

書法一門

十六法

智永真书千字文

本社编 张天民 撰文
上海书画出版社

侧点

提锋起笔

转锋向右下行笔

逆锋起笔

顺势下行

长点

回锋收笔

顿顿

回锋收笔

向右

- ▶ 第一法 衄挫毫芒法
- ▶ 第二法 横鳞起伏法
- ▶ 第三法 竖勒涩进法
- ▶ 第四法 飞掠险劲法
- ▶ 第五法 一波三折法
- ▶ 第六法 仰收暗揭法
- ▶ 第七法 蹲锋蓄势法
- ▶ 第八法 翻折转换法
- ▶ 第九法 横平竖直法
- ▶ 第十法 疏密匀称法
- ▶ 第十一法 比例适当法
- ▶ 第十二法 包围充实法
- ▶ 第十三法 偏旁容让法
- ▶ 第十四法 向背分明法
- ▶ 第十五法 参差错落法
- ▶ 第十六法 重心平稳法
- ▶ 第十七法 交点对应法
- ▶ 第十八法 纵横牵掣法

書法

十六法

智永真书千字文

本社编 张天民 撰文

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

智永真书千字文/张天民撰文. —上海: 上海书画出版社, 2009.12 (丛书名: 书法入门十八法)

ISBN 978-7-80725-906-0

I. ①智… II. ①张… ②上… III. ①草书—书法

IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 226763 号

封面题签: 周慧珺

编委会: 刘小晴 方传鑫 沈培方 王宜明
王立翔 张伟生 王畅

审 定: 沈培方

责任编辑: 张伟生 王畅

电脑制作: 王学良 王畅 冯磊

封面设计: 潘志远

责任校对: 吴燕燕

技术编辑: 朱伟南

书法入门十八法

智永真书千字文

本社 编 张天民 撰文

出版发行  上海书画出版社

地址 上海市延安西路 593 号 200050

网址 www.shshuhua.com

E-mail shcpph@online.sh.cn

印刷 上海文艺大一印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889 × 1240 1/16

印张 4 字数 194 千字 插页 4

版次 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5,300

书号 ISBN 978-7-80725-906-0

定价 12.00 元

若有印刷、装订质量问题,请与承印厂联系

总纲

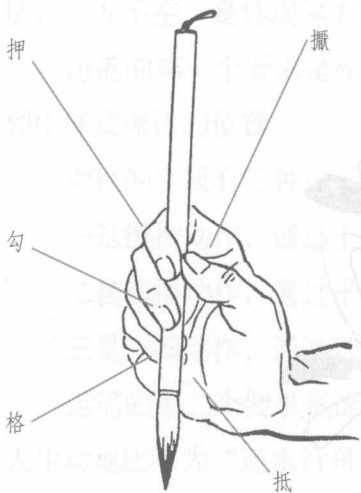
书法是中国的国粹。由于汉字是形、音、义合一的“方块字”，其中包含着历史和人文因素，同时也包含着体式、图样、理念、情趣、意境等，因而衍生出了独特的书法艺术。

书法历来受到人们的喜爱，首先缘于它的“实用性”——人们在社交活动中，能写出一手漂亮、整洁的字，是一个人素养的表现，是很受人钦佩的。所以，字写得好坏，被称做一个人的“第二张脸”。其次，在实用性的基础上，经过一代代书法家们对美的追求和探索，薪火传承，不断创造，书写升华为一门博大精深的书法艺术。

书法的技法内容很多，其中最核心的内容当属“笔法”。只有掌握了“笔法”，才能登堂入室，不断深入；反之，只能在书法大门之外徘徊。从这个意义上说，掌握了“笔法”就等于有了一把开启书法殿堂的钥匙。

所谓“笔法”，它由三个部分组成，即执笔法、用笔法和笔势。

一、执笔必须正确



执笔五字法

古人很重视执笔的方法，认为它是练好书法的先决条件之一。流传至今的执笔样式和相关的理论很多，但在实践中被人们广泛接受的执笔方法，是由沈尹默先生诠释的“执笔五字法”。

