

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

审美素质培养丛书

书法入门

 eBOOK
网络资源 非纸质

书法入门

第一章书法艺术的文房四宝

毛笔字的书写用具，主要是笔、墨、纸、砚，通常称“文房四宝”。要学书法，就得了解这些文具，知道如何选择，怎样保护。工欲善其事，必先利其器。这是十分必要的。

笔

毛笔，相传是秦国大将蒙恬发明的。也有的说“虞舜造笔”。

其实，毛笔的历史比蒙恬、虞舜都早得多。原始文化的仰韶彩陶上，就有用毛笔绘制的纹饰，露锋之处，一根根笔毛的痕迹都清清楚楚。它的历史比文字还早，距今至少有6000多年了。

汉字书法之所以成为艺术，且饮誉世界，同采用了毛笔这种特制的书写用具具有莫大关系。毛笔笔头是用羊、狼、鼠、兔等的须毛制成，因其柔软，可轻可重，可粗可细，方才可能写出天成人妙的奇异点画，形成出神入化的艺术妙境。毛笔其他质料的工具，也可以写出各种漂亮的字体，但是却难以取得有如毛笔书法这样高的艺术成就。

毛笔制作积几千年之经验，而最负盛名的当推湖笔。湖笔因产于古代湖州而得名，创始于元代，距今有700多年历史。

毛笔有软毫、硬毫和兼毫之分。

软毫：性柔软，易濡墨；制作原料多选取羊毛，故俗称羊毫。书家有的认为用羊毫易练出笔力，主张初学者以选用羊毫为宜。我的体会是，中小学生学习习字，多从中楷开始，宜先求工整。羊毫虽佳，却难掌握，用兼毫较为合适。

硬毫：性强劲，不能多含墨；选取黄鼠狼尾毫为主制成，故俗称狼毫。练习小字，为求工整，宜用硬毫。

兼毫：属中性，刚柔兼济，是兼用羊毫与其他兽毫配制成的。野兔豪毛色近于紫，故兔豪又称紫毫。依比例，有七紫三羊、三羊七紫、五羊五紫，则称紫羊兼。

如何选笔？

一是大小软硬要合于实用。一般说，写大字用大笔、软笔；写小字用小笔、硬笔。

二是笔尖要圆如锥，捺如凿，具备圆、尖、齐、健四个特点。圆，是笔头圆聚饱满；尖，是指笔尖锋颖如锥；齐，是将笔尖润开捺平即捏扁，锋如凿刃一样平齐；健，指笔锋有弹性，劲健有力。可将新笔蘸些唾液润开，在大拇指甲上来回绕圈儿。若圆转自如，绕罢提起，笔尖自然收束，回复尖挺，就可以。

如何护笔？

新笔启用，笔头上有胶，须先用温水（不能用热水）浸泡，让其发开，名曰发笔。注意不可硬捻，更不能用牙咬开。小楷笔可发开笔头的2/5，中楷笔可发开1/2，大楷笔可发开2/3。一般说，毛笔不宜全发开，全发开则软弱无力。发开多少合适，终归要看使用起来是否合适。

毛笔用过后，大字笔要用清水洗净，不留宿墨，再将笔头理顺，笔头向下，悬挂起来。小字笔，要用笔套保护起来，以防笔豪胶结。若长期不用，

则要放入匣或囊中，放入樟脑，以防虫蛀。

墨

墨，相传周宣王时“邢夷始制墨”。有学古考证，邢夷当为刑夷，换言之，即古代有了刑罚之后就有了墨。古籍记载，舜时有五刑，其中之一为墨，就是在犯人额上刺纹，用墨涂上，也称黥刑。这样，早在原始社会末期已有墨了，约有4000年历史。商代甲骨背面也发现多有墨书。秦汉墨丸也有出土。

古代用墨非常考究。汉代隃麋（今陕西千阳）以制墨而闻名，故隃麋成为古墨的代称。晋代女书法家卫夫人所著《笔陈图》说：“其墨取庐山之松烟，代郡之鹿角胶，10年以上，强如石者为之。”北魏贾思勰《齐民要术》记载：当时制墨，不仅讲究墨烟，讲究用胶，还要放入珍珠、麝香等药物，以增强墨的光泽，颜色，除祛异味，令有香气。唐末出现了以制墨而闻名于世的墨工奚超、奚廷圭父子。

奚氏后南迁安徽歙县，奚廷圭被南唐后主李煜任命为皇家的墨务官，赐姓李，故后世又称李廷圭。李廷圭所制之墨，香味浓郁，光泽如漆，当时就与黄金等价。宋时已成为文林珍宝，已有“黄金易得，李墨难求”的感叹了。宋人何蘧著《墨记》、晁贯之著《墨经》，出现了制墨的专著。近世有人统计，历代古人制墨所用药物，仅见诸记载的就有50多种。不难想见，古人是多么重视墨这一用品了。

墨的常见品种，按起作用的主要原料，大致可分为三类：

松烟墨。主要是用松木烧烟，掺入适量的胶、药材和香料制成。而松烟墨又以徽墨为上上之品。

油烟墨。即用油类烧烟制成，通常多用桐油、麻油、菜籽油，以及石油。制墨时亦掺入适量的胶、药材、香料。

油松墨。以油烟及松烟混合制成。由于混合的比例不同，墨质有所不同。如何选墨？

墨质优劣，从色泽与声音可以分辨出来。色泽以紫光为上，墨色次之，青光又次之，白光为下。轻轻击墨，音清者为上，音浊者为下。研于砚，其声细者为佳，粗者为次。

如何磨墨？

磨墨要用清水。清水以含有微量盐灰的水为优，次井水，次自来水，次蒸馏水。注意不要用茶水，也不要用热水。

研磨时，墨要保持平正，要重按轻推，圈大力匀，平稳而缓慢。初研，水宜少，磨浓了，再加水，再磨浓。墨磨得要浓淡适度，太浓易使笔锋胶涩难用，太淡又易透纸。

墨湿而再干，则易碎裂。可在墨外裹上一两层纸。用时不污手指，也可保护墨不碎裂。

平时练字，为了方便，多用墨汁。墨汁过浓。可倒出少许与清水在砚中调和。注意不要往墨汁瓶中加水，那会使墨汁中的胶质腐坏发臭。

纸

纸，相传为东汉蔡伦所发明。考古发现，早在蔡伦之前200年，西汉初

期已有粗糙的麻纸了。但在已发现的多种古纸中。凡比蔡伦时代为早的纸，如西安灞桥纸、陕西扶风纸，名为麻纸，实为絮团，上面都没有写字；而在蔡伦之后的纸张，如新疆罗丰泊纸，甘肃武威旱滩坡纸，却都是用之于书写的，上有墨迹可证。因而可以说，蔡伦是古代造纸术的革新家，古麻纸经蔡伦革新制作技术，才便于书写了。称其为纸的发明者，也是不过分的。

纸的品类多不胜举，但用之于毛笔书法的纸张，历来以宣纸最著名。

据考证，宣纸创始于南朝，当时有凝霸、银光之名。

宣纸的集中产地在安徽泾县。泾县唐时属宣州管辖。后世泾县等地纸张也集中到宣城外销，故有宣纸之名。

宣纸质地绵韧，纹理细密，宜于表达书画艺术的妙趣。同时，抗拉力强，不易虫蛀，便于长期保存，故有“千年寿纸”之誉。

宣纸品类名称很多，如单宣、夹宣、罗纹宣以及珊瑚宣、虎皮宣、玉版宣等等。以纸质区别，可概分为生宣、熟宣、半熟宣三类。

生宣，易吸水，渗墨，同时要注意墨的浓淡相宜。

熟宣，是生宣经加明矾、骨胶等处理而成，不易吸水，纸质较硬。

半熟宣，也是由生宣加工而成的，介于中性，能吸水，而不易渗化。

宣纸是书画用的较为贵重的纸，初学写字，用纸不必太考究，要选用比较糙而涩的纸为好，通用的有元书纸、毛边纸、白麻纸均可。但不宜用过于光滑的纸张，如油光纸、拷贝纸等。纸糙涩容易练出笔力，光滑则用于练笔不利。

砚

砚，始于何时？古人不知，就将之归功于人文初祖的黄帝。东汉李尤撰《墨砚铭》就说：“书契既造，砚、墨乃陈。”意思是发明了文字，就有了砚和墨。其实，在世上还没有文字之前，已有了砚。砚，最初是用于绘画，用以研磨颜料的。西安半坡发现有先民制陶时用以研磨颜料的石磨盘，且有研磨痕迹。这是已知的原始石砚，距今约六七千年。比古史传说的黄帝时代还要早一两千年呢！

1. 端砚

端砚产于广东肇庆。那里有座斧柯山，山下有水名端溪，山上出端石，制砚最佳，名曰端砚。

端砚，以紫色者为佳，紫如猪肝者最佳。发墨快，不损毫，有墨不易干，天寒不易冻。

2. 歙砚

歙砚，因所用砚材出之于唐代歙州而得名。歙州所辖多县均产歙石，但以龙尾山（在今江西婺源）所产歙石最佳，故又称歙砚为龙尾砚。

歙石一般色泽黝黑，略显青碧，用碧云形容其色泽是很贴切的。歙石中质地优异的多有金星、金晕等。金星、金晕，大的似豆，小的似鱼子。这金色的星、晕，是硫化铁的点滴物，硬度大，既易挫墨，又易伤笔，但光泽闪耀，灿若飞星，惹人爱怜。砚工精心布置，妙用瑕瑜，将星晕处雕作砚床，而将无星晕之中心雕为砚堂。有若俏色玉雕，变瑕为瑜，相得益彰。

3. 洮砚

产于古代洮州。今甘肃省卓尼县洮砚乡为洮砚的集中产地。洮砚是以洮

石制成的。洮石出之于临洮大河中，故以洮名。洮砚石质坚而润，发墨快，蓄墨久而不下，固之成为名砚之一。

洮砚以绿洮、红洮最为著名。绿洮是用绿漪石制成。深绿的称鹦哥绿，淡绿的称柳叶青，色绿带波，优美自然。红洮古称野鸭血：今称玫瑰红。色红雅丽，细润纯净。

三大名砚的共同特点：砚石质地坚润而细腻，坚而不燥，腻而不滑。

坚润不燥则易于发墨。细腻不滑则出墨块。

初学写字，选购石砚，只要石质不大光滑，而又不过于粗糙，就可以使用。但要选有砚盖的砚。这样的砚，便于蓄墨，可免于风吹墨汁干涸。砚使用后，要洗净。在砚心少贮清水以养砚。尤要防沾油污。

