

李天马·著

楷书行书的技法



华东师范大学出版社

楷书行书的技法

华东师范大学出版社

李天马著

楷书行书的技法

(增补本)

李 天 马 著

华东师范大学出版社出版发行

(上海市中山北路3663号)

新华书店上海发行所经销 吴县美术印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：4.75 字数：70千字

1989年4月第2版 1989年4月第1次印刷

印数：1—25,000本

ISBN 7-5617-0296-5/G·127 定价：2.05元

序 言

写字，在日常生活中，人们总是要碰到的。

写字，最起码的要求，是写得整洁清楚，使人看得明白。如果写的字象画符那样，极难辨认，那就失去了思想交流或记事的作用。目前，青少年中，字写得整洁、清楚、美观，固然是有的，但是，有为数不少的人，字写得歪歪斜斜，乱七八糟，既谈不上美观，甚至还无法辨认。人们对这种现象是发愁的。有志于进步的青少年，也为此深感苦恼。特别值得一提的，大多数青少年对于写毛笔字，更是视为畏途，有的甚至还不知道如何执笔。学校中的教师也不讲授怎样写毛笔字。有些人认为用毛笔写字，不如用圆珠笔、钢笔写来方便。其实，这种看法有片面性。这是因为：一，有些场合必须用毛笔写字，它不能为其他笔所替代。例如写标语、对联、字幅等，以及日常生活用品或生产工具上所需用的字，不能用圆珠笔和钢笔来写；二，我国汉字的特点不仅是有它的实用性，而且还具有艺术性，这主要是与汉字的点画、结构和字形有关。汉字的点画、结构具有微妙的变化，字形也各有异同，这种变化异同构成文字的艺术和谐美。因此，用毛笔写字是我国特有的一种传统艺术，它既有语言交流的实用价值，又适应艺术欣赏的要求。

现在的青少年，迫切要求学习书法的日益增多。社会上讲学书法的书也出版了一些。有的学校语文课上也开始讲授怎样写毛笔字。可是，论及书法技巧的不多见。学习书法，既要懂得必要的书法理论，同时也要掌握必要的书法技巧。当然，还要经过一番艰苦持久的练习实践。书法并不难学，关键在于肯下苦功。

本书的作者李天马先生是著名的书法家，已七十六高龄，毕生研究书法，积数十年的教学经验。本书运用科学分析方法，着

重解剖字形、点画和结构，既有理论，又有字谱示范，青少年易学易懂。书法的字体有多种，人们常用的大多是楷书和行书。初学书法的也多由楷书入手，先打好基础。李老先生写这本书的目的，也是从青少年的现状着眼。学习书法，必须从基础入手。有了扎实的基础，进一步深造就比较容易了。

我有幸先读到作者的这份书稿，很有启迪。一般书法理论，论及书法技巧，总是离不开“永字八法”，而作者认为这“永字八法”不能概括书法字体的笔法，如果墨守成规，会使读者多有拘忌。这是作者的新见。这本书最大的特点是开门见山，言简义明。关于楷书和行书的技巧，先分析楷书和行书的点画笔法，阐明各自的特点，并图示各种点画的运用，然后从字形、结构分析不同的类型，再让读者循书中“字谱”练习，由浅入深，逐渐掌握书法笔画结构的规律。这对初学者入门以至深造书法艺术都是适用的。

我相信这本书的出版，对青少年学习书法，一定会产生积极的影响。

林 远

一九八三年十月

再版(增补本)说明

拙著此书，印行瞬经四载，初版出书二十九万册，不久即销售一空，於公於私，爰谋再版。

书法，并不是只可以意会，不可以言存的玄学。它的笔法结构，有神韵可征，形象可表的。由於前人论著，多数囿於《永字八法》，墨守成规，陈陈相因，昧於思考，辗转在无关宏旨的陈词滥调，舍本逐末，搔不着痒处。殊不知书法的技法，是书道的根柢，根柢蟠深枝叶才能峻茂。其他即使是名言至论，不过是枝叶而已。

学问是高深博大无穷尽的，深一层有一层的新发现。笔者试图把书法的技法开门见山，逐一揭示，前书出版了，事后便感不足，辄三复沉思，补充文章三篇：（一）怎样衡量书法的优劣？（二）怎样吸收古人的技法？（三）简评欧、虞、褚、颜、柳的楷书等。这三篇拙论，沿此知彼，互为因果，是升堂入室的途径，尤以第二篇如实列举诸家怎样吸收特殊的笔调，让读者充份认识，高深可测并无神秘；复次，增加楷书字谱《朱柏庐先生治家格言》，约五百字；行书字谱《千字文》，以便读者在这里通过学习基本笔法，再向古人的字帖继续深造。

