

ZOUJINSHUFASHIJIE SHUFAJIFA
走进书法世界

书法技法

主编◎吴慧平



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社·全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

走进书法世界

ZOUJINSHUFASHIJIE SHUFAJIFA

书法技法

主 编◎吴慧平

副主编◎崔 旋

主要编写人员◎陈颖君 陈柳青 卢嘉欣 刘兴一

SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

书法技法 / 吴慧平主编. —广州: 广东教育出版社, 2015.5 (2015.9 重印)
(走进书法世界)

ISBN 978-7-5548-0662-3

I. ①书… II. ①吴… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 100176 号

主 编: 吴慧平

副主编: 崔 旋

主要编写人员: 陈颖君 陈柳青 卢嘉欣 刘兴一

责任编辑: 赖晓华

责任技编: 姚健燕

装帧设计: 柳国雄

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园 A 区)

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 12.5 印张 250 000 字

2015 年 5 月第 1 版

2015 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5548-0662-3

定价: 42.00 元

质量监督电话: 020-87613102 邮箱: gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话: 020-87615809

绪论



书法是中华民族的文化瑰宝，有着悠久的历史 and 辉煌的成就。中国书法具有鲜明的东方文明的独特性，形象、艺术地展现出中华民族的人文精神，表现出中国传统文化的博大精深，并以其独特的启德、益智、审美功能，教育、影响了一代又一代人，显现出越来越强大的生命力。

在当代文化语境下，书法已经成为一门以汉字为媒介，通过笔画的律动来抒发个人情感和完成个人内在生命呈现的视觉艺术。她离不开汉字的结构，更离不开笔画组织的空间营造。笔画的运行轨迹与个人的心迹紧密相连，书法的创作过程就是个体的生命律动轨迹主动地在纸上空间呈现的过程。由一定的笔画顺序形成的时间流引发了汉字空间结构的律动，通过这种律动方式的不同塑造出各种生动可人的书法形象。当这样的线条以一种有节奏的方式流动起来时，字与字之间，字与字组、字与字行之间都会形成一个连贯的整体，线与形紧密无间，形成一个天衣无缝的整体，至此，鲜活的生命喷薄而出，这是无声之音，迹化之舞。

书法作为我国的传统国粹，我们有必要知道她，了解她。书法是随着文字的产生、发展而发展起来的。关于中国文字的起源，有庖牺氏八卦造字、神农结绳造字和仓颉象形造字等说法。追溯

起来可至距今五六千年前的新石器时代。从西安半坡、山东大汶口等地出土的陶器上，我们可看出当时的刻线文字。这些符号，笔画较简单，形状规则，据统计，共有二十多种。郭沫若认为这些刻画符号“无疑是具有文字性质的符号”，“是中国文字的起源”。这些刻画符号都有一定的含义。有人认为这些刻画符号是当时的象形文字，与之后的甲骨文、金文有一定的渊源关系。

随着秦始皇统一六国，战国时期各种风格的文字最终被小篆取代。但随着社会生活的日趋繁杂，小篆也渐渐适应不了社会的需要，于是在汉字的书写上便产生了“便捷”的需要，隶书随之而生。“隶为篆之捷”，即是说隶书写起来比篆书省便和快捷。再往后，草、楷、行，更是一个比一个方便书写和使用。这就说明文字的发展及体势的演化，一是依据社会生活的实际需要，二是因由字体自身发展的历史规律而出现的。文字首先是作为记录语言、交流思想的信息传播工具而存在的，但由于中国文字的象形性及方形构造，使得汉字在使用的过程中，其艺术性也得到了不断丰富和发展。人们逐渐开始研究结构、用笔和章法的美观，从而使汉字的书写逐渐升华为一门独立于世界之林的艺术样式。

对于这门书写汉字的艺术——书法，我们应拥有无比强烈的民族自豪感，我们要把祖国这门独特的艺术传承下去。《教育部关于在中小学加强写字教学的若干意见》（教基〔2002〕8号）指出：“中国书法将汉字的表意功能和造型艺术融合为一体，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，汉字书写的美学价值得到了超越国界和超越汉字使用范围的承认。”在2011年8月2日颁发的《教育部关于中小学开展书法教育的意见》（教基二〔2011〕4号）中强调：“中小学校主要通过有关课程及活动开展书法教育。”因此，



