

名碑字范

唐·颜真卿书《颜勤礼碑》精选

書

书

法



敬與學叢帖

四三



谨以此书
献给书法教师、学生、
家长和热爱书法的朋友！

封面题字 何应辉
封面篆刻 苏 园

登记证号(川)006 号

名 碑 字 范

王康林 撰写

四川美术出版社出版发行

(成都盐道街3号)

四川省彭山县彩印厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:4.625

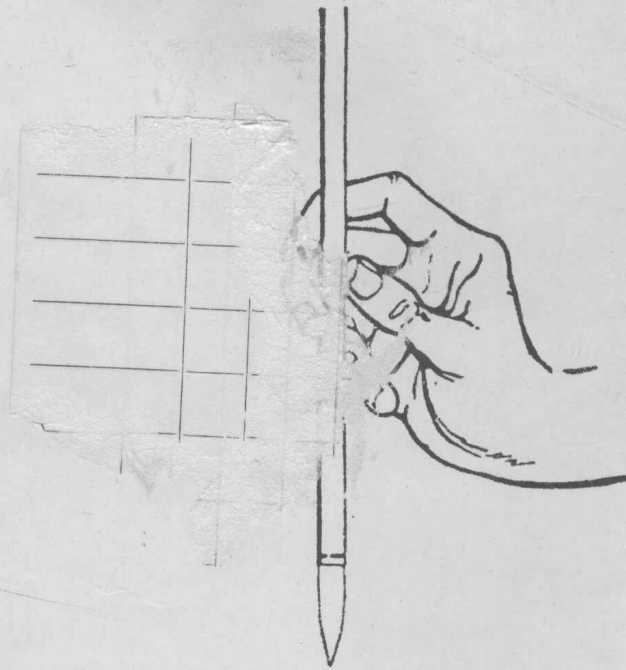
1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

印数:1—10000

ISBN7—5410—0728—5/J·672 定价:2.88元

《名碑字范》目录

- 汉·曹全碑 (隶书)
汉·张迁碑 (隶书)
汉·鲜于璜碑 (隶书)
汉·石门颂 (隶书)
北魏·刁遵墓志 (楷书)
北魏·郑羲上下碑 (楷书)
魏碑二种 (楷书)
隋·智永真草千字文 (楷·草书)
唐·虞世南书孔子庙堂碑 (楷书)
唐·欧阳询书九成宫醴泉铭 (楷书)
唐·颜真卿书颜勤礼碑 (楷书)
唐·颜真卿书多宝塔碑 (楷书)
唐·柳公权出玄秘塔碑 (楷书)
唐·怀仁集王圣教序 (行草)
唐·孙过庭书谱 (草书)
元·赵孟頫书胆巴碑 (楷书)



名碑字范

颜真卿《颜勤礼碑》楷书习字教范

教與學叢帖

四川美術出版社

序

汉字是现在世界上十几亿人使用的文字。随同汉字出现的书法艺术，是一种民族性，实用性，群众性，审美性都很强的艺术。把字写好、才能很好地发挥文字的交际作用，如果写得更好，那就是高级的艺术了。

青少年朋友和少年儿童学书法，是学得一个有文化的公民必须具备的基本技能，并非人人将来都当书法家。但是，书法家也得由基础起步。

初学书法，选择范本是首要的问题。范本的典范性不强，会使学者事倍功半，甚至误入歧途，乃到一辈子都把字写不好。

经过一千多年历史的筛选，楷书典范性最强的首推唐楷。唐代名家荟萃，各种风格流派精采纷呈，是楷书大成的时代。其中尤以欧阳询、颜真卿的成就最为突出，这两家的字，不论笔法、点画和结构，楷书书法的基本法则都很完备，符合实用性与艺术性的要求。现在，楷书印刷体的仿宋字，也就是从欧颜两体演变出来的，只是因印刷的需要而定型、除掉了手写的艺术性。所以，现在初学楷书，还是要从唐楷入手，直接学欧、颜等大家的作品，等到学有所成，再上溯其源，广泛涉猎各体各派，则书艺的提高，自是人人都能做到的事。

然而，传世的汉隶、魏碑、唐楷主要是碑刻、拓本黑底白字，已与手写原迹不同，加上碑石损坏，更不便于初学者临习，明朝已有供初学临习的白底黑字的木板字贴，但写帖者的水平往往不高，无法与欧颜等大家相比。到了民国初年，由于影印技术的普及，就出现了将古代名碑经过初步整理的习字帖。近八十年来，这种字帖越来越多，对书法的教学起到了促进作用。

