# 第一章　用笔的奥秘

## 学习要点及目标

- 20 种分解笔画的分类和写法。
- 永字八法的基本概念和书写技巧。
- 各种笔画的用笔技巧。
- 三种起笔组合形式和三种笔锋。

## 核心概念

基本笔画　分解笔画　永字八法　笔势　笔锋　起笔　行笔　收笔



## 引导案例

**28 种笔画的分解**

目前通用的 28 种汉字笔画中，有 1/3 是组合的笔画，这完全是一种现象而已，并不是笔画的内在规律。笔锋如何写出来才是笔画的内在规律，它是笔画力量和美感的主要源泉。越接近于笔锋问题，就越接近于笔画的内在规律。仅次于笔锋的内在规律，就是笔势问题。一个笔画的起笔、行笔、收笔及相邻部分之间有不同的笔势，这就是内在的规律。比如，短撇和提的笔势就完全相同，只不过旋转 180° 而已，二者形状的不同就是外在现象，而笔势相同就是内在规律。二者的笔势都是尖锋起笔、尖锋收笔、行笔要直，同时起笔和行笔都有一个钝角夹角，这就是二者笔势的内在规律。

(资料来源：入青. 书法好入门[M]. 大连：大连出版社，2016.)



## 案例导学

相对于 28 种笔画而言，“永字八法”才是最基本的笔画。所谓“八法”，即点、横、竖、撇、捺、折、提、钩，这是笔画的第一个层次。横分为长横、短横，竖分为垂露、悬针，撇分为短撇、长撇，折分为横折、竖折，等等，这是笔画的第二个层次，叫作分解笔画。而将分解笔画再合成，就包含了 28 种笔画中的所有形态，这是笔画的第三个层次。比如，最复杂的一个合成笔画是“乃”字的“横折折折钩”。相比之下，“永字八法”是内在规律，而“横折折折钩”就是外在现象。

# 第一节　基本笔画与分解笔画

## 一、基本笔画

### (一)笔画的概念

万丈高楼平地起，要想登堂入室，必须打好地基。书法有篆、隶、楷、行、草五种书体，其中楷书是基础，而用笔又是楷书的基础。用笔，就是笔画的运用，归根结底还是笔画的变化问题。用笔侧重于动态，而笔画侧重于静态。笔画掌握了，用笔自然就掌握了。

那么，什么是笔画呢？写字要一笔一画，一笔完成的部分就是一画。例如“千、万”两个字，都是 3 笔完成，所以都是 3 个笔画。再如“王”字，3 横 1 竖，一共 4 个笔画画，而种类是两种，可见很多笔画的名称是重复的。元朝大书法家赵孟頫有一句名言：“结字因时相传，用笔千古不易。”这句话透露出书法启蒙的两大要素：一是笔画问题，笔画的运用就是用笔问题。二是结构问题，结构的安排就是结体问题，也就是赵孟頫所说的“结字”。一句“用笔千古不易”，说明了用笔的重要性，可以说，用笔是书法艺术的灵魂。古往今来，关于用笔的问题，见仁见智，言人人殊，“用笔千古不易”竟然成了“用笔千古之秘”。本章要揭开这个谜底，解决写好字的用笔问题。

### (二)28 种基本笔画

汉字千变万化，大约有 5 万个，但是万变不离其宗，5 万汉字只有 28 种一笔完成的笔画，如图 1-1 所示。

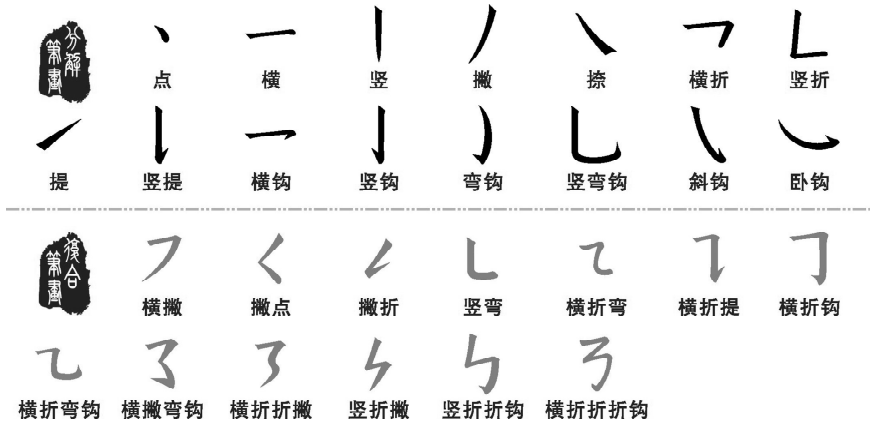



图 1-1　汉字 28 种笔画

图 1-1 中的 28 种笔画，不是针对书法划分的，而是为了字典检索的需要和汉字传播的规范而确定的。从书法的角度来看，其缺点有三。一是有的笔画太简单，没有作为书法进行划分。如点不分反正，横和撇不分长短，捺不分平和斜，竖不分垂露和悬针等。二是有的笔画太复杂，不适合以此学习书法的笔画。如名称带钩的笔画有 11 种，即横钩、竖

钩、弯钩、斜钩、卧钩、竖弯钩、横折钩、横折弯钩、竖折折钩、横撇弯钩、横折折折钩。从基本形态来看，前 6 种为典型形态，其他 5 种只是组合形态而已。三是有的笔画不仅复杂，而且书法美感表达不准确。例如简体的“马”字，第二画为“竖折折钩”，拐来拐去不好写，而且不如“竖折折弯钩”好看，因为弯则饱满，直则单薄。如果把 28 种笔画简化分解，既简单，又准确，何乐而不为呢？

## 二、分解笔画

### (一)分解笔画的概念

既然 28 种笔画并不是针对书法划分的，也就不适合以此来学习书法的笔画，必须进行简化分解。

如何简化分解呢？以“马”字第二画“竖折折钩”为例。把它分解成 3 段，分别是“竖折”“横折”和“弯钩”，这样将竖钩与弯钩分离开来，再写“竖折折钩”，就既简单又准确了，如图 1-2 所示。

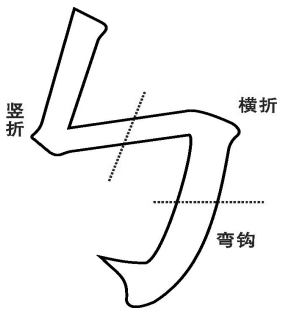



图 1-2　竖折折钩的分解

### (二)20 种分解笔画

分解的笔画写好了，组合起来就不应该有问题。用这样的方法，可以将汉字 28 种笔画分解为 20 种，称之为分解笔画，如图 1-3 所示。

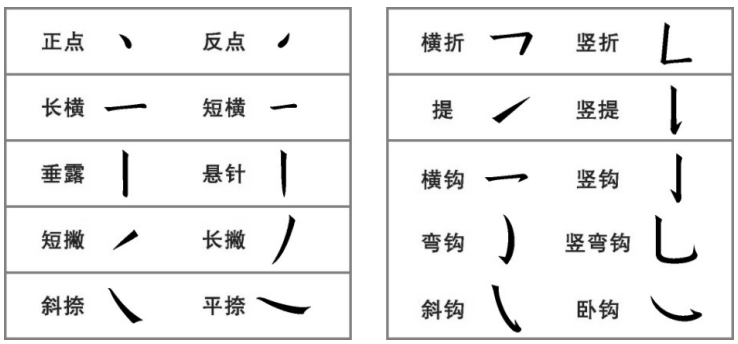



图 1-3　20 种分解笔画

这 20 种分解笔画分别是：正点，反点；长横，短横；垂露，悬针；短撇，长撇；斜

捺，平捺；横折，竖折；提，竖提；横钩，竖钩，弯钩，竖弯钩，斜钩，卧钩。

如果把 20 种分解笔画和汉字 28 种笔画进行对比，可以概括出以下三大特点。其一，书法特征变明确了。如点分为正点和反点，横分为长横和短横，竖分为垂露和悬针，撇分为短撇和长撇，捺分为斜捺和平捺等，从而充分考虑到这些笔画在书法中的美感变化。其二，复杂的笔画简化了。如撇点分解成撇、点，横撇分解成横、撇，竖折撇分解成竖折、横折、撇，横折提分解成横折、竖提，横折弯钩分解成横、竖弯钩，竖折折钩分解成竖折、横折、弯钩，横撇弯钩分解成横、撇、弯钩，横折折折钩分解成横折、竖折、横折、弯钩，横折弯分解成横折、竖弯等。其三，模棱两可的笔画明晰了。如横折折撇，作为建之旁的第一画，分解成横折、竖折、横折、撇；而作为走之旁的第二画，分解成横折、竖弯、撇。又如撇折，作为绞丝旁的第一画，分解成撇、提，可称之为撇提；而作为“车”字的第二画，分解成撇、横，可称之为撇横。再如横折钩，作为冈字框，分解成横折、竖钩；而作为向字框，分解成横折、弯钩。

同 28 种基本笔画相比，20 种分解笔画既简化又明晰。但从书法学习的角度来看，20 种分解笔画还可以进一步概括为一个字的笔画，这就是书法中著名的“永字八法”。

## 第二节　永字八法与五种笔势

### 一、永字八法



永字八法.mp4

#### (一)永字八法的概念

之所以叫“永字八法”，是因为八种最基本的笔画体现在一个“永”字之中。这八个笔画分别是：点、横、竖、撇、捺、折、提、钩。法是法度、法则的意思，也正是书法的“法”。永字八法，简称八法。八法既是楷书八种基本笔画的书写准则，也是学习行草书的基础。需要说明的是，我们讲的永字八法，与古代的永字八法稍有区别。古代的永字八法没有折，而将撇分为短撇和长撇。我们将短撇和长撇合二为一，并增加了折。其数均为八，但所指有所不同。另外，提指的是“永”字横撇中的横，这是古人的书写习惯。古人给永字八法起了个非常雅致的名字，也有必要了解一下，如图 1-4 所示。

