

書藝叢譚

怎樣寫宋字



朝臣
宜杖
不須
利

禮國

天津社會科學院出版社

辛 一 夫 著

怎样写隶书

辛一夫

9 天津社会科学院出版社

目 录

前 言

第一章 隶书的形成和发展

一、秦隶	(1)
二、汉隶	(3)
三、分书	(4)
四、魏晋以后的隶书	(5)

第二章 基础知识

一、执笔	(7)
二、运笔	(11)
三、汉隶的基本点画	(12)
四、汉隶的笔顺	(23)

第三章 笔法要诀

1. 落	(28)
2. 提	(28)
3. 活	(28)
4. 搭	(28)
5. 勒	(29)
6. 转	(29)
7. 衄	(29)
8. 挫	(29)
9. 蹲	(31)
10. 驻	(31)
11. 渡	(31)
12. 留	(31)
13. 抢	(31)
14. 急	(31)
15. 侧	(31)

16. 缓	(31)
17. 涩	(33)
18. 捷	(33)
19. 虚	(33)
20. 实	(33)
21. 打	(33)
22. 峭	(33)
23. 纵	(33)
24. 劲	(33)
25. 铺	(34)
26. 拙	(34)
27. 静	(34)
28. 逸	(34)
29. 趯	(34)
30. 筑锋	(34)
31. 牵掣	(34)
32. 跌宕	(34)

第四章 墨法

一、选墨	(35)
二、合墨的功用	(35)
三、墨阶	(36)
四、焦 渴和墨润	(36)

第五章 结构和章法

一、单字的结构及用笔示范:	(37)
(一) 《史晨碑》	
(二) 《曹全碑》	
(三) 《张迁碑》	
(四) 《礼器碑》	
(五) 《封龙山碑》	
(六) 《石门颂》	
(七) 《戚伯著碑》	
(八) 《夏承碑》	
二、章法和照应	(48)
三、名款及钤印	(51)

第六章 书势

第七章 节奏、韵律和意象美

一、节奏 韵律	(53)
二、意象美	(54)

第八章 欣赏、评价及创作

一、欣赏和评价	(56)
二、创作	(56)

附讲:

一、自学的几种方法	(58)
二、工具的选择	(60)

附图:

1. 睡虎地秦墓竹简	(62)
2. 五凤刻石	(63)
3. 莱子侯刻石	(64)
4. 戚伯著碑	(65)
5. 郾君开通褒斜道刻石 (大开通)	(66)
6. 大吉买山地记	(67)
7. 子游残石	(68)
8. 石门颂	(69)
9. 乙瑛碑	(70)
10. 礼器碑	(71)
11. 郑固碑	(72)
12. 张景残碑	(73)
13. 封龙山碑	(74)
14. 孔宙碑	(75)
15. 华山庙碑	(76)
16. 衡方碑	(77)
17. 张寿碑	(78)
18. 史晨碑	(79)
19. 夏承碑	(80)
20. 孔彪碑	(81)

21. 西狭颂	(82)
22. 甫阁颂	(83)
23. 鲁峻碑	(84)
24. 韩仁铭	(85)
25. 曹全碑	(86)
26. 王舍人碑	(87)
27. 张迁碑	(88)
28. 朝侯小子残碑	(89)
29. 汉沈君神道阙	(90)
30. 熹平墨迹	(91)
31. 曹真残碑	(92)
32. 西晋辟雍碑	(93)
33. 金农隶书	(94)
34. 伊秉绶隶书	(95)

第一章 隶书的形成和发展

我国的汉字，是从象形符号逐渐演化和发展起来的。早在五千多年以前，意符文字便在大汶口文化区诞生了。到了商代，沿着意符文字发展的轨迹，甲骨文字日渐完美了自身的形体。甲骨文字既是古人用以表述和传达思想的工具；又是随着人们审美需求的日益丰富，对书法美学价值的完美创造。

