

初学书法

技巧入门

书法



北岳文艺出版社

初学书法技巧入门

张全会 著

北岳文艺出版社

(晋)新登字2号

初学书法技巧入门

张全会 著

*

北岳文艺出版社出版发行 (太原市解放路46号楼)

新华书店经销 太原印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 11.25 字数: 130千字

1992年6月第1版 1992年6月太原第1次印刷

印数: 1—6800册

*

ISBN 7—5378—0880—5

I·858 定价: 6.00元

序 言

书法是我国特有的传统艺术，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，历经数千年而不衰，并且不断得到发展。尤其是今天，随着社会文化水平的不断提高，书法艺术被越来越多的人所重视和喜爱。

随着书法活动的开展，人们对书法知识的渴求越来越强烈，迫切希望能有一本适应自学的，初学入门的书法教材，以供自学之用。为满足人们的这一需要，编者根据自己的教学经验和学习体会，通过查阅有关资料，编成了《初学书法技巧入门》一书。此书共分五章，其中包括笔法（执笔、用笔、运腕、用笔的基本常识），笔画（八种笔画、六十四种形态），部首（212法，包括独体字），结构（五类典型结构法），章法和款识（章法的有关常识、格式、款识的有关知识等）。从求美求变的艺术角度，展示了书法这门艺术的独特魅力，向读者介绍了怎样熟悉和掌握书法千姿百态、变化无穷的结构技巧。

该书着重介绍了书写方法。笔画部分的每种方法都有详细的运笔动作说明、附图和例字，部首部分的每一笔法都有详细的书写要求、笔画组成、形态变化和使用位置的说明。并编选了柳公权玄秘塔标准习字帖的范字及名家书写的范字近千个。备有此书，能够自学成才。迫切希望此书与初学书法爱好者结为好朋友。

本书的编写得到了中国城市经济社会出版社的大力支持，受到了全国书协著名书法家程国名老师和北京书协常务理事曾志仁老师的帮助和指导。谨在此表示深情的感谢。

由于编者水平有限，时间仓促，书中难免存在缺点和不足，希望广大书法爱好者和书家、专家批评指正。

张全会

一九八九年元月二十四日

目 录

序言

第一章 笔法	1
第一节 执笔	1
第二节 运腕	3
第三节 用笔	3
附：使用书写工具的有关常识	4
第二章 笔画	6
第一节 点法	6
第二节 横法	10
第三节 竖法	15
第四节 撇法	21
第五节 捺法	26
第六节 趯法	32
第七节 钩法	37
第八节 挑法	43
第三章 部首（一）	49
第四章 部首（二）	71
第五章 部首（三）	107
第六章 部首（四）	142
第七章 结构	151
第一节 上下结构	151
第二节 左右结构	153
第三节 重叠结构	157
第四节 包围结构	158
第五节 规范性结构	160
第八章 章法与款识	170
第一节 章法	170
第二节 款识	171

