

学书有方

书法开窍

袁观望 题

袁观望 编著

楷 书

◆ 书法常识

◆ 笔法技巧 ◆ 结构诀窍

◆ 章法指要 ◆ 书法欣赏

◆ 书法赏析

书 法 开 窍

袁观望 编著

兵器工业出版社

内 容 简 介

这是一部楷书教学讲义,是作者多年研习和教学之所得。本书内容系统而完整,通俗易懂,可操作性强,文字简练,图文并茂。循教学程序,本书介绍了书法常识、楷书的笔法技巧,逐一揭示了欧、颜、柳、赵体笔法、结构特征及其区别,献出了许多楷体结构诀窍,介绍了书法的章法要素、幅式、格式以及书法欣赏的“虚实”之要法等。

本书适合具有中等文化的习书者自学,对家长辅导孩子书法学习也会大有益处,也是对基层书法教学有实用价值的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

书法开窍/袁观望编著. —北京:兵器工业出版社,1998.1
ISBN 7-80132-229-0

I. 书… II. 袁… III. 汉字-书法-基本知识 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 09662 号

兵器工业出版社出版发行

(邮编:100081 北京市海淀区车道沟10号)

各地新华书店经销

北京理工大学印刷厂印装

*

开本:787×1092 1/16 印张:11.5 字数:276.12千字

1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷

印数:1—5000 定价:19.80元

序 言

我与观望同志交往近 20 年,对他比较了解。他原名刘官旺,自幼独钟书画艺术,潜心研习历代名家碑帖、典籍和中外书画佳作,虚心向诸家诸教,博览群书,勤奋耕耘,撷取绘画之趣,积淀书法神韵,渐趋“自成一格”。尤其书法,真草隶篆无所不及,近 10 年来多次参加全国性大赛均获奖,不少作品曾在中国美术馆、中国军事博物馆,以及全国一些大中城市进行过展览,并被有关单位收藏。不少作品被报刊、“专集”、台历、挂历、碑林、“典录”等纳用发表。

多年来,他应聘为部队和地方院校讲授书法课,听课人教达 20 多万人次,评价甚好。他所编著的《书法开窍》,集名家之精华,是他多年从事书法教学的讲稿整理而成。此书系统性、可操作性强,深入浅出,通俗易懂,是一本启蒙的好教材。

观望同志现为中国书法家协会会员、中国人才研究会艺术家学部委员会委员、中国老年书画研究会会员、中国书画名家研究院高级院士。先后任过中国神州艺协、中国当代硬笔书协等六个协会(中心、杂志社)的理事、会员、客座教报、特约记者等职。1995 年 8 月,国内外 21 家新闻单位授予他“中国当代书画名人”称号。在全国“电视书法”大赛中他被中央人民广播电台、中国人才研究会艺术家学部委员会和中国侨联《海内海外》杂志社评为“跨世纪艺术人才”。我能为此书作序非常高兴。愿观望同志在今后的道路上永远攀登。

吴善茂 

1997 年 5 月

开 篇 词

我从事书法教学 10 多年,《书法开窍》是我的楷书教学讲义的再提炼。这本书的产生,从酝酿到成书,历经多年。编著此书的起因很简单:一是本人在学习书法的过程中,过去不得真传,走过不少弯路,浪费了不少年华,因此想为那些对书法昧于思考之苦的习书者捅破“窗户纸”,从“神秘”中解放出来,寻找一条步入书法大雅殿堂之捷径;二是学习了古代一些书法典籍,有幸聆听了启功、欧阳中石、徐之谦、刘炳森、吴善茂、李铎、杨再春、吴玉生等几十位著名书法家的教诲,所获启蒙之精华,值得传播,加之学习了李天马、吴善茂、杨再春、左民安、沈鸿根、柳伦、溥庆、蓝铁、郑朝、傅以新、潘善助、韩嘉羊等名家的专著及有关报刊杂志等,积累了一些规律性的东西,值得推广;三是学生和书友们的“需求债”催人奋笔,想以此而兑现承诺——“还债”。

