

习楷问渡

新平知

解

PDG

躡行書如散步草書如奔馬千殊態意
今經細分首辨其狀畫裡肚腹捫執筆各有別撥鑑前人通文字意態
腕行筆多轉翻或如錐畫沙或如屋漏痕行筆中必事一促山河吞習
字指為三體少兼二王字其妍歐字嚴其容柳字勁其節顏字腴其
中魏碑宜堅挺隸書波轉摩崖石工鑿鐘鼎鐵石銘碑帖理派
經石篆尤能行如似煙海蘭亭蜀所宗選帖兼天賦事性主不同一帖既
選定臨寫近且通書佳無妙諦稍熟奏事功開卷窮出理筆硯樂在
胸初履程師友揖棄入唐中墨池與事家素交飛龍指觀選妙
楷泉源左右逢源活啟智慧不滯弄潮寧心懷振興志一洗甜俗庸代選
昌盛日必步新書風大澤書協會集座文稿多科考與生活掬湖書法
科刊書今行世為題習字歌

習字歌

題書法講座

造字傳倉頡實是古之宗傳播代語言提足走不怪如家法雅化
使碑藝從歷代邈尚化規矩印前證簡化中美化學乳隨變動致
國體勢象文字新通角秦篆是集積偉蹟人稱頌李斯作小篆異而
為合所從邈傳作隸筆畫方而省六朝重楷書至唐入佳境學畫者從
諸習字宜臨帖任筆自石體欲違反不提愛書既入門必理書涉獵青
年應度津欲渡無舟碑法上勢居人法帖日相接朝夕生臨池積書滿箱道
或同習字通片言親盡要入手習運筆重寫不重描鈎摹助記憶刻石
訪寫完者不爭畫多變化殊矯拙臨畢復對照力運到後備後字
亦有法得勢均協調諸說以淵源當識原與繁隸書四體外楷不為生
字也散筆草書如我奔萬千殊勢態意字內存結構四體異章
字細小首形辨其狀畫被卧腹捫執筆各有別撥銓前人遺文字宜慈

目 录

序.....	中国书法家协会副主席 王学仲
前言	(1)
第一讲 基础知识	(3)
1.工具.....	(3)
2.身法.....	(7)
3.执笔法.....	(8)
4.腕法.....	(9)
5.用笔法.....	(10)
6.结字法.....	(12)
7.章法.....	(13)
8.临摹法.....	(14)
第二讲 欧体	(15)
第三讲 颜体	(56)
第四讲 柳体	(79)
第五讲 赵体	(96)
后记.....	(110)

前 言

自我分会在《科学与生活》杂志上，创办《书法讲座》专栏以来，收到了全国各地许多热情洋溢的来信，要求我们，或者说是敦促我们把《书法讲座》整理成书发行。盛情难却，今天大家的要求终于付诸实现了。

两年来，我们组织了王千、袁健民、韩嘉祥、孟宪维、曹柏昆和宁书伦等几位多年奋斗在书法一线的同志，综合自己的实践经验，理论知识，教学体会，各展所长，居高临下，深入浅出地编写了欧、颜、柳、赵四体书法讲座，旨在把书法作为良师益友介绍给广大读者。其中，既不乏一般的理论阐述，普通技法的传授，更有饱尝了学书的苦辣酸甜之后而得到的真知灼见。初学者由此可得到登堂入室的钥匙，徬徨者可由此迅速找到入门的捷径，同道者则可藉此互通音问，取长补短。

现在发行的这本小册子《习楷问渡》，则是由曹柏昆同志执笔，在原讲座的基础上，根据读者的意见进一步修改而成的。其中，讲述顺序作了相应调整，凡例、范字也都一一订正，犹如以新的面目和大家

见面了。

《习楷问渡》首先介绍学习楷书的基础知识，继而欧、颜、柳、赵各体分而述之。基础知识为学各体者所必得；欧体的讲解则如一只麻雀的解剖，由点画到结体，从结体至谋篇，一一介绍，可谓“五脏俱全”；以后各体，各有侧重，要在同中见异，在欧、颜、柳、赵各体不同的书貌上讨消息，俾后学者在比较中获得真知。每见一些习书者，学书累年，竟不得其门而入，或入而不能出。究其原因，苏轼的一首诗，倒是道出了其中的缘故：

