

书法技法新论

沃兴华 著

湖南美术出版社





书法技法新论

沃兴华 著

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法技法新论 / 沃兴华著. —长沙: 湖南美术出版社,
2009.4

ISBN 978-7-5356-3212-8

I. 书... II. 沃... III. 汉字—书法 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第052692号

书法技法新论

著 者: 沃兴华

责任编辑: 胡紫桂 彭 英

特约编辑: 胡海成

封面设计: 田 飞

版式设计: 贾 弋 胡海成

校 对: 伍 兰 谭 卉

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(长沙市青园路4号)

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 14

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印 数: 1-3000

书 号: ISBN 978-7-5356-3212-8

定 价: 48.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-85583670

从准备写作此书到今天全部完稿，前后十年，一点点想，一点点写，进展缓慢，多少次举步维艰的时候，盼望它早点结束。然而，当今天写完最后一页最后一字时，却又感到有些突然。不需要写了，而又想写些什么，于是便有了这篇前言。

1996年底，《书法》杂志“理论人物”专栏邀我做一期专题，编辑的意思是最好请人写一篇介绍文章，我说还是自己写。我在文章的总结部分说，这几年发表的研究成果，偏重于历史，很少关注技法。原因是我一直认为书法艺术的精魂隐藏在作品的整体关系之中，而技法研究要借助分析，将整体肢解成一个个局部加以论述，这样做很容易犯教条和僵化的毛病，我没有把握。不过，技法确实是书法理论研究的重要方面，今后学力修养提高了，还是很想有所著述的。

五年以后，2001年，我在上海市书法家协会任秘书长，为配合上海有史以来最大的书法展览，准备同时推出五十本会员作品集和七本理论丛书。我作为主事者，以身作则，写了一本《书法技法通论》。在前言中，我不满意以往的技法研究，提出了自己的一些看法：

长期以来，书法界将理论研究分为感性与理性两个层次，并且将前代大师的个人经验奉为至高无上的真谛，认为对实践具有普遍的指导意义，这是不对的。西方哲学家康德认为，人类的认识分感性、知性和理性三种，认识的过程是：从混沌的关于整体的表象开始（感性），到分析的理知所作的一些简单的规定（知性），最后经过许多规定的综合，达到多样的统一（理性）。康德在感性和理性中间提出了知性，并且认为知性利用分离的方法，把浑然的对象拆散开来，孤立地辨析其中的种种特性，然后得出简单的概念和片面的规定，它是理性认识的一个初步环节，因而不具备普遍意义。

以康德的观点来看传统书法技法理论，我觉得它们有些处于感性阶段，虽然是整体的，然而也是混沌的，例如即兴的比喻之类；有些处于知性阶段，虽然是明确的，然而也是孤立的，例如结体三十六法、八十二法等等；处于理性阶段的比较少。感性阶段的理论比况奇巧，让人难以理解，连一代大师米芾都感叹说：“‘龙跳天门，虎卧凤阙’是何等语！”知性阶段的理论都是作者的一隅之见，都是一些简单的和个别的规定，不能说明和涵盖丰富多彩的书法艺术，适用范围相当狭窄，学者如果不根据自己的实际情况加以甄别，盲目遵从，亦步亦趋，结果会扼杀个性，扼杀创造。黑格尔说：“知性不能掌握美。”尼采说：“生命僵死之处，必有法则堆积。”这样的教训实在太多太惨了。

传统的技法理论应该加以清算，加以疏通，加以发展。“在辩证法玄思的哲学里，知性亦应是必不可少的一个阶段，但却不能老是在停滞不前的阶段”（黑格尔《小逻辑》），将传统的书法技法理论从感性与知性的阶段上升到理性阶段是理论研究的当务之急，对新世纪书法艺术的繁荣发展具有重大意义。

