



中等职业教育精品系列教材

ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU JINGPIN XILIE JIAOCAI

书法教程

Shufa Jiaocheng

主编 / 史焕全



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

中等职业教育精品系列教材

书 法 教 程

主 编 史焕全

副主编 宋显星 乔慧超

李学珍

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法教程/史焕全主编. —上海:立信会计出版社,
2008.7

(中等职业教育精品系列教材)

ISBN 978-7-5429-2078-2

I. 书… II. 史… III. 汉字—书法—专业学校—教材
IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 109260 号

策划编辑 赵新民
责任编辑 赵新民
封面设计 周崇文

书法教程

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路 2230 号 邮政编码 200235

电 话 (021)64411389 传 真 (021)64411325

网 址 www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.lixinbook.com Tel: (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 上海申松立信印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9.25

字 数 196 千字

版 次 2008 年 7 月 第 1 版

印 次 2008 年 7 月 第 1 次

印 数 1—3 500

书 号 ISBN 978 - 7 - 5429 - 2078 - 2/H · 0046

定 价 20.00 元

如有印订差错,请与本社联系调换

前言

FOREWORD

书法艺术是我国传统文化的重要组成部分,既有很强的实用性,又有很高的艺术价值。写一手好字,是现代青年人必备的个人素质,也是职场的迫切需要。因此,开好书法课,搞好书法教学,对提高学生的基本素质、专业技能和适应社会的能力,具有重要意义。

本书在编写中遵循实用性与艺术性相结合的原则,以实用性为主,艺术性为辅,软笔、硬笔书法相结合,以软笔带动硬笔,并互相借鉴,各显特点。

在编写内容上,以楷书为主,以行书、隶书为辅。加强基础知识学习,突出技能、技法的训练。力求做到由浅入深,循序渐进,讲练结合,突出重点。所选古今名家碑帖及范字、范例作品,既可开阔学生视野,提高艺术欣赏水平,又可在学生摹练时,有章可循。本书适合作为中等职业学校和普通中学的书法教材。

参加本书编写的有史焕全(第一、第三章)、宋显星(第二章)、乔慧超(第四章)、李学珍(第五、第六章)。硬笔书写的范字、范例作品均由史焕全老师完成。

在编写过程中,参阅了一些书法教材和部分专家的资料,恕不一一注明,在此深表谢意。

由于编写时间紧迫,编者水平有限,难免存在缺憾,敬请读者批评指正。

2008年7月

目录

CONTENTS

书 法 概 论 第 一 章 第 二 章 第 三 章 第 四 章 第 五 章 第 六 章 第 七 章 第 八 章 第 九 章 第 十 章

上卷 毛笔篇

□ 第一章

概论 003

第一节 书法概述 003

第二节 文房四宝 007

第三节 书写姿势 011

第四节 执笔的原则及方法 012

第五节 运笔方法 013

□ 第二章

毛笔楷书 017

第一节 楷书简介 017

第二节 楷书基本点画的写法 018

第三节 楷书的结体方法 031

□ 第三章

章法 045

第一节 字行的排列形式 045

第二节 正文、款文、印章 049

第三节 传统幅式 050

第四节 硬笔书法章法和毛笔书法章法的异同 056

中卷 硬 笔 篇

□ 第 四 章

硬笔楷书 059

第一节 硬笔书法 059

第二节 硬笔楷书的基本点画 064

第三节 硬笔楷书的结体方法 072

□ 第 五 章

硬笔行书 082

第一节 硬笔行书概述 082

第二节 硬笔行书的基本笔画 082

第三节 硬笔行书的结构原则 089

□ 第 六 章

硬笔隶书 091

第一节 隶书简介 091

第二节 硬笔隶书的基本笔画 092

第三节 硬笔隶书的结构规律 096

下卷 欣 赏 篇

一、古代名作欣赏 101

二、硬笔书法欣赏 109

· 上 卷 ·

毛 笔 篇

第一节 书法概述

一、书法的概念

书法按其使用的工具不同,可分为毛笔书法和硬笔书法两种。它是以汉字作为表现对象,通过不同的线条运动及组合,写出既符合规范又具美感的汉字,抒发作者情感,给欣赏者以美的享受的一门艺术。

