

即有控制之意，但因“永”字之横较短，所以勒在这里的意义并不明显，在后文“八法引申”中再做详论。

第三笔，竖，称为努法。“努”与“弩”通。意思是竖画宜直宜刚，如张弓搭弩，气势逼人。“永”字之竖与其它字的取中之竖相同，必须保持垂直，不可左倾右斜，如功力不够，笔管必然颤抖，造成竖画出现锯齿形状，使全字失却精神。写此笔时，要横下笔，稍顿即行，行笔既要稳重又要果断，写出的竖画应挺拔坚实，两端稍粗，中间微细。这是难度较大的笔画，必须反复练习。

第四笔，钩，称为趯法。趯，有踞足向上踢起的意思。“永”字之钩不应长，要求外方里圆，在完成竖笔以后，回锋向上，调整笔锋，再向下行，至竖画下端，顺势向上提起约45度角，提钩时要笔尖向下，笔腹向上，慢慢提起，在将近完成时，速度加快，使之出现钩锋，呈尖形，却又不可太锐，这个笔画的难度也很大，应加强练习。

第五笔，挑，称为策法。在这里的含义是重起、轻扫，前慢后快。这一笔的难度主要在于起笔，方角比一般横画更为突出。不过，欧阳询在写“永”字时，此笔写为仰横，与永字第二笔的勒法接近。仰横的斜度是左低右高，应是实笔，不似挑笔那样前实而后虚，所以策法在“永”字中并无实际意义。

第六笔，长撇，称为掠法。有指飞鸟掠过的意思。从“永”字的这个笔画上也能看得出，它是从慢到快，从高向低，再由低返高的一个弧形笔画。此笔难写之处主要是，起笔时微粗，稍行即细，至腹部又加粗，尾部复为细收，特别是该笔的弧度难于掌握，它不可直伸，又不可弯度太大，应使尾部稍有弧度即可，使人观之有飘扬感。

第七笔，短撇，称为啄法。啄，犹如啄木鸟啄吃树虫时，那样稳健而迅速。写好此笔关键是起笔，

二 点画部分

(一)永字八法

按照传统的说法，临帖要从“永”字学起。为什么呢？这里有两种说法：1.王羲之是书圣，学字要学他的代表作《兰亭序》，而《兰亭序》的第一个字就是“永”字。这种说法未免有些牵强；2.“永”字笔画很少，但笔法很多，学得“永”字可以掌握很多笔法，此种说法具有说服力。

在学习点画中，我们首先要弄懂“画”的含义，“永”字本为五画所组成，即：点、横折钩、横折撇、短撇和捺，但从书法角度却把“永”字划分为八画，即：点、横、竖、钩、挑、长撇、短撇和捺，这是因为此八画中包括着八种不同的笔法，概括了书法规则中的大部分笔法，因此初学者先写好“永”字是解决点画的关键步骤，并且不管学习哪种风格的楷书，都要先学好“永”字。下面就以欧阳询《皇甫诞碑》中的“永”字为例（见右图），将其中八种笔法分述如下：



皇甫诞碑

第一笔，点，称为侧法。意思是所有点儿的写法都不应取正势，而应各有角度不同的斜侧，斜侧的角度又是因字而异。现在只谈“永”字的点儿，无论是哪种风格的楷书都应向右下方倾斜，这一笔的写法应是下笔虚而快，落笔实而缓，至笔腹落纸后，轻轻向后拉，接着向左下方回锋。写出的点，应略呈三角势，即上、右、下各现一角，角不可太锐，点儿的左方略呈弧形。

第二笔，横，称为勒法。意思是横画的行笔较为直快，容易越轨，故应有控制，而勒字本身

(二) 八法引申

上文介绍的“永字八法”的八种点画，是欧体楷书中几个基本点画，由于汉字形体复杂，仅凭上述几种点画并不能支撑汉字的整体框架，尚需更多种点画来表现汉字多变的形体和复杂的结构。然而，“永字八法”毕竟能够起到点画入门的向导作用，所以接下来补充介绍的点画仍是以“永字八法”为基础，向着更宽更深的点画领域进行探索，故称为“八法引申”。我们通常称汉字的点画也不过是：点、钩、横、竖、撇、捺、挑、转折等八种。这好像在“永字八法”中都被概括了，其实不然，每一种点画都有着若干不同的形体类别和不同的用途，并且随着这些要求而产生了许许多多不同的笔法。譬如，侧法（点）中就有左点、右点、上点、下点、竖点等等；勒法（横）中又分长横、短横、实横、虚横等等。故此，初学者应以“永字八法”作为点画入门，进而扩充掌握更多的笔法。以下我们就点画问题向大家介绍一些这方面的常识与技巧。

1. 侧法

① 左点

此法用于“心”、“京”、“宫”等字的左点。它的写法是：快速下笔，露锋入纸，引笔下行，先快后缓，收笔时，笔锋向左靠，写出沉重之势，然后向下拉笔，切出斜角，最后用笔尖向右侧回锋。见下图