本书的编写,尽可能地注意了实用性、系统性和可操作性,力求深入浅出,通俗易懂,具有中等文化程度的人均可阅读。企盼此书对基层书法教学、家长辅导孩童书法学习能有更大帮助。更望找不到名师指点的习书者,能让此书引你入门,达到“无师自通”之目的。

本书在编写和出版过程中,承蒙著名书法家吴善茂老师的鼎力支持和匡助,题写书名、作序、审阅和修改书稿;吴玉生、闫锐敏老师亲笔赐字,给此书增添了不少光彩;出版社的同志为保证此书的质量做出了艰辛努力。在此一并表示衷心感谢。

书成之际,有欣慰,也有遗憾和自省,当然更多的是坦然,因已尽力、认真而无愧。但由于作者水平有限,惟恐不能如愿。如书中有遗憾之处,敬祈专家和广大读者批评指正。

学习书法知识,研习名家墨迹,临池不辍,定会缩短成功之路程。余望之。

作 者

1997 年 5 月

蘭陵美酒鬱芬芳
玉碗盛來琥珀光
但使主人能醉客
不知何處是他鄉

吳玉生書

此条幅乃吴玉生先生所赐，属传统写法，用墨厚重，行笔流畅，气势相贯。正文写两行半，余半行巧排款识和印章。整幅作品错落有致，潇洒自得，审美内蕴丰富，有独到的心灵审美视角。

宗龍門造像
追漢魏遺風

丙子之冬 閻銳敏 書



闫锐敏先生的欧体力作，用笔精到，点划扎实工致，位置相宜，有法度，见功底。左侧署单款，右上侧的引首章和左下侧的名章，遥相呼应。整幅作品取匀整法，一丝不苟，从容自然。

目 录

序 言

开 篇 词

书法常识	(1)
一、什么是书法	(1)
二、为什么要学书法	(3)
三、执笔方法与注意事项	(5)
四、文房四宝及使用知识	(8)
五、学习书法的方法	(10)
笔法技巧	(12)
一、楷书笔画的书写技巧	(12)
(一)楷字基本笔画	(12)
(二)楷字书写笔顺	(13)
(三)楷字运笔法则	(14)
(四)楷字书写要领	(14)
二、欧、颜、柳、赵楷体笔法特点	(28)
(一)欧字的笔法特点	(28)
(二)颜字的笔法特点	(44)
(三)柳字的笔法特点	(47)
(四)赵字的笔法特点	(51)
三、欧、颜、柳、赵楷体笔法区别	(56)
(一)点画比较	(56)
(二)横画比较	(61)
(三)竖画比较	(62)
(四)折画比较	(64)
(五)撇画比较	(65)
(六)捺画比较	(66)
(七)钩画比较	(68)
(八)提画比较	(70)
结构诀窍	(71)

一、难写“部件”的书写诀窍·····	(71)
二、独体字及充当部首时的结字诀窍·····	(83)
(一)单字在字首,外放内要收·····	(83)
(二)单字在字根,上紧下要松·····	(86)
(三)单字在字左,右耸左下绰·····	(90)
(四)单字在字右,外浑内须瘦·····	(93)
三、常见字型的结字法则和诀窍·····	(97)
(一)上下结构组字法则和诀窍·····	(98)
(二)左右结构组字法则和诀窍·····	(100)
(三)对角结构组字法则和诀窍·····	(103)
(四)上中下结构组字法则和诀窍·····	(104)
(五)左中右结构组字法则和诀窍·····	(106)
(六)包围结构组字法则和诀窍·····	(107)
(七)三叠型结构组字法则和诀窍·····	(111)
(八)其他类型结字诀窍·····	(112)
四、欧、颜、柳、赵楷体结构特点及其区别·····	(115)
章法指要 ·····	(132)
一、章法要素·····	(132)
二、章法幅式·····	(137)
三、章法格式·····	(138)
书法欣赏 ·····	(139)
一、从无形之物中品味·····	(139)
二、从可见形体上欣赏·····	(140)
书法赏析 ·····	(141)
附 录 ·····	(174)
一、写贺柬之词语·····	(174)
二、结婚纪念称谓表·····	(175)

