

中国书法书写形式分类

榜書寫法

杜世俊

著

天津杨柳青画社

榜書寫法

杜法俊 著



天津杨柳青画社

中
国
书
法
书
写
形
式
分
类

图书在版编目 (C I P) 数据

中国书法书写形式分类. 榜书写法/ 杜中信著. --
天津: 天津杨柳青画社, 2012.3
ISBN 978-7-80738-843-2

I. ①中… II. ①杜… III. ①汉字—书法 IV.
①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第259776号

出版人: 刘建超

出版者: 天津杨柳青画社

地址: 天津市河西区佟楼三合里 111 号

邮政编码: 300074

编辑部电话: (022) 28379182

市场营销部电话: (022) 28376828 28374517

28376928 28376998

传真: (022) 28376968

邮购部电话: (022) 28350624

网 址: www.ylqbook.com

制 版: 旺豪书业

印 刷: 陕西思维印务有限公司

开 本: 1/16 889mm×1194mm

印 数: 1—4000 册

印 张: 5

版 次: 2012年3月第1版

印 次: 2012年3月第1印

书 号: ISBN 978-7-80738-843-2

定 价: 18 元

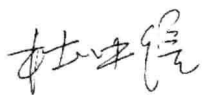
没有正确的努力方向和科学的理论基础，不可能学好书法。只有正确指导实践的理论才是学书者的必须。

笔者从事砚耕略有年月，曾一度深受某些玄学书论之害，多次误入歧途，苦不堪言，不知浪费了多少汗水和大好光阴。“久病成良医”，在长期的摸索中也产生了一点自己的经验和想法。写出此书的目的，只是想在自己曾经掉入过的“陷井”前面插上一块小小的“路标”，以免后学者失足。同时，将一些成功的小经验和自己认为正确的观点奉献给大家。

“心昏手迷”是学习书法的大忌。错误的学习路线会误人终生，只有明确方向，理智选择科学的指导理论才是学习书法的捷径。学习书法首先要解决什么问题，下一步怎么办，最终达到什么目的，心中必须明确。

在学习过程中，应该分清什么是好作品，具备什么条件才能称得上是艺术品。只有这样才能确定自己的努力方向，否则会浪费年月。

本书通过简明的语言，总结了自己多年学习书法的心得，对于前人多次重复的教材不再赘述，希望能对初学者在实践中有点参考价值。



2011年9月28日



书法落款时间写法

公历：二零一一年十二月

农历：辛卯年己亥月

一月：正月、孟春、初春、开岁、芳岁

二月：仲春、杏月、丽月、花朝、中春

三月：季春、暮春、桃月、蚕月、桃浪

四月：孟夏、槐月、麦月、麦秋、清和月

五月：仲夏、榴月、蒲月、中夏、天中

六月：季夏、暮夏、荷月、暑月、溽暑

七月：孟秋、瓜月、凉月、兰月、兰秋

八月：仲秋、桂月、正秋、爽月、桂秋

九月：季秋、暮秋、菊月、咏月、菊秋

十月：孟冬、初冬、良月、开冬、吉月

十一月：仲冬、畅月、中冬、雪月、寒月

十二月：季冬、残冬、腊月、冰月、暮冬

春：初春、早春、阳春、芳春、暮春

夏：初夏、中夏、夏暮、九夏、盛夏

秋：初秋、金秋、三秋、暮秋、中秋

冬：初冬、寒冬、九冬、暮冬、中冬

每月初一至初十称上浣，

每月十一至二十称中浣。

每月二十一至三十称下浣。

如：甲子年桂月上浣

题时间款时容易出现农历与公历混用的现象，如一九八五年六月，不能写成乙丑年荷月，因为公历的六月是农历的五月。

【第一章】

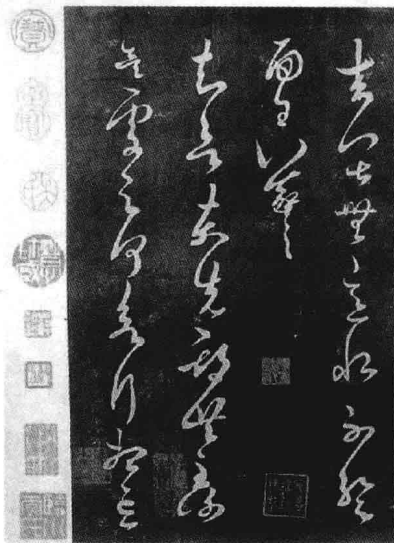
碑帖临习

自古至今学习书法的人都从临摹碑帖入手，但为什么有的人临了很多年却不见长进，有的人却在短时间内有较明显的进步呢？这是一个学习方法的问题。也就是，说在临习时的思维方式不同所取得效果也就不同。有的人临一个帖是死临到底，少则十年，多则几十年，其态度之坚决确实令人钦佩，但绝不会有大的收益。有的人朝三暮四，忽而临此，忽而又彼，一日三迁，最后仍是所学空空。有的人学颜真卿为了追求其“笔力”，将腕子上挂上铁块，或在笔管里灌上些铅，结果是锻炼了身体，歪曲了艺术。由此可见，没有正确的指导思想，缺乏清晰的概念，往往会误入歧途。本篇就笔者多年临习碑帖的一些心得分述如下，以供初学者参考。不妥之处，望诸位方家指正。

（一）碑帖

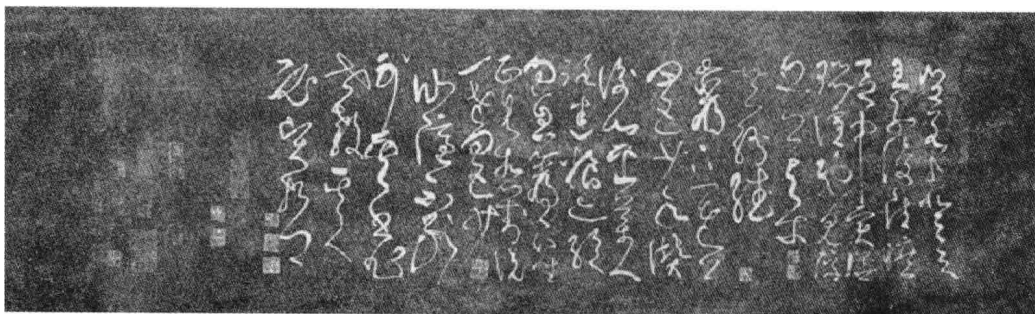
碑和帖的区别，就其命名而言：碑，是刻在石上的文字；帖，是写在纤维制品上的文字，如帛、纸等。前者最后由刀工完成，后者纯属墨迹。

