

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

教你学书法

 **E-BOOK**
网络资料 免费下载

一、什么是“书法”

亲爱的同学们，你们都想写一手漂亮的字吧？也许，还有不少的同学想当个书法家呢！可对究竟什么是“书法”这个问题，人们往往有不同的看法。有的人把书法看得过于简单，认为书法就是写写字而已，凡是写字好的人就是书法家了。也有的人把书法说得过于玄妙，认为书法艺术高不可攀，把书法说得神乎其神。这两种看法都不够全面。那么“书法”到底是什么呢？

让我们先来看看这个“书”字吧。以前的书字的写法是“𠄎”，由上边的“聿”和下边的“日”结合而成。“聿”在古时候是笔的意思，篆书写作“𠄎”，如同人的右手拿着书写工具。“日”在古文中是说的意思，所以“聿”和“日”结合成“𠄎”，就是人拿着笔来说话，也就是写的意思。书法的“法”字，是“方法”和“法则”的意思。因此，“书法”最初就是指书写的方法、书写的法则，也就是指人们写字。但是，随着社会的不断发展，在我国不同的历史时期，又产生和使用着不同的书体，如篆书、隶书、草书、楷书、行书等，经过历代的书法家们不懈的努力，使我国的汉字书法具备了很高的美学价值。书法家们运用毛笔这一特殊的书写工具，蘸墨在宣纸上，依据汉字造型的特点，通过艺术构思，书写的书法作品，经过装裱（如中堂、条幅等）以后，可以挂在房间里供人们欣赏，给人以美的享受。所以“书法”发展到今天，已经成为一个专用的名词了，那就是指我们祖国特有的最富于民族特色和悠久历史的书法艺术。

同学们常常会听到，有人把“书法”二字颠倒过来说成“法书”。这又是什么意思？它与书法有什么不同呢？通常人们把好的书法作品（例如某书法家写的“手卷”或“中堂”等）称为“法书”，这是称赞它的艺术性高。所以人们也常把好的字帖称为“法帖”（例如《三希堂法帖》、《王羲之法帖》等）。因此，我们说“书法”是泛指书法艺术，而“法书”是指具体的书法作品。

二、为什么要学习书法

有那么多人喜爱中国的书法，学习它、研究它，是因为它不仅仅是艺术，而且还有广泛的实用性。

从艺术的角度来看，书法有它自己的艺术规律，又不同于一般的写字。一般写字只要求正确无误、整洁清楚，在应用上不发生错误就可以了。而书法艺术还要在这实用性之外，更好地运用“法”——书法的艺术规律和表现手段，着眼于形式美的创造，追求内容的典雅，用笔的变化，字形的安排和通篇的布局等等。这就更需要我们下功夫去学习、研究它了。

从实用的角度来看，也要求我们很好地学习书法。这是因为书法是来源于文字的。有了文字然后才可以谈到书法，如果没有文字，书法也就不存在了。大家都知道，文字和语言同样都是人们用来表达感情、交流思想、传播文化的工具。不同的是语言是受时间和空间限制的，而文字就不受这个限制。譬如古代人讲话，我们今天听不见，但是，如果古人把要说的话，用文字书写出来传到现在，我们看见不就跟听到古人讲话一样吗？又譬如甲乙两地相隔很远，甲地的人说话，乙地的人听不到，如果甲地的人将要说的话写成书信寄到乙地，乙地的人收到信就可以知道甲地的人要说的话了。所以，文字在人们的生活中是有着极其重要的作用的。既然人们要经常写字，也就希望把字写好。一篇文章内容很好，但书写得很乱，字形狂怪难认、歪歪斜斜，使人看起来非常吃力，还容易发生错误；相反，如果文章不仅内容好，并且字写得也很漂亮，使别人读起来心情舒畅，能准确、快速理解所写的内容，还可以欣赏到书法艺术，那不是更好吗？因此，不管我们将来做什么工作或学习哪一门学科，都应该把字写好，都应该抽些时间来学学书法。

三、各种书体简介

书法是我们伟大祖国所特有的艺术瑰宝，它有着悠久的历史。我们的祖先，在不同的历史时期，创造并使用着不同的书体，如人们常说的篆书、隶书、楷书、行书、草书等等。同时也随之出现了许多杰出的书法家。他们的风格各不相同，产生了不同的流派，前后相望，佳作如林，为我们留下了丰富的宝贵的艺术遗产——各种碑、帖、书法墨迹，供我们学习与欣赏。下面我们就各种书体的源流作一简单的介绍。

甲 骨 文

关于书法艺术的起源，大多要从陶器文字和甲骨文谈起。由于陶器时期距现在太久远了，而且根据目前已发表的资料来看，陶器文字尚未形成体系，在此就不作介绍了。这里我们主要谈谈甲骨文字。十九世纪末叶，在河南安阳小屯村（殷商故都遗址）发掘出许多龟甲和兽骨，上面刻有文字，这就是甲骨文字。经过考古学家和文字学家研究，证明它是殷朝后期（即从殷王盘庚迁殷直到殷亡的二百七十三年间）殷王室占卜记事的文字，即卜辞。（占卜就是古人在做一件事之前想预知“凶吉”的一种迷信活动。占卜以后把结果记录下来就是卜辞）。这些文字是刻在龟甲、兽骨上的，笔画单细、挺直，露锋芒，转向时以方折为主。（见附(1)）在今天看到的汉字中，甲骨文是最古的文字。

金 文

金文也叫钟鼎文，主要是指商代早期至西周时期，在青铜器上刻或铸的铭文。商末周初时期，青铜器上的铭文字体凝重，行笔方整，有竖行无横行，如《大盂鼎》（见附(2)）。到西周盛世及后期，青铜器制作日益精美，金文也更加成熟，行笔上变方整为圆匀，结体也更紧密、平正，且竖有行横有距，如《散氏盘》、（见附(2)）《毛公鼎》（见附(1)）等。

石鼓文（见附(3)）

唐朝初年，在陕西凤翔县发现了十个象小圆桌那么大的鼓形石头墩子，上面刻有文字人们称它们为石鼓文，现收藏在故宫博物院。在每个石鼓上刻有一首四言诗。石鼓上的文字是我们现在能见到的最早的籀文（籀，zhòu，就是大篆）。据考古学家研究，这些石鼓是春秋末到战国初年秦国的产物。石鼓文，笔画圆润而且庄重，字体大小匀称，并有一定的规律，为秦朝统一文字打下了基础。

小 篆

小篆也叫秦篆。公元前 221 年，秦始皇统一了中国。为了巩固政权，发展经济与文化，秦王朝采取了一系列措施，其中之一就是要求“书同文”。把原来六国通行的各种同义而不同形的异体字和繁难的文字废除，规定以小

篆为全国统一的标准字体。从书法上看，它的笔画基本上粗细均匀，而且圆润，很像筴（zhù，筷子），因此又称之为“玉筴篆”。字形略长，注重均衡、对称。如《泰山刻石》、《琅琊刻石》（见附(4)）等，相传是秦朝宰相李斯写的。

隶 书

在篆书盛行的时期，还有一种叫“隶书”的书体在民间流行着。传说秦代有一个叫程邈的狱吏把民间流行的草率的篆书进一步简化、规范，变圆为方、变曲为直，以加快书写速度，形成一种新的书体。当时的“徒隶”一类小吏，书写公文也喜欢用这种字体，因此被称为“隶书”。我们能见到的隶书种类很多，秦和西汉初期的隶书与篆书相近，也称为古隶。到了西汉晚期，以至东汉，隶书逐渐成熟了，形成了相背开张的字势，用笔上出现波磔（zhé）的笔画。由于隶书是在汉代广泛使用并得到蓬勃的发展，所以它也往往被称为“汉隶”。如《石门颂》（见附(5)）、《乙瑛碑》（见附(6)）、《曹全碑》（见附(7)）、《礼器碑》（见附(8)）、《张迁碑》（见附(10)）等。

章 草

草书是指文字书写的简捷草率，因此，从广义上来说，无论哪种字体都有它的草体。我们在大量出土的汉朝的竹、木简中可以看到许多书写简化而草率的隶书，这就是草隶。东汉三国时期出现了为学习草隶而编成的习字范本《急就章》（见附(9)）。汉章帝非常喜欢当时书法家杜度写的这种草书，并准许他用草隶写奏章，后来，人们就称这种经过规范化的隶草为“章草”。可以说，章草是对隶书的简约。

楷 书

三国时期，汉字书体自身又发生了一个大变化，这就是楷书逐渐产生。东汉中后期，隶书已经规范而定型，正规的汉隶仍不便于书写，自东汉末又开始了简化汉字的过程，字画上出现了“侧”（点）、“掠”（长撇）、“趯”（趯；tì即挑钩）、“啄”（短撇）等，使汉字逐渐形成一种形体方正、笔画平直轻便的新书体——楷书。“楷书”又叫“正书”和“真书”。经过了魏晋、南北朝，至隋唐逐步发展完善，一直沿用至今。平时人们常说的“魏碑”和“唐碑”都属于楷书范畴。魏碑代表作品如：《郑文公碑》、（见附(11)）、《张猛龙碑》（见附(12)）、《龙门二十品》（见附(13)）等；唐碑代表作品如：欧阳询书《九成宫醴泉铭》（见附(15)）、《化度寺》、颜真卿书《多宝塔碑》（见附(14)）、《勤礼碑》、柳公权书《玄秘塔碑》（见附(16)）、《神策军碑》等。