书法常识

一、什么是书法

书法是一种艺术。从狭义讲，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律。包括执笔、运笔、点画、结构、布局(分布、行次、章法)等内容。例如，执笔指实掌虚，五指齐力；运笔中锋铺毫，方圆兼备；点画意到笔随，润峭相间；结构以字立形，相安呼应；分布错综复杂，疏密得宜，虚实相生，全章贯气；款识字古款今，字大款小，宁高勿低等。从广义讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。随着文化事业的发展，书法已不仅仅限于使用毛笔和书写汉字，其内涵已大大增加。例如，从使用工具上讲，仅笔这一项就五花八门，毛笔、硬笔、电脑仪器、喷枪烙具等种类繁多。颜料也不单使用黑墨块，墨汁、粘合剂、化学剂、喷漆釉彩等五彩缤纷，无奇不有。过去的文房四宝——笔、墨、纸、砚，其涵义也大有扩展，品种之多，不胜枚举；从执笔方式上看，有的用手执笔，有的用脚执笔，就是用其他器官执笔的也不乏其人，甚至有的人写字根本就不用笔，如“指书”、“挤漏书”等；从书写文种上说，并非汉字一种，有的少数民族文字也登上了书法艺坛，蒙文就是一例；从书体和章法上看，除了正宗的传统书派以外，在我国又出现了“曲直(线)相间、动静结合”的“意向”派，即所谓现代书法。它是在传统书法基础上，加以创新，突出“变”字，融诗书画为一体，力求形式和内容统一，使作品成为“意美、音美、形美”的三美佳作。在日本不少书家摒弃文字的语言性，树立文字的“形象性”，出现了“墨象”派，以用笔的轻重和徐疾、笔锋的开合及落笔位置的变化等，写出各种形象的文字(见例1~3)。这一书派，虽突出“意象”，其字赏之也新颖，但汉字并非都是“形象”字，因此步履艰难，发展受到限制。所有这些(当然不仅是这些)，可以看出书法和其他事物一样，也是在不断地发展和变化着。这一点必须引起书法界人士的高度重视。



例1 闯 宋玉刚 书



例2 空 上田桑鸠 书



例3 祖国万岁 袁观望 书

书法是中国特有的一种传统艺术。中国汉字是劳动人民创造的，开始以图画记事，经过几千年的发展，演变成了当今的文字，又因祖先发明了用毛笔书写，便产生了书法。古往今来，均以毛笔书写汉字为主，至于其他书写形式，如硬笔、指书等，其书写规律与毛笔书写规律相比，并非迥然不同，而是基本相通。基于索本求源(指甲骨文之后)，《书法开窍》重点介绍毛笔书写汉字的规律。只要我们对书法有了“狭义”的理解，那么对领会“广义的书法”也会大有裨益。

二、为什么要学书法

1. 书法具有广泛的实用性

学书法最基本的活动是写字,而写字首要的目的是为了记事和交流感情,起码的要求是把字写得规范、整洁、清楚,使人看了乐于接受。如果把字写得杂乱无章,甚至随心所欲,胡乱造字,读者如释“天书”,无法辨认,就失去了它的实用价值。有些人认为写字用毛笔不如用硬笔方便,硬笔完全可以代替毛笔,只有写毛笔字才学书法;有些人认为书法是“天才”的专利,“咱不是学书法的料”。特别是一些年岁稍高些的朋友,受“人过三十不学艺”陈腐思想的束缚,认为学书法为时已晚。也有人认为书法太神秘,高深莫测,神不可征,形乃难表,好事难成。所有这些想法都是不可取的,因为只要写字就有法则可言,特别是有不少场合没有书法“门面”,绝对不行。例如,商标、广告、标语、对联、字画条幅等都离不开书法。不可否认,使用钢笔、圆珠笔及其他工具写字是方便快捷,但不管用什么工具写字其法则基本与使用毛笔相同,所以无论以何种方式写字都应该学习书法。关于学书法年龄问题,从幼年或少年开始学,无疑优势很大,但上了年岁的人学书法,也有不少长处:有知识、有生活、有阅历、理解快、感受深、善抒发等,年轻人是无法比。至于“天才”,是专指“有这种才能的人”,任何聪明智慧都是靠热情、勤奋和科学的学习换来的。“世上无难事,只要肯登攀”,“狠下一条心,不怕事不成”。有位书法家答学生问时几句短语很有教益,言简意明,回味无穷。问:“什么年龄学书法最适合?”答:“从识字起,任何年龄都适合。”问:“我能成为书法家吗?”答:“你认为你能——你准能!”学习书法和学习其他艺术一样,只要我们不怀疑自己的能力,有信心,有热情,加上方法得当,定会获得成功。千万不要被一些垄断者的玄学所吓倒。他们把书法说得神乎其神,传授抽象,舍本求末,昧于闭合圈内循环,贻误后学。其实书法也像“窗户纸”,也是“一捅就破”。它的神韵可征,形象可表,技法可取,章法可达。“升堂入室”,望而可及。

