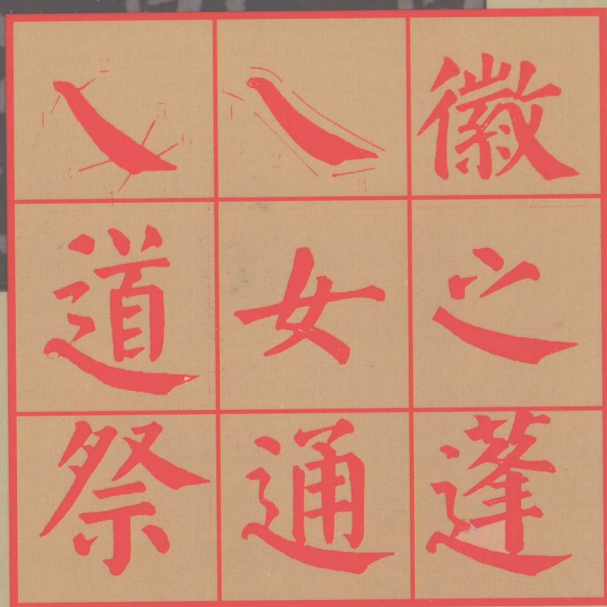


中国书画技法教学丛书

安宏忠 著

颜体楷书学习指要



天津人民美术出版社（全国优秀出版社）

图书在版编目(CIP)数据

颜体楷书学习指要 / 安宏忠著. — 天津: 天津人民美术出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5305-3577-6

I. 颜... II. 安... III. 楷书—书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第188613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) 23283867

出版人: 刘子瑞 网址: <http://www.tjrm.cn>

天津市圣视野彩色印刷有限公司印刷

全国新华书店经销

2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

开本: 889 × 1194 毫米 1/16 印张: 5

印数: 1-3000

版权所有, 侵权必究

定价: 16.00元

颜体楷书学习指要

中国书画技法教学丛书

安宏忠 著
孟德荣 策划



天津人民美术出版社（全国优秀出版社）

序 言

中国书法艺术是一门古老而神奇的艺术，历代名家留下的无以计数的墨宝珍迹犹如一颗颗璀璨的明珠点缀在中华文化艺术的画卷之中，熠熠生辉，光照后代。

学习任何一门技艺都要先求入门，然后循径登堂入室。学习书法也不例外。一般认为，初学书法，先由楷书入手为宜。楷书，又称“真书”、“正书”，含有正宗楷模之意。苏东坡云：“书法备于正书。”打下坚实的楷书功底，更便于学习掌握行书，草书等书体。掌握楷书技法（用笔、结体、布局等），要通过临习碑帖的基本功训练。通过临写碑帖，学得规矩，打牢基础。选择碑帖作为临习范本，又有“取法乎上”之说。有好的碑帖作为范本临习，再肯下得一番工夫，才会有事半功倍之成效。

本书作者安宏忠，津沽著名书法家，天津工艺美院教授，专事书法、美术教学多年。安君，幼承家学，积年临池，书法功底深厚；擅多种书体，尤在颜体楷书上造诣颇深。所作大字楷书，端庄朴茂，雄浑厚重，见个人风格。传道授业之余，将书法教学笔记和心得编排整理，近年陆续在报刊上发表（连载），引起了一定影响和关注。今作者又加补充整理，汇成《颜体楷书学习指要》一书。相信它的出版定会给学习和研究书法的朋友们提供参考借鉴，实为一大好事。是为序。

