

书论选读一

一、用笔篇

董其昌?画禅室随笔?

发笔处便要提得笔起，不使其自偃〔仰面跌倒〕，乃是千古不传语。盖用笔之难，难在遒劲〔刚毅有力〕。而遒劲非是怒笔木强之谓，乃大力人通身是力，倒辄能起，此惟褚、虞永兴行书得之，须悟后始肯余言也。

注：发笔，即落笔。要提得笔起，即落笔时要把笔提着，不要使笔有坠落感。自偃，不要让笔自己跌倒。千古不传语，用笔的千古秘诀。

自古以来，在书法用笔方面有许多关于“笔力千钧、入木三分”等等的说法。但是，“笔力千钧、入木三分”，主要讲的是关于书法线条中的力量感。书法线条中的力感，是用笔技巧的表现力，并不是指人们用力大小。发笔处便要提得笔起，不使其自偃，就是用笔技巧很重要的方面。这就是董其昌所说的用笔方法的千古秘诀。

用笔难，难就难在笔技巧的表现力上，难就难在笔力能不能刚毅有力。但刚毅有力不是僵硬，不是板直。书之线条，要柔中有刚，刚中有柔。用力过头是僵硬，用力过小是柔弱。怒笔木强，是用力过大，是线条僵硬。倒辄不能起，是缺乏笔法技巧。会用笔者，笔毫周身全都有力，就像体操运发动那样，能倒能起。如果不信，请你去临摹一下褚遂良和虞世南的行书，看看他们的用笔技巧，是不是都是这个道理。

笮重光?书筏?

笔之执使在横画，字之立体在竖画，气之舒展在撇捺，筋之融结在
扭转，脉络之不断在牵丝，骨肉之调停在饱满，趣之呈露在钩点，光之
通明在分布，行之茂密在流贯，形之错落在奇正。

注 执，掌握和控制。使，支配和使用。笔的执使在横画，讲的是写横画，重在笔的掌握、控制、
支配和使用。立体，字的设立和设置。字之立体在竖画，讲的是竖画在字的构造中的重要性。竖
画类似建筑物中的顶梁柱，要力强巩固，否那么的话，字就会有失稳性。气，气势气概。舒展，
展开。气之舒展在撇捺，讲的是一个字的气势大不大，展不展得开，在撇捺这两个点画上。融，
和乐、怡适。筋之融结在扭转，讲的是字的笔画与笔画之间，连接得是否和乐和怡适，靠的是各
点画之间的连接和系带。脉络，血脉与经络。脉络之不断在牵丝，讲的是字的笔画与笔画之间应
具有映带关系，主要看牵丝。骨，笔画刚毅有力。肉，笔画饱满有致。调停，处置。骨肉之调停
在饱满，讲的是字的笔画要刚毅有力，饱满有致。善笔力者多骨，不善笔力者多肉。多骨微肉者
谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。趣，意味、兴味。趣之呈露在钩点，讲的是字的钩点要写好，
钩点正是表现字的趣味的地方。光之通明，是指点画间的留白，留白宜匀称。分布，安排。光之
通明在分布，讲的是字的点画间的留白，要靠自己的巧妙安排。行，直排为行。流，流宕。贯，
穿连。行之茂密在流贯，讲的是一行之间有茂有密，靠的是点画间、字间的流贯。形，字的样子。
错落，参过失杂。奇，同欹，倾斜、倾侧。正，不偏不斜。形之错落在奇正，讲的是每个字的形
状要参过失杂，靠的是错杂有致。

