

# 大學書法

陈龙海 编著



華中師範大學出版社

教师教育系列教材



教师教育系列教材

---

华中师范大学出版基金资助项目

陈龙海 编著

# 大學書法

华中师范大学出版社

2011年·武汉

## 新出图证(鄂)字 10 号

### 图书在版编目(CIP)数据

大学书法/陈龙海编著. —3 版.

—武汉:华中师范大学出版社,2011. 4

ISBN 978-7-5622-4545-2

I. ①大… II. ①陈… III. ①汉字—书法—高等学校—教材 IV. ①J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 184263 号

### 大学书法

作者:陈龙海 ©

责任编辑:张红梅

责任校对:方汉交

封面设计:叶 玉

编辑室:高校教材编辑室

电话:027—67867364

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027—67863040(发行部) 027—67861321(邮购)

传真:027—67863291

网址:<http://www.ccnupress.com>

电子信箱:[hscbs@public.wh.hb.cn](mailto:hscbs@public.wh.hb.cn)

经销:新华书店湖北发行所

印刷:仙桃市新华印务有限公司

督印:章光琼

字数:430 千字

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18. 5

版次:2011 年 4 月第 3 版

印次:2011 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—2000 定价:30. 00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027—67861321

## 教师教育系列教材编委会名单

主任：马 敏

副主任：李向农

成 员：(按姓氏笔画排序)

万 坚	王玉凤	王坤庆	王笑合
王敬华	邓 猛	石先钰	刘守印
刘建清	邢来顺	严定友	李克武
杨九民	何 穗	邹心胜	张岩泉
范 军	段 维	侯云汉	郭永玉
郭 敏	曹慧东	龚胜生	曾 巍

## 总 序

2007年,温家宝总理在第十届全国人大五次会议的政府工作报告中提出:“在教育部直属师范大学实行师范生免费教育,建立相应的制度。这个具有示范性的举措,就是要进一步形成尊师重教的浓厚氛围,让教育成为全社会最受尊重的事业;就是要培养大批优秀的教师;就是要提倡教育家办学,鼓励更多的优秀青年终身做教育工作者。”从2007年秋季开始,按照国务院和教育部的指示,华中师范大学和其他5所教育部直属师范大学开始招收免费教育师范生。华中师范大学2007年首批招收免费教育师范生2200人;2008年、2009年各招收免费教育师范生2300人。

我校确定2007级进校的免费教育师范生的培养目标是:“为国家基础教育事业的发展培养德才兼备的高素质专业化的一流师资。”在培养方案的制定上打破原师范专业只培养师资的单一模式,构建专业教育和教师教育分层同步、相对独立的新型培养方式。这种方式突出了两个相结合:

一、学科专业大类培养和教师教育特色培养相结合。教师教育以提高学科专业教育质量为基础和前提。师范专业的学生应同时完成主修专业课程和教师教育课程模块的学习;学生修取的部分教师教育课程模块学分可冲抵学科专业教育的选修课学分。

二、专业能力强化和整体素质提升相结合。以强化教师基本技能训练(尤其是课程教学组织能力)为重点,实现对师范生应具备的基本技能从定性到定量的转变。加大实践教学环节的学分,加强教育实习基地建设,强化学生从教能力的培养,以引导学生在强化课程教学组织能力和全面开展研究型教学两个方面相互促进、相互提高。

教育部部长袁贵仁曾经在2005年10月11日“教师教育课程改革研讨会”的讲话中指出:教师教育改革要以先进的教育理念为指引,以解决现实问题为重点,要改变课程强调学科本位、结构单一、缺乏整合的现状,强调教育课程的综合化、整体性建设,打破几十年不变的“老三门”格局,实现课程结构多元化,要改革单一、拖沓、冗长的长课型,提倡丰富、短小、精炼的课程组合;要改变脱离中小学现实教育生活,课程内容“空、繁、旧”的现状,突出实践性,提高针对性和有效性;要改变课程设置与实施中过于偏重理论知识内容的倾向,实现从注重知识向注重求知过程的转变,提倡案例教学、参与式教学;要改变教师教育课程实施以教师为中心的传统和以教师所教授学科知识为中心的倾向,强调树立以学生为本的教育思想,实现教师从以知识为本向以人为本的转变;要改变教师教育课程的实施局限于大学课堂的现状,紧密结合中小学真实环境实施教师教育课程,在大学与中小学之间建立多种形式的合作伙伴关系,推进教师教育一体化和教师终身学习与发展。

