

规律既然是客观存在着的，那末，人们就无法任意改变它，只能认识了它之后，很好地掌握住它，认真地而且要灵活地去运用，才能做好一切要做的事情，才能达到预期的目的。所以不懂得应用写字规律的人，就无法写好字；即便是天份很好，有些心得，写字时偶然与法度暗合，亦有佳趣，但只能称之为善书者，而不能称之为书法家。宋代钱若水曾经这样说过：“古之善书，往往不知笔法。”的确有这样的事情。

书法论

On Calligraphy

上海书画出版社

沈尹默 | 著

徐建融 | 导读



中国艺术院校研修丛书

书法论

On Calligraphy

上海书画出版社

沈尹默 | 著

徐建融 | 导读

责任编辑 黄 剑

技术编辑 钱勤毅

封面设计 潘志远

图书在版编目 (CIP) 数据

书法论 / 沈尹默, 徐建融著. — 上海: 上海书画出版社,
2003.12

(中国艺术院校研修丛书)

ISBN 7-80672-589-X

I. 书 ... II. ①沈 ... ②徐 ... III. 汉字 - 书法 - 文集 IV. J292.1-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108945 号

★ 中国艺术院校研修丛书

书法论

沈尹默 徐建融(导读) 著

② 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路 593 号

邮编: 200050

网址: www.duoyunxuan-sh.com

E-mail: shcpsh@online.sh.cn

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

经销: 各地新华书店

开本: 889 × 1194 1/24

印张: 4.67

印数: 0,001-5,000

版次: 2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80672-589-X/J · 523

定价: 16.00 元

导 言

我国的书法艺术，作为一种自觉的艺术形式，是以二王为标志从魏晋开始而蓬勃地发展起来的。当然，这样说并不意味着从三代到汉，就没有书法艺术的存在。只是当时的这些作品，作为“艺术”的价值，主要是从清代，尤其是乾嘉之后才获得广泛的认可，而在当时，书写者的着眼点，主要的并不在于“艺术”，尽管他们也可能尽量地在追求把字写得“艺术”一点。因此，从二王以后的一千多年间，对于书法艺术的要求，都是遵循了他们的标准，流丽儒雅，是它的不二法门，后世专门称之为“帖学”。但帖学的发展，到了明清，由于种种原因，如科举制度的影响，文化心态的萎缩，当然也包括对二王的膜拜使书家们过分地为二王的法度所拘束，等等，逐渐地丧失了它的生命活力。而直至乾嘉年间金石学的炽兴，三代汉晋的金石碑版、造像墓志，过去一直未被人们看作是“书法艺术”的作品，那种不羁的，粗野雄强的作风，一下子刷新了书家们的眼目，激发了书家们的创意，一时“三尺之童，十室之社，莫不口北碑，写魏体”（康有为《广艺舟双楫》），导致“书道中兴”的局面，世称“碑学”，以区别于二王一系的帖学。

书法史上的帖学、碑学，正如绘画史上的正统派、野逸派，词学史上

的婉约派、豪放派，体现了中国文化“奇正相生，循环无端”的发展特色。“正文化”路子正，法度严密，但却容易束缚人的创意，导致文化艺术的僵化而失去生命的活力；“奇文化”容易激活人的创意，但却路子野，法度松弛，容易导致文化艺术的浮躁而走火入魔。这里不是要说哪一种文化好，哪一种文化不好，而是说在什么条件下哪一种文化好，哪一种文化不好。当文化的发展太僵化的条件下，还要大倡正文化，便会显得不太合适，转而倡导奇文化，则有起死回生之功；当文化的发展太崩坏的条件下，还要大倡奇文化，无异于火上加油，转而倡导正文化，便有力挽狂澜之功。记得哪一个清人曾经说过，读正文化的书籍(如四书五经)如吃饭，读奇文化的书籍(如释典道藏)如服药，当一个人生了病，单靠吃饭便不能解决问题，而必须服药，但药终究不能当饭吃，把它当饭吃，治好了原来的病反而会引发另一种病。帖学、碑学对于书法艺术的健康发展，其作用大抵相似。

