

第一篇

中国书学基础技法



笔法

执笔法

五字执笔法

学习书法，首先要学习执笔。大书法家苏轼说：“执笔无定法，要使虚而宽。”一般常用的执笔方法是唐代书法家陆希声总结的五字执笔法：**捩、押、钩、格、抵**。执笔法的要领是：指实、掌虚、管欲直、脚放平、胸与桌沿有一拳距离。古人关于执笔的论述颇多。总结起来，有指法、腕法二大类。指法者，即**捩、押、钩、格、抵**五指执笔法；腕法者，就是让笔管垂直于纸面（并不是指笔管在运笔时永远与纸面保持垂直状），随笔势的往来，前后左右，提按起伏，始终持之以正，这样就能做到笔势圆活了，腕法不正确用笔就会僵死。

下面我们详细说说执笔的要点。

指实，手指执笔时要握实，外侧四指要相互靠拢，密实而不松散。

掌虚，执笔时掌心要虚空，无名指和小指都不要贴到掌心，要像手心里握有鸡蛋。大拇指和食指间的虎口要张开。这样，运笔就能稳实而灵活。

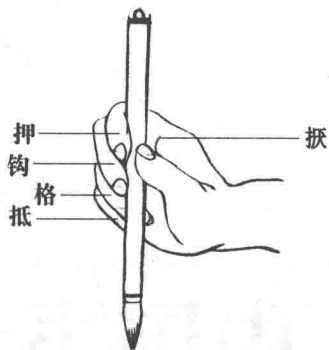
腕平，是指手腕与桌面要平行。康有为说：“欲用一身之力，必平其腕，竖其锋。”

腰背直，就是身子要正，这样用力才均衡，写字才端正。

脚放平，这样才能心平气和，而且能把周身之力很自然地运用到笔端。

执笔高低要合适。执笔的高低是指从笔管下端笔根与笔管相接处到执笔的无名指（第四指）第一节指背顶着笔管的切点的距离。

明末清初大书法家宋曹在《书法约言》一书中说：“笔在指端，掌虚容卵，要知把握，亦无定法，熟则巧生。又须拙多于巧，而后真巧生焉。但忌实掌，掌实则不能转动自由，务求笔力从腕中来，笔头令刚劲，手腕令轻便，点画波掠，腾跃顿挫，无往不



捩：用大指上节内侧压住笔管；
押：用食指对应大指，夹住笔管；
钩：中指上节将笔管钩住；
格：无名指背顶住钩向里的笔管，使之直立；
抵：小指顶着无名指，以为辅助。



执笔腕要平



掌心虚，从上看执笔有“眼”，不可攥死。

宜。若掌实不得自由，乃成棱角，纵佳亦是露锋，笔机死矣。腕竖则锋正，正则四面锋全，常想笔锋在画中，则左右逢源，静躁俱称，学字即成，犹养于心，令无俗气，而藏锋渐熟。藏锋之法，全在握笔勿深。深者，掌实之谓也。譬之足踏马镫，浅则易于出入，执笔亦如之。”

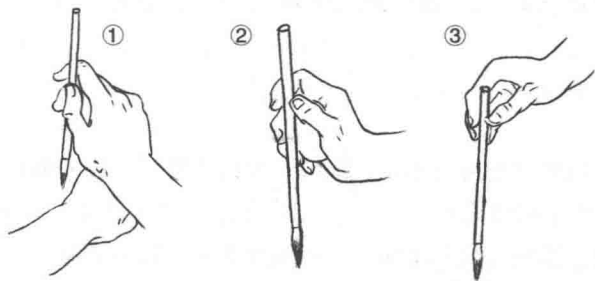
有一点需要特别提醒的是：执笔的时候不要握笔过紧，清代书学理论家包世臣在《艺舟双楫》中说道：“古之所谓实指虚掌者，谓五指皆贴管为实，其小指实贴无名指，空中用力，令到指端，非紧握之说也。握之太紧，力止在管而不注毫端，其书必抛筋露骨，枯而且弱。”

执笔高低

执笔的高低要根据字体的类别、大小和笔管的长短而定，笔管一般长约五寸，一般来说，写小字执笔要低些，笔管无名指抵笔处离笔头一寸左右；写中楷或大字，执笔要高一些，约二寸左右；写大楷和草书笔管要再执高一些，约三寸左右。执笔越高，回旋的幅度就加大，更便于挥运。但过高了，下笔飘浮，写字无力。

“初唐四家”之一的虞世南在《笔髓》一文中说：“笔长不过六寸，提管不过三寸，真一，行二，草三。”

晚明书家赵宦光在《寒山帚谈》中说：“真书宜搢重，故执笔去笔头一寸或一寸二分；作行书则稍宽纵，执宜稍远，去笔头可二寸；作草书则运笔流宕，势疾而逸，执笔更远，去笔头当三寸矣！”他还说道：“执笔不可好奇，但取适意，则力生焉。”



①这是写小字时候的执笔方法，执笔的手接近于笔毫，这样执笔的力量容易达到笔端。

②这是写中楷字时的执笔方法，执笔位置适中。

③在写大字或写行草书的时候，执笔的位置要高一些，可以根据需要灵活掌握。

捻管法

执笔法之一。《集韵》：“捻，捏也。”以大指、食指、中指、无名指捏住笔管之顶端处，站立作书。元陈绎曾《翰林要诀·执管法》云：“捻管：大指与中三指捻管头书之，侧立案左，书长幅钩字。”清戈守智《汉溪书法通解·执笔卷第二》云：“捻管法，黄伯思曰：流俗言作书，皆欲聚指管端，真草俱用此法乃善。余谓不然。笔长不过五寸，作草亦不过三寸，而真行弥近。若不问真草，俱欲聚指管端，乃妄论也。今观晋、宋及唐人图画、执笔图，未尝若此，可破俗之鄙说。捻管之法，可书长幅大草，犹张长史以头濡墨，岂有笔法，即醒亦称神。草无一定也，若真行不可无指法矣。”

提斗法

提斗笔的方法。清戈守智《汉溪书法通解·执笔卷第二》云：“韩方明曰：提斗运

肘，作榜署法也，与撮管略同。斗大则后以一指拒之，斗小则后以两指拒之。其法顺易而逆难，故不拒不可也。”又云：“赵宦光曰：提斗书榜字，即撮管法也。撮管不可作小楷，点画多懈。”