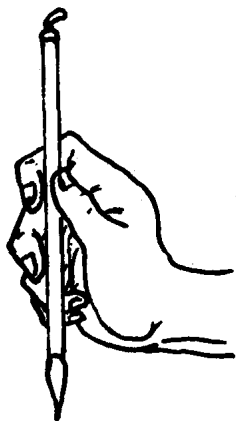
第一章 笔 法

第一节 执笔

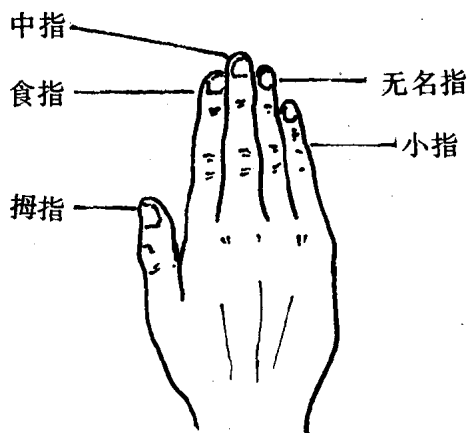
1. “五指执笔法”与执笔要领

唐代陆希声传下来的“五指执笔法”又叫“五字执笔法”。是一种较为合理、正确、被普遍应用的执笔法。初学者应认真学习和掌握。见图（一）

五指分别是：拇指、食指、中指、无名指、小指。见图（二）。



图一 五指执笔法



图二 五指名称

五字分别是：擗，压，钩，格，抵。见图（三）。

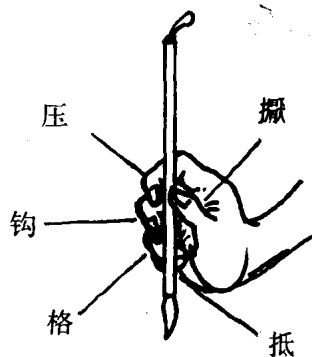
擗——拇指的作用。拇指的上端节在笔管内侧向外，向右上方用力。

压——食指的作用。食指的上端节在笔管外侧向内用力，与拇指形成合力夹住笔管。

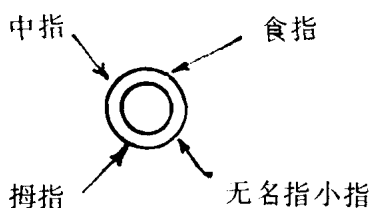
钩——中指的作用。中指的第一、二两指节象钩一样向内用力钩住笔管。

格——无名指的作用。无名指的指甲根处贴住笔管向外用力，与中指相对。

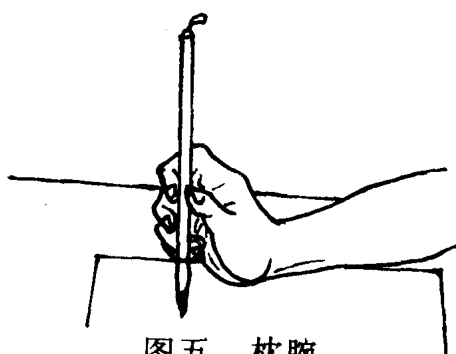
抵——小指的作用。小指紧贴无名指，专为无名指助力。



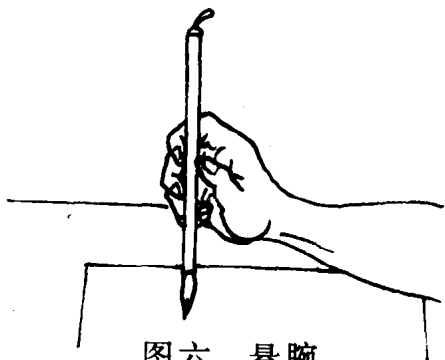
图三 执笔方法



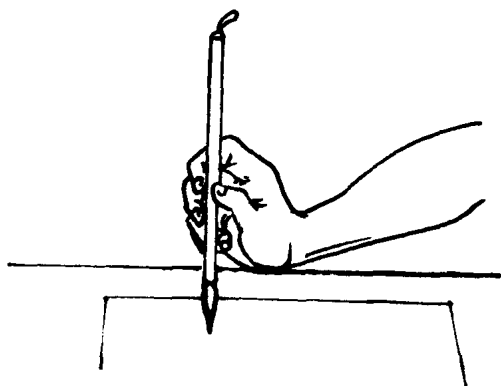
图四 五指用力方向横剖图



图五 枕腕



图六 悬腕



图七 大悬腕

五指的合理分布，作用的不同分工，力量基本由四个方向集聚在笔管的圆心，使笔与指形成一个整体。见图（四）。

五指执笔的方法在于五个指头拿笔皆成弯曲形，没有一个指头是直的，尤其是拇指不要内塌，应外弓凸起，这样才能稳固得力，自然轻松，灵活自如。

执笔要领是：“指实，掌虚，腕平，掌竖，肘起”。“指实”即五指协力将笔管稳稳执住。“掌虚”即掌心空虚，虚能握卵。“腕平”即腕背与纸面平行。“掌竖”即手掌要斜竖起来，笔杆垂直，掌竖则笔直。“肘起”即肘部悬起，略高于腕。

