

书法 基础 训练

◎ 王颂余 喻建十 著

- 名家示范 —— 带你入门
- 名师讲析 —— 教你创作
- 名帖赏析 —— 助你提升

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

SHUFAJICHUXUNLIAN

书法 基础训练

◎

王颂余

喻建十 著



天津出版传媒集团
天津人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法基础训练 / 王颂余, 喻建十著. — 天津:
天津人民美术出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5305-5129-5

I. ①书… II. ①王… ②喻… III. ①汉字—书
法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第287483号

天津 **人民美术出版社** 出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编: 300050 电话: (022) 58352900

出版人: 李毅峰 网址: <http://www.tjrm.cn>

河北省雄县鑫鸿沅印业有限公司

全国新华书店经销

2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

开本: 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 6.75 印数: 1-3000

版权所有 侵权必究

定价: 24.00元

目 录

壹·开 篇	1
贰·临摹篇	5
一、临摹的前提条件	6
二、临摹的基本要求	8
三、临摹的主要方法	9
四、临摹的几个步骤	10
五、用笔的动作	10
六、用笔的变化	13
七、用笔的要求	14
八、如何掌握起收笔变化	15
九、如何表现方笔与圆笔	16
十、如何理解中锋与侧锋	18
十一、如何把握点线的衔接关系	19
十二、如何掌握笔顺变化	21
十三、如何纠正几种常见的笔病	21
十四、如何掌握临摹要点	26
十五、如何理解笔法与结字的关系	27
十六、如何理解分间布白与计白当黑	27
十七、如何确定字形的中心与重心	28
十八、如何在结字中掌握平衡	30
十九、正确判断字内各部分之间的位置关系	33
二十、如何把握字形外轮廓	34
二十一、如何把握字形的形状感觉	35
二十二、如何理解字中主笔与其它点画之间的关系	36
二十三、几种常见的结字方法	37
二十四、几种常见的结字问题及解决方法	41
二十五、如何认识书体及字体的结字特点	43
二十六、如何理解章法关系	44
二十七、如何把握字间与行间关系	45
二十八、如何理解章法中的节奏关系	47

二十九、如何掌握行气	48
三十、如何把握统一与变化	51
三十一、如何获得章法的完整性	53
三十二、如何理解原作	54

叁·创作篇	55
一、创作前的心理准备	56
二、如何确定创作意图	57
三、如何利用已学技能	57
四、如何进行章法设计	58
五、如何处理行间关系	60
六、如何塑造字形	61
七、如何处理点线关系	62
八、如何处理表现手法与创作意图之间的关系	64
九、创作练习中的三个阶段	64
十、如何处理失误与补救的关系	65
十一、常见的几种书写格式	65
十二、款题与钤印	73

肆·赏析篇	75
一、清秀华润的《曹全碑》	76
二、雄浑朴拙的《张迁碑》	78
三、刚健雄强的《始平公造像记》	80
四、遒劲开张的《郑文公(下)碑》	82
五、森然劲险的《九成宫碑》	84
六、大方无华的《麻姑仙坛记碑》	86
七、温和典雅的《神策军碑》	88
八、优美飘逸的《神龙半印本兰亭序》	90
九、浩放真率的《祭侄文稿》	92
十、洒脱丰润的《寒食帖》	94
十一、峭峭清癯的《松风阁诗卷》	96
十二、妍美跌宕的《蜀素帖》	98
十三、精审道美的《胆巴碑》	100

再版说明	102
-------------------	-----

壹 · 开 篇

开 篇

随着社会文化生活水平的不断提升，有志于书法的人越来越多，而社会上有关书法学习的书及教材也数不胜数，但大多是教授具体技法，于是我们就萌生了从方法论角度浅介书法学习要领的想法，遂应天津人民美术出版社之约于1995年刊行了《老年书法基础训练》小册子，受到好评。今出版社有意再版，非常荣幸。但觉以前拙作的定位仅局限在老年人，其实书中内容并非有如此明确的指向性，所以此次再版时，征得出版社同意，改名为《书法基础训练》，同时，对书中内容也作了部分调整，希望能够满足更多人书法学习的需求。

我们可以看到有越来越多的人把精力投入到书法艺术，以令人钦佩的毅力与勇气不懈地追求着，从中体味到无穷的审美快感和自我实现的满足、充实。而且有更多的人将书法学习的愉悦性看得比其功利性更为重要，他们兴之所至，不自寻压力，不自背包袱，而是把习字当做一种身心的调整与保健，在不懈地体味着，追求着。

书法学习是陶冶性情的一种好方法，比如临书，融融的阳光映窗铺案，案上陈放着斑斓的碑帖，洁白柔润的宣纸，自然芳香诱人的黝黑墨汁和那圆润多姿、得心应手的支支毛笔，我们端坐案前，周身放松，眼睛玩味着范帖的一点一画，一字一行地向全篇发展，脑中在捕捉着不断闪现的美的讯号，手中毛笔在不断地追仿着眼中所见，意中所求。范帖的书家与我们虽上下相距千百年，今日犹能分享到那种无穷而又永恒的意趣，心境随之得到一种超然与净化，精神随之得到放松，心绪由此得到舒畅，什么烦恼苦闷呀，疲劳倦怠呀，都会渐渐融化消失，所感觉到的是一种美的享受，到能放手自运的境界，就更意味无穷了。

