

拾二风美术教育丛书

丛书主编 李岩冰

# 书法入门歌诀

书法理论巧妙运用歌诀呈现；

文字妙趣横生，内容易学、易懂、易记；

学习书法入门必备教材之一。

裴宪中◎编著



拾二风美术教育丛书

丛书主编 李岩冰

# 书法入门歌诀

书法理论巧妙运用歌诀呈现，  
文字妙趣横生，内容易学、易懂、易记，  
学习书法入门必备教材之一。

裴宪中◎编著



科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书巧妙地运用韵文（歌诀）的形式对书法理论进行阐述，独具特色。

本书主要从书法入门基础知识、书法基本技法、楷书基本技法及书法之美四个方面进行详细讲述。全书图文并茂，简便易学。

本书适合中小學生及广大书法爱好者使用。

### 图书在版编目（CIP）数据

---

书法入门歌诀 / 裴宪中编著. —北京：科学出版社，2018.10

（拾二风美术教育丛书）

ISBN 978-7-03-058992-7

I. ①书… II. ①裴… III. ①汉字—书法—基本知识 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第224257号

---

责任编辑：华长印 / 责任校对：何艳萍

责任印制：张克忠 / 封面设计：铭轩堂

编辑部电话：010-64019653

E-mail: huachangyin@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

三河市春园印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2018年10月第 一 版 开本：889×1194 1/16

2018年10月第一次印刷 印张：6

字数：100 000

定价：39.80元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

# “拾二风美术教育丛书”

## 编委会

丛书主编 李岩冰

编 委 裴宪中 李岩冰 段毅然 董秀萍 严一苒





# 序

裴宪中先生从小酷爱书法和国画，从1990年就开始举办各种类型的书画培训班，主要针对中小学生书法教学。30多年前，我有幸成为裴老的学生。裴老出口成章，为了让学员对学习产生兴趣，并容易记住和理解，他把书法基础知识编成了歌诀和口诀，这让学生受益匪浅。在裴老多年来研习书法的心得和教学笔记基础上，我们“拾二风美术教育丛书”编委会经过文字整理、图形绘制、图片修整及校对编排等工作，终于完成本书。希望本书能让更多的人了解我们中华民族博大精深的书法艺术，掌握书法快速学习之法，为弘扬传统文化尽绵薄之力。

古今书法字帖和书法类书籍浩如烟海，以临帖为巨，少有系统全面的基础知识讲解。为此，我特别请教了几位书法家和学者朋友，他们一致认为本书内容比较全面，用韵文的形式讲述书法，朗朗上口，通俗易懂，简便易学，独具特色，以前鲜有人为之，并且对本书评价很高。

本书主要内容共4章，以理论为主，非字帖形式，正如书中“学习书法快慢歌”中讲道：“明理快，不明慢，学书无法乃瞎练，练到胡子耷拉地，若想成功难上难，此为学书最要诀，请君悟道多钻研。”

本书可作为初学者和书法爱好者的初级读物，特别适宜中小学生学习，也可作为教师辅导教材。想要学习书法，本书不失为一本入门必读教材。我们诚望各方专家学者和读者慷慨提出宝贵的意见。

李岩冰

2018年6月1日于北京

# 目 录

序

## 第1章 书法入门初阶

- 1.1 书法入门 3
- 1.2 学习书法的方法 6
- 1.3 正确的书写姿势 9
- 1.4 书法用具简介 12
- 1.5 书法的临摹方法 15
- 1.6 书法史简介 24
- 1.7 中国书法简史三字经 30
- 1.8 各种书体释义 51

## 第2章 书法基本技法

- 2.1 笔法 55
- 2.2 字法 61
- 2.3 章法 63

## 第3章 楷书基本技法

- 3.1 楷书简介 67
- 3.2 永字八法 70
- 3.3 楷书的基本笔画及其变化写法 72

## 第4章 书法之美及《九势》解

- 4.1 书法之美 83
- 4.2 《九势》解 86

第1章

书法入门初阶





## 1.1 书法入门

### 《为什么学习书法》

学书为什么？目的有不同：或为写好字，或为艺术成，或为感兴趣，或为养性情。学书很实用，中华一文明。

### 《学习书法的意义》

学书法，传国宝，承传统，作品好，艺术花，盛开茂，欣赏者，受熏陶，振精神，冶情操，亘（gèn）古今，人称道；学书法，字写好，如穿衣，增美貌，多修养，人格高，人尊敬，己自觉，利工作，益社交，好健身，长寿保；学书法，素质高，育德智，体美劳，子女优，父母笑，育成才，国需要，意义大，应知晓，学书法，就是好。

