

笔势论十二章[晋]王羲之

目录

序

创临章第一

启心章第二

视形章第三

说点章第四

处戈章第五

健壮章第六

教悟章第七

观彩章第八

开要章第九

节制章第十

察论章第十一

譬成章第十二

序

告汝子敬：吾观汝书性过人，仍未闲规矩，父不亲教，自古有之，今述《笔势论》一篇开汝之悟，凡斯字势犹有十二章，章有指归，定其模楷，详其舛谬，撮其要实，录此便宜，或变体处多罕臻其本，转笔处众莫识其源，悬针垂露之踪难为体制，扬波腾气之势足可迷人，故辨其由堪愈膏肓之疾，今书《乐毅论》一本、《笔势论》一篇贻尔藏之，勿播于外，缄之秘之，不可示知诸友，穷研篆籀功省而易成纂集，精专形彰而势显存意，学者两月可见其功，天性灵者百日亦知，其本此之笔论可谓家宝家珍，学而秘之，世有名誉，笔削久矣。罕有奇者始克有成，研精覃思，考诸规矩，存其要略，以为斯论初成之时，同学张伯英欲求见之，吾诈云失矣。盖自秘之，甚不苟传也。

创临章第一

夫纸者，阵也；笔者，刀槊也；墨者，兵甲也；水砚者，城池也；本领者，将军也；心意者，副将也；结构者，谋策也；扬笔者，吉凶也；出入者，号令也；屈折者，杀戮也；点画者，磊落也；戈旆者，斩斫也；放纵者，快利也；着笔者，调和也；头角者，蹙捺也；始书之时不可尽其形势，一遍正脚手，二遍少得形势，三遍微微似本，四遍加其遒润，五遍兼加抽拔，如其生涩，不可便休，两行三行，创临惟取滑健，不得计其遍数也。

启心章第二

夫欲学书之法先干研墨，凝神静虑，预想字形大小、偃仰、平直，振动则

筋脉相连，意在笔前，然后作字。若平直相似，状如操作数，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画耳。昔宋翼常作是书，繇乃叱之，遂三年不敢见繇，即潜心改迹，每作一波常三过折，每作一点常隐锋而为之，每作一横画如列阵之排云，每作一戈如百钧之弩发，每作一点如危峰之坠石，屈折如钢钩，每作一牵如万岁之枯藤，每作一放纵如足行之趋骤，状如惊蛇之透水，激楚浪以成文，似虬龙之蜿蜒，谓其妙也。若鸾凤之徘徊，言其勇也；摆拨似惊雷掣电，此乃飞空妙密，顷刻浮沈统摄，铿锵启发，厥意能使昏迷之辈渐觉胜心博识之流，显然开朗。

视形章第三

视形象体变貌犹同逐势，瞻颜高低有趣，分均点画，远近相须播布，研精调和，笔墨锋纒，往来疏密相附，铁点银钩，方员周整，起笔下笔忖度寻思，引说踪由永传，今古智者荣身益世，方怀浸润之深，愚者不俟。佳谈如暗尘之视锦，生而知之发愤学，而悟者忘餐，此乃妙中增妙，新中更新，金书锦字本领为先，尽说安危，务以平稳为本分，间布白上下、齐平均，其体制大小尤难，大字促之贵小，小字宽之贵大，自然宽狭，得所不失，其宜横则正如孤舟之横江渚，竖则直若春笋之抽寒谷。

说点章第四

夫着点皆磊磊似大石之当衢，或如蹲鸱，或如科斗，或如瓜瓣，或如栗子，存若鹦口，尖如鼠屎，如斯之类，各禀其仪，但获少多学者开悟。

处戈章第五

夫斫戈之法，落竿峨峨如长松之倚溪谷，似欲倒也。复似百钧之弩初张，处其戈意，妙理难穷，放似弓张箭发，收似虎斗龙跃，直如临谷之劲松，曲类悬钩之钓水，棱层切于云汉，倒载陨于山崖，天门腾而地户跃，四海谧而五岳封，玉烛明而日月敞，绣彩乱而锦纹翻。