提斗法

腕法

作书时运腕之法很重要。唐李世民云：“大抵腕竖则锋正，锋正则四面势全。自然手腕虚，则锋含沉静。”执笔不光是手指的动作，还要掌握好手腕的运用。古人说，运指不如运腕，还有的书法家有腕活指死之说，这是不对的。实际上，腕固宜活，指安得死？肘使腕，腕使指，血脉本是流通，牵一发而动全身，何况手臂与腕指本为一体，必然是一动则全动。此理易明。若使运腕而指意漠不相关，则腕之运也必滞，其书亦必至麻木不仁，所谓腕活指死者，不可以辞害意。不过腕灵则指定，其运动处，不著形迹，运指腕随，运腕指随，有不知指之使腕与腕之使指者，久之，肘中血脉贯注而腕也会随之而定了。周身精神贯注，则整个手臂的运动都会自然而得心应手了。所以执笔一定要自然，不可以矫揉造作。执笔用力要轻，手指和手背要作环抱状，则虎口自圆，掌心自虚。又先须端坐正心，则气自和，血脉自贯，臂自活，腕自灵，指自凝，笔自端。这个时候，腕子、手掌、手指、毛笔，都运用在一心了，到了熟极巧生，就是所谓心忘手、手忘笔的境界了。

北宋苏轼《东坡集》中说：“欧阳文忠公谓余，当使指运而腕不知，此语最妙。方其运也，左右前后，却不免鼓侧，及其定也，上下如引绳，此之谓笔正，柳诚悬之言良是。”

枕腕、提腕和悬腕

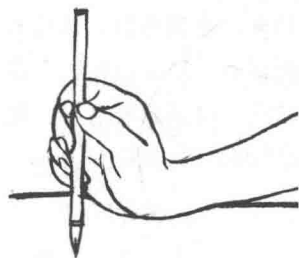
腕法有枕腕、提腕和悬腕三种。

枕腕：以左手枕右手腕。此法可用来写小楷及小草。如果写大楷大草，手腕不便回旋转折，笔力不足，笔势难伸，写出的字拘谨无力。

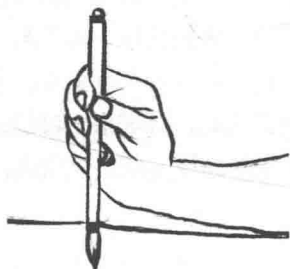
提腕：即肘着案而虚提手腕书写。提腕法宜写中楷字。如果写大字，因肘部搁于桌上，会限制运笔的幅度和力量，写出的字没有气势和力量。

悬腕：即将腕、肘悬起，整个右臂离开桌面，凭虚而运笔。悬腕宜写大字，全身气力可通过臂肘腕指，达到毫端，写出的大字气韵贯通。

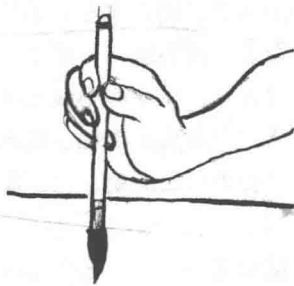
运腕：即写字时腕部将身上的力量导入手指至笔端的中枢环节的运动。写字时



枕腕图



提腕图



悬腕图

不仅仅是手指的力量，而且要运用全身的力量，而全身的力量是通过腕部达于手指的，所以写字必须运腕。写大字更需要运腕。字越大，摆动幅度越大；字越小，摆动幅度越小。要使指、腕、肘三者配合，写出的字才能血肉丰实，筋骨强健。多数人采取小字运笔在掌指，大字运笔法兼肘腕。

初学书法的人，习惯于将右手腕直接贴住桌面，这样是谈不上运腕的。从严格训练的角度来讲，初学者练字一开始，就要用悬腕法。这种方法是让腕部和肘部离开桌面空悬起来，肘部要略高于腕。腕部只要离桌面一指即可。

元代书家陈绎曾在《翰林要诀》中说：“枕腕以书小字，提腕以书中字，悬腕以书大字。行草即须悬腕，悬腕则笔势无限，否则拘而难运。今代惟鲜于郎中善悬腕书，问之，则瞑目伸臂曰：‘胆！胆！胆！’”

明代徐渭于《论执管法》一文中说：“古人贵悬腕者，以可尽力耳，大小诸字，古人皆用此法，若以掌贴桌上则指便粘著于纸，终无气力，轻重便当失准，虽便挥运，终欠圆健。盖腕能挺起则觉其竖，腕竖则锋必正，锋正则四面势全也。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，腕亦自觉能圆，此则今日之悬腕也，比之古法非矣，然作小楷及中品小草犹可，大真大草必须高悬手书，如人立志要争衡古人，大小皆须悬腕，以求古人秘法。”

回腕法

执笔法之一。清代书法家何绍基用此法。清周星莲《临池管见》云：“回腕法，掌心向内，五指俱平，腕竖锋正，笔画兜裹。”此种执笔法，是想做到腕肘并起，但是因为腕一回着，即僵硬不便运动，也就无法运腕，很难做到笔笔中锋。身法在作书时也难于发挥运笔之势。坐或立姿势不加考究，也能影响全身之力贯于腕指。所以这不是一个可以普遍采用的腕法。

执笔运腕和字的筋与骨

运笔之法，目的在于书写的文字刚劲有力，气势雄强。宋苏轼《论书》云：“书必有神、气、骨、肉、血，五者阙一，不成书也。”唐蔡希综《法书论》云：“每字皆须骨气雄壮，爽爽然有飞动之态也。屈折之状，如钢铁为钩，牵掣之踪，若劲针直下。”卫夫人《笔阵图》云：“善力者多骨，不善力者多肉；多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。”字之骨，产生于作书过程中，执笔之大指下节骨有提有纵的运动，使点画有筋有骨。元陈绎曾《翰林要诀·骨法》云：“字无骨。为字之骨者，大指下节骨是也。提之则字中骨健矣。纵之则字中骨有转轴而活络矣。提者，大指下节骨下端小竦动也；纵者，骨下节转轴中筋络稍加和缓也。”

