

高师专科美术教育专业必修课教材
教育部体育卫生与艺术教育司组编

书法

高师书法教材编写组

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之
盛一觴一詠一足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇暫得於己快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所欣
俯仰之間以為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人之死生亦大矣豈
不痛哉每覽昔人興感之由

山東美術出版社

高师专科美术教育专业必修课教材
教育部体育卫生与艺术教育司组编

书 法

高师书法教材编写组

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

书法/高师书法教材编写组编. — 济南: 山东美术出版社, 2003.7

高师专科美术教育专业必修课教材

ISBN 7-5330-1788-9

I. 书... II. 高... III. 汉字—书法—师范大学—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046663 号

出 版: 山东美术出版社

济南市经九路胜利大街 39 号 (邮编: 250001)

发 行: 山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街 1 号楼 (邮编: 250001)

制版印刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 787 × 1092 毫米 16 开 11 印张

版 次: 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

定 价: 28.00 元

目 录

第一章	概说	1
第一节	书法艺术特点	
第二节	书法的传统文化精神与现代意识	
第二章	书法基础知识	5
第一节	书写工具和执笔运腕	
第二节	笔法和墨法	
第三节	临帖方法	
第三章	楷书	17
第一节	概述	
第二节	楷书特点	
第三节	经典范本临习提要	
第四章	隶书	43
第一节	概述	
第二节	隶书特点	
第三节	经典范本临习提要	
第五章	行书	61
第一节	概述	
第二节	行书特点	
第三节	经典范本临习提要	

第六章	草书	97
第一节	概述	
第二节	草书特点	
第三节	经典范本临习提要	
第七章	篆书	123
第一节	概述	
第二节	篆书特点	
第三节	经典范本临习提要	
第八章	书法创作	145
第一节	文字内容与款式	
第二节	章法布白	
第三节	风格意境	
第九章	初中书法教育	161
第一节	书法教育的意义	
第二节	书法教学的目标	
第三节	书法教育的原则与方式	
后记		167

第一章 概 说

中国书法艺术历史悠久，源远流长，是中华民族优秀传统文化之一。它作为纯粹的中国本土艺术，体现了中国人特有的精神气质和审美观念。

书法在古代是作为实用意义上的写字而存在的，随着审美观念的日益自觉，书法实践的不断深入与开拓，发展到今天它已成为一门独立的视觉艺术。中国书法以其丰富而流动的线条、抽象而玄奥的布白而成为世界艺术之林中的一朵奇葩。

第一节 书法艺术特点

书法艺术之所以有着摄人心魄的魅力，除了人们常说的“字如其人”、“书为心画”等传达情性之功以外，更为直接的是那富于节奏与运动的线条和丰富多变的布白所带给人们的强烈的视觉冲击。

相比于欧洲人对于面和体块的敏感与强调，中国的审美传统则对线有其独特而深入的认识。中国的传统艺术，无论舞蹈、戏剧，还是绘画、雕塑，无不具备着浓郁的“线”的意味。我们且简单称之为“线性”。书法作为简单而纯粹的线性艺术，不仅在意识上是纯粹的“线”，而且客观的媒介物也是“线”，从而更为直观地反映出中国人对于外在世界的独特认识。

书法创作中，线条作为艺术家藉以传达性情、观念的媒介，与一般意义上的线条有着天壤之别，与西方艺术作品中的线条相比则更为丰富和深刻。概而言之，书法的线条有如下一些特征：

一、独立性。书法中的线条与绘画作品不同，它并不服务于物象的结构，而是脱离于物象独立存在，其自身即是审美的对象，具有独立的审美价值。艺术家直接在线和线的组合中体现人的精神力量，线已被赋予了独特的艺术象征寓意。

二、简约性。在作为艺术家使用的物质对象这一层面上，线与山川、鸟虫等具体

物是同一性质的，而从形式上看，线无疑是更为简洁、更为凝练的艺术语言，它已将物象抽象为符号，而物象本身则趋于虚无。

三、生命性。书法线条虽然简约、抽象，却极具生命力。它并不局限于线条本身，而是“类万物之情，通神明之德”，是作者内心长期积淀的生命运动，并与天地万物发生着联系，体现着生命的意味。

