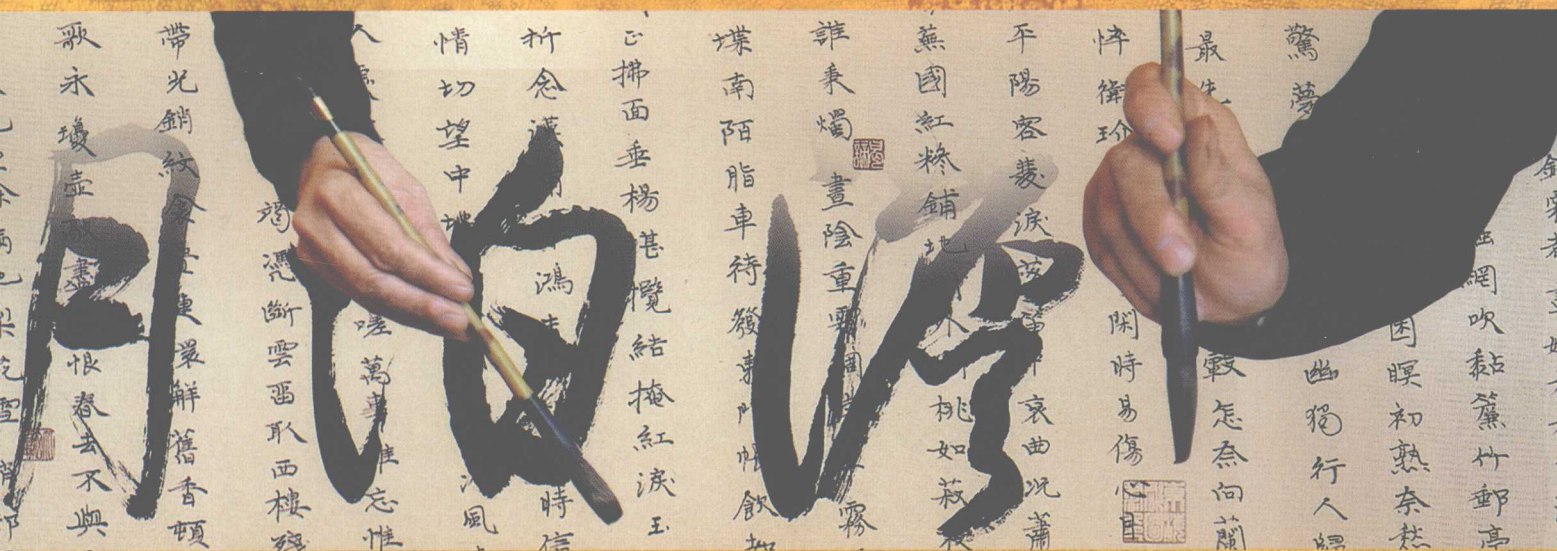


书写的技法，不只讲究技巧，也讲究意境、人品、精神、修养等“书外功夫”。而技巧可分章法、字法、笔法等三个层面，通过执笔与运笔，使字和行的关系和谐而优美。本书从各种书体、幅式、大小字到落款、题跋的写法，都有言简意赅的论述，具点睛之效。

书艺珍品
赏析辑
第一辑
书法概念

书写的技法

徐建融 著



湖南美术出版社

书艺珍品 赏析 第一辑

图书在版编目(CIP)数据

书艺珍品赏析 第一辑 / 洪文庆主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5356-2663-9

I. 书... II. 洪... III. 汉字—书法—鉴赏—中国 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039123 号

本书中文简体字版由台湾石头出版股份有限公司提供

版权所有 翻版必究

版权登记号: 18-2006-123

书艺珍品赏析 第一辑

书写的技法

主 编: 洪文庆

著 者: 徐建融

图版说明: 张佳杰

责任编辑: 李 坚

责任校对: 彭 进

装帧设计: 海 玉

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

制版印刷: 湖南东方速印科技股份有限公司

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 10

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2663-9

定 价: 75.00 元(共 5 册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,
请与印刷厂联系调换。

目 录

书写的技法	1
篆书的技法	4
隶书的技法	6
楷书的技法	8
行书的技法	12
草书的技法	14
大字和小字的书写	16
直幅的写法	18
横幅的写法	20
扇面的写法	22
尺牍和诗稿的写法	24
题画的书法	26
题跋的书法	28
题款和钤印的处理	30
结语	32

书写的技法

书法，顾名思义，是指中国汉字的书写技法。书法当然要讲究意境，讲究意境必然要追求人品、操守、精神、修养等等，可称之为“书外功夫”。但这一切，必须建立在书写技法——我们称之为“书之本法”的基础上才表现得出来。书外功夫与书之本法的关系，用苏轼论画的话来说，也可以称为“道”与“艺(技)”的关系，最高的要求当然是“有道有艺”，但如果“有道而无艺”，则“物虽形于心而不形于手”，最终还是不能成为一位优秀的书家。同样道理，一个人的书外功夫再深厚博洽，但如果他在书写的技艺方面过不了关，也还是不能成为一位优秀的书家。反之，一位书家专注于书写的技法，即使他的书外功夫有所欠缺，却也不妨“技进乎道”，最终写出优秀的书法作品来——因为对专业书家而言，专注于书写的技法本身，事实上也是一种人品、修养，即努力做好本职工作的敬业精神。如颜真卿、苏轼等，既有忠烈的人品操守、丰富博洽的诗文修养，又有扎实的书写技巧，可以作为“有道有艺”的典范；陶渊明、杜甫等，尽管书外功夫的人品、诗艺十分高明，但由于他们的书写技巧不过关，所以没有能成为优秀的书家，可以作为“有道无艺”的例证；而那些魏碑的书工、晋唐写经的“写经手”，虽然书外功夫有所欠缺，但他们的书写功夫相当熟练，所以还是创作出了书法史上足以传世的名作，又可以作为“无道有艺”，进而“技



书写的技法(徐建融教授示范 洪文庆摄)

上海大学美术系教授徐建融先生示范执笔书写技法，大字执笔以中正为原则，线条浑实饱满，针对不同的状况，技法方面刻苦用功；包括书写时当用不同的姿态与技法，此乃本书所欲传达之信息。晋唐的一些大书家，如王羲之、欧阳询、颜真卿等

进乎道”的范例。

当然，这样说，并不意味着书外功夫的道就不重要。毫无疑问，道比之于技更加重要，但它却不是首要的。作为首要的，对于书法来说，是技而不是道。重要和首要，是两个不同的概念。各行各业，都有它们各自的基本规则和要求，书法当然也不例外。这基本的规则和要求，便是书法之所以作为书法而不是作为其他行业的特殊性，离开了首要的书写技法来谈论书法的意境，谈论书外功夫，书法便成了虚无缥缈的东西，成了空中楼阁。

当然，光解决了书写的技法问题，也是远远不够的。它固然可能“技进乎道”，也可能为技术所束缚，最终沦为“写字匠”，而无法

提升到艺术的境界。所以，当解决了首要的东西，重要性的东西又凸显出它作为灵魂的意义。

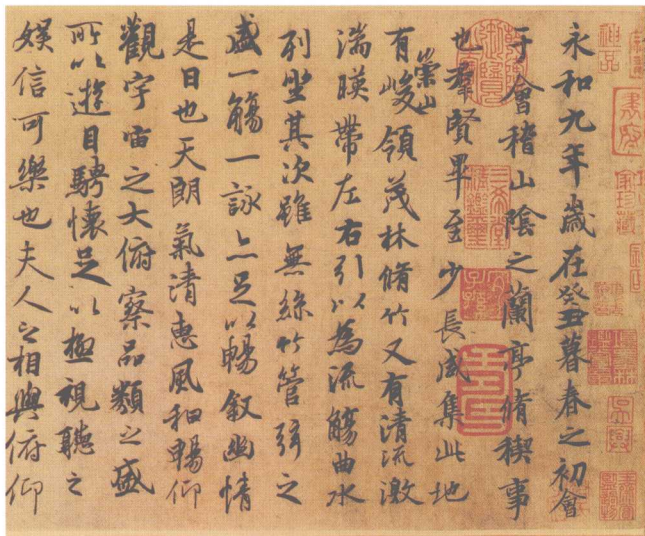
苏轼曾说：“作字之法，识浅、见狭、学不足，三者终不能尽妙，我则心、目、手俱得之矣。”意思是说，学习书法的人，其“心”必须有深刻的见识，这就与道德人品、文章修养有关；其“目”必须广泛地涉猎前人的优秀作品，这就与多方面地吸收书法的传统营养有关；其“手”则必须持之以恒地实践用功——通过这三方面的努力，才能在书法方面不断提高，有所成就。古代著名的书家，无不“池水尽墨”、

“退笔如山”地在书写的技法方面刻苦用功；包括晋唐的一些大书家，如王羲之、欧阳询、颜真卿等所撰写的书法论著，诸如欧阳询的《八诀》、《三十六法》、《用笔论》，颜真卿的《述张长史笔法十二意》等等名著，皆也条分缕析地在书写的技法方面孜孜以求，正证明了书写技法对于成就一位优秀书家的首要意义。

书写的技法，可以分为三个层面，章法、字法、笔法，其中又以笔法为第一位，以字法为第二位，章法为第三位。以现代的作品而言，大部分的状况下我们看到一件书法作品，是先欣赏到它的章法，其次再关注它的字法，最后才落到它的笔法；但从书家的创作来说，却必定是先有笔法，再由笔法完成字法，最后才由字法结构出章法。

所谓笔法，也就是点画的技法。通常所称的“永字八法”，是说中国文字有八种基本的点画，各有不同的用笔技法——包括它的起笔、行笔、收笔。

今天，一般把汉字楷书的八种点画分析为横、竖、点、撇、捺、挑（提）、折、钩几种，它们各有不同的笔法。例如，竖笔的垂露法，起笔重而藏锋，行笔沉稳，收笔又略重而藏锋，且同样是藏锋，起笔的笔势是先上而下，收笔的笔势是由下而上；竖笔的悬针法，其收笔却出锋。又如撇笔，同样的起笔重而藏锋、收笔疾而出锋，其行笔则有由重而轻呈楔形的，也有由轻而重再转轻呈粗腰形等等。不仅不同的点画有不同的笔法，同一种点画也有不同的笔法。如果进而结合到不同的书体，篆书、隶书、楷书、行书、草书，更可以引起千变万化。相对来讲，篆书的笔法最为单一，隶书稍丰富，楷书更丰富，行书又更丰富，草书最丰富，简直不可穷尽。所以，根据中庸之道，历来讲笔法，都是以楷书为准则，学会了楷书的笔法，稍加删减，可以通于隶书、篆书；稍加变化，又可以通于行书、草书。



