

奇花
 落
 欢
 笑
 调
 吟
 天
 悲
 君
 尉
 到
 辞
 白
 辞
 一
 七
 令
 景
 雲
 鋼
 筆
 書

高瞻遠矚

方



赵景云 著

简明硬笔书法教程

北京大学出版社

诗绮美瑰奇明月夜落花时能助欢笑
 亦伤别离调清金石怨吟善鬼神悲天
 下只应我爱世间有君知自从都尉
 别苏句便到司空送白辞

深長河
 城應悔偷
 云煙心

岁暮
 乙亥年仲秋
 蘇軾詞念奴嬌中秋

欲乘風翻然歸去何用騎
 鵬翼水晶宮裏一聲吹

對影成三客起舞
 徘徊風雷不知今夕何夕便

山色盡空
 煙橫歷歷
 弄辭拍手歌舉杯邀月

冷浸一天秋碧
 玉宇澄樓
 乘鸞來人在清涼國江

憑高遠眺見長空萬里雲
 無留面桂魂影千光射處

简明硬笔书法教程

赵 景 云 著

北京大学出版社

北 京

第三节 合体字结体法	39
第八章 楷 书	53
第一节 楷书的特点	53
第二节 “书法备于楷书”	54
第九章 行 书	56
第一节 行书的价值与特点	56
第二节 行书的运笔	57
第十章 草 书	61
第一节 草书的演变与类别	61
第二节 草书运笔的特点	62
第十一章 隶 书	65
第一节 隶书的发展与类别	65
第二节 隶书的特点	66
第十二章 内 容	71
第一节 自拟和引录	71
第二节 注重创作情感	72
第十三章 章 法 (上)	74
第一节 什么是书法的章法	74
第二节 幅式	74
第三节 格式	76
第十四章 章 法 (下)	79
第四节 落款	79
第五节 上款的构成	80
第六节 下款的构成	81
第七节 加钤印章	83
附 图	87
后 记	101

第一章 绪 言

书法是中国传统文化的重要组成部分。

方兴未艾的硬笔书法,是传统书法艺术的一个新兴的分支。

硬笔书法,是以汉字形象为载体,以硬笔为表现工具,表达一定社会内容和作者思想情感的线条造型艺术。

第一节 书法与硬笔书法

中国传统书法,其表现对象——汉字,是中国独有的文字;它的表现工具——毛笔,是特有的书写工具。因此,书法是中国特有的一种艺术样式,在世界艺术之林中,占有独特的地位。

中国书法源远流长。

早在约六千年之前的新石器时代仰韶文化中,汉字就已开始萌芽。与此同时的彩陶图案也表明,当时的人们已经以毛笔为工具了。到了有历史记载的商朝后期,已经具备了相当成熟的汉字系统——甲骨文。甲骨文的书写风格绚丽多彩,表现出或端庄雄伟、或纵横奇倔、或工整精细等不同的审美取向。这说明,商朝的人们已经是有意识地讲究汉字书写的美观,并逐步将其上升为一种艺术。因此我们认为,大约在公元前十四世纪到公元前十一世纪的商朝后期,我国就已经产生了书法艺术。虽然,甲骨文是用刀具契刻在龟甲兽骨之上,在考古发掘中,迄今尚未发现当时毛笔的实物,而目前我们所见到的最早毛笔实物,是属于战国时代的,但从甲骨上的痕迹可以分析出,甲骨文是先用毛笔书写字样,然后再加契刻的。有的在契刻之后,还要用毛笔填朱或填墨。

在几千年漫长的岁月中,汉字演变经历了篆、隶、楷等发展阶段,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十分广阔的天地。同时,书法对汉字字体的发展,也有一定的推动作用。人们在长期的书写实践中,一方面为了更加美观、方便、实用,一方面出于对毛笔性能的逐步熟悉,创造了新的点画法,从而推进了书体的演变。

从奴隶社会的商朝,到封建社会的唐、宋,我国的书法艺术日益发达,成为具有雄厚基础的传统文化的重要组成部分。

综观历史,我们伟大的中华民族创造了商殷甲骨文,两周金文,秦篆,汉隶,魏晋南北朝到唐宋的楷书、行书、草书这样书体繁复、流派众多的书法历史,其中涌现了诸多伟大的书法家,流传下大量不朽的书法精品。中国拥有王羲之、颜真卿、怀素等伟大的书法家,如同拥有李白、杜甫、白居易等伟大的诗人,他们同为中华民族之精英;《兰亭序》、《自书告身》、《自叙帖》等书法神品,如同诗经、楚辞、唐诗、宋词,同样是流传千古的宝贵文化遗产。这是炎黄子孙的骄傲!

