

从入门到精通 一本书掌握中国书法

人们常说“书如其人”，笔迹是一个人的名片，代表着一个人的素养。练习书法，不仅在指腕之间，而且“是呼吸，是养生，是身体的运动，是性情的表达，是做人处世的学习”。写得一手好书法，在某种程度上，已被人们看成是文化修养的一部分。一书在手，帮你快速提高书写水平。

書

# 中国书法 一本通

方文◎编著

不未分外所勢究略

一直仁其古书喜过舞

书法常识·历代名作·练习方法·鉴赏技巧

内容丰富·图文并茂·讲解深入·方法实用

神拜伴行蒂佳妙安仍

中国华侨出版社

从入门到精通 一本书掌握中国书法

# 中国书法 一本通

方文◎编著

书法常识·历代名作·练习方法·鉴赏技巧  
内容丰富·图文并茂·讲解深入·方法实用

中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国书法一本通 / 方文编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2499-3

I. ①中… II. ①方… III. ①汉字—书法—通俗读物 IV. ①J292.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第116224号

---

## 中国书法一本通

---

编 著: 方 文

出版人: 方 鸣

责任编辑: 铃 兰

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 娜

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710毫米×990毫米 1/16 印张: 14 字数: 185千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2499-3

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换



# 前 言

书法是世人公认的中国传统文化中品味很高的艺术种类。现代书法家沈尹默先生曾说：“它（书法）无色而有图画的灿烂，无声而有音乐的旋律，引人欣赏，心畅神怡。”美籍华裔学者蒋彝先生说：“书法本身居于所有各种艺术之首位，如果没有欣赏书法的知识，就不可能真正理解中国的美学。”

何谓书者？原指作字记事的技艺，东汉许慎《说文解字序》：“著于竹帛谓之书。”何谓法者？法包括三要素：一、笔法，须正确执笔，掌握科学指法、腕法、身法、用笔法、墨法等；二、笔势，指妥当组织点画结构、分行布白、承接关系等；三、笔意，要在书写中表现出自然情趣、人文修养和品味追求。书法即借助汉字，抒发情怀、陶冶性灵。

书法，是以汉字为载体的一门独特的线条造型艺术。中国书法，能在简练的线条造型中，表达人类丰富复杂的思想感情，具有极高的审美价值。观赏中国书法作品，如同观赏绘画、雕塑、音乐、戏剧、舞蹈等一样，能给人多种美的享受。

书法能给人莫大的精神享受，还能开启智慧，升华情操。唐太宗曾经讲自己欣赏王羲之书法的体会：“玩之不觉为倦，览之莫识其端。”意思是，欣赏王羲之书法，百看不厌，不知疲倦。好的书法作品就是具有永久的观赏价值。

书法直接和人的精神境界相通。书法既能表现人的精神与万物哲理，还能表现社会与大自然蕴含的美的规律。正如西方人以音乐为重要艺术修养一样，中国人是以书法为重要艺术修养的。宗白华先生说：“中国乐教衰落，建筑单调，书

法成了表现各时代精神的中心艺术。”

书法表现美，蕴含一切美学特征，正所谓“备万物之情状”，它在中国人的生活中无处不在。书法与居住文化、景观文化、教育文化、宗教文化、政治文化、钱币文化、民间礼仪习俗及绘画艺术、建筑艺术、舞蹈艺术、工艺美术等都密切相关。可以说，我们的美好生活是离不开书法艺术的。

