

刘铁军

编著

海平湾上明月共潮生，随波千万里。
转镜景向月照花林皆似霰，江月流

上白沙看不是江天一色，真行生皎，空中孤月轮。

月江月何年，初照人，任秋，无窮已。江月年，只相似。

人但是長江隨流水白雲，天悠，九浦上不胜愁。

舟子何處相思明月樓，金，上，江，月，年，只相似。

窗中卷不去，搗衣砧上拂還來，此，相，望，不，相，聞，息，自。

公 教 程

书 法

第
而
泰

之
長
或

患難時心居安樂以貧賤

貴以屈拘時心居廣大則

泰然以潤谷視康莊以疾

視無事則無往而不

癸酉秋日 石中玉於立信

立信會計出版社

SHUFAJIAOCHENG

刘铁军 编著

书法教程

立信会计出版社

32085

书法教程

刘铁军 编著

立信会计出版社出版发行

(上海中山西路 2230 号)

邮政编码 200233

新华书店经销

立信会计常熟市印刷联营厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.125 插页 2 字数 170,000

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—5,000

ISBN7-5429-0398-5/Z·0009

定价: 10.60 元

前 言

自我从事书法教学以来,根据学生普遍缺乏书法功底和我校专业应用需要出发,制定了“以软笔书法打基础,以学好硬笔书法为目标,软硬笔书法兼练”的书法教学方法。从八年来的教学实践看,这一教学方法收到了较为理想的效果。针对当前中等专业(职业)学校,尤其是我校尚无一个适宜于课堂书法教学的书法教材的现状,我将自己的书法教学资料整理了一下,编写了这本书法教材,可以说它是我多年来书法教学的产物。

限于水平,教材中定有很多疏漏、不成熟和错误之处。但是,不管怎样,将它编写出来能使自己在教学中有所依据,学生学习有个参考;如果这本教材同时能为教学同行提供帮助、为广大书法爱好者提供一个学习书法的途径,并在实践中得到检验,使它得到改进,更臻完善,这将是我最的愿望。

在教材编写中,曾得到无锡市书法家辛济仁先生、上海市书法家卢前先生和上海立信会计出版社张立年先生、徐小霞小姐的指教帮助,同时得到我校周京生、高亚声、姜祖荣校长和各校领导的大力支持,特在此一并专诚致谢。

作 者

1995年10月

目 录

绪论	1
第一节 学习书法的意义和要求	1
第二节 学习书法的准备工作	6
第一部分 隶 书	
第一章 隶书基本笔画的书写	21
第一节 平画的书写	21
第二节 波画的书写	23
第三节 竖画的书写	25
第四节 捺画的书写	28
第五节 撇画的书写	29
第六节 折画的书写	32
第七节 钩画的书写	35
第八节 点画的书写	37
第二章 隶书的结体	39
第一节 均衡	39
第二节 天覆地载	40
第三节 舒展	42
第四节 避就	43
第五节 因字立形	44

第二部分 楷 书

第三章 楷书基本笔画的书写	49
第一节 侧点和长点的书写	49
第二节 左右点和相向点的书写	53
第三节 相背点和两对点的书写	55
第四节 水旁点和上下点的书写	57
第五节 火底点和合三点的书写	59
第六节 横画的书写	61
第七节 竖画的书写	64
第八节 撇画的书写	67
第九节 捺画的书写	70
第十节 竖钩和横钩的书写	73
第十一节 斜钩和心底钩的书写	76
第十二节 竖弯钩、右向钩和弧弯钩的书写	78
第十三节 挑画的书写	80
第十四节 横折和竖折的书写	82
第十五节 斜折、撇折和竖弯折的书写	84
第四章 楷书的笔顺规则	88
第一节 先横后竖 先撇后捺	88
第二节 先上后下 先左后右	90
第三节 先外后内 先中间后两边	92
第四节 先内后外 先进入后封口	94
第五章 楷书的结体	97
第一节 独体字的结体	97
第二节 上下合体字的结体(一)	99

第三节	上下合体字的结体(二)·····	101
第四节	上下合体字的结体(三)·····	102
第五节	左右合体字的结体(一)·····	104
第六节	左右合体字的结体(二)·····	105
第七节	左右合体字的结体(三)·····	107
第八节	上中下合体字的结体·····	108
第九节	左中右合体字的结体·····	110
第十节	半包围字的结体·····	112
第十一节	全包围字和品字形字的结体·····	114