然而，当乾嘉之后，因碑学的兴起，挽回了帖学的式微，造就了书道的中兴，不少书家便片面地夸大了碑学的作用，而对帖学简直不屑一顾。此时的问题，便不是僵化的问题，而是崩坏的问题。在这样的形势下，重新正确地认识帖学，认识二王，便成了书法界的当务之急。沈尹默先生，正是20世纪书法从实践和理论两方面重振二王帖学正脉的一位代表人物。

受时风的影响，沈尹默早年时也曾于碑学中用过相当深的功夫，遍临了《龙门二十品》、二爨、《郑文公》、《刁遵》、《崔敬邕》等碑版墓志，尤喜《张猛龙碑》。中年以后，转向帖学，由米芾、怀仁、褚遂良、虞世南、智永而二王，严守笔法，刻意儒雅，洗尽狂放粗俗。所书流美生动，韵致清润，给人以珠圆玉润之感，不作势而势若不尽，不矜气而气若无穷。帖学书法自董其昌之后，三百多年间无复大观，因沈尹默的成就，终于迎来了它的又一个春天，进而反观其时碑学的雄肆粗野，也就不能不引发学者“别裁伪体亲风雅”的深刻检讨了。至于他的书学著述，更是大力张扬

二王，与包世臣的《艺舟双楫》、阮元的《南北书派论》、《北碑南帖论》，和康有为的《广艺舟双楫》对于碑学的张扬、起衰、开创，异曲同工。

碑学的理论，大抵是鼓动书家打破了法度去创造个性的新意。如赵之谦干脆主张：“书以不学书不能工者为最工。夏商鼎彝、秦汉碑碣、齐魏造像、瓦当砖记，未必皆高密、比干、李斯、蔡邕手笔，而古穆浑朴，不可磨灭，非能以临摹规仿为之，斯为第一乘妙义。”这就如同野逸派绘画的以“无法”为“至法”；而帖学的理论，则是要求书家遵循了严密的法度去创造个性的新意，这就如同正统派绘画的从“有法”求“至法”。沈尹默既然旨在重振帖学，所以，他的实践当然不能不在法度上用功夫，不能不在书学的基本功上用功夫。他每天的生活，都是非常的有规律，而最基本的内容，便是临帖、写字，几十年如一日，几乎没有一天间断过。而他撰写的许多书法理论文字，最重要的内容，也无不是谈书法的“法度”问题，尤其把晋唐人关于书法法度的一些论述、要求，深入浅出地介绍给学书者。当然，这并不意味着他认为技术性的书法法度，就是造就书法的一切，他只是把它看作是造就书法的基础。他同时还认为“书学所关，不仅在临写玩味二事，更重要的是读书阅世”（《书法论》），如他本人，每天除了临池，还不断地创作诗词。但是，这一切“书外功夫”的修养，不能脱离了书法的基本功而发生作用。如他每天创作的诗词，就都是以极工整秀美的正书抄写在诗稿上，一生积下来的不下数十本，而且都是亲笔工楷所书。这样，修养与基本功便融为一体，而不是互不相关。

这里，牵涉到对书法基本功（而且多是技术性较强的，实的）与书外功夫修养（而且多是精神性较强的，虚的）的关系问题。今天的书家多喜引用弘一法师“应使书以人传，不可人以书传”的话，认为书家的主要精力，应该用在虚的即书外功夫的修养方面，而不应该用在实的即书法基本功方面。诚然，如前所述，当用实过了头，强调用虚而避实，有它积极意义；但当用虚过了头，继续强调用虚而避实，实在并无太大的价值。王羲之致

力于池水尽墨的书法基本功练习，技进乎道，成为书圣，是“人以书传”，决不是“书以人传”，撇开他的书学成就，他的文化史上的地位，论魏晋风度不及七贤，论诗文不及柴桑；他的《兰亭序》，在书法史上决不是“书以文传”，在文学史上倒是“文以书传”。而明末的史可法，则是典型的“书以人传”。根据“应使书以人传，不可人以书传”的标准，书家的榜样，究竟是王羲之呢？还是史可法呢？