书法，是文字艺术化的书写方法。书体的发展和嬗递变革，不但受着适应于实用价值需要的左右，同时也为人们的艺术欣赏水平和美学追求所制约。从简单的象形符号发展到代表一定复杂语意的文字，是从简趋繁的阶段。当文字从甲骨文字、金文、石鼓文发展到小篆，而这种小篆又日渐阻碍着人们运用它传递信息时，文字由繁趋简的阶段便开始了。

这一要求书写方便并伴之以美化要求的趋向，首先在民间开始。任何书体的诞生，绝非某一个人之功，但是在某个历史阶段，有些人在归纳、整理民众对于文字的创造时，还是起到了非常重要的作用，比如秦代的李斯之于小篆，汉代的程邈之于隶书。

书体上的大变革，大多产生于战乱时期，而后随着天下一统而得到统一。甲骨文字成熟于殷商的中晚期。西周时天下安定，所制宗庙鼎彝，文字无大变化。春秋战国天下动乱，六国文字异体纷呈。先秦时的书体有八种之多，后来随着它的强大，才将文字统一起来。这一时期的文字，“石鼓文”自然是其概貌了。唐代的张怀瓘曾经赞美“石鼓文”说：“体象卓然，殊今异古。落落珠玉，飘飘缨组。仓颉之嗣，小篆之祖。以名称书，遗迹石鼓”（《书断》）。

“石鼓文”属大篆体系，是小篆的宗祖。秦始皇统一天下以后，小篆是一切官书刻器上的正规通用文字，但在政府的基层机构和民间的文书交往，则通用着另一种有别于小篆的隶书，这就是下面即将叙述到的早在先秦即已诞生的“秦隶”。

“秦隶”在西汉初年得到发展，而且取代小篆而成了当时的官用书体。随着审美标格的变化，西汉时的隶书逐渐从匀称古拙向左右舒展的飞动趋向发展。东汉时，汉隶成熟了，规整了（有人又称其为“八分”或“分书”）。魏晋到隋唐直至清代，隶书这种具有划时代意义的书体，一直没有停止发展和变化。下面将对“秦隶”、“汉隶”、“分书”和魏晋以后的隶书分别加以扼要的叙述：

一 秦 隶

以往，一些书法理论家，大都认为“隶书”是从秦始皇时代开始创制的一种书体。近年来大量出土的文献资料显示证明，早在秦始皇嬴政统一天下以前，隶书便以其书写简速的优点受到广泛的青睐了。

1980年四川省的青川郝家坪出土了极为珍贵的战国木牍（插图1），以及书写于秦昭

四川青川郝家坪木牋
 牋文內容（從右至左）：
 第一行：...
 第二行：...
 第三行：...
 第四行：...
 第五行：...
 第六行：...
 第七行：...
 第八行：...
 第九行：...
 第十行：...
 第十一行：...
 第十二行：...
 第十三行：...
 第十四行：...
 第十五行：...
 第十六行：...
 第十七行：...
 第十八行：...
 第十九行：...
 第二十行：...
 第二十一行：...
 第二十二行：...
 第二十三行：...
 第二十四行：...
 第二十五行：...
 第二十六行：...
 第二十七行：...
 第二十八行：...
 第二十九行：...
 第三十行：...
 第三十一行：...
 第三十二行：...
 第三十三行：...
 第三十四行：...
 第三十五行：...
 第三十六行：...
 第三十七行：...
 第三十八行：...
 第三十九行：...
 第四十行：...
 第四十一行：...
 第四十二行：...
 第四十三行：...
 第四十四行：...
 第四十五行：...
 第四十六行：...
 第四十七行：...
 第四十八行：...
 第四十九行：...
 第五十行：...
 第五十一行：...
 第五十二行：...
 第五十三行：...
 第五十四行：...
 第五十五行：...
 第五十六行：...
 第五十七行：...
 第五十八行：...
 第五十九行：...
 第六十行：...
 第六十一行：...
 第六十二行：...
 第六十三行：...
 第六十四行：...
 第六十五行：...
 第六十六行：...
 第六十七行：...
 第六十八行：...
 第六十九行：...
 第七十行：...
 第七十一行：...
 第七十二行：...
 第七十三行：...
 第七十四行：...
 第七十五行：...
 第七十六行：...
 第七十七行：...
 第七十八行：...
 第七十九行：...
 第八十行：...
 第八十一行：...
 第八十二行：...
 第八十三行：...
 第八十四行：...
 第八十五行：...
 第八十六行：...
 第八十七行：...
 第八十八行：...
 第八十九行：...
 第九十行：...
 第九十一行：...
 第九十二行：...
 第九十三行：...
 第九十四行：...
 第九十五行：...
 第九十六行：...
 第九十七行：...
 第九十八行：...
 第九十九行：...
 第一百行：...

