



极简 中国 书法史

刘 涛 著

人民美术出版社

极简
中国
书法史

刘 涛 著

美 術 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

极简中国书法史 / 刘涛著. -- 北京 : 人民美术出版社,
2014.5

(极简系列)

ISBN 978-7-102-06752-0

I. ①极… II. ①刘… III. ①汉字-书法史-中国
IV. ①J292-09

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第086159号

极简 中国书法史

编辑出版 人民美术出版社

(100735 北京北总布胡同32号)

<http://www.renmei.com.cn>

发行部: (010)56692193 56692185

编辑部: (010)56692069

责任编辑 尹 然 吕 寰

书籍设计 宁成春 胡长跃

责任校对 马晓婷

责任印制 赵 丹

制版印刷 北京图文天地制版印刷有限公司

经 销 新华书店总店北京发行所

2014年6月第1版 第1次印刷

开本: 889毫米×640毫米 1/16 印张: 13

印数: 0001-5000册

ISBN 978-7-102-06752-0

定价: 39.00元

版权所有 侵权必究

目 录

第一章 书法这门艺术	1
一、书法的基本特点	2
二、书法的艺术性与书法观念	14
三、书作与印章	16
第二章 汉字起源与字体演变	22
一、汉字起源与仓颉造字	22
二、字体的演变	24
三、书体的种种名称	31
四、书体的“立”与“破”	36
第三章 先秦时期的文字书法	38
一、殷商甲骨文书法与墨迹	40
二、殷商、西周的金文书法	44
三、春秋战国时期书法	52
第四章 篆 书	61
一、篆书的书法特征	61
二、秦朝小篆	61
三、汉朝篆书	63
四、三国两晋南北朝篆书	67
五、唐朝篆书	69
六、宋元明时期篆书	72
七、清朝：篆书书法的复兴	73
第五章 隶 书	76
一、隶书的书法特征	76
二、古 隶	78
三、汉隶：简牍与碑刻	79
四、东晋的“变态”隶书	89
五、唐 隶	91

六、清朝：隶书法的复兴	92
第六章 草 书	100
一、草书的书法特征	100
二、汉朝草书	101
三、天下第一帖：陆机《平复帖》	105
四、王羲之的“今草”	107
五、“颠张狂素”	110
六、黄庭坚的草书	115
七、元明清草书	117
第七章 行 书	122
一、行书的书法特征	122
二、行书法典：王羲之《兰亭序》	122
三、王献之的行草书	126
四、颜真卿《祭侄稿》	129
五、苏轼《黄州寒食诗帖》	130
六、擒纵有致：黄庭坚的行书	134
七、沉着痛快：米芾的行书	135
八、历代行书述略	139
第八章 楷 书	144
一、楷书的书法特征	144
二、钟繇：正书之祖	145
三、王羲之的“今体”楷书	146
四、北魏后期的楷书	150
五、唐楷五家	155
六、流美稳便的“赵字”	167
第九章 书法家	170
一、最初的书法家	170
二、“能书”与“书圣”	171
三、书法与仕途	172
四、书法家与抄书写碑	173
第十章 书画同源	176
一、“书画同源”说前传	177
二、张彦远与“书画同源”说	180
三、“书画同源”说后传	187
图 目	193

书法这门艺术

1925年，梁启超受聘清华学校（1928年更名清华大学），担任国学研究院导师。翌年，梁启超为清华学校教职员书法研究会作了一次演讲，他说：“美术，世界所公认的为图画、雕刻、建筑三种。中国于这三种之外，还有一种，就是写字。”这里说的“美术”是舶来的新名词，指造型艺术。“写字”，即我们今天所说的书法。梁启超说，中国人的“写字”有四美：线的美，光的美，力的美，表现个性的美。这是他把“写字”列为“美术”的理由。

20世纪30年代，林语堂用英语写了一部书，名为《吾国吾民》，在美国出版，向西方世界介绍中国和中国文化，也谈到中国的书法：

书法提供给了中国人民以基本的美学，……如果不懂得中国

书法及其艺术灵感，就无法谈论中国的艺术，……通过书法，中国的学者训练了自己对各种美质的欣赏力，……这样，书法艺术给美学欣赏提供了一整套术语，我们可以把这些术语所代表的观念看作是中华民族美学观念的基础，……在书法上，也许只有在书法上，我们才能够看到中国人艺术心灵的极致。

