

人文文庫

怎樣學習書法

北京中國書法研究社 編

出版社

北京中國書法研究社 編

怎樣學習書法

人民美術出版社 北京

图书在版编目(CIP)数据

怎样学习书法 / 北京中国书法研究社编. -- 北京 : 人民美术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-102-07490-0

I. ①怎… II. ①北… III. ①汉字—书法 IV.
①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第165941号

怎样学习书法

ZÈNYÁNG XUÉXÍ SHŪFǎ

编辑出版 人民美术出版社

(北京北总布胡同32号 邮编 100735)

<http://www.rnmel.com.cn>

发行部 (010) 67517601 (010) 67517602

邮购部 (010) 67517797

编者

北京中国书法研究社

李捷 金黎晖

装帧设计

彭高思媛 徐洁

责任编辑

马晓婷

印制

赵丹

经销

北京雅昌艺术印刷有限公司

全国新华书店

开本

2016年9月 第1版 第1次印刷

印张

720毫米×1000毫米 1/16

印数

8625

书价

0001—3000册

19.00元

ISBN 978-7-102-07490-0

如有印装质量问题影响阅读, 请与我社联系调换。
版权所有 翻印必究

《人美文库》出版说明

人民美术出版社在她六十五年的历史中，出版了很多美术史论读物，其中不乏卓有成就的学者、画家的研究成果和创作实践总结，也凝结着编辑前辈的聪明才智和心血，对新中国美术的发展起了重要的促进作用，成为人民美术出版社一笔珍贵的财富。

值二〇一六年人民美术出版社建社六十五周年之际，我们将对六十五年来出版过的著作进行整体回顾，以《人美文库》的品牌将其中许多优秀的、曾经塑造了新中国美术发展历史的、至今仍有丰富的传承价值的出版物，重新编辑、设计，整体规划，分批出版。本次选取的图书主要有两类：一类为《宣和画谱》等经典古代绘画理论，均为启功、黄苗子、王伯敏、薛永年等专家当年校订的版本；一类为近现代美术理论著作，作者为邓散木、于非闇等大家。我们组织了大量人员通过复制技术再现了当年最经典的版本，尽力原汁原味地呈现这批经典理论图书的面貌。

《人美文库》旨在传承『中正大雅，朴真至美』的『人美』精神，让『人美』精神在一代又一代『人美』人和广大读者中继往开来，发扬光大。这既是对传统的继承，又是对当代读者的新奉献。

前言

我国的汉字，已有几千年的历史，我們知道它和世界上各国文字一样，都是在古代人民生活劳动的实践中，在社会发展的过程中，陆續創造出来的。据史書的記載，上古时人們为記事曾用过結繩，后来逐漸創为書契，起初的文字完全是为了实用。随着生产力的提高和产品交换的發展，为了便于書写和更好的适合应用，文字的形式——書体，也不断地發生变化，就我們今天看到的，主要計有大篆、小篆、隶、章草、真書（即楷書）、行書、今草七种。

無論是那种書体的創造，最初都离不开实用的目的，但几千年的遞相演变中，每經一次变化革新，它的服务面就越广。人們在实用中，由學習而深入鑽研，为了在書写中提高文字形象的統一和精鍊，求其更加美好，自然而然的掌握了書写的規律，从而也認識到这种規律，这样，我們特有的文字書写艺术——書法这一專門學問，也就形成了。汉晋以来，統治階層对这种艺术大力加以提倡，在人民羣众中也有了广泛而深入的影响，把它作为一种独立的艺术看待，提到了極高的位置，与繪画併称。历代出現了許多法家，留下了大量的作品，在民族傳統文化中开放着燦爛的花朵。

自从党和政府提出了「百花齐放，百家爭鳴」的号召，万草千花，雨露繁滋，研究祖国这

門特有的書寫藝術的優良傳統，把它很好地繼承下來，配合社會主義文化建設，為社會主義經濟建設而服務，已成為我們文藝工作的當前課題之一。

現在一般學習和工作的青年同志，無論是搞自然科學或社會科學，都離不開寫字，如果能寫一筆好字，不僅在學習和工作上有許多方便，而且也是一種有益的文娛生活。有些青年同志，非常愛好書法，但是，不得門徑，無從着手。我們常常接到各地的青年同志寫信來請問書法，我們都詳細地答复他們，鼓勵他們的興趣，我們想，來問的，究竟還是少數，不知道門徑而不來問的，可能還有很多。所以我們感到有必要，編一些通俗性的小書，一方面為了繼承和發揚祖國文化傳統，一方面也是為了引導學書法的同志入門的道路。立言務求淺顯，征引避免繁雜，主要是為了容易理解，便於學習。

