

重庆市教育委员会组编

中等

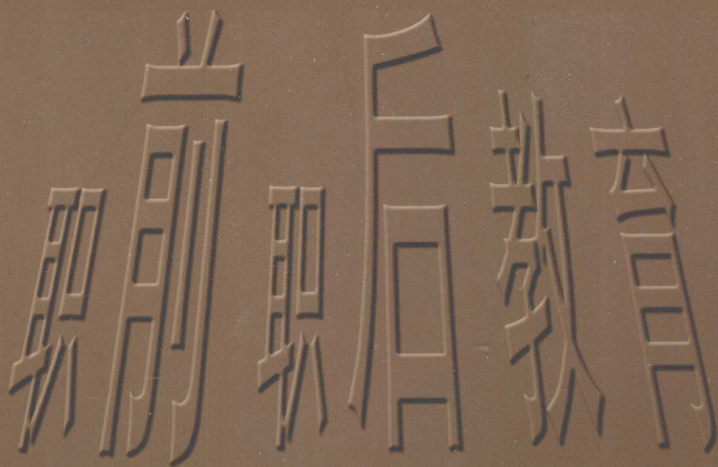
师范学校

职前职后教育教材

书法教程

SHUFA JIAOCHENG

伍广平 主编



ZHI QIAN ZHI HOU JIAO YU JIAO CAI

西南师范大学出版社

书法教程

主编 伍广平 熊习乾

西南师范大学出版社

总序

振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师。21 世纪,是知识经济的时代,以高新技术为核心的知识经济将逐步占据经济发展的主导地位,国家的综合国力和国际竞争力将越来越取决于教育的发展、科学技术和知识创新水平。德、智、体、美全面发展的、具有创新精神和能力的人才培养将成为形成综合国力的决定因素。因此,培养一批高水平、高素质的教师是关键。办好师范教育,对教育事业的发展,民族素质的提高,对实施科教兴国和可持续发展战略,推动社会主义经济发展和社会进步具有深远影响;尤其是对加快中等师范学校改革的步伐,培养和造就高素质的小学教师,实施素质教育,不断提高小学教育质量,促进小学教育的改革,更具时代意义和现实意义。

中等师范学校改革的核心是教学改革,而教学改革的关键在于课程和教学内容改革。重庆市教育委员会组织部分高校和中等师范学校有教学经验的教师编写了中等师范学校系列教材,旨在推进中等师范学校的课程和教学改革;建立和完善适应现代科技、文化、教育发展的教师教育体系;体现师范教育的课程特点;培养中师生具备良好的综合素质,为小学教育输送综合型人才。该系列教材以“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”为指导,密切联系中等师范学校和小学教育实际,重在基础理论、基础知识和基本技能的掌握;强调科技知识、现代教育技术和教师职业技能的培养,集广泛性和实用性,师范性和可读性于一体,既可作为中等师范学校教材,亦可作为小学教师的教学参考书。

编写系列教材是一次探索,多有疏漏,望得到各方批评指正,使中等师范学校的教材建设工作日趋完善,更上一层楼!

2001 年 7 月

目 录

绪论	(1)
第一章 毛笔技法	(5)
第一节 基本常识	(5)
第二节 楷书训练	(10)
第三节 毛笔行书技法	(45)
第四节 毛笔隶书技法	(56)
第五节 书法创作常识	(66)
第二章 硬笔技法	(71)
第一节 钢笔技法	(71)
第二节 粉笔技法	(87)
第三章 书法的美与欣赏	(97)
第四章 小学写字教学	(107)
第一节 小学写字教学的意义	(107)
第二节 小学写字教学的任务	(108)

书	第三节 小学写字教学的原则	(108)
法	第四节 小学写字教学的方法	(109)
教	第五节 小学写字教学的几点建议	(112)
程	第五章 中国书法史概述	(113)
	第一节 先秦书法	(113)
	第二节 秦汉书法	(114)
	第三节 魏晋南北朝书法	(116)
	第四节 隋唐五代时期书法	(119)
	第五节 宋元时代书法	(123)
	第六节 明清时期书法	(125)
	后记	(181)

一、书法的概念

什么叫书法？从广义的角度说，书法是指写字的方法。我们写文章要讲究文法、章法，写字当然也要讲究执笔、用笔、点画、结构、布局等方法；从狭义上说，书法是特指我国传统的以毛笔为表现工具的书写汉字的线条造型艺术。

单就书法的技法而言，“书”就是写，“法”就是章法、法则。遵循一定的章法写成的书品，谓之书法作品。

书法与一般的写字不同，写字是书法的初级阶段。写字是以书写正确、工整为第一要义，书法则是在写字训练的基础上，继承发扬和掌握素有东方艺术之称的、独具艺术特色的汉字书写艺术，以学书者进入书写意境为目的。但书法教学必须以写字训练为核心。只有通过用笔、点画、间架布局的系列训练，不断提高学书者的基本功，才能进入写字的高级阶段，即书法的艺术境界。

