

## 瘦石论书

一、自叙，二、价值，三、形质，四、执笔，五、运笔，六、分布，七、用具，八、学叙，九、篆隶，十、碑帖。

### 一 自叙篇

先叔祖念遗公五十之年，耽志临池，朝夕字课，自笃颇严。当时本人仅十六七岁，假期随侍问学，初习执笔分布之法。从唐碑颜家庙入手，以校课所羁，为能精心攻习。但毕业前两年中，完成颜家庙十通，并参临颜氏李元靖，东方赞，麻姑仙坛等碑。旁及行书，先学右军兰亭及圣教序，性非所近，不久弃去。转学李北海岳麓寺及云麾将军，参览争座位及名人手迹。翁松禅何子贞手册，常置案头，暇辄涵泳除揣摩不释手。翁书厚重，何书流利，兼而有之，叔祖谓书道可入门矣。

此后执教苏垣中学，每岁暑期，赴上海美专习西画。暇辄随侍叔祖与清道人，吴昌硕，曾农髯，萧蜕公诸名家游；并读包氏艺舟双楫及康氏广艺舟双楫，对书道渐有体系之认识，尤以南海法书，奇气纵横，跃然纸上，所受影响颇大。此时始学南北朝碑：先习方笔，杨大眼，魏灵藏，始平公，张猛龙等；继化圆笔，郑文公及云峰石刻为主，旁及石门铭，经石峪嵩高灵庙及爨龙颜，张黑女，爨宝子等，领会其结体布白之妙。同时加习草书，孙过庭书谱，凡初拓本，太清楼本，薛绍彭本，翁临本，更迭摹写，凡五六十通，默取其跌宕使转之致。此后专学汉碑，张迁，礼器，衡方，乙瑛，史晨，孔宙，娄寿，西狭颂，郾阁颂，石门颂，曹全碑等，每种约二通至五通。于是进窥秦篆，稍习泰山峰山，后又致力石鼓文及金文，觉古意奇趣，变化万端，如入山阴道上，尤爱毛鼎散盘齐罍。于是作汉隶行草，偶以钟鼎之意出之，别具会心，颇愜所怀。但自愧质本钝根，未臻化境，十年临池之功，不过略具基础而已。

此后离乡游粤，将二十寒暑，南北奔驰，事冗心烦，虽闲暇不废作书，但就兴会所至，稍与社会周旋。盖人事卒卒，勉强下笔，少能当意者也。

此间不乏同好，而各校重视书法，蔚然风气，殊足奋兴。吾人寄迹海外，宣扬民族文化与国粹艺术，责无旁贷。爰就所得，略述一二，以为后学者参考研究之资，当亦不无裨助也欤？

### 二 价值篇

中国书法为形象艺术之一。

凡艺术作品，以客观现象或人生过程为题材，渗透作者主观之个性灵感，磨荡交融而表现出来之生命力之象征。中国文字，原为形象图画，而作书之主要工具为毛笔，尤其羊毫，其妙用在于柔和健劲而有弹性之毫锋，使作者大有施展其技巧之余地，从事于各种意匠的形象及活泼之生命力综合表现，加以莹光焕发之墨汁，与凝致柔泽之纸质，互相濬发，书谱所谓“可达其性情，形其哀乐”者也。故吾人对名家墨迹，神采奕然，如见其人。即古

代碑版，古人意匠之精神，宛然犹存，可于形象之外与吾人气息交流。此其艺术上之价值也。

吾人生当日，尘俗烦嚣，人事纷更，而物欲攻于内，名利诱于外，目炫心迷，形劳神敝，喜怒悖其正气，忧虑侵其灵台，殊非养生之道。苟能每日规定时间，寄情翰墨，潜志临池，意匠经营，超然物外，足以养其心而全其神，乐其生而存其趣。南海且谓“写黄庭则神游缥缈，书告誓则情志沉郁，能移人情，乃为书之至极，其精者亦通于道焉”。此又修养上之价值也。

不宁唯是，擅长笔札，不仅艺林胜事，抑亦衣冠仪长，才能风度之象征。社交酬酢，不废联额，自挥立就，无待假手，人情礼意，更见亲切。此则实用上之价值也。

虽然，中国书法，乃有闲阶级之贵族艺术。清道人延纳弟子，其条件须天资与财力，无前者不能成家，无后者不能罗致古碑帖。余谓学书须三分天分，五分功力，二分兴会，而客观之条件，乃悠闲之生活。吾人生逢当代，穷学问，尽人事，常恐不及，安能以悠久之岁月，埋首于个人之末艺。即有所造就，人事倥偬，往往窒息灵机；勉强落笔，鲜能当意。故作书前至少须造成悠然物外之心境，以培育兴会。过庭书谱提示书道乖合，各有其五，以神怡务闲为合之首，心遽体留为乖之冠。古人薄醉走笔，妙绪环生，盖有以也。

今人学书，时间上须力求事半功倍，业余临池，持续不辍。倘能从执笔入手，得其正轨；选若干基本碑帖，按步摹习。得暇浏览碑版墨迹，期以三年；自能融成一体。再求精进，浸淫汉魏，上窥周秦，其造就亦未可量也。

