

赵翼荣 编著

師範書法講義



稿

秋

起

和

和

和

和

讲

书

文

文

文

阵

文

法

书

公

书

香

香

香

书

书

书

书

书

书

书

范

范

范

范

范

范

范

师

师

师

师

师

师

师

赵翼 荣 编著

云南大学出版社

滇新登字 07 号

责任编辑: 张世鸾

封面设计: 赵翼明

师 范 书 法 讲 稿

赵翼荣 编著

*

云南大学出版社出版

(云南大学校内)

云南省新华书店经销

云南大学出版社印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.72 字数: 120 千
1991 年 12 月第 1 版 1991 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0001-10000

ISBN 7-81025-159 -7/J·1

定价: 3.50 元

序 言

云南师范大学校长、语言学教授

云南省语言文字工作委员会副主任

吴积才

汉字及其书法是世界文化中的瑰宝，是中国优秀文化的重要组成部分。它有数千年历史，源远流长，经过历代书法家的艺术创造，形成多种风格和流派。继承和发展这优秀的文化传统，是我们，特别是青年一代的历史责任。在社会发展进入信息时代和我国人民加速社会主义现代化建设的今天，促使汉字规范化、标准化，提高书法水平，使之更有利于提高工作效率和服务质量，显得尤为迫切和重要。

目前，社会用字存在一些混乱现象：乱用繁体字，乱造简化字，乱写错别字。因此，我们要积极宣传党和政府关于语言文字工作的方针政策，协同有关部门制订一些规定和办法，严格加强用字管理。大力提倡和加强书法训练，使汉字书写达到“规范、正确、美观”的要求。师范院校是培养教师的基地，近几年来陆续开设了书法课，这对于培养提高这些未来的人民教师的书法水平，是十分必要的。大家在实践中迫切需要有一套适用的教材，以便提高书法教学质量。在这个时候，赵翼荣同志编著的《师范书法讲稿》正式出版，是十分可喜的。

事情。

翼荣同志是我省有影响的中年书法家，多年来从事书法教学和书法艺术创作，具有广博的学识和丰富的经验，他编著的《师范书法讲稿》，是他潜心研究书法艺术规律和体味书法创作甘苦的记录，也是他长期书法教学实践的结晶。这本《讲稿》，既重视了知识的全面、系统，又注重了指导书法实践的针对性，因而使本书具有重要的学术价值和实用价值。本书既可以作为学习书法的范本，也可作为大中专学生，特别是师范生的书法教材。

书法是一门艺术，是一种创造性的劳动。研究书法的论著，有的往往失之于“玄”，有的又失于过“死”。翼荣同志力图用科学的方法，来总结、阐述这一艺术活动的规律，把科学性与艺术性结合起来，因而能以高屋建瓴之势，明理指要，清晰透彻，令人恍然大悟，乐于接受。古人说：点不变，谓之布棋，画不变，谓之布算（计帐的筹码，粗细长短一致）。好的书法，笔姿美，结构也美，还要安排好字与字的顾盼照应，才能相得益彰。翼荣同志在书中对点画笔势、笔画变化、结字方式、结构布势等都作了专门论述，提出了美化字形应注意的问题和种种规律，使本书在众多的书论著作中别具一格，形成突出的特点，对提高师范生的书法水平极有帮助。

本书还有一个重要的特点，是深入浅出，详略适

当，便于自学。翼荣同志注意吸取各派书论的精华，建构自己的系统，在继承传统的基础上，勇于创新，提出自己的见解。书中不少箴言警句，对读者颇有启迪。近几年社会上形成了学习书法的热潮，出版的碑帖、书论不少。但是，象《师范书法讲稿》这样言简意赅、明白易懂地全面系统介绍书法要领的书尚不多见，可以预料，本书的出版，一定会受到广大书法爱好者的欢迎。

我虽然长期研究文字和语言学，也酷爱绘画，但对书法研究不深。最近应邀赴美讲学，临行匆匆，所云颇有弄斧之嫌，难免贻笑于大方之家。翼荣同志六十年代曾就读于昆明师范学院中文系，与我有师生之谊，本书即将付梓，嘱我为本书作序。我仔细读了书稿后，感到本书确有特色，故写了以上这些话，表示对本书的支持，同时郑重地把这本书推荐给读者。

