



怎樣學習書法

尚書并
中堅將軍新
父溫親將軍
所謂華蓋相

怎样学习书法

北京中国书法研究社编

人民美術出版社

一九八九年·北京

怎样学习书法

编者：北京中国书法研究社

出版者：人民美术出版社
(北京北总布胡同32号)

印刷者：人民美术印刷厂

发行者：新华书店北京发行所

开本：787×1092毫米 1/32 字数：26,500 印张：3

1962年9月第一版 1989年六月第五次印刷

ISBN 7—102—00183—5/J·166 定价：1.30元

前言

我国的汉字，已有几千年的历史；我们知道它和世界上各国文字一样，都是在古代人民生产劳动的实践中，在社会发展的过程中，逐步创造和发展的。起初的文字完全是为了实用，据史书的记载，上古时人们为记事曾用过结绳，后来逐渐创为书契。随着生产力的提高和产品交换的发展，为了便于书写和更好的适合应用，文字的形式——书体，也不断地发生变化，就我们今天看到的，主要计有大篆、小篆、隶书、章草、真书（即楷书）、行书、草书七种。

无论是哪种书体的创造，最初都离不开实用的目的，但几千年的相递演变中，每经一次变化革新，它的服务面就越广。人们在实用中，由学习而深入钻研，在书写中提高文字形象的统一和精练，求其更加美好，自然而然地认识和掌握了书写的规律，这样，我们特有的文字书写艺术——书法这一专门学问，也就形成了。汉晋以来，统治阶层对这种艺术大力加以提倡，在人民群众中也有了广泛而深入的影响，把它作为一种独立的艺术看待，提到了很高的位置，与绘画并称。我国历代出现了许多书法家，留下了大量的作品，在民族传统文化中开放出灿烂的花朵。

自从党和政府提出了「百花齐放，百家争鸣」的号召，万草千花，雨露繁滋。研究祖国这

门特有的书写艺术的优良传统，把它很好地继承下来，配合社会主义文化建设，为社会主义经济建设服务，已成为我们文艺工作的当前课题之一。

现在一般学习和工作的青年同志，无论是搞自然科学或社会科学，都离不开写字；如果能写一笔好字，不仅在学习和工作上有许多方便，而且也是一种有益的文艺生活。有些青年同志，非常爱好书法，但是不得门径，无从着手。所以我们感到有必要，编一些通俗性的小书，一方面为了继承和发扬祖国文化传统，一方面也是为了引导学书法的同志找到个门路。用语务求浅显，征引避免繁杂，主要是为了容易理解，便于学习。本书先从「怎样学习书法」述起。

关于书法的论述，从古到今，实在是太多了。但简言之，不外用笔和结构两事，故本编对于笔法、间架，再三申述。如果青年人学习书法，能掌握了用笔、结构的规律，对于写字，就不会很为难了。但是，要想有所成就，还有最要紧的两字诀：一是「勤」，二是「恒」，「勤」可以补拙，「恒」须不间断，一贯坚持下去，终期必成。

目 录

一	什么是书法	一
二	学习书法的各种基本技巧	三
	写字时全身的姿势	三
	指、腕、肘的运用	三
	执笔的方法	五
	运笔的方法	九
三	楷书是学习书法的基础	一二
	楷书基本笔画的统一名称和形式	一二
	研究唐代欧、虞、褚、李、颜、柳六家书法的要领	一七
	字的结构形态	二五
四	临、摹和创造的关系	三二
	临、摹碑帖的各种方法	三二
五	永字八法	三七
	附：选印唐代六家碑帖	

一、什么是书法

书法是文字结构和运笔的规律，研究书法，为的是要掌握这个规律。

中国书法起源于象形文字，后来演变为大篆、小篆、隶书、真书（即楷书）、行书、草书（有草草、今草之别）各种字体。从东汉后期到魏、晋和南北朝时期，我国的书法艺术达到了很高的成就。书法到了王羲之，可谓登峰造极，从他以后凡是写字的人，除了北碑一派之外，都是追踪羲之，人人都学他的笔法。自六朝、唐、宋直到清代，凡是成名的书法家，也以学王羲之的居多。但是，他们写出来的字决不是都同王羲之的一样，而是各有自己的创造。一人有一人的风格。如果同王羲之一模一样，不是成了刻板翻印的东西，有什么可取呢？那样也就不能算作成功的书家了。所以，学习书法既要有继承，又要有新创。继往开来，独立成家。

从前人练字的过程大致是这样：先选择一种碑或帖，从阅读、临摹，熟练到每一提笔写字，便与所临的碑、帖相仿佛。到这个时候，再另习一种碑帖。以后写的碑帖多了，对字体的结构和笔法的变化，就能「心领神会，意到笔随」，所写的字，不必摹仿古人而自然合乎既成的规律，并且有了自己的风格，这也就是创造。古来成名的书法家，大都是取法某一家某一体作为根基，而又旁涉各家兼收众长以尽变化的。前人这种学习方法值得我们参考。

