

书法

陈美祥 著

老年大学美术教程

LAONIAN DAXUE MEISU JIAOCHENG

湖北美术出版社

物華三寶龍光射牛斗之
墟人傑地靈徐孺心陳蕃
二榻雄州霸列俊彩星馳
臺榭枕夷夏之交賓主安

老年大学美术教程

书法

陈美祥 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖北美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法/陈美祥著

—武汉：湖北美术出版社，2002.3

(老年大学美术教程)

ISBN 7-5394-1241-0

I. 书…

II. 陈…

III. 汉字—书法—老年大学—教材

IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 003582 号

老年大学美术教程—书法 陈美祥著©

出版发行：湖北美术出版社

地 址：武汉市武昌黄鹤路 75 号

电 话：(027) 86787105

邮政编码：430077

<http://www.hbapress.com.cn>

E-mail: hbapress@public.wh.hb.cn

印 刷：湖北省委省政府文印中心

开 本：787mm×1092mm

印 张：7

印 数：3000 册

版 次：2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5394-1241-0/J·1111

全套定价：59.00 元 本册定价：16.00 元

美將書法歸小道
點絢情繫中華魂

為陳美祥著老年大學書法教材題
壬午三月 鍾明善於長安



鍾明善

中國書法家協會副主席

西安交通大學藝術系教授

前言

中国书法历经数千年，盛而不衰，在于它既有广泛的实用性，又有极高的艺术性，二者完美结合，形成广大人民群众喜闻乐见的独特艺术形式。它是祖国传统文化的瑰宝，也是世界文化宝库中的一朵奇葩。

学习书法当今已成为一种时尚。热爱书法的不但有在校的青少年、在职的青壮年，还有离退休老年人。随着物质生活水平的日益提高，老年人需要更加丰富的精神生活。各地开办老年大学，大都办有书法班。它对学员没有什么特殊要求，只要老年人喜欢，不论文化程度高低都可以参加。老年人进课堂学书法，具有积极的现实意义：一是认识和欣赏书法这门艺术，从中受到艺术熏陶，对提高文化修养和艺术审美能力大有裨益；二是从练习书法当中了解汉字的发展史，增进文学知识，增强对祖国文化精华的热爱；三是充实生活内容，通过与书友一起切磋，互相勉励，达到心情舒畅，促进身心健康。此外，老年人学习书法，如能辅以学习文学，尤其是古典文学，还能起到相辅相成、相得益彰的作用。

老年人学书法并不难。就课堂教学而言，一般先由老师介绍各种字帖，进行比较以后，全班选择其中一种，统一学习。此为短期掌握基本功的练习，长期练习书法则要根据各人的爱好选用字帖。在练习间架结构之后，就可以进入行书练习。在这过程中，要不断注意间架结构，以收到良好的效果。要提高书法水平，就要学好不同字体，从中吸收各体的优点来充实自己。比如，学《兰亭序》冯承素摹本之后，写字往往出锋太多，不够圆润。这时可以参考虞世南摹本，因为该摹本较多藏锋，比较圆润。又如颜真卿的《麻姑仙坛记》用笔圆润，结构较松，可参照学习欧阳询的《九成宫醴泉铭》，因为它与颜体大不相同，疏密布置很合理，其间架结构非常实用。学颜体后再学欧体，这样一来，写欧体时会经常露出颜体的笔法。很多古人都是这样，多种字体结合，写出自家一种字体。这本身就是一种创新。所以我们要先打好基础，以一种字帖为本，然后兼收并蓄，博采众长。这样既能灵活学习，又能有所创新；既能继承传统，又能形成自己的特点。

总之，老年人在书法练习过程中，既要动手又要动脑，力求树正气，戒浮躁，坚意志，励精神，还要发扬能者为师、不耻下问的精神，持之以恒，坚持到底，必能收到良好的效果。

本书从老年人学书法的实际问题入手，介绍各种字体的概况，特别对行书讲得较为详尽，因为行书是人们日常生活中使用最普遍的一种字体，我们练字的主要目的就是要写好行书。

鉴于各地老年大学的实际情况不同，我们无法像编中小学课本那样，一课一课地排下去，这是考虑到有的老师在实践中很难按照课本进行教学。我们只按章节叙述，然后由各位老师凭自己的经验灵活编排顺序。本书也可供爱好书法的老年朋友自学参考。

