

# 中学书法教学

孙宏杰 黄 真

沉 開 舍

江苏教育出版社

# 中学书法教学

孙宏杰 黄真

江苏教育出版社

## 中学书法教学

孙宏杰 黄真

---

江苏教育出版社出版

江苏省新华书店发行 南京人民印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张6.375 插页18 字数142,000

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数 1—6,100册

---

书号：7351·286 定价：1.35元

# 目 录

第一章	书法艺术的特点和书法学习的规律	1
第二章	写字的工具	10
第三章	写字的姿势和执笔方法	27
第四章	楷书的基本笔画	38
第五章	笔顺规则	81
第六章	汉字偏旁与部首的练习	86
第七章	汉字的基本结构	115
第八章	汉字与书体的演变	140
第九章	碑帖与临摹	157
第十章	唐楷的临习	165
第十一章	小楷的临习	177
第十二章	书法艺术的欣赏	186
第十三章	钢笔字的写法	198
图版		203

# 第一章 书法艺术的特点和 书法学习的规律

书法是汉字的造型艺术。书法艺术是我国特有的传统艺术之一。它能给人以艺术形象的美感。它具有明确的目的性,完美的艺术性和很强的实践性。我们学习书法,掌握书写汉字的方法技巧,把字写得准确、端正、整洁、美观,才能在实际应用中正确无误地表达自己的语言内容和思想感情,并给人以文字形象艺术的美感。

学习书法,不论是经由老师教学或无师自学,都必须首先弄清为什么要学习书法和怎么样学习书法这两个问题。我们可以通过对书法的特点和书法学习规律的认识与实践来求得这两个问题的解决。

## 一 书法艺术的特点

书法艺术具有的特点,可以概括为以下三个方面:

### (一)明确的目的性

我们学习书法,是为了掌握基本的书法知识,学会汉字的书写方法,培养认真的书写态度和良好的书写习惯,在文化学习和日常应用中运用已学到的书法知识和技能,以求书写的汉字达到准确、端正、整洁、美观和比较熟练的程度。一句话,书法学习是为了把字写好,为了文化学习和日常生活与工作中的应用。

汉字书法是中华民族优秀的传统艺术之一。我们对内容丰富、形象优美的祖国文字，爱读它，爱看它，爱写它，它的一声一韵，一点一画，都会激发我们热爱祖国、珍惜祖国文化艺术的思想感情，表达我们继承和发扬中华民族优秀文化艺术传统的良好愿望。书法是广大人民群众在艺术的熏陶与潜移默化中接受爱国主义思想教育的重要工具。我们学习书法，也是为了更好地掌握这个重要工具。

书法艺术可以陶冶性情，美化生活，培养美好的情操。鲁迅先生说过，我国文字具备三美，“意美以感心，一也；音美以感耳，二也；形美以感目，三也。”感目的“形美”，就是书法艺术之美。这种艺术之美，既能陶冶性情，培养高尚的审美情操，增强审美能力，又能丰富和调剂我们的文化生活，使我们生活愉快，在艺术享受中受到教育，从而促进社会主义精神文明的建设。

书法艺术不仅赏心悦目，使我们精神愉快，而且能使我们在长期临池学书的过程中，培养坚强的毅力和勤勉的学风。书法家沈尹默说过，学书“亦可养性习勤劬，切莫但作心眼娱。”我们长期坚持习字，孜孜探求，日熏月陶，不仅可以使书艺渐进，还可以在无形中培养坚强毅力和勤奋自励的良好学风。

书写毛笔字，是一种艺术的精神享受，也是一种实用的健身方法。毛泽东同志说，学书能“休养脑筋，转移精力，增进健康。”陈毅同志曾说：“书法系艺术劳动，亦系体力劳动。”萧劲光同志也有这样的经验之谈：“书法与气功有同功之妙。气功意在丹田，写字意在笔尖，都可以养神健身。”握笔时，头正，肩松，身直，臂张，足平；运笔时，一身之力，由腰而肩，经肘、腕，到掌、指，然后运行于笔端。全身筋络通畅，气血随之运行。