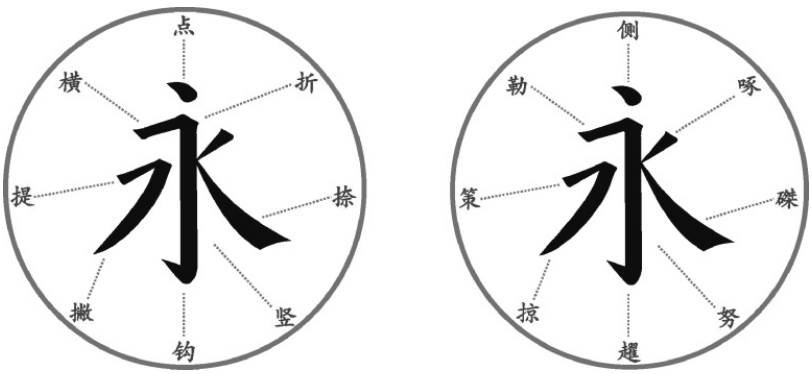



图 1-4　永字八法

### (二)永字八法的渊源

古人善于打比方，将基本笔画作了许多形象的描述。比如，点叫作侧，“点如高峰坠石，磕磕然实如崩也”；横叫作勒，就是拽紧缰绳；竖叫作努，如弓弩紧绷；短撇叫作啄，像小鸡啄米一样短促有力；长撇叫作掠，像清风掠影一样翩跹优美；捺叫作磔(zhé)，像磐石一样沉实劲健；提叫作策，像鞭子一样轻巧上扬；钩叫作趯(tì)，像毽子一样往上踢出。可以说，一见永字八法之名，便可想见其形，进而领悟其法。

永字八法名称的由来，有两种传说。第一说，由书圣王羲之的“天下第一行书”《兰亭序》而来，因为《兰亭序》开篇就是“永和九年，岁在癸丑暮春之初”，第一个字就是“永”。第二说，由陈隋年间和尚智永的名字而来，智永善于写楷书和草书，是非常有名气的书法家，有《真草千字文》传世，据说曾为全国各寺庙书《真草千字文》七百通。有意思的是，智永俗姓王，竟然是王羲之的七世孙。也就是说，不论哪种说法，永字八法都和王羲之有关。其实，这两种说法都有穿凿附会的成分，而“永”是具备八法的最简单的字，恐怕这才是永字八法名称由来的直接原因。

## 二、五种笔势



五种笔势.mp4

### (一)笔势的概念

如何更好地理解八法的美，并尽快掌握其技法呢？永字八法还是有点复杂，不适合初学者掌握，还需要进一步简化。怎样简化呢？就是借鉴前面“马”字第二笔“竖折折钩”分解的方法——把每一个笔画分成三部分，开始的部分叫作起笔，中间的部分叫作行笔，收尾的部分叫作收笔。所有笔画的起笔只有一种笔势，行笔有两种笔势，收笔有两种笔势，加在一起，一共是五种笔势。最能清晰地体现起笔、行笔、收笔的笔画就是横。下面以横为例，来看笔画的五种笔势，如图 1-5 所示。




图 1-5　笔画的五种笔势

起笔、行笔、收笔的五种笔势都会了，由此组成的任何一个笔画就都容易掌握了。这样，永字八法就简化成了五种笔势问题。下面解释一下笔画三部分的名称。为什么叫起笔呢？起就是开始，笔画的开始叫作起笔。所谓行笔，也叫运笔、走笔，只不过行笔更具静态特点，而运笔、走笔侧重于强调动作。甲骨文中的“行”，就是十字路口，后来变成动词，表示在路上走，所以行就是走的意思。收笔比较好理解，顾名思义，就是把笔画收住。相比之下，行笔是笔画运行轨迹最长的部分，而起笔和收笔是首尾的装饰。一方面，行笔要长，起笔和收笔要短，不能喧宾夺主；另一方面，不能没有起笔和收笔，否则不能展现笔画之美，这也是书法和写字在笔画方面的区别。

### (二)两种行笔

在这五种笔势中，最好理解和掌握的就是行笔，行笔只有直和弯两种形态。比如短撇直、长撇弯，竖钩直、弯钩弯，正点、反点、斜捺的行笔都是弯的，但弯的方向不一样。直要笔直，弯要圆滑。

但是，直和弯的区分却非常重要，二者的美感截然不同。具体来说，直有阳刚之气，弯有阴柔之美，见图 1-6 所示。

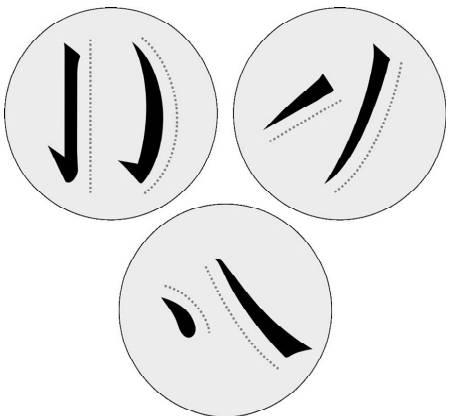


图 1-6　行笔的直和弯

需要注意的是，作为弯的行笔，有两种形态。我们以点和捺为例，二者的行笔都是弯的，但是弯的方向不一样。点是弧度向下，而捺是弧度向上。此外，楷书中的反点，弧度向上，而到了行书中，为了笔势的需要，正好反过来。卧钩的弧度向上，不能写成竖弯钩。

### (三)两种收笔

下面来看收笔的两种笔势：一种是顿笔，或者说是圆锋收笔；一种是出锋，或者叫作尖锋收笔。顿笔最好掌握，所谓顿，就是停，向右下角停顿即可。收笔顿笔的笔画只有点、横和垂露竖，如图 1-7 所示。

收笔的第二种形态是出锋，也就是尖锋。尖是如何写出来的呢？就是把笔提起来，越来越轻。例如，图 1-8 所示的笔画收笔都带尖锋，它们是：悬针竖、撇、捺、提、各种钩(横钩/竖钩/弯钩/竖弯钩/斜钩/卧钩)。

### (四)一种起笔

行笔和收笔的笔势讲完了，笔画的五种笔势，只剩起笔一种了，这也是最难的问题。这一种笔势，便是尖锋起笔，它是所有笔画的起笔形态。尖峰起笔的笔画及书写原理分别如图 1-9、图 1-10 所示。

所有笔画起笔的尖锋如何书写呢？如果理解了尖锋的收笔，反其道而行之，便是尖锋起笔。也就是说，只要先轻后重，空中落笔，起笔的尖锋便跃然纸上。

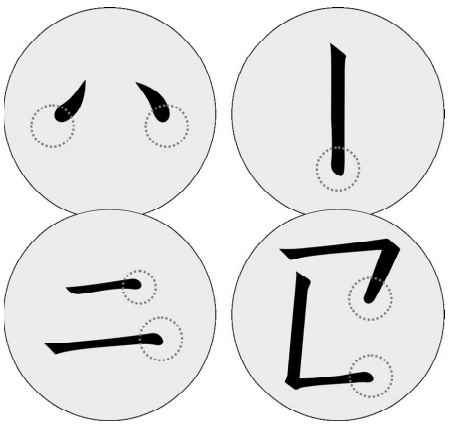


图 1-7 圆锋收笔的笔画

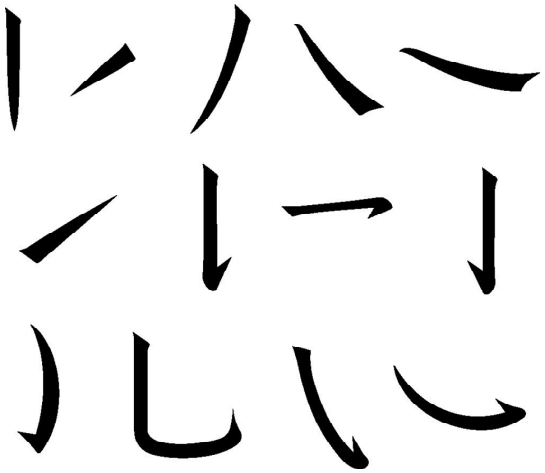


图 1-8 尖锋收笔的笔画

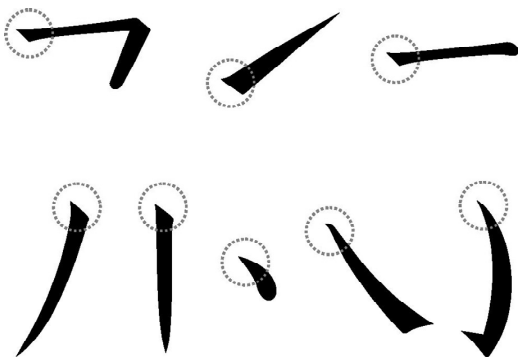


图 1-9 尖锋起笔的笔画

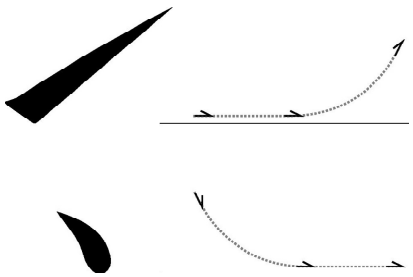


图 1-10 尖锋的书写原理

我们可以用飞机起飞和降落的例子来说明收笔和起笔尖锋的书写原理。收笔尖锋的书写原理是越来越轻，就像飞机起飞一样，例如提的收笔。起笔尖锋的书写原理是先轻后重，像飞机徐徐降落，例如点的起笔。

## 三、各种笔画的用笔



心有灵犀一“点”通.mp4



起笔和行笔的夹角：提横竖撇.mp4



行笔和收笔的夹角：捺.mp4



笔画的组合：折和钩.mp4

### (一)正点和反点

最能体现尖锋起笔的笔画就是点，点分为两种，即正点、反点，其特点是：正反点，尖而弯。也就是说，起笔是尖的，行笔是弯的，如图 1-11 所示。

横、竖、撇、捺、提等笔画的起笔也是尖锋，其书写技巧都是先轻后重、空中落笔。这种起笔，古人称作打笔、筑锋，或者凌空取势，这是以东晋王羲之为代表的晋系笔法。而以欧阳询、颜真卿、柳公权为代表的唐系笔法，则强调逆笔回锋、藏锋起笔，但其尖锋起笔的形态没有本质的变化。

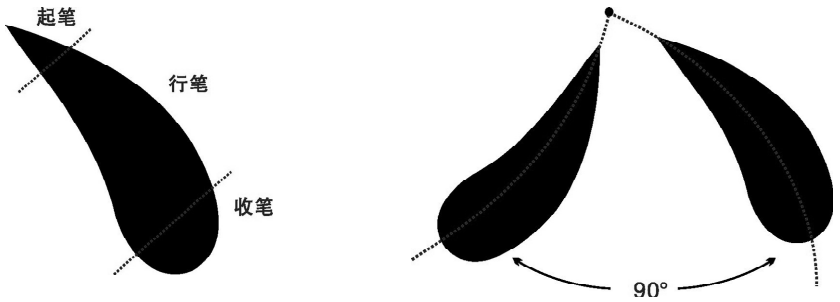



图 1-11　正点/反点

## (二)短横和长横

横分为短横、长横，其区别是：短横轻顿、长横重顿。这里有一个很重要的问题，就是起笔和行笔之间有个夹角，其形状为钝角，这种角是如何写出来的呢？这也是一种顿笔，但夹角并不是直接靠停顿写出来的，而是停顿之后转换方向，转向才是关键。短横和长横相比，便可以省掉这一夹角，所以又称左尖横，如图 1-12 所示。