目 录

前 言	
第一章 中国书法发展概况	1
第二章 楷书入门	6
第三章 行书技法	22
第四章 草书简介	36
第五章 隶书技法	43
第六章 篆书简介	55
第七章 章法布局	59
第八章 文房四宝	69
第九章 书法艺术的欣赏品评	72
第十章 老年人与书法练习	76
第十一章 名帖临习举例	79
第十二章 历代书论选读	84
第十三章 佳句集萃	90
第十四章 名碑帖选页	96
后 记	107

第一章 中国书法发展概况

汉字是世界上一一种最古老、使用最广泛的文字。用毛笔写汉字的书法是中国特有的文化传统之一,是专以表现形态美的一种特有艺术形式。它在世界艺术宝库中光芒四射,占有独特地位。

中国的汉字从萌芽到定型,大致经历了两大时期:自史前先民的结绳、刻木、图画记事,经以象形、指事文字为主的甲骨文、大篆,到秦始皇统一文字制定小篆,是古文字时期;秦汉以后,汉字继续发展变化,由小篆到隶书,再由隶书到楷书、行书和草书,直至现在,是今文字时期。隶变是个重要的转折,汉字到隶书以后,才彻底摆脱象形的束缚,进化为方块形表意性文字。

一般认为,东汉后期的隶书固然显示一定的书法意识,但是,从美化目的或手段加以考察,都还停留在实用的阶段,并没有把书法当作一种艺术进行美化和创造。

魏晋南北朝时期是书法艺术走向自觉化并取得辉煌成就的重要时期。书法艺术界中常称“书必学魏晋,言必称钟王”,表明了魏晋南北朝在书法史上的地位。这一时期的书体及其艺术风格呈多样化、多层次状态,楷书、行书、草书并行发展,各臻其美,达到高妙境界。书家不仅追求书法的形式美,而且开展书法的品评,使书法的理论研究出现突破性的进展,对促进书法创作起到重大作用。此外,“父子相传,兄弟相授,姻亲相观摩”这一数世相传不衰的书法学习方式,又是这一时期书法艺术领域特有的现象。

这个时期比较有名的书家、书论家有:

钟繇(151—230年),三国时期魏国颍川长社人。其书师承蔡邕、曹喜、刘德昇等,“青出于蓝,独得深妙。”(张怀瓘《书断》)

王羲之(303—361年),字逸少,琅琊临沂(今山东黄县)人。官至右军将军,人称王右军。其书初学卫夫人,后学张芝、钟繇等,博采众长,变质朴为俊雅,流畅自然,开晋代新风。被誉为“天下第一行书”的《兰亭序》及《快雪时晴帖》、草书《十七帖》、楷书《黄庭经》等传世佳作,均为历代所宝。后人对其推崇备至,尊其为“书圣”。

王献之(334—386年),字子敬。王羲之第七子,官至中书令,世称王大令。其书法幼承家学,后学张芝,兼善诸体,尤精行草,自成外拓一格,峻健道逸,其传世代表作有《洛神赋》等。

王珣(350—401年),王献之的堂弟,官至尚书令。其行书《伯远帖》等传世真迹的艺术水平,可与王羲之的书艺相颉颃。

郑道昭,生年不详,卒于公元516年,北魏荥阳开封人。其所书云峰山、太基山、天

柱山等石刻,数量惊人,风格多样,气魄雄伟,后人誉之为“北圣”。其著名的摩崖石刻有《郑文公碑》、《观海童诗》、《论经书诗》等。

此外,北魏的《嵩高灵庙碑》、《张猛龙碑》、《石门铭》等刻石,元氏家族墓志中的《元怀墓志》、《元瑛墓志》等,龙门刻石中的《始平公造像》、《杨大眼造像》等“龙门四品”,都是中国书法艺术中的珍品。

隋统治中国的时间较短,其书法上承六朝,下启盛唐,是我国书法艺术发展史上的一个重要环节,但各方面均无法与唐代书法比美。

作为我国书法艺术的鼎盛时期,唐代书法存在两个截然相反的极端。其一端,是以唐楷为对象,始终贯穿“法”的建立和“法”的扩张,严谨缜密的法度和规矩把唐楷推向极致。另一端,是以张旭、怀素为代表,草书笔走龙蛇,纵情挥洒,使主体感情冲破法度的束缚,得到自由的宣泄,遂得狂草之名。这两个极端,都达到前人和后世难以逾越的高峰。