四、时间性。书法线条是时间流程中艺术家人格力量的自然流露。其线条的组织过程是顺动的，不可逆的。与一般视觉艺术如绘画、雕塑不同，其艺术语言除了在一定空间内展现的视觉效应外，还有体现时间性格的势的连绵生发。可以说书法的存在是过程与结果的完美结合，是时空交错的立体维度中独具个性的存在。

与书法线条时间性相对应的，是线条组织的空间关系，也就是平常所说的“布白”。书法的布白与汉字的抽象构成息息相关，体现着中国人对空间的独特感悟，即在时间的流变中理解和把握空间特质。

这一感悟在艺术表现过程中具有空间时间化的审美意识，表现出时空交错的双重性格，——其空间纯粹是线条在时间内流动的结果，而其创作过程则是时间流程中对于空间的组织建构。这一组织建构与欧洲艺术之基于严格的透视相比显得颇为自由。这是由于传统艺术中观察方式的特殊——它可以从不同角度观察同一事物并将其纳入同一平面。在这里，视觉和空间的关系是流转不定的。视点的游移不定使得目之所触的空间随之变幻，从而又体现为空间的运动，而运动又产生了节奏，这就构成了中国传统艺术中空间的特殊个性——游移不定、运动、节奏。而此特殊个性也同其时间性一样，在书法中得到了很好的展现，表现为结构的因势生发，以及由此而造成的空间的对比、呼应、粘连、开合等丰富变化，由于这些空间是在线条富于节奏的运动中构筑的，因而是活的空间，是回环往复的呼吸的空间。

第二节 书法的传统文化精神与现代意识

书法艺术孕育于中国数千年的传统文化积淀，它不仅是一门艺术，更是一种文化，是华夏哲学和民族气质的象征。

书法艺术在其孕育之初即以其“远取诸物，近取诸身”的涵盖而具备了以《易》为代表的中国经典文化的精神，其所包含的艺术思维方式也都深刻地体现了中国哲学思想的精神内涵。

书法借助具体形象以直觉方式把握世界。

书法不含功利目的，具备“无为”和“游”的性格。

书法创作在一片虚静中体认心灵的自由。

总之，书法数千年的演变发展无时不与中国文化密切相关，无论是哲学的微言大义，史学的深邃精密，禅家的洗心入静，还是武术的刚柔相济，中医的阴阳五行，绘画的气韵生动，书法都能兼收并蓄，丰富自身。从一定意义上讲，书法是中国文化的精髓。

书法自其萌芽伊始就显示了中国传统文化的核心精神，并在数千年的发展过程中，始终发扬着这一优良品格。但从另一方面来看，作为一门传统艺术，在置身于现代艺术大环境之中，并已进入了现代艺术教育的范畴，其创新的要求也就显得尤为迫切和必要。我们以往对于书法的传统文化品格的单纯强调，实际上是造成书法作为文字、文学和传统道德附庸的根本原因。封建科举对于书法的特殊要求也阻碍着书法向艺术的多元化方向发展，这正是数千年来书法作为艺术不能与实用划清界限的原因之一。这种情况在日本有些不同，由于日本人平时使用的不全是汉字，于是，实用与艺术、文字与艺术的分界比较明确。他们称书法为“书道”，在概念上就是纯粹的艺术。近现代，西方人对书法也产生了浓厚的兴趣，尤其是西方现代画家，对中国书法大胆学习和借鉴，如欧洲现代抽象主义画家米肖的“书法—绘画”，美国托贝的白色书法，美国汤姆林、克莱因各自实验的与书法颇类似的形式，以及法国“西方书法家”之称的玛蒂厄的作品无不在中国书法中汲取了丰富的养料，至于米罗、毕加索等有些作品的方法和意趣，也都与书法似有相通之处，也许他们直接或间接地受到了东方书法的启迪。

这些西方艺术家虽然未必真正懂得中国书法艺术的精神内涵，但其对于书法艺术的痴迷追求与大胆借鉴，却也颇值得我们反思和重新认识书法艺术所具备的巨大潜质，或许在不久的将来，书法可能成为中西视觉造型艺术沟通的契机，并且逐渐发展为一门世界性的艺术。于是，我们对传统书法进行探索与创新也因此显得格外重要。

