

起步成功一条龙 循序渐进无师通 回宫米格习字准 大字醒目又威风

书法速成

湖南人民出版社

国家专利号 933079095

中老年学书法速成

蒋兴国 编著

中南大学出版社

作者简介



万应均, 1954年生于湖南省宁乡县。现为中国书法家协会会员, 全国书法教育研究会会员, 湖南省书法教育研究会副秘书长, 湖南省第一师范学校副教授, 长期从事少儿、中专、大学专业书法教学与研究。其书法作品在全国和国际书法大赛中获奖三十余次, 被日本、新加坡、台湾等地收藏、刻碑、展览, 并收录在二十多部大型书法经典中。出版《书法教程》、《书法实用教程》、《书法速成》等专著和字帖八本, 主编和合著《中级书法教程》、《书法学习指导》、《书法基础与实训》等著作和书法专辑九本。在国家级和省级优秀刊物上, 发表论文十余篇, 所创造发明的“回宫米字习字格”获国家专利。

图书在版编目(CIP)数据

书法速成/万应均编著.——长沙:湖南人民出版社,
2002.9

ISBN 7-5438-3097-3

I.书... II.万... III.汉字—毛笔字—书法—教材
IV.J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第073693号

责任编辑:廖 铁

封面设计:万应均
若 澹

书法速成

万应均 编著

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市展览馆路66号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 湖南东方速印科技股份有限公司印刷

2002年9月第1版第1次印刷

开本:889×1230毫米 1/16 印张:25

字数:50,000 印数:1—5,600

ISBN 7-5438-3097-3

J·63 全套定价:50.00元

(本册:10.00元)

出版说明

随着我国进入老龄社会的行列以及近年来我国干部人事和劳动制度的改革，中年人提前离（下）岗的人数迅猛增加，中老年队伍越来越壮大。中国人口老龄化的发展趋势，不仅为全国人民所关注，也为全世界所瞩目。

我国自古就有尊老敬老的传统，关怀老年人是全社会和每个公民的义务。老同志从工作岗位上退休后，最担心的就是孤寂和冷落，他们迫切需要一种精神寄托。特别是在新形势下，如何落实好“老有所学，老有所乐”，正确引导这个巨大的特殊群体切实注重身心健康，自觉抵制“伪科学，伪文化”的侵蚀，积极参与“抗疾病，增健康”的文体活动，不仅是各级党和政府十分关注的一个重要的社会问题，而且是摆在我们面前一个值得研究的新课题。

由中南大学出版社组织老年学研究领域的有关专家与学者陆续编撰出版的老年大学系列教材，就是即时奉送给中老年同志融入社会与群体后，怎样做到有所学，有所乐，锻炼身体，抵御疾病，丰富生活的精神食粮套餐。该丛书涉及中老年生活的方方面面，包括书法、绘画、唱歌等。它的出版既可作为各级各类老年大学的实用教材，又可作为中老年朋友“完善自我，实现自我”的通俗读物。

这套丛书由中南大学老年大学专职副校长王炎琪教授策划，分期出版，首期三册由湖南省老干部大学曾进编撰《中老年学国画速成》，蒋兴国编撰《中老年学书法速成》，郭爱民编撰《中老年学唱歌速成》，最后由王炎琪教授整理统稿。我们深信，以科学性、知识性、通俗性、趣味性、艺术性和实用性融于一体的老年大学系列教材出版与发行后，必将成为广大中老年朋友和老年大学学员驱散烦恼忧愁，改善心理状态，拥有幸福快乐，促进延年益寿，提高生活质量的良师益友。

目 录

一、王羲之及其行书《兰亭序》简介	1
二、回宫米字格——科学、理想，助您速成的习字格	2
三、运笔方法图解及笔法名称	4
四、临摹五步曲	6
五、行书用笔特征	7
六、点画写法	10
七、偏旁部首	34
八、间架结构	43
九、款式章法图解与临习	49
十、脱帖习作	67
十一、创作练兵	72
十二、王羲之《兰亭序》唐摹本原迹	79

