

SHIYONGSHUFASHOUCE

实用书法手册

書

名



技术出版社

实用书法手册

荆 鸿 编著

辽宁科学技术出版社

实用书法手册
Shiyong Shufa Shouce
荆 鸿 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 辽宁美术印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 11¹/₂ 字数: 200,000

1990年5月第1版

1990年5月第1次印刷

责任编辑: 陈慈良

封面设计: 安 迪

印数: 1—15,000

ISBN 7-5381-0589-1/J·5 定价: 6.85元

序

法国17世纪著名哲学家巴斯加说过，真正的雄辩是看不出雄辩的。

带有神秘色彩的书法艺术，经历数千年的发展演变，至今已受到世界各国人民的瞩目，尤其是艺术家。东方艺术家，醉心于它率真坦白的表现，以及朦胧奇幻的诗情禅境；西方艺术家，则为它强烈的抒情意味，以及作品中蕴含着丰富的象征意蕴所倾倒。书法艺术是通过流动的线条谱写心灵的畅想、情感的波澜和生命的图像。正是这些优良素质，才使得多少人感到它高深莫测和神秘，面对着它惊奇、叹息。

是的，面对那些历史上闪闪发光的杰作，我的灵魂曾经震颤，我确实承认它充满着神秘的魅力。然而，因为它又确实实地出自一颗朴素、率真的心灵如实地表现着它所亲自感觉到的一切，或为苦闷的象征，或为欲望的升华，总之是生命的需求。所以，它又最实际。

这是对具有欣赏意义的书法艺术的一种认识和理解。

自殷商甲骨文出现的时候起，书法这门艺术又时刻不乏其实用价值。人们用它来记录生活，谱写神曲，传播信息，积累文化，帝王将相用它树碑刻石以颂功德。在现代社会里，无论是各种类型的展览会，厅堂牌楼阁坊，乃至大街小巷的

商业牌匾、广告商标等等，都有实用书法的位置。至于当前在民众中引起浓厚兴趣的硬笔书法，更具有其普遍意义，谁不想写一手好字呢，无论是写报告、著文章、写书信……因为这是一个人的“门面”，所以，也越加受到人们的重视。

这本《实用书法手册》，以其丰富的内容，深入浅出的文体，为您指明学书门径及方法，此荆公睿智之独出，读者之福音矣。

郭子绪

1988年6月26日凌晨于南行列车上

目 录

基础篇

书法艺术简史·····	3	4 . 三指法·····	22
一、上古文·····	5	5 . 四指法·····	23
二、甲骨文·····	6	6 . 五指法·····	23
三、钟鼎文·····	7	7 . 拨灯法·····	25
四、石鼓文·····	9	8 . 撮管法·····	25
五、小篆·····	11	9 . 撮管法·····	26
六、隶书·····	12	10 . 握管法·····	26
七、魏书·····	13	11 . 龙眼法·····	26
八、楷书·····	14	12 . 凤眼法·····	26
九、行书·····	15	13 . 提斗法·····	27
十、章草·····	16	14 . 捻管法·····	27
十一、草书·····	17	三、怎样用腕·····	28
写字的姿势和执笔方法·····	19	1 . 运腕法·····	28
一、写字的姿势·····	19	2 . 提腕法·····	28
二、执笔的方法·····	21	3 . 枕腕法·····	28
1 . 单钩·····	21	4 . 悬腕法·····	29
2 . 双钩·····	22	5 . 平腕法·····	29
3 . 两指法·····	22	6 . 回腕法·····	30
		汉字的笔画和笔顺·····	31
		一、汉字的基本笔画·····	31

