

書法指南

俞劍華 著



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com

寫在前面

吾師俞劍華先生，是二十世紀著名的美術教育家、書畫家，海內外享有盛譽的美術史論泰斗。

先生一八九五年出生於山東濟南，原名琨，字劍華，後以字行，為陳師曾入室弟子。畢業於北京高等師範學校手工圖畫科。擅長中國畫（山水、花鳥）、水彩畫、鉛筆畫、書法、美術史論、中國文學等。歷任暨南大學教授、上海學院院長、中央美術學院民族藝術研究所研究員等職。

先生一生生活儉樸，端方篤厚。從事美術教育六十年，桃李滿天下。除教學外，他不是外出寫生考察，就是伏案著書立說，寫字作畫。如蜂釀蜜，如蠶吐絲。尤其在中國美術史、中國畫論遺產的整理與研究上，作出了巨大的貢獻，為美術史論界所罕見。著名畫家胡佩衡在《參觀俞劍華先生畫展》一文中寫道：「這次展出的手稿疊起來，真不止『等身』的，一本一帙，一頁一行，乃至一點一畫，都是俞老付出艱苦勞動得來的，而且大部分是解放後的收穫。俞老雖年近

古稀的高齡，而孜孜不倦如此。」先生的主要著作有：《中國繪畫史》、《國畫通論》、《書法指南》、《中國古代畫論類編》、《歷代名畫記》標點註釋、《宣和畫譜》標點註釋、《歷代畫論大觀》（十二卷）、《敦煌藝術考察記》（上下冊）、《中國美術家人名辭典》等。

其中《書法指南》是一本指導學習書法之途徑與基礎知識的教科書。其時，新文化運動的餘韻尚在，先生深受新文化運動影響，熱情支持並積極參與新文化運動，但是他對新文化運動的弊端也看得非常清楚。新文化運動的功績有目共睹，但是其中的民族虛無主義非常嚴重，對中國傳統文化的爭論中有強烈的民族虛無主義的傾向。當時對中國傳統文化的爭論有許多政治性因素，革命的激情淹沒了對民族文化的自豪感，且倡導中國傳統文化革命的又有許多是對傳統文化一知半解、不甚了了的政治人士，許多認為革命就要徹底的人士，倡導全盤西化，否定傳統文化。先生深刻地認識到新文化運動的矯枉過正，認為絕不能以西代中，主次不分。他認為傳統文化復興大有希望，在傳統文化自身內部有改良的可能。他認為：「教育之於國家，各有其特性，各有其專長，各有其發榮滋長之道，各有其補偏救弊之法。如衣之適於寒者，必不適於溫；藥之適於瀉者，必不適於補。今一切不顧，見人之用之而效也，而亦採而用之，不問其適當與否，

其弊誠令人不寒而慄矣。」正是基於這樣清醒的認識，先生力圖拉近傳統文化與人們的距離，力圖通過自己的努力，使傳統文化成為普通民眾能夠理解、能夠學習而非遙不可及的空洞理論，《書法指南》正是在這樣的背景下寫作的。當時書法領域謬種流傳，正如先生在《書法指南》中所言：「今日學校之中，雖科學之幼稚如故，而書法之陵遲乃莫可救藥，以支離錯誤為習慣，視規矩準繩為迂腐，書法之壞，至此極矣！」在這樣的情勢下，一本匡正謬誤、宣明意義、指導方法的《書法指南》就顯得尤為重要。

在《書法指南》的《緒言》中，先生詳細闡釋了《書法指南》的目的：「在此應用為目的者，固可與此中尋得其入門之方法，與適用之技能，即以美觀為目的而欲養成書家者，亦為必修之階級，於此可築其堅固之基礎。惟書法之成就，由於技能之練習者多，由於知識之研究者少。學者苟能依本書指示之方法，加以努力不息之練習，始能有成……本書所述，採古人之議論，衡以個人之經驗，期其有裨實用，無背大雅。其有涉於玄妙、空疏及偏激之言，概不列入，志在敘述書法之全概念及初學應具之常識……」在這本書中，既有初學者得入門徑的方法，又有已窺門徑者進階的法門，亦簡亦繁，直奔要義又條分縷析，使讀者知從何處入手，何處努力。

