

书法的筋骨

中锋捻管运笔技法

刘太元 著

師 子 白 命
事 卿 鼎 矯
豕 晨 臣 今
宏 君 震 宮
容 茂 道 久
陵 祭 軍

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

书法的筋骨

中锋捻管运笔技法

刘太元 著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目（CIP）数据

书法的筋骨：中锋捻管运笔技法 / 刘太元著. —广州：广东人民出版社，2017.10

ISBN 978-7-218-11985-4

I. ①书… II. ①刘… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第198908号

SHUFA DE JINGU: ZHONGFENG NIANGUAN YUNBI JIFA

书法的筋骨：中锋捻管运笔技法

刘太元 著

 版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：陈植荣 梁 晖

封面设计：奔流文化

责任技编：周 杰 吴彦斌

出版发行：广东人民出版社

地 址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电 话：（020）83798714（总编室）

传 真：（020）83780199

网 址：<http://www.gdpph.com>

印 刷：珠海市鹏腾宇印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：4.5 字 数：100千

版 次：2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

定 价：20.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换。

售书热线：（020）83795240



我国书法艺术是一个浩瀚深沉精妙多彩的宝库，在中国以至世界美术史上具有独特的位置。真草隶篆的不同书体，独具风采的书家作品，无不执着地追求点画线条的力度、形体、风韵和通篇布局的美学蕴含，构成千姿百态的艺术情景，以不同的艺术感染力，撼动赏读者心灵，被国内外作为稀世精品珍藏的不计其数。

汉字是各种点画的组合，点画线条是中国书法的基本元素，历代书法界对书法艺术的追求和对作品的评价，遵循一个普遍公认的原则：重视笔画字迹是否有骨有肉，有筋有力，要从静态画面中，去看取笔锋运行的动势和轨迹。骨力筋肉从哪里来？主要来自于中锋运笔。所谓中锋运笔，是以笔管下端的投影点，即笔根为前导，笔锋沿着笔画的中线，或疾或缓，匀实顺畅前行，构成笔画的骨架，显现出书写的力度和韵律。当毛笔在宣纸上书写时，水墨沿中锋轨迹的两侧均匀渗染，洇显出笔画的墨韵，犹如包在骨骼上的筋肉和

丰润的肌肤。这是毛笔、水墨、宣纸相互作用的效果，是中国书法绘画艺术的独有特征，这就是中锋行笔技法。历代书家对于书法线条的筋骨和气韵，普遍有着刻意的追求，“锥画沙”“屋漏痕”“力透纸背”，包世臣书论强调的“中实”等，都是对中锋笔意的描述和推崇。偏锋行笔的笔画，虽然在锋尖写出的一侧会匀实顺畅，而另一侧是由笔腹横抹写成，难免出现参差的边线，由此会失去笔画整体的匀韧力度。偏锋、绞锋或勾描等都不会有上述明显的骨肉筋力，唯有毛笔锋端顺延触行的轨迹，才能够显示出书法的筋骨力度，这是自古至今，书法界一再倡导和坚持中锋运笔的根本原因。中锋运笔技法是中国书法艺术的精髓。

由于人们的情趣、爱好、心理、习惯的不同，对书法的欣赏和评价会有一定程度的差异性、倾向性。比如，有人尊崇雄奇伟岸的魏碑，有人偏爱圆韵秀丽的唐楷，有人喜欢飘逸流畅的行书，有人钟情于豪放无羁的狂草，这是十分正常的人文社会现象，各体各派各有千秋是不争的事实。但是，我国历史上科举制度对书法界曾有过较长时间的负面影响，清代较为流行的书体是秀弱拘谨、千面一貌的馆阁体，学子们官吏们企望讨得官僚上司的赏识，甚至将终极目标定在圣上御览朱批。书法界比较普遍强调的执笔方法是撮、押、