书法作品是由文字内容与表现形式两部分组成的，而审美活动也正是由这两部分展开，互相映衬，相得益彰，传世的书法家中，有多数是文人士大夫阶层，都具有较高的文学素养，更有许多书法家本身就是杰出的文学家，有的甚至是开派的宗师，所以即使抛开他们的书法艺术，仅就其所书的文字内容，往往也足以促使我们反复欣赏。因此，文学内容是书法审美的一个主要组成部分。其次书法作品表现形式中具有的美的因素，是书法审美过程中最有魅力的部分，比如图1-1中线条的曲直伸缩、勾连映带和转折流动，是多么富有韵律感，而图1-2中“若落落乎犹众星之列河汉”（孙过庭语）般的那些“点”，形状各异，位置有别，不仅对所依附的字形结构起到烘托陪衬的作用，就是单独看这些点，也足使人从中感到一种强烈的音乐感，仿佛在耳边响起“大珠小珠落玉盘”（白居易句）般的叮咚音响。如果说上面的两个例子是利用点线的形状、位置及搭配变化来体现节奏感，那么图1-3则是让黑白空间来充分发挥作用了。我们知道黑白关系在颜色对比中是最强烈的一对，再加上这复杂微妙的分割形状变化，简直无法分清究竟是黑衬白，还是白托黑，只是觉得眼前一片晃动，一片闪烁。再有那或流畅委婉，或深沉凝重的多姿多态的线条，不也是体现出众多不同的美感吗？曾有人将书法的形式美划分为形态美、质地美、韵律美、力感美、气势美、结构美、章法美、意境美、风格美、自然美等十余种。（详见《书法研究》1985年第1期·刘小晴文）究竟是否能从书法艺术中品味到如此多的美感，或还有更多，这都会在我们不断的艺术实践中加以印证。

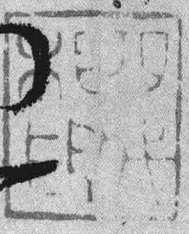
总之，书法的学习是一件非常让人陶醉的事，但愿我们这本小册子，能够为大家打通书法学习门径，提供一些许便利。

