

書法基礎知識

尉

天

池

上海人民出版社

书 法 基 础 知 识

尉 天 池

目 录

前 言	1
第一讲 姿势与执笔	4
第二讲 运腕与用笔	8
第三讲 结体与布局	20
第四讲 临摹碑帖	40
一、临摹碑帖的方法	41
二、怎样学楷书	47
三、怎样学行书	70
四、怎样学隶书	80
第五讲 笔墨纸砚	95
附 录	101
一、执笔姿势图(101)	
二、楷书字帖《农业靠大寨精神》(102) 楷书字帖《王杰日记》 (103) 行书字帖《毛主席诗词》(一)(104) 行书字帖《毛主席 诗词》(二)(105) 行书字帖《鲁迅诗歌选》(106) 隶书字帖 《龙江颂》(107)	
三、欧阳询楷书(108) 颜真卿楷书(109) 柳公权楷书(110) 文徵明书小楷《离骚经》(111) 怀仁集王羲之行书《圣教 序》(112) 汉碑隶书(甲种)(113) 汉碑隶书(乙种)(114)	

前 言

书法是我国的传统艺术。这门艺术，是依据汉字造型的特点、运用毛笔这一特殊的书写工具，通过艺术构思、调动艺术手法而形成的。

从书法的观点出发，自殷商时代通行的甲骨文到演变而来的大篆、小篆、隶书、章草、今草、楷书、行书，尽管书体各异，其造型的共性都是由点画、线条构成单个的表意形体，点画、线条或结构单位，在不违背文字意义的造型规律的前提下，具有充分的可变性与表现力。在各种书体的结构形态中，都有着虚实、收展、疏密、欹正等对立统一的辩证关系。这种种关系，使汉字具有艺术造型的美学因素。加上使用柔软而富有弹性的毛笔蘸墨书写时，遵循造型的规律性，运用造型要素的可变性，赋予文字结构以独具风格的形式美；又于这结构形式内部用笔的提按、缓急的节奏中，产生优美的韵律。集众字而成篇，在篇章中，以字的大小、长短、欹正、险夷，字距的匀齐、疏密，行式的直曲、宽窄等可变的形态、形式，构成章法的艺术整体。字，在这整体中，各得其所、各尽其态、互相依存、互相制约、彼此呼唤、彼此照应，依然存在着相辅相成的辩证关系；甚至章法中的“黑”（有笔画处）与“白”（无笔画处）也是相生相发、互为映衬的。于是，在这可视的形象中，呈现出起伏动静着的“势”，焕发出艺术的魅力，给人以艺术的感受。

书法既是艺术，必然属于一定的阶级，属于一定的政治路

线。无论书写的思想内容或书法的艺术观点、艺术情趣，无不打上阶级意识的烙印。“为艺术的艺术，超阶级的艺术，和政治并行或互相独立的艺术，实际上是不存在的。”历代的反动统治阶级对劳动人民实行残酷统治的同时，也以书法艺术作为反动统治的舆论工具。新中国成立后，特别是经过无产阶级文化大革命，广大工农兵、革命人民群众，运用书法热情宣传马克思主义、列宁主义、毛泽东思想，为社会主义革命和社会主义建设服务。在以书法为革命斗争服务的广泛实践中，积极使用简化汉字，并不断提高其艺术水平；书写的形式与风格也不断创新，使具有悠久历史传统的书法艺术焕发出革命的青春。今天，我们学习书法艺术的任务，就是要使它成为无产阶级整个革命事业的一部分，成为巩固无产阶级专政的有力武器。

发展和繁荣社会主义的书法艺术，要遵循“百花齐放”、“推陈出新”的方针。在注重学习、总结实践着的广大群众的经验 and 敢于创新的同时，还要尊重书法历史的辩证法的发展，而不能割断历史。对于古代的书法艺术遗产，要批判地吸收其中一切有益的东西，作为我们创造书法作品时候的借鉴。“有这个借鉴和没有这个借鉴是不同的，这里有文野之分，粗细之分，高低之分，快慢之分”。我们临摹古代碑帖的目的性和必要性也就在于此。