高水平的专业、课程、教材是现代高水平大学的重要支撑,特别是高水平的教材,是大学培养高质量人才的基石。早在1977年8月邓小平同志就曾指示:“关键是教材。教材要反映出现代科学文化的先进水平,同时要符合我国的情况。”(《邓小平论教育》,人民教育出版社1995年版,第38页。)教育部《关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的若干意见》(教高[2007]2号)也明确指出:“进一步加强教材建设。要采取有效措施鼓励教师编写国家规划教材和各种创新教材。积极参与,努力建设以马克思主义为指导的中国特色中国风格中国气派的哲学社会科学教材体系。要加强纸质教材、电子教材和网络教材的有机结合,实现教材建设的立体化和多样化。”

作为教育部直属重点师范大学之一,华中师范大学立足湖北,面向中南,辐射全国,50多年来为国家培养了近20万名师资和各类专门人才。教师教育始终是我校事业发展的主体部分和重要基石,坚持开展教师教育改革,积极探索教师教育创新途径,主动服务和率领基础教育改革发展,是我校办学的鲜明特色。基于培养新型师范生的需求,华中师范大学2007年修订形成了《本科教师教育培养方案》,规定教师教育课程模块为30个学分,其中课程学分20个,实践教学(见习、实习)学分10个。教师教育课程分为师范教育基础课程、技能课程、学科教育类课程等模块(包括教育类必修课、心理学类必修课、教育技术类必修课、学科教育类必修课;教师基本技能类必修课;教育、心理类选修课、教师修养类选修课、学科教育类选修课)以及教育实践课程四个方面开设。2008年,学校决定由华中师范大学出版社在“华大博雅高校教材”专项中推出“教师教育系列教材”,作者全部是华中师范大学的教师,他们都具有教授和副教授职称,基本上都是博士生导师和硕士生导师,是教师教育课程的骨干教师,这套教材是他们多年潜心教学和研究的结晶。系列教材涵盖教育学、心理学、学校心理辅导、德育与班级管理、中外教育思想、教师专业发展、教学活动设计、教学案例分析、教育科研方法、课程与教学论、现代远程教育、信息技术、教师书法等,共计30余种,将从2010年初起陆续出版。

这套教师教育系列教材,既是华中师范大学教师教育课程改革与发展的成果展示,也是面向师范院校学子精心打造的特色品牌。新型的教师教育体系,应该是学校教育与社会教育、知识教育与实践教育、职前教育与职后教育统一的开放性的教育体系;师范生本科毕业走上教师岗位之后,将在职攻读教育硕士专业学位,因而这套“教师教育系列教材”充分适应职前和职后学习和发展的需求,既可作为本科阶段的系列课程教材,又可作为研究生阶段的辅助参考读物。我们希望,这套教材能够进一步推动师范教育的蓬勃兴盛,在教师教育课程改革进程中留下浓墨重彩的一笔。

免费师范生的人才培养是国家意志、国家利益、国家大事的具体体现。作为试点工作单位,我们肩负着温总理的殷切期望,我们的工作受到了全国人民的高度关注。2011年秋,第一批免费师范生将结束本科阶段的学习,走上基础教育第一线;我们的这套“教师教育系列教材”也将陆续问世。我们希望师范院校毕业的师范生能够担当国家赋予他们的时代重任,也希望师范院校进一步彰显教师教育特色,不仅承担培养一批教师,培养好一批教师的任务,而且更要担负起培养一批好教师,乃至一批优秀教师和教育家的历史重任。

