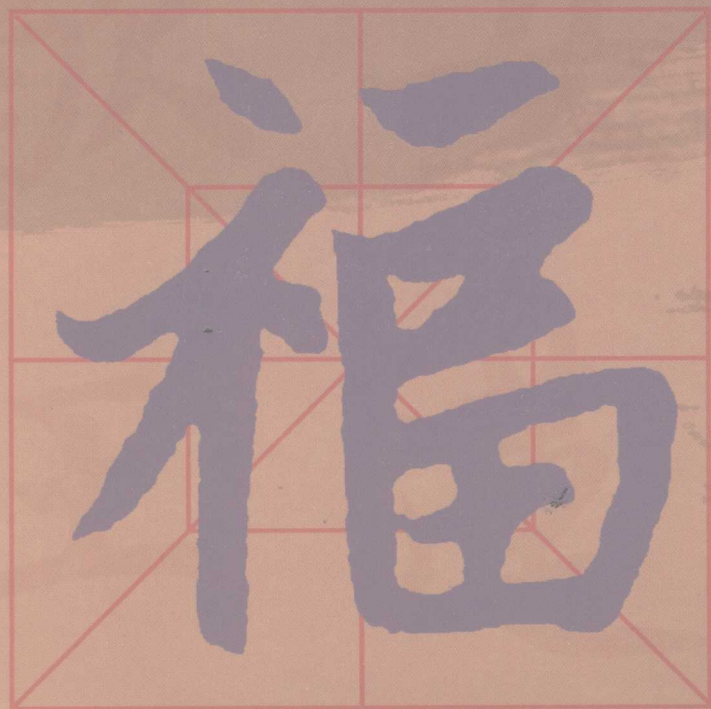


本书为国家课题“书法教育研究与实践”研究成果



中国书法经典碑帖速成教材



国家专利号 933079095

万应均 编著

赵孟頫 胆巴碑

起步成功一条龙

循序渐进无师通

书法常识全揽

精炼通俗助速成

湖南人民出版社



中国书法经典碑帖速成教材

福

赵孟頫
胆巴碑

万应均 编著

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫《胆巴碑》/ 万应均编著. —长沙: 湖南人民出版社, 2010. 5

中国书法经典碑帖速成教材

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6559 - 4

I. ①赵… II. ①万… III. ①楷书—书法—教材

IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 086794 号

中国书法经典碑帖速成教材·赵孟頫《胆巴碑》

万应均 编著

出版人: 李建国

责任编辑: 廖铁

装帧设计: 罗志义

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙健峰彩印有限公司

印 次: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1 / 16

印 张: 6.5

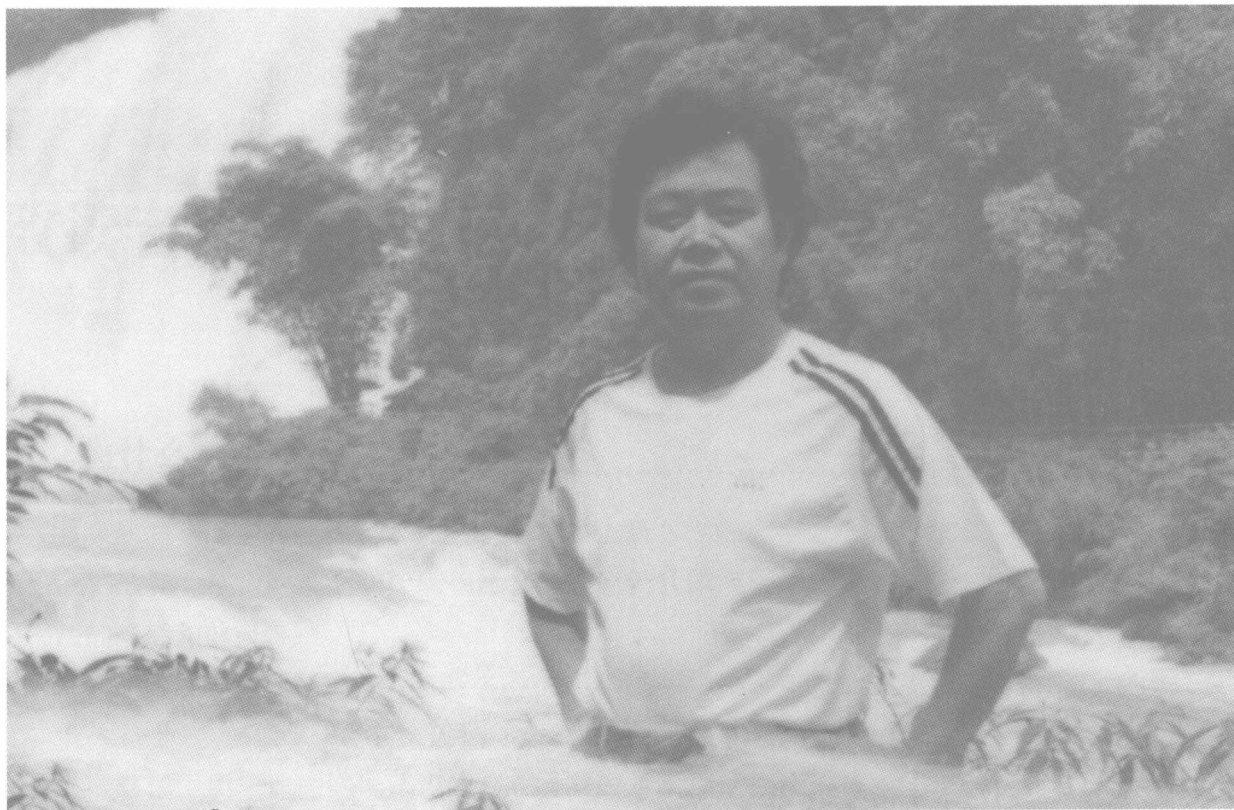
字 数: 140000

印 数: 1—6000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6559 - 4

定 价: 15.00 元

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)



