

王淑石編

书法入门

黄新红著





上海师范大学教授题词

漱石先生属题

集書法之大成

為後學之典範

羅老為書法大家



罗老是著名书法家。现为上海师范大学教授，兼任暨南大学，上海美术专科学校语文教授。著作有「汉文字学要籍概述」等。



浙江作家协会会员 在书法出版过《姜东舒小楷前后赤壁赋》《小楷永州八记》《小楷唐诗十首》大字帖《岳阳楼记》等。

浙江作家协会会员。在书法出版过《姜东舒小楷前后赤壁赋》《小楷永州八记》《小楷唐诗十首》大字帖《岳阳楼记》等。

一九八三年七月为美国三个代表团访问杭州时，解答了三个半天书法提问，成绩显著，效果良好。

书法家姜东舒为中国书法家协会会员、浙江书法家协会常务理事、杭州西泠印社社员、杭州市政协书画会副会长、钱江书法研究会会长、钱塘书画社顾问。

莫棄前研述筆法
漢代出精神

与古人論書向聲
漱石先生中一
姜东舒书



书法初步 (试用本) 第一辑 目录

著名书法家 费新我 题 签

上海师范大学教授罗君惕 题 词

杭州书法家诗人 姜东舒 题 诗

吉林大学教授 于省吾 书 法

第一封信	1	开展书法教育建设精神文明
	2	齐白石书法初探
	3	艺术大师齐白石访问记
基	5	基本笔划十八种写法
础	5	基本笔顺规则表
学	7	※大字结构三十法(附解说)
习		※大字结构十法(费新我)
教		※初学可作仿影使用
材	15	部分偏旁部首名称表
		学习书法四字歌
	18	大字结构八十四歌(附解说)
	22	小楷二十四结体(附解说)
第一讲	23	中国书法简史
	23	汉字形体演变表(图表)
	26	批阅证使用说明
	27	汉字演变故事
	31	(补白) 书法传友谊
	31	(补白) 最常用的汉字
名家讲话	32	怎样练习用毛笔写字
		沈尹默
	33	(补白) 书写疗法矫正口吃
第二讲	34	基础知识
	34	执笔示意图
	36	文房四宝使用常识
		(补白) 自学书法十秘诀
	38	米字格九宫格使用

第三讲	39	楷 书
		(补白) 说古道今
第二封信	40	先学楷书应用最广
		参看第六讲书法应用
	41	李白三写寿字匾
学书夜航	42	差之毫厘损失巨大
(阅读)		是失还是拾……共十则
	43	(补白) 台湾新发现王羲之真迹
大观园	44	红学家谈书法 周汝昌
		世界珍闻
		(1) 用脚写字的日本姑娘
		(2) 会说话的钢笔
大闹天宫	45	书法与犯罪
		伟大祖国
		(1) 刘义林的微雕
		(2) 研墨机器人发明者 王南雄
精	46	古今能手
		珍妮能双手写字
神		八岁儿童也能双手写字
	47	盲人书法 王培福
注	48	新人新事
		北京无臂青年刘京生
射		上海无双手 郑阶平
		(附书法)

精神 注 射	49	山东房诺西学欧体书法 (附书法)	54	中华艺术放彩异邦
	50	吉林女学生用脚写字	54	画 谜
	50	台湾十指残缺的少女 吴美惠	封 面	妙笔生花 (图案)
			封 三	上海百岁老人苏局仙题诗 北京张貽来 题字 湖南萧善卿 题诗
纸上教室	50	问答题二十六则	封 底	自学书法三字经 智力测验, 书法鉴定
	52	敬告学员		
	53	编后记		
	54	书法家谈书法启功		

于省吾 (二八九七——一九八四) 字思泊, 辽宁省海城县人。为古文字学家, 曾任吉林大学历史系教授, 中国考古学会名誉理事, 吉林省书法研究会会长等职。他一生潜心于古文字学研究、出版了很多具有很高价值的论著。他的书法格调高雅, 用笔稳健苍劲, 结体简捷疏朗, 布白意博大方, 既不失古法, 又有新意, 数十年磨炼和追求, 尤其是对其章草, 书道精深, 在几次全国书展会上, 得到了很高的赞誉。

