

我的书法教科书

从零开始

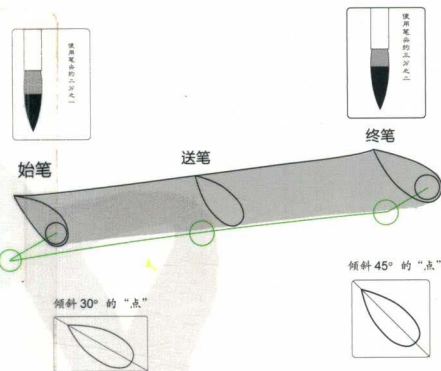
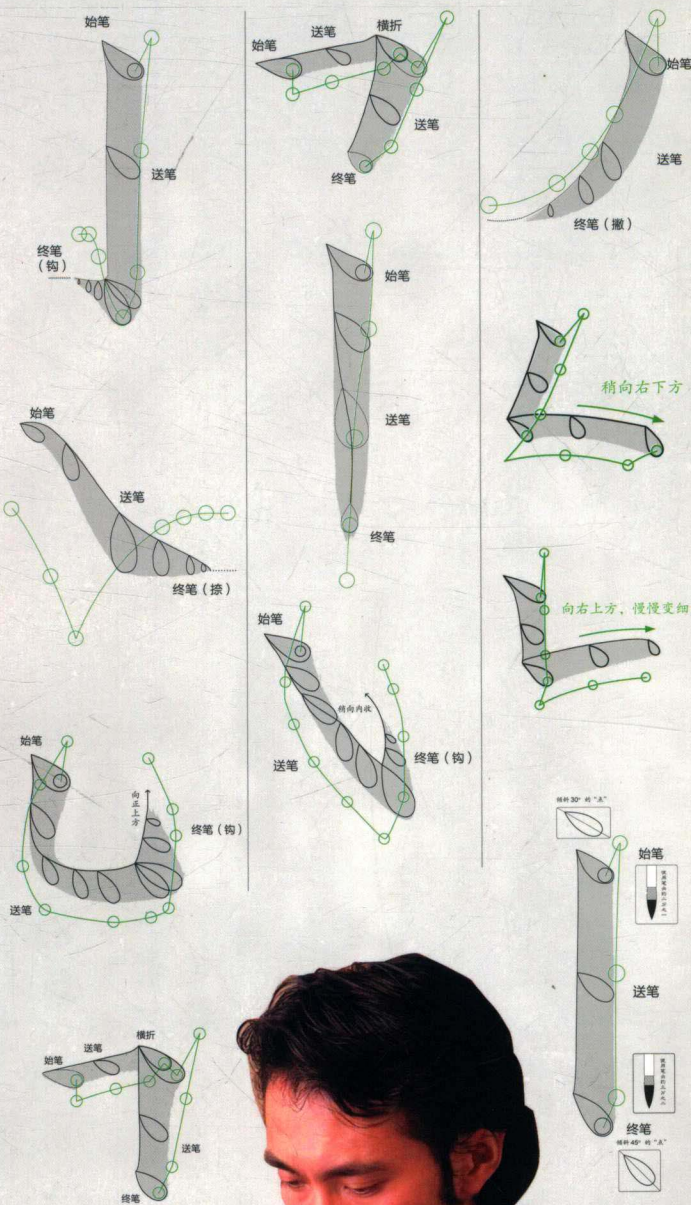
培养兴趣

练好每一笔每一画

陈昂 审校

石泽玮 岳冲 李汝敏 译

【日】横山丰兰 著



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

我的第一本 书法教科书

【日】横山丰兰 著
石泽玮 岳冲 李汝敏 译
陈昂 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本书法教科书 / (日)横山丰兰著 ; 石泽玮, 岳冲, 李汝敏译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 8
ISBN 978-7-115-47329-5

I. ①我… II. ①横… ②石… ③岳… ④李… III. ①汉字—书法—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第292657号

版权声明

“SHODO” NO KYOKASHO

by Houran Yokoyama

Copyright © Houran Yokoyama 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

内容提要

书法是中华民族文化的瑰宝,对于中国人来说,也是再熟悉不过的事情,但是您对于书法这种独特的艺术形式了解多少呢?书法与写字相比到底有哪些不同?应该如何确立书法艺术的立场?