严格地讲，现在俗称的碑，并非都是碑，而是刻石文字的代名词。所谓碑就是刻石竖起的长方形石料刻成，在顶部有刻上花纹和碑名的碑额，底部有碑座。除此之外，还有直接刻在山石上的文字，称为摩崖刻石；坟墓中，在灵前放的正方形石料刻有死者身世记载的称为墓志铭；在石刻佛像座底上镌刻有造像过程内容的文字称为造像记；还有碣石及各种建筑上镌刻的文字等。现在人们叫俗了，都统称为碑。一般刻碑，先用毛笔蘸朱砂写在石上，称为书丹，然后再由石工去刻。高级刻工能精确地保持书写的点划，而低级的刻工就难说了，有的甚至根本不写，直接用刀刻在石上，北朝石刻盛行时此类情况尤



《淳化阁帖》局部

为突出。但刀工在随意镌刻时也出现一种稚拙天真的意趣，往往用毛笔很难达到。凡直接写在石上，或专门为了石刻而写好碑文刻上石的都属俗称碑之列。



《古诗四首》局部

还有一种刻在石上的文字却称为帖，这种情况与上述的刻石稍有不同。它是将保存的名贵墨迹，为了让更多人欣赏，翻刻在石头上，并保证不伤害墨迹。因为是用帖上石的，所以人们习惯称其为帖，如：《大观帖》、《三希堂法帖》、《淳化阁帖》等。这种用帖上石的石刻拓片，流世甚广，有的一帖多处都有刻者，大都选精工巧匠，但优劣也不等。其中《大观帖》、《争座位帖》、《定武兰亭》等较佳。《三希堂帖》刻得已失神，过于强调圆润，失掉了原帖的神采。

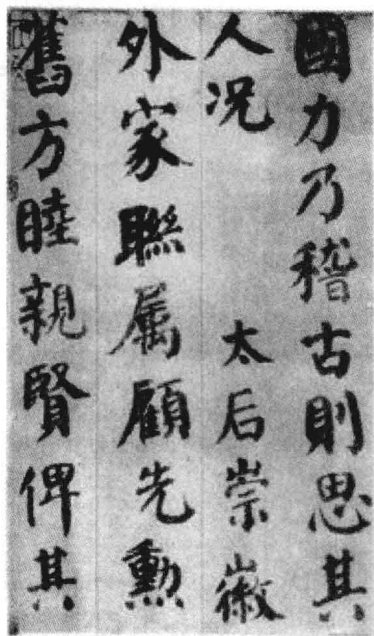
一般来说，碑保存期较长，帖难保存一些，所以帖就尤为珍贵。古人千金难买一帖确有道理。古代遗存的石刻现在仍成千上万，早的有战国晚期的《石鼓文》，再晚有汉、魏晋、南北朝、隋、唐等诸碑，可是保存下来的墨迹就太少了。“书圣”王羲之的墨迹已在世无存，

行草书仅存晋王珣书《伯远帖》，可以说是行草书最早的墨迹了，除此之外，还发现一些晋以前的写经本、帛书、竹简之类，没有名家墨迹，晋以后留下的墨迹多一些。唐太宗李世民酷爱王羲之墨迹，传将王书的杰作《兰亭序》做了李的殉葬品。后世留传的王帖都是唐人摹本或临本。唐代留下的著名法帖有《祭侄文稿》、《争座位帖》、《告身帖》、《古诗四首》、《上阳台帖》等。五代、宋以后的墨迹更多了，如：《韭花帖》、《寒食诗》、《松风阁诗帖》等，人难以见到，而石刻的拓片相对来说流传就广一些。

在书法艺术领域，有一种北碑南帖的观点，将书法源流分为南北两宗，北尊碑，南崇帖。在书法作品中将阳刚浑厚的称为北宗，将秀润流畅的称为南宗。这种观点如果说是两种主流不同的艺术风格还可以，用碑和帖或南和北去分宗派有些牵强。此观点有一些历史依据，但随着各时期的政局变迁也不尽然如此。

北碑南帖追溯到最早是指南北朝时期。当时南北割据，北朝自北魏始，历经了五个朝代，由北方少数民族拓跋人统一了北方，盛行刻石、摩崖、造像、墓志，风气甚浓，其中不乏精品。南朝从东晋始至陈也历经了五个朝代，却严格禁止刻碑，所以碑刻极少。学书法的人，仅用墨迹对光勾摹使用，也称响拓，所以帖非常流行。北方流行碑刻，南方却只能在纸上勾摹成帖，风气不同，此时可称北碑南帖。

隋代统一长江南北，北碑南帖之风就不存在了。从现在留存的隋碑来看既含有魏碑的古



《告身帖》局部



《苏孝慈》局部

朴，也有南朝的润秀，如：《董美人》、《苏孝慈》、《龙藏寺》碑等，起了承前启后、相互融合的作用。到唐代李世民崇王羲之风格，初唐时期无论是碑或帖都是王的风格为主，像虞世南、褚遂良、李邕、欧阳询等可以说都与东晋的王羲之有着不可分割的血缘关系。

从五代至清初，各大家的字有墨迹也有石刻。宋书多意趣，元明基本上步唐宋后尘，没有明显的碑帖两宗之分。

至清代中期以后，出现了崇碑学派，金石风大盛，不满足于因袭唐宋，强烈反对当时官场流行的平摆浮搁、四平八稳、珠圆玉润但没有个性的“馆阁体”，崇尚古朴、有个性的汉魏碑风格。在理论上包世臣的《艺舟双楫》和康有为的《广艺舟双楫》，可以说是讨伐“馆阁”书风的檄文，吹响了唐宋以后书法革新的号角。这个时期也出现了一些以金石味为主体风格的杰出书法大师，如邓石如、尹秉绶、何绍基、赵之谦、吴昌硕、吴让之等。但这些人虽然嗜碑，却都有极深厚的临帖功底，学过多年王羲之、王献之以至唐宋各大家的书风，所以写出的作品既有汉魏的浑雄古质，也有晋唐的雍容华贵、秀润流动，不是死学刻石，满足于追求刀痕的效果。

