

书法笔记

(楷篆隶草行规范写法)

罗建文 著

大众文艺出版社

书法笔记

(楷篆隶草行规范写法)

罗建文 著

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法笔记 / 罗建文 编著. — 北京 : 大众文艺出版社,
2012.11

ISBN 978-7-5172-0050-5

I. ①书… II. ①罗… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第265074号

书 名	书法笔记
作 者	罗建文
策 划	成都现当代文化传播有限公司 02868665158
责任编辑	郝永伟
出版发行	大众文艺出版社
地 址	北京市朝阳区农展馆南里10号 邮编 100125
经 销	新华书店
装帧设计	现当代文化www.dangdaitushu.com
印 刷	四川福润印务有限责任公司
开 本	889×1194毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	96千字
版 次	2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷
定 价	88.00元

了做一个顶天立地的人顶天就是
孔掌握马列主义站得高看得远
立地就身有坚实的群众基础
和群众打成一片

敬录毛主席的教导

辛卯年腊月二十九日建文时年八十



【自序】

我年轻的时候爱好书法，特别喜爱草书。但没得法，无功底。改革开放时，我已步入中年，有念头买书法方面的书，第一本是一九八四年五月买到的于右任先生编著的《标准草书》，第二本是在一九八五年一月买到的辛一夫先生编著的《怎样写草书》，这两本书激发了我对书法的兴趣。五十岁后才开始学书法，半路出家。一九九四年退休后，应聘在仁怀市老年大学讲书法，又给我一次机会，和老同志们在一起互相学习切磨。十六年来，开头几年学草、隶、篆，后来又学楷、行。主要学书法理论和各种字体的规范写法。到二〇〇〇年八月，快到七十岁时，我把学习笔记编排整理印了一本内资小册子《学习标准草书隶书篆书》，有的老朋友给了我鼓励，我也对朋友们说过，再学十年，到八十岁时再编一本，正规出版。二十多年来，除向上述提到的两位草书名家人学习之外，又从王羲之、王献之、李邕、孙过庭、张旭、怀素、苏轼、黄庭坚、米芾、智永、文徵明、黄自元、王铎、褚遂良、颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟頫等古代书法名家的字帖中学习，也读过一些当代老师的书法教材，也从碑帖、书法字典、报刊中学习。在学习中按照我的领悟，把名家精华的东西记录下来。今年我已进入八十岁了，左眼已失明，右眼只能勉强视物，但在当今文化大发展大繁荣的形势鼓舞下，我下决心赶紧把已

学到的古人留下来的中国书法艺术国粹传承下去。所以我定这本书的名字叫《书法笔记》，这明示其内容都是学习古人的东西，我只起到把学习记录下来的东西整理传承的作用。传承的核心点是希望把作为国粹的书法要写规范、写标准。所以书名附题特别写明《楷篆隶草行规范写法》。楷书虽然成熟较晚，但它比例匀称、借让巧妙、结构精当、布局规整、成为学习各种书体的基础，所以把它放在首位学习。中国书法的发展史，百年前的有历史记载，我只把民国时期和中华人民共和国建立后文字的变革和发展作了简要的填补。我在文化工作上这点小小的奉献，但愿它在社会上继续为人民服务。希望更多的人热爱书法，写好标准的书法。我学得不够，传得不够，敬请读者、专家指教。以此为序。

二〇一二年 元旦

【中国书法简史】

中国书法艺术源远流长，是我国传统艺术珍宝之一。因为文字是人类表现思想、适应生活、发展生产、记录历史、有利交际而创造的文化工具，书法与文字同时产生。中国文字有一个很长的孕育发展时期，它草创于四千年前，可上溯到六千年左右。那时是新石器时代，出现了刻画符号。甲骨文是已发现的最早较成熟的文字，至少在三千七百年前后，中国就有了书法艺术。殷商到秦统一之前的金文，就是甲骨文发展而成的。商是公元前一六〇〇——一〇六六年，到周公元前一〇六六——二二一年再到秦，秦是公元前二二一——二〇六年。就是说二千二百年前是金文，三千七百年前甲骨文经过一千五百年左右发展到金文，金文是铜器铭文的通称。古代铜器、钟鼎是两大类，所以金文也称钟鼎文。

