

从入门到精通 一本书掌握中国书法

超值白金版

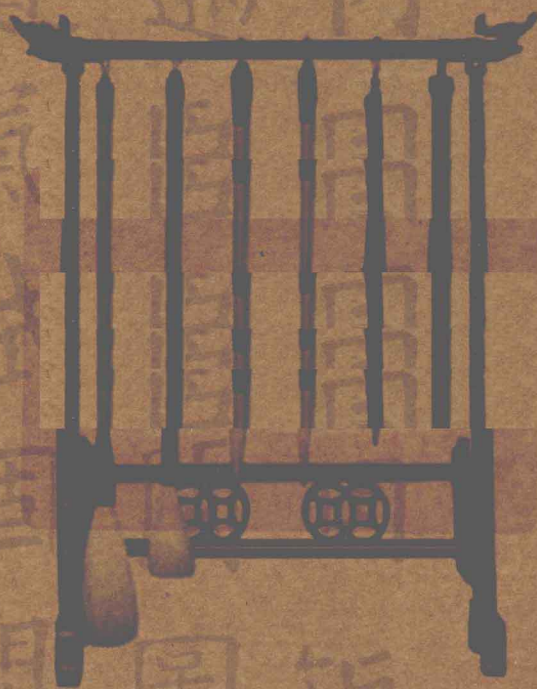
29.80

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，是做人处事的学习”。写得一手好的书法，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。

中国书法

一本通

方鸣 主编



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

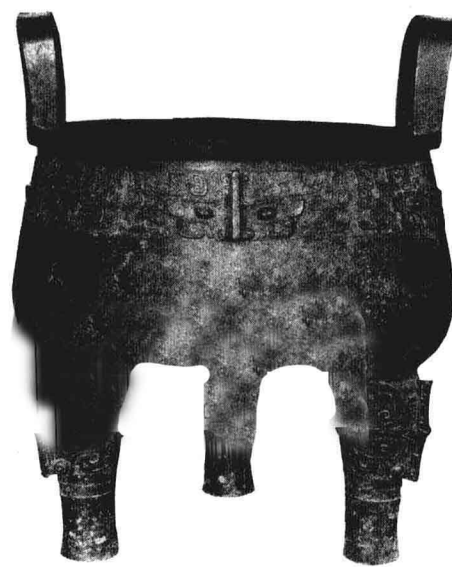
宗信女普意善來稽首咸捨珍財禪師以為輯莊嚴之因資奕塏之地利見千福默議於心
片又見寶答自空而下久之乃滅即今建塔處也寺內淨人名法相先於其地復見燈光遠望
無盡非
精行
諸寶
永平
禪師
表請
滅
又續
又降
二千粒
二十六
義成
章替
粹檻
筆精
現小
相望
月盟
未言
真空
法濟
等以
定慧
為文
質以
戒忍
為剛
柔含
朴玉
之光
輝等
旃檀
之圍
繞夫
發行
者因
因



从入门到精通 一本书掌握中国书法

中国书法 一本通

方鸣 主编



中國華僑出版社

我禪師
為法但
三昧使
金碧且
雅而調
雲垂美
禪師上
天懷空
度門如
無我期
奉
不不遠
吳不崇
網百正
俗景附
禹綰手
禪師理
憑是
禪師

图书在版编目(CIP)数据

中国书法一本通/方鸣主编. —北京: 中国华侨出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5113-1308-9

I. ①中… II. ①方… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2011)第046162号

中国书法一本通

主 编: 方 鸣

责任编辑: 若 兰

封面设计: 王明贵

文字编辑: 黎 娜

美术编辑: 亓亚娇 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 46 字数: 736千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1308-9

定 价: 29.8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

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

书法是世人公认的中国文化中一门很高的艺术种类。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。”

只有懂得中国书法，才能懂得中国的艺术和文化，所以美籍华裔学者蒋彝先生说：“我们认为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。”

