

书法的演变

书法是以汉字为基础,以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。它是华夏民族聪慧与创造力最集中的表现之一,是世界文化艺术宝库中的瑰宝,是最有中国特色的艺术。这门古老而富有生机、实用而具有审美价值的艺术,随着社会的发展,越来越受到人们的喜爱,并对人们的精神、思想、文化、生活产生广泛深远的影响。

说到书体,人们总习惯于“真、草、隶、篆”之说。其实,从书体的演变来看,它的产生和发展恰恰是“篆、隶、草、真”。

书体的演变是文字产生和应用的结果,文字是记录思想和语言的工具,在人类社会生活中有着重要的交流作用,文字在使用过程中不断演进,因而书体也随之变化和发展。

书体的演变如从商代甲骨文的产生算起,到现在已有三千多年了。甲骨文是我国最早的汉字书体,它是用刀刻在用于占卜吉凶的龟甲和兽骨上的文字,具有显明的图画性和象形性。

继甲骨文后有金文、石鼓文等。金文又称钟鼎文,它是铸或刻在金属彝器上的商代文字。而石鼓文则是刻在鼓形石上的籀文,是我国现存最早的刻石文字。甲骨文、金文、石鼓文都是先秦时代的文字书体,从广义上讲它们都属于大篆体系。



甲骨文



石鼓文



小篆



金文



隶书

秦始皇统一中国后，命李斯将大篆略加省改，作为规范的文字，即小篆。小篆又称秦篆。在小篆书体中，笔画圆润如玉箸一样的叫玉箸篆，笔画纤细如线、刚劲如铁的叫铁线篆。小篆与大篆相比，结构的符号性和装饰性大为增强，图画性和象形性明显减弱，其字体更加抽象化、规范化，笔画粗细均等，圆转流畅，结构平衡对称，体正势圆，字形修长见方，大小相同。

尽管小篆的变革使文字趋向统一、规范，但随着社会发展的需要，小篆因结构严整、书写费时而难以适应。因此在秦代通行标准小篆以外，一种书写更为便捷的书体——隶书产生了，并大量用于社会生活中。因当时书写隶书的人多为从事公文抄写的小吏，或职位低微的“徒隶”，“隶书”之名便由此而来。

隶书与篆书相比,有以下不同:

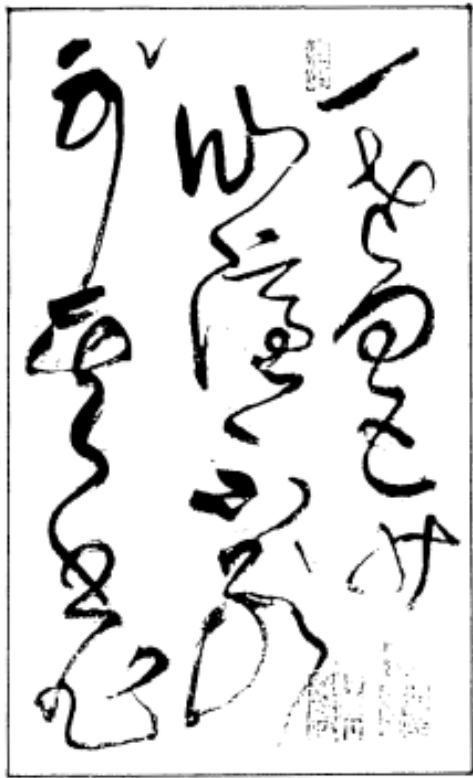
其一是笔画改变,即圆笔改为方笔、连笔改为断笔、曲笔改为直笔,而且粗细有别,末笔大都出现挑势;

其二是形体结构改变,即偏旁简化和省并,字形由长形变扁形或方形。

隶书的产生是汉字发展史上第二个里程碑,在书法史上占有极为重要的地位,它孕育繁衍了草书、行书和楷书,为书体的全面发展创造了基本条件。

草书,起源于汉代,它可以分为章草、今草和狂草。早期草书被称为章草,它直接从隶书演变而来,是隶书的快写,字形扁方取横势,笔法较多保留隶书的遗意。汉末“草圣”张芝创立的今草(小草),笔法一改隶书波磔(zhé),变方折为圆转,字形趋长。而狂草(大草)狂放率意,一字以至数字笔画相连,有“一笔书”或“连绵书”之称。

行书与楷书始创于汉代,流行于魏晋,兴盛于隋唐。行书介于草书与楷书之间,是楷书的流动和写意。行书与楷书因可识、易认,美观大方,实用方便,又兼有实用和艺术的双重性,所以至今仍是生活中应用最广的书体,也是最受广大书法爱好者欢迎的书体。