教师教育系列教材编委会主任 马敏

## 自序

过于迷恋承袭,过于消磨时间,过于注重形式,过于讲究细节,毛笔文化的这些特征,正恰是中国传统文人群体人格的映照,在总体上,它应该淡隐了。

健全的人生须不断立美逐丑,然而,有时我们还不得不告别一些美,张罗一个酸楚的祭奠。世间最让人消受不住的,就是对美的祭奠。

——余秋雨《笔墨祭》

当余秋雨先生将他那执著关注中国文化走向的眼光投向书法时,显得“酸楚”如许!好长时间,我这个在大学里从事书法教学的老师也跟着“酸楚”起来。书法还在日复一日地教,“酸楚”感也渐渐磨蚀掉了许多。

某一种文化话语的淡隐,直至消失,总是不以人的意志为转移的,正如地球上动植物种类的灭绝。今天,我们抢救、保护那些濒临灭绝的动植物品种,已经注意到了这些动植物生存环境的营造,然而,残酷得很,大环境已无可奈何地与时俱逝了。以此来观照书法,秋雨先生的《笔墨祭》仍然堪称精辟。

不过,悲观还是为时过早。毛笔文化的淡隐早在20世纪初就开始了,随着“五四”狂飙的荡涤,随着西方美学的大量涌入国门,书法曾一度岌岌可危,有识之士不断地起来担负起捍卫书法的历史重任。不争的事实是,近百年来,毛笔仍没有从中国文化的舞台上彻底退隐,这并非因为有识之士的捍卫,而是书法的生存环境还客观地存在着。我们总喜欢用日新月异来描述我们的今天和未来,这的确令人亢奋。而我所读到的山西平陆枣园壁画墓中出土的西汉时期的《牛耕图》,竟然与我在华北、江南农村所看到的耕作情形几乎一模一样!可以肯定,牛和铁犁会作为劳动工具走进21世纪,同样,我们也会将中国人这使用了至少3300年的毛笔带入21世纪。

唐朝,隶属于国子监的贵族学府里设有专门的“书学”。贞观盛世,初唐大家欧阳询、虞世南就曾是弘文馆的书法教授(并非我们今天高等学校的教师职称称谓)。唐以降历代,正规的书法教学终未废弛。今天,由博士、硕士、本科、专科所建构的书法教学体系已经形成,持续了近20年的书法热仍方兴未艾。悲观,总觉为时过早。

然而,当我在大学的课堂上,看到学生掂着一管陌生的毛笔时那新奇、迷茫的神情,我无法轻松,觉得肩上的担子很沉重。

肩负着这种沉重感,我不断修改、更新我的讲义,不断改进、完善我的教学方法,不断拓展书法教学的空间,在课堂上频繁地穿巡于学生中间,不厌其烦地手把手地教,面对面

地示范……我始终很投入，很有激情，七年来的书法教学比我在中学教英文和在大学教语文所付出的要多得多。在我看来，作为大学生，对被称作“国粹”的书法，没有理由一无所知。或许有一天，在我们后代的词典中，“书法”已成为一个生僻的词条，书法作品成为古董，毛笔变作文物……当人们终于告别书法的时候，一定很“酸楚”，也很悲壮。

今天，虽然远未到告别的时刻，但钢笔的沙沙声却真真切切地被电脑键盘铿锵激越的敲击声所取代。而我，正不舍昼夜地撰写一册关于书法的教科文本，是不是有几分尴尬，几分无奈？我的学生们却紧缺一本适合于他们的书法教材。于是，我用了一周的时间，将不断修改的讲义做了全面的整理，又加入了几篇近年发表的关于书法教育方面的文章，组装成这本《大学书法》。题作《大学书法》，其实很惭愧，它更像一个书法启蒙读本。或许，对今天的大学生而言，正需要书法启蒙。