执笔要领在于能以全身之力，由肘而腕，由腕而指，由指而管，由管集笔锋注入纸上。写字时的用力意识应贯注于笔锋，而不是笔管。

2. 腕法

（1）枕腕

以左手作依托，垫在右腕下，似右腕枕在左腕上或腕部轻贴桌面，以指力运笔为主，此法用于写小楷或中楷。见图（五）。

（2）悬腕

也叫“提腕”，即肘着桌面，手腕虚提，腕下无依托，此法用于写大楷。见图（六）。

（3）大悬腕

即“悬肘”，腕肘皆离桌面，肘高于腕，此法用于写草书和大字。见图（七）。

3. 眼法

有两个意思：（1）：选择眼与字之间的最佳距离，写小字约在半市尺左右。写大中楷字宜在一市尺左右。书写一尺大字，应距离二市尺左右。（2）：指眼睛集中在写字上，目不斜视，凝心静思，专心一致。

4. 身法

有两种：（1）坐姿，头正肩平，直背挺胸，上体稍前倾，两腿自然弯曲，两脚分开与肩同宽，平放在一条横线上，左手贴桌按纸，前胸离桌案约十公分，笔杆与人的鼻尖约在一条直线上。（2）站姿（书写十公分以上大字），站法

有两种：一是两脚平行站立。一种是右脚向前跨出半步，右脚在前，左脚在后。身体端正自然舒适，微向前倾，左手伏案，右手大悬腕执笔，眼与纸的距离约一尺左右。

第二节 运腕

写字用力，主要靠指和腕，指和腕又有不同的分工。指用于“执”，即手指将笔拿正，腕用于“运”，即以腕力运笔。

对于初学者来说，运腕是个难关，又是个必须攻克的难关，练习时，可采用以下方法：

1. 书空练习，写字前将手腕前后左右来往翻动，可笔不着纸，也可用笔蘸水在桌面上练习，体会手腕的灵活运用和执笔力度。

2. 从写大楷字练起，运腕是在悬腕的基础上着重用于书写大楷字。写字时将手腕提起，悬离桌面，随着运笔的提按顿挫，轻重缓疾翻转手掌的根部。例如写“一”时，腕部自然由左向右翻动，腕的左骨尖逐渐往桌面切近，同时笔杆向左侧倾斜。写撇“丿”时，腕部向左上方翻动，腕部右骨尖往桌面切近，笔杆略向右上倾斜。不论写哪一笔画，腕皆不与桌面平行运动，而是不断地前后左右扭转，以腕力操纵笔锋运行。

3. 从中锋运笔练起，运腕要始终保持着笔锋在笔画中间运行，靠腕力的提按、顿挫等动作，将散乱、纠缠、偏侧的笔毫收拢，令笔锋常行笔画中，在转折换笔之处，点画交潜过程之中，要顺势调整笔锋，做到执笔不偏颇，用笔不侧抹。

当然，运腕并不否认指和肘的作用，“着腕法”当以运指为主，“大悬腕”不仅运腕，还要运肘和运臂。总之，运腕是“启开书学大门的钥匙”，笔锋运行主要靠腕力，其它起辅佐作用。