东晋 王羲之《兰亭序》
局部 冯承素摹本 卷 纸本
行书 24.5厘米×69.9厘米
北京故宫博物院藏

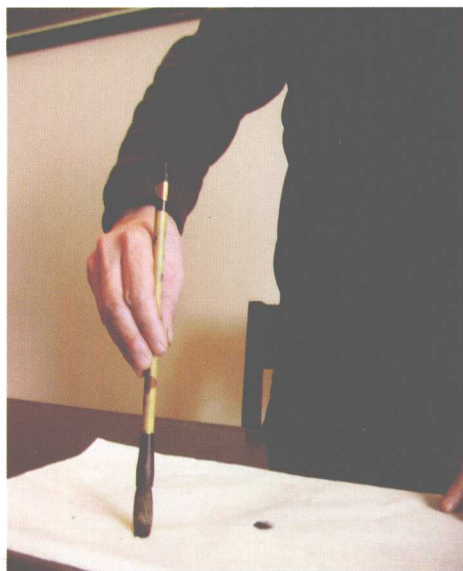
王羲之作为中国书法史上的“书圣”，在书法基本功方面所投入的工夫是众所周知的，“池水尽墨”的佳话，更为后人称说不休。他的一些论书著述，真伪虽略有争议，但强调的都是书写的技术问题，可以作为早期书法论述的一个指针。

笔法通过执笔和运笔，即手的力量的控制而得以表现。最基本的执笔法，是先用拇指的上节握住笔管，使其直立且用力使之向上升起；继用食指的中节压住笔管，不使其因拇指的用力而向外倾斜；再用中指的指尖钩住笔管用力向下，以便与拇指向上的用力取得平衡；再用无名指的指甲与指肉之际挡住笔管，用力向上；小指则抵住无名指，帮助无名指用力——这样，五个手指，在执笔中就各有所用，并各尽所用了，即所谓“五指齐力”。这五指执笔法，当然只是一般的方法，它适用于大多数的书写情况。但在实际的书写中也不是一成不变的，例如写径尺以上的擘窠

大字，也可以只用拇、食、中三指执笔，甚至用手掌或五指指端同时握住笔管执笔。

中锋运笔，无非是力量的轻重和速度的快慢，以及随着线条的展开，使偏离线条中心的笔锋，通过灵活的调节保持在中心的位置不变。特别在转折的地方，笔锋最容易偏离到中心的外面去，就需要通过顿挫、翻折等技巧使之回到中心位置，否则的话，接下来的运笔就会使线条显得偏薄而不圆厚。

运笔还牵涉手和纸面的距离问题。如果是行草书和擘窠大字，由于笔线起落的幅度比较大，所以，也可以站着，整条手臂悬空书写，以指、腕、臂，乃至整个身体配合起来作有节奏的运动，称做“悬臂”运笔。如果是径寸的中字，则可手臂靠在纸面（桌面）上，手腕悬空进行书



左图：随意执笔立式悬臂运笔法（徐建融示范 徐敏摄）

随意执笔立式悬臂运笔法，适合于书写径寸以上的大字。尤其是放纵的书风，以此法为宜。



右图：五指执笔坐式搁臂运笔法（徐建融示范 徐敏摄）

五指执笔坐式搁臂运笔法，适合于书写径寸以下的中小型字。尤其是规整的书风，以此法为宜。

写，以指、腕、臂配合起来做有节奏的运动，称作“悬腕”运笔。如果是蝇头小楷，则不妨手腕也靠在纸面（桌面）上书写，称作“运指”，否则的话，对点画线条就不好把握。有时为了加大运指对线条的控制幅度，也可把左手垫在右腕下，称作“衬腕”。“运指”以指节的活动为主，但有时也略微牵动到腕部。

无论悬臂、悬腕，还是运指，关键的是能体现出笔法的精妙和力量，所以又不可拘执。上海名书画家谢稚柳先生，即使写擘窠的大字，他的手腕也是靠在纸面（桌面）上的，但他在书写时，这手腕并不是靠死在纸面（桌面）上不动，而是随着线条的移动，整个手腕、手臂、身体随之移动，所以，尽管似乎是靠腕运笔，其实还是以臂使腕。

笔法的基本要求，是要让每一个笔画的点线都具有生命的韵律节奏，如锥画沙，如屋漏痕，如折钗股，如印印泥。锥画沙和印印泥典出于唐代蔡希综所著的《法书论》，当年张旭听闻褚遂良“用笔如印印泥”，而后在沙地上领悟的，后来黄庭坚又更清楚地解释了画沙印泥，是指墨笔线条像是用尖锥在沙地上画过而留下的痕迹，由于沙线中会留下锥尖痕迹，用来形容中锋藏锋时笔力的沉稳；而屋漏痕是说一根线条的运行，就像屋檐上漏下的雨水在墙面上滴落下来的痕迹，并非直线流下，而是随着水珠向下的重力与墙面的摩擦力互相抗衡，慢慢地滴落，处处着力，处处可以停得住；什么叫如折钗股呢？是指遇到线条转折的地方，应该像把一根金属的钗转过来一样，圆劲沉着，不落圭角，而不是像把一根干枯的竹片折过来那样，“生劈硬柴”。此外，还有横如千里阵云、点如高峰坠石、撇如陆断犀象、竖如万岁枯藤、钩如百钧弩发、抛钩如崩浪雷奔、转折如劲弩筋节等等的说法，无非都是指点画

既能入木三分又能收放自如，有去而不尽的笔意。

字法是指一个字的结构中，点画与点画之间的关系。基本的要求是均衡中有变化，或变化中见均衡。只有均衡没有变化，便成了印刷的字体，四平八稳，毫无艺术性可言；只有变化不见均衡，又成了鬼画符的胡涂乱抹。

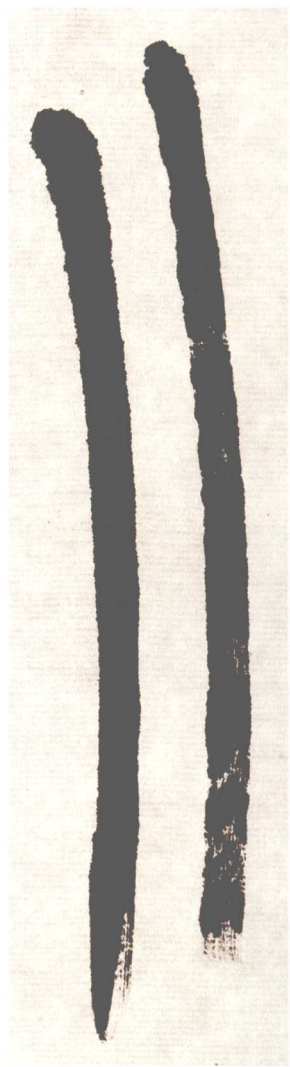
章法则说是字与字之间、行与行之间，在总体上既相统一，又相对比，有前奏，有高潮，有尾声。既不可状如算子，如排版印刷；又不可杂乱无章。

书写的技法也与工具、材料密切相关。书写的工具主要是毛笔，毛笔有硬笔，有软笔。例如山马笔、狼毫笔，属于硬笔，羊毫笔、鸡毫笔属于软笔。也有软硬度居中的兼毫、七紫三羊等等。书写的材料主要有纸绢，纸又有渗水的和较不渗水的，渗水的称作生纸，属于软纸，不渗水的称作熟纸，如矾纸、蜡笺等等便属于熟纸，绢绫则是属于不渗水的硬质材料。不同的工具、材料，各有不同的性能，直接关系到书写的效果。基本上大字用大号笔、中字用中号笔、小字用小号笔。但事实上，笔的型号若比字更大一号，即所谓“大笔写小字”，笔墨的效果更能饱满厚实。

而笔法、字法、章法三者的关系，有时笔法表现较为强烈，字法、章法都应配合它而进行；有时以字法为主，笔法、章法都应配合它进行；有时又以章法为主，笔法、字法都应配合它进行，随着欲书写的作品视觉形象不同，而在风格笔势上有所取舍。

书法的最高境界，是无法而法。而无法而法，乃是在基本技法过关的基础上才能实现，是经由基础技法训练向自由创作的超升，而不是省略基础训练的自由创作。那么，怎样才能技法熟练的基础上超升到无法而法的境界呢？一是

“技进乎道”；第二便是书外功夫的灵感顿悟。“技进乎道”是渐修的结果；灵感顿悟同样是渐修的飞跃。因而不经过书写技法上“先具万万赞”的用功，技永远进不了道，顿悟也成了空想。尤其是，专注于“书外功夫”，反而轻视书写技法的基本功，事实上却又没有什么“书外功夫”，这是必须当心的一种现象。



中锋运笔(张佳杰示范)

在表现书法线条的力道时，中锋运笔是必要的技巧，由于力道集中于墨线的中央，因而产生厚实的感觉，仔细观察墨迹，也可以在墨线的中央发现一道颜色较深的线条，这是因为重墨集中于笔尖而留下的痕迹，然而较干粗的笔画，也可以因为使用了中锋的笔法而更显沉稳。

篆书的技法

篆书的写法，以小篆，尤其是铁线篆或称玉箸篆作为规范的基础。这种字体的笔画线条，就像一根铁丝或玉箸一样，又细又韧，而且自始至终，基本上一样粗细，一样快慢，转折的地方，也不露折角，而是圆劲地弯曲，因而得名。

自然，针对小篆书的这一特点，基本上笔法要求自始至终一样的轻重，一样的快慢。即使起笔、收笔时略有顿挫，但也不形成强烈的反差。为了达到这样的效果，清代时的钱坫、孙星衍等小篆书家，甚至用截毫裹锋的办法，来保证笔法的规范。所谓截毫，也就是把毛笔的尖锋剪掉或烧掉；所谓裹锋，也就是把毛笔的笔根、笔肚裹住，不让它散开来。但这样一来，中国的毛笔就变成像西方油画笔那样了，也未必可取。以笔者观来，应当用正常的毛笔书写，在力求轻重、快慢基本一样的前提下，使线条略微呈现粗细和笔锋的变化，这样写出来的小篆书，才更有书法的艺术意味。

