

丙子年
拓

勁微風起滿
仙影入池塘
濃蔭夏日長

书法自学入门

乐泉 徐夏昌

江苏美术出版社



本套丛书由

江苏省出版总社

江苏人民出版社

江苏科学技术出版社

江苏教育出版社

江苏少年儿童出版社

江苏美术出版社

江苏古籍出版社

江苏文艺出版社

译林出版社

江苏省新华书店

联合推出

ISBN 7-5344-0581-5



9 787534 405815 >

ISBN 7-5344-0581-5/J·582

定价: 7.50 元

书法自学入门

乐 泉 徐夏昌 编著

出 版	江苏美术出版社
地 址	南京市中央路 165 号(邮政编码 210009)
发 行	江苏省新华书店
印 刷	阜宁人民印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6 字数 59 千
版次 1996 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 2 次印刷
印数 20,001—25000 册

标准书号 ISBN 7—5344—0581—5/J·582
定 价 7.50 元

本社图书如有印装技术质量问题,可向承印厂调换。

责任编辑:张学成
责任校对:吕猛进
监 印:符少东

书法自学入门

乐 泉 徐夏昌 编著

江苏美术出版社

《跨世纪农村书库》序言

陈焕友

农业、农村和农民问题，在我们建设有中国特色社会主义的伟大事业中，始终是一个极其重要的基础性和战略性的问题。江泽民总书记最近反复强调，必须始终把农业放在整个经济工作的首位，这是从我国人多地少这个基本国情，从保持全国经济、社会稳定发展的全局要求出发的，是从保持和加强我国在国际竞争中的独立自主的战略性要求考虑的。党的十四届五中全会提出、八届人大四次会议通过的关于我国国民经济和社会发展的“九五”计划和 2010 年远景目标，以及江苏省委、省政府提出的全省到本世纪末全面实现小康、部分地区初步现代化，到 2010 年基本实现现代化的目标、任务和战略措施，都把加快农业发展，强化农业基础放在首要位置上。改革开放以来，我国农村的经济和社会发展取得了令世人瞩目的辉煌成就。但是，农业仍然是国民经济的薄弱环节。农村的两个文明建设，农民的生产和生活，仍然需要全党、全

社会的热情关心和大力支持。

实现我国“九五”及2010年的跨世纪宏伟目标，关键是实行两个具有全局意义的根本性转变，即经济体制从传统的计划经济体制向社会主义市场经济体制转变，经济增长方式从粗放型向集约型转变。农业的深化改革和持续发展，也要依靠这两个根本性转变。我国的基本国情决定了，要解决农业资源相对稀缺与人们对农产品需求不断增长的矛盾，必须实行“科教兴国”、“科教兴农”的战略，通过提高农业投入中的科技含量，提高农业劳动力的科技文化素质来发展农业。农村干部群众素质的提高，是一个十分迫切而又艰巨的任务，需要全党、全社会各行各业共同努力方能完成。而生产更多适合农民需要的高质量、低成本的优秀科技文化读物，开展各种符合农村特点的实用、有益的宣传教育培训活动，在广大农民中迅速普及科学文化知识，无疑是重要的一环。我们的科学文化工作者，宣传教育工作者，新闻出版工作者，应该把工作注意力更多地放在农村，把为农业实现两个转变、发展生产力服务作为义不容辞的政治责任和光荣义务。

坚持农村的经济与社会协调发展，坚持农村工作“两手抓，两手都要硬”，是我党的一贯方针。随着农业经济的迅速发展和农民物质生活的不断提高，农村精神文化生活的需求从量到质上都有了很大的增长和

变化。如何满足这种增长,适应这种变化,为促进农村两个文明建设多作贡献,是精神产品的生产者和宣传者们必须认真解决的一个新课题。我们应该通过生动的、通俗的、群众喜闻乐见的精神文化产品和宣传教育形式,对农民群众进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,在农民中努力传播社会主义市场经济知识、科学文化知识和法律知识,坚定广大农民走有中国特色社会主义道路的信念,提高农民的思想道德素质和科学文化素质。

