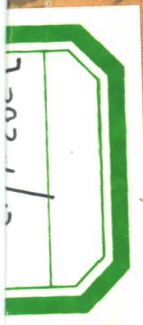


書法百問

邓散木 提纲

邓国治 补文



书 法 百 问

邓散木 提纲

邓国治 补文

天津人民出版社

书 法 百 问

邓散木 提纲

邓国治 补文

★

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道124号)

天津新华印刷二厂印刷 天津市新华书店发行

★

850×1168毫米 32开本 1.626印张 6插页 25千字

1981年7月第1版 1983年7月第2次印刷

印数：785,801—485,801

统一书号：W072·23

定价：0.30 元

《书法百问》提纲

答: 不松不紧。	答: 要悬腕。初学不惯可枕腕。(附图)
10. 笔要执得高好, 还是执得低好?	21. 写标语碑额等大字应怎样?
答: 看字的大小而定。(附图)	答: 亦悬肘。(附图)
丙 运笔	22. 写字时身体的姿势应怎样?
11. 什么是运笔?	答: 三寸以内字坐肘写。(附图)
答: 笔的运转。	三寸以外字立着写。(附图)
12. 怎样运笔?	丁 用笔
答: 腕运非指运。	23. 什么是用笔?
13. 为什么不可以指运笔?	答: 笔在纸上的动作过程。
答: 以指运笔, 笔不踏实, 字必虚浮。	24. 怎样用笔?
14. 以腕运笔, 腕的姿势应该怎样?	答: “无垂不摆, 无往不收”即起笔走
答: 腕要平覆。(附图)	折锋, 收笔用回锋。
15. 为什么腕要平覆?	25. 什么叫“锋”?
答: 可保持笔管垂直。	答: 笔尖的嫩毫部分。(附图)
16. 笔管是否应永远保垂直?	26. 什么叫“折锋”?
答: 可向前或向左倒, 不可向后或向右倒。(附图)	答: 欲右先左, 这叫“逆入”。(附图)
17. 腕要悬的多高?	27. 什么叫回锋?
答: 看字的大小而定。(附图)	答: 笔运末了往回收进。(附图)
18. 为什么要悬腕?	28. 立怎样写?
答: 腕不悬, 笔管运转不灵。	答: ……(附图)
19. 初学悬腕, 手会颤抖, 怎么办?	29. 横怎样写?
答: 空时可执笔画几。	答: ……(附图)
20. 写小楷是否也要悬腕?	30. 竖怎样写?
	答: ……(附图)

目 录

甲	总纲	(1)
乙	执笔	(2)
丙	运笔	(5)
丁	用笔	(10)
戊	结构 间架 行款	(23)
己	临、摹	(33)
庚	选帖	(40)
辛	工具	(42)
壬	其他问题	(45)

甲 总 纲

1. 什么是书法？

答：书法是指汉字的书写艺术，包括用笔、结构、间架、行款等方面。

2. 为什么要学习书法？

答：学习书法，最低目的是写得笔画端正，间架安稳，流利，漂亮，在学习、工作和社会生活中，能够提高效果质量。更进一步，则是通过书法来反映思想，表达感情，成为一种艺术品，使人得到艺术的享受。

