

# 怎样写好书法

王本兴 著

北京工艺美术出版社

# 怎样写好书法

王本兴 著

北京工艺美术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怎样写好书法 / 王本兴著. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2019.5  
ISBN 978-7-5140-1680-2

I. ①怎… II. ①王… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 297728 号

出版人: 陈高潮

责任编辑: 刘艳霞

装帧设计: 印 华

责任印制: 宋朝晖

## 怎样写好书法

王本兴 著

---

出 版	北京工艺美术出版社
发 行	北京美联京工图书有限公司
地 址	北京市朝阳区焦化路甲18号 中国北京出版创意产业园先导区
邮 编	100124
电 话	(010) 84255105 (总编室) (010) 64283630 (编辑室) (010) 64280045 (发 行)
传 真	(010) 64280045/84255105
网 址	www.gmcbs.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	北京圣夫亚美印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12.5
版 次	2019年5月第1版
印 次	2019年5月第1次印刷
印 数	1~3000
书 号	ISBN 978-7-5140-1680-2
定 价	39.00元

# 出版说明

作为一个中国人如果一生不学点书法真是莫大的遗憾。书时虽然要讲一点“法”，但不要被“法”所困，更不要把书法神秘化。书法家启功先生说过：“有些人把书法说得过分神秘，什么晋法、唐法，什么神品、逸品，以及许多奇怪的比喻。”其实，书法就是把字写艺术化。在中国这样一个讲汉语、写汉字的国度完全可以自学书法。尤其是在我们这样一个有着深厚文化底蕴的东方艺术大国，自学书法既有肥沃土壤，也有深厚的传统根基；既有古代先贤给我们留下的浩如烟海的书法经典，也有国人特有的血脉相通、锲而不舍的民族精神作为支撑。书法是中国人的书写艺术，人们可以坐拥斗室，足不出户，一本字帖，一支毛笔，一瓶墨汁，一擦报纸，在桌子上、凳子上，甚至在地面上就能书写，饭前饭后、课前课后都可以练上几笔。临写几十遍，几百遍，自然会化帖为我，笔下有成。

但初学书法面对各种书体和浩如烟海的碑帖，又不知从哪里入手。人们急需对书法艺术有一个全面的了解，至少要知道“怎样写书法”。为了满足这一需求，本社特推出《怎样写好书法》一书。本书是王本兴先生多年书法教学的经验总结和对书法艺术钻研的心得集合，有很强的实用性，是初学书法和进一步深造书法者的较好参考书。

本书较为翔实地介绍了各类书法用具，各类名帖范本，各种书法学习方法以及各阶段学习应注意的问题，特别是以正误对照的形式指明了在学习书法的进程中容易犯的错误。这也是对读者最受用的。

本书还从书法的基本知识、技法与布局到创作与鉴赏等方面入手，以章节的形式，全面系统地介绍了学习书法的全过程，深入浅出、通俗易懂，使初学者少走弯路，也有益于有一定书法基础的朋友提高修养。

# 目录

<b>第一章 书法的基本知识</b> .....	1
第一节 书法概论 .....	1
第二节 工具材料 .....	4
第三节 书写要求 .....	10
第四节 临帖 .....	15
第五节 用笔 .....	19
第六节 用墨 .....	25
<b>第二章 书法的技法与布局</b> .....	30
第一节 点画 .....	30
第二节 结字 .....	41
第三节 书体 .....	48
<b>第三章 书法的创作与鉴赏</b> .....	93
第一节 书法作品创作前的准备 .....	93
第二节 书法作品的样式与创作 .....	98
第三节 书法作品的章法布白 .....	126
第四节 其他书法类别 .....	142
第五节 鉴赏评判 .....	156
第六节 书家的修养 .....	175
<b>附录一 常用简、繁、异体字对照表</b> .....	178
<b>附录二 书法术语简释</b> .....	191

# 第一章 书法的基本知识

## 第一节 书法概论

### 一、为什么要学书法

中国书法是以毛笔为书写工具，以汉字为表现对象，按传统的规矩，以公认的法度书写，具有观赏性，具有传统文化特征的文字造型艺术。它包括汉字的点画、间架、结构，以及用笔技法、章法、行款等内容。学书法的目的是把字写漂亮。进一步讲，它继承传统，弘扬民族文化，通过艺术作品反映思想，反映时代精神，表达感情，将具有“人字合一”精神的艺术品献给社会。

