

五
体

技法要述

王中焰 编著

五体

技法要述

王中焰 编著

夏大寧

永和九年

國公顏真卿

王中焰

唯永壽二年

图书在版编目 (CIP) 数据

五体技法要述/王中焰编著. —南京: 江苏美术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5344-3101-2

I. ①五… II. ①王… III. ①汉字—书法
IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第107857号

责任编辑 张 韞

沈小玥

封面设计 周 洋

专业审稿 万 叶

责任校对 吕猛进

责任监印 朱晓燕

书 名 五体技法要述

编 著 王中焰

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社 (南京中央路165号 邮编210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏新华发行集团有限公司

制 版 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 889 × 1194 1/16

印 张 10

版 次 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-3101-2

定 价 24.00 元

营销部电话 025-68155666 68155670 营销部地址 南京市中央路165号5楼
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

目 录

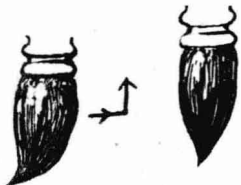
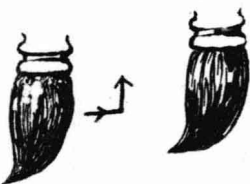
第一章 基础知识	1
一、文房四宝	1
二、关于书体和字体	2
三、基本技法概述	2
四、关于碑、帖、墨迹和本书编写的思路	6
第二章 篆书	8
一、小篆基本技法	8
二、邓石如篆书与《篆书白氏草堂记六屏》技法精要导学	9
三、《篆书白氏草堂记六屏》范本	11
四、吴让之篆书与《崔子玉座右铭四条屏》技法精要导学	19
五、《崔子玉座右铭四条屏》范本	21
第三章 隶书	30
一、隶书基本技法	30
二、《曹全碑》技法精要导学	30
三、《曹全碑》范本	31
四、《礼器碑》技法精要导学	67
五、《礼器碑》与林散之临摹墨迹相对照范本	68
第四章 楷书	106
一、楷书基本技法	106
二、《倪宽赞》技法精要导学	107
三、《倪宽赞》墨迹	108
四、《自书告身》技法精要导学	118
五、《自书告身》墨迹	119
六、《灵飞经》（四十三行本）技法精要导学	125
七、《灵飞经》（四十三行本）墨迹	126
第五章 行书	131
一、行书基本技法	131
二、《兰亭序》（神龙本）技法精要导学	131
三、《兰亭序》（神龙本）墨迹	134
第六章 草书	139
一、草书基本技法	139
二、《千字文》草书技法精要导学	139
三、智永《千字文》草书墨迹	140

第一章 基础知识

一、文房四宝

(一) 笔

根据所书字径的大小，笔有小楷、中楷、大楷、长锋、揸笔等可供选用。根据毛笔的弹性和硬度有狼毫、兼毫、羊毫之分，常用的鼠须笔也类同狼毫。狼毫（毛为土黄色）硬、弹性强、吸水性弱，羊毫（毛为白色）相对软、弹性弱、吸水性强，兼毫的吸水性、弹性居中。一般情况下，小楷、小行草书用小狼毫笔，其余根据字径大小，结合纸张以及作品需要达到的效果，灵活选用合适的毛笔。笔质量的好坏通常以“尖、齐、圆、健”四德作为衡量的标准。

品项 品次	尖	齐	圆	健
优				
劣				

(二) 墨

书画用品市场上易买的墨块主要有松烟、油烟两大类。松烟墨用松枝烧制加工而成，墨色黑但少光泽，宜书不宜画；墨块上常标有“松烟”、“松煤”等字样。油烟的燃料是动植物或矿物油烧制而成，其中主要是桐油，制成的墨乌黑光亮，宜书宜画，墨块上常标有“贡烟”、“顶烟”、“超顶烟”类字样。墨块有正方、长方、椭圆、圆等多种形制。

现在市场上有现成的墨汁可供选用，墨汁的使用虽较为方便，但相对于用墨块磨墨，其光泽度和作品保存的时间远不及磨墨书写的作品，所以书法专业学习多提倡磨墨。

(三) 纸

从练字的角度，所有纸质材料都可以用来练习，尤其是报纸，是经常被利用的。现在有专门用来练习的毛边纸、元书纸等，方便实用，价格也能为大家所接受。众所周知的宣纸是相对专业一些的用纸，既可作练习之用，也可作创作之选，因纸质等不同，价格相差很大。从宣纸的吸水性能强弱来看，宣纸有生宣、熟宣；从厚薄来看，有单层宣、夹宣（多为一张生一张熟加工而成）、三层宣等，玉版宣就是其中较厚的一种；从尺寸大小来看，宣纸有四尺宣、六尺宣、八尺宣、丈二宣等；从色泽来看，又有仿古宣、虎皮宣、洒金宣等。平时练习，根据字径和毛笔性能等具体情况，合理选用价格便宜一些的白宣纸即可。

