

圆说

书法技法

刘小晴 著



上海书画出版社

圆说

书法技法

刘小晴著



上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说书法技法 / 刘小晴著. —上海: 上海书画出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5479-0849-5

I. ①图… II. ①刘… III. ①汉字—书法—图解

IV. ①J292.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第171959号

图说书法技法

刘小晴 著

责任编辑	杨治埜 张恒烟
审 读	朱莘莘
责任校对	倪 凡 朱 慧
封面设计	王 峥
技术编辑	朱伟南

出版发行 上海世纪出版集团
● 上海书画出版社

地址 上海市延安西路593号 200050

网址 www.ewen.cc

www.shshuhua.com

E-mail shcpbh@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 787×1092 1/16

印张 13.5

版次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数 3,300

书号 ISBN 978-7-5479-0849-5

定价 45.00元

若有印刷、装订质量问题, 请与承印厂联系

序言

书法技法，历来是书法创作所要研究的重要内容。在传世的古代书论中，有关技法的论述，占了相当大的篇幅。但是由于历史、社会和书法艺术自身的种种原因，这项作为书法艺术的基础性工程，迄今未能建立起较为完整而又能够体现艺术创作规律的体系。

这是一种与这门艺术的光荣极不相称的局面。在被誉为“东方艺术之冠”的书法艺术的最基础层面上，荒芜和混乱给这颗明珠的光辉蒙上了令其难堪的阴影。一方面，玄之又玄的神秘主义倾向给她抹上了荒诞的色彩，把原本简单明了的问题搞得歧义横生，从而将之纳入贵族艺术的专利；另一方面，无知和粗暴又将她推到了非艺术的边缘，特别是“现代书法”的列车驶入书坛之后，一切创作技法都被视作为换取新生而必须焚烧的“涅槃”。十多年的“书法热”，尽管造就了大量的创作、理论人才，然而对于技法小道，许多人则不屑为之，不屑谈之，甚至不屑一顾。而当书坛热衷于时髦的西方哲学并用以阐释中国书学时，当比较艺术兴盛从而将各种西方音乐、现代建筑充斥于当代书论时，人们似乎忘了，这种哲学的思维、逻辑和语言，这种音乐表现的旋律和节奏，这种建筑的设计和造型，又哪一样少得了最基本的技巧。

《沈尹默论书丛稿》作为现代意义上的第一部书法技法论著，详实地记录了沈尹默先生对传统书写方法主要是笔法方面的总结和阐释，衣被后学，非止一代。但由于历史的局限和沈先生所处时代的多种复杂因素，沈先生所做的工作并未完全达到沈先生所预期的效果，用今天的标准看，沈氏的技法论述也还缺乏完备、系统的构架。这是一个必须填补的历史空

白，否则，势必影响中国书学的发展前途。

这便是我对刘小晴先生所从事的研究十分钦佩的缘故。多年来，他选取了书法技法这个在当前不太热门甚至为一些人认为是没出息的领域，默默地进行着艰苦的耕耘。熟悉他的人知道，刘小晴不缺乏哲学的思辨才能，也并非没有鸿篇巨制的手笔，从他问世的论著中完全可以看到他对书艺的研治程度和对书学的把握能力。然而他却常以才气不足自谦，愿意多做些基础性工作，这固然发自刘小晴的天性，但如果把眼光放得更长远一点看，又何尝不是出于他的慧心呢？

本书以技法为中心，围绕着笔墨技巧中最基本的用笔、结构、行气、章法这四个方面，并运用了微观剖析、比较、演绎的研究方法，力图探讨出书法艺术内部具有共性的客观规律，其中不乏作者独到的新意和匠心。所举例图大都从古今著名书家的代表作中精选而来，且全书文笔朴素，通俗易懂，无疑是初学者叩入书法艺术之门的一部力作。它与其以往的、正在付梓的和尚在构思之中的众多技法论著形成一个立体型构架，把书法技法这一学科推向了一个新的层面。