插图 1 四川青川郝家坪木牋

襄王五十一年（公元前 256）的睡虎地秦墓竹简（附图 1），其隶书特征已经非常明显。如横画已见美化舒长后的波尾雏形。其中如“可”等字，有着明显的转角处化圆转为方折的变化。

隶书的出现，具有划时代的意义。汉字改革历经数千年的漫长岁月。从象形符号发展到小篆的四千多年历程，汉字一直以圆匀的线条为主干。从美学角度看，这种有如图画的一个个单字，当然有其一定的无法取代的审美价值。然而，书写起来却很不方便。实用时提出这样的要求，于是将篆书的圆转匀称的线条截断了。弧线省改成为直线，转角化圆转为方折的隶书顺应了这一文字改革的要求。因此说，隶书的出现，以其蓬勃的生命力，结束了通行古文——篆书的阶段，并为今文——隶、楷、草、行等体段开创了无限发展的天地。

篆书运笔缓慢，隶书行笔短速。隶书为书写人带来了实用时的极大方便。战国直至秦统一天下这一阶段，在广袤的国土上，战乱一直没有止息。“秦造隶书，以赴急速，为官司刑狱用之……”，唐代张怀瓘在《书断》中的见解，道出这种文字上的因革损益，适时嬗变的时代背景。通过分析研究，我们从战国木牍和秦简文字中，可以发现由篆变隶的变化轨迹。这种已经变圆转为方折，而局部仍存篆意，波尾并不明显舒长上挑的隶书，我们称其为“秦隶”。

具有这种特征的“秦隶”，西汉初期，也一直在沿用着。

二 汉 隶

汉隶，一般泛指东汉时的成熟隶书。

东汉时，隶书的部首基本规范化了，波尾舒展且已大体上有了定型。

西汉初，沿着秦隶发展的余绪，隶书的形体，没有停止蜕变。西汉时遗留下来的《定阳鼎》、《阳嘉钟》、《五凤刻石》（附图 2，刻于公元前五十六年的西汉宣帝五凤二年），以及近些年在湖南马王堆、甘肃武威、江陵凤凰山、临沂银雀山等地出土的西汉简牍帛书，使我们进一步发现了西汉隶书的变革痕迹。概括起来说，秦隶只在笔势的方圆上有所变化，到了西汉中晚期，点画已经全部成为隶法，笔画也已简化得多了。

到了东汉中叶，碑版刻石盛行于世，这为隶书的日趋艺术化，从客观上起到了推动作用。东汉光武帝建武三年（公元 27）的《戚伯著碑》（附图 4）结体奇伟开张，寓游走于凝重之中，藏古拙于峭劲之内，承袭篆书的遗韵十分明显。刻于东汉明帝永平六年（公元 63）的《鄱君开通褒斜道刻石》（附图 5），其书法简峭开张，结体方广，用笔仍存有篆书的意趣。发展到东汉和帝的永元（公元 89~105 年）时，碑版石刻上的隶书字，点画波尾十分明显，已经脱尽篆意，逐渐走向规整化。到了东汉后期，隶书趋于工整精巧，结体扁平，出现了走向僵滞刻板的隶书楷模。如：延熹八年（公元 165）时的《华山庙碑》（附图 15）、建宁元年（公元 168）时的《张寿碑》（附图 17）同年镌刻的《史晨碑》（附图 18），结体严整庄雅，点画虽绰约多姿，但用笔圆润齐平，俨然是汉隶中的馆阁体了。到了汉献帝（190~219）时，隶书渐渐缺少灵动的意味。

