

习字启蒙习字启蒙习字启蒙习字启蒙

中

国

习字启蒙

赵承楷著

书

法

从

卷

中

习字启蒙习字启蒙习字启蒙习字启蒙

国



书

习字
赵承楷著
启蒙

法



200726483

论

中国书画出版社

丛

1
4
3

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

习字启蒙/赵承楷著. —北京: 中国青年出版社, 1999. 1

(中国书法论丛)

ISBN 7-5006-1608-2

I. 习… I. 赵… III. 汉字-书法-理论 N.J292. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 02042 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

北京颐航印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/16 9.25 印张 2 插页

1999 年 1 月北京第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1—4,000 册 定价: 14.00 元

自序

80年代我由一个文学爱好者又转为书法爱好者，先后参加过国内外一些书展以及书学研讨会。80年代后期又参与了书法教学工作，在教学中有些新的想法，1991年写成了《大学书法教程》一书。这本书还不能真正教给人从写字到书法的学习方法。于是1993年3月又开始写一套书法系列丛书，即《习字启蒙》、《书法断论》、《艺术钩沉》。这三本书是我写字的经验，也是我从事书法教学的经验，这些零零总总的经验，归纳起来就是清代人早已指出的，学书法要遗貌取神，不可貌合神离。当前貌合神离的情况愈来愈严重。各种各样的书法书，大都是在“似”字上作文章，下功夫。这三本书还揭示了书法是中国特有的艺术，所以书法必须与中国的历史、中国的社会相联系，用中国的哲学去分析它、认识它。能否真正地达到上述的目的，我不敢断言，要靠实践来验证。但是在书法界、书法教学的领域里开辟一个新的思路是肯定的。我学识浅陋，这三本书如能对书法界的好友有些启发或联想，就是对我的安慰。也希望能提出更好的意见，以便在学术上更加进步。在此也谢谢帮助我完成此书的同志们！

赵承楷

1993年7月

弁

学习写字与书法，在于了解传统书法，总结前辈们的学习经验，从而弘扬祖国文化，继承与发展祖国的书法艺术。然而，多少年来，我们在书法教学上存在着“死”和“窄”的问题。“窄”表现在将楷字的学习，规范在“颜、柳、欧”三家上。颜真卿《多宝塔》、《勤礼碑》，柳公权《玄秘塔》、《神策军碑》，欧阳询《九成宫》，几乎成了惟一的范本。打开传统书法卷，楷书范本可达上百、上千种之多，我们为什么仅仅局限在三家之内呢？这三家，既不可全面了解传统书法，又不可全面总结先辈们的学习经验，更谈不上全面继承祖国书法艺术。“死”表现在死学、死临，单纯地以形象的像“颜”、像“柳”、像“欧”为目的，若形象写得不像颜、柳、欧，则认为不是书法，不成字。其精神、神采，早已抛弃。更有甚者，把一些点划具体到不能再具体的程度，如：“点”，讲上点、下点、左点、右点、下相向点、上相向点、相背点、水旁点、横四点、合三点、两对点、横三点……不一而足。是否上点、下点都如是说呢？真如此，这些字不都成了工厂之零件，只要编号对，组装起来就可以了么！怪不得，许多受此训练的学生，反倒不如不受此训练的、自学的学生成绩好。杨公骥先生给《中国书法论著辞典》作的序文中说：他的祖父是博学多闻的书法家，只教他把字写端正，不准他临帖练字，主张“实学”，不主张在文字的点、横、竖、撇上耗费人好时光。我以为这也是反对“死学”的。讲还是应该讲一点，不过不能讲得太死。通过细讲，仅仅是开导而已。

