

历代书论选注



夫何持此蒲州法乎
刺矣上桂平初附舟榜为回
疾身以清酌庶羞琴子
御覽
吉
贈贊善大夫李嗣之書

歷代書論選注

樓鑑明 洪丕謨

復旦大學出版社

历代书论选注

复旦大学出版社出版
新华书店上海发行所发行
江苏如东印刷厂印刷

字数 200千 开本 850×1168 1/32 印张 7
1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷
印数: 1—6,000

书号: 8253·005 定价: 1.90元

序

近岁多以书论为问者，告以数种，多苦不易解，颇费唇舌，深以为恨也。

今夏楼君鉴明，以其与洪君丕谟合著之《历代书论选注》见示，不觉惊喜而作曰：“富矣哉，前未尝有也！”予虽不能详阅，然粗计之，盖有数善：所取起自后汉，下及近代，千数百年中，选辑精粹，此其一；长篇与短章并列，名人与非名人兼收，惟其是，未尝轩輊，此其二；于书诀笔势，皆前哲毕生辛勤而仅得之者，搜罗尤备，解释独细，此其三；于古人评骘优劣，亦所着意，此其四；名人之吉光片羽，亦采擷罔遗，此其五；所注句斟字酌，无不曲尽其意，唯力避芜琐，一扫玄虚，深入浅出，扼要钩幽，此其六。又经周斌武教授校阅，益臻美善矣。

予更有进者，二君皆精于书法。楼君为沈尹默、郭绍虞两先生之入室弟子，故其所注，皆能淬极理致，左右逢源，此犹魏武之善战善谋，故其注《孙子》，独能六通四贯，迥异于文人之纸上谈兵也。予自兹所以答人问书法者，可以无恨矣。

楼君请序之意殷，遂拉杂书之。

一九八五年六月一日，书于明两庐之南轩，时年八十有六。

王蓬常

前言

我国古代书论汗牛充栋、卷帙浩繁。前些年上海书画出版社出版的《历代书法论文选》，撮要举隅，方便浏览，众口交誉，然苦无注释，一般读者对其中深文奥义，难于理解，阅之如入迷津。为此，我们既鉴于日常教学中学生参考之需，又考虑社会上广大读者索解之便，遂不辞鄙陋，着手编注了这本《历代书论选注》。

我们在翻阅研读大量书论的基础上，去粗取精，梳理脉络，选注其中三十余家有代表意义的书论，约二十万言。在注释上力避烦琐考证和玄虚之说，务期简明切实，深入浅出。对于前人的研究成果，亦多方参证，时有借鉴。目前社会上尚无系统的古代书论注本可供参考，我们的初次尝试，难免有不少疏漏甚至错误之处，敬祈海内同道和广大读者不吝赐教。

本书蔡邕《九势》、卫铄《笔阵图》、王羲之《书论》、王僧虔《论书》、李世民《论书》、颜真卿《述张长史笔法十二意》、韩愈《送高闲上人序》、欧阳修《试笔》、黄庭坚《论书》、赵构《翰墨志》、姜夔《续书谱》、陈思《秦汉魏四朝用笔法》、丰坊《书诀》、项穆《书法雅言》、吴德旋《初月楼论书随笔》、朱履贞《书学捷要》、康有为《广艺舟双楫》等篇由楼鉴明注释；虞翻《论书表》、欧阳询《八诀》、孙过庭《书谱》、张怀瓘《书断序》、苏轼《东坡题跋》、米芾《海岳名言》、无名氏《三十六法》、董其昌《画禅室随笔》、黄道周《墨池偶谈》、傅山《字训》、笪重光《书筏》、王澐《论书臆语》、梁巘《积闻录》、钱泳《书学》、包世臣《艺舟双楫》、刘熙载《艺概》由洪丕谟注释。

本书承周谷城教授题写书名、王遽常教授撰写序言、周斌武教授校阅全书，又蒙喻衡副教授和吴德润副教授的多方关心和支持，在此一并致以谢忱。

楼鉴明 洪丕谟

一九八五年中秋于上海

目 录

序	王遂常	
前 言		
蔡邕 九势		3~
卫 铄 笔阵图		6
王羲之 书论		10~
虞 龢 论书表		14
王僧虔 论书		19
欧阳询 八诀		24
李世民 论书		27
孙过庭 书谱		29~
张怀瓘 书断序		37~
颜真卿 述张长史笔法十二意		43
韩 愈 送高闲上人序		49
欧阳修 试笔		52
苏 轼 东坡题跋		55
黄庭坚 论书		60
米 芾 海岳名言		67
赵 构 翰墨志		77
姜 夔 续书谱		87~
陈 思 秦汉魏四朝用笔法		93
无名氏 三十六法		97
丰 坊 书诀		105
项 穆 书法雅言		113~
董其昌 画禅室随笔		118
黄道周 墨池偶谈		124

