

老年学书法讲座

王本兴 著

北京工艺美术出版社

老年学书法讲座

王本兴 著

北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年学书法讲座/王本兴著. —北京:北京工艺美术出版社, 2006.5

ISBN 7-80526-188-1

I.老... II.王... III.汉字—书法 IV.J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第156679号

责任编辑:孟繁放

责任印刷:宋朝晖

装帧设计:秋 韵

老年学书法讲座

LAONIAN XUE SHUFA JIANGZUO

王本兴 著

出版发行 北京工艺美术出版社
地 址 北京市东城区和平里七区16号
邮 编 100013
电 话 (010) 64283627 (总编室)
(010) 64280948 (发行部)
传 真 (010) 64280045/3630
经 销 全国新华书店
制 版 北京秋韵图文制作有限责任公司
印 刷 北京科普瑞印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 9.5
版 次 2006年5月第1版
印 次 2006年5月第1次印刷
印 数 1~3000
书 号 ISBN 7-80526-188-1/J·444
定 价 26.00元

出版说明

人到老年有了较充裕时间，一些人开始对书法感兴趣。但面对各种书体和浩如烟海的碑帖，又不知从哪里入手。他们急需对书法艺术有一个全面的了解。

为了满足这一需求，本社特推出《老年学书法讲座》一书。本书是王本兴先生多年书法教学的经验总结和对书法艺术钻研的心得集合，有很强的实用性，是老年朋友初学和进一步深造书法的参考书。

本书较为详实地介绍了各类书法用具，各类名帖范本，各种书法学习方法以及各阶段学习应注意的问题，纠正了对书法艺术的一些片面理解，特别是以正误对照的形式指明了在学习书法的进程中容易犯的错误。这也是对读者最有用的。

本书从书法的基本知识、技法与布局到创作与鉴赏，以章节的形式，全面系统地介绍了学习书法的全过程，使初学者少走弯路，有益于有一定书法基础的朋友提高修养。

本书深入浅出、通俗易懂，使老年朋友在学习书法的过程中，有乐，有为，有成。

目 录

第一讲 书法的基本知识	1	第五节 用笔	13
第一节 书法概论	1	一、锋法	13
一、为什么要学书法	1	二、笔法	15
二、书法的实用性	1	三、笔顺	17
三、书法的艺术性	1	四、笔势	17
四、书法的传统性	2	五、笔意	18
五、书法的广泛性	2	第六节 用墨	18
六、书法的世界性	2	一、要重视墨法	18
七、如何学书法	2	二、墨法的种类	19
第二节 工具材料	3	三、用墨的技巧	20
一、笔	3	四、墨法古说	21
二、墨	5	第二讲 书法的技法与布局	23
三、纸	5	第一节 点画	23
四、砚	6	一、关于永字八法	23
五、其他用具	7	二、点	24
第三节 书写要求	7	三、横	25
一、姿势	7	四、竖	26
二、执笔	8	五、钩	27
三、运笔	9	六、挑	28
第四节 临帖	10	七、长撇	29
一、碑帖	10	八、短撇	30
二、选帖	11	九、捺	31
三、读帖	11	十、折	32
四、摹帖	11	第二节 结字	34
五、临帖	12	一、六书	34

二、结字形式	34	五、条屏的创作	90
三、结字要点	36	六、横披的创作	91
四、几种特殊的结字法	38	七、匾额的创作	93
五、结字病	39	八、手卷的创作	94
第三节 书体	40	九、册页的创作	96
一、甲骨文	40	十、扇面的创作	97
二、金文	41	十一、题画的书法创作	99
三、石鼓文	41	十二、手札的创作	102
四、小篆	42	第三节 书法作品的章法布白	103
五、简书	44	一、文字自身的布白	103
六、隶书	45	二、分行的布白	105
七、草书	52	三、通篇的布白	106
八、行书	62	四、落款的布白	108
九、楷书	69	五、落款的内容	109
十、魏书	75	六、钤印	110
第三讲 书法的创作与鉴赏	77	七、年季月别称	112
第一节 书法作品创作前的准备	77	第四节 其他书法类别	114
一、创作的心理准备	77	一、工艺书法	114
二、创作内容的确定	78	二、彩墨书法	114
三、创作书体的确定	79	三、商业书法	115
四、创作文字的确定	80	四、现代书法	116
第二节 书法作品的式样与创作	81	五、学院派书法	117
一、中堂的创作	81	六、硬笔书法	117
二、条幅的创作	84	七、新古典主义书法	118
三、斗方的创作	86	八、实用书法	119
四、对联的创作	88	九、电脑书法	119
		十、刻字书法	120