写这样的小篆书，为了控制字形的准确性，以把手臂甚至手腕搁在纸面(桌面)上较为适宜，但不应搁死，而是应随着线条的移动，整条手臂随之移动。例如，当一根线

条自左向右移动，搁着不动尚足以应付，但当它紧接着由右上向下移动，为了保证线条自左向右而向下不断气，这时手臂便要随之下移，否则的话，笔杆便要偏了，线条便会没有力量。

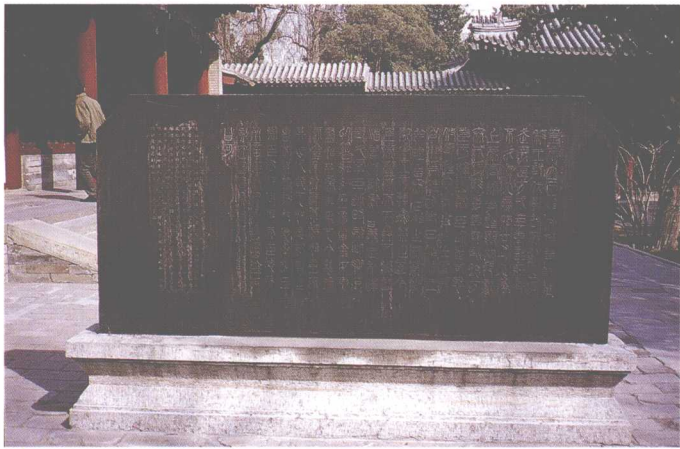
小篆的字法结体，也是以匀整、对称、平衡为基本要求，它要有疏密、聚散的变化，但不能太强烈。在这方面，由于小篆文字的形象皆有来由，因而历来书家都以《说文解字》为准则，不能随心所欲地造字。每一个字的字形，基本上都是竖长的，但个别字如曰、士等等，本身就是横长的，又不可能强行写成竖长的形态，明清书家于是发展



现代 高式熊《八言联》

笺本 篆书 137.8厘米×33.7厘米

释文：“树入床头花来镜里，风生石洞云出山根。”高氏有家学渊源，为当代篆刻名家，所书篆书体格严整。



秦 李斯《峰山碑》(洪文庆摄)

李斯的《峰山碑》为北宋初年徐铉摹写后由匠人重刻，历来的翻刻本亦相当多，其法度严整，笔迹清晰，是学习小篆书技法的经典作品。此图是今人重刻的《峰山碑》置放于北京北海公园之书法博物馆内的庭园。

了利用其直画来延展字形的写法。

篆书的章法，以字字独立、行行分明、横平竖直为准则。所以，也可以打好格子再进行书写。也可把白纸蒙在有格子的底纸上，以保证章法的严整性。如果不打格子，随手而书，书家的功夫若不到，难免导致章法的失衡。

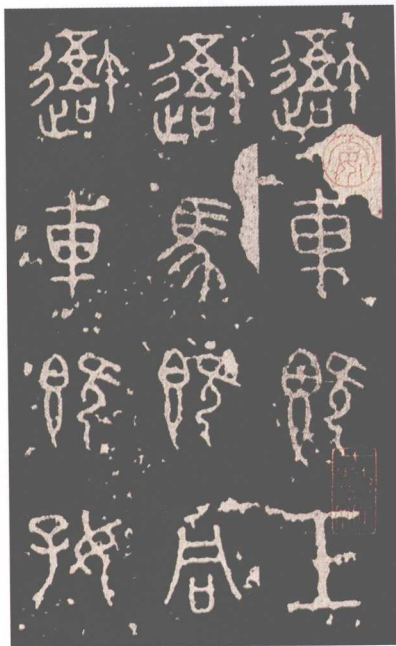
综上所述，小篆书的书法技法，关键是字法，笔

法、章法还是其次的。而有了基本的字法功力，就必须认真地学习《说文解字》等篆法字书。然后再认真研究一下李阳冰、钱坫、孙星衍、王福庵等的作品，笔法、章法两关就很容易通过了。

解决了铁线篆、玉箸篆，进一步可以学习邓石如、赵之谦、杨沂孙等的小篆书。主要是在笔法上起了变化，更多轻重、快慢、顿挫、转折乃至用锋的技巧，使线条显得更加多姿。这就是所谓的“以隶作篆”，也就是参用隶书的笔法来写篆书。而字法、章法基本上与铁线篆、玉箸篆无异。

在此基础上，进而可以作大篆、草篆。小篆的笔法，是规律胜于变化，包括邓石如等较为写意的小篆，皆是如此；而大篆、草篆的笔法，则是变化多于规律。如大篆的有些点画，粗细相当悬殊，草篆的用笔，随机性就更大。小篆的字法，是均衡为重，而大篆、草篆的字法，则着重对比。小篆的章法，以整齐为主，而大篆与草篆的章法，则参差较多。因此，凡书写大篆、草篆，不必先打格子，而不妨信手而书，使章法随机生发出来。例如，这几个字的字距紧密了，那几个字的字距不妨疏松一

些；这里的行距松了，那里的行距又不妨紧一些；这里的点画粗了、密了，那里的点画又不妨细一些、稀一些等等。乃至字与字之间相互牵连，行与行之间相互穿插，字形有大小，笔画有粗细，横行不平，竖行不直，但整体的效果，浑然一体，方为佳构。当然，这一切，不过是相对于小篆书的章法而言，如果与行书，尤其是草书的章法相比较，它还是要规整得多的。

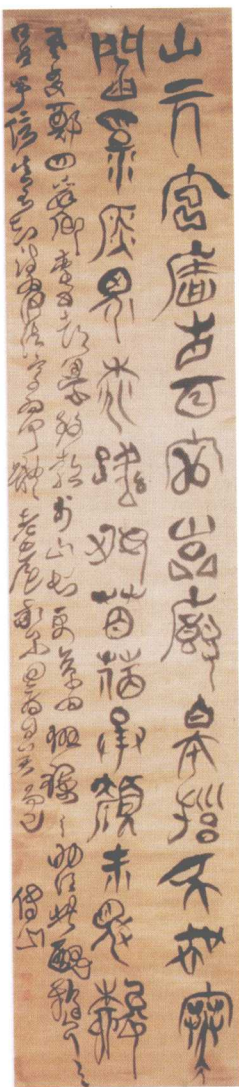


左图：清 赵之谦《“三略”八屏》第四屏“曰”、第七屏“士” 1876年 纸本 篆书 日本私人收藏

篆书在清代的金石学风之下，又达到了另一个高峰，赵之谦乃是其中大家，书画篆刻均能。他的篆书用笔风雅，结体更具有个人风格，能够在古法中得新意。

右图：战国《石鼓文》局部 篆书拓本

石鼓文与甲骨文、金文均属于大篆体系，在运笔的技法以及结字的变化上比之小篆较多轻重提按的变化，尤其是清末民初的吴昌硕由石鼓文另开篆书风格，使得石鼓文名声大噪，对于后世追求金石气的篆书线条更有举足轻重的影响，学书者在打好了小篆的基础后，不妨进而学习大篆。



清 傅山《游仙诗十二屏》第十一、十二屏 约1670年 绫本 草篆 252.1厘米×48.8厘米 日本澄怀堂藏

清初傅山，是著名的文字学者，他的篆书主要由钟鼎彝器上的大篆习来，但笔法活泼，与小篆严整的风格和赵宦光著名的草篆大异其趣，充满速度感又具有弹性的线条，似乎欲跳脱传统篆书严整的桎梏。

隶书的技法



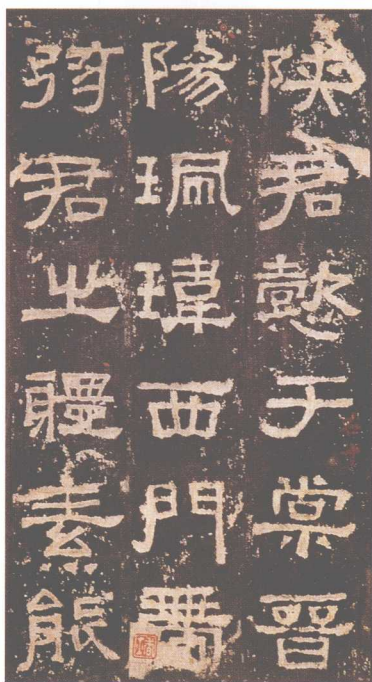
三国吴《天发神讖碑》局部 267年 拓本

《天发神讖碑》是三国吴所铭刻的特殊碑碣，字体在篆隶之间，但笔法全为方笔，转折必须换笔，收笔以及横画的末端亦极为特殊，并非一笔完成。

隶书笔法的要义可分三方面来谈：

一、起笔：所有的点画都藏锋，形成不同程度的粗肥突出，有如蚕头，因以为名。藏锋的笔势，是“欲下先上”，“欲左先右”，“欲右先左”。如竖画是向下的，落笔入纸时笔势向上，顿住，略作旋动，使笔锋回到笔画中间再向下行笔。向左、向右的笔画用同样的方法藏锋起笔，这种用笔与篆书的藏锋有类似之处，但变化更加多姿多彩。

二、行笔：一般是平稳沉着地向右、向下、向左下、向右下等方向运笔。如果有转折的笔画，横向右行，再接笔向下，形



汉《张迁碑》局部 拓本 隶书

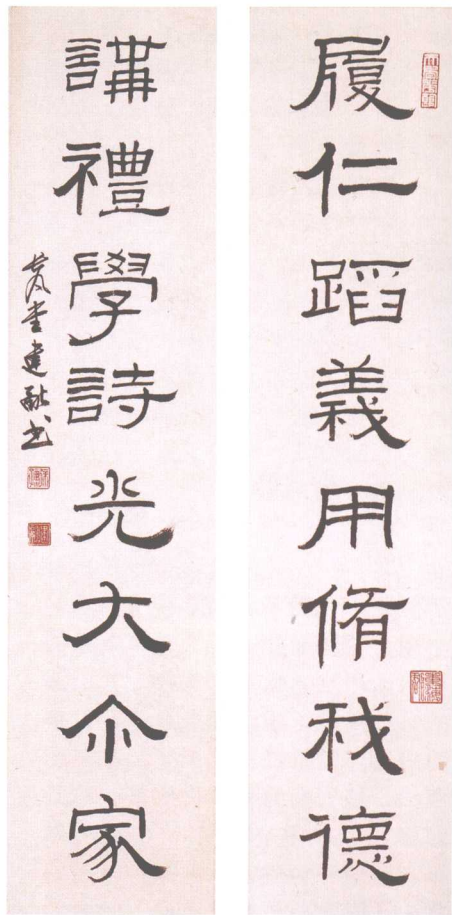
此碑书风雄强，为汉隶的经典作品之一，以方笔为主，结字在诡谲中见朴拙，虽欹侧而不失安稳，基本上，章法之趣味大于字法及笔法，学隶书有一定基础者，进而可以临习此碑，可洗去僵硬之气。

