

中国书学 技法评注

修订本

执笔与运腕

笔法 笔势 永字八法 结
构 章法 笔意 笔力 功力
字外功夫 墨法 弊病 各
体写法 学书方法 时代
书风 鉴赏 杂言

刘小晴 著

上海书画出版社

刘小晴 著

中國書學技法評述

修訂本

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国书学技法评注 / 刘小晴著. -- 修订本. -- 上海: 上海书画出版社, 2020.7

ISBN 978-7-5479-2377-1

I. ①中… II. ①刘… III. ①汉字-书法评论-中国-现代-文集 IV. ①J292.11-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第101957号

书名题签 沙孟海

中国书学技法评注(修订本)

刘小晴 著

责任编辑 雍琦
审读 李保民 曹瑞锋
责任校对 倪凡 朱慧
封面设计 王峥
技术编辑 包赛明

出版发行 上海世纪出版集团
  上海书画出版社
地址 上海市延安西路593号 200050
网址 www.ewen.co
 www.shshuhua.com
E-mail shcp-ph@163.com
制版 上海文高文化发展有限公司
印刷 上海展强印刷有限公司
经销 各地新华书店
开本 720×1000 1/16
印张 31.5
字数 590千
版次 2020年7月第1版 2021年1月第2次印刷
印数 2,001-3,800

书号 ISBN 978-7-5479-2377-1
定价 108.00元

若有印刷、装订质量问题,请与承印厂联系 电话:021-66366565

修订本出版说明

《中国书学技法评注》初版于1991年，2002年再版，累计印量达数万册，广受读者欢迎。此次修订出版，相信能在一定程度上满足当今读者的需要。修订本大体上保持原版面貌，除改正原版中的一些文字讹误外，主要做了以下几方面的工作：（一）查检文献版本，标明选文出处；（二）删去个别完全重复的段落；（三）改换个别例图。

孔子曰：“述而不作，信而好古。”纂辑文献遗产，选评历代文章，以见一家之言，是中国传统著述的重要方式之一，书法研究也不例外。从唐代张彦远纂辑《法书要录》开始，至清康熙年间官方组织编纂《佩文斋书画谱》为止，荟萃前贤书论，分类编次，以成著述的，在书学史上层见迭出。有代表性的，如北宋朱长文的《墨池编》“蒐辑甚博”，“间附己说，亦极典雅”；清代冯武的《书法正传》，专为楷书而作，前人语焉不详之处，“细加补注，使一见了然”。

这类书籍有两个好处，一是“前代遗文，往往藉以得传于后”，一是分类编排，目随纲举，使学者易窥门径，因此历来受到书学爱好者的欢迎。降至近现代，颇有学者从事此途，但在撰著方式上，比之古代又有不同。一种是辑录单篇书论，并分段作阐述解释，申以自家心得者，如沈尹默的《历代名家学书经验谈辑要释义》；一种是从历代书论中撷取只语片言，分类相从，使源流俱在，而不作阐释论断者，如祝嘉的《书学格言》。

《中国书学技法评注》在继承前贤传统的基础上，又有所创新。著者刘小晴先生从一百多种历代典籍中，辑录古人论书语二千余则，每则皆下按语，钩深致远，稽古敏求，附以例图，申明己见。本书在体例上兼有沈、祝二书之美，在内容的丰富性上又独出冠时，故自出版以来，成为许多书学爱好者的学书津梁。

希望本书的修订本一如既往地受到读者喜爱，也诚挚地希望读者提出宝贵的批评和建议。

上海书画出版社
二〇二〇年六月

序

在中国的学问中，往往体现着一种奇妙的组合。一方面分外的具体而精微，一方面又极端的概括而模糊；一方面特别爱用直观形象的语言，一方面又要将其旨意指向玄虚抽象的境地；一方面最善于从现实世界的观照中寻找参照系，一方面又似乎总会引导出主观随机的结论。如此等等，不一而足。将这种组合特色体现得最充分者，大概无过于书学了。不论实用与审美的共生并协，还是简易与繁难的一身两任，抑或器与用、品与性、常与变等等的对立统一，皆达到了其他任何学问所无法比拟的极则程度。而其中尤为鲜明的标志，当推“法”与“道”的二极对应。

