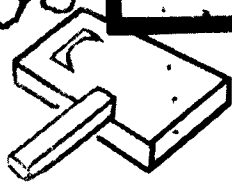
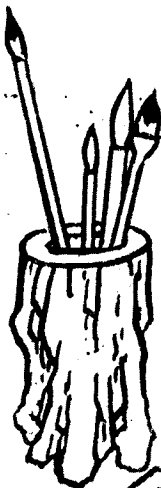


書法淺說

王鐵錘

編寫



書 法 淺 說

王 鉄 鋒 編 寫

辽 宁 人 民 出 版 社

1963年·沈阳

书 法 浅 说

王鉄錚编写

☆

辽宁人民出版社出版（沈阳市沈阳路二段高前里2号） 沈阳市书刊出版业营业许可证辽文出字第1号
沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

787×1092毫米·2号印张·23,000字·印数：1-64,000 1963年2月第1版
1963年2月第1次印刷 统一书号：T8090·72 定价(7)0.24元

編者的話

写文章講究文法、章法，写字也要講究书法。书法指的是汉字的书写法則，主要是講究执笔、用笔、点划、結構、分布等方法。我国自汉魏以来，历代书法家对书法均有所研究，給我們留下了許多宝贵的經驗。較早的如《笔陣图》、《永字八法》等，对书法的执笔、用笔方法，都有較为詳細的論述。这里仅根据个人学习体会，简单地介紹下写字的方法，主要是介紹些技术性和常識性的东西；为便于初学者欣賞和临摹，还附些名家书体字样和欧、柳、顏、赵四家的碑帖字例。試圖通过它对青年学生和一般书法爱好者学习书法能有一些帮助。

在編写过程中，曾参考了一些有关书籍，特別是看了柳圃青同志編的《欧体九成宫标准习字帖》，从中受益不少；考虑到本书是通俗讀物，引用之处未能一一注明，謹此表示歉意和謝意。

編者仅是一个书法爱好者，对书法的研究很不够，书中不妥之处一定不少，希望批評指正。

1962年8月

目 录

一	要講求书法	1
二	写字的姿勢和文具	3
三	用笔的几种方法	7
四	基本笔划的写法	10
五	間架结构的搭配	19
六	临摹名家碑帖	36

一、要講求书法

文字是人們用以表情达意，交流思想、經驗和傳播知識的重要工具。要准确地通过文字来表情达意，充分發揮这一工具的作用，就必须把字写得正确，写得工整；如果字写得笔划不整，結構不清，不仅使人不能卒讀，而且会使看的人辨認不清，发生誤解，甚至会造成錯誤。所以，从写字的实用目的來說，講求书法，把字練好是完全必要的。而且书法是我国特有的一种傳統艺术，为历代所珍視。我国自汉魏以来，出現許多著名的书法家，他們給我們留下了大量的书法作品，丰富了祖国的文化艺术宝庫。为了繼承和发揚祖国的文化艺术傳統，繁荣艺苑，为社会主义建設服务，我們也需要提倡书法，使祖国的文化艺术更加丰富多采。

一般地說，学习书法就是要掌握写字的規則和技巧，从而把字写得正确、清楚、整齐，进而写得熟

練、美觀。写得正确、清楚、整齐是写字的基本要求，也就是要做到笔划齐全，結構准确，划与划、字与字、行与行要疎密得当，不論字大字小，叫人一看就能認得出来。能做到这些很重要，因为只有这样才能很好地通过文字表情达意，便于順利地处理工作。另外，对青年学生來說，如果能实现这些要求，也有助于培养細致、耐心、严肃、認真、一絲不苟的习惯和美德，对以后进行学习和正确地处理工作、生活，都将产生一定的影响。要写得熟練、美觀，是写字的进一步要求。熟練指的是要写得純熟，不是写了这笔，再考虑那笔。美觀是指笔力剛勁、笔划遒（音qiú，沉着有力）媚、結構匀称严整、字形秀丽……等等，使人看了感到勁美多姿，給人以美的感受。熟練、美觀是在正确、清楚、整齐的基础上，通过不断的練習和书写实践发展起来的。有了一定的写字基础，再經過不断的練習和书写实践，才有可能达到这个境地。