並如
4
向

顏
境
之
如
無

卷
之
回
之
子

京
之
之
之
之
之



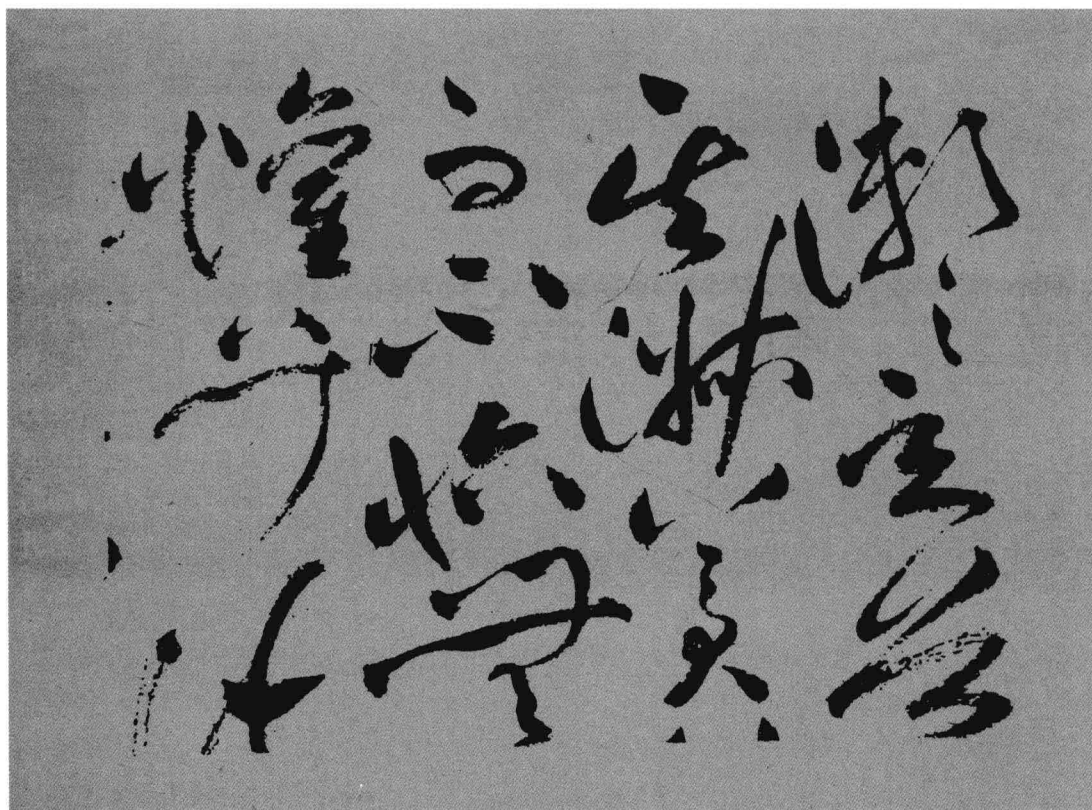


图 1-2

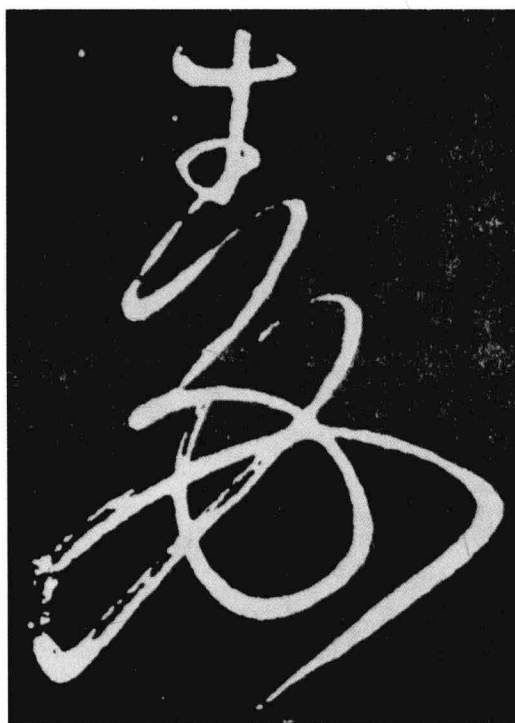
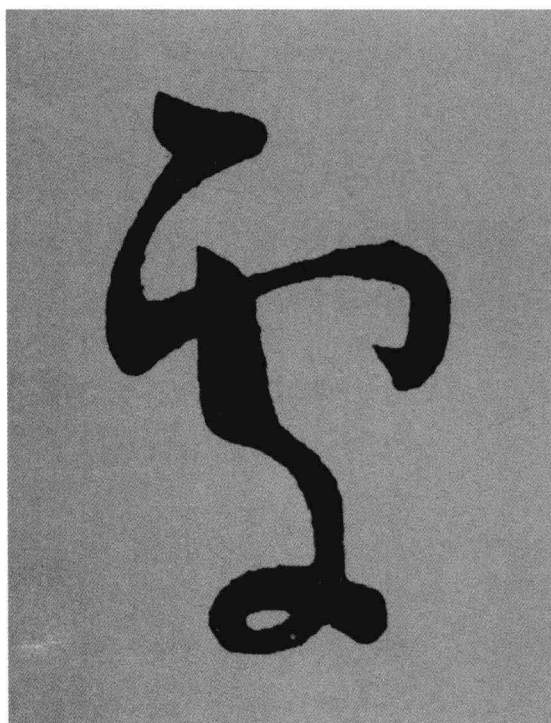


图 1-3

贰 · 临 摹 篇

过去在古典诗歌的学习中常听说的一句话：“诗读百遍，其义自见”。确实如此，由于我们中国独特的传统文化背景和思维习惯，使得诗歌、戏曲、绘画乃至书法等许多艺术样式都有着十分明显的程式化倾向，不掌握这些程式就无法谈及登堂入室。然而，对这些程式的产生因由、组合规律、使用方法等的传授与接受，在很大程度上又不约而同地遵循着一条只可意会却难以言传的授受途径，获取这种意会的一个主要方法就是进行大量的反复的练习，临仿原作，心领神会，逐渐由偶然到必然，由知其然到知其所以然。

同样，对于书法的学习与掌握也只能先从临摹前人佳作入手。

一、临摹的前提条件

“工欲善其事，必先利其器。”正确选择和使用书写工具与材料是书法学习的前提条件。

首先谈一下纸的选择。目前可用于书法的纸种类很多。平日练习可选用那些质地不太光滑，毛笔运行上去有摩擦感，同时有一定渗水性的纸，通常使用元书纸即可，不一定非得使用宣纸，但要避免使用如道林纸之类光滑密实的纸。说到用墨，一般使用墨汁就可以了，无需研墨。只是墨汁要随用随倒，用剩下的墨汁不要再灌入墨汁瓶，以免引起瓶中墨汁变质，也不要搁置在容器里任其风干，这样，下次再往里倒进墨汁时就会产生墨渣，影响使用，所以每次写完字都要将盛墨的容器洗净以备再用。常见有人将墨汁倒入填有海绵的墨盒里使用，此法欠妥。墨盒的功用只在便于携带不致溢洒，如不是为了外出，最好还是用砚台墨海或小碟小碗做盛墨容器，这样才能保证毛笔蘸墨的饱和。最后重点谈一下毛笔的选择。目前通行的毛笔可分为三大类，一是硬毫（如狼毫），二是软毫（如羊毫），三是软硬兼备的兼毫。这其中又依笔锋的长短分为长锋和短锋。一支好的毛笔无论是什么毫什么锋，都应具备下面四个条件：“尖”，是当笔蘸水抵干理顺后，笔锋是比较尖的，没有齟牙咧嘴、弯曲不顺的毛刺；“齐”，是当笔锋捻开时，其尖端应呈现较整齐的楔形，没有明显的虚尖或参差不齐；“圆”，是当笔锋理顺下垂时，从笔根到笔尖，由粗渐细的弧线应该是圆润顺溜的圆锥体，边缘轮廓没有明显的凹凸起伏；“健”，是当运笔提按时，笔锋能生发灵敏的弹力，也就是当行笔运用提按转折之类动作时，笔锋能应手铺开，又能及时应手自然地收拢还原。这里附带提出笔毫保养的一个问题，新毛笔要用凉水，或稍温的水浸泡，使其逐渐自然散开，不可用热水烫，或是用手硬捻硬掰。每次用完应将笔毫涮净，用手轻轻将水挤干理顺，较大的笔如能笔锋朝下悬挂起来，使水下注则更好。较小的笔如暂时放置时间较短，也可暂不洗涮，但要用笔帽套严。总之不宜把饱含墨的笔放置起来，任其干涸。至于初学临摹使用什么笔为好，这还要参考所临字帖的特点来选用，比如临欧体楷书，一般适用硬些的毫，临颜体楷书，则适用软一些的毫。当然这还要结合自己的用笔习惯来考虑，已惯用了哪种毫，而要改用另外一种，都要经过一段练习，要有一个适应的过程。

