

实用  
汉字

# 书法教程

语文知识报社

# 实用汉字书法教程

书法教材编写组

语文知识报编辑部

1987年

——世界的黑暗与美的手

# 前 言

国家教委制订的师范语文教学大纲提出明确要求，要把培养学生的毛笔字、钢笔字和粉笔字书写能力放在重要地位，因为它是教师专业技能之一。不少学校开设了习字课或书法辅导课，大多把“三字”过关作为师范生能力考查的一项重要内容。为适应书法教学之急需，根据国家教委提倡编写多种风格教材的指示精神，我们组织了师范系统部份教师编写本教程。同时我们也邀请了兄弟系统学校一些教师分写了部分章节。本书能及早面世，也有他们的一份劳绩。

根据目前教学实际，我们在编写中注意了基本的书法基础理论的阐述。学生掌握了基本的书法常识，也就掌握了书写技能的钥匙，有助于练好“三字”，而且将来在教学工作中也有章可循，有话可说。本书以毛笔字、钢笔字和粉笔字为重点，兼及蘸水笔、铅笔、圆珠笔字和钢版字的论述，内容全面，并力求重点突出。在讲述中引证了不少可贵的资料，是值得一学的。

我们在注重理论的同时，也强调了实践性。每章不仅有精要的论述，而且选有一定的范字和书法作品供摹写。考虑到对大纲学生的实际要求，我们还选用了毛笔字正楷、行书和钢笔字正楷、行书等四种字帖，理论紧密联系实际。毛笔正楷字帖我们选了清代黄自元《间架结构九十二法》，是为了使学生从练基本功入手，打好坚实的基础。毛笔字行书用《旧体诗格律字帖》，使学生练字的同时不忘巩固书本知识（这里我们未附各种平仄格式，学生可自己去对照检查）。钢笔字用了《咏花》、《咏禽》两种字帖，目的是为了增加书法的诗意，既练了书法，又有艺术的熏陶和美的享受。这是一本书法教材，也是一部抒情诗选。我们还选了柯明同志书写的散文《线条与旋律》，更能激起学生热爱书法艺术的激情。可以说本书不仅有理论性、实用

性，还有欣赏性、可读性，给人以新颖感，使人感到很有价值。当然这些字帖是为书法教学而选，学生练字不必强求一律，在掌握基本书法理论后，可自购字帖临摹。

在编写中，我们参考了古今一些书法著作及部分报刊资料，吸收了迄今为止的一些研究成果，特予说明。此外，还选了全国钢笔字大奖赛的获奖作品，计有：陈社旻的《琵琶行》、柯明的《线条与旋律》和尚佩新的《劝学篇》，借此谨向上列同志表示祝贺和敬意。

本书提供给各校作书法教材试用。未开书法课的学校亦可作语文课辅助教材，让学生自学自练，亦有助益。

本书主要是为师范（师专、中师）编写的，但各中专、技校、中学的语文课对书法都有一定的要求，有的还专门开设了书法课，故本书也适合这些学校使用。

本书是在上级宣传、教育部门和校党委、行政领导的关怀下编成的。四川省诗书画院院长杨超同志作书名题字，画家万邦同志作毛笔正楷字帖的改制工作，书法家黄宗壤同志书写毛笔字行书和钢笔字正楷、行书三种字帖。在此顺致衷心感谢。