书法，并不是什么神秘的东西。“入门既不难，深造也是办得到的，只要有心，只要善于学习罢了。”我们怀着为革命而学习书法的决心，坚持理论联系实际的原则，运用科学分析的方法，勤学苦练、学以致用，就能够学好这门艺术，甚至创造出反映时代精神的艺术风格。

这本小书，在无产阶级文化大革命前出版过，这次再版，内容方面作了较大的修订。由于水平所限，错误之处，希望读者指正。

一九七五年五月于南京

第一讲 姿势与执笔

写字的姿势

当我们拿起毛笔写字的时候，首先要有个正确的姿势。

写字姿势的要求是，全身各个部位感到舒适、轻松、自然、得力。

根据这个要求，坐着写字的正确姿势是：

1. 臀部平坐在椅子上。

2. 两脚平放在地上，两脚掌平行，随着两脚的自然开度，两脚之间应有一定的距离。这样，可使下肢得力。所谓“全身力量到毫端，定气先将两足安”，是有道理的。

3. 下臂平放在桌上，左手轻轻按纸，右手执笔写字。如果写大字，需要悬起右臂。

4. 腰背正直，略微前倾。这样，可以避免紧张，减少疲劳，无损于身体健康，有利于趁势写字。

5. 胸部张开，上身不要抵住桌沿，留有微微活动的余地。

6. 头面端正，不要左歪右斜。

写较大的字，需要站起来。这样，才能够无拘束地、大幅度地上下伸展，左右挥洒；才便于使书法的笔势开张，气韵生动。

用站立的姿势写字时，两脚前后分开，右脚向前跨出半步；上身微向前倾；左手按住桌面，使得站立安稳，并能提领全

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。

讲究正确的写字姿势，是为了有利于运用柔软的毛笔把字写好。因为，汉字是由一定数量、不同形式的点、横、竖、撇、捺、挑、折、勾等基本笔画或各种形态的线条有规则地组成的字形，笔画的位置和动势是很严格的；一个字的笔画之间、字与字之间、行与行之间有着相辅相成的关系。如果以歪着头、侧着肩、曲着背、左腿压在右腿上等等不严肃、不合理的姿势运用毛笔写字，很可能使笔画的动势不当，使整个字的重心不稳，使一行字的行式倾斜，使一篇字的章法紊乱，结果是有损于文字的功用和美观。同时，中国书法讲究笔力，而要使笔画有很好的力量，就必须聚精会神、运气用力。这与写字的姿势也是有密切关系的。

执笔的方法

执笔的要求是，根据手的生理特点，合理地安排用场，执牢笔杆，从而保证在自然、得力、便于运用中锋的情况下写字（见附录1）。

现在分如下几点来讲述执笔的方法：

第一，五指执笔的部位。

1. 拇指在内，食指在外，捏紧笔杆。
2. 中指在食指的下方，位于笔杆外沿，勾住笔杆。
3. 无名指在中指的下方，位于笔杆内侧，向外抵住笔杆。
4. 小指紧靠无名指，起着辅助无名指的作用。

5. 食指、中指、无名指、小指紧密靠拢，拇指横撑（微微上斜）笔杆。五个手指的指节向外凸出，特别是拇指的指节不要

凹进去，因为骨节自然地向外凸出，才会感到轻松，如果各个手指的关节平直，就很不自然了。

执笔后，可以看出五指是分成两组的。食指、中指向内用力；拇指、无名指、小指向外用力。它们是对立的，但是又统一在五个手指都朝着笔杆用力这一点上，其效果是“五指齐力”。要真正做到“五指齐力”，还须注意在执笔写字时，既不要执得“松”，也不要执得“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，这样写出的字，就容易出现软弱、轻飘的毛病，看起来没有精神；与执笔“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、有力的笔画。