这个双美并立的高峰是唐代社会发展的结果。经过四百多年社会动乱之后而形成的唐代贞观之治,是人心思定和广开言路、兼容并蓄的清明政治,为艺术法度奠定必要的思想基础和经济基础。从初唐欧、虞、褚、薛四家到中晚唐颜、柳,都是宫廷重臣,强调封建法规的意识必然自觉或不自觉地流露到艺术活动之中,或以艺术襄助政治活动。柳公权提出“心正则笔正”的观点,正是艺术为政治服务的反映。在封建法度大成的唐代,建立并完善书法艺术中楷模书体的法度,是很自然的,也因此形成了唐代楷书的主要艺术特点。

在书法理论方面,唐代也有相当的建树。如欧阳询的《八诀》、《用笔论》、《间架结构三十六法》,虞世南的《笔髓论》、《书旨述》,唐太宗的《笔法诀》、《论书》、《王羲之传论》,孙过庭的《书谱·卷上》,张怀瓘的《论笔十法》,颜真卿的《述张长史笔法十二意》等。其中欧阳询的《间架结构三十六法》为楷书结构的规范化和审美原则的形成作出了重大贡献。孙过庭的《书谱·卷上》尤为我国书论中最具影响的篇章之一。《书谱·卷上》对有关书法内涵与外延有极精彩的论述,如楷书、草书之间的辩证关系、对书法创作的要求等,至今对书法的创作和品评仍有指导意义。

唐代是书家群星璀璨、书香四溢的时代,其中具有深远影响的书家有:欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷、李邕、张旭、怀素、颜真卿、孙虔礼、李阳冰、柳公权等。本书着重介绍欧、颜、柳及其书迹(见第二章《楷书入门》)。

唐代是当时世界上最为强盛的国家之一,政治、经济、文化高度发达,对外文化交流也很频繁。作为中国特有的书法艺术,也是在这一时期远播海外的。至今,汉字书法在日本、韩国、新加坡等国仍盛行不衰。

晋唐之后至宋朝,书法艺术家逐步集中到文人士大夫阶层。由于他们知识广博和

思想活跃,不愿意在极其严格的法度、规矩中讨生活;加之儒、道、佛思想的影响,使宋代书法家逐步趋向于在参禅、悟道形式掩盖下的思想解放和人本主义个性的宣泄。于是,“尚意”、“求趣”渐渐成为宋代书法艺术的主流。所谓“尚意”,虽属后人总结,而其实质性内容,却是宋代大文豪、大书法家苏东坡提出的。他的“我书意造本无法”的诗句,成为宋代书法家们进行艺术创作的准则,也成为后世研究宋代书法艺术的纲领。而书家中以苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄为代表,世称“宋四大书家”。

苏轼(1037—1101年),字子瞻,号东坡居士,眉州眉山(今四川眉山县)人。文学家、书画家,是中国文化史上卓有影响的人物。他的书法早年学王羲之、王献之,中年以后师颜真卿,兼学李邕、杨凝式。他还留心金石篆刻,取为己用,终于形成用笔凌厉纵逸,点画浑厚雄健,结体扁方,取势欹侧,藏巧于拙,淳古秀伟的艺术特色。在书法理论上,他首创尚意,主张书外求书,强调从见识和修养上下功夫,以能淋漓尽致地表达神情、意趣为最高准则,不在乎一点一画、一字一行的得失。他的实践和认识,对于宋代及以后的书法艺术创作和发展,起到了重大的推动作用。其主要传世墨迹有《前赤壁赋》、《黄州寒食帖》、《醉翁亭记》等,书论散见于诗文中。

黄庭坚(1045—1105年),字鲁直,号山谷道人,又号涪翁,洪州分宁(今江西省修水县)人。诗人、书法家,出苏轼门下,与苏轼齐名。他的行书用笔若长枪大戟,若船夫荡桨,波势明显;结字中宫致密,外画舒展,被称为“辐射式”书法。其草书狂放老辣而又圆劲飞动,自成一格。其传世书迹有《松风阁诗》等等,书论散见于《山谷文集》。

