

习字秘诀

〔清〕蒋和原著
刘益之 编释



晋王珣伯远帖

期骨逆之

古远高岭

上海书画出版社

晋人真迹

古今已罕

大令已罕

习字秘诀

「青」字口

江苏工业学院图书馆
藏书章

漓江出版社



习字秘诀

[清]蒋和 原著
刘益之 编释

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路 159-1 号)

邮政编码:541002

广西新华书店发行

桂林地区税务票证印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 5.5 字数 160000

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

ISBN 7-5407-2265-7/J·126

定价:12.00 元

如有印装质量问题 请与工厂调换

目 录

第一章 绪 论	1
附:原书编著者蒋和《自序》	3
第二章 笔法精解	4
第一节 执笔指法	4
一 执笔法	4
二 指 法	5
三 指法运用	5
四 肘腕用法	6
五 指腕形势	6
第二节 笔 法	6
一 笔法名目	7
二 笔管形势	8
第三节 用 墨	8
第四节 本章要点释义	8
第三章 点画全图	12
第一节 起手诀	12
第二节 平画法	13
第三节 竖钩法及直画法	14

第四节	点法	16
第五节	撇法	19
第六节	捺法	21
第七节	挑法	23
第八节	钩法	24
第九节	接笔法	27
第十节	撇捺平直转折用意诸法	28
第十一节	字病	32
第十二节	本章要点释义	33
第四章	分部配合法	34
第一节	概说	34
第二节	分部配合法举例	34
第三节	本章要点释义	53
第五章	全字结构举例	54
第一节	全字结构举例	54
第二节	本章要点释义	70
	附：蒋和在本章后面的“识”	70
第六章	重定九宫格	71
第一节	概说	71
第二节	本章要点释义	72
第七章	分笔先后	73
第一节	分笔先后举例	73
第二节	本章要点释义	75
第八章	学书杂论及各条释义	76

第一章 绪 论

《习字秘诀》原名《书法正宗》，为清代乾隆年间的书法家蒋和编著。它是一本理论与实践相结合的好书，也是普及与提高相结合的好书。它不仅讲笔法，而且讲结体、章法；不但讲楷书，而且在理论上兼及隶书和行草；不但讲用笔，而且讲用墨。所讲的既含前人的经验，也有他个人的实践所得，以及在实践中所进行的理论探求。

本书题为《习字秘诀》，然蒋和在开头的“自序”中则进行了说明：“尝读《笔阵图》，谓藏之石室，千金勿传^①；鲁公得长史笔法，亦历时长久^②。疑作者故郑重其辞，欲后人勿轻视也。”这是说的老实话。为了使后人不轻视书法的用笔，古人曾编了许多离奇的故事，如钟繇欲得韦诞所藏蔡邕笔法，先哀求不得，再捶胸竟至吐血亦不得，最后只好等韦诞死去挖他的坟墓，从坟墓中取得。

书法用笔之所以秘而不传，除了使学者重视外，还在于：书法用笔是书家一辈子辛劳的艺术实践经验的总结，虽属雕虫小技，然甘苦备尝，来之不易。因此过去书家一旦把笔法学到手，即秘不示人，据为私有，于是《兰亭序》被唐太宗带到坟墓，使后人再也看不到真迹。书画家是不轻易当面示范作书画的，有的是习惯问题，有的则是保守，怕别人偷学。因为凡学书画，百闻不如一见，只要一见，则书面者的一切秘密武器——特技之类的就要暴露，而这些特技之类，许多是一学即会的，一旦被人学去了，他的“专利”也就没了，何况艺术技法是没有专利可言的。愈是容易学的东西，愈是怕人学，愈是严守秘密，这是旧社会的通病。笔法乃至结体，是有规律可寻的，有形迹可拟的，要学到手是不难的，所谓“字无百日功”就是。原书开头就有“百日见功”字样。“字无百日功”可以作两种解释，其一是：学书法不难，只要坚持一百天必有成效。王羲之在《笔势论十二章》就说：“存意学者，两月可见其功，无灵性者，百日亦知其本。”其二是：学书法没有学一百天就能成功的。这是说学书法难，要成功得要靠长期的长年累月的实践。这对整个书法艺术来说是对的。因为书法包括笔法、结体、章法乃至格调意境等项，这格调意境就没有现成的方法可学。因此要想成为书法家，得要靠长期的实践和深广的艺术修养。历代书法家对如何创造意境方面谈得很少，大概是因为它难，所以也就不秘了，有关这方面的秘诀我尚未见过。笔法学习虽是易事，然而真正要学到手并有所创造也非易事。百日可以大见成效，但是百日不能成为书法家。