### 三 形质篇

书法为生命力表现之艺术，合于现代之艺术观。故对名家书法，可直觉其跳跃之生命力，洋溢于点画黑白之间，奕然盎然，呼之欲出。此所谓健美，气满力壮，有昂首天外之概，而非病美之矫揉扭捏，靡靡作态可比。宋人尚意态，鲁直而外，自郅以下；尤其二臣赵氏，殊不足取也。

所谓健美：

一曰魄力。包慎伯教吴让之学书，拈“气满”二字。气满则来源极旺，无懈可击。又谓“学书如学拳，学拳者身法步法手法，扭筋对骨，出手起脚，必能极筋之所能至，使之内气通而外劲出。故学拳既成，真气养足，其骨节节可转，其筋条条皆直，虽对强敌，可以一指取之分寸之间，若无其事者”。李斯称下笔如鹰隼攫拿，蔡邕谓笔势洞达，右军曰字势雄强，南海称笔力沉劲，若饥鹰侧攫，狮狻扑地之势，皆可以为书贵笔力之注脚也。

二曰筋骨。魄力外扬，流溢于黑白之间，而后字有精神；筋骨中含，凝炼于点画之内，而后字有筋骨。筋络强韧而贯连，骨体劲实而坚定，真气磅礴，屹然雄立，而后书呼然而有生气矣。钱鲁斯谓古人用兔毫，故书中有中线；今用羊毫，其精者乃成双钩。慎伯自称努力之成就，熟纸作书，则其墨皆由两边渐燥至中，一线细如丝发，墨光晶莹异常，纸背如

针画，自谓书道颇尽其秘。虽然，魄力筋骨，往往表现于形象之外，绝非斤斤于点画波折之间所能倖致，盖执笔之法尚焉。

三曰骨肉。书谱云：“众妙攸归，务存骨气。骨既存矣，而道润加之。”所谓骨气，即魄力于筋骨；所谓道润，乃血肉之事。书谱又谓：“其骨力偏多，道丽盖少，则若枯槎架险，巨石当路，虽妍媚云阙，而体质存焉。若润道居优，骨气将劣，譬夫芳林落蕊，空照灼而无依；兰沼漂萍，徒青翠而奚托。”是又骨力为先，血肉居其后之论也。血生于水，肉生于墨；水墨之间，点画成型，务使血脉流通，肌肉坚实，燥湿调匀，瘦肥适度，此属于运笔之方也。

四曰姿态。姿为姿势，是静之形；态为意态，乃动之相。张怀瓘笔法论所谓“岂止于向背，其要在于蹲馭起伏”也。前者属于结构，乃字之间架；纵横覆盖，左右平衡，上下得所，有自然稳健之势。后者包括布白于分行，书谱所谓“一点成一字之规”为布白，“一字乃终篇之准”为分行。一字之内，黑白分布，回互荡漾，真如坐，行如行，草如走，有偃仰顾盼之趣；行列之间，牝牡相得，气息通流，有盈虚起伏，呼应映带之妙：凡此书谱称为分布。“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。初谓未及，中则过之，后乃通会；通会之际，人书俱老。”于此可以见作者之匠心与技术，经验愈富而愈精。吾人作书，在下笔之前，一字之姿态意像，以跃然呈现行间纸上，运笔以完成之，自然活泼生动。过庭所谓“运用尽于精熟，规矩谙于胸襟，自然容于徘徊，意先笔后，潇洒流落，翰逸神飞”也。

#### 四 执笔篇

书贵健美，应由训练执笔入手。如何使通身之力，由肩而臂而腕而指，而直注毫端，透入纸背，由是作者精神，跃然纸上，此乃学书之成败关键。故执笔未能中规，往往力至指而散，或裹管而疲，不足以言魄力与筋骨矣。

本人初学书，先叔祖授执笔诀曰：“学书自有道，第一讲执笔，撮压钩贴辅，五指齐用力。”此即古人所谓拨镫法也。大指端撮拒管之内方曰撮，以食指压定管之外方曰压，以中指尖钩住管之左方曰钩，以名指之背，爪肉之际，用力贴抵管之右方曰贴，而后以小指紧附名指之内曰辅。

五指密布管之左右前后，食指与大指夹定管之内，中指与名指钩拒于管之左右，而小指辅其后，笔管保持正直，使成中锋，所谓“五指齐力”也。而于勒努导送之间，尤要在于名指得劲，使名指能充分发挥抵拒中指之作用，则书道过半矣。

所谓拨镫，崔杜钟王之旧传，笔管著指尖，令圆活易转运，正如足尖钩踏浅，则易转运同理。至唐人状拨镫之势，谓如人并乘而不相犯。则又以善乘者脚尖踏镫必内钩，足指尖踏镫，腿筋皆反纽，是以并乘而不相犯。此重视腿势，犹书道于指法之外，又重视腕法与肘法，使内气通而外劲出。

故余续为之语曰：“悬肘腕欲平，筋纽掌垂直，虚拳并实指，书道自有得。”合言之：即悬肘、平腕、直掌、纽筋、虚拳、实指、正锋及五指齐力也。朱九江所谓“虚拳、实指、平腕、竖锋”。康氏为之说明曰：“大指所执愈下，掌背愈直，手眼骨反下欲切案，筋皆反纽，抽掣肘及肩臂，抽掣愈紧，腕自虚悬，通身之力，奔赴腕指间，笔力自能沉劲，若饥鹰侧攫之势。”笔阵图谓“点画波撇屈曲，须尽一身之力而运之”。故常人不知执笔，以指运代腕运，则笔力靡弱，偃卧纸上划过，点画狼藉，不堪入目矣。

