

汉字书法  
教学

吴述郑编著

# 汉字书法教学

吴述 郑编 著

山东人民出版社

一九六四年·济南

# 汉字书法教学

吴述郑编著

\*

山东人民出版社出版（济南经二路胜利大街）

山东省书刊出版业营业许可证出001号

山东新华印刷厂印刷 山东省新华书店发行

\*

书号：3765

开本787×1092毫米 1/32·印张 1 7/8·字数19,000

1962年9月第1版 1964年4月第3次印刷

印数：38,001—103,000

统一书号： 7099·665















定 价： (5) 0.15元

## 目 录

- 一 学习汉字書法的意义..... 1
- 二 汉字書法的基本知識..... 4
- 三 对中小学汉字書法教学的几点建議.....52
- 后 配..... 57

## 一 学习汉字書法的意义

語言文字是表达和交流思想的工具，也是学习一切文化科学知識的最基本的工具。汉语是我国应用最广的語言；用来记录汉语的文字就是汉字。对于使用汉字的人來說，認識和会讀汉字与会写会用汉字，是具有同等重要意义的。单就写字这一項來說，如果把字写得歪歪扭扭，不成行、不成个，模糊不清，錯字連篇，使人看不懂，或者誤会成別的意思，就不能达到表达和交流思想的目的。因此，我們把写字作为中小学語文課基本訓練的一項重要內容。

汉字不只是有它的实用价值，而且汉字書法还有它的艺术价值。在我国，書画向来是并称的。汉字就是由图画变来的。大家知道，象形字是汉字的基础。所謂“象形”，就是模拟描繪自然界的各种形象。例如“山”字原来是“”，象峯巒綿延，以后逐渐演变成为“”“”，最后成为楷書的“山”字；“火”字原来是“”，象火舌上吐，以后逐渐演变成为“”“”“”，最后成为楷書的“火”字；“泉”字原来是“”，象泉水流出而成川，以后逐渐演变成为“”“”“泉”，最后成为楷書的“泉”字；“雨”字原来是“”，象雨大則注如直綫，雨小則成点滴，以后逐渐演变成为“”“”“”，最后成为楷書的“雨”字。

所以，汉字不仅能够表现自然物的各种静态，而且能够表现自然物的各种动势。由于伟大的书法家们能够创造性地“取形用势，写生揣意”，因此，他们写的字也就象绘画一样，各有独特的风格。古人评王羲之书“飘若游云，矫若惊龙”；卫瓘书如“插花美女，舞笑镜台”；欧阳询书如“草里蛇惊，云间电发”；徐浩书如“怒猊抉石，渴骥奔泉”。虽然为了便于实用和随着书写工具的不断改进，汉字的形体也在逐渐变化着，但是这种“取形用势，写生揣意”的精神，却在汉字书法中一直保存下来。古人说，“见蛇斗而草书长”，这是说看到两蛇相斗而领悟到草书运笔的方法，使自己的草书有了进步。唐代著名书法家张旭，看了公孙大娘舞剑器而悟草法，也是这个道理。

古人认为，书法还能够表现写字的人的性格、修养和风度。有人说颜真卿“虽犯难不可屈，刚正之气，发于诚心，与其字体无异”。这就是说颜真卿为人刚正严峻，正象他写的那种刚健笃实的字体一样。宋朝的朱熹说：“欧公作字，如其为人。外若优游，中实刚劲。”这是说，欧阳修写字，和他的为人一样：外表虽然恬淡、平和，但是骨子里却有一股刚劲之气。此外，在许多伟大的书法家的书法理论著作中，都阐发了左右相应、起伏相承、欲下先上、似欹反正的道理，这也表现了我国先人在书法方面的素朴的辩证观点和美学思想。这就使得汉字书法成为我国特有的伟大的传统艺术之一。所以，把字写得工整、美观，不仅能够更好地达到实用的目的，而且能够使人感觉舒畅愉快，精神焕发，获得美的享受。

由此看来，在中小學的語文課中，指導學生寫好漢字，切實掌握漢字書寫的規律，使學生能夠把漢字寫得正確、工整、熟練，是非常必要的；同時，通過漢字書法教學，培養學生領略、欣賞漢字書法藝術的初步能力，豐富學生的文化修養，以及培養學生熱愛祖國的思想感情，也是非常有意義的。

漢字書法教學，應先從楷書教起。因為，楷書用處最大，平時學生在閱讀和寫作中，用得最多的是楷書，學好楷書就有利於達到學以致用的目的；其次，楷書具有點、橫、豎、撇、捺、折、鈎等基本筆畫，用筆變化較多，結體豐富多樣，如能學好了楷書再練習其他書體，就比較容易。所以，楷書是學習漢字書法的基础。