第二章如何学习书法

学习书法从哪种字体入手好呢？对于这个问题，书法家们各自有不同的看法。有的说从篆书入手好；有的说从隶书入手好；有的说从行书入手好。这些看法都有一定的道理。但我认为从楷书入手较好。

我之所以不同意从篆、隶入手学书，是因为学篆书首先遇到一个难以认识的问题，增加了学习的困难；其次，篆书兴起和通用的时代距离现在比较遥远。现在的入们，绝大多数不识篆字。当今，篆书作为一种字体，仍有其艺术欣赏价值，而其实用价值却已今非昔比。我认为，对于只想通过学习书法写出工整美观的楷书、行书以适应学习、工作需要的人来说，可以不学篆书。隶书比篆书易识易写，但与楷书比较起来，点画显得优柔有余，刚劲不足，并且结构易于分布平正，学好隶书再学楷书难，而学好楷书再学隶书易——这是就初学而言的，如果要想窥其堂奥，达到高深的艺术境界，学好任何字体都不是轻而易举的。

宋代书法家苏东坡说：“真如立，行如行，草如走。”意思是楷书如站立，行书如行走，草书如奔跑。楷在这里是楷模、典范的意思。楷书点画分明，搭配匀称，形体方正，应规入矩，宜于初学。明朝书法理论家丰坊说：“学书须先楷法……楷书既成，乃纵为行书。行书既成，乃纵为草书。”对于初学者来说，绕过楷书，直接学行书或草书，就会因为忽视了楷书的基本点画、结构的训练、写出的字容易出现点画不规矩，笔力不刚劲，疏密不匀称，结构不安稳，比例不适当等弊病。所以唐孙过庭说：“图真不悟，习草将迷。”明代汪砢玉也说：“近世多尚行草，未始学真而先习草，如人未学立而欲走，盖可笑也。”

对于初学书法从哪种字体入手为宜，仁者见仁，智者见智，无必要也不可能强求一致，只要得法并下得深功，从任何字体入手都能取得成就，可谓殊途同归。但其所花费的时间精力，所走路程的远近曲直恐怕就大相径庭了。在这个问题上，我还是固执地认为宜从楷入。

楷书从汉朝就已有其雏形，魏、晋大为盛行，至隋、唐乃集其大成，初学者学习哪一朝代的为好呢？

我认为从唐楷入手学书，有法可依，能把笔画写得方中矩，圆中规，直中绳，长短合度，轻重合宜，结构稳健，从而奠定坚实的基础。

有人认为，唐楷法度森严，学习时容易被那严格的规矩所束缚，而提出初学应从魏晋入手，说这样可以把字写得天真烂漫，自由放纵。我认为要把字写得或古拙，或俊俏，或庄重，或飘逸，或丰伟，或潇洒，或肃穆，或飞动，总之具有一定的风格特色，是非常必要的。对于初学者却应力求结构的工整规矩。正如孙过庭所说：“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。”初学不学平正，字就会歪斜无仪；但过于平正，又将呆板而无生气，所以又必须追求险绝；险绝过甚，便会狂怪无态，因此又要归于平正。这就是学书循环往复，不断升华的过程。以平正论，唐楷当之无愧。清代梁山献说：“学书须临唐碑，到极劲健时然后归到晋人，则神韵中自俱骨气，否则一派圆软，便写成软弱字矣。”先学法度森严的还是先学自由放纵的，唐徐浩《论书》云：“初学之际，宜先筋骨，筋骨不立，肉何所附。”这话很有见地。我赞成先从点画瘦硬的唐楷起步。

初唐书法家欧阳询的楷书，用笔洁净，结构精严，对后世影响很大。欧

书《皇甫君碑》最足以代表欧书险劲的风格，而且是已印行的欧体字中最清晰、神气最完足的。《九成宫醴泉铭》用笔朴厚凝重而又挺拔劲健，结体平稳中追求险峻。梁山献对欧字极为推崇，说：“写透欧书，碑版皆可书矣。”清朝杨守敬说：“欧阳信本之醴泉铭，赵子固推为楷法极则，人无异议。”初学者学此二碑，可避免结构松散毛病。

中唐书家颜真卿 44 岁时书写的《多宝塔碑》多用方笔，横轻竖重对比鲜明，富于立体感，结构方整严谨，宜于初学。颜真卿晚年某些作品笔画丰满雄强，结体宽舒，往往追求天真烂漫，返朴归真的意趣，初学易失于臃肿丑怪，不宜作为入门途径。

晚唐书家柳公权所书《玄秘塔碑》、《神策军碑》用笔方圆兼备，点画清劲，有如铮铮铁骨，结体中心紧聚，四外舒展，学之能够得到瘦硬的笔画与严谨的结构。

以上所举各碑，只要教授得法，学者持之以恒，在半年至一年内“入帖”是不成问题的。

执笔

执笔问题并不怎么玄奥。

人们拿东西都是用手指指肚部分，执笔也是用这个部分。执笔时用拇指、食指、中指的指肚部分捏着笔管，用无名指指甲和肉相接的部分顶住笔管，小指自然地附着在无名指下——这就是最通用的五指执笔法。

执笔的要领可以用“指实、掌虚、腕平、掌竖、身正、足安”来概括。

指实是执笔要松紧适当，过紧会僵死，又容易疲劳、抖动，过松写出的点画又可能软弱无力。

掌虚是手指与手掌之间、拇指与食指之间要有空隙，不可大把攥。

指实掌虚的要求，就好比手里攥着一只小鸟，攥得太紧，鸟就会被攥死；太松了，鸟又会飞掉。也就是说要松紧适度。

腕平是指腕上部两个骨节之间的平面与桌面大致平行，并且要腕低于掌，这样掌也就竖起来了。写字是讲究腕力的，坐着写字，以肘着案如果不做到腕平掌竖，写出的点画就可能软弱无力。腕平，指的是执笔时要接近平，但运笔时却不需总是这样。执笔在于手，运笔在于腕，执笔要实，运腕要活。运笔时手腕的左右两个骨节是在不停地上下转换着运动的，否则写字时就变成了胳膊机械地平行移动了。

在执笔问题上，还有一点要说及的，就是我国汉字的构造及写法都是适合右手执笔的。如果用左手执笔，书写时多有不便，如写横时就必须由左至右推着笔运行，这样就显得笨拙。汉字下笔顺序有先左后右的原则，所以提倡初学者用右手执笔。

身正就是写字时要坐端正，胸部自然挺起并与桌面保持一拳之隔。右手书写时左手按在纸面上，以求力的均衡。写字时如果低头曲背，不但字写不好，日久天长，视力和脊柱都会受影响。清朝末年，江苏武进县有个书法家叫唐驼。唐驼学书勤奋，每日黎明即起，刻苦习书，寒暑无间，三年后楷书大进，但因坐姿不正，致成驼背。这个教训值得学书同志记取。

足安就是写字时两脚微开，与肩同宽，平放地上，以保持身体安稳。

运腕

执笔在指间，指连于腕，腕连于肘，要想运笔灵活，必须指、腕、肘互相配合，而关键在于腕的运动。赠送给别人的书法作品，上款有时题“某某正腕”，就包含着请受书者指正腕的运用是否灵活或腕力是否雄强的意思。运腕就是靠手腕的上下提按和前后左右起伏往返而操纵笔锋，写出合乎要求的点画。书写时因手腕与桌面的距离不同而有几种不同的方法：

着腕：即手腕贴在桌面上写字。着腕法因腕与桌面接触，妨碍笔的运动，写小楷时可用，写稍大的字就不适宜了。

枕腕；即用左手垫在右手腕下写字。这种方法与着腕法没有多大区别，腕的活动仍受很大局限，而且一旦养成习惯，就扔不掉左手这根“拐棍”，写大字时就感到力不从心。我曾见到一位老先生，写了一辈子字，左手仍垫在右手腕下，小楷及一寸以内的字写得不错，但写二寸左右的字就缺乏气势了。

提腕：即用肘部支撑在桌面上，而把手腕提起来，这是坐着写中字最多见的腕法。

悬腕：写字时自腕至肘都不放置在桌面上叫悬腕。写大字必须悬腕，只有悬腕，才能从肩臂出而达于纸上，而且由于手臂不受桌面的阻障，笔的纵横牵掣、上下提顿随心所欲，所以是最自由灵活的方法。

有的初学者问我：写蝇头小楷为什么不必悬腕？写盈尺大字为什么腕与肘不依附桌面？我回答说：写小楷实无必要，写大字非悬不可。蝇头小楷笔画短、字小，只需运指就足以应付，何必要悬起整个手臂？而且楷书在点画、结构等方面要求极严，手臂全悬既不稳定，又不会持久，很难写好，为什么说写大字肘部非离开桌面不可呢？大字笔画长，手臂不离开桌面，笔的挥运就不自如，以写长横为例，假如以肘着案，如同以肘为圆心，以小臂为半径循规作圆，这样写出的长横必然不能平直，如此写字，岂能写好？另外从字体方面看，篆书、隶书、楷书在点画、结构等方面比起行、草书来，要求比较严格，用笔较为规矩，腕与桌面的距离就要近些。行、草书则比较放纵浮动，腕与桌面的距离就要远些。所以我认为腕肘离开桌面与否、离开桌面的远近，要根据字的大小和字体而定，不可一概而论。

运笔

学会了执笔，就可以进一步学习运笔。学习写字，首先要学习点画，点画犹如字的建筑材料。建造楼阁亭台，不准备好材料，或是准备的材料不合乎质量要求，那楼阁亭台就不会美观坚固。学书亦然，点画写不好，字也肯定不会美观。学习运笔，就是学习如何通过笔把墨落在纸上，形成合乎要求的点画。

本文所述的运笔方法，主要以丁文隽先生的意见为依据。现将几种主要的运笔方法介绍如下。

笔的运动可分为纵面运动和横面运动。纵面运动是指笔与纸面垂直方向的高低运动。横面运动是指笔与纸面平行方向的前后左右的运动。

纵面运动主要有以下几种：

落笔：笔最初接触纸面叫落笔，也叫起笔。落笔一般较轻，像鸟儿由空

中落在枝头上。落笔是运笔的开始。

顿笔：把笔往下按叫顿笔。顿笔不可过重，过重了点画就会太肥。

提笔：把笔往起提叫提笔，一般在顿笔之后都要提笔。提笔如鸟儿将要离地高飞。

横面运动主要有以下几种：

行笔：笔锋由一端到另一端叫行笔，行笔也叫走笔、过笔。

挫笔：笔顿后微提，使笔锋转动，微离顿处叫挫笔。挫笔大多用在笔画转折处，如写口字的横折时，先提笔，用笔尖写出棱角，然后顿笔，这时把笔微提，于是出现第二个棱角，再略微转动笔锋，使笔尖朝着笔画的上方——这时叫挫笔，最后继续行笔，横折就写成。

