

寸心悟書法

聂曹友 著

卷一



四川美术出版社

单根书法

CAOGEN SHUFA

☞ 聂曹友 著 ☞

四川美术出版社

图书在版编目（CIP）数据

草根书法/聂曹友著. —成都: 四川美术出版社,
2014. 5
ISBN 978-7-5410-5928-5

I. ①草… II. ①聂… III. ①汉字—法书—作品集—
中国—现代 IV. ①J292. 28

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067863号

草根书法

CAOGENG SHUFA

聂曹友 著

出品人: 马晓峰
责任编辑: 倪瑶
责任校对: 曾平
封面设计: 张勇
出版发行: 四川美术出版社
地址: 成都市三洞桥路12号 (邮编: 610071)
经销: 全国书店
成品尺寸: 210mm×285mm
字数: 50千
插图: 73幅
印张: 8
制版: 成都华林美术设计有限公司
印刷: 四川盛图彩色印刷有限公司
版次: 2014年6月第1版
印次: 2014年6月第1次印刷
书号: ISBN 978-7-5410-5928-5
定价: 48.00元

序言

艾明福

甲午马年，我回四川峨眉山过春节，在朋友家见到自学书法成才且小有名气的聂曹友先生。1987年他在地级文化馆举办个人软笔、硬笔书法作品展，曾多次在川内外书法大展中获奖。其中硬笔书法作品被编入《中国当代硬笔书法家作品集》，毛笔书法作品被编入《20世纪国际现代书法篆刻名家作品荟萃》，十多幅作品跨出国门，五幅作品被选刻在峨眉山岩石上。2013年他在峨眉山大佛禅院举办了个人第二次书法作品展，墨迹遍及十二个省三个直辖市。他说2014年准备出一本个人学习书法专集，能否为其作序，出于对中华优秀传统文化的崇敬，为推动书法艺术现代化、大众化，我欣然受应。

抗日战争胜利那年，聂曹友出生于四川大英县，父母都有残疾，目不识丁，家里很穷，很小就为富人家在山坡上放牛，11岁才发蒙。20世纪60年代正准备参加高考的他应征入伍；70年代曾进空军雷达学院学习，后又在原武汉空军指挥干部教导队任过教；80年代军队精简整编，从部队转业后曾任中、小学校长兼书记，做过党务工作和后勤保障杂工。

聂曹友自幼喜爱书法，学生时代跟老师和乡间的善书者学习楷书，在部队向字写得好的战友学习。20世纪80年代开始临摹颜真卿、柳公权、欧阳询和赵孟頫的楷书，王羲之、颜真卿、米芾的行书和当代名家的“常用字字帖”。业余时间经常翻看、研究并练习了怀素、张旭、岳飞和毛泽东的草书，后又练习汉隶，佚名的《礼器碑》、《乙瑛碑》、《史晨碑》等，不断汲取古代书法家的艺术精华，在中国传统文化精神中寻找本源，并在探索创新中形成了自己独具的书法艺术风格。虽年已古稀，仍喜欢名家名帖，每天坚持练习书法的时间在5小时以上，仅2013年练过的宣纸就达6刀。30多年来，他从基本功入手，既继承传统，又着眼现代，力求创新；既博览古帖，注重墨迹，又开拓时风，临摹与创作相结合，寓实用与艺术性于一体；既有以形求势的功底，又有因势求形的新意。

聂曹友先生的作品内容广泛，健康向上，清新高雅，贴近时代，适合各类读者的需求。作者擅长行草，书写的毛泽东词“沁园春·雪”，用笔上既外耀其神，又内敛其气，结体上疏密相间，枯润结合，大小参差，斜正互依。章法上既传承传统，又有所创新，前后、上下呼应，左右兼顾。其作品不加雕饰，自然和谐，气韵生动，格调平和，一气呵成，字里行间展现出诱人的艺术魅力。把对联“一身正气存天地，两袖清风拂山川”写成的立轴，突出“天地”二字，更吸人眼球，有天马行空、顶天立地之感。

