

少儿技艺丛书

崔承顺 编著

霸	剩	昔	师	钟
王	勇	天	过	小
天	追	翻		
若	穷	地		
有				
情				
天				
亦				
老				
人				

书

法

家

小



农村读物出版社

封面设计 姬小农

杨向红 戴振宇 主编

少儿技艺丛书

小 球 星
小 棋 王
小 作 家
小 歌 唱 家
小 书 法 家



ISBN 7-5048-2806-8



9 787504 828064 >

ISBN 7-5048-2806-8/G · 852

定价：5.50 元

少儿技艺丛书

小 书 法 家

崔承顺 编著

农村读物出版社

少儿技艺丛书

小 书 法 家

崔承顺 编著

责任编辑 刘 宁

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京市朝阳区科普印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 4

字 数 80 千

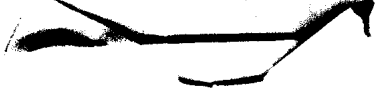
版 次 1998年5月第1版 1998年5月北京第1次印刷

印 数 1~8000 册

书 号 ISBN 7-5048-2806-8/G·852

定 价 5.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



目 录

一、写好字的意义	1
二、文房四宝的选用	5
三、选帖与临帖	10
四、怎样学习硬笔字	37
五、楷书常用笔画的写法	40
六、正楷字部首的安排技巧	58
七、行书的临习	99

一、写好字的意义

早在1962年，郭沫若同志在为《人民教育》题词中指出：“培养中小学生写好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、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。”郭老的这一番话，讲得很透彻，指出了学习书法的重要性，强调了学习书法可以锻炼身心和端正书写中一些不良习惯。

我国的书法艺术已有几千年的历史。有这历史长河中，通过历代书法家不断努力、创新，已达到了完美的境界，有着极高的国际声誉。当前，许多国家和地区都有很多人学习书法。特别是日本，学习书法从儿童抓起，列入到学校的教学中，已取得很高的成就。因此，作为生长在书法发源之国的炎黄子孙们，则更应该继承和发扬书法艺术的优良传统，学习书法。练习书法并不是要每个人都成为书法家，但通过练习书法，尽可能把字写得好一点儿，这也符合每个人的愿望。

书法，是一个专用名词，原仅对毛笔这一传统书写工具而言，并通过这一工具书写各种形体的汉字。现随着书法艺术的普及，词义已扩大到硬笔书法（钢笔、铅笔）、软笔书法（毛笔），其它还有竹笔、指笔等，均能通过书写达到艺术效果。

对于书法的实用性，人人皆知。人们在交流思想、总结经

验、记载事物、传播知识、宣传党和国家的政策时均需文字来表达。随着社会的发展和人们生活水平的提高,书法艺术就更显示出了它的艺术魅力。在家庭、单位、餐厅、饭堂等场所,将一件或几件书法作品经过装裱挂于墙上,可使满室生辉,直接给人以艺术享受。在礼节上的交往中,书画作品也成了上乘的礼品。在向老人拜寿、向朋友祝贺生日等时候,都可以用赠送书法作品的形式表达祝愿者的心意。另外,书写春联、喜联、挽联等也可体现书法的艺术价值和实用价值。

中小学生在读书阶段,更应该注重掌握字的书写技巧,这也应该是全社会引为重视的事。当前,由于学生从小不注意写字时的有关事项,如纸张歪摆、身体不正,不仅影响了字的美观,也影响了身体的正常发育,甚至导致脊柱侧弯,双眼斜视等病症的出现。尽管老师和家长也多次提醒孩子注意写字时的姿势,但学生在写作业时纸歪身不正的现象仍十分普遍,应引起各界的重视。

在学校,无论是学生还是老师,都应把字写得规范、美观,这也是一个无形的纽带,有利于学生的进步和老师的教授。在与一些学校的老师和同学谈起书法时,常听到老师因学生的作业、考卷书写情况而发出的感慨;而学生也常对老师的板书书写情况大发议论。所以,写好字不仅对学生,对老师也有着重要的意义。