刘小晴为书画名家钱瘦铁弟子，研习书艺几四十年，又长期致力于书法教育、编辑工作，书稿笔记达数百万字。所谓厚积而薄发，近年来著述迭见，先河后海，由小及大，为系统建立书法学作出了深厚铺垫。我与刘小晴相交日久，知其心性，故愿为他所做的工作奋力鼓呼。我想这应该是所有真正热爱书法艺术的人们共同的心愿。

是为序。

戴小京

目 录

序言·····	戴小京
第一章 笔法·····	1
第二章 结构法·····	107
第三章 行气贯注法·····	169
第四章 章法·····	187

第一章 笔法

第一节 执笔法与运腕法

掌握准确的执笔、运腕方法和保持良好的书写姿势是学习书法的重要组成部分。古人谈执、运有正法，亦有变法，众说纷纭，讲得很玄。譬如“拨镫法”，此法最早是唐代的韩方明传授给卢肇，卢肇又秘传给林蕴的，后人对“拨镫”两字理解都不一样。有的人认为“笔管着中指、无名指尖”，则虎口空圆，好像马镫一样，圆活容易转动的意思；有的人认为“镫”是灯火，执笔时好像指尖拿了根小棒在挑拨灯芯；有的人又认为是足踏马镫，浅则易出入；有的人又认为拨镫即是逆笔等。读了这些书论，使人莫衷一是，很不是滋味，再加上有的执法很不科学，如“握管法”、“二指法”、“三指法”、“回腕法”、“扳臂法”等，这些执法违背了正常生理的书写功能，早已被人们所淘汰，因此没有赘述和提倡的必要。前人虽有“把笔无定法”之说，但对于初学者来说，运用古人在书写实践中总结出来而又行之有效的经验可以使我们少走弯路，从而达到事半功倍的目的。下面我们就来介绍几种常用的执笔和运腕的方法。

一、五指执笔法

此法要牢牢地记住“指实掌虚，腕平掌竖”八字。

所谓“指实”即捩、压、钩、格、抵五法。以大指端紧贴笔

管内侧，力量向右上，略仰而斜，就好比吹笛子时以指按住笛孔一样，此谓之“捩”；以食指第一节贴住笔管外侧，力量向左下，略俯而斜，与大拇指相对，这样一管笔就牢牢地夹在两指之间，此谓之“压”；以中指第一节横纹处弯曲如钩，力量向右下，勾住笔杆外侧，此谓之“钩”；以无名指指背爪肉交际处紧贴笔杆内侧，力量向左上，与中指相对，此谓之“格”；以小指紧贴无名指下端，以辅佐无名指力量的不足，此谓之“抵”。由于五指合理的分配，一管笔就牢牢地夹在五指之间，可以朝四面八方用力，此谓之“指实”。

所谓“掌虚”即浅执法，谓执笔时要尽量靠近指端，因为指端感觉灵敏。笔在指端掌心处自然空旷，虚可容卵，便于挥运，腾蹕顿挫，十分适意。若执笔太深，则气机窒滞，便不能自如灵活地调运这管笔，书写时不易得势。

所谓“腕平掌竖”，指手腕与桌面保持平行或肘部略高，手掌挺起，与桌面形成一个斜直角度（当然不是垂直角度），腕竖则笔易正，锋易中。（图1-1）

以上是“五指执笔”的基本方法，运用这种执法要注意以下四点：

（一） 执笔的松紧问题

执笔太紧势不能圆活，且笔力亦不易贯注到笔尖上去。执管太松则易颤动佻浮，力不坚定沉着，妙在不紧不松，不宽不猛，有中和之道乃佳。以软硬劲执管自然宽急得宜，心手双畅。一般地说，书写楷书，宜稍紧一些，紧则沉着，字之骨体自能坚定而不移；书写草书，宜稍松一些，松则飘逸，书的笔意自能，灵动而不板。初学书时要极力控制好这管笔，不妨可紧一些，及其笔法圆熟，自然可松一些。归根到底，执笔之