① 见王羲之《题卫夫人〈笔阵图〉后》：“可藏之石室，勿传非其人也。”

② 颜真卿所著《述张长史笔法十二意》讲述了他请教张旭传授笔法的曲折经过，张旭最后以问答式传授笔法。

蒋和在“自序”中，讲了他学书的过程：“初习颜、柳未成，即从辙董、赵，颇邀时誉，乃奋志临《醴泉铭》^①、《庙堂碑》^②，而法外之意，如有所得”。后又“临苏、米^③各家、奇宕纵逸，若不可思议而绎其旨趣，并参以先祖之书法论及先君子之续论^④，恍然于河源山脉，皆本二王^⑤”，于是又沉潜索玩“兰亭、乐毅^⑥”，“尤喜十三行^⑦章法”。这是蒋和的学书过程。可以看出，这是由熟到生，最后穷源的博采众长的过程。他认为，“尺寸绳墨，立之于始，乃无歧趋”，“唐人法度，入道之周行也；晋魏精诣，大成之妙境也”。因此从法度入手，采摭群言，加上他自己的见解，成为他编写《习字秘诀》（《书法正宗》）的宗旨。

本书前面部分讲的笔法、点画、配合及全字结构等章，虽然有很多谈学习书法的书都触及，但不如此书具体、详尽、清晰，而且有些为他书所未道及，如用墨就是。“学书杂论”部分，既讲笔画，又讲意境的创造，是少而精的至理之论。

予少时见习此书，爱不释手，因无钱购得，故眼临手摹，抄写成册，时时展阅临习，得益不少。虽少时腕力柔弱，但钩摹认真尚不失原书精神。现编释成此书，其说明文字，特别是杂论部分，因是文言文，言间意赅，故根据个人的学习心得，对原书的有关部分或译成白话文，或对其中的要点加以必要的释义或发挥，以祈达到普及与提高相结合的目的。近年来只讲笔法及结体的书法入门之类的书很多，然对学习，只能得到一半。书法之成为书法，是笔法、结体、意境三为一体的东西。意境主要由章法构成，历来讲书法章法的书很少。本书虽不能透彻地讲到，然已在杂论部分涉及，在释义中作了必要的发挥。因水平有限，发挥得对不对，尚望有识之士明告。

① 全名为《九成宫醴泉铭》，唐碑。魏徵撰文，欧阳询正书。

② 全名为《孔子庙堂碑》，唐·虞世南撰文并书，为唐楷典型之一。

③ 即苏轼、米芾。代表了宋代行书的水平。

④ 蒋和的先祖即蒋衡，字拙存，号湘帆，晚号江南拙老人等。康熙贡生。小楷之妙，冠绝一时，写十三行为乾隆帝赏识。本书第四章的分部配合，即为蒋衡和王澐合著。还著有《游艺秘录》、《拙存堂诗文集》。蒋和之先君子即蒋和之父蒋驥，嗣其家学，亦工书法。著有《读书法论》传世。本书第六章“重定九官格”，即为蒋驥所作。