二、字体的演变

汉字的产生有一个很长的孕育过程。《周易·系辞》说:“上古结绳而治,后世圣人易之以书契。”这就是我们的祖先为了记事使用的“结绳法”,但这种原始的记事方法很不方便,也不便记忆。后来古人又创造出“刻契法”,即在陶器上或动物的骨头上刻契出一些线条、花纹或图形符号等。这便是文字的前身。东汉文字学家许慎在《说文解字》中说:“黄帝之史臣仓颉,见鸟兽蹄远之迹,知分理之可相异也,初造书契。”这就是后来流传于民间的“仓颉造字”之说。但实际上,一个民族的文字不可能由一个人创造出来。鲁迅先生说:“当时社会上的仓颉不止一个。有的在刀柄上刻一点图,有的在门户上画一些画,心心相印,口口相传,文字就多起来,史官一采集,便可以敷衍记事了。”(鲁迅:《门外谈文》)史学家、文字学家公认为:汉字起源于画图。

中国书法艺术从一种汉字的书写技艺,发展成为一门独立的造型艺术,中间至少经历了三千年的历史。大致可分为:萌芽期、成熟期和发展期三个阶段。从古文字的产生到秦王朝的建立是书法艺术的萌芽期,从汉初到唐朝是书法艺术的成熟期,自唐之后是书法艺术的发展期。其字体的演变脉络如下。

- (1) 上古文。在四千年前新石器时代,刻在陶器上的文字性符号就是上古文。
- (2) 甲骨文。在殷商时期刻在龟甲、兽骨上的象形文字,属大篆一类。
- (3) 钟鼎文。金文的旧称,是殷周时期浇铸或刻在青铜器上的文字,属大篆。
- (4) 石鼓文。也叫籀文,也属大篆体系。创于周代,是甲骨文、钟鼎文的继续。

(5) 小篆。秦统一六国后,秦始皇推行“书同文”的政策,命令丞相李斯在整理民间“草篆”的基础上对大篆进行了改革,制定了新书体“小篆”。

(6) 隶书。从篆书简化演变而来的,开始于秦代,通用于汉魏,汉代的隶书称汉隶,这一时期是隶书成熟阶段。

(7) 魏书。也叫魏碑,它属楷书范畴。约在公元 500 年前后出现在北魏碑板上的一种书体,它上承汉隶遗韵,下启唐楷先河,所以魏碑书体兼容隶、楷的风貌特征。

(8) 楷书。也叫真书、正书。它是由隶书、草隶演变而成的一种正规书体。始于汉朝末期,成熟于魏晋南北朝,唐朝最兴盛,一至通用于今天。唐人书法继承了魏晋、隋代书风,追迹钟繇、王羲之,各自又有创新,自成一格,如欧阳询、柳公权、颜真卿、褚遂良等书法家的楷书一直被后世所推崇。

(9) 行书。介于楷书和草书之间的一种书体,接近于楷书的叫“行楷”,接近于草书的叫“行草”。它是后汉刘德升所创,在晋代最盛行,善书写者,没有不习行书的。东晋王羲之被推为行书“书圣”。

(10) 草书。包括“章草”、“今草”、“狂草”三种,汉朝初期,由隶书的草写发展到“章草”,由于章帝喜此书体,专用在上奏时用,因而得名。也有一种说法,章草是秦末汉初写“急就章”用的一种书体。到汉末,又脱去草隶中的隶书笔画行迹,上下字之间的笔势,往往牵连相通,偏旁互相假借,成为“今草”。东晋王羲之的今草最佳。到了唐代,张旭、怀素等人将今草写得放纵,笔势连绵回绕,字形变化无迹,人称“狂草”。

