

雅风斋◎主编

青少年书法入门与提高

顾明远题

中国教育学会会长顾明远推荐范本

书谱

技法入门与提高

SHU PU JI FA RU MEN YU TI GAO

 金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE

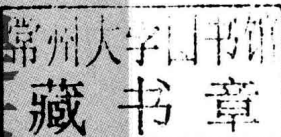
青少年书法入门与提高

顾明远题

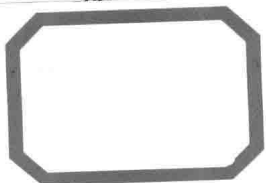


《书谱》技法入门与提高

雅风斋 主编



金盾出版



内 容 提 要

孙过庭，唐代著名书法家、书法理论家。《书谱》不仅是一篇文辞优美的书学理论，也是草书艺术的典范之作。其书风翰逸神超，浑朴流润，既深入晋王堂奥，又得汉魏精髓，是后人学习草书的最佳范本之一。

图书在版编目 (CIP) 数据

《书谱》技法入门与提高 / 雅风斋主编. —北京：
金盾出版社，2017.7

ISBN 978 - 7 - 5186 - 1213 - 0

I. ①书… II. ①雅… III. ①草书—书法 IV.
①J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 045301 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

北京市房山腾龙印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 9

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 20 000 册 定价: 25.80 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

弘揚國粹
傳承萬代

癸巳暮春

顧明遠書



寄语

书法是文化，基于传承；书法是艺术，
贵于创新。苏轼在“画记”帖中说：

画有常形，亦有常理。形可以无常，但需
有常理。以其形之无常，是以常理不可不谨
也。书法亦是。青少年书法，以临摹为基础，
逐渐由浅入深，从形似到神似，乃无常形，而有
常理也。

癸巳暮春 於明遠撰何年午有の



目录

contents

第一章 学习书法的基础知识 ·····	001
一、正确的书写姿势 ·····	001
二、毛笔字的执笔方法 ·····	002
三、毛笔字的运笔方法及基本笔法 ·····	004
四、学习书法的几个重要环节 ·····	005
五、毛笔的选择与介绍 ·····	006
第二章 基础知识 ·····	010
一、孙过庭简介 ·····	010
二、《书谱》简介 ·····	010
第三章 《书谱》的基本笔画 ·····	012
一、点 ·····	012
二、横 ·····	014
三、竖 ·····	016
四、撇 ·····	017
五、捺 ·····	019
六、转折 ·····	020
七、钩 ·····	022
八、提 ·····	025
第四章 《书谱》的偏旁部首 ·····	026
一、左偏部 ·····	026
二、右偏旁 ·····	044
三、字头 ·····	050
四、字底 ·····	057

目录

contents

五、半包围	062
六、全包围	065
第五章 《书谱》的结构特点及章法布局.....	066
第一节 结构特点	066
第二节 章法布局	076
一、篇章之间——虚实的纵横交错，交相辉映 ..	076
二、行与行之间——和而不同，违而不犯	078
三、字与字之间——乍徐还急，气脉相连	080
第六章 书法创作常识.....	084
一、作品常用形式	084
二、落款	084
三、印章	086
附录 《书谱》原帖	088

第一章 学习书法的基础知识

一、正确的书写姿势

正确的书写姿势对每个学习书法的人至关重要。尤其是对青少年而言，培养正确的书写姿势，不仅有利于身体健康，而且对今后写好书法也是关键所在。

写字姿势，又称“身法”。写字姿势不正确，不仅影响练字，还会影响身体健康。因此，初学写字，必须掌握正确的写字姿势，纠正不良的写字习惯。

如果书写字径在10厘米以内的楷体字和字径在5厘米以内的行草字，而且篇幅又较小，可采用“坐势”。如果要写较大的字，为了运笔的灵活，最好站立悬肘来完成书写。

坐姿的要领是：端正平稳，自然舒展，要做到头正、身直、胸舒、臂开、足安。

1. 头正：头不得左右歪斜。

2. 身直：上身要坐端正，保持双眼视线与桌面在45度角左右。



3. 胸舒：胸部与桌沿保持一拳的距离。
4. 臂平：两臂自然平放在桌面上。
5. 足安：两脚自然平放在地面，以与肩等宽为宜。

立势又可分为立势俯写和立势题壁写两种。立势俯写的要领是：头俯，身躬，臂悬，足开。立势题壁写的要领是：头平、身正、臂曲、足稳。

二、毛笔字的执笔方法

执笔是笔法的基础，掌握正确的执笔方法，是学习书法的一项基本功。“书圣”王羲之的启蒙老师卫夫人说：“凡学书字，先学执笔。”足见掌握正确执笔法的重要性。古代书家根据实践经验，按照五个手指的生理特征，总结出了执笔五字口诀：“擗、压、钩、格、抵”。这五个字也是现代书家所推崇的，具体内容是：

