

四庫禁燬書叢刊編纂委員會

北京出版社

四庫禁燬書叢刊

子部第三一冊目次

書法精言四卷

〔清〕王錫侯撰
清乾隆刻本

..... 一

晚邨慙書一卷

〔清〕呂留良撰
清順治刻本

..... 五一

古今治平彙要十四卷

〔清〕楊潮觀撰
清雍正七年文聚樓刻本

..... 一一三

古方略四十五卷續編六卷(一)

〔明〕余懋衡輯
明崇禎十二年書林張詒謀忠貞堂刻本

..... 二五三

書法精言四卷

〔清〕王錫侯撰

清乾隆刻本

北京圖書館藏

為然猶未備也欽惟我 國家



列聖相承就章鳳藻昭耀星漢而 佩文書

畫之纂搜羅今古囊括宇內煥然若日

之昭田多惜下邑亦獲多見貧士又窮于觀

求雖生以康辰落第肄業都下恭承其本

杜門三月得其言之尤精及風聞于諸家者

彙為一集約分四卷名曰書法精言藉以自

課也竊念少壯踈鈍授受無自又惟西集

錄信手塗鴉陵遲以至於今日中實愧怍然

實而偶領底之就龍為悔池竭之亦思虛而

玩葉頤之波磔庶幾筆髓之旁融之雖馬

齒加長尤願收之焉日就月將焉勉翰墨

之端以追藝古人之後塵斯乃快也已

乾隆辛卯年九月廿三日舟返錦庄間豫

書

凡例

一寫字重在執筆故以為首然執筆又不可無法故

以八法次之凡泛言書法者入統論內指言某字者

入分論內其實一貫也楷書既二行草不可不習善

行草亦所以達真書也至于臨摹之法乃下學真寶

入手處評論法帖乃會通今古所以廣見識皆書家

之要也故擇其要而次錄之筆墨硯紙字之器也語

云工欲善其事必先利其器故以四者終焉

一坊間纂輯書法惟戈氏為最篇中採錄為多

一書法當今能者甚多必皆有其得心之處然達者

地分相懸而遠者又難于觀面有肯賜教而嘉惠後

學者願望添刻

一初學執筆一差終身受累予今始驗之此道習一

日有一日工夫長進初不關老少也予今始驗之又

工夫間斷雖宿能者亦漸失其故步况能進乎予今

始驗之

一字果有出于天才者然不習斷不能工也至于

者果能人一已百又何患不習慣若自然耶

書法精言目錄

豫章新昌



卷一

執筆之要

永字八法之要

卷二

統論書法之要

卷三

分論書法之要

行書

草書

榜書

卷三

臨摹法帖之要

評論諸家法帖之要

筆

墨

硯

紙

書法精言卷之一

韓伯氏輯

執筆之要

晉衛夫人曰學書先學執筆。執筆一差，終身受弊。

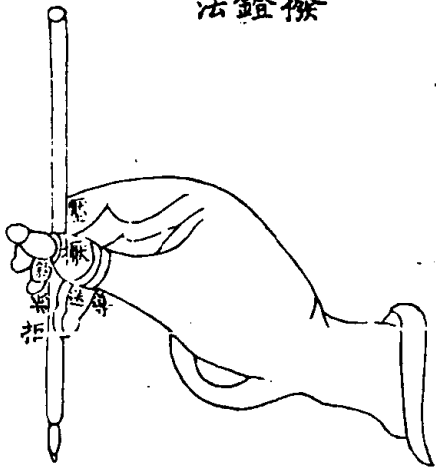
宋黃山谷曰：字中有筆，如禪家句中有眼。又曰：古人學書無異，但能用筆耳。

南唐李後主曰：名書有七字法，謂之撥鐙。自衛夫人

并鍾繇、王羲之傳授歐陽詢、顏真卿、褚遂良、陸希聲流於世。

所謂法者，撥壓鉤揭抵拒導送是也。無此七字，則筆不中節，

法鐙撥



陳思曰：鐙，馬鐙也。蓋以筆管着中指名指指尖，令圓活

易轉動也。執筆直，則虎口圓活如馬鐙，足踏馬鐙

淺易於轉換，手執管淺易於撥動也。

宋錢若水曰：撥鐙之法，唐陸希聲得之。凡五字：撇、押、

