法书通释 明 张绅

〇八法篇第一（偏旁附）

八法之道，肇自隶楷。崔、蔡、锺、张，皆秘其说。二王之后，传之永师，降及欧、虞，尤宗其法。诚以所用该于万字，墨道之最，不可不明也。八法者，永字八笔是矣。一曰侧，二曰勒，三曰努，四曰趯，五曰策，六曰掠，七曰啄，八曰磔。而八法之外，亦有增明。故卫夫人笔阵，欧阳率更八诀，翰林密论廿四条，学者不可以莫之考也。今于八法之下，以类比附，亦自简而详，由约而博之义。

、 侧者，点也。而谓之侧者，侧下笔使笔锋右顾，审其势而侧之，故名。若止言点，则不明顾右，无蹲锋向背之势矣。其法：作点向左，以中指斜顿向右，以大指齐顿作报答，便以中指挫锋，须收锋在内，所谓三过笔也。侧不可平其笔，就右为之。又云：侧者，侧下其笔，使墨精暗坠，徐大反揭，则棱利矣。又云：侧蹲鸱而坠石，侧不愧卧。

一 勒者，横画也。而谓之勒者，谓■〈走歷〉笔而行，承其虚画，首其劲涩，则功成矣。若止言画，虑不在■〈走歷〉，一出便画，则锋拳而怯薄也。其法：头傍锋仰策次迅。又言：仰笔覆收。又言：鳞勒法须仰收。在字上笔宜用之。详其旨意，盖有御勒之义，岂得称画耶？三昧云：初落笔锋向左，急勒回向右横过，至末复驻锋折回。其势首尾俱低，中高，拱如覆舟样，故曰勒。常患平。又云：勒缓纵以藏机。又云：勒不得卧其笔。中高两头下，以笔心压之。

丨 努者，中心竖画也。而谓之努者，竖笔微努近左，然后■〈走歷〉笔下行，使不直率，故不得竖画也。三昧云：初横入，笔向上行而少驻，复引锋下行，势须作垤胸而立。末驻锋收向上，此垂露法也；末锋驻而不收，引而伸之，此悬针也。又云：弩弯环而势曲，努过直而力败。努不宜直其笔，直则无力。立笔左偃而下，最须有力。

丿 趯者，挑也。而谓之趯也，其法借势于努，蹲锋得势而出，其于倒收，若跳踢然。忌于平出，故不言挑也。直曰趯，横曰挑。今案：兰亭事字是挑，殊字是趯，然必此二字用之为宜。又云：趯峻快以如锥，趯宜蹲而势生。趯须蹲锋，得势而出，出则暗收。

乀 策亦画也。不言画者，其法，仰笔■〈走歷〉锋，轻抬而进，有鞭策之势，故言策不言画。异于勒者，勒则两头下中高，策则两头高中下。今案：勒者使之回，策者使之进，其意深矣。策名折异画。唐太宗云：策者仰策仰收。又云：策依稀斫，仰策也，两头高中下，以笔心举之。

丿 掠者，拂也，撇也。而谓之掠者，侧锋左出，借势于策，迅笔左出，疾

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

有准取。其劲险尽而为撇，拂则轻薄无此肥厚矣。庶疾水木，左出皆是也。今案：掠有按帚着地之势，又名分发。右军云：陆断犀象。欧阳率更云：利剑斫断犀象之牙。三昧云：斜悬而末锋飞起，左字斜硬，右字腕转。又云：厥居户在，纵撇；又义文支，横撇。又有向撇，首向右尾左出也。又云：掠仿佛以宜肥，掠左出而轻锋。掠者，拂掠，须迅其锋左出而欲利。

啄者，亦撇也。不言撇者，取鸟啄物之义。今案：笔锋及纸，为啄最善，状啄势非撇所能。白鸟字头，斜拂是也。三昧云：下笔驻锋后即出，名啄。又云：啄腾凌而速进，啄仓皇而疾掩。啄者如禽之啄物，立笔下罨，须疾为胜。

乀 磔者，波也。而谓之磔者，微直曰磔，横曰波耳。其法趯笔战行，不徐不疾，欲尽复驻，势是以磔。开其笔或出锋，或藏锋，由心所好。今案：磔者开也，张也，在字中此笔开张也。锺书磔笔，须三过折，盖起笔微仰，中则平，末则起，自然三折有波浪之势。今人作意为三折状，恶俗不可师。又曰：磔抑趯以迟移，磔■〈走歷〉趯以开掌。磔者，不疾不徐，战去而欲倦，复驻而去之。锺每画一波，常三过折笔。

崔子玉八法阴阳迟速论云：侧笔者，左揭腕簇锋著纸为迟涩，回锋覆踪是峻疾。勒笔者，鳞笔右行为迟涩，回笔左勒是峻疾。努笔者，抢锋逆上顿挫为迟涩，努锋下行是峻疾。趯锋者，蹲锋于努画之中，衄挫取势为迟涩，得势险激左出是峻疾。策笔者，抢锋向上为迟涩，回锋仰策是峻疾。掠笔者，右激逆抢为迟涩，左揭腕右掠是峻疾。啄笔者，左卧笔挫锋向右为迟涩，右揭腕左罨是峻疾。磔笔者，紧■〈走歷〉战行为迟涩，势极磔掣右出是峻疾。

颜鲁公八法颂云：侧蹲鸱而坠石，勒缓纵以藏机。努弯环而势曲，趯峻快以如锥。策依稀而似勒，掠仿佛以宜肥。啄腾凌而速进，磔抑趯以迟移。

柳柳州八法颂云：侧不愧卧，勒常患平。努过直而力败，趯宜存而势生。策仰收而暗揭，掠左出而锋轻。啄仓皇而疾掩，磔■〈走歷〉趯以开掌。

张怀瓘药石论云：侧簇锋向纸，揭腕收踪。勒鳞笔右行，其锋竖入。努抢锋前入，磔笔下承。趯蹲锋上出，险势旁分。策揭锋右上，收笔半垂。啄挫锋不竖，取势非迟。掠锋虽右入，险自左来。磔笔紧势峻，锋出意收。

、 点法磊磊，似大石当衢。又云：如高峰坠石，磕磕然，实如崩也。或如蹲鸱，或如科斗，或如瓜瓣，或如栗子。存若鹗口，尖如鼠矢。又有半蚁、宜字上用之，为避其旁点也。丁头、宣字上，宜用之。虿尾。亭字、丁字、寺字下是。打点，单以指送笔，似打物之势。皆审其所宜而用之。故右军云：点不变为布棋也。点者字眉目，全藉顾盼精神，有向有背，随字形异用笔之法，须有三过之意，大抵不远于侧。又云：点要重实，如绵裹铁。三昧云：点有尖秃

