

分类号: \_\_\_\_\_ 密级: \_\_\_\_\_

U D C: \_\_\_\_\_ 编号: \_\_\_\_\_

中国美术学院  
硕士 学位 论文

依据书法笔力对运笔基本问题的再认识

On the basis of Chinese calligraphy is recognition of pen basic problems

刘玉栋

指导教师姓名(职务、职称) \_\_\_\_\_ 金铮教授

申请学位级别 \_\_\_\_\_ 文学硕士学位 专业名称 \_\_\_\_\_ 美术学

论文提交日期 \_\_\_\_\_ 2014 年 5 月 论文答辩日期 \_\_\_\_\_ 2014 年 5 月

学位授予单位和日期 \_\_\_\_\_ 中国美术学院 2014 年 6 月

答辩委员会主席 \_\_\_\_\_ 楼振宇

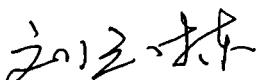
评阅人 \_\_\_\_\_

2014 年 6 月 3 日

# 中国美术学院

## 学位论文原创性声明

本人郑重声明：所提交的学位论文是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的研究成果。除文中已经加以标注引用的内容外，本论文不包含其他个人或集体已经发表或撰写过的研究成果，也不含为获得中国美术学院或其它教育机构的学位证书而使用过的材料。对本文的研究作出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明。本人承担本声明的法律责任。

作者签名： 日期：2014年6月3日

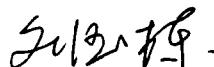
## 学位论文版权使用授权书

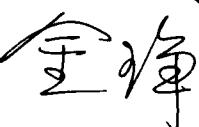
本学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅和借阅。本人授权中国美术学院可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

本学位论文属于

- 1、保密，在\_\_\_\_\_年解密后适用本授权书。  
2、不保密.

(请在以上相应方框内打“√”)

作者签名： 日期：2014年6月3日

导师签名： 日期：2014年6月3日

## 目 录

中文摘要	2
Abstract	3
绪论	4
第一章 笔力的基本概念	7
第一节 笔力的渊源考证	7
第二节 笔力的基本定义	8
第二章 与运笔相关的笔力范畴综合论述	10
第一节 笔力的相关因素与层面分析	10
第二节 与运笔相关的笔力主要内容	11
第三节 运笔中的主要方面	15
第三章 运笔中笔锋运动形态综合认识	17
第一节 笔锋运动的时空形式	17
第二节 笔锋的运动形态分析	18
第三节 用笔的核心要素	25
第四章 余论	29
第一节 几点补充论述	29
第二节 结论	30
参考文献	32
附录	
后记	

## 中文摘要

本文以中国书法的笔力理论为出发点，对运笔过程中其核心理论、实践技法等内容进行研究，结合东、西方相关学科理论、艺术实践等知识，再次对一些基本问题展开讨论，采用了一般科学的研究的论证方式：命题—推导—验证。

对书法核心命题笔力进行了较全面的渊源考证和梳理，归纳出“笔力”的范畴和基本定义，并将其分为物理层面和审美层面来论述。寻找到运笔中对笔力认识的核心，总结出与运笔相关的笔力审美层面和物理层面的内容，从而探讨在笔力关照下，运笔中的主要论述层面和内容。

又从物理学角度对笔锋运动的内容进行对照分析，将笔锋运动形式分为时间和空间形式。通过对笔锋运动认识总结，从笔锋的外在运动形态和内在受力状态两部分进行分析，总结出笔锋运动形态的受力情况。其中将物理学、力学等科学知识和方法与传统理论思辨结合，分析归纳出笔锋内在受力状态，即两对矛盾力的统一：压力与弹力和推力与摩擦力。同时，结合笔锋的外在运动形态和内在受力状态变化，对运笔中核心理论的再认识，主要对笔法概念中侧锋、提按、使转进行了重点论述。

本文进一步探寻和梳理书法笔力理论及其相关知识，比较系统地建立笔力理论框架的核心部分，为全面认识书法理论的基础开启一扇门。同时依据笔力，对运笔中的基本问题进行观照，是从艺术实践中来返回到实践中去的理论，为指导和检验实践指明了明确的路径。

**关键词：**笔力 运笔 笔锋受力 中锋

## Abstract

In this paper Chinese calligraphy pen theory as the starting point, to study the pen in the process of its core theory, practical techniques and other content, combined with the East, western theory of knowledge, artistic practice, again on some basic issues, the general scientific research proof: Proposition - derived - verification.

On the calligraphy pen core proposition comprehensively the origin and combing, summed up the "Li" category and basic definitions, and divides it into the physical and aesthetic aspects to discuss. Find the core understanding of pen pen, summed up in the aesthetic level and physical level associated with the pen of the content, so as to explore the power of care, the pen in the mainly discusses the level and content.

And carries on the analysis to the motion of the content from the angle of physics, the pen movement form is divided into time and space form. Based on the summary of writing movement, from the external form and internal force of motion two part state analysis, summed up the stress of the movement pattern pen. The combination of physics, mechanics and so on scientific knowledge and methods with the traditional theory, analyzed and summarized the internal force state of unity of style, namely two pairs of contradictions: pressure and elastic force and thrust force and friction force. At the same time, combined with the external form and internal force state of motion changes, further understanding of the theoretical core of pen, mainly to the writing concept, to the front side, turn are discussed.

This paper further explore and comb the Chinese calligraphy theory and related knowledge, systematically establish the core part in the theoretical framework, to open the door to a comprehensive understanding of the basic theory of calligraphy. On the basis of the observation of the basic problem of pen, pen, is to return to the practice of the theory from the practice of art, points out a clear path for guiding and practical test.

**Key words:**

Nexuiz; Brush pen force; Calligraphy Course、Brush pen movement;  
Friction force Technique of writing; Calligraphy Center;

## 绪 论

关于书法的研究，在其审美性质、鉴赏批评、临摹创作实践方面，尽管前贤书迹风格各异，人们经常使用的一个概念就是笔力。即使不直接使用“笔力”这个词，也大量使用描述、比喻力量感的词，如雄强、遒劲、挺劲；折钗股、锥画沙、屋漏痕、印印泥、虫蛀木、力透纸背、入木三分等。可见，笔力是衡量、鉴评书法优劣的核心理论命题和技法标准标准之一。

古代书家、书论提出的笔力概念，立足于审美感受与书写经验，从各自的角度，体察精微，就事论事，各圆其说，形成了宏大的书法笔力理论体系。在现代学术大背景下，传统书法理论在西方艺术理论、科学学科等的影响下，进一步得到了广泛的阐述。同时，也出现了很多逻辑混乱、论述模糊、牵强片面的理论，对当代书学思想、创作实践形成了很多负面的影响。

由此，本文以中国书法的永久命题笔力为出发点和观照<sup>1</sup>，在运笔过程中对其相关核心主要理论、技法等内容进行深入研究，结合东、西方相关学科理论、艺术实践等知识，从笔力审美层面，结合物理层面，对一些基本问题的再认识展开讨论。

这个方面的研究有利于我们，进一步探寻和梳理书法笔力理论和其相关知识，并且比较系统地建立笔力理论框架的核心部分，为全面认识书法理论的基础开启一扇门。又将在书法笔力理论的观照下，讨论运笔过程的一些基本问题进行再认识，以指导和检验实践层面的合理性。特别是不断探求用笔法则与原理，提供新的见解，最终为探讨书法理论的一般规律提供重要依据。

目前看来，与本论题相关的国内外研究现状和前沿，可以概括为以下几类：

### 1、笔力审美层面为主的论述

这类文章以中西方哲学、美学等为依托，以逻辑思辨等方法，提出了书法的笔力是生命之力、自然之力、神力等说。从人自身角度讲，笔力是悟性之力、精力集中之力、含忍之力、气力、骨力等说法。

以笔力审美层面论述为代表的是，书法笔力是审美力。如《中国书法文化大观》中认为：

“书法审美，讲究笔力。笔力是指从点画形态中体现出来的“力”的感受，是书法审美范畴之一。”<sup>2</sup>

这种定义将笔力归属为审美层面，而将“力”这种物理层面的论述忽略，定义不够全面和准确。

### 2、笔力的物理层面为主，结合实践层面的研究论述

这类文章主要依靠现代物理学中运动学、力学等知识，结合实践等层面论述。在笔力物理层面中，从人力角度，认为体力即笔力，如手力、指力、腕力、周身之力、执笔力即笔力等学说。从实践用笔的角度，有书迹笔力（笔画中包含的力）、技巧之力（技巧中用力）、书写之力（惯性力、摩擦力、压力、弹力、剪切力、合力、加速度等产生的力）学说。如张伯荣先生著《中国书法笔力详解》<sup>3</sup>，以

<sup>1</sup> 观照，美学术语，指仔细观察，审视的思考比较。本文指在笔力的内涵和检验下，认识和证明运笔过程。

<sup>2</sup> 金开诚、王岳川主编《中国书法文化大观》，北京大学出版社，1995年1月第1版，139页。姚淦铭《书法艺术的审美范畴-笔力》。

<sup>3</sup> 张伯荣著《中国书法笔力分析》，齐鲁书社，2012年。得出笔力的实质是作用在笔毫上的各种力的作用，

力学为主的研究，得出笔力的实质是作用在笔毫上的各种力的作用。这类型论题的前沿方面我认为是：岑长裔先生的研究，纯粹从物理学角度研究笔力的《书法笔力的物理分析》<sup>1</sup>，从力学角度得出书法笔力的产生是笔毫上墨与纸摩擦产生的“湿摩擦应力”，这实际讲笔力物理层面与用墨法的关系，机械静止看待这种“湿摩擦应力”，可以说是对笔力和运笔过程的一种曲解。

### 3、以实践创作体验、感受为主，结合笔力审美层面、物理层面的论述

这类文章，对认识书法笔力理论和其相关实践问题提供了多样视角。如邱振先生《关于笔法演变的若干问题》<sup>2</sup>中，关于笔锋运动形式的研究，提出了“绞转”的特殊价值。白砥先生书写的《书法空间论》<sup>3</sup>、《笔法、笔力、线质》等，从传统美学角度出发，结合深厚的实践功力，和西方美学的认识，使我们更清楚在审美意义中，线质的高低升华与笔力的相关关系等。以上关于书法笔力、笔法的论述，只是角度不同，都非常有价值。

综合以上现状和前沿，目前研究本论题学者众多，搜集资料范围广，加上浩瀚的古代书论，有利于本人开展论文研究，为本论文提供了一个良好的背景和起点。特别是在实践基础上，结合前沿的力学分析，在书法笔力审美层面、物理层面观照下，对运笔过程中探求运笔中的一些基本问题再认识，则更有利于找到突破点和创新点。

依据研究现状和前沿，比较同类研究，本文主要采用了一般科学的研究的论证方式：命题——推导——验证，结合溯源法、归纳法、比较研究法、综合分析法、互证法、演绎法、图示法等论述。结合全文以下四个部分论述：

1、对书法核心命题笔力进行了比较全面的渊源考证和梳理，对“力”、“力量”和“力量感”等的描述和意蕴进行分辨，归纳出“笔力”的范畴，分析归纳出笔力的基本定义。

2、通过分析归纳得出影响笔力的主要相关因素和层面，重点分析了笔力审美层面的主要认识角度。再结合图表归类找到，运笔过程中对笔力认识的核心点。再对文献分析归纳，与运笔相关的笔力审美层面和物理层面的内容。

从而结合实践经验和理论文献，探讨在笔力关照下，运笔中的主要论述层面和内容。

3、从物理学知识对笔锋运动的内容进行对照演绎，分析出笔锋运动的形式。分析归纳出笔锋运动的空间形式的内容。对笔锋运动的空间形式的主要内容，主要运用了力学的分析方法归纳外在笔锋运动形态和内在的受力状态的各个层面内容。通过对笔锋运动认识总结，在笔锋的外在运动形态和内在受力状态两部分的分析，重点总结出笔锋运动形态的受力情况。

在笔力的关照下，结合笔锋的外在运动形态和内在受力状态变化，再认识运笔过程，得出一种对运笔过程中核心理论的再认识。

4、分析论述在运笔过程中，时间形式与笔锋内在受力的关系，笔法与笔力的关系、笔法主要内容对笔力影响的论述。此外，归纳总结本文的主要结论和意义，作出相对全面的阐述。

本文重点和创新点是，将物理学、力学等科学知识和方法与传统理论思辨结

主要包括压力、张力、剪切力，23页。

<sup>1</sup> 岑长裔《书法笔力的物理分析》，得出书法笔力的产生是笔毫上墨与纸摩擦产生的“湿摩擦应力”。

<sup>2</sup> 邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版，《关于书法演变的若干问题》有详细论述。

<sup>3</sup> 白砥著《书法空间论》，荣宝斋出版社2005年版。第四、五章全面论述，讨论了书法线条的类型、力感、节奏等。

合，总结出笔锋运动的空间形式的主要内容，核心是笔锋运动的内在受力分析等。

此外，笔者结合自己多年的创作实践，以实证实悟的经验理性，打破理论研究与艺术实践之间的隔阂，综合现代力学等对书法笔力研究的方法和成果，进行相对全面、深入论述，也是本论文的显著特点。

本文在论文完成过程中也遇到了很多难点，如论文资料收集的全面性、美学逻辑性、物理学分析筛选的合理性等可能有所难度。

特别是，作为书法实践和研究，笔者所关注的最具有价值的书法文献是，对技法经验及审美性质等的某些论述。常常面临两个方面的困难：一方面，我们很难从虚玄模糊的书法文献，进入当时的理论语境和实践再现；另一方面，文化领域的“道”、“器”之争，技法常常在“雕虫小技”的观念影响下，属于“末流”和“低级”的方面，在文献论述中常常被忽略和轻视。基于以上论述，对文献解读基本按照邱振中先生在《笔法与章法》前言所讲方法：

“解读书法文献时，我们的建议是：(1)积累对文献、作品和其他书法现象的感受；(2)对所有主要概念内涵的清理；(3)新术语的制定；(4)回到历史，检验概括的规律或原理的准确性。”<sup>7</sup>

