

书 法

(讲 义)

夏沛然 编写



锦州师范学院中文系

175320



00398485

目 录

前 言

(一)为什么要学习书法……………(1)

(二)学习书法要学习些什么……………(2)

(三)怎样学习书法……………(4)

一、汉字形体的演变……………(5)

二、写字姿势与执笔方法……………(10)

三、运腕和运笔(用笔)……………(14)

四、基本笔画的写法……………(27)

五、结构与布局……………(35)

六、临摹方法和注意事项……………(53)

七、正楷书法发展概况、正楷名家书体及其简历……(59)

八、笔、墨、纸、砚……………(67)

附 录:

(一)楷书基本笔画举例……………(73)

(二)部首字选录……………(77)

(三)各种结构形式举例……………(80)

(四)历代书法名家碑帖选录……………(88)

前 言

根据高等师范院校的特点，适应“中文系要把学生培养成为合格的中学语文教师”这一培养目标的需要，学院研究决定，从今年起，在中文系把书法列为正课。一开二年，每周一节。

（一）为什么要学习书法？

文字是记录语言的符号，是表达和交流思想的重要工具，是学习和宣传马列主义、毛泽东思想及一些文化科学知识的最基本的工具。要想准确地通过文字来表达和交流思想，充分发挥这一工具的作用，除了要学一点语法、修辞外，还必须把字写得正确、清楚、匀称、整齐。如果字写得笔画不完整，结构不清楚，不仅使人难以卒读，而且还会使看的人辨认不清，感到厌烦，发生误解，以至造成错误。所以，从写字的实用目的来说，我们在日常工作、学习、生活中，学习一点书法，把字写好是完全必要的。至于对我们未来的中学语文教师来说，如能学好书法，练就写一笔好字的本领，在完成“提高整个中华民族文化科学水平”这一艰巨任务的过程中将会发挥良好作用。相反，如果我们毕业后仍然写不好字，或者把字写得奇形怪状，歪歪斜斜，不仅影响工作，而且还会降低威信。

再有，书法是我国特有的一种传统艺术，为历代人们所

珍视，所欣赏。自汉魏以来，出现许多著名的书法家，给我们留下了大量的书法作品，丰富了祖国的文化艺术宝库。为了继承和发扬祖国的文化艺术传统，我们也有必要提倡书法，学好书法。

（二）学习书法要学习些什么？

所谓书法，，即写法。书法，原指史官对某一历史事件的记述方法，是指史笔而言。直到唐代，人们才于这一史学术语原意之外增添了一个新的含意，用以称呼书法艺术。我们要讲的主要是写毛笔字的规律、法则，有些规则对写钢笔字、粉笔字也有参考意义。我国书法有三千多年的历史，它是历代书法家理论研究与实践经验的结晶，内容丰富，道理精湛，只有刻苦钻研，才能体会得深，领悟得透，进而指导实践。

书法大体包括写字姿势、执笔、运腕、用笔方法、间架结构（组字规律）与布局等规则。学习书法就是要研究和掌握写字的这些规律、法则和方法，从而把字写得正确、清楚、匀称、整齐，进而写得熟练、美观。

前四点是对写字的基本要求，即最低要求。

“正确”，是指把字写得规范而言。如能把“平”、“群”、“呈”、“吴”、“吕”、“肺”等字体按这样形体写出来，就合乎规范；若是按老样写出“平”、“羣”、“呈”、“吳”、“呂”、“肺”来，就不规范了，这些字对规范字来说，都是异体字。古代碑帖中的异体字更多，我们可本着学而不用的原则去临摹。

“清楚”，指的是笔画分明。要把笔画写得清楚，即横要象横，捺要象捺，哪里起笔，哪里收笔，都要遵循一定的规则。形体相似的字更要写清楚，如“仅”和“反”，“无”和“天”。

“匀称”，指的是部位均衡。单一部位要保持它应有的独立性，而上下、左右、内外部位则要注意内部的平衡。如果大小不当，歪歪斜斜，就不能在方块里站稳，叫人看不清。字写得不匀称，就会成为畸形，如“青”会显得狭长，“丽”高低不平，“互”中间突出，“罚”结构松散。

“整齐”，指的是字要大小相称，不要让笔画多的字出格，笔画少的字踉居一隅。初学者经常用带格的纸写，会使字写得整齐。

写字能做到上述四点要求，使人易于辨认，一看就懂，就能充分发挥文字表情达意的作用。同时，对于青年学生来说，如果能在刻苦实践中把字写得达到上述要求，也有助于培养细致、耐心、严肃、认真、一丝不苟的习惯和美德，对学习和正确地处理工作、生活，都是大有好处的。

