

河北美术出版社

中小學生書法入門

囊中
舍利大

誕所
夢又
曹

955

中小學生書法入門

陳立君 編
趙增云 範字書寫

河北美術出版社

中小學生書法入門

河北美術出版社出版

河北省新华书店发行

河北省邮电印刷厂印刷

1989年10月第1版

1989年10月第1次印刷

787×1092毫米1/32

2.625印张

ISBN7-5310-0293-0/J·269 定价：0.95 元

前 言

近两年，不断有在校学习的小朋友来问我：为什么要学习书法？学书法有没有一定的秘诀？好，今天我就来谈谈。大家知道，书法是一种以汉字为内容的艺术，是我国民族文化传统的一部分。从实用的角度讲，写一手漂亮的书法对学习、工作、生活都有好处。封建社会考试时，首先要看你卷面的字写得如何。我们现在考试，因字迹潦草，无法辨认而扣分的情况也有。还有，当你给朋友写信时，给报刊投稿时，写作业时，都用得着书法。所以，字写得好不好往住是社会衡量一个人修养水平高低的标准之一。另一方面，书法是一种情趣高雅的业余爱好，它可以陶冶性灵，提高审美鉴赏能力。它和文字学的关系也很紧密，如文字起源、书体演变、偏旁部首、字体结构等等都和书法有关。学习书法对语文学习是大有好处的。

还有的同学问：书法好学吗？这叫我怎么说呢？我只能这样回答：学习书法并不难，只要刻苦，只要持之以恒，一定能学好，能学成。古时候梁同书十二岁能作擘窠（音bòkē）大字，现在的小书法家更是越来越多，有的十来岁甚至五六岁就能写一手漂亮的毛笔字了。他们能学会，我们为什么就不能呢？

祝大家都能成为小书法家和小小书法家！

目 录

第一讲	工具	(1)
第二讲	姿势	(7)
第三讲	执笔	(10)
第四讲	运笔	(13)
第五讲	点画	(17)
第六讲	结构	(21)
第七讲	章法	(47)
第八讲	临帖	(52)
第九讲	碑帖	(55)
第十讲	书体	(63)
第十一讲	书家	(71)

第一讲 工 具

学书法必备的工具主要有五种：笔、墨、纸、砚、印。笔、墨、纸、砚古人又叫作“文房四宝”。初学书法应当选用什么样的笔、墨、纸、砚呢？下面分别做些介绍。

一、笔。毛笔，是书法最基本的工具。我国的毛笔有很悠久的历史，据专家考证，早在五、六千年以前的新石器时代，就已经有了类似毛笔的写、画工具。1954年考古学家在长沙左家公山出土了带有笔套的毛笔，杆长18.5厘米，笔毛长2.5厘米，用兔毛制成。经过考证研究，是战国时期的文物。后来又在湖北、甘肃等地出土过秦、汉时的毛笔。一般传说毛笔是秦朝时的将军蒙恬发明的，实际上毛笔早在秦朝以前就有了，可能是蒙恬把前人制作的毛笔加以改善，使毛笔有了基本定型，再加上蒙恬名气大，所以才有了蒙恬造笔的说法。

