

张学鹏

著

书法基础教程

第二版



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

书法基础教程

(第二版)

张学鹏 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

书法基础教程/张学鹏著. —2 版. —北京: 北京大学出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-301-27306-7

I. ①书… II. ①张… III. ①汉字—书法—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 181063 号

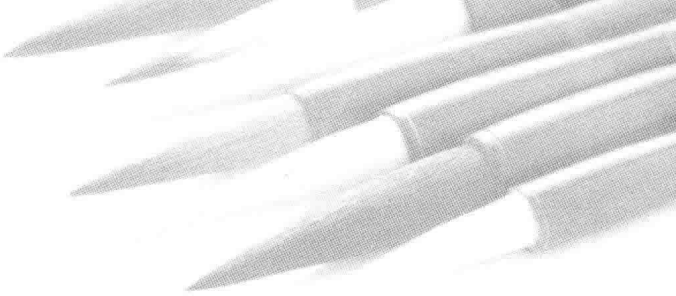
书 名	书法基础教程 (第二版) SHUFA JICHU JIAOCHENG
著作责任者	张学鹏 著
责任编辑	王慧馨
标准书号	ISBN 978-7-301-27306-7
出版发行	北京大学出版社
地 址	北京市海淀区成府路 205 号 100871
网 址	http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社
电子信箱	zyjy@pup.cn
电 话	邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126
印刷者	北京大学印刷厂
经 销 者	新华书店
	787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 13.25 印张 307 千字
	2010 年 7 月第 1 版
	2016 年 7 月第 2 版 2016 年 7 月第 1 次印刷 (总第 8 次印刷)
定 价	32.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

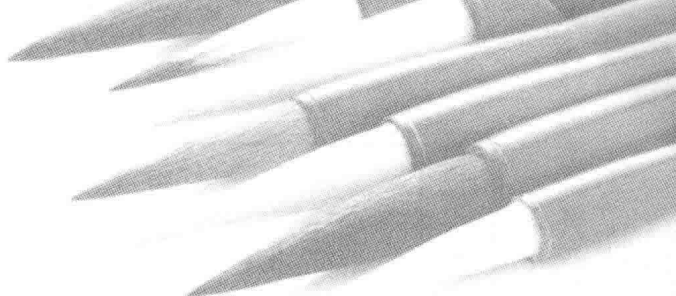
图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370



目 录

第一章 规范书写知识	(1)
第一节 笔顺规范	(1)
第二节 笔画规范	(5)
第三节 结构规范	(7)
第四节 文字规范	(11)
第二章 硬笔书法常识	(12)
第一节 书写工具	(12)
第二节 书写姿势	(13)
第三节 运笔方法	(14)
第四节 章法	(14)
第五节 学习方法	(17)
第三章 硬笔楷书	(19)
第一节 硬笔楷书笔画技法	(19)
第二节 硬笔楷书独体字结构技法	(30)
第三节 硬笔楷书偏旁部首技法	(38)
第四节 硬笔楷书合体字结构技法	(56)
第五节 硬笔楷书作品	(62)
第四章 硬笔行书	(70)
第一节 硬笔行书笔画技法	(70)
第二节 硬笔行书书写原则	(73)
第三节 硬笔行书偏旁部首技法	(77)
第四节 硬笔行书合体字结构技法	(93)
第五节 硬笔行书作品	(96)
第五章 毛笔书法常识	(105)
第六章 书法简史	(110)
第一节 先秦书法	(110)
第二节 秦汉书法	(111)

第三节	魏晋南北朝书法	(114)
第四节	隋唐五代书法	(118)
第五节	宋元明清书法	(123)
第七章	毛笔楷书	(130)
第一节	楷书概说	(130)
第二节	欧体楷书	(130)
第三节	颜体楷书	(138)
第四节	柳体楷书	(145)
第五节	赵体楷书	(155)
第八章	毛笔行书	(162)
第一节	毛笔行书概说	(162)
第二节	王羲之《兰亭序》	(164)
第三节	颜真卿《祭侄文稿》	(169)
第四节	苏轼《黄州寒食诗帖》	(170)
第五节	赵孟頫《洛神赋》	(172)
第九章	毛笔隶书	(175)
第一节	毛笔隶书概说	(175)
第二节	《乙瑛碑》	(175)
第三节	《礼器碑》	(178)
第四节	《史晨碑》	(180)
第五节	《曹全碑》	(182)
第十章	毛笔草书	(185)
第一节	毛笔草书概说	(185)
第二节	皇象《急就章》	(185)
第三节	张芝《冠军帖》	(187)
第四节	王羲之《十七帖》	(188)
第五节	孙过庭《书谱》	(190)
第六节	张旭《古诗四帖》	(192)
第七节	怀素《自叙帖》	(193)
第八节	黄庭坚《廉颇蔺相如列传》	(195)
第九节	徐渭《白燕诗卷》	(196)
第十节	王铎《草书诗卷》	(198)
第十一节	傅山《草书七绝诗屏》	(199)
第十一章	古代书论	(202)
第一节	古代书论概述	(202)
第二节	古代书论选读	(204)
后 记		(207)



