

青少年

QINGSHAONIAN SHUFA SANSHIWUJIANG

书法

杜曲
多白
水

楊生
忙牛
門任

國

檢閱故不瀕讀乃承示教良感
阻方徂秋忽然已改年樓前櫻桃
恥到家目雨砌溜消
共醉斟酌歡劇更惘然處窮則
先俯仰歎驚魚浮沉各天淵慎勿
可挽青雲

志

舒

蒼施
編著

三十五讲

上海书店出版社

青少年
书法
三十五
讲

上海书店出版社

青少年书法三十五讲

编 著 苍 舒 施 蔼
责任编辑 许永生 刘毅强
技术编辑 毛志明
封面设计 柯国富
出 版 上海书店出版社（福州路 424 号）
发 行 新华书店上海发行所
印 刷 上海市印刷七厂
开 本 787×1092 毫米 1 / 16
印 张 12.75
印 数 1-10000
出版日期 1997 年 6 月第一版 1997 年 6 月第一次印刷
书 号 ISBN 7-80622-158-1 / J · 66
定 价 20.00 元

前 言

兴起写这本书的念头已经好几年了。前几年在编《楷书自学辅导丛帖》时，觉得许多必须使法书自学者知道的道理和知识，无法容纳到字帖中去，于是根据所存的历年讲稿，整理出一本《楷书自学三十六讲》（已出版），受到了欢迎。其后，保持多年通信关系的学员和学生，纷纷表示希望能早日见到隶书、行书和南北朝碑志的“讲座”也能早日问世。这心理容易理解。即使在京津沪这样的大城市，想找一本针对性强而且能对自学者有切实指导作用的书本也很难。而另一方面，要求学书法的人有增无减，退下来的老人希望练练毛笔字的也日益增多，师资缺乏情况未变。加上1982年出版的《中学生字帖》由于老师不会使用，无法对学生进行有效指导，出版社又要组织写作“字帖教学用书”的情况，说明了凡有书法活动的地方，人们是多么希望能有较具体、详明和适合自学者使用的指导用书！这形势，逼得笔者又把多年来有关楷书、隶书、行书、南北朝碑志的讲稿和面授函授记录重新作了一番整理，在广泛听取了意见后，又作了一番调整、补充和修改，终于完成了这本书。

本书中所讲的有些内容是自学者必须知道的，虽已在《楷书自学三十六讲》中讲过，这里也不回避，但力求从不同角度着眼，使备有“三十六讲”的人，可得相互补充，不备“三十六讲”的人，也不致有所缺漏。这类内容只是本书的一小部分，绝大部分内容都是“三十六讲”所没有的。

本书在编写中，仍然本着这样的宗旨：

一、尽可能少用专门名词和书法术语。避不了的，必作解释、图解或例释。仍然用讲话的语气。

二、本书可供自学使用，从初学到学到一定程度的人都可以从中得到具体的指点、辅导；也可供从事书法辅导的同行、专业研究者的参考和使用，希望以寸之所长补尺之所短，以愚者所虑之得补智者所虑之失。

三、坚持“人详我略，人略我详”，凡别人讲得详细具体的，只要不影响自学者的使用，本书尽可能略讲或不讲；别人简略之处，而自学者应该知道的，便讲得详细、具体些。

四、力求“人无我有”。例如写好笔画、写好结体的三句口诀，是我的创见，而在辅导中是有良好效果的，便作详细、具体的讲述。其他有关知识也都如此。

五、本书所说的，绝大部分是长期研究心得，有些和传统的说法并不相同；有些是深入挖掘所得，都有大量实证为依据，观点是新的，决不作欺人之语。

六、力求真正有益于自学者、学写毛笔字的人及有意进入书法艺术领域的人。倘能

与笔者所编《自学辅导丛帖》结合使用，可收全面得益之效。

由于手头资料欠缺，有些新的发现不敢妄语，这有待于以后的补充了。欢迎各界批评、指点。

郑板桥有副对联说得好：“删繁就简三秋树，立异标新二月花。”借以结束本文。

但愿这本书也像《楷书自学三十六讲》一样，能得到大家的喜爱。

作 者

1996.4.