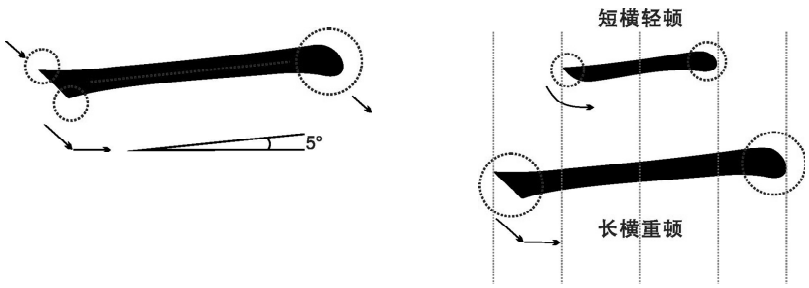



图 1-12　短横/长横

## (三)垂露和悬针

横掌握了，竖的书写便水到渠成了。把长横立起来，翻个身，便是垂露竖，出锋就是悬针竖。竖的用笔是有变化的，一般的规则是，不是最后一笔用垂露竖，是最后一笔用悬针竖，这一规律可称为“先垂露，后悬针”，如图 1-13 所示。

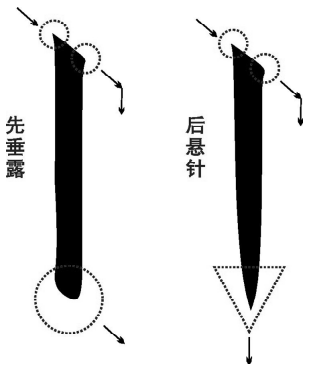



图 1-13　垂露竖/悬针竖

### (四)短撇和长撇

悬针竖掌握了，一摇头，一摆尾，就是撇。撇要注意直和弯的变化：短撇直，长撇弯。直有阳刚之气，刚健有力；弯有阴柔之美，柔媚多姿。撇和竖的起笔是一样的，注意撇的起笔和行笔之间，也要像竖一样写成钝角，这样才气韵生动，如图 1-14 所示。

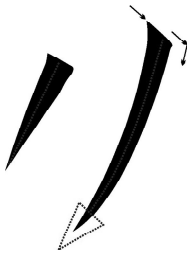


图 1-14　短撇/长撇

### (五)斜捺和平捺

捺是变化最多的笔画，但多不过起笔、行笔、收笔三个方面，所谓事不过三。完整的捺像波浪，故常称之为“波”，婉转其姿，可称之之为一波三折。捺的起笔是缩小的点，行笔下弯为主体，收笔向右出锋。一个关键的问题，就是行笔和收笔之间有一夹角，需要顿笔转向，然后再出锋。捺分为斜捺和平捺，斜捺就是普通的捺，平捺就是走之中的捺，如图 1-15 所示。

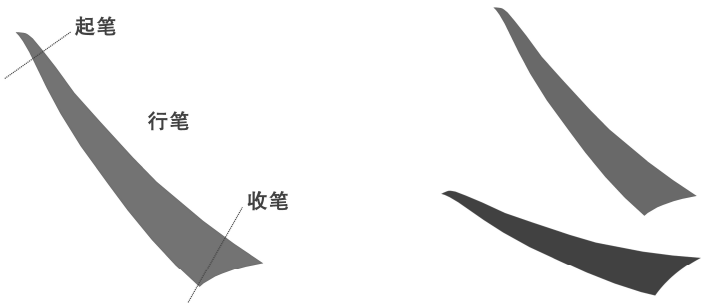



图 1-15　斜捺/平捺

在实际应用中，捺也有用笔的变化。一般的规律是，捺的前面有笔画连接时要去掉起笔，变成“一波两折”，因为起笔被挡住了；捺前面没有笔画连接时要保留起笔，依然是“一波三折”。这一规律可概括为“接笔一波两折，单捺一波三折”，如图 1-16 所示。

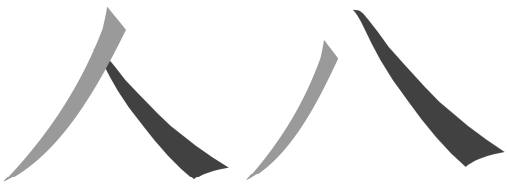


图 1-16　接笔一波两折/单捺一波三折

### (六)横折和竖折

折是横和竖的组合，分为横折和竖折，如图 1-17 所示。横折就是横的收笔接上竖的起笔，注意折角要恰到好处，防止“过”与“不及”。竖折最为简化，本是竖的收笔接上横的起笔，但因为垂露的收笔和短横的起笔都要轻顿，所以折过来即可。竖折的竖都是倾斜的，根据其倾斜的方向可分为张口和紧口两种，一般的规则是上面敞开的为张口，上面有

笔画遮挡的为紧口。另外，要注意竖折与竖弯的区别。弯是唯一在永字八法之外的名称，可以把它看作折的变形。在 28 种汉字基本笔画中，有竖弯和竖弯钩两个笔画。竖弯由竖折变化而来，竖弯钩再由竖弯发展而来。弯得要圆滑，珠圆玉润才好看。相比之下，折角是阳，弯角是阴，各具刚柔之美，差别非常明显。

横折在实际应用中有两种形态：一种是横长竖短时，竖是倾斜的，可称作“框扁竖斜”；另一种是横短竖长时，竖是垂直的，可称作“框高竖直”，如图 1-18 所示。




图 1-17　横折/竖折

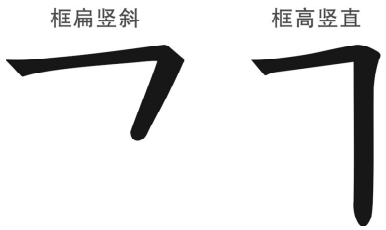



图 1-18　框扁竖斜/框高竖直

### (七)提和竖提

提，可以看作是横的变异，起笔没变，收笔越来越轻即可。最基本的提，包括提和竖提，如图 1-19 所示。竖提就是先写竖，后写提，提变得小一点而已。提和横的起笔是一样的，注意提的起笔和行笔之间，也要像横一样写成钝角，否则便违背了气韵生动的原则。按提的倾斜角度来分，提有三种常见情况，称为“提三分”：最常见的提是 30°；竖提是 45°；两点水和三点水的提是 60°。不过从书写原理来看，30° 和 60° 的提是一致的，算一种笔画。

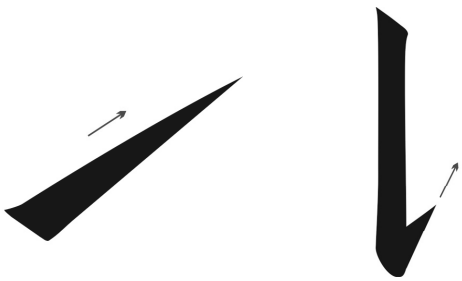


图 1-19　提/竖提

### (八)六种钩

最后一个笔画是钩，其形态最多，共有六种，可称为“钩六变”。它们分别是：横钩、竖钩、弯钩、竖弯钩、斜钩、卧钩。横钩和竖钩，分别是将横和竖的收笔加上钩。钩和提的区别，一般规律是“左钩右提”，这是个定义问题。因为提是向右上方出锋的，所以向右上方出锋的笔画叫作提。而钩要与之相反，一般是向左下方或左上方出锋的，只有

竖弯钩是向正上方出锋。斜钩和卧钩的收笔方向不能向右，否则就与提混淆，字势就散了。另外需要注意的是，竖弯钩不要写成竖折钩，斜钩的起笔是右下角方向空中落笔，还有弯钩和卧钩的起笔与行笔浑然一体，如图 1-20、图 1-21 所示。