书法是用毛笔在纸上写字，在研究或学习古人作品的时候，当然以墨迹为范本学习起来困难少，真切一些，但很多石刻也很精到，仅下真迹一等，笔痕仍明晰可辨，也是极好的范本。

(二)选帖

临帖的有两种人，一种是初学书法，另一种是已经有了一定基础。这两种人选择的目的



《瘞鹤铭》局部

和方法均不相同，对于初学者来讲，要先选字形端正，笔力雄强、厚重、方笔较多的字帖好些，如：《始平公造像记》、《颜勤礼碑》、郑道昭书《观海童诗》、《瘞鹤铭》、泰山《经石峪》；隶书可选《衡方碑》、《张迁碑》、《熹平石经》等；篆书可选秦李斯《泰山刻石》、《琅琊刻石》等；唐碑除了颜体之外，可选褚遂良书《孟法师碑》、李邕书《麓山寺碑》；柳公权的《玄秘塔碑》结体很难掌握；欧阳询的《九成宫醴泉铭》要选早期拓片影印本，晚期翻刻太多、刀痕过重，已失去原书笔势，容易流入刻板，写进去很难走出来。

现在有些初学者隶书者一开始就习《石门颂》，大多数都以失败告终。因该石刻结体疏朗而和谐，点划细而浑厚，这些矛盾不是初学书法的人容易解决的，往往养成写字柔弱，结体松散的不良习惯。不如先学《封龙山颂》，后学《石门颂》。

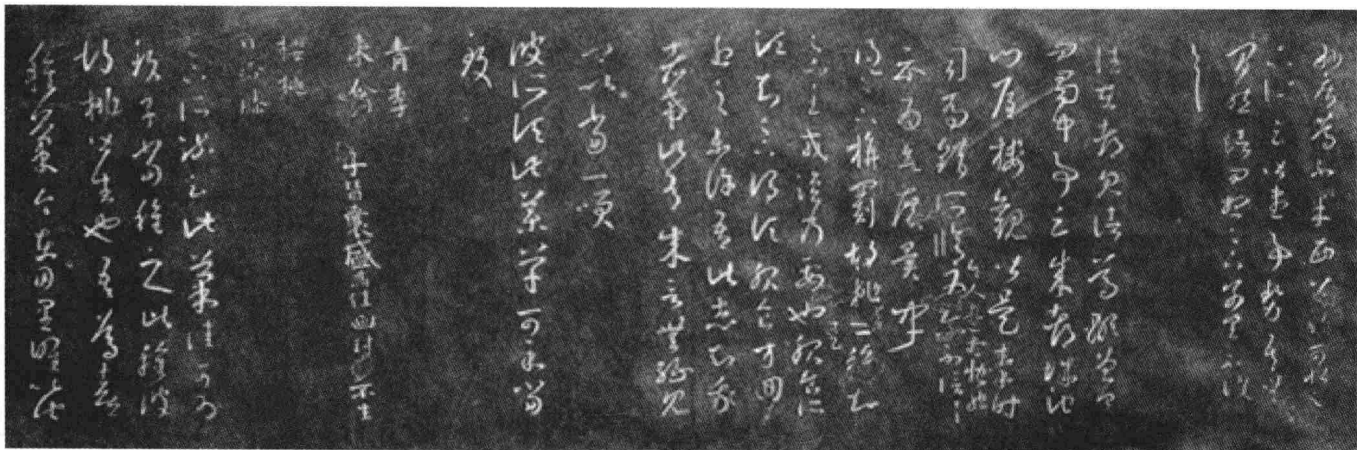
对于初学魏碑的人要清楚，一定



《爨龙颜碑》局部

要先学结体端正的碑，如《张玄墓志》、《爨龙颜碑》及一些墓志铭等。因魏碑书家刻家众多，大部分属民间作坊所出，无人检验，其中有高手书丹，也有低手为糊口者，质量有高也有低，甚至别字、错字、败字都很多，一定要请书法水平高些的人帮助挑选。一开始千万莫写《姚伯多碑》、《爨宝子碑》，这种字过于跌宕崎岖，容易流于俗野。

学篆书的人一开始最好以小篆为基础。因小篆严谨，点划长度大，容易练出眼力和笔力。大篆相对结体随意一些，一开始就学它进展较慢，容易荒率。现在有些人看着大篆活泼可爱一开始就写，不会有多大起色，



《十七帖》局部

顶多能赶赶时髦。

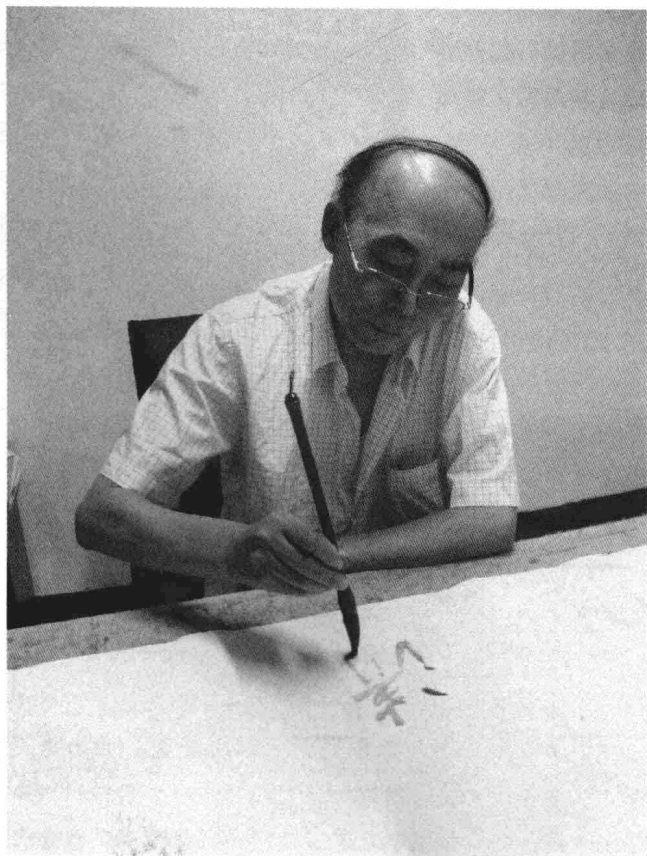
有的书法老师让学生自己去选，喜欢什么就选什么。这种方法看起来时髦，实际上是一种不负责任的态度。对初学者来说，不仅手下无功力，眼力也低，在缺少鉴赏能力的情况下去选帖，必然选一些甜俗的字帖，学后势必会染上一些恶习，岂不是害了学生。教师在选