此外，作书时坐与立之姿势与力之运用，颇有关系。大凡作寸楷宜坐。用具既备，收视返听，心正气满，腰挺脊直，两足八字安布，则气由丹田出。右手悬肘执笔，左手翼然按纸，以为平衡；目光集注毫端，直管正锋，于是八面平稳，可以任意挥毫矣。

至方尺外大字，宜立不宜坐。作榜书，应取坐马势。作行草屏联，则须“回展右肩，长舒左足，峻拔一角，潜虚左腹”。此语出隋释智果心成颂，惜注家误解，以字体画形附会其说，殊失原意。盖作长幅行草，欲求使转活泼，自由舒展，则须右腹贴几，长舒左足驻后，使臂运自如，而气不至偏右而上浮。慎伯在记两棒师语中，悟及作书之姿势，并附一诗，“全身精力到毫端，定气先将两足安，悟入鹅群行水势，方知五指力齐难”，盖即指此也。

## 五 运笔篇

运笔之道，在于体会与经验，神而明之，熟能生巧。略言其由，析为三端。

甲，运笔八则：

（一）中锋与偏锋 中锋乃毫锋运行于字画之中，成一字之骨，得浑劲挺拔之姿，此须常保持笔管之正直得之。时人往往用偏锋作态，则毫尖滑行于字画之左侧，于是左缘光洁而无骨，右方肉多而筋弛，非正轨也。如得良笔，全用中锋，画中墨迹，将隐成一线，透入纸背，而波画处，有聚墨痕如黍米，神采飞动。学书入手，须讲执笔，悬肘平腕，自然中锋。如肘倚几面，则管向右侧欹，偏锋必不免也。

（二）藏锋与露锋 藏锋所以融其气，露锋所以纵其神。起讫回笔藏锋，则处处留得笔住，深敛圭角，始见浑厚古拙之意。露锋则锋芒流露，可见飞动之姿。故真书宜于藏锋，行草不避露锋。然肉胜不如骨胜，多露不如多藏。所谓“无垂不缩，有往皆收”，盖以藏锋为原则者也。

（三）逆笔与顺笔 起笔须逆入，方见健劲圆浑。如作勒笔，落笔时锋尖右向逆入，折毫左顿，而后卷毫右行。努笔则先由下逆上，再下行。此为逆笔。顺笔在画中，五指勒送抵拒之间，须强劲得力，尽成立态，所谓有骨有力，站得住也。如顺势滑过，则笔毫平卧纸上，墨浮筋弛，无复精神矣。

（四）行笔与留笔 慎伯谓六朝碑帖，行处皆留，留处皆行。凡横直平过之处为行处，古人必逐步顿挫（即勒送抵拒之作用），不使率然迳去，是行处皆留也。转折挑跃之处为

留处，古人必提锋暗转，不肯滞笔使墨旁出，是留处皆行也。故行处须用留笔，留处须用行笔，而后字沉着而不流于滞，此正可与上节相互发明者也。

（五）疾笔与涩笔 书谱云：“劲速者超逸之机，迟留者赏会之致。将反其速，行臻会美之方；专溺于迟，终爽绝伦之妙。能速不速，所谓淹留；因迟就迟，诂名赏会！”唐太宗曰：“绌则滞而无筋，急则病而无骨。”盖当疾则疾，不疾则失势；宜涩则涩，不涩则病生。疾笔如“龙舞蛇惊之态”，涩笔乃如“万岁枯藤之姿”。疾徐在心，形体在手，得心应手，妙在笔端。南海所谓书法犹佛法，始与戒律，精于定慧，证于心源，妙于了悟，至其所极，非口手所传焉。

（六）扑笔于飞笔 擘窠大字，须运全身之力，得其劲势，方见精神；否则墨猪土偶，不堪寓目。大凡落笔须作疾下格扑之势，强劲自出。李斯所谓下笔如鹰鹞搏击，右军谓每一点画皆悬管掉之，令其锋开，自然遒丽。至收笔时，须作破壁突飞之势，方不失于滞钝，而笔意跳宕，荡漾于形体之外矣。

（七）顿笔于转笔 点画之起讫转角波折处，须用顿笔，其要在于力注笔端，透入纸背，铺毫外拓，融布血肉，以完成顿势，而后或行或收。起笔时，顿后卷毫提行，顿提之间，不可沉滞，不可懈弛。终笔时，顿后回锋飞出，不可过事迟留。转笔要在回旋有力，如勒画过渡至努之间，须轻提暗转笔锋，卷毫作顿，而后下行。余详下永字八法。

（八）方笔于圆笔 广艺舟双楫论方圆笔语极精，今转录于下：“方用顿笔，圆用提笔，提笔中含，顿笔外拓：中含者浑劲，外拓者雄强；中含者篆之法，外拓者隶之法也。提笔婉而通，顿笔精而密；圆笔者萧散超逸，方笔者凝整沉着；提则筋劲，顿则血融；圆则用抽，方则用掣；圆笔使转用提，而以顿挫出之；方笔使转用顿，而以提掣出之。圆笔用绞，方笔用翻；圆笔不绞则痿，方笔不翻则滞。圆笔出之以险则劲，方笔出之以颠则骏。提笔如游丝袅空，顿笔如狮鬃扑地。妙处在方圆并用，不方不圆，亦方亦圆，或体方则用圆，或用方而体圆，神而明之，存乎其人。”

