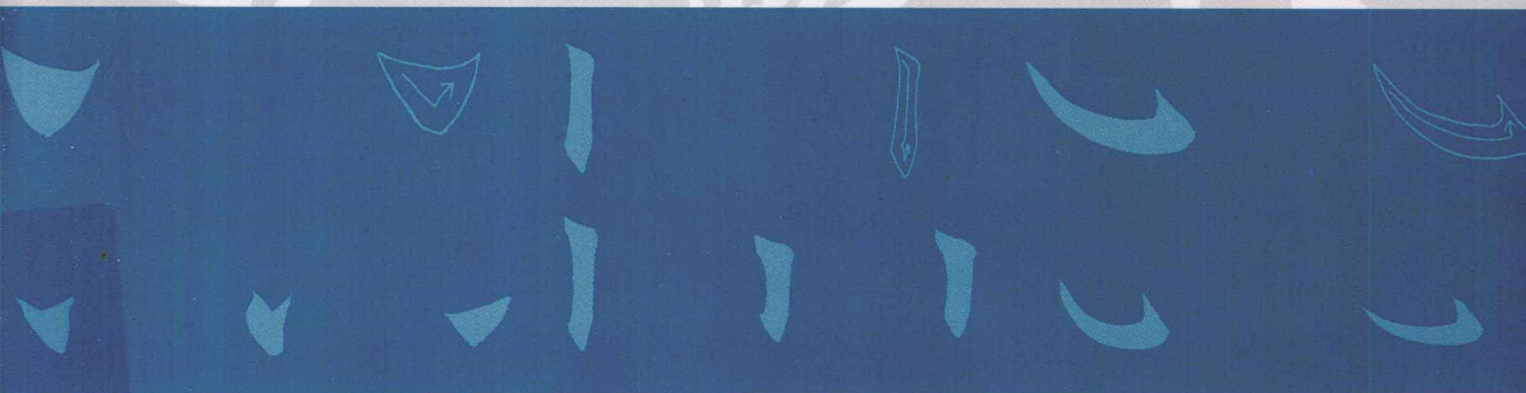
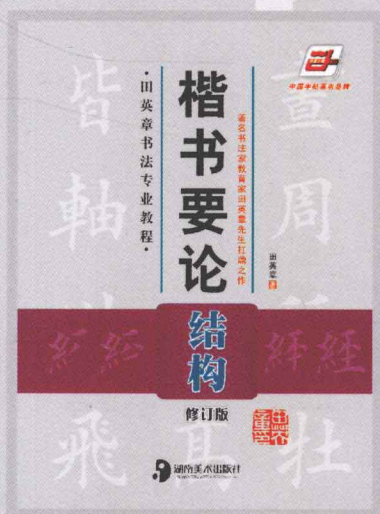
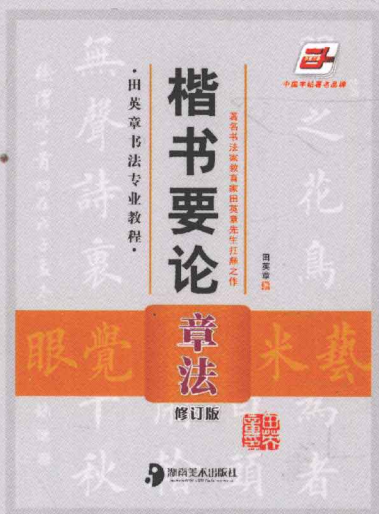




责任编辑：胡紫桂 彭英 邹方斌  
 特约编辑：胡海成  
 封面设计：万卷工作室

# 其 幽 理

著名书法家教育家田英章先生扛鼎之作



# 百 研 通

建议上架：艺术类

ISBN 978-7-5356-3429-0



9 787535 634290

定价：30.00元



中国字帖著名品牌

· 田英章书法专业教程 ·

# 楷书要论

著名书法家教育家田英章先生扛鼎之作

田英章 著

笔法

(修订版)



湖南美术出版社  
HUNAN FINE ARTS Publishing House

## 图书在版编目 (CIP) 数据

楷书要论·笔法 / 田英章著. —长沙: 湖南美术出版社, 2009.10

田英章书法专业教程  
ISBN 978-7-5356-3429-0

I.①楷... II.①田... III.①楷书-书法-教材  
IV.①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 024798 号

### 楷书要论·笔法

田英章 著

湖南美术出版社出版发行  
(长沙市东二环一段 622 号)

电话:0731-84787042 出版人:李小山

成都报华印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/16 印张:8 字数:64 千字

2009 年 12 月第 1 版 2011 年 3 月第 2 版 2011 年 3 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5356-3429-0 定价:30.00 元

---

版权所有 侵权必究

# 出版说明

田英章先生出身于书法世家,自三岁起便刻苦学习书法,主攻欧楷,兼学二王,至今已五十余载。在书法方面田先生家藏丰厚,视野广阔,在先辈的引导下,曾临学过许许多多前人的法书和真迹,因此他出手典雅,下笔不凡,在廿岁时,田英章先生就已负擅书之名。今天,田英章先生已是当代书坛公认的、屈指可数的一代楷书大家。更难能可贵的是,田英章先生应广大学员之邀,不辞辛苦,常年办学,亲手教过的学生已达万人之多,为中国的书法事业作出了卓越的贡献。