思想高度集中，绝虑凝神，杂念皆消，心平气和，进入了一种“练功”的境界，自然会感到身心轻爽，神志快慰，取得打太极拳、练气功一样的功效。经常坚持，定能延年益寿。

## (二)完美的艺术性

书法的美，不仅在于它具有正确健康、进步向上的思想内涵，而且还在于它形式上完美而鲜明的艺术性。

每个字的一点一画，间架结构，或如颜真卿字体的端庄厚实，或如柳公权字体的遒劲挺拔，或如赵孟頫(fū)字体的圆润流美，都有美的内涵。书法的造型美、形象美和书法隽永的艺术魅力，清晰地反映在字的各个方面。我们学习书法，就是要深入这种艺术境界之中，去观察揣摩，思考体会，反复实践，从而掌握这种艺术的美和这种美的艺术。

具体地说，每个字，一有用笔的艺术之美：点画构成的形状，平正自然，大小、长短、高低、疏密适度；点画显示出线条的流动和气势，反映出美的质感。二有结构的艺术之美，字的形体，或平正均匀，疏密相称；或参差变化，斜正得宜；或向背呼应，顾盼生姿。每幅字，也有其意境和风格的艺术之美，这就是贯通全幅的气质和精神的动人境界，以及字里行间显示出来的统一的形式和抒情风格。

这些书法艺术内容和形式的美，构成书法的完美的艺术性，正是我们要长期学习领会以至学到手的。

## (三)广泛的实践性

一切知识和技能技巧的理解、掌握，都离不开长期的、广泛的实践，书法艺术当然也不例外。没有实践，空谈理论，就难以掌握写字用笔和结体的方法，写出来的字就不会循规蹈

矩,姿态优美,面目可亲,就谈不上书法艺术的创作。

叶圣陶同志在《改变学风》一文中指出,“大凡传授技能技巧,讲说一通,指点一番,只是个开始而不是终结。要待技能技巧在受教的人身上生根,习惯成自然,再不会离谱走样,那才是终结。”叶老的教导,说明了书法的表达能力或技能技巧,一定要通过不断的观察、思考、揣摩、体味和长期实践,才能进一步心领神会,把书法的知识、理论转化为书写的熟练习惯和书法艺术的创造手段,从而把字真正写好,达到书法艺术创作的高峰。

书写能力的提高,必须通过长期实践。如果只靠听课、观摩和欣赏书法作品,决不会迅速提高这种能力的。书写能力主要是靠勤于临摹,勤学苦练出来的。老师的书法教学,只能起启蒙和引路的作用,只能起调动学习积极性的作用,重要的关键,还在于学书者本人严肃认真的长期实践。这就是人们常说的“字无百日功”,“老师引进门,实践在个人。”在书法学习上的登堂入室,以至攀登书法艺术的高峰,全靠个人长期的、广泛的实践。

书法的艺术美,和我们学书者的思想水平、感情气质以及文化艺术素养,有着密切的关系。要达到书法的艺术美,就要注意思想感情的培养和文艺素养的提高,这就是“字外功夫”。古人说:“胸中有书,下笔自然不俗。”字外功夫愈深,书写的效果愈好,就更能体现书法的艺术美。

这种“字外功夫”也要从实践中来。只有加强平时的文化学习、艺术修养和社会生活的实践,才能积之愈厚而发之愈佳,做到厚积而薄发,方见真功夫。如果平时缺乏文艺的涵养和各种书法的理论知识,那么书法创作就会少功力,无精神,飘浮虚弱,缺少艺术的美。