横之发笔仰，竖之发笔俯，撇之发笔重，捺之发笔轻，折之发笔顿；
裹之发笔圆，点之发笔挫，勾之发笔利；一呼之发笔露，一应之发笔藏
分布之发笔宽，构造之发笔紧。

注：发，起笔送出。仰，把笔抬起。横之发笔仰，指的是写横画时行笔要边走边微微抬起。俯，低头向下。竖之发笔俯，指的是写竖画时行笔要边走边微微向下。重，按住。撇之发笔重，指的是写撇画时行笔要按住走。轻，重的反面，不要按住。捺之发笔轻，指的是写捺画时行笔不要太重，不要按住走。顿，停顿、驻扎。折之发笔顿，指的是写折画时行笔要先停一下，把锋调整好再走。裹，裹锋，书写时笔锋保持圆锥状。裹之发笔圆，指的是用裹锋书写法。挫，折损。点之发笔挫，指的是写点时要用挫法写出。利，锐利，锋利。勾之发笔利，指的是写勾时，勾尖一定要锐利，锋利。一呼之发笔露，一应之发笔藏，指的是上下笔之间的写法，前者笔末用露锋导出，后者笔末用藏锋响应。分布之发笔宽，构造之发笔紧，指的是一个字的外边要宽，一个字的部要紧。

周星莲?临池管见?

执笔落纸，如人之立地，脚根既定，伸腰舒背，骨力自然强健。稍一转动，四面皆应。不善用笔者，非坐卧纸上，即蹲伏纸上矣。欲除此弊，无它谬巧，只如思翁所谓，落笔时先提得笔起耳。

注 落纸，下笔写字的时候，笔应该如人一般，要使笔尖直立于纸面〔指笔身直立〕。下笔要稍顿，写字的时候需视欲写之点画粗细状况，作‘或粗、或细、或方、或圆、或重、或轻’的处理。这好比人要做动作前，先要站起来，只有站好、站稳了，什么动作都容易做。用笔也是这样，不会用笔的人，下笔往往压力过重，往往失控，笔毫不是卧着扒着，就是蹲着伏着，这是用笔之大病也。要想改掉这个毛病，我们就得听懂其昌〔号思白〕的话，下笔的时候，笔一定要提得起来。

包世臣?艺舟双楫?

用笔之法，见于画之两端，而古人雄厚恣肆令人断不可企及者，那么在画之中截。盖两端出入操纵之故，尚有迹象可寻，其中截之所以丰而不怯、实而不空者，非骨势洞达，不能幸致。更有以两端雄肆而弥，使中截空怯者，试取古帖横直画，蒙其两端而玩其中截，那么人人共见矣。

注 书法艺术，被人们称之为线条艺术。线条是书法的语汇，线条是书法的生命。但是，对于书法线条的好与坏，人们往往只留意笔画的两头，而对笔画的中间局部，常常有所疏忽。而古人那么把线条的中截局部，写得雄〔雄强〕厚〔浑厚〕恣肆〔无所顾忌、不受拘束〕。令人断不可企及，意谓一般人所达不到。线条的中截局部，要丰而不怯、实而不空。如果没有强悍的笔力是做不到的。写不来的人，常常是两头雄肆而中截空怯。我们应该从古帖中去分析，请把两头蒙去，仔细看看他们的中截，那就明白了。

朱和羹?临池心解?

信笔是作书一病，回腕藏锋，处处留得笔住，始免率直。大凡一画起笔要逆，中间要丰实，收处要回忆，如天上之阵云。一竖起笔要力顿，中间要提运，住笔要凝重，或如垂露，或如悬针，或如百岁枯藤，各视体势为之。

注 信笔，随便写写。率直，轻率，不经意。书法最讲法度，而不讲法度，随便而为，是学书之人最不可取的行为。所以，初学之人在用笔方面最不可以率性，最不可以随手信笔涂鸦，而是要笔笔讲规矩。每写一横笔，起笔要逆入，中截要丰实，收笔要照应。每写一竖笔，起笔要力顿，中间要提运，收笔要凝重。或如垂露，或如悬针，或如百岁枯藤，哪里可以随便呢。

宗騫?芥舟学画篇?