十一、地摊书法	121
十二、杂耍书法	121
第五节 鉴赏评判	122
一、讲传统	123
二、讲法度	123
三、讲气息	123
四、讲韵味	124
五、讲神采	124
六、结体美	124
七、线条美	125
八、墨色美	125

九、款式美	126
第六节 老年书家的修养	126
一、君子风度	126
二、个性笔墨	127
三、书法理论修养	127
四、文学修养	127
五、道德为师	128

附录

书法常用简、繁、异体字对照表	129
书法术语简释	141

第一讲

书法的基本知识

第一节 书法概论

一、为什么要学书法

书法是中国特有的汉字书写艺术，是以毛笔为书写工具，以汉字为表现对象，按传统的规矩，以公认的法度书写，具有观赏性，具有中国传统文化特征的文字造型艺术。它包括汉字的点画、间架、结构，用笔技法，章法、行款等内容。学书法的目的是把字写漂亮。进一步讲，它是继承传统，弘扬民族文化，通过书法艺术反映思想，反映时代精神，表达感情，将具有书法“人字合一”精神的艺术品贡献给社会。

二、书法的实用性

书法与日常生活中书写的汉字相比较，存在明显的时代差异。文字的功能主要是为了传递信息，表情达意，但汉字的日常书写与汉字书法艺术却相去甚远。古时候，书写工具基本上是毛笔，所以书法艺术与一般书写没有严格的分界线。例如：王羲之的信札，颜真卿的文稿，及古人流传下来的许多尺牍，就有不少是相当宝贵的书法精品。新文化运动以后，钢笔、圆珠笔及各种各样的其他硬笔逐渐取代了毛笔。进入电子电脑时代，计算机文字处理系统渗透了人们的生活，使硬笔也失去了昔日的辉煌，毛笔作为书写工具的实用性则更加减弱了，但毛笔书法在艺术及某些传统艺术层面上的作用却增强了。独立的书法作品及书写牌匾、楹联、题画、勒石、刻碑等其他艺术门类难以取代的表现形式，美化着人们的生活。随着时代的发展，社会的进步，个性化的书法实用性会有所增强。

三、书法的艺术性

书法是点线造型艺术，点和线是组成文字的基本单元。书家通过对文字的点和线灵活、微妙的组合变化，在艺术上进一步提炼，注入个人的感情。成功的书法作品，应既能体现作者的传统功力和艺术创造力，又能表现出作者的艺术风格和时代精神。我们说把汉字书写成艺术品，必须按照一定的法则进行，每个字的笔画都应有奇妙的变化，字与字之间构成了特殊的节律，富有灵性，富有生命力，给人以美的享受。书法能够成为一门艺术，最基本的原因，是由汉字的特殊性，书写工具的特殊性，书写材料的特殊性和占世界人口五分之一的汉文字使用基础决定的。历经千年最终使传统的汉字书法成为一门艺术。

四、书法的传统性

近万年的文化沉淀,形成了我国特有的汉文字并由此产生了独特的书法艺术门类。传统是源泉,是根本。忽视了传统,就忘记了历史,忘记了祖先,就无法与书法艺术有共同语言。书法的传统包括甲骨文、金文、篆书、隶书、草书、楷书、魏碑等各种书体,各个时期的名家墨迹碑刻、书法理论,以及其他姊妹艺术对书法的影响。对待历经千年的书法艺术,要去其糟粕,取其精华,以便更好地在继承传统的基础进行书法艺术的创新。

五、书法的广泛性

中国书法是中国文化的组成部分。它与其他艺术门类是一种互相促进、互相影响的关系。人们常把书画印联在一起,所谓“书画同源”。凡爱好书法艺术的人,一般都有一定的文学修养。书法家与文学、音乐、舞蹈等诸多领域都有千丝万缕的联系。王羲之的《兰亭序》本身就是一篇极好的散文,《怀素自叙帖》、《黄州寒食诗》、《前赤壁赋》等都是具有书法和文学双重价值的艺术精品。书法与儒、佛、道、气功、医学、武术、哲学、史学等门类兼收并蓄。书法艺术无与伦比的广泛性在于它与中国文化触类旁通的联系。

