

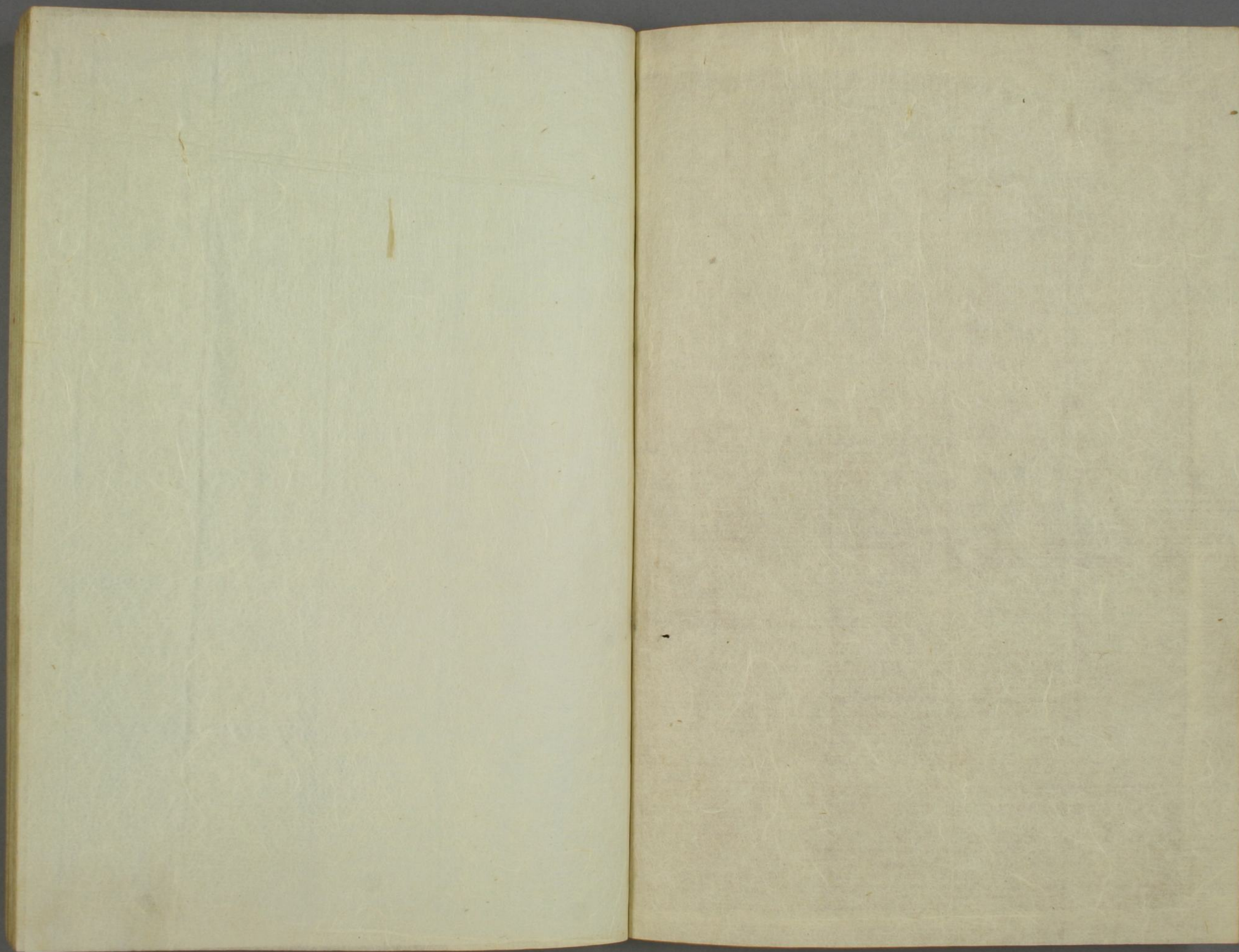
古今法書苑

八七

112  
49  
5











古今法書苑卷之七

吳郡王世貞元美甫編 雲間王乾昌伯元甫校  
三之法<sup>四</sup>

唐盧雋臨池妙訣

吳郡張旭言自智永禪師過江楷法隨渡永禪師乃  
羲獻之孫得其家法以授虞世南虞傳陸東之陸傳  
子彥遠彥遠僕之堂舅以授余不然何以知古人之  
詞云耳雋按永禪師從姪纂及孫渙皆善書能繼世  
張懷瓘書斷稱上官儀師法虞公過於纂矣張志遜  
又纂之亞是則非獨專於陸也王叔明書後品又云





虞褚同師於史陵陵蓋隋人也旭之傳法蓋多其人  
若韓太傅滉徐吏部浩顏魯公真卿魏仲犀又傳蔣  
陸及從姪野奴二人予所知者又傳清河道邈邈傳  
褚長文韓方明徐吏部傳之皇甫閱閱以柳宗元負  
外爲入室劉尚書禹錫爲及門者言柳公常未許爲  
五柳傳方少卿直溫近代賀拔負外憇寇司馬璋李  
中丞戎與方皆得名者蓋書非口傳手授而云能知  
未之見也小子蒙昧常有心焉而良師不遇歲月久  
矣天機懵然因取翰林隱術右軍筆勢論徐吏部論  
書寶泉字格永字八法勢論刪繁選要以爲其篇繫

辭言智者觀其彖辭思過半矣僅學者覃思於此鍾  
繇義獻誠可見其心乎

第一用紙筆

第二認勢

第三裹束

第四真如立行如行

第五草如走

第六上稀

第七中勻

第八下密

用筆之法拓大指撮中指斂第二指拒  
名指令掌  
握心虛如握卵此大要也

凡用筆以大指節外置筆令動轉自在然後奔頭微  
拒奔中中鈞筆拒亦勿令太緊名指拒中指小指拒



名指此細要也。皆不過雙苞自然虛掌實指。永字論云：以大指拓頭指，鉤中指。此蓋言單苞者，然必須氣脈均勻，拳心須虛，虛則轉側圓順，腕須挺起，粘紙則輕重失准，把筆淺深在去紙遠近，遠則浮泛虛薄，近則搥鋒體重，用水墨之法，水散而墨在，迹浮而稜斂，有若自然，紙剛則用軟筆，策掠按拂，制在一鋒，紙柔用硬筆，袞努鉤磔，順成在指，純剛如以錐畫石，純柔如以泥洗泥，既不圓暢，神格亡矣。書石及壁同紙剛例，蓋其相得也。

### 柳公權筆

唐穆宗即位，柳公權以夏州掌記入奏，帝曰：我於佛寺見卿筆蹟，思卿久矣。即拜翰林侍書學士。穆宗問公權筆法，對曰：用筆在心，心正則筆正。上改容，知其筆諫也。公權筆勢勁媚，自成一派。當時公卿大臣家碑板，不得公權手筆者，以爲不孝。至外夷入貢，別書貨具曰：此購柳書。

### 釋亞棲論書

凡書通卽變，王變白雲體，歐變右軍體，柳變歐陽體，永禪師褚遂良顏真卿李邕虞世南等，並得書中法，後皆自變其體，以傳於世，俱得垂名。若執法不變，縱



能入石三分亦被號爲書奴終非自立之體此書家之大要

韋榮宗論書

凡下筆心主於手然後可下若少等間殆亦無憑又曰須淺其執牢其筆實其指虛其掌論正書行草則曰真書小密執宜近頭行書寬縱執宜稍遠草書流逸執宜更遠遠取點畫長大近取分布齊均

陸希聲傳筆法

錢鄧州若水嘗言古之善書鮮有得筆法者陸希聲得之凡五字曰撮押鉤格抵用筆雙鉤卽點畫適勁

錢若水

聖光

而盡妙矣謂之撥鐙法希聲自言昔二王皆傳此法自斯公以後陽冰亦得之希聲以授沙門聖光光入長安爲翰林供奉希聲猶未達以詩寄聖光曰筆下龍蛇似有神天池雷雨變逡巡寄言昔日不龜手應念江頭泝滌人聖光感其言因引薦希聲於貴倖後至宰相刁術言江南後主得此法書絕勁復增二字曰導送今待詔尹希古亦得之而所爲一時之絕李無感上篆亦得其法查道始習篆患其體執乃柔弱希古教以法乃雙鉤用筆經半年始習熟而篆體勁直甚佳

尹希古

李無感  
查道



雷簡夫江聲帖

予少年時學右軍樂毅論鍾東亭賀平賊表歐陽率  
更九成宮醴泉銘褚河南聖教序魏庶子郭知運碑  
顏太師家廟碑後又見顏行書馬病乞米蔡明遠帖  
苦愛重但自恨未及其自然近刺雅安書卧郡閣因  
聞平羌江瀑漲聲想其波濤雷雷迅駛掀擻高下感  
逐奔去之狀無物可寄其情遽起作書則心中之想  
盡出筆下矣噫鳥迹之始乃書法之宗皆有狀也唐  
張顛觀飛蓬驚沙孫姬舞劍懷素觀雲隨風變化顏  
公謂豎牽法折釵股不如屋漏痕斯師法之外皆其

自得者也予聽江聲亦有所得乃知斯說不專爲草  
聖但通論筆法已欽伏前賢之言果不相欺耳

朱長文曰張懷瓘書於唐無聞焉至其論議識法  
詳密如此蓋唐之盛時書學大盛師師相承皆有  
考據而不出於鑿也嗚呼使予得見彼時諸公則  
豈不可企及耶今雖閱其遺文猶病繆戾而使人  
難曉也然余集是書大率據所得悉編之以備玩  
閱至其傳授之序法度之多君子取節焉可也詩  
云采葑采菲魚以下體此之謂也

唐林韞撥鐙序



韞咸通末為州刑掾時盧陵盧肇罷南浦太守歸宜春公之文翰故海內知名韞竊慕小學因師於盧公子弟安期歲餘盧公忽相謂曰子學吾盡但求其力爾殊不知用筆之力不在於力用於力筆死矣虛掌實指指不入掌東西上下何所闕焉常人云永字八法乃點畫爾拘於一字何異守株翰林禁經云筆貴饒左書尚遲澀此君臣之道也大凡點畫不在拘之長短遠近但無過其勢俾令筋骨相連意在筆前然後作字若平直相似狀如算子此畫爾非書也吾昔授教於韓吏部其法曰撥鐙令將授子子勿妄傳推

拖撚拽是也訣盡於此子其盲而味乎韞加以久罹戎事筆硯多亡終不能窮其妙亦猶古之有得不死之術者人將從學焉未至得術者物故歎恨不極人或譏之曰彼尚不能自勉何恨之有耶客曰昔有善算術者臨終傳於子終不能曉乃傳於人他人盡其妙彼何妨得而不能演哉愚雖受盧公之命既不能自益其要妙敢恠復傳於智者