书法，即用毛笔书写汉字的艺术，是中国传统艺术之一。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。”《释名·释书契》云：“书，庶也，纪庶物也；亦言著也，著之简纸永不灭也。”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的情趣、人文的修养和高尚的人品。笔法、笔势属于书法技法范畴，笔意是书法的艺术精神。书法依附于文字而存在。后来书体渐多，技法日精，文字书写的点画结构，气韵风神，都要表达作者的个性、思想感情、趣味、素养等精神因素，于是成为一门独立的艺术。书法者即借助于汉字之形体，以抒发情怀、陶冶性灵为目的，具有强烈民族性和高级的艺术品味。

书法，是中华民族特有的传统文化。它以汉字作为表现对象，以笔为创作工具，是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。观赏一幅中国书法作品，如同观赏优秀的绘画作品或雕塑、音乐、戏剧、舞蹈等作品一样，能使人联想起美好的生活，获得多种美的享受。

欧阳修引用苏子美的话说：“窗明几净，笔砚纸墨，皆极精良，亦自是人生一乐。”是的，书法能给我们带来莫大的精神享受，还能开启我们的智慧，升华我们的情操。一支毛笔，界破了虚空，在纸上书写出千变万化的线条，可以呈现出万象之美。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。好的书法作品就是能够具有永久的观赏价值。

书法不是停留在技巧层面的艺术，它直接和人的精神境界相通。书法是表现人的精神与万物哲理的艺术，它还可以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。宗白华先生也说：“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，学习书法是很多热爱中国文化艺术的人的需要。

为了帮助读者了解书法常识，掌握书法练习方法和技巧，以及学会鉴赏书法作品，我们特推出这本《中国书法一本通》。全书图文并茂，深入浅出地介绍了中国书法艺术的源流和基本特征，并以石刻、墨迹等历代书法杰作作为根据，细说中国书法的风格演变，详解历代书法大师的文化底蕴、艺术特色和书法技法，同时通过实例生动展示执笔、运笔、点画、结构、布局等书法练习技巧。

怎样才能写出笔锋？怎样理解力透纸背？各种书体有何特色？写狂草怎样才能写出狂态？是否可以同时临习多种不同风格的碑帖？临古代碑帖不得要领，怎么办？如何写出自己的笔风……本书将一一为你解答这些问题，我们力图将理论讲解与技法训练相结合，帮你达到事半功倍的效果，学书者可将本书作为指导与参考，教学者亦可作为辅助与教材。





第一篇 中国书学基础技法

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

圆扁	15	颜体字笔画的标准写法	47
迟急	15	颜体字结构特点	52
曲直	15	柳体字的学习方法	53
虚实	15	柳体字笔画的标准写法	54
笔势	15	柳体字结构特点	59
取势	16	赵体字的学习方法	60
蓄势	16	怎样学习赵体字	60
“永”字八法	17	赵体书法的用笔	60
点法	17	赵体字的结构	60
横法	18	赵体字的偏旁	60
竖法	19	赵体字笔画的标准写法	61
钩法	20	赵体字结构特点	66
挑法	22	楷书的结构	67
撇法	23	独体字的结构	67
捺法	24	上下结构的字	67
折法	25	上中下结构的字	67
楷书的基本笔画	26	左右结构的字	68
病笔举例	28	全包围结构的字	68
点的病笔	28	上三面包围的字	69
横画的病笔	28	左三面包围和下三面包围的字	69
竖画的病笔	29	左上面包围的字	69
钩画的病笔	29	左下面包围的字	70
挑画的病笔	30	右上面包围的字	70
撇画的病笔	30	楷书的书写要“贯气”	71
捺画的病笔	30	楷书的章法	71
病笔原因	31	以颜真卿《自书告身》为例的楷书写法	72
用墨法	32	颜真卿《自书告身》笔画的标准写法	81
墨色要精彩	32	黄自元《间架结构九十二法》	101
掌握好浓淡	32	怎样写魏碑	126
飞白和涨墨	33	掌握魏碑的基本常识	126
书法的力量感、速度感和厚度感	34	以《始平公造像记》为例学习方笔魏碑	126
书法的力量感	34	以《郑文公碑》为例学习圆笔魏碑	127
书法的厚度感	34	怎样写隶书	129
书法的速度感	35	隶书的特点	129
线条的质感	35	隶书的笔画与结构	129
字的基本结构	36	隶书的笔画	129
字形结构	36	楷书的八种笔画在隶书中的写法	131
字的结构规律	37	隶书的结构	132
点画呼应	37	隶书规范写法举例	133
形成对比	37	隶书的特殊写法	139
重心平稳	38	隶书减省笔画	139
怎样写楷书	39	隶书增加笔画	140
欧、颜、柳、赵四家比较	39	隶书与楷书同字笔画不同	141
欧体字的学习方法	39	隶书的偏旁混用借用	142
欧体字笔画的标准写法	40	隶书的变异	143
欧体结构特点	45	汉隶名碑的临习	144
颜体字的学习方法	46	临习《乙瑛碑》	144
		临习《礼器碑》	145