第二，手掌空虚、虎口张开。

手掌空虚，在运笔时能使筋骨、肌肉放松，有利于圆转自如、流利畅快。能做到拇指横撑笔杆、关节向外凸出，虎口（拇指与食指中间的空档）就不会闭塞，这也是为了在运笔时避免紧张。

第三，腕平掌竖，笔杆正直。

腕平，是指手腕与纸面平行；掌竖，就是手掌斜立起来。腕平掌竖，才能把笔拿正；笔正，才能锋正；锋正，才能使点画的四面势全。这与执钢笔的方法不同。因为中国书法是借助于柔性的圆锥形毛笔来表现的，它的点画无论粗、细、浓、淡、方、圆、曲、直，都应有立体的质感。只有腕平掌竖，笔杆正直，运用中锋，按下去“万毫平铺”，提起来笔锋收拢，才可能有此

效果。若是笔杆侧卧、运笔横扫，则失于扁、枯。然而，写字时笔杆也不会始终保持绝对的正直，因为笔在纸上提按、进退、回旋等交递着运行的，笔杆在一瞬间，也略有斜正的变动，这是正常现象，不能片面地理解这个问题。

第四，执笔的高低。

执笔的高低，并没有一个绝对的分寸，只要能保证运腕灵活、得力，笔势（每个笔画依着各自的方向伸展出去时的姿态和气势）稳健、畅达，就符合要求了。在这个前提下，一般地说，执笔的高低，应视其所写字的大小而定。

写小字执笔略低，其高度是无名指与笔杆接触处离笔杆下端半寸左右。因为写小字时，固然也是以运用腕力为主，但手指的小肌肉活动还是比较明显的，不宜把笔执得过高，以免太吃力。

写中字执笔要稍高，可在无名指与笔杆接触处离笔杆下端一寸左右。

写大字执笔的高度不宜低于一寸。因为写的字大了，事实上也就是向四面八方运笔的幅度增大了。自然，把笔执得高一些才能适应。

然而，写特大的字，就无需依次增加执笔的高度，仍然同写大字时执笔的高度一样，只是强调悬腕，甚至运用臂部、肩部、腰部的力量。

总之，执笔的要领是：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。把笔执好以后，怎样运笔写字呢？这就是运腕与用笔的问题了。

运 腕

运腕，就是运用腕关节的力量写字。无论写大字或是写小字，应以运腕为主，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，控制能力强。运腕写字时，若按笔，笔毫就能够有力地铺展开来；若提笔，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，写出的点画也会有力。更为重要的是，要使笔画圆满，必须把笔头的中心锋芒放在中间行动。而要做到这一点，除了正确的执笔方法之外，还要靠腕关节的控制和调节，把走偏的笔头的中心锋芒运回到中间来。所以写字时学会运腕（再辅之以手指的力量），才可能运笔有力、控制得法。

既然写字以运腕为主，就来谈谈两个行之有效的运腕方法。

提腕法，是右手肘部搁在桌上，腕部提起。这适宜于写小字、中字；写较大的字，由于肘部搁在桌上，限制了运笔的幅度，也就无能为力了。提腕写字需要注意的是，肘部不必着力紧贴桌面，以免力气不易通过肩、臂贯注下来。

悬腕法，是整个右臂离开桌面而虚空悬着，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。写大字宜用悬腕法。悬腕写字时，实际上是腕、臂并运。学会悬腕写字，对于我们在革命工作中书写大字横幅、对联、标语、口号等，是很有效用的。同时，对于提高书法艺术的水平，也是有关系的。

写字时要尽可能做到笔力从腕中来。如果在练习时，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。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，即使写上几个小时，手腕反而感到比初练书法时轻松。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，甚至用悬腕法作较持久的练习（写小字不必悬腕），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，与过去写的字比较一下，就可能感到笔画更加沉着、有力、厚实了。换句话说，笔墨更加入纸了，又有了更大的进步。这对于在实际应用时，提高书写的水平和效率，是有好处的。