也有学者认为书法不是艺术。1933年4月末，一群风华正茂的学者聚在梁宗岱家晚餐，席间谈到书法，郑振铎“力说书法非艺术”，而其他人都不同意他的看法（《新文学史料》，1981年第4期《朱自清日记》）。郑振铎之所以持这种观点，大概出于两个原因：一是西方艺术没有书法这个门类，二是书法的实用性很强。

古代社会里，文字书写的实用性和艺术性之间并无泾渭分明的界限。汉朝那些隶书碑刻摩崖，出于颂德、记事的实用之需，书作者按照当时规范的正体隶书来写，时过境迁，却成为隶书艺术的典范。日常通问候的尺牍书

疏，晋朝士人借以显示自己的文辞修养、书写技艺，后人贵为“法书”“法帖”。东晋书家王羲之的《兰亭序》、唐朝书家颜真卿的《祭侄稿》，当时不过是信笔写下的文稿，经意于文，无心于书，却成为书法史上的经典之作。

一、书法的基本特点

中国书法源于实用的汉字书写，是在汉字的长期书写过程中衍生的一门造型艺术，或者说，书法是表现汉字形体美韵的书写艺术。

书法的技艺，随着字体的演进而丰富起来。汉朝以前的一千多年通行古篆，写字是引笔而书，笔法简单。汉朝进入“今文字”的隶书时代，由古隶变为八分隶书，结构横平竖直，书写简便，但笔画形态多种多样，用笔技巧比古篆丰富。草书、行书、楷书的结构又比隶书简省，各有相应的书写技法，用笔、结构更是复杂多变。

书法的基本特点，我们可以从汉字与书写两个方面来了解。

（一）汉字

——书法艺术的 造型基础

书家作书，终归是以笔完

成汉字之形，又以点画形态展示用笔之妙。所以苏轼说：“笔墨之迹，托于有形。（《东坡题跋·题笔阵图》）”清末康有为说：“盖书，形学也。”（《广艺舟双楫·缀法第二十一》）现在的艺术院校则将书法归为“造型艺术”。

汉字形体经历多次演变，形成各种书体，许多古老的汉字都有前世今生。同一种书体的某个字，有繁体有简体（汉代就有“万”“萬”），有正体有俗体还有异体（见唐朝《干禄字书》）。同是楷书的“门”字，不同时代的书家写来，笔画和结构也有差异。所以，赵孟頫《兰亭十三跋》说“结字因时相传”。

1. 汉字的结构形态

每一个表意符号的汉字，都是特定的形象。尽管汉字的书体

经历多次变异，却始终保持着方块形结构。早期的甲骨文有一些象形字，“云”字写得像天上的云朵，“虎”字是张开大口的虎形，“鹿”字有鹿角，“马”字有鬃毛。这些象形字，笔画有繁有简，结构尚未固定，但大体是方块形。汉字逐渐蜕变为符号化的文字之后，且不说周正的隶书、楷书，即使省并笔画的连绵草书，笔画牵连映带的行书，仍是块状的结构形态。

汉字结构有独体、合体之分。一般来说，独体字早于合体字，最初的象形字多是独体字。东汉许慎说：“依类象形，故谓之文。其后形声相益，即谓之字。文者，物象之本；字者，言孳乳而浸多也。”（《说文解字叙》段注本）例如，表示人体的人、口、手、首、止（趾）、足等字，表示动物的牛、羊、犬等字，表示自然物态的阜、水、火、木、玉等字，这类独体字即是许慎所谓的“文”。利用形声、会意、指事的方法，将一些独体的“文”作为表意或表音的部件，互相组合，不断繁衍出新的汉字，例如“水”字，与其他部件组合，造出许多与水相关的新字，这类合体字即是许慎所谓的“字”。许慎利用汉字繁衍的规律，建立部首，编成中国第一部字典《说文解字》。