今 草

所谓“今草”，是相对“章草”而言的。它是保持了章草的结构简约的特点，而在用笔上加重了钩连与圆转，使字书写起来流畅连绵。如果章草是

隶书的草写简写，那么今草就是楷书的草写简写。较著名的帖如：王羲之的《十七帖》、孙过庭的《书谱》（见附(18)）等；今草中还有“大草”、“狂草”，如张旭的《古诗四帖》、怀素的《自叙帖》（见附(17)）等。

行 书

行书是介于楷书和草书之间的一种书体。它产生于后汉，最早以行书著名的书法家是后汉的刘德升。行书是楷书的简便写法，既不像楷书那样拘谨，又不像草书那样难识，因此显得流美而平易，最为群众所喜用乐见。行书是流传最广、应用最多的一种书体。其中较工整兼有楷意的叫“行楷”；较草而兼有草意的叫“行草”。东晋著名书法家王羲之的《兰亭序》就是有名的行书帖（见附(19)）。

四、怎样学习书法

学习书法的途径有多种，只要方法正确，再加上坚持不懈的努力，都可以达到目的。如东汉的大书法家张芝在年轻的时候，就特别喜爱书法，常常整天挥笔书写。他家后花园中有一个小水池，他每天练完字，都用池子里的水洗笔和砚，日久天长，水池里的水慢慢地变黑，成了墨一样的颜色。由于张芝持之以恒的学习精神，在书法艺术上取得了很大的成绩。他在学习“章草”的基础上，创造了“今草”的书体，对我国草书字体发展，做出了很大的贡献，因此人们尊称他为“草圣”。而且人们都用“学书临池，池水尽黑”这句话称赞张芝刻苦的学习精神，也就把练习书法叫“临池”了。所以，我们学习书法，也要学习张芝的这种坚持不懈的刻苦学习的精神。

学习任何一门艺术，首要的问题是抓住基本功的训练。无论是书法艺术，还是一般的写字，其基本功的训练就是要解决书写者的书写能力问题。而书写能力的强弱又与其书写方法的优劣分不开。所以，学习书法还得从基本方法开始。下面，我们就分别向大家介绍几种学书法的方法。

硬笔字的写法与练习

硬笔主要指的是铅笔、钢笔、圆珠笔等。由于这些笔便于携带，书写也方便，所以是人们目前应用最多的书写工具。记笔记、写文章等都离不开它们。应该说硬笔的书写，在目前主要是侧重于应用。人们平时写字，在应用的同时，也会对它产生审美的心理，希望书写的文字美观耐看。又因为不管用什么笔写字，汉字的结体都是一样的，先练好硬笔字（铅笔、钢笔、圆珠笔等），解决了字的造型美（间架结构）问题，对学习毛笔书法也是有促进作用的。所以，我们先向大家介绍一下硬笔字的写法与练习。

小学一二年级的学生由于年岁小，运用毛笔和水墨的能力不强，所以先进行铅笔字的练习比较适宜。一边结合识字，一边掌握字的间架结构，还可以为练习毛笔字打下基础。

（一）铅笔字工具的选用

铅笔 铅笔的牌号、种类很多，常见的如：金鱼牌、中华牌、长城牌、三星牌、丰收牌、仙鹤牌等，还有各种各样的自动铅笔。

铅笔的笔芯主要分软、中、硬三种，笔杆上的“B”表示软、“H”表示硬、“HB”表示软硬适中。练习铅笔字选用“HB”（即软硬适中）的铅笔较好。因为软铅笔（如2B、3B……）虽然黑，但容易把本子弄脏，硬铅笔（如2H、3H……）铅芯太硬，写在本子上笔道太浅，看不清楚。

削铅笔时，注意不要把铅芯削得过尖过长，一般用转笔刀削的就合适；若用小刀削的时候，铅芯最好不要超过5mm，因为长了写字时容易折断。

橡皮 橡皮一般分软、硬两种。小学生写字用的方格本、田格本，纸都比较薄，用软橡皮比较合适。若是纸比较厚，用硬橡皮也可以。另外，在擦较细的笔道或是笔画多、结构密的字的时候，还可以用小刀把橡皮削了使用。

练字本 目前在商店里基本有两种学生用的练字本：《生字本》是田字格的，《抄书本》是方格的。此外，学生用的《作文本》和稿纸都是方格，也可以用来练字。

（二）铅笔字执笔方法与书写姿势

学书练字，首先要有正确的执笔方法和良好的书写姿势。因为正确的执笔方法与良好的书写姿势，是写好字的先决条件，也可以说是写好字的一个关键。如果执笔方法与书写姿势都不好，不仅影响写字，久而久之，还会影响身体健康呢。如：头过低，时间长了，容易变成近视眼；身子不直，影响呼吸，时间久了容易驼背等。书写姿势不好，也不美观，所以，我们先来看看应该如何执笔和养成一个良好的书写习惯。

执笔（如图 ） 拇指、食指、中指自然弯曲，从三面将笔拿住；拇指与食指均用第一指节，中指则用第一指节侧上部垫住笔；无名指与小指靠在中指之下；注意手掌要空虚，像握着一个鸡蛋似的，笔杆呈 50° — 60° 斜依在虎口上部，不松不紧，要使笔灵活便于运用。

姿势（如图 ） 练习铅笔字一般都是坐着书写，所以要注意做到：身直、头正、臂开、足安，四点要求。

身直：写字的时候，不要趴在桌子上，身子要直，胸部距离桌子约一拳，眼睛距离纸面约为一尺。**头正**：书写时头不要歪。

臂开：肩部放松，两臂自然张开，左手扶纸，右手书写。

足安：双脚自然地平放在地上。图

书写姿势校正夹的应用：（如图 ）

为了使初学写字的同学快些掌握正确的书写姿势，也为了帮助一些已经有不好书写习惯的同学校正书写姿势，我们向同学们推荐一种简易的“校正夹”。它是专门帮助初学写字的同学养成良好书写习惯的工具。做法很简单，就是先将粗铁丝折成 90° 角两折，然图 图 后将一端焊在夹子上（如图 ）用时夹在课桌上（如图 ）书写者座在桌前，身子被它挡住，并距桌子一拳（约10cm），这样书写者的姿势就自然正确了。（如图 ）

小学三四年级以后，一直到初中、高中、大学，学生们都要用钢笔记笔记、写作文、写实验报告、学术论文等等。如果掌握好钢笔的性能，在书写时也会有一定的轻重变化，使写出的字美观，并可以具有一定的艺术趣味。下面我们就练习钢笔字的一些有关问题，作一简单的介绍。

（三）钢笔字工具的选用

钢笔 钢笔的种类、牌号很多。如英雄牌、金星牌等。钢笔通常指的是金笔和铱金笔。金笔的价格较贵。一般学生们都使用铱金笔。在选笔的时候，首先要看笔尖书写时是否圆滑流利，弹性是否良好，手感是否舒适。凡较好的笔，在书写的时候，笔尖的正面及向左右各偏 30° 都应光滑流利，正面书写笔尖有弹性，使笔道可以出现一点粗细变化还不影响墨水流畅向下。笔杆粗细与笔的重量之感也舒适。有了这些，再看笔杆颜色，笔的造型等。由于每个人的爱好不同，人们可以按照自己所喜欢的颜色、造型去选择钢笔。

练字本 练习钢笔字与铅笔字一样，可以用田字格的《生字本》，方格的《抄书本》，还有学生用的《作文本》和稿纸也都可以练习钢笔字。学生到了高年级在学写钢笔行书时，还可以用横格的《练习本》、《笔记本》和 16 开的白纸（新闻纸最佳）。

(四) 钢笔字执笔方法与书写姿势

练习钢笔字，无论是执笔方法，还是书写姿势，都与写铅笔字没有什么区别。只是写钢笔字的时候，要注意尽可能使用笔尖的正面书写。还有，随着写字的大小不同，笔杆的斜度也有所变化，字愈小（5mm 左右）需要笔道愈细，笔杆也就愈直，笔杆与纸面约 75° 左右（见图 ）；字大了（20mm 左右），笔杆应斜，约为 50° — 60° ，（见图 ）当然，钢笔字不宜写得过大，大字还是用毛笔书写为好。

(五) 铅笔字与钢笔字的基本笔画及其应用

请看下列表：

注：写法标有 处，写时要轻轻地按（顿）一下笔。

注：写法标有 处，写时要轻轻地按（顿）一下笔。

(六) 范 例

铅笔字：（楷书）《人有两个宝》 钢笔字：楷书寓言《郑人买履》

行书 杜甫诗《春夜喜雨》 隶书 张继诗《枫桥夜泊》

毛笔字的写法与练习

在汉字书法中，前面讲的铅笔字、钢笔字，在写法上，主要是解决间架结构的问题，使我们写出的字造型美观，是侧重在应用上。而毛笔字，仅仅解决字体间架结构是不够的，因为毛笔是软的，在学习的过程中，还要掌握运笔的方法。最后还要学习通篇的布局和一整套的艺术规律。可以说，这部分是本书的重点。