众所周知，我们所说的书法，在日本称作书道。这恐怕与中国文化积习太厚有很大关系。不论注重本体论色彩的道家观点，还是注重伦理学色彩的儒家观点，都视“道”为最高层次的列位，对之理解深刻并尊崇特甚，作为书艺这一小技，是很难跻身其间的。像旧题卫铄《笔阵图》那样藉“书道”之名以自重的努力，自然不能成功。不过，在对“法”与“道”关系的理解上，儒、道之间毕竟有所不同。道家认为，“道”这一本真性的东西贯穿在一切事物和行为之中，只要顺其本性，达到游刃于无、运斤成风，便能进入“道”的境界。这就是庄子所谓的“技进乎道”。但在儒家看来，万物皆有等次，“道”乃最高真理，人们不可能直接从某种知识或技能中领悟它，而且如果处理不当，还会有“玩物丧志”的危险。为此，孔子提出了“志于道，据于德，依于仁，游于艺”的原则。技进乎道，是一种以法致道的方式，即通过图式或曰形式技巧的修炼而达到艺术极境；依仁游艺，是一种澄怀味道的方式，即通过趣味或曰审美观照的修炼而切入艺术真谛。“法”与“道”的二极对应，在这两种方式的互补中，体现为图式和趣味的双重图像：形式技巧的高度具体、高度精微、高度客观现实性，与审美观照的极端概括、极端模糊、极端主观随机性，构成了似是而非，易成难工、乍革还因的奇异效应。正因为如此，书品与人品的联盟乃至混同，几乎成了剪不断、理还乱的历史郁结。正因为如此，实践系统

的条分缕析、壁垒森严,和理论系统的高远混茫、玄奥莫测,使得彼此间的对应往往龃龉错位,并且难以自释。也正因为如此,大概没有哪一种艺术像书法那样,其从事者之众与成才率之寡,会达到如此强烈的反差。

当然,“法”与“道”的对应方式,既体现着中国天人合一思维模式和大一统文化规范的普遍性质,也标志着书法这一文与画之间的夹缝艺术在本体建设过程中逐步形成的个性特征。这个本体建设的过程,一方面循着将“技”升华为“艺”的方向发展——从感性积累到理性思辨,从形而下到形而上;另一方面又循着将“性”落实为“品”的方向发展——从哲学、伦理的抽象回到艺术经验的总结,从玄想的审美回到直观的操作。因此,时代越往后,实践与理论、图式与趣味、形式与情感间的距离便越大,同时也就越是难以获得满意的弥合或者超越。

如果说,书法历史上的“法”与“道”两极对应,主要基于本体论原因,那么,在经受着越来越广泛的中西文化冲撞的今天,这种对应已经在带有更多社会学色彩的原因下,蜕变为“法”与“道”的二极分裂。

中国传统的书法,对于书人来说,主要是颐养人格和标志修养的手段,而不构成如同西方艺术那样独立的艺术地位。尽管佳作如云,名家辈出,却始终在“书如其人”或干脆说“书以人重”的框架里休养生息。上述书品与人品混同、实践与理论错位以及从事者众成才者寡等等,其实是“人以书重”价值观观照下的产物。而“人以书重”价值观的崛起,又大抵诱因于西方文化的感召。书法由此作为一个自足的艺术门类,决定了书人或书家自设同时也是被设的命运——神圣和终极的奉献,因此势必表现为某种程度上的“文化英雄”角色。然而,这种角色不仅与中国传统书学背景格格不入,更大的麻烦还在于,当今世界的“文化英雄”角色,正从严肃、完整、自足型的艺术圈子,逐渐转向通俗、即兴、开放型的半艺术甚至非艺术圈子。艺术家先人一筹或高人一等的传统格局,已经无法适应商品社会中充分意识到个体价值和现世价值的现代人的欲望需求了。于是,当代书法所面临的,即是一个如何重振本体化的问题,即从根本上改变扭转正在扩大并将继续扩大的庸俗社会学倾向及其主观恣意性行为;同时又是一个如何加强主体化的问题,即从根本上改变传统观念和传统形式的贵族化态度及其玄学思辨方式;而在两者之间,则是一道无法弥合并足以吞噬一切的固有矛盾之鸿沟。日本传统派与前卫派的分道扬镳,中国对“书法本质”、“书法创新”以及“现代派书法”的激烈争论,集中反映了“法”与“道”二极分裂的严重程度。

书法这个中国艺术的骄子,对于古人是自然而然乃至不期然而然的存在,对于当代人却是一种不仅要通过孜孜以求的努力,而且无法回避两难困境的艰苦抉择。这就使得任何当代的有志者,都必须从一个明智的入口,来感觉、反思和建构自己的成功之域。