如果自己感到笔力软弱，只要作经常的悬腕练习，就会增强笔力。

应当引起注意的是，不要采用枕腕法。枕腕法，就是将手腕放在桌面上，或者用左手掌垫在右手腕的下面。实践证明，大凡腕下垫个东西，腕的运动就受到阻碍。写字时既不舒服，又难以运用腕力；写得稍大一些，笔力既不够，笔势也不能伸

展自如。

然而，掌握了正确的运腕方法，只是在书写实践中，解决运笔灵活、有力的问题，至于如何写出各种形态的优美的笔画，就是如何用笔的问题了。

用 笔

以指执笔，靠腕的运动，使笔锋触纸而出现各种点画，叫做用笔。用笔的技法称之为笔法。

从中国书法借助于柔软而有弹性的圆锥形毛笔，能使笔画形态呈现出丰富多彩的艺术效果这个角度来说，讲究用笔的技法、发挥毛笔的性能，把它写得比较美观，以便使我们为三大革命运动服务的文字宣传工作起到更好的作用，是很有必要的。相反，不学点用笔的方法，基本笔画写得象样，字形势必也难看，这就影响到文字的表情达意的工具作用，更谈不上给人以艺术的美感了。

从书法作品里，就用笔的艺术效果来看，感到宜“重”、“留”、“圆”、“平”，忌“轻”、“滑”、“扁”、“尖”。重，指在用笔轻重协调的前提下，有重量、有力度，笔能压得下去，力能透进纸背，有凝重感；留，指用笔节制得当，能勒得住，“流”中能“留”，显得笔意丰富而有稳健感；圆，指用笔时锋走画中，圆活周到，有立体感（不是指笔画的起笔、收笔、转弯处都滚瓜溜圆；也不是指只有圆笔没有方笔）；平，指执笔不偏颇，用笔不侧抹，而是用笔平正、斩截，笔画干净、利落，无牛头鼠尾之形，有齐整清爽之感。轻，指用笔无力，笔画轻飘；滑，指用笔太快，笔画油滑；扁，指用笔侧斜，笔画不圆满；尖，指用笔拖、甩，笔画有虚尖。

由于书法的用笔是起收、提按、转折、轻重、缓急、斜正、方圆、藏露等对立统一的妙用和存在，我们研究用笔，只有在观摩、临帖和日常的书写实践中，运用分析综合的方法，从可视而多变的笔画形态里，找出并掌握其规律性的东西。现就用笔的技法，举要讲述如下：

一、起笔、收笔

中国书法，每一笔都有明显的起笔、收笔。起笔，是指一画的开始；收笔，是指一画的结束。起笔和收笔处的形象，是决定点画形象的关键部分。书法最忌方圆不明、轻重不分的“平拖”笔画，所以要特别注意起笔和收笔的方法。

起笔的基本方法是，写竖画时要横着下笔，写横画时要竖着下笔。其他依此类推。

收笔的基本方法是，写竖画时“无垂不缩”。这就是要求笔到尽处，停驻下来，接着向上回锋收笔。写横画时“有往必收”。这就是说横画往右写，写到尽处时，接着向左回锋收笔。起笔、收笔法如下图：



这种写法的好处是，第一起笔肯定，收笔含蓄，不会出现“两头虚尖”的笔画。假如一个笔画的两头有一段“虚尖”，就会使人感到用笔虚弱。第二能使笔毫铺开，达到“万毫齐力”的要求。

