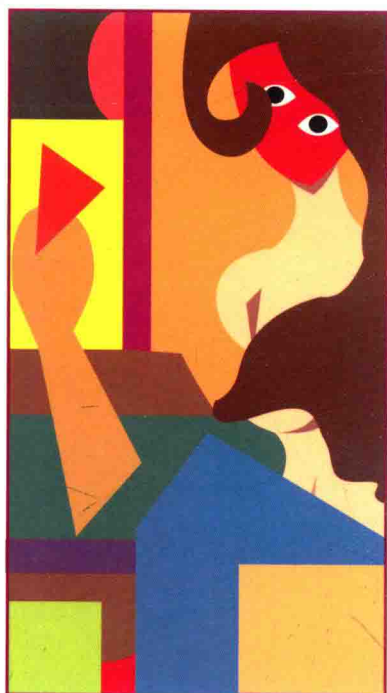
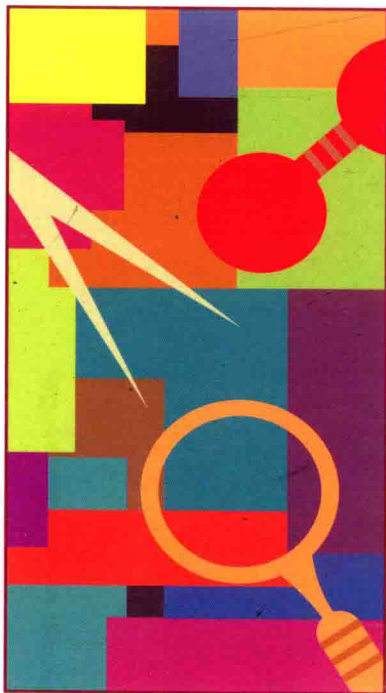


高等学校通识课程系列教材

大学书法

主编 郑晓华

副主编 刘春雨 李剑锋



 中国人民大学出版社

高等学校通识课程系列教材

大学书法

主 编 郑晓华

副主编 刘春雨 李剑锋

执 笔 梁治国 刘春雨 白 锐 李剑锋 成联方

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学书法/郑晓华主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2018. 10
高等学校通识课程系列教材
ISBN 978-7-300-26215-4

I. ①大… II. ①郑… III. ①汉字-书法-高等学校-教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 208966 号

高等学校通识课程系列教材

大学书法

主 编 郑晓华

副主编 刘春雨 李剑锋

Daxue Shufa

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 18 插页 1

字 数 421 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2018 年 10 月第 1 版

印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷

定 价 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

高尚人格的第一等娱乐

郑晓华

1926年，近代学术大师梁启超应清华大学书法研究会之邀做有关书法问题的学术演讲。^①在这次演讲中，梁启超对书法的艺术性质、特点和审美功能等，做了深刻阐述，并赞誉书法是中国人的“第一等娱乐”。他说：

- 写字有线的美、光的美、力的美、表现个性的美。在美术上，价值很大。
- “个性的表现，各种美术都可以，即如图画、雕刻、建筑，无不有个性存乎其中。但是表现得最亲切、最真实，莫如写字。”
- “如果说能够表现个性，就是最高的美术，那么各种美术，以写字为最高。”
- “在各种娱乐之中，选择一种最优美、最便利的娱乐工具，我的意见——亦许是偏见，以为要算写字。”
- 写字可收摄身心，不择时、不择地，费钱不多，可以独乐。“以写字作为娱乐的工具，有这么许多好处，所以中国先辈，凡有高尚人格的人，大半都喜欢写字”。“依我看来，写字虽不是第一项的娱乐，然不失为第一等的娱乐。”

梁启超是学贯中西的大学者。他从中西文化对比的视角，对于中国书法艺术的独特性和审美价值做出了高度凝练的概括。对于书法艺术在中国艺术体系中的定位，也做出了准确的阐述。

书法是指以汉字为载体，通过具有特殊笔墨意蕴的汉字形象的创造，表现创作者思想情感的艺术。

在世界艺术大家庭中，把生活实用工具——文字的书写，拓展演绎为一种以个人思想情感表现为中心的纯艺术，这只在东亚地区存在。而东亚书法艺术的中心和原产地，就是中国。

中国书法艺术的历史源远流长。从某种程度上说，它是和中华文明同时诞生并成长的艺术。

^① 这次演讲的内容，后来经他的学生整理成文，冠以篇名《书法指导》，收入《饮冰室合集》。

人类文明社会的早期，都经历了“结绳记事”的阶段。后来，各国相继发明文字，从图画字到成熟文字的出现，一般都经历从状物象形，到抽象定型、以形表音的阶段。所以世界上多数国家，文字都以拼音文字的形式呈现。