钩、格、抵，笔管竖直不偏不倚，腕平掌竖，把笔管握得死紧。运笔方法虽然也提倡中锋，但是，由于笔管握死之后，失去重要的调锋功能，严重束缚了书法艺术的传承和发展。清代后期，阮元、包世臣、康有为等人，曾挑起过一场碑学帖学、方笔圆笔书法之争。为使人们挣脱馆阁书法的禁锢，对抗颓靡保守的书风，他们倡导碑学，大力宣扬“魄力雄强”“气象浑穆”“点画峻厚”“精神飞动”的魏碑书法。以方笔为主要特征的魏碑，它的笔画、结体和章法，看起来真有些刀剑挥斩、所向无敌之势，更有外方内圆，内柔外刚的大度气概。这场争论大有褒此贬彼，势不两立之态，书坛风气为之一振，从而推动了碑学的发展。时至今日，人们虽有心理爱好的差异，但大都已经能心平气和地相互认同，或各走各路互不相扰。不过，“笔”和“刀”的争执依然未决，分歧点是：魏晋南北朝时期，刻在碑石岩壁上众多的方笔形态的造像墓志碑文，是书家毛笔书丹的原型，还是违背书家笔意，切刻出来的字体？问题的焦点是毛笔能不能写出锐利峻伟的笔画来，它涉及的是书法运笔的基础性问题。有人认为魏碑书法是“三分写，七分刻”，认为那些方起方收的横画竖画，出波锐利的撇捺，多姿变幻的三角点等都是“毛笔所很难做到的特殊效果”，因而断定是“刻石工用刀

切出来的”，导致墨迹变形，甚至是“镌刻工任意操刀，歪曲了原书家笔意的书法”，或者是“刻工们修正了书者的书写形态，充分发挥创造性，赋予了新意”等等。甚者，有人评价魏晋书法除“寥寥无几”者外，一律为“全然傍不上书家门墙的石工匠人之所为”，是“书刻技巧低劣的非艺术品”，而且“非艺术品永远处于绝对的低位，即使最高水准的非艺术品也比最低水准的艺术要低”。难以理喻的是在同一篇文章里，作者承认“魏碑……风格特色……古穆雄浑、豪纵跌宕更为唐书所望尘莫及，……但目之为美学意义上的书法艺术……则不可”，包括《爨宝子碑》等“也绝非真知书者之所为”。这里不想谈及什么人有权创造艺术的问题，但是，说魏晋碑碣不是书家的原创风貌，而是被工匠镌刻改变了形态，依此臆断作为评判书法艺术的根据，应该说有失公允。事实上，考古曾发现有方笔书丹未刻的墓砖，敦煌藏经洞也有毛笔书写、笔画棱角分明的字体，可以佐证大量的魏晋石窟碑碣并不一定是刻工为了省力，随意走刀把圆笔刻成方笔的。



为了弄清方笔魏碑是不是刻工随意歪曲书家作品风格，这里以《天发神讖碑》等为例做些探讨。三国后期天玺元年（公元276年），吴国国君孙皓为挽救亡国命运，宣称天降神



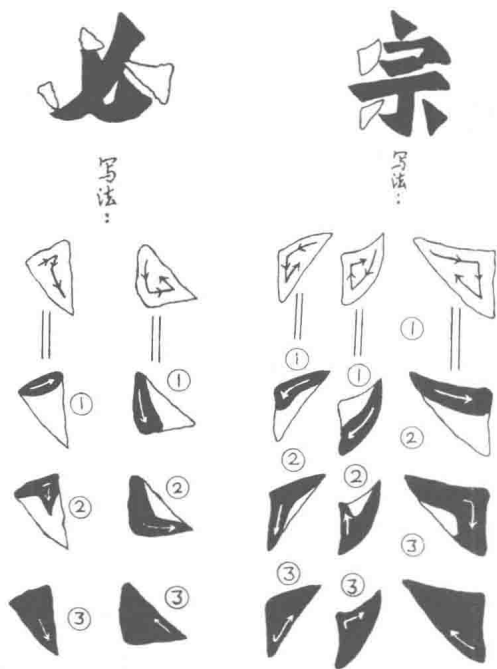
《天发神讖碑》（276年）选字

讖“大吴上天宣命，永归”，并受命立碑以志，大造社会舆论。世传该碑是三国时期被称为书圣的皇象所书。这位大书法家标新立异，大胆创新，写出笔画棱角分明、锋芒犀利、怪异峻拔的篆书，这可能与立碑的主旨有关，他有意识地突出神秘庄严色彩，追求政治上和艺术上的轰动效应。历代书家评颂此碑“字势雄伟、生涩险劲、雄奇变化、沉着痛快、

