

书法的临习与创作

◎本社编



上海书画出版社

本书分为上下两编，上编内容主要为各种书体（篆书、隶书、楷书、行书、草书）的临习与创作方法；下编从不同的形制入手，讲解对联、条幅、手卷、扇面、尺牍、墓志、斗方的特点及创作方法。该书内容涉及面广，涵盖了各种书体和各种形制的特点，并配以大量精美图版，图文并茂。书中作者均是创作实力较强的专业人士，很多都是长期从事高等书法教育的工作者，故在论

书法的临习与创作

◎ 本社编

◎ 上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法的临习与创作 / 上海书画出版社编. —上海:
上海书画出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5479-0103-8

I. ①书… II. ①上… III. ①汉字-书法 IV.
①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 142016 号

书法的临习与创作

本社 编

封面设计 潘志远
责任编辑 胡传海
技术编辑 吴蕃中
责任校对 郭晓霞
审 读 朱莘莘

出版发行  上海书画出版社

地址 上海市延安西路 593 号 200050

网址 www.shshuhua.com

E-mail shcp@online.sh.cn

印刷 上海师范大学印刷厂

经销 各地新华书店

开本 889 × 1194 1/32

印张 8.5 字数 260 千字

版次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5,300

书号 ISBN 978-7-5479-0103-8

定价: 28.00 元

若有印刷、装订质量问题, 请与承印厂联系

目 录

上 篇

一、楷书.....	刘小晴 张 宇	3
二、行书.....	张锡庚	40
三、草书.....	孙稼阜	58
四、隶书.....	方传鑫	75
五、篆书.....	程质清	92

下 篇

一、对联.....	刘一闻	115
二、条幅.....	孙 敏	160
三、手卷.....	胡传海	168
四、扇面.....	张伟生	195
五、尺牋.....	胡传海	211
六、墓志.....	于明诤	234
七、斗方.....	沃兴华	251

【上 编】

- 一、刘小晴、张 宇 楷书
- 二、张锡庚 行书
- 三、孙稼阜 草书
- 四、方传鑫 隶书
- 五、程质清 篆书

一、楷书

刘小晴、张宇



(一)“永字八法”

对汉字基本点画的写法及其化势的研究是写好楷书最为关键的部分。这阐述正楷点画用笔的方法以“永”字八笔为例，故称“永字八法”。《汉溪书法通解》谓：“凡学必有要，若网在纲，有条而不紊。‘永’字者，众字之纲领也，识乎此则千万字在是矣。”由是观之，“永字八法”隶属于用笔的范畴，是研究具体的一点一画。字如其人，点如字之眉目，撇捺如字之手足，横竖如字之躯干，在书写中如一点失所则如美人之眇一目；一画失所则如壮士之折一肱，势必就会破坏字形的整体之美。由于中国书法的点画一直处于动态的变化之中，再加上每个书家的笔调不同，特征各异，就会形成不同的风格，所谓“用笔生结构”。因此，从某种意义上来说，研究“永字八法”若单纯地从形态上入手，就会陷入无法自拔的泥潭之中。但不可否认，在临摹过程中，对形的准确把握乃不失为一种行之有效的方法，于形似中求笔法，即找出其用笔内部的客观规律和书写点画的基本原则，一旦掌握了笔法，便能入“从心所欲不逾矩”的化境，若只是以形求形而不能变化便是死法。

现将“永字八法”的八笔写法分述如下：

1. 点



图1-1 “永字八法”图

点又称“侧”。如字之眉目，它凝聚了墨的精灵，充盈着一种顾盼呼应的情趣，流露出一不拘一格的强烈变化，而时时又给人以一种坚定、沉着、精到、细腻的艺术感受。虽一点微如粟米，亦决不马虎率意，用笔的微妙处往往在小小的一点中透露出来。点以侧势斜卧者居多，状如蹲在树枝上的老鹰，似

将飞而未翔，有生动之态。楷法以露锋之点居多，尖锋入纸，顺势落笔，露锋处切忌虚尖怯露，而宜尖锐饱满，干净利落，若芒角隐则书之神格丧矣。

作点之法势要重，力要轻。所谓势重者，如高峰之坠石，言落笔的速度要快，尖锋入纸后迅速将毫铺开，则自然劲健矣，切忌兜圈子补空。所谓力轻者，谓落点要轻，用力要恰到好处，切忌真用力而将毫按至笔根。点法又贵深入，力透纸背，沉劲入骨，如利钻之镂金。深入之法，即落点后先轻提（以不离纸为度），然后再作一至两次提按动作，通过笔毫的挫动，将墨渗入纸背，再迅速反揭收之。这样，自然神气结撰，墨精暗坠，故凡露锋之点，发笔虽尖，收笔必圆，有珠圆玉润之妙。