于省吾同志书

己未夏于省吾

獨在桑榆為桑榆
每逢佳節倍思親
遙知兄弟登高處
遍插茱萸少一人

第二辑 要 目

现代书法纸上展览 (两色套印)

第四讲 行书简史及应用

行书运笔八法图解

行书快写法

智力世界

首创立体插图

开展书法教育

建设精神文明



今天世界已经跨入了原子能时代，飞船登月，卫星上天，都已成为现实。科学技术

尤其在日本，书法爱好者约占日本人民的四分之一，在他们的文化艺术生活中，与书法结下了不解之缘。被日本人民视为照亮心灵智慧的星辰。

的突飞猛进，作为记录和保存，传播知识的工具——文字，它能推动社会的发展和进步，起着不可磨灭的作用。当前，全国人民正在为实现四化的宏伟目标而忘我劳动，极大地提高中华民族文化水平的光荣任务，落到我们青年的肩上，掌握汉字这一工具更有它的迫切性、实用性。学好写好汉字依靠它便可以学习和掌握先进的科学文化知识，把我们辉煌的创造，载入史册；吸取丰富的精神营养，获得优美的艺术享受；又能与世界各国作文化交流，对促进国际交往作出了应有的贡献。

我国古代诗人，家用汉字写下了多少千古传颂的名篇佳作，科学家用它写出了无数不朽的名著。我们要热爱祖国文字，为我们的祖先创造了如此丰富的文字而感到自豪。

书法艺术，不仅陶冶人们的精神，还为环境增添了高雅之气，历代名家的作品，其艺术魅力至今不衰，与传世名画名雕一样，激起观者的赏心和共鸣，遂成为人类文化结晶的一部分。围绕我国周围的一些友好国家，如日本、朝鲜等国家，书法在那里均得到传播和发展。近代又引起欧美诸国的注意、学习与欣赏的人，与日俱增。中外人士验证了这样一点，书法作为艺术，不仅可以肯定，而且在未来的艺术世界中，他还能被更多的外籍人士所理解，且会有持久的生命力。

我们举办的《书法函授》就是要爱好书法的青年们，利用业余时间，不受一切限制，用函授的方法，在自宅坚持自学，即可学到书法艺术上的一切初步知识，又能得到陶冶性情，丰富业余文化生活。你们是祖国建设者，如能刻苦的自学，坚持信心，在学习的道路上，阔步前进，你们的将来一定能够有所成就的。正是：

「长江后浪推前浪，世上今人胜古人」

你们必须认识到，学一种技术，必须要下一番苦功，还要具备坚强的毅力，才能达到目的，俗语说的好，「世上无难事，只要有心人」。

我们的办学目的是，共同学习，共同提高，希望你们在这短期自学，要坚持完成作业，要珍惜学习时间，要抓紧时间，以不耽误正常工作的前提下，要有信心，坚持自学，要有见缝插针和三上的精神，来完成自学的学习计划。在工作 and 日常生活中应用，为繁荣书法艺术而努力。

弘扬民族文化



齐白石书法初探

齐白石老人的书法和他的绘画一样，也是经过演变和发展过程。其书法的演变阶段，也恰是他的绘画演变的过程，也就是说，他的书法和绘画在同一个客观情况下转变的。从木工到书法家，也是经过非常艰辛的道路形成的。

白石老人最初学清末官场所用的馆阁体，是方方正正柔媚而无力的字体。也是官方规定的考场体。当时湘潭一带，文人流行写何绍基体。看到他给胡沁园的信，确是白石老人早年从何绍基的书法临摹入手。流露出极为接近何绍基的风貌。

大约在四十岁以后，他的书法有了一个较为突出的转化那就是脱离何氏的影响，转向扬州八怪金农的趣味。我们深知白石老人艺术之所以取得极大的成就，与他勤奋刻苦，不断追求新的境界是分不开的。大约在六十岁时，他对自己的临抚生涯，感到已不能满足新的要求，于是又寻找别的途径。

