

傅晏凤 著

书法

教学捷要

四川教育出版社

书 法 教 学 捷 要

傅 晏 风 著

四川教育出版社

1990年·成都

责任编辑：刘鉴平

封面设计：何一兵

书法教学捷要

傅晏风 著

四川教育出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

攀枝花新华印刷厂排版

成都印刷一厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张4.25 插页1 字数120千

1990年5月第一版

1990年5月第一次印刷

印数：1—10200册

ISBN 7-5408-1242-7/G·1208

定价：1.76元

代前言

书道，作为一定的艺术功利观，是以书品为中介，以人品为落脚点。人品，亦即人格。是以个体生理素质为基础，在客观环境影响下形成的个性心理特征。抽象的人品是通过外显行为进行评价的；它标志着个体思想情操与实践能力——知识结构、观察力、想象力、坚忍力等的基本水准与倾向。古人把书道、书品、人品联结为人才设计模式，是有规律可循的。马克思说：“形式是我的精神的个性”（《评普鲁士最近的书报检查令》）。书法家必然在自己的艺术形式即书法作品中体现精神个性。但作品中的个性不同于一般生活个性，前者是在翰墨生涯中培养出来的精神特质。它开初受生活个性影响，随着临池实践所提供的审美体验不断深化，便反过来改造生活个性，优化个体的恒常心理背景，并使之成为行动指南，保证个体在不同情况下胸有成竹，临阵不乱，临危不惧，对社会进步发挥积极作用。

书法优化个体心理素质的途径是多渠道的，以下几方面是最活跃的因素。

扩充知识层面。传统书法作品的外在形式是由一定的文辞篇章和某一书体相结合构成。文辞篇章的艺术境界既是书法作品的一个层次，又必须交织在字里行间，通过用笔的轻重徐急，墨象的干湿荣枯，结构的疏密欹斜等手段，形成“书卷气”。书法作品有无书卷气，是衡量作品得失的关键环节，这就要求书法家应具备良好的文学修养。书法的笔画安排，称为“间架结构”，这是从建筑业引进的概念。因为笔画的搭配关系在感觉上也和建筑结构一样，受重力、拉力、压力等力学规律制约，对物体机械运动的规律及其应用缺乏知识，就很难处理得当。书法从个别点画到谋篇布局，讲究对称、平衡、节奏，这不仅和音乐、舞蹈、绘画等艺术沟通，而且与所书写的辞章手段默契，比如汉语中特有的对仗以及双声、叠韵词等，都具有明显的对称性、平衡性。现代科学家们发现，对称在物理学中的重要意义与日俱

增。总之，书法的艺术语言，是建立在多样统一基础上的。它“用最小的面积惊人地集中了最大量的思想”（巴尔扎克语）。在临池实践中，随着审美体验的多样性和相互关系等认识的不断深入，必将成为书者从事创造性社会实践的有力支柱。大批古代书法家在政治、经济、军事和科学技术领域中显示出来的卓越才干就是很好的证明。在当代书坛上，只要听听毛泽东、朱德、鲁迅、郭沫若……这些名字，问题就更清楚了。不同知识系统绝不是互不相干，而是互相渗透、补充的。古人说：“作字之法，识浅、见狭、知不足三者终不能尽妙。”这是最中肯的临池心得。学校开展书法教学或社会上青少年自学书法，不可避免挤用一些学习其他学科的时间，但有利于打破文理科的传统界线，改善知识结构，提高审美素质，结果是相得益彰，两全其美。

提高观察力。书法的造型手段是高度抽象的，一点一画都可能给欣赏者提供深思和探索的广阔空间。一个“永”字，可以基本概括全部汉字笔型和书法原则。而篆、隶、草、楷四大书体名家辈出，凭藉单调的白纸黑字，变化出千姿百态的艺术形象。功底深厚的书法家，面对众多不同的书法作品，能准确无误地判断出各自的师承关系，风格特征；通过笔画线条，看到作者驾驭笔墨的能力以及贯注其中的思想情愫。所有这些，没有敏锐的观察力是办不到的。“粗不为重，细不为轻，纤微向背，毫发死生。”（南齐王僧虔《笔意赞》）书法艺术的审美趣味，必须以细致入微的观察力为前提，才能从“纤微”、“毫发”之间出神入化，把握到它的分量；而这样的观察力只有从临池实践中锻炼培养。