虞恭公碑

虞恭公碑

虞恭公碑

须用藏锋，务必写出约45度的圭角。起笔要慢，行笔要快，收笔更要快，应写得果断。王羲之云：“啄不可缓，缓则失势。”

第八笔，捺，称为磔法。磔，本是古代的一种酷刑，在这里的含义是要把捺笔写出刀形，所谓“一波三折”即指此笔。而“三折”应是三个过渡：下笔时应藏锋逆入，写出一个小鹅头的形状，然后引锋迅速下行，至笔腹落纸后，再慢慢抬笔平行直出，即可出现刀形。此笔难度很大，应反复练习。





九成宫碑

虞恭公碑

虞恭公碑

③ 右点

写法与“永”字的点儿相同，往往写在字的最先一点儿或最后一点儿，比其它各点的力度皆强。所不同的是最后一点应力度更强，这是楷书中用途最多的一个点儿。在笔腹落纸时更应加重略缓，使之有千钧坠石之感。如“以”、“出”、“分”等字。见下图



皇甫诞碑

虞恭公碑

皇甫诞碑

⑥ 挑点

此法起笔时与“永”字的点儿相同，因多用于上方，起到连接的作用，故末端不用顿笔和回锋，而是向左下方轻抬笔锋，挑出尖角。此时稍用偏锋，即笔杆稍向右侧，笔尖偏挑而出，但尖角不可过锐过长。如：“凄”、“逆”、“壮”等字。见下图



九成宫碑

皇甫诞碑

九成宫碑

② 竖点

此点形似短竖，故称竖点，实则写法与竖笔并不相同。此法乍看似直，细看仍侧。起笔时与竖画相同，露锋横切，至引锋下行时则与竖画不同，其势略向左斜，下端稍细，下笔回锋又与竖画相反而向左，以示与后面点画的连接之意。此法多用于“宀”的首点，如“宗”、“宇”、“密”等字。见下图



虞恭公碑

虞恭公碑

虞恭公碑

③ 打点

欧体楷书常用此法，而又多用于“戈”字的最后一点。写法是：笔锋微藏，切出方角，重落、速行、急收，近于“啄法”（即短撇），而比“啄法”更短，行笔更快。如“我”、“武”、“咸”等字。见下图



虞恭公碑

九成宫碑

虞恭公碑

④ 长点

又称反捺。长点有时与捺笔混用，因所使用之处常可做捺。写法是：下笔虚，行笔实，渐渐加粗加重，上端略呈弓形，下端微有弧度，至收笔处，先收笔锋上端，顺势斜切而下，再向左下方回锋，此点宜长宜重。如：“不”、“食”、“深”等字。见下图

②斜横

写法与长横近似，但倾斜度要比长横明显得多，此画多在字的中、上位置，写好斜横的关键是对倾斜度的把控。如：“此”、“也”、“阳”等字。见下图



皇甫诞碑

化度寺碑

皇甫诞碑

③虚横

写法是：下笔虚锋入纸，一般做圆笔，驻笔与其它横画相同。此法常用于横画较多的字，并多用于短横，偶然也见于长横。为了求得变化，在横画排列较多时，要求有长有短，有粗有细，有虚有实。如：“而”字中部长横，以及“日”、“月”等字中间的短横，皆用此法。见下图



化度寺碑

九成宫碑

九成宫碑

3. 努法

①垂露

一般指中竖，应垂直，收笔处如露珠将欲垂落之势，故名垂露。但欧字的中竖之笔却不可将收笔处写得太圆、太粗，一般是在收笔处将笔锋下按一顿，再向下拉笔，收笔时，笔锋稍向左切，最后向右边回锋。如“中”、“申”、“车”等字，多用此法。见下图

⑦两向点

此笔的写法是：快速露锋斜切入纸，随之下按，笔腹稍向下沉后立即向右，斜翘笔锋，轻挑而上，呈两头尖形，点儿中微凹。此点儿专起牵引作用，使其前后呼应，显示灵动开扬。如：“心”、“谷”、“乎”等字。见下图



虞恭公碑

九成宫碑

虞恭公碑

2. 勒法

①长横

亦称玉案。此笔强调力度，应竖锋下笔，如利剑切割，伏锋平行，行笔中笔腹向前，笔尖在后，保持中锋运笔，至横画中间稍细，但只可横画下端略显弓形，上端依旧平行。不过虽要求横平，但任何横画都必须有程度不同的倾斜度，往往短横扛肩，长横略平。写长横时，左端稍低，末端微高，注意两端都应写出斜坡形，而斜坡又不可太大，最后的收锋处要注意先向上抬锋，再用笔尖回锋，方见整齐。这是使用量最大的笔画之一。注意：长横在上或在中时，虽长不重；在下时则必须加强力度。如：“上”、“下”、“千”等字的长横，应有轻重之区别。见下图