己卯春杪龙海于桂子山



# 目 录

总序	1
自序	1

## 上 篇 技法基础

<b>第一章 临摹</b>	1
一、临摹的重要性	1
二、临摹方法举要	2
三、范本的选择	2
四、读帖	3
<b>第二章 用笔</b>	5
一、执笔	5
二、姿势	6
三、运笔	7
<b>第三章 书从楷入</b>	8
一、永字八法	8
二、楷书结构的一般原则	9
<b>第四章 欧体、颜体、柳体、魏碑写法指南</b>	13
一、欧体写法	13
二、颜体写法	15
三、柳体写法	20
四、魏碑写法	26
<b>第五章 行、草要略</b>	31
一、行书写法	31
二、草书写法	33
<b>第六章 篆、隶写法</b>	35
一、篆书写法	35
二、隶书写法	37
<b>第七章 硬笔书法述略</b>	41
一、理论借鉴	42
二、钢笔书法的临习	42
三、钢笔临帖示范	43
四、钢笔作品示例	52
五、硬笔楷书笔画解说	56
六、硬笔行书书写的几个问题	58

七、钢笔楷书示范·····	60
八、钢笔行书示范·····	72
<b>第八章 粉笔字</b> ·····	<b>78</b>
一、粉笔字概说·····	78
二、粉笔字示例·····	83
<b>第九章 文房四宝</b> ·····	<b>88</b>
一、笔·····	88
二、墨·····	90
三、纸·····	91
四、砚·····	92

## 中 篇 中国古代书法史概览

<b>第十章 先秦书法</b> ·····	<b>95</b>
一、书法的起源·····	95
二、殷商书法·····	96
三、西周书法·····	97
四、春秋、战国书法·····	98
<b>第十一章 秦汉书法</b> ·····	<b>101</b>
一、秦代书法·····	101
二、汉代书法·····	102
<b>第十二章 魏晋南北朝书法</b> ·····	<b>107</b>
一、三国书法·····	107
二、两晋书法·····	108
三、南北朝书法·····	112
<b>第十三章 隋唐五代书法</b> ·····	<b>119</b>
一、隋代书法·····	119
二、唐代书法·····	120
三、五代书法·····	129
<b>第十四章 宋、元、明、清书法</b> ·····	<b>131</b>
一、宋代书法·····	131
二、元代书法·····	135
三、明代书法·····	137
四、清代书法·····	140

## 下 篇 书法创作与欣赏

<b>第十五章 书法美学</b> ·····	<b>148</b>
一、书法美的独特性·····	148

二、书法线条的审美文化考察 .....	150
第十六章 书法创作 .....	169
一、走出范本 .....	169
二、创作环境与材质的选择 .....	171
三、格式与落款 .....	171
四、字外功 .....	177
第十七章 书法欣赏 .....	180
一、书法欣赏的一般过程 .....	180
二、经典书法欣赏示例 .....	185
附录：古代经典法书范本选 .....	195
1. (唐)欧阳询《九成宫醴泉铭》 .....	197
2. (唐)颜真卿《麻姑仙坛记》 .....	202
3. (唐)颜真卿《颜勤礼碑》 .....	207
4. (唐)颜真卿《自书告身》 .....	213
5. (唐)柳公权《大达法师玄秘塔碑》 .....	217
6. (唐)柳公权《皇帝巡幸左神策军纪圣德碑》 .....	222
7. (北魏)《张猛龙碑》 .....	228
8. (唐)《灵飞经》 .....	233
9. (元)赵孟頫小楷《汉汲黯传》 .....	238
10. (唐)神龙本《兰亭序》(冯承素摹本) .....	242
11. (唐)怀仁集王羲之书《圣教序》 .....	245
12. (宋)苏轼《黄州寒食诗》 .....	249
13. (宋)黄庭坚《经伏波神祠》 .....	255
14. (宋)黄庭坚《经伏波神祠》局部 .....	256
15. (唐)张旭《古诗四首》 .....	259
16. (唐)怀素《自叙帖》 .....	264
17. (宋)黄庭坚《李白忆旧游寄谯郡元参军》 .....	269
18. (清)邓石如篆书 .....	273
后记 .....	275
三版后叙 .....	276

