

书法基础知识

尉天池 著



上海教育出版社

书法基础知识

尉天池 著

上海教育出版社

一九六五年·上海

书法基础知识

尉天池 著

*

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

上海市书刊出版业营业许可证出090号

中华书局上海印刷厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店经售

*

开本：787×1092 1/32 印张：2 5/8 插页：6 字数：52,000

1965年12月第1版 1965年12月第1次印刷

印数：1—95,000本

统一书号：7150·1689

定 价：(八) 0.30元

目 录

第一讲 姿势与执笔	1
第二讲 运腕与用笔	7
第三讲 结体与布局	20
第四讲 临帖	29
一、关于临摹碑帖的一些问题	29
二、怎样学楷书	34
三、怎样学行书	54
四、怎样学隶书	63
第五讲 笔墨纸砚	76

附 录:

执笔姿势图(81) 小篆《繹山碑》(82) 隶书《張迁碑》(83) 隶书《曹全碑》(84) 隶书《礼器碑》(85) 欧阳詢楷书《九成宫》(86) 顏真卿楷书《多宝塔》(87) 柳公权楷书《玄秘塔》(88) 王羲之楷书《黄庭經》(89) 文徵明书小楷《离騷經》(90) 王羲之行书《兰亭序》(馮承素摹本)(91) 王羲之草书《十七帖》(92)

第一讲 姿势与执笔

写字的姿势

当我们拿起毛笔在纸上练字的时候，首先要讲究正确的书写姿势，如果歪着头、侧着肩、有的曲着背、甚至将右腿压在左腿上等等，都是不正确的书写姿势。以这样的姿势写字，是不能把字写好的原因之一。为什么呢？因为我国的汉字，是分别由不同数量、不同形式的点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折等基本笔划有规则地组成的方块字，从一点、一横到一个字的结构形态，都有严格的要求，都有一定的规矩。在一字之内，某一横该写得横平，你就要写得横平；某一竖该写得笔直，那么写得弯曲了就不好看；某一撇应该在规定的位置伸展出去，那么写的时候有了明显的误差，就会使整个字失去重心，站立不稳。字与字、行与行之间要有合理的配搭关系，若是坐的姿势不对、纸放得不正，也就可能使一行字一路斜下来，使一篇字东倒西歪。同时，用不正确的写字姿势练字，还会感到心胸不舒适，四肢疲劳，天长日久，又会有损于健康。

怎样的写字姿势才是正确的呢？

要知道写一点一画，往往“以通身之力而送之”（即用全身的力气把笔导送到点画的尽处）。这除了告诉我们写字时“笔”运行到哪里，“力”要贯注到哪里以外，还使我们进一步理解到

只有全身各个部位感到舒服、輕松、自然、灵便，写字时才能持久、得力。这應該是写字姿勢的基本原則。具体說来，我們写字的时候，應該注意如下几点：

1. 臀部要平坐在椅子上。

2. 两脚要平行地放在地上，随着两腿的自然开度，两脚之間应有一定的距离；两脚平放，可使下肢得力。

3. 下臂平放在桌面上，左手按紙，右手执笔写字。如果是悬腕（整个右臂悬起来）写字，自然右臂可以不着桌面了。

4. 腰背正直，微微前傾。这样既可以减少疲劳，避免过于紧张；也能够趁势写字。因为写字时，笔在胸前一尺左右处运动，在写字的實踐中，人們无意中就使腰背微微前傾，这也是可以的，但不能曲背。

5. 胸部張开，不要抵住桌沿，距离桌沿約二、三寸，留有微微活动的余地。

6. 头面端正，不可左歪右斜。

7. 两眼注視范本（字帖）或仿紙，做到全神貫注，不要左顾右盼。

如果写較大的字，需要站着写，才能够无拘束地、大幅度地上下伸展，左右揮洒；才能够使书法的姿态开张，气势雄健。站着写字的时候，两脚不要并立，應該前后分开，右脚向前跨出半步，上身微向前傾，便于趁势写字。左手扶住桌面，使得站立安稳，并能提領全身的力气。右手悬腕写字，使腕力、臂力乃至全身的力气都能运用上来。