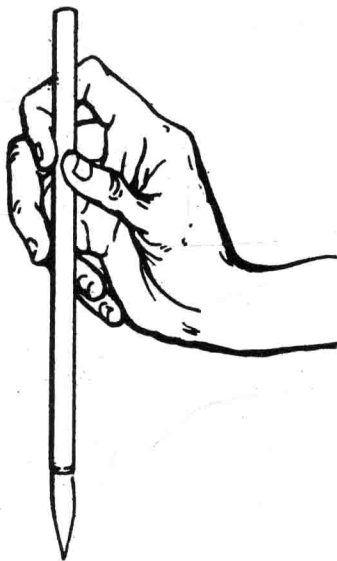


图1-1

道，贵在虚而宽，特别是书写行草，把笔轻，自然手心虚，振迅天真，出于意外。其实掌握准确的执笔和运腕的方法，其主要目的还在于能将笔力有效地发挥出来。笔力要通过肩、肘、腕、指，贯注到笔尖，每一关节部位都必须处于一种放松的状态，不可僵硬紧张，如是则气贯五指，集中一点，自然精劲。如执管太紧，则力止于管而不及毫，反使笔不灵动，岂能指挥如意！古人所谓“力在手中而不在手中，必须用力而不得用力”就是这个意思。总之，执笔之法，初学时不可好奇，但求适意，紧而不脱，活而不死，笔力自生。

（二） 执笔的高低问题

如果以一管笔的长度为六寸的话，离笔头一寸或一寸二分，则谓之“低执笔”。离笔头三寸以上，则谓之“高执笔”。一般地说，执笔低则沉着，以书写楷书为宜；执笔高则飘逸，以书写草书为宜，而行书则介乎于真草之间，宜稍宽纵，离笔头可二寸，取其中和。古人论执法，有的主张低执笔，认为高则“浮泛虚薄”，不如低则“搥锋体重”；有的主张高执笔，认为高则“骨力兼到，字势无限”，低则“拘挛”。其实各人只是执一隅之见，执笔的高低当视各人的书写习惯而定，不可拘泥，主要还得看书写的效果如何。真一、行二、草三只是成法，初学书法，当以沉着为本，飘逸只是在沉着的基础上稍加流宕舒展而已。因此，我认为初学者当以低执为主，书写楷书执笔过高，点画易于佻浮，下笔必无实力。

（三） “指死腕活”的问题

指的主要功能是执笔，腕的主要功能是运笔，所谓“执笔在手，手不主运；运笔在腕，腕不知执”，指、腕各司其职，分工不同。故前人有“指死腕活”之说，认为作书时“全在指不动”，不可以指运笔，当以腕运笔，提出“死指活腕”，这是书

家无等等咒，我认为初学者切不可有辞害意。

运笔在书法术语中又称为“使”，是研究一管笔在点画中运动的方法。腕的作用在于写出心意中纵横转折的笔法，其中最重要的是调锋以及笔势的流畅，这些都是通过腕的动作来完成的。故腕法贵于圆活，作书时腕部关节始终处于放松的状态，腕令轻便，自然锋含神情。书写时腕部随着笔势的往来，左右摆动，翻腾起倒，是极为灵活圆转的。前人常以鹅的颈项来比喻腕的动作，高下俯仰，前后左右，无不如意。故对腕活之说，前人并无异议。至于“指死”，决非指“指不动”。运笔时肩带动肘，肘带动腕，腕带动指，血脉本来相通，指随腕动，腕活则指亦活，哪有不动之理，况执法中还有导、送两法。所谓“导送”即小指推引无名指，拨动笔杆（如写挑法或短撇时用），以辅运腕之不足。故对“指死腕活”的说法，我们应当理解为用笔当以腕运为主，书写时心中但知有腕，而不知有指，出锋时更不可以指头挑剔，作虚尖浮怯之状，当以腕力相送，自然沉得住气，留得住笔，即所谓“手不主运而以腕运，腕虽主运而以心运”。当一个书者的主观意愿与笔墨技巧高度统一时，便可以达到“心手两忘”的境界。

