



书法艺术

■ 王冬龄著

■ 浙江美术学院出版社

Shufayishu

美术基础技法教材丛书

书 法 艺 术

王冬龄 著

浙江美术学院出版社

1 9 8 6

书 法 艺 术

王 冬 龄 著

浙江美术学院出版社出版发行 杭州南山路218号

浙江新华书店经销 杭州人民印刷厂印刷

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

开本16 字数86.4千 印张14 印数20,000

ISBN 7-81019-011-3

J·12

定价5.70元

再 版 前 言

《美术教材丛书》的前身是《美术自学丛书》。《美术自学丛书》出版以来，一直作为中央电视台美术讲座的教材，深受广大美术爱好者的欢迎。为了进一步提高丛书的质量，以便更好地适应教学的需要，我们请原作者对各册内容作了全面的修订、增补，并改名为《美术教材丛书》。此外，还重新设计了各册的封面和版式，现全部改用优质纸胶版印刷，使之更为新颖大方。

本套丛书是美术的各门类的技法教材，先出版《素描基础技法》、《水粉画基础技法》、《书法艺术》、《篆刻艺术》、《山水画基础技法》、《花鸟画基础技法》、《意笔人物画》、《工笔人物画》、《油画基础技法》、《木刻艺术》等册。《建筑艺术》、《雕塑艺术》、《装潢设计》、《室内设计》、《图案设计》、《套色水印木刻技法》、《中外美术欣赏》等册将陆续编辑出版，以填补我国尚缺较系统、较新颖、较实用的美术教材的空白。上述各分册的作者都是具有影响的艺术家的，他们长期从事艺术教育和艺术创作，积累了丰富的经验，这套丛书就是他们的经验结晶。

每一分册都立论新颖，深入浅出，图文并茂，各具特色，必将会成为美术爱好者的良师益友。

这套教材丛书在编辑过程中得到了郑朝、邓野和丁天缺同志的大力支持，在此一并谨表谢意。

浙江美术学院出版社

1988年4月

目 录

绪 论.....	(1)
一、笔墨纸砚.....	(4)
二、执笔、运腕、姿势.....	(8)
三、笔法、墨法.....	(12)
四、择帖、读帖、临帖.....	(19)
五、篆书.....	(25)
六、隶书.....	(38)
七、楷书.....	(46)
八、行书.....	(59)
九、草书.....	(69)
十、书法创作.....	(80)
十一、书法欣赏.....	(87)
十二、书史概述.....	(91)

附 图

绪 论

书法艺术是中华民族优秀传统文化之一。它不仅与中国绘画同源，相辅相成，而且也是中国哲学、东方文化、华夏民族精神气质的象征。

中国书法概言之有四个特点：

一、历史悠久，源远流长。它既具有实用的作用，又是一门古老的艺术。

二、“书如其人”，“书为心画”。书法是能表达书家个性，体现时代风貌的艺术。

三、它是一门简单易行十分普及的艺术活动，又是内涵深厚的高级艺术。

四、中国书法的线条及抽象形式，逐步地对西方艺术界产生影响，书法将会成为世界性的艺术。

中国书法是与文字的产生、发展密切相关的。中国文字的起源，追溯起来可至距今五、六千年前的新石器时代，从西安半坡、山东大汶口等地出土的陶器上，可看到当时刻划文字，虽然画得太多，写得太少，但是已有书法的气质。即使从殷商甲骨文算起，中国书法的演变，发展也有三千年的历史。从书体上看，它经历了甲骨文、金文（大篆）、秦刻石（小篆）、隶书、章草、今草、楷书、行书的演进，加之不同时代的书家又创造了不同风格与流派，可谓五花八门，丰富多彩。从传世的书法作品的材料来看，有甲骨、青铜器、竹木简、布帛、陶器、瓦当、漆器、碑刻、刻帖、纸张等，说明中国的书法艺术宝库是极为丰富的。然而