在以后漫长的历史时期中，无数不知名的工匠又对毛笔加以改进，品种越来越多，制作越来越讲究，越来越精细，而毛笔的基本形状一直没有大的变化。

我们的古人给毛笔起了好些别名和绰号，如“毛锥子”、“管城子”、“毛颖君”、“龙须友”等等，君、子、友都是对人的尊称。由此可见古人对毛笔的珍爱。

毛笔中最有名气的是湖笔。湖笔的发源地和产地在我国浙江省吴兴县的善琚镇，封建社会时归湖州府管辖，所以称

为湖笔。现在，我国各地几乎都有制作毛笔的工厂。我们选择毛笔时，不一定非要讲究什么牌号，关键是不是大小合适，用着顺手不顺手。

毛笔的品种从原料和性能上讲，一般分为“软毫”、“硬毫”、“兼毫”三类。软毫又叫羊毫，主要用羊毛制成。软毫的特点是柔软，容易吸墨，贮墨量大，写出的字丰满。硬毫又叫狼毫，这里的狼是指黄鼠狼，狼毫用黄鼠狼尾巴上的毛制成。狼毫又叫紫毫。硬毫的特点是弹性强，锐利。兼毫则是合并软、硬毫的原料制用，即用羊毛和狼毫或其它兽毛按比例配制成的。如“七紫三羊”就是用七分狼毫三分羊毫配到一块制成的。兼毫具有刚柔兼济的特点。此外，还有“羊须”、“鹿毫”、“鸡毫”、“人发”、“胎发”等等，主要用于绘画，以表现一些特殊的效果。

初学书法的同学选用什么毛笔比较合适呢？

我认为最好用羊毫。有的同学觉得狼毫比较好用，羊毫软不遑遑，写的字不成个，所以一开始总愿意用狼毫，这对学书法是没有好处的。因为狼毫虽然容易掌握，但是练不出笔力。而如果用羊毫打下了基础，用起来得心应手，那么狼毫是不难掌握的。同学们千万不要只图顺手而一开始就用狼毫练字。

毛笔从锋的长短分又分为“长锋”、“中锋”和“短锋”。初开始练字最好用中锋，因为中锋贮墨量比较适中，不必写一个字蘸好几次墨，写出的字气势就贯通。长锋贮墨量也较多，但初学者不易掌握，可以在打下扎实的基本功后，再用长锋进行艺术创作。

我们买来一支新毛笔后，先要看这支笔是否具有以下四

个特点，即“圆”、“齐”、“尖”、“健”。古人称为“笔之四德”。“圆”就是笔头圆，笔锋饱满，不能有坑或鼓出来的地方，这种笔写起来无论转到哪个角度都顺手。“齐”就是将笔头用清水润开后，捏扁，看笔头有没有长短不齐的现象。“尖”就是笔毫聚到一起后，笔头尖锐，不分叉，象锥子一样。“健”就是弹性不大不小，这种笔经久耐用，不变形。我们还可以再加上一个要求：“聚”。“聚”就是笔毫能展开也能聚到一块，不能散开和条帚、刷子一样。

新买的毛笔在使用之前应先放到冷水里泡开，这是因为笔锋上在制作时沾有胶质。蘸墨之前，把笔用清水湿润一下，用宣纸包住笔毫吸去水分，然后再蘸墨，这样吸墨均匀。毛笔用完之后，不要图省事随手一丢，因为墨汁中含有胶质，干后会吧笔毫粘在一起，很难再泡开，也容易损坏锋毫。用完之后要及时用清水洗净，再用手或宣纸把锋毫整理得顺、直、挺、圆，然后笔锋朝上放进笔筒或者悬挂起来，以准备下次再用。

不用的时候也不要吧毛笔长时间泡在水里，那样容易把笔杆泡裂变形，使锋毫失去弹性。

有的毛笔在使用中会出现掉毛现象，要及时摘掉已脱落的毛，不然会影响写字效果。

为了携带方便，还可以买一个笔簾。笔簾是用细竹棍编织成的，象竹簾子一样，把毛笔卷进去捆扎好，携带十分方便。

二、墨。墨从原料和制作工艺上分可分为三种。一种是“松烟墨”，用松木烧烟，加入胶和香料制成。一种是“油烟墨”，用桐油或菜油等烧烟，加入胶和香料制成。一种是

“油松墨”，是用松烟和油烟混合制成。写书法一般用油烟墨或油松墨。

随着科学技术的发展，现在写字大都不研墨而采用墨汁了。如果仅是练字，可用兑过水的淡墨汁来写，但真正写书法作品还是研墨比较好，因为书法作品的艺术效果和墨色浓淡、墨的质量关系很大，好的墨写出的字墨色浓黑又有光泽，经水不涸。我们有时看书法展览，有的作品涸成一片，那就是因为墨质量差在装裱过程中着水涸的。另外，写毛笔字是一个修身养性的过程，日本称书法为书道，与茶道、插花一样，利用写字的整个过程来调整意念，达到修身养性的作用。研墨是练书法中很重要的一个环节，窗明几净，坐在窗前，徐徐研动墨锭，是一种精神享受。如果用墨汁一倒便写，就失去这些情趣了。