悬腕作书时，能使字的筋脉相连有势。明丰坊《书诀》云：“书有筋骨血肉，筋生于腕，腕能悬，则筋脉相连而有势，指能实则骨体坚定而不弱。”清朱履贞《书学捷要》云：“书有筋骨血肉，前人论之备矣，抑更有说焉？盖分而为四，合则一焉，分而言之，则筋出臂腕，臂腕须悬，悬则筋生。”又有筋乃笔锋之说。元陈绎曾《翰林要诀·筋法》云：“字之筋，笔锋是也。断处藏之，连处度之。藏者首尾蹲抢是也，度者

空中打势，飞度笔意也。”

用笔法

学会正确的执笔方法，目的在于成功地用笔，通过毛笔和笔毫在纸面运动，写出有骨有肉有生命力的线条来。著者根据前人公认的、被千百年来书法家的实践检验过的理论，将用笔的方法作个简明介绍。

逆势起笔

逆势起笔要求做到“欲右先左”“欲下先上”“欲左先右”。凡起笔都必须有一个“逆势”。这是一个按照笔画前进的方向取一个反方向的落笔动作。就是能使笔画刚劲有力，含蓄饱满。

在掌握逆入的基础上，应注意：横画直落笔，竖画横落笔。落笔实际上是个迅疾的顿笔动作。这样可以充分铺毫，为笔画方起创造条件。

起笔动作，可分为三步。以横画为例：第一步先逆势向左；第二步快速直落笔，铺开笔毫；第三步略拎锋毫慢慢向右上方。

起笔有藏锋、露锋两种。落笔时用逆锋取势写成的谓“藏锋”，也称“逆锋”。藏锋可以使笔画圆润、浑厚，所谓“藏锋以包其气”。露锋，是由斜笔或尖落笔写成的，笔锋入纸时，其锋外露。斜落笔写成的叫“侧锋”。露锋可使笔画俊秀生动，所谓“露锋以纵其神”。要使用笔富于变化，用笔时，应该将藏、露配合使用。

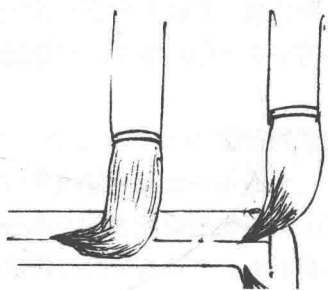
藏锋求动起笔要逆入以蓄势。“逆入”就是倒逆笔锋，起笔时笔尖朝向笔画走向的一方，欲下先上，欲右先左。起笔的藏锋就是用的逆入笔法。

逆势起笔使得书法这种静态艺术产生一种动势的美，好像射箭，往后一拉弓，就产生了百步飞矢之势。藏锋蓄势有实地和凌空两种。“实地”就是在纸上藏锋，“凌空”是在空中完成蓄势动作。晋代王羲之在《书论》中说：“第一须存筋藏锋、灭迹隐端。用尖笔须落锋混成，无使毫露浮怯；举新笔爽爽若神，即不求于点画瑕玷也。”明代董其昌在《画禅室随笔》中说：“发笔处便要提得笔起，不使其自偃，乃是千古不传语。盖用笔之难，难在遒劲，而遒劲非是怒笔木强之谓，乃如大力人通身是力，倒辄能起。”清代周星莲在《临池管见》中写道：“字有解数，大旨在‘逆’。逆则紧，逆则劲。缩者伸之势，郁者畅之机。”“凡字每落笔，皆从点起，点定则四面皆圆，笔有主宰，不致偏枯草率。波折钩勒一气相生，风骨自然遒劲。……又云：‘自收自到，自起自结。’皆此意也。褚河南行书，赵文敏行楷，细参自能悟入。”

运笔法

运笔首先要掌握中锋行笔的方法。这是中国书法传统的基本笔法。中锋行笔是指笔毫铺开，笔锋沿笔画中线移动的一种方法。基本功扎实，擅长中锋行笔者，用湿墨把字写在大薄纸上，晾干后反过来看，只见笔画中间有一条黑线，这便是中锋运行的路径。清代周星莲于《临池管见》中说：“所谓中锋者，自然要先正其笔。柳公权曰：‘心

正则笔正。’笔正则锋易于正，中锋即是正锋，自不必说，而余偏有说焉。笔管以竹为之本，是直而不曲，其性刚，欲使之正，则竟正。笔头以毫为之本，是易起易倒，其性柔，欲使之正，却难保其不偃，倘无法以驱策之，则笔管竖，而笔头已卧，可谓之中锋乎？又或极力把持，收其锋于笔尖之内，贴毫根于纸素之上，如以箸头画字一般，是笔则正矣，中矣，然锋已无矣，尚得谓之锋乎？或曰：此藏锋法也。试问：所谓藏锋者，藏锋于笔头之内乎？抑藏锋于字画之内乎？必有爽然失恍然



中锋用笔

悟者。第藏锋画内之说，人亦知之，知之而谓惟藏锋乃是中锋，中锋无不藏锋，则又有未尽然也。盖藏锋、中锋之法，如匠人钻物然，下手之始，四面展动，乃可入木三分，既定之后，则钻已深入，然后持之以正，字法亦然，能中锋自能藏锋，如锥画沙，如印印泥，正谓此也。然笔锋所到，收处、结处、掣笔映带处，亦正有出锋者。字锋出，笔锋亦出，笔锋虽出，而仍是笔尖之锋，则藏锋、出锋皆谓之中锋，不得专以藏锋为中锋也。”

我们来看毛笔，毛笔笔尖最主要的一撮笔毫叫主毫，围绕在它周围的笔毫叫副毫。当我们写字的时候，让笔的主毫经常在笔画的中心行走，这就叫“中锋行笔”。这样写字，笔头所含的墨汁从笔的主锋注入纸里，渗向笔画边缘，写出来的点画中间浓重，两边浅淡，有立体感。

如果在运笔的时候，毛笔的主毫在笔画的一侧，副毫在另一侧运行，那就叫“偏锋行笔”。这样行笔笔力不能贯注，笔头所含的墨汁就会过多地渗入点画一侧，如果总是偏锋行笔，点画浮薄无力。

在笔运行时，笔的运行方向和整个笔毫的指向肯定是相反的，中锋和偏锋不一样的是：中锋行笔的笔尖（锋）指向笔的运行方向相反的一方，并在笔画中心运行；而偏锋行笔的笔尖（锋）指向和笔的运行方向的中轴线相垂直的一方。在这种情况下，只要我们略一停顿，把笔锋提一提让主毫端接触纸面，再接着运笔，又是中锋行笔了。我们不断地写字运笔，不断地提、按，就能不断地调正笔锋，保证中锋用笔，好像踩钢丝的人，左右摇摆，而重心常不离开中心。

