

書法一門

十六法

曹全碑

竖折

逆锋向上起笔，折锋下行

逆锋起笔

折锋下行，至折笔处向右
转提，即折锋下行

横折

由空转上微圆收，至折
笔处向右，逆锋起笔向
左，然后调锋向右

分直平正，逆笔收折

收笔收提

- ▶ 第一法 鲤挫毫芒法
- ▶ 第二法 横鳞起伏法
- ▶ 第三法 竖勒涩进法
- ▶ 第四法 飞掠险劲法
- ▶ 第五法 一波三折法
- ▶ 第六法 仰收暗揭法
- ▶ 第七法 蹲锋蓄势法
- ▶ 第八法 翻折转换法
- ▶ 第九法 横平竖直法
- ▶ 第十法 疏密匀称法
- ▶ 第十一法 比例适当法
- ▶ 第十二法 包围充实法
- ▶ 第十三法 偏旁容让法
- ▶ 第十四法 向背分明法
- ▶ 第十五法 参差错落法
- ▶ 第十六法 主笔突出法
- ▶ 第十七法 伸缩异写法
- ▶ 第十八法 借篆通变法

本社编 金小萍 撰文
上海书画出版社

15994490

書法入門

十六法

曹全碑

本社編 金小萍 撰文

◎ 上海書畫出版社

图书在版编目(CIP)数据

曹全碑 / 金小萍撰文. — 上海: 上海书画出版社, — 2版, 2010.3 (丛书名: 书法入门十八法)

ISBN 978-7-80725-905-3

I. ①曹… II. ①金… ②上… III. ①隶书—书法
IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 027041 号

封面题签: 周慧珺

编委会: 刘小晴 方传鑫 沈培方 王宜明
王立翔 张伟生 王畅

审 定: 沈培方

责任编辑: 张伟生 王畅

电脑制作: 王学良 王畅 冯磊

封面设计: 潘志远

责任校对: 吴燕燕

技术编辑: 朱伟南

书法入门十八法

曹全碑

本社 编 金小萍 撰文

出版发行	上海书画出版社
地址	上海市延安西路 593 号 200050
网址	www.shshuhua.com
E-mail	shcp@online.sh.cn
印刷	上海文艺大一印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	889 × 1240 1/16
印张	4 字数 194 千字 插页 4
版次	2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
印数	1-5,300

书号 ISBN 978-7-80725-905-3

定价 12.00 元

若有印刷、装订质量问题, 请与承印厂联系

总纲

书法是中国的国粹。由于汉字是形、音、义合一的“方块字”，其中包含着历史和人文因素，同时也包含着体式、图样、理念、情趣、意境等，因而衍生出了独特的书法艺术。

书法历来受到人们的喜爱，首先缘于它的“实用性”——人们在社交活动中，能写出一手漂亮整洁的字，是一个人素养的表现，是很受人钦佩的。所以，字写得好坏，被称作一个人的“第二张脸”。其次，在实用性的基础上，经过一代代书法家们对美的追求和探索，薪火传承，不断创造，书法升华为一门博大精深的书写艺术。

书法的技法内容很多，其中最核心的内容当属“笔法”。只有掌握了“笔法”，才能登堂入室，不断深入；反之，只能永远在书法大门之外徘徊。从这个意义上说，掌握了“笔法”就等于有了一把开启书法殿堂的钥匙。

