

歷代書法文選

此處為書法文選的正文內容，文字以篆、隸、楷、行、草等書體呈現，因圖像模糊，具體字樣難以辨認。文字排列為多列，從右至左，從上至下。

下
册

歷代書法論文選

上海书画出版社

装帧设计：周萍
(书名系集唐孙过庭《书谱》字)

历代书法论文选

上海书画出版社出版 (上海衡山路237号)

新华书店上海发行所发行 江苏宜兴印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 33

插页 4 字数 600,000

1979年10月第一版 1983年4月第三次印刷

印数 19,000—36,600

书号：7172·123

定价：(平装)3.00元(精装)4.20元

本 书 由

上 海 书 画 出 版 社

华 东 师 范 大 学 古 籍 整 理 研 究 室

选 编 校 点

责 任 编 辑 黄 简

丰坊

丰坊，明代嘉靖年间书法家。字人翁，又字存礼，更名道生，号南禺外史。浙江鄞人。官至吏部考功主事。为人逸出法纪外，而书学极博，五体并能，诸家自魏、晋以及明，靡不兼通，盖工于执笔者也。然坊平生好作伪书，至今为世厉诟。

《书诀》，弇州四部稿作《笔诀》。是编皆论学书之法，而尤注意于篆籀。此选论笔诀书势四段，论篆法三段和次论文、大篆、小篆、隶书各一段。原书所列法帖书迹，极为繁伙，综计所载目录，几占全书十分之八九。所载书迹目录，今佚者颇多，故删去不录。末一段论悬腕用笔之法，亦可供参考。

书诀

昔人传笔诀云：「双钩悬腕，让左侧右，虚掌实指，意前笔后。」论书势云：「如屋漏痕，如

壁坼，如锥画沙，如印印泥，如折钗股。」自锺、王以来，知此秘者，晋则谢安、石、郗方回、庾稚恭、张君祖，宋则羊敬元、薄钦叔，齐则王简、穆伯宝，梁则萧景乔、萧挹、陶弘景、孙文韬，陈则蔡徵、毛喜、陈伯智、智永禅师，隋则史陵、薛道衡、丁道护、赵文渊，唐则欧阳信本、虞伯施、褚登善、薛纯陀、薛嗣通、孙过庭、锺绍京、贾膺福、李泰和、贺季真、李太白、张伯高、杜子美、颜清臣、柳诚悬、钱藏真、张从申，五代则杨凝式、释彦脩，赵宋则蔡君谟、周子发、先清敏公、苏子美、黄鲁直、米元章、黄长睿、杨补之、姜尧章，金则赵周臣，元则胡汲仲、赵子昂、仲穆、纓子山、宣伯綱、薛宗海、仇仁近、黄晋卿、傅汝砺、俞伯贞、曹世长、陈叔夏、饶介之、揭曼硕、陈象贤、叶敬常、吴主一、龙子高，本朝唯宋景濂、仲珩、杨孟载、王叔明、端木孝思、陶晋生、陈文东、曾子启、先曾祖通奉府君、谢原功、陈继善、袁德骧、李贞伯、陆子渊、文徵仲、祝希哲数公而已。虽所就不一，要之皆有师法，非孟浪者。古语云：「取法乎上，仅得乎中；取法乎中，斯为下矣。」永、宣之后，人趋时尚，于是效宋仲温、宋昌裔、解大绅、沈民则、姜伯振、张汝弼、李宾之、陈公甫、庄孔暘、李献吉、何仲默、金元玉、詹仲和、张君玉、夏公谨、王履吉者，靡然成风。古法无馀，浊俗满纸。况于反贼李士实、娼夫徐霖、陈鹤之迹，正如蓝缕乞儿，麻风遮体，久堕溷厕，薄伏通衢，臃肿蹒跚，无复人状。具眼鼻者，勇避千舍，乃有师之如马一龙、方元涣等，庄生所谓「鲫且甘带」，其此辈欤？

双钩悬腕者，食指中指圆曲如钩，与拇指相齐而撮管于指尖，则执笔挺直；大字运上腕，小字运下腕，不使肉衬于纸，则运笔如飞。让左侧右者，左肘让而居外，右手侧而过中，使笔管与鼻准相对，则行间直下而无欹曲之患。虚掌实指者，指不实则颤掣而无力，掌不虚则窒碍而无势；妙在无名指得力，三指齐撮于上，而第四指抵管于下；无垂不缩，无往不收，一画之间，变起伏于锋杪，一点之内，殊衄挫于毫芒。意前笔后者，熟玩古帖，于字形大小、偃仰、平直、疏密、纤秣，蕴藉于心，临纸瞑默，豫思其法，随物赋形，各得其理。扬子云：「斫木为棋，转革为鞠，亦皆有法。」况书居六艺之五，圣人以之参赞化育，贯彻古今。明道先生执笔甚敬，曰：「即此是学。」近时业举白丁，厚赂主司，叨冒抡魁，舐痔权倖，骤跻臚仕，乃谓书不足学也。噫嘻，彼何知！彼何知！

