

● MAO BI SHU FA 毛笔书法

楷书入门
JI CHU RU MEN ●

郭存善 陈玥 编著

毛笔书法 基础入门

中国画报出版社

●郭存善 陈珏 编著

●中国画报出版社

毛笔书法基础入门

图书在版编目(CIP)数据

毛笔书法基础入门/郭存善编.-北京:中国画报出版

社,1998.1

ISBN 7-80024-417-2

I. 毛… II. 郭… III. 汉字-毛笔字-书法-基本知识 IV

J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 29383 号

毛笔书法基础入门

郭存善 陈玓

中国画报出版社出版发行

(北京海淀区车公庄西路 33 号)

新华书店总店北京发行所经销

文物出版社印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开 3.5 印张

1997 年 12 月第 1 版 1998 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-80024-417-2 定价:9.50 元
J·418

前 言

书法,是中国的传统文化艺术之重要的组成部分,是汉字实用与审美要求相结合、相互作用的艺术表现形式。它具有多样化、个性化和时代化的特征。

今天我们学习书法,不仅是为了提高汉字的书写技艺,更重要的是能够陶冶心灵,从中得到无穷的艺术享受,进而启迪个人的审美情趣,提高人生的艺术品位及修养,使得生活更加丰富多彩。

为了能够让初学者对书法有较全面的了解,本着“工欲善其事,必先利其器”的原则,本书的内容从笔、墨、纸、砚这被称为“文房四宝”的书法工具讲起,介绍了它们各自的特性及选用方法;并涉及书写的正确姿势及用笔要求。特别强调了容易被忽视的“读帖”在书法学习中的重要性。重点围绕楷书作为毛笔书法基础的入门阶段这一观点,详细讲解了楷书的基本形态特征及书写方法。另外,为了便于初学者的广泛涉猎或学习其它书体,本书对于隶书、行书的形成与书写方法也做了简要的介绍。并同时配以楷书字体的相应对照,这样可以通过对比加深对几种字体各自特征的印象,提高学习效果,从而达到学习的目的。

目 录

- 一 文房四宝 (1)
 - (一)笔 (二)墨 (三)纸 (四)砚
- 二 写字的正确姿势 (4)
 - (一)坐姿 (二)站姿
- 三 执笔的方法与要领 (5)
- 四 运腕与用笔 (6)
 - (一)着腕 (二)枕腕 (三)提腕 (四)悬腕 (五)用笔
- 五 字帖的选读与临摹 (9)
 - (一)选帖 (二)读帖 (三)临摹
- 六 楷书的基本形态特征及写法 (12)
 - (一)基本点画和“八法”
 - (二)基本笔画的形态变化
 - (三)楷书的间架结构
- 七 章法布局 (31)
 - (一)布局的形式 (二)题款与印章
- 八 如何学习隶书 (34)
 - (一)隶书的形成及其地位
 - (二)隶书的艺术特色
 - (三)隶书的用笔特征及要求
 - (四)隶书基本笔画的写法
- 九 如何学习行书 (41)
 - (一)行书的形成与发展概况
 - (二)行书的艺术特色
 - (三)行书的写法
- 十 碑帖选登 (49)

一 文房四宝

笔、墨、纸、砚，是中国书法所使用的四种主要工具，旧时称“文房四宝”。古人云：“工欲善其事，必先利其器”。因此要想练好书法就要先对书法用具有所了解。

（一） 笔

写字要用笔，书法所用之笔是由笔管和用各种不同兽毛制成的笔头做成的，我们称之为“毛笔”；别名又叫“毛锥子”、“管城子”等。在我国毛笔的制作历史可以追溯到战国时代，马融《中华古今注》谓是秦蒙恬发明了毛笔；其实在他之前的朝代已经在用毛笔写字了。他不过是在前人制作的基础上，进行了改进和加工，并使之更加完善。这以后，随着制作技术越来越精良，品种也越来越多。若以产地划分，有宣笔（产于安徽）和湖笔（产于浙江）这两大类；唐宋时期宣笔，或称徽笔，最为有名；而元代以后则为湖笔所掩。若以材质划分，有羊毫、狼毫、紫毫、鸡毫、兼毫等毛笔。

羊毫：用山羊毛制成。质地柔软而弹性较小，笔毛细腻且含墨量大，能写出圆满丰润的字，对于功力的锻炼大有益处。不过由于其毫端柔软，行笔时会有难度，运用不善，易使字体臃肿、软弱。这一点初学者要特别注意。