中国书法博大精深，源远流长。我们常听到“金杯银杯，不如老百姓的口碑”的话语，对于一幅书法艺术作品，不仅要听名人名家怎样说，还要听同仁、知音、社会大众和市场怎么讲。举科教兴国之旗，走文化强国之路，要重振书法秦汉遗风，不仅要师古，更要创新，与时代合拍。实现伟大中国梦，就要让书法插上现代化、信息化、新技术的翅膀，让创新鼓起梦想的风帆，敢于走前人没有走过的路，让方兴未艾的群众性书法热“百花齐放，万马奔腾”。

此书从选帖、读帖、临帖再进入创作，有理论，有实践，深入浅出，观点创新。用真、行、草、隶、篆几种字体写出的习作，几乎涵盖了书法大部分常用的章法。书作集资料性、趣味性、观赏性、实用性、装饰性和收藏性于一体，不仅为书法爱好者提供了从临习传统碑帖过渡到作品创作的成功经验，也必将成为书法爱好者的良师益友和从事书法教育工作者的参考材料。

本书的出版，希望对读者有所裨益。书法作品不受时间和空间的限制，可以随时拿出来静心地翻阅，反复地品味欣赏，让古老的书法艺术得以传承、发扬、创新。

谨以序

艾明福

甲午初春于北京

目 录

第一部分 学习书法	001
-----------	-----

一、了解汉字，认识书法	002
-------------	-----

二、学习楷书	002
--------	-----

（一）书写楷书的执笔方法和姿势	002
-----------------	-----

（二）楷书的基本笔画与写法	003
---------------	-----

（三）楷书偏旁、部首的写法	006
---------------	-----

（四）汉字楷书的间架结构（布白）	008
------------------	-----

清朝黄自元间架结构九十二法则及释文	010
-------------------	-----

（五）认真临帖	026
---------	-----

名家法帖欣赏	027
--------	-----

三、学习行书	030
--------	-----

行书书写要领	031
--------	-----

名家名帖欣赏	035
--------	-----

四、草书	040
------	-----

名人名家草书作品欣赏	047
------------	-----

张旭草书作品选	056
---------	-----

五、隶书	059
------	-----

隶书的书写要领	060
---------	-----

欣赏、临摹名家碑帖	061
-----------	-----

六、篆书	063
------	-----

第二部分 创作书法作品	067
-------------	-----

百
根
也
法

第一部分

学习书法



一、了解汉字，认识书法

自从有汉字以来，经过数千年的发展，主要形成了篆、隶、楷、行和草几种大致形体，是中华民族传统文化的瑰宝。虽然我们已进入电脑信息化的新技术时代，但汉字仍然是我们今天学习、工作和交流的主要工具。写好毛笔字，是科教兴国、文化强国的重要内容之一，是发展书法艺术的基础。

书法，是指按照文字特点及其含义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。书法作为独创的表现艺术，被誉为无言的诗，无行的舞，无图的画，无声的乐。书法艺术包括笔法、字法、章法、墨法、笔势等内容。书法笔法是其技法的核心内容，笔法也称“用笔”，指运笔用锋的方法。字法，也称“结字”、“结构”，指字内点画的搭配、穿插、呼应、避就等关系。章法，也称“布白”，指一幅字的整体布局，包括字间关系、行间关系的处理。墨法，是用墨之法，指墨的浓、淡、干、枯、湿的处理。我学书法是从楷书开始的，再学行书、草书，学习隶书、篆书还是近十年的事。

技术和艺术是有区别的，字写得好不一定是书法，书法作为一种艺术，不仅具有观赏性，而且有极佳的装饰性。不少党、政、军、企，楼堂馆所的办公室、过道、会议室等场地，都用书法作品做装饰，特别是旅游景点、公园，每处都能见到游云惊龙的书法墨迹。

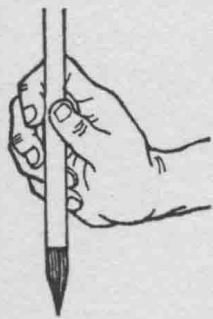
二、学习楷书

楷书，是汉字字体的一种，又名正书、真书、正楷，由隶书演变而来。字体方正，结构匀称，笔画工整，始于东汉末年，通行至今。楷书具有书写速度快、容易上手、美观大方等优点，笔调上不像隶、篆那样要求严格，变化灵活。楷书笔画生动有致，富有活力，“有铁划银钩，横扫千军”的气势。