### 《书法与写字的区别》

书法与写字，概念易模糊。两者有区别，关系要清楚。写字为实用，目的在可读。多数人掌握，写字作记录。书法为艺术，创造美为主。目的在欣赏，能者是少数。学书字能好，字好易学书。两者有联系，写字是基础。

### 《书法是写字的艺术》

书法是什么？写字之艺术。笔墨作工具，汉字是基础。笔画为形式，内容是意图。造型讲美感，达意把情抒。形美而神备，欣赏悦心目。华夏文化中，璀璨一明珠。

### 《书法三要素》

书法为艺术，具有三要素：其一曰笔法，运笔讲力度；其二曰字法，结构讲法度；其三曰章法，布局讲艺术。

## 《学书入门层次不同》

学书要入门，门槛一道道。进门有多深，层次见奥妙。程度各不同，层次有低高。有初入门者，兴趣与爱好。有已入门者，还要待提高。入门多年者，也需要深造。入门有早晚，年龄有老少。功力有大小，才识有厚薄。同是学书者，层次不同高。犹如练武术，犹如上学校。高低层不同，犹如上楼道。初学不要急，只要想学好。一旦入了门，顺藤摸瓜妙。只要下功夫，定有质飞跃。只要肯追求，定得书法奥。学书有成者，千万莫骄傲。天外还有天，山外山更高。学书无止境，艺术是比较。犹如看人貌，谁丑谁俊俏。犹如爱花草，选择各有好。同是学书法，拉手并同道。团结攀高峰，友谊第一要。能助人为乐，教学相长好。学书陶情操，不走邪门道。学书讲文明，走好做人道。淡泊名利心，心净人品高。书好人也好，德高艺也高。如此乐逍遥，神仙比不了。试看书法家，寿星知多少。

## 《学习书法快慢歌》

慢了快，快了慢，一锹挖井难实现，慢为稳准见效快，快急擦滑进步慢，此为循序渐进法，欲速不达快反慢。

少了快，多了慢，不要贪多嚼不烂。少吃为了消化好，肚量不可等量看，此为原则少而精，量力而行是关键。

常练快，停顿慢，龟兔赛跑是经验，浅尝辄止半途废，宝剑不磨变锈烂，此为持之以恒理，专心致志学不厌。

明理快，不明慢，学书无法乃瞎练，练到胡子耷拉地，若想成功难上难，此为学书最要诀，请君悟道多钻研。

## 《增强兴趣》

热爱书法兴趣浓，产生动力下苦功。苦中有乐只觉甜，肯下苦功必有成。兴趣就是好老师，没有兴趣学不成。试看天下书法家，哪个不是兴趣浓？

## 《从师趁早》

圣人孔子师老聃，右军师从卫夫人。天下名家辈辈出，多是师承后出新。从师趁早较为好，少走弯路惜光阴。耳提面命师今人，自学观书师古人。

### 【小知识 1】老子

老子（前 571～前 471）（图 1-1），姓李名耳，字伯阳，又称老聃，后人称其为“老子”，陈国苦(gū)县（今属河南鹿邑县）人，华夏族。是我国古代伟大的哲学家和思想家，道家学派创始人，世界文化名人。