临习《张迁碑》	146	篆书的基本部首的写法	160
临习《曹全碑》	148	学篆书要学习篆书名家的作品	215
怎样写篆书	149	怎样写行书	216
从金文入手	149	行书的源流	216
写好《石鼓文》	149	行书基本技法	216
小篆的规范写法	151	怎样写草书	250
掌握小篆基本笔画用笔法	151	草书的用笔特点和基本写法	250
篆书的笔顺	152	草书的特殊写法和常用的偏旁部首及	
篆书的中轴定位法	153	《草诀歌》	251
篆书的基本笔画的写法	154		

第二篇 中国书学基础知识

中国书法是高级艺术	280	小草	290
写字是技术，书法是艺术	280	狂草	291
汉字是书法之根	281	标准草书	291
书法四体的源流	284	行书	291
篆书	284	行押书	291
甲骨文	284	行狎书	291
金文	285	符信书	292
石鼓文	285	刻符书	292
小篆	286	摹印篆	292
汉篆	286	署书	292
唐篆	286	题署	292
玉箸篆	287	擘窠书	292
铁线篆	287	榜书	292
古篆	287	殳书	292
古文	287	飞白	293
草篆	287	台阁体	293
隶书	287	经生书	293
古隶	287	学习书法的步骤	293
秦隶	288	怎样临帖	294
今文	288	选帖	294
楷隶	288	临摹	294
草隶	288	临摹古代大家法书	297
八分	288	先精通一种书体	298
魏隶	288	有了基础，广学百家	298
晋隶	289	书法与人生	299
楷书	289	书法有益于人生	299
正书	289	书法充实美化了我们的生活	300
大楷	289	牌坊和匾额书法	301
中楷	290	对联的书法艺术	301
小楷	290	题词的书法艺术	301
魏碑	290	文房四宝——笔、墨、纸、砚	302
草书	290	毛笔	302
大草	290	毛笔的起源	302

毛笔的品种	302	联想与想象	322
毛笔及制法	305	艺术风格	322
笔求四德：尖、齐、圆、健	306	宁丑毋媚	322
如何保护笔	306	书贵变化	323
从书体上选笔的注意事项	307	章法之美	323
墨	307	计白当黑	323
墨的源流	307	阴阳向背	323
墨的种类	308	大小疏密	324
墨的使用	310	书意	324
选择墨的标准	311	意境之美	324
纸	311	神采气质	324
纸的源流	311	力感	325
纸的品种	311	笔力遒劲	325
怎样选纸	313	筋脉相连	325
砚	313	书法韵律	325
砚的品种	314	书法的精神	326
选砚和用砚的方法	316	字体神态	326
书法鉴定知识	317	用笔精妙	326
金石刻	317	笔中有物	326
石刻	317	用笔千古不易	326
碑学	317	晋卫夫人笔阵图	327
南北书派	317	九势	327
拓本	317	气势	327
临本	317	内气外气	327
善本	317	意在笔前	327
珍本	318	书法重笔势	328
孤本	318	沉着痛快	328
重刻本	318	疾涩二法	328
影印本	318	“永”字八法	328
双钩廓填	318	巧用八锋	329
乌金拓	318	行笔之要	329
蝉衣拓	318	方圆并用	329
扑拓	319	屋漏痕	330
擦拓	319	垂悬之锋	330
椎拓	319	存筋藏锋	330
篆刻技艺	319	游丝牵带	330
墓志	319	壁坼	330
摩崖	319	折钗股	330
法书与法帖	319	操纵法	330
帖学	320	刷字	330
鉴定步骤	320	五合五乖	331
碑帖用纸	320	八病	331
款式	320	春蚓秋蛇	331
题款	320	枯骨断柴	331
鉴定与博学	321	斗环	331
书法美学	321	字匠	331
书学	321	书奴	331
书法品类	321	信笔	331
欣赏与实践	322	墨法	332

