



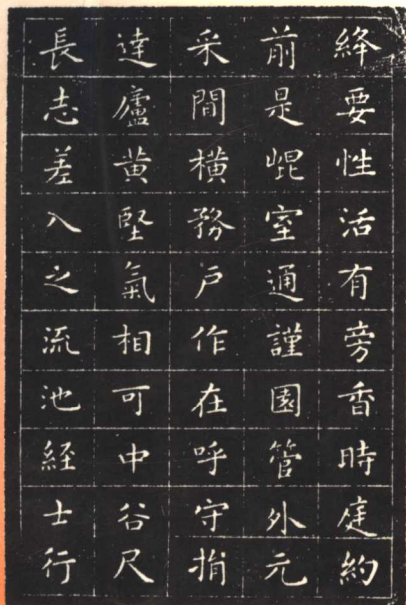
少·年·美·术·入·门·系·列

SHAO NIAN SHU FA RU MEN

少年书法入门

刘松岩 编著

知识出版社



沁園春 雪 一九三二年二月


北國風光千里冰封萬里雪飄
 望長城內外惟餘莽莽大河上
 下頓失滔滔：山舞銀蛇原馳
 蠼象欲與天公試比高須晴
 日看紅裝素裹分外妖嬈江
 山如此多嬌引無數英雄競
 折腰惜秦皇漢武唐宗宋祖
 稍遜風騷一代天驕成吉思汗
 只識彎弓射大雕俱往矣數
 風流人物還看今朝

J292.11 / 029:4

少年美术入门系列

96.5.30

少年书法入门

刘松岩 

刘松岩 编著

知识出版社

少年美术入门系列

少年书法入门

刘松岩 编著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店经销

北京外文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6.5 字数 80 千字

1993年4月第1版 1995年10月第6次印刷

印数: 55001—70000

ISBN 7 - 5015 - 0915 - 8 / J · 87

定价: 7.00元

内 容 提 要

本书是作者在多年教学实践的基础上,为帮助中小学生学习毛笔字,编写而成。内容包括:书法艺术简介;执笔、运笔和笔画;怎样学习书法;柳体范字;碑与帖、隶书、魏体、行书、小楷和硬笔书法;题款与用印,书品与人品,书法与健康,书法与美育;文房四宝知识等等。本书将笔画分析及字形结构与字帖合二而一,是一本新型的理论与字帖相结合的工具书。不仅适合于青少年,也可做为中老年业余学习书法的参考书。

前 言

我是教师，先后在少年之家、少年宫辅导中小学生学习写大字和画国画，培训中小学书法、绘画教师。同时到过街道文化站、中小学校、业余书画学校参加辅导，还曾到大学生中进行课外辅导，也教过外国朋友。退休后受聘到中国书画函授大学和老年大学任教。由于讲课对象不同，教材就各有侧重，对于他们的不同要求，有亲身体验。所以分别写了提纲，以满足不同的需求。

承蒙知识出版社的器重，让我写针对少年的书法教材。近年来由于书法热，这方面的书出了不少，其中有些是我的老师、朋友写的，我都认真学习、思考过。在这次编写过程中，以过去的教学提纲、教学经验为基础，吸收了他们好的经验和古籍中一些行之有效的方法，扬弃了一些华而不实甚至玄虚的理论和繁琐方法，试图写出一份理论与字帖二合一的小册子。

做为一种尝试，有必要将编写的思路做一说明：

一、为什么选柳体做范字？

我们知道，练习毛笔字应从楷书入手，因为楷书是从篆书、隶书发展演变而来，经由魏体、隋碑到唐楷，技法已到完备阶段。初唐时多用方笔的欧阳询和盛唐时多用圆笔的颜真卿所创的“欧体”和“颜体”，成为后世学习楷书的楷模。晚唐时的柳公权吸收了欧、颜两家之长，形成了“柳体”，柳体字骨力明显，点画清楚，便于初学，因此选柳体做范字。以柳体为基础再学欧、颜甚至今后学其他书体，都有帮助。

唐楷中的各家书体的笔画及结构虽不尽相同，但有共同的规律。上面说过，柳体是从欧、颜二体发展来的，因此在写法上非常接近。本书所讲述的写字规律和方法，也基本适用于其他楷书。

