

书法艺术教程

庞世勤 编著

华南理工大学出版社

书法艺术教程

庞世勤 编著

华南理工大学出版社

【粤】新登字 12 号

书法艺术教程

庞世勤 编著

华南理工大学出版社出版发行

(广州 五山 邮码: 510641)

华南理工大学印刷厂印装

开本: 787×1092 1/16 印张: 8.375 字数: 198 千

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-10000

ISBN 7-5623-0591-9/J·4

定价: 8 元

自序

我从事书法教学已近十年，虽是半路出家，但教书法似乎已成为我的专职（中师并无书法专业的教师）。我倒不是认为自己的书法（字）特别高超，而是根本就没人想接受这份苦差事。老实说，我的三千多学生除了小部分像是学了点书法外，更多的学生的笔下并不见书法的踪影。这对于教师无疑是个莫大的悲哀。

这自然令我常常冥思苦想。一个教师成功的教学，并不在于他什么都讲深讲透（当然他起码应该是半个专家），而在于他能否调动学生的积极性——一个教师如果能使他的学生爱上自己的课程，他就已成功了一半。而现在恐怕我们的书法教师大多未能做到这一点。

书法是一门“抽象”艺术，也是现在大多数人已失去研习兴趣的技艺。学生如果没有兴趣，光凭每周一节课的教学和训练，是绝对学不到书法的，不少学生上课也不认真，一两个学期后，还不知用笔为何物！——严格一点说，这简直是荒唐的事情！究其原因，是学生并未真正学书法，只是听课而已。而未学的原因又是并无兴趣而有畏难情绪。

要求当代人像古人那样把习书法当作主要功课是不实际的。其实，执笔并不比拿筷子困难一点，只不过我们天天拿筷子，而把执毛笔的事丢掉了。我深信如果方法对头，坚持训练，一两周就能基本掌握执毛笔和运笔的要领。

要求人人都精习书法，在当代也是不实际的。但书法艺术作为中华民族千百年来的重要技能和艺术，作为不可舍弃的文化载体，我们却不可忽视，而且有充分的理由认识它，理解它。我深信书法并不深奥难懂，甚至也不“抽象”。汉字由象形的刻划演变到今天的楷行草，实用而美观，最重要的契机是“方”的结构。天地万物，非方即圆，非圆即方。相对来说，圆为天然，方乃人为。而“方”中易成秩序而又可构建无限多样的美的图样。汉字成方，由方而草而行，实有其可追溯的必然的规律。而书法有建筑之美，有舞蹈之美，有音乐之美，也正像天地间万物本有山川形势之美，本有行云流水之美，本有五音相和之美一样，我们的民族通过点线的组合、运动与天地万物相交相知而得心灵自由（历史上记载了多少书家醉心于书法结体和点线美的故事！）。我深信书法能走向世界，能成为全人类所认知的艺术。

切切实实地把书法之理，书法之美简明地阐释出来，是本书尝试的目的。本书的出版，首先应感谢华南理工大学出版社的陈中科先生，是他给了必要的支持与帮助，应感谢广东语文报社主编周一明副教授，他在百忙中多么认真地审、改了全稿！另外，还应感谢广东中师美术教研会常务理事谭耀华老师，他给予莫大的鼓励与帮助。

陈书勤

目 录

第一章 书法艺术概说	1
第一节 书法是中国的传统艺术	1
第二节 汉字书体演变概况	2
第三节 结构和章法	5
第四节 碑帖临摹	7
第二章 学书的基本方法	9
第一节 坐姿和立势	9
第二节 执笔和运笔	10
第三节 八法和九势	12
第三章 楷书的基本点画	15
第一节 点	15
第二节 横和竖	17
第三节 撇和捺	18
第四节 勾挑折	19
第四章 欧、颜、柳、赵四体楷书分析	21
第一节 欧楷点画根源及特征	21
第二节 颜楷点画根源及特征	23
第三节 欧颜点画写法对比	25
第四节 欧颜结构对比	27
第五节 柳体楷书	28
第六节 赵体楷书	30
第五章 魏碑初步	34
第一节 魏碑和唐碑	34
第二节 魏碑点画总体特征	35
第三节 《始平公造像》的点画特征	36
第四节 《张猛龙清颂碑》点画的基本特征	38
第六章 隶书初步	41
第一节 篆书和隶书	41
第二节 隶书点画的基本特征	42
第三节 《乙瑛碑》和《礼器碑》的点画，结构对照分析	43

