

王梦赓 编著

# 书法教学指要

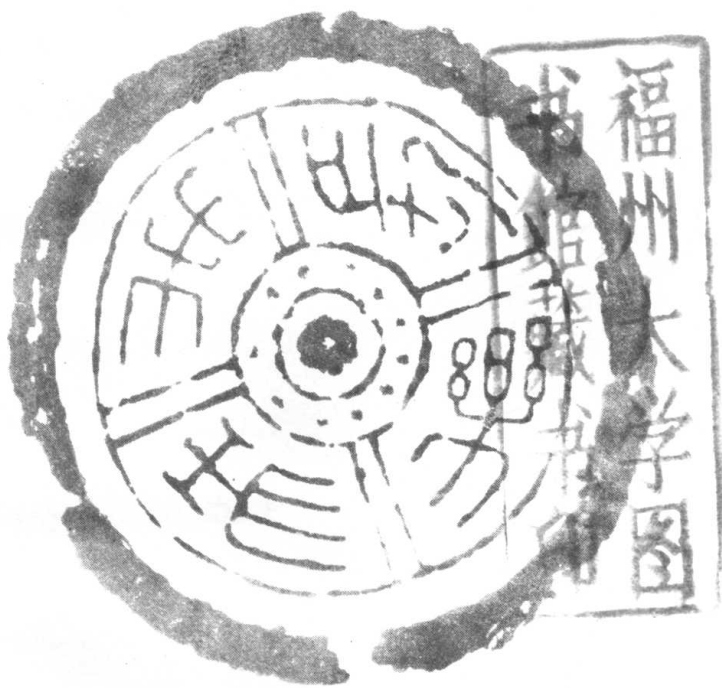
启功题



内蒙古人民出版社

# 書法教學指導

王夢賡 編著



內蒙古人民出版社

一九八四·呼和浩特

**书法教学指要**

王梦庚 编著

---

内蒙古人民出版社出版      内蒙古新华书店发行

河北省新华印刷三厂印刷

---

开本 787 × 1092 毫米    1/32

印张 7.875    字数 141 千

1985 年 7 月第一版

1985 年 8 月第一次印刷

印数：1 — 45,000    册

---

书号：8089 · 187

每册：1.10 元

## 出 版 说 明

目前，社会上兴起了“书法热”，许多青少年在认真地学习祖国传统的书体技法，许多老干部、老知识分子积极钻研书法艺术。广大书法爱好者急切地希望得到一本较全面阐述书法艺术的图书。

本书作者王梦赓同志（字厉影）在沈阳故宫博物馆从事书法研究工作多年，他自己善于书写真、草、隶、篆各种书体。他十分热心社会工作，长期以来，利用业余时间，为大学、部队、社会上举办的各种书法学习班讲课，对书法教学工作颇有研究，并积累了不少经验。他编著的《书法教学指要》，既有书法艺术的历史知识，又有各种书体的书写技法。文字流畅，通俗易懂。本书着重叙述了真、草、隶、篆等书体的书写技法及历史上著名书家的书艺特点。本书适合于中、小学教师书法教学参考之用，是广大书法爱好者的良师益友。

由于编辑水平有限，本书难免存在一些不足之处，欢迎广大读者批评指正。

# 目 录

|                  |        |
|------------------|--------|
| 引 言              | ( 1 )  |
| 第一章 学习书法的基本知识    | ( 2 )  |
| 第一节 执 笔          | ( 4 )  |
| 第二节 运 笔          | ( 7 )  |
| 第三节 用 笔          | ( 10 ) |
| 第四节 学习书法的基础      | ( 10 ) |
| 第五节 临 摹          | ( 12 ) |
| 第六节 基础笔画写法       | ( 13 ) |
| 第二章 间架结构的搭配      | ( 25 ) |
| 第一节 独体字的结构搭配     | ( 27 ) |
| 第二节 合体字的结构搭配     | ( 30 ) |
| 第三节 结构布势         | ( 33 ) |
| 一、疏、密、大、小等字形结构布势 | ( 33 ) |
| 二、长、短、偏、斜等字形结构布势 | ( 35 ) |
| 三、堆、积、重、并等字形结构布势 | ( 37 ) |
| 四、向、背、孤、单等字形结构布势 | ( 38 ) |
| 第三章 文房四宝         | ( 42 ) |
| 第一节 笔            | ( 42 ) |
| 第二节 墨            | ( 43 ) |
| 第三节 纸            | ( 44 ) |