帖上必须给学生以正确的指导，或教给他们选帖的原则。

对于有一定基础的人，选帖更应有的放矢。要根据自己的创作的需要，有目的的选择一些特点突出的碑帖来弥补自己的不足之处。笔者就深有体会，早年学颜鲁公，总觉自己所书缺少韵味，后来学王羲之《兰亭序》、《丧乱帖》、《十七帖》、《圣教序》等，数年后，文人的书卷气有了，却总写不出王的雄强古质，很是苦恼。后来悟出王是晋代人，用唐楷的基础写晋之行书当然只能向甜俗上发展。于是决心学魏碑，又七年后，再写王，觉得不费力了，写出了王之雄健。

在学习书法时往往在一个时期偏重于某个方面，在需要改变方向时就可以有针对性地选择一些碑帖来矫正自己。如学隶书，字写得过于笨拙，可以临一下《礼器碑》。需要大气一些，可以借鉴一下《石门颂》。如写欧体太死板了，可以学一下褚遂良《倪宽赞》以活其笔。用矫枉过正的方法能很快得到收益。总之盲目地临帖不会有很大收益。尤其是现在出版业发达，每人手头都有一堆字帖，容易使人心猿意马。

临帖不要赶时髦，要根据自己的具体需要选择。“学人之不学”也是一种好方法。现在市场上出版的一些现代人写的商品化的字帖，很少出于大书法家之手，精到者不多，无法同古人相比，学习时一定要慎重选择。



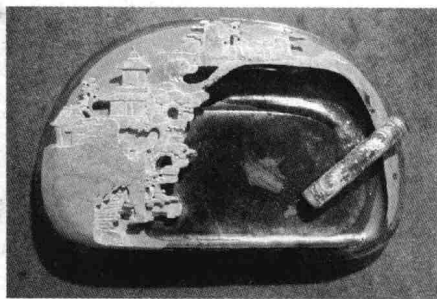
临帖

【第二章】 书法工具

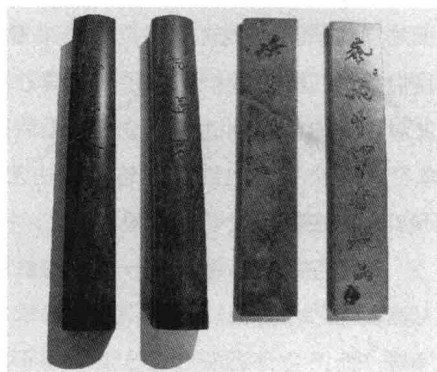
“笔墨”二字曾经是书画家谈论技巧的代名词，书法艺术形式与其选用的特定工具和材料不可分割。正如小提琴家与提琴有关系一样，只有在统一的前提下才会有统一的艺术形式。笔墨的使用法则规定了书法的表现方法，因此，笔墨的使用成了书法家竞技的场地，离开它也就等于离开了书法艺术。

毛笔兢兢业业地为书法效忠了几千年，它的发展对书法艺术的前进起了不可低估的推动作用。截止目前，仍然是书法创作

的最佳工具。圆锥体的毛笔如同《周易》的八卦一样玄妙，它以无极的形体能书写出任何一种点划，而不受任何方向、粗细的限制，成为书家最得意的武器。在艺术创作中它的科学性胜过其它任何用具。它柔软的质地为墨色变化创造了极好的发挥条件，扩大了艺术家的创作自由，“笔软则变化生焉”。无穷无尽的墨趣



砚、墨



镇纸



笔



笔、砚

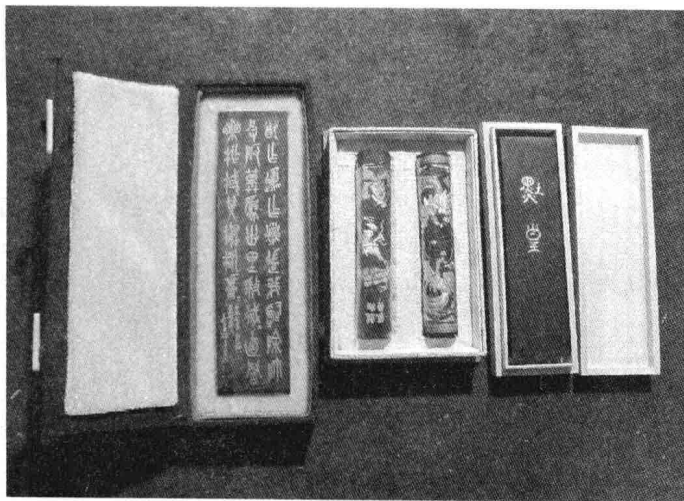
正是产生于质地柔软的毛笔，使书家得到丰富的乐趣。我们感谢祖先为我们留下了如此美妙的传家宝。毛笔的发明也是中国文化的一部分，是勤劳、朴实的中国人的象征。这个智慧的结晶伴随着书法艺术发展了几千年，不知为书法家抒发了多少爱和恨。

墨和宣纸与毛笔结合一体为书法服务才能达到了夺人魂魄的艺术效果。任何聪明的艺术家都会选用最好的用具，而不会舍近求远去选取不利于艺术表现的用具。

古色古香的装裱形式具有着浓厚的中华民族的艺术特色。书法艺术属于中国的民族艺术，失去了民族特色也就等于失去了书法艺术本身的个性。没有个性的艺术无法立于世界艺术之林。去掉自己民族特点的“创新”等于遗弃自己的民族艺术。笔墨与装裱已经使中国书法艺术形式构成了自己的特点，保持和发展它才是今天真正的使命。

任何一种艺术形式范围之内的竞争，必须采用规定的法则，在有限的范围之内作者可以发挥充分自由。离开这个范围也就很难进行比较，这是一般的常识。用笔墨这种简单的工具表现极其丰富的内容是书法艺术的特点，也应是书法规定的基本准则。