折笔：写点画时欲下先上，欲上先下，欲左先右，欲右先左，断然改变方向，有意显露棱角叫折笔。如写横时先向左上方落笔，然后往右下折，写出方棱来，即为折笔。

转笔：笔锋旋转叫转笔，转笔是为了写出不带棱角的点画，如写“马”字第二笔或写“元”字第四笔时，为了使转折处不露棱角，就要像用圆规画圆一样转动笔锋。

回笔：笔停后返回来的方向叫回笔。回笔是为了“护尾以避免“折木”。

衄笔：笔下行而逆反叫衄笔，与回锋不同，回笔用转，衄笔用逆。如写左竖钩，竖写至长短合度时，提笔左行再逆反使笔锋朝即将挑出的钩的相反方向——此即为衄笔——

最后提笔挑出。

纵笔：笔锋边行边提，去而不返叫纵笔。

如写撇时，用笔由重到轻，最后出锋就用纵笔。

除了纵面运动和横面运动之外，还有一种介于二者之间的运笔方法，这种笔法既不提也不顿，即不转也不行，而是笔停在纸上，这就叫驻笔。驻笔是为了取势，即取得点画的某种态势。

以上讲的是几种常用的运筹方法，初学者在写字实践中，只要细心揣摩，是会逐渐掌握更多的笔法的。

中锋与侧锋

历代书法家在讲用笔时都强调中锋行笔，什么叫中锋行笔呢？

毛笔笔头的尖端部分叫笔锋，又叫笔心，四外较短的毛叫副毫。中锋行笔就是在写字时，笔锋经常在点画当中运行。这样顺着使用笔毛，笔毛平铺在纸上，写出的点画看起来浑厚圆润，有立体感。

侧锋即偏锋，侧锋行笔就是在写字时，笔锋不在点画中间运行，而是偏在点画的一侧，写横画时常偏在上边，写竖画时常偏在左边。侧锋行笔，起笔处易见棱角，但点画往往缺乏立体感，而且由于没有顺着笔毛的方向用笔而是横着刷，容易出现笔画一边整齐，另一边不整齐的现象。

富于变化是我国文字及书法的显著特色之一。从汉字的构造上看，横竖、撇捺、繁简、宽窄、长短、斜正，各具其态；从用笔上看，提顿、行驻、纵收、藏露、转折、疾徐，无所不用，因而使得点画的方圆、粗细、俯仰、曲直变化多姿；从结构上看，疏密、开合、聚散、稳险，各尽其美；从用墨上看，枯润、浓淡、干湿交映生辉；从章法上看，大小、虚实、断连，参差错

落。可以说，进行书法创作的过程，就是正确处理这一对立矛盾的过程。在一幅好的书法作品中，这些矛盾都达到了对立统一。

中锋、侧锋也是既对立又统一的两种用笔方法，只用中锋或只用侧锋都显得单调，中锋取劲、侧锋取妍，中锋为主，侧锋为辅方能燕瘦环肥，各尽其美。因此笔笔中锋实无必要，况且笔笔中锋也不可能，如果写字时，尤其在写流速较快的行书、草书时，总是斤斤计较是否中锋行笔，肯定会影响到行笔的疾徐，章法的错落，气韵的生动诸方面。试看被说成是笔笔中锋的怀素《自叙帖》，不也是兼用侧锋的吗！所以明朝丰坊说：“古人作篆、分、真、行、草书，用笔无二，必以正锋（即中锋）为主，间用侧锋取妍。分书以下，正锋居八，侧锋居二，篆则一毫不可侧也。”

有人说，要保持中锋行笔，就要在写字时保持毛笔笔身的端正和笔头的圆锥形态。这种说法不够确切。

丁文隽先生的《书法精论》说得更明确：“笔管直竖不欹，亦不能尽掠磔波撇之势，除作古文籀篆外，不能始终用腕平管直之法”，“包世臣论此法最精，他说：‘石工镌字画，右行者其錚必向左，验而类之，纸犹石也，笔犹钻也，指犹锤也。锋既着纸，即宜转换，于画下行者管转向上，画上行者管转向下，画左行者管转向右，是以指得势而锋得力’……故管不能终直，腕亦不能终平也。”

历代书家都强调运腕要轻灵虚活的作用。虞世南说：“用笔须手腕轻灵。”康有为说：“左腕挺开贴案，则气势停匀，右腕益虚活，如此则八面完全，险劲雄深，篆真行草，无不得势矣。”腕要轻灵“虚活”就不可能保持笔身的端正，而要保持笔身的端正，腕将会何等僵死？据我临池的体会，笔身正，写出的点画也可能是偏锋，笔身不正也可以写出中锋，笔在运行过程中，笔身端正的时刻是短暂的，而上下左右倾倒则是经常的。

写字过程保持笔头的圆锥形态也不可能。严格地说，只要笔一着纸，圆锥形态即遭到破坏。笔越下按，点画就越粗壮，笔毫也越平铺，此时笔头的前端呈现的形状是齐而不是尖；反之，笔越上提，点画就越细瘦，笔毫也越收拢，越接近圆锥形，但要保持笔头圆锥形态是不可能的。退一步说、即使真能做到保持笔头的圆锥形状，也如清朝吴育所说：“专用笔尖直下，以墨裹锋，不假力于副毫，自以为藏锋内转，只形薄怯。”

点画写法

我国历史上擅长楷书的书家众多，他们的书法作品各具风格，初学楷书的同志，应该先学习点、横、竖、撇、捺、钩等基本点画的写法，然后再根据自己的爱好，选择自己喜爱的碑帖临摹，经过一段时间的练习，写出的点画和结构就能逐渐接近所临的碑帖。

现将基本点画的写法列表说明：

撇的藏锋法：落笔、折笔与点的写法大致相同，然后向左逐渐提笔撇出，速度既不要太快也不要太慢。太快了，尾部过尖过细，这样会形成病笔“鼠尾”，并且笔画的长短也不易控制；太慢了，尾部又会钝而无锋。

露锋法是笔锋直落，然后调整笔锋成中锋撇出。

横的藏锋法：逆锋起笔——欲右先左，到左端时折笔下顿，再轻提笔用中锋向右行，至长短合度时先轻提笔用侧锋写出右上端的棱角，然后顿笔，

至右下端时转笔左收。

露锋法是笔往右下方一落在纸上，立即用中锋往右行，其余提笔、顿笔、收笔都与藏锋法同。用露锋法写横时，特别要注意落笔不可过于往右下方切锋，否则横的左端会菲薄虚浮。

点的藏锋法：逆锋起笔——欲下先上，到顶端折笔，不能用转笔法，转则顶端不尖锐，然后往右下方行笔，至底部左下方转笔，最后往左上方收笔。点的形状是上尖下圆，腹（左边）平背（右边）圆。

露锋法是顺锋直下笔——这种用笔法又称切锋，其余行笔、收笔都和藏锋法相同。

捺的藏锋法：逆锋起笔——欲有先左，然后向上转笔（如用圆规画圆，又像用毛笔画半个小圆点），再立即往右下行并逐渐按笔使笔画逐渐加粗，将出锋时驻笔，最后顺势提笔出锋。书写的全过程可以用“逆入平出”来概括。平出指的是捺角时不可以有折角。

捺中较陡直者称为纵捺，又称金刀，用于木、本、来、史等字；较平缓者称为横捺，又称游鱼，用于走之等。凡纵捺首端与其他笔画相衔接而不外露者，起笔可顺而不逆。

横捺的露锋法是顺锋直落，然后侧锋上行，其余行笔、驻笔、出锋均与藏锋法同。

竖有悬针、垂露之异，下部收笔呈露水将滴状者称垂露部出锋尖锐如针状者称悬针。

垂露竖的藏锋法：逆锋起笔，折笔向下，调整笔锋成中锋下行，至长短合度时稍提笔往左（或右）回锋收笔。

露锋法是切锋直落，调整笔锋成中锋行笔，其余笔法均与藏锋法同。

悬针竖的藏锋法、露锋法起笔、行笔均与垂露竖同，至长短合度时缓缓提笔出锋，其速度要求近似撇，但比撇更慢些。因为悬针竖如中流砥柱，中正不欹，如果出锋过快，可能出现歪斜、虚飘的现象。悬针最难的是写得不偏不斜，有如铁柱兀立而又不僵直，初学者只有勤学苦练才能得心应手。

钩的变化最多，这里先讲最基本的两种——左钩和右钩。

左钩和右钩都附属于竖。竖至下部将出钩时先微提笔向左下行（这样就在竖的右方出现了棱角），至钩的底部时衄笔向左挑出即形成左钩。右钩与左钩笔法同，只是方向相反。另有一种右钩，看上去像是两笔写成的，称之为搭钩，用于辰、氏等右边有长捺或长戈等字。其写法是，竖至长短合度将要写钩时，先驻笔，然后提笔左行，折笔下顿，最后提笔挑出。

学会了左钩、右钩之后，可进一步学习狮口、凤翅、宝盖、龙尾、直戈、横戈等。

狮口的写法是：用笔如写横画，至转折处先提后顿，调整笔锋成中锋向左下行笔，至长短合度时衄笔向上，顺势提笔挑出。狮口法用于句、匀、蜀、南、马、为等字。

凤翅的写法是：用笔如同横画，至转折处先提后顿，调整笔锋成中锋，然后中锋行笔如循规作圆，至长短合度时，衄笔顺势挑出。写凤翅时要求转折处和将出钩处要粗些，中间部分要细些。凤翅法用于风、凤等字。

宝盖的写法分为方笔式和圆笔式：

方笔式：用笔如同横画，至转折处先提后顿，回锋至转折处再铺毫用中锋或侧锋出钩。

圆笔式：用笔如同横画，至转折处先提后顿，用中锋回旋至转折处出钩。此法多见于柳体。

无论方笔式、圆笔式，所出之钩宜平不宜垂，以便与宝盖下的部分相呼应。宝盖法用于空、宝、予、冠等字。

龙尾的写法是：用笔如同竖画，转折时如循规作圆，边行边转动笔锋，行过弯转处后用笔如同横画，至长短合度时衄笔上挑出钩。

龙尾的弯转处除欧体外都应作弧线，而不应作方角，此处运笔应稍快，以表现铁画银钩的力感。过了弯转处如作横画的部分宜微上翘不可下垂，下垂则有懈怠之感。龙尾用于也、元、见、笔等字。