傅 山	字训	127
笄重光	书筏	131
王 澐	论书腴语	137
梁 嵘	积闻录	146
吴德旂	初月楼论书随笔	150
朱履贞	书学捷要	162
钱 泳	书学	169
包世臣	艺舟双楫	172
刘熙载	艺概	178
康有为	广艺舟双楫	185
图版目录		190

蔡邕

蔡邕（133—192），东汉文学家、书家。字伯喈，陈留圉（今河南杞县南）人。通经史、音律、天文，善辞章。工篆、隶，尤以隶书著称，结构严整，点划俯仰，体法多变，梁武帝称其书“骨气洞达，爽爽如有神力”。熹平四年（公元175年），他写定“六经”文字，亲自书丹于石，使工镌刻，立于太学门外，称《熹平石经》，为世所师宗。又曾于鸿都门，见工匠用帚写字，得到启发，创“飞白”书。有《蔡中郎集》。

《九势》阐述运笔规则，颇有参考价值。但其文字不能肯定出于蔡邕之手，或为后人所伪托。

九 势^[1]

夫书肇于自然，自然既立，阴阳生焉^[2]；阴阳既生，形势出矣。藏头护尾^[3]，力在字中，下笔用力，肌肤之丽^[4]。故曰：势来不可止，势去不可遏，惟笔软则奇怪生焉^[5]。

凡落笔结字，上皆覆下，下以承上^[6]，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^[7]。

藏锋，点画出入之迹，欲左先右，至回左亦尔^[8]。

藏头，圆笔属纸，令笔心常在点画中行^[9]。

护尾，画点势尽，力收之。

疾势，出于啄磔之中，又在竖笔紧趯之内^[10]。

掠笔^[11]，在于趯锋峻趯用之。

涩势，在于紧狭战行之法^[12]。

横鳞，竖勒之规^[13]。

此名九势，得之虽无师授，亦能妙合古人，须翰墨功多，即造妙境耳。

【注释】

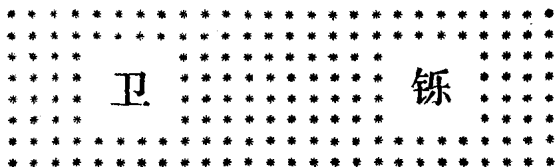
〔1〕〔势〕势即笔势。沈尹默云：“笔势乃是一种单行规则，是每一种点划各自顺从着各具特殊姿势的写法。”（《沈尹默论书丛稿》）

〔2〕〔肇（zhào）〕创建；初始。〔阴阳〕阴阳是古人从复杂的自然现象和社会现象中抽象和概括而成的两个基本范畴。《周易·系辞上》云：“一阴一阳之谓道。”

“阳”代表积极、进取、刚强等阳性特征；“阴”代表消极、退守、柔弱等阴性特征。古人认为，世界就在这阴阳两种对抗性的势力运动之下发展着。书法采用这两个概念，意味着书既取法于自然，书家不但能模拟自然的形质，而且能成其动静、刚柔、舒敛、虚实等变化。