就新闻出版部门来说,经各有关方面的努力,农村普及读物的出版、发行工作取得了一定的成绩。但是与农村两个文明建设的实际需要和党对新闻出版工作的要求相比,还存在较大差距。农村读物偏少、出版发行难、农民买书难的矛盾依然突出。在这种形势下,江苏省出版总社及其所属九家出版、发行单位,顺应时代的需要,精心策划实施,联合编辑出版发行了大型丛书——《跨世纪农村书库》。这套丛书以全国县以下(含县)广大农村干部群众为主要对象,以让读者看得懂、用得上、买得起、买得到为基本宗旨,以繁荣农村文化生活,促进农村精神文明建设,推动农村的改革开放和生产力发展,实现跨世纪宏伟蓝图为根本目的。它的内容十分丰富广泛,涉及农村精神文明生活的各个方面,并注重准确性、新颖性、实用性。形式上深入浅出,通俗易懂。尤为可贵的是,出版者在丛书

质量上精益求精，成本上精打细算，既满足农民对精神文化生活的需求，又适应农民的现实消费水平。这充分体现了出版者把社会效益放在第一位的指导思想 and 为农村读者服务的良好愿望，符合党中央关于“各行各业都要为发展农业作出贡献”的精神，在当前全国、全省人民为实现我党跨世纪宏伟目标而奋斗的进程中，值得大力提倡。

《跨世纪农村书库》凝聚着广大作者、编辑出版发行工作者辛勤的劳动汗水。它的出版发行，对于多侧面、多层次地满足农村干部群众日益增长的精神文化生活需要，促进我国农村通俗读物的出版繁荣和精神产品的质量提高，必将起到十分积极的作用，是一件利国利民的大好事。我希望更多的精神产品生产者将更多的关注、更加饱满的热情，投入到为我国农村实现小康、奔向现代化服务的伟大事业中去，生产更多更好的精神食粮，丰富广大农民群众的精神文化生活，提高农民的思想道德水平和科学文化素质。同时，希望各行各业更多的同志关心农业，支持农业，为农村两个文明建设多做一些有益的工作。我相信，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在邓小平同志建设有中国特色社会主义理论的指导下，只要我们各个部门的同志进一步发扬团结协作、艰苦奋斗的精神，我党制定的跨世纪伟大目标就一定能在广大农村、在神州大地上变为绚丽多彩的现实。

《跨世纪农村书库》组织机构

指 导 委 员 会

主 任：陈焕友
副 主 任：顾 浩 王霞林 张怀西
委 员：钱协寅 李中和 王建邦 柯广坚
张小刚 陈乃林 曹 霄 周顺生
刘向东 刘俊鸿 冯惟珠 石启忠
王於良 张佩清 方 玉 樊金龙
洪天慧 李绍成 苏子龙

编 辑 委 员 会

主 编：王於良

(以下均按姓氏笔划为序)

委 员：吕兴祥 朱赛玉 何民胜 吴星飞
吴 源 赵所生 胡明琇 程大利
蔡玉洗 薛正兴 穆伟铭 鞠宁章
执行编辑：王达政 孔 远 张辉冠 陈志红
胡培良 钱兴奇 黄海宁
装帧设计：冯忆南 吴 捷 陈 元 姚 红

目 录

一、为什么要学书法	1
二、各种书体源流简介	3
(一) 从甲骨文——小篆	3
(二) 隶书	6
(三) 草书	7
(四) 楷书	8
(五) 行书	13
三、书法工具、材料的选用	15
(一) 笔墨纸砚	15
(二) 辅助材料	20
四、书法基本常规	24
(一) 正确的姿势	24
(二) 执笔方法	25
(三) 关于执笔的高低	26
(四) 腕、肘的运用	27
五、正楷书法基本规律	29
(一) 用笔方法	29
(二) 永字八法	32
(三) 基本笔画写法	33
(四) 结构规律	45