所谓“笔法”，它由三个部分组成，即执笔法、用笔法和笔势组成。

一、执笔必须正确

古人很重视执笔的方法，认为它是练好书法的先决条件之一。流传至今的执笔样式和相关的理论很多，但在实践中被人们广泛接受的执笔方法是由沈尹默先生诠释的执笔五字法。

“执笔五字法”即用“擗”、“押”、“勾”、“格”、“抵”五个字来说明五个手指在执笔中的作用。（见图）

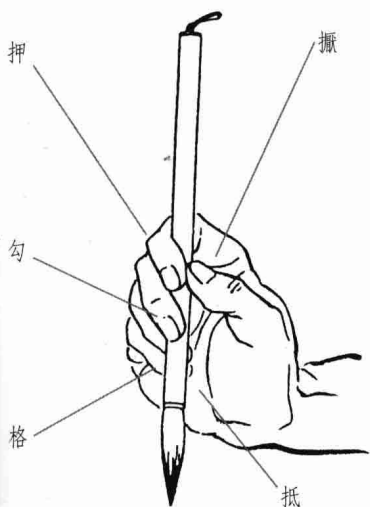
擗，是指大拇指由内向外顶住笔杆，就像吹箫时按住后面的箫孔一样。

押，是指食指由外向内贴住笔杆，和拇指相配合，基本固定住笔杆。

勾，是指中指由外向内勾住笔杆，加强食指的力量。

格，是指无名指爪肉处从右下向左上顶住笔杆。

抵，是指小指紧贴无名指，以增加无名指的力量。



执笔五字法

如上所述，五个手指各司其职，将圆锥体的笔杆牢牢地控制在手中，各个手指的力从四面八方汇向圆心，执笔自然坚实稳定，便于挥运。

执笔的要领是指实掌虚，腕平掌竖。这里特别要提醒的是，随着书写姿势（如坐姿和立姿）的变化，手腕的角度和大拇指的角度应该作相应的调整。

二、用笔必须规范

掌握了正确的执笔方法后，还要学会规范的用笔（又叫运笔），这是笔法的核心问题，它直接影响到书写的线条质量，同时也是书写者功力水平之体现。所谓运笔，就是运用一定的书写技巧，写出各种形态特征笔画的过程。运笔的核心可归纳为提、按两字，提、按是指毛笔在书写过程中的起伏运动，有了提、按，线条就有轻重、粗细之别，也就产生了节奏之美。汉碑林林总总，风格各异，每块碑的写法用笔，既有普通规律，又各具特点。隶书的运笔，清人刘熙载用“逆入、涩行、紧收”六字来概括，是有道理的。

逆入，就是说隶书起笔要藏锋逆入，欲发先收，欲进先退，犹如拳击手出拳，蓄势而后发，行笔方能更加有势有力。

涩行，就是行笔时不要太快，过快则滑。隶书线条要做到浑厚、凝练、有质感，行笔就要有涩势，如逆水行舟，春蚕啮叶。行笔中手对笔的控制要能做到轻重徐疾、提按顿挫尽在掌握之中，方能体现用笔的蕴藉之美。

紧收，就是用笔过程要力到笔端，尤其是撇、捺、挑等，应注意用笔的收势。宋米芾说“无垂不缩，无往不收”，就是“紧收”的最好注解。用笔的收势有虚收和实收。虚收就是笔到点画末梢时提锋空回；实收就是笔锋送到点画末端时在纸上作一迅捷的回锋后提笔收锋。初学者宜用前法，待有一定书写实践经验后可虚实回锋相济运用。紧收的目的就是使笔画出锋时不至飘滑，有“意犹未尽”之妙。

隶书的用笔应力求中锋用笔，即在运笔时，笔锋应运行在笔画的中线上。藏头护尾，是保持中锋运笔的有效方法，汉蔡邕《九势》云：“藏头，圆笔属纸，令笔心常在点画中行。护尾，画点势尽，力收之。”这就是书法用笔中起笔和收笔的关键。

三、笔势必须畅达

笔势有两层含义。从狭义上讲，它是毛笔运动方式的不同，因势而形成的各种不同的点画形态；从广义上讲，笔势是指笔画之间有形或无形的联系，使其点画之间有顾盼照应，血脉贯通，气息畅达，这种联系，在隶书、楷书是隐藏在笔画内部的，在行、草书则常常演变为牵丝。



其实说白了，笔势就是字的一口气。气势连贯，则气脉通达，灵活生动，反之则呆板松散，因此，写字要一气呵成，就是讲，一字之间，一篇之中，笔势要畅达连贯。有的初学者，或经常停笔、舔笔、蘸墨，或看一笔，写一笔，这些都会影响字的笔势通畅，应予以注意。

上述三点为笔法基本内容，赵孟頫说“用笔千古不易”。抓住了笔法这一环节，就等于掌握了开启书法艺术殿堂的钥匙，许多书写中的问题就会迎刃而解，这是技法层面的问题，只要坚持勤学多思，学习书法，入门既不难，深造也是做得到的。

关于书法技法，历代论述颇多，有的过于繁冗复杂，初学者往往不得要领，无所适从，我们这套“书法入门丛书”试图集前人经验之精华，从实际出发，化繁为简，强调可操作性，把书法的基本技法概括为“十八法”。希望书法爱好者通过这十八法的学习训练，从各个侧面加深对笔法的理解，从而举一反三，融会贯通，早日跨入书法艺术的大门。

目录

► 总纲

- 1 ► 第一法 衄挫毫芒法
- 9 ► 第二法 横鳞起伏法
- 11 ► 第三法 竖勒涩进法
- 13 ► 第四法 飞掠险劲法
- 16 ► 第五法 一波三折法
- 18 ► 第六法 销钩代捺法
- 21 ► 第七法 翻折转换法
- 24 ► 第八法 雁不双飞法
- 25 ► 第九法 横平竖直法
- 26 ► 第十法 疏密匀称法
- 27 ► 第十一法 比例适当法
- 32 ► 第十二法 包围充实法
- 34 ► 第十三法 偏旁容让法
- 37 ► 第十四法 向背分明法
- 39 ► 第十五法 参差错落法
- 44 ► 第十六法 主笔突出法
- 46 ► 第十七法 伸缩异写法
- 50 ► 第十八法 借篆通变法