### 二、书法的实用性

将书法与日常生活中书写的汉字相比较，两者存在明显的“时代”差异。文字的功能主要是为了传递信息，表情达意，但汉字的日常书写与汉字书法艺术相差甚远。古时候，书写工具基本上是毛笔，所以书法艺术与一般书写没有严格的分界线。例如：王羲之的信札，颜真卿的文稿，以及古人流传下来的许多尺牍，是相当宝贵的书法精品。新文化运动以后，钢笔、圆珠笔等硬笔逐渐取代了毛笔。进入计算机时代，计算机文字处理系统渗入人们的生活，使硬笔也失去了昔日的辉煌，毛笔作为书写工具的实用性则更加弱了，但毛笔书法在艺术层面上的作用却增强了。以书法形式创作的独立作品，题写牌匾、楹联、字画，勒石，刻碑等是其他艺术门类难以取代的表现形式，美化着人们的生活。随着时代的发展、社会的进步，个性化的书法的实用性会有所增强。

### 三、书法的艺术性

书法是点、线造型艺术，点和线是组成文字的基本单元。书家对文字的点 and 线进行灵活、微妙的组合变化，在艺术上进一步提炼，注入个人的感情。成功的书法作品，应既能体现作者的传统功力和艺术创造力，又能表现作者的艺术风格和时代精神。我们把汉字书写成艺术品，必须按照一定的法则进行，每个字的笔画都应有奇妙的变化，字与字之间构成了特殊的韵律，富有灵性，富有生命力，给人以美的享受。书法能够成为一门艺术，是以汉字的特殊性、书写工具的特殊性、书写材料的特殊性为基础的。历经千年汉字书法成为一门艺术。

### 四、书法的传统性

数千年的文化沉淀，形成了我国特有的汉文字并由此产生了独特的书法艺术门类。传统是源泉，是根本。忽视了传统，就忘记了历史，忘记了祖先，就无法与书法艺术有共同语言。甲骨文、金文、篆书、隶书、草书、楷书、魏碑等各种书体，各个时期的名家墨迹碑刻、书法理论，以及其他姊妹艺术对书法都有影响。对待历经千年的书法艺术，要去其糟粕，取其精华，以便更好地在继承传统的基础上进行创新。

### 五、书法的广泛性

中国书法是中国文化的组成部分。它与其他艺术门类是一种互相促进、互相影响的关系。人们常把书和画放在一起，所谓“书画同源”。爱好书法艺术的人，一般有一定的文学修养。书法家常在文学、音乐、舞蹈等诸多领域有所涉猎。王羲之的《兰亭序》本身就是一篇极好的散文，怀素的《自叙帖》《黄州寒食诗》《前赤壁赋》等是具有书法和文学双重价值的艺术精品。书法与儒、佛、道、气功、医学、武术、哲学、史学等有千丝万缕的联系。

### 六、书法的世界性

早在西晋的太康年间（280～289），《论语》《千字文》的手抄本

就传到了日本。而中国书法艺术传到日本是在754年，鉴真和尚东渡日本，带去了“二王”墨迹，王羲之、王献之的名声传遍东瀛。1880年，杨守敬东渡日本，带去了汉、魏、六朝、隋、唐碑帖13000余册，并将清代的“碑学”传到日本。杨氏被称为“日本近代汉文化之父”。随着现代中外文化交流的深入，中国书法以其丰富的线条，抽象又奥妙的布白，为现代西方艺术家所瞩目。1985年河南郑州举办国际书法展，有20多个国家前来参展。1977年4月，美国耶鲁大学举办首届中国书学史讨论会，有200多位来自世界各地的学者、书法爱好者参加。1999年4月1日为纪念甲骨文出土100周年，在江苏南京举办“甲骨文与商代文明国际学术研讨会”，来自美国、日本、法国、韩国及我国港、澳、台地区和十多所大学、古文字研究机构的著名学者80多人汇聚一堂。1999年5月1日，“纪念甲骨文发现一百周年，海内外甲骨文书法大展”在中国国家博物馆（原北京历史博物馆）隆重举行。许多国际友人莅临观赏。当今，日本、韩国、菲律宾、法国、美国、英国、新加坡、加拿大等国家都建有书法组织。中国书法以线条节奏和韵律，以魅力超越时空，赢得了全人类的称赞，以强大的生命力屹立于世界艺术之林。