我当时的研究计划是想在前人的基础上，克服感性分析的模糊性和知性分析的片面性，综合各种各样的个别经验，爬罗剔抉，刮垢磨光，在恢复其丰富性的

同时，达到多样性的统一。然而，协会工作太忙，写作时间太少，赶任务的结果与自己的期望相去甚远，《书法技法通论》出版之后，很不满意，一直想什么时候好好改写一遍。

2002年，全国首届流行书风展举行，作为主持人之一，面对创新书风的崛起，面对来自各方面的质疑，我应《美术报》之约，写了《书法研究应当重视本体关注现实》一文。认为目前的理论研究滞后于创作实践，其原因在于过分沉迷考据，忽视了对书法艺术本身的思考和对现实创作的关注。文章说：“考据是理论研究的重要手段，它的目的是去粗取精，去伪存真，使材料成为思想的资源，成为对人的行为发生作用的认识。书法的考据与书法的本体没有直接关系，考据的是非不是书法艺术的是非。然而，现在的书法界却认为考据是书法研究的正道，是最高深的书法研究，结果助长了为考据而考据的风气，导致考题的鸡毛蒜皮和方法的繁琐细碎，使书法研究脱离了本体和现实，不能解决当代书法家在创作上的困惑，使许多研究成果变成与书法艺术无关的东西，只能尴尬地存在于艺术的边缘。”

以后，我又陆续写了一些文章，批评当前理论研究中比较流行的一些错误观点。例如，“书法家要学者化”的口号就不正确，因为它预设了一个前提：书法家是没有学问的。我认为学问应当是指能够指导行为的有用的知识，正像梁漱溟先生在《这个世界会好吗》一书中所说的：“学问是解决问题的，而且真的学问是解决自己的问题的。”因此谈学问不能泛泛而论，不能放弃书法家的立场。也因此我对那些所谓的“学者型书法家”们侈谈“字外功夫”和“大文化”的现象很反感。在许多文章和讲演中一再强调：“大文化”的提法如果没有专业基础，不找到一个出发点和落脚点，将会成为夸夸其谈，毫无实际意义。事实上，从书法修炼入手，技进乎道，必然会旁涉各种学问，如果对专业不熟悉不了解，没有困惑，无所欲求，那肯定找不到枝蔓的方向，找不到哪些是应该学习的文化。我们要想划出一个知识范围的圈子，必须像圆规那样，一只脚深深地插在书法的基点上。基于这种观点，我又一次指出：“字外功夫”必须是字内人谈的，字外人谈字外功夫不合逻辑，是荒谬的。谈字外功夫必先入内，而入内必须老老实实地从点画、结体和章法学起，从最基础的书法技法开始。

这些文章都强调对书法艺术本身的研究，发表以后，引起书法界的关注，同时，对自己也造成了压力，有责任的书法家不能坐而论道，更应当起而躬行。因此，当第二届流行书风展举行之时，应中国书法网之邀，在主持人与网友的交流过程中，有人问：“你最近准备写什么书？”我说：“想写一本《书法技法新论》，不仅要对有关的传统书论作一番梳理，而且还要对近二十多年来各种创新书风的技法加以总结研究，使其成为一种理论，被大家关注和接受，并在实践中不断深入不断完善，最终成为能够代表这个时代的创作规范。”这以后，我就开始写作。前年和去年，中国书法院举办研修班，每次邀我讲两星期的课，我都选择“书法技法新论”作为讲题，想借此机会，督促自己抓紧写作，同时，教学相长，接受同学反馈，使问题想得更加全面更加深入。

总而言之，传统书法技法理论发展到今天，需要系统整理，当代书法的创新技法也需要认真总结，当代书坛的种种不正确观点更需要用这些总结出来的理论来加以

驳正。这些想法激发我的写作欲望，并且不断鞭策我，到今天终于将书稿写完了。

十年著述，甘苦自知，我相信在书法技法研究领域，这是一本比较全面和系统的著作，它在体例和内容上有两个特征。

第一个特征是通。通首先表现为内容的广博，执笔、运笔、点画、结体、章法、墨法，包括了传统书法技法理论的方方面面。其次表现为方法的淹通，从纵的方面来说，用历史眼光论述每个问题，揭示其发生发展的过程，在知其然的基础上，寻根探源，力求其所以然；从横的方面来说，在分门别类的基础上，尽量阐发各类问题之间的内在联系，将所有技法理论纳入一个完整的体系之中。