## 上篇 技法基础

# 第一章 临 摹

### 一、临摹的重要性

人类的一切社会实践活动，都是从摹仿开始的，学习书法也是这样。或许，有人 would 问：学习书法一定要从临摹开始吗？回答是肯定的。这是因为：

首先，中国书法作为一门历史悠久的传统艺术，已经形成了完整的技法体系。学习书法，自然离不开技法训练，这也是所有的艺术入门的必由之旅，正如学习京剧，要晨起“吊嗓子”，唱腔、念白、形体动作等一招一式，都必须严格规范，不能马虎。单说笑，就有十数种，莞尔一笑、嫣然一笑、回眸一笑、会心而笑、哈哈大笑、狂笑、奸笑、调笑、讥笑，还有皮笑肉不笑等，都必须通过演员嘴、眼、眉、脸等的细小变化象征性地表现出来，不通过严格的训练，是万难达到的。书法呢，如何用笔？如何安排字的间架结构？如何分布一幅字的章法？如何表现气韵？如何表达情感？等等这些都必须通过临摹古代优秀法帖，由浅入深，逐步掌握，不然，你怎么能凭空建立起对书法艺术博大精深的内涵的认识？又怎么能不经过漫长的训练就掌握了书法的技法呢？

其次，每个人写字都有自己固有的习惯，因而，每个人在临摹之前写出的字就是千姿百态的，这并不是艺术中强调的个性，只是未经雕琢的玉石，呈原始的、自然的、粗糙的状态，很难说有什么艺术美感。常有青少年朋友问，为什么我写的字总是不好看？其实原因很简单，你只是按照自己的习惯写字，而不是按照一定的美学规范写字，一句话，就是没有临摹法帖的缘故。由此看来，临摹可以矫正我们书写的不良习惯，使我们的字有意识地按照一定的审美要求来书写，久而久之，你的字就会以全新的面目出现。再者，如果只是由着自己的性子来写字，不要说缺少美感，就连基本的规范都难达到，以至于“神仙不认得”，那又如何进行必要的社会交往呢？

再次，我们必须懂得，历史上优秀的书法家，无一不是通过长期的临摹，在继承前人优秀成果的基础上而逐步确立自己的艺术个性的。并且，古代优秀的书法家成功的经验之一就是勤奋。如汉代张芝“临池学书，池水尽墨”；南北朝时期陈僧智永，住在吴兴永欣寺，几十年不下楼，曾书写《千字文》800多本，分送江东各寺，他用废的笔，埋起来像冢（坟墓）一样。我们在学习书法的临摹阶段一定要坚持不懈，持之以恒。开始写得不像是很正常的，不要有畏难情绪，更不要轻易放弃，只要方法正确，临习久

了，自然就上手了。

## 二、临摹方法举要

临和摹是两种不同的习字方法。临，就是将法帖放在前面（或旁边），依照法帖上的点画、结构、笔意，写在纸上。摹，就是通常说的蒙影，即用透明的纸（如拷贝纸、制图纸，透明度好，不易渗墨）蒙在法帖上，按照法帖的笔画形态逐一书写。下面介绍几种常用的临摹方法。

**勾摹：**将习字纸蒙在帖上，将帖上的字用细线条勾画出来。勾成空心字为双勾，只从笔画中心勾画出每一笔画的位置叫单勾。勾摹法看起来很费事，但对于初学者掌握字形结构是行之有效的，尤其是双勾法，对笔画的每一细微变化都能清晰地反映出来，因而，初学书法者不要怕麻烦，从勾摹做起，一段时间后，就会有明显的收效。

**描摹：**将习字纸蒙在帖上，将帖上的字一笔一画照着写出来。描摹时，每一笔画务必一次完成，不要涂抹，不要添加。描摹完一纸后，对照帖上的字仔细观察，找出差距。

**对临：**比较规范的对临一般采用九宫格和米字格。九宫格是唐代人的发明，即将一个正方形等分成 81 小格，后简化成 36 格，再简化成 9 格。用九宫格进行对临，先要看清帖上的每一笔画在九宫格中所占的位置，然后逐一临写，这样比较容易将字形结构安排得合理得体。米字格是九宫格的进一步简化和改良，它的优点在于不仅使临习者将笔画安排得平正安稳，两条对角线又使得撇捺等倾斜伸展的笔画有所依托，做到对称匀衡。用九宫格或米字格临习一段时间后，可直接对临，不用格界，如能将笔画写得平正安稳，对称匀衡，那就是一种进步。

