

中国书法一本通

青石◎编著

精品
练读

中国家庭必备工具书
书法爱好者案头宝典

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反映。

如符似画，构造精绝，如舞似战，但见功底。本书将理论讲解与技法训练相结合，通过实例生动展示书法练习的技巧，让每一位读者都能玩转笔墨纸砚，弘扬中国书法艺术。

永和九年

于會稽山

也羣賢畢

有峻領

湍映帶左右引以為流觴曲水

列坐其次雖無絲竹管弦之盛一觴一詠一足以暢叙幽情

是日也天朗氣清惠風和暢仰

觀宇宙之大俯察品類之盛

所以遊目騁懷足以極視聽之

所以遊目騁懷足以極視聽之

癸丑暮春之初會

蘭亭脩禊事

長咸集此地

又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水

列坐其次雖無絲竹管弦之盛一觴一詠一足以暢叙幽情

是日也天朗氣清惠風和暢仰

觀宇宙之大俯察品類之盛

所以遊目騁懷足以極視聽之

所以遊目騁懷足以極視聽之

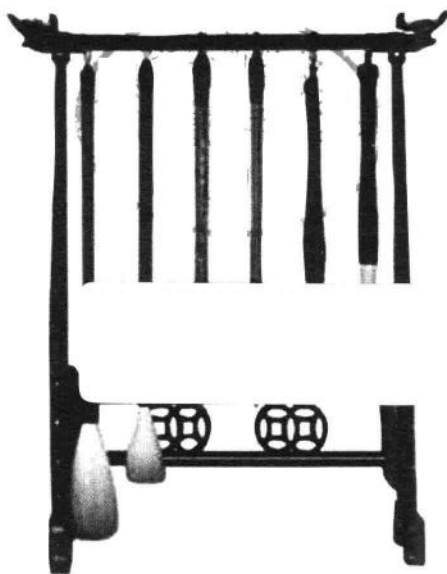


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

从入门到精通 一本书掌握中国书法

中国书法 一本通

青石 编著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

中国书法一本通 / 青石编著. — 北京: 北京联合出版公司,
2013.6

ISBN 978-7-5502-1653-2

I. ①中… II. ①青… III. ①汉字-书法-中国
IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146947 号

中国书法一本通

编 著: 青 石

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 异 一

版式设计: 王明贵

责任校对: 黎 娜

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市 中晟雅豪印务有限公司 新华书店经销

字数 450 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 25.5 印张

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1653-2

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821

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）无色而具图画的灿烂，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，都要表达作者的性格、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。

书法不是停止在技巧层面的艺术，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，学者可将本书作为指导与参考，教学者亦可作为辅助与教材。



目 录

· 第一篇 中国书学基础技法 ·

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

挫笔·····	16	虚实·····	21
顿笔·····	16	笔势 ·····	21
蹲笔·····	16	取势·····	22
驻笔·····	16	蓄势·····	22
提笔·····	16	“永”字八法 ·····	23
按笔·····	17	点法·····	23
转笔·····	17	横法·····	24
绞锋·····	17	竖法·····	26
翻笔·····	17	钩法·····	27
断笔·····	17	挑法·····	30
裹锋·····	18	撇法·····	30
折笔·····	18	捺法·····	32
簇锋·····	18	折法·····	33
絮锋·····	18	楷书的基本笔画·····	34
淹留·····	18	字的基本结构 ·····	37
揭笔·····	18	字形结构 ·····	37
打笔·····	19	字的结构规律 ·····	38
战笔·····	19	点画呼应·····	38
蹙笔·····	19	形成对比·····	39
息笔·····	19	重心平稳·····	40
憩笔·····	19	怎样写楷书 ·····	41
押笔·····	19	欧、颜、柳、赵四家比较·····	41
结笔·····	19	欧体字的学习方法 ·····	42
捺满·····	19	欧体字笔画的标准写法·····	42
提飞·····	20	欧体结构特点·····	48
轻重·····	20	颜体字的学习方法 ·····	48
藏度·····	20	颜体字笔画的标准写法·····	50
圆扁·····	20	颜体字结构特点·····	55
迟急·····	20	柳体字的学习方法 ·····	56
曲直·····	20		