## 七、如何学习书法

要学好书法，可从以下面几方面去努力。

### 1. 坚持认真临帖

学习书法，首先必须掌握执笔、运笔和文字结构的基本法则。也就是说，要掌握书法的基本功，选择一本适合自己的碑帖作为范本，从先摹后临入手。应先从楷书或隶书入手，悬起腕肘来写。认真临习，坚持实践，坚持天天临写，切忌一暴十寒，三天打鱼两天晒网。

### 2. 重视文学艺术修养

学习书法，要兼学书法理论，加强文学修养，求字外功夫。评“书品”历来兼及人品，重视自身道德情操的提高，书因人贵。艺术往往是通过不同的形式来反映作者的气质修养。陆游谆谆告诫自己的儿子：“功夫在诗外。”诗内只是遣词造句的功夫，而诗的主题和意境的发掘，则取决于诗人对生活的实践与体验，多想、多谈、多读、多看。同时应学习其他姊妹艺术，包括对中西方的文学、绘画、音乐、雕塑、建筑、工艺、

电影、摄影、戏曲等学科的了解与鉴赏，多参观各种展览，提高鉴赏书法的艺术水平。

### 3. 参加比赛交流，取长补短

学习书法，应长期坚持“入帖”式的临习，首先是写得像，没有自身字的痕迹，达到“无我”的水准。但这种训练不能是封闭式的，应当转益多师，虚心向同道学习，边临习，边尝试创作作品。可以参加一些书法比赛，参加展览，多交流，取他人之长，从中可以长知识、长技巧。由低级走向高级，由表及里，由“无我”到“有我”，由量变到质变，认真选择自己的书法道路，勇敢地探索下去。

## 第二节 工具材料

笔、墨、纸、砚是写书法的基本工具和材料，称为“文房四宝”，下面分类进行介绍。

### 一、笔

我国最早出土的毛笔实物是战国时代的。秦代产生的管笔一直沿用至今，到了唐代制笔业达到鼎盛。当时安徽宣城是全国的制笔中心，制成的笔被称为宣笔。浙江湖州也崛起了一个制笔中心，制成的笔被称为湖笔。

#### 1. 笔的规格

毛笔可分大、中、小楷三种（见图 1-1），主要用来书写普通的大、中、小字。超过大楷的有屏笔（见图 1-2），主要用于书写条屏或条幅。超过屏笔的有联笔（见图 1-3），主要用于书写大字对联。超过联笔的有提笔（见图 1-4），主要用于书写一尺以内的字，斗笔亦属此。超过斗笔的叫抓笔（见图 1-5），主要用于书写一尺以上的大字。最小的笔叫圭笔，亦叫描笔、勾线笔（见图 1-6），主要用于勾线，在刻印治章时写印稿用。写多大的字，用什么样的笔并不绝对，写来顺手即可。



图 1-1 楷笔

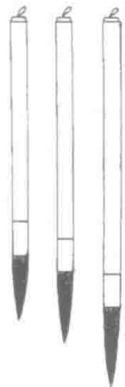


图 1-2 屏笔

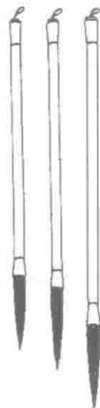


图 1-3 联笔

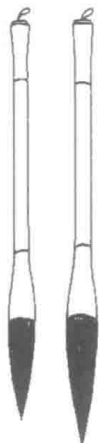


图 1-4 提笔



图 1-5 抓笔



图 1-6 圭笔

## 2. 笔的软硬及应用

毛笔通常以动物毛制成，现在一些兼毫笔掺有少量化纤材料物质。

**软毫类：**羊毫、鸡毫、胎毫（用婴儿的胎发制成），其中以羊毫最为常见。它摄墨多，圆转自如，“肉多骨少”，最宜初学者使用。

**硬毫类：**兔毫、狼毫、鼠毫、鹿毫、豹毫、猪毫、石獾毫等，其中狼毫最为普遍。据传王羲之的《兰亭序》用鼠毫写成。硬毫笔毛粗、性刚、摄墨少，写出来的字画挺劲有力，最宜写行书、草书，但线条不易控制，易犯笔画单调僵硬、锋芒毕露、浮滑之病。因此用硬毫书写尤要注意运笔技法。