总结起来看，东汉时，隶书由成熟走向刻板化历经了百岁沧桑。但有一点应当特别指

出，林林总总的汉碑大多风格迥异，绝少雷同。这和汉代人具有执着的独创精神，以及受到交通不便和印、拓等传播手段限制着艺术交流有关。从风格上看，汉碑大体上可以分成如下几类——

1. 精整的如：史晨碑（附图 18）、尹宙碑、武荣碑、礼器碑（附图 10）、华山庙碑（附图 15）、朝侯小子残石（附图 28）等；

2. 飘逸的如：孔彪碑（附图 20）、礼器碑侧、韩仁铭（附图 24）、乙瑛碑（附图 9）、曹全碑（附图 25）等；

3. 古朴的如：衡方碑（附图 16）、郾阁碑（附图 22）、鲁峻碑（附图 23）、校官碑、樊敏碑、张寿碑（附图 17）等；

4. 方劲的如：张迁碑（附图 27）、景君铭、西狭颂（附图 21）等；

5. 奇纵的如：石门颂（附图 8）、杨淮表记、刘平国颂等。

以上所列种种汉碑，都是我们学习隶书时足资借鉴的珍贵资料。善于学习的人，可以根据自己的审美要求选择范本，结体上博采众家之长，用笔上约取和吸收汉简及帛书的精华……。假使毕生钻研不懈，自能卓然成家。

三 分 书

对“分书”或“八分”的立论，自唐代以来颇不一致。唐代书法理论家张怀瓘在《书断》中自相矛盾。他曾引王愔的话说：“次冲始以古书方广，少波势，建初中（东汉章帝）以隶章作楷法，字方八分，言有楷模”。但是，他又说：“八分者，秦羽人上谷王次冲作也。”这就把“八分”之自成体段的时间，上溯到了秦代。他的这一毫无定见的推断，上下相去二百余年。我们再看看《古今注·书苑》中引用蔡文姬的话说：“臣父造八分时，割程（程邈）八分取二分，割李（李斯）篆二分取八分，于是为八分书。”倘若据此形容，相传为蔡邕书写的《夏承碑》，就可以足证其说了。后来，元代人吾邱衍据蔡文姬此说去推断，也主张：“八分者，汉隶未有挑法者也，比秦隶则易识，比隶书则似篆。若用篆笔作汉隶，则得之矣”。唐代以来据此说法的不乏其人。

但是，我们从书体沿革来看，未免不合发展规律。假使果真《夏承碑》为蔡邕书，且不论及此碑书法之优劣（本书将在后章详论），仅从隶书发展到东汉时的群体创作风貌上看，《夏承碑》（全称《汉北海淳于长夏承碑》，又称《夏仲宪碑》）刻于东汉灵帝的建宁三年（公元 170），只在《史晨碑》（前碑刻于东汉灵帝的建宁二年，即公元 169）之后，晚刻了一年。有不少书法理论家尊《史晨碑》为“八分正宗”。方朔曾评论《史晨碑》说：“书法则肃括宏深，沉古适厚，结构与意度皆备，洵为庙堂之品，八分正宗……”。而且，对“八分”作如是概念的又何止方朔一人。看来《夏承碑》是带有复古意味的一种创制，如果把此碑的特点定为“八分”或“分书”的标格，恐怕有失允当。

我们再来看看清代书论家包世臣的主张，他在《艺舟双辑》中说：“中郎（指蔡邕）变隶而作八分。八，背也。言其势左右分布相背然也。”包世臣一方面沿用了《古今注·书苑》对“八分”的解释，同时添加己见以向背去解释八分。这和晚清时康有为以度数解释八分（见《广艺舟双辑》），同样有些勉强作解。

