

書法教程

編著 李建春 朱平

大唐西京千福寺多寶
佛塔感應碑文
南陽岑勛撰
朝議郎判尚書武部
外郎琅邪顏真卿書

香港天馬圖書有限公司

TIM MA

PANY LIMITED

书 法 教 程

李建春 朱 平 编著

香港天马图书有限公司

书法教程

著者：李建春 朱平

出版发行：香港天马图书有限公司

香港上水新成路一百二十三号三楼

787 × 1092mm · 1/16 9.5印张

字数：235千字

2002年8月第一版 2002年8月第一次印刷

印刷者：香港天马图书有限公司

印数：1——1000册

定价：港币三十九元
人民币二十九元

翻印必究



版权所有

目 录

第一章	绪论	(1)
第一节	为什么要学书法	(1)
第二节	师范院校生学书法的意义	(2)
第三节	学习书法要有信心和恒心	(2)
第二章	文房四宝	(4)
第一节	笔	(4)
第二节	墨	(6)
第三节	纸	(6)
第四节	砚	(7)
第五节	垫毡、镇纸、水盂、印泥	(7)
第三章	姿势与运笔	(8)
第一节	基本姿势	(8)
第二节	笔法	(8)
第三节	用笔	(9)
第四节	用墨	(10)
	附:毛笔、钢笔和粉笔的握笔姿势图	(10)
第四章	怎样临帖	(12)
第一节	读帖	(12)
第二节	空临	(12)
第三节	对临	(12)
第四节	背临	(13)
第五节	意临	(13)
第六节	怎样利用几种不同的字格来临帖	(13)
第五章	楷书基本技法	(15)
第一节	介绍唐代大书法家颜真卿	(15)
第二节	颜体《多宝塔》基本笔画分析	(15)

第三节	毛笔与钢笔和粉笔的关系	(22)
第四节	颜体《多宝塔》结字分析	(24)
第五节	楷书欧体介绍	(46)
第六节	楷书柳体介绍	(54)
第七节	楷书赵体介绍	(58)
第八节	历代楷书优秀作品欣赏	(63)
第六章	隶书基本技法	(73)
第一节	什么是隶书	(73)
第二节	《曹全碑》基本笔画分析	(73)
第三节	隶书的结构	(77)
第四节	历代隶书优秀作品赏析	(87)
第七章	行书基本技法	(93)
第一节	行书概念及其特点	(93)
第二节	介绍王羲之	(93)
第三节	《兰亭序》基本笔画分析	(94)
第四节	《兰亭序》的结构分析	(96)
第五节	钢笔行书快写法 13 天	(101)
第六节	历代行书优秀作品赏析	(104)
第八章	作品的安排	(111)
第一节	作品的内容	(111)
第二节	作品的章法	(111)
第九章	书法欣赏漫谈	(114)
第一节	书法应该怎样欣赏	(114)
第二节	书法与节奏	(116)
第三节	书法与自然	(117)
第四节	书法中的“补救”	(118)
第五节	岳飞书前后《出师表》赏析	(121)
第十章	书法基础问与答	(123)
第十一章	英语书法	(128)
第一节	英语书法	(128)
第二节	英语书写	(129)
第三节	英语字母连写规则	(137)
第四节	英语手写印刷体	(138)
第五节	英语圆体字	(140)
后 记		(147)

第一章 绪 论

第一节 为什么要学书法

书法是我国艺术殿堂中的一大瑰宝，它以汉字为书写对象，几千年来，在人类艺术史上闪烁出了灿烂的华光。汉字从诞生之日起，就和炎黄子孙的命运紧紧相连、息息相关。它给人们的生活添加了无穷的乐趣。作为一个中国人对汉字的书写艺术的了解和掌握是很有必要的。

首先，书法艺术是东方文化艺术的代表之一，在群星荟集的东方艺术长廊里，书法以它独有的特点独占鳌头，领尽风骚，有人把书法艺术比喻为“中国的金字塔”这话一点不过份。表面上看，书法艺术似乎只是个文字书写技巧问题，实际上它的内涵却是那么博大精深，并且还有一种特殊的诱惑力。从古到今，无数书法家满怀信心和希望在这座“金字塔”里探秘，试图找到一个完整的答案。然而，它里面的秘密似乎总探不尽，给人的答案永取不完。难怪，不但中国人厚爱它，就是许多外国朋友，也对它垂青。据载，大略在唐代，书法艺术就肩负着历史使命，以友好“使者”身份飘洋过海，传到日本，在异国他乡定居，以至结果和繁衍……如今，就连东南亚诸国的各种书法社团已比比皆是，这为我国书法艺术走向世界，进一步发扬光大，奠定了必要的基础。随着社会的不断发展，东西方文化的相互渗透影响，使书法有机会在西方各国一展雄姿，就是国外许多豪华宾馆的大厅里也屡屡有书法作品出现。书法以其独特的艺术魅力倾倒了无数西洋派大师，使许多西洋艺术大师相见恨晚。1977年4月3日，美国举办了首届国际书学史讨论会，世界各地有200人参加，其中有篇《中国书法对现代画家影响》的论文大受与会者青睐。有的西洋艺术大师干脆直言不讳地公称，自己的画风是受书法艺术中节奏旋转的启迪后才获得的灵感。可见，东西方虽然语言不通，但在艺术上却有些默契，它们还能相互感染和渗透。1980年中国的书法教学也走向了世界，浙江美院接收了第一位公派来华留学书法专业的日本学生，中野遵是日本文部省派来留学的，这不能不说没有重要意义。可以想象书法这颗东方艺坛明珠将在不远的将来走向世界艺坛，并放射出更加夺目的光彩。