吴祜才

1991年8月4日

于云南师范大学环翠庐

目 录

序言	吴积才
第一讲 书法谈片	1
书法是一门独具特色的艺术	
中国是一个书法的国度	
书法美在何处	
师范院校的学生为什么要学书法	
第二讲 书体简介	14
甲骨文 钟鼎文 篆书	
隶书 草书 楷书 行书	
第三讲 文房四宝	30
笔 墨 纸 砚	
第四讲 执笔·运笔	36
执笔方法	
运笔(藏锋 露锋 圆笔 方笔)	
运笔动作	
运笔要领	
第五讲 临帖·笔顺	41
临帖的意义	
临摹过程	
临帖方法	

笔顺一般规律

特殊笔顺

第六讲 永字八法 47

侧 勒 努 趯 策 掠 啄 磔

八法用笔及写法

第七讲 点画笔势 50

笔势分析图示

第八讲 变化笔画 52

八个基本笔画的各种变化分析

附:李阳冰《运行二十四法》

李溥光《永字八法变化三十二势》

笔病图示

第九讲 结字方式 67

独体字及搭配比例、写法

两部结构 三部结构 包围结构

品字结构

第十讲 构形布势 76

疏 密 大 小 长 短 偏 斜

堆 积 并 重 向 背 孤 单

一个重心四点规律

第十一讲 部首配置 89

字头类 字左旁 字右旁 字底类 字框类

第十二讲 楷书名家 123

钟 繇 欧阳询 颜真卿 柳公权 赵孟頫

第十三讲 行书知识	131
行书概况	
行书特点	
行书运笔	
行书偏旁部首举例	
第十四讲 行书名家	145
王羲之 苏 轼 黄庭坚 米 芾 董其昌	
第十五讲 隶书知识	154
隶书概况	
隶书特点	
隶书基本点画写法	
隶书结字特点	
隶书偏旁部首	
第十六讲 隶书名作	162
《礼器碑》《史晨碑》《曹全碑》	
《衡方碑》《张迁碑》《石门颂》	
第十七讲 作品章式	168
章式简介	
作品内容 (正文 上款 下款)	
用印知识	
第十八讲 硬笔书法	180
硬笔字软笔字的区别	
钢笔字	
基本点画写法	

结字方法

钢笔字练习原则

钢笔字的多种风格

粉笔字

执笔方法

用笔方法

粉笔板书注意事项

第十九讲 书外功夫	196
附录 论书绝句	199
后记	203

第一讲 书法谈片

书法是中国灿烂文化的重要组成部分之一。产生于远古并经历了几千年发展的汉字，一直是记录华夏人民劳动、斗争、生活、思想的必不可少的工具。不容忽视的是，几乎从最早的文字——甲骨文开始，我们的祖先就注重了书写的美感和艺术性。经年累月，人们创造了斑斓多彩的各种书体，形成了博大精深的书艺和理论，并使之不断发展。书法，已成为一门独具特色、独具风采的艺术，光耀于世。在中国古老、广袤的土地上，产生过灿如星汉的、足以引为我们民族自豪和骄傲的书法家。优秀书家们遗留下来的浩如烟海的墨迹、石碑，成为了祖国文化的宝贵财富。许多专家学者，以精辟独到的研究，指出书法是中国一切文化的基础，是一切艺术中最高的艺术。众所周知，中国的汉字和书法，直接影响了日本及东南亚诸国的文字和文化。这些，足见中国书法对华夏文明和世界文化都有着不可低估的伟大影响。

一、书法是一门独具特色的艺术

中国书法运用独特的书写工具——毛笔（今人亦用钢笔、圆珠笔等），书写构架独特的方块字，借助点画、

线条、结构、布局以及不同书体等诸多因素，创造出灿烂多彩的艺术造型，成为一门独具特色的艺术。

怎样来理解中国书法的“独具特色”？

1、书写工具特殊 中国书法运用的毛笔是用家禽毛、兽毛制作而成的。毛既柔软而又具有弹性，制成的笔头可大可小，因而，具有强烈而丰富的表现力。大的毛笔，可书巨大之字，点画如石，如椽，如栋，兼有飞白，形神苍劲，醒目惊人。目前最大的毛笔一支约有60公斤，蓄墨后竟达近百公斤，令人叹奇。大的字，一字可书20、30米，实为其它书写工具不可企及。小的毛笔，则书小字，最小的字称“蝇头小楷”，似蝇头一般大小。一字不足奇，百字亦不足奇，倘以“蝇头”字书写成千上万字，则如万马千军，井然生威仪。