古人给墨起了好些美好的名称，如“断金碎玉”、“金不换”、“千秋光”、“十万杵”、“宝翰凝香”等等，可见古人对墨的珍爱。

研墨时用清水，用力均匀，要慢慢地平稳地转动，不能急性子。用完后把墨锭晾干，放到干燥的地方。墨锭怕潮，受潮后容易变形，也怕风，风吹容易碎裂。更不要将墨锭放在砚台上，那样会和砚台粘在一起。

墨以安徽歙县的徽墨最为著名。墨汁则以“一得阁”和“中华墨汁”比较好。

三、纸。练习书法所用的纸叫宣纸，以安徽省泾县出产的最好。泾县古代归宣城管辖，宣纸因此得名。

造宣纸所用的竹、木、棉花等纸浆纤维长，因而有很强的韧性，层次清晰，着墨以后有稍微发涸的效果。宣纸表面

粗糙，毛笔写在上面发涩，墨能渗进去，写出的字沉固，有立体感。宣纸不发脆，折叠后基本没痕迹，便于装裱。

宣纸分生宣、熟宣、半生半熟宣三种。生宣吸水性强，最适宜练习书法。熟宣适宜画工笔画。半生半熟宣适宜国画的兼工带写，也可用来练习书法。

初学书法做为练习不必用宣纸，因为宣纸较贵，成本高。可以到文具店买些毛边纸、高丽纸、窗户纸代用。还可以找些旧报纸，但以发黄的新闻纸最好，旧报纸的油墨都已经挥发掉，表面也发涩，吸水性也较强，很适于练字用。写的时候准备十几张，以《参考消息》那么大的四开报纸最合适，先用淡墨写，一次把这十几张练完，晾干。第二天用稍浓一些的墨写，以后逐步加浓。等纸上已经写满，分不清笔划时，还可以用毛笔蘸着清水写，纸上会有很清晰的痕迹。这样一张报纸能反复使用许多次，非常经济。等技法掌握熟练，有了扎实的基本功以后，再用宣纸进行创作。

写字用纸的代用品很多，但注意不要用拷贝纸、道林纸等表面光滑的纸，因为那些纸不吸墨，很难练出笔力。

四、砚。砚在我国也有悠久的历史，砚不仅用来研墨，放在案头还是一件工艺品，使房间显得高雅。我国以广东肇庆出产的端砚最为著名。

选购砚时，注意不要买石质过于光滑的，因为不易研墨；也不要买石质过于粗糙的，因为容易磨损。砚用完后要及时用清水洗净，再倒上一些清水，保持湿润。

写字除了要准备笔墨纸砚外，还应该准备一两枚印章。书法作品上的印章是作品的一个组成部分，它除了印鉴的作用外，对整幅作品的审美意义也很重要。没有印章的书法不

能算一幅完整的书法。书法上用的印不是刻字厂刻的那种印，而是篆刻。可以到文具店买一两块寿山石或青田石章料，请懂篆刻的人给刻。如果自己刻，一定要从金石字典上查准自己姓名的篆法，千万不能凭想当然篆刻，以免出笑话。盖印章时纸要铺平，但不要垫得太厚，注意印章不要歪斜，用力按下。

书法所用的工具还有洗笔用的笔洗，压纸用的镇尺，笔筒、笔架等等，这些都可以用其它东西代替，不必一开始都准备上。

最后应当说明的是，写好书法，工具只是一个因素，最重要的是自己要刻苦、持之以恒，如果没有这种精神，工具再好也练不成。古人曾有买不起纸在树叶上练字的，还有蘸清水在砖上练字的，后来都成了书法家。