点法又贵沉着精到。所谓“沉着”者，磊磊如大石之当衢，从容而不迫，锋势备全，笔意到位，勿以点小而轻浮草率也。所谓“精到”者，虽一点微如粟米，亦分三过（逆入为一过，作点为二过，疾收为三过），向背、俯仰之势，使其笔意完成，形态饱满，更勿以点小而匆匆行笔也。

大凡出锋之点当由点之腹中抽出，切忌旁出，旁出则浮薄之弊立见，故作点之法更不可孤露形迹，收笔出锋之处必上下点画相顾盼、相呼应、相映带、相承接，虽笔断而意连，形不贯而气贯。如是作点之法，自然灵活而不呆滞。

点之形态当视字之结构而作灵活之变动，如一字中横势多则用直点，纵势多则用横点以破除平齐，如空白多则以画代点以补空。

作点之法又贵于通变。点不变谓之布棋，特别是数点重叠或横列时切忌犯平齐排列之弊，应或开或合，有俯有仰，随字异形。点法形态之一切变化都必须服从于势的需要，顺势则合乎自然。前人谓“为点必收”，收笔之法或空抢或实抢（即空中作收势或纸面上作收势），收可以产生势，锋向右而势向左，或锋向左而势向右，使其成点处笔笔醒透，处处能免得转，如珠走盘，正如笄重光《书筏》中谓：“活泼不呆者，其致豁；流通不滞者，其机圆。机致相生，变化乃出。”故点无定形，而有常法，谓如水火，形都不定，而火之炎上，水之趋下，此定势矣。知乎此，则作点之法尽在其中矣。

点法化势有半蚁、蝌蚪、杏仁、栗子、柳叶、鼠矢、打点、曲抱、悬胆、反捺、覆三角、直三角、横三角、两向、勾点、顾左顾右点、冰点、暗筑、蟹脚、曾头、八字、散水、直波、流水、开三点、横三点、攒三点、顾盼点、聚四点、顺二对点、三往一复点、悬珠点、四点向背势、急雁阵、横波点、背四点、联飞点、连波省点等。字虽有质，迹本无为，初学者不必拘泥于成法。

2. 横

横又称“勒”。所谓勒者，如勒马缰，有强抑力制，愈收愈紧之意，犹如刮鱼鳞的动作。运笔时手腕渐向右上翻动，同时笔杆亦随之渐向左侧倾倒（限于写八厘米见方之内的字，如大字则以肩代腕运之以臂），锋抵纸面，逆势涩行，不可放

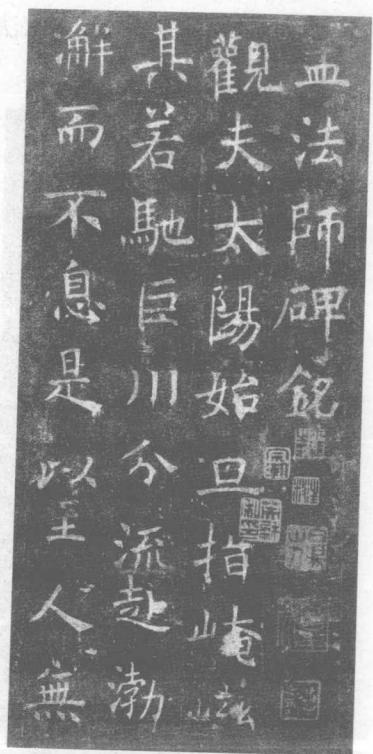


图1-2 褚遂良《孟法师碑》

松；或以迟涩出之（即微微动荡其笔，使毫掇墨，逆势顿挫着前进，犹如车夫下桥时抵住车子前行时一样，亦犹如一支笔方欲行而意有所顾，使其笔锋与纸面产生一种相争、抵抗、摩擦，如逆水行舟，似拖泥带水，则笔调自然凝练而不致浮滑，能笔中有物，不期涩而自涩矣。动荡其笔，不是机械重复的提按动作，而是一种沉着而富有韵律的动荡节奏。就横画整体而言，势平而挺劲；局部而言，则画之两边微有起伏）。或以疾涩出之（即发笔时锋调中后迅速、爽捷地以腕提运，由于笔力、中锋、速度以及副毫与纸面的摩擦，自然而然地使这一画当中稍浓、两边枯涩，如长锥之界石，似千里之阵云。疾，不可单纯地理解为快，而是一种势，势疾则涩，用力速度都要控制得恰到好处，否则易犯空怯浮薄之弊。此非功力老到，实难臻斯妙）。