笔者所见，暂时停滞於此。当然不敢说前无古人，人的生知有限，前人未竟的事业，有待於后继不断发现。余望之。

戊辰孟秋 八--叟李天马识於上海寓

目 录

序 言

林 远

一、技法概述.....	(1)
二、执笔法.....	(4)
三、前人谈技法.....	(8)
四、楷书的技法.....	(13)

笔 法

横画法.....	(14)
直竖法.....	(15)
长撇法.....	(16)
短撇法.....	(17)
斜捺法.....	(18)
平捺法.....	(19)
点 法.....	(20)
钩 法.....	(21)
转折法.....	(22)
挑 法.....	(23)
戈 法.....	(24)

结 构

独体型.....	(25)
左右型.....	(26)
上下型.....	(27)
三合型.....	(28)
半包型.....	(29)

三包型·····	(30)
全包型·····	(31)
繁难型·····	(32)
五、楷书的临仿和自运·····	(33)
〔附〕楷书字幅的形式举例·····	(35)
标准楷书字帖简介·····	(36)
六、简评虞、褚、颜、柳、欧体楷书·····	(37)
七、行书的技法·····	(46)
笔 法	
行书笔法之一——逆笔举例·····	(49)
行书笔法之二——覆笔举例·····	(50)
行书笔法之三——引带举例·····	(51)
行书笔法之四——连笔举例·····	(52)
结 构	
行书结构之一——省笔举例·····	(53)
行书结构之二——局部简化举例·····	(54)
行书结构之三——大部份简化举例·····	(55)
行书结构之四——伸缩举例·····	(56)
行书结构之五——变化举例·····	(57)
行书结构之六——偏旁变化举例·····	(58)
八、怎样写好行书·····	(59)
标准行书字帖简介·····	(63)
九、文字和书体的演变·····	(64)
十、怎样衡量书法的优劣·····	(68)
十一、怎样吸收古人的技法·····	(72)
十二、文房四宝简介·····	(80)
楷书字谱:《朱伯庐先生治家格言》·····	(88)
行书字谱:《千字文》·····	(107)

一、技法概述

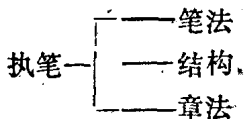
中国文字的发展，从商代起至现在已有四千多年的历史。由图画演化为文字，又因祖先发明用毛笔书写，便产生了书法。

书法是我国特有的一种传统艺术，它既有语言交流的实用价值，又适应艺术欣赏的要求。字是用毛笔蘸上一色墨，由指执笔，由腕运笔，起倒使转不停而写的，并且通过点画线条的强弱、浓淡、粗细等丰富变化，使文字的结构形体具有一种艺术的美感。在整篇字幅中，以所书写的内容和思想感情的起伏变化，以及笔法字形、字距和行间的分布，构成优美的章法布局，有的似玉龙琢雕，有的似奇峰突起，有的俊秀俏丽，有的气势豪放，这些都使文字的书写带上了强烈的艺术色彩。

书法的字体主要有五种：篆书、隶书、草书、楷书、行书。人们常用的大多是楷书和行书。初学书法的也多由楷书入手，先打好基础。本书主要是讲楷书和行书的技法，供学习书法的同志参考。

世上一切事物都是有客观规律可循的，关键是人们是否善于发现和掌握。书法自然也不例外。因此，学习和研究书法，首先应该研究和掌握它的规律——技法。熟习和掌握了技法，然后循序前进，在实践中坚持认真练习，久而久之，熟能生巧，自然而然会融会贯通，运转自如，得心应手，写出优美生动的字体来。

书法的技巧，根据我个人的理解，主要是包括下列内容：



正确地执笔是学习书法的开端。只有熟习了执笔法，同时运

用笔去遍习各种的笔法，才能打好扎实的书法基础。

笔法 是指书写各种点画的基本方法。楷书的基本点画包括：横、直、撇、捺、点、钩、折、挑、戈等十余种；行书的基本笔法包括逆笔^①、覆笔、引带、连笔等。各种点画线条在字中的变化是灵活多样的，构成字形的造型美。

结构 是讲字的形体结构。关于字形结构有各家之说，我认为讲结构，楷书主要有八种：独体型、左右型、上下型、三合型、半包型、三包型、全包型、繁难型；行书结构主要有省笔、局部简化、大部份简化、伸缩、变化、偏旁变化等。讲究字形结构目的是构成字的和谐美。