成不同程度的粗肥突出；竖向下行再向左或向右的用转法，不形成突出，以圆劲为要。

三、收笔：一般至笔画的终端停住，略作轻微的顿挫，垂直于纸面向上提起。如果是波、磔则重重按下之后再出锋收笔。所谓波、磔，是隶书笔法最鲜明的特征，它们分别相当于楷书中的撇和捺，但又不同于撇捺。如左向的钩起收笔也可作为波，横笔的收笔也可作为磔，右向的抛钩其收笔同样可以作为磔等等。但是，当一个字中，有多个笔画都可以作为波或磔时，原则上只允许用一个波、一个磔，而不允许出现两个

以上波、两个以上磔。这，称作“燕不双飞”。因此，有些笔画即使是撇，如双人旁的上面一撇，“彩”字的右面三撇，也不允许作波形收笔，而只能作一般的停驻收笔；有些笔画即使是捺，如“夏”字的末画，但如果它的第一笔横画作了燕尾，它就只能作一般的停驻收笔。

由于具有如上的特色，隶书的笔法显然比篆书丰富、生动了许多。其中有轻重的变化，快慢的变化，笔势转折的变化，由此而引起笔画的粗细变化，尤其是波、磔的



现代 徐建融《八言联》纸本 隶书 各67.5厘米×15.2厘米

波磔的运用，是隶书书写技法的最大特点，它使端庄的结体取得了如舞姿般的变化。

用笔，更赋予了每一个字飞动的效果。

对波、磔的认识和运用，又与字法紧密关联。因为，并不是每一个字都有波、磔的笔画，而有时同一个字中又有不少笔画都可以使用波、磔的笔法。如“春”字，第三横和捺，都可以作磔，究竟把磔用在何处呢？这就需要从字法上来考虑，如果第三横作了磔形，捺便只能作点；如果第三横不作磔形，捺便作磔。由于磔笔的运用不同，因此又引起撇笔的波形也有所差异，仍以“春”字为例，如果以横画作磔，则波形宜稍收敛；如果捺笔作磔，则波形宜稍张扬。如此等等。

隶书的字法，与篆书有较大的差别，而更接近于今天的楷书，所以，在字形认知上，不会发生太大的问题。但由于隶书是承接篆书演变而来，所以，要充分认识它的字法特点，可以与篆书做比较以更深入地领会。基本上，篆书的字形是长的，而隶书的字形则是横的；篆书的用笔基本上有转而无折，隶书的结体用笔则有转也亦有折，尤其是演化到八分书之后的各种笔画，使它更趋近了楷书的结体用笔方法。当然，隶书的波、磔使其结体和字法，虽然与篆书一样讲求端庄工稳，但篆书是以匀整见端稳，隶书却能于端稳中跃动出飞舞的情致和气势。

隶书的章法，也以字字独立、行行分明、横平竖直为准则。所以，也可以打好格子再行书写，或不打格子，将纸张折出格子再行书写。格子以方形为宜，由于隶书横画安排紧密，撇捺伸展，最后写

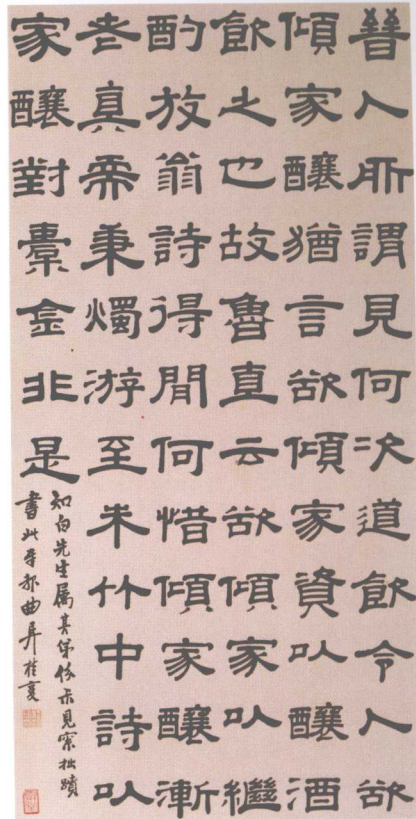


汉《明人铭》局部
拓本
隶书

此碑书风平正中见秀丽，结体安稳，线条充满韵律，燕尾成熟完整，为汉隶的经典作品之一，极宜初学者入门。

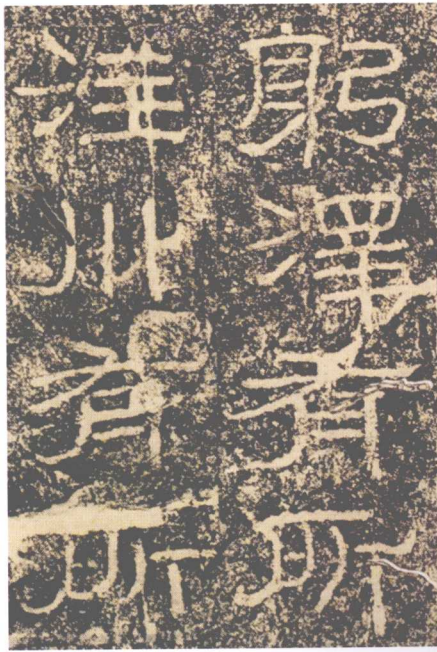
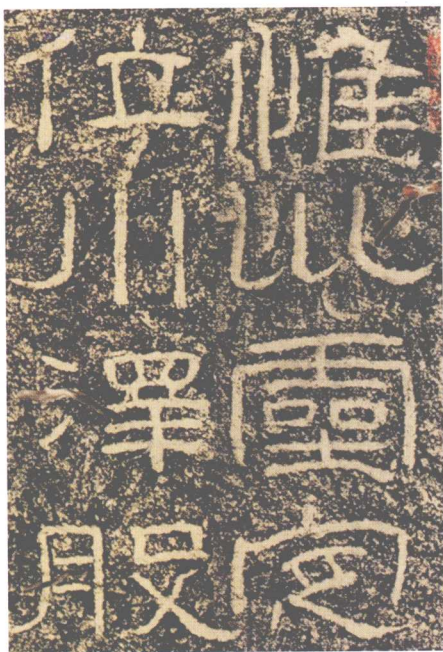
出来的章法是行距紧而字距宽。

为了充分理解隶书的书写技法，包括它的笔法、字法和章法，需要多研究、临习汉代的一些隶书名作，如《史晨碑》、《礼器碑》、《曹全碑》、《衡方碑》、《张迁碑》等等。进而涉及《西狭颂》、《石门颂》乃至各种汉简——这时，对于隶书的理解和认识，就由规矩森严渐次进入到自由恣肆的境界了，从而，在笔法、字法、章法方面，也不妨发挥更大的个性创意。



清 桂馥《语摘》轴 纸本 隶书 84厘米×41.5厘米 北京故宫博物院藏

桂馥(1736~1805)，山东曲阜人，乾隆间进士，清中期隶书大家。此书法直接汉人，体势寓雄强于严谨，运笔沉稳，风格朴厚。清代中期的隶书，除了少数如金农等风格特异的大家外，桂馥的风格可以作为该时期的代表。



汉《石门颂》局部 拓本
隶书

此碑书风奔放，为汉隶的经典作品之一，线条瘦硬，对于笔力的锻炼有相当的好处。此碑为摩崖石刻，气势非凡，不以提按胜而以结字胜，可供有相当学隶基础者临习。

楷书的技法

在中国文字书体中，楷书毫无疑问具有模范的意义，尤其就作为书写技法的基本功而论，无论笔法、字法、章法，皆是如此。

以笔法为例，论多样，篆书、隶书都不及楷书；论规范，行书、草书又不能同它比。篆书、隶书的笔法，只有简单的三四种，而且每一种笔法的起笔、行笔、收笔，也没有太多的变化。而楷书的笔法，粗分有八种，每一种中还可以分为多种，这多种多样的笔法，起笔、行笔、收笔的方法也各有变化。虽然，行书、草书的笔法比楷书还要丰富多变，但它们的笔法又无法加以明确的规范，只有楷书的笔法，既丰富多变，又可以明确地加以规范，所以对于书法的学习，自然也就更具“楷模”的意义。历来学习方法，必须从楷书入手，除了因为楷书是正式的官方文体之外，也正是取“没有规矩，不成方圆”的意义。

古人论楷书的笔法，有“七条笔阵斩斫法”、“永字八法”、“翰林密论二十四条用笔法”等等，但今天，一般可以归纳为横、竖、点、撇、捺、挑（提）、钩、转折八种，每一种中又随结字笔势各有多种变化。

一、横：

长横，藏锋起笔，略作顿挫后向右行笔，行笔时略作一波三折的快慢、轻重之分，至终端向左回锋顿挫收笔，称作“无往不复”，形成藏锋的骨突状。

短横，起笔同，行笔不多作变化，平稳地运行，至终端略作停驻，垂直于纸面向上拎起收笔。

二、竖：

垂露竖，藏锋起笔，略作顿挫后向下行笔，行笔时略作快慢、轻重之分，至终端向上回锋顿挫收

笔，还是“无往不复”的意思，形成藏锋的垂露状。

悬针竖，起笔、行笔同，收笔不作顿挫，而是缓缓地下行带出笔锋，呈针尖状。

短竖，起笔同，行笔不多作变化，至终端略作停驻，垂直拎起收笔。

三、点：

藏锋起笔，以顿挫代替行笔，视笔顺藏锋收尾或者向外带出笔锋。

四、撇：

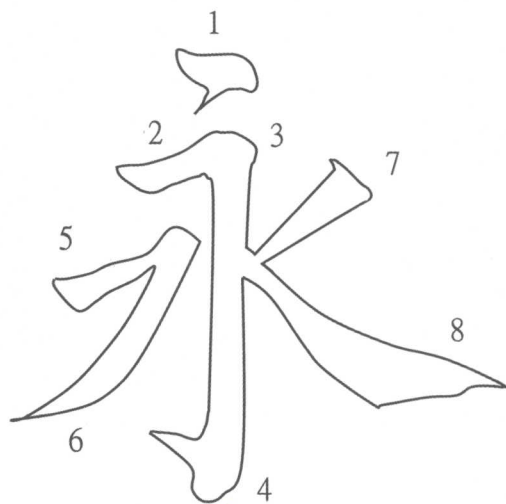
象牙形撇，藏锋起笔，顿挫后由右上向左下行笔，收笔时力量由重而轻，速度由慢而快，至末端快速撇出，带出笔锋。