52 ► 附录

《曹全碑》概述

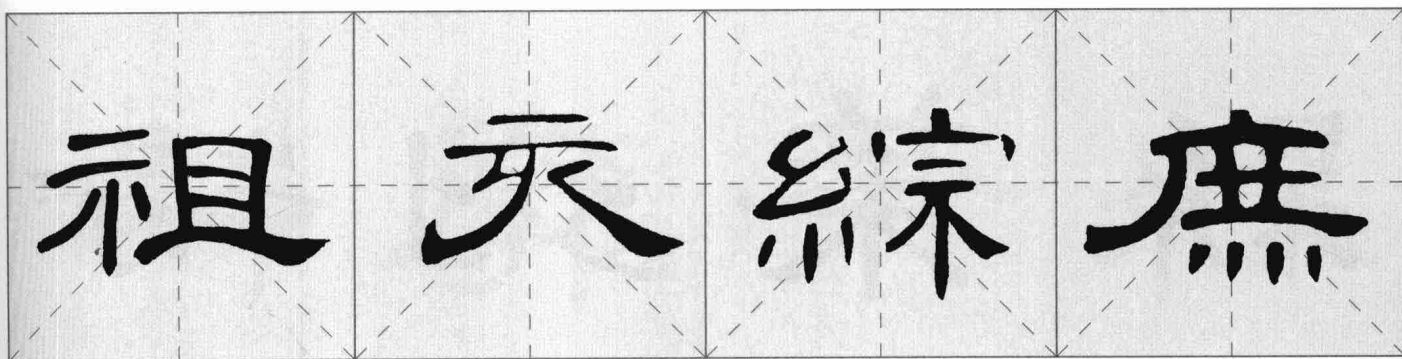
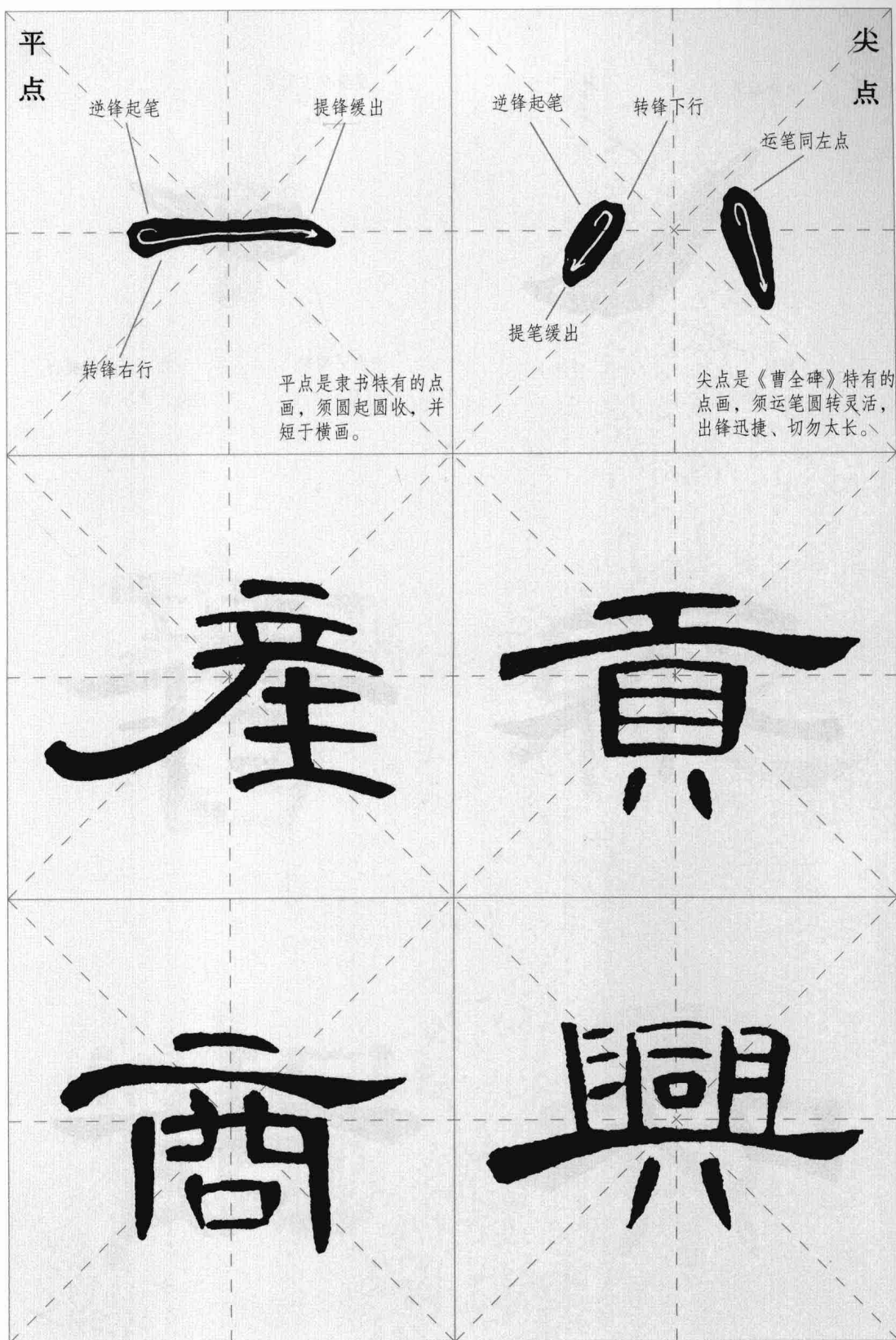
第一法 衄挫毫芒法