2. 笔画形态

古篆之后出现的新书体，发端于日常求简便的俗写（古人归结为军书赴急、官书繁多所致）。新书体的形成，笔画形态是重要标志。不同的书体，笔画形态也不一样。

就历史上三种正体而言，篆书的笔画形态不外线和点，所以用笔技法较为单纯；隶书笔画有点、横、竖、撇、捺等形态，书写技法丰富起来；楷书的基本笔画又比隶书丰富，虽然唐人归为八种，但书写技法更为复杂。

每个字形由各种笔画组成，笔画形态与字的关系，南宋姜夔《续书谱·真书》作过生动的比喻：

点者，字之眉目，全藉顾盼精神，有向有背，随字异形。

横直画者，字之骨体，欲其坚正匀静，有起有止，所贵长短合宜，结束坚实。

撇捺者，字之手足，伸缩异度，变化多端，要如鱼翼鸟翅，有翩翩自得之状。

挑剔者（乚），字之步履，欲其坚实。

书家施展用笔技巧，主要在笔画。如北宋何薳所说：“古人作字，谓之‘字画’。所谓‘画’

者，盖有用笔深意。”（《春渚纪闻·画字行墓》）

3. 结字法

结字法是以点画搭构成字的方法，讲究点画是否穿插得宜，结构是否美观，字形是否得体。

汉字数量积久而多，字字不同，笔画结构复杂多变。古人总结出一些结字的规律，当作“书诀”传授。托名隋朝智果的《心成颂》、唐朝欧阳询的《三十六法》是较早谈结字法的文篇。明朝李淳《大字结构八十四法》，清末黄自元《间架结构九十二法》，更为详尽。这些结字法产生于楷书时代，只是总结楷书结构的一般规律。

其他书体也有各自的结字规律，却无专门总结的文篇。大体说来，篆书、隶书的结构，注重平衡对称的周正。草书有章草、今草、狂草之分，而草法本于汉朝相传的章草《急就篇》，草法即是草书的结构法。王羲之《兰亭序》是人们学习行书的准则，可以看作行书的结构法。

4. 记识古代书迹 也是书法的基本功

汉字的数量与时俱增。现在所见最早的殷商甲骨文，按社科

院考古所编辑《甲骨文编》的统计，单字数约在 4500 左右（已辨认出近千字）。战国时期的楚国文字，据滕壬生所编《楚系简帛文字编》统计，字头为 4621 个（含异体字）。随着记录语言的需要，人们不断造出新字，东汉《说文解字》收录单字达 9353 个。千年之后的清朝，《康熙字典》收录单字 47035 个。

古人留下大量书迹，不但数量巨大，而且体态多样，风格各异。对于常人而言，识写较为困难（这是“五四”新文化运动一些学者激烈主张废除汉字的重要理由，也是 20 世纪提倡简化汉字以普及国民教育的动因）。但书法家则不惧汉字的繁难，反而喜闻乐见，因为古代书迹是书家取法的资源，所见书迹越多，作书的视野越是开阔。

记识古人字样是书家必备的本领。清初书家陈奕禧说：“一字之样无穷，总以博闻强记为主。古人有许多样子，不去看，又不学，只写自己无样子字，吾未如之何矣！”（《绿荫亭集》）个人的记忆有限，不常用的篆书字、草书字尤为陌生，于是各种书法字典应运而生。较早有金人张天锡所编《草书韵会》（《草书集韵》），清朝以来尤多。康熙年间，陶南望辑录古代名家草书编

成《草韵汇编》。乾隆朝，书画家石梁编有《草字汇》；文字学家、书家桂馥收集汉魏印文，编成《缪篆分韵》。嘉庆时，袁日省将汉代印文编为《汉印分韵》。今人洪钧陶影印历代传世碑帖、名家手迹、考古出土书迹，编成《篆字编》、《草字编》、《隶字编》。

当代学者编辑的古体字典也很多，如孙海波《甲骨文编》、徐中舒《甲骨文字典》、容庚《金文编》、高明《古文字类编》、滕壬生《楚系简帛文字编》，以及罗福颐《增订汉印文字征》。