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”所以今天我们试图引导大家从一种书体的狭隘天地里跳出来，从楷书的“宏观”上施以控制，在几种楷书的鉴别比较中把握规律、加深理解。既重“入门”，又要“出门”。所谓“入门”，就是要把握所学书体的特点；所谓“出门”，则是要融汇贯通，形成自家的面貌。先入后出，入而又能出，岂不是“更上一层楼”了吗？当然，我们反对朝欧暮颜，今柳明赵的学习方法，因为那将会一事无成。我们的出发点仅在于大家眼界的开阔，认识的提高。

在当今名将如云的书法大千世界里，百花竞放，万紫千红。如果问及我们这本小册子有何特色，以上所谈即是。如果说这也是一朵小花的话，那么，我们希望它有自己的颜色。

中国书法家协会天津分会

1987.3.

第一讲

基础知识

凡务实要先务虚。学习书法也必须首先解决诸如坐的姿势、执笔方法、用笔方法等方面的问题。这些问题一说就懂，然而却不是一懂就会的，还要靠长时间的身体力行。古人云：“千里之行，始于足下。”我们的学书道路也须从此起步。

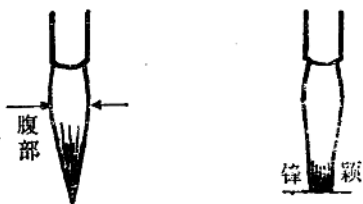
1. 工 具

“工欲善其事，必先利其器”。这就是说，工匠要想把活儿干好，先要使工具精良。学书法又何尝不是如此呢？学书伊始，先要了解笔、墨、纸、砚的种类、性能、使用及其保养。尤其是使用和保养，关系到工具的寿命，关系到写字的好坏。现分述如下：

笔

毛笔就其软硬分，有狼毫和羊毫；就其写字的大小分，有大楷、中楷、小楷和提笔、抓笔等等；就其锋之长短分，又可以分为长锋、中锋、短锋。这样一来，一支笔同时可能具备几个功能。比如“大楷长锋狼毫”、“中楷长锋羊毫”，等等。还有兼毫，所谓“兼毫”的兼，就是软硬相兼、刚柔并济的意思。如“七紫三羊”、“五紫五羊”、“白云”等笔，都是软硬毫混合制成的，因此功能亦兼二者之长。如此说来，是不是“兼毫”就最好呢？那倒不见得。因为“兼毫”如果不具备“圆、齐、尖、

健”这四个基本条件，也难称好毛笔。笔毛直径最大的部位，我们称之为“腹部”（左图）。“圆”就是指笔的腹部饱满，即外观圆而中间实，用手去捏不觉腹中空而是很实在。这样的笔能含墨、弹性好。什么叫作“齐”呢？用清水洗去笔毛外面的胶，使笔毛全部散开，再把笔尖抿成“鸭咀”状（右图）。此时将毛笔对着光亮处看去，笔尖上那半透明的部分，就叫“锋”，也叫“颖”。



实际上我们写字主要用的正是这一部分。“齐”就是要求锋齐，锋齐的笔用起来，能够“万毫齐力”。仅此还不够，将笔锋重新聚拢，看看尖不尖。这尖指的是众锋相聚而成的尖，不是一锋、两锋尖，因为那是虚尖，虚尖的笔不好使。尖实才能保证书写时，即使点画细如毫发，也能写出力量来。最后，看看锋是否健，所谓健，就是有弹性。当然这种弹性不是象钢丝，按倒之后一松手马上就复原，再硬的毫也不会如此的。检验锋的弹性，我们不妨作一小实验。将用水发开的毛笔，甩去水分复原成形，然后在手指背上转动笔锋。转若干圈，笔锋不劈叉，始终聚在一起，这就说明笔毛弹性不错。弹性好的毛笔，写字时提得起来，按得下去。我们认为，不管什么样的毛笔，具备这四个优点，就一定受用。当然笔杆是否圆，是否直，挑选毛笔时也应注意到。