六、书法的世界性

早在两晋的太康年间(公元285年前后),《论语》、《千字文》的手抄本就传到了日本。而中国书法艺术附着中华文化移植到日本是公元754年,鉴真和尚东渡日本,带去了“二王”墨迹,羲、献名声传遍东瀛。1880年,杨守敬东渡日本,带去了汉、魏、六朝、隋、唐碑帖13000余册,并将清代的“碑学”传到日本。杨氏被称为“日本近代汉文化之父”。随着现代中外文化交流的深入,中国书法以其流动丰富的线条,抽象而又奥妙的布白,为现代西方艺术家所瞩目。1985年河南郑州举办国际书法展,有20多个国家前来参展。1977年4月,美国耶鲁大学举办首届中国书学史讨论会,有200多位世界各地的学者、书法爱好者参加。1999年4月1日为纪念甲骨文出土100周年,在江苏南京举办“甲骨文与商代文明国际学术研讨会”,美国、日本、法国、韩国及我国港、澳、台地区和十多所大学、古文字研究机构的著名学者80多人汇聚一堂,前所未有。1999年5月1日,“纪念甲骨文发现一百周年,海内外甲骨文书法大展”在国家博物馆(原北京历史博物馆)隆重举行。许多国际友人莅临观赏,一批又一批的参观者赞叹不已。当今,日本、韩国、菲律宾、法国、美国、英国、新加坡、加拿大等国家都建有中国书法美术组织。中国书法的线条节奏和韵律,以其本身的潜在的魅力超越时空,赢得了全人类的理解,以强大的生命力屹立于世界艺术之林。遍布全球的华侨和来华的国际友人也是中国书法艺术走向世界的重要原因之一。

七、如何学习书法

要学好书法,要从以下面几方面去努力。

1、坚持认真临帖

学习书法，首先必须掌握执笔、运笔、用笔和字结构的基本法则。也就是说，要掌握书法的基本功，选择一本适合自己个性的碑帖作为范本，从先摹后临入手。它不同于一般的写毛笔字，应先从楷书入手，悬起腕肘来写。认真地临习，坚持实践，坚持天天临写，切忌一暴十寒，三天打鱼两天晒网。

2、重视文学艺术修养

学习书法，要兼学书法理论，加强文学修养，求字外功夫。评“书品”历来兼及人品，重视自身道德情操的提高，书因人贵。艺术往往是通过不同的形式来反映作者的气质修养。陆游谆谆告诫自己的儿子：“功夫在诗外。”诗内只是遣词造句的功夫，而诗的主题和意境的发掘，则取决于诗人对生活的实践与体验，多想、多谈、多读、多看。同时应学习其他姊妹艺术，包括对中西方的文学、绘画、音乐、雕塑、建筑、工艺、电影、摄影、戏曲等学科的了解与鉴赏，多参观各种展览，提高鉴赏书法的艺术水平。

3、参加比赛交流，取长补短

学习书法，应长期坚持“入帖”式的临习，首先是写得像，没有自身字的痕迹，达到“无我”的水准。但这种训练不能是封闭式的，应当转益多师，虚心向同道学习，边临习，边试验创作作品。可以参加一些书法比赛，参加展览，多交流，加入艺术竞争活动，取人之长，从中可以长知识、长才能、长技巧。由低级走向高级，由表及里，由“无我”到“有我”，由量变到质变，认真选择自己的书法道路，勇敢地探索下去。

第二节 工具材料

笔、墨、纸、砚是书法艺术的基本工具和材料，称为“文房四宝”，下面重点介绍主要的书法工具与材料。

一、 笔

我国最早出土的毛笔实物是战国时代的。秦代产生的管笔一直沿用至今，到了唐代制笔业达到鼎盛。当时安徽宣城是全国的制笔中心，称为宣笔。位于松嘉湖平原的浙江湖州也崛起了一个制笔中心，称为湖笔。

1、 笔的规格

毛笔可分大、中、小楷三种（见图1），主要用来书写普通的大、中、小字。

超过大楷的有屏笔（见图2），主要用于书写条屏或条幅。超过屏笔的有联笔（见图3），主要用于书写大字对联。超过联笔的有提笔（见图4），主要用于书写一尺以内的字，斗笔亦属此类。超过斗笔的叫抓笔（见图5），主要用于书写一尺以上的大字。最小的笔叫圭笔，亦叫描笔、