一、王羲之及其行书《兰亭序》简介

行书是介于楷书和草书之间的一种字体。写得比较工整而近于楷书的称行楷；写得比较奔放而近于草书的称行草。

行书生动活泼，变化多姿，随意性强，最为风华流美，历来名家辈出，创作出不少杰作，把我国书苑装点得光辉灿烂，令人美不胜收。晋有二王，即王羲之和王献之父子，他们的行书，是历代学习的楷模。唐有颜真卿、李北海和陆柬之，他们的行书各具特色，为人称道。五代有杨凝式和李建中，他们的行书起到了承上起下的作用。宋代有苏东坡、黄庭坚、宋南宫、蔡君谟，他们是以行书名世的宋朝四大书法家。元有赵孟頫，他的行书风靡了数百年。明有文徵明、董其昌、王觉斯，他们的行书自成一格，不同凡响。清有何绍基，他的行书从颜字中变化而来。现代则有沈尹默、邓散木、潘伯鹰、白蕉、沙孟海、费新我等，他们的行书或清雅、或道丽、或妍美、或老辣，各有佳处。

王羲之（公元321—379年），东晋最著名的书法家，字逸少，又因他曾官居右军将军，所以人称王右军。楷书、行书、草书这三种书体，在他手里都以完全成熟的面貌出面。所以历代以“书圣”尊称他。王羲之的行书《兰亭序》为千古杰作，被誉为“天下第一行书”。公元353年，即晋穆帝永和九年，王羲之与一群文人雅士会于绍兴兰亭，饮酒赋诗中趁兴写下《兰亭序》。全序二十八行，共324字。情文并茂，心手合一，气韵生动，被历代学书者奉为学习行书的典范。唐太宗李世民视《兰亭序》为至宝，命人摹临了许多副本分赐给近臣，最后成了他的殉葬品。较好的摹本有唐冯素双钩摹本，叫《神龙本兰亭》。因为钩摹是，较能保持真实面目。其他如欧阳询、虞世南、褚遂良的临本，则多少掺杂了各人自己的笔墨。与原迹精神难免有差异。

《兰亭序》具有很强的艺术特色。其突出之处，就是章法自然，气韵生动。通观全文，从容不迫，得心应手，使艺术风格同文字内容有机地结合起来，充分表现了王与朋友聚会时，流觞曲水，快然自足之情怀。

就布局来说，《兰亭序》采取纵有行，横式无列式，其字与字，大小参差，不求划一，长短相配，错落有致，而点画皆映带而生，气脉顺畅。结构变化微妙，如楷书者而不呆板，似草书者亦不狂怪，千姿百态，婀娜多姿。用笔十分精到，讲究提按分明，收起得当，可谓“得其自然而兼其众美”。（见第73面，王羲之《兰亭序》唐摹本原迹）

二、回宫米字格

——科学、理想，助您速成的习字格

如何快速、简便地学好书法，长期以来，是书家潜心研究，众人非常关注的问题。书法学习中要解决的问题主要有：点画的写法，偏旁部首的安排，间架结构的规则以及章法的合理布局等。而其中最主要的问题又是间架结构的规则，也就是一个字点画之间和各个部位之间的优化组合。初学者由于对结字规律掌握不够，所以只能临摹优秀的字帖，而怎样做到入帖易，脱帖快，又是重中之重的课题。为此，前人创造了多种练字格帮助初学者在临摹中把握好间架结构。

传统的习字格式，主要有正方格、田字格、米字格、九宫格，近年又有人创造回宫格、回米格和黄金九宫格等。其中尤以米字格的设计优越，便于安排笔画、构筑汉字而流传最广，至今还被人们普遍运用。米字格虽然比其它格子科学实用，但它也有一个明显的不足，即汉字在格内的形体大小以及众多的横画和竖画的长短、斜正安排不易掌握。回宫格、九宫格的出现，虽克服了米字格的这一不足，但又失去了米字格的主要优点。另有一种回米格，其中的“回”字的内宫太大，导致所有字的笔画都收聚在内宫之内，给人的整体感觉就是写字时字距行距要留得大，而对于单个字的练习来说同样只起了一个米字格的作用。