不采用毛笔和纸墨如果能达到良好的笔墨效果，当然也很可取，但是迄今尚无取代笔墨的更好工具。至于改用其他工具的革新者，在书法艺术“殿堂”里应是特殊“宾客”，应该尊重地将它们让在“来宾席”，因为他们不是书法的主流。在书法艺术需要统一的大家庭里



墨

他们只是“统战”对象，因为由书法派生出的各种门类不止一家，但不能因此没有统一准则。如果采用其它工具能达到或者超过书法目前的笔墨效果，当然书法也不会死守一块阵地，问题是迄今仍在探讨中，其完善程度远不如传统书法艺术形式。

总之，在书法“热”的今天，人们在“热”之余，也需要严肃地沉思一下，制定一套统一准则，维持一下“社会秩序”。我们粗略地提供上述几项作为参考，但需要注明的是，作为书法艺术作品的准则，上述几项不可缺一。只有技巧但不美的作品不行，只美没有个性的作品也不行，只有汉字不是流于自然书写出的也不行，只有全面达到要求才能够成为书法艺术作品。



笔、墨、纸、砚

【第三章】

技法分析之用笔

每一种艺术形式都具备其特定的表现方法，包括采用的工具和材料。艺术家运用这种形式进行自我表现的方法即称为技法。

技法是艺术家的表现手段，也是艺术家必须掌握的技能。熟练、精确地掌握和运用技法是艺术家的基本功，也是成为艺术家的前提。

运用技法的目的是为了表现神采。构成作品神采的因素，除了作者学识修养和感情才智之外，主要靠技法的运用。

对于技法历代论述颇多，很多书籍不厌其烦地进行重复，都是为了让初学者能尽快地掌握它。但其中也存在一些弊病，像不系统、门户之见等缺点。尤其严重的是缺少科学性：有些语言模棱两可，神秘而又模糊。有些过于机械，教条地用一法套百家，令人不知所从。

笔者从事砚耕已数年，所走弯路可谓不少，其感受苦不堪言。为了在“陷阱”前插个“路标”，不使他人也步入歧途，在此仅谈一些个人的心得体会，对于其他书籍早已重复多遍的技法不做重复叙述。只对一些有疑问的地方提出来研究一下，供读者参考。

技法可分为两大部分：一种是书写的技巧动作，包括对墨的控制及对纸性能的运用；二是纸上点划及结构的造型，以及章法布置经营等。两者有着必然的因果关系，因此在研究某一种时也难以会涉及到另一种。我们先着重谈后一种。

组成书法作品可分为三部分：一是点划；二是结体；三是章法。众所周知，学习书法要临帖，那么临帖的目的是什么，帖里有哪些东西值得吸取，一个帖临多长时间才能放下，这就要求我们对书法最关键的要领应有所了解。

古人经历了千辛万苦为我们留下了成千上万的作品和许多理论文章。今天我们不能见到古人写字，只能从他们的作品里揣摩他们的技法，从中领会古人的用笔，为我们的创作奠定基础，这就是临帖的目的。学习古人是学他们的好技法，在临帖的过程中最重要的是分析和思索，一味地死临帖不是明智之举。

学习书法首先要解决的是点和线的质量。正如我们盖房子，建筑材料质量很关键。如果最基本的单元部件都不好，房子盖得再漂亮也没用，所以点划的质量是决定结体成败的重要因素，当

然点划质量是由作者用笔技巧决定的。

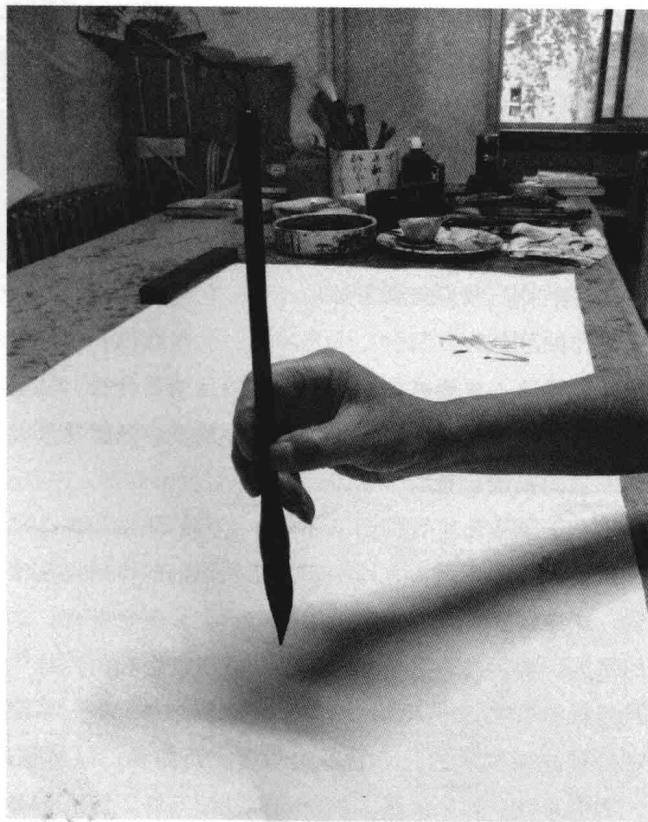
学习前人主要是学习他们的技法。古人对点划质量和用笔有许多论述，但因多是文言文，用语过于含蓄，现代人理解起来有些困难。下面我们用通俗的语言较为系统地对技法进行剖析，以便初学者对书法有一个明确的认识。

用笔

用笔包括执笔、运笔技巧。古人和今人已多有叙述，不再做多余的重复，仅就一些关键问题，谈一下作者砚耕的心得。

(一)执笔

执笔即书写时捉笔的方法，包括指、腕、身采用的姿势。历代有“龙眼法”、“凤眼法”、（即手虎口部呈圆或长圆形），近人又强调上海书家沈尹默的主张，即“五指执笔法”。另外还有些特殊执笔法如“单苞法”、“回腕法”等。各人强调采用自己的方法最好，甚至有些



执笔

教科书登出标准方法供初学者模仿。那么，什么方法最科学、最正确呢？作者同意苏东坡的主张“执笔无定法，但使虚而宽”。

不同的技法会出现不同的艺术效果，不同的艺术风格方法都一样，这是很简单的道理。不同的手段如果运用的巧妙都可以达到艺术顶峰。苏东坡采用“单苞法”，成为宋四大家之一。何绍基采用特殊的“回腕法”，也成为清代创新的先驱。所以，用一种固定的程式要求所有的人都遵循不是科学的教学方法。