虞恭公碑

九成宫碑

虞恭公碑

4. 趯法

① 戈钩

指戈字中“乚”的写法，上端亦应为方笔，然后向右下延伸，稍弯稍细，宜用腕力，行笔至钩处先切出斜角，随即向上回锋，整理笔锋，复下顿，最后使笔管略向左倾顺势用偏锋挑钩。这一笔的难度很大，不论是行笔过程，还是挑钩时的衄挫，都很吃功夫，应反复练习。还要注意戈钩腰部应稍细，弯度、斜度都要适度。此法常用于“代”、“戒”、“感”等字。见下图



虞恭公碑

化度寺碑

虞恭公碑

② 横弯钩

下笔时应急锋插入，犹如鸡啄米，势不可缓。露锋入纸后，行笔稍慢，写出弯笋之形状。不过，虽有弧度却不可太陡，行笔时要向右下方曳笔，底部稍平，挑钩时也要回锋衄挫，然后逆锋挑出，笔锋与戈钩略似，“心”字的钩锋应遥指起笔处，使之有呼应。此法专为“心”字所用，由于“心”字用途甚广，所以此法必须掌握。“必”字虽亦用此法，但其弯钩之势须更加陡峭，用笔方法相同。见下图



九成宫碑

虞恭公碑

③ 背抛钩

亦称外略法，犹如背手抛物，故名“背抛”。形似戈钩，但弧度稍大，必用腕力乃佳。起笔



虞恭公碑



虞恭公碑



虞恭公碑

② 悬针

亦指中竖，写此笔时行笔至下端时，一边行进，一边慢慢提笔，最后出锋，锋尖取中，如金针倒挂，故名“悬针”。但下端露锋时不可太尖，否则，会使人有刺痛感。如“华”、“年”、“南”等字皆用此法。悬针与垂露虽形体各异，但用法上没有严格的区别和指定的字例。见下图



化度寺碑



化度寺碑



虞恭公碑

③ 虚竖

垂露、悬针皆属实笔，故宜重宜长，虚竖不能做主笔，故常用于短细或双竖并排的左竖，区别于垂露、悬针，主要是起笔处多以虚锋入纸，略呈尖顶之势，与实竖比较，虚竖更显得温润秀逸，但亦不失力度。如“奔”、“目”、“其”的左竖和短竖等皆用此法。见下图



化度寺碑



皇甫诞碑



虞恭公碑



九成宫碑



虞恭公碑



皇甫诞碑

⑥ 弯竖钩

这是一种竖式而略带弓形的挑钩，这种钩有明显的两个特征：(1)竖笔有弧度；(2)钩锋平出。起笔多用圆笔，当引笔下行时渐渐加重，并向右方微曳，写出略呈弓形的竖笔，但腰部不可细弱，起钩时，免去笔尖的扭挫动作，使笔尖稍按即起，平挑直出，钩身宜稍长，行笔宜缓。钩的形状大体是下端为椭圆，钩尖稍向上翘。如“子”、“乎”、“宇”等字。见下图



虞恭公碑



虞恭公碑



虞恭公碑

5. 掠法

① 尖撇

此法下笔为圆笔，虚入实发，两端呈尖形，腹部略粗，尾部亦略呈弧形。下笔与收笔宜速，惟中腹当缓。如“石”、“唐”、“度”等字，当用此法。见下图



九成宫碑



虞恭公碑



虞恭公碑

处常从横画开始，至转折处，轻抬笔锋向上提拉，复按锋偏切，即出方角，然后引锋下行，渐成弓形，腰部稍细，至挑钩处，则与“戈法”相同，此法难度较大，应加强练习。如“风”、“气”、“肌”等字即用此法。见下图



化度寺碑



皇甫诞碑



九成宫碑

④ 仰钩

此法多从竖画起，后向左下方倾斜，略呈弓形，行至底线，再向右转笔，转折后平行，最后慢速扬笔向右上方轻挑出钩。关键在两处：一是向右转折之处，二是挑钩之处。转折须使手腕放松转出弧度，切不可出现死角，而又不能绵软无力，要写出弹力；挑钩时也要将笔放慢，钩的里怀应呈椭圆形，也不得出现硬角，此笔难度较大，需反复练习。如“元”、“也”、“色”等字。见下图



虞恭公碑



皇甫诞碑



九成宫碑

⑤ 反钩

此法一般是在完成竖笔之后顺势引锋向左下方切笔，此时不必提笔离纸，而用虚锋划过，将竖与钩用笔尖连在一起，然后引笔向右上方挑起，难度在挑起时要切出方角，向上起锋要果断，钩锋略大于正钩，笔锋略似策法（挑笔），如“食”、“既”、“万”等字。见下图



化度寺碑

九成宫碑

九成宫碑

6. 磔法——平捺

捺笔基本有三种，即斜捺、反捺和平捺，前文已经介绍过斜捺与反捺（长点），下面谈谈平捺的写法与用途。

平捺亦称“横波”，也是指一波三折的用笔过程和形体特点，它与斜捺所不同处是其身趋平，是个横向波浪式的形体。起笔采用方笔，直切入纸，然后行笔向上，写出鹅脖形状后，立即引锋伏行，渐渐使笔毫铺开，至笔腹着纸后，慢慢抬笔切出刀锋，最后平起直出，使刀锋直向正前方，不可翘尖或垂首。平捺的使用最多处是“乚”。后文“间架结构”的讲述中，还要就字结构特点进行综合分析。如“之”、“足”、“延”等字，都具有平捺的明显特征。见下图