我们在起笔之后，笔毫在纸面上运行，如果又浮又滑，写出的线条必然浮薄无力。要写出遒劲生动的线条，必须运笔要“涩”，笔意往前走，却好像有物阻挡，两力相争，对抗前行，笔毫在纸面上摩擦“沙沙”作响，这就是“涩笔”。但是，涩容易“滞”，片面求涩则笔墨就会凝滞失去神采，所以还要行笔有求速的动势，这就是所谓“疾”，疾就是快，也称为“捷”。疾涩相生，写出的线条自然苍润有神。

清代书家沈宗骞于《芥舟学画编》中说道：“笔行纸上，须以腕送之，不当但以指头挑剔，则自无燥烈浮薄之弊。用之既久，渐臻纯熟沉著，而笔画间若有所实其中者，谓之‘结心’。其法始焉迟钝，后乃迅速，纯熟之极，无事思虑而出之自然，而后可以敛之为尺幅，放之为巨幛，纵则为狂逸，收则为细谨，不求如是而自无不如是者，乃为得法。古人谓笔画若刻入缣素者，用此道也，犹作书之入木三分也。”

古人说，“书有二法，一曰疾，二曰涩，得疾涩二法，书法之妙尽矣。”有一点要

说明的是，有些人写字喜欢用“颤笔”，使笔上下颤动，以求所谓苍劲之感，结果写出来的字线条中间断气，矫揉造作，俗气可厌。

收笔的方法

字的每一点画全靠收笔以最后完成，要使一笔形神兼备，必须写好收笔。

写好收笔要注意两点：一是将笔运送到最终端，稳、准、明、利，不可仓促收笔或迟疑不决；二是起笔时回锋映带，力求笔虽尽而趣无尽，笔短而意长，令人回味。

在写收笔时，笔力要一直送到家，笔锋临离纸的时候仍须是力透纸背的。笔是在提起，而锋却是在入纸，这样的收笔可使线条神完气足。如果力未贯注至笔画终端即仓促收笔，即笔枯气短；如果该收笔回锋时却迟疑不决，即笔钝墨滞，都成败笔。宋代米芾曾讲，收笔应当“无垂不缩，无往不收”。这就是人们说的收笔时的“护尾”。清人朱和羹在《临池心解》中说：“大凡一画起笔要逆，中间要丰实，收处要回顾。”“回顾”就是回锋以呼应起笔，前后一贯，浑然天成。

清末陈簠斋在《习字诀》中说：“收笔立得住，即是下笔之法无误；收不住者，即下笔时法犹未尽善。凡事慎终于始，小道迹然。要好，全在不苟。”

清代朱和羹在《临池心解》一书中写道：“字画承接处，第一要轻捷，不着笔墨痕，如羚羊挂角。学者工夫精熟，自能心灵手敏，然便捷须精熟，转折须暗过，方知折钗股之妙。暗过处，又要留处行，行处留，乃得真诀。”

需要注意的是，收笔时线条不要有圭角，圭角即圭玉之棱角，借指字之棱角，亦指锋芒。明彭大翼《山堂肆考》云：“凡用笔不欲太肥，肥则形浊；不欲太瘦，瘦则形枯。不欲多露锋芒，露则意不持重；不欲深藏圭角，藏则体不精神。”南朝梁武帝萧衍《答陶隐居论书》云：“夫运笔邪则无铓角，执笔宽则书缓弱。”

总的来说，整个运笔过程要追求笔法分明、线条圆润。明代倪苏门在《书法论》中说：“八法转换要笔笔分得清，要笔笔合得浑，所以能清能浑者，全在能留得笔住。其留笔只在转换处见之，转换者，用笔一正一反也。此即结构用笔也，此即古人回腕藏锋之秘，不肯明言，所谓口诀手授者。试问笔如何能留？由先一步是练腕力，练到不坠之时方才用留笔。笔既留矣，如何能转？曰即此转处提笔取之，果能提笔又要识得换笔，提而能换，自然笔笔清、笔笔浑。然此法贵在窗下用熟，及临书之时，一切相忘，惟有神气飞舞而已。所谓抽刀断水，断而不断是也。”

常用笔法介绍

疾与涩

运笔之法。疾，即疾势，一般用于啄、磔、趯等笔。然疾非一味简单快速，仍须起伏行笔，急遽有力。如“磔”，开始一折稍短，行笔宜略快；中间一折较长，须放纵行笔；末一折，又须快行笔。近出锋处，一按即收。涩，指涩势，是使笔毫行墨要留得住，又非停滞不前，须紧而快地向前推进。书家有用“如撑上水船，用尽力气，仍在原处”来比喻涩势的，很是形象。由于字之点画不同，故行笔之法各异。汉蔡邕《九势》

云：“疾势出于啄、磔之中，又在竖笔紧趯之内。涩势在于紧驶战行之法。”

万毫齐力

运笔之法。即笔毫平铺纸上，力量控制到笔毫的全部，使笔毫根根都起作用，达到“万毫齐力”之效。清包世臣《艺舟双楫·述书上》云：“吴江吴育山子，其言曰：‘吾子书专用笔尖直下，以墨裹锋，不假力于副毫，自以为藏锋内转，只形薄怯。凡下笔须使笔毫平铺纸上，乃四面圆足。’此少温篆法，书家真秘密语也。”

换笔心

笔心，即主毫、主锋。在运笔过程中，改变主锋方向曰“换笔心”。清刘熙载《艺概》卷五《书概》云：“笔心，帅也；副毫，卒徒也。卒徒更番相代，帅则无代。论书者每曰‘换笔心’，实乃换向，非换质也。”清包世臣《艺舟双楫·述书》中云：“盖行草之笔多环转，若信笔为之，则转卸皆成扁锋，故须暗中取势，换转笔心也。”

接笔

运笔之法。即笔画相接处写法。字之结构中，左与右相接，上与下相接，必有固定位置。所谓“斗筭接缝”，因接处多用尖笔，故亦称“尖接”。又视尖接笔画的多少及形势，分“一尖接”“两尖接”等。清蒋和《书法正宗·接笔法》云：“一尖接‘亻’‘人’；两尖接‘冂’；三尖接‘支’，即三笔末锋在一处；四尖接‘欠’；五尖接‘欠’，即五笔在一处，须用五尖。”“两并遥尖接‘于’，如‘行’字右旁，第二画不可用折，又不可紧接，当以尖遥接左旁。”清朱和羹《临池心解》云：“字画承接处，第一要轻捷，不着笔墨痕，如羚羊挂角。”