有不少人对书法缺乏足够的认识。简单地说，学写毛笔字不等于书法艺术活动。学习书法对人们来说其条件是简单的，然而书法决不是简单低级的艺术。看书家作书一挥而就，一幅作品也许只需要几分钟，然而就在这数分钟创作的作品中，凝聚着书家多年的功力与心血。也是书家学养、精神、性灵的结晶。所谓“一字值千金”、“笔力千钧”、“笔锋杀尽中山兔”，这些话是值得体味的。《书谱》中说：“不入其门，讵能窥其奥者”。如果将毛笔字写得大致符合法度，一般不要多长时间，然要达到艺术的境界，是一定要付出艰辛的努力。正如唐代书家徐浩所说：

“张伯英（芝）临池学书，池水尽墨；永师（智永）登楼不下，四十余年。张公精熟，号为草圣，永禅拘滞，终著能名。以此而言，非一朝一夕所能尽美。俗云：‘书无百日工’，盖悠悠之谈也。宜白首攻之，岂可百日乎”（《论书》）。

学习书法，固然要摹拟碑帖，但不能仅仅着眼于一点一画，更重要的是，一开始就要从艺术的角度，去认识书法，理解书法。

“艺术是感情的表现”，书法作为东方特有的艺术，当然也是表现情感的。而且书法不仅能流露出书家一时情绪的喜怒哀乐，同时也是其精神、气质、修养、性格、审美趣味的体现。实际上中国书法那抽象的点画线条，曲直纡回，抑扬顿挫，有节奏、有旋

律，是变化万千的。线条世界的精神内核凝聚着书家的精神气质，所谓“书如其人”、

“书为心画”、“风格即是人”，就是这个意思。任何书家写出的字，其体势及精神气质都不一样，即使是临摹作品也不能例外。王羲之《兰亭序》流传了一千多年，多少人临摹过，即使没有落款，仍能区别出是虞世南，还是褚遂良，或是冯承素，若是八大山人，何绍基所临那就更易辨识了。

中国的文字，中国的毛笔，以及中国的纸与墨，加上中华民族的气质，数千年积淀的文化传统，共同形成了我国特有的书法艺术。中国书法数千年的演变发展，证实了书法与中国其它文化是密切相关的，哲学的微言奥义，史学的深邃精密，诗歌的一片天籁，绘画的气韵生动，武术的刚柔相济，禅家的洗心入静，中医学上的阴阳五行……，书法都能兼收并容，丰富了自身。从一定的意义上说，中国书法是中国文化的精髓，中国书法的发展史也是中国文化发展史的缩影。因此，学书法就不是一个单纯的技巧问题，要不断加强各方面的修养，拓宽视野，正如古人所强调的“读万卷书，行万里路”，才会避免“写字匠”之讥，而真正成为艺术家。宋人对此理解得很透彻，黄山谷写过一首诗说：“世人竞学兰亭面，欲换凡骨无金丹，谁知洛阳杨风子，下笔便到乌丝阑”。别人不行，为什么杨凝式（风子）行，不仅是由于他书法上的功力与悟性强，更主要的是他有广博深厚的学问为基础。故苏东坡说：