而配合着画风的演变，放弃金农的书体，改学李北海的云麾将军碑和岳麓寺碑，并学金冬心的拙意，此外还学了三公山碑天发神谶碑、曹子建碑、和郑板桥、吴昌硕等人的字

体。他写篆字最得力于天发神谶碑，气魄雄厚，由拘谨而奔放，正与写意画意趋于一致了。

白石老人的书法艺术上从来没有停滞过，尽管六十岁以后，才形成自己的风格，仍然不断地充实和提炼，使书画更具有艺术魅力，自成一派。

老人尝说：「苦临碑帖至死不变者，为死于碑下」。意思是说临碑帖也要吸收它的精神，一生只临碑帖的人是写不好的。又说：「书法得于李北海、何绍基、金冬心、郑板桥与天发神谶碑的最多。写何体容易有肉无骨，写李体容易有骨无肉，写金冬心的古拙，学天发神谶碑的苍劲」。

白石老人的行书吸收郑板桥的笔法很多，可见老人对郑板桥的书法也下过很深的工夫。

老人的书法，一横一竖、一撇一捺，都要一次笔到成功。若一次不成，重描一次，就成败笔。不仅重描，就连运笔稍稍停顿，稍稍迟疑，也要失去原有的精神。因为稍稍停顿，就使全幅布局不能一气呵成。

老人七十二岁时写的行书大字条幅，气

势雄健，苍古。多么磅礴，深厚，有神韵。八十岁左右，已到炉火纯青的地步了。也有画意，用墨也有浓淡干湿、随意点写，很有趣味，不是一般书法家所了解的。九十岁以后，用笔丝毫不懈、运笔稳健而爽快，尤为稳重老辣，令人可佩。

书法和中国画有密切的关系，中国画要求画家一定要懂用笔法，用笔法从各家碑帖里才能体会精深。老人的书法精深，利用书法工夫到绘画上，一笔可以画出一条大鲇鱼的身躯或一条有骨有肉的螃蟹腿，三笔可以画出鹰的尾巴，又圆又硬、特别健壮。并且能写得一笔好字，题字、题款、题识才能更增加画面的美感。

白石老人自觉刻印卖画养家是愉快的，仍是劳动人民的生活。老人这方面的自嘲诗也有很多，如：泼墨涂朱笔一枝，衣裳柴米此撑支。居然也把黄花赏，作风骚客打酒持。又如：何用高官为世豪，雕虫垂老不辞劳，长夜鏖印忘迟睡，晨起临池当早朝。啃到齿摇非碌俸，力能自食匪民膏。眼昏未瞎手犹在，自笑长安作老饕。

在当时，我对老人的书画艺术成就只是慕名，知道很少，我所谈只能是一般情况。



往事忆当年 书画砥后学

艺术大师齐白石访问记

在一九五一年的一个秋天，我以兴奋的心

情来到西城跨车胡同，拜访了艺术大师齐白石老人。久慕白石老人的艺术，投以崇敬的心情，老人头发斑白，精神矍铄，满面笑容地接待了我。他老人家已是九十一岁高龄了。在当时翻阅我的习作，给予热诚的指点，并赞扬我的学书画的毅力和富有创新的精神。我请老人题字，老人欣然命笔。当时画家李可染在场。