皇甫诞碑

九成宫碑

九成宫碑

7. 转折法

转折法一般是指横折与竖折两种，横折即是指横画与竖画的交接处，竖折即是指竖画与横画的交接处。写“永”字就有横折，由于横折的难度并不很大，所以在“永字八法”中并未单列一法。但确有一些初学朋友提出这个问题，我们就此做些解答。

事实上，只要你已经把横画和竖画写好了，转折问题就已基本解决。写好横折的方法是写到了横画的末梢时不要回锋收笔，而是轻提笔

② 钩撇

此法下笔与竖撇相同，至尾部却不细弱，轻轻向上挑钩，钩锋不可太锐、太长，并须回锋。此法以欧体楷书使用最多，又多用于“咸”、“风”、“凤”等字的左撇。见下图



虞恭公碑

皇甫诞碑

虞恭公碑

③ 竖撇

竖撇通常做主笔，是支撑全字的主要笔画，因其笔重画长，故难度较大，又因起笔与竖笔基本相同，故名竖撇。起笔下行至中下部渐成撇状，相对弧形要大，以为捺笔留出空间。竖撇须用腕力，腰部稍细，上部宜正宜直。如“史”、“吏”、“杖”等字。见下图



虞恭公碑

皇甫诞碑

九成宫碑

④ “为”字撇

顾名思义，这是写“为”字的专用笔法，无论欧、颜、柳、赵各体皆不例外，及至行书亦多沿用此法。由于“为”字使用量大，又系特殊字形，所以古人对其早有精深之研究，专为“为”字立法，学书人不可不知。本书不便为此法另立名号，直称“为字撇”，更便于读者明了。其写法具有相当大的难度，务使撇身呈其向势，起笔宜用藏锋，行笔后立现弓形，至中下部渐归平顺，“为字撇”不宜长，亦非主笔，但确属技法性极强的笔画，必须重视，加强练习。见下图

三 笔法八病

“八病”是指不符合笔法要求的八种病态点画。字的点画虽有方有圆，有斜有正，有锐有钝之分，各不相同，但都必须合乎一定的书写法则。欧体楷书点画应写得方正、圆满、秀逸、刚健，不能出现软弱、粗糙、笨拙、削薄的点画。初学者由于功力不足，又常常会出现这类病笔，因此，必须不断克服。

为了使大家弄清楚哪些点画属于病笔，现分述如下：

1. 牛头（图一）

指做点不圆满，用墨滞涩，收笔处不干净，叫做牛头，以示其拙笨、呆板、臃肿状。

2. 鼠尾（图二）

指做撇时，起笔呆滞，行笔慌促，缺少起伏过渡，一味细长，浮滑乏力，一甩而过，形似鼠尾。

3. 蜂腰（图三）

指做戈钩时，上下过于粗重，腰部过于细弱，几乎上下脱节。

4. 鹤膝（图四）

指转折处的棱角过于显露，形成一个死疙瘩，如鹤之膝，僵板死硬，干枯无韵。

5. 竹节（图五）

多指做竖画时，起笔与收笔处过于硕大僵硬，而中间细弱，形似竹竿之节。写欧字应有竹竿之弹力，但不可有竹节之形状，不仅竖画，横画亦然。

6. 锥尖（图六）

多指提钩处，不能控制笔画，盲目轻率地向上一提，笔力并未送到，只是虚锋一扫，使钩锋出现锥尖之状，观之有刺痛感，故谓“锥尖”。应懂得起钩处往往先缓后急，起钩之前必须有一个准备动作。

7. 折木（图七）

多指写横画与竖画时，不懂得起笔与收笔

锋（笔不离纸）向右上方斜切，出现方角后，引锋下行，转为竖笔。注意衔接处的圭角既要明显，又不要凸出，防止出现一个疙瘩，然而，这一笔写不好就常会出现这个毛病，因此提起注意。

竖折的方法是竖笔完成后，至末梢也要笔不离纸，轻提笔锋向左，然后按笔横切，出现圭角后，引锋右行，最后完成横画。如“弓”、“四”、“国”等字即用横折法；如“出”、“山”、“匪”等字即用竖折法。转折法中还分“勾趯法”和“勾努法”另见结构部分。见下图



虞恭公碑



虞恭公碑



九成宫碑



虞恭公碑



九成宫碑



皇甫诞碑

(四) 笔法

关于笔法，重点讲述三个问题，即中锋与偏锋、藏锋与露锋、方笔与圆笔，这三个问题搞清楚了，笔法的问题就基本解决了：

1. 中锋与偏锋

元代赵孟頫说过：“用笔千古不易。”此论曾引起争论，有人认为这太绝对了，因为事物在不断地发展，为什么用笔问题就永不变化呢？其实，赵孟頫所指的是用笔的规律，“用笔千古不易”特指中锋大法的千古不变，因为规律是不能改变的。