2. 书法具有艺术性

中国文字的点画、结构和形体与外文不同。它变化微妙,形态不一,意趣迥异。“通过点画线条的强弱、浓淡、粗细等丰富变化,以书写的内容和思想感情的起伏变化,以字形字距和行间的分布,构成优美的章法布局,有的似玉龙琢雕,有的似奇峰突起,有的俊秀俏丽,有的气势豪放,这些都使书写文字带上了强烈的

艺术色彩。”书法已是民族艺术中一枝永开不败的鲜花，世人赏以欣慰，可从中领略其精神风度，心灵意境，生活情趣，审美追求，时代气息……这样一种观之激人感奋，聊以励精自慰的艺术，何乐而不为呢！

3. 书法有益健康

“作书能养气，也能助气。”练书时，须绝虑凝神，全躯启动，力送毫端，注于纸上，抒胸中气，散心中郁。这样，对人的心理和生理方面都有一定的调节和锻炼作用，久而久之，可使人灵心焕发，无疾而寿。即便不幸患病，也可通过练习写字，养心愈疾，畅达延年。古往今来，说书法能使人健康长寿，并非虚传。如历史上欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫四大书家平均寿命 79.2 岁，其中颜真卿 76 岁时遭杀害，不然寿命会更长。另据资料介绍，明清两代著名书画家（书画相通）同高僧比较，28 人中，书画家比高僧长寿 12.7 岁，说明书画活动可能比高僧修行还有利于健康。至于近代书家寿星就更多，“过百岁乃终”者不乏其人，不再赘述。书法健身，已为世人共识。现已 76 岁高龄的“将军书法家”李真先生，通过练习写字，心脏病好转，并不再为失眠而苦恼。他深有体会地说，学习书法，“时间一久，必有所得。这‘得’不仅在书法上，对身体健康尤为有益”。可见临池泼墨，确属健身之功，只要持之以恒，锲而不舍，便可变“书法”为美妙的“养生之道”。

4. 书法可陶冶情操

情操是感情和思维的综合。书法是一门学问，一种艺术。其美感来源于大自然，来源于生活，来源于社会实践，与其他事物有着密切的互为表里的联系。书法的特点、技巧、理论、表达意境极其广泛。“胸中有书，下笔不俗”。学习书法，对文学、哲学、美学、天文、地理、历史等知识无所不及。很显然，我们不能把书法简单地理解为就是写字。书法家吴善茂先生说得好：“书法是‘写字’，但‘写字’不都是书法。”书法的内在规律决定了学书的严肃性。这就要求习书者必须具备良好的心理状态，以高度的学习热情，旺盛的进取精神，科学的思维活动，俨然诚恳的态度来对待。必须勤奋不息，孜孜不倦，防止心血来潮，半途而废；必须深入生活，扩大视野，防止狂妄虚伪，恃才傲物；必须加强修养，拓宽意境，防止墨守成规，舍本逐末；必须丰富学识，博古通今，防止不求甚解，出乖露丑；必须贪恋欣赏，鉴往创新，防止陈陈相因，依然故我。否则，会虚度年华，将一事无成。