笔行纸上，须以腕送之，不当但以指头挑剔，那么自无燥烈薄之弊。用之既久，渐臻纯熟沉著，而笔画间假设有所以实其中者，谓之“结心”。其法始焉迟钝，后乃迅速，纯熟之极，无事思虑而出之自然，而后可以敛之为尺幅，放之为巨幛，纵那么为狂逸，收那么为细谨，不求如是而自无不如是者，乃为得法。古人谓笔画假设刻入缣素者，用此道也，犹作书之入木三分也。

注 宗騫的这一段话，主要讲的是运笔方法问题。在运笔方法中，突出了以腕送笔的问题，并且指出写字不可以用手指头去挑剔。用手指头送笔，写出来的字就会犯燥〔焦燥〕、烈〔干烈〕、薄〔不厚重〕的毛病。以腕送笔，初时较难把握，待时间长了，就会慢慢纯熟。纯熟之极，出之自然就好了。想写小就写尺幅，想写大就写巨幛。放任一点为狂逸〔不受拘束〕，约束一点为细谨〔精致、精细〕。心手相应，无使不可。古人以为，这就是入木三分。

朱和羹?临池心解?

字画承接〔接续〕处，第一要轻捷〔轻快、轻便〕，不着笔墨痕，如羚羊挂角。学者工夫精熟，自能心灵手敏，然便捷须精熟，转折须暗过，方知折钗股之妙。暗过处，又要留〔停顿〕处行，行处留，乃得真诀。

注 点画与点画承接的地方，用笔要轻快、轻便一些，交接处不要太显露，要不露痕迹。但要做到这一点，需要下一番功夫，功夫到了自然心灵手巧。要知道笔法便捷必须精熟，转折的时候要暗中取势，要象折金钗一样，要一点一点地、慢慢地折。所以，行笔要留中行，行中留。这就是微妙所在。

董其昌?画禅室随笔?

余尝题永师?干文?后曰：“作书须提得笔起，自为起，自为结，不可信笔。后代人作书皆信笔耳。”信笔二字，最当玩味，吾所云须悬腕、须正锋者，皆为破信笔之病也。盖信笔那么其波画皆无办。提得笔起，那么一转〔转折承接〕一束〔收〕处皆有主宰〔主〕，转、束二字，书家妙诀也。

注 董其昌认为，书法是最讲法度的。写字时，笔必须提得起，笔笔要有起有收，不可妄为。但是，现在有的人学书法，在用笔上很不重视法度，技法还没有掌握，就学大家气派，信笔潦草、随便挥洒起来了。然而，信笔二字一定要破，写字必须悬腕，行笔必须中锋，就是破信笔之病的方法。因为用“信笔”写出来的字，其点画的质量都不会好，点画质量不好，在书法艺术看来是万万不行的。把笔提起来，一转一束都有主。书家用笔不可随便但要随意。随便是“信笔”，是无法，是胆大妄为。而随意是“脱化”是从有法到无法，是心手相应，是不为法所束缚，是法度纯熟至极的表现。

康有为?广艺舟双楫?

书法之妙，全在运笔，该举其要，尽于方圆。操纵极熟，自有巧妙。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，篆之法也，外拓者，隶法也。提笔婉而通，顿笔精而密，圆笔萧散超逸，方笔凝整沉着。提那么筋劲，顿那么血融，圆那么用抽，方那么用挈。圆笔使转用提，而以顿挫出之。方笔使转用顿，而以提挈出之。圆笔用绞，方笔用翻，圆笔不绞那么痿，方笔不翻那么滞。圆笔出

以险，那么得劲。方笔出以颇，那么得骏。提笔如游丝袅空，顿笔如狮
狻蹲地。妙处在方圆并用，不方不圆，亦方亦圆，或体方而用圆，或用
方而体圆，或笔方而章法圆，神而明之，在乎其人矣。