第三节 用笔

1. 起笔、行笔、收笔。

起笔又叫落笔、下笔等。方法有三种：一是欲右先左，二是欲横先纵，既切入起笔。三是落笔就走，即空行或滑行起笔。

行笔是指笔毫在点画中的运行移动，即起笔后，收笔前的运笔过程。

收笔有两句话：一是“有往必收”。指写横画时，行笔到尽处，将笔锋向左回收。二是“无垂不缩”，指写竖画时，行笔到尽处，稍停作顿，回锋向上收笔。

2. 藏锋和露锋

藏锋又称“隐锋”或“无锋”，是指笔画的开头与结尾，锋尖都埋藏在笔画里，“如锥划沙，不见起止”。藏锋写出的笔画含蓄饱满，外柔内刚。

露锋也叫“出锋”，是指所写的笔画锋尖外露，即落笔不裹锋，行笔走划中，收笔不回锋。

露锋写出的笔画较有筋骨，精神外露。

3. 中锋和侧锋

中锋又叫“正锋”，指笔肚在前，笔锋在后，笔的主锋始终沿着笔划中心进行。行笔过后，笔划浑厚圆润。初学书法必须先用中锋。

侧锋又称“偏锋”，笔锋偏在一边，笔肚和笔锋并列运行。这种用笔，初学者不可学用。

4. 转锋和折锋

转锋即下笔后将笔锋裹起，行笔时不使其散开，在点划中笔锋轻轻绞转回旋，速度和力量比较均匀，改变方向时，提笔圆转，写出的笔画圆劲清秀。

折锋多用于起笔及行笔的转折处，即笔锋从正面翻到反面或从反面翻到正面。行笔时笔锋断然改变方向，其笔势带方，写出的笔画方整，有楞角，显得骨力外拓。

5. 提笔和按笔

提笔指笔锋在笔画中运行时，笔锋稍提，锋不离纸，使笔画达到较细的用笔方法。

按笔又叫顿笔，指笔锋在笔画中运行时，笔锋下按，使笔画达到粗重的用笔方法。

6. 驻笔

指笔锋在运行过程中，行而若驻，似暂驻而又行，带有徘徊审顾之意的用笔。

7. 过笔

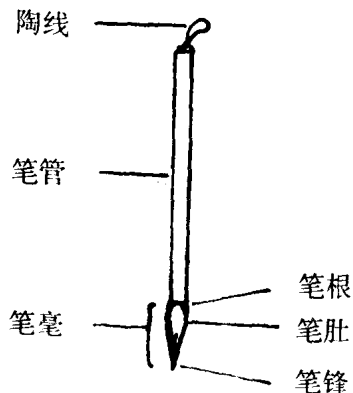
指写主笔时，笔锋下落到纸面后开始运行移动的行笔动作。过笔不可凝滞，要迅疾有力，笔意流畅。

8. 顺笔

指书写时，按照不同书体的笔划方向和顺序顺势运笔的用笔方法。

9. 接笔

指笔画之间承接处的写法。字体结构布势中，笔画之间不乏有左右相接，上下承接的关系。相接处不可着重墨，用笔要轻捷，多以尖笔相接，因而称尖接，又因尖接笔划的多少及形势，分为“一尖接”、“两尖接”等。



图八 毛笔各部名称

10. 空行

指笔锋触纸前的运笔动作。笔不沾纸，空中运行。

11. 方笔

指笔画成方形，有楞有角，骨力外拓的用笔。

12. 圆笔

指笔画圆润，无楞无角，向内收敛的用笔。

附：使用书写工具的有关常识

1. 毛笔

毛笔有笔杆（也叫笔管），笔毫、陶线、笔帽之分。笔毫又有笔根、笔肚、笔锋之分。笔锋又叫笔尖。见图（八）。

从笔肚到笔尖有“三分”。笔尖部分为“一

分笔”，笔肚部分为“三分笔”。中间部分为“二分笔”。写字时用到一分笔为轻笔，用到三分笔为重笔。见图（九）。

第一次使用新笔时，须用温水泡开，用完后再把墨洗净挂起来，最好不用笔帽。再用笔时，要将笔毫全部浸透，不可干笔入墨。

初学者可选用“白云笔”和“狼毫笔”。笔杆要直，笔毫要圆润饱满，笔毛要健壮有弹性，收拢时笔尖要尖，压扁时顶部要齐。

2. 纸

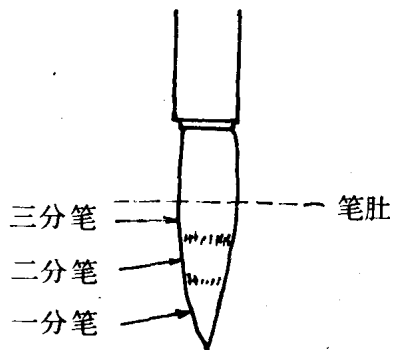
习字用纸，最好用能吸水而质地较粗的纸，如：“元书纸”、“毛边纸”、“宣纸”等。宣纸分生宣和熟宣，写字宜用生宣。

3. 墨

用墨要浓淡适宜，一般在“金箋”“腊箋”、写对联、广告等用的大红纸或不易吸水的纸上书写，用墨宜浓不宜淡，如在宣纸上书写，则不可太浓，初学者用墨不可太淡。

4. 砚

初学练字，一般石砚即可。使用砚台应当经常保持清洁，写完字要将砚中残墨洗净，不要用积存的宿墨，宿墨损坏笔砚，写出的字也收不到应有的效果。总之，书写工具与写字有直接关系，初学者应加以了解和选择。