章法 是指一幅书法作品整篇的合理的艺术性布局。拿单独写一个字来说，无所谓章法，可是写到几个字以及几行字的字幅时，那就得照顾到上下有联系——行气^②；左右有呼应——调和，从而构成书法作品的整体美。

笔法、结构、章法三者是紧密结合的，忽视一方就不可能把字幅表现得完美无憾。因此，我们学习书法的时候，既要学习执笔，又要学习笔法和结构，三种技法一齐兼筹并顾，这对初学者来说，往往会顾此失彼，感到困难。可是这个困难是容易克服的。因为过去只是随便写字，没有老师的指点，又不懂技法，开始学习时很可能碰到困难多一些，例如执笔时手不从心，运笔和笔法不相应，临仿不似，结构脱节^③，等等。这些过程，对初学者来说是难免的，自然会碰到的。这正说明书法是一门艺术，不是随便就可以学到手的。成功的秘诀倒取决于严肃认真的学习态度和正确的学习方法。学习态度，具体地说就是要有恒心，有毅力。没有恒心，学一天抛荒十天，则将一事无成；没有毅力，畏难而退，则半途而废。当然也要防止好高骛远，有的人连楷书基础尚未稳固就去学行书，甚至楷书、行书都未学好就去学草书，这是十九要失败的。讲究正确的学习方法，就是学习要循序渐进，即首先要从学习执笔入手，然后从学习简单的笔法和结构，逐步提高到复

杂的笔法和结构。第一阶段打好基础是最重要的，有了基础，深造就不难。

凡谈方法的书，越扼要越精简越妙，这样，初学者便容易记忆，切实易行。相反，长篇大论，隔靴搔痒，不独难以运用，而且不得要领，收效越去越远，徒劳无功，浪费时间。尤其千万不要贻误后学，才不碍于学术之发展。

注：

1 逆笔：楷书横划落笔多用顺笔，即从左一点起落笔着纸，行笔到右，叫做顺笔。逆笔的落笔恰与之相反，落笔时，笔锋先从右起着纸，回锋略向左行，然后折锋稍按，徐转中锋才向右行，叫做逆笔（参看下面“行书笔法之一——逆笔举例”）。

2 行气：凡一行有两字以上的字幅，就不是孤立的，就得各字之间上下有联系，彼此有照应，写时每行要一气呵成，从而达到整幅章法的统一（参看下面“楷书及行书字幅的形式举例”）。

3 结构脱节：是指个别字的点划，彼此之间位置处理失调，不懂得点划长短伸缩相互避让，整个字形松散不结密（参看下面“楷书及行书的结构”）。

二、执 笔 法

正确的执笔是学好书法的开端。关于执笔的方法，著名书法家沈尹默先生的见解精辟，可以借鉴。为了便于学习，这里引述了沈尹默先生的“执笔五字法”，以享读者。

“书家对于执笔法，向来有种种不同的主张，我只承认其中之一种是对的，因为它是合理的。那就是二王传下来，经唐朝陆希声所阐明的：撮、押、钩、格、抵五字法。

笔管是由五个手指把握住的，每一手指都各有它的用场，前人用撮、押、钩、格、抵五个字分别说明它，是很有意义的。五个指各自照着这五个字所含的意义去做，才能把笔管捉稳，才好去运用。我现在来分别着把五个字的意义申说一下：

撮字是说明大指的用场的。用大指肚子出力紧贴笔管的内方，好比吹笛子时，用指撮住笛孔一样，但是要斜而仰一点，所以用这个字说明它。

押字是说明食指的用场的。押字有约束的意思。用食指第一节斜而俯地出力贴住笔管外方，和大指内外相当，配合起来把笔管约束住。这样一来，笔管是已经捉稳了，但还得利用其他三指来帮助它们完成执笔任务。

钩字是说明中指的用场的。大指、食指，已经将笔管捉住了，于是再用中指的第一、第二两节弯曲如钩，钩着笔管外面。

格字是说明无名指的用场的。格取挡住的意思，又有用‘揭’字的，揭是不但挡住了而且还用力向外推着的意思。无名指用甲肉之际紧贴着笔管，用力把中指钩向内的笔管挡住，而且向外推着。