为了帮助读者了解书法常识,掌握书法练习的方法和技巧,以及学会欣赏书法作品,我们特别推出这本《我的第一本书法教科书》。虽说这是一本从日本引进的图书,但是正如大家所知道的,日本的文字在很大程度上借鉴了中国文字的结构特点。这本书不同于以往书法书的结构,它在第1章中通过大量的细致图示向大家详细讲解了软笔书法的执笔要点,有笔、墨、纸、砚的讲解,有执笔姿势的讲解,有笔和腕的灵活配合的讲解,有运笔和运腕的讲解,还有毛笔的开笔、用具清洗方法的讲解;第2章主要讲解了书写的基本要领,包括横、垂露竖、悬针竖、竖钩、撇、捺、横折、斜钩等的书写示意图,每张示意图上用圆圈和水滴状来表示笔管和笔头的前后位置,方便大家能够真正地读懂;第3章则以中国的石刻、墨迹、碑贴等书法杰作为根据深入浅出地介绍了中国书法艺术的源流和基本特征;第4章讲解了日本的书法艺术,大家做一个简单了解就可以了;附录部分讲到了书法在日本人生活中的具体应用——明信片、信件和赠答的书写形式,也可以作为一个参考。

本书力图将理论讲解与技法训练相结合,以达到事半功倍的效果。本书不仅可以作为书法学习者的指导与参考用书,还可以作为教学者的辅助教材。

-
- ◆ 著 [日]横山丰兰
 - 译 石泽玮 岳冲 李汝敏
 - 审校 陈昂
 - 责任编辑 王铁
 - 责任印制 陈犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 8.75 2018年8月第1版
字数: 364千字 2018年8月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-1800号

定价: 68.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目 录

前 言

第 1 章 执笔的基本要领

| | | | |
|---------------------|-----|------------------|-----|
| 练习前的基础知识 1 准备书写工具 | 006 | 运笔的基本要领 1 横画 | 022 |
| 毛笔 | 007 | 运笔的基本要领 2 竖画·垂露竖 | 024 |
| 纸·墨·砚 | 008 | 运笔的基本要领 3 竖画·悬针竖 | 026 |
| 练习前的基础知识 2 执笔姿势 | 009 | 运笔的基本要领 4 竖钩 | 028 |
| 练习前的基础知识 3 正确的执笔方法 | 010 | 运笔的基本要领 5 撇 | 030 |
| 双钩法 | 010 | 运笔的基本要领 6 捺 | 032 |
| 单钩法 | 010 | 运笔的基本要领 7 横折 | 034 |
| 其他执笔方法 | 011 | 运笔的基本要领 8 斜钩 | 036 |
| 练习前的基础知识 4 笔和腕的准备姿势 | 012 | 运笔的基本要领 9 点 | 038 |
| 悬腕法 | 012 | 运笔的基本要领 10 各类笔画 | 040 |
| 提腕法 | 012 | 运笔的基本要领 11 永字八法 | 042 |
| 枕腕法 | 012 | 运笔的基本要领 12 仰·平·覆 | 043 |
| 练习前的基础知识 5 运笔和运腕 | 013 | 书写平假名 [あいうえお] | 044 |
| 平行运笔·笔与手肘连动 | 013 | 书写片假名 [アイウエオ] | 046 |
| 开笔方法·用具的清洗方法 | 014 | | |

第 2 章 书写的基本要领

| | |
|-----------------|-----|
| 运笔的基本要领 | 016 |
| 用△与○真实再现笔的运行轨迹 | 017 |
| 执笔的基础练习 1 | |
| 通过“直笔”练习来写横线与竖线 | 018 |
| 执笔的基础练习 2 | |
| 通过“直笔”练习来写回旋线 | 019 |
| 执笔的基础练习 3 | |
| 横线与竖线的运笔方法 | 020 |