执笔的方法

自古以来，书法家对执笔的方法有种种不同的见解和主张，例如：撥鐙法、单鈎法、双鈎法、回腕法、鵝头法、凤眼法，等等。有些方法言之成理，有些方法是故弄玄虚。

我们认为，执笔的问题是五个手指头如何合理地执牢笔杆，从而能够保证顺利地书写。这就应该根据手指的生理特点，安排五指的用场，使其在轻松、自然的情况下把笔执紧（见图1）。

现在分如下几点来讲述：

1. 五指执笔的部位。

古代有位书法家用“掣、压、鈎、格、抵”五个字作了概括的说明，这是值得借鑑的。

“掣”：（念 yàn，亦写作掣，按或抵的意思）就是用拇指（第一指）的上节端掣住笔杆的左、后方。

“压”：就是用食指（第二指）的上节端压住笔杆的右、前方。

“鈎”：就是用中指（第三指）的上节鈎住笔杆的前方。

“格”：就是用无名指（第四指）的爪肉相接的地方，用力抵住笔杆的后、右方。

“抵”：就是小指（第五指）紧紧地抵住无名指，借以增强无名指的力量。

根据“掣、压、鈎、格、抵”执笔五字诀，我们应该明确的是：

第一，拇指在内，食指在外，捏紧笔杆。

第二，中指在食指下方，贴在笔杆外边，辅助食指，捏紧

笔杆。

第三，无名指在中指的下方，位于笔杆内侧，向外抵住笔杆。

第四，小指紧靠无名指的下方，起着辅助无名指的作用。

第五，五个手指的指节向外突出，特别是拇指指节不要凹进去，因为骨节自然地向外突出，才会感到轻松、灵活，如果各个手指的关节平直，就很不自然了。

第六，食指、中指、无名指、小指紧密靠攏，拇指横撑（微微上斜）笔杆。五个手指都朝着笔杆用力，可使力量集中。前人特别强调“指实”和“五指齐力”，关键就在这里。

第七，虎口（执笔后拇指与食指之间的空档）张开。能做到拇指横撑笔杆，关节向外突出，虎口就自然不会闭塞。虎口张开也是为了在运笔的时候避免过于紧张。

第八，手掌要空虚。手掌空虚，在运笔的时候能使筋骨、肌肉放松，有利于达到圆转自如、流利畅快的目的。

第九，五指执笔时，既不要执得“松”，也不能执得“死”，只要执得“紧”就好了。执得松，五指势必使不上劲儿，五指使不上劲，就等于全身的力气不能很好地通过臂、肘、腕、指贯注到笔锋，那么写出的字，就容易出现软弱、轻飘的毛病，看起来没有精神；与执得“松”相反，如果五个手指特别使劲地捏住笔杆，这样捏得死了，只能使力气用在笔杆上，而不利於把力气贯注到笔锋上。这里所说的执得紧，就是适当的用力执笔，以利于写出沉着、有力的笔划。

第十，笔杆要正直，这显然不同于执钢笔的方法。因为毛笔是柔性的笔（与铅笔、钢笔等相对而言），笔头是圆锥形

的，写字时要求中锋用笔，要求“万毫齐力”、“四面势全”，所以要求笔杆正直。

2. 手腕和手掌的姿势。

把笔执好以后，还要做到“腕平掌竖”。腕平就是执笔时腕背面与纸面成为平行面；掌竖就是执笔时手掌要斜立起来。掌与腕不在一条平线上。

3. 执笔的高低。

执笔的高低要适当，如果执得太高，下笔写字时就会感到笔锋跳跃得太快，写出的点画会出现浮滑的毛病。如果执得太低，五指接近笔杆底端，下笔写字时，笔划既不便自由伸缩，又会感到笨重、局促、撒不开来。

执笔的高低还要根据所写字的大小来定。

写小字执笔略低，执笔的高度离笔杆下端不少于一寸就可以了。因为写小字时，固然也是以运用手腕的力量为主，但手指的小肌肉活动还是比较明显的，不适宜把笔执得过高，以免太吃力。

写中字（二至三寸大的字）执笔要稍高，可在二寸左右。

写大字（三至五寸大的字），特别是写行书、草书执笔的高度不宜低于二寸。写的字大了，运笔的幅度也相应地加大了，把笔执得高一些才能适应。这就是说，应该随着运笔的范围的扩大而决定执笔的高低。