中国因为幅员辽阔，部落众多，加上南北气候、地理等重大差异，不同地区居民语言发音习俗不一样，这就造成中国文字始终“形、音、义”一体的象形文字特色。每一个文字，都是一个笔画多寡不同、形态各异的点线编织体，并有自己独特的形象（唯其如此，方能跨越地区语音差异的障碍，实现交流）。这就使中国的文字天然拥有造型艺术的特质。每一个文字，都有自己独特的形式美，如鲁迅在《汉文学史纲要》中赞誉：“形美以感目”。

中国文字的形式美构成了中国文字书写演化为纯艺术的物质基础，但促成这一历史蜕变的实现，还有很多其他因素。

追求文字书写的形式美的意识，应该从文字草创那一刻起就随之诞生了。但很长时间，书法还停留在实用书写阶段，并没有超越书面语言工具的范围。我们翻阅书法史，从早期殷商时代的甲骨文开始，直到宋、元、明、清，到空前繁荣的中国当代书法，书法艺术的发展经历了三四千年的繁荣。从历史文献的考察看，在汉朝以前，汉字的书写基本上还局限在实用记录范围。那时候追求形式美，但为政治和生活服务。大概在东汉中后期，由于文字发展的历史飞跃——“隶变”，中国文字从古文字时代，跨入了今文字（隶书）时代，书写的技术也发生了很大的变化。隶书之兴，带动了笔法的解放，同时引发了汉字快写形式语言体系（草书）的勃兴。汉字多变的字形、毛笔柔软的笔性和多样化的线条的创造力、中国人天然的对“写意”形式的爱好、官方正统哲学“经学”的烦琐考据和僵化等众多因素，共同影响了那些时代人的精神追求，使来源于生活的文字书写，在书写力度、节奏和生命情感活动的某些特征方面发生“结构性形式重叠”（形式同构）的时候，部分书写活动脱离实用生活，向纯审美世界倾斜和升华。这就导致了东汉末期草书艺术高峰的出现和“草圣”张芝的诞生。书法，在社会实用的功能之外，分离出纯艺术的倾向。从此，中国书法，就艺术和实用同体并蒂地存在，并互相推动而发展了。

立足于文字的书写，在漫长的历史进程中，中国书法逐渐形成了规模宏大的艺术学科知识体系；培育了一代代风格卓异的书法大家，形成了众多风格不一的表现体式和艺术流派，也形成了自己独具民族特色的审美艺术理论、教育观念，既丰富了中国艺术美学的思想体系，也构建了中国传统学术中独特的自成体系的学术门类——书学。这在世界艺术史上，大概是绝无仅有的，可谓一枝独秀。

而在全球化背景下，国际文化交流日益频繁。展示不同地域文化的独特性，构建多样化的世界文化格局，正成为世界各国的共识。作为中国最具本体特色的艺术门类书法，在国际交往中受到越来越多的关注。因此作为受过良好教育的中国当代知识群体，加强对本民族传统艺术的认知和修养，也就越发显得有必要了。

为了帮助青年朋友更好地了解书法，我们组织编写了这本有关书法基本技能训练的教材。它的指导思想是尽可能让学生在有限的时间内，更多地了解书法最精华的部分。这里面既包含技术规律的阐述，也包括人文品格的诠释。所以我们采用了这样的编写框架：第一大板块，可以称为“经典学习”。这一板块以篆、隶、楷、行、草五体为主干，提举历

代最有影响的名碑名帖，通过“选字解析”——选择用笔与结构最具典型性的范字，逐字进行技巧分析解说，为学习者架设俯瞰书法形式与技术的高地，帮助学生了解和掌握不同书法形式的创造规律。通过附设“集字练习”，为学生提供有趣味的练习渠道，以便消化吸收掌握所学技巧。另外也学会如何“学以致用”，将从古典碑帖中学到的书法技术，尽快用于艺术表现与创作。第二大板块是“阅读思考”。主要选择历史上最有影响的艺术文献，内容涉及常见的书法典故、历史传说、书法理论名篇、人物、事件、名作等，供大家阅读。从这一板块，大家可以看到第一板块背后的东西，即隐藏在书法视觉形式背后的、那些支撑书法作品人文品格与内蕴的精神性元素。两大板块结合到一起，就可以给出一个相对比较完整的书法艺术“镜像”。