万应均，辰午斋主，湖南宁乡人，书法家、书法教育家，湖南省优秀教师、全国模范教师。现为湖南第一师范学院美术系书法教授，中国书法家协会会员，（国际）中国书法家协会中心教授，全国师范院校书法教育研究会理事。

多年来，一直从事大学书法教育和书法研究工作，出版《大学书法》《粉笔书法艺术》《书法实用教程》《书法速成》《汉字书写与书法艺术》《楷书艺术》《行书艺术》《隶书艺术》《书法》《毛泽东书法鉴赏》《大学书法教程》《书法教程》等专著及各类教材80多种。所著专著及教材，既尊重传统又紧跟时代，融实用性、科学性、可读性于一体，深受广大读者的喜爱和赞誉。

近年来，在《中国书法》《求索》《艺术教育》等国家级核心期刊发表学术论文40余篇。主持国家级、省级科研课题5项。创造发明“回宫米字格”并获国家专利。书法作品为海内外珍藏。个人简历和书法作品收录在《中国书法家选集》《中国当代书法家名典》和《当代书法家大辞典》等20多部书法典籍中。

目 录

前言 致读者朋友·····	1
第一章 赵孟頫及其《胆巴碑》简介·····	5
第二章 毛笔书法基本常识·····	6
第三章 回宫米字格介绍·····	12
第四章 点画书写技法·····	14
第五章 偏旁部首规则·····	26
第六章 间架结构原则·····	42
第七章 款式章法及作品临习·····	53
第八章 作品范例仿作或意临·····	76
第九章 书法作品创作及创作内容精选·····	91
第十章 临习古拓本的意义·····	95

前言

致读者朋友

一、为什么要学习书法

书法是书写汉字的一种艺术，汉字是世界上最古老的文字之一，记载着华夏文明的演变和历史。书法和写字，两者之间，既相通，又有区别。学习书法要先学写字，因此，写好字是学习书法的基础和前提。

时代在发展，科技在进步，各行各业的工作程序已经进入了一个现代化的快节奏时代。因此，有人认为现在还练习写字，还搞书法艺术，实在没有什么必要了，甚至认为是跟不上形势，有些落伍。由于这些错误认识的存在，导致不少国民，特别是一些青少年朋友，没有良好的书写习惯，不懂基本的书写规则。一旦提笔书写，便是字迹潦草邈遏，错别字成堆。如此，祖宗留下的优秀传统文化丢得一干二净，哪还算得上是一个炎黄子孙！

事实上，世界上任何一个国家的人民都离不开自己国家和民族的历史和文化的熏陶与教育。每一个国家的政治家、军事家、文学家、艺术家和科学家的产生，都是通过教育而从祖国和民族的优秀传统文化中汲取营养。悠久的历史，优秀的文化，良好的教育，塑造了中华民族的性格和灵魂，造就了一代又一代中华英杰，每一代的民族英杰又不断地丰富和发展优秀的中华文化。汉字书写的艺术浓缩了中华民族古代的优秀历史文化，也记载了我国的古代文明。通过书法教育和训练，能弘扬我国的优秀传统文化，能提高每个国民的书写水平和艺术素养。

当今社会，某种场合下，虽然可以“办公不用纸和笔”，但人们总不能整天背着一个电脑，连签个字、写个便条都用它。再说人们起草文稿、作个记录、学生做题等一系列的日常工作和生活中的一般书写，也不使用电脑操作。还有，人们逢年过节、婚丧喜庆写写对联、搞搞宣传等，还是毛笔书写最适合、最方便、最韵味，最具艺术性。再有，一般群众性的书法活动和园林楼阁的楹联、匾额题字，电脑更是无法取代。可见，在今天乃至将来，我们都无法离开汉字书写这一传统而又现代的高雅艺术。中国书法得以几千年传承不断，是因为她浓缩了中华文化思想的基本精神，成为中华文化的主要代表之一。从古至今，不但中国人引以自豪，而且全世界的人们都把她当作宝贝。几千年以来，人们特别重视习帖练字。即是当下，学习书法者仍然比比皆是。就是日本、韩国、新加坡等国家也把中国书法作为学校教学的一门重要课程，并列入教学计划。可见，书法是一门长盛不衰的既具实用性又具欣赏性的永恒艺术。

学习书法还有加强德育、长才益智、健体养心、实施美育和文化遗产等多方面的功能。

书法是我国文化遗产中的一颗璀璨的明珠，全世界的人们都十分珍惜和无比喜爱。故学书法，识国宝，有益于爱国之情的培养。在学习书法中，首先应该学会把字写得正确、平稳、端正、美观，当使我们从“字品”中学会怎样做人。古今许多书家的光辉品德和优秀事迹也是我们学习书法时渗透德育教育的好素材。

学习书法，在传递信息的活动中主要发挥左脑的功能，在练笔和创作时，则侧重右脑功能的发挥。所以学习书法具有左右脑协同参与的机制，对开发大脑整体思维大有裨益。学习书法还能培养我们观察、分析问题的能力，并使我们思路开阔，产生灵感。

学习书法的过程是直接参与劳动和体育锻炼的过程。书写时必须精力集中，神情专注，举止舒展，灵活自如，运用手、脑、肘、臂来调动全身的气和力，通过笔端巧妙地输送到字的各个点画，即所谓“以通身之气之功之力而用之”，这样就会自然地融贯全身的气血，使体内的各个部分得到柔和而不是生硬的调整，使大脑神经细胞和手臂乃至腰部的肌肉得到活动和锻炼，久而久之，不但不辛苦疲倦，反而成了一种健身运动。学习书法还可以净化心灵，陶冶情操，养成办事认真、一丝不苟的工作作风。