参加本书编写的有：王德邻、郭美德、周啸天、王绍明、徐名久、欧阳硕、叶九河、陈家元、杨滨、张效民、李晏平。统稿：张效民。

顾问：陈家元、周啸天。

主编：张效民、李晏平。

付主编：欧阳硕、王绍明、徐名久、郭美德。

编写书法教材对于我们来说还是一种尝试，错误很难避免，敬请各位同仁在本教材内部试用过程中与我们共同摸索，提出宝贵意见，以便进一步修改。

《语文知识报》编辑部

1987年5月。

# 目 录

## 前言

- 第一章 书法艺术的美学价值····· ( 1 )
- 第二章 汉字书体演变概述····· ( 8 )
- 第三章 “文房四宝”简介····· ( 15 )
- 第四章 汉字书法的基础知识····· ( 22 )
  - 第一节 汉字的笔顺和二十八种笔划的名称····· ( 22 )
  - 第二节 写字的姿势····· ( 23 )
  - 第三节 怎样执笔——五指执笔法····· ( 23 )
  - 第四节 怎样运腕····· ( 25 )
  - 第五节 怎样运笔····· ( 27 )
  - 第六节 从摹写到临写····· ( 29 )
- 第五章 楷书····· ( 31 )
  - 第一节 概说····· ( 31 )
  - 第二节 八种基本笔划的练写····· ( 31 )
  - 第三节 复笔与基本笔划的变形····· ( 46 )
  - 附录 正楷字帖：间架结构九十二法·黄自元书 ( 49 )
- 第六章 行书····· ( 55 )
  - 第一节 概说····· ( 55 )
  - 第二节 基本笔划的写法····· ( 58 )
  - 第三节 范字介绍····· ( 66 )
  - 附录 行书字帖：旧诗格律字帖····· ( 70 )
- 第七章 篆书····· ( 78 )
- 第八章 隶书····· ( 81 )
- 第九章 草书····· ( 83 )
- 第十章 怎样布白····· ( 85 )

<b>第十一章</b>	<b>美术字</b> .....	( 87 )
第一节	基本特点.....	( 87 )
第二节	基本点划写法.....	( 88 )
第三节	基本组合规律.....	( 89 )
第四节	美术字的变化.....	( 92 )
<b>第十二章</b>	<b>粉笔字</b> .....	( 98 )
第一节	粉笔字的源流及作用.....	( 98 )
第二节	粉笔字的书写研究.....	( 99 )
第三节	粉笔字的一般书法艺术要.....	( 101 )
第四节	粉笔字的基本笔划.....	( 102 )
<b>第十三节</b>	<b>一般硬笔字书写术</b> .....	( 105 )
第一节	蘸水笔字.....	( 105 )
第二节	圆珠笔字.....	( 108 )
第三节	铅笔字.....	( 109 )
第四节	钢版字.....	( 111 )
<b>第十四章</b>	<b>钢笔字</b> .....	( 113 )
第一节	执笔方法及书写姿势.....	( 113 )
第二节	钢笔字的特点及注意事项.....	( 114 )
第三节	钢笔字书写的基本技法.....	( 116 )
第四节	钢笔字的快写法.....	( 121 )
<b>附录</b>	<b>钢笔正楷字帖</b> .....	( 133 )
	①琵琶行帖.....	( 133 )
	①咏花诗帖.....	( 135 )
	钢笔行书字帖.....	( 143 )
	①咏禽诗帖.....	( 143 )
	②线索与旋律帖.....	( 149 )
	③劝学篇帖.....	( 151 )

## 第一章 书法艺术的美学价值

中国书法，源远流长。翻开令人目不暇接的书法史册，一连串书家闪光的名字，就会跃然入目：钟繇、张芝、王羲之、王献之、虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷、张旭、怀素、颜真卿、柳公权、苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄……他们有如夏夜的群星，争相辉耀，把祖国的艺术天宇装点得如此灿烂辉煌！

中华儿女为书法这一传统艺术感到自豪。历史上关于为觅求书法作品而历尽艰辛、为欣赏书法作品而如痴如醉的记载比比皆是。这种以文字符号的书写而成为艺术的事实，为什么只发生在中国而不发生在别的国家？文字符号的书写又为什么能成为一门艺术？人们对此早已产生了浓厚的兴趣，并结合书法史的起码事实和书法作品的具体情况加以探讨。

我们认为，艺术的根本问题是：不断地创造一种“艺术美”——无论其属于哪一个品种，无论它的观念有何不同，不管其传达手段有多大差异，都是如此。中国书法就是在不断地创造“书法美”中发展起来的。

尹旭先生在《试论书法美》一文中正确地指出，“书法美”包括“客观事物的美”、“人格的美”和“形式的美”三个因素。下面，我们依次加以论述：

### （一）书法表现的客观事物的美

书法是大字（汉字）书写的艺术，文字所赖以构成的线条，是进行书法艺术创造的特定的物质手段或艺术媒介。历史和现实告诉我们，探讨书法艺术的美学特征，决不能离

开文字，决不能离开在长期历史发展中不断形成的各种字体（如篆、隶、楷、草、行等）。在古代，“书”兼有文字和书法两种含义，这也启示我们，探讨书法艺术的美学特征，必须从探文字的特点起步。