### 【小知识 2】卫夫人

卫夫人（272～349）（图 1-2），名铄，字茂漪，自署和南，河东安邑（今山西夏县）人，东晋女书法家。



图 1-1 老子

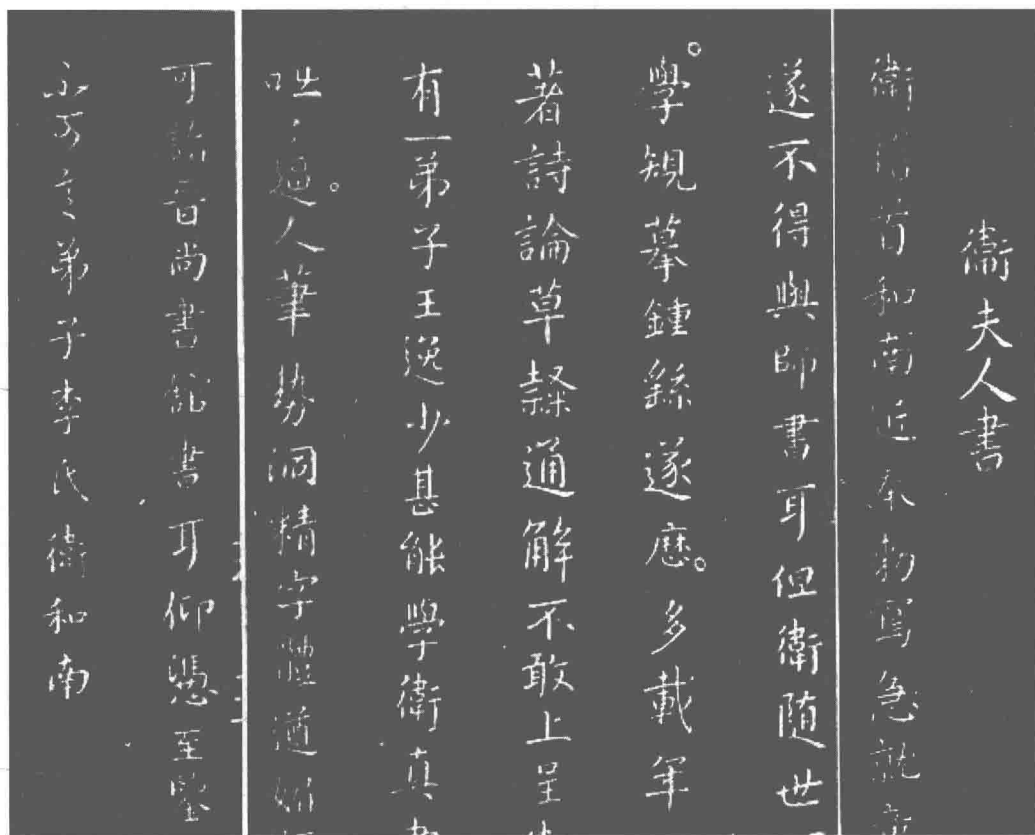


图 1-2 卫夫人作品

## 1.2 学习书法的方法

### 《方法就是桥和船》

欲求书法美，必须学技法。技法是基础，技法即方法。  
方法就是船，墨海把船驾。方法就是桥，渡河路脚下。

### 《学习讲方法》

要学好书法，学习讲方法。热爱增兴趣，最好师名家。  
善悟重理论，实践多参加。循序而渐进，虚心恒心大。  
听写读说记，步步有好法。只要有方法，学啥就会啥。  
事半而功倍，书作定为佳。