为了克服“死”和“窄”的问题，我提出了一个新的、较为宽些、较为活一些的学书法方法。写成《习字启蒙》一册，供学习写字、研究书法，以及书法教育者参考，或许有所补益。

《习字启蒙》一书，主要想解决毛笔楷字的笔法和结构问题。其想法是，不以一家为准则，而以众家为长；不以形象为法，而以形象为理；不以法度为死理，而以悟其理为教。既要尊重传统，却又不死法一家。融会贯通，自成法度。从某种意义上讲，也是较快地掌握写字其要的学习方法。

赵承楷

1993年3月

古人论临池

古人作书遗貌取神；今人作书貌合神离。其间相去之远，岂可以道里计哉。

〔清〕周星莲《临池管见》

作书要发挥自己性灵，切莫寄人篱下。凡临摹各家，不过窃取其用笔，非规规形似也。近世每临一家，止摹仿其笔画；至于用意入神，全不领会。要知得形似者有尽，而领神味者无穷。东坡自谓悬书壁间观之，所取得其大意，正指此也。

〔清〕朱和羹《临池心解》

临池之法：不外结体、用笔。结体之功在学力，而用笔之妙关性灵。

〔清〕朱和羹《临池心解》

学书要识古人用笔，不可徒求形似，若循墙依壁，只寻辙迹，则疵病百出。

〔清〕朱履贞《书学提要》

初学不外乎临摹。临书得其笔意，摹书得其间架。临摹既久，则莫如多看、多悟、多商量、多变通。

〔清〕周星莲《临池管见》

夫书之为体，不可专执；用笔之势，不可一概。虽心法古，而制在当时，迟速之态，资于合宜。

〔唐〕张怀《玉堂禁经》

余尝题永师《千文》后曰：“作书须提得笔起，自为起，自为结，不可信笔。后代人作书皆信笔耳。”信笔二字，最当玩味。吾所云须悬腕、须正锋者，皆为破笔之病也。

〔明〕董其昌《画禅室随笔·论用笔》

下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。

〔晋〕卫铄《笔阵图》

楷法与作行草，用笔一理。作楷不以行草之笔出之，则全无血脉；行草不以作楷之笔出之，则全无起讫。

〔清〕朱和羹《临池心解》

目 录

第一章 基础	001
第一节 工具与用法	001
第二节 姿势与执笔	003
第三节 楷字字样	005
第四节 教学指导与练习	015
第二章 楷字笔划	016
第一节 一划之法	016
第二节 点划的基本写法	019
第三节 横划的方、圆法	029
第四节 竖划的七种形态和写法	037
第五节 撇划的认识	047
第六节 捺划说明	056
第七节 钩法举例	072
第八节 转折之精微	086
第三章 楷字结构	099
第一节 正字	099
临《夫子庙堂碑》 平和秀丽 气象舒展	099
临《九成宫》 结体严谨, 用笔着力	104
临《玄秘塔》 运笔有提按 结构有收放	111
临《韦驮墓志》 结体方正 平稳端庄	114
临《龙藏寺》 平正通达 宽博雅丽	116
临《张玄墓志》 任以自然 随意流畅	119
临《宣示表》 点划之间 刚柔皆备 笔划纯朴 章法自然	122
临《张猛龙碑》 富于变化 疏密自适	124
附: 学生的字	126
第二节 楷字结构法则(七条)	130
第三节 学生作业选	136
作者简介	141
后记	143

第一章 基础

第一节 工具与用法

写毛笔字的工具是毛笔、纸、墨、砚、字帖。特别是毛笔和字帖，尤为重要。

毛笔：分软毫、硬毫、兼毫。软毫者，以羊毫为主，硬毫以免毫、狼毫为主，兼毫者软硬兼有之。初学写字以软毫为好。选择色白净、质纯洁、形状修长、杆直的羊毫笔为好。胡开文、戴月轩等都为名笔。现在还流传的“善琚”笔，亦为上品。写字者应购两支，每日更换使用。新笔不能用开水烫，易损毛，需用温水。要自然浸开，不要使劲按开。使用时，先将笔头上的水分用吸水纸，或布吸尽，再蘸墨。开始要少蘸墨，多则不易掌握墨之多少。用后一定用净水洗干净，洗到无黑墨迹为止。洗尽的笔第二天毛是开着的，若沾在一起，则是没有洗尽。用自来水洗时，笔毛应与水流的方向一致，否则易冲坏笔毛。洗净后笔头向下垂挂起来，放在阴暗处。第三天再用。洗毛笔亦须注意干净，勿到处挥洒，弄脏环境。

