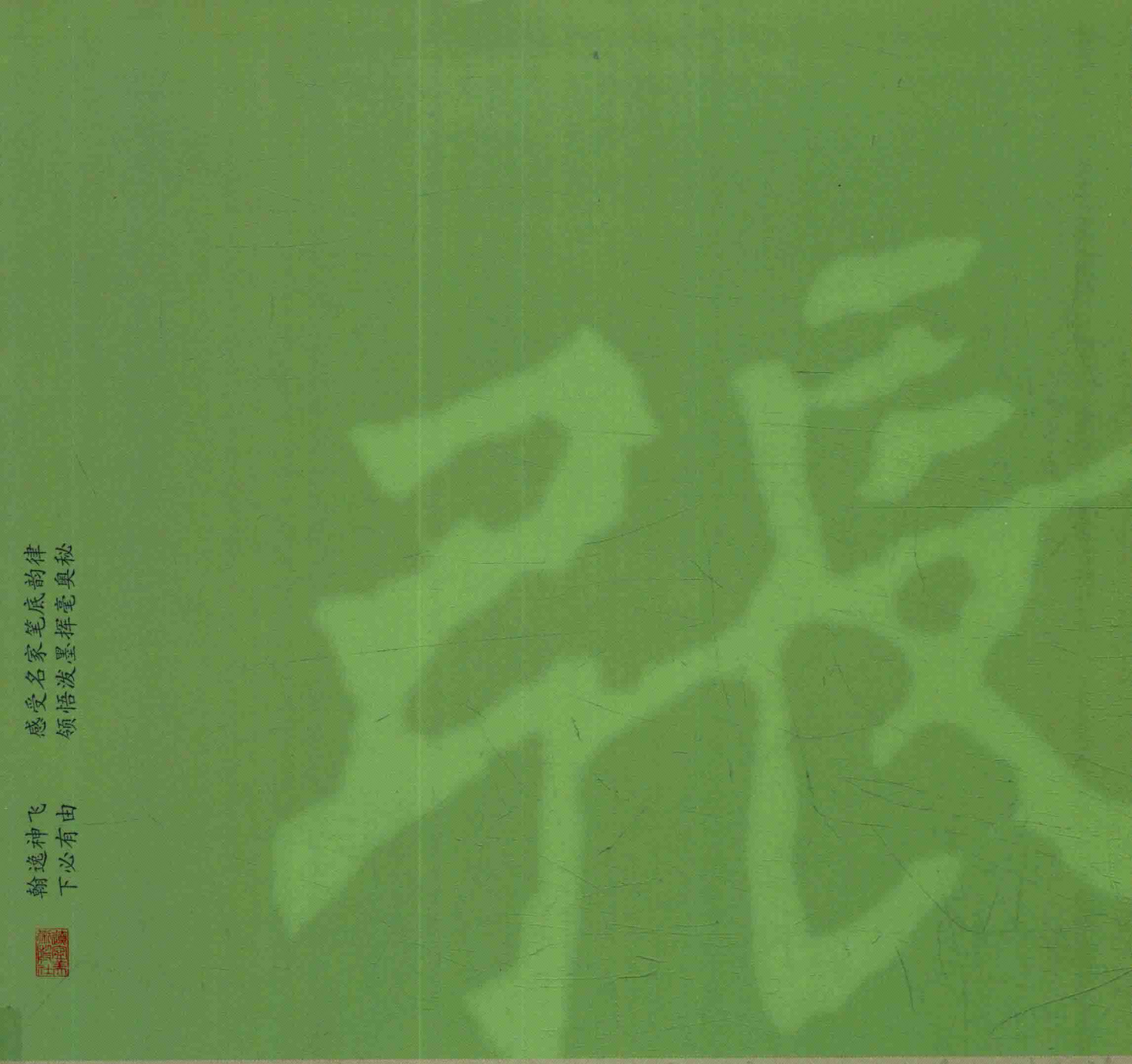


感受名家笔底韵律
领悟波墨挥毫奥秘

翰逸神飞
下必有由

【历代名碑名帖笔法析解丛书】

张猛龙碑

周 波 著

辽宁美术出版社

《张猛龙碑》整体风格既肃穆典雅，又险绝纵逸，既不出规范，又奇姿流美。全篇于整齐中富于变化，变化中归于庄和。形象生动，有『违而不犯，和而不同』之妙，是得益于造像而自成面目的北魏碑版。它有龙门造像的犀利，而无其质直粗糙，使易于拘板的楷书在动态中充满生气和活力。清代康有为将它尊为『正体变态之宗』，并把它列为『精品上』。它是北碑中融各方面优点的集成之碑。

《张猛龙碑》的用笔极为朴实，几乎笔笔直如准绳，着眼于追求力度。结体比较自由，不受约束。在不失重心的前提下，任意布置，疏密自然，纵横欹斜，错落有致，朴素生动。

【历代名碑名帖笔法析解丛书】

张猛龙碑

周 波 著

辽宁美术出版社

图书在版编目（CIP）数据

张猛龙碑 / 周波著. -- 沈阳： 辽宁美术出版社，2014.5

（历代名碑名帖笔法析解丛书）

ISBN 978-7-5314-6142-5

Ⅰ. ①张… Ⅱ. ①周… Ⅲ. ①楷书-书法 Ⅳ. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第088926号