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

斜正，随字势而用之。

仰三角点，覆三角点，用于势当俯仰者。氵旁三角点，用于直波点水。直三角点，直四角点，用于宀 。乱四角点，起于稿亭茂字。斜角点，用于立羊羔美等字。长鼠矢点，用于长使吏更。短鼠矢点，用于夹奚契。灬三往一复点，向背点，两旁分八字相向，与中带相背立势。宽横波点，促横波点，皆用于下四点。急雁阵点，宽雁阵点，用于燕然樵，三字外不可用。顺两对点，用于雨巫飞明等字。拗两对点，用于米 兆等字，上小字用于光当尚堂等字。下小字用于示系。上八字用于曾公。下 字用于具只。丶垂露点，用于宁穴字。 顾盼点，用于州字心字。 开三点，用于系。 敛三点，用于孚字。 横三点，用于龙字也。锺每作一点，常隐锋而为之。

氵散水法，上衄侧，中偃，下潜挫趯锋。黄庭、乐毅同此法。临池诀云：或藏或露，状类不同，意要递相显异。若频有则两点相近，而下点当高。此名潜相瞩视，外虽解摘，内相属附。为上中潜锋暗衄，下峻趯潜遣。氵钟法也。三昧云：散水，沙汰江河浊；隔水，流湍波激，又云直波。

氵 冰法，上衄侧覆杀，下筑而趯之，须相承揖。若并连衄侧轻揭，则率字左右用之。草法则借势捷遣，若缓滞则为病也。

灬 烈火法，衄锋暗筑。案临池诀云：须各自立势，低背潜衄，所谓视之不见，考之弥彰。钟书然字用之。姜尧章云：一点起，两点带，一点应。

灬 联飞法，暗衄，微驻，轻揭，潜趯，笔锋连绵，相顾不绝。禁经云：联飞如雁阵当秋，乐毅论燕然等字用之。又虞永兴兼字用其半势，盖中断也。右军云：乌字下点欲急，如鸟之脚，急乃取形势也。

宀 显异法，俗云宀头。盖言宀字三点也。点驻锋，左右挫锋，横画按笔势须相顺。又上侧横画，勒左??笔摆锋，竖策??为。右峻啄轻揭出，告誓宝字，虞永兴常守之。今案：名显异，三点各显其异也。容宝等字，上点须正，画须圆明，不宜相着，上长下短。

曾头、其脚，左潜揭而右啄。曾头用左啄而右侧，其脚用左侧右啄。案此当云羊头其脚，盖曾头与其脚，特有从头佥脚，与此有异。

二 暗筑法，取锋直冲，有点连物，则名暗筑，月其字内两点是也。今案：非勒非策，又非仰画覆画，取名为暗筑，用笔可知。或曰衮笔法，谓令今字，下点须按锋，上下蹙衄之。

一 画法，如千里阵云，隐隐然其实有形。作横画皆用大指遣之。若作策法，即斜指抬笔上。若作勒法，即用中指钩笔涩进，覆画以中指顿笔，然后以大指遣至尽处。此三势相近，用法不同。又??笔法，初竖策，中抬锋轻劲，微勒向左，锺书宣示字长画。故右军云：画不变为布算也。画者，字之骨体，欲其

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

坚正匀净，有起有止。所贵长短合宜，结束坚实。三昧云：智永、世南，上而锺、王，多用篆法画。欧、褚、薛多用隶法画。秘诀云：横画须直入笔锋，竖画须横入笔锋，此不传之妙。

三 三画法，上潜锋平勒，中背笔仰策，下紧■〈走歷〉覆收，名递相解摘。黄庭三关字用草法，上衄侧，中策，下奋笔横飞，名递相耸峙，凡横画多则用之。永师谓隔仰隔覆，并字是隔，二畺字是隔，三须仰覆用之。唐太宗云：上平中仰下覆。春主生字是也。若两画，并上仰下覆，土字是也。

向背法，向笔如日字，背笔如月字。

丨 竖??法，抬笔竖策挫锋，上下竖直。尚字等字用之。今案：密论特举此条者，以其非努竖，亦非悬针、垂露，故别此法名。竖策缘策末稍瘦，与此相似也。翰林隐术云：??笔须抬笔竖策之，锺书上字常用之。

奋笔法，左侧而独立，中衄折而右钩，锺书宣示字用。若中竖则左右暗衄而潜趯。又簇锋健进，为糸字下三点也。今案：簇锋健进，指行草也，故名奋笔。翰林隐术云：奋笔势险策是也，草书一二三字用之。

丨 悬针法，如长锥缀地，兰亭年字尽其势。口诀云：锋须先发，管逐势行，■〈走歷〉笔紧收涩进，如锥画石。

丨 垂露法，以上二法，皆是直竖，不作努势。右军云：作一牵如万岁之枯藤。此言行草内牵法。又云：竖如笋抽寒谷。临池诀云：垂露本篆刻，名玉箸，又名古钗股是也。今案：当以圆洁紧劲为上。枯藤抽笋，不言悬针、垂露，但言竖法耳。赵子昂云：竖一竖，绵裹针，言骨肉匀也。口诀云：锋管齐下，势尽杀笔缩锋。米南宫云：无垂而不缩。正谓此也。

偏拂法，自张长史始用于草书。

乙 踠脚法，又云背抛法，如壮士之屈臂。临池诀云：此锺法稍涉八分。虿毒法，引过其曲，转蹲其锋，又徐收而横趯之，不欲出须暗收，使其如负芒刺则善。凤飞凡气之类。今案：虿毒与虿尾不同。三昧云：凤飞纵腕，光先横腕。

外臂法，左峻掠中，潜锋衄挫，右蹲锋外掷。右军云：踠脚■〈兆刂〉幹，上捺下撚指，终始折转。

戈法，又曰背趯法，若百钧之弩。又云：落笔峨峨，如长松之倚溪谷，似欲倒也。欧阳率更云：劲松倒折，落挂石崖。其法以中指遗至尽处，以名指拒而趯之。又右军背趯戈法：上则俯而过，下则曲而就，盖所以失之于前、正之于后也。锺书哉字用。又永师涩则戈法，下以名指筑上，借势以中指遣之至下，以名指衄锋潜趯，此名秃出法。又张旭折芒法，潜笔紧走，意尽乃收而趯之。张敬玄曰：戈宜笔直抽。三昧云：代成哉茂，纵戈；必恐悲，横戈。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

缩出法，戋字也。上磔衄锋，下磔出之，此八分法，盖避双出也。又上缩锋作努，下出锋作趯。张云：戋如束棘是也。

勾裹法，圆角■〈走歷〉锋作努法，势未尽而趯之。颜鲁公钩法，用笔如纸下行，势须圆角蹲锋，用中指钩成之。日月因冈向等字用。张敬玄云：固字转角之势，不宜棱角努张。瘗鹤铭、兰亭序固字妙。又转角名暗角，不显也。

勹 钩努法，圆角激锋，待筋骨而成。要如武人屈臂，又如劲弩筋节。右军云：回角不用峻及有棱是。匀勿旬等字用。今案：旬字用此，须下趯与内包点画齐方好，若裹在内则不合作，所以不言裹也。