学习书法首先得会掌握写字的工具——毛笔。我国在远古的时候，写字是用刀刻，其后是用玉石做的漆笔，以至后来改用兽毛做的笔。从用兽毛笔写字开始，不同的笔法，就随着毛笔的不同运用，有了多样的变化，增强了书法的艺术性。

中国书法是一种独立的特殊形式的艺术，除日常应用外，还可以供人们欣赏。中国曾有「书画同源」的说法，这是就象形字来说的。后来文字随着社会历史的发展，字的形体变化多样化了，字的数量也大量增多了。尽管是这样，中国书法与中国绘画，还是有着不可分割的联系，两者之间，有其相通的地方，明显的是：绘画的用笔可以参用书法用笔的。我国历代的大画家，几乎又都是大写家，这是有力的证明。因此又可以说，中国书法，不只是作为一种特殊形式的艺术而独立存在，它又是绘画艺术技法的一个有机构成部分。从此看来，中国书法，不仅它有本身的功用，就是对学画的同志，能兼习一些书法，也可以增强绘画艺术技巧的表现能力。

二、学习书法的各种基本技巧

书法有各种技巧，掌握了这些技巧，加以熟练，然后可以达到我们所要求的目的。关于书法的技巧，古今的论述很多，我们择它切于实用的作一个简单的介绍，使爱好书法初学入门的同志们便于掌握它。

写字时全身的姿势

坐书时，应该两脚平放地上，两手据案，肩平、背直、头正，目注纸上。两脚平放在地，下半身可以得力；两手据案，能提起全身的力气，到达两肩之上；两肩平，背脊直起，全身气力贯注于两臂并达到肘、腕、掌、指之间，然后把左臂平搁在书案之上，用右手悬空执笔，悬起肘和腕来写字。两脚和左手如不踏实，右手悬空就无力，不能运转自如。

指、腕、肘的运用

写字的工具是笔，而执笔运笔的器官是指、腕、肘。执笔运笔的方法，有很多的论述，举不胜举。我们现在把它的主要方法作一简单说明。

先说「指」。古人说「指实掌虚」，就是说，首先手指执笔要牢要实，不能松弛。

至于「掌」怎样才能「虚」呢？我们将前三指（即大指、食指、中指）执定笔管的中段，用第四指（即无名指）第一节的指背顶着笔管的下端，再用第五指（即小指）紧贴第四指，帮助它来抵拒笔管。这样，笔管就自然竖立在五指中间，五指尖齐力握管，手掌也就自然的空虚了。如果第四指和第五指不向前顶住笔管的下端，而弯曲地向内钩回，那就塞满了掌心，手掌既不能虚，笔管也就不正了。

再说「腕」。腕是运用指、掌的机关，如果不会很好的运用腕，指和掌就失掉了指挥的机关。执笔在指，运笔在腕，专靠指、掌本身的力量来写字是不够的；写小楷尚可，到了寸大的字，就吃力了。

应该怎样运用腕呢？主要的方法有三种：枕腕、提腕、悬腕。枕腕是把腕微微贴着书案，则写字不太吃力，作小楷时比较方便；提腕是用肘着案，将腕提起，则腕能灵活，它的力量直接达于指掌，笔锋的旋转进退，自较枕腕宽舒，作一二寸大的字是非此不可；悬腕是肘不着案，把腕和肘凭空悬起，将腕持平，向前伸开，这是写大字时必要的条件，因为字幅大，则笔锋的旋转进退也大，不悬起腕来是没法写的。

最后说「肘」。肘是腕的支柱，帮助腕来增加力量的。肘不着案，则腕不能提，肘不悬起，则腕也不能悬；写大字时，肘不推挽，则腕力不够。所以肘、腕、指、掌是必须一气贯注，才能运用自如。

执笔的方法

我们在上节把「指」、「腕」、「肘」的运用，介绍过了，现在来谈谈执笔。执笔的方法在写字时是十分重要的，所谓方法，就是要合理地安排手指和笔管的部位，能够同时发挥指、腕、肘的作用。古来论执笔方法的很多，现在择其切实可行的介绍一下。

先说执笔的高下分寸。

笔管长度，约为五、六寸；五指握管的地方，不过三寸。一般写小楷要稍低，则笔较稳定，但最低不能降到竹管下端一寸以内（即离笔管下端一寸之谱）；中楷（二三寸大的字）、行书要稍高，可在二寸以内；大楷（五寸以内的字）、草书可在三寸以内。总之，执笔的高下分寸，全看写字时运笔的旋转进退幅度所需，幅度大，执笔自然要高些。这里所说执笔的高低分寸，是从笔管的下端算起，以无名指（第四指）第一节背面顶着笔管处为准。