把字写得熟练、美观，是对写字的进一步要求，即较高要求。

“熟练”，指的是写得快，纯熟，不是写了这笔，再考虑那笔。如果把“中国”二字写成象希腊字母那样的“Φ〇”，这不是熟练而是潦草。这既不符合汉字笔画、偏旁的结构规律，也不符合现行汉字的字体规范。

“美观”，是笔力刚劲、笔画遒（音 qiú，沉着有力）媚、结构匀称严整、字形秀丽，等等，使人看了感到劲美多姿，给人以美的感受。熟练、美观是在正确、清楚、匀称、

整齐的基础上，通过不断的书写实践逐步做到的。

(三) 怎样学习书法？

要想把字写好，固然需要掌握一些书法知识和方法，但主要的还在于勤学苦练。我国历代书法家之所以取得巨大成就，很重要的原因就是勤学苦练。如后汉的书法家张芝，常在衣帛上写字，洗了再写。他曾经临池学书，以致池水都因洗笔、洗砚变成了黑色。后来称书法为“临池”，就是从这里来的。晋朝的大书法家王羲之从七岁开始学习书法，练字很刻苦，随时随地都注意练习，有时用手指在衣服上练，有时在月下池边悬笔练字，用功之勤，可想而知。唐朝的书法家颜真卿，曾克服种种困难，苦学书法。据说，他幼年时期家庭贫困，没钱买纸买笔，曾用黄土划墙，学习写字。由于他立志苦学，不但克服了困难，坚持了练习，而且他的肘腕功夫也练得十分到家，曾得到“力透纸背”的称誉。再如我们辽宁省少年书法家周慕莹，四岁半开始学写毛笔字，每隔一天晚上都要在父母的指导下练字二、三小时，经过两年的勤学苦练，六岁时就写出了相当熟练的字，并受到我省许多老书法家（沈延毅等）的赞美。

上述的一些事例表明：学习书法并非难事。只要我们确定为适应将来工作需要而坚决学好的思想，肯于用心钻研，切实掌握执笔、运笔、点画、结构等规则方法，刻苦练习，反复实践，持之以恒，就一定能较快地把字写好。毛主席说过：“世上无难事，只怕有心人。入门既不难，深造也是办得到的，只要有心，只要善于学习罢了。”

一、汉字形体的演变

文字的起源，始于极简单的符号。相传，上古有“结绳而治”的说法，“结绳”是一种帮助记忆的类似符号；伏羲氏所创的“八卦”，则是较有规律的记卜筮的符号。有些符号即变为原始图画，由原始图画产生了“象形文字”，再从“象形文字”演进而为较完备的文字，就是古代文字，称为“古文”（它包括：“甲骨文”“钟鼎文”、“大篆”）。

汉字是世界上最古老的文字之一。从甲骨文到现在，几千年来，随着我国社会的发展和书写工具的变化，汉字在形体上经历了多次演变。我们通常说的汉字有“真、草、隶、篆”四体，实际上正概括了汉字形体的几次重要变化。现在通行的字体，就是这种演变的结果。

我们说的字体就是汉字的书写形体。它的演变，大体经历了三个历史阶段，即从甲骨文到小篆，从小篆到隶书，从隶书到楷书。现在概述如下：

甲骨文 这是公元前十四世纪以后殷商时代的文字，因刻在龟甲兽骨上而得名。又因它是清朝末年在河南安阳小屯村商朝都城的遗址发现的，所以也叫“殷墟文字”。这种字体还多少带有一种图画性质，它是用刀刻在龟甲兽骨上的，所以笔画纤细，字迹较小，方笔居多，圆笔很少。字形也不十分统一和确定，一个字常有很多不同的写法，如“牛”字有十种写法，“马”字有十八种写法，一个“羊”字竟有二十个不同的形体。

金文 多铸在周代的青铜器上，所以叫“金文”。又因那些青铜器多为钟鼎，所以“金文”也称“钟鼎文”。它代表周代的文字形体。金文跟甲骨文非常接近，只是字迹比甲骨文粗大丰圆些，笔画也比较匀称、简单一些。字形虽也不很统一，但比甲骨文却固定多了。

篆书 包括晚周时期的六国古文和在秦国流行的大篆（也称籀文，籀，音 zhòu，据考，因是周宣王时太史籀所始作而得名）以及秦相李斯所定的小篆。篆书的得名是从写法上来的。据东汉许慎《说文解字》说：“篆，引书也。”“篆”书的特点在于字体结构整齐，无论笔画多少都要一笔一画引长来写，构成一个完整的方块。笔画线条均匀柔婉，不象金文那样粗细不匀。

