

SHUFA

美术知识百问百答手册

书法

和九年歲在癸丑暮春之初會

陰之蘭亭精契事
至少長咸集此地

林脩竹又青流激

书 法

美术知识百问百答手册

李岩选 著

图书在版编目(CIP)数据

书法 / 李岩选著. — 济南: 山东美术出版社, 2001, 1
(美术知识百问百答手册)

ISBN 7-5330-1303-4

I. 书… II. 李… III. 汉字—书法—基本知识—
问答 IV. J292.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第83129号

出版发行: 山东美术出版社

济南市经九路胜利大街39号 (邮编: 250001)

印刷: 山东新华印刷厂印刷

规格开本: 787×1092毫米 48开本 4.25印张

版次: 2001年1月第1版

印次: 2001年1月第1次印刷

印数: 1—5000

定价: 9.50元

目 录

- 1、 什么是书法？书法有哪两大体系？1
- 2、 我们为什么要学习书法？1
- 3、 中国书法主要有哪几种书体？3
- 4、 学习书法应该从哪种书体入手？3
- 5、 书法技法的基本要素是什么？学习的方法和步骤是什么？4
- 6、 什么是笔法？5
- 7、 书法的执笔方法是怎样的？5
- 8、 什么叫“指实掌虚”、“管直心圆”？8
- 9、 什么叫“腕平掌竖”？9
- 10、 什么是腕法？运腕、提腕、枕腕、悬腕各是怎样的？9
- 11、 什么是肘法？如何正确运用指、腕、肘、肩的关系？10
- 12、 什么是身法？如何运用恰当的身法？ ...12
- 13、 什么是用笔？用笔之法包括哪些？ ...13
- 14、 什么是起笔、行笔、收笔？14
- 15、 什么是藏锋、露锋？15
- 16、 什么是中锋、偏锋？17
- 17、 什么是调锋、搭锋？17
- 18、 什么是提、按、顿、驻？18

19、什么是方、圆、折、转？	19
20、什么是挫、衄、翻、绞？	22
21、什么是行、留、迟、速？	24
22、什么叫横画竖下、竖画横下？	26
23、什么叫横画必回、竖画必返？	26
24、什么叫“一波三折”？	26
25、什么叫“屋漏痕”、“锥划沙”、“印印泥”、 “折钗股”和“虫蚀木”？	27
26、什么是墨法？何为“墨分五色”？	29
27、什么是结字法？结字的要素是什么？	30
28、何谓长短、肥瘦、疏密、斜正？	31
29、何谓曲直、方圆、轻重、收放？	34
30、何谓高矮、宽窄、大小、虚实？	37
31、何谓开合、呼应、俯仰、向背？	40
32、何谓匀称、均齐、并重、垒积？	44
33、何谓正欹、依张、争让、和峻？	46
34、什么是章法？章法主要研究哪些规 律？	48
35、什么是分行布白？怎样分行布白？	49
36、何谓“计白当黑”、“知白守黑”？	50
37、什么叫“行气”？何谓行气贯通？	50
38、什么叫行气线？行气线的变化有哪些？	50
39、何谓“纵有行、横有列”？	51
40、何谓“纵有行、横无列”？	54

41、何谓“纵无行、横无列”？	58
42、如何题款和钤印？	59
43、什么是谋篇布局？ 怎样谋篇布局？	61
44、篆书包括哪几种？	62
45、大篆、小篆的源流和名称如何？	63
46、篆书的基本特点是什么？	64
47、篆书的运笔方法是怎样的？	65
48、小篆的结体与章法如何？	65
49、大篆有哪些优秀范本？	67
50、清代篆书有何特征？ 代表书家、书作有 哪些？	71
51、隶书的源流和名称如何？	71
52、隶书的基本特点是什么？	74
53、隶书的笔法有哪些？	74
54、隶书的结体方法应把握哪些要点？	76
55、隶书的章法特点是什么？	78
56、著名的汉隶碑刻、墨迹有哪些？	79
57、清人隶书有何特点？	79
58、楷书的源流和名称如何？	91
59、楷书有哪三大体系？	91
60、唐楷六大家各是谁？ 书法特点如何？ 其 传世书迹各有哪些？	93
61、魏楷有哪些特点？ 著名的碑帖有哪些？	100
62、什么叫“永字八法”？	106