王康宁先生不仅是位很勤奋的书法家，而且有丰富的书法教学经验，他从教学需要出发，广泛研究已出各种范本，博采众长，设计出了一种新的《名碑字范》。这套教与学丛帖从历代精品里选出十六种，各体皆备，独立成册，既便教师教，又便不同层次的学生学。碑字经修揩而不失真，解说能详明而不烦琐，便可看出编者费了不少的心力。希望这套丛帖尽快出齐，以满足日益增多的书法教学需要。我相信，广大的书法初学者和书法教师，乐于选用他编的范本，是完全可以预料的。

徐无闻

一九九二年二月于成都

编者的话

书法,伴随着它的实用性和艺术魅力步入现代,已经迈过了数千年的历史长河。今天,我欣喜地看到,千千万万儿童在学习书法。谁的父母不希望自己的子女写一手好字,能否成为书法家倒在其次。尤其令人感动的是书法教师,他们承先启后,默默无闻的辛勤耕耘,为的是延续祖国文化的艺术生命。再说,当教师的谁不愿意带几个得意弟子?

然而,教与学都遇到了麻烦——选什么帖?学书贵得善本,这是古今定论,古人有得数行书而成大器的故事,今非昔比,名家碑帖多的是。但用于打基础就困难了,现习用的各类字帖都有一定程度的美中不足,教师教之不便,学生学之不易。加之书法教学大多在业余进行,学生功课原本繁忙,这就使教师与家长着急,学生老是写不好字,学了几年还在原地徘徊,勉强写些行书草书,由于基础不牢,谈何容易,更不用说登大雅之堂了。

有鉴于此,我根据平素的教学积累,广泛征求同仁的意见,我想把它奉献给教师和家长,让它在教与学之间横起桥梁,勾通我们和子女的心灵,从而迸发出智慧的火花。

历史的风雨,使传世的碑文严重剥蚀,版本的局限淹没了墨迹原有的华采,而传统的黑底白字又造成了视觉的障碍,可惜我们临摹的范本模模糊糊,遮遮掩掩,它似是而非地立于几案,让初学者迷惑,如堕五里雾中。

中国不缺字帖,缺的是一本入门的好帖,这就是眼前这本帖想达到的目的。为此,我参照各种版本,反复揣摩笔意,借笔墨和白粉修修描描,企图恢复原作的本来面目。谢天谢地,这本帖终于到了你的手里,它直观、实在,神采焕发,就像你的朋友在对你亲切地谈心。

本帖选字以平正、优美、最能体现颜字博大雄强为标准,共选字六百零六个,除去极少数过于生僻和剥蚀过甚的字,凡不重复的字已全部选完。按教学规律由浅入深依次排列。其排列顺序为笔法、部首、结构、唯因点画和结构是不可分割的统一整体,所以本帖体例的编排不先画框框,紧扣如何写好《勤礼碑》循序渐进,前后绝不重复,务求简明实用。

帖中每一章节均作了分析讲解,这些提示,简单明了、立足于帮助学生把握整体,避免繁冗和玄谈。教师和家长在辅导学生时应让其明理在先。然后动笔,对于低年级的学生可以逐句讲解,切忌不明不白地埋头写字,临习要领和常用名词术语解释至关重要,请教师选讲并加以演示,使学生真正弄清楚什么叫提、按、顿、挫、什么叫方、圆、转、折……

教学计划及家庭作业表供参考之用,对于大多数初学书法的学生来说,进行一年左右的业余教学就可以顺利地学完全部课程,打下良好的书法基础。但必须强调,还需进一步临摹《勤礼碑》全文,学习整篇章法,千万不能以写好本帖为满足。

人的力量是有限的,当我努力塑造这本字帖的形像,想通过它作为教与学的纽带,帮助我们的子女扯开书法神秘殿堂的帷幕,从而步入圣殿的大门,我发现这只是一种愿望,眼前这本字帖还幼稚得很,还需要大家纠正它,完善它,然而不要紧,我们是学生的拐杖,拐杖迟早是要丢的,但愿他们跑得更稳更快。

一九九二年元月
王康宁于静好楼

目 次

序

编者的话

颜真卿小传与书法简介	5
------------------	---

教与学计划及作业	6
----------------	---

第一章 《颜勤礼碑》教学须知

第一节 书法从楷书学起	8
第二节 《颜勤礼碑》的字形、点画的特征及运笔要领	8
第三节 书写工具	9
第四节 写字的姿势	10
第五节 执笔的方法	11
第六节 临帖要求	11
第七节 常用名词术语解释	12