柳体字笔画的标准写法·····	57	以《郑文公碑》为例学习圆笔魏碑·····	107
柳体字结构特点·····	62	怎样写隶书 ·····	109
赵体字的学习方法 ·····	63	隶书的特点 ·····	109
怎样学习赵体字·····	63	隶书的笔画与结构 ·····	110
赵体书法的用笔·····	63	隶书的笔画·····	110
赵体字的结构·····	63	楷书的八种笔画在隶书中的写法·····	112
赵体字的偏旁·····	63	隶书的结构·····	113
赵体字笔画的标准写法·····	64	隶书规范写法举例·····	115
赵体字结构特点·····	69	隶书的特殊写法 ·····	121
楷书的结构 ·····	70	隶书减省笔画·····	121
独体字的结构·····	70	隶书增加笔画·····	122
上下结构的字·····	70	隶书与楷书同字笔画不同·····	123
上中下结构的字·····	71	隶书的偏旁混用借用·····	124
左右结构的字·····	71	隶书的变异·····	125
全包围结构的字·····	71	汉隶名碑的临习 ·····	126
上三面包围的字·····	72	临习《乙瑛碑》·····	126
左三面包围和下三面包围的字·····	72	临习《礼器碑》·····	127
左上面包围的字·····	73	临习《张迁碑》·····	129
左下面包围的字·····	73	临习《曹全碑》·····	131
右上面包围的字·····	74	怎样写篆书 ·····	133
楷书的书写要“贯气”·····	74	从金文入手 ·····	133
楷书的章法 ·····	75	写好《石鼓文》 ·····	133
以颜真卿《自书告身》为例的		小篆的规范写法 ·····	136
楷书写法·····	76	掌握小篆基本笔画用笔法·····	136
颜真卿《自书告身》笔画的		篆书的笔顺·····	138
标准写法·····	85	篆书的中轴定位法·····	138
怎样写魏碑 ·····	105	篆书的基本笔画的写法·····	139
掌握魏碑的基本常识·····	105	篆书的基本部首的写法·····	146
以《始平公造像记》为例		学篆书要学习篆书名家的作品·····	174
学习方笔魏碑·····	105		

怎样写行书·····	175	草书的用笔特点和基本写法·····	210
行书的源流·····	175	草书的特殊写法和常用的偏旁部首及	
行书基本技法·····	176	《草诀歌》·····	211
怎样写草书·····	210		

· 第二篇 中国书学基础知识 ·

中国书法是高级艺术·····	240	魏隶·····	249
写字是技术，书法是艺术·····	240	晋隶·····	249
书法四体的源流·····	242	楷书 ·····	249
篆书 ·····	242	正书·····	249
甲骨文·····	243	大楷·····	250
金文·····	243	中楷·····	250
石鼓文·····	244	小楷·····	250
小篆·····	245	魏碑·····	250
汉篆·····	246	草书 ·····	251
唐篆·····	246	大草·····	251
玉箸篆·····	246	小草·····	251
铁线篆·····	246	狂草·····	251
古篆·····	246	标准草书·····	252
古文·····	246	行书 ·····	252
草篆·····	246	行押书·····	252
隶书 ·····	247	行狎书·····	253
古隶·····	247	符信书·····	253
秦隶·····	247	刻符书·····	253
今文·····	248	摹印篆·····	253
楷隶·····	248	署书·····	253
草隶·····	248	题署·····	253
八分·····	248	擘窠书·····	253

榜书·····	254	砚·····	280
殳书·····	254	砚的品种·····	280
飞白·····	254	选砚和用砚的方法·····	284
台阁体·····	255	书法鉴定知识 ·····	285
经生书·····	255	金石刻·····	285
学习书法的步骤 ·····	255	石刻·····	285
怎样临帖 ·····	256	碑学·····	285
选帖·····	256	南北书派·····	285
临摹·····	256	拓本·····	286
临摹古代大家法书·····	260	临本·····	286
先精通一种书体·····	262	善本·····	286
有了基础，广学百家·····	262	珍本·····	286
文房四宝——笔、墨、纸、砚 ·····	264	孤本·····	286
毛笔 ·····	264	重刻本·····	287
毛笔的起源·····	264	影印本·····	287
毛笔的品种·····	265	乌金拓·····	287
毛笔的制法·····	269	蝉衣拓·····	287
笔求四德：尖、齐、圆、健·····	270	扑拓·····	287
如何保护笔·····	270	擦拓·····	287
从书体上选笔的注意事项·····	271	椎拓·····	287
墨 ·····	271	篆刻技艺·····	288
墨的源流·····	271	墓志·····	288
墨的种类·····	272	摩崖·····	288
墨的使用·····	275	法书与法帖·····	288
选择墨的标准·····	276	帖学·····	289
纸 ·····	277	碑帖用纸·····	289
纸的源流·····	277	款式·····	289
纸的品种·····	277	题款·····	289
怎样选纸·····	279	书法品类·····	290
		阴阳向背·····	290