因此，从研究方向而论，在对大量文献、作品和其他书法现象的感受是关键，总结提炼出内在核心概念，甚至制定出新的术语，运用各种方法，是本文的立足点。比如本文中应用的科学力学知识，现代普遍的图形方法与书法理论相互结合运用进行论述，特别是技法图形能够直观明确说明问题，尤其能够相对准确表达书法技法的描述和现代思考，成为与书论相互说明的两翼。然后，再回到历史，检验概括规律或原理的准确性，使论述相对做到言之有物，切中肯綮。

<sup>7</sup> 邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版，《前言》有详细论述，本文中同样出现一些新制定的词语，但尽量与传统书论、力学概念相重合，5页。

# 第一章 笔力的基本概念

书法笔力理论是书法的核心理论之一。历朝历代的书家们凭借着智慧求索和艺术感悟，坚守对传统的继承和发展。有关笔力理论论述极其丰富，发展的脉络清晰可辨，构成了相对完整的书法笔力为核心的理论体系。<sup>8</sup>

从相传秦代李斯的《用笔法》到汉代，就有了大量“力”、“笔力”等概念和理论出现，一直发展运用至今。在发展中逐渐丰富，构成体系，涵盖笔力定义、范畴、作用、和鉴赏等多方面内容。传统的中国书法笔力理论主要围绕以“力”为核心概念阐述，主要范畴有“骨力”、“筋力”、“骨肉”、“筋骨”、“肥瘦”、“刚柔”等等。

现代科学体系为我们提供了别样的角度来认识和梳理书法笔力理论，特别是物理学、心理学等知识体系对书法笔力的丰富和探索，又提供了不一样的视角，能够更进一步认识和理解笔力产生的根源和建立书法理论的完整，能够将传统的书法笔力理论纳入到当代学术的范畴中，进行广泛深入的探讨。

## 第一节 笔力的渊源考证

东汉许慎《说文解字》对“力”解释为“力，筋也，象人筋之形”。清代段玉裁《说文解字注》注曰“象人筋之形，其条理也。人之理曰力，故木之理曰朸，地之理曰防，水之理曰泐。”古人对力的纯粹解释是：象形字，象人筋之形，作条理解释。可见，力的原意更多指内在的条理，理路，就是人内在的筋。凡物之理可称之为“力”，人之理曰力，木之理叫做“朸”等。

那么，毛笔之理叫做什么呢？毛笔内在之条理、理路，如果称为“笔力”合适吗？东汉蔡邕在《笔论》中描述：

“为书之体，须入其形，若坐若行，若飞若动，若往若来，若卧若起，若愁若喜，若虫食木叶，若利剑长戈，若强弓硬矢，若水火，若云雾，若日月，纵横有可象者，方得谓之书矣。”<sup>9</sup>

从书法的形象描述方面，“飞动、卧起、虫食木叶、利剑长戈、强弓硬矢”等，莫不表现出动态、力量的意蕴，并且提出作书要“纵横有可象者”，就有笔理的要求在内。在蔡邕《九势》中明确提出了“力”的概念进行论述：

“藏头护尾，力在字中，下笔用力，肌肤之丽。”；

“藏头，圆笔属纸，令笔心常在点画中行。护尾，画点势尽，力收之。”<sup>10</sup>

<sup>8</sup> 书法关于笔力的理论一直是书法理论界热衷讨论的论题，根据历史生成也经历萌芽、确立、成熟、发展丰富等阶段。如《全国第七届书学讨论会论文集》，黄河出版社，中国书法家协会编，2007年5月第一版，536页。孙永玉在《中国书法笔力理论的历史生成》主张：“中国书法笔力理论萌芽于汉代，确立于魏晋，成熟于唐代，一直发展运用至当代。”另外，许多学者也提出了很多重要的命题，如“笔力是书法第一要素”、“笔力是优秀作品的共同特征”、“追求笔力是学习书法的有效途径”、“笔力是保证书法效果的重要依托”等。

<sup>9</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，东汉蔡邕《笔论》，6页。

<sup>10</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，东汉蔡邕《九势》，6页。

笔势要符合“藏头护尾”的笔理、条理要求，“力”就在字中了，此“力”就是毛笔的条理、理路存在的一种要求。“下笔”符合毛笔的条理、理路，其结果点画肌肤亮丽、光润，也是毛笔的条理、理路存在的一种形态。“藏头护尾”的解释是，“藏头”要求“圆笔”状态，并且笔心常在点画中间行走，就是毛笔的条理、理路要求的状态。“护尾”要求“点画”形势完成，要用毛笔的条理、理路完成，这种理解和许慎相同，是对毛笔和运用毛笔内在条理、理路的反映。魏晋时期的卫铄在《笔阵图》中云：

“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。”<sup>11</sup>

这里“善笔力者”所书，“多骨微肉者”就叫做“筋书”，而“墨猪”应是不善书者所为。“多力丰筋”中“力、筋”就是指“善笔力者”的要求，等同于毛笔的条理、理路所指。换言之，毛笔的条理、理路就是笔之“筋”，则“多骨微肉者”就自然称为“筋书”，甚至后来学者在强调“多骨微肉”的骨的重要，又将其称之为“骨书”、“骨力”等。唐孙过庭在《书谱》中所批评的“任笔为体，聚墨成形”就是任意书写、没有骨肉，可理解为没有毛笔的条理、理路就是“墨猪”。

可见，如果把毛笔的条理、理路理解为书法的“笔力”，以上古人命名严谨且源流自有。能够理解毛笔的条理、理路，这也许是笔力很重要的本义。如，东晋王羲之《书论》也讲：“欲书先构筋力、然后装束。”写字先构筑笔力，然后再讲究点画丰富等，其实就是再强调笔力的重要性。

《笔阵图》又云：“下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。”此处讲书法实践中，用“力”书写要求。这个“一身之力”的“力”，根据以上分析，其中一种理解，就可以推理出并非简单的一身的力量、蛮力，而是全身各部分力的协调运用，可以归纳为理路、条理的一部分。

当然，“力”的意思古今都有多种用法，也有其它本意和引申义。《王力古汉语字典》的基本解释有三种，1、力气，引申义有能力、威力、力量、功劳等。2、管役、力役。3、动词，尽力、努力。这些力的用法在先秦时期就大量使用，清楚明确。在这种前提下，我们也要注意对书法文献进行多角度解读。

比如蔡邕《九势》中提出的“力”的概念也有按力量解释的一面。文中在探讨书法“势”的前提下你，运笔书写中能做到“藏头护尾”，力量就在字、点画中了。“下笔”有力量，其结果也是点画肌肤亮丽，光润，“藏头”、“护尾”的解释就是具体的用笔的状态和要求。这里的确讲了如何做到用笔有力及下笔有力的效果，而且力量、动态力感的意蕴十分突出。同样，《笔阵图》中“一身之力”也可以理解为集中周身、一身的力量这个层面的内容。

显然，这些解释为毛笔内在之条理，理路的“筋书”、“骨书”等，还有这些称为“力”、“力量”和“力量感”的描述和意蕴的概念，都可以归纳在“笔力”的范畴中进行讨论。

## 第二节 笔力的基本定义

从我们耳熟能详的著名书法文献中，得知古人直接引用“笔力”的概念，如

<sup>11</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，东晋卫铄《笔阵图》，21、22页。

相传秦李斯《用笔法》中讲：“凡书非但裹结流快，终籍笔力轻健”<sup>12</sup>、南齐王僧虔在《论书》中指出：

“张芝、索靖、韦诞、钟会、二卫并得名前代，古今既异，无以辨其优劣，惟见笔力惊艳耳。”<sup>13</sup>从“轻健”、“惊艳”这些形容词可以肯定讲，这里的“笔力”是指力感、力量感。如同，黄庭坚夸奖米芾儿子说“虎儿笔力能扛鼎”一样，毋庸置疑。在书法文献开始阶段，对“笔力”是毛笔内在条理，还是“力”的力量、力感、力量感、书写能力状态等等，均已交织混合运用了，不胜枚举！

现代科学力学的影响，加上人们对科学知识的崇尚，对“力”的认识更加宽泛了。而且，书法的魅力，吸引了各种专业学人，如力学工程师、物理科学家、心理学家等等都参与进来，取得了很多成果，具有非凡的意义。在《现代汉语词典》中对力的定义是：“力是指物体之间的相互作用，是使物体获得加速度和发生形变的外因；力称为力气则是指向筋肉的效能，是由人和动物的筋肉所产生出来的。”

从这种角度，“力”称之为“笔力”，点画之力来自于毛笔和纸面的相互作用，要么是指毛笔笔毫的效能，由笔毫所产生出来的，是一种物理层面的力。如周汝昌先生就讨论过“笔和纸之间会有摩擦力”，显然这是现代力学影响下的命题。

从现代科学知识的角度，“力感、力量感”是审美、精神层面的反映，一般是一个视觉心理概念，所以常常有人称“笔力”为“笔力感”。如唐孙过庭对书法作品的论述：

“观乎悬针垂露之异，奔雷坠石之奇，鸿飞兽骇之姿，鸾舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势，临危据槁之形。或重若崩云，或轻如蝉翼，导之则泉注，顿之则山安。”<sup>14</sup>

观赏书法“悬针垂露”的不同、“奔雷坠石”的奇异、“鸿飞兽骇”的姿态，如“崩云”一样厚重、“蝉翼”一样轻巧，行笔如泉水喷注、顿笔如泰山安稳等，大量蕴含着审美层面力量、力感的描述。

综上所述，在当代学术观照下，书法理论中围绕“力”为核心的相关理论，“笔力”广义上可以作为最核心、最基本概念来统帅，并将其分为物理层面和审美层面来进一步讨论，进行相对科学系统的研究，从而全面构筑中国书法的笔力理论。

<sup>12</sup> 出自宋代朱长文《墨池编》，是他选辑的历代书法论文汇编，其李斯《用笔法》疑为伪造。

<sup>13</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，南齐王僧虔《论书》，58页。

<sup>14</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，唐孙过庭《书谱》，125页。

## 第二章 与运笔相关的笔力范畴综合论述

在浩瀚的传统书法文献中，涵盖了几乎各个层面笔力的论述。在书法笔力的观照下，首先要梳理和探讨与运笔相关的因素和层面，找到运笔过程中认识的角度和核心点。

其次，在笔力审美层面和物理层面的内容中，与运笔相关的主要内容的探讨也是重点之一。笔力审美层面和物理层面的内容也是非常丰富，其核心内容的归纳和梳理必须要简要明确，有助于用笔力检验实践运笔中的具体互证。

再次，在笔力关照下，运笔中的主要论述层面论述相对重要，这部分内容与笔法的内容有重合，是书法技法的核心角度。

### 第一节 笔力的相关因素与层面分析

梳理各个时期的笔力理论，对笔力的理解，不同的角度，层面其所指也不同，但分析总结影响因素主要有四大因素：（如图1）

- 1、主体是人，包括审美性质、鉴赏批评、实践经验不同层面的人。
- 2、客体是图像，在书法中主要包括点画、线条、作品、结构、章法等图像。
- 3、中介，包括笔、墨、纸、研等。
- 4、概念是笔力，包括内在的定义、内容、作用、价值等。

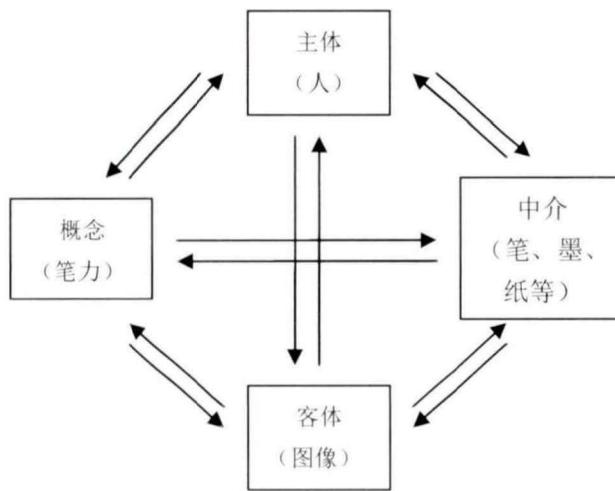


图1 与笔力相关的诸要素联系图

从以上图示反映，这些要素相互联系，不可分割。针对不同要素，笔力的所指也不同。例如，主体（人）对客体（图像）的反映描述，卫夫人讲“一身之力”就是从主体人角度的论述；又如从客体的角度出发，客体（图像）包括点画、线条、作品等，其笔力在其中任何一点都有表现，反之点画、线条的笔力既存在于自身，也存在于整体结构、章法环境之中。而王僧虔所指“笔力惊绝”是主体（人）

对客体（图像）的反映描写，点画、线条、作品等反映出的笔力。

比较复杂的是两个以上的因素交织或混合在一起的描述。例如，明董其昌《画禅室随笔》中讲：

- “盖用笔之难，难在遒劲，而遒劲非是怒笔木强之谓，乃大力人通身是力，倒辄能起。”<sup>15</sup>

这段著名的论述讲到审美层面笔力与大力士体力的物理层面的关系。这个“遒劲”是主体人对客体图像的笔力审美要求。要做到笔力遒劲，“用笔”不是“怒笔木强”像木头一样质直生硬的书写，难道大力士“通身是力”拿笔按到就能提起这样吗？显然，“用笔”这个概念也包含主体人通过中介（笔）对客体层面的审美反映。而“怒笔木强”的内涵又表明是主体（人）与中介（笔）运笔过程的审美描述，其过程中的力“怒笔”却不是审美层面。实际上，“大力人”的“通身之力”和“怒笔”之力都是与笔力相关的物理层面的力。

其中有一个前沿的讨论，岑长裔先生的《书法笔力的物理分析》中指出，笔毫横向推力与纸产生摩擦中，实际上是由笔毫蕴含在笔锋上的墨与纸摩擦，并通过专业的物理知识得出“书法笔力是湿摩擦应力”的结论。毫无疑问，这个讨论非常有价值，也笔毫是在空间层面，笔毫作用力下产生的。但是，实际上谈论的对象已经发生了转移，仅仅是（主体）人——（中介）墨——（中介）纸的范畴中谈论了，是墨法对笔力的影响。

总结古今关于笔力的书法文献，基本上都是从笔力的审美层面进行论述，主要有以下四个审美层面和角度：

- 1、主体（人）对客体层面（图像），审美感受描述。（主体到客体。笔力惊绝、强劲等。）
- 2、主体（人）通过中介（笔）对客体层面（图像），关于实践的审美感觉和体验描述。（主体通过中介到客体。人与笔：笔法、用笔法；人与墨，墨法；人与纸，纸法等。）
- 3、概念（笔力）通过主体（人）对客体本身的审美感受描述。（图像的形、质、律、构，筋、骨、血、肉审美描述等。）
- 4、概念（笔力）本身的论述。（定义、内容、作用、价值等。）