书法艺术有其自身的规律和法则，我们不能违背它，不能提起笔来随心所欲地写。乍看龙飞凤舞，细看杂乱无章，与艺术精神相悖。宋代著名书法家苏轼说：“书必有神、气、骨、肉、血，五者阙一，不成为书也。”所以我们必须学习和掌握书法的艺术规律。书法不但具有运笔、结构、手法、意境和风格的艺术美，而且还具有字如其人的人格美。一幅好的书法作品必然外具神采，内含情兴。因此，我们不能把汉字仅仅当做记录语言的符号来书写。

书法产生于人们的社会生活实践，也在人们的实践活动中不断丰富、发展。随着科学技术的进步，现代生活节奏的加快，为了适应日常应用的要求，以钢笔为代表的硬笔已成为最普遍的书写工具。如教师备课、板书、批改作业等应用书写大都使用硬笔。作为师范学校学生，写好硬笔字与写好毛笔字同样重要。因此，师范学生必须掌握钢笔字、粉笔字等硬笔书法。

所谓硬笔，顾名思义，是相对毛笔而言，指笔尖是硬性的笔，如钢笔、粉笔、铅笔、圆珠笔等。

硬笔书法,不仅具有实用价值,同样也具有艺术欣赏价值。作为我国书法艺术的一种新形式,它的发展前景十分广阔。硬笔书法与毛笔书法使用的书写工具不同,各有特点,但殊途同归,两者同属于以汉字为造型基础的线条艺术,其书写法则大同小异。我们学习硬笔书法离不开对传统的毛笔书法的借鉴,在充分注意到硬笔书法本身的特点和规律的同时,也可以用毛笔字的表现法则来探索钢笔字、粉笔字的表现法则。

所以,本书所谈及的书法概念,主要指毛笔书法;本书讲述的主要内容也是毛笔书法的有关知识及技能。

二、书法是我国特有的传统艺术

书法艺术是我国古老的艺术瑰宝,它从一个侧面反映了中华民族几千年的文明史,可谓源远流长。

书法艺术不仅是我国民族文化遗产中一颗璀璨的明珠,也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩。

为什么书法能成为我国特有的传统艺术,在世界上独领风骚,独具特色呢?我们可以从它的造型基础和表现工具上找到原因。

我们知道,书法写的是汉字,而汉字是书法造型的基础。鲁迅先生说过:“中国的文字具有三美,即以意美感心,音美感耳,形美感目。”而形美感目更是汉字的突出特点。因为汉字因形见义的表意性质,其丰富的点画线条,复杂的形体结构可以产生无穷无尽的变化,并且这种变化无不受到形式美法则的制约。正是由于汉字具有造型美的因素,就为汉字的书写成为一种线条造型艺术提供了前提条件。

特有的书写工具——毛笔。这是汉字书写能成为艺术的又一重要原因。毛笔体圆、锋尖,刚柔相济,富有弹性,在善于书写者的手中可以随心所欲,八面出锋。写出来的点画或粗、或细、或枯、或润,有点有面,有藏有露,变化无穷,并能表现出书写者的精神世界。西汉书法家蔡邕说:“惟笔软则奇怪生焉。”可见汉字的特点与书写工具的特殊是产生书法艺术的主要原因。由此而产生的造型与表现的有机结合则是书法艺术的基本特征。

在漫长的岁月中,汉字经历篆、隶、楷各个发展阶段的演变,其优美而丰富的形体给人们利用毛笔性能创造书法艺术开辟了广阔的天地;同时,人们在长期的书写实践中,一方面为了更加方便、美观、实用,一方面由于对毛笔性能掌握得更加熟练,创造了新的点画法,从而推进了书体的演变。从奴隶社会商周到封建社会的唐宋,书法艺术日益发达,成为我国具有雄厚基础的传统文化。我们的祖先创造了甲骨文、金文、篆书、隶书、楷书、行书、草书等书体繁复、流派众多的艺术瑰宝;涌现了王羲之、颜真卿、怀素等一代成就卓著的书法家;留下了《兰亭序》、《自书告身》、《自叙帖》等流芳千古的珍贵遗产,这是我们中华民族的骄傲。

作为我国具有悠久历史的传统艺术,书法的艺术价值已远远超出了汉字使用的范围而被世界瞩目。它为我国人民与世界各国人民友好往来,发展经济文化作出了重要贡献。

三、中师学生为什么要学书法

书法是世界十多亿人口广泛使用的文字表现形式。它不仅起着交流思想、传播文化的巨大作用,而且能陶冶情操,提高审美情趣,激发人们对美好事物的追求和向往。正因为它具有

如此独特的艺术性和广泛的实用性、工具性,所以能否掌握书法已成为衡量一个人是否有学识的重要标志之一。早在周代就把书法列为“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)之一。后世一直把书法教育作为学校教育的重要内容之一,从儿童启蒙识字、写字,到跻身于高等学府的课堂,书法教学受到了普遍的重视。作为一个中师学生,了解书法常识,学习书法技艺,继承珍贵遗产,弘扬民族文化,是非常必要的。