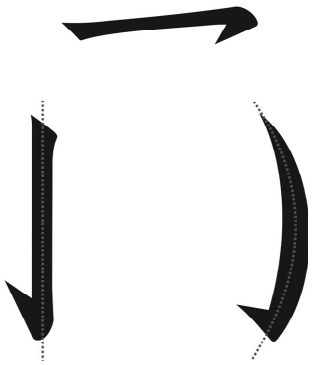


图 1-20　横钩/竖钩/弯钩

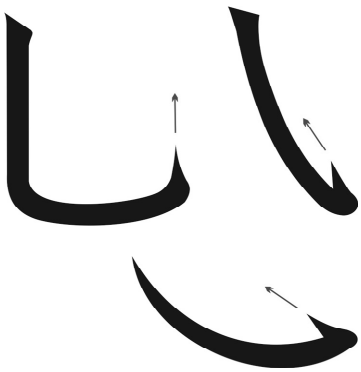


图 1-21　竖弯钩/斜钩/卧钩

至此，永字八法所包括的 20 种分解笔画全都讲完了。为了掌握这些笔画，我们把 20 种分解笔画归纳为三组，再进一步地简化。

## 四、三组起笔和三种笔锋

三组笔画.mp4　　三种笔锋.mp4

### (一)三组起笔

虽然所有的起笔都是尖锋起笔，但考虑到起笔与行笔交接的情况，可以把 20 种分解笔画划分为三组，分别以点、横、竖三个笔画为代表。

第一组，点组起笔。以点为代表，起笔只有尖锋，没有折角。这一组笔画有六种：反点、弯钩、正点、斜捺、平捺、卧钩，如图 1-22 所示。

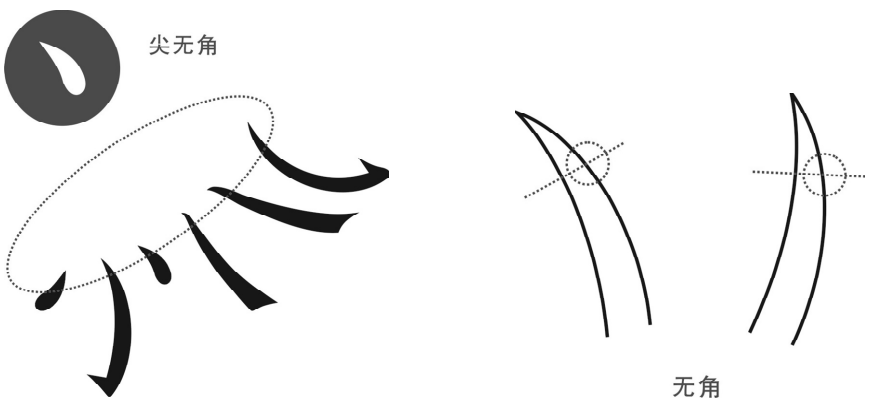



图 1-22　点组起笔

第二组，横组起笔。以横为代表，起笔既有“尖”，又有“角”，折角为钝角。这一组笔画有五种：提、长横、短横、横钩、横折，如图 1-23 所示。

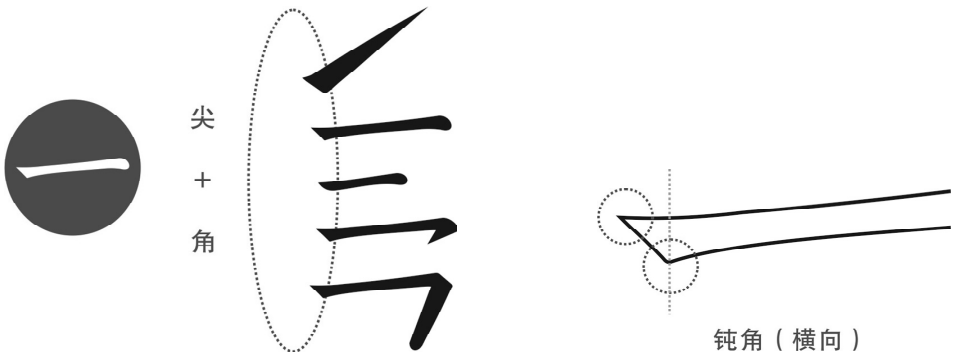



图 1-23　横组起笔

第三组，竖组起笔。以竖为代表，也是起笔既有“尖”，又有“角”，折角仍为钝角。同横相比，这一组笔画要立起来，而书写原理没变。它们共有九种：短撇、长撇、悬针竖、垂露竖、竖提、竖钩、竖折、竖弯钩、斜钩，如图 1-24 所示。

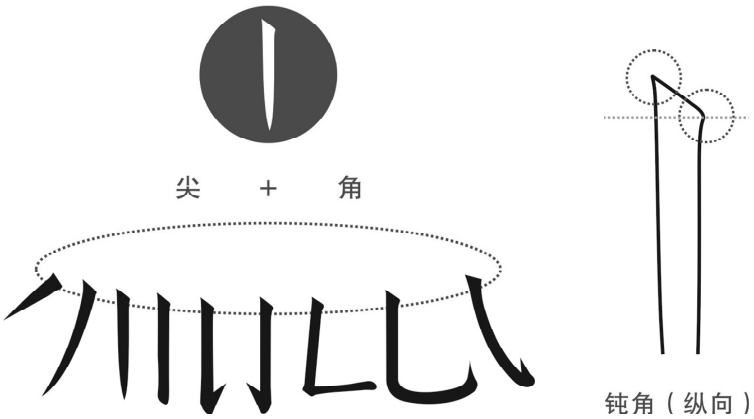



图 1-24　竖组起笔

### (二)三种笔锋

我们觉得，三组起笔还是有点复杂，能不能“损之又损，几近于无为”，再简化一些，把它概括在一个笔画之中呢？答案是肯定的。总体来说，楷书的基本笔画，形态各异，但其内在的技法规律非常简单，核心就是三种笔锋，集中体现于一个“提”画之中。

三种笔锋都是什么呢？一是尖锋收笔，书写技巧是提笔出锋，难度系数为 1。二是夹角问题，书写技巧是顿笔转向，难度系数为 2。三是尖锋起笔，书写技巧是空中落笔，难度系数为 3，如图 1-25 所示。掌握好这三种用笔要领，其他所有笔画的书写就非常容易了，只要注意一下具体的形态变化即可。

### (三)用笔的核心

三种笔锋，可以进一步归纳为一个问题，即笔锋问题，它是楷书用笔的“灵魂”问题。笔锋就是夹角，包括钝角和锐角两种。前面所说的尖锋起笔和收笔，是数学中的锐角。尖和

锐是一个意思，互文换言，口语是尖锋，变成书面语就是锐角，可称为“尖”。前面所说的夹角，是数学中的钝角，如横、竖、撇、提的起笔和行笔的夹角，以及捺的行笔和收笔的夹角，可称为“角”。一个笔画，有了“尖”，也有了“角”，笔锋就体现出来了。

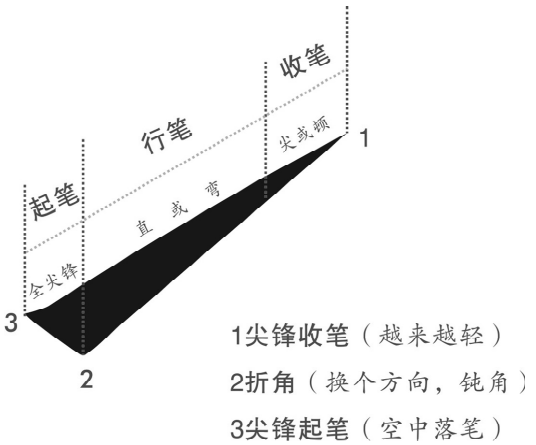



图 1-25　三种笔锋

笔锋掌握了，汉字的笔画就有阳刚的力量了，俗称字写得“有劲”了，如果再加上行笔的婉转和收笔的藏锋，阴柔之美也就出现了。正如古人所说的“阳气明则华壁立，阴气太则风神生”，阴阳互补，刚柔相济，这就是“用笔千古不易”的不传之秘。

## 本章小结

(1) 汉字共 28 种基本笔画，从书法的角度，只需要学习 20 种简单的分解笔画。
(2) 所有的笔画，可以集中归纳为永字八法。
(3) 每一种笔画都有起笔、行笔、收笔，起笔和行笔的组合只有三种。
(4) 所有用笔的核心就是三种笔锋的实现：空中落笔、转向、越来越轻。

## 实训案例

### 点的书写要领

**基本技巧：**

用笔的“灵魂”就是笔锋问题，而笔锋就是数学中的角的问题。在所有的笔画中，能体现笔锋之处只有三种，即起笔、尖锋收笔、行笔与两端的连接处。一般来说，起笔全是尖锋，这个尖儿是空中落笔形成的锐角。收笔有两种，一种是尖锋的，一种是圆锋的，而

尖锋收笔的尖儿是越来越轻形成的锐角。行笔和两端的连接处，即行笔与起笔的连接处或者行笔与收笔的连接处，但无论与谁连接，都只能有两种形态，一种是回转的，另一种是带笔锋的，而这个笔锋都是数学中的钝角。笔锋问题之外，还有两个笔画方面的问题，也都可以用数学精确地描述。其一，行笔一共有两种笔势，一种是直线，一种是带弧度的曲线。其二，复合的笔画，两部分之间的交接也只有两种形态，一种是方折，一种是圆转。以上这些问题，都可以用数学中的角度、弧度、直线、曲线加以表达。行笔和两端的连接，甚至还可以用反切来描述。总结起来，笔画由起笔、行笔、收笔构成，而其形态不外乎方、圆二字，方是数学中的角，圆是数学中的圆，这就是笔画与数学的关系。

**案例点评：**

“心有灵犀一点通”，会写点这个笔画了，就明确了笔画是有粗细变化的，同时也明白了起笔的尖锋，是通过先轻后重、空中落笔实现的。而如果能够写出点的起笔的尖锋，也就能写出所有笔画的尖锋了，因为所有笔画的起笔都是带有尖锋的。同时还知道了行笔有直和弯的区别，收笔有顿笔和出锋两种。这就是练习点的意义所在。

**思考讨论题：**

1. 什么是笔锋？点的笔锋如何实现呢？
2. 笔画分成哪三部分？以点为例，说明笔画的三部分构成哪五种笔势。

## 实训课堂

### 捺的书写练习

**基本方法：**

捺是变化最多的笔画，但多不过起笔、行笔、收笔三个问题。完整的捺像波浪，故常称之为“波”，婉转其姿，可称之为一波三折。

具体来说，为了容易理解和掌握，三折依次可以比喻为“小锅盖，大脸盆，右折刀”。“小锅盖”，比喻斜捺第一段的起笔，要有一个微向下的弧度，这一段很短。“大脸盆”，比喻第二段的行笔，有一个向上的弧度，弧长大于第一段，故称“小锅盖，大脸盆”。“小锅盖”与“大脸盆”形成反切关系，要圆滑过渡，曲线优美。“右折刀”，指第三段的收笔部分，收笔和行笔有一个明显的夹角，而且收笔末端向右方稍上扬，像折刀头的形状。捺的起笔是缩小的点，行笔下弯为主体，收笔向右出锋。一个关键的问题，就是行笔和收笔之间有一夹角，需要顿笔转向，然后再出锋，如图 1-26 所示。

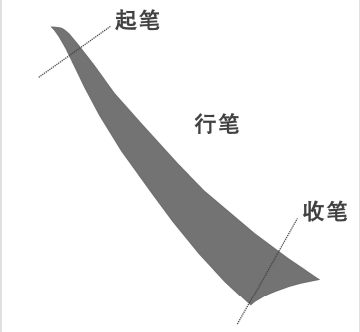



图 1-26 捺的写法

**思考讨论题：**

1. 捺的起笔、行笔、收笔都有何特点？
2. 捺在实际用笔中包括哪些变化？

# 复习思考题

## 一、基本概念

基本笔画 分解笔画 永字八法 五种笔势 三种笔锋

## 二、判断题(正确的打“√”，错误的打“×”)

1. 竖的收笔向右上角出锋的笔画叫作竖钩。 ( )
2. 卧钩和弯钩没有起笔。 ( )
3. 斜捺常见一波两折的书写方法，而平捺都是一波三折。 ( )

## 三、单项选择题

1. 点的书写特征是( )。
   A. 起笔顿 B. 收笔轻 C. 尖而直 D. 尖而弯
2. 悬针竖的尖是如何书写出来的？( )
   A. 运笔要快 B. 笔尖要细 C. 越来越轻 D. 空中落笔
3. 下面的笔画不在永字八法之内的是( )。
   A. 折 B. 弯 C. 钩 D. 提