囗嗟法，左右揭腕也。，即匡字左畔。，即围字右畔也。

阝 卩附。阝在右者云抱邑，阝在左者以阜。卩音节。

斜曲法，女字之类。智永云：如斜附曲。

乚 卧挑法。欧阳率更云：似长空之初月。

亻 立人法，如乌之在柱是也。

彡衫法，上平点，中啄，下衄侧。唐太宗云：彡乃形影字右边，不可一向为之，须背下撇之。今案三昧云：如柳之穿鱼，一一不可同也。

多法。唐太宗云：四撇一缩，二少缩，三亦缩，四出锋。

平磔法，谓之字近远等字下波，又名曰逴，如足逴沟堑。其法不迟不疾，战笔侧去，势尽不可便出，须驻笔而后。锺太傅作磔笔，须三过折。禁经云：及友尺反是纵波，还之远趣是横波。

抽笔法，左罨掠须峻利，右潜锋而战行，待势卷而机驻，揭磔出而暗收。若便收必流滑凡浅。又侧起平发紧杀。案：波为抽笔，从腹内起。庾肩吾云：将放更留是也。如人字、大字、夫字第二笔是也。今案：谓之磔者，则开张有出势，此则有留势。

交争势。诀云：凡有人第二笔有四意，搀引抑曳，盖言行行草也。

〇结构篇第二（形势）

结构之道，随字赋形，长短广狭，疏密肥瘦，各有其态。或横或竖，如坐如卧，或斜或正，如立如行。或上短下长，或上长下短。或一字三停，或一字中断。或二字重立，或两字并成。或全用一二三四字以合成，或省用一二三四字以辏成。或上覆下承，或左顾右盼。或竖开以夹别字，或横坼而裹别字。繁简不同，小大亦异，不有结构，安可成形。故宋高宗云：正书之字，八法俱备，皆可正读，所谓楷法是也。

梁武帝观繇书十二意。

平（横。）直（纵。）均（间。）密（际。）锋（末。）力（骨体。）轻（屈折。）决（牵掣。）补（不足。）损（有馀。）巧（布置。）称（大小。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

）

颜鲁公传张长史笔法。

平谓横。真卿云：长史每令为一画，皆须纵横有象。直谓纵，言直者，必纵之不令邪曲。均谓间，言间不容光。密谓际，言筑锋下笔，皆令完成，不令其疏。锋谓末，言以成画，使其锋健。力谓骨体，言趯笔则点画皆有筋骨，字体自然雄媚。轻谓屈折，言钩笔转角，折锋轻过，亦谓转角为暗字。决谓牵掣，为撇决意释，令不怯滞锋，险峻而成。补谓不足，言结构有点画或失趣者，则别点画旁救之。损谓有馀，言趣长笔短，常使意气有馀，画若不足。巧谓布置，言欲书时，先想字形大小，布置令其平稳，或意外字体，令其有异气。称谓大小，言大字促之令小，小字宽之令大，兼茂密所以为称。

右军云：务以平稳为本，分间布白，上下齐平，均其体制，大字促之令小，小字宽之令大。又云：凡事处其中画之法，皆不宜倒其左右，右厢复宜粗于左畔。横贵乎纤，竖贵乎粗。分间布白，远近宜均，上下得所，自然平稳。

又云腹不宜促，（短也。）脚不宜赊，（长也。）轻不宜斜，重不宜长，单不宜小，双不宜大，密胜乎疏，短胜乎长。不得上宽下窄。不宜伤密，密则似痾瘵缠身。（不舒展也。）不宜伤疏，疏则似溺水之禽。（慢也。）不宜伤长，长则似死蛇挂树，腰肢无力。不宜伤短，短则似压死虾蟆。（言匾阔也。）又云：莫以字小易而忙行笔势，莫以字大难而慢展毫端。

陶隐居云：近左虚右，分间不同，视之不足，学之弥工。

隋僧智果心成颂：迴展右肩，头项长者向右，展宁宣台尚字是也。长舒左足。（有脚向左舒，宝其具真字是也。）峻拔一角，（字方者抬右角，国用周字是也。）潜虚半腹。（右军云：画须稍粗于左，看远近均匀，递相盖覆，令左实右虚，用见月字是也。）间开间合，（无字等字四点四画为综，上开则下合之。）隔仰隔覆。（并字是隔二，姜字是隔三，仰覆用之。三昧云：二画则上仰下覆，三画则上仰中平下覆。回互留放，谓字有磔掠，重者如爻字则上留下放，茶字则上放下留，不可并放。变换垂缩。谓两竖画一垂一缩，并字右缩左垂，斤字右垂左缩，上下并然。）繁则减除，（王书悬字，虞书鳧字，并去下一点。长书盛字改 为血。疏则补续。神字加一点，辛字加一画之类。分若仰背，为综也，卅册之类，皆须自立其抵背，锺、王、欧、虞皆守之。合如对目。为逢也，八字州字须潜相瞩视。）孤单必大，（一点一画，成其独抵之势者也。重并乃促。谓昌吕爻枣等字，上林棘羽等字左促，森字淼兼用之。似侧映斜，为斜为侧，交欠以入之类。）如斜附曲。（谓 为为曲，女宴必在之类。）覃精一字，功归自得盈虚，（向背仰覆，垂缩回互，不失也。）统视连行，妙在相承起伏。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

欧阳率更转传授诀曰：每秉笔，必在圆正气力，纵横重轻，凝神静虑。当审字势，四面停匀，八边俱备，短长合度，粗细折中，心眼准程，疏密欹正。忙则失势，缓则骨痴，瘦则形枯，肥则质浊。细详缓临，自然备体。

张怀瓘用笔十法：偃仰向背。（谓两字并为一字，须求点画上下偃仰、向背离合之势。）阴阳相应。（谓阴为内，阳为外，敛笔为阴，展笔为阳。左右亦然，皆须相应。）鳞羽参差。（谓点画编次，无使齐平，如鳞羽参差状。）峰峦起伏。（谓起笔蹙衄，如峰峦之状，杀笔亦须存结。）真草偏枯。（谓两字或三字，不得真草合成一字，谓之偏枯。须求映带，字势雄媚。）邪正失则。（谓笔结字分付点画之法，须依位次。迟涩飞动。谓勒锋磔笔，皆须飞动，无凝滞之势是得法。）射空玲珑。（谓相感识字，行草用笔不依先后。）尺寸规度。（谓不可长有馀而短不足，须引笔至尽处，则字有凝重之态。）随字转变。（谓如兰亭年字，一笔作悬针，其下岁字即变垂露，其间之字，又各别有体。）

卢携临池诀：第一用纸笔。第二认势。第三裹束。第四真如立，行如行。第五草如走。第六上稀。第七中匀。第八下密。

后蜀林罕云：一字之内，有占六书二三四者。大都造字皆包含六意。字有正者侧者，横而在上中下者，竖而在左右中者，向者背者，并者重者，顺者逆者，左者右者，俯者仰者，横坼而裹别字者，竖开而夹别字者，有一字成者，有全用二字三字四字合成者，有省用二字三字四字合成者。

翰林隐术云：崔子玉曰：观其象，俯仰有仪，方不中矩，圆不中规，抑左扬右，望之若欹。

姜尧章云：点者，字之眉目，全藉顾盼精神，有向有背，随字异形。横直画者，字之骨体，欲其坚正匀净，有起有止，所贵长短合宜，结束坚实者。丿乀者，字之手足，伸缩异度，变化多端，要如鱼翼鸟翅，有翩翩自得之状。挑剔者，字之步履，欲其沉实。晋人挑剔，或带斜拂，或横引向外。至颜、柳始正锋为之，正锋则无飘逸之气。