（一）文房四宝的选用

所谓“文房四宝”就是指：笔、墨、纸、砚。这是我们汉字书法艺术的特殊书写工具。它们历来受到书法家的重视，我们学习书法，对它们的选择、使用和保护等常识，也要有所了解。

笔 毛笔是我国特有的书写与绘画的工具。它是用兽毛加工后制成圆锥体的笔头，再加上笔杆，最后制成富有表现力的书写工具。中国的毛笔起源很早，至今已有两三千年的历史了。所以毛笔的品种也是非常多的，约有三百余种。

毛笔从笔头的性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种，下面我们分别做简单的介绍：

硬毫笔，刚健、弹性好。常见的有紫毫（兔毛）、狼毫（黄鼠狼毛），还有鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛、石獾毛、山马毛等制成的笔。

软毫笔，柔软、弹性较差。常见的就是羊毫笔。最软的是鸡毫笔。

兼毫笔，刚柔与弹性都介于硬毫与软毫之间，因为它的笔头是用硬毫与软毫合制而成的。如：“白云”（大、中、小）就是以狼毫为芯，羊毫为被合制而成的兼毫笔；“乌龙水”是紫毫与狼毫兼制的。还有按两种毛的比例而定名的兼毫笔，如七紫三羊毫，五紫五羊毫等。

毛笔从笔头的大小和长短来分，又有长锋、中锋、短锋；大楷、中楷、小楷等。再大的还有提笔、搯笔（搯，zhān），再小的是圭笔。

总之，毛笔的品类繁多，不胜枚举。那么怎样挑选一支好笔呢？

凡是一支好的毛笔，要具备“圆”、“齐”、“尖”、“健”四个优点，人们也常把这四点称为毛笔的“四德”。“圆”就是指笔杆要圆，笔头圆润饱满、呈圆锥状；“齐”是指把笔头润开，捏扁以后，笔锋顶端整齐；“尖”是笔锋尖锐不秃；“健”是指笔毫有弹性，笔毛铺开易于收拢、复原。

到商店去买笔的时候，要按照上述四点挑选，拿过一支新笔，先在柜台上将笔平放，并轻轻滚动，如果笔滚动均匀，证明笔杆是圆的、直的，否则就不直或不圆。然后再拿起笔，看笔锋与杆装的是否正，笔头是否圆，这些都是容易看到的。一支新笔，笔头上有胶，商店不让发开，是否齐、尖，看不到。我们只好用手捏住笔头，轻轻地边转边捏，一般感觉笔肚饱满，实而不虚，就是好笔。笔的大小，要根据写字的大小而定。至于硬毫与软毫或兼毫，每个人的兴趣爱好不同，使什么样的笔易于发挥自己的长处，表现自己的艺术风格，就选什么样的笔，这是没有一定的。当然作为一个书法家，各种笔要都能使用，那么各种笔也就都应有一些，在此就不多说了。初学书法的同学，为了便于掌握运笔方法，一般用兼毫比较好，兼毫刚柔相济，容易书写，待掌握了运笔方法以后，可以换软毫（羊毫）笔写一段时间，再换硬毫笔写一段时间，这样逐渐地就可以使用各种毛笔书写了。初学书法的同学，写“核桃楷”或叫“核桃字”，就是平常说的大楷字，约为6×6cm左右，买上一支大白云就很好了。如果写大字，如10cm见方以上的字，可以买安徽泾县笔厂出的“对笔”，有一号至五号大小不同的笔，物美价廉，既便宜又好使。随着习字的进程，可以逐渐地购置各种毛笔。

墨 墨的历史也很悠久，品种也非常多。在明、清两代曾出现很多制墨名手，如曹素功、汪近圣、汪节庵、胡开文等人。

墨主要有松烟、油烟两种。

松烟墨是用松树枝烧烟加皮胶、药材和香料制成的。这种墨，色黑而无光泽，胶轻质松，研时容易下墨。

油烟墨是用桐油、菜油、麻油或猪油烧烟，配以皮胶、药材（好墨加麝香、冰片）和香料制成的。油烟墨质地坚细，乌黑且有光泽，只是胶重一些。

好墨具有“质细”、“胶轻”、“色黑”、“声清”等特点。选择墨的方法是把墨拿到手中，先看墨锭的质地，细润的是好墨，粗糙的墨质量差；再敲打墨锭，声音清脆就是好墨，次墨无声；另外好墨味香，可将墨放在嘴上哈气，然后迅速将墨送到鼻前，好墨能闻到轻微的冰片的清香，劣墨就没有香味。好墨研起来手感也舒适，上砚声清，色黑且有光泽。书法，一般多用油烟墨。但初学书法用墨不必过于讲究，只要质细色黑就行了。关于墨的名称，有很大成分的商业性、广告性，什么漆烟、贡烟、顶烟、超顶漆烟……等，我们也不必去过份地追求，还是从实用出发。为了节省时间也可以用墨汁。

纸 中国的纸类繁多。供我们写毛笔字的主要是宣纸、毛边纸和元书纸。

宣纸有生、熟和半熟之分。生宣纸质地较软，吸水性强，如：单宣、净皮宣、夹宣等；熟宣纸是在生宣纸上用矾水加工而成，不吸水，如：云母笺、蝉衣笺、泥金纸等；半熟纸吸水性介于生熟之间，如：玉版宣、煮锤宣等。一般情况是写大字多用生宣纸，熟宣纸宜用于写小楷或画工笔画。宣纸价格较高，在写书法作品时用它。平时练字，用毛边纸和元书纸就行了。

毛边纸和元书纸的性质与生宣接近，吸水性也强，只是纸呈淡黄色，且质地粗些，但在价格上比宣纸便宜多了，是我们学习书法必不可少的工具之一。

砚 一般称做砚台、砚池，大的砚也称做“墨海。”形状有方、有圆，还有其它各种样式。

我国的砚种类很多，如：秦砖、汉瓦、陶砚、玉砚、石砚等等。好的砚台，如端砚（产于广东省肇庆端溪）和歙砚（歙，shè，产于安徽省歙县），石质细腻、温润，具有下墨而不锉墨、不粘墨的优点。好的砚台雕刻讲究、价格较高。一般学习书法只要能选择一方石质细润、砚池深凹，蓄墨多些，便于研用的普通砚台就行了。目前，市面上，工艺美术商店里卖的罗纹砚、金星砚就很好，既便宜，又实用。同学们可以根据自己的条件与爱好选购。

（二）执笔方法与书写姿势

学习书法、练习毛笔字，第一个问题就是如何正确地执笔，因为执笔的方法好坏，直接关系到能否灵活自如地运笔把字写好。

关于执笔法，历来有很多说法，什么单钩法、双钩法、凤眼法、回腕法、拨镫法、五字诀、八字诀等等，这么多的“法”，看起来挺玄妙的，真是有点使人摸不着头脑，无从学起。其实，执笔法并不神秘，也不复杂。宋代大书法家苏东坡曾经说过这样一句话：“把笔无定法，要使虚而宽”。这句话是说，执笔很简单，没有固定的方法，只要灵活自然，便于书写就行。那么，究竟应该如何执笔呢？较好的方法大致如图 所示：

以拇指和食指将笔拿起，即用拇指、食指的第一指节相对捏住笔杆；中指并于食指的下面，注意也要用第一指节；（因为手的第一指节感觉最灵敏，最灵活，应用也最多。）

以无名指的甲内相连处顶住笔杆的内侧；

小指跟在无名指后面，起辅助作用。

执笔要注意做到“指实掌虚”。即在执笔时手指接触笔要实，手掌要虚，像握着一个小鸡蛋似的，这样可以使笔在手中捻、转、提、按，运用自如。特别要注意的是手腕一定要放松，切不可紧张僵死。因为只有放松的情况下，才能运动灵活，使通身之力不受阻碍地运于毫端，施于纸上。至于手腕与手掌的位置关系，要看写字的大小不同而相应变化。写小字（1cm左右），腕部较低，运笔时多用指（如图(10)）；写中字（3cm左右）或大字（6cm左右腕部相应提高，（如图(11)）并要自然放松，运笔时指、腕并用。更大的字（10cm以上），最好站着书写，腕部相应的还要再提高些，肩与肘不要紧张（如图(11)图(12)）。否则，笔就容易抖。关于执笔的高低。执笔高，运笔范围大，容易灵活，但不容易稳；执笔低，运笔范围小，容易稳，但不灵活。我们认为，除了写特小的字以外，还是采用高执笔法为好。一般执于笔杆的二分之一处或稍偏上点，这样运图(12)笔灵活，范围大，既可以写楷书，也便于写行、草、篆、隶等其它书体。关于执笔的松紧。执笔要以灵活自然，便于书写为好。因此，执笔既不要太紧，也不可太松，紧容易僵，不灵活；松没有力量，所以最好是松紧适度，才能挥洒自如。

关于写字的姿势，这不仅与写好字有密切的关系，对身体健康也有一定的影响，所以我们从一开始学习书法，就要注意用最好的姿势来写字，养成良好的习惯。

写毛笔字有两种姿势。一种是“坐势”（如图(13)），一种是“立势”。（如图(14)）在书写的时候，字小（10cm）以图(13)图(14)内），篇幅小，宜用“坐势”；字大（10cm以上），篇幅大，则采用“立势”为宜。