执笔的目的是为了稳便。稳，即手执笔有把握；便，是灵活便利。这也是对执笔的基本要求，违背这项原则就会给书写造成困难。由于人的身高、臂长、手掌的大小不同，所以执笔的高低、姿势也不尽相同。现在我们先分析一下各种执笔的优缺点。

1.单苞法

此种方法与写钢笔字执笔方法相同，指腕比较灵活、掌中空虚，目前日本较为流行，多用于行草书，写起来灵便，传为苏东坡法，实际上也不只苏东坡一人采用。缺点是稳实不足，难以掌握，容易出现侧锋，需要长时间练习才可。

2.回腕法

此法传为何绍基首创。书写时将腕向内钩，控制指、腕的松动，用臂肘动作运笔。这种执笔方法挥运距离较大，笔锋转换的灵活性差。易于写拙厚大气风格的作品，不适于写巧妙的字，写起来比较吃力一些，传说何绍基每次写字都要大汗淋漓，但他这种特殊的用笔确实出现了自己独特的风格。

3.鹅头法

所谓鹅头法即执笔时，食指向上移，弯曲形状像鹅头。有人说是王羲之观鹅所得此法，纯属讹传。此种方法，手掌高竖，难以悬肘。指、腕、肘活动都不利，故多用于伏案写小字，不适作大字，最好不要采用。

4.双苞法



站姿(一)

这是一般通用方法,大都有介绍,上海书家沈尹默先生力推此法。所谓“双苞”,即食指与中指在外向内钩,大指在内侧,无名指与小指合起来在内下侧,力向外抵,这样将笔执在手中。虎口呈圆形的称“龙眼法”,呈柳叶形称“凤眼法”,实际两种方法在书写中经常不断转换才能用笔丰富。

5. 正确方法

上述种种方法都已谈及,究竟什么方法正确呢?作者以为适于表现自己风格的方法最正确,不能将所有人都用一种方法统一起来,在讨论执笔方法及书写身姿时我们只要遵循几项原则,采用科学的方法即可。要善于因地制宜,因书而异地灵活运用。

任何一种事物都有其一般规律和特殊规律。在追求特殊效果的时候采用的

特殊方法,像“回腕法”、“单苞法”等都属特殊情况。对一般的执笔要求是符合正常人的生理条件,发挥各个关节的作用,因此最好在书写时指、腕、肘、肩等各部位处于最灵活、最适中的状态,不要使某一部位已到动作的极限,没有再活动的余地。

指的要领是都处于半曲状态,而且相互靠拢,食指、中指在笔外侧向内钩,拇指由内向外与前二指配合将笔执住,无名指在内下侧再将笔抵住形成第四个力点、小指贴住无名指内下侧以助其力。需要指出的是,这里的关键是指的关节都半向外突起,而且密贴,使指头处于灵活状态,掌心也圆而虚。如果指与指距离拉开,指根部的肌肉会拉紧不便活动。人长了五个指头还是都用上为好,否则有的指头“待业”也是闲散劳力,所以几指执笔的问题用不着争论。

其次是手掌要平放,不可高高竖起,要使手掌处于中间最佳姿态。因为掌一竖起腕部肌肉僵死,掌已达到向上的极限,不宜再转动,影响了运腕的灵活性。不过掌竖的执笔方法在很多教科书中多次刊登也误人不少。

肘,也要微微离案悬起,便于活动。曲臂向前,掌即到胸前,如抱婴儿,左手也曲臂向前扶案以助其力,保持身体平衡。胸前如抱球状才能使各关节处于适中位置,便于向各个方向挥运。



站姿(二)

