

怎样学书法

费新我编著

河北人民出版社

怎样学书法

费新我编著

河北人民出版社

一九八〇年·石家庄

怎样学书法

费新我编著

责任编辑：吴守明

河北人民出版社出版（石家庄市北马路19号）
衡水地区印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 2 3/4 印张 26插页 56,000字 印数：1—125,700 1980年11月第1版

1980年11月第1次印刷 统一书号 8686·1211 定价：0.80元

前 言

“怎样学习书法？”

这是我时常遇到的问语，我不知从何说起好！有时讲了些，也写了一些发表过，只是片段无章，当然，问的同志是感觉不满足的。

“你对学习书法有怎样看法？”

我碰到这样问语也有好几次，我的回答，归纳起来，略如下述：

我对书法的认识和看法，有个过程的。最初习字时，以为临象一碑一家，写得姿势好些，就差不多了。那些名家的字好是好的，好在那里，也说不出

来。

后来，我学画了，学了两年多，勉强搭象一张画，就有人要看了，也以为是画了。我练了不少年的字，人家看了并不感兴趣。我又联想到古来成功的书家远不及成功的画家多，就有了学书比学画要难的看法。又自忖字要人家看了感兴趣，非得有引人要看的素质不可。那就要钻研一番，还要跳出碑帖的圈子，或才有看头，才有出息。

再后来，有一次阅读到一篇文章，说“书法”和“音乐”是高级艺术。说它们不象其它艺术靠形象、

色彩、故事、表情、衬托……来增加感染力，……而“书法”只是以极单纯的静止的黑色在白纸上谱出了错综神妙的韵律与精彩飞腾的范型，造微入化，令人愉悦、振奋、感叹而不能自己。……文中大意这样说了，我先有些疑惑，再一想它指的是代表高级艺术的书法代表作，则并非过甚其词了。这一来，我的看法又不同了，立刻感到“学它益难了”，但也感到倘能学它而能学到一些，那真有意思呀！那时我主要搞国画，也没工夫去考究它。等到十九年前我右手病了，不能画了，就练习左手使笔写字，才“知其不可为而为之”去试探了。

到了不久以前，我的看法是：要学好书法固然是难的，不过话要说回来，所有的“难”都是相对的，毛主席鼓励我们：“世上无难事，只要肯登攀”。我左笔学书，人家也说是难事，知难而进，“左笔”一关终于攻下来了；书法高峰，我虽年老，还要登攀。

下面再补充一段，是我瞻望未来，寄予无限希望：书法既是文化中的高级艺术，又是我国独特的优良传统，为了响应华主席的“一定要极大地提高整个中华民族的科学文化水平”，祖国已进入向四个现代化进军的伟大时代，凡是爱好书法的人都有责任发扬这一优良传统，什么难不难的问题，不在话下了。今后一定要有普遍发展的新趋向；认真研讨、意气风发

的新风尚；整个书坛一定会呈现出一片朝气蓬勃、灿烂光明的新气象。

由于我对书法的看法不断深入，又有了对“学习写毛笔字”要分做“习字”与“学书”的想法，就是认为“习字”与“学书”应有先后之序；“书”与“字”应有高下之分。这种想法于一九七二年受到郭老在《考古》第三期上一篇《古代文字之辩证的关系》里所说“作为书法艺术与作为应用工具的文字，便多少有他们各自的规律”的启示而定下来了。可以说“习字”的要求，只把字练得匀称、端正、熟练，为了达到应用上的效果就可以了。而“学书”的要求，则在于把字练得匀称、端正、熟练以后，再提高到有骨力、有丰韵、有气势……追求艺术化，要达到受人喜爱，有感染力的效果。我也曾用“写字好比讲话，作书好比唱歌”的比喻来说明我的想法。

三年前，河北人民出版社要我编一本《怎样写毛笔字》之类的本子。江苏省国画院领导上也希望我写些东西出来，当时接下任务，拟的纲要第一第二两章，就依我想法用了《习字十法》、《学书十要》，第三章与附录拟简单介绍有关常识和一些历代遗迹图录，聊供读者在了解与认识上的参考。这些打算，都得到出版社的同意。初稿时“四人帮”还没打倒，顾虑重重，自从党中央铲除四害以后，文艺大解放，我

和大家一样，心情舒畅，就在“百花齐放”、“推陈出新”和“古为今用”文艺方针指引下，畅所欲言地写下去了。书成之日，就作为我对许多询问的同志们的一次较有系统的回答了。因之，书名就叫：《怎样学书法》