第 一 讲	能不能学好毛笔字	(1)
第 二 讲	学毛笔字要做到“三定”	(4)
第 三 讲	必须使笔听指挥	(7)
第 四 讲	必须学会读帖	(10)
第 五 讲	毛笔的锋和毫及其作用	(13)
第 六 讲	入门必须有法	(16)
第 七 讲	入帖和出帖	(18)
第 八 讲	自身修养和书法艺术	(21)
第 九 讲	关于中锋行笔	(24)
第 十 讲	谈谈临与摹	(27)
第 十 一 讲	通临和选临	(30)
第 十 二 讲	谈谈各种界格的作用	(33)
第 十 三 讲	笔墨纸砚帖及其有关常识	(36)
第 十 四 讲	关于用笔的翻腾起倒等等	(42)
第 十 五 讲	毛笔字技法和三句口诀	(45)
第 十 六 讲	呼应	(55)
第 十 七 讲	笔势	(63)
第 十 八 讲	比较难写的笔画	(69)
第 十 九 讲	要研究汉字的结构形式	(76)
第 二 十 讲	怎样看待碑帖中的笔画增减及破体字	(80)
第 二 十 一 讲	为什么说笔要留得住	(83)
第 二 十 二 讲	隶书及其特点和碑帖书家	(86)
第 二 十 三 讲	行书及其特点和碑帖书家	(95)
第 二 十 四 讲	南北朝碑志及其特点和主要碑帖	(102)
第 二 十 五 讲	楷书及其特点和主要碑帖	(111)
第 二 十 六 讲	隶书、行书和楷书的关系	(117)
第 二 十 七 讲	南北朝书法的师承关系	(121)
第 二 十 八 讲	南北朝残纸及写经	(125)
第 二 十 九 讲	汉以后书家选介	(128)
第 三 十 讲	八分是怎样的书体	(135)
第 三 十 一 讲	历代书家名言	(138)
第 三 十 二 讲	怎样欣赏书法	(145)
第 三 十 三 讲	辨识笔顺对写好毛笔字的作用	(151)
第 三 十 四 讲	碑和帖有何区别	(157)
第 三 十 五 讲	书体、字体的区别和书体的划分	(160)

第一讲 能不能学好毛笔字

有不少人下决心学好毛笔字，也有信心和毅力，又能得到良好的指导，工具也称手，可是学习效果并不理想，甚至不见效果，尤其是自学者，这情况更屡见不鲜。这是什么道理呢？主要是由于一些认识上的问题没有解决，有些虽属于常识，可有人却不一定知道。知识问题解决了，常识问题也懂了，情况就迅速改变，学起来顺手了，提高起来也快了。所以从这一讲起要先讲讲应明确的认识问题，以帮助清除障碍。

能不能学好毛笔字？回答是肯定的：能！学得好学不好的关键不在于年龄的大小、天分高低、基础厚薄、时间多少、见闻广窄等等；问题在于自己有没有决心，有没有恒心和毅力，能不能真正的投入。倘再得客观条件的帮助，当然更好。

既然提出这一问题，就意味着想学而心存疑虑。经验告诉人们，凡不是赶浪头，图新鲜，任何学问，只要下定决心去学，是没有学不好的。

古人说过：“读书趁少年。”少年时记忆力强，用心专一。能在少年时就学，当然很理想。误过了少年时期再学习，尤其是年纪大了再学习，确实要艰苦、困难多了，但决不会学不好。晏子在回答一个国君时，便用“秉烛夜游”的比喻，劝他晚年抓紧学习，也能学得好。举几个例子。著名的唐宋散文八大家之一的苏洵，“少年不学”，到了27岁，孩子一串了，才下决心读书，苦读10年，只打了个基础，没有考中功名。回家后闭门不出，终于出了成绩，读通了“六经”及“百家之文”；又是10年，才再和儿子苏轼、苏辙同时赴考。以至欧阳修这一代文宗，不单欣赏他的文章，还特地把他的文章献给皇帝；宰相韩琦也认为他的文章写得好，向朝廷推荐他。苏洵将近而立之年开始学，在当时已是晚得很了，廿年苦用功，已到知命之年，竟进入唐宋八大家之列。说明了他不仅学得好，而且学得非常出色。再谈一位书法家的故事。清朝有位书法家姓吴，文章写得非常出色，考试不少次，都考不中。有一次一位以“素善衡文”（文章好差在他眼里等于过了秤）的人来主考，又是没有考取。吴生真的生气了，就去评理。这位主考笑着听他说罢，就拿出他的试卷，指着说：文章果然写得好，可以以第一名录取。但你自己看看你写的字，简直存心不叫别人看懂。我是耐着性子，看了许多遍，才看清楚。这样的字，以后怎样做官！这种字，别的考官连看都不要看，还谈什么文章的好和差！姓吴的心服口服，虽然没有考中功名，但从此开始苦练毛笔字。他自己也说：“余年三十余，始留意书学。”结果，他的行书被包世臣列于能品下。说明他后来的字写得很好。还有一例。汉末钟繇是个了不起的大书法家，亲戚中有个学生叫宋翼，虽得名师指点，就是学不进去，点画写得没一点变化，被钟繇痛骂一顿，3年不敢见老师。后来得到《笔论》，苦