何谓中锋？这是需要我们必须弄清楚的一个十分重要的问题。我们写字时主要是用中锋，中锋是用笔大纲，其它皆是目，纲与目的关系必须摆正，中锋用笔是用笔之大法，中锋用笔解决了，就解决了用笔的基本问题。

解释中锋用笔，一句话就可以说清楚：“常令笔尖画中行。”即笔尖在点画中间运行。一般来说，起笔是偏锋，但行起笔来，笔尖就要移到点画的中间来。尤其是“悬针”竖笔可以看得很清楚，最后收笔时，笔尖一定是在点画的中间，其它点画也类似。如果始终用偏锋，不管你下多大的工夫，写出的字也会出现病态。可以这样说，不论何种书体，不以中锋为主，都是不能成立的。古人所讲的“锥划沙”就是特指中锋而言，形容把锥子直立起来在沙土上划过，正中是沙沟，两边是沙垄，比喻将毛笔直立起来，在纸上写过，形成点画中间深刻而四周稍虚的一种立体感。中锋用笔要注意两点：①笔锋要保持直立中正，行笔时笔管的倾斜度不可太大。②注意用腕，用腕才能保持中锋。然而，理解是前提，但功夫不到是不能奏效的。

何谓偏锋？行笔时把笔的锋尖偏到一侧，写出的点画重心不正，谓之偏锋，亦称侧锋。如写横画经常是笔尖靠着上端，写竖画笔尖靠着左边，即是偏锋的主要表现，故此一般书家多以偏锋为弊，其实并不尽然，明代王世贞说：“正以


的方法，而是仓促行笔，更不懂得藏锋与露锋，使其点画起驻处失去完美，出现枝杈与毛刺儿，犹如折断之木棍，故谓“折木”。

8. 柴担（图八）

指做横画时，两端肥硕，中间纤细而且隆起，形似两端有重负之柴担，这是因为行笔浮滑所致，凡作楷书，断不可取。

病笔尚有多种，上述属常见者。然此八种病笔并非笔者之杜撰，而均依古人之前说。如元代李溥光《雪庵八法》即有阐述。笔者是在此基础上，做了更加详细的阐释，以期引起初学者之警惕，务使点画精准，不然，一切结构、章法、气韵之说都化为乌有。请看那些野狐禅书法家“信笔为体，聚墨成形”，都是因为未在点画上下过真功夫，以致病笔连篇，使人望之生厌，初学者当引以为戒。

笔法八病示意图

图一 牛头		图五 竹节	
图二 鼠尾		图六 锥尖	
图三 蜂腰		图七 折木	
图四 鹤膝		图八 柴担	

何谓圆笔？不出棱角而内含刚劲的点画叫圆笔。如欧字的点，起笔时以露锋入纸，快入慢收，起笔时则多用圆笔，收笔时又多用切顿，实际是先圆后方。再如撇画中的“尖撇”也是采用圆笔。宋代姜夔说：“真（楷书）贵方，草贵圆。”可知楷书以方笔为贵，草书以圆笔为佳。又说：“方者参之以圆，圆者参之以方，斯为妙矣。”故而楷书掺用圆笔会避免呆板，草书偶用方笔会显得庄重。不过欧字的方笔属于小方笔，魏碑多属大方笔，一定要有区别，才能显现出欧体方笔的特点。

总括以上欧楷笔法，得出以下三种结论：中锋与偏锋并用，应以中锋为主；露锋与藏锋并用，应以露锋为主；方笔与圆笔并用，应以方笔为主，主次切不可颠倒。

取骨，偏以取态”是有道理的。我们写欧字时应以中锋为主，但遇到短撇或短挑等点画时，掺以偏锋用笔常取得更佳的效果，但长横大竖是断不可用偏锋的。

2. 藏锋与露锋

何谓藏锋？指笔锋藏在点画之间而不外露，下笔时，先向相反方向入锋，即逆锋而入，此所谓“欲左先右，欲右先左”，这是藏锋用笔的法则。由于回锋时亦将笔锋回入点画之内，因此，亦称藏锋。

何谓露锋？指笔尖暴露于点画之外，与藏锋相反。历代书家对此两种用笔各有偏重。二王一派，如王羲之父子以及欧阳询、虞世南、褚遂良、赵孟頫、文徵明等，多用露锋，颜、柳一派多用藏锋。用笔不同，效果亦不同。一般说，藏锋显得凝重、古朴，但使用不当，容易出现臃肿乏神的病态；露锋显得挺拔、劲秀，但使用不当，容易出现尖刻、虚浮的弊病。具体到欧书，欧阳询用笔是藏露结合，而以露锋为主。在横、竖画的收笔处，使用回锋，但“悬针”竖画例外，起笔处一般多用露锋入纸。我们在学习中必须注意，不可露锋过锐，收笔如撇捺皆不必用藏锋，但过锐就显得轻浮。欧阳询用笔恰到好处，起笔如利剑切割，斩钉截铁，十分爽快，收笔干净利落，丝毫不拖泥带水。