再说执笔时五指的分布，以及五指在笔管的四面来执行「摩」、「压」、「钩」、

「格」、「抵」的五字诀：

「摩」(读如厌，用一指按物叫做摩。)

就是用大指的上节端，从后、左两边摩着笔管。它在这后、左两边，起着不同的作用，从后边说，它是对着前边的食、中两指，紧紧摩定笔管，执笔的力量，完全以这三指为主，从左边说，凡横的笔画，挽之右行，必须大指从笔管的左方推之向右，才有力量。又如：「扌」、「ㄣ」等偏旁的末一笔，向右上方挑起，势必要大指从笔管的左方着力。

「压」(也有作押字的，意义与按相同。)

食指上节端压着笔管，与中指合力钩挽着笔管的外左两方。凡自上而下的竖画「丨」，或自右而左的斜撇「ノ」等，均要食指压着笔管，辅助中指来完成它的任务。

「钩」(屈曲如钩的意思。)

中指较长，把它的上节端弯曲起来挽着笔管的前、左两方，其形势略与食指同，力量则较食指为强，因为它居五指之中，钩住笔管的中部，怎样运转，都可以发挥它的作用。凡笔画之自上而下的竖「丨」、从右而左的撇「ノ」、从左而右的捺「ㄣ」、横画转弯的折角「丁」、「纵戈」的斜竖「乚」、「横戈」的弯钩「㇆」等，都靠中指居中运转，发挥它的作用。

「格」(即抗拒的意思，又有作「揭」字的。)

用无名指(第四指)的指背的上节端，在爪(指甲)与肉之间抵住笔管的后、右两方。凡

向上趯（读惕）钩的笔画，必须无名指和小指合力趯起，所以「格」或作「揭」，也就是揭笔而起的意思。

「抵」（是用小指抵住无名指以抗拒笔管，使它向前推进的意思。）

「抵」与「格」基本上是一个意思，而无名指与小指（第五指）作用也是一样的。小指本不贴笔而紧贴无名指，因为四、五两指，力量较弱，必须两指合力，以助其势。

总而言之，执笔在于五指，五指各司其事。如写自左而右的横「一」、又自左下方向右上方挑起的笔画如三点「ㄣ」、提手「扌」的末一笔，是大指司其事，因为大指在笔的后、左两方，故右行与上行，笔势是顺的；如写一竖「丨」和自右而左的撇「丿」或自左而右的捺「ㄣ」，是中指司其事，食指辅助它；如向左方的一些钩趯「乚」、「丨」，是无名指和小指司其事，合力顶助笔管向左方趯出。至如其他点、折等的笔画，必须五指一齐用力，互相帮助。运用熟了，手和笔合而为一，心和手如相呼应。从下笔之先，到下笔的时候，手腕都能圆转如意，无论笔画的轻重，和运笔的快慢，完全可以由自己掌握，这是因为手法纯熟，而能生巧的缘故。

前面所说的执笔五字诀，就是唐朝陆希声所传的「拨镫法」。（拨镫法是很古的执笔法，在陆希声之前，还有卢肇传给林韞的四字诀：「推、拖、捻、拽」，但这是讲用笔，不是说执笔。）到了南唐李煜（后主），更于五字之外增加二字，叫做「导」、「送」。「导」，是小指引导无名指往右；「送」，是小指推送无名指往左，这两个字的意义，是在增加小指的作用。

用。

「拨镫法」（镫读如邓，马鞍两旁的脚踏）的意思，是用乘马作比喻：脚尖踏入马镫浅些，容易转动出入，手执笔管浅些，容易拨动旋转。又如骑马的人将两脚的尖端浅浅地踏在镫上，并不将两脚套入马镫之中，这就叫做浅踏；执笔在各指的尖端，各指不至弯曲陷入掌内，掌自空虚，这就叫做浅执，因此执笔有浅、深的说法。

「拨镫法」又有另一解：清朝康熙时的书家王澐，将「拨镫法」解释为如像拨灯火（以镫作灯，因为镫、灯二字通用），并说：「拨镫者，逆笔，笔尖向里，则全势皆逆，无浮滑之病。学者试拨灯火，可悟其法。」王澐这种说法，不太明白；在他以前、以后的论书各家，似乎都没有这样的说法。这里提出来，供大家参考。

此外，执笔尚有「单钩」「双钩」法，都是专用前一、二、三指握管，四、五两指闲置不用。但从来书家用此法者很少。又有「回腕法」，是唐人的古法，是把腕掌弯回，手指向着胸前，近代何绍基写字用此法，凡学何绍基字的，也大半用这样的执笔法。但一般人认为这样执笔艰苦费力，都不采用。