孟德荣

2007年4月26日于天津

目 录

序 言

第一章 颜真卿生平简介及艺术成就/5

第二章 选帖与临帖/8

选帖/8

临帖/9

第三章 书法工具的选用/10

笔/10

墨/10

纸/11

砚/11

第四章 写字的姿势和执笔的方法/12

写字的姿势/12

执笔法/14

第五章 笔法/16

行笔/16

藏锋/16

露锋/16

回锋/16

抢锋/16

中锋/17

侧锋/17

按笔和提笔/17

顿笔/17

挫笔/17

方笔和圆笔/17

第六章 笔画/18

横/18

竖/19

撇/20

捺/20

点/22

提/23

折/24

钩/26

第七章 结构/30

笔顺/30

独体字/30

合体字/ 36

第八章 章法/56

章法的定义与作用/56

主文的摆布/ 56

作品的题款/ 61

印章/ 64

农历岁序节令和月旬的代称/65

题款时的称谓及附属句/68

第九章 创作/70

作品的种类/70

后 记/79

第一章 颜真卿生平简介及艺术成就

颜真卿，字清臣，琅琊临沂（今山东省临沂市）人，生于唐中宗景龙三年（公元709年），卒于唐贞元元年（公元785年），唐代中期杰出的书法家。他出身于书香门第，从小勤奋好学。开元中进士，登甲科。曾做平原太守，故世称他为颜平原。他为人笃定憨直，有正义感，以义烈闻名于时。代宗时，他被封为鲁郡公，故又称他为颜鲁公。他直言谏诤，不畏权臣。多次遭到排斥打击，仍不改其貌。他忠君爱国，积极维护国家统一。在安禄山叛乱时，他为平原太守，与其兄常山太守颜杲卿联合抗击。后其兄颜杲卿、侄季明被安禄山杀害，他的著名的《祭侄季明文稿》就是这个时候写的。后李希烈叛乱，奸臣奏本让他去劝降，他大义凛然，斥责李希烈，并在被李希烈拘禁时作遗表，自作墓志，随时准备为国捐躯。唐德宗贞元元年八月三日，这时已77岁的老人被李希烈杀害在狱中。他死后“德宗痛悼异常”，在诏书中称赞他“器质天资，公忠杰出，出入四朝，坚贞一志”。字如其人，他的书法雄壮庄重，豁达开朗，刚胜于柔，后人赞其书曰：“公之书殊少媚态”，“其人忠义出于天性，故其字画刚劲独立，不袭前迹，挺然奇伟，有如其为人”。

书法在唐代文化艺术史上盛极空前，绚丽多彩。初唐时期，由于统治者（唐太宗李世民）笃好王羲之的书法，故帝王所好，群臣均迎合之，“王”字书体风靡一时，欧阳询、虞世南、褚遂良诸家便是这一书体的代表人物。这一时期的书法以轻盈华美、风流敏丽、飘逸淡雅、婉转婀娜为审美旨趣，以一种欣欣向荣的姿态昭示着大唐王朝的兴盛。

书法走向盛唐，孙过庭的《书谱》虽仍遵初唐传统，但他提出“质以代兴，妍因俗易”，强调“达其性情，尽其哀乐”，以书法抒情达性，彰显个人风格魅力。以张旭为代表的狂草则是把这种酣快淋漓、迅疾骇人、龙蛇飞动的笔墨情绪发挥到了极致。此时的艺术思想和技法对颜体书法产生了直接的、深刻的影响。

“曾闻碧海掣鲸鱼，神力苍茫运太虚。间气中兴三鼎足，杜诗韩笔与颜书。”在经历了初唐“王”字书体的风靡与盛唐那种畅快洒脱、迅疾灵动、吞吐万物和绚烂至极的华美之后，颜真卿所创的楷书将这些身前的雄豪壮伟的气势与恢宏的情结纳入一种规范。这种规范不再是居于庙堂之上的高不可攀，不再是只有帝王将相才可赏玩鉴藏的禁中之物，更不复是任性自由的疏狂拟态，这其中所彰显的是一种花开荼蘼之后的平易、祥和与稳固，是一种“稳实而利民用”（包世臣《艺舟双楫·历下笔谈》）的世俗风度。在颜真卿所创建的方圆规矩之中，求得一种刚健挺拔，方正庄严，“元气浑然不复以姿媚为念”（阮元）的大度与创新。宋人米芾有评：“一洗二王恶体，照耀皇宋万古”，这一说则正是对颜真卿书法艺术的高度评价。如果说“颜、虞、褚”诸家之所以能成为一流的书家是在于继承，那么对颜氏来说，其开创性的成就则全赖于他的变法。到了中年，他为了跳出陈陈相因的“王、褚”自辟新路，他选择了易方为圆，弃隶法而取篆草笔法的道路。所以只要在“王、褚”二家范畴以外的，无论钟鼎篆草、南帖北碑都成为他吸取的对象。同时他还能够广泛地吸取民间的书法形式，丰富和充实自己的创新。换言之，他对前人的书法进行了有选择地继承并加以“变古创新”，因此，他的书法沉雄古朴、大气磅礴，庄正而不板滞，流畅而不轻佻的气象冲破了当时风行书坛的娟秀一派束缚，开创了一代新风，以他那工整规范、雄劲稳健的风貌一反“二王”余韵，此富于创新的精神在中国书法史上开辟了焕然一新的境界，在我国书法艺术百花园中树立起一块丰碑。



图1-1 《多宝塔》局部



图1-2 《东方画赞》局部



图1-3 《臧怀恪碑》局部

颜真卿的墨迹极为丰富，经历千余年的沧桑巨变，真传作品不下六七十种。从44岁时写《多宝塔》，到72岁时写的《自书告身帖》，风格各不相同。现将颜真卿早年、中年和晚年的作品对照分析，从其演变过程中对其书法艺术成就做一较完整的介绍。

《多宝塔》44岁作，《孔子庙碑》44岁作，《东方画赞》46岁作，《谒金天王祠记》50岁作，《鲜于氏离堆记》54岁作。这些作品是颜真卿独特书法风格酝酿时期的书作。从《多宝塔》中可以看到，颜氏已受到了写经书体的影响，注重了向民间书法的学习，此碑笔法整密拘窘，而《孔子庙碑》与《多宝塔》同属一类笔法，但结体不若后者严紧刚劲。《东方画赞》、《谒金天王祠记》、《鲜于氏离堆记》与前两碑已有所不同，前者清劲，后者写得大气磅礴，挺然奇伟。从《东方画赞》到《鲜于氏离堆记》相距八年，但风格基本一致，无大变化。这一时期颜字的用笔偏于方峻，凡左右两直的字，都呈现出显著的相背形，横折之笔用折而不转。从总体看，隶意较多，颜体的特征还没有形成，但已有从方折转向采用圆转的趋势，它代表了颜书早期的风格。