寫字可以用鉛筆、鋼筆或毛筆，但是，練習漢字書法必須用毛筆。因為，漢字本來就是用毛筆寫的，不用毛筆寫，就不能充分體現漢字筆畫和結構的特點。例如寫楷書講究運筆，不用毛筆寫就不容易體現出來。同時，因為毛筆拿到手裡，不象鉛筆或鋼筆那樣輕便，如果隨便一寫，勢必成為漆黑一團，自己看了也不象樣子，這樣就會促使寫字的人按照漢字的書法規律，規規矩矩地寫；及至養成習慣，再用鉛筆或鋼筆寫字，也就具有法度了。因此，練習毛筆字又是寫好漢字楷書的基本功。

## 二 汉字書法的基本知識

毛笔是練習汉字書法的最重要的工具，教师教学書法，必須先教給学生选择、使用和保护毛笔的知識。毛笔是用禽或兽的毛做的。有鬃笔、鼠須笔、紫毫、狼毫、羊毫、鸡毫和兼毫等。不同的原料制成的笔有不同的性能。鬃笔、鼠須笔最硬，紫毫、狼毫次之，羊毫較軟，鸡毫最軟。兼毫如五紫五羊、七紫三羊等，則取其“刚柔相济”。初学書法，用羊毫比較适宜而且易得。使用毛笔时，不要把笔毫完全用水泡开，要在距离笔管下端的地方，留下一、二分，保留胶性，以免笔毫散弱无力。有的学生写字时把笔毫完全泡开，加上用力过猛，写起字来如同往紙上刷墨一般，这是必須糾正的。毛笔用过之后，要用清水洗淨，并套上金属的或胶質的笔帽，这样便不会損伤鋒穎，且能耐久、好用。此外，初学書法还要注意紙、墨的选择和使用。用的紙不宜太光滑，墨不宜太淡；用比較生涩的紙和浓淡适宜的墨練習書法，才容易見功效。

練習汉字書法，除应适当地选用工具外，还必须具有执笔、运笔、结体和临摹等基本知識。以下分別論述。



## (一) 执 笔

学习汉字书法，必须学会执笔。只有执笔得法，写起字来才能运转自如，事半功倍。初学书法，如果一开始执笔不得当，及至养成习惯，便很难矫正。关于执笔的方法，前人总结了丰富的经验，这些经验是应该继承的。

执笔法分为指法和腕法。

### 1. 指法

指法是讲五指执笔的方法，它说明执笔时五个手指应该怎样安排和使用。前人讲究指法的理论很多，而最重要的是唐代陆希声所传的“五字法”或称“五字诀”。这五个字是“掭”、“压”、“钩”、“格”、“抵”。

“掭”是用大指的上节端按住笔管的左方。

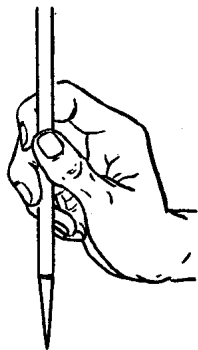
“压”或写作“押”，是用食指的上节端压住笔管的右方。

“钩”是用中指的上节端钩住笔管的前、左两方。

“格”是用无名指指甲与肉相接的地方顶住笔管的后、右两方。

“抵”是用小指抵住无名指，给无名指以辅助力量。

清代著名书法家包世臣在他的“安吴论书”中介紹书法家



图一 执笔法

黄小仲的执笔法是：食指放在大指的上面，把笔管放在食指中节的头上，用食指的上节斜钩着笔管，并且使大指指尖对着中指中节以顶住笔管，笔管正好在食指的上节和中节相交的弯处；大指节骨突出向外，上节端按住笔管使向右，食指骨横压笔管使向左，左右两边力量保持平衡；然后用中指尖钩住笔管的外面，用无名指指背顶住笔管的里面，使小指的上节骨靠着无名指的上节。这样，五个手指分布在笔管的左右前后，各尽其力，而掌心空虚，形如握卵。这就是运用五字法的双钩执笔法。