第七章	字话	46
第一节	平和	46
第二节	简炼	49
第三节	灵巧	51
第四节	中实	54
第五节	雄强	56
第六节	轻盈	59
第七节	奇崛	61
第八节	朴素	64
第八章	书说	67
第一节	书法的具象和抽象	67
第二节	书法的线和形	70
第三节	书法线的节奏与心理节律	75
第四节	书法和生活的关系	79

附录

欧阳询《九成宫醴泉铭》选字

颜真卿《颜勤礼碑》选字

柳楷选字

赵楷选字

《始平公造像》选字

《张猛龙清颂碑》选字

《乙瑛碑》选字

《礼器碑（碑阴）选字》

第一章 书法艺术概说

书法的“书”，并非书籍，而是书写。书法就是文字的书写艺术，特指用毛笔写汉字的艺术。书法除了需要技巧外，还包括情感、审美等内容。

第一节 书法是中国的传统艺术

两千多年以来，上至皇帝、丞相，下至平民百姓，都热衷于书法艺术。可以说，书法是我国一门最古老、也最大众化的艺术。直至今今天，它仍是拥有最多观众的艺术。

汉字是由“象形”发展而成的表意文字。这和西洋的表音文字有天渊之别。上古“仓颉作书，盖依象形”（仓颉作书，当然也是传说），“依类象形”，便是根据物象的特征，进行描摹，如“日”写作“☉”，“人”写作“𠤎”，因为描摹，所以特重美感。以后，利用会意、形声等方法造出了千千万万的汉字，虽然离“描摹”越来越远，成了严格规范的方块字，但由于我国人民受了这“表意”传统的启示和牵引，而对汉字本身固有的美加以总结、创造，加上由于发明了毛笔（史传秦将蒙恬造笔，其实考古证明毛笔在春秋就有了），由于毛笔特有的特性，“八面铺毫”，可轻可重，可浓可淡，可粗可细，变化无穷，终于创造了自成体系的独特的艺术门类。

书法是最大众化的艺术，认识汉字的，都可感受到书法的美（当然欣赏有高低层次之分），也可以学习书法。但书法又是最抽象的艺术。它借助汉字为载体，但本身没有画的色彩、形象，没有音乐的可感声音节律，也没有文学的具体内容（文字表达的是文字的功能）……但王羲之、张旭、怀素等的书作，曾使千千万万的中国人心动神往，却是事实。这并非由于中国人生性怪诞，而是书法的确有其永存的艺术魅力。

历来都有“书画同源”的说法。同不同源，姑且不论。但书法与中国画，确有相同的工具（毛笔），相同的笔法（以线为手段）。元代大书法家赵孟頫论书画说：“石如飞白木如籀，写竹还与八法通；若也有人能会此，须知书画本来同。”这是大书画家的切身体会。现代画家李苦禅也写过条幅：“书进极则便是画，画至高度则为书。”书与画（中国画），有着共同的内涵与法则。已故美学家宗白华认为书法是中国艺术的灵魂。在中国人的文化精神里，确实少不了书法艺术的成分。可以说，不认识、不学习中国书法，对传统文化的了解，总是不全面的。

千百年来，书法一直是我国教学的重要内容。学好书法，不仅有便于学习、工作的实

用价值，也有助于培养一个人良好的学习、生活习惯。清人钱澧有楹联云：“作字甚敬，读书便佳。”认真写字未必就读好书，但“作字甚敬”的人该不会粗枝大叶，得过且过。同时，书法艺术有怡情养性的作用，书家多长寿，可以说书法是一门“斯文体育”。

书法，已突破国界，走向未来。今天，书坛新人辈出，进一步繁荣、弘扬书法艺术，是我们年青一代的光荣使命。

第二节 汉字书体演变概况

汉字有着五六千年的历史，在漫长的演变过程中，“繁化”（为表意需要，形体增多）和“简化”（为书写方便，由繁到简）是同时进行的。但不管繁化或简化，都始终遵循美化的原则。

从殷商至现在，汉字书体变化之繁，名目之多，难以数计。但每一种书体，也都是“皆以渐变，而非顿成”的，而且，概括起来，最主要的不外甲骨文、篆书、隶书、楷书、草书、行书等数种。