当然,中师学生学习书法的目的,并不是要求他们将来都成为书法家,但作为未来的教师,能把字写得比较规范,比较端正、干净、容易认,是完全必要的。如果写不好字,且不说直接影响教学效果,对学生也会产生不良影响。因为学生天天都在看老师在黑板上示范,照黑板上老师的书写抄笔记,这就等于天天在临帖。如果每一个老师都能写一手好字,这种潜移默化的示范,无形中就给学生上了书法课。所以,从这个意义上讲,每一个教师都是学生的书法教师。

古人说“字为人之衣冠。”为人师表的教师,字更是教师的衣冠,教师的门面。写好字是每一个合格教师必备的基本功之一。中师语文教学大纲明确规定:“每个中师生要能够写好工整的钢笔字、粉笔字和毛笔字,为今后从事教育工作打下扎实的基础。”

为了进一步提高中师学生的职业素质,强化“三笔字”训练,不少省市已实施了中师毕业生书法考级制度。这对于提高中师书法教学质量和学生书法水平,把好学生毕业关,起到了积极的推动作用。

老一辈无产阶级革命家陈云同志曾题词勉励孩子“要从小练好毛笔字”,并且提出“小学要重视毛笔字的训练,要把大字课作为小学的基础课严格要求”。国家教委专门发出通知,要求在师范学校加强写字课的讲授内容,充分利用课外活动开展写字训练,让师范生练好本领,具备从事教育工作的基本素质。要全面提高少年儿童的书写水平,任务十分光荣而艰巨。每个中师学生都将肩负时代的重托。“明日教师,今日始”。为着崇高的事业,为着义不容辞的责任,现在必须刻苦学好书法。

书法训练是一项高尚的文化活动,经常和笔墨打交道,可以磨炼自己的意志和毅力,培养细心冷静,遇事不苟的作风,增强自己的道德和学识修养。从加强教师精神文明建设和提高教师职业形象的高度来讲,中师学生学习书法也尤为必要。

四、怎样学好书法

学习书法,一定要明确学习目的。中等师范学校书法教学的核心是写字训练。其主要目的是突出书法的实用性,即重点培养学生粉笔字、钢笔字、毛笔字书写的基本能力,使他们在今后的教育实践中有扎实的基本功,并掌握“三笔字”书写的基本理论和基本技能,能担任小学的书法教学,能给小学生作书写示范。在立足提高未来教师书法素质的同时,将书法基本功教育与书法艺术教育结合起来,将普及与提高结合起来,让学生在具有扎实的写字基本功的基础上,努力攀登书法艺术的高峰。基于上述目的,每位学习书法的同学必须在教师指导下扎扎实实练好写字基本功。在书写正确、规范、整齐、匀称的基础上逐步走向艺术欣赏,逐步追求书法艺术美。

学习书法不能纸上谈兵,关键是要强化实践,加强训练。不下一番苦功夫是学不好书法的。

我国历代书法家在书法上之所以取得成就,重要的原因就是勤学苦练。如后汉的书法家张芝,常在衣帛上写字,洗了再写。他经常临池学书,以至于池水都因洗砚变成了黑色,后来称

书法为“临池”就是从这里来的。唐代书法家颜真卿曾克服种种困难,苦学书法。据说他幼年时候家庭贫困,没钱买纸笔,只好用黄土划墙学习写字。由于他立志苦学,不但克服了困难、坚持了学习,而且肘腕功夫也练得十分到家,曾得到“力透纸背”的称誉。还有,钟繇学书,划破被里;智永练字,退笔成冢。前人刻苦学习书法的精神是值得我们学习的。学习书法必须持之以恒,切忌一曝十寒。

学习书法,要把苦练与巧练结合起来。要在老师指导下借鉴前人的成果,努力探索各个时期书法点画结构的变化规律和运笔节奏,推求古人笔意;掌握科学的学习方法,并在实践中培养对学习书法的兴趣,勤于实践,勤于动脑。要脑、手、眼并到,不断增强对学习书法的“悟性”,使之提起笔来能得心应手。古人说:“学书在法,而其妙在人”。也就是说要能融会贯通,才能妙出心裁。

学习书法不光是腕下的功夫,还关系到一个人的道德修养、气质、性情和生活积累诸方面。正如陆游说学诗的“功夫在诗外”一样,学习书法也应求“字外之功”。宋代书法家黄庭坚说得好:“学书须要有道义,又广之以圣哲之学,书乃可贵。”柳公权也留下了“心正则笔正”的格言。我们要把这些教诲牢记于心,并付诸行动。