心钻研，终于也成了一位很出色的书法家。以上几例，说明只要有决心，肯下苦功，又能持之以恒，不管过去学过没学过，基础如何，天分高低，都有机会获得出色的成绩。人的天分自然有些差异，有高低之别，这是客观存在。学习某门学问，同样的客观条件，进步有快有慢，也会渐渐显出明显的差距。但只要有决心，能认真临习，天天如此，获得成功的，往往不是以前进步很快的人，而是原先进步很慢的人。对某一门学问，一发生兴趣，便已有几分心理基础。加上决心、恒心和良好的指导，没有学不会、学不好的。学习中，没有真正的笨人。我国明代大书画家文徵明，少年时，被人看作是个学不好的笨孩子，终因学习刻苦、勤奋，不单单书画上成就极高，便是诗文也写得十分出色。还因成绩卓著，被推荐给朝廷，进入翰林，为皇帝写字作画，当艺术顾问。外国使者还因他的书画成就高，对他十分崇敬。如果不是他传记中写他“幼不慧”，谁也想不到他原来是个出名的笨孩子。老话说“勤能补拙”、“聪明出自勤奋”。笨，基础自然差，就靠的决心和毅力，以勤奋来弥补这一缺憾，最后仍然是个聪明人——一个有专业成就、能对人类作出贡献的人。

确实也有不少人，是学不好毛笔字的。譬如：

1. 受兴趣支配的人。有些人偶尔兴趣来时，一天恨不得写上24小时；兴趣去时，懒得提一提笔。这样的人，学什么都学不好，学写字当然也不会出成绩。

2. 缺乏恒心和毅力的人。表现在开始时还较认真，渐渐便一日打鱼，两日晒网，渐至一曝十寒而搁笔。

3. 急于求成、不问实际的人。这些人也有些恒心和毅力，但由于急于求成，忽略了主客观的实际。譬如对于书法的理论和技法，听来后就不分可行与否，适合不适合，便去实践。譬如笔还根本不驯熟，听到、看到某些用笔技巧，便急于在笔下表现，这非失败不可。恰如有人听到什么最滋补，根本不管自身的虚实寒热，一律服用，其结果便常常会适得其反。刚学执笔，便欲写出好字，忽视了登上高峰必须一步一步的攀登；即使依靠索道，仍得一分一分前移的必要过程，只想一口便吃成个胖子；倘不如意，便失信心。这样的人，常会因信心动摇而停步不前。

4. 没有勇气下海。有些人很想学写毛笔字，就是顾虑这顾虑那，主要是顾虑他人耻笑自己。心里痒痒，就是不敢拿起笔来写下去。老话说“临渊羡鱼，何如退而结网”。想游泳，没有勇气脱衣裤；即使勉强脱了衣裤，又不肯下水。这样的人，即使偷偷学写，也是学不会写字的。

5. 见异思迁。一本字帖到手，学不了几天，还没尝出咸淡，便觉自己临习的字帖不如别人的，急着要换字帖。换了一本又一本，结果什么都没学到，光阴便在此间悄悄溜走。也有人嫌工具不行，换笔、换墨；也有人嫌老师教得不好，忙着另找老师。结果，只能望着别人扬帆远航。