一、甲骨文

甲骨文是殷商时代刻在龟甲或兽骨上的记录祭祀时占卜吉凶的文字。刻辞的内容是占卜吉凶的，所以也叫“甲骨卜辞”或“贞卜文字”。

甲骨文是我国最早的文字体系。它的形体很多是象形的。笔画繁复的有些接近图画。有些和篆书相近或相同。可见篆书是由甲骨文逐渐发展变化形成的，有人把它和篆书合为一类。

甲骨文虽为记事，但刻写者已有朴素的美感追求。因为是用刀刻的，字画大都平直、瘦劲、两头稍尖，偶然也有些曲折。结构虽然大小长短没有一定，但安排上却疏密有致、严整匀称。

二、篆书

从殷商到秦代的一千四五百年，都是篆书的时期。从春秋起，文字的形体和风格逐渐变化，到战国时更为复杂。各国都有自己新造的字，写法各不相同，因而《说文解字序》中说：“七国文字异形”。一般所谓篆书，包括金文、大篆及小篆。

1、金文

金文也叫“钟鼎文”或“铜鼓铭文”，即是刻、铸在钟鼎一类的青铜器上的文字（古代的“金”泛指一般金属物，商、周时多指铜）金文起于商代，盛于周代。它由甲骨文发

展而来。商代青铜器不多，铭文也很短，十数字以上的甚少，字的形体以图形字为多。到了周代，器既日多，铭文有的长达三四百字以上，字的形体也大为增加。这时的字，比起



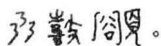
(甲骨文)

甲骨文，笔画较粗，大小均匀，结构也日趋方正。毛公鼎、宗周鼎等，行列整齐，字体凝重，毫不苟且，是大篆的逐渐成熟时期。

2、大篆

目前能见到的大篆字体，主要有两种：

一是《说文解字》里所收的籀(zhòu)文。许慎在《说文解字·叙》中说：“及宣王太史籀著大篆十五篇，与古文或异”。《汉书·艺文志》说：“史籀篇者，周时史官教学童书也。”“籀文”正是《史籀篇》里的文字，并因此而得名。它是公元前八九世纪时使用的一种字体。从《说文》所收的籀文来看，这是一种结构繁复

的字体。如“乃”、“鼓”、“颂”写作。

二是石鼓文(唐初在陕西宝鸡县发现的十个石鼓上刻写的文字)。所刻文字本有七百多个，现仅存二百多。字体结构整齐，笔画匀圆，并有横竖行气。后来李斯所整理的小篆，就是由这些字脱胎而来的，它比西周铭文更规整。

3、小篆

小篆是战国晚期秦国使用的字体。秦统一中国后，为了在全国推行政令，加强统治，在文化方面实行“书同文”政策。秦始皇命李斯等人整理文字，以秦通行的小篆统一六国文字，对六国文字中与秦文不合者予以废弃。

小篆比起以前的古汉字，结构整齐得多，笔画也简单得多，基本上看不出多少象形来，与现代汉字更加接近了。

小篆把每个字笔画的多少、各部分的组合形式最后固定下来。同时废弃了大量区域性的异体字，这就实现了定型化，为书写、识字都带来了方便。

小篆的笔画是圆转的，它还或多或少地保留了汉字的象形意思在内。

三、隶书

秦始皇统一中国后，把形体混乱的六国文字加以整理、改革，统一到原来秦国的书体上，成为小篆，但因奏事繁多，这种字体仍旧不便应用。传说狱吏程邈就加以简化，并把圆匀弯曲的笔画变为方直，改象形为笔画化，以便书写。据说书写公文的小官吏称为“隶徒”，因此把这种书体叫作“隶书”；又因为这种书体简捷易写，可以辅助篆书，也叫“左书”(左即佐，辅助之意)。



(附图“秦泰山刻石”)

早期隶书的形体，跟小篆差不多（可看出隶书也是渐变而来，决非一人独创）。到了汉代，经过文人多次加工，渐趋统一与美化。特别是东汉以后，体式由细长化为扁平，笔画增加了波磔，形成了汉隶的楷模。人们把秦隶称为古隶，而把汉隶称为今隶。

汉隶是书体演变的重要时期。从形式上看，它把篆书的弧线变为直线，把字体向“方”的方向统一起来。今人多不识篆书，但都认识隶书。隶书最终奠定了汉字的方块形式。

四、楷书

楷书又名“正书”、“真书”，楷为法式、模范之意。因为它由汉隶演变而成，当时叫“楷隶”，对古隶而言，又叫“今隶”。

楷书是改变隶书的笔势，加以简化而形成的一种书体。它的形体比隶书更为方正，笔画更为平直，便于书写。但规则比隶书更为严格，笔法也更为丰富（永字八法实际上是楷书的八法，隶书没有八法）。

