

# 书法教程

谢德萍

《书法教程》编写组

三子  
能成上下皆為古

家  
文字無不奇

下  
月  
九  
青  
為  
之  
寐  
在  
金  
端

和  
何  
五  
抄  
四  
第  
三  
考  
考  
一  
每  
回

和  
何  
五  
抄  
四  
第  
三  
考  
考  
一  
每  
回

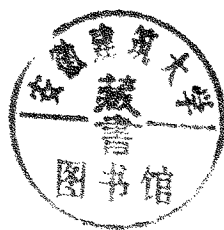
生  
原  
一  
九  
八  
四  
年  
十  
月  
第  
一  
次  
印  
行  
第  
二  
次  
印  
行  
第  
三  
次  
印  
行  
第  
四  
次  
印  
行

中国商业出版社



# 书 法 教 程

主编 朱儒楚  
编委 (以姓氏笔画为序)  
王爱林 朱儒楚  
汤家梁 张小林



中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

书法教程/《书法教程》编写组编. —北京:中国商业出版社,1995.5

ISBN 7-5044-1479-4

I. 书… II. 书… III. 书法—教材 IV. J29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 08497 号

**责任编辑:刘万庆**

**特约编辑:张 辉**

**装帧设计:郭同桢**

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国石油报社印刷厂印刷

787×1092毫米 16开 印张:14.5 字数:383千字

1995年5月第1版 2000年1月第9次印刷

定价:14.80

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 编审说明

本书是适应大中专技校书法教学需要而编写的,同时也适合一切具有中等或中等以上文化程度的书法爱好者研习书法之用。

书法,是中国传统文化的重要组成部分,它不仅具有很强的实用功能,而且还具有很高的审美价值。本书在编写时,注重从以上两个方面入手;既着重书法技能训练的指导,又注重书法基本理论的阐述,尽量使古今深奥简约的书法理论深入浅出、易于理解。同时力求使书法研习者不仅懂得如何去练字,而且能理解书法艺术的本质及特征,在不断提高书法艺术欣赏能力的基础上,进入书法美的创造阶段。

本书上、中两卷分别介绍了毛笔书法与硬笔书法的基础知识、基本笔法和结体。其中又以楷书、行书为主。这不仅是出于楷、行两种书体具有广泛的实用性,也在于它们是练好别种书体的基础。下卷欣赏与创作两章中,以欣赏为重点,重在从美学的角度阐释怎样去欣赏书法美;考虑到本书读者为非艺术专业学生,故对书法创作仅作常识性的介绍。附录中选编了美术字书写方面的内容,是考虑到它在日常工作和生活中有着较强的实用性。值得说明的是,“美术字书写”不属于“书法”的范畴。

参加本书编写的同志,均是长期从事书法教学和书法研究的大中专技校教师。所以,在书法理论阐述上能做到深入浅出;在技法训练指导上能注重可操作性;在文字表述上,能做到精炼、准确;在要求知识系统全面的同时,力求内容、文字的精炼,并符合教学规律;在文字阐述的同时,大量配以笔画图例、例字、古今名家碑帖等,以此作为教与学的重要辅助手段。

全书结构严谨,内容全面,深入浅出,基础训练讲究实用和实效,艺术鉴赏重在引导。既有书法深度的开掘,又有书法广度的拓展。经审定,本书可作为大中专技校书法课程教材,亦可供作高等院校、电大、函大、夜大等非艺术专业教材,还可供广大书法爱好者自学参考。为配合本书教学,本书编写组同时组织编写了《书法基础练习册》(毛笔、硬笔二分册)配合教学使用。

参加本书编写工作的有:汤家梁(第一、二章)、张小林(第三、四章)、王爱林(第五、六章)、朱儒楚(绪论及第七、八、九章),全书由朱儒楚担任主编并总纂。书名由中华书学会会长、中华书院院长、文化部研究员、著名书法家谢德萍题签。

本书在编写过程中,参阅了《书法基础教程》(邹兰春主编,安徽教育出版社出版)和《书法篆刻》(黄惇等主编,高等教育出版社出版)等书,在此谨向有关著作者表示诚挚的谢意。本书在编写与出版发行过程中,得到国内贸易部教育司有关领导的指导与支持,同时得到许多学校领导和老师的大力帮助,在此一并表示诚挚的谢意。