变通异诀云：点不变谓之布棋，画不变谓之布算，方不变谓之斗，圆不变谓之环。此书之大病，学者切宜慎之。

陈伯敷云：字有形八面，迭递增换，一面变形凡八面，两面变形凡十六，三面以上，变化不可胜数矣。但以一面为主，而七面之势倾向之也。

三昧结构式：

云空。（上钩之应下，如鸟之视胸。）九见。（腕钩之应上，须折锋而起。）门月。（右钩之应左，半斜以锐为精。）来东。（中钩之应中，随缩锋而微露。）长民。（左钩之应右，须尽趯其锋。）黍委。（上下之撇点，有阴阳

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

之分，不分则无上下相承之意。）畺三。（三排之横画者，截然中处而不乖，其上下有仰覆之别。）其因。（四画之字，上下反其情，而上三但取顺。）然无。（四点之字，左右要成八字，中带可就上，不可就下。）皿四。（四柱之字，左右上开而下合。）炎茶。（两捺之字，或上点或下点，不宜所重。）反及。（两撇之字，先长而斜硬，后短而腕差转。）庐多。（此等字先腕转而后斜硬。）口曰。（不可横长，须下画长承直末。）臣巨。（欲直左，而右旁短直应之。）旬匊。（此等字，里面字与钩齐方称。）长马。（如此短画，不可与长画相粘。）衣良。（应右钩须略平起。）莫矢。（此等字，下画宜长，撇短不转，而点取下之长短用之。）见具。（此等字，须右长直作小棘刺，中短画不可相粘，欲其圆净平匀，而啄短出，以点承长直而为之终。）思志。（心在下者，折欲右足右宽方称。）远还。（凡之绕里面字，上大下小方称。）虽难。（此等字直画微向左，以避右边之势。）鸟乌。（屈脚之势，如角弓之张。）门周。（须初撇首尾向外，次努首尾向右。）同国。（初直首尾向右，平画仰，次直首尾向右。）戋森。（重钩之字，在乎先缩锋而后出锋，作趯以应，捺亦同。）作行。（左短而右长。）於佳。（右短而左长。）自因。（左竖短而右钩微长。）亦马。（点之重并，亦必屈伸以变换之，不变谓之布棋。）爨姜。（繁杂者，必求古人佳样用之，古无则不可擅写。）三册。（画之重并，必随宜屈伸仰覆向背以变之，否则如布算。）仓食。（上面不可写波。）上下。（直画宜短，点皆近上。）边尔。（太繁者宜减除之。）是足。（卜字居中下撇。父初啄而画头接其尾，中复以波，上接啄而终之。）心。（初点向里，横戈斜平，钩向内，而收中点，取高势欲粘第三点，又须与高，不可下。）风。（两边悉宜圆紧，用点之时，左边势宜高，疾背笔时，意中如电，谓疾急也。几凤字同。）柔。（下面木字，左右须齐平。）者。（日字不宜正对，上字与省字同意。）十。（横画校长，直画宜短。）七。（横画校长，直画转而复回。）和。（偏少者，仰点画以就之。）毡。（偏碍者，屈点画以避之。）井。（字之孤单者，展一画以书之。）枣。（字之重并者，蹙一画以书之。）辛。（大疏者补续之，仍必有古人佳样乃可写。）画。（元画之字，必须下笔劲净，疏密停匀，照映为佳。当疏不疏，反成寒乞。当密不密，反成宽疏。相揖相背，发于左者应于右，起于上者伏于下，此不易之法也。）左。（画短而斜硬其撇。）右。（画长而腕转其撇。）大。（横画微短，撇就画上直，下至画下，方腕转向左，波首微出画上，大要波首暗接连腕，末锋则血脉连属。）

三昧形势式：

错综。（横蹔惊壑垄。）分疆。（龙细路诸诗。）三匀。（湘游卫辙识。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

）疏排。（分衣之大十。）缜密。（杰密坟苏飞。）短方。（则向短江和。）长方。（崖喜苍翠寿。）让横。（垂莫喜。）让直。（即印恒叩郎。）让左。（收改波号虢。）让右。（凿或对颐。）天覆。（宇宫宁亭。）地载。（血且盖益。）承上。（更天未央。）盖下。（今合令含。）上尖。（卷在存奉。）下尖。（动助多少。）隔水。（清流波湍激。）散水。（沙汰江浊。）二分。（里表裹裘裳。）上平。（峻峰颂飨雄。）下平。（春卷合舂奉。）纵腕。（虱风夙汛飞。）横腕。（先光见乞元。）纵撇。（厥居户左。）横撇。（又叉丈支。）纵波。（及友尺反。）横波。（还之远趣。）纵戈。（伐成哉载茂。）横戈。（心必恐恕悲。）勾画。（青书高台。）平画。（量曈景。）阳画。（大在辰天。）阴画。（下不言六。）趯钩。（列则剩。）绰钩。（平於亭手。）齐撇。（大合今夫。）尖钩。（庭户延。）向。（目自尚图内。）背。（飞背风斤。）邑。（郎部乡邦。）卩。（邰即印卿。）圆。（池也夭白。）肥。（古七向。）瘦。（身。）长。（东。）短。（西。）大。（体。）小。（口。）正。（党。）斜。（朋。）疏。（千。）密。（万。）舒左足。（其实只贝。）展右肩。（高雪雨向。）右占地。（祠独犹怀。）左占地。（敬乱彰彫。）中占地。（华壶卖堂。）上占地。（云雪宇宙。）下占地。（我衣是大。）柳叶点。（足复走是。）粟子点。（家。）翻捺点。（火秋。）瓜子点。（亦失矢小。）

三昧下笔先后式：（略）

〇执使篇第三

执笔之法，谓之执使者，执谓执笔，使谓运用。故孙过庭有执使转用之法。姜尧章云：执谓浅深长短，使谓纵横牵掣，转谓钩环盘纡，用谓点画向背。执之在手，手不主运，运之在腕，腕不知执是也。其法具后。

蔡邕九势说曰：势来不可止，势去不可遏。惟笔软，则奇怪生焉。凡落笔结字，上皆覆下，下以承上，使其形势递相映带，无使势背。转笔宜左右回顾，无使节目孤露。藏锋点画，出入之迹，欲左先右，至回左亦然。藏头圆笔属纸，令笔锋常在点画中行。护尾点画势尽，用力收之。疾势出于啄磔之中，又在紧趯竖笔之内。掠笔在于趱锋，峻趯用之。涩势在于紧战行之。横鳞竖勒之规，此名九势。

李斯用笔论：夫用笔之法，须先急回，后疾下，如鹰望雕游，信之自然，不得重改。送笔若游鱼得水，舞笔如景山兴云，或卷或舒，乍轻乍重。若深思此理，当自见矣。

右军云：凡学书，先学执笔。若真书去笔头一寸二分，草去笔头三寸一分。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

