

曷

曷

曷

曷

曷

書

書

書

書

書

書

書

書

書

書

書

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

曹

書

書

書

書

書

書

書

少年书法五十讲

王恩科 编著

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

灤

泥

泥

泥

泥

泥

泥

泥

泥

洪

洪

洪

洪

洪

洪

洪

洪

漢

漢

漢

漢

漢

漢

漢

漢

演

演

演

演

演

演

演



责任编辑 陆凤章
封面装帧 孙宝堂

少年书法五十讲

王恩科 编著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷一厂印刷

开本 787×1092 1/20 印张 9 字数 285,000

1997年7月第1版 1998年5月第2次印刷

印数 5,001-10,000

ISBN7-208-02534-7/J·22

定价 20.00 元

序 一

我与王恩科早有交往，他常到我这里来探讨书艺，他为人朴实好学，热心书法教育事业，对书学基础理论亦有深入研究。在上海，从事过书法教育的书法家并不鲜见，但像他那样数十年甘于寂寞委身讲台，且成绩斐然者并不多，堪称楷模。

王恩科幼承家学，先后游学于海上诸书法名家，尤得沈尹默悉心指点，善书各体，笔健气厚，自成面目，以楷、隶见长，并有多本著作问世，颇受好评。

《少年书法五十讲》多年前就有初稿，当时我就觉得很好并为他题了书名，可是他迟迟没有拿出来出版，他是想用更多的时间进行实践、修改，使之更为完善。这种慎重、严谨的学术态度是十分可贵和明智的。

《少年书法五十讲》与《篆刻五十讲》是一对姊妹著作，通俗易懂，言简意赅，显示了作者较深的宏观把握和微观剖析能力，是不可多得的青少年读物。上海人民出版社出版这种通俗读物是有眼光的。相信她们能相映成辉、为广大读者喜欢。

赵冷月

乙亥年十一月十八日序于缺圆斋

序 二

“艺术是人民的艺术，艺术家是人民的艺术家，艺术家是种子，人民是土壤，好像种子离不开土壤一样，艺术家也离不开人民，艺术家只有植根于人民，服务于人民，艺术才有生命，艺术家才有广阔天地，才有生存的价值和意义。”这是王恩科先生的肺腑之言，也是他做人的准则。一位书法家数十年沉浸在教育第一线，就是很好的证明。这种精神在当今经济大潮中显得多么难能可贵。

若讲资历，王恩科先生在上海书法家中应该说是出道较早的一位。他出身书香门第，自幼受到严格的家训，50年代受业于书法大师沈尹默门下，70年代就参加了朵云轩方去疾、周志高组织的书法通讯员队伍，进行创作和学术交流。以后为了在艺术上的长足，又转益多师，曾求教于海上钱君匋、赵冷月、任政等书法名家，博采众长，熔铸自己。在书艺道路上，他力尚唐法，初学欧字，后转颜字，又上溯魏晋，下追宋明，涵容古今，于汉隶《石门颂》、《张迁》、《乙瑛》等碑浸淫尤深，数十年临池不辍、日课不断；以融魏碑、颜楷于一炉的雄浑、拙古的楷书独树一帜。在行草领域中，他追求宋明的意韵，酣畅淋漓，潇洒飘逸。

王恩科先生对少儿书法教育颇有研究，极重视对学生传统笔墨技法的学习和训练，教学成绩显著。中国书法家协会作品评审委员会周志高先生对王恩科师生书法展曾评估道：“王恩科先生从事少儿书法教育成绩显著，学生常获国内外比赛大奖，学生作品讲究结构，基本功扎实，路子正，进步快，成果大，说明王恩科先生在少儿书法教育方面已积累了一套行之有效的丰富经验。”

书法是中国艺术的骄子，有着深厚的民族文化沉淀，论理深奥，玄虚隐晦，甚或还有歧义横生，相互矛盾之处，不论在内容上还是在深度上对少儿阅读都带来困惑。这种境况引起了王恩科先生的注意，从青年时代起就想在这方面作些耕耘，写一部适合少年阅读的完整系统的书学著作。然而，书学理论纷杂神妙，如何去芜存精，含英咀华，汲其元神，深入浅出，一直是他思索的问题。经过了多年的艰苦努力，终于理出头绪，得以建树，这对当今少儿从经验接受上升到理性理解的学习方法是不无意义的。本书的很多见解、训练方法，不落俗套，独辟蹊径，其科学效果令人心悦诚服。本书之所以生动，我认为与作者本身对书艺的精能又有长期教学实践经验是分不开的。

本书的出版，应该是少儿书法教育领域的一件喜事，在少年同类读物中，既能全面系统地浓缩中国书学基础理论，又有独特见地的好像还是第一部。她凝聚着王老师的精神和智慧的火光。我们希望王恩科先生的这部近作能在我国书法教育史上留下深深的痕迹，我想这也是王恩科先生的最大夙愿。