擗：用大拇指指节首端紧贴笔管内侧，由左向右用力。

压：用食指指节末端斜贴笔管外侧，由右向左用力，与拇指对捏笔管。

钩：用中指紧钩笔管外侧，由外向内用力。

格：用无名指甲根部紧顶笔管右侧，由内向外用力，与中指相对。

抵：用小指自然靠拢无名指，起辅助作用。

执笔时，还要注意如下几点：

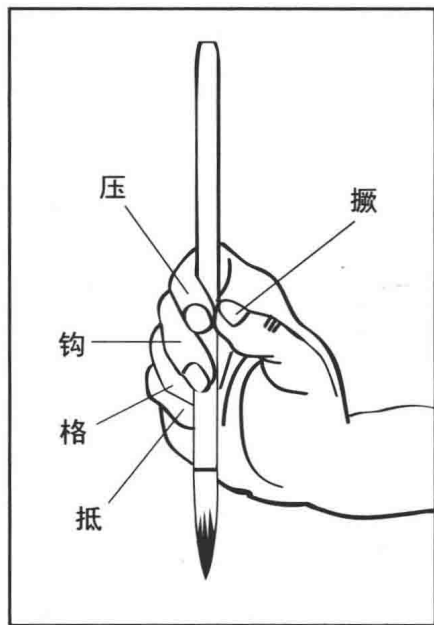
1. 指实：用拇指、食指、中指的第一节指头肚实实在在地捏住笔管，抓得稳而用力实。写时用力，提笔放松，松紧变化适度。

2. 掌虚：指节外凸，掌心空如握卵。这样，便于手指伸缩自如，运笔灵活。

3. 腕活：手腕不僵硬，能灵活运笔。

4. 笔摆：毛笔行笔时随行笔方向的不同而摆动。如写横画时笔管向左摆动，写竖画时，管向笔前摆动，形成中锋行笔，能拉能推，避免平拖死拉。

正确的握笔方法是：笔杆放在拇指、食指和中指的三个指梢之间，食指在前，拇指在左后，中指在右下，食指应较拇指低些，手指尖应距笔尖约3厘米。笔杆与作业本保持

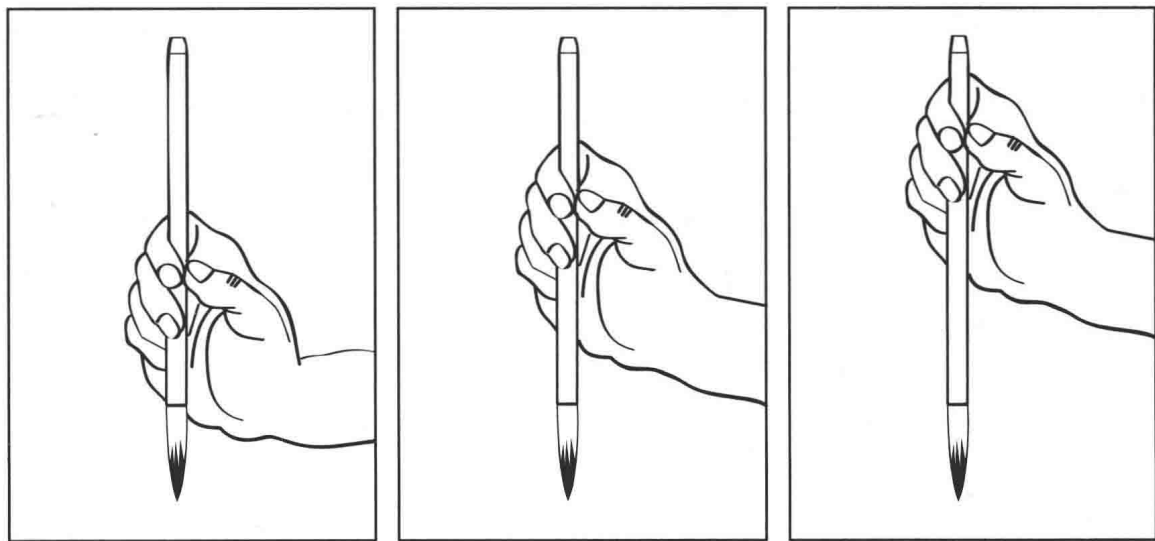


六十度的倾斜，掌心虚圆，指关节略弯曲。

书写字的时候，应该把笔管紧紧控制在手里，既感到牢固有力，又感到自然轻松。其中，执笔主要靠大拇指、食指和中指力量，无名指和小指起辅助作用。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位，即上部约占笔杆长度的十分之七，下部约占十分之三。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。