同、鉤、抵、格。即用筆雙鉤，則點畫道勁而盡妙矣。李後

主得此法，復增二字曰導送。

撇者，大指骨上節下端，用力欲直如提千鈞。同捺。

徐渭七字書訣，此法用大指捺之作，側當用撇。

壓者，捺食指着中節傍，以二指主着力。

徐渭曰：作橫畫用之，乃中指運筆，以筆心壓者。

鉤者，中指着指尖，鉤筆令向下。

徐渭曰：鉤作努豎用之，亦中指運法。

揭者，名指揭筆，中指抵住。

徐渭曰：此名指運法，作趯及諸戈用之。

拒者，中指鉤筆，名指拒定。以上二指主運轉。

導者，小指引名指過右。

徐渭曰：作掠用之，謂撚向懷中來，中指運法也。

送者，小指送名指過左。以上一指主牽過。

徐渭曰作磔用之謂揭向右邊去六名指運法也

按徐多與原說不同姑存之備參

唐盧肇謂林韞曰我昔受教于韓吏部愈其法曰撥鐙推拖撚拽是也推勒法也拖撚法也撚法也李華有二字

訣曰截拽截勒也撚勢也

唐太宗曰腕豎則鋒正正則四面鋒全次實指指實

則節力均平次虛掌掌虛則運動便易

張懷瓘曰筆在指端則掌虛運動適意有騰躍顛跌之勢筆居指半則掌實如樞不轉筆不自由乃成校

角字則死矣

盧攜曰執筆之法必使掌中空虛可以握卵侯從前師承管在掌中緊握無間每寫一通輒手腕痠疼三十以後始學執筆撫紙塊如卵大塞于掌中乃得熟

明解綰曰用筆之法虛圓正緊

按言執筆者多矣不外此四字虛謂無名指小指

不可抵住手掌圓謂食指鈎筆在中節側則手背

圓緊謂大指食指中指三指尖相並捉筆緊固正

謂筆端正直虛則運動活便圓則虛緊正三者俱

到緊則作字有力正則筆鋒不偏

又曰淺而堅謂撥鐙令其和暢勿使拘攣撥鐙以

莫若平覆此亦晉法而宋元人頗尚之其法雙鈎雙

挑平腕覆掌實指虛拳是也食中指謂之雙鈎名

指小指謂之雙挑掌覆故腕平拳虛故指實至若運

用時亦當參用撥鐙之法

徐渭曰字文長世人多以單指包管單鈎則肘臂着紙

力不足而無神氣自必以雙指包管雙包則堅堅則

掣打勁利大指食指捉筆為單包食中兩指在執之上曰雙包名小二指在下曰雙抵

雖堅又不可太緊使運轉得以自由執雖期于穩

重用必在于輕便然輕則須沉便則須活其道以藏

鋒為主若不澁則險勁之氣不生至于太輕不沉則

成浮滑而俗矣

唐翼修曰執筆宜淺大指宜在上節指面食指宜居

中節之傍中指宜在指頭無名指宜在首節之側庶

掌虛指活轉動自由大指下節用力則字勁健大指

下節寬鬆則字圓秀食指次節但倚筆不曲抱筆則

筆圓如游龍若彎曲緊抱則筆不圓轉而滯硬作字

不速亦且難佳故五指全重在大食二指而食指

重

已上總言指實掌虛雙鉤雙抵不外撥鏗之法然此項從事有年素執筆多偏于右字勢亦多偏左不能魚貫如一每每微戒而習氣難除皆由始基之未正也

唐張敬元曰楷書只虛掌運腕不要懸臂氣力有限趙子昂曰古人動稱下筆有千仞之勢此必高提手腕而後能之然予嘗見東坡醉墨圖於鮮于太常家玩其執筆亦平覆之法無以左手墊之戈守智曰平有餘而堅勁不足然其迂迴繞指圓轉弄丸發筆安和持之久遠而不懈者于此無以尚之矣姜夔曰字堯章大抵執筆欲緊運之欲活不可不指運筆當以腕運筆四語詳盡