至於書法的論述，從古到今，實在是太多了。但簡言之，不外用筆和結構兩事，故本編對於筆法、間架，再三申述。如果青年人學習書法，能掌握了用筆、結構的規律，對於寫字，不會是很為難的。但是，要想有所成就，還有最要緊的兩字訣：一是「勤」，二是「恆」；「勤」可以補拙，「恆」須不間斷。

這里先從「怎樣學習書法」述起，以後對於寫字的工具、各種書體、書法的歷史等各方面有關書法的知識，陸續編成小冊子，分期出書，希望讀者多提意見。

目 录

一	什么是書法	一
	書法和文字	二
	書法的实用价值	三
	書法的艺术性	四
二	学习書法应有的各种技巧	六
	写字时全身的姿势	六
	指、腕、肘的运用	六
	执笔的方法	八
	用笔的方法	一四
三	楷書是学习書法的基础	一七
	楷字基本笔画的統一名称和形式	一七
	研究唐代欧、虞、褚、李、顏、柳六家的准则	三三
	每个字的結構形态	三一

四	临、摹和创造的关系	三八
---	-----------------	----

	临、摹碑、帖的各种方法	三八
--	-------------------	----

五	永字八法	四三
---	------------	----

	附：选印唐代六家碑帖	
--	------------	--

一、什么是書法

有文字就有書法，沒有書法就不成文字，書法是文字結構的規律，研究書法，為的是要掌握這個規律。世界上任何民族，只要有了文字，自然就會有一定的寫法，這一定的寫法，就是這個民族人人所應遵循的規律；如果大家不遵循一定的規律隨意胡寫，這種文字，不能普遍流傳，也就很難發揮它的作用。

中國書法，有大、小篆、隸書及真書（即楷書）、行、草（有章草、今草之別）各種書體，在幾千年中逐漸演變，越演變它的藝術性越高，服務的方面也愈廣，書法的藝術生命就這樣一代一代地培養起來，成為祖國文化遺產的一部分。我們要發揚它，繼承它，就得從學習入手。

學習書法首先得熟練寫字的工具——毛筆。在遠古的時候，寫字是用刀刻，其後是用玉石做的漆筆，究竟在什麼時候開始改用兽毛做筆，還不能十分肯定（相傳秦代蒙恬造筆，但近時發現戰國楚墓中有毛筆，還有人曾發現几片有幾個殘缺的毛筆書寫字跡的骨板，因而認為殷代已用毛筆了。可見毛筆不是蒙恬才創造出來的）。中國書法有它獨特的藝術性，利用特種的工具——毛筆，才能發揮它的特長。用鋼筆寫漢字，可以做到整齊端正，一般應用是很方便的，但對於一切筆法，不能盡量表達；而且，鋼筆只能作小楷書，不能寫大字，所以學習書法必須用

毛笔。

書法和文字

我国文字的起源最早是象形文字，用它記事物，备遗忘，代替原始时代的結繩，来为人服务；其后因时代的演变和先民的創造，实用性越来越大，艺术性也越来越高，这就有了書法，所以研究書法必須將实用性和艺术性兩方面結合起来。

現在我国的文字是逐漸簡化了，文字虽然簡化，但是写出来，还是要规律性和艺术性才好看。

写字不是一种很繁难艰深的事情，宋代苏軾說：「写字不过手法熟耳」，手法熟練，自然就会写字。

書法的實用價值

文字是記事、代言的工具，从古到今，以及世界上有文字的民族，皆是如此。我們要記一件事，筆之于書，永遠不會遺忘；國家有一件大事，書之于史，可以流傳千百世；一個別離在遠方的同志或親友，給人一封信表達思想情感，均須用文字寫在紙上，就要依靠書法的功能。但是，要發揮這樣的實用功能，也得有相當的技术，若是隨意塗鴉，別人看不懂，就不能很好的達到目的，也就是失掉了它的實用價值。