第 3 章 书法入门

| | |
|----------------------|-----|
| 有关字体的基础知识 1 汉字·文字的变迁 | 048 |
| 有关字体的基础知识 2 临摹与落款 | 049 |
| 学习各类字体 1 楷书练习 | 050 |
| 经典书法作品《九成宫醴泉铭》 | 050 |
| 楷书的运笔方法 | 052 |
| 楷书的笔画 | 053 |
| 如何练好《九成宫醴泉铭》 | 054 |

第4章 书法和艺术

| | |
|---------------------|-----|
| 学习各类字体 2 行书练习 | 056 |
| 经典书法作品《兰亭序》 | 056 |
| 行书的运笔方法 | 058 |
| 行书的笔画 | 059 |
| 如何练好行书 | 060 |
| 常用偏旁的写法 | 061 |
| 学习各类字体 3 草书练习 | 062 |
| 经典书法作品《书谱》 | 062 |
| 草书的运笔方法 | 064 |
| 草书的笔画 | 065 |
| 如何练好草书 | 066 |
| 学习各类字体 4 隶书练习 | 068 |
| 经典书法作品《礼器碑》 | 068 |
| 隶书的运笔方法 | 070 |
| 隶书的笔画 | 071 |
| 隶书的点画 | 072 |
| 学习各类字体 5 篆书练习 | 074 |
| 经典书法作品《泰山刻石》 | 074 |
| 篆书的运笔方法 | 076 |
| 篆书的笔画 | 077 |
| 篆书的点画 | 078 |
| 篆刻入门 | 080 |
| 学习各类字体 6 假名的书写练习 | 082 |
| 经典书法作品《高野切第三种》 | 082 |
| 丰兰字帖《高野切第三种》 | 084 |
| 关于假名的笔画 | 085 |
| 丰兰字帖《伊吕波歌》 | 086 |
| 假名的书写技巧 1 | |
| 连绵——“形连”和“意连” | 088 |
| 假名的书写技巧 2 假名的各类散开技法 | 089 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 创作作品前的须知事项 1 书法和美术的关系 | 090 |
| 什么是现代书法? | 092 |
| 创作作品前的须知事项 2 现代书法的出发点 | 094 |
| 创作作品前的须知事项 3 现代书法——战后派 | 096 |
| 创作作品前的须知事项 4 现代书法——前卫书 | 098 |
| 创作作品前的须知事项 5 尝试创作“现代书法” | 100 |
| 创作作品前的须知事项 6 种类多样的现代书法 | 102 |
| 创作作品前的须知事项 7 | |
| 尝试创作“汉字、假名混合的作品” | 104 |
| 创作作品前的须知事项 8 古代文字作品 | 106 |
| 创作作品前的须知事项 9 尝试创作“古代文字” | 108 |
| 书法·艺术 | 110 |
| 书法·艺术入门 1 书法表演 | 112 |
| 书法·艺术入门 2 亚文化 | 114 |
| 书法·艺术入门 3 冷门艺术 | 116 |
| 书法·艺术入门 番外篇 影视作品 | 119 |

附录 丰兰字帖资料集

| | |
|------------------------|-----|
| 丰兰字帖“明信片·信件·赠答用语的书写方式” | 120 |
| 丰兰字帖《千字文》 | 122 |