## 2. 腕法

腕法是运用腕、臂、肘的方法。腕法有三：枕腕、提腕、悬腕。

枕腕：枕腕是把左手垫在右手腕下；或者把右手腕平放在桌面上。这种方法适宜于写小楷和中楷。

提腕：提腕是右肘靠在桌面上，而右手腕提起来。这种方法适宜于写中楷和大楷。

悬腕：悬腕是手、腕、肘、臂都离开桌面，虚悬空中。这种方法便于写大楷和匾额、对联等等。

有人总结前人执笔的经验，提出五个要领，即实指、虚拳、竖掌、平腕、竖锋，这都是值得吸取的经验。

“实指”是说手指执笔要实在，要松紧适度。太紧就运转不灵，太松就使不上力量。指能实，才能做到“毫无虚发，墨无旁溢”。

“虚拳”是说执笔时手指不要贴近掌心，要使“拳可容卵”。

这样才能使轉縱橫，揮運如意。

“豎掌”是說执笔时手掌要豎起来，不要象拿鋼笔或鉛笔那样使手掌平臥着。

“平腕”是要求右手腕的背面和紙面成为平行面。

“豎鋒”是說执笔时要使毛笔的主毫豎立在輔毫的中央。这样写起字来才不会象拿着刷子刷东西一样。

明代的著名書法家丰坊，在他所著的“笔訣”中說：“書有筋、骨、血、肉。筋生于腕，腕能悬，則筋脉相連而有勢。骨生于指，指能实，則骨体坚定而不弱。血生于水，肉生于墨。水須新汲，墨須新磨，則燥湿調勻，而肥瘦适可。”这是說，每个字都有筋、骨、血、肉。筋就是字的轉折脉絡，骨就是字的間架骨骼。筋的关键在于腕，腕能悬，才能使筋脉相連而具有灵活飞动的风神、气势。骨的关键在于指，指能实，才能使点画劲挺而不致流于軟弱。血指的是燥湿，肉指的是肥瘦。用新汲的水，新磨的墨，写出字来才能燥湿合度，肥瘦适中。

五指握管的地方，也有一定的尺寸。唐代著名書法家虞世南說：“笔长不过六寸，真一，行二，草三。指实掌虛。”宋代著名書法家姜夔說：“真書执笔近头。行書寬縱，执宜稍远。草書流逸，执宜更远。远取点画长大，易于分布齐勻。”（引自明潘之淙著“書法离鈞”）这是說写楷書的时候，无名指第一节背面抵住笔管的地方，距离笔管的下端約一寸；写行書，距离約二寸；写草書，距离約三寸。此外，写小楷，执笔要稍低；写大楷，执笔就要高一些，这样才便于運轉。

練習書法，除了要懂得指法和腕法以外，還要注意身體的姿勢。寫字的時候，頭、頸要正，兩肩要平，腰、背要直，兩腳要平放在地上，胸部不要緊貼着桌子，這樣才便于用力，而且使力量用得均勻。

以上所講的指法、腕法和練習書法時全身應當保持的姿勢，對於初學漢字書法的人來說，都是重要的基本訓練。教師教學書法時，在這些方面必須對學生作嚴格要求，務使養成習慣。

## (二) 運 筆

運筆也叫做用筆或行筆，是講各種點畫起止運行的規律的。寫楷書怎樣運筆，前人也創造了不少的方法，總結了不少的經驗。其中比較簡易的是“三折法”。“三折法”也叫做“三過法”。王羲之在“筆勢論”中說：宋翼作書，“每作一波，常三過折；每作一點，常隱其鋒而為之”。姜夔說：“一點一畫，皆有三轉；一波一拂，又有三折”（見所著“續書譜”）。就是說，寫每一種筆畫，都有起筆、行筆和收筆三步；筆鋒都是欲左先右，欲右先左，欲上先下，欲下先上。運筆不要單純地直來直去，而要“收筆藏鋒”，“逆入平出”，“無往不收”。這是漢字楷書運筆的基本規律。此外，我們經常聽到的還有“永字八法”，此法的好處是教人知道“永”字具備了漢字書法中最基本的八種筆法，即：側、勒、努、趯、策、掠、啄、磔（圖二）。這八法雖然還不能將一切筆法包括在內，但是