狼毫：即鼬（黄鼠狼）毫。质脆，不耐磨擦，由于弹性较大，易露锋芒，因此能写出坚锐挺拔的字，适合行、草字体的书写。对于初学者来说不宜选用。

紫毫：即兔毫。又有紫、花白之分。纯用紫毫，则软而圆健；若兼花白，则坚强劲利（朱履贞语）。紫毫笔是较为珍贵的毛笔。

鸡毫：是用雄鸡胸前之毛制成、质地极软且弹性小，用的人非常少。

兼毫：是选用两种以上之毫配制而成。一般以紫、羊毫兼用或狼、羊毫兼用，可根据不同的配制比例选择使用。名称有“五紫五羊”、“七紫三羊”、“白云”等。它的质地刚柔相济，弹性适中，既实用又价廉，是初学者理想的书写用笔。

另外，毛笔根据其笔锋的长短又可分为短锋、中锋、长锋三种。短锋笔锋短肚硬，吸墨少；中锋笔锋的长短适中，吸墨也适量，易掌握；长锋笔锋长肚软，吸墨量大，虽易于发挥，但不善掌握，初学者不宜选用。

通常选购毛笔以尖、圆、齐、健为佳。尖是指笔毫聚拢时锋颖尖锐；圆是指笔头周身圆壮饱满，没有凹凸之处；齐是指将笔头发开用指捏扁后，内外笔毫长短齐整，无参差不齐的现象；健是指笔毫挺健到尾，力劲而有弹性，耐用而不变形。应该说一支笔具备了以上这四点要求（即笔之“四德”），就是一支好笔，使用时就能挥毫自如，得心应手。姜夔在《续书谱》中“笔欲锋长劲而圆；长则含墨可以取运动，劲则刚而有力，圆则妍媚。”又云：“长而不劲，不如弗长；劲而不圆，不如弗劲。”可见笔之四德的重要。

一般来说,新购之笔,要先经过冷水浸开,洗净胶质后再使用。注意不能用手捏散笔头,否则容易伤及锋毫,影响使用。

由于毛笔的特性决定了汉字书法的艺术形式。因此衡量一个人毛笔字写的好坏,重要的一点是看其指挥运用笔毫的能力。“量体裁衣”能充分体现出服装与身材的有机结合,写毛笔字也是如此。写多大的字,就用多大的笔,这是先决的物质条件。如一时没有非常适合的笔,原则上宁可用大一点的笔写小字,也不可用小笔写大字。因为用小笔写大字,需要将毛笔重压平铺,极易损伤笔毫,不利于笔力的锻炼。

习惯上写大字宜用羊毫笔,写小字宜用兼毫笔,而写行、草字宜用长锋狼毫笔;若纸硬,可用软毫,纸软,则用硬毫;同时还要根据个人所学字体的风格特征使用不同性质的毛笔。

毛笔在每次用完之后,应及时用清水洗净,并理顺笔毫,或放进笔筒,或悬挂于笔架之上,这样可以保护笔毫,延长使用寿命。

(二) 墨

我国写字最早是用天然墨——石墨。它既可用于书写,亦可作为燃料。汉代开始制造烟墨,并设有官府的专管人员。唐宋时期造墨水平已相当高,特别是南唐李廷珪制出的墨光泽如漆,誉满天下,时有“黄金易得,李墨难求”之佳话。由于“李墨”的产地在徽州,因此“徽墨”就成了著名的称号。明清两代制墨更加考究,工艺愈加精良,并成为馈赠与收藏的工艺品。制墨名家有明代罗小华、清代曹素功、胡开文等。常用的墨有松烟、油烟、松油烟三类。

松烟墨:是用松木烧烟再配胶、香料制成。其墨色深重,但缺乏光泽。

油烟墨:是用桐油、麻油等烧烟,加入胶和香料、冰片等制成,其质地坚实细腻,乌黑发光。

松油烟墨:是用松烟和油烟混合制成的墨,柔合了松烟与油烟的特点,色黑并有一定的光泽。写书法大都使用油烟或松油烟墨。

怎样识别墨的好坏呢?首先看它的墨色。《墨经》云:“凡墨色,紫光为上,黑色次之,青光又次之,白光为下;凡光与色,不可废一,须久而不渝者为贵,然忌胶光。古墨多有无光者,以蒸湿败之,非古墨之善者。其有善者,黯而不浮,明而有艳,泽而有精,是谓紫光。”其次,看其质地,细腻滋润的好墨,横断面应似镜面而绝无砂眼,研磨时声要细而腻。再次,好墨所含的胶质要轻,这样能够避免胀裂与变形。依照过去的传统,好墨的墨顶上均印有“青烟”、“顶烟”、“贡烟”等字样。