直戈的写法是：起笔如竖，然后向右下方行笔，至长短合度时衄锋向右上方挑出钩。

写直戈上段与下段宜稍直、稍粗，而中段宜稍曲、稍细。譬如人的身体，肩宽臀丰腰细则健美，腰粗肩臀窄则显得笨拙。直戈不宜过直或过曲，过直显得生硬，过曲显得柔弱，贵在刚柔相济。直戈用于戈、武、成、盛等字。

横戈的写法是：顺锋直落笔，以求尖锐，如循规作圆随行随转，行笔至如新月形时即驻笔，然后衄笔向左上方出钩。

横戈宜曲不宜直，宜短不宜长，所出之钩较龙尾之尾略长横戈用于心、必等字。

病笔

字的点画有方有圆，有斜有正，有直有曲，有粗有细，有锐有钝，有短有长，但都必须符合一定的书写法则，才能各具意态，否则即为病笔。

实际上只要运笔失度，则百病齐生，如锯齿、钉头、僵直、枯瘦、臃肿、散尾、凹腹、残缺、牛头、鼠尾、蜂腰、鹤膝、竹节、棱角、折木、柴担等等。

第三章 隶书

汉代留存下来的大量汉碑，在书法风格上呈现出了多姿多彩的面貌。清代书法家王澐就说过：“隶法以汉为极，每碑各出一奇，莫有同者。”指出了汉碑在书法风格上的多样性。

西汉的碑刻不多，隶书碑刻有《杨翬买山地记》、《五凤刻石》、《庶孝禹刻石》、《菜子侯刻石》、《霍去病墓石刻字》中的隶字。西汉碑刻隶书，较多地受了篆书的影响，篆意很浓，笔画少有俯仰之势，是向成熟隶书过渡的形态，有方劲古拙和质朴浑厚的风格。东汉的碑刻隶书已发展到了成熟阶段，东汉碑刻隶书之美堪称一绝。汉碑的风格大致可分为：其中属于秀丽秀美一类的有：《乙瑛碑》、《史晨碑》、《曹全碑》；骏发疏展一类的有：《孔宙碑》、《韩仁铭》、《朝侯小子残石》；茂密雄浑一类的有：《鲜于璜碑》、《郾阁颂》、《张迁碑》；古朴稚拙一类的有：《西峡颂》、《诘三老忌日记》、《安阳残石》；端庄典雅一类的有：《华山碑》、《尹宙碑》、《王舍人碑》；丰腴厚重一类的有：《衡方碑》、《鲁峻碑》、《校官碑》；刚健劲拔一类的有：《礼器碑》、《郑固碑》、《张景碑》；奇肆放纵一类的有：《石门颂》、《杨淮表纪》、《冯焕阙》；平正规整一类的有：《赵宽碑》、《熹平石经》、《尚博残碑》；高古超逸一类的有：《开通褒斜道刻石》、《梁祠画像榜题》、《刘平国刻石》。上述归纳了十种类型，每种类型举出了有代表性的三件汉碑。其实是很难做到全面和准确的。对于“每碑各出一奇”的汉碑说来，这样归类也难免有些牵强。对于隶书的爱好者说来，在结构和运笔极尽变化、风格多样的汉碑面前，只能自己去心领神会了。

隶书的主要特点表现在这样几个方面：隶书是小篆的省易写法，正如西晋卫恒在《四体书势》中所说：“隶书者，篆之捷也。”隶书的捷是改篆书圆转的笔画为方折，变弧线为直线，并截断了篆书的笔画，行笔中有停顿和换笔。这些原因造成了隶书方正的体势，为方块形的汉字奠定了基础。隶书还由于点画俯仰呼应的产生和波势挑法的确立，产生出了一波三折、蚕头雁尾的横和分张外拓的撇捺，成为隶书最有特征的笔画。隶书由篆书的纵势逐渐转向横势；形成了中宫紧密，重心偏低，字形宽扁的特点。在隶书对篆书的简化过程中，发生了很多讹变，造成隶书一个字出现了多种不同的写法，这种现象称为异构。从书法的角度来看，异构丰富了字形的变化。在汉字形体的演变过程中，隶书既有篆隶嬗变的痕迹，也受到了汉代草书的影响，还出现了楷书的萌芽，所以在结体和用笔上篆韵、草情、楷法都可以在汉碑中见到。

汉碑隶书还有一个显著的特点，就是字最初经过书丹时是用笔写出，然后再由石工镌刻。即使是技艺十分精湛的石工，也不可能将原来的笔意完全表现出来。所以汉碑隶书的点画都有含蓄凝重之感，不像墨迹上的字笔画那样纤巧，笔锋的使转那样清晰。汉碑由于年代久远，因剥蚀而产生的特殊效果，形成了汉碑隶书独有的韵味。可是作为学习汉碑的人，还是应当透过刀锋见笔锋，探求其内在的运笔技巧和艺术风味。

隶书的临摹和创作

初学隶书，首先要在数量众多、风格各异的汉碑中先选择一种来入手临

习。选帖的标准是，书法应规入矩，平正端严，存字较多，字口清晰，笔法完备的汉碑，如《史晨》、《乙瑛》、《华山》、《曹全》诸碑，当然选帖也要根据每个人的笔性和喜好来加以取舍。字帖最好用初拓本，因初拓本较好的保留了原碑书法的丰神。在好拓本不易得的情况下，可用影印本。

选好帖后，就可以开始临帖了。学习书法主要采用钩、摹、临三种方法。钩是以透明的纸复在字帖上，把映出的字用很细的笔画钩出字形的轮廓，然后再用墨填。不填墨的称为双钩。摹，也是用透明的纸复在字帖上，按照映出的字形，摹写其笔画和位置。临，是把字帖放在面前，对照字帖上的字，细心观察和领会字的点画形态，结体特点和运笔方法，细心仿照写出。用钩的方法繁琐费事，摹和临也各有利弊，如姜白石《续书谱》就说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意。摹书易得古人位置，而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，盖临书经意而摹书不经意之故也。”所以临写的方法多为人取。

临写之前，还应多读帖，所谓读帖，就是打开字帖，认真观赏，注意字帖上每个字的笔顺、笔意点画和结构特征，乃至神韵。养成了读帖的习惯，还可为背临即不对照字帖，用记忆的方法写帖上的字打好基础。

选定一种字帖后，要临写一个时期，能做到临写的字与原帖字体形态及点画气势相象就可以了，并非要一一无差才可。总之，既不要见异思迁，也不可一成不变。有了一定的根基，多换几种帖来写，对笔法、结构就掌握得多些，还会避免专临一帖，跳不出去和过于甜熟的弊端。

在临写练习过程中还有几点要加以注意：临写时不要贪多，每次临写几个字就可以。往往一次写几十个字，却一无所得，精意地临写几个字，反而会有收获。临写的字最好比原帖上的字大，这样会使笔势展开，也易见骨力，一般汉碑上有些字残损或漫漶，字形不完整，笔意不明显的可以不临，甚至有些结构不美观的字也可以不临。

隶书从发展到嬗变、升华，已是有了定型的书体。对其加以变革和创新，都相当困难，这就更需要每一个学习隶书者要提高艺术素养和审美能力。

我们应该尽可能对古今各种优秀的隶书作品反复观赏，提高欣赏能力，从中不断汲取营养。书法之外的艺术也须学习和借鉴，这有助于丰富我们的学识和提高创造能力。

最后还要指出的是，随着书法艺术的不断发展，书法理论的学习与研究越来越受到重视。古今有关隶书的理论，揭示出了隶书艺术的本质及其规律，会给我们以启迪。

今天我们完全有能力创造出超越前人的隶书作品。

隶书名碑名家举要

我国古代隶书碑刻流传至今的有很多，现在仍有新的隶书碑刻不断发现。尤以汉碑的隶书最为多姿多彩，各臻其妙。现选择可资取法借鉴的著名汉碑，汉以后的隶书名碑和擅长隶书的历代名家及名作，加以介绍，仅供学习者参考。

1. 《石门颂》东汉建和二年（148年）

隶书，22行，每行约30字。为摩崖刻石。此刻石书法率意天真，妙趣天成，笔画不像一般汉碑那样横平竖直，而是遒劲圆浑，并呈现出弯曲和波

势。章法也参差错落，天真烂漫。杨守敬《平碑记》以为“其行笔真如野鹤闻鸣，飘飘欲仙，六朝毓秀一派皆从此出”。可见此刻石不仅在东汉摩崖刻石中最有代表性，对后世的书法也产生了极为深远的影响。

2. 《乙瑛碑》东汉永兴元年（153年）

隶书，18行，每行40字。碑在山东曲阜孔庙。此碑是汉隶成熟时期的典型作品，笔画规矩而有法度，捺画沉着有力，用笔方圆结合。结体在谨严方整中又有跌宕之姿。其骨肉匀适和凝炼的用笔，已开唐隶的先河。清方朔《枕经堂题跋》评其碑：“字字方正沉厚，亦足以称宗庙之美。”

3. 《礼器碑》东汉永寿二年（156年）

隶书：16行，每行36字；碑阴3列，各17行；左侧3列，各4行；右侧4列，各4行。碑在山东曲阜孔庙。此碑是著名汉碑之一。全碑书法的主要特点是笔画瘦劲挺拔，波磔肥厚，结体富于变化，字形有长、有方、有扁、有大、有小，极为生动。全碑的章法也时而端庄，时而放纵。所以前人研究此碑书法，认为是出自多人之手。清王澐《虚舟题跋》认为：“隶法以汉为极，每碑各出一奇，莫有同者，而此碑最为奇绝。瘦劲如铁，变比若龙，一字一奇，不可端倪。”

4. 《张景残碑》东汉延熹二年（159年）

此碑又称《张景造土牛碑》。隶书，12行，每行23字（下残），末行存半字三。此碑1958年在河南省南阳市郊区出土，是建国以来新发现的著名汉碑之一。现在河南省南阳汉画馆汉碑亭。此碑虽已残损，但存字较多，而且字口清晰。书法也颇具特色，字形宽扁，笔画劲健，碑中十行的府字右竖下垂很长，饶有情趣。

5. 《封龙山碑》东汉延熹七年（164年）

此碑又称《封笼山颂》。隶书，15行，每行26字。碑在河北省元氏县。此碑结体宽博，通常汉碑中的波势挑法在此碑中并不显明，笔画多出尖锋，垂笔近似悬针，显得犀利劲健。清杨守敬《平碑记》认为：“汉隶气魄之在无逾此。”

6. 《孔宙碑》东汉延熹七年（164年）

隶书，15行，每行28字。碑阴3列，每列21行。有碑额，篆书两行共10字。阴额篆书1行5字。碑为孔子19世孙孔宙墓碑，现在山东曲阜孔庙。此碑结体绵密，用笔圆转，横画很长，撇捺左伸右展，气势飘逸洒脱。碑阴隶书却很规整，无左右分布。

