

怎样学

费新我◎著

其法



中华书局

J292.1/68

2008

怎样学



费新我◎著

书法



中华书局



图书在版编目(CIP)数据

怎样学书法/费新我著.-北京:中华书局,2008.1

ISBN 978-7-101-05958-8

I.怎… II.费… III.汉字-书法 IV.J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 183071 号

书 名 怎样学书法

著 者 费新我

责任编辑 丰 雷

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

http: //www.zhbc.com.cn

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂

版 次 2008 年 1 月北京第 1 版

2008 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/787×770 毫米 1/16

印张 9 字数 80 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978-7-101-05958-8

定 价 16.00 元

出版说明

费新我先生（1903—1992），学名斯思，字省吾，后改名新我，字立千，号立斋，浙江湖州人。我国现代著名的书画家，最杰出的左笔书法家。所作隶书古拙朴茂，楷书醇厚蕴集，尤以行草著称，结字严谨，奇中求正，险中求平，线条干净利索，章法错落有致，参以画意，跌宕多姿，使转自如，富有强烈的韵律感。著有《楷书初阶》、《怎样学书法》、《书法杂谈》、《费新我书法集》等。

《怎样学书法》是费新我先生专门为初学者撰写的一本学写书法的讲义，自1980年出版以来，风靡全国。我局此次再版，根据作者最后校补本修订重排，以飨读者。

中华书局编辑部

2008年1月

目 录

第一章 习字十法——学书的基本练习

一 身法	3
二 工具使用法	4
三 指法（执笔法）	5
四 臂腕法	8
五 运笔法	9
六 点画法	13
附：楷书运笔动作图	18
七 笔序法	22
八 结体法	24
九 择帖法	30

目 录

附：正楷名家书法碑帖	34
十 临摹法	37
第二章 学书十要	
一 要在习字的基础上继续努力	45
二 要识势	45
三 要有目的	49
四 要有重点而有步骤地进行	55
五 要融会贯通	61
六 要读帖	64
七 要读些书法理论	66
附：古代名人书法论文	69

目 录

八 要广泛吸收各种养料	73
九 要用辩证的观点来研习“分布”	78
十 要试写各种形式的书作	81

第三章 常识七知

一 关于“六书”	97
二 文字与书体的演变	101
三 各种书体特点	111
四 关于金石碑帖	114
五 民间书法	119
六 域外书风与“革新”	120
七 文房四宝及其他	121

第一章

习字十法

山
靜
松
聲
遠

秋
清
泉
氣
香

戊辰年
三月
廿一日
費新我書

一 身法

从来我们习字的唯一途径，就是面对范本、学习写好汉字。

习字时要端正姿势。端坐桌前，与桌保持一些距离，纸放正，右手运笔成字时，笔的位置，对准鼻的前方而稍偏右，头正而稍偏左，可看得清楚些，又可使字不歪斜。两脚踏实，八字开，到了写较大的字幅，要端立，右脚可稍前踏出，因右臂右肩有时须前伸，上下取得一致。左臂或按桌上，或向后伸开些，也可取得姿势平衡。脚桩站得稳不稳，也可影响字的稳不稳。故前人把“正脚手”作为习字的第一步骤（手的安排，下面再说）。

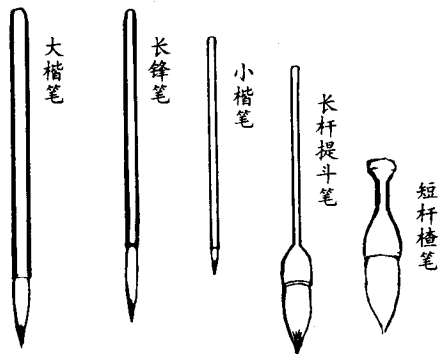
全身须松开下沉，肩不要耸，背不要弓。站着写大字，脚站稳，用腰推动肩，肩带动腕，这叫“力发乎腰，其根在脚”。又把腰肩之力或竟是全身之力达到笔尖，再跟着笔送到笔画尽端，这样，写出的字就可厚重到家。又不论坐着立着写，要眼到、心到、手到，注意力集中。写时能心、手、眼一致，自然而认真地对待它。这端正姿势，也是端正学习和工作态度，于效果和进步都有好处。



西晋青釉对书瓷俑

二 工具使用法

习字用笔，初学先备大楷、中楷羊毫，到写小字时添小楷羊毫或兼毫。狼毫价贵，初学不一定即备。羊毫性柔，狼毫性刚，兼毫刚柔相参。练到后来，看情况需要而陆续添些。用笔大小，应视字的大小而定，宁可笔稍大些，写起来宽裕些，笔小了易感薄促。



新笔开用，或用凉水温水浸开，或用手指搓开，不宜用沸水泡开（笔头根胶易软化而脱落），不宜用牙咬（易伤毫）。羊毫、狼毫的笔头可开一半，或开四分之三，或全开，都可以，如只开四分之一（大材小用）不好；兼毫只宜开一半，全开则铺了。开多少有时看写用情况而定。蘸墨时笔横执，上端向右外，笔头轻接砚墨，边