新月形撇，轻轻地藏锋起笔，骨突不明显，略作停驻后由右上向左下行笔，力量先由轻而重、速度由快而慢，至笔画的中段再由重而轻、由慢而快，到终端时撇出，带出笔锋。

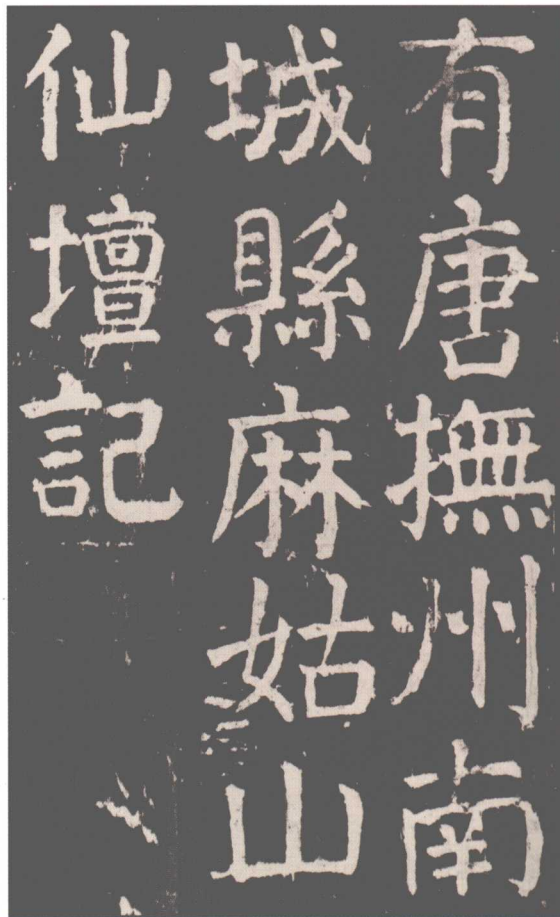
短撇，起笔同象牙形撇，行笔略平稳，至终端略作停驻后向右上拎起收笔。

五、捺：

一般的捺，藏锋起笔，略作骨突状，行笔由左上向右下、由轻而重、由快而慢，至尾部时加重、



“用笔八法示意图”



唐 颜真卿《麻姑仙坛记》局部 拓本 楷书

此碑为颜体楷书诸代表作之一，体现了颜真卿成熟的笔法及书风，喜好颜真卿书风者不妨从此碑入手。

放慢，到了终端快速向右捺出，带出笔锋。

走底捺，起笔、收笔同，但因它的倾斜度较平稳，所以在行笔的过程中要有横画“一波三折”的意味，尤其在尾部，需多加一个轻重、快慢的节奏变化。

点形捺，藏锋起笔，不作骨突状，向右下行笔，力量于稳中加重，至终端稍向左上回锋收笔。

六、挑(提)：

“抗”字左偏旁的第三笔、“地”字左偏旁的第三笔、“海”字左偏旁的第三笔，在唐楷中都属于挑(提)的笔法。视其在不同位置，笔法略有不同。

不出锋的挑笔，起笔与横笔相同，向右上缓缓行笔，至终端略作停驻垂直拎起收笔。

出锋的挑笔，起笔同，向右上快速行笔，带出笔锋收笔。

七、钩：

钩没有单独的起笔，而不同的钩，行笔、收笔的方法又各不相同。

“宝”字头的右钩，横画行笔至转折处向上再向右下顿挫，回锋再向左下快速钩出，带出笔锋。

“手”字的钩，直画行笔至转折处向右再向左下顿挫，回锋向左

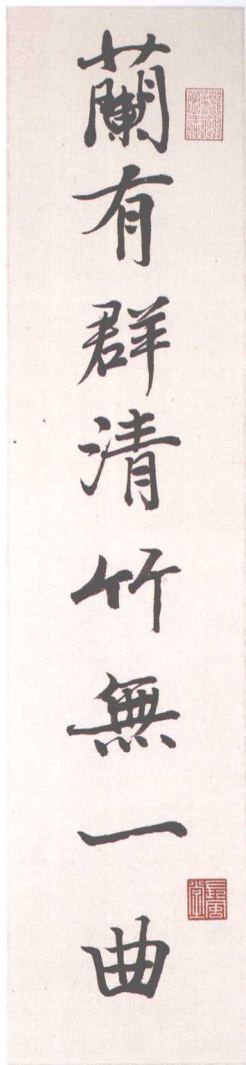
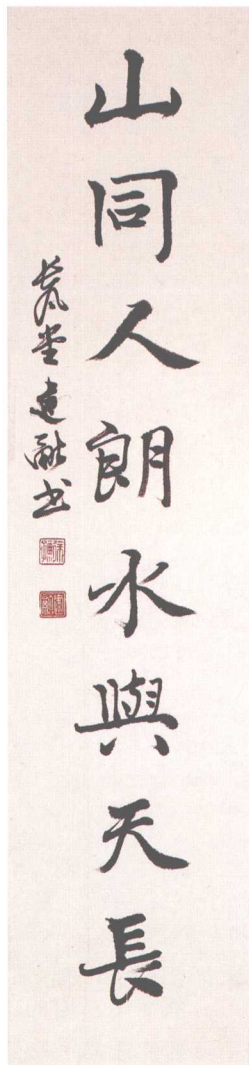
上快速钩出，带出笔锋。

“艮”字的钩，直画行笔至转折处向左再向右下顿挫，回锋再向右上快速钩出，带出笔锋。

“戈”字的钩，斜向行笔至转折处，顿挫后回锋向右上钩出，带出笔锋。

“乙”字的钩，横画行笔至转折处，顿挫后略作回锋，向上钩出，带出笔锋。

八、转



现代 徐建融《八言联》纸本 楷书 各67.5厘米×15.3厘米

谨守法度的楷书往往容易写得僵硬刻板，为了避免此弊，在运笔时不妨略微参以行书法，以加强笔画之间的映带关系，可以使作品看来更灵活而具生气。



唐 欧阳询《九成宫醴泉铭》“抗”、“地”、“海”宋拓本

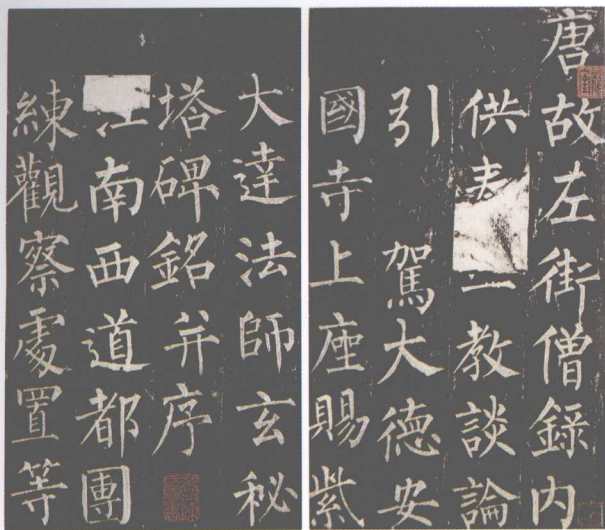
不同的位置，挑笔用不同的方法处理，有时候挑笔与点笔可以结合，有时可与横画结合，总之要注意与前后笔的连接呼应，因为这种特性，挑笔与钩笔一样，并无固定的起笔。



唐 欧阳询《九成宫醴泉铭》局部 拓本 楷书

此碑向来被誉为是唐楷的指针，为欧阳询于八十高龄奉命上殿书写，笔法完善，结字严谨，适宜初学者作为临习的范本，不仅留心其笔法，更当注意学其结字的方法。





唐 柳公权
《玄秘塔碑》局部
841年 拓本
北京故宫博物院藏

柳公权的年代在初唐四大家及颜真卿之后，却能博采诸家，更在其“心正则笔正”的书学理念下，创造出“法度森然”的柳体，而成为楷书的风范之一。



唐 褚遂良
《雁塔聖教序》局部
653年 拓本
23.5厘米×14.9厘米 日本东京博物馆藏

褚遂良为初唐四大家之一，其楷书线条挥舞潇洒，与欧阳询的坚实方整比较，褚遂良更具有圆润洒脱的风致，无怪乎风靡一时。

折：

转折没有单独的起笔，也没有单独的行笔。

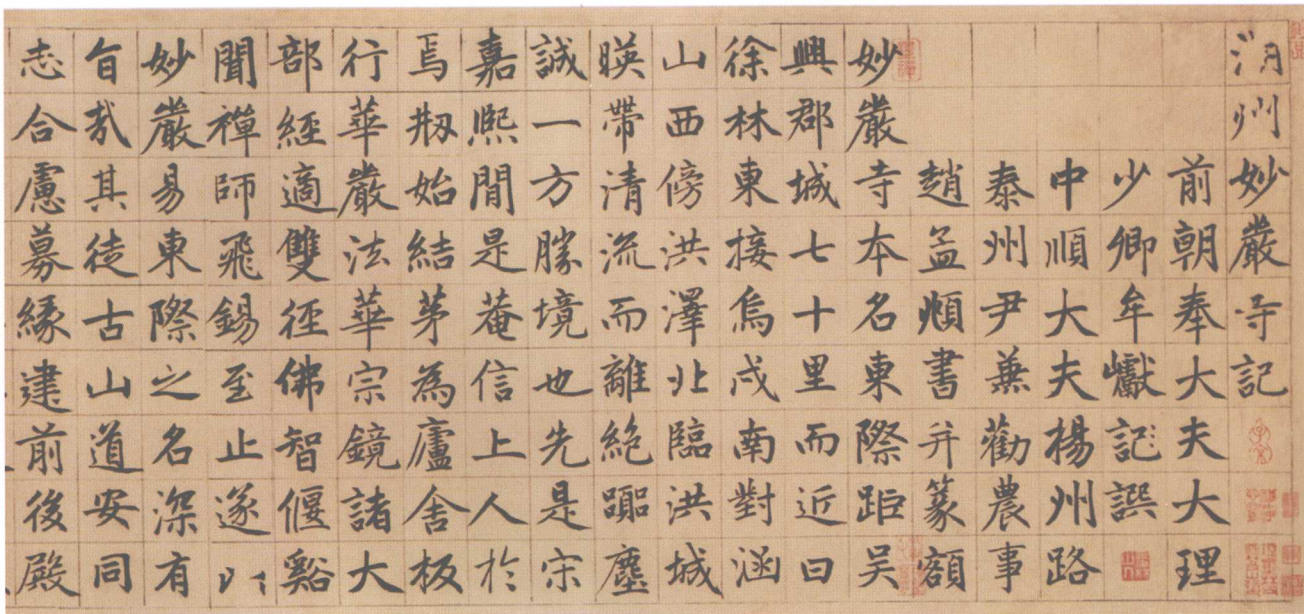
有顿挫的转折，如“国”字的右上角，横画至转折处向上再向右下顿挫，把笔锋调节到点画中心再向下行笔，形成明显的骨突。没有顿挫的转折，如“乙”字的左下角，顺着竖画的行笔，自然地婉转到横画继续行笔，不形成骨突。