狂草

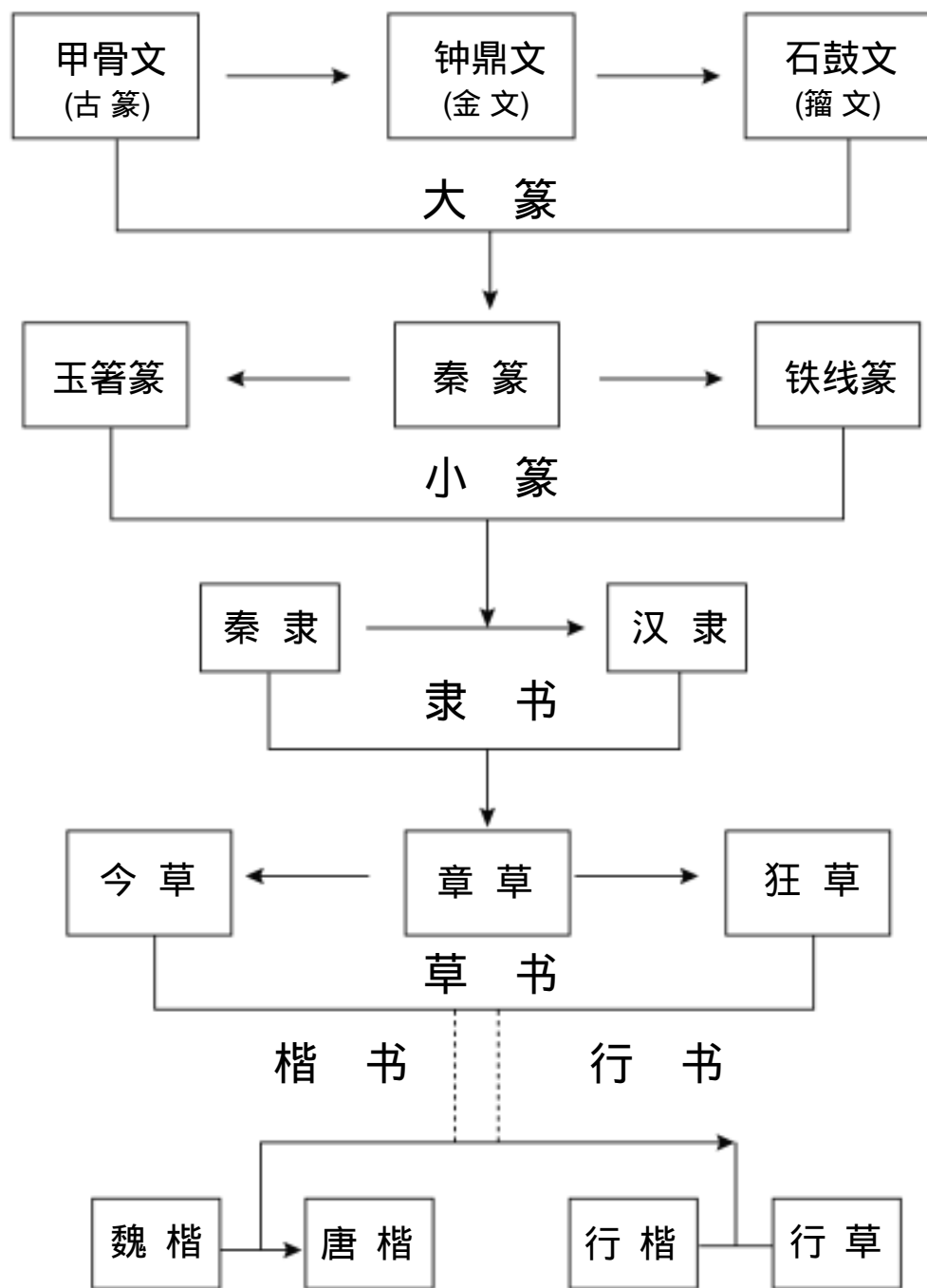


章草



今草

书体演变示意图

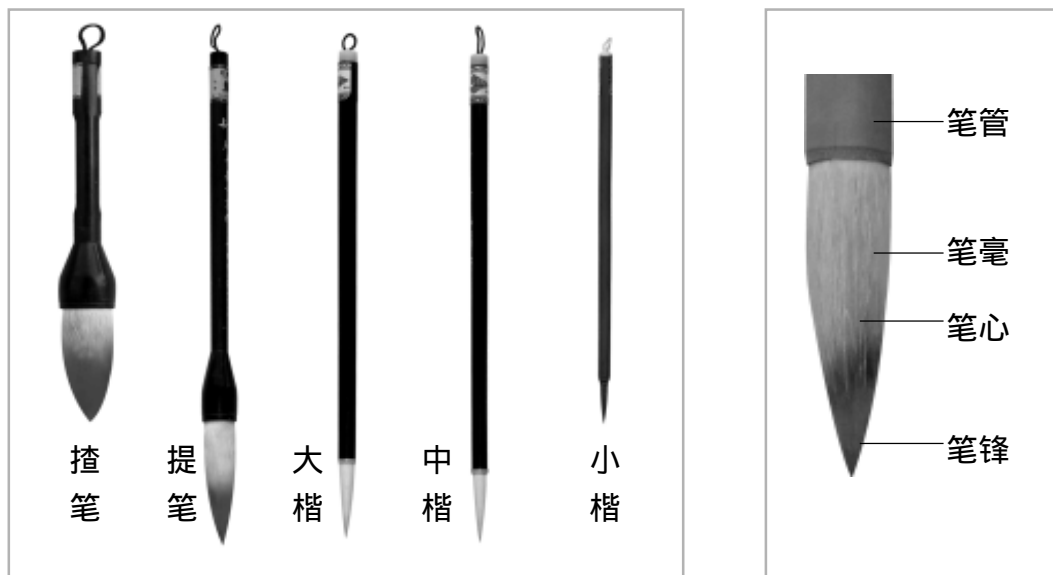


注： 箭头表示书体的演变，虚线表示非直接演变关系，仅表示时间顺序。

楷书从隶书演变而来，但晚于草书。

书写与工具

毛笔是书写的首要工具，毛笔按性能分，有软毫、硬毫和兼毫。羊毫笔柔软，狼毫笔坚实，兼毫笔软硬适中。另外，笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。选用毛笔不能一概而论，主要还应根据个人习惯、所学字帖和字形大小。各种毛笔功用不同，书写效果也不同，如软毫笔易使线条圆浑，硬毫笔易使线条挺劲等。初学书法宜用羊毫，可选笔毫不短于30毫米的长锋大楷，这样有助于锻炼笔力。挑选毛笔以“尖、齐、圆、健”为标准。尖，就是笔毫聚拢时笔锋尖锐；齐，就是笔锋发开后笔毫长短整齐；圆，就是笔肚坚实，周围均匀圆满；健，就是笔锋劲健，弹性适度。使用毛笔还应注意正确保养，使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。毛笔用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分，或将毛笔在书写纸上把水分捺除。放置毛笔最好是悬挂，以免笔锋受损。



关于纸和墨，古人对此十分讲究。纸的种类很多，就宣纸来说，吸水性强的叫生宣，吸水性弱的叫熟宣，除此以外，还有半生半熟宣等。初学书法选用吸水性较接近生宣的元书纸和毛边纸即可。至于墨，由于墨汁的出现，极大地方便了书写者，因而对初学者来说，选择普通的瓶装墨汁或书画墨汁最为经济。

说到砚，历来与笔、墨、纸并称“文房四宝”，现在由于人们书写已普遍使用墨汁，因而砚的实用功能相应减弱，普通砚台就可供初学者使用。但使用时，墨汁应用多少倒多少，如用后砚台内有剩余墨应倒出，否则时间久了，砚台内的墨汁会变性发臭。

学习书法的步骤

执笔

古人说：“凡学书者，先学执笔。”掌握执笔是学习书法的第一步。

一 步骤与要求

1.端坐(或站立)于桌前,胸(或腹、腿部)离桌沿约一拳,左手平按桌面,右手执笔,身体自然放松,姿势如抱婴孩一样,做到“头正、身直、臂开、足安”。

2.用右手大拇指、食指、中指夹持笔管,无名指、小指并拢由内向外轻轻推抵笔管,做到指实掌虚,笔管竖直。

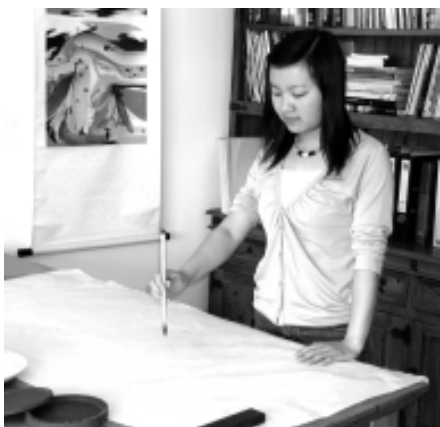
3.抬高肘部使之离桌悬空,轻竖手掌使手腕平顺。

二 执笔练习

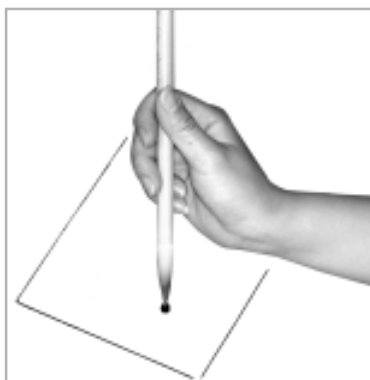
用毛笔蘸上墨汁,在元书纸上画上一小点,然后按上述执笔姿势要求,把笔尖竖直对准纸上小圆点,要求笔尖与圆点的距离越近越好,但不能使圆点墨迹渗化扩散。每次练习5—10分钟,初练时手会抖动,笔会摇晃,练习一段时间后,把握笔的能力自然会提高,这样既能稳定正确执笔姿势,又能养成良好习惯,为学习运笔打好基础。



正面



侧面



运笔

即用手腕运转毛笔。要学会运笔，就要先弄清楚指、腕、肘各个部位的作用及相互间的关系。一般说来，指的作用主要在于执笔，腕的作用在于运笔。如书写直径30毫米以下的小字，由于点画、间距较小，动作细微，而多用五指协调行笔，如书写拳头般大小的字，由于运动范围扩大，而以用腕为主，指则辅之，再大些的字，用腕已无济于事，就必须用肘来配合腕共同完成书写。因此，指、腕、肘各部的作用不同，但联系密切，相辅相成。

一 枕腕



枕腕

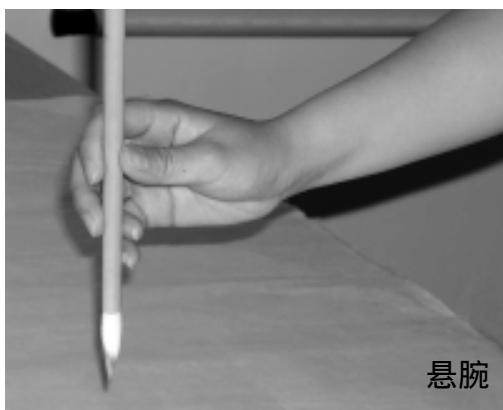
枕腕有两种，一种是把腕直接靠在桌面上，另一种是用左手垫在右腕之下。由于枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定，枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。

二 悬腕

就是腕离桌面而肘靠桌面的一种运腕方法，因悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写直径50毫米左右的字。但悬腕比枕腕难度要大些，它需要经过训练才能得心应手。

三 悬肘

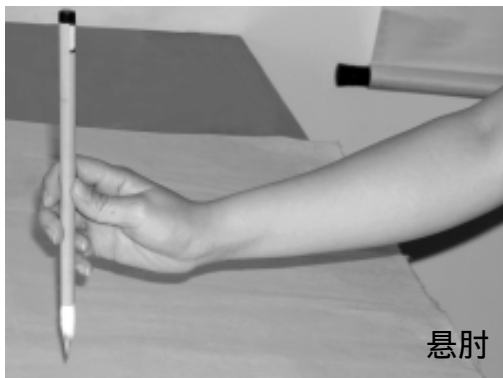
就是肘、腕都离桌面悬空书写，悬肘能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、肘各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。初学书法，可直接学练悬肘，这有利于练好写字的基本功。



悬腕



枕腕



悬肘

运笔的基础练习

一 提与按

提就是把笔锋往上提起；按就是把笔锋用力往下按。提与按是书法运笔最基本的技法，书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。它是创造书法艺术形象的重要手段。练习提与按是为了提高控制运笔的能力，以便得心应手地写出各种完美的点画。

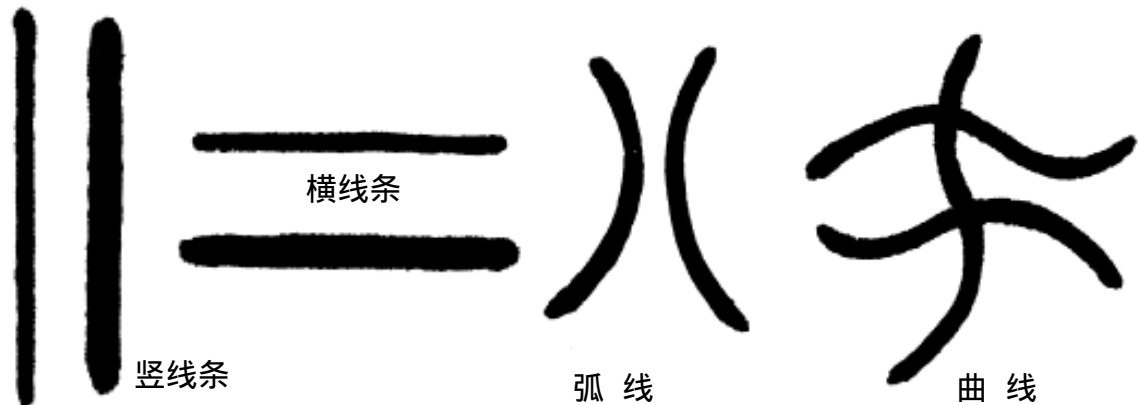
方法是：用笔蘸墨，借助腕力使笔锋由少到多地接触纸面按下去，然后轻提，使笔锋着纸由多到少，最终复原到先前竖直的形状。