“执笔五字法”即“擗”、“押”、“勾”、“格”、“抵”五个字来说明五个手指在执笔中的作用。（见图）

擗，是指大拇指由内向外顶住笔杆，就像吹箫时按住后面的箫孔一样。

押，是指食指由外向内贴住笔杆，和拇指相配合，基本固定住笔杆。

勾，是指中指由外向内勾住笔杆，加强食指的力量。

格，是指无名指爪肉处从右下向左上顶住笔杆。

抵，是指小指紧贴无名指，以增加无名指的力量。

如上所述，五个手指各司其职，将圆柱体的笔杆牢牢地控制在手中，各个手指的力从四面八方汇向圆心，执笔自然坚实稳定，便于挥运。

执笔的要领是指实掌虚，腕平掌竖。这里特别要提醒的是，随着书写姿式（如坐姿和立姿）的变化，手腕的角度和大拇指的角度应该作相应的调整。

二、用笔必须规范

掌握了正确的执笔方法后，进而要学会规范地用笔（又叫运笔）。这是“笔法”中最为重要的核心内容，它直接影响到书写的质量，同时也是一个入书法功力的重要体现。

（一）中锋、侧锋及偏锋的界定

书法的工具是柔软的毛笔，因此在书写过程中，毛笔运行的状态直接影响到线条（具体表现为点画）的质量。一般来说，在书写中笔尖的位置有三种状态。

第一种状态：主锋的方向和运动的方向相反，呈180度，令笔心在笔画的中线上行走，而笔身要保持挺立之状，这就是中锋。

第二种状态：起笔时逆势切入，运笔时笔毫斜铺，笔尖方向和运动方向处于90度到180度之间，呈夹角，而收笔结束时回复到中锋状态，这就是侧锋。

第三种状态：笔尖的方向和运动的方向成直角（90度），那就是偏锋。

用中锋和侧锋写出的线条具有立体感和感染力。用偏锋写出的线条扁平浮薄、墨不入纸，是病态的，应该绝对摒弃。古人总结出用笔的规律，提倡“中侧并用”，就是这个道理。

（二）起笔、运笔和收笔

每一个点画都包含起、运、收三部分。所以掌握正确的起笔、运笔、收笔方法十分重要。

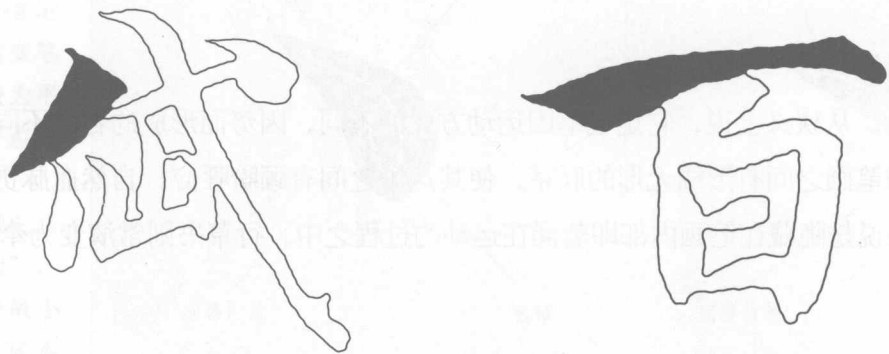
1.起笔

起笔又叫发笔、下笔。它的基本形状无非方、圆、藏、露四种。

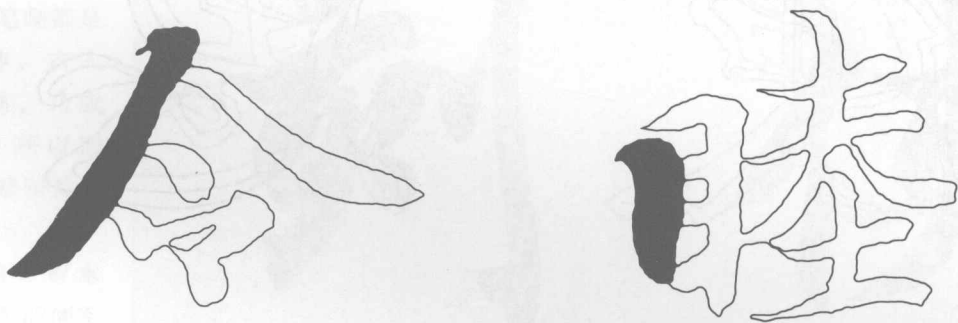
尖头起笔——应顺前面的笔画，尖锋入纸，顺势落笔，铺毫涩行。其特点是发笔尖，收笔圆，使其笔锋由侧转中。