这一探索工作是认真而严肃的，一方面要求我们扎根于传统，把握书法艺术的本质属性，汲取传统的菁华；另一方面要求我们具备多方面的修养，尤其是现代艺术意识，从而拓宽书法艺术的形式，具备更丰富的表现力，开创书法艺术的新天地。

综上所述，书法作为集中体现中华民族文化精神的典型代表，既有丰厚的传统文化积淀，又有与现代意识相结合而多元发展的可能，它将发展成为融合民族个性与世界观念、传统精神与时代审美的一门现代艺术。

醉翁亭記

環滁皆山也。其西南諸峰，林壑尤深，望之蔚然而深秀者，琅琊也。山行六七里，漸聞水聲，洏而瀉出於兩峰之間，有壑泉也。峰回路轉，有亭翼然臨於泉上者，醉翁亭也。作亭者誰？山之僧智仙也。名之者誰？太守自謂也。太守與客來飲於此，飲少輒醉，而年又髙，故自號曰醉翁也。醉翁之意不在酒，在乎山水之間也。山水之樂，得之心而寓之酒也。若夫日出而林霏開，雲歸而巖穴暝，晦明變化者，山間之朝暮也。野芳發而幽香，佳木秀而繁蔭，風霜高，水落而石出者，山間之四時也。朝而往，暮而歸，四時之景不同，而樂亦無窮也。至於負者歌於塗，行者休於樹，前者呼，後者應，偃偻提携，往來而不知者，滁人遊也。臨溪而漁，溪深而魚肥，釀泉為酒，泉香而酒冽，山肴野蔕，雜然而前陳者，太守宴也。宴酣之樂，非絲竹射者中，奕者勝，觥籌交錯，坐起諠譁者，眾賓歡也。蒼顏白髮，頭白髮顚乎其中者，太守醉也。已而夕陽在山，人影散亂，太守歸而賓客從也。林樹陰翳，鳴聲上下，遊人去而禽鳥樂也。然而禽鳥知山林之樂，不知人之樂。人知從太守遊而樂，而不知太守之樂其樂也。醉能同其樂，醒能述以文者，太守也。太守謂誰？廬陵



余於梅韻堂展玩右軍黃庭經初刻，見其筋骨肉三者俱備，後人得其一忘其二，即唐初諸公親觀右軍墨跡，尚不能得何況今日？至其水姿玉質，宛如飛天仙，人又如臨波仙子，雖久為規撫而香不能至。近余且屏居梅韻齋，中索額日置黃庭經一本，展玩逾時，倦則啜茗觀杯，否亦握卷引臥，再日類然如是者數月。而右軍運筆之法，度之愈出味之愈永，執為執要，擬之終日不成一字。近教初氣真偶檢開歐陽公文集，愛其婉逸，派編莊傳歐陽公得昌黎遺稿于廢書簾中，讀而心慕之，苦心探賸，至忘寢食，遂以文章名冠天下，予輒有動于中，因做右軍作小楷數百餘字，聊以寄意，敢云如鳳凰臺之於黃鶴樓也。

嘉靖十年辛亥七月二十四日長洲文徵明書於玉簪山房時年八十有二



文征明
《醉翁亭記》明

第二章 书法基础知识

第一节 书写工具和执笔运腕

学习书法，首先要熟悉书写工具的性能和掌握执使运用的方法。古人云：“工欲善其事，必先利其器。”不同的书家使用不同性能的书写工具能有助于表现和强化其不同的艺术风格。在书法创作上追求多种风格，改进和变换书写工具也是一个重要的方面。

一、书写工具

书法最重要的工具就是笔、墨、纸、砚，即平常所谓的“文房四宝”。我们所谈的学习书法的技巧，实际上也就是如何充分发挥这些书写工具的性能和特长。

1. 毛笔

在书写工具中，毛笔的作用最为重要，掌握毛笔的性能和使用技巧对于书法的练习与创作最为关键。明屠隆说：“制笔之法，以尖、齐、圆、健为四德。”此四字精要地概括出了一支好毛笔所应具备的特性。