### 《学习理论》

学习理论为实践，防止盲目瞎学练。事半功倍一反三，省时省力路不偏。  
学好理论得经验，一通百通增才干。能书能赏能评断，学书明理是关键。

### 《勇敢实践》

勤学勤练勤实践，边学边干要大胆。天下多少成功者，一条经验要勇敢。  
若是自卑或害羞，习作不愿让人看。不挂不露不参展，没人批评成功难。

### 《循序渐进》

欲上层次有过程，循序渐进登高峰。初学平正后险绝，既能险绝复平正。  
无法之时求有法，有法之时无法通。由拙变巧巧又拙，由生而熟熟后生。

### 《自信有恒》

学书有成须有恒，坚持不懈肯攀登。  
积薄得厚上层次，铁杵(chǔ)成针见高功。  
天生我材必有用，学而知之非天生。

### 《注重临摹》

学书入门登殿堂，快捷高效有良方。走向成功必经路，临摹就是好桥梁。  
读钩摹临学范本，求形追神细端详。依样葫芦莫道笨，学习传统最好方。

## 《听写读说四原则》

### 1. 听

学书法，重师承，老师讲，认真听，听表扬，听批评，听道理，记心中。

### 2. 写

动手写，少而精，求质量，先描红，动脑筋，求神形，多而滥，白折腾。

### 3. 读

细读帖，练眼功，静思考，印心中，闭上眼，见字形，精妙处，化己用。

### 4. 说

说书法，会赏评，讲道理，条条明，说方法，讲得清，能评论，高水平。

## 《学习书法“三要三忌”歌》

学书第一要，恒心要做到，曲儿不离口，随手练字巧。

学书第二要，毅力不可少，坚持过难关，决心不动摇。

学书第三要，钻研多动脑，师傅领进门，个人来修道。

学书第一忌，恒心不足具，三天来打渔，两天晒网去。

学书第二忌，信心已失去，中途遇难关，畏难缩回去。

学书第三忌，被动来学习，练字不动脑，消极无兴趣。



### 【小知识 3】读钩摹临

读：即读帖，就是认真地看碑帖，仔细分析帖中作品的笔法、结构及章法。

钩：用透明纸蒙在字帖上，沿笔画边缘勾勒下来，再填墨。

摹：用透明纸蒙在字帖上，照着透明纸下透过的字帖字迹笔画摹写下来。

临：把字帖放在一旁，对照着写。初临往往是看一笔写一笔，熟练后可看几笔或看整个字进行背临。

一般地说临帖，其中也包括摹帖，两者具体的不同如下：

(1) 摹帖有下面几种方法：

①双钩：即用细线将字的轮廓勾画出来。通过勾画了解原字的用笔和结体，然后再根据用笔特点填墨，所以又叫作双钩廓填，好的双钩廓填最接近原作。现今流传的所谓王羲之墨迹，就是唐代书法家采用这种方法书写并流传下来的。

②单钩：即沿笔画的中间画一条单线，然后再沿单线运笔写出字体。用这种方法可以比较准确地掌握字体的结构。

③满摹：即在覆盖于帖上的透明纸上直接运笔一次描成，以锻炼用笔和掌握字体的结构。有一种印作红色的字帖，用笔蘸墨描成黑色，称为描红模，也可以达

到同样的目的，还可以避免看不清底样的缺点。如买不到红模，可以用复印的方法代替。

(2) 临帖是将字帖放在一旁，看着字帖上的字，直接在纸上写出来。所以临帖已较摹帖前进了一步。临帖的方法有下面几种：

①对临：把字帖放在一旁，对照着用笔和结构书写。对临的基本要求，如孙过庭《书谱》所说“拟之者贵似，越像越好”。临帖时不要看一笔写一笔，那样容易支离不贯气，要看一个字写一个字。写后加以对照，有不像的地方就再写一次，如果还不像，就再写，直到写像为止。这样，比一个字只写一次印象深刻，收效大。一个字一个字写正确之后，就可以尝试看两三个字甚至一行字之后再书写。

②背临：也就是默写，待一行一行临写得比较熟悉之后，便可以不看字帖，全凭记忆来背写了。写后对照，也如对临一样，反复修正。

③意临：临和背临的目的在于继承，也就是常说的先与古人合。意临是将所临之帖参入己意，在继承的基础上发挥一定的创造性，使古人书迹为我所用，也就是常说的后与古人离。我们若将苏东坡临王羲之的《讲堂帖》、米芾临王羲之的《元日帖》、王铎临王羲之的《远嘉兴帖》和原作加以对照的话，可以清楚地看出他们是如何通过意临而加以发挥的。当然意临绝不是随心所欲地信笔挥写，没有一定的功力和成熟的构思是做不到的。