无垂不缩，无往不收，则如屋漏痕；言不露圭角也。违而不犯，和而不同，带燥方润，将浓遂枯，则如壁坼；言布置有自然之巧也。指实臂悬，笔有全力，振衄顿挫，书必入木，则如印印泥；言方圆深厚而不轻浮也。点必隐锋，波必三折，肘下风生，起止无迹，则如锥画沙；言劲利峻拔而不凝滞也。水墨得所，血润骨坚，泯规矩于方圆，遁钩绳于曲直，则如折钗股；言严重浑厚而不必蛇蚓之态也。古人论诗之妙，必曰沉着痛快。惟书亦然，沉着而不痛快，则肥浊而风韵不足；痛快而不沉着，则潦草而法度荡然。曾子曰：「士不可以不

弘毅。弘则旷达，毅则严重。严重则处事沉着，可以托六尺之孤；旷达则风度闲雅，可以寄百里之命；兼之而后为全德，临大节而不可夺也。姜白石云：「一须人品高。」此其本欤？

书有筋骨血肉。筋生于腕，腕能悬则筋脉相连而有势，指能实则骨体坚定而不弱。血生于水，肉生于墨，水须新汲，墨须新磨，则燥湿调匀而肥瘦得所。此古人所以必资乎器也。

古人作篆、分、真、行、草书，用笔无二，必以正锋为主，间用侧锋取妍。分书以下，正锋居八，侧锋居二，篆则一毫不可侧也。详辩后。

古大家之书，必通篆籀，然后结构淳古，使转劲逸，伯喈以下皆然。米元章称谢安石《中郎帖》、颜鲁公《争坐》书有篆籀气象，乃其证也。然篆学必精六书，六书之说，唯赵古则《本义》卷首谐声、假借、转注三论，足以一扫诸家之谬，但以小篆为主，不能深考古文，譬则无根之木，无首之人。如「三」为古文「天」字，庖羲始制，而以「一」「大」会意。口象形，而以为形兼意；口从口，指事，而以为事兼声；口象箠形，而以为从卑；「也」乃卮匱象形，而以为女阴，皆失仓颉本旨。盖小篆者，李斯以愚黔首，岂可反以为据乎？杨桓《六书统》最博，然承许慎之讹，以会意为转注，转注为假借，又不逮古则远矣。余著《书海溯源》，极博而精，第知者

鲜矣。

篆有百种，宜常用者六种而已。一曰古文，史皇仓颉广天皇之制；二曰奇字，黄帝史沮诵增损古文；三曰大篆，周公命史佚同天下之文，三体宜书箴铭，可以出入；四曰小篆，李斯制，碑额、志盖、斋匾用之；五曰缪篆，汉晋印章之文，图书私印宜其体；六曰叠篆，今官府印信所用，礼部铸印局所掌，亦宜习知，以防诈伪。其唐元序、梦英、陈抟道所传，杜撰非古，不必遍习也。

古文见《宣和博古图》、吕与叔《考古图》、李伯时《甲秀堂帖》、郑渔仲《泉谱》、赵明诚《古器物铭》、胡世将《资古录》、薛用敏《钟鼎款识》、王子弁《啸堂集古录》、王子端《雪溪堂帖》、曹贞素《款识续录》。

大篆，结体本于古人，而垂笔圆齐，盖小篆之所从出。史逸，字孟佚；伯邑考之子，文王之嫡长孙也。逸生頤，頤生黎，黎生籀，世以大宗为周太史。籀又损益润色，别号「籀文」，垂笔铍利，以此为别。

小篆，一名玉筋篆。吾子行曰：「李斯方圆廓落，阳冰圆活姿媚。」然兼之者亦唯子行人，可谓独步千古。陶宗仪乃云专法阳冰，浅之知篆矣。馀家亦有妙处。

隶者，作于程邈，今楷书之原也。微存篆体，元昊幼清、周伯温、国初赵古则得之。其

曰：今隶皆楷书也，亦分五等：一曰铭石，鍾繇特胜。二曰小楷，二王稍变鍾法；右军用笔内捩，正锋居多，故法度森严而入神；子敬用笔外拓，侧锋居半，故精神散朗而入妙。三曰中楷，率更神品上，永兴妙品上，河南妙品中，嗣通妙品下。四曰擘窠，创于鲁公，柳以清劲敌之。五曰题署，亦颜公为优，太白次之，君谟又次之。本朝惟孟举可配古人，自后未见其比也。