二、选材、技法和知识介绍的侧重点：

1. 一般讲写字的书，概论、写法与字帖分别出单行本。本书将理论、实践（写法与字帖）合一，做为一种综合性的教材。范字尽量选通用的规范字。

2. 对执笔方法不按旧时过于死板的“拨镫法”、“回腕法”等讲述，着重在顺乎自然、有益健康、便于运笔的执笔方法及讲清古今由于坐的方式不同而执笔不同的物质原因。

3. 笔画分析一般都用中间画虚线表示中锋行笔路线，对藏锋、回锋的示意较

为夸张,这样对学字者的限制过于机械,且使注意力多用在藏锋、回锋上,有的甚至形成画字、描字。这里只略做指引,提醒起笔、收笔方向,以避免写字时夸张或平拖之病。

4. 有些出版物用大量篇幅单讲笔画。为避免枯燥,本书压缩了笔画,增多了范字,将笔画与范字结合讲述,以便更能接近实用。

5. 在介绍写字工具时打破常规,改为在前后分开介绍,前边只介绍青少年学写字的一般必要工具,最后再介绍文房四宝,以备进入创作阶段时参考。

6. 为避免枯燥的长篇大论,适合青少年喜问“为什么”的特点,本书后面附有问答录,解答学生和一些家长或书法教师关心的问题。

学写字,不论少年、老年,方法步骤都是一样的。这本小册子虽为针对少年学书法而写,但在探讨书法的规律方面,还是从高标准出发的。也就是说,尽量做到语言通俗易懂,道理中肯明白。所以,也可做为中老年同好学书法的参考。

由于书法艺术博大精深,而个人知识水平有限,错误缺点在所难免。恳切盼望书法界、教育界同仁,同学们、家长们和关心书法艺术的朋友们给予批评指导。

谢谢!

刘松岩

1992. 冬

目 录

前言

一、 书法艺术简介

- (一)“写毛笔字”与“书法艺术”…………… (1)
- (二)书法的实用价值…………… (1)
- (三)楷书是练习写字的基础…………… (2)
- (四)汉字起源和发展演变…………… (2)
- (五)历代有代表性的书体、著名书家和书迹简介 …… (5)
- (六)繁体字、异体字与规范简化字 …… (6)
- (七)初学写毛笔字应准备的工具及用法…………… (7)

二、 执笔、运笔和笔画

- 一、姿势 …………… (9)
- 二、执笔 …………… (9)
- 三、指、腕、肘与运笔…………… (11)
- 四、楷书基本笔画与“永字八法”…………… (15)
 - (一)八种基本笔画 …………… (15)
 - (二)“永字八法” …………… (17)

三、 怎样学习书法

- 一、楷书结构、笔顺与章法布局 …………… (19)
 - (一)间架结构 …………… (19)
 - (二)笔顺 …………… (25)
 - (三)章法布局 …………… (26)
- 二、学写毛笔字的方法与步骤…………… (27)
- 三、楷书特点与规律…………… (31)

四、 柳体范字

- 一、柳公权与《玄秘塔碑》、《神策军碑》 (34)
- 二、玄秘塔碑、神策军碑选字及写法 (35)

五、 兼收并览

- 一、什么是碑,什么是帖? (51)
- 二、隶书简介和写法 (52)
- 三、魏体简介和写法 (53)
- 四、行书简介和写法 (55)
- 五、小楷简介和写法 (57)
- 六、硬笔书法简介和写法 (57)

附:拓碑小常识

六、 字外功

- (一)书法作品的题款与用印 (60)
- (二)字外功夫、书品与人品 (61)
- (三)书法与健康 (62)
- (四)书法与美育 (63)

七、 问答录

- (一)练字要不要先学理论,实践与理论哪个更重要?
..... (64)
- (二)临摹会成为“书奴”吗? (64)
- (三)把字写规矩就是“馆阁体”吗? (65)
- (四)自幼能看出将来会成为书法家吗? (65)
- (五)学写字能不能速成? (66)
- (六)什么叫“折钗股”、“锥划沙”、“屋漏痕”? (66)
- (七)临摹以后,怎样“出帖”和创作? (66)
- (八)书法作品有哪些形式? (66)
- (九)写字用具和“文房四宝”有什么不同? (67)
- (十)刀锋和笔锋、碑与帖问题 (69)

一、 书法艺术简介

(一)“写毛笔字”与“书法艺术”

“书法”从广义来说,包括毛笔(软笔)和钢笔(硬笔)等各种工具对汉字的书写。初学阶段应称为“写毛笔字”。而书法艺术系指按一定法度书写的有一定艺术水平的汉字。在日本称为“书道”。