(四) 砚

中国砚的历史非常悠久，5000多年前就有研磨颜料的石砚。从唐代起，广东端溪的端砚、安徽歙

县的歙砚、甘肃南部的洮砚和河南洛阳的澄泥砚被并称为“四大名砚”，其中尤以端砚和歙砚为佳。

佳砚质地细腻润泽，磨出的墨质地细腻，且发墨快，不伤笔毫。若从实用的角度，选砚一般选墨池较大为宜，以便磨墨和蓄墨。初习书画，不一定要购置名砚，选用便宜、适用的学生砚即可。若不磨墨，而直接使用现成墨汁，则只需选用一个白净光洁的盘子就可以了。

（五）辅助工具

学习书法，除了必备的笔墨纸砚以外，最好备齐以下几件工具：毛毡、镇纸、水盂、裁纸刀等用具。毛毡可用来防止宣纸上的墨渗透到桌面及损坏作品，最好不要用报纸等纸张代替；镇纸用来拉平、压牢纸张，便于书写；水盂可选用专业的笔洗，也可用其他瓶罐替代，只要口部光滑不伤笔毫即可。若写完整的创作作品，当然还需有印泥和适用的印章。

二、关于书体和字体

书法之有书体，犹文学之有诗歌、小说、散文、戏剧等文体。书法中将在一定的历史阶段所形成、在点画结构上具有各自独特面目和风格的汉字形体样式称为书体。书体主要有篆书、隶书、楷书（正书、真书）、行书、草书五大类。如图所示，为“马”字不同书体的写法样式：

	篆书	隶书	楷书	行书	草书
马					

字体是指文字发展变化过程中出现的特定的体式。譬如以“六书”原则形成的汉字体势就是字体，有甲骨文、大篆、小篆、隶书等等。书体是从书法艺术风格和特点出发，字体则是从文字学的角度而言。隶书以前的古文字系统中，一种字体就是一种书体，概念常常混用。秦汉以后，字体基本稳定确立，书体却继续发展，并与字体分离，特别是书法史进入以个性创造、风格翻新和流派传承为主的发展时期，期间出现的一系列书体都是这种分离的具体反映。

三、基本技法概述

（一）身法

基本身法有：端坐、站立、曲蹲三种姿势。

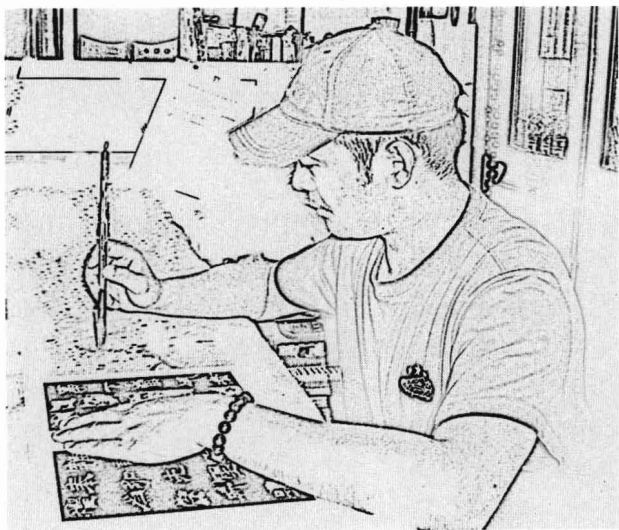


图1

一般写小楷和中等大小的字都可以采用端坐的姿势，可配合枕腕、提腕、悬腕三种腕法，是使用较普遍的一种身法。端坐并不是要求上身僵直，而是头可微倾，双脚要放松，胸和桌沿保持可移动的空间，便于身体舒活，如图1所示。写大字尤其是大字草书，比较适合采用站立的姿势，这样挥运起来更为灵便，但两脚要适当分开；写条幅等竖式作品时，两脚除适当分开外，还应有右微前左稍后的差别，只有这样才会重心稳定便于发力，如图2所示。随着展厅文化的发展，书法艺术为了满足视觉上的需求，超大的字比比皆是，写超大的字时多采取曲蹲地上作书的姿势，曲蹲又分为曲和蹲两种。地上作超大字，且笔杆超长时，挥运如同运扫帚，此时曲腰，双脚平行交替移动即可。一般不使笔杆碰右