梁启超说：写字是中国人的第一等娱乐。在进入 20 世纪以前，此说应该大体不差。因为在传统社会，中国知识群体，几乎无人不喜爱书法。中国历史上几乎所有的杰出人物，包括名君、名臣、名将、名诗人、名作家、名媛等，都无不倾心书道，拥有浓浓的翰墨情怀。从历史之悠久、受众之多、社会影响面之广等角度来说，我们都可称书法是中国第一大艺术。但是现代社会，社会生活环境已经发生翻天覆地的变化了。电脑的普及使书法的实用功能空间越来越小。如果书法的社会实用功能进一步弱化，只留下审美娱乐功能，面对从小在充斥着影视动画和电脑游戏的环境中长大的年青一代，书法还能薪火相传吗？这可能确实是一个值得我们关注思考的新课题。我们衷心希望本教材的编写和出版，能有助于书法艺术在大学生公共素质教育课程中的推广，借此为书法艺术发展的社会和历史基础的维护，提供一点微小的助力。

2018 年 8 月 16 日于北京

目 录

| | |
|----------------------------|-----|
| 第一章 工具与使用 | 1 |
| 第二章 篆 书 | 11 |
| 第一节 大篆工稳系列 | 11 |
| 第二节 大篆奇逸系列 | 22 |
| 第三节 大、小篆过渡系列：石鼓、战国文字 | 34 |
| 第四节 小篆工稳系列 | 43 |
| 第五节 小篆率意系列 | 53 |
| 第六节 篆隶过渡系列：秦简 | 63 |
| 第三章 隶 书 | 75 |
| 第一节 汉碑工稳系列 | 75 |
| 第二节 汉碑秀美系列 | 84 |
| 第三节 汉碑古拙系列 | 93 |
| 第四节 汉碑野逸系列 | 103 |
| 第五节 汉简系列 | 112 |
| 第四章 魏 碑 | 121 |
| 第一节 魏碑工秀系列 | 123 |
| 第二节 魏碑古拙系列 | 133 |
| 第三节 魏碑雄浑系列 | 142 |
| 第四节 魏碑野逸系列 | 152 |
| 第五章 楷 书 | 161 |
| 第一节 楷书系列：欧体 | 161 |
| 第二节 楷书系列：褚体 | 171 |
| 第三节 楷书系列：颜体 | 180 |
| 第四节 楷书系列：柳体 | 189 |
| 第五节 楷书系列：赵体 | 198 |
| 第六章 行 书 | 208 |
| 第一节 行书系列：王字 | 208 |
| 第二节 行书系列：颜字 | 218 |
| 第三节 行书系列：苏字 | 227 |
| 第四节 行书系列：米字 | 236 |

| | |
|--------|-----|
| 第七章 草书 | 245 |
| 第一节 章草 | 246 |
| 第二节 小草 | 256 |
| 第三节 大草 | 267 |
| 后记 | 279 |

一、笔、墨、纸、砚的形制、材料、特性及对书写的影响

“工欲善其事，必先利其器。”对于艺术创作而言，工具材料的选择至为关键，工具材料的特性会决定艺术作品最终的美学效果。书法创作的工具材料为笔、墨、纸、砚，古人称为“文房四宝”，就是意识到良好的工具材料对于书法创作的重要性。

1. 笔

根据笔毫的软硬程度，可将笔分为硬毫、软毫和兼毫。硬毫包括狼毫（见图 1-1）、兔毫和獾毫等；软毫主要是指羊毫（见图 1-2）；兼毫（见图 1-3）是用羊毫与兔毫或狼毫等毫料配制而成，软硬适中，刚柔相济。



图 1-1 狼毫



图 1-2 羊毫



图 1-3 兼毫

纯羊毫较为柔软，初学者不易掌控，宜选用加健羊毫。狼毫弹性较好，书写过程中易于掌控。毫有软硬，字有刚柔，要根据不同的创作需要选用相应的毛笔。篆书、隶书和楷书，柔中见刚，一般宜用羊毫，因羊毫柔软舒适，笔肚蓄墨量大，若掌控得好，可以在线质上产生丰富的美感。例如邓石如的篆书（见图1-4），充分发挥软毫的特性，在线质方面体现出饱满柔和、刚健婀娜的风格特点。行书与草书刚中寓柔，宜用狼毫或兼毫，特别是小行草，用刚柔适中的毛笔，可以非常自由地呈现书写过程中微妙的笔触变化。上下笔画之间的牵丝，细若游丝又劲挺有力，用弹性较好的狼毫就易于表现。例如，王羲之的《兰亭序》（见图1-5），用鼠须笔写成，点画精妙，变化丰富，充分体现出笔尖的微妙特性。苏轼的《黄州寒食诗帖》（见图1-6）、黄庭坚的《诸上座帖》（见图1-7）和《廉颇蔺相如列传》（见图1-8）、米芾的《蜀素帖》（见图1-9）等书法名作，也是用硬毫或兼毫创作而成的。软硬毫的选择，只是一般意义上为方便初学者而讲的，并没有固定不变的绝对标准，随着控笔能力的增强，可以尝试选用软硬程度不同的笔毫，以表现不同的艺术效果。