如果青少年握笔方法不正确，握笔太低，不仅写字时手容易疲劳，还会因握笔太低挡住视线，写出的字也不会很美，还容易造成对眼睛的伤害。



毛笔的执笔主要在手指，但也很讲究用腕，有“执笔在指，运笔在腕”的说法。正确发挥腕肘的作用，也是写好毛笔字的关键。腕法有如下三种：

1. 枕腕法：写小楷时，因运笔范围小，便将右手腕放在桌面上或将左手手背垫在右手手腕之下，以使右手稳健行笔。

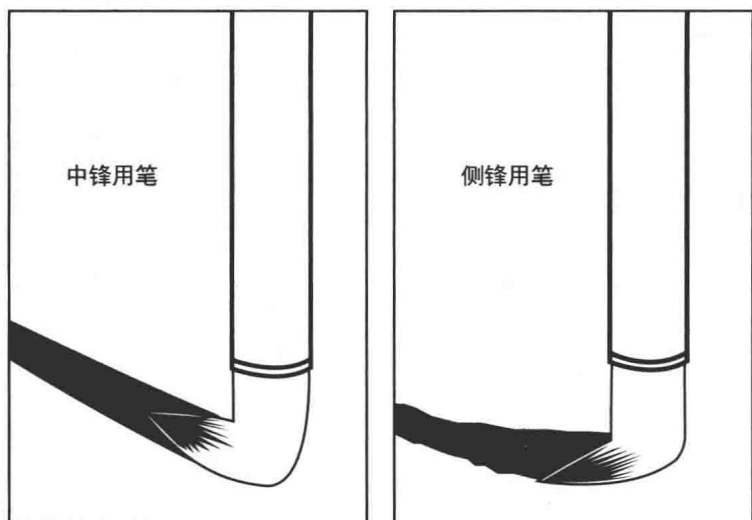
2. 悬腕法：写中楷、大楷时，手的活动范围增大，手腕必须离开桌面，提悬起来，便于摆动毛笔。

3. 悬肘法：写行草或大字时，因运笔更加灵活多变，腕肘要全部悬起来。

初学者开始练习中指，可采用枕腕法或悬腕法。

三、毛笔字的运笔方法及基本笔法

汉字的笔画虽然复杂多变，但运笔方法却是有规律可循的。古人云：“书法在用笔，用笔贵用锋。”书写时要求毛笔笔锋在笔画中正确地运转。笔锋在纸面上书写笔画时，起收行驻提按的运动规律和方法，就是笔法。元代书法家赵孟頫说：“书法以用笔为上。”清代康有为也说：“书法之妙，全在用笔。”因为字是由笔画构成的，而笔画的好坏优劣，全在运用毛笔的技巧上，这是书写的基本功，是书写训练的最重要的基本技法。



运笔的技巧主要在笔锋的正确运用上。我们在这里介绍常用的几种：

1. 顺锋起笔。就是起笔时顺着行笔方向落笔行进的方法，这样起笔方法简单易行，感觉到笔锋外露。
2. 逆锋起笔。在起笔时取一个和笔画前进方向相反的落笔动作，然后再折回运行，将笔锋藏于笔画之中。这种起笔方法难度较大，但写出的笔画丰满力足，没有虚弱之感。
3. 回锋收笔。就是在收笔时，把笔锋向原来行笔的反方向转回，在笔画内提起的方法。这样笔画尾部感觉含蓄浑厚、圆满有力。
4. 出锋收笔。就是收笔时，笔锋顺着笔画的行进方向渐渐提起离纸的方法。如撇、捺、提、钩等笔画的尾部，即用此法。楷体字的收笔出锋要求力到画端，并作空中回收，避免出现飘、浮、尖、散的笔画。