我的第一本 书法教科书

【日】横山丰兰 著
石泽玮 岳冲 李汝敏 译
陈昂 审校

人民邮电出版社
北京

目 录

前 言

第 1 章 执笔的基本要领

| | | | |
|---------------------|-----|------------------|-----|
| 练习前的基础知识 1 准备书写工具 | 006 | 运笔的基本要领 1 横画 | 022 |
| 毛笔 | 007 | 运笔的基本要领 2 竖画·垂露竖 | 024 |
| 纸·墨·砚 | 008 | 运笔的基本要领 3 竖画·悬针竖 | 026 |
| 练习前的基础知识 2 执笔姿势 | 009 | 运笔的基本要领 4 竖钩 | 028 |
| 练习前的基础知识 3 正确的执笔方法 | 010 | 运笔的基本要领 5 撇 | 030 |
| 双钩法 | 010 | 运笔的基本要领 6 捺 | 032 |
| 单钩法 | 010 | 运笔的基本要领 7 横折 | 034 |
| 其他执笔方法 | 011 | 运笔的基本要领 8 斜钩 | 036 |
| 练习前的基础知识 4 笔和腕的准备姿势 | 012 | 运笔的基本要领 9 点 | 038 |
| 悬腕法 | 012 | 运笔的基本要领 10 各类笔画 | 040 |
| 提腕法 | 012 | 运笔的基本要领 11 永字八法 | 042 |
| 枕腕法 | 012 | 运笔的基本要领 12 仰·平·覆 | 043 |
| 练习前的基础知识 5 运笔和运腕 | 013 | 书写平假名 [あいうえお] | 044 |
| 平行运笔·笔与手肘连动 | 013 | 书写片假名 [アイウエオ] | 046 |
| 开笔方法·用具的清洗方法 | 014 | | |

第 2 章 书写的基本要领

| | |
|-----------------|-----|
| 运笔的基本要领 | 016 |
| 用△与○真实再现笔的运行轨迹 | 017 |
| 执笔的基础练习 1 | |
| 通过“直笔”练习来写横线与竖线 | 018 |
| 执笔的基础练习 2 | |
| 通过“直笔”练习来写回旋线 | 019 |
| 执笔的基础练习 3 | |
| 横线与竖线的运笔方法 | 020 |

第 3 章 书法入门

| | |
|----------------------|-----|
| 有关字体的基础知识 1 汉字·文字的变迁 | 048 |
| 有关字体的基础知识 2 临摹与落款 | 049 |
| 学习各类字体 1 楷书练习 | 050 |
| 经典书法作品《九成宫醴泉铭》 | 050 |
| 楷书的运笔方法 | 052 |
| 楷书的笔画 | 053 |
| 如何练好《九成宫醴泉铭》 | 054 |

第4章 书法和艺术

| | | | |
|---------------------|-----|-------------------------|-----|
| 学习各类字体 2 行书练习 | 056 | 创作作品前的须知事项 1 书法和美的关系 | 090 |
| 经典书法作品《兰亭序》 | 056 | 什么是现代书法? | 092 |
| 行书的运笔方法 | 058 | 创作作品前的须知事项 2 现代书法的出发点 | 094 |
| 行书的笔画 | 059 | 创作作品前的须知事项 3 现代书法——战后派 | 096 |
| 如何练好行书 | 060 | 创作作品前的须知事项 4 现代书法——前卫书 | 098 |
| 常用偏旁的写法 | 061 | 创作作品前的须知事项 5 尝试创作“现代书法” | 100 |
| 学习各类字体 3 草书练习 | 062 | 创作作品前的须知事项 6 种类多样的现代书法 | 102 |
| 经典书法作品《书谱》 | 062 | 创作作品前的须知事项 7 | |
| 草书的运笔方法 | 064 | 尝试创作“汉字、假名混合的作品” | 104 |
| 草书的笔画 | 065 | 创作作品前的须知事项 8 古代文字作品 | 106 |
| 如何练好草书 | 066 | 创作作品前的须知事项 9 尝试创作“古代文字” | 108 |
| 学习各类字体 4 隶书练习 | 068 | 书法·艺术 | 110 |
| 经典书法作品《礼器碑》 | 068 | 书法·艺术入门 1 书法表演 | 112 |
| 隶书的运笔方法 | 070 | 书法·艺术入门 2 亚文化 | 114 |
| 隶书的笔画 | 071 | 书法·艺术入门 3 冷门艺术 | 116 |
| 隶书的点画 | 072 | 书法·艺术入门 番外篇 影视作品 | 119 |
| 学习各类字体 5 篆书练习 | 074 | | |
| 经典书法作品《泰山刻石》 | 074 | | |
| 篆书的运笔方法 | 076 | | |
| 篆书的笔画 | 077 | | |
| 篆书的点画 | 078 | | |
| 篆刻入门 | 080 | | |
| 学习各类字体 6 假名的书写练习 | 082 | | |
| 经典书法作品《高野切第三种》 | 082 | | |
| 丰兰字帖《高野切第三种》 | 084 | | |
| 关于假名的笔画 | 085 | | |
| 丰兰字帖《伊吕波歌》 | 086 | | |
| 假名的书写技巧 1 | | | |
| 连绵——“形连”和“意连” | 088 | | |
| 假名的书写技巧 2 假名的各类散开技法 | 089 | | |
| | | 附录 丰兰字帖资料集 | |
| | | 丰兰字帖“明信片·信件·赠答用语的书写方式” | 120 |
| | | 丰兰字帖《千字文》 | 122 |

