

岳崇 著



学习书法与天分无关，学习书法与年龄无关！

成人学书法

咪咕阅读

中国出版集团
现代出版社

成人学书法

岳崇 著



图书在版编目(CIP)数据

成人学书法 / 岳崇著. — 北京: 现代出版社,
2016.2

ISBN 978-7-5143-4383-0

I. ①成… II. ①岳… III. ①汉字—书法 IV.
①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300290号

成人学书法

作 者	岳 崇
责任编辑	哈 曼
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64245264(兼传真)
网 址	www.1980xd.com
电子信箱	xiandai@vip.sina.com
印 刷	三河市宏盛印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	14
版 次	2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-4383-0
定 价	45.00元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

序

这本书是应中国出版集团现代出版社之约撰写的。

现代出版社因其经常能捕捉到社会脉搏并及时顺应而动，所以，它的社会影响力与年俱增、社会效益与年俱佳——约我写这本书即是例证。

客观地说，改革开放以来，学习书法的人越来越多，书法社团如雨后春笋，各种书法培训班比比皆是，书法史、书法理论性书籍和包括《少儿书法入门》《大学书法》《书法基础》等在内的实用性书籍充满大小书店与书画市场，书坛呈现出高度繁荣景象，真可谓“盛况空前”；但遗憾的是真正适合成人学习书法的书籍极为罕见。或许有人说《大学书法》不就是成人学习书法的书籍吗？是的，《大学书法》是成人学习书法的书籍，但它是针对大学生的学习教材，突出的是知识性，并不实用，所以，不太适合一般成人的学习；或者还有人说《书法基础》比较适合成人学习，是的，《书法基础》比较适合，但它知识性、理论性太强，不简明，因而成人学习的现实可操作性不强。简言之，社会上缺乏真正适合成人学习书法的简明书籍。





另外，学习书法的人，尤其是老年人越来越多。由于缺乏成人学习的书籍，所以，在实践中，茫然学习的人很多。如有些人不掌握要领，下功夫研习了多年并没有太大的提高；有些人因压力过大或操之过急半途而废；甚至有些人因理解或审美问题使书路、书风出现偏误……面对这样的现实，可能还会有人说，那么多书法书，只要学习总会有帮助的。我赞同这个说法，只要学习，总会有启示的；但问题是市场经济使人的生活节奏加快了，“快阅读”多了，有多少人能真正静下心来阅读博大精深的书法理论书籍呢？因此，学习书法，简明、可操作的读本应该最受用。问题是，现在社会上缺的不是书法书，而缺的是适合一般成人学习又具有实用性的简明书籍。一句话，社会上迫切需要适合一般成人学习的书法书籍。

由此可见，现代出版社是想学习书法的成人之所想，急学习书法的成人之所急。

因此，我应约撰写这本书就必须面对这一现实并本着这一精神和理念，把握好角度去构想、去落笔。

我确定撰写本书的基本原则是：不从书法的“三皇五帝”到如今地堆积资料；文字叙述避免严肃的说教和知识性的灌输，而且不艰涩，不古奥；使读者清清楚楚地知道，应该怎么样、不应该怎么样。以实用性叙述为主，适当融入必要的感悟性论述和史料性叙述，加有少许所见所闻且具有经验或教训性的实例，再提几点值得注意的问题。具体写法是：按照一般成人的思维及学习书法行为的先后时间与逻辑顺序撰写，从精神和物质准备，到实际学习书法的每一个环节，再到高品位书法作品的创作及应注意的问题，一步一步地进行。加之尽可能以交流的语气口吻叙述，使之富有自然亲切感。

总之，我撰写这本书要为学习书法的同道朋友负责，为现代出版

社负责，为书法艺术的发展负责，也为自己负责。

是为序。

岳 崇

2015年6月于西安



目 录

理论篇

第一章	书法的概念·····	003
第一节	书法的起源与演变·····	003
第二节	书法与汉字的关系及价值体现·····	006
第三节	书法的定义·····	009
第四节	榜书是什么? ·····	011
第五节	特殊书法是什么? ·····	015
第二章	书法的功夫·····	017
第一节	肌肉功夫·····	018
第二节	意念功夫·····	019
第三节	素养功夫·····	020
第四节	三种功夫之间的关系·····	022
第三章	如何欣赏书法·····	023
第一节	认识汉字·····	023
第二节	整体布局·····	028
第三节	法度·····	028
第四节	线条与造型·····	030
第五节	刚柔相济·····	031



