



青少年书法 自学指南

牛文宝 编著

团结出版社

书法



青少年书法自学指南

牛 文 宝

团 结 出 版 社

青少年书法自学指南

牛文宝

*

团结出版社出版

(北京东皇城根南街84号)

河北省抚宁印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1991年12月(32开)第一版

1991年12月第一次印刷

字数: 200千字 印张: 10

印数: 12 000

ISBN7-80061-573-1/G·191

定价: 4.95元(平)

内 容 提 要

本书介绍从初学一直到进行书法作品创作的全过程。以毛笔楷书为重点，其中包括学习毛笔楷书；学习毛笔行书；学习钢笔楷书；学习钢笔行书的方法、途径和步骤以及怎样进行书法作品的创作，怎样进行书法艺术的欣赏等，都进行了较系统、全面的阐述和说明。并附有名家碑帖分析和大量的例字展示，是供初学者在较短时间内，初见成效的通俗易懂，切合实际的指导性书籍。

前 言

本书的主要目的,是为青少年初学书法,引导入门捷径而写。其他年龄段者初学书法也基本适用。也可以作为中、小学,职业高中,中专,中技等学校书法课教材或参考资料。

由于时间仓促,手头资料不全,水平有限,难免有缺点和错误,希望批评指正。

编 者

目 录

一、与初学书法者漫谈	(1)
二、学习毛笔书法的物质准备	(7)
三、学习毛笔楷书的基本方法	(11)
(1) 执笔法 (2) 姿势 (3) 运腕 (4) 用笔	
(5) 常用笔法简介 (6) 用纸 (7) 用墨	
(8) 汉字笔画的书写 (9) 汉字的笔顺规则	
(10) 汉字的间架结构 (11) 欧阳询结体三十六法	
(12) 历代书家名作简介 (13) 碑帖的临摹	
四、颜柳欧赵四体楷书名碑帖的用笔特点和 结字风格	(78)
五、学习毛笔行书的基本方法	(100)
六、钢笔楷书	(119)
七、钢笔行书	(168)
八、钢笔行楷常用字练习	(204)
九、钢笔行草书练习	(218)
十、草书例字	(224)
十一、书法作品的章法	(229)
十二、书法作品书写的格式	(242)
十三、钢笔书法章法举例	(266)
十四、书法作品的创作	(297)
十五、书法家论书法	(300)
十六、介绍几本书法理论书籍	(302)

十七、书法艺术的欣赏.....	(304)
十八、勤学苦练、博采众长、大胆创新.....	(309)
结束语.....	(310)

一、与初学书法者漫谈

(1) 书法艺术乃中国之国粹，继承和发扬宜从幼年学起。

中华民族有几千年的文明史，汉字是中华民族文化之源，书法则是表现汉字较完美的艺术形式。它不仅是我国的国粹，就世界而言，也是除汉文字之外绝无仅有的。不少外国人为获得一帧中国书法作品而奔波，作为一个中国人，写不好汉字，不能不说是一件憾事。

我们一定要继承和发扬祖国优秀文化遗产，使之更臻完善，是中华儿女义不容辞的责任。从广义来说，不论年龄大小，只要有点文化，都可以而且也应该练些字，努力把字写得好看些，这是不难办到的。

从效率来谈，从幼年学起最理想，因儿童时期头脑净，记忆强，摹仿快，有“先入为主”的极好条件，即使走点弯路，迷途知返，继续不断深化，也还有漫长岁月。关键是路子要走对。

此外，纵观古今，源远流长的书坛名家迭涌，云蒸霞蔚。或典雅端庄、遒劲古朴，或清逸隽秀、神采飞扬，或若行云流水、宕跌有声，或抱琴微醉、寄意兴怀，给人以美的享受。是美学教育的重要组成部分，而美学教育又是培养良好道德情操的重要内容。

郭沫若曾为中、小学生题词曰：“培养中、小学生写好字，不一定要人人都成为书家，只要把字写得合乎规则，比

较端庄、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独行专断是容易误事的，练习写字可以逐渐免除这些毛病……”

总之，学习书法，既可以触发求学，积极向上，又能启发智慧，陶冶情操，是对真、善、美的体验和追求。从少儿学起，效果最佳。

(2) 中国书法史浅析：

史料证明，三千多年以前，就有了比较成熟的文字及其契刻的书法艺术，在长期的历史发展中，形成了各种书体。主要有篆书、隶书、草书、楷书和行书，它们之间有着不可分割的联系，又有各自的特点：