6. 心不在焉。有些人表面在学，也能天天临写，但都处于“弈秋学弈”的状态之中，手执棋子，心在射着将至的鸿鹄，当然也学不好任何一门学问。

7. 骄傲自满。有些人十分聪明，一学就会，一点即明，但基础还没奠定，或者打了薄薄一层底子，便已自满。从此，一味追求什么艺术效果。这有如沙滩筑高台，终成泡影。

8. 有些人则老师谈老师的，我管我的。虽然也能认真临习，却无片言只语进入大脑。倒也不是不虚心，只是恋着老路。这样的人，很难改轨，自然也很难改进。

上述几种，是学字的人中常常见到的。这些人，要想学好毛笔字，必须从自己身上找出主要的原因，不再讳疾忌医，且能以坚强的意志，把毛病治好，仍然是有希望学好毛笔字的。

有不少的人，确实遇到了好老师，主客观条件也基本具备，由于缺乏长期苦练的思想准备，以至半途而废。这实在太可惜了。老话说：“师父领进门，功夫靠自身。”要想练出真本领，必须一步一个脚印。学写毛笔字和学其他本领一样，既要下死功夫，也要下活功夫。死功夫，便是先临习像、临习好笔画；再临习像、临习好结体；先学好一本字帖，再临习好另一本字帖。活功夫，就是能多想、多看、多问、多学，要做到善于领悟。打个基础，肯下几年功夫；想稍有提高，再下几年功夫。这才有学好的指望。

第二讲 学毛笔字要做到“三定”

“三定”是培养恒心、毅力，同时锻炼坚定意志的一种辅助手段。实践结果，效果是理想的。

什么叫“三定”？就是定时、定量、定帖。

1. 定时。就是确定练写毛笔字的时间。每个人的生活、学习、工作，居住的环境和条件，不可能完全一样，即使同一家庭、同一单位，也不可能人人相同。所以用来练写毛笔字的时间，也不可能完全相同。各人可以根据自己的环境、条件和习惯，选定一个用来学写毛笔字最有保证的时间。不论早晨、午间、傍晚、黄昏，哪个时间最能为自己所支配，便选定它用来练字。如果实在没有整片的时间，分两次也可以——譬如，排不出整整一小时的，不妨分2次：三刻钟加一刻钟或半小时加半小时。总之每天排出固定的时间。这又分两方面，一是固定在某时，到某时，便写字，不移用。二是确定每次写多少时间，这时间就用来写毛笔字，写足几刻钟；如分两段的，则到某时，用来读帖；到某时，便写。除了主观努力无法写的特殊情况之外，决不轻易更改；也不任意增多或减少。开始时，得对自己加点强制；习惯了，到时候自然会想到“要写字了”。刚开始，要思想一下子集中起来，很不容易，应该强迫自己集中思想，慢慢地思想自然会很快集中起来，每到开始写字时，注意力便不易分散了。专心致志地学习，一分钟便有一分钟的收获；如果注意力分散，学上一二个钟头，还不如集中思想学习一分钟的收获。这是被无数次实践所证明了的。

倘使环境、条件有了根本的改变，可以根据现有的环境和条件，再选定时间。这不是任意更改。

练写毛笔字，有人说早晨好，有人说傍晚好，各人说各人的。其实只要思想能集中起来，外界干扰最少的时间，无论起床后、临睡前，都是最好的时间。古代有成就的大学问家，利用了“三上”的时间，做出了学问。“三上”时间，大多都是很差的时间。这“三上”，就是马桶上、车马上（路上）和床上。古人也很强调“三余”的时间，原意是“冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者时之余”，看得出这话是从事农业的人说的，以后就理解为一切空余的时间。就是说善于利用时间的人，不管这时间是晨、是午、是晚，都是好的。较整的时间，坐下来写；零散时间，不妨用来想想、练练、看看、问问。练，可以以指代笔，用以领悟或理解用笔的方法，可牢记形态。有些大书法家领悟笔法的功夫便是这样积累起来的。略举几例，足以证明。虞世南、郑板桥，上床后常以指在被面上划；汉时有许多大书法家在坐席上划；颜真卿带兵与安禄山对抗之余，看到屋漏痕，在

妻子房间看到金钗，悟出了“屋漏痕”、“折钗股”的笔法；张旭见担夫争道、公孙大娘剑器舞，怀素见夏云变化、水流流淌，悟出了草书笔法等等，都是善于利用“余”时的好例。但对练毛笔字的人来说，还是应该选定时间用以读帖和动笔临习为宜。其余时间学会善于利用便可。

2. 定量。为了养成始终如一的好习惯，开始便应把量定下来，也不轻易增减。如时间量允许增加，字量也可随之而增；如时间量不得不减，字量也只得随之而减；否则，不去增减它。