方头起笔——即写横画用斜直落笔，写竖画用斜横落点，逆势切入，又称筑锋下笔，入纸后已成偏侧之势，然后用手腕带动笔尖微微揉动，迅速将锋由偏转中，这是用笔的关键。



圆头起笔——逆势落笔，裹锋涩行。其特点是浑厚含蓄。



此外，起笔还有个藏锋、露锋问题。一般说，凡尖头起笔，必定露锋；凡圆头起笔，必定藏锋；凡方头起笔，露锋、藏锋皆可。

2. 运笔

运笔部分即笔画的中截，又称中间走笔。俗话说“不看两头（起笔、收笔）看中间”，中截宜丰而不怯，实而不空，是体现笔力和韵律的重要组成部分，古人说字要有“中截之美”，讲的就是这个意思。

运笔的第一个要求是始终保持中锋或侧锋。要做到这点就离不开调锋。调锋的目的，就是使笔尖调整到中锋或侧锋的位置。

调锋的手段有三种：

一是提按动作，通过上下垂直的运动使笔尖达到理想的位置。

二是衄挫动作，通过平面的挫动，使笔尖达到理想的位置。

三是兜圈动作，通过顺时针或逆时针方向的转动，使笔尖达到理想的位置。

运笔的第二个要求是涩行。笔锋和纸面相抵产生一种相争、对抗，即在运笔的过程中要有摩擦力，古人生动地比喻为“逆水行舟”和“中流荡桨”，这样写出的笔画才浑厚凝重。切忌平拖滑行。

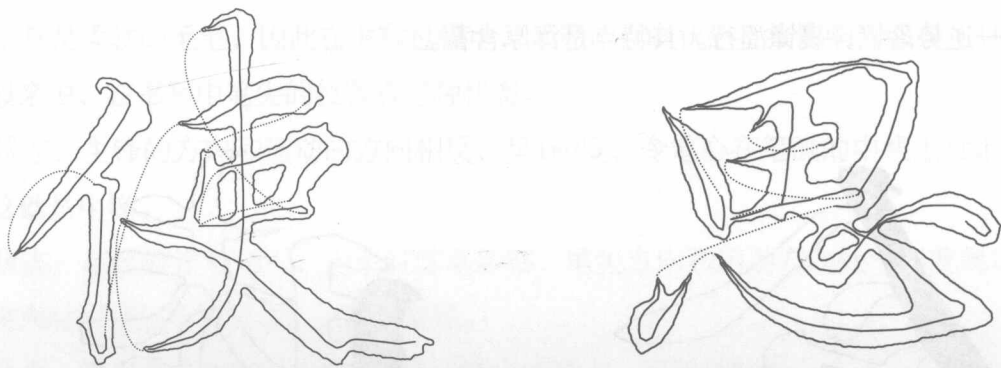
3. 收笔

笔画结束，一定要回锋收笔，收笔的目的在于产生笔势（如遇出锋的笔画，如钩、撇、捺等，也要有收的意识）。古人说“无垂不缩，无往不收”，言简意赅地阐明了收笔的重要性。收笔回锋有两个作用：

一是使笔尖由弯曲还原成直立，使点画起讫分明；二是不论藏锋还是露锋，收笔必须过渡到下一笔画的起笔。

三、笔势必须畅达

笔势有两层含义。从狭义上说，它是毛笔因运动方式的不同，因势而形成的各种不同的点画形态。从广义上说，笔势是指笔画之间有形或无形的联系，使其点画之间有顾盼呼应，自然血脉贯注，气息流通。这种联系，对正书来说是隐藏在笔画内部即蕴涵在运动的过程之中，行草书则常演变为牵丝。