本书全面系统地讲述了中国书法的历史、技法、理论等基础知识，可以说是一部有关中国书法的小百科全书，切实为想要了解并学习中国书法的读者提供有效帮助。





## 第一篇 中国书学基础技法

笔法	2	正锋	12
执笔法	2	中锋	12
五字执笔法	2	偏锋	12
执笔高低	3	藏锋	13
捻管法	3	隐锋	13
提斗法	4	露锋	13
腕法	4	方笔与圆笔	13
枕腕、提腕和悬腕	4	筑锋	14
回腕法	5	过笔	14
执笔运腕和字的筋与骨	6	暗过	14
用笔法	6	出锋	14
逆势起笔	6	缩锋	14
运笔法	7	抢笔	14
收笔的方法	8	衄笔	15
常用笔法介绍	9	挫笔	15
疾与涩	9	顿笔	15
万毫齐力	9	蹲笔	16
换笔心	9	驻笔	16
接笔	10	提笔	16
搭锋	10	按笔	16
丝牵	10	转笔	16
笔法十二意	10	绞锋	17
笔法十门	11	翻笔	17
浓与淡	11	断笔	17
笔锋	11	裹锋	17
八锋	12	折笔	17

簇锋 .....	18	撇法 .....	30
絮锋 .....	18	捺法 .....	32
淹留 .....	18	折法 .....	33
揭笔 .....	18	楷书的基本笔画 .....	34
打笔 .....	18	<b>病笔举例</b> .....	<b>36</b>
战笔 .....	18	点的病笔 .....	36
蹇笔 .....	18	横画的病笔 .....	36
息笔 .....	19	竖画的病笔 .....	37
憩笔 .....	19	钩画的病笔 .....	37
押笔 .....	19	挑画的病笔 .....	38
结笔 .....	19	撇法的病笔 .....	38
捺满 .....	19	捺画的病笔 .....	38
提飞 .....	19	病笔原因 .....	39
轻重 .....	19	<b>用墨法</b> .....	<b>40</b>
藏度 .....	19	<b>墨色要精彩</b> .....	<b>40</b>
圆扁 .....	20	掌握好浓淡 .....	40
迟急 .....	20	飞白和涨墨 .....	41
曲直 .....	20	<b>书法的力量感、速度感和厚度感</b> .....	<b>43</b>
虚实 .....	20	书法的力量感 .....	43
<b>笔势</b> .....	<b>21</b>	书法的厚度感 .....	44
取势 .....	21	书法的速度感 .....	45
蓄势 .....	22	线条的质感 .....	45
“永”字八法 .....	22	<b>字的基本结构</b> .....	<b>46</b>
点法 .....	23	<b>字形结构</b> .....	<b>46</b>
横法 .....	24	<b>字的结构规律</b> .....	<b>47</b>
竖法 .....	25	点画呼应 .....	47
钩法 .....	27	形成对比 .....	47
挑法 .....	29	重心平稳 .....	48

## 第二篇 中国书学基础知识

<b>中国书法是高级艺术</b> .....	<b>50</b>	甲骨文 .....	56
写字是技术,书法是艺术 .....	50	金文 .....	57
汉字是书法之根 .....	52	石鼓文 .....	57
书法四体的源流 .....	55	小篆 .....	58
篆书 .....	55	汉篆 .....	58

唐篆 .....	58	爻书 .....	67
玉箸篆 .....	59	飞白 .....	67
铁线篆 .....	59	台阁体 .....	67
古篆 .....	59	经生书 .....	67
古文 .....	59	<b>学习书法的步骤 .....</b>	<b>68</b>
草篆 .....	59	<b>怎样临帖 .....</b>	<b>68</b>
隶书 .....	59	选帖 .....	68
古隶 .....	60	临摹 .....	69
秦隶 .....	60	临摹古代大家法书 .....	73
今文 .....	60	先精通一种书体 .....	74
楷隶 .....	61	有了基础, 广学百家 .....	75
草隶 .....	61	<b>书法与人生 .....</b>	<b>76</b>
八分 .....	61	书法有益于人生 .....	76
魏隶 .....	61	书法充实美化了我们的生活 .....	78
晋隶 .....	61	牌坊和匾额书法 .....	78
楷书 .....	61	对联的书法艺术 .....	79
正书 .....	62	题词的书法艺术 .....	79
大楷 .....	62	<b>文房四宝——笔、墨、纸、砚 81</b>	
中楷 .....	63	<b>毛笔 .....</b>	<b>81</b>
小楷 .....	63	毛笔的起源 .....	81
魏碑 .....	63	毛笔的品种 .....	82
草书 .....	63	毛笔及制法 .....	86
大草 .....	64	笔求四德: 尖、齐、圆、健 .....	86
小草 .....	64	如何保护笔 .....	87
狂草 .....	64	从书体上选笔的注意事项 .....	87
标准草书 .....	64	<b>墨 .....</b>	<b>88</b>
行书 .....	64	墨的源流 .....	88
行押书 .....	65	墨的种类 .....	89
行狎书 .....	65	墨的使用 .....	92
符信书 .....	65	选择墨的标准 .....	93
刻符篆 .....	65	<b>纸 .....</b>	<b>93</b>
摹印篆 .....	66	纸的源流 .....	93
署书 .....	66	纸的品种 .....	94
题署 .....	66	怎样选纸 .....	96
擘窠书 .....	66	<b>砚 .....</b>	<b>96</b>
榜书 .....	66	砚的品种 .....	97