乙，永字八法：

世之传笔法者，辄言永字八法：侧为点，勒为横，努为竖，趯为勾，策为仰撇，掠为长撇，啄为短撇，磔为波为捺。笔法大致已备，尚缺折（转折）与戈（即弯）；永字勒努之间应为折。永字八法，历代相传，自右军至智永，其说纷纭不一。今以个人经验，试加解释。

“侧” 逆锋取势向左上方入，回卷铺毫，中指向右侧下着力作顿，名指抵拒磨荡，提笔收锋，自内而出，意与下笔连，所谓侧者，盖笔锋顾右而取势险侧也。

“勒” 向左逆入卷毫作顿右行，中指用力钩笔往右，名指节节抵拒，使笔力透入纸背。勒画既终，顺势作顿，回锋取势收笔。所谓勒者，勒驭笔锋，使之涩进而后骨力可见也。勒横终画转折入努笔时，用“折”。入笔之始，须挫笔转锋，铺毫作顿，而后名指往下力推，中指抵拒之，完成努笔。

“努” 如作独立之努笔，须转腕使掌心向右，指尖与鼻尖相对。起笔时亦逆入卷毫作顿，名指着力下推，中指钩拒，使成涩笔而力劲。如无跃笔，则努画终笔时作顿，回锋收笔出之。所谓努，盖努力推行，最忌滑过也。

“跃” 运笔至努之终点，向左下方顺势蹲笔作轻顿，回锋向左跃出，潜锋借势，所谓欲挑还置也。跃盖与挑同，左出曰跃，右出曰挑也。

“策” 逆入回毫掠顿，仰锋略提轻送，中指名指着力，须得劲势，盖如策末之力着马背也。

“掠” 永字策末与掠头连锋，作轻顿，顺中锋往下左方掠送，名指推掌导进，中指阻拒，微取下宕势，渐以提笔送至末端，法在涩而劲，意欲畅而活。迟留则伤缓滞；但迅速出锋，则伤飘忽，掠盖手随笔遣如掠过也。

“啄” 如禽之啄物，下啄须有劲，笔锋须送至啄末，不可翻笔飘扬，失去啄势。

“磔” 逆入回毫，中指渐著力按笔取宕势徐向下右行，或下垂或直往，名指拒之。磔画将尽，驻笔轻顿，潜锋捺出，乃有回锋之意。古所谓“一波三折”，即逆入，潜顿及回锋也。磔言波中潜顿如车裂也。

永字八法中无“戈”。戈笔中行如努，唯顺势曲行耳。戈必有跃有挑，挑之笔势与跃同，前已言之，方向不同耳。

丙，笔势六喻：

言笔势者，往往举屋漏痕，印印泥等，此皆唐以后之论，全用比喻，足供参考，附述如下<sup>1</sup>。

“屋漏痕” 言不露圭角，欲其无起止之迹，所谓无垂不缩，无往不收，盖即前言藏锋也。在钟鼎甲骨文尤然。

“印印泥” 言方圆深厚而不轻浮，盖悬肘实指，笔注全力，蹶衄顿挫，入木三分，正如印印泥也。

“锥画沙” 言力勾而藏锋，劲利峻拔而不凝滞，肘下风生，起止无迹，钟鼎石鼓近之。

“折钗股” 言屈曲沉重浑厚，不为蛇蚓之态，水墨得宜，肉匀骨劲。书谱所谓“泯规矩于方圆，遁钩绳于曲直”，藏锋中含骨力也。

“折磬” 言纯出自然，浑无布置造作之巧，书谱所谓“连而不犯，和而不同，带燥方润，将浓遂枯”也。

1: 原文为“附述如左”，盖原文乃竖排版。今为横排版，故改为“附述如下”。

“悬针垂露” 此指努直之笔势，后者如露之欲垂而复缩，如“干木”之直画是也。前者则引而申之，宜垂直有骨如悬针，但不宜尖细过长作态。古人仅有垂露之法；悬针始于兰亭叙之“年”字，后遂有悬针之名。

## 六 分布篇

作书之分布，其犹行文之章法。章法中有起承转合等名目，尚有法式可资传习，而分布结体，纯系作者意匠经营之表现，灵机妙绪，变化万端，无可准绳。要在多览古人碑版，名家书法，默识会通，入神于化。右军曰：“作一字须数种意，故先贵存想，驰思造化古今之故，寓情深郁豪放之间，象物于飞潜动植流峙之奇，以疾涩通八法之则，以阴阳备四时之气，新理异态，自然佚出。”此又以自然为理者也。所谓“得于心而应于手”，心手之间，难以言传。有之，亦类于抽象迷离之神秘境界。张怀瓘论书势曰：“偃仰向背，阴阳相应，鳞羽参差，峰峦起伏，迟涩飞动，射空玲珑，尺寸规度，随字变转。”其意亦不外法自然而已。

