

楷、行、草、隶、篆

书法技艺

王琪森 著

隶

上海文化出版社

楷、行、草、隶、篆
书法技艺

王琪森 著

上海文化出版社

目 录

Content

书法艺术传授三论（代序）	1
第一章 笔法概论	5
一、执 笔	5
二、腕 法	6
三、身 法	7
四、笔 法	8
五、用笔提要	12
六、永字八法	12
七、点画八病	13
第二章 篆书	14
一、篆书概说	14
二、学习小篆注意事项	16
三、工具书与字帖	17
四、临摹法	17
第三章 隶书	19
一、隶书发展的历史背景	19
二、隶书在书法发展史上的地位	19
三、隶与篆书比较分析	20
四、隶书与楷书比较分析	21
五、隶书运笔说	22
六、隶书结构说	26
七、隶书各类风格简述	28
第四章 楷书(上)	30
一、魏碑的艺术特点及在书法史上的地位	30
二、魏碑三大流派运笔、结构说	31
三、初学魏碑者注意事项	42

第五章	楷书(下)	43
	一、颜柳的时代背景及在书法史上的地位.....	43
	二、颜柳生平简介及书法特征.....	44
	三、颜柳运笔法.....	46
	四、颜柳字结构法.....	51
	五、写颜柳字注意事项.....	54
第六章	行书	55
	一、行书概说.....	55
	二、行书的艺术特征.....	56
	三、行书运笔技法.....	61
	四、学习行书注意事项.....	66
第七章	草书	67
	一、草书概说.....	67
	二、草书艺术特征.....	68
	三、草书运笔的基本方法.....	71
	四、草书笔画的基本形态.....	73
第八章	书法美学	76
	一、书法美的内在本质的客观评述与理性认识.....	76
	二、书法美的外观形式的构成因素与表现形态.....	80
第九章	书法艺术发展简史	87
	一、原始书契.....	87
	二、商、周书法.....	88
	三、春秋战国书法.....	90
	四、秦汉书法.....	91
	五、魏晋南北朝书法.....	93
	六、隋唐书法.....	97
	七、宋元书法.....	101
	八、明清书法.....	105

书法艺术传授三论 (代序)

一、艺术乎?技术乎?

书法艺术,从宏观上讲是我国几千年来灿烂文化的结晶与瑰宝,从微观上讲是人的精神情操、文化修养的积淀与显示。因此,书法是东方艺术精神的浓缩与象征。在书法笔墨的枯湿浓淡里,结构的疏密挪让中,线条的纵横驰骋间,表达了创作主体的情感意绪。

从原始彩陶上的刻画符号到兽骨龟甲上的卜辞书契,书法艺术美的历程由此起步。以后经过不断的发展衍变,使书苑各体皆备、流派纷呈,名家辈出,其流风艺绪,延伸不衰。特别是近年来,“书法热”在全国各地蔚然成风,展示了书法艺术生命之树常青。唯其如此,完全可以把书法艺术作为一种独特的文化现象来看。特别是在当代这个充满着喧哗与躁动、更新与突破的文化背景上,书法艺术的研究与创作也应焕发出新的气象。正是在这种思想的推动下,我在运用社会学、美学、心理学等学科对书法进行系统探讨时,越来越感到书法艺术的传授,无论是从观念到方法,都有必要进行变革与更新,这决不是对传统的背弃,而是对传统的能动继承,这对于提高整个书法艺术的创作层次是十分必要的。我常常在思考:在“书法热”的同时,为什么缺乏众多的风格流派之争?不少书法展览会上的作品,临摹仿效大于探索创新,技法意识强于艺术意识。特别是从整个书法创作群体来看,缺乏丰厚的文化底蕴与较高的审美意识,这不正是一种矛盾的现象吗?一边在谈“书法热”,一边又讲书坛不足。这正构成了当代书坛的一种艺术反差,即在“书法热”的同时,亦隐蔽着风格单一、忽视创造

的不足。其原因是多方面的,但一个不容回避的现实是书法传授观念上的陈旧与教学方法上的封闭。

书法传授媒介就目前情况来看大致有两种,一种是通过书法技法书籍,一种是通过书法家的教学辅导。而第一种往往起着主导作用,因为不少书法家的教学都是以一些书法技法书籍为主要参考。但就目前所出版的一些书法技法书籍来看,大都是把书法艺术当作一种纯技法来传授的。在传授观念上是私塾式的,在教学方法上是抄帖式的,整个传授机制带有很强的工匠培训色彩,把书法艺术当作技法对象来看,而不是当作审美对象来看。诚然,这种形式的产生是有历史渊源的。因为任何艺术都离不开技术,而书法艺术与其他艺术样式相比,其技术性是很强的,从历代留下的书法技法著述来看,可谓汗牛充栋。但书法之所以作为一种艺术而不是工艺,其重要的一点就是它毕竟是以艺术意识来统摄技术意识的。所以,杜夫海纳在《美学与哲学、审美对象与技术对象》中指出:“艺术家的全部身心都进入他的创作,而正是在这种条件下作品才有意义,在表现一个显示世界的领域。美是无概念的,但它来自于情感,人的全部身心都集中在情感中。技术对象则相反,一旦它不再是自发实践的产物时,它就来自于概念。”因此,科学地建立书法的传授体系,是当前书法艺术建设中一个紧迫的任务,需要大家的努力及时间的积累。

我认为书法传授的观念应是开放的,即强化书法艺术的文化性、社会性、美学性。书法传授的方法应是多元的,即突出书法艺术的系统性、比较

性、归纳性。从而在艺术性与技法性之间寻找一个交接点,形成双向同构,使艺术性与技法性互为参照。这也是我撰写这本《楷行草隶篆书法技艺》的宗旨。

二、文化性、社会性、美学性

书法作为一种观念形态的文化艺术形式,其产生发展、书体衍变、笔墨技法、风格流派等,与文化性、社会性、美学性有着逻辑的联系,因此不能孤立、狭隘地评述及介绍各种书法艺术现象,即传统的就书法论书法。如以往讲书法史,大多从甲骨文开始,实际上甲骨文已是一种十分成熟的文字系统了,真正要追溯书法的原始形态,那就必须把目光大大提前,可以从原始彩陶上的原始书契来探寻最初的轨迹,并以古籍中关于文字起源的神话传说相参照,至少可以捕捉到这样四个信息:1. 原始彩陶上的原始书契与文字起源神话传说中的造字活动基本相符;2. 最早的文字主要是象形与指事两大类,而彩陶上的原始书契也基本上是这两大类;3. 原始彩陶上的原始书契是社会化造字活动的产物;4. 原始书契是线条,并依稀可见朦胧的笔触感,从而为以后书法特定的物化形态——线条奠定了基础,并也为以后书法特定的书写工具——毛笔提供了施技的天地,从而涵养着书法艺术美的要素。正是在文化性、社会性、美学性综合考察的基础上,我们才能破译书法起源的古老话题。