第一章 规范书写知识

文字是信息的载体,在书写文字过程中,我们要做到规范,才能准确及时地传递信息,达到交流的目的。如果书写不够规范,则很可能产生误读,甚至引发严重的后果。所以我们必须重视书写的规范问题,力争写出的字规范易认,在此基础上再追求美观和快速。

第一节 笔顺规范

笔顺就是一个字中笔画的书写顺序。“笔顺安排得合理,有助于正确地书写汉字(防止漏写笔画),有助于匀称地书写汉字(把字写得紧凑、美观),有助于快速地书写汉字(上一笔接写下一笔时,走笔的过程最短,转换最顺手)。”(高家莺,范可育,费锦昌《现代汉字学》,高等教育出版社,1993年版,第43页)比如“九”字,在不改变笔画的长度和位置的情况下,先写撇比先写横折弯钩走的过程短,所以要先写撇,后写横折弯钩。如下图所示,两个“九”字完全相同。如果先写撇,除了笔画自身之外,走笔的路程为虚线 A;如果先写横折弯钩,除了笔画自身之外,走笔的路程则为虚线 B。很明显,虚线 A 比虚线 B 短得多。按照第一种笔顺书写路程更短,速度自然会快。



下面是一些容易写错的笔顺,请读者认真阅读记忆。

例字	笔 顺						例字	笔 顺					
凹	丨	乚	凵	凹	凹		垂	一	二	千	手	丰	垂
巴	㇏	㇏	㇏	巴				垂	垂				
报	一	扌	扌	扌	扌	扌	丹	丿	月	月	丹		
	报						登	ノ	夕	夕	夕	夕	夕
北	丨	丨	丨	北	北			夕	登	登	登	登	登
比	一	匕	匕	比			鼎	丨	冂	冂	目	目	目
必	丶	心	心	必	必			早	早	早	早	早	早
敝	丶	丿	丿	敝	敝	敝	兜	丶	丿	丿	丿	丿	丿
	敝	敝	敝	敝	敝			白	白	白	白	白	白
曹	一	一	一	曹	曹	曹	噩	一	丁	丁	可	可	可
	曹	曹	曹	曹	曹			吓	吓	平	平	平	平
长	ノ	一	长	长				票	票	票	票		
臣	一	一	王	王	王	臣	耳	一	丁	丁	耳	耳	耳
成	一	厂	万	成	成	成	方	丶	一	方	方		
承	㇏	了	了	承	承	承	非	丨	丨	非	非	非	非
	承	承						非	非				
乘	一	二	千	千	千	千	肺	丿	月	月	月	月	月
	乘	乘	乘	乘				肺	肺				
丑	㇏	刀	丑	丑			甘	一	十	甘	甘	甘	
出	一	山	出	出	出		戈	一	戈	戈	戈		

例字	笔 顺						例字	笔 顺					
革	一	十	廿	廿	廿	廿	九	ノ	九				
	廿	廿	革				白	ノ	ノ	ノ	白	白	白
官	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	巨	一	一	一	巨		
	官	官					考	一	十	土	考	考	考
贯	一	口	口	口	口	口	里	一	口	口	口	甲	甲
	贯	贯						里					
鬼	ノ	ノ	白	白	白	白	卯	ノ	ノ	ノ	卯	卯	卯
	鬼	鬼	鬼					卯					
火	ノ	ノ	火	火			美	ノ	ノ	ノ	美	美	美
黑	一	口	口	口	口	甲		美	美	美			
	甲	里	黑	黑	黑	黑	门	ノ	ノ	门			
及	ノ	乃	及				免	ノ	ノ	ノ	免	免	免
脊	ノ	ノ	ノ	ノ	火	火		免					
	脊	脊	脊	脊			母	一	母	母	母	母	
继	ノ	纟	纟	纟	纟	纟	乃	乃	乃				
	继	继	继	继			女	ノ	女	女			
兼	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	虐	一	ノ	ノ	虐	虐	虐
	兼	兼	兼	兼				虐	虐	虐			
戒	一	二	戒	戒	戒	戒	皮	一	一	一	皮	皮	
	戒						片	ノ	ノ	ノ	片	片	