黄惇先生在《书法篆刻》(高等教育出版社 1990 年版)一书中曾列举出“马”字的书体演变(见图 1-1)。



图 1-1 “马”字演变

从图中可以看出汉字的字形与书体的演变,实质上是融为一体的。

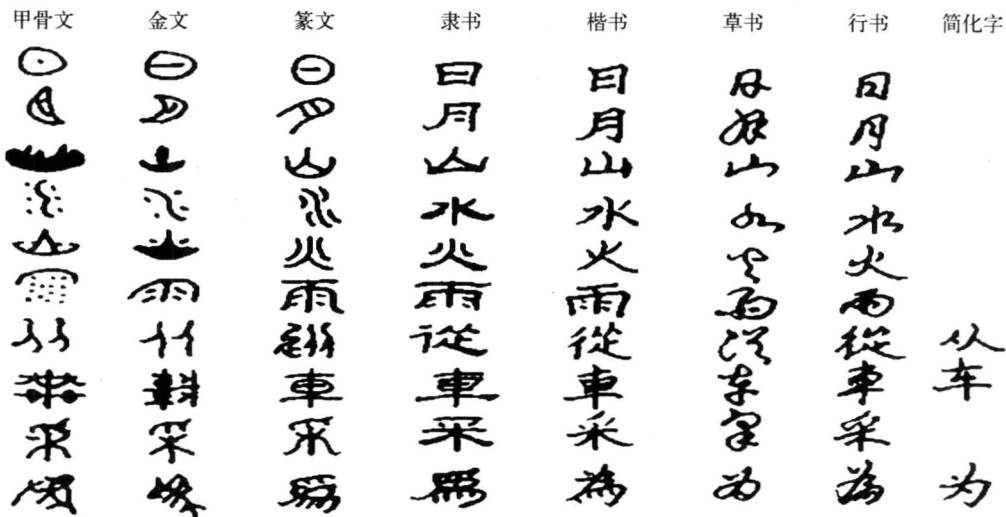


图 1-2 汉字发展演变举例

图 1-2 中各种书体之间的沿革清晰地折射出不同时代,不同类型的审美意识。这期间既有着劳动人民和文字学家的聪明才智,又凝聚着书法家对文字艺术美的创造。

三、书法课的性质

对于当代青年来说,学习书法首要是写好汉字。所谓“写好”,是指写出的汉字字体规范,形态美观,而且还要有一定的速度。要做到这一点并非容易。许多青年学生,甚至具有高等学历的青年,字写不好,也写不快,因而不只影响了自身的学习、工作,也影响着人际间的书面交往。究其原因,主要是在学习初始阶段就没有重视汉字的书写训练,对书法课的性质、意义认识不到位。

从广义上来说,书法就是书写汉字的方法;从狭义上来说,是指写字的艺术。但书法的本质意义是工具,因此书法课的性质是工具课,并且属于基础工具学科,不是纯艺术。每一个文化人都要过写字关。职业学校重点学习实用书法,提高书写能力,熟练地写出一手合乎规范、准确、端正干净而又美观的汉字,为将来工作或继续学习打好基础。

四、学习书法的意义和方法

书法是我国特有的传统文化艺术之一,是我国的国粹和瑰宝,也是世上绝无仅有的文字艺术珍品。书法是以汉字作为表现内容,没有汉字就没有书法,汉字为中华民族所独有。从量上看,汉字有好几个,并且是千姿百态;从质上看,每一个汉字都是音、形、义的结合体,多数汉字都由好多种点画构成,便于书写者从用笔、结体、字势以及神韵等角度表现作者的思想情感和书写个性。而西方等诸多国家的文字仅是由二十多个字母组成,在“因形见义”上无法同汉字相比,更谈不上用笔、结体、字势和神韵。我们应为我国的汉字而自豪。

我国历朝历代都十分重视书法。最早的文字即甲骨文就是应商王朝的需要而诞生的。周代就已经把书法列为“礼、乐、射、御、书、数”的“六艺”之一。封建社会的教育基础课就是练字。历史上从封建帝王、达官贵人到一般文人学士涌现出的有成就的书法家灿若星辰,无以计数。就当代而言,毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德等许多老一辈革命家也十分重视书法,并以自己的书法实践为我们树立了光辉的榜样。