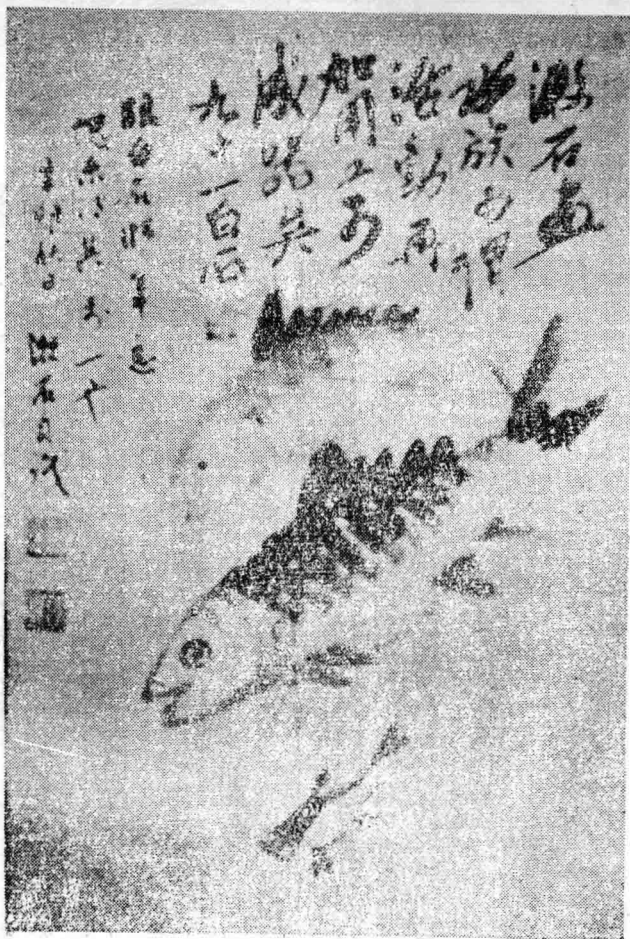
在多次拜访中，老人曾将他书画经验大要的向我讲解，因为他谈的是湖南话，我听着有些半懂不懂。大意是中国书画是前人在长期实践中总结出来的，有一套传统的规律，现在你们学习书画，要一面运用传统的规律，一面要寻求创新的途径，这就是要自己对客观物象的观察，再求艺术实践，一步一步地发展起来，大笔墨之画，难得形似，细笔之画，难得神似，善写意者专写其神，善写生者只重其形，要写生而后复写意，自能神形俱见。学书法也是经过非常艰辛的道

路，才能获得成功。老人常说：「若临碑帖

至死不变者，为死于碑下」。意思是说临碑帖也要吸收它的精神，一生只临碑帖的人是写不好字的。书法和中国画有密切的关系，中国画要求画家一定要懂用笔法，利用

书法工夫到绘画上去。老人还说：「世间事贵痛快，何况篆刻」痛快也就是刚健纵横，锋芒尖锐，篆刻应该尽量发挥自己的意趣，老人用单线刀痕构成的书法，造成极为美丽的字形，才有情趣，耐人寻味。

有一次我请老人教我画鱼，老人在一张四尺半开宣纸上，画了各种鱼类，并叫我画一张，我画了一张「三鱼图」。画的寓意是利用三餘时间，加强自学，勉励坚持以恒之意，老人看到欣然赞许，当即在





上面亲笔题道：「漱石画水族，可谓活动，再加用工，可成器矣。九十一白石」（印文为白石老人篆文）。又一次我请老人画松鼠葡萄。老人命待人备好宣纸，一挥而就，把葡萄画的粒粒如真珠，垂涎欲滴，松鼠画得很神似，尤其是尾巴一笔更为传神。在当时我是想把国画在题词上，寓有时代气息，启发随着时代的步伐前进。葡萄是寓意先苦后甜，使我联想学习书画艺术，要先苦后甜，来鞭策自己要有信心和毅力，作为精神鼓舞的座右铭。这就是当时我请老人画这幅画的寓意和目的。

老人还说：「学我者生，似我者死」的道理，意思是说学我的精神，千万不要学我的皮毛，苦求面貌，追求形式，只有失败。老人讲完还亲自动笔示范，画了一幅小鸡的册页。使我受到很大的教育和鼓舞。我又不该用什么的言词表达对他老的尊敬和爱戴。老人时时微笑对着我亲切的谈话。使我至今在脑海里存着深刻的印象。老人一生饱经饥寒患难，憎恨旧社会贪官污吏的横行霸道、深刻体会人民的疾苦感受，老人主张我行我道，我有我法。富有创造性反对陈陈相因的老套，他说画得好不求人知而人自知。他常常用创造精神来鼓励后学，书画是很清苦的工作，是辛勤地不断地长期劳动，书画家的目的不要为名为利，而是要把自己的情感，通过画笔，表达为广大群众服务。