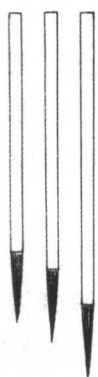


图1 楷笔

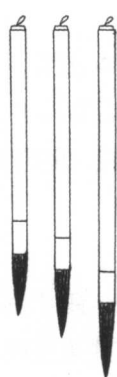


图2 屏笔

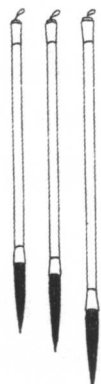


图3 联笔

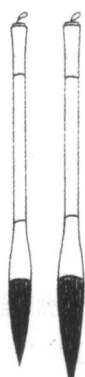


图4 提笔



图5 抓笔



图6 圭笔

勾线笔(见图6),主要用于勾线,刻印治章时写印稿用。写多大的字,用什么样的笔并不绝对,写来顺当即可。

2、笔的软硬及应用

毛笔通常以动物毛制成,现代少数健毫笔中掺有少量化纤。

软毫类:羊毫、鸡毫、胎毫(用婴儿的胎发制成),其中以羊毫最为广泛。它摄墨多,圆转自如,肉多骨少,最宜初学者使用。

硬毫类:兔毫、狼毫、鼠毫、鹿毫、豹毫、猪毫、石獾毫等,其中狼毫最为普遍。据传王羲之的《兰亭序》系用鼠毫写成。硬毫笔毛粗、性刚、摄墨少,字画挺劲有力,最宜写行书、草书,但线条不易控制,易犯笔画单调僵硬、锋芒毕露、浮滑之病。因此用硬毫书写尤要注意运笔与用墨。

兼毫类:兼毫类又称二毫笔,是用硬毫、软毫掺和而成的笔。主要有九紫一羊、七紫三羊、五紫五羊(紫指兔毫、羊指羊毫),紫狼毫、羊狼毫、鸡狼毫、大白云、中白云、小白云等,其特点主要是软硬适中,刚柔相济。初学书法宜用白云与羊狼毫。

临习唐楷中的颜、柳、欧、褚等体,宜用中锋软毫。临习篆书、金文、行书、草书、隶书可用长锋羊毫。临习大字应用大笔,小字用小笔。小楷亦用狼毫。

3、毛笔的选择

挑选毛笔讲“四德”:尖、齐、圆、健。

尖:笔在水中发开后,笔头着水聚拢时,要成尖针状不能成椭圆状(见图7)。

齐:笔在水中发开后,将笔锋前端挤扁,内外笔毛必须长短基本一致,无参差伸缩现象。

圆:圆满,无凹凸不均状。

健:指笔毫有弹性,笔发开后,在试写时,倾倒能复竖起,基本恢复原状则佳。倒而不能复起,中间呈大肚子,毫端出叉口,废毛掉落,乃劣笔。

在商店购笔,一般不能将笔毫发开,也不能在手中试笔,尖不尖,齐不齐,很难判断。但只要仔细观察笔毫整体造型,观察笔毫色差从笔尖到笔根颜色递减,色深则“老”,老毫则脆,

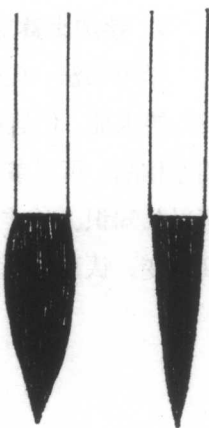


图7

色浅则“嫩”，嫩毫则软，一般赭中泛绿为佳。毫毛粗细一致，转动笔杆，从笔尖到笔根成锥形，中间不出肚。笔毛细洁，排列紧密，无交叉重叠，无分叉，笔尖前端有晶莹冷亮的透明感。锋端不是只有几根毛的虚尖。另外笔杆直圆，具备以上条件就不失为一支好笔。