而查弘一的原话，乃是1937年3月28日，在闽南佛教养正院对和尚们作“谈写字的方法”时所说，原话如下：

我想写字这一回事，是在家人的事，出家人讲究写字有什么意思呢？所以这一次讲写字的方法，我觉得很不对。因为出家人，假如只会写字，其他的学问一点不知道，尤其不懂得佛法，那可说是佛门的败类。须知出家人不懂得佛法，只会写字，那是可耻的。出家人惟一的本分，就是要懂得佛法，要研究佛法。不过出家人并不是绝对不可以讲究写字的，但不可用全副精力去应付写字就对了。出家人固应对于佛法用全力研究，而于有空的时候，写写字也未是不可。写字如果写到了有个样子，能写对子、中堂，来送与人，以作弘法的一种工具，也不是无益的。倘然只能写得几个好字，若不专心学佛法，虽然人家赞美他字写得怎样好，那不过是“人以字传”而已。我觉得出家人字虽然写得不好，若是很有道德，那么他的字是很珍贵的，结果却能够“字以人传”。如果对于佛法没有研究，而且没有道德，纵能写得很好的字，这种人在佛教史中是无足轻重的了。他的人本来是不足传的，却能“人以字传”，这是一桩可耻的事，就是在家人也是很可耻的。今天虽然名为讲写字的方法，其实我的本意是要劝诸位来学佛法的。

很显然，弘一在这里正是强调本职专业基本功的重要性，而反对把主要的精力用于本职之外，强调某一专业的人应以本专业的成就而传，而反对以专业之外的东西而传。其“人以字传”中的“人”，指专业的和尚修

行不到家，“字”，指专业之外的高水平作为；“字以人传”中的“字”，指专业之外的低水平作为，“人”，指专业佛法的精深修持。我们却把“人以字传”中的“人”作为专业的书家，“字”作为专业的成就，“字以人传”中的“字”作为专业的泛泛，“人”作为专业之外的高水平修养，与弘一的原意恰恰相反！这样，从专业的一面，我们以书法替代佛法，从专业之外的修养，我们以学诗替代写字，不妨将这一段针对和尚而谈的写字方法，原封不动地改为针对书家而谈的学诗修养，且来看一看作为书家，应该如何对待书法基本功和书外修养，以及“书以人传”和“人以书传”的问题：

我想学诗这一回事，是诗人的事情，书家讲究学诗有什么意思呢？所以这一次讲学诗的方法，我觉得很不对。因为书家，假如只是学诗，其他的学问一点不知道，尤其不懂得书法的基本功，那可以说是书道的败类。须知书家不懂得书法的基本功，只是学诗，那是可耻的。书家惟一本分，就是要懂得书法，要研究书法的基本功。不过书家并不是绝对不可以学习诗文的，但不可用全副精力去应付学诗就对了。书家固应对于书法的基本功全力研究，而于有空的时候，学学诗也未尝不可。学诗如果到了有个样子，能写绝句、律诗，用自己的书法写出来，以作提升笔墨意境的一种方式，也不是无益的。倘然只能写得几首好诗，若不专心研究书法的基本功，虽然人家赞美他诗写得怎样好，书外的修养怎样丰富到家，那不过是“人以诗传”（即“书以人传”，书家的“人”，以“诗”人的修养而传）而已。我觉得书家诗虽然写得不好，书外的修养也不太到家，若是很有书法的基本功，其书学的造诣达到了技进乎道，那么他的诗是珍贵的，结果却能够“诗以人传”（即“人以书传”，书外功夫的修养，因书家的专业精深而传）。如果对于本职的书法没有研究，而且没有书法的深厚功力，纵能写得很好的诗，有很好的其他修养，这种人在书法史中是无足轻重的了。他作为书家的人本来是不足传的，却能“人以诗传”，这是一桩可耻的事，就是诗

坛的人也是很可耻的。今天虽然讲学诗的方法，书外功夫的修养，其实我的本意是要劝诸位来研究书法的。

我在这里，之所以要用较多的篇幅来澄清弘一法师“人以书传”、“书以人传”的本意，目的便是为了指出沈尹默书学思想的意义。因为如果不弄清这一问题，以对弘一的误解来看待沈的书学著述对于书法基本功的强调，那就会觉得它们毫无正面的价值而只有负面的价值。而既弄清了这一问题，我们便不难明了这些著述正是对于一位专业的书家如何做好本职工作的最起码要求。当然不是惟一要求和全部要求，更不是最高要求。