应均回宫米字格(见图1)是作者通过多年的书法教学实践，反复研究发明的。它是在传统的米字格正中心加一个边长为其外框边长二分之一的正方形。它集田字格、九宫格、回宫格、米字格的优点于一身，既简明又科学。其主要作用是：内宫是书写各个汉字的主体部分，是各个汉字中心点画的密聚区，也是各个汉字的宽窄与长短之比例的参照图形(见图2)，对大字和小字、长字与扁字都有严格的控制作用(见图3)。外宫是较大汉字外围点画的放射区。内宫边线是一个字上下与左右，横画与竖画长短、斜正的参照线(见图4)。横中线与竖中线既是一个字中间横画与中间竖画长短、斜正的参照线，又是检验一个字上下与左右间架是否基本均衡的对称轴线(见图5)。对角线是撇、捺、提、点等斜画长短、斜度的参照线(见图6)。多年的教学实践证明，应均回宫米字格较之其它练习格，更能使初学者容易临习上路，而且它具有一个最大的灵活性，那就是在没有印制此格“内宫”的米字格的字贴和米字格的练习纸上均可用铅笔或圆珠笔按比例随时加工画出，然后再按此格方法习字，目前市面已到处有此回宫米字格的练习纸出售，与此书配合使用，真是如虎添翼。

回宫米字格对不同结构形式的字形所起作用图解

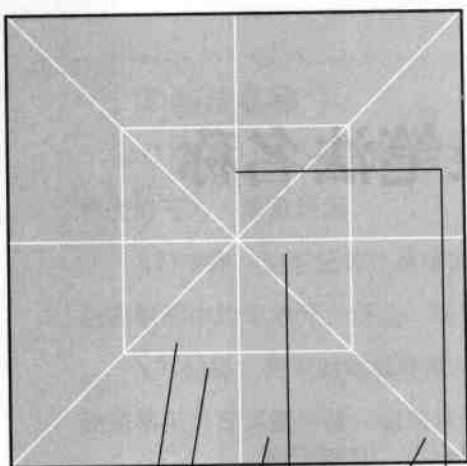


图1 内宫——外宫
内宫边线——外宫边线
横中线——竖中线



图2 内宫是各个汉字的主体部分，即中心点画的密聚区。



图3 内宫对大字、小字、长字和扁字都有严格的控制作用。



图4 内宫四条边线能对一个字横画与竖画长短、斜正起参照作用。



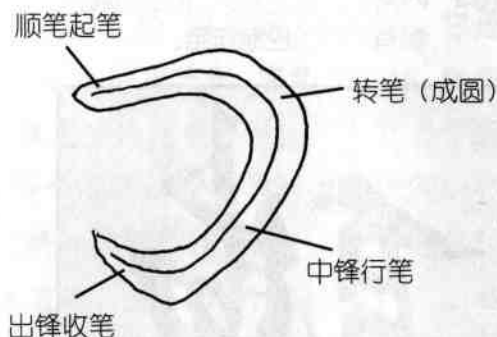
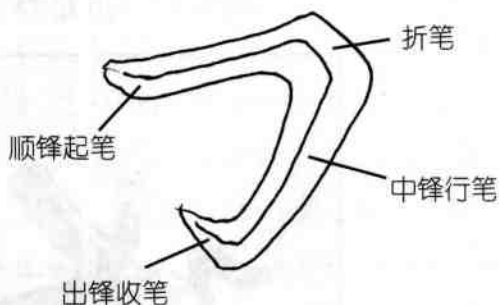
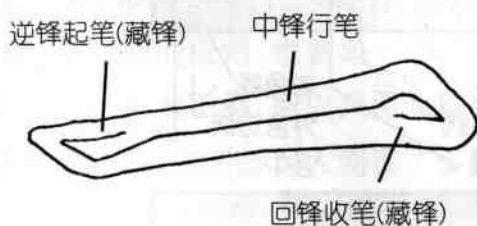
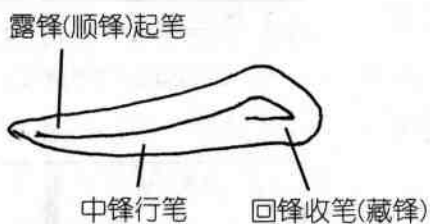
图5 横中线与竖中线能对一个字中间横画与中间竖画起参照作用，也能检验一个字上下与左右结构是否基本均衡，即是否重心平衡。