写横画切忌板滞。板滞即以平均的速度，没有轻重起伏，粗细一律，状如筹算一样。柳宗元《八法颂》谓“勒常患平”，言其平板也。

故作勒之法，妙在于不平中求平，妙在每一笔都有曲直、轻重、徐疾之变化，或由细到粗，或由粗到细，或上平而下高拱，或仰或俯，或微带波动之势，或呈“S”之形，特别是数画并列时，忌如筹算之排列而贵有变化，使其每一横画，长短合度，有起有止，中截丰实坚定，则自无板滞之病也。

凡一字中之主画，其势宜平，发笔时宜用实逆，收笔时缓去疾回，藏头护尾，笔意到位，点画完成，自然骨体坚实。凡一字中之次画，短画宜随势生发，或发笔尖而收笔圆，或起笔方而收笔尖，或笔欲横而势欲敲，如是则一字中之横画有主有宾，有起有讫，忽藏忽



图1-3 徐浩《不空和尚碑》

露，时敲时平，则自然生动也。至于楷法中之横画收笔处有微杂隶意者，亦有如折刀头用批法上挑者，或似章草之波捺而奋笔击出者，此变法也，用之一可破平板，二可增古意，学者可择善而从也。

横画之化势有：平画势、仰势、俯势、左尖势、右尖势、燕尾势、偃书势、鳞勒势、奋笔势等。

3. 竖

竖又称“努”，谓发笔宜逆，调锋后平铺着纸，尽力下引，收笔或空抢或实抢，有引弩两端皆逆之势，故“努”有逆势用力之意也。

作竖之法妙在于不直中求直，于曲势中求直，如力士之挺举千斤之物，凸胸含腰，有曲线之美。柳宗元《八法颂》谓：“努过直则力败。”意思是说，写竖画贵在笔无游移，锋不哆嗦，笔力挺拔，微带曲势，或向或背，或背中有向，或向中有背。即使是垂露或悬针，亦有粗细肥瘦轻重之变化，则自无僵直之病。

作竖之法如屋漏痕，即运笔时微微动荡笔锋引笔而行，如雨水沿墙壁蜿蜒而下，如是则不期挺而自挺也。

竖画之收笔有空抢、实抢之别。悬针用空抢，即收笔至尾时逐步上下顿挫其笔，边走边提，至出锋时，迅速从中抽掣而出并于空中作收势，则自然劲利无比。锋不可旁出，旁出则锋偏也。垂露用实抢，即收笔至尾时先朝左上轻提（以不离纸为度），然后向下顿一顿（即作一至两次提按动作），自然墨精暗坠，亦反揭而收之，笔能复逆则势能回顾，“无垂不缩”即此谓也。

一字中竖画多则宜分向背、曲直、长短之变化，切忌齐平排列，状如栅栏。作积薪束苇之状。善用向势者有雍容之态，善用背势者字多神采外溢。凡一字中之主竖势宜直，以力撑字之重心，凡一字中有两竖相并者宜分伸缩之变化，楷书之竖画长短宜合度，而行草之竖画最多不超过三四个字的长度，有透气之妙。

竖画之化势有：垂露、悬针、曲包竖、象笏势、铁柱、露锋短竖、向势、背势等。

4. 钩

钩又称“趯”，如人跳高，有猝然跃起之意。大凡方笔钩，关键

的地方有两点：一是充分利用笔毫斜铺、用力不均匀的作用；二是出钩时蹲锋得势而出的动作（详见：（三）楷书的变），蹲锋又谓之踞锋，犹如跃起前之半蹲动作，即出钩前向运笔的方向作一快速稍重的下蹲动作，力量、速度都要恰到好处，然后稍作一挫动，以调整笔锋，得势后猝然勾出，要力聚锋尖，切忌虚尖浮露，出钩处贵在尖锐饱满。陈思《八法详说》谓：“趯须蹲锋得势而出，出则暗收（即空中作收势）。”又谓：“傍锋（即侧势）轻揭借势……锋贵于涩出。”颜真卿《八法颂》谓：“趯，峻快以如锥。”总之，钩法的用笔十分微妙，很难用语言来表达，初学者宜在实践中多体会。凡方笔出钩前，笔毫呈斜铺之状，借力多在下方，此时笔杆常微呈倾斜，倾斜方向往往与运笔方向相反，故写楷书运笔时，手腕常左右摆动，笔杆亦翻腾起倒，十分灵活。