出 版 者：辽宁美术出版社
地　　址：沈阳市和平区民族北街29号　邮编：110001
发 行 者：辽宁美术出版社
印 刷 者：沈阳市鑫四方印刷包装有限公司
开　　本：889mm×1194mm　1/16
印　　张：6.25
字　　数：80千字
出版时间：2014年5月第1版
印刷时间：2014年5月第1次印刷
责任编辑：申虹霓　郭　丹
封面设计：范文南　洪小冬
版式设计：童迎强　郭丹
技术编辑：鲁　浪
责任校对：李　昂
ISBN 978-7-5314-6142-5
定　　价：28.00元

邮购部电话：024-83833008
E-mail:lnmscbs@163.com
http://www.lnmscbs.com
图书如有印装质量问题请与出版部联系调换
出版部电话：024-23835227

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

一、魏碑源流概述/1

二、魏碑的艺术风格/3

三、关于《张猛龙碑》/4

四、如何学习《张猛龙碑》/5

五、学习书法前的准备/7

六、运笔方法及永字八法/10

七、笔法析解/13

（一）横/13

1.长横
2.短横
3.左尖横
4.右尖横
5.曲横
6.二连横
7.三连横
8.变点横

（二）竖/17

1.悬针竖
2.垂露竖
3.短竖
4.上尖竖
5.下尖竖
6.并列竖
7.变点竖
8.变钩竖

（三）撇/22

1.长撇
2.短撇
3.横折撇
4.竖撇
5.兰叶撇
6.回锋撇
7.折撇

（四）捺/26

1.平捺
2.斜捺
3.短捺
4.反捺
5.点捺

（五）点/28

1.中点
2.左侧点
3.右侧点
4.背势点
5.向势点
6.三点水

7.四点底
8.圆点
9.立点
10.撇捺点
11.相叠点
12.四连点
13.相抱点

（六）挑/36

1.斜挑
2.平挑

（七）钩/37

1.竖钩
2.横钩
3.横折钩
4.双耳钩
5.戈钩、心钩
6.右向钩
7.横折斜弯钩
8.短弯钩
9.竖弯钩

（八）折/42

1.方折
2.圆折
3.竖折

（九）偏旁部首举要/44

1.亻部
2.彳部
3.氵部
4.口部
5.土部
6.山部
7.忄部
8.扌部
9.广部
10.辶部
11.夂部
12.火部
13.女部
14.木部
15.艹部
16.王部
17.礻部
18.纟部
19.金部
20.言部

附：《张猛龙碑》/54

一、魏碑源流概述

魏碑是我国南北朝时期(420—589)北朝文字刻石的通称。北朝包括北魏、东魏、西魏、北齐、北周。以魏的书法最为兴旺发达是我国书法艺术最为光辉灿烂的时期。魏碑书体方峻遒劲，拙朴奇肆，风格多样，独具特色，对后世影响极大。

清·康有为在他的《广艺舟双楫》中称赞魏碑书法“骨血峻宕，拙厚中皆有异态”，“构字紧密非常”。康有为总结了南北朝(主要指北魏)书法艺术为“十美”，即：魄力雄强、气象浑穆、笔法跳跃、点画峻厚、意态奇逸、精神感动、兴趣酣足、骨肉洞达、结构天成、血肉丰实。

魏碑书法自成面目，独树一帜，而且流传甚广，在书法史上占有重要地位。作为由隶书演变而来尚未成熟的楷体，是一种承前启后，继往开来的过渡性书体，它上承汉隶，下开隋唐。历代书家强于创新变革者多从南北朝书法艺术中汲取有益的营养。唐·欧阳询初学王羲之，进而博收约取，又得力于《张猛龙碑》，遂成一家。初唐欧虞并称，然欧书险绝挺拔，更富创新。后人评其书曰：“若草里惊蛇，云间电发。”清代金石书画家赵之谦的书法受邓石如影响很大，又善于掺以隶法，魏碑功力颇深，写得娴熟自如，近代书法家以魏碑擅长，并能从中吸取精髓者很多。从李叔同、于右任、邓散木、陆维钊、沈延毅以及王镛、孙伯翔、李刚田、姚哲成、何应辉都从碑学中汲取营养，从某种意义上讲，雄强书风是清代以来中国书法发展的主流。

每一种书体在产生发展的过程中，新的变体也由之而来，篆书如此，隶书的命运也不例外。汉代隶书一步步成长兴盛的同时，也孕育了它的变体——楷书、草书和行书。作为隶书的产儿，草书和楷书各自继承和发扬了母亲的基因。草书扬弃了隶书的规矩，在追求书写速度上。形成了动态美的姿态；而楷书则脱胎于隶书的规矩法度，在删去隶书波磔外貌的同时，显出方正端庄的身姿。自小篆通行以来书体的演进一直在全国范围内进行，这一过程的迅速与彻底有赖于秦汉统一后强大的政治后盾。

东汉末期，政治动荡造成三国鼎立的局面，魏、蜀、吴虽地分南北，但对东汉文化仍持继承发展的态度。220年魏文帝曹丕登基，建立了魏国，他一改先父曹操禁碑的制度，刊刻了《上尊号奏》和《受禅表》，三碑字体中虽然遗留有汉隶波磔的痕迹，仍被冠以“魏隶”之名，但其正方挺拔的字形、折刀头断的用笔已明显地与汉隶风格拉开了距离，而趋于向楷书过渡。此时的《天发神谶碑》和《谷朗碑》是比较有价值的。

