



SHUFA HAORUMEN

入青著

書法入門



大连出版社
DALIAN PUBLISHING HOUSE



SHUFA HAORUMEN

入青
著

书法入门



大连出版社
DALIAN PUBLISHING HOUSE

© 入 青 2012

图书在版编目(CIP)数据

书法好入门/入青著. —大连:大连出版社,2012. 10
(2013. 2 重印)

ISBN 978-7-5505-0373-1

I. ①书… II. ①入… III. ①硬笔书法—楷书
IV. ①J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 244548 号

出 版 人: 刘明辉

策划编辑: 于凤英

责任编辑: 尚 杰 于凤英

封面设计: 对岸书影

责任校对: 吴丽丽

责任印制: 徐丽红

出版发行者: 大连出版社

地址: 大连市西岗区长白街 12 号

邮编: 116011

电话: 0411-83620245 0411-83620941

传真: 0411-83610391

<http://www.dlmpm.com>

E-mail: cbs@dl.gov.cn

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

经 销 者: 各地新华书店

幅 面 尺 寸: 145 mm × 210 mm

印 张: 8.75

字 数: 250 千字

出 版 时 间: 2012 年 10 月第 1 版

印 刷 时 间: 2013 年 2 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5505-0373-1

定 价: 25.00 元

目 录

绪论 书法美的千古不传之秘·····	1
1. 书法美很重要·····	1
2. 练的不是字·····	4
3. 书法美的玄妙难名·····	9
4. 被忽略的内在规律·····	12
5. 用数学描述书法美·····	15
6. 高效习字法·····	19
第 1 章 永字八法与三种笔锋·····	25
1. 汉字 28 种笔画·····	25
2. 20 种分解笔画·····	26
3. 永字八法·····	28
4. 5 种笔势·····	29
5. 笔画的具体形态·····	33
6. 3 组起笔与用笔三要领·····	37
7. 用笔的灵魂·····	38

第2章 主笔与结体规律.....40

1. 结构的二维.....40
2. 宁上勿下.....41
3. 宁左勿右.....44
4. 四至与主笔的界定.....46
5. 横主笔.....48
6. 两翼主笔.....50
7. 张力与无主笔.....52
8. 合体字的3种主笔.....54
9. 格式塔现象与宁紧勿松.....59
10. 结体“三宁三勿”及其运用.....61

第3章 偏旁八系列.....65

1. 偏旁与部首.....65
2. 偏旁的简化.....66
3. 易思维与偏旁八系列.....67
4. 点系列偏旁.....69
5. 人系列偏旁.....74
6. 木系列偏旁.....77
7. 提系列偏旁.....80
8. 口系列偏旁.....84

9. 刀系列偏旁·····	89
10. 撇系列偏旁·····	92
11. 框系列偏旁·····	95
12. 小结·····	99
第4章 偏旁习字法·····	101
1. 偏旁习字法含义·····	101
2. 偏旁四重点·····	102
3. 偏旁四难点·····	105
4. 八系列偏旁的掌握·····	108
5. 所有独体字及部件·····	111
6. 合体字的编排·····	112
第5章 抑左扬右·····	126
1. 抑左扬右的含义·····	126
2. 抑左扬右的文化内涵·····	127
3. 笔画中的抑左扬右·····	128
4. 偏旁中的抑左扬右·····	131
5. 结体中的抑左扬右·····	136
6. 不同书体的抑左扬右·····	137

第6章 黄金分割·····143

1. 黄金分割的定义·····143
2. 笔画中的黄金分割·····144
3. 习字格理论与八分格·····146
4. 八分格对主笔的描述·····152
5. 独体字的黄金分割·····155
6. 特殊黄金分割·····157
7. 合体字的黄金分割区·····159

第7章 空灵与饱满·····164

1. 空灵与饱满的含义·····164
2. 4种空灵形态·····165
3. 笔画均匀穿插·····170
4. 对称与平衡·····174
5. 饱满与方正·····180