楷书可分为魏碑和唐碑两大体系。魏碑是晋以后主要是北朝流行的，刻在摩崖或墓碑上的楷字。它是楷书走向成熟过程中的过渡性楷书，它虽然没有唐楷那般规整，但一般豪迈、刚劲、生气勃勃。唐碑则是完全成熟的楷书，体式完备、法度森严，且出现多家风格。魏碑和唐碑都对后世书法产生深远的影响。

五、草书

草书的“草”，有草创、草稿的意思。有联绵形势的叫连绵草，奔放自如的叫破体或破草。草书又分为章草和今草两种。

1、章草

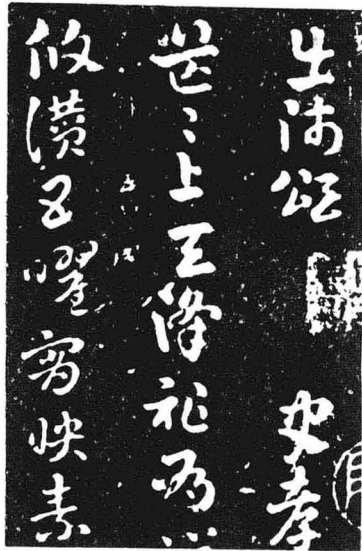
章草相传由汉元帝时黄门令史游创制，现流传的有他的《急就章》。关于“章草”的名称有多种说法：一说因——《急就章》而得名；一说是后汉章帝刘炟喜欢杜度的草书，叫他上奏公事也用草书，所以叫章草。还有其他说法，都不可靠。草书起于秦末汉初，许慎《说文解字·序》及卫恒《四体书势》都说“汉兴有草书”，它也和文字的创制一样，是书体逐渐演变而成的，决非突然有某人发明。

章草是在隶书的基础上加以改进，使其更为简便快写而成。它的用笔因袭隶书，特别是捺画的末尾，全属隶法。但它在字的笔画里，已开创了今草的联绵笔势。笔画连带处，往往圆如转圈，即所谓“笔有方圆，法兼使转”了。

2、今草

今草由章草演变而来。后汉时，逐渐出现了体势联绵、笔意奔放的“一笔书”，即张怀瓘《书断》所说的“拔毛连茹，上下牵连，或借上字之终，而为下字之始”的写法。又说：“章草之书，字字区别，张芝变为今草，加其流速。”

今草因其特重线条的变化和创造，有强烈的抒情功能，逐渐为世人所重。至晋代，草书已充分成熟，并产生了像王羲之这样的大书家。到唐代，则更为发扬光大，产生了张旭、孙过庭、怀素等大草书家，达到了高度的艺术成就。



（附图：晋索靖章草出师颂）

六、行书

行书的“行”字，有流行和行走的意思。这种书体，相传为后汉刘德升创制（其实也决非一人创造）。

行书原是作草稿用的，没有规定的写法。因此又有“草稿”的意思。其中今草（即于今流行的草书）成分多的叫“行草”或“草书”，其楷书成分多的叫“真行”或“行楷”。它的特点是近于真书而不拘束，近于草书而不放纵。笔画连绵又各自独立，不像草书连写而使人难以辨认。直到今天，它仍是人们用得最多的书体，因为它既实用，又兼有草书的快捷灵活。

行书起于汉末，到晋代最为盛行。出现了像王羲之《兰亭序》那样伟大的作品。

第三节 结构和章法

结构和章法都是关于书法的布局问题。在习惯上，结构多指一个字的笔画、部件安排，而章法则多指一幅书作的整体谋篇。

一、关于汉字的结构问题

汉字的笔画、部件结构也叫结体、结字、装字、间架、甚至叫墙壁，其实，这些都是建筑学上的术语，由此可见，写字犹如建房造屋一样，首先表现为一种建筑美。

不同的结构决定不同的建筑风格。古今中外的建筑风格可谓千姿百态，多姿多彩。建筑材料虽因科技进步而日渐更新，但万变不离其宗，本质上也不外金、木、水、火、土。“材料”虽少，而其组合方式却是无限的。不管组合方式怎样变化，也万变不离其宗，形态上不外方与圆、线条上不外曲与直的变化。