一锭好墨还须要有正确的研磨方法,古时讲磨墨时要心平气和,用力平稳,重按轻转,水量需逐渐增加(要用清水),这样磨出的墨才会细而匀,黑而亮。

关于墨的浓淡,要适中,太浓难以自如运行而滞笔,太淡易涨墨而伤神。另外,纸张的质地也影响墨的浓淡表现,它需要实践的积累方能得心应手。

磨好后,不要将墨锭置于砚中,否则容易粘连。收藏的时候要放在较干燥的地方,避免潮湿及风吹引起的碎裂和变形。

现在市场上有很多的瓶装墨汁质量很好,且具有使用方便,易于携带的优点,因此,可以在日常的练习中使用(能省却磨墨的时间),但搞书法创作时还是应以研墨为好。

这里介绍几种质量较好的墨汁品牌,有“一得阁”,“中华墨汁”、“曹素功”等。

（三） 纸

纸是中国古代的四大发明之一，它的产生促进了我国文化的繁荣与交流。

中国书画用纸独具特色。它主要以檀树皮、桑树皮为原料，经过多道工序制作而成。其特点是质地绵韧，抗蛀不腐，可长期存放；水浸日晒不变色，拉力大，不怕揉折，洁白细密，吸墨等，便于表现中国书画的艺术特色，有“纸中之王”、“纸寿千年”的美誉。因以产于安徽省宣城的最好，故得名宣纸。

从宣纸的性能划分有生宣、熟宣、半生半熟宣。

生宣：是未经加矾的定纸。其吸水性强，有渗化的效果，能表现出墨的浓淡层次及笔墨的力度，最适宜于书法的表现。常用的如夹宣、单宣、净皮等。

熟宣：生宣经过上明矾、骨胶等工艺的处理后便成为熟宣。它的吸水性弱，着墨不易渗透，适于中国工笔画，如“云母笺”、“冰雪宣”、“蝉翼笺”等。

半生半熟宣：性能介于以上两种之间，是中性纸，适于中国画兼工带写的表现，用于书法也是可以的，如“玉版宣”、“书画笺”等。

宣纸的命名还有一些是以花纹颜色来确定的，如：“虎皮宣”、“洒金宣”等，作为书法用纸也可以营造出特殊的艺术效果，不妨一试。也有一些是以产地命名的，如河北迁安宣、四川夹江宣等。

宣纸的尺幅规格是按旧市制区分的，有三尺、五尺、六尺、八尺及二丈等。

选购宣纸时，可以通过眼观及手摸来甄别其性能。眼观，一看色度是否一致，二可将纸角沾湿，观察其洇的效果（渗透性）。而手摸，一是感觉一下纸的柔韧性，二是纸的薄厚是否均匀等。应该说每种宣纸都各有所长，而性能的掌握，需要多方的尝试后才能够发挥出它最大的功效。

由于宣纸相对价位较高，初学者练字阶段用纸量又非常大，因此，从经济实用的角度介绍两种低价位的纸，以供初写阶段练习之用。

毛边纸：是用竹料加工制成，纸质细嫩，微带蛋黄色，面平滑，适合毛笔的书写，是理想的练字用纸。

元书纸：是以石竹为原料制成，纸质微粗，色微黄，面略糙，较毛边纸稍次。

（四） 砚

砚又叫砚台、砚池、墨海等，是磨墨必不可缺的工具。远在东汉时期，制砚工艺就非常成熟了，后又经过历代的发展，砚的品种就更加多样化。若以材质划分有：石砚、陶砚、砖砚、玉砚、青瓷砚、三彩砚、金属砚等。其中以石砚中的端砚（产自广东肇庆的端溪）、歙砚（产于安徽歙县）、鲁砚（产于山东青州）最为著名。它们共同的特点是质地细腻坚润，易于受墨，能“发墨不损毫”及“呵气研墨”。这些名砚由于具有较高的艺术价值与收藏价值，因此价格不菲。而我们作为日常练习之用的砚台，也不必如此奢侈。只要石质不是太滑、太粗糙，既能下墨又不致墨汁中出现粉粒，且砚心较深（储墨多）就可以了。

需要注意的是，无论价值怎样的砚台，使用后都要进行清洗，保持洁净。古训就有“宁可三日不洗面，不可一日不洗砚”之说。洗砚要用冷水（忌用热水），因砚喜湿，忌干燥，所以洗净后再于砚心贮些清水，能够使其保持润泽，这叫“养砚”。

“文房四宝”作为书法艺术的主要用具，在使用中是相互紧密地配合而发挥作用的。此外，还有一些辅助的工具，如用来洗笔的笔洗；放笔的笔架、笔筒、笔床；用来压纸的镇纸；用来盛水的水盂；护砚用的砚匣；以及铺于纸下的毛毡（可防渗墨）等。初学者可以根据个人的情况来准备。