这个明智的入口,便是书学技法。

书学技法的纵向,是联系书法形式规范和书人情感表现的桥梁;其横向,是开发、提炼和传播书法艺术,使之走向社会化的重要保证。它作为书学传统的一个重要方面,教会人们看待、评价、阐释书法艺术,以及实践、使用、创造书法艺术的特定的价值观和方法论。因此,书学技法的发展完善,与书法艺术的普及提高是成正比的。但不容忽视,任何技术都毕竟以一种先在的方式,规定着从事者的此在态度,具有单向、冷酷和专制的副作用,往往在赋予人们以客体化能力的同时,又剥夺了人的主体化自由。因而书学技法越是完善,书人就越是像鸦片成瘾者那样,丧失了自我更新和郁勃冲动的活力。也许可以说,在所有艺术门类中,书法是最依赖于形式技法而成立的特例,其正副作用也就表现得更为鲜明和强烈。前述成才率低的现象,便是书学技法副作用占居主导地位的标志。而“法”与“道”的二极分裂,也正是在引入西方价值观的前提下,为消除传统的书学技法副作用或者建构新的书学技法之困难所骚扰和困惑的结果。唯其如是,系统而冷静地疏浚传统书学技法,使之在当代人的心理场里扬波激浪、滤浊瀦清,然后引其流,致其用,达其远大,无疑要比急于求成的“创新”或孤芳自赏的“传统”有益和有效得多。

这自然是一项艰巨而繁难的工作。其艰巨繁难,主要不表现在为悠久的历史、灿烂的成就和浩瀚的典籍所凝聚的书学技法,是如此的高超、深邃、庞大,而在于迄今为止的书学技法,无不依据特定的思想方法而成立。这种思想方法注重思维的共时性和稳定性,往往不经过逻辑思辨的过程,便直接从前逻辑跃迁到超逻辑。由于没有分割“认识”和“体验”,未曾到践行之外去寻找统一的“理”,因此只能是一种神秘的、不可外扬的个体修炼,其得失成败,更多地取决于主体的个体心理结构之差异,而专业领域外的支点,以及主体自身蕴含的价值,则随之上升为成功的第一要素。所谓“法”与“道”的二极对应,或者二极分裂,实际上就是对维系“法”与“道”的动态联系的“理”,程度不同地予以忽视或回避了的缘故。一方面极力抬高书法作为一种形而上的价值功能,一方面又尽量贬抑书法作为一种技术的世俗特征,正是这种特定的思想方法,在那些主要塑造集体性格的时代,那些书人未曾觉悟其独立的艺术地位,或者说书艺的完善化和社会化程度还不太高的时代,显得多么合理、多么有效、多么妥帖无痕。但时至今日,面对理性思辨的巨大威光,以及个性表现的强烈需求,它那实际上阻碍着精神生活与形式构成之联系而乞灵于天才超越功能的思想方法,已经无力应付裕如了。“法”与“道”二极分裂的现状,迫使我们采取另一种新的思想方法,即以逻辑为基点,注重思维的历时性和动态性,将尽可能精微的形式分析与尽可能丰富的感应能力,纽结为相互作用和相互适应的动态平衡。换句话说,新的思想方法改变了以往那种以“有意味的

形式”为起点的习惯,而把起点转移到可识可辨可证的作为物理性质的形式构成本身,通过系统、冷静的疏浚过程,获得一种既不限定心理属类也不限定形式阈限的开放性能力。在一个华灯星布、广告云集、机声雷鸣的现代世界里,改变以往那种对文化理性的趋附同化、对历史框架和民俗现象的铺陈演绎之阐释方式,摒弃传统师承那种模式化和权威型的评判手段,强调感性生命与文化心理真切感应的良好素质,将有助于主体建构一种既应顺着现实个性又贯彻了历史文脉,亦即重建主体化和本体化之平衡的感觉与表现框架。倘如书法真的面临着革新使命的话,要想离开思想方法的革新而革新,是难以想象的。所谓艰巨繁难,只有从这个意义上去理解,才不至于刻舟求剑,抑或买椟还珠。

应该指出,以书学技法为入口,以思想方法的更新为契机,不能简单地理解为向西方文化的认同。“科学理性主义”影响着中国人的存在方式,与“东方神秘主义”对西方人的强烈吸引,正如荣格所揭示的那样:每个男女通过接触都在获得异性的特征,从而维系着两性间的协调和理解,使人格得到和谐的平衡。相异文化性状的交汇作为一个既在事实,再也无法用从前对待单性状的原则去处理问题了,即使如今比从前逊色得多,也不得不尔。