从中参酌变化，对掌握汉字的书写规律、提高书写水平是很有帮助的。下面就汉字楷书的点、横、竖、撇、捺、折、钩等七种基本笔画，用示意图加以具体说明。

### 1. 点（永字八法的“侧”）（图三）

写点，笔本欲右下行而先向左上行，这是第一折；紧接着向右下方行笔，这是第二折；到尽头处一驻，再回转头锋向左上方轻轻带过以收笔，这是第三折。



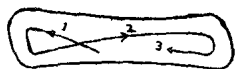
图二 永字八法



图三 点

### 2. 横（永字八法的“勒”和“策”）（图四）

写横，笔本欲右行而先向左折；稍为停顿，再引笔锋向右行；到尽头处，再稍为停顿（即驻笔），然后转过笔锋向左行以收笔。



图四 横

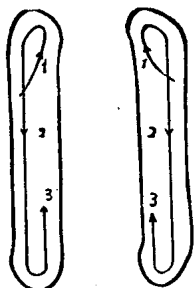
### 3. 竖（永字八法的“努”）（图五）

写竖，笔本欲下行而先向上折；稍为停顿，再引笔锋向

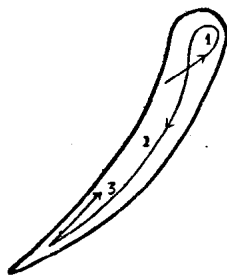
下行；到尽头处，再稍为停顿（即驻笔），然后转过笔锋向上行以收笔。

#### 4. 撇（永字八法的“掠”和“啄”）（图六）

写撇，笔本欲左下行而先向右上折；然后回轉笔锋向左下方斜撇而出；到尽头处，稍为停顿（轻轻地驻笔），再循原路向右上方轻轻地带过以收笔。



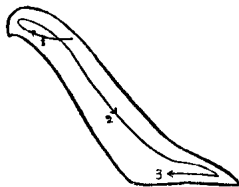
图五 竖



图六 撇

#### 5. 捺（永字八法的“磔”）（图七）

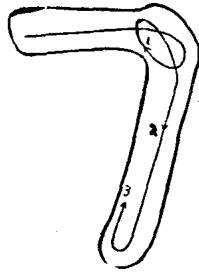
写捺，笔本欲右下行而先向左上折；然后回轉笔锋向右下方行笔；到捺将出时，又稍为一停，向右行笔以出捺；到尽头处，再稍一停顿（轻轻地驻笔），然后回锋左行，轻轻地带过以收笔。



图七 捺

#### 6. 折（图八）

写折，写横到尽头处，笔本欲轉折向下行，則先提笔向上折；按照写“点”的路数，将笔一頓使成点，隨即引笔下行；到尽头处，稍为停頓（即駐笔），然后回鋒上行以收笔。



图八 折

7. 鈎（永字八法的“趯”）  
（图九）

写鈎，写豎到尽头处，笔本欲轉折向左上方挑出，則先循原路向右上方折；稍为停頓，就轉过笔鋒向左上方挑去；到尽头处，稍为停頓（輕輕地駐笔），然后循原路向右下方輕輕带过以收笔。



图九 鈎

这样的运笔，就是“收笔藏鋒”，“逆入平出”，“无垂不縮”，“无往不收”，做到了“笔笔中鋒”，“笔笔力到而匀”。笮重光說：“能运中鋒，虽敗笔亦圓；不会中鋒，即佳穎亦劣。优劣之根，断在于此”（見所著“書筏”）。所謂“中鋒”，就是在运笔的时候，总要使笔的主毫在笔画的中間。这样刻苦練習，功夫到了，才能达到“如印印泥，如錐画沙”，“綿裹鉄笔”的境界。“如印印泥，如錐画沙”，是說自然而然，不見起止的痕迹；“綿裹鉄笔”，是說力量藏在点画之内，而外面不

露圭角。

以上是汉字楷书运笔的基本方法。至于篆书和隶书则多用圆笔、裹锋。这种运笔的方法是：起笔的时候，要使笔尖在正中，把笔锋裹住，不要让它散开，然后提笔运行，到末尾稍为停顿，再逆行以收笔。分书（也叫做“八分”）多用方笔、逆锋。这种运笔的方法，就是上面所讲的“逆入平出”的方法。真书（也叫做“碑书”）有的用圆笔，例如“石门铭”、“郑文公碑”、“云峯山石刻”等；有的用方笔，例如“龙门造象”、“弔比干文”等。行书和草书多用侧笔、偏锋。这种运笔的方法是：起笔的时候，要使笔锋偏斜而下，就象用刀斜着切下去一样。这仅是就一般情况来说的，有些书法家的运笔方法，也并不完全拘执于这些地方。例如颜真卿的行、草书就多用圆笔；邓石如的篆书多用方笔，并参合分、隶笔意；何绍基作分、隶，则多用圆笔、逆锋。

有的人可能感觉这样写法未免太麻烦、太拘束了。但是，这些规律都是历代书法家通过反复的实践和研究总结出来的，不是可有可无的。对于初学楷书的人来说，这是必不可少的基本训练。只有刻苦不断地练习、揣摩，掌握这些规律并且养成习惯，写起字来，才能得心应手、左右逢源，达到“俯仰进退，收往垂缩，刚柔曲直，纵横转运，无不如意”的境界。

运笔除了要遵守以上所讲的那些规则和要求以外，还要防止以下八病。这八病是：

1.牛头（图一〇）：起笔太重，疙疙瘩瘩，象牛头一样。



图一〇 牛头



2.鼠尾(图一一):行笔用力不均匀,越来越轻,笔画越来越细,象老鼠尾巴一样。写撇时容易犯这种毛病。

3.蜂腰(图一二):首、尾重而中间细小,象蜂腰一样。写折画左斜钩“勺”和右弯钩“乚”时容易犯这种毛病。



图一一 鼠尾



图一二 蜂腰

4.雀膝(图一三):两头轻,中间重。写折画左斜钩“勺”时容易犯这种毛病。

5.竹节(图一四):写横画或写竖画,中间细,两头粗,象竹节一样。

6.稜角(图一五):起笔、收笔不干净,露稜角。



图一三 雀膝



图一四 竹节



图一五 稜角