要把字写好，需要掌握方法，但主要的还在于勤學苦練。我国历代书法家在书法上之所以取得成就，很重要的原因就是勤學苦練。如后汉的书法家張芝，常在衣帛上写字，洗了再写。他曾經临池学书，以致池水都因練字洗硯变成了黑色。后来称书法为“临

池”，就是从这里来的。晋朝时候的大书法家王羲之从七岁开始就学习书法，他练字很刻苦，随时随地都注意练习，有时用手指在衣服上练，有时在月下池边悬笔练字。用功之勤，可想而知。唐朝时候的书法家颜真卿，曾克服种种困难，苦学书法。据说，他幼年时候家庭贫困，没钱买纸买笔，他曾用黄土划墙，学习写字。由于他立志苦学，不但克服了困难，坚持了习写，而且他的肘腕功夫也练得十分到家，曾得到“力透纸背”之称誉。

我们学习书法虽然不一定都要自成一家，独创一体，但不肯下功夫，不讲究方法，随意涂抹，是不易把字写好的。

二、写字的姿势和文具

（一）写字要有正确的姿势。姿势可从坐的姿势和执笔姿势两个方面来说。坐的姿势：头宜正，背宜直，胸离案约三至五寸，头可略向前俯。眼与着笔处的距离是：成人写中楷约一尺二寸，写大楷可稍远些；少年儿童可根据身体高矮和字的大小适当缩短，一般约一尺为宜。双臂平放案上，右手执笔，左手轻

輕按紙。兩腳自然地平放在地上。如果写的字特大，坐着写运笔不便，还可站着写。站时要两脚分开，右脚稍前，上身微向前俯，左手扶案，右手悬肘执笔。

执笔姿势：使用毛笔时，要用大拇指上节和食指上节捏住笔管，中指紧贴食指下面，钩住笔管，无名指的上节从里向外抵住笔管，小指紧贴无名指，辅助无名指。五指握在笔管的什么地方，可根据字的大小而定，一般写中楷可距离笔头二寸左右，写大楷或小楷可适当上移或下移，以

无碍运笔为度。手掌要空。要使掌空，大、中、食指捏笔时要用指肚，各指全不曲招掌内。我国唐代的书法家林韞曾用乘馬登鐙做比喻，來說明执笔时手指捏笔浅些的好处：乘馬时脚踏入鐙内浅些，便于转动；执笔手指捏笔浅些，也便于运笔（附执笔图，见图1）。

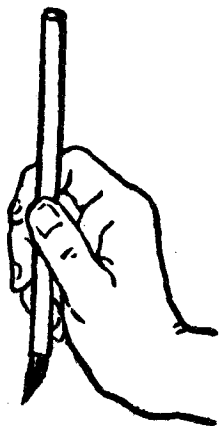


图 1

（二）运笔时指、腕、肘要相互配合。写毛笔字不仅要用指力，而且要用腕力和肘力。对于指力、腕

力、肘力如何运用，历来说法很多，这里选简而易行的做些介绍。

指力：用指拿笔，要松紧适宜，过松会软而无力，过紧也会运转不灵。运笔时五指既要密切配合，行动一致，而在着力上又有轻重主次之别。如写竖、撇或捺时，即主要用中指钩笔；写向上挑的钩时，不论是向左上或向右上，主要由无名指起向上挑的作用，小指与之合作，以助其势。我国唐代陆希声所传的“压、压、钩、格、抵”五字诀，就是说明执笔时五指相互配合关系的。如：“压”是大拇指紧贴笔管，力向外；“压”是食指与大拇指相对捏着笔管，力向内；“钩”是中指钩住笔管，力向内；“格”是无名指的指甲与指肉相连处挡住笔管，力由右内稍向左外推；“抵”是小指紧贴无名指以助之。这样执笔写字，便于五指各司其事，紧密配合，运转如一。

腕力和肘力：一般写大小在一寸之内的字，只用指力和腕力，写一寸以上大小的字，就要指力、腕力、肘力兼用。字的大小不同，腕、肘的运用方法亦随之而异。这可分三种情况：1. 枕腕：即将腕部微微着几，这样写小楷比较方便。2. 提腕：即用肘着几，将腕提起，这样笔锋更能旋转自如，写寸楷非提腕不