第三部分 行 书

第六章	行书基本笔画的书写·····	119
第一节	行书的运笔特点·····	119
第二节	点画的书写(一)·····	124
第三节	点画的书写(二)·····	126
第四节	横画与竖画的书写·····	129
第五节	撇画的书写·····	131
第六节	捺画的书写·····	133
第七节	钩画的书写(一)·····	135
第八节	钩画的书写(二)·····	137
第九节	折画的书写·····	139
第七章	行书偏旁的书写·····	143
第一节	左偏旁的书写(一)·····	143
第二节	左偏旁的书写(二)·····	145
第三节	左偏旁的书写(三)·····	147
第四节	右偏旁的书写(一)·····	150
第五节	右偏旁的书写(二)·····	152

第六节	字头的书写(一).....	154
第七节	字头的书写(二).....	157
第八节	字底的书写(一).....	159
第九节	字底的书写(二).....	161
第十节	围框部首的书写.....	163

第四部分 草 书

第八章	草书基本笔画的书写.....	169
第一节	点画的书写.....	169
第二节	横画的书写.....	171
第三节	竖画的书写.....	172
第四节	撇画的书写.....	173
第五节	捺画的书写.....	174
第六节	钩画的书写.....	175
第七节	挑画的书写.....	176
第八节	折画的书写.....	177
第九章	草书的结体.....	179
第一节	独体字的结体.....	179
第二节	上下合体字的结体.....	180
第三节	上中下合体字的结体.....	181
第四节	左右合体字的结体.....	182
第五节	左中右合体字的结体.....	183
第六节	半包围字的结体.....	184
第七节	全包围字的结体.....	185

第五部分 创 作

第十章	整篇作品的书写原则.....	189
-----	----------------	-----

第一节	横平竖直 字形平正	189
第二节	长短参差 距离相等	191
第三节	撇捺开张 斜度相等	192
第四节	字多撇捺 贵在变化	193
第五节	点画灵活 相互照应	195
第六节	钩挑有势 转折自然	196
第七节	字有大小 因字制宜	198
第八节	行款整齐 气势连贯	199
附一	习作选	206
附二	作品选	214

绪 论

第一节 学习书法的意义和要求

一、什么是书法

书法，顾名思义是指汉字的书写方法，从实用意义上说，就是“习字”，就其艺术而言，才称书法。书法是以汉字为表现对象，以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。近十余年来，又兴起了以钢笔为主要表现工具的硬笔书法艺术。

汉字书法为我国历代所重视，是我们民族特有的一门优秀传统文化艺术。它在艺术上与篆刻融为一家，与绘画并称于世。自古以来，出现了许多著名的书法家，他们留下了大量珍贵的书法遗产，可作为我们学习书法的楷模。我们要认真学好书法，继承好这一珍贵的艺术遗产，使它为社会主义建设服务。

二、学习书法的意义

书法在人们的社会生活中占有十分重要的地位。大凡一个人，在生活中，都离不开书写：学习要写，工作要写，生活中记事、书信要写，政治宣传、开展活动要写，婚丧喜庆祝贺、吊唁也要写。随着社会主义经济建设的蓬勃发展，书法越来越显示出更为重要的实用价值：宣传标语、会场布置、春联楹语、店面摊铺要用毛笔书写；传播信息、书信交往要用钢笔书写；黑板报、墙报、课堂教学要用粉笔书写。总之，在文化科技和社会生活领域里，都离不开书写，书法的重要性可想而知。

郭沫若同志早在1962年给《人民教育》的题词中就说过：“培

养中小學生写好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独行专断，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”沈尹默也说过：“练字不但对身体有好处，而且可以养成善于观察、考虑、处理事务的敏锐和凝静的头脑。”这两位当代著名书法家的话，正是他们一生书法活动的经验总结，说明了学习书法的意义。