5. 中锋行笔。中锋又称正锋，是指书写时笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。这是书法中千古不易的笔法，是各种笔法最重要、最基本的用锋法。笔画的优劣，关键就在会不会中锋行笔上。

6. 侧锋行笔。是介于偏锋和中锋之间，由偏锋向中锋过渡的一种笔法。

7. 提笔与按笔。毛笔的性能之一是富有弹性，运用提按动作可以产生丰富的变化。提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔画由粗变细，除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提与按是书法运笔最基本的技法，书法的点画、线条的粗细浓淡及节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。它是创造书法艺术形象的重要手段。

四、学习书法的几个重要环节

1. 选帖

学习书法要选择一本好的字帖。古人说：“取法乎上，仅得乎中，取法乎中，仅得乎下”。中国历史上书法名家群星闪烁，他们的字迹都是后人学习的宝贵资料。正确的选帖方法，应该将各类碑帖浏览一遍，择一本比较适合自己性格特点的碑帖来临习。初学者可能不具备这种能力，老师或家长可根据学生性格特点或喜好来帮助其选择。字帖选择主要是指那些在历史上得到普遍认可而流传下来的经典书法作品，例如楷书字帖有：欧阳询《九成宫碑》、颜真卿《多宝塔碑》、柳公权《玄秘塔碑》，行书字帖有王羲之《集字圣教序》等字帖，适合初学者。

2. 读帖

读帖是在临帖之前，仔细审视所要临写的字，从点画、结构、章法等方面揣摩其特点，做到“胸有成竹”，读帖越仔细，临帖的目的性越强，效果就越显著。读帖既是临习过程中的一种手段，也是锻炼眼与手之间互相配合的过程。在我们学习书法时，应把读帖贯穿到整个书法学习的过程中。

3. 摹帖

摹帖就是直接依托在范帖上书写。常用的书写形式有四种：

拓描法把透明的薄纸覆在范帖上，照着纸面上透过来的字影描。拓描法的优点是不损坏范帖，缺点是隔了一层纸，有些细微处难免看不清楚，影响书写效果。

描红法在印有红色范字的描红纸上描。描红法字迹较仿影清晰，利于初学。

双勾填墨法就是把透明的书写纸覆在范帖上，用硬笔沿字的点画边沿精确勾画，然

后在空心字上描。

单勾添墨法就是把透明书写纸覆在范帖上，用硬笔在字影点画的中线上勾画，然后看着范帖沿单线描。这个方法难度稍大些，但用它检验对范帖点画掌握的程度很有效。

4. 临帖

临帖就是把范帖放在一边，凭观察、理解和记忆，对着选好的范本反复临写。王羲之在《笔势论》中说：“初学字时，不可尽其形势，先想字成，意在笔前。一遍正其手脚，二遍须学形势，三遍须会似本，四遍加其遒润，五遍每加抽拨使不生涩。如笔下未滑不可便休，三行二行习之未休，取滑健为能，勿计其遍数也。”临帖是个长期的过程，不是一朝一夕就能完全临好的，贵在坚持，才能取得好成绩。

五、毛笔的选择与介绍

古人说：“工欲善其事，必先利其器。”要进行书写训练，首先必须准备一套适用的书写工具：笔、墨、纸、砚，这就是我们所说的“文房四宝”。要选好这四宝，就首先要了解他们种类、性质、特点、使用和保管等知识。

1. 毛笔

毛笔的历史悠久，我们从出土的新石器时期陶器上的花纹及商殷甲骨上的朱书和墨迹，可以推断出毛笔大约产生于五六千年以前。

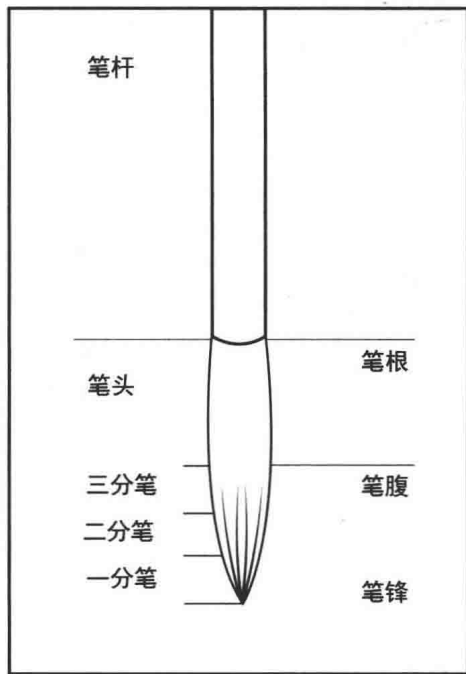
现在，全国有许多制笔作坊，最负盛名的是“湖笔”，它以种类多、质量高、价格低享誉海内外。