臂，多为左手前右手后，身位在笔杆左侧，这一姿势对腰部的力量要求较高。当用大揸笔在地上作超大字时，由于笔杆短，仅仅曲体显然无法使腕、笔有力，所以要蹲体。右手执笔的情况下，一般跪右腿蹲左腿，便于右手运动，如图3所示。很多教材编写者无深切实践体会，凭空想象，乱配图谱，误导后学。当然，身体素质好、协调性高的书家，也可以采用曲体的姿势使用短管的大揸笔在地上作书，双脚平行交错移动即可，只是与曲体执长笔杆时身位、执笔姿势有所不同，有农事插秧体悟者，则易如反掌，如图4所示。

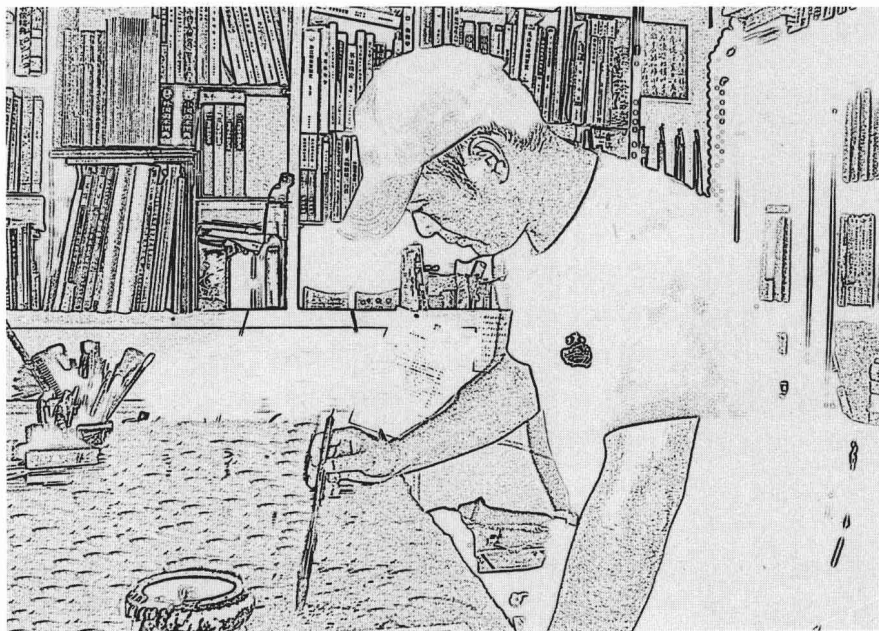


图2



图3

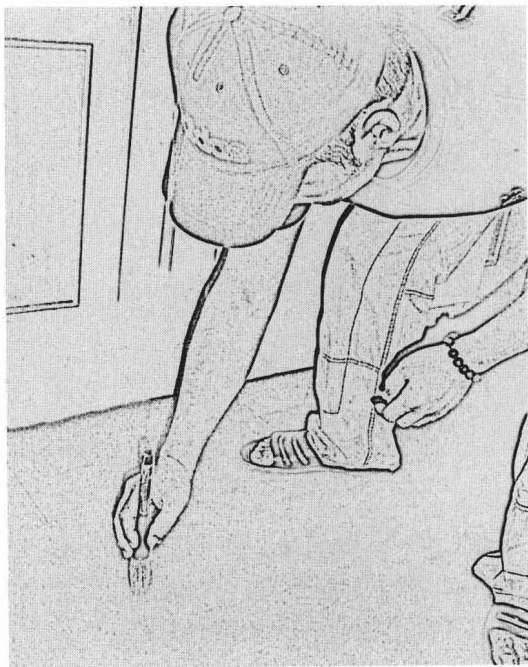


图4

（二）指法

毛笔书法普遍使用的执笔方法是“五指执笔法”。根据执笔的右手手指各自把笔的特征，分别名其为“擗”、“压”、“钩”、“格”、“抵”，如图5所示。

擗，用拇指的第一节紧贴笔杆内侧。压，用食指的第一关节紧贴笔杆的外侧，与大拇指形成合力把住笔杆。钩，用中指钩住笔杆的外侧。格，用无名指由内向外顶住笔杆的内侧。抵，小指紧贴无名指，依托在无名指的下面，不接触笔杆，增加无名指的力量。

五指执笔要注意几点：①五指的距离不可拉得太开，保持力量的集中；②虎口张开，手掌虚空，不可过于紧张，更不可使拇指与食指紧贴；③在指法正确的基础上，应根据具体情况调整笔位。