概括地说，书法学习，既是现在学习的需要，又是将来工作的需要；既是提高个人修养的需要，又是社会实践的需要。具体可从以下几点来认识：

1. 学好书法，有利于学习和工作

学生在学习中听课要记笔记，课后要做作业，有时还要作小结、出板报、制卡片、写信等等，随时随地要书写。学好书法，养成良好的书写习惯，把字写得端正、清楚、整洁、美观，自己看着舒心，老师看了开心。既便于复习整理，有利于提高学习质量，又便于老师批阅，提高工作效率；相反，如果字迹潦草不清，东倒西歪，错误百出，令人难以辨认，既影响自己的学习，又浪费别人的时间和精力。鲁迅就曾严肃地批评以潦草的字示人的人：“这是浪费别人的生命”。

工作以后，文字书写的频率也是很高的，日常工作无时无刻不要书写。学财经专业的，主要工作就是算帐、记帐；师范学生当了教师，备课要写，上课要板书，课后还要批阅作业；就是做其他工作的，也要写报告、写总结、写便条、开收据、记笔记等等，写一手流利、清秀的文字，对于完善我们的工作，提高我们的工作效率，都是很重要的。

2. 学好书法，有利于塑造自我形象，提高知名度，赢得社会尊重

社会上，人们往往把文字书写得好坏与一个人的学历水平、文

化素养、道德情操相联系。书法好的人很容易赢得人们的尊重和喜爱,这就很有利于提高自己的知名度和社会地位,有利于发展友好关系,能给工作和生活带来莫大的方便和愉快。

历代知名书法家都备受人民群众的尊重和喜爱,因此他们的大名、生平、轶事连同他们的墨宝能流芳千古而不朽。

3. 学好书法,有利于陶冶情操,提高审美水平和文化艺术修养,培养认真负责的精神

事物都是相互联系、互相渗透的。学习书法不仅能学得书法艺术知识,掌握书写的基本技能,而且在长期的书法实践中,还能潜移默化培养认真细心、一丝不苟的负责精神。同时在长期的书法学习中,由于经常用分辨美丑的眼光审视自己的书写,就自然而然地培养了审美的观念,提高了审美的水平,形成了追求美的习惯,美化、净化了心灵,培养了高尚的道德情操。

4. 学好书法,是继承和弘扬祖国书法艺术的需要

书法是我国民族特有的优秀传统文化艺术,历史悠久,源远流长。它不仅是我国珍贵文化遗产的一部分,也是世界艺术宝库中的瑰宝。随着时代的发展,它将不断推陈出新,发挥其巨大的作用。我们作为书法故乡的中国人民,应该学好书法,继承好祖国珍贵的书法艺术遗产,使之发扬光大,造福于人民。

5. 学好书法有利于增进健康,延年益寿

学习书法,特别是写毛笔字,必须身处幽静;每临一笔一画,则要聚精会神,全神贯注,屏息静气,手脑在点画的方寸之间经营运筹,再配合呼吸,这与太极拳、气功中的气沉丹田有异曲同工之妙。

学习书法讲求姿势,要求头正、身直、臂张、足安。从生理角度看,这使全身肌肉处于协调状态;运笔时则要求竖掌、垂腕。掌带动臂,臂带动肘,臂肘波及躯干,身和腰都在活动,这无疑是一种积极的体育锻炼。美国威斯康辛大学心理学博士,台湾学者高尚仁教授,用六年时间以电脑、生理反映记录器、调频磁带记录器等科学

仪器,对从事书法活动者做了一系列心理和生理反映研究,得出结论:从事书法活动能降低血压,减缓呼吸和脉搏跳动,具有缓和精神压力和焦虑的效果。享年八十六岁的宋代诗人陆游曾深有体会说:“一玩笔砚病体为轻”。现代著名书法家于立群也曾说过,练书法治好了她的病。梁武帝(萧衍,八十六岁)、唐武后(武则天,八十二岁)、宋高宗(赵构,八十一岁)、清高宗(乾隆,八十八岁),是中国历史上享年八十岁以上的仅有的四个皇帝,他们都是书法家。由此看来,日日临池,坚持不懈,确能静心养气,活动筋骨,调节生活,收到延年益寿的效果。

综上所述,学习书法,不仅直接影响着我们的工作和学习,而且还关系到我们的道德修养、精神文明和身体健康,因此,意义重大,不可等闲视之。让我们认真地学好书法,使这株特有的民族文化奇葩更加绚丽多彩,发挥更大的作用。

三、学习书法的要求

书法具有广泛的实用价值和极丰富的艺术情趣,为了掌握好这门艺术,必须加强基本功训练,这是一个时间较长的艰苦实践过程。对此,我们必须有充分的认识和思想准备。要真正学好书法,应按以下几个要求做:

1. 充分认识学习书法的重要意义,端正学书态度,提高学书的自觉性

对一事物价值的觉悟和认识,是人们对该事物追求并获取的内在起点和动力。以对书法学习重要性的认识为契机,调动书法学习的积极性,变不自觉为自觉,主动认真地刻苦学书,对书法学习有很大的帮助。所以,我们要充分认识书法学习的重要性和必要性,以此自勉,克服书法学习中的懈怠和厌倦情绪,为了工作和学习,认真学好书法。

2. 认真读书,勤于琢磨探索,从深入理解中求书法奥诀

书法是运笔的技能技巧和遣墨结字、谋篇布局等的复杂艺术

劳动。如何运笔才能写出符合书法要求的笔画，如何组画成字方可稳重、美观，抑或谨严、浑穆，其中法度严谨、精到，不经读书钻研和个人的精心揣摩，心领手追，刻苦练笔，是学不到个中三昧的。所以，学书法首先要认真学习书法中必要的基础知识，在此基础上，再经自己的精心揣摩，伴以实地练写，深入理解书法奥诀，化为己有，方有成效。

3. 养成正确的书写姿势和执笔、运笔方法，遵循科学合理的书写步骤，戒骄戒躁，循序渐进

书法是一门科学性很强的技能基本功训练，如练习写字要讲求姿势，执笔也有定法。

练习写字姿势正确，才能使精神保持振作，呼吸顺畅；写字时手臂保持均衡之势，才能挥笔自如，容易达到横书平，竖书直的要求，撇捺也容易分得开，同时也有利于身体健康。

每个笔画的运笔方法，都有一定的科学道理，字的结体也要按一定的规律组合。要使自己的书写符合书法要求，就要养成正确的书写姿势和执笔方法，学习运笔方法和基本笔画的运笔过程。习字时则要严格地临帖，按照字帖上的字的笔画形态和结体方法练写。如果按个人习惯随意“划拉”，是练不好字的。

整个练书的过程，还要有一个科学合理，行之有效的步骤，循序渐进，才能少走弯路，收到预期的效果。

4. 培养勤学苦练的精神

有道是“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。无论学习什么学问，都要借助“勤”、“苦”之舟楫，才能到达成功的彼岸，舍此，决无终南捷径。

勤学，在学习方法上包括勤看、勤听、勤想、勤写和勤记。所谓勤看，就是要博览名帖，欣赏佳作，开阔眼界，习字时特别要加强读帖的功夫；勤听，就是要认真听取意见，接受指点，取长补短；勤想，就是要仔细思考，用心揣摩，总结经验；勤写，就是要临摹碑帖，反

复练笔,增长技能;勤记是要领会笔意,熟记体势,苦练背临。苦练,是要常练不懈,持之以恒。学习书法是千日之功,不能希冀毕其功于一役,朝夕之间可以造就。古代书法家没有不经刻苦磨练而有成就的。东汉书法家张芝学书勤奋,相传他练字洗涤笔砚,竟将门前整个池子里的水都洗黑了,故后人称学习书法为“临池”。智永禅师是南北朝书法家,相传他习书用过的笔,竟积满了五竹簏。唐代大书法家颜真卿,幼时家贫,则以黄土扫墙苦练不懈,终成一代宗师。怀素小时家贫,种万株芭蕉,以芭蕉叶当纸习字。又曾作漆盘漆板,写了擦,擦了写,将漆盘漆板都磨穿了。他将用秃的笔掩埋起来,成为“笔冢”。凡此种种,都说明了学习书法应持之以恒,刻苦练习的重要性。如果一暴十寒,三天打鱼两天晒网,是学不好书法的。

思考和练习

1. 学好书法有什么重要意义?
2. 你准备怎样学好书法?