唐翼修曰小字當運指大字當運腕後人不分字之大小而單言運指或專言運腕者皆偏見也然運指甚難必於平日提筆在手時時操練令手之五指柔和宛轉屈伸低昂左右無不如意而字始能過人按歐陽率更云當使指運而腕不知又掀壓鉤拒之法俱於指上運用又據諸書云小字運腕中字運肘大字運臂大抵運指運腕各有攸熟不可偏疾惟運指為難少年方可幾也然指腕運雖不同

力全在身衛夫人曰點畫撇捺須盡一身之力之侯嘗驗寫字時身坐方正字頗趣意若坐偏倚或交一足字畫便不如意固不論字之大小也且柳公權曰心正則筆正心尤指腕肘臂一身之主哉

元陳繹曾曰懸腕者懸著空中最有力又提腕者肘著案而虛提手腕枕腕者以左手枕右手腕徐渭曰古人貴懸腕者以可盡力耳大小諸字古人皆用此法若以掌貼案上輕重便失隸雖便揮運終

欠圓健

唐虞世南曰用筆須手腕輕虛筆長不過六寸提筆不過三寸真一寸行二寸草三寸

盧攜曰把筆淺深在去紙遠近太遠則浮泛虛薄近則楯鋒體重徐渭曰執管須識淺深長短淺去紙淺深去紙深長筆頭長以去紙深也短筆頭短以去紙近也真書之管長不過四寸零以三寸居指掌之上留一寸二分著紙若中品書把筆略起大書更起

按執筆多端附錄以廣見聞要以撥鐙為正

有握管者陳繹曾曰握管者四指中節握筆沉着有

力用書誥勅榜疏戈氏曰握管之法堅勁有餘婉麗不足以其筆着中節也久任之反

成偏枯之疾

有單包者吾衍曰寫篆把筆只須單鉤却伸中指在

下夾襯方圓平正無有不可意矣

有捻管者陳繹曰捻管者大指與中三指捻管頭書

之側立案左書長幅吊字戈氏曰捻管之法指不通潤草不工穩然險怪狂怪

迅發疾走以撥旭素則大偏差可畏焉

有撮管者韓方明曰撮管謂以五指撮其管末惟大

草書或書圖障用之亦與拙管同又曰拙管亦名

拙管謂五指並撻其管末弔筆急疾無體之書或起

草稿用之今世俗多為五指撮管書則全無筋骨慎

不可效

有提斗者斗筆韓方明曰提管運肘作勝署法也與

撮管略同斗大則後以一指拒之斗小則後以兩指

拒之其法順易而逆難故不可不拒也

有三指搯管者方明曰既以雙指包管者亦當五指

並執又撥鐙之所以盡善盡美皆因揭抵拒導持

備具也若但三指牢執有何生動之趣

有二指搯管者大指食指偽蜀士人馮侃能兩指搯筆管

而書

有握拳書者方明曰捻拳握管于掌中懸腕以肘助

力書之或云起自諸葛誕倚柱書又若王黃華之

雙手齊下兩簡不同張鳳翔之左手橫書道嚴不減

於右要是古人絕技非可學而能也

永字八法之要

唐翰林禁經云八法起於隸字之始楷書一自崔張
崔瑗張芝俱後漢人鍾王傳授所用該于萬字而為墨道之最
又云昔逸少王羲之攻書多載十五年偏攻永字以其
備八法之勢能通一切字也隋僧智永羲之九世孫發其
旨趣授於虞秘監世南自茲以往八法遂廣張焉



顏真卿八法頌側蹲鴨而墜石勒緩縱以
環而勢曲趯峻快以如錐策依稀而似勒掠恍恍
宜肥啄騰凌而速進磔柳趯以遲移
柳宗元八法頌側不媿臥筆管患平努過直而力敗
趯宜存而勢生策仰收而暗揭掠左出而鋒輕啄倉
皇而疾掩磔趯趙以開張趙趙側行貌
、古名側俗名如鳥翻然側下也陳思八法詳說曰
側不得平其筆當側筆就右為之先右揭其腕次輕
轉其鋒取勢緊則乘機頓挫借勢出之疾則失中