（四） 关于执笔的斜正问题

作书时笔杆是否要与纸面保持垂直之状，这是研究执笔一个很关键的问题。大家都知道笔正则锋藏，柳公权又提出“心正则笔正”之说，似乎说笔杆与纸面保持垂直之状是一种成法，但事实上并非这么简单。我们知道笔杆是竹制的，其性刚；笔毫是毛制的，其性柔。笔杆正，落笔后柔软的笔毫即卧伏于纸上，锋未必能正。归根结底，还要看书写者在运笔时锋是否能挺立起来，书写以中锋为主的篆书和楷书，执笔当正，但书写兼用方笔侧锋的楷书或行草，就决非单纯靠一味地执笔直下所能解决的。实践经验告诉我们，书写以方笔为主的楷书

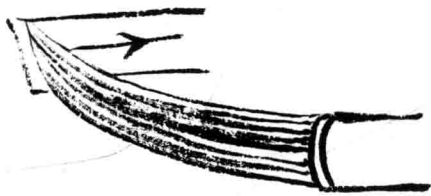


图1-2

或露锋为主的行草，执笔时笔杆当微向右下方倾斜，落笔前使笔锋微向上翘起，以侧势取其利导，反能指挥如意。

（图1-2）实践经验还告诉我们，在运笔转折的过程中，笔杆亦不是始终与桌面保持垂直并作机械的运动的，而往往是锋先笔后（即锋抵纸面，逆势

行笔），随着笔势的往来，笔杆不断地前后左右地摆动十分圆活。及其收笔或结束时，笔毫收归画中，端若引绳，使毫毛不散乱，这种中侧合运，方圆并用的笔法最为灵活，又最富有变化。朱和羹《临池心解》说得好：

吾更谓执笔如枪法，左右前后，偏锋正锋，必随势转之，一气贯注，操纵在心。时亦微带侧意，运调更灵。

张文襄公《论书语》中亦提到这种笔法，其曰：

食指、中指不能改，可将大指后却；以第一节之上侧畔抵笔，推管向外，令管势稍欹，内无阻碍，自当流畅。若卧笔，惟腕虚指活者乃可用，非正法眼也。请照此所说，一试何如。

此实为心得之言，笔毫的中侧与执杆的斜正有一定的关系，但我们必须知道，起着主导作用的，还当以正为主。

五指执笔法中，如大指关节突出，虎口间成圆状，谓之“龙眼执笔法”；如大指关节稍凹，虎口状如凤眼，谓之“凤眼执笔法”。如食指高钩，使大指处在食指与中指之间，又谓之“高钩法”，这三种都是“五指执笔”的变法。