附带说明一个运用露锋的常识：捺笔以后，应使笔锋稍向左上方倾斜，这样适用露锋书写。但斜度不可太过，否则露锋过锐，会显得笔画过于削薄。

3. 方笔与圆笔

何谓方笔？指有棱角的点画为方笔，方笔的特征常表现在起笔、驻笔和转折之处。欧字起笔时要有切割之势，写横画时应竖下笔，写竖画时要横下笔，落笔后有短暂的一顿，不可抖动立即前行，到收笔处，横画应使笔尖微向上挑，然后向下切顿，最后向左方回锋。竖画到收笔处，则微向左靠，然后向下切顿，最后以笔尖向竖画的右面轻挑回锋，这是完成方笔的写法。

必使心忘于手，手忘于书。心手达情，书不妄想，是谓求之不得，考之即彰。”这就说，你的神采焕发的前提是“心忘于手，手忘于书”。当你在技法上达到十分娴熟时，即可不假思索而笔到立成，此时再也不为形似所困扰，而任情恣意，为所欲为。也只有此时，你的神情风采才能自然生发。如果你还是在为技法和形似反复推敲，谨慎下笔时，神采问题断然不能出现。但如果你不曾有过形似这个艰苦阶段，妄想神采飞扬，则是荒唐的。然而神似又多指与碑帖的神采一致，而这需要的时间则会更长，因为欲要达到与碑帖的神采一致，必须对碑帖作者的生平、经历、治学、学书过程、品格性情、学识修养等诸多方面有足够的了解，才能逐步理解和相对接近作者的风神。若对以上一无所知，只是单从字面上下工夫，欲达到与碑帖神情一致的效果是不可能的，因此，在一定意义上说，形似是基本功，神似则是个修养问题。

需要补充说明的一点：任何一位学书者，都希望能在书作中表现自己的神气，但这必须具备两个前提条件：①扎实的基本功；②渊博的学养。二者不能具备，而要大书特书，所表现出的往往不是神气，而是霸气、野气、俗气，这是值得我们警惕的。

2. 虚实与迟速

“虚实”这个词很难用其它的词语来代替，比较接近的是“强弱”一词。比如音乐节奏中有强、弱、次强、弱等等处理手段，书法中的点画也有虚实的处理手法。比方说有四个点画，一定要分出强、弱、次强、弱等，如“四”字，在异体字中，可以写成“三”，写此四横必须分出强、弱、次强、弱。第一横稍弱，第二横次强，第三横最弱，第四横最强。在书法用语中，有一些词与“虚实”的概念相近，比如轻重、粗细、大小、长短等，这些都与虚实有关。一般说轻、细、小、短表示虚；重、粗、大、长表

(四)点画内功

1. 形似与神似

一般说来，形似与神似是临帖过程中初级和高级的两个阶段。形似是初级阶段，力求在形貌体态上与所临碑帖相同。形似阶段主要是解决点画与结体两个方面，对于初学者说来形似阶段是极其关键的阶段，形似不能很好地解决，神似问题便无从谈起。那么，形似的标准是什么？是大体相似，还是酷似乱真？对此，前辈书家有非常严格的要求，指出“形似当重影”。“重影”即是说所临的字放在字帖上可以字影重叠，毫厘无失。乍听起来，这个要求太苛刻了，谁能做到？孰能做到？但一当你静下心来，仔细体味，便可感悟到前人的话是金石之言，用心良苦。虽然我们很难达到“重影”的要求，但你一定要按照这个要求努力去做，所临字样，愈似愈好。逼迫你做到“重影”是针对那些在临帖过程中不认真细致，乃至走马观花、浅尝辄止的人而言的，故此“重影”之说无疑是积极正确的。并且无论在任何时候都不可以神似为借口，而忽略形似。一个真正意义上的书法家，都必然在形似上下过硬工夫，至少在某一本古碑帖上做到过酷似逼肖的临习，不然，他就是个值得怀疑的书法家。关于临帖的具体方法，前文已有详述，此不重复。

神似是指什么呢？神似是指临帖人在取得了形似的基础上进而对范本中的精神风采进行体悟。由于神似是个比较抽象的问题，所以对于临帖者来说，往往成为一个很大的难题。

一幅高水平的书作，应是以神采居上，而形质次之。宋苏轼《论书》云：“书必有神、气、骨、肉、血，五者缺一，不成为书也。”风神是书家特有的一种气质和学养在书作中的反映，是自然流露，因此，极难捕捉。南齐王僧虔《笔意赞》指出：“书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人。以斯言之，岂易多得？”