其中1、2、3是最核心层面。1是人对图像审美感觉的反映描述。2点主要反映在与实践书写相关的审美感受和体验描述中，主要通过对物理层面的力如人与笔写字的腕力、指力、笔的弹力、笔与纸之间的摩擦力等反映出图像的审美描述。3是从笔力概念反过来对图像的审美要求的描述。这个审美层面是与运笔实践过程中相关的唯一层面，是本文的重点内容之一。4主要是笔力概念本身层面。

笔力的物理层面主要伴随在2点的审美过程中，是运笔过程中的实践层面，即人对笔的书写过程中出现的腕力、指力、笔的弹力、笔与纸之间的摩擦力等具体物理层面力和力量的描述。

## 第二节 与运笔相关的笔力主要内容

在古代文献中，对笔力论述的文字非常之多，相对集中的如明代赵宦光《含山帚谈》，其中说：

“何为筋骨，强弱得所，和而不乖是也。”；

<sup>15</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，《画禅室随笔》董其昌著，541、542页。

“何谓力量，同是刚劲之称，深浅粗细，从可分也。力浅量深，力粗量细，力卑量高，力易量难，露筋骨为力，藏筋骨为量，无筋骨为弱，急疾偏锋为露，正锋不滞为藏，柔媚宛转为弱。”

“作篆须于刚中求和，作真须于和中求刚，草书刚柔互出，急就用事，不得不耳。八分刚夺其柔，命之曰隶书，克称其名。”<sup>16</sup>

以上论述讲到“筋骨”时对“强弱”的要求是“和而不乖”，带有强弱适当，恰到好处的中庸意味。讲到“力量”称是“刚劲之称”，其中的概念是力有“深浅粗细”的程度之分；“露筋骨为力，藏筋骨为量”，力的筋骨藏露用锋之辩，而重要的是其反面用“无筋骨为弱”、“柔媚宛转为弱”。论到具体书体时讲“刚中求和”、“和中求刚”、“刚柔互出”、“刚夺其柔”，从中我们可以得出两个重要对立统一概念“强弱”、“刚柔”，其中的要求是“和”适度和谐。

前文对蔡邕《九势》中关于笔力“藏头护尾，力在其中，下笔用力，肌肤之丽。”进行了剖析，这句的前一句也是这原文的第一句中讲：

“夫书肇于自然，自然既立，阴阳生矣，阴阳既生，形势出矣。”<sup>17</sup>

既然这段文字跟下文的笔力有关，那么其中跟笔力有关的什么内容呢？其中对立统一的重要古代哲学概念就是“阴阳”，它在古代用来阐释天地万物的生成和变化等，其内容就有表示“强弱”与“刚柔”。如《易·系辞下》：“刚柔相推，变在其中矣。”孔颖达疏：“刚柔即阴阳也。”《淮南子·精神训》：“刚柔相成，万物乃形。”高诱注：“刚柔，阴阳也。”《孙子·九地》：“刚柔皆得，地之理也。”王皙注：“刚柔，犹强弱也。”。可见，蔡邕《九势》首句在这里就可以理解为，书法肇始于自然，取法于大自然这种阴阳对立的统一，如虚实、刚柔、强弱、动静等，书法的“形势”就出来了<sup>18</sup>。

在运笔过程中，从笔力的审美层面与物理层面来看，沿用古代术语稍作细分，将如今更多审美经验感觉的刚柔、强弱、刚猛与轻盈等，作为笔力的审美层面的基本概念；将如今描述物理力量程度的轻重、大小、多少等，为笔力物理层面的基本概念。其中，对笔力审美层面的评价标尺，就是做到刚柔相济，达到中和美的要求和境界；对笔力物理层面的评价标尺，要做到轻重适当，达到恰到好处的经验要求。例如，一根既刚又柔的线条，显然要比只有刚或只有柔的线条耐看许多，从实践技法要求上用力的轻重也要高和难。

笔力的审美层面与物理层面的基本内容，结合以上分析和有“力”开启的中国书法的“笔力”系统图（如附录），论述与运笔相关的主要内容简要归纳。<sup>19</sup>

1、笔力的审美层面的内容主要是：对客体图像（点画、线条、作品、结构、章法等）的审美感知，刚柔是两极，达到刚柔相济的中和美的要求。如《易经》所说的大顺境界。（如图 2）

<sup>16</sup> 王伯敏、任道斌、胡小伟主编《书学集成》，赵宦光《含山帚谈》，河北美术出版社，2002 年 6 月第 1 版，，465 页、493 页。

<sup>17</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979 年 10 月第 1 版，，东汉蔡邕《九势》，6 页。

<sup>18</sup> 参照潘运告主编，云告译注《中国书画论从书·汉魏六朝书画论》，湖南美术出版社，1997 年 4 月第 1 版。46 页注释，阴阳是古代重要的哲学概念，本义指日照的背向，后遂用以指两种对立的气。古代思想家把万事万物概括为“阴”、“阳”两个对立的范畴（如天、火，暑是阳，地、水，寒是阴。东汉盛行用阴阳对立统一哲学来解释天地万物的生成和变化。如王充《论衡·自然》云：“天地合气，万物自生，犹夫妇合气，子自生矣。”天地合气，即阴阳合气也。）

<sup>19</sup> 参照白砥《笔法·笔力·线质》中认为，对立反向因素恰到好处的融一，便是古人们所谓的“中和”。在《金石气论》中，对线质中和美的递进作一列表，以便作更为具体的论述。（上是刚与柔的偏向表现，道丽为刚健与秀丽的中和，清雄为雄厚与清逸的中和，刚之极为苍，柔之极曰润，故苍润为线质中和美的极致，是中和美中的大顺之美。白砥著《书法空间论》，荣宝斋出版社，2005 年 2 月第 1 版。124 页，《用笔与线质》中讨论。）

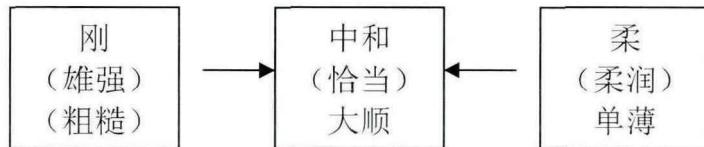


图2 笔力审美层面基本内容关系图

如上图所示：一般层面中，如在以刚为主，柔为次的要求中，达到中和美就会达到古人所谓雄强的某个层面，反之会走向粗糙一面，锋铩外露；在以柔为主，刚为次的要求中，达到中和美就是柔润的某个层面，反之会走向单薄的一面，轻飘柔弱<sup>20</sup>。一般也认为，方折峻利、厚重苍劲、雄肆豪放等显示为刚劲之力；精丽清秀、圆润妍媚、锋藏蕴藉、轻灵飘逸等显示为柔和之力。如王羲之《初月帖》具有晋人倜傥风流、逸笔草草，率意天真，在笔力的审美层面，可谓刚柔相济、中和美的代表之一。（如图3）

从笔力的审美层面来看，刚柔等是一种审美的经验感觉体验，对图像没有大量的认识实践及深刻体会者很难对

之作出理性的判断。例如，大多数没有审美经验的人对线条质量美感（质感）的认知一般停留在刚硬、剑拔弩张或漂亮、华丽轻飘的层次上，而既雄强又柔润则很难被理解与认知。更难讲达到黄宾虹“浑厚华滋”的审美要求，要知道厚华滋很容易与粗率为邻，只有审美涵养较深者，才能体会到构成线质不同的美感层次。反之，如果写出来的字没有质感，就无从谈论笔力的优劣。如陆机《平复帖》，线条质感，秃笔枯锋，刚劲质朴，苍茫雄浑，整篇文字格调高雅，神采清新；近代黄宾虹《临平复帖》，是他所追求“浑厚华滋”的体现。（如图4）

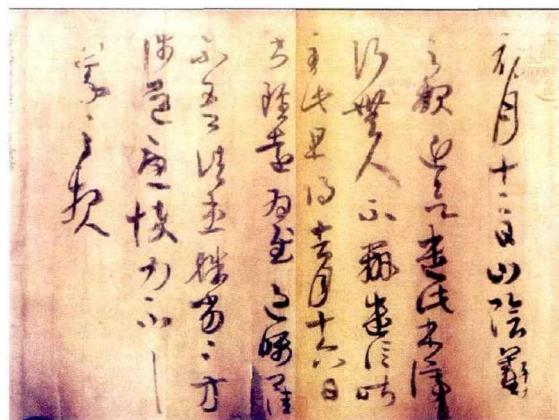
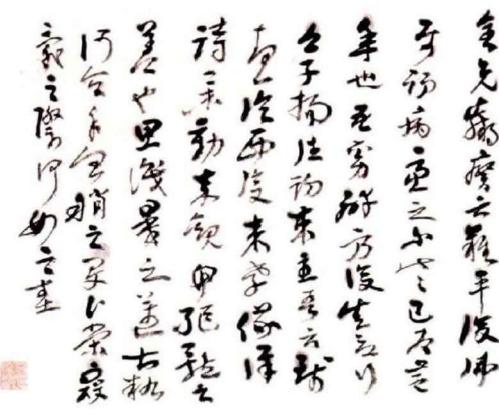


图3 东晋 王羲之 《初月帖》



图4 东晋 陆机 《平复帖》



近代 黄宾虹 《临平复帖》

<sup>20</sup> 雄强与柔润、粗糙与单薄，是具有代表性、普遍性的基本审美概念，不是深层次、全方位的笔力审美层面。

2、笔力的物理层面内容主要是：对客体图像（点画、线条、作品、结构、章法等）的实践经验要求做到用力轻重适当，达到恰到好处的熟练要求，达到庄子所讲“庖丁解牛”的大化程度。（如图 5）



图5 笔力物理层面基本内容关系图

如上图所示：一般层面中，如在以用力重为主，轻为次的要求中，达到中和力就是达到好的方面猛烈的某个层面，反之会走向蛮力、死力等一面；在以轻为主，重为次的要求中，达到中和力就是轻灵、温和的某个层面，反之会走向无力轻飘的一面。<sup>21</sup>如《王琰帖》（又称《太子舍人帖》传为南朝齐书法家王僧虔书，唐摹本。此帖丰厚淳朴、神高气全，其书写用力轻重适当，温文尔雅。而《一日无申帖》王志，王僧虔子。此帖用力较重，比较猛烈，使人感觉刚猛锐利，意气风发。（如图 6）

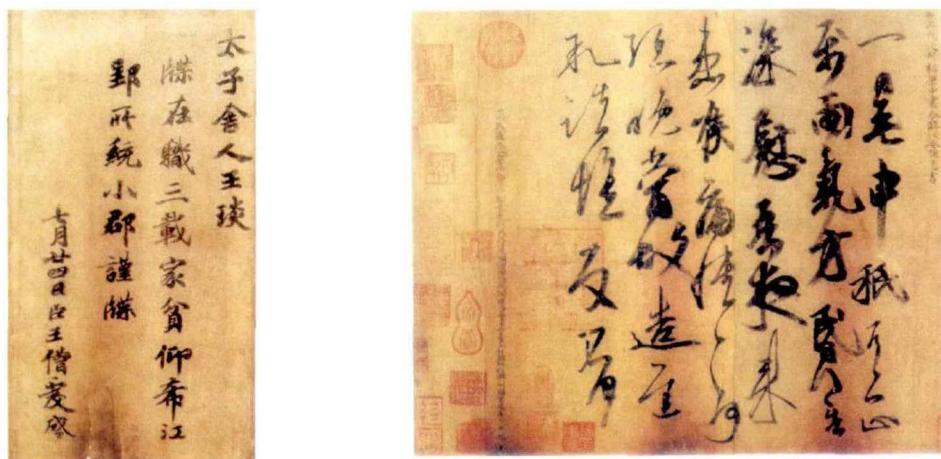


图 6 南朝齐 王僧虔 《王琰帖》（又称《太子舍人帖》）（唐摹本）

王志（王僧虔子） 《一日无申帖》

从笔力的物理层面来看，发力轻重等力量虽然无法精确地进行量化大小、多少等的比较，实践者用力却不是蛮力。大力上也不一定擅长运用毛笔，更不是无力、死力。实践者在运笔时所用的力量还是要达到一定的适度，文弱书生完全可以执笔奋书。其它方面，如从笔与纸的角度看熟纸细腻，笔与纸产生的摩擦力就比较小；生纸粗糙，笔与纸产生的摩擦力一般就非常大。

综上所述，与运笔相关的笔力主要内容，本文中只能在笔力的基本层面论述，以具有代表性和普遍性的主要内容进行阐述，最终为运笔的再认识做准备。实际上，无论笔力的审美层面，还是物理层面，都具有深刻的内涵，是一项非常具有挑战的复杂课题，需要专门的深入研究，期待将来。

<sup>21</sup> 猛烈与轻灵、蛮力与无力等，是具有代表性、普遍性的基本物理力描述概念，也是用力的基本常识，不是深层次的笔力物理层面的概念。

笔力的审美层面与物理层面互为表里，笔力的审美层面影响物理层面的实现。作为艺术活动主体实践者，主要依靠内在审美能力进行活动。提高自我的审美和逻辑思辨等能力，将对世界、人生、价值等的感悟，外化流露在作品中，这也是我们常常要求艺术家、书家要“读万卷书，行万里路”，加强自我的思想、文化等修养的原因，书法中称为“字外功夫”、“内力”、“内功”、“功力”等。如同王羲之《书论》第一句所讲：

“夫书者，玄妙之伎也，若非通人志士，学无及之。”<sup>22</sup>

书法是玄妙精微的技艺，如果不是“通人志士”是很难达到得，可见“字外功夫”的重要性，使我们的鉴赏批评、实践书写者能够感悟到书法称之为的生命之力、自然之力、悟性之力、含忍之力、气力等说法的笔力来指导实践。

此外，笔力的物理层面的认识，又促进审美层面的提高和升华。笔力的物理层面的深入认识，如现代力学中笔、墨与纸的“摩擦力”认识，对笔力审美层面的认识至少又提供了一种很有价值的视角。对笔力的物理层面不断深入开拓，对每一个因素都体察精微，无论对笔力审美层面，还是实践技巧（笔法、用笔等）都有极高价值，使我们真正成为“善笔力”者。