较之源远流长的传统书法,硬笔书法可谓是刚刚出土的幼苗。但是,由于它适应了时代发展的需要,正在茁壮成长,并显示出强大的生命力。

一九八二年,《浙江青年》杂志首倡全国青少年钢笔书法比赛,并且获得巨大的成功,产生了巨大的影响。随即各报纸、刊物相继宣传、推广,刊登硬笔书法作品。各省市纷纷举办硬笔书法讲座,以及硬笔书法赛事、展览,成立硬笔书法家协会。多家出版社先后出版了各种硬笔书法字典、字帖。全国的硬笔书法热潮一浪接一浪,硬笔书法爱好者的队伍不断扩大,创作者的行列更是日益壮观,优秀的硬笔书法作品源源涌现,受到各界的欢迎,也越来越为世人所注目。

打个比方来说,硬笔书法虽然还应当说是正在崛起的幼苗,但是,它扎根于中国优秀传统文化的沃土,可以不断地从根深叶茂的数千年参天大树——中国传统书法中摄取养料、取得借鉴,沐浴着改革开放的春风春雨,又有日益增多的辛勤园丁在精心耕耘,可以相信,硬笔书法在不久的将来,必将成长为大树,枝繁叶茂,傲立苍穹!

第二节 文字书写与书法艺术

提起书法,尤其是硬笔书法,不少人往往会想起“写字”,所谓书法嘛,就是写字之法。这种认识虽不是全无道理,但其实是很不准确的,它没有真正反映书法艺术特有的内涵。

诚然,书法艺术与文字书写,就其反映客观事物、传递信息,以及表达思想感情的实用功能而言,应该说是一致的。

书法艺术与文字书写,同样都以汉字为载体。这是因为,在我们文明历史的早期,它们是与文字同步产生,并且依附于文字母体的。书法的童年时代,就是实用文字的美化的书写;随着不断的实践、提高、成长,才逐渐从实用文字书写中分离独立出来,演化、发展成为一种专门的艺术。

大家知道,文字是传递信息的载体,文字书写是达意表情的手段。假如仅仅从履行文字作为信息载体的职能来说,文字书写只要写的是“正字”——笔画准确无误,不是错字、别字,符合规范,只要不妨碍达意表情,也不妨碍阅读,那就算是合格

的了；即使不那么美观，甚至有的是东倒西歪、左倾右斜，也不必苛求责备。这就是说，文字书写起码应该符合这些基本要求。

遗憾的是，不少人的文字书写，包括不少文科大学生的文字书写，就连这些最基本的要求都未达到：或潦潦草草、满纸涂鸦，或缺胳膊少腿，或妄生枝叉，真让人如读“天书”。

鲁迅先生曾语重心长地告诫青年朋友：

字不一定要写得好，但必须得使人一看了就认识。年轻人现在都太忙了……他们赶快胡乱写完了事，别人看了三遍五遍看不明白，这费了多少工夫，他不管。反正这费的工夫不是他的。这存心是不太好的。

（转引自萧红：《回忆鲁迅先生》第11页）

鲁迅先生认为，日常的文字书写，毕竟不是书法艺术，不可能要求人人都是书法家，字都写得如何好，如何美。

“必须得使人一看了就认识”，这是鲁迅先生实事求是地提出的文字书写的基本要求，可视为评判文字书写质量如何，是否合格的一个基本标准。如果自己“胡乱写完了事，别人看了三遍五遍看不明白”，仅仅从无端地浪费别人的时间这一点而论，便无异于“谋财害命”，那当然是“存心是不太好的”了。