第二章 笔法

第一节 横的写法	16
第二节 竖的写法	18
第三节 点的写法	19
第四节 挑的写法	20
第五节 撇的写法	21
第六节 捺的写法	22
第七节 钩的写法	23
第八节 转折的写法	24

第三章 部首

第一节 字头练习	25
第二节 字底练习	36
第三节 左边旁练习	43
第四节 右边旁练习	57
第五节 门字框练习	62

第四章 结构

第一节 包围	63
第二节 结构的比例	65

J 292.2

008864

颜真卿小传及书法简介

一、颜真卿小传

颜真卿(公元709——七八五)字清臣,京兆万年(今陕西西字)人,一说山东临沂人。玄宗时任殿中侍御史,因刚正不阿,为权奸杨国忠所排斥,出任平原太守,世称颜平原。安史之乱,颜真卿起兵讨伐,被推为讨安盟主。后入京历任吏部尚书,太子太师,封鲁郡开国公,世称颜鲁公。德宗时李希烈叛乱,宰相卢杞派真卿前往劝谕,为李贼所留,劝诱逼迫不成,被缢死于汝州龙兴寺,卒年七十七岁。

颜真卿是一位承先启后,富有创新成就的大书法家。他的书法出自家学渊源,又潜心追摹褚遂良,三十四岁后从张旭学书,一变古法,自成一格,开创了雄强刚健,大气磅礴的新书风,世称颜体,又与柳公权并称“颜柳”。对后世影响极大,在中国书法史上占有重要的地位。他流传于世的作品多达数十种,著名碑刻有《多宝塔碑》《东方朔画赞》《麻姑仙坛记》《李元靖碑》《颜勤礼碑》《颜家庙碑》等。行书有《争座位帖》,墨迹有《祭侄文稿》《自书告身》。书论有《述张长史笔法十二意》。他博学工词章,著有《颜鲁公文集》。

二、颜真卿书法简介

《颜勤礼碑》是颜真卿晚年的代表作品之一,系七十一岁时为其曾祖父颜勤礼所书神道。原碑存正书三面,四十四行,行三十八字。一九二二年新由土中掘出,现藏西安碑林,颜书的艺术成就举世公认,是继王羲之父子以后的又一高峰。历代评述甚多,最具代表性的是宋代欧阳修《集古录》称:“斯人忠义出于天性,故其字画刚劲,独立不袭前迹,挺然奇伟,有似其为人”。清代周星莲在《临池管见》中说:“颜鲁公书最好,以其天趣横生,脚踏实地,继往开来,惟此为最”。清康有为称颜书“清劲丰整,端和”。现代人用“大、重、朴、厚、严”五个字来概括颜真卿的书法风格,足见从古至今人们对颜书的认识是趋向一致的,都认为颜书虽然面貌很多,但总的风格是雄强壮美。这种独特的风格在《颜勤礼碑》中得以充分展现,此碑以篆籀笔意入楷,用笔醇厚畅达,苍劲圆浑,结体宽博端整,疏密停匀,确系鲁公人书俱老,炉火纯青的代表作之一。

教与学习计划及作业

教程	教 学 内 容	教 材	页 码	作业要求与 临写遍数
1	《颜勤礼碑》教学须知	第一章	8—16	掌握基本概念
2	基本笔画书写练习	第二章 横竖的写法	17—18	3
3	基本笔画书写练习	点、挑的写法	19—20 17—18	3 1
4	基本笔画书写练习	撇、捺的写法	21—22 19—20	3 2
5	基本笔画书写练习	钩、转折的写法	23—24 21—22	3 2
6	基本笔画综合练习 本章难点提示	横、竖、点、挑、撇、捺、 钩、转折的写法	17—24	1
7	字头的练习	第三章：第一节 人八部	25—26 19—22	3 1
8	字头的练习	高部	26—27 25—26	3 2
9	字头的练习	广厂部	28—29 26—27	3 2
10	字头的练习	冥实部	29—30 28—29	3 2
11	字头的练习	春尸部	30—31 29—30	3 2
12	字头的练习	卅 笙部	31—33 30—31	3 1
13	字头的练习	曰四山老堂虎部	33—36 31—33	3 1
14	各种字头的综合练习 本节难点提示	第三章第一节	25—36	1
15	字底的练习	第三章第二节 八口日部	36—37 第一节难点	3 2
16	字底的练习	曰贝大月木部	38—39 36—37	3 2
17	字底的练习	火心女皿部	39—41 38—39	3 2
18	字底的练习	辶部	41—43 39—41	3 2
19	各种字底的综合练习 本节难点提示	第三章第二节	36—41	1
20	左边旁练习	第三章第三节 作彳部	43—45 第二节难点	3 1
21	左边旁练习	亻 彳部	45—48 43—45	3 1