以往在论述书法体式演变时,基本模式是从运笔、结构谈起,然后介绍某一有成就的代表书家,即将某种书体的演变归结为纯技法的变化,从而把某些艺术现象解释为常规程式,这是一种消极、凝固的艺术史观。事实上,任何书体的演变,都应放在一个特定的时空中来观照,如魏碑作为一种雄健豪放、风格强烈的书体,它的产生决不是个别书法家的书风所致,而是:1. 整个北魏前书法的演变;2. 北魏各民族的融合及审美心理的相互渗透;3. 北魏佛教造像及碑记镌刻的蔚然成风。由此而形成时代书法艺术的高峰,也为唐代书法的发展创造了雄厚的基础。

对于历代著名书法家的评估,也可以从文化性、

社会性、美学性这三个方面作参照,以便历史地衡量他们在书法史上的地位与作用。如秦代在书法史上是个承前启后的转折时代,而李斯作为这一特定历史时期的书法家,不仅积极参与了“书同文”的工作,创制秦篆以令天下,而且跟随秦始皇出巡,每到一地都受命于秦始皇而写碑,《峰山碑》、《琅琊台刻石》、《泰山刻石》等,皆为小篆的典范,具有强烈的形式美。因此,李斯作为我国书法史上第一个皇家书法家,不仅以他的书法艺术创作体现了书法的文化价值,而且显示了书法家的社会地位。又如颜真卿不仅是位功力深厚、技艺精湛的巨匠,他更为重要的作用是开创并确立了唐代书风的基调。其笔墨的丰腴雄健之美是与唐画的丰丽、唐塑的丰满、唐诗的丰采一脉相承的,从而真正显示了唐代的时代精神与美学追求。即使对于历史上的那些颇有争议的书法家,运用文化性、社会性、美学性来评判,也可以从中寻找到一个辩证的评判观。如赵孟頫,有人评其书为“媚俗”,有人评其书如“晋之右军、唐之鲁公”。而有的人认为赵系宋代的宗室而入元出仕,乃失民族气节。这实际上都有失偏颇的。首先应当肯定赵是位具有良好艺术素养与造诣的书画家,他的书法在功力、技法上是元代的一代高手,但在创新与突破上,他太迷恋于宗晋,太重视于规范,从而难于出自机杼,因此他是位技法大师而不是一位艺术大师。至于他的入元出仕,也未尝不可,不能用狭窄的民族心理来责难他。又如对“扬州八怪”之一的郑板桥,他所创造的“六分半书”将正、草、隶、篆融于一体,历来褒贬不一,但如把他的书法创作放在整个书法史上来考查,从运笔、结构、章法上来分析,那么他所取得的突破是重大的,无疑具有重要的美学价值。

三、系统性、比较性、归纳性

书法艺术传授方法的多元化与书法艺术传授观念的开放化是互为对应的,因此书法传授是个综合工程,突出其系统性、比较性、归纳性,既要具体、详细地解释、传授书法技法(从运笔、结构到章法),又要概括、准确地揭示、分析这些书法技法的成因及特征,在传授技法的同时,阐明技法的



内在规律与外部形式，从而以区别于那种抄帖式的传授方法。因为抄帖式的传授方法是静态性的，即教你“应当这样写”，而不讲清“为什么要这样写”。所以这种方法具有程式化与琐碎性，其传授机制不在激活被传授者的思维能力，而是成为一种工匠式的惯性活动，直接导致的教学效应就是技法功能的强化与艺术观念的淡化。我在书法教学过程中曾发现，那些思想活跃、感觉敏锐的学生，一旦在接受了抄帖式的传授方法训练后，他的思维、感觉相对地就缺乏活力了，成了机械、直观地被传授对象，“你教我如何写，我就如何写”。从而影响了被传授者的主观能动性，培养出的书法创作者，大都是继承型的而不是创造型的，从中也可窥见为什么在“书法热”的同时，又存在着书法风格样式单一化的原因。

书法传授方法的系统性、比较性、归纳性是互为因果的，其主要目的是提高书法传授效应，以便从较高的起点上来培训书法学习者，因此，在传授每一种书体的具体运笔、结构法时，都有必要简略地阐明该书体产生的社会背景、在书法史上的作用及地位，并与其他书体进行纵横比较，寻找其渊源与脉络，“振叶以寻根，观澜而索源”。同时从运笔、结构上归纳其艺术特征，让被传授者对该书体有一个宏观与微观、过程与阶段的总体性了解。如在讲解小篆时，首先应界定小篆与大篆的区别，然后介绍小篆产生的历史背景，并强调小篆的出现是我国文字发展史上的一次重大变革，为以后隶、楷、行、草的产生奠定了基础。接着进行书法本体性的阐述，指出学习小篆对于写好隶、楷、行、草的益处，因为这几种书体都是在小篆以后产生的，它们从运笔到结构都有借鉴小篆之处，如隶书就有不少地方带有小篆古雅的遗意，而行草的行笔也带有篆书玉柱的笔致。另外，结合姊妹艺术篆刻来说明学习小篆对于篆刻创作的重要性。经过这样一个系统化的介绍后，使被传授者在学习小篆之初就有一个全面而理性的了解，以提高学习层次与学习效应。又如在讲解隶书时，除了历史背景介绍外，从文字形意学原理上区分古文字范畴（大篆、小篆）及今文字范畴（从隶书始），然后阐述隶变的两个方

向：楷化与草化，从而说明隶书上承秦篆、下启魏晋隋唐的重要作用，把隶书的大背景与总势态推到被传授者面前。

各种书法体式的演变是呈线形发展的，即每种书体在整个书法系统中都是一个个“链”，无论从运笔、结构还是风格样式，都有着可比性。从而通过横向或纵向的比较来探寻其规律，便于弄清该书体的渊源关系及技法特征。如在讲授隶书时，作为承上启下的参照，可与篆书与楷书作比较性分析。篆书与隶书在结构、运笔上的三大变化是“变圆形为方形，变弧线为直线”，但在某些笔画线条上、结构组合中，依然有篆书的明显遗绪。而在隶书与楷书的比较中，可见隶法与楷法的区别与关联，楷书中可以出现隶意，而隶书中却不能出现楷法，其原因就是楷书是从隶书发展而来，因此在楷书中保留、运用隶法是不违背书学原理的，从而使被传授者弄清从篆到隶，从隶到楷，隶书篆意、楷书隶绪的发展轨迹与审美机制。又如魏碑书法流派众多，但就总的说不外乎三大流派，即方笔流派、圆笔流派、方圆兼备流派，而这三大流派的运笔并非绝对，而是以某一笔系为主，这样使被传授者可以从整体上把握魏碑的艺术特点，通过比较来选择自己的学习流派，同时也便于兼及其他流派，掌握魏碑表现形态的多变化和表现手法的多样化，开阔视野。在这一点来看，对被传授者学习唐楷也是颇有益处的，潘伯鹰先生曾说：“唐朝一代正规楷书的大发展却是在南北朝千门万户的字形和风格的广泛基础上生根发芽的。”