本乎以上认识,我欣然应命,为刘小晴同志的新著《中国书学技法评注》作此小序。我相信,通过这引述有绪、触类条鬯的洋洋数十万言,可以较为广泛地了解历代书人学者对书法艺术的理解态度和把握方式,较为深入地窥知书法艺术赖以生存发展的特殊土壤及其现实基础,较为扎实地思考当代书法和书家所面对的历史压力、时代使命,从而寻求一个既不抱残守缺也不瞎碰乱撞的切实有效的表现和创造性起点。固然,我并不认为这部评注已经解决了思想方法的转换,也不希冀在短时期内对这种转换作出积极的反应,更不对转换的所谓“进步”性质抱乐观态度。况且书中又穿插了过多的文言,给新思想的表达难免带来一些不便。但是,通过本书,至少使我们看到了中国书学直面过去和现在的自觉的反思倾向。尤为可喜的是,这种反思建立在一个不是轻率随意而是审慎认真、不是避难就易而是忍辱负重、不是一知半解而是深厉浅揭的基础上。从书中所涉典籍之广博,所列章目之丰富,所作评注之通贯,乃至在以说理式的体会文字阐幽发微,皆能感觉到编著者涵泳古今、继往开来的强烈意愿和良苦用心。更何况所选历代书论,既是不同时代、不同主体的书学菁华的大汇聚,又在编著者评议发挥的两相对照中,释放出双方都没有感受到的言外意义,从而超出了本书所明示的直接价值。读者倘能会心于此,其所启迪之功便不可限量了。

随着东西半球的拼合,所有民族性的东西都将日逐改变其纯粹性。中国书学所体现的奇妙组合特征,也正处于多元理解的岔道上。但愿有更多类似此书和胜似此书的

书学论著问世。因为在这中西交汇、古今杂陈的时代,唯有将委身其中的深刻理解与腾身其外的深刻反思有机地结合起来,才有可能在真正的意义上继承和发展早已成熟并且升华了的中国书法艺术。

卢辅圣

一九八九年十一月二十日

前 言

艺术既是一种创作，又是一种消遣。一个人在工作之余，明窗净几，铺纸濡笔，写上几个字，实际上是一件很快活的事。假如他对书法艺术产生了浓厚的兴趣，他便会在甘苦中尝到无穷的滋味，并乐此不疲，终老而不以为倦，或许，书法艺术的最大功利莫过于此了。因此，从某种意义上来说，书法艺术既是一种严肃的创作活动，又是一种愉快的业余消遣。其严肃性，就表现在它必须具备理法和功力。其趣味性，就表现在它又可抒情和写意。书法艺术的最高境界就是“心手相忘”的圆熟境界，也是一种从心所欲不逾矩的“自由王国”的境界。任何一个书者，要获得创作上的自由，首先要经过严格的技巧训练。宏观世界中一切令人神往的审美境界，却实实在在的是以微妙而细腻的技巧为起点的。实践证明，书法中的神采、气韵、性情、意蕴、风格等与笔墨技巧有着极其密切的关系，因此，对于技法的研究，是每一个有志于书法艺术的人必须认真对待的。

前人在书学的技法方面，积累了很丰富的经验，他们在创作中总结了自己的心得，这是前人留给我们的一份十分珍贵的遗产。他们本着自己的文艺才能和审美理想，追求着不同个性的艺术风格，但又无不力图使自己的作品富有一种清新、典雅、和谐、自然的气息；他们重视个性和情感的抒发，但绝不摒弃理法和功力，并努力使自己的作品达到规律和自由的高度统一；他们注重一个人的人品、学养、气节和格调，他们不但追求着美，也追求着真和善；他们认为艺术创作应该是一种超出于个人功利，不计较利害得失的全神贯注的活动；他们又认为书法艺术的创作应该是一种充满激情但又合乎情理的创作活动；他们有着自己的审美观念和品评方式，而这些富有哲学思想和宗教色彩的文艺观又紧密地和时代风尚联系在一起；他们对气势、笔法、形质、力度、韵律、神采、意趣和风度的讲究在世界艺术史上是令人瞩目的。因此，研究他们的笔墨技巧，研究他们的审美情趣和创作方法，无疑有着十分深刻的现实意义。