### 第三节 运笔中的主要方面

清代王澍在《论书剩语·运笔》中有一段精彩的描述：“以拔山举鼎之力为舞女插花，乃道得个和字。”实践者在运笔中用“拔山举鼎”的力量，却为“舞女插花”，比喻奇绝，看似容易实则极难。在笔力的要求中“得个和字”，要达到“和”的审美感悟和实践纯熟是前提，方可运笔得法度。

在书法运笔中，有惊绝笔力，肯定得法；有正确的写法，肯定笔力惊绝，这是相辅相成的。在有“惊绝笔力”的观照下，主体（人）通过中介（笔）对客体层面（图像）的再认识，这个过程就是运笔过程。

一般，在运笔的实践操作描述中：一方面，古今文献难以描述这部分内容，多喻奇巧，字简词微、具有多解性质；另一方面，具体操作的多样性，不同的实践者有不同的书写方式，甚至造就了不同的风格。如孙过庭所说：

“诸家势评，多涉浮华，莫不外壮其形，内迷其理”；

“设有所会，缄密已深。遂令学者茫然，莫知领要，徒见成功之美，不悟所致之由”。<sup>23</sup>

“诸家”的评论多是“浮华”，不明白其中的道理。有所体会，也保密不说，学者只能看到成功之处，而不能悟出原由。

传统技艺的学习常常面临以上的窘境。现代摄影和录像技术可以有效记录一些基本层面的用笔过程，但是不明其理仍旧不知如何书写。在笔力、笔势等这种书法核心理论的要求下，对其一般层面实践过程“运笔”的讨论，仍然具有普遍性的指导意义，也是书法理论永恒命题。而我们所说的一般层面实践过程，如同元赵孟頫所讲“用笔千古不易，结字因时相传。”；朱履贞在《书学捷要》中说：“书虽多体，而用笔一也。”不论是篆、隶、行、楷、草等不同书体，还是王羲之、颜真卿等不同流派，虽然各自有各自的特点，但在理论上都遵循的基本运笔规律是不变的。

<sup>22</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，，28页。王羲之《书论》。

<sup>23</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，，124页。孙过庭《书谱》。

运笔过程中的基本内容，实际上也是书法笔法体系的核心的内容，笔法中其主要内容也是在运笔过程中产生的，这部分内容也可称为对书法核心笔法的再认识。<sup>24</sup>

运笔过程中的认识和描述，主要涉及到以下几个方面内容<sup>25</sup>：

- 1、主体（人）对中介（笔）----人对笔的控制方法，执与运。（人与笔：执笔法、指法、腕法等）
- 2、主体（人）通过中介（笔）对客体层面（点画、线条、图像等）----实践的描述：运笔的综合形态表现。（点画、线条、图像书写法等）
- 3、中介（笔）----笔锋的运动形态。外在的笔锋运动状态、内在的笔锋运动物理状态。（包括空间形式与时间形式）
- 4、概念（笔力）通过主体（人）对客体本身的描述---不同运笔产生线条的内容价值。（图像、线条、点画的形、质、律、构，筋、骨、血、肉和审美价值等）

1、2是实践操作层面核心部分的要求；3是反映操作实践的重要媒介；4可以是验证1、2实践操作层面的具体内容或者标准。

在运笔过程中，笔毫锥体着纸运动是写出点画的关键一环，只有通过3中介（笔）笔毫锥体<sup>26</sup>的运动形态，来反观推测1、2和用4来验证。这样才能够相对全面、合理在较深层次上探讨运笔过程。

<sup>24</sup> 书法的笔法，一般包括与中介笔有关的用法，包括用笔法、执笔法等。与动态的运笔过程中的用笔法就是本文讨论的重点之一。笔法体系是书法理论的核心内容之一。

<sup>25</sup> 参照邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版，正文第2页。《关于笔法演变的若干问题》有详细论述。与邱振中先生所梳理的关于“历代所有关于笔法的论述，大体上可以归纳的5点内容相参照。本文在笔力观照下，正处于其第4点“各种审美理（笔力、笔势、笔意等）想对笔法的要求”相重合。

<sup>26</sup> 运笔中笔毫的各部分认识，古今各有论述。笔毫一般可分成三个部分，即笔尖、笔腹、笔根。一般来说，写字只用笔尖、笔腹这一部分，称为笔锋。古代飞白体的大字也用笔根，把笔当扫帚用，主要是在笔力的审美指导下完成。本文涉及到运笔过程形状描述，一律将笔毫的统称为笔毫锥体，将书写运动的笔毫部分统称为笔锋。

### 第三章 运笔中笔锋运动形态综合认识

对笔锋运动的讨论，其内容纷繁复杂。在笔锋运动的时间和空间形式中，主要通过笔锋运动空间形式的讨论来完成。

笔锋运动的空间形式是本文主要研究和讨论的内容，也是运笔过程中和理解整个笔法问题的关键。空间形式主要包括：外在笔锋运动形态和内在的收力状态两部分。外在笔锋运动形态主要包括，笔锋运动的形状、运动方向、笔锋运动的轨迹等；笔锋内在的受力状态则指，笔锋的受力情况、产生笔锋受力的外在来源和笔锋的内在特性、笔与纸产生的摩擦力等。

通过对笔锋运动认识总结，总结出笔锋运动形态的受力情况，即两对矛盾力：压力与弹力和推力与摩擦力统一起来认识，我们在运笔描述中统称为“笔锋受力”。同时，结合笔锋的外在运动形态和内在受力状态变化，一起来再认识运笔过程中的影响因素，提供一种对运笔过程中核心理论的再认识。

#### 第一节 笔锋运动的时空形式

在运笔过程中，笔锋运动指笔毫锥体，在书写时所进行的各种运动（如旋转、波动等），所表现的运动物理特征。在物理学三维空间中，一切运动都是在空间和时间范畴内进行的，因此笔锋运动形式也可分为空间和时间形式。在空间形式上可以归纳为三种基本运动形式：直线运动（直）——上下移动（提按）——曲线运动（曲）。时间形式上分为：快（疾）

——停顿（留驻）——慢（迟）等<sup>27</sup>。

如唐怀素《自叙帖》，在空间形式中，直曲结合，线条粗细变化明显；在时间形式中，流露出快慢疾迟、停顿变化，节奏强烈，使人感受到唐代狂草的魅力。（如图7）

在运笔过程中，很多关于用笔速度的讨论，如孙过庭《书谱》云：

“夫劲速者，超逸之机；迟留者，赏会之致。将返其速，行臻会美之方；专溺于迟，终爽绝伦之妙。”<sup>28</sup>

其中，“劲速”、“迟留”、“将返其速”、

“专溺于迟”等均是跟用笔速度、节奏有关的描述讨论。

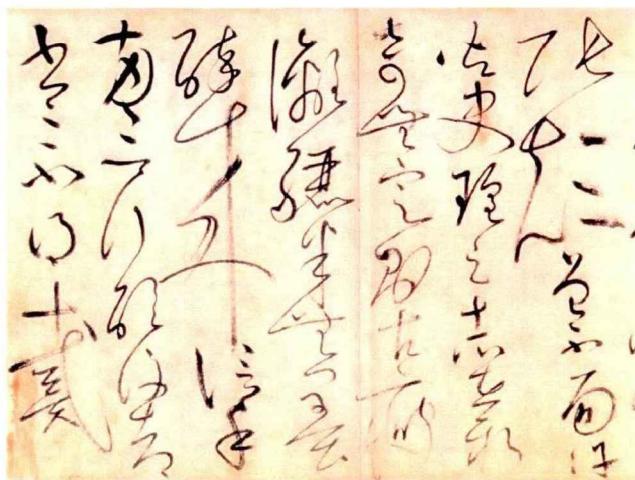


图7 唐 怀素 《自叙帖》

<sup>27</sup> 括号内直、提按、曲；疾、留驻、迟，均是传统书论中的对应的核心概念。参照邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版，3页。笔锋运动形式的讨论。

<sup>28</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，124页。

这里只是偶尔涉及有关时间概念的速度问题，主要因为：文中主要用静态的笔锋运动，描述动态过程，相对消解了时间概念；另外，笔锋运动的时间形式“更多地取决于一定时代、一定作者的审美理想。”一般情况，一种空间形式可以通过不同的时间形式（速度、节奏）进行处理。<sup>29</sup>

对笔锋运动的空间形式，传统书法理论多以精彩比喻描述，如《书谱》描述：

“一画之间，变起伏于峰杪；一点之内，殊衄挫于毫芒。

“执，谓深浅长短之类是也；使，谓纵横牵掣之类是也；转，谓钩环盘纡之类是也；用，谓点画向背之类是也。方复会其数法，归于一途；”<sup>30</sup>

笔锋运动在空间形式上，一画之中有起有伏，变化微妙；一点之内，衄挫用锋，毫芒精微。还有对“执、使、转，用”的讨论也有空间意味，历代的学者大量论述，微妙精准，其讨论方式以综合论述为主。<sup>31</sup>

在运动空间形式中，对三种基本运动形式：直线运动（直）--上下移动（提按）--曲线运动（曲）的理论和实践概括分析，通常能够直观观察到的是笔锋在三种基本运动中的外在笔锋运动形态，主要是外在笔锋运动的形状、方向（走向轨迹）、提按的程度等。一般笔锋运动形态也只能静态来描述，如笔锋形状是聚毫圆形、散锋无形等等。

同时，伴随着外在笔锋运动形态，还有内在的运动物理状态。内在的运动物理状态比较隐蔽，主要是笔锋内在受力状态。受物理学知识的影响，对笔力的探求中，越来越多的学者开始对笔锋的内在受力情况进行分析，如周汝昌先生在《永字八法--书法艺术讲义》中说：

“学者常听说‘笔力’，可是不知道这究竟指什么。”

“你拉一个东西往这边走，就是加上了拉力，必然同时产生一个反拉力。……你一行动，就有一种相对的力在抵抗，俗话说‘反劲儿’。写字行笔，亦不例外。”

“笔和纸之间会有摩擦力，不过这方面的对抗力，一般不大讲……真正要紧的力的对抗，在于力笔下，却要平写，这是横劲儿、竖劲儿的相互矛盾。”<sup>32</sup>

他在笔力的理解基础上，讨论了“拉力”与“反拉力”，“笔和纸之间会有摩擦力”这些“对抗力”，这是在实践基础上受力学影响很深的体悟。还有张伯荣先生在《中国书法笔力分析》中得出：

“决定笔力的相关要素的实质是，写字时需要克服重力、摩擦力和惯性力。”<sup>33</sup>

这些运用科学的研究方法，也能够进一步揭示一些规律性的认识，为我们提供了重要的理性认知视角。

综上所述，笔锋运动的主要内容包括：笔锋的外在运动形态和内在受力状态两部分。同时，把笔毫运动形式分为空间形式与时间形式，是非常必要的。

<sup>29</sup> 邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版，3页。笔锋运动形式的讨论，对时间形式的论述。

<sup>30</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，唐孙过庭《书谱》，125页。

<sup>31</sup> 邱振中先生通过分析，将笔锋运动的空间形式概括为：方圆、中侧、转折、提按、平动。又将笔法分解为三种基本运动：绞转、提按、平动。也是一种先分后综合的论述方式。邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版，正文第4-5页。

<sup>32</sup> 周汝昌著《永字八法--书法艺术讲义》，广西师范大学出版社，2002年1月第1版，第52-53页。

<sup>33</sup> 张伯荣著《中国书法笔力分析》，齐鲁书社，2012年，15页。张伯荣先生是中国石油高级工程师，长期致力于运用纯粹力学知识探讨书法技法问题，相对具有代表性。

## 第二节 笔锋的运动形态分析

外在笔锋运动形态主要包括，笔锋运动的形状、运动方向和转变、笔锋运动的轨迹等；笔锋的内在受力状态主要讲：笔锋的受力情况、产生笔锋受力的外在来源和笔锋的内在特性、笔与纸运动产生的摩擦力等。具体从以下几个方面探讨。

### 一、外在笔锋运动形态综合分析

在笔锋外在运动形态中，对笔锋形状、方向、转换、轨迹等的描述也有助于我们对运笔的认识。其中最主要的是笔锋运动的外形形状和运动轨迹。运动轨迹也包含笔锋运动的方向、转换等。

#### 1、笔锋运动的形状

结合书法理论文献和实践，笔锋运动形状主要称为铺毫与聚毫，或者散锋与聚锋。其中聚毫与聚锋，在运笔中实际上所指相似。归纳主要认识铺毫、聚毫与散锋。实际上，在书法理论实践中，铺毫、聚毫与散锋等，也包含很多笔锋内在受力情况的因素，这里不做讨论。

铺毫是笔毫散开平铺，笔毫中央与线条中央吻合，中央两端笔毫对称，像一把刷子、排笔等。铺毫主要有两种运笔方式：一是笔毫顺着线条方向着纸运笔（如：平行、垂直，圆弧等其它方向），也称顺锋铺毫。二是笔毫逆着线条方向着纸运笔，也称逆锋铺毫。铺毫在运笔中必须要接触纸面。

聚毫是一般笔毫围聚在一起，其运笔中的理想状态时圆锥形，处于运笔过程中的纸面和空中。在聚毫状态下，也有称位于笔尖的那部分笔毫叫主毫，位于旁侧的部分叫副毫。还有很多书法理论中谈到裹锋、绞转等，在笔锋外在形式中看，就是使笔毫受到扭动，如同拧绳一样地纠扭，是聚毫的一种变化形式。

散锋是笔锋一般称不规则形状，或者分叉为若干部分等。散锋是铺毫和聚毫的反面，运笔中一般是要避免的。

#### 2、笔锋运动的轨迹

这部分内容结合笔锋运动的三种空间形式来讨论，结合直线运动（直）—上下移动（提按）—曲线运动（曲）分析。主要在书写平面上，从外在笔锋的方向、轨迹判断。<sup>34</sup>如唐代张旭《肚痛帖》，不同长短、方向的直、曲线，与粗细反差极大线条结合，变化淋漓尽致，笔锋轨迹清晰可辨。（如图8）

直线笔锋运动轨迹，包括不同方向的直线运动轨迹。主要是直行，写法如直线横、竖和不同斜直线。从纯粹理想层面讲其运动方式：笔毫从开始下笔直到结束，均沿着直线行笔，包括顺、逆运行。