其次，书法艺术的书写对象汉字，是人们日常生活工作和学习中每天都要打交道的，而书法艺术又是在汉字几千年的漫长演变过程中发展成熟起来的，就是说，要字写得好看一点，就必须带一点艺术性。但是，如何才能做到文字书写既好看又实用呢？这就是我们写字追求的目标。要处理好书法的实用性和艺术性的关系，就必须学点书法基础知识。作为中华民族的后裔更有义务对祖国古老文化的普及和发展尽一点微薄之力。

解放后，传统的书法艺术得到继承和发扬，但在解放初期，我国对书法艺术的推广和发展重视不够。周扬同志在《中国书法家第一次代表大会开幕式上的讲话》中指出：“过去偏重于戏剧绘画和音乐，对书法遗产没有足够重视”。近年来，随着我国的政治、文化、经济的对外开放，加上西方审美意识的感染，书法的姊妹艺术群起变新，书法界终于觉醒了，愈来愈多的人开始关心起书法的命运和出路来。老中青幼不管是工人农民还是妇女学生，都纷纷

拿起笔,书写时代的风采,歌颂华夏民族的精神。各种书法报刊应运而生,为这场轰轰烈烈的学书法运动助威呐喊。把当今学书法的热潮推向一个前所未有的高峰。是的,我们这一代应该负起这个历史重任,把书法艺术发扬光大下去。

第二节 师范院校生学书法的意义

在我国,对任何一个中国人,写好汉字这是最起码的要求。因为在人们的工作学习生活中时时都离不开汉字书写,而大专院校毕业的学生大多数是输送到中学任教。俗话说:字是教师的“打门锤”,作为未来的中学教师,如不掌握好这个“武器”,并充分利用它去更好地发挥自己的专业才能,那就必然当不好教师。现在的知识更新较快,社会对教师的要求,已从“单能”变为“深和广”的多能。一个学习成绩优秀而其他能力差的大学生,并不算一个合格的学生。只有通过了社会这所特殊大学检验合格的,才是好的大学生。否则就会被社会淘汰。现在愈来愈多的学校开始注意到了“多能”这个问题。在学校里,社会中,字写得好也是一种特殊“能力”的体现。近几年,从许多分配到中学去当老师的人中反馈回大学的信息表明,中学教师的书写水平,大都达不到要求,很令中学生失望。有人曾作过一个专门调查,中学里,当一个新教师走上讲台后,有很大一部分学生的注意力首先是集中在教师的黑板上。往往,学生们对一个新教师的“行”还是“不行”就从这个“打门锤”上开始建立。漂亮的板书,必然会赢得学生的视觉快感,进而产生对新教师的钦佩和敬意。字好看,能使学生得到一点心理平衡;反之,如果第一次上讲台就写满黑板东倒西歪的字,必然会引起学生的反感。因此要当好一个合格的中学教师,不仅要学好专业知识,还得过好写字这一关。从某种意义上讲,中学教师在搞好专业教学的同时,还肩负一项发扬祖国的汉字书写艺术的特殊使命。目前,已有许多师范院校把书法基础课定为“必修课”,这无疑对提高大专院校师范生素质有非常重要的意义。

第三节 学习书法要有信心和恒心

俗话说:“书无百日之功”。即学好书法,不是短时间内能完成的,学书者心理上首先要有个长期奋战的准备,才不会半途而废。学写字不象学音乐那样有趣,一开始是摹帖、临帖、笔法、运笔、墨法、基本笔画等等都是些枯燥的动作,往往练一“点”,几天都写不象,许多开始信心十足的爱好者,在“枯燥区”这个最初学习阶段就退却下来。一些人开始两天兴趣浓,一天到晚都在练,可写不了几天,看看进展不大,于是丧失了再继续学习的信心。还有的人,一开始学就想一步登天,操之过急,这种态度也是学不好书法的。故树立“信心”是学好书法的第一个关键,但只有信心还远不够。有的人信心很足,可是学习没有规律,今天有时间就练一整天,明天忙,明天就搁下算了,这种“三天打鱼,两天晒网”的方法也同样学不好书法。书法学习应有连续性,决不能东抓一把、西抓一把。有了信心后必须坚持“勤练”,这是学好书法的最基本的也是最重要的条件。在学习过程中,由于各自的能力不同,也许有的人要快一点,有的人要慢一点,但只要自始至终坚持“勤练”,日以继夜,月积成年,就一定会收到满意的效果。有人想找学习书法的秘诀,以便走捷径,这种学习态度是学不好书法的。这方面如东晋时期王献之向其父王羲之要学书秘诀时,羲之曰:“学习书法