“坐势”书写要做到：身直，头正，臂开，足安。

身直 是指在写字的时候，要坐端正，不要曲背，更不能趴在桌上，胸

部要离桌沿一拳左右。

头正 是指在写字的时候，头部要端正，微向前倾，眼睛要离纸面约一尺左右。

臂开 是指在写字的时候，两臂自然撑开，以便左右挥洒，书写自如。

足安 是指在写字的时候，两脚平放在地面，要求自然踏稳，使身子稳定。

“坐势”书写的时候，也可以使用“写字姿势校正夹”，以便更快地掌握正确的书写方法，养成良好的书写习惯。（如图(15)）

“立势”书写方法：在“坐势”的基础上，站立书写，除了以上四点要求以外，还要悬臂书写（如图(11)(12)），可以在桌子上写，也可以在地上写。

无论是“坐势”还是“立势”，在书写的时候都要使全身各个部位感到自然、得力；不应有任何紧张、僵硬以至别扭的感觉。这样才能在书写时得心应手，心、眼、手一致。图(15)

还有一点要说明的，就是有人总喜欢讲写字的时候，笔杆要对这鼻子尖，其实这并不一定是最好的书写方法，因为笔杆对鼻尖有时会挡住视线，影响书字。总之，从执笔方法到书写姿势，要以灵活自然为标准，五指齐力，指实掌虚，便于书写就行了。一切违背自然，对身体无益的盲目要求都是不足取的。同学们在练习的过程中，要细心体会，逐渐养成良好的书写习惯，为写一手好字打下基础。

怎样才能做到以上讲的书写姿势和执笔方法吗？告诉同学们两个方法：一是利用“姿势校正夹”，二是用一面镜子放在桌子左上方，照着自己，随时按照正确的要求校正自己的姿势与执笔的方法。这样，很快就能掌握并逐渐养成良好的书写习惯。

(三) 笔、墨、砚的使用常识

前面我们讲了文房四宝的一些常识，现在再给同学们介绍一点使用它们写字时的常识。

关于发笔、捺笔与洗（涮）笔

发笔 新笔笔毫上面有胶，笔呈圆锥形状，而且是硬的，不能直接蘸墨书写。因此，要用清水浸泡笔毫，把笔毫发开，使笔毫柔软、蓄墨才能书写。在发笔的时候，注意把笔放在水里泡的时间不要太久，因为泡的时间久了，容易使竹杆裂开，所以，在发笔时，可以用手轻轻捏着笔毫，使笔毫快点发开，以便书写。

捺笔 发开毛笔以后，要蘸墨书写。为了使笔毫顺拢，保持圆锥形，就要不时地捺笔。捺笔方法如图(16)所示，一般在砚池边或砚台盖上，顺锋平捺，同时手指要捻转笔杆，使笔锋顺拢，切不可无方向甚至是逆锋乱捺。

洗笔 洗笔也叫涮笔。每次书写完毕，要用清水把笔上的余墨涮掉，然后用废的（用过的）毛边纸或宣纸把笔毫上的水吸掉，再把笔吊在笔架上或放在笔帘里，以便下次书写时再用。图(16)

关于安砚与研墨

安砚 就是指写字的时候砚台安放的位置。当你写字的时候，砚台一定要放在桌子的右上角，俗话说：左灯右砚，这样便于蘸墨与捺笔，书写也方便顺手。

研墨 要研墨必须先会拿墨。拿墨的方法有很多种，但较好的方法（如图(17)），以食指放在墨的顶端，拇指和中指夹住墨的两侧，将墨拿紧。研墨时要注意重按、慢研，（如图(17)）因为按得轻，不容易下墨，研得快墨水容易溅出砚池。还有一点应注意的是倒水要适量，可以先少倒一点水研一会儿，再加一点水，这样既不容易使墨溅出砚池，也容易掌握研墨的浓淡。

关于墨汁的使用

近些年来，很多人学习书法、练习毛笔字，喜欢用墨汁，因为墨汁使用起来既方便又节省时间，那为什么还要讲上边的砚台与研墨呢？这是因为墨汁虽然使用方便，而浓淡却是固定的（墨汁厂生产时已调好），我们书写的时候，墨汁太浓，拉不开笔、容易滞涩；墨汁太淡，笔一上纸就涸，总之浓淡不适都会影响书写。因此，墨汁浓了就要加水，淡了就应用墨研研，使墨浓淡适宜，才能写出好字来。而且每人的兴趣爱好不同，写的书体也不一样，写楷书，一般多用较浓的墨，而写行草，墨就要相应的淡些。有的书法家追求一定的艺术效果，在用墨上是非常讲究的。所以我们在一开始学习书法、练习毛笔字的时候，就要懂得用墨，无论是用研墨，还是用墨汁，都应该在不断的练习中，掌握它们的规律，才能更快地把字写好。

目前常用的墨汁有，北京生产的“一得阁墨汁”、“中华墨汁”；上海生产的“曹素功墨汁”；安徽生产的“胡开文墨汁”；天津生产的“宜书宜画墨汁”等，都是质量很好的墨汁，不仅墨色好，墨味香，而且用它们画的画、写的字可以装裱。

使用一般的墨汁书写的时候，注意不要掺水或将砚池里没有用完的余墨倒回墨汁瓶，否则，墨汁会变臭，非常难闻，以至影响书写的情绪和欣赏的情绪。

（四）运笔方法

运笔方法就是执笔书写时所运用的各种方法，如藏露、提按、转折、方圆、入行收等。

前面我们讲的书写姿势、执笔方法以及有关笔墨砚的一些常识，都是为这一环节服务或是做准备的。因为“姿势”、“执笔”都是为了更好地运用毛笔在纸上书写，所以本节所要讲的运笔方法当然是非常重要的。

有的同学会问：前面铅笔字、钢笔字就没有讲运笔方法，而只讲了书写的姿势和执笔的方法，为什么毛笔字就偏要强调运笔的方法呢？这是因为毛笔的笔头是用动物的毛做成的，呈圆锥形，而且是软的，在书写时，能够出现粗细、轻重、方圆、藏露等许许多多的变化，可以说毛笔有着非常丰富的表现能力，这是铅笔、钢笔等其它硬笔所不及的，所以毛笔书法的艺术性特别高。正是由于毛笔是软的，不易掌握，因此我们必须首先学好运笔的方法，才能写出各种形态的点画（划），用这些各种各样的点画，进行组合才能写出各种体势的字来。古人说：“聚墨成点，引点为画，积点画以成字，积字以成章”。我们学习运笔方法，首先要解决的就是如何写好每一基本点画。下面，我们就具体地介绍运笔方法。在讲解之前，请同学们先看下列图示：
入笔、行笔、收笔

入笔也叫起笔。写每一点画的开始，笔一接触到纸就是入笔。它基本上有两种方法：露锋叫顺入法；藏锋叫逆入法。

行笔，入笔以后，收笔之前，笔在纸上运行就叫行笔。在行笔的过程中，可以提，可以按。如果提，写出的笔画就细，如果按，写出的笔画就粗。在笔画拐弯的时候，又有转与折的区别，用转的方法，可以写出圆的笔画，用折的方法，可以写出方的笔画。所以人们常说“转以成圆，折以成方，”如

收笔也叫止笔，每一点画结束时要收笔。大致有两种方法：一种是逐渐提笔送出，如

等；一种是提按回锋，如

等。还有一种叫驻笔，即在一笔写完的时候，不提也不按只是停住以后把笔拿起，没有明显的提按动作，好像在空中收笔似的。这种笔法往往和下一笔衔接时使用。

藏锋与露锋

藏锋也叫裹锋。在点画的入笔或收笔的地方，把笔锋裹藏在笔画之中，使写出的点画不露锋芒，给人以含蓄的感觉。古人云“藏锋以包其气”，就是说，用藏锋写出的点画，不露锋芒，把气力都包含在点画之内，显得含蓄饱满、厚重。如

露锋，在点画的入笔或收笔的地方，笔锋外露，给人以流畅的感觉。古人云“露锋以纵其神”。就是说，用露锋写出的点画，神情外露，点画之间有互相呼应，承上启下的连贯感，显得生动活泼。如

中锋与侧锋

中锋也叫正锋。笔在纸上运行过程中，笔锋在点画的中路行走。如图所示

以中锋行笔，墨水顺着笔锋流到纸面，比较顺畅均匀，因此这样的点画都比较润泽，是我们行笔时所用的主要方法。还有一点要说明的是有的笔使的时间长了，笔锋不聚拢了，笔锋是散的，行笔时是笔毫平铺在纸上笔锋不是中路，这样写出的笔道与走中路的效果上基本一样，所以也叫中锋。如图所示：

可以下这样一个定义：凡是笔锋方向与行笔方向相反，就可以称做中锋或正锋。

侧锋也有人称做偏锋，是指笔锋偏在点画的一侧，而不是在点画的中路行走，我们就叫它侧锋。如图所示：

在书写的过程中，中锋与侧锋是相间使用的，但在初学阶段，尤其是写楷书，应多用中锋，侧锋不宜多用。

提与按

“提”就是提笔，是指在行笔的过程中，要使笔画变细，用手腕和手指联合动作把笔杆向上提起，笔继续不停地在纸上运行，笔画就会变细，一画之内的提笔，一般情况是笔不离开纸面。如图：