用墨浓淡	332	花押印	333
燥润相杂	332	关防	334
筋骨血肉	332	闲章	334
体肉适均	332	铸印	334
画中墨痕	333	缪篆印文	334
肖形印	333	九叠篆	334
印色	333	阳文篆刻	334
子母印	333	阴文篆刻	334
套印	333	印钮	334
六面印	333	边款	334
回文印	333		

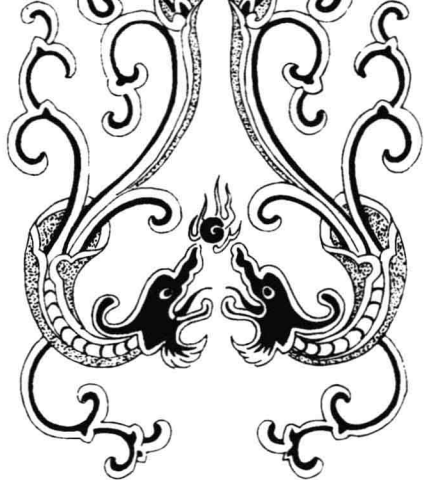
第三篇 中国书学基础理论

中国书法五千年	336	《衡方碑》	348
汉字的起源与甲骨文	336	《天发神讖碑》	348
金文之美	337	《熹平石经》	348
从向鬼神问卜到礼乐文明	337	继承与孕育——汉代篆书和草书	349
金文风格变化的三个时期	337	《袁安碑》	349
《利簋铭》	337	东汉“草圣”张芝	349
《大孟鼎》	338	魏晋书法艺术和晋书尚韵	350
《墙盘铭》	338	《上尊号碑》	350
《散氏盘铭》	338	《正始石经》	350
《虢季子白盘铭》	338	“正书之祖”钟繇和他的《宣示表》	
《毛公鼎铭》	339	《荐季直表》	351
大篆与石鼓文	339	三国吴的“书圣”皇象	352
《秦公簋铭》	339	陆机与《平复帖》	352
《石鼓文》	340	“书圣”王羲之和他的书法	353
秦书八体	340	王珣与《伯远帖》	355
秦代小篆	341	王献之和他的书法	356
秦刻石	341	东晋南北朝碑刻	357
《秦诏版》与先秦货币	343	《爨宝子碑》	358
秦以后篆书的简史与技法演变	343	《爨龙颜碑》	358
汉隶：通古今之变	344	《瘞鹤铭》	359
《居延汉简》	344	《张猛龙碑》	359
《五凤二年刻石》	344	《龙门二十品》	359
《褒斜道刻石》	345	《石门铭》	361
《石门颂》	345	《张玄墓志》	362
《张迁碑》	345	《刁遵墓志》	362
《礼器碑》	345	《崔敬邕墓志》	362
《曹全碑》	346	隋唐书法	362
《史晨碑》	346	隋唐书法艺术的繁荣	362
《朝侯小子残石》	346	《龙藏寺碑》	363
《乙瑛碑》	347	《董美人墓志》	364
《鲜于璜碑》	347	智永和《真草千字文》	364
《华山庙碑》	347	虞世南和他的书法	365