写特别大的字，不必增加执笔的高度，仍然同写大字时执笔的高度一样，只是特别强调右臂悬起，甚至于还可以运用腰部的力量。

执笔法合理与否，直接影响到写字的好坏，我们初学书

法的人要注意防止某些不合理的执笔法的影响。例如：“回腕法”就不值得学习。因为这种方法的主要特点是手腕向里钩，手掌心朝里。用这种方法写字，紧张而吃力。

“凤眼法”也是不可取的。它的主要方法是，执笔时食指尖端指节骨和大指指节骨凹向里边，大指与食指中间的空档，成为一端（靠笔杆）尖小，一端椭圆形状，所谓如同“凤眼”一样。这种执笔法的指节向内凹，势必促使指头僵硬。写字、运笔时，少不了迴旋转折，而这种方法太死板了，不利于迴旋转折。

再如，有人主张只用大指、食指、中指捏住笔杆，而无名指、小指离开笔杆，有力无处使，这种不能充分地运用五指的力量执笔法，也是不值得运用的。

关于“执笔无定法”这个说法我们也要正确地理解。

自从宋朝的苏东坡讲了一句“执笔无定法，要使虚而宽”以后，曾引起人们的误解，产生一些不良影响。其实苏东坡的“执笔无定法”，实则有定法，就是“要使虚而宽”。意思是说执笔时，手掌要空虚、宽舒。今天如果对初学书法的人强调“执笔无定法”，可以随心所欲地执笔写字，是没有好处的。所以还是要运用正确的执笔法来写字，才能奏效。关于这一点，在前面已经讲过了，再归纳一下，执笔时要做到“指实”、“掌虚”、“腕平”、“掌竖”、“五指齐力”。能够符合这几点就对了。

第二讲 运腕与用笔

在第一讲里，重点讲了五指执笔的方法，强调了五指的作用在于把笔执紧。把笔执好以后，怎样运笔写字呢？这就是运腕的问题了。

运 腕

运腕，就是运用腕关节的力量来写字。无论写大字或是写小字，都是以运腕为主，都要特别强调运用手腕的力量。因为运腕比运指的力量大、活动范围大，运腕写字时，想提笔，笔毫就可以有力地弹起收拢，即使是细如丝发的笔锋在纸上运动，写出来的线条（点画）也会有力；想顿（按）笔，笔毫即可以有力地铺展开来。如果写字以运指为主，力量微弱、范围狭小，写小字还勉强能适应，写稍微大一些的字就不行了。所以写字时充分地运用腕关节，再辅之以手指的力量，下笔就有力，这样就便于写出血肉丰实、筋骨韧健、笔调流畅、体势开张的字。

既然写字以运腕为主，下面我们就来谈谈运腕的方法。

历来的书法家在自己的实践中总结出了三种运腕的方法，即“枕腕”、“提腕”、“悬腕”。

枕腕法，人们认为这种方法就是写字时，用左手掌垫在右手腕的下面，或者是将右手腕放在桌面上。实践证明，这个方

法实在难以运用腕力。大凡腕下垫个东西，腕的运动就受到限制，臂、肘的力量到了腕，就不容易順当地傳到笔端。用枕腕法写小字，还能勉强应付，写得稍大一些，笔力既不够，笔势（指每个笔划依着各自的方向，伸展出去）也不能开张自如，同时用左手垫在下面也不舒服。

提腕法，是右手肘部搁在桌上，腕部提起。这比枕腕法好一些，但也只适宜写小字、中字，再大一些，也就无能为力了。

悬腕法，是整个右臂离开桌面虚空悬着，使全身的气力能得到充分的发挥，并运于臂、肘、腕、指，到达毫端。

我们认为写小字、中字宜用“提腕法”；写大字宜用“悬腕法”。如果已经有了一定的书法基础，写中字最好也用悬腕法。其实悬腕写字，并不是什么神奇的事情。实际上，它是学习书法的人应当具有的基本功。有了这个基本功，会更加感到往四面八方用笔时可以任意纵情、极尽挥毫之妙能。