尖——指笔锋尖锐。只有如此才可保障线条粗细的丰富变化和细腻效果，笔锋才可藏可露运用自如，否则即为“秃笔”。

齐——指笔锋铺开时笔毛是齐平的。如此才可保障下笔万毫齐力，点画圆融。若被虫咬掉或折损一些，即成“破锋”。

圆——毛笔又称“毛锥”，乃因其笔毛聚拢呈圆锥形。善于使用毛笔者可使线条具有立体感，做到“细如丝发亦圆”，八面使转自如。

健——指笔锋要劲挺有弹性。如此才能使转顿挫，挥洒如意，有助于节奏感、运动感和线条张力的表现。

另外，毛笔还有软硬与长短锋的不同。羊毫属软毫，狼毫、兔毫、鼠须属硬毫。用硬毫写字对笔力软弱者有一定的辅助，可以避免点画软弱无精神的毛病，但缺点是线条易单调僵硬，不善掌握者还会流于单薄和剑拔弩张。用软毫写字对练腕力极有帮

助，优点是点画丰腴饱满，风韵内蕴，但若不善掌握的话，线条易流于软弱而无筋骨。相对而言，硬毫易提难按，易生圭角，故行笔不可太快；软毫易按难提，易圆难方，故行笔不可太缓。兼毫指软毫与硬毫合而为一，兼有上述两者的特点，比较适合初学者使用。

锋的长短也会造成不同的线条效果。一般短锋笔所书点画易浑厚粗壮，但提按幅度小，少灵动之气；长锋笔所书线条富有弹性，而且蓄墨多，提按幅度大，节奏感强，但若不善驾驭，也易产生信笔之病，笔画因而会显得比较拖沓。

至于用毛笔的大小，一般原则是宁可大笔写小字，不可小笔写大字。因为小笔写大字，必然笔根着纸，显得行笔势弱而力不从心；而大笔写小字虽线条简约，却易神完气足。当然这也不是绝对的，笔与字的大小，只求适当就行。

2. 墨

我国用墨的历史很长，西安半坡彩陶上的纹样、殷墟甲骨上的文字及秦汉竹木简中都有天然矿物颜料“墨”的痕迹。到战国时期，墨的质量已有所提高并广泛用于书写。三国时韦诞以制墨闻名于世，此后也不乏制墨名家，近代以徽墨中的曹素功、胡开文最负盛名。

常见的墨大致可分为四类：松烟、油烟、松油烟或漆烟。松烟是用松枝烧制而成，无光泽，质细色润，不带油腻；油烟用桐油或菜油烧烟制成，色泽黑润，有光泽，耐水性强；松油烟是两者结合；漆烟则光亮如漆，黑度也较大。墨的质量从颜色上辨别，以呈紫或青色者为最佳。一般书法用墨以油烟、松油烟、漆烟为宜。

近年随着科技的发展，墨汁已被广泛使用，其优点是方便简洁，节约时间和精力。但墨汁所写作品的寿命不如磨墨所写的长，尤其墨色的光泽与变化不如磨墨效果好。所以在写正式作品时最好还是用磨墨，这样墨气较好。

3. 纸

我国是世界上最先发明纸的国家。相传经过东汉蔡伦改进技术，而在魏晋之后普遍使用。宋以前的纸，吸水性和渗化性不强，明清以来的宣纸吸水性和渗化性都较好。

书法练习用纸，一般以有吸水性、略松软为宜。写大字，纸面不要太光滑。常用的有元书纸、毛边纸、土报纸等手工制纸。这类纸价格便宜，有利于练习笔法，增强腕力。

书写作品一般以宣纸为宜，宣纸又分生宣、熟宣和煮捶宣三种。生宣因水墨渗化性强，初用时较难掌握，但如善于使用，可使笔法丰富厚重，墨色变化生动。熟宣是用矾胶制过的宣纸，不渗化，适合写小字，作中楷大字也能使笔法爽健精到，但易流