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 第四节    砚·····        | ( 45 ) |
| 第四章    碑与帖·····      | ( 47 ) |
| 第一节    碑·····        | ( 47 ) |
| 第二节    帖·····        | ( 48 ) |
| 第三节    北碑、南帖·····    | ( 49 ) |
| 第四节    碑学与帖学·····    | ( 50 ) |
| 第五节    读  帖·····     | ( 51 ) |
| 书体分述·····            | ( 57 ) |
| 第五章    楷  书·····     | ( 57 ) |
| 第一节    欧  体·····     | ( 59 ) |
| 第二节    柳  体·····     | ( 67 ) |
| 第三节    颜  体·····     | ( 76 ) |
| 第四节    赵  体·····     | ( 82 ) |
| 第六章    行  书·····     | ( 85 ) |
| 第七章    草  书·····     | (105)  |
| 第八章    隶  书·····     | (124)  |
| 第九章    篆  书·····     | (140)  |
| 第十章    魏  碑·····     | (147)  |
| 第十一章  书法艺术分析·····    | (157)  |
| 第一节    书法艺术的欣赏·····  | (157)  |
| 第二节    书法艺术源于自然····· | (167)  |
| 第十二章  历代书法艺术的源流····· | (171)  |
| 附录:                  |        |
| 中国历代书法纪年表·····       | (199)  |

#### 图版目次

##### 一、甲骨文

- 二、周 散氏盘铭
- 三、秦 石鼓文
- 四、汉 《石门颂》
- 五、汉 漆书陶瓶
- 六、汉 《华山碑》
- 七、汉 《张迁碑》
- 八、三国 《天发神谶碑》
- 九、魏 《钟繇荐季直表》
- 十、晋 王羲之《兰亭序》
- 十一、晋 王献之《鸭头丸帖》
- 十二、晋 王 珣《伯远帖》
- 十三、晋 《爨宝子碑》
- 十四、梁 瘞鹤铭
- 十五、北魏 《始平公造像记》
- 十六、隋 《智永真草千字文》
- 十七、唐 欧阳询《九成宫醴泉铭》
- 十八、唐 孙过庭《书谱》
- 十九、唐 张旭《古诗四帖》
- 二十、唐 颜真卿《自书告身帖》
- 二十一、唐 颜真卿《祭侄稿》
- 二十二、唐 怀 素《苦笋帖》
- 二十三、唐 柳公权《玄秘塔》
- 二十四、五代 杨凝式《韭花帖》
- 二十五、宋 黄庭坚《经伏波神祠》
- 二十六、宋 米 芾《逃暑帖》
- 二十七、元 赵孟頫 《归去来辞》

- 二十八、明 祝允明小楷  
二十九、清 王 铎行书  
三十、清 郑·夔行书  
三十一、清 邓石如篆书  
三十二、清 何绍基行书

## 编后记



# 引 言

文字是记录和传达语言的一种书写符号，扩大语言在时间上和空间上交际功用的文化工具。

汉字就是在社会生活中，人们为了相互联系、交流思想，记事等实际需要而产生的。汉字虽然字体经过历代的多次变革，但每一种字体都具有一定美感和书法上的特点。汉字从已发现的殷<sup>①</sup>朝甲骨文（见附图1）<sup>②</sup>来看，当时已使用的文字就有三千五百多字。可见，我国的文化在殷代前就有了相当一段的历史。但究竟起源于何时，尚待考察和研究。

由于汉字是象形文字，使用的书写工具又是富有弹性的毛笔，书写起来有粗细、浓淡、枯润等变化，故它不仅具有实用意义，而且具有艺术鉴赏价值。所以，书法也就成为我国的优秀传统文化之一。

学习书法，首先要临摹历代名家的碑帖，因为好的碑帖是前人书写经验和智慧的结晶。所以，也是我们今天学习和继承我国书法艺术的良好范本。

## 〔注释〕

①〔殷(yīn)〕为古都邑名。一般称为殷代，商代称商殷或殷商。

②〔甲骨文〕是刻在甲(贝壳)上的文字，也叫契文，卜辞、龟甲文等。

# 第一章 学习书法的基本知识

学习书法首先要端正学习态度。正因为书法艺术是我国的传统民族艺术，我们就应该按照“古为今用”<sup>①</sup>的原则，继承我国的优秀文化遗产，为今天的社会主义“四化”建设服务。所以书法对繁荣社会的文化，建立起高度的社会主义物质文明和精神文明具有重要意义。