丰富想象力。艺术的生命在于创新。想象力是推动创新的能源。书法家只有借助丰富的想象力，从传统形式中分解出可变因素加以发挥、发展，才能有所建树。这可变因素便是自然。东汉著名书法家蔡邕说：“夫书肇于自然。”法国现实主义雕塑家罗丹说：“‘自然’是永远不会丑恶的。”但是，没有人的想象力的渗透，自然界的一切都是苍白的。从古到今各种艺术流派之间的竞争，从一定意义上说，就是想象力的竞争。书法家仅仅具备熟练的临池技巧，缺乏丰富的想象力，不可能有效地支配自然，化裁自然。唐代的怀素自命以自然为师，从夏天云彩的奇峰异壑中，看见“飞鸟出林，惊蛇入草”，丰富了书法笔触，写出独树一帜的“狂草”。宋代的雷简夫，恨自己的书法缺少自然

韵味，偶闻平羌江暴涨声，想象波涛逐奔走的势态，立即挥毫作书，思绪尽出笔下。这些都是古代书法家发挥想象力取得成功的典型事例。想象力具有创造性和时间性，书法家在特定机遇中发挥出来的想象力一经使用便逐渐衰退，不能重复体验，因此别人也不能因袭。只有在艺术经营中辛勤劳动，竭精殚思的书法家，才能“物之所动，心亦摇焉。”（南梁刘勰《文心雕龙》）从别人见惯不惊的事物中发掘出永不枯竭的艺术源泉。

锻炼坚忍力。书法用极其有限的空间托出气象万千的艺术世界，绝非一朝一夕之功。经得起时间考验的书法作品，无一不是书法家坚忍不挠精神的见证。古今书坛上“磨穿铁砚”的人是举不胜举的。东汉时代的张芝“临池学书，池水尽墨”才成为“草圣”；隋代智永和尚在永兴寺楼中笔耕三十年，草是《千字文》就写了八百本，至今尚有手迹传世。这种“临池”功夫，不是强行付出的代价，它是以实践为动因，受审美心态支持的精神指向。在临池活动中，兴味无穷的书法理趣常使书法家的感情、意志处于高度活跃又高度集中的状态，所表现出来的坚忍力，普通人是难以想象的。相传清代书法家梁山舟卒前数日自书讣告，笔法苍劲如平时。三国魏夏侯玄倚柱作书，雷把柱子打断，神色不变，挥洒如故。书法家对艺术的执著追求，对别人“不堪其忧”的事，自己是不减其乐的。

增强体质。有人把感情、意志、兴趣等看做成才的“非智力”因素，其实，这些因素恰好是一定智力的化身。成才的非智力因素应是健康状况。人的体魄如何，不仅可以从正面或负面影响智力积累，而且对已经形成的智力起瓦解或强化作用。传统学书方法首先对姿势有严格要求，通常为：正头、直身、开臂、安足。书写时做到平心静气，绝虑凝神。这些要求和强身气功的三个组成环节——调心（意志锻炼）、调息（呼吸锻炼）、调身（姿势锻炼）相吻合，是理想的“气功态”。临池技法中的“压、押、勾、揭、抵”五字执笔法，让五个指头写字时各司其职，做到“五指齐力”，根据我国传统医学的经络理论，手指和脑神经以至五脏六腑有直接联系（俗谓“五指连心”），行笔时轻提重按之间指上“穴位”受刺激引起的生理效应有舒筋活血作用。一枝笔杆在书法家手中并不轻松，据说清人刘诸城写字无论大小，运笔“如舞蛟龙”，偶尔失控，笔如箭离弓，从手中飞出很远。清代著名书法家何绍基，说他每次临《张黑女碑》不到一半，“汗浹衣襦矣”！实践证明，写