于单薄。煮硃宣是介于上两者之间的半生半熟纸，所以兼有两者之长。

除宣纸外，有的书家喜用绫、绢或其他材料来写，各视需要而定，也未尝不可。

4. 砚

砚台除了研墨、盛墨与舔笔之外，还有着很大的赏玩价值。古代文人雅士竞相藏砚，成为一种风尚。

砚台以广东肇庆端砚和安徽歙县歙砚最为精良。好的砚台不仅形制大雅，其石质也细腻润泽，发墨快，出墨细，不伤笔，且有润性，墨水不易蒸发。近年来，墨汁已被广泛使用，对砚台的要求只要能发墨，蓄墨量大也就可以了。

使用砚台还要注意保护，用后要洗净盖好，以防尘染。

除了“文房四宝”之外，书写作品的辅助工具还有几种：

垫毡——因为写生宣易渗化，所以要在下面垫上毛毡。毛毡要平，不可太厚，以质紧为佳。

镇纸——用来将纸按平压牢，可保持纸张的平整，不致移动，这样才可以挥洒自如，力透纸背。

水盂——用以盛清水来开笔、洗笔。必要的话还可备上碟子以调墨色深浅。

印章、印泥——印章应由高手刊刻，且不同形式的应多备几方，按作品大小、章法形式各取所需。印泥也要讲究，好的印泥能与墨迹相映生辉，为作品增色。

二、执笔运腕

学习书法首先要掌握正确的执笔方法，执笔方法的正确与否，直接关系到书写的效果。书法的执笔姿势较绘画执笔法更为讲究，绘画执笔变化大，卧笔、转管、拖管以及用毛笔根部皴擦均可。书法执笔则不然，有着相对严格的要求。具体要点可概括如下：

1. 五指执笔。以大拇指、食指、中指捏笔，无名指以指背抵住笔杆，小拇指抵无名指不贴笔杆。五指间距离不可上下分得太开。

2. 指实。以指尖捏笔，因指尖部分比较敏感，宜于表达运笔的细腻变化。

3. 掌虚。虎口张开呈“马镫”形，手掌自然虚空。写小字时成“凤眼”形亦可。

4. 掌竖腕松。便于笔的使转。

5. 执笔松紧适度。太松易飘滑无力，太紧运笔不活，缺乏灵动。

另外，执笔的高低也要注意。一般以笔杆中间偏下一点为宜。写小楷或擘窠大字执笔再偏下些，以求笔法稳重；而行草书运转幅度大，执笔略高些方能灵活生动。（图1 执笔法）



图1 执笔法

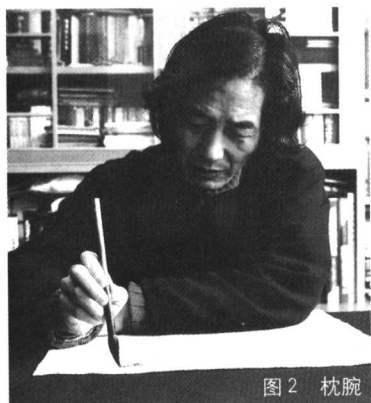


图2 枕腕



图3 提腕

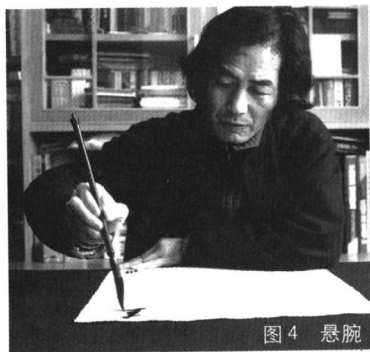


图4 悬腕

正确的执笔只是个条件，更主要的是要会运笔。南宋姜夔《续书谱》说：“大抵执之欲紧，运之欲活，不可以指运笔，当以腕运笔。执之在手，手不主运。运之在腕，腕不主执。”说明手、腕各司其职是用笔的关键。而且，腰、肩、肘的力量是通过腕来体现的。若手腕僵硬，其他部位的力量就很难送到笔锋。清包世臣强调运指，这是错误的。写小楷往往借助指力，但指力的发挥又依赖于手腕的导送与控制，手指细微的运动只是表达用笔微妙变化的辅助手段。若主要靠手指的动作来运笔则永远也写不出笔力，但单靠手腕运动而缺乏手指的配合，执笔机械麻木，也难以表现点画线条的丰富与生动。初学书法应先练运腕，然后注意手指与手臂的协调配合。腕法主要有三种：枕腕、提腕与悬腕。