欧阳询与《九成宫醴泉铭》	366	艺术大师赵孟頫	391
褚遂良和他的书法艺术	367	有燕赵豪气的鲜于枢	393
颜真卿和他的书法艺术	368	精于章草的邓文原	393
柳公权和他的书法艺术	372	俊逸清贍的道士张雨	393
《书谱》	373	山林逸韵的书家倪瓒	394
张旭和《古诗四帖》	373	铁崖种梅的杨维禎	394
唐代草圣怀素	375	书写神速的康里巎巎	394
杨凝式书法	376	明代书法	395
宋代书法	378	擅古今草书的宋克	395
才华横溢的苏轼	378	台阁体与沈度	396
雄放奇肆的黄庭坚	381	书画兼长的沈周	396
八面出锋的米芾	383	草书大家祝允明	397
蔡襄和他的书法艺术	386	精勤艺事的文徵明	397
一代文宗欧阳修	386	以拙取巧的王宠	398
南宋书法	387	“江南第一风流才子”唐寅	398
爱国诗人陆游	387	笔墨纵横的徐渭	398
理学家、教育家朱熹	387	俊骨逸韵的书画大家董其昌	399
田园诗人范成大	387	一意横撑的张瑞图	400
心昭天日的英雄——岳飞	388	节义千秋的黄道周	400
忠愤词人张孝祥	388	劲拔超逸的倪元璐	400
楷书清劲的张即之	388	清、近代书法	401
浩然正气写丹青的文天祥	388	清前期书法	401
书家姜夔	389	清中期书法	402
开创米书新面貌的吴琚	389	清中后期书法	403
赵佶与瘦金书	389	近代书法	405
元代书法	391		

附录

书法的章法	407	现当代	433
主文的安排	407	历代书法家轶事	436
题款	408	先秦	436
如何用印章	409	秦汉	436
历代书论名言集锦	410	魏晋南北朝	437
汉	410	隋唐	440
魏晋南北朝	410	宋	442
隋唐	412	元	444
宋元	414	明	444
明	419	清	445
清	422		



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：抚、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，即抚、压、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。

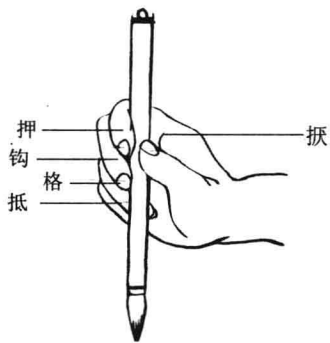
执笔高低要合适。执笔的高低是指从笔管下端笔根与笔管相接处到执笔的无名指（第四指）第一节指背顶着笔管的切点的距离。

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。譬之足踏马镫，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



抚：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

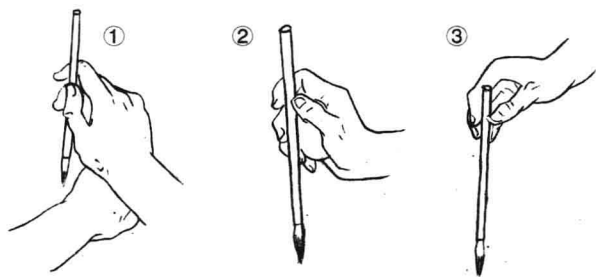


掌心虚，从上看执笔有“眼”，不可攥死。

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。

延伸阅读

一分笔

笔毫部位的一种。一、指把笔头从腰（笔头的二分之一处）到端部分成三等分，靠近笔端的部分，称为“一分笔”。一分笔触纸较浅，写出的笔画纤劲。宋徽宗赵佶善用一分笔，所书瘦劲多姿的“瘦金书”自成一派，流传千载。二、指把笔管从腰（笔管的二分之一处）到端（笔根处）分成三等分，靠近端的部分，称为第一分。初学习书者或书写正楷、隶、篆书体宜执一分处。