写字时要尽可能做到笔力从腕中来。如果在练习书法时，只感到手指酸痛，甚至放下笔以后手指伸不开来，而手腕并不感到酸痛，这就说明没有很好地运用腕力，而只是着重运用“指力”。这样，是吃力不讨好的。相反，如果感到手腕疲劳，恰恰说明在写字时手腕使上了劲儿。

还有另外一种情况，如果我们经常练习书法，日子久了，写上几个小时，手腕反而感到比初学书法时轻松，这说明什么呢？这说明不是没有运用腕力，而是腕力加强了。在这时候，我们不要满足已有的进步，而是要加强练习，在练习过程中，用悬腕法作较持久的练习（写小字时不一定如此），这时又会感到吃力，但练习的日子久了，也会感到手腕轻松、心气平和，

把这时所写的字，与过去的字比較一下，就可能感到笔划更加沉着、有力、厚实了。換句話說，墨更加入紙了，又有了更大的进步。看来，运用悬腕法练字，并持之以恒，是大有好处的。

悬腕写字的过程，也可以說是运腕的基本訓練的过程，是练笔力的过程。写字时笔力不够的人，如果作經常的悬腕练习，就会增强笔力。另外，平时还可以摆出运腕的姿势，进行“书空”（用手画空）练习，从而达到訓練腕力的目的。如果写一寸以上的字，都能运用悬腕法，那真是受用无穷了。因为这对于要想把毛笔字写得更好，甚至达到书法艺术的境界有直接关系。

但是，掌握了运腕的方法，只能解决在写字时的笔力和灵活的問題。事实上，我們临摹的碑帖，都是有一定水平的书法艺术，单就笔划的形象來說，也是极尽千变万化的；进一步說，我們日常运用毛笔写字时，也是写出多种多样的笔划。写字离不开笔划，必須用心研究笔划的写法，才能談到如何把字写得更好。研究笔划的写法，就不属于运腕的問題，而是如何“用笔”了。

用 笔

以指执笔，靠腕的运动，使笔鋒触紙而出現各种点画，叫做“用笔”。

从执笔、运腕到用笔，結合起来，又称为“笔法”。笔法的核心是写字的技法，其中以“用笔”这部分內容最为重要。因为無論是毛笔字、或是进入艺术境界的书法艺术，它的形象的表露是直接来自用笔而来，是用笔的結果。

尽管中国书法的点画形象变化无穷，我們还是能够从变化中找出用笔的規律。

中国书法的用笔，大体包括如下几种：

一、起笔、收笔

中国书法，每一笔都有明显的起笔、收笔（所謂起笔，就是指一划的开始；所謂收笔，就是指一划的結束）。起笔和收笔处（即一划的两头）的形象，是决定点画形象的关键部分。书法最忌方圓不明、輕重不分的“平拖”笔划，所以要特別注意起笔和收笔的方法。

起笔法：写豎画时要橫着下笔，写橫画时要豎着下笔。

收笔法：写豎画时做到“无垂不縮”。这就是要求笔到尽处，停駐下来，接着向上回鋒收笔；写橫画时做到“有往必收”。这就是說橫画往右写，写到尽处时，接着向左回鋒收笔。起笔、收笔法如下图：



这种写法的好处，第一是下笔肯定，收笔含蓄，不会出現“两头尖”的笔划。假如一个笔划的两头有一段“虛尖”，就会使人感到用笔虛弱。第二是能使笔毫鋪开，达到“万毫齐力”的要求。