第四章 楷书

楷书的用笔和基本笔法

楷书的发展是从篆、隶而来，因此，在用笔和笔法上与篆、隶在原则上是一致的，且有许多共同之处。如无往不收，无垂不缩，力求筋力内含，以中锋运笔为主，提按、顿挫注重腕力，划点势尽力收之。成熟的楷书与篆、隶相距较远，用笔也复杂起来，历来论书首举“永字八法”，即以“永”字8个笔画概括楷书用笔，以一赅万。古人举出笔画少，笔法多的永字很是难得，但细为推敲，永字八法也只五法。

楷书笔画有点、横、竖、撇、捺、勾、折、挑，而这些笔画又有各种变化，楷书之用笔又有方笔、圆笔、方圆兼备三种。其难度较篆、隶笔法要多些。

我们分别列举魏碑中的《张猛龙》碑、唐碑中的《勤礼》、《神策军》碑和北齐《泰山金刚经》为例。《张猛龙》以方笔为主，《勤礼》、《神策军》方、圆兼之，《泰山金刚经》以圆笔为主，杂糅隶、篆，是隶变楷之代表作。

点的写法有藏锋逆入和露锋落笔而入，收笔回锋、露锋挑笔之分。在楷书中点的变化最多，书写时尤其注重变化和呼应，如轻重、大小、相向、相背、方圆等。

1. 《张猛龙》碑

先看凉字六个点，左旁三点水上、中点露锋顺笔而下，中段加力，收笔回锋或不回锋亦可。下点顺锋向下顿笔后折锋向右上挑出，锋向与京上点呼应。京上点逆锋起笔，有右下顿笔而后回锋向左下出锋。京左下点可与点水下点同法，可向左下顺锋下顿笔后向右上回锋。京右下点露锋顺势右下，而后回锋收笔。公、首、志的点应注意呼应和方劲。之的上点可逆起亦可先左下露锋一顿而后折锋右下方出锋，写出三角形形态。

2. 《勤礼》碑

与《张猛龙》碑中的点不同之处，颜真卿书《勤礼》碑点大而圆劲，笔笔藏锋逆入，圆点重顿回锋。相向、相背各尽姿态。

柳公权书《神策军》碑点法与颜书相同，比颜书的点又加重顿挫，再加之长圆、方圆兼有。尤其宝盖上点和左竖点显示了柳字区别于颜字的风格。

《泰山金刚经》的点在隶、楷之间，浑厚圆劲，多以藏锋运笔气力内含，笔道凝重安稳，隶法居多。

横画亦有藏、露起笔之分，但行笔都为中锋，收笔藏锋回收。形态上还有上弧、下弧，粗、细，长、短之变化。

3. 《张猛龙》碑

先看《张猛龙》碑中的四字，二字一短一长，一粗一细，上横上弧起笔藏锋，下横下弧起笔露锋。年字三横中长上最短，上横上弧露锋起，中横藏锋起下弧长等，下横露锋起下弧，三横分量相当。天字露锋重起上弧，下横稍轻下弧，右上斜取势。万字横细腰长写。

4. 《勤礼》碑

颜书横画起笔藏锋、露锋互用，变化无穷，书字可为代表。重点横收笔

回锋且重顿。

5. 《神策军》碑

柳字横画外势同颜法又吸收了魏碑，一般起笔以方笔居多横画以上取势、粗细变化明显。

6. 《泰山金刚经》

《泰山金刚经》的横完全用隶法，无雁尾之横，圆起圆收皆藏锋，带雁尾之横藏锋起笔，放锋收笔，参照隶书横法。

竖画有垂露、悬针之分，有弧向左、右之别。亦有露锋，藏锋，方笔、圆笔，长、短，粗、细之变。还有与勾同连，或单独而置、贯横而过等。

7. 《张猛龙》碑

《张猛龙》碑中竖画悬针为多，平、中，中竖修左竖都为悬针，书写时运笔到末端逐渐将笔提起，令画变尖，行笔时应逐步减轻，不宜突然。修中竖系垂露，收笔藏锋，顿后向上收笔。州为带勾竖，欲收笔，顿后向左上折锋挑出。

8. 《勤礼》碑

《勤礼》碑之竖画，宜饱满丰筋，圆中有骨而不臃肿。或悬针或垂露，孤向多有变化。

9. 《神策军》碑

柳字之竖与颜近似，起笔更重些，门字框左右竖向外做弧使字觉长健挺拔。主竖长些写，作为字之支点。

《泰山金刚经》之竖划楷法起笔，行收如隶，行笔宜作迟缓，偶见出锋如千字。

楷书中撇画有直、弯，长、短，轻、重，平、斜的不同。一般说书写时起笔重些，行笔较快。永字八法称长撇为掠，短撇为啄，都有快的意思。

10. 《张猛龙》碑

《张猛龙》大字的撇上直，中段开始弯，下部重行笔，出锋。人字撇较大字撇稍斜。饮字欠上撇稍直，下撇上轻，中段后加重，祠字，衣旁撇上轻下重稍长。千字撇平且短。像字多撇不重复各有姿态。《张猛龙》碑撇画起笔如刀切，要写出方角。或逆入笔或一顿而入笔均可。也有顺锋入笔的，如饮字欠之下撇，像字象左三撇。

11. 《勤礼》碑

颜字《勤礼》中的撇一般较轻，起笔先回锋，行笔速度快，力量逐减。

12. 《神策军》碑

柳字撇同颜字法，起笔重顿，力度稍强

13. 《泰山金刚经》

《泰山金刚经》撇画在隶、楷之间，偏重于楷法。起笔回锋重顿，转锋迟缓行笔，力量均匀。

捺画有斜捺、平捺、长捺、短捺、走之捺、反捺之分。捺画在楷书中书写最慢，要徐徐而行，古人有称捺“一波三折”之势的说法，即起笔回锋，折锋而行，捺中过笔蹲锋，收笔前蹲锋，后提笔折锋而捺脚。也有称为“一波三过笔”者。此法颜字、柳字最明显。

《张猛龙》碑之捺，捺脚成三角形，角方内平。

颜字捺画，捺角处应有内弧，似月牙缺痕。即在收锋前顿笔提锋，转笔出锋而成。

柳字与颜字捺同一法，唯柳字捺骨力更强，硬健挺拔。《泰山金刚经》的捺画，捺角不明显，隶书成分多，分字直接是隶书写法。

所谓反捺，是在字中有重复捺笔时，将捺之次笔改写成点状，但按捺的写法完成，不出捺角，如：蓬、遐。

勾划有竖勾、横勾、戈勾、横折弯勾、心字弯勾、乙字弯勾等。勾向左右不同，各体勾法也不同。

14. 《张猛龙》碑

《张猛龙》碑的幻多成三角，棱角明显，格外有力。

竖勾起笔如写竖，待勾时一顿笔，折锋向左上方挑出，行笔快而干净。

横勾“𠃉”多用，横画稍细写，待勾向下用力顿笔，而后向左下方迅速挑出。竖带弯勾如浮字，子下勾，可露锋入笔，而后向左做弧，待勾先顿笔而后向左上挑出。戈勾宜长写，入笔逆锋，转锋向右下做弧，不要过弯，弯大无力，令笔画有弹性，似弯弓，待勾向右上方一顿后挑出。横折勾，与即横竖相连，横末做折，顿笔后写竖而后向左挑勾。心勾露锋入笔，向右下做弧，较戈勾势平，弯一些，而后向上挑出。乙勾称浮鹅勾，外形如鹅浮于水。风字先写横，顿笔折锋向左下做弧，靠腕力带指而后顿笔向右上挑出。光下勾逆锋入笔，靠腕力带指，先向下后转向右，顿笔后向上挑出。也字同法，只是横行长于竖行。右向竖勾近似挑笔，竖完提锋在竖左下顿笔后迅速向上挑出。右向竖勾较其他勾要大些。颜字勾与魏碑勾不同之处是每勾必有内弧，即前所说如捺角，有月牙缺痕。待勾之前顿笔后做弧向挑锋。

柳字勾较颜字勾更丰厚，内弧月牙缺痕更大，竖勾起笔重如竖与颜之不同，右向竖勾柳字有时单写以挑画代勾。柳字有时将字左撇写成竖勾，见风、感等字。

《泰山金刚经》勾画很少，多数勾只做勾势而不勾出，则字是最突出的代表，无字勾如同隶书，心字勾只写成捺而无勾。总之在勾的处理上，《泰山金刚经》是直接隶书的笔法，竖勾稍有楷书意味。

折画有横折、竖折、撇折，所谓折就是折弯变向，笔画变向，同铁丝弯折变向一样，不能断开。横折即横与竖连，也称横折竖，竖折也称竖折横，因竖与横相连。横与撇相连称横折撇。折是有规律可循的，总的说，逢折必顿。在折之前做一提顿动作，而不将笔画断开。

《张猛龙》碑的折棱角明显，书写时应注意外角尽量求方，魏书中如《杨大眼造像》、《始平公造像记》、《张元祖造像铭》及元氏诸墓志的折画处都是方硬见角。写这种有棱角的折画可在顿笔后转用侧锋、偏锋造出方角再转用中锋行笔。

15. 《勤礼》碑

颜《勤礼碑》折画较魏碑区别大，颜真卿写折时而一笔完成，时而分做二笔为之。公字撇折可分二笔完成，其他如横折、竖折也有两笔完成的。颜字折写得圆劲有力，下笔应重顿。

16. 《神策军》碑

柳公权写折与颜真卿方法近似。横折横起方笔入，竖折可两笔完成，撇折不用提，写成横势。

17. 《泰山金刚经》

《泰山金刚经》折画参照篆、隶，隶法为主。圆转不顿或轻顿笔。写法可参照隶书。

挑，永字八法中称为策，也可称提。此笔书写迅速，有以鞭策马之势。即顿笔后速向右上挑出，露出矛利之笔锋。

18.《张猛龙》碑

《张猛龙》碑的挑，起笔见方如刀切割，笔锋矛利，有挺健之感，好像力不可挡。

19.《勤礼》碑

颜《勤礼》碑的挑比起《张猛龙》碑不那么方角淋漓，但也要在书写时注意力度和速度。

柳字写挑亦同颜法，但比颜粗壮，显得更有力些。

《泰山金刚经》的挑或写成横，或写成提，皆用篆、隶法。

楷书的笔画是写好楷字的关键。通过对楷书点画的练习，可以训练运笔的能力。而运笔能力的高低又直接影响笔画及整个字型，这又是相辅相成的。上述列举的四种风格的楷书具有代表性，代表了楷书方、圆及方圆杂兼三种不同的用笔风格。《泰山金刚经》代表了隶变楷时代的楷书，其用笔方少圆多，融隶、篆、楷为一体。《张猛龙》代表了南北朝时期方笔楷书的风姿。《勤礼》、《神策军》代表了唐楷风范，方圆杂兼。从颜、柳两人书还可看出继承和发展的关系。学书者可从中领悟其中运笔不同的奥妙，由于笔法不同造成迥然不同的格调。