字确实需要“全身精力到毫端”才能入木三分，是很好的体育活动。据有关资料记载，无产阶级革命家朱德，曾一度肩臂酸麻，因练大字收到很好疗效；董必武晚年行动不便，随时以杖代笔划地作书，艺者双收；两人都活到九十以上高龄。书法还可通过精神调节治疗某些疾患，有益于身心健康。据古籍记载，唐代的王方庆，宋代的陆游，都曾有过生病不求医吃药，欣赏书法便“不药而愈”的特殊体验。当然，这种精神疗法只能对精诚所至者生效。现在的学生，缺乏传统书法训练，从小用铅笔、圆珠笔写字，歪头扭身迫案操作，对视力、肢体发育的不良影响是不可避免的。

书法作为一种艺术，兼备审美与适用二重性，有着其他艺术望尘莫及的社会基础，在长期临池实践中培养出来的高尚品德、丰富学识和健康体魄，有助于在社会实践中“集中意志，善于体贴人”，克服“草草了事，粗枝大叶，独断专行”（郭沫若1962年勉励学生学习写字为《人民教育》杂志题词）的不良倾向，从而驾驭行为去正确顺应环境，为推动社会进步贡献力量。

还应当看到，把书法作为美育途径提高国民精神素质，在国外也是有效的。当今世界上有目共睹的经济大国日本，同时也是“书法大国”。日本在昭和三十四年（1959）成立了全日本书道教育研究会以后，每年一届的“全书研”大会延续至今，从未中断。现今日本书法教育在国民教育中的地位使我们这个书法“宗祖国”相形见绌。另一个经济大国美国，虽然没有可与汉字书法媲美的书写艺术，他们仍不甘示弱，从仅由26个简单字母构成的拼音文字中组织出特定含义，用来窥测书写者的内心世界。据报道，美国现在大约有五千家公司经常在各种管理决策人选上求助于笔迹分析专家，这和我们对于书法功利方面的理解并无二致。

面对现实，反观历史，那种视书法为畏途，甚至是“拦路虎”、“绊脚石”的观点，不值得反省么！书法在当今学校教育中被严重排挤的现象不值得忧虑么！当然，现在尤其需要我们高瞻远瞩，兼权熟计，让书法艺术在新的教育体制中确立应有的地位。

*（本文节自重庆师专《教学探索》1988年第4期《古代书法教育及其功利观与现实意义》第五章）

目 录

代前言	1
第一章 仿书	1
第一节 从临摹开始	1
第二节 临摹的灵活运用	2
第三节 为什么要临摹	4
第二章 用笔	6
第四节 毛笔与书法	6
第五节 怎样执笔	7
第六节 松紧、斜正、高低	9
第七节 姿势	10
第八节 运笔(上)	12
第九节 运笔(下)	14
第三章 结体	16
第十节 结体的一般原则	16
第十一节 平正安稳	17
第十二节 均衡对称	19
第十三节 横平竖直	21
第十四节 迎让穿插	22
第十五节 结构要领	24
第四章 范本	26
第十六节 范本概说	26
第十七节 范本选择	27
第十八节 重视兴趣	28
第十九节 碑与帖	29
第二十节 碑学与帖学	31
第二十一节 范本系统举要	32

第五章 欣赏	35
第二十二节 书法的独特性	35
第二十三节 文字与书法	36
第二十四节 关于简化字	38
第二十五节 书法与音乐	39
第二十六节 墨趣(上)	40
第二十七节 墨趣(下)	42
第二十八节 古雅美	43
第二十九节 意境美	45
第六章 创作	47
第三十节 入帖与出帖	47
第三十一节 创作与欣赏	48
第三十二节 形式与内容	49
第三十三节 风格	51
第三十四节 怎样创新	52
第三十五节 字外功夫	54
第三十六节 形与神	55
第三十七节 落款	57
第七章 用具	60
第三十八节 笔	60
第三十九节 墨	61
第四十节 纸	63
第四十一节 砚	64
第四十二节 养护	66
第八章 书体	68
第四十三节 篆书	68
第四十四节 隶书	73
第四十五节 草书	76
第四十六节 楷书	82
第四十七节 行书	88
第九章 杂说	92
第四十八节 从声音想到书法	92
第四十九节 书法与精神文明	93
第五十节 书法与龙蛇	94