**背临：**背临就是将字帖抛开，凭摹写和对临的印象，依次将字帖中的字默写出来，还可以用手指比划或“书空”，即用手指对空比划。背临是临习的较高阶段，背临时，大凡字的正斜、长短、疏密、肥瘦等都必须了然于心，将心摹和手临结合起来，否则是徒劳无益的。

**意临：**这是临习的最高阶段，也是最自由的阶段。意临时并不斤斤计较于点画结构，而侧重于原帖的神采再现，也就是说，意临时形似已退居次要地位，而更重神似。像清代何绍基临写的汉隶名碑《张迁碑》，初一看，与原帖相去甚远，但原碑的古拙浑朴、方正俊朗的精神已经在临作中体现出来了。意临在于遗貌取神，严格地说，意临是一种创作，因为在临作中已经加入了临习者的审美情趣、笔画特征，也就是按照临习者的理解，对原碑、原帖进行了加工改造而具有自己的面目。

临摹是一个由浅入深、由易到难的过程，摹和临及其各种方法应交替使用。如有时对帖中的某个字临了许多遍，仍不能做到形似，这时候不妨用勾摹的方法试试。摹和临各有利弊，灵活运用就可以取长补短。

## 三、范本的选择

范本，有这样几个方面的含义：（1）古代或现代书法家们的书法作品；（2）能为书法学习者提供规范性模式的书法作品；（3）范本的主要依存样式——碑和帖。碑，是由书法家把字书写在石面上，由工匠镌刻而成，包括铭功纪事的石刻文字、墓碑、庙碑、

摩崖石刻、造像题记等。帖，通常指书法家们的墨迹，也包括墨迹摹本、刻本、印刷品等。

择帖如择师，对于初学者而言，范本的选择是不能轻视的。一般来说，选择范本应注意这几个方面的问题：

首先，选择范本要“取法乎上”。古人常说，取法乎上，仅得乎中；取法乎中，仅得乎下。好的范本，应该包括尽可能多的书法的普遍规律性的东西，经得起时间的检验，是历代人们共同认可的经典性的作品，通过对范本的临习，要起到举一反三、触类旁通的作用。选择一本低劣的“范本”，不仅会使初学者徒费年月，而且很可能步入歧途。还有一个问题必须弄清楚，并非所有名家的作品都是优秀的范本，尤其是那些个性极强的作品，临习久了，就会被它的个性（往往是带有偏执的）所束缚，而带有某种习气，如郑板桥的书法，那种“乱石铺阶”式的“六分半书”就不宜作为范本，尤其是初学者，更应该注意，否则，不知不觉中便会走入一种无所适从的窄小胡同。“取法乎上”的“上”还有一个时代的问题，要尽量选择古代的典范作品，不寄近、现代人篱下，才能不同流俗。因为现代名家的作品也是在学习古代书法家的基础上锐意出新的，我们应师其所师而不应师其迹。

其次，选择范本应看看这一范本是否适合初学。如颜真卿的《东方朔画像赞》，漫漶模糊，就不宜初学，而他的《麻姑仙坛记》点画相对清晰，又是他成熟期的作品，便于初学。如学行书，像宋代米芾的字变化很大，八面出锋，沉着痛快，好是好，但初学者临习起来就有相当大的难度。不妨从唐怀仁集王羲之书《圣教序》入手，先端正字形，掌握行书用笔结体的一般规律后再临习其他名家墨迹，就不会因为临习不得心应手而望之生畏了。

再次，要重视兴趣。中国书法源远流长，名家辈出，流派纷呈，名碑法帖可谓洋洋大观，汗牛充栋。有的喜欢秀逸优美一路，有的则偏爱雄浑壮美一路，有的对厚重的书法兴趣浓厚，而有的对劲健的风格情有独钟，这是很自然的事，这正如人的性格，有的静若处子，有的动如脱兔，有的文静内向，有的开朗外向。选择范本不可忽略兴趣的因素。因为兴趣是最好的老师，根据自己的兴趣爱好，有的放矢地选择范本，往往能使你迅速、敏锐地找到临习时的艺术感觉。但重视兴趣，并不是鼓励朝秦暮楚，找一本帖子，写了一天半日，没有兴趣，扔在一边，又换一本，写几天后又觉得没有意思，再换……如此反复，是断然学不好书法的。