图 1-4 清邓石如《白氏草堂记》



图 1-5 东晋王羲之《兰亭序》

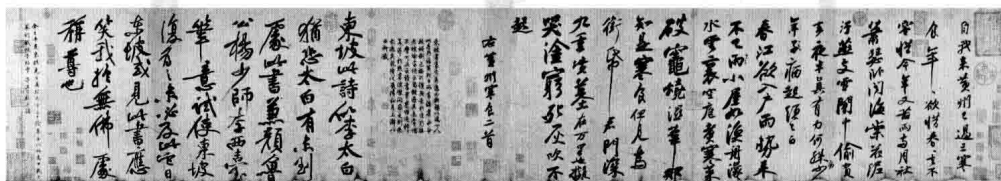


图 1-6 北宋苏轼《黄州寒食诗帖》

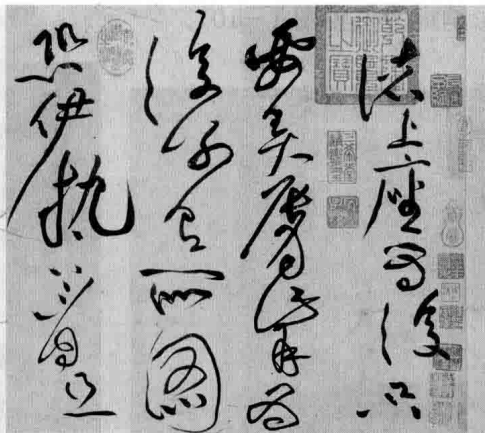


图 1-7 北宋黄庭坚《诸上座帖》(局部)

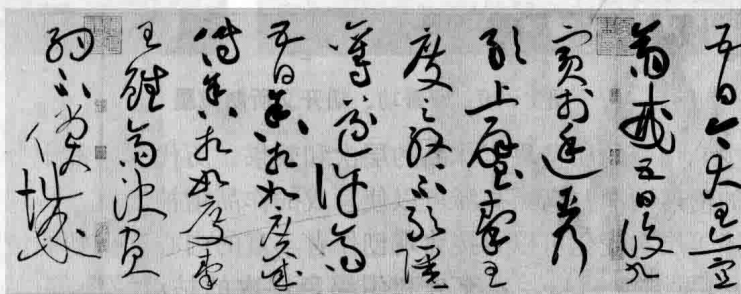


图 1-8 北宋黄庭坚《廉颇蔺相如列传》(局部)



图 1-9 北宋米芾《蜀素帖》(局部)