文字的特点是什么？孙过庭《书谱》说：“书契之作，适以记言。”文字用来记录语言的。只要思想所及，从大自然的森罗万象、社会生活的复杂现象、到人的心灵深处的微妙感情，都可以通过文字书写称心如意地记载下来。因此张怀瓘在《书断》中指出：“书者，如也，舒也，著也，记也。著名万物，记往知来，名言诸无宰制群有，何幽不贯，何往不经，实可谓事简而应博……”。书，就是如，如其思想；就是舒，抒其怀抱；就是著，“著名万物”，给世间万物立名取义；就是记，“记往知来”，把过去、现在、未来都变成书面的记载。它“事简而应博”，应用极为广泛，而书写又非常简便。这是讲文字的特点，也同时是讲书法的实用性特点。

在早期，当中国的书法的艺术性还处在无意识阶段时，由于它的书写对象——汉字结构还带有较多的再现性（甲骨、篆、大小籀中的“象形”等等），更由于人们的思维还停留在低级阶段，它既有表现性，又更多的是再现性。到了汉代，字体一变为隶体，人们的审美意识逐渐觉醒起来，往往注意文字所表之“义”、所具之美，而不再重视其所象之“形”了。但即使如此，人们对书法所表现的客观事物的美，还是十分重视的。后汉大书家蔡邕表白道：“凡欲结构字体，皆须象其一物，若鸟之形，若虫食禾，若山若树，纵横有托，运用合度，方可谓书”。唐代韩愈在他的《送高闲上人序》



里说：“张旭善草书，不治他技，喜怒窘穷，忧悲愉佚，怨恨思慕，酣醉，无卿，不平，有动于心，必于草书焉发之。观于物，见山水崖谷，鸟兽虫鱼，草木之花实，日月列星，风雨水火，雷霆霹雳，歌舞战斗，天地事物之变，可喜可愕，一寓于书，故旭之书变动犹鬼神，不可端倪，以此终其第而名后世。这段话表明，张旭的书法不但抒写自己的情感，也表现出了自然界各种变动的形象。

中国字在起始的时候是象形的，以后随着社会的发展，字体的演变，我们在一切堪称书法的作品里，再也找不到人和事物的具象，找不到多少再现性因素了。但是，中国字的形象化意境在后来“孳乳浸多”的“字体”里仍然潜存着、暗示着。在字的笔画里、结构里、章法里，显示着形象里面的骨、筋、肉、血，以至于动作的关联。后来从象形到谐声，形声相益，更丰富了“字”的形象意境，象江字、河字，令人仿佛目睹水流，耳闻汨汨的水声。如一“点”，有时真可象古人赞赏过的为“高峰坠石”，坚实沉重，有时又可象蝌蚪摆尾，圆转轻灵。一“竖”写得好，可象翠竹挺拔或象青松摩天。此外，字的形体结构也可取得神似生活中某些事物或现象的效果，不过更为抽象罢了。美学家宋白华曾感叹道：“唐人的一首绝句若用优美的书法写了出来，不但是使我们领略诗情，也同时如睹画境”。

## （二）书法表现的人格的美

虽然中国书法对生活与自然有一定的表现性，但它更是一种以抒发艺术家的思想感情和审美意趣为主的艺术。它不模拟生活而讲究程式、法度，更需要发挥作者的主观意识，表现人格中美。