如折古刀、如断古钗、方折盘旋、戈长剑利中实，乃弓燥手柔，为两汉以来不可无一，不能有二之第一佳迹”等。国君立碑，书圣书丹，镌刻师傅不可能是等闲之辈，他胆敢偷工省力改变笔画的一丝一毫？历代不论档次高低的镌刻工，相对于书法家永远是处于低层的手工劳动者，他们只能以最大限度地再现书家的笔迹，作为技艺追求的目标和取得报酬的条件。说什么“镌刻工任意操刀，歪曲了原书家笔意的书法”，岂不是成心砸自己饭碗？另如《爨宝子碑》《龙门二十品》中的一些造像，有的是为将军、太守，甚至为皇帝勒石，有的是太妃传旨，都是刻工们不敢丝毫怠慢的“客户”。说“刻工们修正了书者的书写形态，充分发挥创造性，赋予了新意”也根据不足。至今没有看到什么人对前期的秦篆汉

隶、后期的唐楷碑拓书法提出过怀疑，难道唯独在魏晋几百年期间，世代师徒技艺传承的石工，个个都离经叛道，妄自胡为？有人提出习练魏碑要“师笔不师刀”，要把墨迹和刻迹区别开来。人们学习书法临写碑帖，当然应该师“笔”，但是，如果把碑帖上真实的“笔”误解为“刀”而否认它，就难免出现误导。况且，人们用什么办法去区别墨迹和刻迹，难道可以自以为是地随心所欲？现在常能看到临写的魏碑书法，只求字的结体形似，不究笔画形态，以致失掉原碑的神韵。我们应该虔诚地尊重、感谢碑碣镌刻师傅，他们出色地再现了书家的书丹风貌。我们应该像承认汉碑、唐碑一样地承认魏碑书法也是“笔”而不是“刀”。方笔书法是当时普遍流行的一种书体，前后当有三四百年，并延传至今。

魏碑的方峻笔画是怎样写出来的？在人们争相习临魏碑的时候，由于正确的中锋运笔方法传承不广，没有得到笔法真传的多数人，出于对魏碑的喜爱，苦心摸索，在死握笔管的条件下，有人用写唐楷的笔法，创造出几乎沿笔画轮廓描写的所谓方笔魏碑书写技法，要求按图示顺序1、2、3……地勾描填写。至今，书法教学、指导读物以及示范魏碑书写技法的现场录像中，仍多被采用，也有人认定魏碑只能用偏锋才能写出。这种“魏碑”虽可求得形似，但往往有形无骨，失掉原有峻厉雄奇的神韵。没有了魏碑书法的古朴豪爽灵气。由于上述复杂勾描的误导，畏难



者、迷惘者日众，魏碑书法的传承步履维艰。

在我青少年时期，家父训教习练书法，家藏多种魏晋碑帖和拓片。随后又入室教育家刘藕塘学习魏碑，对我传授捻管中锋辅以欹斜转折调锋的运笔技法，临写《魏灵藏》《杨大眼》《始平公》《爨宝子》和《郑文公》等碑帖。继而涉猎小篆、隶书、行草等书体，熟练掌握中锋捻管运笔技法。以方笔为主要形态的魏晋书法，正是靠严格的中锋捻管运笔法写出来的。

传统执笔法中有“指死”“指活”两种，魏碑是“指活”，执笔捻管要活，多以三指或四指执笔，不可把手腕死压在桌面，最好把腕肘或虚或悬起来。一般用中长锋羊毫笔，书写时，露锋欹斜起笔，沿笔画中线铺毫行笔，方棱笔画和转折处，靠笔管相应欹斜，让笔毫边侧出现方锐墨迹，配合捻管调锋，最后露锋收笔至笔画端头一角。魏碑有很多外方内圆的笔画，其外方是靠笔管欹斜形成的，内圆正是捻