关于执笔，历来书论都将执笔作为一个比较重要的问题来讨论，也论述了许多有关执笔的方法及要求，不过这些方法与要求都是书家们根据各自的书法习尚与风格提出的，所以往往各有所长也不免各有所偏。我们固然可以借鉴这些既成的方法，但不宜把这些方法看成是不能变通的定法，不宜过分拘泥于成法。苏东坡曾说过，“执笔无定法，要使虚而宽”，这种说法从抽象方面而言就是指要使精神放松、心胸开放、思绪稳定平静。具体地讲则是要使指实掌虚，便于笔锋在较大的范围内运动。只要能达到上述目的，应该说采取什么样的执笔方法都是可以的，只要能挥运自然，把字写好就行。

不过，为能达到用笔的效果，对于执笔也还是有一定的基本要求，例如笔管在手指间需要始终保持稳定，不能控制不住而任其松荡倒伏不振。因为用笔无论是起笔、住笔还是在运行过程中，随时都要求书者能如意完成诸如提按、转折、起伏、顺逆之类的微妙动作，如笔管在手中松松垮垮地乱动，就无法按自己的意愿完成上述动作。但是，如为了将笔管把牢而攥得过紧过死也是不行的，那样又会导致用笔的僵滞，不利运转。所以执笔所需要的是一种既稳定又灵活并能随时应变的指掌把握方式。

一般的传统执笔方法是，先用拇指上节指肚部分（有的也可接近指尖）向斜上方按住笔管内侧；同时用食指中节外侧从笔管的另一侧顶住拇指构成的推力，指尖向下自然弯曲，轻轻触及笔管，这时的笔管已能基本直立定住；然后用中指并列于食指之下，用上节指肚钩住笔管，借此以加强笔管的稳定和扩大活动范围，但这时还不能准确地使笔管适时适度地活动到位，需要借助笔管另一侧的反方向顶力和推力来控制笔管，无名指便起到这一作用，以其甲际处钹住笔管，既可外拒并能调节食指和中指构成的内推力，又可加强外推和回旋的力量

和范围，余下的小指可紧贴在无名指之下，不触及笔杆却能助无名指的推拉力量。这就是五指的基本分布位置，其它不同的执笔方法多是在此基础上的变换，比如有的执笔部位高些或低些，食指有的提高下弯如鹅颈，以上节接触笔管。拇指向内的弯曲有的稍大有的稍小，如此等等，都可因书者的偏尚不同而有差异（图 2-1）。至于说执笔的高度可随所写字体的大小而定，通常写蚕豆般大的字时，无名指触及笔管的部位距笔根约半寸左右即可；写核桃般大小的字时要上提一寸左右，同时若能将腕部稍悬起一些更好；写到拳头般大的字又需再向上提，这时不仅腕部最好要完全抬起，如果可能，连肘部也最好能悬起；若写的字再大就要站起来书写了，此时执笔的位置就须更高些。不过如写的是行、草书，由于点线及字间的连属关系，要求毛笔活动范围更大，所以一般执笔位置都要较常规高一些。

书写姿势也是会影响书写效果的，常见一些人学写字时，写一会儿头就偏到左侧，腰也随之侧弯下去。这样的书写姿势一方面会因身体拳曲影响呼吸，加速疲劳感的产生，更有可能由此造成颈椎及腰椎疾病；另一方面会因眼睛距笔尖太近，只注意局部的点画与用笔动作而忽视整体关系，导致出现“谨毛失貌”的毛病。所以，正确的书写姿势应该是：坐姿——上身要端正放松略向前倾，前胸不要紧贴桌边，更不要伏在桌上，双脚自然分开平放，头要正，腕要平，笔要直；站姿——如要写的字稍大，坐着写便不利于毛笔的挥用，这时就需要站起来书写，要求上身略向前倾，两腿与肩等宽分开平放，周身放松。另外，在书写时视线不要紧盯住笔尖或是紧跟着笔锋运行方向，而要将视线集中在笔锋将要运行到的前方，把视线与笔锋统一起来，带动笔锋的运行。视线着落点这一前一后的变化会导致书写效果的大变化。

