

书法教育教师校本培训参考用书

王志华 编著

志华楷书千字文



苏州大学出版社

志华楷书《千字文》

王志华 编著

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

志华楷书《千字文》/ 王志华编著. —苏州: 苏州大学出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5672-1030-1

I. ①志… II. ①王… III. ①楷书-法书-中国-现代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 178952 号

志华楷书《千字文》

王志华 编著

责任编辑 金振华

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

南通印刷总厂有限公司印装

(地址: 南通市通州经济开发区朝霞路 180 号 邮编: 226300)

开本 880 × 1230 1/16 印张 5.75 字数 53 千

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-1030-1 定价: 30.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

目 录

前言	1
《千字文》正文	5
附录:楷书常识	72

前 言

随着信息技术的迅猛发展以及电脑、手机的普及,人们的交流方式以及学习方式都发生了极大的变化,中小学生的汉字书写能力有所削弱。为继承与弘扬中华优秀传统文化,提高国民素质,有必要在中小学加强书法教育。为了贯彻教育部教基二[2011]4号文件《教育部关于中小学开展书法教育的意见》的精神,推进并落实好《中小学书法教育指导纲要》,提升中小学书法教育工作者的教育水平和书写能力,我以毛笔楷书的表现形式,书写了国粹精典文献《千字文》,供各中小学书法教育校本培训时参考,旨在比对交流、提升认知、激发兴趣、传承艺术,逐步解决目前一些学校由于缺乏书法教师,而对书法教育忽略和忽视的问题。为此,我就如何写好楷书,从以下四个方面谈一些自己初浅的认识。

一、明晰楷书术语“四要义”

学习楷书必须对“笔法”、“笔画”、“结构”、“结体”这些概念有一个充分的认识。

笔法——又称“用笔”与“笔势”,是指用毛笔书写有筋、有骨、有象、有势的正楷字,讲究各种笔画间架结构所必须的表现技巧,也就是用毛笔在纸上或升或降(即用笔的提、按、顿、蹲)或纵横运动(即用毛笔的过、挫、回、扭、转、折)等运笔方法,使所写的笔画方圆兼备,能随心所欲地运用好毛笔的弹性功能。

笔画——“点、横、竖、撇、捺、提、折、勾”八笔画是构成汉字的基本元素。虽然这些笔画的种类很多,但我们可以借助于“永”字八法的初始学习,由浅入深,触类旁通,通过对笔画严格的训练,牢固掌握好这些笔画用笔的基本要领。

结构——书法上通常讲间架结构,亦可简称为结字,指每个字的组织形式及其美化的构成方法。当然,不同的书体或流派,有着不同的结字法则,但平衡对称是字形结构的最基本的要素。在把握了这个要领之后,我们还要讲求字形结构的动态美,特别是楷书,更要讲究稳中有险,静中有动。既要四面停匀,八边具备,更应笔意深远,气韵无限。呆板、迟滞、僵死、无神,并不属于楷书艺术本身,而属于不识楷书或习楷书无能者。

结体——是指楷书结构的风格与体裁。比如:颜、柳、赵、欧等体的结构方式基本相同,但体裁风格各不相同,颜体——丰腴雄浑,结体宽博而气势恢宏,骨力遒劲;柳体——

结构严谨,笔画锋棱明显,如斩钉截铁,偏重骨力,书风遒媚劲健,字字严谨,一丝不苟;赵体——书风遒媚、秀逸,结体严整,笔法圆熟,被称为王羲之二代;欧体——字体结构典雅大方,法式严谨,看似平正,实则险劲,笔力劲健,神采丰润。

二、分析字挫形成的原因

要想写好字,首先要知道字写得不好的原因在哪里。我们且不管其原因是主观的还是客观的,是结构还是结体,是笔画还是笔法,我认为:主要原因不外乎“力弱生弯”、“主次不分”、“重心不稳”、“部件抵触”和“笔画雷同”五个方面的问题。

