

书法笔力研究

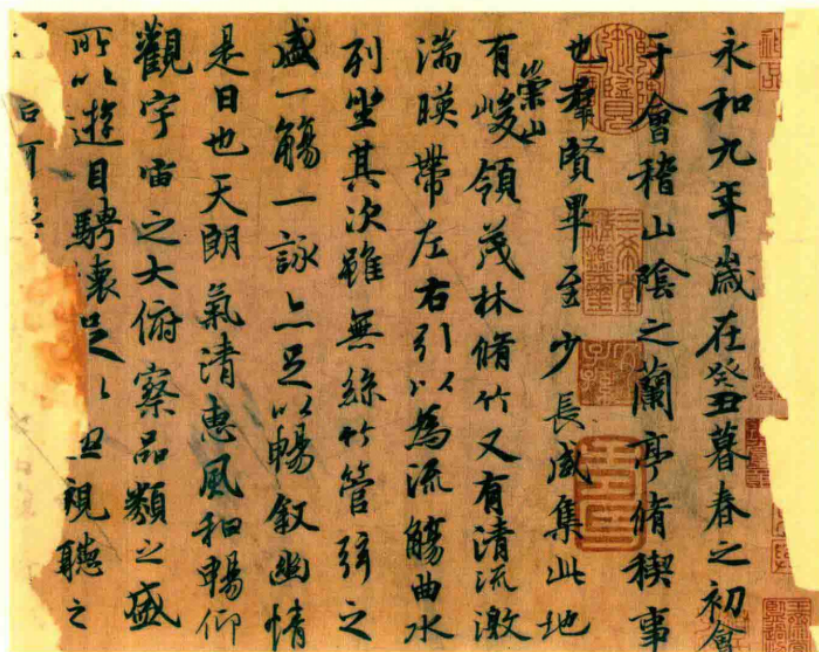
SHUFA BILI YANJIU

严吉星 著

长江出版传媒



湖北美术出版社



书法笔力研究

SHUFA BILI YANJIU

严吉星 著

长江出版传媒 湖北美术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

书法笔力研究 / 严吉星著.

-- 武汉 : 湖北美术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5394-9558-3

I. ①书...

II. ①严...

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(2018)第074915号

责任编辑 徐怀芳

技术编辑 李国新

书籍设计 甲子工作室

书法笔力研究

严吉星 著

出版发行: 长江出版传媒 湖北美术出版社

地 址: 武汉市洪山区雄楚大街268号B座18楼

电 话: (027) 87679529 (027) 87679520

邮政编码: 430070

印 刷: 武汉精一佳印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 14.25

印 数: 1000册

版 次: 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

定 价: 58.00元

前言

—

书法艺术是中华民族文化的精粹，是世界艺术宝库中一颗璀璨的明珠，具有神奇的审美价值，深受广大群众的喜爱。书法艺术已经成为我们民族的骄傲。

书法艺术追求神采、抒写性灵，它除了需要创作技巧，还要有笔法、字法、墨法、章法等扎实的基本功，这样才能达到神采飞扬、气韵生动的境界。

学习书法，寄情翰墨，可以陶冶情操，祛病延年，享受人生快乐时光。书法既可以雅俗共赏，也可以百花齐放、百家争鸣。

现在已进入21世纪，这是一个飞速发展的信息时代和知识经济时代，经济全球化与文化多元化已经成为不可阻挡的历史潮流。

当前中国，国运强盛，社会和谐，书法艺术也面临着最好的繁荣振兴时期，参与的人群创历史之最，书法创作和书论空前繁荣，更应该弘扬民族精神，创作出豪放壮美的书画作品，这是时代的需