二 线条

线条是表现书法艺术本质的重要载体。各种书体的笔画都是以线条的形式构成的。学习书法，线条是基础，练习线条是为了增强笔画中的节律感，线条更显弹性。

1. 横、竖线条练习 用笔蘸墨，起笔时笔尖垂直向右轻按，然后平速沉着地向同方向运行，至横画尾端慢慢提起。竖线条向下运笔，方法与横线条相同。运笔时须注意腕与肘的相互配合，用力要均匀，线条长短一般不短于 100 毫米，可分粗细两种线条练习，粗线条以 8 毫米、细线条以 4 毫米左右为宜，写出的线条应平直、均匀、有力，要避免写出的线条枯燥僵硬、肥肿软弱和两头尖细。

2. 弧、曲线条练习 笔管竖直，笔尖入纸后，要始终保持在线条的中心线上，用手腕控制笔锋转动，顺势而行，行笔时切忌笔锋绞侧，写出的线条应流畅、匀称、有弹性。



笔法

指运笔的方法。

一 藏锋与露锋

起笔或收笔时,笔锋藏而不露称为藏锋,笔锋外露有尖称为露锋。



藏 锋

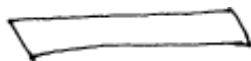


露 锋

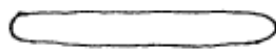


二 方笔与圆笔

起笔或转笔处,呈方形或棱角形的称为方笔,呈圆形的称为圆笔。



方 笔



圆 笔



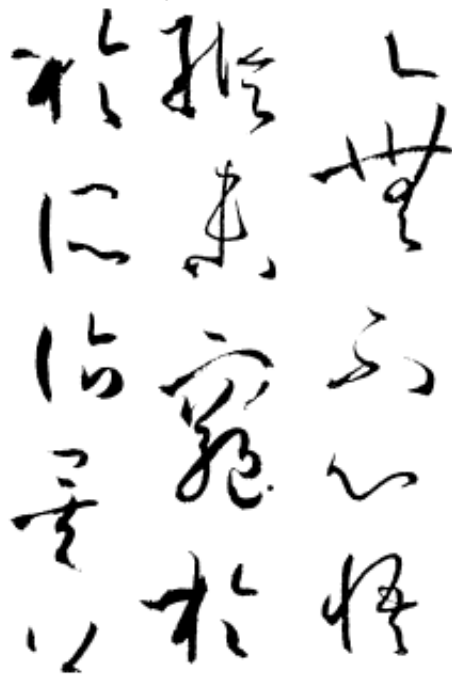
三 中锋与侧锋

中锋又称正锋,是指书写时笔锋始终保持在笔画的中心线上。它是书法的根本笔法,是点画能否写得浑厚圆劲的关键。不论写何种书体,都以中锋为贵。

侧锋是指书写时笔锋偏向笔画的一侧。侧锋运笔容易出现一边光一边毛的笔画,使笔画显得扁平、单薄,无古朴之趣。但侧锋运用得当,可丰富线条变化,取得妍丽姿态。



中 锋



侧 锋

笔法要领

不论何种书体，每一点画的运笔都分起笔、行笔和收笔。起笔方法正确，行笔才能顺当；行笔顺当，收笔才能圆满。因此三部分相互关联，相互影响。

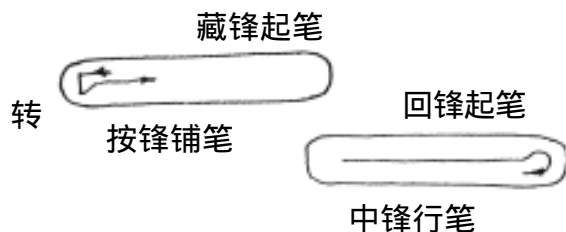
一 起笔

起笔分藏锋与露锋两种，除行、草书外，一般多用“藏锋起笔”，方法是：笔锋从相反方向逆入着纸，随即转锋，使笔毫于铺而出，即“逆入平出”。

1. 容易出现的毛病

逆入时方向偏移或用力过重。

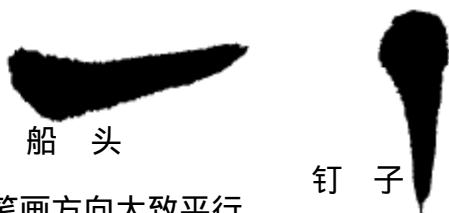
转锋时幅度过大或笔锋绞侧。



2. 改正的方法

逆入时起笔要轻，行笔方向与所写的笔画方向大致平行。

转锋时要轻提，使笔锋如同起笔前一样，再按笔铺毫。



二 行笔

中锋行笔是运笔的基本原则，行笔注重用腕。方法是：起笔后，笔锋平出，使笔毫根根都着纸，一齐用力，使墨在线条的两边均匀渗透。

1. 容易出现的毛病

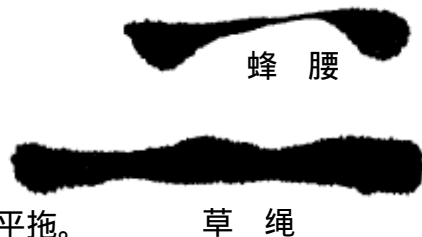
行笔不稳，速度或快或慢。

起笔后侧锋行笔。

2. 改正的方法

行笔要流畅，速度与力量要均匀。

起笔后要调整笔锋，中锋逆行，切忌顺势平拖。



三 收笔

毛笔字笔画遵循“无垂不缩，无往不收”的原则，方法是：行笔至笔画末端时，回收笔锋。横画收笔轻提笔锋向左回收。竖画收笔笔锋向上回缩。遇出锋的笔画，如钩、捺等多作笔势回收，即锋出而势回，起笔与收笔互相照应，使笔画含蓄充实。

1. 容易出现的毛病

收笔一扫而过，笔力分散，没有聚力送到底。

有按无提或回收幅度过大。

2. 改正的方法

收笔时要聚锋，顺势而行，要留得住笔。

要提锋，收时注意提按结合，边按边提。



选帖与读帖

选帖的原则

选帖是为了确立学习书法的方向和目标，这很重要。因为书法是一门继承性很强的艺术，学书者只有从传统的、优秀的书法艺术中吸取营养，借鉴前人的成果，才能充实自己而有所发展。字帖是无声的老师，选帖就如择师。

一 确定学习的书体

学习书法究竟从哪一种书体入手，这是初学者首先面临的一个问题。关于书法的入径之门，历来说法不一，有人主张从篆书入手，也有人提出从隶书入手。原因有二。其一，依据文字书体的发展演变，从篆、隶书入手可知道文字的来源及本意，正确书写文字，避免别字或错字的产生；其二，篆、隶书结构整齐平稳，少有变化，且线条单一，笔法简易，对初学者来说，比较容易掌握。然而，多数人认为从楷书入手能打好写字基础。因为楷书间架结构丰富，各种笔法尽备，能使初学者全面学习与掌握。学好楷书还有利于学习行、草书。总的说来，学书法应根据自己的基础、爱好、理解和修养来选择入学之门，任何书体都不是绝对的。相对而言，初学宜从楷书入手为好。

二 选择自己喜爱的字帖

俗话说：“性之所近，最易见效。”这说明个人的性格、爱好对学习的成败起着很重要的作用。在林林总总的各类字帖中，风格各异，流派众多，或雄健或秀美，或古雅或豪放。选择时一定要根据自己的个性、喜爱，即合自己“胃口”。这样便于自己对字帖的吸收和消化，增进与字帖的交流和沟通，长期地保持学习兴趣和热情，在“相通”的基础上最大程度地发挥自己的书写才能。

三 选择优秀版本的字帖

首先应挑选历代公认的名碑法帖，“取法乎上”。这是因为不是所有字帖都可以作为初学范本的，如有些字帖就书法家本身而言，并非是其最有代表性的作品。还有些字帖是经过后人翻刻或加工翻印过的，与墨迹和原貌存有差异，特别要警惕的是有些字帖因技术问题而粗制滥造。因此，挑选字帖要善于比较，以用照相影印、较接近真迹原貌的或一流书法家具有代表性的字帖为好。另外，初学书法，还应注意挑选字迹清楚，最好附有笔画、结构、风格等特征说明的或字迹放大的字帖。

读帖就是看帖，就是仔细观察和分析字帖的形体、结构、笔法以及风格特征等。读帖是临帖的组成部分。如果说临写是一种用手的实际操作，读帖则是一种用“脑”的意象临写。它是临帖前的必要准备，即所谓要“意在笔先”。读帖对临写起着指导作用，能否读好帖，直接影响临写的效果。可以说，不读帖的临写只能算是抄写。