- 63、楷书的八种基本笔画是什么？笔法如何？ 107
- 64、什么是八种笔画的变化笔画？ 109
- 65、点画的变化形态有哪些？其特点、笔法如何？ 110
- 66、横画的变化形态有哪些？其特点、笔法如何？ 111
- 67、竖画的变化形态有哪些？其特点、笔法如何？ 112
- 68、挑画的变化形态有哪些？其特点、笔法如何？ 113
- 69、折画的变化形态有哪些？其特点、笔法如何？ 114
- 70、钩画的变化形态有哪些？其特点、笔法如何？ 114
- 71、撇画的变化形态有哪些？其特点、笔法如何？ 115
- 72、捺画的变化形态有哪些？其特点、笔法如何？ 117
- 73、楷书的结构形式有哪些？ 118
- 74、楷书的结构美化有哪些构成原则？ ... 118
- 75、如何理解和掌握“整齐平正、匀称均衡”？
..... 118
- 76、如何理解和掌握“布白均匀、对比调合”？
..... 119

77、如何理解和掌握“比例适当、内外相称”？	120
78、如何理解和掌握“左右揖让、上下承覆”？	121
79、如何理解和掌握“同中存异、相重求变”？	122
80、如何理解和掌握“形体自然、气象生动”？	123
81、魏碑的用笔特点是什么？	124
82、魏碑的结体特征是什么？	125
83、行书的源流和名称如何？	127
84、何谓“行书三系”？	128
85、行书的基本特点是什么？	133
86、行书的运笔方法主要有哪些特点？	136
87、行书的结构特征和结字方法应该掌握哪些要点？	138
88、行书的章法布局主要有哪些特点？	143
89、《兰亭序》为何被誉为“天下第一行书”？	145
90、草书的源流和名称如何？	145
91、什么叫章草、今草、狂草？各有什么异同？	149
其代表碑帖各有哪些？	149
92、草书的基本特点是什么？	155
93、草书是如何运用简化的？	156
94、草书的运笔方法有哪些？	158

- 95、 举例说明应该怎样去熟悉掌握草书的偏旁部首假借符号?163
- 96、 草书的结字方法应该掌握哪些原则?167
- 97、 举例说明草字如何辨异?171
- 98、 草书的章法主要有哪几种形式? 应掌握哪些要领?174
- 99、 什么是“摹帖”、“临帖”? 怎样临帖?179
- 100、 什么叫读帖? 如何读帖?180
- 101、 什么叫入帖、出帖? 怎样才能入帖、出帖?181
- 102、 什么是书法的“骨”和“气”? 骨气论的内涵是什么?183
- 103、 什么是书法的“神”和“韵”? 神采论的内涵是什么?184
- 104、 如何理解书法的“妙造自然、意趣天成”?186
- 105、 如何理解书法艺术的“陶性寄情”? ...187
- 106、 为什么说“字如其人”? 人格象征论的深刻含义是什么?189
- 107、 为什么说书法需要“字外功夫”? 学养论的深刻内涵是什么?192
- 108、 什么是书法艺术的“个性”? 何为“博采众长,自成一家”?193

1、什么是书法？书法有哪两大体系？

书法，就是文字的书写艺术，中国书法是按照汉字的法规和规律书写的一种形式。它运用笔墨、线条、布局的变化，形成了特有的艺术规律和特点。中国书法有着悠久的历史，源远流长，它经过三千多年的发展和创新，已成为中华民族独有的传统文化艺术，也是世界文化宝库里独树一帜的造型艺术。

现在应当说，中国书法有两大体系，一是毛笔书法，二是硬笔书法。原先是一说“书法”即指毛笔书法。到二十世纪八十年代，中国大地兴起硬笔书法热潮，也像文学热、歌舞热一样，涉及各行各业，遍布全国各地。硬笔书法尽管没有毛笔书法那样“恢弘灿烂”的历史，但它与毛笔书法同出一源，具有雄厚的社会基础和强盛的生命力。经过几代人的研究探索、师法造化，刻意创新，逐步拥有一套较为系统完备的理论，形成了独立的艺术体系。不过本书主要介绍的是毛笔书法，硬笔书法将另册单独介绍。