毛笔分笔管和笔头两部分。笔管多用竹、木材料，也有用牙、角、骨、石、金属或塑料等材料的。笔头用适宜的禽兽羽毛制成，尖部叫笔锋，中部叫笔腹，根部叫笔根。

毛笔的种类繁多，按料分有硬毫、软毫、兼毫三种。

硬毫（狼毫）。以弹性较强的狼毫、兔毫制作，其特点是写出的笔画挺拔劲峭，但易出现浮骨枯瘦、有骨无肉的毛病。

软毫（羊毫）。以弹性较弱的羊毫、鸡毫制作，其特点是写出的笔画浑厚、圆润，但易出现



偏软、无筋骨之感。

兼毫（狼、羊混合）。以硬毫为主柱，软毫为副毫，其特点是软硬适中、刚柔相济，适合初学者使用。

此外，按笔锋的大小有大楷、中楷、小楷之分；按笔锋的长短有长锋、中锋、短锋之别，初学书法可选笔毫不短于3厘米的兼毫长锋大楷。

毛笔的大小、长短与软硬，应根据自己所写书体的不同而选择相应的笔。毛笔质量的好坏，主要看笔毛的好坏和制作工艺的精粗。一般地说，一支好的毛笔应具备“圆、尖、齐、健”四个方面。

圆，指笔头丰满圆润，呈圆锥状。

尖，笔尖聚拢，尖锐不秃，无分叉，没有散锋。

齐，把笔头捏扁，笔尖平齐。

健，不掉毛，不掉头，笔毛挺拔而富有弹性。

好的毛笔其笔杆要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛；使用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

2. 墨

墨在我国也有悠久的历史，据记载，西周时期已开始出现人工造墨，战国时已有正式的墨出现，这可从出土的战国笔上残存物及简牍墨迹得到证明。三国时期，有关于“曹操藏石墨数十万斤”的记载。到了唐代就有了制墨官，北宋时推崇用石油烟制墨，说这种墨“黑光如漆，松烟不及”。到明代，“徽墨”开始出口到日本和东南亚各国。到了清代光绪年间，出现了墨汁，在制墨史上可以说是一次创新革命。

因制作材料的不同，墨锭可分三类：

油烟墨。由麻油、桐油、菜油等材料烧出的烟，加胶和香料制成，具有质地纤细、色浅有光泽的特点。

松烟墨。用松木烧出的烟，加胶和香料制成，具有质松易化、色浓无光泽的特点。

油松烟墨。用油烟、松烟或工业炭墨加胶和香料制成，价格较为便宜。

好的墨锭色深而有光泽，使用不涩不滞。辨别墨的好坏，首先要看质地。细腻滋润、断面透明如镜、无砂眼、手感光滑者为上品。其次看光泽。以黝黑发紫者为佳。再

次听声音，声细声轻者为好墨锭，声粗声浊者为差墨锭。最后试用，不涩笔、不胀裂、不变形，干时闻之无味，遇水便香气四溢者为上品。

如果我们研磨，应该用清水，切记不能用热水、茶水。研磨时要重按慢磨，顺着—个方向转大圈，这样磨出来的墨汁细而不起沫。墨块使用后揩干，以免酥软。要让墨块阴干，不宜曝晒，以免裂开。墨的浓淡，以不滞笔、不涸纸为宜。

机制的墨汁中以“—得阁”“中华墨汁”为上乘，书写时可达到理想的效果，装裱时不会渗化。

墨汁问世以后，因为使用方便的原因大受欢迎，逐渐代替了墨锭。使用墨汁时，应该少倒，既方便又节省。不要直接把笔插入瓶内，以免污染变质。

3. 纸

远古时候因为没有纸，文字只能记载在甲骨、竹简、木牍、绵帛、金石上。到了西汉时期，出现了纸。东汉蔡伦集大成发明了造纸术，使纸的生产和使用得到了普及。

毛笔书写用纸宜用吸水性较强的宣纸、毛边纸、元书纸等。但一般初学者练习时用纸则不必讲究，平时练字只要求纸面不太光滑，可用一般的毛边纸、白纸、旧报纸即可。现在有一种特殊的水写纸，可供反复使用。随着书写水平的提高，可根据需要选择好的宣纸来书写。