注：康有为说，书法的微妙全在用笔上，而用笔之妙又全在方圆上，方圆的用笔方法是不同的，
笔法熟了，就知道其中的微妙了。方用的是顿笔，圆用的是提笔。提笔中含，情趣藏在笔画中，
这是篆书的笔法。顿笔外拓，情趣露在笔画外，这是隶书的笔法。中含者质朴自然，给人以阴柔
之美。外拓者力胜强悍，给人以阳刚之美。提笔婉而通，是指点画要简约通顺。顿笔精而密，是
指点画要精巧细密。圆笔有萧洒脱俗感，方笔有凝整沉着感。提笔有筋骨强劲感，顿笔有和乐怡
适感。圆笔有引发和展示感，方笔有金石挈刻感。圆笔使转时笔要提起，继而用顿和挫的方法写
出。方笔使转时笔要先要顿住，继而用提携和带着的方法写出。使用圆笔时，笔毫不能散开，要
用拧绞在一起的方法来写出。使用方笔时，笔毫不仅要散开，还要用翻动和翻卷的方法来写出。
圆笔不用绞法写出那么一定是病笔。方笔不用翻法写出那么一定是不灵动。书法妙在方圆相兼，
圆笔劲，方笔骏，提如游丝袅空，顿如狮狻蹲地，妙在方圆并用，神而明之矣。

方明?授笔要说?

夫执笔在乎便稳〔稳便、适意〕，用笔在乎轻〔轻灵柔和〕健〔挺拔有力〕，
故轻那么须沉〔深沉〕，便那么须涩〔不润滑〕，谓藏锋也。不涩那么险劲
之状无由而生也，太流那么便成浮滑，浮滑那么是为俗也。

注：执笔要稳便、适意，用笔要轻灵柔和、挺拔有力。但是，轻灵柔和必须沉着，要轻不浮滑，
笔笔沉着。用笔浮滑，就会产生笔墨不力透纸背的毛病。

周星莲?临池管见?

用笔之法，太轻那么浮，太重那么蹶〔zhi 跌倒〕，恰到好处，直当得意。唐人妙处，正在不轻不重之间，重规叠矩，而仍以风神〔品质神彩〕之笔出之，褚谓“字里金生，行间玉润”，又云“如锥画沙，如印印泥”〔中锋用笔〕；虞永兴书如抽刀断水，颜鲁公折钗股、屋漏痕，皆是善使笔锋，熨贴不陂〔不正〕，故臻绝境。不善学者，非失之偏软，即失之生硬，非失之浅率，即失之重滞，貌为古拙，反入于颓靡〔很差〕；托为强健又流于倔强〔怪异〕，未识用笔分寸，无怪去古人日远也。

注 书法用笔不能太轻，轻那么浮滑。也不能太重，重那么跌倒。所以，用笔要轻重适当，恰到好处。唐代人用笔用得妙，就是在不轻不重之间。用笔是很讲规矩的，线条之粗细，笔之轻重，都很有分寸。失之毫厘，差之千里。字中的品质神彩，都靠笔法来保证。褚遂良说用笔是棉里藏针，要做到字与字之间是含刚毅 在字外，行与字之间应该是如珠玉之圆润。又说，写字要中锋用笔，“如锥画沙，如印印泥”。虞世南用笔像抽刀断水，非常干脆。颜真卿转折处用笔像折钗股很圆、写竖画用笔像屋漏痕，行笔顿挫，不一泻直下。他们都是很善于用笔，所以非常规矩，非常绝妙。不善于用笔的人，在用笔方面，不是太软，就是太硬 不是太轻率，就是太重浊，看上去很古拙，实际上很差 看上去很强健，实际上很怪异。因为不知道用笔的道理，所以与古人的距离越来越远。

宋?书法约言?