量分三种，一是字数量，一是时间量，一是纸张量。这三种量，在一定时日里，三者常常是统一的；到一定时候，又会渐渐不统一，此时可作适当调整，又能统一。初学的人，要选定其中之一定下来。在定量之前，要先试上几天，取其平均值，作为定量的依据。

(1) 字数量：每天到这时候便写几个字。譬如初学时一小时可以临习30~40个中楷（从乒乓球到茶杯口大小，约为3~5公分方圆）。每天可试写一个钟头。几天试下来，可以写30个，便定30个。以后，每天到练时，便写30个，决不少写，也不多写（因为既可多，便可少）。过了一个时期，一个钟头可写35个了，便调整到35个。这量一定要定下，而且不少写，也不多写。

(2) 时间量：每日写足所定时间的叫时间量。如写行书，不能计算字数量，便常常选择时间量或纸张量。不过时间量有个很明显的缺点，便是注意力容易分散，要时时看钟表。如有不分散注意力的条件，也可采用。

(3) 纸张量：每日能写几张同样大小的纸张，经测试确定后，就定下来。以后每天到这时候，便写完这几张纸。到书写速度加快时，再作相应调整，但不随便增减。

无论定何种量，各人可视自己的条件确定下来。到一定时间再作适当的、相应的调整，决不随意增减。这样才能养成良好的习惯。

3. 定帖。字帖必须认真选择。除了家长或老师干预的人之外，其余只要有自由选择权利的，在临习前，要认真选定字帖。字帖选定后，便必须认认真真、扎扎实实地临习到能背临的一步。到这一步，应该也必须换帖。在此之前，不轻易换帖，这便是定帖。

自学者购用字帖，常带随意性或盲目性，或由他人随便指定，或自己找到什么就去临习。既已选用，能坚持学到能背临，也没有什么不可以，不过常常可以见到的是有些人不检查自己是不是认真临习，而把进步缓慢的责任推给字帖；也有一些人听到别人说这本字帖不行，便会心存疑虑，再也无心认真临习；有些人看到他人临别的字，受到表扬，便会怀疑自己的字帖不好。……许多人便因此而忙于调换字帖，有些甚至会中辍。其实对于初学者或临习过一个时期还没有收获的人来说，只要是经过时间筛选留存下来而又不不断出版的碑帖，多数是可以选作临习范本的。少数不宜选作范本的，是指那些供专家研究用的拓本、字口大多模糊的碑帖或字数过少的，其余都可以用。因为这阶段，都是使用范本，在临习中训练运用毛笔的技能，使毛笔从不听指挥到逐渐驯熟起来，所以谈不上起什么坏的作用。每一家的、每一书体，总是有自己的特点的，因此可知各本字帖，除了和所有字帖共同的用笔方法之外，也有自己的用笔方法的。先临一本字帖，

到能背临的一步，至少可以把这一本帖的用笔方法全部学到手，再临习另一本帖。这样，两帖共同的用笔方法可以得到巩固，又可以学到新临之帖的用笔方法。使自己掌握更多的用笔方法和结体的道理，是临习中换帖的目的；而什么都没有学到时，便急于换帖，即使你认为是最好的字帖，同样也学不到什么，即使换了几十上百本的字帖，同样会一无所获。懂得了这个道理，便可以知道经常换帖是不对的。

另一种情况是临习某帖已有一定的收获，笔画也写像了，结体也临得不错了，当听说临习另一体，参赛容易讨好人选，于是赶快改临另一体，但由于不懂得换帖的道理，仍然用原来所临的帖的用笔方法去写（处于不了解用笔方法异同的情况下），当然只能写得“非驴非马”，而使水平下降。

所以，应该在选定一本字帖——即使是他人代选的，便应该定下来，没有临习到能背临的一步，决不换帖。

坚持做到“三定”，可以使没有长性的人，能养成有恒心、有毅力；使见异思迁的人，意志能坚定起来。要真正做到“三定”，并不很容易，整个过程，存在着克制与反克制的斗争，需要一步步战胜坏习惯。能够一步步取得胜利，不仅毛笔字练得像样，练得好，恒心、毅力和意志也培养和锻炼出来了。这是很值得做的事。