56岁到64岁是颜书形成独特风格的时期，也是多产的时期。作表作有《郭家庙》56岁作，《臧怀恪碑》62岁作，《麻姑仙坛记》63岁作，《八关斋报德记》64岁作，《宋璟碑》64岁作，《元结墓碑》64岁作。这一时期的书法作品变化比较明显，可将其分为两个阶段。63岁以前的作品为前一阶段，以后的作品为后一阶段。

《郭家庙》是颜书变法的开始，风格已经形成。这时其用笔已不如早期的《鲜于氏离堆记》、《东方画赞》那样雄厚庄重，显得清劲瘦健；结体又与63岁后的《元结墓碑》之劲健遒逸、《八关斋报德记》之宏伟雍容颇不相似。从《郭家庙》开始到《宋璟碑》、《臧怀恪碑》、《麻姑仙坛记》作品之间，在结体上也略有差别，特别是秀颖超举的《麻姑仙坛记》与前者大不相同，前者横细竖粗，而后者把笔画少的字则故意撑足，由此可见作者在探索新风格中的递变痕迹。总之，这一时期的特点是结构阔达、平整，改变了唐初用方折的笔法，采用圆转的笔法，两竖画写成圆弧形，由相背转为相向。横细竖粗，蚕头雁尾，笔姿轻妙，风格雄强。从中期的作品可以看出，颜书的特征已日趋成熟。

从65岁以后所书的字，便是颜真卿晚期的作品了。这个时期的代表作品有66岁时作的《干禄字书》（此碑的注和《小字麻姑》是颜书仅有的两件小字作品），69岁作的《李元靖碑》，71岁作的《勤礼碑》和《马磷碑》，《自书告身帖》与《颜家庙》则是他72岁时所作。这一时期颜字的结体更雍容厚朴，笔力更加深沉雄健，结构与用笔也有所变化。如《勤礼碑》写得气势磅礴，雄迈清正，

笔画遒劲，横细竖粗，结构端庄不失动势，隐秀丽于朴拙之中，纤徐跌宕，笔画方圆并用而且更多姿多态，当为颜字中笔画变化最为丰富的佳作。而《马璘碑》和《颜家庙》二碑与《勤礼碑》之间又有很大的变化，此二碑的字形更趋方严，笔画的横细竖粗，蚕头雁尾的形象已经不很明显，同时笔画显得更加苍劲古拙。后人评论颜真卿此时的字“人书俱老，风力遒厚”，有“挟泰山岩岩气象”，有“俎豆肃穆之意”，“庄严端懿，如商、周彝鼎不可逼视”。

纵观颜氏平生之作，经过继承、酝酿、博取、融会、求新到人书俱老，形成了自己的独特风格，成为我国书坛的一代宗师。他的书法用笔，其圆转贯穿流动，吸取了李斯以来的篆书用笔；其平正坚实则是明显吸取了汉隶的用笔；其锋芒锐利突出又受着魏碑的某些方笔写法的影响；其点画秀丽圆润之处，则可见晋代书法的痕迹。就结构来看，他对于古人是广泛地师其意而不师其迹，个别的字看去，其结构有时给人某种笨拙的感觉，但就整体看却显得落落大方，有一种质朴雄伟之美。

以上说的是颜真卿的楷书作品，而颜真卿的行草书作品留下来也很多，有将近35种（包括墨迹和刻帖本）。颜真卿的行草比楷书成熟得早，更为生动遒婉。脍炙人口的《祭侄季明文稿》，是在颜真卿楷书正处于早期时50岁所书的。此稿书法纵笔豪放，一泻千里，墨迹或枯或浓，笔法圆转遒劲，笔锋含在画心，力量透在形外，充分表露了作者书写时的悲愤心情。作者非刻意而为，而精湛的书艺自在其中。此时颜氏行草书的风格已鲜明地表现出来，与历来的秀劲行草书法已截然不同，达到很高的艺术境界。这是历代所公认的。后人称其为“颜书第二”。其56岁时所写的《争座位帖》更是达到了炉火纯青、登峰造极的地步。此帖篇幅较长、气势充沛，下笔有轻有重，字体大小相间，笔画飞动，顿挫郁勃，随其思绪感情的起伏而流露在笔端，就连极力贬低颜字楷书的米芾，也承认其宗颜行书，并称此帖“有篆籀气，为颜书第一”。此作品还有与王羲之的《兰亭序》为“行书双璧”之美称，广为行家推崇。约65岁前后写的《湖州帖》是颜真卿任湖州刺史期间的作品，结体沉着，下笔从容，墨色饱满，有浓有淡，但无枯笔，有安然之态。67岁时所写的《刘中使帖》，其书法气势磅礴，笔力纵横矫健，作者高昂和喜悦的情绪跃然纸上。《与夫人帖》、《乞米帖》等也都具有很高艺术水平，被人们所喜爱。