米元章《书史》录张伯高帖语云：「忽忽兴来，五指包管。」此为题署及颠草而言。伯高、鲁公皆言大字运上腕，谓径尺以上也；小字运下腕，谓径寸以内也。若径丈以上，如文信公魁字，人必立起，以一身全力自肩及肘运，则以五指齐撮墨池之端，似握铁塑画沙泥，使手离纸三尺，然后八法完整，左右无病。若字三寸至于五寸，可以端坐而书，亦必运肩及肘之力，使手离纸尺许，所谓上腕也。伯高得法于贺季真，其笔如空中抛弹，壮伟奇怪，高视千古。正以能运上腕全力在笔，笔与神会，不自知其所以然而然也。其径寸以内，如《兰亭》、《乞假》、《金丹》、小而《姚恭公》、《化度寺》、《宣示》、《力命》、《忧虞》、《乐毅》、《方朔》、《黄庭》、《曹娥》，细而河南《阴符》、《法晖》、《塔经》，则运自肘至掌之力，亦必手离纸三二分，所谓下腕也。腕者，肘内之弯；上，时掌切，谓由此而上至肩也；下，奚价切，谓由此而下至掌也。窠蒙《书赋》概以五指包管为言，则径寸以内，不以三指撮管于上，不以无名指抵管

于下，不面几端坐而书，颤掣倾侧，笔且堕落，点画焉施？此蒙所以虽作此赋而不以书名也。子瞻反此，乃曰：「执笔无定法，大要虚而宽。」由不能虚掌实指而肉必衬纸，故其遗迹扁阔肥浊，猥俗可厌，不惟自误，抑且误人。又世传《学古编》云：「作篆宜单钩。」夫单钩，则颤掣敲邪，寒酸枯燥；真行且不能，况于篆乎！子行墨迹与李少温、徐鼎臣、楚金、张谦中用笔一律，乃知传写之讹、邪说惑世，因悉辩之。

项穆

项穆，明代万历年间书法家。元汴子，字德纯，号贞元，亦号无称子。秀水（今浙江嘉兴）人。官中书。工书法，于晋唐名家，罔不该会，而心摹手追者逸少，稍稍降格，亦不减欧阳询，与世父元淇齐名，有《双美帖》行世。所著有《书法雅言》、《元贞子诗草》。

《书法雅言》一卷，有沈思孝序。穆父元汴鉴藏书画，甲于一时。穆承其家学，耳濡目染，故于书法特工，因抒其心得，撰为是书。凡十七篇，曰：书统、古今、辨体、形质、品格、资学、规矩、常变、正奇、中和、老少、神化、心相、取舍、功序、器用、知识。大旨以晋人为宗，而排苏轼、米芾书，虽持论稍为过高，而终身一艺，研求至深，综观全编，论旨一贯，条理井然，独抒心得，无剽袭苟且之弊，行文大体拟孙过庭《书谱》，气息亦颇纯厚，在明季著书中，实为仅见。

书法雅言

书统

河马负图，洛龟呈书，此天地开文字也。羲画八卦，文列六爻，此圣王启文字也。若乃龙凤龟麟之名，穗云科斗之号，篆籀嗣作，古隶爰兴，时易代新，不可殫述。信后传今，篆隸焉尔。历周及秦，自汉逮晋，真行迭起，章草浸孳，文字菁华，敷宣尽矣。然书之作也，帝王之经纶，圣贤之学术，至于玄文内典，百氏九流，诗歌之劝惩，碑铭之训戒，不由斯字，何以纪辞。故书之为功，同流天地，翼卫教经者也。夫投壶射矢，犹标观德之名；作圣述明，本列入仙之品。宰我称仲尼贤于尧、舜，余则谓逸少兼乎锺、张，大统斯垂，万世不易。第唐贤求之筋力轨度，其过也，严而谨矣；宋贤求之意气精神，其过也，纵而肆矣；元贤求性情体态，其过也，温而柔矣。其间豪杰奋起，不无超越寻常，概观习俗风声，大都互有优劣。明初肇运，尚袭元规，丰、祝、文、姚，窃追唐躅，上宗逸少，大都畏难。夫尧、舜人皆可为，翰墨