先生是學貫古今的大學者，又是書畫家，他既有學者淵博的學識，又有書法繪畫的深入體驗，他很清楚什麼樣的指南對讀者來說是真正切實可行、有可操作性的。因此《書法指南》既囊括了書法史上的經典理論，又有具體的操作步驟，語言平易樸素，是道、理、法俱全的，真正意義上的「指南」。如第一編《總論》中云：「求學之道無他，一曰有恒，一曰專一，一曰遵守規矩，一曰勿求急效」，這是給讀者講道理，然後又指出途徑：「在已作事者，則年齡不拘，只要有此需要，有此清興，便可從事練習，不怕醜，不畏難，不間斷，不求急效，每日習半小時至一小時，則於不知不覺之中，將斐然可觀矣！」講完這些之後，開始講述具體步驟。操作之前要工具，先生設身處地為讀者想得非常周到，什麼樣的筆，什麼樣的墨，什麼樣的紙，什麼樣的硯，什麼樣的碑帖，各種不同的筆、墨、紙、硯、碑帖有怎樣的特性，如何選擇，都交代得一絲不苟，如一位認真、負責、和藹的老師，彷彿真有老師在身邊諄諄指授。然後又講運筆、點畫、結體、書體，在運筆中，先講執筆，對執筆之種類、執管法、執筆之尺寸、五指之運用、筆管之形勢、運用肘腕、執筆之鬆緊、執筆法之研究，一一交代，務必使讀者清清楚楚。在筆法中，詳細闡述筆法之研究、後漢蔡邕九勢、晉衛夫人筆陣圖、王羲之書論、唐太宗筆法訣、唐顏真

卿述張長史筆法十二意、唐孫過庭書譜、宋姜夔續書譜、元董內直書訣，最後對歷代論筆法之批評，分析前人優劣，使學者去偽存真，去粗取精。

一九三四年《書法指南》由商務印書館首次出版，至今已過去了七十九年，這七十多年中也出版了很多教授書法的書籍，這些書籍中不乏佳作，但對書法的道、理、法的闡述大都沒有《書法指南》全面、深入、實用。這是因為，很多書籍，多偏於技法，著重於筆法的傳授，很少有大學者躬身編著此類書籍，限於編者學識，一般都浮於技法層面，所以先生的《書法指南》就更顯得難能可貴。而且，如今看來，也絲毫沒有過時之虞，這是今天我們重新出版《書法指南》意義所在。

俞劍華關門弟子周積寅及其再傳弟子王宗英

2013年3月於金陵

目次

第一編 總論

第一章 緒言	14
第二章 求師	19
第三章 天才	22
第四章 學力	25
第五章 學程	28

第二編 用具

第一章 用具之必要	40
第二章 筆	41
第三章 墨	46
第四章 紙	49
第五章 硯	51
第六章 其他文房用具	54

第三編 碑帖

第一章 碑帖總說	56
----------	----

第二章	拓本	59
第三章	印本	62
第四章	叢帖	64
第四編 運 筆		
第一章	執筆	70
第二章	筆法	80
第五編 點 畫		
第一章	點畫總論	94
第二章	點畫分論	98
第三章	永字八法	121
第四章	偏旁	125
第六編 結 體		
第一章	結體之原理	150
第二章	歐陽詢書「三十六法」	153
第三章	李淳「大字結構八十四法」	159
第四章	九宮格	167
第七編 書 體		
第一章	書體總論	174
第二章	書體分論	181