搭锋

运笔之法。即字的第一笔点画起笔的笔锋，承上一字最后一笔的笔锋写法。宋姜夔《续书谱·笔势》云：“下笔之初，有搭锋者，有折锋者，其一字之体，定于初下笔。凡作字，第一字多是折锋，第二、第三承上笔势，多是‘搭锋’。”

丝牵

运笔之法。即笔势往来牵带之纤细痕迹，见于先后点画之间者。亦称“牵丝”“引牵”“引带”或“游丝”。清笪重光《书筏》云：“字筋之融接在纽转，脉络之不断在丝牵。”又云：“人知直画之力劲，而不知游丝之力更坚利多锋。”宋姜夔《续书谱·草书》云：“自唐以前多是独草，不过两字属连，累数十字而不断，号曰‘连绵’‘游丝’，此虽出于古人，不足为奇，更成大病。古人作草，如今人作真，何尝苟且。”历来书家都知道这句话：“牵丝为有形之使转，使转乃无形之牵丝。”

笔法十二意

我们介绍两种说法：一、唐颜真卿有《述张长史笔法十二意》，其主要内容有十二

条：平谓横，直谓纵，均谓间，密谓际，锋谓末，力谓骨体，轻谓曲折，决谓牵掣，补谓不足，损谓有余，巧谓布置，称谓大小。二、《张长史笔法十二意》大同小异，然亦有其特点。其主要内容是：一曰洁，二曰空，三曰整，四曰放，五曰因，六曰改，七曰省，八曰补，九曰纵，十曰收，十一曰平，十二曰侧。”清冯武《书法正传·纂言中》云：“子云十二字比长史更觉周密。其曰洁者，所谓如印印泥，笔画圆净也；其曰空者，即黑白分明也，一字一行一幅皆有其空处也；其曰整者，即形体端严，配立不倾斜也；其曰因者，乘上势也；其曰改者，不重复也，一字之中亦有重笔，不可不变。曰纵者，敛之反也；曰收放者，对笔画而言也；曰平者，稳重也；曰侧者，取势也。”

笔法十门

清冯武《书法正传·纂言上》载有“笔法十门”，除讲笔法外，书中还论及结字规则等方面。“笔法十门”主要内容有：一曰啮镞门，此一门亦曰书之祖也，亦曰书之命也。又云：乾坤清气。此古诸圣秘而不传者也。（冯武注云：多力多筋则清，无力无筋则浊。）二曰阻阳门，浓淡、去住、内外、肥瘦等。（冯武注云：妙在有形者为阴，妙在无形者为阳。）三曰君臣门，内外、左右、上下，君须君，臣须臣，不得违背。（冯武注云：即宾主也。一笔是主，众笔是臣，须有相顾意。）四曰向背门（或乡背），乡即俱乡，背即俱背，不得一乡一背。（冯武注云：此言一字内也。）五曰偏枯门，不得一边真一边草，一面大一面小也。（冯武注云：亦说一字。）六曰孤露门，肥瘦、上下不等，名曰孤露，须得自在。（冯武注云：妙在形势束裹。）七曰五指玲珑门，凡点笔常避相触也。（冯武注云：一字内点画皆有逊避，黑白分明也。）八曰停笔迟涩门，迟自迟，涩自涩，常欲令其透过纸背。（冯武注云：此言得势也。）九曰通气门，亦云通水，凡点画令通其气，不得塞也。十曰顾答门，凡点画字势，常须相顾也。

从根本上说，书法兼有文字和书法艺术两种含义。文字是用来记录语言的，书法是文字（汉字）书写的艺术。所以我们说，书法既有实用性，又有艺术性。不仅要写正确，还要写得美。所以从古到今的书法家在不断地创造新的笔法，来丰富中国书法艺术，“笔法十门”也是一种总结。

浓与淡

运笔时，掌握好用毫的深浅和墨色的浓淡，能使字的点画丰满而有神韵。陈绎曾《翰林要诀·肉法》云：“捺满，提飞。字之肉，笔毫是也。疏处捺满，密处提飞。平处捺满，险处提飞。捺满即肥，提飞则瘦。肥者，毫端分数足也。瘦者，毫端分数省也。”清张廷相、鲁一贞《玉燕楼书法·肉法》云：“字之肉系乎毫之肥瘦，手之轻重也。然尤视水与墨。水淫则肉散，水啬则肉枯。墨浓则肉痴，墨淡则肉瘠。粗则肉滞，积则肉凝。”

笔锋

即字画的锋芒。运笔时，笔之锋尖有正用、侧用、顺用、逆用等各种不同方法。清刘熙载《艺概》卷五《书概》云：“笔锋有中锋、侧锋、藏锋、露锋、实锋、虚锋、

全锋、半锋等八种。”又云：“中、藏、实、全，只是一锋；侧、露、虚、半，亦是一锋。”清周星莲《临池管见》云：“总之，作字之法，先使腕灵笔活，凌空取势，沉着痛快，淋漓酣畅，纯任自然，不可思议。能将此笔正用、侧用、顺用、逆用、重用、轻用、虚用、实用、擒得定、纵得出、遒得紧、拓得开，浑身都是解数，全仗笔尖毫末锋芒指使，乃为合相。”清张廷相、鲁一贞《玉燕楼书法·笔锋》云：“用笔有偏锋、正锋、搭锋、折锋、藏锋、回锋诸法。握管不直不紧，锋乃偏出，偏则疲必露骨，肥必纯肉。故惟握管紧直，则笔尖在字画中行，既不轻佻，亦不懈怠。前辈称徐鼎臣书法映日视之，有一缕浓墨当画中，此执笔紧直，用力沉着之故也。至若搭锋，宜用于横、直、点、撇，搭法如蜻蜓点水，一粘即起。折锋宜用于转、策、挑、趯，使外圆而内方，藏锋而无俗态，回锋而后有余妍。然而横、竖与点利用实回；撇、捺与勾利用虚回，此不可不辨也。宋米南宫云：‘作字须善用笔锋，笔锋有法，则敲斜仓卒亦自生妍，不然即端庄着意，终是死形。’”