本书选录的三篇著作，《书法论》发表于1957年第一、二期的《学术月刊》，《二王法书管窥》撰写于1963年9月，《历代名家学书经验谈辑要释义》撰写于1962年10月至1965年8月之间。这三篇著作，重点所谈，都是技术性很强的基本功问题。基本功当然不是一切，也不是最终的创意。但没有基本功，一切都无从谈起，创意当然也无从谈起。今天的书坛，谈基本功似乎成了一件很可耻的事情，传统一派的，所喜欢谈的是佛道玄学哲理；前卫一派的，所喜欢读的是宇宙生命哲理。不是名士，就是天才。书法确乎十分繁荣，但似乎称不上“振兴”，至少其间问题不少。问题不少的原因是多方面的，或归咎于基本功的束缚、文化的缺失，我则以为更应归咎于基本功的缺失。试想，在藐视二王、藐视法度的思潮居于书坛主导的形势下，基本功的“束缚”究竟又能产生多大的危害呢？至于，文化的缺失，只有落实到书学基本功上才能对书法发生危害，同样，它的丰富，也只有落实到书学基本功上才能对书法产生积极的效应。天才的书家当然不需要太用功而可以“一超直入如来地”，但这样的人肯定少之又少，所以大多数书家，包括王羲之，也必须通过池水尽墨的刻苦用功然后“积劫方成菩萨”。正是在这一意义上，我们统名为《书法论》的这三篇沈尹默著述，可以启发我们把振兴书法的宏伟蓝图，不是从空中画起，而是从基础画起。有了基础，我们才有可能来讨论更高要求和最高要求。

目 录

书法论	1
二王法书管窥	33
历代名家学书经验谈辑要释义	53

书法论

引言

吾国自来法书与名画并称，千百年来，人无异议，法书是艺术中的一种，已有定评，予文不更论列。至于书法应该或者不应该提倡，这件事情，我以为本来不是凭几个人爱憎的企图，也不是靠政府一纸当废或者当兴的命令，所能勉强做到的。书法一直到现在还完整地存在着，但是，要有人去钻研它，去利用它，去发展它。你不去好好地研究它，发展它，空口提倡，又有何用处，所以本文也不拟涉及。本文必当论述的只有三端：一、笔法，二、笔势，三、笔意。

一向无论是书家的法书，或者是一般流俗所写的字，都是使用毛笔的。自从近代输入了外国制造的铅笔和钢笔，学校中普遍都使用它。因之，有人便发生了这样的看法，而发出了这样的言论：用毛笔写字，实在不如用铅笔和钢笔来得

书法家的本职，是写出好的、艺术的字来。实践所要解决的是这一件事，理论所要解决的也是这一件事。所以，对于“书法算不算艺术”、“书法该不该提倡”，本文概不论述，而只研究它的三端：“一、笔法，二、笔势，三、笔意。”笔法、笔势、笔意，是书学最基础的基本功，同时也是区别于一般写字的最重要的标志。同样是写字，一般的写字只要把这个字写正确就可以，书法的写字，则更要求把它写得有艺术性，所以在具体的写法上，就有了对于笔法、笔势、笔意的要求。所以，正如出于实用的目的，当摩托车发明之后，由甲地到乙地的距离，徒步不妨为骑车所取代；而出于竞技的目的，马拉松长跑还是必须徒步完成。同理，作为实用的书写，钢笔、铅笔可以取代毛

笔,作为艺术的书法,毛笔却是不会被取代的。那么,怎样才能写好书法?借用闻一多的话:“法度是书法存在的基本条件,即使束缚个性的法度,也比没有法度要好。”当然,沈氏的这篇《书法论》对法度的强调,目的并不是要人们认识了法度然后自觉地为它所束缚,做法度的奴隶,而是要人们明确:个性的创意必须建立在法度的基础上。且看下面的逐段分析。

方便,尤其是自来水金笔通行后,毛笔不久一定会被人们废弃掉的;凡是关于用毛笔的一切讲究,自然都是用不着的,不消说是多余的事,也很显得它是一桩极其不合时宜的事。这样说法、看法对吗?就日常应用来说是对的,但是也只对了一半,他们没有从全面来考虑这件事。中国的字,不单是有它的实用性一方面,而且还有它的艺术性一方面呢。要字能起艺术上的作用,那就非采用具有柔和性的毛笔写它不可。