要。呼唤书法经典的号角已经吹响，继承和发展书法艺术的优良传统，进行富有时代精神的创新，提升中国文化的国际竞争力，是书法艺术发展的主题。

二

有人说学书法要三十年才能入门，这是把难度过分地夸大了，一下子把热心参与的广大群众给吓跑了。

书法真的有那么难吗？学书法到底有没有诀窍？书写中最要紧的是什么？如何在最短的时间内理解掌握这些书法本领？

本书可以让你对这些问题有清醒的认识，再经过你短期的验证，送你进入真正的书法堂奥。

南北朝王僧虔《答竟陵王书》中有一句名言：“古今既异，无以辨其优劣，惟见笔力惊绝耳。”原来书法作品的优劣，全在是否笔力惊绝上。

唐太宗李世民《论书》中也有一句名言：“今吾临古人之书，殊不学其形势，惟在求其骨力，而形势自生耳。”

得笔力者得书法的真谛，这是古贤的一个伟大的发现。笔力扛鼎如同书法艺术的基石，让我们建立起巍峨的大厦。

好的书法作品既要“惊四筵”又要“适独座”。欣赏者看了之后会产生愉悦、惬意、爱慕、敬仰等感觉，甚至会心摇意荡、陶醉不已，更有甚者把书法当成恋人、儿女甚至自己的生命。

三

书法作品呈现在观者面前，或雄浑劲健，或古雅拙朴，或精正中和，或飘逸奇纵，或丰艳娟丽，不管是什么风格，挥毫运笔都要强健，不能轻滑而过，一涂了之，更不能败笔、病笔丛生，产生精神污染。

书法的主流风格应当是壮美雄浑、豪迈刚健的，这就要求书法作品具有入木三分、力透纸背的笔力。当然也不能忽视优美雅丽、潇洒清逸的书法风格，但优美的风格也应具备刚柔相济的笔力，这是起码的条件。

凡是缺乏笔力的书法作品，都是没有掌握笔法基本功的作品，都是败笔、病笔丛生的作品。

到底什么是笔力？这是一个首先要搞清楚的问题。两千多年来，人们都热衷于探索如何获得笔力的笔法问题，例如锥画沙笔法、折钗股笔法、屋漏痕笔法等，却忽视了在科学认识的基础上探究笔力的真谛。唐朝武德以后，增强笔力的古老笔法几乎都失传了，笔力从此软弱起来。宋、元、明、清、民国至如今，对书法笔力产生了许许多多肤浅的、笼统的、局部的、片面的理解，出现了如同“瞎子摸象”一样的可笑景象，当然就与笔力雄浑失之交臂，也与经典无缘了。

四

今天，我们运用现代科学的方法，运用摩擦力学等理论，充分诠释前人博大精深的书法论著，可以打开书法笔力的奥秘之门。

本书第一次系统地提出笔力理论，即微动摩擦理论，解决笔力到底是什么的问题、笔力如何得以增强的问题，总结探索古代著名笔法的问题，探讨评说丑书、败笔、病笔的问题，中国画重视笔墨的问题。由此，不但古代失传的神秘笔法能重见天日，而且新的笔法会不断创造出来，使书法彰显出赏心悦目的神采。这个时候，书法普及便会如鱼得水，书法经典也会层出不穷。

本书将理论性与可读性有机结合，内容简明扼要，通俗易懂，适合不同层次的书法爱好者阅读，既对书法家的创新具有实际意义，也会对广大书法爱好者整体素质的提高产生积极影响。

目 录

第一章 笔力概述	001
第一节 笔力是什么	002
第二节 笔力的提出	004
第三节 笔力的地位	006
第四节 笔力的困惑	008
第五节 笔力是门槛	009
第六节 笔力是功夫	011
第七节 笔力的思维	013
第八节 笔力的评价	016
第九节 笔力的选秀	018
第十节 笔力的功能	021
第二章 笔力之美	023
第一节 笔力的力量感之美	023
第二节 笔力的立体感之美	024
第三节 笔力的擦痕感之美	025
第四节 笔力的斑驳感之美	026
第五节 笔力的节奏感之美	028
第六节 笔力的健笔感之美	031
第七节 笔力的阴阳之美	032
第八节 笔力的自然之美	034
第九节 笔力的人体之美	036
第十节 笔力的神采之美	038
第十一节 笔力的气韵之美	040
第十二节 笔力的崇高之美	043