书法艺术的运笔，结构技法传授，具有很大的细致性，因而历代一些书法技法书籍有的讲得太琐碎、太机械，使被传授者无所适从或死记硬背，如“结构三十六法”、“结构八十四法”，以至到黄自元形成模式化的间架结构，把书法艺术变成为实用美术字，这都是低层次的传授法。运用现代思维来看运笔、结构，运笔系线条运动，结构系空间造型，正是在这个参照系上运用归纳法，以抓规律、抓特征，便于被传授者具体掌握与灵活运用。如篆书的运笔可归纳为：中锋运笔，藏头护尾，运笔缓慢，注意协调，平直圆弧，多作训练。结构可归纳



为：对称协调，长短相应；均衡参差，疏密和谐；上紧下松，形体优美；方圆相兼、刚柔相济；圆转流畅，婀娜多姿。隶书的运笔、结构也可根据隶书的特点进行归纳。行书与草书从笔画形态上讲是属于动态性的，变化多端而生动灵活，因此很难作机械的划分。但规律是客观存在的，既然行书、草书作为一种书体存在，那么它的艺术规律与艺术特点还是有据可寻的。如行书的艺术特征可归纳为：运笔增速，弧圆增多，笔势外露，楷草相间，倚正相依，大小相衬，疏密自如，情感强烈。而草书的艺术特征可归纳为：笔势连贯，减笔求速，以圆带方，随势转换，疏密放纵，借并移变，轻重变化，草有法度。这些都是从总体上讲述了行书与草书各自不同的表现方法，其中既

有运笔、结构上的要求，也有章法布白与欣赏审美上的要求，并各配上图例，以求言简意明、图文并茂。因此，书法艺术传授方法中运用归纳法，正是为了提高艺术传播效应。

本书第八章系书法美学专题“试论书法美的内在本质与外观形式”，本章分为两个主要层次：一、书法美的内在本质的客观评述与理性认识。分别论述了书法美的物化形态，书法美的内在特征，书法美的双重特征，书法美的本质属性。二、书法美的外观形式的构成因素与表现形态。分别论述了运笔点画的形态，运笔点画的节奏，运笔点画的墨色，结构的疏密虚实与俯仰顾盼，章法的行气布白与呼应离合。

第一章 笔法概论

书法，顾名思义，“书”即写，“法”即法则，只有遵循相应的法则要求进行书写，并渗入书法家的个性、感情与审美意识，才能称之为书法。因此，并非用毛笔蘸着墨写出来的字就能称为书法。所以，我们学习书法必须正确认识一般书写与书法的区别。

那么，学习书法从何学起呢？沈尹默在《书法论》中曾指出：“要论书法，就必须先讲用笔，实际上是这样，不知道用笔，也就无从研究书法。用笔须有法度，故第一论笔法”。笔法是指用毛笔书写点画而又依据一定艺术规律的方法，是人合理的手腕生理动作和书写工具毛笔相适应而形成的，它是学习书法的第一步。笔法又有狭义与广义之分，狭义即是指“用笔”，而广义是指从执笔法、腕法、身法到用笔。在书法教学实践中，我们对笔法的解释也大多是从广义上入手的。因此，我们下面就分别对执笔法、腕法、身法及用笔法作概要式的介绍。

一、执笔

自从宋代大书法家苏轼说过一句“执笔无定法”之后，各种执笔法众说纷纭，似乎执笔可绝对自由，但是苏轼紧接着这句话后还讲了句：“要使虚而宽”，这实际上就是无定法中的定法，即要使笔运用自如而得心应手，不能执得太实太死，这样就妨碍了笔在纸上的运动。历代流传的执笔法很多，有撮管法、拟管法、单钩法、植管法、回腕法等，但是我们认为最合理、最适用的还是五指执笔法。五指执笔法相传是“二王”留下来的，唐朝陆希声作了概括性的阐明，抵、押、钩、格、抵。所以，又称五字执

笔法，即五指互相配合，互为作用。

抵——用大拇指的上节紧贴笔管内侧，略斜而仰，好像吹笛子时抵住笛孔一样。

押——亦作压。用食指第一节斜面出力，贴住笔管的外侧，位置和大指内外相当，配合起来捏住笔管。

钩——从中指第一节弯曲钩住笔管的外侧，与大拇指食指相互协调。

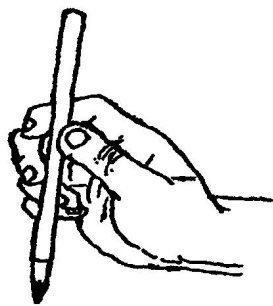
格——含有挡住的意思，即用无名指的指甲紧贴笔杆，将中指钩向内之笔管挡住。

抵——小指紧抵于无名指后，以增加无名指的推挡之力，含有凭托之意（见图一）。

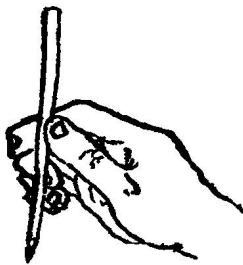
五指执笔法的优点就在于它充分调动和发挥了五个手指的功能，能把笔杆执稳，在书写中灵活运笔，适宜书写各种书体，同时还可以随时调节执笔位置的高低，使之运转进退自如。

在谈了五指执笔法后，再介绍一些其他的执笔法以作参考。

三指执笔法，又称单钩法（图二），即用大拇指与食指捏住笔管，中指在笔管内侧抵住，无名指



图一



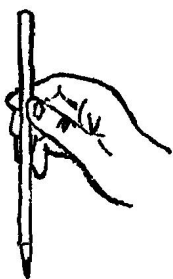
图二

不能接触笔管和小指依次贴在无名指的后面。笔与纸面可以保持九十度，灵活性较大。但缺点是对笔的控制欠严谨，笔管下半截有很大的空隙，不宜于写较小的字。

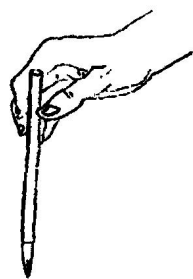
平复执笔法（图三），这也是一种传统执笔法，是把无名指由里移到笔管的外面，和食指、中指并列，小指贴在无名指的下面，这样就使掌心更加空虚。