〔3〕〔藏头护尾〕下笔时逆势落笔，即笔锋从相反方向入纸，同时逆势收笔，使得点划凝重，力在字中。

- 〔4〕〔肌肤之丽〕指文字的形与质要表现生动活泼富有生命力的精神意态，象活的肌肤，美丽而有光泽。
- 〔5〕〔惟笔软则奇怪生焉〕“软”指毛笔的“健”、“软”的性能。指书家善于驾驭笔毫，提按得法，充分发挥毛笔之弹性，使其显现奇妙之姿。
- 〔6〕〔上皆覆下，下以承上〕指点划与点划之间、部分与部分之间要体现有机的联系，使其呈现活泼的神态。
- 〔7〕〔转笔〕指书家挥运时，笔毫左右转行，即王羲之“转左侧右”之“转”，孙过庭《书谱》中“执、使、转、用”之“转”，非仅指字中转角屈折处之“转”，更非以指头转动笔管之“转”。〔节目〕树木枝干交接处，纹理纠结不顺的地方。此处喻点划生硬死板。这句的意思是，毛笔在点划运行时，不能一滑而过，而应左右转行，进中有退，这样才能使点划圆满耐观，避免生硬死板。沈尹默云：“笔毫在点划中行动时，是一线连续着而又时时带有一些停顿倾向，隐隐若有阶段可寻。连和断之间，有着可分而不可分的微妙作用。在此等处，便揭示出了非‘左右回顾’不可的道理。不然，便容易使节目孤露。”（《沈尹默论书丛稿》）
- 〔8〕〔藏锋〕将笔锋藏在点划中间而不露者，叫“藏锋”。和“露锋”相对称。〔点划出入之迹〕指点划的下笔和收笔处。每一种点划落笔时，笔的尖锋先着纸，收笔时，提起笔来，笔的尖锋最后离纸。〔欲左先右，至回左亦尔〕指逆势起笔，藏锋收笔，即藏头护尾之意，这句的大意是，点划的起收都要用藏锋。
- 〔9〕〔圆笔属纸〕笔尖藏锋逆落在纸上，顺势将毫按捺平铺，做到落笔轻，着纸重，利用尖锋转运，便成圆笔，而笔心就可以时常行动在点划之中。〔令笔心常在点划中行〕使笔的主锋时常保持在字的点划之中，即中锋运笔。清刘熙载《艺概》云：“每作一画，必有中心，有外界。中心出于主锋，外界出于副毫。”
- 〔10〕〔啄〕短撇（㇀），用笔急速而有力。〔磔〕捺（㇏），又叫做“波”，具有曲折流行之态。〔趯〕钩（乚）。意思是：疾势适宜用于短撇、捺、竖钩处。
- 〔11〕〔掠笔〕长形之撇（㇀）。
- 〔12〕〔涩势〕涩相对于滑而言，即行笔时不是一拖而过，而是沉稳运行，使笔根的墨汁慢慢地吃透到纸面上去，如此点划方乃沉厚。苏轼喻以“上水撑船”。刘熙载《艺概》云：“用笔者皆习闻涩笔之说，然每不知如何得涩。惟笔方欲行，如有物以拒之，竭力而与之争，斯不期涩而自涩矣。”〔紧駟（kuài）〕紧而快。〔战行〕沈尹默云：“‘战’字仍当作战斗解释。战斗的形动是审慎地用力推进，而不是无阻碍的，有时还得退却一下再推进，就是《书谱》中所说的‘衄挫’。”（《沈尹默论书丛稿》）这句的意思是：涩势的动作，在于紧而快地“战行”。
- 〔13〕〔鳞〕鱼鳞。〔勒〕勒马缰绳。“横鳞”和“竖勒”指写横、竖等点划时要做到平中有不平（象鱼鳞那样，具有依次相迭着而平生的形状）；还要做到放开和收紧相结合（象勒马缰绳那样，在不断地放的过程中又时时加以收紧）。



卫铄(272—349),东晋女书家。字茂漪,河东安邑(今山西夏县)人。李矩妻,卫恒从女,世称卫夫人。正书师法钟繇,能传其妙。《书断》云:“卫夫人隶书(即楷书)尤善规矩。钟公云:碎玉壶之水,烂瑤台之月,宛然芳树,穆若清风。”《唐人书评》谓“卫夫人书如插花舞女,低昂美容。又如舞女登台,仙娥弄影,红莲映水,碧波浮霞。”王羲之少时曾从其学书。

卫铄有《笔陈图》传世,具体提出“一”、“、”、“丿”、“㇏”、“丨”、“乙”、“丁”七种笔划的艺术要求,还提出六种用笔的准则。后王羲之有《题〈笔阵图〉后》,阐述其意。这两篇作品,有人认为是六朝人所依托。