“学书之道，须识见、学养、功力，三者缺一不可”（《东坡题跋》）。又说：“古之论书者，兼论其平生，苟非其人，虽工不贵也”。

黄庭坚也持此论，他说：

“学书要须胸中有道义，又广以圣哲之学，书乃可贵，若其灵府无程，政使笔墨不减元常（钟繇）、逸少（王羲之），只是俗人耳”。（《山谷题跋》）

另外，中国书法在当前中西文化大交流

大撞击之中，以其丰富而流动的线条，抽象而玄奥的布白，为现代西方艺术家所瞩目。

如美国的抽象表现主义的画家波洛克、马克托贝的绘画中，就明显地吸收了中国书法的意蕴。著名的英国美术史家贡布里希认为：

“中国书法在中国文化中的作用，与我们文化中的音乐形成很好的对比。……

但是，所有的艺术，不管是音乐、书法、舞蹈、诗歌、绘画，还是建筑，它们都深深地扎根于具有普遍性的人类反应的共同基点上”（《艺术史与社会科学》）。

作为一位西方学者，能对中国书法有如此高的认识，是很值得我们深思的。

只有对中国书法有了比较正确的认识，才能更好地掌握它。要学习好书法，应从四个方面去努力：

一、认真临帖，持之以恒。

学习书法首先要坚持实践。学习书法的初步阶段的唯一方法就是临帖，选择好优秀的碑帖，认认真真地临，切不可敷衍了事，只有如此，才能逐步地知道笔法、布白。而更重要的是要长期坚持，最好每天都能临帖，时间短一点没有关系。古人云：“三天不书，手生荆棘”，最忌一曝十寒式地学习书法。开始阶段若能每天学习一至三小时，坚持二、三年，就会大有效果。而且时间长了，使临池成为一种习惯，就会觉得其乐无穷，是种艺术享受，也有益身心。

二、了解理论，不为所囿。

学习书法当然要学习一些书法理论，它包括技法理论，美学理论，书法史论。其中技法理论对指导实践最为直接，美学理论、书法史论也需要大致了解。关于这些理论的理解，不要太钻“牛角尖”，比如初学用什么笔好，用羊毫、狼毫，还是兼毫，什么是中锋、侧锋、执笔等等，往往在一些“纯”书法理论文字上，说得玄奥，转弯抹角，然表达得又不十分清楚，况且又众说纷纭，使人无所适从。对于初学者来说，哪种理论通过

实践有效果，就是好的，不要囿于某人某书之说。

三、提高鉴识，扩大视野。

学习技艺必须要眼高手高，眼不高，手也不可能高。特别是书法属于视觉艺术，因此训练艺术家的眼光，是十分重要的。眼光不仅是通过读帖，提高鉴识欣赏书法的艺术水平，扩而言之，还应当增强对其它艺术，如中西方的文学、绘画、音乐、雕塑、建筑、工艺美术、电影、戏曲的鉴赏力。

四、加强学养，字外求功。

艺术往往是通过不同的艺术形式来表现作者的精神境界和气质修养，书法艺术也是如此。因此学习书法到了一定阶段，再想继续提高，往往不只在书法的技巧方面着力，更主要是狠下写字外的功夫。爱国大诗人陆游曾告诫过他的爱子学诗要“功夫在诗外”。推而广之，一切艺术都是这个道理，学习书法艺术也不例外。

一、笔墨纸砚

书法最重要的工具就是笔、墨、纸、砚，所以又称“文房四宝”。“笔墨精良，人生一乐。”优良的文具不仅对书法技能的发挥有帮助，同时在心理上也确实是一种享受。“工欲善其事，必先利其器。”学习书法技巧，实际上也是如何充分掌握与发挥书写工具的性能与特长。不同书家使用不同性能的书写工具，也就出现不同的艺术风格。要在书法上进行创新的探索，改进与变换书写工具，应当也是一个重要方面。

笔

我们的祖先发明了毛笔这件东西，“实天地之伟器”。决定了中国书画的特性。中国书法之所以成为艺术，就是因为工具是毛笔，其文字是方块表意汉字。明屠隆说：“制笔之法，以尖、齐、圆、健为四德”。尖、齐、圆、健这四个字既是选笔的标准，也概括了一支好毛笔的特性。

尖——是指笔锋尖。只有笔锋尖，才可以写细的笔画，重按笔锋平卧于纸，又能写粗的笔画。因为笔锋尖则锋可藏可露，若笔锋不尖，就是秃笔。

齐——指笔锋铺开时其笔毛是齐平的。齐就使笔锋点画圆融，假如毛笔被虫咬掉一些，就不齐，而成为“破锋”。

圆——毛笔的毛为圆锥形，所以毛笔又称“毛锥”。刷子、油画笔是扁方的，因此其线条笔触就是扁的，善于用毛笔者，其线条点画有立体感，即使“细如丝发亦圆”，八面使转自如，这就是圆的优越性。

健——主要是指笔锋的弹性。善于用笔者就是借笔锋运转之势，或顿挫，或乘势导之，表现节奏，表现张力，使点画线条成为运动痕迹，富有生命感与运动感。

书写工具中，最首要的就是掌握好毛笔，能做到得心应手，运用自如。这非一日之功，要进行长期反复的练习。

毛笔的羊毫、兔毫属软毫，狼毫、鼠须属硬毫。兼毫是硬毫与软毫的结合。特殊的笔还有茅龙笔、鸡皮笔、胎毛笔等等。毛笔的品名虽多，不外从笔毛的软硬、笔锋的长短、笔的大小去分类。种类不同的毛笔，写书的点画线条感觉也不同。