“毫芒”是指笔锋，“衄挫”是指变笔锋较大幅度的提按为平面的挫动，多用于点的写法。

点法，古法称点为“侧”，意思就是写点时要顾盼左右，向背分明，或斜或正，或偃或仰，因势成姿，有姿则美。点是书法基本笔画中最小的元素，也是最基本的元素，在小小的一点中，蕴涵了笔法的全部要素。从另一角度看，其他笔画都是“点”的延伸，古人有“积其点画，乃成其字”之说，点要随字而异，方能变化神采。不同的点在不同位置的姿态各异，“点”画写得不好，对一字而言，有着画龙点睛的作用，不可忽视马虎，所以把“点”写好，是至关重要的，下面结合《曹全碑》的例子作些分析。

书写要领：

1. 隶书的“点”画，落笔要轻，均须逆入藏锋，然后轻衄其





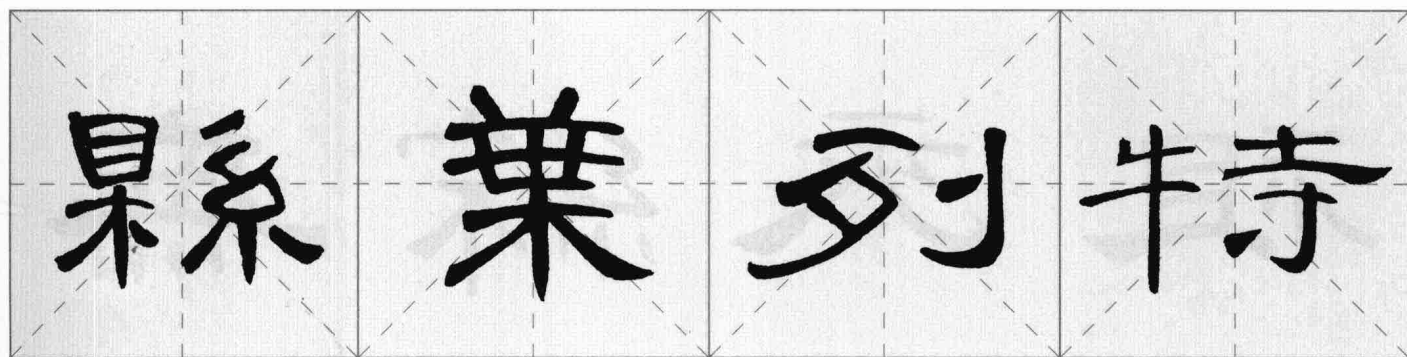
锋，速度要快，力量要轻，自然挺拔，如此作点则有珠圆玉润之妙。

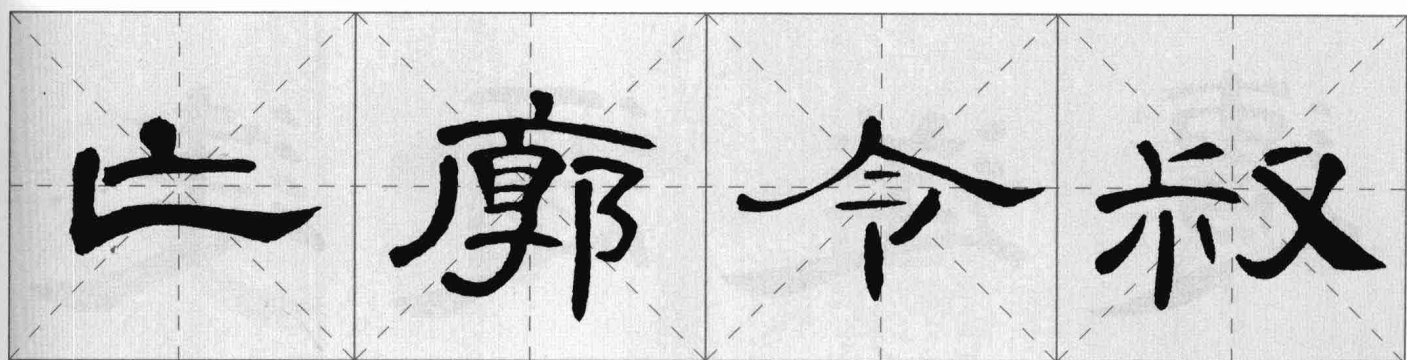
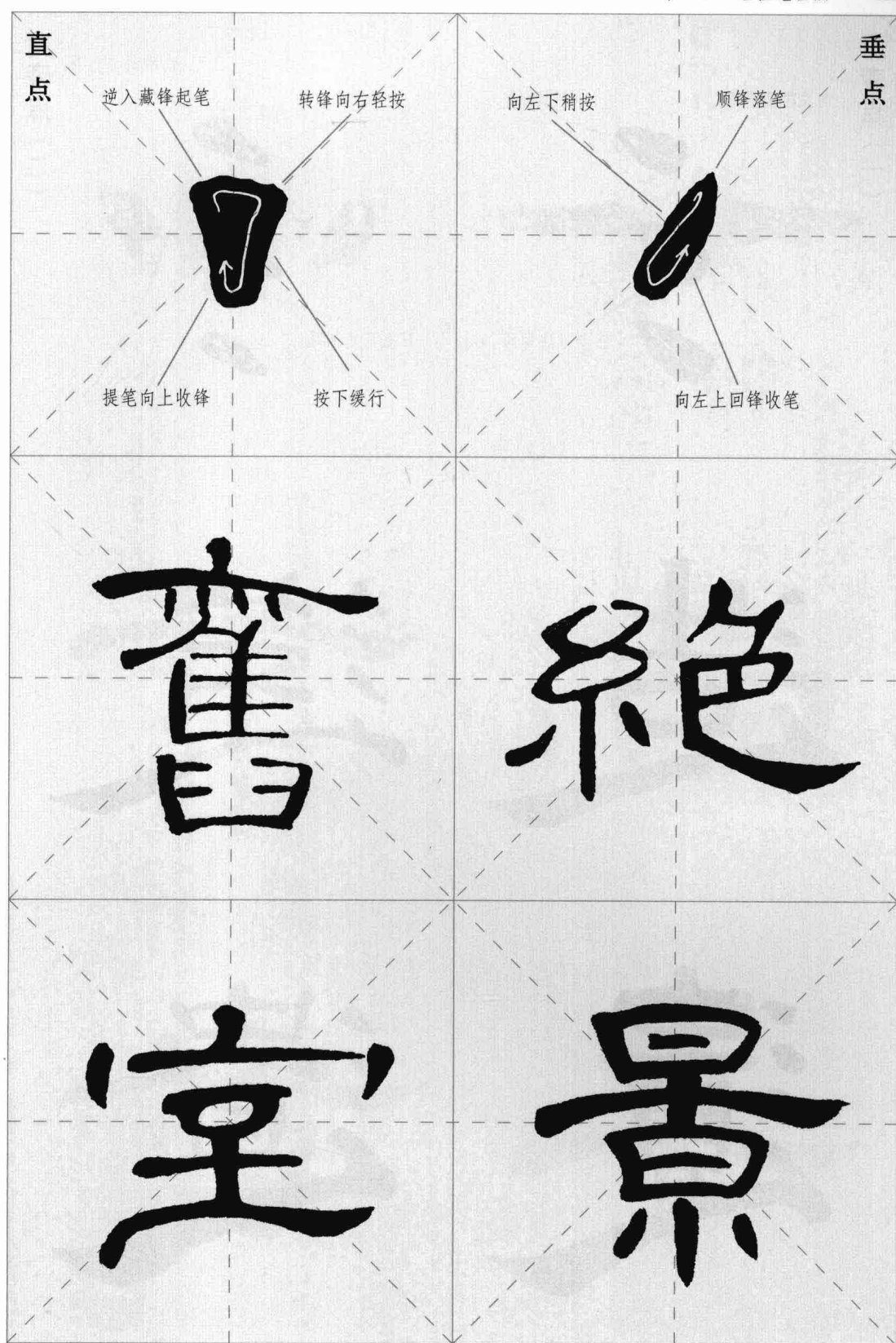
2. 出锋方向或上或下，或平或偃，变化多姿。