現在有些中年、青年人所寫的字，好像一团乱草分不清字的个数；父母得到兒女老远寄来一封信，滿心欢喜，拆開看時，乱七八糟，不知說些什麼，只好胡猜；机关中的打字人員，拿着文稿，認不清楚的字居多，沒法動手。如果把這些信和文稿交給本人，讓他自己辨認，日子久了，有時連自己也不認識，因為根本是不依規律，而是隨意胡寫的。用這樣的字來記事記言，豈不是很糟糕嗎？所以要寫字就必須知道書法，先不講藝術，就是對於實用，也是萬分必要的。

書法的艺术性

書法到了魏、晉，是由隶書变为楷書最显著的时期，也是書法艺术最兴盛的时候。当时有代表性的書家为：鍾繇、王羲之。

書法到了王羲之，可謂登峰造極，从他以后凡是写字的人，都是追蹤王羲之（北碑一派除外），人人都想学他的笔法。自六朝、唐、五代、宋、元、明、清以来，凡是成名的書家，也是学习王羲之的居多。但是，写出来的字，决不是都同王羲之一样，如果真同王羲之一样，那成了刻版翻印的东西，有何可取。完全老一套，不能自我創造，不是善学古人成功的書家了。所以書法必須要有創造性。但是，創造不是很容易的，需要長時間的鍛鍊和細心的体会，从用笔、結構兩方面下工夫，日久自然会有成就。

从前人練字的过程大致是这样：先選擇一种碑或一种帖，把它閱讀、临、摹到了爛熟，每一提笔写字，便与所临、摹的碑、帖相彷彿，到了这个时候，然后改換另一种碑帖；其后写的碑帖多了，笔法的变化和結構的方法，都能「心領神会，意到笔随」，則所写的字，不必摹倣古人而自然适合古人的規律，並且有了自己的風格，这就是創造。凡古来成名的書家，沒有不先写一家作为根柢的；也沒有不旁涉各家以極尽其变化的。前人的学习方法值得我們参考。

在練習的過程當中，一方面要注意藝術，另一方面也不要忘了實用。有時青年人，在臨摹碑帖的時候，倒很有几分相像，等他提筆写信或起草稿，便依然是他自己的筆墨，與碑、帖全不相干，這就是未能把練習和實用結合起來；如果能夠隨時注意，把這兩件事聯貫一下，那才能達到我們學習書法的目的。

二、學習書法應有的各種技巧

書法有各種技巧，知道了各種技巧，加以熟練，然後可以達到我們所要求的目的。關於書法的技巧，古今人論述很多，我們擇它切於實用不涉玄虛的先作一個簡單的介紹，使愛好書法初學入門的青年們容易了解。

寫字時全身的姿勢

坐書時，應該兩腳平放地上，兩手據案，肩平、背直、頭正，目注紙上。兩腳平放地上，下半身可以得力；兩手據案，能提起全身的力氣，到達兩肩之上；兩肩平，背脊直起，全身氣力，貫注於兩臂並達到肘、腕、掌、指之間；然後把左臂平擱在書案之上，用右手懸空執筆，懸起肘和腕來寫字。兩腳和左手如不踢實，右手懸空就無力，不能運轉自如。

指、腕、肘的運用

写字的工具是笔，而运用笔的器官是指、腕、肘；应该如何灵活运用这些器官，让他产生优良的作品，则在乎人。从古的書家所以能够成功，都是善于利用这些器官——指、腕、肘，我們同样有这些器官，何以不会运用？都是因为沒有学习，所以不明白其中的奥妙。

古今人論述这方面的文章很多，真是举不胜举；但是，有些說法，迂闊难行，如像写小楷也要悬肘之类，这样就会使人把学习書法，看成很为难的一件事了。我們現在采取一种簡單扼要的方法，說明指、腕、肘的运用，讓青年們知道写字並非很困难的事情，只要依照这个方法，把它練習熟了，就能写出一笔好字来。