唐太宗云：大抵腕竖则锋正，锋正则四面势全。次实指，指实则筋力均平。次虚掌，掌虚则运用便易。

褚河南云：用笔当如印印泥，如锥画沙，使其藏锋，书乃沈著。当其用锋，常欲透过纸背。

虞世南云：笔长不过六寸，真一行二草三，指实掌虚。

韩方明授笔要说云：第一执管，其法以双指抱管，管亦当五指共执。要在实指虚掌，钩擫讦送，亦曰抵送。若以单指抱之，则力不足而无神气。

卢携妙诀云：用笔之法，拓大指，擫中指，敛第二指，拒名指，令掌心虚如握卵，此大要也。凡用笔，以大指节外置笔，令转动自在，名指拒中指，小指拒名指。此细要也。

张敬玄云：楷书把笔，妙在虚掌运腕，不宜把笔苦紧。紧则转腕不得，既腕不转，则字体或粗或细，上下不均，虽多用力，元来不当。又云：楷书只虚掌转腕，不要悬臂，气力有限。行草书即须悬腕，笔势无限，不悬腕笔势有限。

张怀瓘云：执笔浅而坚，掣打劲利，掣三寸而一寸着纸，势则有馀。若执笔深而束，牵三寸而一寸着纸，势已尽矣。其故何也？笔在指端则掌虚，运动适意，腾跃顿挫，生意在焉。笔居半则掌实，如枢不转，掣岂自由。转运回旋，乃成棱角，笔既死矣，宁望字之生动乎？

李华云：用笔在乎虚掌而实指，缓衄而急送。

林韫拨镫叙云：卢肇谓韫曰：子学吾书，但求其力耳，殊不知用笔之方，不在于力，用于力，笔死矣。虚掌实指，指不入掌，东西上下，何所阂焉。

翰林禁经云：笔贵饶左，书尚迟涩，此君臣之道也。大凡点画，不在拘之长短远近，但勿令遏其势，俾筋骨相连，意在笔前，然后作字。若平直相似，状如算子，此画耳，非书也。吾昔授教韩吏部，其法拨镫，推拖拈曳是也。又案钱若水云：唐陆希声得五字法，曰擫、压、钩、格、抵，谓之拨镫法。希声言二王皆传此法，阳冰亦得之。希声以授 光，李后主得之，复增二字。

李后主云：书有七字，谓之拨镫法，擫、压、钩、揭、抵、导、送。

翰林密论十二种隐笔法：迟、疾、顺、逆、涩、倒、转、涡、提、啄、罨、趯。

李华云：予有二字之诀，至神之方，所谓截、曳是也。

苏子瞻云：把笔无定法，要使掌虚而宽。欧阳文忠公谓予：当使腕运而指不知。此语最妙。方其运也，左右前后，却不免欹侧。及其定也，上下如引绳，此之谓笔正。抑诚悬之语良是也。

莆田郑子经云：小字法在掌指，大字法兼肘腕。掌指，法之常也；肘腕

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，法之变也。魏、晋间帖，掌指字也。

陈伯敷执笔法：擫。大指骨上节下端用力，欲直如提千钧。捺。食指着中节旁，此下二指主力。钩。中指着指尖，钩笔下。揭。名指着指外爪肉际，揭笔上。抵。名指揭肇，中指抵住。拒。中指钩笔，名指拒定。此上二指主运转。导。小指引名指过右。送。小指送名指过左。此上二指主来往。

又云：拨镫法者，笔管着中指名指尖，圆活易转动也。镫即马镫，笔管直，则虎口开如马镫也。又足踏马镫，浅则易出入。手执笔管亦欲浅，则易拨动也。又云：写字有枕腕，以左手枕右手腕。有提腕，肘着案而虚提手腕。有悬腕，着空中，此最有力，今代唯鲜于郎中善悬腕书，馀问之，瞋目伸臂曰：胆胆胆。又云：凡书有撮管，以拨镫指法撮管头，大字草书宜用之，书壁尤佳。有扌族管，以大指小指倒垂执管，三指攒之，就地书大幅屏障。有捻管，大指与中三指捻管头书之，侧立案左书长幅子。有握管，四指中节，沉着有力，书诰敕榜疏。又云：字有筋骨血肉，字之筋，笔锋是也，断处藏之，连处度之。藏者首尾蹲抢是也，度者空中打势，飞度笔意是也。字之肉，笔毫是也，疏处捺满，密处提飞，平处捺满，险处提飞。捺满则肥，提飞则瘦，肥者毫端分数省也。字本无骨，谓之骨者，大指下节骨是也，提之则字中骨健矣，纵之则字中骨有转轴而活络矣。提者，大指下节骨下端小竦动也，纵者，骨下节转轴中筋络稍和缓也。血者，字生于墨，墨生于水。水者，字之血也。笔尖受水，一点已枯矣。水墨皆藏于副毫之内，蹲之则水下，驻之则水聚，提之则水皆入纸矣。捺以匀之，抢以杀之，过以补之，衄以圆之。过贵乎疾如飞鸟惊蛇，力到自然，不可少凝滞，成不复重改。

右案：用笔有报答，有顾盼，有逆顺，有迟滞，有迅疾，有劲险，有飞动，有猛锐，有棱利，有筋节，有牵引，有战行，有揭腕，有暗筑，有鳞勒，有藏头，有护尾，有打有飞，有直笔，有竖笔，有仰笔、覆笔、侧笔、转笔、卷笔、卧笔、卓笔、驻笔、按笔、顿笔、筑笔、衮笔、抬笔、翻笔、耸笔、奋笔、抽笔，有出锋、藏锋、折锋、搭锋、衄锋、簇锋、抢锋、挫锋、竖锋、潜锋、仰锋、侧锋、蹲锋、收锋、■〈走歷〉锋、筑锋、回锋、驻锋、蹙锋、摆锋、隐锋、揭锋。学者潜心而求其说，执之道备矣。

〇篇段篇第四（变化、风神）

古人写字，政如作文，有字法，有章法，有篇法，终篇结构，首尾相应，故云一点成一字之规，一字乃终篇之主，起伏隐显，阴阳向背，皆有意态。至于用笔用墨，亦是此意，浓淡枯润，肥瘦老嫩，皆要相称。故羲之能为一笔书，盖谓禊序自永字至文字，笔意顾盼，朝向偃仰，阴阳起伏，笔笔不断，人不能也。书评称褚河南字里金生，行间玉润，以为行款中间所空素地亦有法度

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，疏不至远，密不至近，如织锦之法，花地相间，须要得宜耳。笔势图云：每书欲十迟五急，十曲五直，十藏五用，十起五伏。智果心成颂曰：统视连行，要在相承起伏。

张怀瓘云：随字转变。谓如兰亭之字，各变体也。

孙过庭云：数画并施，其形各异。众点齐列，为体互乖。又云：一点成一字之规，一终篇之准，违而不犯，和而不同。

张彦远云：草书体势，一笔而成，血脉隔行不断。王子敬明其深旨。陆探微亦作一笔画，连绵不断。此知书画用笔同矣。

张敬玄云：法成之后，字体各有管束。一字管两字，两字管三字，如此管一行，一行管两行，两行管三行，如此管一纸。递相管束，不论多少。

蔡希综法书论云：每书一纸，或有重字，亦须字字意殊。故何延之云：右军兰亭，每字皆构别体，盖其理也。又云：夫始下笔须藏锋转腕，前缓后急，字体形势，状如虫蛇，互相钩连，勿令其断。