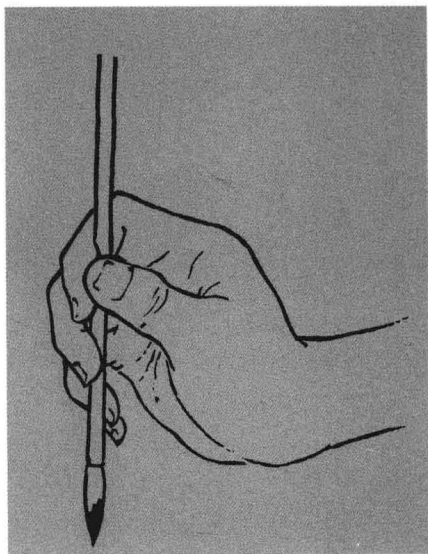


图 2-1



图 2-2 影印本



图 2-2 填描本

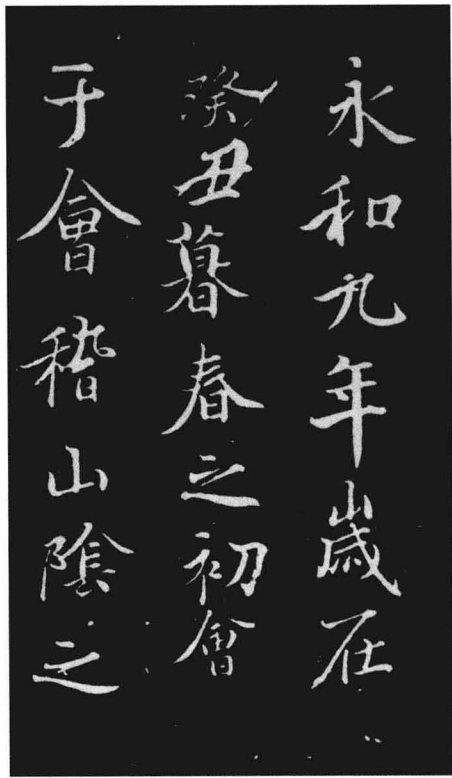


图 2-2 翻刻本

另外还经常会遇到的一个问题是书写过程中手抖气促，导致书写的笔线松软如煮熟的面条。造成这种现象的原因可能是因心理压力过大，呼吸不畅达，致使笔锋随着呼吸而起伏，以及握笔没有切实做到指实掌虚，行笔不稳，笔锋触纸不实所致。再有一种现象就是越想把字写好，精神就越紧张，笔管攥得就越紧，结果手抖的问题不但没有解决，指僵腕死的毛病又出现了，从而又会导致书写的笔线呆板如铁板。克服这种现象的方法主要是把注意力集中到写什么上去，而不是斤斤计较于怎么写（这项工作应该在写之前的分析揣摩阶段完成）。不要注意纠正手抖，而要设法减轻心理压力，权当是一种清晨的散步，呼吸自然均匀，思想上放下急于求成的负担，如此下去逐渐就会有所改善。

最后再简单介绍一下有关碑帖的选择问题。古人留给我们的法书碑帖浩如烟海，如何从中选取较适初学的范本呢？后面在“赏析篇”内已列举出一些可供参考的碑帖。问题在于选择什么样的版本。我们眼下常见的版本大致可分为影印本、填描本、翻刻本（图2-2）。影印本可以比较忠实地保留原作风貌，但因有的碑刻年久风化剥损严重，用笔与结体有的地方不好辨认，使初学无从下手。填描本是在影印本的基础上将一些有可能影响对用笔结体观察的残破部分填描清楚，做此工作的出发点是很好的，但却也由于填描者对原作的理解和填描技术等原因，容易失掉原作神采。至于翻刻本，虽然是按原作重新镌刻而成的，但是与原作相比也还会有一定的距离。所以，我们最好还是选取那些印得比较清楚却又残损不太严重的影印本为范本，而以选取翻刻本为下策。现在的印刷制版技术非常高，有很多印刷精良的碑帖刊行，使得我们有了前人无法比拟的眼福。

二、临摹的基本要求

学习书法最容易产生急于求成的情绪，特别是对有些初学者来说，更易产生强烈的求知欲和成功欲。需知，对任何艺术的学习都是一个漫长的过程。所以要有信心，不要抱有急躁情绪。

书法和许多其它艺术门类一样，学习的进步多是呈螺旋式上升的，有时还会出现踏步不前的现象。这种现象有可能确实是一段较长时间的停滞不前，有待突破，但更大的可能是一种曲径通幽般不易察觉的前进。或许还是由于眼睛的鉴赏能力正在不知不觉地提高，这就预示着将有一个更大的进步，所以，万不能稍觉无进展就气馁。

我们还必须承认书法学习是一个循序渐进的过程，特别是处在临摹阶段，质量往往同数量成正比，没有大量反复的临摹，就无法有显著的进步。而这种大量的练习，既不能一曝十寒，三天打鱼两天晒网，也不能朝秦暮楚，见异思迁。应该在一段时间内瞄准一本字帖，深钻进去，日久天长才会学有所得。但是否如此说来就是将精力和眼界都只集中在这本帖上，心无旁骛，目不旁视呢？完全不是，要知道习书最忌孤陋寡闻，“眼穷”是一大病。我们所说的“以一为主”意在分清对所接触的字帖精研与粗览的关系。比如在一个时期重点学习颜真卿的楷书《东方朔画赞》，就不应三心二意，要在反复临习分析的同时，把颜真卿的其它楷书，或是其它楷书大家如欧阳询、柳公权的作品也摆放在桌边案头，时时进行参照比较，从中体会所临范本的特征与妙处，这样有点有面，以点带面，进而就能举一反三。