书法是语文能力的重要组成部分。我们知道,文字的使用大致有两种形式:一是阅读,二是书写。从语文使用能力上看,不识字的人是能说,不能看,也不能写,这类人的语文能力,充其量只有二分之一的语言能力。而识字人中能看能说而不能写的,至少丧失了四分之一的语言能力。所以书法具有基础工具性、实用性以及实用价值。

书法与我们日常生活息息相关。在许多领域的环境美化上,气氛的烘托上,书法所扮演的角色,品位之高,是其他艺术样式所无法替代的。如北京 2008 奥运标志——“中国印”就是篆刻书法作品,这是中国书法走向世界的明证。

书法是许多专业学习和从业求职所必备的基本技能。从事财会、金融、文秘、档案、新闻、写作、教师、政法、美术、服装、旅游、商务服务等各类行业的职员,都要做文字工作,书写的优劣至关重要,显示出一个人的文化素质的高低。当每一位青年学生走出校门进入

求职场时,一手好字便会增添成功的机会。总之,一手好字,终身受益。相反,在填写个人自传履历表时,连自己的姓名、籍贯、单位、学校等文字都写得歪三扭四的人,招聘单位是不会录用的。

学习书法能有效地提高民族文化素质。汉字本身蕴含着我们先人的丰富知识、智慧和审美情趣,也蕴含着许多哲理。不懂汉字的起源、构造、演变发展的人,就无法步入书法艺术的殿堂。此外,在学画乃至音乐等姊妹艺术门类时,要习诵古人的诗文词曲名篇佳句,学习先哲的思想、人品,了解民族的历史。这对于我们知识的增长、情操的陶冶、审美能力的提高、爱国情感的培养等方面都是大有裨益的。

练习书法的过程也是锻炼身心的过程。提笔书写、讲求凝神静气,排除杂念,这与中医的气功之法又是相合的。从事书画的大师们如启功先生、齐白石先生等健康长寿,其秘诀就在于此。

学习书法的意义如此重要,我们都有写好字的迫切愿望,那么如何掌握练习书法的方法呢?

(一) 选择字帖

字帖是初学者的无声老师,初学者应当注意字帖的选择,因为选帖好坏对于起初的训练以及以后的发展有很大的影响。选帖有以下三条原则:

(1) 尽量选择接近真迹的范本。碑帖繁多,有墨迹,有碑刻;有初拓,有后拓;印刷质量有上有下。如果初学者错用字帖,将误入歧途,浪费时间精力。因此,选帖一定要慎重,拿不准时可请教周围书法行家或有关学术部门。优秀的范本会给初学者一个高层次的起点,使其今后的发展广有前景。

(2) 要大胆选择自己喜欢的范本。中国书法艺术有几千年的历史,名迹众多,风格各异,然风格并无高低之别,故只能选择不同风格的书法。自己的喜好就暗示了所选范本基本符合自己的情趣和偏爱。这将给初学者带来进步。

(3) 分阶段选择不同的范本。练习一段时间后,水平定会有所提高。相应地对碑帖的理解力和鉴赏力也会增长。此时需要再次选帖:其一,选择与第一范本风格相近的碑帖继续临摹深造;其二,由于书写水平和鉴赏力的提高,对原来不曾理解的书帖产生了新的爱好,可以更换;其三,对第一范本的风格依然喜欢,但感到美中不足,此时应选择能弥补不足的碑帖作为辅助范本。总之,在更换范本的过程中,应始终把握训练的主攻方向。