大篆是秦国早期应用的文字，跟金文相近，但略有改变，每个字都要求工整匀称。小篆是在大篆的基础上加以省改而成，比大篆更加工整，而且字形简化，写法划一。公元前二二一年，秦始皇统一中国后，实行了“书同文”（统一文字）的政策，凡是六国文字的写法跟小篆不合的都不用，小篆成了法定的标准字体。这是我国历史上第一次全面的、有领导的文字规范化运动，在我国文化史上有重大意义。

由甲骨文发展为小篆，这是汉字演变的第一个大的历史阶段。这一阶段汉字逐渐离开原来的图形，由不整齐变为整齐，由纷繁复杂变为简单而有条理，字的偏旁写法也趋于固定，这样就奠定了方块汉字的基础。

隶书，是由篆书简化而成的一种形体。小篆虽然已经很整齐，但是写起来还很不方便，所以在秦代又产生了一种简便易写的字体，这就是“隶书”。相传它为秦末程邈在狱中

所作，省改小篆，变圆为方，徒隶（相当于现在机关小干部）写公文应用称便，故称“隶书”。具体说来，它改变了小篆的结构，逐渐趋于简化，同时改弧线为直线，变转笔为折笔，使汉字进一步笔画化，便于学习和书写，所以很快取代了小篆。到了汉代，隶书就已通行全国，成了正式的字体，故又有“汉隶”之称。“八分”与“隶”同种，惟多了波磔挑趯。

由篆书变隶书，是汉字形体演变史上的第二个大的历史阶段，在汉字发展历史上，隶书的出现是一个转折点。从甲骨文到小篆，汉字尽管有了很大的改变，但仍一脉相承，属于古文字范畴。隶书则使汉字脱离了图画象形性质，结束了汉字古文字的形体。它打破了篆书圆润引长的结构，字形更加方正，笔画平直、简化、有波磔，基本上具有了现行汉字的面貌，也为以后的楷书、行书奠定了基础。隶书以后，汉字的形体基本上稳定下来了。

草书 汉代在隶书之外还有“草书”。这是由隶书草化的章草。相传汉代的史游曾用这种字体写过《急就章》，故称章草。汉到魏晋的草书基本上属于这一类。其特点是不仅简省了隶书的繁多笔画，而且采取几笔勾连的方法，把一个字的好几个笔画，甚至几个字相互连写。为求书写的简便，只要求粗具轮廓，不要求一笔一画都书写清楚。所以草书不易辨认。草书除章草外，还有一种今草，今草是由章草或行书演变而来。其笔势连绵者谓“连绵草”，奔放自在者谓破体”或称“狂草”。今草是对章草而言的。

楷书 是改变隶书的笔势，又适当地加以简化而成。它也叫“正书”、“真书”，一般通称“正楷字”。它笔画比

隶书平直，结构更为方正，写起来没有隶书那样费事，认起来也没有草书那样困难，从东汉以后直到现在，都作为汉字的正式字体来应用。

楷书的笔画有一定的形式，书写时既要符合笔画要求，又要遵循一定笔顺。其基本笔画有八种，即：点、横、竖、撇、捺、提、勾、折。笔顺一般是先左后右，先上后下，先外后里、先里后封口，先横后竖，先撇后捺，还有少数字是先中间后左右，如“小”、“水”、“办”等。掌握了楷体字笔画和笔顺，可以帮助我们正确书写汉字，对于翻查字典、工具书也有好处。

行书 魏晋时代在楷书之外，还有一种介于楷、草之间的字体，这就是“行书”。它以楷书为基础，又加入了一些草书的写法，比楷书随便，又没有草书那样潦草，所以魏晋以后成了书札手稿日常应用的字体。

从隶书到楷书、行书，是汉字形体演变史上的第三个大的阶段。在这阶段，汉字主要是书体的改变，结构上并没有多大的改变。楷书、行书以后，汉字在形体上就没有什么大的变化了。

三千多年来，汉字形体演变主要经历了上述三个大的历史阶段。从中可以看出汉字形体发展的总的趋势是由繁难趋向简易的。这是文字要适应社会的需要必然遵循的发展规律。当前的简化汉字就是适应需要，符合规律的产物。因此，我们学习书法，必须写好简化汉字。

附：汉字形体演变举例

象形文字	甲骨文	钟鼎文	大篆	小篆	隶书	八分	章草	今草	真书	行书	简体
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	
山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	
水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	
羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	
万	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	万
宝	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	宝
马	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	马
车	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	车
子	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	