第二个特征是新。传统书法技法理论很多，从东汉蔡邕的《九势》说起，讲了近两千年，有关执笔、运笔、点画、结体、章法、墨法等方方面面的问题，见智见仁，众说纷纭。今天我们如果要讲技法，不得不有所选择，而选择标准取决于我们的审美观念，取决于当代书法发展的创新需要，首先是我们想到了，感受到了，然后我们才能在前人的论述中有所发现，有所发明。因此，我们谈古人的书法技法，其实是在谈我们自己对书法艺术的理解和对书法艺术的追求，看上去是老话，本质上是新论。根据这个道理，本书在写作过程中，始终不忘理论研究的时代性和个性，面对纷繁复杂的传统书论，不作简单的拼凑，努力将时代的审美观念和自己的创作经验注入其中，提出许许多多新的观点和方法。例如关于“用笔千古不易”之说和“永字八法”，历代书论充满了偏见和谬误，本书都作了全新的疏证和阐述。再如关于章法和墨法，前人很少论述，本书分别辟为专章，总结近二十多年创新书法的成果，开拓和丰富了相关研究，尤其在第六章“章法与展示空间”中，提出了观照技法发展的全新视角。

名副其实，本书之名可以叫通论，也可以叫新论。明代袁中郎《锦帆集》卷二《小修诗序》说：“且夫天下之物孤行则必不可无，必不可无，虽欲废焉则不能；雷同则可以不要，可以不要，则虽欲存焉而不能。”我相信这种观点独特的带有原创性的体例和内容将为本书赢得生存和发展的空间，因此更倾心于新论，为本书取名为《书法技法新论》。

任何创新都是一种探索，一种过程，我很清楚本书还有许多不足之处，如果遵照“不示人以璞”的古训，应当继续修改打磨。但是，我又知道有些不足目前是难以改的，尤其是一些创新技法的提炼和表述，因为它们有待于更广泛、更深刻的实践体验和作品支撑。正因为如此，我想与其现在冥思苦想，勉强地小修小补，不如继续创作，积累经验，今后痛痛快快地大刀阔斧，就像本书删改六年前的旧作一样。基于这种想法，我仍将不断努力，不会以本书的出版作为研究的终结，同时诚恳地希望大家在看了此书之后，多提意见，使我今后能将它改得更好。

沃兴华
2007.5.5

目录

第一章 执使 / 1

- 第一节 执笔 / 2
- 第二节 运指 / 9
- 第三节 运腕 / 11
- 第四节 运肘和运臂 / 13
- 第五节 运全身之力 / 14

第二章 笔法 / 15

- 第一节 笔法的产生 / 16
- 第二节 笔法理论的两种表述方式 / 20
- 第三节 笔法的基本内容 / 22
- 第四节 笔法的深化 / 29
- 第五节 笔法的衍生 / 33

第三章 点画 / 41

- 第一节 篆书的点画及其写法 / 42
- 第二节 隶书的点画及其写法 / 47
- 第三节 楷书的点画及其写法 / 50
- 第四节 点、线、面 / 62
- 第五节 点画的审美标准 / 79

第四章 结体 / 91

- 第一节 结体方法 / 92
- 第二节 造型方法 / 111
- 第三节 结语 / 123

第五章 章法 / 129

- 第一节 章法是什么 / 130
- 第二节 章法的组合方式 / 134
- 第三节 正形 / 139
- 第四节 负形 / 161

第六章 章法与展示空间 / 177

- 第一节 展示空间的变化与字体书风的发展 / 178
- 第二节 从展示空间变化看当代书法艺术的发展趋势 / 182

第七章 墨法 / 191

- 第一节 墨法的产生 / 192
- 第二节 墨法理论 / 196
- 第三节 墨法实践 / 199
- 第四节 墨法创新 / 204

后记 / 209

第一章 执使

执指执笔，使指运指、运腕、运肘和运臂。汉字书写是全身运动，肩、臂、肘、腕、指，每个关节的发力相互配合，不可分割。因此，我们将所有这些内容概括起来作为一章，统称为执使。

执使是书法学习中最基本的问题，常常为一般人所轻视，认为它幼稚和低级，不屑一顾，甚至搬出苏东坡的名言“执笔无定法”来加以否定。我觉得这种认识很肤浅，甚至可以说是愚昧的。真正的书法家决不会忽视执使问题，即使个别书法家的执笔很独特，那也不能说明他们不重视执使，事实恰恰相反，根据各种记载，他们的特别执使都是根据自己的生理特点和风格追求，经过深思熟虑之后的慎重选择。上引苏东坡诗的下一句是“要使虚而宽”，他对执笔还是有要求的。据颜真卿《述张长史笔法十二意》记载：“真卿前请曰：‘幸蒙长史九丈传授用笔之法，敢问工书之妙，如何得齐于古人？’张公曰：‘妙在执笔，令其圆畅，勿使拘挛，其次识法，谓口传手授之诀，勿使无度。其次在于布置，不慢不越，巧使合宜……。’”张旭认为书法创作要想齐于古人，先决条件是“妙在执笔”，执笔的原则是“令其圆畅，勿使拘挛”。由此可见，执使非常重要，下面我们就来讨论怎样执笔和怎样使笔。