从颜真卿的楷书作品到行草书作品的介绍，可以看出颜真卿的书法艺术所以能够达到如此高度，是由于他有深厚的书法基本功，而且能够陶铸万象，隐括众长，能够突破古法，创造新意，能够与社会实践结合，使书法艺术和思想情绪自然融合在一起。



图1-4 《自书告身帖》局部

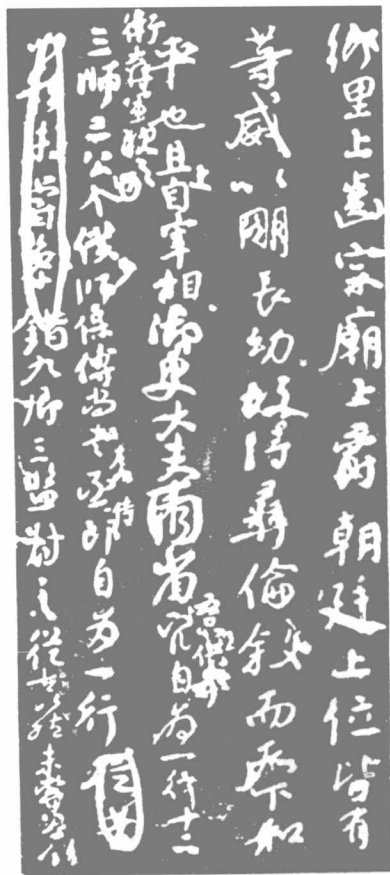


图1-5 《争座位帖》局部

第二章 选帖与临帖

选 帖

《勤礼碑》是颜真卿71岁时撰文并书的楷书作品，全称《唐故秘书省著作郎夔州督府长史上护军颜君神道碑》，书于唐大历十四年（公元779年），现存西安碑林。颜体各时期的楷书代表作品很多，之所以要选《勤礼碑》为初学范本其根据如下：

一、《勤礼碑》是颜真卿最为成熟的楷书佳作之一。其书法特点具有《大字麻姑仙坛记》的端庄宽博，《东方画赞》厚重雄强的磅礴气势，《多宝塔》的秀美多姿。在端庄平稳、厚重雄强之中又富有动势和节奏感，它是颜氏早期、中期、晚期作品优点的集中体现。

二、以《大字麻姑仙坛记》的结构特点与《勤礼碑》相比较，《大字麻姑仙坛记》的结构平正宽博，笔画变化微妙含蓄，少对比且有缩手缩脚的现象。初学者临习此碑，很容易把字写得因横平竖直而使其结构无生气，少动态等，所以对初学入门是很不利的。而《勤礼碑》则端庄豁达，舒展开朗、雍容大方。其整体结构端庄平稳，但观其横画都取“左低右高”的微斜之势，以运动的形势打破了结构的平静与板滞，使结构寓活泼于端庄之中。与《大字麻姑仙坛记》相比较，则更加鲜明地表现出了巧与拙的有机结合，结构更富于美感。

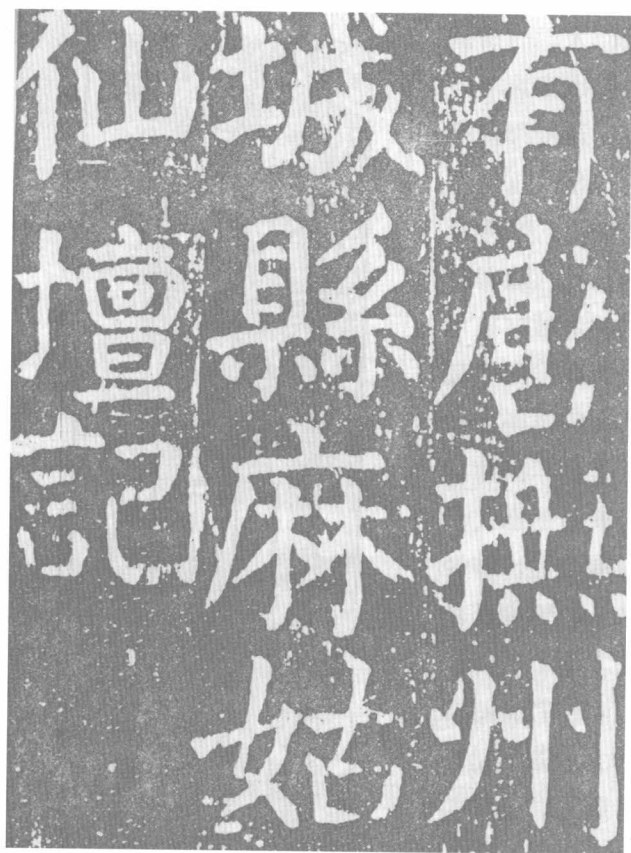


图2-1 《大字麻姑仙坛记》局部



图2-2 《勤礼碑》局部

三、在用笔上，颜体初期的作品以“方笔”为主，竖多取“相背之势”，转换之处用“折”而不用“转”，如《多宝塔》与《东方画赞》这些较早期的作品。而《勤礼碑》的笔画雄健有力，横细竖粗，藏头护尾，竖画多取“相向”之势，转换处多用“转”法，以圆笔为主，方圆并用，捺画蚕头雁尾，钩画如同鸟嘴，笔画粗壮但不臃肿，秀美而不轻佻，点画间气势连贯，同样点画两笔以上便有变化，生动多姿，节奏感强，重法度重规矩。初学者可以从中得其丰富笔法，并能以此举一反三加以运用。