对于笔的选择，要掌握四个原则，即“尖、齐、圆、健”四德。笔锋尖如锥颖谓之尖，笔锋整齐如刀切、无参差谓之齐，笔头浑圆挺直不分叉谓之圆，笔头刚柔并济有弹性谓之健。

2. 墨

日常书法创作的用墨主要有两类：松烟墨和油烟墨。松烟墨黑而沉，油烟墨乌而亮。安徽歙县是我国著名的产墨地，“徽墨”名满天下，与宣纸、湖笔齐名。曹素功、胡开文

等清代制墨名家所制徽墨影响最大（见图 1-10）。

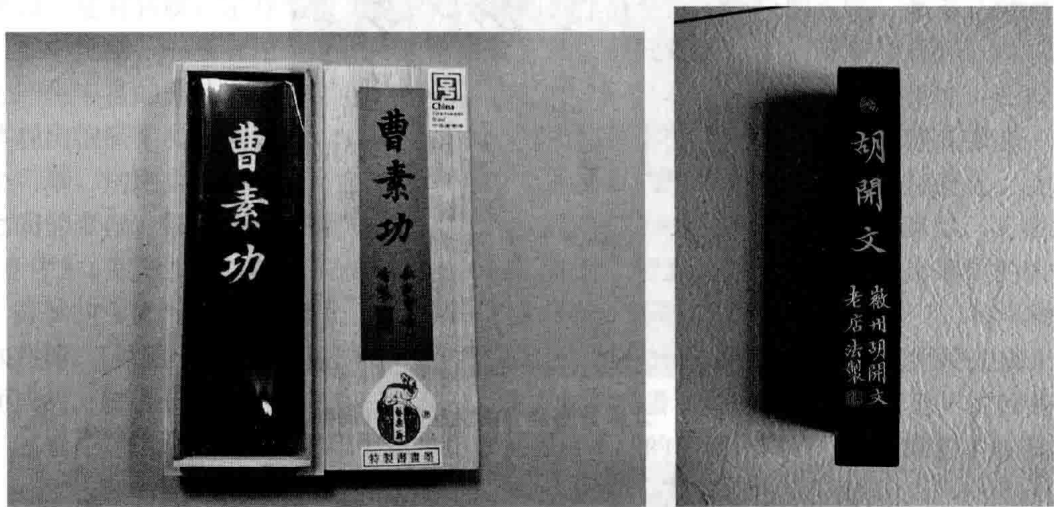


图 1-10 曹素功、胡开文所制徽墨

在书法创作中，用墨的质量决定作品的层次和效果。历代书家都十分重视用墨，墨色的丰富变化、墨的清透明净、乌黑亮泽可以使写成的作品精神焕发，呈现出无穷的艺术魅力。墨的枯湿浓淡等层次变化可以直接体现创作者丰富的内心和微妙的情致。例如，颜真卿的《祭侄文稿》（见图 1-11），就充分利用墨色层次的枯湿浓淡等微妙变化体现出了内心情感的无限波澜。王铎对于“涨墨”（见图 1-12）的大胆使用，使作品局部形成了特殊的墨团堆积效果。当代书家对于“宿墨”（见图 1-13）效果的探索，更使墨色的表现效果得到了充分体现。

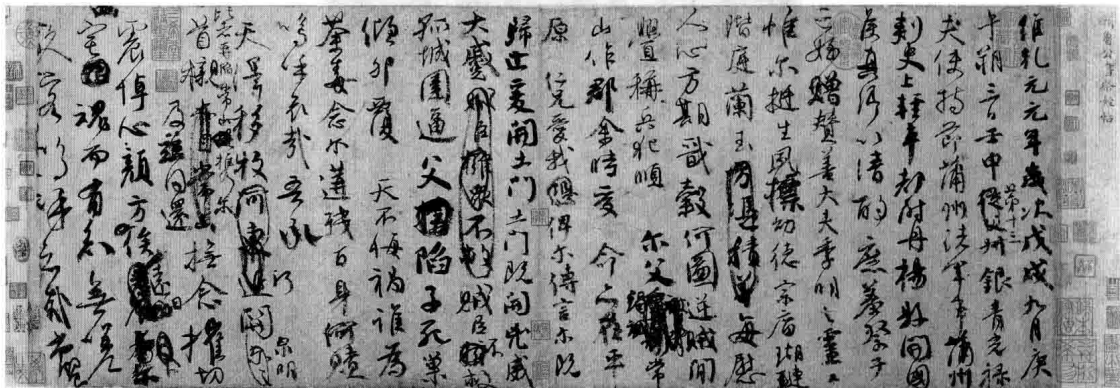


图 1-11 唐颜真卿《祭侄文稿》

墨的选择十分讲究。选墨应从色、胶、质等方面来进行。首先要色黑如漆、乌黑亮泽。其次要注意墨胶的配比。墨胶含量要适宜，过重则行笔不畅，过轻则着墨不固，装裱时容易渗化。