《天发神谶碑》传为皇象书，为篆书体，虽不是皇象擅长的章草作品，但从夹杂隶书意味的篆书中仍可见皇象沉着痛快、纵横自然的书风。尤其是上方下尖的奇怪用笔和结体。前无古人，被视为书中奇品。刻于凤凰元年(272)的《谷朗碑》已省去隶书的波画，变为楷书的结构。笔画横平竖直，成为现存最古老的楷书遗迹，初现刚刚脱去隶意的楷书容貌。

曹丕上演篡权闹剧过后的265年，野心勃勃的司马元从魏元帝手中接过传国玺，废掉元帝，成为西晋的第一任皇帝，并于15年后实现了三国归一的局面。但统一后的西晋只维持了短短三十余年，也许是司马氏上台本来就不光明正大，其内部激烈的权力之争终酿成统治集团的血腥残杀，史称“八王之乱”。与此同时，匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等北方民族由于气候转寒等生活环境的骤然变化纷纷南下，先后攻入西晋的都城洛阳、长安，317年被驱逐的西晋贵族越过黄河，在长江边的建康(今江苏南京)建立了新的王朝——东晋。北方南下的少数民族先后建立了十六处政权，拥有黄河流域，此时天下大乱，北方成为五胡十六国争夺的杀场。胡汉争斗历时百年，正如史书所谓：“九土分崩，野伐群龙。”北方诸国经过百余年的争夺与兼并，直至439年，鲜卑族拓拔氏建立的北魏政权统一了北方，结束了十六国战乱的局面。五十多年后又分裂为东魏(534—550)和西魏(535—556)两个对峙政权，但国运都不长。虽然北魏皇族的后裔仍做国君，实权都常握在军队将领的手中，东魏是高欢掌权，西魏是宇文泰专政。高欢和宇文泰死后，两人的儿子先后废掉主子，自己来做皇帝，高洋改东魏为齐，史称北齐(550—577)，宇文觉易西魏为周，史称北周(557—581)。北魏、东魏、西魏、北齐、北周共历一百九十三年(396—589)，是为北朝，各都洛阳、长安，最后统一于隋。

书法在南北朝时期形成了双峰对峙的局面，南朝书法的主要形态是继承并深化东晋的“二王”书风，南朝的宋、齐、梁、陈是楷书的盛行时期。《太子舍人帖》《得柏酒帖》《一日无申帖》这些作品风格上比东晋更为开张，具有浓厚的文化气息。而石刻书法也留下了南朝书法的细腻风格，碑版楷书渐趋成熟，结构严谨，字体已出现了多样化的趋势。如宋《刘怀民墓志》、齐《吕超墓志》、梁《桂阳王萧融墓志》。这种字体在笔画上加以变化又形成了后来的《爨宝子碑》(450)和《爨龙颜碑》(458)。南朝梁时陶弘景的《瘗鹤铭》则得益于摩崖的特殊形式，气势更加开张舒展。

而在北魏太安二年(456)，中岳嵩山上立下一块现存最早的魏碑《嵩高灵庙碑》，此碑与《爨龙颜碑》一脉相通，它们是魏书体的雏形。它们的建立预示着近二百年的禁碑令有所松动。471年，魏孝文帝拓拔弘即位，即在黄河以北广阔土地上进行了一系列的改革，经济开始恢复，民族的大迁徙促进了民族之间文化的融合，文化艺术也出现了繁荣景象，书法便在传统两晋南朝书法基础上掺用了比较粗犷刚健的笔画线条和错落自然的结构。表现出雄强浑厚、粗犷泼辣的品格。为了加强思想统治，北朝大力宣传佛教，使东汉以来传入中国的佛教又开始兴盛起来，一时间产生了大量旨在为生人纪功德、替死人祈祷亡灵的造像题记，墓志铭、碑碣、塔铭、摩崖刻石等，形成了继东汉刻碑之后中国书法史上又一大刻石高潮。孝文帝迁都洛阳后，在洛阳龙门开凿石窟，造像祈福，三十余年造像数万尊，造像题记两千余块，这些造像题记赋予魏碑书体以特有的笔法与结构，可为典型，大多北魏碑版不同程度受到它的影响，吸收它的特点，并形成了这个时代的特有书风。

二、魏碑的艺术风格

魏碑采用的书体虽是平正方整的楷书，但由于此时楷书尚在发展之中，绝没有唐楷那样森严的法度，书家自由创作的余地很大。加上书碑者多是民间书手，偏重天然而少功夫，使得魏碑体书法更是意态丰富，气韵生动。在庞大的魏碑体系中，使用的笔法却不出方笔、圆笔两种，在这两种笔法之上，还有方圆兼备以及杂糅隶、篆、行笔意的用笔，这三类用笔基本涵盖了魏碑的形式特征。

第一类：纯用方笔，棱角森挺，如斩钉截铁，沉着痛快，体势多呈扁方，字体介于隶楷之间。以北碑造像题记《龙门二十品》为代表，是所谓“魏碑正宗”。魏碑二十品中，尤以《始平公造像》《杨大眼造像》《魏灵藏造像》最为著名，因此又有“龙门四品”之称。《始平功造像》在笔法上破隶体而出，大胆创新，变柔为刚，外拓的方峻之笔又蕴涵浑穆的中实之力，转笔果断方折，形成外方内圆、骨力雄厚的魏碑风格。