二、汉字的基本笔顺	34	1. 立幅	58
汉字的基本结构	40	2. 横幅	61
一、汉字的间架结构	40	3. 手卷	62
1. 独字体	40	4. 扇面	63
2. 左右结构	41	5. 对联	63
3. 上下结构	43		
4. 三角结构	45		
5. 三联结构	45		
6. 四角结构	45		
7. 多体结构	46		
8. 左中右结构	46		
9. 上中下结构	47		
10. 全包围结构	48		
11. 半包围结构	48		
二、汉字间架结构的规律	50		
书法的章法布局和书法格式	53		
一、章法布局	53		
1. 量纸定字	55		
2. 首字领篇	55		
3. 行气贯通	55		
4. 字距与行距	55		
5. 题款和印章	56		
二、书法格式	58		
		软 笔 篇	
		毛笔字的书写常识	67
		一、执笔	67
		二、笔位	67
		三、用笔方法	69
		1. 起笔	69
		2. 行笔	69
		3. 收笔	70
		4. 提笔	70
		5. 按笔	70
		6. 换笔	70
		7. 转锋	70
		8. 折锋	70
		9. 逆锋	71
		10. 挫笔	71
		11. 拖笔	71
		12. 战笔	71

13. 抢笔·····	72	3. 怎样使用和保养砚·····	83
14. 蚶笔·····	72	五、压尺·····	83
15. 绞笔·····	72	六、笔洗·····	84
16. 方笔·····	72	七、笔格·····	84
17. 圆笔·····	72	各种毛笔字体的书写·····	85
18. 中锋·····	73	一、楷书的书写技巧·····	85
19. 侧锋·····	73	1. 颜体字的书写技巧·····	86
毛笔书法工具及使用方法·····	75	2. 柳体字的书写技巧·····	93
一、笔·····	75	3. 欧体字的书写技巧·····	101
1. 毛笔的品种·····	75	4. 赵体字的书写技巧·····	109
2. 怎样选择毛笔·····	76	5. 小楷的书写技巧·····	115
3. 怎样使用毛笔·····	77	二、行书的书写技巧·····	117
二、墨·····	78	三、草书的书写技巧·····	124
1. 墨的品种·····	79	1. 点·····	125
2. 墨的选择·····	79	2. 横·····	126
3. 怎样使用墨·····	79	3. 撇的形态·····	127
三、纸·····	80	4. 捺笔的形态·····	128
1. 书法用纸的种类·····	80	5. 钩的形态·····	129
2. 怎样选择宣纸·····	81	6. 环转写法·····	130
3. 怎样使用和保存宣纸·····	82	四、隶书的书写技巧·····	131
四、砚·····	82	1. 张迁碑·····	133
1. 砚的种类·····	82	2. 曹全碑·····	136
2. 怎样选择砚·····	82	五、篆书的书写技巧·····	140

1. 点法	141
2. 直法	141
3. 弧法	142
4. 笔顺	143
5. 结体	144

硬 笔 篇

硬笔书法的书写用具

及执笔姿势

一、硬笔书法的书写用具

1. 钢笔	149
2. 铅笔	150
3. 蘸水笔	150
4. 圆珠笔	150
5. 绘画笔	150
6. 美工笔	151
7. 铁笔	151
8. 粉笔	152
9. 其它	152

二、硬笔的执笔姿势

硬笔书法的笔法与章法

一、硬笔能书写哪儿

钟字体	155
-----	-----

二、硬笔字的笔法

三、硬笔书法的笔势

四、硬笔字的间架结构

五、硬笔书法的章法

欣 赏 篇

怎样欣赏书法艺术

一、埋美

二、力美

三、形美

四、韵美

中国古代书法名作选

中国现代书法名作选

附 录

一、黄白元间架结构

九十二法

二、毛笔四体书法举例

三、草书常用偏旁部首及

字对照表

四、硬笔八体书法举例

五、中国历代书法

纪年表

基 础 篇

书法艺术简史

书法是我国传统三大文化艺术之首，这种艺术源远流长。汉字的创造方法，最初是图画式的标记，象：“天地人、日月星、水火木、鸟兽鱼”之类的文字，其实就是一幅幅形象生动的美术作品。从现在的资料可知，书法艺术是从纹样符