中国的书画艺术之所以鹤立于世界艺术之林，与中国的宣纸是分不开的。好的宣纸质地绵韧、纹理细致、洁白如玉、耐腐不蛀、吸水性强，能增加墨韵，保持光泽，浸水不化。宣纸的寿命很高，有“纸寿千年”之誉。宣纸，因初产于安徽宣城而得名。后来各地也有这类纸生产，常冠以地名以示区别。如“徽宣”“夹江宣”“富阳宣”“广西宣”“迁安宣”等。

宣纸按吸水性能可分为三类：

生宣。质地柔软，吸水性很强，浸墨快，散度大，墨韵层次清晰，最能表现浓淡干湿等效果。最宜书写大字和行草书，能完美的体现行云流水的风韵。

熟宣。熟宣是在生宣的基础上，再经明矾、骨胶或涂色等处理而成。熟宣吸水浸墨能力较弱，适宜写小楷或画工笔画。

半生半熟宣。介于生宣、熟宣之间，适宜初学者练习用。

宣纸按纸幅大小可分为二尺宣、三尺宣、四尺宣、五尺宣、六尺宣……丈六宣等。所谓的五尺、丈六是指宣纸的长度。宣纸的宽度为长度的二分之一。这里的度量单位采用市尺制。

宣纸按厚薄可分为单宣和夹宣。单宣纸薄而轻软，夹宣是把单宣叠合制成，有两层至多层，作大幅书画或装裱托褙时使用。

按原料配比的不同有绵连、净皮等区别。

按色彩分有虎宣、洒金宣、仿古宣、珊瑚宣等，还有带图案的专用宣。

各种宣纸都有不同优缺点，书画学习者应在熟悉其性能的前提下，充分发挥宣纸的表现力。

4. 砚

砚是研墨舔笔的工具，又名砚台、砚池、墨海。砚，按材质来分，可有石类、陶瓦类、金属类、漆砂类等。据考证，新石器时代已有研墨工具，汉代开始制造陶砚，唐代开始制石砚。后来在采石、造砚、雕花等方面都有新发展。最常见的砚台制作材料是石材，有来自广东端溪的端砚，来自安徽歙县的歙砚，来自甘肃南部的洮砚，来自河南洛阳的澄泥砚（澄泥砚为泥所制）等等，这四种砚台被称为“中国四大名砚”，

上述文房四宝是我们书写时必备的。除此之外，还应置备垫毛毡。另外，笔架、笔筒、笔洗、笔帘、镇纸等工具，也是书法家们所必备的工具。

第二章 基础知识

一、孙过庭简介

孙过庭，字虔礼，吴郡（今江苏苏州一带）人，官至率府录事参军，唐朝著名书法家、书法理论家。善行草书，深入二王堂奥。北宋著名书法家米芾曾评曰：“唐草得二王法，无出其右。”孙过庭的传世书迹有《书谱》《千字文》《景福殿赋》《孝经》并序、《北山移文》《狮子赋》等，其中影响最大的莫过于文书双绝的《书谱》。《宣和书谱》中曾写道：“作《运笔论》，字逾数千，妙有作字之旨，学者宗以为法。”由此可见，孙过庭所写理论不只有《书谱》，还有另一篇在当时也曾有过广泛影响的书法理论著作《运笔论》，只可惜早已遗失，现在唯一能读到的就只有《书谱》了。



二、《书谱》简介

《书谱》有墨迹与众多刻本。墨迹纸本即真迹现藏台北故宫博物院。纵27.2厘米，横898.24厘米，共351行，每行8至12个字不等，3500余字。衍文70余字，“汉末伯英”下缺30字，“心不厌精”下缺30字。刻本有十多种，其中比较著名的有《元佑本》，由北宋著名书法家薛绍彭于元佑年间所刻，现有宋拓本藏于日本东京书道博物馆；宋徽宗命龙大渊、蔡京审定上石的《大观帖》，又名《太清楼帖》；由文徵明选辑，文彭、文嘉摩勒，温恕、章简父所刻的《停云馆帖》等。

《书谱》的篇头题着“唐孙过庭书谱序，书谱卷上，吴郡孙过庭撰”，而篇末却有“今撰六篇，分成两卷，第其功用，名曰《书谱》”这样一句话。因此历来对于《书谱》到底是全文而中间关于卷下有一段文字遗失，还是仅仅只是序言，而全文另在别处，一直都存在着争议。