

笔法正源

书法执笔法用笔法研究与释要

陈吉安 著

上海书画出版社

笔法正源

——书法执笔法、用笔法研究与释要

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

笔法正源/陈吉安著. —上海:上海书画出版社,
2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80725 - 732 - 5

I. 笔… II. 陈… III. 汉字—书法—理论

IV. J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194393 号

责任编辑 张伟生

技术编辑 钱勤毅

封面设计 王 峥

责任校对 倪 凡

笔法正源

陈吉安 著

● **上海书画出版社** 出版发行

地址:上海市延安西路 593 号

邮编:200050

网址:www.shshuhua.com

E-mail:shcpsh@online.sh.cn

印刷:上海市印刷十厂有限公司

经销:各地新华书店

开本:850×1168 1/32

印张:10 字数:224 千字

印数:0,001 - 4,500

版次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80725 - 732 - 5

定价:36.00 元

序

言恭达

陈吉安是卞雪松先生的弟子，卞雪松是林散之林老的弟子。

雪松是我的挚友，与我同道于“沧浪书社”，情同手足。不料天有不测，2005年秋天，雪松病逝，正值英年，同道无不痛惜，我则痛定思痛，思念绵长。

吉安是我弟弟元达1990年在常州介绍相识的，初识的印象即甚好，这个60年代出生的年轻人，敏学善思又沉稳练达，还颇有点侠义心肠。尔后交往，渐渐地，一个“立志不随流俗转，留心学到古人难”的书法学者的形象鲜明。吉安于书画、文学、编导乃至拳术兴趣广泛又术有专攻，尤其是他“坐得住冷板凳”、“耐得住寂寞”，真是难能可贵。

书法执笔法、用笔法是书法家情感及其变化通过毛笔表现为艺术形态的线条、笔画的法度、技巧，掌握它，无疑是有很大难度的，而对它的研究，则是一个从感觉的悟性到思辨的理性的循环反复、逐步提高的文化积累的过程，这个过程无疑是漫长而又艰辛的。

吉安继承发扬了师门的衣钵,并且公之于众,从这个角度上说,这本书是林老、雪松、吉安三代人书法实践、理论成果的结晶。

吉安以深厚的古汉语功底、古文化修养对古代书论中的书法执笔法、用笔法理论进行了甄别筛选、归类整理、考证考据、分析判断、概括总结,从这个角度上说,这本书是古代书法执笔法、用笔法理论的总结性的著作。

这本书体系独特、结构完整、层次清晰,观点独到、论证逻辑、论据详实,尤其是对书法执笔法、用笔法之诸法的口诀化,这些必将会对书法实践起到很大促进作用,从这个角度上说,这本书是书法实践的“工具书”,也是大专院校书法教学、甚至艺术教学的好教材。

这本书的学术水平和学术价值,“同类课题国内领先”。

于南京抱云堂

2008年元月

目 录

序/言恭达	1
绪言	1
第一编 执笔法、用笔法原则：道法自然	7
第一章 执笔法、用笔法原则道法自然的理解	8
第二章 书法实践进程论的经典：人书俱老	24
第一节 书法实践进程规律	24
第二节 书法实践进程论的经典：人书俱老	26
第三章 反对道法自然典型的批判 ——“子敬学书羲之潜于后掣其笔不脱”考	32
第四章 两种否定执笔法、用笔法典型的批判	37
第五章 执笔法、用笔法与太极拳(武术)同源同理	42
第一节 以拳入书的第一人：林散之	42
第二节 执笔法、用笔法与太极拳(武术)同源同理	44
第二编 执笔法：以气御笔	57
第一章 执笔法定义、地位	59