元代书法家郑杓在《衍极》中说：“执笔者，法书之机键也……夫善执笔则八体具，不善执笔则八体废。”执笔正确与否直接关系到创作效果，因此历代书法家都很重视，有关研究和论述特别多，尤其在字体书风发生重大变化的历史时期。

东汉后期，分书成熟，执笔用笔的变化，导致点画的发展，一根等粗的线条滋生出横竖撇捺等各种形式，可惜这一变化缺少文献记载，史不足征，只有蔡邕说的“唯笔软则奇怪生焉”，隐约地透露出一丝信息。魏晋时期，分书发展为楷书，章草发展为今草，字体书风剧烈变更，各种各样的实践产生出各种各样的执笔方法。东晋书法家卫铄在《笔阵图》中说：“执笔有七种。”但是语焉不详，没有具体说明。唐代开始，桌凳逐渐取代几案，“凳”字从登，升也。“桌”字从卓，高也。在桌面上写字坐姿不同，视角不同，书写方式不同，执笔方法也因此跟着变化。到晚唐，韩方明在《授笔要说》中总结出六种执笔方法，并且加以具体解说，形

成理论，影响后世。清代，帖学衰退，碑学兴起，碑学和帖学的风格面貌大相径庭，为了写出苍茫浑厚的点画线条，用笔方法必须改变，执笔方法也要调整，因此，怎样执笔又一次成为当时书法家关注的焦点，出现各种各样的探索结果，什么提斗法、冲禁法、回腕法、捻管法等等，甚至还有一些匪夷所思的“秘法”。

不同历史时期，不同的创作状态，不同的字体书风导致了不同的执笔方法，它们各有所长，各有所短，怎样看待这些区别，前人的做法常常是各执一端，相互排斥。这样不好，会妨碍各种形式和各种风格的创作，正确的态度应当是分析它们的产生原因，在知道所以然的基础上，让它们各有各的用武之地，各有各的特长发挥。本书限于篇幅，就几种最常见最重要的执笔法作一番寻本探源的研究，其余的读者可以触类旁通，举一反三。

1. 几种常见的执笔方法

有关执笔方法的理论，最著名的是唐代韩方明的《授笔要说》。沈尹默先生整理历代重要书论，撰写《历代名家学书经验谈辑要释义》，第一篇就选择了它，认为“他从书法传授源流和执笔使用方法说起，最为切要，而且明辨是非，是使人可以置信的”。《授笔要说》总结了六种执笔方法：双指苞管法、单指苞管法，握管法、撮管法、握管法和搦管法。下面我们介绍常见的五种。

a. 双指苞管法

韩方明认为这是最重要的执笔方法，称为“第一执笔”。这种方法用“双指苞管，亦当五指共执，其要实指虚掌，钩擗汗送”。双指苞管法就是今天最流行的五指执笔法（图1-1），沈尹默先生为此疏证说：“双苞就是双钩，是说食指和中指两个包在管外而向内钩着，‘共执’是说大指向外擗着，食、中两指向内钩着，无名指向外揭着或者说格着，小指贴住无名指下面，帮同送着，五个手指都派上了用场。”

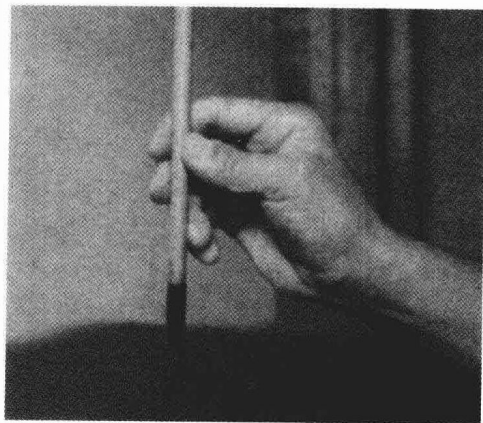


图1-1 五指执笔法

潘伯鹰先生在《中国书法简论》中进一步解释说：“右手大指内端扣住笔管，有如擗笛之形。食指与大指相对扣住笔管，为‘押’。中指靠在食指之下扣住笔管，以增其力，为‘钩’。无名指指甲从下边的对面挡住笔管，其方向与大指略同而仿佛是大指与食指之间的所成角度的对角线，这叫做‘格’，‘格’者挡住之意，挡住笔管不至因食指与中指的力量而偏侧向右边也。小指靠在无名指下，以同一方向，挡住笔管，增强其力，这叫做‘抵’。”