教程	教 学 内 容	教 材	页 码	作业要求与 临写遍数
22	左边旁练习	扌木部	48—49 45—48	3 1
23	左边旁练习	示衣弓日部	50—51 48—49	3 1
24	左边旁练习	车女王禾经部	51—53 50—51	3 2
25	左边旁练习	食金贝朝部	53—54 51—53	3 2
26	左边旁练习	言部	54—56 53—54	3 2
27	左右边旁练习	左右卩部	56—57 54—56	3 2
28	左边旁综合练习 本节难点提示	第三章第三节	43—56	1
29	右边旁练习	第三章第四节 丩力文部	58—59 56—57	3 2
30	右边旁练习	月戈部	59—60 58—59	4 2
31	右边旁练习	页见部	60—62 59—60	3 2
32	右边旁综合练习 本节难点提示	第三章第四节	57—62	2
33	围框式练习	门部	62—63 第四节难点	6 2
34	结构布势	第四章各种包围形式	63—65 62—63	4 2
35	结构布势	上下结构练习	65—67 63—65	3 2
36	结构布势	左右结构练习	67—70 65—67	3 1
37	结构布势	上中下结构练习	70—71 67—70	3 1
38	结构布势	左中右结构练习	71—72 70—71	4 2
39	结构布势的综合练习 本章难点提示	第四章各节	63—72	1
40	总结			

说明:1. 教学计划按每周授课一次,共计二课时拟订,如每周授课时间增加,可将本计划每一教程分为二次进行。

2. 家庭作业安排为先临写新课,然后再复习前面所学内容,也可每天交叉进行。

3. 本计划仅供教师、家长和书法爱好者参考。

第一章 概述

第一节 书法从楷书学起

什么是书法?《现代汉语词典》说:书法是“文字的书写艺术。特指用毛笔写汉字的技术”。而我国的文字形态的变化,大体依次经历了甲骨文、金文、籀文、小篆、隶书、草书、楷书等八个阶段。那末,学习书法应追本溯源,先从篆隶入手,后学楷书,其实不然,学书法应先从楷书学起,这是因为:

(一)古人说:“楷书如立,行书如走,草书如跑”,正说明只有先学好楷书打好基础,才能依次学行、草、隶、篆书。

(二)汉字的基本笔画是横、竖、撇、捺、点、钩、挑、折八种,楷书具备了这八种基本笔画,且形态清晰分明,结构整齐,匀称端正,容易掌握。

(三)从魏晋以来,楷书都作为正规的字体使用,实用价值最大。

在我国楷书的书写艺术中,首推欧体、颜体、柳体、赵体为代表之作,他们各领风骚自成体系,本教范又由颜体的代表作品《颜勤礼碑》编辑而成。

第二节 《颜勤礼碑》的字形、点画的特征及运笔要领

一、字形特点

与其它的字形区别在于:体态豁达端正,屈折圆而有力、自然,蚕头燕尾(蚕头是篆法,燕尾是隶法),一波三折,点如坠石,钩似屈金,横画细而直画粗,折处提笔暗过,整体宽舒圆满,因为宽舒故能圆满。

二、《颜勤礼碑》简介

《颜勤礼碑》——正书。勤礼字敬,是真卿的曾祖。此碑书法谨严秀润,笔意从容。学颜从此碑入手,似较稳当。无柘间,有守长安者,后圃建亭榭,多搬取境内古石刻作基址。此碑儿被毁而幸存,但铭文已被磨去。后来被埋于土中,到了一九二二年,重被发掘出来,碑尚完整,新拓本书法神采具足。

三、运笔要领

《颜勤礼碑》中每个字的每一笔,挺拔劲健,笔笔力到。故临写时的姿式必须使腕部和肘部都悬离桌面。坐着临写时,肘部离开桌的一、二公分即可,腕部自然悬离。但身体不能倾侧,肩不能上耸。(如图十,悬腕法)