这些专门的字典，有摹写，有影印，不但是古文字学者使用的工具书，也是书家印人作书治印所需的图形资料库。

（二）书 写

——书法之魂

书法的魅力，在于书写具有不可预测性。书家作书，不能像绘画那样先拟画稿，也不能像治印那样打印稿，难以预知完成的样式和效果。书写之际（特别是行书、草书），只能随机调控，做到以意率笔的“心手双畅”，就很不容易了。

书写贵在“气韵生动”，最忌填描，特别是行草书，一填描，点画就呆板，有如“美女眇目”。

书写时，能将手中的笔正用侧用，顺用逆用，重用轻用，实用虚用；能快能慢，能擒敛能纵放，才能写出生动有势的姿态。

汉字书写的生动性与丰富性，毛笔居功至伟。殷商时代，先民已经使用锥体毛笔作为书写工具。现在所见最早的古笔，是长沙左家公山楚墓出土的战国晚期的毛笔。出土时，毛笔套在一枝小竹管内，竹制笔杆长18.5厘米，径0.4厘米，笔毛长2.5厘米，笔锋尖挺。毛笔是有弹性的软笔，能写出各种形态的点画，呈现生动丰富的笔势，所谓“笔软则奇怪生焉”。书写时，笔毫会变形——笔头弯，笔锋分叉或扭绞，又可谓“笔软而麻烦生焉”。因此，习书练字也是训练使用毛笔，学会控制毛笔。书家书法水平的高下，也由用笔的能力见分晓。

书写有“法”，法是通行的规则。书写有“道”，道通书者的意趣。唐朝张怀瓘说：“文则数言乃成其意，书则一字已见其心，可谓简易之道”；书写之妙，“可以心契，非可言宣”，“深识书者，唯观神采，不见字形”（《文字论》）。

1. 书写与笔顺

书写是按笔顺把笔画搭构成字，逐字延伸，成行成篇。笔顺

是运笔的“路线图”。所谓书写的“不可逆”，书法的“时序性”，说来玄妙，其实本于汉字的笔顺。

笔顺随字体的演变而逐步形成。古文字时代，字形繁，笔顺关系疏阔；今文字时代，字形简，笔顺规则严密。

殷商甲骨文中，“鹿”、“马”、“车”的笔画是摹物状形的线条，写这类象形字就像画字。西周以来，以至秦朝，篆体笔画越来越简约，“写”意日增，大体形成先上后下、先左后右、先外后内的笔顺规则。但是，篆体笔画盘曲（“𠂇”的第一笔两次改变运笔方向），笔画仍繁（“𠂇”要五笔写成），总体看，篆书的笔顺规则并不严格。

隶书的成熟，标志汉字进入今文字时代，彻底脱去了象形的痕迹，结构平直化，上下笔之间形成了较为固定的笔顺关系，书写的笔势也随之增强。楷书脱胎于隶书，笔顺承袭隶书。但是，写隶书、楷书都是一笔一断，形态上看不出笔顺关系。

行书、草书的笔画牵连映带，运笔的轨迹很清楚，由笔画形态可以看出笔顺关系。例如“火”的笔顺，先写外侧的点、撇，再写中间的长撇、长捺；“十”先写两点，再写竖；“万”字最后一笔写撇。

行书、草书是快写体，为了笔势的顺畅，有些字的笔顺与隶书、楷书有所不同。如行草书的“臣”字，第一笔不是写横，而是先写左边一竖；又如“里”，先写成“甲”，再写下面两横。杨凝式草书《神仙起居法》还有一个极端的“倒写”例子：第七行“冬残”两字，因笔势疾速，“残”字先写了右边的“戔”，再移笔写左边的“歹”。

2. 书写的笔法

用笔的技法，由简而繁，与书体息息相关。篆书时代，笔画不外曲线、直线和点，写字动作简单，相当于拿笔画道道，引笔而书即可，没有复杂的笔法可言。隶书“解散”篆书弯曲回环的笔画，有了横竖撇捺点，笔画形态各异，用笔有顿挫、轻重、转折、纵敛的变化，所以隶书的笔法要比篆书丰富。但是，书写每一笔画，大体是朝一个方向运笔。草书、行书形成之后，又出现一些新的用笔方法，如翻转、连绵。晋朝以来，人们学书率由楷书入手。唐朝书家将楷书的基本笔法与“永”字的点画联系起来，所谓“大凡笔法，点画八体，备于永字（张怀瓘《玉堂禁经·用笔法》）”，名曰“永字八法”。