我们知道，篆、隶书的笔法，每一种几乎都是可以独立地成立，而在楷书中，不同的笔法

还必须在字法的结体中体现出映带的关系，而不能完全独立地运行。比如说“海”字的三点水，第一点与第二点、第二点与第三笔，包括第三笔与第四笔，都必须表现出一种呼应的映带关系，所以在楷书的书写技法中，笔法与字法的关系也更加紧密。

字法又称结体，或称间架结构，是一个字的点画与点画之间的关系。楷书的形体，以正方形为主，然而也有扁的、长的，态势有偏侧的、斜欹的。因此，如何把它

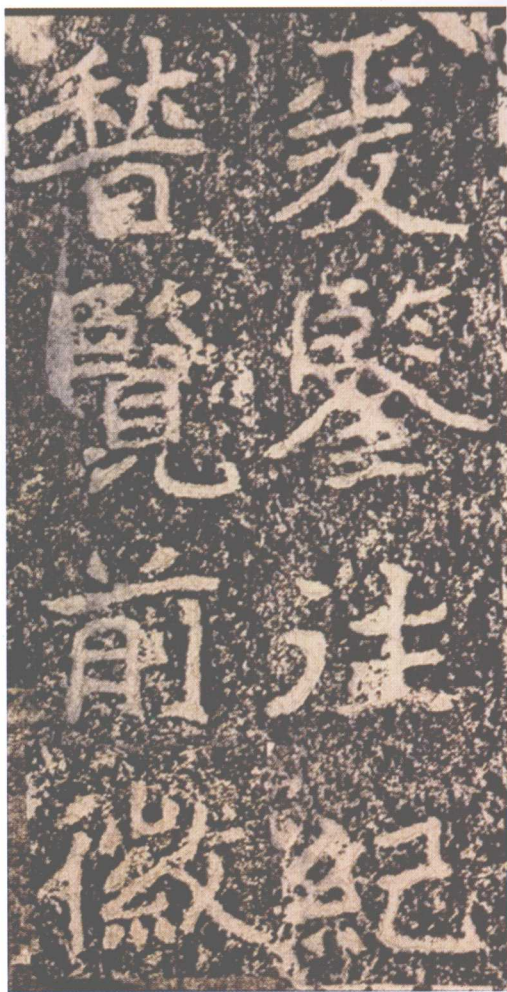
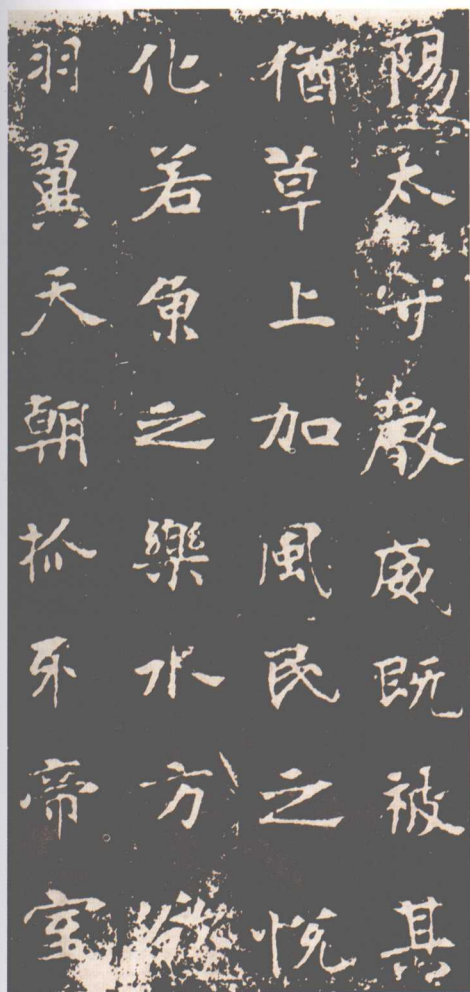
们都组织到一个正方形中，对于笔画与笔画之间的穿插、呼应、对比、统一关系，就提出了比篆书、隶书更高、更复杂的要求。篆书的结体，是单用线条水平地或垂直地、圆转地加以组织；隶书的结体，是用点和线条水平地、垂直地、倾斜地、或圆转或方折地组织而成；而楷书的结体，由于点画线条的形态都要多得多，因此，其组合的方式就更丰富多样。就算与行书、草书的结体相比较，也是千变万化的。但楷书



元 赵孟頫《湖州妙严寺记》局部 纸本

34.2厘米×364.5厘米 美国普林斯顿大学美术馆藏

赵孟頫的《湖州妙岩寺记》是他早年的楷书佳作之一，用笔柔韧有弹性，已经展露出赵孟頫在接受“二王”洗礼后的开创性，对笔法技巧的娴熟，使他以本身气格，在唐楷之外另开一种新的局面。



左图：北魏《张玄墓志》
局部 拓本 楷书

北魏书以雄强著称，除了造像石刻摩崖之外，大量的墓志铭也是北魏书法风格的代表。墓志铭大多保存完整，笔画清晰。此书于雄强中透出秀逸，用笔温和，结字大方，颇堪玩味。

右图：北魏《郑文公碑》
局部 拓本 楷书

此书作风雄放朴厚，刻于山东天柱山上，是标准的北魏摩崖书，笔法朴拙中见健挺，结体豪迈又不失沉稳，是学习北魏书的经典范本之一。

的丰富多样，可以总结出一套可以学以致用规律，行书、草书却不能，而更依靠随机应变。从这一意义上说，楷书的“楷模”意义同样得以充分地突现。

关于楷书的结体规律，唐欧阳询有所谓“结体三十六法”，清代的黄自元又有“间架结构法”，包世臣则有“九宫法”。它们的名目繁多，我们无须一一考究。但其基本的宗旨，是使每一个字的结体，于匀整、方正中见神妙变化。一个对称的字，要使它在对称中见不对称，不对称的，要使它在不对称中见安稳，疏中见密，密中见疏，上下结构不能使它纵长，左右结构不能使它横扁等等。

临摹者可多临习、研究欧阳询的《九成宫碑》，褚遂良的《圣教序》，柳公权的《玄秘塔碑》、《神策军碑》和颜真卿的《多宝

塔》、《颜勤礼碑》，自可得到更切实的体会。

特别需要指出的是，有时为了结体的恰到好处，我们也可以借用各代的异体字，也就是有些字的笔画会随例俗而增减。如“魏”字的“鬼”旁，亦可减去上面的一撇，最后的“厶”字亦有简化为一点的写法；而“新”字的“亲”旁不妨增加一横成为“亲”等等，这些在字体演变中所残留的字法，对于楷书的书写也有增加姿态的效果。

楷书的章法，以字字独立、行行分明、横平竖直为准则，亦可先画格子再行书写。格子如作正方形，所形成的章法是字距同于行距，不是最好；如作竖方形，所形成的章法是字距宽而行距紧；如作横方形，所形成的章法是字距紧而行距宽——这两种布局，因为有了“行气”，所以较有变化性。

以上所论楷书的书写技法，主要是针对唐楷而言。而广义的楷书除了唐楷，还有魏碑，其笔法、结体、章法介于隶书和唐楷间。然而，其用笔方圆随各碑不同，笔性有雄肆峭硬的，亦有温和含蓄的。在结体上，对于转折之处，以及撇笔、捺笔的拐角之处，或有“外方内圆”的形态，极具朴野意味。

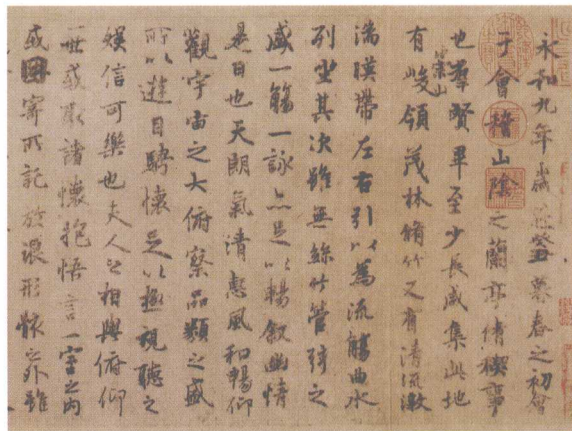
中国文化向来有奇正之分，书法亦然。学习，当从正道入门，就书法而言，楷书可说是正道。在楷书上打好基础，“积劫方成菩萨”，进而便可上溯篆、隶，下及行、草。至于有些人把工夫用在奇门上，避开楷书，甚至避开正规的篆、隶、行、草书，用一些“前古未之有”的笔法、字法、章法，来写一些谁也不认识的“天书”，这是初学书者切忌仿效的。