“按”就是按笔，也可叫顿笔，是指在运笔过程中要使笔画变粗，用手腕和手指联合动作，把笔向下按，从而获得粗壮的笔画。另外，按笔常常和提笔分不开，例如收笔时，要提顿回锋，转折笔法中的折，也要运用提按，使笔锋转变方向后再行笔。总之，提与按两种笔法是紧密连在一起使用的，往往是先提再按，才能写出理想的笔画来。如图：

转与折

“转”也可以叫转锋，是书写圆的点画的运笔方法。所以人们常说“转以成圆。”写时笔没有明显的停顿，而是在行笔的过程中，逐渐使笔锋转变方向，从而写出圆润的点画来。例如：

“折”也可以叫折锋，是书写方的点画的运笔方法。所以人们常说“折以成方”。写时笔要运用提按的方法，往往是先提再按，使笔锋在停顿中改变笔锋方向，折出方的形状，然后或收笔或继续行笔。例如：

综上所述，运笔方法是不能脱离基本点画的，它是书写各种形态点画时所运用的方法。为了使同学们在学习过程中，能够理论联系实际，还是请大家结合各种点画在字中的运用来看运笔的方法吧。

为此，我们编写了一套楷书基本笔法的练习（如图）作为说明运笔的实例。这个练习将以往同学们初学书法所用的“描红”（红模子）的实心字改成空心字，并在字的每一笔画中，从入笔、行笔到收笔的运笔方法、路线用虚线作了示意。同学们在练习时可以按照虚线的示意运笔书写，同时可以参看每一种点画练习下边的说明文字，领会方法，举一反三，从而变化出各种形态的点画与字形来。

(一) 基本点画的练习：入笔有两种方法，露锋顺入和藏锋逆入；收笔也有两种方法，提按回锋和慢慢提笔送出。行笔时，若提则细，若按则粗；转折的方法主要是“提”与“按”的运用。

(二) 各种点法的练习：点的形态很多，但写法上大致可分两类：露锋点与藏锋点。写露锋点时，以顺入（露锋）起笔，止笔又分回锋与顺出两种。写藏锋点时，以逆入（藏锋）起笔，回锋收笔。

(三) 各种横法的练习：横的形态很多，长横、短横、腰粗横、腰细横等等。但在写法上基本有两种：起笔用露锋顺入法或藏锋逆入法；收笔多是提顿回锋。在行笔时，若提则细，若按则粗，或长或短，或仰或俯，可以变化出各种形态的横画来。

(四) 各种竖法的练习：竖的形态很多，在写法上主要有悬针和垂露两种。悬针是指竖画下边是尖的，像针悬挂在空中似的，收笔时露锋。垂露是指竖画下边是圆的，收笔时回锋，像露珠下垂欲滴状。竖的起笔有藏有露，藏锋居多。写悬针时，行笔不要太快，逐渐提笔，慢慢送出，悬针即成。写垂露时，收笔方法是先提再顿，然后回锋。竖的长短、粗细与向背要以字的结构需要而相应变化。

(五) 各种撇法的练习：撇的形态很多，写法上可以举长撇和短撇为例，试作说明：两种撇在字中，虽然都有方向上的变化，但在笔法上基本一致，只是写短撇时运笔可以稍快，写长撇运笔则应稍慢；短撇可以侧锋，长撇则应多用中锋。

(六) 各种捺法的练习：捺的形态很多，有长捺、短捺、直捺、弧捺等。写法大致上一样：在行笔过程中要使笔毫逐渐铺开，笔画由细变粗；出捺脚时，要使笔锋转变方向后，逐渐提笔，慢慢送出。

(七) 各种提挑的练习：提挑的形态很多，有长有短，有斜有横。但在运笔方法是近似的，起笔多用逆入法，然后先按再提，使笔锋转换方向后向斜上方挑出。写短挑时可以稍快一点，写长挑则要慢些。

(八) 各种钩法的练习：钩的形态很多，这里仅选四种试作说明，如“ ”（竖钩）、“ ”（卧钩）、“ ”（平钩，亦称“浮钩”）、“ ”（斜钩，亦称“戈”）。不管前边怎样变化，其出钩时的笔法大致相同，即在出钩前先提笔再按笔，把笔锋调向钩出的相反方向，然后再挑出成钩。

(九) 各种转折的练习：“折以成方，转以成圆。”“折”时要先提笔再按笔，使笔锋改变方向后行笔；“转”时则不要过分强调提和按，只是在慢慢行笔中逐渐改变笔锋方向，写出圆转的笔画来。

(十) 综合练习：通过唐王之涣诗《登鹳雀楼》的书写，既练习笔法，也了解一点结构的规律，同时还可以提高学书法的兴趣。

（五）楷书的笔顺

笔顺是指笔画的先后顺序。因为我国的汉字是由各种形态的基本点画构成的，所以在书写每一个字的时候，哪一笔先写，哪一笔后写，是有一定规则顺序的。然而，书法又有篆、隶、楷、行、草等不同书体，不同书体的笔顺也不完全一样，我们将分别讲述。在这里，先向同学们介绍一下楷书的笔顺。请见第 59 面的简表：

（六）楷书的结体

所谓楷书的结体，就是人们常说的楷书的间架结构。这部分内容将告诉我们如何把基本点画组合成造型美观的字，也可以说这部分是研究字的造型美的问题。

在上语文课的时候，老师总是要求我们要把字写得正确、清楚、整洁；而我们在学习书法的时候，仅仅做到这些就不够了，我们还要把字写得美观，写得有情趣。因此，我们必须在字的造型上下一番功夫，很好地研究字的间架结构，使写出的字，不仅正确，而且要美观动人，具有艺术的感染力。

历来论述字的结体——间架结构的著作已有不少。如唐代欧阳询《结字三十六法》、明朝李淳《大字结构八十四法》、清代黄自元《间架结构的九十二法》等。这是前人为我们留下的宝贵经验。我们应该很好地学习和借鉴这些宝贵的经验。

本书向同学们介绍的是我们在参考前人经验的同时，结合中小学课本中较多出现的常用字，按照汉字结构的特点而编写的结构练习。

我国汉字的结构大体上分两类：一类是独体字，一类是合体字。

关于独体字 独体字也叫基本字。是指没有偏旁部首，只是由基本点画结构而成的字。这类字都比较简单，如一、二、三、十、八、人、火、日、月、山、水、大、小、上、下等。

独体字的类型有很多种，有以横、竖为主笔的字；以撇、捺为主笔的字等等。我们这里选择了“长”、（如下面的练习一）“短”、（如下面的练习二）“斜”（如下面的练习三）三种造型特点不同的字，（见练习图例）请同学们练习。

关于合体字 合体字是由两个或两个以上的独体字组合而成的字（有的独体字在组合时变形成为偏旁部首，如：“亻”单立人，“扌”提手旁，“雨”雨字头，“艹”草字头等）。合体字又分为：横结构，竖结构和包围结构三种类型。横结构的字包括左右结构，如“林”、“明”等，左中右结构，如“谢”、“湖”等。竖结构的字包括上下结构，如“炎”、“雷”等，上中下结构，如“意”、“曼”等。包围结构的字包括全包围结构，如：“因”、“国”等，三面包围，如：“同”、“周”，“幽”，“函”“区”，“匡”等；半包围，如：“原”、“康”，“道”、“旭”，“司”、“句”等。

根据以上的分析，我们结合同学们学习的语文课本上常出现的字，经过选择，编写了目前使用频率较高的三十种结构，希望同学们在练习过程中，细心领会，举一反三，逐渐写好各种类型的字。

横结构中，左右结构占了九种，第四至六是从字的左右向背关系去分析字，如相随（四）、相背（五）、相向（六）；第七至九是从字的左右比例去分析字，如让左（七）、让右（八）、平分（九）；第十至十二是从字的左右分比例不同的情况下，分析它们的上下位置关系，如上平（十）、下平（十一）、居中（十二）。横结构中的左中右结构选了三种，它们多是从左右结构变化而来的，分为：三分（十三）、左简中右繁（十四）、中窄左右宽（十五）。

竖结构的字也是从简至繁，其中上下结构选了六种，如重叠（十六）、上大下小（十七）、上小下大（十八）、上下宜均（十九）、上繁下简（二

十)、上简下繁(二十一)。上中下结构只选了一种(二十二)。

包围结构分为全包围(二十三)、上包下(二十四)、下包上(二十五)、左包右(二十六)、左上包右下(二十七)、左下包右上(二十八)、伸钩包(二十九)、右上包左下(三十)等八种形式。

练习时最好采用摹与临相结合的方法。如下图所示,练习方法是一个字头(范字)带三个格。第一个格中是双钩填空练习,同学们在填写时要注意字的结构特点,点画之间的位置关系。第二个格中是单钩练习。它是把双钩字的轮廓线去掉,只留中间的运笔虚线,形成一个隐隐约约的字架子。书写时,给“字架子”敷上“肉”。第三个格是空格,要求在前两个(双钩、单钩)的基础上,再仔细观察第一个范字以后,独立地完成一个字。应该注意的是在练习过程中,一定要多动脑筋,用心观察,书写力求与范字相似才好。