初学写字，笔法是规矩；入门之后，笔法是为我所用的活法。书家作书，笔锋的正侧向背，运笔的提按快慢，随着手势动作随机转换，有笔势，显笔意，变化微妙。所以唐朝草书家张旭说：“笔法玄微，难妄传授，非志士高人，讷可与言要妙也。”（颜真卿《述张长史笔法十二意》）

笔法的增繁，也与执笔姿势的变化相关。唐朝以前，人们写字的执笔姿势是“单钩斜执”。大约唐朝中期以来，执笔变为“双钩直执”，笔入纸的角度与古人不同，摩擦面不一样，运笔的灵活程度也不同。这样一来，临摹古人书迹则难尽笔意，就要改变用笔动作，或者增添一些用笔动作，也就衍生出一些新的笔法。

书家讲述笔法心得，初见唐代书学文献。传为欧阳询的《用笔论》，以对话的方式讲说用笔之法。孙过庭将笔法概括为“执、使、转、用”四端：“执谓深浅长短之类是也；使谓纵横牵掣之类是也；转谓钩环盘纤之类是也；用谓点画向背之类是也。”（《书谱》）后世盛行的藏锋之说，也始于唐朝，徐浩《论书》说道：“用笔之势，特需藏锋，锋若不藏，字则有病。”学书作书讲究笔法，虽不能说始于唐人，但盛于唐朝却是事实。此后，书家视笔法为

书法的“核心技术”。

用笔技巧本出自书家个人的经验，一些书家归纳经验心得，著于文篇，启发后学。人们择取行之有效的经验而从之，代代相传，就是我们今天习见的那些常规笔法。千年以来，笔法无论怎样衍生，无论如何变通，基本笔法一直管用，并不神秘。赵孟頫说“用笔千古不易”，颇受今天书家的质疑，若将“不易”的用笔理解为基本笔法，则可息讼。

古人所说笔法，包括执笔法。唐朝盛传一篇托名卫夫人的《笔阵图》，言笔法而先说执笔：“凡学书字，先学执笔。若真书，去笔头二寸一分；若行草书，去笔头三寸一分，执之。下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。初学先大字，不得从小。”执笔得法，便于用笔，而用笔贵在笔力：“善笔力者多骨，不善笔力者多肉；多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪；多力丰筋者圣，无力无筋者病。”

唐朝以来，书家所说执笔法，日见琐细，有些执笔之论并不可取。晚明书画家陈继儒批评：“古人论书有双钩悬腕等语，李后主又有拨镫笔法。凡论此，知必不能书，正所谓死语不须参也。要诀在提得笔起，

于转处有力。”(《妮古录》卷二)

书学中,笔法属于经验性理论。历代书家所说笔法,具体而微,积累下来的名词概念甚多,分为“执笔法”和“用笔法”两个部分。

执笔法:如单钩、双钩,如五字执笔法、回腕法,以及手指执笔位置的高低。

用笔法:如提按、顿挫、转折,如中锋、藏锋、侧锋,如曲直、向背,如轻重、快慢、虚实,等等。

3. 执笔姿势的变化

今人写字,执笔姿势有两种:平常拿自来水笔写字是三指执笔,食指外钩(包),大拇指在内侧,中指在下托住笔,笔管是斜的,是“单钩斜执”法。写毛笔字则不同,大拇指横撑,食指、中指外钩(包),无名指内抵,小指靠无名指为辅助,笔管直立,是“双钩直执”法。今人以为,古人一直是“双钩直执”。

古人写字,最初是左手握简牍(纸),右手单钩斜执笔。沙孟海曾经注意到古人执笔姿势,列举了五幅古代名画(宋画或唐画宋摹本),画中人物执笔写字,有站着的,有坐着的,手中的笔管都是斜的。日本中村不折收藏一件吐鲁番发现的唐画残片,一