硬毫

用硬毫写字，对笔力软弱者有辅助之功，其点画易挺拔，精神外拓，但线条易单调僵硬，不善掌握者还显得单薄而剑拔弩张，笔锋难于调正，易提难按，易生圭角。因此使用硬毫行笔不宜太快。

软毫

用软毫写字，对练腕力极有作用，其点画易丰腴，风韵内蕴。然线条也易软弱，不善掌握者写出的点线无筋无骨，被讥为“墨猪”。笔锋易按难提，易圆难方。所以行笔不宜太缓。

兼毫

兼毫指“大、中、小白云笔”“七紫三羊”一类毛笔。是软毫与硬毫合而为一，故兼硬毫软毫之特点，适宜初学者使用。

短锋

短锋笔所书点画易浑厚粗壮，然提按的幅度小，少灵动之气。

长锋

长锋笔所书点画线条富有弹性，提按幅度大，节奏感强。然不善驾驭易产生信笔之病，还会出现拖沓之笔画。

对使用毛笔的大小来说，一般原则是宁可大笔写小字，不可小笔写大字。当然这也不是绝对，大斗笔总不能写小楷。因为小笔写大的字，必然使用笔根书写，虽笔法变化易于控制，然行笔势弱，笔画瘦削，显露出“声嘶力竭”之态。大一点的笔，写小一点的字，虽线条简约，却易气势满足。

硬毫、兼毫一般笔都不会太大，只有羊毫有大笔。宋以前毛笔以硬毫为主，王羲之书《兰亭序》就是用鼠须笔，唐、宋人一般也用硬笔，明清之后羊毫才风行。特别是邓石如等善用长锋羊毫，具有丰富的表现力。宋姜夔说：“笔欲锋长劲而圆，长则含墨可以运动，劲则有力，圆则美”（《续书谱》）。清梁同书说：“笔要软，软则道，笔头要长，长则灵”（《频罗庵论书》）。

长锋羊毫固然有许多优点，但也不能过分夸大，不能以为锋越长越好，或只有长锋才能写好字。有的字适用长锋羊毫写，有的字若《衡方》、《东方朔画赞》，及清刘墉、翁同龢的风格，就要锋短一点才能写出它的韵味。

至于初学书法可用兼毫或软毫，宜于练腕力。当然也不绝对，还要根据具体情况决定。若学唐楷中的欧体字，则宜用兼毫或硬毫，颜字宜用柔毫。颜字锋宜短，柳字锋宜长。优良的笔，硬毫能够柔韧，柔毫又很劲健。

毛笔的选择保护，关键是笔锋。买笔时笔头有一段透明处，称“锋颖”，这一段越长越好。笔毛应当细腻柔顺，毛粗而无锋颖，其锋必劣。新毛笔买回先用温水浸泡开，每次用后必须将毛笔洗干净，吸去一部分水，将笔锋理齐，然后放进笔筒或挂起

来。保护得好，不仅延长笔的寿命，而且越用越顺。新笔不用，要防虫蛀。

新笔柔软，旧笔锋健。秃锋写的字虽然不清新，却能老健，就怕笔锋聚不紧，其字难以收神。

墨

中国书法不用红颜色、蓝颜色来写，认定用黑颜色的墨来写，却使人百看不厌，并有五色生辉之感。

我国用墨的历史很早，石器时代彩陶上的墨色纹样，以及殷商时甲骨文中就有用墨的写画，当然它不同于后世的“墨”，可能是一种天然的碳素颜色。但从战国时的竹木简来看，墨的质量就大为提高了。三国时魏韦诞以制墨著名于世，后世不制墨名家，近代以徽墨中的曹素功、胡开文最享盛名。