鐙馬鐙也蓋以筆管着中指各指尖令圓活易轉動筆皆既直則虎口間空圓如馬鐙也足踏馬鐙淺則易轉運手執筆管亦欲其淺則易於撥動矣



呂道義

江南後主李煜書述

壯歲書亦壯，猶嫖姚，十八從軍，初擁千騎，憑凌沙漠，而目無人虜。又如夏雲奇峰，畏日烈景，縱橫炎炎，不可向耳。其任勢也如此。老來書亦老，如諸葛亮董戒，朱獻接敵，舉板輿自隨，以白羽麾軍，不見其風骨，而毫素相適，筆無全鋒，噫，壯老不同，功用則異，唯所不能者，可以言之。書有七字法，謂之撥鎗，自衛夫人并鍾王傳授于歐顏褚陸等，流於此日。然世人罕知其道者，孤以幸會得授，誨於先王，奇哉是書也。非天賦其

朱獻

李煜

性口授要訣，然後研功覃思，則不能窮其奧妙，安得不秘而寶之。所謂法者，擗壓鈎揭，抵拒導送是也。此字今有顏公真卿墨蹟，尚存於世。余恐將來學者無所聞焉，故聊記之。

擗者，擗大指骨上節下端，用力欲直如提千鈎，壓者，捺食指，着中節，荀

鈎者，鈎中指，着指尖，鈎筆令向下。

揭者，揭名指，指着指爪肉之際，揭筆令向上。

抵者，名指揭筆，中指抵住。

拒者，中指鈎筆，名指拒定。



導者小指引名指過右  
送者小指送名指過左

呂道義

翰林傳授隱術

夫攻書之道雖從師授必須先識筆勢乃可加工筆勢若明則務於遲澀遲澀既分資於異狀異狀得矣求諸變態變態達矣無溺荒僻荒僻去矣藉於神彩神彩至矣核於玄微則宕逸無方矣若乃一向規模隨其工拙專以近其肥瘦體其疎密齊平過於誠兵疾速流於遲澀進退生疑臧否不決振動迷於筆前留放惑於手下師心固執於獨見耻請問於智人若

此欲造玄微則未之有也今論字之點畫偏傍用筆之術多於承字取法開平向背並導鍾元常王逸少軌則各有條貫自古皆口傳手授不載文字其用筆圖上明之也

夫學書者先須識點畫去處各字然後集其筆法則結來得所變通有憑畫不變喻挑箕子點不變如若布棋方不變成斗圓不變成鈎斯則病之甚也崔子玉云觀其法象俯仰有儀方不中矩圓不中規抑左揚右望之若欹陶隱居云近左虛右分間不同視之不足學之難工並其術也



楷法起於上谷王次仲、蔡邕、崔瑗，悉能為之。鍾元常  
用之盡妙，王逸少得於神彩，永禪師不隨世德。歐陽  
詢、虞世南、尅彰時譽，遍於變互，不失其宗。八法熟閑，  
異態皆識。若明此道，始可攻書爾。  
夫學書先識宗旨，不知隱術，難以來工。鍾王以來，例  
皆口授，雖則心存於法，而制在臨時，遲速之態，賢於  
合宜。大凡筆法，點畫八體，備於永字，取則而已。然八  
體起於疑字之始。後漢崔子玉、歷鍾王已下，傳授所  
用，八體該於萬字，墨道之最不可不明。又有先達於  
八體之外，更演五勢，以為制度。

疑字

一、鈎裹勢

須圓角而蹲鋒，用中指鈎以成之。如岡、同、田、白、南  
等字用之。

二、鈎弩勢

須名指抵之中，圓角而趨鋒，以指包而成之。如均  
勻、旬、勿、力等字用之。

三、衮筆勢

須按鋒上下，處衄之。今今字下點是也。

四、擡筆勢

須擡筆堅策之。鍾元常書上字常用之，是也。



五奮筆勢

險策是也。草書一二三字用之。

夫學先賢書實難爲意氣。先知筆理粗會。自歸行行皆有活法。字字盡如生動。師資相契。血脉相傳。其理淵澄不可具載。

米芾論書

歷觀前賢論書。微引迂遠。比况竒巧。如龍跳天門。虎卧鳳闕。是何等語。或遣詞求工。去法愈遠。無益學者。故吾所論要在人人。不爲溢詞。

吾書小字行書。有如大字。唯家藏真蹟跋尾間或有

之。不以與求書者。心旣貯之。隨意落筆。皆得自然。備其古雅。壯歲未能立家。人謂吾書爲集古字。蓋取諸長處。總而成之。旣老始自成家。人見之不知以何爲祖也。

世人多爲大字時。用力捉筆。字愈無筋骨神氣。作圓筆頭如蒸餅。大可鄙笑。要須如小字。鋒勢備全。都無刻意。做作迺佳。自古及今。余不敏。實得之。榜字固已滿世。自有識者知之。

字要骨格。肉須裹筋。筋須藏肉。帖乃秀潤。在布置穩不俗。險不怪。老不枯。潤不肥。變態貴形。不貴苦。苦生



怒怒生怪貴形不貴作作如畫畫入俗皆字病也  
唐官告在世為褚陸徐嶠之體殊有不俗者開元以  
來緣明皇字體肥俗始有徐浩以合時君所好經生  
字亦自此肥開元已前古氣無復有矣  
石刻不可學但自書使人刻之已非已書也故必須  
真蹟觀之迺得趣如顏真卿每使家僮刻字故會主  
人意修改波擊致大失真唯吉州廬山題名題訖而  
去後人刻之故皆得其真無做作之差乃知顏出於  
褚也又真蹟皆無蠶頭鷲尾之筆與郭知運筆坐位  
帖有篆籀氣顏傑思也柳與歐為醜恠惡札之祖其

弟公綽迺不俗於元筋骨之說出於柳世人但以弩  
張為筋骨不知不努張自有筋骨焉

凡大字要如小字小字要如大字褚遂良小字如大  
字其後經生祖述間有造妙者大字如小字則未之  
見也

書至隸興大篆古法大壞矣篆籀各隨字形大小故  
知百物之狀活動完備各各自足隸迺始有展促之  
勢而三代法亡矣

少成若天性習慣如自然茲古語也吾夢古衣冠人  
授以摺紙書書法自此差進寫與他人都不曉蔡元



蔡元長名京興化人唐人  
章惇字子厚建州浦城人

智永硯成曰

蘇之才

長見而驚曰法何大遽異耶此公亦具眼人章子厚以真自名獨稱吾行草欲吾書如挑筭子然真字須有體勢乃佳爾

智永硯成曰乃能到右軍若穿透始到鍾索也可不勉之  
一日不書使覺思澀想古人未嘗片時廢書也因思蘇之才桓公至洛帖字明意殊有工為天下法書第一  
學書須得趣他好俱忘迺入妙別為一好縈之使不工也

歐叔弼

雷大簡字簡夫宋人  
文同字與可梓州梓潼人  
宋人

○蘇軾書說

歐叔弼謂余書大似李北海余亦自覺其如此世或以謂似徐浩書者非也古今人用筆必有所自長史以劍器容有是理雷大簡云聽江聲而筆法進文與可亦言見蛇鬪而草書長殆非誕也

凡世之所貴必貴其難真書難於飄揚草書難於嚴重大字難於結密而無間小字難於寬綽而有餘筆成家墨成池不及羲之即獻之筆禿千管墨磨萬鋌不作張芝作索靖

書法備於正書益而為行草未能正書而能行草猶



未莊語而輒放言無足道也

把筆無定法、要使虛而寬、歐陽文忠公謂余當使指  
運而腕、不知此語最妙、方其運也、左右前後、卻不免  
欹側及其定也、上下如引繩、此之謂筆正、柳誠懸之  
語、良是書初無意於佳、迺佳爾、草書雖是積學、迺成、  
然要是出於欲速、古人云、匆匆不及、草書、此語非是、  
若匆匆不及、乃是平時有意於學、此弊之極、遂至於  
周越、仲翼、無足怪者、吾書雖不甚精、然自出新意、不  
踐古人、是一快也

○黃庭堅書說

周越字子發、或字清臣、  
涪州人、宋人、  
仲翼官至太府寺丞、宋人

余在黔南、未甚覺書字綿弱、及移戎州、見舊書多可  
憎、大槩十字中有三四差可耳、今方悟古人沉着痛  
快之語、但難為知音耳

心能轉腕、手能轉筆、書字使如人意、古人工書無他  
異、但能用筆耳

余嘗評書、字中有筆、如禪家、句中有眼、至如右軍、如  
涅槃經說、伊字具三眼也、此要須人自體會得、不可  
是立論、使興誣也

用筆不知擒縱、故字中無筆、字中無筆、如禪家、句中  
無眼、非深解宗趣、豈易言也

字中有筆、句中有眼



王氏書法以為如錐畫沙如印印泥蓋言鋒藏筆中  
意在筆外耳承學之人更用蘭亭永字以間字中眼  
目能使學家多拘忌成一種俗氣要之右軍二言羣  
言之長也

東坡先生云大字難於結密而無間小字難於寬綽  
而有餘寬綽而有餘如東方朔畫像贊樂毅論蘭亭  
禊事詩敘先秦古器科斗文字結密而無間如焦山  
崩崖瘞鶴銘永州磨崖中興頌李斯嶧山刻秦始皇  
及二世皇帝詔近世兼二美如楊少師之正書行草  
徐常侍之小篆此雖難為俗學者言要歸畢竟如此

楊少師

徐鉉字鼎臣至古散  
騎常侍

如人眩時五色無主及其神澄意定青黃皁白亦自  
燦然字湏時時臨模可得形似大要多取古書細看  
令入神乃到妙處唯用心不雜乃是入神要路  
凡學書欲先學用筆用筆之法欲雙鉤回腕虛掌指  
實以無名指倚筆則有力古人學書不盡臨摹張古  
人書於壁間觀之入神則下筆時筆隨人意大抵書  
如人有精神細觀則部位皆中度耳學字既成且養  
於心中無俗氣然後可以作字人為楷式凡作字須  
熟觀魏晉人書會之于心自得古人筆法也欲學草  
書須精真書知下筆向背則識草書不難工矣



筆力同中有異，異中有同。後百年如有別書者，廼解  
余語耳。張長史折釵股、顏太師屋漏痕、王右軍錐畫  
沙、印印泥、懷素飛鳥出林驚蛇、入草索靖銀鉤蠶尾，  
同是一筆，心不知手，手不知心，法耳。若有心與能者，  
爭衡後世，不朽則與書工藝史同功矣。  
凡書要拙多於巧，近世少年作字，如新婦子粧梳，百  
種點綴，終無烈婦態也。  
肥字要須有骨，瘦字要須有肉。古人學書，學其工處，  
今人學書，肥瘦皆病。又嘗偏得其人醜惡處，如今人  
作顏體，迺其燦然者。