好的毛笔拿到手了，未必就能写好字，这又是为什么呢？因为还没有考虑写什么字体，及写大字还是写小字。一般地讲，软硬笔写字的效果是不会相同的，但不等于说，一种字体只能用软毫书写不能用硬毫书写，或者只能用硬毫书写而不能用软毫书

写。使用软笔有使用软笔的难处，使用硬笔有使用硬笔的难处，要根据个人书写习惯，无论用软、用硬都需要有一个适应过程。另外一点，我们认为多大的笔写多大的字较好。小笔是不宜写大字的。这好比小马拉大车，即使有心也没那个力气，写出来的字如同努出来的一样，勉勉强强，大大影响了书写效果。这也是必须注意的。至于长锋、短锋，一般讲来长锋较短锋难于驾驭，故初学者应先使用短锋笔练习，待有了一定基础，再使用长锋也不迟。

最后谈一下毛笔的使用及保养。如果我们把毛笔从开始使用到用秃为止分成三个阶段的话，即前期、中期和晚期，那么常写字的人都知道，中期的毛笔最好使。因此注意毛笔的使用、保养，有目的地延长其寿命，对习字人来说，无疑具有特别重要的意义。怎样做才比较好呢？一枝新毛笔，要先在凉温水中用手把笔表面的胶脱掉，使笔毛散开。再用水泡透，反复用手捋几次，直到把笔毛上的胶质去净为止。然后就可以蘸墨书写了。书写完毕立即用清水将笔毛涮净，再将笔毛恢复成原来的形状，倒悬保存即可。如果使用笔帽，必要待笔毛涮净之后再戴。切不可不涮笔，因为残留的墨中的胶质会使笔毛粘着板结，这样，一来缩短毛笔的寿命，二来影响了书写，所以我们不能不防。以后每次使用毛笔都要如此，这样才能延长其寿命，才能保证书写时得心应手。

墨

我们现在写毛笔字，一般是使用墨和墨汁，更多的场合则是使用墨汁。墨汁分普通墨汁和书画墨汁两种。这两者的区别当然有质量上的优差，但主要的还是用它们书写的作品，易于托裱还是不易于托裱。书画墨汁是适宜托裱的。就练字学书讲，还是用墨好。用墨比用墨汁不仅经济，同时，研墨又是写字前的准备活动，可以在执笔写字前起到活手腕的作用。还有就书法创作讲，

研墨书写较墨汁书写其点画的墨色层次更丰富。

墨可分为油烟和松烟墨两种。油烟墨，色黑而光，但胶稍重；松烟墨，色黑无光，但胶轻。不管是油烟墨还是松烟墨，质量好的都应该是“质地细洁，色泽光润，胶水不重，上砚声轻”。用它们研出的墨汁没有或很少有颗粒、渣滓，因而书写时不滞笔，写出来的字墨色灿然。我们研墨书写时，砚要洗净，切不可有残存的宿墨。水也要清洁的水。研的时候重按轻磨，墨汁要根据自己的书写需要及纸质来确定浓一些还是淡一些；书写需要应以毛笔运转灵活为度；写在生宣纸上的墨适当浓些，写在熟宣纸上的墨则可淡些。这类的经验，要在书写实践中注意积累。

纸

适宜于写毛笔字的纸是宣纸。宣纸又分生宣与熟宣两种，这些纸较普通纸纤维长，吸墨，便于表现中国书法美。但价格一般较贵。所以练字时常取毛边纸或元书纸替代。因为毛边纸或元书纸有类似宣纸的特点，纸面较粗糙，适于锻炼用毛笔书写的笔力。不过这不等于用其他纸书写就不行，练字使用道林纸、有光纸、报纸都可，只是有一个原则，那就是质粗为好。否则，纸质细滑，墨汁不易下渗，笔也难于控制，因而不适宜练字。