墨的种类分为松烟、油烟、松油烟、漆烟，它们的区别是，松烟用松枝烧烟制成，无光泽；油烟用桐油或菜油烧烟制成，有光泽；松油烟是两者结合；漆烟光亮如漆。一般书法以油烟、松油烟、漆烟为宜。墨的质量好坏，以呈紫或青色为最好。制墨除了烟外，还有药材，若丁香、麝香、龙脑、虎杖、郁金等等。墨怕受湿，易脱胶，又怕日晒风吹，易干裂，因此保存时注意防晒防湿，使用时用纸裹于墨外，可延长墨的使用时间。

随着科学技术的发达，墨汁的生产有了很大进展。除了普通的墨汁之外，还有专供书画使用的高级墨汁。墨汁的优点是方便简易，特别是对写大字，节约了许多磨墨的时间和精力。但墨汁也有两个缺点：一是墨汁写的作品，保存的寿命不及磨墨所写的。其次是墨色的光泽及变化，也不及磨出的墨汁好。因此条件可能的话，写正规的书法作品要用磨出来的墨，或在墨汁加水的基础上再磨一磨，这样墨气较好。

纸

纸传为东汉蔡伦所发明，实际上东汉之前已有纸了，不过普遍地使用是在魏晋之

后。宋以前的纸，一般吸水性和渗化性不很强，明清后的宣纸吸水性渗化性就很强了。

纸也是书法的一个重要材料，所谓“纸墨相发”，才能增加作者的兴致。书法的用纸可分两种，一类是临帖练习用的纸，一类是写作品用的宣纸。

练习的纸。一般以有吸水性，略松软为宜，写大一点的字纸面不要太光滑，常用的有元书纸、毛边纸、土报等手工制纸。这类纸价格便宜，有利于练习笔法，增加腕力，熟悉墨法。练习书法忌用无吸水性的纸面平滑的机制纸，这些纸质偏硬，着笔滑，对练腕力不利，因墨水不能入纸，写出来的线条也易生浮滑之病，且写时的心理状态也缺乏轻松舒畅之感。用生宣纸来练字也不好，因为书写者常要将注意力放在控制墨水的渗化上，笔法难以精到。

书写作品的纸，一般以宣纸为宜。宣纸因产生安徽宣城而得名，而现在浙江、四川等地也生产这种性能的纸，都统称为宣纸。

宣纸分棉料、净料、皮料三类，品种有净皮、玉版、煮碯、罗纹、虎皮、珊瑚、云田、泥金、蝉翼等。从大小规格上来说，有四尺宣、五尺宣、六尺宣、丈二匹宣等。

宣纸又分为生纸、熟纸、煮碯三类。

熟宣——用矾胶制过的宣纸，纸性不化水，宜书小字。作中楷大字也能使笔法爽健精到，但易生单薄之病。同样是不吸水它与机制纸是完全不同的，因熟宣松软易于行笔。

煮碯宣——就是介于生宣与熟宣之间的半生半熟的纸，兼两者之长。这种纸对初用宣纸的人来说容易掌握。

生宣——这种纸能使笔墨变幻莫测，这是其他纸所不能产生的效果。生宣因渗化水份厉害，初用时难以掌握，若熟练之后，则使笔法丰富厚重，墨色变化生动。而且熟纸写成后与裱托后的效果接近，生纸则写后常因墨迹而生皱纹，然裱托之后，笔墨精神全出，面目一新。生宣中又分厚、薄两种，厚纸称夹宣，薄纸称单宣。夹宣写字、行笔易

凝练，但难于飘逸。用以写大字纸不易破，聚墨厚，能产生苍郁雄浑的效果，然书写者要有入木三分的笔力才行。单宣纸较夹宣行笔易流畅，然墨色渗化极为敏感，因此要防止线条飘浮。

如果为了作品效果的需要，偶尔用其它的纸写也未尝不可。

砚

砚台对于书法作品起的作用不是直接的，然而砚台却是有很大的玩赏价值。宋代苏东坡、米芾赏砚爱砚，清高凤翰著《砚史》。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，与安徽歙县的歙砚最为精良。若其砚经名人之手，刻上铭文，就更为珍贵。