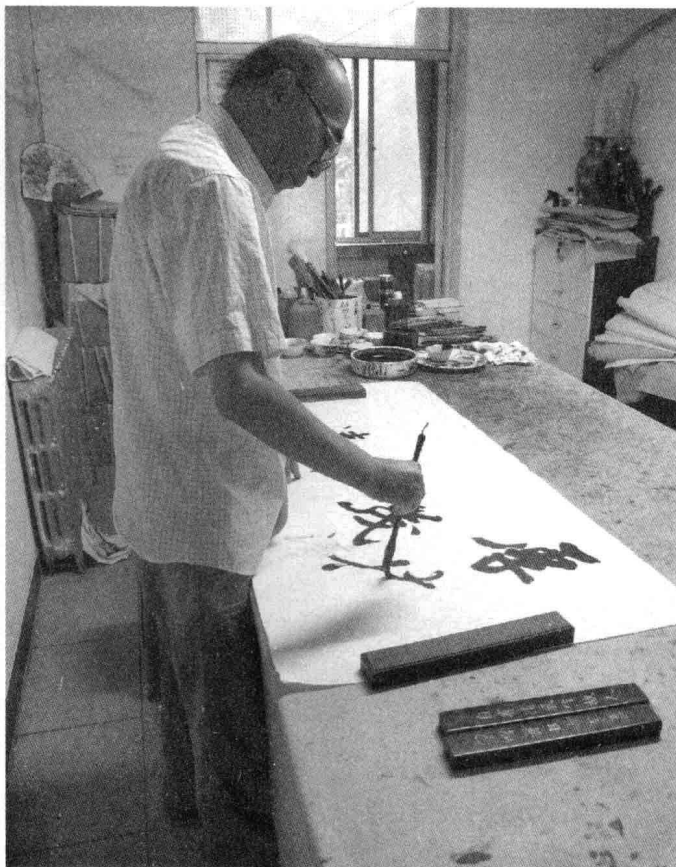
肩，要放松才能灵活。不要耸肩使肌肉僵死，自然放松最为重要。

腰，也要放活，不可僵死不动，写大字、中等字都要有腰的配合动作。足，微呈丁字脚踏稳。写大字时要步伐有条不紊地配合全身变换，保持身体平稳，尤其写榜书是至关重要的。

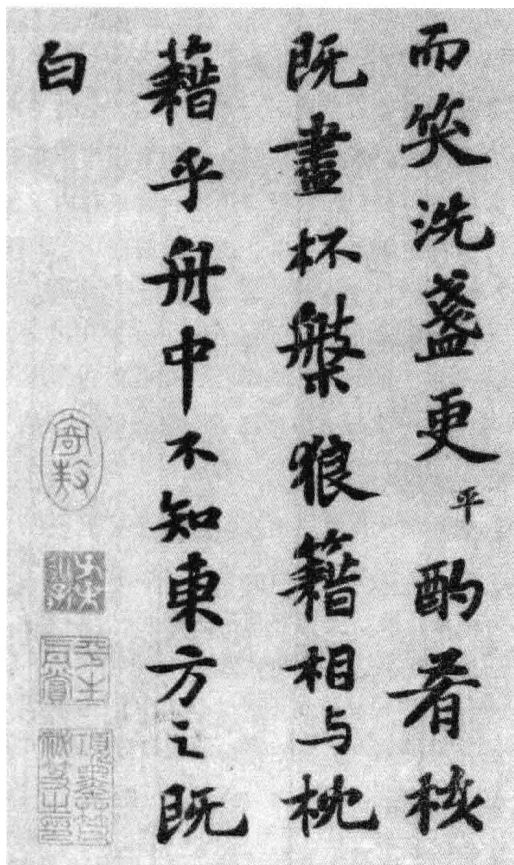
古人所谓“全身之力到毫端”是指全身配合默契地运笔，而不是单纯地指用力，实际是技巧动作，所以不如改为“全身配合”较为明确。

一般写小字要坐，中楷以上的字最好站起来。因为只有站着写，运笔的灵活性才最大，才能发挥全身各关节的作用。另外非常重要的一点是视角与悬挂后接近，不会因视线斜度大造成太大的误差。这同画西画时不时退后几步看一下作品的道理相同。平常有句话“字怕上墙”，有些坐着写字的人。写时看着结构很好，一上墙悬挂就发现结构不平衡的原因就是因为写时与挂上墙后看时的视角不同造成的。

执笔的高低也因事而异。低一些易扎实，高一些易灵活。作者的经验是握在笔的重心处左右。（提斗与特型笔除外），只要将笔横放在一个指头上，能使其平衡的支点即为重心。当然根据习惯也可稍上或稍下一些。太上或太下都会偏向一个极端，只有在特殊情况下可以使用。执笔不可太死，将力都用在指上。握住毛笔能使其稳健地运行，力就够了，多余的力只会使肌肉僵死，影响灵活。在民间有一种讹传，说王献之写字时其父王羲之突然从其身后抽他的毛笔，竟抽不出，说明他用笔有力。很多人听了此说将笔握得很紧，指、腕都僵死，很不灵活。另外还有包世臣与康有为所说的“四指争力”与“五指齐力”也影响颇大，搞得很多人迷惑不解。运笔的要领是稳、便、轻、健。用力太大，易稳、健，不易轻、便；太小，则反之。人在书写时有时要求点划扎实一些，可用力稍大一点，要求点划灵动一些，力可小一些，随时变化，不能强求一致，只要看一下乐队指挥就明白了。无论如何，多余的蛮力是毫无必要的。所以



站姿（三）



苏东坡书法

执笔不可太死，用力时也要保证关节的灵活性。从王羲之的字中看其用笔还是以灵动为主，死握笔是难以奏效的。

现在有些教科书中强调“指实、掌虚”，很多人的指头要用很大的力量将笔握死，还有一种理论即“指腕皆不动，以肘来自去”，这些都是特殊的技法，适用于特种风格，对于一般人来说还是采用科学办法比较适用。在书写时要发挥各个关节的能动性。人体各关节的生长是数万年来进化的结果，它适应各种复杂动作，当然也包括书写。有这样好的条件故意舍去某些能动的部位不用是没有道理的。人的手臂像放大尺一样，只有各个能转动的部位配合才能写出各种复杂的点线，如果将某个关节固定死，不是科学的办法，这个道理很容易理解。

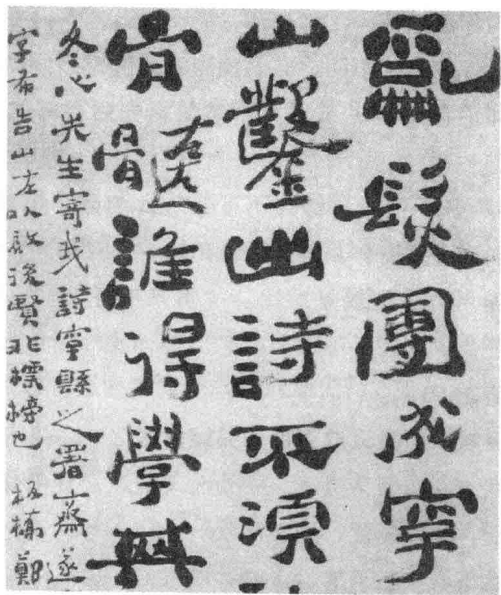
书写时首先要保持身体的平稳，前面讲过，脚要站稳，左手展开扶案，执笔时各个关节处于适中的灵活状态，右臂和身体不能靠案，会影响动作，肘更不能着案，做好书写的准备工作。排除内心杂念，尤其不能有急躁情绪。然后先用笔有分寸地蘸墨书写，根据纸的发墨程度决定运笔的速度、轻重等，当然也要根据风格的需要。

(二)运笔

1. 关节配合

运笔的关键是保持书写的准确，不能勉强从事，要求写得轻松自如。其要领是我们采用的方法所能运行的长度要大于所要书写的点划长度。比如用肘运行最长可写二尺余长，写一尺长的点划就不会吃力，笔也不会过分倾斜，勉强从事；如果用此法写三尺长的点划就勉强了，很难写得准确和有力。用腕运笔在三寸范围内可运行，再长也就勉强了，因此不要写力所不能及的点划。这种方法不会有用笔不到之处。

但在书写某个点划时不可单靠一个关节活动来完成，这就要各关节配合默契。一般大关节的运动适于大动作，可做长距离大幅度的书写方法；小关节虽活动范围较小但灵活度比大关节强。作者认为小关节如同自行车的前轮，用以转换调整笔锋或做一些小提按等动作较合适；