二、撮管法

即以五指执笔法撮其管末。这种执笔方法适用于写大草巨幛，便于挥运，亦最飘逸。（图1-3）

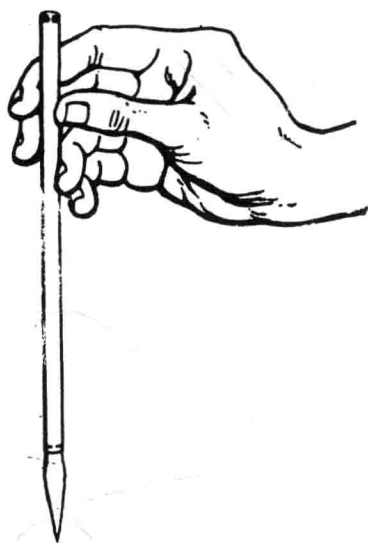


图1-3

三、管法

即以五指倒垂，攒执管末。这种执笔方法适用于就地书大幅屏幛，但由于执笔过高，笔易飘浮，宜慎用之。（图4）

四、提斗法

即以五指撮其斗笔之斗末，这种执笔方法适宜于写榜书大字，以肘代腕，运之以肩，最为沉着。（图5）

五、单钩法

即以拇指、食指夹住笔杆，置笔杆于中指爪肉际，无名指与小指依次抵住中指，相传苏轼作字喜用此法。（图6）

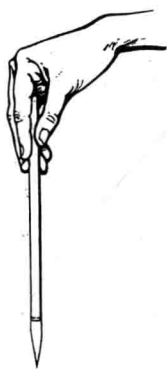


图1-4



图1-5

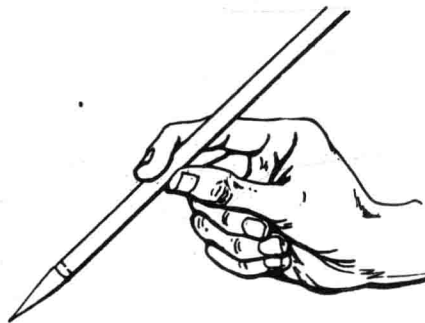


图1-6



图1-7

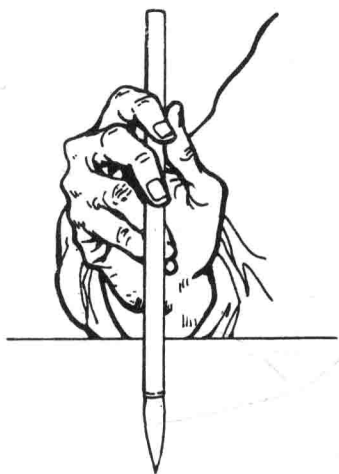


图1-8

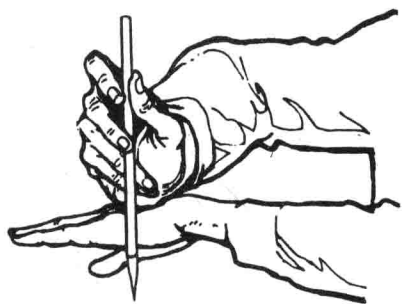


图1-9

六、双手回腕法

即以左手握住笔杆上端，力量由左内向右外，右手反方向握住笔杆下端，力量由右外向左内运笔，这种执笔方法适宜于就地写特大字，纯属表演之用。(图7)

七、着腕法

即以腕贴纸面运笔，这种方法比较适合于写蝇头小楷，因腕着纸面，有所凭托，故下笔沉着精到。但缺点是腕部活动的范围太小，笔机易于凝滞，且腕力亦不易发挥出来。

八、提腕法

即以肘着桌面，虚提手腕，使腕部与纸面若即若离，既保持了腕部的灵活性，又可使笔力沉着精到，这种笔法宜于小楷、尺牍、小行书，缺点是由于肘着桌面，活动的范围有限，臂力亦不易发挥出来。(图1-8)

九、枕腕法

即以右手腕枕搭在左手手背之上，由于手腕略高，活动范围比提腕又略有增加，这种方法适宜于写中楷，最为沉着。徐渭《笔玄要旨》谓：“近来又以左手搭桌上，右手执笔按在左手背上，则来往也觉通利，亦自觉能悬。此则今日之悬腕也，比之古法非矣。”。(图1-9)

十、悬腕法

即腕、肘皆离开纸面，使肘部略高于腕，此法最难，需要书者具备一定的控制能力。开始训练时，用笔颤掣无力，但只要持之以恒，就会逐步控制这管笔的书写。腕能高悬，则笔势无限，且笔力亦易发挥出来，这是执笔运腕中最为理想的方法。晋以前，人们书简无椅桌，皆席地而坐，每作书必悬腕，不期悬而悬，养成了一种习惯，笔力自然可观。一般地说，书大楷、行草、篆隶等书体皆以悬腕为宜。特别是行草，下笔要有千仞之势，就必须高悬手腕。赵宦光《寒山帚谈》中说：