学习书法也是一种美育教育。鲁迅先生说：“我国文字具有三美：义美以感心，音美以感耳，形美以感目。”在书法诸多书体中，楷书大方端正，结体有一种精整之美；隶书扁平方折，结体有一种飘逸之美；草书龙飞凤舞，结体有一种飞动之美；篆书修长婉转，结体有一种雍容之美。从书法作品的整体来看，能给人一种布白美、黑色美、气韵美、和谐美、意境美。书法美还体现在书写前的静心美，书写姿势的端正平稳美，挥毫时的节奏韵律美，书家的人品书品美，文房四宝的典雅美等等。

世界上各个民族都创造了自己的文字，而只有中华民族使写字成为一门艺术，成为民族文化与民族精神的一种表现。书法既是一种艺术，又是一种文化，也是进行文化传承的载体与工具。整理我国的珍贵文化遗产、弘扬中华民族优秀传统文化，是建设社会主义和谐社会和精神文明的重要内容之一。古人所传书迹浩如烟海，亟待鉴定、研究和发扬，中华文化的文明火炬要代代传递，因此，学习书法、研究书法的人才必须层出不穷，才能满足文化事业发展和书法艺术队伍壮大之急需。

综上所述，无论过去，还是现在和将来，书法都能给人们带来极大的实用价值和审美价值，希望各位朋友都能关心书法、热爱书法、学习书法，真正做到：写好中国字，做好中国人。

二、为什么书法是最高艺术

在书法艺术美的形态和美的意蕴里我们能看到、能体会到其他艺术美的品格；在其他艺术美的形式中，我们更能感受到书法艺术美的形与质。

远在还没有文字的时代，人类早就用绘画来表示与生活密切相关的事物。随着社会的发展

与需要，人们根据绘画的方式发明了文字。两者相差无几，都是对客观事物的简单描写。中国书画在使用工具上也是相通的。“异形而同品”，也就是说，“字与画同出于笔，故皆曰写，写虽同而功实异也”。书法艺术与中国画的用笔技巧和制作手段也是一致的。两者都把运笔分为起笔、行笔、收笔三个过程，都用中锋、侧锋、顺锋、逆锋、回锋等方法来完成各个不同形态的线条与画面。不少老画家主张“未曾学画先攻书”，说明学习书法对学习绘画艺术有非常重要的意义。

书法与音乐、舞蹈的关系历来被称为姊妹关系。宗白华先生认为，中国书法“尤接近于音乐的、舞蹈的、建筑的抽象美（和绘画、雕塑的具象美相对）”。音乐与舞蹈十分讲究和谐统一，书法亦然。在理论上，三者都遵循“寓杂多于统”的原则。“音乐是对立因素的和谐统一，把杂多导致统一，把不协调导致协调。”书法自古以来也强调多样性的统一，力戒那种笔墨和字形结构毫无变化的写法。音乐、舞蹈特别讲究节奏与旋律，书法也不例外。一幅用笔抑扬顿挫、用墨淋漓生动、点画结构和谐统一的书法作品，犹如一曲余音绕梁的动人音乐，也好似一段婀娜多姿的优美舞蹈，令人百看不厌，回味无穷。郑诵读先生把书法叫做“看得见的音乐”，又指出“舞蹈是动态的书法，书法是婀娜多姿的舞蹈”。

实际上，任何可以称之为艺术的东西或多或少都与书法艺术有某些联系，只是有的比较明显，有的比较隐晦。如篆刻、建筑、戏曲、文学、雕刻、军事、棋类等艺术也都与书法颇多相通之处。如果说西方一切艺术都是趋向音乐的动态，那么在中国，一切艺术都与书法有不解之缘。因此，熊秉明先生把书法称之为“艺术中的艺术”，一点也不过分。宗白华先生也将书法视为“表现各时代精神的中心艺术”。黑格尔说过：“艺术的使命就在于替一个民族的精神找到适合的艺术表现。”沈尹默先生指出：“世人公认中国书法是最高艺术，就是因为它能显示出惊人的奇迹：无声而具图画的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡。”中国书法以汉字为载体，它是中国文化的一个特有的艺术门类，是一种多姿多彩、独立于世界艺术之林的艺术形式，并以其独特的艺术精神传递着中华文化思想，它有着广泛的社会实用性和欣赏性，雅俗共赏，娱人心目。它能促进人们心灵和理想的升华。因此，书法教育不仅是艺术教育的重要内容，更是推进艺术教育的切入点。

三、本书编著有哪些主要特点

作者原编著的《书法速成》一书，深受读者欢迎，再版多次，现已停止再版。目前，仍有不少读者来函来信征订。为了适应新的形式，满足广大书法爱好者的需求，作者在《书法速成》的基础上，收集多方的反馈信息，总结自身的教学经验，运用新的研究成果，编著出本套《中国书法经典碑帖速成教材》。本书的编著体现了以下主要特点：

1. 循序渐进 本书在全书的章节编排和每一章节的具体内容编排上都特别注重了循序渐进、由浅入深、由易到难、由简到繁的基本原则。例如：在点画书写技法一章的编排中，先从