毛笔购回后，放在清水中泡开，不能用热水或开水。每次使用后，均须及时清洗干净，并用软纸吸去水分，把毛理顺，悬挂起来待用。

二、墨

七千年前的新石器时代，人类已用石墨绘饰陶文，至商代人类用朱砂墨写甲骨文字。墨最早出现于周宣王时代。战国时，制墨水平已很高。秦汉之墨大多是丸状，称为“墨丸”。松烟墨始于东汉。宋代之后，张遇发明了油烟墨。明代起，制墨集中在皖南徽州一带，称“徽墨”。清代制墨有曹素功、汪近圣、汪节庵、胡开文四家，以曹、胡两家著名。后“一得阁”墨在北京崛起，遂成三足鼎立之势。

墨分“墨锭”和“墨汁”。

墨锭即是长方形、圆形、菱形的墨块，需要加水磨成汁液方能使用。墨锭分松烟、油烟和漆烟墨三大类。松烟墨是用松枝烧烟，加入明胶、香料而成，色黑无光泽宜书；油烟墨用桐油，菜油烧烟制成，有光泽宜画；漆烟墨以漆烧烟制成，色黑而正，亮而不灰，书画俱佳。

墨锭的质量标准：

质地：平整坚细，无砂眼，手感光滑。

色泽：黝黑发亮，微泛紫光为优质墨。色青泛白，起泡为劣墨。

气味：墨锭平时无香味，但在上面哈一口气，就香绕鼻边，且上砚无声，边磨边能闻到墨香味。

随着科学的发展出现了用石墨加骨胶制成的墨汁。高级书画墨汁，与磨出的墨有同样的墨韵、层次。省时、省力，深得书画者的宠爱与赞誉。常见的有“曹素功”、“胡开文”、“一得阁”、“中华”、“松烟”、“书画”等墨汁。相比而言，“中华”与“书画”相同，曹、胡比“一得阁”流利，胶轻，宜书。“一得阁”胶重墨浓，宜画。“松烟”宜小楷。有人在墨汁加水的基础上，再研墨锭后使用，这样墨气亦很好，适于绢书。如需调整墨色，可以在墨池中加水。但是无论何种墨汁，都不能往瓶中加入水，以免骨胶变质，发出异味，使墨色灰败而不能使用。

三、纸

纸是书法的重要材料，文房四宝之一。造纸始于我国战国时期，东汉蔡伦用麻头、破布和渔网制成了廉价的纸。

从唐代开始盛行驰名中外的宣纸，有很多品种如棉料、净皮、皮料、玉版、螺纹、虎皮、云母、泥金、蝉翼、大千、煮捶等。用于书画的宣纸主要有生宣与熟宣两大类。

1、生宣

指揭离后未经进一步加工的宣纸。如棉料、绵连、净皮、特净、雅宣、仿古宣、瓦当宣、

长纤维宣、螺纹等均属生宣类。其特点是质软，吸水性强，易显墨性与层次，易见作品精神与骨力。从宣纸薄厚上分，只有一层且较薄的称单宣，厚的叫重单，二张或二张以上合成的叫夹宣。夹宣聚墨雄厚，宜写大字，易见凝练，有苍郁之风，但乏潇洒飘逸感。单宣流畅，墨色敏感，易发挥运笔、用墨技巧。生宣一般都纹路清晰，经纬分明，细腻、质实、洁白，宜书宜画。

2、熟宣

矾胶过的宣纸称熟宣，又称矾宣。如冰雪宣、云母、蝉翼、虎皮等属熟宣。其特点是质硬，不易吸水，不易走墨，不易晕染。宜书小楷，宜作白描工笔画，书中楷，易见精神，但欠厚重，易患单薄飘浮之病。生宣加矾未透者叫半熟宣，介于生熟之间，宜写篆、隶、大楷一类行笔较慢的字。它兼生熟宣之性，对初用宣纸的人特别宜于掌握，如冷金、冷银、煮硃豆浆宣等属半熟宣。

宣纸主要是以青檀树皮和稻草为原料。檀树皮决定了纸的韧性与拉力，稻草决定纸的柔软。宣纸以二者投入的不同比例而冠名。如棉料宣，檀皮占30%；净皮宣，檀皮占有60%；特净宣，檀皮占80%。我国江苏、安徽、浙江、四川、贵州、陕西、河南、广西等地都生产宣纸，而安徽泾县的宣纸最负盛名。初学书法，临帖习字，一般选用元书纸、毛边纸，甚至可以用废报纸。总之，临帖习字选用有一定吸水性，纸面不大光滑的纸为宜。进入创作阶段，再选用生宣。市场上纸的计量单位除“张”以外，还有“刀”、“令”和“箱”。一刀一般为100张，一令500张，一箱纸有10刀，也有12刀的不一。购买时，用一滴水涂于纸上，观其洇化蔓延速度与范围。快且大者是生宣，反之即熟宣。好的生宣，晕染快，范围大，对光一照，边缘有亮圈，抖起来声闷而不脆，手感湿潮、无光滑干燥感。纸乡安徽泾县有民谣称宣纸：白如云，柔如锦，淡如水，浓似漆，不浓不淡如月晕。