字的点画,等于画的线条,线条要有粗细、浓淡、强弱种种不同而以一笔出之,才能表现出多样而一致的和谐情调,再加上各种颜色烘染,就可以曲尽物象。字是用笔蘸上一色墨,由指执笔,由腕运笔,起倒使转不停而写成的,不是平拖涂抹就的,其中必须有微妙不断的变化,才能显现出圆活妍润的神采,正如古人所说“戈戟铉锐可畏,物象生动可奇”,字要有那样可畏可奇的生动意态,除了使用毛笔,其他种笔,是很难奏功的。因此之故,要论书法,就必须先讲用笔,实际上是这样,不知道用笔,也就无从研究书法。用笔须有法度,故第一论笔法。笔法精通了,然后笔的运用,才能自由,无施不可;第二进而论笔势。形势已得,必须进一步体会其神意,形神俱妙,才算能尽笔墨的能事,故最后论笔意。其他有关笔墨的琐闻,以及历来书法评论之评论,则以余论尽之。

一 笔法

笔法不是某一个先圣先贤根据自己天才的创见，凭空制定出来，而要后人遵守的，乃是本来就在字的本身一点一画中间自在地存在着，由于人的手腕生理能够合理的动作和所用工具能够相适应的发挥作用，两种条件相结合的原则下，才自然地形成，而在字体上生动地表现出来的。但是，不知道经过了几多岁月，费去了几何人仔细传习的精力，才创造性地发现了，因之，把它规定成为书家所公认的规律，即所谓笔法。这样的规律，不同于人为的清规戒律，可因可革，可损可益，而是不可不恪遵的惟一根根本大法，只有遵循着它去做，书学才有成就和发展的可能。我现在随便举几个习知的例子来说明一切规律的性能和其重要意义。你拿人类的语言来说吧，大家知道，不是先有了人所制定好了的成套语法，然后人们才开口学着说话，恰恰相反，语法是从人类语言由简单到复杂的发展过程中，逐渐演变改进积累而成的，它分明是存在于语言本身中，由人们发现了，抽绎出来，灵活地依照着去应用，自然而然地加过了工，为人们所公认，就称之为语法。人类因为有了语法，人们运用语言的技术，获得了不断的进步，能比前人更好地组织日益丰富的语汇，来正确表达日益繁复的思想。

再就旧体诗中的律诗来看，齐梁以来的诗人，把古代诗

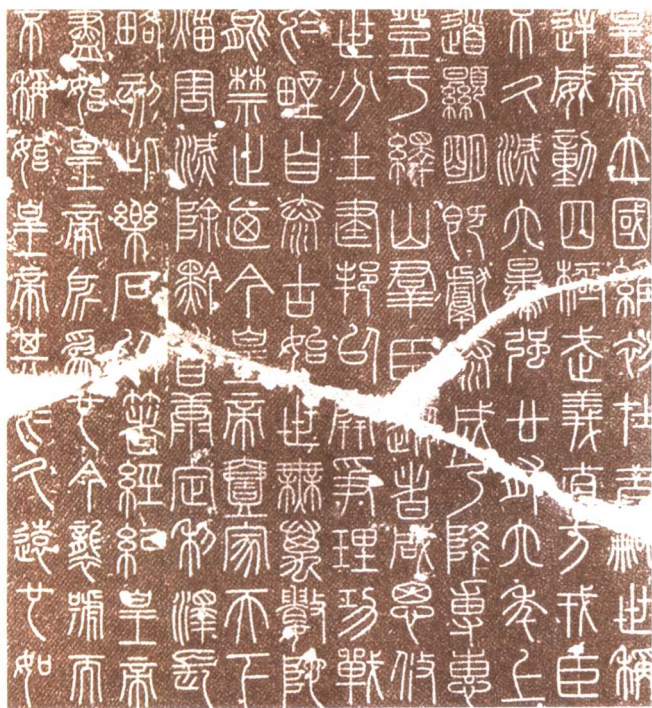
清代的石涛论画有云：“画有南北宗，书有二王法。张融有言：‘不恨臣无二王法，恨二王无臣法。’今问南北宗：‘我宗耶？宗我耶？’一时捧腹曰：‘我自用法。’”“古人未立法之先，不知古人法何法？古人既立法之后，便不容今人出古法。千百年来，遂使今之人不能出一头地也。师古人之迹，不师古人之心，宜其不能出一头地也，冤哉！”（《大涤子题画诗跋》）而康有为对于“尚法”的唐书，也大加贬斥，认为学书者必须“严画界限，无从唐人入也”。张融对“二王法”的蔑视，并未能造就他在书法史上的地位；石涛对前人法度的蔑视，康有为对唐法的蔑视，却造就了他们在绘画史、书法史上的地位。原因何在？因为张融的时代，法度刚刚开始建立，它对于书法的健康发展，