三、临摹的主要方法

我们常说的“临摹”二字，实际上表示了两种不同的学习方法。所谓“摹”，是用较薄而透明的纸铺蒙在字帖上，按下面字帖显露的线条痕迹拓写，故称“摹拓”。也可以先在上面盖着的纸上用双钩（勾点线两侧边缘）或单勾（勾点线中线）的方法（图 2-3），将字形勾勒出来，撤出字帖，然后再依形填墨（当然，这不能一点点地涂抹，必须是尽量不走样地一笔写出来），这种方法也称“勾摹”。“摹”的目的在于准确理解点线和字的形状，训练能使毛笔按一定的轨路运行的能力。但这样写出来的字往往空具形似，且易显得呆板僵硬。不过，作为入门的基础，进行一定的练习还是有必要的。

“临”可分为对临、背临和意临三种练习方法。对临就是把范帖放在书者的前面或左边（如做一个像图 2-4 那样的支架，使字帖可立在前面则更便于观看），先是看一笔临写一笔，逐渐发展到看几笔乃至看几个字再落笔，这种方法能加深理解点线的组合搭配关系，避免摹写可能造成的呆板，容易达到神似的要求。但在初学阶段不容易把握住点线的形状及位置，这就需要写前仔细分析比较，写后认真对照检查。

在对临基本达到准确熟练，粗具原作风貌的阶段之后，可以进行背临练习。即不看范帖，按以往临写的印象，尽可能忠实和自然地把原作默写下来，由一个字到几个字以至成行成篇。写后再仔细对照原作，发现问题后依然通过默写加以纠正。这种练习的目的在于深刻领会原作的神韵，理解点线形状及组合关系之所以然的道理，可为以后的自运打下基础。

经过背临之后，对原作的理解就比较全面了，这时就可以进入意临阶段，即根据自己对范帖的体会，或全面按其用笔、结字、谋篇的规律及方法，或只选取其中某些方面加以强化夸张，既可书写原来的文字内容，也可以重新选择文字内容来进行书写。这个阶段虽然有可能部分保留原作风貌，但是已参进自己的理解、意图和追求，因而被认为是由被动地继承前人到主动地寻求个人风格的转折阶段。

最后还有一个临摹过程中不可忽视的辅助手段——读帖。“读帖”既是一种休息，又是一种欣赏与实践相结合的练习。如果说临摹是通过动手实践来理解原作，是由实践到认识的过程，读帖则是通过理智的分析欣赏、熟悉和理解原作，并用已获取的认识指导实践，是由认识到实践的过程，从简单的意义上讲，读帖也是一个目识心记的过程。特别是当难以抽出整时间进行临摹练习的情况下，读帖是一个很好的学习方法。

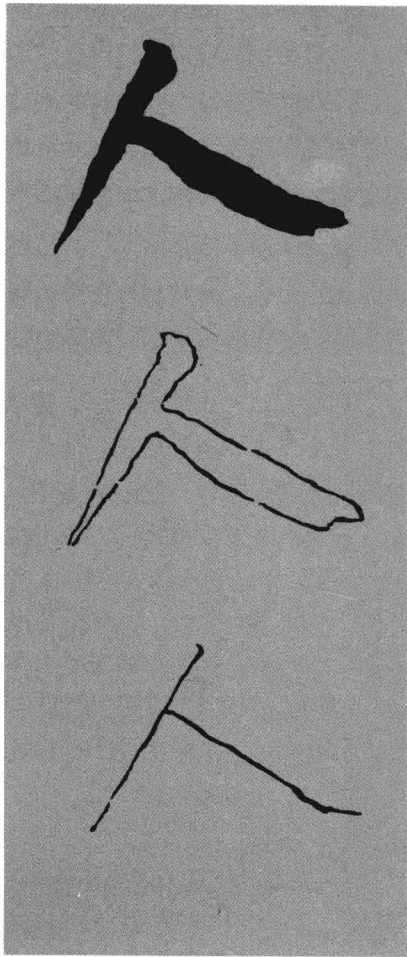


图 2-3

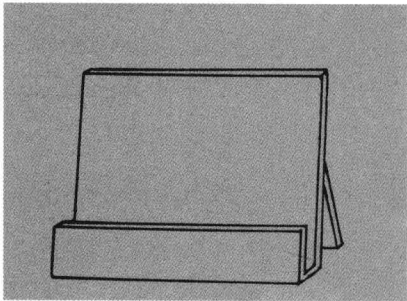


图 2-4

四、临摹的几个步骤

当准备对已经选择好的范帖进行临摹练习时，先不要急于动笔，最好对所要临习的部分仔细分析观察一番，其分析观察的内容可包括点线的用笔方式及运动线路，点线的形状特征及衔接关系，字的间架结构，字间与行间的位置关系及章法、格式等（这一点在临习行、草书时尤为重要），有时甚至还有必要掌握范帖的文字内容，书家的生平及艺术背景和社会环境，该作品书写时的心理状态等等。总之，对范帖本身的分析越仔细透彻，对其背景知识了解得越全面，动笔临摹时才越有可能做到心中有数，下笔有方。

临摹主要有两种形式，一是有针对性地重点解决某个问题为目的的临写，比如在某一阶段想集中解决临写范帖中笔画的转折问题，我们就可以把该字帖中所有具备这一特征的字挑出来集中临写。二是以了解风格特征及整体关系为目的的一般性临写，这种情况下就可以从头至尾地依次临写。两种方法最好分阶段交替进行。