《颜勤礼碑》的点画,起笔多用园笔。园笔要用藏锋起笔,笔锋着纸先向点画的逆方向

运笔,再回锋顺着点画的走向力型。从按到提,从提到按,过度自然,没有骤起骤落的写法,“折”的写法也要用“暗过”的方法。

第三节 书写工具

书写工具,即“笔、墨、纸、砚”,也称“文房四宝”。元代书法家赵孟頫也强调“书贵纸笔调和,若纸不称,虽能书亦不能善也。譬之快马行泥滓中,其能善乎。”显然,书写工具是必须讲究的,否则就会直接影响书写效果。

一、笔

毛笔:临习本帖宜选用纯羊毫长锋大字笔,锋长四公分左右。因羊毫价廉耐用,写出的点画较为饱满,与颜书风格相近,又因其笔软,掌握不易,可以更好的锻炼腕力。新笔用温水全部发开,用毕洗净垂直悬挂。

选择和应用毛笔的注意事项

选择毛笔,以“圆、尖、齐、健”为主要标准,如图一。

圆:指笔头周围饱满圆润,呈圆锥状,不扁不瘦。

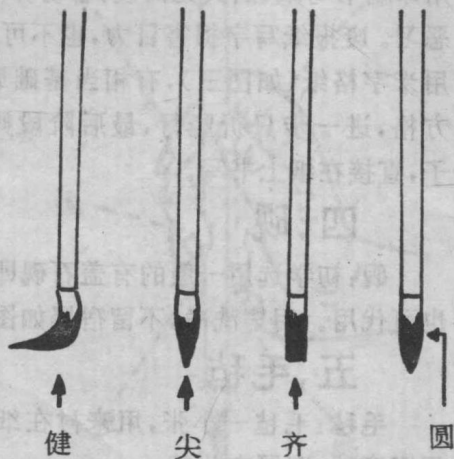
尖:指笔头合拢后锋颖尖锐,不秃。

齐:指笔头捏扁后,项端的锋整齐,无长短之异。

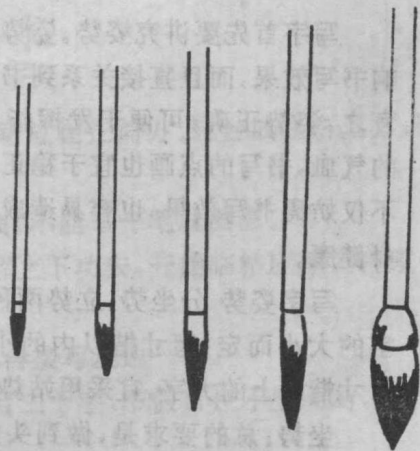
健:指笔毛有弹性,笔毛展开后易于收拢,笔头掀弯后能回复原状。

笔锋有长短之分。锋长者,叫“长锋笔”;锋短者,叫“短锋笔”,长锋笔,其特点是笔头较为瘦细,锋腹柔,贮墨多,宜于书写行、草书。短锋笔,其特点是笔头较为粗壮,锋腹刚,贮墨少,宜于书写楷、篆、隶书。

其次,笔亦有大小之分。(如图二)最大的是楂笔,其次是提笔、斗笔;再其次是联笔、屏笔、大楷笔、中、小楷笔。通常应用不同型号的笔写不同的字。楂笔宜于书写榜书;提笔、斗笔宜于书写匾额字;联笔、屏笔宜于书写条屏、对联;大楷笔宜于书写寸楷左右的字;中楷笔宜于书写方寸以下的字;小楷笔宜于写小楷字。当然,在书写中不一定受这些约束和限制,但必须强调的是,切忌用小笔写大



图一



小楷笔 中楷笔 大楷笔 提笔 斗笔

图二

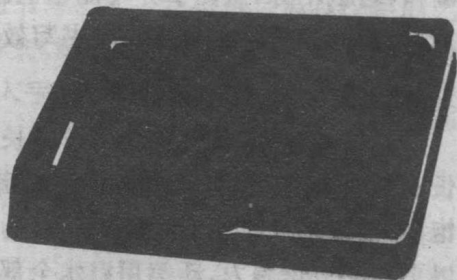
字,因为这不仅容易损坏笔锋,而且书写出来的字也缺乏风韵和神采。

二、墨

墨:瓶装墨汁即可,用时摇匀、不可加水。要注意掌握墨的浓淡。书写楷书宜浓,不宜淡,但不可太躁。书写行、草书以既浓非淡为宜,千万不要太浓,浓则影响行笔。书写篆书、隶书,用墨的浓淡程度近似楷书。