大小疏密·····	291	枯骨断柴·····	298
力感·····	291	斗环·····	298
笔力遒劲·····	291	字匠·····	298
筋脉相连·····	292	书奴·····	298
书法韵律·····	292	信笔·····	298
字体神态·····	292	墨法·····	298
用笔精妙·····	293	用墨浓淡·····	299
笔中有物·····	293	燥润相杂·····	299
用笔千古不易·····	293	筋骨血肉·····	299
九势·····	293	体肉适均·····	299
内气外气·····	294	画中墨痕·····	300
意在笔前·····	294	肖形印·····	300
沉着痛快·····	294	印色·····	300
疾涩二法·····	294	子母印·····	300
行笔之要·····	295	套印·····	300
方圆并用·····	295	六面印·····	301
屋漏痕·····	296	回文印·····	301
垂悬之锋·····	296	花押印·····	301
存筋藏锋·····	296	关防·····	301
游丝牵带·····	296	闲章·····	301
壁坼·····	296	铸印·····	301
折钗股·····	296	缪篆印文·····	302
操纵法·····	297	九叠篆·····	302
刷字·····	297	阳文篆刻·····	302
五合五乖·····	297	阴文篆刻·····	302
八病·····	297	印钮·····	302
春蚓秋蛇·····	297	边款·····	302

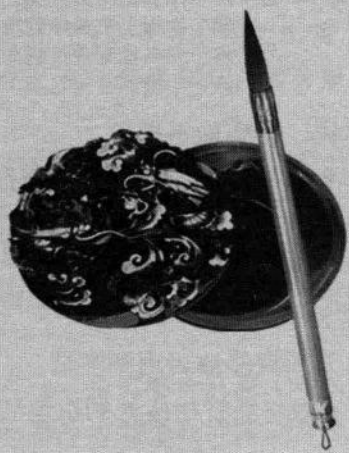
· 第三篇 中国书学基础理论 ·

中国书法五千年·····	304	《朝侯小子残石》·····	318
汉字的起源与甲骨文·····	304	《乙瑛碑》·····	318
金文之美·····	305	《鲜于璜碑》·····	318
从向鬼神问卜到礼乐文明·····	305	《华山庙碑》·····	319
金文风格变化的三个时期·····	306	《衡方碑》·····	320
《利簋铭》·····	306	《天发神讖碑》·····	320
《大盂鼎》·····	306	《熹平石经》·····	320
《墙盘铭》·····	307	继承与孕育——汉代篆书和草书 ·····	321
《散氏盘铭》·····	307	《袁安碑》·····	321
《虢季子白盘铭》·····	307	东汉“草圣”张芝·····	322
《毛公鼎铭》·····	308	魏晋书法艺术和晋书尚韵 ·····	322
大篆与石鼓文 ·····	308	《上尊号碑》·····	323
《秦公簋铭》·····	308	《正始石经》·····	323
《石鼓文》·····	309	“正书之祖”钟繇和他的《宣示表》	
秦书八体·····	310	《荐季直表》·····	324
秦代小篆·····	311	三国吴的“书圣”皇象·····	324
秦刻石·····	311	陆机与《平复帖》·····	325
《秦诏版》与先秦货币·····	313	“书圣”王羲之和他的书法·····	326
秦以后篆书的简史与技法演变·····	313	王珣与《伯远帖》·····	329
汉隶：通古今之变 ·····	314	王献之和他的书法·····	330
《居延汉简》·····	315	东晋南北朝碑刻 ·····	331
《五凤二年刻石》·····	315	《爨宝子碑》·····	332
《褒斜道刻石》·····	316	《爨龙颜碑》·····	333
《石门颂》·····	316	《瘞鹤铭》·····	333
《张迁碑》·····	316	《张猛龙碑》·····	334
《礼器碑》·····	317	《龙门二十品》·····	334
《曹全碑》·····	317	《石门铭》·····	337
《史晨碑》·····	317	《张玄墓志》·····	337