## 二 书法学习的规律

书法作为写字的艺术,当然要具有艺术的美。它既是字,有应用的功能,又是艺术,能起美育的作用。我们学习书法,既要运用文字、书体、结构和书写的造型规律,又要能理解和体现它本身特有的美学原则。现在,着重谈谈书法学习的一般规律。

### (一)日积月累,循序渐进,练好基本功

写字必须练好基本功。功夫深厚,才能得心应手,写出一手好字来。基本功在于日积月累,循序渐进。我们学书法,要明确目的,树立信心,坚持练习,不可一日间断。“梅花香自苦寒来”,不经过刻苦磨砺,是决不会有什么“妙手”和“神来之笔”的,也决不可能突然在一天早晨出现高水平的书法艺术作品的奇迹。

汉代被誉为“草圣”的张芝和晋代被尊为“书圣”的王羲之,他们写字洗笔砚的池塘,变成了黑色,被人称为“墨池”。隋代书法家智永和唐代书法家怀素,他们写坏的秃笔头,埋起来成了小土堆,称为“笔冢”。上海一百零五岁的老书法家、近人苏局仙,他接受《文汇报》记者访问时说,“从小喜欢写字,到现今已有九十年”,“先学柳公权《玄秘塔》,后学颜真卿《家庙碑》,现在常写王羲之《兰亭序》,每天早餐后就写二百多字。”现代书法家沈尹默,十二岁开始写黄自元临的欧字《九成宫》和《耕霞馆帖》,二十岁后学汉碑和魏碑。他每日取一刀“尺八纸”,用大羊毫蘸着淡墨临写汉碑,一纸一字,等它干透,再和墨使稍浓,一张写四字,再等干后,翻转来随便不拘大小,写满

为止。可见，自古至今，凡是在书法上笔墨功力深、艺术成就高的人，他们书法艺术的功力和成就无一不是日积月累、勤学苦练出来的。

写字必须循序渐进。写字与读书一样，“莫贵乎循序而致精。”（朱熹）先写一横、一竖等基本笔画，次学笔顺、偏旁部首，然后学字的结构；先求理解，然后记忆、运用；先学好应学的东西，使之成为后学的东西开辟道路；从容易的笔画简单的字，到笔画复杂、结体较难掌握的字。这样，通过长期实践，循序渐进，就可以由“虚心涵泳，切己体察，著紧用力”而达到“致精”的水平了。

同时，我们应该明确，要能长期坚持循序渐进，还要有一个前提，就是学书的正确目的和自觉要求。有了这个前提，才能从学习点画入手，渐进临帖学结构，再渐进学一行字、一幅字，都做到锲而不舍，始终坚持。在日积月累，循序渐进，认真学习前人的精湛的书法艺术的同时，还要努力提高思想水平，提高政治、文化艺术修养，由学习诸家，博采众长，融会贯通，而达到自出新意，有所创造。

## （二）专心致志，习以为常，精益求精

学书要专，心无旁骛。韩愈，这位唐代杰出的思想家、文学家、诗人，不仅擅长文学，而且精通书法。他的书学主张的一个重要内容，就是“专”。他认为对待自己的专业，只有“乐之终身不厌”，摒绝外虑，才能内心神充气足，技术精益求精，从而“机应于心”，“取于心而注于手”，心手相应，出神入化，创造出精美的书法作品。清代何绍基学书，临摹之勤和专是一直为人赞诵的。《清稗类钞》说他学颜字，“悬腕作藏锋书，日课五百字，大如碗”，杨守敬说他“隶学张迁，几逾百本。”由于

他如此专心苦练，终于成为清代书坛的一位名家。

严肃认真的书写习惯，是长期培养出来的。日日临池，风雨无阻，习以为常，才能取得书艺的不断进步。从学书开始之日起，我们就要有严格要求，努力培养以下几方面的良好习惯：

1. 读帖的习惯。这里所说的“读帖”，就是对自己所临写和准备临写的字帖，平时多观看、研究，把每个字的用笔以及结构等都“读”懂，“读”会。古代书法家读帖，相沿成风，他们常说的“把玩”、“摩挲”，就是“读”的意思。