笔 阵 图

夫三端之妙^[1]，莫先乎用笔；六艺之奥^[2]，莫重乎银钩^[3]。昔秦丞相斯见周穆王书^[4]，七日兴叹，患其无骨；蔡尚书邕入鸿都观碣^[5]，十旬不返，嗟其出群。故知达其源者少，阂于理者多。近代以来，殊不师古，而缘情弃道，才记姓名^[6]，或学不该贍^[7]，闻见又寡，致使成功不就，虚费精神。自非通灵感物，不可与谈斯道矣！今删李斯《笔妙》，更加润色^[8]，总七条，并作其形容，列事如左，贻诸子孙，永为模范，庶将来君子，时复览焉。

笔要取崇山绝仞中兔毫，八九月收之，其笔头长一寸，管长五寸，锋齐腰强者^[9]。其砚取煎涸新石^[10]，润涩相兼，浮津耀墨者^[11]。其墨取庐山之松烟，代郡之鹿角胶^[12]，十年以上，强如石者为之。纸取东阳鱼卵^[13]，虚柔滑净者。凡学书字，先学执笔。若真书，去笔头二寸一分，若行草书，去笔头三寸一分，执之。下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。初学先大书，不得从小。善鉴者不写，善写者不鉴。善笔力者多骨，不善笔力者多肉，多骨微肉者谓之筋书^[14]，多肉微骨者谓之墨猪^[15]，多力丰筋者圣，无力无筋者病。一一从其消息而用之^[16]。

一 如千里阵云，隐隐然其实有形^[17]。

、 如高峰坠石，磕磕然实如崩也^[18]。

ノ 陆断犀象^[19]。

ㄥ 百钧弩发^[20]。

！ 万岁枯藤。

乙 崩浪雷奔。

丁 劲弩筋节。

右七条笔阵出入斩斫图^[21]。执笔有七种。有心急而执笔缓者^[22]，

有心缓而执笔急者^[23]。若执笔近而不能紧者，心手不齐，意后笔前者败；若执笔远而急，意前笔后者胜。又有六种用笔：结构圆备如篆法^[24]，飘飏洒落如章草^[25]，凶险可畏如八分^[26]，窈窕出入如飞白^[27]，耿介特立如鹤头^[28]，郁拔纵横如古隶^[29]。然心存委曲^[30]，每为一字，各象其形，斯造妙矣，书道毕矣。永和四年^[31]，上虞制记^[32]。

【注释】

- [1] [三端] 指文士的笔端，武士的锋端，辨士的舌端，以比喻文人的著作，战士的武器，辨士的口才。语见《韩诗外传》（卷七）：“君子避三端：避文士之笔端，避武士之锋端，避辨士之舌端。”
- [2] [六艺] 礼、乐、射、御、书、数六种科目。《周礼·地官·保氏》：“保氏掌谏王恶，而养国子以道。乃教之六艺：一曰五礼，二曰六乐，三曰五射，四曰五驭，五曰六书，六曰九数。”
- [3] [银钩] 喻书法如银钩之刚劲有力。此处泛指书法。整句意谓：六种技艺是奥妙的，都比不上铁划银钩般的书法更为重要。
- [4] [秦丞相斯] 即李斯，字通古，战国时楚上蔡人。事秦，拜为上卿，秦并天下，李斯为丞相，实行文字改革，曾编著《仓颉篇》，对当时通行的大篆有所省改简化，后世称他为“小篆之祖”。唐代书家李嗣真认为，李斯小篆之精，古今妙绝，其厚重犹如“千钧强弩，万石洪钟”。
- [5] [蔡尚书邕] 即蔡邕，东汉书法家。工篆隶，尤以隶书著称。[鸿都] 汉时藏书之处。[碣] 圆形的石碑。《后汉书·窦宪传》注“方者谓之碑，圆者谓之碣”。
- [6] [才记姓名] 这是项羽蔑视书字的一句话。语出《史记·项羽本纪》：“项籍少时，学书不成，去学剑，又不成。项梁怒之。籍曰：‘书足以记姓名而已。剑一人敌，不足学，学万人敌。’”
- [7] [该贍] 该同赅，完备。贍，充实。
- [8] [《笔妙》] 此文已佚。
- [9] [锋齐] 毫锋整齐。[腰强] 笔腰坚挺。
- [10] [煎酒] 干。[新石] 新开采之石。
- [11] [浮津] 能贮水。[耀墨] 墨汁有光泽。
- [12] [代郡] 今河北、山西一些地方。
- [13] [东阳] 古郡名，故城在今浙江省金华县。[鱼卵] 纸名。亦称“鱼子笺”，纸面呈露粒，如鱼子状。
- [14] [筋书] 指瘦硬露骨，抛筋缺肉的书法。
- [15] [墨猪] 比喻点画肥厚臃肿。
- [16] [消息] 原指机关上的枢纽。此谓书法变化的特征、奥秘。又作“消长”解，变