2、书写的汉字为表意文字 汉字的表意，乃中国文字的优点之一。单音节的汉字，一字一音，即可产生明确的意念。倘书写成字，表意性就更为明白。如写“山”，绝不会有人想成是“灯”或“盐”。山字源于象形，中竖如峰，两侧似峦，观之不会产生歧义。汉字的许多字几乎可以望而生义。由于汉字造字时的“六书”（象形，指事，会意，形声，假借，转注），已有了明确的规律，这就给书法提供了广阔的表现天地。象形的部分，可透出画意，写形声字，则可在“形旁”（如“彳”旁、“心”底、“冫”头等各类部首）与“声旁”的组合中，找到表现的空间。

3、基本笔画的变化和组合丰富多采 汉字的基本笔画一点、横、竖、撇、捺、提、钩、折，可循一定的规律，变化组合，表现出龙飞凤舞的线条和组成千姿百态的形象。从这一点看，颇似音乐，但又比音乐更特殊。音乐靠了七个音——1、2、3、4、5、6、7，来组成乐曲，但它必须借助半拍、一拍、1/4拍、高低音点、连音符号、强弱符号等。而书法的表现形式似乎更为奇妙。它不可随意多加点画（一字增减了笔画即错），完全靠书写者在点画的形态上作变化，或大或小，或偏或斜，或顿或速，或疏或密，或连或断，或在构架略作安排处理，即可产生出不可言状的美感。

4、书法能给予人多方面的感受 好的书作，美的书作，可以给人以强烈的感受，或雄浑，或险峻，或秀丽，或古拙，或典雅，或奇妙……有的象山——巍峨的群山，有的象水——清澈的流水，有的象云——蓝天舒卷的白云，有的象风——春天的和煦的风。这些感受，可以从字形、线条中获得，也可以从书写的内容中获得，或者兼而得之。中国书法作品中的诗词歌赋、格言警句，大都得到酣畅淋漓的表现，达到形神兼备的极高境界。如读王羲之的《兰亭序》，可以看到这位高人韵士的风流潇洒；读颜真卿的《告身帖》、《争座帖》，不禁对他的人品油然而生敬意，感到大度端严，铁骨铮铮；读岳飞的“还我河山”，则感到号角在耳，催人奋进。由此可见，中国书法，除了工具的职能外，还具有特殊的审美

职能。

5、中国书法已形成了一套完整的审美体系 一幅书法作品可以由不同的书体书就，不同书体写的同一内容，面目和情趣迥然有别。同时，中国书法还创造出了五彩缤纷的表现形式，如条幅、横幅、对联、堂屏、中堂、斗方、扇面、手札等，千种风情，万般风采，皆可见之于书法作品之中。兼以用印，尤其是赏心悦目，特色独具。在书作中铃上名章、号章、闲章（或引首，或压角），白纸、黑字、红印，相映生辉，天趣浑成。印形之方、长、圆、随形，印色之朱、白，印文之隶、篆，点缀书作，融入书作，使一幅书作更为生动、丰富、多彩。中国书法的这一套审美体系，是其他艺术形式不可能替代的。

二、中国是一个书法的国度

在亚洲这块古老的土地上，我们的民族，创造了高度的文明和灿烂的文化。诗书国画，独领风骚；“四大发明”，饮誉世界。无论在科学和文学艺术方面，我们都拥有自己辉煌的历史。中国是一个诗的国度，也是一个书法的国度。

为什么这样说？

1、古往今来，中国的书法家星光璀璨 王羲之、颜真卿等伟大的书法家，足以和中国历史上出现的伟大的政治家、军事家、科学家、文学家并驾齐驱，因为，

他们集中了人民的智慧，在不同的领域，创造和丰富了我们伟大的历史，他们的代表书作，标志着一种艺术形式的最高成就。从外国人命名的一个星座——王羲之（中国·东晋书法家）一例，我们还可以看出中国书法在世界上（甚至可以说是超越时空）的巨大影响。