第8章 笔势与提按·····187

1. 楷书的笔势·····187
2. 笔势决定笔顺·····189
3. 提按与行草的笔势·····194
4. 草书的连带·····198

5. 提按与节奏·····	201
第9章 行草元素·····	206
1. 从楷书到行书·····	206
2. 行书元素之一——使·····	209
3. 行书元素之二——转·····	213
4. 行书元素之三——简·····	216
5. 行书元素之四——连·····	219
6. 行书元素的简化·····	222
7. 草书的类别·····	224
8. 草法的识别·····	228
第10章 篆隶古法·····	230
1. 八分书及其特征·····	230
2. 隶书风格的审美·····	236
3. 早期隶书的特点·····	241
4. 篆书的种类与特征·····	244
5. 篆隶书的字外之美·····	252
6. 篆法的识记·····	255
结语·····	260
附录：图表索引·····	261

绪论 书法美的千古不传之秘

读这本书的朋友一定想知道：怎样才能写好字，实现书法入门呢？答案就在绪论之中，而成果在十章之后。

在正式学习之前，要先了解学习的目标和方法。目标就是靶子，简称为“的”，我们要有的放矢，一矢中的，百发百中。态度决定一切，先把心静下来，看看我们面对的是怎样的一个庞然大物。

什么是书法？顾名思义，就是书写的方法。中国是书法的母国，汉字是书法的载体，所以，书法特指汉字的书写方法。同时，书法是一门极具中国特色的传统艺术，法国前总统希拉克称它为“艺中之艺”。中国书法史与汉字发展史孪生，至少有 3500 年历史。所以，综合以上两个方面，我们给书法下一个最朴素的定义——书法是汉字的书写艺术。

为什么要把字写得好看呢？书法不好又有何妨呢？这就涉及目标的意义。孔子说：“名不正，则言不顺；言不顺，则事不成。”相信每一个与书法有缘的人，读完下面的文字，一定会“感慨系之矣”。

1. 书法美很重要

艺术的特质是强调美，书法自然也不例外。一个人美不美很重要，同样，作为一个中国人，字写得怎么样也应该很重要。有两句名言为证。一句是当代人常说的，“字是人的第二门面”，也就是说，它是人的第二张脸，是一个人学识修养的外在体现，我们总不能不要这张脸吧。与天生的面孔不同，每个人都可以通过练习，让“第二门面”变得很漂亮。再来看另一句古训：“字乃文之衣冠，先敬罗冠后敬人。”衣冠和罗冠，就是衣帽，在古代相当于人的身份证明，彰显着一个人的社会地位。古代的文人写文章给别人看，必须要过字这一关。字相当于文章的衣帽，一个人总不能不穿衣服吧。

以史为鉴，可以知今。书法之美千古相传，来看看其辉煌身世吧。

字写不好，就是把老祖宗忘了。中国人喜欢“慎终追远”，那就是“送好终，追远祖”。因为书法和文字是孪生兄弟，它们共拥一个老祖宗，这个老祖宗传说是黄帝时代的造字史官仓颉（也作苍颉）。没有文字，就不能记载人类的文明，从某种意义上说，也就没有文明。所以，后人把仓颉看作神，说他造了文字之后，“天雨粟，鬼夜哭”，鬼神远了，文明来了，作为一个中国人，如果不重视写字，或者字写不好，真有点“数典忘祖”的味道了。

在古代，字若写不好，就会被认为没修养。当时君子都要修“六艺”，即六项基本本领——礼、乐、射、御、书、数，书法或书写排在第五。《论语》说“子所雅言，诗、书、执礼”，现代大学者陈垣认为，书就是书法，孔子把它排在君子修身的第二。孔子又说，君子必须“博学于文，约之以礼”，也就是要“有修养，有道德”，博学一定包括六艺，所以，如此推论，字写不好就是没修养。

字写不好，就不能当皇帝，就没有中国的统一。大家熟悉的秦始皇，“书同文”是他的一个主要功劳，有人解释为秦国靠文字和书法统一了六国。这样说，也并不为过，因为“书同文”也包含了书法的因素，并改变了书法的历史。当时各国写的字都不太一样，“六国异形”，秦国和六国文字也不一样，文字看不懂，自然政令不畅通。所以要想国家统一，首先要统一文字。