初学书法时还常常会片面地理解“没有数量就没有质量”这句话的真正含义，只是简单机械地追求数量，以为只要下了“退笔成冢，池水尽黑”的功夫，就自然可以学有所成，而不注意每遍临写之后的认真对照比较原作，不善于给自己提出哪里不一样、为什么不一样、怎样才能一样之类的问题，结果往往出现事倍功半的现象。如果将临摹应遵循的一般步骤归纳起来，可形成如图 2-5 所显示的一个不断循环的过程。

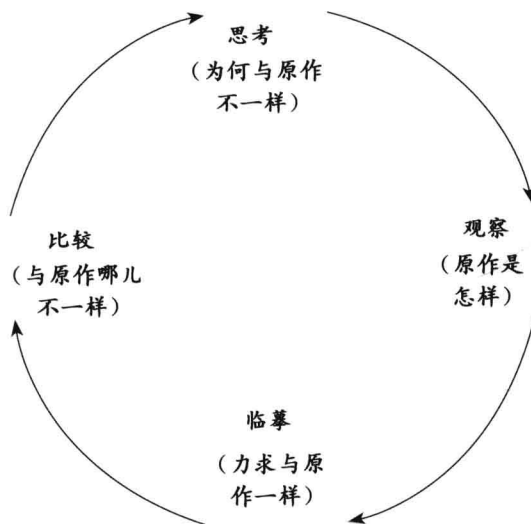


图 2-5

五、用笔的动作

要动笔临摹时首先要接触到的问题就是用笔动作。正是用笔动作促成了千变万化的点线形状及相互关系，并进而影响着书法风格的形成。对此尽管书家们的体会不同、说法不同、表现不同，但是总括起来可分为如下几种：

1. 正侧——正锋，也叫中锋，是指笔锋铺开后，其方向与线条发展方向平行（图 2-6）；侧锋则是指笔锋铺毫与线条发展方向略有角度，一般多不超过 45 度（图 2-7），如果铺毫与线条发展方向的角接近垂直而意外出现笔锋偏侧，就会出现败笔（图 2-8）。若就其作用而言，正锋写出的线条多遒劲圆浑、深厚含蓄而富有弹性。侧锋写出的线条易坚挺雄削、凌厉外露而颇具锋芒。

2. 顺逆——所谓顺锋，一般是指直握笔管，如通常写字行笔的走向由左向右（如写横）或由上向下（如写竖）地行笔。所谓逆锋，则是指笔管的倾倒方向与行笔方向相反，逆着笔锋向前推进，所以一般笔管稍侧（图 2-9）。顺锋则是笔管几乎没有倾倒方向或是倾倒方向与行笔方向相同，如此书写的效果是笔着纸后，经过调整，顺向写下去，锋不裹、不偏，写出来的点线易厚重圆润，平稳流畅。逆锋写出来的点线易涩重泼辣，飞白明显。例如书法用笔有一种“逆入平出”的动作，就是在写横竖笔画时，入笔先用一种反方向的逆行，这时笔锋因受阻而得到铺开，然后随着笔势的调顺依正常行笔方向通畅地写下去。这可以说明一些顺逆的动作，同时也可说明多数逆锋往往表现在笔画中的节段性的逆用。当然逆锋并不限于小动作，在行、草书特别是大草中使用范围更为广泛。

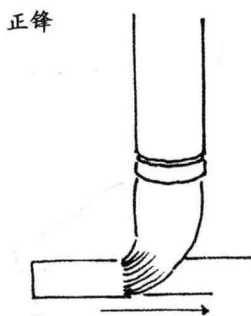


图 2-6



图 2-7

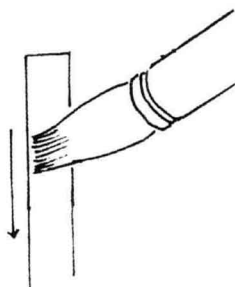


图 2-8



图 2-9

3. 提按——历来论书法主张行笔要避免“直过”。所谓“直过”，是指笔锋在运行中始终是处在一个劲的润滑顺溜，没有一点阻力，不见一点变化的状态，这样写出的点线就容易显得呆板、轻浮无力。其实即使是在写一笔凝重的直线中，行笔也常有极其微妙的提按运动，只是不容易察觉。如此微小的提按可以产生人们常说的一种“排鳞”效果，按现在的说法可称之为“点动”，也就是“积点成线”（2-10），这样写出的线条才容易是“毛”的，不是“光”的，有力度，有厚度，有弹性，结实饱满而富于变化，这就要靠行笔当中的微妙的提按，而不是始终如一的按或提。否则就要出现如图 2-11 所示的现象了。

一般来讲提和按是运用笔锋相对的两个基本动作，许多运笔方法都离不开提按的动作，按书法要求运笔不能是一个劲儿地按或提，无论这个提按动作是轻微的还是显明的。提按可以说是用笔的轻重变化，因为“提”