例字	笔 顺						例字	笔 顺					
区	一	ㄣ	又	区			熏	一	二	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
戎	一	二	𠂇	戎	戎	戎		𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
丧	一	十	十	巾	立	𠂇		熏	熏				
	𠂇	丧					延	一	一	𠂇	正	延	延
山	丨	山	山				燕	一	十	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
善	、	、	、	、	、	羊		𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
	羊	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	善		𠂇	𠂇	𠂇	𠂇		
世	一	十	𠂇	𠂇	世		夜	、	一	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
率	、	、	、	、	、	玄		夜	夜				
	玄	玄	玄	玄	率		义	、	ノ	义			
爽	一	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	忆	、	ハ	𠂇	忆		
	𠂇	𠂇	𠂇	爽	爽		亦	、	一	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
肃	一	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	再	一	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
	肃	肃					兆	ノ	ノ	ノ	兆	兆	兆
凸	丨	丨	丨	凸	凸		重	一	二	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
瓦	一	𠂇	瓦	瓦				𠂇	𠂇	𠂇			
万	一	𠂇	万				舟	、	ノ	𠂇	𠂇	舟	舟
为	、	ノ	为	为			专	一	二	𠂇	𠂇		
凶	ノ	×	凶	凶			坐	ノ	ノ	ノ	ノ	坐	坐
迅	乚	乚	迅	迅	迅	迅		坐					

第二节 笔画规范

笔画规范是指笔画的形状要准确,合乎规范。比如“四”字第四笔是竖弯,既不同于“区”字的竖折,也不同于“匹”字的竖弯钩。

笔画名称	竖弯	竖折	竖弯钩
笔画形状	ㄣ	ㄥ	乚
例字	四	区	匹

就具体每个笔画来说,我们可以从四个方面来把握。

一、角度

笔画的角度即笔画的倾斜程度,一般指和水平线的夹角。如“义”字的第一笔是斜点,在规范楷书中,这个点和水平线的夹角约为 45° 。如果写得明显小于 45° ,即笔画角度较平,字就会显得稍扁,不够舒展;如果写得明显大于 45° ,即笔画过于竖立,就显得过于张扬,和其他笔画不协调。

笔画的角度关系到汉字的规范,如“干”字的第一笔是横,它和水平线的夹角应该在 $5^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 左右,如果明显大于 15° ,则可能被误认为“千”字。再比如单字的最后一笔是横的,做了左偏旁后最后一横要变为提。如“正”字的最后一笔是横,在“政”字中变为提。

正确写法	干	政
错误写法	千	𡗗

二、弯度

笔画的弯直即笔画是否弯曲以及弯曲的位置。如“胃”字下部第一笔是竖,可以看作直线,如果写成曲线,字形就不规范。再比如“邦”字的第四笔是撇,可以看作曲线,不能写成直线。

正确写法	胃	邦
错误写法	𦉳	𡗗

在这里要特别提一下国标楷体和华文楷体的区别,这两种字体都属于印刷楷体,但是有些字形明显不同。如“巩”字第五笔国标楷体为横折斜钩,而华文楷体为横折弯钩。

国标 楷体	巩	凯	帆	筑
华文 楷体	巩	凯	帆	筑

三、粗细

在楷书中,几乎所有的笔画都有粗细变化,这样才能产生节奏和美感。笔画哪里粗,哪里细,是历经千年传承下来的,或者说是约定俗成的,我们必须遵循。如“大”字的撇要先粗后细,不能写成先细后粗。而“又”字的捺要先细后粗,不能写成先粗后细。

正确 写法	大	又
错误 写法	大	又

四、长度

在一些字中,笔画的长度比例是固定的,如果改变了,字形就可能不够规范。比如“周”字里边是“土”部,上横短,下横长,不能写成上横长、下横短的“土”部。再比如“言”字是第一横最长,不能写成第三横最长。

正确 写法	周	言
错误 写法	周	言

在国标楷体和华文楷体中,有些字的横长度比例不同。如“美”字国标楷体是第四横最长,而华文楷体是第三横最长。按照内紧外松的结构原则,第四横最长更为美观。“廷”字的国标楷体写法是第一横长,而华文楷体是第二横长。