前言

将书法拆开来看

本书的开始章节只是单纯讲述如何书写一条横线、一条竖线，或如何一圈圈地画出漩涡纹，因为不断重复这些练习是掌握运笔基础最快捷的方法。它们看起来非常简单，实际操作起来甚至可能会觉得有些单调。

但请读者细想一下，文字是点、线的集合，如果一条线条都写不好，那如何能写出漂亮的文字呢？

作为书法教育的基础，同时也为了让读者们能写出漂亮的文字，本书首先从一根线条的练习开始，将构成文字的点画拆开来讲解。掌握这些点画的书写要领后，只需再注意下文字整体的平衡，您的字就可以变得格外美观。

了解艺术书法

如今生活中能够见到很多的艺术书法作品，然而很多人看后可能会觉得奇怪，怎样才能写出那样的字呢？艺术家是怎么想到把字写成那样的呢？

艺术本身源于各个作家独特的灵感，并无一定之规，因此很难做出一本操作指南来，读者一看就能从事艺术创作了。但在阅读本书的过程中，读者可以了解到书法是如何和其他艺术形式结合起来的，还能明白创作艺术书法的大门其实就在日常生活中一直开着。

此外，笔者认为，拥有灵敏的艺术视角更有助于提升练习者对书法的兴趣。

本书介绍了现代书法成长为独立艺术形式的历史及作品创作的技巧。此外还介绍了传统书法的历史，对古典作品进行了解读，相信读者在读完本书后能够掌握包括现代书法在内的书法基础知识及技巧。