四、《勤礼碑》久埋于地下，字迹保存完好，而且未经锥拓剔剝，字字清晰，芒铄如新，神采奕奕。此碑字数亦较多，结构字势极为丰富，也为初学者提供了学习的方便。

鉴于以上几个方面，初学者选临《勤礼碑》则是最为适宜的。

临 帖

临帖是学习书法的捷径，初学者可以通过学习前人的书法而少走弯路，这也是所有书家学习书法的经验。在临帖的进程中掌握一些学习的方法步骤，会使初学者更加有效地学习，并能取得事半功倍的效果。现就将临帖的一些方法介绍如下：

一、重点练习

初学者最忌泛泛通临字帖，应该如同吃饭那样细嚼慢咽，方好消化并能充分吸收营养。汉字结构是由笔画组合而成的，因此学习书法首先要从笔画开始。练习笔画的时候一定要仔细观察每一个笔画的形态特点，分析怎样运笔才能写好这些笔画，反复推敲直至准确为止。在推敲笔画的时候，还要关照着结构的美观，重点是在笔画的练习上。在推敲结构的时候，首先要分析所临写之字的结构有什么特点，属哪种类型结构，并结合教材中所举范例的讲解进行反复推敲，切忌犯同样的错误。在练习各种结构方法规律的同时，亦兼顾每一笔画的准确性，这样有所侧重的练习方法，自会取得良好的效果。

二、背临

当我们通过前面的笔画和结构学习过程，并能通过对各种范字的重点练习，而能熟练地掌握所临习范字的结构方法和笔画后，便可背着帖上的字进行背临，使其达到形似进而取得神似的效果。同时还可依据所掌握的笔法和结构方法试写帖中没有的字，达到与之相仿的效果，从而更能检阅学习的成效。

三、意临

在背临达到精熟的地步时，即可不受原帖的约束，思考着原帖字态而进行书写。这样书写的字既能融诸帖之长，又能掺糅自身的风神感悟，继而进入创作的意境当中。

以上三个学习步骤并非一朝一夕可成，必须一步一个脚印，循序渐进、持之以恒，才能拥有扎实的基本功。

第三章 书法工具的选用

笔

作为传统的书写工具，毛笔在我国历史悠久，享誉甚多。唐代韩愈的《毛颖传》中说，“聚其族而加束缚焉，秦始皇使蒙恬赐之汤沐，而封诸管城，号管城子”。故“管城子”为笔之谑称。毛笔依其性能和材质可归纳简述为以下三类——硬毫、软毫和兼毫。

硬毫笔：其原料主要取之于黄鼠狼尾毛（狼毫）、野兔毛（紫毫），其它还有用鼠须、鹿毛、牛耳毛、豹毛等制作的。它们的特点是弹性较强，锐利劲健，初学者易于上手。

软毫笔：主要取山羊毛为原料，还有青羊毛、黄羊毛制作的。羊毫的特点是柔软圆润，容易濡墨，但弹性稍弱。以此类笔书写能练出功力。

兼毫笔：这是介于硬毫与软毫之间的中性笔，它是采用羊毫与狼毫或紫毫等弹性强的硬毫合制而成的，具有刚柔相济的特点。初学者采用此种笔习书为好。

毛笔的大小型号很多，最大的有“楂笔”，可写60厘米见方的大字。其次是“斗笔”、“提笔”、“联笔”、“屏笔”，再次是“大楷”、“中楷”和“小楷”等类型。按笔锋的长短，又可分为“长锋”、“中锋”、“短锋”三种。选择笔的大小要因字的大小而定，笔锋长短的选择也要因书者习惯和喜好而定。但初学者不宜选用长锋笔来书写，因为锋长难于驾驭而造成不必要的困难。

选择毛笔时，并非名贵牌号的笔就都是好笔，主要看它的实际性能、大小是否合适，使用是否称手。不论哪种笔，只要具备“圆”、“齐”、“尖”、“健”这四项优点就是好笔。

圆，是指笔毫聚拢后笔头丰满圆润，没有凹凸不平的缺陷，书写时四面如意，无偏侧不匀的痕迹。

齐，是指笔锋润开捏扁后，呈现锋颖平齐，无参差之不良现象，这就说明笔毛纯净、制作精良。

尖，是指笔毫聚拢后笔锋尖锐呈锥状，无分叉、秃扁缺陷，能书写出优美微妙的点画。

健，是指新笔蘸上水或墨后在纸面上任意提按盘旋时，笔尖圆转自如，没有“戛毛”突起，笔锋按下能弹起，笔毫铺开能收拢复归原状，这就达到“劲健有力”的标准了。

古人把这四项优点称为“四德”，这就是我们选择毛笔的标准。

有了称心如意的笔，还要用心保养，保养方法有二：

1. 要细心“开笔”。新笔的笔头往往用胶粘成锥状以利美观。当我们“开笔”时要用凉水或温水慢慢浸开，洗净胶质后再用。切忌用开水去“开笔”，破坏笔毫的弹性，更不能用硬捻或用牙硬咬的方法去“开笔”，这样会损伤笔毫。