回寔柏舟書曰：字書已佳，但疑是單鉤，肘臂着紙，故  
尚有拘局，不放浪意態耳。大槩書字，楷法欲如快馬  
斫陣草法，欲左規右矩，此古人妙處也。  
余寓居開元寺之怡德堂，坐見江山，每於此中作草，  
似得江山之助。然顏長史狂僧皆倚酒而通神入妙，  
余不飲酒，忽十五年，雖欲善其事，而器不利，行筆處  
時時蹇蹶，計遂不得復如醉時書也。顧况詠白髮出  
云：嫁宮人去，準擬人看似舊時。山谷草書無迺似之。  
晁美叔嘗背議予書，唯有韻耳。至于右軍波戈點書，  
一筆無也。有附予者，傳若言於陳留，予笑之曰：若美



叔即與右軍合者優孟抵掌說談迺是孫叔敖耶往嘗有丘敬和者摹放在軍書筆意亦潤澤便為繩墨所縛不得左右予嘗贈之詩中有句云字身藏穎秀勁清問誰學之果蘭亭大字無過瘞鶴銘晚有石崖頌中興小字莫作癡凍蠅樂毅論勝遺教經隨人作計終後人自成一家始逼真不知美叔嘗聞此論乎往時王定國道余書不工書工不工是不足計較事然余未嘗心服由今日觀之定國之言誠不謬蓋用筆不知禽縱故字中無筆耳字中無筆如禪家句中無眼非深解宗趣未易及此古人有言大字無過瘞

鶴銘小字莫學癡凍蠅隨人學人成舊人自成一家始逼真今人字自不按古體惟務排疊字勢悉無所法故學者如登天之難凡學字時先當雙鉤用兩指相疊覺筆壓無名指高提筆令腕隨己意左右然後觀人字格則不患其難矣異日當成一家之法焉

宋高宗論書

士於書法必先學正書者以八法皆備不相附麗至側字亦可正讀不渝本體蓋隸之餘風若楷法既到則肆筆行草間自然於二法臻極煥乎妙體了無缺軼反是則流於塵俗不入識者之目矣吾欲次叙得



之因筆其梗槩

草書之法昔人用以趣急速而務簡易刪難省煩損復為單誠非蒼史之蹟但習書之餘以精神之運識思超妙使點畫不失真為尚故梁武謂赴急書不失蒼公鳥蹟之意顧豈阜吏所能為也又其敘草大略雖趙壹非之似未易輕重其體兼昔人自製草書筆須用長毫以利縱捨之使其為得法必至於此

趙壹字元叔漢西縣人作草書東漢人

劉正夫字德初三衢人宋人

劉正夫論書

字美觀則不古初見之則使人甚愛次見之則得其不到古人處三見之則偏倚點畫不合古者盈在眼

矣字不美觀者必古初見之則不甚愛再見之則得其到古人處三見之則偏倚點畫亦歷歷在眼矣故觀今之字如觀文繡觀古之字如觀鍾鼎學古人字期于必到若至妙處如會於道則無媿於古矣

錢若水敘陸希聲筆法

錢鄧州若水嘗言古之善書鮮有得筆法者唐希聲得之凡五字曰撇押鉤格抵用筆雙鉤即點畫遒勁而盡妙矣謂之撥鐙法希聲自言昔二王皆傳此法自斯公以後陽冰亦得之希聲以授沙門誓光光入長安為翰林供奉希聲猶未達以詩寄誓光曰筆下

錢若水  
陸希聲

誓光江南人唐人



尹希希一作熙宋人

李無感同安人宋人  
查道字廷然錄州人  
宋人

龍蛇似有神，天池雷雨變逡巡。寄言昔日不龜手，應念江頭泝滌人。聖光感其言，因引薦希聲于貴倖。後至宰相刁愆言，江南後主得此法，書絕勁，復增二字曰導送，今待詔尹希古亦得之，而所書為一時之絕。工李無感上篆，亦得其法。查道始習篆，患其體勢柔弱，仍从希古教以法，乃覆鉤用筆，經半年始習熟，而篆體勁直甚佳。

### 朱熹書字銘

明道先生曰：某書字時甚敬，非是要字好，即此是學。掘管濡毫，伸紙行墨，一在其中，點點畫畫，放意則荒。

取妍則惑，必有車焉，神明厥德。

### 姜夔續書譜

真行草書之法，其源出於蟲篆，八分飛白，章草等，圓勁古淡，則出於蟲篆，點畫波發，則出於八分，轉換向背，則出於飛白，簡便痛快，則出於章草。然而真草與行，各有體制。歐陽率更，顏平原，輩以真為草，李邕、李西臺、輩以行為真，亦以古人有專工正書者，有專工草書者，有專工行書者，信乎其不能兼美也。或云草書千字，不抵行草十字，行草十字，不如真書一字，意以為草至易，而真至難，豈真知書者哉。大抵下筆之



際畫倣古人則少神氣專務適勁則俗病不除所貴  
孰習精通心手相應斯為美矣白雲先生歐陽率更  
書訣亦能言其梗槩孫過庭論之又詳可參稽之謂  
書以平正為善此世俗之論唐人之失也古今真書  
之神妙無出鍾元常其次則王逸少今觀二家之書  
皆瀟灑縱橫何拘平正良由唐人以書判取士而士  
大夫字書類有科舉習氣顏魯公作干祿字書是其  
證也矧歐虞顏柳前後相望故唐人下筆應規入矩  
無復魏晉飄逸之氣且字之長短小大斜正疎密天  
然不齊孰能一之謂如東字之長西字之短口字之

徐會稽徐師道會稽人唐人

小體字之大朋字之斜黨字之正千字之疎萬字之  
密畫多者宜瘦少者宜肥魏晉書法之高良由各盡  
字之真態不以私意參之耳或者專喜方正極意歐顏  
或者惟務勻圓專思虞永或謂體須稍偏則自然平  
正此又有徐會稽之病或云欲其瀟灑則自不塵俗  
此又有王子敬之風豈足以盡書法之美哉真書用  
筆自有八法吾嘗採古人之字列以為圖今略言其  
字指點者字之眉目全籍顧盼精神有向有背隨字異  
形橫直畫者字之體骨欲其堅正勻淨有起有止所  
貴長短合宜結束堅實入者字之手足伸縮異度



變化多端要如魚翼鳥翅有翩翩自得之狀挑剔者字之步履欲其沉實晉人挑剔或帶斜拂或橫引向外至顏柳始正鋒爲之正鋒則無飄逸之氣轉折者方圓之法真多用折草多用轉轉折欲少駐駐則有力轉欲不滯滯則不適然而真以轉而後適草以折而後勁不可不知也懸針者筆欲極正自上而下端若引繩若垂而復縮謂之垂露故翟伯壽問於米老曰書法當何如米老曰無垂不縮無往不收此必至精至熟然後能之古人遺墨得其一點一畫皆昭然絕異者以其用筆精妙故也大令以來用筆多尖一字

之間長短相補斜正相拄肥瘦相混求妍媚於成體之後至於今尤甚焉

用筆不欲太肥肥則形濁又不欲太瘦瘦則形枯不欲多露鋒芒露則意不持重不欲深藏圭角藏則體不精神不欲上天下小不欲左高右低不欲前多後少歐陽率更結體太拘而用筆特備衆美雖小楷而翰墨灑落追蹤鍾王來者不能及也顏柳結體既異古人用筆復溺于一偏予評二家爲書法之一變數百年間人爭效之字畫剛勁高明固不爲書法之無助而魏晉之風軌則掃地矣然柳氏大字偏秀清勁



可喜更爲奇妙近世亦有倣效之者則俗濁不除不足觀故知與其太肥不若瘦硬也

草書之體如人坐臥行立揖遜忿爭乘舟躍馬歌舞躡躡一切變態非苟然者又一字之體率有多變有起有應如此起者當如此應各有義理右軍書羲之字當字得字尉字最多多至數十字無有同者而未嘗不同也可謂所欲不踰矩矣大凡學草書先當取法張芝皇家索靖章草等則結體平正下筆有源然後倣王右軍申之以變化鼓之以奇崛若泛學諸家則字有工拙筆多失誤當連者反斷當斷者反續不

識向背不知起止不悟轉換隨意用筆任筆賦形失誤顛錯反爲新奇自大令以來已如此矣況今世哉然而襟韻不高記憶雖多莫湔塵俗若風神瀟散下筆便當過人自唐以前多是獨草不過兩字屬連累數十字而不斷號曰連綿游絲此雖出於古人不足爲奇更成大病古人作草如今人作真何嘗苟且其相連處特是引帶嘗考其字是點畫處皆重非點畫處偶相引帶其筆皆輕雖復變化多端而未嘗亂其法度張顛懷素規矩最號野逸而不失此法近代山谷老人自謂得長沙三昧草書之法至是又一變矣



流至于今不可復觀唐太宗云行行若縈春蚓字字如縮秋蛇惡無骨也大抵用筆有緩有急有鋒有無鋒有承接上字有牽引下字乍徐還疾忽往復收緩以做古急以出奇有鋒以耀其精神無鋒以含其氣味橫斜曲直鉤環盤紆皆以勢為主然不欲相帶帶則近俗橫畫不欲太長長則轉換遲直書不欲太多多則神張以捺代走以發代正正亦以捺代唯則間用之意盡則用懸針意盡須再生筆意不若用垂露耳

用筆如折釵股如屋漏痕如錐畫沙如壁折此皆後人之論折釵股欲其曲折圓而有力屋漏痕欲其橫直勻而藏鋒錐畫沙欲其無起止之跡壁折者欲其無布置之巧然皆不必若是筆正則藏鋒筆偃則鋒出一起一倒一晦一明而神奇出焉常欲筆鋒在畫中則左右皆無病矣故一點一畫皆有三轉一披一拂又有三折一ノ又有數樣一點者欲與畫相應兩點者欲自相應三點者必有一點起一點帶一點應四點者一起兩帶一應筆陣圖云若平直相似狀如算子便不是書也當行草時尤宜泯其稜角以寬閑圓美為佳心正則筆正意在筆前字居心後皆名言



也。故不得中行，與其工也。寧拙，與其弱也。寧勁，與其鈍也。寧速，然極須淘洗俗姿，則妙處自見矣。大抵要執之欲緊，運之欲活，不可以指運筆，當以腕運筆。執之在手，手不主運，運之在腕，腕不知執。又作字者，亦須略考篆文，須知點畫來歷先後，如左右之不同，刺之相異，王之與玉，示之與衣，以至奉秦秦春，形同理殊，得其源本，斯不浮矣。孫過庭有執使轉用之法，執謂長短淺深，使謂縱橫牽掣，轉謂鈎環盤紆，用謂點畫向背，豈苟然哉。凡作楷墨欲乾，然不可太燥，行草則燥潤相雜，以潤取妍，以燥取險。墨濃則筆滯，燥

則筆枯，亦不可不知也。筆欲鋒長勁而圓，長則含墨，可以取運動，勁則剛而有力，圓則妍美。予嘗評世有三物，用不同而理相似。良弓引之則緩，來舍之則急，往世俗謂之揭箭好力，按之則曲，舍之則勁，直如初。世俗謂之回性，筆鋒亦欲如此。若一引之後，已曲不復挺之，又安能如人意耶。故長而不勁，不如勿長，勁而不圓，不如勿勁。紙筆墨皆書法之助也。