当然，如前面所述，文字是书法艺术的基础，倘若离开了文字，书法优美的艺术形体便无从创造，创作者的思想情感也无由表达，那末，书法艺术也就不存在了。

尽管书法艺术是以文字为造型基础，却又不仅仅是一般的文字书写，不仅仅以“使人一看了就认识”为目的。它还有更高、更深的艺术内涵，即蕴藏、熔铸在文字形象中的思想、哲理与情感，是通过充满生命力的线条，饱含激情的笔墨，以及充分展示运动节律和力量的文字造型，来展现、表达的。换一句话说，倘若书写仅仅是追求文字形体的规范，但线条僵死，结构呆板，笔墨缺乏神采，那就不成其为书法艺术。

书法艺术与文字书写最基本的分野就在于：书法艺术不仅同样具有实用功能，而且具有独特的艺术审美功能。

第三节 书法艺术的审美功能

“爱美之心，人皆有之”，美的创造和欣赏，从来都是一件令人赏心悦目、心旷神怡的事情。我们的祖先就是这样的富于智慧，富于创造，他们把种种精美的艺术，包括源远流长的书法艺术，融入了生活，使艺术生活化，又使生活艺术化。这是何等的伟大啊！

书法艺术的审美功能，表现在诸多方面：

其一，书法具有表现创作者情怀、表达生命运动情感的作用。

书法所表现的文字不是随意的,而是服从于创作者内在情感的表现需要。文字作为一种语言符号、信息载体,对人们内心情感的表达是直接的,如同文学中的诗歌、散文等。这就使书法具有直抒胸臆的功能。在某种意义上说,它甚至比诗歌、散文创作方式表达得更加简明、快捷。书法家选择一定的、能够表达自己思想、情感的文字,然后调动自己的艺术和生活的积累、修养,犹如戏剧、电影、电视的导演,以及工程、建筑的设计师,精心构思作品一样,对文字的造型、结构章法等等,进行精心构思,最终创作出同内容、情感相和谐的艺术作品。这就是书法艺术创作。古人所谓“意在笔先,字居心后”,说的便是这个意思。

书法作品的鉴赏者,在获得艺术审美享受的同时,也会受到其中积极健康的思想内容的教育及哲理的启迪,并达到情操的陶冶。尽管这些可能是仁者见仁、智者见智,但都是潜移默化的。

其二,书法艺术具有造型美。

从书法观点出发,自殷商时代通行的甲骨文,到演变发展而来的大篆、小篆、隶书、章草、楷书、行书、草书,尽管书体各异,但其造型的共性都是由点画、线条构成单个的表意形体,点画、线条或结构单位,在不违背文字意义的造型规律的前提下,具有充分的可变性与表现力。在各种书体的结构形态中,都存在着种种对立统一的辩证关系。这样,就使书法具有艺术造型的美学因素。

传统书法使用柔软而富有弹性的毛笔蘸墨书写。硬笔书法也是巧妙地利用笔尖的弹性,遵循造型的规律性,并充分运用造型要素的可变性,巧妙地赋予文字结构以独具风格的形式美、造型美。

其三,书法艺术具有节奏韵律美。

书法创作过程中,创作者依据精心的艺术构思,经营执笔的或按或提,用力的或轻或重,运笔的或缓或急,笔画的或展或收,施墨的或浓或淡,如此等等,在相互协调而富于变化的节奏中,传神地体现出运动的蓬勃生命力,产生优美的韵律。

其四,书法艺术具有结构美。

书法作品集众字而成篇,而在篇章中,以字的大小、长短、险夷,字矩的匀齐、疏密,行式的直曲、宽窄等等可变的形态、形式,构成章法整体的结构美。每个字在这整体之中,各得其所,各尽其态,互相依存,互相制约,彼此呼唤,彼此照应,体现着相辅相成、对立统一的辩证关系。甚至章法中的“黑”——有笔画处,与“白”——无笔画的空白处,也是相生相发、互为映衬的。