没有什么捷径秘诀，你每天写字用水研墨，等你把这十八缸水用完时，你的字就练出来了。”从古到今，这类例子举不胜举。书法家米芾为创一种风格，传说他几十年寒窗苦练，连楼也不下；唐太宗李世民为了学习“二王”体，得到“兰亭序”后日夜把灯学习；我国伟大领袖毛泽东，在出访苏联时，身边还带着“三希堂”帖。这些都是我们学习的榜样。

书法学习除了练字还得“练意”。意是当人遇到阻碍后，进与退两种思想反复激烈斗争的过程中对人意志的考验。人的意志要么在阻碍中加强，要么在阻碍中减弱。而学习书法的最初阶段，由于好奇心的驱使，让人产生不同程度的兴趣，这种兴趣是短暂的，不加以巩固，就有可能消失。故实际练习比想象的困难大得多。宋代姜夔在《续书谱》中有一则故事：三国时韦诞写“凌云台”三个字时，由于字既高又大，故一般人听了都咋舌，只有韦诞成竹在胸、信心十足。后来韦诞克服重重困难，终于把字写成功了，由于站的时间太长，此时他已“须发皆白”。这与其说是写字，不如说是“炼意”。此故事告诫人们，学习书法要有韦诞这种精神和意志，字一定能写好。

第二章 文房四宝

第一节 笔

据考古学家推测和后来的出土实物证实,在战国时期就产生了毛笔。北京新修的“长城博物馆”里就能看到战国时期的毛笔实物。有人认为笔的诞生时间比战国更早。不管毛笔诞生于何年代,它的出现对汉字书写艺术的贡献是非常大的。正因为有了这种特殊工具,书法艺术才有今天这么灿烂的成就。此外毛笔的出现,也使中国画有了自己的特色,它与书法相辉生映。国画虽有异于西洋画,但它比洋画毫不逊色,这不能不说是因为毛笔的原故。笔是书法的重要工具,要学好书法,必须对它的特性熟悉并掌握,这是写好字的第一个条件。我们应该如何选笔,这也是一个非常重要的问题。古人曰:“制笔之法,以尖、齐、圆、健为四德。”即选择毛笔必须按这“四点”来衡量笔的好坏。

尖:笔提起时锋要尖,锋尖,则灵,运转时活。在书法用笔中的“藏”和“露”上表达得非常干脆利索。在作点画时能表现出细微的变化。特别是作行草书时,能写出很有感染力的“游丝”。

圆:是指笔毛为圆锥形,古人们称为“毛锥”。笔圆写的点画饱满,富有“立体感”,就是飞动的细丝也呈三维“立体状”,它刚如硬针。古人曰:“笔圆能八面使转”。这是用毛笔在“二维纸面”表达出“三维”空间立体线条的至关重要的一点。

齐:是指笔锋铺开时,笔毛平齐。笔齐则不易“破锋”。在起笔和收笔时不会出现圭角。

健:是笔毫的弹性强度。因书写过程中笔一直在不停地提、按、转、顿、挫……笔健写出的点才有节奏感;力感变化也大。如笔毫弹性不够,压笔后收笔就不理想。再写下去时,就会写成扁平无力的线条,故字无精神可言。如笔不健,长期使用结果是笔锋难以收拢。

毛笔的分类及其保养。

1、以笔毫的软硬度来分

①**软毫:**由羊毛、鸡毛等制成。其雅号为“玉兰蕊”、“玉笋”、“鸿云”等,其特点是“易按难提”、“易圆难方”,初学难把握,但长期用软毫写字可以达到练腕力的目的。

②**硬毫:**由兔毫、狼毫、鼠须等制成。雅号为“大兰竹”,其特点是“易提难按”、“易方难圆”。硬毫写字使转最易生“圭角”。适合初学者使用。

③**兼毫:**是指有软毫,也有硬毫,只是达配比例不同而也。有“五紫三羊”、“七紫三羊”、“九紫一羊”等。紫是指硬毫部分。雅号为“大白云”、“中白云”、“小白云”,其特点兼有软硬笔的特点,适合初学者使用。