四、砚

古人称砚为“石友”、“墨侯”、“石虚中”、“润色先生”、“淘泓”、“万石君”、“石泓”、“石英”、“铁面尚书”、“石乡侯”、“墨海”等。我国的砚以石为主，有六千多年的历史。魏晋后，品类日益繁多，工艺日趋精湛。现最负盛名的是广东肇庆的端砚和安徽歙县的歙砚，与甘肃卓尼的洮砚，山东青州的红丝砚，并称为四大名砚。端砚，取料于广东肇庆高要县斧柯山，唐时即问世。其特点是重量轻，质刚而柔，温嫩而不滑，纹理绮丽，呈暗红色。品种有“鱼脑冻”、“冰纹”、“石眼”等。其不损毫且发墨，水不易挥发且有润性。歙砚，又称龙尾砚，产于安徽歙县，石质细润，呈青灰色，品种有“龙尾”、“螺纹”、“金星”等。其特点是涩水留笔，滑不拒墨，涤之即净。洮砚，取料于甘肃卓尼洮河深水中，石质细腻如肌，纹理天成，气色细润发墨快速。红丝砚，取料于山东青州，墨山，资质润美，纹彩泽丽。曾得大书法家柳公权的褒赞。原为各砚之首后因矿源枯竭而退后。此外还有：山东龟石砚、大汶口燕子砚、蓬莱砭石砚、临沂的徐公砚、曲阜的尼山砚、河南的天坛砚、江西的赭砚、吉林的松花砚、宁夏的贺兰砚、浙江的西砚、湖南湘西的水冲砚等，品位不低，亦属上品。

除石材外，我国还用其他材料制作的墨砚。如瓦砚、陶砚、玉砚、铁砚、瓷砚、铜砚、砖

砚、橡皮砚等。其形状有长、方、圆、扁、簸箕、荷叶、月牙、龟、鱼形等。有的砚台下部有足，四周饰（朱雀、玄武、青龙、白虎）四灵，砚盖亦制得花样绮丽，不仅实用，而且有观赏与收藏价值。

今日墨汁被广泛应用，书写者对砚台的选择重在实用，只要求贮墨发墨，搦笔方便，调墨合宜即可。

五、其他用具

除上述文房四宝外，还有几种辅助用品：

1、羊毛毡

在宣纸、元书纸或毛边纸上写字，墨水会渗透开来，同时也会印污下面的纸张。在纸下面垫一块羊毛毡，即能避免这种现象。羊毛毡以全羊毛为好，化纤等织物制作的羊毛毡价格便宜也能使用，挑选时，以平整，纹理粗糙，厚度一至五毫米为宜。

2、镇纸

运笔时为使纸不被拖动或不被风吹动，在纸边压放的一块重物称为镇纸。镇纸有石制、木制、钢制、玻璃制等。它不仅起压纸的作用，有些镇纸上刻有名言警句、花鸟草虫，制作十分精良，成案头一件清赏。

此外还有砚屏、水盂、印泥、笔架、笔帘、笔筒、印章等用品，这里不再赘述。

第三节 书写要求

一、姿势

常言道，人做事要有“架势”。写书法也应有写书法的架势，有了架势才能行笔。学习毛笔书法的姿势分坐式、站式和蹲式三种。

1、坐式

书写毛笔书法的坐姿要做到头正、身直、臂开和足稳。

头正：举首端正，不歪斜。略向前倾，两目正视，纸与眼相距40~50厘米左右。

身直：身体坐正，腰要基本平直不弯。胸口离开桌沿10~15厘米左右。全身呈自然放松状态。

臂开：双臂平衡，两臂展开，自然放平。不要一高一低。肘部平放。左手按纸，右手运笔，成对称之势。

足稳：双脚平放着地，腿自然放平，不能把一腿架到另一腿上。两脚开拢适中，距离和两臂之宽基本等同。足稳才能发力，而且有利于全身平衡稳定。

2、站式

写三寸以上的大字或写草书，一般以站式为宜。站着写有两种形式，其一把纸悬挂起来，面壁而书，一般写大标语时常见。其二是把纸放在桌上，人站在桌旁边，俯身在纸上写字。站式写字肩要平，身向前微倾，自然放松，视野开阔，活动余地大，用全身力道。