三、纸

纸:以毛边纸或四川夹江产书画纸为宜。不可用印刷书写纸,因其光而硬,容易养成写字飘浮的恶习。废报纸写字损害目力,也不可用。初学应采用米字格纸(如图三),有相当基础后可将纸折成方格,进一步只折竖行,最后阶段则不用任何格子,直接在纸上书写。



图三

四、砚

砚:初学选用一般的有盖石砚即可,小碟小碗也可代用。用毕洗净,不留宿墨如图四。

五、毛毡

毛毡:毛毡一小张,用来衬在纸下书写,也可用旧童毯,旧厚布代替。

第四节 写字的姿势

写字首先要讲究姿势。姿势正确与否,不仅影响书写效果,而且直接关系到书者的心身健康。换言之,姿势正确,可便于发挥指、腕、肘,乃至全身的气血,书写的点画也宜于稳正、舒展。姿势不当,不仅妨碍书写效果,也容易造成身体疲劳,影响心身健康。

写字姿势分坐势、立势两种。书写时应根据字的大小而定,写寸楷以内的小字,宜采用坐势,写寸楷以上的大字,宜采用站势。

坐势:总的要求是,做到头正、身直、臂开、足放平。即端坐不躬腰驼背,头不歪斜,微微俯视下方,胸部不能靠在桌沿上,两肩平齐,两臂自然撑开,左手轻按所写纸张,双足平放地面如图五。

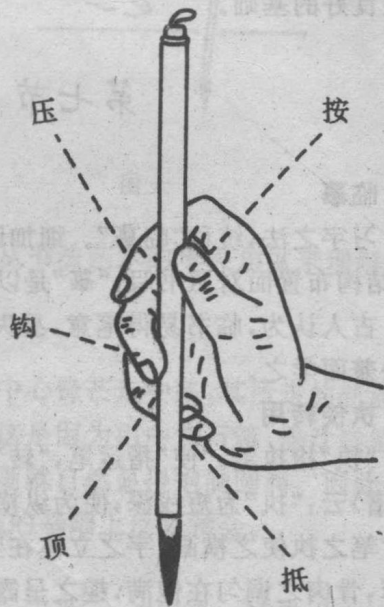
立势:站着写字要求做到:头俯、身躬、臂悬、足站稳。即俯视前方,身子略向前倾,不能靠在桌沿,左手轻按纸张,右臂悬空,两足自然分开,与肩齐宽,左足稍前,右足稍后。



图四

第五节 执笔的方法

执笔方法甚多,初学应首先学会“五指执笔法”,让五个手指充分发挥作用。执笔时,拇指横撑微斜,贴紧笔杆,指关节自然凸出,古人称“扶”,就是按的意思;食指的作用是“压”,要求食指自然弯曲,笔置于第一关节横纹处,与拇指相对约束住笔杆;中指的作用是“钩”,即钩住笔管的外侧,以加强食指的力量;无名指在中指下方,用指甲根部向外顶住笔管,古人称“格”,又说写字妙在无名指得力,可见“格”的作用不可小视,最后是小指紧靠无名指,起着辅助无名指的所谓“抵”的作用。这样执笔后,每个手指的力量都从各种不同的方向聚合在笔上了,其效果是“五指齐力”。但要真正做到“五指齐力”,必须注意执笔的松紧问题。过松则力量涣散,过紧则笔力不能达于毫端,所以要不松不紧。这里提出一个自我检验标准,练字后如感觉手指酸疼,手腕无甚感觉,则说明执笔太“死”,应放松一些;反之,如手腕酸疼,手指感觉不明显,这说明用的是腕部的力量,是正确的执笔方法。在此基础上还应进一步做到指实掌虚、掌竖腕平、笔管正直、执笔高低适中,写字时全神贯注、腕肘悬起。特别要强调的是写《颜勤礼碑》必须悬肘,否则就不能打好颜体书法基础如图六。



图五

第六节 临帖要求

(一)字帖放置于书案左上方,如备有临帖架最好,可放在正前方。砚台放在右上方,练习用纸正对自己,不能歪斜,书写时可上下左右移动。

(二)墨不宜蘸得太饱,养成墨写完后蘸墨的习惯,不能写一笔就蘸墨。

(三)字不能写得太肥或太瘦。学习颜字要在“韧劲”上下功夫,开始临帖应写得稍瘦一些,书写速度以慢为宜。

(四)书法格式为从上到下竖写,先写完右边一笔,再接写左边一行。

(五)每天的临帖时间应保证半小时以上,至少应写二十字,节假日也不要间断。当然,如欲在书法上有所成就,这点时间是很不够的。

一般点画都是起笔藏锋,收笔回锋,中段缓缓运行。初学可参照点画运笔动作图示,但请千万注意这只是为初学方便而提供的动作分解图示。事实上点画的运笔都是一气呵成的,决不是简单的机械动作的重复。因此,临写点画既不能信手涂鸦,也不能像木偶一样动作僵化。一定要在教师的指导下在临习中逐渐领悟笔法,否则,一旦形成习气、纠正起来就