古人写字都是用墨块研墨，墨色清透亮泽，历久弥新，今人为图方便，多用墨汁，墨色效果往往不佳，易躁、易闷、易浊。若想在创作中纸墨相发，就要尽可能自己研墨。

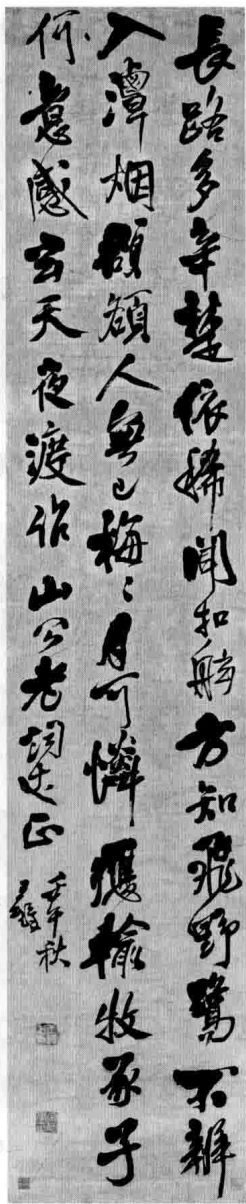


图 1-12 明王铎《五律夜渡作行书诗轴》涨墨

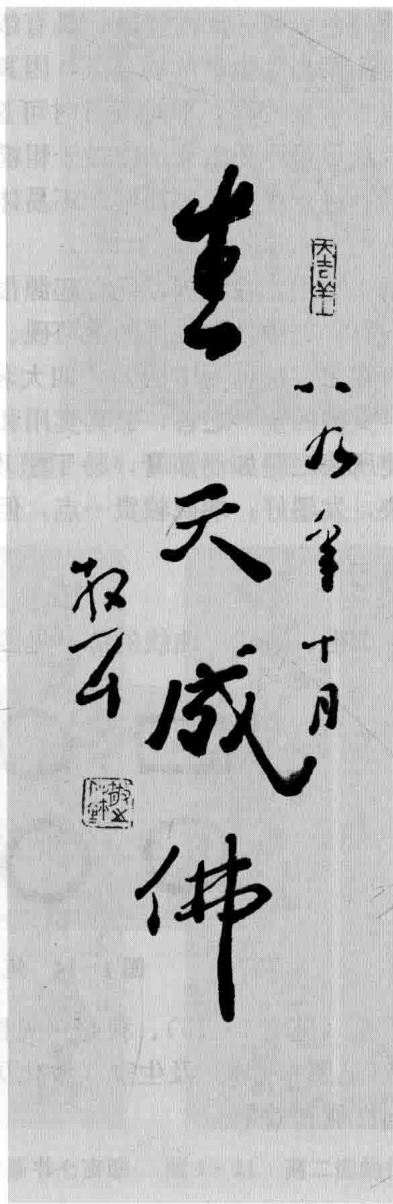


图 1-13 林散之《生天成佛》宿墨

3. 纸

根据加工工艺的不同，可将宣纸分为生宣、熟宣两大类。生宣没有经过任何处理，渗墨、吸水性强，可以表现丰富的墨色层次变化。熟宣是在生宣上加刷胶矾，使其不易渗化和吸水，也称“矾宣”。此外还有各类笺纸、麻纸、土纸等。

根据配料比例的不同，宣纸又可分为棉料、净皮、特净皮三大类。宣纸的主要原料为青檀树皮，配料为沙田稻草。棉料的青檀树皮比重最低，其次是净皮，特净的青檀树皮比重最高。

根据尺寸不同，也可以将宣纸分为四尺宣、五尺宣、丈二宣等。

宣纸是我国的独特发明，其最大特点是具有润墨性能。在书写时，若能做到纸墨相

宜，则可使墨色分明，层次清晰，具有浓淡浅深等特殊效果。另外在创作时要注意纸的选择，尽量避免用当年生产的新宣纸，因其火气未退，难以表现理想的效果。

由于宣纸价格较高，平时练习时可选用吸水性能好的手工毛边纸、富阳元书纸等代替，练习用纸尽量不要太光洁或过于粗糙，光则轻滑不易吸水留墨，线条容易单薄，达不到训练效果；过于粗糙，则滞笔，不易体现细节的微妙。

4. 砚

砚台用于磨墨。在我国，砚台起源很早，历经秦汉魏晋，从唐代起，相继发现各种利于研墨的佳石。其中甘肃临洮的洮河砚、广东肇庆的端砚、安徽歙县的歙砚、山西绛州的澄泥砚最为知名，被称为中国的“四大名砚”，为历代文人所珍赏。砚作为古代文房必备之具，为“文房四宝”之首，兼具实用和欣赏的双重功能。好的砚台石质细腻，利于下墨和发墨，使所磨之墨如油如膏，易于呈现良好的书写效果。在各类砚石中，歙砚比较实用，下墨快，发墨好；端砚较贵一点，但石品细腻，发墨效果更好。

二、练习

矩形、圆形、直线、曲线的练习见图 1-14。

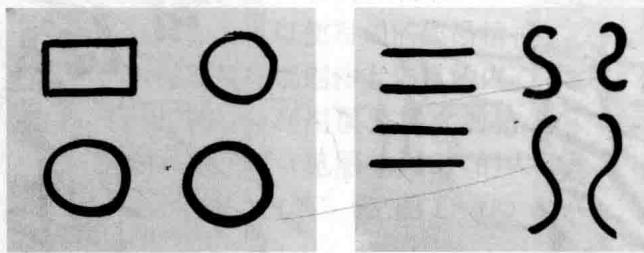


图 1-14 矩形、圆形、直线、曲线

体验羊毫（见图 1-15）、狼毫（见图 1-16）、兼毫（见图 1-17）、短锋（见图 1-18）、长锋（见图 1-19）及生宣（渗化厉害）（见图 1-20）、熟宣（不渗化）（见图 1-21）的不同性能和效果。