3、蹲式

字过大，纸铺在地上，用巨笔直接书写，这时可采用蹲式。蹲式写字，必须腕悬、肩悬，眼到、手到，注意纸的歪斜、平正，字在纸上的大小位置。落笔点要正，运笔果断，笔笔送到位。

初学书法者应以坐式、站式为主。

二、执笔

执笔分执笔的位置和执笔的方法。

1、执笔的位置

执笔的高低直接影响写字的好坏。握笔过高或过低，都会致使运笔困难、不稳，力道难以送到毫端。笔中取半，中点为腰。笔根为端，腰端之间三等分，每分约一寸左右。握笔高低应视情况而定，有楷一、行二、草三之说（见图8）。对于初学者，写一寸左右的中字，以无名指为准执二分笔。写二寸以上的大字，宜执三分笔。

2、执笔方法

掌握正确的执笔方法，才能更好地使用毛笔，下面主要介绍五字执笔法（见图9）。

握：用拇指的上节端紧贴笔杆的左后方。

押：用食指的第一节斜而俯地用力，贴住笔杆外方，和拇指内外互抵。把笔管约束住。

勾：用中指的第一节弯曲如钩地勾着笔杆外面。

格：用无名指甲肉部位用力抵住笔杆的右后方。格，顶住的意思。

抵：用小指紧紧抵住无名指，借以增强无名指

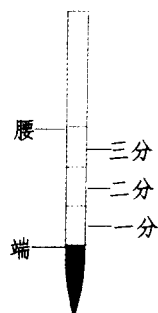


图8

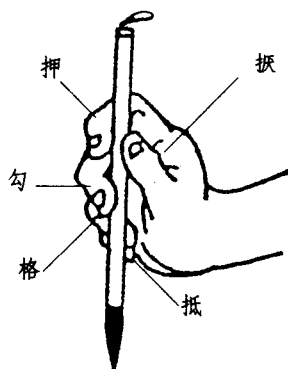


图9 五字执笔法

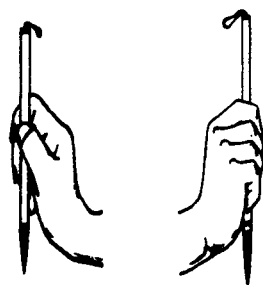


图10 前视 后视

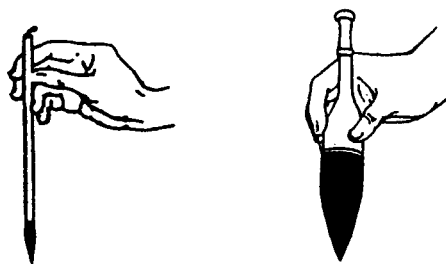


图11 握管法



图12 提斗法

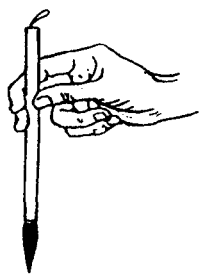


图 13 三指法

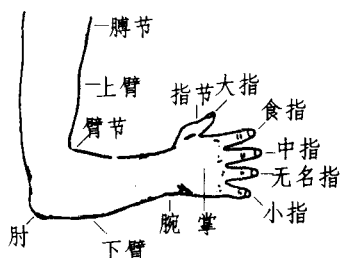


图 14 手臂名称

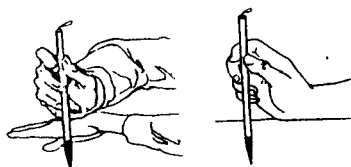


图 15 枕腕

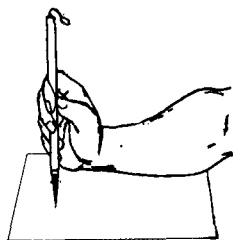


图 16 提腕

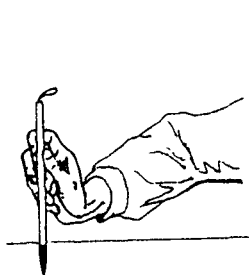


图 17 悬腕

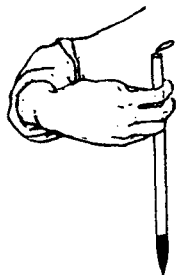


图 18 回腕

的力量。抵，托着的意思。

3、执笔的要求

执笔要求做到：指实、掌虚、笔正、腕平、手竖。

指实：五个指头在笔管四周互相抵扶，各司其职，五指着力，指尖捏笔，指尖最敏感，运行疾涩，入纸力道，最先传到指尖。

掌虚：即掌心空虚，方能运笔灵活，转动自如。

笔正：不歪不倒，保持正直。

腕平：保证提按力道的控制。