唐欧阳询有结体三十六法，指示法则，仍偏抽象。明李淳有大字结构八十四法，较为具体，易于传习，惟仍不免支离琐碎之憾。其实，书法既为意匠之图案，其中亦有法则可寻，合于美学原理。今以个人经验，综合若干原则，繁以例字，以为举隅。

美学上之统一律与变化律，亦适用于书法之分布。今试言之：

第一，须审度中心 字之中心，即平稳健实之重心。黑白分布，先须安定重心，庶不致有欹倾颠覆之虞。此重心或在画中，如“王正去十”在适中纵横之交点。即笔画繁密如“齐凤”，齐在中直之内，凤在鸟字第三横之上。重心或在空白之间，如“文心八口”：文在交叉之上，心在弯戈之抱，八如三角，口如四角，中心宛在。

第二，为布置平衡 字有中心，须求其上下左右各部黑白间力量均衡；否则将有欹重倾侧，摇摇欲坠之病。如“丈尺”左右张步，脚踏平地；“體輔”分疆并立，秋色平分。“小心”两点映带，形断意连；“乃戈”勾撇均势，形异力敌。“谢卫”为三匀，中正而左右拱立；“意素”为三停，中密而上下顶戴。“雷普”则上占地步，“界禹”则下占地步；“数刘”则左宽，“施故”则右敞；分配匀称，黑白均衡，字有稳健之象。

第三，为覆载停稳 天覆地载，上盖下托，字求平衡，须覆盖停匀，载托稳定。如“宇宙合金”，须涵盖下方，停匀合度，过大过小，均非所宜。如“直里”，下横如地，均宜加长，有载托之意。如“安李”，中横如担，有天平之象。“其累”分点支撑：“然无”排点分立，各具姿态。“父文”则波撇交承，“勉冠”则伸勾上托。此所谓自然之势也。

第四，为揖让向背 偏旁配合，贵能生动流媚，荡漾有情。须审点画形态，加以有机之配合，或作揖让，或怀向背，意则统一，然后有活气。如“助功”则左昂而右低，“峙纘”则右耸而左定。“妙好”向迎，“孔兆”背拒。妙通其理，则神采流露，跌宕生姿矣。

第五，为参差变化 与统一平衡原则相反者为参差，须有错落变化之妙。属于结体者：如“明野”齐头，“叙细”齐脚。“竹林”同形并峙，右方宜宽，有揖让之风；“吕炎”同

形重叠，下方宜舒，有仰承之意；“品森”同形鼎立，上文宜大，有涵盖包容之量。属于布画者：“八拜”右波右直宜长，有疏宕之致；“中十”中直不宜长而合短，脚矮有稳实之姿。“衣長”右展下波，体态轻盈；“田园”四角忌方直，“筆畫”重横忌呆整。“乙巳”上画上口宜密，平戈宜宽，仰勾有回抱之势。此乃密处不使通风，疏处可以走马之义也。他如重撇重捺，以及“點馬”之四点，“形影”之三撇，均须各具姿态，而具流媚呼应之意。

上举五则，略以示例，前三者属统一律，后者属变化率，而第四则介乎其间。前者立平正之基，后者生奇宕之态。此仅属一字之结体布白，所谓小九宫是也。

尚有大九宫者，乃指行列间之章法，所谓行气，即欧式三十六法之中之应接。上字作如何体段，下字便当如何应接；右行作如何姿态，左行当如何应接。如上字用大捺，则用翻点以接之；右行连用大撇，则用轻掠以应之。行行相间，字字相承，要在牝牡相得，俱有姿态，而合映带照应之趣，此又属于统一之原则也。

## 七 用具篇

语云：“工欲善其事，必先利其器”，书法亦然。故笔墨精良，得心应手，神采焕发，而尤要在笔。

第一为笔 笔之要在毫，以纯羊毫为上品，取其圆实而有弹力也。选毫在锋，笔之良窳，端在于此。检视新笔，毫端作糯米玉色者为锋，取其整齐圆健而劲实者为良品。书雄浑者宜厚锋，峭拔者须长而劲，俊逸者可锐而薄；行草则非长锋不足以胜使转之用。笔工治笔，所谓净纯羊毫者，去毫之曲与扁者，全用圆正之毫；出锋到尖，令墨著纸，锋皆劲直而有弹力，能顺指伏纸。俗工不察，留扁曲之毫到尖，则锋不足以摄墨，著纸辄臃肿拳曲，遇弱纸则被裹，韧纸则被拒，多方窒碍，不能称手。战前上海城隍庙有陶元笔者最著名，代名家定制，有海藏楼笔，梅庵笔等。本人今所用大隶笔，尚属战前定制之陶元笔，经十余年不坏，犹强于战后之新笔。今陶元不知何往，战后新笔，偷工减料，其毫不净不纯，挥运之际，与手相违，此乃杂有劣毫之故。

得良毫不易，须加意保养。用后须清水洗净，理毫匀直，悬之通风处，勿被阳光，经久不用，亦须时加浸水以润之。

俗人喜借笔，最煞风景。本人在港，最得手之榜笔，坏于俗人之手，至今痛惜。因今所增置者，以二十倍之价格，犹未得其十一之用也。

第二为选墨 世以松烟墨为上品，但无甚光泽，而着笔黏涩，宜于小楷，不适大字。通常胶墨，须选黑黝光泽，致密上砚无声者为佳。而磨墨之技术，须有相当训练，所谓“执笔如壮士，磨墨如病夫”，宜力匀而轻缓，使水墨交融，过稠则黏笔，过淡则减色，甚至渗化，更非所宜。大致作行草于大字可稍淡，易于转运。又湿笔蘸干墨，宜稠；干笔渍湿墨，宜淡。故磨墨须恰到好处，非常人所能；而作书者万不能自行下手，即磨墨，则不能运笔矣。