总之,书法艺术在可视的形象中,呈现出起伏动静、虚实变幻的“势”,展现着艺术的神采,焕发出艺术的魅力,给人们以回味无穷的艺术感觉和美的享受。

第四节 学习书法的社会效益

书法跻身于高等学府的历史,至少可以追溯到千余年前的唐代。据《新唐书·选举志上》记载:唐制,京都“凡学六,皆隶于国子监”。在这六所高等学府当中,便有一所“书学”,学生三十人,学写三体石经、《说文》、《字林》。即使是入其它学校习儒经的学生,也须“学书,日纸一幅”。又据《唐六典·卷八》记载,贞观元年,贵胄学校弘文馆收“见任京官文武职事五品已上,有性爱学书及有书性者”二十四人,以宫内所出珍贵法书为范本,以大师虞世南、欧阳询为教授,学习楷法。

如今,书法教育重新登上大学殿堂,大学生学习书法,是继承发扬优良历史传统。究其社会效益,我认为大致有如下四个方面:

其一,有利于开拓知识视野,增进学识修养。

书法,在中国文化史上占有重要的地位,是中国传统文化的一个有机组成部分。书法艺术在其漫长的发展进程中,广泛地同诸多学科和艺术样式建立和保持了颇为密切的联系,诸如文字学,金石学,文学(特别是散文和诗词),美术(特别是篆刻和中国画)等。甚至从书法中派生出了某些学科,如书学,书论,书史等。总之,与书法交叉影响、关系密切的学科颇多。学习研究书法,必然要涉及这许多重要的学科,这对于开拓自己的视野,获得广博的知识,更深入地掌握有关知识门类,完善自己的知识结构,努力使自己成为既是某一专业领域的专门人才,又是适应性极强的“通才”,无疑是十分有益的。

尤其是文科大学生,无论攻读何种专业,皆以通晓书法为好,特别是治中国古代文学,治古典文论,治金石学,治考古学,治美学,治文献学,治档案学等等,均不可不知书法。

其二,有利于弘扬爱国主义精神。

中国是书法的故乡,我国书法在世界上影响深远。书法随着汉字的使用而移植到诸多邻国。中国书法远播海外,倍受珍重,尤以在日本影响最大。

据日本史书《古事记》中卷和《日本书纪》第十卷记载,中国西晋太康年间(公元285年)百济(朝鲜古国)博士王仁出使日本,带去了用汉字书写的《论语》和《千字文》,这是汉字移植日本的开端。之后,中国六朝和北魏的书法,开始在日本生根。中国的盛唐开元年间,亦即日本的奈良时代,中国文化与日本文化交流频繁,日本的遣唐使,以及许多留学生、留学僧,从中国传回了当时正盛行的唐晋书风。公元754年,鉴真和尚东渡日本时,也带去了“王右军真迹行书一帖,小王真迹行书三帖”,中国书圣王羲之的声名,由此便传遍了日本。

回顾历史,我们可以看到,千百年来,中国书法好像一座跨海的长桥,连接了东

方的两大民族,在中日文化交流史上,作出了特殊的重大贡献。随着时间的推移,中国书法因为善于用简练的线条造型来表达复杂的意境情趣,这一特殊的艺术表现手段,越发引起广泛的重视。中国书法的价值,越来越超出汉字使用的范围,而为世界所认识。

书法艺术是我国文化的瑰宝,学习继承优良的书法艺术传统,更深、更细地知我中华、爱我中华,无疑会大大有利于提高我们的民族自尊心、自信心,弘扬民族文化之精华,弘扬爱国主义精神。

其三,有利于陶冶性情。

书法之美,妙不可言:或深沉,或飘逸,或强雄,或精细,静心欣赏,真如同饱览壮丽山河,自会心旷神怡,极易抛却种种杂念、化解种种烦恼,当在情理之中。练习书法时,如方法正确,心平气和,举止舒展,当然也有益于身心健康。欧阳修所云“学书为乐”,正是切身经验之谈。

其四,有利于培养专门人才,至少有利于日常书写实用。

我国文化遗产,古人所传书迹,可谓浩如烟海,至今尚有相当数量亟待鉴定、整理、研究。这也是建设社会主义精神文明不可或缺的重要内容之一。书学、书论、书史研究,文物、博物馆事业等等,更需要书法专门人才。