人面对卷子,执笔欲书,是斜执笔。榆林石窟第二十五窟唐代壁画,绘有一人在树下抄经,也是斜执笔(《沙孟海论书丛稿·书法史上的若干问题》)。

斜执笔与先民的坐姿相关。自殷商到魏晋,华夏民族是席地而坐,双膝曲而接地,臀股贴坐于双足跟上,与“跪”相近,相当于跪坐。殷商妇好墓出土的玉人像,满城西汉墓出土的长信灯宫女像,坐式都是这样合乎礼节的标准坐姿。那时的“跪”姿也是双膝接地,但是臀股与双足保持着一定的距离。如果臀股不着足跟,而且挺直腰,则为“跽”。长沙出土的西晋青釉对书俑【图1·1】,坐姿还是华夏古风。南京西善桥南朝大墓出土的《竹林七贤与荣启期砖画》,上面的魏晋名士也是席地而坐,而将腿伸到身体前面,那是南朝画匠表现名士“居傲无礼”的坐姿。北朝流行的“跂坐”,两足垂在身体前面,足趾着地而足跟不着地,是坐在高坐具上的姿势,属于虏俗胡风。据文献记载,南朝皇宫里也出现了中原地区胡人的垂脚坐姿(杨泓《寻常的精致·说坐、跽和跂》)。

华夏民族的坐姿渐由跪坐而跂坐,这是南北朝时期民族融合



1·1 西晋青釉对书俑

两人相对跏坐，中间是一个长方形尖脚案，案的一端置一长方形书箱，中间有笔架，可以平放三支笔。左边一人手中执笔为斜执法。

产生的变化。但是，反映唐以前生活场景的《北齐校书图》中，人物是“跏坐”的姿态，执笔仍然是单钩执斜法。大概南北朝时期只是改变了坐姿，而写字的执笔姿势尚未改变，也就是说，写字的坐姿变为“胡”式，执笔姿势仍然“华”式，仿佛一“今”一“古”。

唐朝前期的书论家孙过庭说：“代有《笔阵图》七行，中画执笔三手，图貌乖舛，点画湮讹。顷见南北流传，疑是右军所制。虽则未详真伪，尚可发启童蒙。”这种指导学童习字的《笔阵图》，流传民间，现在已经看不到了。孙晓云《书法有法》附有日本空海《执笔图》【图1·2】，图中题为“执笔法”，绘有三指

执笔的手姿，后有说明文字（附图不全，只见三行）：

置笔于大指中节前，居转动之际，以两小指齐中指，兼助为（力）。

这段文字，结合图中执笔示意图看，是“单钩直执”法。空海与嵯峨天皇、橘逸势并称日本书法史上的“三笔”，他在9世纪初以学问僧来唐朝长安访书求学，书学王羲之。空海《执笔图》应是摹自唐朝流传的某种执笔图。

明初王绂《论书》录有唐朝中期书家徐浩的“执笔法”，与空海《执笔图》上的说明文字相近：

唐徐季海曰：“置笔于大指中节前，居转动之际，以头指齐中指（按，空海《执笔图》为“以两小指齐中指”），兼助为力。指自然实，掌自然虚。虽执之使齐，必须用之自在。今人置笔当节，碍其转动，拳指塞掌，绝其力势。况执之愈急，愈滞不通，纵用以规矩，无以施为也。”

这段文字前几句讲手指执笔的位置，言“以头指齐中指”，显然是“双钩”执笔法。这一句，空海《执笔图》写作“以

1·2日本空海《执笔图》



两小指齐中指”，这是“单钩”执笔法。空海《执笔图》是当时墨迹，可信程度高于文献相传的徐浩“执笔法”。传为徐浩的这段文字，可能在传抄过程中曾被改窜。

晚唐，吴县人陆希声已言及“双钩”执笔法。《陆希声传笔法》曰：“钱邓州若水尝言：古之善书鲜有得笔法者，唐希声得之，凡五字，曰：握压钩格抵。用笔双钩，即点画遒劲而尽妙矣，谓之拨镫法。希声自言，昔二王皆传此法，自斯公以至李阳冰得之。”（《墨池编》卷四）陆希声称此法传自东晋“二王”，当然不可信。