（一）书写楷书的执笔方法和姿势

执笔方法

五指齐力
指实掌虚
腕平掌竖
高低恰当
松紧适宜

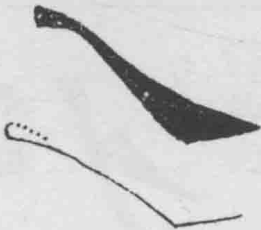
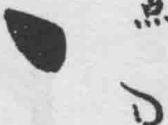
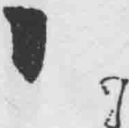
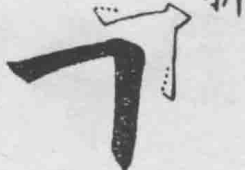
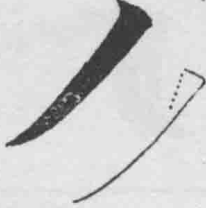


写字姿势

足安
坐满
头正
身直
臂开



(二) 楷书的基本笔画与写法

捺 	点 	撇点(啄) 	侧点 
钩 	横 	垂点 	平点 
(提)挑 	竖 	长点 	直点 
折 	撇 	顾盼点 	挑点 

 左头画	 仰画	 纵撇	 悬针
 长竖(垂露)	 平画	 兰叶撇	 平撇
 头头垂露	 覆画	 回锋撇	 斜撇
 短竖	 右头画	 斜捺	 直撇
 右向钩	 曲头捺	 伸(托)钩	 内向钩
 下向钩	 平捺	 耳钩	 背抛钩

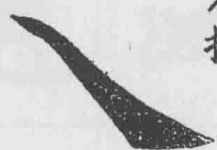
曲抱钩



折弯钩



金刀捺



上向钩
(浮鹅)



弯钩



藏锋钩



左向钩



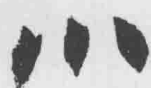
斜向钩
(戈法)



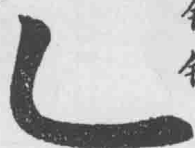
其脚点



开三点



藏锋钩



斜折



左右点



聚四点



竖折钩



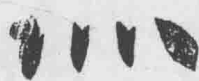
上下点



水旁点



开四点



横折



冰旁点



合三点



联飞



竖折



曾头点



(三) 楷书偏旁、部首的写法

十	一	夕	人	𠂇	門	弋	艹
厂	冂	亻	八	土	辶	小	大
匚	讠	勹	冂	士	寸	口	文
卜	二	刀	冂	士	扌	口	文
又	几	勹	冂	夕	巾	木	王
又	儿	山	冂	夕	山	支	韦
巳	厶	广	山	又	山	夕	韋
尸	又	门	力	牙	彳	车	木
女	弓	包	土	父	毛	斤	风
女	子	食	尸	牛	日	而	風
幺	予	马	系	牛	气	月	爻

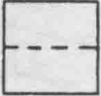
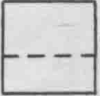
彡	方	巳	丑	手	片	欠	巾
方	户	比	車	井	宀	龍	衤
火	示	瓦	车	丩	立	氷	贝
火	衤	水	水	见	立	业	石
心	曰	止	戈	母	广	目	龙
田	金	皮	鸟	聿	言	豆	卤
四	矢	衣	米	辛	麦	酉	里
皿	禾	艮	老	辛	走	辰	足
钅	白	羊	耒	赤	羽	豕	足
西	瓜	虫	臼	豸	角	矛	齿
页	耳	缶	自	足	青	音	龟

艮	臣	血	舌	采	其	革	隹
虎	此	舟	从	身	雨	骨	鱼
黑	鬼	鼠	麻	鼻	鹿	髟	

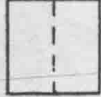
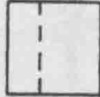
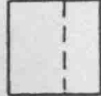
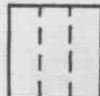
(四) 汉字楷书的间架结构(布白)