鉴于田英章先生在楷书乃至整个书法领域里的高深造诣及其影响,应广大书法爱好者和各地书法培训教学单位的迫切要求,我们敦请田英章先生为我们编写了这套《楷书要论》,分为《笔法》、《结构》、《章法》三本。

田英章先生结合他五十多年的临池经验,耗时三年完成了本套书的编写,真可谓呕心沥血,辛苦卓著。本套教材语言精练、考证翔实,技法纯熟、例字甚丰。从整套书的学术分量上来看,实为书坛罕有。堪称是,在古今书法史上全面完整、系统规范、精确生动、实用易学、不可多得的楷书技法专业巨著;也是学习楷法,乃至学习其他书学流派必备的教学经典。

本套书凝聚了田英章先生五十余年的心血与精华,也倾注了我们出版单位全体员工的爱心和期待,我们期待着这套书能给广大读者带来学习的收获和艺术的享受,让读者满意就是我们的目标和前进的方向。

出版者

2009年12月



## 书法之捷径

书法是一门艺术,更是一门学问,她的真正属性是文化。她既是东方文化的核心,也是西方美学的盲点。书法的民族性,在于她植根于中国几千年的文化历史;她的辉煌和伟大,在于她的独立与纯洁,所以她是不容玷污、不可侵犯的。也正因此,如果我们只单纯地把她看做一门艺术,而不首先看做一种文化,那无疑就亵渎了她,就会使她沦落成为类似于杂耍的一种技能,就会使得很多人“创作”、“表演”、“戏耍”出不写字,或写字而别人不认识的所谓的“现代书法”。这样说并不是我们不尊重书法的艺术价值,只是我们不愿意抛开书法的基本属性,单纯地强调她的艺术技能,我们不愿意因为我们的无知而丧失了书法的精髓,更不愿意将书法送上不归之路。

当然,在书法的具体问题上,在基本笔法、间架结构、章法布局上,她又有着博大精深、错综复杂的底蕴内涵。这种底蕴内涵,表现在层面上,自然就是她的艺术性。就她的艺术性而言,有其不同于任何艺术的规律和法则,而这种规律和法则,也绝不是哪一个人发明的,不是哪一个朝代确立的,它是随着人类文明历史的发展渐渐形成的,是历代书家们在长期的实践中慢慢地发现和总结出来的。自然,一旦成为规律和法则,便会有属于她自己的“共性”,而这种“共性”一经确立,便又不是哪一个人可以更改的。任何学习和尊敬她的人,都必须心存敬畏地依照她的共性去进行,任何“更改”和“创造”,都是一种无知和愚昧。

我常对初学书法的朋友们说,“艺术”和“技术”是绝对不同的,技术有偶然性,而艺术不存在偶然性。就拿射击来说,射击肯定是一门技术,但是,世界射击冠军可以一枪打上十环,而一个不会打枪或刚刚学会打枪的人,说不准也会一枪打上十环;驾车是一门技术,但如果把一个根本不懂驾车的人放在驾驶座上,他捣来捣去说不准就可以把车发动起来而开走。这些情况并非不可能,至少在理论上是可以成立的。

由此说明,在特定的条件下,技术是可以“蒙”上的,也就是它的偶然性,只要各种条件具备,便可以凑成一种机遇和巧合。而艺术则不存在巧合,无论在什么条件下都不存在“蒙”上的可能,我们从未见到一个书法初学者,一不留神,把某个字写得和王羲之的一样,这是绝对不可能的。所以,任何一门艺术都是“蒙”不上的,也就是不存在任何的机遇和巧合。所以,书法的艺术是要通过学习才可以获得的。

历史告诉我们,书法是“学”出来的,是通过学习而获得的,绝不是“练”出来的,绝不是不经过学习,闭门造车就可以“练”出来的。不经过学习,而一味地苦练,虽然可以解决熟练问题,但却会丧失方向和失去标准,没有了方向和标准便不知对错,不知对错就会误入歧途,而在歧途上走得愈远,心底就愈混浊,手上的弊病和谬误就愈加顽固,弊病和谬误就会被自己一遍遍的苦练加强并固定下来,这也是许多朋友几十年酷嗜书法,而终未“修得正果”的最根本原因。

常常和“学”字捣乱的是个“创”字,越是在书法方面一知半解的人,就越是热衷于去“创”,并有一大套看似“冠冕堂皇”的“理论”在支持着这个字。这些人以倦怠疲惫的眼神眇视着古人书法,他们琢磨着:“古人这些书法,看了几千年、几百年,自己怎么就看不出到底好在哪里呢?有什么可神奇的呢?再说了,人类都上月球了,书法该变变了,改革开放的今天,即使再出来一个王羲之,又有啥意思呢?”于是,“创造”、“革新”、“流行”、“写出时代精神”、“书法要走向太空”等等,便成了最时髦的字眼。

使笔者最为费解的是“书法艺术创作”这个词,我始终把握不好它的准确含义,我搞不懂它到底是在说什么。是指在书法艺术上发明创造出新的艺术品种吗?好像不是;是说写出来的作品与别人的不一样吗?似乎也不是,因为任何人都可以做到与别人不一样,中国 13 亿人口,凡是会写字的,字体都不可能完全一致。那么指的是自己不去临摹,单凭自己的想法写出一幅作品吗?要写就写吧,何来“艺术”创作呢?我实在理解不了一些学艺未成、积学不高的人,将自己写的一幅作品命名为“艺术创作”的真正意图。我们知道,一个爱写毛笔字的人会经常写字,如每写一幅字便说这是“艺术创作”,这不是将书法艺术庸俗化了吗?

