

317989

基本部藏

北京中国書法研究社編

怎樣學書法



人民美術出版社

811
10565

怎样学习书法

北京中国书法研究社編

人民美术出版社

一九五九年·北京

怎样学习书法

編者：北京中国书法研究社

出版者：人民美術出版社

北京东总布胡同10号

發行者：新華書店

印刷者：北京市印刷一厂

北京市書刊出版業營業許可証出字 004 号

1953年5月第一版第一次印刷

开本 787×1092 1/32 印張 + 3/4

印数 1—14,925 統一書号 38027·2604

前言

我国的汉字，已有几千年的历史，我們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，陆续创造出来的。据史书的記載，上古时人們为記事曾用过結繩，后来逐渐創为書契，起初的文字完全是为了实用。随着生产力的提高和产品交换的发展，为了便于書写和更好的适合应用，文字的形式——書体，也不断地發生变化，就我們今天看到的，主要計有大篆、小篆、隶、章草、眞書（即楷書）、行書、今草七种。

無論那种書体的創造，最初都离不开实用的目的，但几千年的遞相演变中，每經一次变化革新，它的服务面就越广。人們在实用中，由學習而深入鑽研，为了在書写中提高文字形象的和精鍊，求其更加美好，自然而然的掌握了書写的規律，从而也認識到这种規律，这样，我們特有的文字書写艺术——書法这一專門學問，也就形成了。汉晉以来，統治階層对这种艺术大力加以提倡，在人民羣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，提到了極高的位置，与繪画併称。历代出現了許多法家，留下了大量的作品，在民族傳統文化中开放着燦爛的花朵。

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

門特有的書寫藝術的優良傳統，把它很好地繼承下來，配合社會主義文化建設，為社會主義經濟建設而服務，已成為我們文藝工作的當前課題之一。

現在一般學習和工作的青年同志，無論是搞自然科學或社會科學，都離不開寫字，如果能寫一筆好字，不僅在學習和工作上有許多方便，而且也是一種有益的文娛生活。有些青年同志，非常愛好書法，但是，不得門徑，無從着手。我們常常接到各地的青年同志寫信來請問書法，我們都詳細地答復他們，鼓勵他們的興趣，我們想，來問的，究竟還是少數，不知道門徑而不來問的，可能還有很多。所以我們感到有必要，編一些通俗性的小書，一方面為了繼承和發揚祖國文化傳統，一方面也是為了引導學書法的同志入門的道路。立言務求淺顯，征引避免繁雜，主要是為了容易理解，便於學習。

至於書法的論述，從古到今，實在是太多了。但簡言之，不外用筆和結構兩事，故本編對於筆法、間架，再三申述。如果青年人學習書法，能掌握了用筆、結構的規律，對於寫字，不會是很為難的。但是，要想有所成就，還有最要緊的兩字訣：一是「勤」，二是「恆」；「勤」可以補拙，「恆」須不間斷。

這里先從「怎樣學習書法」述起，以後對於寫字的工具、各種書體、書法的歷史等各方面有關書法的知識，陸續編成小冊子，分期出書，希望讀者多提意見。

目 录

一 什么是書法

書法和文字

書法的实用价值

書法的艺术性

二 學習書法应有的各种技巧

写字时全身的姿勢

指、腕、肘的运用

执笔的方法

用笔的方法

三 楷書是學習書法的基础

楷字基本笔画的统一名称和形式

研究唐代欧、虞、褚、李、颜、柳六家的准则

每个字的結構形态

四 临、摹和创造的关系

临、摹碑、帖的各种方法

五 永字八法

附：选印唐代六家碑帖

一、什么是書法

有文字就有書法，沒有書法就不成文字，書法是文字結構的規律，研究書法，為的是要掌握這個規律。世界上任何民族，只要有了文字，自然就會有一定的寫法，這一定的寫法，就是這個民族人人所應遵循的規律；如果大家不遵循一定的規律隨意胡寫，這種文字，不能普遍流傳，也就很難發揮它的作用。

中國書法，有大、小篆、隸書及真書（即楷書）、行、草（有章草、今草之別）各種書體，在几千年中逐漸演變，越演變它的藝術性越高，服務的方面也愈廣，書法的藝術生命就這樣一代一代地培養起來，成為祖國文化遺產的一部分。我們要發揚它，繼承它，就得從學習入手。

學習書法首先得熟練寫字的工具——毛筆。在遠古的時候，寫字是用刀刻，其後是用玉石做的漆筆，究竟在什麼時候開始改用兽毛做筆，還不能十分肯定（相傳秦代蒙恬造筆，但近時發現戰國楚墓中有毛筆，還有人曾發現几片有几个殘缺的毛筆書寫字跡的骨板，因而認為殷代已用毛筆了。可見毛筆不是蒙恬才創造出來的）。中國書法有它獨特的藝術性，利用特殊的工具——毛筆，才能發揮它的特長。用鋼筆寫漢字，可以做到整齊端正，一般應用是很方便的，但對於一切筆法，不能盡量表達；而且，鋼筆只能作小楷書，不能寫大字，所以學習書法必須用