书贵生墨，而磨墨实为书家一大苦事。书谱所谓“偶然欲书”，合于书道之第一条件，而墨尚未备；俟倩人磨墨既成，则灵机稍纵即逝，徒呼负负。昔清道人特雇书童终日磨墨升斗，辄通宵作书。晚餐饱酒，闭门冥想，夜深人静，书兴油然。翌晨书童入门，则满地琳琅，而主人高卧须至午后方起。此种名士习惯，不合现代人生活。今有磨墨机，亦尚未能惬意解决。惟日常临池，可用墨汁；但普通墨汁有伤毫锋，未用之前，毫须饱水；既用之后，即行洗净，较为妥善。本人在港，曾试用上品徽州墨汁，临时再加三分研磨工夫，干后黝然有光，尚可代用。惟于泥金冷金等笺，仍以随磨随用之生墨为佳。书备装裱，墨中稍加生矾粉，以避免日后虫蛀也。

第三为选纸 临池用纸，不求精美，但求合用。纸质宁粗毋细，须能吸收墨汁者。质坚而光滑者，不宜笔墨。日常临池，又须顾及经济，或用新闻纸，伤毫而拒墨，且将陷入走笔滑过之恶习，无复成功之望。在中国，有淡黄色之七都纸，类于玉扣而较致密，最为适用。无此纸时，玉扣纸可代用者也。

至于对联用纸，有玉版宣，清水宣，藏经笺（即虎皮笺），珊瑚，夹贡，冷金，朱砂，泥金等等。本人经验，当以宝晋斋之玉版宣于九华堂之冰玉宣最合挥运之灵机。冷金朱砂等价颇昂贵，能增发墨彩，灿若堆锦，丰腴有富贵气象。至夹贡虽为上品，而纸墨之交，阻滞妙运，且利于装裱者窃取夹层，为书家所不取。

第四为砚 端州石砚，向负盛名。普通只求细滑而坚贞若圭璧者，取其不宜涸水。每次用前，须洗涤净尽，轻磨生墨，方能不碍挥毫而墨采焕发也。

第五为底格 初学临池，须用底格，以助间架之设计。通用九宫，中心空虚，而撇捺分布，无所准依。米字格可补此短。米格即纵横线交点，适为格之中心，再加对角线，均通过中心，则分布横直与撇捺，均有规律可寻，远较九宫格为适用。

第六为桌椅 桌椅之间，与作书者上身高度，须有适度之配合，过高过低，皆阻气运。欲气运流畅，指挥饱满，座位亦为重要条件。大抵作书者正坐，目光离毫端约一尺二寸左右为度，方能挥运自如也。

## 八 学序篇

学书成功三条件，即方法，次序及功力，而天才不与焉。名师不易得，盲人瞎马，事功倍半；闭门造车，难期合辙。入门方法，已列前论；学书次序，当详斯篇。按部就班，循序渐进，对学者或有裨补焉。

学书之始，执笔为先。包慎伯自言学执笔时，“肘既虚悬，气急手战，不能成字，乃倒管循几习之，虽诵读时不间，寝则植指以画席……”；康南海述学中自叙“始学执笔，手强甚，画作势，夜画被，数月乃稍自然”。前人苦练若是，故初学时须下持苦功，随时作势，三阅月手始定，力运可上轨道矣。

初学碑帖，以平正入手，须注意结体于运笔。落笔前贵乎先意存想，体察范字中心所在，研求纵横结构向背平衡揖让之势，与运笔来往之迹。移就格纸，宛然可见，而后一气贯注，

逐笔完成之。再与范字比照，意有未尽，重复练习，以三次为度；盖反复过多，将侵蚀兴会也。至字体大小，以二方寸至三方寸为度，从此发轫，他日易于伸缩，如过小不易放，过大则费纸，均非所宜。

习字应较范字略大，藉可发挥自己意匠之创造。入手以唐碑颜书为正格，取其浑厚平正而遒劲，奠定骨力也。

颜书东方画赞较丰腴，乃五十左右时所作，可先习。次为颜家庙碑，乃七十后作品；刚健圆融，动中规矩，以为基础工夫。至麻姑仙坛，字形过小，但瘦劲峭拔，可资参摩。如是者一年，雄强之气魄既能充实，转学欧书，以凝炼骨力。则以小欧（欧阳通）之道因碑为上，取其结体茂密，运笔峻整也。但市上欧阳询之醴泉铭较为普遍。颜书与欧书不同。颜雄浑而欧谨严，颜雍容而欧峻拔，颜圆而欧方，颜放而欧敛。奠立始基，应先放而后敛。经欧书之训练，骨力坚定，而后活之以李邕之岳麓寺与云麾将军。如是者又一年，可以上窥六朝矣。

