

中國書法筆力詳解



张伯荣 著

齊魯書社

中國書法筆力詳解



張伯榮 著

齊魯書社

图书在版编目(CIP)数据

中国书法笔力详解/张伯荣著. —济南: 齐鲁书社,
2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5333 - 2765 - 1

I. ①中… II. ①张… III. ①汉字—毛笔字—书法—
研究 IV. ①J292. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 021616 号

中国书法笔力详解

张伯荣 著

出版发行 齐鲁书社
社 址 济南市英雄山路 189 号
邮 编 250002
网 址 www.qlss.com.cn
电子信箱 qilupress@126.com
印 刷 山东省东营市新华印刷厂
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 6.875
插 页 3
字 数 120 千
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5333 - 2765 - 1
定 价 28.00 元

前言

本书《中国书法笔力详解》是著者在《中国书法笔力分析》（齐鲁书社 2010 年出版）之后对笔力分析的进一步探讨。

《中国书法笔力分析》出版面世已有两年多了。在此期间，笔者在研读前人的书法著作中，在平素习字中，以及在与书法界朋友的交流中，得到了不少的启示。这两年也是对“笔力分析”加深认识的过程。



书法属于艺术，也属科学。

中国书法历经三千多年的锤炼，已经达到了炉火纯青的高度，成为非常成熟的一种艺术。

艺术追求的是“美”，科学追求的是“理”。科学与艺术虽属两个不同的文化领域，但其间的共同与互通还是非常明显的。

书法虽然重在艺术表现，但书法中的技法也一直是书法家处心积虑的问题。探索、研究、揭示书法的内在规律，努力使人们消除认识上的模糊性，这正是科学研究的目的和任务。

所以说书法也属科学，可以从三方面来论证。

（一）书法有规律可循——书法的规律性

自然界中或社会上的任何事物都是有规律可循的，书法也不例外。把这些规律性的东西一一揭示出来，探讨其中的内在联系，把看起来是骄纵自然的东西综合概括、阐明道理，这就是科学的态度。

书法理论对于书法实践的重要性古人十分清楚，书法大家得益于理论指导的例子很多。蔡邕（字伯喈）“入嵩山学书，于石室内得素书，八角垂芒，颇似篆，写李斯并史籀等用笔势。喈得之，不食三日，唯大叫欢喜，若对千人。喈读诵三年，便妙得其理，用笔颇异，当汉代善书者咸异焉”。钟繇在曹操府上见到韦诞拥有蔡邕笔法，苦求不得，“自拊胸尽青，因呕血”，曹操用五灵丹把钟繇救活了。“及诞死，繇使人发其墓，遂得之……临死，乃囊中取出以授其子会，曰：‘吾精思学书三十年，读他书未终，尽学其字……’”大书法家竟然冒盗墓之恶名寻求理论，足见理论之珍贵。

前
言

有人可能会说，只要下大功夫练字，不管理论，一

样能把字写好，这种论点不正确。做任何事情都离不开理论的指导，作为一位书法家，刻苦练习与理论探索同样重要。书法家不要故步自封，孤芳自赏，把自己禁锢在一个小圈子里自我陶醉，应当拓宽知识面，向未知领域进军。很难理解，有哪位热爱书法的书法家会对书法理论不感兴趣。

其实古人一直在做着书法规律的探索和书写经验的总结。顾名思义，书法就是书写的法则，就是规律。在执笔方面，有“拨镫法”、“双钩”、“单钩”等；在运笔方面，有“永字八法”等；在结字方面，有“三十六法”、“八十四法”、“九十二法”等。这些都是书法家概括出来的规律性东西。

但是，古代的书法理论多局限于书法家个人的感受。因为每个人的感受不可能完全一样，所以对于同一问题会有不同的解释，有些甚至是互相矛盾的。任何理论都有其前提条件和适用范围，离开一定的条件则会出现完全不同的情况。古人概括的东西，我们往往不了解他所处的具体条件，这就是我们把古人的书法经验上升到科学理论所遇到的困难。所以直到如今，一个完整的书法理论还没有真正形成。书法理论落后于书法实践。