第一編

總論

第一章 緒言

書法之必要——書法之目的——書家之養成——
歐化東漸後之書法——學校學生之書法——書法之練習——
本書之目的——本書之主張

書法為人生所必需，上至政府，下及平民，文人學士，販夫走卒，函牘往來，書籍記載，以及商家匾招，廳堂聯屏，無不需用書法者。其專恃書法謀生者勿論矣。即普通人職業雖有高下，收入雖有多少，苟不能書，則除苦力工作外，幾無就業之希望。若書法優良，則不但自己揮灑便利，應付裕如，且可以輔助友人，使人敬重，增進地位，提高職業。社會上諸般事業既離書法不能辦理，故工書法者，不但於擔任職業時，有勝任之愉快，即於改業時，亦有充分之勇氣。其裨益於人生，良非淺鮮。今之學子，不明社會之情狀，不知就業之艱難，以為書法無關重要，不加練習，或狂怪自喜，或增減任意，或支離背謬，或東塗西抹，不知規矩，不明字義。一旦出而任事，魚魯不辨，亥豕不分，遺誤塗改，不可究詰。及至事敗業失，

呼救無門，始自悔恨，不亦晚乎？

書法之目的約有二端。一為實用，一為美觀。實用即普通一般之應用，只要能敏捷，整齊正確，即已達其目的，美觀與否，尚可不問。至於美觀，則已由實用之領域，進入美術之範圍。由此可知實用書法者，乃普遍的而為社會全體人士所使用，美術書法乃特別的為專家之業，實用之效果少而欣賞之原素加。只可望諸有書法天才之藝術家，而不能責普通人以必能。在昔實用與美觀不分，國家以文章書法取士，於是學者，無論其天才之相近與否，必須費極大之努力與極久之時間，以求書法之及格。總角習之，皓首不已。書法遂成終身之業，而書家亦因之輩出，試檢古人之函牘筆札，無不斐然可觀，而所謂士大夫之流，無不能揮灑流利者。但時至今日，社會事業日益複雜，社會經濟日益緊迫，時間寶貴，絕無優遊長久之時間，供人研習書法，故一般人只能於短促之時間中，獲得應用之技能，以為工作之輔助工具，則於願已足。其有特別之天才，與夫不受經濟時間之限制而有書法之嗜好者，則可於獲得應用技能以後，再求高深廣博之造就，而為養成書家之預備。

現在欲養成一書家，較以前更為困難。在昔生活程度甚低，生活比較安定，精神比較安閑，故社會人士能專心

於書法。今則適與相反，使人無暇鑽研。且昔之書家，於顏、柳、歐、趙中專攻一體，即可名家。今則日益繁雜，至少亦須工真草篆隸四五種，多者至數十種，上自龜甲獸骨，鐘鼎石鼓，秦權小篆，漢隸章草，下至鍾王魏碑，唐、宋名家，明、清高手，無不在研習之範圍。欲以有限之才力，短促之時間，而欲盡通此上下五千年之書法，豈不難乎？務博而荒，於是書家乃益少，反不如昔日之專攻一體者之易於成就。

自西學東漸，求學之士，多喜用鉛筆，今則多喜用自來水鋼筆，非為取其便利，亦且為流行時髦之裝飾，雖斥巨金，固非所惜。風會所趨，多以用毛筆為苦，偶一用之，塗鴉背謬，令人作嘔。是不但含美術性質之書法，杳不可見，即求一較為工整者，亦如鳳毛麟角，不可必得，書法之壞，如江河日下，不可收拾。其實用鉛筆及自來水鋼筆所書之字，亦並非無優劣之別，其優美俊秀者，亦自可愛，總之用毛筆劣者，用鉛筆鋼筆亦必劣，用毛筆優者，用鉛筆鋼筆亦必優。工具雖異，而運用之方法及技能，固有一貫者在也。在昔過重書法，固有光陰虛擲之失，現在卑視書法，殊感不能應用之苦，而況所省之時間，亦多費於逍遙娛樂，固未嘗以之作其他有益之功課乎？

今之研習書法者，學校學生，百不得一，以教者既放

任不加注意，而學者自樂於玩忽搪塞，未有以書法不及格而留級者。殆至畢業以後，始苦不能應用，而年齡已長，習慣已成，悔之無及矣。故今之研習書法者，反多商店學徒，與夫已就職業之人。此蓋由於謀生關係，書法於生活上有直接之需要，故肯於早作夜息，百忙之中，而孜孜練習不輟者也。