可。初学写毛笔字的小学生用提腕方法运笔有时手会发颤，但須坚持，練常了就会平稳下来。3. 悬腕：即肘不着几，腕、肘都要提起，腕随肘行，这样便于做較大的旋轉进退，写大字或豎写的大幅字宜用悬腕。

（三）文具：写毛笔字用的文具有笔、墨、硯、紙四种，古时候称为文房四宝。

笔：笔的种类很多，例如剛勁的有兔毫、狼毫、鼠毫，柔軟的有羊毫、鷄毫，不軟不硬的有紫羊毫、五紫五羊、五狼五羊、七紫三羊等。一般用剛勁的笔写字有力，容易掌握，柔軟的笔，沒有一定的书写基础，不大听使喚。初学中大楷选用剛勁的笔为宜，而后随着功夫的加深，可再运用不軟不硬的乃至柔軟的笔。初学书写，笔管可选重些的，以便鍛炼指力。写寸楷以上的字用的笔鋒一般是长勁而又圓銳的較好。

“长”可以多含墨，便于運轉，“勁”富于彈力，下按虽然弯曲，提笔又复勁直，书写时可运用自如；圓銳便于藏鋒（“藏鋒”是使鋒尖的笔迹藏于笔划之內，詳見“用笔的几种方法”一章），可使写出的笔道形如立錐划沙一样，显得勁秀。

墨：墨由于原料不同，可分松烟、油烟两种。松烟墨濃黑，但少光澤；油烟墨有光澤，但不甚濃黑。

如从顏色上鑒別墨的好壞，一般地說，有紫光的為最好，黑色的次之，青色的又次之，白光而有膠質的最下。習寫不一定用最好的，用普通的墨和墨汁就可以。磨墨宜用清水，磨時要輕而緩，這樣磨出的墨汁濃細。

硯：硯一般只要選用細膩的就行，但也不宜過細，過細研墨雖然細膩，但不易磨濃。

紙：初學寫中楷可用較粗和毛澀的紙，這樣便于鍛煉筆力。學習寫小楷可用稍光滑的紙，以免滯筆。

用過的毛筆要馬上洗淨，以保持筆鋒柔韌。墨不宜放在潮濕處，以免受潮發軟。硯池中的宿墨不宜積留，不然再研時會出現渣滓，阻礙運筆。

三、用筆的幾種方法

用筆的方法稱筆法。筆法不同，寫出的筆劃形態也隨之有所差異。筆法有藏鋒、露鋒、逆鋒、中鋒、折鋒、回鋒、方筆、圓筆等多種。其中主要的是方筆和圓筆兩種，歷代書法家筆法的區別也主要在於方筆、圓筆兩種。下面就對幾種筆法做些說明。

藏鋒：藏鋒是指筆劃起筆和收筆處的鋒尖不顯露

出来，藏于笔划之内。一般在起笔处多用“逆鋒”笔法，并以回鋒作結。例如，写方形的点，是先逆挫笔鋒向上，然后再轉笔向下（见图2），这样鋒尖即藏于方点之内。有些书法家写宝字盖上的点就常用藏鋒的笔法。

露鋒：露鋒是指所写的笔划笔鋒外露，多用于笔划的起笔、收笔处。較明显的例子，如写“提”落笔后向下頓笔（见图3），再向上挑出，这样落笔处的笔鋒即显露出来。

逆鋒：逆鋒是落笔时笔鋒先逆行，然后再轉回行笔。如写横是欲右先左，即下笔时先将笔鋒逆推向左（见图4），然后再行笔向右。这样的笔划显得方整，便于做到内含筋骨。

中鋒：中鋒是指行笔时笔端的鋒毫居中，也就是說鋒尖要从笔划的中間經過，行笔过处，笔划渾圓濃



图 2



图 3



图 4

黑。这样的笔划看来圆润。用中锋可偏重使用腕力。

折锋：折锋多用于行笔转折处。如写横折，写到横的尽头处，即可折锋稍顿向下，这样写出的笔划方整，骨力外拓（见图5，



“外拓”是向外开拓，也就是外露）。写横、竖等笔划的起笔处也可用折锋。如写横先竖下笔，稍顿，然后折锋右行；写竖先横下笔，稍顿，再折锋向下。这样写的笔划均显得有骨力。

图 5

回锋：回锋是收笔时笔锋向回转，也就是往回带一下笔。写横划的收笔处，有的常用这种笔法。如写横划到尽头处稍向右下顿笔，然后提笔向左带一下，这样显得笔划浑厚，笔力充沛。