第五十一节	刘勰对书法的高见	96
	——读《文心雕龙·练字》偶得	
第五十二节	书法家的品格	97
第五十三节	书法与德、智、体、美	97
第五十四节	毛笔杆上的文采	99
第五十五节	有趣的神仙笔法	100
附录	常用名词术语(共200条)	102
后记		124

第一章 仿书

第一节 从临摹开始

人的一切社会实践活动都是从摹仿开始的，学习书法也不能例外。所谓临帖、摹帖，就是摹仿的两种不同方式，一般统称为仿书。

临帖，是把选好的习字范本——字帖放在旁边，把帖上的字一个个看清楚，边看边写。摹帖，是把字帖摆在面前，用比较透明的纸盖在帖上，然后照字帖上的笔画逐一书写。初学书法，应当先摹写一段时间，比较熟练了，再用临法。临法比摹法进了一步，但并不是说再也不用摹法，古代的书法家们大多是把临法和摹法交替使用，直到“人书俱老”。每交替一次，对帖上的字又会有新的体会。临、摹反复交替，直到能闭着眼睛想象出帖上每个字的点画形态、间架结构。到了这一步，即便合上字帖，笔下也似乎有个现成的字供你临摹，这叫背仿。能够背仿，一般说来已能适应工作需要。进一步可以考虑书法创作问题。这一点我们留在后面讨论。

为什么要把临法和摹法反复交替使用呢？因为这两种方法各有利弊。摹法是比较照字帖上的笔画填写，往往漫不经心，自己可能存在的差距也不易发觉，但能使笔画得到有效控制，把字写得美观。临法和字帖有了距离，每一笔画形态和笔画之间相互照应关系都需要自己揣摩一番，才能下笔，写出来和帖上的字有差距很容易发现；但笔在纸上运行时因为没有“轨道”，容易出现字体松散、歪斜、比例失调等现象。临和摹交替使用，可以互相取长补短。

应当注意的是，临法和摹法虽然方式不同，效果也不一样，但毕竟都是“依样画葫芦”。大致相仿，并不难做到。要求在临摹过程中真正做到丝丝入扣，维妙维肖，是不容易的。这就需要在进行临摹的同时，锻炼提高自己的“读帖”能力。书法上所谓读帖有特定含义，就

是要求动笔之前，细心领会帖上每个字的笔画形态，间架结构等造型特征，而不仅是看清它的笔画多少。这也属于仿书范围，一般称为“心仿”或“虚仿”。有个故事可以帮助我们理解“读帖”的意义和作用。传说唐代著名书法家欧阳询，有次在路上发现西晋书法家索靖写的一块古碑，他先在马背上看，随后又下马看，倦了就坐在地上看，不觉看到天黑还舍不得离开，只好就地露宿，连看三天才恋恋不舍地走了。唐代另一个书法家李阳冰，史书上也有类似记载，说他有次看见《碧落碑》，十分赞赏，便“寝处其下，数日不能去”。一块碑通常不过一、二千字，看这么长时间，目的当然是为了领略每个字的艺术情趣，而不是阅读碑上的文章。我们运用临帖和摹帖两种传统方法学习书法艺术，只有把这种细致入微的“心仿”功夫贯穿进去，才能逐渐得心应手，取得可喜成就。