⑤ 即王羲之、王献之。谓欧、虞及苏、米、董、赵等人的书法皆从二王发展而来。

⑥ 即《兰亭序》和《乐毅论》两法帖，均为王羲之所书。《乐毅论》为著名的小楷法帖。

⑦ 晋王献之书《洛神赋》残存的一段，因只有十三行，故名，为著名的小楷法帖。

附：原书编著者蒋和《自序》

尝读《笔阵图》，谓藏之石室，千金勿传；鲁公得长史笔法，亦历时久远。疑作者故郑重其辞，欲后人勿轻视也。吾先人书法，两世媲美，议论俱有成书。和生也晚，未见祖颜；先君子口授诸诀，稍知一二。奈质性鲁钝，学之廿年，功用屡迁，未臻其极。和初习颜、柳未成，即从辙董、赵，颇邀时誉。自先君子见背后，始惧前业之将坠，乃奋志临《醴泉铭》、《庙堂碑》，而法外之意，如有所得。惜乎不得趋庭以相证矣。嗣临苏、米各家，奇宕纵逸，若不思议而绎其旨趣，并参以先祖之书法论及先君子之续论，恍然于河源山脉，皆本二王；更于兰亭、乐毅、霜寒、告誓各帖，沉潜索玩；尤喜十三行章法，日课之余，模仿共百数十本。瞻前顾后，尚恍迷离，堂奥难窥，望洋兴叹。古人云，学然后知不足，岂不然哉！虽然行远自迩，登高自卑，书虽小技，宁独异是？尺寸绳墨，立之于始，乃无歧趋。唐人法度，入道之周行也；晋魏精诣，大成之妙境也。爰采摭群言，稍参末议，为《书法正宗》一编。先之以笔法，而点画次之，分部及全字又次之，共成四则，皆作书之规矩，童而习之，至老不可废者也。和以衣食奔走，学识荒芜，就所见闻，漫为厘定，如欲行至远之途，精神先步武即记其已经之程；又如工人范镜，镜成不敢自貌其妍媸矣。倘有善书者，不吝所秘而教我，则幸甚，乌敢溺于爱鹜之说而止其所进耶。