腕悬则肩背力出，笔力自能沉劲，且腕不著案，则转动灵活，下笔之际，自然纵横如意，绝无滞机矣！

当然初学楷法，特别是小楷，不必强求此法，及其用笔既熟，再悬腕锻炼笔力。能悬腕作中楷，而笔无游移，骨体坚定，墨不旁渗，沉着精到，就为写行草打下了扎实的基本功。

掌不竖而高悬手腕，在书法术语中又称为“平覆法”，其法气贯五指，流注笔尖，往来亦殊觉通利圆活，站立写行草条幅每用此法。（图1-10）

十一、坐法

正确的坐写姿势可以辅助臂腕的动作，有相辅相成之妙。端坐作书时，两足平放，宽与肩齐，身背挺直，略向前倾，使胸口与桌边分开，间隔一定的距离。两臂拉开，左手按搭在纸面上。右手执笔，眼睛与纸面保持一尺左右光景，切忌将胸口靠在桌子边缘上或俯近纸面作斜视状。一般地说，写

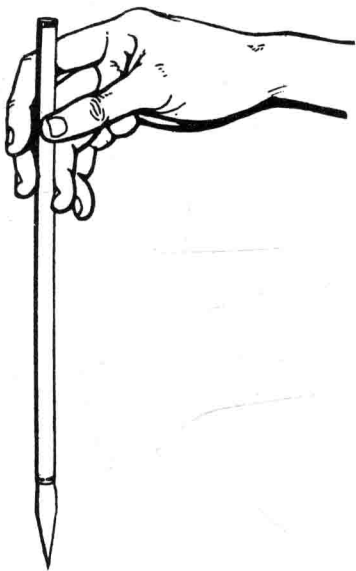


图1-10

小楷、小行书、中楷、尺牍、手卷等以坐法为宜。姚配中《一经庐琴学书学拾遗》中说：“小字坐书，惟将腰际之劲暗提至肩，肩臂交关之际，展拓如扣弦开弓状。”意思是说，端坐作书，两臂要开，运气暗提，先运其心，次运其身，运一身之力，尽归臂腕，注全力于指尖，再将力贯注到笔尖上去，要充分发挥肩部的力量。方寸以内，运之以腕而不觉腕之劳；方寸以外的字运之以肘而不借肘之力。初学书者，临帖既久，但觉腕指酸胀，此时尚未得法，如觉肩部酸胀，说明用力已经开始得法。其实笔力的发挥，需要依靠肩、肘、腕、指之间协调的配合，而正确的书写姿势是保证这种协调配合的重要条件。一个人在静坐时，作楷书数十字或数百字，便会感到矜躁俱平，实在是人生的一种享受。

十二、站法

书写行草条幅、中堂、楹联或大字、篆隶等非站立作书不可。站立作书时，眼睛与纸面的距离大大拉开，书写时以居高临下之势，不但可以左右照应，统筹全局。另一方面，笔力也得到了充分的发挥，可以大大增强一幅作品的气势和力量。站立作书时，两足分开，与肩相齐，右足向前跨出半步，再以左手搭纸面，右手悬腕作书，身体略向前倾，这样便于将腰力发挥出来。如站立题壁或抵壁作大字，当以右手撮笔，左手托腰，最为得势。

如写榜书大字，可先将毡铺于地上，再以旧的废报纸衬于纸下，四角以镇纸压定。然后赤足弯腰，以提斗执笔法饱蘸墨汁，先视高下、审左右，俟眼底有成字时，一气挥就。一般地说，书写大字最难，纸以较厚的夹宣为宜，气要足，力要遒。一笔失所，则全局皆败，非胸有成竹不可，其中还涉及偶然效果，故以失败居多。气足力遒非笔酣墨饱不可。特别是一管笔从砚池中拎出时，墨汁下滴，易污纸面，此时可用一张折叠好的废宣纸盛托至下笔处再落笔。至于写榜书大字的基本原则和方法将在“大