二 写字的正确姿势

毛笔书法是中国所特有的一种艺术形式。它是将写字这种通俗的记录方法升格为具有美的欣赏价值的艺术作品。其中,毛笔的使用起着关键的作用。要想使柔软而富于弹性的毛笔写出劲健和美观的字来,只凭手指的运用是不够的;历来书法家对书写的要求就有“点画波撇屈曲,皆须尽一身之力而送之”。这里讲的“一身之力”并非是用全身的力量,而是指肩、肘、腕、指、腰、腿、足等全身各部位的有机配合,正如包世臣所主张,“先求两足安,两只脚出力,左手出力,当然肩背也要出力,这样就可以运全身之力了”。由此我们可以讲,能否写好书法与正确的书写姿势是有直接关系的。同时,对于身体的健康发育也是大有益处的。

下面针对几种常见的书写姿势简要介绍一下。

(一) 坐姿

是最普遍和常用的姿势,对于初学者而言又是最先要体会和掌握的。要做到:头正、身直、肩平、臂开、足安。具体讲要端坐桌前,头与身体向前稍倾,双眼要注视笔处,不可左顾右盼;胸部与桌面保持约三——五寸的距离,腰背在直,不能曲;肩部要平,书写时,右肘尽量向外,左手按于桌上或纸边,使两臂自然撑开,以达到均衡的气势;两脚要平行、自然的分开,这样才能保持下肢的安稳。

一般坐着写字,较适合于三、四寸以下的字,如果写较大的字,则应该采取下面介绍的姿势了。

(二) 站姿

取站立之势,能够居高临下,纵观全局。其悬肘书写,使得上下、左右伸展自如,挥洒有余。特别适合写四寸以上较大的字。站姿的要求为:身倾、臂悬、头俯、足开。具体讲,站立于桌案前,上身略微前倾,用腰之力而带动肩和腕;右手悬臂,使其不与纸面接触,左手应扶于桌面或略向后伸,以保持平衡与安稳,并能提领全身之力;站立书写头部应自然向前俯视,视线集中于正前方;两脚不应并立,要前后略分开,右脚向前跨出半步,可使身体上下取得一致,这样便于身体稳定,也有助于右臂的发力。

上面介绍的两种写字的姿势,是初学者应该遵循和掌握的,万不可放任自己,否则不但字写不好,还会影响到身体的健康发育(特别对于青少年而言)。

最后将正确姿势的要求概括为一句话即:自然放松,头正胸张,身安足稳,肩平臂开,神情专注。

三 执笔的方法与要领

有了正确的姿势,接下来要讲如何执笔了。动手写字前必须要先执笔,执笔稳定,才能谈及运腕。在我国,执笔的方法自古就有多种主张,并根据各自的作用有着不同的形象叫法,如:拨撚法,凤眼法,单钩法,双钩法等等。其实,无论怎样的叫法,都是以“指实掌虚、灵活自然、从容不迫”为基本法则;进一步讲就是如何将五个手指合理地安排,共同发挥作用,从而执牢笔杆,保证自如的书写。下面介绍的五字执笔法(亦称五指执笔法),可以说是较科学的、符合生理要求的执笔方法。

五字执笔法为:抵、压、钩、格、抵(图1)。

1. 抵(yǎn):

以拇指的上节端指肚按住笔杆的左面,力向外,名曰“抵”。

2. 压:

以食指的上节端压住笔杆的右、前方,使笔杆置于食指的第一个节弯里,与拇指力相背,名曰“压”。

3. 钩:

以中指指尖紧贴着食指的上节,钩住笔管的前方,力向内,用以加强食指的力量,名曰“钩”。

4. 格:

以无名指上节外部的甲肉相接之处,由内向外顶住笔杆,使之与中指的力量取得平衡,名曰“格”。

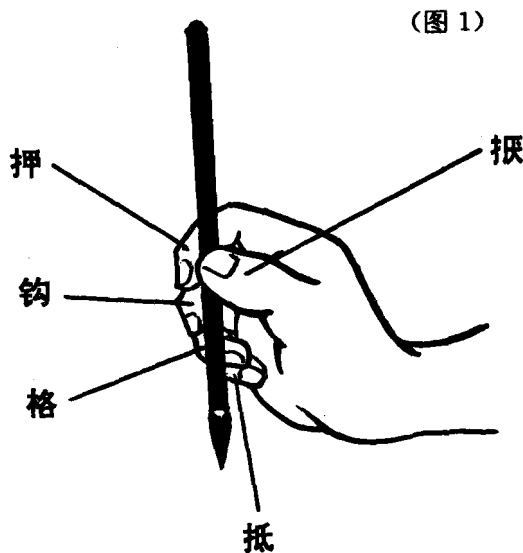
5. 抵:

以小指紧靠于无名指的下边,辅助无名指发挥作用,名曰“抵”。

上面是五个手指执笔功能的介绍,它们虽各司其职,但必须紧密配合使力量集中,才能五指齐力地牢牢控制住笔杆,做到力达笔端,此即为“指实”。只有指实执笔才稳定,否则,五指就使不上劲,写出的字势必软弱轻浮。“实”不等于“死”,如果五指失去灵活调节的作用,一味将笔杆死死捏住,又会使运转阻滞,同样不利于力的表现。因此,“指实”要紧而不死,做到五指既能齐力又运转自如。

有了“指实”还要做到“掌虚”。即手掌心要有空隙,其间可以容下一个乒乓球,尤其需要注意无名指与小指不能贴在掌心。执笔只有做到了“掌虚”,运笔才能够灵活、流畅,气通而力贯。

另外,执笔还要做到“掌竖”、“腕平”。掌竖即手掌要向上斜立起来,这样笔才能直,指与腕才能运转灵活,



才能达到“万毫齐力”、“四面势全”的中锋用笔要求。而腕平则要求腕部与纸面平行,避免其翘起,这样可使肩、臂之力通过腕部而达笔毫。一般来讲,腕平掌自然就会竖起,它们是相互依存的,符合生理组织要求的自然现象。

“指实”、“掌虚”、“腕平”、“掌竖”可以说是执笔的基本要领,是初学者必须遵守的习字法则,掌握了这些,将为写好书法奠定坚实的基础。

这里再补充一点就是执笔的高低问题。五指执在哪里才算合适呢?主要根据所写字的大小来定。写大字宜执笔较高些,这样可以增大运笔的幅度;写小字宜执得相对低些,这样可以增强运笔的稳定性。其总的原则可概括为:字越大,笔就执得越高,相反则越低(注意高与低都不能过度)。

四 运腕与用笔

写字要靠手腕的上下提按和左右起倒来控制笔锋在纸上的运转,这就是运腕。它比运肘、运肩等具有明显的稳定性和灵活性。中国书法教学历来都强调运用腕部力量的重要性。“龙蛇起伏笔端出,满壁纵横腕中来”,“务求笔力从腕中来”,“运腕必灵”等都是说明运腕的作用。可以这样说:运腕是步入书学圣殿的导向牌。

既然运腕有着如此至关重要的作用,接下来就介绍几种运腕的方法及用笔的常识。

(一)着腕:

是手腕与桌面相接触的一种方法,此法的缺陷是腕部因贴在桌面上,使腕部的活动受到限制,从而牵制了腕力的发挥,因此除非写较小的小字,通常是不采用此法的。

(二)枕腕:

是将左手置于右腕的下面(或垫书本),使腕的高度加大,从而增加其活动范围的一种方法。此法虽可运腕,却因腕下垫有东西,活动同样会因磨擦而受到限制,臂、肘之力亦不能顺利传至笔端,所以只适宜写小楷字。

（三）提腕：

是以肘为支撑点，置于桌面上，使手腕提起来的一种方法。此法的旋转幅度较大，活动也较灵便，腕力的发挥也较充分，适宜写中楷字，可以说它是初学者入门阶段的理想运腕方法。

（四）悬腕：

是将腕和肘部都悬空的一种方法。它以肩为轴心，使腕、肘的运转幅度及活动范围更加广阔，习惯上也称之为“悬臂”。此法能使周身之力得到充分发挥，是最为理想的，也是被书家极力推崇提倡的运腕方法。

“笔力从腕中来”，以上介绍的几种方法，都是为了发挥腕的功效，特别是悬腕法，则是每个习字之人应当具备的基本功。虽然掌握起来有一定的难度，如颤抖、酸痛等，但知难而进，勤奋不懈，最终是会达到任意纵情、极尽挥毫之妙能的。

（五）用笔：

掌握了运腕的方法，只能说明在通向书法艺术之路上迈出了坚实的一步，接下来就要解决用笔的问题了。

中国的书法艺术历来就有“无声的音乐，有情的图画”之赞誉。作为线条艺术，古今书家都遵循这样一个法则，即“书法以用笔为上”。宋代黄庭坚云：“凡学书，欲先学用笔”。那么什么是用笔呢？