纸：写字的纸很多。讲究些用生宣纸。不过，价格过高，练习写字不必用。使用吸水的纸即可，如毛边纸、麻纸、元书纸，初开始写还可用废报纸。将纸剪裁成15cm—18cm的小块，每字一块。这样易写自然，大小由之，不拘谨，将字写成一定的字样后，要打成方格，整幅写，练习全篇的整齐性。以后再不打格子练习，以练习成韵律的行、篇。亦可练习中互相更换。

墨：研墨最好。然而现在大都用现成的墨汁，以“中华墨汁”、“一得阁”为好。用时须加一定的水，方可使用。不然，胶质太大，拉不动。宜淡，不宜浓。

砚：有砚台则好，无砚，用盘儿亦可。初学有一般砚即可。砚或盘儿，必须天天用，天天洗。不可用纸屑擦，宜自然干。不可太阳晒，要放在阴暗潮湿处。亦要注意清洁。不宜用墨盒。

字帖：要多准备几种楷书字帖。如欧阳询《九成宫》，虞世南《夫子庙堂碑》，褚遂良《孟法师碑》，王居士《砖塔铭》，《张黑女》，《张猛龙》，《龙藏寺》，柳公权《玄秘塔》，颜真卿《勤礼碑》等。使用时根据要求写。

一般人总是以欧阳询《九成宫》、柳公权《玄秘塔》、颜真卿《勤礼碑》为法帖的，书法教学的实践中使我们认识到：欧阳询《九成宫》运笔精到、结构严谨，然而临写者往往出现描描画画的作业、笔划均匀、无轻重之分、非写而画的毛病；以柳公权《玄秘塔》为法帖，虽然柳字中宫收紧，出笔有力而临写更易出现飘滑的笔意，特别是“撇划”的临写更易出现飘滑，而结构也出现些偏斜、扭曲、松散之病；颜真卿的《勤礼碑》，用笔

沉雄、结构宽博，而临写者往往又出现结体臃肿，笔划粗野，特别是起笔重出，收笔重按，横细、竖粗，这成为通常的缺点。凡死学一家之法，必然会出现偏颇。所以我在这本书里选唐碑中的《夫子庙堂碑》、《孟法师碑》、《孟孝敏妻陆氏墓志》、《端州石室记》、《卢君夫人李灌顶墓志》、《张悦墓志》、《少林寺诗书碑》、《韦项墓志》、《岑植德政碑》、《郎官石柱记》；隋碑中的《龙藏寺碑》、《姬夫人志》；魏碑中的《张猛龙碑》、《郑文公碑》、《高贞碑》、《孙秋生造像题记》、《张玄墓志》以及《宣示表》等，相互参之，相互补充，既不会守樊篱于一，又能以众法归一。我选多种法帖，就是要取众法之长，避一家之短。虽云不似一家之法，然不出传统的法规。

运笔之前，先认识一下笔锋

笔法主要是讲笔锋的应用。什么是笔锋呢？任何大小的笔，一般都将笔头分成三等分，即笔根、笔肚、笔锋，笔锋中又有主毫。写字是用笔锋这一部分为主。（见图1）

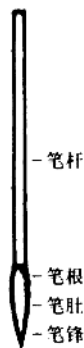


图1

第二节 姿势与执笔

姿 势

心正笔正。

心正，是内心所思之事正，性灵之正。

笔正，指内心所使下的书写的行为，以及毛笔直立。写字只有在不受外界干扰的情况下，才能心平气和，情绪缓缓而生，情感荣荣而发，思绪不乱，情思不断。只有这样，才会写好字、写活字。