书法是我国具有悠久历史的传统艺术。它所以能成为艺术,是与汉字的造型特点、书写工具以及历代书法爱好者的努力分不开的。

汉字的造型源于自然和生活,有的象形,表现为简单的图象;有的虽不象形,也具有意象美。汉字字形多变,具有美的感染力。其次是我国特有的毛笔,尖圆而有弹性,能产生多变的线条,具有丰富的表现力和节奏感、运动感。再经过历代无数书家、爱好者用毕生的心血探索实践,不断创新发展(加上统治者的提倡,包括古代科举考试必须用毛笔书写),使毛笔字成为举国上下凡是读书人都必须掌握的一门技艺,形成了毛笔字的最广大的群众基础。

(二)书法的实用价值

随着物质文明的发展,使用钢笔比毛笔方便,用毛笔的机会少了。但在某些方面,毛笔仍有不可替代的魅力和使用价值。它仍是交流思想,传递信息的一种特殊工具。随着人们物质生活水平的提高,文化活动也将出现新的高涨时期。书法必将被越来越多的人所喜爱和重视,并已走向世界。书法艺术必将有更大的发展。

为了继承和弘扬祖国的书法艺术,丰富文化生活,人人都应该把字写好,尤其青少年,从小要练好毛笔字。

(三)楷书是练习写字的基础

楷书笔法完备,是练习毛笔字的基础,写好楷书,对以后写篆书、隶书、行书、草书都有帮助。毛笔字比铅笔字、钢笔字的难度大。学习毛笔字直接促进钢笔字和铅笔字的提高。

如果先学钢笔字再练毛笔字也是可以的。

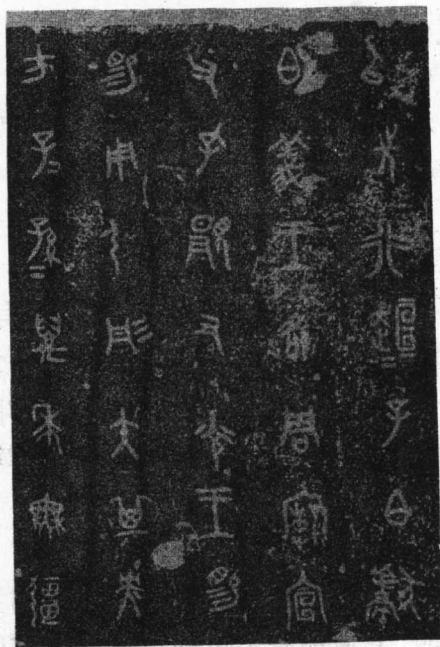
(四)汉字起源和发展演变

关于中国文字的起源,过去说法很多,有的甚至带有神话色彩。实际上,文字来源于生产和生活,是历代劳动人民智慧的结晶。

最早的文字就是图画。古代劳动者要把所想的事情记载下来,就在石块、兽骨、山洞的壁上或器物上刻出简单的图象,这就是原始文字。“书画同源”就是指这个意思。古时候,文字的“文”和花纹的“纹”是一个字,都写做“文”,这说明文字和花纹有着密切的关系。



1. 商代 甲骨文



2. 西周 金文(钟鼎文)

我国出土文物中,在距今六千多年前的陶器上,有一些花纹和符号,有的就是原始文字。

距今三千五百多年前的龟甲和兽骨上刻有文字,叫做“甲骨文”。(图1)

商代铸在青铜器上的文字叫做“金文”或“钟鼎文”(图2)。东周时代刻在石

鼓上的文字叫做“石鼓文”(图3),也称“籀(zhòu)文”。这一时期的文字统称“大篆”。

公元前221年,秦始皇统一中国,进行了“书同文”的改革,丞相李斯把六国文字与秦国文字统一为三千三百多字,后人称它为“秦篆”或“小篆”。(图4)

大篆和小篆统称为“篆书”。篆书字型是长圆的,笔画是弯曲的,写起来不方便。以后出现了“隶书”(图5)。隶书开始于秦代,流行于汉代。传说隶书是秦朝管监狱的小官程邈创造的,其实是劳动者(奴隶)和罪犯(徒隶)集体创造的,所以叫做“隶书”。