第三讲 必须使笔听指挥

毛笔和所有的硬笔在运用上主要有以下几点不同：

1. 毛笔在运行中，要求能升能降，可顿可挫。同一支笔写出的笔画最粗和最细的，有时可相差几十倍，至少可相差好几倍。这是所有硬笔无法做到的。

2. 毛笔不管是硬笔、兼毫或软毫，如果不掌握控笔和运笔的本领，即便能走，也只能拖着走，有时甚至会拖不动。有句话说“毛笔只有几钱重，运行要花几年功”。毛笔有个特性，搽好墨后，在纸上运行得慢了，墨汁很快入纸，会渗化成墨团；运行得快慢恰当，墨汁能如意入纸，可以写得滋润、也可以写得枯渴；笔如飘了，笔汁在纸上也会出现飘浮的结果。这是硬笔所没有的特性。

3. 毛笔运用到熟练，能使笔锋始终在笔画中心运行。中心吃墨多，两边要少些，所以中心墨色特浓，自中心向两边线渐淡，就产生了一种立体感。写在纸上的不细辨看不出，如写在玻璃片上，一看便清楚，如用幻灯机放出，则尤为清楚。这是所有硬笔，甚至连同样用毛制的排笔、粉底笔等无法产生的效果。

4. 所有的硬笔，只用笔尖来书写，除笔尖外，其余部分在纸面不起作用。而毛笔不仅用笔锋的尖端，也用全部笔锋；不仅用全部笔锋还要用多半的副毫来配合。

5. 毛笔执笔方法和所有硬笔有显著的不同，写时要往下加力或上提减力。毛笔所以这样执，因有种种笔法，要求能提能按，能顿能挫，不只需要加力，还应时时减力。

了解了毛笔的一些特性后，便可知道要运用毛笔，必须先熟悉毛笔，要能如意地运用毛笔，必须练出手下功夫。毛笔非常“欺人”，不熟悉它，它不听人使唤，不听人指挥。要熟悉毛笔，很好地运用毛笔，唯一的途径，便是使用它。用正确的方法执笔并使用它，使用得越多，便越是听话。书法家之所以“指挥如意”，能写出艺术作品来，无不经过长期的苦练。经过广泛的临习，在长期的毛笔运用中，逐步掌握了能写出各种笔画形态的用笔方法，化成熟练技巧，才能达到“指挥如意”、“心手如一”的境界。

一般说，经过一年半载的临习，笔便能开始听话。经过三年五载的认真临习，毛笔已较为驯熟，但要进入“指挥如意”、“心手如一”的一步，则非积一二十年的功夫不可。到了指挥如意的一步，就可以根据自身的条件和审美观点，追求种种艺术的表现手法了。此时，毛笔的运用，显然又得逐步积累一些特殊技法的探索经验，这又有个从生到熟的过程。这就是为什么有许许多多书法成就已经较高的书法家始终不渝地认真临习碑帖、探索笔法的道理。到这一步，各书法家的天分高低、悟性强弱、艺术情趣、文化和道德修养，便能充分得到表现。因为到了这一步，毛笔已驯熟到与心之所欲不差分毫的

一步。

要使毛笔听指挥，有个不可忽视的过程。若取天赋的平均值（即按常人的天赋）说，这过程可分几个阶段：

1. 熟悉阶段

（1）学会如何执笔：坐着写的姿势、立着写的姿势；悬腕（小臂依托桌面，腕不依托）、悬肘（小臂也不依托，肘与腕平）等等姿势，各应如何执笔，执得高或低。

（2）学会行笔：在笔画临习中，力求把笔画的外形写像。在笔画临习中学会行笔要领，使笔渐渐听话。

这一阶段，一般一年半载便够，有些人可能要长一些。

2. 探索种种用笔方法的阶段

从前一阶段被动的逐步转入主动的、有意识的探索。如提、按、顿、转各法，逆锋、回锋、调整笔锋等法，以及边线加力、减力的力度，直到某一形态的起笔、收笔该用哪种方法写成等等。

这一阶段，大约要2~4年时间。有些人可能要五六年。只要是认认真真临习的话，这是正常的。

3. 进入熟练技巧阶段

在前一阶段探索、掌握并积累种种用笔方法的基础上，要把技能化为技巧。这一阶段的时间无法确定，但至少要有10多年时间。笔从听指挥到能运用自如并不是一帆风顺、步步顺利的。中间常会出现一些曲折、甚至回生的情况，有时可能会误入歧路，方法错了，改起来会很吃力。对这情况要有一定的思想准备。不必疑虑，不要泄气。这期间，要靠悟性来缩短曲折的过程。多看、多写、多问、多想是必须的。而从量变到质变，恰也在这一阶段。能过这一关，笔的运用，便能进入“心手如一”之境。