第二类：用笔方圆兼备，篆法、隶法兼融，起笔圆浑，末笔带波磔，体势渐变为长方或正方。代表性的碑刻有《郑文公碑》《石门铭》《张玄墓志》《崔敬邕墓志》等。《石门铭》摩崖石刻，共有楷书二十八行，每行二十二字，内容为记载汉代所凿石门荒废后，梁秦二州刺史羊祉重开褒斜石门故道之事。《石门铭》以圆笔为主，间用方笔，转折提笔，泯去棱角，笔势婉通，尤其是结体上的夸张艺术处理，将笔画长短做了悬殊对比，破体巧妙，造险与化险，斜正救应，放纵舒展，抒情意味浓厚。其风采甚得东汉《石门颂》雄健的意态和北齐《瘗鹤铭》的纵逸情致。

第三类：用笔杂糅诸法，体势欹正多变，甚至以篆、隶之字掺杂其间，字体很不统一。如《李仲璇修孔庙碑》、西魏《杜照贤造像记》。尤其是《爨宝子碑》的凝重古拙，《爨龙颜碑》的刚劲疏朗，以及雅气未脱的《广武将军碑》的行书笔意，篆隶一炉的《好大王碑》更是独具一种天真烂熳的稚拙之美。也给清代郑板桥的“六分半书”提供了创作信息。

三、关于《张猛龙碑》

《张猛龙碑》全称《鲁郡太守张府君清颂碑》，北魏正光三年(552)刻立，明初出土，近代石已残泐。碑连额高280厘米，宽123厘米，其碑阳书法险峻多姿，共二十四行，行四十六字，其碑阴镌刻立碑官吏的姓名，书风流宕天真共十二列。其碑额为楷书“魏鲁郡太守张府君清颂之碑”十二字阴文，分作三行，刻工极细。此碑现存山东曲阜孔庙。

《张猛龙碑》整体风格既肃穆典雅，又险绝纵逸，既不出规范，又奇姿流美。全篇于整齐中富于变化，变化中归于庄和，形象生动，有“违而不犯，和而不同之妙”。是得益于造像而自成面目的北魏碑版。它有龙门造像的犀利而无质直粗糙。使易于拘板的楷书在动态中充满生气和活力。清·康有为将它尊为“正体变态之宗”，并把它列为“精品上”。它是北碑中融各方面优点的集成之碑。

《张猛龙碑》的用笔极为朴实，几乎笔笔直如准绳，着眼于追求力度。①起收处处有迹可寻，着纸用锋直切而入，行笔力求均匀，收笔变化自然。②转折侧锋取势，并有外方内圆、钩趯力送，撇捺重顿的特点。③线条雄强舒展，宁直勿曲，起收多方角，如刀切斧剁，斩钉截铁。尤其是写大字时手腕悬空，居高直落笔，更有大气磅礴的风度，使人感到雄健泼辣，神浑气厚，韵味深长。

《张猛龙碑》结体比较自由，不受约束。在不失重心的前提下，任意布置，疏密自然，纵横倚斜，错落有致。朴素峻美，变化生动。是以不平衡的主轴产生丰富的变化。它不囿于一成不变的法则。同样的字结构相异。它以横竖为骨架稳定全局，以撇、捺、点为手足夸张延伸，巧妙多变，以造成欹侧的险势。使易于拘板的正书在动态中充满活力。它不是为变而变，而是为了造成每字独特的态势，是有生动的神韵。感人的形象，饱含着人的情感，是有生命的艺术珍品，可以说《张猛龙碑》是集雄与秀、巧与拙、隐于稳、刚健与活泼于一身的千古佳作，隋代《龙藏寺》及唐代欧阳询都受此碑影响，清代大兴碑学倡学魏碑者无不推崇《张猛龙碑》。康有为《广艺舟双楫》誉其“意态迭宕，长短大小，各因其体，分行布白自妙其致。寓变化于整齐之中。藏奇崛于平方之内。皆精其采。作字功夫，斯为第一”。可以说，张猛龙碑是初学楷书的最好范本之一。

四、如何学习《张猛龙碑》

1. 读碑

初学者首先要分析《张猛龙碑》点画形态特点，并如何使用笔法表达你对笔画的形质的理解。

《张猛龙碑》上字的笔画精妙绝伦，每一笔画都要有起、行、收三个步骤。我们在读帖时一定要仔细分析和体会其中的微妙变化，像起笔是藏锋还是露锋，收笔是圆转还是尖锋。运笔中的中锋与侧锋、转锋与折锋是如何转换使用的，为了增加字画的力度之美，如何提笔与按笔，以期产生粗细及节奏上的变化。

2. 临碑

就每一个笔画找出相关的字，在揣摩、研赏这个笔画在字中的位置、作用及妙处的基础上，反复临写，以期对笔画有较深的认知，并能够熟练掌握这种笔画的表现方法步骤、规律和口诀。只有每个笔画临到形似神似，在实际应用时，才可以信手拈来，自如运用。临碑有对临、背临、意临三个阶段，初学者不要过早进入背临与意临阶段。如果对临不能达到一定熟练程度，背临是不能更好表现《张猛龙碑》的风格特点的。