用笔就是指笔锋在纸上写出各种点画的活动过程，它具有两个显著的特点，即交替性与连续性。可以说中国书法的艺术形象及艺术魅力的表露无一不是从用笔而来，是用笔的结果。

古今书法家在长期的艺术实践中，总结出的用笔方法及规律，对于学书之人是必须要掌握的，下面扼要介绍一下。

1. 起笔：

指每一笔划的开始。基本方法是写竖画时要横着下笔，写横画时要竖着下笔。

2. 收笔：

指每一笔划的结束。基本方法是笔行至尽处要停驻且回锋收笔；写横画时能“有往必收”；写竖画时能“无垂不缩”；这样则可使笔划沉稳含蓄，不至虚弱和漂浮。

起笔与收笔是最能体现书体风格的，是决定点画形象的关键用笔。古语云：“妙在起止，起止得宜，则画无不美”。所以初学者要特别注意，细心体会起笔和收笔的方法。

3. 行笔：

指起笔后笔锋在纸上的运转、提按动作。即笔毫在每一点画中的移动过程。

4. 提笔：

指行笔之中将笔锋提起，从而控制笔锋的转换；同时提笔亦可使笔划变细、出锋。

5. 顿笔：

顿即按，指将运行之笔按下停驻，可使笔划变得粗、重。

提和顿是两个相互关联的客观因素，更是中国书法呈现节奏鲜明及飞动神情的重要表现方法。它们永远是交替进行的，有提才有顿，有顿亦有提，随顿随提，亦提亦顿，它的变化过程实际就是书法字的书写过程。所以，掌握提、顿之用笔是必须也是必要的。

6. 转锋：

转锋并非是手指转动笔杆，而是笔毫圆转回旋写出不带棱角的点画来。“转以成圆”即指此。

7. 折锋：

折是转的反义，指笔毫翻移顿驻，使运动轨迹出现折点，从而写出方的点画来，“折以成方”即为此意。折锋用笔在每一划的开始与结束时，表现方法为欲左先右，欲右先左或欲下先上，欲上先下；在一划之中也有“一波三折”之说；而最能体现“折”的地方，是笔划的方角转折处。

8. 方笔：

指笔划的起止处呈现出似方形的棱角。其写法是进入平出，顿笔折回，由于方笔的笔划方整，骨力外拓，因此也称“外拓笔”。

9. 圆笔：

指不出棱角而呈现出圆劲形状的笔划，因其不露筋骨，笔力内聚也叫“内挹笔”。其写法是起笔裹锋（落笔时将笔锋转绕一下，不使笔锋分散），行笔提锋，收笔不顿不折，稍停即收。圆笔的笔划圆润而清秀。

方笔、圆笔是书法形态的基本表现特征。娴熟灵活地运用，定能表现出自然优美之书法神妙。

10. 藏锋：

书法用笔最忌轻率，藏锋能够避免锋芒之外露，使气力蕴藏于点画之内，达到力透纸背的书写要求。写法是笔划的起止处都要逆而回锋，即藏头护尾。

11. 露锋：

是笔锋外露的用笔方法，“露锋以纵其神”，说明此法能够营造出一种神情外露的感觉，它对于字里行间的呼应与承启，有着不可抹灭的功效；但不可太露锋芒，特别是初学者，把握不好易养成浮滑之态，这一点需要注意。

12. 中锋：

是书法用笔的核心和基本要求。指行笔时，笔锋在笔划的正中间运行；古语：“令笔心常在点

画中行”既为此意。中锋用笔的特点是，笔毫齐铺，点画饱满充实，墨色均匀渗开，四面俱到。中锋亦叫正锋。

13. 侧锋：

指笔锋偏于点画的一侧运行，也叫“偏锋”。其特点是笔划清晰，更具态势，能增强点画的生动与活泼感。可以说它是对中锋用笔的一种有效辅助手段，能使用笔更加丰富。

14. 挫笔：

指顿后笔锋微提并略加转动之法。挫法运用要有节制，过则失畅，缺则气急。

15. 抢笔：

与折相似，折为实，抢为虚。此法为起笔悬空作折笔动作后，迅速着纸，取空中之势。多用于行、草书，或较湿之笔及渗透程度快的宣纸上书写。

以上介绍的用笔方法，作为书写的基本技法，它们之间并非是孤立存在的，而是有着十分密切及相联关系的，学习时不要生搬硬套，要将规律与实践相结合，灵活而正确地来运用，这样才不会被其所束缚，也才会有发展、有进步。

五 字帖的选读与临摹

中国的书法艺术可谓是丰富多彩，枝繁叶茂，单就书体而言就有真（楷）、行、草、隶、篆等多种。那么，初学书法从何体入手、怎样选帖呢？让我们先来认识一下汉字书法的变迁，从中得出结论。

