

笔势论（并序）

晋·王羲之

羲之告子敬曰：“吾察汝书性过人，乃未闲规矩，父不亲教，自古有之。略修《笔势论》一篇，开汝之悟。凡斯字势，总有十二章，章有指归，定其模楷，详其舛谬，撮其要实，录其便宜。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；扬波腾气之迹，足可迷人。故辨其由，堪愈膏肓之疾。今书《乐毅论》一本及《笔势论》一篇，貽尔藏之，必勿播于外，缄之秘之，不可示诸知友。穷研篆籀，省功而易成；纂集精专，形彰而势显。有意学之者，两月即见其功；大无性灵者，百日亦知其本。此之《笔论》，可谓家宝家珍，学者秘之，世有名誉，笔削久矣。始克有成，研精覃思，考诸规矩，存其要录。吾作此论初成之时，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，刀矛肖也；墨者，兵甲也；水研者，城池也；本领者，将军也；心意者，副将也；结构者，谋策也；笔者，吉凶也；出入者，号令也；屈

折者，杀戮也；点画者，磊落也、戈也、斩斫也；放纵者，快乐也；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，笔下不滑，不可便休，三行两行，一度创临，惟须笔滑，不得计其遍数。

○启心章第二

夫欲学书之法，先乾研墨，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，状如算子，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画耳。昔宋翼乃钟繇弟子尝作是书，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，如足行之趋骤然，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，此乃飞空妙秘，顷刻沉浮

，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。锋纤往来，疏密相附。铁点银钩，方圆周正，起笔下笔，忖度寻思，引说踪由，永传今古。知者荣身益世，方怀浸润之深；愚者不俟佳谈，如暗尘之视锦。坐而知之，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。自然宽猛，得所不失其宜。横则正如孤舟之横小渚，竖则直若春笋之抽寒谷也。

○说点章第四

夫着点皆磊磊似大石之当衢，或如蹲氏鸟，或如科斗，或如瓜瓣，或如栗子。存若口，尖如鼠屎。如斯之数，各禀其仪。但获少获多，学者开悟。

○处戈章第五

夫斫戈之法，落笔峨峨如长松之倚溪谷，似欲倒也，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，倒载殒如山崖。天门腾而地户耀，四海谧而五岳封，玉烛明而日月蔽，绣彩乱而锦纹翻。夫以屈脚之法，弯弯如角弓之张，“见乌为鸟”之类是也。

○健壮章第六

夫立人之法，如鸟之在树，“亻彳”之类是也。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。脚干，上捺下打然，终始折转，悉令和均。勿使蜂腰鹤膝，放纵宜存气力。视笔取势，行中廓落，如勇士申钩，方刚对敌，麒麟斗角，虎凑龙牙，筋节弩拳，勇身精健。放法如此，书进有功矣。牵引深妙，皎在目前，发动精神，提撕志意，挑剔精思，秘不可传。夫作右边折角疾牵下微开，左畔干转，令取登对。勿使腰中伤慢，视笔取势，直截向下，趋义常存，无不

惺悟。

○教悟章第七

凡字处其中，画之法皆不得其左右。右相复宜粗于左，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。当须递相掩盖，不可孤露形影。及出于其锋，展转翻笔之处，即宜察之而用之。

○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，抽笔者人从腹起而抽之，又云利道而牵掣即合也，结笔者撮渐次相疾，必殆然矣。参乎妙理，察其精趣，憩笔者俟失憩笔之势，视其长短，俟失石脚须次也，息笔者逼逐息之势向上久，上久而紧抽矣，蹙笔者将蹙即捺角也，将谓下笔要得所，不宜劣尽也，缓长不宜短，战笔者合舍战阵也，缓不宜长，含快吐短也，厥笔者成机促抽上勿使长，厥谓其美也。视形势成机，是临时而成最妙处，带笔者尽细抽也。带视回转，走勿踰，下笔势之法人之类装束身体，字含鲜洁，起有

轻者也，尽为其著，复及笔抽也，翻笔者先光翻转笔势，急而短疾也，亦不宜长腰短项，叠笔者时寺缓不宜长，起笔者不下于腹内举，勿使露笔，起正取势，令不失节，打笔者广度打广而就狭，广快健又不宜迟及修补也。

○开腰章第九

夫作字之势，饰甚为难。锋来去之则及复还，往是之法，在乎精熟。寻察然后下笔。作ノ字不宜迟，■不宜■，而脚不宜賒，腹不宜促，又不宜斜。角不宜峻作棱角。二字合为一体不宜宽，宽则陋；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，须遵正字之形势。不得上宽下窄（如是则是头重尾轻，不相胜任）；不宜伤密，密则似病瘵缠身（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（腰枝无力）；不宜伤短，短则似踏死虾蟆（言其阔也）。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，虬龙践于纸上。彻笔则锋烟云起，如万剑之相成；落纸则裊措施张，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，悬历岁华，乃令稍称矣。

○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。若拟目前要急用之，厥理难成，但取形质快健，手腕轻便，方圆大小，各不相犯。莫以字小易而忙行笔势，莫以字大难而慢展毫头。如是则筋骨不等，生死相混。傥一点失所，若美人之病一目；一画失节，如壮士之折一肱。予《乐毅论》一本书为家宝，学此得成，自然皆达，勿以难学而自惰焉。