云側下其筆使墨精暗隱筆力不竭則不
侯墨精入紙乃及揭而收之若太疾則墨不傳
過則成俗水墨滋溢至于橫潤而
于勒也謂側下時其筆勢已注于勒不復旋又曰筆
鋒顧右審其勢險而側之險一點之中筆勢三折故曰
子厚曰側不媿臥如人隱几側不險則傷於鈍鈍則
而助側其首而張其背也徐渭曰要微角忌圓平其
芒角隱而書之神格喪矣虞通之禁經云點如利鑽鑲
金是也陳繹曾曰點之法無窮皆帶
側勢蹲之首尾相顧自成三過筆
王羲之曰夫着點皆磊磊如大石之當衝或如蹲
或如蝌蚪上圓或如瓜餅上尖或如栗子下圓

鸛口尖如鼠矢如斯之類各得其法

所如美人之病一目

顏真卿曰當頭一點墨畫龍一點睛大凡作點

不如顯隱則位置得宜顯乃特出而有勢

姜夔曰一點一畫皆有三轉一波一拂皆有三折

也拂一點者欲其與畫相應而點者欲自相應三點

者必有一點起一點帶一點應四點一起兩帶一應

筆陣圖云若平直相似狀如算子便不是書

雖鈞云側有尖尖即正俯仰橫波順筆斜疊而應

四點相隨連綿相諸法要在隨勢用之

顧不絕心是也

按八法化勢作者紛如姜立綱石刻至有七十二

例而別書載側法亦不下數十種夫善書者舉筆

成形豈必拘拘摹倣若初學之士瑣屑臨習又恐

徒分功力故逸之

一古名勒俗名橫筆鋒送至右邊仍回貴澁而遲須

以筆鋒先行更中高而兩頭下以筆心壓之不得徒

臥其筆謂收筆下壓處必用口訣云夫勒筆鋒將及

于紙須微進仰策捺筆鋒而行次迅收其收處

有似于策勢

若一出便揭筆不傍鋒仰策也不峻趯遂暗收則圓薄而末

筆無力矣不迴掄則墨不入也畫禪隨筆曰東坡

有聚墨痕如黍米珠恨非石刻所能傳

陳繹曾曰勒凡尾提處觀其筆之燥濕何如燥則駐

蹲捺而實掄以補之駐如馬立蹲如人踞捺如以手

按物捺甚于蹲蹲甚于駐掄也筆鋒既聚而迴勢飛掠之也實掄

筆着紙也補之補其燥筆不潤之處甚渴則捺其

次蹲而不捺其次駐而不蹲其次提而不駐即實掄

之濕則提起作空掄可也書法三昧曰勒者首尾

皆低中高拱如覆舟樣故曰勒常患平智永虞世南

上而鍾王多用篆法為畫歐褚而下多用隸法為畫

而勒之法不明陳繹曾曰凡平畫忌如算子終篇展玩不見橫畫始妙

祕訣云橫畫須直入筆鋒直畫須橫入筆鋒不傳之

樞機也予曾試作勢以管側向一說勒不宜濃筆

王羲之云橫則如孤舟之截江渚直則如春笋之抽

寒谷又曰橫貴乎纖直貴乎粗今俗亦云又曰每作

一橫畫似列陣之排雲

唐太宗曰畫宜澁而遲橫畫有俯仰平三法詳見

分論內

凡一畫至六七畫成一字者俱宜變換

法

卜古名勢俗名直勢勢不宜直其筆直則無力立筆

左偃而下左偃則筆最須有力口訣云夫勢須折鋒

顧右筆鋒左偃筆鋒起直則衆勢失力勢謂七筆之勢皆不相攝

挫其揭揭起也直則衆勢失力勢謂七筆之勢皆不相攝

書法三昧曰勢法初橫入筆向上行而少駐勢須作

凸胸而行見永字圖至末復駐鋒向上樓換初曰直筆

釘頭古人所忌起處暗下一點即從中鋒抽下方覺

渾含有味或曰每筆俱從點起方覺

按此俱直而有鈎趯者言如永水木末等字之類

若中干軍平等字須用懸針垂露之法矣王羲之

曰豎筆如深林喬木喬木豈貴曲哉勢與直固不