需要说明的是，掌握这种基本的笔法，对于领悟用毛笔写字的笔法特点，是颇有意义的。这是问题的一面。又鉴于书

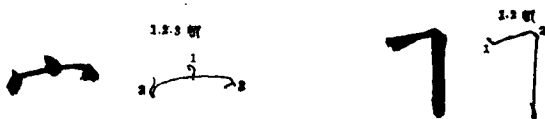
体的区别、笔画形态的多样，那么，表现笔画的技法也是有所不同的。因此，上述也只能是起笔、收笔的基本笔法，而不是唯一的笔法。例如，在楷书、行书、草书中，某些露锋的笔画的起笔，就不是绝对的受“竖画横下”、“横画竖下”的制约；在楷书、行书、草书中某些露锋的撇尾、竖末，更不是非“有往必收”、“无垂不缩”不可。凡此种种，不一一例举。这是问题的另一面。

二、提笔、顿(按)笔

提笔，一是指写好一画，提笔再写第二画的动作，避免拖泥带水、交待不清；二是指在一画之内的提笔，一般情况下，笔锋并不离开纸面。这里讲的是后者。提笔的效果是出现较细的线条(点画)。例如：



顿笔，与提笔相反。把笔按下，并停驻，就叫做顿笔。顿笔的效果是出现粗的线条(点画)，顿的地方稍一停驻，笔锋就转了。例如：



简单地说，写字的过程就是笔在纸上运行时，提按交递变化的过程。这种提、按的变化往往是很迅捷的，要在实践中领会是如何通过腕的运动，传到笔锋上的。如果一时掌握不了

提、按的方法，不妨对照着字帖，多做点画提、按的练习，看看究竟怎样写出来的点画才合乎要求，这样时间长了，就能掌握要领。

一画之内或是点画之间，有明显的提、按，就有明显的粗细；有明显的粗细变化，就有明显的节奏；有明显的节奏感，点画的精神、韵味就跃然纸上。它与横抹竖拖毫无抑扬顿挫的“死点”、“死画”在艺术效果上是迥然不同的。

三、轻、重

书法用笔的轻、重，首先是指运用于点画中的轻重变化和点画间的轻重对比。笔在纸上运行时，力量轻、重交递着运用，能使点画有生动的意态。若是一味的轻或一味的重，也就无所谓轻重，只是单调而呆板。

其次，用笔的轻、重，又是表现某种碑帖、法书风格的一个方面。就整体而言，用笔较轻的（不是指用笔轻浮的轻），令人感到轻灵、秀气；用笔重的，又会给人以凝重、浑厚的感受。

在临帖时，注意用笔轻、重的特点，掌握轻、重变化的规律，才容易与原作品的意味相通、格调一致。

四、转锋、折锋

转锋，不是用手指转动笔杆，而是笔触纸后写出圆转回旋、没有方折棱角形象的笔画写法。具体说，转锋是写出圆的点画的用笔方法。“转以成圆”就是这个意思。

转锋的要领是，起笔时裹锋（把笔锋转绕一下），行笔的过程中速度比较均匀，转的关键处，笔不停驻下来。例如：

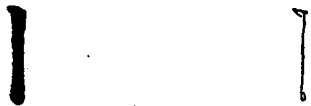


折锋，是写出方的点画的用笔方法。“折以成方”就是这个意思。

用折锋写横画的方法是，起笔（笔锋开始与纸接触）向左上方，接着折锋向下顿笔，稍停后就折锋向右行笔；收笔时向右下方顿笔，稍停后就折锋向左收笔。例如：



用折锋写竖画的方法是，起笔向左上方，接着折锋向右下方顿笔，稍停后即向下行笔；收笔时稍加停驻即折锋向上提笔。例如：



用折锋写横折的方法是，起笔与上述写横画的方法相同，行笔到横段的尽头处，即顿笔折锋，向下行笔。例如：



用折锋写竖折的方法是，起笔与上述写竖画的方法相同，写到竖段的尽头处，即稍加停顿，折锋向右行笔。例如：



概括地说，折锋的方法是写笔画时“欲左先右，欲右先左，欲上先下，欲下先上”。折的关键处要顿笔。这样说了假如你