人苟有志，則無論如何忙碌，每日半小時之工夫，總可抽得，每日以半小時習字，如能持之有恒，不加間斷，則數年之間，亦必大有成就。惟此心無恒，忽熱忽冷，時作時輟，興來則夜以繼日，興盡則一暴十寒，勞力雖多，而效果反少，終於無成而已。至於練習之時間，以晨起神志清明時為最佳。如晨間無暇，則午飯以後，及就睡以前均無不可。只要能日日練習，時間早晚，固無多大之關係也。

本書目的，在指示書法上一般之途徑與應有之常識。在此應用為目的者，固可於此中尋得其入門之方法，與適用之技能，即以美觀為目的而欲養成書家者，亦為必修之階級，於此可築其堅固之基礎。惟書法之成就，由於技能之練習者多，由於知識之研究者少。學者苟能依本書指示之方法，加以努力不息之練習始能有成。若只誦讀本書之文字，而不加練習，則雖將本書爛熟於胸中，亦不免「空言無補」之結果，此則不可不鄭重聲明者也。

書法之方法，言人人殊，實難定於一尊，甚且彼此譏笑，入主出奴。本書所述，採古人之議論，衡以個人之經驗，期其有裨實用，無背大雅。其有涉於玄妙、空疏及偏激之言，概不列入，志在敘述書法之全體概念，及初學應具之常識，至古人之名言妙理，為初學所不易領會者，將另編《書法理論指南》，以為本書之續。此外更將另行編印各種《字帖指南》，以期與本書相輔而行。而得理論與技能共同進展之效。

第二章 求師

求師之必要——求師之種類——求師之困難——以
古人為師——以今人為師——本書之責任

以孔子之聖，尚須師師襄、老聃，以右軍之能，尚須師衛夫人，況普通之人乎？今人動輒師心自用，弁髦理法，自作聰明，以為前無古人，終至狂怪不堪入目，是皆不求師資，不由正路之弊也。究其資質，未始不可造就，而卒不能造就者，或因環境關係，無所得師；或囿於見聞，不知何者當師；或因志氣高傲，不肯就師；或因羞恥觀念，不敢求師；或以家境貧寒，無力聘師；因循坐誤，暗中摸索，既入歧途，終身莫挽，豈不大可惜哉！

書法之師，約有二種：一今人，一古人。師今人者，口講指畫，耳提面命，隨時指正，隨時督責，故成功極易。師古人者，不見其人，只觀其跡，探討玩索，多費氣力，且筆跡之真贋難定，法帖之優劣有別；一幅之值，動輒數百金，又非一般人所能勝，故師古人者成功甚難。

然初學求師，亦殊不易，自己既無鑒別之能力，不知

何人當師，何人不當師。即使其有鑒別能力，確知其何人當師，則其人之是否肯教，亦一問題。或聲望太高，不屑為童子師；或事務太繁，不暇為人師；或束脩昂貴，不肯為窮人師；或相距太遠，或職務羈身，故欲求得今人之師，亦大不易。況識力不足，謬採虛聲，以耳代目，不免盲從；然則雖幸得師，其果為良師與否，仍屬一極大之疑問也。故今人之師，可遇而不可必得。且取法乎上，僅得乎中，今人雖薄有聲名，然其所作，未必能追及古人，向之求學，不將每況愈下乎？

以古人為師，固有種種困難，然時至今日反較以今人為師容易多多。此不得不歸功於近代印刷術之發明，而使學書者，得極大之便利也。故千金難得之真跡，今已多製為玻璃版，費一元內外之代價即可供研習欣賞矣。希世無二之字帖，今已多影印，費三數元，亦可購得一冊。是直將古人變為今人，將貴族式之古物，變為平民式之今物，不但學書者有得良師之樂，而研究藝術、鑒別古物者亦多得可靠之資料。故現在學書，與其求不可必得之今人為師，不如求一索即得之古人為師也。