2、以锋的长短分类

①**长锋:**适合悬腕写行草书,锋长则灵活,提按范围大、蕴墨多、运笔时停顿少、点画在空间跃越宽,写出的作品有“势”和“灵动飘逸”感。

②**中锋:**适合写楷书和魏碑。楷书点画节奏变化比行草书小得多,故运笔速度也要求“慢”用中锋,笔便于把握和调节。

③**短锋:**短锋写魏碑较好。因锋短,故使转提按时点画求慢变化,刚好适合写魏碑,此

外，短锋写字没有中锋好把握。

3、以笔的大小分类

①大笔：如楂笔。适合写榜书，如我国山海关楼上的“天下第一关”就是榜书，我国有许多名山上也有古人写的特大榜书。由于字大，超越人的正常视力范围，故用楂笔写字，很难驾驭，它已经突破了人的身体结构所能达到的运腕范围。因此，楂笔的实用范围很低。

②较大笔：如提笔、斗笔。一般用于写“匾额”和大的“条幅”。

③一般笔：如大楷、中楷、小楷是人们生活、工作、学习中最有实用价值的毛笔。

4、以书写姿势分类

①坐书：写三寸以内的字，适合用此姿势。特别是写楷书要用“坐书”，初学者更是以“坐书”开始学习（儿童例外，可以悬笔开始学习）。正确的坐姿为八字“足安、头正、身直、臂开”。

②立书：写草书，大字适合于此姿势。写草书时，笔活动范围大，只有“立书”才能拓宽视野，使点画灵活跳动、整体章法便于调节和安排。还有一种“立书”是纸竖挂着，人站着用笔在其上写。现在，书法教学中，有许多老师就是用笔蘸“白广告色”直接写在竖挂的黑板上。

③跪书：写两尺以上的大字，但又不是特大的榜书的情况下用“跪书”。具体做法是让左脚左手着纸，右腿弯曲成自然舒适状。

初学毛笔书法，必须根据笔的各种性能特点，加以合理的选择和使用，才有利于书法学习的进步。

5、毛笔的保养

毛笔的保养是每个学习书法的人必须知道的。否则，一支好笔，使用不了多长时间，就会出现结块、锋乱、断毫、收不拢的缺陷。因此毛笔用后，首先应用清水透净，然后使其保持“锥形”状（一般笔洗后都不用笔套，因笔见水后毫要膨胀，如用笔套，必会使其表面一层毫反向弯折，使其弹性受损，减短使用寿命）。然后挂于通风处、阴干后也可以用手轻轻将毫弹松，以保持其毫弹性完好。现在市场上销售的笔分“上胶”和“不上胶”两类。对于上胶笔、新笔使用时要用温水泡，后者只需用手轻轻压开即可。千万不能采取烫开水泡笔，更不能用力挤压笔毫。如笔的保养方法不当，一支新笔用几次后就损坏了。

6、钢笔的选择使用与保养

①钢笔又叫自来水笔，它是由西方的鹅毛管笔进化为蘸水笔，再由蘸水笔进化而来的。19世纪初传入我国。1928年我国上海建成第一家钢笔厂，到现在，我国已成为世界上第一大钢笔生产国。

②钢笔由笔尖、笔胆、笔杆、笔帽组成。分为金笔、铱金笔和普通钢笔，在选择时，先看笔尖两片是否均匀，再看笔尖缝不能过大。其次是试笔尖在书写时是否圆滑、刮纸。

③使用时要正书书写，用力自然，不用时，马上套上笔帽。

7、粉笔的使用

①转。即粉笔写字时，应不断转动，使粉笔保持一定的锋（尖角）来接触黑板。

②切。一般写横、竖、撇画时沿笔画运行向成 45° 角方向落笔。

③按，一般写起笔处或捺尾时都应按笔。

④提。初练粉笔字，最容易把笔画写粗，因此，压力适可而止。

第二节 墨

我国书法艺术之所以独特，其原因之一是这种艺术只在“黑”与“白”之间跃动。恰恰正是这单一的墨色使书法艺术有多姿多彩的面貌。其实在绘画中人们已把墨分成为“六彩”。这说明书法的用墨并不是单一的黑色。它有：浓、淡、枯、涩之分。我国用墨历史很早，甲骨文时期就有用墨的痕迹。最初的墨是“天然”的。到了战国时代，墨的质量就大大提高了，后来出现了松烟、油烟和松油三种人造墨。松烟墨无光泽，油烟墨有光泽。墨的质量好坏，会直接影响书法作品的质量。古人用墨最注意这个问题。如唐、宋、明、清有许多作品沿袭至今仍漆如光亮，仿佛就是刚写成的。书写作品时宜用好墨，但好墨必须妥善保管。块墨最怕受潮，受潮后要霉烂脱胶，受晒后易干裂。随着科学技术的发展，今天的墨种类就更多了，目前人们习惯使用“瓶装”液体墨汁，如“中华墨汁”、“一得阁”墨汁，是质量比较好的，用于创作书法作品，平时练习可用当地生产的一般瓶装墨汁，这样经济点。但创作时切不可混淆使用，因墨汁质量差的作品装裱时易“跑墨”。瓶装墨在墨色变化上不如研磨墨写的作品保存时间长，但瓶装墨汁在创作时有其优点，创作灵感出现时，倒出墨汁就可以挥写，易捕捉创作灵感。目前，市场上还出现了一种初学者使用非常方便的“方便墨”。