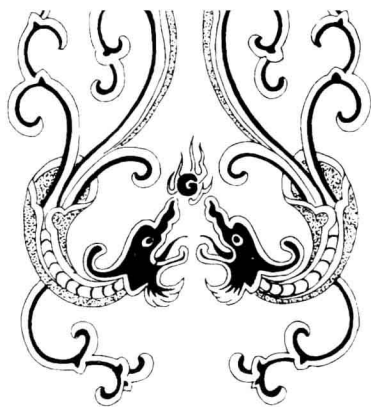
选砚和用砚的方法 .....	101	宁丑毋媚 .....	110
<b>书法鉴定知识 .....</b>	<b>101</b>	书贵变化 .....	110
金石刻 .....	101	章法之美 .....	111
石刻 .....	101	计白当黑 .....	111
碑学 .....	102	阴阳向背 .....	111
南北书派 .....	102	大小疏密 .....	111
拓本 .....	102	书意 .....	112
临本 .....	102	意境之美 .....	112
善本 .....	102	神采气质 .....	113
珍本 .....	103	力感 .....	113
孤本 .....	103	笔力遒劲 .....	113
重刻本 .....	103	筋脉相连 .....	114
影印本 .....	103	书法韵律 .....	114
双钩廓填 .....	104	书法的精神 .....	115
乌金拓 .....	104	字体神态 .....	115
蝉衣拓 .....	104	用笔精妙 .....	115
扑拓 .....	104	笔中有物 .....	115
擦拓 .....	104	用笔千古不易 .....	116
椎拓 .....	104	晋卫夫人笔阵图 .....	116
篆刻技艺 .....	105	九势 .....	117
墓志 .....	105	气势 .....	117
摩崖 .....	105	内气外气 .....	117
法书与法帖 .....	105	意在笔前 .....	117
帖学 .....	106	书法重笔势 .....	118
鉴定步骤 .....	106	沉着痛快 .....	118
碑帖用纸 .....	106	疾涩二法 .....	118
款式 .....	106	“永”字八法 .....	119
题款 .....	107	巧用八锋 .....	119
鉴定与博学 .....	107	行笔之要 .....	119
书法美学 .....	107	方圆并用 .....	120
书学 .....	108	屋漏痕 .....	121
书法品类 .....	108	垂悬之锋 .....	121
欣赏与实践 .....	108	存筋藏锋 .....	121
联想与想象 .....	109	游丝牵带 .....	121
艺术风格 .....	109	壁坼 .....	121
		折钗股 .....	121