我们知道,书法是通过线条的处理来表现各种思想情趣,激发人们对美好生活、美好事物的联想,从而让人们得到美的享受。书法艺术必须从自然界和社会中的各种现象中吸取营养。相传,张旭见公孙大娘舞剑器而得草法,怀素于夏云奇峰中悟出了书法艺术的灵感等,都说明了书法家们能将“天地事物之变,可喜可愕,一寓于书”(韩愈)。我们要想学好书法,必须努力培养自己高尚的道德品质和崇高的精神境界,提高自己对生活的观察、感知和表现能力,学习用书法艺术去表现自然的美,人格的美,做到“字如其人”,“书如心画”。

总之,只要大家目的明确,方法得当,持之以恒,在老师的指导下一定能完成中师书法课的学习任务,成为一名“三笔字”合格、并有一定书法艺术修养的师范毕业生。

第一章

毛笔技法

第一节 基本常识

一、文房四宝简介

(一) 毛笔

毛笔是“文房四宝”中的“宝中宝”。中国毛笔,历史悠久,源远流长。从新石器时代陶器上的装饰纹样推断,早在五六千年前就已经出现;从考古发现看,现能见到最早的是1953年长沙出土的战国时代的“笔”。此后,种类日益繁多,制作日趋精良。如浙江湖州(今吴兴)生产的《双羊牌》“湖笔”系毛笔中的珍品,畅销国内外,为学习毛笔书法创造了优越条件。

毛笔种类繁多。因笔头是直接书写部分,所以一般多以笔头分类。

按笔性区分,毛笔有刚性、柔性、中性三类。刚者是用弹性较强、硬度较大的动物毫制作而成,如兔毫、狼毫、鼠毫、黄鼠狼毫、猪鬃等,其特点是渗墨流畅,墨色均匀,笔锋挺拔,适宜于书写小楷字和行草书。柔者是采用硬度较小,弹性较弱的动物毫制作而成,如羊毫、鸡毫、胎毛等,其特点是容易摄墨,墨色富于干湿变化,比较适宜书写楷、篆、隶书。中性者是用两种不同硬度的动物毫制作而成,大多用羊毫和兔毫、羊毫与狼毫相配制。根据两种毫毛在笔中所占比例不同,又有“三紫七羊”、“五紫五羊”、“三狼七羊”、“七紫三羊”等区别,其特点是刚柔相济,宜于初学,适宜书写中、小楷。

一支较好的毛笔应具有“尖、齐、圆、健、直”五个条件。

“尖”指笔毫舔墨聚拢时,锋颖尖锐。尖的作用是便于书写粗细不同的点画,表现用笔的藏与露以及行、草书的牵丝连带。

“齐”指用手将笔锋捏扁之后,顶端的毫毛齐整。作用是能使笔画圆润。

“圆”指笔头周围饱满,腰部无凹凸,便于“八面使锋。”

“健”指笔毫弹性好,笔毫铺开容易收拢,弯后容易回复伸直。健的笔性是产生线条节奏感、运动感的基础。

“直”指笔杆头尾平直不变。

选好毛笔后,要善于保护,其要点有二:

- ①顺笔舔墨,以免损坏笔毫。
- ②用后洗净倒挂晾干,以备下次使用。

(二) 墨

墨是用来书写的黑色颜料。一般地说,墨的原料有松烟与油烟两种。松烟墨色微蓝宜于书,油烟墨色纯黑宜于画;松烟墨浓黑而无光泽,油烟墨有光泽而不浓黑。

墨的优劣有四条标准,即:

- ①质细:质地细腻。
- ②胶轻:胶质含量较少。
- ③色黑:墨色紫光者为上,黑色次之,青光又次之。
- ④声清:用物击墨,声音清脆。

使用墨锭磨墨时应注意以下几点:

- ①墨身和砚面应保持垂直。
- ②要用清水,忌用茶水;注水量宜少,随磨随加。
- ③墨锭用过后,应藏于盒中阴干。

④每次书写应当日磨,当日用。正式创作时,不要使用过夜宿墨,因为宿墨写在宣纸上装裱时要走墨。

当然,为了方便,市场上的“一得阁”、“曹素功”、“中华”墨汁可作创作时用墨,各地生产的普通墨汁可做练习时用。

(三) 纸

传统的书画用纸叫宣纸。因其生产工艺不同,可分生宣、熟宣和半生半熟宣纸。

生宣质地韧绵,吸墨快,易渗化,表现的墨韵层次清晰,如单宣、净皮宣、夹宣,适于书写行笔较快的书体。

熟宣不化水,宜写小字。

半生半熟宣介于生熟宣之间,适于书写行笔较慢的书体。

宣纸应存放于阴凉干燥地方。

(四) 砚

砚的形状有方形、圆形和长方形三种,购买时选用石质细腻、贮墨不干涸、发墨快的砚台。

磨墨时要大圈地磨,慢慢地磨,研磨完毕,应把墨锭放置起来,不要留在砚台上。

二、选帖、读帖和临帖

(一) 选帖

选帖是临摹前一项极重要的准备工作。怎样选择适合于自己学习的字帖,一般可从以下

几个方面考虑：

第一，选取真迹、墨迹，它比拓本更利于初学。

第二，选择字号中等的字帖临写。因为：

写小楷贵在运指，大楷贵在运肘，而写中楷要求肘、腕、指并用。

先写小楷，容易拘束；先写大楷，容易松散。而从中楷入手，以后则可大可小。

第三，选择适合自己性情的字帖，容易入手。

第四，要慎重选择书体。一般打基础可从篆、隶、楷入手。篆书笔画单纯，完全用中锋；隶书上溯篆书，下通楷书，而点画结体简单，便于书写；楷书笔画精到，结构美观，对于训练观察力、用笔准确能力、审美能力大有好处，故一般多从楷书入手。

总之，正确选帖是初学者学习书法的一个良好开端。

（二）读帖

读帖就是对所选字帖认真观察，分析体会用笔、结体、行气、章法、格调、韵味。

读帖主要从用笔结体、布局等几方面入手：

1. 看笔法 主要看它的起笔、收笔、中锋、侧锋、藏锋、露锋、圆笔、方笔、转折、提按、节奏等方面的特征，同时还要注意笔力、笔势往来及笔情墨趣的透露。

2. 看结构 应从纵势、横势，笔画间争让、照应等方面观察字的结构。

3. 看章法 主要看其行气，行与行之间的关系及其中的疏密、大小、轻重、快慢等关系的处理。

在把握原帖表面特征的基础上，应对内在的精神、气质有一个比较深入的体会、感受，同时还要将所持字帖与其他字帖进行比较，求其异同，加深印象。

（三）临帖

临摹碑帖是初学者唯一可行而有效的途径。通过临摹古代优秀书法作品，从中直接吸取前人的写字经验，由浅入深，以至参悟书法至理。

临帖包括摹帖、对临、背临、意临四种。

1. 摹帖 即把透明纸蒙在字帖上一笔一笔地描写。摹帖的具体方法有描红（描空心字）、仿影（描实心字）。

①描红：要一次性填满每一笔，不可描头画脚。

②仿影：要一次性填满每一笔，不可超出笔画形状边缘或不把笔画写完整。

细心的摹帖者可以发现每一点画的细微变化，逐步领会范本中用笔和结字特点，为下一步临写打下基础。

2. 对临 对临就是将范本碑帖放在桌前，照着书写。

对临，首先要达到与原帖形似，在用笔结字章法方面要刻意追求“像”。临写时行笔不可太快，要在一个“像”字上下功夫，经过长时间的对临，由表及里，逐渐掌握所临字帖的笔势、笔意。

临和摹可结合起来交替进行，效果更佳。

3. 背临 是指对临一段时间后，把范本字帖拿开，将帖中字背写出来，从中可以检验自己对原帖的掌握情况。背临后将自己所写的字与字帖一起进行比较，及时发现问题，及时纠正。

4. **意临** 这是临帖的高级阶段。它要求习字者能在临字中除体现出原帖的主要特征外,同时渗入己意,造就一种具有创造性的临写。意临往往舍其形而取其神,吸收契合自己性情的东西,舍其无益于己的东西。久而久之,技巧精熟,就会形成自己的风格。

5. **临帖时必须注意的几个问题** ①初学要专一,不可见异思迁;②临帖讲究笔实墨沉,最大限度地把每一笔连起来写;③要善于发现不足,以求改进。

三、毛笔的执笔方法和书写姿势

(一) 执笔方法

作为初学者,宜用“五指”执笔法。具体步骤和方法见图 1-1-1。

①**拇**:用大拇指第一节紧贴笔杆,力由内向外。

②**押**:用食指的第一节紧贴笔杆,力由外向内配合大拇指稳持笔杆。

③**钩**:用中指第一节钩住笔杆,以加强食指力量。

④**格**:用无名指的指甲紧贴笔杆,力由右内稍向左外推出,自然迎合中指内钩的力量。

⑤**抵**:由小指自然依附在无名指右侧,加强无名指的力量。

按照“五指”法执好笔后,还应遵循以下四条原则:

①**指实**,即五指齐用力。

②**掌虚**,即掌心空虚,形如握卵。注意:掌心要空,虎口要留有空隙;小指不触及掌心。

③**掌竖**,即手掌尽量竖直。其作用:用笔感觉稳重些;可加强中锋的效果。

④**腕平**,即手腕与桌面平行运笔。(如图 1-1-1)