第三节 纸

纸在东汉以前就出现，对书法艺术的发展起到了推动作用。纸最早产于安徽的宣城一带，故称为“宣纸”或“安宣”。传说安徽有一种楸树，它的皮绵韧易白，是制造宣纸的上等原料，加之宣城附近有乌溪好水，形成制造宣纸的天然条件。宣纸的优点是：质地绵韧，纹理细密，颜色洁白，经久不退。而且不易折损和蛀烂，它有“纸寿千年”的美称。郭沫若说：“中国的书画离了宣纸便无以表达艺术的妙味”。难怪，它被人们誉为“纸中之王”。现在浙江、四川、广西等地也生产宣纸。其种类有：棉料、净料、皮料三类。品种为净皮、玉版、煮碯、罗纹、虎皮、珊瑚、云田、泥金、蝉翼等。其规格有：二尺宣、三尺宣、四尺宣、六尺宣和丈宣等。

1、生宣：它的“渗水外晕强”，初用时较难掌握，一般用于写行草书，因行草书的行笔较快。故初学不宜用生宣。

2、熟宣：生宣上矾水或胶后即成。它的外晕力较弱，宜写行笔速度较慢的“楷书”或“小楷”。

3、半生半熟：其“外晕”程度适中、真、行、草、篆皆能写，对初学者较适合。

初学书法，从经济上讲可以用“毛边纸”或“旧报纸”及有一定吸水性的其他纸。最好不要用表面光滑的纸练习。因其无“外晕”效果，字不管怎么也写不生动，还有在宣纸上出现的那种边缘特殊效果没有。即使在光滑纸上写好了，一旦换用宣纸，就不适应其“渗水性”，以至难以把握字的变化特点。相反，如宣纸上写得好，那在光滑的纸上也肯定写得好。近年来，市场上还出现一种蘸水写的练习纸，可反复使用。但对初学书法的人来说，我认为不宜用这样的纸。因字写好后马上就干得看不见原来的字迹，无法找自己的缺点所在，还有“水”和“墨”对纸的作用明显有区别，长期写这种练习纸，难以把握住墨色的变化。初练毛笔字时，一般人都习惯用“米格本”。但应注意格的尺寸大小，一般初学宜偏大，当然还

得根据笔型大小和要求来定。但必须掌握“要写一分字，得用三分纸”的道理，不能满贯满填，还有一种方法就是，开始练时不用格纸，练一段时间后再用格子纸，这样不会制约人的个性发展。

4、练钢笔一般可用：胶版纸、铜版纸、熟宣、废旧纸等，宣纸上写钢笔字难度大，效果较差。

第四节 砚

砚是研墨的工具，最先是由天然砾石制成。后来人们改用瓷、陶、瓦来为原料。唐以后逐渐发现了一些造砚的好材料。如：端石、歙石、鲁石和洮石及易石等。端砚产于广东端溪，是我国的砚中之王。好砚有“磨墨不滑，下墨较快，且贮水不涸”的优点。用端砚贮墨经冬不冻，见热不蒸。歙砚也是一种难得的好砚，它也有许多优点，产于安徽歙县，还有河北易县的易砚，虽石质差些，但做工雕刻非常精细。

砚磨出的墨汁比瓶装的墨汁的色彩变化要大，写出的字很有韵味，另作品保存的时间长，故它是书法工具中不可缺少的。一些讲究的书法家不用瓶装墨而是临时用临时磨，临时写。

砚的保养也很讲究。好砚用后要立即洗净，然后贮清水，以保持砚心湿润，这叫“养砚”。砚用后不要“宿墨”（即隔夜墨），“宿墨”写成的作品，裱托时要“跑墨”。初学书法也千万不能忽视这一点。当然，平时练习是可以用“宿墨”的。

关于爱砚，明代毛晋《海岳志林》记载，米元章从一个和尚那儿得一块雕成山峦形的端砚，高兴得发狂，抱着砚睡了三天三夜。

此外，书法创作时，作品的韵味、线条的美丑还与垫的东西有关，一般都用“垫毡”，千万不能硬对硬。另外，创作时还要准备一个水盂和一对镇纸。要写好作品，除了书家的书写水平外，以上任何一环节都不可忽视。