#### 四、读帖

读帖是临帖的一个至关重要的环节。临帖之初，必须细心领会帖上每个字的笔画形态、间架结构以及整篇的疏密分布等特点，通过读帖可以了解字的全貌，下笔时才能胸有成竹，而不是看一笔写一笔，将字的笔画肢解得零碎不堪。古代书法家都很重视读帖。宋代书法家黄庭坚《论书》云：“古人学书，不尽临摹，张古人书于壁间，观之入神，则下笔时随人意。”相传唐篆书大家李阳冰有次看见《碧落碑》十分欣赏，便“寝其下处，数日不能去”，这种细致入微的读帖功夫，对临习起着至关重要的作用。读帖，还有一个层面的含义，那就是读帖上的文字内容。一方面，凡碑帖都具有可读性，像王

羲之的《兰亭序》就是极其优美的散文，《古文观止》就收录了。苏轼的《黄州寒食诗》是他因“乌台诗案”被贬黄州所做的，是他那段苦难时期的真实记录。临法帖，读文章，单调枯燥的技法训练与丰富多彩的文学欣赏同时展开，不亦乐乎？另一方面，文字内容与书法形式之间不无联系，王羲之的《兰亭序》是在暮春三月、友朋聚会、曲水流觞、悠闲从容的情况下写成的，书风不激不厉、冲淡恬美，与《兰亭序》的内容是契合一致的。同样，苏轼《黄州寒食诗》帖中那种郁闷寂寥的情绪与凝重的笔触、疏宕的章法吻合无间。了解法帖的文字内容，对理解它的书法特点是有裨益的。

## 第二章 用 笔

汉代蔡邕说：“惟笔软则奇怪生焉。”“软”正是毛笔具有的特征，“软”的毛笔一方面可赖以创造出众妙攸归的“奇怪”，同时又为我们自如地运用它设置了层层障碍。因此，学习书法首先应该懂得用笔之道。古代书法家是极其重视用笔的，元代赵孟頫曾说：“结字因时相传，用笔千古不易。”（《兰亭十三跋》）在书法史上，甚至留下了种种神秘传说：蔡邕曾到嵩山学习书法，发现史籀、李斯等人的用笔记载，精研三年，书法大进；唐代张旭观公孙大娘舞剑而悟出草书笔法；宋朝黄庭坚观群丁荡桨受到启示，其笔画长枪大戟，舒展大方。由此不难看出，古代书法家钻研用笔之道的刻苦精神。

关于用笔之道，古人总结了许多值得借鉴的经验。

### 一、执笔

关于执笔，古代书法家为我们留下了丰富的遗产，有许多值得效法的见解，考虑到各类教科书已将这些问题说得十分透辟，在此，做一些通俗的解释和补充阐发。

唐代林蕴作《拨镫序》一篇，提出“拨镫四字法”——推、拖、捻、拽。不过，这四个字究竟怎样理解，如何掌握，说得十分模糊，可操作性不强，而各家的解释也是莫衷一是。相对而言，唐代陆希声的“执笔五字法”——捩、压、钩、格、抵，却是通俗而切用的，现略述如下：