总之，临池泼墨，快乐无涯，愿我们积人类之聪明才智于笔下生花吧！

三、执笔方法与注意事项

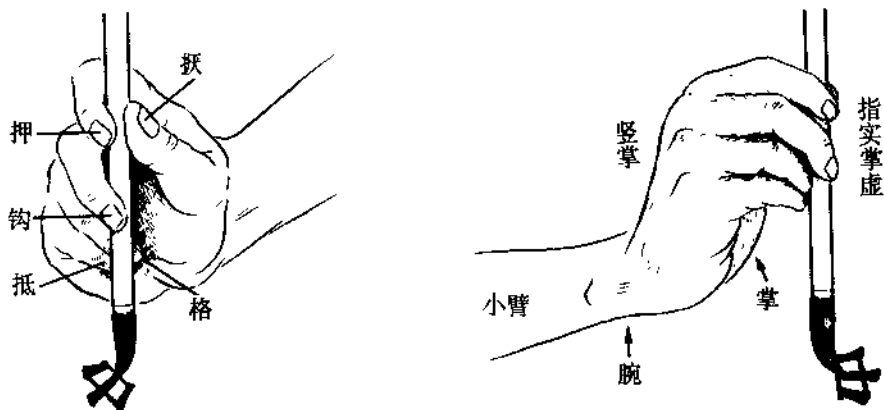
如何执笔，古往今来，众说纷纭。有的人强调握笔要“紧”，要求书写者有“握碎笔管之力”，并常以古人王献之作书，王羲之从其背后抽笔而不出启蒙后人；有的人提倡增大负荷，将笔杆载物，以求写出“劲”来，达到力透纸背的效果；有的人注重“掌心空虚”，要求写字时手握鸡蛋而不掉，以便达到“运笔自如”；有的人极力推广“垂直法”，即书者将笔管垂直于纸而并正对自己鼻梁，想以此求得作品的“端庄”；也有的人主张“平腕法”，即作书时杯水放置腕上而不使水外溢，等等。

执笔应是人体多机能的结合，而以上执笔主张，仅是就“指法”这一法而言。有人曾做过实验，结果是根本达不到挥毫自如，得心应手之目的，倒害得人们走了不少弯路。故此，劝习书者切莫拘泥师古（指被否定的一而），一意盲从。应该因人（正常人还是残疾人，情趣和爱好等）、因字（字体及大小）、因笔（粗细，软硬，大小）、因环境和条件（往墙上写还是往纸上写，蹲书、坐书还是立书等）而为之，绝不能被玄学者的“神秘”宣传所茫然，坠入雾里看花。也不要自我苛求，墨守成规而浪费年华，被贻误终身。

现代书法家启功先生说过：“如何执笔，主要看效果。”执笔是为书写服务的，不管怎样执笔，只要能写好字就行。例如有的人用左手写字不也写得很好吗！因此，我们赞成“执笔有法而无定法”的观点，也就是说既要高度重视“法”，又不完全迷信“法”，要实事求是，做到具体情况具体对待。

那么，究竟如何执笔好呢？应该按大多数书家所肯定的那样做，即书者必须将手、腕、肘、身、眼、脑等多种机能紧密结合，全身协调一致，在“舒适中”写出美观的文字。从古至今，除了个别特殊执笔者（用脚执笔，左手执笔，单手攥笔，双手握笔，身体某一部位绑笔而书者……）外，大凡有三种执笔法：“五字法、单钩法和双钩法”。

“五字”法执笔，是常见的一种比较好的执笔方法，有必要推广。所谓“五字”，即“擗、押、钩、格、抵”。用大拇指按笔叫擗，用食指肚捺笔叫押，中指钩着笔管叫钩，无名指自内向外顶住笔称格，小指衬托抵住称为抵。就是把大拇指自内向外擗在笔管上，食指自外向内钩住笔管，中指肚斜横在食指下而，帮着食指把笔管拿定，无名指自内向外顶在笔管上，小指抵在无名指上。这种执笔法，因为五个指头都能出力，各司其职，可以随意移动，灵活方便（手臂部位名称和执笔“五字”法，见下页图）。