第二节 临摹的灵活运用

上一节讲了临和摹两种基本习字方法。为了提高效率，有很多灵活运用临摹的传统方法值得借鉴，下面分别讨论。

对格仿 将帖上的字分成若干方格（可将格子画在玻璃片或透明胶片上，临帖时依次移动），在习字纸下套一张格子数量相等的纸。这种格子通常采用“九宫格”。九宫格始于唐人，开初分81小格（图1.1），叫九宫全格。后来简化为36格（图1.2），叫小九宫，再简化为九格（图1.3），

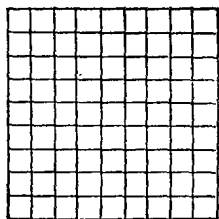


图1.1

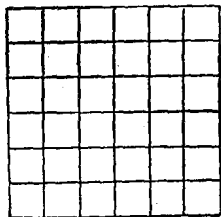


图1.2

叫大九宫。初学临帖用大九宫比较适宜。写字时，先看清帖上字每一笔画在九宫格中所占位置，然后逐一移写。这样，便能顺利地把笔画安排得合乎理想。但具体运用时，不必过于拘谨，因为每个字的写法并无独一无二的标准。相反，临摹到了一定程度，还要讲变化。正是这

个缘故，田字格和单一的四方格也应看成九宫格的再简化。而书法家写字通常是不要格子的（已经不属于临摹范围）。

跳格仿 用双勾廓填法或普通摹法（见后），将帖上的字摹写到格子的单行上，衬垫在习字纸下，一行摹一行临，交替进行。这样边摹边临，在时间和空间上十分接近，容易就范，有利于初学。

米字格 书法要求平正安稳。书法的平正安稳主要是通过符合力学规律的间架结构显示出来的，这是从物理到心理的转化。实现这种转化的捷径首先是让笔画大致横平竖直。好比修建房屋，梁柱搭配需要横平竖直才能稳固。但字的笔画除了横竖，还有近乎米字的点、捺、撇等倾斜笔画。这样，就出现一种在田字格基础上加两条对角线的米字格（如图1.4），目的是让倾斜笔画有所依附。目前这种米字格已在学生中广泛采用。

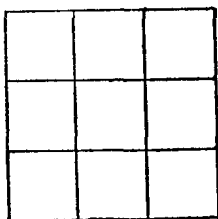


图1.3

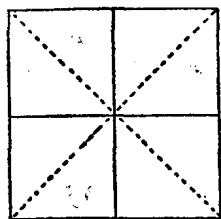


图1.4

分仿 有格仿主要用来安排笔画位置。字美不美观，笔画形态也是个重要因素。各种笔画形态书写方法不同，学起来有难易之分。把汉字的基本笔画和它在不同书家、书体中的形态特征分别进行临摹，这叫分仿；就是先“各个击破”，再合拢来构成一个完整的字。不过，在进行“装配”时，要注意根据字的繁简、大小、长短以及上下左右的不同情况斟酌变化，否则，生搬硬套，必然貌合神离。

双勾 把习字纸盖在字帖上，用细线将帖勾成空心字，然后照空心字一笔笔描写，习惯上称为双勾廓填。这种方法比较费事，只能在习字过程中间或使用，主要目的在于从空与实的笔画之间看出差距，从而矫正自己用笔的偏差。因此，书写时必须一笔成形，切忌涂抹。

单勾 将习字纸盖在字帖上，用细线从笔画中心勾出每一笔的位置，然后拿开字帖将细线加粗。也可以将单勾字放在习字纸下如法炮制，这样可以反复使用，节省单勾时间。这种方法兼有临、摹两种作用，临的是笔画形态，摹的是笔画位置，见效快，而且简便易行，可以增

强习字信心和独立思考能力，是重要的习字方法。

背仿 对帖临摹取得一定成就后，可以考虑背仿。方法是合上字帖或根本不用字帖一边想一边写，还可用手指比划。传说三国时著名书法家钟繇睡觉时在被盖上划字，南齐刘伯珍用铁钉在地上划字，都是背仿。更简便的背仿则是“书空”（用手指对空描划）。古书上说，晋代的殷浩被罢官后成天用手指对空虚划字形，后人称为书空。据说清代的康有为爱用这种方法。用背仿学字，必须强调在比比划划的同时，脑子里对帖上字应有清晰印象，做到“心摹手追”，否则便是徒劳。对一个有志于书道的人来说，尤其要强调“心摹”，比划往往是不自觉的条件反射。它的重要意义在于加强对范本艺术特征的记忆，为书写实践打下基础。