其实,就书法的技法而言,创新也好,继承也罢,各种概念、各种观点、各种表现形式和各种手段都不重要,重要的是我们写出来的东西到底是“好”还是“不好”。尽管“好”与“不好”的标准也有仁智之见,但是多数人的取舍、历史的认可应该是个比较客观的标准。

为了达到让人说“好”这个标准,我们就必须遵循多数人都承认的那个标准,也就是我们常说的按书法艺术的“共性”去进行学习和书写。具体到实践中,就是要在笔法、结构、章法上按照其“共性”的标准、法则、法度进行书写。在这个基础上、范围中,才允许书写者因其个人的好恶而有所取舍,有所变化。

因此,笔者根据自己多年的学书体会,在下面几个问题上阐明自己的观点:

1. 临帖是第一要务。如果有人说我们现在的杀人武器不如古代的杀人武器,我们会认为他很无知;但如果有人说我们现在的书法已经超越了古人的书法,笔者认为这也是一种无知,今人的书法,远不能和古人相比。钟、张、羲、献、欧、颜、柳、赵、苏、黄、米、蔡,依然是我们今人难以逾越的高峰。临习古人的碑帖,学习古人的书法是第一要务,在这个问题上几乎没有商量的余地。当然临帖是艰苦的,但舍此又没有更好的方法。

但也有一些朋友问我:“你总让我去临帖,那什么时候我才能出帖呢?如果临的时间长了,出不来怎么办?”这种幼稚到极点的问题,确实令我哭笑不得,一时都无法回答。什么叫“不出来”呢?首先说你什么时候才能进去呢?书圣王羲之学卫夫人、钟繇和蔡邕,最后王羲之进去了吗?具有“唐楷之冠”、“古今一人”之美誉的欧阳询宗师王羲之、王献之,最后欧阳询进去了吗?人称“风于百世”、“与山无极”的颜真卿师法褚遂良,最后颜真卿进去了吗?史称“前后五百年,无出其右者”的赵孟頫终生死学王羲之,最后赵孟頫进去了吗?当代的书学泰斗启功先生一生追逐柳公权和赵孟頫的书风,最后启功先生进去了吗?若再进一步问,他们这些书法大师们又都“出来”了吗?若是已经“出来”了,他们为什么当初还要进去呢?若是还没有“出来”,那么怎么会有他们自己的流派传世呢?“出帖与临帖”一词,困扰了一大批初学的朋友,尚未“进去”,却担心自己“不出来”。在书法上我不

是个喜欢耻笑别人的人,但遇到这类的提问,我还是忍俊不禁。

当然还有相当多的人,打着“出帖”的旗号,招摇过市,绞尽脑汁地琢磨着怎样去“创新”,挖空心思地去表现自我,因为这些人根本忍受不了临帖之苦,不愿意接受这样枯燥乏味的束缚,自鸣“现代”、“创新”,这就是当今书坛的时弊。

所以,我们临帖就是要做到心中有数、心中有谱、眼追手摹,方有成效。如果心中浑浑噩噩,不明挥运之理,手下是永远“练”不出来。我们不可以过多地相信自己的聪明和才智,人与人之间在书法上所表现的天赋没有太大的差别,主要是靠临帖的功力和持之以恒的勤勉。

2.学习书法要有“明”师的指点,在临帖的过程中可能依然还有许多困惑,因此,老师的指点是至关重要的。问题是在当今现实生活中,我们能不能找到真正“明白”的老师,而不被所谓的“名”而不懂的“老师”带进沟里。如果拜错了老师,白白花了许多钱财尚且不论,耽误了大好时光,“买”来了一身的毛病,将是重大的损失。所以“闭眼投胎,睁眼拜师”,绝不是一句戏语。然而现实中拜师学艺异常危险,因为自己或家人对书法的不懂,极易被那些胆大妄为者拉进歧途、引入陷阱而不能自拔。所以,我劝初学书法的朋友们,与其说找不到“明”师,还不如找本字帖自己回家练习更为有效,只要我们忠实于原帖,至少不会偏离太远。

3.学书不要贪多,不要见异思迁,不要常换书体,不要没有重点地一遍一遍地“抄”帖,须知“贪多嚼不烂”是书法学习上的一大顽症,且又是普遍存在的现象。如果不能将任何一个单字研究透彻,便不能使自己的认知上升到一个较高的层面,便永远不会使自己的书法审美达到一个应有的高度。心中没有这个高度,手下也绝对不会“蒙”出这个高度,“心悟手从”便是这个道理。要做到举一反三、举一反三,以点带面、以少带多,“步步为营”、“各个击破”。先将几个字写好,使这几个字率先达到高于其他字的水平,先领略一下这个“高度的风光”,在自己的心中形成一个标准和尺度,然后再由这几个字扩展开来,逐一攻克其他,这样我们就知道了写得较好的字和其他字的差距,当意识到这个差距,自己也就有了缩短这个差距的办法和眼力。

啰嗦至此,会有读者要问:你不是在讲书法的捷径吗?说了这么多了,怎么还不说说书法的捷径到底是什么呢?