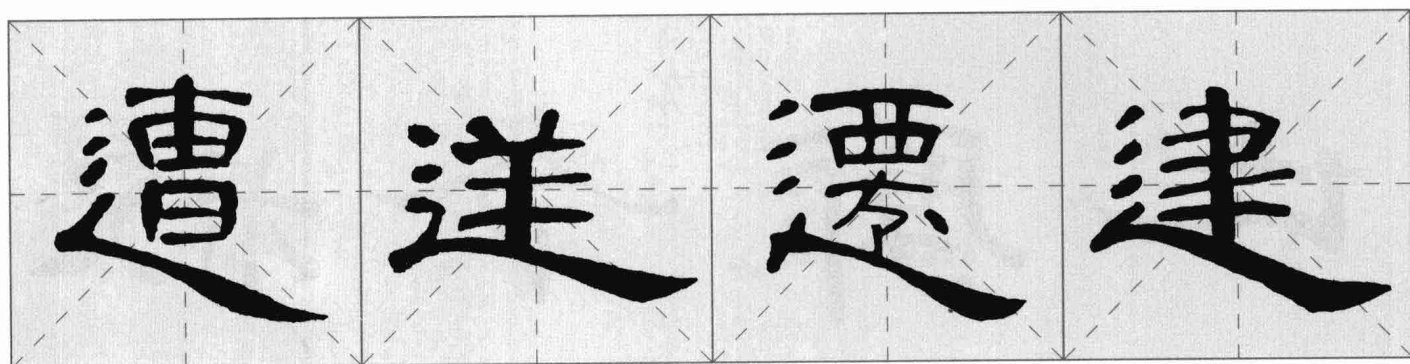
3. 用笔要交代清楚，有提有按，有起有收，有俯仰向背，则能顾盼呼应。

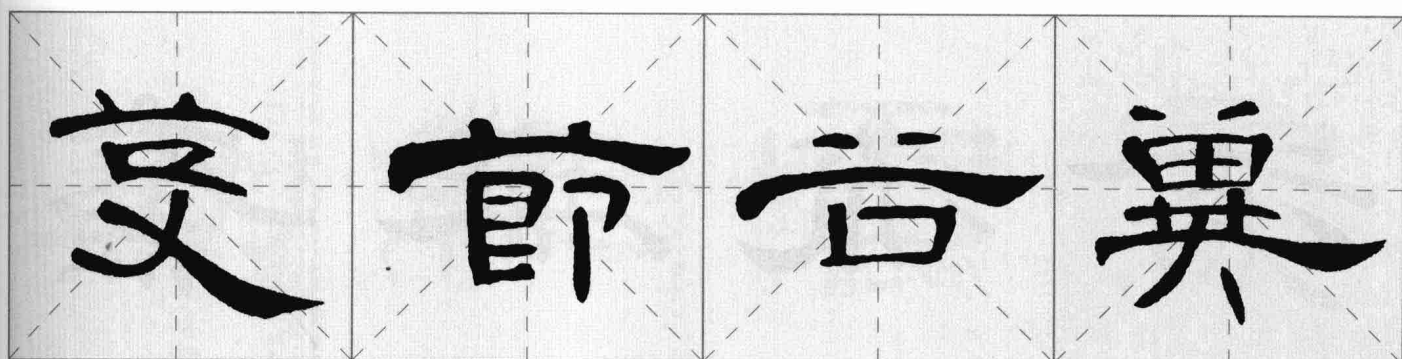
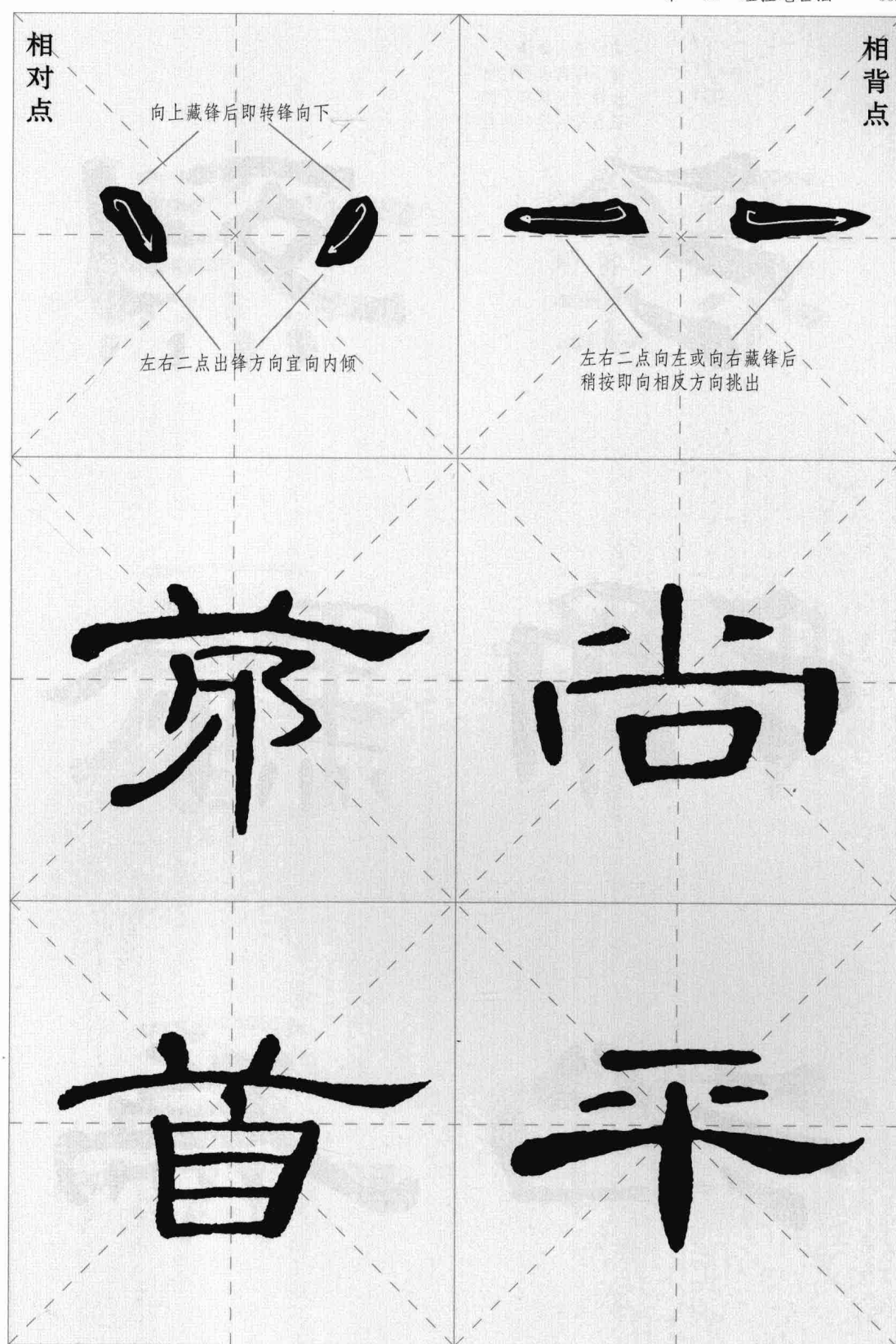
4. 凡出锋之点，笔锋要由腹中提出，起点则能饱满劲健。