要在长期的磨炼中才能渐渐悟得。

3. 瘦硬与润秀

有一种笔病被称做“墨猪”。这也是古今书家关心的一个课题。就此笔者以探讨的态度向初学朋友提出这个问题，以期引起注意，拓宽思路，从而增进对书法的理解。

何谓“墨猪”？通常指用墨浓厚，点画臃肿，形似肥猪，故此被书家视为笔病。晋卫夫人《笔阵图》云：“多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。”此后，清代书家朱履贞、宋曹等也都把骨微肉多者讥为“墨猪”，想是当初他们都有所指，至于所讥讽者为何人，则未见有文字之考据。那么因何以用墨多、点画肥硕即视为笔病呢？这是因为唐以前多提倡“瘦硬”。唐杜甫诗云：“书贵瘦硬始通神。”所以我们看唐以前书家字迹多瘦硬坚挺的体态，从二王至欧阳询、虞世南、褚遂良等莫不如此。但到了颜真卿那里，则书风大改，尤其楷书点画明显肥腴粗重，对此前人也曾有过批评，明项穆谓颜之楷书“沉重而不清畅”、“粗鲁”、“郁浊”。清梁巘也批评颜书“有失古意”等。然而，仁者乐山，智者乐水，燕瘦环肥，各有所爱。历史证明颜真卿的书法是站得住脚的，他的丰腴厚重最终是为书坛所首肯，并公认为“欲突破右军之铁围”的大师。

自颜真卿以后，受其影响而点画丰腴的书法家还有宋代苏轼，清代刘墉、潘龄皋等人，以形质论之，他们均属于肉多骨微者，然而，他们或是开宗立派之巨擘，或是名重一代的大家。由此可知，点画之肥瘦本属形表问题，书法价值并非取决于此，而是透过形体，见其点画的内涵与风神，这才是真正的书法价值取向，一味追求瘦硬也未必尽属上乘，因为“枯骨”亦属笔病。清冯武《书法正传》中就将“枯槁生硬”列为书法“八忌”之一，朱履贞《书学捷要》也说：“书贵瘦硬，其实清挺非瘦硬也，故瘦而不润者，为枯骨。”看来单是点画瘦硬或丰腴都不能算做完美，要之瘦硬兼之清润，丰腴不失苍劲，所谓“绵中裹铁”方称佳作。话归欧体楷书。论其

示实，但不尽然。比如轻重，通常是指用墨，即墨轻墨重，其实墨重时不一定表示实，细微点画亦不一定表示虚，依此类推，大小、长短皆然，只有用虚实二字最为贴切。虚实不仅表现在点画中，也是后文我们要讲的结字中的一个重要课题。现在先说说点画虚实的具体表现：长横长竖，以两端为实，中部为虚；短横，以前为虚以后为实，即虚入实收；点儿，起为虚，驻为实；撇与钩，起为实，收为虚；捺，两端为虚，中部为实。这是粗略的归纳，细分析则还须补充，譬如尖撇，以两端为虚，中部为实；悬针竖笔，以上为实，以下为虚等等。只有细心地临摹，才会逐渐弄清虚实，本文仅做提示而已。

“迟速”，指对用笔速度的掌握，“迟速”与“虚实”有密切的关联，但又不可混为一谈。“虚实”通常属于概念化的问题，“迟速”则指用笔的具体过程。要言之，用笔不知迟速，字势则难求虚实。晋王羲之《书论》云：“笔是将军，故须迟重……心是箭锋，箭不欲迟，迟则中物不入。”我们在写字时，心情必须稳重，而下笔又要果断，具体到写一个字的时候，有的点画须迟，有的点画须速，当迟不迟则失去稳重，当速不速则失去气势。一般说虚笔当速，实笔当迟。同是横画或竖画要观其位置而调整笔速，比如横竖交叉，当横速竖迟；撇捺交叉，当撇速捺迟；上下重叠，当上速下迟；左右排列，当左速右迟；点法当先速后迟，不可拖泥带水。大凡书法水平高的人，写字时决不慌忙，下笔后沉着果断，行笔有迟有速，笔锋有提有按，从行笔的节奏上就能给人一种享受。而水平较低者，就能看到或下笔迅速而忙乱，或行笔缓慢而矜持，往往不用观其字迹，只见动作便对其水平已知八九，因此，可以肯定地说，字迹出现滞涩或浮滑都是因为行笔失去节奏所致。必须懂得行笔中每个点画都有着各自的速度指数和要求，不懂得迟速就是不懂得行笔规律，这

(六) 笔力

笔力是指从字的点画形态中体现出来的“力”的感受，应属于美学范畴，与物理学上的“力”的概念不同。关于笔力的重要性，古代书家有很多精辟的论述。晋卫夫人《笔阵图》云：“下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力送之。”唐颜真卿《述张长史笔法十二意》云：“力谓骨体……长史曰：‘当其用笔，常欲使力透纸背，此功成之极也’。”论到欧阳询书法，名家亦多以“笔力惊绝”为赞叹，唐张怀瓘《书断》评欧书云：“八体尽能，笔力劲险……风旋电激，掀举若神。”《宣和书谱》称欧书“晚年笔力益刚劲”。清包世臣《艺舟双楫》更形象地称赞欧书之笔力：“率更如虎，饿而愈健。”等等，赞语极多，举不胜举。然而，说到点画的力度问题，既是个相对抽象的问题，又是个具体而实际存在的现象，这就需要我们一边锻炼，一边对此加深理解。对于初学者来说，强调笔力的训练是至关重要的，但是要使初学者真正理解了何为笔力，又是十分困难的，必须经过长期接触、磨炼才能慢慢解决。初学者总是在短期内看不出点画存在的力度，因为笔与纸的接触并没有强度的摩擦，特别在写小楷时，如果写字人闭上眼睛，几乎感觉不到手中的笔是否挨上了纸。因此，力度只是一种视觉的感受。虽然卫夫人讲：“必须尽一身之力而送之”，但写字所用的一身之力，决不是举重、摔跤所用的一身之力。我们用学习乐器的例子来说明这个道理，可能更容易理解这个“力”的含义。比如拉胡琴，高明的琴师可以把胡琴拉得山响并悦耳动听，但观其手、臂，未必雄强；而肌肉发达的体育健将，可以拉断琴弦，却不能使之发出强烈的琴声，更不要说悦耳。书法比之操琴更要微妙，主要依靠修养和理解去完成，而绝不是拼命用力所能奏效的。关于“力透纸背”一语，有人机械地理解为笔力之强，可以穿透纸背，这是错误的，毛笔之毫锋无论怎样坚挺，都不可能穿纸而过，偶然有写破纸的时候，往往因为蘸墨过多或