平心而论,笔者学书五十余载,所受甘苦难以计数,我何尝不想找到一条通往峰巅的捷径?然而事实无情地证明:学习书法与学习任何一门艺术都是一样的,虽然有歧途、陷阱,但却没有捷径。要想在书法上进步快些,也许我上面讲的那些可能就是一种有效的方法,当然,还需要您的刻苦和用功,唯此,相信定会事半功倍,较为快捷地早日登上书法的高峰。除了这些,如你还想再要寻求其他什么捷径的话,我只好坦率地告诉您:不走捷径就是最好的捷径!

田英章 2009年10月15日于北京寓所

# 目 录

一	执 笔 .....	3
二	运 笔 .....	6
三	笔法的力度 .....	11
四	永字八法解析 .....	14
五	基本笔法的要领与应用 .....	28
六	笔画的衔接 .....	89
七	作品参考 .....	106



# 笔法

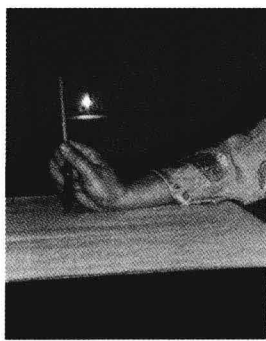
笔法，简单地说是点画的用笔方法，确切地说是点画用笔的法则和规律。笔法的形成不是哪一个书法家发明的，也不是哪一个时代创立的，它是千百年来经过人们无数次实践而总结出来的科学规律和原则。认识到这一点，可以帮助我们克制自己不良的用笔习惯，剔除我们对笔法的错误理解，以最快、最有效的方法熟练地掌握正确的笔法法则和技巧，尽量少走或是不走弯路。为此，笔者愿意以探讨的态度对笔法的相关问题提出自己的见解和看法，以期对初学者、研习者有所帮助和裨益。





则节力均平……掌虚，则运用便易。”明代书家丰坊在《书诀》中说：“指不实则颤掣而无力，掌不虚则窒碍而无势。”清代书法理论家姚孟起在《字学亿参》中亦强调：“执笔之法，虚掌实指，指聚则实，指实则掌自然虚。……腕活则字灵。”宋曹《书法约言》中反复强调：“手不主运，而以腕运；腕虽主运，而以心运。……务求笔力从腕中来。”康有为在《广艺舟双楫》中评包世臣用笔时说：“盖慎伯（包世臣）好讲墨法，又好言万毫齐力，不得其故，而思借助于指。不知握笔既紧，腕平掌竖，俾手眼之势，欲斜切于案，以腕运笔。欲提笔则毫起，欲顿笔则毫铺，顿挫生姿，行笔战掣……慎伯自称，其书得于简牍，颇伤婉丽，则逸少龙威虎震，大令跳宕雄奇，岂非简牍乎，不自知腕弱之由。”

根据诸位书家的观点，我们基本上可以明了这样一个概念：①指实：在执笔时，手指要实、要牢，不可软弱无力；②掌虚：笔管不可以离手心太近，要有一定的空间；③腕活：手腕的动作、运转要灵活，要有较大幅度的使转余地，不能僵死，不能死贴在桌面上。



指不实、掌不虚、肘腕贴在桌面上，不仅不能写大字，即使书写小楷，也多有不便，影响收纵使转。

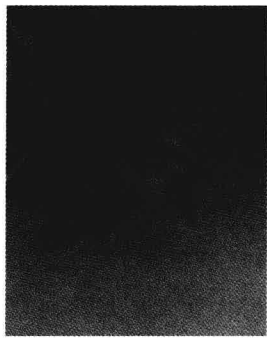


笔者经过多年的实践，从中悟出指实、掌虚、腕活是非常正确的，自然也是非常重要的。我们希望广大初学书法的朋友，能够在实践中刻苦练习，反复领会，掌握好正确的握管要领，为今后的

## 一 执 笔

从广义上说，笔法应包括执笔法。执笔法，是书法中一个重要的环节，也是初学者面临的第一个问题。从实践中看，大凡初学者，总难免要被错误的执笔方法拖累，轻者几年内不能自拔，重者贻误终生，学书几十年都不得要领。因此有关执笔的问题我们绝不可小视，但限于篇幅，在这里我们只能简明扼要地谈其大概。

历史上，执笔论述颇多，关于执笔的方法也不少于几十种，我们经常谈到的有“两指法”、“三指法”、“四指争力法”、“七字法”、“执管法”、“撮管法”、“握管法”等等。但自唐代陆希声提出“五字执笔法”之后，一千多年来被人们推为最佳的执笔方法，现在我们基本上都在使用“五字执笔法”。为了更好地掌握“五字执笔法”的要领，我们就相关的一些问题做简单地介绍，以供朋友们参考和研究。



笔者的握笔基本采用的是枕腕，“五字执笔法”。

### 1. 握管要领

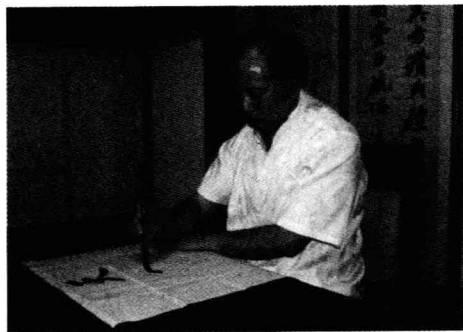
握管，在书法上有时也称执笔、把笔等，用我们现在的话说就是“拿笔”。如何握管？握管要注意哪些问题？历史上各种解释、各种流派纷纭复杂，但从主流来看，观点基本还是比较接近的。如：唐太宗《论执笔法》中说：“大凡学书，指欲实，掌欲虚，管欲直，心欲圆。”并解释说：“……指实，