捻管执笔法（图四），是用大拇指、食指、中指和无名指捏住笔管的管头来写，是高提笔管最高的限度。这种执笔法局限性较大，对于缺乏书法功力的人来说，难以掌握运笔的幅度，五指用力不均。用它写大幅的行草则较适宜。

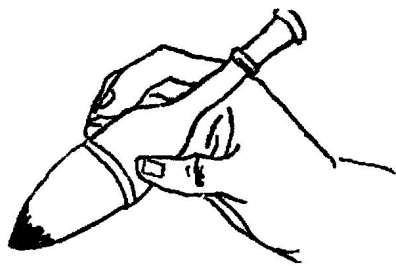
揸管执笔法（图五），揸笔也称提斗、抓笔，用大拇指夹住左边，其余四指满握住右边，用大拇指起抵拒作用，这适宜于写特大的字，如巨幅横匾、大型标语等。



图三



图四



图五

执笔的高低问题也应注意，从前有人主张执得高，甚至执在笔管的顶端，叫“高提管”。反之有主张执得低的，叫“低提管”。但我们认为执笔的高低应根据书写的字的大小来定。究竟应执得多高多低，既要视笔管长短和所写字的大小，同时又应以书写者自己的体验去测定合适度，以运笔自如，便于发挥为好。

二、腕法

掌握了正确的执笔法后，还要注意腕法，只有使指力和腕力很好地配合，协调动作，写出字来才能有力度与气势。腕法的要求是八个字：指实、掌虚、腕平、掌竖。

指实，就是手指执住笔管要着实，每个指头都要互相配合，达到“五指齐力”的要求，书写时用力协调和谐，紧松适宜，得心应手。不宜太紧，也不可太松。手指执得过紧，就使运笔变得僵硬，同时也很吃力，时间一长就会感到手指发麻而不听使唤。因为毛笔是柔性的，执得太紧就不能发挥毛笔特有的功能。传说有次王献之在写字，其父王羲之从背后猛地用力去拔笔，没有拔掉，就说王献之日后必有成就。这实际上是个错误的传说，且不说它的真实性如何，如这样拼命地执紧笔杆，还谈得上什么运笔自如，灵活潇洒。所以清代书法家包世臣曾说：“握之太紧，力止在管，而不往毫端，其书必抛筋露骨，枯而且弱。”

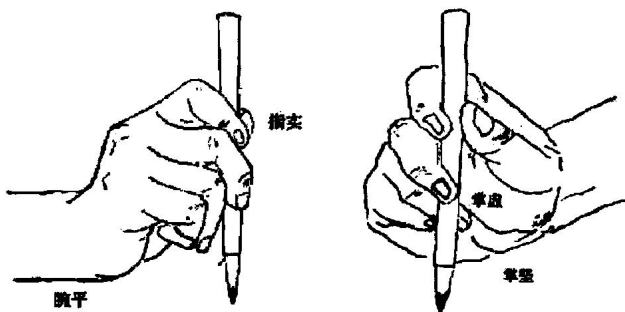
掌虚，就是不让手指紧贴掌心，掌心应是虚空的。这样手指与笔管才能转动进退。前人曾要求手掌中能放一个鸡蛋，这虽是种夸张的讲法，但说明了掌心一定要有空间距离。如让手指紧贴掌心，就阻碍了手指与笔管的运动。

腕平，就是指手腕与纸面要保持相对平衡，使笔管保持垂直，这样是为了便于运腕，使腕左右前后地运动，即可四面铺毫，八面出锋。如果腕不平，或上翘或下俯，毛笔就不能在纸上自由地运转，直接影响书写效果。

掌竖，就是手掌要竖起，使腕与纸面保持一定的距离，从而使笔锋垂直，便于运笔起势，不致笔画偏斜。另外，如果掌不竖起而紧贴纸面，则手指和腕就无法运转了。注意笔锋垂直是指运笔写第一个点画时应这样，即落笔写字起，而以后在书写过程中可前后左右地调整运动（图六）。

运腕，就是通过手腕的上下提按和左右起倒的灵活运动，使笔毫在纸上写出点画分明的线条。运腕不仅直接牵引着五指的运动，而且关系到字的好坏。因此，初学者都要学会运腕。首先要注意的是，写字必须以手腕运笔，而不可用手指运笔。手

指运笔叫“拨笔”，而此种方法是写不好字的。笔管被五指执着不动，依靠手腕里发出力量使手活动。这样运腕用笔，手腕就要离开桌面，使之悬空着，不然手就无法活动。许多人写字时将手臂连腕紧贴桌面，这样腕就被固定了，写字时就只好用手去拨动笔管，而且笔尖的运动范围也非常之小，写二厘米左右的小楷还可勉强对付，写中楷、大楷以至再大的字时，就无能为力了。所以，讲究运笔首先需要练习悬腕法。



图六

悬腕法，就是把腕、肘在内的整只右臂离开桌面而悬空，又称为“悬肘法”。运用此种方法可以左右前后地挥毫运笔，从而便于灵活转动和把力自然输送到笔端，使字更显得苍劲生动，笔力扎实。明代书画家徐渭曾在《论执管法》中说：“古人贵悬腕者，以可尽力矣。”同时可以不受墨迹未干的限制，适宜于写中、大楷或更大的。初学悬腕法时，手腕容易颤抖，书写也忽高忽低，或粗或细，感到手臂肌肉紧张，这都是正常的，只要坚持练习，经过一阶段后就会感到运用自如，自然轻松了。因为悬腕写字对于腕力的发挥，笔力的表现都极有益处。所以，初学者闯过此关，今后将受益无穷，元代书法家赵孟頫曾说：“古人称下笔有千仞之势，此必高提手腕而后能之。”（图七）

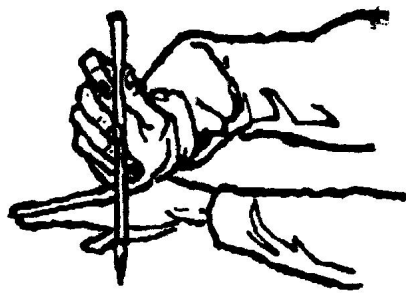


图七 悬腕法

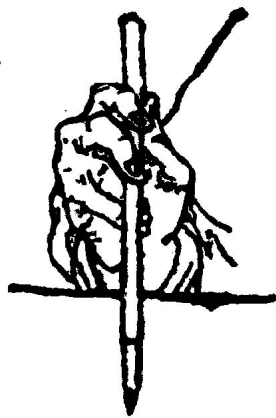
枕腕法，就是用左手背（或用竹，木为搁臂）似枕头那样垫在右手腕下面，这种方法只适宜于写小楷，实用价值不大。因为枕腕后就会阻碍腕力的运用发挥，也会增加腕部的磨擦，感到不便利。同时也失去了左手按纸及移纸的作用，因此要移动纸时，就要停下笔抽出左手，这样不仅减低速度，而且使字的笔势没有连续性，故此法不宜提倡（图八）。