第三节 为什么要临摹

初学书法的人，往往急于求成，认为临摹字帖很麻烦，又束缚手脚，于是提出一个问题：学书法不临摹行不行？回答是：不行。

以为学书法可以不临摹，意思是说，自己想怎样写就怎样写，这样收效更快。这话乍听似乎有些道理，其实是个糊涂观念。因为每个人提笔写字，总离不开横、竖、撇、捺、挑、钩这些基本笔画和它们的长短、粗细、位置安排（间架结构）等等，你不临摹字帖，这些问题怎样解决呢？你只能把平素漫不经心地见到各种各样的字，比如书本上的、招牌上的、信件上的乃至作业本上的揉合起来，形成印象中的“范本”，否则，你写出来的就不成其为字，或者根本不能写字。唯物辩证法告诉我们，任何人都不可能凭空想出他从未见到过东西。你即使想象出一个世间没有的怪物，也只能是用你曾经见过的某些东西“改装”成的。明白这个道理，可以比较一下，学书法是用看得见摸得着经过长期检验“合格”的字帖好呢，还是照脑子里那种模模糊糊的印象随便写画更见效？应当是前者。即便照后一种方法办，你还是没有摆脱临摹，上一节已经讲过，那叫“背临”。不过，正规的背临是围绕标准字帖进行的。不用字帖的背临，必然东拼西凑，乱杂无章。人们常说：“师高弟子强”。学书法在没有人具体指导的情况下，标准字帖就是高明的“老师”，不依字帖临摹，好比行动没有目标，不会有什么收获。

强调临摹的另一层理由是：书法通常是与应用文字紧密结合的。文字作为一种社会应用工具，必须讲究规范化，就是要求一点一画都有个基本模式，才能在社会上通行无阻（有些古碑字帖不符合今天的简化字体，但它的基本笔画形态和简体字是一样的，可以用来书写简体字）。那种不临字帖的胡写乱画，有时连自己也认不清楚。南朝齐梁时代文艺理论家刘勰曾说：三人不识的字，便是“字妖”。字成了“妖”，怎能适用，更不可能给人美感。

临摹字帖的确会使人感到束缚手脚，但这恰好是它的优点。我们把字帖称为“范本”，就是让你在临摹过程中逐渐就范，一旦就范，同时就到了自由王国。生活经验告诉我们学做事开头总是做不像，反复做就像了，因为“习惯成自然”。临摹字帖也是一样，笔在手里按正规要求行动，也会习惯成自然，写的字渐渐合乎标准。有的人临摹字帖，还是写不好字，便失去信心，不再坚持。其实，这不是临帖不管用，而是临帖功夫不到家。

还有个问题是临摹和创作的矛盾。练字练到一定程度，要求独立构思，建立起自己的风格。这好比基础和上层建筑，前者叫“入帖”后者叫“出帖”。没有入，就谈不上出。入是基础。万丈高楼从地起，基础愈牢固高楼大厦就愈能经受住时间的考验，巍然矗立。这个问题我们在后面《创作》章中再详细讨论。

第二章 用笔

第四节 毛笔与书法

各种造型艺术都有自己的特色，各种艺术的特色和它使用的材料工具密切相关，并在一定程度上体现着材料工具本身的特色。书法（或者说“字”）是用毛笔蘸墨写成的，因而书法艺术的特色就集中表现为“笔情”、“墨趣”。一定的墨趣又是由一定的笔情来决定的，所以归根到底，学习书法，关键在于用笔。