八锋

指八种用笔的方法。清刘熙载《艺概》卷五《书概》云：“笔锋有中锋、侧锋、藏锋、露锋、实锋、虚锋、全锋、半锋八种。”清周星莲《临池管见》云：“法在用笔，用笔贵用锋。用锋之说，吾闻之矣，或曰正锋，或曰中锋，或曰藏锋，或曰出锋，或曰侧锋，或曰扁锋。”

正锋

用笔法之一，指写字画时笔锋位置恰如要求。一说“正锋”即“中锋”。明赵宦光《寒山帚谈·用材》云：“正锋全在握管，握管直则求其锋侧不可得也。握管袤则求其锋正不可得也。锋不正不成画，画不成，字有独成者乎？鄙俗审矣。”

中锋

用笔之法。作书时，将笔的主锋保持在字画中间，谓之“中锋”。为使点画圆满，历来书家多主张“笔笔中锋”。因笔锋在点画中运行时，墨水顺笔尖流注而下，均匀渗开，达于四面，点画亦就无上重下轻、上轻下重、左重右轻、左轻右重等缺点。故中锋乃书法之根本笔法。“锥画沙”“印印泥”“屋漏痕”均中锋之喻。为取中锋之效，须熟练掌握执笔与运腕之法。清刘熙载《艺概》卷五《书概》云：“中锋画圆，侧锋画扁。”又云：“书用中锋，如师直为壮，不然，如师曲为老。兵家不欲自老其师，书家奈何异之？”清王澐《论书剩语》云：“中锋者，谓运锋在笔画之中，平侧偃仰，惟意所使，及其既定也端若引绳。如此则笔锋不倚，上下不偏，左右乃能八面出锋，笔至八面出锋，斯施无不当矣。”

偏锋

用笔法之一。运笔时将笔锋尖偏在字点画之一面，故写出的点画一边光、一边毛。一般书家以偏锋为书法之弊。但是偏锋也是笔法之一，在于成功运用。明王世贞《艺苑

厄言》云：“正锋偏锋之说古本无之，近来专欲攻祝京兆，故借此为谈耳。苏、黄全是偏锋，旭、素时有一二笔，即右军行草中亦不能尽废。盖正以立骨，偏以取态，自不容已也。文待诏小楷时时出偏锋，固不特京兆，何损法书？解大绅、丰人翁、马应图纵尽出正锋，宁救恶札？不识丁字人妄谈乃尔。”清朱和羹《临池心解》亦主此说。清曾国藩云：“偏锋者，用毫腹著纸，不倒于左，则倒于右。”清宋曹《书法约言·总论》云：“运笔有偏正，偶用偏锋亦以取势，然正锋不可使其笔偏，方无王伯杂处之弊。”

藏锋

指起笔时笔锋蓄藏在点画中间而不外露，是一种追求线条浑厚圆润的笔法。汉蔡邕《笔论》云：“藏锋，点画出入之迹，欲左先右，至回左亦尔。”唐徐浩《论书》云：“用笔之势，特须藏锋，锋若不藏，字则有病，病且未去，能何有焉？”清宋曹《书法约言·总论》云：“有藏锋有露锋，藏锋以包其气，露锋以纵其神。藏锋高于出锋，亦不得以模糊为锋藏，须有用笔，如太阿截铁之意方妙。”明潘之淙《书法离钩·笔锋》云：“褚河南论书，用笔如印泥画沙，始不悟，后于江岸以锥画沙，始信其言，贵藏锋也。”

隐锋

也就是藏锋。唐蔡希综《法书论》云：“潜心改迹，每画一波，常过三折；每作一点，常隐锋为之，由此而成。”

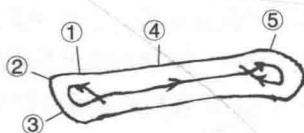
露锋

是指发笔时直接顺势落笔笔锋显露在外，这是一种强调笔势、笔姿的笔法。凡露锋的用笔，发笔时不必于纸上作逆入，可尖锋侧入，顺势落笔，但也须尖锐饱满，不可虚尖怯露，怯露则会产生浮薄之弊。明董其昌在《画禅室随笔》中说：“发笔处

便要提得笔起，不使其自偃，乃是千古不传语。盖用笔之难，难在遒劲，而遒劲非是怒笔木强之谓，乃是大力人通身是力，倒辄能起。”

方笔与圆笔

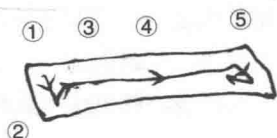
书法笔法有方笔、圆笔之分。“方笔”是下笔时切锋直入，强调雄强刚劲之气；“圆笔”是下笔时藏锋逆入，强调含蓄浑圆之致。要注意：方笔不要有斧凿之气，圆笔不要流于软弱。



(1) 逆锋向上行笔，笔尖（锋）向着右下，此即藏锋。

(2) 翻转毛笔（跪毫）向下行笔至③，提笔向右，把毫理顺，向右行尖（锋）向着后面（左）。

(3) 中锋行笔至⑤处提笔下按回锋。



(1) 露锋起笔，笔向下按，笔尖（锋）向上。

(2) 按笔至②处，提笔向③处理顺笔毫，至画中心④向右行笔。

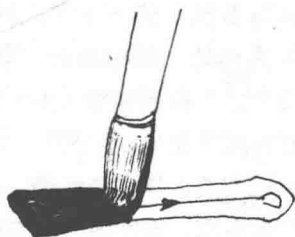
(3) 行笔至⑤处，略一提笔即下按，随即提笔收锋。

筑锋

用笔法之一，就是在两个笔画相接的地方用笔垂直向下注力，使两个笔画接得厚实。筑者捣也，捣土使坚实也。筑锋意似藏锋，而笔力大于藏锋。藏锋之力虚转，筑锋之力实注。两画出入相接之际，为取得“密”的效果，多用此法。唐颜真卿《述张长史笔法十二意》云：“筑锋下笔，皆令完成，不令其疏。”

过笔

用笔法之一，即“走笔”，笔锋从此至彼，直行而过。“过笔”是写主笔的行笔动作，要求疾速有力，流畅自如。元陈绎曾《翰林要诀·血法》云：“过：十分疾过。”又云：“过贵乎疾，如飞鸟惊蛇，力到自然，不可少凝滞，仍不得重改。”清蒋和《书法正宗·笔法精解·笔法名目第二》云：“过：十分疾过。凡字有一主笔，虚舟老人所谓立柱是也，笔须平正。他画则错综用意，作楷知此，便不呆板。”