我本人不是书界有身份的人物，何以作序？这里还有一个插曲，我在《文汇报》上撰写表彰王恩科先生热衷少年书法教育事迹的文章，被独具慧眼的编辑陆凤章先生发现，因而引发约稿事宜，恰巧王恩科又正好完稿，于是一拍即合。这一偶然的契机，促成了这本书的诞生。故而，王恩科先生在感慨之余，一定要我作序，说我作序意义不凡。恭敬不如从命，我只得允诺。

仲继宏

一九九六年元旦于上海霓虹书斋

目 录

序一	赵冷月
序二	仲继宏

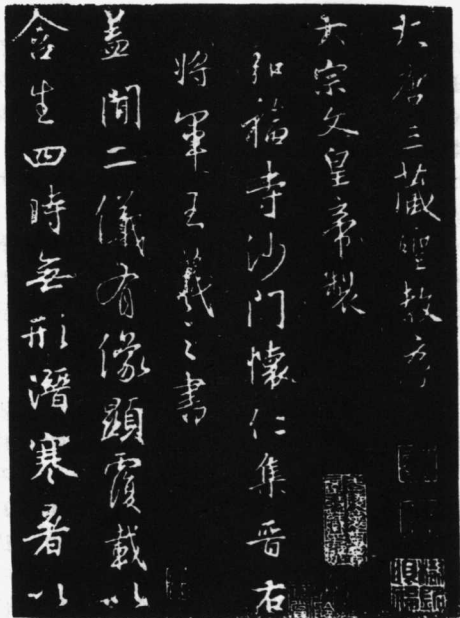
第 一 讲	从“一字千金”谈起	1
第 二 讲	“文房四宝”大有讲究	3
第 三 讲	初学书法的关键是什么	5
第 四 讲	谈谈毛笔执笔中的正确与错误	6
第 五 讲	写毛笔字为什么要强调身法	8
第 六 讲	中国书法是怎样演变过来的	10
第 七 讲	为什么说书法是我国的国粹	12
第 八 讲	毛笔的使用与保护	14
第 九 讲	要学会用腕写毛笔字	16
第 十 讲	写毛笔字的基本运笔动作	18
第 十 一 讲	什么是点画结构	20
第 十 二 讲	毛笔写字为什么要逆锋起笔、回锋收笔、中锋行笔	21
第 十 三 讲	楷书“横”的写法及其变化	24
第 十 四 讲	楷书“竖”的写法及其变化	27
第 十 五 讲	楷书“撇”的写法及其变化	29
第 十 六 讲	楷书“捺”的写法及其变化	31
第 十 七 讲	楷书“钩”的写法及其变化	33
第 十 八 讲	楷书“折”的写法及其变化	35
第 十 九 讲	楷书“提”的写法及其变化	38
第 二 十 讲	楷书“点”的写法及其变化	39
第 二 十 一 讲	楷书“转”的写法及其变化	42
第 二 十 二 讲	笔画技法的变通	43
第 二 十 三 讲	笔画的目标训练	46
第 二 十 四 讲	怎样防止绞毛	48
第 二 十 五 讲	格子的使用与比较	50
第 二 十 六 讲	楷体字的形态处理	52

第二十七讲	字要写得平正匀称	54
第二十八讲	楷书的重心处理	56
第二十九讲	合体字的结体方法	59
第 三 十 讲	重复结构和笔画要有变化	62
第三十一讲	笔断意连与相互呼应	65
第三十二讲	结字要正奇相生	67
第三十三讲	“墨分七色”是何意	70
第三十四讲	关于书法的章法	73
第三十五讲	怎样写出美的线条	80
第三十六讲	什么叫笔力,怎样写出笔力	82
第三十七讲	怎样选帖和临帖	84
第三十八讲	怎样进行书法创作	88
第三十九讲	学书法从颜体楷书入手较好	91
第 四 十 讲	关于少儿书法的个性	95
第四十一讲	关于书法的节奏感	96
第四十二讲	书法的虚与实	98
第四十三讲	大与小、秀与拙、理与情	100
第四十四讲	关于书法艺术中的辩证法	102
第四十五讲	书卷气与俗气	105
第四十六讲	要养成读帖观字的习惯	106
第四十七讲	怎样评价和欣赏作品	108
第四十八讲	毛笔字与钢笔字、铅笔字	110
第四十九讲	学习楷书与行草篆隶的关系	112
第 五 十 讲	怎样参加比赛	114
附录一	重情与重法	
	——少儿书法教学之我见	116
附录二	书学论语集萃	119