书体的发展规律表明，初创的隶书存有篆意，这是隶书由篆书蜕变而来的必留迹象。变化篆书的用笔和结体特征后，形成隶书，它的临池技法自然会逐渐丰富起来，于是结体精巧了。在笔毫的功能尽情施展下，遒劲舒展的波磔（撇捺）更加拓展了具有艺术感染力的华饰；点画在俯仰向背之间姿丰态美，蚕头雁尾的笔画形态，更是审美意趣日增的必然要求。这时，有人出来把这种成熟到几近定型化的隶书称为“八分”或“分书”了。《唐六典》卷十说：“四曰八分，谓石经碑碣所用。”他在这里，把东汉时的《乙瑛》、《礼器》、《华山庙》、《史晨》以及《熹平石经》等碑刻，都已列为八分书的典范。

但是，自从宋代以来，在一些研究隶书的专著中，大都避而不谈“八分”。如宋代洪适（kuò）撰写的《隶释》和《隶续》，宋代姜夔撰写的《汉隶字源》，以及宋代刘球撰写的《隶韵》等关于隶书的专著，所载都为汉碑，不言“八分”。这些学者的治学态度是严肃的，他们都不轻言“八分”或“分书”，正是他们对于历史上那些标榜杜撰者的主张，不肯轻信佐证的佐证。

因此说，我们对于唐宋以来有关对于“隶书”和“八分、分书”之间界定的争议过程应该有所了解。正因为如此，我们才应当确信：“八分”或“分书”都是“隶书”的别名，两者本为一体。研习隶书的人，当然应以汉碑为范本。至于众多汉碑异彩纷呈各自有其独特的面貌，正是汉代人富于独立的创作精神的具体成果。后人假如为其强行归类另立别称，既涉牵强，也毫无意义。

四 魏晋以后的隶书

魏、蜀、吴三国鼎立时，书体多有变化。曹魏上承汉隶，结字却差近方整。如《魏修孔子庙碑》虽存汉人笔法，然而少些汉人笔下那种渊静雅逸的蕴藉韵度。魏曹真碑（附图 31），刻有界格，用笔尚称峭劲遒丽。吴有《天发神谶碑》传世（可参阅拙著《怎样写篆书》中的附图），此碑书体虽应归入篆书一类，但其笔法，特别是横、竖笔画，实从汉隶中来。这是一种融入汉隶笔意的创作。

晋代的隶书，大多变化汉隶形貌，起着变隶为楷（真书）的桥梁作用。许多传世的作品，字体进入楷书范畴，而用笔却多存隶法。传世的有《孙夫人碑》、《郭休碑》、《西晋辟雍碑》（附图 32）和《爨宝子碑》等。其中立于边远地区的《爨宝子碑》（云南省南宁县南七十里）有着非常丰富的创造性。此碑书体已入楷范。笔画虽吸收，却打破了汉隶中那种“雁不双飞”（指一个字内的横画不出现两笔雁尾）的局面。它自由舒发，或长短扁方不一，或任笔舒展肢体，从而表达出一种旷达中的深蕴和矜持中的伟岸。隶书这种书体发展到东晋，其笔法在新的时代精神管领下，绽放了一次奇异瑰丽的华彩。

唐代的隶书虽存汉隶笔法，但与汉隶的神貌相去甚远。唐代盛行楷书，擅长隶书的人不多，其中以史维则、韩择木、李潮和徐浩的成就较大。史维则传世的作品有《大唐故大智禅师碑铭并序》（碑阳由严挺之撰文，碑阴由杨伯成撰文）刻于唐开元四年，今藏西安碑林。他的隶书从《泰山铭》出，但结体行笔过于缜密，少些舒放；骨力虽也坚挺，灵动却显不足。藏于河南登封嵩阳书院的《嵩阳观记》，为徐浩书，唐天宝三年刻。此碑不失为唐代隶书的代表作，虽去汉隶风貌已远，然而能在遒丽之中寓以端严，每点布画之间姿

态不失板滞，确是难能可贵的。

宋、元、明时期的隶书无大成果。清代临摹汉碑的人颇多，有特殊成就的如清初郑簠（1622~1693），字汝器号谷口，江苏人。他沈酣于汉碑三十多年，溯脉求源，勤于耕耘，终得汉碑三昧，到了晚年，纵笔驰骋独得古拙天真之奇趣。金农（1687~1764）字寿门，号冬心，别署稽留山民，浙江人。他把汉碑及二爨（爨龙颜和爨宝子）的特点融合在一起，终于形成其以怪见称的自家面貌（附图 33）。后来赵之谦、吴让之等人也雅善隶书，但都没有超出伊秉绶的影响。伊氏字组似，号墨卿，晚号默庵，福建宁化人。他为人刚正，从政清廉，书法功底又颇深厚，其隶书不受陈法绳墨，独创一种结体严谨、气度恢宏、骨力洞达的自家风格（附图 34）。