2. 临摹的习惯。每天摹写或对临字帖，做到定时、定字、定量。革命前辈董必武同志，一生爱好书法，擅长书艺，直到晚年还坚持临摹习字的习惯，日写大字64个，小字144个。这是我们最好的楷模。

3. 阅读书法知识和理论书籍的习惯。各地出版的书法杂志和报刊上的书法专论、书法知识等，要及时认真阅读，适当摘录，作为学习资料，并可根据自己的条件，广为积累。

4. 欣赏书法作品的习惯。各种书画展、报刊登载的书法作品以及美术作品的题词、题款等，随时观摩学习，开扩视野，多方面汲取营养。

5. 学习古典诗词和名篇散文的习惯。在学习时，吸收作品的精华，以提高自己的文学、美学和艺术修养。

### (三) 博采约取，继承创新，登艺术高峰

“蚕吐丝，蜂酿蜜”，都是博采而约取精华的结果。没有博采和约取，春蚕难以吐丝，蜜蜂不会酿蜜。学书欲取得成就，也是离不开博采和约取的。博采是约取的基础，约取是博采的归纳、集中。

历代书法家都是勤于博采和精于约取诸名家之长的人。王羲之说：“予少学卫夫人书，将谓大能。及渡江北游名山，见李斯、曹喜等书。又之许下，见钟繇、梁鹄书。又之洛下，见蔡邕《石经》三体书。……仍于众碑学习焉。”欧阳询在路上见到索靖写的一块碑，先“驻马观之”，接着“下马观之”，意犹未尽，后来索性在碑旁睡了三夜，日夜观摩学习。这两位大书法家能在书法上取得伟大成就，是和他们的善于博采众长分不开的。

博采，就是勤学苦练，广泛学习众名家的字迹，经过精挑细选，吸取其精华，变为自己所有，这就是约取。如原学一家字，有所得，有所工，再通过博采众长的约取，则可以进一步专工，达到新水平，出现新面貌。清人、书法家包世臣说：“每习一帖，每使笔法章法，透入肝膈。每换帖后，又必使心中如无前帖。积力既久，习过诸家之形质性情，无不奔会腕下，虽曰与古人为徒，实则自怀杼轴矣。”他就是经过一番辛勤的博采和精细的约取，才掌握“诸家之形质性情”，使之“奔会腕下”的。

由博采到约取，虽有先后之分、多少之别，但它们却是一个去芜存菁、去伪存真、由表及里的学习和继承的过程。王羲之由博采、约取而“备精诸体”，造诣极深。但是他又不限于继承，却能在继承的基础上推陈出新，创造出自己独特的流韵千古的丰采。他的《兰亭序》，自创新面貌，被后人推崇为“天下第一行书”。

有继承才有创新。继承是创新的基础，而创新则是继承的发展和升华，继承的质的变化。

宋代的蔡襄，他的大楷和中楷字，包含着颜真卿的成分居多。除颜以外，他还广泛学习唐代名家，如欧阳询、虞世南，褚

遂良、柳公权和徐浩等。由于他书法的渊源有自，家数甚多，既勤于博采约取，又善于继承吸收，因此字写得端重沉着，淳淡清劲，高古不俗，自成一家。元代倪瓒说：“蔡公书法，真有六朝唐人风，粹然如琢玉。”后世书法家对蔡襄书法艺术的卓越成就，评价甚高。

苏轼，他早年学王羲之父子，颇得其法。中年以后学颜真卿，在颜体的革新精神中找到了创造独特风格的道路。后来，他又学李邕，融会变通，书风进一步提高，在端庄淳朴、凝重厚实中，又增添了豪劲，终于在宋代独树一帜，自创新体。