限于时间仓促和编者水平有限,书中疏漏、错误之处在所难免,敬请广大读者不吝批评指正,以便今后不断修订完善。

《书法教程》编审组

1995年4月

# 目 录

绪篇.....	(1)
〔思考与练习〕.....	(7)

## 上卷 毛笔篇

第一章 “文房四宝”及其它工具.....	(8)
第一节 笔.....	(8)
第二节 墨.....	(9)
第三节 纸.....	(11)
第四节 砚.....	(14)
第五节 其它书法工具简介.....	(12)
〔思考与练习〕.....	(12)
第二章 姿势与笔法.....	(13)
第一节 书写姿势与执笔方法.....	(13)
第二节 笔法.....	(15)
〔思考与练习〕.....	(19)
第三章 楷书.....	(20)
第一节 基本点面的写法.....	(20)
第二节 结体的原则与类型.....	(48)
〔思考与练习〕.....	(54)
第四章 行书与草书.....	(56)
第一节 毛笔行书.....	(56)
第二节 毛笔草书.....	(71)
〔思考与练习〕.....	(76)

## 中卷 硬笔篇

第五章 硬笔书法基础知识.....	(77)
第一节 硬笔书法的概念及其特点.....	(77)
第二节 硬笔书法工具.....	(78)
第三节 书写姿势与运笔要领.....	(81)
〔思考与练习〕.....	(83)
第六章 硬笔楷书.....	(84)

第一节 基本点画的写法 .....	(84)
第二节 常用部首及例字 .....	(93)
〔思考与练习〕.....	(117)
<b>第七章 硬笔行书</b> .....	<b>(118)</b>
第一节 行书的种类和基本要求.....	(118)
第二节 行书部首的写法特点.....	(120)
第三节 行书结体的基本原则与方法.....	(122)
〔思考与练习〕.....	(131)

## 下卷 欣赏与创作篇

<b>第八章 书法艺术欣赏</b> .....	<b>(132)</b>
第一节 书史简述.....	(132)
第二节 书法是一门特殊的造型艺术.....	(151)
第三节 怎样欣赏书法作品.....	(155)
〔思考与练习〕.....	(161)
<b>第九章 书法作品的创作</b> .....	<b>(162)</b>
第一节 书法作品的构成.....	(162)
第二节 书法作品的创作要旨.....	(172)
〔思考与练习〕.....	(174)
<b>附录一 美术字的书写</b> .....	<b>(175)</b>
<b>附录二 历代书法名作选</b> .....	<b>(184)</b>
<b>附录三 硬笔书法范字</b> .....	<b>(218)</b>

## 绪 篇

### 一、汉字的起源与书法的产生

中国书法是以汉字为其表现对象的。纵观几千年的书法史，中国书法从汉字书写的技巧发展成一门独立的传统的视觉艺术，几乎是与汉字的产生、演变和发展相同步的。世界各民族都有自己的文字，当然也会有文字书写的技巧，但为什么唯独汉字在书写技巧的基础上能发展成为一门有着自身规律和理论的艺术呢？中国书法的艺术魅力何在？如何欣赏书法作品？如何在练写好汉字的基础上进行书法创作？这些问题是每一个有志于学习书法的人不能不认真思索的。

#### (一) 汉字的起源

汉字的产生，有一个很长的孕育过程。《周易·系辞》称：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”最早我们的祖先是采用“结绳法”来记事的。大体上是大事打上个大结，小事打小结。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楔出一些线条、花纹或图形符号等。用这种方法记事显然方便得多，也比较清楚。这从我国考古发掘出的大量新石器时代的陶器及工具上均可见到。但这些具有记事功能的图形符号还不能称为文字。直到后来统治阶级中一些专门从事史迹记载工作的人（史官）将流行于民间的记事符号中的图形加以整理、加工、改造，于是才产生了汉字。汉·文字学家许慎在《说文解字·叙》中说：“黄帝之史臣仓颉，见鸟兽蹄迒之迹，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仅由一个人创造出来，而是众人长期共同创造的结果。《荀子》中说：“好书者众矣，而仓颉独传者，一也。”鲁迅先生说得更明白：“当时社会上的仓颉决不止一个。有的在刀柄上刻上一点图，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》）。这中间有一点是为史学家、文字学家所公认的：汉字起源于画图。说得具体一点，我们的祖先为了达到记事的目的，便创造出一些对自然物象进行摹仿或概括的“图形”、“符号”，此后这些图形、符号又不断地被人们加工、改造，直至一些“史官”在此基础上整理、创造出最初的文字。

