

右军有四句话：平腕竖锋，虚左实右，意在笔先，字居心后。

东坡讲执笔无定法，要使虚而宽。王右军讲执笔之法，虚左实右，意在笔先，字居心后。

包世臣的反扭手筋不行。做作。

执笔要用力。不用力还行吗？要虚中有力，宽处亦见力。颜鲁公笔力雄厚，力透纸背，无力如何成字？王大令下笔千钧。力要活用，不要死的；死力不能成字。

写字要用劲，但不是死劲，是活的。力量要用在笔尖上……

执笔要松紧活用，重按轻提。

写字要运肘，运臂，力量集中。光运腕，能把字写坏了。腕动而臂不动，此是大病。千万不能单运腕。

腕动而臂不动，千古无有此法。

拙从工整出。要每一笔不放松，尽全力写之。要能收停，不宜尖，宜拙。

笔要勒出刚劲，不能软而无力。

笔要写出刚劲来，笔乱动就无此劲了。

不要故意抖。偶而因用力量大而涨墨出来，是可以的。中间一竖要有力，圆满，不让劲。……写得光滑润，碑上字的毛，是剥蚀的缘故，不能学它的样子。

笔要振迅。规行矩步是写不好字的。写字要在有力无力之间。……

太快！要能留得住。快要杀得住。米字也是骏快，也是要处处能停。笔笔要留。

写字快了会滑，要滞涩些好。滞涩不能象清道人那样抖。可谓之俗。字宜古秀，要有刚劲才能秀。

秀，恐近于滑，故宜以缓救滑。字宜刚而能柔，乃为名手。最怕俗。

现代人有四病：尖、扁、轻、滑。古人也有尖笔的，但力量到。

枯、润、肥、瘦都要圆。用笔要有停留，宜重，宜留，要有刚劲。

平，不光是像尺一样直。曲的也平，是指运笔平，无菱角。

断，不能太明显，要连着，要有意无意中接得住。要在不能尖。

要能从笔法追刀法。字像刻的那样有力。

要回锋，回锋气要圆。回锋要清楚，多写就熟了。

屋漏痕不光是弯弯曲曲，而且要圆。墙是不光的，所以雨漏下来有停留。握笔不可太紧太死，力要到笔尖上。——与庄希祖谈

用笔千古不易，结体因时而变，要能理解此中道理。

字硬、直，无味。

字，不看两头看中间，每一笔不放松，尽力写之。——与桑作楷谈

写字，一定要讲究笔法和墨法，要讲究执笔，讲究指功、腕功和肘功。写字时要做到指实掌虚，先悬腕而后悬肘。……——与范汝寅谈

古人书法嫉尖，宜秃、宜拙，忌巧、忌纤。

古人论笔，用笔需毛，毛则气古神清。

古人千言万语，不外“笔墨”二字。能从笔墨上有心得，则书画思过半矣。——与徐利明谈

写寸楷即可悬肘。先大字，后渐小，每日坚持 20 分钟，逐渐延长。

运笔直来横下，看字要着重笔画中间，逐步养成中锋习惯，终生受惠。

无基本功悬腕则一笔拖不动。

东坡论书，握笔要掌虚、指实。

圆而无方，必滑。方笔方而不方，难写。可以内圆外方，不方不圆，亦方亦圆；过圆也不好，柔媚无棱角。正是：笔从曲处还求直，意到圆时觉更方。此语我曾不自吝，搅翻池水便钟王。

书家要懂刀法。印人要懂书法。行隔理不隔。

笔笔涩，笔笔留，何绍基善变，字出于颜，有北碑根基，正善于留，所以耐看。

古人作书，笔为我所用，愈写愈活，笔笔自然有力，作画也一样。

悬肘是基本功之一，犹如学拳的要“蹲裆”，蹬得直冒汗，水到渠成，便能举重若轻。

游刃有余，举重若轻。

力量凝蓄于温润之中，比如京剧净角，扯起嗓子拼命喊，声嘶力竭，无美可言，谁还爱听？

看不出用力，力涵其中，方能回味。

有笔方有墨。见墨方见笔。

不善用笔而墨韵横流者，古无此例。——《林散之序跋文集》

写大字要用臂力，不能光用腕力。用臂力才能力透纸背，这是真力。

写字时手不能抬得太高，也不能拖在下面，要上到下一样平，这叫平肘。

还要虚腕，虚腕才能使手中的笔自由转动，随心所欲。——《林散之》