第三章 笔力与相关术语 045

第一节 笔力与笔法	045
第二节 笔力与字法	047
第三节 笔力与墨法	048
第四节 笔力与章法	051
第五节 笔力与笔势	053
第六节 笔力与笔意	056
第七节 笔力与馆阁体	059

第四章 书法力学基础 063

第一节 一画的示范	063
第二节 笔力的形式	065
第三节 笔力的相互作用	065
第四节 笔力的命名	066
第五节 牛顿第一定律的启示	068
第六节 牛顿第二定律的启示	069
第七节 牛顿第三定律的启示	070
第八节 摩擦力的神奇	071
第九节 摩擦力是什么	072
第十节 摩擦力史话	074
第十一节 摩擦第一定律的启示	076
第十二节 摩擦第二定律的启示	077
第十三节 摩擦第三定律的启示	078
第十四节 摩擦机理	079
第十五节 润滑机理	080
第十六节 书写速度的影响	082
第十七节 毛笔对笔力的影响	084
第十八节 宣纸对笔力的影响	086
第十九节 墨汁对笔力的影响	086

第五章 微动摩擦笔法 089

第一节 微动摩擦笔法概述	089
第二节 毛笔在宣纸上的立体运动	090
第三节 笔法的传承演变	093
第四节 微动摩擦笔法理论	102
第五节 藏锋起笔法	105
第六节 露锋起笔法	107
第七节 藏锋收笔法	109
第八节 露锋收笔法	110
第九节 中锋行笔法	111
第十节 侧锋行笔法	113
第十一节 往复行笔法	115
第十二节 折线行笔法	117
第十三节 曲线行笔法	118
第十四节 圆线行笔法	119
第十五节 微动行笔法	120

第六章 历代笔法释义 125

第一节 鹅掌拨水笔法	126
第二节 横鳞竖勒笔法	128
第三节 屋漏痕笔法	132
第四节 荡桨拨棹笔法	136
第五节 绵里藏针笔法	138
第六节 虫蚀木笔法	141
第七节 金错刀笔法	144
第八节 锥画沙笔法	147
第九节 印印泥笔法	152
第十节 折钗股笔法	155
第十一节 孤蓬自振笔法	157
第十二节 坼壁路笔法	158

第七章 丑书评说 161

第一节 时髦的丑书	162
第二节 “四宁四毋”	163
第三节 丑书是支流	167
第四节 败笔众多	169
第五节 病笔丛生	172
第六节 滥书泛滥	175
第八章 国画笔力的启迪	177
第一节 书画同源	177
第二节 吴昌硕的笔力启迪	179
第三节 黄宾虹的笔力启迪	181
第四节 齐白石的笔力启迪	183
第五节 潘天寿的笔力启迪	185
第六节 傅抱石的笔力启迪	188
第七节 李可染的笔力启迪	189
第八节 张大千的笔力启迪	190
第九节 李苦禅的笔力启迪	192
第十节 范曾的笔力启迪	194
第十一节 吴冠中的笔力启迪	196
第十二节 毕加索的笔力启迪	198
第九章 书画创新	201
第一节 创新是灵魂	201
第二节 创新的艰难	203
第三节 创新的思路	204
第四节 笔力为先导	206
第五节 书法全球化	207
附录：力透探微——兼论微动摩擦法	210
后记	214

第一章 笔力概述

中国书法既能记录语言、交流思想、传播信息，又具有深厚的文化和哲学内涵，成为人们陶冶情操、增进人文修养的一种方式，成为一门高雅的艺术。

2010年，中国书法申遗成功，标志着中国书法的发展进入新的历史纪元，表明中国书法的伟大传统、独特技艺、美学价值、艺术思维等，受到全世界人民的关注和推崇，成为人类的文化遗产。

随着改革开放，国力强盛，民族复兴，中国迎来了文化建设的新高潮。20世纪70年代末开始，书坛各种流派、风格、主义争艳，非常热闹。到21世纪的今天，书法持续升温，由书斋走向展厅，由实用走向审美，由文人走向大众，可谓大放光彩。