图九

第二章 笔画

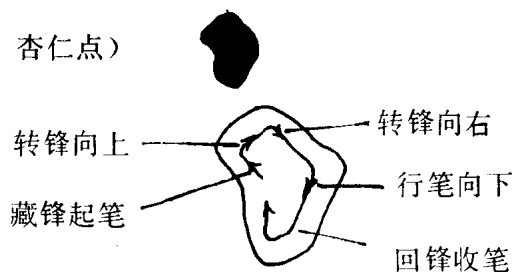
组成中国汉字的基本笔画有八种：即点，横，竖、撇，捺，挑，钩，厥。每种笔画在不同位置上又有不同的书写要求和形式，因此，八种基本笔画派生出八八六十四种笔画形态构成字体的千变万化，形成书法艺术。

写好点画是进入书法艺术大门的重要关口，初学者必须从写好一笔一画入手。

第一节 点法

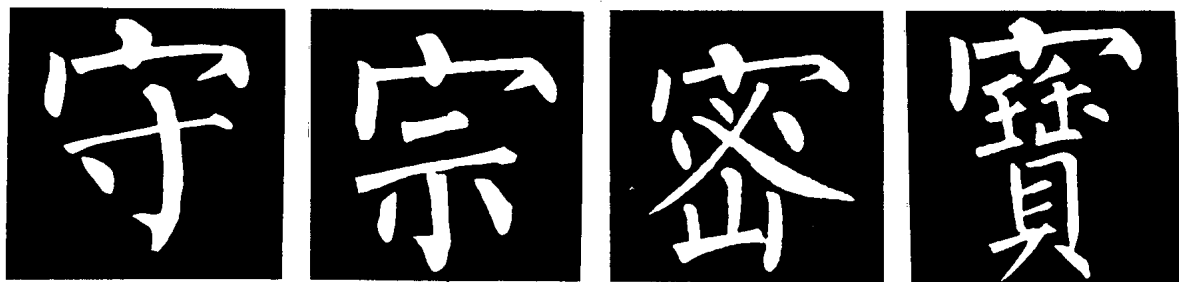
1. 上点（方头点、杏仁点）

运笔动作：



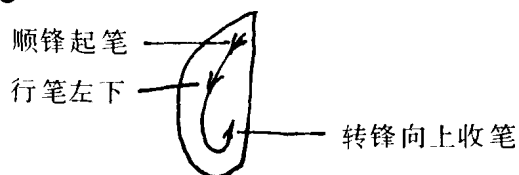
说明：此点为宝盖头专用之点，只用在宝盖头上。

例字：



2. 下点

运笔动作：



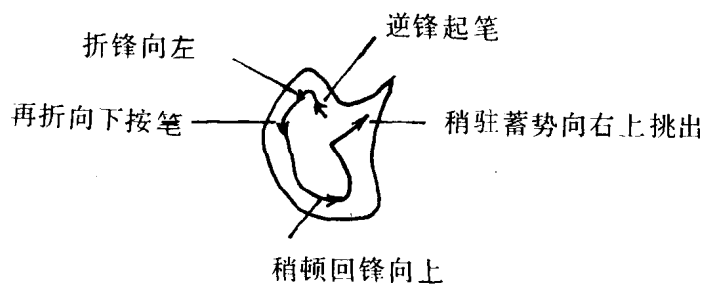
说明：此点上尖下圆，左弧右直，最粗点在二分之一以下。

例字：



3. 左点（桃点）

运笔动作：



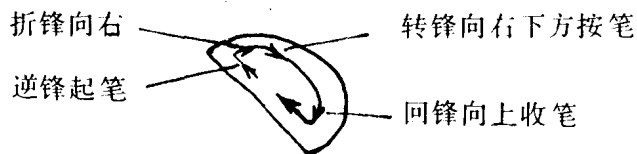
说明：此点形状似桃，多用在心字的中心点或心字的左边。

例字：



4. 右点（侧）

运笔动作：