具体的高低尺寸位置,这要因人而异,也依字体的风格和其他情况的不同而确定。

### 3. 执笔的姿势

关于执笔姿势,说来比较简单,但是在实践中却相当困难,其主要原因就是每个人都有自己的习惯姿势,一旦习惯了,便会成为自然,一旦自然了,改正起来就非常困难。但是,我们又不得明白:姿势不正确,不仅仅是姿态美不美的问题,它还直接关系到字的效果。对于经验丰富的书家来说,当看到一个人(哪怕是在较远的地方)写字时,不用走过去看他写字,只要在远处看他写字的姿势和执笔的动作,便知道他的书法水平如何。这和舞台表演、乐器演奏、体育操练和许多技术技能的操作表演,道理是一样的,动作的熟练和身形的优美,往往反映出艺术、技术的高超和娴熟。所以,书写姿势的正确与否,不单纯是书写者的个人习惯问题,它也是书法水平真实的反映,至少也会直接左右书写水平的发挥,因此,执笔姿势必须要引起我们高度的关注和重视。

正确的书写姿势应该是:①端坐书写时,要求上身不得歪斜,略向前倾,但胸部不得靠在桌沿上;头略向左歪,眼睛不得离纸太近;双脚平放,与肩同宽。②纸的摆放一定要和身体对正,不得歪斜;写每一个字时,都要把要写的字摆在身体(或视线)的正前方,不得靠左或是靠右,也不得太远或是太近。③写小楷时,我们不要求悬肘;



写字时上身要正,略有前倾,所写的字必须要在自己的正前方。

书写打下一个良好的基础。

### 2. 执笔的高度

当我们了解了指实、掌虚、腕活的要领后,我们还应该懂得,执笔握管的高度与字体的种类、字的大小以及流派风格密切相关。晋卫夫人《笔阵图》云:“若真书,去笔头二寸一分,若行草书,去笔头三寸一分。”唐虞世南《笔髓论》中也有“笔长不过六寸,捉管不过三寸,真一,行二,草三”的说法。清梁颉《执笔歌》中说得更加全面:“一笔分为上下中,真字小字靠下拢,行书大字从中执,草书执上始能工。”清宋曹在《书法约言》中说得也非常精确,他说:“真书握法近笔头一寸,行书宽纵,执宜稍远,可离二寸,草书流逸,执宜更远,可离三寸。”



写小楷,握笔应适当靠下。



写大字,握笔应适当靠上。



写榜书,使用抓笔、斗笔的握笔方法。

他们这里所谈的是写楷书和写小字,握笔的位置应该靠下;写行、草书或写大字,握笔的位置应该靠上,实践证明这些都是正确的。当然,至于

不累？

无论从古人的训喻中，还是在书写的实践中，写字需全身用力是客观存在的。在运笔的要求上，为增加笔画的力度，增强笔画的遒劲与挺拔，我们肯定要调动全身之力，将其集中在笔端，力争做到“力透纸背”、“入木三分”。也正因为如此，大凡初学者，总感到身体某些地方酸疼和疲劳，这些都是正常现象，如能长年坚持写字，这种现象就会逐渐消失。笔者学书五十余年，特别是近二十年来，几乎每日习书都在16个小时左右，从晨至夜，全身皆无酸痛与不适，只有因长时间精力集中而感到疲倦和劳累罢了。

因此我们说，手、腕酸疼，乃至身体某个部位不适，是初学写字时极为正常的现象，只要坚持下去，不久自消。当然，说到了用力，自然不是蛮力，也不是将笔管攥死，更不是用笔管使劲地杵桌子，而是在强调笔画的力度和笔势时用的一种“内力”。

至于笔画的力度问题，我们将在后面的论述中再作进一步讲解。



写中楷或大楷时可以根据自己的习惯决定悬肘或不悬肘；但写直径在15厘米以上的大字时，我们则要求悬肘，如客观原因还不能悬肘时，也应以“悬腕枕肘”的执笔方法书写，否则只靠手腕的运转已不可能，即使勉强能写，效果也多有不佳。

④写榜书当然以站姿为好，无论是“纵观全局”，还是“自由挥运”，都比坐姿要好得多。但是，站立写字并不一定适应每一个人，许多书写者因年龄、身体条件不允许，站立写字困难太多，所以我们认为也不必非要勉强。况且站立书写时，任何人都不能坚持太久，尤其是中老年人，时间一长，身体疲惫，必然影响字的质量。所以即使写榜书时，只要把肘、腕抬起，上身坐直，头部抬高，依然可以发挥正常的书写能力。

#### 4. 执笔的力量

许多初学书法的朋友都有一个同感：虽然一支毛笔分量很轻，但拿在手里写字时，很快就会觉得手、腕酸疼，全身不舒服。其实这是正常现象，任何人初学写字都要有这个过程。肌肉的不适应、脉络的不习惯，必然导致手、腕酸疼。只要坚持下去，坚持每天至少有一个小时的写字时间，这种现象在一周之后自然消失。需要说明的是，随着时间的推移，疼痛的部位会往后延伸，由手、腕到肘、肩，由肘、肩到腰、背，由腰、背到胯部或腿部。因此，有书家在和学生们开玩笑时说：“当你写字时，你的脚趾觉得累了的时候，你的字就算练出来了。”这虽是一句笑语，但也不无道理。清程瑶田《书势》中说：“是故书成于笔，笔运于指，指运于腕，腕运于肘，肘运于肩。肩也，肘也，腕也，指也，皆运于右体者也，而右体则运于左体。左右体者，体之运于上体者也，而上体则运于下体。下体者，两足也，两足着地，拇踵下钩，如履之有齿，以刻于地者，然此谓下体之实也，下体实矣，而后能运上体之虚。”“拇踵下钩，如履之有齿，以刻于地者”，这种情况时间一长，脚趾焉能