第二节 学习书法的准备工作

一、认识和选用合适的书法学习工具

书法艺术与书写工具有着密切的联系,笔、墨、纸、砚被誉为“文房四宝”,它们各具功能而又联系紧密。书法艺术之所以能成为东方特有的艺术门类,与这套书写工具是密不可分的。“工欲善其事,必先利其器”,所以,要学好书法,就必须首先了解这方面的知识,选用合适的学书用品。

(一) 笔

1. 毛笔

毛笔是我国传统的主要书写工具。毛笔的种类很多,按原料和

性能分，有硬毫、软毫和兼毫三种。

硬毫笔，刚性，富于弹性，锐利尖挺，吸水性稍差，落纸锋芒较为显露。最常见的是用黄鼠狼毛制作的狼毫笔，其他还有用兔毛、鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毫、狸毫、石獾毛、山马毛和熊毫制作的。

软毫笔，柔性，弹性较差。特点是柔韧圆润，吸水性较好，利于写出丰满和富于变化的字。主要选用羊毫制成，也有选用鸡毛制作的，但鸡毛过软，用者极少。

兼毫笔，刚柔和弹性介于硬毫和软毫之间，属中性笔。特点是刚柔相济，软硬适中。最常见的是兔毛与羊毛合制成的紫羊毫笔。偏硬的有“九紫一羊”、“七紫三羊”、“五紫五羊”等；偏软的有“二紫八羊”、“三紫七羊”等。“乌龙水”是兔毛与黄鼠狼毛合制的兼毫笔；“白云”是以黄鼠狼毛为心，羊毛为被制成的兼毫笔的别称。

按锋颖长短不同可分为长锋、中锋和短锋三类。长锋笔锋颖长，锋腹软，贮墨多；短锋笔锋颖短，锋腹刚，贮墨少；中锋笔则介于两者之间。

按书写字体大小的不同，毛笔可分为小楷、中楷、大楷。再大的还有斗笔、提笔、屏笔、联笔等，最大的叫楂笔。比小楷小的笔叫圭笔。

要写好毛笔字，首先要学会选用和保护毛笔。一支好毛笔要具备四个优点：

尖——笔毫聚集时笔锋尖锐、不秃、不开叉；

齐——笔毫用水润开后，捏扁笔头，锋毫整齐不乱，毫端齐平；

圆——笔头周围饱满圆润，呈圆锥形，无凹凸不平，不扁不瘦；

健——书写时笔毫铺开能收拢，笔毛有弹性，按弯后能自然复直。

一支好笔还必须具备笔头正，笔毛细匀，锋颖不老（不发黄），不嫩（不发绿），笔杆圆直等条件。

初学书法，宜用笔锋长短适中的柔性羊毫大、中楷，狼毫小楷

或中性兼毫中、小楷。

使用新笔时，应先以温开水浸开，将笔毫中的胶质洗净，这叫“发毫”。

毛笔用时，要顺着毛毫舔墨。用后要洗净，不可在笔内留有宿墨。洗净将毛理顺，悬挂晾干。再用时，仍应先吸足水分，挤干后再入墨。

笔如因带墨胶结，可用温水或冷水浸开，不宜牙咬或用开水泡。

新笔和不常用之笔，要在盒内放些樟脑或旱烟丝，以防虫蛀。

2. 钢笔

钢笔是硬笔书法的重要工具，此外还有圆珠笔、铅笔、竹笔等。钢笔又分蘸水钢笔和自来水笔。自来水笔又分金笔、铱金笔和普通钢笔三种。初学者一般以较好的铱金笔为经济实用。选择时要注意笔尖圆滑，在纸上画动时，以笔尖无阻涩现象为好。吸墨水后，出水要流畅，书写要圆润。钢笔用过一段时间后，要用清水以吸墨水的方式清洗，排清笔内污秽，保持书写流畅。

写钢笔字的墨水以碳素墨水为佳，要注意不可用质量不好、有沉淀物的墨水。换用不同牌子的墨水时，要把钢笔洗干净后再吸新墨水。墨水用后，要将瓶盖盖紧，以免蒸发和落入灰尘，致使墨水沉淀。

(二) 墨

墨是用油或树枝烧出的烟末调入胶和药材等制成的黑色块状物，用时须在砚中研磨，讲究很多，较为麻烦，在此不多作介绍。现在为了使用方便，厂家专门生产了书写用的墨汁。北京的“中华”、“一得阁”墨汁，上海的“曹素功”等墨汁，都可作书画，且使用方便。初学习字，不必过分讲究，一般胶质适度，墨色沉黑的墨汁，都可作练习用。用墨汁时，如果太浓，须另备盛器，以水调匀再用，用多少调多少。因为加水后，墨汁容易腐败发臭。