抵字是说明小指的用场的。抵取垫着、托着的意思。因为无名指力量小，不能单独挡住和推着中指的钩，还得要小指来衬托

在它的下面，去加一把劲，才能够起作用。

五个指就这样结合在一起，笔管就被它们包裹得很紧。除小指是贴在中指下面，其余四个指都要实实在在地贴住笔管。

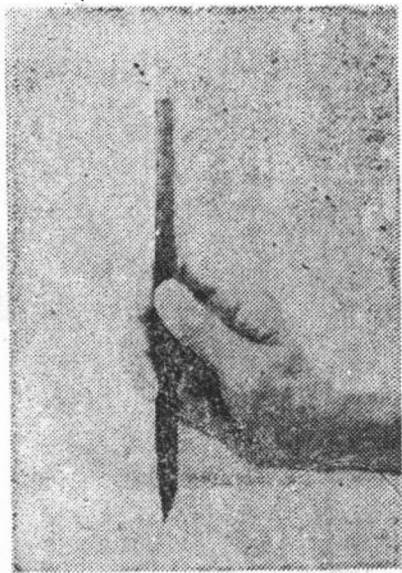


图 1

以上所说，是执笔的唯一正确的方法，能够照这样做到，可以说是已经打下了写字的基础，站稳了第一步。”

（沈尹默《书法论丛》6—8页）

沈尹默先生所举的“执笔五字法”，是前人书法实践经验的总结。我们运用这个方法执笔时，还需要注意到指实掌虚、平腕竖掌。

指实掌虚 大指握笔时，要和掌心的上端离开四、五分，第二至第五个手指都要依次垂下稍为靠拢，不能有间距，这是指实。掌的中心空着，不要抓紧，这是虚掌。有人说，虚掌中可放一只鸡蛋，这种说法是不对的。

平腕竖掌 平腕是指手腕与纸面平行；竖掌是指手掌竖立起

来。写字时要注意竖掌。因为腕平掌才能竖，掌竖起来，全身内在的力量便集中在腕指上，这样运笔就能万毫齐力刚柔自如了。

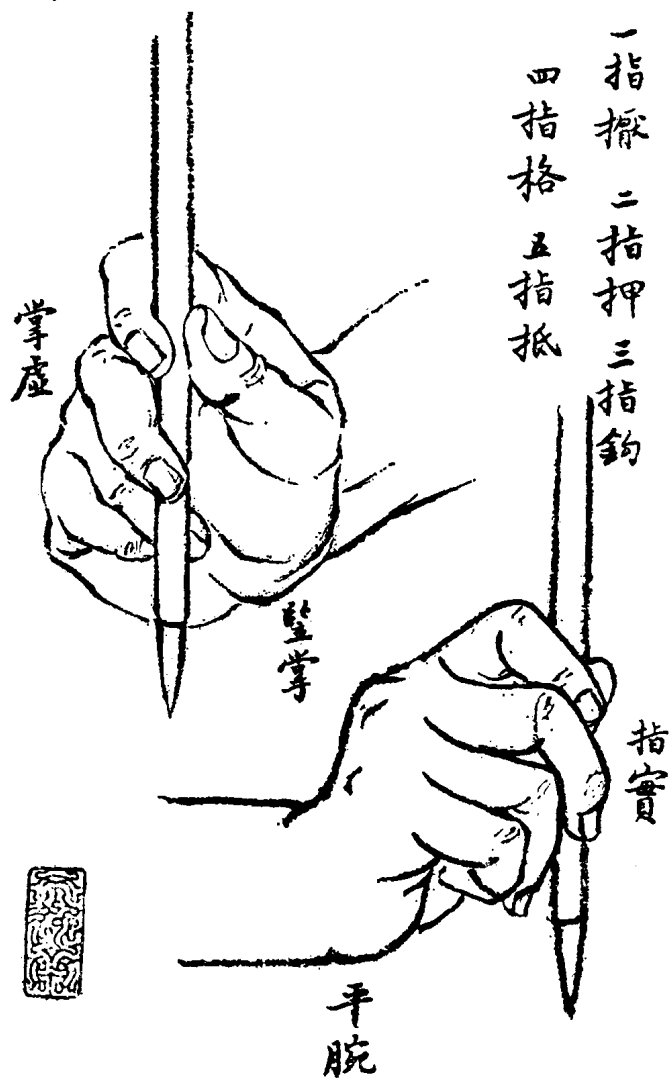


图 2

别的执笔法，如凤眼法、五指包管法、自由法等等，没有掌握竖掌的要领，如果缓慢地写篆、隶、楷等，问题还不大，可是稍快地写行书及草书时，线条就软弱缺乏弹力，写出来的字，或如墨猪，或如面条，就不行了。