过笔

暗过

用笔法之一，即“轻过”，就是在笔画转角处，锋尖略微向左顾再折而向右，转而下行。轻过，是为使右边转角圆劲无棱角痕迹，顺带下竖笔有力，而不露肩。唐颜真卿《述张长史笔法十二意》云：“钩笔转角，折锋轻过，亦谓转角为暗过。”

出锋

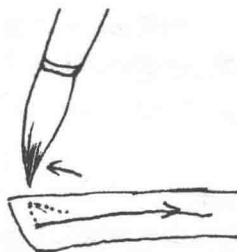
用笔法之一，即露出笔锋的收笔动作，也称为“露锋”。清冯班《钝吟书要》云：“出锋者，末锐不收。褚云‘透过纸背’者也。”清蒋和《书法正宗·笔法精解》：“唐宋碑刻，多出锋，芒铄铭利。运笔之法，斜正上下。平侧偃仰，八面出锋，始筋肉内含，精神外露，风采焕发有神。”

缩锋

用笔法之一，即收笔处略带顿衄回缩的动作，不出锋而呈秃出状。唐张怀瓘《玉堂禁经·倚戈异势》云：“此名秃出，上下缩锋。虽言缩锋，亦须潜趯而顿衄。则虞世南常用斯法也。”

抢笔

用笔法之一，即运笔至笔画尽处、提笔离纸时的“回力”动作。笔锋不落纸，凌空作折势，谓之“抢笔”。如抽鞭作响，迅疾有力，与“折笔”似。清蒋和《书法正宗·笔法精解·笔法名目》云：“折之分数多，抢之分数少；折之分数实，抢之分数半虚半实。圆蹲直抢，偏蹲侧抢，出锋空抢。空抢者取折之空势

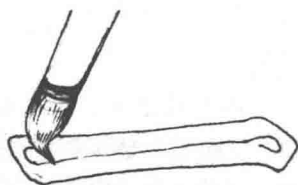


抢笔

也。笔燥则折，笔湿则抢；笔燥实抢，笔湿空抢。”元陈绎曾《翰林要诀·平法》云：“凡尾提处，观其笔燥湿何如。燥则驻蹲捺而实抢以补之，其次蹲而不捺，其次驻而不蹲，其次提而不驻即实抢之。湿则提起即空抢可也。”楷书用折笔，行草书用抢笔。

衄笔

用笔法之一。清朱履贞《书学捷要》云：“书有衄挫之法，折锋方笔也，法出于指。……棱侧紧峭，如摧锋磔石，斩钉截铁。施于字书之间，则风格峻整，加以八面拱心，功夫到处，始称道媚。草书尤重此法，则断续顾盼，转折分明。”唐张怀瓘《玉堂禁经·用笔法》云：“六曰衄锋，住锋暗掇是也。‘烈’‘火’用之。”唐李世民《笔法诀》云：“爻，须上磔衄锋，下磔放出，不可双出。”总之，衄笔，既下行又往上。然又与回锋有别，回锋用转，衄锋用逆。



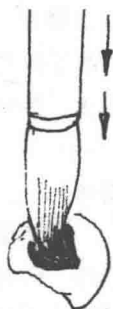
衄笔

挫笔

用笔法之一。顿笔后略提，略微转动笔锋，稍离顿笔之处叫作“挫笔”，一般用于笔画转折之处。唐张怀瓘《玉堂禁经·用笔法》云：“一曰挫笔，挨锋捷进是也；下三点皆用之。”元陈绎曾《翰林要诀·圆法》云：“挫者，因前笔衄出，或上或下，或左或右，皆衄法也。”清朱履贞《书学捷要》云：“书有衄挫之法，折锋方笔也，法出于指。”实即指运笔时突然停止，以改变方向的动作。一般至转角处时，先顿，然后把笔略提，使笔锋转动，从而变换方向。挫锋要有分寸，过分则脱节，不及则气促。

顿笔

用笔法之一，即在垂直方向上向下用笔的动作。其按力程度大于蹲与驻，所谓“力透纸背者为顿”。唐张怀瓘《玉堂禁经·用笔法》云：“一曰顿笔，摧锋骤衄是也，则努法下脚用之。”同书《垂针异势》，只将垂露称为顿笔。张旭《传“永”字八法并五画规则》云：“顿笔，先缩锋骤努，令顿下衄之，其垂露悬针，即衄之余势。抽笔成悬针，住笔成垂露也。”



顿笔

蹲笔

用笔法之一，也是垂直方向用笔的动作。和顿笔相似，但按下用力程度较顿笔轻。唐张怀瓘《玉堂禁经·用笔法》云：“四曰蹲锋，缓毫蹲节，轻重有准是也。”如“一”“乙”等字即用之。

驻笔

用笔法之一。按笔力小于顿、蹲，力到纸即可。一般用于勒画的起止处，或平捺的曲处。清蒋和《书法正宗·笔法精解·笔法名目》云：“驻：不可顿，不可蹲，而行笔

又疾不得，住不得，迟涩审顾则为驻。凡勒画起止用之，又平捺曲处用之。力聚于指，流于管，注于锋。力透纸背者为顿，力减于顿者为蹲，力到纸，即行笔，为驻。”

提笔

用笔法之一，与“按”相对的笔法，即在垂直方向上向上用笔的动作。顿以后必须提，蹲、驻后亦须提。先有落笔，后有提笔，提笔之分数，视落笔之分数而定。元陈绎曾《翰林要诀·骨法》云：“提，竦大指下节骨下端，提尾驻飞。”清宋曹《书法约言·总论》云：“使骨肉停匀，气脉贯通，疏处平处用满，密处险处用提。满取肥，提取瘦。”清刘熙载《艺概》卷五《书概》云：“凡书要笔笔按，笔笔提。辨按尤当于起笔处，辨提尤当于止笔处。”又云：“书家于提、按二字，有相合而无相离。故用笔重处正须飞提，用笔轻处正须实按，始能免堕、飘二病。”