嘗夷攷魏晉行書，自有一體，與草書不同。大率變真，以便於揮運而已。草出于章，行出於真。雖曰行書，各有定體。縱復晉代諸賢，亦不相遠。蘭亭記及王右軍



王濛字仲祖晉陽人晉人  
徐偃

諸帖第一謝安石大令諸帖次之顏柳蘇米亦後世  
之可觀者大要以筆老為貴少有失誤亦可輝映所  
貴乎濃纖間出血脈相連筋骨老健風神灑落姿態  
具備真有真之態度行有行之態度草有草之態度  
必須博學可以兼通焉臨摹書至易唐太宗云卧王  
濛於紙中坐徐偃於筆下亦可以嗤蕭子雲唯初學  
者不得不摹亦以節度其手易於成就皆須是古人  
名筆置之几案懸之坐右朝夕諦觀其用筆之理然  
後可以臨摹其次雙鉤蠟本須精意摹搨乃不失位  
置之美耳臨書易失古人位置而多得古人筆意摹

書易得古人位置而多失古人筆意臨書易進摹書  
易忘經意與不經意也夫臨摹之際毫髮失真則神  
情頓異所貴詳謹世所有蘭亭何翅數百本而定武  
本為最佳然定武本有數樣今取諸本參之其位置  
長短大小無不同而肥瘠剛柔工拙要妙亦異  
方圓者真草之體用真貴方草貴圓方者參之以圓  
圓者參之以方斯為妙矣然而方圓曲直不可顯顯  
真欲涵泳一出於自然如草書尤忌橫直分明橫直  
多則字有積薪束葦之狀而無瀟散之氣時參出之  
斯為妙矣向背者如人之顧盼指畫相揖相背發於



左者應於右，起於上者伏於下，大要點畫之間施設各有情性理致，求之古人，惟王右軍為妙。

假如立人挑土田言王示一切偏傍皆須令狹，長則右有餘地矣，在左者亦然，不可太密太巧，太密太巧者是唐人之病也。假如口字在左者，皆須與上齊，嗚呼喉嚨等是也。在右者皆須與下齊，和扣等是也。又如下頭須令覆其下，走是皆須能承其上，審量其輕重，使相負荷，計其大小，使相副稱，為善。

書以疎為風神，密為老氣，如佳之四橫，川之三直，魚之四點，畫之九畫，必須下筆適勁，疎密停均，為佳。當

疎不疎，必成寒乞，當密不密，必至凋疎。

風神者一須人品高，二須師法古，三須筆紙佳，四須險勁，五須高明，六須潤澤，七須向背，八須時出新意，自然長者如秀整之士，短者如精悍之徒，瘦者如山澤之癯，肥者如貴游之士，勁者如武夫，媚者如美女，欹斜如醉仙，端楷如賢士，遲以取妍，速以取勁，必先能速，然後能為遲，若素不能速，而專務於遲，則無神氣，若專務速，又多失勢。

下筆之初有搭鋒者，有折鋒者，其一字之體定於初下筆，凡作字第一字多是折鋒，第二三字承上筆勢。



多是搭鋒，若一字之間，右邊多是搭鋒，應於左邊，故也。又有平起者，如隸書藏鋒者，如篆書大要折搭多，精神平藏，善含蓄兼之，則妙矣。

藝之至，未始不與精神通，其說見於昌黎送高閑上人序。孫過庭云：一時而書有乖有合，合則流媚，乖則凋疎。略言其由，各有其五：神怡務閒，一合也；感惠徇知，二合也；時和氣清，三合也；紙筆相發，四合也；偶然欲書，五合也。心遽體留，一乖也；意達勢屈，二乖也；風燥日炎，三乖也；紙筆不精，四乖也；情怠手闌，五乖也。乖合之際，優劣互差。又云：消息多方，情性不一，乍剛

柔以合體，勿勞逸而分軀，或恬淡雍容，內涵筋骨，或折挫槎枿，外耀鋒芒。察之者尚精，擬之者貴似。况擬不能似，察不能精，分布凋疎，形體未檢，至有未悟淹留，偏追勁疾，不能迅速，翻效遲重。夫勁速者，超逸之機；遲留者，賞會之致。將反其速行，臻會美之方，專溺於遲，終爽絕倫之妙。能速不速，所謂淹留；因遲就遲，詎名賞會。非其心閑手敏，難以兼通。假令衆善攸歸，務存骨氣，骨既存矣，道潤加之，亦猶枝幹扶疎，凌霜雪而不改，花葉鮮茂，與雲日以相輝。如其骨力偏多，道麗蓋少，則枯槎架險，巨石當路，雖妍媚云闕，有體



質存焉。若道廉居優骨氣將劣。譬如芳林落葉空照  
灼而無依。蘭沼漂蘋徒青翠而奚託。是知偏工易就  
盡善難求。雖學宗一家而變化多體。莫不隨其性欲  
所變。以為資質直者則勁挺不道。剛狠者又倔强無  
潤。矜式者蔽於拘束。既易者失於規矩。溫柔者傷於  
軟緩。躁勇者過於剝迫。狐疑者溺于滯濫。遲重者終  
于拙鈍。輕瑣者染於俗吏。斯皆獨行之士。偏玩所乘  
必能旁通。點畫之情。博究始終之理。鎔鑄蟲篆。陶鈞  
草隸。至若數畫兼施。其容各異。衆點齊列。為體互乖。  
一點成一字之規。一字乃終篇之準。違而不犯。和而

不同。留而不常。遲速而不恒。疾帶燥。方潤。將濃遂枯。  
泯規矩於方圓。遁鈎繩於曲直。乍顯乍晦。若行若藏。  
變態度於筆端。合情詞於紙上。無間心手。忘懷楷則。自皆義  
獻而無失。違鍾張而尚工。由其言之盡善。所以具載  
焉。字有藏鋒出鋒之異。粲然盈楮。欲其首尾相應。上下  
相接為佳。後之學士。隨所記憶。圖寫其形。未能涵容  
皆支離而不相貫穿。黃庭小楷。與樂毅論不同。東方  
朔畫贊。又與蘭亭記殊指。一時下筆。各有其勢。固應  
爾也。余嘗歷觀古人名書。無不點畫振動。如見其揮  
運之時。山谷云。字中有筆。如禪家句中有眼。豈欺我



哉。筆得墨則瘦，得硃則肥。故書丹尤以瘦爲奇，而圓熟美潤，常有餘燥。勁老古，常不足。硃使然也。欲刻者不失真，未有若書丹者。然書時盤礴，不無少勞。韋仲將升高書凌雲臺榜，下則鬚髮爲之白。藝成而下，斯之謂與。若鍾繇、李邕，又自刻之，可謂癖矣。

翰林粹言

胸中有書，下筆自然不俗。坡詩云：退筆如山未足珍，讀書萬卷始通神。此言良是。爲書之妙，不必憑文。按本妙在應變無方，行行要有活法，字字須求生動。

有功無性，神彩不生；有性無功，神彩不實。兼此二者，然後得齊古人。

筆正之說，真格言也。筆正則古人筆法皆如吾手矣。側鋒取妍，鍾王不傳之祕。濡毫之次，法與鋒合。然後運筆無非法也。

捉筆在手，便須運意，不可妄落一筆。纔落，便想第二筆，合作如何下。

偶寫一字不成，須於衆碑中尋之。若無，即出意自造，不可輕易率然而作。

作字須是滑熟，不可生硬。如顏如柳，初未嘗有生硬。



之筆

先識此字書則得之素與相忘必難描摸臨書最取有功以其可得精神也字形在紙筆法在手筆意在心筆筆生意分間布白小心布置大膽落筆

左者右之右者左之偏者正之正者偏之以近為遠以遠為近以連為斷以斷為連筆近者意遠筆遠者意近

字須因其近似而習之平日雜書紙則有意存之可省以得之字看碑帖須象運筆又須挹其氣象隨所寓成形結字得形體不如得筆法得筆法不如

得氣象學字如女子學梳掠惟性虛者尤能作態度

只學一家書學成不過為人作奴婢集眾長歸于我斯為大成

行書非草非真兼真謂之真行帶草謂之行草篆添隸減篆長隸匾



古今法書苑卷之八

吳郡王世貞元美甫編 雲間王乾昌伯元甫校  
三之法五

筆法

作書之法要在執筆知用筆之方然後可以語法度而布位置矣凡執筆真書當去筆頭一寸二分行草書法筆頭三寸一分虞世南云筆長不過六寸真一行二草三指實掌虛即其法也執筆有雙鉤單鉤二指法韓方明云雙鉤以雙指包管亦當五子共執若以單指包之則力不足而無神氣此言雙鉤之勝單鉤



也若寫篆則多用單鉤取其圓直有準也

○東海公擣筆法

置筆於大指中節前居動靜之際以頭指齊中指兼助為力指自然實掌自然虛然執之使齊必須用之自在今人多置筆常大指節礙其轉動拳指塞掌絕其力勢况執之愈急則愈滯縱用之規矩無以施為也

常當作常

○鄭子經古學篇

夫執筆者法書之機鍵也夫善執筆則八體具不善執筆則八體廢寸以內法在長指寸以外法兼肘腕

掌指法之常也肘腕法之變也

○鄭子經古學篇

執筆貴圓握管不可不直直則方字貴方得勢不可不轉轉則圓篆圓其用而方其體隸方也外雖方而內實圓一方一圓其效法天地之道乎

○腕法

腕法有三有枕腕有提腕有懸腕枕腕者以左手枕右手腕而書之提腕者肘着案虛提手腕而書之懸腕者懸着空中而書之枕腕以書小字提腕以書中等字懸腕以書大字行草書即須懸腕懸腕則筆勢



無限，否則拘而難運矣。

### 撮管撥管法

撮管者，用撥鏡法。撮管頭，撥管者以五指共撥其管。  
大頭，吊筆急疾，二法皆宜用以書壁，并大幅屏障。

### 血法

字生於墨，墨生於水，水者字之血也。筆尖受水一點已枯，水墨皆藏於副毫之內。蹲之則水下，駐之則水聚，提之則水皆入紙矣。捺以勻之，槍以殺之，補之，以圓之，過貴疾，如飛鳥驚蛇，力到自然，不可凝滯，仍不得重改云。