2、我们为什么要学习书法？

书法具有两重性，一是实用性，二是艺术

性。文字是人们用以表达感情、交流思想、传播知识以及记录事物的重要工具，是我们日常生活、工作中不可缺少的。千百年来，人们通常把写字称为“门面”学问，而且把书法列为教育课题之一，如今国家教委也把“写字”列入中小学基础教育的必修课程。尽管现在已进入电子时代，但很多时候很多地方是不可能完全用电脑所替代的。当然，“写字”并非就是“书法”，“写字”似乎是“书法”的初级阶段。“书法”则是在保持汉字形象特征的基础上，通过笔法、墨法、章法的变化，使其成为一门艺术，给人以美的享受和精神陶冶。因此中国书法被誉为“有情的图画，无声的音乐”，它对于启迪人们的心智，表达人们的情感，培养人们的品质，陶冶人们的情操，塑造人们的灵魂，丰富人们的文化生活，有着不可低估的作用和魅力。

所以，为继承和发扬我国的传统文化艺术，提高我们全民族的文化素质，促进社会主义精神文明和物质文明的建设，我们大力提倡学习书法，积极开展书法教育，于国于民于己都是很有意义的。

3、中国书法主要有哪几种书体？

中国书法书体门类较多，风格流派林立。从三千多年前殷代的甲骨文开始，周的金文、先秦的籀文、秦的小篆、汉的隶书，到魏晋以后日益成熟的楷、行、草等不同风格的书体。从古以来的书体大致可以分为：篆书、隶书、楷书、行书、草书这五种。

篆书——甲骨文、大篆、小篆、钟鼎款识。

隶书——秦隶、汉隶、唐隶。

楷书——（又叫真书、正书）唐楷、魏碑。

行书——行楷、行草。

草书——章草（古草）、小草（今草）、大草（狂草）。

4、学习书法应该从哪种书体入手？

学习书法按照一般的常规，应从楷书入手。因为楷书是书法的基础。宋朝苏轼曾云：“真生行，行生草，真如立，行如行，草如走，是成三体。未有未能立而能行，不能行而能走者也。”楷书字体端庄、笔画工整、结构规矩，所谓“楷也、模也、法也、式也”，就意味着楷书是为楷模，本乎法度，是初学者必须先行掌握的。像

学打拳一样，从一招一式开始，书法必须从一笔一画学起。如果不写楷书，或者楷书尚未写好就去写行书、草书，就如同不会站立便想走路，不会走路便想跑步一样，是难以成功的。

5、书法技法的基本要素是什么？学习的方法和步骤是什么？

中国书法技法由笔法、结字法、章法三部分组成。这三部分既各自独立，又相互关联，相互影响。其中包括执笔、运笔、点画、间架结构、篇章布局等等，都要讲究一定的法则和规矩。清代朱履贞在《书学捷要》中说：“学书未有不从规矩而入，亦未有不从规矩而出。”所谓“没有规矩，不成方圆”，不严格遵循书写法则，是练不成书法的。至于学习的步骤，历来学者主张不一，有的主张先学笔画，还有的主张先学运笔、笔画，再学结体、章法等等。这倒没有严格的规定，或者截然割裂开来，可以根据自己的情况相宜而行。前人曾总结了学习楷书的成功经验：“正其脚手，须学形势，须令似本，加其遒润，不使生涩”。

“正其脚手”，即端正姿势，正确执笔，先

掌握基本的运笔方法，写好组成的八种基本笔画。

“须学形势”，即安排好字的间架结构，布白得当，笔意到位，结体规范。

“须令似本”，临写碑帖范本，能使其笔画、结构、风貌基本相像，达到“形似”。

“加其遒润”，即笔画起止、使转、方圆、刚柔等均似碑帖，笔力遒劲，力求“神似”。

“不使生涩”，即熟能生巧、精益求精，才能达到炉火纯青、有所创新之地步。

6、什么是笔法？

笔法，是运用毛笔正确书写的方法，它包括执笔和用笔两个部分。书法是一种线条艺术，线条是书法艺术的基础要素，它通过粗细、轻重、润涩、曲直、浓淡、刚柔等变化，充分展示书法造型的千变万化，从而达到传情达意之目的。古人云：“书法以用笔为上”，“若能用笔，自当流美”。所以笔法是书法技巧的核心内容和关键所在。