二分笔

笔位的一种。指把笔头从腰（笔头的二分之一处）到端分成三等分，中间的一分为“二分笔”。二分笔写出的笔画丰腴。唐代书法家欧阳询多用二分笔，以圆润而峭劲的书体风格流传后世。初学书者或书写行书字体宜执二分处。

三分笔

这里有两义：一、指把笔头从腰（笔头的二分之一处）到端分成三等分，靠近腰的部分为“三分笔”。三分笔写出的笔画浑厚。唐书法家颜真卿善用三分笔，以深厚雄健、气势磅礴的书体特点名重后世。二、指把笔管从腰（笔管的二分之一处）到端（笔根处）分成三等分，靠近腰的部分为第三分，逸宕飞动的草书，宜执三分笔处。

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：大指与中指捻管头书之，侧立案左，书长幅钊字。”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。”

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。又先须端坐正心，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。

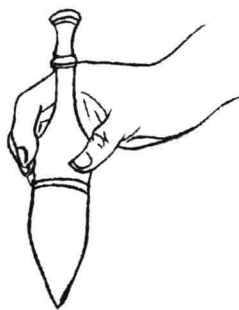
提腕：即肘着案而虚提手腕书写。提腕法宜写中楷字。如果写大字，因肘部搁于桌上，会限制运笔的幅度和力量，写出的字没有气势和力量。

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。

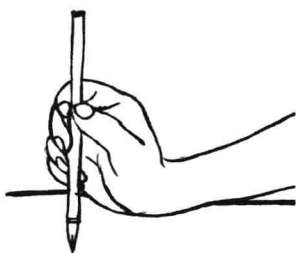
运腕：即写字时腕部将身上的力量导入手指至笔端的中枢环节的运动。写字时不仅仅是手指的力量，而且要运用全身的力量，而全身的力量是通过腕部达于手指的，所以写字必须运腕。写大字更需要运腕。字越大，摆动幅度越大；字越小，摆动幅度越小。要使指、腕、肘三者配合，写出的字才能血肉丰实，筋骨强健。多数人采取小字运笔在掌指，大字运笔法兼肘腕。

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。

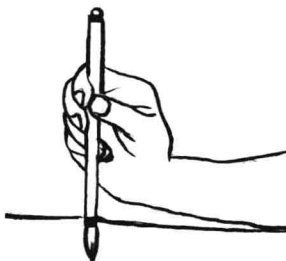
元代书家陈绎曾在《翰林要诀》中说：“枕腕以书小字，提腕以书中字，悬腕以书大字。行草即须悬腕，悬腕则笔势无限，否则拘而难运。今代惟鲜于郎中善悬腕书，问之，则瞑目伸臂曰：‘胆！’”



提斗法



枕腕图



提腕图



悬腕图

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。”

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。

逆势起笔使得书法这种静态艺术产生一种动势的美，好像射箭，往后一拉弓，就产生了百步飞

矢之势。藏锋蓄势有实地和凌空两种。“实地”就是在纸上藏锋，“凌空”是在空中完成蓄势动作。晋代王羲之在《书论》中说：“第一须存筋藏锋、灭迹隐端。用尖笔须落锋混成，无使毫露浮怯；举新笔爽爽若神，即不求于点画瑕玷也。”明代董其昌在《画禅室随笔》中说：“发笔处便要提得笔起，不使其自偃，乃是千古不传语。盖用笔之难，难在道劲，而道劲非是怒笔木强之谓，乃如大力人通身是力，倒辄能起。”清代周星莲在《临池管见》中写道：“字有解数，大旨在‘逆’。逆则紧，逆则劲。缩者伸之势，郁者畅之机。”“凡字每落笔，皆从点起，点定则四面皆圆，笔有主宰，不致偏枯草率。波折钩勒一气相生，风骨自然道劲。……又云：‘自收自到，自起自结。’皆此意也。褚河南行书，赵文敏行楷，细参自能悟入。”