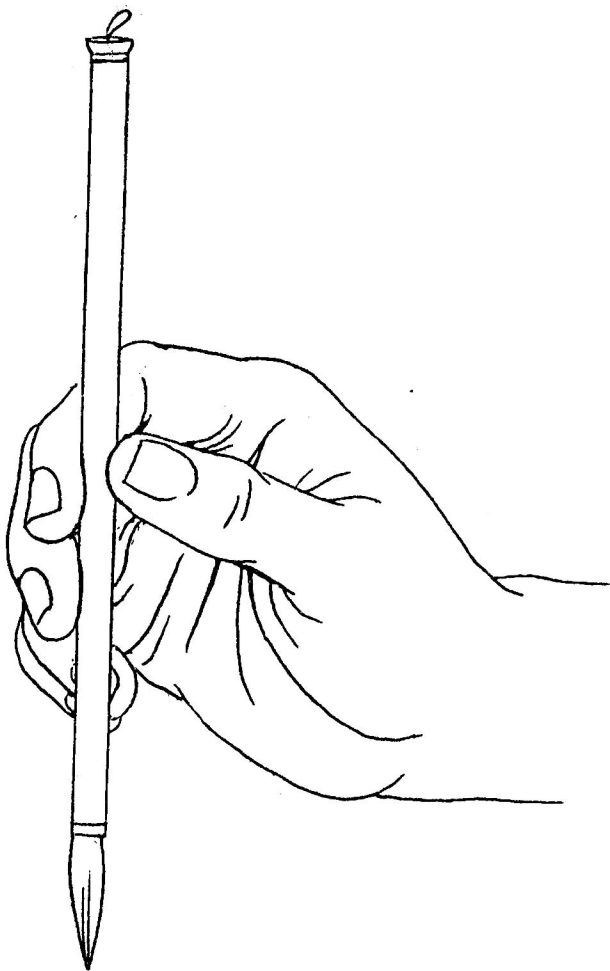
乾隆己亥孟夏江南醉墨后生蒋和识于都门之十椽书屋

第二章 笔法精解

第一节 执笔指法

执笔有单钩双钩两种。单钩者，即执笔时笔管在指骨的第一节；双钩者，即执笔时笔管在指骨的第二节。这里说的指为食指和中指。此图为单钩式。

〔图解〕：大拇指上骨尖与食指第一骨节将笔管夹住；中指第一骨节钩笔，令笔向内；无名指爪肉相交处揭笔，令笔管向外向上。用中指和无名指两两相抵住笔管。



执笔要求腕竖、指实、掌虚。腕竖笔锋才正，笔峰正才能照顾四面笔势。指实才能把筋力均匀地集中于笔管。掌虚运笔时才能灵活方便。

执笔要五指齐用力，用肘腕去协助它。手指执笔管要浅，才易于运转；如果把笔管放在指节弯处，则妨碍转动。

楷书执笔宜靠近笔头；行书宜稍远；草书宜更远。远才能做到笔画长、大；近则可使笔画分布均匀。

执笔须坚，运笔须疾，笔法须活。

二 指 法

这一节是说执笔时指的形态。前人叫它做“拨镫法”，一说执笔要像善骑马的人仅以足尖踏马镫；一说执笔要像指尖拿东西去挑拨镫心。

抚：大指上节端用力与食指抚笔。

压：食指压笔亦用指尖。

钩：中指尖钩笔。

贴：笔管贴着无名指爪肉相接的地方。此指运用得好，字没有不精的。

辅：小指紧靠无名指后辅助无名指。

三 指法运用

这一节是说手指运用的方法。一般地说，小字运指，中字运腕，大字运肘。这是因为一寸以内的小字，运用指掌即可；一寸以外的大字，则需兼用肘腕之力。指法运用名目如下：

推：无名指从右平推至左，横画起势用之；从下直推至上，直画起势用之。小指辅助无名指亦起推的作用。

揭：无名指爪肉相交处抬笔管向上。

抵、拒：无名指中指要协同作用。无名指揭笔时用中指节制名指；中指钩笔时无名指节制中指。

导：小指引导无名指使笔锋右行。

送：小指送无名指使笔锋左行。大字须用全身之力送之。

卷：笔笔相生，笔意连属，其势卷动旋转像打圆圈那样。懂得“卷”则字没有不一气贯注的。

拖：五指齐用力向下或左行。

曳：拖与曳近似。曳法不用顿跌，但又似勒意和挫意。捺法先抑而复曳。

捻：捻者乃用笔之机枢。谓用手指搓转笔管，如户枢之转。写字贵活，不但字形要活，字的点画也要活，须懂得“捻”笔方能做到。

四 肘腕用法

大字推、送，须用肘之力。但具体运用则有悬肘、虚肘、悬腕、虚腕等区别。

悬肘：大字用之。

虚肘：中字用之。

悬腕：

虚腕：小字用之。写小字时执笔近笔头，要求肘腕不着桌子，似虚其中。

五 指腕形势

名指揭上：作仰画及竖画之起笔至上半截用之。

双指钩下：谓无名指与中指形势。作直画力行时用之。

斜指抬笔：挑笔用之。

右揭腕指左斜：小指与腕向左下行笔轻挑而出，撇法用之。指法之“卷”其形势亦如此。

左揭腕指右斜：双钩执笔用力抵拒，背抛、戈法用之。

第二节 笔法

一 笔法名目

这一节是讲笔画已经着纸时，运笔所出现的种种变化。这些变化都有形象可寻，具体地体现在笔画之中。

提：顿后必须提，蹲与驻后亦须提。提者将笔提起，以减轻顿及蹲、驻的分量。先有按笔后有提笔；提笔的轻重亦看按笔的轻重，提与按是相辅相成的。

转：围法也。用笔要有圆转回旋之意。

回：笔锋欲左要先右，往右要回左；直画上下亦然（即欲上要先下，往下要回上）。

顿：力注笔尖，透入纸背，笔重按下。

挫：顿后将笔管略提使笔锋转换方向离开顿处。凡转角及钩用之。挫要掌握分寸，过则笔画脱节，不及则气促，转折不自然。

蹲：用笔如顿，但不重按。

驻：不可顿，不可蹲，不得住，不得迟涩审顾，而行笔又疾，这就叫驻。凡勒画起止用

之，平捺曲处亦用之。力聚于指，流于管，注于锋，力透纸背者，是顿的用笔；力减于顿者为蹲的用笔；力到纸即行笔者为驻的用笔。

抢：笔意与折同。折的分数多，抢的分数少；折的分数实，抢的分数半虚半实。圆蹲用直抢，偏蹲用侧抢，出锋用空抢。空抢是要求折势在空中完成。笔干则用折笔，笔湿则用抢笔；笔干用实抢，笔湿用空抢。

尖：用于笔画的承接处。

搭：笔锋落下也。凡字中上笔带起下笔，上字带起下字者用之。

侧：笔法运用中，侧势占了一半。如横画直画起笔成点即用侧法。

衄：笔即下行又往上叫衄。与回锋不同，回锋用转笔，衄锋用逆笔。

过：十分疾过。

纵：笔势放开，即所谓大胆落笔的意思。学李北海书则知操纵之法。《书谱》说：“既知平正，务追险绝，既能险绝，复归平正。”