限于篇幅和我的水平，定有失当和欠缺之处，希望大家多多指正。

书稿承西安茹桂等同志校阅誉写过，特此致谢。

编 著 者

一九七九年十二月

目 录

第一章 习字十法——学书的基本练习

- 一、身法…………… (1)
- 二、工具使用法…………… (1)
- 三、指法 (执笔法)…………… (2)
- 四、臂腕法…………… (4)
- 五、运笔法…………… (5)
- 六、点画法…………… (8)
- 七、笔序法…………… (12)
- 八、结体法…………… (14)
- 九、择帖法…………… (17)
- 十、临摹法…………… (20)

第二章 学书十要

- 一、要在习字的基础上继续努力…………… (24)
- 二、要识势…………… (24)
- 三、要有目的…………… (26)
- 四、要有重点而有步骤地进行…………… (29)
- 五、要融会贯通…………… (31)
- 六、要读帖…………… (33)
- 七、要读些书法理论…………… (33)
- 八、要吸收各种文艺养料…………… (35)
- 九、要用辩证的观点来研习“分布”…………… (38)

十、要试写各种型式的书作·····	(40)
-------------------	--------

第三章 有关常识简介

一、关于“六书”·····	(56)
二、文字与书体的演变·····	(60)
三、各种书体特点·····	(65)
四、关于金石碑帖·····	(67)
五、民间书法·····	(69)
六、文房四宝及其它·····	(70)

附图录：历代书法参考资料

1 甲骨文·····	(77)
2 钟鼎文——孟鼎铭文（西周）·····	(78)
3 石鼓文·····	(79)
4 秦泰山刻石·····	(80)
5 秦汉金篆·····	(81)
6 汉隶——长沙出土马王堆竹简·····	(82)
7 汉开母石阙·····	(83)
8 汉张迁碑·····	(84)
9 汉西狭颂·····	(85)
10 汉乙瑛碑·····	(86)
11 汉边达碑·····	(87)
12 汉鲜于伯谦碑·····	(88)
13 晋索靖章草《出师颂》·····	(89)
14 钟繇（魏）小楷（晋王羲之临）·····	(90)
15 王羲之行书《丧乱帖》·····	(91)
16 王羲之草书《寒切帖》·····	(92)

17	王献之行书《鸭头丸帖》	(93)
18	王献之小楷《洛神赋》	(95)
19	晋爨宝子碑	(96)
20	晋宋爨龙颜碑	(97)
21	北魏张猛龙碑	(98)
22	北魏张黑女墓志	(99)
23	北魏郑文公碑	(100)
24	北魏崔敬邕墓志	(101)
25	前秦广武将军碑	(102)
26	北魏始平公造像	(103)
27	北魏郑长猷造像记	(104)
28	北魏高树造像记	(105)
29	北魏广川王祖母太妃侯造像记	(106)
30	隋智永真草千字文	(107)
31	唐欧阳询《化度寺塔铭》	(108)
32	唐褚遂良《伊阙佛龕》	(109)
33	唐张旭草书古诗四帖	(110)
34	唐怀素《圣母帖》	(111)
35	唐孙过庭《书谱》	(112)
36	唐李北海《云麾将军碑》	(113)
37	唐颜真卿《大麻姑仙坛记》	(114)
38	颜真卿《小麻姑仙坛记》	(115)
39	颜真卿行书《争座位帖》	(116)
40	唐柳公权《玄秘塔铭》	(117)
41	宋苏东坡《黄州寒食诗》	(118)
42	宋黄庭坚《诸上座帖》	(119)

- 43 宋米芾行书《多景楼诗》 (120)
- 44 元赵孟頫临《虎丘隆禅师碑》 (121)
- 45 明祝允明草书杜甫诗卷 (122)
- 46 明文徵明小楷《波罗密多心经》 (123)
- 47 明王铎行书《书札》 (124)
- 48 王铎草书杜甫诗卷 (125)
- 49 清邓石如隶书联 (126)
- 50 清何绍基行书联 (127)

第一章 习字十法——学书的基本练习

一、身 法

习字时要端正姿势。端坐桌前，与桌保持一些距离，纸放正，右手运笔成字时，笔的位置，对准鼻的前方而稍偏右，头正而稍偏左，可看得清楚些，又可使字不歪斜。两脚踏实，八字开，到了写较大的字幅，要端立，右脚可稍前踏出，因右臂右肩有时须前伸，上下取得一致。左臂或按桌上，或向后伸张，也可取得支撑或平衡。脚桩站得稳不稳，也可影响字的稳不稳。故前人把“正脚手”作为习字的第一步（手的安排，下面再说）。

全身须松开下沉，肩不要耸，背不要弓。站着写大字，脚站稳，用腰推动肩，肩带动腕，这叫“力发乎腰，其根在脚”。又把腰肩之力或竟是全身之力达到笔尖，再跟着笔送到笔画尽端，这样，写出的字就可厚重到家。又不论坐着立着写，要眼到、心到、手到，注意力集中。写时能心、手、眼一致，自然而认真对待它，于效果和进步都有好处。