第五节 垫毡、镇纸、水盂、印泥

1、垫毡：写毛笔字时，生宣要渗化，所以在宣纸下要加垫毡，目的是为了吸水，这样写出的作品（毛笔和钢笔）线条无过渡浸水感，装裱后作品中字呈三维立体感。而写钢笔字时也不能硬对硬。一般书写纸下要垫一本软面的本子，书写起来，能加大钢笔字的线条变化。

2、镇纸：不管是创作书法作品，还是平时写字（包括钢笔字），没有人帮忙按纸的情况下，就得依靠镇纸，它能将纸展压拉平。

3、水盂：开笔洗笔或要表现墨色变化，都离不开它。当然从经济角度考虑也可以用杯子或碟子代替。

4、印泥：书法作品的钤印，印泥一定要讲究一点的（可用朱砂），好的印泥能与墨相辉映，起到醒目的作用。

第三章 姿势与运笔

第一节 基本姿势

初学写字，要掌握好的就是正确的书写姿势。写字不是单一的手动，而是全身整个身体的协高配合。身体中的任何一部份姿势有问题，都会影响相邻部位，最后把影响传到手上，必然会影响到书写的效果。故一开始学习，就应养成良好的姿势习惯，使其学习向健康道路上发展。前人把正确的毛笔和钢笔坐姿归纳为八个字：“足安、身直、臂开、头正”。

1、头正：头部端正稍前倾，不能左右摇摆和前后晃动，视线保持端正、直视笔端。眼睛离桌面大约1尺左右为佳。有的人习惯把头伏在手臂上或过份前倾或过份后仰，长期这样练字，必然会损伤视力，造成近视，远视和斜视等。

2、身直：写字时上身要直而不硬，两肩摆平，舒展，身体不能勾腰和挺腰，也不能侧身。应求一种自然的生理态。不良的习惯是有害于身体的健康成长的。

3、臂开：左右手要自然摆放桌上，左手按纸右手执笔，两臂对称地撑开，千万不能把两手往左或往右移动，更不能把左手放在桌下，或不停地乱动，因右手书写时是同左手协调的，左手乱动，势必影响右手的书写效果。此外耸肩挟背，时间长了会疲劳，而且运笔也不灵活。

4、足安：两脚大致与肩宽差不多，不能太宽或太收拢。太宽力不达意，太拢重心不稳，所谓“安”就是指“稳”，脚踏得“稳”身才稳，身稳则手稳。切忌“跷二郎腿”，或两脚乱动，否则也会影响书写效果。

此外，书写时心情应舒畅和轻松不能过度紧张或过份用力。

总之，以上几点，对初学者来讲，必须严格遵守，时间一长，习惯就自然了。

第二节 笔法

笔法是指用毛笔正确书写的方法，它包括执笔和用笔两部份内容。

1、执笔：正确的执笔方法很重要，故一开始就应严格要求。由于人的手形及身体结构有异因而对于教科书上的方法应灵活把握。传统的执笔方法有：捻管法、拨镫法、撮管法、双钩法、单钩法和握管法。唐代陆希声发明了一种五字执笔法，即“抵、押、钩、格、抵”。现在人们习字，基本上都采取此法。力求做到“五指齐力”。

①抵：是大拇指第一节的内腹斜而仰地贴紧笔的左侧（侧有一个向右下方的力）。

②押：是用食指的第一节的内腹斜而俯地贴紧笔的右前侧（产生一个向左下的力）。

③格：即用无名指抵住中指，配合食指中指向内的钩力，使笔基本平衡。

④钩：是紧贴食指的中指的第一节斜而俯地贴紧笔的内侧（产生一个向内的力）。

⑤抵：小指托住无名指，使五指的合力达到平衡。

正确的执笔法掌握后，还应掌握正确的书写法。

①枕腕法：右手枕于桌面，左手背垫在右腕下。初学书法往往左手找不到地方放，加之右手一时稳定不住，此时用枕腕法，其运笔稳定度相对增加。因此时写过程是“运指”小范围。

②悬腕法：手腕悬在空中、肘部枕于桌面。此法一般写五公分大小的字较适宜。此时书写过程是“运腕”。

③悬肘法：手腕与肘部都离开桌面，手臂空悬。一般较大的字或创作行草书作品，宜用此法。此时书写过程是“运肘”。

以上之法不管哪种执笔法，都应在“自然”中体现。关于执笔的松紧程度，我国古代有“捏破管”之说。到底该“紧”还是该“松”呢？包世臣主张“全身力到”，而米芾主张“把笔轻”。对此，我们不能走两个极端，而应在严格规范的同时又灵活掌握。过松过紧都不利书写关键要“手随意运，笔与手会”。自然得法。