米芾(1051—1107年),字元章,祖居太原,后迁襄阳,最后定居润州(今江苏镇江市),曾任礼部员外郎,人称米南宫。米芾性格狂放自负,有“米颠”之称,是北宋著名的书坛怪杰。言其怪,一谓其性格怪诞,行为放荡不羁;二谓其书法运笔布局独辟蹊径,敢以侧锋“刷字”,行笔潇洒,点画跳跃,结体欹斜,气势豪迈;三谓其书论直斥古人,藐视定理成法,力主直抒胸臆,以天真烂漫、雄奇纵逸为美。他是一个杰出的从实践到理论都把“尚意”书风推向极致的书法家和书法理论家。当然,这种认识仅适用于高层次的书法艺术创造。

宋朝灭亡之后,元朝统治者实行民族歧视政策,书法艺术走向衰微。由于统治者有意继承被征服者的政治、经济、文化传统,以利其长久统治;元统一全国后,即建立奎章阁,内设书吏一名,专事收藏、鉴别汉族书画,并吸收一部分汉族士大夫参与一些次要的政务。赵孟頫、鲜于枢就是其中的佼佼者。在他们的影响下,元代书法仍沿袭宋代帖学,更注意溯源而上。本书着重介绍赵孟頫及其书迹(见第二章《楷书入门》)。

明朝建立后,经济和文化都有一定的恢复和发展,书法也颇受皇家重视。明成祖朱棣曾下诏征求善书者入朝,并授以中书舍人等官职,专门书写朝廷的文诰、命令等。他还选拔一部分人,拿出内府珍藏的名家墨迹、法帖,让他们学习深造,然后从中挑出

高水平的书家进入翰林院供职。很多人为了取得晋身之资，潜心苦学当时盛行的“馆阁体”。由于明代帖学之风流行，书家多擅长行书、草书、小楷等，篆、隶之作则较少。

明代的书法艺术就其整体水平和发展情况看来，要比元代发达，出现不少有名的书家。但是，帖学过盛，“馆阁体”大兴，发展形式单一，且文字狱频仍，致使文人学士战战兢兢，多以仿古为能事，极少个人独特的面目。书论著作则多在形式上兜圈子，缺乏“气韵生动”的书法艺术，理论层次较低。虽然如此，仍出现诸如董其昌、祝枝山、文征明、徐渭、王铎等书法名家。

清王朝在其政权基本巩固以后，积极起用愿意同清廷合作的高级知识分子，有意引导他们把精力集中在中国古代文化艺术的研究方面，编纂了大型的书画理论和资料专集《佩文斋书画谱》，成为研究中国历代书法、绘画艺术的有很高价值的工具书。同时，清代的许多皇帝也以擅长书法为风雅，从而大大推动清代书法艺术的发展。

清代书法的发展沿着两个方向进行。一是由官方提倡的以帖学为主，讲究实用的馆阁体书法。这种书法是大部分知识分子晋身仕途、博取功名的敲门砖，写来端正整齐，千篇一律，面目呆板，其实用性无可挑剔，但艺术性却每况愈下。另一方面，一部分才情卓越、不安现状的知识分子，既不满清王朝的民族压迫，又不得不回避文字狱的威胁，转入金石考据中寻找生活出路。加之当时古代的碑刻文物出土渐多，书帖拓摹流传日广，渐渐兴起直追秦、汉、魏晋、南北朝书法，特别是北朝书法的热潮，并逐渐形成碑学派别。及至清中晚期，碑学竟代替帖学，成为书法艺术发展的主流，出现不少以碑学为根基的书法大家。