楷书是由基本笔画(点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折)组成若干部首、偏旁,再由偏旁、部首和若干基本笔画组成文字。清人李淳把文字组成分为三部分,各偏旁、部首在字格内所占的面积成一定比例,使各笔画在字格内分布均匀,这种关系称为分割,也叫布白。现将主要的几种部首、偏旁组合形态和比例关系举例如下:

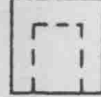
1. 上下组合形态

要  1:1 罗  1:2 孟  3:2
只  2:1 熏  3:1 意  1:1:1

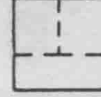
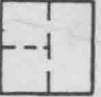
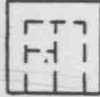
2. 左右并列形态

放  1:1 引  3:1 俭  1:2
创  3:2 强  2:3 街  1:1:1

3. 内外组合形态

间  回  区  句 

4. 混合组合形态

想  霜  部  阍 

5. 单字形态

山

乙

飞

戈

久

6. 书写过程中，使笔画分布大体均匀，分割适当。如：



(正)



(误)



(正)



(误)



(正)



(误)

有平行笔画的字，间隔应匀称。



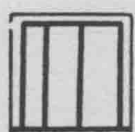
(正)



(误)



(正)



(误)



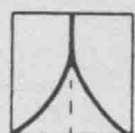
(正)



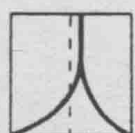
(误)

7. 把住重心，保持平衡

(1) 左右对称达到平衡



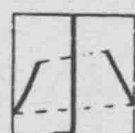
(正)



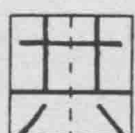
(误)



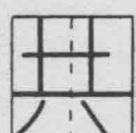
(正)



(误)

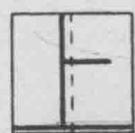


(正)



(误)

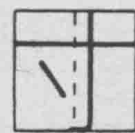
(2) 重心居中达到平衡



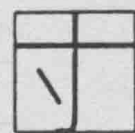
(正)



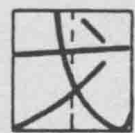
(误)



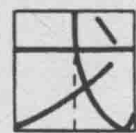
(正)



(误)



(正)

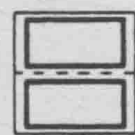


(误)

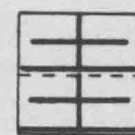
(3) 上小下大显得平稳



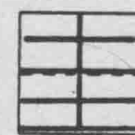
(正)



(误)



(正)



(误)



(正)



(误)

(4) 参差有变，以免松散

笔画交错的字应互相穿插



(正)



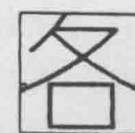
(误)



(正)



(误)



(正)



(误)