砚

我国的砚种类很多，以端砚（产于广东端溪）、歙砚（产于安徽歙县）最享盛名。其好就好在石质温润、细腻，下墨但不挫墨、不粘墨。也就是说，研出的墨汁颗粒细小，没有渣滓，洗砚时墨又不会粘在砚上。但名砚价值很高，不适宜使用，所以练字买一方普通砚就可以了。但要求下墨快，研出的墨汁较长时间不干，这样的砚就行。每次使用完毕，都要用水把砚洗净。洗净后还可放上些水，以保持砚池湿润，这叫“养砚”。

砚的功能不仅如此，还可膏笔。通过膏笔，理顺笔锋，才能

把字写好。然而初学者往往忽略这一点，不注意用砚膏笔，蘸墨就写，常常因此而影响了书写效果。我们应该引起重视，充分发挥视的功能。

笔、墨、纸、砚，古人称之为“文房四宝”。宝的含义说明了它们对于写字好坏的举足轻重的作用，我们自应引起足够的重视，但也不可过头，成了唯条件论者，要正确对待，要充分发挥人的主观能动性，去创造条件写好字。

2. 身 法

写字是须要用力的。这种“力”通过臂、腕、指，最后注入到笔端。臂、腕、指的运用及身体坐立的姿势，决定着笔力的好坏。因此，我们练习写字首先要摆正姿势。正确的书写姿势应该是：自然端坐，两足随两腿的自然开度平放于地，身体略向前倾，与桌边保持一定距离。纸放正，两臂自然张开，平放桌面，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，这样既可看清成字时的笔画，又可使字不歪斜。

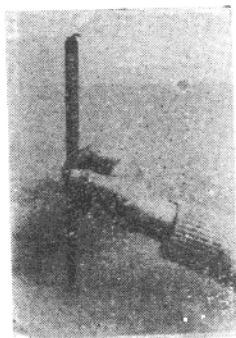


正确的坐姿

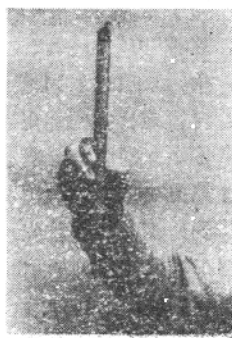
3. 执 笔 法

毛笔的特点是笔头柔韧，书写时因为手部有提有按，所以形成了毛笔字的独特风格。毛笔的执笔方法和钢笔、铅笔不同。只有掌握正确的执笔方法，才能得心应手地运用笔锋，把字写好。历代书法家都很重视执笔的方法，总结出“**掇、押、钩、格、抵**”五字诀，实际上就是五个手指的分工。

掇：拇指上节端紧贴笔管，由内向外用力。



执笔图 1



执笔图 2

押：食指的指肚与拇指相对捏住笔管，由外向内用力。

钩：中指靠拢食指，用指肚由左外向右内钩住笔管。

格：用无名指的指甲与指肉相连处挡住笔管，由右内向左外用力。

抵：小指在内侧紧贴无名指，助其行动。

执笔之势务求笔管直立，指实、掌虚、腕平、掌竖。

指实：是说手指执笔要有力量，外侧四指相互靠拢，骨节向

外，密实而不松散。内侧拇指中部骨节尤其要注意使之向外凸起，使虎口圆如马镫形，这样执笔既坚实有力，又有助于运笔。

掌虚：是说执笔的五指内侧，掌心虚空可容鸡卵，以保证运指灵活。

腕平：是说腕的背面与纸面成为平行面，保证毛笔能垂直于纸面。

掌竖：是说掌要立起，不可与腕在一条直线上，这是为了腕活。

执笔图 3

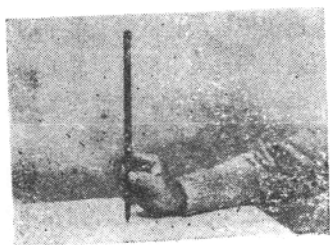
执笔能做到以上几点要求，书写时就能运转自如了。只有这样，笔在手中才可以有较大的活动范围。