根据沈、潘两位先生的阐述，我觉得从追求稳实的原则出发，五指执笔最理想的状态应当是把五

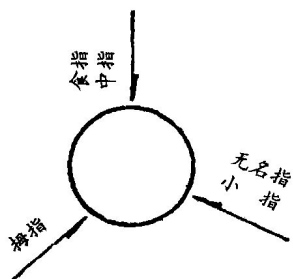


图1-2 五指执笔的指力分布图

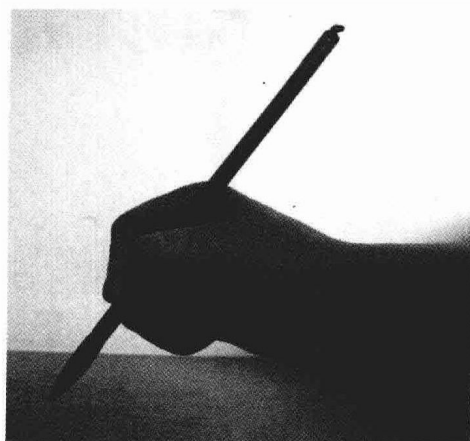


图1-3 单苞法



图1-4 撮管法

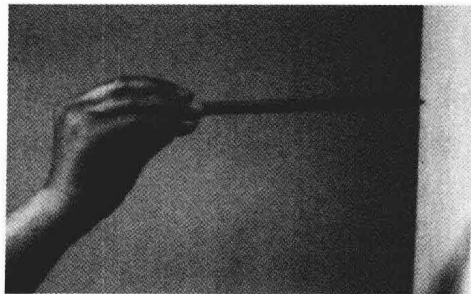


图1-5 握管法

个手指头的力量并成三股，等分地作用于笔管的四周。具体来说，拇指为一股，食指与中指并列为一股，无名指与小指重叠为一股。俯视这三股力量对笔杆的作用状况，如图1-2所示，就像车床上的三星夹头一样。用这种方法执笔，手指的分布十分自然，每一方向的作用力都有另外方向的反作用力来平衡，笔杆稳实，要行就行，要止即止，一点也不生硬和勉强。

b. 单苞法

《授笔要说》认为单苞法写字“力不足而无神气”，这是错误的，因此没有单独列出来加以介绍，只是将它附于双苞法的叙述之中。然而，单苞法在当时很流行，“世俗即以单指苞之”，即使在今天，也仍然比较流行，连一些著名书法家都是这样执笔的，因此有提示出来加以专门介绍的必要。沈尹默先生认为：“单苞就是单钩，是用大、食、中三指执管，食指从管外钩向内，中指用甲肉之际往外抵着，其余二指衬贴在中指下面。”如图1-3所示，单指苞管法类似于现在的钢笔执法，它与双苞法相比，区别在于将中指从笔管的外侧移到笔管的内侧，力量由从外向内压变成从内向外顶，结果，使垂直的笔杆变得向外倾斜起来。

c. 握管法、撮管法

《授笔要说》云：“第二握管，亦名拙管。谓五指共握其管末，吊笔急疾，无体之书，或起稿草用之。今世俗多用五指握管书，则全无筋骨，慎不可效也。”又云：“第三撮管，谓以五指撮其管末，惟大草书或书图障用之，亦与拙管同也。”握管与撮管的执笔方法完全相同，都是五个手指合围在笔管顶部，将笔管末端包裹在掌心之中。这种执笔法的腕特别松特别活，因此适合写草书。如果细分的话，握管法“起稿草用之”，稿草即尺牍小草，书写面是水平的，因此“吊笔急疾”，“吊笔”指笔杆是垂直的，如图1-4所示。撮管法“惟大草书或书图障用之”，“大草书”可能指狂草，唐代狂草一般都写于门障、屏风的粉墙，书写面是垂直的，因此笔杆是水平的，如图1-5所示。

d. 握管法

《授笔要说》云：“第四握管。谓捻拳握管于掌中，悬腕以肘助力书之。或云起自诸葛诞，倚柱书时，雷霆柱裂，书亦不辍。当用壮气，率以此握管书之，非书家者流所用也。后王僧虔用此法，盖以异于人故，非本为也。近有张从申郎中拙然而为，实为世笑也。”握管法将笔管一把抓在掌中，以肘运笔，特别有助于“发力”“壮气”，一般都用于写大字。这是一种特别的执笔方法，如图1-6所示。