枕腕是写小楷的一种方法，因写小楷手腕容易疲劳，故以左手背垫于右手腕下，或用竹制的“枕腕”，但要注意不可枕得太紧。（图2 枕腕）

提腕是肘部靠着桌面而手腕直起悬空，这比枕腕灵活很多，也易于用力，适合写小楷与中楷。（图3 提腕）

悬腕是手腕与肘部都离开桌面，这样绝无依傍，更能灵活运笔。作大楷及行草书必须用悬腕法。对初学者来说，悬腕刚开始有些困难，但坚持些时日也就能掌握了，此法少束缚，可充分发挥笔锋的作用。（图4 悬腕）

写字的姿势有坐、站、蹲三种。

一般坐姿要求头部微弯、肩平、含胸拔背，前胸离桌子约一拳或稍宽，双脚平放，左手自然放于桌上，右手执笔，枕腕、提腕、悬腕均可。悬腕时肘不可太高，腕比肘稍低，坐姿主要用于书写小楷、中楷。

站着作书除了注意臂肩的配合外，脚微分开，可

稍有前后,腿不动。以腰为轴心,上身可以自由转动。站着写的姿势有两种,除了站着在桌前平写外(图5 站着在桌前写),还可站着题壁——即将纸竖挂在墙上写(图6 题壁式),此法对腕力的控制能力要求较高。

在地上作书时,写大字宜采用蹲姿;小一点的字,人可以右脚跪着写。在地上作书,笔法难求精到,但整体章法较易控制,适合作草书。至于用特大的毛笔写特大的字,就得将纸铺在地上,脚踩在纸上,双手握笔如使大扫帚,此时关键在于双臂与全身运动的默契配合。(图7 作大字)

第二节 笔法和墨法

一、笔法

书法对笔法要求极高,历来书家对此极为重视。元赵孟頫说:“结字因时相传,用笔千古不易。”说明结构可因时代、书家、书体而不同,而笔法的基本原则是永远不变的。前人对笔法的论述颇多,如“锥画沙”、“折钗股”、“屋漏痕”、“印印泥”之类诸多个人感受,不易解释清楚。我们现从用笔的起收、方圆、中侧、藏露、转折、提按、疾涩等方面来对笔法进行阐述。

1. 起笔 收笔

书法中的任何点画都包括起笔、收笔和中间运行三个部分,起笔与收笔的方圆、藏露往往决定着点画的形象特征。一般起笔要果断,有笔势;收笔要内含,有余味;中间行笔要有力量。