**兼毫类：**又称二毫笔，是由硬毫、软毫掺和而成的笔。主要有九紫一羊、七紫三羊、五紫五羊（紫指兔毫、羊指羊毫），紫狼毫、羊狼毫、鸡狼毫、大白云、中白云、小白云等。其特点主要是软硬适中，刚柔相济。初学书法宜用白云与羊狼毫。

临习唐楷中的颜、柳、欧、褚等体，宜用中锋软毫。临习篆书、金文、行书、草书、隶书可用长锋羊毫。临习大字应用大笔，小字用小笔。临习小楷用狼毫。

## 3. 毛笔的选择

挑选毛笔讲“四德”：尖、齐、圆、健。

**尖：**笔在水中发开后，笔头着水聚拢时，要成尖针状不能成椭

圆状（见图 1-7）。

齐：笔在水中发开后，将笔锋前端挤扁，内外笔毛必须长短基本一致，无参差不齐现象。

圆：圆满，无凹凸不均状。

健：指笔毫有弹性，笔发开后，在试写时，倾倒能复竖起，基本恢复原状，则佳。倒而不能复起，中间呈大肚子，毫端出叉口，废毛掉落，乃劣。

在商店购笔，一般不能将笔毫发开，也不能在手中试笔，尖不尖，齐不齐，很难判断。但只要仔细观察笔毫整体造型，笔毫色差从笔尖到笔根颜色递减，色深则“老”，老毫则脆，色浅则“嫩”，嫩毫则软，一般赭中泛绿为佳。毫毛粗细一致，转动笔杆，从笔尖到笔根成锥形，中间不出肚；笔毛细洁，排列紧密，无交叉重叠，无分叉，笔尖前端有晶莹的透明感；锋端不是只有几根毛的虚尖；笔杆直圆。具备以上条件就不失为一支好笔。

将毛笔购回后，放在清水中泡开，不能用热水。每次使用后，须及时清洗干净，并用软纸吸去水分，把毛理顺，悬挂起来待用。

## 二、墨

七千年前的新石器时代，人类已用石墨绘饰陶文，至商代人类用朱砂墨写甲骨文字。墨最早出现于周宣王时代。战国时，制墨水平已很高。秦汉之墨大多是丸状，称为“墨丸”。松烟墨始于东汉。宋代之后，张遇发明了油烟墨。明代，制墨集中在皖南徽州一带，制出的墨被称为“徽墨”。清代制墨的有曹素功、汪近圣、汪节庵、胡开文四家，以曹、胡两家著名。后“一得阁”墨在北京崛起，遂成三足鼎立之势。

墨分“墨锭”和“墨汁”。

墨锭即是长方形、圆形、菱形的墨块，需要加水磨成汁液方能使用。墨锭分松烟、油烟和漆烟墨三大类。松烟墨是用松枝烧烟，加入明胶、香料而成，色黑无光泽宜书；油烟墨用桐油、菜油烧烟制成，有光泽宜画；漆烟墨以漆烧烟制成，色黑而正，亮而不灰，书画俱佳。

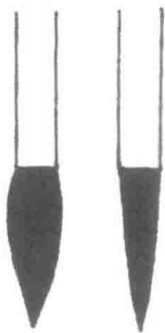


图 1-7 大白云

**墨锭的质量标准：**

质地：平整坚细，无砂眼，手感光滑。

色泽：黝黑发亮，微泛紫光为优质墨。色青泛白，起泡，为劣墨。

气味：墨锭平时无香味，但在上面哈一口气，就香绕鼻边，且上砚无声，边磨边能闻到墨香味。

随着科学的发展出现了用石墨加骨胶制成的墨汁。高级书画墨汁与磨出的墨在使用时有同样的墨韵、层次。省时、省力，深得书画者的喜爱。常见的有“曹素功”“胡开文”“一得阁”“中华”“松烟”“书画”等墨汁。相比而言，“中华”与“书画”差不多，“曹素功”“胡开文”比“一得阁”胶轻，宜书。“一得阁”胶重墨浓，宜画。“松烟”宜写小楷。有人在墨汁加水的基础上，再研墨锭后使用，这样墨气亦很好，适于绢书。如需调整墨色，可以在墨池中加水。但是无论何种墨汁，都不能往瓶中加水，以免骨胶变质，发出异味，使墨色灰败而不能使用。