这里我们列举了《曹全碑》中平点、长点、尖点、挑点、垂点、直点、走旁点及上下点、左右点、相向点、相背点、横三点、竖三点、横四点、两对点等等，可谓林林总总，姿态各异，以使我们在临写中对点的各种变化加以关注。









散
水
点

向左逆入藏锋
按下即向右平挑出
出锋方向稍有不同
三点排列也应参差

横
四
点

横
三
点

两
对
点

尉

錄

爵

鰓

票

雨

州

紀

雲

冢

上下点

左右点

羽 燼

疼 禁

冷 李

諛 詬 秦 餘

第二法 横鳞起伏法

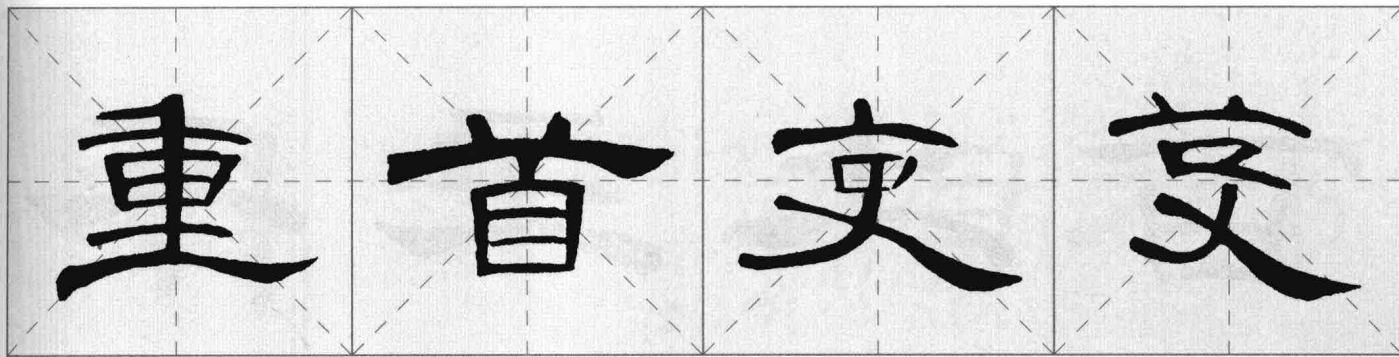
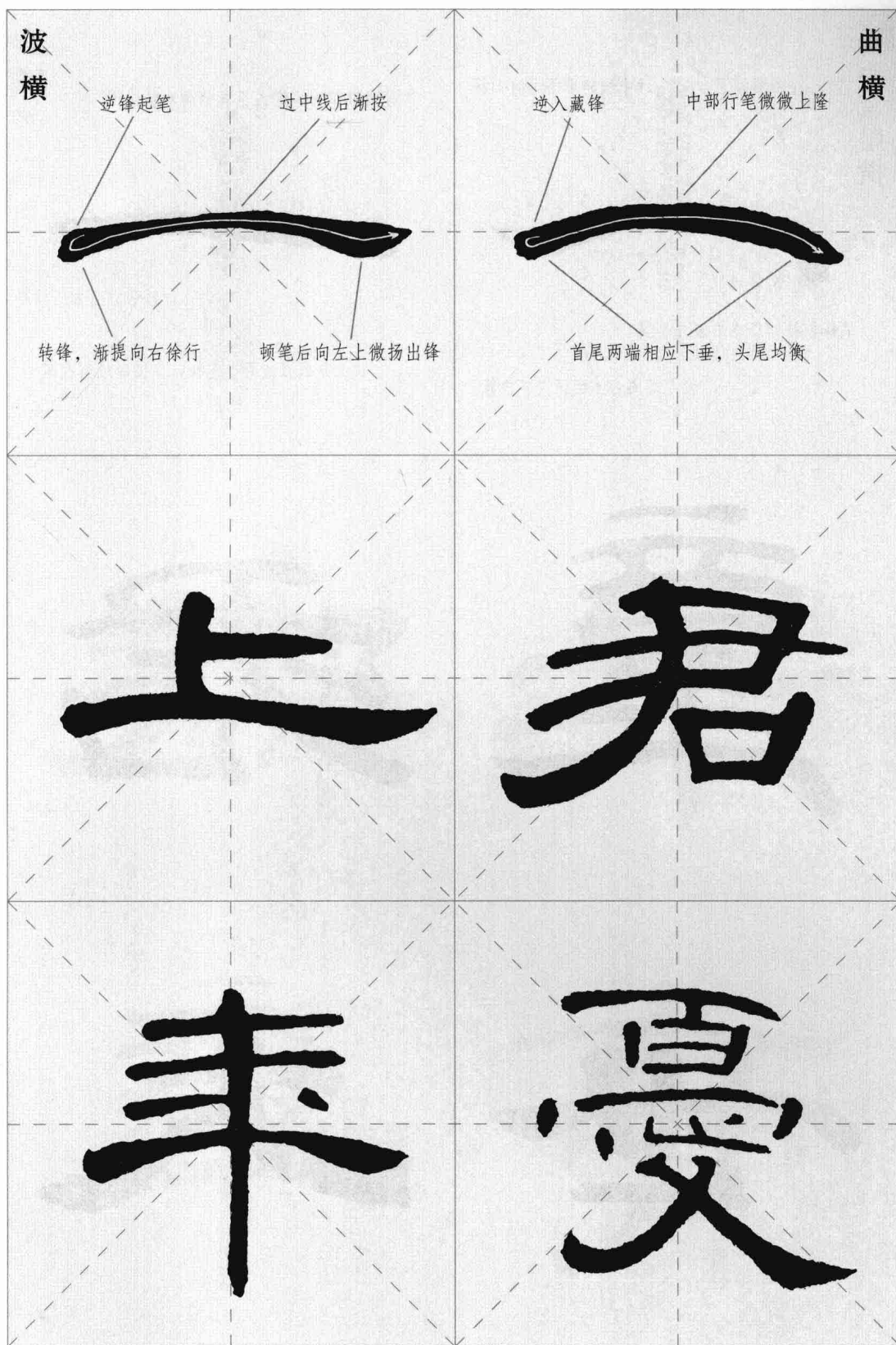
横鳞,即横如披鳞,就是说写横画,行笔不宜平拖直过,当取逆势,使笔毫在提按转换中,左右前后不断地运动前行,逆势而进,迟涩缓进。

波横是隶书主要笔画特征,即所谓“蚕头雁尾”,亦是隶书的主要笔画之一。《曹全碑》的波横在众多汉碑中最具个性,其起止夸张,有些主笔横,起笔衄锋重按,蚕头隆起,收笔劲力内敛,雁尾逶迤,形成了《曹全碑》特殊的用笔和笔画形态。