书法的建构材料不外点、横、撇、捺（还有勾、挑、折等引申成分），而其笔画运动的粗细浓淡、长短干湿也可谓无限多样。而形态上也不外方与圆、线条上也无非曲与直的变化。因其组合方式的无限多样，线条曲直的无限变化，而能建构无限多样美的形象。

建筑上以“方”以“直”为发端而建构无限，书法也以“方”以“直”的楷书为发端，进而为行书、草书为舞蹈之造型，为音乐之旋律。

无疑地，认真地严格地进行楷书的结构练习，是书法艺术的基本功。

楷书形体多样（字数已多，各家各体造型风格又不相同），结构复杂，要分门别类，一一列举，不免繁琐。世有《欧阳询楷书结体三十六法》（传）、《黄自元楷书间架结构九十二法》详尽罗列，可资参考。本书也侧重对各家各体的结构分析，希望能给予读者要领和启发。

书法（字）毕竟是“写”出来的，这一笔的书写必定影响那一笔的走向（点画与结体本来就相互制约），也就是说，书法毕竟不同于建筑，它的均衡是在运动中取得的。更多的时候，我们是靠协调的相互运动（实际上就是一种“补救”、“将错就错”的方法），而获得字形的平稳和均衡。因此，我们不应将结体方法看成死的、绝对的规则。

清代著名书法家刘墉是一个最讲究结字的人。他曾经用心地教他的夫人写字。他的夫人

写的字中，有一个“柳”字被他在旁边打了“×”号，他还注了一行字：“总是不用心！”他又在上面另写了一个“柳”字作为矫正的模范。原来他夫人所写的“柳”字中间的“夕”和右边的“卩”写得平齐了，而他改成“夕”比“卩”高了一些，显出参差的姿态来，这就是他用心的焦点。但古人帖中“柳”字写得平齐的也很多，并且都很美。

已故沈尹默先生是一位很用功的书家。他曾说小时候写过“敬”字，被老师批评结体不对，理由是“口”写到了“勹”里面了。正确的结字是将“口”写在“勹”的一小撇之下，地位稍向外。这样安排果然比他所写的好些。但后来他仔细研究柳公权的《玄秘塔》，发现其中的“敬”字，正是“口”在“勹”中的，也非常美。（上面两段内容均引自潘伯鹰的《中国书法简论》）

重要的是相互的协调，而不是生搬硬套。“原则”在实践中领会，“方法”在练习中把握。

协调的原则是均衡。如写一“平”字，将它写成绝对平衡，也具有一定的形式美。但这是美术字而非书法。假如将它变化，造成对比后的平衡，便是均衡的要求了。如可写成平平平等等。

二、关于章法的一般规律

章法，本指文章的结构方法。写文章，在文从字顺的基础上，要求有开有合，既回旋跌宕，波澜起伏，又自然妥贴，顺理成章；音乐作品，也讲究曲调的构成，利用音阶的高低、音量的强弱及音程的长短和休止等手段，形成自己的旋律和节奏……艺术，无不存在对立统一的辩证规律。书法艺术，前人早已指出它包含着自然的法度，哲理的内涵。“写字有顺逆，有向背，有起伏，有轻重，有聚散，有刚柔，有燥湿……”章法问题，其实也是要运用辩证观点来分布的问题。

书法章法的辩证方法，可以说就是正确处理“布白”的方法。“布”是分布的意思，“白”是空白。一个字的布白叫“结体”，字与字、行与行以至整幅作品的布白叫“章法”或“布局”。一幅作品，空白留得适当字就好看；如果一张白纸塞满黑字，谁都会觉得难看。因此，空白留得是否适当，是书法是否成功的一个重要因素。黑和白同样重要，是互相依存的一对矛盾。如果说黑是“实”，白就是“虚”，黑和白的对立统一，也可以说是虚实相生。书法的布局就是要处理好这对矛盾，把它们统一起来。

概括地说，书法布局，一方面要设置矛盾，使它有丰富的变化和强烈的对比。另一方面，又要把矛盾加以联系和约束，以避免绝对化、简单化，使它们相反相成，相克相生。这样就可以使字与字、行与行之间，大小适宜，黑白相衬、疏密得当，虚实相安。既舒畅又有节奏，既富于变化又浑然一体，达到“穷变态于毫端，含情调于纸上”的艺术效果。