附录三	历代著名书法家简表	125
附录四	历代主要书法著作简目	130
附录五	历代主要书法碑帖简目	135

附录六	历代楷书名作欣赏	145
后 记		王恩科

(图 1)怀仁和尚集王羲之圣教序(局部)



第一讲 从“一字千金”谈起

有句众所周知的成语叫“一字千金”，语中“千金”并不是指一个字正好值一千金，而是指一个字很珍贵，值好多好多的钱。

“一字千金”有这样两个典故：

战国时期，秦朝相国吕不韦请门客编写一部《吕氏春秋》，编好后，吕不韦为了使它文词精妙，便贴出告示，言明：如有人能增删《吕氏春秋》中的一个字，给予千金。很清楚，这里的“一字千金”是指用字精妙，价值很高，不是指字写得好坏。

无独有偶，唐代也有一个“一字千金”的故事，意思是：唐太宗李世民为印度取来的佛经前写一篇《三藏圣教序》，想得到王羲之的字刻在碑上，但王羲之是晋朝人，早已亡故，无法现写，故命怀仁和和尚用王羲之的墨迹拼集。怀仁和和尚也非常喜欢王羲之的书法，于是千方百计寻觅王羲之《兰亭序》等名帖真迹，并贴出告示：如谁提供的材料中被选

中一字，赏金一千。经过 20 多年的努力，终于征集完成了历史上罕见的集字大作——《怀仁集王羲之圣教序》(图 1)。

显然，第二个故事表达了“一字千金”的另一种含义——中国书法艺术的珍贵，好字是无价之宝。

传说东晋时代会稽(今绍兴)有位老妇人，家境贫寒，站在桥上以卖扇为生，可是生意不好，老半天也卖不出一把扇子。某日，大书法家王羲之路过此地，很同情老妇人的处境，便取来毛笔在扇子上点点画画。老妇人很不高兴，心想这过客怎么不经我同意就在扇子上乱涂？不料，街上行人都争先恐后抢着买扇子，不一会就卖完了，老妇人疑惑不解，旁人对她说：“您可不知，为你写扇子的人是大书法家王右军(王羲之)啊！”老妇人这才恍然大悟：原来人们哄抢着买的不是她的扇子，而是扇子上的字。后来，人们为了纪念王羲之，把这座桥定名为“题扇桥”。可见我国劳动人民很早以前对书法艺术就极其珍爱和推崇了。

为什么人们如此喜欢毛笔字呢？原来，中国的毛笔字不仅是一种交流思想的工具，写得好，还是一种高雅的艺术，它淀积着几千年来中华民族传统文化的精华，珍贵如宝，在国内外享有盛誉，有“东方艺术之冠”的美称。早在唐代，国外就有一些国家不远万里来到中国用货物交换中国书法，现在世界上很多国家的博物馆里都珍藏着中国书法。前不久，上海朵云轩进行书画拍卖，国外客商竟以几十万元人民币竞购中国书法（图2）。上海南京路上的华联大厦出资每字1000元的高价请人书写商店名称，足见中国书法的珍贵程度。

学习书法有很多好处，不仅继承和发扬了祖国的传统艺术，还可提高一个人的文化素质和人生价值。另外，练习书法还可以陶冶我们的情操，锻炼我们的意志，培养耐心和认真的习惯，提高形象思维的能力，并能有效地促进你写出一手漂亮的钢笔字和铅笔字。长大后在学习、工作、交际、宣传等方面都有很大的实用价值。古人说：“字乃人之衣冠”，一手好的字就像穿上身整洁漂亮的衣服，使人赏心悦目，得到美的享受。

东汉末大文学家杨修说：

书法是熔炉——锻炼意志，
书法是清泉——涤去杂念，
书法是乐器——演奏心声，
书法是享受——陶冶情操。

此话极是。

由此可见，书法不仅有它自身的艺术之美，还能使追求书法的人至善至美至真，所以我们少年朋友一定要学好书法。书法有很多规律和方法，甚至还有很多奥妙之处，本书将依次向大家介绍，只要您认真学，就一定能够学好。