读帖的步骤

一 把握外形

就是要细心辨识字形的长、方、偏、斜及大小。如果字帖上的字形是长形的，临写出来的字也应是长形的。另外，如整行或整篇临写，还需看清字与字、行与行的间距、疏密等，也就是从宏观上去把握。

二 由表及里

就是要分析字的间架结构和点画用笔。首先应看清上下左右各部分所占的比例、位置、方向等。如：左右结构的字，其比例是左大右小还是左右均等，其位置是左高右低还是右高左低，其方向是相向还是相背等。然后再比较运笔的方法，如：起笔是藏锋还是露锋，笔形是方的还是圆的等。对字的笔画更要细心审视，如：笔画有长短、粗细、曲直、斜正等，把握好局部的笔画是临写好整个字的关键。

读帖的方式

一 固定式

就是在每次临写前，养成固定的读帖习惯。读帖时间长短不论，目的是在临写前做到“心中有数”。另外，当遇到难临写的字或临不像的字，可以通过读帖寻找原因，重新临写，多读多临，读临结合，自然而成。

二 机动式

就是利用各种时机，采用各种方式读帖。读帖相对临写而言，可行性更大，机动性更强。它可以随时随地进行，不拘于任何形式，如把字帖放置书桌前或床前，饭后睡前随意读；也可以把字帖拆散挂于墙上或带在身边随时看。努力创造读帖的机会和环境，“见缝插针”、积少成多，便能增强理解和记忆，从而悟出道理，指导实践，缩短学习进程。

名碑法帖举例

一 楷书

魏晋：钟繇《宣示表》、王羲之《黄庭经》、王献之《洛神赋》十三行。北魏：《张猛龙碑》《张黑女墓志》。隋代：智永《千字文》。唐代：欧阳询《九成宫醴泉铭》、褚遂良《雁塔圣教序》、钟绍京《灵飞经》、颜真卿《勤礼碑》《多宝塔》《自书告身》、柳公权《玄秘塔》《神策军碑》。元代：赵孟頫《胆巴碑》。明代：文徵明《离骚》。

二 行书

晋代：王羲之《兰亭序》《圣教序》。唐代：颜真卿《祭侄稿》。五代：杨凝式《韭花帖》。宋代：苏轼《黄州寒食诗》、米芾《蜀素帖》《苕溪诗》。

三 隶书

汉代：《曹全碑》《乙瑛碑》《石门颂》《礼器碑》《张迁碑》。

临 摹

学习书法从临摹起步。临，又叫对临，就是对着字帖书写。临写是全面学习掌握字的笔法、结构和章法的主要手段。摹，就是把透明或半透明的纸蒙在字帖上，然后用毛笔直接在透出字迹的纸上照样书写。摹可以对脑海中留下的字加深印象。一般说来，初学者不宜直接在字帖上进行摹写，因为如果用纸不当，墨汁容易渗透到字帖上而影响字迹清晰。因此摹写最好用透明而不吸水的纸，或者可选用透明清晰的塑料薄膜，直接蒙在字帖上，再用透明的书写纸覆在其上，这样摹写时墨就不会渗透到字帖上了。

双勾摹写

是摹写的一种方法，就是用元书纸或毛边纸蒙在字帖上，用铅笔或圆珠笔依照字帖上的笔画外沿，勾成空心字，然后用毛笔按字的笔顺进行描写，即“描红”。描红要仔细，不能任意改变笔画的粗细，即不能走样失真。描红可多次反复进行。如：先用红墨水填写，后用蓝墨水填写，再用墨汁填写。双勾摹写不仅可以领悟字的间架结构，而且可以规范基本笔画，养成正确的书写习惯。



单勾临写

是摹与临结合的一种方法。把元书纸或毛边纸蒙在字帖上，用铅笔或圆珠笔依照字的笔画中心画线，勾成单线字，然后用毛笔进行临写。单勾临写既能学习笔画的粗细搭配，又能复习巩固字的间架结构。



背临

就是不看字帖，凭印象记忆书写，即默写。背临能锻炼记忆力，加深对字帖的理解，稳定字的形象，检验临写的效果，为实际运用作准备。

临摹的步骤和要求

第一，初学书法最好选用字帖放大本。临写的字，字径一般应不小于60毫米，因为临写大字便于体会运笔的原则，发现自己在运笔与结构上存在的问题。

第二，“心摹笔追”。即临写前应先读帖，临写时要“眼到、心到、手到”，使心手相应。

第三，力求逼真。使临写出来的字如同复印一样，惟妙惟肖。

第四，用元书纸折成(或用铅笔打格)与字帖的字径大小对等的方格。

第五，以摹为主的临写。即把纸蒙在字帖上，使字与方格对准，每个字双勾两行，单勾两行，然后进行双勾摹写和单勾临写。



原 字

双勾摹写

单勾临写

第六，综合练习。即在元书纸上，分成双勾、单勾、对临、背临四行，然后按先勾、后摹、再临的顺序进行练习。



原 字

双 勾

单 勾

对 临

背 临

楷 书

字体端正，用笔合乎法则的正体字叫楷书，又名正书或真书。楷书可分魏楷和唐楷。魏楷主要指魏晋南北朝时期的碑刻，因此又称魏碑。魏楷从隶书演化而来，带有明显的篆隶笔意，率真古朴。唐楷是指以唐代楷书为代表的楷书。唐代是我国楷书成熟和发展的全盛时期，流派纷呈，书家辈出。欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权被称为“四大家”，他们继承魏晋、隋代的传统，革新发展，功绩显著，影响深远。他们的楷书形体方正规范，笔画清楚好认，历来被书家认为是最理想的楷模，作为临写的范本。



北魏《张黑女墓志》



唐 欧阳询《九成宫醴泉铭》

永字八法

是楷书中最典型的线条变化形态,它抽取、提炼了自然物象和人类活动的道理,以“永”字点画形态和写法作例子,来说明楷书点画运笔的方法。

- | | |
|----------|---------------------|
| 侧 | 即点,如鸟翻身侧下,又如高山坠石。 |
| 勒 | 即平横,如勒马的缰绳,又如千里阵云。 |
| 弩 | 即竖,如万岁枯藤,势如引弩发箭。 |
| 趯 | (ti)即钩,如人之踢脚。 |
| 策 | 即仰横、平挑,如策马用的鞭。 |
| 掠 | 即长撇,如梳篦掠发,又如利剑截斩象牙。 |
| 啄 | 即短撇,如鸟啄物。 |
| 磔 | 即捺,如一波三折,又如钢刀裂肉。 |

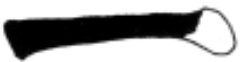


楷书基本笔画的写法

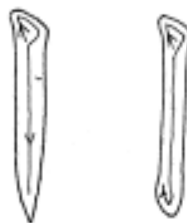
点 点的变化很多,有斜点、竖点、挑点等。1. 逆锋向上起笔;2. 提笔转锋向下按;3. 顿笔后向左上方收笔或向右挑出。