操纵法 .....	122	肖形印 .....	125
刷字 .....	122	印色 .....	125
五合五乖 .....	122	子母印 .....	125
八病 .....	122	套印 .....	126
春蚓秋蛇 .....	122	六面印 .....	126
枯骨断柴 .....	123	回文印 .....	126
斗环 .....	123	花押印 .....	126
字匠 .....	123	关防 .....	126
书奴 .....	123	闲章 .....	126
信笔 .....	123	铸印 .....	126
墨法 .....	123	缪篆印文 .....	127
用墨浓淡 .....	124	九叠篆 .....	127
燥润相杂 .....	124	阳文篆刻 .....	127
筋骨血肉 .....	124	阴文篆刻 .....	127
体肉适均 .....	125	印钮 .....	127
画水墨痕 .....	125	边款 .....	127

### 第三篇 中国书学基础理论

<b>中国书法五千年</b> .....	<b>130</b>	《秦诏版》与先秦货币 .....	138
汉字的起源与甲骨文 .....	130	秦以后篆书的简史与技法演变 .....	139
<b>金文之美</b> .....	<b>131</b>	<b>汉隶: 通古今之变</b> .....	<b>140</b>
从向鬼神问卜到礼乐文明 .....	131	《居延汉简》 .....	141
金文风格变化的三个时期 .....	132	《五凤二年刻石》 .....	141
《利簋铭》 .....	132	《褒斜道刻石》 .....	141
《大盂鼎》 .....	132	《石门颂》 .....	141
《墙盘铭》 .....	133	《张迁碑》 .....	142
《散氏盘铭》 .....	133	《礼器碑》 .....	142
《虢季子白盘铭》 .....	133	《曹全碑》 .....	142
《毛公鼎铭》 .....	134	《史晨碑》 .....	143
<b>大篆与石鼓文</b> .....	<b>134</b>	《朝侯小子残石》 .....	143
《秦公簋铭》 .....	134	《乙瑛碑》 .....	143
《石鼓文》 .....	135	《鲜于璜碑》 .....	144
秦书八体 .....	136	《华山庙碑》 .....	144
秦代小篆 .....	137	《衡方碑》 .....	145
秦刻石 .....	137	《天发神谶碑》 .....	145

《熹平石经》 .....	145	孙过庭和《书谱》 .....	176
<b>继承与孕育——汉代篆书和草书</b> ...	<b>146</b>	张旭和《古诗四帖》 .....	177
《袁安碑》 .....	146	唐代草圣怀素 .....	179
东汉“草圣”张芝 .....	147	杨凝式书法 .....	181
<b>魏晋书法艺术和晋书尚韵</b> .....	<b>147</b>	<b>宋代书法</b> .....	<b>183</b>
《上尊号碑》 .....	148	才华横溢的苏轼 .....	184
《正始石经》 .....	148	雄放奇肆的黄庭坚 .....	188
“正书之祖”钟繇和他的《宣示表》		八面出锋的米芾 .....	191
《荐季直表》 .....	148	蔡襄和他的书法艺术 .....	194
三国吴的“书圣”皇象 .....	150	一代文宗欧阳修 .....	195
陆机与《平复帖》 .....	150	<b>南宋书法</b> .....	<b>195</b>
“书圣”王羲之和他的书法 .....	151	爱国诗人陆游 .....	195
王珣与《伯远帖》 .....	154	理学家、教育家朱熹 .....	196
王献之和他的书法 .....	155	田园诗人范成大 .....	196
<b>东晋南北朝碑刻</b> .....	<b>156</b>	心昭天日的英雄——岳飞 .....	196
《爨宝子碑》 .....	157	忠愤词人张孝祥 .....	197
《爨龙颜碑》 .....	157	楷书清劲的张即之 .....	197
《瘿鹤铭》 .....	158	<b>元代书法</b> .....	<b>198</b>
《张猛龙碑》 .....	159	艺术大师赵孟頫 .....	199
《龙门二十品》 .....	159	有燕赵豪气的鲜于枢 .....	200
《石门铭》 .....	161	精于章草的邓文原 .....	201
《张玄墓志》 .....	162	俊逸清贍的道士张雨 .....	201
《刁遵墓志》 .....	162	山林逸韵的书家倪瓒 .....	201
《崔敬邕墓志》 .....	162	<b>明代书法</b> .....	<b>202</b>
<b>隋唐书法</b> .....	<b>163</b>	擅古今草书的宋克 .....	203
隋唐书法艺术的繁荣 .....	163	台阁体与沈度 .....	203
《龙藏寺碑》 .....	164	书画兼长的沈周 .....	204
《董美人墓志》 .....	165	草书大家祝允明 .....	204
智永和《真草千字文》 .....	165	<b>清代、近代书法</b> .....	<b>205</b>
虞世南和他的书法 .....	166	清前期书法 .....	205
欧阳询与《九成宫醴泉铭》 .....	168	清中期书法 .....	207
褚遂良和他的书法艺术 .....	169	清中后期书法 .....	208
颜真卿和他的书法艺术 .....	170	近代书法 .....	210
柳公权和他的书法艺术 .....	175		