你看过唐代著名书法家张旭的草书吗？杜甫在《饮中八仙歌》中写道：“张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥笔落纸为云烟。”他的“狂草气雄力健，仿佛快剑斫阵，强弩千里，挥洒自如，又为天马脱街，追风逐电；表面上不拘章法，满纸龙蛇，变化无穷，实则笔之所至，皆成五色文章。至于王羲之的楷书，则是迥然不同的另一种风格。字体纵然极小，一点一画，无不整洁沉宁，字字长短、大小、斜正、疏密，虽是天然不齐，却都是精华涵敛，清秀婉丽，意态备至。刘熙载赞叹曰：“右军书以二语评之，曰：力屈千卡，韵高千古”。赵孟頫的《洛神赋》优雅柔媚，犹为婉丽多姿的美女，以曹植《洛神赋》中“柔情绰态、媚于语言”、“瑰姿艳逸”、“华容婀娜”来形容，是很恰当的。而颜真卿《方朔画赞》，雄强刚健，就象威武庄严的壮士，“力拔山兮气盖世”。他的《祭侄稿》，由于匆匆起草，无心作书，并因至情所郁结，被忠愤所激发，书写时进入了心书两忘，真情充分流露的境地，因而不知不觉地把铮铮铁骨、勃勃怒气，以及对亲人的深情哀思，注入笔下。所以，对书法美学颇有研究的全发诚先生指出：“人们常说‘字为其人’，这话固有不应当作绝对化的理解，但也有一定的道理。是因为一个人的书法直接受到他的美学趣味中的制约、性格气质有着密切的联系。因此在书法艺术所构成的独特形象中，一般说来也往往有着作者思想性格的某种形式的表现。我们研究有些人的书法，有时候还需要联系其创作背景来进行分析，这并不意味着可以简单而直接地从书法形象中看出作者当时所经历的政治斗争或社会生活，而是因为作者的精神面貌有时由某种经历而表现得格外突出，对艺术创作也会产生一定的影响”。

(见《现代书法论文选》204页)

总之，由于每个书法家的学识、修养、人品、阅历、气质、个性各不相同，所以他的精神气质、思想感情、审美意识既不可能同于古人，也不可能同于同一时代的另一个书法家，这才形成了书法艺术的奇花异葩竞放、万紫千红争春的局面。

### (三) 书法表现的形式的美

中国的书法，是以文字为基础的线条造型艺术。洁白的具有渗透性的宣纸，变化的墨韵，鲜红的印章，色彩对比强烈，协调统一而富有变化。一幅优秀的作品，应当是具有积极、健康的内容和悉稔完美的形式，并努力求得两者的和谐统一。它应当能够提供一种意境，不仅使人精神振奋，而且给人以一种视觉上的快感。几千年来，多少人因为一根或一组表面上毫无逻辑意义的线条而如痴如醉，他们的热情，简直近乎癫狂。这就是书法艺术的巨大魅力之所在。

书法的形式美是书法美最主要的构成部分。对书法形式美的欣赏，也是最普遍的书法欣赏。书法形式美，对书法作品内容而言，具有相对独立性。一个不认识篆书或草书的人，一个文盲，甚至一个其他民族的、不使用汉语言文字的人，他们不了解书体形式和文字内容，但他们也可能欣赏中国书法艺术，面对书法名作，仍可能感到美的愉悦。这种美不用解释，不用翻译，它是直观的，感性的，可以或多或少被感知的。

具体地说，书法形式美包括用笔、点通的美；结构、章法的美和意境、风格的美三个方面。

用笔有中锋、侧锋、藏锋、出锋、方笔、圆笔、轻重、

疾徐等等区别，都是运用单纯的点通而成其变化，来表现作者的情感和生活中各种形象，就象音乐运用少数的乐音，依据和声、节奏和旋律的规律，构成千万支乐曲一样。而汉字虽复杂多变，但皆由一些基本点通所构成。据说王羲之“用心十五年，始工一永字”；智永总结是王羲之的用笔之道，提出了“永字八法”，即侧、勒、努、趯、策、掠、啄、折。如果说，每个汉字都是一座建筑，那么，上述八个笔划就犹如木、石、砖、瓦等八种建筑材料。可以运用它们建造起一座座优美的殿堂亭台、高楼大厦来。