写文章讲究文法，章法。写字也要讲究书法。汉字主要是由点、横、撇、捺、竖、钩、挑等笔画构成，结构非常复杂。我国自汉魏以来，由于社会生活及生产关系的不断变革，历代书法家对书法艺术也各有不同程度的探讨研究。因而，给我们留下了许多宝贵的经验。每个字又有楷、行、草、隶、篆等不同的书体，同一书体又各有不同的体式。例如：正书中就有钟（钟繇）<sup>②</sup>、王（王羲之）<sup>③</sup>、欧（欧阳询）<sup>④</sup>、虞（虞世南）<sup>⑤</sup>、褚（褚遂良）<sup>⑥</sup>、颜（颜真卿）<sup>⑦</sup>、柳（柳公权）<sup>⑧</sup>、赵（赵孟頫）<sup>⑨</sup>等各种不同体式。所以，要把字写得笔画清楚，结构正确，体式美观，给人一种舒适的感觉，并不容易。要想把字写得熟练，写得好，符合法度，是需要经过一番苦练才能实现的。俗话说，“冰冻三尺，非一日之寒；滴水穿石<sup>⑩</sup>，非一日之功”就是说的这个道理。写字也是如此。不下一番苦功，不付出一定代价，要想把字写得好那是不可

可能的。

学习书法，也并非要人人都成为书法家，至于学习的途径也并非都要遵循历代书法家那样既学周秦篆书<sup>①</sup>；又学汉魏隶书<sup>②</sup>；再学晋唐草书<sup>③</sup>等这种“高古”、“森严”的清规戒律。实践证明，初学书法应先学习楷书（即正书、真书），待打下坚实的基础后，方能学行书和草书。因楷书是行书和草书的基础。如果不学楷书或尚未学好楷书就学行、草书，其结果所写的行书和草书不仅柔弱无力，而且习久成惯，致使终身不能学好楷书。由此可见，学习楷书的必要性了。

汉字书体种类繁多，开始应先学哪种碑帖呢？历来学者见解也不统一。“欧、柳、颜、赵”四家书体，即是历史楷书之代表作。根据实践证明，初学者应先学欧阳询的《九成宫》，其次学柳公权的《玄秘塔》，再学颜真卿的《多宝塔》，最后学赵孟頫的《妙严寺记》等碑帖。所谓“颜筋柳骨”<sup>④</sup>，这一方面说明了刚开始学柳（或欧）体字，其字体劲媚峻拔；颜体字清劲丰腴<sup>⑤</sup>；赵体字圆润清秀等特点，同时，也就阐明了在学习时要特别注意各家之长，兼收并蓄<sup>⑥</sup>。不过，在这里要说明的是赵体字比较柔媚，且变化较少，初学者在这四家中应先学“欧柳”为宜。

书法，就是指汉字书写的法则。学习书法首要的是掌握其写字的规律和技巧，从而把字写得正确、清楚、整齐，进而写得熟练、美观。能做到这些是很重要的，因为只有这样才能很好的通过文字表情达意，这对于顺利地处理工作和生活，都将产生一定的影响。

另外，在我们的实际工作、生活中也常常听到“字如其人”<sup>⑦</sup>的说法。这话固然不应作绝对化的理解，但也有它一

定的道理,因为一个人的书法直接受到他的美学趣味的制约,而美学趣味的形成,则又常常和他的思想感情、性格、文学修养等有着密切的联系。如唐代大书法家颜真卿的书法,从他的字里行间就能流露出气势磅礴<sup>18</sup>,苍劲豁达<sup>19</sup>,姿态飞动,也显示出他那刚正,耿直而朴实敦厚的性格来。

初学书法首先要根据个人性格、爱好和书写习惯,选择适宜的碑帖来临摹。学其笔法,正其结构。目前有些人不去学碑帖,而是单凭个人摸索或一味追求“狂怪”。这样很容易使自己在学习的道路上误入歧途,既劳而无功,事倍功半<sup>20</sup>。只有入帖,方能出帖,博览广采,创造出高于古人的新时代风格来。”青出于蓝而胜于蓝”<sup>21</sup>是合乎辩证关系的,但前提是必须要先有继承,通过对各家书体的临摹,基本掌握其特点之后,才有可能创新。所谓“妙在能合,神在能离”<sup>22</sup>,就是这个道理。