“单钩”和“双钩”执笔法：单钩是指把食指钩在笔管外，中指抵在笔管内，拇指撑着笔管；双钩是把食指和中指钩在管外，拇指撑着管内。这两种方法无名指和小指都没用上，只有三个指头“尽职”，看来不是最方便。现在用这两种方法执笔的人甚少，所以也就不作详论了。

执笔得当，运笔才灵。以下三点，必须注意：

1. 妙用无名指

古人云：“妙在无名指得力。”妙用无名指是不可忽视的一个问题。“作楷时直竖往往偏斜或不稳健，其原因是在无名指做舵没有顶住笔杆；作草时使转笔往往停顿而不圆润，是无名指做轴不稳所致。”如何妙用？习书者必须有意练习，使无名指之力与大拇指相等，与中指力均，能弯能直，灵活自如。

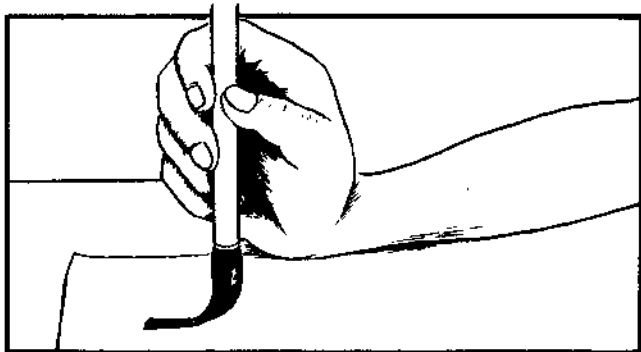
2. 要指实掌虚

手指拿笔要牢些，掌要空虚些。手掌心有空虚的地方，绝不是强求“掌可容卵”。苏东坡云：“执笔无定法，要使虚而宽，不宜执之过紧。”怎样才能空虚呢？只要把食指以下的指头顺笔管向下垂，且张“虎口”，掌自然就虚了。若是这四个指头向手心里而用力，或“虎口”紧闭，掌就实了。这样，腕就发僵，运笔就受到限制。那么“指实”到底结实到什么程度呢？我们说不是越实越好，而是只要在书写的行笔过程中笔不上下移动就行了。用力过大，没有好处。

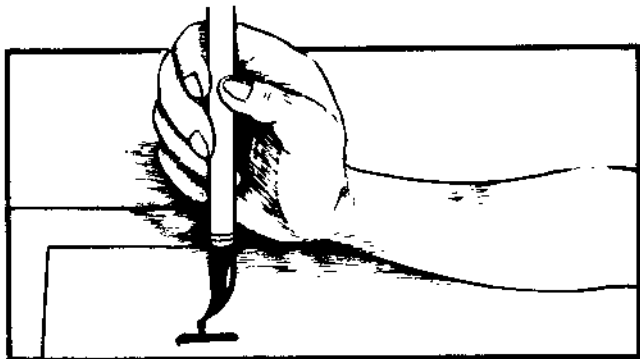
3. 多“机能”结合

执笔与运笔好坏，主要看手、腕、肘、身、眼、脑等人体机能发挥如何。如果结合紧密，协调一致，就有可能写成工整美观的文字。“手”的机能主要指“五指齐力”和握笔要随所书文字大小而升降位置，要求自然，力避勉强，使笔在书写空间