提笔

按笔

用笔法之一，与“提”相对称的笔法，即在垂直方向上向下用笔的动作。《说文》云：“按，下也。”段玉裁注：“以手抑之使下也。”唐张怀瓘《玉堂禁经·用笔法》云：“八曰按锋，囊锋虚阔，章草磔法用之。”清刘熙载《艺概》云：“凡书要笔笔按，笔笔提。辨按尤当于起笔处，辨提尤当于止笔处。”又云：“书家于提、按二字，有相合而无相离。故用笔重处正须飞提，用笔轻处正须实按，始能免堕、飘二病。”



按笔

转笔

用笔法之一，写字笔画转角屈折之处，亦称“围转”。清蒋和《书法正宗》云：“转角之妙，在驻、提、挫、顿四字，又以仰笔覆收，意转笔至，顿亦妙。”宋姜夔《续书谱·真书》云：“转不欲滞，滞则不遒。”此其一说。又有人释为“折”相对笔法，圆笔多用之。作书时左右圆转运行，在点画中行动时，是一线连续，又略带停顿倾向。连、断之间似可分又不可分。如此显出“浑然天成”之妙。汉蔡邕《九势》云：“转笔，宜左右回顾，无使节目孤露。”

绞锋

用笔法之一。行笔时要运指，类似转锋。清康有为《广艺舟双楫·缀法第二十一》云：“圆笔用绞，方笔用翻。圆笔下绞则痿，方笔不翻则滞。”按：通常转锋多以腕运，故动作较缓；而指运使锋转，动作较急激，笔毫如绞。

翻笔

用笔法之一，指运笔过程中翻转笔势、急剧而行的用笔动作，方笔多用之。晋王羲之《笔势论十二章·观形章第八》云：“翻笔者先然，翻转笔势，急而疾也，亦不宜长

腰短项。”清康有为《广艺舟双楫·缀法第二十一》云：“圆笔用绞，方笔用翻。”

断笔

用笔法之一，这是书家的一种笔断意连的灵活技法。原本相连属的笔画，在自然的笔势运行中断开，但意态和神气不断，更显字形的优雅，笔力遒劲古朴，亦称“创笔”。清蒋和《学书要论》云：“笔应连而断，每成乖舛。初因漆书黏滞所成。继乃行草杂用，遂成帖体。且风雨剥蚀，点画断缺，今人描取形状为得古意，失之远矣。”

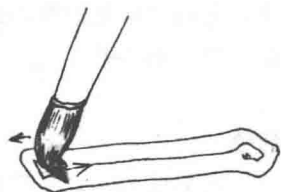
裹锋

用笔法之一，这是与“平铺”笔法相对而言，指书写时整个笔锋保持圆锥状的用笔方法。这样写出的字线条凝练，有立体感。清包世臣《艺舟双楫·与吴熙载书》云：

“河南始于履险之处裹锋取致，下至徐、颜，益事用逆，用逆而笔驶，则裹锋侧入，姿韵生动。又始间以肥瘦浓枯，震耀心目。后世能者，多宗二家，东坡尤为上座。坡老书多烂漫，时时敛锋以凝散缓之气，裹锋之尚，自此而盛。思翁晚出，自知才力薄怯，虑其懈散，每以裹锋制胜，然亦用之救败耳。”又云：“二王真行草具存，用笔之变备矣。然未尝出裹锋也。”北碑多方笔，所以用笔多平铺。但是圆笔则当以裹锋为佳。而行、草书线条圆转丝牵等处，则最适宜用裹锋。

折笔

用笔法之一。笔锋才落，便做反方向运动，直接转向藏锋，而不是斜向藏锋，是与“转”相对的用笔法。方笔多用之。即作横画时，笔欲左先右，往右回左，断然改变方向，故易显露棱角。作直画时上下亦然。宋姜夔《续书谱·真书》云：“折欲少驻，驻则有力。”清朱履贞《书学捷要》云：“方者，折法也，点画波撇起止处是也。”



折笔

簇锋

一曰“聚锋”。元郑杓《衍极》卷二《书要篇》刘有定注云：“夫仄笔者，左揭腕，簇锋著纸为迟涩，回笔覆踪是峻疾。”

絮锋

《集韵》：“絮，提也。”清康有为《广艺舟双楫·缀法第二十一》云：“提则筋劲，顿则血融，圆则用抽，方则用絮。圆笔使转用提，而以顿挫出之；方笔使转用顿，而以提絮出之。”

淹留

即行笔过程中充分运用涩势，不要图快，要涩而不滞，使笔毫逐步顿挫，让线条留得住。

揭笔

即举笔、抬笔之意。清蒋和《书法正宗·笔法精解·指法运用名目》云：“揭：名指爪肉之际，抬笔管向上。”唐张怀瓘《玉堂禁经·用笔法》云：“九日揭笔，侧锋平发，‘人’‘天’脚是也，如鸟爪形。”

打笔

书写点之笔画时，空中落笔，仿佛打物。晋王羲之《笔势论十二章·观形章第八》云：“打笔者广度。打广而就狭。广谓快健，又不宜迟及修补也。”宋《翰林密论二十四条用笔法》云：“又有打点，单以指送笔。似打物之势，甚难用也。”元陈绎曾《翰林要诀·圆法》云：“打，提锋空中打下，乃点法之长者。”

战笔

行笔时手部战动，以取线条遒劲之效，亦称“颤笔”。晋王羲之《笔势论十二章·观形章第八》云：“战笔者合。战，阵也；合，叶也。缓不宜长及短也。”汉蔡邕《九势》云：“涩势，在于紧馱战行之长者。”

蹙笔

晋王羲之《笔势论十二章·观形章第八》云：“蹙笔者将。蹙，即捺角也；将，谓劣尽也。缓下笔，要得所，不宜长宜短也。”

息笔

息笔者，就是用笔要慢，力量要收紧。晋王羲之在《笔势论十二章·观形章第八》云：“息笔者逼逐。”

憩笔

晋王羲之《笔势论十二章·观形章第八》云：“憩笔者俟失。憩笔之势，视其长短，俟失，右脚须欠也。”

押笔

押笔就是使用复笔。晋王羲之《笔势论十二章·观形章第八》云：“押笔者入，从腹起而押之。”又云：“利道而牵，押即合也。”

结笔

用笔法之一。晋王羲之《笔势论十二章·观形章第八》云：“结笔者撮。渐次相就，必始然矣。参乎妙理，察其径趣。”

捺满

书者取得笔画“肥”时，用此笔法。元陈绎曾《翰林要诀》云：“字之肉，笔毫是