篆书：分大篆和小篆

大篆——广义指甲骨文、金文、籀文和春秋战国时通行于六国的文字。狭义专指籀文。始于周代，在春秋战国时多通用于秦，石鼓文就是这种文字的代表。

小篆——秦代通行的文字，又叫“秦篆”。它是在籀文的基础上形成的。通常说的篆字，主要是指小篆。

隶书：也叫“左书”

是由篆书简化演变而形成的一种字体。始于秦代，普及于汉、魏。

草书：分章草、今草和狂草。

是在隶书通行之后，随着社会的发展，为书写便捷而产生的一种笔画连绵、结构省简的一种书体。始于汉初。当时流行的是草率的隶书，后发展形成一种新的书体，叫“章草”。到了汉末，逐渐脱去“章草”中隶书笔意，上下字之间笔势牵连相通，其偏旁相互假借，成为“今草”。即一般所指的草书。到了唐代，在“今草”的基础上，写得更加放纵，笔势连绵回绕，字形变化繁多，点画飞动，甚至数字一笔连成，成为“狂草”。

楷书：也叫“正书”、“真书”

是为纠正草书的漫无边际，减省隶书笔画的波折而形成的一种书体，始于汉末，盛于魏、晋、南北朝，鼎盛于唐。

行书：分“行楷”和“行草”

是在楷书通行之后，为补救楷书的书写不便和草书的难于辨认而产生的一种书体。

(3) 学习书法，要有顽强的毅力，绝窍是刻苦。学习书法是要下一番功夫的。有的人想学书法，但又怕苦是不行的。重要的是要有决心和毅力，持之以恒。假如每天练几个字，用上半小时，日积月累，一年按三百天计算，每年至少可练上千字。切忌兴致一来，一练就数小时，数百字，每个字草率从事，不专心按范字要求有计划的进行摹仿，初求形

似，进而求神似，这样成效甚微，事倍功半，既影响自己的情趣，又可能不断反复巩固自己的坏毛病。也不要间隔时间过长。关键是要经常练习，最好每天动动笔。古人云：“字无百日功”，主要是指练习几个月就能初见成效的意思。晚清著名书法家康有为，说教其小女学某一帖，十二日便有意势。当代五、六岁，七、八岁的幼童写出虽较雅嫩却合乎门道的书法作品并不鲜见。可见只要方法得当，肯下功夫，肯花力气，坚持不懈，是会得到乐趣的。

学习书法就要亲近书法。怀着锻炼意志，培养高尚情操，踏下心来，以实事求是的态度，从严要求，循序渐进，不好高骛远，遇到困难积极想办法，是完全可以赢得较快进展的。世上无难事，只要肯登攀，深造也是办得到的，只是用功罢了

(4) 关于初学入径的几点建议：

- ① 初学易从规矩字体入手。篆、隶、楷都属规矩字体，但篆书、隶书非是实用文字，楷书是现行文字，学以致用，故一般常从楷书学起。
- ② 学习书法多从毛笔楷书入手。因为练就一手毛笔楷体字，就为学习毛笔行书创造了必备的条件，同时也为进一步学习其它书体打下了坚实的基础。
- ③ 练好毛笔字，硬笔字不必再练。因为驾驭软毫即能操作自如，硬笔便不在话下。
- ④ 学习毛笔楷书一般多从唐楷开始。因为唐代是楷书的鼎盛时期。名家荟萃，遗墨繁多，易选范本。如颜真卿的《多宝塔碑》、《勤

礼碑》；柳公权的《玄秘塔碑》、《神策军碑》；欧阳询的《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》；赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》等，即所谓颜、柳、欧、赵楷书四体范本，都是很好的习字范本。除了赵孟頫外，都是唐代著名书法家。当然也不局限于流行多年的几种范本。也可以选择其它古代名家的范本。如褚遂良的《雁塔圣教序》、李邕的《麓山寺碑》等。

(5) 也可以直接从硬笔书法入手。优点是可以绕过软毫用笔的难关，但也必需遵循毛笔书法的法度，只不过是执笔的方法，笔的性能不同。不足的是，代替不了毛笔字。而且在很多情况下，非用毛笔字不可。

(6) 选好一本帖，最好不要轻易更换。初学可以根据自己的性格、气质等，选一本自己非常喜爱的范本，最好征求一下懂行人的意见。一旦确定下来，就要下决心钻进去，学懂、练会。切忌朝秦暮楚，屡屡改弦更张。