短横、长横教学入门，范字则是只出现了横画的“二”字和“三”字。接下来是悬针竖与垂露竖的教学，范字则是只出现了横画和竖画的“十”字和“干”字。依此类推，每学一个新的点画，范字则是已学过的点画和新学点画的组合。如此编排，点画与范字同步练习，科学合理，好教好学，让人容易接受，可收到事半功倍的速成教学效果。在章节顺序的编排上，先是介绍书法的基本常识，单字的书写技法，再到款式章法、作品临习、作品意临和作品创作，最后安排了临习古拓本的意义和古拓本图版。如此编排从基础入门到临摹创作，体系完整，一书到位，使教者得心应手顺理成章；初学者一看就懂，一学就会，甚至无师自通，快速成才。

2. 字大量多 本书是以字帖为主的临习读本，为使初学者清晰、明了地掌握点画书写技法和字形结构特点，编著时，通过技术手段，进行黑白翻转，适度放大和局部修正，使其既保持原来碑刻风貌，又具有墨迹美感。范字大，墨色深，底色浅，格线白，反差强烈，字口清晰，美观悦目。本书不但字形大而且范字数量也较多。在点画、偏旁和结构篇幅中，基本上做到了范字不重复。款式章法与作品临习一章中既有整个作品款式的范例，又有单个大字的临习，这样可使读者在学习创作中练字，在临习字帖中创作，使之临摹有范字，创作有范例，大大增加了学习者的练习空间，从而大大缩短了学习者的训练时间，以达到快速成才。

3. 内容丰富 本书篇幅不算太长，但所涉及的内容极为广泛全面。其内容的主线是从书法入门到书法创作，而附加的内容都是为主线服务的。为了增加本书的知识性和趣味性，书中还有机地穿插安排了一些有关书法知识和书家故事等内容。内容如此丰富多彩，既保证了版面不至于空泛不齐，又保证了内容不至于单调乏味，更重要的是开阔了读者的视野，丰富了读者的知识，从而能有效地提高读者的学习兴趣和学习效率。

4. 笔顺规范 在平常写字和学习书法时，有些人不懂得笔画顺序，从而导致书写不规范，运笔不顺畅。为此，本书特意将范字和范作中的部分难字标注了笔画书写顺序，以引导学习者能按正确的笔顺进行书写。

5. 科学创新 本书特别注重轻松愉悦、科学创新的速成原则。其中“回宫米字格”较之任何一种习字格都具有更好的科学性和实用性。“临摹五步曲”的临习方法既节约学习时间，又节省纸墨，也是强化记忆的学习捷径。技法规律口诀化使人学起来朗朗上口，易懂易记，运用自如，从而使之真正达到快速成才的目的。

在本书编著过程中，适当参考了一些专家、学者的见解，借鉴和引用了陈振廉、王冬龄先生等诸多行家的论述，得到了教育部、湖南省教育厅的高度重视和大力资助，在湖南人民出版社的领导和编辑同志的具体关心和支持下，本书得以顺利出版，在此一并表示感谢。限于作者的学识，不当之处，恳请专家和读者不吝赐教。



2009年8月30日

第一章

赵孟頫及其《胆巴碑》简介

一、赵孟頫简介

赵孟頫(1254-1332)，字子昂，号松雪道人，水精宫道人，浙江吴兴(今湖州)人。宋太祖第四子秦王赵德芳的后裔，官至翰林学士承旨，荣禄大夫。赵孟頫是一位杰出的全能艺术家，诗词文赋、音律书画、篆刻鉴赏，皆有独到造诣。书法真、行、草、隶、篆无所不能，无所不精。《元史》称“赵孟頫篆籀分隶真行草无不冠绝古今，遂以书名天下”。明人王世贞在《彝山堂笔记》中称他“上下五百年，纵横一万里，复二王之古，开一代风气”。

他不满宋代末流摒弃古法，随意挥洒的书风，极力提倡恢复二王传统，马宗霍先生评价他，其书法“全法右军，为得正传，不流入异端”。他对王羲之十分崇拜，曾大量临习《兰亭序》和《集王圣教序》，兼学王献之、钟繇、虞世南、李邕、宋高宗等。他的书法被称为“赵体”，他与唐代欧阳询，颜真卿、柳公权并称为“楷书四大家”。他的楷书代表作有《胆巴碑》、《妙严寺记》、《仇锸墓碑》、《永福寺碑》等。

二、《胆巴碑》简介

《胆巴碑》，全名为《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》，又称《龙兴寺碑》，墨迹纸本，藏故宫博物院。125行，每行8字。是赵孟頫于延佑三年(1316)63岁时奉皇帝之命书写的，是赵体楷书的代表作。书写此卷时赵孟頫已到晚年，风格成熟，技法精湛，正是人书俱老之时。赵字的用笔主要有以下几个特点：

第一，藏露结合。赵字笔画的起笔之处注重取逆势，从空际逆入，并没有完全把锋芒藏住。收笔时有回锋的意思，但也不刻意顿挫回锋、强求圆润。第二，线条均匀。赵字没有那种横累竖重，左细右粗的固字程式。而线条的轻重，完全是依据字的需要随机而定。第三，楷书带行。赵字不是纯粹的楷书，有些字明显带有行书笔意。因此，点画之间多前呼后应，笔意相连，不少字干脆用行书的写法，笔画之间牵丝映带，生动流畅。

书家小故事

王异视帖胜生命

王异，东晋人，著名书法家。他酷爱钟繇的书法，常将钟繇的《宣示表帖》带在身上，挤时间研读、临摹。后来战乱四起，他逃往江南。那年头，已是生命难保，但他还是忘不了书法，把《宣示表帖》藏在衣带里，一有机会就拿出来学习，真是如痴如醉，视帖胜生命。