先說「指」，古人說，「指实掌虛」，就是說，手指握笔要結实，然后运笔有力量。相傳王献之小的时候初学写字时，他的父亲王羲之从他的背后抽笔，竟抽不出来，可見献之小时握笔相当結实，全神貫注在笔上，所以不容易搶夺了去。因为握笔过于松弛，全神不貫注笔端，心手不够一致，字是不会写得很好的。明白这个道理，手指应如何握笔，便可了解，無煩細說。

至于「掌」怎样才会「虛」呢？我們將前三指（即大指、食指、中指）握定笔管的中段，用第四指（即無名指）第一节的指背頂着笔管的下端，再用第五指（即小指）紧贴第四指，帮助它来抵拒笔管。这样，笔管就自然豎立在我們的五指中間，手掌也就自然地空虛了。如果第四指和第五指不向前頂住笔管的下端，而弯曲地向內鈎回，那就塞滿了掌心，手掌既不能虛，

笔管也就不正了，手指如何还会灵活呢？

再說「腕」，腕是运用指、掌的机关，如果不会很好的运用腕，就是指和掌失掉了指揮的机关，專靠指、掌本身的力量，是不够的，写小楷尚可，到了寸大的字，就吃力了。

应该怎样运用腕呢？主要的方法有三种：枕腕、提腕、悬腕。枕腕是把腕微微貼着書案，則写字不太喫力，作小楷时比較方便；提腕是用肘着案，將腕提起，則腕就灵活，它的力量直接达于指掌，笔鋒的旋轉进退，自較「枕腕」寬舒，作一二寸大的字是非此不可；悬腕是肘不着案，平平地把腕和肘憑空悬起，向前伸开，这是写大字时必要的条件，因为字幅大，則笔鋒的旋轉进退也大，不悬起腕来是沒法写的。

最后說「肘」，肘是腕的支柱，帮助腕来增加力量的。肘不着案，則腕不能提，肘不悬起，則腕也不能悬；写大字时，肘不推挽，則腕力不够，手与掌也就不可能充分發揮它們的作用。所以肘、腕、指、掌是必須一气貫注，才能运用自如。

执笔的方法

我們在上节把「指」、「腕」、「肘」的运用，詳細介紹过了，現在来談談执笔。执笔的方法在写字时是十分重要的，所謂方法，就是要合理的安排手指和笔管的部位，能够同时發揮

指、腕、肘的作用。

古來論執筆的方法很多，現在擇其切实可行，明白易懂的介紹一下。

先說執筆的高下分寸。

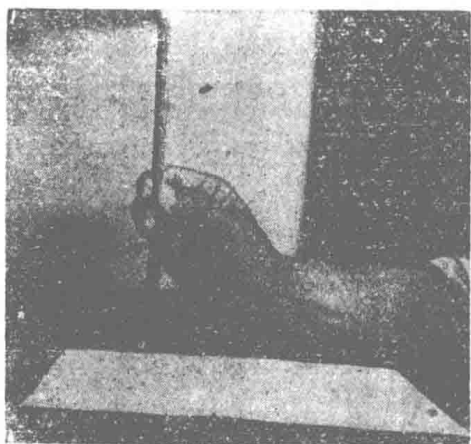
筆管長度，約為五、六寸，五指握管的地方，不過三寸。大約寫小楷要稍低，則筆較穩定，但最低不能降到竹管下端一寸以內（即離筆管下端一寸之譜）。中楷（二三寸大的字）、行書要稍高，可在二寸以內；大楷（五寸以內的字）、草書可在三寸以內。總之，握筆的高下分寸，全看你寫字時運筆的旋轉進退幅度所需，幅度大，自然握筆要高些。至於握筆的高低分寸，是從筆管的下端算起，以無名指（第四指）第一節的背面頂着筆管處為準。

再說執筆時，五指的分佈和相傳的「五字訣」（五指分佈在筆管的四面八方來執行「壓」、「壓」、「鉤」、「格」、「抵」的五字訣）：

「壓」（讀如厭，用一指按物叫作壓。）

就是用大指的上節端，從後、左兩邊壓着筆

管。它在這後、左兩邊，起着不同的作用，從後邊說，它是对着前邊的食、中兩指，緊緊壓定筆管，



執筆高下分寸圖

此圖表明第四指第一節的指背（爪肉之間，箭头所指處）抵着筆管離筆鋒處約一寸。