提腕法（图九），就是手腕提起，而肘部依然搁在桌上，它较适用于写中、小楷。此种方法由于肘部可以搁住桌子，较长时间的书写，手臂不易酸痛。但是因为肘部抵住桌面，限制了运笔的幅度和力度的输送，亦容易揩去墨迹未干的字。

运腕不是一朝一夕就能熟练的，必须在不断地练习中才能掌握。开始时很可能腕不灵活，感觉很僵硬，这就要坚持练习。并且在休息时也可临空练习，将手腕左右不停地运动，同时这也就是在练悬腕，此种方法初学者可以一试，效果较好。



图八 枕腕法



图九 提腕法

三、身法

写字不仅要学会执笔法、腕法，而且要掌握正确的身法，即身体的姿势。书法的点画线条，虽然依靠的是执笔与运腕，而配合和贯注的应是全身的

力气。写字姿势的正确与否，不仅影响写字的好坏，而且对身体也会产生一定的影响。身法有两种，一是“坐势”，一是“立势”（图十、十一）。



图十 坐势



图十一 立势

坐势要求做到：两脚放平不跷起，腹背直起两肩平，头部端正不偏向，挺胸不抵桌子边。简而言之就是：头正、臂开、身直、足平。

头正，就是写字时头部要保持端正，不要歪斜，可略微向前一些，视线正了下笔就看得清楚，注意眼睛和纸面要保持一尺左右，太近了会损伤视力，太远了落笔看不清楚。

臂开，就是两臂自然开张，左手按纸，右手执笔。两肩要齐平，不要有高低倾斜，这样不仅能运笔自如，而且不会影响健康。

身直，就是身体要坐得正直，胸部要微微挺起，与桌沿要有二寸左右的距离。有些人写字时胸紧靠着桌沿，或是背弓起，身体弯曲，这些都是不正确的姿势。

足平，就是两足要自然安放在地上，踏稳放平，不要交叉，跷二郎腿，要使身体保持安稳而不摇晃。

立势，是站着写字，这往往是写三、四寸以上的大字，或者更大的字。立势要求头俯、身躬、臂悬、足平。

头俯，就是头要略微低些，面向桌面，视线正直，便于落笔书写。

身躬，就是身体向前略作弯曲，与手臂的趋势相协调。如身体过于挺直，就会阻碍运笔书写。

臂悬，就是两臂悬肘向前，呈“八”字形，左手按纸，右手运笔时注意左右前后运转的灵活。

足平，就是两足自然张开，距离与肩部宽相等。右脚可稍向前伸，给右臂增强助力，即前人所说的“力发乎腰其根在脚”。

写字姿势总的要求是自然舒展，便于运笔挥毫。同时要注意平衡稳重，不要倾斜身子，这样不仅使身子失去重心，而且影响书写笔势。另外，也要防止过于拘谨紧张，使笔势难以展开。总之，写字姿势正确，不仅有利于运笔挥毫，也有益于身心健康，可全身血脉畅通，调养身心。

四、笔法

元代书法家赵孟頫曾说：“书法以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”清代康有为也曾讲过：“书法之妙，全在运笔。”可见笔法是书法中关键的技法。因此，是否理解并掌握用笔之法，不仅直接影响到是否入书法艺术的大门，而且直接影响到今后书法水平的高低。书法作为独特的传统艺术，其艺术的物化形态就是通过用笔来书写线条、结字造型的。正如孙过庭在《书谱》中所说“任笔为体，聚墨成形”。因此，历代书法家都十分强调用笔。凡是历代书法大师他们在运笔上都具有精湛的水平 and 扎实的功力。

那么，什么是用笔呢？用笔包括了下笔、行笔和收笔，这就要求充分利用笔毫柔软而富有弹性的功能，使运锋铺毫首尾完善，气势流畅，笔力丰盈，使笔毫在顺逆相交、疾涩相顾、轻重相间的情况下运行，这就是用笔。要做到这一点，不仅需要一定时期（甚至长时期）的反复练习，而且要勤于思考，分析运锋铺毫过程中的具体表现，即不同的用笔方法下，点画线条所产生的形态，从中找出一些艺术规律。我们常见有些人写字的时间不算很短，有的甚至有好几年了，看其字结构尚可，那是因为长时间的习写变得熟练了，但分析其点画线条却很少有几笔是符合要求的，不是偏锋，就是败笔。其原因就是没有理解和掌握用笔的艺术规律。唯其如此，赵孟頫才说：“用笔千古不易。”

用笔，在整个书法艺术体系中是十分重要的，同时也是很复杂的，清代周星莲在《临池管见》一书中曾说：“书法在用笔，用笔贵用锋”，“总之，作字

之法，先使腕灵笔活，凌空取势，沉着痛快，淋漓酣畅，纯任自然，不可思议。能将此笔正用、侧用、顺用、重用、轻用、虚用、实用，擒得住，纵得出，道得紧，拓得开，浑身都是解数，全仗笔尖毫末锋芒指使，乃为合拍。”此说较生动地介绍了用笔过程中的变化及要领。

现将用笔之法具体归纳如下：

中锋、偏锋(图十二)



图十二 中锋、偏锋

中锋又称正锋，沈尹默先生曾把笔法说为“无非是‘笔笔中锋’而已”。虽强调得过头了点，但也更说明了中锋的重要性，此是书法入门关键的一步。中锋是在笔毫的正中，作书时将笔的正中之锋保持在笔画的中间，就能使点画圆满遒劲。这是因为笔在点画中间运行时，墨水顺笔尖均匀地自两面渗开，达于四面，点画就没有上轻下重或左轻右重等缺点，这样的线条就带有丰润圆劲、富有立体感的特点，这就从根本上符合书法的艺术要求。所以，中锋之法乃是书法的最基本笔法，为历代书法家所注重。东汉书法家蔡邕就曾说过：“令笔心常在点画中行。”其后如唐李世民则有“大抵腕竖则锋正，锋正则四面势全”说，颜真卿有“屋漏痕”说，柳公权有“笔正”说。宋代黄庭坚也指出：“王氏书法，以为如锥画沙，如印印泥，盖言锋藏笔中，意在笔前耳。”米芾在《群玉堂法帖》中也说：“得笔，则虽细如须发亦圆；不得笔，虽粗如椽亦扁。”可见中锋用笔是写好点画线条的根本方法，必然要求。初学者在起步时就要明确地认识这一点，并贯彻到实践中去。