从篆书到隶书是汉字的一大改革:字型从长圆到扁方;笔画从弯曲改为平直;结构从复杂到简化。

随着社会的不断进化,事物不断发展,需要书写的事情多了,一笔一画的隶书写起来也不很方便,于是就出现了“草隶”(图6)。传说汉元帝时史游创造了《急就章》(急就是快写的意思)。另一种说法是汉章帝喜欢这种字体,准许用这种草体给皇帝上“奏章”。由于以上原因,得名“章草”。

后来,“章草”发展为“今草”(图7)。章草和今草统称为“草书”。

“楷书”开始于三国后期的魏朝,初时还带有隶意,多用方笔(图8)。以后笔画由方到圆。楷书盛行于隋唐时代,一直应用到现代,又叫“正楷”、“正书”、“真书”。它形体方正,横平竖直,笔法完备,变化丰富,可做楷模(即写字规范),所以称为“楷书”。(图9)

楷书的快速写法是“行书”(图10),它的结构与楷书相差不大,一般人都认得出来。而草书结构与楷书差别很大,有其特定的规律,不能乱写,没有学过草书的人很难辨认。

有人说楷书是“立”,行书是“走”,草书是“奔”,比喻得很形象。因此,在学走之前要能站稳,否则是

要摔跤的。练习写字也应如此,要先以楷书为基础,并能体察书法中的艺术美,再



3. 周 石鼓文(大篆)



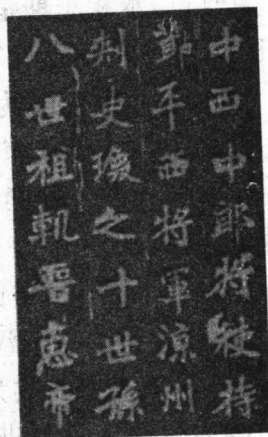
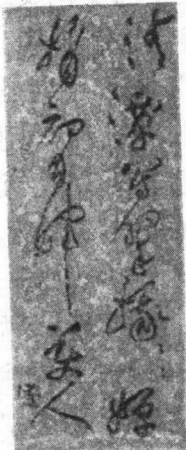
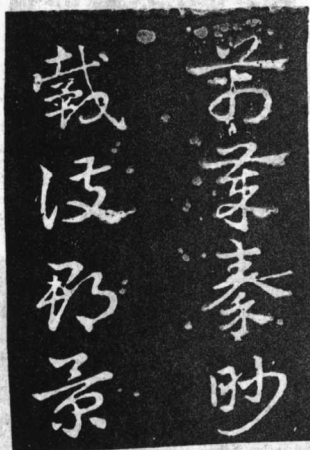
4. 秦 始皇诏版(小篆)



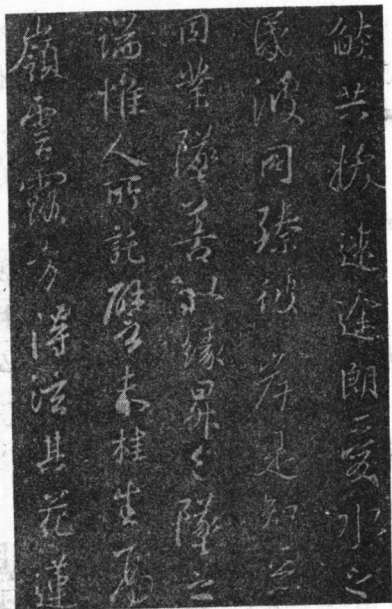
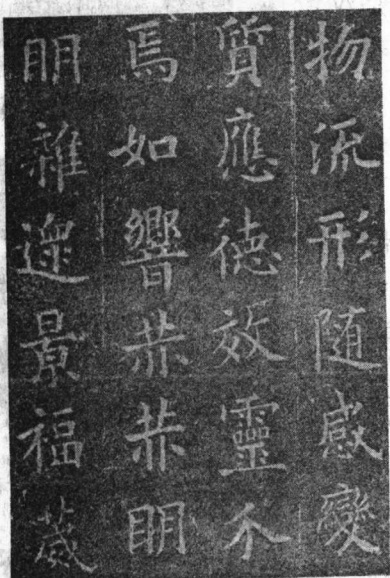
5. 汉 张迁碑(隶书)

写行草书,才不至于走弯路。

历代流传下来的碑帖都是繁体字,还包括很多异体字,我们要学习其中的用笔方法和结构规律,以用于写好今天通用的汉字。



6. 三国 吴 皇象急就章(章草) 7. 宋 黄庭坚(草书) 8. 北魏 张猛龙碑(魏体楷书)