## 四、简答题

1. 永字八法包含哪八种基本笔画？
2. 如何写出笔画的笔锋？
3. 起笔和行笔有几种组合形式？
4. 举例说明复杂的笔画是如何分解的。

## 五、论述题

结合自身学习的体会，分析永字八法中八种笔画的美感特征。

# 第二章　主笔与结体规律

## 学习要点及目标

- 主笔的含义及其界定。
- 三种主笔汉字的分类及其基本特点。
- 汉字结构“三宁三勿”的基本规律。
- 中宫和主笔的关系。
- 二维空间美感的建立。

## 核心概念

主笔　四至　中宫　横主笔　两翼主笔　无主笔　边画内缩　张力　三宁三勿

## 引导案例

### 古代书论提到的“主笔”

主笔属于汉字的结体问题。古代书论关于汉字结体的论述很多，其中就有一些涉及主笔者。最早明确提到主笔的论述，是南宋后期赵孟坚的《论书法》：“其左方主笔之竖，亦结笔在左，穿心竖笔是也。”这里提到了“左方主笔之竖”及“穿心竖笔”，将竖视为一个字的主笔。将竖视为主笔，或与古代书写以竖行为主有关。

此后，明初解缙在《春雨杂述》中指出：“一字之中，虽欲皆善，而必有一点、画、钩、剔、披、拂主之，如美石之韫良玉，使人玩绎，不可名言。”其中提及“永字八法”中的主笔关系，可概括为“一字之中，必有一笔主之”。关于主笔，解缙列举了“点、画、钩、剔、披、拂”六种，基本涵盖了传统意义上的“永字八法”。其所说的“画”即横和竖，“剔”应为提，“披、拂”应为撇捺，但对于主笔的界定和划分并未提及。

晚明安世凤在《墨林快事》中评唐欧阳通《道因禅师碑》时，亦提及主笔：“偏锋古未有也。……有之自大欧始，然亦因八分之余势稍出一二笔耳。而小欧乃全用之于主笔，峭厉激昂，几失古人冲和浑朴之致，开恶礼之端。”此述欧阳通将偏锋笔法用于主笔，但未言主笔之所指。

此后，清朱和羹在《临池心解》中论述了主笔的重要性：“作字有主笔，则纪纲不紊。写山水家，万壑千岩，经营满幅，其中要先立主峰。主峰立定，其余层峦叠嶂，旁见侧出，皆血脉流通。作书之法亦如之，每字中立定主笔。凡布局、势展、结构、操纵、侧

泻、力撑，皆主笔左右之也。有此主笔，四面呼吸相通。”虽然提法笼统，但从“主峰立定”“立定主笔”及“四面呼吸相通”的描述可推断，其所言的主笔，偏于纵向和字中。

最为明确提到主笔者是清后期的刘熙载，他在《书概》中两次提到主笔。其一曰：“欲明书势，须识九宫。九宫尤莫重于中宫，中宫者，字之主笔是也。主笔或在字心，亦或在四维四正。书着眼在此，是谓识得活中宫。如阴阳家旋转九宫图位，起一白，终九紫，以五黄为中宫，五黄何尝必在戊己哉！”其二曰：“画山者必有主峰，为诸峰所拱向；作字者必有主笔，为余笔所拱向。主笔有差，则余笔皆败，故善书者必争此一笔。”从这二则可推断刘氏对主笔的认识：一是笔画分主笔和余笔，每字有一个主笔，“善书者必争此一笔”；二是主笔位置不定，“或在字心，亦或在四维四正”，“中宫者，字之主笔是也”。此说看似通融，其实核心不过是说主笔有一个且位置不固定，“活中宫”的说法颇显牵强玄虚，表述并不清晰。

(资料来源：王力春. 主笔描述与楷书启蒙教学[J]. 辽宁行政学院学报，2014(6).)



## 案例导学

以上所引书论，均明确提及“主笔”一词。主笔是从结体的角度而不是从用笔的角度来说的。它是汉字结构的灵魂，也是楷书启蒙教学的关键。关于主笔，古今见仁见智，或认为是“活中宫”，或认为是占有重要位置、起一字主体支撑作用的笔画，或认为是最长、厚实、舒展的笔画，或认为是书写难度最大且表现力最强的一笔。概念上的模糊，必然造成教学过程中的困惑，不易把握楷书的特点。因此，为了与楷书启蒙教学有效衔接，必须有一个确切的定义。

我们认为，主笔可定义为汉字结体中不考虑视觉张力因素时达到纵横外边界的笔画。所谓纵横外边界，是指一个字的水平和垂直方向的四个边界，即上下左右四边，亦称四至。《书概》中提到的“四维四正”，均可纳于其中。楷书多呈方形，所以一个字主笔所形成的纵横外边界亦多可视为统一的方形。

我们疏理了古代书论和书诀中对主笔的描述和认识，提出三种主笔(即横主笔、两翼主笔、无主笔)的观点，并就独体字、合体字以及偏旁的主笔变化，概括楷书结体规律和基本美感，提出了一系列以主笔为内线的楷书启蒙教学理论和方法。

# 第一节　主笔的界定

## 一、四至与主笔



结构的二维与四至.mp4

### (一)结构的二维

什么叫结构？结构如何才能写好？书法结体中最关键的是两个问题，把上下作为一个问题，左右作为一个问题。一个字的间架结构如何才能写好？就是要分别解决上下和左右

两方面的问题。如何才能写好一个字的结构？就是既要把左右的关系写好，又要把上下的关系写好。这两个变量是相对独立的，我们称之为书法结构的二维。所谓二维，就是两个变量。因为字的间架结构，是在一个平面上来写，平面叫作二维空间，长是一维，宽是一维。这样的话，上下左右四个方向可以合并成两个变量。第一个变量，叫作左右关系，把左和右合并在一起。第二个变量，叫作上下关系，把上和下合并在一起。所以，四个方向就变成了两个方向，一个是左右的方向，一个是上下的方向。结构的二维如图 2-1 所示。

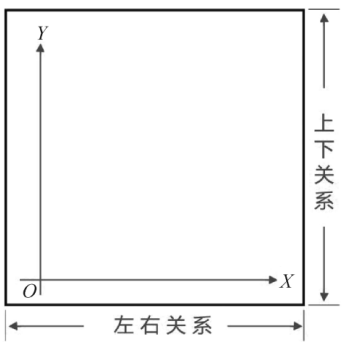



图 2-1　结构的二维

### (二)四至与主笔

一个字的结构如何才能写好，最重要的问题就是主笔问题。主笔，可以说是一个字结构的灵魂。什么叫作主笔？简单地说，就是主要的笔画。什么是主要的笔画？要给它作一个科学的界定。

古人对主笔有不同的说法，但都不是非常科学。只有用数字化的方法来描述，才能更科学一些。怎么描述呢？这就要引出一个很重要的概念，叫作四至。什么叫作四至呢？古代经常量地，测量土地，一定要注上“东至哪，西至哪，南至哪，北至哪”，加在一起，就叫四至。可见，四至就是四边。一个平面，可以分解成上下左右四种关系。以“十”字为例，看看它的四至在哪里？就是它的边界，即横和竖所达到的边界，上面是竖的起笔，下面是竖的收笔，左面是横的起笔，右面是横的收笔。这四个方向的边界，就是“十”的四至。但是，需要强调的是，我们所说的四至，是视觉上的四至，或者叫视觉边界，并不一定是这个字实际的边界。比如“口”字，因为周边以横竖类笔画为边缘，张力向外，所以为了和其他字视觉大小一致，一定要缩进一些。其规律叫作“边画内缩”。“口”字的四至，并非内缩后的外边界，而是以不内缩汉字为基准的外边界，这就是视觉边界。

一个字的视觉最大外边界叫作四至，达到四至的笔画就是主笔。上面有上面的主笔，下面有下面的主笔，左面有左面的主笔，右面有右面的主笔。那么，这四个主笔谁更重要呢？这是一个非常重要的问题。我们认为，四个主笔中，最重要的并不是上下关系的主笔，而是左右关系的主笔。其道理何在？因为根据书写和教学经验，上下关系不易错，而最容易出现问题的是左右关系，所以左右关系的主笔更重要。而且，左右主笔相比，右边比左边更重要，因为在实际汉字书写中，右偏旁更能鲜明地体现主笔的差异情况。由上可见，四个方向的主笔地位各有不同，如图 2-2 所示。

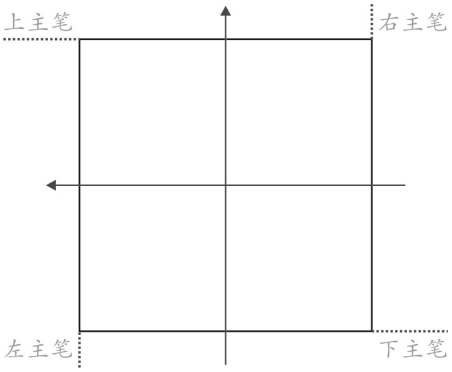



图 2-2　四至与主笔

需要注意，主笔有两个原则。一个原则叫作“花开两朵，各表一枝”，即左面有左主笔，右面有右主笔，左右可以共用，但必须互不影响。第二个原则是，不论左面还是右面，每个方向不能有两个主笔，即“一山不容二虎”。

## 二、三种主笔

主笔之一：横主笔.mp4　主笔之二：两翼主笔.mp4　主笔之三：张力与无主笔.mp4

### (一)永字八法与主笔

明白了四至，也清楚了张力和边画内缩，回过头来看永字八法中谁是主笔。永字八法一共有八个笔画，即点、横、竖、撇、捺、折、提、钩。谁是主笔呢？答案并不是唯一的，可以把永字八法的主笔情况分成三组。点和折算一组，横、提、竖、钩算一组，撇、捺、竖弯钩和斜钩算一组。对应着这三组主笔，取“一、大、口”三个字分别代表横主笔、两翼主笔、无主笔，如图 2-3 所示。

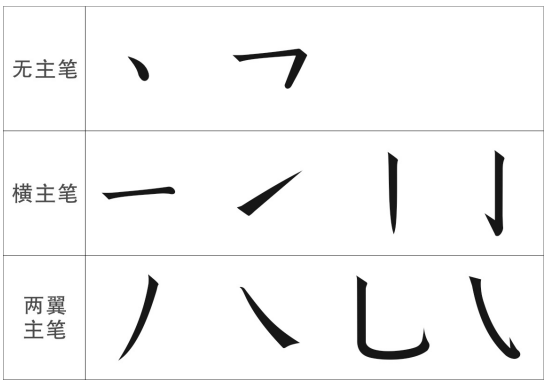



图 2-3　永字八法与主笔

### (二)横主笔

先来看以“一”为代表的横主笔。“一”字有什么特点？首先它是由横组成的。横有什么特点？笔画方面，它有两个特点：第一要有起笔和收笔；第二叫作左低右高，或者叫

作抑左扬右。做到了这两点，这个笔画就基本写好看了。但是，横的特点并不是“一”的特点。“一”的特点，最主要的就是横主笔，也就是横为最宽的笔画。横为主笔的字，有 1 万个左右，占汉字总数的 1/5 左右。下面来看独体字中横主笔的字，除了“一”以外，还有“二、三、十”等字，如图 2-4 所示。