凡运笔有起止，一笔一字，俱有起止。有缓急，缓以会心，急以取势。有映带，映带以连脉络。有回环，即无往不收之意。有轻重，凡转肩过渡用轻，凡画捺蹲驻用重。有转折，如用锋向左，必转锋向右，如书转肩，必方外圆，书一捺必直外方，须有转折之妙，方不板实。有虚

实，如指用实而掌用虚，如肘用实而腕用虚，更大那么周身用虚。有偏正，偶用偏锋亦以取势，然正锋不可使其笔偏，方无王〔君〕伯〔臣〕杂处之弊。有藏锋有露锋，藏锋以包其气，露锋以纵其神，藏锋高于出锋，亦不得以模糊为藏锋，须有用笔，如太阿〔宝剑〕截铁〔削铁如泥〕之意方妙。即无笔时亦可空手作握笔法书空，演习久之自熟，虽行卧皆可以意为之。自此用力到沉著痛快处方能取古人之神，假设一味仿摹古法，又觉刻划太甚，必须脱去摹拟蹊径，自出机杼〔自己的想法〕，渐老渐熟，乃造平淡，遂使古法游笔端，然后传神。

注 但凡用笔，一笔一画都有起笔和收笔止，一个笔画也好，一个字也好，都是如此。但是，用笔有快有慢，要根据需要来决定用笔速度的。行笔速度慢，可以会古会今，沉着不迫，意在用心去写。行笔速度快，可以侧锋取势中锋行笔，以取得点画承上启下的态势。点画与点画之间、字与字之间，有时可以出现映带，映带可以呈现出各个点画之间、各个字之间的相互的脉络关系。用笔还有一个规矩，那就是无垂不缩、无往不收的意思，古人称之为回环。用笔还有一个轻重问题，但凡转肩过渡的地方，用笔一定要轻 在各个笔画中，尤其在捺画中，凡有蹲驻的地方，用笔一定要重。字有转折，如锋在左，必转向右。凡字有转肩的地方，必方外圆。写捺笔必须有转折之妙才不会呆板。执笔之法，有虚有实，指实掌虚，肘实腕虚，周身亦虚。笔锋也有偏有正，偶尔也可以用偏锋取势。然而，但凡用中锋的地方，中锋是不可以使笔锋走偏的。也就是说，锋有偏有正，可以用偏锋取势，取势后仍要由偏转正，才不会出现中锋和偏锋混杂在一起的毛病。用笔有时用藏锋，有时用露锋。藏锋中含，露锋外拓。藏锋也不得模糊，也必须要有笔法，也要干净利落。如宝剑截铁一样，笔笔爽利。练习笔法，也可以空手作书空练习，即使走路、睡觉也可以用意练习。直到用笔能深沉而不轻浮，爽快而利落的时候，才能真正获得古人笔法的神妙。但是仿摹古法，又不必太拘泥，最终要脱出来，要有自己的聪明和才智，越来越老练，才能传神。

驥?续书法论?

作书有两“转”字：转折之“转”，在字；使转之转，在字外。牵丝有形迹，使转无形迹。牵丝为有形之使转，使转是无形之牵丝。

注：作书有两“转”字：一是转折的“转”，在字的部；一是使转的转，在字的外部。牵丝是有形迹可求的，使转却是没有形迹可求的。所以，人们一般都认为，牵丝是有形的使转，使转是无形的牵丝。无形的牵丝，指的是笔不着纸，是一个空中的动作，应该好好在意。

顿挫与提顿相连。欲挫仍须提，既挫又须顿也。知顿那么精神完固，不可重滞；知挫那么骨节灵通，不可拖沓。顿字易晓，挫法难明，窃用鄙词以宣其旨：挫者，顿后以笔略提，使笔锋转动离于顿处，有横、有直、有转，看字之体势，随即用收笔或又用顿运行。盖点画用挫那么笔意不周，勾趯用挫那么法无不到。趯笔用挫，须用衄锋。衄者，即米老无笔不缩，无笔不收。

注 顿挫和提顿相连，要想挫就必须提，既挫又必须要顿。要懂得顿的目的是为了使笔法能够精神完备与稳固，但不能重叠与停滞。还要懂得挫的目的是为了灵活，不可以拖泥带水。顿字容易理解，挫法难以明了。我以为，所谓的挫，就是说顿的时候笔要略略提起，要使得笔锋能够转动，能够离开顿的地方，或作横笔、或作竖笔、或作转笔，需要根据所写字的具体体势来决定，然后再作收笔和顿笔。要知道，写点画是不能用挫法的。但是，作勾趯是一定要用挫法的。趯笔用挫，一定要用衄锋。就是米芾所说的无笔不缩，无笔不收的意思。

二、临帖篇

王羲之?笔势论十二章---创临章第一?