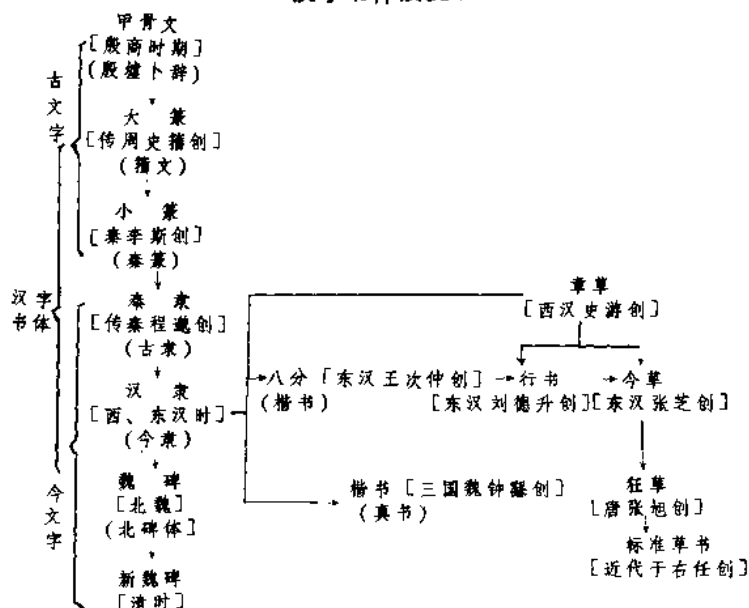
汉字发展演变举例

甲骨文	金文	篆文	隶书	楷书	草书	行书	简体字
日	日	日	日	日	日	日	日
月	月	月	月	月	月	月	月
山	山	山	山	山	山	山	山
水	水	水	水	水	水	水	水
火	火	火	火	火	火	火	火
雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨
从	从	从	从	从	从	从	从
车	车	车	车	车	车	车	车
采	采	采	采	采	采	采	采
为	为	为	为	为	为	为	为

号到甲骨文，经篆而隶，以至章草、楷书、行书、今草，尽管各种书体各有特点，但追本溯源，都是以美为宗的。可以说书法是美的重大体现，除文字本身特有的精髓，加之书写工具的性能发挥，遂形成了以点画线条作为基本表现技法的特点。再加之使用者——人的思想感情的起伏变化，从而使书法艺术日益繁荣了，它们或柔婉或俏丽，或灵秀或疏阔，或雄杰或狂放，或谨严或平稳。总之，它们是千姿百态，万紫千红的。

下面，我们按着书法艺术发展的轨道，介绍一下中国书法艺术的概况。首先，我们介绍一下汉字书体的演变情况，如下表所示：

汉字书体演变表



一、上古文

书法艺术的产生即是文字的产生。中国的文字，有一个漫长的孕育、发展过程。它草创于4000年前，可上溯6000年左右。在这一时期里，新石器时代的陶器上就刻有一些纹样，这些是和汉字起源有关的具有文字性质的符号。陶器的划纹符号，大多在器物的唇上，近口处肩上，腹表和圈足内壁。根据内容意义，大致可分为三类：一、数字或符号；二、表示器物陈放的位置；三、器物所有者的氏族或人名。从结构形式看，一般是简单的线条的组合，象形性强，类似图画。



上古文

二、甲骨文

甲骨文，是龟甲骨文字的简称，也叫“契文”、“卜辞”、“龟甲文字”、“殷商文字”等。

殷商王朝，常利用龟甲兽骨，占卜吉凶，既卜之后，又常于其上刻卜辞以及与占卜有关的记事文字。甲骨文的字体，很多是象形的。有些字笔画十分繁复，接近于图画。

甲骨文是在清光绪25年（公元1899年）开始在河南省安阳县西北五里的小屯村发现的。这里曾经是古代殷商王朝的首都。据考证，甲骨文是公元前一千三百多年到一千一百多年间的一种通行字体。因为这种字体是用刀刻的，而且多用于占卜方面，所以，又叫做契（刻的意思）刻辞、刻文或者卜辞。又因为当时发现是在殷墟遗址，所以，后人研究就定称为殷墟文字、殷墟书契、殷墟卜辞。