2、书法在中国的家庭教育中，占有重要地位 在中国，书法教育一直是家庭教育的重要部分之一。有一定文化素养的家庭，无不重视书写，以之发蒙，以之养性，许多家庭的“家学渊源”，都包含了书法教育这一内容。中国文学史上有以文学著称的家庭，如“三曹”、“三苏”等；中国书法史上，以书法传家的家庭亦不乏其例，如“二王”即是。

王羲之的一家，很具有典型性和代表性。王羲之父王旷，从父王遵，均为晋代杰出的书法家，此为第一代。王羲之系中国书坛名重九鼎的大书法家，此又为一代。王羲之的儿子中，有六个成了书法家，即王玄之，王徽之，王涣之，王操之，王凝之，王献之，此为第三代。其中，小儿献之书尤著，与父并称为“二王”。王羲之的儿媳谢道韞（王凝之妻），亦为晋代女书法家，《晋书》有其传。更有趣的是，王羲之家的保姆李如广，也成为书法家，王献之的《保姆砖志》谓其“能草书”，后为书典所载。这些，足见这一家庭的氛围和熏陶作用。王羲之的第七世孙、隋朝智永高僧，亦是著名书法家。

3、中国书法家遍及各界 中国的书法家甚为普

遍，上至帝王将相，下至平民百姓。我们姑且把书法家分为下述几个大类：a、政治家书法家，b、文学家书法家，c、画家书法家，d、学者书法家，e、其他书法家。这样划分虽然不尽科学，但可以反映出中国书法家遍及各界及各个层面。

a、政治家书法家，远的如大禹、李斯、汉章帝、魏武帝、唐太宗、宋徽宗、康熙、乾隆……近代如毛泽东、周恩来等，在历朝历代的君王、重臣中，直至近代的无产阶级革命家中，都出现过许多书法家。其中唐朝尤为明显，唐数百年间，皇帝中就有唐高祖、太宗、武后、高宗、中宗、玄宗、顺宗、代宗、德宗、宪宗、穆宗、文宗、昭宗等，墨迹存世，书艺可称。唐李世民的朝廷，简直可称为一所书法大学校，他周围的大臣，如虞世南、欧阳询、褚遂良、魏征、冯承素等，均为中国历史上的名书法家。

b、文学家书法家，在中国是一支浩大的队伍。屈原、司马迁、蔡琰、李白、杜甫、白居易、杜牧、李贺、顾况、王维、贾岛、元稹、李商隐、贺知章、韩愈、柳宗元、欧阳修、王安石、苏轼、黄庭坚、陆游、范成大、米芾、赵孟頫、文征明、何绍基……直至近代鲁迅、茅盾等，大都文采风流，翰墨逸韵。屈子、司马、李、杜诸公，文名诗名，冠盖于世，其书法成就亦不可低估。王羲之虽以书名世，其文笔，自是超俗。《兰亭序》一文，作为优秀散文，文采飞扬，脍炙人口，

堪称名作。

c、画家书法家，其数尤胜。由于中国书画同源，故中国有许多既善画又善书的“书画家”。古代的吴道子、李思训、闫立本、高燾、任询、赵松雪、祝允明、唐寅、徐渭、沈周、钱南园、郑板桥、朱耷……近代齐白石、徐悲鸿、张大千、吴昌硕等，书画并茂，气概非凡。

d、学者书法家，为数亦众。中国的许多大学问家，研究精湛，著作等身，其书艺，亦可在书坛问鼎，如孔子、刘向、班固、周敦颐、司马光、宋濂、刘基、朱熹、顾炎武、康有为、王夫之、章太炎、郭沫若、严复、林纾……

e、其他书法家，有井市布衣、戍边武将、郎中、乡贤、艺人……武将如张飞、岳飞、文天祥、于谦，僧人如智永、怀素、怀仁、担当，医生如孙思邈，其书法都名重一时，光彩照人。

三、书法美在何处

中国书法是以汉字为表现手段的一种艺术形式。书法艺术通过汉字的线条造型，组成整幅作品的风韵气势，表达作者的思想情趣，具有一种特殊的审美功能。

我国清代著名学者、书法家、书法理论家康有为在《广艺舟双楫》中，曾为魏碑书法概括了“十美”：“一曰魄力雄强，二曰气象浑穆，三曰笔法跳越，四曰点画峻