二、写字姿势与执笔方法

(一) 写字的姿势

执笔写字首先要讲究正确的写字姿势，因为写字姿势，不仅和写字好坏有密切关系，而且对我们书者的身体健康也有影响。

为什么呢？因为汉字是分别由不同数量、不同形式的基本笔画有规则地组成的方块字，从一点一画到一个字的结构形态，都有严格的要求，都有一定的规矩。在一字之内，某一笔画的平直、正斜、展缩，长短如果不符合要求，就会使整个字失去重心，站立不稳。就全篇来说，字与字、行与行之间也都有合理的配搭关系，要是坐的姿势不正确，纸放得不正，就可能使一行字歪斜下来，从而使一篇字东倒西歪。同时，用不正确的姿势练字，书者还会感到心胸不舒适，四肢疲乏，天长日久，就会影响身体健康。

怎样的写字姿势才是正确的呢？

要知道写一点一画，往往“以通身之力而送之”（即用全身的力气把笔导送到点画的尽处）。这除了告诉我们写字时“笔”运行到哪里，“力”要贯注到里以外，还要我们理解到只有全身各个部位都感到舒服、轻松、自然、灵便，写字才能持久、得力。这应该是写字姿势的基本原则。

正确的写字姿势（坐势），就是“头正、身直、臂开、足安、”八个字。

“头正”就是头要端正，稍向前倾，但不要歪斜，这样，保持视线正，下笔就容易看得清楚、准确，不要把头低伏在桌案上，也不要左右偏侧；否则，不但不易把字写端正，而且容易损伤视力。

“身直”就是臀部平坐在椅子上，身体端正，两肩齐平，腰部挺起，保持正直姿势，才可使上全身的力气。胸部应离桌案三至五寸，不要紧靠桌边，以免妨碍呼吸。

“臂开”就是右手执笔，左手按纸，两臂自然撑开，成均衡对称之势。这样写起字来就能自如，横画易平，竖画易直，撇捺也容易放得开。

“足安”就是两脚要自然地放平、踏稳，这样可使下肢得力，不要交叉或踮起脚尖。这样坐在位子上，身体稳定而不摇晃，便可力贯全身。这就是古语说的：“全身力量到笔端，定气先将两足安。”

上述是坐着写字的姿势，宜于写字身三、四寸见方以下的字。如果写较大的字，需要站着写，才能无拘束地、大幅度地上下伸展，左右挥洒。站书时，两脚应该前后分开，即右脚向前跨出半步，上身微向前倾，便于趁势写字。左手扶住桌面，便于站立安稳，并能提领全身的力气。这样，右手悬肘写字，使腕力、臂力乃至全身的力气都能运用上来。

（二）执笔的方法

写好毛笔字，掌握正确的执笔方法很重要。古人论执笔，曾言：“执笔之力在指，指之力由手而达，手之力由腕与肘而达，肘腕之力由身而达，即所谓‘身使臂，臂使

指’。然力之穿贯，人每不觉，运用纯熟，流露于自然耳。”这就启示我们要认识到，正确地执笔，可以把力传导至笔毫，注入到字的笔画上。古代书家对执笔方法的论述很多，我们现在介绍比较合理而通行的一种，叫“五指执笔法”。

1、“五指执笔法”，可用“按、压、钩、顶、抵”五个字来说明每一个手指的执笔作用和执笔时五指相互配合的关系。

按，是大拇指紧贴笔管，力向外；

压，是食指与大拇指相对捏着笔管，力向内；

钩，是中指钩住笔管，力向内；

顶，是无名指的指甲与指肉相连处挡住笔管，力由右内稍向左外推；

抵，是小指紧贴无名指以助之。

这样执笔写字，便于五指各司其事，紧密配合，运转如一。

至于执笔高低，布指疏密，可由各人灵活掌握。要它沉着，则执得低些，布指疏些；要它灵活，则执得高些，布指密些。

关于执笔的松紧问题，对于初学者说来，偏紧一些较好，执紧些写起字来，笔画就易挺拔有力。但不能太紧，应以书写灵活为准。一般说来，写大字，执笔要松些；写小字，执笔要紧些。为了充分发挥“五指执笔法”的功能，还必须注意“五项执笔要领”。

2、“五项执笔要领”，就是“指实”、“掌虚”、“掌竖”、“腕平”、“腕肘悬起”。现在逐一说明如下：

指实，要求五指一齐用力，把笔管捏紧，扎扎实实地控制在手里，这样，写起来笔画就会有骨力，否则，就会松软无力。

掌虚，就是执笔时掌心要虚，象握着一个球样的东西似的。要做到这一点，五个手指的指节必须向外凸出，特别是拇指的指节不要凹进去，而无名指和小指也都不要碰到掌心。这样，写起来就比较灵活，写出的字也不会显得拘紧而呆板。