西方新文化、新思想东渐，极大地冲击着中国文化及其古老的书法艺术，促使传统书法观念的转变。至清代中晚期，一些书家借助考古复古的旗号，以古代的钟鼎、甲骨、石刻书法艺术为形质，把人性自由创造精神注入其中，更掀起改革的潮流。明末清初的王铎、傅山，清中晚期的阮元、包世臣、郑板桥、金农、康有为等一批有远见卓识的书法理论家和改革家们，提出了一个与传统唯美主义观念相对立的审美主张：“宁拙勿巧；宁丑勿媚”。这一主张宣扬突出个性，否定中庸平和；主张真实感情的自然流露，否定因循守旧的矫揉造作，成为当时书法审美的主流。“扬州八怪”中的郑板桥，创造出隶楷参半、无行无列的“乱石铺街体”。金农在实践上又大胆突破，创造出横竖粗细反差极大、棱角峭出的“漆书”。他们将狂怪和拙劣纳入审美视野，展示多样统一的、更为广泛的书法艺术空间。这些进步是魏晋南北朝以来所未有的。现着重介绍郑板桥、何绍基、吴昌硕、康有为如下：

郑板桥(1693—1765年)，名燮，字克柔，号板桥，江苏兴化人。其诗、书、画都有很高的造诣，他自称“善书法，号六分半书”，人们称之为“乱石铺街体”或直呼“板桥体”。“板桥体”独具一格，无法无理，但却法随心化，理从意转，篆隶真行，大小长短各随其

态,体态欹侧变幻,不可端倪,布白疏密错落,纵横任情,前无古人,后启来者,是中国书法艺术宝库中的珍品,郑板桥也成为中国书法艺术史上的一个怪杰。

何绍基(1799—1873年),字子贞,号东洲,湖南道州人。其书法师承广博,尤以行书著称。他的行书恣肆不失凝重之势,沉雄每出烂漫之趣,墨之浓淡,势之长短,皆随心、自然,个性突出,是清代书家中融碑与帖于一炉、另开新面的行书大家。

吴昌硕(1844—1927年),初名俊、俊卿;初字香补,后更字昌硕等,浙江安吉人。金石书画无所不能,是近代艺坛的一个开派宗匠。其书法各体皆工,尤其是篆书,笔力凝练遒劲,结体雄奇,气势逼人。

康有为(1858—1927年),原名祖诒,字广厦,号长素,又号更生,广东南海人,人称“南海先生”。康有为是清末著名的政治改革家,亦是著名的书法理论家和书法家,是清末提倡碑学的中流砥柱。其行书得力于《石门铭》、《瘞鹤铭》等,气度雍容,笔势潇洒,不计点画之瑕疵,全以神韵取胜。

进入民国时期,一般而言,书风只是晚清的延续。自辛亥革命至新中国成立,其间仅三十八年,师徒授受,一脉相承,但是,兵燹战祸,绵延不已,艺术上很难有划时代的发展。随着中外文化交流的日渐活跃,书法艺术产生除旧布新的气象,因而出现一些自树旗帜的书家,如萧蜕庵、罗振玉、曾熙、丁佛言、于右任、李叔同等。民国年间,书学论著趋于科学化和理论化,如丁文隽的《书法精论》等。现仅介绍著名书家于右任如下:

于右任(1878—1964年),原名伯循,字右任,陕西三原人,号骚心、髯翁,晚号太平老人。现代杰出书法家,初学赵孟頫,后转攻魏碑,行草自立风范,榜书寸字,挥洒自如,神韵超迈。1936年组织“草书研究社”,创办《草书月刊》,集古代草书之大成,以易识、易写、准确为原则,集字编成《标准草书千字文》。影响深远,为一代宗师,有诗集出版。

第二章 楷书入门

一、楷书概述

楷书也叫“真书”、“正书”、“正楷”，是由隶书演变而来。它形体方正，笔画平直，既易书写，又极庄重，具有比较强的书写规范性，可作楷模，所以称为楷书。

楷书始创于汉末，盛行于魏晋南北朝，一直通行到现在，已有一千八百多年的历史，仍然是社会上通行的主要字体。从广义上说，楷书包括“魏碑”和“唐楷”两大体系；从狭义上说，它仅指“唐楷”。所谓的“唐楷”，是指法度谨严、点画工稳、字形方正的楷书，它包括唐以前和唐以后历代比较成熟规范的正楷。欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫是众多楷书名家中的佼佼者，被世人尊称为“楷书四大家”。

古人云：“学书宜先工楷”，工者，精通掌握也。为此学习楷书宜从唐楷入门，这对初学者掌握正确的用笔方法、笔画特征和汉字结构造型的基本规律大有裨益，也比较容易成功，它可以为登书法之堂、入书道之室奠定坚实的基础。前人形象地把楷书比作“立”，行书比作“走”，草书比作“奔”。人要快奔必须先能行走，要能行走，必须先会稳立。所以楷书是书法的基础，历来为世人所重视。