曲线笔锋运动轨迹，包括不同方向。主要就是曲行，是有弧度的圆转，如曲线横、竖和不同斜度弧

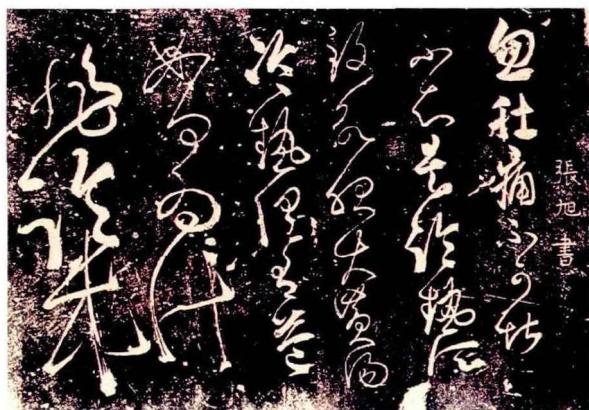


图 8 唐 张旭 《肚痛帖》

<sup>34</sup> 在具体的实践运笔过程中，笔锋轨迹还包括空中的运行轨迹。

线写法。从纯粹理想层面讲其运动方式：笔毫锥体从开始下笔直到结束，均沿着不同曲线变化行笔，包括顺时、逆时针运行。

上下笔锋运动轨迹，包括不同方向。主要在垂直于书写空间中，上下移动，如同书法笔法中称为的“提按”。<sup>35</sup>从纯粹理想层面讲其运动方式：笔毫（锥体）从开始下笔直到结束，均沿着垂直于纸面的方向上下行笔。

实际上，在运笔过程中往往笔锋运动的轨迹非常复杂，一般是以三种理想轨迹的不确定的组合。

## 二、产生笔锋受力的外在来源

在笔力的观照下，运笔实践过程中笔锋内在受力情况，涉及到主体（人）实践者运笔所用之力。主要有握笔、书写写字时用的力气、力量，属于笔力物理范畴。其中主要是笔的分量、挥运毛笔的力量，一般所用之力非常微小。<sup>36</sup>

从现代力学角度，人所用书写的力主要是地球重力造成，针对执笔写字的稳定性练习，具有一定的书写功力就可以克服重力，这方面从古到今有大量论述。例如，相传王羲之从背后拔幼年王献之的笔，没有拔掉就得出：“此儿后当复有大成”的结论。宋代苏东坡认为：

“献之少时学书，逸少从后取其笔而不可，知其长大必能名世。仆以为知书不在于笔牢，浩然听笔之所至，而不失法度，乃为得之。然逸少所以重其不可取者，独以其小儿子用意精至，猝然掩之，而意未始不在笔。不然，则是天下有力者莫不能书也。”<sup>37</sup>

显然，明白书法的人并非“笔牢”，把笔抓死。苏东坡主张“把笔无定法，要使虚而宽”。只能说明王献之“用意精至”精力集中罢了。到了明代董其昌明确质疑：“盖用笔之难，难在遒劲；而遒劲，非是怒笔木强之谓。乃如大力人通身是力，倒辄能起。”用笔难在笔力“遒劲”，与力气大小关系不大，不然大力士、力气越大的人就一定能写好字了。还有，卫夫人《笔阵图》中所说：“皆须尽一身之力而送之”，清包世臣说：“五指齐力”<sup>38</sup>，“一身之力”、“五指齐力”主要就是指：要全神贯注、精力集中，将指力、腕力、肘力、臂乃至全身等的力，相互协调于笔端，达到自由书写的要求。强调放大了身体任何一部分的作用，均有可能出现片面。如近代沈尹默《书法论》中说：

“落就是将笔锋按到纸上去，起就是将笔锋提起来，正是腕的唯一工作。”<sup>39</sup>

将腕部作用放大，“起、落”的重要协调是腕指等，要是写大字肯定要用到身上任何部分。清代的笪重光也说过：“法在用笔之合势，不关手腕之强弱也。”文征明90岁尚能书写蝇头小楷，幼年王献之7岁也已能书，老翁与儿童能有多大的力气？但文征明同样写出了具有强劲笔力的字，更说明写字用力不需要太大。清代何绍基说：

“每一临写，必回腕高悬，通身力到，方能成字。约不及半，汗浃衣襟矣。”<sup>40</sup>

他使用“回腕高悬，通身力到。”的“回腕法”写字，自称“约不及半，汗浃衣襟矣。”相当费力，只能说明是他自己一种独特的书写习惯，并非普遍性的代表。

综上所述，在运笔过程中，我们所用绝非是蛮力，而是一种巧力。因此，握

<sup>35</sup> 上下笔锋运动轨迹与书法笔法中称为的“提按”的不同之处在于，缺少提按所综合的笔锋受力因素，下文论述。

<sup>36</sup> 现代书法艺术中，会用到特大型的大笔，书写一些特大型作品。书写这些大笔需要很大的力气，这不属于我们一般的讨论对象。

<sup>37</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，，314页，苏轼《论书》。

<sup>38</sup> 上海教育出版社编《书法论丛》，1978年1月第1版，，653页。包世臣《历代笔谭》。

<sup>39</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，，9-10页。

<sup>40</sup> 《何绍基论书》跋魏张黑女墓誌拓本。

笔、挥运毛笔的分量，用的力气，虽然都与笔毫受力有间接关系，是产生笔锋受力的外在的来源。

### 三、笔锋内在受力状态分析

· 在运笔过程中对笔锋受力的分析要结合力学原理，一个合力可以分解为两个和两个以上的分力。当我们手执笔落到纸的瞬间时，笔锋外在受力主要分为：纵向书写平面各个方向运动的压力和笔锋平行书写平面不同方向运动的推力。这两个力的介入，是生成笔力的重要因素。

#### 1、笔锋纵向书写平面运动，以垂直为例说明

在运笔过程中，当我们手执笔落到纸的瞬间，笔毫纵向书写垂直平面运动时，从力学角度来看，其实主要给了笔毫一个外在纵向的压力，压力与纸面的摩擦，在笔毫内产生“弹力”<sup>41</sup>这个直接作用于笔毫的压力，与笔毫在压力条件下产生的弹力，是笔力物理层面所表现的一对矛盾力。根据能量守恒定律，压力和弹力相互转化。在经典法帖和笔力实践认识中，压力和弹力不损失，用力表现最充分，也就是最大化表现。如唐颜真卿《自书告身帖》，以篆籀之笔，化瘦硬为丰腴雄浑，骨力遒劲而气慨凛然。在运笔中，笔锋以重按为主，笔锋弹力充分发挥，有曲铁熔刚之力。（如图9）<sup>42</sup>

毛笔主要用动物毛发制成，动物毛发是非常柔软的，其主要特性就是“柔软性”，这种“柔软性”是造成书写称为艺术的主要原因之一。例如东汉蔡邕在《九势》中讲：

“故曰：势来不可止，势去不可遏，惟笔软则奇怪生焉。”<sup>43</sup>这句话可以这样理解，“奇怪”的变幻莫测出现生成，是由“笔软”的因素影响，而这种软笔要通过来去不可制止、遏制的动势为前提。圆锥状的软性笔毫，导致了毛笔可以自由运动，在空间形式中可以上下左右立体运动，这正是书法艺术具有点画空间表现力的基本要求。笔毫的“软性”通过来去动势，只有将笔毫的弹性调整出来，才能将蔡邕所讲的“力”表现出来。这种笔毫的“软性”与笔毫的“弹性”是笔毫材质特性的一对矛盾存在<sup>44</sup>。例如：东晋王羲之《书论》中讲：

“用笔者墨，不过三分，不得深浸，毛弱无力。”

“若书虚纸，用强笔；若书强纸，用弱笔。强弱不等，则蹉跌不入。”<sup>45</sup>

王羲之认为“着墨”的笔锋用笔，不得超过三分，否则深浸压笔书写，笔毫软弱无力。他又把笔或者运笔分为“强笔”与“弱笔”来讨论笔与纸的辩证关系，其实正是考虑到笔的弹性存在。试想，用一种弹性很强的笔，书写较硬的玻璃、铜板等，难度会很大，需要高超的控制能力。

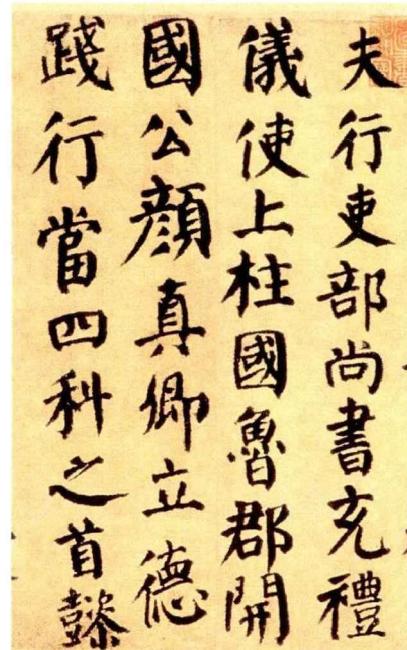


图9 唐 颜真卿 《自书告身帖》

<sup>41</sup> 此弹力在以往论述中并没有形成共识，如张伯荣先生称为张力，本文称一律称为弹力。

<sup>42</sup> 按照能量守恒定律推导出的理想状态。

<sup>43</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，6页。蔡邕在《九势》中的“势”，其中一种理解就是“动势”，这里将动态运动认识作为讨论前提，动态中讨论“笔软”的矛盾才有意义。

<sup>44</sup> 这里仅仅讨论一般意义上，毛笔笔毫自身的特性，不是作用力矛盾。

<sup>45</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，28页。东晋王羲之《书论》中，在笔毫特性的基础上，讨论了笔与纸的辩证关系。

同时，在笔力观照下，根据经典法帖分析和实践经验，用软性笔毫写出强劲的笔力，只有将笔毫在压力条件下产生的弹力，也就是把软笔毫的弹性充分发挥出来，产生笔毫弹力才有价值。古代文献中论述，如东晋卫铄《笔阵图》说：

“笔要取崇山绝初中兔毫，八九月收之，其笔头长一寸，管长五寸，锋齐腰强者。”<sup>46</sup>

这段论述核心是笔毫要“锋齐腰强”，其中“崇山绝初中兔毫”要在八九月收取，尺寸也做了规定，来强调笔毫的弹性具有最佳的弹力。南朝齐王僧虔《笔意赞》中讲“浆深色浓，万毫齐力。”<sup>47</sup>同样也说明，笔毫上有力，而且万毫齐力，就是在运笔中笔毫要有弹力。

压力与弹力这对矛盾力，主要与毛笔的特性有关。不同类型的笔弹性不同，通过调锋都可以发挥出极大的弹力。其中，笔毫的软硬、长短、大小、干湿等特征主要影响着笔的弹性。当按下笔锋时，则调整笔毫的弹力回应。一般硬毫笔如狼毫笔、大笔，弹力比较直接和强烈；软毫笔如羊毫、小笔弹力比较含蓄和迟重。硬毫笔的弹性比软毫笔弹性大，硬毫在力的传递上都胜过软毫。软毫笔贵在灵活婉转，在表现笔画的细节上更胜于硬笔。

而笔锋的长短、大小特性又不同，一般长锋笔弹力比较含蓄和强烈；短锋笔弹力比较直接和迟重。笔毫的干湿也影响写字的效果，王羲之说，“用笔者墨，下过三分，不得深浸，毛弱无力”，是说墨多笔湿会减少弹性。以上这些都是不难理解的。总之，实践者的调锋技巧越高明，笔的弹力表现越充分。对笔的掌握运用，只要运用得当，即使是指书，也能擦出锋芒。

此外，用刷子、扫帚、拖把等写出有笔力的字，主要是主体实践者通过笔力审美层面，指导写出有笔力的点画。

## 2、笔毫平行书写平面运动，以横向为例说明

同样是我们手执笔落到纸的瞬间，笔毫平行书写平面横向运动时，从力学角度来看，笔毫受外力施加了横向推力，与纸的摩擦在笔毫外就产生了摩擦力。简单概括推力是为了克服笔与纸、墨等之间摩擦所产生的摩擦力，这是另外一对相互依存的矛盾力。根据能量守恒定律，推力和摩擦力相互转化。在笔力要求下，推力和摩擦力不损失，用力表现最充分，也就是最大化表现<sup>48</sup>。笔、纸、墨是书写主要的中介工具，它们的特性不同对推力与摩擦力的表现也不同。其中纸、墨的影响因素比较大。

笔毫的推力施加到纸上写出不同笔画，推力的方式和大小在纸面上反映的效果不同。一般，当推力力较大时，笔毫与纸、墨克服摩擦，产生摩擦力表现为涩笔运行，甚至面会变形揉皱，造成纸的撕裂。如米芾《彦和帖》，前后线条变化巨大，相对干渴的笔毫与纸张摩擦产

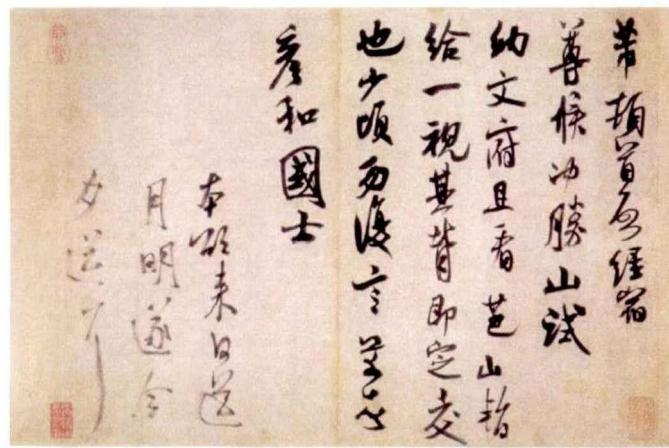


图 10 宋 米芾 《彦和帖》

<sup>46</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，22页。传东晋卫铄《笔阵图》中选取。