（图2）

这幅字在'93上海朵云轩书画拍卖会上以13万元人民币售出

(图3)笔质鉴别图

化开前

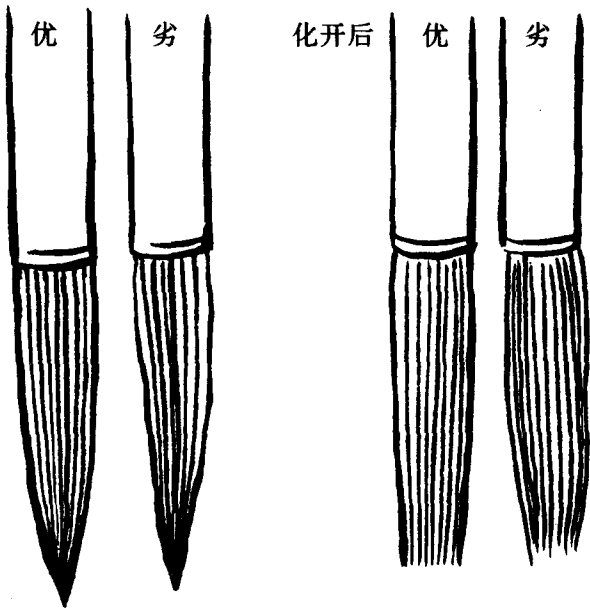
优

劣

化开后

优

劣



第二讲 “文房四宝”大有讲究

“文房四宝”中的“文房”指中国式书房，“四宝”指笔、墨、纸、砚。为何称宝，这里面大有学问和讲究。有人说，字的好坏不在笔而在人，这种讲法是片面的，俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”写字的人，虽有精湛的技艺，但没有好的笔和纸，也是难以写出好字的。所以鉴别、选择合适的文房四宝也是我们学习书法的必要本领和素质。

列四宝之首的是笔，这里的笔不是钢笔和铅笔，而是毛笔。毛笔是我国传统的书写工具。据考证，六千年前我国就产生了毛笔，这便是世界上最早的笔，以后逐步改进，到了唐代毛笔制作已相当精良。当时制笔最佳的地方首推安徽宣城。浙江湖州的湖笔也享有盛名。唐代以前的笔毛都以兔毫为主要原料，清代以后以羊毫为主要原料。毛笔以原料分可分为三类：软毫、硬毫、兼毫。软毫用羊毛制成，性软，耐用，写出的线条有柔感。硬毫用黄鼠

狼毛等制成，性硬，弹性强，写出的线条光洁、挺硬，但无涩感。兼毫用硬毫做主毫（里面的笔心），用软毫做副毫（外面一圈），弹性在硬毫和软毫之间，刚柔适中。如以笔锋长短分，可分为长锋、中锋、短锋三种。笔锋指笔毛尖端的透明部分。如以笔头大小分，依次可分为楂笔、屏笔、大楷、中楷、小楷、圭笔。

少儿写字，虽然中性的兼毫宜于控制，但是为了练出功夫、笔力，最好还是选用长锋羊毫为好（写小楷硬毫较好），长锋储墨多，弹性好，书写灵便。质量鉴别可从四个方面去观察，即看笔头是否尖、齐、圆、健。“尖”指笔头是否尖，“齐”指笔毫整齐长短一致，“圆”指笔毫紧束，圆而饱满，腰部不凹，“健”指笔毫挺直有弹性，用温水化开，将笔锋捏扁，优质毛头整齐，劣质毛头不整齐（图3）。毛笔的产地也有讲究，我觉得当今浙江吴兴的湖笔质量上乘。另外，毛笔的质量与出厂时间也有关系。毛笔以新为佳，新笔弹性好，有韧性；陈旧之笔，毛脆失去弹性，易断。古人云：“墨陈如宝，笔陈如

草。”这是很有道理的。

文房四宝中的“墨”是指墨块或墨汁。墨始于汉代。形态多为长方体状。墨的种类很多,质量也高低不一,一般以质地细、洁、黑、光润,指弹上去声音清脆,磨时无杂质为佳。墨块一般分两大类:油烟墨和松烟墨。油烟墨用油(桐油、麻油)烧烟加入胶料制成,制成的墨块坚实、细腻、乌黑发亮。松烟墨用松树枝烧烟配以胶料等制成,墨色黑无光泽。为了省时方便,现在很多人用墨汁代替墨块。墨块与墨汁各有所长,墨块的墨韵变化较丰富,墨汁使用便捷,尤其是写大字颇为省事。墨汁分普通墨汁和高级墨汁两种。平时练习时可用一般普通墨汁,写作品时可选用高级墨汁,以增加字的艺术效果。普通墨汁有“沪光”、“工字”等,高级墨汁有“曹素功”、“一得阁”、“中华”等,我个人实践感觉“曹素功”宜写字,“一得阁”宜作画,“中华”也宜作画。当然也因人而异,依各人习惯。另外说一句,前面讲的“墨陈如宝”中的“墨”仅指墨块,墨汁陈旧了可不好,会沉淀发臭。