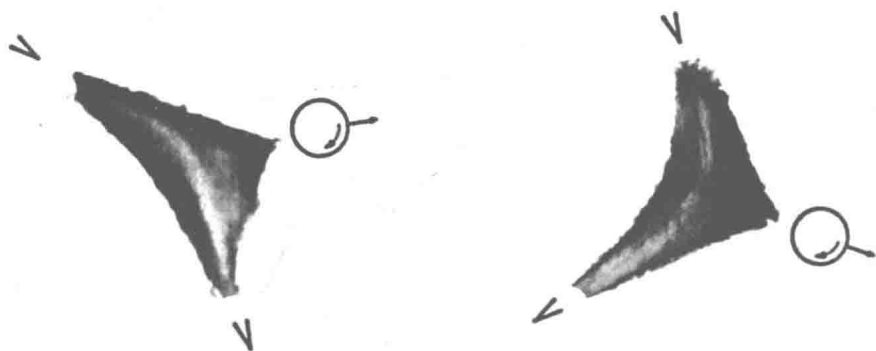
管转向的效果。笔毫锋尖行走在每一点画的中线，没有所谓折锋起笔或回锋收笔，是自始至终一丝不苟的中锋运笔。

清代书家有所谓“笔正则锋藏，笔偃则锋侧”之说，那是因为握死笔管，不辨笔锋形态和方向的缘故。还有人指责“捻管”，宣称“捻笔……都属于偏锋行笔”，也是不明就里的误断。也不要将中锋简单理解为藏锋，方笔魏碑起笔收笔的瞬间都是露锋，更不回避笔偃。正是靠笔管欹斜配合捻管调锋，确保自始至终严谨的中锋，是方笔魏碑运笔的关键。



方笔魏碑的点画怎样写出？本章以图解的形式，介绍方笔魏碑的几种典型笔画的书写方法，为便于读者识别笔锋在书写过程的走向，本章中图例是用毛笔蘸水，两侧蘸墨写成，淡墨痕即是笔锋运行的轨迹。“V”形标注是提示起笔、收笔的位置和方向，带有箭头的圆形标注是提示转折处笔管欹斜和捻转的方向，圆内箭头提示右折笔画顺时针捻管，左折逆时针捻管，圆外箭头提示笔管欹斜方向，所有行笔都随笔画的走向，相应欹斜捻管调整笔锋，锋尖始终走在点画的中线。

1. 右三角点



笔尖着纸于点的左上端，向右下行笔的同时逐渐下按，至右侧转折处笔管向右欹斜，笔腹外侧着纸，随即顺时针捻管转向下行，相应逐渐提笔，最后笔的尖锋收于点的下端（左图）。

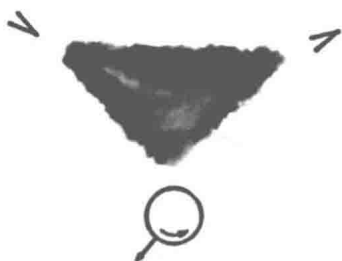
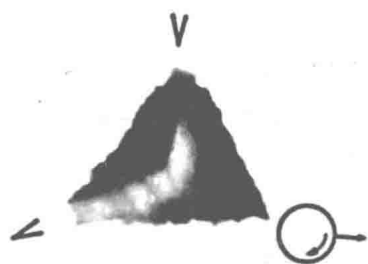
2. 左三角点



笔尖着纸于点的右上端，下按行笔至左侧转折处，笔管向左外侧倾斜，笔腹左侧着纸，随即逆时针捻笔调整笔锋向下行笔，逐渐提收到点的下端（左图）。

其他形状的三角点运笔方法雷同，只要选定方便的起笔收笔位置，相应采取捻管及倾斜方向即可。

3. 正、倒等腰三角点



正等腰三角点从顶端起笔，下按稍偏右下行，在靠近底边时笔管向右侧欹斜，同时顺时针捻管向左水平方向行笔，渐行渐提至左侧底端收笔（左图）。也可以从底边左角起笔斜向右上，笔管稍向左上欹斜，顺时针捻管调锋向右沿底边渐行渐提，收笔到右下角。倒等腰三角点从左上角起笔，斜向右下按下行，笔管稍向左下欹斜，逆时针捻管调锋，沿上底向右渐行渐提，收笔到右上角（右图）。