<sup>47</sup> 上海书画出版社编《历代书法论文选》，1979年10月第1版，22页。南朝齐王僧虔《笔意赞》。

<sup>48</sup> 按照能量守恒定律推导出的理想状态。

生干涩却圆润的线质，自然天成，而不矫揉造作。（如图 10）

纸的特性主要表现为光滑程度、吸水性等，书法用纸应当具有一定的摩擦感。一般，细腻、不吸水的纸如卡纸、熟宣纸等，用力不以太快切忌滑行，否则摩擦力表现轻飘、嫩弱，无入木三分、力透纸背的效果；粗糙、吸水性强的纸如生宣纸、吸水纸等，不宜运笔太慢，笔毫一旦触纸，墨水随即倾下，笔尖易枯，笔身的墨水来不及下到笔尖，难以将推力与摩擦力协调到位。

选择书法工具的标准应当是得心应手，实践者不希望他所用的纸只是被动地接受笔毫施加的作用力，更希望笔毫触纸后，纸能主动地配合、积极地响应所受到的推力。这就需要所用的纸，对不同的点画要求，应有不同的光滑程度和吸水性，才能充分表现出推力与摩擦力这对矛盾力。

对墨的特性而言，主要是浓、淡、干、湿、枯、焦、涨等的不同表现和程度。书法家对于墨的运用是各有所好，有的人喜欢用浓墨，墨黑如漆；有的人喜欢用淡墨，追求淡雅。那么，一般浓黑的墨与稀淡的墨，它们在推力与摩擦力协调过程所产生的效果就不同。如近代林散之草书使用长锋羊毫、生宣纸，将浓墨、淡墨、焦墨、枯墨、润墨、渴墨、宿墨等绘画诸墨法，成功地运用于书法创作，前无古人。他非常善于用枯笔，往往在墨竭锋散之后，还能写出时隐时现、若断还连的笔画，妙不可言，使作品水墨交融，浑朴苍茫、酣畅淋漓、老辣纷披的意境。（如图 11）

“墨汁是粘滞性液体，水是润滑剂。笔毫中墨浓则粘滞性加重，加大了笔毫与纸面的摩擦力，能写出有力度的字。但浓墨会使笔毫的运行速度受限制，速度过快则下墨会接应不上，速度减慢又会使力度受损。淡墨犹如在墨中加了润滑剂，用笔自然省力，但容易陷入力度不足的毛病，所以在写字时还需要注意用墨浓淡适宜。用墨浓淡不只是关于墨色的问题，也关乎力度的展示。”<sup>49</sup>

周汝昌先生在《永字八法——书法艺术讲义》中讲到，写字时需要克服的“阻力”<sup>50</sup>分为两种，其中的摩擦力，就是他所说笔和纸之间的摩擦力。讲到摩擦力有一段重要文字：

“这方面的对抗力，一般不大讲……毕竟关系不是太大，可以暂不计较。真正要紧的力的对抗，在于立笔下，却要平写，这是横劲儿、竖劲儿的相互矛盾。”

他认为推力与摩擦力的“对抗力”，也就是本文讲的这对矛盾力，“一般不大讲……

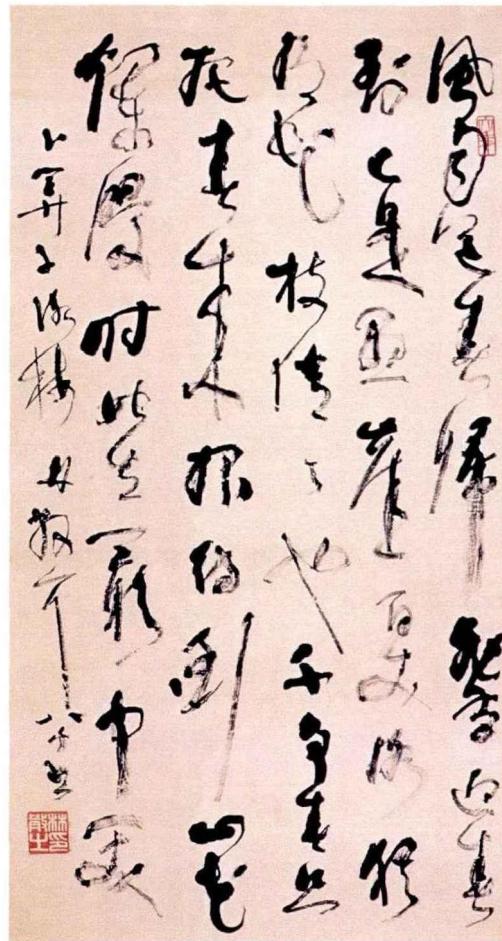


图 11 现代 林散之草书诗

<sup>49</sup> 张伯荣著《中国书法笔力分析》，齐鲁书社，2012 年，89 页。这段讲用墨用水的关系，非常有价值。

<sup>50</sup> 周汝昌著《永字八法——书法艺术讲义》，广西师范大学出版社，2002 年 1 月第 1 版，第 52-53 页。他将笔需要克服的力，统称为阻力。

毕竟关系不是太大，可以暂不计较”。但是，本文在笔力关照下，认为这对力非常重要，特别是对线条质量，质感均有影响，会导致线条简单、没有笔力。至于“横劲儿”与“竖劲儿”，其实就是本文对笔锋外在受力的认识，即垂直的压力和平行的推力，在本文看来不是同一层面，倾向于笔锋外在受力总体描述。周汝昌先生认为的“阻力”的第二种力是“反劲儿”包括“空气的阻力，地心的吸力，物体本身的惯性力，右臂肌肉构造的平衡力”等，他讲：

“执笔的右手要往右行，可是好像左方，有一个无形的力在牵掣着，不让它右行（往左拉），因此右手必须和它作斗争，在斗争中行笔……这个无形的左力，又是从哪里来的呢？说句玩笑话：空气的阻力，地心的吸力，物体本身的惯性力，右臂肌肉构造的平衡力，都是‘来源’。……就有一种相对的力在抵抗，俗话说‘反劲儿’。”

其实，他讲的“反劲儿”又是综合不同层面再讲。在书写经验看来，更多是实践者在相对熟练基础上，对书中各种笔力物理层面的经验感受。

周汝昌先生是近代的著名学者，也是较早引用科学力学概念来分析书法实践。特别是他认识到的“对抗力”、“在斗争中行笔”，可见他是用矛盾力的概念论述书法实践，而不是用片面、封闭的某一种、几种物理力决定笔力，非常有价值。对其分析，有助于本文以矛盾力方式认识的理解。

同时，实践者在特别熟练的基础上，会陷入书写常常所说的惯性、习气很明显的境地，这会是书写者误认为是为了克服摩擦力与惯性力的矛盾而采用各种不同的笔法调整用笔。实际上，摩擦力与惯性力的关系不大，惯性力主要是传统书论中所讲的“熟”与“生”的关系，惯性力应该由书写者自我意识的“反惯性力”来克服。

### 3、运笔中笔锋受力的综合认识

在实践经验认识中，由于运笔是一个连贯、瞬时等的过程，即是运笔是空间性和时间性高度协调统一的过程，所以笔锋的受力情况也是外在用力与内在受力的统一过程，且不可孤立、片面的理解。

同样，对内在笔锋的受力情况的认识，也要把这个层面主要的这两对矛盾力统一起来认识，本文认为这是笔力产生的笔毫作用力的主要矛盾和根源之一。即在实践运笔中，书写时要一方面注意笔锋垂直书写平面纵向运动产生的压力与弹力的协调，又要注意笔毫平行书写平面横向运动产生的推力与摩擦力的协调。能够在运笔中熟练运用好这两对矛盾力，对运笔书写是最为重要的认识。当然，作为一个实践者而言，可能终其一生都在践行、感悟这两个矛盾带来的无穷变化。

一般情况下，笔毫空间纵向运动压力与弹力矛盾，会主要影响点画线条的

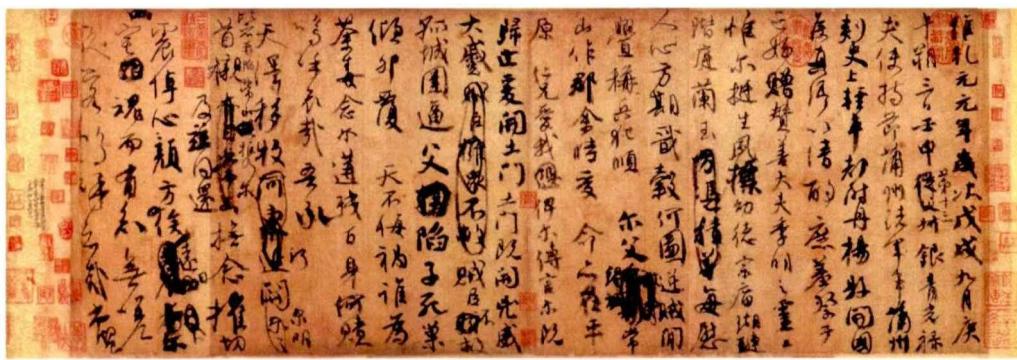


图 11 唐 颜真卿 《祭侄稿》

密度构成；笔毫空间横向运动推力与摩擦力会主要影响点画线条的边缘形态构成。如果协调不好以上两对力的矛盾，点画线条如同平刷、硬按过去。在笔力物理层面主要表现为，笔锋不能深入或者太深入纸面，表现为笔锋轻滑、重涩经过纸面等；在笔力审美层面主要表现为，点画线条轻飘和粗率，不能“力透纸背”和变为“墨猪”等等。如唐颜真卿《祭侄稿》无比率真的天然美的典范，在书法技巧中难度极高，线条其线的质性遒劲苍润而舒和润，所谓“干裂秋风，润含春风”，但是线条却不轻飘和粗率。（如图 11）

此外，在笔锋受力同一层面上，不管外在、内在都还有很多影响的受力情况。如在笔锋外在受力方面：空气的阻力、地球的重力，书写的惯性力，右臂肌肉构造的平衡力等等都对运笔产生影响。

再向细分层面，分析笔锋受力对实践也有价值。如笔锋内在受力方面，不同的羊毫、狼毫、兼毫等，对不同纸的摩擦力也产生不同的笔力效果。

### 第三节 用笔的核心要素

通过对笔锋外在运动形态和内在受力状态两部分的分析，总结出了核心的笔锋运动主要受力情况，即两对矛盾力：压力与弹力和推力与摩擦力，还有笔锋外在形状铺毫聚毫等，再结合笔锋运动直线、曲线、上下运动轨迹的认识，最后对运笔过程再进行综合统一的认识和描述。

在运笔过程中能够协调好笔锋受力状态，时刻调整笔锋书写出强劲的点画、线条，这个协调笔锋运动的过程在传统书论中称之为调锋。

运笔过程就可以描述为：笔锋在时间性和空间性的运动中，综合纵向、横向不同点的空间、时间的交织立体的运动过程。在这个运动的每一个点转化为另外一个点的调锋过程中，就需要不同的方法，这也就是运笔过程中笔法的主要内容。

在书法笔力的关照下，结合书论文献，在运笔过程中根据书写点画一次性完成的次序，概括为如下四个方面的运笔内容：

1、入纸发笔与形态构筑。主要概念有：点画的方圆、藏露、顺逆、中侧、提按等。点画起笔发笔发力阶段，运笔方法。（发力：蓄势聚气，不同发笔法对笔力的反映。）

2、铺毫中实与圆浑站立。主要概念有：点画的中侧、提按、转折、顺逆等。点画中间行笔阶段，运笔方法。（中间再发力、中实与力的生发、延续，变化。不同中段法对笔力的体现。）

3、护尾收势与骨骼完整。主要概念有：点画的方圆、藏露、顺逆、中侧、提按等。点画收笔收力阶段，运笔方法与笔力表现。（收力：收势收气，不同收笔法对笔力的反映。）

4、回环映带与空间营造。主要概念有：空间的方圆、中侧、提按、转换等的在时间性与空间性的前提下，用笔过程中与笔力相关的物理力，在审美层面写的笔力表现。实力（用力）、强（猛烈）（蛮力）、中（惊绝）大化、弱（迟缓）（死力）

从以上内容可以看出，在 1、2、3 主要涉及到个别点画、线条在运笔过程中的内容，整体空间的影响小一些。4 点主要是整体空间结构、章法在运笔过程中的内容，当然对点画线条也有影响，如在实践经验中许多点画线条是为空间服务的，因空间而塑造点画形态。在整体运笔过程中，个别点画、线条与整体空间结构、章法相互联系，不可分割。

综合以上内容，提出一些核心概念：方圆、藏露、顺逆、转折、转换、中侧、提按等等。再归并上述核心概念，中侧与提按伴随在整个四个方面的运笔过程中，

是最为重要层面的笔法概念。

此外，在运笔过程中，作为个别点画线条，离不开转、折、转折等方向变化。运笔的笔锋转折变化，可以组合其它笔法概念<sup>51</sup>。如方笔在运笔轨迹中，可理解为笔锋至少两次以上折笔的组合；圆笔是笔锋在点画端部施行环转而已。作为整体空间结构、章法离不开空间转换、转变等<sup>52</sup>。无论是个别点画线条的转折，还是整体空间结构、章法的转换，都与“转”有一定的联系。在运笔动态的过程中，可以统称在使转<sup>53</sup>的范畴中描述转折和转换。

通过以上分析，运笔过程中主要讨论的重点概念就包括中侧锋、提按、使转和其它概念的综合论述了。

### 一、中侧

在笔力的观照下，中锋、侧锋是运笔过程中最核心的笔法概念之一。根据运笔中笔锋外在运动形态和内在的受力状态分析认识。

#### 1、中锋

从笔锋外在运动形态看：中锋是笔毫铺毫，笔锋聚于点画中央的一种运动方式。笔锋与点画走向同向落笔时，笔毫处于点画中部，如果落笔方向与点画走向不相重合（成一角度），则落笔后通过调锋，亦可使毫端移至点画中部，转为中锋运行。理想状态的中锋运动形态是：笔毫中央与线条中央吻合，中央两端笔毫基本对称。

从笔锋内在的受力状态看：中锋运笔过程中，笔锋要保持纵向受力（不一定垂直，接近垂直方向。），调锋调整好压力与弹力。笔锋在保持笔毫纵向受力的状态下，能够保障各个方向运动轨迹变化是中锋运笔的前提。推力与摩擦力的协调调锋，是中锋运笔的变化，塑造出千变万化的点画线条。所以说中锋可以进一步理解为“中力”，只要中力，必然中锋。为了确保中力的有效实施，需要合理的执笔、发力与调锋理毫。