清朝黄自元间架结构九十二法则及释文

間架結構摘要九十 二法

① 昔人論間架以有中畫之字為式論結構以無中畫之字為式茲比而合之不復區別

宇宙定甯

② 天覆者凡畫皆冒于其下

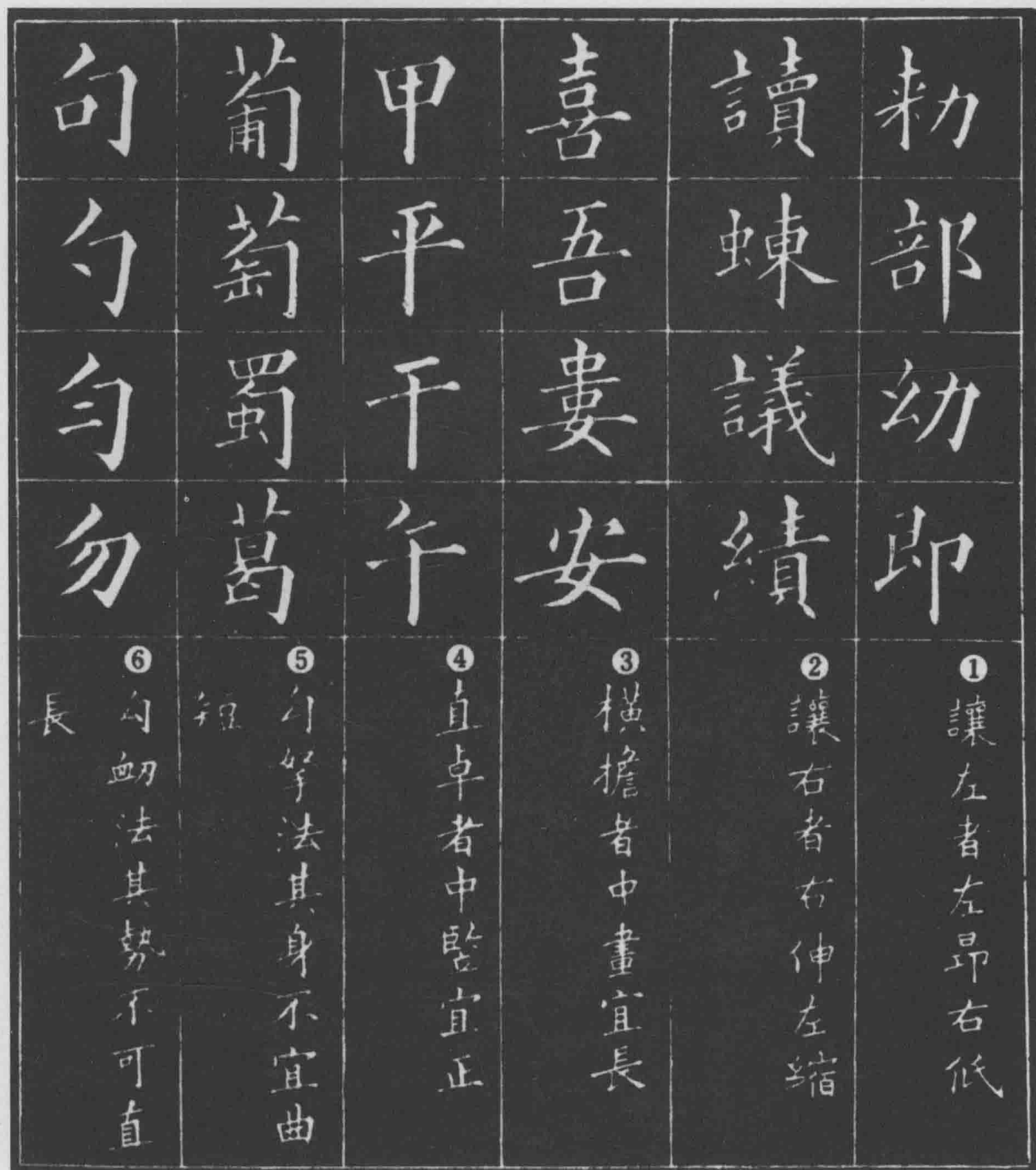
至聖盂蓋

③ 地載者有畫皆託于其上

（一）前人以有中画之字作标准来论字的间架，以无中画之字作上房揭瓦来论字的结构，现在我们将间架和结构合在一起，不加区别地来论述。

（二）上面是宝盖的字，其余笔画应冒于其下。

（三）下面有底托状的字，其余笔画应托于其上。



(一) 以左半部为主的字，左边要高，右边要低。

(二) 以右半部为主的字，右边要长，左边要短。

(三) 有横担的字，中横应该写得长些。

(四) 有竖笔贯中的字，中竖应正直不歪。

(五) 钩拿笔不应弯曲、短小。

(六) 钩笔不应直长。

才	十	樂	木	右	左
斗	上	𦵏	本	有	在
丰	下	𦵏	朱	𠂇	尢
井	士	𦵏	東	灰	尢
⑥ 横短直长	⑤ 横长直短	④ 画长直短撇捺宜缩	③ 画短直长撇捺宜伸	② 画长撇短	① 画短撇长

(一) 横短撇长。

(二) 横长撇短。

(三) 横画短竖画长的字，撇捺应延伸。

(四) 横画长竖画短的字，撇捺应缩短。

(五) 横长竖短。

(六) 横短竖长。