笔势就是字的“一口气”。很多人字写得很呆板，没有生气，就因为不懂笔势，或对笔势理解不透彻。所以习书者从一开始就要加强笔势的训练，这样才能少走弯路。

以上就是“笔法”的基本内容。赵孟頫说“用笔千古不易”，抓住了“笔法”这个环节就是抓住了书法学习的“牛鼻子”，就是掌握了开启书法艺术殿堂的钥匙。俗话说“字无百日功”，就技法层面说，只要勤学多思，学习书法入门既不难，深造也是办得到的。

关于书法技法，历代论述颇多，有的过于繁冗复杂，使初学者如坠五里雾中，无所适从。我们这套“书法入门丛书”试图集前人经验之精华，从实际出发，力求化繁为简，强调可操作性，把书法的基本技法概括为“十八法”，希冀书法爱好者通过这十八法的练习，从各个侧面加深对笔法的理解，从而举一反三，融会贯通，早日跨入书法艺术的大门。

目录

► 总纲

1

► 第一法 衄挫毫芒法

9

► 第二法 横鳞起伏法

11

► 第三法 竖勒涩进法

13

► 第四法 飞掠险劲法

15

► 第五法 一波三折法

17

► 第六法 仰收暗揭法

19

► 第七法 蹲锋蓄势法

24

► 第八法 翻折转换法

27

► 第九法 横平竖直法

29

► 第十法 疏密匀称法

31

► 第十一法 比例适当法

35

► 第十二法 包围充实法

37

► 第十三法 偏旁容让法

40

► 第十四法 向背分明法

42

► 第十五法 参差错落法

48

► 第十六法 重心平稳法

50

► 第十七法 交点对应法

52

► 第十八法 纵横牵掣法

54

► 附录

智永书法艺术概述

第一法 衄挫毫芒法

“毫芒”是指笔锋，“衄挫”是指变笔锋较大幅度的提按为平面的挫动，多用于点的写法。

此法为点法。

“点”又称为“侧”，是书法基本笔画中最小的元素，也是最基本的元素。在小小的一“点”中，蕴涵了笔法的全部要素。从另一个角度看，其他笔画都是“点”的延伸，古人有“积其点画，乃成其字”之说，所以把“点”写好，是至关重要的。