二、工具使用法

习字用笔，初学先备大楷、中楷羊毫，到写小字时添小楷羊毫或兼毫，狼毫价贵，初学不一定即备。羊毫性柔，狼毫性刚，兼毫刚柔相参。练到后来，看情况需要而陆续添些。用笔大小，应视字的大小而定，宁可笔稍大些，写起来宽裕些，笔小了易感薄促。

新笔开用，或用凉水温水浸开，或用手指搓开，不宜用沸水泡开（笔头根胶易软化而脱落），不宜用牙咬（易伤毫）。羊毫、狼毫的笔头可开一半或开四分之三或全开都可以，如只开四分之一（大材小用）不好，兼毫只宜开一半，全开则腴了。开多少有时看写用情况而定。蘸墨时笔横执，上端向右外，笔头轻接砚墨，边蘸边滚转，以使笔头吸墨而保持圆尖。用后洗清余墨，甩干勒挺，放好或挂起（笔头向下）。倘不洗清，被墨胶结，下次动用时就多了再浸开之麻烦，且易损毫。要笔经用，须注意保养。

习字用纸，初学不必精好，以元书纸、玉扣纸、毛边纸、八多纸……等普通本纸最为相宜。灰报纸也好，也有利用旧帐簿、旧报纸及有字纸来练较大的字的，也有用白纸先写淡墨或小字，次盖写稍浓墨或中字，后再盖写浓墨或大字的，因经常练字，用纸量多，这些都是节约的办法。

墨与砚，也不必用佳品，砚但求能发墨（也叫下墨，指砚石并不细腻光滑，容易磨出墨来）就好。现在有了墨汁更方便，练习时蓝黑墨水也可代用。

帖架，把对临的帖本靠在架上以便平视，简单办法可用一硬纸板后面加一撑脚即可，或用书物垫靠也可。

桌与凳的高度，须看各人应用时舒适为宜，高低不合适，须加以调节。

三、指法（执笔法）

五个手指浅执笔管（用指的尖端着笔，取其灵活）而一齐着力，掌心虚空如握蛋状，五指着笔的作用各不相同，古人总结有“擗（音页，按也）、压、钩、格、抵”的五字拨

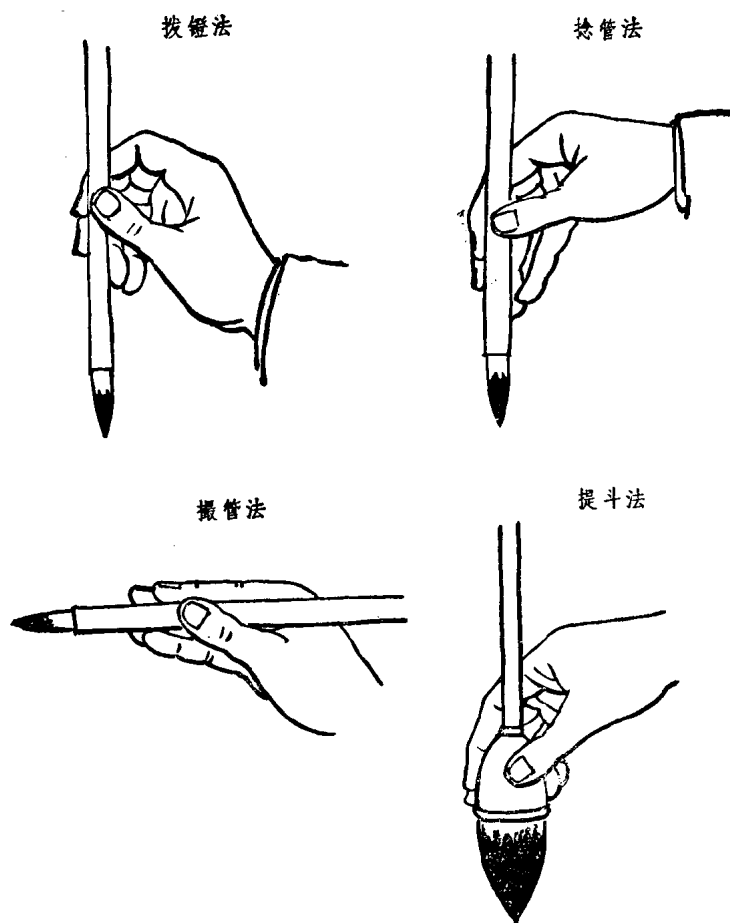


图 1

镫法(图1,何谓拨镫?说法不一,以象骑马者的脚尖踏镫,宜浅踏,容易转换,来比方手指执笔,也以浅为宜的说法,比较适当)历来为人所采用。他说的五字:

