

现代生活实用百科全书

THE MODERN LIFE ENCYCLOPEDIA OF CHINA

毛笔书法学习与欣赏

现代生活实用百科全书

毛笔书法学习与欣赏

主编：冯国超

撰稿：孟 涛



远方出版社

责任编辑:王松年 苏那嘎
王炜烨 胡丽娟

现代生活实用百科全书

冯国超 主编

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

* * *

◆ 新华书店经销

北京市朝阳区京东印刷厂印刷

* * *

850×1168 毫米 大32开 518印张 12470千字

2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

印数:1—500

ISBN 7-80595-686-3/G·175

全套定价:5800.00元(全46卷)



目 录

笔 法	(1)
如何选笔	(1)
执笔的正确方法	(2)
运笔的方式方法	(5)
线条简析	(9)
辅助线条的练习	(13)
笔法释疑	(16)
结字法	(31)
长与短	(31)
大与小	(31)
肥与瘦	(32)
斜与正	(35)
五方与圆	(35)
高与低	(35)
疏与密	(36)
避与让	(38)
相与背	(40)
伸与缩	(42)
繁与简	(42)
并与重	(42)
堆与积	(43)
虚与实	(45)
匀 称	(48)



相 应	(48)
穿 插	(48)
变 化	(49)
章 法	(53)
格式的门类	(53)
正文的章法安排	(60)
通篇格调一致	(71)
行气贯通	(73)
力求起伏得当, 向背适宜	(75)
简析署款与钤印	(77)
汉字字形发展史与古文字写法探秘	(83)
汉字形体的演变与发展	(83)
关于古文字书法的特征和风格	(91)
古文字书法的学习	(96)
各种书体练习法	(111)
楷 书	(111)
行 书	(140)
隶 书	(160)
草 书	(171)
临摹碑帖	(190)
如何选帖	(190)
临摹要诀	(200)
临摹注意的几个问题	(202)
书法创作	(205)
准备创作	(206)
进行创作	(207)
创作中应如何构思	(210)
创作时应注意的几个问题	(215)



创作概念	(219)
书法简史	(223)
殷商、西周书法史	(223)
秦代书法史	(228)
汉代书法史	(230)
魏晋书法史	(235)
南北朝书法史	(240)
隋唐五代书法史	(244)
宋代书法史	(249)
元代书法史	(253)
明代书法史	(255)
清代书法史	(265)
书法理论	(273)
传统书学源头概述	(273)
现代书学概论	(303)
附录 历代名家名作选介——文字篇	(310)
钟 繇	(310)
王羲之	(310)
王献之	(312)
欧阳洵	(314)
褚遂良	(315)
颜真卿	(316)
柳公权	(318)
怀 素	(319)
苏 轼	(320)
黄庭坚	(321)
米 芾	(322)
赵孟頫	(325)



文徵明	(326)
董其昌	(327)
历代书法名作鉴赏——图版篇	(329)
文房四宝	(380)



笔 法

如何选笔

众所周知，文房四宝是中国书法得以千古流传的重要物质因素，其中毛笔则刚柔相融，能痛快地写出各人的情感与秉性。有语云：“能书不择笔”，此是妄言。“夫工欲善其事，必先利其器”，笔的优劣直接影响到创作的情绪与发挥，米芾曰：“笔不可意者，如朽竹篙舟，曲箸哺物。”这里我们要讨论的问题是笔的性能与各种因素之间的关系。

1. 笔纸调和

赵孟頫说：“书岂纸笔调和，若纸笔不称，虽能书亦不能善也。”可见纸笔相互配合的重要性，古人对纸笔间的关系论述很多，概其言，则是纸刚则笔须软，纸软则笔要刚，否则，如锥画石，既不圆润畅通，又神采易失。

2. 从用锋看选笔

蔡骥道：“刚笔多骨，而骨宜少露，笔得中锋，则肉在外面骨在内。”即用刚笔书写，应使笔锋藏而为之。此外，由于刚笔蓄水少，为使墨两边都能渗入，则以中锋为佳，如用偏锋，宜薄，不能入木三分。用软笔书写，易多肉而无骨，书写时须使锋常立，逆势为之，才能浑厚劲健。