但是，这30多年间书法艺术出现的问题也不少，心态浮躁、利欲熏心、占山为王、相互吹捧等弊端暂且不说，单看书法的标准，就十分混乱。什么样的字优，什么样的字劣，群众心里有数，可有时候评委却很有问题，把丑怪作品评为入选作品，甚至评为获奖作品，这就大大地挫伤了广大群众的积极性。

书画本同源，书法的笔墨变化影响到画，中国画的笔墨语言又影响到书法，书画的最高境界是什么？是以精湛的笔墨技巧，用生命的意识去观照自然，体悟人生，追求真、善、美的审美情趣。

靠什么才能悟到这个最高境界的真谛呢？古贤说靠书卷气和金石气。书卷气和金石气是书法中两个重要的审美标准，同样是书家所追求的艺术境界。

书卷气展现阴柔秀美，其表现为书家学养外溢的文雅秀丽之美和情感流露的高尚清新之美，如“杏花春雨江南”，清风徐来，平湖细澜一样优美。金石气展现阳刚壮美，其表现为书家学养外溢的苍茫古朴之美和技巧外露的雄强浑厚之美，如“骏马烈风塞北”，剑拔弩张，电闪雷鸣一样壮美。这两种美没有高下之分，只是所追求的艺术境界不同而已。

王僧虔《答竟陵王书》云：“古今既异，无以辨其优劣，惟见笔力惊绝耳。”书法作品的优劣，很大程度上取决于笔力是否惊绝。如何才能做到笔力惊绝，成为当前书坛

首先要解决的重要问题之一。

第一节 笔力是什么

不同的时代有不同的书风。东晋尚韵，表现出流美妍媚、雅逸娴静之美；唐人尚法，表现出气魄雄伟、富强开拓之美；宋人尚意，表现出纵横跌宕、沉着痛快之美。王羲之的书风是符合当时的审美观的，是时代的需要，即使没有王羲之，也会出现一位与他书风相似的书法家。

20世纪也出现了许多书法大家，如吴昌硕、康有为、沈尹默、毛泽东、谢无量、齐白石、于右任、沙孟海、王蘧常、林散之、张大千、启功等。

有人说，21世纪的书坛不可能再出现书法大师，这太悲观了。中国正处在伟大的全面振兴时代，时势造英雄，巨人的时代哪能无巨人，如汉代、唐代等，历史证明在国家鼎盛时期，一定会有许多书法大师、大家出现的。

有人说，想成为大师现在是不缺智力，而是缺素质，人都成了逐利投机、丧失人格、蔑视理想的“有知识的恶棍”，人都已变成了俗人，堕落成为痞子……

也有人主张对一些书法领军人物、书法精英进行由名家步入大家的考虑，虽然没有取得书坛的热烈响应，但这是一种有益的尝试，说明还存在某些方面的不足，一些有实力的名家在不久的将来，还是有成为大家的希望的，应给予鼓励。

要说不足，书法出大师、大家，最大的不足是什么？首先是笔力的不足。细节决定成败，经不住细部的推敲，病笔丛生，笔力当然不能惊绝，也就谈不上与古人比肩。众书家想想，书坛当前是不是存在这个关键问题？