换更替的意思。

- [17] [如千里阵云句] 犹如千里阵云横布天空，因极远，望去隐隐然，云天一色，好象是无形的，而实际上是有形的。这里用来比喻写横划用涩行之法，提按顿挫而进，不得平拖滑过。
- [18] [磕磕然] 石块敲击声。
- [19] [陆断犀象] 形容“撇”划如同剑戟，锋利非凡，能在高平地上斩断犀牛角和象牙。古书比喻剑戟坚利，常用“陆断马牛，水击鹄雁”（见《战国策·韩策》）、“水断龙舟，陆割犀甲”（见《淮南子·修务训》）一类语句。
- [20] 弩（nǔ）用机括发箭的弓。
- [21] [出入斩斫] 增删修饰之意。全句的意思是：右（上）边七条是经过增删修饰的《笔阵图》。
- [22] [心急而执笔缓] 意在笔先的意思。
- [23] [心缓而执笔急] 意在笔后之意。
- [24] [篆法] 写篆书的方法。
- [25] [章草] 汉时所行之草体。是隶书的草写，由草隶发展而成的一种字体。这种字体或因适用于写奏章，也有以为因汉章帝爱好，或以为史游用以写其所著《急就章》而得名。
- [26] [八分] 书体名，即八分书。又称“分书”。形体似隶书，体势造形多波磔。或以为其二分似隶八分似篆，故称八分。或以为似汉隶的波磔，向左右分开，象八字分背，故称八分。
- [27] [飞白] 一种笔划中丝丝露白的书体，传为蔡邕所创。
- [28] [鹤头] 书体名。又名鹤书。萧子良《古今篆隶文体》曰：“鹤头书与偃波书俱诏板所用，在汉则谓之尺一简，仿佛鹤头，故有其称。”
- [29] [古隶] 早期的隶书。
- [30] [委曲] 事情的底蕴和原委。此指字体的转势曲折和书法之来龙去脉。
- [31] [永和四年] 公元三四八年。永和，东晋穆帝司马聃年号。
- [32] [上虞] 县名，秦置隋废，属浙江省。[制记] 撰述。此句谓永和四年，上虞人卫铄撰述。



王羲之（321—379，一作303—361），东晋著名书家。字逸少，琅邪临沂（今属山东）人。曾官至右军将军，故人称“王右军”。早年从卫夫人学书，后攻学张芝、钟繇，博采众美，推陈出新，一变汉魏以来的质朴书风，创为既雄强又妍媚的书体。他在书法上能精研体势，变古适今，有继往开来的卓越成就，达到了“贵越群品，古今莫二”（羊欣《笔阵图》）的高度，在我国书法史上享有“书圣”之称。传世墨迹摹本有《兰亭序》、《快雪时晴帖》、《丧乱帖》、《孔侍中帖》、《奉橘帖》等。法书刻本甚多，以《乐毅论》、《十七帖》等最为著名。