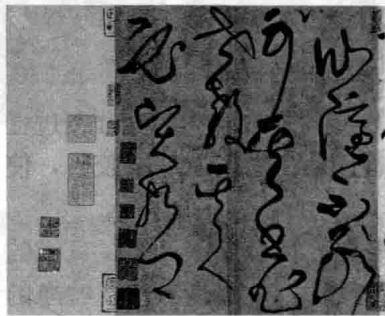


图 1-15 唐张旭《古诗四帖》
(局部) 羊毫创作

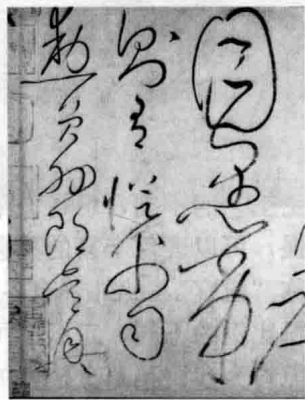


图 1-16 唐怀素《自叙帖》(局部)
狼毫创作

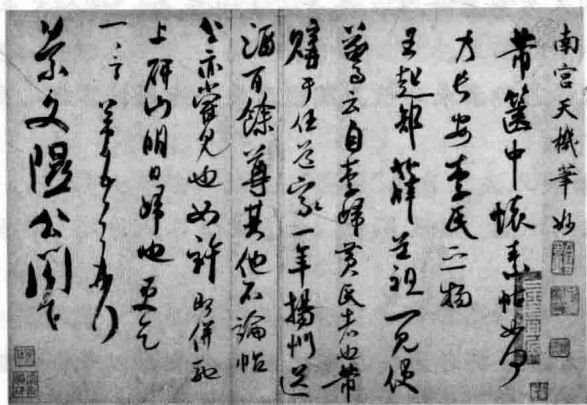


图 1-17 北宋米芾《篋中帖》兼毫创作



图 1-18 西晋陆机《平复帖》硬毫短锋创作



图 1-19 林散之的五言对联
羊毫长锋创作



图 1-20 黄宾虹的篆书七言联

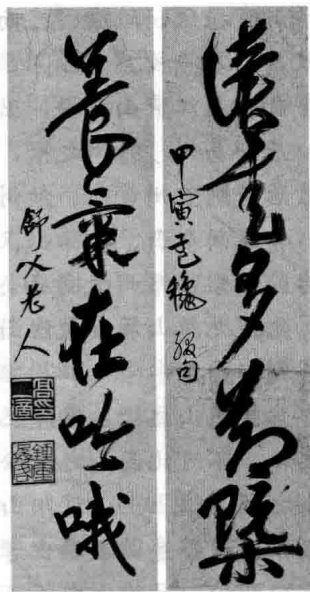


图 1-21 高二适的行草五言联

阅 读

1. 《笔经》^①

汉时，诸郡献兔毫，出鸿都。惟有赵国毫中用。时人咸言：兔毫无优劣，管手有巧拙。

有人以绿沉漆竹管及镂管见遗，录之多年，斯亦可爱玩。诂必金宝雕琢，然后为宝也。

昔人或以琉璃、象牙为笔管，丽饰则有之，然笔须轻便，重则蹶矣。

^① 《笔经》相传由王羲之所撰。

诸郡毫惟中山兔肥而毫长，可用。先用人发杪数十茎，杂青羊毛并兔毳，裁令齐平，以麻纸裹枝根令净。次取上毫薄薄布柱上，令柱不见。

世传张芝、鍾繇用鼠须笔，笔锋劲强有锋芒。余未之信。鼠须用未必能佳，甚难得。岭外少兔，以鸡毛作笔，亦妙。

蜀中石鼠毛可以为笔，其名曰“鼠竣”。

人须作笔，甚佳。

汉制天子笔，以错宝为跗。

晋武赐张华麟角笔管。

制笔之法：桀者居前，毳者居后，强者为刃，要者为辅，参之以苧，束之以管，固以漆液，泽以海藻。濡墨而试，直中绳，勾中钩，方圆中规矩，终日握而不败，故曰笔妙。

2. 宋人晁季一《墨经》中对“松”的论述

松，古用松烟、石墨二种，石墨自魏晋以后无闻，松烟之制尚矣。

汉贵扶风、隃糜、终南山之松。蔡质《汉官仪》曰：“尚书令仆丞郎，月赐隃糜大墨一枚，小墨一枚。”

晋贵九江庐山之松，卫夫人《笔阵图》曰：“墨取庐山松烟。”

唐则易州、潞州之松，上党松心尤先见贵。

后唐则宣州黄山、歙州黟山松、罗山之松。李氏以宣歙之松类易水之松。

今兖州泰山、徂徕山、岛山、峰山，沂州龟山、蒙山，密州九仙山，登州牢山，镇府五台，邢州、潞州太行山，辽州辽阳山，汝州灶君山，随州桐柏山，卫州共山，衢州柯山，池州九华山及宣歙诸山，皆产松之所。兖、沂、登、密之间山，总谓之东山；镇府之山，则曰西山。