第六节	气韵贯通	032
-----	------	-----

第四章	书法艺术风格形成的要素	033
-----	-------------	-----

第一节	社会环境	033
-----	------	-----

第二节	地域环境	034
-----	------	-----

第三节	生活环境	036
-----	------	-----

第四节	个人文化艺术素养与气质	037
-----	-------------	-----

第五节	审美观念	038
-----	------	-----

第五章	不断强化综合文化艺术素养	040
-----	--------------	-----

第一节	学习书法理论	041
-----	--------	-----

第二节	学习各种文化艺术知识	041
-----	------------	-----

第三节	深入大自然和社会进行学习	042
-----	--------------	-----

实践篇

第六章	确定合适的书体	047
-----	---------	-----

第一节	各种书体的概况	047
-----	---------	-----

第二节	45岁以前者宜习楷书	050
-----	------------	-----

第三节	45岁以后者宜习行书	051
-----	------------	-----

第四节	选用其他书体	052
-----	--------	-----

第五节	学习书法忌讳路子太宽	053
-----	------------	-----

第七章	选择适宜的字帖	055
-----	---------	-----

第一节	按照兴趣或逆性格选择字帖	055
-----	--------------	-----

第二节	最好选择古代经典碑帖	058
-----	------------	-----

第八章 坚持临帖写好字·····	060
第一节 确定临习字体的尺寸·····	060
第二节 要坚持临帖·····	063
第九章 临帖的具体方法·····	066
第一节 临帖与读帖的概念及关系·····	066
第二节 注意临帖的方式·····	067
第十章 执笔的位置和习书的姿势·····	071
第一节 注意执笔的位置·····	071
第二节 注意习书的姿势·····	073
第十一章 注意病笔·····	077
第一节 病笔的概念及其形成原因·····	077
第二节 八种常见的病笔·····	078
第十二章 正确运用几种常用笔法·····	081
第一节 中锋与侧锋·····	081
第二节 藏锋与露锋·····	083
第三节 提按与转折·····	084
第四节 “永字八法”·····	085
第十三章 讲究作品的幅式·····	087
第一节 竖幅·····	087



第二节 横幅·····	088
第三节 条幅·····	089
第四节 对联·····	090
第五节 屏条·····	090
第六节 斗方·····	091
第七节 扇面·····	091
第十四章 入门后要重视的问题·····	093
第一节 强化读帖·····	093
第二节 尝试创作·····	096
第三节 拓宽书路·····	097
第十五章 正式创作要重视的问题·····	103
第一节 选择容易书写的内容·····	103
第二节 把握感情·····	104
第三节 把新的感悟写出来·····	106
第四节 注意“意在笔先”·····	106
第五节 注意形与势与力·····	107
第六节 讲究笔法和墨法·····	110
第七节 注意结体与章法·····	111
第八节 注意重复写法·····	115
第九节 注意道与韵·····	117
第十节 注意落款与钤印·····	119
第十一节 注意节奏与韵律感·····	123

工具篇

第十六章 毛笔的合理选择·····	127
第一节 毛笔简史·····	127
第二节 毛笔的分类及性能·····	128
第三节 如何选择毛笔·····	129
第十七章 选择适宜的宣纸·····	135
第一节 宣纸的概念·····	135
第二节 初学者宜选毛边纸·····	136
第三节 入门后宣纸的选择和使用·····	136
第十八章 选择适宜的砚台·····	139
第一节 砚台简史·····	139
第二节 如何选用砚台·····	140
第十九章 墨的选择与使用·····	142
第一节 墨的简史·····	142
第二节 如何选择墨·····	142
第三节 如何使用墨汁·····	144

观念篇

第二十章 学习书法首要重视的问题·····	147
第一节 打消顾虑·····	147
第二节 培养兴趣·····	150
第三节 培养审美观念·····	153