劲：善用纵笔必以劲取胜。因为纵笔而又能做到劲健笔画才坚实。

打：空中落笔。

战掣：初学书者，提笔活、蹲笔轻，则肉圆；年纪大了，提笔紧行笔过程中又着力，则肉战掣，其笔画如万岁枯藤。山谷书多战掣之笔，今之学者皆矫揉造作而成，这是用力太过的缘故。

出锋：有人主张写正楷也用秃笔作书，这是荒谬的。唐宋碑刻无不锋芒锐利。运用此法，要求斜正、上下、平侧、偃仰八面出锋。这样才能使字筋骨内含，精神外露，风采焕发，奕奕有神。

沉着：诸法纯熟，笔画准确无游移，方能做到用笔沉着稳准。所谓笔画如刻，结构如铸，间用干笔如抽茧丝。惟知篆隶笔法，方能对此有所理解。

洁净：笔画如皓月经天，无纤云蒙翳那样洁净。学书从颜柳起手，参以欧虞，自然得到。

疾涩：笔画中宜疾则疾，不疾则失势；宜涩则涩，不涩则浮滑。疾、涩在心中，却体现在字的形体上。得心应手，自能妙出笔端。

跌宕：熟极而化，方能跌宕。此境不可强求，否则不是浮滑率易就是怪僻无度。

丝牵使转：丝牵与使转不同。丝牵有形迹，使转无形迹；丝牵为有形之使转，使转为无形之字迹。

渡：一画方完即从空际飞渡以成二画，这就叫渡。这样写出的字，笔势才紧凑遒劲。所谓形现于未笔之先，神留于画之后，就是这个意思。

留：笔画既往了，要有收的笔势；笔锋出完了，要有延的笔势。这就是展不尽之情，蓄有余之势的意思。米老说，无垂不缩，无住不收，正是此意。

二 笔管形势

正直：起笔、收笔及准备写字时的笔管形势。及至运笔写字时，上、下、斜、侧，惟意所使。写完后笔处静态，笔端直如引绳，这就叫做“笔正”。

向上：无名指揭上，笔管下节随之而上。

向下：双指钩下，笔管下节随之而下。

向上左斜：直画须推上，笔管下节向上左出作斜势落下。有的横画须右边粗或左边粗的，笔管也要先斜而后落。

向左下斜：撇至末锋卷处，笔管斜而向下。

向右下斜：字的收笔有用此势，目的是使笔画和字之中心部分相呼应。

第三节 用 墨

写字的墨浓淡要适当。墨淡则伤神采，太浓则滞笔锋。

研磨的墨，要研磨得恰好可以适用；过研，则墨干燥而滞笔。

东坡用墨如糊状，说是要湛湛如小儿的目睛才好。古人作书没有不用浓墨的。一般是早晨起床后即磨墨汁升许，可供一日之用。用的时候要用墨华而把余渣弃掉，所以墨色精神焕发，经数百年而墨光如漆，余香不散。到董文敏才以画法用墨作书。初觉气韵鲜妍，久便暗然无色。然董文敏着意之作，未有不用浓墨的，观者没有发现罢了。

行草用墨与楷不同。《书谱》说“带燥方润，将浓遂枯”，《续书谱》说“燥润相杂，润以取妍，燥以取险”，都讲的是行草的用墨。

第四节 本章要点释义

一、关于执笔法

本章所述的“执笔指法”与“指法名目”及“指法运用名目”等，都是讲的执笔法，讲明执笔时五指所起的作用。“执笔指法”简明的说法是：大指和食指的第一关节相对的拈住笔杆，中指的第一关节向内钩住笔杆，无名指指甲处抵住笔杆，与中指钩的作用相反，小指紧贴无名指，辅助无名指并起导送作用。这就是“拈、压、钩、贴、辅”五字的含义，五字说明五指的作用（有的书叫拈、压、钩、格、抵，意思是一样的）。