笔能越早听指挥、越早变得驯熟，字就越早临得好。

有些人始终临不像笔画，原因何在呢？绝大多数是忽视了读帖，或者是读帖后，练得不够认真，笔仍处于不听指挥状态；其次是在写的时候不肯动脑子，不会总结，有时写像了，再写又不知这一笔是怎样写像的；第三就是思想不够集中。倘是笔仍处于不听指挥状态，除多写多练外，没有别的解决办法。对后两种情况，则应集中思想，写像一笔，重新用写像的方法多写几遍，实在写不像，可以用“映写”的办法，体会是如何用笔才写像的；还应仔细读读字帖上具体笔画的具体写法指导，再试，再查原因。有这种情况的人，也可以用逐笔巩固的办法。如写横，到写像了，再多写几遍，达到次次都能写像；再写竖，也是到写像了，再多写几遍，到得次次都能写像；再写捺，……。这是逐笔巩固、步步为营的办法，也很见效果。到得帖中所编的基本笔画都能一写就基本能像，笔也已开始有点听话了。

始终写不像，是最容易泄气的时候。这时一定要挺得住，仍应相信自己。只是要放低些要求，从头开始。首先是重新细读有关“读帖的例释”，明白了之后，再检查一下自己的读帖对不对？肯定对了，再重新细读有关“基本笔画写法例释”，不要通读，只要细读第一笔，再按例释中指导的去写。写得有点像，就算是对的，应继续多写。所以说“就算是对的”，因为笔还没听话，能写得有点像，成绩已很不错。稳稳地，一步一个脚

印地写下去，笔也就会慢慢地听话了。到这时候，信心又会重新坚定起来。

这是学字的人谁都经历过的，并不是希奇的事。人是自然会成长的。即如走路，也得有个先爬，再依仗着外力站起来、跌倒、站起，渐至能开步的过程。练习写字，有这过程是极自然的。写字不会“自然成长”，得下决心多练练。有了非要笔听指挥不可的决心，笔才会听你的指挥。

第四讲 必须学会读帖

要临习好字帖，想能用较短的时间，取得较好成绩，必须学会读帖。一定要读准帖上的笔画形态，笔画或部位的搭配、组合关系；进而读准呼应关系，读准笔势。

什么叫做读帖？怎么以前没听人说过？怎样读？

“没听人说过”这话，大都是少年、青年和少数的中年人说的。因为这几十年来，书法老师不大直接提这话了。即使有些书法老师仍在提，因面不广，知道的人不多。其实，凡是写得好毛笔字的人，早已在读帖上花了不少苦功夫，只是没有明确意识到自己早已在读帖了而已。要不然，又怎么能写得好毛笔字呢？不过确实也有些人，受了些不良影响，主张写字要求神似，不求形似，有意无意中轻视读帖这一重要功夫。提倡神似不拘于形似是对的，但这只适用于已达到“出帖”功夫的人，而根本不能用于临习者。如果在教书法时这样提倡的，大体有两种情况：一种是真正有功夫、有较高艺术水平的老师，对一些学有成绩的学生提出的较高要求；另外一种，则是无异在自欺欺人，或是有意作惊人之语，以显示自己的“水平”，或是有意用这话来掩盖自己临不像字帖的先天不足。这些老师也要求学生从临帖入手，当学生临不像而请老师示范时，就显出掩盖不了的窘态。其实这样的人，连某一帖的神是何物都不知道，顶多只是拾人牙慧，东抄西摘，用来装门面，自己并不真正懂得，还谈得上什么神似！

古代所有教书法的老师，从塾师、馆师到书法家，无一不重视读帖的。因为他们从亲身的经历中深深体会到读帖的重要性，所以都很强调读帖。汉代大书法家蔡邕曾说：“为书之体，须入其形。”东晋女书法家卫夫人说：“每为一家，各像其形。”王羲之在《创临章第一》中说：“一遍正手脚，二遍少得形势，三遍微微似本（像范本中的字）”；在《警成章第十二》中说：“凡学书之道，有多种焉，初业书要类乎本……。”以下就不多引了。如何才能“入其形”、“类乎本”？当然得先辨其形，而后方知“类”不“类”（即像不像）。后世的人又怎样？明末清初有位写《书法正传》的书学家冯武说过：“余教童子作书，每日只学十字。点画体势，须使毫发毕肖。百日之后，便解自作书矣。”这也明明白白地告诉人们，临习之前，一定要认准点画体势，才能做到“毫发毕肖”。说得简单点，你要画鱼，得辨识是鲫鱼还是黑鱼，才能画得出何种鱼；画鹰的先辨识鹰的体态，进而识其动态；画鲤鱼的先得分清与鲫鱼的不同点，进而识其游动、跳跃之态，这样人家才会承认你画的是何物。