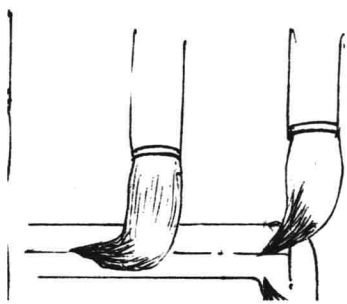
延伸阅读

执笔落纸，如人之立地，脚跟既定，伸腰舒背，骨力自然强健。稍一转动，四面皆应。不善用笔者，非坐卧纸上，即踟伏纸上矣。欲除此弊，无它谬巧，只如思翁所谓，落笔时先提得起笔耳。所谓落笔先提得起笔者，总不外凌空起步，意在笔先。一到着纸，便如兔起鹤落，令人不可思议。笔机到则笔势劲，笔锋出，随倒随起，自无僵卧之病矣。

——周星莲《临池管见》

运笔法

运笔首先要掌握中锋行笔的方法。这是中国书法传统的基本笔法。中锋行笔是指笔毫铺开，笔锋沿笔画中线移动的一种方法。基本功扎实，擅长中锋行笔者，用湿墨把字写在大薄纸上，晾干后反过来看，只见笔画中间有一条黑线，这便是中锋运行的路径。清代周星莲于《临池管见》中说：“所谓中锋者，自然要先正其笔。柳公权曰：‘心正则笔正。’笔正则锋易于正，中锋即是正锋，自不必说，而余偏有说焉。笔管以竹为本，是直而不曲，其性刚，欲使之正，则竟正。笔头以毫为本，是易起易倒，其性柔，欲使之正，却难保其不偃，倘无法以驱策之，则笔管竖，而笔头已卧，可谓之中锋乎？又或极力把持，收其锋于笔尖之内，贴毫根于纸素之上，如以箸头画字一般，是笔则正矣，中矣，然锋已无矣，尚得谓之锋乎？或曰：此藏锋法也。试问：所谓藏锋者，藏锋于笔头之内乎？抑藏锋于字画之内乎？必有爽然失恍然悟者。第藏锋画内之说，人亦知之，知之而谓惟藏锋乃是中锋，中锋无不藏锋，则又有未尽然也。盖藏锋、中锋之法，如匠人钻物然，下手之始，四面展动，乃可入木三分，既定之后，则钻已深入，然后持之以正，字法亦然，能中锋自能藏锋，如锥画沙，如印印泥，正谓此也。然笔锋所到，收处、结处、掣笔映带处，亦正有出锋者。字锋出，笔锋亦出，笔锋虽出，而仍是笔尖之锋，则藏锋、出锋皆谓之中锋，不得专以藏锋为中锋也。”



中锋用笔

我们来看毛笔，毛笔笔尖最主要的一撮笔毫叫主毫，围绕在它周围的笔毫叫副毫。当我们写字的时候，让笔的主毫经常在笔画的中心行走，这就叫“中锋行笔”。这样写字，笔头所含的墨汁从笔的主锋注入纸里，渗向笔画边缘，写出来的点画中间浓重，两边浅淡，有立体感。

如果在运笔的时候，毛笔的主毫在笔画的一侧，副毫在另一侧运行，那就叫“偏锋行笔”。这样行笔笔力不能贯注，笔头所含的墨汁就会过多地渗入点画一侧，如果总是偏锋行笔，点画浮薄无力。

在笔运行时，笔的运行方向和整个笔毫的指向肯定是相反的，中锋和偏锋不一样的是：中锋行笔的笔尖（锋）指向笔的运行方向相反的一方，并在笔画中心运行；而偏锋行笔的笔尖（锋）指向和笔的运行方向的中轴线相垂直的一方。在这种情况下，只要我们略一停顿，把笔锋提一提让主毫端接触纸面，再接着运笔，又是中锋行笔了。我们不断地写字运笔，不断地提、按，就能不断地调正笔