## 第一篇

# 中国书学基础技法



# 笔法

## 执笔法

### 五字执笔法

学习书法，首先要学习执笔。大书法家苏轼说：“执笔无定法，要使虚而宽。”一般常用的执笔方法是唐代书法家陆希声总结的五字执笔法：扞、押、钩、格、抵。执笔法的要领是：指实、掌虚、管欲直、脚放平、胸与桌沿有一拳距离。古人关于执笔的论述颇多。总结起来，有指法、腕法两大类。指法者，即扞、押、钩、格、抵五指执笔法；腕法者，就是让笔管垂直于纸面（并不是指笔管在运笔时永远与纸面保持垂直状），随笔势的往来，前后左右，提按起伏，始终持之以正，这样就能做到笔势圆活了，腕法不正确用笔就会僵死。

下面我们详细说说执笔的要点。

**指实**，手指执笔时要握实，外侧四指要相互靠拢，密实而不松散。

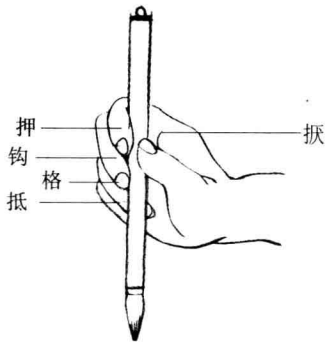
**掌虚**，执笔时掌心要虚空，无名指和小指都不要贴到掌心，要像手心里握有鸡蛋。大拇指和食指间的虎口要张开。这样，运笔就能稳实而灵活。

**腕平**，是指手腕与桌面要平行。康有为说：“欲用一身之力，必平其腕，竖其锋。”

**腰背直**，就是身子要正，这样用力才均衡，写字才端正。

**脚放平**，这样才能心平气和，而且能把周身之力很自然地运用到笔端。

**执笔高低要合适**。执笔的高低是指从笔管下端笔根与笔管相接处到执笔的无名



- 扞：用大指上节内侧压住笔管；
- 押：用食指对应大指，夹住笔管；
- 钩：中指上节将笔管钩住；
- 格：无名指背顶住钩向里的笔管，使之直立；
- 抵：小指顶着无名指，以为辅助。



执笔腕要平



掌心虚，从上看执笔有“眼”，不可攥死。

指（第四指）第一节指背顶着笔管的切点的距离。

明末清初大书法家宋曹在《书法约言》一书中说：“笔在指端，掌虚容卵，要知把握，亦无定法，熟则巧生。又须拙多于巧，而后真巧生焉。但忌实掌，掌实则不能转动自由，务求笔力从腕中来，笔头令刚劲，手腕令轻便，点画波掠，腾跃顿挫，无往不宜。若掌实不得自由，乃成棱角，纵佳亦是露锋，笔机死矣。腕竖则锋正，正则四面锋全，常想笔锋在画中，则左右逢源，静躁俱称，学字即成，犹养于心，令无俗气，而藏锋渐熟。藏锋之法，全在握笔勿深。深者，掌实之谓也。譬之足踏马蹬，浅则易于出入，执笔亦如之。”