总起来说，执笔用「拨镫法」，五指齐力，平腕空运，最为适宜。自唐以来的书家，大概都采用此法。但指、腕、肘的运用，过去颇有争论。有的说，五指专司执笔，运用书写，完全在于腕、肘，小楷也当悬起肘，腕才有力量。又一说，小楷可以运用指掌，中楷和行书可以提腕，

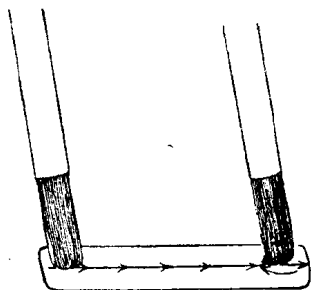
大楷、草书，可以悬腕、悬肘。我们认为，后说比较近情理；若一定说肘、腕悬起来运笔，五指只要死死地执着笔管，其余全不与它相关，恐怕是不可能，也不必。况且运指作书，据说早已发明于六朝，不自近代开始。即如「拨镫法」的五、七字诀，都是运指写字的方法。清代包世臣论书，也深明指法。大抵写字运用的器官，离不了指、腕、肘。运指的时候，固然不要忘记腕和肘，那专主张运用腕、肘的人，又何必闲着最灵便的五指，不让它起作用呢？

运笔的方法

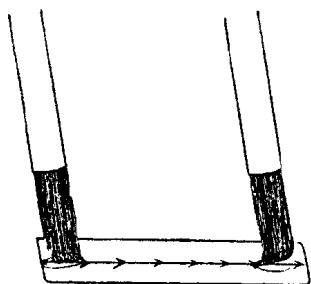
执笔的方法，既然明瞭，就要说到运笔的方法。

执笔方法是比较固定的，而运笔写字则在乎人，人要灵活的通过指、腕、肘这些器官来运用笔，当然得有技巧。现在把主要的几种笔法，介绍一下。

先说「方笔」。方的意思，是指起笔、住笔的地方作方形。笔如何能方？就要将笔锋（锋就是笔毫的尖端）逆入平出，自然就成方笔。笔锋怎样逆入，这在于欲右先左，欲左先右。如：写一横画「一」，欲往右行，就先将笔锋逆推向左落笔，然后向右横拖，「按」笔运行到末端，一顿作收。这样，落墨处的起笔，便成方形，所以叫做方笔。先推向左的作用，是要预蓄往右的气势，所以下笔之后，挽之右行，笔锋就会顺势横扫而出，如写撇「丿」，就要欲左先



圆 笔 裹 锋



方 笔 逆 锋

右，因为这一撇的终点在左，在从右落墨之先，下笔时稍稍向右一「挫」，则运笔向左，更有气势，而毫自会铺开，到了终点，「提」笔一收，才不单薄。竖画「丨」、上挑「ノ」的笔画是同一道理，可以类推。写横画，拖笔横扫右行的时候，笔管的上端要稍微偏向左方，因为笔锋极力拖向右方，笔的上端，自然微微偏左，助其运行之势。

再说「圆笔」。凡圆笔必须裹锋（就是下笔时不让笔锋分散开）落笔，「提」锋运行。如写一横画「一」，起笔裹锋而入，自成圆劲之势，微微提笔运行往右，到末端一住即收，笔势自然滚圆。圆笔与方笔不同，就是裹锋与逆锋之别。如临写颜、柳，必须逆锋，写虞、赵必须裹锋。裹锋写字，在转折的时候（如「丁」、「レ」之类），更要绞锋作势，然后才表现出笔锋的挺拔有力。什么叫作绞锋，就是将这支笔的主毫（指笔锋的核心）、辅毫（指核心四周辅助的毫颖），绞在一起运用，写出字来，自然就不觉得单薄了。

古人论笔法，不外方、圆两种，圆是篆书的遗法，方是隶书

的遺法。自从由隶渐变爲楷，筆法也跟着漸漸变化而趨繁复，于是有所謂：「側筆」、「折筆」、「逆筆」、「順筆」，又有「中鋒」、「齊鋒」、「回鋒」、「藏鋒」等說法。

古今各家論述，不免時有出入，而筆法分方、圓，則是共同的。側筆（下筆時筆鋒稍偏，則落墨處顯出偏側的姿勢，如人行路，遇着偈仄的地方，側身一掠而過。所以凡用側筆，必當迅捷取勢，不可遲緩。）后起，是在隶向楷書演变的時候形成的。总的說起來，圓筆字體容易流于柔弱，所以要裹鋒而入，絞鋒（在運筆轉折的時候）以助其圓勁之勢；方筆字體，看起來自然厚重，但不加些側筆，就顯得粗拙乏神，加側筆比較險峻易生妍媚。但純用側筆，專主姿致，又將流于單薄無力。要使方不致于笨拙，圓不致于軟弱，補偏救弊，全在各人的運用。