偏锋又称侧锋，就是用笔时将笔偏于一侧，中锋也偏到笔画的一边。所以写出的点画一边光一边毛，一边浓一边枯，常呈锯齿形。这在初学书法者

中是常见的，而这正是初学者之大忌。一开始学用偏锋写字，今后则很难写好字，更难入门。因为对于初学者来讲偏锋是病态形的线条点画，不能发挥运笔的艺术功能。所以，初学者一定要力戒此弊。

那么，对偏锋是否全盘否定呢？在学习书法有了相当基础之后，特别要强调的是在正确掌握了中锋运笔的前提下，在书法作品中偶尔用一、二笔偏锋，可以增加笔画的生动性。我们在王羲之、张旭、苏东坡、米芾、文徵明、赵之谦等书法家的作品中也时常发现。但初学者切勿盲目地乱用此笔法。

藏锋，露锋(图十三)

藏锋，具体地讲就是藏头护尾。即把笔锋藏在点画中间而不直接外露出来。藏头，就是指起笔，要“横画直下，直画横下”，“欲右先左，欲左先右”。护尾，就是指收笔要“无往不收，



图十三 藏锋，露锋

无垂不收”，把笔锋最后护起来。藏锋的笔画给人以含蓄沉着，浑厚凝重之感。蔡邕曾在《九势》中说：“藏锋，点画出入之迹，欲左先右，至回左亦尔。”“藏头护尾，力在字中，下笔用力，肌肤之丽。”具体地讲，藏头是将笔尖逆落纸上，锋藏而行。护尾是将笔毫回收锋尖，只有这样，笔力才倾注字中。另外，藏锋还有两个作用，一是使笔毫铺开以利运笔。如果不是通过藏锋调正笔锋，那么笔锋就会绞作一团，无法铺展运动。二是使笔锋通过一折而取得动势，即蓄满笔力后再运毫，其原理就像踢足球时脚先要缩一缩，然后再踢出。打康乐球时枪棒先要缩一缩，再打出去一样，是符合力学原理的。

露锋，又称出锋，即不回收掩藏，这大多是用在一笔之末，指露出笔锋的收笔动作。写字时应以藏锋为主，露锋为辅。主要笔画用藏锋时，副笔可用露锋。藏锋中显示笔力骨气，露锋时要丰实遒劲。用露锋的字有生动活泼、挺拔潇洒之感，特别是行草中用得较多。因此，前人说“藏锋以包其气，露

锋以纵其神”。但初学者切勿乱用出锋，因多用了出锋，就会显得抛筋露骨，单薄枯弱。所以，初学者还是要在认真掌握藏锋的基础上再学露锋。

逆锋、顺锋

逆锋，就是落笔的笔锋朝运行相反的方向入纸，藏锋就是运用逆锋写出的。如写横画，原来应是顺着笔画向右而写，但用逆锋就是先向左运笔，然而再往右行。而到结尾收笔时，也是违反右行的方向，向左边收笔。又如写竖画，原来应是自上而下，即落笔后笔锋就应直下，而采用逆锋后就先由下朝上，然后再回锋到上继而向下。此种方法把笔锋痕迹裹藏在里面，使笔画有含蓄、饱满感，同时也为落笔后的行笔铺毫作好准备。而露锋起笔，顺笔锋前进，不再折回，或一笔画的最后末端不作回锋，而是顺逆直出，就是顺锋，顺锋有种飘逸流畅感。但顺锋不可露得太长，这样就会产生轻飘油滑感，要注意分寸。从某种意义上讲，顺锋、逆锋是露锋、藏锋的具体表现。

方笔、圆笔(图十四)



图十四 方笔、圆笔示意

方笔与圆笔是笔画的两种不同形态，一般来讲以有棱角者为方笔，无棱角者为圆笔。方笔是在点画线条的起止转折上，运用“顿笔方折”的方法形成棱角，即“折以成方”，给人以刚健挺拔、方正严谨之感，魏碑大多用此方法形成棱角分明、锋颖犀利的点画线条。此外如欧阳询、柳公权的楷书中，特别是在笔画的转折处也常用此方法。圆笔是

在点画线条的起止转折上，运用“提笔圆转”的方法形成圆润之势，使之不露筋骨，内含浑厚道劲，即“转以成圆”。初学者注意学方笔时，切勿将点画写得像刀切似的方整，这样就会变得僵硬。而学圆笔时，切勿将点画写得像鹅卵石似的光滑，这样就会变得油滑。要了解方笔与圆笔是不同的用笔方法所产生的形式。康有为在《广艺舟双楫·缀法第二十一》中有段对方笔、圆笔的论述较生动，他说：“该举其要，尽于方圆。操纵极熟，自有巧妙，方用顿笔，圆用提笔。提笔中含，顿笔外拓。中含者浑劲，外拓者雄强，中含者篆之法也，外拓者隶之法也。提笔婉而通，顿笔精而密，圆笔者萧散超逸，方笔者凝整沉著。提则筋劲，顿则血融，圆则用抽，方则用挈。圆笔使转用提，而以顿挫出之。方笔使转用顿，而以提挈出之。”康有为这段话不仅讲了方笔、圆笔的用笔方法，而且讲了各自的不同形态，初学者可作参考。另外，初学者也要注意一个问题，就是方笔、圆笔在一种字体中没有绝对的区分，既不可能绝对的方笔，也不可能绝对的圆笔，而是以谁为主。如颜真卿的楷书《勤礼碑》以圆笔为主，但偶尔也用方笔。欧阳询的楷书《九成宫》以方笔为主，但有时也用圆笔。

学会使用方笔、圆笔的运笔之法，先要对藏锋、露锋有较好的掌握，同时要充分运用腕的转动，因为无论是方笔的折，还是圆笔的转都是依靠腕来带动，切勿用手指拨与挑，方笔与圆笔是书法线条的基本表现形态，所以初学者要认真学好，打好这个根底后，今后就可根据字姿和字形的不同而交错运用，使字的点划线条、形体构造生动多姿，富有艺术趣味。但是要注意有机而自然地运用，即要协调，不要机械呆板地生搬硬套。

运笔方向

运笔的方向与五指执笔法密切相关，执笔中的捩、押、钩、格、抵就控制着左右纵横和最后进退的运动。而这些运动的方向，是随着点画线条而挥笔铺毫的。笔的纵向运锋，就是指笔锋与纸面成垂直的关系，所有提笔、蹲笔、顿笔都是垂直方向的上下运动。笔的横向运动，是各种横向的延伸运笔，表现在用笔上就有抢笔、行笔、蹲笔、挫笔、衄笔、翻笔、绞笔等。