练习书法可以健身,这也是谁都知道的真理。可是,练习书法怎样健身,许多人是回答不出的。我曾问过许多老同志,都说练习书法既增添了不少乐趣,也觉得自已年轻了。在向一些医务工作者谈起书法时,他们也从科学的角度上分析了练字对身体的保健作用。

首先,正确的执笔和坐姿有利于良好习惯的养成。

执笔时，应将笔管垂直于食指、中指、拇指间，即紧贴食指的第一个节弯里；中指的指尖部、拇指第一节在笔管的左侧往右按；无名指的指甲梢儿紧贴在笔管内侧；小指的指甲部又紧贴住无名指。这样，笔管被五指紧紧撑住，自然就稳定了。古人对执笔的要求是：写字时，笔管应对准鼻子，实际也是对写字的姿势的要求。我们在写字时，右肘骨须尽量向外撑出，下臂须与胸部平行，手腕平覆，笔管自然立于鼻前，并且指、腕、肘、肩、背部等也都用上了力。凡有些医学常识的人都知道：频频动指可致神明，即多动指可使大脑得到保健。如果长时期坚持这种“锻炼”，不仅活动了经络，又通神健脑，是个很理想的健身方式。

有规律地气体吐纳使脏腑能得到保健。

当我们静下心，端坐于桌前，凝神屏气，将烦愁皆抛于脑后，一切心思尽倾于笔端时，总是很自然地先吸一口气，并屏住呼吸，写出一笔或若干笔后方将气吐出。然后再下笔，再吸气；再收笔，再吐气。如此反复地轻吸轻吐，不知不觉地在练字中完成了气体的吐纳交换，这就是养气。中医将气的生理功能概括为五方面：一、对人体的生长、发育，脏腑生理活动，血、津液运行，均起着激发推动作用；二、人体的体温恒定、脏腑的生理活动、气血流行必须得到气的温煦方得正常；三、护卫全身肌表，防御外邪入侵的保卫作用；四、为防止血、汗、尿、津液无故流失而起的固摄作用；五、对血、汗、津液各自的新陈代谢及其相互转化的气化作用。

另外，练字都是很自然地经鼻腔并应用于腹式呼吸，就是我们常说的气体出入于丹田之中，对书法可练气功一说，我想即指于此吧！这就是练气，练的就是元气。元气，中医也称真气，是人体最重要之气，是人体生命活动的原动力。

对于胃肠道的保健，练字也有着它独特的功用。每当我们练字时，由于气体在腹内有条不紊地“振动”，对我们的胃肠又该是多么好的“按摩”啊！

二、文房四宝的选用

文房四宝即笔、墨、纸、砚，是书法学习者不可缺少的工具。这些工具的选择和使用是否得当，直接影响着书写效果。所以，这里简单介绍文房四宝的选择和使用方法。

1、毛笔

常用的有狼毫、羊毫、兼毫三类。

狼毫笔属硬毫，其刚性、弹性较好，其制作原料是黄鼠狼尾。另外，用马鬃、鼠须、猪鬃、山兔毛等制成的笔也属于硬毫笔。

有些字体，如隋碑、魏碑、隶书（刚拙、古朴性的）等有棱有角之性质的书体适合于用硬毫笔书写。小楷字体，也可用硬毫笔书写。

软毫笔包括羊毫、鸡毫等，其中最常用的是羊毫笔，可用来书写较圆润、丰满的字体。羊毫笔较软，用羊毫笔习字能锻炼手腕。在毛笔的使用上，用惯软笔的人改用硬笔，会觉得更加顺手；用惯硬笔的人改用软笔，便感到甚难掌握。所以，初学者最好用羊毫笔习字。

兼毫笔即用硬、软毛混合制作的笔，其制作材料通常是山兔毛和羊毛或狼毛和羊毛。现市场所售的有七紫三羊（七成硬毫、三成软毫）、三紫七羊、五紫五羊等，含紫比例多则偏硬，含羊比例多则偏软。兼毫笔可用来书写多种字体，尤其适用小楷字。