姜尧章云：下笔之初，有搭锋，有折锋，一字之体，定于初下笔。凡作字，第一字多是折锋，第二三字承上笔势，多是搭锋。若一字之间，右边是折锋，应左其故也。又有平起如隶画，藏锋如篆画，大要折搭多精神，平藏善含蓄。

陈伯敷云：篇段平起伏，六分之，一平，其三起，最后二分伏。平者圆稳而平画多也，起者振起而仰画多也，伏者收敛而偃画多也。

〇从古篇第五

自苍颉始造书契，而古文篆隶，相滋以生。今之真书，即古隶法，行草二体，皆自此生。故善书者笔迹皆有本原，偏旁皆从篆隶。智者洞察，昧者莫闻。是以法篆则藏锋，折搭则从隶，用笔之向背，结体之方圆，隐显之中，皆存是道。人徒见其规模乎八法，而不知其从容乎六书。近时吴兴赵公为能如此，其他往往皆工点画，不究偏旁，古法荡然，非为小失。然而古人秘此，论堤觀罕闻，间有二三，为著于此。

孙过庭云：故亦旁通二篆，俯贯八分，包括篇章，涵泳飞白。若毫厘不察，则胡越殊风者焉。又云：镕铸虫篆，陶钧草隶。

宋高宗云：士于书法，必先学正书，以八法皆备，不相附丽，至侧字亦可正读，不渝本体，盖篆隶之馀风，若楷法既到，则肆笔行草，自然臻妙。

书学纂要云：右军父子破体，实法篆隶，其异同隐显，伏于纤微，非精察者，未易知也。

姜尧章云：真行草书之法，其原出于虫篆、八分、飞白、章草等。圆劲古淡，出于虫篆；点画波发，则出于八分；转换向背，则出于飞白；简便疾快

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，则出章草。

宋太常博士黄希先云：学书先务真楷，端正匀停而后破体，破体而后草书。凡字之为体，缓不如紧，开不如密，斜不如正，浊不如清，左欲重，右欲轻，古从之笔，莫不皆然也。

余尝以诸帖中之破体字萃为一编，可见古人多从篆隶。又以说文字原五百四十字详察用之，则可追踪先哲。然切忌走失本体，则又不善取法者，如虞永兴书孔子庙堂记内雨中四点，不用字挑剔，水字左畔分为两笔，不相连属，皆是从善。它如此者甚众，学者当详之。

〇立式篇第六

凡写字，先看文字宜用何法。如经学文字，必当真书，诗赋之类，行草不妨。又看纸笔卷册合用字体，大小务使相称。然后寻古人写过样子，如小楷有黄庭、乐毅、画赞、曹娥，各自法度不同。今所写当用何者为法，凝神存想，乘兴下笔，立一字为一篇之主，分其章，辨其句，为之起伏隐显，为之向背开合，为之映带变换，情状可以生，形势可以定，始可言书矣。唐韩方明授笔要说云：欲书先当想，看所书一纸之中是何词句，言语多少，及纸目相称，以何等书与今书体相合，或真或行或草，与纸相当，有难书之字，预须心中布置。今择汉魏而降，以及晋唐遗刻之美者，真行草书，以类相从，列为十等，具录于后。

真书

古无真书之名，所谓隶书、楷书、正书是也。锺、王楷书，皆是隶法，唐之欧、颜，犹存此意。近代不知此法，俗札生矣。

茹府君碑（欧阳率更猛锐处似之。）

锺太傅戎路表

锺太傅力命表（真、行）

荐焦季直表

王廙祥除表

王右军曹娥诔

王右军乐毅论

王右军黄庭经（真、行）

王右军画像赞

王大令洛神赋（真、行）

陶隐居瘗鹤铭

王玄宗王先生碑（一刻作徐峤之书）

萧子云书列子

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

虞永兴破邪论
欧阳率更心经
欧阳率更姚筛恭公碑
欧阳率更尊胜咒
欧阳通道因法师碑
褚河南孟法师碑
褚河南阴符经 （真、行）
张良史祝府君碑
颜光禄中兴颂 （已上小楷）
锺太傅宣示帖
陶隐居旧馆坛碑
王玄宗王先生碑
欧阳率更化度寺碑
欧阳率更虞温公碑
欧阳率更西林寺碑
颜光禄麻姑坛记
颜光禄多宝塔铭
柳谏议王播碑 （已上中楷）
陶隐居瘗鹤铭
欧阳率更九成宫碑
欧阳率更丹州刺史碑
欧阳率更皇甫君碑
欧阳率更温彦博碑
虞永兴孔子庙堂碑
虞永兴孔颖达碑
虞永兴昭仁寺碑
褚河南孟法师碑
褚河南圣教序
褚河南倪宽赞
张长史郎官石记
颜光禄中兴颂
颜光禄放生池
颜光禄离堆记
颜光禄画像赞

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

颜光禄颜夫人碑
颜光禄麻姑坛记大中小三等
柳谏议魏谟碑
柳谏议头陀寺碑
柳谏议玄秘铭 （已上大楷）
章草
史游急就章
永初竹简
张芝八月九日
韦诞七月帖
皇象文武帖
索靖月仪
索靖急就章
王右军三月廿四日
王大令豹奴
孤不度德
亮曰董卓
荆州
七月廿六日
曹子建赋
萧子云出师颂
飞白
真行字虽真书，而笔意行动。
锺太傅力命表
锺太傅墓田丙舍
锺太傅昨疏忧虞
王右军兰亭记
王右军黄庭经
王右军霜寒
王右军告誓文
王大令保母砖
王大令洛神赋
永祎师归田赋
王僧虔刘伯宠帖

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

李北海娑罗树
李北海岳麓寺
李北海云麾将军
行书
锺太傅雪寒
锺太傅白骑遂
王右军旦极寒
王右军玉树
王右军快雪
张从申玄静碑 （又福兴寺碑）
唐明皇脊令颂
僧怀仁圣教序
行书以行为草，盖结体错综，似乎草书结体起止。行书此体最少，欧、颜草书多是此种。
王右军奄至
王右军慈阴
王右军穆松
王右军宰相安和
王大令阮新妇
颜光禄争坐位
虞永兴汝南公主墓铭草
颜光禄祭伯侄文起草
行兼草
王大令相过
王大令授衣帖
王大令鄱阳帖
王大令鹅群帖
王大令辞尚书令表
谢太傅八月五日
颜光禄鹿脯帖
草书
王右军十七帖
王右军破羌帖
阁帖诸草书 （内除伪帖）

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

永禅师归田赋
永禅师千字文
孙过庭书谱
李怀琳绝交书
唐人月仪
逸草。此类多是张史书。
王大令鄱阳
鹅群
知汝殊愁
玄度时来往
桓江州助汝
张华得书为慰
奉对
承足下
奉黄柑
小佳等大字草书
（以上前辈鉴出，非大令书，然可为今日吊字之法。）
藏真自叙千文
杂体。此等不可为法。
宋儋接拜
智果
〇辨体篇第七