秦始皇认定的书体共有八种，就是说公元前二二〇〇年到公元前二二〇〇年，秦朝在一百一十五年间，文字有很大的发展。八种书体即：大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、殳书、隶书。其中刻、虫、摹、署、殳，是美术字，与器物装饰密切。隶书即秦隶，字形扁方。秦代的隶人——从事劳动的和职位低微的吏役，为书写便利和迅速，普遍使用这种书体，所以称为

隶书。

到了汉代，西汉前二〇六——公元二十三年，东汉即公元二十五——二二〇年，由秦隶八分书简化而成的草书出现了。那时草书字字独立，不相连贯。民间乐于使用这种书体。汉元帝时，黄门令史游整理后作了《急救篇》，这就有了被视为章程书的草写书体——章草。章草的笔势，横笔尾部顿后挑出，被视为燕尾的写法，影响了后来的隶书，以蚕头燕尾为特征的隶书，逐步成熟，并占了主要地位。

汉代的典型书体——隶书是在篆书的基础上，草书的影响下产生的。

到了东汉隶书逐渐成熟，碑刻精妙。东汉熹平四年，即公元一七五年，首次把刻文字称为书法，把书法作为一门艺术。

三国时期，公元二二〇——二八〇年，隶书开始向楷书过渡。其他书体也在发展。东晋十六国三一七——四三九年，王羲之及第七子王献之是杰出的书法家。

书法到了唐代六一八——九〇七年，随着政治、经济、文学和各类艺术的高度发展，取得了辉煌的成就，其中楷书最为突出。唐初书家欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷可以为代表，都以擅长楷书著称。唐代中叶，徐浩是楷书名家。晚唐楷书家颜真卿、柳公权卓然而立，并称颜柳。

唐代的行书，在前代当代书法的基础上也有所发展，一切端正字体，较自由地书写出来，就是广义的行书。所以在楷书成熟时期——唐代必然有相应的优秀行书出现。可以肯定，唐代楷书家都要写行书，当时行书名家是李邕。唐代草书名家是孙过庭、张旭、怀素等。唐代篆书

家是李阳冰。

书法到了唐代，不但各种体格已经齐备，而且还有不同流派的典型作品。

到宋代，主要是北宋九六〇——一一二七出现了苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四家。

到了元代一二七九——一三六八，形成了在传统方面下功夫，力追晋唐书法面目神情的作风。赵子昂起了示范作用，与之齐名的还有鲜于枢等。

到了明代，在发展优雅风尚和迎合实用两方面并进，赵子昂影响了明代书家。明代书家是『三宋二沈』：宋璚、宋克、宋广，沈度、沈粲。宋克擅长章草、小楷，沈粲擅楷，沈度擅草，当时名声很大。在明代皇帝提倡学『二王』书法的影响下，祝允明、文徵明借鉴赵子昂走的道路，追晋唐学得很多，各有所成。明代中叶，与祝允明、文徵明齐名的书家是王宠。明代书家最负盛名的是明末董其昌。

清朝一六四四——一九一一，明清之际的书家除『学古出新』和『自我作古』，以继承历史书法传统外，在运笔、结构、章法，乃至用墨等方面，有了特殊的表现。张瑞图、王铎、付山、朱奎的行草和郑簠的隶书个性最强。

清代中叶以前的书家，还有金农、郑燮、刘墉、王文治等。乾隆时期有一楷书家钱沣。

乾隆及以后书家有：邓石如、伊秉绶、包石臣、何绍基、张裕钊、赵之谦等。

清末书家有吴昌硕，沈曾植、康有为。

民国时期于右任先生成立草书社，总结出了草书的标准写法。出版了于右任编著的『标准草书』。

中华人民共和国成立后，一九六四年中国文字改革委员会公布了《简化字总表》，使汉字又进化了一步。

历史悠久，书家及作品万千，略提概知而已。

总之从古至今，文字经过几千年来多次进化与变革，形成了日臻完善的篆、隶、草、楷、行五体并茂的标准汉字。

【目 录】

书法作品

自序 (一)