9. 唐 欧阳询 九成宫醴泉铭(楷书) 10. 唐 怀仁集晋王羲之圣教序(行书)

(五) 历代有代表性的书体、著名书家和书迹简介

(有的是传为某人所书,或后人摹写)

朝代	书体	代表人物	著名书迹	备注
殷商	甲骨			1899(光绪 25 年)在河南安阳出土,字迹系用硬物刻出。
西周	钟鼎文	周宣王 太史籀	钟鼎铜盘等物	有圆转提锋、凹为款、凸为识(读 zhi)称大篆或籀文、金文。用铜铸出
东周先秦	石鼓文			石鼓现存故宫。纵成行,横有列,字形方,大小一致
秦	小篆	李 斯	泰山刻石、琅琊台刻石、峰山碑	字形较长,结构对称整齐,各碑均系徐铉复制、会稽刻石为钱泳复制
	隶	程 邈	秦诏版	或长或方,大小不拘,有行无列,由草篆演变而来
汉	隶	蔡邕等	史晨、曹全、礼器、张迁、石门铭等	公元前 15 年汉隶成熟
	章草	史 游	急就章	即草隶
三国	楷	钟 繇	宣示表	
晋	今草	王羲之等	丧乱帖等	据传为后汉张芝从章草变化而来。墨迹
	行书	王羲之 王献之 王珣等	兰亭、快雪时晴、中秋、伯远等帖	墨迹
北魏	魏碑	郑道昭等	张猛龙、张黑女、郑文公、龙门造像等	
隋	楷	智永等	千字文等	
唐	楷	欧阳询	九成宫、化度寺等碑铭	其子欧阳通亦为书家
		虞世南	孔子庙堂碑	
		褚遂良	圣教序、孟法师碑	
		颜真卿	多宝塔、颜勤礼等碑	行书祭侄文、争座位等
		柳公权	玄秘塔、神策军碑	

朝代	书体	代表人物	著名书迹	备注
宋	楷、行、草	苏轼	赤壁赋、洞庭春色赋等	
		黄庭坚	松风阁、华严疏卷、幽兰赋等	
		米芾	蜀素帖等	
元		赵孟頫	三门记等	
明		书家有宋克、祝允明、文征明、王宠、徐渭、董其昌等		
清		书家有王铎、郑燮、邓石如、何绍基、包世臣、吴熙载、赵之谦、翁同和、康有为等		

(六) 繁体字、异体字与规范简化字

汉字自楷书出现后，一直流传到现代，变化不大，包括香港、台湾等地仍在使
用。日本、韩国、新加坡等国也在使
用或部分使用(图 11)。自 1955 年 1
月国家文字改革委员会发表《汉字
简化方案(草案)》后，凡被简化字代
替了的旧汉字就称为繁体字了。

画期的な日中共同出版！
中国大陸が本になりました。

11. 日文中的汉字

汉字简化的历史几乎是与汉字的发展并存的，从篆到隶、从隶到楷都是简化
的过程。历代碑帖中经常出现简化字，如魏碑中的“万”字，《玄秘塔碑》中的“礼”
字等(图 12)。



12. 古代碑帖中的简化字

过去有人对简体贬低、排斥，管它叫俗字。现在仍有人不习惯于简化字。其
实文字是一种符号，应该好写好认，有利于文化交流。汉字的简化是社会发展的

必然趋势,有人说简化字不好写、不好看,其实没简化的“一”、“人”、“口”等字的笔画比有些简化字还少,也没什么不好看。

异体字就是一个字的多种写法,如《百寿图》,一百个寿字没有重样的。有人爱用异体字,如把“工人”和“秋”、“岩”、“哲”写成“𠄎”、“𠄎”、“𠄎”、“𠄎”,既难写又难认,对自己对别人都不方便(图 13)。写字是给大家看的,青少年不要把精力过多地用在那些大众看不懂篆书、草书和异体字上。(至于研究书法艺术,当然不受此限。)



寂

沉

兮

发(𠄎)

启(𠄎)