然則今人不可師乎？亦非也。苟於今人中求得良師，則進步遲速，成功可期，自屬甚佳；然此既為不可必得之事，何如捨難而就易乎？且以時人為師，易為師所束縛，

亦步亦趨，不數年而已逼肖，但不能出其師之範圍，而自立面貌，易為其師之聲華所掩，不能出人頭地。若向古人探討，則寶藏無窮，初若甚難，及其大成，反在時師之上，此為書家說法，只圖以書法為應用者，固不必斷斷於此也。

然則古人盡可師乎？古帖盡可習乎？現代印刷之品盡可信乎？此種種問題，皆當於後章具體討論之，以期指示一正當之途徑，而不使學者迷惑徘徊於亡羊之歧路也。

第三章 天才

天才之便利——小有才——偏才——名家之才——

大家之才——天才之利用

世間無論任何學問，任何技能，任何事業，無不需要特殊之天才。天才優者，人百已十，事半功倍，不但興趣盎然，而且進步迅速。天才劣者，則如逆水行舟，用盡氣力，不離故處，不但毫無進步，而且視為畏途。書法亦何獨不然。有天才者，稍一練習，便有可觀，無天才者，終日矻矻，尚無寸進。故人欲習字，立志向上，固大佳事，若性質太不相近，則天下可為之事業正多，固不必捨長就短，而必求其不能者以必能也。

至於有天才者，亦至不一律，優劣大小之分所不能免。約而論之，可得四種。

一曰，小有才。瀟灑流利而無骨力，柔媚宛妙，而乏古意；只取悅於流俗，而無深切之研究。應用有餘，成家不足者也。

二曰，偏才。或長於小楷，不能放大，或工於臂窠，

不能縮小。或柔媚無骨，或剛健少肉，或失之拘謹，或流於豪放，此皆其才有所偏，而不得乎中庸之道者也。若善而用之，補偏救弊未始無成；若任意妄行，則易流於狂怪，而有背於正規。中道難得，狂狷者固未可蔑視，要在用之如何耳。

三曰，名家之才。有名家之才者，或專工一體，或不名一家，隨手揮灑，皆有可觀。或短小精悍，或飄逸風流，或古樸鈍拙，或秀麗委婉，要皆能獨具一格，獨樹一幟，而不肯隨人腳下轉者。但其氣魄稍弱，力量未充，工力欠缺，包含不多。雖足為一時之彥，而未能為百世之師者也。

四曰，大家之才。書法大家，代不數人，其難可知。所謂大家者，氣象雄偉，包羅萬有。秀媚如西子臨風，剛健如霸馬扛鼎，而落落大方，無扭捏之態，森森規矩，無逾閑之行。以絕頂之聰明，加過人之工力，兼蓄並收，精鍛熟煉，精氣內蘊，光華發越，巍然如泰山、華嶽，淵然如長江大河，儼然如師，藹然如母。使觀者油然生敬畏之心，斯真所謂大家之才也。問世始一遇者，豈能望之普通人乎？

學者當自審其才力，更當自審其環境，勿為過分之妄想，亦不可為過分之自暴自棄，坐使有用之才，在未發現

之前而已被鏟除也。蓋人之天才，並非一觸即發，亦非同時併發，宛如開礦，固有一開即得者，亦有久開始得者。若久開不得，則亦不必枉費心力，不如改弦另張之為愈矣。

第四章 學力

學力之必要——學力之成功——有恒——專一——

遵守規矩——勿求急效

有天才者固易進步，然不一定即能成功，而成功者，反多為天才不甚高之人。其故蓋由於有天才者，多自驕傲，以為是區區者，一學即能，一蹴而及，固不必朝夕孜孜不倦也。故以為不屑學者有之，以為不必學者有之，淺嘗輒止者有之，時作時輟者有之，坐使蹉跎而一無成就。不知以右軍之天才，而池水盡墨；以智永之天才，而埋筆成塚。其他顏、柳、歐、趙，蘇、黃、米、蔡，又誰非聰明絕頂之人，又誰非研習終身者乎？由此可知，天才固屬必要，有天才者，亦必須藉助於學力，始有成功之望。若天才既乏，功力又少，徒怨天尤人，恨字之難寫，豈不謬哉。