诸君如能通过艰苦奋斗,勤学苦练,成为书法专门人才,则是中国文化事业之幸。

当然,能够成为一名书法家或一名书学研究学者,需要主观和客观的种种条件,这毕竟还是少数。大多数同学如能成为书法爱好者,能够进一步提高自己的书法水平,提高自己的书法艺术的鉴赏水平,则也是大幸事。

大学生,尤其是文科大学生,毕业后,总离不开文字工作,如果是从事秘书、公关工作,则更不待说了,恐怕天天都要书写吧?人们常说,书法是一个人的“门面”,或者说,书法是一个人的“第二张脸”。这是说它也是一个人素质的一种直接反映和重要组成部分。你的学问有多大,必须是有学问的内行人,通过种种方法的测验,才能评判;而你的字写得如何,不必有多少学问的人,甚至是目不识丁的老太太,也能根据直观作出评判。事实难道不是这样地发人深思吗?大学生在攻读专业的同时学习一些书法的基本知识,接受一定的书法基本技能训练,至少可以有助于日常实用。以免让人有“大学的文凭,小学生的门面”之叹。

总而言之,当代大学生学习书法,尤其是学习硬笔书法,大有必要。

思考与练习

1. 什么是硬笔书法?
2. 如何认识中国书法源远流长?
3. 文字书写的基本要求是什么?
4. 书法艺术与文字书写的联系和基本分野是什么?
5. 书法艺术具有哪些审美功能?
6. 大学生学习书法的效益有哪些?

第二章 表现工具·执笔·姿势

第一节 硬笔书法的表现工具

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”练习硬笔书法，首先要弄清其表现工具笔、墨水和纸的性能特性。

一 硬笔

硬笔书法以硬笔为书写工具。

所谓“硬笔”，至少应该包括：钢笔、书法硬笔、圆珠笔、铅笔，以及签字笔、蘸水笔、绘图笔，乃至水彩硬笔、记号笔，甚或各种自制的硬笔等等。当然，最主要的、普遍使用的是钢笔、书法笔和圆珠笔。

钢笔、书法笔、蘸水笔等，不论其笔尖的形状怎样，或大，或小，或粗，或细，笔尖的顶端都开有缝槽，都具有弹性，随着书写时用力大小的不同，笔尖接触纸面的开合度大小的不同，笔尖缝槽的张开程度也就不同，墨水的流出量大小也因之不同。因此，纸面上就会出现粗细不同的墨迹。

钢笔、书法笔、蘸水笔等，笔尖都有五个面：正面、背面、左面、右面和顶端。用这不同的笔尖面着纸，可以写出粗细不同的笔画线条。

笔尖粗的，或笔尖与纸面开度小的，或用力大的，写出的笔画线条便会较粗壮；而笔尖细的，或笔尖与纸面开度大的，或用力小的，那么写出的笔画线条就要狭细些。

我们了解了硬笔笔尖的这些性能，在进行硬笔书法创作时，就要有意识地选择不同的硬笔，或交替运用不同的笔尖面，或恰当调整笔尖与纸面接触的开合度，或适时调整运笔的力度，以便使字型有大、有小，笔画有轻、有重、有顿、有挫，且力求带出一些毛笔的笔锋，使墨迹既带有传统书法的风韵，又不失硬笔书法的特色。

一般来说，书法笔的笔尖比较粗，而钢笔的笔尖比较细。钢笔笔尖的弹性和开张承受度，都不如书法笔。圆珠笔的弹性则更小。所以，钢笔、圆珠笔，一般适宜用于书写小字，至多是中型字。进行硬笔书法创作，以采用书法笔为好。

大家知道，作为传统书法表现工具的毛笔，有小楷、中楷、大楷和斗笔等之分，斗笔又分为特大号、大号、一至五号斗笔等，以适应不同的书写尺寸。我们期待着钢笔厂家也能特制出几种大小型号的书法笔来。