#### 【小知识 4】描红

描红（图 1-3），即满摹，把原帖上的红字用黑色照着写一遍。

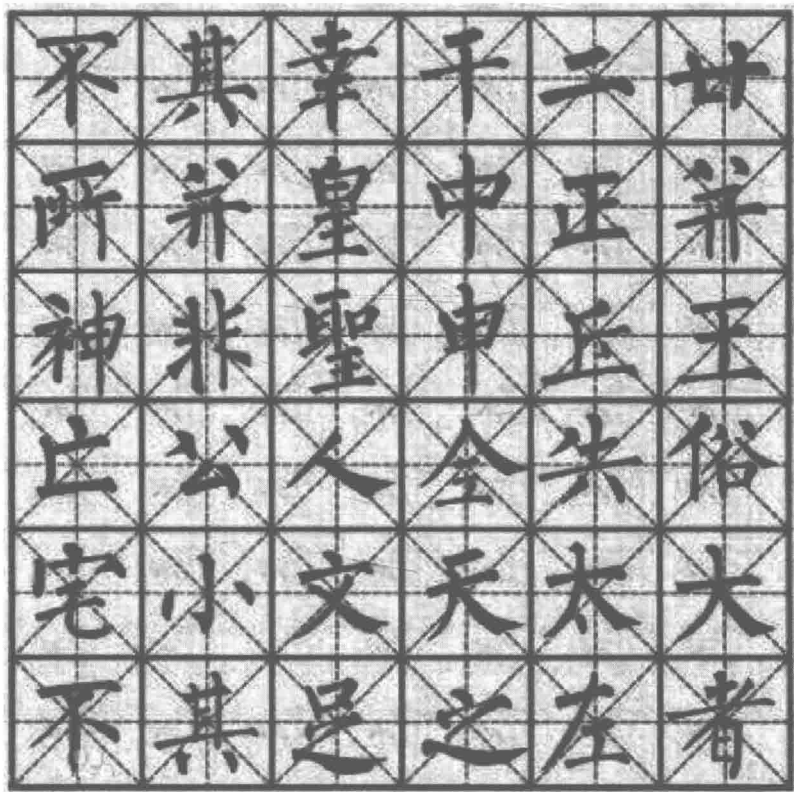


图 1-3 描红（原是红字）



## 1.3 正确的书写姿势

### 《端正姿势口诀歌》

#### 1. 上课听讲姿势要端正

上课时，讲坐功，头正腰直身放松，开肩振臂两脚平，端端正正像铜钟。

#### 2. 硬笔执笔姿势要领

老大老二与老三，拿住笔杆一寸端，贴虎口，斜向前，头正也能看笔尖。

#### 3. 作业本位置要放正

作业本，要放正，要往前放不靠胸，写字离眼约一尺，头正腰直两肩平。

#### 4. 姿势差的害处多

姿势差，害处多，眼患近视非小可，斜肩膀，小歪脖，后背背个小罗锅。

#### 5. 青少年学习书法要端正姿势

学书法，第一步，正其手脚勿疏忽，身体姿势要端正，执笔方法要对路。  
身正笔正字亦正，立姿坐姿有法度，身健字美为成才，眼坏身糟是何苦？

#### 6. 教师要对青少年加强正姿教育

当教师，要琢磨，为何近视这么多？斜肩膀子小歪脖，少年老头出罗锅。  
当教师，要负责，端正姿势非小可，姿势不正碍健康，读书写字为什么？  
当教师，要合格，学生健康要负责，全面发展德智体，端正姿势第一则。  
当教师，要严格，教育学生身正坐，正确执笔成习惯，身健字美大家乐。