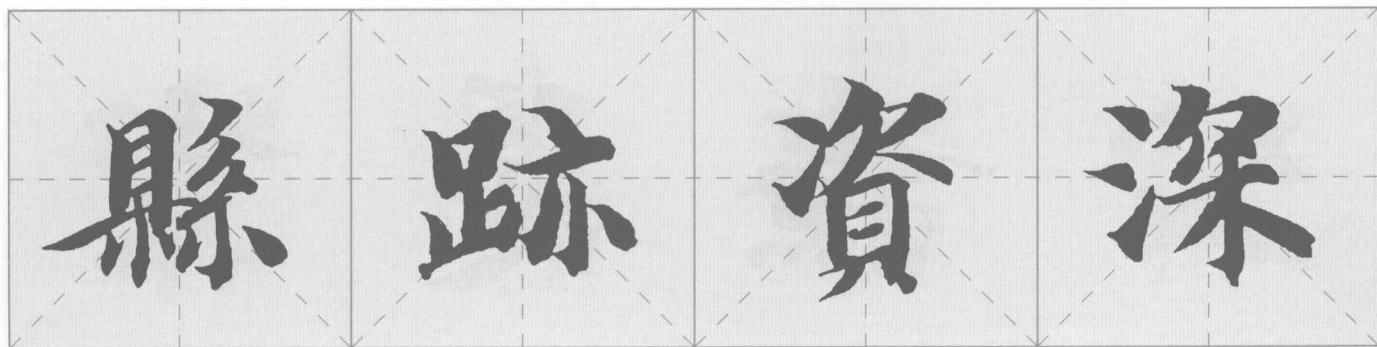
这里，结合智永《真书千字文》的例字作些分析。

书写要领：

1. 作点之法

①落点要势重，所谓势重，即落点速度要快，但力量要轻，入纸后迅速将笔毫铺开，则自然劲健。

②作点要深入，如刻入缣纸，则能力透纸





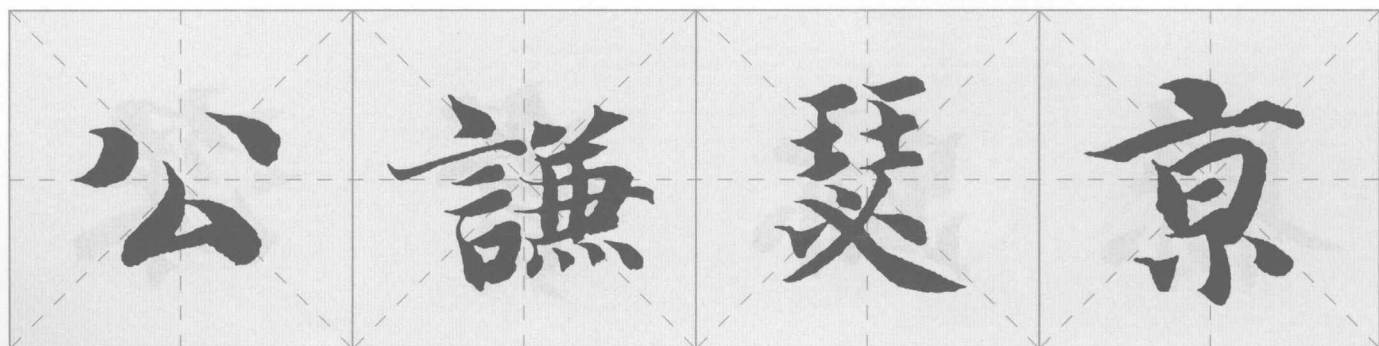
背，要领是落点后须衄挫锋毫，使其有珠圆玉润之妙。

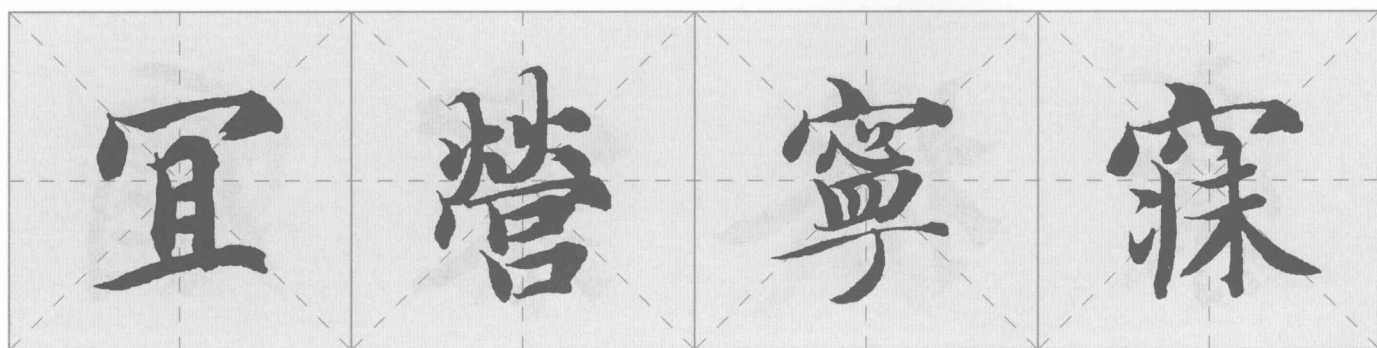
③作点又要沉着，虽一点很小，但用笔亦要交待清楚，有起笔、运笔和收笔，有俯仰，有向背，有顾盼呼应。