2. 毛笔在使用前先用清水泡透，待清水注入笔根后，再蘸墨进行书写。由于笔根已吃进清水，墨就不会留住。毛笔使用后要随时用清水涮笔，墨就会很容易涮净。因为墨中含有胶，如不及时涮净，时间长了会对笔的性能和寿命都有影响。笔洗净后还要把笔毫理得顺直圆挺，悬挂起来，使笔头始终保持锥状形态，方可使笔锋保持劲健如新的效果。

墨

墨的品种很多，主要分为油烟和松烟两种。油烟墨多用于绘画，松烟墨多用于书法。墨块以质细、

胶轻、色黑有光、磨时无声的为好，书者可选用。

平时练习写字时还可以选用最省事又经济方便的墨汁。每次用研的墨或用墨汁书写作品时，都要用新墨，勿用陈墨，陈墨会使作品装裱时造成跑墨现象而把作品毁坏。

纸

现就几种适宜毛笔书写的纸简介如下：

宣纸原产于安徽宣城，因此得名。它具有质地绵韧、纹理美观、洁白细密、墨韵层次清晰、着墨深固、便于长期保存等特点，被誉为“纸中之王”。我们常用的宣纸有“生宣”、“熟宣”和“半生半熟宣”三种。

生宣——未经加工的宣纸，质地较软，吸水性强，便于笔墨相发，能够产生丰富的墨色变化。

熟宣——用生宣纸经过浸涂明矾和骨胶、涂色、洒金等步骤加工处理而成。熟宣纸质地较硬脆，不吸水，不洇墨，一般多用于绘制工笔画或书写小楷作品。

半生半熟宣——是指介于“生”、“熟”宣纸之间的中性纸，也是经过加工后的宣纸。既适合于国画中兼工带写的画法，也适合于书法创作，别有一番效果。

此外还有皮纸、毛边纸和元书纸。

皮纸——成品不如宣纸白，质地松而粗，但韧性比宣纸好。

毛边纸——色黄、质地紧，细而薄，但韧性差。

元书纸——呈黄色，纸质松而粗韧性亦差。这种纸吸水性较强，但不太发墨。

宣纸的价格较贵且墨的洇涨幅度大，初学者不易掌握，毛边纸和元书纸价格低，纸质较软，容易吸墨又不十分洇墨，最适合做书法练习用纸。在练字时，习大字宜用元书纸，写小字宜用毛边纸，这是因为二者虽都具备吸水性强、涩笔的特点，但毛边纸要比元书纸细，所以应各选所长来进行书写练习。

砚

砚是磨墨不可缺少的工具，又称“砚台”、“砚池”、“砚田”、“砚海”等。由于制砚的材料不同，故其品类甚多，有石砚、陶砚、瓦砚、砖砚、玉砚、澄泥砚等等。从应用上讲，还是石砚较好。石砚中的“端砚”和“歙砚”最为著名。

端砚产于广东肇庆的端溪，歙砚产于安徽歙县的歙溪。这两种砚石质温润、细腻，具有下墨而不挫墨、不粘墨的优点。我们一般写字选择一方石质温润、砚心深凹、容易下墨的普通石砚就可以了。

使用砚时要注意以下几个问题：

1. 为了实用，砚台要稍大些，这样能够多容墨。
2. 磨墨时圈子宜大，以免砚心深凹不平。
3. 磨墨时要用干净凉水。
4. 把墨磨好后不要把墨锭泡在砚池中，以免墨块与砚台相互粘结。
5. 砚台用后要清洗除去余墨，不要用陈墨，使用墨汁也是如此。
6. 洗净砚台后在砚池内存放一些清水，以保持砚池的湿润，此为“养砚”。
7. 砚台切忌沾染油污，也不可曝晒，为保持砚台的干净，最好配有砚匣。

笔、墨、纸、砚是学习书法不可缺少的工具，各有分工又紧密配合，它们对于表现中国的书法艺术起着重要的作用，因此我们要细心选择、重视保养、正确使用。

第四章 写字的姿势和执笔的方法

写字的姿势

当我们执笔写字时，首先要有正确的姿势。姿势正确，全身各个部位才能感到轻松舒适、协调自然，并能使通身之力贯于笔端。写字的姿势也称为“身法”，“身法”是指坐着写字（坐势）和站着写字（立势）的姿势与方法。