图 2-4 横主笔的独体字

横主笔主要有两种情况。第一种是上覆下，如“百、首、酋”等字。覆是覆盖之意，也就是横在上方充当主笔，如图 2-5 所示。



图 2-5 上覆下

第二种横主笔为下承上，如“土、王、皿”等字。承是托起之意，也就是横在下方充当主笔，如图 2-6 所示。



图 2-6 下承上

### (三)两翼主笔

下面来看第二种主笔情况。是不是所有的字都是横主笔呢？据统计，横是主笔的字大约只占 1/5，而哪种主笔的字更多呢？答案就是两翼主笔。来看“大”这个字，左右主笔要分开来看，左面的主笔是撇，右面的主笔是捺。这一点非常重要，一个字如果有撇和捺，最重要的是要把撇捺张开，横要缩短。也就是说，撇和捺是这个字的主笔，而横不再是主笔。具体来说，“大”字的左面，撇为主笔，横要缩短；它的右面，捺是主笔，横还要缩短。我们把这样的主笔情况叫作两翼主笔。所谓两翼，就是两个翅膀。

为了说明两翼主笔的特点，我们打个比方，把这样的规律总结为“有了翅膀，腰缩短”。相对于撇捺来说，横就是腰部，不能写宽，否则像拦腰斩断，撇捺收笔的距离要宽于横。

具体来说，翅膀张开多少、腰缩短多少呢？如果两翼张开的宽度为三份，横缩短为两

份，二者的比例关系为 2∶3，就是这样的规律，接近于黄金分割，也就是最好看的比例关系。具体来说，就是每一侧缩小 1/6，这样中间值就剩 2/3，亦即 2∶3。

两翼是主笔的字，约占汉字总数的 3/5，也就是说 5 万字中约有 3 万个这样的字。充当两翼主笔的笔画，左边就是撇，而右边以捺居多。但是，右边之翼不限于捺，还有两种笔画，也可以充当右侧的主笔：一个是竖弯钩，一个是斜钩。

具有竖弯钩的字，也要“有了翅膀，腰缩短”。例如“尤”字，它和“大”字的左边是一样的，而右边有所变异。“大”的右边是捺，而“尤”的右边换成了竖弯钩。但是，两字的结构规律毫无二致，还是“有了翅膀，腰缩短”。也就是说，只要张开了竖弯钩，“尤”这个字的右侧也就好看了。这是第二种右翼。

还有第三种右翼，即斜钩。可举“戈”为例。这个字横稍斜，左侧的主笔是横。右侧的主笔就是斜钩，要把斜钩张开，即“有了翅膀，腰缩短”。如果横不缩短，斜钩不张开，这个字就非常不美。

根据汉字的总体情况来看，具有捺的字要远多于带竖弯钩的字，而具有竖弯钩的字又多于带斜钩的字，三者之间的频次比例关系约等于 9∶3∶1。不过，它们都有一个共同的特点，即两翼主笔，皆通俗地比喻为“有了翅膀，腰缩短”，如图 2-7 所示。




图 2-7　两翼主笔的独体字

### (四)无主笔

接下来看第三种主笔情况，即无主笔，以“口”字为代表。“口”字的四至与“十、大”二字不同，并不是这个字实际的边界，而是视觉边界。为了说明这一问题，先写一个“人”字，和它进行对比。“人”的四至就是它的外边界，是一个正方形，看起来比较方正。如果把“人”的四至平移过来，以此大小来写“口”，就显得特别大。这是为什么呢？古人说得好，写字要“一字乃一篇之准”，每一个字都得向第一个字看齐，这样才能大小协调、整齐好看。虽然是同样大小的边界，但“口”和“人”相比，显得大了，问题出在哪里？其实是视觉欺骗了我们。

人的眼睛是有视觉规律的。比如穿衣服：穿黑色的，感觉收敛；穿白色的，显得发散；穿横条的，感觉张力向外；穿纵条的，感觉很紧束。作为“口”字，它的边界虽然带有线，视觉上却有一种向外抒发的力。借用西方美学的一个概念，就是张力，亦即视觉效果和形式力度的有机结合。如何才能把“口”写得像“人”一样大呢？明白了张力的存在，办法就很简单了，反其道而行之，把“口”往小了写，小到与“人”视觉上一样，这个字就比较好看了。我们把这样的规律叫作边画内缩。

边画，就是平行或接近于平行边缘的笔画，具体来说，是指一个字或者它的偏旁中与边缘平行或接近于平行的笔画。边画的形态主要有两种：一种是横向的笔画，主要指一个字或偏旁上下边缘的横，也包括带有横或近似为横的笔画，如横折、横撇、平撇、竖弯钩、提等，都存在着这样的横向的部分；另一种是纵向的，主要指一个字或偏旁左右边缘的竖，也包括带有竖的笔画或其他纵向的笔画，如竖钩、弯钩、竖折、竖撇等。此外，边画有时也包括一些斜向的笔画，如“厶”这类偏旁，撇和点构成封闭的空间，也属于边画的范畴；又如“示”这个字，下面的“小”的两个点是斜向的笔画，也要适当内缩，内缩的幅度大概是纵向或横向的一半。

所谓内缩，就是缩紧，也就是缩小的意思。边画内缩，就是遇到边画的时候，要把它往中间缩小。具体来说，就是上下要往中间缩，左右也要往中间缩。边画内缩涉及大约 4 万个汉字，占汉字总数的 4/5，可见其重要性。

因为张力和视觉的原因，需要边画内缩。又因为边画内缩，“口”“日”“田”等字的两侧不能有主笔。而有的字右侧不能有主笔，如“刀”字。这样的情况，都归于无主笔，如图 2-8 所示。

口 日 田 刀

图 2-8　无主笔的独体字

综上所述，以“一、大、口”为代表，汉字一共有三种主笔。我们画两条辅助线，右边画一条表示右侧的主笔，左边画一条表示左侧的主笔。三者放在一起，“一”代表横主笔，它涉及大约汉字总数的 1/5；“大”代表两翼主笔，也叫“有了翅膀，腰缩短”，大约涉及 3/5；“口”代表无主笔，因为边画内缩，如不考虑主笔，边画内缩大约涉及汉字总数的 4/5。三种主笔的地位关系为“两翼主笔＞横主笔＞无主笔”。三种主笔关系，是汉字结体的灵魂，如图 2-9 所示。

| 主笔 | 独体字 | | | |
|---|---|---|---|---|
| 横主笔 | 一 | 十 | 土 | 牛 |
| 两翼主笔 | 大 | 木 | 尤 | 戈 |
| 无主笔 | 口 | 日 | 田 | 刀 |

图 2-9　独体字的三种主笔

### (五)合体字的三种主笔

三种主笔确定了，汉字的结构基本就好看了。但有的人可能会问，汉字千变万化、错综复杂，难道就这么简单吗？对此，要进一步加以说明。上文举的都是独体字的例子，下面我们举一些合体字的例子，看看复杂的字，如何衡量它的主笔问题。

先举比例最多的左右结构的字。需说明的是，对于左右结构的字来说，左面有左主笔，右面有右主笔，哪一个更重要呢？右面的更重要，因为左面是一个常用偏旁，笔画比较简单，其特点可以放在偏旁系列中来掌握。而右面是一个不常用偏旁，所占的位置比较宽，其主笔还是分为三种情况，抓住了右侧的主笔，这个字基本上就好看了。

举三组左右结构的字。第一组字，右面为横主笔，简称为右横主笔。字例为“仁、仨、什”等。其左面为单立人，右面分别为前面讲过的“二、三、十”，如图 2-10 所示。



图 2-10　右横主笔的左右结构字

第二组，右翼主笔的左右结构字。左面的偏旁不变，仍取单立人。右面分别为“犬、木、本”，组成“伏、休、体”三字。这些字右面的主笔均是捺，要求“有了翅膀，腰缩短”，如图 2-11 所示。



图 2-11　右翼主笔的左右结构字

第三组，右无主笔的左右结构字。左面我们还举单立人，右面分别加“中、申、白”，组成“仲、伸、伯”三字。因为右边界的笔画均是竖，要边画内缩，所以这些字右侧都没有主笔，称为无主笔，如图 2-12 所示。



图 2-12　右无主笔的左右结构字

再来看上下结构的字，仍按三种主笔情况，举三组字。上偏旁均取宝字盖。第一组为横主笔，例字为“牢、字、安”，如图 2-13 所示。



图 2-13　横主笔的上下结构字

第二组上下结构的字，为两翼主笔，例字为“宋、定、完”。其特点为“有了翅膀，腰缩短”，如图 2-14 所示。



图 2-14　两翼主笔的上下结构字

第三组上下结构的字，为无主笔，例字为“宙、审、宫”。其特点为边画内缩，如图 2-15 所示。



图 2-15　无主笔的上下结构字

上下结构的字中，带有秃宝盖的系列偏旁以及草字头、竹字头这些偏旁，永远不能作主笔，带有这些偏旁的字，其主笔一定在下方或者无主笔，其原因可归结为“上紧下松”。除了上述宝字盖所组的字之外，又如“党、雯、草、竺”等字，主笔都在下偏旁，前两字为两翼主笔，后两字为横主笔，如图 2-16 所示。



图 2-16　上偏旁不能作主笔的例字

最后来看包围结构的字，依然为三种主笔，举三组字。为了便于比较，这些字都取广字旁，属于半包围中的左上包围结构。为了字势平衡，广字框的右上角的横一定不能是主笔。第一组包围结构的字，为右横主笔。其字如“庄、库、应”，右下角的横作主笔，如图 2-17 所示。



图 2-17　右横主笔的包围结构字

第二组包围结构的字，为右翼主笔。其字如“庆、床、庞、底”，右下角的捺、竖弯钩或斜钩为主笔，如图 2-18 所示。



图 2-18　右翼主笔的包围结构字

第三组包围结构的字，为右无主笔。其字如“庙、庐、店”，右下角没有主笔，右上角的横同样不能作主笔，如图 2-19 所示。



图 2-19　右无主笔的包围结构字

到此为止，我们清楚了合体字的主笔关系。合体字不管怎么变，万变不离其宗，一定是三种主笔情况。无论是上下结构，还是左右结构，或是包围结构，以右主笔为衡量标准，其主笔均可归纳为三种，即与独体字一致的三种主笔情况：横主笔、两翼主笔、无主笔。其综合情况如图 2-20 所示。

| 主笔 | | 左右结构 | 上下结构 | 包围结构 |
|---|---|---|---|---|
| 横主笔 | 一 | 什 | 牢 | 庄 |
| 两翼主笔 | 大 | 伏 | 宋 | 庆 |
| 无主笔 | 口 | 伸 | 宙 | 庙 |