点画风格，应属于瘦硬一派，但若仅以瘦硬二字概括欧字点画的特点，显然是偏颇甚至近乎贬义。世人论欧阳书法常用四个字概括：“险绝挺秀。”“险绝”是指结体特征，而“挺秀”则主要强调其点画风格，是说其点画既坚挺而又润秀。清周星莲《临池管见》评欧书云：“英俊之气，咄咄逼人。”清王澐《竹云题跋》云：“率更风骨内柔，神明外朗，清和秀丽，风韵绝人，自右军以来未有骨秀神清如率更者。”元赵孟頫赞欧书云：“清劲秀健，古今一人。”通过这多的评述可以了解到欧阳询的楷书称得上是“刚如铁画，媚若银钩”的典型佳作。而有些临欧者或不知欧字之“挺”，或未察欧字之“秀”，其临仿之作或刚狠无韵或绵软无骨，因此我们对初学者讲述三点常识，或许对体悟欧书风格有所帮助：

①用墨不可过于浓重，否则会因粗笨滞拙而失去欧体清挺之气。

②用墨不可过于清淡，否则会因湮散灰冷而失去欧体秀丽之姿。

③点画不可过于细瘦，否则会因纤弱枯槁而失去欧体的峻拔之力。

经过一段艰苦的实践过程，单靠什么聪明、悟性都于事无补。

虽然在笔力问题上很难讲得一清二楚，但笔者仍要面对初学朋友对笔力的训练一事做出几点提示：

1. 强调中锋用笔，会增强点画骨力。
2. 强调腕力作用，会增强点画力度。
3. 多练习点画少的字，特别注意对较长的点画加强练习。

4. 在点画力度未解决之前，不可过早练习小楷，防止点画油滑。应在中、大楷基础稳固后，再转攻小楷。

楷书基本功的强弱，直接影响后来行书的练习，凡楷书基本功不牢者，行书是不会有高度的。因为它们上层建筑与基础建设的连体关系。

因书法水平不高，反复描作所致，合理的书写是不会出现破纸的现象。还有一种说法是从纸的背面可以看清点画叫做力透纸背，这也是误解。在生宣纸或元书纸等阴性纸上用墨写字，立即可以洇透纸的背面，这是不用学习书法就能做到的，这不是“力透纸背”，而是“墨透纸背”。并且从纸的背面欣赏书法本身就是荒唐、滑稽的，因为书法家不一定必须在阴性纸上写字，或于阳性纸，或于竹、木、石等物体上皆可表现书法水平，而在这时，“力透纸背”又怎能表现呢？所以本章开始已引出张旭的原句“常欲使力透纸背”，是说写字时总欲使笔力穿透纸背，这是夸张，是形容，是对笔力的强调，切不可单从字面理解。

论到书法的力度，究竟有否物质的存在呢？回答是肯定的。经常书写会使肌肉得到锻炼，虽然手臂外形并无明显肌肉特征，但内里已发生变化，不然，为什么换一只手就难以表现力度呢？这就足以证明物质的存在——肌肉。特别是悬肘和悬臂（悬臂，指肘、臂悬空，在墙壁上书写，比之悬肘在桌案上书写的难度更大），更需要艰苦的肌肉锻炼。从这个意义上说“力度”是具体的、实在的。然而，书法的力度问题毕竟是个认识问题，仅凭笨力气狠命地书写是会适得其反的。所谓“尽一身之力”不是要你全身用力，而是要你把全身之力汇入毫端，送于纸上，而落笔之前完全是放松的状态，只在笔尖触纸的一刹那间，气与力同至毫尖，到捺笔时又处于放松状态，这一切都是自然的，用力与放松都在无意之中，所以高水平的书法作品总能体现笔者千钧之力，又若行云流水。因此，说到底笔力问题还是个理解问题，无论怎样解释都很难使初学朋友一下子恍然大悟、顿开茅塞。如同游泳一样，无论你掌握多少游泳知识，在初学游泳时，也难免要喝几口水的。不