笔位即手指执笔的位置。我们称笔杆的中部为笔腰，从腰到毫根是执笔的主要部分，这部分通常又可分三等份，近毫根的部分为第一份，笔腰为第三份。执笔要根据字径大小，笔杆的粗细、轻重、长短等不同自主调节合适笔位。站立写大字行草书时可以握笔腰至尾的部分，但这时笔杆不宜太粗、过长、过重，否则笔画难以稳重。

（三）腕法

宋姜夔《续书谱》说：“大抵要执之欲紧，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。”可见运腕是运笔的关键。作书时肩、肘、腕、指虽要协调运动，但力量主要是通过腕来传达的。根据字径、书体等不同，通常有三种常用的腕法：枕腕、提腕、悬腕，如图6所示。

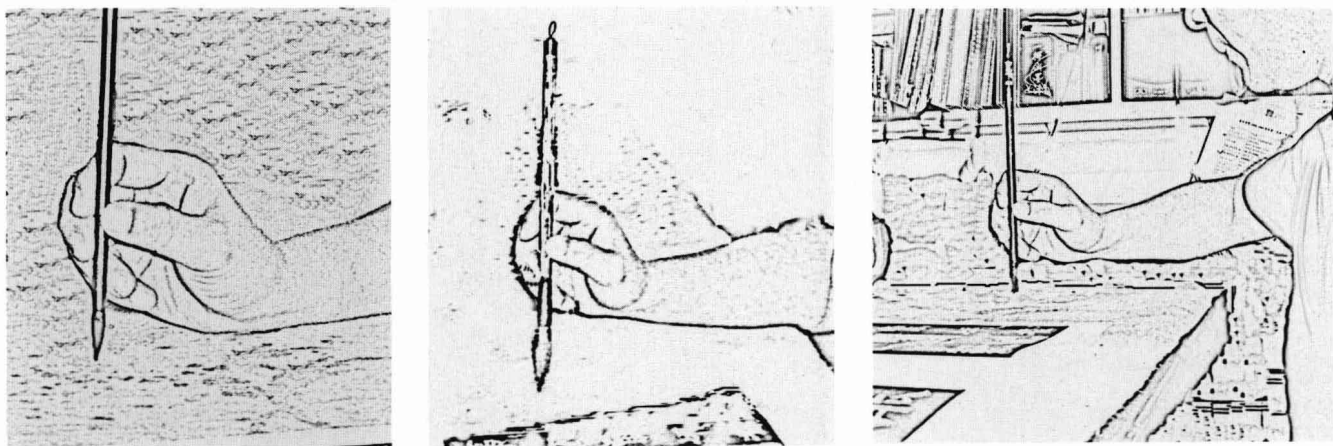


图6 枕腕 提腕 悬腕

枕腕是手腕贴近桌面，多靠指的运动来运笔，也可用左手或以竹、木、象牙等材料制作的“臂阁”垫在右手下方书写；提腕是肘部贴住桌面，前臂离开桌面，使腕提起；悬腕是肘部、前臂均远离桌面，使腕空悬。三种腕法与执笔的笔位也有紧密关联，注意体会。