3. 结合碑帖与字体

马叙伦曰：“魏碑中有许多笔法，以今笔试之不得，于是有将秃笔者，有将笔头稍焚或小剪用之者”。上述皆集中在一点，



去“尖”也。是否可以讲，碑以笔肚用之居多，尖少用。而帖多见“尖”，以秃笔书之，缺少流动而失之妍丽。此外，笔的选择与各种字体也有十分密切的联系，姚孟起《字学臆参》中说：“作小楷宜清而腴，笔头过小虽清不腴。”故有人喜欢用大笔书小楷，得其圆润丰满，然须善用尖者方可为之。用软笔能得之圆润，笔锋长能得之灵动，因此，书写草书时宜用长锋软毫，使用起来，变化多端，妙趣横生。书写大篆、隶书时，锋宜短，宜软，旧笔为宜，这样线条能得浑厚、质朴之美。写小篆宜用长锋，而取其婀娜之姿。

4. 笔墨相协

“以健笔浓墨，斯作字有力而气韵浮动。”（王澐《论书剩语》）刚笔蘸浓墨书之，墨能挤入纸背；用软笔蘸浓墨，笔锋难以拖动，对于缺笔者尤甚。此外，健笔用淡墨，则线条易单薄而浮滑，以软毫书之，则得丰腴、流动，韵味十足。

总而言之，应根据具体情况选择不同性能的毛笔，但又非绝对，大家乃能绝处逢生，例如杂技演员走钢丝，巧者胜。

执笔的正确方法

“凡学书字，先学执笔”。古人在谈论用笔之时，都涉及到执笔的问题。“书为心画”，心意全靠身手而传于指，再由指发于笔而达到心手如一，因而学书者书写时有两大障碍：手与笔，笔与纸，手与笔的协调依靠正确的执笔，笔与纸的配合应靠规范的用笔，两者都是书写的关键。所以，古人在执笔上所倾注的笔墨就不难理解了，在执笔上，他们以某一心得而从不同角度阐述了其重要性，但共通之处是要使之灵活，易于发挥。拟古人之谈，有两个方面须明确：执笔的位置和指、掌、腕、肘、身的姿势。



1. 执笔的位置与书体的关系

“真书去笔头二寸一分，若行草书，去笔头三寸一分执之。”（卫夫人《笔阵图》）执笔时依照不同的书体须有不同的执管位置。问题在于字体本身的性质，由于楷书结构谨凑，用笔规矩而缓慢，用低管可以把握其微细处。行草书宽纵飘逸，高执易使之灵活，气势无限。此外，执笔的高低还与书体的大小有关，“书小字靠下拢，书大字靠上端”，也有“宁高勿低”论，认为高能指点自如，初学者以高握之，不利于控制，可根据不同阶段选择用之。不过，每人各有喜好，凡有利于发挥，高低均可。

2. 正确的执笔姿势

(1) 指姿

被普遍认同的有沈尹默的五指笔法。即拈、押、钩、格、抵五字，并逐个分析了其合理性。它的科学性勿容置疑，但是，任何规定的本身就含有不合理的因素，由于每个人的习惯是不近相同的，执笔的目的并不在于手指的姿态本身。启功先生的“簪法”论，充分表明了书写时手指的无意识状态。齐白石竟言自己“不知执笔”，他们都是在排除心手在书写时所造成的障碍。所以，我们在了解古人对执笔的各种执法后，应按自己的习惯而执之，要知道任何漂亮的握管指法都替代不了流美的线条。此外，执管的松紧也是古人时常谈论的内容之一，有王献之少时学书，逸少从后取其笔而不可的传说。此不可仿效，把管应似骑自行车之把柄一样，不可过紧，重点在于手指握管时有便于挥转传势，调拨自如，而达到“当使指运而腕不知”的妙境。例如：