书法技艺的提高有赖于书法理论的提高，书法科学的发展对于书法艺术的繁荣是至关重要的，书法科学应

前
言

当是当代书法研究的主要课题。

（二）书法是一个庞大的体系——书法的系统性

自然界的事物不是杂乱无章、孤立存在的，自然界的事物是有序的，比如我们从化学元素周期表上可以看到物质的有序现象。书法也是有序的，几千年来书法家们从不同的侧面研讨书法，这些研究大体上能反映出系统性，能给我们勾勒出这个系统的大致轮廓，诸如：

书法技法（笔法、笔力、笔势……）

书法史学（字体演化、流派传承……）

书法美学（书法赏析、书法心理……）

书法工具（纸、笔、墨、砚……）

书法运作（书法教育、书法应用、书法收藏……）

构建书法体系，有助于将书法所囊括的各个方面展开深入细致的专题研究，分科讨论远胜于泛泛而谈，能把问题引向深入。例如书法技法包括笔法、笔力、笔势等内容。还可以再细分，笔法包括执笔、运笔、收笔等项；笔势包括笔画、结字、布白等项。对每一项内容还可以再细分。在篆、隶、楷、行、草五体技法中也可再细分，楷体技法可以分大、中、小楷技法，比如大楷技法可以分不同流派：欧、颜、柳、赵等大楷技法，还可以再细分下去。所以说书法是一个庞大的体系。

钱学森特别强调系统工程的重要性，他关于思维科

学的考虑就是首先从架构理论体系着眼的。

建立书法体系，还有助于我们避免孤立地看问题。任何关于书法的分析研究都是为这个大系统做添砖加瓦的工作。我们要把自己的发现自觉地置于这个系统中，找到其在系统中的位置。这样既能看到整体，又能看清局部。

在众多的书法教程中，我们尚看不到完整的书法体系架构，这也应是当前需要解决的问题。

（三）书法在不断地创新——书法的可持续发展性

我们应该认识到，中国书法几千年来是继承与发展的过程，也包括书法理论的传承与发展。

古人一生都与笔墨打交道，不像近代有了铅笔、钢笔、圆珠笔这些更为便捷的书写工具，现代更有了计算机等不用手写的工具。从实践的角度看，我们没有了古人写字的那个条件，所以今人应用毛笔写字的熟练程度远不如古人。古人在书法实践上确实达到了很高的水平，令人敬仰。

这并不是说，后人只能跟在古人的后面亦步亦趋，诚惶诚恐。因为唐太宗特别尊崇王羲之的书法，于是唐之后都把王羲之作为至圣先师，是我们的“书圣”，他的《兰亭集序》被尊为天下第一行书。唐太宗尊王的结果既带来了书法的繁荣，也带来了书法的无奈。

如果一部《书学史》讲的都是书法家们某宗王（王羲

之)、某宗李(李邕),某学颜(颜真卿)、某学柳(柳公权),根本看不到后来人向上攀登的痕迹,这不是科学的态度。这样讲述书学史没有多大意义,也不符合书学的实际情况。实际情况是,历代对于书法都是在继承和发展中前进的。宋代书法家苏东坡、黄庭坚、米芾、宋徽宗在书写技法上都有创新,他们的作品使人耳目一新。明代的书法家也有许多活泼清秀之作。到了清代,扬州八怪的书法技法别开生面,他们的作品带给人们视觉上的冲击力。

学习前人,不能禁锢后人。把书圣视为不可逾越的高峰,不是科学的态度。科学上的发展都是后人借着前人的肩膀一步步向上攀登的。米芾可以说是敢于向前人叫板的第一人,他的矛头直指二王(王羲之、王献之父子)与颜、柳,说他们的书作是“丑怪恶札”。敢于向古人挑战,才有可能超越古人。米芾创造的“刷字”,雄壮挺拔,所以有人评论说米芾的字最有力度。在力度上米芾的字确实超过了前人,达到了一个新的高度。如果没有发展,书法就失去了生机与活力,书法将走入死胡同。

书法理论同样也是在继承与发展中前进的,唐代孙过庭著《书谱》,宋代姜夔著《续书谱》,元代郑杓著《衍极》,到清代包世臣著《艺舟双楫》,都是努力探讨书法理论的重要成果。近几十年来,书法家们更是把书法理论的探讨向纵深推进。