毛筆。

書法和文字

我国文字的起源最早是象形文字，用它記事物，备忘忘，代替原始时代的結繩，来为人服务；其后因时代的演变和先民的創造，实用性越来越大，艺术性也越来越高，这就有了書法，所以研究書法必須將实用性和艺术性兩方面結合起来。

现在我国的文字是逐漸簡化了，文字虽然簡化，但是写出来，还是要規律性和艺术性才好看。

写字不是一种很繁雜艰深的事情，宋代苏軾說：「写字不过手法熟耳」，手法熟練，自然就会写字。

書法的實用價值

文字是記事、代言的工具，从古到今，以及世界上有文字的民族，皆是如此。我們要記一件事，筆之于書，永遠不會遺忘；國家有一件大事，書之于史，可以流傳千百世；一個別黨在远方的同志或親友，給人一封信表達思想情感，均須用文字寫在紙上，就要依靠書法的功能。但是，要發揮這樣的實用功能，也得有相當的技术，若是隨意塗鴉，別人看不懂，就不能很好的達到目的，也就是失掉了它的實用價值。

現在有些中年、青年人所寫的字，好像一团亂草分不清字的个数；父母得到兒女老遠寄來一封信，滿心欢喜，拆開看時，亂七八糟，不知說些什麼，只好胡猜；机关中的打字人員，拿着文稿，認不清楚的字居多，沒法動手。如果把这些信和文稿交給本人，讓他自己辨認，日子久了，有時連自己也不認識，因為根本是不依規律，而是隨意胡寫的。用這樣的字來記事記言，豈不是很糟糕嗎？所以要寫字就必須知道書法，先不講藝術，就是對於實用，也是萬分必要的。

書法的艺术性

書法到了魏、晉，是由隶書变为楷書最显著的时期，也是書法艺术最兴盛的时候。当时有代表性的書家为：鍾繇、王羲之。

書法到了王羲之，可謂登峰造極，从他以后凡是写字的人，都是追蹤王羲之（北碑一派除外），人人都想学他的笔法。自六朝、唐、五代、宋、元、明、清以来，凡是成名的書家，也是学习王羲之的居多。但是，写出来的字，决不是都同王羲之的一样，如果真同王羲之一样，那就成了刻板翻印的东西，有何可取。完全老一套，不能自我創造，不是善学古人成功的書家了。所以書法必須要有創造性。但是，創造不是很容易的，需要長時間的鍛鍊和細心的体会，从用笔、結構兩方面下工夫，日久自然会有成就。

从前人練字的过程大致是这样：先选择一种碑或一种帖，把它閱讀、临、摹到了爛熟，每一提笔写字，便与所临、摹的碑、帖相彷彿，到了这个时候，然后改換另一种碑帖；其后写的碑帖多了，笔法的变化和結構的方法，都能「心領神会，意到笔随」，則所写的字，不必摹倣古人而自然适合古人的規律，並且有了自己的風格，这就是創造。凡古来成名的書家，沒有不先写一家作为根柢的；也沒有不旁涉各家以極尽其变化的。前人的学习方法值得我們参考。

在練習的過程當中，一方面要注意藝術，另一方面也不要忘了實用。有時青年人，在臨摹碑帖的時候，倒很有几分相像，等他提筆写信或起草稿，便依然是他自己的筆墨，与碑、帖全不相干，这就是未能把練習和实用結合起来；如果能够随时注意，把这两件事联貫一下，那才能达到我們學習書法的目的。

二、學習書法應有的各種技巧

書法有各種技巧，知道了各種技巧，加以熟練，然後可以達到我們所要求的目的。關於書法的技巧，古今人論述很多，我們擇它切於實用不涉玄虛的先作一個簡單的介紹，使愛好書法初學入門的青年們容易了解。

寫字時全身的姿勢

坐書時，應該兩腳平放地上，兩手握案，肩平、背直、頭正，目注紙上。兩腳平放地上，下半身可以得力；兩手握案，能提起全身的力氣，到達兩肩之上；兩肩平，背脊直起，全身力氣貫注於兩臂並達到肘、腕、掌、指之間，然後把左臂平擱在書案之上，用右手懸空執筆，懸起肘和腕來寫字。兩腳和左手如不踴躍，右手懸空就無力，不能運轉自如。

指、腕、肘的运用

写字的工具是笔，而运用笔的器官是指、腕、肘；应该如何灵活运用这些器官，让他产生优良的作品，则在乎人。从古代的書家所以能够成功，都是善于利用这些器官——指、腕、肘，我們同样有这些器官，何以不会运用？都是因为沒有学习，所以不明白其中的奥妙。

古今人論述这方面的文章很多，真是举不胜举；但是，有些說法，迂闊难行，如像写小楷也要悬肘之类，这样就会使人把學習書法，看成很为难的一件事了。我們現在采取一种簡單扼要的方法，說明指、腕、肘的运用，讓青年們知道写字並非很困难的事情，只要依照这个方法，把它練習熟了，就能写出一笔好字来。