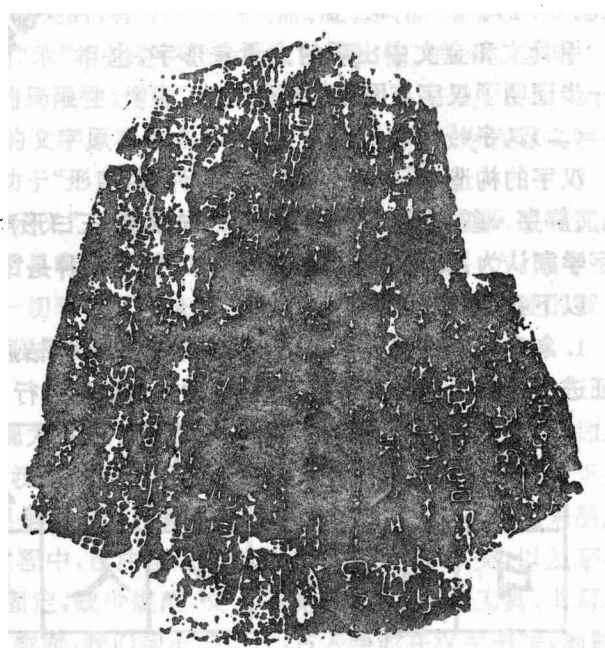


图0-1 甲骨文

至今可以考证的最早的汉字是商代的甲骨文和金文。下面作一简单的介绍。

甲骨文(图 0—1),于河南安阳小屯村出土。据说是公元 1899 年,我国清代小说家王懿荣、刘鹗在购买中药材“龙骨”(实际上是一些动物的骨头和龟甲)时,无意中发现上面刻有一些“符号”和“图形”,后经考古学者的研究、考证,确认为中国古代的一种文字,其内容多为求神占卜方面的,故又被称为“甲骨卜辞”。此后经考古工作者不断发掘,共得这类甲骨约 15 万片,单字总数达 4600 多个。这中间除少数数字至今仍不能确定其含义外,大多数均可辨认。

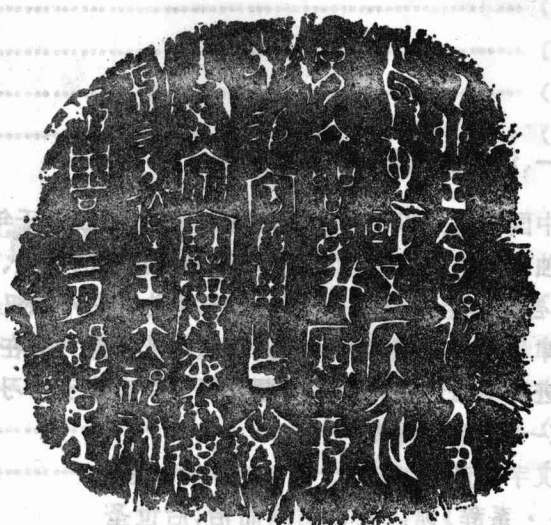


图 0—2 钟鼎文

金文,因大都发现于考古出土的商代钟、鼎等青铜器上,故又称为“钟鼎文”。商代早期的金文中主要是一些图腾族徽的图象文字,至商代晚期的青铜器上才有铭文,最多的一篇铭文达几十字。而到西周时期,金文已趋成熟(图 0—2)。