本书卷末还收录了适用于中学生书写以及平常实用的简单行书范本，希望能对读者有所裨益。

最后本书还收录了笔者个人的一些“书法·艺术”作品，希望读者能够感受到书法发展一些新的可能性。

| 第 1 章 | 开始练习前的基础知识都在这里！

执笔的基本要领



文房四宝

笔、墨、纸、砚这四样是学习书法最基本的必须工具。如果能像上方照片中一样准备好镇纸、垫子及想要学习的字帖等，对实际练习会有很大帮助。



更便捷的书写工具

如果不想使用墨和砚，也可以用墨汁及盛墨汁的墨池来代替。垫子也可以用带格子的垫子来代替，这样更便于确定字体的结构，更适合初学者。卷笔帘可以用来携带及保管毛笔。

更有趣的书写工具

此外还有将笔尖向上放置的笔筒、磨墨时用来加水的砚滴、清洗毛笔时使用的笔洗等工具。风雅有趣的陶瓷镇纸，还是一种很好的室内装饰品。



练习前的基础知识 1 准备书写工具

开始书法练习前需要准备好文房四宝——笔、墨、纸、砚。本节将讲解它们各自的特征及挑选方法。

毛笔

初学者应选用兼毫、中锋笔

毛笔笔头各部位名称



不同毛笔使用的笔毛种类多样，长度和粗度也各不相同，仅在日本就有京都、奈良、广岛等多处产地。初学者首先应当了解的方法是“毛的硬度”及“毛的长度”。

■ 笔毛的长度

分为短锋、中锋、长锋和超长锋四种。

■ 笔毛的硬度

分为硬毫（黄色毛）、兼毫（黄色毛）和软毫（白色毛）三种。

硬毫使用的是黄鼠狼、狐狸、鹿及马的毛，软毫主要使用的是羊毛或兔毛、猫毛。用两种以上的毫制笔，称为兼毫。兼毫笔有使用猴毛、鸡毛的，还有使用竹丝的。

根据笔头（笔毫外露的部分）的粗度还可以将毛笔分为大笔、中笔及小笔。对于初学者来说，更适合使用兼毫、中锋笔。

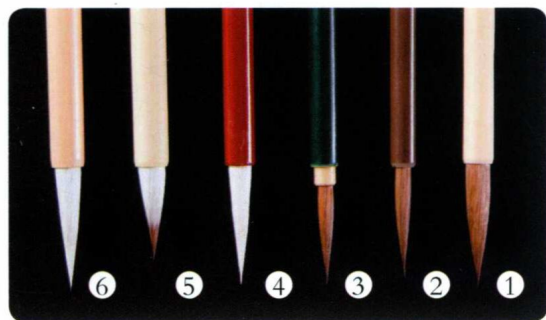
此外，书写日文假名时，一般使用黄鼠狼毛制成的柳叶笔，有时也使用兔毛及猫毛等混合制成的毛笔。

还有一种笔的分类方法就是将毛笔和自来水毛笔统称为“毛笔”，将铅笔、圆珠笔、签字笔、自来水笔等统称为“硬笔”。

■ 笔毛的硬度



■ 笔毛的长度



■ 假名书写用笔

- ① 黄鼠狼毛
- ② 黄鼠狼毛
- ③ 黄鼠狼毛
- ④ 顶级玉毛（猫毛）
- ⑤ 黄鼠狼毛·兔毛
- ⑥ 纯玉毛（猫毛）

纸

日本的汉字作品所使用的纸的尺寸 (全纸)

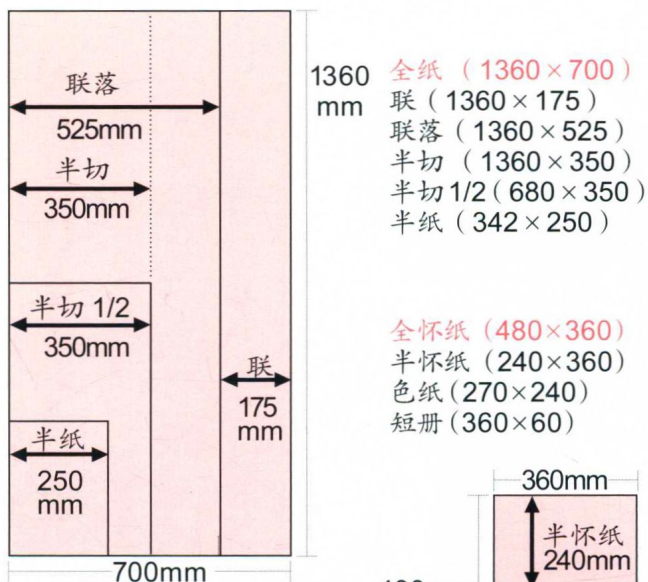
使用普通的市售纸来练习

习字的时候推荐使用市面上出售的“半纸”大小的纸张，日本的和纸、中国的花纹纸等都可以。汉字作品一般使用中国的宣纸，日本仿制的宣纸被称为“和宣”。

纸的原材料有麻、黄瑞香、楮、茛花、稻秆、竹浆等。麻纸柔韧，黄瑞香纸可用于制作纸币或改良半纸，楮纸伸缩性小，茛花纸耐虫蚀及潮气。

此外纸还可以分为未加工的“生纸”及加工过的“熟纸”。练习者可以根据书写文字的种类及想要表现的内容来选择纸的种类。假名书写练习时经常使用价格低廉的单面光纸。

纸的尺寸有“全纸”及相应的“半切”“联”“联落”“半纸”等(参照右图)。



假名作品使用的 纸的尺寸(全怀纸)

墨

书写假名用墨而不用墨汁

书写汉字时也可以使用墨汁，但书写假名时用墨量很小，因此推荐使用固体墨。墨又分为使用松树烧出的烟灰做原料的“松烟墨”，使用植物油烧制出的“油烟墨”，使用矿物质烧制出的“洋烟墨”等。此外还有青墨、茶墨等带色泽的墨，练习者可根据个人喜好选择使用。