(一)长:写这类字宜长不宜宽,并注意笔画均匀。

(二)短:写这类字宜扁不宜长。

(三)斜:这类字斜画多,字势虽斜要斜中求正。笔画要均匀,以使其重心平稳。

(四)相随:相随也称并排,写时要使右边稍强一点,遇到重复的笔画要注意变化。

(五)相背:这类字的字势虽然相背,但在写时要注意笔意相连,左右呼应。

(六)相向:这类字左右相向,写时注意手足避让,使左右搭配得当。一般的情况是右边要稍强一点。

(七)让左:这类字是以左为主,写时要注意左边宜正,并且稍强一点,右边则依附于左边,笔画虽少,但在用笔上宁重勿轻。

(八)让右:这类字以右为主,写时注意右边要正,占地要大(二分之一强,甚至三分之二),左边偏旁则应相对弱些。

(九)平分:这类字左右势均,写时应左右平分且上下齐平,右边可以略强一点。

(十)上平:这类字左右的上部取平为宜,写时左边偏旁要居中而靠上(这类字多属让右结构)。

(十一)下平:这类字左右的下部取平为宜,写时右边要居中而靠下。(这类字多属让左结构)。

(十二)居中:这类左右结构的字,其中有一边字形短小,写时应使其居中,既不能上也不能下,更不可上下齐平。

(十三) 三分：这类字左中右比例均匀，写时使它们之间相互呼应，结构紧密。

(十四) 左简中右繁：写这类字时，要注意穿插紧密，左边轻些，中右略重。

(十五) 中窄左右宽：写这类字，可使左右各约占五分之二，中间约占五分之一，并注意左右呼应。

(十六) 重叠：这类字上下重叠，写时要注意点画均匀且下边稍大。上下有重复笔画时要使之有所变化。

(十七) 上大下小：这类字上宽下窄，上边虽大但笔画不要过重，而下边却要相对重些。

(十八) 上小下大：这类字上窄下宽，上边虽小但笔画要相对稍重一点，下边笔画伸展，写时可以相对轻些。

(十九) 上下宜均：这类字虽分两截，但上下势均，写时要注意笔画疏密均匀，穿插得当。

(二十) 上繁下简：这类字上边笔画多，下边笔画少。写时注意上边要细而紧密，下边可以相对粗壮些，以免头重脚轻。

(廿一) 上简下繁：这类字上边笔画少，下边笔画多。写时上边要稍微重些，而且不要松散；下边则可轻些，使上下搭配匀称。

(廿二) 上中下：这类字上中下三截，写时注意上中下贯通，重心平稳，笔画疏密要匀称，不可松散。

(廿三) 全包围：写这类字时，首先注意包围部分（大框）要正，左右相对（或向或背）；被包围部分要力求平正，均匀居中。

(廿四) 上包下：写这类字时，首先注意包围部分左右两笔相对（或向或背），并且右边要略强一点；被包围部分要均匀居中，宁上勿下。

(廿五) 下包上：写这类字时，注意包围部分左右两边笔画不宜过高，多是只包一半；被包围部分要均匀居中，宁下勿上。

(廿六) 左包右：写这类字时，注意包围部分要上短下长，以求字的平稳；被包围部分要居中均匀，并向左靠，以免松散。

(廿七) 左上包右下：写这类字时，首先注意包围部分的撇，角度不要过大；被包部分在均匀的基础上，要向左上靠，以免松散。

（廿八）左下包右上：写这类字时，注意“讠”的平捺要长短适宜；被包围部分要均匀平正，与“讠”紧密结合。

（廿九）伸钩包：这类字也属于左下包右上。写时既要写好伸钩“㇇”，还应注意被包围部分要向左下靠，以求字之紧密。

（三十）右上包左下：写这类字时，“㇇”出钩角度不宜过小；被包围部分与“㇇”搭配要均匀，为了避免松散，宁向右上勿向左下。

（七）关于“读帖”、“摹帖”、“临帖”

怎样写好毛笔字，前面我们已经介绍了写字的姿势、执笔的方法、运笔的方法和楷书结构的一般规律，做到了这些以后，同学们就应该开始临摹碑帖。临摹碑帖是传统的学书方法。通常可分为“读帖”、“摹帖”和“临帖”。

读帖 这是学习书法的一个非常重要的环节。它有两个作用：一是可以开阔眼界，提高对字的鉴赏能力；二是为临帖做准备。就这一点而言，读帖也可以叫做“意临”。先说说开阔眼界，提高对字的鉴赏力吧。这是要求学书者广泛地阅读各种碑帖、墨迹，古代的、现代的、各种风格的书法作品都要看。这样，才能使自己不断地开阔眼界，从中汲取书法“营养”，体味它们的笔法、结字、章法以至通篇风格、气韵，日积月累，潜移默化，通过阅读大量的碑帖，提高自己的辨别能力与欣赏水平。俗话说：“不怕‘眼高手低’，就怕不知道什么是好，什么是坏。再说说“意临”。这是指在临习某一帖时，对该帖的每一字的观察。唐朝书法理论家孙过庭在他的《书谱》中曾说：“察之者尚精，拟之者贵似”。就是要求学书者对于字帖观察要精，临写的字要与帖上的字相似。要做到这一点，就必须认真地“读帖”。首先要看帖上的字每一笔画的运笔方法，譬如一横，入笔是藏是露，行笔是提是按，收笔又是怎么收的，每一笔的写法都看清楚了，再看笔画与笔画之间的位置关系怎样，也就是看字的间架结构。譬如“京”字，上边的点“丶”和横“一”怎样安排，下边的“口”、“小”与上边的“宀”的距离如何，哪一笔对着哪一笔，都要看准、记住，然后再下笔，才能写出与帖上的字相似的字来。可以说这种“读帖”方法是把帖上的字临到学书者的“意识”里去了，所以也叫“意临”，是学书非常重要的方法。同学们千万不可忽视“读帖”的作用。

摹帖 人们常说的描红模子、写影格，还有前面介绍笔法时讲的双钩填墨，都属于摹。所谓“摹”就是在范字上直接摹写，它是学习书法的人掌握间架结构的好方法。宋朝著名书法家姜夔曾说：“临书易得古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。”姜夔这里所说的“笔意”就是指运笔的方法，“位置”就是指点画之间的位置关系——间架结构。既然摹书容易获得“位置”，临书容易获得“笔意”，那么我们在学书的过程中，就要又摹又临，两种方法并用，既得“位置”又得“笔意”，不是可以更快地进步吗？因此我们要临摹相结合，临什么帖就摹什么帖，摹什么帖就临什么帖。摹帖的方法是：先用半透明的拷贝纸盖在帖的上边，然后用毛笔蘸墨，在拷贝纸后透出的字上直接摹写，写出与帖上完全一样的字来。注意一定要使用拷贝纸或其它类似的纸，因为这种纸既透明、容易看清帖上的字，写时纸又不太滑，而且还不透墨，不会损坏字帖。其它的纸，如玻璃纸，虽然比拷贝纸透明，但太光滑，不好书写；薄的宣纸、毛边纸也能透出帖上的字，但模糊不清，纸还透墨，会把字帖损坏，所以，摹帖最好用拷贝纸。

临帖 就是看着字帖上的字，按照它的笔法与结构把字写到纸上。可以写与帖上一样大小的字，也可以放大或缩小。临帖要求把字写得跟帖上的字越像越好，这样可以不断提高学书者的观察、分析及书写的的能力。要想临好帖，首先要读好帖，而且要跟摹帖相结合，这些前面我们已经讲过，就不再重复了。下面介绍两种主要的临帖方法。一是选临，选临也可称分临。就是选择帖中某一类型的字，如、問、開、關、聞等，都以、为主；心、思、息、恩、慈、慧等，都有个心字，这样临，是集中精力解决一种类型或一种

笔画为主的字。再就是选择帖的某一部分、某一章节或选择帖中自己认为较好的字或是自己认为需要临习的字（往往是自己感觉难写的字）。这种选择，有时是因为某帖的拓本“石花”（是指由于时间长，石碑经风吹、雨打、日晒以后，碑面残损致使碑拓“花”了，有些字看不清楚）太多，就要选择较清楚的字临写。二是通临。通临是从头到尾将一部帖全都临下来，以至连格式都要与字帖完全一样，这样可以学习该帖的全貌。如章法布局、字与字之间的疏密和大小的变化、行与行之间的关系等，从而获得这部帖的气韵、精神。在学习书法的过程中，最好是选临与通临相结合。在决定要临习某一部帖时，首先要通临一遍，在这遍通临中，要求对帖有一大概的了解，并要找出难点和选临的部分，然后进行选临，经过选临，把一些难写的字解决。局部写好了，然后解决整体感的问题。这样，通临——选临——通临，最后学得某帖、某体的精华。

临帖时，为了切实、准确地掌握碑帖字的每一点画的位置关系，可以采用九宫格或米字格来临写。如图方法是：用一块玻璃片或透明的纸，按照碑帖上字的大小，在上面画一个正方格，然后将方格分成“九宫”或画“米”字，放在帖上所要临写的字上，看准这个字的点画在格中的位置，然后再在打好九宫格或米字格的纸上书写，从而写出准确的与帖字相似的字。

以上所讲的读帖、摹帖、临帖，获得某体书法的精华，有人称为“入帖”。入了帖，还要“出帖”。一是要继续学习新的碑帖，二是可以通过书写作品，使所学的东西得到巩固，甚至发挥，逐渐向更高的标准迈进。