自鸟迹科斗之后，创制大小二篆。二篆之后，始有隶法。锺、王以来，又复变为今体，为之真。楷隶以降，乃有行狎之变，又为草书。世有后先，体多殊异，皆为论著，所以各体可知矣。

真书 楷书 正书 隶书

古无真书之称，后人谓之正书、楷书者，盖即隶书也。吾衍字原云：隶有秦汉之分。秦隶者，程邈减小篆为之者，势若汉款识篆字相近，非有挑法之隶也即是。秦权量上刻字，世多以为篆，误矣。汉隶者，蔡邕石经及汉诸碑是也。此体最后出，皆是挑法，与秦隶同名而实异。然则今之真书，即是此法，但自锺繇之后，二王变体，世人谓之真书，执笔之际，不知即是隶法别为构体。流传既久，失其本原，乃至日趋妩媚，恶俗之札，不可追改。今观欧、颜而上，往往皆从隶古，学者但不详察耳。字原谓隶有秦隶汉隶，灼是至论。今当以晋人真书谓之晋隶，则自然易晓矣。诀云：本于篆法，学如真书，但变隼尾激

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

石二波也。

章草

汉元帝时，史游作急就章，解散隶体粗书之，损隶规矩，纵任奔逸，因草创义谓之草。建初中，杜度善此，见称章帝，使草书上事，盖因章奏，谓之章草。即隶书之捷草，又章草之捷也。诀云：章草其隶字八分，谨严如真，用其一趯二波也。

行书 即稿书 行狎书

后汉颍川刘德昇，即真书之少变，务从简易，相间流行，谓之行书。昔锺元常善行狎书是也。尔后羲、献并造其极。献之尝白父曰：古之章草，未能宏逸，顿异真体。今穷挥运之理，极草纵之致，不若于稿行之间，于往法固殊也。大人宜改体。观其腾烟扬火，则回禄丧精；覆海倾河，则玄冥失御。天假其魄，非学之功。若逸气纵横，则羲谢于献；簪裾礼乐，则献不继羲。虽其家之法悉殊，而子敬以为遒拔。诀云：行笔而不停，着纸而不离，轻转而重按，如水流云行，无少间断，永存乎生意也。

飞白

蔡邕待诏鸿都门，见役人方修饰，以垩帚成字，心有悦焉，归而为飞白之书。汉末魏初，并以题署宫阙。王隐、王愔并云飞白变楷，制以题署，势劲字轻微不满。王僧虔云：飞白，八分之轻者。梁武帝谓王献之书白而不飞，萧子云书飞而不白，宜斟酌令得中。后子云以篆文为之，雅合帝意。虽创法于八分，实穷微于小篆，故曰开张隶体、微露其白云。

草书

自杜度妙于章草，崔瑗、崔寔父子继能，罗晖、赵袭亦法此艺，与张芝相善，因而变之，以成今草字之体势。一笔而成，偶有不连，血脉不断，及其连者，气候通其隔行。惟王子敬明其深旨，故行首之字，往往继前行之末，世称一笔书者，自张伯英也。王右军云：草书亦复须篆势、八分、古隶、章草相杂，以发人意。亦不得急，令墨不入纸。若急作，则意思浅薄，而笔即直过。每作一字，须有点处，且作余字总竟，然后安点，其点须从空中遥掷笔作之。

姜尧章云：凡草书，先当取法张芝、皇象、索靖等。章草则结体平正，下笔有源。然后仿右军，申之以变化，鼓之以奇崛。若泛学诸家，则字有工拙，笔多失误。当连者反断，当断者反续，不识向背，不知起止，不悟转换，随意用笔，任笔赋形，失误颠错，反为新奇，自大令以来，已如此矣，况今世哉。自唐以前，多是独草，不过两字。后世相连属十数字不断，号曰游丝。此虽出于古人，不足为法。古人作草，如今人作真，何尝苟且。

张横渠云：草书不必近代有之，必自笔札以来便有。但写得不谨，便成草

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

书。其传已久，只是法备于右军，附以己书为说。既有草书，则经中之字，传写失其真者多矣。以此诗书之字，尽有不可通者。

〇名称篇第八

八法之变，形状不同，古人遗迹，往皆有名称，如蹲鸱、隼尾之类，其法甚多。今为搜访类聚，略其用笔之旨，学者庶有考焉。

点类

蹲鸱 早蚁 鹦口 鼠矢 栗子 柳叶 科斗

瓜瓣 丁头 打点 散水 隔水 烈火 联飞

衮笔 暗筑 显异 奋笔 曾头 其脚 横波

直波 雁阵

横类

飞横 平磔 鳞勒 战行 藏头 护尾 折异

横鳞 竖勒 三过 仰覆 鹤顶 蚕头

竖类

竖?? 悬针 垂露 玉箸 钗股

屋漏痕 锥画沙 乌丝阑

趯类

棘针 虿尾 蟹爪 趯钩 绰钩 钩裹 钩努

戈类

丁头 打点 背戈 倒戈 涩出永 斫戈

踠脚 背抛 卧挑 外臂 缩出

折芒旭

撇类

集尾 分露 缩出 穿鱼

波类

横波 竖波 放留 交争 三过笔

激石波

总论

解摘 揭腕 斜曲 蚕食叶 壁坼文

〇利器篇第九

上古无笔墨，以竹挺点漆书于竹木之上，竹刚漆腻，画不能行，首重尾轻，形如科斗，故曰科斗书。后世笔墨既有，书学日盛，字体屡更，学者必求笔墨之良者用之，又知所以用之之道，方可致力，而临池之功成。于是录前人之馀论，以为此篇云：

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

卫夫人笔阵图云：笔头长一寸，管长五寸。

王右军云：纸刚用软笔，纸柔用硬笔。纯刚则如锥画石，纯柔则如泥洗泥，既不圆畅，神格亡矣。书壁及石，同纸刚例，盖相得也。又云：用笔着墨不过三分，不得深浸，致毛弱无力也。又云：书弱纸用强笔，书强纸用弱笔。强者弱之，弱者强之。

虞永兴云：笔长不过六寸，捉笔不过三寸。真一、行二、草三。指实者掌虚。

李阳冰云：笔每用毕，则洗濯收藏，惟己自持，勿传他手。

柳谏议云：缚笔所要优柔，出锋须长，挥毫虽细，管不在大，副切须齐。副则波撇有凭，管小则运动省力，毛细则点画无失，锋长则洪纤自由矣。

翰林禁经云：笔纯毫为心，软而复健。纸新藏入箧笥，润滑易书，即受其墨，若久露风日，枯燥难用。砚所贮水，用毕则干之，不可久浸润。水宜新汲，不可久停，停者不堪用。墨随用旋研旋使为佳，多馀则泥滞也。

宋高宗翰墨志云：昔人草书，悉用长毫，以利纵舍之便。

米南宫曰：古书画皆圆，盖有助于器。唐皆凤池砚，中心如瓦凹，故曰砚瓦。因其凹势，一援其笔，锋已圆矣，书画安得不圆。今砚心平如砥，一援笔则褊，故字画亦褊。近又有乍敖心凸砚，援笔则三角，字画安得圆哉。