宋代书法家曾说过：“执笔无定法，要使虚而宽。”对于一些书法家来说，写字已成熟练技巧，因此，在执笔方法上就比较灵活自如了。对初学者还是掌握五指执笔法为宜。虽说“执笔无定法”，但是“虚而宽”的准则是不容破坏的，因为只有注意了掌心的“虚”，才能有运笔的“宽”。这是写好字的先决条件。

4. 腕 法

从来写字、作书很重视腕力，手指执笔、运转都要靠腕力。用腕大体可归纳为三种。

枕腕法：就是将执笔的手腕平放在桌上书写，也可以将左手的手



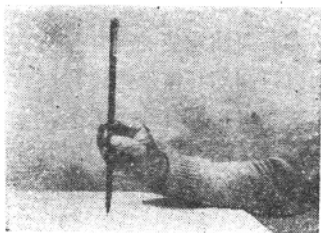
枕腕法

背垫在执笔右手的腕下。这种写法活动范围小，宜于写小楷或中楷。

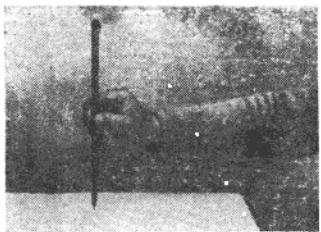
悬腕法：是将手腕悬起，用肘关节支撑在桌上，这种方法，运笔范围就比枕腕法大多了。

悬肘法：是将手腕与肘都离开桌面悬于空中，这种方法，运笔范围最大，但对初学者而言，难度较大。

以上三种方法，可以先从枕腕法练起，过一阶段，再练习悬腕法。悬肘法应作为最后的目标。



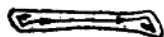
悬腕法



悬肘法

5. 用 笔 法

毛笔字是以柔韧的笔蘸上一色的墨，在吸水性较强的纸上书写出来的，因此在行笔方面形成一系列独特的笔法：提按、轻重、快慢、迟涩等等。这说明毛笔字的每一横、每一竖不是一拖而过，而是在每一笔中都有微妙的动作。通过这种行笔方法，才能使墨入纸，力透纸背，才能使笔画、字体变化多姿，显现出圆活妍润的神彩，给人以美的享受。



如左面的横画中就包含了很多动作。起笔时先逆锋向左，然后折锋向下顿笔。在铺毫向右行笔时，要稍提，稍快些，使一横的粗细发

生了变化；收笔时，先提后顿，用笔稍重些，回锋时应快些，避免臃肿。这里所讲的“行”字，是用来形容笔毫的动作。笔毫在点画中移动，好比人在路上行走。人行路时两脚必然一起一落，笔毫在点画中移动，也得要一起一落才行。起，即是提；落，便是按。当然，提与按必须随时随处结合着，才提便按，才按便提，正如行路，脚才抬起，便须踏下，才踏下又要抬起，如此动作，不得停止。总之，切忌“一拖而过”。具体讲，用笔包括以下三个方面的内容。

中锋行笔

写楷书每一笔都要求中锋行笔。所谓中锋行笔是指笔锋在行进中，保持在点画中间行进的状态。在行笔时，不论笔锋左行、右行、转弯、变向，都使笔锋保持在笔画的中间，因为这样行笔写出来的点画圆润、美观。要保持中锋行笔，并不是要笔杆在行笔时永远垂直于纸面，而要根据不同的笔画走向，有一定角度的倾斜。因为要保持中锋行笔，不可能只用一个锋面。俗话说，“笔用八面”，就是说要根据不同的笔画，不同的走向，使用不同的锋面，才能使笔锋保持中锋行笔。

笔法是个复杂的问题，不同的书体有不同的笔法，即便是同一书体，不同的书家写起字来，笔法也不尽相同。对于初学者，只要能认真书写，保持中锋行笔，在行笔中，自能体会笔法的种种不同动作的变化。