(二) 练习方法

范本选定之后,便开始练习了。摹临字帖是学习书法的主要手段。其训练步骤应是:观帖→摹帖→临帖→背帖。这是科学的“工艺流程”。

(1) 观帖。观帖是在动笔前不可缺少的环节,许多初学者容易忽视这一步骤。观帖是用眼观察,用心分析记忆的过程。要观清帖中的内容:格式、布局、字形特点、笔画特征及笔画顺序等。将观帖的收获与自己以前的书写习惯相比较,找出问题,方能在练习时“有的放矢”、“对症下药”,达到事半功倍之效。

(2) 摹帖。也叫拓帖。选用一张比较透明的薄纸蒙在字帖上,依据透出来的笔画轨迹,

认真描写。此法又叫“描红”。其具体方法又分为三种：一是双钩。即将字体的各个笔画的双边双线勾画，呈现出字的外形——“空心字”。再用墨将空白处填写。好的双钩本属“下真迹一等”，目前流行于世的王羲之系列法帖，大都为唐人双钩廓填本。二是单钩。即在透明纸上钩出字帖范本的笔画中的中锋线，然后沿中锋线将点画的外形写满。三是满摹。即在透明纸上用毛笔将范本字的外形摹写出来。摹帖作用在于纠正不良书写习惯。

(3) 临帖。临帖指对照帖字的范本而写。初临时应先求形似，即严格遵循帖上的范本，将每一笔画安放到准确位置。基本达到形似之后，再求神似。神，是指用笔的轻重缓急，笔画间的连带、呼应关系以及字体的取势。

(4) 背临。指不看范本，凭记忆背写帖中之字。背临是练习的高级阶段。背临对范本的形态可进一步放宽，而对范字的神态要求严格，即所谓“遗貌取神”之意。

(三) 学习书法应注意的问题

(1) 习字过程中要培养兴趣。每次练字时间不宜过长，练的字数也不可过多。不要把练字当作负担，更不必给自己制定固定的时间表。时间充裕时可多临摹，零散时间可练习个别难字，在没有书写工具时，想练就进行“书空”练习。“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”（《论语》），要把练字当作一种乐趣。

(2) 要增强信心，坚持不懈。初学时常遇到两种情况：一是无论怎么练也进步不大。这是因为学习方法有问题，如不按要求，不按步骤练习，抄书式的临帖，不用眼，不动脑，把练书法混同于一般的写字，依旧“我行我素”，为完成任务去应对等。二是刚练习时进步明显，再写一段后又停滞不前了。这主要原因是眼力低于手力。即鉴赏力跟不上，看不出自己差在何处。此时可暂停练习，搞点“场外指导”。比如看看书法理论，看看优秀作品，最好请行家指点一下，或找学友切磋交流。“独学而无友，则孤陋而寡闻。”（《礼记》）找出差距后，停滞不前的局面就会打破。

第二节 文房四宝

“工欲善其事，必先利其器”。这说明工具的重要性。毛笔书法的四种主要工具“笔、墨、纸、砚”被称为“文房四宝”。

一、毛笔

毛笔为文房四宝之首。古有蒙恬造笔之说，蒙恬为秦国大将。近代考古发现，西安仰韶文化的半坡遗址出土的彩陶上，就是用毛笔绘制的花纹。可见毛笔在秦代之前就已出现。蒙恬可能对毛笔制作工艺进行了改进。

(一) 毛笔的分类及性能

按写字的大小分，可分为大、中、小楷三种，此外还有屏笔、联笔、楂笔等。屏笔用于写条幅、立轴；联笔用于写楹联；楂笔用于写榜书、匾额等较大的字（见图1-3）。

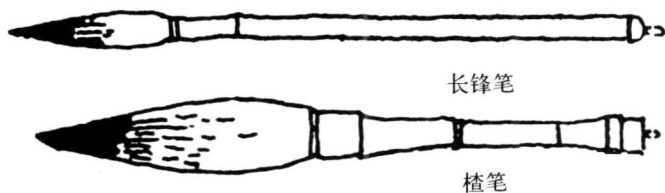


图 1-3 毛笔的分类

按笔锋的长短分,可分为长锋、中锋和短锋笔。按产地分,可分为“湖笔”和“湘笔”。“湖笔”指浙江湖州所产的笔,有一千多年的历史,名享海内外。“湘笔”主要产于湖南长沙,始于唐代,尤以小楷笔和兼毫笔著称。