字写不好，就要被免职，甚至被杀头。汉承秦制，依然实行严厉的课字制度，尤其是汉初，如果奏章写不好，就要被免职。江式《论书表》称“吏民上书，省字不正，辄举劾焉”。据司马迁《史记》记载，官衔为郎中令的石建写奏章，将篆书的“马”字少写了一条腿，“误书马字，与尾当五，今乃四，不足一”，以至担心被皇帝杀头，惶恐不安。由此可见，当时对写字要求有多么严格。

字写不好，就不能考试，就不能当官。唐代以书取仕，科举考试要考“身、言、书、判”四门，书法排第三，明确规定“以楷法道美为上”。对大多数人来说，想当官就要参加科举，考科举必须练好书法，

所以唐朝的楷书水平空前绝后，便不足为怪了。后来的宋元明清时期，朝廷里养了一大批写字好的人，有点像现在的专职书法家，如宋朝的御书院、元朝的奎章阁、明朝的中书办、清朝的南书房等，都集中了很多的书法家。

字写不好，就不风雅，就不能进入上层社会。社会上的书法热是从东汉开始的，当时草书曾一度风行。汉明帝好书，听说善草书的刘穆病重，急派人索求草书尺牍十余首。帝王如此，上行下效，可想而知。东晋时期，士大夫阶层被称为“清流”，他们写信全用连绵的草书，当时叫“草隶”，见字如面，被称为“尺牍书疏，千里面目”。字写好了，人才能风雅，这种传统一直延续两千多年。古代称才子的本领，说法有诗文书画、诗书画印、琴棋书画，等等，可见书画是必须要好的。

您看，写不好字多么可怕！

上面举的例子，全是古代的真实写照，不知是否令当代的炎黄子孙汗颜。在物质生活极大丰富的信息时代，写字和书法几乎成了难兄难弟。电脑让很多人提笔忘字，短信让我们错字连篇，考试让我们身心疲惫，外语让我们分心乏术，最终是大多数人写的字惨不忍睹。教育环境和书写工具的改变，固然是客观原因，但人心不雅、功利当头，才是根本的原因。记得有人说过：人可以是文盲，但万万不能是美盲！具有实用功能的书法艺术，经历了几千年的辉煌，不当沦落至此！

这里要强调一下语文和书法的关系问题。什么是语文？“语”指语言，“文”大概有文字、文学、文章三种解释，从语文教学的目标来看，无疑指文字更恰切。文字有三要素：字形、字音、字义。而字形又包含了两方面的含义，一个是这个字怎么写，一个是这个字怎么写好看，后者古代叫字样。古代的字典都是有字样的，如汉代的《说文解字》、清代的《康熙字典》，莫不如此。反观当今的语文教学，往往忽略了字样教育，无论是教材的编排、老师的指导，还是字典的字样缺失，都暴露出这一典型的问题。古代的小朋友，很小就拿起毛笔写大字，他们是通过书法识字、练字的，一举两得，一箭双雕，岂不妙哉！

值得欣慰的是，当今时代，活跃着一大批书法爱好者，各界书协

的活动此起彼伏，高校书法专业日益推广，教育部门出台加强中小学书法教育的政策，中高考语文试卷设置较高的卷面分，这些都是利好消息。无论是因为对艺术的追求，还是出于实用的目的，毕竟让我们看到了希望的星星之火。

不过，比不喜欢书法更让人心痛的是，许多书法爱好者刻苦练习而进步很慢，许多学校推广书法教育而成效不显，许多中小学生虽然抽时间学习书法却事倍功半，甚至有人走了弯路，误入歧途，养成一些书写方面的不良习惯。这究竟是什么原因呢？原因其实很简单，是方向和方法出了问题。