以前没听人说起过，是可能的，但绝不是不存在读帖这一事实。如果有人指导写字的话，在你临习时，“看仔细，照着写”；评你的习作时，“这画写得像，这笔收笔不对”等

等话总听说过吧。这就是事实上向你提出了读帖的要求。自学的人，一本帖到手，而要进行临习时，最起码的，也应该先看看这是什么字，再分一分各种笔画，写时看一笔写一笔。其实这也是读帖，不过是最初的读帖，自己也没意识到是在读帖而已。

既然要临习，而且要求早点临习好，就非认真读帖不可。临好字的一半功夫在读帖。临习者一开始便懂得读帖的重要性，掌握读帖的要领，在读帖上肯花功夫，在动笔临习前也能再读一读，能够做到心中隐约有点画、有字，与那些心中茫然的人一比，其效果如何，便不言而喻了。认真读过帖后再动笔临习，效果是明显的，水平的提高也是迅速的。这是已被古往今来的实践充分证明了的。有鉴于读帖的好处及目前不重视读帖的弊端，所以我们编著的成套的《自学辅导丛帖》便把读帖和临习紧紧结合在一起，使临习的人想不读帖也不行。

什么叫读帖？怎样读帖？这两点可以合并起来讲。

读帖的“读”，不是把字帖看一遍的意思，也不是朗读的读。这“读”有认真辨识的意思。“读笔画”，便是仔细辨析笔画的形；相同的笔画，还要辨认出各自的异同。“读结体”，便是仔细辨析笔画、部位之间的组合关系，组合中道理的所在等等。

“读笔画”。在临习笔画前，我们提出这样的口诀：“五要领，两边线；两边线，加力、减力善知变。”“五要领”，就是把每一笔画分成5个方面进行辨析。这5个方面是：每一笔画的起笔、收笔、粗细、长短和走向。走向先辨基本走向（叫轨迹），进而分两边线。起笔、收笔则看形态。

“读结体”。进入结体临习时，要先辨析笔画、部位的组合关系等，我们提出的口诀是：“纵横占位力求准，呼应、笔势应分明”，这是用于隶书、楷书和南北朝碑志的；行书则以顺口溜代替口诀：“笔顺分清血脉通，应呼、笔势谳胸中，轻灵、沉着能兼顾，虚实、参差变也丰。”

这些口诀（具体内容，详见后面的专文），既作临习的指导，也作读帖的内容。有具体的内容可以遵循，临习者不致茫无头绪。

前面说过临习好毛笔字，读帖和运笔是同样重要的，又说功夫的一半在读帖。是不是可以这样说：如把字临习到60分为及格，则意识到读帖的重要从而认真读帖的人，要花3年时间，而不读帖（也可能没有意识到）的人，则至少要多化一倍时间。这是一个比方，事实上不会这样机械的；但却可以说明会读帖的人可以少化许多时间写好字，换句话说，临习效果肯定大大的好于不懂读帖的人。前面的时间少化了，用到提高上的时间就增多了。十年八年之后，会读帖的人，已经从好几本字帖中学到种种用笔方法，学到了更多的结体变化，而不会、不懂读帖的人，仍会离开起跑线不太远。以后的发展，不必说就可推知。

笔者不得不再强调一句：读帖是非常重要的。一定要认真读帖，使字帖中的字逐渐印入脑子中，并使之渐渐在脑子中深刻、鲜明起来。也应按两句口诀去读。读帖同样要求循序渐进、由点及面。就是说先读准笔画形态，再读结体；读结体时，先读最简单的，再进入较复杂的。这在笔者所编《自学辅导丛帖》中是分得清清楚楚的。如不用《自学辅导丛帖》，可用上述的意见去读，便能做到由浅入深、由简单到复杂。

不懂读帖的人，开始读帖，自然会有一定的困难，这里提供一个有效的读帖法，叫