具体地说，章法布局应注意下列问题：

1、量纸定字

这是全局的总体安排问题。要写多大多长，表达什么意蕴，黑白怎么处理，心中要有约数，成竹在胸，方可有条不紊。

2、首字领篇

唐孙过庭说：“一点成一字之规，一字乃终篇之准。”意思是开头第一笔、第一字，决定整幅作品的情调与格局，不可过于随便。但事物总是一分为二的，过于紧张，倒也不好。

3、行气贯通

行气指作品中流露出来的精神风貌（死板则无气可言）。在书作中，字与字、行与行的气息该是相通的、一贯的。在字与字的表现上，要顾盼呼应，笔断而意连。

4、反复变化

行气贯通不是一味流而滑，而是要求内在精神的统一连贯。在线条的流走行进中要有节奏感、韵律感，不反复变化，则无节奏、韵律可言。王羲之的《兰亭序》，二十二个“之”字各不一样，但格调统一，则是反复变化的绝好说明。

5、妥贴落款

落款（包括印章）也是书作内容的有机组成部分，它对书作主体起补充和烘托作用。

落款的内容非常广泛，与书作主体有关的人、事、时、地等都可写上。形式也非常灵活多样。但总不能喧宾夺主。不管是立幅、横幅、对联或扇面（书作其实都是长方形或扇形，根据需要而定其大小、长短），落款的字都要比书作主体的字小，而且一般用行、草字体（取其灵活飞动）。有话则长，无话则短，一般不宜过多。有的甚至写上姓名、盖上印章就行了。

印章一般在书作后面，但也有的“闲章”（非名、号章）盖在书作首端的。

第四节 碑帖临摹

碑和帖原是不同的。碑指刻在摩崖或墓碑等石上（刀刻）的范字，而帖原指古人的手写范书。但“碑”也可以影印在本子上，所以，“帖”也包括“碑”了。

学习书法，开始阶段应是对碑、帖的摹写。世上没有一个书家，开始不是从亦步亦趋、依样画瓢的摹开始的。摹大致可分四种：

1、**写描红**。用印好红字的描红纸，习时依纸上的点画，盖写墨字。

2、**写影格**。用印好的范字影格纸（黑字），习时用白纸罩在影格上依样书写。

3、**双钩摹**。用较好的不受水薄纸，盖在手迹或帖上，用尖细的笔（钢笔、铅笔等）缘范字的点画精确地钩下双边线，这叫双钩。如果钩摹了整幅或一本，叫双钩本。不过钩线时要将精细的笔线依着点画边的外侧描。又可在双钩字内填墨，好像复制墨迹。填墨照写时要缘着点画边的内侧填写（瘦着一丝丝，填了却正好）。

4、**单钩摹**。把范字点画的中线画出（也即把范字点画变成只剩细线的硬笔字）进行摹写。这当然要有一定的理解能力方可进行。

摹是学书的初级阶段，坚持一段时间后，便应进行临习了。摹是完全照抄地学，而临是看着，凭模仿，也凭理解地学。有成就的书家往往临习名作不辍。“摹书易得位置（结构）而失笔法，临易得笔法而失位置。”学书法其实最重要的还是学习笔法，可见临是学书的关键。

临可分为对临（看着照写）和背临（看后丢开，凭记忆写），临帖应注意下列几个问题：

1、先专后博——不要随意换帖。

由于现代印刷术进步，我们可以轻易地挑选到水平较高的字帖来写。在选帖时，不妨

广为泛览，根据自己的气质和爱好选择范本。选定之后，便不要轻易换帖。初学者对这一点尤须注意。换帖的原因，是这山望着那山高，喜欢新鲜。如持这种态度，换了第一本难免又换第二本。另一原因是学不进，写了一段时间，觉得越写越坏。我们应知难而上，而且，有时并非没进步，而是你的眼光进步快，要求过高的缘故。