第一节	执笔法定义	59
第二节	执笔法地位	64
第二章	手法:虚拳正腕、名指揭之	74
第一节	手法定义、地位、原则	74
第二节	虚拳	76
第三节	正腕	87
第四节	名指揭之	90
第五节	五字法、拨镫法、双钩法、双苞法、捻管法	95
第六节	手法述评	106
第三章	身法:虚灵顶劲、气沉丹田	108
第一节	身法定义、地位	108
第二节	虚灵顶劲、气沉丹田	110
第四章	气法:以意领气、平匀深畅	123
第一节	气法定义、地位、原则	123
第二节	以意领气、平匀深畅	124
第五章	心法:澄思静虑、无心无我	130
第一节	心法定义、地位	130
第二节	澄思静虑	135
第三节	无心无我	139
第六章	印印泥、锥画沙,壁坼路、屋漏痕,折钗股	142
第一节	印印泥、锥画沙	142
第二节	壁坼路、屋漏痕	146
第三节	折钗股	146
第四节	历代多种解释的判断	147
第七章	安吴法的判断	155
第八章	书法骨论、骨法用笔	163

第一节	书法骨论·····	163
第二节	骨法用笔·····	170
第三编	用笔法:用缠丝劲 ·····	173
第一章	用笔法定义、地位 ·····	175
第一节	用笔法定义·····	175
第二节	用笔法地位·····	176
第二章	起笔法:逆入平出 ·····	178
第三章	运笔法:抽丝运笔 ·····	181
第一节	抽丝运笔·····	181
第二节	手指主执、手腕主运? ·····	182
第三节	运笔迟、速? ·····	184
第四章	收笔法:得势即出(出而即止) ·····	192
第五章	游丝法:断而能续(契以天真) ·····	195
第六章	捺墨法:不过三分(不得深浸) ·····	197
第一节	不过三分(不得深浸)·····	197
第二节	毛笔“丹田”论·····	198
第三节	黄宾虹的七墨法·····	203
第四节	“墨分五色”(“墨分五彩”)? ·····	204
第七章	用笔法的“三说”·····	207
第八章	始艮终乾、计白当黑 ·····	211
第九章	“永”字八法的判断·····	219
第四编	外篇·····	226
第一篇	书法鉴赏标准·····	227
第一节	形象鉴赏标准·····	228

第二节 非象鉴赏标准·····	230
第三节 端正书法鉴赏态度·····	234
第二篇 师授师古、真草兼通 ·····	238
第一节 师授师古·····	238
第二节 真草兼通·····	245
第三节 大字入手、小字入手? ·····	250
第三篇 字外功夫·····	252
第一节 德先说·····	252
第二节 博学说·····	256
第四篇 蔡邕非理说、虞世南“六说” ·····	260
第一节 蔡邕的非理说·····	260
第二节 虞世南的“六说”·····	261
第五篇 碑刻拓本失真析 ——从颜真卿楷书失真的问题说起·····	269
第六篇 杂谈四则·····	275
附编 卞雪松书画语录·····	284
编后语·····	308
后记·····	310

绪 言

书法是中华民族特有的艺术，甚至是中华民族标志性的艺术。

不必把书法神秘化，书法毕竟是“人”创造的，但也不能把书法庸俗化，那是对民族艺术、民族文化、民族精神的亵渎、破坏。

至于有人说“扬雄^①说过：书为雕虫小技，丈夫不为”，专以考证并作批判。

扬雄《法言》的《吾子》^②、《问神》^③：

或问^[1]：“吾子^[2]少^[3]而好赋^[4]？”曰：“然。童子^[5]雕虫篆刻^[6]。”俄而^[7]曰：“壮夫^[8]不为也！”

① 扬雄（前 53—18） 西汉哲学家、语言学家、辞赋家。字子云。蜀郡成都人。成帝时官至给事黄门郎，王莽时官至校书天禄阁、大夫。

② 民国二十二年（1933）铅印本《法言义疏·卷三》第 1 页。

③ 《法言义疏·卷八》第 3 页。

言^{〔9〕}，心声^{〔10〕}也。书^{〔11〕}，心画^{〔12〕}也。声、画形，君子小人见^{〔13〕}矣。

〔1〕或问：有人问。（古文常用的开篇方式，并非实指）

〔2〕子：代称扬雄。古人的尊称。

〔3〕少：少年时，准确的理解是“年轻的时候”。

〔4〕赋：汉赋。古文的一种文体。

〔5〕童子：青、少年人，准确的理解是“尚未成熟的人”。

〔6〕雕虫篆刻：是指作赋（写文章）时修辞（造句）的苦心孤诣地雕章琢句，不是指现代意义的篆刻（后来成为镌刻印章这一艺术的名称则是另一回事），也不是指书法，绝不是指雕虫小技。