汉字书体的源流，是意象实用性的文字，它的基础是“象形”，其发展过程是“符号——象形——甲骨文——籀文——小篆——隶书——草书——楷书——行书”。这其中隶书和楷书的形成是书法史上两次最重要的变革，它们对书法的发展有着特殊的影响。不过隶书对于今天的人们来说其作用与实用价值已相对减弱，而楷书则不然，它一经形成就一劳永逸的确定下来并沿用至今，将中国书法带入一个全新的浪漫主义时期，尤其是它首创的自由精神和个人意志，使审美要求得到真正解放，并在今后的行、草艺术中加以继承和发展。另外，楷体一笔一划的间架结构易于辨认，笔划基本上是横平竖直，特别是它提按、留驻的典型笔法，为今后向行、草书体的发展创造了良好的客观条件；同时在掌握楷体的基础上再研习隶书也相对的比较容易，（因为隶书的用笔比楷书简单），所以从楷书学起可以说是较适合的。

(一)选帖

楷书有着诸多的名家流派,在风格上各有各的特点。如欧(阳询)字是清和秀润,险劲平实;虞(世南)字是气秀色润,婉转洒脱;褚(遂良)字是清劲峻巍,飘逸绝谷;颜(真卿)字是宽博舒展,道婉雄重;柳(公权)字是清瘦古淡,道劲丰润;赵(孟頫)字是风骨秀逸,妍媚温雅等。每个人可根据自身的性情特征及爱好来选择,但需要强调的一点是,无论学习哪种流派,都要专心致志地钻研进去,掌握其特点;按照正确地学习方法脚踏实地来练,切不可三天打渔两天晒网,更不能见异思迁地频繁换帖。只有在基本掌握了某一字体风格特征的基础上,由专而博才会学有所成。

下面例举一些楷书的名家碑帖,供初学者选择。

北魏《张猛龙碑》,北魏《郑文公碑》,
北魏《始平公造象》,北魏《杨大眼造象》,
北魏《孙秋生造象》,北魏《魏灵藏造象》,
北魏《刁遵墓志》,北魏《张黑女墓志》,
东魏《敬史君碑》,隋《龙藏寺碑》。

以上介绍的这些碑帖是隶书向楷书演变过程的产物,它继承和发展了汉隶的笔法,结体严谨,笔势厚重,隶楷错变,习惯上也称作“魏碑”。它为今后唐楷的形式提供了坚实的基础和丰富的营养,严格说它基本属于楷书范畴,所以在此列举出一部分供参考之用。而下面所介绍的则是沿用至今被普遍公认的标准楷书碑帖。

唐欧阳询书:

《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》、《虞恭公碑》、《化度寺碑》。

唐虞世南书:

《孔子庙堂碑》。

唐褚遂良书:

《倪宽赞》、《雁塔圣教序》、《孟法师碑》。

唐颜真卿书:

《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、《东方朔画赞碑》、《大字麻姑仙坛记》、《颜氏家庙碑》。

唐柳公权书:

《玄秘塔碑》、《神策军碑》、《金刚经》。

元赵孟頫书:

《寿春堂记》、《妙严寺记》、《三门记》、《仇公墓志》、《胆巴碑》。

(二)读帖

书法是造型艺术,而造型艺术的基本特征就是它的形象性。书法的形象是书法家用线条、笔姿把情感与美感通过意象表达出来的。所以,选好所要学的碑帖后莫急于动笔,先认真仔细地对帖进行分析研究,观其形而得其理,建立起主观的思维,从中逐渐领悟这一书艺形象后再临摹,这一观察过程我们称之为读帖。那么怎样理解“读”的含义呢?其实“读”就是看的发展,也就是说用眼睛去读而非用口读,这是被泛指的概念。之所以不称“看帖”是因为“读”比“看”的精细程度要更高。

我们讲“读”的过程也是对碑帖分析研究的过程，它要求读者用心品味，仔细揣摩，以碑帖为师，做到读懂读通，“成诵不忘”，这样才会有收效，才能达到读帖的要求。

介绍了读帖的意义及重要性，下面就读帖的有关内容即读帖的方法再作简单的说明。

(1)读帖时首先要对字的点画形态作细致研究，了解其特点。对于怎样用笔，如何翻转动作，都要尽量“读”到“读”懂，使之映在你的大脑记忆之中，这样才是深入的和正确的。其次，对于字的结构造型特征能够“读”得准。如点画的组织手法，形体的雄秀巧拙等，抓住了这些才能掌握它的规律，落笔才能形似。