同也

垂露勢初橫向上行而少駐復引鋒下行至末復

駐鋒向上欲垂復縮垂露分四停各半之如軍字

上半在田下

懸針勢末鋒收上者為垂露末鋒盡而不收者

懸針勢

懸針勢

針上下如針銳故曰懸針公為五停上三下三

此二者俱中豎也凡中豎必中鋒為之必使筆

在畫中則左右俱無病矣

凡二直並落者宜分向背向筆宜和背筆貴峻畫

多則分俯仰以別其勢豎多則分向背以別其形

卜古名趯音則又名挑口訣云夫趯自勢出潛

鋒輕揭借勢而趯之即于豎畫末處捲筆欲出而

趯處圓滿有勢不勁筆不挫則意不深戈守智曰

頓挫石刻筆訣云法須挫如挫折之入轉筆出鋒

佇思消息則神蹤不墜矣離鈎云書法皆尚遊唯

鈎法尚疾轉筆之時亦宜停頓然後揭筆趯之不可

王羲之云轉角鈎不宜峻及有稜張敬元曰如國

固等字轉角之勢一切貴圓潤不宜稜角勢張口訣

云圓角趯鋒勢未盡而趯之唐彪云直鈎鋒貴短

卜古名策如策馬之看鞭策須斫筆如斧之所

下背發而仰收逆挽而上故云背發兩頭高而中下

勒長畫兩頭下而中高策短畫兩頭中以筆心

高而中下如夫天之類皆短畫也

筆心仰舉為策
筆心下壓為勑
若及紙便畫不務遲滯向背便仰
此備畫耳法也

書法三昧曰策法仰筆趣鋒趣越側輕擡而進有如

鞭之勢也徐渭曰策須仰筆將畫勢暗裡潛鋒揭

腕歸於右戈氏曰不言回掄以起掠也若

古名掠如范之獨自為策者必用側掄口訣云撇過謂之掠過

但言撇則意不暢借于策勢以輕駐鋒策畫盡處

右揭其腕加以迅出迅筆折下無停滯勢旋于左法

在澁而勁意在暢而婉遲留則傷於緩滯

書法三昧曰此乃斜針而末鋒飛起也但作斜針則起

宜出鋒處送筆力到而勻不可半途撤出則無力而

瘦弱如夫天字須直筆而擡出之大樓初渙曰鼠

尾之撇古人亦忌筆輕而神到則老而逸矣

陳繹曾曰點首撇尾此為另起掠者言如人友之類

人古名啄如鳥之啄物也俗名立筆下卷上掩下者

須疾為勝不可緩滯筆訣云啄筆速進勁若鐵石則

勢成也啄用迴鋒潛勒易失之重輕

書法三昧曰其法下筆鋒後即出

得道

古名磔音窄裂牲曰磔筆鋒開筆訣云始入筆

築而微仰便下徐行勢足而後磔之其筆或藏鋒或

出鋒由心所好也凡磔若左顧右則勢重矣趣重鋒

緩則勢肥須遒勁而遲澁之或又名拔名抽凡捺之

禁經云當如生蛇渡水離鈎云捺宜不疾不速勢

盡不可使出須駐鋒而後放書法三昧云今人作

磔多是兩駐雖云三過其實不知此法也其法首擡

起中駐而右行末駐蹲鋒而出如蘭葉之狀含蓄而

不露最為高也離鈎云微斜曰捺人大欠等字是

也橫過曰波之道遠等字是也抑而後曳勢不宜緩

按永字八法原未可以盡字畫如丁乚戈乙之類

皆永字所無即如永字之勒不可便以為橫永字

之努不可便以為直據右軍學永字十五年究未

盡善渡江觀古名跡而後字進也初學理宜擇名

帖臨摹每字盡其形勢于閑暇時或寫永字以熟

其筆可也若專事永字而謂可以勝人則古人之

帖皆可廢矣豈有是理

書法精言卷之二

豫章新昌 韓伯氏輯

統論書法之要

漢蔡邕曰落筆結字上皆覆下下皆承上使其形勢逼相映帶