意临是一种很高的境界，没有坚实的对临基础和相当的造诣是不行的。如果我们浅尝辄止，不下真功夫去学，连形似都谈不上，便急于意临，这种学习态度是不可取的，其后果也是可悲的。

3. 避免呆板僵刻

在临习过程中，在体会魏碑法度森严、用笔一丝不苟的同时，不能仅上于外形象，更应神似。克服临习中常见的拘束、刻板、僵化的弊病。学其中锋运腕的功力，骨肉相连的笔法，挺拔刚毅的神采，严谨干练的气度。同时也要理解魏碑笔法与其他书体如隶书的关系，触类旁通，博采众长，全面快速掌握此碑的笔法、结体特点，为魏碑体学习打下坚实的基础。

4. 笔法特点与《笔阵图》

《张猛龙碑》用笔的起势均为方笔，顿挫分明，但点、撇、捺及短横却具有圆浑之意。用笔以中锋为主，有藏有露，表现出魏碑的向方圆转化的意态。加之结体外疏而内密，撇捺纵伸而开阔，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

故稳定挺拔与灵活自然兼而有之。书法艺术的生命之感由之而生。对每一个笔画都可用自然物象来形容。比如东晋书法家卫铄(亦称卫夫人)在她的《笔阵图》中对笔画形态的论述：

一、“一”如千里阵云，隐隐然有其形。

二、“丶”如高峰坠石，磕磕然如崩也。

三、“丿”如陆断犀象。

四、“乀”如百钧弩发。

五、“丨”如万岁枯藤。

六、“乙”如崩浪雷奔。

七、“亅”如劲弩筋节。

康有为《广艺舟双楫·十六宗》所谓魏碑有十美：一曰魄力雄强；二曰气象浑穆；三曰笔法跳跃；四曰点峻厚；五曰意态奇逸；六曰精神飞动；七曰兴趣酣足；八曰骨法洞达；九曰结构天成；十曰血肉丰美。

五、学习书法前的准备

1. 环境与心境

我们学习书法，首先要注意环境，环境是指时间、空间而言。练书的房间要安静，古人练书法，有人入深山苦练，也有在高楼上关门苦练的，现在找这样的空间，自然不容易，也不一定需要，但至少应该有一间清静的屋子，光线要充足，空气要流通。有清爽的空气，才能有开阔的心胸；有充足的光线，才能有清明的心境，才有益练书。

练字最好的时间是清晨，最好不要借灯光。每天练字时间不宜过长。一部分时间用来读帖，观察体会笔画结构的特点。一部分时间用来练书。但最多一次不超过3小时，因为时间久了，肌肉会感到疲劳，过于劳累，不利于身体的健康。

有了好的空间，还要有好的心境。练书最要紧的是心境恬静，要一尘不染，不要一拿起笔，就想要这样，又要忙于那样，三心二意，思绪万端。这样虽苦练百年，也无所成。心手要一致，精神要集中，要一气练完，中途不可散气。“世间无难事，只怕有心人，世间无易事，只怕无心人”，练书者也是如此。

此外，桌椅要符合初学者的身高，桌面不宜过小，椅子不宜过高或过低，要宽窄高低适度。

2. 笔、墨、纸、砚

书法最重要的工具就是笔、墨、纸、砚，又称“文房四宝”。优良的文具不仅对书法技能的发挥有帮助，同时在心理上也确实是一种享受。“工欲善其事，必先利其器。”学习书法技巧，实际上也是如何充分掌握与发挥书写工具的性能与特长。掌握笔、墨、纸、砚的性能特点并熟练应用。这也是初学者的关键一步。

①笔：毛笔可分为软毫、硬毫、兼毫三类。软毫性质柔软，多数用羊毫制作。硬毫多数是用狼毫制作，毛硬且弹性强。兼毫是用两种毛合制成，如“七紫三羊”、“白鹤落山峰”，这种笔刚柔相济，适合初学者使用。

毛笔还可按大小分成小楷、中楷、大楷、提斗及抓笔。我们可根据字的大小决定用笔的型号。

选择毛笔：毛笔的书写效果在于锋毛。因此古人将好笔的条件概括为尖、齐、圆、健，并美其名曰笔之“四德”。不管软毫硬毫，都要具备这四个条件，方为好笔。所谓“尖”是指笔毫聚拢时，锋颖尖锐如锥；“齐”是指笔毫捻开，毫端齐平。即发开后，用手指将笔头捏扁，笔毫排列整

齐；“圆”是指笔头形如圆锥，状似新笔，不偏不瘦，庭匀饱满；“健”是指笔头充实有弹性，不可虚空纤弱。

使用毛笔：写刚劲挺拔的字用硬毫为宜。写丰润、圆厚的字宜用软毫笔。选用适合字形大小的笔，不要大笔写小字，更切忌小笔写大字。

②墨：墨有松烟墨、油烟墨、油松墨三种。我们使用的多是采用松木烧烟加入胶和香料制成的松烟墨及墨汁。如中华墨汁、一得阁墨汁、曹素功墨汁。

③纸：我国是世界上最早发明纸的国家。写毛笔字的纸叫宣纸。宣纸、毛边纸、元书纸是我国特有的。这类纸质地松软、绵连，吸水性强，写起字来不滑，很适合书法练习与创作使用。

宣纸产于安徽宣城，因而得名。分生宣和熟宣，还有的介于生熟之间。生宣吸墨，比较适合各种书体和较大一点的字。而熟宣不大吸墨，只适合小楷。宣纸纤维长且容易保存，是我国特有的书画用纸，但价格较贵。初学者可用毛边纸、元书纸或新闻纸(报纸)练习。