在中小学开展书法教育已成为全社会的广泛共识。

书法教育不但是书法得以发展的基础，也是美育教育的一个重要组成部分，中小学生对书法教育，能培养正确的审美情趣，树立高尚的道德情操，激发对祖国文化、对学习和生活的热爱。中小学的书法教育具有广泛的正迁移作用，对学生的人格塑造、身心发展、创造力、审美素养等方面的影响具有不可替代的作用。然而，随着电脑的广泛应用，许多年轻人对电脑越来越依赖，汉字书写却越写越生疏。因此，开展中小学书法教育显得尤为迫切，作为中国人的我们，应该把写好母语——汉字，作为一种责任。

目录



壹 技法基础常识

夫执笔在乎便稳，用笔在乎轻健，故轻则须沉，便则须涩，谓藏锋也。不涩则险劲之状无由而生也，太流则便成浮滑，浮滑则是为俗也。

——〔唐〕韩方明《授笔要说》

第一节 执笔与运笔 / 二

第二节 基本技法 / 五

第三节 选帖 / 一五

第四节 临摹 / 二一

贰 楷书

真书以平正为善，此世俗之论，唐人之失也。古今真书之神妙，无出钟元常，其次王逸少，今观二家之书，皆潇洒纵横，何拘平正……且字之长短、大小、斜正、疏密，天然不齐，孰能一之？

——〔宋〕姜夔《续书谱》

第一节 楷书概述 / 三四

第二节 四体楷书笔画 / 三八

第三节 四体楷书笔画特点 / 四九

第四节 楷书结体法则 / 五九

第五节 四体楷书结构特点 / 六六

叁 行书

行书之体，略同于真。至于顿挫盘礴，若猛兽之搏噬；进退钩距，若秋鹰之迅击。故覆笔抢毫，乃按锋而直引，其腕则内旋外拓，而环转纾结也。

——[唐]虞世南《释行》

第一节 行书概述 / 七四

第二节 行书的特点 / 七七

第三节 行书笔画 / 八二

第四节 行书结体法则 / 八五

肆 草书

草书之法，盖又简略；应时谕指，用于卒迫。兼功并用，爱日省力；纯俭之变，岂必古式……是故远而望之，摧焉若阻岑崩崖；就而察之，一画不可移。

——[汉]崔瑗《草书势》

第一节 草书概述 / 九〇

第二节 草书的特点 / 九六

第三节 草书笔画 / 九八

第四节 草书结体法则 / 一〇三



第五节 草书章法特点 / 一〇五

伍 篆隶

字画之始，因于鸟迹。仓颉循圣作则，制斯文体有六篆，妙巧入神。或龟纹针裂，栉比龙鳞。紆体放尾，长翅短身。颀若黍稷之垂颖，蕴若虫蛇之棼纆。扬波振撇，鹰跂鸟震。延颈胁翼，势欲凌云。

——〔汉〕蔡邕《篆势》

第一节 篆书技法 / 一一〇

第二节 隶书技法 / 一一八

陆 幅式与创作

夫欲书者，先乾研黑，凝神静思，预想字形大小、偃仰、平直、振动，令筋脉相连，意在笔前，然后作字。若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，便不是书，但得其点画耳。