第二章 基础知识

一 执 笔

初入书法门径，执笔方法的正确与否，能以决定终生成败。汉字书法的主要工具——毛笔，具有很大的可塑性。当然，羊毫、兼毫的可塑性远比冬紫毫和狼毫更加丰富，这是由于它们具备的弹力不同所决定的。假使我们执笔的方法有偏差，便会直接阻碍着笔毫发挥它的弹性，从而无法按照你的构想和美学追求，去完美地完成预想的“点、线”造型。

组成一个隶书字的笔画，大小、长短、斜正不一，在一字之中的粗、细起伏又有较多的变化；一幅作品之间，又有极为严格的章法、布局的特定要求。倘若执笔的方法不正确，不要说通过一幅作品的气势和精神，给予观赏者以美感享受；即便是单一的一个字，或一个字的某一组成部分，也是难以完成特定的造型要求的。

下面从四个方面、两种姿势讲述一下正确的执笔方法：

（一）、四个方面：

A. 五指的功用——

大指——执笔时，大指的作用，是从里向外用力顶住笔管。大指顶住笔管的位置，应由所书写字体的大、小，肘、腕是否悬起，以及或坐或立的姿势来决定。端坐书写时，大拇指按住笔管的位置应在食指和中指之间（参阅插图 2）；站立书写时，大拇指按住笔管的位置应该稍向上移（参阅插图 3）。决定大拇指接触笔管的位置，是由肘臂和手腕弯曲的角度来决定的。

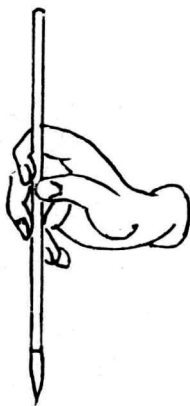


插图 2 端坐书写时大指的位置

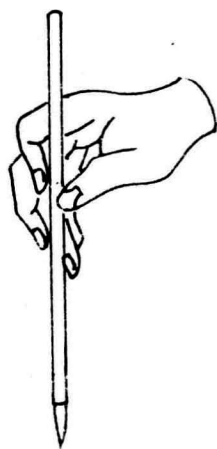


插图 3 站立书写时大指的位置

食指——食指压住笔管，指甲左侧和第一关节同时用力向大指方向勾压牢固。端坐书写时，食指关节弯曲（参阅插图 4）；站立书写时，食指关节稍直（参阅插图 5）。

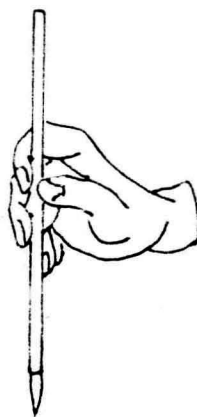


插图 4 端坐书写五指分布位置

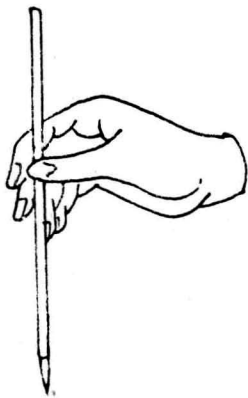


插图 5 端坐书写时姆指分布的位置

中指——中指向内压住笔管。中指配合大指和食指在笔管的内外两侧同时向内用力压紧。端坐书写时，中指关节弯曲（参阅插图 4）；站立书写时，中指关节有如抱管而直（参阅插图 5）。