书写要领:

1. 波横的平与曲:

书法中常说“横平竖直”,而横画的平正不应是机械的平,否则就平得呆板,我们所讲的横平应是势平,即笔势平稳,左右均衡,如《曹全碑》的波横,看似波澜起伏,但笔势稳定,若处于末笔作为主笔的话,一样安如磐石,绝无倾覆之虞,因此书法中的平,不是绝对的平,机械的平,而





应理解为相对的平，均势的平，如字例中的波横，左右均衡，中间微微隆起，既表现了线条的弹性，也是用笔中提按节奏变化的体现，《曹全碑》的横，就是形曲而势平。

2. 起笔的方与圆：横的起笔有方圆之分，《曹全碑》横笔起笔的特征，以圆笔为主，偶参方笔，收笔或尖或圆，变化丰富，行笔时须有逆势藏锋→圆转调解→渐提→渐提波势微扬几个过程，行笔须若逆水行舟，迟涩前进，收笔时雁尾须笔势内敛，形扬而意收，这样可与起笔低垂，达到视觉上的起止平衡效果。

3. 多横并列的变化：隶书比较讲求线条的变化，一个字中如若多横并列，它的起笔形态，笔画长短都应作相应的变化，其起笔或方或圆，或轻或重，长短也宜作参差，俯仰，粗细之变化，变化丰富了，可以增加隶书线条的审美内涵，同时，横画之间的间距也宜大体相等，此即谓之“布白均匀”。