二、写字的姿势

写字的姿势正确与否，直接关系到书写的好坏，而且对人的健康也有一定的影响，值得重视。

1.坐势：凡写三四寸以下、篇幅又较小的字，一般是坐着写；其要领是：“头正，身直，臂开，足安”。

2.立势：凡写大字或者篇幅较大的作品时，宜采用立势。立势的要领为：“头俯，身躬，臂悬，足开”。也就是说，头部稍微低俯着，身体向前弯躬，手臂悬空，两只脚分开，右脚向前跨出半步。

三、执笔法

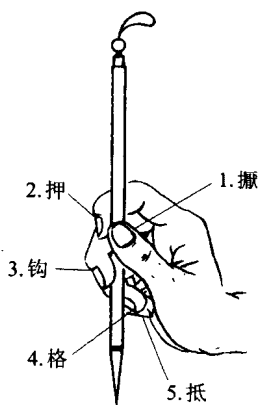
执笔的方法很多，我们只介绍比较合理而通行的一种“五指执笔法”，即前人所传的“擗、押、钩、格、抵”五字法。

- 1.擗：大拇指前端紧贴笔管内侧，力向外；
- 2.押：食指的第一节与拇指相对捏住笔管，力向内；
- 3.钩：中指第一节弯曲如钩，钩住笔管，加强食指的力量；

4.格：无名指的指甲与肉相连处挡住笔管，力向外；

5.抵：小指紧贴在无名指下方，以助其力。

从示意图可见，五个指头的力量从四面八方向着圆心，笔就自然坚实稳定。手指拿笔，要松紧适当；过松会软而无功，过紧则运转不灵。同时还要注意四个要领：“实指、虚拳、平腕、竖掌”。就是说指头要密，拳头要虚，手腕要平，手掌要竖。这样执笔，从外面看上去像一朵未开的莲花，从里面看就像一个蒙古包似的穹庐，做到外圆中空，拳可容卵。执笔得法则提拨有力，使转纵横，挥运如意。



手指只管拿笔，运笔要靠手腕。腕法有三种：

1.枕腕：就是右手腕靠在桌面上或者贴在左手掌背上，这种腕法宜于写小楷。

2.提腕：就是肘关节靠在桌上，腕部提起，宜于写中楷。

3.悬腕：就是手臂完全悬空，毫无依托，这样写，横画摆得开，竖画拉得直，撇捺舒展，气势开阔，挥洒自如，所以练字以悬腕为最好。学会悬腕写字运笔才会灵活，容易做到提、按、转、驻、顿、挫等笔法挥洒自如，心手相应，写的字才能灵活完美。悬腕宜于写大字和行草书。

明代著名书法家丰坊在《笔诀》中说：“书有筋、骨、血、肉。筋生于腕，腕能悬，则筋脉相连而有势；骨生于指，指能实，则骨体坚定而不弱。”这就告诉我们，“悬腕”和“实指”十分重要。

四、运笔规律

(一)起笔、行笔和收笔：

毛笔楷书每一笔都有起笔、行笔和收笔。

1.起笔的基本方法是：“横画直落笔，直画横落笔。”也就是说，写横画要从写一短直线或斜线开始，写直画要从写一短横线或斜线开始，这样落笔可以使笔毛铺开，以便中锋行笔，万毫齐力。一般起笔采用藏锋，就是在落笔时用逆锋取势的方法写成，把笔锋藏在笔画内，这样写出的笔画浑厚圆润。

2.行笔的基本方法是：“中锋”行笔。中锋是指行笔过程中笔锋沿笔画中线移动的一种运笔方法，即前人所谓“令笔心常在点画中行”，使笔锋经常处于笔画的中心，这中心就是轨迹。同时，在行笔过程中要做到有提有按，这样写出的笔画浑厚结实。与中锋行笔相反的就是“偏锋”行笔，写出的笔画往往是“一边墨浓，一边墨淡；一边光如刀切，一边毛如锯齿”，不可能达到笔画圆满结实的要求。能不能运用好中锋，是写好点