學力可補天才之不足，苟能勤勤懇懇，鍥而不捨，則雖進步甚遲，日進無已，亦終有達於高遠之時。「孔門」之賢人多矣，而曾參愚魯之資，獨得一貫之真傳者，即以其學力過人也。求學之道無他，一曰有恒，一曰專一，一曰

遵守規矩，一曰勿求急效。今分述於下：

有恒。孔子曰：「人而無恒，不可以作巫醫。」人而無恒，又豈只巫醫不能作，任何事俱不能作。研習書法，更貴有恒。每日時間，不必太多，最多兩小時，最少半小時，只要日日如此，年年如此，毫不間斷，其進步自有出人意料之外者。

專一。意注於此，不暇外慕，聚精會神，傾全力以赴之。則精誠所注，金石為開，未有不成功者。若外慕徒業，朝秦暮楚，或貪多務得，顧此失彼，則將見徒勞爭逐，毫無所得。用志不紛，乃擬於神，專一之謂也。

遵守規矩。所謂規矩者乃普通之法則，為學書者所必須遵守。若不遵守規矩，則支離俗謬，不成字體，或狂怪偏僻，難入鑒賞，皆非所以成功之道。筆法無背於古意，結體有合於《說文》，寓巧妙於規矩之中，神變化於法律以內，斯為得之。若墨守死法，不知變通，則食古不化，不免為奴書，亦非所尚也。

勿求急效。瓜熟則蒂落，水到則渠成。凡事須盡其能力，而勿求其效果，日積月累，則不求其成而自成矣。今人多求急效，未學執筆，先求成家；未及數日，已歎無功。妄思捷徑，冥尋秘訣。或視規矩為迂闊，或視古人為難到，遂至操切躁妄，矯揉造作，不但毫無成就，而且全身

是病。俗語「字無百日功」，此言最為害人。蓋所謂無百日功者，乃習之百日，無有不進步者，非習百日而即能成功也。世不乏誤解之人，以為學之百日，必能成功，及其不成，則將謔嗟怨恨，半途而廢。此非古語誤人，乃人之自誤也。

人苟能稟專一之精神，持恒久之毅力，導昔賢之遺規，作長時期之習練，則雖天才平庸，亦必能有所成就。學力之於成功，所關者極大且重，學者既不可恃有天才而蔑視學力，更不可因無天才而自甘暴棄也。

第五章 學程

學程之研究——學程之三期——一、備用——（一）大楷——（二）小楷——（三）行書——第一期之時間——選帖之理由——二、應用——應用之重要——應用之目的——應習之種類——（一）繼承——（二）草書——（三）分隸——（四）魏碑——（五）小篆——（六）大篆——練習之注意——三、成家——成家之困難——成家之程度——書家所能之多寡——成家之方法——成家之種類——學習之方法——現今成家之便利

學書之程序，有一定乎？抑無一定乎？此固一至難解決之問題也。夫天才不同，有一年大好者，有十年無成者。性質不同，有喜學顏而惡趙者，有嗜篆籀而畏分隸者。時間不同，有終日作書者，有偶爾臨池者。環境不同，有良師益友，耳提面命者，有孤陋寡聞，暗中摸索者。久暫不同，有持之有恆，歷久不渝者，有時作時輟，一暴十寒者。目的不同，有只圖應用，勿庸深造者，有志

在成家，終身以之者。欲於此種種複雜情形中，而能得一適當之方法，以期俱能應用而無弊，豈非至難之事乎？且古今不同，時事有異。士生今日，生存競爭，十分激烈，從事於生產科學，尚恐日不暇給，焉有此餘裕，含毫吮筆，操觚弄翰，過消閑生活哉！