**三、纸**

纸是写书法的重要材料，文房四宝之一。造纸始于我国战国时期，东汉蔡伦用麻头、破布和渔网制成了廉价的纸。

从唐代开始盛行驰名中外的宣纸，有很多品种，如棉料、净料、皮料等。品种有：净皮、玉版、螺纹、虎皮、云母、泥金、蝉翼、大千、煮碓等。用于书画的宣纸主要有生宣与熟宣两大类。

**1. 生宣**

生宣指揭离后未经进一步加工的宣纸，如棉料、绵连、净皮、特净、雅宣、仿古宣、瓦当宣、长纤维宣、螺纹等。其特点是质软，吸水性强，易显墨性与层次，易见作品精神与骨力。从宣纸薄厚上分，只有一层且较薄的称单宣，厚的叫重单，两张或两张以上合成的叫夹宣。夹宣聚墨雄厚，宜写大字，易见凝练，有苍郁之风、潇洒飘逸感。单宣流畅，墨色敏感，易发挥运笔、用墨技巧。生宣一般纹路清晰，经纬分明，细腻、质实、洁白，宜书宜画。

**2. 熟宣**

矾胶制过的宣纸称熟宣，又称矾宣。如冰雪、云母、蝉翼、虎皮等。其特点是质硬，不易吸水，不易走墨，不易晕染。宜书小楷，熟宣宜作

白描工笔画，书中楷，易见精神，但欠厚重，易患单薄飘浮之病。生宣加矾未透者叫半熟宣，介于生熟之间，宜写篆、隶、大楷一类行笔较慢的字。它兼生、熟宣之性，对初用宣纸的人宜于掌握，如冷金、冷银、煮砸豆浆宣等属半熟宣。

宣纸主要是以青檀树皮和稻草为原料。檀树皮决定了纸的韧性与拉力，稻草决定纸的柔软度。宣纸以二者占不同比例而冠名。如棉料宣，檀皮占30%；净皮宣，檀皮占60%；特净宣，檀皮占80%。我国江苏、安徽、浙江、四川、贵州、陕西、河南、广西等地都生产宣纸，而安徽泾县的宣纸最负盛名。

初学书法，临帖习字，一般选用元书纸、毛边纸，甚至可以用废报纸。总之，临帖习字选用有一定吸水性，纸面不大光滑的纸为宜。进入创作阶段，再选用生宣。

市场上纸的计量单位除“张”以外，还有“刀”“令”和“箱”。一刀一般为100张，一令500张，一箱纸有10刀，也有12刀的，不一。购买时，将一滴水涂于纸上，观其润化蔓延速度与范围。快且大者是生宣，反之即熟宣。好的生宣，晕染快，范围大，对光一照，边缘有亮圈，抖起来声闷而不脆，手感涩潮，无光滑干燥感。纸乡安徽泾县有民谣称宣纸：白如云，柔如锦，淡如水，浓似漆，不浓不淡如月晕。

为了作品效果的需要，使用其他品种的纸书写也未尝不可。

#### 四、砚

古人称砚为“石友”“墨侯”“石虚中”“润色先生”“淘泓”“万石君”“石泓”“石英”“铁面尚书”“石乡侯”“墨海”等。我国的砚以石质的为主，有六千多年的历史。魏晋后，品类日益繁多，工艺日趋精湛。现最负盛名的是广东肇庆的端砚和安徽歙县的歙砚，以及甘肃卓尼的洮砚和山东青州的红丝砚，并称为四大名砚。端砚，取料于广东肇庆高要县（现高要市）斧柯山，唐时即问世。其特点是质量轻，刚而柔，温嫩而不滑，纹理绮丽，呈暗红色。品种有“鱼脑冻”“冰纹”“石眼”等。其不损毫且发墨，水不易挥发且有润性。歙砚，又称龙尾砚，产于安徽歙县，石质细润，呈青灰色，品种有“龙尾”“螺纹”“金星”等。其特点是涩水留笔，滑不拒墨，涤之即净。洮砚，取料于甘肃卓尼