蘸边滚转，以使笔头吸墨而保持圆尖。用后洗清余墨，甩干勒挺，放好或挂起（笔头向下）。倘不洗清，被墨胶结，下次动用时就多了再浸开之麻烦，且易损毫。要笔经用，须注意保养。

习字用纸，初学不必精好，以元书纸、玉扣纸、毛边纸、八多纸……等普通本纸最为相宜。灰报纸也好，也有利用旧帐簿、旧报纸及有字纸来练较大的字的，也有用

白纸先写淡墨或小字，次盖写稍浓墨或中字，后再盖写浓墨或大字的。因经常练字，用纸量多，这些都是节约的办法。

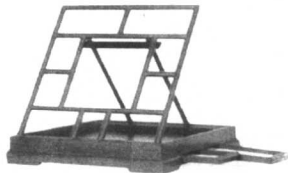
墨与砚，也不必用佳品，砚但求能发墨（也叫下墨，指砚石并不细腻光滑，容易磨出墨来）就好。现在有了墨汁更方便，练习时蓝黑墨水也可代用。

帖架，把对临的帖本靠在架上以便平视，简单办法可用一硬纸板后面加一撑脚即可，或用书物垫靠也可。

桌与凳的高度，须看各人应用时的情况，以舒适为宜，高低不合适，则加以调节。



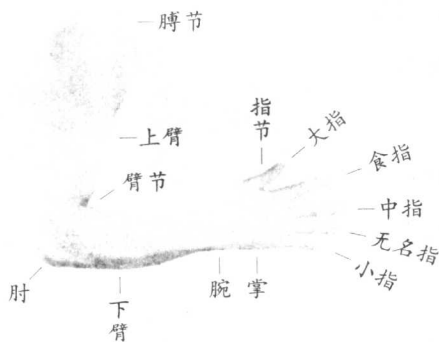
清端石瓜式砚



帖架

三 指法（执笔法）

五个手指浅执笔管（用指的尖端着笔，取其灵活）而一齐着力，掌心虚空如握蛋状，五指着笔的作用各不相同，古人总结有“擗（音页，按也）、压、钩、格、抵”的五字拨镫法（何谓拨镫？说法不一，以像骑马者的脚尖踏镫，宜浅踏，容易转换，来比方手指执笔，也以浅为宜的说法，比较适当），历来为人所采用。



手部名称图

五字的用法：

“擗”是拇指紧贴笔管，力向外。

“压”是食指与拇指相对捏住笔管，力向内。

“钩”是中指钩住笔管，力向右内。

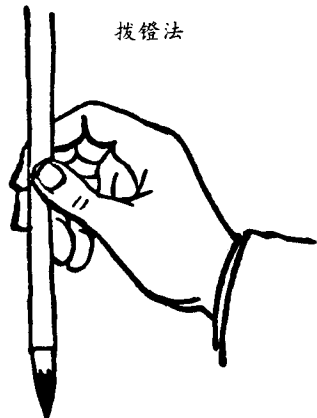
“格”是无名指的指甲与指肉相连处挡住笔管，力从右内向左向外格。

“抵”是小指紧抵无名指，给予助力。

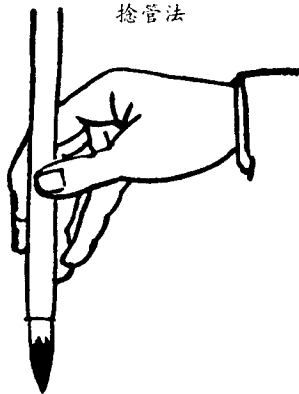
这样配合，可以八面运转自如，还可使笔锋转小圈（手不动，只动指）。又有加三字为“八字法”的，加的三字为“揭、导、送”，我以为那是运笔之法了。

以指执笔，我们只要根据“虚掌浅执、五指齐力”的原则，五指又按“拨镫法”的分工，尽可依自己的方便和习惯而稍加变动。这是一般坐着写字适用的。还有叫“捻管法”的，是适宜于立写时用的。叫“撮管法”的，是适宜于题壁及写大标语用的。叫“提斗法”的，是执斗笔时用的。由此可见执笔的姿势与办法总以适合应用为主。至于手指执在笔管哪一部分，要视情况而定，一般写楷书、隶书、篆书执得低些（即离笔头近些）；写行书执得稍高些；写草书更高些。执得低些可以稳些；执得高些可以挥洒自如些，但也可各随意，不必拘泥。我们又要吸收前人经验，又要各自适用，所以还有“执笔无定法”的说法。