方笔：方笔是起笔和收笔处笔划形状呈方形（“方笔”是指笔划有棱角，不是角度正好九十度）。其用笔方法主要是逆锋落笔，也就是欲下先上（如写竖）、欲右先左（如写横）、欲左下先右上（如写撇）、欲右下先左上（如写捺），这一点即是“逆锋”笔法；在行笔中间，使笔锋铺开，到收笔处如写横竖可用顿

笔。这样用笔，笔划自然会是方的。方笔字体显得厚重遒劲。

圆笔：圆笔写出的笔划呈圆形。圆笔在下笔时要用裹锋（裹锋是笔锋不分散开），在行笔中间笔锋稍提，写到尽头处一住即收，不折不顿。这样写出的笔划自然是圆形的。运用圆笔，字体显得圆劲清秀。

对于笔法，除方笔、圆笔外，历来书法家的说法不尽一致，这里所说的仅是个人学习的体会。考虑到，了解笔法，对临帖时体会法帖上的用笔方法有好处，所以做简单的介绍。至于临帖时用哪种笔法，应因帖而异。

四、基本笔划的写法

汉字是由各种笔划按一定规律组成的，笔划形式不同，字体就不一样，笔划写不好，字体就很难美观。所以要把字写好，必须掌握各种笔划的书写技巧。

正楷字的笔划一般可归纳为二十三种（附“笔划名称表”，见图6）。在这二十三种笔划中，有些笔划由

图6 笔划名称表

笔划	名 称	举 例	笔划	名 称	举 例
丶	点	主的丶	一	横钩	字的一
一	横	丁的一	丨	竖钩	水的丨
丨	竖	十的丨	丿	左弯钩	豕的丿
ノ	撇	人的ノ	㇏	斜钩	戈的㇏
㇀	捺	大的㇀	㇀	撇点	女的人
㇁	提	扶的㇁	㇂	横折钩	向的㇂
㇃	横撇	又的㇃	㇃	竖弯钩	毛的㇃
㇄	竖提	民的㇄	㇄	横折折钩	乃的㇄
㇅	横折	口的㇅	㇅	横折弯钩	飞的㇅
㇆	竖折	山的㇆	㇆	竖折折钩	与的㇆
㇇	撇折	么的㇇	㇇	右弯钩	心的㇇

子在字中的位置不同，往往形状也不一样，如点划，一般在“主”字中是瓜籽形的（丶），称斜点；在“怕”字的第一笔上是稍往下拉（丶），称竖点；在“心”字的第一笔上，下部稍往左偏（丶），称撇点；在“不”字的第四笔上，形状稍长（丶），称长点；等等，总共不下七八种形状，其他一些笔划也有类似情况。本书后边所附欧、柳、颜、赵四大书法家的法帖字例就是按各种形状笔划排列的，可以参考。学习正楷书法如果能掌握某体字的各式笔划的写法，

并掌握了其字形结构，就能写好某体字。所以学好各式笔划的写法是很重要的。

过去有些人练字，常下很多工夫练习“永”字。这主要是因为“永”字包括的基本笔划较多，练它便于掌握基本笔划的写法。通常说的“永字八法”就是以“永”字的八笔为例，来说明写一些基本笔划的用笔法则的（附“永字八法”图，见图7）。

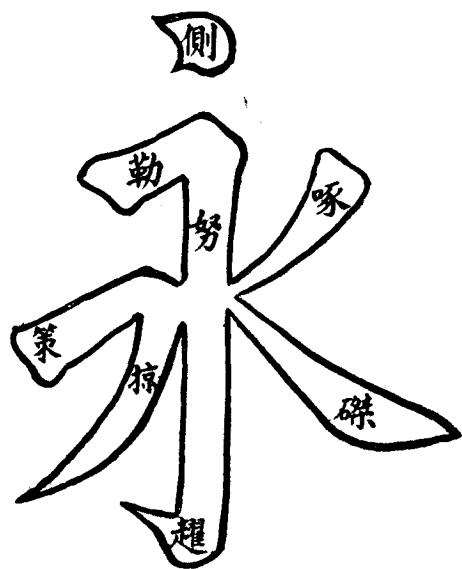


图 7