钩法化势有：竖钩、戈钩、心钩、浮鹅钩、平钩、玉钩、蚕尾、背抛钩、向右钩、圆钩、长曲钩、包钩、反振钩、藏锋钩等。

独特的点画特征和笔调是形成书法风格的重要组成部分，而楷法中点画的微妙细腻处，如发笔逆入时微微露出的锋芒，收笔时偶尔带出的牵丝，点画两边不光而毛的涩笔，运笔时动荡其锋所产生富有韵律的粗细轻重的笔调以及墨色浓淡枯润的变化等，宜通过对名家墨迹的细心观察才能有所体会。中国书法的点画是一种富有生命力虎虎而有生气的形态，其中有力度，有厚度，有深度，有韵律，有气势，有意蕴，有变化。点画不仅能体现一个书家的艺术功力，在某种程度上亦体现出一个人格力量。总之，作书之道，勿令有死点死画，乃尽其妙。

5. 挑

挑又称“策”，如鞭子策马，用力在执鞭处，而得力在策末处。其法先

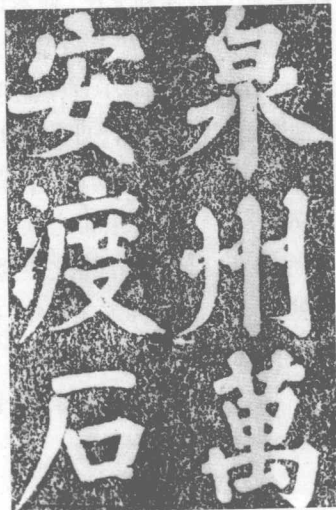


图1-4 蔡襄《洛阳桥碑》

朝左下逆入，稍提再向右下作一斜直落点，再迅速朝右上一推，此时笔尖在上，笔肚在下，已成偏侧之势，然后再逐步顿挫，边走边提，轻抬而进，至出锋时迅速于空中作收势，自然劲利无比。陈思《八法详说》谓：“策法，仰笔趯锋，轻抬而进，有如鞭策之势。”“仰笔”即笔尖在上，笔肚在下，“趯”即侧行貌。书写挑法与啄法不同，“啄”动作干脆利落，而“挑”运笔时并不爽快，是通过微微挫动笔锋使其由偏转中的调锋动作。故李溥光《雪庵永字八法》中谓：“策始作者，用仰锋上揭，而贵乎迟留。”出锋时于空中作收势又谓之“暗揭”，力聚锋尖，自然尖锐饱满。

挑法化势有：平挑、横挑、长曲挑、微挑等。

6. 长撇

长撇又称“掠”，如飞鸟掠檐而下，又如妇女以篦之掠发，末锋飞起，而有回顾之势。

长撇犹如斜的悬针，发笔时向右上逆入稍提并向右下轻点，调锋后向左下提运，颈部略细，腰部宜稍肥而有婉曲之势，至出锋处以腕力将笔锋送到而力匀，不可半途以指头挑剔击出，末锋飞起宜尖锐而饱满。在书写时要充分理解一个“送”字，以腕力送到，有雍容自如之态，就好比一个歌唱家有十分音量但只用了四五分，不可声嘶力竭，要写得婉转舒畅，抑扬顿挫，遒劲有力，切忌犯钉头、鼠尾、僵直之弊，八厘米见方以内的字运之以腕（即运笔时手腕渐向左上翻动，同时笔杆亦随之向右上倾斜，写长撇时笔形被手挡住，当凭感觉书之），大字则腕不动而运之以臂，笔力自然沉着。

长撇化势有：平撇、三曲撇、长曲撇、兰叶撇、悬戈撇、曲头撇、竖撇、长回锋撇、短回锋撇等。

7. 短撇

短撇又称“啄”，如鸟喙之啄物，有锐而且速之意。书写短撇，发笔时向右上逆入稍提并向右下作一较重之点，此时笔尖在上，笔肚在下，已成偏侧之势，然后迅速以手腕带动笔尖微微挫动一下，稍作调锋，再以腕力快速向左下撇出，力聚锋尖，自然尖锐而饱满有力。