——〔晋〕王羲之《题卫夫人〈笔阵图〉后》

第一节 幅式 / 一三〇

第二节 创作 / 一五二

柒 篆刻

汉魏印章，皆用白文，大不过寸许。朝爵印文皆铸，盖择日封拜，可缓者也。军中印文多凿，盖急于行令，不可缓者也。

——〔元〕吾丘衍《三十五举 十九举》

第一节 概述 / 一六四

第二节 篆刻工具 / 一六八

第三节 篆刻步骤 / 一七三

第四节 篆刻章法 / 一七八

壹
技法基础常识

夫执笔在乎便稳，用笔在乎轻健，故轻则须沉，便则须涩，谓藏锋也。不涩则险劲之状无由而生也，太流则便成浮滑，浮滑则是为俗也。

——〔唐〕韩方明《授笔要说》

第一节 执笔与运笔

一、执 笔

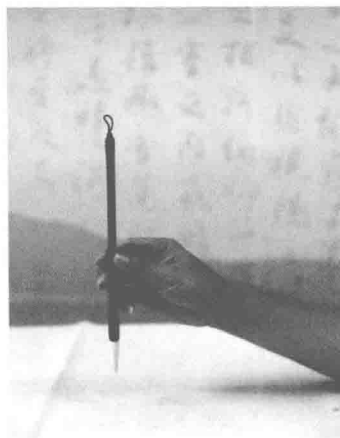
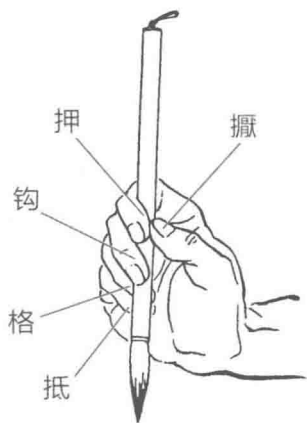
执笔姿势古今略有异同。唐代以前，人们席地而坐，几案低矮，书写时手臂前伸、悬空，或以另一手枕住腕部，笔略斜。手指位置也多种多样，有所谓单钩法、双钩法、撮管法、拨镫法等。唐以后，高椅高案，执笔时，肘部抵桌，腕部或悬或枕，笔杆常与桌面垂直，与现今一般使用的执笔姿势相同。

经过千百年来无数书家的实践，终于筛选出一套被大多数书家认可，又能给初学者以规则的方法，即唐朝陆希声总结出的“擗、押、钩、格、抵”的五字执笔法，即五指执笔法。

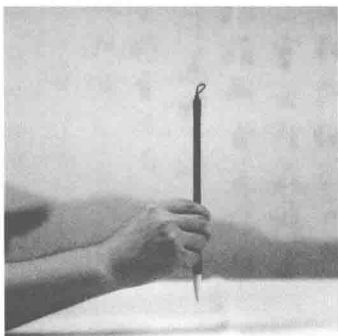
1. 指法讲解

擗，是指用拇指第一关节的内腹斜而仰地按在笔管的内侧。

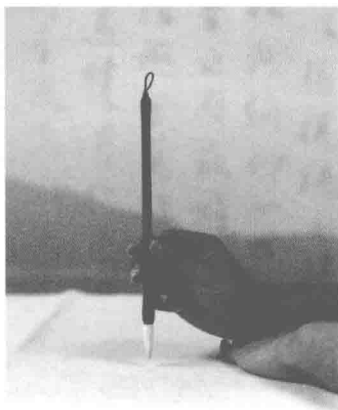
押，是指用食指第一关节的内侧斜而俯地按在笔管的外侧。



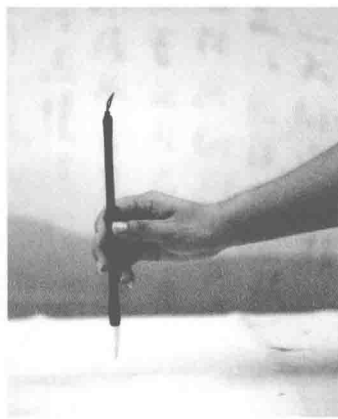
执笔图示



悬腕法



枕腕法



悬肘法

钩，是指虚贴着食指的中指用第一关节或第一、二关节的中部由外向内钩住笔管。

格，是指用无名指甲的后部由内向外抵住笔管，配合食指、中指，形成合力，既使笔保持平衡，又能使运笔更加灵活。

抵，是指小指自然地托住无名指，以助其力，从而使五指齐力，力量均衡。

五个手指自然弯曲、各司其职，此外，要根据字的大小抬伸腕和肘，以做到笔正而手灵。

执笔的要领有三：①指尖捏笔，指尖感觉敏锐，运笔时能表达与感受细微的变化。②指实掌虚，力量在手指，掌心圆活空虚。③手掌与手腕的角度可调节变化。坐书枕腕，掌竖腕平，虎口呈所谓“凤眼”状；站立书写，腕部与掌部相平，掌心向下，虎口略圆，即所谓“马镫”。