### 骨法

字之骨者，大指下節骨是也。提之則字中骨健矣。縱之則字中骨有轉軸而活絡矣。提者大指下節骨下端，小竦動也。縱者骨下節轉軸中筋絡稍和緩也。

### 筋法

字之筋者，必法是也。斷處藏之，連處度之。

### 肉法

字之肉者，筆毫是也。踈處捺滿，密處提飛，平處捺滿，險處提飛，捺滿則肥，提飛則瘦，肥者毫端分數足也，瘦者毫端分數少也。小太漬則肉散，太燥則肉枯，乾



研墨濕點筆濕研墨乾點筆墨太濃則肉滯太淡則肉薄粗則多累積則不勻磨墨之法重按輕推遠行近折

○董內直書訣

無垂不縮

謂直下筆既下復上至中間則垂而頭圓又謂之垂露如露水之垂也

無往不收

謂波拔處既往當復回不要一拔便去

如折釵股

圓健而不偏斜欲其屈折圓而有力如拆壁

用筆端正寫字有絲連處斷頭起筆其絲正中如新泥壁折縫尖處在中間欲其布置之巧

如屋漏痕

寫字之點如空屋漏孔中水滴一點圓正不見起止之跡

如印印泥如錐畫沙

自然而然不見起止之跡

左欲去吻



左邊起筆，不要有嘴。

右欲去肩。

右邊轉角，不要露肩。古人謂之暗過。

綿裹鐵筆。

力藏在點畫之內，外不露圭角。東坡所謂字外出力，中藏稜角者也。

○劉有定論書

篆直分側，直筆圓側，筆方用法有異。而執筆初無異也。其所以異者，不過遣筆用鋒之差變耳。蓋用筆直下則鋒嘗在中，欲側筆則微倒其鋒，而書體自然方。

矣。若夫執筆則不可不方也。古人學書皆用直筆，王次仲等造八分，始側法也。

凡字如日、目等字，內有短畫者，不可與兩直相黏，則畫乃首尾有法，否則不守法度也。

鄭子經古學篇

執筆貴圓，字貴方。篆貴圓，隸貴方。圓效天，方法地。圓有方之理，方有圓之象。

墨池通錄

虞文靖公曰：大德、延祐之間，稱善書者必歸巴西、漁陽、吳興、巴西。謂鄧文原、漁陽、謂鮮于樞、吳興、謂趙子。



昂也

篆尚婉而通，隸欲精而密，草貴流而暢，其務檢而使。此四訣者，可謂鯨吞海水，盡露出珊瑚枝矣。

索征西筆短意長，今日作字，大槩筆多而意不足。山谷云：入則重規疊矩，出則奔轍絕塵，曲盡書法矣。法書惟風韻難及，唐人書多粗糙，晉人書雖非名法之家，亦自奕奕有一種風流蘊藉之氣。緣當時人物以清簡相尚，虛曠為懷，脩容法語，以韻相勝，落筆散藻，自然不觀，可以精神解領，不可以語言求覓也。草書有圓無方，有直無橫。

露又一現也

范成大云：古人書法，字中有筆，筆中無鋒。

翰墨良規

凡平畫忌如算子，終篇展玩，不見橫畫，始是法書。

文房四譜筆勢下

白凡書通即變者，王變子雲體，歐變右軍體，柳變歐陽體，智永褚遂良顏真卿李邕虞世南等，並書中得仙手，皆得法後自變其體，俱得傳名。若執法不變，號為奴書。

郝陵川論

太嚴則傷意，太放則傷法。又云：心正則氣定，氣定則



腕活腕活則筆端筆端則墨注墨注則神凝神凝則象滋無意而皆意不法而皆法

○張敬玄論書

法成之後字體各有管束一字管兩字兩字管三字如此管一行一行管兩行兩行管三行如此管一紙凡此皆學者所當知也

偏傍向背

亻立人之法如鳥之在柱是也

川垂縮法斤字右垂左縮并字左垂右縮

丿為字脚切宜緊收它皆準此馬焉鳥字同

執

為右軍云字有緩急如鳥字下手一點點須急橫直則須遲欲鳥之脚急乃取形執也

丁打字脚執宜疾不宜遲

寺寺字脚亦宜疾桃不宜遲

嗚呼隴口在左者近上和扣口在右者近下餘皆倣此

容寶

容寶等字上點須正畫須圓明不宜相著上長下短姜夔云偏傍在左者宜較長則右有餘地在右者亦然

風鳳



悉風字兩邊悉宜圓緊用筆之時左邊執宜疾背筆時意中如電謂疾急也凡鳳字同

姜夔云點者字之省目全藉顧盼精神有向有背隨字異形畫者字之骨體欲其堅正勻淨有起有止所貴長短合宜結束堅實音入擊音拂者字之手足伸縮異度變化多端要如鳥翼魚鬣有翩翩自得之態音挑剔者字之步履欲其沈實晉人挑剔或帶斜拂或橫引向外至顏柳始正鋒為之轉折者方圓之法真多用折草多用轉折欲少駐駐則

適有力轉欲不滯滯則不適然真以轉而後通草以折而後勁不可不知懸針者筆欲正自上而下若禾垂而復縮謂之垂露來芾云無垂不縮無住不收是也

### 吾衍論

今之篆書即古人平常字下古初有筆不過竹上束毛便於寫畫故篆字肥瘦均一轉折無稜角也後人以真草行或細或肥以為美茂若筆無心不可成體今人以此筆作篆難於古人尤多若初學未能用時畧於燈上燒過庶幾便手



篆書多有字中包一二畫如日目字之類若初一字內畫不與兩頭相粘後皆如之則為首尾一法若或接或否各自相異為不守法度圓圈圓點古文有之小篆無此法口字作三角形不可引用小篆俗皆喜長大長無法但以方楷一字半為度一字為正體半字為垂脚脚不過三有無可奈何者當以正脚為主餘略收短如旛脚可也有下無脚字如生甘之等字却以上枝為出如草木之為物正生則上出枝倒懸則下出枝耳

寫碑扁字畫宜肥體宜方圓碑額同此但以小篆

為正不可用雜體

以鼎篆古文錯雜為用時無跡為上但皆以小篆法寫自然一法此雖易求却甚難記不熟其法未免如百家衣為識者笑此為逸法正用廢此可也

凡口圈中字不可填滿但如井斗中著一字任其下空可放垂筆方不覺大圈比諸字亦須略收口不可圈亦不可方只以炭整範子為度自好若日目等字須更放小若印文中匾口并口字及子字上口却須畧寬使口中見空稍多字始混厚

寫篆把筆只須單鈎却伸中指在下夾襯方圍平直



無有不可意矣人多不得師傳只如常把筆所以字  
執多欹斜畫亦不能直且字執不活也若初學時當虛  
手心伸中指并二指於几上空畫如此不拗方可操  
筆此說最要緊篆大字當虛腕懸筆手腕着紙便字  
不活相

陳繹曾翰林要訣

第一 執筆法

擲大指骨下節下端用力欲直如提千鈞  
捺食指著中指傍此上二指主力  
鈞中指著指尖鈞筆下

揭名指著指外爪肉際揭筆上

抵名指揭筆中指抵住

拒中指鈞筆各指拒定此上二指主轉運

導小指引名指過右

送小指送名指過左此上二主來往指

右名撥鐙法撥者筆管著中指名指尖圓活易轉  
動也鐙即馬鐙筆管直則虎口間如馬踏也足踏  
馬踏淺則易出入手執筆管淺則易撥動

右指法

枕腕以左手枕右手腕



善書譜云今代惟鮮于昂中善懸腕各余問之願目申臂曰騰、

提腕肘着按而虛提手腕

唯鮮于樞善懸腕書余問之願目伸臂日騰騰

右腕法

大凡學書指欲實掌欲虛管欲直心欲圓

右手法

撮管以撥鐙指法撮管頭大字草書宜用之書壁尤

佳撥管以大指小指倒垂執筆管揆三指攢之就地書

大幅屏障

屏障

捻管大指與中二指捻管頭書之側立案左書長幅

釣字

右

握管四指中節握管沈著有力書語勒腸疏

右變法

跨七分三折管直心圓

駐七分力到水聚

提三分大指下節骨鍊水下捺九分力滿

過十分疾過

搶各有分數圓蹲直搶偏蹲側搶出鋒空搶

衄三分三搖筆殺力

字生於墨墨生於水水着字之血也筆尖受水一點已枯矣水墨皆藏於副豪之內蹲之則水下駐之則水聚提之則水皆入紙矣捺以勻之搶以殺之過以補之衄以圓之過貴乎疾如飛鳥驚蛇力得

骨法

提鍊大指下節骨下端提尾駐飛



縱和大指下節骨下白蹲首駐捺衄過

字無骨為字之骨者大指下節骨是也提之則字中骨健矣縱之則字中骨有轉軸而活絡矣提者大指下節骨下端小竦動也縱者骨下節轉軸中筋絡稍和緩也

筋法

藏首尾蹲搶解藏度二字則無死筆活知在筋也

度中間空中飛度

字之筋筆鋒是也斷處藏之連處度之藏者首尾蹲搶是也度者空中打軌飛度筆意也

右字法一畫亦要藏度不專是斷知連知

△右指法

指法

中指下貫上左貫右筆中柔

名指上貫下右貫左筆中衄

肉法

捺滿 飛提

字之肉筆豪是也疏處捺滿密處提飛平處捺滿險處提飛捺滿則肥提飛則瘦肥者豪端分數足也瘦者豪端分數省也

○書法題辭

楷書雖出於漢魏未見於三代其原要從篆隸而變

書法譜世以下至十二法今茲略之



故其點畫波磔橫縱直曲圓銳端側豈徒然而為哉  
其中必有法矣夫分上而分下辨左而辨右宜偏宜  
中或藏或露有起而有止當向而當背其俯仰其收  
駐其推讓其迴折先後開合之次序大小長短之類  
駁必使其相稱相應然後體始成而少合乎古人變  
楷初意耳不然字勢雖可愛而無法之可尚不過一  
楷書俗吏如涪翁所云爾此編名書法三昧不知撰  
者誰氏其言或本于古人之已言而書則未有能盡  
知也前元時見於都下館閣名臣家漁陽吳興巴西  
康里常寶愛之叅政周伯琦來吳中久而人方知其

有是編其歸鄱陽也人始得而相傳之乃知諸公之  
寶愛果然也古人論書云一須人品高二須師法古  
是書之法學者習之固當熟之於手必先修諸德以  
熟之於身德而熟之于身書之於手如是而為書焉  
其容止之可觀進退之可度隱然自見於毫楮之間  
端巖而不刻溫厚而難犯如鄧志弘之論蔡端明始  
可以為善書矣臨池君子其謂然乎金華胡翰仲申

楮

父識

書法三昧歌

拳

執筆之法實指虛掌運筆之法意在筆先八法立勢  
永字精研一字體態側倚取妍仰覆向背開闔折旋



垂縮留放，肥瘦方圓，畫分篆隸，鋒別正偏，藏鋒聚氣，結構綰牽，習與俱化，心手悠然，凡茲三昧，參透幽玄，苟非知者，不可以傳。

一下筆

下筆之始，有折鋒，有搭鋒，凡作字第一，多是折鋒，第二、三字多搭鋒，承上筆勢，故爾。若一字之間，右邊多是折鋒，應在左邊，故也。又有平起如隸，藏鋒如篆，大要折搭多，精神平藏，善含蓄則妙矣。