握笔还涉及松紧和笔法问题,执笔过紧,腕部肌肉紧张,时间一长,自然疼痛;执笔过松,笔杆会下掉,难以成书。一般应以书写时执笔者感觉舒适为好。

写小字执笔宜低(因字范围较小用悬腕执笔),写稍大的字执笔稍高(因字范围较大用悬肘执笔),写三寸以上大字时执笔更高些(因字范围太大应悬肘结合手臂运用执笔)。

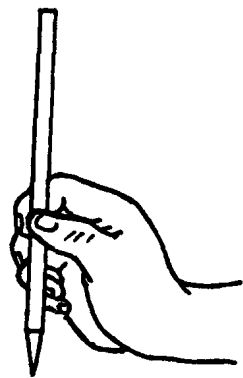


图 1-1-1 五指执笔法

(二) 书写姿势

写字姿势一般分为坐势、立势、蹲势,可以根据所写字大小及书体而定。

1. **坐势** 一般适合写较小的字,要求头正、身直、臂开、足安。

2. **站势** 站立书写适用于写行草或较大的字,要求书写者站在桌前,上半身略前倾,左手扶住桌面,同时右手悬肘书写,这样便可统观全局,左右挥洒。

3. **蹲势** 写特大的字,一般要蹲着写,要求书写者左膝着地,右腿弯曲支撑身体,左臂伸直扶地,右手握笔,自然挥写。

四、毛笔的运笔方法

根据其变化规律,毛笔运笔主要可分为以下几种类型:

(一) 起笔、行笔和收笔(如图 1-1-2)

起笔、行笔和收笔的要领是：“逆入、中行、回收”。即起笔逆锋，行笔中锋，收笔回锋。

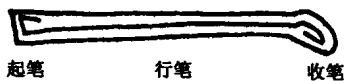


图 1-1-2 起笔、行笔、收笔

1. “起笔逆锋” 即“欲右先左，欲下先上”。横画直落笔，竖画横落笔。写露锋落笔的点画，也应凌空取逆势落笔。切忌顺笔平拖，直来直去。

2. “行笔中锋” 落笔后立即将笔锋持正，“令笔心常在点画中行”，收笔稍快稍提。但偶尔也可侧锋行笔，特别是行、草书中多用此法，以求变化。

3. “收笔回锋” 即写到一点画的收笔处时，笔锋要回到点画内再离开纸面，笔画外不露锋。也就是说，写横画时要“有往必收”，写竖画时，要“无垂不缩”。完成这一过程，一般经过停笔、顿笔、回锋收笔三个步骤。

应当特别注意的是，起、行、收笔这三个阶段是连续进行、紧密联系的，切不可分开孤立进行。

(二) 提笔、顿笔和轻、重(如图 1-1-3)

1. 提笔 其一指是在一画之内，笔锋稍微提高而又不离开纸面的书写，使其出现“细”的点画；其二是写一画写好，提笔再写第二画的空中动作，使其笔画间具有“状若断而还连”的感觉。

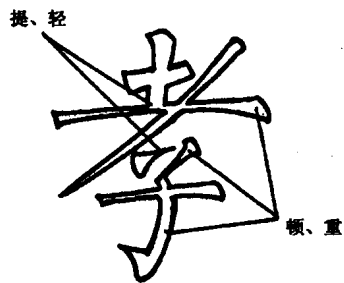


图 1-1-3 提笔、顿笔和轻、重

2. 顿笔 又称“按笔”。与提笔相反，就是将笔下按。顿有轻重之分，重按为“顿”，稍重为“蹲”，不重为“驻”。

顿笔的作用主要有两个。一是出现“粗”的点画，使之显露轮廓和力量；二是顿驻后，便于转锋运笔。

3. 轻重 轻重与提按密不可分，其含义有三：

①指每一点画中有轻重之分，这全靠用笔的提按来解决。这样才能使点画千变万化，秀丽多姿。

②指每一字中的多种点画有轻重之分。这样才能显现出笔画的主次分明、配合默契而又变化多姿。

③指一幅或一家书法轻重用笔的风格。

(三) 转笔、折笔和方、圆(如图 1-1-4)

1. 转笔 指笔锋触纸作旋转运动，写出没有棱角的浑圆点画，即所谓“转以成圆”。其转的关键在于：笔不停顿而用比较均匀的速度行笔。

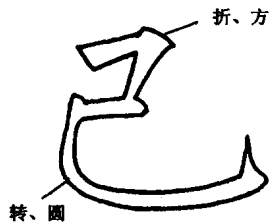


图 1-1-4 转笔、折笔和方、圆

2. 折笔 同转笔相反。指写出刚劲有棱角、锋芒毕露的方折点画，即所谓“折以成方”。其要领是，在折的关键处，停笔且顿，然后改变方向而行笔。

3. 圆笔 凡不露棱角点画的都是圆笔。

4. 方笔 凡点画有棱角而成方形的都是方笔。

圆笔法点画圆润饱满,不露筋骨;方笔法的点画方整有力,形神外露,初学宜选转折有力,方圆兼备的字练习。

(四) 中锋和侧锋(如图 1-1-5)