狭义的中锋认为，笔锋要保持纵向接近垂直受力，除了篆书以外，其它书体出现的相对较少，是一种理想状态。广义的中锋，相对是以聚锋为目的，是将笔毫受力的压力与弹力、推力与摩擦力等充分协调，努力接近笔毫纵向垂直受力状态运行。

中锋不是绝对的正垂直，卧笔也可能中锋，称之为卧笔中锋。中锋也不是中管，笔管垂直不等于笔锋中正。

只有中锋用笔，才能最有效地体现点画的笔力、厚度等。无论锥画沙、印印泥、屋漏痕、入木三分都是在中锋的前提下，塑造具有笔力的线条质量。中锋用笔的优势在于中则厚，压力集中线质饱满厚实。

#### 2、侧锋

从笔锋外在运动形态看：与中锋相似，侧锋也是笔毫铺毫，笔锋聚于点画中央的一种运动方式。其与中锋不同是，笔锋与点画走向同向落笔时，笔毫也处于点画中部，一般落笔方向与点画走向不相重合（成一角度）的笔锋运行方式。概

<sup>51</sup> 参照邱振中先生通过分析，将笔锋运动的空间形式概括为：方圆、中侧、转折、提按、平动。又将笔法分解为三种基本运动：绞转、提按、平动。也是一种先分后综合的论述方式。邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版，正文第4-5页。

<sup>52</sup> 转换，空间运动、层次意味比较强烈，本文特指。

<sup>53</sup> 使转，传统书法术语，主要指运笔过程中（行笔）点画、空间、章法等的转折、转换呼应。如唐孙过庭《书谱》：“真以点画为形质，使转为情性；草以点画为情性，使转为形质。”一般有两种理解：一、把使、转拆开理解；二、把使转合一理解，使为动词，转为方向、空间等的变化。但不管如何理解，都是指书法的用笔和运笔特点。使转是个统称，至于转法因人因习惯等各异。使转多用于草书，草书需要通过点画顾盼、空间灵动转，才能营造出草书的独特美感。

括侧锋运动形态是：是笔锋受力情况下如落笔方向与点画走向不想重合而直接运行，毫端便始终处于点画的一侧，即为侧锋。（笔毫中央与线条中央不一定吻合，中央两端笔毫基本不一定对称。）（补充图片）

· 从笔锋内在的受力状态看：侧锋运笔与中锋运笔过程，受力状态本文认为是基本一致。笔锋所保持接近纵向垂直受力（只是外部外部笔锋形态偏离书写点画中央而已），调锋调整好压力与弹力。笔锋在保持笔毫纵向受力的状态下，能够保障各个方向运动轨迹变化是中锋运笔的前提。推力与摩擦力的协调调锋，是侧锋运笔的变化，塑造出千变万化的点画线条。因此，侧锋也可理解为“中力”的一种方式。

实际上，侧锋也是相对以聚锋为目的，是将笔毫受力的压力与弹力、推力与摩擦力等充分协调，努力接近笔毫纵向垂直受力状态运行，外部运动笔形偏离笔毫中心运行的一种方式。侧锋不等于扁平，只要侧之有度，不至于偏锋。侧锋而力不侧，线质仍然有厚度。<sup>54</sup>

中锋、侧锋在行笔的方式中如孙过庭所讲“中锋取质，侧锋取妍”。一般以中锋为核心，侧锋为变化，始终围绕聚毫状态运行，达到清代包世臣主张用笔要“万毫齐力”，书写方圆、提按、转折等更多复杂的组合笔法。相对于中锋而言，侧锋可以理解为中锋的变化。由此，运笔中以中锋中力为核心，以侧锋中力为变化，中、侧交替使用，既实其质，又妍其形。

## 二、提按

在笔力的观照下，提按也是运笔过程中最主要的笔法概念之一。提按是相对关系，如沈尹默先生所云：“才按便提，才提便按。”根据运笔中笔锋外在运动形态和内在的受力状态分析认识。

从笔锋外在运动形态看：在中侧锋运笔的前提下，提按在运笔过程中的形态与中侧锋是一致的，也呈铺毫聚锋状态。不同提按的程度所表现的铺毫宽窄面、大小粗细等在变化。如一根线条，一般窄面状态就是提，宽面可以理解为按，常常是宽窄相互交替变化。

从笔锋内在的受力状态看：运笔过程中，提按主要表现为笔锋纵向书写纸面有目的压力与弹力的反映，并且伴随在各个方向推力与摩擦力之中，是一种立体空间中综合受力运动。

在提按的过程中，要使笔锋充分聚毫及时居中中锋。初学者常常认为提笔必向上，按笔必向下。实际上，提按笔锋并非一定是手随着笔上下，是极其微妙的运动。一般提笔过于向上笔锋压力减弱，笔锋轻拂纸上，如同古人批评的“怯笔”；反之，按笔过于向下，笔锋太过铺毫，散开呈齐平状，笔锋压力分散，容易造成线条“中空”。笔锋线条提按变化运笔过程，手则始终保持压力，并微妙加减压力，如同太极推手，笔纸相粘相互受力。

提按在行笔的方式中，相互伴随、非提便按，始终围绕聚毫状态运行，书写中锋、侧锋、方圆、转折等更多复杂的组合笔法。笔锋的顿挫、旋转、绞转、摆动、摇笔、颤笔等等，实际上都可以理解为提按的不同形式，也是调锋为聚锋的不同方法。如顿笔一般是向下按的点；挫笔是逆势的顿笔。

## 三、使转

在笔力的观照下，使转是运笔过程中的中间媒介。使转主要指运笔过程中（行

<sup>54</sup> 一般对侧锋的认识，笔毫中央与线条中央不吻合，中央两端笔毫基本不对称，笔锋所偏离垂直受力，本文认为是一种不准确看法。

笔)点画线条、结构章法(空间)等的转折、转换呼应。<sup>55</sup>如唐孙过庭《书谱》:

“真以点画为形质，使转为情性；草以点画为情性，使转为形质。”

使为动词，转为方向、空间等的变化。使转具有书法用笔和运笔的动态特征，在此作为主要的笔法概念讨论。根据运笔中笔锋外在运动形态和内在的受力状态分析认识。

从笔锋外在运动形态看：使转在运笔过程中的形态与中侧锋、提按是一致的，也呈铺毫聚锋状态。其笔锋铺毫聚毫的特征呈略顿、挫、衄、绞转<sup>56</sup>形状，随笔画的轨迹运行。如折笔就是运动轨迹出现折点，使触纸的笔毫锥面由一侧换至另一侧。

从笔锋内在的受力状态看：在运笔过程中，如同中侧锋、提按一样。使转主要表现为笔锋纵向书写纸面有目的压力与弹力的反映，并且伴随在各个方向推力与摩擦力之中，是一种随着笔画的曲线、旋转等立体空间中综合受力运动运动。在书写过程中，如遇到笔锋方向改变、线条扁平等，需要使转，转指、捻管、绞转等就是自然的选择，沿扁平方向将笔毫还原为聚锋。

总之，一般情况下，使转是笔锋受力，在直线、曲线等运笔轨迹中与中侧锋、提按的复合空间立体运动。使转、转、折、转折、转换等与点画图像也有静态描述，不可与运动过程相混淆。如描述点画、空间形状是内方外圆、外方内圆等。

#### 四、其他

运笔过程中的复杂变化，实质上就是三个方面的综合运动：中侧锋行笔方式的前提保障、提按顿挫的不断交替运用、笔锋锥面的不断转折、转换的不同组合。

其它主要运笔中的概念：方笔、圆笔、藏锋、露锋、顺锋、逆锋、出锋、回锋等等，都可以理解为在中侧锋与提按的综合立体空间交错使转运笔中，转笔、折笔、转折、转换不同的组合。

例如，笔锋在中侧锋与提按行笔方式下，方圆在起笔、收笔的运笔过程中，方笔可理解为至少两次以上折笔的组合；圆笔是笔锋在点画端部施行环转而已。藏锋一般如同圆笔过程，当然方笔也可以藏锋。

综上所述，在笔力的关照下，结合笔锋受力变化和笔锋运动变化，一起来描述运笔过程中的重要概念。主要强调了笔锋受力的重要前提，在中侧锋与提按的共同运笔方式下，使转作为运笔的中间媒介，成为具有综合立体空间特征的运笔过程，始终使笔锋相聚聚毫，达到万毫齐力的效果。

<sup>55</sup> 在运笔过程中，点画线条方向转变，包括转、折、转折等；空间结构、章法的空间转变，包括转换、变换等。

<sup>56</sup> 参照邱振中先生将笔法分解为三种基本运动：绞转、提按、平动。邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版，正文第4-5页。

## 第四章 余论

在运笔过程中，时间形式与笔锋受力的关系非常重要，速度、节奏等因素影响着笔力的体现。为了运笔过程认识的全面性，对笔锋内在受力与运笔速度、节奏的关系补充分析。由于在笔力观照下，运笔过程中的内容与笔法内容有部分重合，所以对笔法与笔力的关系、笔法主要内容对笔力的影响做简要论述。

此外，对本文的主要结论和意义作出相对全面的阐述。

### 第一节 几点补充论述

笔锋内在受力与运笔速度、节奏的关系分析论述，以力学知识作简要补充，更有利于对书写运笔过程的全面理解。笔法是运笔过程的主要体现内容，其与笔力之间的关系及主要影响层面作出说明。

#### 一、笔锋内在受力与运笔速度、节奏的关系分析

在运笔过程中，本文的研究主要探讨了笔锋运动空间形式下，笔锋内在受力的因素分析，并没有对时间形式中速度等问题进行讨论<sup>57</sup>。但是，从运笔过程中的客体图像来看，实践层面笔锋内在受力情况与笔锋运动时间形式密不可分，特别是与速度、节奏因素，结合笔锋运动三种时间形式：快（疾）—停顿（留驻）—慢（迟）讨论认识其相关因素。

从物理学可知：物体所受力的大小与产生的运动速度成正比，对于同样的物体，运动速度愈大其做的功也愈大。笔毫的受力运动也正是如此，速度、节奏等体现着笔力。如孙过庭《书谱》云：

“至有未悟淹留，偏追劲疾；不能迅速，翻效迟重。夫劲速者，超逸之机；迟留者，赏会之致。将返其速，行臻会美之方；专溺于迟，终爽绝伦之妙。能速不速，所谓淹留；因迟就迟，讵名赏会？非夫心闲手敏，难以兼通者焉。”<sup>58</sup>

文中讲对淹留尚且没有领悟之人，偏要追求“劲疾”，这也就是笔锋受力大小与书写速度不成正比的一种体现，如同在书写中，对提按顿挫中，该留处留不住，体悟不到位，一味追求速度、纸上狂奔也是写不好的；反之“不能迅速”该快处快不起来，反而效法“迟重”也写不好。须知“劲疾”迅速是达到高超俊逸的机密，迟重淹留是走向赏心会意的极致。运笔由迟重回到迅速，很快就能臻于集合众美的境界；一味沉溺于迟重淹留，便没有了爽利绝伦的高妙。能够快速合度，称为淹留；因为迟重而速度缓慢，岂能赏心会意？这种运笔迅速与迟缓的奥妙，

<sup>57</sup> 本文第三章第一节关于时间形式的论述：这里只是偶尔涉及有关时间概念的速度问题，主要因为：一方面，文中主要用静态的笔锋运动，描述动态过程，相对消解了时间概念；另一方面，笔锋运动的时间形式“更多地取决于一定时代、一定作者的审美理想。”一般情况，一种空间形式可以通过不同的时间形式（速度、节奏）进行处理。

<sup>58</sup> 淹留，运笔法之一，运笔过程中速度快慢有度，体现在如顿挫、涩滑等处。《尔雅·释诂》：“淹，留久也。”清宋曹《书法约言·答客问书法》：“曰：‘又有淹留劲疾之法，可得闻乎？’曰：‘非能速不速，是谓淹留；能留不留，方能劲疾之谓乎？’”参照《初唐书论》解释。萧元编辑著《初唐书论》，湖南美术出版社，1997年4月第1版，142页。

如果不是内心闲雅平和而又手腕灵敏，是难以通晓的。可见，在运笔中笔锋受力跟用笔速度、节奏等关系密切，要达到正比是其目的要求。

一般书写中，要求要有一定的速度作保障，正如姜夔所说：“速以取劲”，以速度作为力度的前提。在有快有慢、有节奏地状态中书写，刚柔相济，快慢结合，能快要迅速、停处须果断，节奏要明确自然。在力学中，也体现为书写中的“加速度”，能够做到快而不飘、慢而不滞，加速度的连续性和发力的矛盾要充分协调。

## 二、笔法对笔力的影响

在书法理论中，笔法是用笔的方法，在实践运笔过程中和书法理论中均有所体现，主要包括执笔法、用笔（调锋）法和用墨法等。从笔力的角度出发，笔法的不同就导致笔锋内在受力的不同。笔法对笔力起着制导作用，不得法则不得力。主要体现在笔力需要通过笔法来实现。

从笔力的物理层面角度出发，讲笔法就是讲运用不同的执笔、用锋、运笔在笔毫产生不同内在受力的方法。如果笔法运用不当，达不到用力的要求，则产生不了适当的笔锋内在受力。因此，可以讲得法则得力，只有恰当地运用笔法，才能得到所需的笔力。主要表现在：

首先，用锋不同是产生不同笔锋内在受力的关键，书写者应当注意调锋。运笔与用锋紧密相关，本文通过分析主要讨论了笔法的核心概念如中侧锋、提按、使转。由核心概念推导出其它各种各样的运笔方法，比如起笔与收笔、方笔与圆笔倒、露笔与藏笔等。实际上，笔法非常丰富，它们或者影响笔锋受力的大小，或者造成笔锋受力方式的改变。

其次，笔锋发力点与节奏的不同，影响笔锋内在受力的变化。笔锋发力点的准确与否，就是看书写时用得上力还是用不上力，用的准确与否。如起、收笔处讲究藏露锋，方笔与圆笔等不同；使转中讲究节奏的不同。特别是起笔对于笔锋内里状态非常重要，起笔的发力点找准了，就能写出所表现的不同矛盾力。而节奏准确了，使转也能表现的不同矛盾力。一般，笔画转折、转换、粗细等处也就是笔锋内在受力的改变处，如“一波三折”不但笔画在折与中间都变换方向，也改变笔锋内在受力的方式。