先說「一指」，古人說，「指实掌虛」，就是說，手指握笔要結实，然后运笔有力量。相傳王献之小的时候初学写字时，他的父亲王羲之从他的背后抽笔，竟抽不出来，可見献之小时握笔相当結实，全神貫注在笔上，所以不容易搶夺了去。因为握笔过于松弛，全神不貫注笔端，心手不够一致，字是不会写得很好的。明白这个道理，手指应如何握笔，便可了解，無煩細說。

至于「掌」怎样才会「虛」呢？我們將說三指（即大指、食指、中指）握定笔管的中段，用第四指（即無名指）第一节的指背頂着笔管的下端，再用第五指（即小指）緊貼第四指，帮助它来抵拒笔管。这样，笔管就自然豎立在我們的五指中間，手掌也就自然地空虛了。如果第四指和第五指不向前頂住笔管的下端，而弯曲地向內鈎回，那就塞滿了掌心，手掌既不能虛，

筆管也就不正了，手指如何還會靈活呢？

再說「腕」，腕是運用指、掌的機關，如果不會很好的運用腕，就是指和掌失掉了指揮的機關，專靠指、掌本身的力量，是不夠的，寫小楷尚可，到了寸大的字，就吃力了。

應該怎樣運用腕呢？主要的方法有三種：枕腕、提腕、懸腕。枕腕是把腕微微貼着書案，則寫字不太吃力，作小楷時比較方便；提腕是用肘着案，將腕提起，則腕就靈活，它的力量直接達于指掌，筆鋒的旋轉進退，自較「枕腕」寬舒，作一二寸大的字是非此不可；懸腕是肘不着案，平平地把腕和肘懸空懸起，向前伸開，這是寫大字時必要的條件，因為字幅大，則筆鋒的旋轉進退也大，不懸起腕來是沒法寫的。

最後說「肘」，肘是腕的支柱，幫助腕來增加力量的。肘不着案，則腕不能提、肘不懸起，則腕也不能懸；寫大字時，肘不推挽，則腕力不夠，手與掌也就不可能充分發揮它們的作用。所以肘、腕、指、掌是必須一氣貫注，才能運用自如。

執筆的方法

我們在上節把「指」、「腕」、「肘」的運用，詳細介紹過了，現在來談談執筆。執筆的方法在寫字時是十分重要的，所謂方法，就是要合理的安排手指和筆管的部位，能夠同時發揮

指、腕、肘的作用。

古來論執筆的方法很多，現在擇其切实可行，明白易懂的介紹一下。
先說執筆的高下分寸。



執筆高下分寸圖

此圖表明第四指第一节的指背（爪肉之間，箭头所指處）抵着筆管，筆管離筆鋒處約一寸。

筆管長度，約為五、六寸，五指握管的地方，不過三寸。大約寫小楷要稍低，則筆較穩定，但最低不能降到竹管下端一寸以內（即離筆管下端一寸之譜）。中楷（二三寸大的字）、行書要稍高，可在二寸以內；大楷（五寸以內的字）、草書可在三寸以內。總之，握筆的高下分寸，全看你寫字時運筆的旋轉進退幅度所需，幅度大，自然握筆要高些。至于握筆的高低分寸，是從筆管的下端算起，以無名指（第四指）第一节的背面頂着筆管處為準。

再說執筆時，五指的分佈和相傳的「五字訣」（五指分佈在筆管的四面八方來執行「壓」、「壓」、「鉤」、「格」、「抵」的五字訣。）

「壓」（讀如厭，用一指按物叫作壓。）

就是大指的上节端，从后、左兩边壓着筆管。它在这后、左兩边，起着不同的作用，从后边說，它是对着前边的食、中兩指，緊緊壓定筆管，

執筆的力量，完全以这三指为主，从左边說，凡橫的筆畫，挽之右行，必須大指从筆管的左方推之向右，才有力量。又如：「才」，「シ」等字的末一畫，向右上挑起，勢必要大指从筆管的左方着力。

「压」(也有作押字的，意义与按相同。)

食指上节端押着笔管，与中指合力钩挽着笔管的外左兩方。凡自上而下的豎画「丨」，或自右而左的斜撇「ノ」等，均要食指压着笔管輔助中指来完成它的任务。

「钩」(屈曲如钩的意思。)

中指較長，把它的上节端弯曲起来挽着笔管的前、左兩方，其形势略与食指同，力量則較食指为强，因为它居五指的中峰，钩住笔管的中部，怎样运转，都可以發揮它最大的功用。凡筆画之自上而下的豎「丨」、从右而左的撇「ノ」、从左而右的捺「ㄣ」、横画转弯的折角「丁」、「縱戈」的斜豎「レ」、「橫戈」的弯钩「乚」等，都靠中指居中运转，才可以發揮它最大的作用。

「格」(即抵拒的意思，又有作「揭」字的，「格」、「揭」兩字，声音相近，兼有揭起的意思。)

用無名指(第四指)的指背的上节端，在爪(指甲)与肉之間抵住笔管的后、右兩方。凡向上趨(讀惕，是懼的意思)钩的筆画，必須無名指和小指合力趨起，所以「格」或作「揭」，