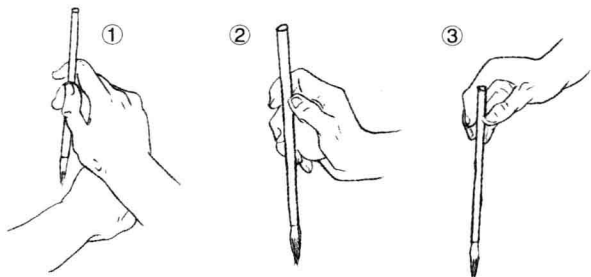
有一点需要特别提醒的是：执笔的时候不要握笔过紧，清代书学理论家包世臣在《艺舟双楫》中说道：“古之所谓实指虚掌者，谓五指皆贴管为实，其小指实贴无名指，空中用力，令到指端，非紧握之说也。握之太紧，力止在管而不注毫端，其书必抛筋露骨，枯而且弱。”

### 执笔高低

执笔的高低要根据字体的类别、大小和笔管的长短而定，笔管一般长约五寸，一般来说，写小字执笔要低些，笔管无名指抵笔处离笔头一寸左右；写中楷或大字，执笔要高一些，约二寸左右；写大楷和草书笔管要再执高一些，约三寸左右。执笔越高，回旋的幅度就加大，更便于挥运。但过高了，下笔飘浮，写字无力。

“初唐四家”之一的虞世南在《笔髓》一文中说：“笔长不过六寸，提管不过三寸，真一，行二，草三。”

晚明书家赵宦光在《寒山帚谈》中说：“真书宜搵重，故执笔去笔头一寸或一寸二分；作行书则稍宽纵，执宜稍远，去笔头可二寸；作草书则运笔流宕，势疾而逸，执笔更远，去笔头当三寸矣！”他还说道：“执笔不可好奇，但取适意，则力生焉。”



①这是写小字时候的执笔方法，执笔的手接近于笔毫，这样执笔的力量容易达到笔端。

②这是写中楷字时的执笔方法，执笔位置适中。

③在写大字或写行草书的时候，执笔的位置要高一些，可以根据需要灵活掌握。

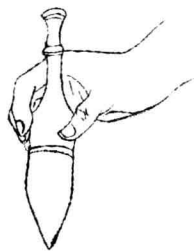
### 捻管法

执笔法之一。《集韵》：“捻，捏也。”以大指、食指、中指、无名指捏住笔管之顶端处，站立作书。元陈绎曾《翰林要诀·执管法》云：“捻管：大指与中三指捻管

头书之，侧立案左，书长幅钩字。”清戈守智《汉溪书法通解·执笔卷第二》云：“捻管法，黄伯思曰：流俗言作书，皆欲聚指管端，真草俱用此法乃善。余谓不然。笔长不过五寸，作草亦不过三寸，而真行弥近。若不问真草，俱欲聚指管端，乃妄论也。今观晋、宋及唐人图画、执笔图，未尝若此，可破俗之鄙说。捻管之法，可书长幅大草，犹张长史以头濡墨，岂有笔法，即醒亦称神。草无一定也，若真行不可无指法矣。”

### 提斗法

执斗笔的方法。清戈守智《汉溪书法通解·执笔卷第二》云：“韩方明曰：提斗运肘，作榜署法也，与撮管略同。斗大则后以一指拒之，斗小则后以两指拒之。其法顺易而逆难，故不拒不可也。”又云：“赵宦光曰：提斗书榜字，即撮管法也。撮管不可作小楷，点画多懈。”