何畏于彼？逸少我师也，所愿学是焉。奈自祝文绝世以后，南北王马乱真，迹年以来，竟仿苏米。王马疏浅俗怪，易知其非；苏米激烈矜夸，罕悟其失。斯风一倡，靡不可追，攻乎异端，害则滋甚。况学术经纶，皆由心起，其心不正，所动悉邪。宣圣作《春秋》，子舆距杨墨，惧道将日衰也，其言岂得已哉。柳公权曰：心正则笔正。余则曰：人正则书正。取舍诸篇，不无商韩之刻；心相等论，实同孔孟之思。六经非心学乎？传经非六书乎？正书法，所以正人心也；正人心，所以闲圣道也。子舆距杨墨于昔，予则放苏米于今。垂之千秋，识者复起，必有知正书之功，不愧为圣人之徒矣。

古今

书契之作，肇自颉皇；佐隶之简，兴于嬴政。他若鸟宿芝英之类，鱼虫薤叶之流，纪梦瑞于当年，图形象于一日，未见真迹，徒著虚名，风格既湮，考索何据？信今传后，责在同文；探蹟搜奇，要非适用。故书法之目，止以篆、隶、古文，兼乎真、行、草体。书法之中，宗独以羲、献、萧、永，佐之虞、褚、陆、颜。他若急就、飞白，亦当游心，欧、张、李、柳，或可涉目。所谓取法乎上，仅得乎中；初规后贤，冀追前哲。匪是今之世不能及古之人，学成一家，不

必广师群妙者也。米元章云：时代压之，不能高古，自画固甚。又云：真者在前，气焰慑人，畏彼益深。至谓书不入晋，徒成下品。若见真迹，惶恐杀人。既推二王独擅书宗，又阻后人不敢学古，元章功罪，足相衡矣。噫！世之不学者固无论矣，自称能书者有二病焉：岩搜海钓之夫，每索隐于秦、汉；井坐管窥之辈，恒取式于宋、元。太过不及，厥失维均。盖谓今不及古者，每云今妍古质；以奴书为消者，自称独擅成家。不学古法者，无稽之徒也，专泥上古者，岂从周之士哉？夫夏彝商鼎，已非汗尊杯饮之风；上栋下宇，亦异巢居穴处之俗。生乎三代之世，不为三皇之民，矧夫生今之时，奚必反古之道？是以尧、舜、禹、周，皆圣人也，独孔子为圣之大成；史、李、蔡、杜，皆书祖也，惟右军为书之正鹄。奈何泥古之徒，不悟时中之妙。专以一画偏长，一波故壮，妄夸崇质之风。岂知三代后贤，两晋前哲，尚多太朴之意。宣圣曰：「文质彬彬，然后君子。」孙过庭云：「古不乖时，今不同弊。」审斯二语，与世推移，规矩从心，中和为的。谓之曰天之未丧斯文，逸少于今复起，苟微若人，吾谁与归。

辨体

夫人灵于万物，心主于百骸。故心之所发，蕴之为道德，显之为经纶，树之为勋猷，立之为节操，宣之为文章，运之为字迹。爰作书契，政代结绳，删述侔功，神仙等妙。苟非达人上智，孰能玄鉴入神？但人心不同，诚如其面，由中发外，书亦云然。所以染翰之士，虽同法家，挥毫之际，各成体质。考之先进，固有说焉。孙过庭曰：矜敛者，弊于拘束；脱易者，失于规矩；躁勇者，过于剽迫；狐疑者，溺于滞涩。此乃舍其所长，而指其所短也。夫悟其所短，恒止于苦难；恃其所长，多画于自满。孙子因短而攻短，予也就长而刺长。使艺成独擅，不安于一得之能；学出专门，益进于通方之妙。理工辞拙，知罪甘焉。夫人之性情，刚柔殊禀；手之运用，乖合互形。谨守者，拘敛杂怀；纵逸者，度越典则；速劲者，惊急无蕴；迟重者，怯郁不飞；简峻者，挺掘鲜遒；严密者，紧实寡逸；温润者，妍媚少节；标险者，雕绘太苛；雄伟者，固愧容夷；婉畅者，又惭端厚；庄质者，盖嫌鲁朴；流丽者，复过浮华；驶动者，似欠精深；纤茂者，尚多散缓；爽健者，涉兹剽勇；稳熟者，缺彼新奇。此皆因夫性之所偏，而成其资之所近也。他若偏泥古体者，蹇钝之迂儒；自用为家