甲骨文和金文中出现的大量象形字,也进一步证明了汉字与图画的密切关系。

(二)汉字的构造

汉字的构造,历来有“六书”之说。许慎在

《说文解字·叙》中说:“一曰指事,二曰象形,三曰形声,四曰会意,五曰转注,六曰假借。”但后世的文字学家认为,真正的造字法只是前四种,后两种是“用字法”。

以下我们对四种造字法作一简要介绍。

1. 象形法 许慎说:“象形者,画成其物,随体诘屈,日月是也。”这是一种根据自然物象的形体特征进行摹画而创造文字的方法,这种方法简便易行,是汉字中最原始的造字法(如图 0—3)。

日	月	山	水	人	目	木	果	电	马

图 0—3 象形法

2. 指事法 指事法是对象形法的一种补充。因为生活中有些抽象的事物,很难描绘出其图形,于是古人便在象形法的基础上创造出“指事法”。许慎解释道:“指事者,视而可识,察而见意,上下是也。”意思是可从字的表面形态上审视出它的抽象含义(如图 0—4)。

上	下	本	末	刃	立	天

图 0—4 指事法




3. 会意法 会意法是象形法的一种拓展。许慎说：“会意者，比类合谊，以见指挥，武信是也。”意思是说，把两个或两个以上的象形字组合在一起，来表示一个新的意思。例如“武”是由“止”、“戈”组成，“止”——表示脚趾，代表“人”；“戈”——表示一种兵器，合在一起就是“人扛着兵器”，即用武的意思。又如“明”——古文写为，即日、月组合，表示明亮的意思(图 0—5 是另外一些由会意法创造的汉字)。



图 0—5 会意法

4. 形声法。形声法也是对象形法的进一步拓展。古人将本质相同的一类事物并列在一起，赋予它们一个共同的义符(表义的符号)作为“形旁”，然后再根据各个事物称呼的不同，标以不同的“声旁”，从而组合成许许多多的字。例如与“水”相关的，有“江、河、湖、海、流、津、渭”等；与“木”相关的有“树、林、植、松、柏、枝、根、桃、梅、梨”等。与“禾”相关的，有“种、稻、秧、稞、稼、稍、秋、稠”等。形声字的出现，大大地克服了古汉字“以形示义”的局限性，增强了汉字的表现力。从现今的汉字来看，最多的就是形声字。试想，在世界上以形示义的文字原有许多种，但多已湮灭了，而为表音文字所替代。汉字之所以能发展延续至今，不能不归功于“形声法”。

综上所述，汉字最重要的特点就是“以形示义”。它或是对自然物象作简洁的描摹，或是抓住自然物象的某一特征加以形象的概括，或是运用具有特定意味的线条(如曲、直、正、斜、方、圆等)和点画来表示某种抽象的含义。总之，汉字较之一切表音文字来说，有着无可比拟的丰富多变的视觉形象。这就是书法艺术之所以能够产生并不断发展的根本原因。

### (三) 书法的产生

在汉字产生后的最初阶段，“书法”仅表现为古人书写汉字的技巧，还不能称其为艺术。如果以历史年代来界定的话，大约在西周晚期以前，汉字尚处于甲骨文和金文的前期阶段。从流传下来的这些文字来看，虽然古人在刻制(甲骨文主要是用刀刻在骨头和龟甲上的，仅有少数是用朱墨所写的；金文是先刻在模具上，再浇制出来的。)过程中，已注意追求线条美，单字的形体美，以及字与字之间的排列美，但由于当时汉字的形体尚未固定，缺少规范，文字不统一，加上书写工具、书写材料的限制，书法实际是处于“无法”可依的情况。然而，我们却不能忽视，古人当时在汉字书写(刻制)中就十分注意其视觉形象的美，如甲骨文线条的瘦劲、时有锋芒，并具有多种形态，字与字之间的排列错落有致等；金文的线条丰满、柔韧、凝重，字体比较端庄、稳重等。而正是这种追求美的实践，为后来书法艺术的正式产生及发展奠定了基础，也给后世的书法艺术家以丰富的启示。