行书的技法

行书的笔法，与隶书、楷书的最大不同，在于它对于每一个字的每一个笔画，不是单独的一个笔画、一个笔画谨慎地书写。比如说在楷书中，我们写一个“王”字，先写第一横，停下来再写第二横，停下来再写一竖，停下来再写最后一横，每一个笔画，都是单独地完成，尽管笔画之间有呼应，但这种呼应是无形的，而不是有形的。然而，在行书中，同样写一个“王”字，也许第一横可以独立地完成，而接下来的一竖、第二横、第三横则可以连笔一气呵成，这就使笔画之间的呼应成了有形的牵连。进而，甚至上一个字与下一个字之间，也可以作有形的牵连。由于连笔书写，这就引起了笔法上的变化百出，无法定于一律。因为，它可以连笔，也可以不连笔。此外，由于连笔书写，又引起笔画形体上的变化百出。在楷书中，横、竖、点、撇、捺、挑、转折，各有一种

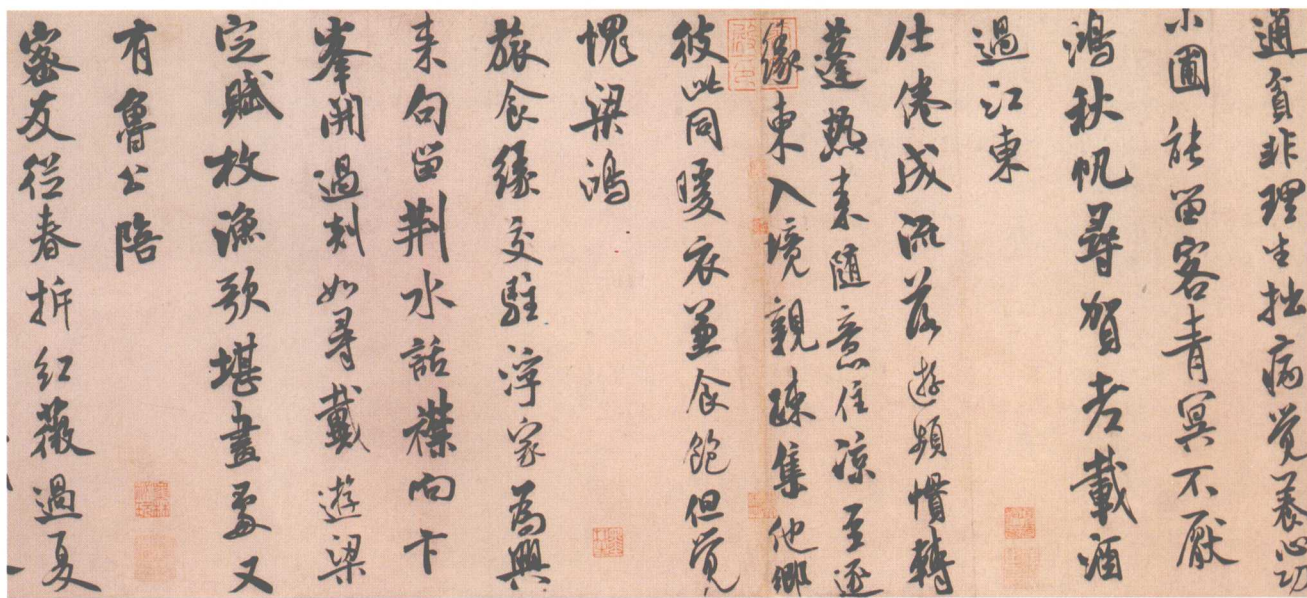
或几种固定的笔法，而在行书中，每一种笔画，比如说横，它可以是横，也可以成为撇，可以成为点，可以成为弯钩等等，这样，追随固定的笔法，在行书中便失去了意义，由于笔画形态的不可固定，所以，造成了行书笔法的变化万千。

我们讲行书的笔法比楷书更丰富多样，主要不是针对具体的笔画，而是指它的运笔技巧，从落笔到行笔到收笔，轻重、快慢、顿挫、翻折、婉转、牵丝、铺毫、回锋、折锋、纵横、斜出、顺逆……多种多样，而且多是笔墨互相生发的。因为上一笔长了，这一笔就短一些；因为上一笔粗了，这一笔就细一些；因为上一笔重了，这一笔就轻一点等等。总之要于流畅中见



唐 虞世南《临兰亭序》局部 纸本
行书 24.8厘米×75.5厘米 北京故宫博物院藏

苏轼推崇王羲之的《兰亭序》作为“天下第一行书”，是历代学习行书者必须临习的经典范本。《兰亭序》真迹早已殉葬昭陵，传世有唐人的多种临摹本，通常以冯承素的摹本最适合初学者的临习。进此则可参临虞世南、褚遂良、欧阳询的临摹本，虞临本比起其他本子而言，更要内敛温和，正如同虞世南的楷书风格，端正文雅。



宋 米芾《苕溪诗帖》局部 卷 纸本 行书
30.3厘米×189.5厘米 北京故宫博物院藏

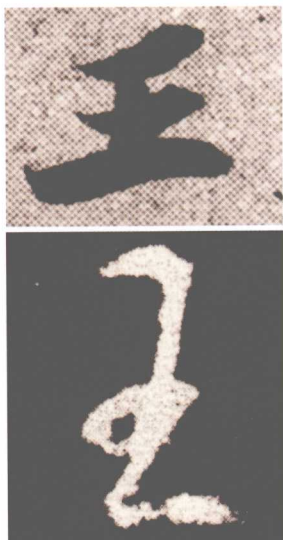
米芾的行书，在唐楷的基础上，以自己的笔意化楷为行，体现了“尚意”的特点。宋人书虽出己意，少以规矩成之，但其如何由规矩中表现自我，也是学习行书中的重要课题。

端庄，而有别于隶书、楷书的于端庄中见流畅。这就使得行书比之篆书、隶书、楷书更加生动。

行书的字法结体，也更强调笔画之间的粗细、长短、疏密的顾盼呼应，以及笔画间的配合应对。正由于行书的结体并不是从单个字来考虑，而是从上下字的关系来考虑，因此，又与章法发生了更直接的关系。

行书的章法，字字不一定独立（有独立的，也有牵连的），但行行分明，虽然竖笔以直画为准则，但横笔笔势却更变化多端。因此，其行气就不是如篆、隶、楷书那样，通过字距及行距的对比来实现，而是直接通过上下字有形或无形的牵连来完成。而为了使行与行之间有变化、有呼应，往往需要把这一行的字写得紧密一些，字形小一点，字数多一点，而把那一行的字写得稀疏一些，字形大一点、字数少一点，所以，自然，它不需要按照界栏来书写。完全应该打破格子约束纵情地抒发。而且，即使从竖画来看，它的直也不像篆、隶、楷书那样规整，而是略有曲折；不仅中线略有曲折，其纵向的外形更因为字的大小变化而形成明显的波动效果。

凡此种种，都是在楷书的书写技法基础上，通过稍加流变而形成的特色。因此，又顺理成章地引导出草书的书写技法。



行书王字图解

（上：出自苏轼《洞庭春色赋》）

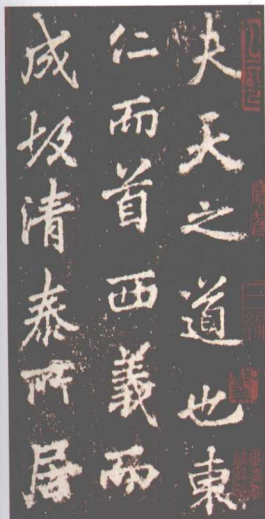
（下：出自宋拓本《圣教序》）

由于行书本身用笔迅速的特色，因此比起篆、隶、楷书而言，有更浓厚的随兴意味，笔顺也不需要遵循严格的规矩，可随着书写时的灵机一动而有弹性，重要的是必须注意上下字之间的挪让与关联。



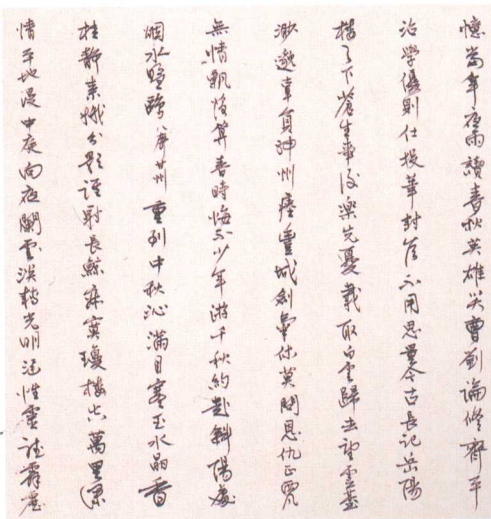
现代 徐建融《四言联》纸本 行书 各67.5厘米×15.3厘米

行书的书写，特别需要注重“行”动流便的生动性，它不能太过端庄，也不能太过飞扬，而应有文质彬彬的潇洒。



唐 李邕《麓山寺碑》局部 730年 宋拓本 每页25.8厘米×13.3厘米 “台北故宫博物院”藏

李邕所书《麓山寺碑》，为其行书的代表。李邕从“二王”行书脱出，而特重骨力，对于唐代行书碑的影响颇巨，行书碑自《集王圣教序》之后，可说是在李邕的手中得到推广之效。



现代 徐建融《长风韵语三阙》局部 纸本 行书 35厘米×74厘米

自己创作的诗词，用行书的形式来书写最为合适。我们看古人的行书，几乎多是撰写自撰诗文，今人的行书，则多书写古人的诗文。所以，在学习行书的同时，最好还能学一些古代诗文的写作，使书法创作的内容与形式能达到高度的统一，充分地表现书法家的个性。

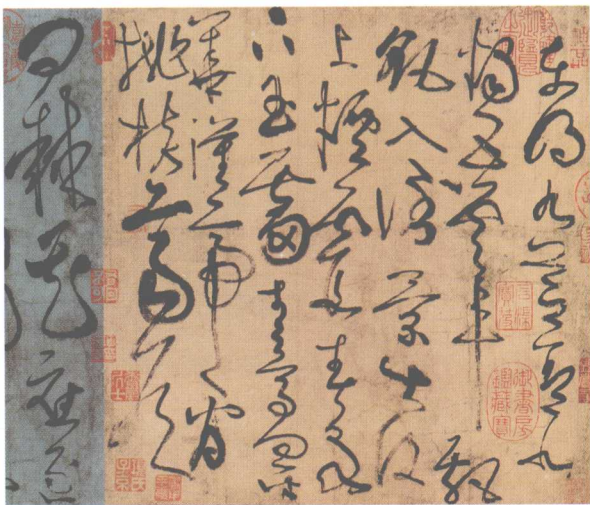
草书的技法

草书有章草和今草与大草(狂草)之分。

章草可说是隶书的快疾书写,因此,它的书写技法,包括笔法、字法、章法,都是从隶书(简帛书)中演变过来的。今草(又称为小草)则起源于“二王”的行草,字体不大,然草法与行书、楷书差别较大,需要特意记忆,与宋代以后的行草容易阅读的特性并不相同;“大草”、“狂草”则是将行草书更加恣肆化的书写而成,然而在书写时,草法结体是可以与“小草”互相通借的,事实上,凡写得规矩一点的行书又称“行楷”,而凡写得潦草一点的行书又称“行草”。