①三指单钩法：拇指与食指执管，食指在管外钩向拇指，中指抵管，类似今天常见的执钢笔法。

②三指双钩法：拇指外拓，食、中指同在管外钩向内，无名指、小指屈而虚悬。

③五指法：拈：拇指肚紧贴笔管内方、斜而仰。



押：食指第一节斜俯钩住笔管外方，同拇指相对。

钩：中指的、二两节弯曲钩住笔管。

格：无名指用甲肉之际紧贴笔管，用力将中指钩向内，笔管挡住起推挡作用。

抵：小指紧贴无名指，以助无名指推挡。

(2) 正确运用掌、腕、肘、身

李世民《笔法诀》道：“次虚掌，掌虚则运用便易。”张怀瓘又言：“掌虚运动，适意腾跃顿挫，生气在焉。”掌虚则手指灵活，运指才有余地，古人有握卵的说法。运腕、运肘一直是人们说的最多的方法，书者根据不同的书写环境与条件、字的大小与习惯选择了不同的腕肘法，例如枕腕、悬腕、悬肘等。但是，肘、腕法的关键并不在于枕悬问题，它只能证明腕肘相对于桌的状态，并不能证明腕肘运动的本身，梁巘《评书帖》诗云：

……

笔管上向怀中人，下截笔锋向外出。

腕力挺住不须摇，转运全在肘力熟。

悬腕悬肘力方全，用力如抱婴儿圆。

“怀中人、下截、挺住、转运、力方全与婴儿圆”，都说明了腕肘运动的本身。古人写字皆言要逆势，腕肘不动岂能“逆”？写字以“八面出锋”为佳，中国美院章祖安先生常一手握住学生之掌，一手托肘，左右上下翻转斜入，观之如手工制豆腐之摇滤渣架，摇摆圆滑，一出一入，一起一伏，皆合韵致，此乃妙悟。身法通常有坐、站、蹲等法，坐者头微倾、肩平、胸含，身勿贴桌沿，双脚平放，肘外拓。站法双脚自然分开，身微前倾，肘腕皆悬。蹲法依照个人习惯而定，原则是身须稳，书写手臂活动范围大为宜。三种身法都应使胸前宽阔，利于挥运。总而言之，掌、腕、肘、身各种动作必须形成一个协调的整体，才能达到黄庭坚的“心能转腕，手能转笔，书字便如人意”的境界。



运笔的方式方法

1. 中锋和偏锋的含义

指的是行笔过程中尖锋主毫的轨迹所处点画中的位置。中锋也叫正锋，即行笔过程中尖锋主毫始终走在笔划的正中。这样墨汁可以顺着笔毫比较均匀地注入纸中，写出的点画边缘滑润，饱满圆浑。中锋用笔，执笔要正，笔毫要顺，笔毫屈折平铺的方向正好与运行的方向相反。偏锋也叫侧锋，指行笔过程中尖锋主毫偏在点画的一侧，这样写出的点画显得简捷飘逸、活泼洒脱。偏锋用笔通常要使笔管有不同程度的倾斜，因此《书法正传·八法解》中说：“偏锋者不可使其笔正，正锋者不可使其笔偏。”由于中锋和偏锋两种用笔各有特点，在书写中宜结合使用，可有所偏重，但不宜偏废：专事中锋，易陷入拘谨板滞；只用偏锋，则易导致轻佻飘浮。有一种说法，认为写字“要笔笔中锋”，这在实践中不仅很难做到，也完全没有必要。

2. 露锋和藏锋的含义

主要是就行笔的起止如何处理笔的锋芒而言的。起笔和收笔时，有意顺势将笔的锋芒暴露于点画之外，叫做露锋；设法将笔的锋芒隐藏在点画之中，称为藏锋（见图1）。露锋是顺势出入，比较易为；藏锋则要反向施笔，作些“手脚”：起笔的藏锋，应在下笔之时使笔的尖锋在点画之内处着纸而逆向轻轻用力，然后再



(图1)