二布置

布置如中字孤單，則居中，龍字相並，則分左右為二。

縱停，衝字則分為三停，雲字則分為上下二停，凡四方

八面點畫皆拱中心，喉隴呼吸字，左短，口欲上齊，和扣如知字，右短，口欲下齊，須先主後賓，承上接下，左右相應，以大包小，以少附多，大繁則減省，大少則增益，如此則成一字，自然可觀，謂如宣尚高，向等字，須迴轉右肩，如其實，貝直字，長舒左足，如月丹用周字，復則峻拔一角，如見自岡內字，則潛虛半腹，如無字，四豎則上開下合，四點則上合下開，如工並字，畫則上仰下覆，如三字則上畫仰，中畫平，下畫覆，與亶字同，如彡字則上捺留下捺，放茶字則上捺放下捺，留如



△如各字則下免字除二繁  
懸字則除系左點辭字  
則除上只盛字則除成  
字中勾如神字加一點筆  
字加一畫  
右書畫譜

亦字右縮左垂斤字則右垂左縮上下亦然冊門字  
須自立向背八州字皆潛相矚視如字或止一點一  
畫者須大書以成其獨立之勢如昌呂交棗等字須  
上小林棘羽竹等字須左促之類難以枚舉以此類  
推則隨字立意位置則知結體之大槩矣

三運用

夫作字之要下筆須沉著雖一點一畫之間皆須三  
過其筆方為法書蓋一點微如粟米亦分三過向背  
俯仰之勢一字有一字之起止朝揖顧盼一行則有  
一行之首尾接下承上之意此廼古人不傳之妙宜

加察焉

點之祖

點之祖祖罇鳩之勢二過側法也起自中而未鋒自  
中出點有尖禿斜正隨字勢而用之仰三角點、  
覆三角點用於勢當仰覆者、三角點用於直波點  
水、直三角點、直四角點用於山、亂四角點  
起於蘭亭茂字用於立羊善美等字、鼠矢點用於  
更長吏使吏、短鼠矢點用於夾奚契、三往一復點  
心向背點兩傍分八字相向與中帶相背立、寬橫  
急波點、促橫波點皆用於下四點、急鴈陣點、緩

用於下四點



兩鴈陣點，燕然樵三字外不可用。順兩對點用於  
雲飛等字，以拗兩對點用於米兆等，上小字用於  
光當堂等字，下小字用於示系等字，上八字用於曾  
公下八字用於貝只，垂膽點用於字字穴，顧盼  
小點用於州字心字，小開三點用於糸，歛三點用於  
字，三橫三點用於龍也。

### 畫之祖

畫之祖一勒法也，狀如笑子，使不是書，其法初落筆  
鋒向左急勒回，向右橫過，至末復駐鋒折回，其勢首  
尾俱低，中高拱如覆舟樣，故曰勒。常患平，智永虞世

南上而鍾王多用篆法為畫，歐陽褚薛多用隸法為  
畫，祕訣云：橫畫須直入筆鋒，豎畫須橫入筆鋒，此不  
傳之樞機也。

### 短畫之祖

短畫之祖一策法也，其法仰筆趨鋒，輕擡而進，有如  
鞭策之勢，故言策。不言勒，異於勒者，勒則兩頭下中  
高策則兩頭高中下。唐太宗云：策者仰策仰收。柳云  
策仰收而暗揭，如其天夫才之類。凡短畫皆為策也。

### 豎畫之祖

豎畫之祖一努法也，柳云：努過直而力敗，其法初橫



入筆向上行而少駐復引鋒下行勢須作凸胸而立  
至末復駐鋒收向上此垂露也末鋒駐而不收引而  
伸之此懸針也大要畫多則分仰覆以別其勢豎多  
則分向背以成其體日字之豎向也門字之豎背也  
川字中豎直左右之豎相背冊字中二豎直左右之  
相豎相背圖字六豎相向皆須分向背以避補筭子也

鈎之祖

鈎之祖一趯法也柳云趯宜存而勢生其法蹲鋒上  
出險勢旁分然亦須分三體左如氏長字須長趯以  
應右右如門丹字須長趯以應左中如東乘字趯須

朝上又有丁棘針短而有力丁蠶尾如丁亭寧字皆用  
之丁蟹爪殊字用之字字丁之趯皆隨體變化

擎之祖

擎之祖一掠法也柳云掠左出而鋒輕顏云掠鬣鬣  
以宜肥其法曰此乃斜懸針而末鋒飛起也宜出鋒  
處送筆力到而勻不可半途擎出則無力而瘦弱如  
大夫右字之類是也又謂之腕須直下筆而彎出之  
如左字用力須斜硬右字用力須腕轉也

短擎之祖

短擎之祖一啄法也水永字用之其法下筆駐鋒後



卽出名曰啄柳云啄倉皇而疾掩凡字之短擊皆用之。隼尾也。如立不頭上擊是也。如鷹隼之立乎柱首。多豎三擊者則須分勢。如三字之畫為仰平覆也。此則上擊平中擊斜下擊直狀如柳穿魚也。

### 捺之祖

捺之祖入磔法也。今人作捺多是兩駐。雖曰三過實不知此法。其法首搶起中駐而右行末駐筆蹲鋒而出如蘭葉之狀皆含蓄而不露最為高也。柳云磔趨趙以開撐入又有欣字燕尾者乃急就章之波法也。如水之自泉口流出其下遇石激而過故謂之激石。

### 波也

右上項側勒努趨策掠啄磔八法備矣。書法運用盡矣。但於側倚取妍擔夫爭道血脉聯屬雄健嫌媚體態橫生出乎八法之外者又須詳論。非紙筆娟可形容。用力熟閑自詣閫奧至此不幾其神乎。

### 四綱目

### 書法綱目萬字俱全

紊 凡學必有要。若網在綱有條而不紊。永字者眾字之綱領也。識乎此則千萬字在是矣。  
三靜法地五動象天



地靜也故以不變者法焉天動也故以變者法焉  
次及條目變點方圓

筋 匾

變者如高低長短闊狹其變無窮也點者下筆成  
點而後行也方者自方圓者自圓如置筋於案上  
而非偏鋒也

俯仰向背沉瑩清權

有俯仰尚背者則俯仰向背無則不可勉強為之  
沉者下筆不浮刻入紙中也瑩者如孤月流天無  
雲翳也清者非謂瘦與寒也肥者亦有清氣也在  
叅古帖而得之權者如鬢字無長點之類是也

譜不可勉強為之六  
字作者之俯仰向背

向

拗者讓者引焉疑焉

拗者爾東我西而不失於相順讓者要還他地位  
隨時處宜而措之也引如左詹等字引而伸之疑  
如有伏兵疑不敢動如帝帶等類是也

木鳥立水上鴈在天邊

鳥立水上仁行之類是也鴈在天邊燕然樵之類  
是也

掬特圓起

掬者從本身立掬出也故其上欲圓口字是也特  
者特筆寫也故其上欲起口字是也二者相需為

須本



用也。

搶掙廻聯。

搶者策類也。掙則筆鋒飛動翻而非硬直也。廻則有虛廻實廻。聯則有虛聯實聯。二者不可偏廢也。

齊努磋駐。

齊者勒類也。努者堅畫也。磋者左右揭腕也。駐者如駐馬無往而非此道也。

屋漏蜿蜒。

屋漏痕者不見起止之迹也。

烏絲闌者蔡襄所專。

烏絲闌者鋒正則兩旁如界也。

復有八忌。切意精研。枯槁生硬。輕重纏綿。內外是縱。左右非堅。

枯槁則無潤澤。生硬則非軟美。輕重則不典。纏綿則不瑩。內縱者腹肚闊。外縱者手脚不停分而長。左為左揭腕。右為右揭腕。皆不可無力。

知所趨捨為書中仙。

趨所當法。避所當忌。則為盡善。

五結構。

雲空。

上勾之應下。如鳥之視胸。



九見 腕勾之應上須折鋒而起  
門月 右勾應左半斜以銳為精  
來東 中勾應中隨縮鋒而微露  
長民 左勾應右須盡趨其鋒  
忝委 上下之擎點有陰陽之分不分則無上下相承之意

術衝 三排之直畫者卓然中立而不倚其左右有拱揖之情

量三 三排之橫畫者截然中處而不乖其上下有仰覆之別

目 其因 四畫之字上下反其情而二三但取順

然無 四點之字左右要成八字中帶可就上不可就下

皿四 四柱之字左右上開而下合

炎茶 兩捺之字或上捺或下捺不宜所重

反反 兩擎之字先長而斜硬後差短而腕轉

廬多 此等字先腕轉而後斜硬

口日 不可橫長須下畫長承直末

臣巨 欲直左而右旁短直應之

旬菊 此等字裏面字與勾齊方稱



長馬 如此短畫不可與長直畫相粘

衣良 捺應左勾須畧平起

莫矢 莫矢 此等字下畫宜長擊短不轉而點取下之長

短用之

思志 心在下者欲折右足右寬方稱

見貝 此等字須右長直畫作小棘刺中短畫不可

相粘欲其圓淨勻平而啄短出以點承長直畫而

為之終

遠還 凡之遠裏面字上大下小方稱

雖難 此等直畫微向左以避右邊之勢

鳥鳥 屈脚之勢如角弓之張

門 用周 須初擊首尾向外次努首尾向右

同 固國 初直畫首尾向右平畫仰次直畫首尾向左

交森 重勾之字在乎先縮鋒而後出鋒作趯以應

捺亦同

作行 左短而右長

於佳 右短而左長

自因 左豎短而右勾微長

亦馬 點之重併亦必屈伸以變換之不變謂之布

慕 慕



三冊 畫之重併者必隨宜屈伸仰覆向背以變之  
否則如布算

囊纍薑 繁雜者必求古人佳樣用之古無則不可  
擅寫

邊再 大繁者宜減除之

倉食 上面不可寫波

上下 直畫宜短點皆近上

是足 卜字居中下擎須橫而波啄之中又名三牽  
縮法也

文父 初啄而畫頭接其尾中復以波上接掠而終之

心 初點向裏橫戈斜平勾向內而收中點取高勢  
欲粘第三點第三點又須與勾高不可下

風 兩邊悉宜圓名曰金剪力

柔 下面木左右須直齊

者 日字不宜正對土字

十 橫畫較長直畫宜短

七 橫畫較長直畫轉而復回

和 偏少者伸點畫以就之

擅 偏礙者屈鉤以避之

井 字之孤單者展一畫以書之



棗字之重併者，蹙一畫以書之。

畫九畫之字，必須下筆勁淨，疎密停勻，照映為佳。當疎不疎，反成寒乞；當密不密，反成寬疎。相揖相背，發於左者映於右，起於上者伏於下，此不易之

法也。

辛 疎者補續之，仍必有古人佳樣乃可寫。

左 畫短而斜硬其擎。

右 畫長而腕轉其擎。

太 橫畫微短，擎就畫上直下，至畫下方腕轉向左，波首微出畫上，大要波首暗接連腕末鋒，則血脉聯屬。

六形勢 一作六結構 逕庭

錯綜 橫整驚壑壘

分疆 龍細路諸詩

三勻 湘游衛轍識

疎排 分衣之大十

縝密 傑密填蘇翻

短方 則向短江和

長方 崖喜蒼翠壽

讓橫 垂莫喜幸矣

讓直 卽印恒叩郎

墳



讓左 鑿缺對願鄴  
讓右 收改波號號  
天覆 宇宮寧亨守  
地載 血且蓋益正  
央承上 更天夫央史  
蓋下 今合令舍僉  
上尖 卷在存奉奄  
下尖 動助多少人  
隔水 湍流波清激  
散水 沙汰江河濁