- 《刁遵墓志》····· 338
- 《崔敬邕墓志》····· 338
- 隋唐书法**····· 338
- 隋唐书法艺术的繁荣····· 338
- 《龙藏寺碑》····· 339
- 《董美人墓志》····· 340
- 智永和《真草千字文》····· 341
- 虞世南和他的书法····· 342
- 欧阳询与《九成宫醴泉铭》····· 343
- 褚遂良和他的书法艺术····· 344
- 颜真卿和他的书法艺术····· 345
- 柳公权和他的书法艺术····· 351
- 《书谱》····· 352
- 张旭和《古诗四帖》····· 353
- 唐代草圣怀素····· 354
- 杨凝式书法····· 356
- 宋代书法**····· 358
- 才华横溢的苏轼····· 359
- 雄放奇肆的黄庭坚····· 363
- 八面出锋的米芾····· 366
- 蔡襄和他的书法艺术····· 369
- 一代文宗欧阳修····· 370
- 南宋书法**····· 370
- 爱国诗人陆游····· 370
- 理学家、教育家朱熹····· 370
- 田园诗人范成大····· 371
- 心昭天日的英雄——岳飞····· 371
- 忠愤词人张孝祥····· 372
- 楷书清劲的张即之····· 372
- 浩然正气写丹青的文天祥····· 372
- 书家姜夔····· 373
- 开创米书新面貌的吴琚····· 373
- 赵信与瘦金书····· 373
- 元代书法**····· 375
- 艺术大师赵孟頫····· 376
- 有燕赵豪气的鲜于枢····· 378
- 精于章草的邓文原····· 379
- 俊逸清瞻的道士张雨····· 379
- 山林逸韵的书家倪瓒····· 379
- 铁崖种梅的杨维桢····· 380
- 书写神速的康里巎····· 380
- 明代书法**····· 381
- 擅古今草书的宋克····· 382
- 台阁体与沈度····· 382
- 书画兼长的沈周····· 383
- 草书大家祝允明····· 383
- 精勤艺事的文徵明····· 384
- 以抽取巧的王宠····· 385
- “江南第一风流才子”唐寅····· 385
- 笔墨纵横的徐渭····· 385
- 俊骨逸韵的书画大家董其昌····· 386
- 一意横撑的张瑞图····· 387
- 节义千秋的黄道周····· 388
- 劲拔超逸的倪元璐····· 388
- 清、近代书法**····· 389
- 清前期书法····· 389
- 清中期书法····· 390
- 清中后期书法····· 391
- 近代书法····· 394

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：捩、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，即捩、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。

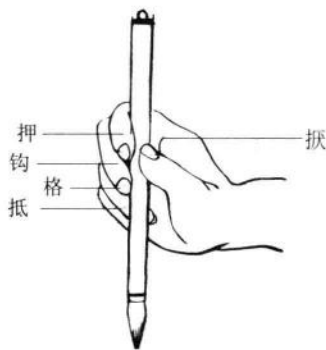
腕平，是指手腕与桌面要平行。康有为说：“欲用一身之力，必平其腕，竖其锋。”

腰背直，就是身子要正，这样用力才匀衡，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。

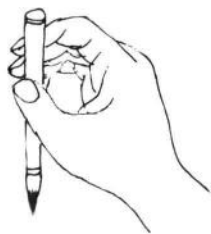
执笔高低要合适。执笔的高低是指从笔管下端笔根与笔管相接处到执笔的无名指（第四指）第一节指背顶着笔管的切点的距离。

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



- 捩：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。

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。”



掌心虚，从上看执笔有“眼”，不可攥死。

有一点需要特别提醒的是：执笔的时候不要握得太紧，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

延伸阅读

一分笔

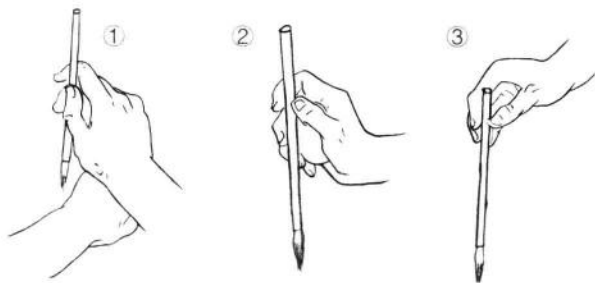
笔毫部位的一种。一、指把笔头从腰（笔头的二分之一处）到端部分成三等分，靠近笔端的部分，称为“一分笔”。一分笔触纸较浅，写出的笔画纤劲。宋徽宗赵佶善用一分笔，所书瘦劲多姿的“瘦金书”自成一体，流传千载。二、指把笔管从腰（笔管的二分之一处）到端（笔根处）分成三等分，靠近端的部分，称为第一分。初学习书者或书写正楷、隶、篆书体宜执一分处。

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。



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。

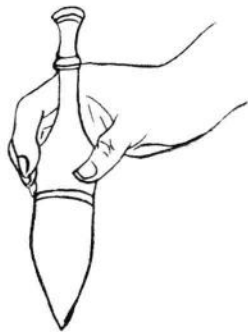
则力生焉。”

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，书长幅韵字。”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

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。”

晚明书法家赵宦光在《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，

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，