选择表面光洁、发墨色泽纯正的好砚台

砚主要由石材制成，如山口县的赤间石、长野县的龙溪石、宫城县的玄晶石等。保持天然形状的砚台被称为“天成砚”，与此相对，还有经过加工的“雕成砚”。一块好的砚台，应该下墨快，发墨色泽纯正。砚的使用方式为，用砚滴向砚海（池）内滴入少量的水，然后在砚堂（岗）内轻柔缓慢地磨墨。

< 砚 >



< 墨 >

砚

执笔姿势

书写文字时要采用正确的姿势执笔。其基本要领是肩部放松，挺直脊背，注意身体不要前倾，否则会影响手腕的动作流畅性。

正确姿势



坐式

朝向桌子端坐，脊背要挺直；腹部和桌子之间要保持 10cm 左右的距离；左手要始终按住纸的左下方；同时要注意书写工具的摆放位置，笔、砚（墨池）放置在垫子的右侧，字帖（范本）放置在左侧。



站立

要领和坐势是相同的，但需注意身体不要前倾。

双腿并拢跪坐

注意事项和坐式相同，但此时要选用高度低于手肘的桌子。



站在地上书写时

沉腰，右腿在前，注意保持平衡，运用整个身体书写。毛笔如果比照片中的笔更细，则左脚在前。



坐在地上书写时

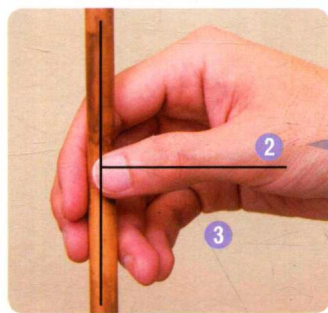
双膝打开约与纸同宽，稍稍提腰，左手比要书写的文字离身体略近，注意身体不能过于前倾，否则将影响手腕自由活动。

正确的执笔方法

执笔讲究『虚掌实指』，即手掌张开，指尖用力捏住笔管。

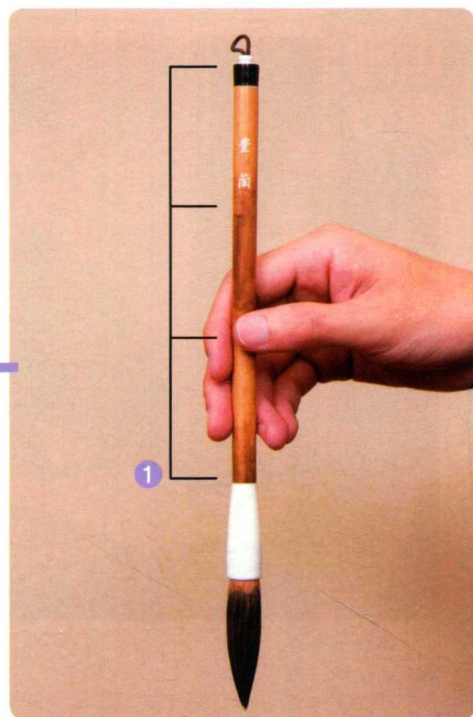
双钩法

较为普遍的执笔方法，适用于写大字，同样也可用于写小字。

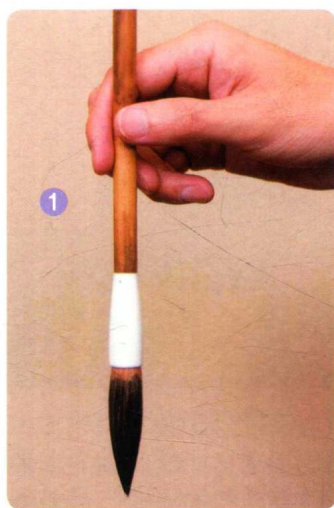
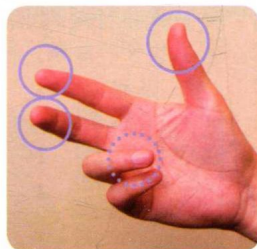