捩：按也，大拇指由内向外按住笔管。

压：约束也，食指由外向内将笔管压住。

钩：中指第一关节勾住笔管。

格：挡住的意思，用无名指抵住笔管。

抵：垫、托的意思，小指托住无名指，起辅助作用。

五字之中，捩、压与钩、格为两组力，强调内外互相配合。五字的要义在于五指各司其职，分工合作（如图 2-1）。

毛笔的书写要牵涉到手的各个部位，以上所说，仅“指”而言，

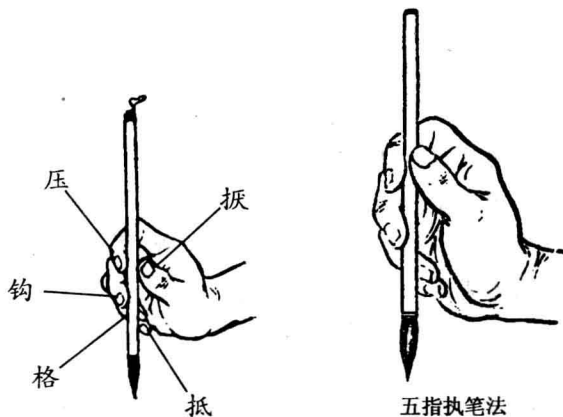


图 2-1



每个指头都要担负一定的职责，落到实处，这就是“指实”，除此之外，还必须强调一下掌、腕、肘的作用，那就是掌虚、腕平、肘悬等要领。

**掌虚：**五指齐力握住毛笔。掌心必须空灵，前人说要“令掌心虚如握卵（鸡蛋）”，掌心空灵，才能使毛笔运用灵活，回旋自如。对掌的要求，除了“虚”之外，还应强调“竖”，手背和手腕之间不能是一条直线，而应交结成一个略大于 $90^\circ$ 的夹角，掌竖则锋正，这样便于中锋行笔，使笔势往来不受约束。

**腕平：**手腕要平，这样有利于运腕，同时，又不至于使腕部受到牵制，处于紧张、僵硬状态。

**肘悬：**肘部不要贴在桌面上，而应悬空。悬肘作书，能有效地使全身力量聚于笔端。另外，悬肘便于对字的笔势走向、间架结构的整体把握，尤其是向右运行的笔画，如捺、抛钩等，如果肘悬不起来，势必使运笔受到牵制，伏在桌面上移动的腕和肘影响了视线，分散了笔力。初习书法者，对毛笔的掌握本来就生疏，要悬肘作书当然是有困难的，一开始会极不自然，抖抖索索，笔画震颤如锯齿，并且手臂酸痛，这都是正常现象，坚持练习一段时间就能运用自如了。改变了你固有的写字习惯，产生了新的动力定型，你会觉得那是一种了不起的进步呢。

苏东坡曾说：“把笔无定法，但使虚而宽。”（《论书》）也就是说，无论怎样执笔，只有一个目的，那就是能最大限度地发挥毛笔的作用，以自如灵活活运为原则。书有体势之异，字有大小之分，人有习惯不同，不能一概而论。因此，对于执笔的高低、松紧、斜正大可不必拘泥陈说，更不要盲目模仿他人的方法。

至于其他一些执笔方法，如拳握式、三指式，虽不能完全说是旁门左道，但至少一般人掌握起来会有一定难度。清代的何绍基采用一种异乎寻常的“回腕执笔法”，肘横胸前，手向胸勾回，手、肘、臂、胸形成环状。据记载他冬日作书，每书则大汗淋漓，何苦呢？

## 二、姿势

对于书法初学者来说，写字的姿势也很重要。前人都很注意写字的姿势，有一些经验之谈。如杨可师说：“作书时，当两踵着地，端坐挺腰，胸前当离桌三五寸。”写字分为“坐势”和“立势”。一般来说字小、篇幅小取坐势，反之则用“立势”，但也有个人习惯问题，不能强求一律。

坐势的基本要求是：头正、身直、臂开、足安。

**头正：**头要端正，不要倾斜或左顾右盼，头正则视力正，视力正则下笔准。

**身直：**坐得端直，肩平腰挺，胸离桌面三五寸，这样有利于保持平衡，使精神振作，精力集中。

**臂开：**两臂自然撑开，左手按纸，右手执笔，自然均衡，这样容易做到横平竖直，撇捺舒展。

**足安：**两脚自然平踏地面，切忌颤颠、交叉、蜷曲。清代包世臣《咏执笔图》中说，“全身精力到笔端，定气先将两足安”，说得很有道理。

至于立势，也要注意四个环节：头俯、身倾、臂悬、足开。