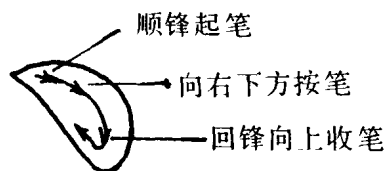
说明：此点在永字八法里叫侧，侧就是点的意思。

例字：



5. 左上点

运笔动作：



说明：此点比右点稍圆润，运笔动作也有区别，只是形状有点相似。

例字：



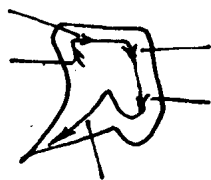
6. 右上点（蝌蚪）



运笔动作：

折锋向右

逆锋起笔



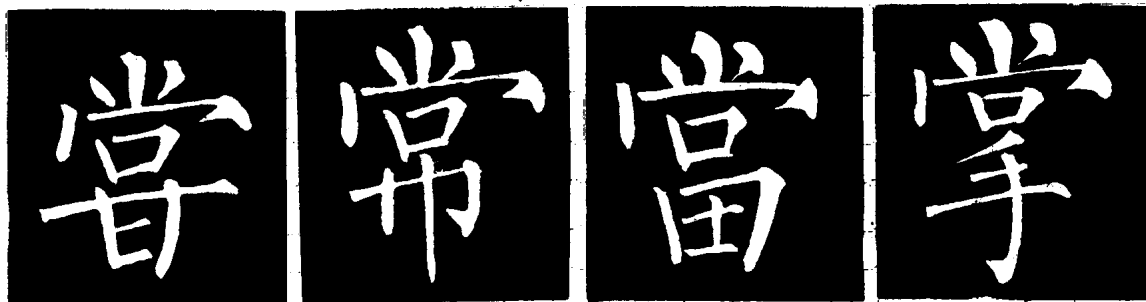
再折右下按笔

回锋蓄势

疾向左下挑出

说明：此点形似蝌蚪，主要用在右上方，也有用在左上方的。

例字：



7. 左下点



运笔动作：

顺锋起笔

向下按笔



回锋向右上方收笔

说明：此点的形状左弧右直，主要用在左下方。

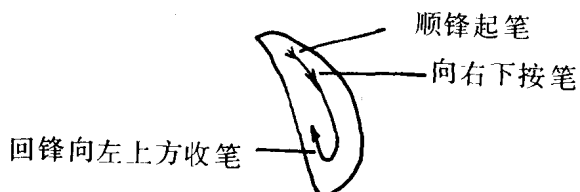
例字：



8. 右下点（鼠矢点、长点）



运笔动作：



说明：此点上细下粗，似耗子屎，比其它点都长，所以又叫鼠矢点和长点，主要用在右下。
例字：

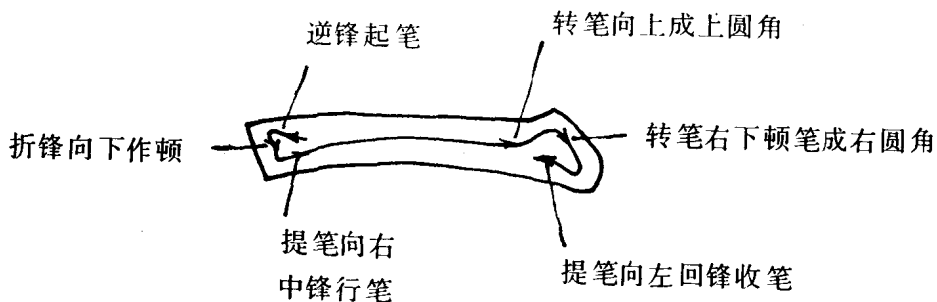