按笔毫的软硬分,可分为硬毫、软毫、兼毫三种。硬毫,一般用猪鬃、狼毫、鼠须等质地较硬的动物毛制成。其性能是:刚健挺拔,富有弹性,写行书、草书时多用它。缺点是吸墨性差,易显枯瘦。软毫,一般用较柔软的兽毛或禽羽毛而制成。如羊毫、鸡毫等。软毫(特别是羊毫)性能是:性能柔软,吸墨性好,软锋灵活,写出的字圆润丰满。一般适宜写楷书、隶书、篆书。兼毫,一般用两种或两种以上软硬程度不同的动物毛配制而成。如兔毛与羊毛掺合一起。由于掺配比例不同,兼毫种类也较多。如:七紫三羊(即七分兔毛、三分羊毛),五紫五羊,三紫七羊等。兼毫笔性能是:刚柔相济,兼有前二者的特点。

(二) 毛笔的选择

学书法者都希望有一支好毛笔。好毛笔的标准是什么?即尖、齐、圆、健。

尖:指笔锋锐利,用笔调墨后仍锋利不变。

齐:用手将笔尖捏平后,笔锋是平齐的,没有参差不齐现象。

圆:指笔腹(笔肚)饱满圆实,用手指轻轻夹它,有扎实之感。

健:指笔毫有弹性,这样在提笔按笔时得心应手。

以上四条标准是指笔头,当然好笔还要笔杆挺直,俗话说“笔直”。这种握在手中才会灵活自如。

(三) 毛笔的使用与保管

一支新笔,多用胶液将笔头胶起来,为的是保护笔毫。在使用时应先用温水将笔毫浸泡开。但水不能过热,以免烫脱笔头或烫坏笔毛。不要性急,要等其自然发开。对于旧笔,每次使用,应先在清水中泡一下,这叫“养笔”。使用后,也要涮洗干净,然后将笔悬挂起来。值得注意的是不可用小笔写大字,防止损坏笔头。

二、墨

我国已有很长的制墨历史。据载,商代就开始使用天然“石墨”,汉代以后多用松烟、桐烟制墨。唐代最有名的墨工是奚氏父兄弟子。唐末,奚氏迁居歙州(今安徽歙县),此地有优质松木,便于取材制墨。奚氏制出的墨很得南唐后主李煜的赞赏,特宠赐他全家姓李,故有“李墨”之称。近代制墨业中,徽墨“曹素功”、“胡开文”最负盛名。

>>>>>>

（一）墨的种类

固体墨是将墨制成块状或圆柱状,可分为以下种类:

(1) 油烟墨。将桐油、松脂油、清油、猪油、沥青等掺合精炼而成油烟,再拌胶捣制而成。这种墨含油脂,光泽好,神韵足,渗透力大。但含胶重,更适宜作画。

(2) 松烟墨。是用松枝燃烧采烟灰与胶拌制而成。该墨质细色润,虽不乌但黑,有深沉古拙之感。但少光泽,易发灰色。

(3) 油松墨。将油烟与松烟按比例混合制成。它兼具油烟墨、松烟墨二者之长,胶水轻,色黑,光泽好,质地细,写字最宜。

(4) 药墨。在墨中掺入一些中药材,如麝香、珍珠、丁香、胡松、青皮等。此墨芳香扑鼻,据说可以治病。

液体墨,又叫“墨汁”。清代光绪年间,由谢松岱、谢松梁兄弟创制,取名“云头绝”。墨汁使用方便,省时省力,深受广大书画者的欢迎。现在流行于世的墨汁,当推“曹素功”、“一得阁”、“中华”等为代表。