画的重要关键。在行笔过程中,要运用中锋,做到有提有按。

3. 收笔的方法是:“有往必收,无垂不缩。”也就是说,书写点画要“有去必有来,有来必有去”,即每一笔画写到末了,要将笔锋轻轻提起,回锋作收或略顿一顿,回锋一收。这样笔画就会圆满结实,浑厚有力。至于写撇、捺、钩和悬针竖等笔画时,笔画末了是出锋收笔,空中回锋,即取势“空收”。

(二)运笔时要注意的问题:

1. 下笔与收笔。在书写过程中有藏锋,也有露锋,这是正常现象,不过应当注意不要露锋过多。收笔不要用力撇出去,笔尖离开纸面要平稳、果断、利落。

2. 提与按。运笔过程中提与按应用得当,线条才有旋律感和节奏感。比如,“捺”这一笔画,必须是笔在运行的同时,在适当的位置提与按,决不允许出现停滞的痕迹。

3. 徐与疾。就是行笔的快与慢,行草书最需要讲究徐与疾。一般来说,字帖上的粗笔是慢的,细笔和飞白是快的。对徐与疾的把握,要在读帖时认真观察,仔细体会。

4. 深与浅。笔有大小,分别写大字和小字。一般来说,大笔写大字,小笔写小字,还有大笔写小字,千万不要小笔写大字。用笔按下去多深,不同的人有不同的用法,最好只按下去笔锋长度的三分之一。

五、永字八法

“永字八法”(如图)是自古相传的一种教学写字的方法。它概括了汉字基本笔画的写法,因此,古人说,把“永字八法”学好了,就能贯通一切笔法。

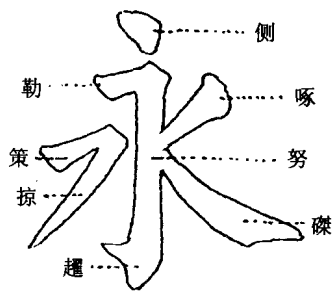
1. 侧:就是点,好像鸟翻然侧下。又像高山坠石,来势猛,笔力足。要“侧锋峻落,回锋收笔”,写得圆满周到,顾盼生姿,圆聚有力。

2. 勒:就是横,犹如勒马收缰一样。书写时要逆锋起笔,缓去急回,取“逆入平出,有往必收”之势,不要顺锋滑过,以免轻飘或板滞;要取势左低右高,写平了就没有笔势的变化。写横不宜快。

3. 努:就是竖,好像射箭之拉弓,要两边同时用力,也就是强调要用中锋,要直中见曲势,要有挺胸站立姿势,否则就会僵呆无力。写竖要慢,不要快。

4. 趯:就是钩,其势如武夫之踢腿。书写时要驻锋提笔,突然趯起,得势勾出,力聚毫端,锐而有力。

5. 策:就是提横,其势如以鞭策马。书写时要逆锋起笔,向右上挑起,用力在发笔,得力在画末,运笔要快而有力。



6.掠:就是长撇,笔势好像梳掠长头发一样,书写时要逆起中锋行笔,边行边提,力到撇端,要厚实丰满,舒展劲健。

7.啄:就是短撇,其势如饥鹰之掠食,书写时向左下迅速撇出,锐而斜下,峻快利落。

8.磔:就是捺,磔是把肢体分裂、刀切的意思。书写时要逆锋轻落笔,折锋铺毫往右下行笔,到末尾微带仰势收锋,要沉着有力,势态自然,重在含蓄。撇捺是字的手足,伸缩异度,变化多端,要如鱼翅鸟翼,有翩翩自得之状。

在一个字当中,各种点画的用笔,轻重快慢都不相同,大抵说来,写点、钩、撇和挑要快,写横、竖就要慢,写捺有快也有慢。用笔:慢以求庄重,快以求险劲。不过,用笔太慢字便缺乏神采,太快就会虚浮无力,所以快慢应当适当。

六、基本笔画

要学好楷书,必须从点画开始,点画好比零件,结构好比装配。笔画写得好了,装配起来就容易做到个个合格。楷书的笔画有八类,就是:点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折。