图1-6 握管法

2. 双指苞管法是最实用的执笔方法

上面介绍了五种常见的执笔方法，韩方明只承认双指苞管法，认为“妙无所加也”，对其他各种执笔法一概否定，指出种种不足，或者“力不足而无神气”，或者“全无筋骨”，或者“实为世所笑”，总之，皆“流俗用之”，“非书家者流所用也”。对韩方明的这些观点，我认为双指苞管法确实是唐以来最实用的执笔法，但因此说其他执笔法都不正确，那就缺乏分析，值得商榷了，因为它们之所以产生并且能够流行，都与特定历史时期特定的书写工具和书写方式有关。

苏轼说：“执笔无定法，要使虚而宽。”他不承认有一种固定的执笔方法，认为只要坚持一个原则，保证书写动作的虚和宽，什么样的执笔方法都是可以的。我觉得从原则出发来讨论执笔问题是一种正确的思维方式，尤其在被多种执笔法搅得一头雾水的情况下，更是一种抓住要害，直接切入问题本质的研究方法。下面，我就按照这种方法，来探讨上述执笔法的对错问题。

要想写好字，执笔必须满足两个要求，第一是保证运笔灵活，手腕手指运动自如，在提按顿挫和圆转方折时都能随心所欲，不受牵掣。而要做到这一点，前提是掌虚，手指与掌心之间要有空距，这个空距是手指的回环余地，同时也是手腕运转的前提，如果没有它，手指贴着掌心，也许握笔更加稳实了，但手指却因此而靠死，手腕也随之僵硬，指僵腕锁，就不可能做到用笔灵活，因此古人说：“执笔贵掌虚。”为达到这个要求，有人主张在练习时掌心里放个鸡蛋，其实不必如此麻烦，只要用第一个指节去执握笔杆，掌心自然会虚。张怀瓘《六体书论》说：“笔在指端则掌虚，运动适意，腾跃顿挫，生气在焉；笔居半（即用第二个指节去执笔）则掌实，如枢不转，掣岂自由，转运旋回，乃成棱角。笔既死矣，宁望字之生动。”张怀瓘的话很有道理，为保证掌虚，五个手指都应该用第一个指节去握执笔管。而且，食指与中指不要分得太开，尽量并拢，与拇指相对，使握笔的力量凝聚在一个点上，这在传统书论中叫做“指实”或“指齐”。欧阳询《八诀》说：“指齐掌虚。”虞世南《笔髓论》说：“指实掌虚。”目的都是为了保证手指手腕的灵活。

写好字对执笔的第二个要求是保证中锋。中锋有两个好处，一是笔锋走在笔画的中间，墨水通过笔心流注到纸面，会自然地向线条的两边渗开，中间墨色略浓于两边，出现如锥画沙那样的立体感。

二是笔锋走在笔画中间，能够在点画的起讫之处，上下左右，八面出锋，带出细挺圆劲的牵丝，产生各种微妙的变化。中锋运笔是写好字的关键，而要做到中锋，执笔应当尽量使笔杆垂直于书写面。否则的话，笔管与书写面倾斜，一用力按顿，笔锋就偃卧了，无法保证在笔画中间运行，因此笮重光《书筏》说：“卧腕侧管，有碍中锋。”

通过指实掌虚来保持运笔的灵活，通过笔杆与书写面的垂直来保持中锋，这是书写对执笔的两大要求。唐太宗《笔法诀》将这两大要求概括得非常全面，他说：“大抵腕竖则锋正（即垂直于书写面），锋正则四面势全。次指实，指实则节力均平。次虚掌，掌虚则运用便易。”