国标 楷体	美	廷	蜓	庭
华文 楷体	美	廷	蜓	庭

第三节 结构规范

结构规范包括笔画数量规范、笔画关系规范和笔画位置规范三个方面。

一、笔画数量规范

笔画数量规范就是不能多写或少写笔画。要注意防止出现下列错误：

（一）多写笔画

如“染”字本义为染色。古代染料大多从草木中获取，所以从木；染料须经水溶解或稀释方可使用，所以从水；染色须多次进行，而九在古代表示很多，所以从九。如果写“染”字时“九”部误加一点，写成“丸”部，字就错了。同样道理，“绕”字从系尧声，“尧”字右上本来没有点，和“戈”字不同，所以不能加点。

正确 写法	染	绕
错误 写法	染	绕

（二）少写笔画

如“梁”字右上部是声旁“办”（读作 chuāng，是创伤的创的本字），左右各有一个点，不能少写右边的点。“邃”字从穴遂声，下边是声旁“遂”，如果丢掉“遂”部上边的点和撇，写成“逐”部，就写错了。

正确 写法	梁	邃
错误 写法	梁	邃

（三）一笔断成两笔

如“专”字一共四笔，第三笔为竖折撇，不能断成竖和竖折撇两笔。还有“卸”字左边有两个竖，比较长的竖穿过中间的横，不能把它写成两个竖。

正确 写法	专	卸
错误 写法	专	卸

（四）两笔连成一笔

“求”字左下为点和提，不能连成横折撇一笔。“美”字为从羊从大，上下结构，不能

把上面的竖和下面的撇连成一笔。

正确 写法	求	美
错误 写法	求	美

二、笔画关系规范

笔画之间的关系可以分为相离、相接和相交关系，在书写时要注意规范。

（一）相离关系

相离关系即笔画和笔画分开。如“刃”字的点和撇是相离关系，如果写成相交关系，字形就不规范。“冒”字的上部模拟的是帽子的形象，里边的两个横和左右两个竖都分开，不能相连，如果相连，就变成了日字头或曰字头，字形就不规范了。

正确 写法	刃	冒
错误 写法	刃	冒

（二）相接关系

相接关系即一个笔画和另一个笔画相互连接。如“人”的撇和捺就是相接关系。在书写相接关系的字时，要注意以下三点：

1. 不把相接关系写成交叉关系

如“外”字的“夕”部的点和撇是相接关系，如果点出头，就不规范了。再比如“号”字从口丂声，竖折折钩和横是相接关系，如果竖出头，字形就不规范了。

正确 写法	外	号
错误 写法	外	号

2. 不把相接关系写成相离关系

如“善”字中部的竖和第四横是相接关系，如果写成相离关系，字形就不规范了。再比如“害”字的中竖和“口”部的横折是相接关系，不能写成相离关系。

正确 写法	善	害
错误 写法	善	害

3. 相接关系要准确

在相接关系中,一个笔画出头,另一个笔画不出头,这就要求我们处理得要准确。

(1) 横和竖在字的左上角相接,一般是竖出头,如:口、巾、区、日、冈、民等字。

正确 写法	巾	区
错误 写法	巾	区

(2) 横和竖撇在字的左上角相接,一般是竖撇出头,如:厂、几、月、风、丹、尺等字。

正确 写法	厂	月
错误 写法	厂	月

(3) 短撇和竖在字的左上相接,一般是竖出头,如:白、向、乌、氏等字。

正确 写法	白	向
错误 写法	白	向

(4) 短撇和竖撇在字的左上相接,一般是竖撇出头,如:斤、反、爪、斥等字。

正确 写法	斤	反
错误 写法	斤	反

(5) 短横和竖在字的左下角相接,一般是竖出头。如:口、日、甘、目等字。

正确 写法	口	日
错误 写法	口	日

(6) 撇和弯钩在字中相接的,一般是弯钩出头。如:了、子、字、承等字。

正确 写法	了	子
错误 写法	了	子

（7）短横和竖在包围结构的字的右下角相接的，一般是竖出头。如：日、目、田、回、因等字。

正确 写法	田	因
错误 写法	田	因

（8）短横和竖在非包围结构的字的右下角相接的，一般是横出头。如：口、石、当、归、扫等字。

正确 写法	石	当
错误 写法	石	当

（三）相交关系

相交关系就是两个笔画相互交叉，都出头。容易写错的有“囟”字，里边的点和横折撇是相交关系，不能写成相接关系。“康”字第五笔长横和横折是相交关系，如果长横右边不出头，字形就不规范。