结构，是研究每个字点画之间的搭配方法，在千变万化的字形中找出共同的规律性的东西来。近人杜子劲先生说得好：“写汉字象叠罗汉，有立的、有卧的、有扳肩的、有伸脚的，不但要整齐，还要叠成花样，而且是好多种不同的花样。这些花样都有一定的‘谱’，只能照规矩作，不能自出心裁。一个汉字的构造就是一种建筑，其中有美学，也有力学。”一般说来，正的结构端庄，欹的结构险绝；长的结构挺拔，扁的结构凝重；上大下小者飞动，上小下大者稳健；中疏外密者空灵，中密外疏者凝练……此外还有多种结构形式，只要具有表现性，线条之间气韵生动，顾盼有情，合乎自然，对立统一，就都能给人以各种各样的审美感受。章法，又称为“布白”，是研究字与字、行与行以及整幅作品的布局方法，即探讨书法作品整体美的问题。“或攒翦而齐整，或上下而参差”，不同的章法，是形成不同风格的重要条件之一。成功的章法，它各部分之间的对比变化，必定是多种多样的，如大小、长短、阔窄、斜正、浓淡、燥润、疏密、虚实等等，彼此又须相互照应，形成一个平衡而协调、

变化而统一和谐的整体。

意境、风格是指贯穿于全幅作品的精神境界和书法家表达自我审美追求的“独家面目”。任何有生命的书法作品，都能通过功力深厚的笔墨技巧显示出它内在的美的魅力，抒发出作者与众不同的主观情绪和审美意趣。这是书法形式美的最高层次的要求，其源泉来自作者笔墨技巧之外的各方面的艺术素养，来自作者的人格、情操和道德观念。

综上所述，书法，是我国最具有民族特点的传统艺术。经过三千多年的不断演变、改革、洗练和发展，它不但形成了不同的书体，而且书家辈出，继承创新，又形成了众多的风格和流派。书法艺术具有错综复杂的美学特征，它诉诸人们的感知联想、情感的思想，给人们以丰富的审美享受。它对人们的作用是多方面的，不但能增添生活情趣，有助于劳动后的休憩，还可以陶冶情操，激发起对美的向往和追求。随着我国社会主义事业的蓬勃发展，随着人们物质生活的日益提高和精神需求的日益增长，书法艺术的美学价值将越来越得到充分的肯定，书法艺术将出现空前繁荣的局面。

愿中国书坛姹紫嫣红！

## 第二章 汉字书体演变概述

中国书法艺术源远流长，是我国特有的传统艺术珍宝之一。

书法与文字同时产生。中国的文字，有一个很长的孕育、发展时期。它草创于四千年前，可上溯到六千年左右。

文字是人类为扩大交际功用而创造的文化工具。汉字主要从自然的形象演化而来，一开始是具有实用和艺术的两重性。在社会的使用过程中，为了适应社会交际的需要，书体不断变化、发展。从形体上看，大体是由繁入简、日趋方便；从书写技术上看，则日趋美化，形成多种多样的风格。

汉字书体演变的分期和分类问题比较复杂，这里仅就通行的说法，主要对甲骨文、篆书、隶书、草书、楷书、行书等作简括的介绍。

### （一）甲骨文

甲骨文是刻在龟甲或兽骨上的文字。它是殷商祭祀时占卜记事文字，长期被埋在土里，公元一八九四年才在河南安阳县小屯村殷代故都挖掘出来，因而又称“殷契”、“殷墟文”。所刻内容，大部分是占卜吉凶的，也叫做“甲骨卜辞”、“贞卜文字”。早期甲骨文字体很多是象形字，笔划繁复，有些接近图画。因为是使尖硬的工具刻的，字划大都平直、瘦劲、两头稍尖，偶尔出现曲折。

甲骨文有些和篆书相同或相近，可见篆书是由它逐渐发展而来的，因此有人把它与篆书合成一类。

### （二）篆书

篆书流传有一千四、五百年历史。一般地说，所谓篆书，包括金文、石鼓文、大篆及小篆。现分别简介如下：

### 1. 金文

金文是铸或刻在钟鼎一类青铜器上的文字，因而也叫“钟鼎文”，或“铜器铭文”。这种铭文，字凹下去的为“款”，是刻的意思；凸出来的为“识”，是记的意思，合起来又叫“钟鼎款识”。后世在书画上题姓名，也叫“款识”，是由此引伸出来的。