4

再说纸,文房四宝中的纸是指中国的特种工艺制成的宣纸、毛边纸、元书纸。外国人曾称中国宣纸为“神纸”。这些纸能吸水,易渗化,墨写上去会产生一种特殊的墨韵。宣纸产于唐代,以檀树皮为主要原料制成,安徽泾县的宣纸驰名中外。宣纸质地平滑、细腻、柔软、吸墨,极宜表现中国书画的特点。宣纸有熟宣和生宣之分,熟宣不化,宜写小楷,生宣渗化,宜写大字。若要写尺字以上见方的大字,则要用较厚的夹宣纸。宣纸的厚薄和化水程度不一。少儿写字一般应选择渗化、厚薄适中的安徽“红旗”、“红星”为宜。一般纸厚的吸水快,毛笔不易行走,纸薄易写,但墨韵层次不易表现。平时练习可用毛边纸和元书纸。毛边纸原产福建,蛋黄色;元书纸原产浙江富阳,黄色,质地次于毛边纸。元书纸比毛边纸渗化,元书纸适宜写大字,毛边纸适宜写小字。

最后说砚,砚是我国独有的研墨添笔的器具,同时又是艺术玩品,有较高的收藏价值。在古代,砚是文人学士的亲密伙伴,有所谓“一日相亲,终身为伴”之说。

砚,主要取材于石,古代也有用金属制成的。据考,它的历史已有五千多年。砚台由于受到历代文人雅士的喜爱,在制作上也渐趋精良,台面四周还雕上各种图案,造型各异、大小不等,其中以广东的端砚、安徽的歙砚最为名贵。做砚的石料也是很讲究的。如:广东的端砚取材于常年浸于溪水中的一种端石,石质刚而柔,细嫩而不滑,石温底,用之无损毛,墨不易干,颇受青睐。

第三讲 初学书法的关键是什么

初学书法的关键是什么？一直是大家所关心和探讨的问题。有人说：初学书法关键是毅力，只要坚持练习，工夫不负有心人；也有人说：关键是有名师指导，名师出高徒嘛！还有人说：关键是掌握窍门，找到捷径，就可捷足先登。其实这些回答虽有些道理，但都不是关键。

其一，写书法如果没有正确的笔法作前提，光是一味地练习是练不好的。笔法有错误，你再有毅力，写上百遍千遍，一年二年，五年十年，写出的东西不还是错误么！重复错误决不会变成正确。而且错误的写法如不及时纠正，还会南辕北辙，越练越糟。

其二，成才的关键果然要有名师指点，但初学者打基础阶段不一定要名师，只要基础理论指导正确就可以了。再说，大师的学生未必个个都有出息，没有名师指导而自学成才的例子也不鲜见。

至于学习书法的窍门和捷径，其实是没有的。学习书法只能是一步一个脚印，踏踏实实地向前走。书法是工夫的积累，是时间的积累，是不断探索的结果。

要正确回答这个问题，首先要弄清什么是“关键”。关键是事物最最重要的部分，起决定性作用的因素。请注意，是“决定性”因素，而不是指一般有关的因素。那么，初学书法的关键究竟是什么呢？我以为是“笔法”，即用笔方法，而不是别的。书法是一门高深的艺术，正因为“高深”，所以就有森严的法度，不是信手涂抹出来的，要写出有法度的字，必然要掌握有法度的笔法。这就如弹琴，要掌握正确的指法一样，没有一定的指法，乱按琴键，能弹出好听的曲子吗？又如练拳术，是手臂和腿的舞动来完成的，但这种动作是约定俗成的，这就是拳法，如果不讲拳法，手脚随意舞动，能练好拳术吗？

古人说，“书法以用笔为上”，又说“夫书第一用笔”。这就是强调了笔法是学习书法的关键。

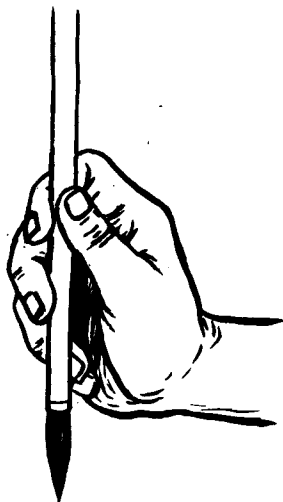
那么什么是笔法？顾名思义，就是使用毛笔

写字的方法。广义上讲，应包括执笔方法、用腕方法和运笔方法，但一般是指运笔方法。具体地讲就是怎样下笔，下笔后又怎样动作，最后怎样收笔。学会了正确的运笔方法，才能练好字，才不会走弯路。不懂笔法，盲目练习是不能入门的，更谈不上攀登书法艺术的高峰。