五字诀乃执笔运指的定法，而且是写小楷及中楷时的执笔运指法。苏东坡说：“执笔无定法，贵在虚而宽”。“虚而宽”即是定法——是五字执笔法的另一种说法。五字执笔法有的书又叫做“拨镫法”，不管对它作何种解释（踏马镫的动作也好，拨灯心的动作也好，它的正

确含义离不开“虚、宽”二字。五字执笔法与“虚、宽”是因果关系，即只有实行五字执笔法，才能“虚而宽”。设想，如果是大指与食指的第三指节执笔，中指的第三指节钩笔，无名指的第三指节抵笔，掌是绝对虚不了的。掌不能虚，手指的活动范围即不能宽，即书中说的“或置笔当指节弯处则碍转动”。唐·张怀瓘在《六体书论》中亦说：“笔在指端，则掌虚运动，适意腾跃顿挫，生气在焉；笔居半则掌实，如枢不转，掣岂自由，转运旋回，乃成棱角。”而只有大指与食指的第一关节把笔捏住（以笔不掉地为准），构成一个虚悬空中的支点，以中指与无名指及小指对笔杆进行钩、揭、导、送，笔杆就能在大指、食指捏笔不动的情况下，做最大范围的画圆动作。这最大范围的画圆，就是用笔“宽”的范围。这就是“执笔宜浅，易于运转”的含义。五字执笔法是写小楷及中楷的要求，若写大楷，则不但要运指而且运腕，即所谓“大字推送即用肘腕”。如果要写榜书，执的是大斗笔，这时不但光靠运指不行，光靠运腕也不行。因为这时不是以指执笔，而是以掌抓笔，要靠运动肘、臂乃至全身，方能达到“宽”的目的。这就是书中说的“运用之法，小字运指，中字运腕，大字运肘；盖寸以内法在指掌，寸以外法兼肘腕”的意思。“法兼肘腕”之后，应加“乃至全身”四字。

二、关于虚腕、虚肘及悬腕、悬肘

虚腕、虚肘及悬腕、悬肘，是使运笔达到“宽”的目的的一种方法。“唐·虞世南说：“用笔须手腕轻虚。”虚腕虚肘是第一步，进而要求悬腕悬肘。如何“虚腕虚肘”？书中讲是“肘腕不着案”。但这不是“虚”而是“悬”了。虚的正确含义应是腕肘着案而不沾案。虞世南讲的“手腕轻虚”，这“轻”字最要紧，不轻即不能虚。“轻”者，轻贴案面也，着案而不沾案就是轻。要理解轻，可以想象树叶在水上飘流的样子：它既着水面，但它很轻飘，不滞不沾，流动自如，并随着水波的起伏而起伏。写字画画用笔，如能练到虚腕虚肘，可以说功成过半。“悬”要比“虚”进一步。要做到“虚”与“悬”都要靠勤学苦练，不能取巧。有个故事讲清代有个人用绳子把肘绑吊在梁上以达到悬肘的目的，就是取巧的办法。这是见不得人的，所以连他外甥问他怎样才能写好字时，他也闭口不讲，只说多练，逼得他外甥隐藏于密处偷看才发现这见不得人的秘密。

三、关于用笔的压力与速度问题

笔法名目之二，主要是讲书法用笔中的压力及速度问题。“沉着”固然要求速度不能快，同时用笔的压力要大，只有这样，才能做到“笔画如刻，结构如铸”。“战掣”要求在运笔速度慢的基础上，把笔抓紧，并要“提紧力行”，才能出现战掣及笔锋的上下跳动的效果。这就是陈绎曾说的“初学提活蹲轻则肉圆，老成提紧蹲重则肉战掣”。运笔速度快，压力小，抓笔松活，是得不到“战掣”的笔墨效果的。所谓“老成提紧蹲重”，一半是功力火候已到，一半则是年龄大了，手的肌肉不如年轻人灵活，有点打颤而自然形成的。“跌宕”的运笔要求在快中讲沉着，注意节奏的把握，速度该快则快，快中有慢，压力该大则大，大中有小。如果一味求速度快就会流于“浮滑率易”，一味追求压力大，则会变为“怪僻无度”，没有“熟练而