(7) 学习书法的基本途径：

① 一定要坚持临帖。

前人练字，大多是先选一种碑帖作范字，仔细揣摩其每一字的笔画与结构特点，反复临摹，熟练地掌握其写法，进而在一家一体的基础上，博览广习，敢于创造自己的独特风格。

② 楷书是基础。

前人常把楷书比作“立”，行书比作“走”，草书比作“奔”。楷书方整规范，笔画富于变化，要有较深的用笔功力。楷书功底不

深，则行书、草书笔力不足。

③ 用笔是关键。

前人认为，书法第一是用笔，第二是结体，第三才是章法风格。

二、学习毛笔书法的物质准备

(1) 文房四宝——笔、墨、纸、砚。

① 毛笔的性能、选择和保养

毛笔由于所用兽毛不同，可分为硬性、柔性、中性三种。硬性毛笔：如狼毫、紫毫等。其锋毫较硬，弹性足。柔性毛笔：如羊毫、鹿毫等。质地较柔软。中性毛笔：由软、硬毫混合制成。又称兼毫。如紫羊毫，五紫五羊，七紫三羊等。

初学宜选中性毛笔。

根据所写字大小的不同需要之分，最大的叫“楂笔”，又称“抓笔”；其次为“斗笔”、“提笔”等；一般常用的为大楷笔、中楷笔、小楷笔。

初学宜选中楷或大楷笔。

选择一支好的毛笔应具备圆、齐、尖、健四个条件。

圆：指笔头锋毫匀整，运转时，团聚不乱。

齐：即笔毫压扁铺开锋毫齐平。

尖：指锋毫聚拢成尖锥状。

健：指笔的弹性要好。运笔时锋毫可随意曲折，提收时锋毫收束自然。

此外，还要注意笔管要直，笔尖要正，笔毫要匀顺。

使用毛笔时要注意：

新笔使用前，需将笔头在温水中浸泡，洗净笔头的胶

汁。切勿用热水烫泡，免使锋毫变形，失去弹性，影响使用。

毛笔用过之后，必须及时洗净，理顺笔毫，悬挂于阴干处。

② 墨

书家对墨历来极为重视。

常见的墨分三类：

松烟墨：用松木烧烟，加胶和香料制成。

油烟墨：用松油或菜油烧烟，加胶和香料制成。

油松墨：用松烟和油烟混合制成。

写字大多数用油烟墨或油松墨。

辨别墨的好坏，首先看墨色，其次看是否细润。以黝黑发紫光者为佳，黑色次之，青光又次之，灰白为下。

墨的主要品种有：“紫玉光”、“苍龙珠”、“宝翰凝香”、“千秋光”、“十万杵”、“五百斤油”等。较好的墨汁也可以代用，但要除去浮胶，再用墨锭磨一磨。正式的书法作品，以磨墨书写为好。

初学可以磨墨，也可以用便宜些的墨汁。

③ 纸

中国书画用纸叫宣纸，产于安徽宣城者为上乘。宣纸的特点是质地绵韧，纹理美观，洁白细密，墨韵层次清晰，着笔深固，便于长期保存。

宣纸分生宣、熟宣、半生半熟宣三种。生宣吸水性强，便于与笔墨相发，适于书法用纸。常用的如夹宣、单宣、净皮等。

初学一般用毛边纸、元书纸等。

油光纸、道林纸、拷贝纸等不宜作毛笔字练习用纸，因过于光滑，沉不住墨，难于练出笔力。

④ 砚

又叫砚台、砚池、砚田、墨海。

砚的种类繁多。著名的有广东肇庆端溪出产的端砚；安徽歙县出产的歙砚；山东出产的鲁砚等。

初学者，砚只要石质不太滑，不过于粗糙即可。

砚使用后要即时用冷水洗净，再放些清水储于砚中，使砚心保持湿润，叫做“养砚”。

(2) 其它辅助工具：

① 垫毡

书法习字和创作需要垫毡。元书纸、毛边纸、生宣等浸墨性强，易玷污桌面，用报纸垫之不是好办法，最好备一块一米见方的书画垫毡，也可以用废旧呢料等代替。

垫毡用脏后不必清洗。

② 镇尺：又叫镇纸

用以将纸展平压牢，便于书写。

镇尺宜重，铜制、木制、石制均可。也可用其它代替物。

③ 笔筒

毛笔用后，洗净悬挂垂干后，将笔毫轻轻捻开，倒置于毛笔筒中，以养护毛笔。

④ 笔架

用笔书写中途暂时搁笔，易滚动，宜用笔架架牢。

⑤ 笔帘

外出用笔，宜将笔用笔帘捲好，既携带方便，又保护笔。

⑥ 笔洗

不管是新笔或是旧笔，都不要直接取墨，应先放入清水中浸润，甩净再取墨，以得毫锋柔润，故可备笔洗。也可用其它代替物。切勿用洗脸水等含酸、含碱、含油污的水浸笔，以保护好毛笔。

⑦ 还有砚匣、水盂、水勺等。

⑧ 有条件的也可备一两方书画印章、印泥、印规等。