2 前 言

人类的艺术发展史,这是一部批判地继承和不断创新的历史,特别是书法艺术,它土生土长,淀积着几千年来优秀民族传统文化的精华。尽管古代的许多书家和书法理论家很少有长篇巨著,他们博学余暇,敏手于斯,往往喜欢采用摘记和杂感的形式,虽吉光片羽,却是甘苦阅历之言,足可以使我们含英咀华,汲其元神,亦可以使我们领略旨趣,发人深思。遗憾的是古代书学理论,典籍繁多,汗牛充栋,使初学者有望洋兴叹之感。另一方面,由于受到时代的限制,难免有一些不足之处:或辞藻排比,词意隐晦,反失真意所在;或波谲云诡,横陈侧出,故作骇俗之举;或主观随意,意涉浮华,而贻误于他人;或征引迂远,比况奇巧,而无益于学者;且其中谬误、重复、阙略、讹舛之处亦屡见不鲜。因此,比较有系统地整理古代书学理论著作,去芜存精,这便是我要纂写这本书的唯一宗旨。

本书并不包括书学中的全部内容,对书学中的源流、历史、鉴别、品评等亦不广泛涉及,重点放在技法方面。只是从实用的角度出发,穷搜博采,撷英取华,于一百多家典著中,精选出古人论书语录二千余条,其中包括对法、意、势、力、韵、神、形、质等以及前人审美观念和创作方法的研究。为了方便初学者检阅,本书又分门别类,并加以注释、按语、例图,以冀使读者手此一书,而有所裨益。

限于本人的水平,加上手头资料的不足,本书难免有许多错误的地方,特别是评述部分,时时借题发挥,评击时弊,或有过激之论,还望诸同道不吝斧正。

刘小晴

一九八九年十月一日记于一瓢斋

目 录

修订本出版说明	1
序	卢辅圣 1
前 言	1
第一章 执笔与运腕	1
第一节 执 法	1
第二节 执 法	7
第三节 执笔高低	12
第二章 笔 法	15
第一节 发 笔 法	15
第二节 中 段 法	20
第三节 收 笔 法	22
第四节 转 换	24
第五节 提 按	26
第六节 中 锋	29
第七节 侧 锋	38
第八节 方 圆	45
第九节 涩 笔	52
第十节 骨 肉	57
第十一节 迟 速	68
第十二节 画沙印泥	75

第十三节 用笔总论	81
第三章 笔 势	91
第四章 永字八法	111
第一节 侧 法	111
第二节 勒 法	116
第三节 努 法	119
第四节 掠 笔	122
第五节 策 法	125
第六节 啄 法	127
第七节 趯 法	129
第八节 磔 法	132
第五章 结 构	135
第一节 奇 正	135
第二节 疏 密	140
第三节 宾 主	144
第四节 参 差	146
第五节 虚 实	152
第六节 向 背	154
第七节 变 化	156
第八节 裹 束	159
第九节 结构总论	164
第六章 章 法	171
第七章 笔 意	185
第一节 心 理	185
第二节 神 理	195
第三节 自 然	203
第四节 笔意总论	211
第八章 笔 力	226
第九章 功 力	245
第十章 字外功夫	257

第十一章 墨 法	269
第十二章 弊 病	281
第十三章 各体写法	289
第一节 榜 书	289
第二节 小 楷	296
第三节 行 书	304
第四节 草 书	313
第十四章 学书方法	333
第一节 学书顺序	333
第二节 碑帖墨迹	347
第三节 临 摹	352
第四节 读 帖	362
第五节 生 熟	366
第六节 博 约	372
第七节 变 化	377
第八节 创 作	384
第九节 学诸家法	396
第十五章 时代书风	419
第十六章 鉴 赏	429
第十七章 杂 言	459
征引文献	475
后 记	485