横 1. 逆锋向左落笔;2. 转锋后偏向右上角运笔;3. 提笔向右下按笔;4. 回锋向左上收笔。



竖 1. 逆锋向左上落笔;2. 向右转锋,略顿;3. 提笔向下运行;4. 收笔时向上回锋的竖画称“垂露”,慢慢提收的称“悬针”。



撇 1. 逆锋向左上起笔；2. 转锋向右下，略按；3. 提笔向左下；4. 撇出成尖锋。



挑 1. 逆锋向左上；2. 转锋略顿；3. 向右上挑出尖锋。



钩 1. 逆锋向左上；2. 行笔到钩处略回锋；3. 稍顿即钩出。



折 1. 逆锋起笔；2. 行笔到折处轻提笔锋；3. 顿笔下行，或另起竖画；4. 回锋收笔。



捺 1. 逆锋向左起笔；2. 转锋向右下呈弧形逐渐按笔运行；3. 在捺脚处略顿后蓄力捺出。



楷书的间架结构

楷书的结构特点为：字形近方，字态端正，强调重心平稳，而又富于变化。

独体。笔画一般较少，写时应注意横平竖直，主笔突出，重心平稳，笔画丰满，避免结构倾斜和松散。

左右结构。左右两部分的位置往往各有高低或宽窄，写时应注意区别，并且还应兼顾左右间的迎让、相向、相背和平衡等关系，一般情况是左收右放。

左中右结构。中间部分要写得正，左中右三部分一般不能写得高低一样，应参差错落、穿插迎让、内紧外松，避免呆板。

上下结构。上下两部分要有长短、宽窄的区别，有的上盖下，有的下托上，写时应准确表现这种结构关系，一般情况是上紧下松。

上中下结构。每一部分不能写得过宽或过高，层次要有变化，特别要注意横向笔画，要有伸有缩，以求生动。

两面包围结构。布局要均匀，形态须丰满，被包部分应略向外移。使字显得宽绰，注意字体的平稳。

三面包围结构。注意框架稳固，内外相称。

全包围结构。外框要端正，与框内部分的大小比例要相称。



初学楷书容易出现的毛病

一 笔画不正确

如“方”字的首点像“牛头”，“迎”字的最后一笔成“翘尾”，“甘”字竖画如同“竹节”。

方 迎 甘

二 重心不平稳

如“中”字竖画没能做到横平竖直；“东(东)”字的撇与捺的角度不对称，“智”字下部没能对准字的中心线。

中 東 智

三 点画不呼应

如“心”字的最后两点没有相贯，“比”字左面最后一笔与右面的第一笔没有呼应，“水”字的最后两个笔画其笔势互不相通。

心 比 水

四 疏密不匀称

如“三”字的横画间距不相等；“则(则)”字的竖钩偏右；“贵(贵)”字的上部较松下部略紧，头重而脚轻。

三 則 貴

五 主次不分明

如“也”字的竖弯钩不舒展，主笔不突出。“皇”字的横画长短几乎一样，没有主笔。“理”字左右两部分所占的位置几乎相等，比例不当。

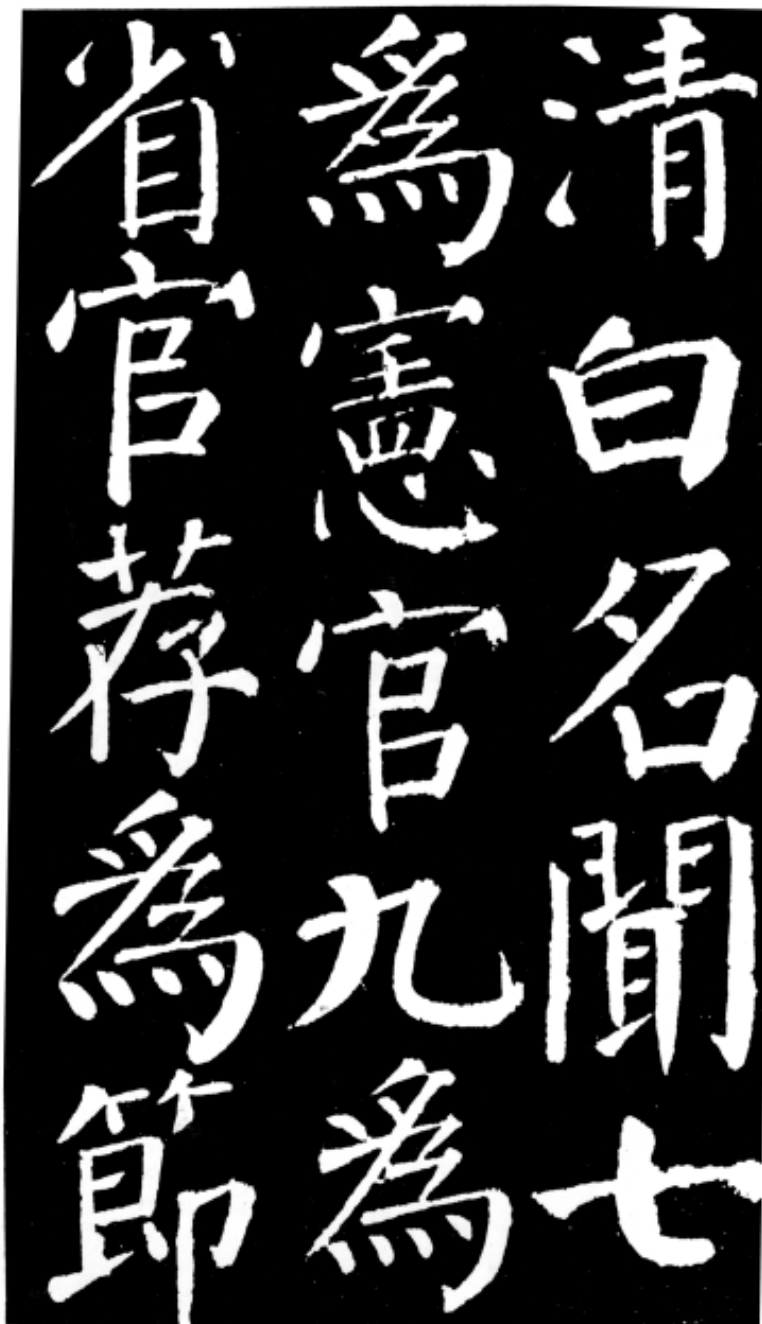
也 皇 理

颜体

就是唐代颜真卿所写的字体。《勤礼碑》是颜体的楷书代表作，是公认的标准习字帖。颜体结构平稳端庄，不以险峻、奇巧取胜，运笔提按顿挫分明，便于初学者学习掌握，故有“学书先学颜”之说。