执笔法在唐朝发生了变化：初唐还是古代的“单钩斜执”，大约中唐变为“单钩直执”，而后过渡到“双钩直执”。

宋人执笔，通行“双钩直执”法。北宋朱长文（1039—1098）《墨池编》卷四《执笔五法》说：“第一执笔”，注曰：“平腕双苞，

虚掌实指，世俗多爱。单苞则力不足，书无神气。”第二簇笔，注曰：“聚五指，笔头在其中心也。”第三撮笔，注曰：“五指头聚笔，泥也。”第四握笔，注曰：“以四指押笔于掌心。”所道执笔要诀，皆属“双钩直执”。

黄庭坚题跋中说到双钩执笔：“凡学字时，先当双钩，用两指相叠蹙笔压无名指，高提笔，令腕随己意左右。”（《山谷题跋·论写字法》）又说：“凡学书，欲先学用笔。用笔之法，欲双钩回腕，掌虚指实，以无名指倚笔，则有力。”（《山谷题跋·跋与张熙载书卷尾》）所谓“无名指倚笔”，就是“双钩直执”的特征。他还说，苏轼写字“不善双钩悬腕”（《山谷题跋·跋东坡论笔》），可见双钩直执法要悬腕。黄庭坚写字不但“双钩”、“悬腕”，而且“高提笔”，他的一些大字书作的长笔画出颤笔，与这样的执笔法有关。

古代书写姿势变化表

时 代	坐 姿	执笔姿态	书写姿势
商周 — 东晋	跪坐	斜执	坐姿与执笔姿势皆为古式
南北朝 — 唐	跪坐 — 跏坐	单钩斜执 — 单钩直执 — 双钩直执	坐姿逐渐转向跏坐；执笔由斜执过渡到直执
宋 — 今	跏坐	直执为主	坐姿为今式；执笔姿势为双钩直执

4. 书写之“势”与书写的手势动作

书法之神采，生于用笔，故书家无不重视用笔技巧。用笔之活法，系于笔势，故书家尤其强调书写之势。南宋姜夔说：“大抵用笔有缓有急，有有锋（出锋），有无锋（藏锋），有承接上文，有牵引下字。乍徐还疾，忽往复收；缓以效古，急以出奇；有锋以耀其精神，无锋以含其气味。横斜曲直，钩环盘纤，皆以势为主。”（《续书谱·草书》）

古代书家言“势”，大致有两种角度：

一种是以字画形态比况势的奇妙，实为审美鉴赏：东汉蔡邕《篆势》所谓“不方不圆，若行若飞”；西晋索靖《草书势》所谓“逸游盼向，乍正乍斜”。

另一种是从用笔角度谈势，实是传授用笔方法：西晋成公绥《隶书体》所说“轻拂徐振，缓按急挑，挽横引纵，左牵右绕”；南朝庾肩吾《书品》所说“或横牵竖掣，或浓点轻拂，或将放而更流，或因挑而还置”。

势乃书写之活态，不为法度所限。书写经验丰富的书家，下笔莫不得势；凡是通晓书理者，言书莫不宣导笔势。书家好谈笔法，而笔法接通笔势才是活法。

所以清朝康有为说：“得势便，则已操胜券。”（《广艺舟双辑·缀法第二十一》）

从学书、作书的实情来看，得法是入门之阶，得势才算登堂入室。

（1）书法之势

书法有“势”。用笔有笔势，结字有字势，书体有体势，还有形势、气势之类。种种“势”，基于贯穿书写始终的笔势。前人所说背势、向势、侧势、偃划势、奋波势、直波势、绰勾势、蚕（chài）尾势等等，皆指笔势。所谓笔势，不但有速度（变速），有力度，更有用笔技巧。用笔有势，才能写出生动的形态（点画、结构）。

晋朝书家论书，以“势”为先，而且把“势”看作书写技艺。杨泉《草书赋》曰：“字要妙而有好，势奇绮而分驰。”卫恒《四体书势·草书序》说：“崔氏（崔瑗、崔寔）甚得笔势，而结字小疏。”王羲之“尤善隶书，为古今之冠”，而“论者称其笔势，以为飘若浮云，矫若惊龙”。（《晋书·王羲之传》）

自晋以来，书家兼善草书、楷书，南朝人合称为“草隶”或“隶草”、“真草”。这两种书体，一动一静，各有书写要领。孙过庭总结：“真以点画为形质，使