提斗法

## 腕法

作书时运腕之法很重要。唐李世民云：“大抵腕竖则锋正，锋正则四面势全。自然手腕虚，则锋含沉静。”执笔不光是手指的动作，还要掌握好手腕的运用。古人说，运指不如运腕，还有的书法家有腕活指死之说，这是不对的。实际上，腕固宜活，指安得死？肘使腕，腕使指，血脉本是流通，牵一发而动全身，何况手臂与腕指本为一体，必然是一动则全动。此理易明。若使运腕而指意漠不相关，则腕之运也必滞，其书亦必至麻木不仁，所谓腕活指死者，不可以辞害意。不过腕灵则指定，其运动处，不著形迹，运指腕随，运腕指随，有不知指之使腕与腕之使指者，久之，肘中血脉贯注而腕也会随之而定了。周身精神贯注，则整个手臂的运动都会自然而得心应手了。所以执笔一定要自然，不可以矫揉造作。执笔用力要轻，手指和手背要作环抱状，则虎口自圆，掌心自虚。又先须端正坐心，则气自和，血脉自贯，臂自活，腕自灵，指自凝，笔自端。这个时候，腕子、手掌、手指、毛笔，都运用在一心了，到了熟极巧生，就是所谓心忘手、手忘笔的境界了。

北宋苏轼《东坡集》中说：“欧阳文忠公谓余，当使指运而腕不知，此语最妙。方其运也，左右前后，却不免敲侧，及其定也，上下如引绳，此之谓笔正，柳诚悬之言良是。”

### 枕腕、提腕和悬腕

腕法有枕腕、提腕和悬腕三种。

**枕腕：**以左手枕右手腕。此法可用来写小楷及小草。如果写大楷大草，手腕不便回旋转折，笔力不足，笔势难伸，写出的字拘谨无力。

**提腕：**即肘着案而虚提手腕书写。提腕法宜写中楷字。如果写大字，因肘部搁于

桌上，会限制运笔的幅度和力量，写出的字没有气势和力量。

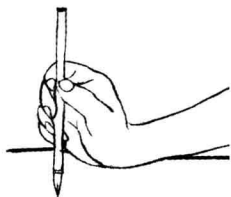
**悬腕：**即将腕、肘悬起，整个右臂离开桌面，凭虚而运笔。悬腕宜写大字，全身气力可通过臂肘腕指，达到毫端，写出的大字气韵贯通。

**运腕：**即写字时腕部将身上的力量导入手指至笔端的中枢环节的运动。写字时不仅仅是手指的力量，而且要运用全身的力量，而全身的力量是通过腕部达于手指的，所以写字必须运腕。写大字更需要运腕。字越大，摆动幅度越大；字越小，摆动幅度越小。要使指、腕、肘三者配合，写出的字才能血肉丰实，筋骨强健。多数人采取小字运笔在掌指，大字运笔法兼肘腕。

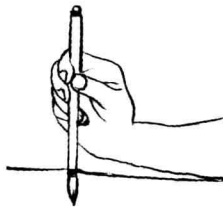
初学书法的人，习惯于将右手腕直接贴住桌面，这样是谈不上运腕的。从严格训练的角度来讲，初学者练字一开始，就要用悬腕法。这种方法是让腕部和肘部离开桌面空悬起来，肘部要略高于腕。腕部只要离桌面一指即可。

元代书家陈绎曾在《翰林要诀》中说：“枕腕以书小字，提腕以书中字，悬腕以书大字。行草即须悬腕，悬腕则笔势无限，否则拘而难运。今代惟鲜于郎中善悬腕书，问之，则瞑目伸臂曰：‘胆！胆！胆！’”

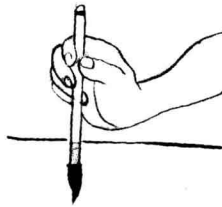
明代徐渭于《论执管法》一文中说：“古人贵悬腕者，以可尽力耳，大小诸字，古人皆用此法，若以掌贴桌上则指便粘著于纸，终无气力，轻重便当失准，虽便挥运，终欠圆健。盖腕能挺起则觉其竖，腕竖则锋必正，锋正则四面势全也。近来又以左手搭桌上，右手执笔按在左手背上，则来往也觉通利，腕亦自觉能圆，此则今日之悬腕也，比之古法非矣，然作小楷及小品小草犹可，大真大草必须高悬手书，如人立志要争衡古人，大小皆须悬腕，以求古人秘法。”