硬笔书法书写工具的这些特性,应当引起我们充分的重视,在硬笔书法创作的实践中,有意识地加以恰当、灵活的利用,以期收到更理想的效果。

二 墨水

进行硬笔书法创作时,钢笔或书法笔等可灌注蓝黑墨水、纯蓝墨水或碳素墨水;圆珠笔可用蓝色或黑色的笔芯。实践表明,用碳素墨水书写,取得的效果更为理想。

顺便提及,红笔使用的范围,受到十分严格的限制。一般只用于老师批改学生的作业、文章;新闻出版机构的编辑修改来稿;还有就是用以表示财政赤字;用于死刑判决等。社会交往中,一般不用红笔,倘若用红笔写信,则被视为绝交信。硬笔书法创作也不用红笔。

三 纸

传统书法用的是柔软的、吸水性强的宣纸。硬笔书法的用纸,则可以选择质地稍硬一些、纸面光滑一些的纸。进行硬笔书法创作,通常用道林纸或铜版纸,其效果比较好。硬笔在柔软一些的纸上或吸水性强的纸上书写,容易刮笔尖和划破纸,弄不好,会严重影响书写效果。但是,要是技巧掌握得当,可能会让硬笔书法作品具备传统书法的意韵。这当然并非一朝一夕的功夫。

在练习时,我们要注意选用厚、薄、软、硬,质量高低不同的各种纸来书写,并体会各自不同的感觉,以增强自己的适应性。

如果觉得笔画不够粗壮,可以在纸下多垫些衬纸,这样能一定程度地起到加粗笔画线条的作用。书写时,使用浓黑的碳素墨水,或多蘸一蘸墨水,同样的纸上也能使笔画线条更显粗壮饱满。

第二节 执笔方法

练习硬笔书法,必须掌握正确的执笔方法。执笔姿势、方法不正确,就会影响正确的运笔和用力,从而影响书写的质量。

硬笔的执笔方法大致是:

1. 笔杆自然地靠放在右手中指第一关节的中腹上,支撑中心点离笔尖3厘米左右。
2. 大拇指与食指在上面同中指相配合,从里、外两个方向捏住笔杆,食指稍微在前,大拇指稍微在后;中指在下抵住笔杆。
3. 无名指与小指自然并拢,顺着中指弯曲,依次在下承托着中指,起扶助作用。
4. 笔杆上端自然地斜靠于虎口的右侧。

5. 一般情况下,笔身倾斜度约为 45° 。

6. 手指和手掌不能紧握成拳,掌心应该是虚的,手掌鱼际侧要自然地贴在桌面上。

握笔的松紧度,可以根据每人用笔的习惯来确定。硬笔书法运笔一般不需要运腕,所以基本上用“三指执笔法”,其松紧的程度,以不影响手指关节的灵活转动,能自如运笔、用力为基本原则。

硬笔执笔的实践中,最容易出现的主要毛病有:握笔离笔尖太近;无名指与小指上翘;手指和手掌握得太紧;以手腕内侧贴在桌面上等。要对照规范的硬笔执笔方法,认真地纠正自己可能存在的问题,并养成良好的习惯。

第三节 书写的姿势

无论是练习硬笔书法,还是进行硬笔书法创作,我们都应当有一个正确的姿势。

正确的书写姿势,有助于让每一个方块字都写得“横平竖直”、“撇捺伸展”,同时也有利于使字与字、行与行之间安排适当,布局匀称合理。而如果书写姿势不正确,就很可能使笔画的动势不当,字的重心失控,把字写得歪歪斜斜,使一行字的行式倾斜,一篇字的章法紊乱,从而难以体现汉字应有的特征,也有损书法之美。而且,不正确的书写姿势,还很容易造成书写者心胸不适,手足疲劳,影响身体健康。因此,对于书写姿势,切不可等闲视之。

书写姿势的总要求是,全身各个部位都应该感觉到舒适、轻松、自然、得力。

具体说来,正确的书写姿势,至少应该包括:

1. 端坐

臀部平坐在椅子上,让全身安稳、舒适。

2. 头面端正

头不要左歪右斜,也不要埋头案面。这样,便于保证双眼对书写内容的“正视”,容易全面观察、适时调整字形及布局章法;使书写平稳端正,不致产生偏斜。

3. 背直肩平

腰背直正,两肩水平,上身略微前倾,这样可以减少疲劳,避免紧张,也有利于趁势书写。

4. 臂开

下臂平放在桌面上,两臂自然分开成对称姿势,纸置于正前方,左手轻轻按纸,右手执笔运笔。这样,可以使胳膊舒展自如,运动灵活,便于运笔、用力。

5. 胸张

胸部自然张开,上身不要抵住桌沿,而以离桌沿一拳(约7—10厘米)为好,笔在距胸部30厘米左右的地方运行。这样,可使呼吸通畅,内脏器官没有受压的感觉,不塞不堵,内心自然安稳,书写起来就能从容不迫,不急不躁,字迹线条也就容易流利圆通。



6. 脚踏实地

两脚平放在地上,两脚掌基本平行,两脚自然分开一定的距离,几乎与两肩同宽;两腿不要伸得很直,不要踮着脚尖,更不能是翘着二郎腿。这样,两足相安,可以使下肢得力。传统书法中讲究“全身力量到笔端,定气先将两足安”,是很有道理的。

总之,正确的书写姿势为:端坐,头正,背直肩平,臂开,胸张,两腿分开,两脚平放,上身略微前倾,双目注视前方纸面,全身平稳,使身体各部位与实地有机地连成一体,以利于聚精会神,正确运气、运笔用力,成功地进行硬笔书法创作。

思考与练习

1. 所谓“硬笔”主要包括哪些笔?
2. 硬笔笔尖的主要性能有哪些? 如何运用这些性能进行硬笔书法创作?
3. 硬笔书法创作可用哪些墨水? 用哪一种更好些?
4. 硬笔书法创作以用哪些纸为好?
5. 哪些情况下,笔画线条粗些,墨迹浓些? 哪些情况下,笔画线条会细些、墨迹要淡些?
6. 硬笔的执笔有哪些要求? 请对照校正自己的执笔方法。
7. 书写姿势有哪些要求? 请逐一认真地对照,纠正自己可能存在的不正确姿势。

第三章 基本笔画（上）

练习硬笔书法，不论是楷书、行书、隶书或草书，都离不开笔画线条的造型，因此总是要讲究各种笔画的运笔技巧。并且首先总是从掌握基本笔画的运笔方法入手。

第一节 运笔和基本笔画

一 什么是运笔

所谓运笔，也称用笔，就是恰如其分地掌握笔尖在纸面上运动的方向、用力的轻重和速度节奏的快慢。这种方向、轻重和快慢，关系到笔画的线条造型效果。

运笔，包括落笔（或曰起笔）、行笔和收笔三大部分。无论是落笔、行笔或收笔，都离不开“按”和“提”。

所谓“按”，指书写时将笔尖向纸面按入的动作。

按，又有用力轻重的区别。其中最重的按，叫做“顿”；不重的按，则叫做“驻”。

提，既指行笔过程中笔尖稍微提起一点的动作；也指写完一个字的末笔，让笔尖完全提起，离开纸面的动作。

运笔中，由按而逐渐提起，即由用力重逐渐到用力轻，叫做“渐轻”；反之，由提而逐渐按下，即由用力轻逐渐到用力重，叫做“渐重”。

通常，起笔要按，收笔要提；行笔中，笔画要有粗有细，写粗的部分时要按，写细的部分时则要提。

硬笔书法运笔中的“按”和“提”，主要靠大拇指、食指和中指的配合协调运动。按笔，主要靠食指，辅以大拇指的向下压力；提笔，主要靠中指的向上提力。

从书写的力度和速度来看：按笔，运笔时着力重、速度较慢，其笔画线条就粗而缓；提笔，运笔时着力稍轻、速度较快，其笔画线条就细而急。

硬笔书法的运笔，主要靠手指和手腕的结合动作，一般不用悬腕。

“按”和“提”是运笔的基本动作，书法笔画线条的粗细和浓淡变化，丰富多姿，都由此而来。因此，我们练习硬笔书法，一定要很好地掌握这些基本动作，扎扎实实地练好这一基本功。

二 汉字的基本笔画

汉字是方块字，由各种笔画组成。所谓笔画，是指构成字形的各种形状的点

线。

元代大书法家赵孟頫曾经说过，“写字贵在用笔，……笔法千古不移”，这很值得我们深思。切实地掌握好各种笔画，尤其是基本笔画的运笔方法，是练习硬笔书法的最重要的一项基本功。因为，基本笔画运笔的法度是基础。