汉代大书法家蔡邕说“唯笔软则奇怪生焉”，这就充分肯定了毛笔在书法中的重要作用。这里说的“软”，是把用兽毛做的笔与先秦时期在甲骨上、在铸造钟鼎的模子上刻字的“铁笔”（实际就是刻刀）相比较而言。有了兽毛制的软笔，就能突破过去大、小篆书体中那种粗细一样的笔划样式，进而运用提、按、顿、挫、使转、侧锋、中锋等手段对现实生活中的客观事物进行模仿或抽象，使书法艺术更能“状物象形”，变化万千，产生“奇怪”。蔡邕说的“奇怪”，和今天的含义不一样，他指的是书法艺术的积极创新。

考查文献资料，我们的祖先早在先秦时期就学会了用笔。出土仰韶文化（新石器时代晚期，距今约四至七千年）的彩陶上，已经有用笔绘的图案花纹；公元前一千多年的甲骨刻辞中，不仅发现有写好再刻的字，还有写好未刻的字。不过先秦时代使用的笔除刻刀一类“硬笔”外，兽毛做的软毛笔一般以“枯木为管”，木管一般是用三块木片合拢来的。像我们现在这样的竹管毛笔是秦代才有的。相传它的发明人是秦始皇时候的名将蒙恬。这个带“竹头”的“笔”字也是秦朝开始使用。秦以前称为、聿、弗，不律等等。因为笔在书法中起着左右“局势”的作用，古人还给它封了爵位：叫“管城侯”。

由于毛笔有着悠久的历史和它在书法艺术中的决定性作用，历来

书法家们花在笔上的功夫是很大的。史书记载，前汉丞相萧何精通笔理，他经常和张子房、陈隐等人讨论用笔方法。唐朝的穆宗皇帝曾经向当时的著名书法家柳公权请教笔法，柳公权提出“心正则笔正”的用笔原则，在书坛上传为佳话。古时还有一些讲究用笔的奇谈妙论，把一支笔说得十分神奇。有人说，清代有个女书法家金礼赢，梦见神仙传授笔法，使书法取得很大成就；有人说蔡邕曾经到嵩山学习书法，发现史籀（周宣王时史官，相传他创造大篆）、李斯（秦始皇时的丞相，相传创造小篆）等人用笔的记载，高兴得三天没有吃饭，用心研究了三年，书法大进，参观他写字的人比赶场还热闹。又有人说三国时的钟繇有次和韦诞等人讨论用笔道理，他发现韦诞身边藏有蔡邕笔法，心里非常羡慕，捶胸顿足地感叹三天，竟至口吐鲜血，惊动了曹操，曹操连忙用“五灵丹”挽救了他的性命。

剥去种种奇谈妙论的神秘外衣，不难见出古人钻研用笔的刻苦精神。古时候书坛上确实有过不少“退笔成冢”的书法家，他们总结出很多用笔经验，是值得我们认真发掘、继承的。我们在这一章里将把一些具有代表性的传统用笔方法加以归纳比较，以便掌握其中要领，作为临池借鉴。

第五节 怎样执笔

全部用笔学问，大体分三个方面：一是指头如何分工执笔；二是执笔的松紧、高低、斜正问题；三是毛笔在纸上怎样运行。

这一节讨论怎样执笔。

执笔主要是手指的任务。怎样才能把笔执好？就在于怎样把任务合理分配给五个指头。这个问题，古代书法家们曾提出过一些值得效法的见解。其中影响较大而又比较适用的是“拨镫法”。唐人林蕴做过一篇《拨镫序》，较早提出“拨镫四字法”，即所谓“推、拖、捻、拽”。不过这四字究竟怎样掌握，当时谈得很模糊，说是此法曾受教于韩吏部，自己“终不能穷其妙”。现在通常说的拨镫法，是“捩、压、勾、揭、抵”五字法。应当注意的是，无论“四字”或“五字”，它们都是动词；笔在手上处于动态，岂不就是“运”了？好像是，其实不是。古人把捩、压、勾、揭、抵或推、拖、捻、拽仅仅作作为执笔方法看待，