解放后，老人担任中国美术家协会主席，一九五三年九三寿辰会上，文化部授予人民杰出艺术家的光荣称号。一九五五年德意志民主共和国格罗提渥总理代表德国艺术学院授予德国艺术学院通讯院士，同年荣获国际和平奖金，得到了世界最高的荣誉。

回忆当年老人的音容笑貌，谈笑风生，恍若目前，追思往昔，不胜感慨。当老人逝世时曾撰挽联，略表哀悼和怀念。「忆曩时趋待座右教书画励勤学迄今言犹在耳；叹今日公歿永存追音容望遥祭泪曾泣不成声」。（此联载钟灵编《纪念齐白石》画册四十二页）

基本笔画十八种写法

一点	二横	三竖、直	四撇
五平撇	六竖撇	七捺	八平捺
禾	月	八	还
九、趯(惕)	十垂	十一横勾	十二竖勾
持	年	宝	可
十三左弯勾	十四斜勾	十五右弯勾	十六竖弯勾
子	武	志	巴
十七横折左斜勾	十八横折斜弯勾	王漱石印	益人意智
旬	乞		

气 卅 只 炎 武 子 可 廌 季 精 纒 八 月 禾 刀 止 火 止

基本笔画十八种写法

- 一、读做点。下笔稍轻，收笔稍重。略停再提起笔。
- 二、读做横。下笔稍重，中间轻快滑过，收笔时稍重略停。
- 三、读做竖或直。下笔稍重，中间稍轻，不要停顿，收笔略停。
- 四、读做撇。下笔稍重，迅速将笔略提，轻轻撇出，中间不要停顿。
- 五、读做平撇。写法与撇同。
- 六、读做竖撇。写法同上。
- 七、读做捺。下笔稍轻，捺时稍停一下，再稍重轻轻写出。
- 八、读做平捺。写法与捺同。
- 九、读做趯(音惕)。下笔稍重，越上越轻。向上挑时将笔提起。
- 十、读做垂。下笔稍重，中间垂直稍长，收笔略轻，并将笔提起。
- 十一、读做横钩。下笔稍重，中间轻，钩前略停，再轻快钩出。
- 十二、读做竖钩或直钩。下笔稍重，中间轻，钩前略停，再轻快剔起。
- 十三、读左弯钩。下笔稍重，中间轻，钩前略停再剔(音题)出。
- 十四、读做斜钩。下笔稍重，中间轻，钩前略停，再轻快剔(音题)出。
- 十五、读做右弯钩。下笔稍重，轻轻弯曲，钩前略停，轻快钩出。
- 十六、读做竖弯钩或直弯钩。下笔稍重。转弯处稍慢，钩时略停再剔出。
- 十七、读做横折左斜钩。下笔稍重，轻轻写到转弯处稍慢略重，转下稍轻，钩前稍重。
- 十八、读做横折斜弯钩。下笔稍重，转弯处稍慢，钩时略停再剔出。

楷书笔顺规则表

书	写	笔	画	先	后	顺	序
以	豆	位	动	顺	后	顺	序
同	十	句	风	因	后	后	后
远	十	干	丰	井	后	后	后
厂	文	大	函	画	后	后	后
小	水	分	走	农	后	后	后
田	水	水	业	丞	后	后	后
团	水	水	业	丞	后	后	后
围	水	水	业	丞	后	后	后
先	左	先	上	先	外	先	横
里	先	横	先	里	先	横	先
撇	先	撇	先	撇	先	撇	先
中	先	中	先	中	先	中	先
进	先	进	先	进	先	进	先
后	后	后	后	后	后	后	后
入	入	入	入	入	入	入	入
后	后	后	后	后	后	后	后
关	关	关	关	关	关	关	关
门	门	门	门	门	门	门	门