在这两大要求中，垂直于书写面的问题比较复杂，因为书写面是个变数，不同时代，采用不同的书写材料，写在纸上，写在简上，写在墙上，书写面有水平的、斜的和竖的各种变化，笔杆为了保持与它们的垂直，空间角度也必须跟着变化为垂直的、倾斜的和水平的。然而，笔杆空间角度的变化又会造成手指向外侧抬顶或者向内侧回钩，影响到掌心的虚实，影响到手指与手腕的灵活程度，结果，影响到握执形式，导致各种不同的执笔方法。

a. 斜面的

秦汉魏晋时代，书写的主要材料是简牍，它由竹木刮削而成，可以握执，书写时胸部挺直，头微俯视，为了看得更清楚，简牍最好是斜握的，顶部向上抬起，与视线大体保持垂直。20世纪60年代，江西南昌出土的西晋永宁二年（302年）对坐书写青釉瓷俑就是这种姿势（图1-7）。在斜面上书写，为了保证笔锋的垂直，同时保证手腕的灵活，最好的执笔方法就是韩方明在《授笔要说》中所说的单指苞管法，这种执笔法的笔杆往外倾斜，其倾斜角度正好与倾斜的书写面垂直，而且，由于中指、无名指和小指向外抬顶，手掌自然空虚，使手指和手腕运动自如。



图1-7 西晋·青釉对坐书写瓷俑

b. 水平面的

战国和秦汉时代，书写材料除了简牍之外，还有缣帛，汉代又出现了纸张，东晋以后，纸张成为唯一的书写材料。缣帛和纸张都是软性材料，书写时不能手执，必须放在案上。书写面是水平的，为了保证笔锋的垂直和指腕的灵活，最好的执笔方法就是双指苞管法。双苞法与单苞法相比，区别在于将中指从笔管的内侧转移到笔管的外侧，由从内向外抬顶变为从外向内钩压，结果就使笔杆变得垂直起来，与水平的书写面成垂直状态。

c. 竖面的

汉末魏晋时代有一种题壁书，唐代的狂草也

是写在粉壁、门障和屏风上的，它们都是竖式的立面。站着书写，如果用双指苞管法或单指苞管法，要想笔杆垂直于墙面，手掌必须竖直，而这非常困难，勉强做到也会指腕僵硬，无法运转。站着在竖面上写字，最好的执笔法是撮管法。韩方明《授笔要说》介绍说：“谓以五指撮其管末，惟大草或图障用之。”米芾《书史》录张伯高帖语云：“往往兴来，五指包管，此为题署及颠草而言。”（引自丰坊《书诀》）五指撮管与五指包管的意思相同，都是用五个手指四面包围着合撮笔管。这种执笔法既保证了站着书写时笔杆垂直于书写面，又保证了手指和手腕都非常灵活，尤其是手腕的灵活，特别适宜写大字和狂草。

综上所述，不同的书写面决定不同的执笔法，单苞法、双苞法、撮管法都是历史上某种书写方式的遗留，都是正确的，都可以作为我们在不同书写面上创作时的执笔方法。然而，古往今来，许多书家不了解执笔方法与书写面之间的关系，不敢理直气壮地强调双苞法是桌平面书写时最正确的执笔法，或者不加分析地全盘否定单苞法和撮管法，结果都妨碍了在不同书写面上的自由创作。更有甚者，现在有很多人包括著名书法家看到出土文物上古人执简而书的情况，就盲目地奉单苞法为古法，不顾书写面的历史变化，照搬照套，用来作为桌平面上书写的执笔方法，结果因为单苞法的笔管向外倾斜，与水平的书写面不是垂直的，运笔的提按动作稍微大一些，笔锋就会偃卧，造成三种毛病。第一，力学原理告诉我们，作用力如果垂直于作用面，那么它就会全部体现在作用面上，做到力透纸背，入木三分，如果作用力与作用面成 45° 角，那么它就有一半被浪费了。也就是说，笔杆与书写面的偏侧越大，笔锋对纸面的作用力就越小，点画的力感就越差。第二，偃卧的用笔靠笔肚与纸面接触，墨色是擦出来的，色薄而浮，没有注入感，没有厚度。第三，笔锋偃卧，运笔就无法提按顿挫，更不能逆折绞转，写不出丰富多变的点画形式和强烈鲜明的节奏感觉。