无名指——无名指是协助大指在内下方托住笔管。端坐书写时，无名指的位置下移（参阅插图 4）；站立书写时，无名指的位置上提（参阅插图 5）。

小指——小指的功用，是在无名指后面加强顶托力。

总之，五个手指应当从四面八方向着圆心一齐用力，将笔管牢固地捏紧，再加上腕力，笔在手中是非常坚牢稳固的。从外面看上去，手掌是虚的，手指是实的，但手指又不能捏得过于死板。如果手指将笔管紧紧钳死，内在力量难于发挥，笔力便无法贯注到笔锋上去。至于手指在笔管上的高低位置，以及指与指之间的距离变化，要由所书字体的大小和笔锋的软硬来决定。比如使用长锋硬毫笔书写三、四寸以上的隶书，倘若手指离笔头太近，行笔时就很困难了，使用提斗、抓笔时，另当别论。

概括来说，只有五指分布合理，笔管直，笔锋正，指力、腕力、臂力、腰腿及至全身内力便于贯注于毫端，书写时才能不滞不碍圆转自如，挥运时游走灵活。这里必须特别强调指出的是，笔管直、笔锋正，绝不是书写时臂和指的僵直、死板，而是在挥毫运笔的一瞬间，要有迅速而微妙难察的提按、顿挫、正侧、偃仰等等变化。

B. 手掌的虚或实

前面讲到执笔时手指要实，那么手掌应该虚或应该实呢？有些人，特别是那些年纪小的学童，执笔时，往往把手掌握得很实。这种自以为有如握拳一般的方法，可以产生笔

力。其实是大错特错了。只有指实，才能使源于肘、腕的内力达于指尖。假使掌心握死，指尖上的力量便会消失了。

因此，执笔时手掌必须虚宽。这种虚宽应取自然，不使勉强。过去有人主张“掌心握卵”，强使执笔时的掌心中放下一个什么卵状的物体，也就十分牵强了。开始入手学习的人，执笔时，必须坚持“指实、掌虚”的方法。

C. 臂、腰和腿的功用

笔力来源于全身。腿是根基。双腿浮悬或一只腿压在另一只腿，或一只腿翘着颤动，都破坏了根基的稳固性。根基不稳，腰上的内力和胳膊的内力，便无法向肘、腕拓展了。

当我们端坐书写时，双腿平稳着地，腰直、胸挺、头正才能运用全身的内力，使其贯注到笔毫上去。站立书写时，双腿更应牢牢着地，使发于腰的内力，通过臂、肘、腕、指达到笔毫，才能取得力透纸背的效果。

D. 悬肘、悬腕的必要性和可能性

隶书的上乘之作，首先必须筋丰力足，笔画遒劲。筋在于腕力，只有悬肘、悬腕，才能使筋脉相连；笔画遒劲的先决条件是血肉丰满，但却应该多筋微肉。血肉指的是用墨燥润的艺术效果，骨力来源于手指，只有手指捏管坚实有力才能产生骨力。而这一切，都必须依靠肘、臂悬空才能使腰部和全身的内力贯注于笔端。

每当我们展读欣赏唐代以前的墨迹时，总觉得不论单字大小，书势都非常开张。不论是《睡虎地秦墓竹简》（附图1），或是汉代木简上的文字，字体虽小，但其书势却有着宏阔的外拓力。这是什么原因呢？

现在我们先从古人书写时的条件和姿势来考察一番。《伏生校书图》等历史资料告诉我们，唐代中叶以前，还没有象我们使用的这种高腿桌子。古人书写时要席地而坐，在尺余高的书几上放置文房用具，所写的简册、手卷都是从两端向内曲卷，随写随卷。其姿势是：左手执牢曲卷的简册或手卷，右手从右向左依次悬起手臂运笔书写；或是站着悬笔写在墙壁上。

这种书写时的姿势，的确需要具备十分过硬的基本功。试想，不能悬起臂肘书写时，便一字无成了。今天，我们不必生搬硬套，仍然采用这种姿势。但这番由来，任何想在书法艺术上能以超越古人而取得较大成就的人，必须知道：甚而，必须亲身有所体会，有所创造。