书家小故事

第二章

毛笔书法基本常识

一、书写姿势

姿势正确与写好字和身心健康有很大关系。如果在写字时随随便便，身体歪扭，头低背弯，这样不但写不好字，时间长了，还会损害身体，尤其损伤视力。

写字姿势一般有“坐势”与“立势”两种。

1.坐势 写三寸以内大小的字一般用坐势。坐势的基本要求是：“身正、胸舒、臂开、足安”。身正：身体坐正，臀部平坐在凳子上，两肩齐平，腰挺起，不能弯曲成虾状，也不能直立与凳面成直角形。头部略向前倾，目注纸上，两眼距纸一市尺左右。胸舒：胸口与桌案保持一拳左右的距离，留有活动的余地。只有这样才能身体舒展，精神爽朗，便于书写，胸口也不感到气闷，可避免紧张，减少疲劳，有益身体健康。臂开：两只手自然分开，右手执笔略偏右，左臂伸开，手掌自然按纸，两臂成均衡之势。足安：两脚自然分开，与肩同宽，脚掌踏地，使下半身可以得力。

2.立势 立势有两种情况：一是立势俯写，要求头俯、身躬、臂悬、足开。站立书写，一般上身要前倾。“立势”常用来书写大幅标语、条幅、对联、匾额等。另一种是立势平写，要求头平、身正、臂曲、足稳，比如立写题壁之类。

坐势书写图



立势书写图



二、执笔方法

执笔方法历来有多种说法和主张。其中以五指执笔法最普遍，最适宜。

五指执笔法是书写时5个指头同时发挥作用的执笔方法。

5个指头的分工和作用分别是：按、压、勾、顶、抵。

按 用大拇指指节前端紧贴笔管内侧，由内向外用力。

压 用食指指端压住笔管的外方，由上向下用力。

勾 用中指第一节钩住笔管的外方，由外向内用力。

顶 用无名指指甲根部紧顶笔管，由内向外用力。

抵 小指自然靠拢无名指，以辅助无名指用力。

执笔要领是：“指实、掌虚、腕平、掌竖”。“指实”，就是手指执笔要实在，笔要执牢，腕力才能通过手指送到笔端。“掌虚”，就是手掌心要虚空。拳虚掌心空，手指就灵活，运笔时能左能右，能上能下，能进能退，能往能收，机动灵活，得心应手。“腕平”，就是写字时腕与桌面要平行。腕平便于左右运腕，用腕来调锋，用腕力来写字。“掌竖”，就是执笔写字时掌要竖起来。掌竖则笔管直而锋正，锋正则四面势全，运转自如。

执笔的高低与字的大小和字体的不同有关系。写小字、楷书时执笔稍低一些；写大字、草书时执笔稍高一些；写中字、行书时执笔应该稍居中。另外，执笔应浅，才能运转灵活。反之，执笔太深，捏得太死，则不便于转动。

除五指执笔法外，还有捻管执笔法、提斗执笔法等几种执笔方法。

写字着力，表面看来出于手指，实际由腕而来。“腕力到时字始工”，就是指腕力的作用。因此，执笔与运腕有着密切的联系。所以，我们在介绍怎样执笔的同时，也要谈谈怎样运腕。

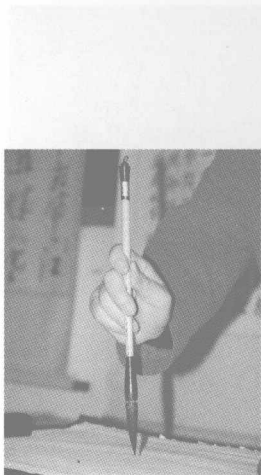
着腕法 着腕法又叫平腕法，即用手腕平放在桌面上，依靠指力，辅以腕力运笔。因臂力不能充分发挥，此法只适宜写小字。

枕腕法 枕腕法是用左手或书本垫在右手腕的下面，这样写字不甚吃力，以写小楷为宜。

提腕法 提腕法是肘着桌面，将腕提起，腕能灵活运用，力量直接达到指掌间，笔锋旋转进退灵活自如，适宜写中楷。

悬腕法 也叫悬肘法。把腕肘凭空悬起，将腕持平，向前伸开。此法适于大幅度进退，便于书写楹联、匾额、标语等。

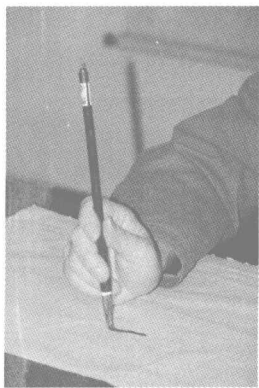
比较起来，悬腕作书要比前三种作书的难度大，刚开始，手发抖，笔画写不直，但它是书法的基本功，只要坚持练数月，就会逐步掌握的。作书要会运腕，要会运腕就要学会悬腕。掌握了悬腕法，有了这个基本功，作书时便能纵情挥洒，左之右之，无不如之；用笔擒得住、纵得出、收得住。



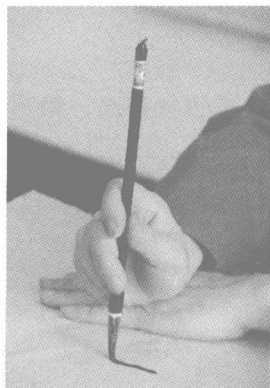
五指执笔法图

写字姿势执笔要领歌

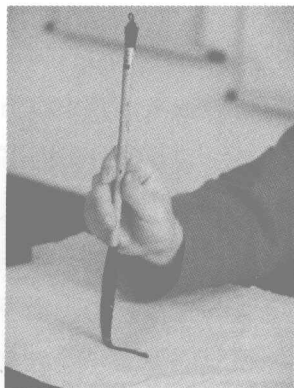
写字姿势很重要，	身正胸舒身法高，	臂开足安奋挥毫，	有益身心字也妙。
执笔按压钩顶抵，	指实掌虚才灵便。	腕平掌竖手自如，	腕力到时字有力。