(五) 笔顺规律	54
(六) 章法与篇幅格式	56
(附录) 中国书法之最	61
六、怎样写颜体、柳体楷书	62
(一) 颜体、柳体楷书的比较	62
(二) 颜体、柳体楷书临习要点	70
七、怎样学隶书	72
(一) 隶书笔画与结构	72
(二) 隶书风格比较	79
八、历代书法精品碑帖欣赏	81

一、为什么要学书法

书法艺术在我国有着几千年的历史。自古以来，书法不仅有着广泛的实用价值，而且还是我国特有的最富于民族特色和历史悠久的一门传统艺术。书法艺术的创作和欣赏，给我们的生活带来美的享受。

我们知道，文字是记录语言、传播文化、交流思想的重要工具。在日常的工作和学习中，我们必须运用文字来表达和交流思想感情。只有把字写正确、端正、美观，才能完成文字作为工具的作用。如果写出来的字笔画不清、结构不稳、歪歪倒倒、糊里糊涂，不仅使人看不懂，甚至会出现错误，这是一件很糟糕的事。所以，在我们日常的工作、学习、生活中学一点书法，把字写得好一点，是非常有意义的。

随着经济生活的发展，在农村，书法受到了广大群众和青少年朋友的喜爱。书法在农村两个文明建设中愈来愈显示出其重要作用。比如集市贸易、生产服务、建房架桥、居室装潢、逢年过节、红白喜事等等方面，书法的用途愈来愈大。

因此，广大的农村青少年朋友，学好书法，写一笔好字，不仅在工作、学习、生活中有许多方便，而且也是一种有益的文化活动。通过学习书法，不仅可以提高自身文化素质，促进身心健康，并且对建设社会主义新农村也是十分有意义的。

不少农村青少年朋友非常爱好书法，但是苦于不得门径，无从下手。其实，学书法不是一件很难的事。只要我们把对书法的兴趣爱好和勤学苦练结合起来，持之以恒，反复练习，开始可先从一种正楷书体入手，认真学习用心钻研其执笔、运

笔、基本笔画、结构及章法布局等。有了一定的基础后，再兼学其它各体。这样坚持下去，就能在较短的时间内学好毛笔字，并由此步入书法艺术的大门。

二、各种书体源流简介

我国是世界上历史悠久的文明古国之一，在几千年漫长的岁月里，我们的祖先创造了极其丰富而灿烂的文化遗产。独具特色的书法艺术便是其中之一。我们的祖先在不同的历史时期，创造并使用着不同的书体，同时也出现了许多杰出的书法家，形成各种不同的风格和流派。历代书法家们书写的各种墨迹、碑刻流传至今，已成为我们研究与学习书法的楷模。

书法艺术随着文字的产生而产生。因此，要研究中国书法，首先应了解中国文字书体演变过程，这对学习书法艺术，是十分重要的。

（一）从甲骨文——小篆

一、甲骨文

从殷商时代的“甲骨文”算起，我国汉字大约有四千年历史了，是世界上最古老的文字之一，约一百年前，在我国河南安阳地下发掘出许多龟骨和兽骨，就是三千年前殷代的东西。龟甲上刻着许多字，笔画单细、挺直，结体方折，这就是最早的汉字“甲骨文”。这种文字至今已出土十六七万片以上，近五千单字，人们能够认识的已有二千个左右。甲骨文象形部分，与图画相近，也有不少已经简化为纯粹的文字。虽然甲骨文的形体结构还没有完全定形，异体字特多，繁简不同，但



图 1
甲骨文

从文字发展的角度看，它毕竟已表现出相当的成熟程度。

甲骨除少数用笔外，大都是用刀镌刻在坚硬的甲骨上。其书法特点基本都是平直、瘦劲、两头尖锐，偶尔也会出现曲折。结构大小长短不定，然章法安排却疏密有致，严整匀称。字体也变化多姿、刚劲爽利，呈现出字的形体美，特别是后期的甲骨文，整体端正匀齐，已经开始注意字的修饰美化。这时的书法艺术虽还处于萌芽时期，但从今天的审美角度来看，甲骨卜辞亦可算是较为精美的书法作品了。（图1）