（二）墨的选择

鉴别墨块有三种方法:一是看,光滑细腻者优,粗糙无光者次;二是嗅,清香芳郁者良,无香或臭者差;三是敲,声响清脆者好,声音闷滞者劣。

（三）墨的使用

使用固体墨,应先在砚池中注入适量清水,拿墨在水中缓缓研磨,做到重按慢移,保持转动方向一致,且均匀用力,研出墨才会柔和细腻。使用液体墨汁,如果墨汁胶质重,可适当加水,但不可将水直接加入大瓶内,以免变质,应另取一容器,用多少调多少,用后剩余也不可再倒入瓶内。

三、纸

造纸术是中国“四大发明”之一。公元105年,东汉蔡伦发明了用树皮、麻头、渔网造纸的方法。到了宋代,我国的造纸业相当发达。到了清代其水平更高,纸的品种、规格甚多,质地优良,如宫中使用的“清仿宣德宫笺”、“清仿澄心堂纸”、“清江藤纸”等。而作为书画用纸,要数“宣纸”最为理想。据说,宣纸为唐代孔丹创制。因产地在宣州郡(今安徽泾县),取名“宣纸”。其质地细密,洁白如玉,纤维长,化墨效果好,长期存放也不会变质,有“纸寿千年”和“纸中之王”之美誉。

（一）纸的种类及性能

(1) 宣纸。按制作工艺和性能的不同,可分为生宣、熟宣、半熟宣。生宣是直接从纸槽中抄出,再经烘干可直接使用的宣纸。性能是吸水性强,润墨性好,适合写草书和写意山水画。但对初学者来说,往往不易把握。熟宣,在生宣的基础上,经矾水等处理后便成为熟宣。若再经涂色、洒金、洒云母、涂蜡等工序可制成多种宣纸,如虎皮宣、槟榔宣、蝉翼宣、云母宣、玉版笺等。性能是施色不固不漏,但吸水性较差。半熟宣,在生宣造好后,用清水蒸一次,或用淡矾水处理一下,便成为半熟宣。它的特点是既部分保留了生宣的特点,又减少了吸水性,宜于书画。

(2) 元书纸。早在唐代时,它曾被视为上等纸,产于浙江富阳,主要以幼竹的纤维为原

料。其特征是：色黄质粗，吸水性较强，价格较便宜，很适合初学者使用。

(3) 毛边纸。以竹纤维作原料制成，价格低廉，但与宣纸一样具有吸水托墨之效，故可作为练习用纸。

(二) 纸的使用及保管

写字人应惜纸，尤其是宣纸，价格较高，在创作时方可使用，且要视情况选择合适的尺寸，以免浪费(有三尺宣、四尺宣、五尺宣乃至一丈多的宽幅宣)。平时练字不要輕易用宣纸，可选用元书纸、毛边纸、旧报纸。对宣纸的保存，要通风干燥，避免日光直晒，防虫子咬，要卷好，避免挤压成皱。

四、砚

砚，作为研墨调笔的工具，也有悠久的历史。据载早在秦代就出现砚，到唐代制砚业有很大发展。有“四大名砚”问世，即广东肇庆的端砚，安徽歙县的歙砚，山东潍坊的鲁砚和甘肃卓尼县的洮砚。千百年来，砚不仅是一种书画工具，又被当做精美的工艺品去精雕细琢。一方方砚纷纷被文人雅士、达官贵人竞相收集珍藏。有的好砚价格昂贵，炙手可热。

(一) 砚的种类

按产地分，除前面提到的四大名砚之外，还有山西的澄泥砚，宁夏的贺兰砚，贵阳的思砚，浙江的西砚，吉林的松花砚等。

按用材分，有石砚、泥砚、玉砚等。

(二) 砚的使用与保管

什么是好砚？一是用手触摸，手感湿润细腻者为好砚；二是用手掂掂分量，沉重者为好砚；三是贮水后，不易于涸者为好砚。砚上面最好配以砚盖，加以保护，用以防尘。每次用后应用清水洗净，再放入少许清水，叫“养砚”，切不可让残墨留在砚里，防止剥损砚石。由于好砚价贵，初学者选用一方石质较细的砚就可以了。至于用墨汁书写，可不用砚，随便用碗、碟之类就行。

