

书
法
初
步

书法初步

高尚谋
编著

ISBN

湖南美术出版社

书法初步

高尚谋 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

书法初步 / 高尚谋编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5356-7606-1

I. ①书… II. ①高… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 054237 号

Shufa Chubu

书法初步

出版人: 李小山

编 著: 高尚谋

特约编辑: 吴南达科 李大鹏

责任编辑: 程序 曾瑜

装帧设计: 造书房

版式设计: 周雪婷 涂菁

责任校对: 王玉蓉 彭慧

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

地 址: 湖南省长沙市金洲新区泉洲北路 100 号

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 5

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-7606-1

定 价: 40.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-87878870

目 录

壹 ◇ 总纲	1
贰 ◇ 执笔	3
叁 ◇ 运笔	9
肆 ◇ 笔法	15
伍 ◇ 楷书笔画的书写	17
陆 ◇ 部首	39
柒 ◇ 结构形式	59
捌 ◇ 结构布势	77
玖 ◇ 归类总结练习	87
附录：原碑欣赏	99
编后语	151

壹 ◇ 总纲

一、什么是书法？

书法是指汉字的书写艺术，包括用笔、结构、间架、行款等方面。

二、为什么要学习书法？

学习书法，最初目的是将字写得笔画端正，间架安稳，流利，漂亮，在学习、工作和社会生活中，能够提高字的服务性能；



更进一步，则是通过书法来反映思想，表达感情，从而将其上升为一种艺术品，使人得到艺术的享受。

三、学习书法有哪些基本法则？

学习书法必须掌握执笔、运笔、用笔、结构这四个方面的基本法则。

四、学习书法从何入手？

先摹后临。

丨 贰 ◇ 执笔

一、为什么要讲究执笔？

执笔得法，书法技艺才能有较快提升。

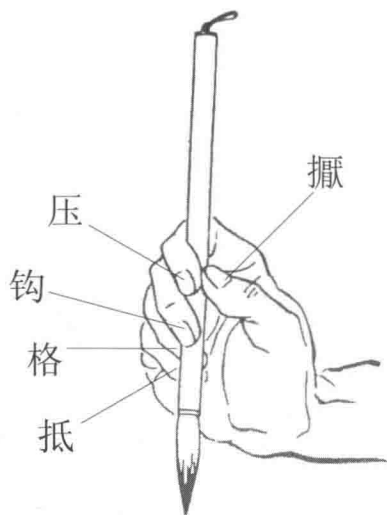
二、怎样才是正确的执笔法？

正确的执笔法，简单地说，就是“指实掌虚”四个字。

三、怎样执笔才能指实掌虚？

食指（第二指）、中指（第三指）并拢，在笔管前面用指尖钩住；拇指在笔管左面用指尖向右擗；无名指（第四指）紧靠中指，指甲中部在笔管里往外抵；小指紧贴着无名指。这样，五个指头攒在笔管四周，拇指的指骨突出，掌心就空了，空处大约可以放进一个鸡蛋，这就是“指实掌虚”。这里特别要注意的是，

拇指和食指、中指必须攥在一起，无名指、小指必须要紧靠中指，拇指的指节必须突出。（见下图）



四、古人执笔有“龙眼”“凤眼”之说，是怎样执法？

所谓“龙眼”“凤眼”，是一种形象的执笔法的比喻。“龙眼”执法，是食指、中指只要指尖作弧形攥住笔管前面，无名指的第一节节骨在笔管里面推顶，拇指右边指肉压在笔管左面，使虎口围成圆形，用这种执法，手腕扭着，既吃力又不实用。至于“凤眼”执法，是指将食指勾起，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、中、下三截，这样无名指及小指自然而然地捏在掌心，虎口狭长，像凤凰的眼睛，掌心捏实了，笔尖运转就不灵活，这样执笔的人必须注意纠正。此外，有些书上还有“撮管”“提管”等说法。

五、笔要执得紧好，还是执得松好？

执笔不要太松，也不要太紧。太松了笔管容易掉落，太紧了笔管会颤抖，手也容易累。拿骑自行车来做比，初学骑车的，因为怕摔跤，往往把车把攥得紧紧的，结果车身反而更容易倾倒。执笔跟攥车把一个道理，要不松不紧，恰到好处。相传东晋时代的大书法家王羲之看到小儿子献之在练字，从背后出其不意地拔他的笔，竟没有拔动。由于这个故事，后人便误以为笔要执得紧。其实如按照指实掌虚的方法执笔，不用很大的指力去攥住笔管，而笔管自然稳如泰山，要想从后拔去，确实是不大容易。

六、笔要执得高好，还是执得低好？

执笔的高低，要根据字的大小而定。总的原则是：字越小，笔执得越低；字越大，笔执得越高。一般说来，写小楷笔要执得



日本空海《执笔图》

低些，拇指距离笔尖四至五厘米；写中楷（也称寸楷）执得稍高些，拇指距离笔尖六至七厘米；写大楷执得更高些，拇指距离笔尖七至八厘米。不过这不是硬性规定，除字的大小有别外，还有笔管的长短、写字的姿势（坐和立的区别）等因素，也影响到执笔的高低。因此，究竟执得多高，要写字者自己去体验掌握一个合适的尺度。