④砚：砚是磨墨、盛墨的工具，又叫砚台、砚池。一般练字可选用质地细、发墨快、砚心深的罗纹砚。名砚有广东端溪产的端砚和安徽的歙砚，端砚的特点是质地细腻，发墨快而且温和润泽、养笔，墨经宿不臭，不易干涸。是特别名贵的文房珍品。

⑤写书法的几种辅助工具：

垫毡——写生宣渗化，所以在宣纸下面要垫羊毛制作的垫毡，毡要平整，不要太厚。

镇纸——写作品、临帖，没有人帮助按纸的情况下一定要用镇纸，要将纸按平压牢，不能移动，才能运笔自如，力透纸背。

笔洗——用于发笔洗笔，以及调出墨的浓淡。都离不开笔洗。需要调墨的还可备碟子。

印章、印泥——书法作品完成后需落款钤印，以满足构图章法的需要。红色的印泥与墨色生辉，有提神醒目的视觉感受。

3. 书写姿势

写字的姿势又称身法，是书写的基本条件。写字姿势不正确，不仅影响练字，还会影响身体健康。如果书写字大小在10厘米以内或较小的行楷字，而且篇幅较小，可采用“坐势”。如果写较大的字，为了运笔的灵活，就需用立势俯写法和立势题壁法。