执笔的松紧和高低要适度，一般书写正书略低，行草略高。

2. 腕法

悬腕法

手腕悬空，肘枕在桌面上，叫悬腕法，这时可抬腕伸掌，肘为支点，手的活动范围和灵活度加大，适宜写较大的字。

枕腕法

把右手枕在桌面上，或将左手手背垫在执笔的右腕下，并随右手自由移动的方法，叫枕腕法。

二、运 笔

这时手掌微竖，手腕为支点，手的活动范围小，只宜写小字。

悬肘法

腕和肘均抬离桌面，手臂悬空，手腕自然平覆，执笔的手指也自然下俯，与枕腕法略异，这时以肩为支点，手的活动范围更大，可自由地书写各种大小的字。

3. 身法讲解

身法是指写字的姿势，采取不同的姿势来写字会有不同的效果。常用的书写姿势有坐姿和站姿两种。

以坐姿写字时，要做到“头正、臂开、身直、足安”。字小，篇幅小，宜用坐姿。

以站姿写字时，要做到“头俯、身倾、肩平、足开”。字大，篇幅大，宜用站姿。

无论是坐姿还是站姿，书写的时候都要让全身各个部位感到自然、得力，不应有任何紧张、僵硬以至别扭的感觉，这样才能得心应手。

正确运笔是书法学习的基本功，是保证点画准确书写的关键。

起笔、行笔、收笔是完成一个笔画的完整运笔过程，任何一个笔画都应该有“起”“行”“收”三个动作，它是书写过程中笔画承接映带、传神蕴意的关键。

起笔，又叫发笔、下笔，是一笔一画的开端。基本形状包括“方”、“圆”、“藏”、“露”四种。

行笔，又叫运笔，是毛笔经过起笔后运行的过程，与起笔直

接关联，是笔画除了起笔与收笔外的中段部分。

收笔，也叫杀笔，指一个笔画书写将要完成时，笔锋离开纸面的动作。基本形状同样包括“方”“圆”“藏”“露”四种。

第二节 基本技法

书法技法的基本要素可概括为：笔法、结构、章法、墨法。简称书法四要素。

一、笔 法

笔法是指正确运笔的方法。动态上表现为笔的运动方式和运动节奏；静态上表现为笔迹的基本形态，以及线条形态所产生的美感效应。

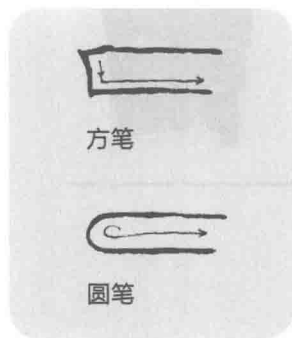
笔法在形态上主要表现在方圆、中侧、藏露、转折、提按等几个方面。

1. 方笔与圆笔

方笔 笔画线条的起笔与收笔处呈方形。方笔的写法是横画竖下，竖画横下，切锋用笔，棱角分明。

圆笔 起笔或收笔处呈圆形。圆笔的写法是逆起回收，藏头护尾，饱满圆润。

传世的大多数作品在笔法上都是方圆兼备，方中寓圆或圆中



寓方，刚柔相济。

2. 中锋与侧锋

中锋行笔 笔锋在点画的中间运行，即行笔的方向与笔锋所指的方向呈 180 度的夹角。

侧锋行笔 介于中锋和偏锋之间的行笔方法叫侧锋行笔，侧锋行笔时，笔锋的方向与行笔的方向呈 135 度的夹角，这个夹角越大，越接近中锋运动，越小则越接近偏锋行笔。

偏锋行笔 笔锋在笔画的一侧运行，且笔锋的方向与行笔方向呈 90 度夹角的行笔的方法叫偏锋行笔。

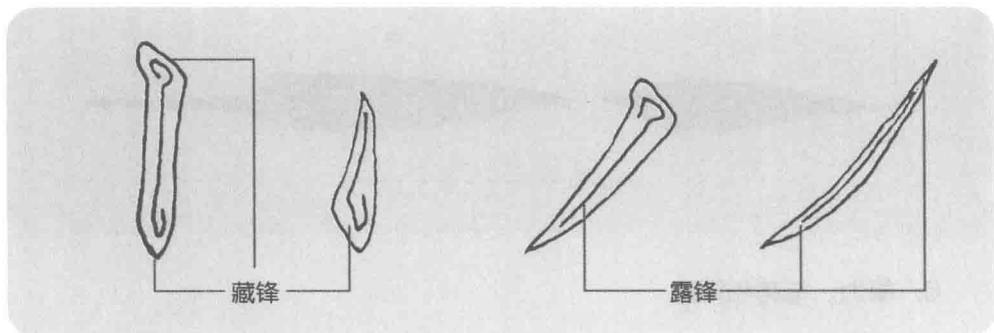
中锋				
侧锋				
偏锋				

3. 藏锋与露锋

藏锋和露锋是起笔和收笔的笔法。

藏锋 起笔逆入，收笔回锋，把笔尖藏在笔画之内。这种笔法比较含蓄，给人以绵和遒润的感觉。

露锋 起笔顺入，收笔出锋，使笔锋显露在笔画之外。这种笔法，锋芒毕露，给人以爽利挺拔的感觉。



4. 转笔与折笔

转笔与折笔是笔锋改变运行方向时的两种用笔方法。

转笔 笔毫在运行时作圆弧形的转向运行的运笔方法。

折笔 笔毫在运行时，突然在某一点上改变方向，形成折角的行笔方式。



5. 提笔与按笔

提笔与按笔是相对而言的，指笔毫在垂直方向上的上下运笔动作。