3. 学习书法有哪些基本法则？

答：学习书法必须掌握执笔、运笔、用笔、结构这四方面的基本法则。

4. 学习书法从何入手？

答：先摹后临。

乙 执 笔

5. 为什么要讲究执笔？

答：执笔不得法，字就写不好。

6. 怎样才是正确的执笔法？

答：正确的执笔法，简单地说，就是“指实掌虚”四个字。

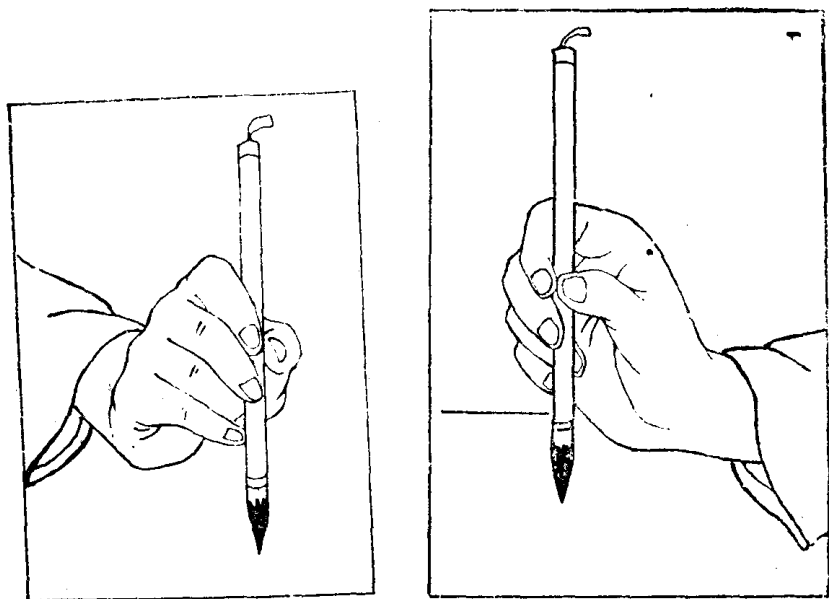
7. 怎样执笔才能指实掌虚？

答：食指（第二指）中指（第三指）并拢，在笔管前面用指尖勾住；拇指在笔管左面用指尖向右抚（yǔ）；无名指（第四指）的指甲中部紧靠中指在笔管里面往外抵，小指紧贴在无名指一起。这样，五个指头攥在笔管四围，拇指的指骨突出，掌心就空了，空得差不多可以放进一个鸡蛋，这就是“指实掌虚”。这里特别要注意的是，拇指和食指、中指必须攥在一起，无名指、小指必须要紧靠中指，拇指的指节必须突出。

（图一）

8. 古人执笔有“龙眼”“凤眼”之说，是怎样执法？

答：所谓“龙眼”“凤眼”，只是一些故弄玄虚的说法，实际上是最要不得的。“龙眼”执法，是食指、中指只用指尖作弧形攥住笔管前面，无名指的第一节节骨在笔管里面推顶，拇指右边指肉抚在笔管左面，使虎口围成圆形，用这种执法，手腕扭着，既吃力又不切实用。至于“凤眼”执法，更要不



图一 正确的执笔示意图

得，食指勾得老高，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、中、下三截，这样无名指及小指自然而然地捏在掌心，虎口狭长，象凤凰的眼睛，掌心捏实了，笔尖运转就不灵活，这样执笔的人必须注意纠正。此外，有些书上还有“撮管”“提管”等说法，也是不切实用的。

9. 笔要执得紧好，还是执得松好？

答：执笔不要太松，也不要太紧。太松了笔管容易掉落，太紧了笔管会颤抖，手也容易累。拿骑自行车来作比，初学骑车的，为了怕摔跤，往往把车把攥得紧紧的，结果车身反而更容易倾倒。执笔跟攥车把一个道理，要不松不紧，恰到好处。相传东晋时代的大书法家王羲之看到小儿子献之在练字，从背后出其不意地拔他的笔，竟没有拨动。由于这个故事，后人便

误以为笔要执得紧。其实如照前面所说的方法执笔，不用很大的指力去攥住笔管，而笔管自然稳如泰山，要想拔去，确实是不大容易的。

10. 笔要执得高好，还是执得低好？

答：执笔的高低，要根据字的大小而定。总的原则是，字越小，笔执得越低；字越大，笔执得越高。一般说来，写小楷笔要执得低些，拇指距离笔尖约四至五厘米左右；写中楷（也称寸楷）执得稍高些，拇指距离笔尖约六至七厘米左右；写大楷执得更高些，拇指距离笔尖约七至八厘米左右。不过这不是硬性规定，除字的大小有别外，还有笔管的长短、写字的姿势（坐或立的区别）等因素，也影响到执笔的高低，因此，究竟执得多高，要写字者自己去体验掌握一个合适的尺度。

丙 运 笔

11. 什么是运笔？

答：运笔，是指笔的运转。

12. 怎样运笔？

答：运笔必须用腕运。五指攥住笔管，使笔管直立不动，全用腕力使手活动，笔管随着手的活动方向来回运转，这就是“腕运”。

13. 为什么不可以用指运笔？

答：用指力去拨动笔管，笔管就不能保持直立不动，笔管的活动范围也非常小，写小字还可勉强对付，写中楷、大楷以及再大的字，就无法运转了。而且，用指力运笔，笔不踏实，写出的字也是虚浮无力的。