坐势的要领是：端正平稳，自然舒展，胸离桌沿一拳远，笔离胸部一尺远，眼睛向前俯视。纸须放正，不得歪斜。

4. 执笔方法、运腕方法

了解执笔的技能技巧，掌握执笔的方法，是学习书法的一项基本功。书圣王羲之的启蒙老师卫夫人说：“凡学书字先学执笔。”足见掌握正确执笔的重要。

古代书家根据实践经验，按手指的生理特征，总结执笔五字口诀：捩(yè按)、押(压)、钩、格(顶)、抵(托)。据说这个口诀是由王羲之传下来的。

捩(按)：用拇指指节首由左向右用力。

押(压)：用食指指节末端斜贴笔管外侧，由右向左用力。

钩：用中指紧钩笔管外侧，由外向内用力。

格(顶)：用无名指指甲根部紧顶笔管内侧，由内向外用力。

抵(托)：用小指自然靠拢无名指，起辅助作用。

指笔时，注意以下几点：

①指实：用拇指、食指、中指的第一节指头肚实实在在地捏住笔管，抓得稳而用力实。写字时用力，提笔时放松，松紧变化适度。

②掌虚：指节外凸，掌心空心如握卵。这样手指伸缩自如。

③腕活：手腕不僵硬，便于灵活用笔。

④笔摆：毛笔行笔时随行笔方向的不同而摆动，形成中锋行笔，能拉能推，避免平拖死拉。

运腕方法：毛笔字的执笔主要在指，但也很讲究用腕，有执笔在指、运笔在腕的说法，正确发挥腕肘的作用，也是写好毛笔字的关键。

①枕腕法：写小楷时，因运笔范围小，可以将右手腕放在桌面上或将左手手背垫在右手手腕之下，以使右手稳健行笔。

②提腕法(悬腕法)：写中楷、大楷时手掌活动范围增大，手腕必须离开桌面，提悬起来，便于用笔，临写本书可用提腕法运笔书写。

③悬肘法：写大字、榜书或行草书时，因运笔范围大更加灵活多变。腕肘要全部悬起来。

六、运笔方法及永字八法

使用柔软而有弹性的圆锥形毛笔，要写出好看的笔画，这就靠灵活有序地操纵毛笔的技能技巧。

1. 运笔法

提按运笔：毛笔上下运动就靠提按。

起笔：毛笔开始向纸面落笔叫起笔。

按笔：笔尖落纸下压叫按笔。

顿笔：笔画变粗在某一部分重按叫顿笔。

提笔：笔锋向上提，写出较细的笔画，直至笔锋离开纸面叫提笔。

收笔：提笔离纸，笔画结束叫收笔。

正确恰当的提按，就能使笔画产生粗细轻重的巧妙变化，产生节奏感和韵律美。

运动笔法：毛笔前后左右运动，便可写出有长短变化的横、竖、撇、捺、折等笔画。

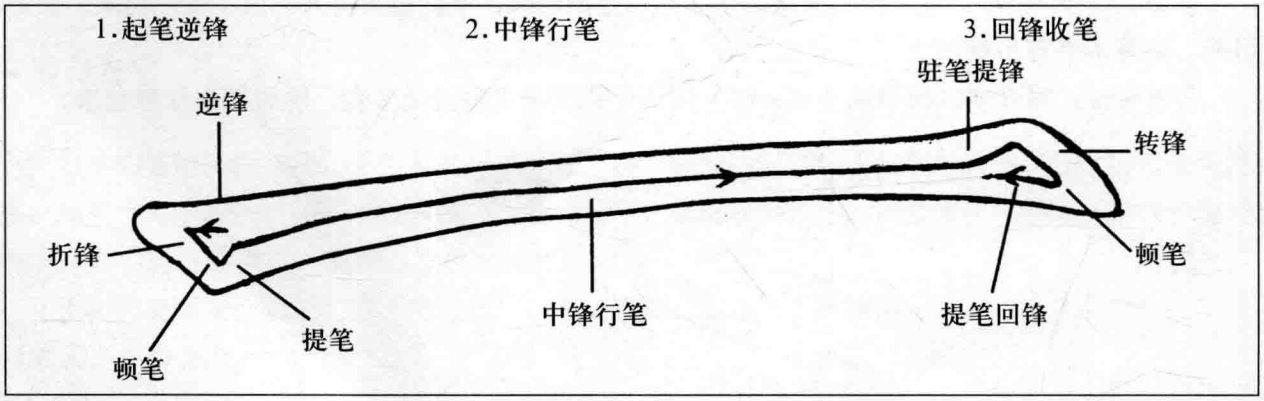
行笔：推动笔锋向前进的过程叫行笔，行笔时不应一滑而过，应逆推慢行(这叫涩笔)。

驻笔：行笔中短暂停笔叫驻笔。

纵笔：边行边提，去而不返叫纵笔。

转笔：写出圆弧线条的叫转笔。

折笔：由横转竖强行改变行笔方向叫折笔。



行笔时应有快有慢，快慢急徐的恰当变化，就会产生软、硬、滑、涩、劲健、凝重的线条。在钩捺转折的地方，则是提按转折行驻快慢多种笔法的综合应用，只有各种笔法紧密配合，协调运用，才能写出生动多变的笔画。