不容易了。

(六)字的结构要经过较长时间的临习才能掌握。应先看清楚所写的字后再下笔,尽量养成看一个字写一个字的习惯,不能看一笔写一笔。特别要注意第一笔的起笔位置。初学只要能把字工整的写在格子中间就算达到目的。

(七)米字格是供临习书法用的界格纸,便于临贴时对照范本字形,掌握点画位置,充分利用米字格,能帮助我们尽快掌握字的结构安排,把字写得端正、匀称,为过渡到“背临”奠定良好的基础。

第七节 常用名词术语解释

临摹

习字之法,统称“临摹”。细加区别,则为二法。“临”是置范本在旁、观其大小,点画形态,结构布置而对照书写;“摹”是以薄纸覆于范本之上,随其曲折婉转用笔描习之。

古人认为,临书易得笔意,易失结构位置,而摹书易得间架结构,易失笔意,所以主张二法兼而学之。

执使转用

“执”指执笔,“使”指运笔,“转”指行笔的转折呼应,“用”指点画的结构安排。唐孙过庭《书谱》云:“执”为短浅深,使为纵横牵掣,转为钩环盘纤,用为点画向背。清笪重光《书筏》云:“笔之执使之横画,字之立体在竖画,气之舒展在撇捺,筋之融结在扭转,脉络之不断在丝牵,骨肉之调匀在饱满,趣之呈露在勾点,光之通明在分布。行间之茂密在流贯,形势之错落在奇正。”又云:“使转圆劲而秀折、分布匀豁而工巧,方许入书家之门。”

指法

执笔时手指的合理分布和运用及相互间配合的关系。指主执笔,腕主运笔,二者配合恰当,才能合理用笔。古人说“执笔欲死”意即执笔应实在、肯定,不能轻飘虚浮,当然也不能僵硬强直。

掌法

执笔时手掌配合指、腕,必须做到“虚”,“竖”的要求,才能指挥如意,故历代书家均有“指实掌虚”“宛平掌竖”之说。

运腕

依靠腕部的力量运笔称运腕。字无论大小,应以运腕为主,运腕比运指力量足,活动范围大,控制能力强。

提腕法

运笔作书时,右手肘部搁在桌上,腕部提起。此法适宜写小字、中字,但需注意肘部不宜紧贴桌面,否则力气不易通过肩、臂贯注下来。

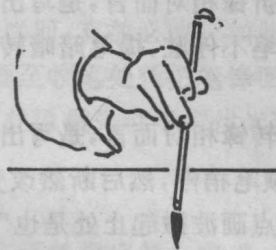
悬腕法

整个右臂离开桌面虚空悬着,使全身的气力通过臂、肘、腕、指,直到毫端。写大字和临习本贴时应采用悬腕法,与悬腕常相提及的是悬肘,运笔时要求抬肘松肩,肘部悬起,如此则全臂不受牵掣,腕方能灵活运用。然而近人沈尹默先生认为悬腕即是悬肘,他说:“前人

把悬肘悬腕分开来讲,主张小字只须悬腕、大字才用悬肘,其实,肘不悬起,就等于不曾悬腕,因为肘搁在案上,腕即使悬着,也不能随己左右地灵活运用。”如图七

指实掌虚

执笔的要领,用扞、押、钩、格、抵“五字执笔法”,五指即能紧密配合。除小指贴于无名指之下外,其余四指均执住笔管,力在指上,如此,掌亦自然虚。明彭大翼云:“用笔之法,指实则用力均平,掌虚则运用便易。”



图六

笔力

从字的点画形态中所体现出来的“力”的感受,是从书法艺术的审美角度来理解的,与物理学上的“力”不能混为一谈。

中锋

用笔的关键技法之一。作书时,始终保持笔头的中心锋芒走中路,其所走的轨迹在点画的中间。历代书法家多主张写字要做到笔笔中锋,这是因为用中锋行笔,墨汁顺笔尖流注而下,不是上下左右偏斜,而是均匀向四面渗透,点画就自然显得饱满圆润。因此,中锋用笔是学习书法的重要内容,必须在正确的执笔、运腕的基础上反复领会。