方向是大问题，而方法是具体的操作问题。方向明确之后，方法对了便可捷足先登，否则便会迂回徘徊，甚至歧路亡羊。方向决定方法，您找对了吗？且读下去。

2. 练的不是字

学书法和练字，似乎是两个相同的概念，在很多场合都是通用的。不过，细究起来，二者是有差异的，其差异有三：其一，如前面所讲，书法是汉字书写的艺术，艺术性使它的名字更加高雅、庄严，魅力无穷，而练字这种说法更通俗、务实，更具有大众的普及性。其二，书法固然不能写别字，但把字写美是主要目标，而练字常有两个义项，首先是写对，然后才是写美，语文意义上的练字往往忽略了美的因素。其三，学书法更强调一种目标，而练字侧重体现一种过程，学书法是通过练字实现的，练字是基础，习书无止境。

我们的问题是：为何书法没学好？换一句话问，为何字没练好？答案只有一句话：因为练的是字。可能有人要问，这是怎么回事？

我们先举一个貌似离题的例子。某学前班小朋友初学练字，总是很着急地写完，却没有认真地写好，受到老师的严厉批评，得到了一个教训：宁要仙桃一个，不要烂杏一筐。这种情况，在学前儿童和低年级小学生中比较普遍，其错误的根源在哪里？刚开始学写字，写对了就很高兴，总想追求速度第一，结果写成了“烂杏一筐”。这是混淆

了写对与写好的差异，亦即混淆了写字和书法的区别。我们说过，书法是汉字的书写艺术，也就是写好看的字。写字与写好看的字不同，内涵和外延都不一样。写字包含写好看的字和写不好看的字，前者才是书法。

练字不是跑步，后者比快，前者比好。说到跑步，再举一个虚拟的例子。裁判枪响，百米赛跑开始了，某选手起跑反应很快，但是方向却跑反了。怎么办？赶紧往回跑，恐怕也不能得冠军了。问题出在哪里？和刚才所举着急乱写字的小朋友一样，都是方向出了问题。练字不是赛跑，“欲速，则不达”，尤其是初学者，要静下心来，慢一点写，精益求精，才能更上一层楼。

回到我们的问题，字为何没练好？一定是方法出了问题，练的方法不对，不得要领，甚至南辕北辙，背道而驰，自然就练不好。“练好字”三个字各司其职，“好”最重要，若不知什么“字”是好的，光“练”有什么用呢？有位前贤说得好：“要想写好字，十年不练字。”这话初看不好理解，细细想来，确有道理。若落得一身俗气，终身抖落不掉，格调低了，就不可救药。就像在一张白纸上画画，总比先擦掉旧画方便得多。

一个人的字写得好，只能有两个原因：一个是书写者意在笔先，成竹在胸，心中有丘壑；一个是心手相映，控笔自如，指哪打哪。写不好字，也只能有两个原因：一个是不知如何是“好”；一个是眼高手低。这两方面原因中，知道如何是“好”太重要了。知道了什么是好的，就可以有目的地练习了，有的放矢，事半功倍。明确“好”在前，刻苦“练”在后。知道了什么是好的还练不好，只能怪自己不努力了，此时的“练”才起到了关键作用。古代读书人字写得都好，并不是古人比现代人聪明，而是因为天天笔不离手，熟能生巧的缘故。孟子说，“挟泰山以超北海”，说我不能，那是真的不能；“为长者折枝”，说我不能，就不是不能，而是不做。

下面举两例古人的经验和教训。

唐朝大书法理论家孙过庭写的《书谱》，可以说是古代写得最精彩

的一篇书论，而且有墨迹传世，草书为后人取法。其中有一句，值得我们警醒，他说：“任笔为体，聚墨成形。心昏拟效之方，手迷挥运之理。求其妍妙，不亦谬哉！”意思是说，想怎么写就怎么写，心里根本不知道怎么写，还妄想写好，就搞错了！

黄庭坚学周越书法二十年，后来恍然大悟，觉得一身俗气，抖落不尽。这就是方向有问题。古人常说：“取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下。”选错了老师，就是选错了方向，恰如隔靴搔痒，若不及时易辙转舵，最终只能望洋兴叹了。