行笔的快慢

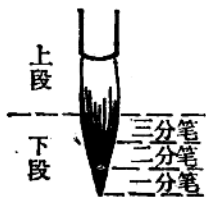
初学写毛笔字还是采取慢行笔的方法好。每写一字，每写一笔，不论多么小的一个点，多么细的一个撇，慢写都会使人全神贯注，全力以赴，使笔画不漂浮，有力量。其次，行笔慢势必须要“稳”，“稳”是行笔的基本功。这有如骑自行车，快骑容易骑得直，慢骑就不那么容易把握了。慢，对笔墨的控制体会深

刻，可以锻炼笔力。此外，慢可以使初学者有更多的时间去考虑字的结构、位置、笔画的粗细和形态的大小，加深对字体的印象，使字临习得更象，落笔更准。

当然，慢行笔不是书写的唯一方法，有些书体如行书、草书，特别是小的行草，就须要行笔快些。但只有在慢的基础上快行笔，才能使字的效果耐人寻味。

用 笔 的 轻 重

用笔的轻重，代表人的个性，重的让人有沉着之感，轻的给人以秀拔之意。轻重之分与使用“几分笔”有关。什么叫“几分笔”？就是把笔头分为两等段，再从腰与锋之间分为三等段。近毫端的一段，叫一分笔，其上则叫二分笔，再上则叫三分笔。古人用笔，率不过腰，过则毫全开而不收。用一分笔的，其书纤劲，叫“蹲锋”；用二分笔的，其书丰腴，叫“铺毫”。初学者使用几分笔，应随你所临的碑帖而定。唐代书法家，虞世南多用一分笔，欧阳询多用二分笔，颜真卿多用三分笔。用笔轻重还有一层意思，就是要在点画中分轻重，一味地轻，或一味地重，都单纯而呆板，必须要轻重兼施，使笔画纤细丰腴兼备，如此运行，自然得势。



6. 结 字 法

瞭解了毛笔字的特殊用笔方法，不过是为写好点画奠定了基础。点画写好了固然很重要，但如果不能很好地把它们组织在一起，就会功亏一篑，这就象建筑房屋，材料——砖、瓦、灰、砂、石等等再好，到了只见过茅屋草舍的蹩脚的工匠手里，也不会盖

出高楼大厦的。所以我们要学会如何组合点画的技能，书法称之为“结字”或“结构”、“结体”、“间架”。《书谱》讲：“积其点画，乃成其字。”汉字的结体有独体、合体之分，但大多是合体字，或左右搭配，或上下搭配，或左中右搭配，或上中下搭配。这里的学问就是如何配搭使其长、短、粗、细得宜，俯、仰、伸、缩有致。也就是绘画常讲的既多样又统一。古人研究结体的论述也很多，象《欧阳询三十六法》、《李淳大字结字八十四法》、《黄自元间架结构九十二法》都可供参考。我们在本书欧体、颜体、柳体和赵体各讲中将分别介绍它们结字的方法和特点。

7. 章 法

点画写好，结构安排平正，只如平地耸起的高楼大厦，美则美矣，但不尽美，还有个规划问题，即高楼与高楼、平房与高楼等等如何措置。这也很关键。同样道理，如何组字成句，组句成篇，也有个布局规划问题。这就是我们常说的章法。

一幅书法作品如同一幅绘画作品一样，它的“远效果”如何，主要是指大的布局是否和谐统一。古人很重视章法，比如有“九宫”之说。即九个字成横三、竖三的方阵排列。处于中心地位（即中宫）的字要求能团结上下左右八个字，使之浑然一体。我们见到的楷书碑帖，其章法都是井然有序的。有的甚至有界格，清清楚楚地划出每个字的疆界。

学习章法，表面上看来是掌握点画与结字以后的事情。其实不然。我们从练字那天开始，就不可能只写一个字。一写上几个字，这里面就存在着如何处理它们之间的关系问题了，它们的关系问题就是章法问题。所以我们认为习字伊始，虽说从点画入手，但必须兼顾结字和章法，这样才能收到事半功倍的效果。