姜白石云：笔锋欲长劲而圆。长则含墨，利以运用，劲则有力，圆则妍美。盖笔墨者，皆书法之一助也。

陈伯敷云：磨墨之法，重按轻推，远行近折。又云：干研墨，湿点笔。湿研墨，干点笔。不得自磨墨，令手颤筋骨木强，是大忌也。凡磨墨不得用砚池中水，令墨滞笔冱。须以水滴汲新水，临时斟酌用之。砚常洗净，莫留宿墨。端石取细润停水，歙石取缜涩发墨，兼之斯为宝矣。初学须用佳纸，令后不怯纸。须用恶笔，令后不择笔。

砚录云：端溪砚色贵青紫，声欲清越，向日视之有芒，入水渎之无瑕。备此四者，乃为佳品。歙石惟是罗纹者、眉子者、刷丝者最佳。歙石其最可尚者，每用墨毕，以水涤之，泮然尽去，不复留渍于其间，是则胜乎端石也。

按右军所云：笔着墨不过三分，学者不可泥之，当以所书字之大小，以为着墨之浅深。用小笔可以点墨，大笔须用援墨。

〇总论篇第十

通释之作，共得十篇，属辞比事，以类相从。至于众举傍通，提纲会要，论博义广，莫得而拘者，萃为此篇，盖又为诸篇之纲要也。

蔡邕笔论云：书者舒也，欲书则先舒散怀抱，任情恣性，默坐静思，随意所适。言不出口，气不盈息，沉密神采，如对至尊，然后书之，则无不善矣。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

为书之体，须入其形，若行若飞，若卧若起，若愁若喜，若虫食木叶，若利剑长戈，若强弓劲弩，若水火，若云雾，若日月，纵横有象，可谓书矣。

右军云：学书之法，先干研墨，凝神静虑，预想字形大小，偃仰平直，振动令筋脉相连，意在笔前，然后作字。若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画耳。又云：凡字，处其中画之法，皆不得倒其左右。右厢复宜粗于左畔。横贵乎纤，竖贵乎粗。分间布白，远近宜均，上下得所，自然平稳。

孙虔礼云：一时而书，有乖有合。合则流媚，乖则雕疏。略言其由，各有其五：神怡务闲，一合也；感惠徇知，二合也；时和气顺，三合也；墨纸相发，四合也；偶然欲书，五合也。心遽体留，一乖也；意违势屈，二乖也；风燥日炎，三乖也；纸墨不佳，四乖也；情怠手阑，五乖也。乖合之际，优劣互差。得时不如得器，得器不如得志。若五乖同萃，思遏手蒙。五合交臻，神融笔畅。畅无不适，蒙无所从。又云：初学之际，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。初为未及，中则过之，后乃会通。会通之际，人书俱老。又云：右军之书，写乐毅论则情多怫郁，书画赞则意涉瑰奇，黄庭经则怡怿虚无，太师箴则纵横争折。暨乎兰亭，兴集思逸神超，私门诫誓，情拘意惨。所谓涉乐方笑，言哀已叹。情动形言，取会风骚之意；阳舒阴惨，本乎天地之心。

欧阳询云：丶，点如高峰之坠石。乚，挑如长空之新月。一，勒如千里之阵云。丨，牵如万岁之枯藤，，戈如岭松倒折，落挂石崖。，勾如万钧之弩发。，拂如利剑，截断犀象之牙。乀，波常三过笔。澄心静虑，端己正容，秉笔思生，临池志逸。虚拳直腕，指齐掌空。意在笔前，文向思后。分间布白，勿令侧偏。墨淡则伤神采，墨浓必滞锋毫。肥则为钝，瘦则露骨。勿使伤于软弱，不得怒降为奇。点画调匀均平，上下递相顾揖。筋骨精神，随其大小，不可头轻尾重，毋令左短右长。斜正如人，上称下载，东映西带。气宇冲融，精神洒落。省此微言，孰为不可。

张怀瓘书断云：上谷王次仲始作楷书，此楷之始。魏初，有锺、胡二家为行书，法盛行于世。行书即正书之小变，务从简易，相间流行，非草非真，离方遁圆。行书兼真者谓之真行，滞草者谓之草行。此行书之始。

翰林禁经九生法：一生笔，纯毫为心，软而复健。二生纸，新入箧笥，润滑易书，书即受其墨，若久露风日，枯燥难用。三生砚，用贮水毕则干之。司马公云：石砚不可久浸润。四生水，义在新汲，不可久停，停不堪用。五生墨，随用旋研，墨少用为上，多馀则泥滞。六生手，适遇携持执劳，腕手无准。七生神，神凝静思，不可烦躁。八生目，寝息适寤，光朗分明。九生意，天意

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

清朗，人心舒悦，乃可言书。

翰林密论云：凡书，通则变，如欧变右军体，柳变欧阳体。至于永师、褚遂良、虞世南、李邕、颜真卿，并是书中得仙手，得法后，自变其体以传后也，故俱得其名。

黄鲁直云：大概书字，楷法欲如快马斫阵，草法欲左规右矩，此古人妙处也。

苏子瞻云：真书难于飘扬，草书难于严重，大字难于结密，小字难于宽绰。又云：真生行，行生草。真如立，行如行，草如走。未有不能立而能走者也。

姜尧章云：一须人品高，二须师古法，三须纸墨，四须险劲，五须高明，六须润泽，七须向背得宜，八须时出新意，则自然长者如秀整之士，短者如精悍之徒，瘦者如山泽之癯，肥者如贵游之子，劲者如武夫，媚者如美女，欹斜如醉仙，端楷如贤士。

陈伯敷云：喜怒哀乐，各有分数。喜则气和而字舒，怒则气粗而字险，哀则气郁而字敛，乐则气平而字丽。情有轻重，则字之敛舒险丽亦有浅深，变化无穷，清和肃壮，奇丽古淡，互有出入。题是山水仙隐，气自然清；富贵宴乐，气自然和；朝廷礼仪，气自然肃；珍怪豪杰，气自然奇；佳丽园池，气自然丽；造化上古，气自然古；幽贞闲适，气自然淡。八者交相为用，变化又无穷矣。

右案：曹娥之敛，黄庭之变，兰亭之畅，亦逸少之所留意。故克捷表乃锺书之杰，盖是一时闻捷，喜而成此。详其用笔，皆若铁骑纵横，剑戟森列，真若行阵之闻击刺斩斫之状，故与力命、宣示全不侔也。

董内直书诀云：分间布白，远近宜均。无垂不缩，无往不收。如悬针，如折钗股，如壁坼，如屋漏雨，如印印泥，如锥画沙。每作一波，常三过折笔。每作一点，当隐锋而为之。左边短少，必与上齐；右边画少，与下齐。左欲去吻，右欲去肩。快意坐刂锋，使不怯滞，则锋取妍。晋人不传之妙，多力多筋者胜，无力无筋者病，多力多筋者是书，无力无筋者谓之墨猪。以腕运笔，不以掌运笔。指欲实，掌欲虚。书不入木，不如不学。绵裹铁法，沉着痛快。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com