枕腕图



提腕图



悬腕图

## 回腕法

执笔法之一。清代书法家何绍基用此法。清周星莲《临池管见》云：“回腕法，掌心向内，五指俱平，腕竖锋正，笔画兜裹。”此种执笔法，是想做到腕肘并起，但是因为腕一回着，即僵硬不便运动，也就无法运腕，很难做到笔笔中锋。身法在作书时也难于发挥运笔之势。坐或立姿势不加考究，也能影响全身之力贯于腕指。所以这不是一个可以普遍采用的腕法。



## 执笔运腕和字的筋与骨

运笔之法，目的在于书写的文字刚劲有力，气势雄强。宋苏轼《论书》云：“书必有神、气、骨、肉、血，五者阙一，不为成书也。”唐蔡希综《法书论》云：“每字皆须骨气雄壮，爽爽然有飞动之态也。屈折之状，如钢铁为钩，牵掣之踪，若劲针直下。”卫夫人《笔阵图》云：“善力者多骨，不善力者多肉；多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。”字之骨，产生于作书过程中，执笔之大指下节骨有提有纵的运动，使点画有筋有骨。元陈绎曾《翰林要诀·骨法》云：“字无骨。为字之骨者，大指下节骨是也。提之则字中骨健矣。纵之则字中骨有转轴而活络矣。提者，大指下节骨下端小竦动也；纵者，骨下节转轴中筋络稍加和缓也。”

悬腕作书时，能使字的筋脉相连有势。明丰坊《书诀》云：“书有筋骨血肉，筋生于腕，腕能悬，则筋脉相连而有势，指能实则骨体坚定而不弱。”清朱履贞《书学捷要》云：“书有筋骨血肉，前人论之备矣，抑更有说焉？盖分而为四，合则一焉，分而言之，则筋出臂腕，臂腕须悬，悬则筋生。”又有筋乃笔锋之说。元陈绎曾《翰林要诀·筋法》云：“字之筋，笔锋是也。断处藏之，连处度之。藏者首尾蹲抢是也，度者空中打势，飞度笔意也。”

## 用笔法

学会正确的执笔方法，目的在于成功地用笔，通过毛笔和笔毫在纸面运动，写出有骨有肉有生命力的线条来。著者根据前人公认的、被千百年来书法家的实践检验过的理论，将用笔的方法作个简明介绍。

### 逆势起笔

逆势起笔要求做到“欲右先左”“欲下先上”“欲左先右”。凡起笔都必须有一个“逆势”。这是一个按照笔画前进的方向取一个反方向的落笔动作。就是能使笔画刚劲有力，含蓄饱满。

在掌握逆入的基础上，应注意：横画直落笔，竖画横落笔。落笔实际上是个迅疾的顿笔动作。这样可以充分铺毫，为笔画方起创造条件。

起笔动作，可分为三步。以横画为例：第一步先逆势向左；第二步快速直落笔，铺开笔毫；第三步略拎锋毫慢慢向右上方。

起笔有藏锋、露锋两种。落笔时用逆锋取势写成的谓“藏锋”，也称“逆锋”。藏锋可以使笔画圆润、浑厚，所谓“藏锋以包其气”。露锋，是由斜笔或尖落笔写成的，笔锋入纸时，其锋外露。斜落笔写成的叫“侧锋”。露锋可使笔画俊秀生动，所谓“露锋以纵其神”。要使用笔富于变化，用笔时，应该将藏、露配合使用。

藏锋求动起笔要逆入以蓄势。“逆入”就是倒逆笔锋，起笔时笔尖朝向笔画走向的一方，欲下先上，欲右先左。起笔的藏锋就是用的逆入笔法。