写字时讲究正确的姿势。正确的写字姿势不仅给人以美的姿态，而且给人以严肃认真的感觉。正确的姿势，才会写出端庄、大方、开朗的字，行气之中产生高雅的韵味。相反，写字姿势不正确，还有碍于身体健康。

什么是正确的写字姿势呢？

头——头要正，两眼向前微俯。

身——身要挺立，全身重心要稳。

腿——两腿平放，两脚平平着地。

肩——两肩齐平，两臂要自然张开，右手执笔，左手按纸。两臂靠紧，写字易拘束；两臂张开过大，写字易野。

胸——胸部离开桌面10 - 15 cm。

同时，纸要正、笔要直、笔管对着鼻尖。砚台放在右上方，砚池在上，砚盖在下。如果是站立写字，注意桌面不能过高或过矮。右脚在后，左脚稍靠左上方，左手着桌面。如把右脚支点与左脚、左手支点延伸在一平面上则约成 120° 的三角形形状，使重心倾倒在左脚上。而右手右臂可以自由灵活地运动为好。要注意两肩平行，这样才端庄美观。

执 笔

(一) 执笔的意义

执笔的方法很多，如：龙眼法、凤眼法、三指法、拔镫法、提笔法、回腕法、提笔回腕法。但一开始写字以五指法为好。苏东坡说执笔无定法，即不单纯强调一种执笔法，并不是不需要执笔的方法，他的“只要虚而宽”实际上就是讲方法的。

好的执笔法，可以写出端庄有力的字，而且能够较快地掌握写字技能。

(二) 五指法

拇 拇指力向外。

压 食指力向内，拇、食指握住笔管。

勾 中指与食指平行，不拉开，在笔管外侧。

格 无名指平出，在笔管内侧。

抵 小指与无名指平出，小指抵住无名指的指端内肉，起辅助无名指的作用。在笔管内侧。



坐式



立式

图2

注意：1.食指与中指间自然合拢，不拉开。

2.拇指：（1）平出；（2）不按下，按下掌实，笔死；（3）不鼓起，鼓起笔不稳。

（三）执笔要领
掌虚指实。

（1）掌虚：写出的字自由灵活。指实：写出的字有力。

（2）只有指实掌虚才能达到“指动未尝腕、肘不联动者，气在暗中的效果”，即指、腕、肘有机地配合。

（四）执笔的高下问题

初学者靠下，有了一些基础则可持中节部位，到熟练时持笔再往上。“笔管不过六寸，提管不过三”，“真一、行二、草三”，这只是一般通常的讲法，而执笔高低究竟如何，要根据书写时的具体情况而定。