七、正确的握笔（钢笔）方法：

拇指食指捏住笔，两个指尖要对齐。

中指下抵笔杆上，另两指弯掌要虚。

指距笔尖一寸余，不紧不松正适宜。

叁 ◇ 运笔

一、什么是运笔？

运笔，是指笔的运行。

二、怎样运笔？

运笔必须用腕，五指握住笔管，用腕力与手指使笔管随着手的活动方向来回运转，这就是“运腕”。

三、为何不可只用指运笔？

只用指力去拨动笔管，笔管的活动范围非常小，写小字还可以勉强对付，写中楷、大楷以及再大的字，就无法应对自如。而且，只用指力运笔，笔不踏实，写出的字也是虚浮无力的。

四、以腕运笔，腕的姿势应该怎样？

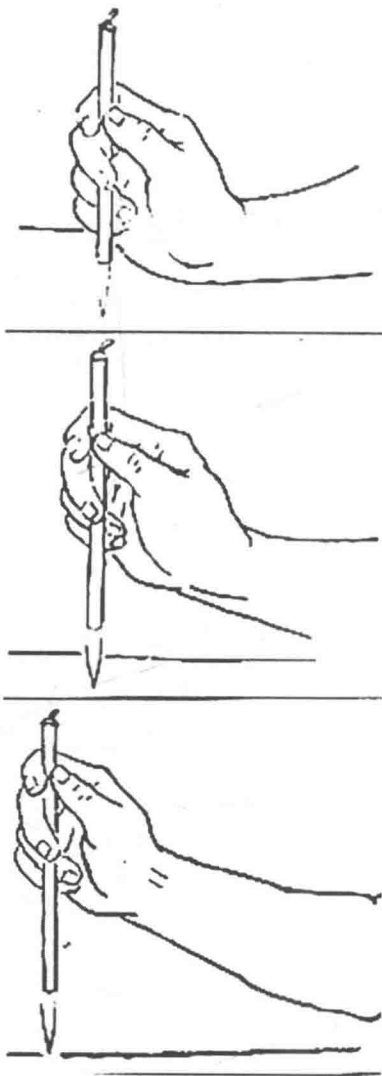
以腕运笔，手腕必须离开桌面，使之悬空。悬空的腕部又须平覆，同桌面平行。

五、为什么腕要平覆？

手腕平覆，就可以使笔管保持垂直。

六、笔管是否应永远保持垂直？

笔管不能永远保持垂直，必要时是可以而且应该倾侧的。例如写较长的直画，笔势由上而下，笔管就要随着向前倾侧，直画越长，笔管向前的倾斜度也越大；横画笔势自左而右，则笔管改为向左倾侧；其他撇、捺等笔画，也都依此类推。但须注意的是，笔管可以向前或向左倾侧，而不可向后或向右倾侧，而向后或向右，就不是以腕



运笔了。

七、腕要悬多高？

悬腕的高度同执笔的高低一样，要视所写字的大小而定。一般说来，写中楷手腕离桌面约四厘米。字写得大，腕悬得高些，离桌面远些；字写得小，腕悬得低，离桌面近些。因此字的大小不同，高度并不一样。

八、为什么要悬腕？

悬腕写字，可使手转动灵活；如不悬腕，紧贴桌面写字，手就无法如悬腕时灵活。

九、初学悬腕，手抖如何处理？

为防止写字时手抖，必须勤学苦练，持之以恒。方法有两种：一种是空闲时候，倒拿笔管，或者拿一根筷子，按照正确的执笔法执住，悬起手腕，在桌面上绕圈儿，经过一段时间的练习，手腕自会逐渐稳定；另一种是写字时将左手平覆在桌面上，右手腕放在左手背上写，这种做法叫“枕腕”，时间长了，抽去左手，右手也能稳定。这两种方法，可以同时并用，练习一段时间，就能收到效果。

十、写小楷是否也要悬腕？

如果有能力，写小楷也可悬腕。开始练习小楷时，悬腕是比

较困难的，可采用上法中的“枕腕”，即将手肘靠在桌上，手腕靠近桌面而不紧贴，能够自由活动，也就是最低的悬腕。

十一、写标语、横额等大字应怎样？

写标语、横额之类的大字，不光要悬腕，还须连肘也悬空，这就是“悬肘”。悬肘可以在练习悬腕的同时练习，等打好了基础，那就可以运转自如，小大由之。

十二、写字时身体姿势应怎样？

字要写得横平竖直，写字时或站或坐，身体也必须端正。头要正，稍向前俯。眼离纸约一尺（约 33cm），双眼之间如果画一条线的话，这条线要和桌子成平行线。写三寸（约 10cm）以内的字可坐着写，写三寸以外的字须站着写。

（一）坐姿



坐姿口诀

胸离桌沿一横拳，头正肩平身不弯，眼距书桌一尺远，两臂张开桌放安，书正纸平左手按。

(二) 立姿