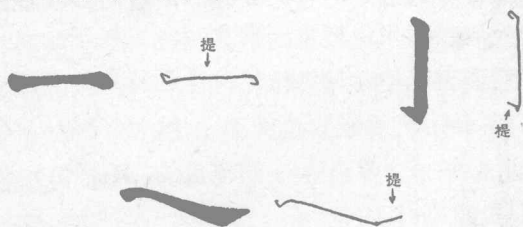
还要說明的是，楷书、行书、草书的撇末、豎末，不受“无垂不縮”的限制，例如：



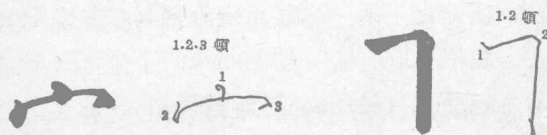
二、提笔、頓(按)笔

簡單地說，写毛笔字的过程就是提按变化的过程。笔在紙上运行时，一直是提、按交递地进行着的。从这个意义着眼，注意提、按的方法，并灵活地运用，是十分必要的。

所謂提笔，是指一划写好，提笔再写第二划的动作，但是在一划之内，只要稍微提起笔，笔鋒并不离开紙面也叫提笔。它是落笔后的第二个动作（落笔后，就要行笔的时候，势必要提起手腕来写字，提手腕也就等于提笔）。提笔的效果是出現“細”的綫条(点画)。例如：



所謂頓笔，正好与提笔相反。把笔按下，并停駐，就叫頓笔。頓笔的效果是出現“粗”的綫条(点画)，頓的地方稍一停駐，笔鋒就轉了。例如：

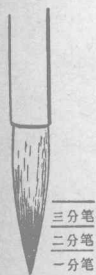


在写字的过程中,提、頓的变化是很迅捷的,写字时,全凭心領神会,通过腕的运动,傳到笔鋒上。如果你一时掌握不了提頓的方法,不妨对照着字帖,多做点画提、頓的练习,看看究竟怎样写出的点画才合乎要求,这样時間长了,就能掌握要領。

一画之內或是点画之間,有明显的提頓,就有明显的粗細;有明显的粗細变化,就有明显的节奏;有明显的节奏感,点画的精神、韵味就跃然紙上。它与死点、死划在艺术效果上是迥然不同的。点画粗細匀称的小篆,在运笔上有它內在的輕重緩急、提按变化,这里就不談了。

三、輕、重

輕重与提按有着密切的关系。譬如說,下笔輕时,写出的点画細;下笔重时,写出的点画粗。但也有区别,提按多指点画間的起笔、行笔和收笔时由于用力輕重的不同,就出現了粗細变化的效果。而用笔輕重的含义,并不限于一点一划之內的变化,它能表现出某种碑帖的风格和特点。书法作品用笔輕重的不同,給人們的感受也就不一样。用笔輕的,令人感到輕灵、秀丽,如隶书《曹全碑》;用笔重的,又会給人以端庄、沉着的感受,如隶书《張迁碑》。



从历代书法名家流傳下来的作品看,其用笔的輕重可分三种类型。将整个笔头分为两等段,再从腰、鋒之間分为三等段,写字时主要鋪开(按下)三分之一的,称做“用一分笔”,按下三分之二的称做“用二分笔”,按下笔头的下半部分的,称为“用三分笔”(见图)。再举些碑帖为例:

一分笔:《礼器碑》、《張猛龙碑》、《皇甫誕碑》。

二分笔：《張迁碑》、《郑文公碑》、《九成宮醴泉銘》。

三分笔：《西狹頌》、《东方画贊》。

为什么要分析碑帖中用笔輕重的特点呢？目的在于临帖时，要揣摩用笔輕重的特点，做到心中有数，下笔临写时才容易与原作品的格調和諧、統一起来。如果違背了原作品用笔輕重的特点，例如临《礼器碑》适宜于用一分笔，如果用了三分笔，就会写得肥重，失去瘦勁寬綽的特点。

不过要說明的就是在一个字中有些地方用一分笔，有些地方用二分笔，有些地方用三分笔。这样就形成了笔画粗細的变化。就一些书家來說，有些人写的字用一分笔較突出，有些人用二分笔較突出，有些人用三分笔較突出，这往往是形成各家的独特风格的一个方面。

在这里还要补充說明两点：（一）即使是同一位书法家所写的各种碑帖，不一定就是用同样輕重的用笔法。（二）就一部帖來說，只能从整体上来判断它是用几分笔的写法，不能誤解为它的笔划都是同样粗細。在点、画之內和点、画之間仍然也必須有粗細变化。

四、轉、折

轉，不是写字时用手指轉动笔杆，而是笔触紙写出圓轉回旋、沒有方折稜角的笔划。具体說，轉是写出圓的点画的用笔方法。“轉以成圓”就是这个意思。

轉法的要領是轉的關鍵处，笔不停駐下来，行笔的过程中速度比較均匀。例如：