字”章节中详谈。

一个人在灵机乍到，书兴偶来时，以站立的姿势任意挥洒，至痛快淋漓之时，又觉灵心焕发，汨汨其来，有不可遏止之势，十分畅意，实在是人生第一韵事，也是一种性情的流露。

总之，执笔、运腕虽无定法，但初学者要循规蹈矩地运用古人所留给我们行之有效的方去学。以后可以根据各人的书写习惯。但应以适意为主，自然执使有法，运用有情。

第二节 发笔法

发笔，又称为起笔，是笔法中重要的组成部分。起笔是否得法，关系到行笔后点画中段的骨力是否能得到充分的体现。另一方面，用笔是否有深意、有变化，是否精到，亦往往在发笔时表现出来，而发笔又最容易为初学者所忽略。特别是临摹一些古代的碑刻，更不容易得到这种微妙的笔法，因为这些微妙的部分（如起笔逆入时露出的锋痕、搭锋时微微露出的芒角以及轻锋作点时笔形的种种变化等）一经上石刻工斧凿，再经历年来风雨的侵蚀和人工的椎拓，就再也看不到它的本来面目了。因此，我们研究古人笔法，不但要从发笔处着手，更要从前人的墨迹中去探消息，要仔细观察发笔中的微妙变化，从中找出具有规律性的东西。

起笔从形态上来说，一般不外乎方、圆、藏、露四种以及由此而派生出来的种种变化；从笔法上来说，起笔可以剖析成落笔和调锋两个过程。

书写点画的发笔要注意以下两点：

一是发笔时都要逆。所谓“逆”即承上笔之势与此笔运行的方向相对逆入。逆入的速度要快，动作要轻灵。逆笔起最得势，得势则点画之间自然顾盼呼应。逆入有虚实两种，空中作势，虚

晃而入谓之“虚逆”；轻锋入纸，微着痕迹谓之“实逆”。一般地说，藏锋圆笔或方笔主画（即一字中主要的长、大笔画）以实逆为主；露锋发笔或方笔次画（即一字中从属的短小笔画）以虚逆为主。实逆的发笔比较沉着厚重，虚逆的发笔比较灵动自然。

二是发笔时最忌板。所谓“板”即呆板而无变化。作方笔钝如折刀头的斧凿之气，作圆笔状如高脚馒头似的千篇一律，只会使人倒胃口。其实古人作书在发笔的地方是最有深意的，矫变灵动，不主故常，十分耐人寻味。用笔的精到，往往就是在这种地方表现出来，特别是方笔，变化最丰富，多观察古人的墨迹便可领会到这一点。当然，初学者亦不必在变化迷离的形式中感到无所适从，只要方法对头，摸清发笔笔法内部的基本规律，这些问题便能迎刃而解。

下面我们就来谈谈这四种发笔的具体方法。

一、方笔起首法

方笔起首一般采用逆势切入法，俗称“点法起笔”。写横画时须直入笔锋作斜直落点，写竖画时须横入笔锋作斜横落点，其他笔画，可依次类推。作点时，势欲疾而笔欲轻（意思是说落点时速度要快，势要重，但落笔要轻），如切入状，极其峻利爽快，写以方笔为主的北碑或唐楷多用此法。初学者练习这种发笔可分作两个步骤：

（一） 逆势切入

先以横画为例

1. 承上笔收势，轻锋逆进，尖笔入纸，注意逆入时动作要轻巧灵活，速度亦较快。
2. 逆入后迅速将锋提至画的左上角，以不离纸为度，提的目的在于切入作点。
3. 然后朝画的右下方作一斜直落点（点的轻重当与画的肥