书法艺术的产生时期大约为西周晚期至秦代。西周晚期，金文已趋成熟，字形结构愈加稳定，从流传下来的这一时期的铭文(如《毛公鼎》、《散氏盘》，图 0—6、0—7)来看，线条圆浑纯正，字体雍容、自由，规整中而又有变化，章法谨然有致。这些特点一直为后世的书法家所看重。这种追求汉字书写的视觉形象美的高度自觉性，预示着一门新的艺术即将诞生。

书法艺术从萌芽状态到发展为一门成熟的艺术，经历了一个漫长的历史时期。而促使这一过程完成的因素主要有以下几点：

一是汉字起源于画图，它自身的“以形示义”的本质特征，为书法艺术提供最初的表现对象。所

以历来有“书画同源”之说。

二是汉字在使用过程中为满足统一化、便捷化的实用性需要,其书体、字形也在不断地演变。书体自大篆之后出现了小篆、隶、楷、行、草等多种书体;字形(包括笔画形态)也循着从繁到简、从象形到逐步概括、抽象的大轨迹不断变化。这不仅丰富了汉字的视觉形象;而且也增加了汉字的抽象意味,使得书法艺术逐步发展成为一种直观的视觉形象与非直观的抽象性、象征性意蕴的二者巧妙结合的艺术。

三是随着毛笔、墨、纸等书写工具、书写材料的发明,也使得书法艺术获得了更为适宜的表现媒介。

四是汉字作为一种书面语言;其本身就具备表情达意的功能。通常口语的表达常以声调、语气、节奏、表情的变化,反映表达者的思想、情感、性格、素养等;书法作为一种书面语言的表达,也同样可以凭借笔形、字势、行气、布白、意蕴等的变化去反映书写者的思想、情感、个性、素养、心境等,所以人们才有“书为心画”之说。几千年来,许多杰出的书法家通过书法作品来抒发自己的襟怀、志向,表现自己的个性和审美情趣;同时也通过书法作品来美化环境、装点河山、激励后人。书法作为中华民族传统文化中的一颗璀璨的明珠,实在是功不可没。

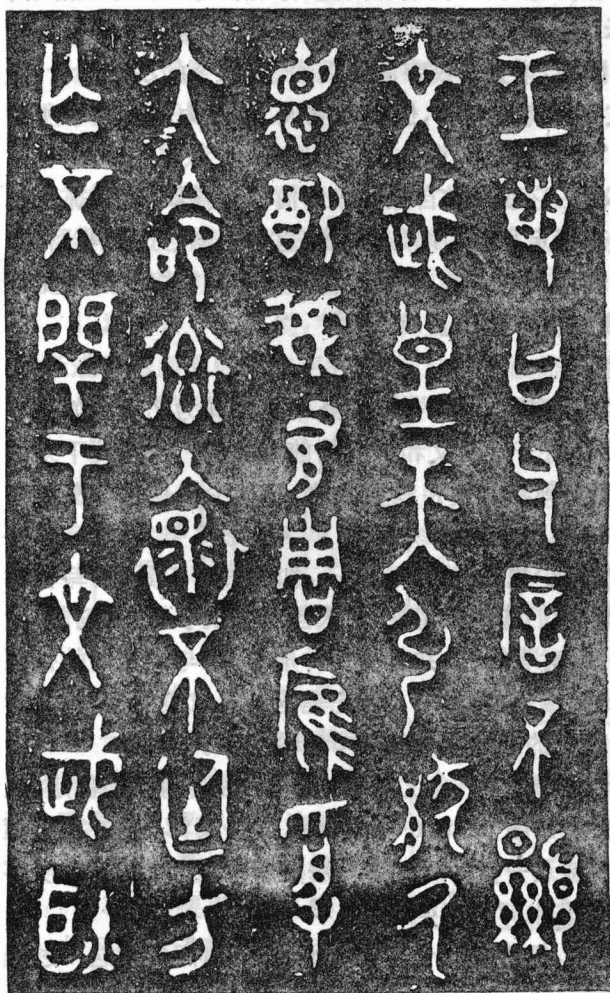


图 0-6 周·《毛公鼎》



图 0-7 周·《散氏盘》

## 二、学习书法的意义

对于当代青年来说,学习书法的首要意义还在于写好汉字。所谓“写好”汉字,是指能写出一手字体规范、形态美观的汉字,而且还应具有一定的速度。要做到这一点并非易事。当今许多具有高等学历的青年,不是写不好字,就是写不快字,因而不仅影响了自身的学习、工作,也影响着人际间的书面交往。造成这种现象的原因,主要是在学习初始阶段就没有重视汉字的书写训练。汉字不同于一切表音文字(仅是一些抽象的符号),只有将汉字书写训练与学习民族传统文化联系起来,才能说是真正重视了汉字书写训练,同时才能较快地练好字。