写短撇时宜微带侧势，要充分利用笔肚的作用，动作要爽快、峻利、干脆，出锋时切忌虚尖浮怯。唐太宗《笔法诀》谓：“啄须卧笔而疾辍。”李溥光《雪庵永字八法》谓：“啄法之妙，在卧侧潜进，以速敛其锋芒。”都有侧势之意。

8. 捺

捺又称“磔”，有开张之意，捺往往是一字中之主笔，在行草中变化亦最多，一波而三折，从而表现出一种有轻有重、有粗有细、有快有慢、有曲有直，抑扬顿挫的强烈节奏感。

写捺之法，先朝左下逆入稍提，再向右下作一轻点，调锋后作一小转弯，势宜婉转而略细，然后再朝右下行笔，并逐渐由细到粗，加重力量，笔毫亦逐步斜铺展开，至捺角处驻锋顿笔（即稍一停顿）并向右一推，此时仍有偏侧之势，再逐步挫动笔锋，边走边调，边调边提，至锋调中后迅速出锋，空中作收势。唐太宗《笔法诀》谓：“磔须战笔发外，得意徐乃出之。”“战笔”即收笔时的调锋动作，“得意”即得中锋之谓，这种笔法又称“欲卷复驻而去之”。张怀瓘《玉堂禁经》亦谓：“磔须趯笔，战行右出。”无非是调锋而已。

写方笔之捺，捺脚处有一棱角，此时笔毫斜铺展出，书写时当借力于下，作稍一顿驻，棱角即出，可以增强字的雄强感。

捺法化势有：竖捺、平捺、侧捺、曲头捺、金错刀、短捺、反捺等。

（二）楷书的结构问题

结构又称之为间架、结字、布白，是研究每一字中点画的安排问题，其中不仅涉及到点画在形态上的变化（如肥瘦、方圆、藏露、曲直、刚柔等），还涉及到形式美中的虚实、疏密、黑白、奇正、宾主、开合、伸缩、俯仰、向背等，更涉及到笔势的裹束和自然美中的参差错落以及意境美中的笔调问题。因此从某种意义上来说，结构涉及到各种综合性的因素，从而组合成一个有血有肉、有筋有骨、有情有意、合理合法的生命单位，同时也就形成了一个上下相望、左右相顾、

四隅相招、大小相副，虚实相生、疏密得宜，长短阔窄、临时适变，八方点画皆拱中心的一个空间单位。而楷书从总体上来说，要求写得端庄、沉着、匀称、熨帖，骨肉停匀，修短合度，精神团聚，姿态生动，寓险绝于平正，含飘逸于端重，如此乃佳。要达到这种境界，我们在研究楷书结构时首先就要遵循以下四个基本原则：

1. 楷书结构大致可分为平画宽结和斜画紧结两大类型。平画宽结源自隶法，斜画紧结肇于北碑，前者势平正而不板滞，后者势若奇而反正。初学者宜从平正一路作基，则体势自然沉稳，而不致

流于空滑。至于斜画紧结者，横画虽势向右上倾斜，但必有一画将字之重心拉正，暗中自有拨转机关，能于险绝的姿态中保持重心的平稳方为高手。同样写平画宽结一路（如《伊阙佛龕》、《孟法师碑》以及颜楷等），宜在点画的俯仰、向背、开合、伸缩上下工夫，切忌上下一等，前后齐平，状如算子的排列；写斜画紧结一路（如《九成宫》、《虞恭公》及李邕行楷等），宜于欹侧起伏、宾主揖让中保持重心的平稳，切忌在横画重叠或竖画并列时朝一个方向斜，而应如折扇之排列使其产生角度上的变化。姚孟起《字学忆参》谓：“字宜上半右边欹，至末画放平，欹故峭，平故稳。”而一字中之主画或主竖，其势宜平宜直犹屋之楹梁，以起到支撑重心的作用。