只有好处，没有坏处，而蔑视它，破坏它，却只有坏处，没有好处。石涛、康有为的时代，严密的法度业已滞碍了绘画、书法的生命活力，所以，对法度的冲击有助于解除束缚，激活画家、书家的创作性灵。但正如闻一多在《关于儒·道·土匪》一文中所说：“秩序是生活的必要条件，即便是强权的秩序，也比没有秩序好。”法度对于书法的意义，大体上也如是。尽管对法度的冲击、否决，在特殊的条件下有它的积极性，在普遍的条件下毕竟更多的是消极性。所以，在沈尹默的时代，包括在今天的时代，对于那些再想祭起石涛“不知古人未立法之先，不知古人法何法”的法宝的人，沈氏的这一段解释说明，正是最好的反驳。具体而论，当法度刚刚建立，我们需要维护它、完

中读起来平仄声字配合得最为协调的句子，即是律句，如古诗中“青青河畔草”（三平两仄），“识曲听其真”（两仄三平），“极宴娱心意”（两仄两平一仄），“新声妙入神”（两平两仄一平）等句（五言八句近体诗，只采用这样四种平仄声字配搭而成的谐和律句，七言准此，后起的近体诗，区别于古体诗的就是着重于用合律的句子组成的这一点，因谓之律诗），选择出来，组织成为当时的新体诗，但还不能够像近体诗那样平仄相对，通体协调。就是这样，从初唐四杰（王勃、杨炯、卢照邻、骆宾王），宋之问、沈佺期、杜审言诸人，一直到了杜甫，差不多经过了一个世纪，才完成了近体诗的组织形式工作。齐梁时只做到了本句合律，下句和上句往往不黏，四杰则每联做到平仄相对了，而下联和上联往往不黏，沈宋以后，才有通体平仄相对相黏的律诗。所谓律体诗之律，自有五言诗以来，就在它的本身中自在地存在着，经过了后人的发现采用，奉为规矩，因而旧体诗得到了一个新的发展。

以上所举的例子，语言、律诗的成就和发展，显而易见是依照着它各自的规律去做，才得到了的成绩。其实，宇宙间的一切事物，无论是自然的、社会的或者是思维的，都各有它的一种客观存在的规律，这是已经被现代科学实践所证明了的。规律既然是客观存在着的，那末，人们就无法任意改变它，只能认识了它之后，很好地掌握住它，认真地而且

要灵活地去运用，才能做好一切要做的事情，才能达到预期的目的。所以不懂得应用写字规律的人，就无法写好字；即便是天分很好，有些心得，写字时偶然与法度暗合，亦有佳趣，但只能称之为善书者，而不能称之为书法家。宋代钱若水曾经这样说过：“古之善书，往往不知笔法。”的确有这样的事情。



秦 峰山刻石（复刻本，局部）

善它；当法度成了束缚，我们需要冲击它、怀疑它；当法度遭到严重破坏，我们又需要保护它、修复它。任何一种行为，我们不能孤立地看待它，必须视时间、地点、条件、对象之异，具体情况具体分析。

“笔法”，是一个技术的问题，而不是一个哲学的问题。所以要弄明“笔法”，先要弄明毛笔的制作和性能，就像一位战士，要想熟练地运用武器，必先了解武器的性能。例如王羲之的《题卫夫人笔阵图后》，不是如后人和今人那样，把书家比作玄思性很强的诗人、哲学家，而是比作技术性很强的战士，并明确指出：“笔者，刀稍也。”笔有锋，有副毫，正如刀有刃，有背。书法的“根本大法”、“惟一大法”是“笔笔中锋”，正如刀法的根本大法，惟一大法是刀刀见血。但虽然如此，并不在每一个书家在书写时都能做到“笔笔中锋”，正像并不是每一个战士在杀敌时都能做到刀刀见血。所以，这才牵涉到笔的具体运用方法，包括执笔的方法。