〔7〕俄而：亦作“俄尔”，顷刻、不久。

〔8〕壮夫：成年人，准确的理解是“成熟的人”，绝不是英雄大丈夫的“丈夫”。

〔9〕言：说话。

〔10〕心声：思想的“声音”。

〔11〕书：主指写字和书法，应该包括作文。

〔12〕心画：思想的反映。

〔13〕见（读做 xiàn）：古同“现”，出现，显现。

【浅评】

（1）《法言·吾子》的这段话的主题是论作赋，跟书法一点关系都没有。

（2）《法言·问神》的这段话倒是论到了书法，但却认为“言”、“书”是可以区别君子与小人的，如此，扬雄怎么可能会说出“书为雕虫小技，丈夫不为”这样的话呢？！

这些“有人”，假冒扬雄之口，胡编乱造，贬损书法，连带贬损

书法家,其性质远远不止是误读古文了。(至于其他各种贬损书法、书法家的“理论”,大致可以分为两类,一类是全盘西化的舆论,另一类嘛,至少是妄谈书法,略)

一、本书的宗旨

1、建立书法执笔法、用笔法^①体系。

(1)只有对书法进行科学的分解,才能够使书法执笔法、用笔法的体系显现出来,而这个“显现出来”,实际上就是建立了书法执笔法、用笔法的体系。

(2)书法可以分解为书法实践(临摹、创作)、书法理论、书法鉴赏三块,其中书法实践是核心,书法实践既是书法的主要部分,也是书法的难点。

(3)书法实践可以分解为笔法、墨法、纸法三块,其中笔法是核心,笔法既是书法实践的主要部分,也是书法实践的难点。

(4)笔法可以分解为执笔法、用笔法两块,其中执笔法是核心,执笔法既是笔法的主要部分,也是笔法的难点。

虽然执笔法、用笔法二者联系紧密,素有“执者为用,用者必执”一说,但执笔法、用笔法是可以清晰地区别、区分的。

① 执笔法以书法作者与毛笔之间的关系为主题。

② 用笔法以毛笔与墨汁、宣纸之间的关系为主题。

(5)执笔法可以分解为手法、身法、气法、心法四块。

(6)用笔法可以分解为起笔法、运笔法、收笔法、游丝法、捺墨法五块。

① 书法执笔法、用笔法 当然是包括国画的。

(以上使用的是大家习惯的干枝分解法)

2、把书法执笔法、用笔法说清楚,并且尽量说得条理清晰、通俗易懂。

3、让书法执笔法、用笔法回到原本位。

二、本书的主要内容

1、执笔法、用笔法原则:道法自然。

2、执笔法:以气御笔。

(1)手法:虚拳正腕、名指^①揭之。

(2)身法:虚灵顶劲、气沉丹田。

(3)气法:以意领气、平匀深畅。

(4)心法:澄思静虑、无心无我。

3、用笔法:用缠丝劲。

(1)起笔法:逆入平出。

(2)运笔法:抽丝运笔。

(3)收笔法:得势即出(出而即止)。

(4)游丝法:断而能续(契以天真)。

(5)捺墨法:不过三分(不得深浸)。

三、本书写作的基础和依据

1、师门的授受。

执笔法的以气御笔,手法原则的不顶不丢、如粘如生,身法的虚灵顶劲、气沉丹田,气法的以意领气,用笔法的用缠丝劲,起

① 名指 代称无名指。(古人早已有此代称法,且以沿袭)