好的端砚不仅形制大雅，其石质细腻润泽，有若触婴儿皮肤的手感，所以磨的墨质细，发墨快，不伤笔，而且墨水在砚上不易蒸发，有润性。

在今天墨汁已被广泛使用，书写者对砚台的选择，着重实用价值，只要求能发墨、蓄墨量多就行了。砚台用后最好洗干净，加盖，以防尘染。

除了笔墨纸砚外，写书法的辅助工具还有几种：

垫毡——写生宣要渗化，所以在宣纸下面要垫东西，可以垫能吸一点水的纸，完全不吸水的纸与生宣均不宜作垫纸。当然最好是用垫毡，毡要平，不宜太厚，有助于作书。

镇纸——写作品，临帖，没有人帮助按纸的情况下一定要依靠镇纸，要将纸按平压牢，不使移动，才能运笔自如，力透纸背。镇纸的作用不要忽视。

水盂——开笔洗笔，以及表现墨色变化，都离不开水盂，需要的话还可备碟子。

印泥——书法作品的铃印，印泥一定要讲究一点，好印泥能与墨迹相映生辉。有提神醒目的作用。

印章——书法作品完成后，须落款铃

印。印章须由高手所治，而且不同形式的印章应多备几方，以便满足章法构图的变化需要。

思考与练习

1.为什么毛笔是书写中最重要的工具？

“善书者不择笔”对吗？

2.宣纸的性能对笔法、墨法的影响如何？试用不同性能的纸，作笔法、墨法的练习。

3.假如有机会，不妨参观一下制作笔、墨、纸、砚的工序。

二、执笔、运腕、姿势

执 笔

学习书法首先要掌握正确的执笔方法，才能更好地使用毛笔，得心应手。关于执笔，古人总是将执笔与用笔结合起来讲。元陈绎曾《翰林要诀》说：

“拨镫法：李后主得之陆希声、希声所传于鬻光者止六字，后主更益二字曰导、送谓之八字诀。

擢：大指骨下节下端用力，欲直如提千钧。

捺：食指著中节旁。

钩：中指著指尖，钩笔令下。

揭：名指著指外爪肉之际，揭笔令向上。

抵：名指揭笔，中指抵住。

拒：中指钩笔，名指拒定。

导：小指引名指过右。

送：小指送名指过左。

右名拨镫法。拨者，笔管著中指名指尖，会圆活易转动也。镫即马镫，笔管直，则虎口间空圆如马镫也。足踏马镫浅则易出入，手执笔管浅，则易转动也。”

此处所谈执笔，已将道理说清楚，然而所讲“擢、捺、钩、揭、抵、拒、导、送”八字指法，讲得太实，令人易产生主要是用手指运笔的模糊认识。正确执笔方法的要点是：

一、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，五指捏管的距离不要上下分得太开。

二、指尖捏笔。指尖部分比较敏感，宜表达运笔的细腻变化。

三、虎口张开成“马镫”形为佳，写小字“凤眼”亦可。这样手掌自然空虚，可容一只鸡蛋的空间。

四、掌竖腕亦竖。

五、执笔松紧适度，太松易飘滑无力，太紧则运笔乏灵动之感。

以上五点便于灵活用笔。（见图1）

不正确的执笔方法，往往就是不合以上五点，如三指执笔，用指关节握笔、虎口密封、手掌不虚、手腕与桌面平行角度等。（图2）执笔似乎很简单，然如果一开始马虎，形成不良习惯，就会直接影响学书的进步，好比学习打拳，开始时不注意“马镫式”、“弓箭步”的正确姿式，将来的拳法就难以提高。

执笔的高低，一般以笔杆的中间偏下一点为宜。写小楷及擘窠大字执笔偏下，求笔法稳重，行草书执笔偏高，运转幅度大，笔法才能灵动。但撮住笔梢的执笔法是不足取的。

运 腕

正确的执笔仅是个条件，更主要的是会运笔，清包世臣强调运指，这是错误的观点。宋姜夔《续书谱》说得明确：

“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。”