第二节 横法

1. 平横（玉案）



运笔动作：



说明：此横左低右高，斜势有弧，两头粗中间细，形似玉案，与其他笔画相比，较平齐。

弧度斜度都较小。玉案——形容象玉一样光滑美好。

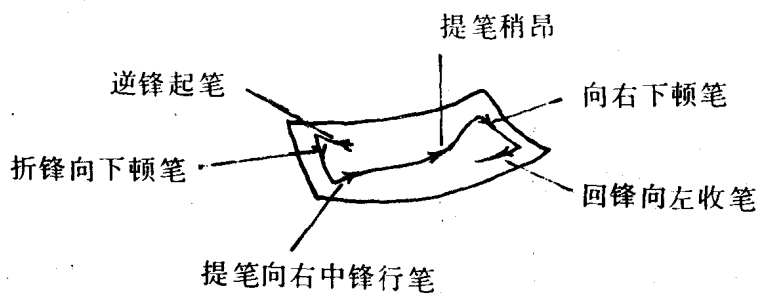
例字：



2. 凹横（勒）

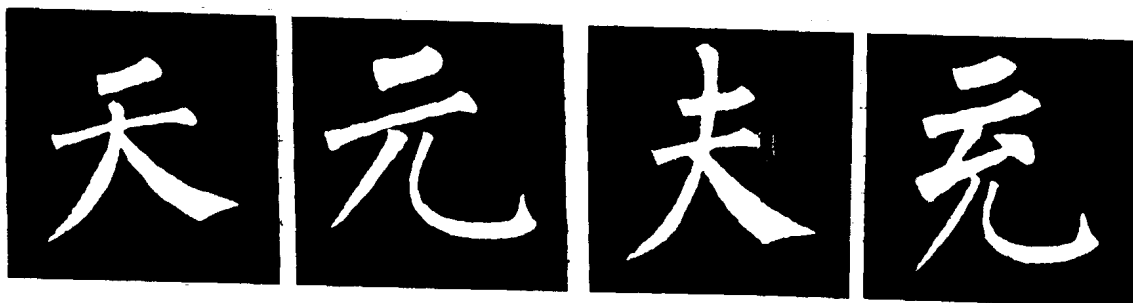


运笔动作：



说明：此横斜势上仰，起笔上长下短，收笔上短下长，收笔时顿笔不作圆的运笔动作。
勒——马嘴里含的木棒，两头稍粗，中间稍细，引申到书法意思有两个，一是指形状相似，二是指笔力疾收，象悬崖勒马。永字八法称横为勒。

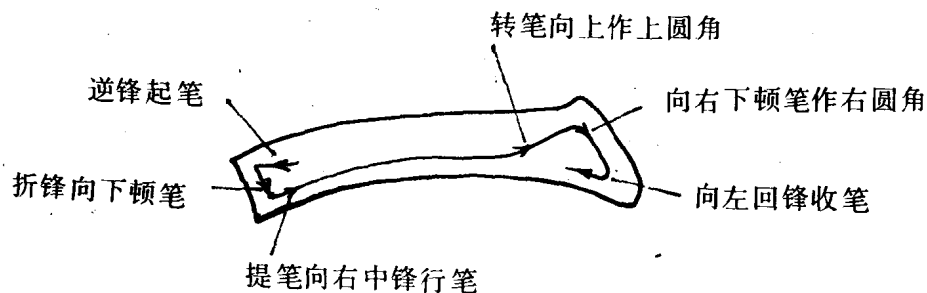
例字：



3. 凸横（勒）



运笔动作：



说明：凸横：又叫担横，中间上凸，两头下坠形状似担。勒的意思见凹横的说明。

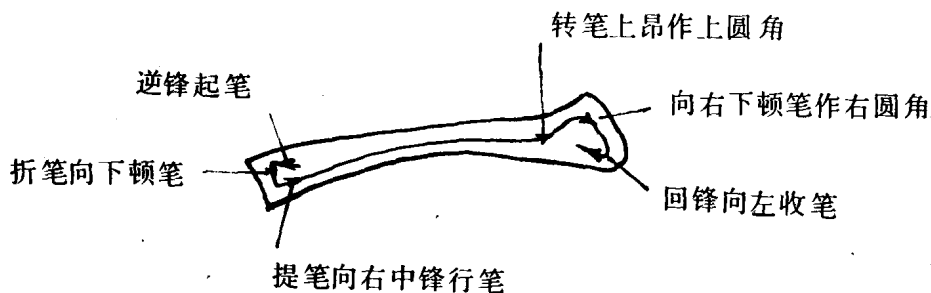
例字：



4. 腰细横



运笔动作：



说明：腰细横与平横、凸横形状近似，但各有特点，平横象玉案平齐光滑，凸横中间弯凸似担。腰细横腰段较细。