健壮章第六

夫以屈脚之法弯如角弓之张乌焉，为鸟之类是也。立人之法如乌之在柱，首彳亍之类是也。踮脚之法如壮士之屈臂，凤飞凡气之例是也。急引急牵，如云中之掣电，日月目因之例是也。踮脚（兆 丩）斡上捺下捻终始转折，悉令和韵，勿使蜂腰鹤膝放纵，宜存气力，视笔取势行中廓落，如勇士伸钩，方刚对敌，麒麟斗角，虎凑龙牙，筋节拏拳，勇身精健，放法如此，书进有功也。牵引深妙，皎在目前，发动精神，提撕志意，（兆 丩）剔精思秘不可传。夫作右边折角，疾牵下微开，左畔斡转，令取登对，勿使腰中伤慢，视笔取势直截向下趋义常存，无不醒悟。

教悟章第七

凡字处其中，画之法皆不得倒其左右，右相复宜，羸于左畔，横贵乎纤，竖贵乎羸，分间布白，远近宜均，上下得所，自然平稳，当须递相掩，盖不可孤露形影，及出其牙锋展转翻笔之处，即宜察而用之。

观彩章第八

夫临文用笔之法复有数，势并悉不同，或有藏锋者大，藏锋在于腹内，而起侧笔者乏。亦不宜抽细而且紧，押笔者入。从腹起而押之，又云利道而牵押，即合也。结笔者撮。渐次相就必始然矣，参乎妙理，察其径趣，憩笔者俟失。憩笔之势，视其长短俟，失右脚须欠也。息笔者逼逐。息止之势，向上久久而紧抽也。蹙笔者将蹙即捺角也，将谓劣尽也，缓下笔要得所，不宜长不宜短。战笔者合战阵也，合叶也，缓不宜长及短也。厥笔者成机促抽上勿使伤长，厥谓其美者视形势成机，是临事而成最妙处。带笔者尽细抽勿矧也，带是回转走入之类，装束身体，字含鲜洁，起下笔之势，法有轻重也。尽为其着而复反笔抽之。翻笔者先，然翻转笔势急而疾也。亦不宜长腰短项，迭笔者时劣。缓不宜长。起笔者不下（于腹内，举勿使露笔起，止取势，令不失节。），打笔者广度。（打广而就狭广谓，快健又不宜迟及修补也。）

开要章第九

夫作字之势，饰甚是为难，锋铍来去之则反复还往之法在乎精熟寻察，然后下笔作，ノ字不宜迟，ㄣ不宜缓，而脚不宜矧，腹不宜促，又不宜斜，角不宜峻，不用作其棱角二字合为一体，（并不宜阔）重不宜长，单不宜小，复不宜大，密胜乎疏，短胜乎长。

节制章第十

夫学书作字之体须遵正法字之形势，不得上宽下窄。如此则是头轻尾重，不相胜任。不宜伤密，密则似痾瘵缠身（不舒展也），复不宜伤疏，疏则似溺水之禽（诸处伤慢）。不宜伤长，长则似死蛇挂树（腰肢无力）。不宜伤短，短则似踏死虾蟆（形丑而阔也）。此乃大忌，可不慎欤？

察论章第十一

临书安帖之方至妙无穷，或有回鸾返鹊之饰，变体则于行中或有生成临谷之戈，放龙笺于纸上，彻笔则锋烟云起，如万剑之相成，落纸则裊楯施张，蹙踏江波之锦，若不端严手指，无以表记心灵，吾务斯道，废寝忘餐，悬历岁年乃今稍称矣。

譬成章第十二

凡学书之道有多种焉，初业书要类乎本，缓笔定其形势，忙则失其规矩，若拟目前要急之用，厥理难成，但取形质快健、手腕轻便，方员大小各不相犯，莫以字小易而忙行笔势，莫以字大难而慢展豪头，如是则筋骨不等，生死

相混，倘一点失所若美人之病一目，一画失节如壮士之折一肱，余《乐毅论》一本书为家宝，学此得成，自外咸就，勿以难学而自惰焉。