掌竖，就是执笔时尽量把手掌斜立起来。掌竖则笔直、锋正，锋正则四面势全，运用就能自如。

腕平，就是手腕背面与纸面成为平行面，这样便于运腕。腕平和掌竖有密切关系，掌竖了，腕就易平。

腕肘悬起，写大字时，腕和肘都要悬起，不要接触桌面，要使肘高于腕，运笔更为灵活。对于一般的初学者，不必苛求，只要求腕肘能虚着，便于活动就行。写小字一般则要求腕能虚着也就可以了。

初学时，要求腕肘悬起，确实是个难关。因为腕肘悬起，手臂悬空，开始可能不习惯，笔在手中要发抖，点画曲折难看，时间稍长，手臂肌肉也会酸痛。但这是暂时现象，只要坚持练习，就会逐渐适应；几个月后，就能习惯成自然。

我们如能按照“五指执笔法”来执笔，笔管自然会直，笔锋也易正。但这不是说，笔管要永远保持垂直的状态。因为笔毫在挥动之时，根据笔画粗细、方圆、起收等种种变化要求，势必要灵活运腕，提按顿挫，保持中锋，这样笔管就不可能永远垂直。如果笔管永远垂直，则笔画也不易写好。

写字身一尺以上的大字时，笔大杆粗，则不受上述“五指执笔法”的约束。书者可根据自己的习惯灵活掌握，用手握笔、攥笔均可。

三、运腕和运笔（用笔）

我们要明确，“指”的任务主要是“执”，前边已讲了五指执笔方法和执笔要领，强调了五指的作用在于把笔执紧。腕的任务是“运”。写字动作，主要靠腕的运用，又必须靠指、臂、肩、背、腰和全身的配合与支持。

（一）运腕

运腕，就是运用腕关节的力量写字。无论写大字还是写小字，都是以运腕为主，都要特别强调运用手腕的力量。因为运腕比运指的力量大，活动范围大，控制能力强。运腕写字时，想提笔，笔毫就可以有力地弹起收拢，即便是细如丝发的笔锋在纸上运动，写出的线条（点画）也会有力；想顿（按）笔，笔毫即可以有力地铺展开来。这就是说，书写中，一起一落、一往一复，每一点画的完成，提按顿挫、轻重徐疾的用笔变化，都有运腕的动作。当笔锋出现偏侧、纠缠或散乱时，就要立即加以控制、调整，使笔锋始终沿着笔画中线运行，保持“中锋”行笔。这种控制、调整工作，都要靠腕的运动。运腕与不运腕，写出的笔画就有强弱、厚薄之分，生动活泼与呆滞平板之别。

历代书家总结出三种运腕方法，即“枕腕”、“提

腕”、“悬腕”。现作如下简介。

1、枕腕法，就是写字时，用左手掌垫在右手腕的下面，或是将右手腕实放在桌面上。实践证明，此法难以充分运用腕力，因为腕下垫东西，腕的运动就受到限制，臂、肘的力量到了腕部，也不易顺当地传到笔端。用此法写小字还可以，若写较大的字，笔力既不够，笔势（指每个笔画按各自的方向，伸展出去）也不能开张自如，同时左手垫在下面也不舒服。

2、提腕法，《古今书法苑》云：“肘着案而虚提腕者为提腕”。就是说右手肘部搁在桌上，腕部提起。这比枕腕法好些，但也只适于写小字、中字，写大字就无能为力了。

3、悬腕法，腕肘悬在空中者为悬腕，就是整个右臂离开桌案虚空悬着，这样可使全身的气力能得到充分的发挥，并运于臂、肘、腕、指，到达毫端。

我们认为写小字、中字宜用“提腕法”；写大字宜用“悬腕法”。要是已经有了一定的书法基础，写中字最好也用悬腕法。悬腕写字，并不神奇，而是学习书法的人应当具有的基本功。有了这个基本功，会更加感到往四面八方用笔时可以任意纵情、极尽挥毫的妙能。悬腕写字的过程，也是运腕的基本训练的过程，练笔力的过程。写字时笔力不够的人，如能做经常的悬腕练习，就会增强笔力。另外，平时还可以摆出运腕的姿势，进行“书空”练习，从而达到训练腕力的目的。如果写一寸以上的字，都能运用悬腕法，那真是受用无穷了。因为这对于要想把毛笔字写得更好，甚至达到书法艺术的境界有直接关系。

上边说的，都是执笔的右腕，对于左腕法亦应注意。姚