过去因为没有发现比甲骨文更早的文字，所以，大都认为甲骨文是我国最早的文字。1954年在西安半坡村出土的仰韶文化彩陶上发现的一些刻符号——临潼寨陶器上的文字以及1974年在半坡村以西几十里的地方发现的陶器上刻画的大量文字符号——青海省乐都县柳湾文字的符号，都与甲骨文及金文中刻画的族徽非常近似，距今都在六千年以上。所以，人们又认为甲骨文远不能算是最古老的文字了。



甲骨文

甲骨文，笔画以直线居多，曲线较少。线条也相当细腻，文字刻得十分整齐而美观。字大的超过半寸，小的象芝麻一般。其笔画笔顺也很不固定，向左向右，没有一定的写法。

甲骨文就书体分析，属篆一类。但在结构笔法上则有它的特点。其文字结构不仅已经由独体趋向合体，而且有了大批的形声字，可以说，是相当进步的一种文字。但多数字的笔画和部位尚未完全定形，长短，大小不一，这是与大、小篆显然不同的地方。但可以看出笔画力量的控制，结构疏密的安排都极为错综，也比较严整。每个字的结体和通篇的布局，十分有致，体态古趣，显示出当时书者的娴熟技巧和刀法。

甲骨文字笔画虽细，但其法度却给人一种方圆并济，肥瘦相和之意趣。笔画以方笔居多。其圆形的、迴环婉转，顺其自然。根本看不出是用刀刻的。从书法艺术的角度分析，大有雄伟、劲峭之风姿。再者，甲骨文字是先书后刻，还是直接凭刀刻出，过去对此争议较多，现评析甲骨文字时，大都认为是先书后刻的。

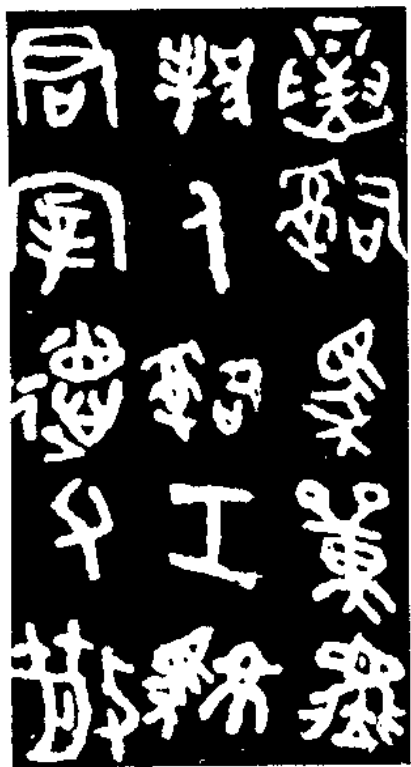
三、钟鼎文

钟鼎文，“金文”的旧称，专指殷周时期刻在青铜器上的文字。铜器之中以钟和鼎为最多，所以又叫“钟鼎文”。

钟鼎文直接来源于甲骨文。它的形体结构与商代晚期的甲骨文非常接近。

钟鼎文大多是铸或刻在钟鼎彝器上的铭文。古代把钟鼎看作重器，所以，上边多铸上文字以为纪念。钟是一种乐器，悬挂于架上，以槌叩击发音。鼎，多属于祭器，三足两耳，象个香炉，大小不同，最重要的为传国之宝。所谓九鼎，传说就是夏禹收九州之金属铸成的。

后世发现的钟鼎多为青铜器，周代所有铸刻的铭文，内容多是关于祀典、赐命、征伐、约契之类的辞语，也有无铭文的。《史记·汉武本记》说：“得鼎，鼎



钟鼎文

大异于众鼎，文镂无款识，怪之。”这里说得无款识，就是没有铭文。郭沫若《古代文字之辩证的发展》也说：“殷代的金文，字数不多，因为有铭的青铜器占少数。铭文也不长，每只有两三个字。铭文长至十数字或数十字者为数极少，大抵都是殷代末年的东西。”而到了周代（公元前11世纪），铭文长的二三百字，如著名的西周末宣王时代（公元前9世