对笔的使用,除了对软、硬毫的选择以外,对笔锋的大、小、长、短也应选用得当。有的人习惯用小笔写字,但欲将字写大时,便将笔一戳到根,不仅影响了字的效果,也对笔造成了损坏。有许多书法教员都告诫学生“宁用大笔写小字,也不用小笔写大字”,是很有道理的。

在购买毛笔时,由于笔锋带着胶,为挑选带来困难,可依其圆、尖、匀之原则选购。圆,即自根至尖似圆锥体般慢慢细下来;尖,即锋头不秃;匀,即笔毛色泽、粗细齐整。对笔杆的要求必须直,与笔尖结合部要结实。另外,将笔锋泡开后(使用笔之前先用温水或凉水将笔泡开,切忌用开水烫、牙咬、手掰等方式),用手将笔毫挤成扁形,而头部平齐为好。笔在使用时,笔锋收拢迅速,在纸上盘旋自如,说明其弹性好,也是检验笔质量好坏的一个标准。

2、墨

墨的历史悠久。从出土的文物中发现,墨的使用,距今已有三千多年的历史。东汉时期,我国已有了较大的制墨作坊,官府设专人管理。到了唐代,制墨技术已达到极高的水平。当时的墨工奚超与其子奚廷珪所制的墨块甚为精良,得到唐后主李煜的赞赏并赐全家国姓李氏。从此,“李墨”名扬四海,有“黄金易得,李墨难求”之美谚。

宋代时,“李墨”的产地安徽歙州改名为徽州,其墨也随名为“徽墨”。至今,“徽墨”仍享誉天下。1914年,我国的曹氏徽墨参加东京博览会时荣获金质奖章。1915年,另一徽墨大家胡开文的超顶漆烟徽墨获巴拿马国际博览会金质奖章。

墨的品种可分为松烟墨、油烟墨、选烟墨三类。其原料分别以松油、桐油、动植物的烧烟加胶质、香料等制作而成。一般好一些的墨块,质细内香。当你哈口热气,可有轻微的麝香

味，在研墨时声细有腻感，且泛出阵阵香味。

用墨块研墨时，入砚于清水少许，持墨块于手，垂直于砚，顺一方向重按轻磨。古人研墨时，常一手持墨、一手持帖，边读帖，边研墨，既磨了墨，又看了帖。

墨汁的出现，为习书作画者带来了方便。特别是近年来，墨汁在很多场合已取代了墨块。

墨汁大体上分两种，一种是普通墨汁，一种是书画墨汁。普通墨汁质地稍差，价格便宜，这种墨汁易腐发臭；书画墨汁质地精良，价格稍贵，味香色正，适于书画家使用。如中华墨汁、曹素功墨汁、一得阁墨汁等。

在使用墨汁前，应先将墨汁摇匀再倒出。墨浓时可适量加些清水调和，淡时可用墨块略加研磨即可。

3、纸

纸是中华民族的光荣，因为它是中国古代四大发明之一。纸的发明，也是中国对世界科学文化最大的贡献。

从出土文物中，我们已发现了西汉年间的古纸，这说明我国古代劳动人民早就有造纸的历史。以后蔡伦在前人的基础上，用树皮、烂布、麻头等原料经反复试验造出了较先进的植物纤维纸。到了唐代，安徽宣州用青檀树皮等原料制出了“宣州纸”。