但是，书法中未探索未深究的东西还有很多，后来人在理论研究方面担负的任务还很繁重，书法理论还需更大的发展，对待书法也应该有科学的发展观。在人类社会的发展长河中，书法艺术无止境，书法科学无止境。

总之，从以上三个方面可以说明书法具有科学的内涵。书法科学贯穿于整个书法活动之中，探讨书法科学就是展示书法的理性之美，在理论探讨中得到愉悦，林散之有一句名言：“谈艺，亦艺术享受也。”

古人给我们留下了大量的经典之作。在这些作品中，不但展现了博大的书法艺术，而且包含了精深的科技含量。一幅作品，不但闪烁着书法艺术光芒，而且承载着书写技艺信息。欣赏书法作品，不仅能感受到它的笔画灵动，而且能追寻到怎样灵巧用笔。

2011年11月20日，在嘉德拍卖会上，王羲之草书《平安帖》以3.08亿元人民币成交。这充分反映了古代书法艺术品的收藏价值，而它的科学价值——无法估量。古代书法家给我们留下了非常宝贵的财富。

二

关于本书。

(一) 本书是对笔力分析更深入的讲解

古人虽然早已注意到了笔力的重要性，但对于笔力

前
言

到底是什么并没有弄明白，对于笔力的文字表述相当得抽象模糊。文字表述是中国传统文化固有的习惯，但是文字表述科学的概念存在着很大的问题。一是比喻奇巧，难以掌握实质。二是字简词微，具有多解性质。比如什么是“折钗股”、“屋漏痕”，在后来的书法家中出现了多种解释。所以对于书法理论不但要有科学的态度，还需要有科学的方法。

笔力分析采用了通常的科学研究的论证方式：命题—推导—验证。这样能比较清晰地建立笔力的理论分析和应用讨论，以达到思路清晰、结论明确、方便应用。借助科学的方法研究笔力，可以减少一些随意性的东西夹杂其中。

笔力分析开辟了书法研究中的一个新的领域。它基于力学科学知识，对笔力进行了定性的分析研究，得出了基本的认识。笔力分析试图树立一个完整的笔力学结构，诸如：决定笔力的几个重要的因素；几种基本的作用力，特别是剪切力的多种类型；笔力与笔法、笔势的关系；与笔力相关的一些问题等。笔力分析力求在内部架构上以及在外部的延伸上给出一个明晰的脉络。本书旨在证明，笔力不是捉摸不定的东西，而是有明确的具体内容、确切的含义，是完全可以把握的东西，只要是用毛笔写字，笔力分析就有普遍的适用性。

笔力分析的重要意义在于两个方面：一是笔力分析有益于书法的理论研究，特别是对于笔法的理论研究和笔势的理论研究。二是笔力分析有助于书写技艺的提高，正确使用作用力是书写中的关键，笔力分析或可有助于书写技艺上的创新。

本书分七章编写。第一章列出了笔力分析需要用到的基本概念。第二、三、四章是本书的重点。第二章论证了不同的作用力的特点和基本公式，笔力是笔毫接触纸面那一刻笔毫运动的作用力，包括作用力的性质和大小，这可由导出的基本公式来概括。第三章重点讨论作用力的性质，对不同的作用力性质进行综合论述比较。第四章重点讨论作用力的大小，论述力度及影响力度的一些因素。第五章讲与笔力密切相关的笔法、笔势等问题，读者不难看到，本书在论述笔力时已讲到许多笔法的内容，而更详尽地论述笔法与笔势则超出了本书的范围。第六、七章是把尚意书法和瘦金书作为笔力分析的实例，重点放在对书法作品的力度分析和用笔探讨方面。在第七章中加进了瘦金书各种基本笔画的写法分析，是笔者在习写瘦金书中积累的一些体会，总结了一些初步的认识。

（二）怎样使用本书

《中国书法笔力详解》（简称《详解》）是《中国书法

前

言

笔力分析》（简称《分析》）出版之后，对笔力分析的进一步研究成果。《详解》是在《分析》的基础上，将理论研究更加深了一步，理论方面的成分更多了一些，增添了新内容和图表，以便使笔力分析在理论上臻于完善。两相比较，可以将《分析》作为笔力分析的入门读本，将《详解》作为深化的教材。对于一般的书法爱好者，《分析》应当是够用了；对于专业的书法家和书法理论家而言，看看《详解》应当更合适。