但是,在实践中我们还必须要知道,楷书以方笔为贵,行草书以圆笔为佳。宋姜夔曾说:“真(楷书)贵方,草贵圆。”还说:“方者参之以圆,圆者参之以方,斯为妙矣。”康有为说:“方笔便于作正书(楷书),圆笔便于作行草,然此言其大较。正书无圆笔,则无荡逸之致,行草无方笔,则无雄强之神,则又交相为用也。”具体说到欧楷的笔法,多以方笔为主,以圆笔为辅。方圆兼使,挺秀双融。方笔和圆笔,互为补借,互为依赖,恰到好处地使用,便能很好地体现出欧楷刚柔并济、挺秀双融的艺术效果。当然,具体说到某一个字例、某一笔画,应该是圆还是方,这要根据具体情况而定,这主要凭的是经验和必要的书法知识。

## 2. 中锋与偏锋

中锋,行笔时,将笔锋保持在笔画的中间,称之为中锋,也称之为正锋。为使得锋势备全,圆浑遒劲,历来书家多主张中锋行笔,遂有“常令笔尖画中行”之说。中锋行笔,也有“书法之根本笔法”的称谓,“锥划沙”、“印印泥”、“屋漏痕”,虽笔法形态各异,但唯其用笔均取以中锋行笔。清王澐说:“中锋者,谓运锋在笔画之中,平侧偃仰,惟意所使,用其既定也端若引绳。如此则笔锋不倚,上下不偏,左右乃能八面出锋,笔至八面出锋,斯施无不当矣。”

我们知道了中锋行笔是笔法中的根本大法,那么还应该知道,起笔时却往往是偏锋入笔的。如,横笔的起笔,竖笔的起笔,以及撇、捺、点、钩等等,基本上都是偏锋入笔,然后转为中锋行笔。在转折、驻笔的时候,则根据情况使用中锋或偏锋,或是两种笔法交替兼用。

偏锋,行笔时将笔尖偏在笔画的一侧,称之为偏锋,也作侧锋。偏锋的显著特点是:写横画时,笔尖靠在上边;写竖画时笔尖靠在左边;写捺笔时笔尖靠在右上边。它的弊端是,初学者在使用偏锋时,笔尖一侧的笔画光洁润滑,笔腹的一

## 二 运 笔

运笔的概念与用笔的概念在书法中基本相同。从广义上说,运笔就是对笔的运用,主要目的是要表现笔画的形制和精神。具体地说,运笔讲求起驻、使转、顿挫、斜正、粗细和速度等等。为了能准确地说明楷书的运笔,特别是欧楷的运笔规则和要领,我们尝试着对以下几个问题作出粗浅的讲解,以期对初学者有所参考或裨益。

### 1. 方笔与圆笔

方笔,有棱角的笔画称之为方笔,其棱角表现在起笔、驻笔和转折之处。方笔的起笔为露锋,欧楷的方笔起笔,有的呈锐角,有的呈钝角,有的呈方角,甚至有的呈尖角,角状的不同,主要是由字形的要求来决定的。方笔的使用是为了突出“楷味”,突出楷法的刚劲挺拔、端庄规范和“刀劈斧剁”的风韵及神采。但是,如使用不当或使用过多,也会给人感觉尖刻生硬,浮滑轻佻,似尖刀利刃,观之有“扎手”、“刺痛”之感。

圆笔,没有棱角的或棱角不明显的笔画称之为圆笔,笔画没有棱角,表现在起笔、驻笔和转折之处。圆笔的起笔、驻笔和转折为藏锋,圆笔的形制多种多样,其形态和笔法也不尽相同,在欧楷中相对于方笔来说使用稍少。圆笔的使用,主要是突出楷法的雄浑凝重和古朴深沉,强调的是字的“分量”和内在的含蓄。当然如果使用不当或使用过多,也易显得臃肿乏神、绵软笨拙。



多为偏锋起笔或行笔。偏锋,不仅仅是字的形制的需要,也是书体风格、笔画神态的需要。偏锋,作为一种笔法,只要运用得当,它必然是中锋行笔的重要补充,不可替代的一种重要的笔法,因为我们相信,任何笔法都不是万能的。

### 3. 笔画粗细和字的大小

#### 笔画的粗细

任何书体都存在着笔画的粗细问题。大家知道,书体形态神韵的不同,和笔画的粗细有着重要的关系。笔画粗细是书体的重要组成部分,比如:欧阳询的楷书比颜真卿的楷书稍细,苏轼的行书比王羲之的行书稍粗等等,它几乎是区分一种书体与另一种书体的重要特征。