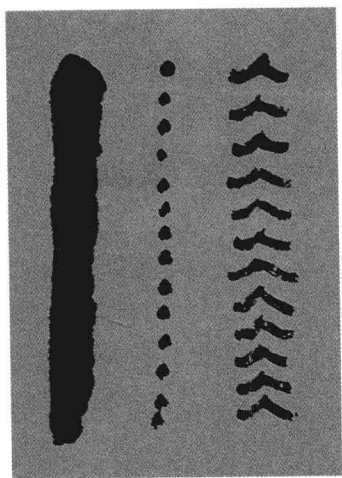


图 2-10 点动和抖动

可以让笔和纸的接触达到不同程度的减压，这时会发现指腕相应的放松，笔锋收拢，于是便于旋转、滑行；“按”可以让笔和纸的接触达到不同程度的加压，这时会感觉到指腕相应的沉重，笔锋铺开，于是便于留锋蓄力。如果我们用一条有粗有细，有转有折的长线练习提按动作，可以发现笔在重按的过程中若能不同程度地及时放松，或是笔在轻提的过程中能及时不同程度地加重，笔画就可以出现浮沉、轻重、粗细等等的变化。同时还可以感到一提一按和指腕的一紧张一松弛联系着。比如指腕收紧、笔锋自然地地下沉，压力大了，笔触纸面就重些；相对来说指腕放松，笔锋自然地上浮，压力减了，笔触纸面就会轻些。可见提按是通过指腕的松紧变化而造成笔锋压力变化的轻重，以取得不同笔画效果的一种方法。所谓的提按是指腕对笔锋相对压力轻重的变化，纵观众多经典作品中的笔线以及书家艺术实践可以发现，提按是相对而言的，没有一味的提也没有一味的按，而是在按中有提，在提中有按，不能孤立地对待用笔的提按动作。

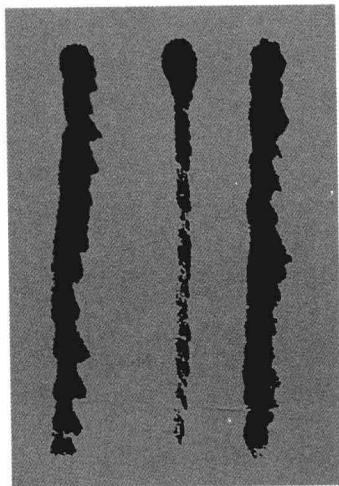


图 2-11

4. 顿挫——“顿”就是要求笔锋在某一部位停留片刻。“顿”可分为提笔顿和按笔顿两种表现形式，其出现的部位多在点线两端的起止笔处。顿的目的在于使线条的力量感觉充分凝聚起来，不致产生松懈轻飘的现象。顿与按的主要区别在于前者动作比较突然利落，一般总有一种停留或轻柔的动作，后者动作比较缓和，可是许多人开始习字时常容易在“顿”时犯与“按”几乎相同的毛病，致使笔线显得臃肿、呆板、松软。这是因为笔锋骤然加力着纸时，只注意一味地向下加重力量，而忽视了同时共存的一种向上牵引的拉力所造成的。“挫”是指笔锋在运行过程中不断下按造成与纸面摩擦力增大，使笔锋运行中有一种阶段跃进的感觉，但是这种感觉只能产生于那种难以观察的笔锋微妙动作，并且这种笔法多用在线条改变运动方向的部位，有时用于直线也会取得坚实凝重的效果。

5. 转折——随着线条运行方向的改变，为了使笔锋保持中锋就要做相应的技术变化。在这些变化中我们把不过分强调提按动作，以弧线的形式转换行笔方向的方法叫做“转”，把有较明显的提按顿挫动作，且在方向改变的部位有较清晰棱角变化的行笔方法叫做“折”。其中“转”又可分为“圆转”与“方转”。前者是指笔锋方向变化是沿着一条圆滑不间断而富有弹性的弧线进行，产生流畅自然、洒脱舒展的效果；后者是把笔锋方向变化的线路分解为若干短直线，利用不同角度的直线连接形成弧线变化，产生深沉凝重、朴拙厚重的感觉（图 2-12）。“折”又可分为“外圆内方折”与“外方内圆折”（图 2-13），前者

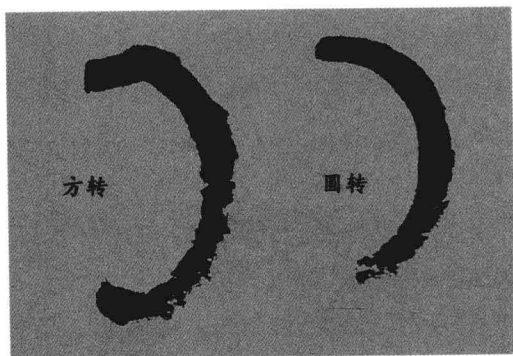


图 2-12

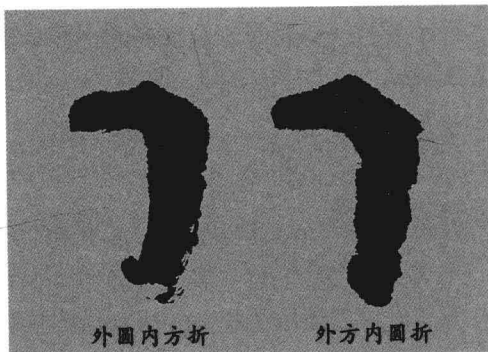


图 2-13