2. 凡一幅字中必须保持统一的笔调，或肥劲或瘦硬或方或圆或

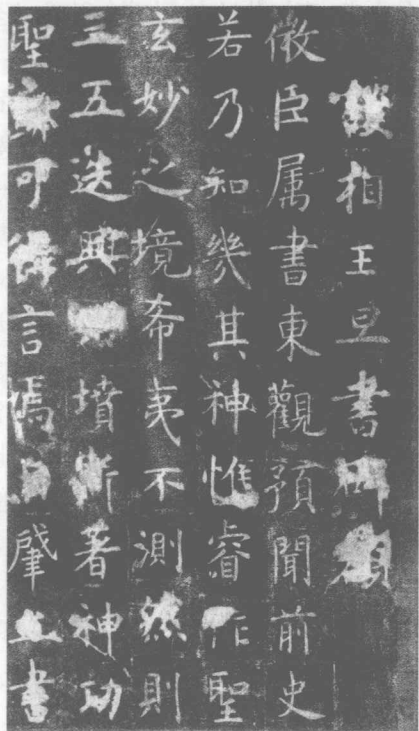


图1-5 虞世南《孔子庙堂碑》

向或背。正如孙过庭《书谱》所谓：“至若数画并施，其形各异；众点齐列，为体互乖。一点成一字之规，一字乃终篇之准。违而不犯，和而不同。”即形式的多样变化与通篇的统一笔调达到完美的结合。同中求异，异中求同，只有这样才能显得生动而不板滞，富有主调而不杂乱。在书写结构时用笔的轻重要恰到好处，切忌过重或过轻，不然就好比一个人的胳膊突然变细变粗，势必会破坏一个字的匀称美。

3. 字形的布白和点画的安排，必须在笔顺与笔势的管束下进行组合。楷书结构最忌涣散，最忌孤露形迹。故作楷之法，虽笔断而意连，形不贯而气贯；其虽以点画为形质，却以使转为性情，盘纤于虚，为无形之使转，故前人谓作真如草，楷法如快马斫阵。书写时一笔接一笔，如笔不离纸一般，笔笔断而后起，使其每一个字中的点画交待得清楚，笔意到位，点画完成，笔笔能分得清，脱得开；笔笔又合得浑，粘得住，能回抱照应，纵横得势，整个字形就会显得结密而不涣散。故作楷之法，用笔须当有行草意，自然血脉贯注，而作行草之法，用笔须当有楷书意，自然起讫分明，只有得势，整个字形的结构才会显得生动自然。一般地说，楷法用笔，其势盘纤于虚，在点画与点画转换之间可采用“度”法。所谓“度”者，一画收笔时，即从极低的空中飞度二画，虽不露形迹，却能隔笔取势，空际运笔，有暗渡陈仓之妙。亦可采用“卷”法，即空际作势打圆圈也，使其用笔笔笔能拓得开，留得住，兜得转，所谓“元常（钟繇）不草而使转纵横”是也。牵丝和游丝等萦带之笔在楷书中很少运用，但不经意中偶尔用之亦可增强其灵动感，只是决不可多用，多用则意不持重，反而给人一种眼花缭乱的感觉。

4. 研究楷书的结构要充分运用形式的对比统一规律，使其有开合、伸缩、疏密、宾主、虚实、俯仰、向背、揖让、高低、奇正等变化，使其结字于端庄匀称中有参差错落之美，又能各尽字的自然姿态，使其有长短、大小、肥瘦、斜正等变化。切忌大小一律，方整齐平，逐字排比，千体一同，特别是一字中有点画重并者，更不可均等分配。只有这样，才能于平正中有变化。为了增强楷书结构的奇趣，还可运用微妙的变形、夸张、转拨、挪移、增减、化裁、嫁接、黄金分割等手法



图1-6 敬客《王居士砖塔铭》

来破除平板。在运用这些手法时不能解构、破坏文字的可读性，要于不平衡中保持重心的相对平衡，使其结字于平正中寓迷离之变化。书法是以文字为载体的造型艺术，因此对结构的研究是每一个书家面临着的实际问题，是需要我们化大力气的。古人学书以通身之精神赴之，居则画地广数步，卧则画被为之穿，研究的就是一个结构问题。

下面我们就来谈谈楷书结构的具体方法：

凡独体字笔画简略，用笔宜肥，肥令其密；合体字笔画繁复，用笔宜瘦，瘦令其疏。

凡字各有自然之体势，如“东”字之长，“西”字之短，“体”字之大，“口”字之小，“夕”字之斜，书写时宜各尽字之姿态而不以私意参之。

凡左中右三停之横叠结构，每停之偏旁忌过阔；凡上中下三停之