此外，写特大的字（一寸以外）就要悬腕。悬腕执笔的高下，各个自定。因一寸以内的圆周，不悬腕还可以使转灵活，寸外的字便转折迟滞，挥洒不能不拘窘。

俗话说，实践出真知。正确执笔法的掌握，需要经过一段时间的实践。只有在长期的实践中，不断检查，不断改正，才能熟能生巧，运笔自如。

三、前人谈技法

我国的书法理论，前人流传至今的论著，长篇短札汗牛充栋，但其中专论技法的不多。前人关于技法的专著，如秦·李斯^①《用笔法》、汉《肖何^②、蔡邕^③笔法》、汉·蔡邕《九势八字诀》、魏·钟繇^④《笔法》、晋·卫铄^⑤《笔阵图》、晋·王羲之^⑥《笔势论》、《记天台紫真笔法》、《用笔赋》、齐·王僧虔^⑦《笔意赞》、唐·李世民^⑧《笔法诀》、唐·欧阳询^⑨《用笔论》、《书三十六法》、唐·虞世南^⑩《笔髓论》、唐·张旭^⑪《笔法十二意》、唐·李阳冰^⑫《笔诀》等等，这些论著虽然流传有绪，对后世书学的发展有较大影响，但事实上这皆是后人附会或依附之伪作。我把多年考证研究的成果，写成《余氏书录辨伪》，由山东齐鲁书社出版，这里就不一一评述。

论书法技巧，不能不谈及《永字八法》说。《永字八法》说在元朝时最为盛行。有人认为该书系后汉崔子玉^⑬所创说，稍后又曰出于王羲之、智永^⑭之手，传于张旭，众说纷纭，以讹传讹，莫知其宗。其实此系晚唐人之伪托。前人因为构成字形的八种点画（点、横、直、钩、挑、长撇、短撇、捺），大多具备于“永”字中，就用它来代替了概括的说明。可是字的笔画何止八种，“永字八法”既不能概括楷书的点画，更不能概括行书、草书的笔法，诸如横画法、直竖法、挑法、戈法等。何况“永”字中有的撇法、捺法、点法、转折法俱空白不完，使学者多拘忌，实不足取法。

唐·孙过庭^⑮著《书谱》，是我国书法史上著名的论著，见解精辟。晚唐至北宋南宋期间，杨凝式^⑯、蔡襄^⑰、苏东坡^⑱、黄庭坚^⑲、米芾^⑳诸大家的论书遗著及论书学之法皆有独到之语，但真正接触技法的极少。因为技法的说明，需要“字谱”来解释笔

法、结构，才能收到实效。到了元代李溥光^②著《雪庵永字八法》，叙述技法的“变化三十二势”，列举怪石、玉案、铁柱、蟹爪、虎牙等笔势；又有牛尾、鼠尾、蜂腰、鹤膝等技法“八病”，并以“字谱”示范，下附说明。可惜的是《雪庵永字八法》巧立名目，词藻过甚，往往把写字最关紧要的方法掩盖住了，使学者抓不住要领。明·李淳著《大字结构八十四法》，把字的结构分为天覆、地载、让左、让右、分疆、三勾、三停、二段……每法举四字为例，下加说明，后来撰书《字谱》多因袭之。如清末黄自元《间架结构摘要九十二法》即李氏之作增广成书。此外还有清代蒋和《书法正宗》，分平画法、直画法、点法、撇法、捺法、挑法、钩法、接笔法、围法等九种，又有分部配合法、全字结构举例，共列举四百余字。

以上所举诸家技法附有《字谱》专著，学者按图索骥虽不无可取之处，但名目繁多，杂而寡要。诚如孙过庭所说“研蚩杂糅，条目纠纷。或重述旧章，了不殊于既往；或苟兴新说，竟无益于将来；徒使繁者弥繁，阙者仍阙。”这就是说好坏、精芜混杂在一起，对后学者没有什么益处。

有志于学习书法的，了解这些书学及书法技巧的专著，也是需要的，但是要经过自己的分析，通过去粗取精、去伪存真的功夫，汲取前人书法艺术的精华，而不应该抱残守缺迷信成法，照着葫芦画个瓢，结果反被贻误。

我认为学习书法，应首重方法，也就是技法。作为启蒙的技法，不宜太多，太多会使人堕入五里雾中。因此应简明扼要，举一隅而三反。学者得到指导就会自觉实践。正如孩子学走路一般，通过初步有人扶持，等到重心站稳后，很自然会逐渐跨步前进。

注：

①李斯（？——公元前208）秦朝丞相，河南上蔡人。秦统一后，李斯把战国之间不同文字统一起来，变籀文为小篆。所书小篆为后世之祖。现