二、钟鼎文

钟鼎文是指铸刻在钟和鼎上的及其他青铜器上的文字。铜在古时称金，所以钟鼎文也称作“金文”。夏朝已经开始制作原始的青铜器，饰以动物花纹、几何花纹等，铭文很少。商代后期，特别是西周和春秋时，青铜制造水平大大提高，铜器上铸刻的文字也多起来，字数最多的要算西周末年的毛公鼎，有四百九十七个字。

将钟鼎文与甲骨文比较，钟鼎文已开始向现代汉字的形体渐渐接近。由于金文大部分先在模子上刻字，细细加工美化，再用模子铸成，所以形成了丰满粗壮、屈曲圆转、布局匀称、字形长方的特点。如《毛公鼎》铭文、《散氏盘》铭文等，行列整齐，字体凝重，毫不苟且，代表着大篆的成熟期。（图2）

钟鼎文的书法特点是：行笔圆匀，结体紧密、平整、稳定；章法纵有行、横有距。构成了书法艺术中用笔、结体、章法的初步格局。（图2）



图2
钟鼎文

三、篆书

1. 大篆

篆书包括大篆、小篆两种字体。

大篆由钟鼎文发展而来，与籀文是同一种字体的两个名称。“石鼓文”即是大篆的代表作品。“石鼓文”是唐朝初年在今陕西宝鸡地方发现的十面馒头形的石鼓上所刻的文字，刻的是十首叙述田猎的四言诗。石鼓文字形与金文相近，是秦统一文字前的文字，书法工整匀称，线条圆劲；字体端庄，婉丽通畅，应为小篆之祖。(图3)



图3
石鼓文

2. 小篆

小篆是秦始皇统一六国后，下令全国“书同文字”，以流行于秦国的简易字体小篆，代替繁难复杂的古文，走向整齐划一的道路，使文字规范化，因此小篆就是秦篆。

《泰山刻石》是秦代小篆代表作，相传为李斯所书。从书法上看，结构严谨，笔画秀劲圆健，用笔粗细均一，圆润疏长；字体略长，均衡对称，显得严整端稳，疏密匀停，是秦代最标准的小篆书法作品。



图4
李斯篆书

小篆字形统一，异体字大大减少，结构定型，基本写法确定，符号性增强，行款整齐，字形长方，汉字的形式由此开始定型。(图4)

（二）隶书

隶书是汉朝通行的字体，东汉《熹平石经》就是当时隶书的标准字体，相传为蔡邕所书。隶书字形扁方、笔画粗肥，笔尾有波势和挑法，即所谓一波三折，蚕头燕尾等特点。

相传小篆出世不久，有个叫程邈(miáo)的狱吏，他嫌篆书书写起来麻烦，于是进一步简化小篆，把笔画变曲为直，变圆为方，改用横、竖、撇、捺、点来书写，形成了一种新的书体。由于汉代通行这种字体，故称为“汉隶”。常见的汉隶碑帖有《石门颂》、《礼器碑》、《华山庙碑》、《史晨碑》、《张迁碑》、《曹全碑》等。

东汉晚期，汉碑林立，其中《礼器碑》笔画瘦劲刚健。笔道轻重变化富于韵律，结体紧密又能开张舒展，斜中见正，一字重出者各不雷同，属汉隶中之精品。

《曹全碑》字体含蓄秀逸，柔中有刚，秀润典丽。《张迁碑》方整劲挺，斩截爽利，笔画多是棱角森挺的方笔，每见有波势的挑法笔画，具变化之妙，结体大都方整，取横势，但也有参差，偶有取纵势者。《华山碑》结体方整，长短互用，波磔分明，华丽俊美，但笔划过于统一，稍乏自然之真趣。《石门颂》是汉代大型摩崖刻石，笔势瘦挺，意志恣肆，奇趣横生，如长枪大戟；结字雄健舒畅，为汉隶中之上品。《鲜于璜碑》是近年出土文物，碑文清晰，书法艺术较高，其结字宽扁丰厚，用笔方折，气势雄健，碑阴在严整中见恣肆，生动有致，是汉隶之中方笔流派



图5
西岳华山庙碑