第二讲 姿 势

俗话说：“站有站相，坐有坐姿。”写字也要有正确的姿势，一开始练书法就要注意养成正确姿势的习惯。因为一旦养成了不正确的习惯，便很难再改正。

用正确的姿势写字，不单是为了好看，也不仅仅是为了身体健康，更主要的是：只有好的姿势才能写好字。写钢笔画、铅笔字，主要使用指部、腕部的力量。毛笔字则不一样，毛笔本身柔软，富于弹性，纸也是软的，用软笔在软纸上要写出刚健有力的字来，仅靠指部、腕部是不行的，必须有全身各部位的配合。

写毛笔字一般有坐姿（图-〔1〕）、站姿（图-〔2〕）两种。无论坐姿还是站姿，要点都是要保持平心静气，身体各部位放松自如，身体重心要放在脊椎的垂直线上。

坐写时胸部不要抵住桌边，离开一拳宽的距离，坐端正，不要左歪右斜，头部稍微往前倾，双手稍微用力抵住桌面，两肩平衡，背部挺直，左手按住纸面，右手执笔书写。

坐写时一开始可枕腕，就是把左手或者书本、木块枕在右腕下。枕腕可以增大运笔范围，不枕腕仅仅是指关节转动，枕腕则是以腕部为运笔中心，这样写大一些的字就灵便得多。比如写一竖，不枕腕仅能写5厘米长，枕腕就可以自如地写7厘米长。枕腕写稍大些的字或小字都可以，不枕腕只能写小字。枕腕写字时注意腕部不要僵直，保持掌心的空虚。（图2）



图(1)坐姿



图(2)站姿

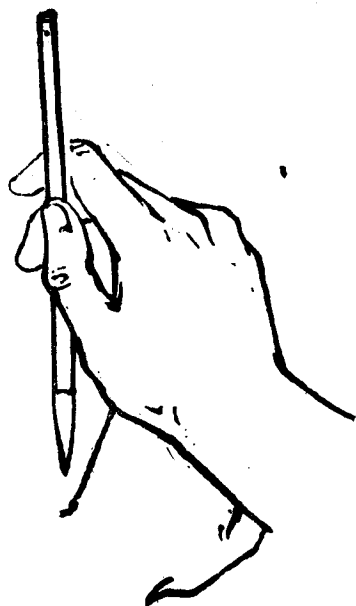


图 2 枕腕

枕腕掌握熟练后，可以练习悬腕。悬腕就是把手腕提起来，以肘支撑桌面，这样运笔范围就更大了一些，使指部、腕部更加自如。悬腕的难度较大，初练字往往写不了几个字就手臂酸胀、手指发抖。但要想写好字，这一关是必须要过的，只要不怕困难，慢慢就会适应。（图3）

写再大的字，如半尺见方以上的字，就需要悬肘站写。悬肘就是手臂不依托任何东西，以臂关节为运笔中心。悬肘站写时上身微往前倾，以左手扶住桌面。（图4）

总之，无论坐写还是站写，都要把握住以下几个要诀：全身放松，精神集中；头正胸张，臂开足稳；两脚着地，端坐挺腰；身心精力，徐徐输出，达于笔端，落到纸上。

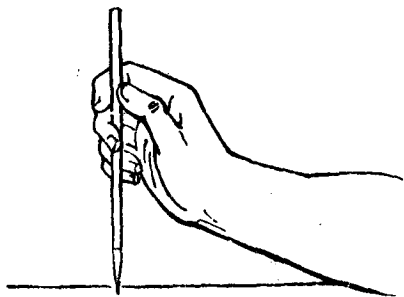


图 3 悬腕

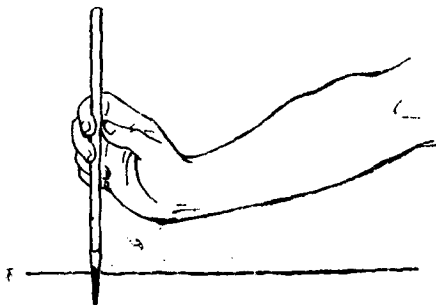


图 4 悬肘

第三讲 执 笔

前人对执笔方法有过很多论述，说法不一，各有各的道理。我们不要机械地去理解这些论述，应当根据自己的实际情况，怎么方便就怎么执笔，因为人们看的是你写的字如何，而不是看你如何执笔。