概括地讲笔的纵向运动是指提按，而提按要注意轻重相宜。笔的横向运动是指伸展，而伸展要注意粗细变化。清·刘熙载在《艺概·书概》中说：“凡书要笔笔按，笔笔提，辨按尤当于起笔处，辨提尤当于止笔处。”又说：“书家于‘提’、‘按’二字，有相合而无相离。故用笔重处正须飞提，用笔轻处正须实按，始能免堕、飘二病。”

用笔技法

书法中的线条点画都有不同的姿态和形式，要准确而生动地书写出这些线条点画，就要依靠相应的用笔技法，即把整个运笔过程分解为一个个不同的动作，只有这样才能万毫齐力，点画优美，线条丰满。

提笔，笔锋在书写点画时不可能一样粗细，当点画要求变细时毛笔就要提起。因此，提与顿是相对而言，互为依存的。提笔大多用于横画的中间及字的转折连接处、露锋出锋时。即前人所说：“密处险处用提。”注意提不要过虚、过细。

顿笔，线条点画要求变粗变突出时，用力下按，所谓“力透纸背者为顿”。字的收笔处或转折处常用顿笔，其顿的力度大于“蹲笔”与“驻笔”。在书写过程中提与顿时常交错使用，有时提在前、顿在后，有时是先顿后提，所以要注意协调性，提按顿笔在行草中交互使用更是密切，正是由于提与顿的交互使用才形成了点画线条的轻重粗细变化。而在楷书中，提顿表现是很明显的，如一横与一竖就是两头都用提顿法。顿笔用得好，可使点画坚实有力，笔力充盈，但不要顿得太重，形成墨团。

蹲笔，运笔方法像顿笔，但按下力度可轻些。在点画的轻重粗细之间有一个过渡性的动作，即是用蹲笔法，所以唐代张怀瓘在用笔中说蹲笔是：“缓毫蹲节，轻重有准是也。”蹲笔和顿笔常用于笔画的转换过渡处。因此，起着调节换笔的作用。

驻笔，用笔力量小于“顿”与“蹲”。是用于上一个运笔动作结束，下一个运笔动作开始，为时很短的转换间隙，即“稍停”，力到纸面即可。这样驻笔一下，是为了准备下个笔势的开展。如横划的起笔、收笔之前都要顿，在顿之前先要稍停驻一下笔，然后再铺毫按顿。其他如转折处顿笔前，捺

笔顿笔出捺前都要驻笔，以蓄势为顿笔作先导。清代蒋和曾说：“驻；不可顿，不可蹲，而行笔又疾不得，住不得，迟涩审顾则为驻。”

衄笔，即是运笔时既下行又往上，在写钩和点时，原来顿笔后挫锋下行的笔，突然地又逆转而上，即为衄笔。由于衄笔取逆势，增加了笔锋与纸面的摩擦力，充实加强了笔力，使点划线条更加苍劲。如颜真卿的楷书多“鹅头钩”，就是把钩衄回到一个鹅头形的势态后，再出钩。

挫笔，就是运笔时突然停住，以改变方向的笔势，大都是在转角或趯处时，先顿笔，然后把笔略提起，使笔锋转动，从而变换方向。可见挫笔就是顿笔后又有一个微小位置移动，使笔法表现得更加完美，以弥补顿按过程中的不足之处。如写钩或转折处，顿按完笔后还不足完成笔姿，这时把笔锋微微提起挫动一下，既可作调整，又可作转换笔势以利于行笔。注意挫锋要有分寸，过分则做作，太微小又不便表现笔姿和转换运笔。

抢笔，是指提笔入纸时，空中先落笔起势，或提笔离纸时在空中的回力动作。抢笔与折笔有相似处，但折笔速度慢，而抢笔是快速的瞬间动作。如写横时，一般在起笔处先竖下再折笔向上，即横画直落笔，向右形成一个三角形的内折线，而采用抢笔时，即可临空作成这一折笔动作，而后迅速落纸，即“虚抢”。写行草时，行笔较快，运转幅度增大，就可用抢笔起笔或收笔。

转笔，有两层含义，一是与“折笔”相对而言，圆笔多用之。即写字运笔时左右圆转运行，在点画中行动时，是一线连续又略带停顿、连断之间似可分又不可分。所以，汉蔡邕在《九势》中说：“转笔，宜左右回顾，无使节目孤露。”这样运笔写出的线条点画浑而厚实。二是指字中转角屈折之处，用圆转法写之成圆势。注意圆转的时候，运笔不要太慢，形成臃肿之病。

折笔，是对“转”笔而言，方笔多用此法。折笔时笔锋从阳面翻向阴面，即“方笔用翻”，从而显出棱角方正，以折笔这一动作来带出方势。折笔的速度要比转笔快些，这样才可形成方劲刚健、痛快道劲之势。

五、用笔提要

以上所说的一些用笔技法，作为初学者来讲要反复学习，深入领会才能掌握，因此要有这样的思想准备，即不能在短期将用笔技法全部熟练掌握，而是需要相应的一个阶段，有时往往方法理解了，但写时表现不出，运笔不能得心应手，这是由于缺少基本功的原因。但作为学习之初，提、顿、转、折这四种笔法应力求掌握，要下些苦功，因为这四个运笔技法直接关系到点画线条的成形，所以要努力闯过这一关。

用笔是重要的“书法元素”，而用笔的要求严格而复杂，但只要认真思考，其中还是有规律可寻的，现提要如下：

坚持中锋 画中有线

有些初学者在写第一、二笔时尚能坚持中锋，但以后笔画就容易出现偏锋，因为第三、四甚至八、九笔画后，运动的提按起伏变化多了，就难以控制再中锋运行，而是将笔锋偏离一边，产生了用笔上的混乱，出现了许多败笔。这就需要用笔的基本功扎实，认真学习各种用笔技法，如提按顿挫、方笔圆笔等。同时每写一笔时都要交代清楚，切勿拖泥带水，即通过不断地运笔来使笔锋始终居于点画线条的中间，做到“画中有线”，使笔画线条圆浑扎实，生动有力，而不是枯瘦偏平的。

分解点画 循序渐进

点画有八种基本形态，即点、横、撇、捺、钩、挑、竖、折，而这些点画又有各自不同的书写要求与表现形态。初学者应逐个掌握，即把这八种基本笔画分解为二个一组或三个一组的单元，重点突破，逐步掌握，这样学习效果比较好。具体地讲就是一个时期专学一点一画，下个时期再专学竖、撇，渐次掌握，这样抓住个别，容易入门。而有些初学者却八种基本点画一起写，往往顾此失彼，写来写去，八个基本点画一个也未写好，不符合要求，这样欲速则不达。还不如分解点画，循序渐进为好。