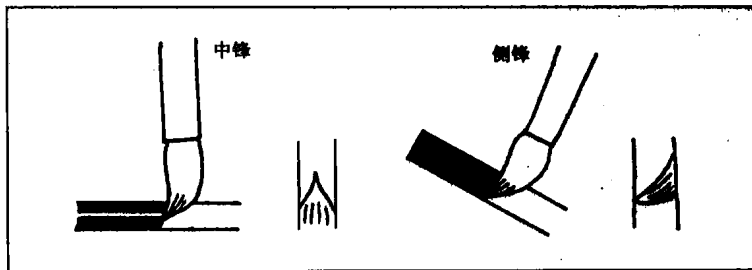


图 1-1-5 中锋和侧锋

1. 中锋 又叫“正锋”,就是“令笔心(笔锋)常在点画中行”。中锋用笔适应了笔的特征,使墨均匀分布,笔画平衡落纸,力透纸背。所书点画丰满圆润,元气内含,劲挺浑厚,富于立体感。所以中锋运笔是中国书法传统的根本方法,绝大部分书体都是用这种方法书写出来的。

2. 侧锋 就是在运笔时,笔锋保持在点画的一侧运行。即写横画时,笔锋偏上;写竖画时,笔锋偏左。侧锋运笔,写出的点画必然一边墨浓,一边墨淡;一边墨湿,一边墨枯;一边光如刀切,一切毛如锯齿,点画两边轻重不一,轻浮扁弱,无厚度,故不盛行。一般只在行、草书或一字、一画中搭配使用。而侧锋又有锋芒峻贲,精神外露的优点。如中侧互用,中锋为本,侧锋取势,点画可更加活泼多姿。

(五) 藏锋和露锋(如图 1-1-6)

1. 藏锋 就是指写出的点画藏头护尾、不露锋芒。一般用于点画的起笔和收笔处。其写法是:起笔用逆锋,收笔用回锋。

2. 露锋 亦称“出锋”。就是指写出的点画笔锋外露。其写法是:“露起露收”,即起笔用顺锋,收笔不回锋。

初学习字者练藏锋时,要注意点画的秀丽多姿,否则易成为有肉无骨之字;在练露锋时,要注意笔锋不要过于外露,否则易成为轻浮无肉之字。

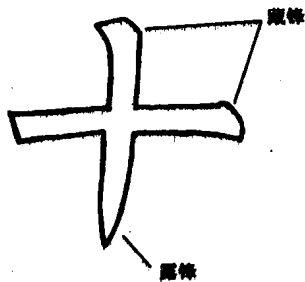


图 1-1-6 藏锋和露锋

第二节 楷书训练

楷书又称“正书”、“真书”、“正楷”。“楷”含楷模、规矩之意,是汉字的一种主要书体。初学写字最好先学楷书,以奠定笔画规范、结构匀称、字形端正、法度严谨的书写基础。

初学楷书首先要练好楷书的基本笔画,其基本笔画主要有点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折等八种。古人认为这八种笔画包含在一个“永”字之中,以“永”来研究这些笔画形态和写法叫做永字八法。

一、颜体基本笔画训练

(一) 点

颜体的点圆劲雄健、方圆并举、落笔厚重。

1. 瓜子点

写法: { 逆锋起笔
转笔右下
顿笔回收
(如图 1-2-1)

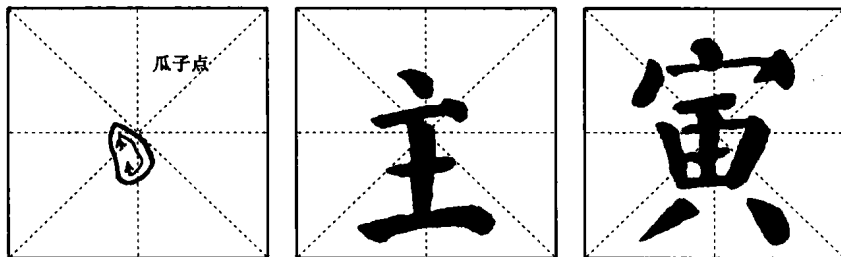


图 1-2-1

2. 长点

写法: { 逆锋起笔
转笔右下
拖长顿笔
回锋收笔
(如图 1-2-2)