书法是有独特的法度和法则的。关于笔力，书坛到如今还没有一个确切的定义，而它却已经成了大师、大家养成的拦路虎，所以有必要提出“笔力是什么”的问题。

谈笔力之前，先谈笔法问题。笔法是什么？笔法是书写点画而作字的方法。

每一种笔法都有对应的操作内容，如著名的“永字八法”，点为侧，横为勒，直为努，钩为趯，仰为策，长撇为掠，短撇为啄，捺为磔，多么精辟简要，被古人赞为不二法门。

操作笔法是为了什么？为了使作品获得笔墨的神采，达到入木三分、力透纸背、力

能扛鼎的艺术境界。

笔力是什么？这是一个仁者见仁、智者见智的话题。例如：

1. 笔力是一盏灯，它会让迷路的书法爱好者找到前进的方法。

2. 笔力是一座塔，它会使混沌的书手马上知道当下要前进的方向。

3. 笔力是一阵风，它能为你吹走书写的困惑，让你的头脑顿时变得清醒起来。

4. 笔力是一条门槛，它会衡量你的脚步是否已经进入书法的堂奥。

5. 笔力是一杆秤，它能评价你的书写水平是否已经达到书法家的级别。

6. 笔力是根，它会检验书法家的底气到底足不足。

7. 笔力是指南针，它会给广大评委的评判指明公平公正的标准。

8. 笔力是方向盘，它能使你开向那一条路，成为名家的路。

9. 笔力是高山，它能使你出精品，登上大家的顶峰。

10. 笔力是智慧，它能使你的人生清澈明洁，走向成熟。

笔力到底是什么？按照通常的理解，笔力是指笔画墨痕所体现的内在的力量感。离开了笔力，休想谈论书法的神采、情趣、神韵、气韵、风神之类。

例如西周晚期的《散氏盘》铭文，笔力雄强，笔势强劲，线条圆润，凝练朴厚，苍茫古拙，为西周重要书迹，使人们不得不佩服周朝先民创造的文明。



西周《散氏盘》（局部）

第二节 笔力的提出

人人喜爱美，爱美之心是人之天性。

美是什么？美是人的一种主观感受。美包括自然美、艺术美、社会美这三个领域，有内容美、形式美这两个方面，又有壮美、优美等形态，只有当它被人们所认识，引起了人们的惬意、愉悦、爱慕等心理活动时，才谓美。

书法给人的感觉美吗？书法不同于写字，书法是艺术，艺术品都应该是美的，好的书法作品会给人以真、善、美的享受。

书法作品中的美又体现在哪些方面呢？它体现在笔法、字法、墨法、章法之中。笔法的美又是由笔力、笔势、笔意、节奏等彰显的，笔力首先得到古人的高度重视。

最早提出笔力概念的是秦朝丞相李斯。他在《用笔法》中说：“凡书，非但裹结流快，终藉笔力轻健。”明确笔力在书法中的地位是多么重要。李斯成了笔法理论的祖师爷。

东汉蔡邕在《九势》中说得明白多了：“藏头护尾，力在其中，下笔用力，肌肤之丽。故曰：势来不可止，势去不可遏，惟笔软则奇怪生焉。”

毛笔到底能产生什么样的笔力？似乎仍然不得而知。

古人原先研究笔力经过了三个时期，即东汉的笔势时期、魏晋南北朝的笔阵时期和唐代的笔法时期。东汉笔势时期实际上是从字势开始的，有赵壹《非草书》，崔瑗《草书势》《飞龙篇篆草》，蔡邕《篆势》《笔论》《九势》，锺繇《用笔法》《隶势》，卫铄《笔阵图》，卫恒《四体书势》，王羲之《笔势论十二章》《书论》《题卫夫人笔阵图后》《记白云先生书诀》，羊欣《采古来能书人名》，成公绥《隶书体》，王珣《行书状》，索靖《草书状》，杨泉《草书赋》，鲍照《飞白书势铭》等，之后转入了魏晋的笔阵时期，直到唐代才进入成熟的笔法时期。

笔阵时期，东晋卫铄（卫夫人）用人体的筋、骨、肉来作比喻，她在《笔阵图》中说：“善笔力者多骨，不善笔力者多肉；多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪；多力丰筋者圣，无力无筋者病。”指明笔力在书法中的重要作用，把用笔放在第一位。

笔力从此与筋骨结下不解之缘，人们都用筋力、骨力来替代笔力了。多么贴切的比喻，正好体现了书法是有生命力的。这在科技不发达的古代，具有划时代的意义。

东晋王羲之《书论》云：“欲书先构筋力，然后装束，必注意详雅起发，绵密疏阔相间。”

唐代蔡希综《法书论》云：“夫书匪独不调端周正，先藉其笔力，始其作也……”又曰：“每字皆须骨气雄强，爽爽然有飞动之态。屈折之状，如钢铁为钩，牵掣之踪，若劲针直下。”