当然，我们并不能因此而忽视执笔法，把前人总结出来的经验再结合自己的实际情况，找到适合自己的执笔方法，才能写好字。

一般来说，执笔不要过低，执笔高运笔范围大。我们看有些书法家写字时，捉笔捉到笔杆的最上头，写起来很顺手，挥洒自如。但初学书法执笔太高不易掌握，往往写不成字。所以一开始最好捉住笔杆中部或稍往下一些，太高太低都不合适。

执笔高低还和要写的字的大小有关系。写小楷稍低些，中楷稍高些，大楷再高些。

执笔时五个手指都要用上，用拇指、食指、中指、无名指的上节端捏住笔管，小拇指不直接接触笔管，起辅助作用。捉笔的力量不要太大，那样手指僵硬，运笔不灵便。民间传说，大书法家王羲之的儿子王献之练书法时，王羲之悄悄从背后抽他的笔，没能抽动，便说：“这孩子将来在书法上会有出息的。”根据实践，这个说法是没有道理的，捉笔太死手腕转动不灵，并不能写好字。掌心要虚，可以藏下一个鸡蛋。笔

锋要垂直于纸面，不能倾斜。

执笔时五指各有各的作用，前人总结了五个字：

扶(yè)、压、钩、格、抵。

(图五)

扶：用大拇指肚按住笔管的后面和左面，在向上向外的方向用力，就和吹笛子时用手指按笛孔的感觉差不多。

压：用食指的上节端捏住笔管右前方，向下向里推动笔管。

钩：用中指的指端弯着钩住笔管，增加食指的力量。

格：用无名指上外端即指甲和肉相连的部位由里向外、由下向上推动笔管，要找到顶东西的感觉。

抵：用小指紧贴在无名指下，辅助无名指推动笔管。

执笔的要领是十二个字：指实、掌虚、腕平、锋正、笔直、心圆。

“指实”就是古人讲的“五指齐力”，五个指头要实在。除小指贴在无名指下面外，其余四指都握住笔管，力量用在指上。“掌虚”就是五指捏笔，掌心自然会虚。“腕平”就是手腕背面平行于纸面前后俯仰，不要左右摇摆倾斜。古人讲腕上可以放一个水杯，水不能洒出来。“锋正”

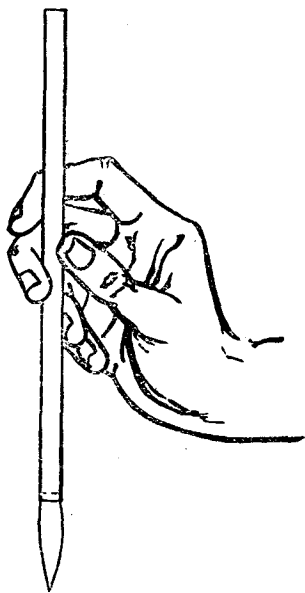


图5 五指执笔法

就是运笔时始终保持笔的主锋在副毫中间，不要让笔锋变成刷子形状。“笔直”就是毛笔基本上垂直于纸面，这样才能上下左右转动毛笔时顺手。“心圆”是指笔心要舔圆，便于四面行墨。

初练字从中楷练起比较合适，以后向大楷小楷过渡会很快适应，一开始练小楷再写大楷有一定困难，一开始练大楷以后转向小楷时也很费力气。

一般写字只用笔毫的三分之一，这部分叫笔锋，弹性最好。所以要根据字的大小选用不同规格的毛笔。小笔写大字，笔锋不够用，往往要用到笔腹、笔根，没有余地，写出的字效果不好。大笔写小字只用到笔毫的最精华部分，即笔锋，写出的字效果好，但注意也不要太大的笔。

用笔如用枪，要把全身的力量通过五指慢慢输入到笔端。善于用枪的都是把力量放在枪尖上。