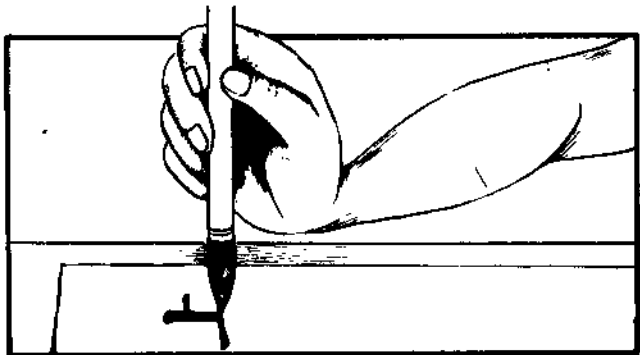
活动自如。“腕、肘”的机能主要是运笔：一要会“耍手腕”，增大书写空间；二要量情采用“枕、悬”。写小字用枕腕，将腕轻轻着案；写中字可悬腕枕肘，腕离案半寸^①左右；写大字应用悬肘，腕随肘行，约离案一寸以上（枕腕、悬腕、悬肘运笔见右图）。“身”即身体姿势：写中小字时可采用坐姿，左手按纸，以免纸张褶皱与歪斜；写大字时则可起身立书，左手扶案，以免身体摇动。“眼”的训练很重要，要多看名帖，会“读字”，能认“笔画”，辨“字体”，懂“结构”，并掌握其规律。书写时，眼与字的位置应随字大小而定。写小字、中字应在半尺至一尺左右，若书大字应拉大距离，不然安排笔画时容易失常。“脑”要凝神静思，预想结构，偃、仰、平、直，以字立形。总之，必须意在先，怀全局，以全身之“气”，由肘而腕，由腕而指，由指而笔，注于笔端，密切配合，协调一致，才有望写出好字。



枕腕运笔



悬腕运笔



悬肘运笔

① 1寸 = (1/30)m ≈ 3.33cm。

四、文房四宝及使用知识

文房四宝,从广义讲,包括纸、墨、笔、砚、镇纸、写字桌(台)、椅等书写用品。从狭义讲,单指笔、墨、纸、砚。其中湖笔、徽墨、宣纸、端砚最佳,一向被书家文士所重视。

1. 笔

笔的名称种类繁多,概言之,可分为刚(硬毫)、柔(软毫)及中性(兼毫)三类。刚者用兔毫(即紫毫)、熊毫、狼毫、鼠毫或猪鬃等制造;柔者用羊毫、鸡毫或狼毫(极少)、羊毫兼制;中性者用羊毫与兔毫或羊毫与狼毫合制。例如:紫羊兼、五紫五羊、五狼五羊、七紫三羊、七狼三羊、三紫七羊、三狼七羊等。硬毫性刚,锋利劲峭,但字迹容易瘠瘦多角;软毫性柔,摄墨量大,圆转如愿,但书写时须力避肥钝臃肿;兼毫刚柔折衷,软硬适宜,深受书家喜爱,但须注意圆转出方。以上介绍仅以笔的性能而言,因书者功力和喜好不同,书写字体及大小有别,所以选什么样的笔为好,还要根据个人特点和习惯来定。一般来说,可以写字大小和书体来确定用笔,小字宜刚,大字宜柔。楷书和魏体宜用兼毫,篆、隶、行、草宜用长锋软毫。无论何种类型的笔,购买时一定要选择笔管正、笔锋长、笔头圆而满的。条件许可时,可选“尖、圆、齐、健、聚”五字具备者。尖,是指笔锋尖锐;圆,是指笔肚丰满;齐,是指笔锋润开压扁尖毛平齐;健,是指用后不掉毛,结实耐用;聚,是指运笔时笔毫弹性强而收展自如,毛不散,不走形,提笔后能恢复原样。

2. 墨

墨是用煤烟或松烟等制成的黑色块状物,是书画的主要用品。墨的好坏,直接影响书法的效果。好墨作书,无论笔锋软硬,均可保持运笔灵活,不粘、不涩、不滞,所以历来书家对选墨都很重视。讲究用墨,可以增加字的色彩,使字有血有肉,经久保持润泽。现在市场上出售的墨块很多,其中徽墨(徽州产)最好。墨的原料有松烟与油烟两种。松烟墨色微蓝宜于书,油烟墨色纯黑宜于画。前者浓黑但欠光泽,后者有光泽而不浓黑。墨的好坏可以用颜色和声音来辨别:紫光为上,黑色次之,青光又次之,白光有胶质者最差;用物击墨其声清脆者为上,其声重滞者为下。若在砚台上研磨时,其声微弱细腻者为上,其声强而粗涩者为下。初学者可选用“龙飞凤舞”、“黄山松烟”及普通墨汁(如“中华墨汁”、“一得阁墨汁”)均