图 2-20　合体字的三种主笔

# 第二节　结体规律：三宁三勿

结体规律：三宁三勿.mp4

## 一、宁上勿下

上下关系：宁上勿下.mp4

上文讲到，对于任何一个字，其结构都是二维的，第一个变量是左右关系，第二个变量是上下关系。如果先不考虑左右关系，上下关系的字如何写才能好看呢？一个字应该是向上写，还是向下写，或者居中呢？答案应该是宁上勿下。一个字的笔画或者偏旁，一定要向上写，宁可向上，不要向下。宁是一个副词，是宁可的意思。而“上”在这里是一个动词，是向上的意思。宁上勿下的含义，就是宁可向上，不要向下。

下面举例说明，第一个举“十”字。它由两个笔画组成，一个是横，一个是竖。写这个字，先横后竖，笔顺和笔画的问题这里就不讲了。笔画写好了，结构未必就好，二者是两个不同层面的问题。“十”的间架结构，就是指横跟竖如何搭配。如何搭配才好呢？最关键的问题就是横的高度，横一定不在竖的中间，而是向上一些。具体来说是向上到 3/5 处左右，后文会讲到这一点。这个道理就叫作宁上勿下。只有把横向上写，字才好看。

那么，宁上勿下的科学道理在哪里呢？这是人的一种视觉规律，或者叫视觉科学。正常一个人，如果重心向上一些，就显得非常好看，因为人的眼睛是长在上方的，所以会有视觉的差异性以及由此带来的心理暗示。同时，西方美学认为，因为地心引力的存在，需要通过重心上移保持作用力与反作用力的平衡。从人的形体角度来说也是如此，一个人的重心，就是神阙穴(肚脐)左右，它一定是偏上的。汉字也有重心，比如“十”这个字，横跟竖的交叉点，就可以视为它的重心。什么叫作重心呢？大约接近于中心。什么的中心？笔画的中心。比如“十”，横与竖的中间，就是它的中心。与“十”相似的字，如“干、千”等，也都要宁上勿下，如图 2-21 所示。



图 2-21　“十、干、千”的宁上勿下

下面再举“木”字。这个字如何写才能美呢？先不看左右关系，只看上下关系。上下关系中，最关键的问题有两个方面。一个就是横要向上一些，体现了宁上勿下，具体来说就是上面大约占一份，下边大约占两份，这个约等于黄金分割，后面章节会细讲。第二个，它的撇和捺一定要向上一些，为什么呢？就是我们讲的宁上勿下，也叫上移重心，或者叫作上紧下松。“木”字撇和捺抬高的道理，可以打一个比方，叫作“有了腿，翅膀要抬高”，撇和捺相当于一对翅膀，竖相当于腿。因为上移重心的原理，所以“木”的撇和

捺要抬高。与“木”相似的字，如“禾、米”等字，也都要宁上勿下，如图 2-22 所示。



图 2-22　“木、禾、米”的宁上勿下

前面举的是两个独体字的例子，下面举一个合体字的例子。合体字有三大类，即包围结构、左右结构和上下结构。我们重点举上下结构的字，以“宋”字为例。这个字上面是宝字盖，下边是个木字旁，两个偏旁之间的比例关系应该如何分配呢？最重要的问题，就是宁上勿下。木字旁占的空间比较大，宝字盖占的比较小。下半部分要尽量高一些，上半部分要尽量矮一些，这个道理叫作宁上勿下。否则，上边写大了，一定是“头重脚轻，根底浅”的感觉。与“宋”相似的字，如“牢、宙”等字，也都要宁上勿下，其中“宙”字比较特殊，上下均无主笔，如图 2-23 所示。



图 2-23　“宋、牢、宙”的宁上勿下

到此为止，讲完了一个字上下关系的核心问题，结论就是“宁上勿下”四个字。

## 二、宁左勿右



左右关系：宁左勿右.mp4

接下来，要讲左右关系。我们平时写字，上下关系的字比较容易写好，而最常见的错误，往往出在左右关系的处理上。那么，如何才能把左右关系的字写好呢？这包括两个问题，第一个核心的问题，即前面讲过的主笔问题；而第二个问题，叫作宁左勿右。

什么叫作宁左勿右呢？跟上文“宁上勿下”的意思相似，“宁左勿右”就是说一个字，宁可向左写，不要向右写。其道理叫作抑左扬右，就是抑制左侧，扬让右侧。

先举独体字的例子。比如“儿”字，由两个笔画组成，第一个叫作长撇，第二个叫作竖弯钩。比较长撇和竖弯钩的比例关系，一定是右边写得比较宽，左边写得比较窄。道理何在？就叫宁左勿右。中国文化体系中，多以右为尊，从而形成一种抑左扬右的审美心理习惯。体现在一个字中，右边宽就比较美。再比如“几、九”二字，其重心要向左，只有如此才能好看，这样的道理就叫作宁左勿右，如图 2-24 所示。

接下来要举最重要的合体字。汉字大约有 5 万个，合体字占 99%左右，是非常多的。

合体字中，哪一种结构最多呢？下面来看一下我们对 8105 个通用字结构类型的统计，如图 2-25 所示。

儿 几 九

图 2-24 独体字的宁左勿右

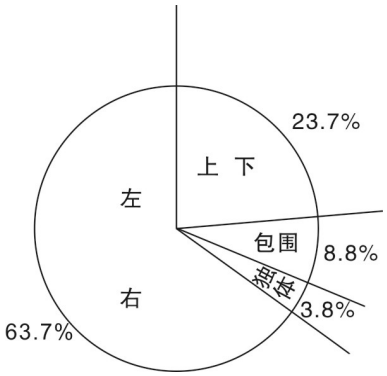



图 2-25 通用字结构比例图

通过统计可知，在 8105 个通用汉字中，左右结构的字占了 63.7%，接近于 2/3；上下结构的字占了 23.7%，接近于 1/4；包围结构的字占了 8.8%，接近于 1/12；独体字占了 3.8%，接近于 1/26。可以说，左右结构的字如果写好了，接近 2/3 的字的主要规律也就掌握了。

来看“什”这个字。它由两个偏旁组成，右边所占的比例与左边相比，要多一倍。具体来说，左边大约占了 1 份，右边大约占了 2 份，这种关系接近于黄金分割。只有宁左勿右，这个字才能好看。

有的上下结构和包围结构的字，也包括左右结构的部分，这一部分一般也要宁左勿右。比如上下结构的“范”字，下面就要宁左勿右；又如走之旁的字“边”，上半部分要左窄右宽，如图 2-26 所示。

什 范 边

图 2-26 合体字的宁左勿右

到此为止，讲完了左右关系的第一个方面，其一般书写原则为宁左勿右。

## 三、宁紧勿松


内外关系：宁紧勿松.mp4

下面我们要进一步总结，三种主笔如何才能写好呢？如何与上下关系融合在一起呢？这还要回到最初讲的问题。如前所述，平面二维具有上下左右四个方向，合并成两个方向，一个是上下关系，一个是左右关系。上下关系的书写要领是宁上勿下，左右关系的书写要领是宁左勿右和分清三种主笔。但是我们要问，如果一个字上下关系写好了，左右关系也写好了，是不是就真的一定好看了呢？我们觉得，还有一个很重要的问题，即内外关系。这涉及一个美学问题，即格式塔现象。

奥地利有一个心理学家叫厄棱费尔，他提出了一种很重要的现象，叫作格式塔现象。所谓格式塔现象，各家表述稍有差异，基本意思是：各种要素组成一个新物体，那么新物体绝不是各种要素的简单之和，一定有新的意义存在。这样说比较抽象，还是打个比方吧。比如，一个正方形，是由四条线段组成的，每条线段都有线段本身的特点，但是，组成正方形之后，正方形一定有四条线段所不存在的意义。这就是格式塔现象。

那么，格式塔现象在书法中如何来解释呢？我们认为，如果一个字左右关系写好了，上下关系也写好了，合并在一起，一定有新的问题存在。上文中，我们把任何一个字的结体分解为两种关系，一个是上下关系，一个是左右关系。那么，二者所形成的第三种关系是什么呢？就是内外关系。上下关系和左右关系形成的视觉边界叫四至，我们在中间画一个圈。这个圈表示什么呢？我们把圈的里面叫作内，把四至叫作外。也就是说，因为格式塔现象的原理，我们把上下关系和左右关系重新组合，形成了一种新的关系，叫作内外关系。

内外关系如何处理呢？一个字如果想写好，一定是内紧外松，也叫作宁紧勿松。这是我们讲的第三层关系。什么叫作宁紧勿松呢？就是宁可写紧，不要写松。具体来说，外边的边界叫作四至，中间叫什么呢？我们也给它起个名字，叫作中宫。一个字如果想写好，最重要的就是要中宫收紧。

什么是中宫？简单解释一下。古代的皇宫一般有九宫，帝王居其中，前有大庭，后有后宫，左右是六宫粉黛。按照元朝书法家陈绎曾所讲，如果想把字的结构写好，一定是“八面怀抱，中宫收紧”。8+1 等于 9，这就是九宫问题。古代有一种习字格，叫作九宫格。九宫均列，中宫居其中，借以表示一个字的中间部分，这部分一定要写紧凑。中间越紧，这个字就越好看。

一个字中间要紧，叫作中宫收紧，这是从字内看的。如果从外边来看，就是刚才讲的最重要的问题，即突出主笔。突出主笔，就是将笔画达到边界，达到边界的笔画就叫主笔。要想写好一个字，从外部看，叫作突出主笔；从里边看，叫作中宫收紧。换句话说，里边要收紧，外部要张开。这是一个问题的两个方面。正如苏轼的诗中所讲：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”视角不同，山峰多姿，但是作为山并没有变。一个字，既有主笔，也有中宫，它一定是好看的。中宫要收紧，这个“紧”字是最重要的，一个“紧”字，把写好汉字的内在规律活灵活现地体现出来了。正如清朝大书法家邓石如所讲，字如

果写得好，必须“疏处可以走马，密处不容通针”，我们取后边一句，拈出四个字，就叫作“密不通针”。密不通针对合体字来说更有意义，不同的偏旁之间，做到了密不通针，就能中宫收紧，从而浑然一体，如图 2-27 所示。