（四）笔法

1. 八种基本用笔法：中侧、藏露、顺逆、方圆。

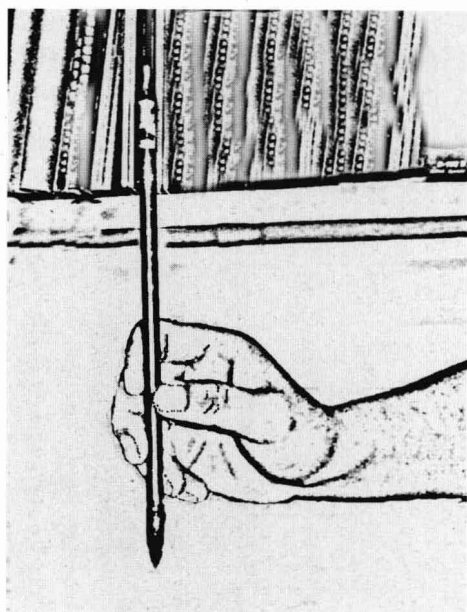


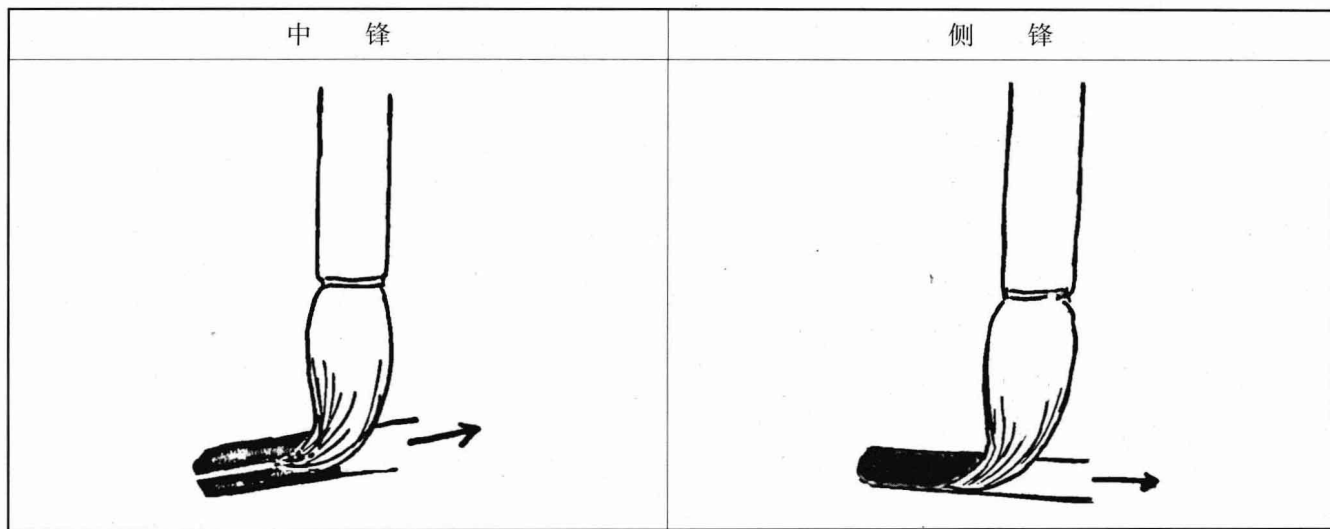
图5 五指执笔图

中锋：

中锋指使毛笔锋尖在笔画中心部位运行的一种用笔方法。用中锋书写出的线条圆浑、饱满、朴厚。

侧锋：

侧锋指使毛笔锋尖在笔画一侧运行的一种用笔方法。用侧锋写出的线条妍美，精神外露，悠游灵便。中、侧锋书写轨迹如下图：

**藏锋：**

藏锋指使毛笔锋尖藏在笔画中的一种用笔方法。多使用在笔画的起笔、收笔处。起笔称为藏锋，收笔称为回锋。获得藏锋的技巧就是“欲下先上”、“欲右先左”，也就是与笔画运行相反的方向运笔即可。藏锋给人以含蓄敦厚之美。

露锋：

露锋指使毛笔锋尖露在笔画外的一种用笔方法，也多使用在笔画的起笔、收笔处。起笔称为露锋，收笔称为出锋。获得露锋的技巧就是“直入直出”，也就是与笔画运行相同的方向直接运笔即可。露锋给人以活泼挺劲、顺势呼应之美。

顺锋：

顺锋指使笔杆倾斜与笔画运行方向一致的一种用笔方法。顺锋畅达、爽利，长竖上使用最多。

逆锋：

逆锋指使笔杆倾斜与笔画运行方向相反的一种用笔方法。逆锋艰涩、凝重，写方画起笔、长捺上使用最多。将逆锋理解为与行笔方向相反的运笔，显然是对藏锋和回锋的赘读，不合道理，逆锋、顺锋和正锋应是以笔杆倾斜度为参照系的一组概念。

方笔：

方笔指使笔画起笔、收笔呈方形的一种用笔方法。其技巧是“逆锋折笔”、“横画竖下”、“竖画横下”。落笔要斩钉截铁、干净利落。

圆笔：

圆笔指使笔画起笔、收笔呈圆形的一种用笔方法。即所谓的“藏头护尾”，就是起笔藏锋、收笔回锋。圆笔形成的关键是藏锋、回锋的末端要有微妙的提转动作，否则起笔、收笔笔锋虽藏但不圆。

2. 三种核心运笔法：平动、提按、绞转。

平动：

即笔毫与纸面接触后，作平行于纸面的移动。平动锋用一面，且毛笔不作垂直于纸面的上下提

按，所以平动运笔所获得的线条粗细均等。若一个笔画是由起笔、行笔、收笔构成，那么平动就用在行笔过程中。

提按：

提按是笔毫与纸面接触后，作与纸面垂直的上下运动。提按既能产生笔画线条的粗细变化，同时又是换锋的关键，其在起笔、行笔、收笔的过程中都有运用。

绞转：

绞转是转笔运行时与纸面接触的毫面不停地变换，将中锋、侧锋、顺锋、逆锋的变化连成一气，在疾速的变化中产生线条的光圆、毛涩、浓淡枯湿等丰富变化，在草书中使用最多，尤其是在狂草书中。