（八）行书的特点与写法

行书早在我国汉朝末年就产生并流行了。相传是后汉时期颍川（在河南，颖 y ng）人叫刘德升所创。行书既不像草书那样难于辨认，又不像楷书那样严肃工整，它比草书通俗而且易识，又比楷书流畅而不拘束。行书还可以分为两种：写得规矩一些，接近于楷书的叫“真行”（也可称为“行楷”）；写得放纵一点，草书成分多些的叫“行草”。由于行书写起来简易随便，又通俗易识，所以自从行书产生形成以后，一直盛行于书坛，是人们最喜用乐见的书体。

怎样练习行书呢？前面我们已经了解楷书的写法，那么就让我们来看一看行书与楷书有什么不同吧。

在字形上行书与楷书大致上相同，只是一些笔画和笔顺有所变化。这是由于在行书中出现了“连笔”和“省笔”，有些笔画在楷书中要用两笔、三笔甚至四笔写成的，而在行书中，连笔书写右以一笔完成，如：“王”“反”有些楷书中要两笔、三笔甚至四笔的点画，在行书中可以省某些点画，变化为一笔写成。如：“村”“点”“红”。

在笔法上行书与楷书也很相近，但写行书时，要注意笔意相连、行笔流动，所以圆转的笔画要多于楷书，粗细变化也多于楷书。两笔之间，笔意连接的带笔叫“游丝”或“牵丝”。另外在用墨上，行书是浓淡、干湿并用，楷书则要浓润为主。

下面用具体的例子介绍行书的“连笔”与“省笔”。

连笔 所谓连笔就是把字的笔画之间的运笔过程连起来书写（即前一笔画的收笔与下一笔画的起笔相连接）。连笔的原则是按照汉字书写的笔顺，除了个别的笔顺变化以外，大体上与楷书的笔顺是相同的。例如：“一横”的连法：

根据“一”横的下一笔的位置，连笔时可以分为“上连”与“下连”两种方法：

省笔 所谓省笔是指在行书中，有的笔画可以省来不写，或与别的笔画连起来一笔写成。在省写的过程中，有的笔画改变了楷书的形态，楷书中一笔、二笔、甚至三、四笔的点画，在行书中可以一笔写成，其中大部分在偏旁部首上应用。

例如：

根据以上所述，参看下列简表，通过练习，便可逐行掌握并写好行书。

（九）推荐几种行书范本

行书作为一种书体，自后汉形成、发展、流传至今，已经有一千七百多年的历史了，经过了许多朝代，出现了许多以行书见长的大书法家：如三国时期的锺繇，东晋的王羲之、王献之，南北朝时期的智永，唐朝的欧阳询、颜真卿，宋代的苏东坡、黄庭坚，元朝的赵孟頫（f），以至明、清诸家，可以说是书家如林，举不胜举。他们各具风格，给我们留下了宝贵而丰厚的遗产。

下面我们推荐几种常见的范本，供同学们学习参考之用：

王羲之：《兰亭序》、（见附(19)）《丧乱帖》

怀仁集王羲之书《圣教序》（见附(20)）

王珣：《伯远帖》（见附(21)）

李邕：《云麾将军碑》、《麓山寺碑》（见附(22)）陆柬之：《文赋》（见附(23)）

颜真卿：《祭侄文稿》、《争座位帖》（见附(24)(25)）苏东坡：《寒食诗》（见附(26)）

黄庭坚：《松风阁诗》（见附(27)）

米芾：《蜀素帖》、《苕溪诗》（见附(28)）

赵孟頫：《烟江叠嶂图诗》、《洛神赋》（见附(29)）、《天冠山诗》《三门记》

文徵明：《滕王阁序》、《赤壁赋》（见附(30)）

（十）隶书的特点与写法

有许多同学喜欢“隶书”，原因在哪里？它究竟又是怎样的一种书体呢？

前面在各种书体的简介中已经讲过，隶书是由篆书演变而来的一种书体，它的产生与发展，为后来的楷书、草书以及行书的产生，奠定了基础。因此，早期的隶书与篆书比较接近，晚期的隶书与楷书比较接近。在汉字的演进发展过程中，隶书起着承上启下的重要作用。它美观的字形和多姿的笔画，一直为人们所喜爱。

隶书在字形上，古朴而美观。主要是它那仍带有篆书痕迹的结构，给人以古朴典雅的感觉，但是，又不像篆书那样难于辨认，它可以像楷书一样，使人一目了然。隶书的种类很多，有的长些，有的扁些，有的是二者兼备。它的间架结构，横平竖直，笔画均匀，给人以稳重的感觉。

隶书在用笔上，较以前的篆书是进了一大步。在基本点画的书写上，不像篆书（尤其是小篆）那样光润平圆，而在入笔、行笔和收笔的过程中，加强了提按动作，使笔画出现轻重、粗细的变化，尤其是“波磔”笔画的出现，不但给了隶书增加了特点，更主要的是给这个字体增加了美感。再加上隶书在造型上，横画上下的仰俯取势，竖画左右的向背呼应，使隶书的字体，具有很强的艺术性。

所以，有很多同学喜欢隶书，在学校里出板报的时候，总愿意用隶书的字体来写大标题，有些书刊的封面上也用隶书来题字，还有很多书法家专门研究它，书写它，在书法展览上，也总是有很多隶书作品展出，并博得观众的好评。

怎样才能写好隶书呢？

隶书的种类是很多的，它们各具风格，各有特点。在字的结构上，它虽然与楷书相近，也容易辨认，但是在字形和字画的写法上，与楷书还是有许多不同之处的。因此，初学隶书，首先需要了解并且掌握隶书基本笔画的写法，以及它字形、结构的特点，才能逐渐深入进去，按照自己的爱好，学习某种风格的碑帖，写出一手美观而雅致的隶书来。下面就让我们来看看隶书中常见的几种基本笔画的写法吧。

上面我们介绍了隶书中常见笔画的写法，同学们在练习的过程中，要细心领会，举一反三，逐渐掌握隶书的用笔规律。有了正确的运笔方法以后，就要解决字的间架结构的问题。隶书的种类是很多的，它们因字立形，各有特点。有的秀丽多姿如《曹全碑》等，有的方正雄厚如《张迁碑》等，有的放纵飞动如《石门颂》等。总之，要解决隶书的结构问题，必须临摹碑帖。我们在后边要向同学们介绍一些优秀的隶书范本，希望同学们在学习的过程中，认真地临摹，以求更快的进步。

在此，我再提两点意见，供同学们在临摹碑帖时参考：

第一，写隶书要注意“横平竖直”与“布白均匀”。关于“横平竖直”，隶书是从篆书发展过渡而来，横时有“平画”、“波画”，可是，没有像楷书那样，横画从左下向右上的斜势（如： ）隶书的横画在字中重复出现时，

多有俯仰的变化“ ”。竖画则取相背之势“ ”。“布白均匀，也是由于隶书从篆而来，所以保留了篆的均匀的特点，一般的情况是追求“均匀”的，如横、竖或撇等笔画多时，往往是“距离大约相等”“方向近似平行”，如：

第二，在隶书中，有一笔非常有特点而且是为这一书体增加了美感的笔画——波磔（即 ），它入笔如蚕头，收笔呈燕尾。但在我们写隶书时，在一字之中，不管横画有几笔，只能出现一个波磔，一定不要笔笔蚕头，笔笔燕尾，所谓“蚕无二设，燕无双飞”就是这个意思。例如：“王”在写时应为 不要写成 。

另外，在书写过程中，运笔要注意“迟送涩进”，不可一滑而过，尤其是写波磔的“燕尾”时，更要注意慢慢送出，不要一撩而出。

（十一）介绍几种常见的隶书范本

隶书的范本是非常多的，仅是汉代隶书的碑、碣及石表，在山东曲阜孔庙、孔府，就有上百种；再有近些年不断出土的汉竹简、木简及帛书等，真是丰富极了。现在介绍几种较著名的范本，供同学们参考。

字体比较工整，结构比较严谨的：

《史晨碑》（见附(31)）、《乙瑛碑》、《熹平石经》、《张景碑》（见附(32)）等；

字体比较瘦劲挺拔的：《礼器碑》；

字体比较方正、雄厚的：《张迁碑》、《鲜于璜碑》、《衡方碑》等。

字体比较秀丽多姿的如《曹全碑》。

字体比较雄健舒朗的如《石门颂》等。另外，汉简上的隶书都很灵活、自然，是非常值得学习的，在此不一一举例说明了。

以上诸碑帖选近年来都由文物出版社出版，在新华书店就可以买到，同学们可以选择自己所喜爱的范本通过临写，逐渐掌握其风格特点，并在不断积累中，追求变化，写出自己的风格来。

（十二）章 法

前面我们已经介绍了运笔的方法和结字的一般规律，当你掌握了这些并能写出一手漂亮的字体以后，一定希望能进一步完成一幅好的书法作品吧。这就要好好地研究一下“章法”的问题了。

章法，也叫做布局或布白，是写好一幅书法作品，如何进行通篇安排的方法或法则，包括分行布局、落款盖印等。也可以说是书法家或是书写者把要书写的内容如何地安排在一定的篇幅之内，以使它美观、和谐，具有艺术的欣赏价值，为人们所喜爱，并能从中获得美的享受。