汉字笔画的种类较多，但最基本的笔画，今人习惯上分别称为：点、横、竖、钩、撇、捺、挑、折等八种。这些基本笔画在一个字中所处的位置不同，又可以各自细致区分出若干具体形态。

可以说，万千汉字，都是由这八种基本笔画及其种种具体形态所构成的。严格认真地反复练习这些笔画的运笔方法，熟练掌握其基本规律，达到既遵循规范，又能根据实际加以灵活恰当地通变，是练好硬笔书法的基础。

“千里之行，始于足下”，“万丈高楼平地起”，对于这一极其重要的基本功，请大家切莫等闲视之。

下面，我们将分别一一讨论它们的运笔方法要领。

第二节 “点”的运笔方法

一个字中如果有点，它大多出现于首笔或末笔，其地位显然很是重要。有人将“点”比喻作字的眼睛，这是颇有道理且形象的。可见，点的书写运笔如何，对于整个字的线条造型的成败，十分关键。

点的运笔方法，总的原则是：落笔轻，中间顿，收笔轻。点法

点，又可以具体区分为：右点、左点、撇点和长点。

1. 右点



如：主、产字的第一笔；学字的第二笔、热字的最后三笔。

右点的运笔方法是：落笔稍轻、较细，然后向右下侧重按，稍轻转笔，笔势向左上。

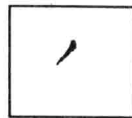
2. 左点



如：前、觉字的第一笔；采字的第二笔；点字的第六笔。

左点的运笔方法是：向左下侧稍轻落笔，然后用力按，渐轻收笔，笔势向右上。

3. 撇点



如：小字的第二笔；六、平字的第三笔；共字的第五笔。

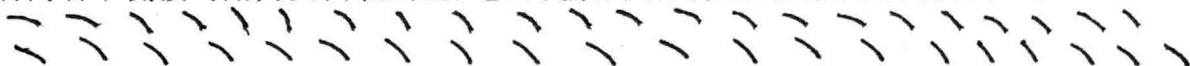
撇点的运笔方法是：落笔稍轻细，接着的顿笔与右点的基本相同，只是中间向右下重按后，还要稍提笔向左下侧滑行，再轻收笔。



4. 长点

如：希字的第二笔；刘字的第四笔；矢、去字的末笔。

长点的运笔方法，与右点的基本相同，只是整个笔画比右点长些；起笔后向右下侧按时用力要由轻到重，笔画线条由细到粗，成圆尖状再渐轻收笔。



由“点”衍化而出：



(1) 上下点

如：冬、寒、尽等字中的两点。

上下点都用右点，但方向应稍有不同变化，上一点稍平些，而下一点稍竖些。



(2) 左右点

如：小、兵、示、乐、赤等字中的两点。

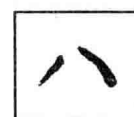
左用撇点或左点，右用右点。



(3) 相向点

如：羊、首、半、兰、着、美等字中的两点。

左边用右点或左点，右边用撇点。



(4) 相背点

如：共、其、黄、典、真等字中的两点。

左边用撇点或左点，右边用右点。

左右点、相向点、相背点，其两点的位置都应该基本相平，切忌明显的一高一低。不论是左边的点高、右边的点低，还是左边的点低、右边的点高，都犯忌讳。

第三节 横画的运笔方法

横画的运笔方法，总的原则是：落笔时稍顿，轻向右行笔，渐重，收笔时再稍顿。

横画在一个字中，往往起着顶梁、中梁或底托的重要作用。由于人们长期形成的书写和欣赏习惯，横画并非绝对的水平，而一般会写成稍稍向右上倾斜一些。

横画，又可以具体区分为：短横和长横。

1. 短横



如：二、天、五、未、亚等字的第一笔。

短横的运笔方法是：落笔稍轻，渐重向右行笔，稍驻，收笔。笔势稍向上仰，即在整体笔势上，右上方略微抬高一些。