一 颜体艺术特点

颜体的艺术特点为：形体端庄，楷法尽备，笔力雄强，气魄宏伟。



颜真卿《勤礼碑》

二 颜体学习提示

1. 颜体的运笔含有动势，特别强调“圆转”，笔势外拓，字体呈()状，以筋力取胜，如“得、功、南”。

2. 横画起笔一般呈斜角，长横多拱形。左右结构的字，横画多用“左、右”尖横，如“三、士、理”。

3. 左右竖画并存时，多相向成环抱状，中竖粗壮有力，悬针竖用笔常至笔画的五分之四处慢慢提收，如“下、军(军)、甫”。

4. 短撇一般较厚重，长撇多作直撇，且送力到底，如“後(后)、名、著”。

5. 捺的起笔呈圆状，如“蚕头”，收笔如“燕尾”，而中间部分是略带弧形的，写时不能过直，如“之、庭、通”。

6. “口”形上宽下窄呈梯形，如“田、君、当(当)”。



7. 相同点画或部首富有变化,如“官”“宗”的宝盖头和“无(无)”的横竖及点的变化。



8. 横细竖粗,撇轻捺重,如“积(积)”,“事”,“天”。



9. 笔画多、形体大的字,笔画要紧缩细些,间距要匀称,如“岭(岭)”,“醴”,“观(观)”。



10. 笔画少、形体小的字,笔画要丰满粗壮,结构不能松散,如“千”,“主”,“小”。



11. 因字生姿,长的字则横短竖长,扁的字则横长竖短,如“直”,“白”,“月”。



12. 包围结构的字,两侧竖画一般左收右放,左细右粗,被包部分不宜写得过小或过密,这是颜体外紧内松的主要特征之一,如“司”,“鳳(凤)”,“国(国)”。



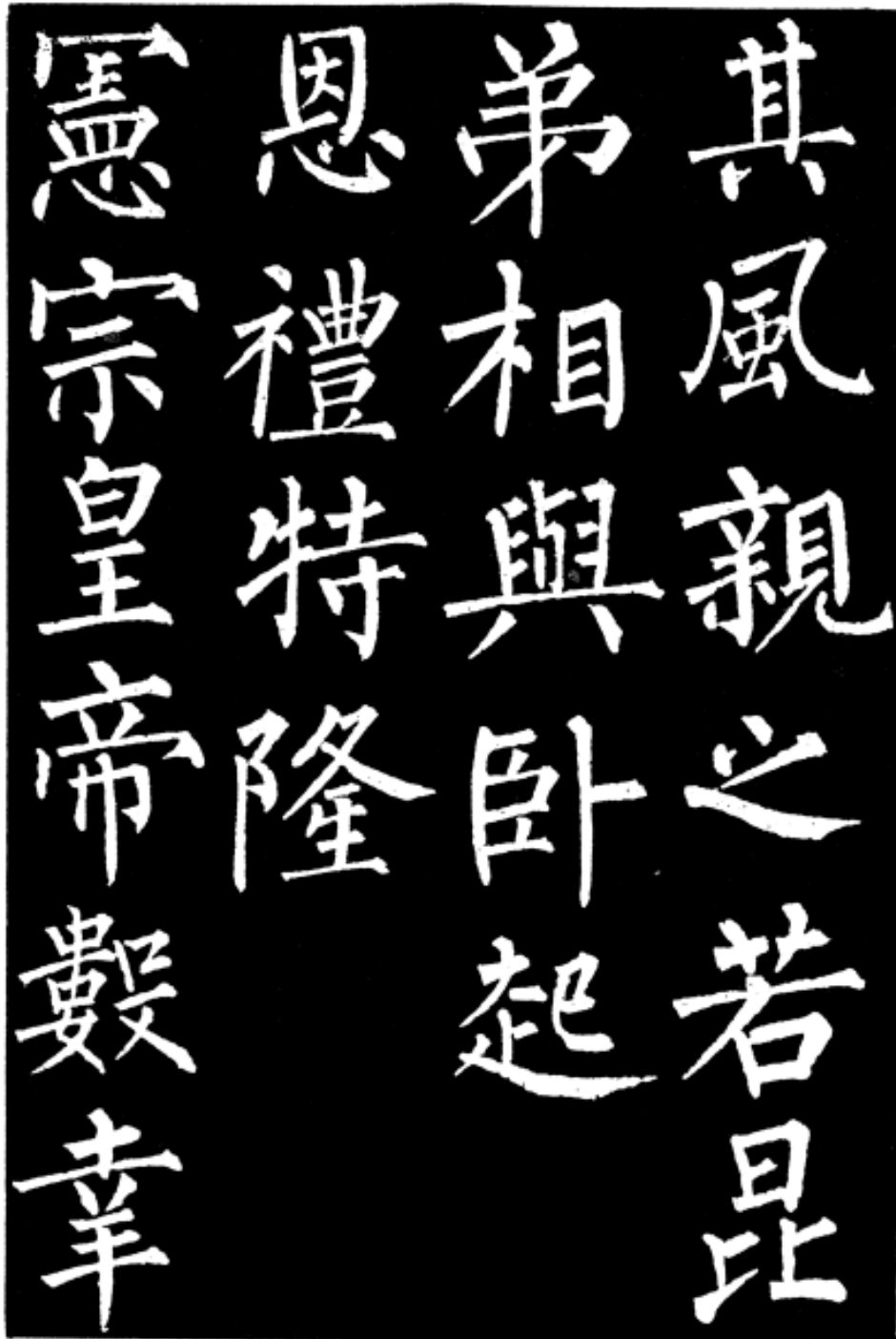
柳体

唐代柳公权所写的字体。

《玄秘塔碑》是柳体的楷书代表作，也是公认的标准习字帖。

一 艺术特点

柳体的艺术特点为：端正俊丽，舒展洒脱，刚健挺拔，体势劲媚。



柳公权
《玄秘塔碑》

二 柳体学习提示

1. 柳体运笔以骨力取胜。笔画以方笔居多，出锋劲利，转折的笔画“骨节”明显，收笔干脆利落，以劲健取姿，如“正、为(为)、塔”。



2. 方点斩钉截铁，圆点丰厚滋润，左侧点常借短竖为点，“宝盖头”首点多用竖式方折之点，如“玄、思、宗”。



3. 柳体的横笔一般方起圆收。长横较细，笔势虽偏向右上角，但由于收笔重按，因此仍很平衡。短横粗壮且稍向下弯，富有弹性，如“三、土、寺”。



4. “口”形框内如没有笔画，那么外框左面的竖脚要伸长；“口”形框内有笔画，右面竖脚要伸长，如“名、白、当(当)”。



5. “三点水”按弧形排列，末点挑尖应对准首点的尾部，如“清、没、深”。



6.“四点底”的横四点与“绞丝旁”的下三点，点的间距相当，中间点多用竖点，如“鱼（鱼）、然、綱（纲）”。



7.“木”字的撇，一般从竖画的中间起笔。撇捺相交，应撇轻捺重，如“林、床、休”。



8.字形随势，字从形出，当长则长、当扁则扁，如“累、也、心”。



9.字形方的，点画要布满四面八方，偏和斜的字则斜中求正，如“頤（颐）、方、母”。



10.“口”、“曰”、“目”等字的外框要在平正的基础上略向右上方取势，并且上部较宽，下部略收。



11.“凡”、“风（风）”、“气（气）”等字的弯钩，圆转流畅，弧度较大。



颜、柳书体比较

一 艺术风格

颜体以丰筋见长，表现宏伟；柳体以骨力取胜，表现清健，如“道、等、真、德”。



二 运笔

颜体起笔多圆笔，横细竖粗明显；柳体起笔多方笔，横与竖的粗细对比较一般。如“义(义)、莫”。颜体行笔如锥画沙，沉着稳健，笔画转折时常提笔圆转即下，形成内方外圆，提按非常自然；柳体行笔较爽朗利落，线条刚劲富于力感，转折时常轻提重按棱角突出，提按较明显，如“书(书)、开(开)”。



三 结构

颜体较宽绰，字势外包，内松外紧，字形一般为长形或正方形；柳体结构与颜体相反，内紧外松，注重字的中部紧凑，字的外部开朗，主笔舒展，字形一般比颜体字略为长些。如“学(学)、柳”。



颜体



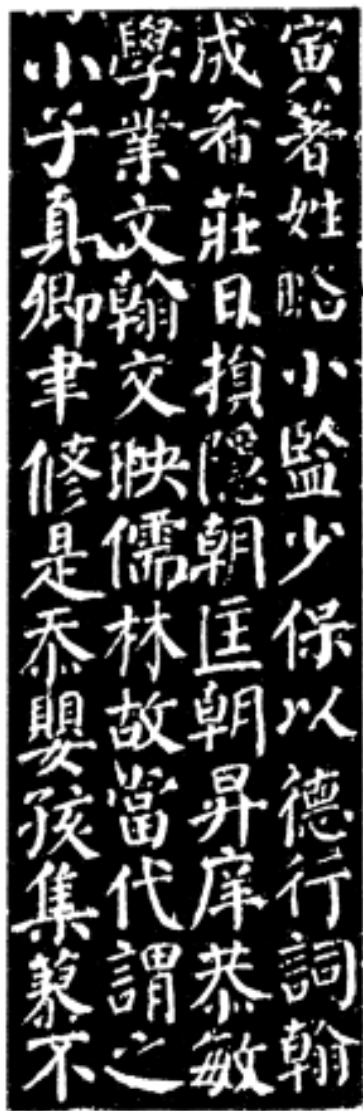
柳体



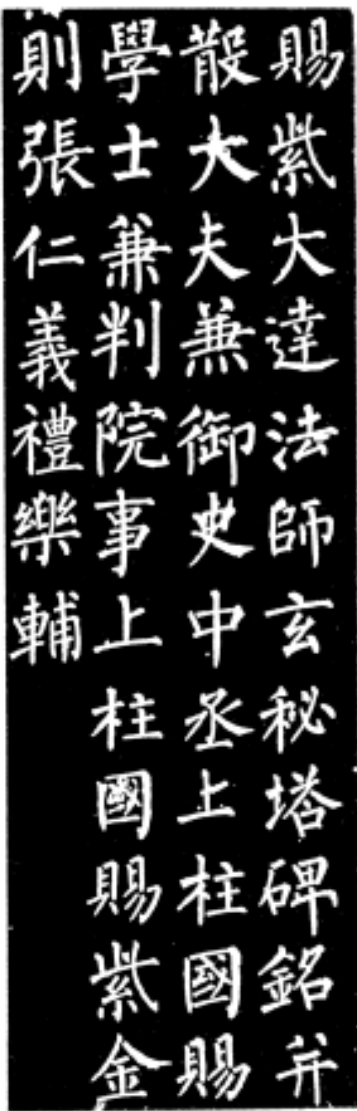
颜体



柳体



柳体



颜体

四 临写注意事项

1. 临写颜体不能片面强调笔画的雄强，把颜字写得粗壮肥肿，而应多留意颜字遒劲与秀美的一面，使“雄”与“秀”有机结合；

2. 临写柳体不能过分追求柳字的骨力特征，把柳字写得锋芒毕露，笔画僵硬干枯，而应结合学习柳字丰腴妍润的一面，使“骨”与“肉”融会相连。

行 书

行书是介于楷书和草书之间的一种书体。近楷意的称“行楷”，行中夹草的称“行草”。它简便、通俗、美观，不仅具有广泛的实用性，而且富有较强的艺术性。因此是广大群众和书法爱好者最喜爱的书体。历史上以行书闻名的书法家众多，最著名的有王羲之、王献之、颜真卿、杨凝式、苏轼、米芾、赵孟頫、董其昌、王铎等，其中王羲之被人们称为“书圣”，他的《兰亭序》被称为“天下第一行书”。

趣舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇暫得於己快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所欣
欣俛仰之間以為陳迹猶不
能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人云死生亦大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由

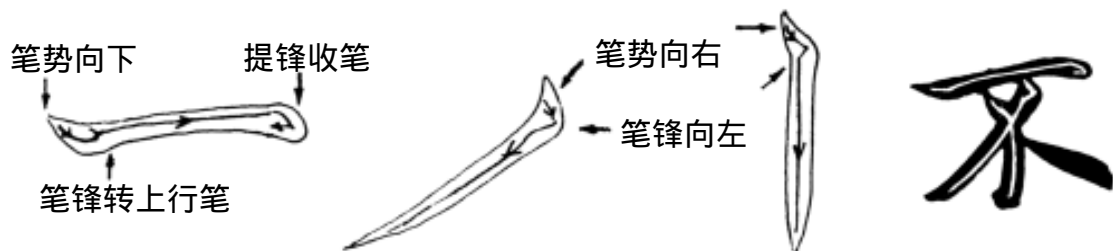
王羲之《兰亭序》

行书的运笔特征

行书运笔是楷书运笔的流动与省略，是楷书笔法的外化。

一 起笔

起笔有藏锋、露锋。藏锋与楷书相同，多逆锋轻按起笔，或空中作逆势后落笔。露锋则直接切入，或顺势带笔入纸。行书起笔以露锋入纸的写法居多。而起笔的关键在于笔锋入纸后必须马上转为中锋，即笔势向下而笔锋向上，笔势向右而笔锋向左，然后行笔。



二 行笔

行笔多用中锋，侧锋辅之。行书与楷书的不同，主要表现在运动过程中的速度与节奏。而提按、转折是行书运笔的主要技巧和笔法。转即圆转，折即方折，只有转折才能改变线条的方向、角度，也只有提按才能使线条富有跳跃性和节奏感。行笔中往往有提有按、边提边按、才提就按。为使线条流畅活泼，行笔须熟练、灵活。