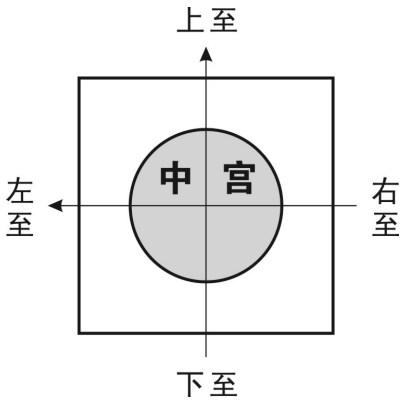



图 2-27　中宫与四至

## 四、结构通用图

综上可知，要想写好一个字，最重要的问题，就是要做到“三宁三勿”。哪“三宁三勿”呢？第一句话叫作宁上勿下，指上下关系；第二句叫作宁左勿右，指左右关系；第三句叫作宁紧勿松，指内外关系。其中，宁紧勿松是最主要的，因为它就是我们讲的三种主笔问题。达到边界的笔画，就叫作主笔，而以左右的关系为重点，总结为三种主笔。哪三种主笔呢？分别为横主笔、两翼主笔、无主笔，以“一、大、口”三个字为代表。我们把上述规律画在一个图中，把它叫作结构通用图，如图 2-28 所示。其核心内容就是“三宁三勿”，即宁上勿下、宁左勿右、宁紧勿松。

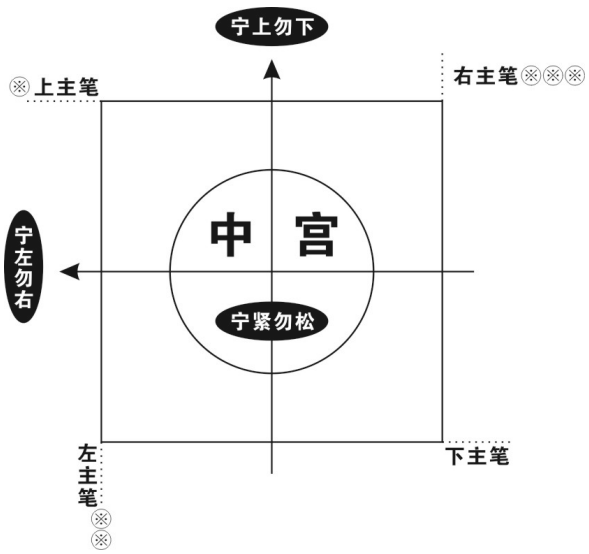



图 2-28　结构通用图

用这样的一种办法，去衡量古代书家的字，几乎无往不胜。我们举一个书法史上非常重要的例子。王羲之和王献之父子二人，写字的特点各不相同。王羲之写字的特点，叫作内擫(yè)；王献之写字的特点，叫作外拓。什么叫内擫？什么叫外拓？古往今来，聚讼纷纷，看法差别很大。按我们上面讲的结体规律来解释，道理就特别明了。王羲之写字，收得就不是特别紧，结体相对疏朗，主笔显得不是非常突出，将主笔掩藏起来，所以叫作内擫。相反，王献之写字，中宫收得就很紧，中宫越收紧，主笔就越突出，形成向外拓展之势，所以叫作外拓。比如“大”字，王羲之写“大”字，捺也张开，但张开得不是特别大。到了王献之，比如《洛神赋》玉版十三行，他写的“大”字，撇和捺张开得就特别大，非常鲜明。父子二人，古质今妍，一个叫作内擫，一个叫作外拓，形成一种辩证关系，是对立中的统一。当然，内擫和外拓，还有笔法上的差异，王羲之写字笔锋收敛，而王献之写字笔锋鲜明，其总体精神与主笔和结体是一致的。

那么，为什么东晋时代出现书圣？且以王羲之为书圣，而不是王献之呢？我想，其中涉及文化与书法的关系问题。因为魏晋时代的人有风骨，即后人所说的魏晋风度。尤其是东晋士人，互相陶染，三玄盛行，思想解放，作为清流阶层，他们更追求个人风仪和书法风尚，“尺牍书疏，千里面目”。在做人方面，风神萧散，爽爽有一种风气。而从笔法上来讲，同样是风神萧散，具体表现为凌空取势，或者叫作空中落笔，不像唐人那样画字，而是典型的晋系笔法。东晋时代出现书圣，便与此有关。进一步分析，从结构上来说，王羲之写字要比王献之更高明。高明在哪里？就是王羲之的字，没有像王献之一样追求妍美，主笔也不像王献之那样开张鲜明。这就是孙过庭描述王羲之写字的特点，叫作“不激不励，而风规自远”。所谓不激不励，就是一种中和之美，王羲之的书法主笔内敛、风神萧散，恰能体现这一审美理想和精神寄托。按照唐太宗评价虞世南的话，叫作“君子藏器”，也就是《周易·系辞传》所讲的“君子藏器于身”。这样，就把写字和做人紧密联系在一起，王羲之与后人相比、与其子王献之相比，取法更高明，书法更有风仪，所以被尊为“书圣”。这是我们讲的主笔问题的延伸。

用这样一种主笔和结体的理论与方法，还可以衡量很多人，比如古代的楷书四大家“欧、颜、柳、赵”，即初唐的欧阳询、盛唐的颜真卿、中唐的柳公权，还有元代的赵孟頫。这些人写字都非常美，但结构特点各不相同。其特点的区别，集中体现在主笔和中宫两个方面，用我们倡导的主笔分析法加以量化，可以说一目了然。此外，用主笔和结体的规律，不仅可以衡量楷书的情况，还可以对衡量行草起到参考作用。不管哪一位书家，其字一定只有放和收两种趋势，但到底是放的多，还是收的多，用主笔和“三宁三勿”的方法分析，就可以作一个基本的判断。



## 本章小结

(1) 一个字的最大视觉外边界叫作四至，达到四至的笔画定义为主笔。

(2) 独体字的主笔划分为三种情况，以“一、大、口”三个字为代表，分别代表横主

笔、两翼主笔、无主笔。

(3) 合体字以右主笔为参考，依然可以分成横主笔、两翼主笔、无主笔三种情况。

(4) 结构的整体规律是“三宁三勿”，即宁上勿下、宁左勿右、宁紧勿松。



## 实训案例

### 汉字结体美的内在规律

**基本技巧：**

总结结体的内在规律，不能围绕外形做文章，而要深入到内在的审美规律。我们认为，主笔是结构的灵魂。所谓主笔，就是达到边界的笔画，左右的主笔是关键，有三种情况，分别是横主笔、两翼主笔、无主笔，以“一、大、口”三字为代表。与主笔相关的问题，有四至、中宫、张力、重心等，再深入一步，还有空灵、饱满、匀称、方正、抑左扬右、黄金分割等细节问题。如果不解决上述问题，就没有深入到结构的内在规律。

一般来说，在实用的“永字八法”中谁是主笔呢？可归纳为三种情况，即把“八法”分成三组：横、竖、提、横钩、竖钩、弯钩算一组，可充当纵横两个方向的主笔，但是否一定为主笔，要视下一组笔画存在与否；撇、捺、竖弯钩、斜钩算一组，是主笔的第一选项；点、折、卧钩算一组，永远不充当主笔。因实际教学中主要考虑左右主笔，所以竖、竖钩、弯钩三个纵向的主笔可不计。对应这三组笔画，我们把左右主笔分成三种情况，取“一、大、口”三个字来代表，分别代表横主笔、两翼主笔、无主笔。

**案例点评：**

主笔是从结体的角度而不是从用笔的角度来说的。它是汉字结构的灵魂，也是楷书启蒙教学的关键。关于主笔，古今见仁见智，或认为是“活中宫”，或认为是占有重要位置、起一字主体支撑作用的笔画，或认为是最长、厚实、舒展的笔画，或认为是书写难度最大且表现力最强的一笔。概念上的模糊，必然造成教学过程中的困惑，不易把握楷书的特点。所以，为了与楷书启蒙教学有效衔接，必须对主笔有一个确切的定义。

**思考讨论题：**

1. 什么是主笔，主笔是如何进行划分的？
2. 中宫和主笔是什么关系？

## 实训课堂

### 结体与数学的关系

**基本规律:**

数学方法最大的优点是将复杂的问题简单化，通过若干变量，把感性的问题理性化。这一方法，对书法结体的分析具有十分重要的意义。我们认为，汉字的结构就是笔画或偏旁在二维空间的组合问题，所以一定可以分解成左右关系和上下关系两个变量，这就是数学中的二元法，也相当于数学中的横纵坐标问题。借助于这样一种思维，结构的把握便会变得非常明确。我们提出的重心、主笔、四至、中宫等概念，都是二元思维的产物。一个字的结构之美，左右方面要突出主笔，上下方面要抬高重心。达到外围的四至者叫作主笔，有横主笔、两翼主笔、无主笔三种情况，中宫收紧方可突出主笔。重心向上叫宁上勿下，重心向左叫宁左勿右，中宫收紧叫宁紧勿松，这“三宁三勿”是结构美的核心问题。从内部来看的宁紧勿松是核心中的核心，从外侧来看就叫突出主笔，所以说，主笔是结构的灵魂，它是可以通过数学精确描述的，精确描述的具体方法就叫作黄金分割。

**思考讨论题:**

1. 如何从二维变量的角度理解汉字结体规律?
2. 如何理解结构通用图中的主笔和中宫?

# 复习思考题

## 一、基本概念

主笔　四至　二维　中宫　横主笔　两翼主笔　无主笔　张力　边画内缩　三宁三勿

## 二、判断题(正确的打“√”，错误的打“×”)

1. 主笔就是字中最长的笔画。　(　　)
2. 边画内缩的原因和视觉的张力有关系。　(　　)
3. 中宫和主笔是汉字结体规律中一个问题的两个方面。　(　　)

## 三、单项选择题

1. 书法主笔中最重要的主笔是(　　)的主笔。

   A. 上下关系　　B. 左右关系　　C. 包围关系　　D. 无主笔

2. 两翼主笔和横主笔的地位是(　　)。

   A. 共同主笔　　B. 互为主笔

C. 横的地位要低于撇和捺　　D. 都不是

3. 下列字中无主笔的是(　　)。

A. 三　　B. 戈　　C. 宫　　D. 庄

## 四、简答题

1. 独体字的三种主笔如何划分?

2. 在结体中，“三宁三勿”指的是什么？请举例加以说明。

## 五、论述题

结合自身学习的体会，阐述书法的三种主笔，并举例加以说明。