在这九项规则中，是互有联系，配合应用的，其中最大量应用的又是第一、二两项，即使结构特别复杂的字，解决笔顺的办法，总离不开先左后右，先上后下两项。

书法笔顺

汉字虽有上千万，个个不离小零件，要想学好和写好，偏旁部首是关键，写字要先学笔顺，笔顺练好再结构，从上到下要弄清，从左到右处处见。

学习书法

学习书法目的要明，分析要领入门不难，实用甚广效果显明，坚持以恒有志竟成。

(一) 姿势

书写姿势身体坐正，头微下倾，胸挺背直，心平气和，两足并立，大字须立，挥洒从容。

(二) 执笔

执笔稳定不紧不松，指实掌虚，笔直腕平，五指团结，各尽其能，握笔高低随字而行。

(三) 用笔

用笔方法古今相同，提按转折顿挫留纵，中锋侧锋逆顺方圆，挥毫有别，虚心有成。

(四) 点画

点画写法初学记清，基本笔画提顿掣领，潜心体会触类旁通，描红仿影逐次升级。

(五) 结构

间架结构横平竖直，疏密匀称，比例适当，点画应呼重心稳定，参错变化，向背分明。

(六) 临摹

先摹后临，古有明训，步步为营，神似为要，透纸摹临，形似为重，对临背写，坚学楷行。

(七) 勤奋

学习书法，信心毅力，日有课业，循序而行。

顺歌

先横后竖别混淆，先撇后捺要记牢，写了中间写两边，先外后内时时念，半包围和全包围，里面写好再封口，逊志时敏认真学，书传友谊有贡献。

四字歌

日积月累不可辍，坚持不懈功到渠成，学贵致用不能孤行，书写应酬交流职能，师古勿泥实用为主，专心临习直至有成。

(八) 致用

汉字形体演变多种，甲金篆隶草楷行，楷书寿星点画分明，初学书法以楷准绳。

(九) 楷书

欣赏书法陶冶性情，配合诗文振奋精神，潜移默化开拓胸怀，身心健康延年长寿。

(十) 欣赏

笔墨纸砚文房四宝，巧使工具妙写心声，欲善其事利器相应，注意养护始尽效能。

(十一) 工具

古往今来碑帖频繁，博采众长，建树新风，试为歌诀，抛砖管见，便于记忆，普及昌明。

(十二) 总结

大字结构三十法

即	至	字
部	孟	定
幼	盖	实
飲	聖	寄
左右宽窄 要均匀	下面要托 住上面	上面要盖 着下面
飲	圣 盖	實

何

陽

陳

彼

左边笔画少

要让着右边

陈阳

到

朝

利

叙

右边笔画少

要让着左边

巾

中

申

聿

中间一竖

要正要直

和

弘

鄙

勤

左高

右低

樹	形	才	十
御	修	牛	上
謝	参	斗	下
辯	影	年	世
有三段的字 要安排均勻	有三撇的字 要下撇頭對 上撇的腹	橫要短 豎要長	橫要長 豎要短
謝 樹			

晋	工	平	丈
昔	曰	甲	文
者	白	卓	史
赞	四	华	父
上宽 下窄	字形必须 矮的字	字形长的字 要顶格写	有义的字 要对正中
赞		华	

士	流	柔	衣
王	海	染	表
正	烈	束	琴
寺	黑	樂	慕
长短有变化	横多的字要 有几点 点要有变化 相呼应	上下两段 必须均匀	上 窄 下 宽
		乐 枣	

守	必	式	易
宗	志	或	多
宣	思	咸	勿
家	忠	戈	穆
有宝盖的字 要象鸟低头 看胸的姿势	有右弯钩 要曲而有力	有斜钩的字 钩要有力	撇多的字撇 要长短变化
		戈	易

左	山	春	日
右	止	谷	自
石	函	常	因
盾	幽	素	固
要左边包 着右边	要下面包 着上面	要上面包 着下面	要饱满不 要空虚