## 第一节 执 笔

执笔,一般采用唐陆希声所传的“擗<sup>23</sup>、压、钩、格、抵。”五字诀执笔法:(图1-1)

擗:是指大拇指指肚部分紧贴笔管;

压:是指食指与大拇指相对夹持笔管;

钩:是指中指钩住笔管;

格:是指无名指甲、肉相连处抵着笔管;

抵:是指小指紧贴无名指辅助助之。

“写字必先学会执笔。好比吃饭必须先学会拿筷子一样,如果筷子拿得不得法,就会发生拈菜不方便的现象。”<sup>24</sup>用筷

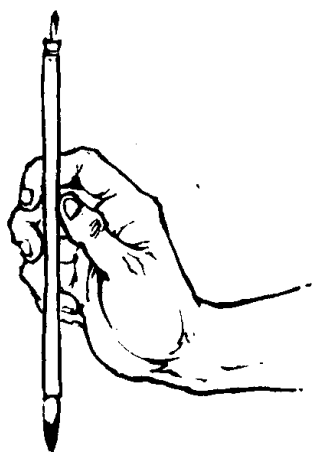


图 1-1 执笔姿势

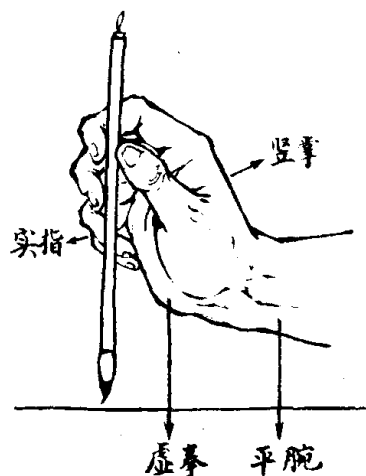


图 1-2 实指、虚拳、竖掌、平腕

子有一定的方法，用笔也有一定的规矩。所以，“五字诀”执笔法就是书法中所必须承认的笔法。

执笔要五指其力相互配合。执住笔管，其力才得平衡。笔管应直立在五指的尖端，形成“实指、虚拳”<sup>①</sup>之势，“竖掌，平腕”<sup>②</sup>（见图1--2）之态，这样书写起来才能运用自如。也就是说，用笔时要大拇指上节和食指上节端相对，紧紧捏住笔管，使笔能上、下、左、右、前、后行动；中指上节端紧贴食指下面，钩住笔管；无名指上节从里向外抵住笔管；小指紧贴无名指，辅助无名指活动。执笔时务求大拇指与食指用力握住笔管，令笔管要始终保持直立，运笔转动要求灵活。其五指握在什么地方较为合适，可根据字的大小而定，一般应以无碍运笔为度。关于“虚拳”问题，古代书法家曾用乘马登镫做比喻，来说明执笔宜浅不宜深的道理。乘马

时脚踏入镫内浅些，便于活动。执笔浅些，也是为了便于运笔。

另外，指、腕、肘三者关系，要互相配合。执笔在指，运指在腕，写字不仅要用指力，而且要用腕力和肘力。至于三者如何配合，历来说法不一。实践证明，写字的大小不同，腕、肘的运用方法也随之而异。这大致可分三种情况：