化”的用笔技巧是不能达到的。“纵”、“出锋”、“洁净”都要求运笔的速度较快，但这里面都有一个分寸的掌握问题，亦即掌握用笔的辩证法问题。“纵”是平正的对立面，但要求做到寓险于平，才不至于“险”到“绝”的地步，才能“置于死地而后生”，出现“柳暗花明”的局面。“出锋”固可取，但如果处处剑拔弩张，锋芒毕露，则会使书画作品缺乏“静气”和内含的意蕴，也是一大毛病，这里也牵涉到速度的节奏变化问题。“洁净”要求用笔轻快干净，但过于轻快，也会出现浮滑而不凝重的毛病。要注意一个倾向，同时反对和防止另一个倾向的出现。这就是用笔的辩证法。

关于迟速问题，王羲之在《书论》中说：“十迟五急”。恐不能取平均数，因为平均数不是辩证法。王羲之又说：“夫字有缓急，一字之中何者谓缓急？如乌字，下手一点须急，横直即须迟，欲乌之脚急，斯乃取形势也。”唐太宗李世民在《指意》中也说：“太缓者滞而无筋，太急者病而无骨。”走极端都会走向反面。总之，该快则快，该慢则慢；该提则提，该按则按；该轻则轻，该重则重，快慢、提按、轻重、疾涩结合，书法用笔之道尽在其中矣。

四、关于“执笔须坚”“五指齐用力”问题

“执笔须坚”与“五指齐用力”是执笔与运笔最基本的要求。即要求五指各司其职，协同用力，把笔管坚定地执在手中，使运笔书写时笔画准确、沉着、坚实。“执笔须坚”与“五指齐用力”实质是一个意思。执笔靠五指，五指协同齐用力，才能使笔管坚实。但是“执笔须坚”，坚到什么程度？“五指齐用力”，用力到什么程度？历来有不同的理解。我以为“执笔须坚”以坚到笔不摇晃，能把笔管提得起按得下，钩、揭、导、送，运转自如。这就是“用力”及“坚”的程度。可是许多人对“用力”及“坚”有误解，以为越坚（紧）越好。虞和在《论书表》中就编造了王羲之从其儿子王献之背后夺其笔不走，叹曰：“此儿书，后当有大名”，即是这种说法的形象化，故事化。故事显然是无稽之谈。王献之才五岁，究竟有多大抓力把笔管抓得如此之坚？“执笔须坚”仅仅是执笔的基本要求，是成为一个书家的诸多因素中的一个因素。光凭抓笔紧就能断定王献之以后一定能写好字，成为一个大书家么？但是这个故事至今仍为书家所乐道。故事是否为虞和所编值得怀疑。因为编造故事者是完全不懂书法的外行。由于他的外行，结果弄到故事的主人——堂堂的大书法家王羲之也成为外行。可是从没有人提出异议，有的还加以发展，如在笔上加砖块，在腕上加碗水之类，以为这样练下去就能把字写好。这是既违反人手的生理构造，更违反书法执笔运笔要求的一种斜门歪道。道理很简单，把笔执死了，如何运笔？如何“虚”、“宽”？善用笔者，力在笔尖，而不是在执笔的五指。当“意在笔尖”时，突然有人在背后抽笔，是没有不掉的，何况执笔写字的是五岁的小儿。如抽不掉，说明他是意在五指而不是在笔尖。这种不善用笔的人，断定是不会把字写好的。设若以“意在五指”的执笔紧作为王献之写好字的理由，那末，举重运动员、拳击家都可以成为书法家了。因为他们执起笔来，不但让你夺不走，简直可以把笔管捏碎。而古代的书法家，多为文人，想必缺乏此种抓力。而举重运动员、拳击家凭其抓笔之力就能成为书法家的还未听说过。须知，书法与打太极拳一样，用的不是蛮力，而是“绵里藏针”及“四两拨千斤”之力。把笔（大斗笔除外）捏紧提得起又按得下，恐怕连四两力都不用。书法的力不在过紧地执笔而在力聚笔尖和运笔的全过程。如用枪，善用枪者力在枪尖的道理是一样的。要