图6 两条对角线是撇、捺、提、点等笔画斜度及长短的参考线。

三、运笔方法图解及笔法名称

1. 运笔方法图解



运笔歌

点画均有起行收，因为有往必有收，首端粗重逆侧起，端头尖细顺露锋。
行笔中锋须逆走，画身饱满两边匀，画末粗重回锋收，画尾尖细顺露锋。

2. 笔法名称

(1)逆锋 朝行笔方向相反的方向落笔入锋，即欲右先左，欲下先上。逆锋入笔是为了使点画生势有力，厚重饱满。

(2)中锋 也叫正锋，是指笔毫的主锋始终在笔画的中心线上运行。中锋用笔两边如界，墨色在笔画中均匀渗开，因此，写出的笔画圆浑有力，饱满厚重。

(3)偏锋 用笔时笔锋在笔画的一侧通过叫偏锋。偏锋用笔一边光滑，一边毛糙如锯齿，笔画扁平无力而浮露于纸，初学书法应避免偏锋。

(4)侧锋 是指入笔与行笔时笔锋稍稍偏向某一侧面，而在运行中通过调锋，铺毫后再使笔锋归于画中。

(5)藏锋 将笔锋藏在笔画中间运动而不出主角叫藏锋。逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔，都是藏锋，它给人含蓄、厚重、有力之感。

(6)露锋 笔画的锋芒露出点画之外叫露锋。撇、捺、挑、钩的收笔均是露锋，它给人一种精神显露之感。

(7)提笔 将笔锋提起叫提笔。提时要按住笔锋来提，否则，点画就飘浮轻软。

(8)按笔 按笔也叫顿笔，即将笔峰向下按。按笔须提着笔锋来按，否则容易死板。

(9)转锋 转锋是笔峰在纸面上弧形地变换方向，以写出圆的点画的笔法。故有“转以成圆”的说法。

(10)折锋 折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向，以写出方的点画的笔法。故有“折以成方”的说法。

(11)纵笔 笔锋且过且提，去而不返，即纵笔。凡点画止处露锋不藏者，皆用纵笔。

(12)涩笔 逆锋推行即涩笔。意即行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过，而以逆势缓进。

写字姿势执笔要领歌

写字姿势很重要，身正胸舒身法高，臂开足安奋挥毫，有益身心字也妙。

执笔按压钩顶抵，指实掌虚才灵便。腕平掌竖手自如，腕力到时字有力。

用墨歌

墨有两种类，松烟和油烟。初学用墨汁，创作墨质佳。

墨好味清香，差墨味不纯。用墨有讲究，浓淡要适中。

四、临摹五步曲

临摹是学习书法的必由之路，也是行之有效的最佳方法。临摹的具体方法和步骤多种多样，现介绍临摹五步曲。

临摹五步曲是作者在多年书法教学实践中总结出来并实施有效的习字方法。第一步空临，即在读帖的基础上对着字帖，用手指在空中比划，以强化记忆。第二步骨临，即用铅笔对着字帖将空临过的范字在回宫米字格内钩出字的骨架，使字的造型稳妥协调。第三步实临，即用毛笔蘸墨水在骨架上直书。实临时不要看字帖。力争书写较流畅。二、三步可连续进行三遍左右，旨在将所习范字写稳记熟。第四步有格背临，即在实临的基础上趁热打铁，凭记忆在回宫米字格内默写所习范字。第五步无格背临，即在没有任何依托格线的纸上凭记忆默写所习范字。第五步主要是检验自己是否真正掌握了所临范字的形态。

每次临习一个字时，五步依次连续进行，必将所习范字写好记熟，以求过关。如此每天过关三至五字，两年之后定会成效显著。采用“临摹五步曲”习字法，具有如下优点：第一节约纸张、墨水和时间。第三，轻松有趣，增强学习的信心。平常临习方法都是动不动就用毛笔对临，因而使初习的毛笔字点画不得法，结体不合理，甚至马马虎虎不成字，使人难看生厌而失去信心。而用临摹五步曲习字法习字时，初次用毛笔写出来的字结体较准确、基本达到形似，从而克服了习字者认为自己不是学书料子的观念上的毛病，使之信心十足地坚持临习。第三，强化记忆，快速成功。此练习方法使习字者对一个字有多次熟练机会，也有多次纠正错误的机会，从而使习字者从入帖到基本脱帖一次完成，使之进步显著，快速提高书写水平。