14. 以腕运笔，腕的姿势应该怎样？

答：以腕运笔，手腕必须离开桌面，使之悬空。悬空的腕部又须平覆，同桌面平行。

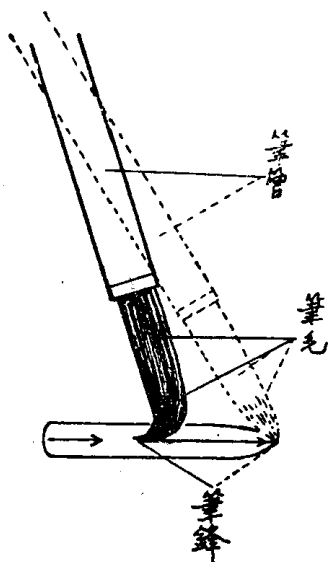
15. 为什么腕要平覆？

答：手腕平覆，就可以使笔管保持垂直。

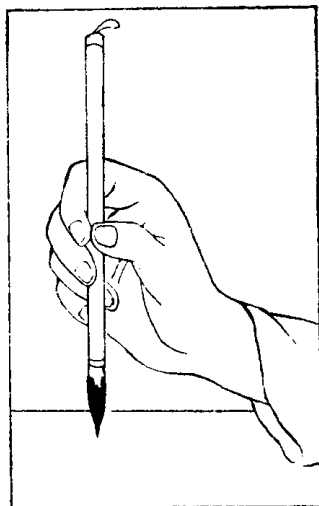
16. 笔管是否应永远保持垂直？

答：笔管不能永远保持垂直，必要时是可以而且应该倾侧的。例如写较长的直画，笔势由上而下，笔管就要随着向前倾侧，直画越长，笔管向前的倾斜度也越大；横画笔势自左而

右，则笔管改为向左倾侧；其它撇、捺等笔画，也都依此类推（图二）。但须注意的是，笔管可以向前或向左倾侧，而不可向后或向右倾侧，向后或向右，就不是以腕运笔了。



图二 笔管倾侧示意图



图三 悬腕示意图

17. 腕要悬得多高？

答：悬腕的高度同执笔高低一样要视所写字的大小而定。一般说来，写中楷手腕离桌面约四厘米左右。字写得大，腕悬得高些，离开桌面远些，字写得小，腕悬得低，离开桌面近些，也没有硬性规定（图三）。

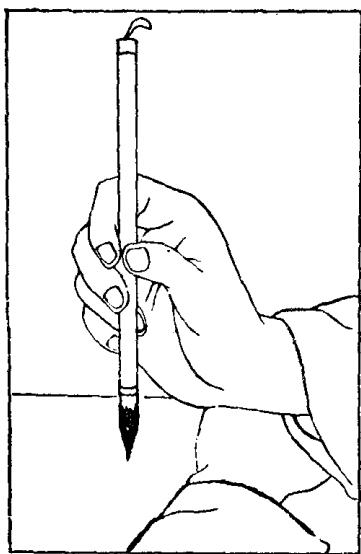
18. 为什么要悬腕？

答：悬腕写字，就可使手转动灵活；如不悬腕，紧贴桌面写字，手就无法活动，笔管也必然运转不灵。

19. 初学悬腕，手会颤抖，怎么办？

答：必须勤学苦练，持之以恒。方法有二：一种是空闲时

候，倒拿笔管，或者拿一根筷子，按照正确的执笔法执住，悬起手腕，在桌面上绕圈儿，经过一段时间的练习，手腕自会逐渐稳定。另一种是写字时将左手平覆在桌面上，右手腕搁在左手背上写，这种做法叫“枕腕”（图四），时间长了，抽去左手，右手也能稳定。这两种方法，可以同时并用，练习一段时间，就能收到效果。