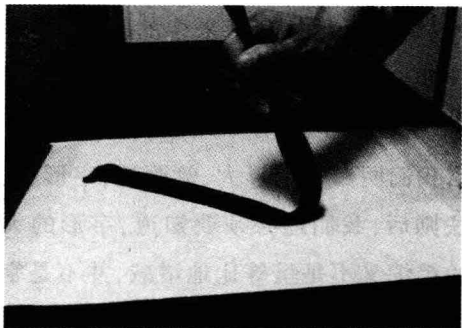
但是我们必须要进一步知道,笔画的粗细,实际真正反映出的是笔法中最为重要的问题——瘦硬和丰腴。在书法中,笔画稍细易表现瘦硬;笔画稍粗易表现丰腴。瘦硬的特点是:劲健、挺拔、险绝和流畅;丰腴的特点是:雄强,丰满,古朴和醇厚。从历史上看,王羲之父子至欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷、钟绍京、柳公权,到后来的赵孟頫、黄庭坚、米芾、蔡襄、文徵明、王文治,以至于当代的启功先生等,当属于瘦硬一派;颜真卿、苏轼、刘墉、翁同龢,以及近代的潘龄皋等,当属于丰腴一派。但是笔画的瘦硬或丰腴,虽说是风格各异,体态不同,但是仁者乐山,智者乐水,没有好坏之分,没有优劣之别。

无论是笔画的瘦硬或丰腴,它所反映的是书者的学识修养、追求取向以及艺术特色。所以,从艺术的高度来说,它不是一个简单的书写习惯和简单的技术习惯问题,它也不是一个想细就细,想粗就粗、单纯的技法问题,并且随着年龄的增长和实践知识的积累,笔画的粗细、瘦硬、丰腴,在不同时期、不同阶段,也会发生变化和转换。因此,这个问题需要我们终生去探讨、终生去磨合、终生去修正、终生去学习。

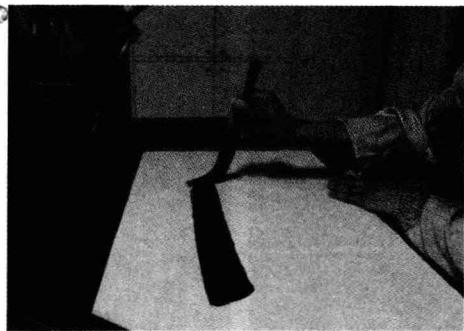
侧枯燥滞涩,整个笔画看上去不统一,不完整,少有神采和俊秀,因此,历史上许多书家把偏锋视为笔病,摈弃不用。



中锋行笔。



偏锋行笔。



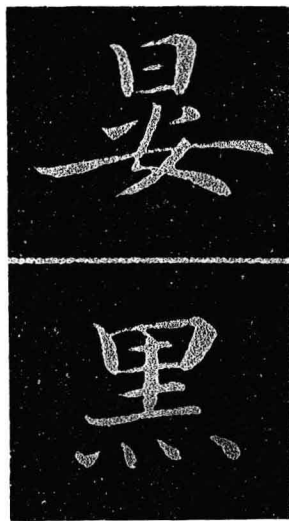
不正确的偏锋行笔。

其实,任何事物都有它的正反两面,没有绝对的好,也没有绝对的坏;世间没有绝对没用的东西,却只有放错了地方的东西,关键是看我们怎样去使用,怎样去处理。

在楷书中,即使是在欧楷中,偏锋起笔,偏锋行笔时有所见,也必不可少,如,撇笔,提钩等等,

人的身高;笔画,好比是人的四肢。四肢的粗细长短,是和人的身高成正比的,如果比例不当,比例失调,无论是字形还是身型肯定就不会好看,这是人所共知的一个浅显的道理。为了能进一步说明这个问题,我们不妨用亚洲人的体型和欧洲人的体型作一比较:当我们看到许多欧洲人身高在两米左右时,只是觉得他们身材高大魁梧,没有觉得什么不适;而当一个亚洲人身体达到两米时,我们往往就觉得这个人的体型不好看了,不是腿长脑袋小,就是腿短身子长,比例上的失调,使我们看上去很不舒服,这自然是亚洲人的体型与欧洲人的体型在生理上的不同造成的。与欧洲人相比,亚洲人体型比较矮小,欧洲人体型比较高,亚洲人大凡长到两米多的时候,也多因是身体某些方面患有疾病造成的,这当然属于畸形,虽不绝对,但大部分如此。

当我们明白了字形大,笔画粗;字形小,笔画细的法则后,我们还必须要知道,字形的大小和笔画的粗细又不是呈等比地增减,并不是字形大一分,笔画粗一分;字形小一分,笔画细一分,也



将《灵飞经》的字放大,便失去了清秀典雅的风采,看上去软弱乏力,松弛涣散。



《灵飞经》的小字清秀典雅、风韵绝人,前无古人,后无来者,堪称中国书法小楷今古之冠。

南北朝的王僧虔在《笔意赞》中一针见血地指出:“粗不为重,细不为轻。”他说的意思是,笔画粗,不一定就是凝重;笔画细,不一定就是轻飘。笔画的分量,在于笔画的力度,而不完全在于粗细,缺乏力度的笔画,无论粗细,也多是“枯骨”和“肥肉”,这都是笔画中常见的笔病。当然,在保证力度时,笔画粗的就更显得强健凝重些,笔画细的就更显得瘦硬刚劲些。

其实,从概念上讲,完全以笔画的粗细来区分瘦硬、丰腴,也并不是十分准确的,完全以瘦硬、丰腴来划分书家的派别也同样不是科学的。历史上王羲之、欧阳询、颜真卿、苏轼等都是开宗立派的书法大家,他们都是包罗众艺、囊括群英的圣手,对他们的艺术及其艺术派别的划分,都是相比较而言的,绝不是用一个简单的笔画粗细或是“瘦硬”“丰腴”就可以概括的。