手竖：手要竖直（或基本竖直）。这样做保证了“笔正”，正确的执笔方法请参看图 10。

4、非标准的习惯执笔

虽然是非标准的执笔方法，但亦是书家常用的，现简要介绍如下：

握管法：执笔杆部位较高，宜写草书，作品题款等（见图 11）。

握斗法：执笔部位最低，笔杆置于虎口之内，指间距离拉开（见图 12）。

三指法：拇指、食指、中指执管，与撮管法的区别在无名指上（见图 13）。

三、运笔

运笔是指笔的运行、转动，也叫运腕。写字要用腕力，手指起执笔作用，不能起到运笔作用。运腕有枕腕、提腕、悬腕、回腕等，要熟悉手臂部位的名称，请参看图 14。

枕腕：一种枕腕以左手垫于右手之下，借左手托垫之力而书。另一种，将腕部微贴桌面而书（见图 15）宜写小字和中字。

提腕：肘着桌面，腕提起（如图 16）。

悬腕：运笔时，肘腕皆离开桌面故亦叫悬肘（见图 17）。这是值得提倡的一种方法。

悬肘写字，手臂活动范围大，视野开阔，内力贯通，是书写的最好形式，从一开始就悬肘写字，

实际上是从一开始就养气锻炼。初学时手会发抖，不易掌握，但勤学苦练，持之以恒，必能成功。良好的运腕，能最大限度地发挥毛笔功能，使线条产生丰富多彩的韵律，要求每位学书者都要过好悬腕关。

回腕：掌心向内，腕竖锋正，五指皆平（见图18）。这种方法适于使用极软毫笔者采用，如鸡毫、棉毫不能传递书写力道，需要以视觉作为补充。

第四节 临帖

一、碑帖

古人书写的书法墨品，可供后世临写的范本统称为帖。从碑或壁等上拓下来的字帖则叫“碑帖”。“碑”与“帖”的区别有如下几点：

1、功用不同

碑，追求世系，表功颂德，为祭祀、纪事之用。帖，专为书法研习者提供的历代名家书法范本。

2、文字内容不同

碑，为了颂德、纪事的需要，它应有一定的格式。帖，则形式不一，内容庞杂。

3、书体不同

碑，隋代以前皆为篆、隶、楷书，唐初有行书，偶有草书入碑。帖，以简札为主，行草小楷居多数。

4、形制不同

碑，长方形的竖石，高丈余，有额，可四面刻字。帖，虽也有刻于石、木之上的刻帖，横式为主，高不盈尺，无额，一般正面刻字。

5、刻法不同

碑，朱墨直接写于石上，有的不书而直接奏刀。帖，刻帖则须忠于原作，刻成后效果与原作毕肖。

刻帖未盛前，名迹书法的复制者是名摹填拓，唐时冯承素、赵模、诸葛贞等人的摹拓书几可乱真。摹拓分摹写和双勾填实两种。摹写称摹写本，双勾又称填本。在暗室中置窗洞上映日勾摹称响拓本。用涂黄腊的纸摹取的叫硬黄本。

用纸铺在刻石上以墨推拓而成的书法或图形范本称拓本，亦叫脱本。从原石上翻刻的叫翻刻本。杜撰而刻的称伪本（伪本并不代表书法优劣）。从清朝末年，西方影印术传入我国，于是有了影印本。原石久佚，存世仅一本称为孤本。原石久佚，存世仅数本称为珍本。出土后第一次的拓本称为初拓本。