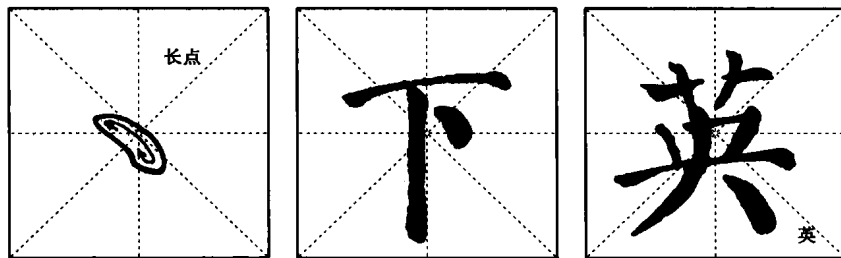


图 1-2-2

3. 撇点

写法: { 逆锋右上
转笔右下
顿笔出锋
(如图 1-2-3)

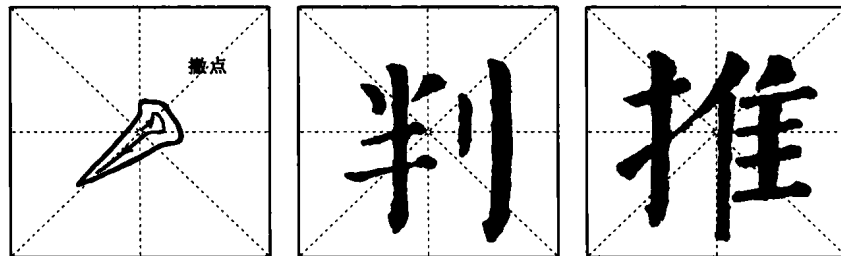


图 1-2-3

4. 挑点

写法：{ 顺锋右下
顿笔回转
右上出锋
(如图 1-2-4)

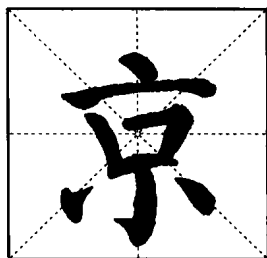
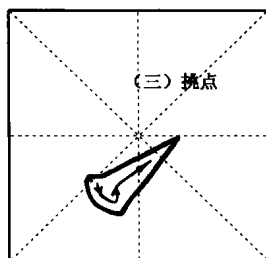


图 1-2-4

5. 垂点

写法：{ 逆锋右上
转锋右下
顿笔转中
回锋左上
(如图 1-2-5)

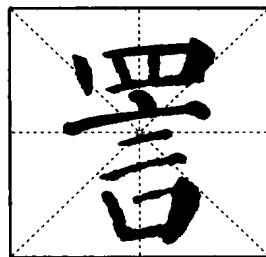
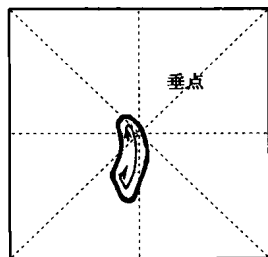


图 1-2-5

6. 上尖点

写法：{ 露锋左下
转笔右下
回笔向上
(如图 1-2-6)

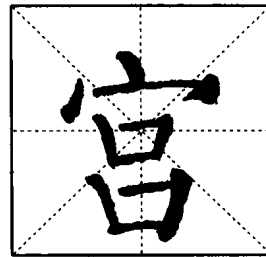
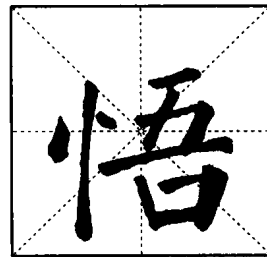
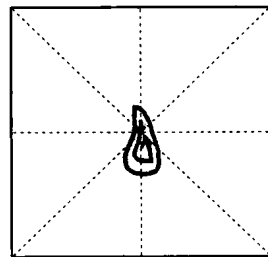


图 1-2-6

(二) 横

颜体的横多篆意、多拱形、多厚重。起笔方，收笔圆，长横中细

1. 长横

写法：{ 逆锋左起
折笔右向
提笔中行
顿笔回收
(如图 1-2-7)

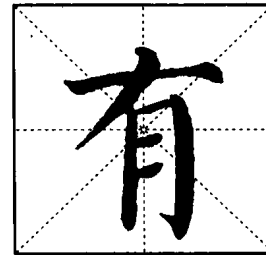
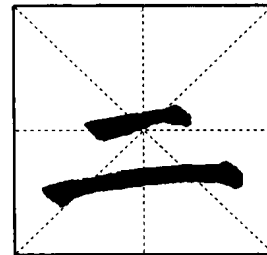
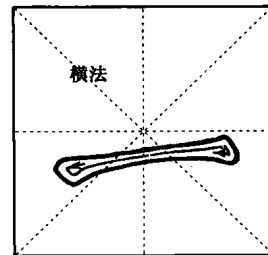


图 1-2-7