(一)点:点是字的眉目,最能表现用笔精神,起着画龙点睛的作用。点的基本形式要求是:要有头有尾,有腹有背;要腹平,背圆,头微尖,体丰满,像一颗苹果的核子,或者像一个大蒜瓣。要写得沉着有力,如同高山坠石,富有立体感。古人云:“为点必收,贵紧而重。”现在列举常用的几种点:

1.竖点 运笔动作:(1)藏锋起笔;

(2)转锋向左上;

(3)转笔向右;

(4)行笔向下;

(5)回锋收笔。



2.侧点 运笔动作:(1)逆锋向左上起笔;

(2)向右下方行笔,由轻到重
略顿成圆;

(3)回锋向左上方收笔。



3.挑点 运笔动作:(1)逆锋起笔,折笔向左;

(2)再折笔向右下方稍顿;

(3)回锋向上,稍驻蓄势;

(4)向右上方挑出。



察之心

(二)横:横在一个字中起着横梁的作用,既要坚挺浑厚,又要生动得势。书写时要欲右先左,中锋行笔,向右上取势,切忌太平,太平就没了精神和气势。

横 运笔动作：



- (1)逆笔向左转笔向下顿笔；
- (2)提笔中锋向右行笔；
- (3)转笔向上稍驻；
- (4)转笔向右下稍顿；
- (5)提笔向左回锋收笔。

上主

(三)竖：竖在一个字中起着支柱作用，要写得劲挺有力，有挺胸站立的姿势神态。唐太宗说：“为竖必努，贵战而雄。”常用的竖有垂露竖和悬针竖。

1.垂露竖 运笔动作：(1)逆锋向上起笔；



- (2)转笔向右横笔略顿成右圆角；
- (3)提笔向下中锋行笔；
- (4)向下顿成下圆角；
- (5)转笔回锋向上收笔。

干

2.悬针竖 运笔动作：起笔同垂露竖，行笔至末尾将笔锋



缓缓提起，空中收笔，使笔画成针形。悬针竖通常用于一个字的中间或右边的长竖。

中

(四)撇：撇和捺是字的手脚，书圣王羲之以为：“撇不宜缓，缓则钝。”因此，书写时要逆起横落，转锋向左下迅速撇出，注意粗细、长短和斜度，最后提笔出锋，空中回收，笔到手到，忌偏侧、虚尖。

1.斜撇 运笔动作：



- (1)逆起折锋右顿；
- (2)转锋向左下中行撇出；
- (3)提笔出锋抢尖。

在

2.弧撇 运笔动作：



- (1)逆起折锋右顿；
- (2)转笔向下中锋直行；
- (3)转笔向左撇出。

丈

3. 平撇 运笔动作:

- (1) 逆起折锋右顿;
- (2) 转锋向左平中带斜撇出;
- (3) 空中回收。

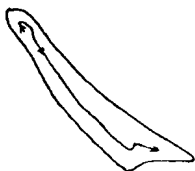


乎

(五)捺:捺和撇经常左右呼应,以调整整体的均衡平稳。王羲之以为:“捺不宜迟,迟则失力。”捺的书写,逆锋起笔要“束得紧”,含蓄有力;右下行笔要“按得下”,边行边按;至捺脚处往右取势捺出,要“收得起”,并有畅快的感觉。

1. 斜捺 运笔动作:

- (1) 逆锋起笔;
- (2) 转锋向右下边行边按;
- (3) 到捺脚处稍顿;
- (4) 提笔向右捺出。



2. 平捺 运笔动作:

- (1) 逆起折锋下顿;
- (2) 转锋向右行笔;
- (3) 到捺脚处稍驻,蓄势向右上捺出。



3. 反捺 运笔动作:

- (1) 逆锋起笔;
- (2) 向右下边行边按;
- (3) 稍顿,向左上回锋收笔;

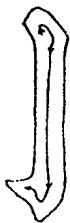


来
道
欲

(六)钩:钩是其他笔画的附着物,要写得“健”和“锐”,“健”是指整个钩要写饱满健壮;“锐”是指出锋要尖,不可钝而散。

1. 竖钩 运笔动作:

- (1) 逆起折锋右顿;
- (2) 转锋向下中锋力行;
- (3) 至钩处向左下作围;
- (4) 提笔向上,稍驻蓄势;
- (5) 向左上快速勾出。



2. 横钩 运笔动作:

- (1) 逆起折锋下顿;

水