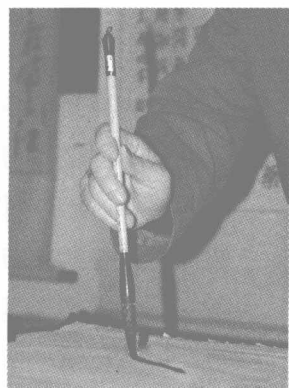
着腕法



枕腕法



提腕法



悬腕法

三、运笔方法

运笔也叫“用笔”，或者称为“笔法”。运笔是执笔和运腕的实施，是完成点画时毛笔笔锋起止运动的规律。运笔包括起笔、行笔和收笔三个过程。

1. 起笔 起笔又叫下笔、落笔。起笔有以下三种方法：

逆锋起笔 即欲右先左，欲下先上，以逆势落笔，写出来的字或圆中带方，或方中见圆，显得圆满又浑厚。

侧锋起笔 即横画直落笔、直画横落笔。用笔取侧势，侧锋落笔后，通过手腕运动，务必把锋调正过来再行笔，否则一侧到底便成了偏锋。有些点画既可用逆锋落笔，也可用侧锋落笔。

露锋起笔 即顺着笔势而落下，因此，也有人称之为顺锋落笔。如写“左尖横”、“长点”等笔画都是用露锋起笔，行书点画一般都是用露锋起笔。

搭锋起笔 即起笔时借着前一笔法或前一个字收笔的笔势，顺势连写或意连的起笔方式。这种起笔方式主要用于行草书。

2. 行笔 行笔是点画中间的用笔，其基本方法是中锋用笔，即前人所谓“令笔芯常在点画中行”。通过运腕，笔锋有提有按，笔毫始终沿着所书点画的笔画中心线运行，使之浑厚结实。值得注意的是，行笔强调要中锋，切忌偏锋，也不能像拖地板一样顺着拖下去，务必要取逆势。

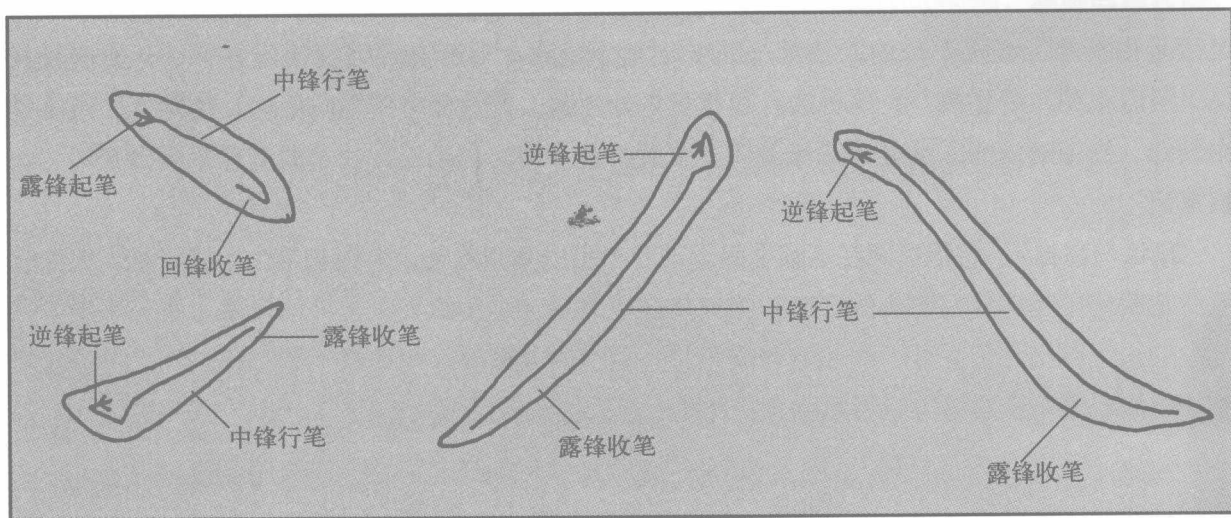
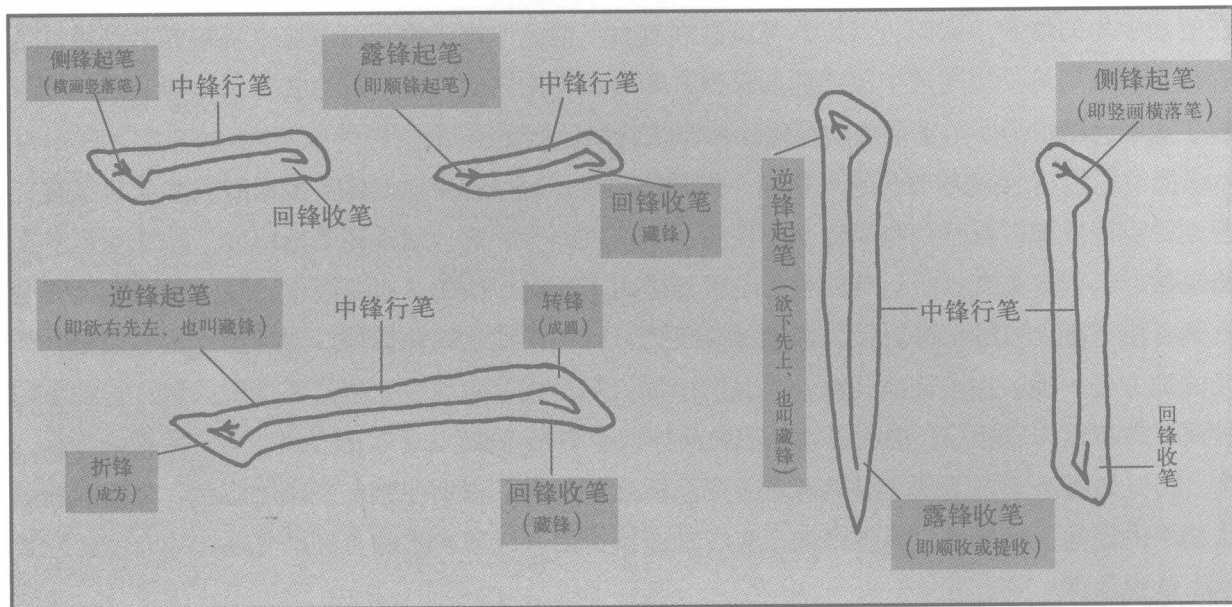
3. 收笔 凡是点画结束时的用笔叫收笔。其方法可用“有往必收，无垂不缩”来概括。一般有回锋收笔、露锋收笔、折锋收笔等。