所以,学习书法的另一层意义就在于它能有效地提高我们的民族文化素质。汉字本身孕含着我们先人的丰富知识、智慧和审美情趣,也深蕴着许多哲理。学习书法离不开学习汉字。不懂得汉字的起源、构造、演变发展的人,就无法踏入书法艺术的殿堂。此外,在学习书法的过程中,必然要涉及文学、绘画等姊妹艺术,要习诵古人的诗文佳作,学习先哲的思想、人品,了解民族的历史。这对于增长我们的知识、陶冶情操、提高审美能力,乃至弘扬民族优良传统、增强民族自信心等均是大有裨益的。

学习书法有一定的难度。所以贵在持之以恒,要“拳不离手,曲不离口”地经常练。同时,也要象读书一样,博览、精读、研习前人的碑帖;这些对于培养我们的意志力和勤奋、严谨的作风,均是大有好处的。

书法临习时,讲究凝神静气,排除杂念,这与中医的气功学又是相合的。所以学习书法也是一种身心锻炼。书法家往往长寿,其原因就在于此。

## 三、学习书法的要领

无论是从练好字的角度,还是从学习书法艺术的角度,均需得其要领。古人关于学习书法的方法经验有许多论述,本书仅择其要,概括为八个字:选帖、用帖、养性、修身。

### (一)选帖

选取恰当的字帖是每一个学书者学前的一项重要准备,其意义一点不亚于对笔、墨、纸、砚的准备。因字帖不仅是学书者的“课本”,也是半个“老师”。现在书店内历代书法名家碑帖品种很多,版本也很多,常常让初学者难以选择。那么如何从中选购最适合自己的字帖呢?这里仅提出几条原则性的方法。

1. 征询老师或行家的意见 重在征询老师或行家的意见和经验,以便对照自身的具体情况,决定取舍。此时须虚心多问,既不可固执己见,又不可盲从。

2. 多览、慎选 在决定购买之前,一定要尽量多看一些种类的帖本,以便有充分的比较、鉴别,以免买后后悔或经济上的浪费。

3. 根据自己的性格、书写程度去选帖 由于个人的性格、审美趣向所致,对字帖常会有个人的偏好。一般说来,应选购自己喜爱的或感到亲切(似曾相识)的帖本。因为这可以激发自己的学书兴趣,也易于练习。但值得注意的是,要切合自己当时的书写程度。有些学书者眼高手低,结果因帖本难度过大,不易临写,反而挫伤自己学习的积极性。对于初习书法的人来说,一般应先选楷书字帖,而且应先精炼一本字帖,练到一定程度后再考虑换帖,切不可“朝三暮四”或同时练几种帖。

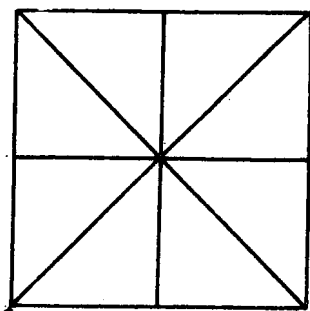
4. 选取较好版本的字帖 有些名家的碑帖,因后人多次拓印,或是不清楚,或是有失原作的真貌。因此,我们在选帖时,要尽量选取那些原拓本或比较清楚并不失原作真貌的帖本。