笔法的逆入平出,运笔法的抽丝运笔,收笔法的得势即出(出而即止),来源于师祖林散之^①和先生^②卞雪松^③。

2、古代书论的继承发扬。

古代书论博大精深,在历史上发挥过重要的、积极的作用,然而,古代书论的繁杂紊乱、甚至错误,已经遮蔽其应有的光彩,古代书论使用的是“时间跨度很大”的古汉语,对于现代人而言的生涩难懂,已经限制其应有的作用,本书对古代书论中的书法执笔法、用笔法理论尽量去伪存真、去粗取精地继承发扬。

3、实践的检验。

本书关于书法执笔法、用笔法的所有结论,都是笔者通过“实验室模式”、“可以再现式重复”的书法实践检验的。

四、本书体例的说明

1、《第一编 执笔法、用笔法原则:道法自然》、《第二编 执笔法:以气御笔》、《第三编 用笔法:用缠丝劲》,体系完整,设“章”不设“篇”;《第四编 外篇》,由六篇专论组成,设“篇”不设“章”。

2、为方便读者连贯阅读,本书注释分为两种,一是“注释”,

① 林散之(1898—1989) 现代书法家、画家、武术家、诗人。原名以霖,改名散之,号三痴、左耳、散耳、聋叟、江上老人。江苏南京江浦林山人〔祖籍安徽和县乌江七棵松,生于林山江家坂(bǎn)。林山与乌江交界,原江浦林山现为浦口乌江〕。历任江浦县副县长、南京市政协副主席、全国政协委员。书画曾师从黄宾虹。

② 先生 老师、导师的意思。

③ 卞雪松(1949—2005) 现代书法家、画家、武术家、诗人。号广陵痴生(因林老号三痴故此自号)。江苏扬州人。林散之弟子。

为引文而设,二是“脚注”,为正文而设。一些难解、多解的字、词,“脚注”中作详解,“注释”中只作简解。

3、几篇比较艰涩、难解的引文,予以翻译,比较浅显、易解的,略。

4、国人为了表达对古人、他人的尊重,一般不直接称呼其名而称呼其字、号,这往往给读者造成了一些不必要的麻烦,所以本书对古人、他人直接称呼其名,一些以法号行世的出家人例外。

第一编

执笔法、用笔法原则：道法自然

一、执笔法、用笔法的原则是道法自然

1、道法自然贯穿着执笔法、用笔法学习、训练、掌握、使用的全过程。

2、掌握好执笔法、用笔法原则，在书法实践进程中就不会迷失大方向，而且在遇到错误时，就有了一个修正错误的基准线。

二、本编体例的说明

考虑孙过庭^①的“人书俱老”是书法实践进程论的一个特别经典的观点，所以本编把专为书法实践进程论而设的《第二章》定名为《第二章 书法实践进程论的经典：人书俱老》。

① 孙过庭(活动于唐垂拱年间) 书法家、书论家。字虔礼。吴郡(今江苏苏州)人，一作富阳人，又作陈留人。官至率府录事参军。

第一章

执笔法、用笔法原则道法自然的理解

一、道法自然的概念

1、《老子》^①·上篇·道经·第二十五章^②：

有物混成^{〔1〕}，先天地生。寂兮，寥兮^{〔2〕}！独立而不改^{〔3〕}，周行而不殆^{〔4〕}，可以为天(下)[地]母^{〔5〕}。吾不知其名，字之曰“道”^{〔6〕}；强为之名曰“大”^{〔7〕}；大曰“逝”^{〔8〕}，逝曰“远”，远曰“反”^{〔9〕}。

故曰：道大，天大，地大，(王)[人]亦大^{〔10〕}。域中有四大^{〔11〕}，而(王)[人]居其一焉。人法地^{〔12〕}，地法天，天法道，道法自然^{〔13〕}。

〔1〕 混成，混然(浑然)一体，不可分别。

〔2〕 寂，寂然无声。寥，虚空无形。

① 老子(约前 600—前 500) 先秦思想家，道家的创始者。一作即老聃(dān)，姓李名耳，字伯阳。楚国苦县厉乡曲仁里(今河南鹿邑东)人。官至东周(都于洛阳)“守藏室之史”(管理藏书的史官)。

② 花城出版社 1998 年版《老子》第 48—49 页。格式有调整。