2 要学写字不要描字——要一笔写成。

写字要讲求笔力、笔势、力量。用笔紧按力行，一笔送到底。笔势不要散。用力不只在起收笔处，也要在运笔中途去求取。不论什么体，一笔是一笔，两头都不要描画、涂改。

初学者往往只追求形似，忽略范字的内在的力度精神。当然形似是重要的，没有形似哪有精神，但如果涂改、描画，便是自己欺骗自己了。

3、要注意下笔的地方——妙意常在微妙处。

每一点画的笔势是不同的。要临得像这一点画，必识识势。要能揣摩前人书写这一点画时的手势动作。而这个手势动作，我们只能通过点画的本身去寻找，因而下笔之处是最能透露消息的地方，要反复观察练习。画曲线直线不是目的，重要的是取得书作者一样的笔势。如果有机会看书法家当场挥毫，便是难得的揣摩机会，因为他的一瞬间的动作，对笔画的随机处理，都不是书上所能明白告诉我们的。

4、注意贴的特点——抓住特征。

认识事物都要抓住特征。每一好的帖子都有自己的特征与个性。我们要想把字很快写得像，最好先找出该帖的特点。

具体可以从点画、结构、笔势来分析。如颜字字势相向，欧字字势相背，《张猛龙清颂碑》是斜画紧结，而《泰山金刚经》是平画宽结等等。又如点画之中，颜字的钩要转锋，而欧字的钩顿而后出，不需要转锋。转折处颜字用转，而欧字用折，等等。

掌握了特征后，我们临写时就可区别对待。有些帖中的特征不要太夸张，如颜字的蚕头燕尾，柳字的起笔收笔，都不可过分，否则难免造作。

第二章 学书的基本方法

第一节 坐姿和立势

写字是一种坐着或站着的需要耐性的运动，为了书写的自如和身心的健康，要做好姿势和运笔的预备。

一、坐姿

写不大的字用坐姿。坐姿的要求是：“头正、身直、臂开、足安。”

头正，是说要端坐桌前，与桌保持适当的距离。纸要放正。左手自然地按住纸或桌面。右手拿的笔，要对准鼻的前方稍偏右，头正而稍偏左。这样可看得清楚些，又使字不至歪斜。

身直，是说身要坐直，两肩平齐，腰背正直。

臂开，是说两臂自然撑开，才能轻松自如。

足安，是说两脚自然地放平，踏稳，不要交叉或踮脚。

古人把“正手脚”作为写字的第一步骤，对此我们是不能马虎的。已有书写坐姿不合卫生习惯的，要改正过来。

二、立势

写较大的字用立势。立势又可分为两种情况：一种是纸平铺在桌上俯写，一种是纸竖贴在墙上题壁写。

1、立势俯写的要求是：“头俯、身躬、臂悬、足开”。

头俯，即头朝正前方俯看桌上的纸面，使视线正，视角合适。这样既能照顾全局，又能准确地下笔。

身躬，即身子要适当地向前弯，腰部不能挺得过直，而要自然舒服，否则写字久了腰酸。

臂悬，即执笔的右手一定要全部悬起，肘、腕、手都不能靠在桌上。左手应自然地按住纸的左面。

足开，即两脚左右分开站稳，左脚稍前倾，右脚稍靠后。这样身子安稳，便于平衡。

2、立势题壁写的要求是：“头平、身正、臂曲、足稳。”

立写时，吸墨不宜过多，以防往下流淌。书写之前应站在远处审定位置，计算好落笔；

字数大小等。

应该说，立势题壁的难度较大。应该随着字的高度调整身体是站立或稍蹲，因为有时字幅较长，立势题壁时面部与墙要保持平行。写上面的字有时要在脚下垫凳子，而写视线以下的字要蹲下些，脚要站稳，随时调整身体的平衡。