四、关于碑、帖、墨迹和本书编写的思路

书法上所说的碑，非墓碑之谓。大凡对古代刻有文字的石头，在习惯上我们都称其为碑，包括刻石、摩崖、墓志等。帖的称谓在历史上发生了多次意义上的变迁，今天我们所说的帖是指将历代法书的拓片、法书的印刷品等装裱成册，用以作为习字的范本。尽管两者都是书法的载体，但其目的完全不同。碑起初的书丹上石是为了刻文纪事等实用功能（有的是直接刻），而帖最初是从真迹摹勒而成，目的是为了传真，所以收藏保护也较好。墨迹是直接手写的真迹。所以三者相较，无论摹勒如何精到，都不及墨迹最接近本来面目。因此，我们今天学习书法，多提倡选用墨迹本。尤其是初学者，对碑、帖的漫漶损伤无法辨别，选用墨迹就显得更为重要。

以前曾有人认为小楷《灵飞经》是馆阁体的滥觞，俗不可学。但也有一些学者认为《灵飞经》刊刻美轮美奂、绝妙精到。但《灵飞经》四十三行本墨迹问世以后，我们可看到《灵飞经》既不能认为是馆阁体的滥觞，也不能认为是刊刻无憾。我们从刻本和墨迹本对照中可以清楚地看到这一点。如图7所示。



图7 《灵飞经》刻本与墨迹对照图

启功先生在对照《灵飞经》墨迹与刻本后论道：任何精工的石刻，也难把墨迹中最重要的“活气”显示出来，这可譬如看乐谱上排列的音符，即使是记得再细的，把主旋律外的各个装饰音都写上去的，也不如听一次演奏。这说明不但《灵飞经》墨迹与刻本有别，一切石刻都与原写墨迹有别。

基于以上的种种原因，本书范本除隶书外，皆选用墨迹本，并对其作了技法精要导学。“隶书”一章之所以没有选取清隶墨迹作为范本，主要是从两个方面考虑的：一是汉代是以隶书为实用书体的时代，是隶书的高峰。汉隶刊刻精到，法度成熟、完善。二是清代隶书尤为突出的是个性的追求，不足作为一门书体的共性规律来掌握，所以隶书部分仍选用汉碑。但又总显得有些缺憾，为了弥补此种缺憾，在隶书《礼器碑》范本中，笔者选用了已故著名书家林散之先生所临摹的《礼器》墨迹，交叉刊行其中，以为资鉴。林老一生在《礼器》上用功极勤、体悟良多，相信对照临习会对大家有所裨益。这是本书编写的第一个思路。

作为初学书法技法，既要掌握一定的技法常识，还要有基础而系统的技法训练实践。在第一章的基础上，将五种书体皆作为学习的对象，又考虑到初学的适应度，每种书体选取相应的学习范本。至于各书体所选定的相应范帖，自然也作了一番斟酌，如，篆书选邓石如和吴让之两家，是因为这两家的用笔主要是一按一提，对于笔力控制练习大有好处，又不类秦小篆整饬、谨严，令门外人不知所以，为今后小篆的继续深入学习作好兴趣上的激发。另外，邓、吴两家，归属“邓派”一脉，且是清代篆书高峰人物，学习此两家能起到相生互补之功效。隶书部分，选取《曹全》和《礼器》二碑，因为前者多圆秀，后者多方劲，练习时能兼顾方圆。同时两碑刻工精良，字数又多，风格亦为初学者乐于接受。楷书部分显然要考虑到大字和小字的区别，而之所以选取《倪宽赞》和《自书告身》，因为体势上一者相背、一者相向，练习能兼顾结体规律之两端。楷书入门，不主张学《阴符经》，因为《阴符经》虽亦为墨迹本，但其用笔很活，节奏变换强烈，初学难以把握，易于流入怯弱一路。小楷选《灵飞经》，因为笔者认为，初习小楷，亦当着重练习写小楷的控腕能力，这种腕力又在笔画和结字上强调“小字当如大字”的气象中显山露水，小楷墨迹中能达到这种以小见大者，《灵飞经》足能担当。魏晋小楷，古则古矣，初学则不能尽识其旨。初学行书，以《兰亭》为范本，其接受度、渐进性都无需多说。草书有主张入门学《书谱》者，但《书谱》的艺术性、完整性都是初学者不易做到的，而《千字文》节奏、敛放相对要简单、平缓得多，作为草书初学、识记都较为合适。如此种种，就不作一一赘述，相信识者自知。