毛笔性能歌

笔性有三种，软硬与兼毫。羊毫性柔软，狼毫笔毛硬。
二者参和配，软硬性适中。好笔有四德，尖齐圆与健。
毛锋收聚尖，捏扁顶端齐。锥形饱又圆，弹性好为健。

用纸歌

宣纸有生熟，书画最适宜。吸水易渗化，生宣作书佳。
有胶难吸水，熟宣作工笔。宣纸又好贵，初学用毛边。

五、行书用笔特征

1. 藏露结合

藏锋含蓄凝炼，露锋灵活流畅，在行书书写中，一则承上启下，二则便于快写，行书大部分笔画起收多用露锋，有时也用藏锋。如：“坐”字，“大”字诸多笔画的起笔均为露锋，“坐”字末横和“大”字的横又均为回锋收笔（藏锋）。

坐

大

坐

大

2. 中侧兼用

楷书中基本是笔笔中锋，而行书则中锋和侧锋兼而用之。用中锋使点画饱满劲挺，用侧锋使点画轻盈妍美，中侧结合，点画生动而力透纸背。如：“至”字，起笔侧锋，转折顿笔后调整为中锋。“迹”字侧锋更明显，中锋兼用之。

至

迹

至

迹

3. 方圆皆得

楷书多折笔，折笔成方；行书多转笔，转笔成圆，圆笔线条，有流动感，适合于流动的行书。方笔顿挫分明，方峻沉雄，互用可得刚柔相济之妙。如“畅”字三个折处，有方有圆，“觞”字三个折处都成圆转。

畅

觞

畅

觞

4. 轻重相间

提则轻，按则重，提按即用笔虚实。行书贵在提按，提按用得好，点画才十分巧，一个字点画有轻重才显得变化、生动，但轻重注意相间和谐，使之产生一种节奏感。如“后”字左边笔画轻，右边笔画重；“兴”字上部两侧轻，上部中间和下部重。

后

兴

后

兴

5. 牵丝映带

楷书是一笔一画地写，行书可点画连起来写。因此，点画之间很自然地出现了由运笔的呼应而引带的笔痕叫映带。映带有神连、意连和实连。如“是”字整体映带明显，即实连多，意连少；“虽”字左旁实连映带明显，左旁与右旁过渡为意连。

是

虽

是

虽

6. 笔顺随意

行笔中有时特意改变楷书的笔顺，目的是为了更加便于流畅、快写，使造型更加变化多姿。如“殊”字左旁的点先写于横撇折，右边横与撇连成一个笔画且写于竖钩之后；“亦”字下部分从左至右顺势一笔带过。