洮河深水中，石质细腻如肌，纹理天成，气色细润，发墨快速。红丝砚，取料于山东青州墨山，资质润美，纹彩泽丽，曾得大书法家柳公权的褒赞。此外还有：山东龟石砚、大汶口燕子砚、蓬莱砣矶砚、临沂的徐公砚、曲阜的尼山砚、河南的天坛砚、江西的赭砚、吉林的松花砚、宁夏的贺兰砚、浙江的西砚、湖南湘西的水冲砚等，亦属上品。

除石材外，我国还用其他材料制砚。如瓦砚、陶砚、玉砚、铁砚、瓷砚、铜砚、砖砚、橡皮砚等。其有长、方、圆、扁、簸箕、荷叶、月牙、龟、鱼等形。有的砚台下部有足，四周饰四灵（朱雀、玄武、青龙、白虎），砚盖亦制得花样别出，不仅实用，而且有观赏与收藏价值。

今日墨汁被广泛应用，书写者对砚台的选择重在实用，要求贮墨发墨，搦笔方便，调墨合宜即可。

## 五、其他用具

除上述文房四宝外，还有几种辅助用品：

### 1. 羊毛毡

在宣纸、元书纸或毛边纸上写字，墨水会渗透开来，同时也会洒污下面的纸张。在纸下垫一块羊毛毡，即能避免这种现象。毡子以全羊毛为好，化纤等织物制作的毡子价格便宜也能使用。挑选时，以平整、纹理粗糙，厚度一至五毫米为宜。

### 2. 镇纸

运笔时为使纸不被拖动或不被风吹动，在纸边压放一块重物，这块压纸的重物被称为镇纸。镇纸有石制、木制、钢制、玻璃制等。它不仅起压纸的作用，有些镇纸上还刻有名言警句、花鸟草虫，制作十分精良，成为案头清赏。

此外还有砚屏、水盂、印泥、笔架、笔帘、笔筒、印章等用品，这里不再赘述。

## 第三节 书写要求

### 一、姿势

常言道，做事要有“架势”。写书法也应有写书法的架势，有了架势才能行笔。学习毛笔书法的姿势分坐式、站式和蹲式三种。

#### 1. 坐式

书写毛笔书法要做到头正、身直、臂开和足稳。

头正：举首端正，不歪斜。略向前倾，两目正视，纸与眼相距40～50厘米。

身直：身体坐正，腰要基本平直。胸口距桌沿10～15厘米。全身呈自然放松状态。

臂开：双臂平衡，展开，自然放平，不要一高一低，肘部平放。左手按纸，右手运笔，呈对称之势。

足稳：双脚平放着地，腿自然放平，不能把一腿架到另一腿上。两脚开拢适中，距离和两臂之宽基本等同。足稳才能发力，而且有利于全身平衡稳定。

#### 2. 站式

写三寸以上的大字或草书，一般以站式为宜。站着写有两种形式：其一把纸悬挂起来，面壁而书，一般写大标语时常见；其二是把纸放在桌上，人站在桌旁边，俯身在纸上写字。站式写字肩要平，身向前微倾，自然放松，视野开阔，活动余地大，用全身力道。

#### 3. 蹲式

字过大，将纸铺在地上，用大笔直接书写，这时可采用蹲式。蹲式写字，必须腕悬、肩悬，眼到、手到，注意纸要平正，注意字在纸上的大小位置。落笔点要正，运笔果断，笔笔送到位。

初学书法者应以坐式、站式为主。

## 二、执笔

执笔分执笔位置和执笔方法。

### 1. 执笔位置

执笔的高低直接影响字写得好坏。握笔过高或过低，都会使运笔困难、不稳，力道难以送到毫端。应笔中取半，中点为腰；笔根为端，腰端之间三等分，每分一寸左右。握笔高低应视情况而定，有楷一、行二、草三之说（见图 1-8）。对于初学者，写一寸左右的中字，以无名指为准执二分笔。写二寸以上的大字，宜执三分笔。