白石道人姜夔，他不仅是南宋著名的词人、音乐家，而且还是著名的书法家、书法理论家。前人评论，“白石书法迥脱脂粉，一洗尘俗”。他的《王献之保母帖》跋文，圆润多姿，既潇洒又严谨，无丝毫剑拔弩张和矫揉造作之态，体现了他对钟、王书法的探索 and 追求。可以看出，他是在魏晋书风的指导下进行书法艺术实践的，因此既有继承又有创新。

博采和约取，继承与创新的辩证关系，要在学书过程中，结合实际来深刻领会。这样，才能使自己的书法水平，在实践中不断得到提高。

## 第二章 写字的工具

要写好毛笔字，就要具有写字工具的基本知识。俗话说，工欲善其事，必先利其器。了解各种写字工具的性能和特点，懂得如何选择，使用和保养写字工具，是写好毛笔字的重要条件。历来的书法家都很重视写字工具的选择与保养。明朝书法理论家项穆在《书法雅言》中说：“夫身者元帅也，心者军师也，手者副将也，指者士卒也，纸者地形也，笔者戈戟也，砚者囊橐(tuò一种口袋)也。纸不光细，譬之骁将骏马，行于荆棘泥泞之场，驰骤当先弗能也。笔不颖健，譬之志奋力壮，手持折缺朽钝之兵，斩斫击刺弗能也。墨不精玄(黑色)，譬之养将练兵，粮草不敷，将有饥色。砚不硃(xīng磨刀石，此处作平细解)蓄，譬之师旅方兴，命在楸(hóu干粮)粮，饷乏绝，何以壮威。”这一段话，把写字工具的重要作用说得十分形象生动。

写字的工具主要有笔、墨、纸、砚四种，常称“文房四宝”，下面分别介绍这四种写字工具的基本常识。

### 一 笔

写毛笔字的笔是软笔，用禽兽毛加工后制成笔头，再配上笔杆制成笔。

#### (一)毛笔的作用

我国的书法能成为独特的艺术，跟书写工具毛笔的特性

有很大的关系。毛笔用猪、狼、羊、鸡等毫毛制成的笔头，柔软而富有弹性。汉代大书法家蔡邕说过：“笔软则奇怪生焉”，就是说，软而有弹性的毛笔，能产生出千奇百怪意想不到的书写效果。毛笔的书写表现力是其它任何笔种（如鹅毛笔、圆珠笔、钢笔、铅笔等）都无法比拟的。毛笔头柔软富有弹性，吸墨量大，出墨量可多可少；可快可慢，全由书写者任意调遣。在书写时，由于运笔的迟疾、轻重、转折、顺逆、正侧、藏露、能在转瞬之间表现出笔画的巨微、粗细、方圆、曲直、正侧、浓淡、润枯、长短等各种形态，既有立体感，又有层次感。所以，用毛笔写汉字，可称为珠联璧合，相得益彰。

## （二）毛笔的历史

中国的毛笔起源很早。如果从新石器时期彩陶上画的花纹图案来看，笔的产生当在五千年之前。商代甲骨文是用刀刻在兽甲骨上的。但在刀刻之前，往往要先用朱笔书写。可见这时已有类似后来的毛笔了。一九三二年第七次发掘殷墟，发现一块陶片上有墨写的“祀”字，字形锋芒毕露，可见殷代已确有毛笔。一九五四年六月，湖南省文物管理委员会在长沙左象公山战国时代的木椁墓中，发现了一支真正的毛笔，这支笔的笔身套在一支小竹管里。据老笔工分析，这支笔的笔头是用上好兔箭毛做成的，笔杆则由木制成。春秋战国时期，各国都已制作和使用毛笔。当时，毛笔的名称很多，吴国叫“不律”，楚国叫“聿”，燕国叫“弗”，秦国叫“笔”。秦统一全国以后，“笔”就成了定名，沿用到今天。