一、枕腕——即右腕贴书案，以左手作枕，适于作小楷；（见图 1-3）

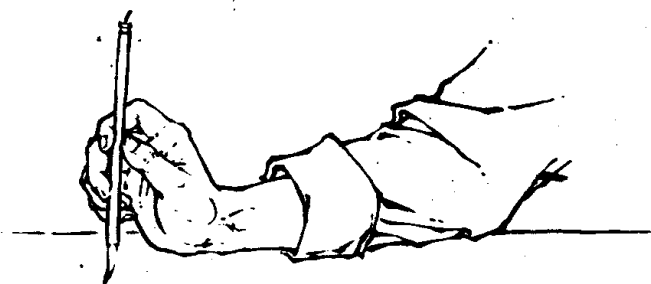


图 1-3 枕腕

二、提腕——即肘着案，腕提起，适用于大中楷；（见图 1-4）

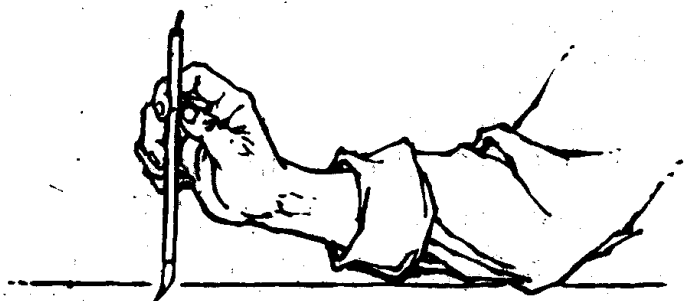


图 1-4 提腕

三、悬腕——即肘、腕均提起，适用草书及榜书。（见图 1-5）

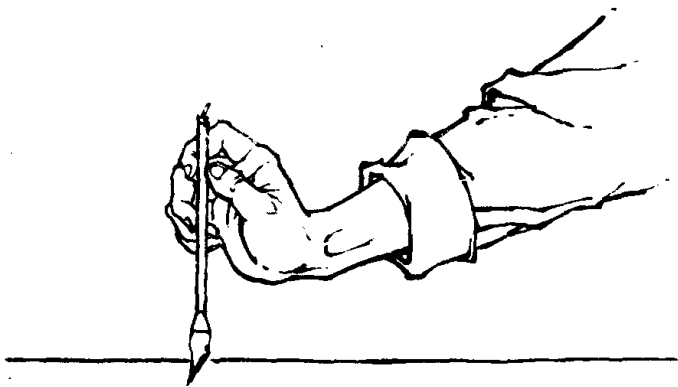


图 1-5 悬腕

“逆入平出，回锋转向”<sup>②7</sup>，是前人论书的名言。“回锋转向”，主要说明是下笔时笔锋要在不同的方向回转，不能下笔就用笔锋直落。“逆入平出”，就是说下笔从相反方向逆锋入纸，然后转锋行笔，使笔毫平铺运行，逐渐收锋，收锋时也要回锋勒笔。

这“八字诀”，主要和清朝书法理论家包世臣<sup>②8</sup>提倡的“无垂不缩、无往不收”<sup>②9</sup>的主张很近似，在此不多赘述。

## 第二节 运 笔

运笔是借助手与臂之升降，而手之升或降是随所书文字大小而定。凡写小字要用枕腕，若手腕肉薄，着案书写吃力时，亦可将左手平复于纸上，将右腕枕于其上，如此运笔

书写平稳熨贴<sup>④</sup>。写中楷（约一寸左右）宜用提腕，腕离案约五分，将肘轻着案上，以作运笔之枢纽。书三寸以上的大字或写行、草书宜悬肘，腕随肘行，约离案一尺二寸高度，书时宜用左手扶案，以防身体摇动。其执笔之松紧也要根据书写意图而定，如过松则运笔无力，若过紧则运转不灵，执笔之要领在于能以全身之力，由肘而腕，由腕而指，由指而笔管，进而注于颖端<sup>⑤</sup>（见图 1-6）

写字时，身体应端坐挺胸，不可曲背，胸宜离案三、五寸许，头可略向前俯，两足稍置前后着地，笔管应置于鼻部



图 1 -6 坐势



之左右，所书之字应置于视线之正中，同时左手贴案，并将纸张按住，以免书写时使字偏斜不正。若身体斜坐或曲背，或贴案，或头倾斜，或两足乱置，则书时不能运用全身之力，影响书写效果。如书二寸以上的大字，则应起身而书，两足自然分开，右足稍前，上身微厥<sup>⑧</sup>，左手扶案，右手悬肘执笔书写。

（见图 1-7）



图 1—7 立势

练习写字，首先应训练两眼，平素要多看碑帖，细心研究笔意及结构。书写前应先凝神静思<sup>⑨</sup>，予想字形，然后动笔，即所谓“意在笔前”<sup>⑩</sup>。当执笔书写时，眼与字之距离不可太近或太远，过近有损于眼力，过远又不易看清笔画。眼与字之距离应随所写字之大小而定，写小字宜近，写大字宜远，最近应在半尺以上。通常习大楷、中楷宜在一尺左右，若书一尺大字则应远离二尺左右。否则，就不易发现所书笔画及其部位之优劣。因此，正确书写姿势是书写优美字体之先决条件。