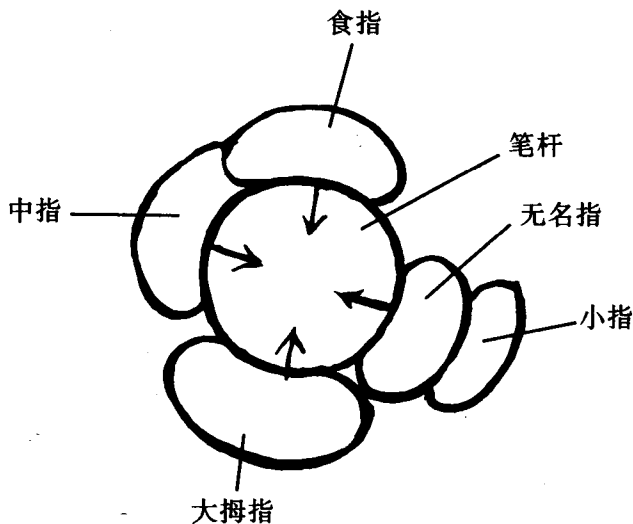
中国书法所以成为艺术，是因为书法的线条和形态能给人一种美感，而这种美的形态与线条全在于正确多变的用笔上，没有笔法的制约是写不出人们喜欢的字的，没有笔法的变化，也是写不出形态万千的美的线条的。为什么美术字和铅字不能称为书法，就是因为它们的笔画千篇一律，结构模式固定不变。可见写好书法，掌握正确的运笔方法是非常重要的。元代大书法家赵孟頫说：“用笔千古不易”，就是指正确的规范的运笔方法是非常重要的，是不能改变的。这种共性规律是前人在长期的书写实践中探索到的宝贵经验，我们应该努力把它继承下来，发扬光大。

由此，我们可以得出这样的结论：初学书法的关键是学会笔法，笔法正确了进步就快。然而我们很多同学在学习中往往忽视这个问题，只注意形态结构，反复地练习来求得形态的完美，这样做其实是舍本求末。结构形态不是主要的，通过练习都会解决的。还有的同学，学习书法不重视基本功笔法的训练，急于求成，好高骛远，想在短时间内写出一手好字，这就没有抓住关键，其结果必然是欲速则不达，反而进展缓慢。

伟大的人民教育家陶行知曾教导我们，“要学会钓‘鱼’，学会了钓鱼，就有了鱼吃了，靠别人施舍，只能是吃了上顿没下顿。”这个比喻是非常有哲理的。这里的“鱼”自然不是真鱼，而是指“知识”。这里的“钓”，就是指学习知识的方法。学习书法也是这个道理，只有抓住运笔方法这个关键，就不怕学不好。社会上有很多小朋友的字写得不错，但只会写一句，只会写几个字，给他别的字他就不会写了，原因就在这里。笔法没有学好，只会吃老师给他的“鱼”（老师写过的样子），叫他自己去钓“鱼”（老师没有教过的字），他就不会写了。



(图4)执笔图



(图5)五指执笔俯视力向图

第四讲 谈谈毛笔执笔中的正确与错误

我国古代有很多种执笔方法，回腕法、捻管法、撮管法、握管法、五指执笔法等，但流传下来的只有一种，就是我们现在使用的五指执笔法。为什么五指执笔法能流传下来，别的方法被淘汰呢？这是因为五指执笔法是最科学的一种执笔方法，学习书法关键在用笔，执笔是用笔的一个重要内容，因此学会正确的执笔方法是很重要的。

五指执笔法的学问很多，可概述为四个字：

握，用大拇指第一节的中部和食指第一节的后半部把笔管握住，让笔垂直于地面，拇指取斜势，拇指基本伸直，与弧形的食指组合成眼睛状的弧形。

钩，用中指第一节后半部向掌心处钩住笔杆。

抵，用无名指指甲与肉的交接处向外顶住笔

杆。

辅，小指紧贴无名指里下方，辅助无名指的力量不足，与中指势均力敌(图4)。

五指的合理分布与分工是非常科学的，从力学角度讲，五指的力量聚于笔管的圆心。大拇指与食指相对，中指与无名指相对，并且力的方向来自四面，力量相互抵消，笔杆就稳实居中(图5)。况且，力点又在上下两个平面上，这就更加使笔杆稳定而不会摇摆。由于手指的力点来自各个方向，因此书写时就可四面得力，使字的每个角度结实有力。

除此以外，还要注意以下五点：

一力齐。即各指一齐用力，把笔杆稳实地执住。如果在执笔时某一指无力，那么字的相应部位就会怯弱。但用力又不能太大，太大则太紧，太紧则臂力不能贯注到笔尖，就像敲鼓那样，手执棒紧而不死；勿使太松，太松写出的字软弱无力。有一种说法：执笔要紧，别人在你背后突然拔笔杆时，要不使拔掉。这种做法是不科学的，如果拔不掉，