郑板桥书法

大关节用以带动手和腕做长距离的运行，有点像自行车后轮作用。所以，每作一字细微处用指腕，长线条用肘、肩、腰，甚至步伐配合，两方面兼顾。

在坐着写小字时，悬肘不用太高，只要肘不支撑在案上就可以了，臂抬过高，肩易耸起，会很吃力。

在写榜书时，腰的动作与步伐的变换很重要，在写两尺以上的字时单靠肘的运行不能满足要求，要身体配合运动。超过三尺就要更换步伐，全身移位才能写得扎实有力。

前面讲的方法是作者的个人体会，正确与否大家可以通过实践纠正。

2. 行笔

战争的双方都争取优势，历史上“淝水之战”、“赤壁之战”等战例，都得胜于势。势是一种有力、有方向性的动势。苏东坡的《念奴娇》一开始就用“大江东去，浪淘尽”造成一种磅礴的势态。其中“东”是方向，“去”是动态，“浪”是物体，合起来形成了势。李白“飞流直下三千尺”的诗句，也造成一种强烈的动势。所谓势在书法中有两种：一种是字的艺术效果，另一种是书写时的运动态势。我们先谈后一种。

书法有时间性艺术特点，在作品中必须明确让人看出作者书写的方向、速度和先后次序。近年有些制作性

较强的作品打破了这种规律，有一种装饰美，在此不作讲述。传统书法不同，必须使观者透过作品能体会到书家书写时的情趣、节奏，当然包括先后书写的动作过程。

“势来不可挡，势去不可遏”，这是个辩证关系。势的形成必须有作用力和反作用力，而且必须作用力大于反作用力，这就是对比。“势来不可挡”但必须要“挡”；“势去不可遏”，必须要“遏”才能造成更强烈的势态。

运笔取势是造成力度的关键方法之一。只有如此才能使点划扎实而又灵动，苍劲而又活泼，直中有曲，曲中有直，疾而能涩，纵而能收。

运笔取势在于意念，或者说感觉。是一种对力的思索和假设，正如部队演习一样，没有敌人也要假设敌人。在运笔时，意念中要假设前方有很大阻力，模仿推物体的感觉向前行笔，古人比喻如：“逆水行舟”。行笔要坚决肯定，不可犹豫不定，像太极拳或少林拳一样稳、准、狠。当然，对手是假设的。行笔中，流中有驻、快中能稳，不至于剑拔弩张，节目外露，要使力含划中，点划才能饱满。

这种意念的优点是使手能稳，在书写中克服了任笔为体的盲目性。动中有静，静中含动，“横鳞竖勒”，力在划中，加强了点划的质感，照顾了点划的呼应，增强了点划的韵律，丰富了作品的内容。

值得注意的是，意念不可过强，过强则用笔迟疑不前，显得做作，甚至某一部分肌肉收得过紧影响行笔，要保证各个关节的灵活运动。意念是靠身体的主干传动肩、肘、腕、指，动源在腰部。当然这只是意念，不一定动作很大。只有经过一段时间的练习才能逐渐地有所体会，悟出其中的奥妙。

利用宣纸的毛糙特点也可以形成一种涩感，这是书写时客观存在的反作用力。当书写速度加快时反作用力就越大，所以要求加大握笔的力量和下按的程度，才能同慢写时有一样的力度，否则墨只浮在纸的表面不能入纸，缺少厚度。如果是焦墨则反作用力就更大，此时稍出现一些枯笔则效果更苍劲。

逆锋是取势的一种手段，因为逆锋使毛笔在纸上有

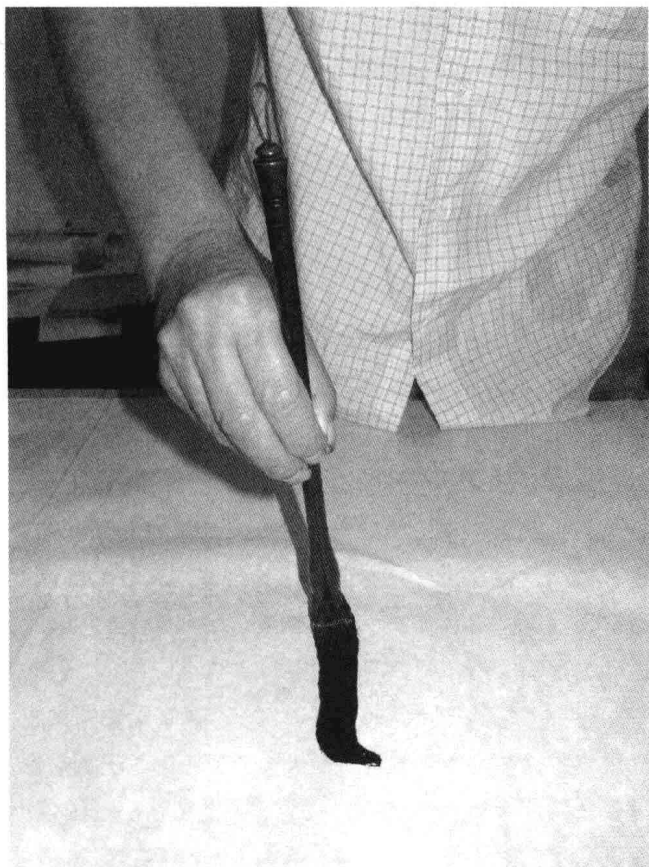
一种支撑力，这是毛笔弹性造成的力，与纸的反作用力相抵，在逆着笔毛行笔时势必克服阻力向前推进的势态，使点划更实，墨也更浓厚，有时即使使用淡墨也能造成苍涩的效果。

在光纸上写字虽然阻力很小但千万不能放纵，此时要假设阻力持重行笔才能使点划凝重。否则一滑而去单薄无力，书写者也有英雄无用武之地的感觉。

缺少阻力就不会有抗争，没有抗争会使行笔过程简单化，当然作品也就缺乏内涵。

行笔时胸中也要有势，这种势就是类似物象的形象，古人将其更具体化如“千里排云”、“担夫争道”，“逆水行舟”等。永字八法讲的就是“永”字八笔的势态。将思维的形象化为手中的感觉是一个复杂的过程，这要凭书者平时对于用笔的切身体会经验，临场进行发挥。

没有落纸以前的空中动作也是运笔取势的一种方法。有点像跳高的助跑，没有预备动作很难奏效。书法的点



中锋与侧锋（一）