13. 古代碑帖中的异体字

封建社会常有一些“避讳”字,就是帝王的名字和尊长的名字不能随便写,但有时又躲不开,只好改字,如孔子名“丘”,清雍正以后定作“邱”或少写一笔作“丘”。清康熙皇帝名玄烨,该写“玄”时,用“元”代替;苏轼的祖父名“序”,他作序时用“叙”或“引”代替等。当然,临帖时应该照样写,而在应用时,就要用现行的规范字了,否则就会闹笑话。据说古时某人的父亲名字中有个“正”字,他为了避讳,在写“指正”时改为“指政”。如果别人也随着这么写,就没有必要了。

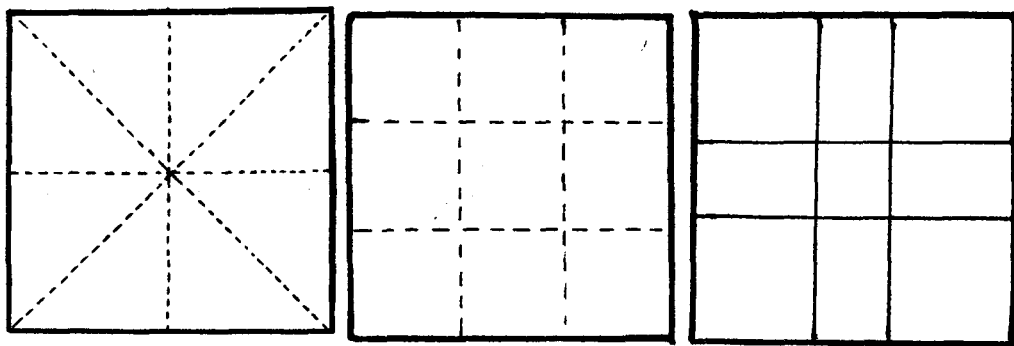
(七)初学写毛笔字应准备的工具及用法

1. **笔**:小白云或中楷羊毫一支,用温水发开。再蘸墨写字。如每天用,写完后可插入铜笔帽内。如暂不用,应马上洗干净,晾干(不入笔帽)。
2. **字帖**:字的大小最好与大楷本的方格接近,以便于对比。
3. **大楷本**:现在市售的都是“米”字格的,此外还有“九宫”格等(图 14)。以后写较大的字时可用元书纸叠格,或将大楷本的四个格当一个用。
4. **墨汁**:练字时用普通墨汁,如果时间长发臭变质,就不要再用了。墨汁水份挥发,可适量加水,以能拉开笔又不涸为宜。
5. **毛毡**:写字时衬于纸下,因其有绒毛,可将纸支起,避免涸到下边。也可用毛布或绒布。
6. **镇纸**:压纸、压帖用,铜、木、石质都可以。尺形最好,其它有重量物品都可代用。

7. **墨盒或石砚**:墨盒可注入墨汁,随时添加。如果用砚(一般学生砚,石盖石底小砚即可)可用墨汁,也可用一般墨块加少量清水研磨,至不涸即可。最好是用墨汁加水再研,研出的墨汁较好。

注意:写字用具不要追求豪华讲究,要养成勤俭节约的良好习惯。古代名家在练字时,有的用芭蕉叶,有的用树枝在沙土上苦练,有的用水在废纸上写。

关于以后进入创作阶段的用具,在本书最后再做介绍。



米字格

九宫格

8:5:8 新井字格

14. 米字格、九宫格及启功先生黄金分割律新井字格

二、 执笔、运笔和笔画

一、 姿 势

写字的姿势正确与否,不仅与写字好坏有关,对身体健康也有影响。歪头曲背,不能照顾全局,也运用不了笔力,造成眼、背、内脏的病态,还会妨碍体型的美。

写字虽只用手,实际是“尽一身之力而送之”(《笔阵图》)。因此要求头正、身直、臂开、坐稳、足平。(图 15)

1. **头正**:不向左右歪,眼距纸约 30 厘米,笔在面部正前方。
2. **身直**:不曲背,可稍稍向前倾,但要挺胸,胸部离桌面一拳左右。
3. **臂开**:左手按纸,右手执笔,两肩要平,两臂对称左右分开,勿压迫躯干。
4. **坐稳**:尽量靠紧椅背,不要只坐一角,更不要将椅子腿翘起。
5. **足平**:也叫足开,即两脚八字张开,平放地面,使全身重量落于椅子和两足三个点上。

总的要求是全身稳定,自然放松,呼吸均匀通畅,写一节课时间可活动一会儿,以消除疲劳。

二、 执 笔

执笔方法也要正确,才能得心应手。