我们在此将重点放在介绍今草与大草的书写技法上。它的笔法,比之行书有更多的牵连,因此,对于落笔、行笔、收笔,也就需要更多的变化,轻重、疾徐、快慢、枯湿、浓淡、顺逆,摇曳生姿,笔墨互相生发,层出不穷。因此,在书写之时,固然不能像楷书等那样,根据已知的“标准”的笔法来写这一横,停下来再根据已知的“标准”的笔法来写这一竖。也不能像行书那样写好了一横,停下来,根据这一横考虑该“如何”来写这接下来的一竖,而是一笔下去,便需要笔随心运、不假思索地一气呵成,几乎不到一行的末了乃至整幅的末了,在笔意上是没有什么“收笔”的,而都是在行笔。所以有所谓的“一笔书”,即使中间有所中断,也要“笔断意连”。它所形成的笔法,有疏密、粗细、浓淡、枯湿、涨墨、飞白的多种对比。

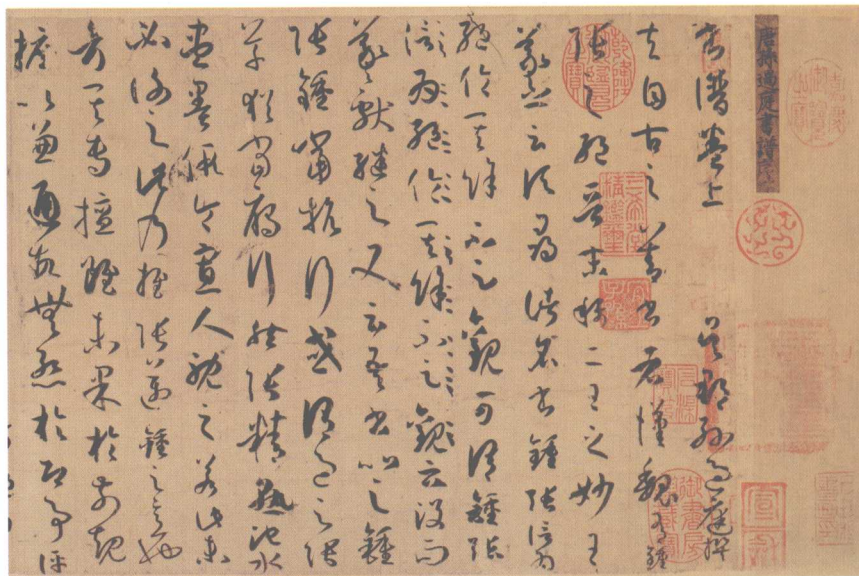
与篆书一样,对于草字的字法结体,也必须有一定的熟悉。通常,我们所认识的汉字是楷书,而隶书和行书在形体上与楷书也基本相似。所以,对于楷、隶、行书的



(传)唐 张旭《古诗四帖》

局部 卷 笺本 草书
29.1 厘米×195.2 厘米 辽宁博物馆藏

这件作品归在张旭的名下,但一般认为是宋代的作品,用笔豪放,节奏紧凑,行气字形夭矫多姿,轻重对比尤其戏剧性,要学习狂草书,可以此为模板,充分地领略其笔法的使转变化。



唐 孙过庭《书谱》局部 卷 纸本 草书
26.5 厘米×900.8 厘米 “台北故宫博物院”藏

孙过庭的《书谱》,犹如楷书的《九成宫醴泉铭》,对于小草的学习来说,是不二的选择。不仅运笔圆顺,行气流畅,卷首、卷中、卷末的气氛更不相同,而内容所阐述的书法理论更是精要,对于书法创作的领悟极有助益。

结字,不过是在已知的汉字形体基础上重新加以笔画的艺术性组合。而篆书和草书就不一样了,它们与我们日常所认识的汉字,在形体上大相径庭。所以,篆书的字法必须先熟悉篆法;而草书的字法则必须明白草法的结字,也就是“草法”。相比之下,篆书的字法尚有一定的规律可循,

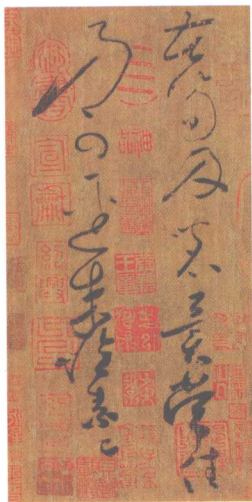
尤其是小篆,基本上一个字只有一种写法,不同的字各有不同的写法;而草书的写法,其“规律”却显得很没有规律,一个字(部首)有多种写法,不同的字(部首)却可以有同一种写法。因此,关于草书的书写,对结字的认识至为重要,否则的话,再精妙的笔法,也成了鬼画符,是不可能成为书法艺术的。

论笔法与字法的关系，在篆、隶、楷书中，笔法是依赖于笔画和结体变化而改变、选择的，而在草书中，笔画和结体则是依赖笔法的变化而不同的。

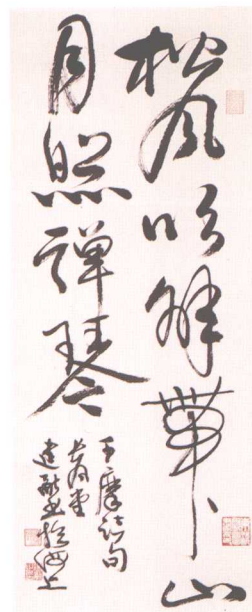
草书的章法，大体上可以分为两种。一种是在行书章法的基础上进一步加强上下字的牵连，以增加行气的连贯，同时，其直行的中心线和外形也更多曲折、波动，以形成行气的矫健郁勃。另一种则是从整体上来考虑布局，不仅字字不独立，而且行行不分明，从而，不仅横不平，竖也不直。这一行穿插到那一行的位置中，那一行又穿插到这一行的位置中，使笔墨的线条如龙蛇纠结，满幅翻滚腾跃。这种章法主要用于大草、狂草书的书写。而不论以行气布局，还是从整体布局，其间又必须有疏密聚散的大幅

度对比，使疏可走马而密不通风，有如满纸云烟一样，又像大海的波浪汹涌。

为了保证章法的气势连贯，在笔法或字法上，也可以做这样的处理，比如说写了若干个字之后，笔头的墨汁用完了，需要停下来蘸墨，再接下来写下一个字。这样，在上、下两个字中间，由于蘸墨的停顿，气不是断掉了吗？如何能保证它不断气呢？常用的一个方法，是上一个字写完之后并不停笔，而是带到下一个字的起笔，再停下来蘸墨，所以，接下来再写下一个字，实际上是从下一个字的第二笔起笔。这样，行气的连贯就更加充沛了，因为它把“笔断意连”推进到了“笔不断意连”。

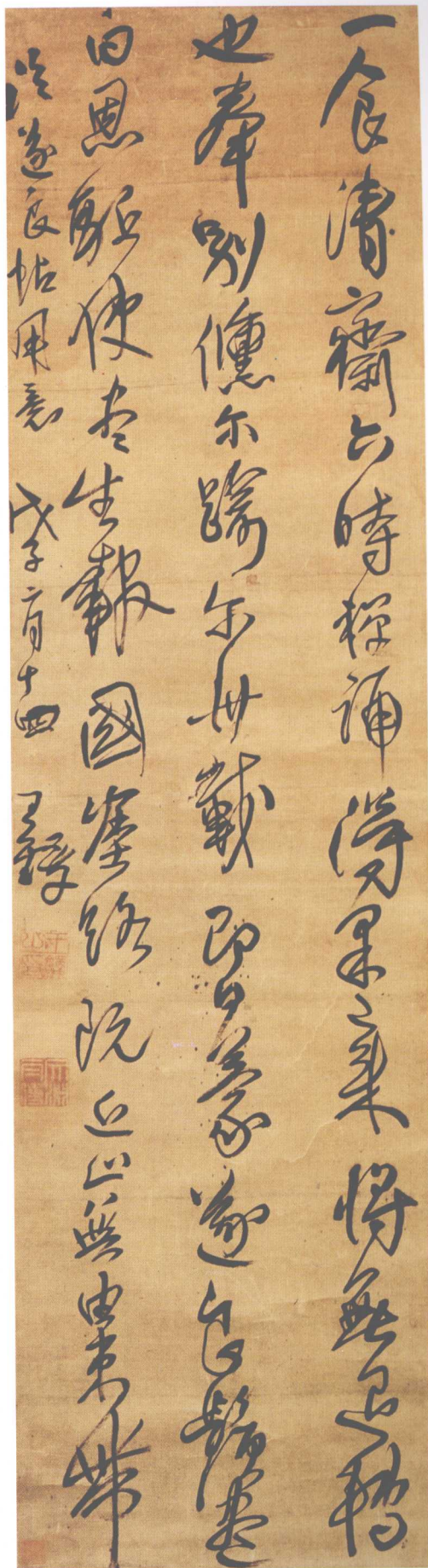


唐 怀素《苦笋帖》卷 绢本 草书
25.1厘米×12厘米
上海博物馆藏
怀素的传世作品，也是学习狂草书的经典范本，《苦笋帖》温和儒雅，与《自叙帖》各擅胜场。临习之后，再对北宋黄庭坚、清初王铎的本子加以研习临摹。



现代 徐建融
《王摩诘诗句》轴
纸本 草书
90厘米×34.8厘米

草书的书写，必须充分注意笔画之间的牵连，包括有形的牵连和无形的牵连，一气呵成，王献之、张旭连笔作品更有“一笔书”之称。



清 王铎《节临褚遂良家侄帖》1648年 轴 绢本 205.5厘米×51.2厘米 青岛市博物馆藏

王铎大量的临写阁帖，并以连绵草的方式书写成大字的立轴，可说是草书的一大突破，承接着黄庭坚以及祝允明一路的草书，正是其本身艺术的成就使他成为明末清初今草与狂草融合的大家。