运笔也叫用笔。运笔包括：落笔，即运笔开端，笔初着纸。顿笔，按笔就纸，腕力、指力达笔端，轻重应适度。提笔、顿笔后将笔稍提，笔尖不离纸，高低掌握也要适当。过笔，也称行笔、渡笔，笔随手直道而行，不曲不折。转笔，笔落后即转，或左而右亦或右而左，写点画或藏锋前使用此法。折笔，行笔至画尽，要藏锋时笔锋稍返而止。挫笔、行笔中需转折时，将笔稍顿，然后提笔微离原处再继续行笔为挫笔法。纵笔，行笔将尽，笔锋不收而外露，随行随提笔，或左、右提挑，或下行露锋称纵笔法。驻笔，笔不离纸亦不行进，做暂短停留，也不提顿称驻笔。

在运笔过程中，由于腕、手、笔在运动中形成不同的角度，而产生用笔的正锋、偏锋、侧锋来完成不同效果的点画、字型。古人多否定偏锋、侧锋，一味强调中锋行笔，甚至将偏锋贬为“心不正”。其实这未免太狭隘、偏激了。在实际书写中，偏锋、侧锋是不可缺少的，楷书如此，行、草书使用更多些。用笔时笔锋的偏、正、侧，造成笔画外形的方、圆不同效果，一般说，偏、侧锋用笔宜写出方笔画，中锋用笔宜写出圆画。若写方、圆兼备的字，就必须正锋、侧锋、偏锋并用，只用中锋就不易办到。书法之妙，全在用笔。而用笔贵在用心，心能转腕，手能转笔。古人做书惟尚意在笔先，下笔有由，从不虚发。故运笔的关键是要心、手、笔三者合一。

上述用笔法并无死规定，应灵活运用，随机应变，以适应多变的点画。且各种动作不是单一的、分节的，要连续完成不间断。

第五章行书

行书技法

行书兼具楷书、草书的特点，但又绝非写好楷书便一定能写出一手漂亮的行书字来，行书作为一种独立的书体，其发展过程中具有它自身的特点。要学好行书，还要经过一段专门的临摹训练，以掌握它的笔法和结字的规律。

我们分两个方面介绍行书的技法特点：

笔法方面：

顺势入笔：行书笔法中不再如楷书那样，要求逆入回出，藏头护尾。而是落笔便顺锋而入，行笔中锋行走，收笔多是顺势带出，或牵连下笔，或钩挑出锋。不再回锋作顿。这样很多笔画发生了变异。如下页。

这样笔画多为露锋。笔势明显地流畅起来。也使行书中更多地形成了曲笔，笔画不可过于平直，增加了点画的动感，使之不至僵滞。笔法上的这些变化，就自然使书写的速度加快了许多。

点画呼应：由于行书收笔不再回锋作顿，而多是将笔锋提出，所以形成了点画的附钩和挑趯，即上笔终了时顺势带下，而下笔自然承上，使点画之间虽断似连，笔断意连，产生了明显的顾盼呼应关系。如 55 页。

显然这些顾盼揖让和呼应使字型增加了生动活泼的意趣。

牵丝引带：点画间的勾挑使之顾盼呼应，有时将这种呼应通过笔锋提写出游丝，连接起来形成两笔或几笔，连续写出，一气呵成，使字显得连贯、潇洒。如：



一般是凡字的固有笔画则重些，而两画之间的连接相应轻些，但不可截然跳动，否则呆板无神。牵丝形成连的效果是行书的主要特征之一，但却要运用得当。一味的牵连缠绕，当断不断，反而弄巧成拙，形成浮滑薄弱之病，是行书书写中的大忌。一位书法家讲过“连与断效果不同，连易断难，故当知断”。因此将牵丝引带与点画呼应分开来讲以区别它们的不同功用，这是行书的又一重要特征。

简括省略：前面谈到连能把两笔或几笔连成一笔写下来，这其实已起到了简化的作用，加快了书写的速度，但其原有笔画并未减少，只是笔画之间有牵丝相连，不单独存在而已。在行书中还有更省简的情况，那就是索性合并了原来的点画，形成行书中独有的写法。如

其中“無”字中间四竖和下边四点被一组相连的竖撇横代替了，既保持了原字的面貌又起到了简化作用。其余各字也是用这种方式形成了现在的写法。有时为了行笔的便利，行书字书写时，甚至可以改变原来的笔画顺序，如：

收放变化：比较楷、隶、篆等规整严谨的字体，行书有一个与草书共同的特点。即它可根据章法的需要和某字的特征，随时调整它的字形和笔画形态。例如：王羲之《兰亭集序》中之字，如：

既可收敛些又可放纵些，可以任意屈伸、收放，即可使之长，如  亦可

使之方如： 扁如： 这就是行书可收可放的特性。

离方遁圆：楷书方多圆少，折笔处多为方，即如赵孟頫的圆转为主的书

写也时露方意，这无疑是需要也使字增加了一定的力度。而行书则随笔顺势转折，变化无穷，方圆兼用，灵活生动。如：

因此注意到方圆的变化，使之自然融汇，使书写的效果既有方笔的雄劲力度，又富圆笔的通畅灵动。若一味方折，则显板滞、生硬，纯用圆转则又俗滑、疲软。总之临习中要多观察，创作中要多思索。

重按轻提：楷书中的一些笔法，如顿笔回锋挫逆等，在行书的运笔中已经不再应用或很少应用了，更多运用的是顺势提、按的运用。凡轻细之处需收笔轻提起，速度稍快。而粗重处则需将笔重按下，速度稍缓，当然，笔画轻重粗细的交替要有合理的起浮过程，不可大起大落，忽轻骤重，应使其自然。提按处在行书中几乎随处可见，一字之内的提按变化如《集字圣教序》中的：一画之内也当有轻重之别，如：

至于一篇之内的根据章法的需要而出现的轻重布局，也是行书作品中屡见不鲜的。历代书家对此各有体会，我们仔细品味后面作品即可领会提按在行书书写中的妙用。

运腕得宜：“书法之妙，全在用笔。”今天看来，有人以为前人这个论断未免偏颇。其他如章法、墨法之类固然也很重要。但书法是线条的造型艺术，提高线的表现力往往是书法家毕生追求探索的。章法、墨法之类也离不开线条去完成表现，而线的表现力全在于笔的运用，因此，前人的说法可谓一语中的，不容忽视。

谈到用笔，不能不提到运腕，二者是不可分。这一点初学书法的人往往容易忽略或不甚明确。

前面提到笔的运动可以组合出秀美、雄强、古朴、稚拙等不同风格的作品，那么用笔的关键是什么呢？当然，是大脑，但大脑的设想是靠指、腕、臂的合理配合来完成的，指过于细弱，精巧处或许尚可，总体上却力不从心。谁也不能运指写出盈尺大字来。臂又过于粗大，写榜书或许差强人意，然要精到完美却难尽如人意。那么只有腕居中承启，能兼领二者的功能。尤其是行书的灵动精妙处，有时全凭腕的运动来完成。

运腕是指在书写过程中腕要有意识地指挥毛笔左右挥洒，疾徐提按，使转变幻。以使书写效果灵动流畅。举例来说：写百字时百笔落纸后腕须往左倾推笔向右，至横的末端即刻腕须转向右摆，提笔带过再向怀内压至小竖折处提锋向右上，使转带下向内提笔作点收，这一系列的运动都是腕的左右推移转动，如果光靠臂来运动则显然难以准确地使笔恰到好处地写出轻重变幻的线条，一些灵巧之处更难准确地表现出来，写半尺以内的字则显得费力不讨好了。当然如果写擘窠大字，则需臂的协助运动，而控制笔还靠腕来完成。因此，运腕是行草至关紧要的练习课程。当然，腕与臂、指的相互配合亦是不可忽视的。

选帖与临摹

有的朋友练字，喜欢随意挥洒，尽情抒发，这就创作而言是无可厚非的，但练习字则不应如此。因为书法的练习，应是将前人好的字借鉴过来，掌握它，使之变成自己的技艺，克服自己的不足，也是钻研任何一门学问应取的态度。为什么要练呢？肯定是认识到自己有不足之处，但练习时不讲究方法还是达不到目的的。常看到有的朋友抱一本帖写了很长时间，字的变化不大，

究其原因，不外是临习的方法问题。写字要临帖，这是常识。临就是对照字帖上的字体体会它的运笔方法和结字规律，必要时还要用薄纸收一些字钩摹影拓下来熟记于心，运用于笔，从而改变自己的书写习惯，而不只是抄写帖上的文字内容，有些同志临了一遍又一遍，枉费了许多时间和精力，到头来还是自己原来的模样，并无进展，这恐怕就不是临帖而是抄书所致。

在临帖练习中，对初学者或对原帖体会不深的同志，以选字放大为宜，这样可以更好更清楚地体会分析原帖字的笔法与结构。对有些基础掌握了临习方法的人则以原大通篇为宜，因为对他们来说，笔法与结字规律已经不是问题，更重要的是体会原帖的气韵、章法或神采与风格了。

对初学行书者来说，临习中对原帖字形的外观、大小、聚散、欹正，笔画的提按、收放、长短、角度、方圆、呼应等都是要仔细观察、分析、体会的。我的体会是先选出一些结构与笔画均有代表性的字，按照以上方面进行分析，有了印象之后即可动笔临习，临一遍后即对照原字进行比较，找出不合原帖处再对照临习，这样反复几遍，逐渐与原帖接近或相似了，即可移开原帖，背临一遍。

第六章草书

今草的点画

古人曾这样概括草书“匆匆不暇草书”。今人对这句话也有多种理解，可谓仁者见仁，智者见智。有人认为这是在匆匆忙忙的速度下而书写草书，有人则认为是匆匆忙忙是写不了草书的。我以为，对于掌握草书特有书写规律而言，是要认真仔细钻研，而不可匆匆不暇的。而一旦掌握了这种规律，成竹在胸时，在书写的时候总的节奏应该是匆匆不暇的，这样才便于体现草书特有的飞动气势，尤其是狂草。