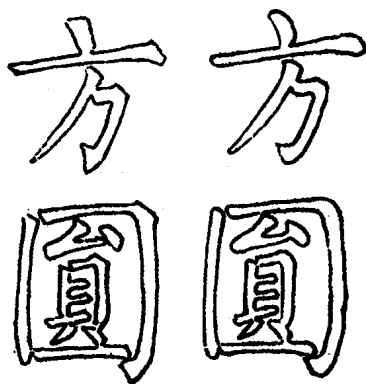
返回运行，这就是人们通常所说的欲右先左，欲下先上的起笔方法（“先左”、“先上”，意在隐藏笔锋，并非真要朝这个方向运行



一段多长的距离)；收笔的藏锋，是在点画即将收结时，顺势或驻或顿，随后将笔提起，也可以向运行的相反方向稍稍回笔再抽笔。简单地说，露锋须顺锋起笔，顺锋收笔；藏锋则须逆锋起笔，逆锋收笔。藏锋用笔，内包其气，含蓄深沉；露锋用笔，外纵其神，意气飞扬，各具不同的艺术效果。两种用笔不宜偏废，不然“用笔太露锋芒，则意不持重；深藏圭角，则体不精神。”初学者宜依据字体的需要兼而习用之。

3. 方笔和圆笔的含义

构成笔画的起止处与转折处的不同形状，其方法有二种：在行笔过程中，若用提、顿、折、挫的办法突然改变运行的方向，使得笔画的起止处或拐弯处的外侧呈现出方割或棱角之形的是方笔；若充分利用圆锥体笔头的外表（圆弧形）作起收，或者在拐弯处作圆转运行，没有提、顿、折、挫的动作和节奏，使其无棱



(图2)

角而呈圆弧之形即为圆笔（见图2）。简单的说，折以成方，转以成圆。方笔方正遒劲，骨力外露，因而又称外拓笔；圆笔圆润柔和，骨力内含，所以又称内擫笔。在书法实践中，方圆之用，宜“方者参之以圆，圆者应之以方”，（姜夔语）方中有圆，圆中



有方；多方而不失于险恶，多圆而不流于圆滑。

4. 悬针和垂露的含义

怎样正确处理垂直竖划的收结呢？通常来说，假如竖划在结末时用露锋，随着笔的提起让锋芒垂直顺势而出，笔道挺拔，锋尖骏利，有如钢针之悬，便是悬针；假如结末时不提笔出锋，而用藏锋顿驻作收，令其状有如露珠欲下坠而上缩，便是垂露（见图3）。在楷书、行书中，竖划居中而又突出者多用悬针，也可以使用垂露；竖划居于边侧，虽突出也不用悬针而用垂露。悬针显得刚直畅快，垂露显得稳重含蓄。遇到可以用悬针也可以用垂露的情况，怎样选择，应根据章法的需要而定。



悬针



垂露

(图3)

5. 迟速、肥瘦、浓淡的含义

前四点，主要是讲点画的起止、转折如何使用笔锋与如何处理锋芒。除此而外，运笔的快慢、笔道的肥瘦、用墨的浓淡等，也属于用笔的范畴，对书法的艺术效果影响也非常大，似乎有必要在这里稍加说明。

迟速 其实书法中行笔的迟速快慢没有一定的标准，大体上是因书体而异，因用墨的浓淡而异，也因人而异。我们应该明白的是，行笔快慢迟速的不同，所创造的艺术效果是有显著差别的。用同样浓淡的墨，行笔快慢适当，可以使点画干净利落；行笔过快，笔迹浅薄飘浮，方向位置也不易掌握；行笔过慢，则会拖泥带水，致使气血淤滞而无力。通常，写隶书、楷书宜稍慢，写行书、草书宜稍快；用墨较浓宜稍慢，用墨较淡宜略快；点画的起收与转折宜略慢，中途正常运行宜稍快。初学者宜依据各方面的条件细心摸索、体会，灵活把握快慢的节奏，以求取得最佳的艺术效果。