第三节 用笔

大凡学书法的人都知道“用笔第一”。用笔即是指使用毛笔的方法。古人云：“书法以用笔为上，而结字也须用功，盖结字因时相传，用笔千古不易”。其中“用笔千古不易”之观点，遭到历代许多书家的异议。随着人们对书法的不断认识，用笔一定不会一层不变。故此说法是不对的。用笔之法大体包括中、侧、藏、露、转折、提按、平移和翻绞。

1、中锋行笔：指笔锋始终保持在行笔轨迹的中间运行笔杆竖直下向。用中锋写出的线条饱满有力，有三维立体感。古人曰：“令笔心常在点画中行”，即指的中锋运笔。中锋行笔时用墨不能太枯，更不要一笔写到底，应根据需要随时“舔笔”使其保持“锥形”。此外，中锋运笔的效果还与书写速度的快慢有关，也与书写技巧生熟有关。故书法上对于中锋运笔效果有两种：一曰：“折钗股”；二曰：“屋漏痕”。两种特殊效果的线条都给人以美感，但其韵味切然不同，一个“秀媚”，一个“苍劲”。前者行笔较快，后者行笔较慢，当然，书写中有意的快或慢却不能达到目的。这还与书家功力深浅有关。

2、侧锋行笔：指笔锋不在笔画中心运行。其特点是线条不够丰满。过度的偏侧（笔锋在笔画的一侧运行），线条会出现锯齿状。古人云：“正锋居八，侧锋居二”。说明侧锋也可以使用，但要以中锋为主，侧锋为辅，适当的用侧锋能使线条的变化更大，韵味更深。古人作篆隶真行草书皆适当使用侧锋行笔。特别是历代的行草书作品中，侧锋显得更重要，它可让作品灵动，字字飞扬。反之则只是一些硬帮帮的线条，作品显得呆板、无味。故应“中锋和侧锋并作”。

3、露锋：指下笔时，笔锋外露在点画外面的起笔方法。即下笔不逆行，一般是指起笔而言。露锋起笔往往以侧锋为主，这种起笔灵活而飘逸。写楷写行草皆可使用。行草书的起笔大都是采用“露锋”起笔。此外，收笔时，笔锋表露在外的叫“出锋”。它也属露锋，如悬针和燕尾等。

4、藏锋：有两类，即藏锋起笔和藏锋收笔。藏锋起笔讲求：“逆入”即欲右先左、欲下先上等，起出笔处含蓄饱满，其效果有“方”有“圆”两种，一种是因方折、一种是因圆转而成。藏锋收笔是收笔时笔锋又回到点画内，然后再离开纸面。即锋芒不外露。如侧点不出笔

写法、反捺不出锋的写法。古人称之为“无往不收，无垂不缩”。一般藏锋在篆书中用得最多，在楷隶书中次之，行草书中基本不使用。

关于藏锋古人还有一种解释，即不是表面上的“起”和“收”的藏，而是点画线条书写过程中边缘效果的特殊反映。

5、平移：笔毫在纸上不作上下运动，只作平行于纸面的中锋移动。

6、提按：指笔毫在纸上作上下运动。笔提线条细，笔按线粗，行草书中的线可多次提按，让线无规则地进行粗细变化，以达线“拙美”的目的。此外，转笔之前应先“提笔”收毫，蓄藏笔力，为下一笔作准备，这样的转笔才写得成功。

7、转折：运行方向在某一点处作方向上的改变。一般转折时，有“圆转”和“方转”之分。前者顺前面的笔势转折而下即成；后者先提笔换锋后按笔再行即可。“圆转”一般用于行草书，“方转”多用于楷书，当然楷书中同样要使用“圆转”。

8、钢笔和粉笔的用笔可以借鉴毛笔的用笔要点。

第四节 用墨

古人用墨讲究“浓黑似漆”，但是浓黑乏变化，后来的书家更重墨色的变化。一般把墨分为“浓、淡、枯、涨、渴”五色。

1、浓墨：常用的一种墨，写的字清晰饱满有力感。但乏变化。

2、淡墨：浓墨加水以后的一种墨色，属中间色，它的变化范围很大，写出的字变化大，线条边缘有一种特殊的渗水效果，这是浓墨难达到的效果。淡墨与水有关，故怎么加水又是一个技巧，最好把握住不走向过淡这个极端，因淡墨水太多，字就无力。