古人这句话，对于我们分析草书的点画特点，加深理解点画的处理内涵，是大有好处的。狂草的点画犹如天马行空，又如飞花散雪，某些点画则如枯藤老树，泻瀑鸣泉，其神韵无穷。

宋代姜夔《读书谱》中有这样一段话：“‘古人作草’如今人作真，何尝苟且。其相连处，特是引带。尝考其字，是点画处皆重，非点画处，偶相引带，其笔皆轻。虽复变化多端，未尝乱其法度。张颠怀素，最号野逸，而不失此法。”

这里很清楚地说明了草书的点画和引带游丝的关系。今草和狂草都不例外。孙过庭关于草书的点画也有很精辟的见解：“草以使转为形质，点画为性情。”（孙过庭《书谱》。）

在草书中，没有笔直的竖画和横画，在转角时圆笔较多，钩画笔变化较多，撇和捺都可以处理成点。点画相连也可以处理为竖画和横画。

现将孙过庭《书谱》中的一些字作为例字加以讲解。孙过庭草书直接取法王羲之，而且是墨迹本，便于我们体会了解点、画和笔法动用及其变化。

1. 点

一笔点：今、分、云、互、谢、惊

互字的点为横写的点，谢字的点为竖写的点，其余均为斜写的点。其中分字的起笔和收笔都露出笔锋即笔尖，今字的点收藏锋，体现出不同的形态。另外由于草书的书写特点之一是点画相连，省略了不少笔画，也就出现了以点代画的情况。例如今字的一、谢字的言、惊字的心，都被写成一点，十分简练。

两笔点：易、小、英、不、谏、著

易的两撇被写成两竖点，显得十分生动，两点之间相互揖让，第一点起笔出锋，收笔藏锋；第二点起收都出锋，互有变化。小、英的两个点虽然中间有竖画隔断，但都相互顾盼，笔断意连。著字的下面本是日字，但在这里用两个竖点来处理，恰与上面的草头两点相呼应，既省了笔画，又协调统一。谏字的两点一个是竖点，一个是斜长点，既有所变化，又突出了气势，形成均衡之势。

三笔点：所、峰、体、端、挫、恣、心

草书的笔画相连也体现在点的运用上。比如三点水连成一条竖画，尾端向右上挑。也可以写成不向上挑的竖画。孙过庭的写法比较认真，三点都交代出来了。

体、峰的三点写法相同，都是第一点单独写，后两点相连，但都相互呼应。所、峰、挫、恣的三点写法都相近。引带关系清楚。但心字的写法比较

开放，第一点露锋点成圆笔后，再转锋向右下过渡，稍稍停顿后再向右上挑，然后转锋，顿笔后向左边出锋收笔，整个过程既清楚，节奏又鲜明，形态也很好。

2. 横

草书的横画都不是很平的横，而且也不宜过长。写法往往根据字的结构而定。灵活变化，不拘一格。

亦、态、息、点

前面讲过，草书的特点是点画相连，而且以点代画、以画代点的情况也十分常见。以上四个字都是以画代点的字。

亦字的下半均用一横画听取代，点的下面四点也是如此、态和息都是以横画代替心字的三点，但写法都不相同，态的横画起笔重按，而收笔较轻，形状像三角，息字的横画厚重，起收都回锋重按，形状梯形，其凝重的笔触与上面灵动的笔画形成对比。

一、古、工、丁、士、七、是

一字如一条扁豆，两边露尖，全身饱满，毫不板滞。而古字起笔一顿，十分有力，再向右侧行笔时有个小弧度，最后则轻按收笔，这一笔与下面的口相协调，照应得体。

工字横画多有变化，上面一横较规范，下面则与上面的竖笔相连，形成一条弯曲的弧度，强调了对立变化。

士字和七字的横画部是露锋起笔，但士的横画显得稳重，在它起笔后立即加重按笔，最后形成一个三角形，与下边的一横形成鲜明对照。

而七字的起笔则充满动感，起笔轻按并向右下画出一个弧；线，然后再向上行笔，最后重按收笔，这很大的起伏既充满活力，又与下一笔竖弯相呼应。

是字的横画写法与上面几个字的横都不同，它起笔重按并露锋，行笔很有力，收笔也回锋重转，整个横画像个平放着的S，但又和上下笔画相呼应，笔断意连，因此十分自然。

3. 竖

顷、纠、诘、往、也

草书中以竖笔代替其他笔画的情况也很常见，以上五个字都是这种情况。

便、针、布、引、轩、於

草书因行笔速度较快，而且富于动感，因此，笔直的竖画在今草中不多，在狂草中更是极少。而中锋运笔的基本要求就是写竖画的也较少见。便字的竖画是中锋运笔，起笔露锋，上笔回锋成垂露。

针、布两字的两个长竖均为侧锋运笔，这从墨迹、线条的形态变化便可看出，起笔时笔锋都向左侧指，然后向右下转去。

引字也是明显的侧锋行笔，由于按得较重，上端显得很饱满，向下逐渐细小，最后出锋收笔。

轩字和上面的便字都是垂露，到下端后回锋收笔，但轩字是侧锋行笔，因此富于动感。

於字的竖画起笔收笔均采用回锋转笔，两端都不露锋芒，线条又十分粗重，因此显得很沉着、强健，与右边纤细多变的笔画形成对比。

4. 撇

人、少、见、右、答

以上几个字的撇都各不相同，人字像箭头，少的飞白笔意如枯藤、树枝，见、答两字如笔杆般直，在字的撇向左上抛并带出横画，各有形质，富于变化。

5. 捺

反、史、萃、敷

这4个字的捺笔均与上笔相连带，但收笔都又各有所别。如史字收笔为重顿后略出锋芒，反字都藏锋不露，萃字向下撇钩，敷字转笔向上回钩。真是随机应变，巧妙自如。

文、尺、弊、伏

捺在草书中的写法也多种多样，随便转变化而变化。如文的捺笔为藏锋起笔，向下行笔时线条由粗细，收笔时出锋，显得婀娜多变。尺字的捺恰与文字相反，起笔出锋轻按，再逐渐加重行笔，最后转锋收笔。弊、伏字的捺都处理为点，弊为短点，伏为长点，其长短变化均根据字的结构而定，弊字下面写得比上部小得多，因此点也小；而伏字是左右组合的字，处理为长点方与字形相吻合。可见，草书的一点一画，都是视需要而定，而不是任意涂抹的。

迷、迴、近、道、追

这五个字的走之均长捺，但都各不相同。如迷字的捺向下后转再回锋向上略挑，而迴这字则向下捺既急转行笔，直至该收笔时突然向上重挑出锋，颇似章草的走之。近字轻捺一下，都是出锋起收笔，十分灵巧。道字的捺很像蜗牛抬头，收笔处拐个小弯出锋，很显生动。追字的捺与原字相连，一气呵成，收笔时转向左下出锋，写成强有力的钩。

6. 挑

抗、胜、孰、据、挥

草书的挑笔也写法不一，有的连带，有的不连。如抗、孰、挥上下都与其他笔画相连接。而胜字则成为向右上的挑点，据字的挑势较明显，也很饱满。

7. 钩

横钩

穷、学、赏、百、气：

穷、学、赏都是宝盖写法，也都上下连带。而气和百的横钩笔画都相同。

竖钩

乎、用、图、伪、时：

以上都是右竖钩。乎、用、图均为方笔钩，外角尖锐、有力，有的角度较小，有的角度较大。伪字为圆笔钩，时字的钩外圆内方，刚柔相济。

戈钩

识、威、或、哉、成：

戈钩的处理形状也多种多样。识字的钩是较清楚、规范的。威字的钩则变为重重的捺笔，而或字的钩很像碑刻中的棱角分明的捺笔，都没有出钩。哉字和成字则恰恰相反，把戈钩变成倒钩，向左上钩了。

背抛钩

规、绳、风、龟、既、究。

规字的背抛恰好相反写成，背抛变成了向下回钩。绳和风的钩都差不多

相同。龟字的钩向右出，既字在收笔前略微向回钩，形成不大的钩。究字的钩则直向上挑。

8. 转折

转

画、有、南、速：

画、有、速在转时笔画提按交代清楚，有轻有重，南字转得较快，都是圆笔转。

同、图、属、多：同、图、属、多等字的转都是方圆相济、圆中寓。图、属两字是转中带折，如图的折笔即外口的最后转折处，属字的折笔上边两横的连接笔处。

折

行、调、书、际：

行的右上角、调的右半部周的右上角都是折笔，书的3个转角和际的耳刀旁都是方折笔。

今草的结构

草书的结构原则是以删繁就简、连绵不断、笔断意连、书写便捷而为目的。尽管历史上各家草书的结构不尽相同，但草法的规律却基本一致，有许多约定俗成的东西。因此，它的结构规律是严格的，正如前一节草书识辨中所提到的那些结构方法。

1. 删繁就简，点画相代

在诸种书体中，楷书是最规范、最标准的书体，行书则比楷书自由，增加了笔画之间相连的游丝，但都省减了楷书中繁复和点画，而草书更为省减、简练，它的一画可以代替四个点，一笔可以成一个字，可见其省略的程度，而且，草书可以用一点代替一画，也可以用一画代替几点。在点画那一节中，我们已经作过介绍。

2. 圆转连绵，一气呵成

书的主要笔法是使转，因此在书写时点画随笔法的曲转而运动。它的线条多为圆弧形，加上游丝牵引其间，所以写出来圆圈较多，加上行笔流畅舒展，一笔甚至可以写好几个字，有时写下来就圈圈相套，一气呵成。

3. 气势贯通，挪腾变化

由于草书的气势体现在一整篇上，对每个字的位置和重心都不一定要对直和平稳，只要气势到了，上下有所呼应，整个看起来浑然一体也就可以了。因此，有时字的挪腾很厉害，并不是上下对齐，而且字的形态也是千姿百态，变化多端。有些字单独看是倾斜的，重心似乎不稳，但从整篇看则是均衡、稳定的。因此，草书从欣赏到创作，尤其是大草，都要从整篇出发，照顾全局。

草书的用墨和用笔

1. 草书的用墨

书法的用墨是一个重要的方面。对于行草书，特别对草书而言，尤为重要。草书丰富的笔法就决定了与用墨的质量如何关系甚大，如果不讲究用墨，

草书的丰富笔法则很难得以表现，写出黑乎乎的一片，就破坏了它的韵味。

市场上供应的墨汁含胶重，一般用来写字都要加水后才好用。加水的多少要依宣纸的品种、渗水性能而定。生宣纸渗水较快，可加少量清水适量使用；熟宣纸渗水较少，则可少加些水。特净皮、棉料等安徽宣纸纸质优良，润渗效果也较其他纸要好，加水比例也要适量掌握为宜。现在的墨汁因系工厂生产，含有较多的胶质，在使用时显然不如墨锭。墨锭研墨后的效果比墨汁更佳，墨色层次更丰富。如胡开文、曹素功及安徽的一些著名作坊生产的油烟、松烟墨锭均可使用。