三 收笔

行书收笔大多既是前一笔画的结束，又是后一笔画的开始，因此它更强调笔势。其方法与前面介绍的“提按练习”大略相同，即收笔时根据笔势的方向、角度把笔锋从多到少地提起，笔锋复原到起笔前的形状，使下一笔画起笔通顺。由于笔势连贯，收笔处常出现钩势或挑势，点画间常有牵丝。值得注意的是，收笔切忌粗糙、浮滑，应沉着，留得住笔。避免机械性的挑势与钩势。



行书的基本笔画

横 起笔轻按，转锋行笔，至末端折笔提锋，收笔时略带钩势或凌空作收势。

一 不 字 畫

竖 顺势起笔，中锋行笔，收笔与楷书相近。带钩的竖，行笔至末端顿笔出锋，钩势与下笔呼应。

年 引 仰 俯

撇 起笔逆锋，或顺势带笔。行笔轻快，中段充实。收笔力送到底。

竹 合 及 少

捺 起笔由轻渐重，中锋铺毫，至捺处稍停，蓄势出锋。回锋捺，笔锋入纸后轻按折笔，回锋收笔。

林 天 之 陳

点 笔锋触纸后即按，反折收笔。竖三点与横三点行笔即按便提，笔势相连，点画呼应，最后一点略带挑势。

初 清 為 歲

钩 循势起笔，行笔沉着，常用折锋起钩，钩处饱满，也有的带笔作钩，如“亭”字的钩。

列 亭 九 感

折 行笔至笔画相交处时，提锋轻转即按，继而顺势下行或横行，收笔时笔势与下笔相贯。

目 山 娛 終

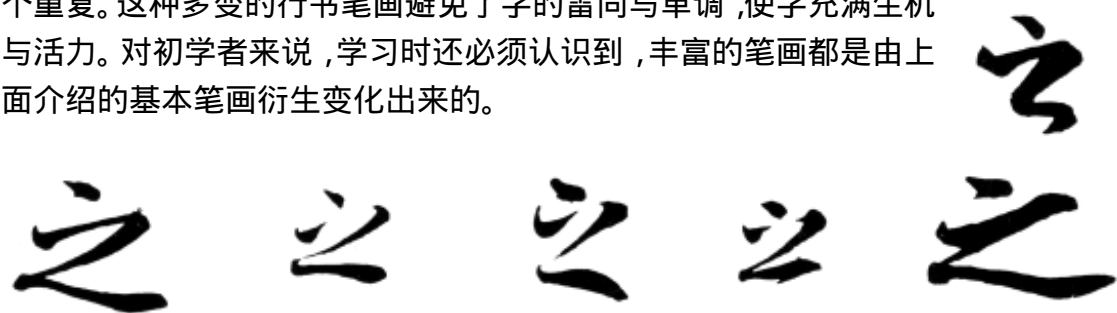
挑 行书挑法与楷书挑法相似，出挑时应急速锐利，力蓄锋尖。

抱 視 以 感

行书学习提示

一 多变性

行书运笔的流动与灵活决定了其笔画形态的多变。如《兰亭序》中的“之”字，点、挑、撇、捺共四笔，字虽相同，但笔画却没有一个重复。这种多变的行书笔画避免了字的雷同与单调，使字充满生机与活力。对初学者来说，学习时还必须认识到，丰富的笔画都是由上面介绍的基本笔画衍生变化出来的。



二 连贯性

行书为增强点画间的承接呼应和线条书写的流畅性，通常借用曲线、弧线和波状线把两个或两个以上的笔画连在一起书写。如“詠(咏)、为(为)、彭、乐(乐)、然”等字。学习行书应多进行点画连贯的线条练习，以增强“行味”。



三 省略性

为提高线条书写的速度，使线条简洁明快，行书中还常采用省略笔画或互代笔画的写法。如“临(临)”字的右边，繁体字应有的三个口被两个短横替代了。再如“和”字，左右连笔后省略了点。“列”字右边以点代竖。“亦”字以点的连线省略和代替了两竖。“未”字的最后两点代替了撇和捺。值得注意的是，笔画的省略或替代不能随心所欲，最好要有依据，一般应选择名碑法帖中或大家熟知和常见的写法。



行书的间架结构

行书总的特征为：灵动多姿，圆转便捷，舒展洒脱，美观雅致。其结构原则可分以下三个方面：

一 险中求稳

由于行书是流动的楷书，因此行书突破了楷书方块形框架，其结构呈现千姿百态。尽管体势平正、重心稳定是各种书体结构法中最基本的原则，但行书所追求的结构平稳是与楷书不同的。它必须突破楷书的“横平竖直”、“匀称平静”的结构，通过巧妙多变的线条组合，曲中求直、斜中求正，寓平于险、以欹反正，达到平稳与险绝的完美统一。如“昔”字，长横斜上，上部结构似乎向左侧斜，然下面“日”部顺借上部横画牵丝，再向右移，使该字重心平稳，动势增强。如“文”字，捺画加重伸长，以实现平衡。如“古”字，竖画变直为曲，以纠正斜横。如“或”字，改短撇为长撇，以稳定重心。

二 呼应

呼应就是上下承接，左右顾盼，笔势相连，气脉相通。它是行书结构中最鲜明的特征。行书的呼应关系，往往以连贯的笔势和流动的牵丝为媒体，通过牵丝映带使点画组成一个统一的有生命的整体。具体地说，在字的笔画之间，上一笔画收笔时所带出的牵丝叫做“呼”，而下一笔画顺着上一笔画笔势起笔时所产生的牵丝叫做“应”。“呼”与“应”在行书中的频频出现不仅增强了行书线条的运动性和流线性，同时也进一步加强了行书的节奏感和韵律感。尽管牵丝会产生点画映带，使字生动、活泼，但是初学不宜刻意追求，应分清主次，顺其自然。如“品”字，三个“口”的笔画首尾相通，彼此照应，字势紧凑密切。如“迹”字，被包部分笔画相连，末点又相应下笔，使内外融洽。如“以”字，左面两点并连，末点作挑势与右面呼应，有连有断，笔断而意连。如“乐（乐）”字，上部气脉流

昔 文
古 或

品 迹
以 樂

通,末画笔势又紧贯下部首笔,使字上下承接。

三 变化

变化就是对行书线条组合和空间布局作艺术化的处理。它包括结字中的疏密、参差、俯仰、向背、开合、伸缩、迎让等,变化是行书结构最本质的原则。只有通过变化,才能把行书写得更活更好。如“视(视)”字,示字旁笔画写得粗壮茂密,而“见(见)”字下部笔画纤细疏朗,与右、上部形成疏密对比,相映成趣。