第四节 保持良好心态·····	155
-----------------	-----

第二十一章 学习书法要注意的问题·····	162
-----------------------	-----

第一节 古代书法理论不一定都适合现代书法实践·····	162
-----------------------------	-----

第二节 古人用毛笔写的字不一定是书法作品·····	164
---------------------------	-----

第三节 碑帖拓本与原作差异较大·····	166
----------------------	-----

第四节 作品钤印多基本不是书家所为·····	167
------------------------	-----

第五节 书法有根·····	168
---------------	-----

第六节 书法不能以丑为美·····	170
-------------------	-----

第七节 书法能雅俗共赏·····	173
------------------	-----

第八节 行书不是快书·····	177
-----------------	-----

第九节 现代书法艺术的完美性·····	178
---------------------	-----

第十节 创作书法作品不一定要写繁体字·····	181
-------------------------	-----

第十一节 书法未进入俗的时代·····	185
---------------------	-----

第十二节 “书法画”不是书法·····	188
---------------------	-----

第十三节 “艺术书法”不是书法·····	190
----------------------	-----

第十四节 书法艺术不是贵在自然·····	193
----------------------	-----

第十五节 学习书法不宜跟风·····	196
--------------------	-----

第十六节 “一笔写四个字”不适合现代书法创作·····	197
-----------------------------	-----

第十七节 学习书法讲灵感也讲悟性·····	200
-----------------------	-----

第十八节 影响书法个体价格的因素·····	201
-----------------------	-----

第十九节 学习书法没有“终点”·····	203
----------------------	-----

第二十节 注意常识问题·····	206
------------------	-----

代后记 我永远是学生·····	208
-----------------	-----

理論篇

永和九年歲在癸丑暮春之初會於會稽山陰之蘭亭脩禊事也群賢畢至少長咸集
此地有崇山峻嶺茂林脩竹清流激湍映帶左右引以為流觴曲水列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢敘幽情是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛所以遊目騁懷足以極視聽之娛取諸之興也每覽昔人興感之由若合一契未嘗不臨文嗟悼不能喻之懷也後之視今亦猶今之視昔悲夫故列敘時人錄其所述雖世殊事異所以興懷其致一也後之覽之亦將有感於斯文

第一章 书法的概念

要清楚书法的概念必须了解书法的起源、演变及书法与汉字的关系、书法的价值体现。

第一节 书法的起源与演变

书法的起源

要说书法的起源，必须先说汉字的起源，因为书法是随着汉字的产生而产生的。

汉字的起源有“结绳记事”之说，有“仓颉造字”之说。但据现代古文字学的研究和考古的发现证明，汉字起源于原始图画。原始图画逐渐过渡到图画文字。如云南丽江的“东巴文”就是图画文字。





■ 甲骨文

图画文字即描摹事物形状，但每个字都没有固定读法的文字。由图画文字又进化为象形文字。商周时期刻在龟甲和兽骨上的文字——甲骨文，即象形文字。甲骨文也是描摹事物形状所形成的，但每个字基本都是有固定读法的文字。甲骨文的“象形”就具备了艺术特质，给人以美感，从而成为审美载体。另外，其组合方式都是独立的结构。在每个独立结构的空间中和每个独立结构相互的空间中，其线条组合与结字成篇都有一定的灵活性，而且使用笔、结体及章法等艺术表现有了较为广阔的天地。具有了这些基本条件和要素，书法便形成了。可以说，甲骨文既是最早的汉字，又是最早的书法；甲骨文是中国书法艺术历史的开端。

书法的演变

与甲骨文相比，殷商后期至战国刻在钟鼎等器皿上的铭文，后世称为“金文”，其形式美和装饰美有了较大的进步；特别是东周以后，如郭沫若先生所说：“中国以文字为艺术品之习尚当自此始。”（《青铜时代》）

春秋战国时期产生了刻在石鼓上的文字，叫“石鼓文”。石鼓文是金文向秦代小篆过渡的文字代表形态，而且其书法艺术较之金文明显突出。

一般把金文和石鼓文归于大篆。

秦代以前的文字繁多，秦始皇统一六国后整理统一了全国文字。秦统一的文字称为“小篆”。小篆较之甲骨文、金文、石鼓文具有稳定、均匀、对称、颀长和结构规范化的特点，而且逐渐趋向大众化。

战国时期隶书字体开始形成，经秦至东汉晚期发展到高度



■ 小篆《峯山碑》(局部)