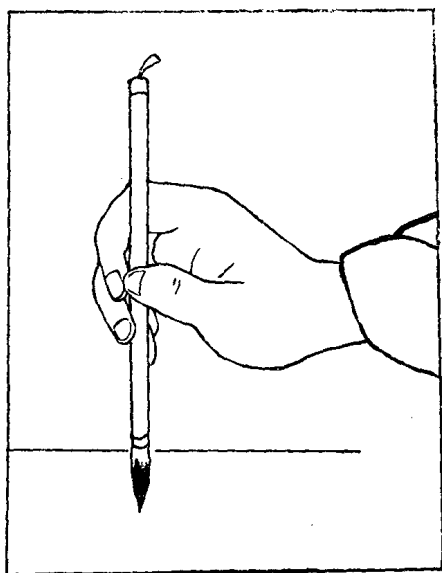
图四 枕腕示意图

20. 写小楷是否也要悬腕？

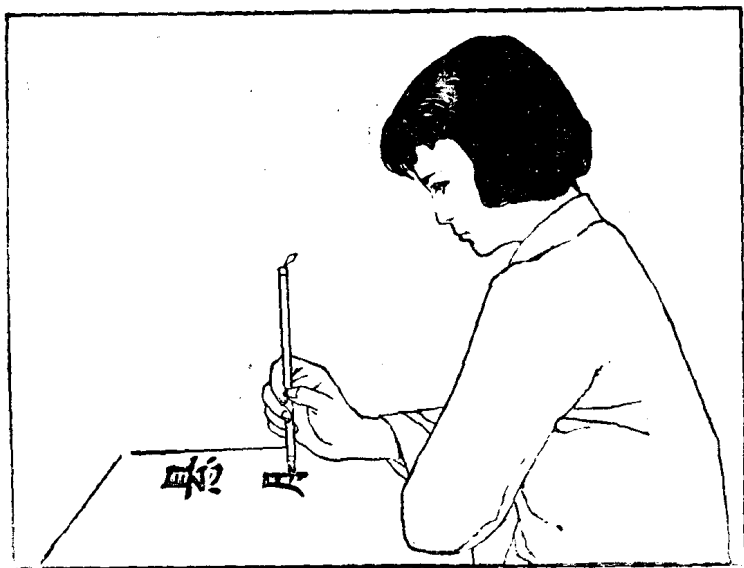
答：写小楷也要悬腕。开始练习小楷，悬腕是比较困难的，可采用上法“枕腕”。也可以“提腕”，又叫“虚腕”，即将肘骨靠在桌上，手腕靠近桌面而不贴紧，能够自由活动，也就是最低的悬腕。

21. 写标语横额等大字应怎样？

答：写标语、横额之类的大字，不光要悬腕，还须连肘也



图五 悬肘示意图



图六 坐写示意图

悬空，这就是“悬肘”（图五）。悬肘可以在练习悬腕的同时练习，等打好了基础，那就可以运转自如，小大由之了。

22. 写字时身体姿势应怎样？

答：字要写得横平竖直，写字时或站或坐，身体也必须端正。头要正，稍向前俯。眼与纸的距离约在一尺左右，双眼之间如果画一条线的话，这条线要和桌子成平行线。写三寸以内的字可坐着写（图六），写三寸以外的字站着写。

丁 用 笔

23. 什么是用笔?

答：用笔就是指笔尖在纸上写出点画的活动过程。

24. 怎样用笔?

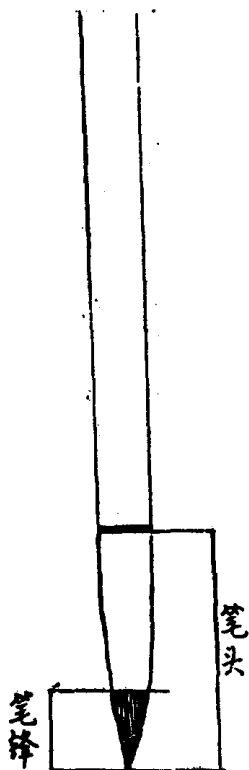
答：用笔的要诀，只有“无垂不缩，无往不收”八个字，意思是说无论点、画、撇、捺等任何笔画，都得有去有来，不可只去不回，也就是起笔要用“折锋（逆锋）”，收笔要用“回锋”。

25. 什么叫“锋”?

答：笔尖捻开捺扁后，在阳光下照看，近尖处有一段透明的部分，这就是“锋”。笔的弹性由“锋”决定，锋越长弹性就越强。写字时笔尖在纸上一按即倒，一提即直，这就是“锋”所起的作用（图七）。

26. 什么叫“折锋”?

答：“折锋”也叫“逆锋”，即起笔时笔锋逆入。比如横画自左

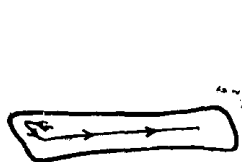


图七 笔锋

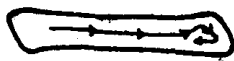
向右，写时先逆笔向左，到起笔顶点，往下轻轻一按，再向右画去；直画自上向下，写时先逆笔向上，到起笔顶点，向右下方轻轻一按，再向下画去（图八）。

27. 什么叫“回锋”？

答：“回锋”即笔画末了往回收进。比如横画到收笔处，稍向右上，再向右下轻轻一按，向中间回进；直画到收笔处，向左上轻轻一提，再向中间回进（图九），其它点、挑、撇、捺等任何笔画，也都是这样写法。



图八 折锋



图九 回锋

28. 点怎样写？

答：以下每种基本笔画的写法，都举初学书法最常用的欧（欧阳询）、颜（颜真卿）、柳（柳公权）三家的写法为例，用图表示意。

点的写法：（如图一〇）

29. 横怎样写？

答：横的写法如下图（图一一）：

30. 竖怎样写？

答：竖的写法如下图（图一二），

	欧体	颜体				柳体		
写法								
写 时 次 序								

图一〇