如“为(为)”字,上密下疏,虚实相生。

如“世”字,横竖并重,有伸有缩,有俯有仰,姿态各异。

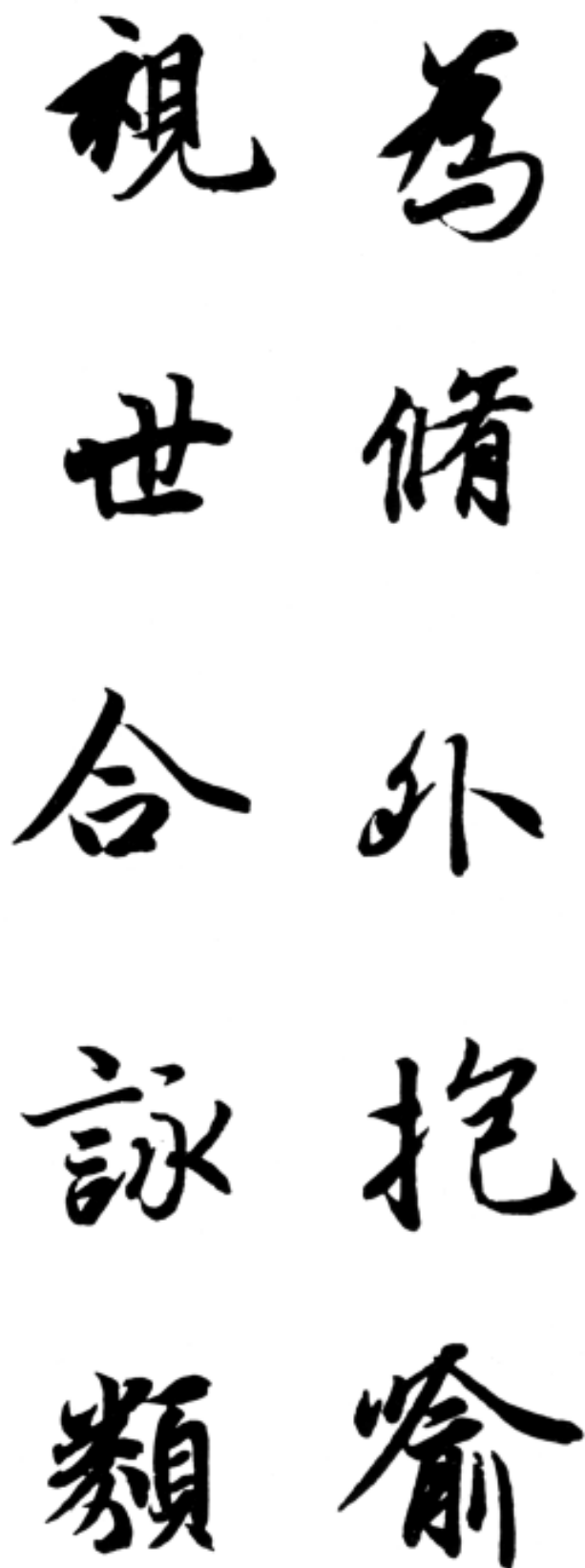
如“修”字,左中右三部分,高低错落,参差起伏,具有独特的层次感。

如“合”字,上开而下合;而“外”字右开则左合,一张一弛,意趣盎然。

如“詠(咏)”字,左右同一方向汇聚中宫,相互顾盼,具有向心之力。如“抱”字,左右相背,左部挑画笔势直贯右部短撇,形离而神合。

如“类(类)”字,右部让左,右收左放,大小相间,结构调和。

如“喻”字,“口”部上提让右,右面“俞”字撇捺伸展与“口”相合,左让右,右迎左,字势生动、安详。



隶 书

隶书是由篆书简化演变而成的书体，是汉代通用的标准化书体。隶书在书法史上有划时代的意义，它的产生是古今文字的分水岭，使我国方块形汉字从此基本定型。隶书至今仍是实用性和艺术性很强的书体。《乙瑛碑》是汉代隶书的代表作之一，素有“汉隶之最可师法者”之称。



汉《乙瑛碑》

隶书的基本笔画

横 横有平横和波横。平横藏锋逆入，中锋行笔，提锋收笔；波横起笔与平横相同，行笔至波处时，稍停蓄力，笔锋由按渐提，慢慢出锋。波横是隶书结构中的主笔，其势“一波三折”。

竖 起笔都取逆势，行笔时必须使笔心在点画中间，收笔用回锋。隶书竖画多用垂露，间用悬针，悬针收笔应提锋回缩，不露锋尖。

撇 藏锋起笔，用腕向左下行笔，收笔时稍停，再提笔回收。撇画在隶书中很重要，体现了“左掠”特色。

捺 捺画写法与波横相同，它也是隶书结构中的主笔，形似“蚕头燕尾”。

点 点有方点、圆点。起笔都藏锋逆入，收笔时须根据点的方向、角度出锋。

折 藏锋起笔后，行笔至转折处提笔转锋，再按笔下行或右行。折处有方有圆，但无楷书折处的斜角。

挑 写法与平横大致相同，但笔画形态略有不同。收笔时应提锋向上回收。

钩 隶书的钩有大小、长短、角度等变化，钩法与撇画相同，作钩时须根据字形，把握钩的斜度与弧度。



运笔特征：欲下先上，欲右先左，
藏头护尾，有往必回。

隶书学习提示

由于隶书上承篆书，下启楷书，既是篆书的简化和快捷，又是楷书的渊源与母体。因此一方面它遗留了不少篆书的笔意，而另一方面它变篆书的圆转为方折，曲笔为直笔，成为楷书笔法的雏形。隶书的这种双重性致使它的笔画自成一格。初学隶书应多留意楷书笔画与隶书笔画在字的不同结构中的特殊之处。

一是点作横，如“言”字的第一笔。

二是挑作横，如“孔”字的横。

三钩作波，如“规(规)”字的最后一笔。

四是撇作挑，如“作”字的第一笔。

五是撇作斜画，如“成”字的右撇。

六是竖作竖撇，如“问(问)”字的左竖。

七是竖作横，如“利”字右旁的一横。

八是竖钩作竖，如“明”字最后一笔。

隶书偏旁举例

亻	𠤎	卩	女	木	艹	牛	扌
单人旁	双人旁	双耳旁	女字旁	木字旁	草字头	牛字旁	提手旁
示	口	宀	辶	言	氵	广	門
示字旁	口字旁	宝盖头	走之旁	言字旁	三点水	广字旁	门字框
乚	心	忄	攴	纟	月	禾	魚
立刀旁	心字底	竖心旁	反文旁	绞丝旁	月字旁	禾木旁	鱼字旁



隶书的间架结构

一 端庄平正

隶书结构以扁方为主，长形和方形为辅，字势取横向，横平竖直，间距匀称，四方饱满，平稳古雅，雄浑敦厚。如“空、者、圣(圣)”等字。

二 波磔飞动

波磔是隶书最具代表性的笔画。波就是横画末端的挑势，磔则是捺画尾部的挑笔。通常一个字中只能出现一个波或磔，即古人所说的“燕不双飞”。由于波磔形态的装饰性和艺术独特性决定了隶书的体态和造型，因此隶书结构多疏朗飘逸，生动活泼。如“君、无(无)、是”等字。



三 左右伸展

左右伸展是隶书结构的主要特征之一，即中宫收紧，两翼开张。带钩的字，通常左钩如撇，右钩如捺；撇捺相交的字，则分势匀称，形如“雁展双翅”，饶有情趣。如“孔、鲍(鲍)、奉”等字。



四 富有变化

隶书点画相迎相送，顾盼呼应，如“功”字；线条方圆兼备，粗细交错，如“书(书)”字；上下开合收放，相互承接，如“令、皆”字；左右错落起伏，伸缩争让，如“头(头)、卿”字；形体大小相间，因字立形，如“功”字为扁形，“书(书)”字为长形。



章 法

章法就是“字里行间”的布局方法。章法有大小之分，“小章法”是指一个字的结构布局，前面已讲过。“大章法”指通篇整幅的布局，这是本节要讲的内容。

章法的形式

章法形式多样，主要有竖成行、横成列；或竖成行、横不成列等，具体地说，一类是纵横均有规则的排列，有界格或无界格，以整齐为美，楷书、隶书、篆书多用这种章法；另一类是行距有规则，字距无规则，上下相连，左右错落，行书、草书多用这种章法。



褚遂良《雁塔圣教序记》



王铎《草书诗卷》



唐《御史台精舍碑》

章法的要求

字与字之间要呼应贯连，行与行之间要顾盼联系，“精神团结、神不外散”，组成一个和谐的整体，使之具有艺术欣赏价值，并能使人们从中获得美的享受。

作品的幅式

一 直式

包括“中堂”、“条幅”、“对联”和“条屏”等。“中堂”因挂于厅堂正中而得名，它的大小一般是四尺整张宣纸(1.37米×0.69米)，如四尺宣纸对开直裁，单幅竖写的叫“条幅”，文句对仗、大小相同的两条就叫“对联”，大小相同、四幅合一的则叫“四条屏”。

二 横式

包括“横幅”、“横披”、“横匾”和“长卷”等。横式是相对直式而言的，其名

称又因幅式的大小和字的多少而各异。如“横匾”，一般四个字的最多见，而“长卷”因尺幅长、文字多而得名。

三 扇式和方式

扇式包括“团扇”和“折扇”，扇式作品一般带有装饰性，因此尺幅较近于实物的大小。而方式作品，又称“斗方”，二尺纸以内见方的最为常见。扇式和方式作品如用镜框装配，一般较适宜在现代楼房居室中悬挂，并受到人们的喜爱。

由于各种幅式具有各自的特性，因此初学者最好根据幅式的大小和文字的多少进行计算和安排，这样书写时就可以做到“心中有数”，有利于作品的“一气呵成”。

创作提示

一 从右到左

按照传统书写的习惯，作品无论是横式还是竖式，书写时都从右到左，并且起首不空格，诗词文句不用标点符号。

二 大小适宜

篆书、隶书、楷书作品，一般字形的大小相对要均匀，而行书、草书作品，字形的大小要有变化，避免雷同。另外，书写时应注意字不能越写越大或越小，尤其要区别比较正文与落款字的大小异同。

三 间距得当

一般地说，楷书的字距等于或小于行距，隶书的字距大于行距，而行书、草书、篆书的字距都小于行距，这是由各种书体本身不同的字形特点所决定的，因此书体与章法密切相关。另外，作品的上下左右都应留边，作品的末一行应尽量避免上面只留一个字或下面满字封底，要使布局协调舒适。

四 对准中线

无论哪一种书体，每一行字都有一条中线。中线其实就是一行字的“气脉”，初学者可在书写前，在纸上把每一行字的中线折好，这样便于每一行的字首尾相应，串通一气。

五 繁简统一

书法作品使用的文字大多是繁体字，随着简化字的广泛应用，不少书法作品也采用了简化字。尽管文字的繁与简并不是书法艺术的本质，但是书法作品却要求风格统一。因此繁体字与简化字不能在同一幅作品中随意混用。

六 随机应变

一幅作品中，遇到相同的字时，最好有变化，如《兰亭序》中的“之”字，各有形态。遇到字的主要笔画连续相同时，也要有变化，如隶书中的波和行、草书中的长竖等，不能接连出现；遇到因字形的大小、宽窄使笔画难以上下、左右伸缩时，则要改变字的笔画，因势利导，顺势避让穿插。在整幅作品中，还应注意墨色浓、淡、枯、湿的变化。