蔡文姬曰臣父造八分一說即神授筆法一曰疾

一曰澁得疾澁之法書法在是矣

晉王羲之筆勢論曰義之與子敬筆勢十二章謂其

精勢非若軍存意學者兩月可竟其功天性靈敏

日亦知其本 學書之法先乾研墨凝神靜慮預想

字形大小偃仰平直振動則筋脉相連意在筆前然

後作字之處若但修飾波畫不足與論書也若平直

相似狀如算子上下方整前後齊平此不是書但得

點畫耳書苑精華夫欲書者先當想其所書一紙之

雅為上不貴方整齊平也故諸家以顏柳之剛勁高

明猶有昔宋翼常作是書直上平鍾繇叱之翼繇三

年不敢見繇即潛心改過每作二波常三過折折

凡欲右先左為一折右往為二折至盡處收回為三

折一是一也欲下先上為一折下注為二折仍

三折一是一也欲左先右為一折右往為二折左往為三折一是一也欲上先下為一折下往為二折上往為三折一是一也欲右先左為一折左往為二折右往為三折一是一也欲下先上為一折上往為二折下往為三折一是一也

之排雲三折之妙每作一戈如百鈞之弩發每作一

點如危鋒之墜石屈折如剛鉤之類每作一牽如萬

歲之枯藤一每作一放縱如足行之趨驟一視形

象體變態不同書法八面逐勢瞻仰高低有趣如左

上右短齊分均點畫遠近相須近如潛騰勢八遠如

空一畫正字畫播布研精調和筆墨橫播其勢如

鐵鉤往來疎密相附得宜鐵點銀鉤方圓周密

和故曰銀鉤務以平穩為本王氏書苑僧彥與亞細

穩字米芾所謂得平淡天成之趣者是也分間布白

上下齊平董思白云書家以分行布白謂之九宮元

人作書經云黃庭有九分九宮是也上下務要均其

體制大小尤難大字促之貴小小字寬之貴大自然

寬狹得所不失其宜此即東坡大字難于結密而無

者泥于貴大貴小之說夫作字之勢節甚最難字

不可以失字之本體拘矣夫作字之勢節甚最難字

不可以失字之本體拘矣夫作字之勢節甚最難字

宜遲、字不宜緩、脚不宜賒、腹不宜促、又不宜斜、
不宜峻、丁貴不可作其稜角二字合為一體、竝不宜
潤、竝林之類、重不宜長、上宜略短、單不宜小、孤單者
複不宜大、之類、密勝乎疎、短勝乎長、學書作字之
體、須遵正法、字之形勢、不得上寬下窄、解縉議為不
宜傷密、密則似疴、瘵纏身、復不宜傷疎、疎則似溺水
之禽、不宜傷長、長則似死蛇掛樹、不宜傷短、短則如
踏死蝦蟇、鐵網珊瑚曰、下筆當務 凡學書之道、有
多種焉、初學書要領本、緩筆定其形勢、忙則失其規

矩、張從紳曰、筆法不精、雖善、猶惡、字形弗妙、雖熟、但
矩、猶生、忙忙疾書、點畫尚或失之、精采又從何來、
取形質、快捷、手腕輕便、方圓大小、各不相犯、莫以字
小易而忙行筆勢、莫以字太難而慢展毫端、趙松雪
字、米襄陽曰、書千紙、其態度自在、故捷則有之、忙則
不可、未句為成材者言之、若初學之士、不可務快也、
如其筋骨不等、死生相混、倘一點失所、若美人之病
一目、一畫失節、如壯士之折一肢、余樂毅論一本為
書家寶、學此得成、自此成就、勿以難學而自惰焉、
書字貴平正安穩、先須用筆有偃、有仰、有欹、有側、有
斜、或大、或長、或短、凡作一字、或類篆籀、或似隸