是把枪抓死了，是断不能置对手于死地的。抓笔稳而活，以和平之力出之，自能得“绵里针”效果，否则只能是“绵里绵”。

五、运笔方法与笔力表现的关系

笔法名目很多，目的是通过笔法去表现笔力。书法用笔概括起来不外提、按二字。顿、挫、蹲、驻，是按笔运用。挫是先提后按，通过提去变换按的方向。如由横画转直画，或由直画转挑，在转角处都要通过提笔去变换按笔的笔锋方向。折、抢是按笔的起止动作，是笔法中“欲上先下，欲左先右，无垂不缩，无往不收”原则的具体运用。所有这些提按动作，都符合物理学的原理，目的都是为了表现力。起笔的回锋动作与跳高跳远运动中“为了一跃而后退”的助跑的原理是一致的。收笔的藏锋(无垂不缩，无往不收)则是物理学中惯性作用的表现。“抢笔”的回锋动作，因运笔速度较快，大多是在空中即笔锋离纸时完成的，所以与“折笔”比，它是虚的，是“折笔”的空势。湿笔如不空抢，笔落纸上就可能会变成“墨猪”。这则是说明笔力与用笔的速度及笔中含墨的干湿程度的关系了。一般地说来，墨湿则运笔速度要快，墨干运笔的速度则要慢。这些都是服从于笔力表现这一目的的。

六、关于墨法

本章用墨一节，文字不多，但讲得较透，很合辩证法。“墨淡则伤神采，太浓则滞笔锋”。这是唐·欧阳询在《八诀》中说的，墨色过浓或过淡在书法中都是不可取的。用浓淡墨作书，始自董其昌，因他是画家兼书家，所以把画画的墨法用之于书法。我以为，在书法中适当注意墨色的浓淡变化是对的，它可以加强作品的音乐性、装饰性，从而增强艺术魅力。但是过了头，时间久了就会“暗然无色”，甚至墨彩全无，精神丧尽。我们现在看到许多古画，由于年代久远，纸绢受到污损，纸绢颜色都由原来的白色变成灰暗的茶色，原来画中的淡墨即被掩盖而看不清。然画有形可寻，少点淡墨(淡墨看不清)无损于画中的形体及气韵，而字则不同，如果时间久了，字中淡的笔画与纸绢的污旧颜色相浑，不但全幅无精神，就是字体本身，亦会因字画不清而难以辨认，也就难以从中获得美的享受。因此，我以为写字仍是以浓墨为好，以浓到不滞笔为准。

浓墨有干湿之分(即有干浓墨与湿浓墨的分别)。大凡楷书一般要用干湿适中的浓墨。行草书因要气贯，下笔一连要写好几个字，故笔中的墨就会在书写过程中产生由湿到干的渐变效果。这样，一幅书法作品自然地产生燥润相间的墨色变化。“带燥方润，将浓遂枯”，是讲墨色燥润的辩证关系；“润以取妍，燥以取险”，则是讲墨的燥润给予观众不同的形式美感。

墨与笔有关。康有为在《广艺舟双楫》中说：“笔墨之交，亦有道。笔的著墨三分，不得深浸，至毫弱无力也。干研墨则湿点笔，湿研墨则干点笔，太浓则肉滞，太淡则肉薄。然与其淡也宁浓，有力运之，不能滞也。”这是对的。

第三章 点画全图

第一节 起手诀

小学生作书，先要练习指腕运用的种种方法，然后学点画体势，要求做到所写点画笔笔都有准绳，然后再学习偏旁配合诸法，最后学全字结构。书法虽然是小道，但亦有规矩可循，故要求循序而进，不能躐等。

初学可用粉版逐笔双钩刻上，学习时先要看清笔意。然后用廓填法，用淡墨水填写。用淡墨水写可以辨明笔画的轻重顿挫。图中有圈，圈又分大小，以区别顿驻用笔的轻重变化。

初学不妨笔画有棱角，故图中间集欧体笔法，使之有规矩可寻。待掌握了规律后，灵活运用方法，去方就圆，自能出入晋魏。这要看各人的努力了。

初学宜写大字，不要一开始就写小楷。因为从小楷入手的人，以后作书并无骨力。小楷之妙，在于笔笔既要有笔意又要有笔力。初学者是一时难以做到的，故宜先从径寸以外的大字入手，写时要对每一笔画送足气力，使笔笔都有准绳，然后逐步将字收小。古人作书多先从点画及偏旁入手，研究熟习以后，再学结字，就是先掌握准绳的循序渐进的方法。