第一章 执笔与运腕

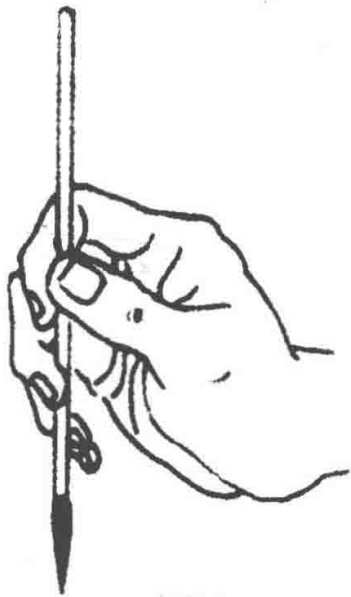
第一节 执 法

大凡学书，指欲实，掌欲虚，管欲直，心欲圆。

李世民《笔法诀》

腕竖则锋正，锋正则四面势全。次实指，指实则筋骨均平；次虚掌，掌虚则运用便易。陈绎曾《翰林要诀》

按 凡学书法，先求执笔。执笔者，法书之机键也，古人论述颇多。择其要，有指法、腕法二大类。精其旨，在指实、掌虚、腕平、掌竖八字。指实者，即撮、压、勾、格、抵五指执笔法，近代沈尹默先生论述颇详（例图1）。管欲直者，非指笔管在运笔时永远与纸面保持垂直状，而当以直为圆心，随笔势之往来，前后左右，翻腾起伏，终则持之以正，则笔势圆活，否则笔死矣。



例图 1

笔在指端则掌虚，运动适意，腾跃顿挫，生气在焉。张怀瓘《六体书论》

按 笔在指端谓之浅执笔，指端感觉最灵敏。

夫书之妙，在于执管，既以双指苞管，亦当五指共执。其要指实掌虚，勾、撮、压、送，亦曰抵送，以备口传手授之说也。世俗皆以单指苞之，则力不足而

无神气，每作一点画，虽有解法，亦当使用不成。曰平腕双苞，虚掌实指，妙无所加也。韩方明《授笔要说》

注 双指苞管：即中、食二指勾管，苞通包。

撮：大指向外接管如撮笛孔。

诃：无名指爪肉之间向外格拒。

送：小指贴在无名指下，以增强无名指之力。

解法：运笔中出现败笔时一种临时补救之法。

书有七字法，谓之拨镫，自卫夫人并钟、王，传授于欧、颜、褚、陆等，流于此日。然世人罕知其道者。……所谓法者，撮、压、勾、揭、抵、拒、导、送是也。李煜《书述》

注 拨镫：有三种解释：1. 谓足踏马镫，宜浅而易转动。

2. 执笔时虎口空圆如镫。

3. 如指尖持物以挑拨灯芯。

拒：无名指将笔杆上推。

拨者，笔管著中指、无名指尖，令圆活易转动也。镫即马镫，笔管直，则虎口间空圆如马镫也。足踏马镫浅，则易出入，手执笔管浅，则易转动也。陈绎曾《翰林要诀》

注 虎口如马镫，即“凤眼执笔法”。

笔居半则掌实，如枢不转，掣岂自由，转运回旋，乃成棱角。笔既死矣，宁望字之生动乎！张怀瓘《六体书论》

按 笔居半谓执笔于食中指中节，又谓之深执笔。执笔一深则笔机窒滞，掉运不灵。

昔人传笔诀云：双钩悬腕，让左侧右，虚掌实指，意前笔后。丰坊《书诀》

注 让左侧右：谓端坐作书，二肘宜开，左肘让而居外，右肘侧而运内，不可拘紧。

虚掌实指者，指不实则颤掣而无力，掌不虚则窒碍而无势。妙在无名指得力，三指齐撮于上，而第四指抵管于下，无垂不缩，无往不收。一画之间，变起伏于锋杪，一点之内，齐衄挫于毫芒。丰坊《书诀》

按 执笔用力当适度，太紧则笔死，太松则无力，腕部要放松。无名指得力则推拒导送，用笔灵活，指挥如意。

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，静燥俱称。学字既成，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。譬之足踏马蹬，浅则易于出入，执笔亦如之。宋曹《书法约言》

按 古人以藏锋为贵，然露锋亦为一法。运笔时手腕不可过于紧张，用力过甚，腕反僵死，纵有臂力，亦难将此力贯注笔尖。

南唐后主拨镫法，解者殊渺。所谓拨镫者，逆笔也，笔尖向里，则全势皆逆，无浮滑之病矣。学者试拨镫火，以悟其法。王澐《论书剩语·运笔》

注 渺：少也，“鲜”之异体字。

其要在执笔，食指须高勾，大指加食指、中指之间，使食指如鹅头昂曲者。中指内勾，小指贴无名指外拒，如鹅之两掌拨水者。故右军爱鹅，玩其两掌行水之势也。包世臣《艺舟双楫》卷五《论书一·述书上》

按 食指高勾则便于无名指拨动，近代书家沈尹默喜用此法(例图2)。



例图2