今日學書與以前已至不相同。在昔專制時代，以科舉取士，書法必須入彀，只求其方正嚴整，不計其極呆鈍滯，千篇一律，千人一律，戕賊天性，摧殘書法，莫此為甚。及至學校既開，科學漸重，書法乃日為人所輕視。今日學校之中，雖科學之幼稚如故，而書法之陵遲乃莫可救藥。以支離錯誤為習慣，視規矩準繩為迂腐，書法之壞，至此極矣。然余固非希望國人盡成書家也。今試將學書歷程分為三等，以期適合於各方面。其有過不及之處，學者自行斟酌損益，請勿過為吾說所拘可也。

一、備用

何為備用？即所從事之職業，無用書法之必要，只備作輔助目的或自己私人間函札之用而已。從事此種職業者即不能寫字，亦無害於事，然欲圖位置之提高，職業之穩

固，運用之便利，友朋之聯絡，公務之處置，則又非能寫字不可。若在初學，此種書法亦可以名之曰第一期。其時間約在初級小學至高級小學。其年齡約在七八歲至十三四歲。其所習之字帖及書法之種類列下：

(一) 大楷。顏真卿書《大麻姑仙壇記》、《顏勤禮碑》、《顏家廟碑》、《多寶塔》任擇一種。每日一頁至二頁，十六字至三十二字，六年統習。

(二) 小楷。王羲之書《樂毅論》、《黃庭經》任擇一種。《靈飛經》亦可學，但太軟無力耳。

第三年學起，每日一頁。

(三) 行書。集王羲之書《聖教序》、《半截碑》任擇一種。

第四年學起，每日一頁。

在小學六年之中，若努力不息，字雖不佳，粗可應用，再於有暇之時，不斷練習，自能日有進境。若商店學徒，失學太早，或工廠職員，年齡已大，苟有志於此，亦可按此期方法，於早作宴息之時間，自行練習，其收效較小學校之學生為速，蓋一則被動，一則主動而有生活上之需要也。

第一期雖為不需要書法者所設，而需要書法者，亦為

必由之階級。蓋即一般書法之基礎也。大字必取「顏」者以其形勢開張，骨肉具備，學之流弊尚少，不似柳之瘦、歐之板、趙之鬆、蘇之放，偶一不慎，便成病痛也。且其用筆取中鋒，於以後習篆時便利，筆畫豐滿於以後習隸時亦便利也。小楷行書必學右軍者，小楷行書之祖，取法乎上之意也。不學草書及篆隸者非應用所必需也。

二、應用

應用者即書法與生活職業有密切之關係，無書法則不能從事此種事業，甚或以書法為職業之本身。凡社會上一切公共事業，如衙署、機關、黨部、學校、會所等之公務員；凡書記、錄事、文牘秘書、科員、科長以及部長、主席等人員；雖其人均有特殊之技能與夫專門之學識，苟不能執筆書寫，則必不能任事，苟所書太劣，則必不能勝任而愉快。於第一期既築有根基，則第二期已勉可應用，惟欲求揮灑便利，書翰美觀，計不可不繼續努力，以求進一步之深造。此期在讀書時代為初高中之六年及大學之四年，年齡約自十四五歲至二十四五歲。在已作事者，則年齡不拘，只要有此需要，有此清興，便可從事練習，不怕

醜，不畏難，不間斷，不求急效，每日習半小時至一小時，則於不知不覺之中，將斐然可觀矣。

此期之目的雖仍在應用，要在於能應用之上，加一層裝飾，築一層保障，使之不但應用，而且美觀。並能於職業上之應用以外，對於匾額市招、對聯、扇面等物亦可酬應，則不但可表示自己之文雅風流，亦可自利利人，為聯絡感情之具也。

(一) 繼承。第一期，天天臨寫，以求深造。

(二) 草書。王羲之書《十七帖》、孫過庭《書譜》。

(三) 分隸。《張遷碑》、《封龍山碑》、《史晨碑》、《衡方碑》任習一種。喜雄偉者，可習《張遷》、《封龍山》及《衡方》。如喜秀麗，可習《史晨》或《孔宙》、《尹宙》、《禮器》等碑。《曹全》太小巧不可學。唐隸俗濁更不可染。