3、涨墨：用墨过量后，写出的线条在宣纸上要外晕，这与淡墨的外晕效果不同，它给人一种朦胧感。水分从笔画中分离，渗化出来，使笔画有肉有骨。富有变化。

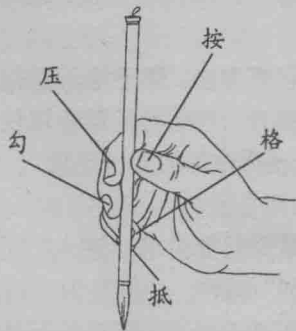
4、渴笔：指笔中浓淡所含水份大多失去后在纸上的行笔效果。渴笔写字显得轻飘浮动。

5、枯笔：指笔中浓墨所含水分大多失去后在纸上的行笔效果。即容易出现“假飞白”。

6、钢笔墨水分兰、黑两种，一般工作学习中实用兰墨水；写硬笔书法作品则实用黑墨水（用黑墨水容易断水，故必须要用时临时上水，用后马上套笔帽）。

附：毛笔、钢笔和粉笔的握笔姿势图

毛笔握笔姿势：



正确的执笔姿势

[图解]：

大指上骨尖与食指第一骨节将笔管增值住；中指第一骨节钩笔，令笔向内；名指爪肉相交处揭笔，令笔管外向上。用中指和名指两相抵住笔管。

小指附在无名指上。

要点：一定要五指着力、腕竖、指实、掌虚。

不正确的执笔姿势：



指节握笔杆虎口闭紧，掌实



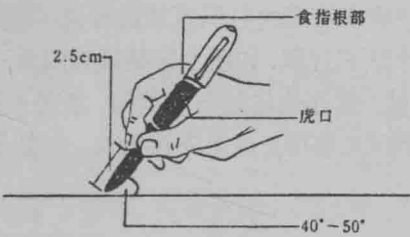
笔不直，手腕太平



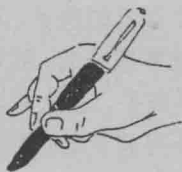
手指太分开

钢笔握笔姿势：

钢笔的握笔姿势与毛笔切然不同，它是用右手的大拇指指肚，食指指肚和中指第一节侧部将笔杆提住，无名指和小指并拢在中指后面，并压在纸面上，起支撑作用。其具体要求如图示。



垫指法(正面)



枕指法(正面)

几种错误握笔姿势：



握拳式



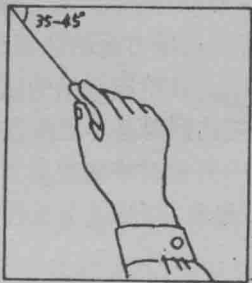
食指上移式



拇指钩笔式

粉笔握笔姿势：

握粉笔的右手稍向左上方自然倾斜，不要伸直，手心斜对黑板，粉笔尖与黑板约为40°左右，身体与黑板的距离以35-40cm为合适，书写过程中，要不断转动粉笔，以保证“尖”对黑板。



第四章 怎样临帖

练书法不管有没有老师指导，临帖是必经的基础过程，传统教学方法中除了临帖还有“摹”，就是人们说的“描红”。小学生学习写字一开始采用描红实际是停留在“填”的过程中。现在的书法教学许多老师都省去了“摹”这一过程。事实证明，这种方法完全可行，它能让初学者感觉到书法中线的变化，加强毛笔的提按意识，不象“填红”那样有依赖性。它可以锻炼初学者把握单线与结构的能力。

第一节 读帖

即在未动笔之前，先拿着帖看或想。历史曾有书法家索靖四次驻马观碑的传说，它就是读帖的一个很好的例子。读帖能让人在下笔前先有一个认识过程，如摆上字帖就练的人一定不会很快就掌握好的。我国伟大领袖毛泽东就喜欢读帖，就连他出访苏联期间，所带《三希堂》也常不离手。唐太宗李世民偏爱王羲之的字，得到《兰亭序》也是先读为快。读帖是练字的一个不可忽视的过程。

第二节 空临

我们读帖后不要忙着就蘸墨书写，而是用干笔毫先照字的笔顺在空中象征性地一边画，一边想，一边找规律和特点，然后再蘸墨临写。这种方法叫“空临”。行草书临帖学习中，就要采取“空临”作品的方法。（一般临帖时采用的字格有：①米字格，②田字格，③九宫格，④不用格。毛笔书法练习因人而异，练习过程中字忽收忽放，到底是用大格还是小格则不一定。一般来说用大格比较好，书法中就有“要写一分字，要用三分纸”的说法。）

第三节 对临

对临，就是将学习的字帖放在桌面正前方，然后对着练习。具体临写时要做到，眼到、心到、手到，这三个要点，对临阶段主要是对字的“形”加以熟悉进而模仿，不渗合主观意识对其影响的成份。即，只是主体对客体的单方面的认识过程，因临帖者，还没有分辨字帖中字的“好”与“坏”的能力。客观的说，此阶段对帖的认识只流于表面观察者不具悟感字之“神采”的能力。故这一阶段只要能达到对基本笔画的“外形”模拟基本一致即可。

具体临帖过程中，速度不能太快，一开始对临的效果要求不要很高，只要有某个局部“好看”也就可以了。慢慢地就会自然提高起来。对临这个过程比较枯燥，一定要有信心和决心。