要说明笔法，必须首先说明写字所用的工具——毛笔——的构造和使用方法，这是不能忽略的事。毛笔的制作形式，我们是熟悉的，笔头中心一簇长而且尖的部分名为锋，周围包裹着短一些的毛名为副毫，毛笔这样制作，是为得使笔头中间便于含墨，笔锋在点画中行动时，墨水会随着在它所行动的地方顺着尖头流注下去，不会偏上偏下，偏左偏右，而是均匀渗开，四面俱到。这样形成的点画，自然不会有上重下轻，上轻下重，左重右轻，左轻右重等等偏向的毛病，就做到了书家所一致主张的“笔笔中锋”。笔笔中锋，点画自然无不圆满可观。所以历代书家的法书，结构短长疏密，笔画肥瘦方圆，往往因人而异，而不能不从同的，就是“笔笔中锋”，因此知道，“中锋”乃是书法中的根本大法，必当遵守的惟一笔法。黄山谷曾经称道，“王氏书法以为‘如锥画沙’，‘如印印泥’，盖言锋藏笔中，意在笔前耳。……要之，右军二言，群言之长也”。而颜清臣则以“屋漏痕”譬喻“中锋”，更为显明确切。他们都是古今公认的书法家，所说的都是经验之谈，可以置信。所以赵松雪也这样说过，“书法以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易”。但是每一点画都要把笔锋放在中间行动，却不是一件很容易做到的事，如果要这样做，首先要练习执笔和运腕。

笔头即使是兔和鼠狼等类硬毛来做，比起铅笔、炭笔来，总归是柔软的，柔软的笔头，使用时，很不容易把握住它，从头到尾使尖锋都在画中行而一丝不走，那末，就得想一想，用甚么方法来使用这样的工具，才可以使笔锋随时随处都在点画当中呢？在这里，人们就来利用手臂生理的作用，用腕去把将要走出中线的笔锋，运之使它回到当中的地位，所以向来书家都要讲运腕。但是单讲运腕是不够的，因为先要使这管笔，能听腕的指挥，才能每次把将要离开中线的笔锋，不差毫厘地运回当中去；若果腕只顾运它的，而笔管却是没有被五指握住，动摇而不稳定，那就无法如腕的意，腕要运它向上，它或许偏向了下，要运它向左，它或许偏向了右。照这种情况看来，就非先讲执笔法不可。笔执稳定了，腕运才能奏功，腕运能够奏功，才能达成“笔笔中锋”的目的，那才不但真能懂得笔法，而且可以在实际上运用笔法。

书家对于执笔法，向来有种种不同的主张，我只承认其中之一种是对的，因为它是合理的。那就是唐朝陆希声所得的，由二王传下来的：擗、押、钩、格、抵五字法。

笔管是由五个手指把握住的，每一个指都各有它的用场，前人用擗、押、钩、格、抵五个字分别说明它，是很有意义的。五个指各自照着这五个字所含的意义去做，才能把笔管捉稳，才好去运用。我现在来分别着把五个字的意义申说一下：

“只承认其中之一种是对的，因为它是合理的”，并不是说其他各种就是错的。沈氏在此的立论，乃是基于“合理”的，也就是最普遍的原则。在特殊的情况下，不“合理”的执笔法当然也有可能“是对的”。不仅执笔法如此，其他各种法则，无不如此，所以，古人又有各种关于“无法而法”，包括“执笔无定法”的说法。所谓“奇正相生”、“有常有变”，就是这个道理。但是，作为基本功，必须从“合理”的“正”的、“常”的一面开始做起，打下扎实的基础。尤其对于不是天才的大多数普通人，舍“正”出“奇”，舍“常”求“变”，危险性是相当大的。而立“正”了脚跟，不一定能求有功，必可先求无过，按兵法上所说，便是“先为不可胜，然后待敌之可胜”。当然，急功近利之辈，是不屑出此策的。