悬肘、悬腕作书时，笔毫自由多了，笔力也得到尽情的延展，气势自然磅礴，结字自然飞动，其奔放不羁的动势和洒落超迈的风神，也就自然而然地流布腕下了。看起来，对于书法家来说，悬肘、悬腕，乃至悬臂作擘窠巨制这一课是必不可少的。每一门学问，每一种技艺，都各有其不同的基本功，也就是所谓的基础。相对来说，基础是浅易的；而对初学者来讲，它又是复杂的，不去耐着性子认真、细致地下一番功夫攻下这个难关，你将白白浪费光阴。只有具备扎实的基本功，平日坚持习练，对前人的经验能以融会贯通时，才有希望取得较为高深的造诣。

我们知道悬肘、悬腕的必要性以后，再来探讨一下将这种基本功学到手的可能性。

元代书法家鲜于枢，自以为他能悬肘作书是什么超人的“天才”，甚至极为傲慢地向《翰林要诀》的作者陈绎曾瞋目伸臂说：“胆，胆，胆！”其实，这完全是欺人之谈。悬肘、悬腕并不难学会，只是一种筋肉的锻炼而已。也和练拳站桩、游泳打水一样，只要有决

心，坚持不懈地去努力锻炼，要不了多久，任何人都完全可以掌握；开始时手臂的酸痛颤抖现象随着时间的推移，自然会逐渐消失。

当你掌握了这种基本功以后，悬肘悬腕作书时，一定会感到行笔时手腕松活、运转自如，写出的字也会觉得笔画沉实有力、坚挺厚重。这是因为悬肘悬腕书写时避开了肘腕同桌面磨擦的阻滞，能以不受约束地运用内在力量，从而收到笔力洞达、书势开张的效果。

这里顺便介绍一种锻炼腕力的简便方法，即“书空”。所谓“书空”，就是以手指当笔，悬肘悬腕空书，时间久了可以增加腕力，字体结构也就更加熟练了。假使能够边读帖、边“书空”，那就更加一举双得，事半功倍了。

（二）、两种姿势

A. 端坐

端坐书写，是一种常用的姿势。摆放用具及纸张、帖拓的桌子不宜过高，其标准是，右臂曲放，右肘平着桌面时，肩不隆起。当你书写时，右肘、腕虚悬桌面上，肩膀仍应保持平衡。左手掌则应牢牢压在桌面上或压在纸角上，左右均衡，内力才可用得均匀，执笔的右手才能使源之于全身的内力，流注于笔端。头和颈椎应保持直立，胸部和书桌的距离不宜太远，一般在六寸左右便可以了。

如果写较小的字时，在悬肘、悬腕的功力不够深厚时，可以采用以下两种腕法：

甲. 势腕——右肘放在桌面上，虚提着手腕运笔书写。

乙. 枕腕——将右手腕枕在竹制、木制或晶、磁、玉、石等材料制作的臂搁上书写（冬季宜用竹、木，夏季宜用晶、磁或玉、石），也可以把左手垫在右手腕下书写。

B. 站立

站立时书写，首先强调双腿牢着地面如根入地，双腿则应离开，其距离约在一至二尺之间。左手掌心必须牢牢压在桌面或纸幅上，用以稳固身体。只有如此，左、右手才能平衡身体，使右腕、肘、臂挥运书写时伸缩自由、灵活得力，从而使得植根于腿、发于腰部的内力，通过臂、肘、腕、指而达于毫端。

二 运 笔

运笔是“用笔”和“行笔”的概称。运笔是在运用腕力并配合多种笔法（将在下一章“笔法要诀”中详解）的情况下进行的。下面分三个方面叙述：

（一）、运笔的基本方法

各类点画的起止运行，都有它自己的独特规律。在这方面，前人有不少经验可以借鉴，但也有许多故弄玄虚的地方。当我们阅读古代书法理论时，必须进行一番较为细致的具体分析。

相传东晋王羲之在他著作的《笔势论》中说，宋翼作书“每作一波，常三过折；每作一点，常隐其锋而行之”。唐代的孙过庭也曾曾在《书谱》中说：“一画之间，变起伏于峰杪，一点之内，殊衄挫于毫芒”。这都是讲的有关起笔、行笔、收笔等运笔过程中，需要