（五）执笔的松紧问题

执笔应以筷子夹菜的松紧程度为好。紧则道劲；松则易媚丽，然而过紧，力止于管，不及于毫，反不灵活；过松，则怯弱无力，不见笔。

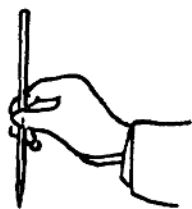


图3 正确的执笔方法

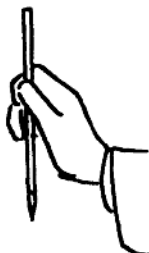


图4 不正确的执笔方法

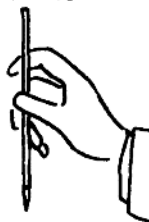
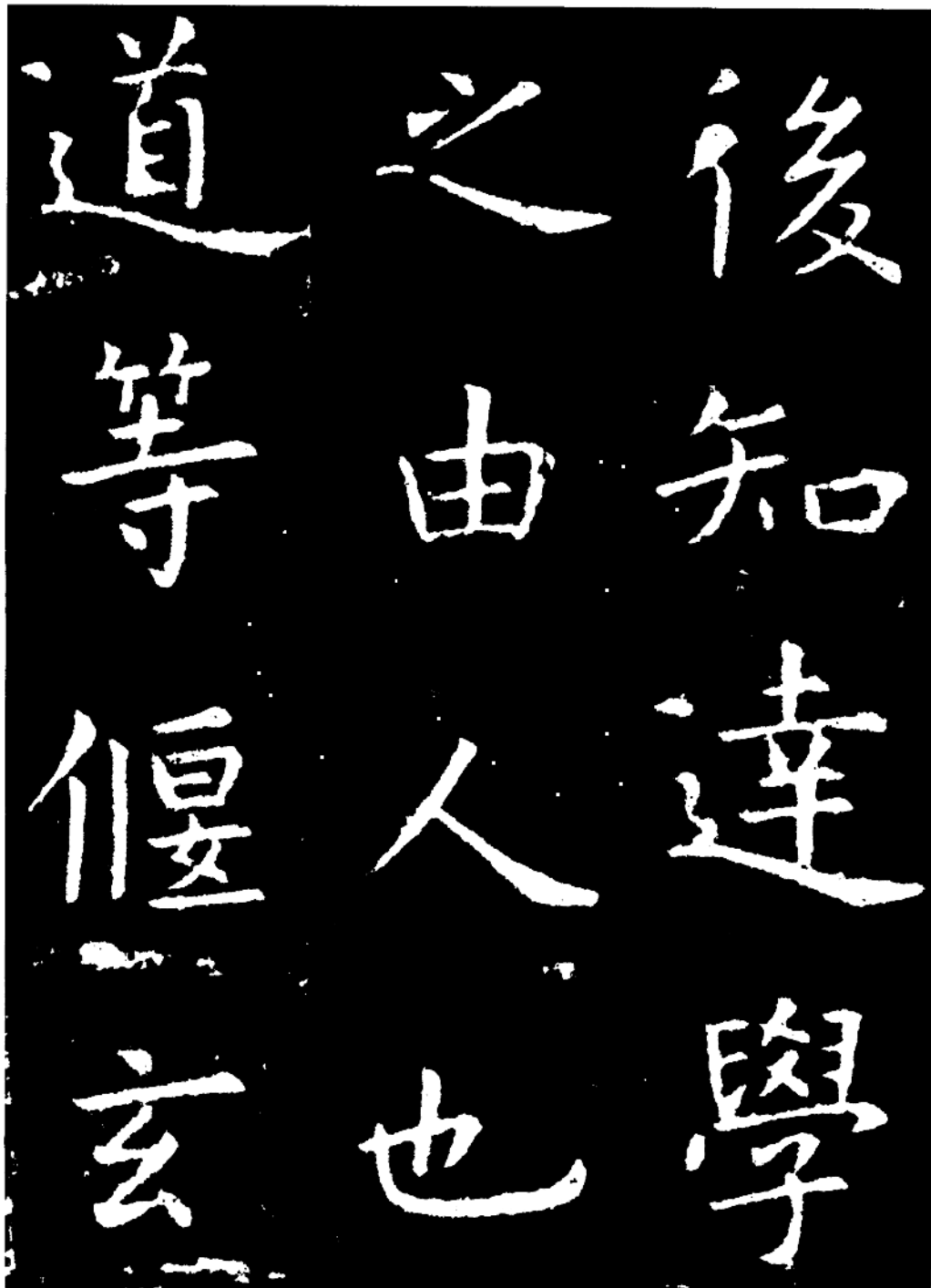