7、书法的执笔方法是怎样的？

执笔，就是毛笔的持拿方法。执笔的方法

正确与否，直接关系到书写的好坏。执笔得法则运转自如，力尽笔墨之能事；若不得法则运转不灵，提拔无力，百写而难尽其妙。

前人对执笔方法有过多种尝试，如单钩法、双钩法、拔蹬法、撮管法、捻管法、握管法等（如图1），名目繁多，各有短长。其实

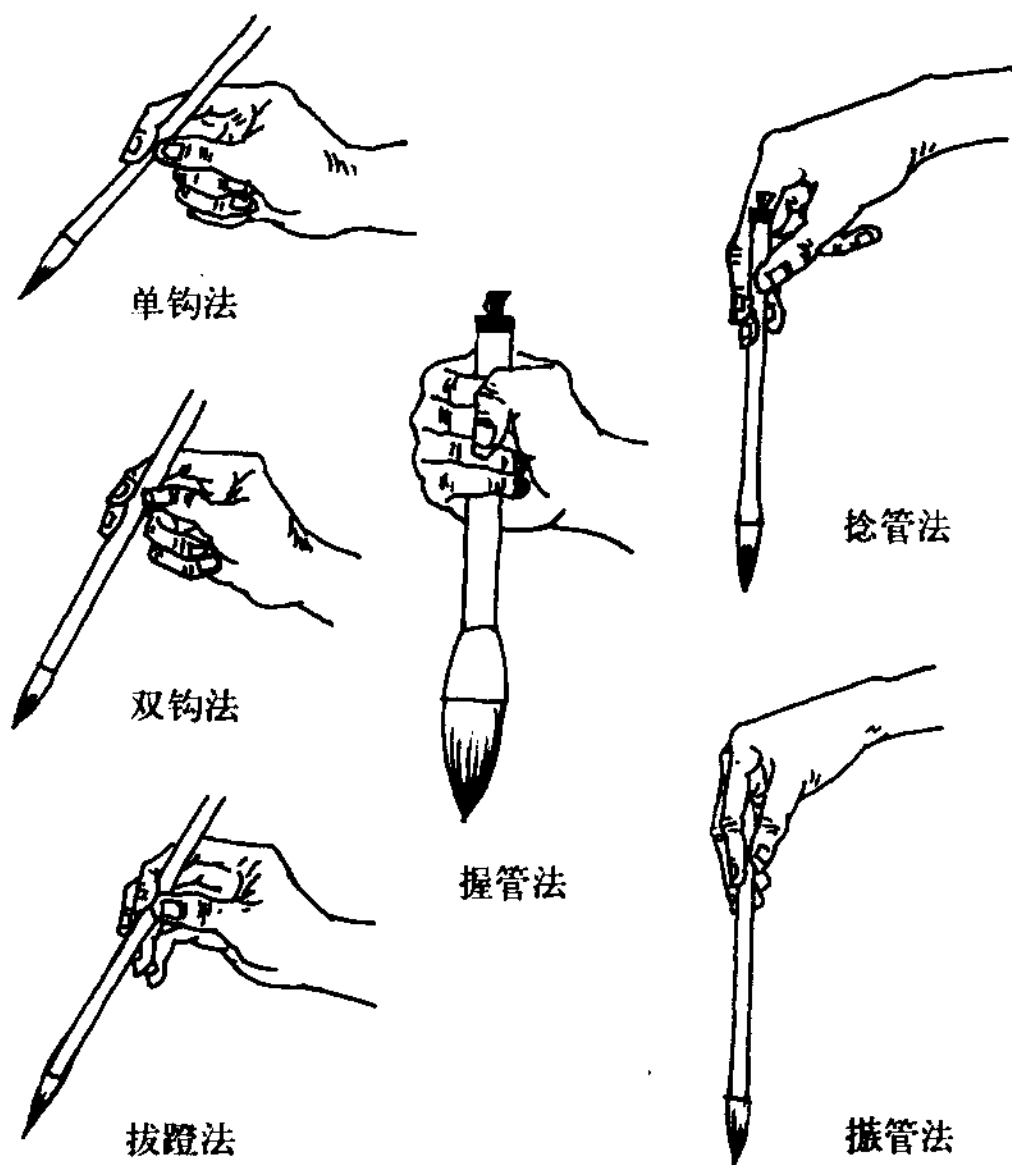


图1

最为大多数书法家所接受的是“五字执笔法”，即唐朝陈希声提出的“擢、押、钩、格、抵”。（如图2）

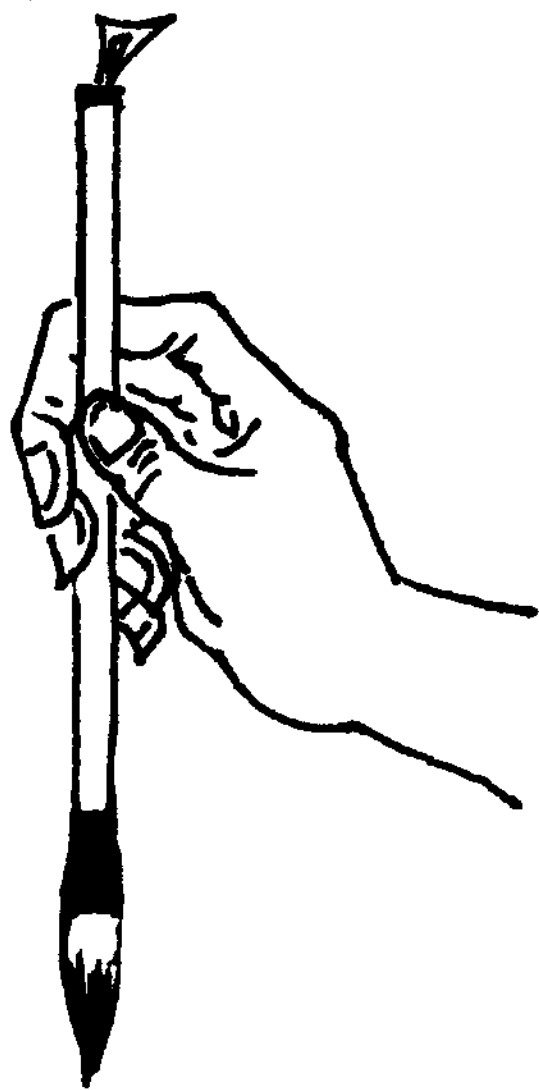


图2 五字执笔法

“擢”，是用大拇指的上节内腹斜而仰地贴紧笔管的内侧。

“押”，是用食指的第一节内端斜而俯地贴紧笔管的右前侧。

“钩”，是指中指弯曲如钩，用第一节或

第一、二节辅助食指把笔拿稳。

“格”，是用无名指向外抵住笔管，配合食指、中指向内的钩力，使笔上下左右运转灵活。

“抵”是用小指垫在无名指下，顺其自然地帮助无名指，使五指协调，力量平衡。

8、什么叫“指实掌虚”、“管直心圆”？

“指实掌虚”是执笔的基本要求。元代陈绎曾在《翰林要诀·执笔法》中说：“大凡学书，指欲实，掌欲虚，管欲直，心欲圆”。在“五字执笔法”中，五指紧密结合在一起，除小指贴于无名指外，其余四指都执住笔管，“指实”是说手指执笔要实在有力，“掌虚”是说执笔时手掌以内要空虚，空虚处能容下一个鸡蛋或一个乒乓球。明朝彭大翼说：“用笔之法，指实则用力均平，掌虚则运用便宜”。可见只有“指实掌虚”才能肌肉松弛，运笔灵活，着力自然，折转自如。

“管直心圆”是说书写用笔时，笔管保持正直，并以笔管为圆心，把五个指的力量拢聚在一起，做到五指齐力。笔管直才能左右转侧