《分析》出版后，有的同志说：你讲的作用力道理能懂，可是照着用力写不出那个笔画。要达到对理论的融会贯通，确实需要多加琢磨和反复实践。我们在学校上课时，老师对课本上的东西总是举一反三地讲，课后还要做大量的练习题，这样才能帮助我们对课本的知识加固掌握。怎样才能掌握笔力分析，我想可以试一试用“反演”的办法，就是根据你自己的写字习惯，去体验一下你是用的什么作用力，不妨多做一些实验来体会，反复体验自然会逐渐理解贯通。依此方法循序渐进，然后再去分析别人写的笔画是怎样用笔用力的。结合自己的实际阅读本书，定会有所收获。我期望，本书对于读者在提高书写技艺方面、在欣赏书法作品方面，以及在总结前人书法的得失方面能有所帮助。

目 录

前 言	(1)
第一章 笔力分析基础	(1)
第一节 笔力的基本概念	(2)
一、笔力是书法研究的重要课题	(2)
二、对笔力的不同理解	(4)
三、笔力分析的重要意义	(8)
第二节 笔毫分解	(10)
一、笔毫有三分四面	(10)
二、笔毫有三种状态	(12)
第三节 决定笔力的相关要素	(15)
一、写字时需要克服重力、摩擦力和惯性力	(15)
二、用笔的两个关键因素：用锋与运笔	(17)
三、中锋用笔的标准状态	(20)

第二章 作用于笔毫上的三种作用力	(23)
第一节 压力	(24)
一、压力分析	(24)
二、提按是调节压力的主要方法	(25)
三、压力用笔突破了中锋用笔的局限性	(27)
第二节 张力	(29)
一、张力分析	(29)
二、碑学与帖学的根本区别在于用锋不同	(32)
三、碑学主张逆锋用笔	(34)
四、张力用笔充分发挥了铺毫的功能	(35)
五、与铺毫有关的偏锋用笔	(37)
第三节 剪切力	(38)
一、剪切力分析	(38)
二、侧锋用笔是产生剪切作用力的条件之一	(41)
三、摇笔写字也是产生剪切作用力的条件之一	(45)
四、弧形剪切	(48)
五、直剪切	(51)
六、单剪切	(53)

第三章 不同作用力的性质比较	(56)
第一节 三种作用力之比较	(57)
一、不同的作用力有不同的写法	(57)
二、不同的作用力有不同的用途	(60)
第二节 用笔的共同性、特殊系和局限性	(61)
一、抽象与形象的关系	(61)
二、用笔的共同性与特殊性	(63)
三、用笔的局限性	(65)
第三节 任何用笔都离不开三种作用力	(68)
一、写字应灵活运用作用力	(68)
二、通过作用力追寻古人用笔	(70)
第四章 不同作用力的力度展布	(74)
第一节 应力分布模式	(74)
一、什么是应力	(75)
二、不同作用力的应力模式图	(76)
第二节 与力度相关联的因素	(81)
一、力度与妍美相关联	(81)
二、力度与速度相关联	(82)
第三节 笔、纸、墨对力度的影响	(85)
一、笔的选择	(85)
二、纸的选择	(87)
三、墨的选择	(89)

第五章 笔力与笔法、笔势的关系 (93)

第一节 笔法与笔力的关系 (93)

一、笔力需要通过笔法来实现 (93)

二、执笔是产生不同作用力的基础 (95)

三、全面调动肩、肘、腕、指的作用 (99)

四、用对作用力是衡量笔法的唯一标准 ... (101)

第二节 笔势与笔力的关系 (104)

一、笔画的取势 (104)

二、结字的取势 (108)

三、通篇的取势 (111)

第六章 尚意书法有利于笔力的发挥 (114)

第一节 尚意书法的艺术理念 (115)

一、写字应注入感情 (115)

二、写字要找到感觉 (118)

第二节 苏轼、黄庭坚、米芾的书法特征 (120)

一、结字更具形象 (122)

二、笔画更有力度 (124)

三、用笔更趋灵活 (127)

第七章 瘦金书对于笔力的发展 (131)

第一节 瘦金书的书体特点 (131)

一、笔画瘦劲，顿挫有致 (131)