回锋收笔 收笔时回转过来，使锋芒藏在笔画里，因此点画显得圆润。隶书、篆书的收笔基本都是均匀用力从原地回锋收笔。楷书的长横和垂露竖等笔画，收笔时不仅回锋，而且用力顿笔一下，因此点画的结尾往往带有棱角而且粗大。

露锋收笔 直接提笔出锋收笔，如楷书中的悬针竖以及撇画，都是用露锋收笔完成的。露锋收笔，笔锋毕露，精神外耀，但力要送到尾，不能轻飘，同时锋要正，不能偏斜。

折锋收笔 这是行、草书的写法。收笔时折一个笔锋，目的是为带起下笔，与下笔造成“折搭取势”，既便于书写，又利于连贯。折锋收笔类似回锋收笔，只是折锋收笔的笔锋表露在外，而回锋收笔的笔锋掩藏在内罢了。

运笔方法图解



运笔歌诀

点画均有起行收， 运笔有往必有收。 首端粗重逆侧起， 若为尖细顺露锋。
 行笔中锋逆势走， 画身饱满两边匀。 尾端粗重回锋收， 或尖或细顺露锋。

四、笔法名称

中锋与偏锋 用笔时笔锋始终在笔画的中心线上运动，叫中锋。中锋用笔两边如界，墨色在笔画中均匀渗开，因此，写出的笔画圆润有力，饱满厚重。用笔时笔锋在笔画的一侧通过是偏锋。偏锋用笔一边光滑一边毛糙如锯齿，笔画扁平无力而浮露于纸，初学书法应避免偏锋。有了基础之后，为了丰富笔法的变化，可参以偏锋，但要用得适当。

提笔与按笔 将笔锋提起叫提笔。提则笔画轻，画轻即笔画纤细。提时要按住笔锋来提，否则，点画就漂浮松软。将笔锋向下按叫按笔。按则笔画重，画重即笔画粗壮。按笔须提着笔锋来按，否则容易死板。运笔的三个阶段都是离不开提、按的。起笔要按，收笔要提；行笔中笔画有粗有细，粗的部分要按，细的部分要提；行笔中发生偏锋散锋，要用提、按来调整；转角的地方要用提、按来转换笔锋，以保持中锋行笔。按笔有轻重之分。重按叫“顿”，稍重叫“蹲”，不重叫“驻”，提而再按并稍向前挫动运笔叫“挫”。

转锋与折锋 转锋是笔锋在纸面上弧行地变换方向，以写出圆的点画的笔法，故有“转以成圆”的说法。折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向，以写出方的点画的笔法，故有“折以成方”的说法。

方笔与圆笔 笔画的首尾及转折的地方有折线，有棱角、成方形的笔画，称为方笔。方形笔画是由折锋、顿笔形成的，使笔毫的变化充分显露在外形上。因其笔画方整，骨力向外开拓，所以也叫“外拓笔”。笔画的首尾及拐弯处不露棱角，而呈圆形的笔画，称圆笔。圆笔是由转锋、提笔形成的，使笔画藏锋敛锷，圆润妍美。因其点画圆劲，不露筋骨，所以又叫“内掖笔记”。

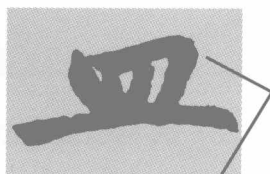
藏锋与露锋 将笔锋藏在笔画中间运动而不出圭角叫藏锋。逆锋起笔、中锋行笔、回锋收笔就是藏锋。用藏锋写出来的笔画，力气包藏在笔画之中，给人以含蓄、厚重、有力的感觉。笔画的锋芒露出点画之外，即起笔和收笔时，笔锋顺入顺出，叫露锋。撇、捺、钩、提等收笔均是露锋。用露锋写出来的笔画给人一种神情显露的感觉。

纵笔与涩行 笔锋且过且提，去而不返，即纵笔。凡点画止处露锋不藏者，皆用纵笔。逆笔推行即涩行，就是行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过，而以逆势缓进。

引伸出锋与空抢回收 行笔至末端，不马上收回，而是将笔锋再继续往下引出，一边引出，一边提收，直到离开纸面，叫引伸出锋。撇画、悬针竖都是引伸出锋。在笔锋离纸的一刹那，由于伸力较猛，势必出现手腕往反向一缩的回力现象，这种回力的动作叫“抢笔”。由于是悬空而收，所以叫“空抢”，一般与引伸出锋连用。“空抢回收”，力送尾尖，避免出现“鼠尾”的毛病，锋势也格外有力。