春秋战国时期的笔多用兔毛制作，晋代的笔常用鼠须制作，宋代有了羊毫笔，到了清代，羊毫笔的制作和使用更为普遍。

### (三)毛笔的种类

毛笔的种类很多,按用毛的软硬性能来分,有硬毫、软毫、兼毫三种。

硬毫笔用刚性的兽毛制成,最常见的是用黄鼠狼毛制成的“狼毫笔”和用兔毫(兔箭毛比狼毫还硬)制成的“紫毫笔”。另外还有用鼠须制成的“鼠毫笔”,猪鬃制成的“鬃毫笔”等。硬毫笔的特点是刚性,弹性较强。

软毫笔常见的是用羊毛制成的“羊毫笔”。另外还有用鸡毛制成的“鸡毫笔”。软毫笔的特点是柔性,弹性较差,“鸡毫笔”的弹性尤其差,没有经过专门训练,是没法使用“鸡毫笔”书写的。

兼毫笔是用两种兽毛配合制成的,刚柔和弹性都介于硬、软毫之间,软硬适中。最常见的是用兔毫与羊毫配合制成的“紫羊毫笔”。根据两种毛搭配的比例不同,又有“五紫五羊”、“七紫三羊”、“三紫七羊”等种。紫毫分量多的笔性硬,羊毫分量多的笔性软。另有“白云”笔,以黄鼠狼毫为笔心,羊毫为笔被。“乌龙水”笔是用兔毫和黄鼠狼毫制成的兼毫笔。

按笔的大小来分,有写大字用的“大楷笔”,写小字用的“小楷笔”,写中字用的“中楷笔”。有写对联、屏条用的“屏笔”、“联笔”,写匾额、招牌用的“提笔”,还有写特大字用的“搯笔”,写特小字用的“圭(guī)笔”。

根据毛笔制作中用料和加工的情况不同,毛笔还可分许多等级,在笔杆上往往标以“极品”、“精制”、“加料”等字样,并有“净”、“纯”、“宿”等分别,有的还刻有品名。

毛笔按锋颖长短来分,又有“长锋”、“中锋”、“短锋”三大类。长锋笔的锋颖长,锋腹柔,贮墨多。短锋笔则锋颖较短,



锋腹刚健，贮墨较少。中锋笔介于两者之间。

毛笔的产地。以浙江湖州最为著名，这就是常称的“湖笔”。

#### (四)怎样挑选毛笔

毛笔是书写毛笔字的主要工具，在选择和使用毛笔时必须恰当。俗话说：“能书不择笔，断无是理”。究竟怎样选择合适的毛笔呢？

一支好的毛笔，要具备“尖、圆、齐、健”四个优点。

1.“尖”，指笔锋尖锐，不秃。在蘸墨后书写时，无论是轻提重按、迅撇迟捺，还是圆转方折，逆入顺下，笔锋都能始终收聚不散，这样才能写出多变而优美的笔画。如果笔锋秃了，当然就书写不出理想的笔画。

2.“齐”，指把笔锋用水润开捏扁平展时，笔毛整齐，没有长短，这说明笔毛纯净。在书写时，笔毛齐的笔有利于做到“万毫齐力”，“笔笔着力”。

3.“圆”，指笔头腹部饱满圆润，呈圆锥形，不扁不瘦。这样的毛笔，吸墨量大，书写出的点画效果好，力感强，在运笔时也不至于散锋。

4.“健”，指笔毛富有弹性，用笔锋在纸上任意挥洒、盘旋，铺开易于收敛，掀弯后又容易回复。用这种有弹力的笔书写，有助于写出有筋骨的笔画。

在挑选毛笔时，还要注意到笔头端正，笔毛匀纯，锋颖不老（泛黄色）不嫩（泛绿色），笔杆要圆直，书写时不容易做到“笔正”和“中锋”。

要根据所写字的大小和字体特点选择合适的毛笔。一般讲，写大字要用大笔，柔性的笔，如“羊毫笔”。写小字要用小