坐式的正确姿势：

1. 臀部平坐在椅子上，两脚并排分开，保持自然开度。两脚掌平放于地面，向下踏实生根。所谓“全身力量到毫端，定气先将两足安”即为此道理。
2. 小臂平放在桌面上以正上身，左手轻轻按纸，右手执笔写字。无论是“提腕”还是“悬腕”，执笔之手不要超出肩宽。这样“足实”、“身正”，才能把全身之力贯注于臂、肘、腕、指而利于书写。
3. 腰背正直，微向前倾，这样可以避免紧张，减少疲劳且有利于身体健康。
4. 胸部要开张，上身不要抵住桌沿，应距桌沿一拳左右为适宜。
5. 头要基本端正，略向前俯，两眼距纸面一尺左右。这样视野比较宽阔，有利于顾盼左右，同时对视力也有好处。



图4-1 书写坐姿

写三寸以上大的字，需要站立起来，这样才能够使持笔之手无拘无束地大幅度地上下伸展，左右挥洒。使写出的字笔势开张，纵横自如，取得气韵生动的艺术效果。

立式的正确姿势：

1. 先将两脚分开，右脚稍向前跨出半步，两足向下生根以支撑全身。
2. 上身微向前倾，使所书之字尽收眼底。
3. 左手轻按桌面，使得站立更加安稳，以利执笔之手更好地挥运。
4. 右臂张开，悬肘提腕挥毫运笔。使腕力、臂力乃至全身之力都能够注入笔端。

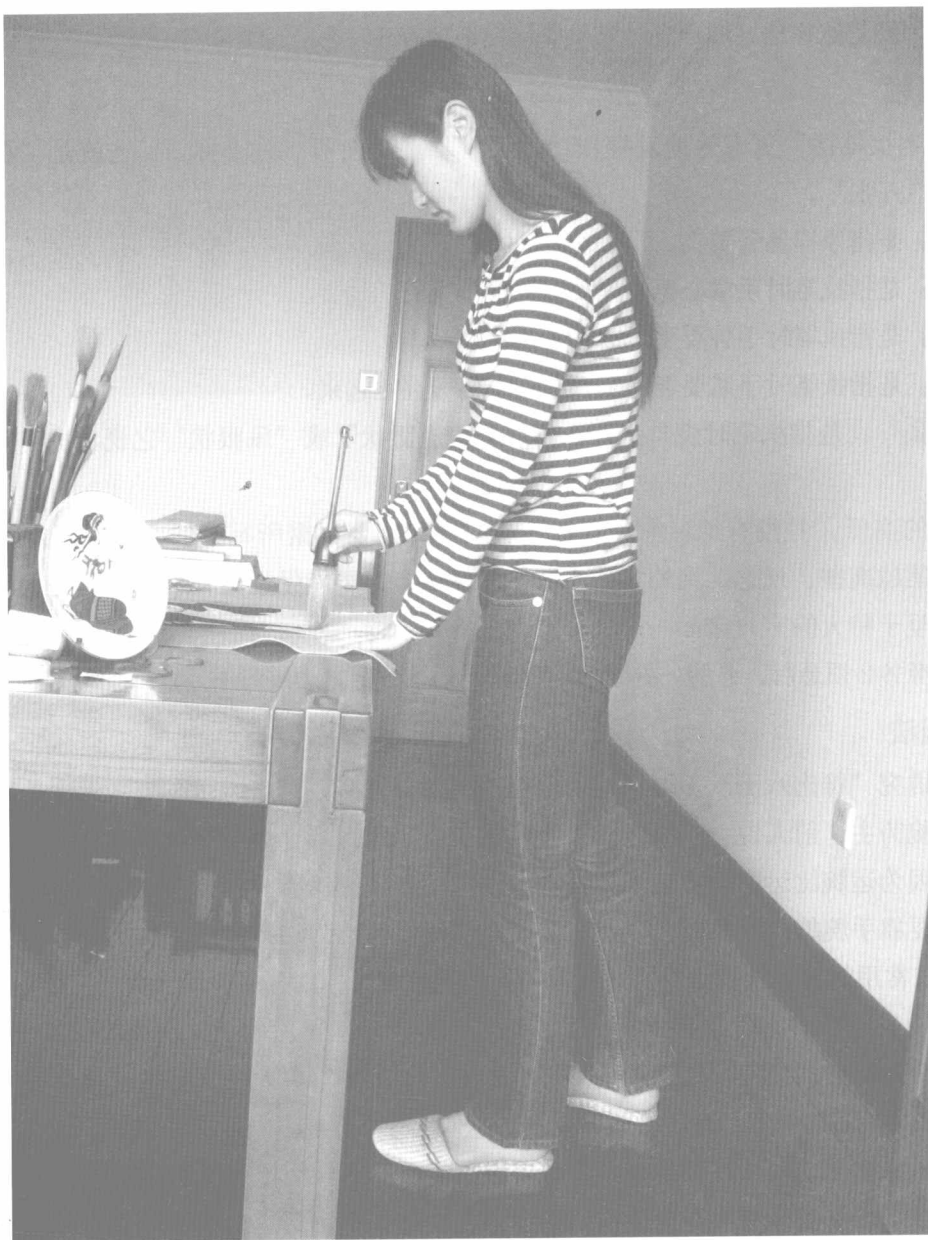


图4-2 书写站姿

执笔法

五字执笔法

要写好毛笔字，就必须掌握好正确的执笔方法，前人传下来的执笔方法有多种，现在我们向大家介绍一种比较正确、合理、有效而且最为通行的方法——“五字执笔法”。“五字执笔法”即用“擗、押、钩、格、抵”五个字来代称五个手指各自的职能。