2. 中锋 侧锋

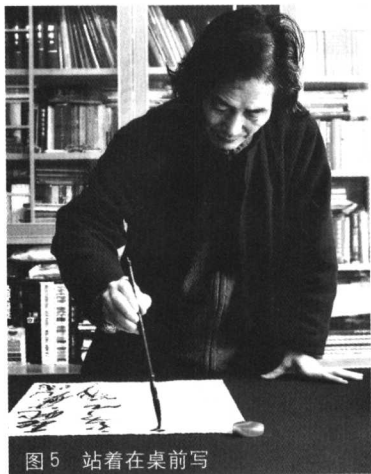


图5 站着在桌前写



图6 题壁式



图7 作大字

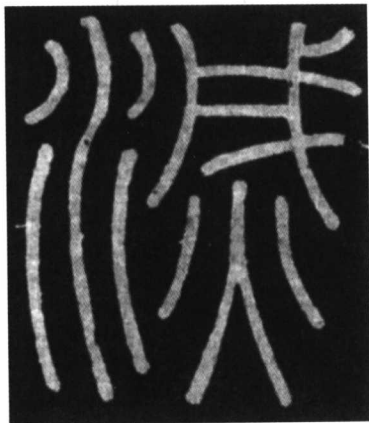


图8 中锋玉箸“灭”字



图9 侧锋

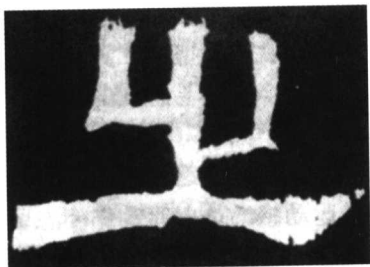


图10 《张迁碑》



图11 《石门颂》

中锋指笔杆垂直，笔锋在笔画中间运行，其线条两边边线齐平，线条显得圆浑饱满，以玉箸篆的线条最为典型（图8 中锋）。

侧锋是由于笔杆倾斜，更主要的是毛笔锋尖偏向笔画一边运行，故其线条一边齐一边毛，笔锋运行的一边实，笔腹运行的一边虚（图9 侧锋）。

从笔法性质来说，中锋、侧锋都不可偏废，一般书法用笔多强调中锋。中锋元气内含，侧锋精神外拓。除玉箸篆外，其他书体都不是绝对的中锋，特别是行草书，常中侧并用，起承转合，跌宕多姿。

3. 方笔 圆笔 尖笔

用笔的方圆多指起收笔的线条形态而言。《礼器碑》《张迁碑》《始平公》《爨宝子》为典型的方笔，斩钉截铁，圭角峥嵘。方笔的写法是横画竖下，竖画横下，落笔干净利落（图10《张迁碑》）。

《峰山碑》《石门颂》《泰山金刚经》为典型的圆笔，藏头护尾，圆润多姿。圆笔的写法主要是起笔藏锋，行笔中锋，收笔回锋（图11《石门颂》）。

更多的书法用笔介于方笔和圆笔之间，是方笔但不锋芒毕露，是圆笔但不一味藏锋。其方法是以藏锋之意写方笔，故能圆中寓方，方中寓圆。《乙瑛碑》《史晨碑》《麓山寺碑》都属此类，刚柔相济，圆浑而劲利（图12《乙瑛碑》）。

尖笔就是露锋成尖状，楷书中竖画的悬针、隶书中的燕尾皆是（图13《曹全碑》）。

4. 露锋 藏锋

露锋指笔锋外露的写法，形态为尖形或方形。藏锋指笔锋内含，藏于点画之中，形态多呈圆形。露锋刚健精神，藏锋含蓄内敛，所谓“有锋以耀其精神，无锋以含其气味”。

5. 转笔 折笔

转笔与折笔都是笔锋与纸面平行的横向运动，转是圆的拐弯，折为直的拐弯。转要有情，折而见意，此处尤能体现书者的用笔修养。《郑文公碑》多转，《张猛龙碑》多折。转折有时要辅以提按的动作，唐楷中一般转折处皆用笔重下。

6. 提笔 按笔

提按与转折不同，是笔锋的纵向运动。篆书的笔法偏重于横向的使转，自隶书有波磔后，笔法有了提按的变化。提笔使线条变细而易于流畅，按笔会使点画变粗而显得凝重。提笔要劲健而不飘，按笔要浑厚而不板滞。偏于提的如虞世南《夫子庙堂碑》，偏于按的如颜真卿《东方朔画赞》，而传为褚遂良的《大字阴符经》，在提按幅度上变化很大。

7. 疾笔 涩笔

用笔的疾涩指的是行笔的快慢、迟速。疾笔须有挥戈斫阵之势；涩笔则指运笔欲行又止的迟滞之态，有凝重之趣。迟速只是相对而言，不可过分，所谓“太缓者滞而无筋，太急者病而无骨”。疾笔贵在爽利而能沉着，涩笔贵在厚重而不失精神。

用笔除了以上所说的几个笔法要素之外，还要注意笔力、笔势、笔意三个要素。

笔力指线条的力量感，即线条坚硬而有韧性。苏东坡所谓的“绵中裹铁”是极有道理的，因为书法的线条是抽象的，力量是内含的，故不可一味剑拔弩张。线条的力量感除了起收笔之外，“中实”也很重要。失败的点画或如春蚓秋蛇，僵而无骨，或似蜂腰鼠尾，细弱而乏美感。