第二节 执笔和运笔

一、执笔

1、指法 执笔也像拿筷子一样，并无严格的统一规定。但较常用的，是“五指执笔法”。

五个手指浅执笔管（用指的尖端着笔，取其灵活），一齐着力。掌心空虚如握蛋状。五个手指的作用各不相同。分别是：按、压、钩、顶、抵。

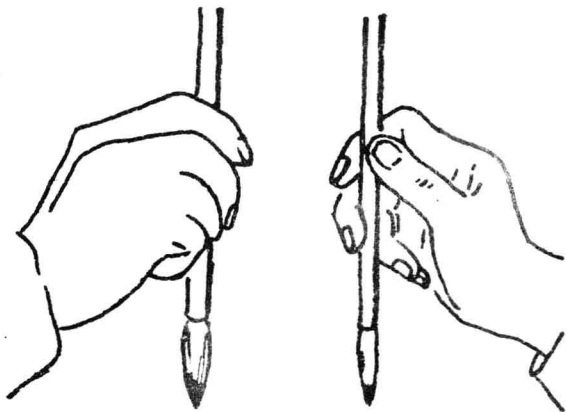
按，是说拇指紧贴笔管，力向外。

压，是说食指与拇指相对握住笔管，力向内。拇指与食指构成拱形，把笔管“钳住”。

钩，是说中指钩住笔管，力向右内。

顶，是说无名指的指甲与指肉相连处挡住笔管，力从右内向左向外顶。

抵，是说小指紧抵无名指，给予助力。



前人论及执笔颇多，其实可以归结为一句：“指实、掌虚、腕平、腕肘悬起”。

指实，是说拇指外的四个手指一个挨一个地连拼，不松散拉开，使食指到小指层累相次而下。这样五指团结一致，用力集中。但又不要以为指实便是把笔握得死死的。这样反而无从用力了。

掌虚，是说掌心空虚到“虚可容卵”，这样才能运笔灵活自如。

2、**臂腕法** 指法和臂腕法是相关的。写硬笔字用手腕按着桌面（或纸面），用手指运笔就行了。而写软笔字则非用到腕力、臂力甚至全身的力（不是物理的力）不可。所以学习书法，一定要学会提腕，尤其是悬腕写字。

提腕，即把右腕提起，肘着桌面——这样“全身的力”还不容易使出来。

悬腕，也叫悬肘，即腕与肘都离开桌面，腕平，腕肘悬起。这样指间的动作便关系到全身的力了。熟习以后，全身的力容易贯注于手腕、手指之中。

必须指出，对于未习书法的人来说，提腕、悬腕是困难的。但是，它并不比拿筷子难学一点，只不过我们天天拿筷子（这其实也经过相当的不自觉的训练），习惯了就不觉得困

难罢了。只要我们坚持练习，少则两星期，多则一个月就习惯了。

二 运笔

“笔法”原本也不神秘，但由于历史（故事、传说）的渲染（如某某大书家向某某前辈苦求“笔法”，对方“秘而不传”云云），也由于各家各说，令初学者无所适从。因此，有必要弄清原委。

1、中锋用笔

我们知道毛笔的笔毫是由主毫和副毫做成的。主毫形成的笔锋在圆锥状的笔头的尖部，如果锋尖在点画的中心线上运行，墨汁就从锋尖着纸向四周流出，渗开，就使点画的中心线的墨色比两旁的深浓，点画就有立体感，厚实而有力（前人说的“如锥画沙”便指此，因为锥在清静湿润的沙中划过，“锥痕”非常清晰明显）。因此“中锋用笔”便是最基本的要求了。古人说的“用笔千古不易”，说的就是中锋用笔的法则不可变更。书法的线主要是中锋用笔通过轻重疾徐的变化写出来的。

虽然“中锋用笔”至关重要，但事实上运行的笔锋是时时都有可能倾斜的，而且更多的时候回不拢（优质的笔不多见，价格也昂贵），因而需要及时调整笔锋。调锋的方法不外有二，一是在捻管、转腕中调整，二是在提按使转中调整。

笔毫的运动形式不外垂直与水平两个方向。垂直方向的上下运动，称为提按；水平方向的运动，称为使转。相对来说，提按决定点线的丰、瘦，使转决定点线的力度。

2、提按

按就是将笔锋按下，使它有力地着纸。一旦下按，即可铺毫行笔了（但须注意，笔毫的柔韧性全在下部，过分地按则无弹性可言，变成“涂抹”了）。提，就是将下按的笔锋提起，使铺开弯曲的锋毫收拢，并相对地立起来，以至锋尖抵着纸或离纸。事实上我们行笔中是“且按且提”地进行调整笔锋的。

根据轻按与重按，又可分为“顿”、“挫”、“驻”三种笔法。

①顿 实际上是一种重按。顿笔多用于点画和转折处以及横画、竖画的尾部。

②挫 指顿笔之后，结束重按，将笔锋略提，离开顿的位置后的一种笔法。挫笔多在点画的转折处。

③驻 指笔锋行到一定位置后，轻按并稍作停留，借以取势的一种笔法。驻笔多用于点画将收笔和运笔方向略有改变的时候。

提，根据笔锋提的高低程度可分两种：一种是稍提，锋尖仍触纸；另一种是提得较高，使锋尖几乎离纸。前者多用于行笔过程的调锋，后者多用于点画转折处的转锋和收尾处的出锋。在转折处又带出为掣（chè）和外拓两种笔法。