那必然太紧。

二掌虚。掌心处要空虚，一般可容一个鸡蛋或一个乒乓球。虚掌是为了让手指活络，有小范围的周旋余地，使笔画写得精到完美。如果手指与掌心相碰，叫做掌实，掌实则指死，指死则笔死，笔死则字死。为了做到掌虚，执笔要按要求执在规定的部位，尽量让笔杆离手掌远些。

三腕平。书写时手腕正面要与桌面相对而且平行，这样可便于顾及四周。

四竖掌。把手掌竖起来与手腕成一定角度（视各人习惯及腕的柔度）。竖掌利于直管，直管利于正确运笔，尤其是利于中锋运笔。

五起肘悬腕。即肘腕提起离开桌面。目的是有利发挥腕肘的作用，使运笔更为灵活，增大活动幅度。

由于书写的字大小不同，执笔的高低不同，肘腕的高低也相应地有所变化。写小楷（字在三分以内大小）宜着腕、着肘，即腕肘贴于桌面，便于精到。因为写小楷，活动范围极小，无需悬腕；再则，笔画细小，悬肘腕时只要微微颤抖，就会影响笔画的挺直。

写三分（1厘米）以上一寸（3.3厘米）以内的字，宜着肘、虚腕，即肘贴在桌上，腕虚擦桌面，似悬非悬，这样既稳定，又有一定的灵活性，便于写中楷。

写一寸以上的字则宜悬肘、悬腕，这样有利于练出功力。

关于执笔的高低也有一定讲究，一般按字的大小来定。写一寸以内的字，手指离笔毫一寸左右；写二寸字，手指离笔毫二寸左右；写三寸以上字，视各人习惯再适当上移。也有一种高执笔法，即执在笔管顶端，我以为此法不适合少儿运用。

此外，书体的种类与执笔的高低也有关系。一般写行草书，执笔宜高于楷隶篆书，主要是便于挥运，使行草书更具灵活。当然也可根据各人的习惯。

值得注意的是，有些同学不大重视执笔方法，常常是似是而非，大体上有以下几种错误：

1. 指位偏低，即手指离笔毫太近。这样，人为

地限止了运笔的幅度，字易拘谨。

2. 力点错位。食指与拇指力向不相对，食指与中指力向相同，手指对笔管的控制力不匀，造成字的某一部分力怯。

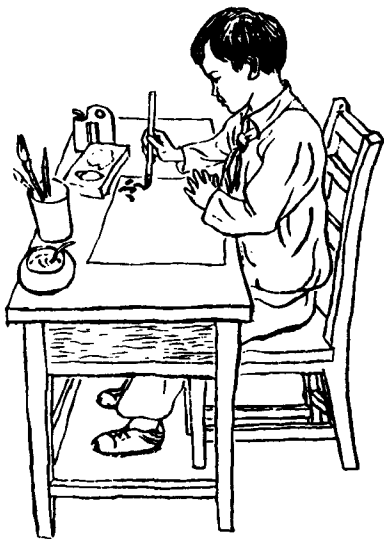
3. 指散。手指与手指之间的距离太大，指力不集中，影响字的灵活性。

4. 斜杆。执笔像执铅笔、钢笔那样倾斜，这样行笔容易偏锋，写出的线条扁薄而无弹性。

5. 掌实。小手指与手心相碰，手指不能活动，失去对字的微调作用，写出的字易僵硬死板，笔画不精到。

6. 腕斜。手腕底部与桌面不平行，而是向里下斜（幼儿更容易犯这个毛病），这样写字易影响右上方笔画的伸展和力度，竖画也易偏斜。

以上错误应该及时加以纠正。



(图 6)坐姿



(图 7)立姿

第五讲 写毛笔字为什么要强调身法

写好毛笔字的关键是笔法，但身法也不能忽视。什么是身法呢？身法即作书时正确的姿势与肩、肘、腕配合的方法。写毛笔字的姿势与写钢笔字不同。写毛笔很讲究姿势，写钢笔就较随意了。这是写毛笔字艺术要求高、变化多的缘故。写毛笔字的姿势不仅对运笔的动作和字的质量大有影响，而且对身体的健康也有一定影响，尤其是对正在生长发育的少年儿童。

书写姿势一般有两种：坐姿和立姿。写一二寸字一般用坐姿，写三寸以上字一般用立姿。

坐姿的要求是：

1. 头正，略前倾。很多同学头习惯向左倾斜，这是不对的，长此以往对身体正常发育不利，头倾斜也不利于观察字的端正程度。有的同学写出来的字总有些倾斜，这与头部的倾斜有关。

2. 身体坐直，腰挺，胸部取自然状态，不要挺胸，身体与桌子保持适当距离（约一拳宽度）。当然在书写时也有前后变化，不要机械照搬。脊背不要扭曲，两臂左右撑开，保持对称与平衡，左手按纸，右手执笔，身体放松。很多同学书写时脊背向左弯曲，就会影响字的气脉，久之对脊椎的健康发育不利。