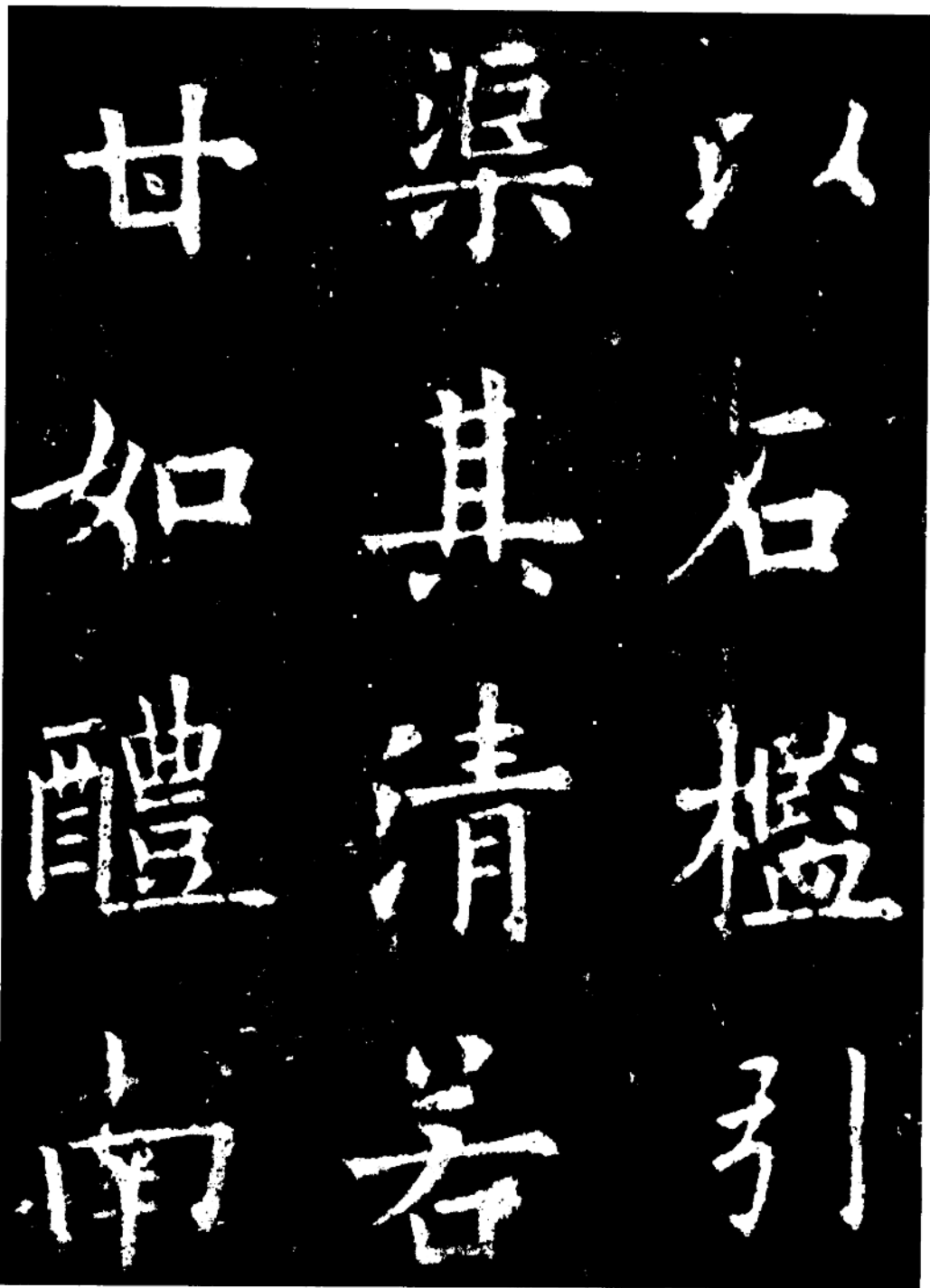
图5 不正确的执笔方法

第三节 楷字字样

虞世南《夫子庙堂碑》



欧阳询《九成宫》