宣纸，洁白细密，耐光耐热，且质地绵韧，又便于长期保存，有“寿纸千年”之誉，深得历代书画家的喜爱。

宣纸可分为生宣、熟宣、兼宣三种。其中生宣渗水外晕性强，易于发墨。宜于行书、草书等字体的书写。

经过上矾水等工艺处理过的宣纸谓之熟宣。熟宣纸不宜渗水外晕，可用来书写小楷、正楷、隶、篆字及画工笔画。

将生宣施以淡水或淡明矾水，使其渗墨性介于生宣、熟宣

之间谓之兼宣。兼宣纸适宜于行、楷等多种字体的书写。

目前,我国较好的宣纸除安徽的宣纸外,还有四川的夹江宣;浙江、贵州的皮纸;河北的迁安及广西、云南等地的宣纸。

由于上述的宣纸价格偏贵,因此,初学者可购用毛边纸或元书纸。这两种纸吸水性也很好,又较廉价,适用于初学者习字用。另外,也可用废报纸练习写字。

4、砚

即砚台。另有砚池、墨海、砚海等称谓,是磨墨、盛墨的用具。

砚有几千年的历史。从西安半坡遗址出土的磨盘上,发现有砚磨过的痕迹并残存有颜料。另外,从许多地区出土的东汉时期文物中,也证实了砚在汉代已被广泛应用。

砚的种类很多,一般均是石制。其他还有用陶、玉、砖、瓦、瓷、铁、铜等制作的砚。

我国在历史上的四大名砚有广东的端砚,安徽的歙砚,甘肃的洮砚,山西的澄泥砚。另外,山东(鲁砚)、河南(黄石砚)、四川(嘉陵砚)、河北(易砚)、江西(金石砚)、宁夏(贺兰砚)等地区均有上等好砚出产。

由于这些砚石质坚细,体重耐磨,其制作工艺考究,又经工艺美术家的精心雕刻,不仅价值较高,而且观赏与收藏价值均高于其使用价值。

近些年,由于墨汁的普及,无须研墨,许多习字者又舍不得用上好的砚台盛墨,砚台便成了人们互赠的礼品或摆放的艺术品了。

为保证写字工具的使用寿命及质量,我们应该学会保养这些用具。

新购买的毛笔笔头上有胶,使用前先用温水或凉水将笔

头泡开,用毕,要将笔头上的余墨用清水洗净,再将笔头朝下挂好。

对墨汁的使用,应保证其新鲜。用剩的墨,一经隔日,便称为宿墨。宿墨可以用来练字,但不能屡用屡存,否则时间长了就会发出臭味而影响周围的环境。

对宣纸的保存,应存放于较干燥的环境里。

对砚台,应保持干净。尤其每次用毕,都应用清水冲洗净。

此外,进行书法创作还要备有毛毡、镇尺、笔洗、印泥、图章、裁纸刀等物品。

三、选帖与临帖

在我们习字前，就要选临适合于自己临习的字体了。究竟什么样的字体适于初学者临习呢？这也是许多书法爱好者提过的问题。下面就介绍几种适于初学者临习的字体。

1、有代表性的楷书四大家

欧、颜、柳、赵四家字体为许多人知晓，尤其是书法爱好者常将这四体列为议论和练习的内容。这四家即唐代的欧阳询、颜真卿、柳公权和元代的赵孟頫。他们的字体均为楷书之典范，千百年不衰。至今，这四种字体仍是大多数初学书法者的必选字体。

欧阳询(公元 557—641)，字信本，唐代潭州临湘(今长沙)人，因官至太子率更令，故后人也称其为“信本”或“率更”。

欧阳询的楷书以长方为主，其特点遒劲险峻，字形结构平正中透着险要，在当时被誉为楷书之首。

现在，欧阳询的传世之作有《姚辩墓志》、《九成宫醴泉铭》、《化度寺邕禅师舍利塔铭》、《虞恭公温彦博碑》、《皇甫诞碑》等。在这些碑刻中，《九成宫醴泉铭》最受书法爱好者的看重和喜爱，它的楷法严谨，用笔方整(见 11 页)。因此，对临写欧字的人来说，从此帖入手是很有必要的。

颜真卿(公元 709—785)，字清臣，京兆万年(今西安)人，任吏部尚书、进爵鲁郡开国公，后人称他为“颜鲁公”。

颜真卿的楷书端庄博大，气势宽宏，其传世的代表作有



欧阳询《九成宫醴泉铭》



颜体多宝塔标准习字帖