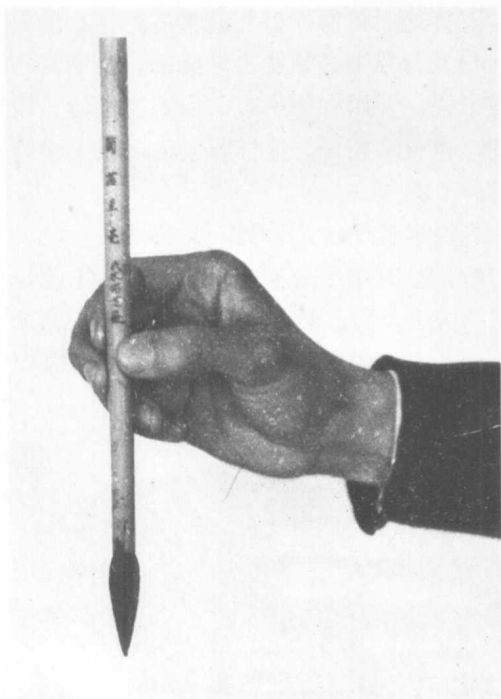


图1 正确的执笔姿势

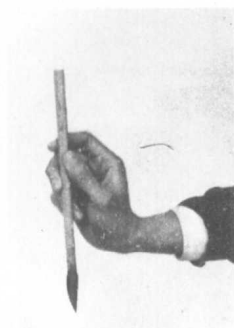
图2 不正确的执笔姿势



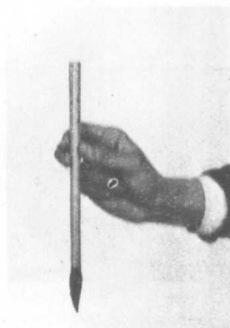
a. 指节握笔扞虎口
闭紧、掌实



b. 手指太分散



c. 笔不直、手腕太
平



d. 三指执笔



图3 枕腕



图4 提腕



图5 悬腕

腕法有三种：

一、枕腕。枕腕是写小楷的一种方法，因写小楷腕易累，故以左手背垫在右手腕下，或用竹制的“枕腕”，但不要枕得太死。（图3）

二、提腕。提腕是肘着桌面，而腕提空。要比枕腕运笔灵动得多，也易使劲。提腕适宜写中楷。（图4）

三、悬腕。悬腕是手腕与肘部都离开桌

面，这样绝无依傍，自然能灵活运笔，而且作大楷及行草书必须要用悬腕法。悬腕对初学者来说，开始有所困难，但若坚持一段时间，也就掌握了，这样写字运腕就无束缚之感。（图5）

若说运笔仅仅是手腕，而忽视了肩、肘、指、腰的作用是不全面的。当然手腕是运笔的关键，腰、肩、肘的力量是通过腕来体现，若手腕僵硬，其它部位的力量则很难

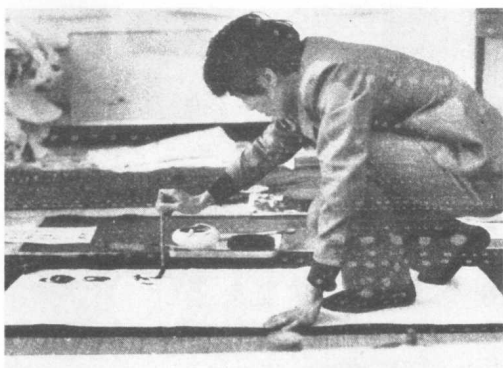


图6

到笔锋，小楷往往借助指力，但指的发挥能力又是在手腕的控制范围以内，换句话说，写小楷的运笔也主要靠手腕，手指微弱的运动是为了表达笔锋微妙变化的辅助手段。可以这样理解，若主要靠手指的动作来运动笔锋，永远写不出笔力，可见运笔的关键是手腕。但如果单靠手腕，手指是完全麻木与机械的执笔，则很难取得点画线条的丰富性。初学书法，先练运腕，然后注意手指与手臂的协调配合。

姿 势

写字的姿势分坐着，站着、蹲着三种。

一般小楷及中楷都宜坐着写，枕腕、提腕或悬腕均可。要求头部微弯，肩平，含胸，但不要太驼背，胸口也不要贴紧桌子。双脚平放。左手肘与手放在桌上，右手执笔，悬腕时肘低于肩，手腕一般不要高于其肘。