頭、或似八分、或如蟲食木葉、或如水中蝌蚪、或如壯
士佩劍、或如美女纖麗、欲書先構筋力、然後裝束、必
注意詳雅、起綿密、疎濶相間、每作一點、必須懸手
作之、或作一波、抑而後曳、每作一字、須用數種意、或
橫畫似八分、而發掠如篆、攬或豎牽如深林之喬木、
而屈折如剛鉤、或上尖如枯稊、或下細若鍼、或轉
側之勞、似飛鳥空墜、或稜側之形、如流水激來、作一
字、橫豎相向、作一行、明媚相成、第一須存筋露鋒、戒
跡隱端、王字秀含不露、趙字便發露矣 用尖筆、須落鋒混成、無毫露

浮怯、舉新筆、與爽若神、即不求於點畫瑕玷也、為一
字、數體俱入、若作一紙之書、須字字意別、勿使相同、
書斷、元常每直皆異、義之、萬字不同、蘭亭十九之字、
各異筆意、草書義之、當字得宗、慰字最多、無同者、
凡書貴乎沉靜、令意在筆前、字居心後、未作之始、結
思成矣、仍下筆不用急、故須遲、何也、筆是將軍、故須
遲重、心欲急、不宜遲、何也、心是箭鋒、箭不欲遲、遲則
中物不入、夫字有緩急、一字之中、何者有緩急、止如
鳥字、下首一點、須急、橫直即須遲、欲鳥之脚急、斯乃
取形勢也、每書要十遲五急、十曲五直、十藏五出、十

起五伏方可謂書若直筆急牽此暫視似書久味
力書者元妙之伎也若非通人志士學無及之太
抵書須存思余覽李斯等論筆勢李斯曰用筆之法
鷹望鵬逝信之自然不得重改送脚若游魚得水舞
筆如景山興雲或捲或舒乍輕乍重善深思之理當
自見矣蔡邕筆勢論曰書者散也欲書先散懷抱
任情恣性然後書之若迫于事中山免毫不能佳也
大書先默坐靜思隨意所適言不出口氣不盈息沉
密精采如對至尊則無不善矣為書之體須入其形
若坐若行若飛若動若往若來若臥若起若愁若喜
若幽若食若木若草若利劍長戈若強弓硬矢若水
火若雲霧若日月縱橫有象者方得謂之書矣王衛
世為中表王曠得蔡邕筆勢于衛夫人藏之枕中子
羲之七歲竊而讀及鍾繇書骨繇謂子會曰吾精思
學書之因授之

學其用筆若與人居畫地廣數步臥則畫被
穿過表如廁終日忘歸每見萬類皆畫象之
甚是不
輕恐子孫不記故敘而論之

王僧虔曰。書之妙道。神采爲上。形質次之。

董道曰書貴得法以點畫論法者皆痴于論書者也
求法者當于體用完備處

梁武帝曰：運筆則無芒角，執手寬則書緩弱，點掣短則法擁腫，點掣長則法離漸，畫促則字橫，畫疎則字形慢，拘則乏勢，放又少則純骨無媚，純肉無力，少墨浮溫，多墨笨鈍。虞世南筆髓論，虞安吉云：大槩

而無筋太急而無骨側管則鈍慢而肉多豎筆直線則乾枯而露粗而能銳細而能壯長者不為有餘短者不為不足學古緒言曰肉豐而骨勁態濃而意巧淡藏於拙秀出于偉無弗善矣黃山谷曰肥字須要有骨瘦字須要有肉

梁武帝觀鍾繇書法十二意謂平直均密鋒力輕決補損巧稱也

唐太宗曰。夫字以神為精魄。神若不和。則字無態度也。以心為筋骨。心若不堅。則字無勁健也。以副毛為

皮膚副若不圓則字無溫潤也周顯宗曰寫字之

法在心不在手，在神不在心，神則妙矣，不可知矣。
虞世南曰：欲書之時，當收視反聽，絕慮凝神，心正氣

和則契於妙。心神不正。書則欹斜。志氣不和。字即顛仆。同魯廟之器。虛則欹。滿則覆。中則正。正者。冲和之

書道元妙必資神遇不可以力求也機巧必

須心悟，不可以目取也。吳道子善畫，而張長史學其筆法，又見公主擔夫爭道，見

公孫大娘舞劍器，聞鼓吹，皆得筆法，又雷簡夫聞江濤而悟用筆，此謂機巧必由心悟也。

張懷瓘論用筆十法偃仰向背陰陽相應鱗羽參差