草书的书写速度较其他书体要快一些，而且运动感更强，加上笔法的多种运用，唯有使用较好的墨方能方便笔法的运用，适量加水后的墨较为润泽，书写时也不滞笔。反之，如果使用含胶重的墨写草字，一是笔拉不开，粘连得厉害，二是写几画墨就干了，很难控制好笔锋，也会影响创作或书写时的情绪。

好的墨因为层次丰富，墨彩纷呈。尤其作草书时更便于写出浓淡、干湿、润燥、枯涩、淋漓等各种不同效果，更能使作品锦上添花。而有些低劣的墨汁乌而不亮，稍一兑些颜色就又灰又无层次变化，在选用时一定要认真区别。使用北京出品的中华墨汁或一得阁墨汁较好。

另外，在创作浓淡墨色对比较强烈的作品时，可使用宿墨，即放过一段时间的墨。这种墨的水和胶质沉积物逐渐分离开来，使用时用较硬的笔去蘸写，就可产生十分丰富的墨色变化。

可以说，墨的使用也是学习书法的一个重要内容。许多青年朋友学写字往往只把注意力放在执笔、间架结构和临摹等方面而忽视了墨的运用。纸墨相发才能创作出高水平的作品，这是我们学习草书时要引起注意的一个问题。

2. 草书的用笔

掌握草书的用笔，首先要熟悉草书的结构。孙过庭说“草以使转为形质，点画为性情”。所谓使转，其实就是笔法，结构决定了笔法，笔法反过来影响结构。

上面点画一节中，其实说的就是笔法，怎样取势、怎样入笔怎样收笔，都讲得十分清楚。但用笔则要根据点画形状去体会、熟悉。例如写点，起笔露锋，向下轻转形成一个小弧度，即一个小圈，收笔时有的点藏锋收，有的点出锋收，根据字的需要而定。

画画的过程基本和点相同，要完成一个起行、转、收的过程，但其轻重、急缓和方向则和写点不同。而且有些竖画和横画与上下笔相连带，就减少了以上所说的基本动作，但都要注意使转的方法。

草书的行笔切忌平涂直抹，线条过分均匀光滑，或书写速度一味求快而忽略了应有的转折、顿挫，形成上面所说的平匀光滑的线条，显得字迹油滑、轻飘。反之，又要防止行笔过慢，线条臃肿肥大，显得肉乎乎的。这两种毛病，都使线条的质量不高，没有力度和变化，是草书行笔的大忌。

还要注意的是笔画的转折处，有的是圆转，即转角是圆的；有的是方转，即转角是方的；方圆并用的也有，如外方内圆或内方外圆，这就看对笔的掌握熟练程度了。方圆兼施是较好的，一篇字中不可全是圆转，可适当掺些方转，以增加骨力。

总之，草书的笔法是最丰富的，中锋、侧锋、方笔、圆笔、藏笔、露笔、

按笔、提笔、挫笔、搅转、翻笔等，是诸种书体中最集笔法大成的。因此，草书的笔法又是学习的关键，“草乘使转，不能成字”。这一方面说的是结构规律，一方面也说明了草书的笔法之重要，如果笔法不正确，也就不成其为草书了。

要真正掌握草书丰富多变的笔法，就要严格按照草书的结构特点去琢磨笔法，切不可粗率了事，以为越草越好，结果把手练坏了。

临帖和读帖

学习书法的重要途径就是对于古代优秀书法遗迹——传本碑帖的临摹的学习。书法艺术是有着数千年悠久历史的传统艺术，要想学会并掌握它，没有任何捷径可走，认真地、科学地对古代碑帖进行临摹，是学习书法的惟一正确的道路。

当前，少数青年人不愿花费苦功去临写碑帖，而去一味照搬所谓现代书法，搞些除了自己之外谁也难以辨读，没有任何美感可言的创新，根本舍弃了书法艺术的基本组成要素，从而走上了歧途。

任何艺术，尤其是书法艺术，都有其特定的规律和创作规律，因此也就有其特定的学习手段和方法，不掌握这些规律，不学会这些方法，就无从去了解它，更谈不上去驾驭它。历史上得以流传至今的碑帖、法书名迹等都是有着极其旺盛的艺术生命力的宝贵遗产，也是古代大师们在立足书法规律基础上的创新之作，因此得以流芳百世，经久不衰。

对于书法这门传统艺术，只有老老实实地通过临摹碑帖，才能学会它，并且在完全掌握，并能够背临后，才可能逐渐形成自己的个性。而如果方法不当，或本人悟性不够时，也未必能够离开碑帖进入创作，也就更谈不上形成自己的个性，再去创出新的风格了。

碑帖是我们学习书法艺术的最好老师。再高明的老师也只能教会你执笔、运笔、临摹、学习书法的一些基本知识和要领。正所谓“师傅领进门，修行在个人。”老师只能起到一个引导、指路的作用，真正要临好、学好书法，还得靠自己的主观努力。而优秀的古代碑帖，是我们的无言之师，我们手头拥有一批碑帖，可以随时翻阅、临摹和查找生字，通过它，可以解决许多疑难问题，既方便，又省时。

临摹碑帖的第一步是要选好碑帖。究竟选什么帖为好，这要根据每个人的具体情况而定。由于脾气、秉赋和兴趣不同，每个人对碑帖的理解也不同。要根据自己的兴趣来选择。

结束语

初学书法，用惯了铅笔、钢笔、圆珠笔之类的硬笔，乍用柔软的毛笔，手颤抖，点画软弱，力不从心，结构也不甚合乎法度，这时有的人就心灰意懒，认为自己没有写字的天赋，就此搁笔了。实际上，这是每个学习书法的人都会遇到的情况。俗话说“万事开头难”，此时切不可失去信心，半途而废，必须立定脚跟，不怕挫折，不怕失败，不怕嘲讽，用功愈勤。经过一段时间的练习，定能驾驭这桀骜不驯的软毫笔，达到运用自如的程度。

拳不离手，曲不离口，即便不是初学，而是有相当坚实基础甚至在书法

上卓有成效的人，也必须无间临池。一日曝之，十日寒之，断无成效。我本人就有过这样的教训。忆昔学书之时，每日黎明即起，染翰挥毫，寒暑无间，十数年间不可谓不勤不苦，楷书功底也算较深厚了。一次因公出差，半月未动笔墨。返京后一学员说“武”字之钩总写不好，我胸有成竹地调墨搦笔书写范字，立刻感到手生，第一次未写好，第二次竟仍未写好，直至第三次才写成功，不禁面有愧赧之色。自此以后，每次外出必携纸笔，日日；临池，从无间断。

宋朝诗人陆游曾说：“功夫在诗外。”意思是说学做诗不要只在技法上寻章觅句，更要注重诗外功夫的修养。学习书法，不妨可以说：“功夫在书外。”书法离不开文字，“皮之不存，毛将焉附”？因此，懂点文字学知识对于学习书法尤其是学习篆书，是有益的。

书法艺术历史悠久，源远流长，学书者具备些历史知识、文学知识，就便于阅读古代书法理论著述，提高自己的书法理论水平，了解书法艺术发展的历史，这对于学习书法无疑是大有裨益的。黄庭坚说：“退笔如山未足珍，读书万卷始通神。”清杨守敬在论学书应具备的条件时，也十分强调“学富”，他说：“胸罗万有，书卷之气自然溢于行间，古之大家，莫不备此，断未胸无点墨而能超轶等伦者也。”这话很有见地。

学习书法，具备一定的鉴别、欣赏能力是十分重要的。鉴别、欣赏能力高，就能趋优避劣，趋美避丑，不断缩小手低与眼高的差距，不断提高书艺；鉴别、欣赏能力低，良莠不分，出手即俗，甚至会出现以丑为美，扬丑弃美，致使丑怪丛生的现象。因此学书者可读些美学书籍，以提高美学修养，增强艺术鉴赏力。

一切艺术都有相通之处，学习书法还应注意从书法的姊妹艺术中汲取营养。如篆刻艺术以刀代笔，以石代纸，运巧思于方寸之地，变化万端，奇妙无穷。懂点篆刻知识，对于吸取“金石气”，对于章法布局也大有补益。其他如绘画、雕塑、摄影、音乐、舞蹈、戏曲等艺术形式，也能充实书法艺术的内容。传说唐朝书法家张旭观看舞蹈家公孙大娘剑舞而得其神，于是草书大进。这个故事颇能说明书法艺术与其他姊妹艺术相互渗透、相互影响的关系。

总之，他山之石，可以攻玉，当掌握了基本技法以后，要想进一步提高书法艺术水平，应书外求之，注视字外功夫的修养，就字论字就会受到局限。

远古时期，我们的祖先为了交流思想，通达感情，创造了语言。语言受时间和空间所限，不能传之久远，文字则应运而生。文字产生之初，不过是一种象形记事的符号，在漫长的历史进程中，文字不断充实完善，“六书”形成。而我们祖先在书写文字的过程中，逐渐发现其中美的因素，并使之发扬光大，经过几千年、若干代人的探索、挖掘、弘扬，逐步形成我国特有的书法艺术。今天书法艺术已愈来愈受到世界人民的关注和爱戴。学习书法，只有从用笔、点画、结构、章法、墨法、气韵等方面师承传统，才能窥其门径，进而登堂入室。而有些人将我国精深博大的书法艺术看得过于简单，认为中国人都会写中国字，聚墨成形，信笔作字，自认为已入书法之门；也有人楷书功底尚未深厚，不明草法，不知草诀，即奔龙走蛇，无端牵连，任意缭绕，故作新奇，时出怪笔，自诩为标新立异、破体创新，实则丑态百出，俗不可耐；还有人受异国某某流派影响，不注重基本功的训练，却信手涂抹，满纸污浊，还自鸣得意；更有人走回头路，回到远古时期依类象形的阶段，

画一些非字非画的东西，标榜为书画同源、古为今用、现代书法，而一些报纸、杂志不加分辨，加以鼓吹，致使初学者迷途失路。俗话说“得病容易治病难”，初学者一旦染上此类追狂逐怪之恶疾，便难以治愈，有志学书者不可不警惕。

需要申明的是，我并非排斥、非难“现代书法”。笔墨当随时代，书法艺术不应该也不可能一味追摹古人，抱残守缺，而应与世推移，跟上时代潮流。我只是反对那种丢弃基本功、蔑视传统、任笔成形的所谓现代书法。因为这种书法与真正的书法艺术毫无相通之处，并且易将初学者引入左道旁门。