### 《基本技法》

书法技法多，基本法概括：其一是身法，姿势正合格；  
其二是执笔，正确并灵活；其三是笔法，要领关键者；  
其四是字法，结字讲原则；其五是章法，布局巧运作。

#### 1. 身法（图 1-4、图 1-5）

坐姿臀部平，腰挺头要正。两脚平落地，两臂振且松。  
胸部要开挺，离桌一拳缝。立姿身稍弯，肘臂腕悬空。  
身正两足稳，自然好活动。适合写大字，行草更生动。

## 2. 毛笔执笔法

毛笔执笔法，中华独特招。指实掌要虚，灵活执笔牢。  
小字执笔低，大字执笔高。执笔有几种，因人因字巧。  
五指执笔法，常用技法好。撇押钩格抵，书写力注毫。

## 3. 硬笔执笔法图（图 1-6、图 1-7）

硬笔执笔法，指用一二三。拇指和食指，捏杆一寸端。  
中指下面合，四五指自然。笔杆贴虎口，笔尖斜向前。  
头正肩不斜，挺胸看笔尖。执笔勿太低，寸上是关键。



图 1-4 毛笔坐姿



图 1-5 毛笔立姿



图 1-6 硬笔坐姿

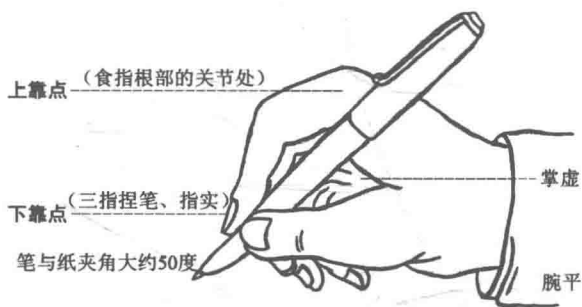


图 1-7 硬笔执笔

## 4. 腕法

运笔要灵活，手腕挥运巧。枕腕写小字，提腕写中毫。  
悬腕最灵活，始于写行草。腕法不独立，运笔离不了。  
指腕肘臂身，联动配合好。



### 【小知识5】行草

这里指行书和草书。

### 【小知识6】五指执笔法

五指执笔法(图1-8),又称五字执笔法,“五字”指擗(yè)、押、钩、格、抵。

擗:用拇指的第一节指肚紧贴笔杆内侧,力量朝右上方,拇指关节捻动笔杆向外稍弯;押:用食指的第一关节紧贴笔杆的外侧,与大拇指配合起来,将笔杆捏住;钩:用中指的第二节弯曲如钩子钩住笔杆的外侧;格:用无名指的指甲根由内向外顶住笔杆的右外侧,把中指钩向内的笔杆挡住,而且向外推着;抵:小指紧贴无名指,依托在无名指的下面,不接触笔杆。无名指力量小,不能单独推着中指的钩,还要小指托在下面,加一把劲。

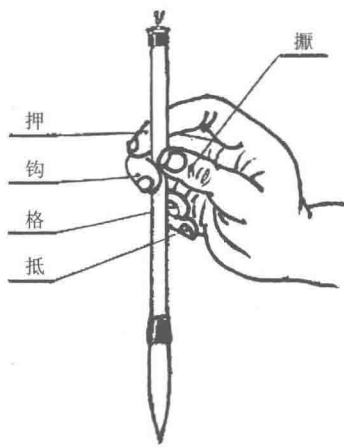


图1-8 五指执笔法

### 【小知识7】虎口

虎口是指手背大拇指和食指之间的穴位名称。

### 【小知识8】枕腕、提腕、悬腕

- (1) 枕腕法(图1-9):右手枕于桌面,左手背垫在右腕下。
- (2) 提腕法(图1-10):右手肘部搁在桌上,将腕部提起。
- (3) 悬腕法(图1-11):指手腕悬起,手肘也离开桌面上书写的方式。

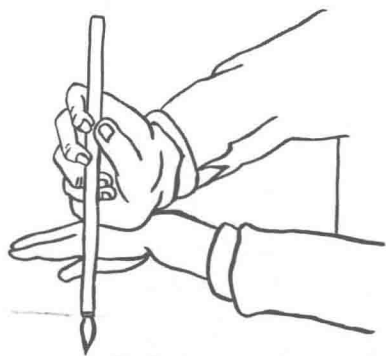


图1-9 枕腕法

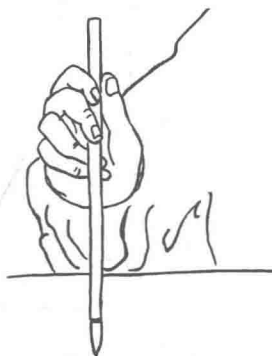


图1-10 提腕法

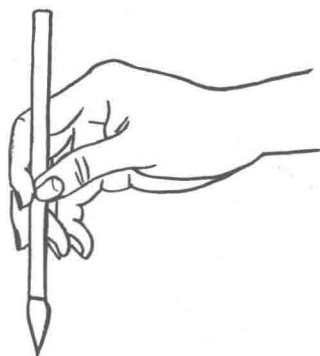


图1-11 悬腕法