作行草，大字都宜站着写。站着只可用悬腕。除了注意肩臂的配合外，脚微分开，可以有点前后，腿不动。腰是轴心，腰以上可以转动。站的姿势除了在桌上平写外，还有题壁式。所谓题壁法，即将纸竖挂在墙上写，这对于腕力控制能力要求更高。

放在地上作书，书写大字宜用蹲着的姿势。作小一点的字，可以右脚跪着来写。这种写法对控制整篇的章法有帮助，但用笔难精到，宜于作草书。日本书家往往喜欢在地上作书，故有跪、蹲、站的姿势。（图6）

思考与练习

- 1.你执笔的姿势正确吗？如不十分正确一定要改变过来。
- 2.你能用悬腕写字吗？如不能，坚持练习半个月至一个月即可初步掌握。
- 3.题壁及地上写字方法，不妨试试看。

三、笔法、墨法

笔法

书法首先讲究笔法。赵孟頫说过：“结字因时相传，用笔千古不易”结构可因书体、因人而异，而笔法的基本原则是永远不会改变的。关于笔法，史籍上有许多传说：

“蔡邕受于神人，传之崔瑗及女文姬，文姬传之钟繇，钟繇传之卫夫人，卫夫人传之王羲之，王羲之传之王献之，……（张）旭传之李阳冰，阳冰传徐浩、颜真卿，邬彤、韦玩、崔邈。凡二十有三人。”

“（钟繇）于韦诞坐中见蔡邕笔法，自拊膺尽青，因呕血。魏太祖（曹操）以五灵丹活之，苦求邕法，不与，及诞死，繇阴令人发其墓而得之。”

古人对于笔法产生的神秘感，以及这种呕心沥血的追求，是因为古人不易看到名家手迹。而今天印刷术发达，情况就不同了。前人论笔法有所谓“锥画沙”、“折股钗”、“屋漏痕”、“印印泥”之说，这种说法是对笔法的一种感受，不易解释清楚，且太玄。其实，笔法就是指笔触的变化与方法，笔法包括起笔、收笔，中锋、侧锋，藏锋、露锋，方笔、圆笔，不方不圆之笔，转折、提按、疾涩等方面。

1. 起笔、收笔

书法中的任何点画，都包括起笔、收笔与中间运行三部分，也可以说是三个运笔阶段。起笔、收笔往往决定其点画的形象特征，是方笔还是圆笔，是垂露还是悬针。起

笔、收笔要准确而干净，不要给人拖泥带水的感觉。一般起笔要果断，有笔势，收笔要内含，有余味。所谓“首尾欲有枯（赖），起落欲相顾”，“藏头护尾，力在字中”都是这个意思。中间折笔要有力量，古人所谓“蜂腰”就是指笔画中间软弱，因此包世臣就提出“中实”的要求。（图7）

2. 中锋、侧锋

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，线点显得圆浑饱满。以玉箸篆的线条为代表。《书林藻鉴》说：“（徐）铉善小篆，映日视之，画之中心，有一缕浓墨，正当其中，至于曲折处，亦当中无有偏侧，乃笔锋直下不倒，故锋常在中也。”

侧锋是笔杆倾斜，更主要的是笔端偏向于笔画的一边，其线条一边齐另一边毛，笔锋运行的一边实，笔毛中间部分运行的一边虚，其线条峻峭多姿。

从笔法性质来说，中锋、侧锋都是不可偏废的，一般书法用笔都强调中锋。中锋含蓄，元气内含，侧锋精神外拓，除了玉箸篆外，其他书体都不是绝对的中锋，特别是行草书，常中锋侧锋并用起承转合，跌宕多姿，是笔法变化的重要方法。（图8）

3. 方笔、圆笔、尖笔

从点画线条的外形上来说，分方笔、圆笔、方中寓圆、圆中寓方、以及尖笔等。

方笔指运笔与取笔处呈方形。若《礼器碑》、《张迁碑》、《始平公》、《爨宝子》