“**握**”是拇指紧贴笔管，力向外。

“**压**”是食指与拇指相对捏住笔管，力向内。

“**钩**”是中指钩住笔管，力向右内。

“**格**”是无名指的指甲与指肉相连处挡住笔管，力从右内向左向外格。

“**抵**”是小指紧抵无名指，给予助力。

这样配合，可以八面运转自如，还可使笔锋转小圈（手不动，只动指）。又有加三字为“八字法”的，加的三字为“揭、导、送”，我以为那是运笔之法了。

以指执笔我们只要根据“虚掌浅执、五指齐力”的原则，五指又按“拨镫法”的分工，尽可依自己的方便和习惯而稍加变动的。这是一般坐着写字适用的。还有叫“捻管法”的，是适宜于立写时用的。叫“撮管法”的，是适宜于题壁及写大标语用的。叫“提斗法”的，是执斗笔时用的（均见图1）。由此可见执笔的姿势与办法总以适合应用为主的。至于手指执在笔管那一部分，一般写楷书、隶书、篆书执得低些（即离笔头近些），写行书执得稍高些，写草书更高些，执得低些可以稳些，执得高些可以挥洒自如些，但也可各随己意，不必拘泥。我们又要吸收前人经验，又要各自适用，所以还有“执笔无定法”的说法。

四、臂 腕 法

从来写字、作书很重视腕力，手指执笔，运转要靠腕了。用腕有三种名称：一、“提腕”把右腕提起，肘着桌面。二、“枕腕”在提腕时用左手垫放右臂肘腕之间下面，或用一竹片（图2，名叫“搁臂”）作枕，竹面较滑，下臂靠

在上面还可移动。这“提腕”、“枕腕”既比“着腕”（腕着桌着纸）稍可舒展活动，又有依靠。三、“悬腕”腕与肘都离桌面，也叫“悬肘”、“悬臂”（臂全腾空）。这些都为了要发挥腕的作用，达到写字的灵活而有力。除非写一公分左右小字，用指已够运转，则可“着腕”，稍大的小字最好用“枕腕”，写五六公分见方的，不能再“着腕”，可“提腕”甚至“悬腕”、“悬肘”。写较大的字必须“悬腕”、“悬肘”，以其有较大的回旋余地，这一功夫，须在“习字”期间练好。练“悬腕”“悬臂”只要天天练，坚持一个月，最多二个，月，腕、肘就不酸而渐趋稳定了。习惯以后，长期受用。

五、运 笔 法

执笔写字前笔杆基本上垂直，笔着纸面，心运臂手而起动作以成字，这叫“运笔”。

前指法中说的“揭、导、送”三字，就是指运笔的。

“揭”是无名指揭起笔管离纸；“导”是用小指导无名指带笔管走向右内，“送”是用小指送无名指使笔管走向左外。这虽似一指在作用，其实其余四指也合作的，又这三字只是适合“着腕”以指运笔时用的。

运笔（包括指运、腕运）的动作有许多名称，现择要列举于下（图2“通”字上的数字、即指每一种的运笔法）：

①落 笔初着纸。（1）落后略加转动。（2）倘不转动，易露尖头，在接他笔时用之。

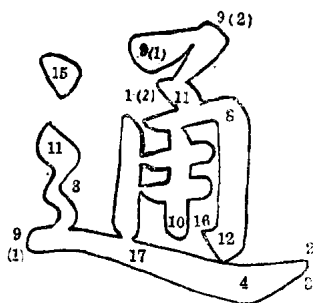
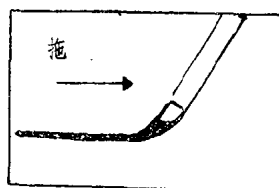
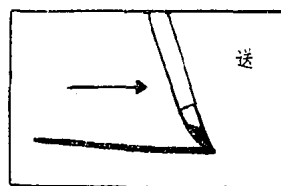
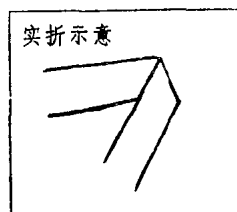
②讫 笔画終了，或一字終了揭笔离纸。

③提 笔运行中稍提起，使笔画变得细些或出锋（提后揭讫）。

④按 笔运行中稍按下，使笔画变得粗重些。

⑤倒与起 笔在运行时稍侧倒，倒后复直起。

⑥送 侧笔，笔锋在前似铲物逆行，用腕运，与小指的



三短横的落笔宜带尖，因和他笔相接，可以松灵些，这叫“尖接”。

图2

送不同（图2）。

⑦拖 侧笔，笔锋在后似曳物而行，与“送”相反（图2）。

⑧转 笔管随圆角势圆转（锋毛如感裹住，可稍把笔管提动，锋毛即得调整）。