二分 裏表衷衷裳  
上平 峻峰頌飡雄  
平下 春卷合春奉  
從腕 虱風夙汛飛  
橫腕 先光見乞元  
從擎 厥居戶左彥  
橫擎 又又丈支少  
從波 及友尺反愛  
橫波 還之遠趣連  
從戈 伐成哉載茂



橫戈 心必恐恕悲  
勻畫 青書高臺量  
陽畫 大在辰天王  
陰畫 下不言六丁  
平畫 量童景黃皇  
趨鈎 列則剩制爭  
卓鈎 乎于亭手寧  
齊擎 大合今夫奉  
尖擎 庭戶延見冗  
肥 古七曰八公

瘦 身亨事牟了  
背 飛北風斤非  
圓 比由心白回  
向 目自尚圖內  
邑 郎部鄉邦那  
日 仰卽印卿御  
長 東朱庫韋辜  
短 西四皿仁女  
小 口云田日召  
大 體獄慶讓應



斜 朋力多勿子  
 正 黨堂車本豐  
 疎 千山止士市  
 密 萬靈羸囊驤

兩 廻右肩 高雪兩向禹  
 舒左足 其貝只寶賢  
 右占地 祠猶獨懷隅  
 左占地 敬亂彰彫歟  
 中占地 華壺賣堂蕪  
 上占地 雲雪宇宙宦

下一作奈

下占地 我衣是大芝  
 柳葉點 足復走是吏  
 父 粟子點 家方底賣文  
 飛捺點 火秋金卷來  
 失矢 瓜子點 亦失失小尔

七下筆先後

龜 先屯 次詔  
 書 先彡 次一  
 司 先日 次了

八名人字體



此段舊有五百餘字，集漢魏以來諸帖中之破體者，以其傳寫失真已久，又不註其所出，恐誤後學，故不錄。洪武十五年三月十八日識。

緝

明解縉書學詳說

書肇於庖犧，筆墨紙研，皆始古用。後世異其制，爾書稱作會紀于太常，非可以刀削為。而詩稱彤管，知非始於蒙恬也。三者放此，今書之美自鍾王，其功在執筆用筆，執之法虛圓正緊，又曰淺而堅，謂撥鐙令其和暢，勿使拘攣。真書去毫端二寸，行三寸，草四寸，掣三分而一分看紙，勢則有餘掣一分而三分看紙，勢

則不足，此其要也。而撇捺鈎揭，抵拒導送，指法亦備。其曰撇者，大指當微側，以甲肉際當管傍，則善而又

啻

曰力以中駐，中筆之法，中指主鈎，用力全在於是。又有扳管法，食指拄上，甚正而奇健。撮管法，撮聚管端，草書使提筆法，提挈其筆，暑書宜此執筆之法也。若夫用筆毫釐鋒穎之間，頓挫之，鬱屈之，周而折之，抑而揚之，藏而出之，垂而縮之，往而復之，逆而順之，下而上之，叢而掩之，盤旋之，踴躍之，瀝之，使之入，衄之，使之疑，築之如穿，按之如掃，注之趨之，指之揮之，掉之提之，拂之空中，墜之架虛，搶之窮深，掣之收而縱



之蟄而伸之林之浸淫之使之茂卷之感之雕而琢  
之使之密覆之削之使之瑩鼓之舞之使之奇喜而  
舒之如見佳麗如遠行客過故鄉發其怡怒而奮激  
之也如撫劍戟操戈矛介萬騎而馳之也發其壯衰  
而思也低迴戚促登高弔古慨然歎息之聲樂而融  
之如夢華胥之遊聽鈞天之樂與其單瓢陋巷之樂  
之意也是其一字之中皆自其心推之有絜矩之道  
也而其一篇之中可無絜矩之道乎上字之於下字  
左行之於右行橫斜疎密各有攸當上下連延左右  
顧矚八面四方有如布陣紛紛紜紜闐亂而不亂渾

渾沌沌形圓而不可破昔右軍之敘蘭亭字既盡美  
尤善布置所謂增一分太長虧一分太短魚鬣鳥翅  
花鬚蝶芒油然粲然各止其所縱橫曲折無不如意  
毫髮之間直無遺憾近時惟趙文敏公深得其肯而  
詹逸菴之署書亦然今欲增減其一分易置其一筆  
一點一畫一毫髮高下之間闊狹偶殊妍醜迥異學  
者當視其精微得之是以統而論之一字之中雖欲  
皆善而必有一點畫鈎剔波拂主之如美石之蘊良  
玉使人玩繹不可名言一篇之中雖欲皆善必有一  
二字登峯造極如魚鳥之有麟鳳以為之主使人玩



釋不可名言此鍾王之法所以為盡善盡美也且其  
相遺蹟偶然之作枯燥重濕穢澹相間蓋不經意肆筆  
為之適符天巧奇妙出焉此不可以強為亦不可以  
日強學惟日臨名書無怯紙筆工夫精熟久乃自然言  
雖近易實為要旨先儀骨體後畫精神有膚有血有  
力有筋其血其膚側鋒內外之隆其力其筋毫髮生  
成之妙絲來綫去脉絡分明描搨為先傍摹次之雙  
燈鈎映擬功不可闕對之倣之如鑿取影填之補之如  
鑑照形合之符之如瑞之於瑁也比而似則之如睨  
伐柯察而象之詳察而默記之如七十子之學孔子

也愈近而愈未近愈至而愈未至切磋之琢磨之治  
之已精益求其精一旦豁然貫通焉忘情筆墨之間  
和調心手之用不知物我之有間體合造物而生成  
之也而後為能學書之至爾此余所以為書之詳說  
也

淳

明李淳大字結構八十四法

書  
臣幼習大字未領其要後獲儒僧楚章授以李淳光  
永字八法變化三十二勢寶而學之漸覺有得後又  
獲右軍王羲之八法詩訣共三昧歌玩其妙用亦轉  
覺有所進步雖然運筆之法近得頗熟結構之道寔



曾有未明因取陳繹質所述之書法及徐慶祥所註之書法求其蘊奧見有天履地載分疆三句及勾努勾褻之目總而集之共有一百一十三目用而為法然幾近於規矩惜其紊亂中間猶有未盡善者則去而不取止選五十八目猶未盡書法之道臣忘其固陋竊取陳徐二家法外之意續添二十六目如二段三減停減捺減勾之類同前共成八十四目就題曰大字結構八十四法又每法取四字為例作論一道以開字法之奧今集既成固知僭踰罪莫能逃臣不勝戰慄標之至臣謹言

八十四法例

書法三昧載而未盡字亦未異同故兼錄之

天覆

宇宙官宮

地載

直且至里

助讓左

助幼即却

讓右

晴疎績時

術分疆

體輔願順

三勻

謝樹衛術

素二段

鑿嚮需留

三停

章意素累

上占

雷雪普昔

下占

衆界要禹

左占

數敬劉對

右占

騰施故地

地左

弼辨衍仰

上下占

鸞鶯豐叢新添

地中

蕃華衝擲

俯仰

冠冠定宅新添

地四

國固門闌

開兩

南丙雨而



|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 從戈   | 從波   | 橫勒   | 讓橫   | 減捺   | 上寬   | 上平   | 中懸針  | 疏排   | 勻畫   |
| 武成幾夷 | 丈尺吏史 | 此七也也 | 喜婁吾玄 | 變癸食黍 | 寧可亨市 | 師明牡野 | 車申中中 | 瓜介川不 | 壽量畫量 |
| 橫戈   | 橫波   | 均平   | 讓直   | 減勾   | 下寬   | 下平   | 中豎   | 續密   | 錯綜   |
| 心思志必 | 道之是足 | 三云去丕 | 甲千平市 | 禁埜戈懋 | 春卷夫太 | 朝叙叔細 | 軍年單畢 | 繼纈纏纈 | 馨聲繁繫 |

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|
| 蓋下   | 左垂   | 伸勾   | 中勾   | 勾努   | 攢典   | 拵    | 拵    | 長方   | 曾頭   | 屈脚 |
| 會合金舍 | 筭并亦弗 | 紫訾旭勉 | 東東來未 | 菊蜀曷  | 采字安爻 | 民氏良長 | 周周同冊 | 曾善英羊 | 烏馬焉為 |    |
| 趨下   | 右垂   | 屈勾   | 綽勾   | 勾裹   | 排點   | 重擊   | 短方   | 其脚   | 承上   |    |
| 琴谷吞吞 | 升并拜卯 | 鷓鴣輝頰 | 乎手予于 | 甸甸勾勾 | 無照點然 | 友及友交 | 西曲回田 | 其具典與 | 天文支父 |    |



|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 長    | 重    | 斜    | 偏    | 堆    | 疎    | 肥    | 聯擊   | 從擊   | 從腕   |
| 自目耳茸 | 哥昌呂圭 | 毋勿乃力 | 入八乙巳 | 晶品晶磊 | 上下士千 | 土止山公 | 參彥形彤 | 尹戶居庶 | 鳳風飛氣 |
| 短    | 併    | 正    | 圓    | 積    | 密    | 瘦    | 散水   | 橫擊   | 橫腕   |
| 白日曰四 | 竹林羽弱 | 主王正本 | 響響樂樂 | 豐鬱靈糜 | 羸齋龜鼉 | 了卜才寸 | 沐波池海 | 考老省少 | 見毛尤免 |

|     |      |   |      |   |   |      |      |
|-----|------|---|------|---|---|------|------|
| 了孤  | 向    | 大 | 囊震囊橐 | 小 | 叢 | 單    | 孔乳兆非 |
| 一二十 | 好妙舒筋 |   |      |   |   | 日月弓乍 | △口小工 |

論

蓋聞字之形體有大小疎密肥瘦長短字之點畫有覆仰向背屈伸變換嘗患其浩瀚紛紜真能盡其結構之道所以定此八十四法為例推廣求之若無法者不失於偏枯則失於開放不失於開放則失於犯碍不失於犯碍則失於承載趨避鮮有合格可觀者焉蓋大字以方端均稱為貴偏斜放肆為忌是以此



法取分界地步為主折筭邊傍為用收斂肢體布置形容具註則繁畧伸大意且如一字之形理有數等有上蓋大者有下畫長者有左邊高者有右邊高者若上蓋大者名曰天覆書者要上面蓋盡下面於法用上面清而下面濁若下畫長者名曰地載書者要下畫載起上畫於法用下面重而上面輕左邊高者名曰讓左書者須左用昂而右用低若右邊有謙退之象右邊高者名曰讓右書者却右用聳而左用平若左邊有固遜之儀左右停者名曰分疆書者取左右平而無讓如兩人併相立之形三排均者名曰三