擗：是说明大拇指的作用。执笔时大拇指要由内向外紧贴笔管，像吹箫时按住箫孔的样子。

押：是说明食指的作用。用食指第一节从外向内和大拇指相对地捏住笔管，二力相合使笔执牢。

钩：是说明中指的作用。用中指第一节次于食指自外向内地钩住笔管以加强食指的力量。

格：是说明无名指的作用。用无名指甲肉之际，在中指的下方从内向外顶住笔管，与中指二力相合再次加强执笔的牢固。

抵：是说明小指的作用。用小指指背紧贴无名指下方，以助无名指向外抵或向外推的力量。

五个指头，就是这样通过四面之力把笔管紧紧地控制在手里，而且坚实稳定。

执笔的要领

要使“五字执笔法”更有效地发挥作用，还需掌握“五条”执笔要领，这就是“指实、掌虚、腕平、掌竖、虎口开张”。

“指实”：是指手捏笔管要实。

“掌虚”：是指执笔时手掌心要空虚，以利于手指的活动。

“腕平”：是指执笔时手腕要平。

“掌竖”：是指执笔时手掌要竖起来，以利于笔管直立起来。

“虎口开张”：是指执笔时虎口张开，传统有“虎眼状”或“凤眼状”之说，虎口开张以利拇指关节的活动。

关于执笔的高低，并没有绝对的分寸，一般的规律是要根据所写字的大小来决定执笔的高低。写的字越大，执笔越高些，反之，写的字越小，执笔越低。只要能保证运腕灵活、笔势稳健、笔力畅达就符合要求了。至于特大的字，诸如一尺或一尺以上的大字榜书，就无法依次增加执笔高度，挥运自由即可，因为大字榜书必须悬肘、悬腕，并通过臂、肩、腰集一身之力进行书写。

执笔的腕法

写字运笔讲究“锋出八面”。要八面出锋，关键在于发挥手腕的运转能力，无论是写大字还是写小字，都应以运腕为主，前人说：“执笔在指，运笔在腕，两者结合才能达到用笔目的”。为什么要强调运用手腕呢？因为运腕比运指的力量大，活动范围广，而且控制能力强。书法讲究“中锋用笔”，要做到这一点，就要靠手腕的控制和调节，把走偏的笔锋领回到笔画的中间来，由此可见运腕的作用。运腕的方法有多种，常用的有“枕腕法”、“提腕法”和“悬腕法”，现分别介绍如下：

枕腕法——当运笔书写时，将执笔之手腕放在桌面上或把左手垫在右手腕下，这种方法叫做枕腕法。此方法会使执笔更加稳定，故而适宜书写小楷或中楷，若写再大一些的字，就会因手腕运转幅度的限制而不能自如挥洒。这种方法对于初学者来说可以作为向“提腕法”过渡的跳板。

提腕法——将执笔之右手肘部放在桌面上，腕部提起的方法叫做提腕法。这种方法的优点是以右肘部做运笔的支撑点，可使手腕比较灵活自如地上下左右运转，适宜于书写中楷、大楷。运用提腕法书写时应注意肘部的支撑勿着力过实，以免力气不易通过肩、臂贯注下来。

悬腕法——将执笔的右手臂离开桌面而虚空悬起的方法叫做悬腕法。这是腕法中难度最大，最为过硬的方法，宜于写大字和榜书。运用此法，要以大臂控制肘、腕的运行以使全身的气力得到充分发挥，并运于臂、肘、腕、指注于毫端，写出“锋出八面”的点画来。

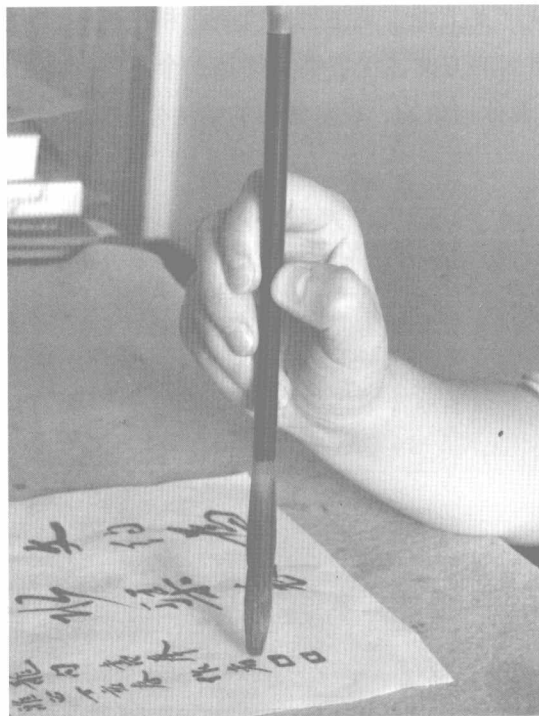


图4-3 执笔法一



图4-4 执笔法二