明白了以上道理，我们来谈临摹问题。“临摹”是一个词，但是析分而论，临和摹不一样。先说摹，摹类似于影印、复写，按原样在原字上写，依葫芦画瓢。摹包括两种：一种有覆纸，就是上面蒙了一层薄而透明的纸，比如玻璃纸、硫酸纸等；另一种没有覆纸，直接在原来的字上面描写，相当于在描字。王羲之所写的“天下第一行书”《兰亭序》，传说真迹为唐太宗李世民殉葬了，所以传世的都是临摹本，其中最有名的神龙本，就是大臣冯承素摹本。有一种水写纸，号称“文房第五宝”，提倡用水写毛笔字，写上去是黑的，干了可以再利用。这种纸确实很环保，但不利于总结和收藏。摹字也叫描红，因为样字多是红色的。现在市场上有各种各样的描红字帖，既有毛笔的，也有硬笔的，硬笔的尤其多。此类描红字帖，上面带有一层薄薄的玻璃纸，看起来很清晰，又有一种质感，很受青睐，学校和老师都在推广这种字帖。能出字帖的人，字写得应该不错，字形作为范本都没有大问题，有的字帖细节方面可能欠推敲，也不会影响太多。

但问题是，描红是不是一种好的学习方法呢？答案当然是否定的。因为摹有两个致命的缺点：一是让人糊涂；二是让人变懒。许多字帖根本就不讲美在哪里，让你上来就描，真是“以其昏昏，使人昭昭”，这难道不是让人变糊涂吗？许多与语文生字学习配套销售的“同步字帖”大多是这样。同步字帖对学习生字、防止错字有好处，对学习书法帮助不大。再看摹是如何让人变懒的。人的大脑如果过多地受外界支配，必然变得懒惰起来。描红的过程，依赖感太强，自主学习的成

分严重减弱，对于提高学习者手眼协调能力十分不利，并不能解决眼高手低的问题。尤其对于年龄低的小学生或学龄前儿童，这种倾向就更明显。经验表明，假如小朋友应付差事、心不在焉，描红对他们几乎没有多少作用。即使对于认真描写的同学，见效也不会太大，因为这是一种没头脑的学习。

既然我们不主张摹，那么临这种方法好不好呢？暂且不说答案，先看什么是临。所谓临，就是照着字帖写，也叫临帖、临习、临写、临书。广义上的临，包括三种：对临、背临、意临。对临是最基本的临，对照着字帖写，人家怎么写，你就怎么写，是最忠实的临。背临不是照着临，而是背着写，但要尽量按照原帖写。对临和背临都以像为重要原则，也就是形似。至于意临，就是临写时超越了形似，追求神似，追求自我的风格，以神似而形不似为最高境界。对于初学者来说，意临显然做不到，背临一般来说也有点困难。这说明基础训练和风格提高是两回事儿，是两个高低不同的层次。基础阶段是为了写得像，这叫入帖；提高阶段追求不像，为了写出自己特点，这叫出帖。书法的学习，要先入帖，再出帖。孙过庭把书法学习分三步：初求平正——务追险绝——复归平正。总而言之，初学书法，先不用考虑太多的风格因素，要先抓住主要矛盾，建立最基本的美感。

临和摹是两种不同的学习方法。和摹相比，临有两方面优点：其一，临更能体现学习的主动性，克服描红中常见的被动学习的缺点。其二，临更能锻炼手眼协调能力，提高造型能力和大小协调感，从而解决眼高手低的问题。不过，虽然临帖是解决眼高手低的基本方法，但是如前所述，眼高手低只是写不好字的次要原因。写不好字的主要原因还是“不知如何是好”的问题，也就是缺少最基本的美感，这一矛盾是不能通过临帖解决的。也就是说，临帖并不是建立美感的第一选择。

那么，如何才能建立基本的美感？无外乎两种渠道：第一，有人告诉你什么是美的，然后按这个标准来写；第二，通过大量的临摹来感悟。无疑，我想大家一定会首选第一种，因为这是学习书法的捷径，