Point

- ① 拇指放在笔管约三分之一处。
- ② 毛笔和拇指要呈 90° 。
- ③ 手掌圈成圆形，形成一定的空间。



拇指、食指和中指持笔，无名指抵住笔管。



单钩法

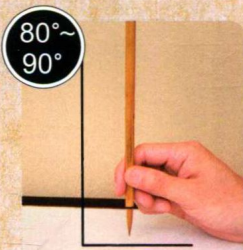
适合写小字，同样也适用于写大字。

Point

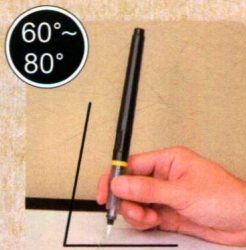
- ① 拇指和食指持笔，中指抵住笔管，其余和双钩法①~③相同。

单钩法

书写假名时使用细笔、自来水毛笔、圆珠笔和铅笔的执笔角度对比。



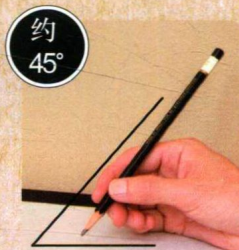
假名书写用细笔



自来水毛笔



圆珠笔



铅笔

其他执笔方法

写大字时，很多书法家都有自己独特的执笔方法，在此介绍几例。

双手上下握住大笔轴管的双手回腕法。书法家丰道春海曾用这种方法大字挥毫（参照 P112）。



用五根手指捏住笔管。地上铺一张巨大的纸，人站在上面，这是书写少量行书等字体时采用的执笔方式。



用拇指和其他四指的指尖执笔，也称“喉管法”，适合于书写大字。书法家日下部鸣鹤曾使用这种方法。



五根手指捏住笔斗部分，适用于写大字的粗笔，名为“捉斗法”。



食指抵住笔顶的上方，用拇指和第2、第3指执笔。这种方法较为特殊，写小字时能更灵活地运用笔锋，名为“鸞头法”。



和右侧照片的执笔方法“握拳立异”看起来比较相似，但姿势为反手握笔（拇指向下）。



手掌握住笔管。书法家井上有一次曾使用过这种执笔方法，名为“握拳立异”。



笔和腕的准备姿势

大小不同，这里介绍三种典型的腕法。书写时使用腕的方法被称为『腕法』，根据书写文字的

悬腕法 ■ 本书中主要使用悬腕法。

Point

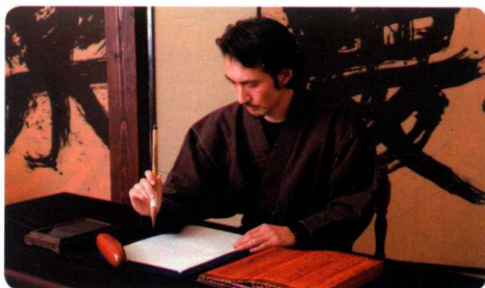
- ① 笔位于身体中间，正对胸膛。
- ② 手肘不能放在桌上，保持悬空状态。
- ③ 上臂内收（注意不要过度用力）。

执笔无定法

执笔方法多种多样，腕法也同样丰富多彩。明治时期的书法家日下部鸣鹤受中国的杨守敬指点，曾使用“回腕法”。

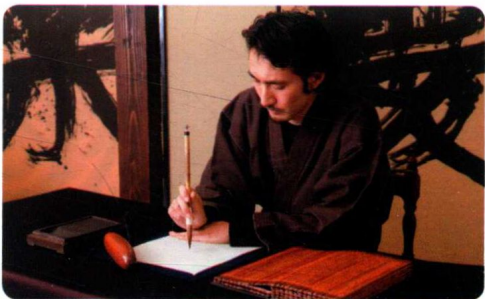
此外，书法家比田井天来使用的是古法“俯仰法”。苏东坡曾说过“执笔无定法”，优秀的书法家都有自己独特的秘诀。“悬腕法”“提腕法”“枕腕法”虽然在书法界中运用得最为广泛，但随着练习的深入，您或许也能创造出属于自己的运笔方法。

提腕法 ■ 适合书写小字。



Point 将手肘或手腕前区枕在桌面上，这时要尽量轻，不要将体重压在手肘或手腕前区上。

枕腕法 ■ 适合书写小字。



Point 左手放在纸上做枕，右手腕前区枕在左手上，这种方法的好处是右手不太固定，较为灵活。