第二章 篆 书

一、小篆基本技法

小篆的结体

通常来说小篆结体特征有两大点：一、结体呈长方形纵势（楷书一般偏方、隶书偏扁）。二、布白讲究对称、均衡，头脚舒展，上下收放分明。

小篆的执笔

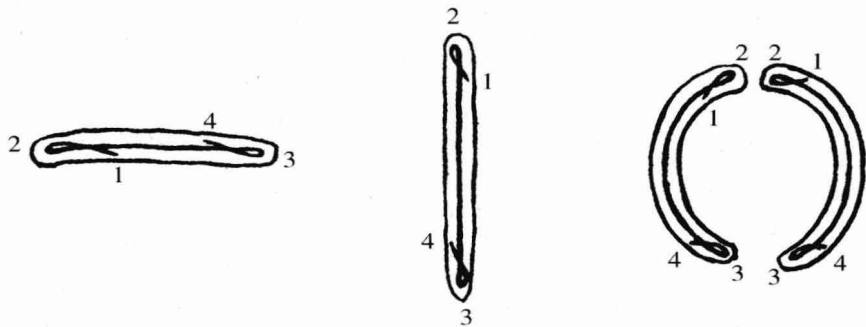
执笔方法与要求：五指执笔法，要求五指齐力、指实掌虚、腕平掌竖，同时要考虑书写姿势。

小篆的基本笔画和用笔

楷书的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折等，篆书不同，较为简单，归纳出来只有三种基本笔画：①横画；②直画；③弧画。如图所示：



线条的婉转贯通、结字的均衡对称是小篆的基本美学特征，而要达到此标准，重心的把握是极为重要的，同时每根单独的线条同样要讲究重心问题，这是小篆在书写上对线质的更高层次的要求。其表现为：线条的粗细均衡、笔力的重心和分布、墨色的重心和分布，而做到这一点必须中锋用笔。笔锋必须在笔画的中央，毫背圆正，不偏不侧。中锋用笔在小篆的基本笔画上要紧扣三个环节，即：①藏锋（起笔）、②中锋（行笔）、③回锋（收笔、清人小篆多有空回、驻锋或出锋形式），如图所示。

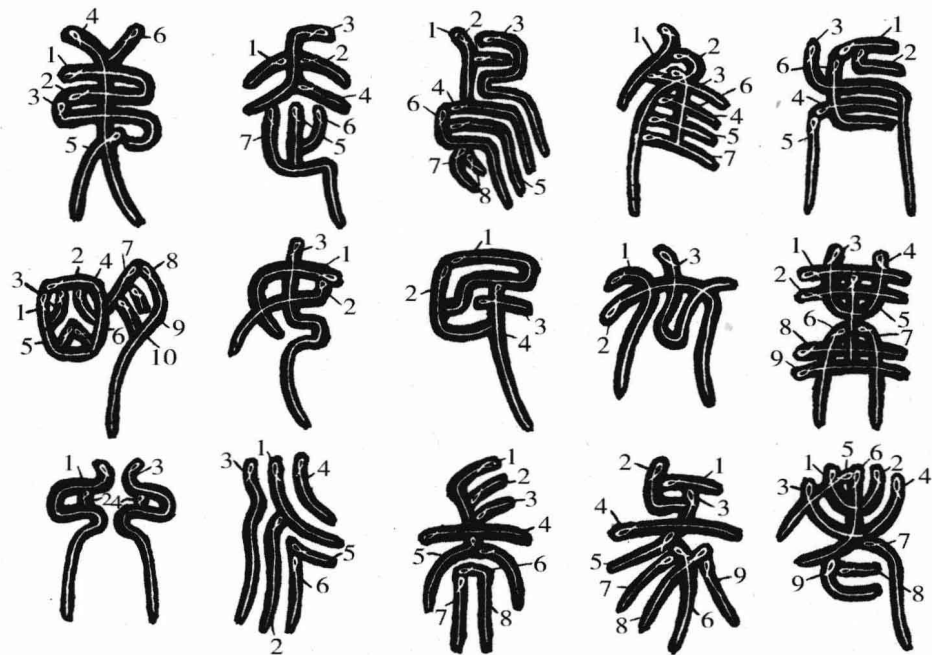


以横画为例，其具体操作如下：1是起笔处，笔尖倒卧，徐徐左引，至左端；2处笔稍提起，使笔尖恢复原状，然后发力，中锋下趋平移至右端；3处再回锋左引，至4处停止。由1至2是藏锋，由2至3是中锋，由3至4是回锋。竖画和弧画的用笔与横画相同，只是在平移的时候要注意保持同一锋面状态下的平转动作。