“力弱生弯”——往往跟执笔姿势和书写体态以及书写的情趣、精力、技法有关。

“主次不分”——除了一笔画的字以外,所有汉字都存在“笔画与笔画”、“部件与部件”之间的主次问题。

“重心不稳”——汉字基本上呈方块形,是由笔画、部件组合构成的,笔画的长短、大小、轻重、曲直及位置都会影响字的重心。

“部件抵触”——“自然、流畅和照应”是汉字书写的基本规律,违反这一规律就会导致笔画与笔画、部件与部件的不和谐。

“笔画雷同”——同笔画与同部件多的汉字,如果不加以求变和回避,就会造成字形呆板而缺少灵动。

三、掌握华美楷书的构成

一直有人认为:学习楷书,只要能把每个字的笔画、间架写得正确无误,使人认得即可,不必在追求工整美观上下功夫。所以,这些人不肯一门心思地下决心临摹碑帖,去深刻体会毛笔的特性,掌握运笔的技巧,研究和发挥笔、墨、纸、砚的功用。这也是国家教育部积极倡导各中小学要加强书法教育的主要原因。学习楷书,一方面是为了日常生活与工作的需要,另一方面是为写好行书和草书打好坚实的基础;更主要的是为了传承祖国书法的悠久文化和传统技艺。因此,书法的继承与创新是教育部将原先的“写字教学”改称“写字教育”的本质缘由。

在这里,我要特别强调的是:工整美观的“正楷字”同“实用字”是有区别的。

实用字是指由笔画、结构两种要素构成的字。学习写实用字,只要求把字的笔画、结构、形状和位置写得正确无误就行了,可以不去管它的形状外貌、体裁风格是否华美有风韵。

工整美观的正楷字与实用字的根本区别在于:工整美观的正楷字除了笔画、结构两

个基本要素以外,还要加上结体风格的美化和用笔技法的神化这两个特定条件(即要同时具备“笔画”、“结构”、“结体”和“笔法”这四个要素)。所以,学习工整美观的正楷字,首先要学习楷书的基本笔画的书写方法和偏旁的布置方法,其次要学习楷书结构美化的构成原则及其书写方法,而且还要尽可能揣摩结体的风格以及笔法的技巧。

本帖为了能让学书者好学、易学,且学后有用,并将可持续发展作为根本宗旨,在结体风格上延用了柳公权的偏重式骨力结构和稍长方的结字布局。在此基础上,渗入颜真卿的部分勾画与捺画的运笔特点,使字更为丰腴健美;在长捺与竖弯勾及斜勾的表现手法上,又渗入了欧阳询的笔法,使之更为秀美灵动;在横勾与横折的书写上借鉴了魏书的顿笔侧回锋与顿笔侧锋下行转中锋的用笔方法,这样,能让字体更为健劲、有弹性、有活力。我们要力求做到:正如鲁迅在感叹书法艺术魅力时所说的那样——“它不是诗却有诗的韵味,不是画却有画的美感,不是舞却有舞的节奏,不是歌却有歌的旋律。”

本帖共67页,在先后页的用笔技法上,采用了由浅入深的自然过渡模式,实现了由工楷向稍行楷的过渡。这样,学书者只要在掌握了一定的楷书基本笔画和偏旁部首的书写方法的基础上,通过对本帖的反复练习,即可在学好工整美观楷书的同时,又对行楷的书写技法产生一定的感悟。这对学书者进入下一步的行书学习来说,是大有益处的。

四、选择科学习字的途径

学习楷书,能否达到工整美观的目的,这取决于各种笔画着墨时法与度、用笔技法是否娴熟,楷书结构、结体的构成原则掌控得是否正确。因为,所写楷书的工拙与美丑完全是由每个字的结构、结体的构成原则和正确的书写方法来决定的。