魏碑以方笔入手。龙门造像二十品，众美并收，仪态万千。先习杨大眼，锻其筋骨；赏摩诸品，终之始平公，润之以奇宕之美。形体骨力既成，专攻峭整绵密而兼秀美之张猛龙碑。而后转圆笔：先之以郑文公碑，参之以郑道昭云峰石刻，继习石门铭，瘞鹤铭（此非颜书）以逸其神，丰其肉；参赏疏朗渊穆之经石峪（泰山金刚经）以厚其气，拙其貌；终之以张黑女，嵩高灵庙，贾使君，崔敬邕，爨龙颜，爨宝子以博其趣。于是杂览诸造像以尽其态。此后可以浸淫汉隶，上通石鼓钟鼎甲骨，博取古意。如是者下功三年，亦可融会贯通，自称一家矣。

至行草入手，以王右军之兰亭叙与圣教序较有准绳。但习颜大楷之阶段，以颜氏之争座位帖为顺手。何子贞曾言争座位笔法之佳，在兰亭之上，因何书自颜中来，言之有故。兰亭秀逸，争坐浑劲，就其个性可也。颜氏行草，有送裴将军诗稿（商务珂罗版本），兼行草楷三体，并兼篆意，雄浑劲逸，实为杰作，可资揣摩也。

草书以孙过庭书谱最佳，凡五千六百余字，文清并茂，草法大备。以太清楼本为入手，字数最多，劲健有余，便于初学。终之以初拓本，较为圆熟，研求其使转之方，并以薛绍彭本及翁松禅（同和）临本为副；翁本浑健，薛本挺秀，正可调节圆熟者也。此外，杂览右军十七帖，怀素圣母帖，索靖月仪帖（章草）及近人墨迹印本以广其意，则新理异态，左右逢源，登堂入室矣。

坊间法帖，苏米赵董最为普遍，但苏米有矫揉之病，赵董有靡靡之风，均为初学者之歧途，远避为佳。宋人书仅黄鲁直（庭坚）峭拔瘦硬，一如其诗，可取也。

## 九 篆隶篇

学序所列，按步上进，以言实用，绰乎有余；以言艺术，亦可自成一格。再求博古，须上窥殷周秦汉，作篆隶篇。

汉隶或称八分，指汉有挑法之隶书也。盖隶书初兴，与篆实无大异，变圆为方，笔画平直而无波势。所谓秦篆，程邈所作，汉初沿用之，昔人所谓章程书也。东汉八分盛行，或谓王次仲所创。八分别也，背也，言其相背别而分章，即今所传之汉隶也。

汉隶入手，以张迁碑方正丰茂，奠立始基。次习礼器及史晨，乙瑛，凝整瘦硬而虚和，骨力劲秀。而后放之以石门颂以奇其气；疏之以西峡颂，孔宙，刘熊，娄寿，以宕其情。其次，炼之以衡方，张寿，郟阁颂（颜书所出），则古茂浑厚；华山，尹宙，封龙山，樊敏则风华艳逸。加之以缥缈疏朗之杨震，韩仁以逸其神；高浑飞动之夏承，杨统以养其气，终之以曹全，风神秀腴，章法严谨，以臻化境。此后杂览各碑，融会其长，以博其趣而广其意。于是意通石鼓，进窥钟鼎甲骨。

石鼓文向被公认为古籀之极则。唐时发现于陈仓草莽中（今陕西宝鹤），今在北京，凡十鼓，全文七百余字，宋拓本存四百六七十，今仅二百余。或谓周宣王时狩猎诗，乃史籀大篆；或谓秦刻石，而穆公，襄公，灵公，其说不一。察其字体，整齐而有规度，于金文较，明为晚出；但其遒劲浑穆朴茂之意，远较秦篆为上。学篆应以石鼓立基。惟篆隶结体运笔大异：隶意横布，篆意纵立；隶法铺张，篆法严整；隶笔方圆并用，篆几全用圆笔；隶多低昂挫衄，篆则宛转圆融。书谱云：“篆尚婉而通，隶欲精而密”，所谓“济成厥美，各有攸宜”也。

作篆纯用圆笔藏锋，無起止之迹。笔顺与常法大异：多由中心分布上下左右，有时自右布左；结体有穿插之直，则直画先行。运笔始中锋，宛转屈曲间名指着力，稍一松懈，即疲弱无以自立矣。

至钟鼎文以为史籀大篆，而宕佚古茂，浑如图宗，于严整浑穆之石鼓大异其趣。先习颂铭，平正渊穆，易于下手。次则毛公鼎之雄健，散氏盘之缥缈，虢季子白盘之峻拔，静彝之丰茂，吴尊之疏宕，齐侯壶之奇纵，各有特色。熔冶众美，入化隶行，则新意奇理，仪态万方矣。

甲骨文乃殷代刻于龟甲兽骨之贞卜文字。古拙简朴，令人有羲皇上人之想。多用轻活之直笔，于钟鼎文多用圆浑宛转笔意者又大异，当与时代及镌刻之材料有关。其结体颇有与钟鼎文相通者，可见初期字体嬗变之迹。