小篆的笔顺

小篆结体，左右上下讲究匀称，所以初学小篆，掌握笔画先后顺序很重要，只有懂得笔顺才能

发力均匀贯气，才能使小篆一体在严谨中见舒活。笔顺的规律，我们可以从下面具体字例中去分析总结。见图：



研习提示

1. 学篆用笔宜慢不宜快，以安静中寓律动为尚。
2. 初学小篆宜大不宜小，大可使笔势应手舒展。
3. 小篆作品布局整体上取字距、行距均等的直线平匀章法。

二、邓石如篆书与《篆书白氏草堂记六屏》技法精要导学

（一）邓石如篆书技法要点提示

1. 笔法：

“双钩悬腕、管随指转”，以“隶笔为篆”，起笔收笔及转折处皆有形迹可寻，发力具有顿挫、起讫关系。

2. 笔具：

长锋羊毫，饱墨书写。

（二）要点解析

尽管清初是尚碑复古的时代，但清初工具材料仍是狼毫熟纸，作品审美只是在表面形式上显示出复古的趋向，至于精神气韵则与秦汉古风相去甚远。小篆一体，邓石如之前的书家，皆未脱工整小篆的窠臼，甚至有些书家“硬笔烧毫专事匀称、以求形似”。徐利明《中国书法风格史》说：“后之工篆者，为摹其形，力求直处挺直，圆处匀圆，形体及线条均匀称至极，清代篆书家、迂腐者，更有剪去锋尖，胶住笔毫，只开笔端短短一截作篆，为求画线粗细均匀，一笔未完墨已尽，故造成每笔画均在起笔处墨浓，自中部至收笔处墨枯竭。作书时腕笔不能提起者，画线时更是使转不灵，真是穷途末路，兴味索然。”而邓石如小篆用笔，打破了几百年来玉筋篆裹锋截毫以求平整的传统。

邓石如篆书上的这种打破或结胎成形，多源于汉碑额篆书。汉篆是其篆书用笔和结体得以创作的可变之基。若其取法仍仅是平整匀称的李斯书，断不会脱去世俗之藩篱。为了将汉碑额篆书的精神表达出来，邓石如参入隶笔，辅以捻管，加强提按作篆，同时辅以长锋羊毫饱墨书写，使线条富于提按和疾迟变化，将小篆一体载入柳暗花明的崭新境地。

(三) 《篆书白氏草堂记六屏》技法提示

1. 要在把握小篆共性技法的基础上进一步学习体会邓石如篆书技法。
2. 执笔不宜太高，书写速度宜缓，用纸不宜过熟，适用夹宣或生宣。
3. 《六屏》为邓石如暮年所作，要通过雄浑的线条体现出气厚神密的特征。要以“按笔”均匀发力书写为主，又能辅以轻重、疾迟的节奏变化。
4. 起笔、收笔方、圆、藏、露兼具，线条交界处多能清晰见笔，不类玉筋篆皆藏而不露。
5. 初学线条多粗而无力、呆而无神、板且过于方正，应极力避免，要做到气脉连贯，在浑厚中见舒活。
6. 结字上疏密对比强烈，充分显示出邓石如“疏可跑马，密不透风”的风格特征。结字整体形似长方而神实圆活，这一点需深入学习后方能参悟。
7. 欲学好邓石如篆书，最好是有些隶书基础，尤其对邓氏隶书有所接触、学习，这对“隶笔”的理解和“捻管”动作的完成都极有帮助。

三、《篆书白氏草堂记六屏》范本



南抵石洞 夾洞有古松老杉 大仅十人围 高不知几百尺 修柯戛云 低枝拂潭 如幢树 如盖张 如龙蛇走 松下多灌丛萝葛叶

蔓骈织承翳 日光不到地 北据层岩 积石嵌空 奇木异草 盖覆其上 绿阴蒙蒙 朱实离离 不知其名 四时一色 嘉庆甲子蒲节后一日书奉仲甫先生教画
完白山民邓石如

蔓骈织承翳 日光不到地
北据层岩 积石嵌空
奇木异草 盖覆其上
绿阴蒙蒙 朱实离离
不知其名 四时一色

石嵌空奇木异草
蔓骈织承翳 日光不到地
北据层岩 积石嵌空
奇木异草 盖覆其上
绿阴蒙蒙 朱实离离
不知其名 四时一色

蔓骈织承翳 日光不到地
北据层岩 积石嵌空
奇木异草 盖覆其上
绿阴蒙蒙 朱实离离
不知其名 四时一色

嘉庆甲子蒲节后一日书奉

仲甫先生教画

完白山民邓石如