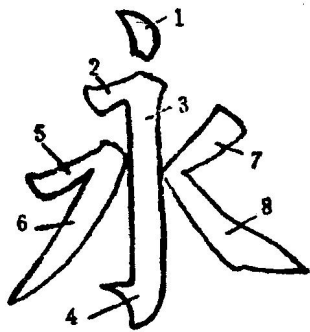
宁慢勿快 切勿多描

运笔时要慢些，特别是初学者更要笔笔认真，缓慢行笔，不要一笔带过，只求速度，不讲效果。

因为，运笔慢些可以使笔画写得特别完美，而不是草率了事。有些初学者为了追求所谓的气势，信笔疾书，粗野不堪，点画破碎，如前人所说的是“恶札”。而且气势也并不全靠写得快写出的。这里有运笔转折、铺毫收锋及气韵气息之组合，不是初学者所能达到的。同时，有些初学者看碑帖上的字体点画写得很优美，而自己写时往往写不像，于是就边写边描，修修补补，只求形似，不求神似，这样就养成了描改的坏习惯，严重影响自己的进步。其实只要运笔方法对头，就是一下子达不到点画完美的程度也不要紧，只要坚持练习，就会熟能生巧，做到貌合神合。

六、永字八法

楷书用笔概括起来讲有八个基本点画，而永字正好概括了这一笔法，所以称为“永”字八法。它比较具体、扼要地说明了楷书点画用笔和组织方法。因此，历来受到书法家们的重视，成为一种传统的教学方法。永字共有侧、勒、弩、趯、策、掠、啄、磔（图十五）。现按笔画顺序解释：



图十五 1.侧 2.勒
3.弩 4.趯 5.策 6.掠
7.啄 8.磔

侧 即是点。像鸟儿翩然侧下。写点的要求是逆锋峻落，铺毫行笔，势足收笔。具体写法是：逆锋向左上角起笔，折笔向右作顿，围转向上右下行，略驻后稍提笔，向左上方回锋略驻，向左出锋。晋·卫夫人《笔阵图》说：“点如高峰坠石，磕磕然实如崩也。”就是说点要有气势，以带动下面笔画。

勒 即是平横。像用缰绳勒马。写横画时要求逆锋落纸，缓去急回，不可顺锋平过横拖。具体写法是：逆笔起势，衄落成横画直落笔，提起运笔（注意中锋），至收笔时向右下顿挫，回锋向左提笔收

锋。晋·卫夫人《笔阵图》说：“横如千里阵陈云，隐隐然其实有形。”就是要求横的两头不仅要有气势力度，中间也要扎实，切勿一笔带过而已。

弩 即是竖，状如挽弓之用力。写竖画时要求于直中见曲势，不应呆板僵直。具体写法是：逆锋落笔向右斜势顿挫，转锋向下力行，顿笔向左上回锋，微呈露珠状即收笔。前人说：“弩笔者抢锋逆上顿挫为退涩，弩锋下行里峻疾。”

趯 即是钩。像人踢脚，其力全在脚尖。写钩时，要求驻锋提笔，果断地出钩，力集于笔尖。具体写法是：运笔至钩处，轻顿回锋，转笔向上，挫锋蓄势，向左提出成钩，注意钩要平出切勿向上翘。宋·陈思《书苑菁华》说：“趯须蹲锋，得势而出，出则而收。”

策 即是提（仰横），亦称挑。像用鞭子策马。作仰横时，要求仰笔趯锋，用力在发笔，得力在画末。具体写法是：逆锋起笔，转笔向下，顿挫后提笔向右上角挑出。注意策是短笔，虽丰满而不要臃肿。

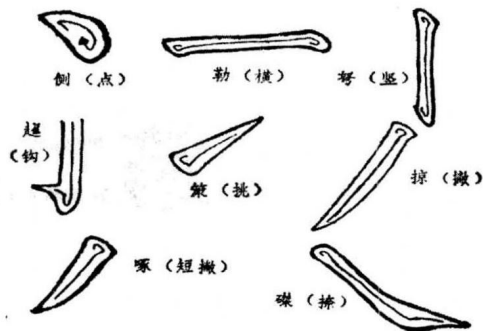
掠 即是长撇，像梳掠长发。写长撇时要求起笔同直画一样逆锋取势，出锋要丰厚饱满，力送到底，不要一往不收，犯轻飘不稳之病。具体写法是：逆锋向左上起笔，然后向右下作顿，转锋向左下力行撇出，要缓而沉稳，切勿太快撇出，像鼠尾。应“法在涩而劲，意欲畅而婉”。

啄 即是短撇。像鸟儿啄食。写短撇时，要求落笔左出，快而峻利。具体写法是：起笔笔锋转，逆向右下作顿，转锋向左下力行，迅疾锋利撇出。

磔 即是捺，像用刀子划肉。写捺笔时要求逆锋轻落笔，转锋铺毫缓行，至末收锋，重在含蓄。具体写法是：逆锋起笔，轻转向下徐行，笔势展开，至下半截开始逐步铺毫，至捺出时稍驻，再提笔捺出（图十六）。

七、点画八病

在书法学习中，由于基本点画没有学好，运笔规律没有掌握，常常写出各种不同病态的点画，概括地讲共有八种，即李溥光在《雪庵八法》中所说的：“牛头、鼠尾、蜂腰、鹤膝、竹节、棱角、折木、柴担”（见图十七）。



图十六



图十七 八病示意

牛头 即是作点时用力太大，或笔没有提按，从而使锋角显露而又臃肿。有的人将起笔写得粗而大也是此病。

鼠尾 写撇或垂针竖时，起笔时粗重而到笔画末端时，突然变细，轻飘而行，一拖而过。

蜂腰 指作转折时，中间圆转处笔画变细，而抛出处又变粗，上下呈脱节状。

鹤膝 就是转折处用笔过重或笔没有提起，使折处肥大突出，像鹤的膝骨。

竹节 指笔画中间细，而两头粗重，比例失调。

棱角 就是起笔、转笔或收笔时抛筋露骨，棱角尖细显露。

折木 指没有起笔、收笔的笔画，粗野破碎。

柴担 就是指横画两头低下，中间隆起，弯曲过分，如挑柴的担子。

要克服八病，就要认真分析自己运笔的不足，何以导致？同时，要刻苦练习永字八法，掌握基本运笔方法，使点画线条写得圆满浑厚，符合书法艺术规范。

思考题：

1. 什么是用笔？用笔包括哪些过程？
2. 如何理解中锋与偏锋的不同表现形态？