中国书法简史 (一)

楷书 (一)

篆书 (四五)

隶书 (七三)

草书 (一四九)

行书 (一七五)

附记 (二二三)

楷 书

楷书发展到了唐代已经成熟。唐代楷书（亦称真书，正书）继承了两晋、南北朝书法传统，向简直寓变、工整秀丽、精严大方发展，笔画削减隶意，比例匀称，借让巧妙，结构精当，布局规整。成熟的唐楷，风神各异，直到现在还是人们学习的范本。因为唐楷的书法法则成熟到了顶峰，所以成为各种书体的基础。学习书法应当先从学习楷书入手。学习楷书通常以颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟頫四大书法家的字为范本。先学习四大书法家各自的书写特征，即笔画特征和结构特征，然后结合个人的爱好去临摹学习。

颜体

為文真甫

笔画特征

- 一、横轻竖重、撇轻捺重。
- 二、捺画蚕头燕尾。
- 三、折笔方圆兼用。
- 四、钩跃有力。

结构特征

- 一、两竖作相向。
- 二、外紧内疏。
- 三、左右两肩齐平。
- 四、字型宽博、端庄、雍容大方。

自

说。

相对而言，颜体丰厚、圆润、内敛。而柳体清丽刚健，骨力外耀，故世有『颜筋柳骨』之

柳体

為文者眾

用笔特征

- 一、方笔圆笔并用。
- 二、短横粗而上昂，长横细而下覆。
- 三、撇轻捺重，笔画细健。

结构特点

- 一、两竖相向。
- 二、收放有致，参差变化。
- 三、内紧外疏，字形高长。

欧体

為文閑房
豈瑞念應甚

欧体的用笔和结构特征，有两点特别提醒。

第一，欧体方多于圆、方中有圆的用笔要领。方：指起笔、收笔、转折、波磔之处出现棱角的方笔；圆：指不露圭角、藏锋敛锷的圆笔。方圆并用，折是方，点画是圆。竖起方笔，收笔一般很圆润。方笔写得沉稳饱满，棱角不得过于锐利。

第二，在险中求平正的结字特点。平正是楷书的基本要求，欧体当然也是平正的，但欧体讲究不正之正，讲究在险构中求平正。在求平正的前提下，有意挪动、变换笔法，或偏旁部首的位置和角度，让它取斜势，从局部看不平正，但从整体看，恰恰通过微妙的恰到好处偏斜，取得了一种新的平衡。这是一种更为生动、更为艺术性的平正，意趣在此。

赵体

為文海屬

笔画特征

一、藏露结合。赵体也讲逆入回峰，但只重取逆势，从空际逆入，并没把锋芒藏住。收笔有回锋之意，但也不刻意顿挫回峰，强求圆润。这样写也无损含蓄之美，而增添了一种生气和自然轻松感。

二、笔画亭匀。有轻重变化，但比颜柳来说，明显匀净多了。无横轻直重的固定程式，随机而定。

三、腾挪起伏。捺横多起伏，有曲折之美。
四、点画呼应借鉴行书写法，有行书笔意，点画之间多前后呼应，笔意相连牵丝映带，有行楷之称。

從法成逐

如这些字可以说是典型的行楷字。

结构特点

一、字形趋扁方，笔画圆秀，间架方正，不像欧柳那样高长，撇捺长横比较舒展，字势横展。

二、端庄而流动，横直相安，重心平稳，字体严谨端正。有的字介于行楷之间，因而显得流美动人。

掌握几大家的写法后，根据自己的爱好，选帖临摹。仔细领悟每笔的写法。其用笔大体都是相同的。注意区分各自不同的结构安排。

（一）、基本笔画笔法练习

在书法中对一点、一横、一撇、一捺、一竖、一钩、一挑的运笔，俗称笔法，这是基本功，必须耐心地反复的练习。

（1）横画。逆锋入笔，向右下按笔，先成点，折转向右中锋涩行，收笔处笔略提上昂，