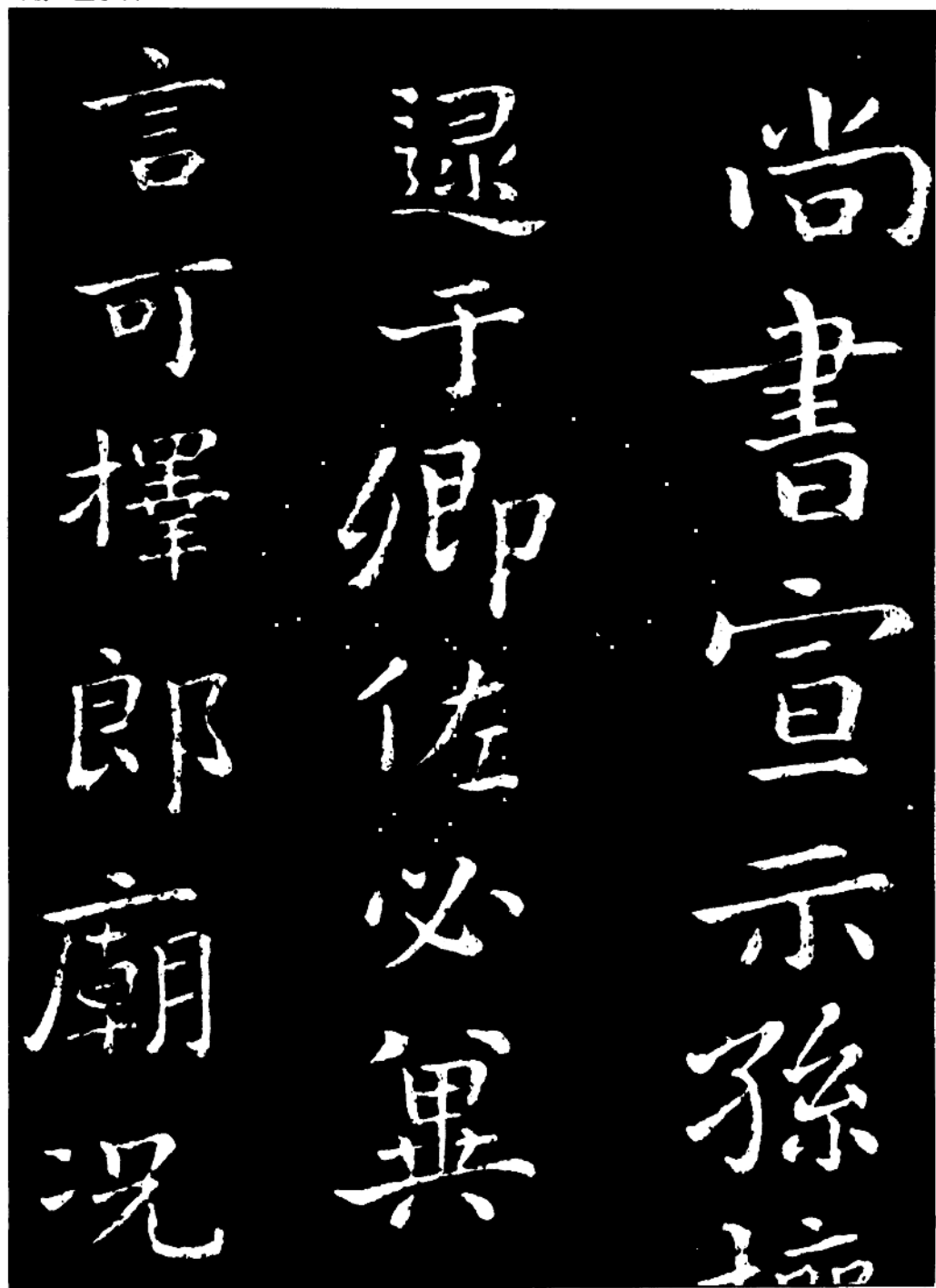
褚遂良《孟法师碑》



隋《姬夫人志》



钟繇《宣示表》



柳公权《玄秘塔》

者
在
家
則
義
禮
樂
輔
子
以
扶
世