可以少走很多弯路。我们常听说，写字要靠悟性，这句话肯定没有问题，艺术的通感必须要靠领悟。但是，认为初学书法只能靠悟性，这就有了大问题。马克思主义哲学讲，人的经验分两种：一种是直接经验，一种是间接经验。悟性就是直接经验，别人总结的规律就是间接经验。我觉得，间接经验更重要。一个人掉到沟里去了，下次就吸取了教训，这叫作“吃一堑，长一智”。但这个人一定不是很聪明，因为你已经掉进去了。聪明者应该“吃他人之堑，长自己之智”，看别人掉沟里了，自己引以为戒，这就是间接经验的重要性。孔子说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”意思是看到别人的优点就学，看到别人的缺点，就检查自己有没有这样的缺点，然后改掉它。这个古训，同样说明间接经验的重要性。回过头来看初学书法的两种途径，就知道审美比临摹重要得多。

书法审美是道的问题，是形而上的问题；基本技法是技的问题，是形而下的问题。是道重要，还是技重要呢？二者都重要，但相比之下，道更重要。《周易·系辞传》说得好：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”器就是技，技就是器。书法要想写得好，是先问道还是先修技呢？还是先问道吧，路都没走对，别的就没有意义了。练习书法必须以道驭技，然后再由技进道，最终实现技道两进。如果知道了书法美的基本规律和道理再练字，再临帖，一定会事半功倍。

到此为止，可以得出一个结论——练的不是字。这也是纠正绝大多数书法学习者最常见的错误。既然练的不是字，那练的是什么呢？练的是规律，书法之所以美的规律。要想提高学习书法的效率，练字之前，必须要知道书法美在哪里。很多人虽然很用功，见效却不明显，原因就在于此。

问题是，什么样的字才是美的？书法美的规律究竟是什么？古人热衷于总结书法审美和技法的规律，为我们留下了宝贵的财富，但是，对于学习者来说，书论浩如烟海，往往玄妙难名。在揭开谜底之前，不妨先看一看古人对书法规律的总结所绕的弯路。

3. 书法美的玄妙难名

中国古代书论，对于书法学习者来说，是取之不尽、用之不竭的宝贵财富，其重要性不言而喻。但是，对于大部分不太懂古文又急于找到简明书法规律的书法初学者来说，古代书论的作用经常发挥不出来，非得配个好翻译不可。以当代人的眼光来看，书论中也有缺点和不足，尤其是对书法美的总结方面，不太直观和具体，甚至故意绕圈子、弄玄虚，缺少对书法审美规律的科学分析，真有点“千古不传”的味道。

古人论书法，常见的有两个路子：其中一路的特点是特别形而上，玄之又玄，奥中有奥，自诩为“书道玄妙”、“玄妙难名”。另一路的特点是特别形而下，总结书法的技法，事无巨细，名目繁多。前者的缺点是太“玄”，后者的缺点是太“繁”。玄侧重于道，繁侧重于技，繁的本质也是玄，是技法方面的玄。下面，分别来看古人是如何玄之又玄的。

老子《道德经》共 81 章，第一章就讲“道可道，非常道；名可名，非常名”，“玄之又玄，众妙之门”。中国人喜欢天人合一，喜欢坐而论道，多数人不太喜欢形而下，所以论书法，玄的远多于繁的。当然，玄的套路各不相同，我们举例说明。

第一种玄，是在圈外转。古人善于写文章，鸿辞博学，纵横捭阖，论书法也有这样的特点。有的古人论书法，经常先在外面兜个大圈子，从仓颉造字讲起，讲文字的功能是“王政之始，经艺之本”，讲“王者之风，化及天下”，歌功颂德一番，而书法变成了题材之一。古代的所有书籍，常被分成经、史、子、集四部分。经部最重要，文字学属于“小学”，放在了经部之末，而书法又依附在“小学”之后。所以，论书法当然先要说文字，说文字先要论经艺，厚皮馒头，在所难免。

第二种玄，是在圈边绕。有的古人论书法，先谈天说地，仰观俯察，然后才论书法，古人把这种情况叫作法象，仿佛是认为“书法得天地日月之精华”。虽然古人站得很高，但许多内容读起来却中看不中用。比如，伪托为王羲之的书论《论书》讲练字的秘诀，凡作一字，“或如虫食木叶，或如水中科斗；或如壮士佩剑，或似妇女纤丽”，水