唐代徐浩《论书》云：“初学之际，宜先筋骨，筋骨不立，肉何以附？”

唐代颜真卿《述张长史笔法十二意》中云：“又曰：‘力谓骨体，子知之乎？’曰：‘岂不谓趯笔则点画皆有筋骨，字体自然雄媚之谓乎？’长史曰：‘然。’”

唐代书论还有孙过庭《书谱序》，欧阳询《用笔法》《八诀》《传授诀》《三十六法》，虞世南《笔髓论》《书旨述》，李世民《指意》，张怀瓘《书议》《书估》《文字论》《用笔十法》，《二十四条用笔法》，《永字八法》等。

唐代笔法时期，产生了锥画沙、印印泥、屋漏痕、折股钗等许多著名笔法，可惜著名的“二王”绞转笔法失传了。唐代以后，帖学衰微。

北宋苏轼《论书》云：“书必有神、气、骨、肉、血，五者阙一，不为成书也。”

书法自宋朝“尚意”以后，就不像唐朝“尚法”那样注重笔力了，著名的笔法，如锥画沙、印印泥、折钗股、屋漏痕等，基本上也失传了。一直到清朝中晚期，包世臣、康有为等发起兴碑抑帖复古，笔力才有所增强。

包世臣《艺舟双楫》云：“其中截之所以丰而不怯，实而不空者，非骨势洞达，不能幸致。”

朱和羹《临池心解》云：“惟其骨力多，方合古人；惟其不悦时目，正是进步。”

康有为《广艺舟双楫》云：“书若人然，须备筋骨血肉，血浓骨老，筋藏肉莹，加之姿态奇逸，可谓美矣。”



东晋王羲之《兰亭序》（局部）

生命体是由骨、筋、血、肉组成的。书法是反映生命的艺术，古人用笔墨在抽象的点画中来彰显骨、筋、血、肉的感觉，是最高明的联想。骨是生命体的最基本的架构，筋是生命体用力的肌腱，使生物体能够站立起来并有力地行走，因此骨和筋是生物体最基本的要素，笔力是书法最重要的因素。

丁文隽《书法精论》云：“于人，骨所以支形体，筋所以司动转。骨贵劲健而筋贵灵活。故书，点画劲健者谓之有骨，软弱者谓之无骨。点画灵活者谓之有筋，呆板者谓之无筋。”

笔力被提出来，并得到古贤的高度重视，在书法史上产生了深远的影响。中国书法对毛笔在宣纸上来回摩擦的探索，实际上是对笔力和笔势的研究，在世界上是独一无二的。

第三节 笔力的地位

好的书法作品，一开始就应该动人心弦，特具展览效果，叫人想再看上几眼，进而百看不厌，玩索不尽；既能“惊四筵”，又能“适独座”。

书法作品品评的内容包括笔法、字法、墨法、章法和神采。神采是由前四者产生的，体现为书法的力感美、质地美、气势美、结构美、章法美、韵律美、意境美、风格美等等。神采是书法总的要求，它自己不能够单独表现自己。不同的技法能够产生不同的神采，所以神采也是难以掌握的。

艺术是情感的表达，科学是理性的体现。将书画艺术的笔法、字法、墨法、章法用科学的理性加以研究，与书画艺术的情感表达并不矛盾，反而能有助于情感的表达。毛笔在纸上摩擦，本身就是一种科学的运动，一不留神就产生浮滑，如同汽车在马路上奔跑一样，一不小心就会滑出马路，就要出事故，所以要遵循科学的规律。

书法艺术关注的焦点往往是线条，书法人追求的是自己的线条具有动人的笔力、笔势、笔意、节奏等神采。

探究书法笔力是什么，无疑要从书写的现象开始。虽然我们看不见古人的书写现象，古代著名的笔法也几乎失传了，但他们留下了许多精彩的书法作品和精辟的书法理论。传统书论中，那么多美丽的赞词饰语，铁画银钩、绵里藏针、高峰坠石、万岁枯藤、惊雷掣电、长剑快戟、龙拿虎攫等等，不胜枚举，都是说什么的呢？都是说书法笔