正确 写法	囟	康
错误 写法	囟	康

三、笔画位置准确

就是笔画之间的相互位置要符合结构规范。如“卒”字的竖要写在“从”部的下边，不能写到上边。再比如“盛”字是上下结构，不能写成半包围结构。

正确 写法	卒	盛
错误 写法	卒	盛

第四节 文字规范

文字规范是指正确使用文字,除了上节谈到的笔顺规范、笔画规范、结构规范之外,还要注意不用别字、异体字、俗体字和第二批简化字,正确使用繁体字。

一、别字

别字就是字形正确,但是使用环境不正确的字。比如“川流不息”的意思是(行人、车马等)像水流一样连续不断。“川”的本意就是河流。如果把“川流不息”写成“穿流不息”,就是用了别字。人们在书写有些成语时容易出现别字,比如“再接再厉”出自韩愈、孟郊的《斗鸡诗联》,“厉”是“砺”的通假字,在成语中是磨的意思。“再接再厉”的本义是斗鸡时鸡把嘴磨得更锋利些,继续进攻,比喻一次又一次地努力,坚持不懈。如果把“再接再厉”写成“再接再励”,也是用了别字。还有“桔”字念 jié,只用在两个词里,“桔棒”是从井里汲水的设备,“桔梗”是草本植物,根可作药材。水果的“橘子”写作“桔子”也是用了别字。

二、异体字

异体字指跟规定的正体字同音同义而写法不同的字。如“牀”是“床”的异体字,“攷”是“考”的异体字,“𣎵”、“𣎵”都是“梅”的异体字。异体字增加了人们的记忆负担和印刷的困难,限制了汉字的交际功能,所以我们提倡写正体字,不写或少写异体字。

三、二简字

二简字即第二批简化汉字,因为产生过程仓促,许多字简化得不合理,比如用“旦”作“蛋”的简化字,用“𣎵”(念 jiāo,秦艽是多年生草本植物,根可入药)作“韭”的简化字,把“道”字的“首”部简化为“刀”部,等等。国家已经废止《第二批简化字方案(草案)》。

四、繁体字

已有简化字代替的汉字叫繁体字。国家推行全国通用的简化汉字。文物古迹、古籍的出版印刷和书法艺术中可以保留或使用繁体字。需要特别注意的是,繁体字和简化字不是一一对应的关系。比如简化字“发”对应着两个繁体字,一个是“發”(fā),从弓爰声,指把箭射出去。另一个是“髮”(fà),从髟发声,指头发。这两个繁体字的读音、意义、写法都不同,不能混淆。“钟”字也对应着两个繁体字,一个是钟情的“鍾”,一个是钟表的“鐘”,这两个繁体字写法不同,含义也不同,不能通用。再比如“后”字指时间的前后时,有繁体写法,写作“後”,而后稷、后羿、三后、后妃、皇后、王后、太后等词中的“后”,没有繁体写法。“范”字作姓氏时没有繁简之分,在模范、典范两个词中有繁体写法,写作“範”。书写繁体字时一定要查工具书,以免出现错误。



第二章 硬笔书法常识

硬笔书法就是用硬质书写工具书写汉字的法则和艺术。人们常说,字是人的第二面容。一手好字,不仅能够准确地记录信息、传递感情,而且能给人以美的感受。如果在实用的基础上进一步提高笔法、字法和章法水平,可以成为真正的艺术。硬笔书法自诞生以来,以其实用性和艺术性的和谐统一,得到了社会各界人士的广泛认可和积极参与。

第一节 书写工具

一、笔

1. 钢笔

笔尖要富于弹性,左右对称并紧贴在一起,中间的缝隙要小。笔杆要粗细合适,塑料的比金属的轻,手出汗时不易滑。灌墨水时不要太满,用另一支笔往书写笔里滴几滴即可。

2. 碳素笔、签字笔、圆珠笔

这几种笔出水均匀,不易涸,携带方便,被人们广泛使用。

3. 铅笔

提倡用木杆铅笔,因为自动铅笔的笔迹线条粗细变化不明显,而且笔尖易断。木杆铅笔宜选 HB 型。

二、墨水

用钢笔练字最好用碳素墨水,因为它色泽鲜艳,能长久保持;而且白纸黑字对比强烈,视觉效果比较好。

三、纸张

纸的种类有很多。我们平时练字用的纸质地不能粗糙,厚度不能太薄,颜色要白。