王羲之又是书论家，他的书论散见于张彦远《法书要录》等论书著作。此篇《书论》选自清初《佩文斋书画谱》，主要论述笔法、笔意等中国传统书法理论的经典性法则。

书 论

夫书者，玄妙之伎也^[1]，若非通人志士，学无及之。大抵书须存思^[2]，余览李斯等论笔势^[3]，及钟繇书^[4]，骨甚是不轻，恐子孙不记，故叙而论之。

夫书字贵乎正安稳。先须用笔，有偃有仰，有欹有侧有斜，或小或大，或长或短。凡作一字，或类篆籀^[5]，或似鹤头^[6]，或如散隶^[7]，或近八分^[8]；或如虫食木叶^[9]，或如水中科斗^[10]，或如壮士佩剑，或似妇女纤丽。欲书先构筋力，然后装束，必注意详雅起发，绵密疏阔相间。每作一点，必须悬手作之，或作一波，抑而后曳。每作一字，须用数种意^[11]，或横画似八分，而发如篆籀；或竖牵如深林之乔木，而屈折如钢钩；或上尖如枯杆，或下细若针芒；或转侧之势似飞鸟空坠，或棱侧之形如流水激来。作一字，横竖相向；作一行，明媚相成^[12]。第一须存筋藏锋，灭迹隐端^[13]。用尖笔须落锋混成，无使毫露浮怯，举新笔爽爽若神，即不求于点画瑕玷也。为一字，数体俱入^[14]。若作一纸之书，须字字意别，勿使相同。若书虚纸，用强笔，若书强纸，用弱笔。强弱不等，则嗟跌不入^[15]。凡书贵乎沉静，令意在笔前，字居心后，未作之始，结思成矣^[16]。仍下笔用笔不用急，故须迟^[17]，何也？笔是将军，故须迟重。心欲急不宜迟，何也？心是箭锋，箭不欲迟，迟则中物不入。夫字有缓急，一字之中，何者有缓急？至如“乌”字下手一点，点须急，横直即须迟，欲“乌”之脚急^[18]，斯乃取形势也。每书欲十迟五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可谓书^[19]。若直笔急牵裹^[20]，此暂视似书，久味无力。仍须用笔著墨，下过三分^[21]，不得深浸，毛弱无力。墨用松节同研^[22]，久久不动弥佳矣^[23]。

【注释】

- [1] [伎] 才能，技巧，与“技”同。
- [2] [存思] 存，思念，存思犹言考虑。
- [3] [李斯等论笔势] 相传秦书家李斯曾论笔势，著《笔妙》，谓“书之微妙与道合，然篆籀以前不可得而闻矣。”
- [4] [钟繇书] 钟繇（151—230），三国魏颍川长社（今河南长葛）人，累官太傅。工书，与张芝并称“钟张”，又与王羲之并称“钟王”。繇之传本书迹有《宣示表》、《贺捷表》、《荐季直表》等。钟繇书指钟繇“以隶字作楷法”。（见《宣和书谱》）。
- [5] [篆籀] 篆书和籀文。据张怀瓘《书断》说：籀文“与古文，大篆小异”。
- [6] [鹤头] “鹤”通“鹄”，“鹤头”即所谓“鹤书”或“鹤头书”。据《文选》孔稚圭《北山移文》：“鸣珮入谷，鹤书赴陇。”注引萧子良《古今篆隶文体》曰：“鹤头书与偃波书俱诏版所用。在汉则所谓之‘尺一简’髣髴鹤头，故有其称。”
- [7] [散隶] 隶书的一种。“散”形容其潇洒的体势，一说系散笔所书。《书断》云：“卫恒祖述飞白，造散隶书，开张隶体，微露其白，拘束于飞白，潇洒于隶书。”
- [8] [八分] 见本书卫铄《笔阵图》注。
- [9] [蚕食叶] 明张坤《书法通释》论用笔有“蚕食叶”一法，喻笔锋有飞白之势。
- [10] [科斗] 同蝌蚪。
- [11] [意] 指笔意，即在笔势的基础上所显现的笔划意念。
- [12] [作一字，横竖相向；作一行，明媚相成] 每作一字，点划间要有顾盼之势；每作一行，务必上下呼应而往来映带。
- [13] [存筋藏锋，灭迹隐端] 藏锋含骨而存筋，点划起收之处要隐藏灭迹，不露锋芒。
- [14] [为一字，数体俱入] 每作一字，需兼备诸体之味。王羲之《题卫夫人〈笔阵图〉后》云：“夫书先须引八分，章草入隶字中，发人意气，若直取俗字，则不能先发”。唐蔡希综《书法论》云“……施于草迹，亦须时时象其篆势、八分、章草、古隶等体，要相合杂，发人意思。”
- [15] [虚纸] 纸质柔软之纸。[强笔] 硬毫笔，如狼毫、紫毫等。[强纸] 纸质强劲之纸。[弱笔] 软毫笔，如羊毫、鸡毫等。[蹉跌] 失足跌倒，喻失误。康有为《广艺舟双楫·缀法第二十一》：“若纸刚则用柔笔，纸柔则用刚笔。两刚如以锥画石，两柔如以泥洗泥，既不圆畅，神格亡矣。”
- [16] [意在笔先……结思成矣] 王羲之《题卫夫人〈笔阵图〉后》说：“夫欲书者，先干研墨，凝神静思，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。”
- [17] [迟] 迟重，此处指行笔时用涩势，使笔画沉厚稳重。