(2)有了字形还要“读”它的通篇布局；要纵观其整体的神韵，领会它的字间起伏与行间气势，从而“读”出碑帖(作品)的内在情志，得之妙趣，此乃书法艺术的灵魂也。不过，这一步需要通过长期的学书实践，有了一定的艺术修养，理解也日益加深后才能做到的，所以这一点，初学者不必过于苛求，入门阶段还是应以形质为重点来“读”。

(三)临摹

初学书法，临摹是非常有效的手段。通过临摹可以向传统学习，从而在实践中领会书法之精妙。也只有在借鉴和继承传统的基础上，才能更好地发挥个人的主观创造性。古往今来的书法家无不精心临摹，博采众长，广泛涉猎各家之精华，从而提高自己的书艺水平，最终推陈出新有所创造。

初学者临摹碑帖应分为两大步骤，即摹为第一步，临为第二步。

1 摹：

动笔“摹”是理顺头绪的引航标。方法有“描红”、“影格”、“双钩”等。

(1)“描红”：是在已印好的红色字帖上直接描写故名“描红”。少儿学书多用此法；它对于笔画、结构及笔顺的练习是很适合的，练习者可以从中学会用笔之技巧。

(2)“影格”：也叫“仿影”。是用透明不透墨的薄纸蒙在字帖上隔纸描写的方法，是“描红”的高一级阶段。依此法练习，要按帖之“形象”亦步亦趋，笔随影走，下笔时要看准笔画的形状。它粗亦粗，它细亦细，虽为描写但要理会它的笔法及形态，不宜修改或重复式的填涂。

(3)“双钩”：是用透明不透墨的薄纸，蒙在字帖上，按点画之边缘细线钩出其轮廓，形成空心字(双钩字)，然后再着墨描实的方法。此法钩摹结合，若精心体会则有助于掌握用笔和造型的特点，使基础更扎实。

2 临：

经过“摹”写，逐渐熟悉了帖字的笔法与间架结构，下面就可以临帖了。

临帖的方法有：对临和背临两种。

(1)对临：即把字帖样本放在面前，对照着它直接临写。由于临帖脱离了描摹之本，要想写得与原帖字一模一样是很难的。因此提倡在临写之前要先分析和熟悉帖字的用笔及结构的特点，使之产生由感性到理性的认识过程，这样心领神会，临写起来才会有放的矢，才能够得其要领。

对临时需要注意的是，不要看一笔写一笔；正确的做法是要整体的看一个字写一个字，写完

后加以对照,找出存在的缺点再重写,如此往复直至满意为止。

(2)背临:与对临相反,是在已基本掌握其笔法、间架的基础上把字帖收起,完全凭借记忆来默写的一种方法,因此也叫默临。可以说这是加深理解、巩固提高和检验对临成绩的重要阶段。背临的方法可以是局部的随默随临,也可以是细心揣摩、烂熟于心后的整体全面的默写。

实践证明,背临能调动发挥个人的主观能动性,它既增强了大脑的记忆功能,又避免了照抄字帖而缺乏动脑的不良习惯,为今后的努力发掘创造了有利的条件。

前面介绍了摹和临的意义与方法,应该说它们之间并不是孤立的;在学习过程中它们是互为补充,有着各自优势的。正如古语云:摹书易得古人位置,而多失古人笔意;临书易失古人位置,而多得古人笔意。也就是说,摹写的字能够形似,做到间架结构的准确;但因是笔随影走,往往会忽略笔势之神韵。而临写的字因相对摆脱了一定的束缚,使得主观思维得以调动;因此较容易取得其笔意,即神似;但正是因为这种摆脱,往往又容易造成间架结构与原迹的差异。所以说摹和临都是非常重要的,只有明确它们各自的优势并达成互补,先抓形后抓神,循序渐进的先“无我”后“有我”,勤写、勤学,认真领悟古人的用笔、结体的方法,以“心到第一”,做到心摹其神,手追其形,形神兼备才算真正完成这一阶段的学习任务。最终从临摹走向创新。

六 楷书的基本形态特征及写法

(一)基本点画和“八法”

基本点画是构成汉字的元素,是用笔的结果。初学书法要先从点画写起,从一点一画中理解和掌握运笔之技巧。楷书的基本点画有:点、横、竖、撇、捺、钩、挑、弯、戈、折等。这些笔划体现在书法的最基本书写法则中,就是“八法”。因习惯上用永字来概括,所以也称为“永字八法”(图2)。

下面就“永字八法”逐一介绍。

1 侧:

即点,它是汉字之根源也是各种笔画的基础和开端。既称侧,说明点要取侧势,并侧锋落笔,收笔须回锋,使之圆聚有力。

2 勒:

即横,喻势如勒马收缰,又如横挑扁担,两端受力而使中部略高。用笔须逆锋落下,缓去急回,忌顺笔滑过。