勻書者取中間正而勿偏若左右致拱揖之狀二截者名曰二段書者用分為兩半校其長短微加饒減三段者名曰三停書者用分為三截量其疎密以布均停又若上占地步者要上面濶而畫清下面窄而畫濁下占地步者要下面寬而畫輕上面窄而畫重左占地步者要左邊大而畫細右邊小而畫麤右占地步者要右邊寬而畫瘦左邊窄而畫肥左右占地步者要左右瘦而俱長中間肥而獨短上下占地步者要上下寬而微區中間窄而勿長中占地步者要中間寬大而畫輕兩頭窄小而畫重俯仰勾趯者要



上蓋窄小而勾短下腕寬大而勾長平四角者要上  
兩角平而下兩角齊法忌挫肩垂脚開兩肩者要上  
兩肩開而下兩脚闔法忌直脚卸肩勻畫者黑白喜  
得均勻錯綜者三部怕成犯碍疏排之擊須展不展  
則寒乞孤窮縝密之畫用蹙不蹙則疎寬開散懸針  
之字不用中豎若中豎則字少精神中豎之字不用  
懸針若懸針則字不穩重上平者其小者在左而莫  
錯方隅下平者其小者在右而勿差地位上寬者下  
面固然難大惟長趁而方佳下寬者上面已是成尖  
用短促而方好減捺者宜減不減則重捺難觀減勾

者宜減不減則重勾無體讓橫者取橫畫長而勿担  
讓直者要直豎正而勿偏橫勒者但放平而無勢均  
平者若兼勒以失威從波之波惟善藏頭收尾橫波  
波之次先須拓勁寬胸從戈之戈但怕彎曲力敗橫戈  
之戈猶嫌挺直勾平屈脚之勾須要尖包兩點承上  
之擊宜令又對正中曾頭者用上開而下闔其脚者  
用上闔而下開長方者喜四直而寬大短方者貴兩  
捺肩而平開搭勾者勾須另搭不則累狗筆之態重擊  
者擊須宛轉不則犯排牙之名攢點之點皆宜朝向  
不則爲砌石之樣排點之點須用變更不則爲布棋



之形勾努之字不宜用褻若用褻字便便不方圓勾褻之字不宜用努若用努字最難飽滿中勾綽勾但憑偏正生妍伸勾屈勾惟在屈伸取體左垂者右邊不手得用長右垂者左邊須索要短蓋下者左右宜平均分趨下者兩邊貴乎平展從腕橫腕宜長惟怕蜂腰法鶴膝從擎橫擎皆忌短仍患鼠尾牛頭聯擎之注取下擎之首對上擎之曾散水之法趨下點之鋒應上點之尾瘦者但須少瘦而休反爲枯瘠肥者止許畧肥而莫至於浮腫密雖緊布還宜自在安舒疎本稀者排乃用豐肥麤壯推者纍纍重疊處以鋪勻積積總

總繁紊用繁紊中而取整偏者還須偏稱圓者則喜圍圓斜者雖斜而其中要取方正正者已正而四方毋使餘偏重者下必要大併者右必用寬長者兀不喜短短者切勿求長大者既大而妙於攢簇小者雖小而貴在豐嚴向者雖迎而手足亦須迴避背者固孤扭而旅絡本自貫通孤而惟患於輕浮枯瘦單者形單而偏重於俊麗清長是以此法非在一途而取軌全資衆道以相承約方圓於規矩宜平直於準繩欲拱使其四方八面俱棋中心勾擎點畫皆歸間架有相迎相送照映之情無或反或背乖戾之失雖字形有



千百億萬之不同而結構亦不出乎此法之外也若夫筋骨神氣須自書法精熟中融通變化久則自然有得非但拘拘然守於法也

景泰二年二月初一日臣李淳謹上進

豐考功筆訣

雙鈎懸腕讓左側右虛掌實指意前筆後此古人所傳用筆之訣也如屋漏雨如壁圻如印印泥如錐畫沙如折釵股古人所論作書之勢也然妙在第四指得力俯仰進退收往垂縮剛柔曲直縱橫轉運無不如意則筆在畫中而左右皆無病矣此法鍾王之後

唯藏真得之爲多庶幾於是者唐則伯施信本登善虞禮紹宗泰和伯高清臣誠懸五季則景度重光宋則君謨元章元則子山子昂本朝則仲珩貞伯希哲徵仲數人而已書雖小學然非師法古而用功深豈能成字古今論者衆矣或泛而寡要茲發其秘云

學書者既知用筆之訣尤須博觀古帖於結構布置行間疏密照應起伏正變巧拙無不默識於心務使下筆之際無一點一畫不自法帖中來然後能成家數今人不聞古法不見古帖妄以小慧杜撰爲書或體勢俗惡或鋒豪側戾如東海西涯之徒邪氣洋溢



流俗慕其時名更相做習轉成畫虎此古法之所以益泯也

書有筋骨血肉筋生於腕腕能懸則筋脈相連而有勢骨生於指指能實則骨體堅定而不弱血生於水肉生於墨水須新汲墨須新磨則燥濕調勻而肥瘦適可然大要先知筆訣斯衆美從之矣

雙鈎懸腕者食指中指圓曲如鈎與拇指相齊而撮管於指尖則執筆挺直大字運上腕小字運下腕不使肉襯於紙則運筆如飛讓左側右者左肘讓而居外右手側而遇中常使筆管與鼻準相對則行間直

顛戰說文頭不正也

下而無欹斜之患虛掌實指者指不實則顛掣無准掌不虛則窒碍無勢二指齊撮於上而第四指拉管於下無垂不縮無往不收一畫之間變起伏於鋒杪

控一點之內齊衄性於豪芒意前筆後者熟記古帖於字形大小偃仰平直疏密纖穠蘊藉於心隨物賦形各得其理昔鍾元常見宋翼而厲聲衛夫掣逸少肘而悲泣知此則知用筆之妙無出四言者矣

違無垂不縮無往不收則如屋漏雨言不露圭角也違而不犯和而不同帶燥方潤將濃遂枯則如壁折言布置之巧出於自然也指實臂懸筆有全力擲捺頓



入挫書必入木如印印泥言方圓深厚而不輕浮也點必隱鋒波必三折肘下風生起止無跡則如錐畫沙言勁利峻拔而不凝滯也水墨得所肉勻骨均勁泯規矩於方圓遁鈎繩曲直則如折釵股言嚴重渾厚而不爲蛇蚓之態也明乎此則書之風神氣勢或如冠劍大人鳴金佩玉於廟堂之上或如龍跳天門虎臥鳳闕或如金剛瞋目夜叉挺臂或如飄風驟雨驚颯颯落花飛雪何茫茫信手萬變逸態橫生所謂取之左右而逢其原矣姜堯章雖著此語而未究其義茲發其祕云

今人去古既遠於名家真迹罕得入目拙者唯宋學究俗氣滿筆巧者妄入己意邪氣溢紙其云書家遠矣善學者但取子昂所臨黃庭閣亭及十七帖墨跡晝夜臨放便得古人筆意蓋趙公用筆深入右軍之室但結構匾闊近俗以此與王不同識破此病學其筆法而於結構則專取太清樓簡內司星鳳樓所刻二王佳帖及集書聖教序記心經金剛經懷仁千文趙模陰符經李筌宗之則其密邇永和豈但如虎貴之於中郎而已余嘗見右軍真跡數帖熟玩頗久以是知子昂之不遠也



書肇於庖犧筆墨紙研皆始古用後世異其制爾書稱作會紀于太常非可以刀削爲而詩稱彤管知非始於家恬也三者放此今書之美自鍾王其功在執筆用筆執之法虛圓正緊又曰淺而堅謂撥鐙令其和暢勿使拘攣真書去毫端二寸行三草寸四寸掣三分而一分着紙勢則有餘掣一分而三分着紙勢則不足此其要也而撇捺鈎揭抵拒導送指法亦備其曰撇者大指當微側以甲肉際當營傍則善而又曰力以中駐中筆之法中指主鈎用力全在於是又

有扳晉法食指拄上甚正而竒健撮管法撮聚管端草書便提筆法提挈其筆署書宜此執筆之法也若夫用筆毫釐鋒穎之間頓挫之鬱屈之周而折之抑而揚之藏而出之垂而縮之往而復之逆而順之下而上之襲而掩之盤旋之踴躍之瀝之使之入衄之使之疑築之如穿按之如掃注之趨之指之揮之掉之提之拂之空中墜之架虛搶之窮深掣之收而縱之蟄而伸之淋之浸淫之使之茂卷之蹙之雕而琢之使之密覆之削之使之瑩鼓之舞之使之竒喜而舒之如見佳麗如遠行客過故鄉發其怡怒而奮激



之也如撫劔戟操戈矛介萬騎而馳之也發其壯哀而患也低迴戚促登高吊古慨然歎息之聲樂而融之如夢華胥之遊聽鈞天之樂與其簞瓢陋巷之樂之意也是其一字之中皆自其心推之有絜矩之道也而其一篇之中可無絜矩之道乎上字之於下字左行之於右行橫斜疎密各有攸當上下連延左右顧矚八百四方有如布陣紛紛紆紆闔亂而不亂渾渾沌沌形圓而不可破昔右軍之叙蘭亭字旣盡美尤善布置所謂增一分太長虧一分太短魚鬣鳥翅花鬚蝶芒油然粲然各止其所縱橫曲折無如不意

毫髮之間直無道憾近時惟趙文敏公深得其旨而詹逸菴之署書亦然今欲增減其一分易置其一筆一點一畫一毫髮高下之間闕陬偶殊妍醜迥異學者當視其精微得之是以統而論之一字之中雖欲皆善而必有一點畫鈎剔波拂主之如美石之蘊良玉使人玩繹不可名言一篇之中雖欲皆善必有一二字登峯造極如魚鳥之有麟鳳以爲之主使人玩繹不可名言此鍾王之法所以爲盡善盡美也且其遺蹟偶然之作枯燥重濕穠澹相間益不經意肆筆爲之適符天巧竒妙出馬此不可以強爲亦不可以



強學惟日日臨名書無佞紙筆工夫精熟久乃自然  
言雖近易實爲要旨先儀骨體後畫精神有膚有血  
有力有筋其血其膚側鋒內外之際其力其筋毫髮  
生成之妙絲未綫去脉絡分明描搨爲先傍摹次之  
雙鈎映擬功不可闕對之倣之如鑿取影填之補之  
如鑑照形合之符之如瑞之於瑁也比而似則之如  
睨伐柯察而象之詳眇而默記之如七十子之學孔  
子也愈近而愈未近愈至而愈未至切磋之琢磨之  
治之以精益求其精一旦豁然貫通焉忘情筆墨之  
間和調心手之用不知物我之有間體合造物而生

成之也而後爲能學書之至爾此余所以爲書之詳  
說也