我们把话题再拉回到欧楷上,欧阳询师法二王及西晋索靖、北齐刘珉,论其笔画风格应属于瘦硬一派,后人对他的赞誉也多集中在这个方面。但是,自唐以后,世人对欧阳询的评价,远远不止“瘦硬”二字,赵孟頫评价说:“清劲秀健,古今一人。”宋朱长文在《续书断》中谈到欧阳询的书风时说:“其正书,纤浓得中,刚劲不挠,有正人执法,面折廷诤之风;至其点画工妙,意态精密,无以尚也。”我们从艺术角度客观地评价欧阳询的字,无论是在结体还是在笔法上,均是神明外朗,风骨内柔,艺宗南北,博大精深。欧阳询绝对是一位集大成者,一位大师级的一代宗师。

再看当今许多学欧者,既不知欧楷的劲健和峻爽,更不懂楷欧的秀雅和挺拔,绵软无力、呆若木鸡,与欧书有天壤之别,相去甚远。

#### 字的大小

谈到笔画的粗细,就不能不谈到字的大小,因为如果不确立字的大小,笔画的粗细就无从谈起,也就是“皮之不存,毛将焉附”。字形,好比是



书体,与其他书体相比,特别是与颜楷、柳楷相比,字形要小得多,在方格中约占60%-70%左右,也就是说,我们不可以像写颜、柳那样,把字写得太大,将格子撑得太满。

明白了欧楷的笔画不可太粗,要瘦硬秀雅;明白了欧楷的字在方格中不可过大,要留有余地,这样就把握住了欧楷字形和笔画粗细的关键要领,由此再上溯欧楷的神韵和精髓,就有了一个十分便捷的阶梯和桥梁了。

#### 4.行笔速度的快与慢

行笔速度的快慢,也称为行笔的迟速。行笔速度是笔法的重要组成部分,行笔速度的快与慢,有其自身的规律,书者必须依照笔法的规律和运笔原则去调整和设定自己的行笔速度。如不能很好地把握行笔速度,便会严重地影响字的形制和神采。蔡邕说:“书有二法:一曰疾,二曰涩,得疾涩二法,书妙尽矣。”这里所说的“疾”、“涩”,就是行笔的快慢。

初学书法,最易犯的两个笔病,在行笔中不是太快就是太慢。快的,便是慌慌张张、潦潦草草;慢的,便是磨磨蹭蹭、懒懒洋洋。这样的笔画基本上都无“法”可言,因为这种快与慢都是最“原始”的、未经训练的、不良的书写习惯。

为了能更准确地说明这个问题,我们先来看看先人们是怎么论述这个问题的。王羲之在《笔势论》中说:“夫字有缓急,一字之中,何者有缓急?至如‘乌’字,下手一点,点须急,横直则须迟,欲‘乌’之脚急,斯乃取形势也。每书欲十迟五急,十曲五直,十藏五出,十起五伏,方可谓书。”

上面王羲之的这段话里,他虽然只举了一个“乌”字,但却说明,在任何一个字中笔画的运行都是有快有慢的;不仅仅每一个字,即使每一笔,如果细说起来,从起笔,到行笔,再到收笔,其速度也都是不一样的。

虞世南在《笔髓》中说:“太缓者滞而无筋,太

不是像复印机将其等倍地放大或是缩小。准确地说,字形越大,笔画就要加倍的粗,字形越小,笔画就要加倍的细。当我们写榜书时,笔画要比核桃大的字的笔画粗得多;而当我们写小楷时,笔画要比核桃大的字的笔画细得多。同时,我们还必须提醒广大初学者,大字不是小字的放大,小字也不是大字的缩小,字形大小的不同,其笔法乃至结构,必然发生变化。清包世臣在《艺舟双楫》里说得很明白,“字形既殊,笔法顿异”。大字有大字的写法,小字有小字的写法,字形的大小不同,其用笔方法和结构也会随之不同。

笔者曾经在许多公开场合谈过启功先生的字,启功先生在书法方面,无论是理论还是技法,都可以称得上是当代书界泰斗,是我们的领军人物,尤其是启功先生的行楷小字,绝对称得上是清秀典雅,意态精密,属于当代中国一流水平。可是许多单位或商家,将启功先生的字做成巨大的牌匾,悬挂在高楼大厦之上,举目观赏时,我们却遗憾地发现,本来是充满书卷气的法书,却变得面目全非,瘦骨嶙峋,完全没有了那种潇洒和活泼,这虽然不是全部,但大都如此。原因何在呢?是启功先生写得不好吗?当然不是。是制作牌匾时技术不当,将其走形了吗?也不是。那是什么原因呢?原因其实很简单,从书法的美学原则上讲,启功先生的行楷小字,不适合放得很大,因为它违反了小字不可以放大成匾额的艺术法则。另外,当字的大小发生较大的变化时,如果笔画的粗细没有作出相应的调整,也必然导致字身扭曲、结构走形了。

当然,许多单位和个人为了追求名家题字、名家认可的名人效应,自然也就顾不得这些了,此当属于另外一个话题,在此不作论述。

我们把话题再拉回到欧阳询的楷书上来,欧阳询的楷书,全部是在正方形的格子内书写的。在方格内他的字所占的比例较小,稍小于其他的