始书之时，不可尽其形〔字形〕势〔笔势〕。一遍正脚手，二遍少得形势，三遍微微似本，四遍加其遒〔遒劲，刚毅有力〕润〔润泽，光泽美丽〕，五遍兼加抽拔〔笔势出入往来自如〕。如其生涩〔生疏，不熟练〕，不可便休，两行三行，创〔初时〕临惟须〔一定要〕滑健〔烂熟、流畅〕，不得计其遍数也。

注 对于临帖的人来说，不可以太心急，欲速那么不达。开场的时候，不管什么人都一样，不可能很完美，要有毅力，一遍一遍地写下去，才能临得好。事实上是这样，写第一遍的时候，只能是大概地了解一下。写第二遍的时候，就会稍稍地得到一些字形和笔势。写第三遍的时候，就有一点像了。写第四遍的时候，点画就会刚毅有力了，字形就会美了。写第五遍的时候，笔势出入往来就会很自如了。不管写多少遍，只要还感到有点生，有点不熟，就不可罢休，还要继续练下去。临帖一定要到达烂熟、流畅的程度，千万不要去计较遍数的多少啊。

黄庭坚?论书?

?兰亭?虽真行书之宗，然不必一笔一画为准。譬如周公、孔子不能无小过。过而不害其聪明睿圣，所以为圣人。不善学者，即圣人之过处而学之，故蔽于一曲。今世学?兰亭?者，多此也。

注 世人都认为?兰亭?是学习行楷书的老祖宗，是学习行楷书的最好的本。但我们不必把其中的每个笔画都看作是准那么。因为，其中也有不到之处，就像周公、孔子不能无小过一样。?兰亭?是王羲之的稿书，其中有不少的地方作了涂改，涂改处就不必去学了。但是，这些小过不会使?兰亭?逊色。不善于学习的人，常常良莠不分，甚至学在别人的过处，故而常被蒙蔽。好多人都这样啊。

解缙?春雨杂述?

学书之法，非口传心授，不得其精。大要须临古人墨迹，布置间架，捏破管，书破纸，方有工夫。芝临池学书，池水尽墨。锺丞相入抱犊山十年，木石尽墨。子昂国公十年不下楼。巉〔nǎo〕子山平章每日坐衙罢，写一千字才进膳。唐太宗皇帝简板马上字，夜半起把烛学?兰亭序?。大字须藏间架，古人以帚濡水，学书于砌，或书于几，几石皆穿。

注 学习书法，如果不是教师口传心授，那是根本得不到其的精义的。学书一定要临写古人的墨迹，不勤奋，不狠下工夫是万万不能的。汉代芝临池学书，把池水都染黑了。相钟繇入抱犊山十年，把山上的树木石头都写黑了。国公子昂学书法十年不下楼，康里子山每天办完公事后，要写一千个字才吃饭。唐太宗在马背上以板作书案习书法，夜半起来点上蜡烛学?兰亭序?。他们都是我们学习的典。写大字要含骨架，古人以帚蘸水，在阶石上学书练字，或者写在几案上，几石和几案都写穿了，那个工夫好生了得啊!

王澐?论书剩语?

临古须是无我。一有我，只是己意，必不能与古人相消息。

注 临习古人碑帖必须无我，如果有我，那便是自己的意思，并不是古人的意思，这是临写古人碑帖中最容易犯的毛病。临习古人碑帖一定要克制这个毛病，否那么的话，就一定得不到古人的长处。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/657121043201006106>