(四) 魏碑。如喜方整之字，則可直習魏碑，不必學歐。因魏雖方整而有奇肆之趣，歐則失之板滯，且魏碑原拓易得，歐帖佳拓難求也。《鄭文公》、《張猛龍》、《張黑女》、《泰山金剛經》、《馬鳴寺》、《李超》、《李璧》、《刁遵》、《高湛》、《龍門造象》任習一兩種，擇其筆之所近，性之所喜者。

(五) 小篆。碑刻中以小篆為最少，蓋因秦代享祚太

少，製作既多殘缺，後世又無繼者，故遺跡幾不可見。今之所存只《泰山九字》、《琅琊十三行》而已。李陽冰雖有篆名，今日視之殊傷板刻。轉不如近代楊沂孫、吳大澂之參合篆籀者為有古樸之趣。

（六）大篆。《石鼓文》、《毛公鼎》、《散氏盤》、《孟鼎》、《頌鼎》，擇性之所喜習一兩種，不但可以為考古之助，且為各種書法之根源，而鐘鼎書法今日又極流行，雖不能深造，亦當嘗其一嚮也。

上述各種如為時間所允許，當俱加練習。練習之法或同時並進，或分期別習，均無不可。視為一種嗜好，視為一種娛樂，視為一種消遣之具，於從容不迫中，日日練習，則不但可以增進學識技能，提高職業，且可以少作無益之娛樂，於身心之修養，經濟之節省，俱有無量之裨益，豈非一舉而數善備乎？如時間短少，不能兼習，則可只擇一二種習之，固不必務博而荒也。

三、成家

歷代書者多矣，其能卓然成家為後世所宗仰者，代不過數人，其難可知。即此卓然成家者，或長行草，或擅

篆隸，專工者多，專擅者少。一藝之奧，皓首難窮，以古人之天才學力，臨池塚筆，其所成就，不過如此！況今人之天才學力，未必優於古人，而又為生活所壓迫，經濟所束縛，在忙迫急促有限之時間，而欲盡通上下五千年之書法，其難不更甚乎？

故今日而欲成一書家，非有充裕之經濟，優良之環境，卓越之天才，艱苦之習練，恒久之毅力，寬閑之時間與夫良師益友之指導切磋不可。苟無此種種條件，則寧以研究他種學問，學習他種技術，而於暇時練習書法以為補助之具為妙。即成家者其程度亦至不一律，約計可得下列四種：

（一）團體書家。較同時一般人程度稍高，而為一機關一學校一團體所信仰者。

（二）省區書家。為一省一區一市所共仰者。

（三）全國書家。為全國所共仰者。又分三種：

1. 小家。風流瀟灑，只擅一體。

2. 名家。精雅曼妙，氣象稍小。

3. 大家。莊嚴偉大，籠罩一世。

（四）歷代書家。為歷代所宗仰者，不但為一時泰斗而且為永久法規。

而所謂書家者就所能種類之多少亦可分為三種：

(一) 一種。長於真者可以名為真書家，長於隸者可以名為隸書家，其他行草篆籀均可以一種名家。

(二) 兩種。或並工行草，或兼擅篆隸，可以名為行草家篆隸家。

(三) 全種。字無不工，體無不妙，觸類便能，涉筆成趣。

歷代書家雖多，以其創造或繼承方面觀之，亦可分為二種：

(一) 自創書家。巍然獨立，一空依傍，前無古人，後無來者。創一代之體制，樹百世之宗風。

(二) 繼承書家。繼承家學，引伸師法，雖不足以並駕所自，而亦能克紹箕裘，保守衣鉢者也。

自成家之途徑上觀之，亦可分為數種：

(一) 有意成家。先樹成家之目的，而後努力以赴之。

(二) 無意成家。自然而然，無待強求。

(三) 逼迫成家。自己本不欲成家，但以環境所迫，生計所需，不得不捨彼就此，初雖勉強，久則自然。

(四) 半途成家。初雖無意成家，然以中途生活之變換，嗜好之遷移，天才之發見，而遂專心從事書法，因以成家。