五、其他书法工具

“文房四宝”是主要的书法工具，还有一些辅助性工具，列述如下。

(一) 毡垫

毛笔书写用的纸，吸水性较强，能渗墨液，所以在书写时须在纸下垫一层毡垫。一般是用羊毛毡，也有用绒面纸或其他材料的。毡垫要平整不宜太厚，并具有一定的吸水性。用毡垫的用意是保护书写的作品不被玷污。

(二) 镇纸

镇纸又称“镇尺”，是用来镇压纸张、字帖或其他书籍的。目的是不让纸面来回移动，或不受周围书帖的干扰。镇纸的材料有石、青铜、檀木等。总之要有一定的重量。

(三) 笔筒与笔架

笔筒是插笔用的。有竹筒、木筒、泥筒、玻璃筒及陶瓷筒等。笔架分立式与卧式，立式笔架用于挂笔，卧式笔架是书写间歇时放笔的。笔架有木架、石架、陶瓷架等。

第三节 书 写 姿 势

一、坐姿

写毛笔字以坐姿为主。一则练二三寸大楷字无须站立,坐着写就行了;二则坐着省力又利于凝神聚气,注意力容易集中。

正确的坐姿应该是“头正、身直、臂开、足安”(图 1-4)。

头正,指书写时头要摆正,不可偏侧。常见偏侧,往往与执笔的姿势有关。

身直,指身体要平正、坐直,两肩齐平,当然直立不是要昂首挺胸,而应该肩背放松,自然下沉,身子略向前倾,胸口与桌面保持一拳多的间隔,切忌弯腰驼背,甚至将下巴枕靠在左手背上。

臂开,指手臂要往前伸开些,同时两臂的肘关节也要向左右撑开,两边基本匀称。

足安,是指两只脚自然地平稳着地,不可脚跷二郎腿,不能双脚向前伸直,或一条腿架在另一条腿上面,这些姿势均不可取。两腿左右略微分开,其位置与肩宽基本相等,肌肉放松。

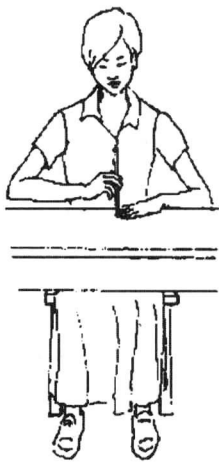


图 1-4 坐姿

二、立姿

写比较大的大字必须站着,一则字大,笔画长,坐着写就够不着;二则坐着看大幅作品视线有偏差,不如站着居高临下准确,看的也全面。

站着写毛笔字身子可略往前倾,头部正直稍微有些下俯,左手掌按住桌面上的纸,右手近于伸直,执笔的姿势也要随着站立而改变,手掌下覆,手背与手臂几乎成一平面(图 1-5)。

两脚分开站稳,双足之间的距离与肩宽大致相等。书写时用手腕、手臂的运动来完成;如果写特别大的字,甚至要用腰部的运动来书写,两脚可再分开些,使书写动作更大一些。执笔方法也应随之而变化。因特大的字要用大斗笔,蘸墨后分量不轻,如果仍然五指执住笔杆,恐怕不堪重负,应该使虎口紧靠笔杆,五指整把抓住斗笔的圆形根部,书写要用腕、肘、臂、腰的联合协调动作来完成。

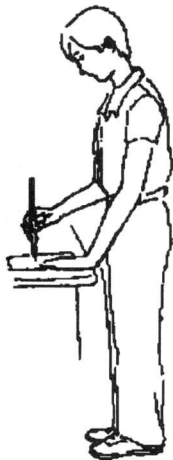


图 1-5 立姿

三、蹲式

蹲在地上,两脚分开,略比肩窄,左手按纸,右手悬臂执笔,一般是在大的厅堂空地上写,便于把握通篇章法,这种姿势适合于巨幅长篇(写巨幅作品时脚可踩在作品上面)。