由于书写内容的不同，字数的多少不等，又由于书写篇幅的不同，纸（或其它）有大有小，有竖有横，因此，书法作品的布局形式是多种多样的，变化无穷的。这里我们选出几种常见的布局形式介绍如下：

中堂 也叫做整纸直幅。它是书法作品中篇幅较大的一种。用整张宣纸（不裁）竖着书写。中堂的尺寸大小，一般有：

六尺整纸中堂（六尺长，三尺宽）

五尺整纸（五尺长，二尺半宽）

四尺整纸（四尺长，二尺宽）

还有一种“小中堂”为三尺长，一尺半宽。再小的就是四尺宣纸，横三开，装裱好也是中堂的形式。

条幅 也叫做立幅、直幅、立轴等。也是竖着书写的书法作品，但是它比中堂要窄，通常用整张宣纸直着对开（竖裁一半），或比一半稍宽一点，一般尺寸为：

六尺条幅（六尺长，一尺半左右宽）

五尺条幅（五尺长，一尺二寸五左右宽）

四尺条幅（四尺长，一尺宽）

三尺条幅（三尺长，一尺宽）**屏条** 它和条幅一样，形式也是竖而窄长的。可以说是条幅的组合，以四条或八条（或再多至十条、十二条、十六条等）合为一堂，一堂为一整体，书画皆宜。在书写屏条时，一定要注意其整体的艺术效果，要求和谐统一。尺寸与条幅大致相同。

横幅 也叫做横披。它与条幅相反，条幅是竖的，而横幅是横的（见下图）。用纸横着书写，各种书体都行。

横额 也可叫做匾额。（见下图）与上面的横幅相近，也是横着书写，就是字数少，一般多是三四个字，挂在书房或厅堂。

对联 通常也称做“对子”。上下两联为一副。左边是上联，右边是下联。对联的文句讲究对仗，书写时也应注意其形式的对称美。对联包括：堂联（裱好后挂在厅堂，也有的分开配在一幅画的两边），楹联（用木板复制成瓦形，相对在厅堂前的柱子上，也叫“抱柱对”）、硬对（木板复制的，一般为楠木，刻字后涂上石绿色）、门对（刻在大门上，两扇门各一联，左上右下）、春联（过春节时，贴在门框上，一般常用红纸书写，其宽窄、长

短要根据门框而定)。

册页与斗方 这两种都是一尺左右的小品。册页有“横册”、“竖册”，大小不等。每集八页、十二页、十六页以至再多数十页，装裱而成，一折一折的用手翻着看。册页宜书宜画。斗方是一尺见方的宣纸，装裱成册也叫“方册”。单页的斗方可以裱成片，为“镜芯”，装在镜框之内挂起来欣赏。

手卷 也叫做长卷。形式与前面讲的横幅相似，但横高（上下）还要短些，而横长（左右）册页可以一直接下去，长度不定，因在欣赏时，要用手展卷而观，所以叫“手卷”，也因其横长而可以无限地接下去，所以也叫“长卷”。（如图）

扇面 扇的样式很多，如“团扇”“折扇”等。这里我们只介绍折扇的扇面。按照传统的习惯，扇面可以一面作画，一面写字。扇面的布局形式根据内容、字数的不同而变化。我们仅举两例加以说明，请看上图。

以上介绍了几种常见的布局形式，其它还有八行书、题签、题跋、诗堂、书堂等等，也都有一定的书写方法，在此就不一一举例了。

上面我们给同学们介绍了几种常见的布局形式。那么，具体到一篇（或一幅）书法作品中布局的方法又是怎样的呢？现在我们试把一首诗写成一条幅来说明一下吧：

如唐杜牧诗《山行》是七言绝句，全诗二十八字，若写成条幅的形式，可以有三种布局方法：

纵有行、横有列

这种布局方法横竖成行，整齐清朗，具有行行分明、字字得所的特点。适合写楷书、隶书、小篆、行楷等较工整的书体。

以此种方法布局时，可以打格，可以叠格，也可以在要书写的宣纸下衬一预先打好的格。打格，一般是用朱砂打红格，称为“朱丝栏”，用墨或铅笔打黑格，称为“乌丝栏”，也可以用其它颜色，只要使整幅作品谐调、雅致、美观即可。不打格也可以用叠格或衬格方法。格一般是正方的，有时写楷书，也可打扁一点的格，写隶书打长一点的格，这是由于楷书多纵式，隶书多横式，打与之相反的格，书写出来可以使它们整体美观形式清朗。无论是打格、叠格还是衬格，都要预先计算好字数，在哪里分行，注意到最后一行时不要只剩下一个字。

纵有行，横无列

这种布局方法，竖着连贯，虽然字的大小不定，但是上下连绵，行行分明，而横着则字与字却不一定相对。所以是“纵有行，横无列”。一般适合写行书，行草书以及今草中的“小草”等书体。

此种布局，与前边横竖成行的布局，显得行式整齐，字形多变，在变中求统一，形式比较活泼，书写也方便。也是应用较多的一种布局方法。

纵无行、横无列

这种布局方法也叫“通篇布局”，字字连绵，行行参差，整篇作品浑然一体，洋洋洒洒掩映生动。这种布局，只适合用草书（尤其是“大草”也称“狂草”）完成。

除了上述三种方法，还有许多种布局方法，如写一个字、两个字、三个字、四个字等字数较少的书法作品，或一二百字等字数较多的书法作品，在此就不一一举例了。同学们要在练习过程中，细心地观察与思考，学习别人的长处，尤其是那些优秀的书法作品。多看人家是怎样布局，从而掌握各种布局形式，以便写出完美的书作来。

关于“落款”与“盖章”。落款是正文以外的说明文字，起着补充、说明正文的作用，书写要求简明、确切，并要与正文和谐、统一，字体与正文也要小大比例合适，不宜过大或过小。

落款分单款和双款两种：

单款 主要写三方面的内容：正文的出处；书写的时间；书写者姓名。

双款 落双款是将书写者和受书者都写在作品上，前者为“下款”，后者为“上款”，“双款”也称“上下款”。写上款，只写受书者的名或号，并加上称呼，为了表示尊重受书者，一般不写姓；下款，基本上与单款相同。

盖章，或称盖印。图章基本上有两种，一种是名章，一种是闲章。

名章，就是书写者的姓名、字或别号。可以盖一方，也可以盖两方，盖两方印时，多是一方，“白文”、一方“朱文”。位置在作品的署名处的下方或旁边。

名章的大小，一般是与落款的字的大小相仿为最佳。若用“连珠”（或“联珠”）印时，两方印也要一样大小，风格一致才好。

闲章，包括“引首”、“斋馆印”和“年号章”等。

“引首”是盖在作品前面的图章，一般在右上角，起首的第一、二字之间的右侧。“引首”的内容大多是成语、诗词摘句、格言等，形式多为“随形”和长方形。但是注意“引首”选用的内容一定要与正文协调、统一，不要乱盖，以免不伦不类。“斋馆印”是书家为自己的书房取的名字，斋馆名称大都表现书家的理想、志趣等，多用“斋”、“轩”、“阁”、“堂”、“庐”等字，如“锲不舍斋”、“淡墨阁”、“寒梅别馆”等等。方的斋馆印可以打在名章下方，也可以制成随形印，盖在引首处。年号章，形式较随便，有方有长，也有随形，位置也较随便。

不论盖什么印，有一点要注意，就是宁小勿大，宁少勿多。否则，会影响作品的和谐，破坏其艺术效果。后 记

书法是我国具有悠久历史和民族特色最强的传统艺术。它伴随着汉字的产生和发展，经过历代书法家的熔炼、创新，形成了它特有的艺术形式。它不仅是中华民族的，而且也是全人类艺术宝库中的一颗璀璨的明珠。

书法，既有很高的审美价值，可以为人们所欣赏；又有非常广泛的实用价值，因为人们离不开文字。因此，学习、继承和发展我国的书法艺术，使之在社会主义物质文明与精神文明建设中出色地发挥作用，是我们光荣的历史使命，我们有着义不容辞的责任。

这本小册子，是笔者在书法教学的实践中，总结了成功与失败的经验，并借鉴了古今有关书法教学的部分论述，试图以简明的语言与方法，把学书的基本知识和门径介绍给中小学广大爱好书法的同学们。但愿它成为学书之

路上的铺路石子，让同学们踏着它步入书法艺术的殿堂，进而去攀登书法艺术的高峰。

在此，我首先要感谢的是，在本书编写过程中得到敬爱的陈云同志的亲切关怀和热情支持。他老人家亲笔为这本小书题写了书名：《少年学书法》和题词：“少年时期应当把书写当作一门基本功认真练好。”这不仅是对广大青少年学好书法的殷切期望，也是对我们书法教师极大的鼓舞和鞭策。我一定加倍努力和大家一道为宏扬祖国的书法艺术而奋斗。

本书在编写过程中，还承蒙好友苏士澍先生协助审定书稿并提供碑帖图片，穆德忠先生协助拍摄照片，在此一并谢忱。

由于水平有限，缺点与不妥之处在所难免，敬希得到各位老师和同学们的批评、指正。

赵家熹
一九八六年春于景山学校