要想写好字,必须心中有字。如何形成字形概念?这是学书者首先要解决的问题。也就是说,要针对学书的个人爱好,选好比较适合自己学习的字帖,并对所习字帖的形体进行分析(读帖)。如何读帖?如何读懂帖?为此,本人在总结前人结字规律的基础上对本帖进行了总结归类,形成了“楷书结字规律十二法”附于本书之后,供学书者临习本帖或临习其他字帖时借鉴和参考。概括地讲,练好楷书要注意四点:运笔要轻重有度,落笔坚定;笔画要前后呼应,避免雷同;结构要主次分明,宫收臂展;布局要大小匀称,险中求稳。

写字者,励志也。成功=科学方法+坚强毅力。什么是科学的习字方法?最简单地讲,就是按规律办事,即按人的生理规律办事,要求执笔姿势、用笔方法要正确;按人的心理规律办事,要求有兴趣、有成就,符合认知规律。为什么有些学习书法的人半途而废,总认为学习书法太难了,自己不是学习书法的料。其实,这是目标不明(选帖不专一,“雾

里看花”，个个都喜欢）、方法不当而已。今天认为这个字贴好，就学这个；明天又觉得那个帖子好，又改学那个。到头来，时间花去不少，却效果甚微，乃至无功而返。王羲之在《笔势论》中说：“一遍正其手脚；二遍少得形势；三遍须令似本；四遍加其遒润；五遍每加抽拔，使不生涩。”究其含义：（1）规范执笔及写字的姿势；（2）了解和掌握相关笔画及偏旁的写法；（3）像执行命令而别无选择地临习范本，先要达到形似的标准；（4）通过反复练习，要求达到字形相似、笔法遒润的水准；（5）在继承的基础上，发现其不足，有选择地加以调整。因此，我认为，科学的习字方法应该是：（1）严格规范执笔方法与写字姿势。（2）选准字帖，写好“八笔画”（可以从“永”字八法入手，对同类其他笔画加以比较与深化）。（3）按结字规律临写。每天写好“五个字”（十遍八遍不等），在学习字型的同时，掌握一种结字规律（见本书附录《楷书常识》中的“楷书规律十二法”）。日积月累，学书者即可获得完整的结字规律和楷书型模概念。（4）通临字帖，力求遒润。这是建立在对“楷书结构十二法”有一定的基础上，对全帖进行通临，达到对结字规律的全面融通和验证，再经历由工楷向稍行楷的感悟，最终完成向下一步学习行书的自然过渡。

业精于勤，荒于嬉；书成于练，毁于随。练得一手漂亮的字终身受益。字如其人，透过习字看定力。有志者，事竟成。衷心祝愿有志学书之人都能取得华采的业绩！

以上只是本人对学习毛笔楷书的点滴体会，愿与大家交流。恳请书法同仁对本人的书法与书法观点批评指正。

王志华

2014年6月

天 地 玄 黄 宇 宙
洪 荒 日 月 盈 昃 辰 宿 列

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列

餘	爍	張
成	收	寒
歲	冬	來
律	歲	暑
呂	閏	往

張。寒來暑往，秋收冬藏。閏余成歲，律呂

調陽雲騰致
雨露結為霜
金生麗水玉

調陽。云騰致雨，露結為霜。金生麗水，玉



出崑岡。劍号巨闕，珠称夜光。果珍李柰，

羽	鹹	菜
翔	河	重
龍	淡	芥
師	鱗	姜
火	潛	海

菜重芥姜。海咸河淡，鱗潛羽翔。龙师火



帝，鳥官人皇。始制文字，乃服衣裳。推位

周	唐	讓
發	吊	國
殷	民	有
湯	伐	虞
坐	罪	陶

让国，有虞陶唐。吊民伐罪，周发殷汤。坐



朝問道，垂拱平章。愛育黎首，臣伏戎羌。

遐迩一體率
賓歸王鳴鳳
在竹白駒食

遐迩一體，率賓歸王。鳴鳳在竹，白駒食。