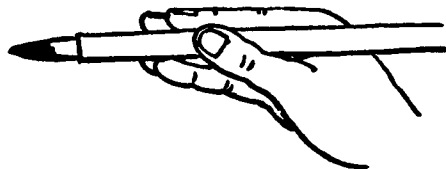
拨镫法



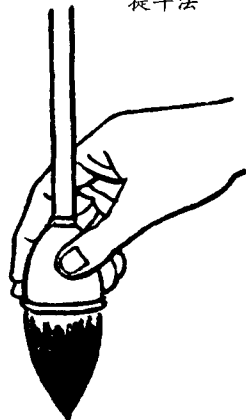
捻管法



撮管法

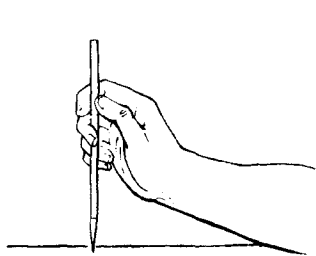


提斗法

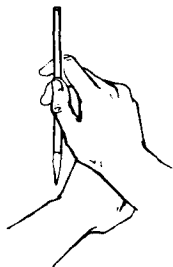


四 臂腕法

从来写字、作书很重视腕力，手指执笔，运转要靠腕了。用腕有三种名称：1.“提腕”，把右腕提起，肘着桌面。2.“枕腕”，在提腕时用左手垫放右臂肘腕之间下面，或用一竹片（名叫“搁臂”）作枕，竹面较滑，下臂靠在上面还可移动。这“提腕”、“枕



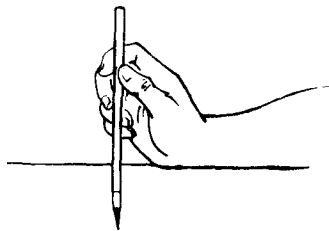
提腕



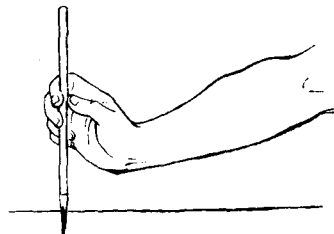
枕腕



竹搁臂



着腕



悬腕

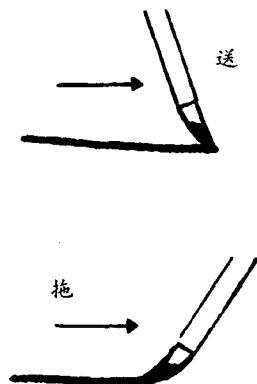
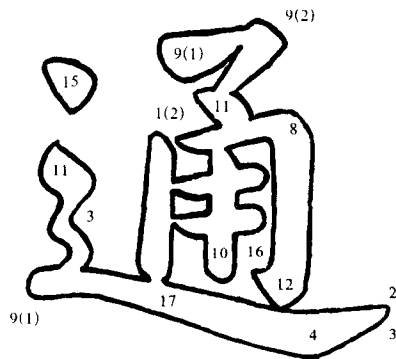
腕”既比“着腕”（腕着桌着纸）稍可舒展活动，又有依靠。3.“悬腕”，腕与肘都离桌面，也叫“悬肘”、“悬臂”（臂全腾空）。这些都为了要发挥腕的作用，达到写字的灵活而有力。除非写一厘米左右小字，用指已够运转，则可“着腕”；稍大的小字最好用“枕腕”；写五六厘米见方的，不能再“着腕”，可“提腕”甚至“悬腕”、“悬肘”。写较大的字必须“悬腕”、“悬肘”，以其有较大的回旋余地，这一功夫，须在“习字”期间练好。练“悬腕”、“悬臂”，只要天天练，坚持一个月，最多两个月，腕、肘就不酸而渐趋稳定了。习惯以后，长期受用。

五 运笔法

执笔写字前笔杆基本上垂直，笔着纸面，心运臂手而起动作以成字，这叫“运笔”。

前面指法中说的“揭、导、送”三字，就是指运笔的。“揭”是无名指揭起笔管离纸；“导”是用小指导无名指带笔管走向右内；“送”是用小指送无名指使笔管走向左外。这虽似一指在作用，其实其余四指也合作的。又这三字只是适合“着腕”以指运笔时用的。

运笔（包括指运、腕运）的动作有许多名称，现择要列举于下（如“通”字上标示的数字，即指每一种的运笔法）：



三短横的落笔宜带尖，因和他笔相接，
可以松灵些，这叫“尖接”。

1.落 笔初着纸。(1)落笔后略加转动。(2)倘不转动，易露尖头，但在接近他笔时可用之。

2.讫 笔画终了，或一字终了时揭笔离纸。

3.提 笔运行中稍提起，应不离纸，使笔画变得细些或出锋（提后揭讫）。

4.按 笔运行中稍按下，使笔画变得粗重些。

5.倒与起 笔在运行时稍侧倒，倒后复直起。

6.送 侧笔，笔锋在前似铲物逆行，用腕运，与小指的“送”不同。

7.拖 侧笔，笔锋在后，似曳物而行，与“送”相反。