侧锋

行笔时,笔的锋芒偏向点画的一侧。写出的点画一边光,一边发毛。通常书家认为侧锋是不可取的,但在行、草书中使用侧锋的例子还是比较常见的,只是初学书法者不宜使用此法。

藏锋

笔锋藏于点画之内而不外露。在起笔和收笔之处,凡不露锋芒的皆称为藏锋。藏锋写出的点画凝重含蓄,力不外露,古人谓“藏锋以包其气”,就是指的将笔力蕴藏于点画之内,的道理,其写法是,起笔处笔毫逆锋入纸,收笔处往来的方向回锋。

露锋

亦称出锋。无论起笔收笔,凡笔的锋芒露出点画外的都称为露锋。露锋使字的神情外露,增加了字的灵动,同时将字里行间的呼应关系显现出来,给人以流畅的感觉。行书和草书运用露锋随处可见,楷书中出现露锋多在撇、捺、钩、挑的收笔处,但须特别注意出锋要用中锋,否则点画扁弱无力。

抢笔

又称“空抢”。行笔至笔画末端,借手腕下行的力量往反方向一缩,然后提笔离纸,这一瞬间的“回力”动作,笔力已送至笔尖,写出的锋势挺拔劲健,而无“虚尖”之病,凡收笔出锋的笔画用此法最多,如下尖竖、撇、捺等。

挫锋

又称“挫笔”。运笔时改变行笔方向的动作。一般的写法是,行笔至转角或出钩处,先顿笔然后把笔略提,转动笔锋以改变行笔方向。注意停笔,顿笔和转笔是一气呵成的,太快

则交待不清,过慢又疲软失势。

转锋

转锋与折锋相对而言,是写出圆的点画的用笔方法。所谓“转以成圆”,不露锋芒棱角,转的关键处笔不停驻,提笔暗暗转过,有浑然天成之意。

折锋

折锋与转锋相对而言,是写出方的点画的用笔方法。所谓“折以成方”,易显现锋芒棱角,折笔处顿笔稍停,然后断然改变行笔方向,古人云:“折欲少驻,驻则有力”。又云:“方者,折法也,点画波撇起止处是也”。

提笔

提笔有二义,一是提笔离纸,接写第二画,二是在行笔过程中的提笔,笔不离纸,所出现的线条较细,但极具韧劲。

按笔

与提笔相反,笔往下按。行笔过程中且行且按,出现的线条较粗。应注意下按之力不宜过大,否则线条浮肿无力。实际上,写字的过程就是笔在纸上提按交替的过程。一画之内或是点画之间,有了提按交替,就有了轻重变化,从而也就有了节奏感和韵律感,所书之字就显得神采飞扬了。

顿笔

与按笔近义,但按下之力略大些,所谓“力透纸背者为顿”。一般顿笔有顿下略停的意思,在点画的起止处用得最为普遍。

轻重

历代书家认为用笔应力不过腰,意即用笔不宜超过笔毫的一半,否则神气涣散,有浮滑之弊。故以用一分笔为轻,用三分笔为重。书法用笔的轻重首先表现在一画之中的轻重变化,其次表现在点画之间的轻重对比,如所书之字无所谓轻重,给人的感觉必然缺乏生气,只是机械的重复而已。

缓急

缓慢急速的用笔方法。缓使其点画凝重,急使其点画生动,故缓得其形,急得其势,写字是快与慢的有机配合,若是只图快,则点画轻飘,一味地慢又使点画呆滞。清宋曹《书法约言》云:“迟则生妍而姿态毋媚,速则生骨而筋络勿牵,能速而速,故以取神,应迟不迟,反应失势。”初学书法宜慢勿快,特别是点画中段的行笔过程,应缓慢徐行,即古人所谓“留得住笔。”

方圆

方笔和圆笔的用笔方法。点画的起、收和转弯处出现棱角,顿笔后折锋写出的部分称为方笔。方笔写出的笔画方整峻利。气势开张,精神外溢,故又称为“外拓”笔法。相对而言,凡点画的起、收和转角处不露棱角的都是圆笔,变换行笔方向处提笔暗转,且行且提。圆笔所书点画浑劲绵韧,笔意紧敛,所以又称“内敛”笔法。

逆入平出

起笔处,笔锋从相反方向逆锋着纸,随即转锋行笔,使笔毫平铺而出。

万毫齐铺