行笔逆势图



方笔示意图



圆笔示意图

五、临摹五步曲

临摹是学习书法的必由之路，也是行之有效的最佳方法。临摹的具体方法和步骤多种多样，现介绍临摹五步曲。

临摹五步曲是作者在多年教学实践中总结出来并实施有效的习字方法。第一步空临，即在读帖的基础上对着字帖，用手指在空中比划，以强化记忆。第二步骨临，即用铅笔对着字帖将空临过的范字在回宫米字格内钩出骨架，使字的造型稳妥协调。第三步实临，即用毛笔蘸墨水在骨架上直书。实临时不要看字帖。力争书写较流畅。二、三步可连续进行三遍左右，旨在将所习范字写稳记熟。第四步有格背临，即在实临的基础上趁热打铁，凭记忆在回宫米字格内默写所习范字。第五步无格背临，即在没有任何依托格线的纸上凭记忆默写所习范字。第五步主要是检验自己是否真正掌握了所临范字的形态。

每次临习一个字时，五步依次连续进行，必将所习范字写好记熟，以求过关。如此每天过关三至五字，两年之后定会成效显著。采用“临摹五步曲”习字法，具有如下优点：第一，节约纸张墨水和时间。第二，轻松有趣，增强学习的信心。平常临习方法都是动不动就用毛笔对临，因而使初习的毛笔字点画不得法，结体不合理，甚至马马虎虎不成字，使人难看生厌而失去信心。而用临摹五步曲习字法习字时，初次用毛笔写出来的字结体较准确，基本达到形似，从而克服了习字者认为自己不是学书料子的观念上的毛病，使之信心十足地坚持临习。第三，强化记忆，快速成功。此练习方法使习字者对一个字有多次熟练机会，也有多次纠正错误的机会，从而使习字者从入帖到基本脱帖一次完成，使之进步显著，快速提高书写水平。



书家小故事

米芾求教

米芾是北宋著名书画家。小时候，他的字写得很不好。发狠练了三年，还是收效甚微。一天，米芾听说有位秀才字写得很好，就带上自己写的字登门求教。秀才不动声色地翻看了米芾的字，然后说：“想跟我学写字，得先买我的纸，五两纹银一张。”米芾一惊，但沉思后，便借来五两纹银交给秀才。秀才给他一张纸，郑重地说：“回去好好写吧，三天后拿给我看。”

米芾捧着这张贵重的纸回家，他不敢轻易动笔，而是翻开字帖，用笔在书案上画来画去，细心琢磨每一个字，不知不觉地入了迷，忘记了吃饭，忘记了睡觉。

三天后，秀才来了，他见米芾坐在书案旁，手握毛笔望着字帖入神，纸上却一字未写，便故作惊讶地问：“怎么一个字也没写？”米芾很不好意思地解释：“我怕弄废了纸。”秀才笑着说：“你琢磨了三天，写个字给我看看吧！”米芾当即写了个“永”字。秀才夸他写得不错，又问“为什么三天可以写好三年练不好的字？”“纸太贵了，我不敢浪费，只在心里琢磨。”秀才说：“这就对了，写字不仅要动笔，更要动心，不仅要观其形，更要悟其神，心领神会，才能写好字。”说完，便在“永”字后面添了七个字：（永）志不忘，纹银五两。秀才当即将五两纹银退还了米芾。米芾明白了秀才的用意，时刻铭记他的教诲，持之以恒，手脑并用，勤学苦练，终于成为一代书法大家。

书家小故事

第三章

回宫米字格介绍

——科学、理想、助您速成的习字格

如何快速、简便地学好书法，长期以来，是书家潜心研究，众人非常关注的问题。书法学习中要解决的问题主要有：点画的写法，偏旁部首的安排，间架结构的基本原则以及章法的合理布局等。而其中最主要的问题又是间架结构的原则，也就是一个字点画之间和各个部位之间的优化组合。初学者由于对结字规律掌握不够，所以只能临摹优秀的字帖，而怎么做到入帖易，脱帖快，又是重中之重的问题。为此，前人创造了多种练字格帮助初学者在临摹中把握好间架。

传统的习字格式，主要有正方格、田字格、米字格、九宫格，近年又有人创造回宫格、回米格和黄金九宫格等。其中尤其以米字格的设计优越，便于安排笔画和构筑汉字而流传最广，至今还被人们普遍运用。米字格虽然比其他格子科学实用，但它也有一个明显不足之处，即汉字在格内的形体大小以及众多的横画和竖画的长短、斜正安排不易掌握。回宫格、九宫格的出现，虽克服了米字格的这一不足，但又失去了米字格的主要优点。另有一种回米格，其中的“回”字的内宫太大，导致所有字的笔画都收聚在内宫之内，给人的整体感觉就是写字时字距行距要留得大，而对于单个字的练习来说同样只起了一个米字格的作用。

回宫米字格是作者通过多年的书法教学实践，反复研究发明的。它是在传统的米字格正中心加一个边长为其外框边长二分之一的正方形。它集田字格、九宫格、回宫格、米字格的优点于一身，既简明又科学。其主要作用是：内宫是书写各个汉字的主体部分，是各个汉字中心点画的密聚区，也是各个汉字的宽窄与长短之比例的参照图。对大字和小字、长字与扁字都有严格的控制作用。外宫是较大汉字外围点画的放射区。内宫边线是一个字上下与左右，横画与竖画长短、斜正的参照线，又是检验一个字上下与左右间架是否基本均衡的对称轴线。对角线是撇、捺、提、点等斜画长短、斜度的参照线。多年的教学实践证明，回宫米字格较之其他练习格，能使初学者更容易临习上路，而且它具有很大的灵活性，那就是在没有印制此格“内宫”的米字格的字帖和米字格的练习纸上均可用铅笔或圆珠笔按比例随时加工画出，然后再按此格方法习字。目前市面已到处有此回宫米字格的练习纸出售，与此书配合使用，真是如虎添翼。