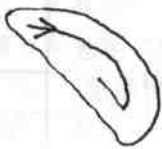
殊

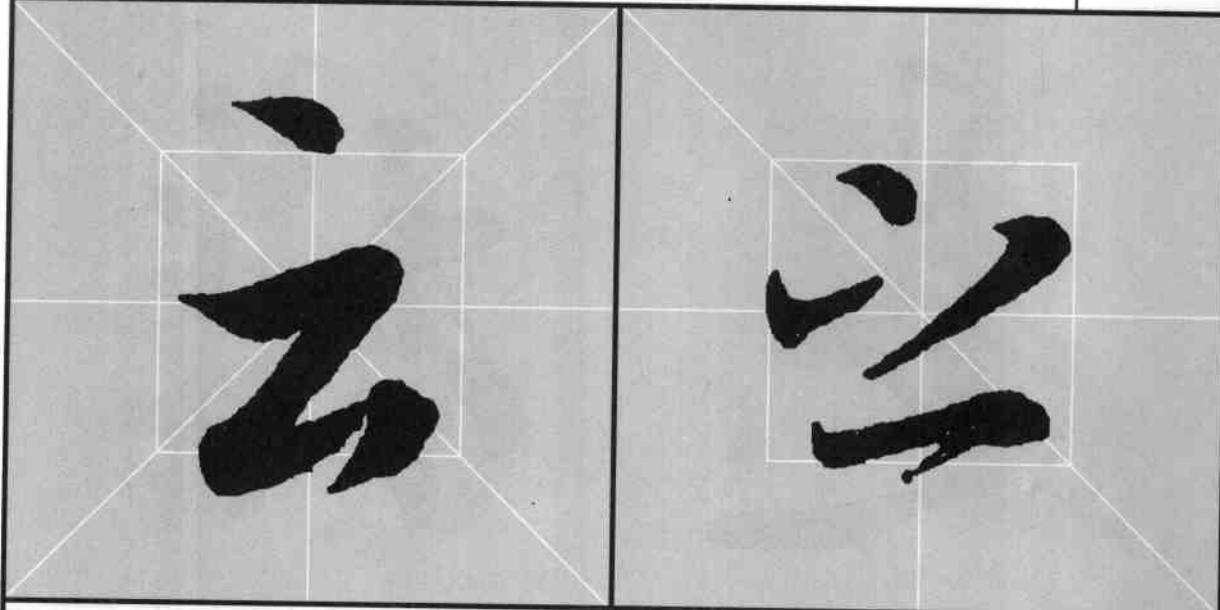
亦

殊

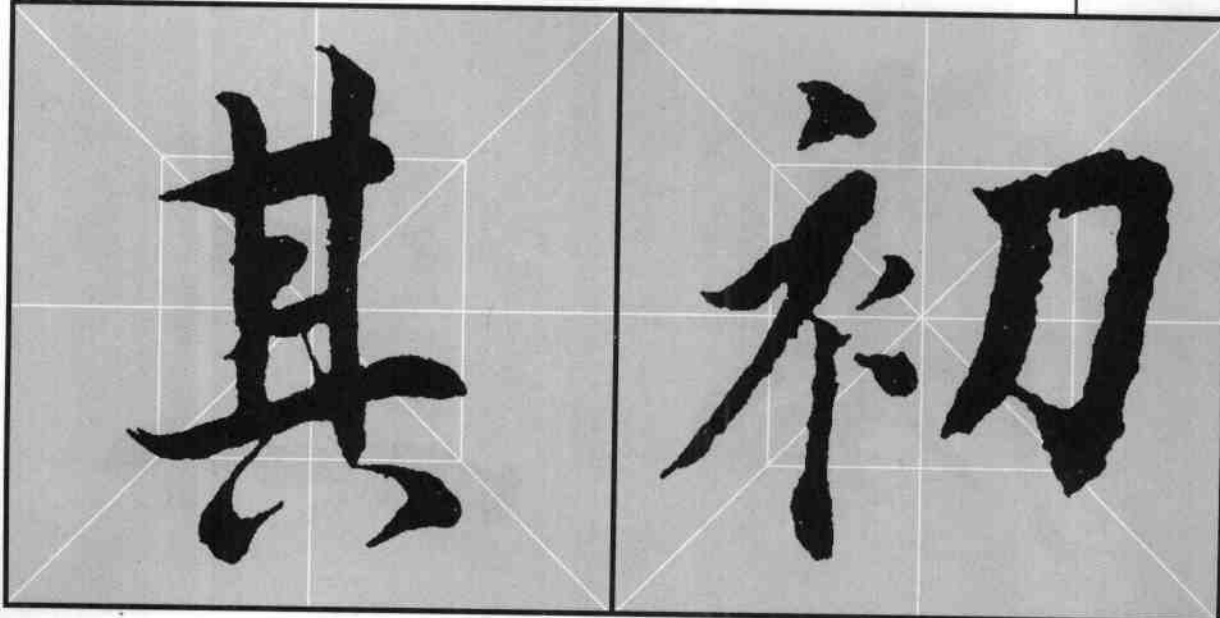
亦

五、点画写法

 1. 圆点 圆点也叫侧点。露锋起笔，中锋行笔，顿笔，回收。如“云”，“之”的上点。	云 之
---	-------------------



 2. 撇点 在圆点的基础上收笔向左撇出叫撇点，撇尾可长可短。露锋起笔，中锋行笔，顺势向右下顿笔，然后提笔向左下迅速送出。	其 初
--	-------------------





3. 曲头点

露锋起笔，顺势向下弯行笔，继而顿笔，然后提笔向下快速送出。锋尾可长可短，任其自然。

之

视

之

视



4. 平点

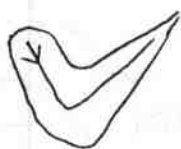
形似左尖横。露锋起笔，边行边按，顿笔后回锋收笔。

视

遇

视

遇



5. 提点

露锋向下起笔，逐渐加重，继而顿笔，然后向右上挑出。

未

次

未

次



6. 垂点

露锋起笔，逐渐加粗，继而顿笔，回锋收笔。

悟

室

悟

室