金文起于商代，盛于周代。它是由甲骨文发展而来的。笔划比甲骨文粗壮，直笔、曲笔变化较多。如11页图。

### 2. 石鼓文

石鼓共十个，上面刻着为一组的四言诗，是我国最早的刻石文字。有人因为它的内容记的是畋猎的事，给它命名为“猎碣”，或“雍尾刻石”。

### 3. 大篆

现在许多学者认为，大篆就是籀（Zhòu）文。据《汉书·艺文志》说：“史籀十五篇”，又说：“史籀篇者，周时史官教学童书也”。《说文解字·序》说：“宣王太史本籍著大篆十五篇”。由此可见，《史籀》的十五篇就是大篆十五篇。大篆又称籀文是可信的，大篆十五篇久已失传，从无得见。历来书论认为“石鼓文”，就是典型的籀文，也是大篆的正宗，但清人王国维说：“推其体势，实上承石鼓文，下启秦刻石，与篆文极近。”这符合文字由演变的规律，说法有一些道理。

### 4. 小篆

小篆就是秦篆。上面说过，大篆就是篆文，因而相对就

## 把秦篆称小篆

《汉书·艺文志》说丞相李斯作秦篆。《说文解字》说：“秦始皇帝初兼天下，丞相李斯乃奏同之，罢其不与秦文合者。李斯作《苍颉篇》，中车令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》皆取史籀大篆或颇省、改，所谓小篆者也。”由此可见，小篆就是从大篆改省而来的。

秦始皇统一六国后，下令“书同文字”，即用秦国的简易字体——小篆，使文字走向统一。这一改革，对当时文字的规范起了很大的促进作用，对后世文字的发展创造了有利条件。

秦末到汉，篆书逐渐为其他书体取代，写的人虽然减少，但就艺术欣赏来说，还是代不绝人，不断有名家出现，有名碑传世。



### （三）隶书

秦代虽统一了文字，定小篆为正字，但因奏事繁多，仍觉不便。传说狱吏程邈对小篆又加以简化，并把圆匀弯曲的笔划变为方直，以便于书写。秦代的隶人——从事劳役的人或职位低微的吏役，为书写的便利和迅速，普遍使用这种方体，所以称它为“隶书”。隶书能帮助书写者达到比篆书更快的速度，因而又称为“佐书”。还因为古代的“史”（写历史的官）是天子、诸侯的随身侍役，也叫“史书”。隶、佐、史三者名虽不同，实为一物。

隶书到了汉代成为了典型书体。汉隶取横势，字呈扁形；论结构，上下紧密，左右舒展；笔划能看出笔锋的顺逆，所谓“蚕头燕尾”是长横笔划的显著特点。

到了汉魏之际，隶书又出现了“八分”。什么叫“八分”？众说纷云，而同意唐代张怀瓘说法的较多。他在《书



断》中说。汉隶波折，向左右分开，类“”的款式分内两边，所以称为“八分”。

隶书接受了篆书的一些规则，并为以后的楷书奠定了基础，是汉字书体演进史上的一个重要阶段。

#### （四）草书

草书的“草”字，有草创、草稿的意想。笔划连绵的叫连绵草，笔划奔放自由的叫破体或破草，可分为“章草”和“今草”。

##### 1. 章草

相传章草是汉元帝刘奭（Shi）时黄门令史游创造的。现在流传的有他的《急救章》（又名《急就篇》），因取其中“章”字，叫做“章草”。另一说，是后汉章帝刘炟喜欢杜度的草书，叫他上奏公事也用草书，所以叫做“章草”。

除上，还有其他说法。根据前人的种种说法，一般人都认为草书创于秦末汉初。

章草是在隶书的基础上加以改进形成的。它的运笔因袭隶书，特别是“捺”划的末尾，全属隶法。但它在笔划和结体上，已开创了“今草”的联绵体势。它的笔划连带处，往往圆如转圈，故有“笔有方圆，法兼使转”的说法。

汉代书法家张芝，善写章草，他也是今草的创始者。元代的赵孟頫的行草书，曾取法章草，临过皇象的《急救章》。由于他的实践和提倡，使行将灭绝的章草书体，在元、明之间复又盛行。

##### 2. 今草

今草是由章草演变来的。后汉时张芝效法崔瑗、杜度，变章草为今草。他的草书体势联绵，笔意奔放，人们称为