2. 用锋法

“书法贵用，用笔贵用锋”，书写时要求毛笔笔锋在笔画中正确地运转。运笔的技巧主要在笔锋的正确运用上。

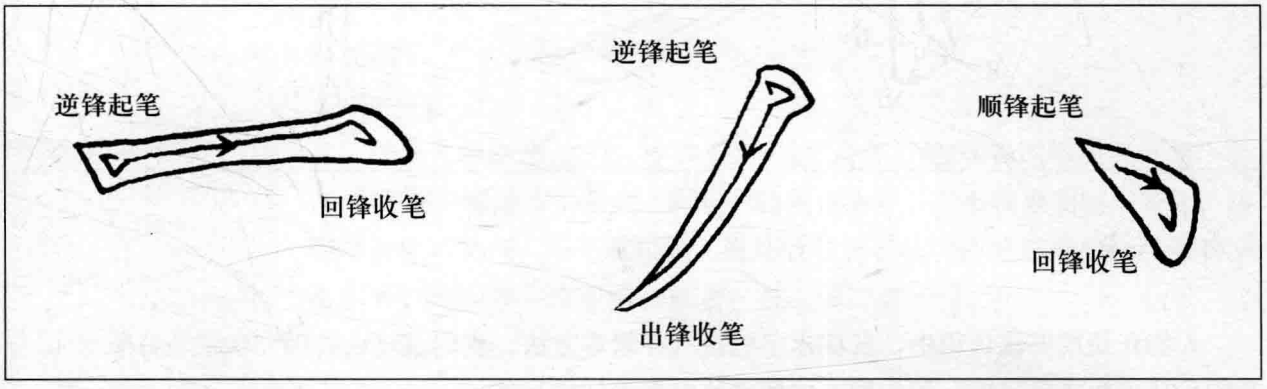
①起笔

逆锋起笔：起笔时，笔锋先向笔画行进的反方向跪落，然后再折回运行的方法。横画直落笔，竖画横落笔能达到笔画丰满力足的效果。

顺锋起笔：起笔时，顺着行笔方向落笔进行的方法，也叫搭锋起笔，笔锋外露显示出一种精神。

②收笔

回锋收笔：在收笔时，把笔锋向原来行笔的方向转回，在笔画内提起的方法，即“有往必收、



无垂不缩、回锋护尾”。这样，笔画尾部含蓄浑厚、圆满有力。

出锋收笔：收笔时，笔锋顺着笔画的行进方向渐渐提离纸面的方法。如撇、捺、提、钩等笔画的尾部。出锋要力到画端，不要太快，避免出现飘浮尖散的效果。

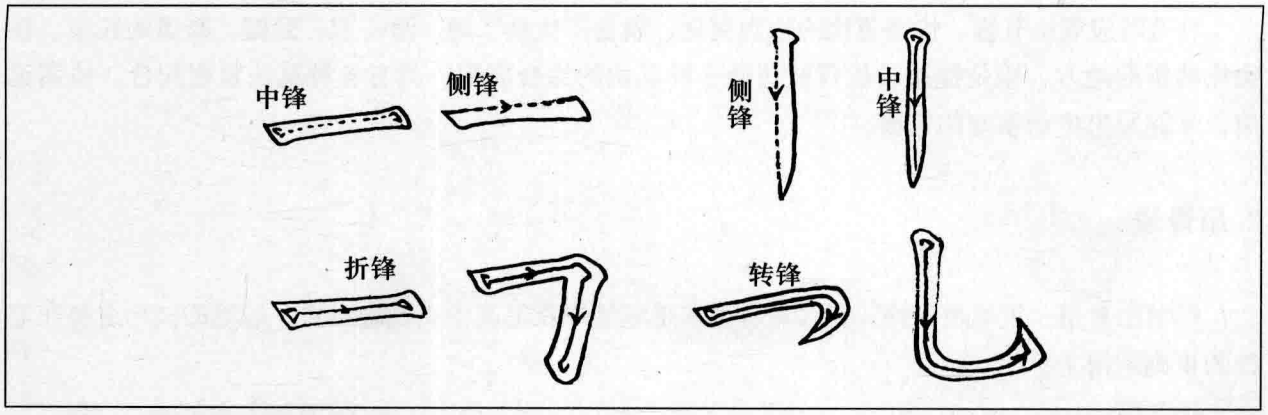
③行笔

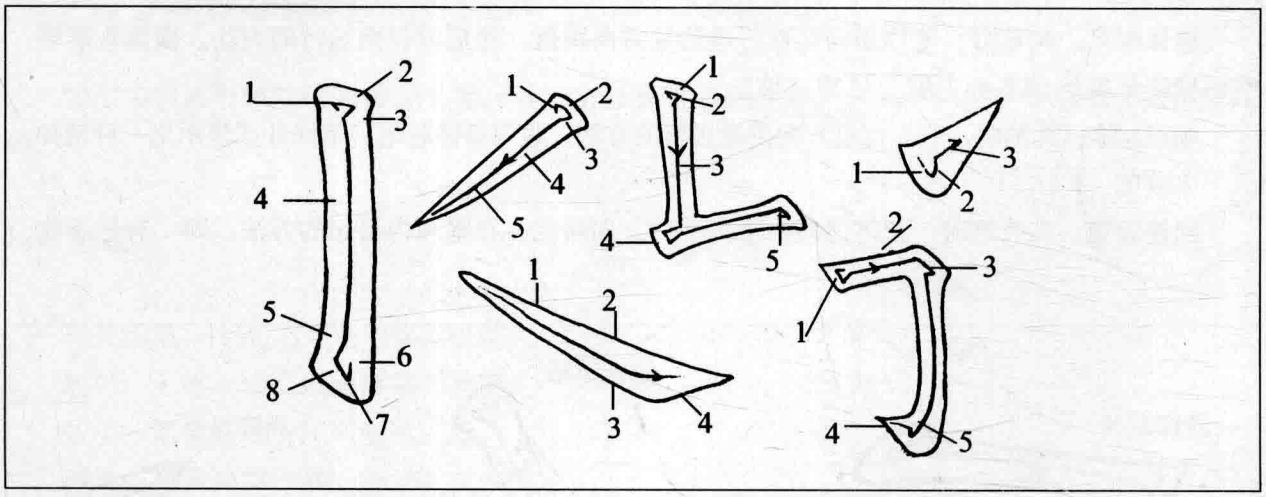
中锋行笔：行笔中笔锋端正，始终运行在笔画中间，即“令笔心常在点画中行”。具体说，笔锋落纸，万毫齐铺之后，笔锋所走的轨迹正巧在点画的中间，写出的笔画骨肉匀称，饱满生神。

侧锋行笔：(也称偏锋)用笔侧一边着纸，笔尖和笔肚沿笔画两边运行，写字时参用一些侧锋，可以增强对比，透出灵气。

折锋行笔：在笔画的起收或拐弯时用折笔，笔画会显得方整刚劲，如横折起笔同横，行笔到横的尽头处笔锋稍顿即折锋向下行笔。

转锋行笔：笔锋转弯、变化方向的笔法，写字时用手指转动笔杆，行到弯处将笔锋裹起，不重按，把笔锋转绕一下即行笔。如竖弯钩行笔至转弯处时，行笔靠旋转手腕和捻转笔管来调锋，以保持中锋行笔，并微提笔，匀速顺转，不驻不顿。



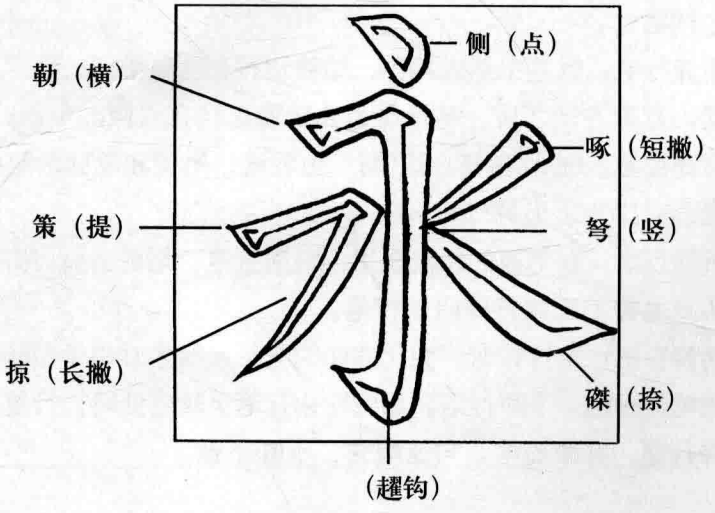


3. 永字八法

人们在长期书法认识中，发现永字包含八种基本方法，我们通过认真研究永字及临摹永字。我们可从中探求汉字的一般法则。达到熟练掌握笔法的目的。

对于“永字八法”，历代书家均有钻研，现将颜真卿《八法颂》摘录如下，仅供你们参考使用。

1.点(侧)：蹲鸱而坠石。
2.横(勒)：缓纵以藏机。
3.竖(弩)：弯环而势曲。
4.钩(趯)：峻快似锥。
5.提(策)：依稀而似勒。
6.长撇(掠)：仿佛以宜肥。
7.短撇(啄)：腾凌而速进。
8.捺(磔)：抑趯以迟移。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com