笔势指线条的势态、方向感和运动感。荆浩在《笔法记》中将用笔归为四势，即筋、肉、骨、气。我们常说的点画线条呼应、顾盼、连贯、笔断势连等，都指的是笔势。

笔意指点画线条所表现的感情与意趣。笔势重在气势展宕，笔意重在风度韵致。人称王羲之书“如谢家子弟，纵复不端正者，爽爽有一种风气”，也是指的笔意而言。



图 12 《乙瑛碑》

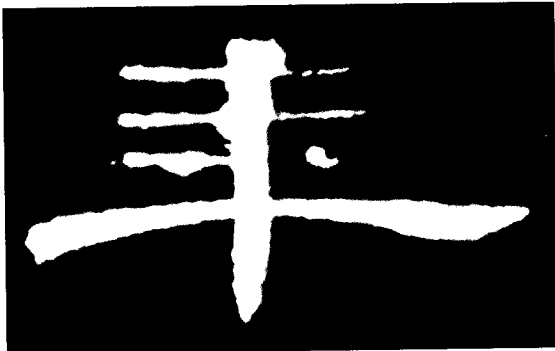


图 13 《曹全碑》

二、墨法

对书法而言，墨法与笔法相辅相成，同等重要，所以历代大家无不深究墨法。元赵孟頫用浓墨，明董其昌用淡墨，清王铎用涨墨，近代虚谷用焦墨，吴昌硕用墨糊，现代林散之则用渴墨，各求其趣，各臻其妙。概而言之，墨法可分为焦墨、浓墨、淡墨、干墨、湿墨、渴墨、涨墨等（图14 墨法图）。

1. 焦墨

指墨浓重而少水分，似乎干焦了。焦墨作书有霸悍之气，运用得妙则能出奇制胜。对于有浓淡变化的作品更加强了对比的力度。

2. 浓墨

书法一般用浓墨，庄严沉重，易见精神，特别是篆、隶、楷书，用浓墨才见其重量与神采。

3. 淡墨

淡墨相对浓墨而言，显得清雅淡远，用得好不仅不乏神采，反能增其朦胧淡雅的情调，形成一种新的境界。

4. 干墨

干墨因为含水少，也就相对淡一点，出现飞白，干墨用得好，可产生“带燥方润”的疏淡效果，但要避免干瘪无神，血脉不畅。

5. 湿墨

湿墨因水分较多，点画易丰腴浑厚，但要防止见墨不见笔，失去筋骨而成“墨猪”。

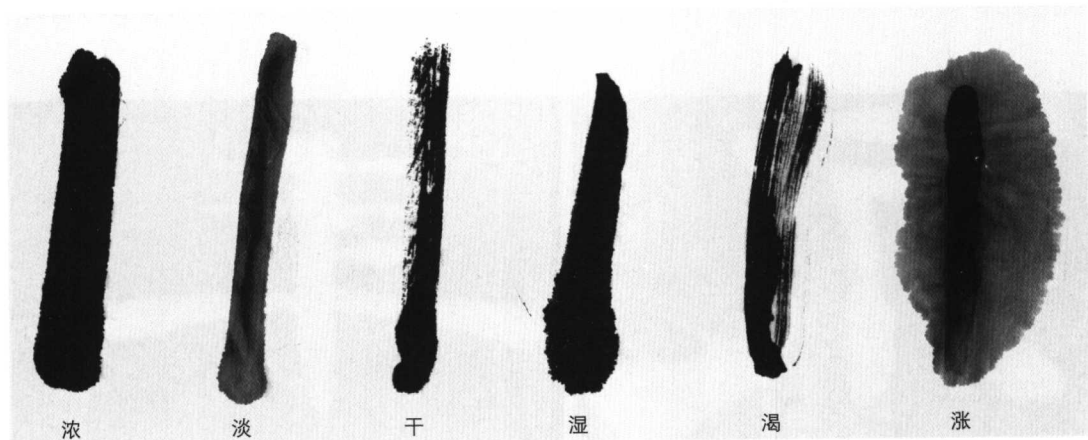


图14 墨法图