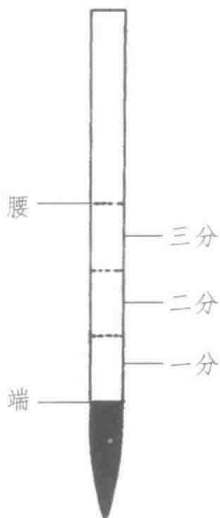


图 1-8 执笔位置

### 2. 执笔方法

掌握正确的执笔方法，才能更好地使用毛笔，执笔方法较多，常用的是“五字”执笔法，下面主要介绍“五字”执笔法（见图 1-9）。

**振：**用拇指的上节端紧贴笔杆的左后方。

**押：**用食指的第一节斜着向下用力，贴住笔杆外方，与拇指内外互抵。别外，要把笔管约束住。

**勾：**将中指的第一节弯曲如钩地勾着笔杆外面。

**格：**用无名指甲肉部位用力抵住笔杆的右后方。格，顶住的意思。

**抵：**用小指紧紧抵住无名指，借以增强无名指的力量。抵，托着的意思。

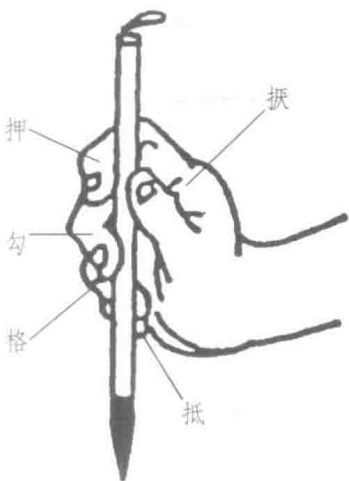


图 1-9 执笔方法

### 3. 执笔要求

执笔要求做到：指实、掌虚、笔正、腕平、手竖。

**指实：**五个指头在笔管四周互相抵振，五指着力，指尖捏笔，指尖最敏感，运行疾涩，入纸力道最先传到指尖。

**掌虚：**掌心空虚，方能运笔灵活，转动自如。

**笔正：**不歪不倒，保持正直。

**腕平：**保证提、按力道的控制。

**手竖：**手要竖直（或基本竖直）。这样做保证了“笔正”，

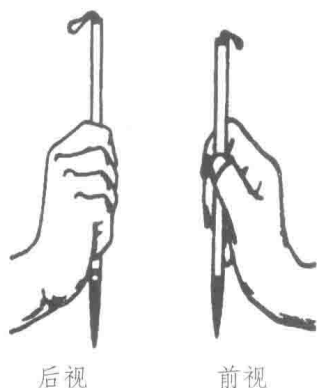


图 1-10 后视 前视



图 1-11 罗振玉五指执笔法



图 1-12 于右任五指执笔法

正确的执笔方法见图 1-10。

五指执笔法也叫五指执笔法，图 1-11 中的罗振玉（1866-1940）使用的是掌虚、腕平五指执笔法。图 1-12 中的于右任（1879-1964）使用现代流行的五指执笔法书写。

#### 4. 非标准的习惯执笔

**撮管法：**一般三指执笔管，执笔杆部位较高，宜写草书、作品题款等（见图 1-13）。宋代梁楷画《王羲之书扇图》中的王羲之执笔式为“撮管法”（见图 1-14），该画现藏北京故宫博物院。

**提斗法：**执笔部位较低，笔杆置于虎口之内，指间距离拉开（见图 1-15）。明代《宝宁寿水陆画》中的人物的执笔式为“提斗法”（见图 1-16），该画现藏于山西省艺术博物馆。

**三指法：**拇指、食指、中指执管，与撮管法的区别在无名指上（见图 1-17）。在明代所刻《历代帝贤像·王羲之像》中书圣王羲之将大拇指、食指、中指并执，无名指与小指弯曲不拈笔管，为“三指法”（见图 1-18），傅抱石（1904-1965）1962 年在杭州作画，将大拇指、食指、中指并执，无名指与小指弯曲，为典型的“三指法”（见图 1-19）。齐白石（1864-1957）书写时无名指拒笔，为三指执笔法（见图 1-20）。

**二指法：**用拇指与食指执笔（见图 1-21）。宋代刘松年《十八学士图轴》（局部）中的人物的执笔式为典型的二指

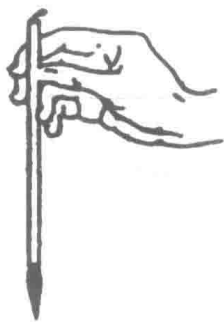


图 1-13 撮管法



图 1-14 王羲之撮管执笔法



图 1-15 提斗法