## 十 碑帖篇

清代书家分碑学于帖学两派。帖学肇自唐宋。唐太宗酷喜右军书法，御府藏右军真迹达二千三百纸之多。临崩遗命以兰亭真迹陪葬，于是真迹长埋，此后流传人间者均属临本。所谓神龙本乃褚遂良所临，定武本则欧阳询之作。及宋太宗，亦笃好二王。淳化年中。命王著采集御府古今名迹，摹写雕镌而行世，即所谓淳化阁帖。阁帖凡十一卷而二王占其五，余亦宗王者为主。但所有原本，均为露世，至明清已不可复见。今所传各种法帖，类多辗转翻刻，与真迹精神，愈离愈远。帖学大坏而碑学兴。清代名家辈出，其精神魄力之闳肆，自非拘囿于帖学糟粕中者可同日语。故本书所述，以碑为主，帖仅稍稍及之。

碑版以原搨为上，但亦有宋拓明拓之分，且有当代出土者。拓本愈早，字迹愈完整，较为珍贵。迟拓者则原碑为时代侵蚀，字迹漫漶，真意愈减。但时至今日，仍属珍品，即明拓本亦不易得也。现代科学昌明，珂罗版精印本，能将原搨之精神，十足保存，藉资普遍，学者大便。此间远处南荒，有志临池者觅碑之难，自有同感。其实商务中华石印本珂罗版之碑帖，已出数百种，尽足供学者受用。为此，在握管介绍之先，曾访本坡中华商务检阅所存碑帖，加以遴选，附志于此，以供同好之采用，当为学者所乐闻焉。（又上海艺苑真赏社有碑联集搨，已出百余种，后附集字联句，最合书家之用。）

- （一）宋拓皇甫君碑                    欧阳询书，有翁方纲题辞，为大欧精品（珂罗版）。
- （二）明拓道因法师碑                郑板桥题辞有“雍正乾隆间，京师重小欧书，人争鬻之，而无喜本，皆漫灭不可学。若此本真宋搨，足宝贵也”之语。
- （三）唐李元靖碑                    颜书，唐拓本，临川李氏藏本，字迹显明完整，佳本也。
- （四）欧阳通书泉男生墓志铭        字体仅一寸，但精神奕然，结体运笔，历历可见，可资参摩也。
- （五）宋拓孟法师碑                褚遂良书，挺秀可赏。
- （六）宋拓李秀碑                    即李邕所书云麾将军碑，前文已提及，临池善本也。
- （七）颜鲁公多宝塔
- （八）宋拓颜书清远道士诗
- （九）李北海（邕）叶有道碑

——以上唐碑

- （一〇）明拓嵩高灵庙碑            为魏碑中重要碑本，康氏列为高品。首页有杨星吾题字“寇君碑”及“光绪丁未三月宜都杨守敬审定明拓本”之语。后有李葆恂，张祖翼等题解。
- （一一）旧址北魏始平公及杨大眼造像记    有赵之谦鉴定题语。
- （一二）初拓爨宝子碑                晋碑属魏体，于爨龙颜著称二爨，云南出土。缥缈奇宕，足资赏览。
- （一三）明拓贾使君碑                峻宕如张猛龙，而奇美过之。后有绍圣三年太原温益禹弼题解。挺秀如山谷，碑额字三寸，亦跌宕可喜。

(一四) 精拓云峰石刻 为郑道昭石刻之一种。巧妙峻丽，较郑文公碑为奇宕。包慎伯有诗“梁武平书致精神，一言常使见全身。云峰山下摩残碣，啸树低腰认未真。”盖为梁武帝所奇赏者也。

——以上魏碑

(一五) 明拓礼器碑 瘦硬劲秀，前已提及，汉碑中名品。

(一六) 明拓孔宙碑 有俞复题语，指出多字木泐，定为宋拓本。

(一七) 刘熊碑 流媚峻宕如孔宙，且过之。有石印本珂罗版本两种

(一八) 明拓孔羨碑 结体峻整，可资临摹。

(一九) 明拓衡方碑 雄浑之品。

(二〇) 明拓鲁峻碑 有同治匡源题语，定为宋拓。

(二一) 汉西岳华山碑

(二二) 汉夏仁碑 以疏秀胜。

(二三) 宋拓夏承碑 奇纵飞动。

——以上汉碑

(二四) 吴清卿摹彝器款识

(二五) 李梅庵（清道人）临周散盘铭

——以上篆文临本

(二六) 宋拓十七帖 右军草书石印本，附释文。

(二七) 宋拓潭帖残本及索靖月仪帖合本 章草石印本。

(二八) 宋拓雁塔圣教序

(二九) 宋拓王帖三种 包括大令洛神赋十三行（王献之），右军济美帖及乐毅论。

(三〇) 薛绍彭书谱 草书重要临本，珂罗本，影印极精，后附释文。

——以上法帖

(三一) 祝枝山古诗十九首 草书，仅作参考。

(三二) 何子贞西园雅集图记 行书。

(三三) 刘石庵墨迹

(三四) 刘石庵诗稿

(三五) 王觉斯诗册 劲拔如山谷。钱坫题辞有“纵横跌宕，自然出奇”之语。

(三六) 谭延闿大楷枯树赋 楷书，字体二寸半，可作颜书副临本。

(三七) 谭延闿诗札 上下二册。

——以上名家手迹。

(按本文为一九四九年旧稿，所列碑帖本拟删去；后以供学者参考，不无小补，故仍录入。年来商务运到大批碑帖，艺苑真赏社出品亦有数十种，较前为备运。——一九六三年七月著者附识。)