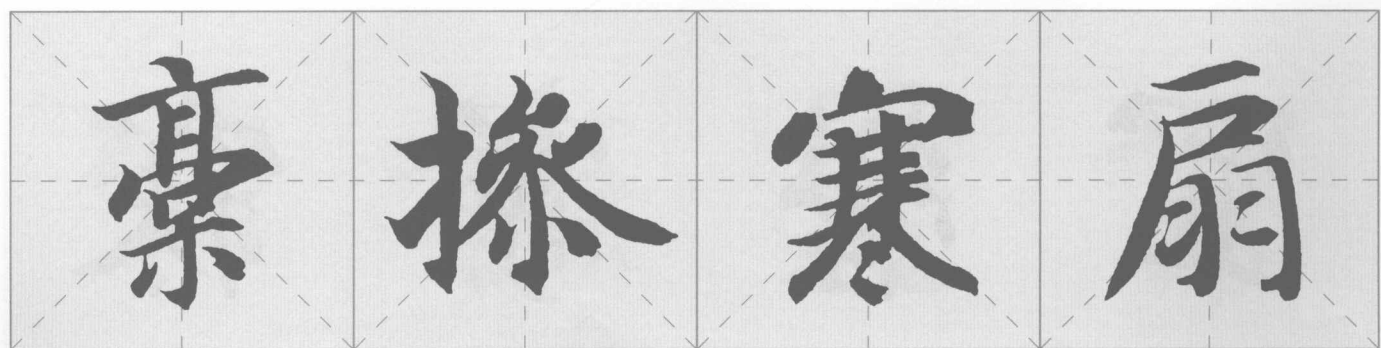
④凡出锋之点，锋要由腹中而出。

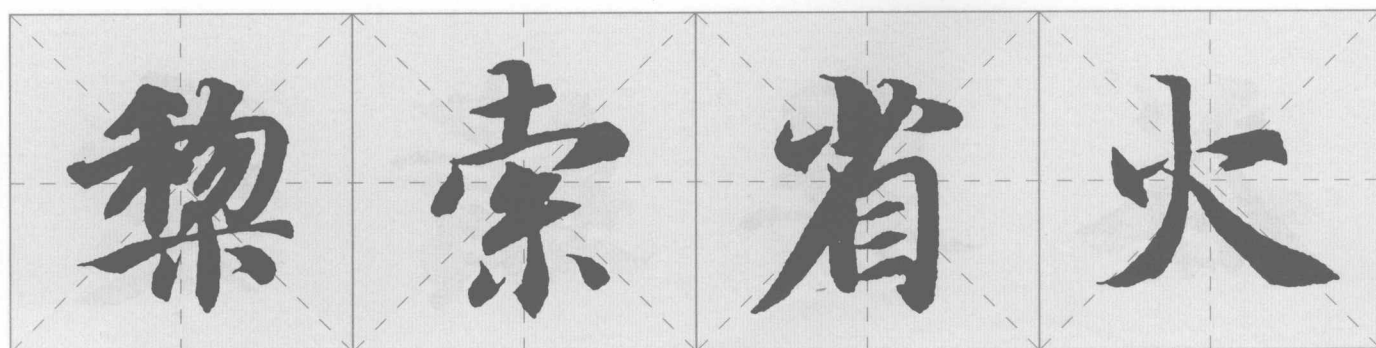
⑤要有变化。

2. 随着下笔角度的不同，起笔形状的不同（尖头、圆头、方头），行笔长度的不同（长、短），收笔与下一笔画的呼应映带不同（收、放等），“点”会顺应笔势产生种种变化的写法。









相背点

横三点

父

稱

貢

州

益

絃

谷

異

績

愛

竖三点

横四点

河

照

涇

默

清

蒸

温

海

鳥

羔

两
对
点

更
多
字
例

禄 蛛

求 鷗

雨 溱

康 滿 惠 營

第二法 横鳞起伏法

蔡邕《九势》有“横鳞竖勒之规”之说。“横鳞”是比喻写横画时，要像刮鱼鳞般地随机提按起伏，具有逆向的力度。

用横鳞之法写横画，尤其要注重力和势的运用。横画在智永《千字文》中的形态，大致有三种：短横、左尖横和长横。

书写要领：

1. “横平竖直”的平，是势平，所谓势平，即画的上边线呈水平而下边线呈拱形的覆舟样。总的来说，楷书有平画宽结和斜画紧结两种。在楷书中，横画不是绝对的水平，而是略向右上翘起。一般说，起笔在水平线下面，而收笔在水平线上面，这样写出的“横”，在视觉上是平衡的。

2. “横”的起笔形状有尖、圆、方之分。行笔时要调锋，铺毫、涩进（意即在行进时要有起伏提按，增加摩擦