3. 两脚自然分开（较肩窄），脚底平踏地面，腿不要伸直，不要用脚跟着地，腿不要交叉，不要把一条腿搁在另一条腿上，也不要把两条腿曲收在椅子底下，这样都不利身体各部的放松和发力。写书法姿势与发力，在很大程度上与武术、气功相似，力起于脚，发于腰，注于拳掌，脚不踏实，力自何来？

4. 臀部坐椅不宜满座，满座身体不灵活，影响对肩肘的带动。正确的方法是坐前 $1/3$ 到 $1/2$ 椅面，把身体的一小部分重量让给脚。

此外，桌椅的高度也应有一定比例。少儿根据身高的不同应适当降低桌椅高度，或垫高椅面和

地面，应使少儿眼睛与桌面写字处成 45° 左右角度时保持一尺以上距离。商店出售的桌椅高度是按成人设计的，儿童为了适应桌子高度不得不把手臂抬高，以致上臂与肩成平角状态，这样书写不仅极易疲劳，也会影响字的质量。

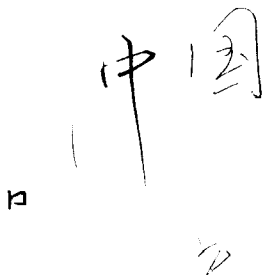
书写时右臂先向右抬起些，最好与身体保持在 45° 左右，然后再适当向前送出，在整个书写过程中，除手指略紧一些外，其他部位均应放松（图6）。

立势要求是：

头俯视，身体略躬，使视线在二尺左右。左手按纸，右臂悬起，手掌与前臂的角度增大，至舒服为止，身体不要贴在桌子上，两脚左右分开，右脚略前些，腰部视书写情况向前弯曲，保持弹性。写特大字（榜书）要靠腰部的力量来带动手臂。

不论是坐势还是立势，写时都要打起精神，只有精神上处于最佳状态，才能写出最佳的字（图7）。

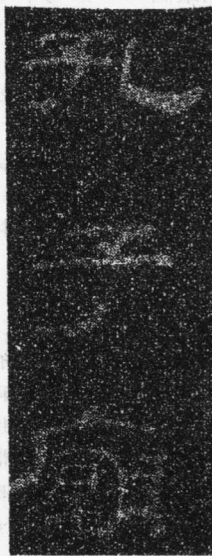
如遇现场露天表演，往往要落地而书，可采用跪势和蹲势，以舒适自然为好，这种特殊情况就没有什么特定的讲究了。





(图 8)

中国书法演变过程



甲骨文

篆书

隶书

10

第六讲 中国书法是怎样演变过来的

文字是人的伟大智慧和心灵创造的产物，人能用一种符号把自己口头表达的、耳闻目睹的、心里想象的记录下来，这是一种奇迹。

我国最早的文字产生于五千多年前的先秦时期，具体年代说法不一，但大多认为产生于黄帝时代。当时只不过是劳动人民为了交流思想在生产、生活实践中创造出来的简单图画，样子像自然界里的实物。如：写太阳就画一个圆圈，写鱼就画一条鱼。可见最初只是表达信息的需要，并无审美要求，审美是逐步产生和孕育的。

随着生产的发展，生活内容的丰富，记的事多了，有些事就很难画出来，于是就在原有的基础上向前发展了一步，创造了象形文字，后人把它叫做“甲骨文”，这便是我国有据可考的最早文字。甲骨文是劳动人民观自然万物之象而创造的，一般刻

在动物的骨头上或龟背上，它虽然还有图画的味道，但已有现代字的原型。如“水”写成流水状“𠂔”，“子”写成孩子状“𠂔”。甲骨文产生于殷商和西周时代(公元前 17 世纪到公元前 11 世纪)。

到了商朝把这种文字刻在钟鼎等器皿上，又叫它金文或钟鼎文。金文已在甲骨文的基础上有所发展，大小统一，结构均匀，笔画也较流畅。

周朝后期和秦代产生了刻在鼓形石上的文字，叫石鼓文，又称大篆、籀文。

秦代以前的文字字体繁多，不利交流思想。秦始皇统一中国后(公元前 221 年)，为了便于执政，传播文化，由李斯以秦国的文字为主，参考了其他国家的文字，整理制定了统一的文字叫“秦篆”。文字的统一促进了经济和文化的发展。统一文字是秦始皇的一大贡献。

由于篆书书写缓慢，秦朝后期为了加快书写速度由篆书发展成为隶书。为什么称隶书，这里还有一个典故。据传隶书是秦朝的一个隶人(官府中办理文书的小官)程邈整理而成，故称隶书。