自昔东山之松，色泽肥腻，性质沉重，品惟上上，然今不复有。今其所有者，才十余岁之松，不可比西山之大松。盖西山之松与易水之松相近，乃古松之地，与黄山、黟山、罗山之松品惟上上。辽阳山、灶君山、桐柏山可甲乙。九华山品中，共山、柯山品下。大概松根生茯苓穿山石而出者，透脂松，岁所得不过二三株，品惟上上。根干肥大，脂出若珠者曰脂松，品惟上中。可揭而起，视之而明者，曰揭明松，品惟上下。明不足而紫者曰紫松，品惟中上。斫而挺直者曰签松，品惟中中。明不足而黄者，曰黄明松，品惟中下。无膏油而漫若糖苴然者，曰糖松，品惟下上。无膏油而类杏者曰杏松，品惟下中。其出历青之余者曰脂片松，品惟下下。其降此外，不足品第。

3. 宋人晁季一《墨经》中的选墨法

凡墨色，紫光为上，黑色次之，青光又次之，白光为下。凡光与色不可废一，以久而不渝者为贵，然忌胶光。古墨多有色无光，无光者，以蒸湿败之，非古墨之善者。其有善者，黯而不浮，明而有艳，泽而有渍，是谓紫光。凡以墨比墨，不若以纸比墨。或以砚试之，或以指甲试，皆不佳。

4. 文献中有关执笔问题的描述

大凡学书，指欲实，掌欲虚，管欲直，心欲圆。又曰：腕竖则锋正，锋正则四面势全。次实指，指实则节力均平；次虚掌，掌虚则运用便易。

夫书之妙，在于执管，既以双指苞管，亦当五指共执。其要实指虚掌，钩、撮、讪、送，亦曰抵送，以备口传手授之说也。世俗皆以单指苞之，则力不足而无神气，每作一点画，虽有解法，亦当使用不成。曰平腕双苞，虚掌实指，妙无所加也。

——唐·韩方明《授笔要说》

书有七字法，谓之“拨镫”，自卫夫人并鍾、王，传授于欧、颜、褚、陆等，流传于此日，然世人罕知其道者。所谓法者，撮压、钩提、抵拒、导送是也。

——南唐·李煜《书述》

拨者，笔管着中指名指尖，圆活易转动也。镫即马镫，笔管直则虎口间如马镫也。足踏马镫浅，则易出入；手执笔管浅，则易转动也。

——元·陈绎曾《翰林要诀》

笔居半则掌实，如枢不转，掣岂自由，转运回旋，乃成棱角。笔既死矣，宁望字之生动。

——唐·张怀瓘《六体书论》

双钩悬腕，让左侧右，虚掌实指，意前笔后，此古人所传用笔之诀也。然妙在第四指得力，俯仰进退，收往垂缩，刚柔曲直，纵横运转，无不如意，则笔在画中，而左右皆无病矣。

——明·丰道生

笔在指端，掌虚容卵，要知把握，亦无定法。熟则巧生，又须拙多于巧，而后真巧生焉。但忌实掌，掌实则不能转动自由，务求笔力从腕中来。笔头令刚劲，手腕令轻便，点画波掠腾跃顿挫，无往不宜。若掌实不得自由，乃成棱角，纵佳亦是露锋，笔机死矣。腕竖则锋正，正则四面锋全。常想笔锋在画中，则左右逢源，静躁俱称。学字既成，犹养于心，令无俗气，而藏锋渐熟。藏锋之法，全在握笔勿深。深者，掌实之谓也。譬之足踏马镫，浅则易于出入，执笔亦如之。

——清·宋曹《书法约言》

南唐后主拨镫法，解者殊鲜，所谓“拨镫”者，逆笔也。笔尖向里则全势皆逆，无浮滑之病矣。学者试拨镫火，可悟其法。

——清·王澐《论书剩语》

食指须高钩，大指加食指中指之间，使食指如鹅头昂曲者，中指内钩，小指贴名指外拒，如鹅之两掌拨水者。故右军爱鹅，玩其两掌行水之势也。

——清·包世臣《艺舟双楫》

执笔大、中、食三指宜死，肘宜活。低则沉着，高则飘逸。下笔宜着实，然要跳得起，不可使笔死在纸上。作书不可力弱，然下笔时用力太过，收转处笔力反松，此谓过犹不及。

——清·梁巘《评书帖》

运指不如运腕，书家遂有腕活指死之说。不知腕固宜活，指安得死！肘使腕，腕使指，血脉本是流通，牵一发而全身尚能皆动，何况臂指之近乎？此理易明。若使运腕而指竟漠不相关，则腕之运也，必滞其书，亦必至麻木不仁，所谓腕活指死者，不可以辞害意。不过腕灵则指定，其运动处不着形迹。运指腕随，运腕指随，有不知指之使腕与腕之