再次，执笔也是影响笔锋内在受力的因素。执笔的重要性，关键在于它决定着用锋、调锋。不管五指、三指、二指等执笔法，均要全面调动身、肩、肘、腕、指等的外力协调。运笔过程是身、肩、肘、腕、指各部位整体协调运动的过程。从灵活机动性来说，指、腕、肘、肩、身，指最灵活，身最不灵活。从力量大小来说，身、肩、肘、腕、指，身发力最大，指的力量最小。

最后，笔锋内在受力协调是衡量笔法的重要标准。从笔力角度出发，笔法准确与否，只要笔锋内在受力协调适当，主要是笔锋内在两对矛盾力：压力与弹力、推力与摩擦力的协调适当，可以由不同的笔法来达到，视各人习惯而定不必囿于何种笔法。

## 第二节 结论和意义

本文通过梳理书法笔力理论，特别对运笔中笔锋运动形态作分析再认识。在书法笔力概念的观照下进行推导，发现的结论时刻在笔力理论中进行检验，这

样验证出的结论相对比较合理和全面，也比较容易发现问题。对运笔过程中的总体描述，可以避免凭空独造。主要有以下方面的内容：

1、书法笔力的范畴应包括物理层面和审美层面。其基本定义是：书法理论中围绕“力”为核心的相关理论，“笔力”作为最核心、最基本概念来概括。

2、影响笔力的主要相关因素和层面为，运笔中笔力的物理层面主要伴随在笔力审美层面主体（人）通过中介（笔）对客体层面（图像），关于实践的审美感觉和体验描述，总结出与运笔相关的笔力审美层面和物理层面的内容。将刚柔的中和美作为笔力的审美层面的主要内容；用力轻重适度作为笔力的物理层面的主要内容。

结合实践经验和理论文献，根据以上两方面，探讨在笔力关照下，运笔中的四个主要论述层面和内容。其中，在运笔过程中，笔毫锥体着纸运动是写出点画的关键一环，只有通过中介（笔）笔毫锥体的运动形态反观推测其它层面。这部分内容与笔法的内容有重合，是书法技法的核心角度。

3、将笔锋运动形式分为时间和空间形式来研究，得出笔锋运动的空间形式是本文主要研究和讨论的内容，也是运笔过程中和理解整个笔法问题的关键。笔锋运动的空间形式主要包括，外在笔锋运动形态和内在的受力状态两部分。外在笔锋运动形态主要内容是：笔锋运动的形状、运动方向和方向转变、笔锋运动的轨迹等；笔锋的内在的受力状态主要讲，笔锋的受力情况、产生笔锋受力的外在来源和笔锋的内在特性、笔与纸运动产生的摩擦力等。

然后，通过对笔锋运动认识总结，在笔锋的外在运动形态和内在受力状态两部分的分析，重点总结出笔锋运动形态的受力情况。即两对矛盾力：压力与弹力和推力与摩擦力统一起来认识，我们在运笔描述中统称为“笔锋受力”。在笔力的关照下，结合笔锋的外在运动形态和内在受力状态变化，一起来再认识运笔过程中的提供一种对运笔过程中核心理论的再认识，主要对运笔概念中侧锋、提按、使转进行了论述。

综上所述，其中本文核心论述是，将物理学、力学等科学知识和方法与传统理论思辨结合，总结出笔锋运动的空间形式的主要内容将其分为：外在笔锋运动形态和内在的受力状态两部分。通过对笔锋内在的运动物理状态分析，得出笔锋内在受力状态，即两对矛盾力：压力与弹力和推力与摩擦力。只有将两对矛盾力统一起来认识，才能相对客观认识笔毫作用力的主要矛盾、笔力产生的根源、运笔中笔法的核心等问题。

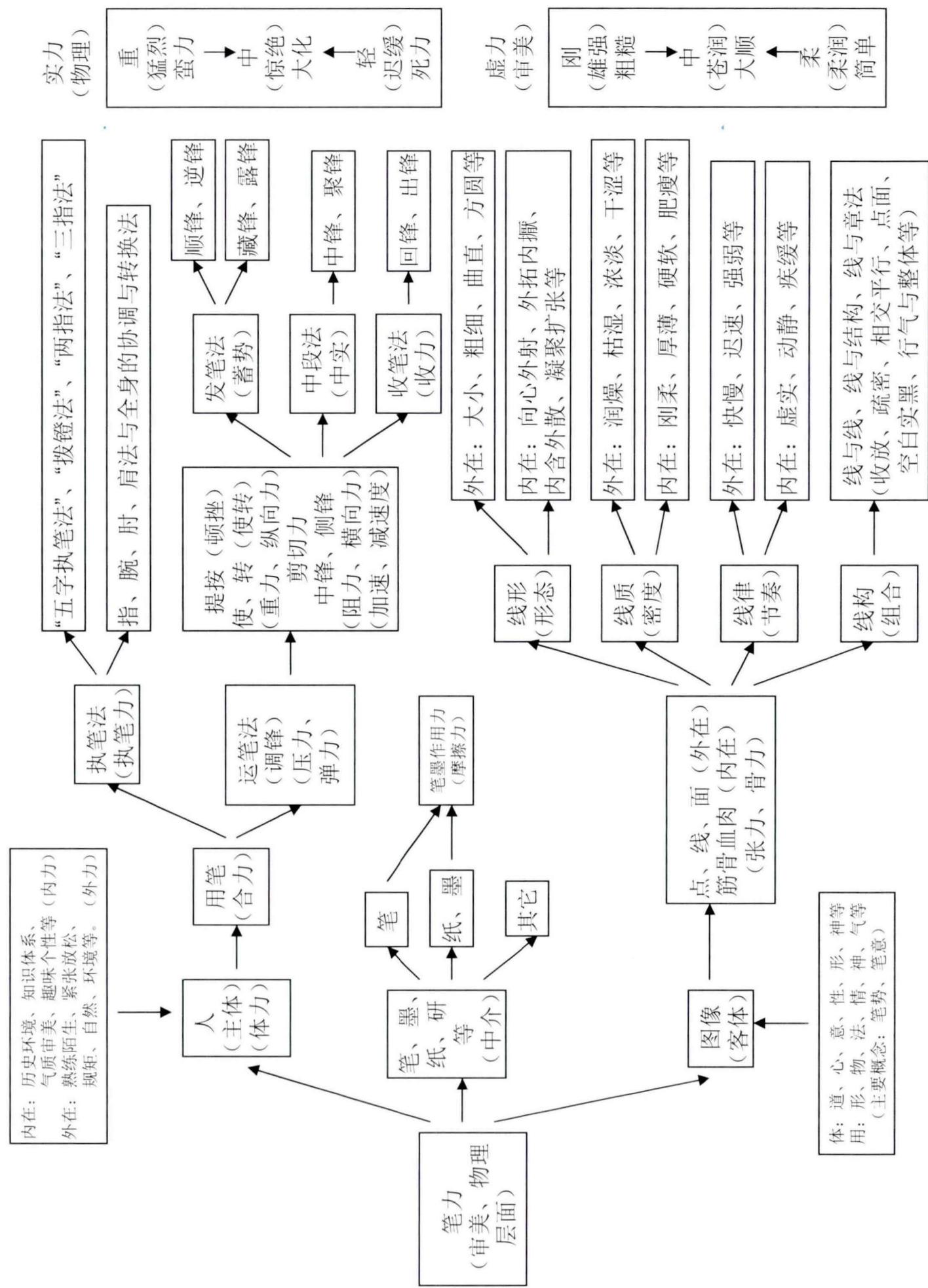
实际上，在这样一个宏大、开放的书法理论系统中，随着现代学科日益细化，只有各行各业的专业人士的参与，才会日益全面深入。同时，书法理论也有可能为其它学科提供启发。但是，也要避免完全科学的方法来诠释艺术的问题，进入到另一个误区，这样有助于我们进一步探寻构筑书法笔力和其相关知识，传承弘扬注重笔力的传统和书法艺术具有重要意义，也有利于自我、当代书学界理论学习、创作实践的指导和批评。

## 附已查阅文献目录：

- 1、上海书画出版社编，《历代书法论文选》，上海书画出版社，1979年10月第1版。
- 2、崔尔平选编点校《历代书法论文选续编》，上海书画出版社，1999年11月第3版。
- 3、白砥著《书法空间论》，荣宝斋出版社，2005年2月第1版。
- 4、刘小晴著《中国书学技法评注》，上海书画出版社，2002年12月第2版。
- 5、周汝昌著，周伦玲编《永字八法-书法艺术讲义》，广西师范大学出版社，2002年1月第1版。
- 6、张伯荣著《中国书法笔力详解》，齐鲁书社，2013年1月第1版。
- 7、邱振中著《笔法与章法》，江西美术出版社，2012年9月第1版。
- 8、杨素芳、后东生编《中国书法理论经典》，河北人民出版社，1998年8月第1版。
- 9、周正康发表《对书法“笔力”再认识》，临沧师范高等专科学校学报，第18卷第一期，2009年3月。
- 10、金开诚、王岳川主编《中国书法文化大观》，北京大学出版社，1995年1月第1版。
- 11、王伯敏、任道斌、胡小伟主编《书学集成：汉-宋、元-明、清》，河北美术出版社，2002年6月第1版。
- 12、MA 斯略芝金著《不可压缩粘滞流体动力学》，高等教育出版社，1960年。
- 13、童中焘著《中国画画什么》，中国美术学院出版社，2010年10月第1版。
- 14、张潜超主编《中国书法论著辞典》，上海书画出版社，1990年12月第1版。
- 15、邱振中著《书法的形态与阐释》，中国人民大学出版社，2009年11月第2版。
- 16、丁福宝、周云青编著《四库总录艺术编》，广陵书社，2006年12月。
- 17、中国书法家协会编《全国第七届书学讨论会论文集》，黄河出版社，2007年5月第1版。孙永玉《中国书法笔力理论的历史生成》。
- 18、汪永江著《心性流淌：书法教学讲座》，河北美术出版社，2002年7月第1版。
- 19、潘运告主编，云告译注《中国书画论丛书-汉魏六朝书画论》，湖南美术出版社，1997年4月第1版。
- 20、潘运告主编，萧元编著《中国书画论丛书-初唐书论》，湖南美术出版社，1997年4月第1版。
- 21、祝嘉著《2世纪书法研究丛书——风格技法篇》，《论书法中的‘疾涩’》，上海书画出版社，2000年1月。
- 22、陈振濂著《书法美学》，陕西美术出版社，2000年1月。
- 23、肖东发、李武编著《学术论文写作与学术规范》，北京大学出版社，2009年4月第1版。

- 24、陈方既著，田耕之编《书法美学问题》，中国社会出版社，2006年6月第1版。
- 25、潘运告主编，云告译注《中国书画论丛书—明代书论》，湖南美术出版社，2002年11月第1版。
- 26、（美）鲁道夫·阿恩海姆著，滕守尧、朱疆源译《艺术与视知觉》，1998年3月第1版。
- 27、沙孟海编著《中国书法史图录》，上海人民美术出版社，1991年。
- 28、（美）鲁道夫·阿恩海姆著，滕守尧译《视觉思维—审美直觉心理学》，1998年3月第1版。
- 29、E.H.贡布里希著，杨成凯、李本正、范景中译《艺术与错觉—图画再现的心理学研究》，广西美术出版社，2012年6月第1版。
- 30、范景中主编《波普尔哲学著作集》，（英）卡尔·波普尔著，傅季重、纪树立、周昌忠、蒋弋译《猜想与反驳—科学知识的增长》，中国美术学院出版社，2003年6月第1版。
- 31、陶明君著《中国书论词典》，湖南美术出版社，2001年。
- 32、徐复观著《中国艺术精神》，广西师范大学出版社，2009年10月第3版。
- 33、宗白华著《美学散步》，上海人民出版社，2004年4月第14版。
- 34、郭绍虞著《中国文学批评史》，上海古籍出版社，1979年12月。
- 35、容庚编《丛帖目》，台湾华正书局，1983年2月。
- 36、牟复礼、朱鸿林著，毕斐译《书法与古籍》，中国美术学院出版社，2010年3月。

# 附录：有“力”开肩的中国书法的“笔力”系统图（以笔力的生发和呈现为主要线索，目的书法学习、创作的审美）



## 后记

本文在选题与书写过程中，遇到了很多意想不到的困难和压力，付出了艰辛的努力与思考。回想整个求真知而专注的过程，正是成长的必经之路，其收获的意义远远大于论文写作本身。经校内外众人的点拨讨论，开启了知识、智慧所带来的快乐，至今仍感慨万千、回味无穷。这些经历与积累，实乃人生之宝贵财富，永生难忘。

在此特向导师金琤教授致以深深谢意。论文在资料整理和观点论证过程中，限于知识水平欠缺，曾遇到了很多美学观念、史学背景、理论梳理、概念模糊、观点主观等问题，对提纲和论文结构反复调整，乃至对字词句的细微处理，金师都给予了耐心指导和启发，理清概念与思路，并顺利完成了论文。此外，金师多年之淳淳教导、解惑授业、辛勤培养，使我在学业、科研、工作和个人素质等方面均获得了长足的进步与动力。金师的严格、为学风范，敬业、务实作风，其精神更将激励我在艺术人生道路上勇往直前。

向曹晓阳、张铨等老师在论文开题答辩中所提宝贵意见和帮助表示感谢。向毕斐老师给予的论文意见和帮助表示感谢。在读书期间，对白砥、陈文明、陈云刚、王異、陈科等老师的帮助也表示感谢。对沃绍辉、陆琪、马平川等朋友的支持与帮助表示感谢。

在论文书写和毕业时期，苏州博物馆潘文协、中央美术学院中国画学院祖彦飞、广州美院中国画学院谭文选、广西艺术学院姜铁、西北师范大学李贵明、上海乔伟、长沙张宇、重庆刘涛，及美院陈福彬、程承、许刘涵、王远庆、曹子器等同道同学对论文论题的意见与讨论表示感谢。

感谢父母和家人，他们一如既往地支持与付出，使我难以回报。

论文的撰写，学习了很多新知识和方法，为我将来的学术研究开启了一扇门。凡学术之研究，以考镜源流、辨章学术为宗旨，其深度令人敬畏、永无止境。囿于识见、诸多不足，期待在以后的学习、工作中更上层楼有所进步，并恳请专家同道给予指导为谢。

刘玉栋

2014年3月10日于中国美术学院