3. 执笔的高低与紧松

执笔的目的是为了运笔，运笔的要求一是活，纵横挥洒，无所拘束；二是稳，沉着凝重，不偏不倚。活和稳是一对矛盾，往往是活了就不够稳，稳了就不够活，怎样处理好两者的关系，反映在执笔上就是高和低、紧和松。

a. 高与低

执笔的高与低，其实是运笔半径的大与小。同样一个手腕的运笔动作，如果执笔高，笔端向四周的运动幅度大，笔也就活。相反，执笔低，笔端向四周的运动幅度小，笔也就稳。执高执低究竟哪个好？这与书写的字体及追求的风格相关。一般来说，写楷书、分书和篆书等正体字，或者追求端庄凝重的风格，沉稳是主要的，因此笔要执得低些，低了才能稳；写行书、草书或流畅奔放的书体，灵活是主要的，因此笔要执得高些，高了才能活。王羲之《笔阵图》说：“若真书，去笔头二寸一分，若行草书，去笔头三寸一分。”虞世南《笔髓论》说：“笔长不过六寸，提管不过三寸，真一，行二，草三。”蒋和《书法正宗》说：“真书执笔宜近头，行书稍远，草书更远。”这些说法都是经验之谈，非常正确，当然，一寸二

寸之说也许太刻板了，各人可以根据自己的习惯加以调整。

b. 紧与松

说起执笔的紧与松，人们马上会想起王献之学书的故事。据说他小时候在练字时，父亲王羲之忽然从背后抽他的笔，没有抽掉，就笑着说：“我儿子的书法，今后一定会成大名。”由此推断，执笔以紧为好。其实这种说法太片面，唐代张敬玄就提出异议说，握笔“不可太紧，紧则腕不能转，腕既不转，则字体或粗或细，上下不均，虽多用力，元来不当”。宋代苏东坡讽刺说，如果紧握能成大名，那么“天下有力者莫不能书也”，他认为“知书不在于笔牢，浩然听笔之所之而不失法度，乃为得之”。明代的徐渭也认为：“须执之使宽急得宜，不可一味紧执，盖执之愈紧则愈滞于用耳。”他们都强调执笔要宽紧得宜，宽了笔就活，紧了笔就稳，活者适宜写行书草书或流畅奔放的风格，稳者适宜写楷书、分书、篆书或凝重端庄的风格。执笔的紧和松也与书写的字体和风格有关。而且，紧与松都不能走向极端，过犹不及，活到极端便会失去控制而“逾法度”，稳到极端便会生硬僵化而“滞于用”，执笔的紧松得以“自然”和“听笔之所之而不逾法度”为上乘。

总而言之，执笔的紧松与高低都是一个变量，初学者不可胶执，应当根据不同字体和不同风格，选择一个自己感到最适宜的执笔高度和松紧程度。

传统书论中，反对运指的人很多。王澐《论书剩语》说：“指欲死，腕欲活。”姚孟起《字学忆参》说：“死指活腕，书家无等之咒也。”但是，也有一些人主张运指，周星莲《临池管见》说：“运指不如运腕，书家遂有腕活指死之说。不知腕固宜活，指安得死？肘使腕，腕使指，血脉本是疏通，牵一发全身尚能皆动，何况臂指之近乎？此理易明。若使运腕而指竟莫不相关，则腕之运也必滞，其书亦必至麻木不仁。”我赞同周星莲的意见。指与笔的连接，相对臂、肘、腕来说，是最直接的，整个运笔过程，运指是最精微的，因此，运笔必然要依靠运指。

运指包括三方面内容，一是纵横移动，二是环转移动，三是上下提按。

1. 纵横移动

五指执笔法对笔管的作用力归结为三个方面，如前图1-2所示，它们相互配合，在执行活和稳的要求时，一方面是动力，推动笔管运行，纵横挥洒，写出豪放的点画，另一方面是阻力，阻挡笔管运动，避免轻滑与飘忽，写出沉着的点画。就动力来说，丨画得力于中指食指，丿画的钩得力于无名指和小指，一画得力于拇指，㇏画依靠食指中指和无名指小指的合力，㇚画依靠拇指和食指中指的合力，草书中的使转则依靠全部手指的递相发力。就阻力来说，丨画的反作用力来自拇指和无名指的合力，丿画的反作用力来自拇指，捺画的反作用力来自无名指和小指等。有关研究在宋人的《翰林密论二十四条用笔法》中讲得很详细，此处不赘述。这种纵横移动在孙过庭的《书谱》中称为“使”：“使，谓纵横牵掣之类是也。”

2. 环转移动

手指运动不仅有纵横的，而且还有环转的。“草乖使转，不能成字”，草书线条连绵，手