肥瘦 即指运笔时笔毫下根据深浅不同而形成的笔道的粗



细。一个点画之中可有粗细的不同，一个字里也有笔画轻重的变化。用笔的肥瘦可以体现风格的差异，通常地说，趋肥者显得厚实沉稳（如颜字），趋瘦者显得刚劲有力（如柳字）。但不可过肥或过瘦，过瘦则形枯，过肥则质浊。这犹如一个人，肥硕臃肿或清瘦干瘦都不可能有雄健壮实的英姿；只有筋骨强劲而又体肤饱满才最显有神。古人云：“善用笔力者多骨，不善用笔力者多肉。多骨微肉者谓之筋书，多肉少骨者谓之墨猪。”又曰：“有骨有肉者圣，多肉少骨者病。”这是十分有道理的。

浓淡 一般来说，用墨的浓淡对书法的效果也很有关系。浓淡适当，写出的点画流利酣畅。若过浓则枯涩无润，过淡则轻浮单薄。如何才能浓淡适中，宜根据纸张的质地，书体和书写速度来决定。在下笔之前，宜先试一试，待调剂到浓淡适中时再正式下笔。

总之，书法的用笔是多种多样的，上面我们只是选取其主要者作了简单的介绍。在用笔问题上，我们认为有两点值得注意：首先，各种用笔是互相联系又互相制约的，是一个对立统一的有机的整体。它们能够互相渗透，相互生发。在实际运用中，不宜把它们绝对化，孤立地对待它们。其次，每一种用笔都是变化万千的。我们在讲解时为明瞭起见，在点画形态（如方圆）上只讲了它们的“正体”，事实上，用一种用笔，常常因书体的不同、字的体势的不同、章法的不同和书家风格习惯的不同等等，还有许多的“变体”。因此，在学习用笔时，应在掌握基本方法的基础上进而学会变通，灵活地使用各种用笔，即对每一种点画既能写出其“正体”，又能写出其“变体”。下笔之际，明于审时度势，随机应变，使笔锋下的点画形态随时为适应结字和布局的需要而变化，做到“翰不虚动，下必有由。一画之间，变起伏于峰杪；一点之内，殊衄挫于毫芒”。（孙过庭《书谱》）这样，用笔才能生动活泼。

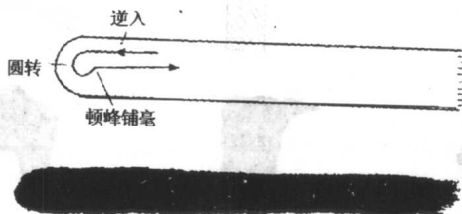


线条简析

1. 起止笔的写法

根据锋的态势起笔，可分为逆入、切入和直入。逆入即起笔时应先左后右，令锋藏之，取其逆势；切入乃是笔自上而下，如刀切物，取其方势；直入是空际回笔后使锋顺其势直接按入。书写时应按照字与字、笔与笔的需要选择用之，三种状态重在其势，势不传入，逆也枉费。此外，起笔按线条的形状，大体可分为圆头、尖头与方头。

(1) 圆头



用笔要诀：①逆锋朝左入笔；②圆转笔锋，同时逐渐下按；③顿锋铺毫后右行。

注意：笔锋圆转时幅度不宜大，否则可能出现下图的牛头鼠尾现象。并且，圆转时逐渐按笔要及时，勿用尖描一周。

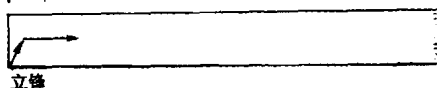


(2) 方头

用笔要诀：①“竖画横入，横画竖下”，如刀切下；②向右



切入

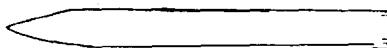


上推锋使笔肚立起右行。

注意：笔锋切下时务必贴紧纸面，不可用尖拖笔过多，向右上推锋也不应幅度过大，否则会出现下列“锄头”、“垂头”情况。



(3) 尖头



用笔要诀：空际回锋取势直入后逐渐按笔，使笔锋自然铺开。

注意：避免尖过细而浮怯，要刚健而厚实。

2. 中锋行笔的方法

当笔尖在笔画中间运行时，保持其左右平衡，这样墨能左右均匀渗透，线条自然圆润，此古人用笔之共通之处。古人云：