## (二)用帖

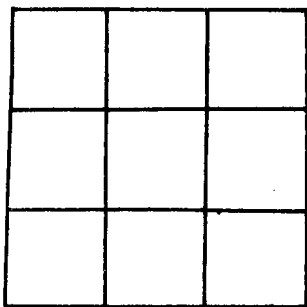
选定了字帖,如何去使用呢?可概括为四个字:摹、临、背、读。

摹帖,类似小学生的“描红”,即用透明纸蒙在帖本上,先勾出其轮廓,再按其轮廓运笔。摹帖的好处在于易掌握帖本间的架结构,但由于此法过于复杂呆板,现在多不采用。

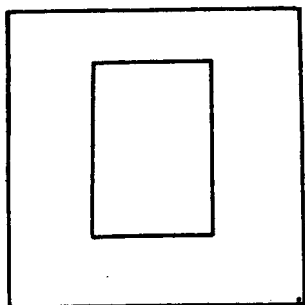
临帖,又称对临。即将帖本放在面前,边看边写。临帖的要点首先在于训练观察力,如帖本字笔画的粗细、长短、欹正,笔画与笔画之间的书写顺序、组合关系。要通过训练,不断地提高自己的观察力,最终达到准确地写出帖本字的原貌来。为了便于观察,对临时最好采用画有字格的本子去练。常用的字格本有三种:米字格、九宫格、回宫格(图0—8)。临帖的第二个要点在于正确地掌握好笔法。对于字的每一个笔画,均应做到“一气呵成”,即不能来回作几次填补。这就要在看清帖本字笔法(分析好其如何起、行、收笔,如何运用提、按、顿、挫、转、折等)的基础上,准确地运笔。临帖的第三要点在于“意在笔前”,临帖忌“看一笔、写一笔”式的机械摹仿。应先仔细观察、分析帖上字的总体特点、字的形体、间架结构、疏密关系及至笔画形态、笔法等,然后再自信地运笔临写。当然要完全做到“成竹在胸”,是需要较长一段时间练习的。



米字格



九宫格



四宫格

图0—8

背帖,即背临。当临帖达到比较熟练的程度时,可以把帖本撇开,凭着头脑对帖本的记忆去临写。背临比起对临来说,难度要大一些。如果说,对临主要求“形似”的话,那么背临则主要求“神似”。背临的好处是不受工具、时间、地点等限制,随时、随地可以进行。古人常采用画沙、画地、画桌、画被,甚至空画的方式。明·董其昌说:“余学《兰亭》,皆以意背临,未尝对古刻,一似抚无弦琴者。”通过背临常常可以将前人的笔法、结体的特点融汇于心,这样在精通一家、博采众家之长后,自己的风格便会萌生出来。

读帖,指对字帖的揣摩、研读。其内容包括对笔法、墨法、结体、章法乃至风格、神韵等诸多方面研读。读帖是对于临帖的必要补充。因为对任何一位书法家来说,都不可能遍临前辈的帖本,而仅能择其若干临习,大量地靠“读帖”去汲取营养。“读帖”与“临帖”之间,又具有相辅相成的关系。清·包世臣在《艺舟双楫》中说:“然拟进一分,则察也进一分,先能察而后能拟,拟既精而察益精。”

由此可见,对于字帖,的确有一个运用得当的问题。有的帖本须认真反复地去临写,有的只需时去玩味、观赏。而其中的界限是很难具体划分的,要看学书者的自身情况。

## (三)养性

所谓养性,是说培养良好的性格和气质,这对于学习书法是很重要的。

如临帖时要心静气平,专一而无杂念;否则心中浮躁或漫不经心,均不会有什么收效。临帖要天天坚持,不能忽冷忽热,更不能一曝十寒。先专心练一本帖,直至从形、神两方面均能领悟为止;再考

虑换其它字帖，切不可三心二意，凭一时的兴趣。

学习书法，要循序渐进，一步一个脚印；切不可急于求成，图走捷径，或眼高手低，想入非非。当然也还有一个方法途径问题。一般说来，应先练楷书，后练行书等别体；先练写1—2寸见方的字，再练写小字或更大的字，先练笔法、结体，再练章法等。

学习书法，要有耐心，因为任何一门技巧的掌握和提高，总有一个量变与质变交替进行的过程，书法也一样。许多学书者往往会困惑自己进步不快而产生焦虑之心。其实只要方法正确并坚持不懈，进步是肯定有的，只不过自己有时尚未觉察罢了。在经过一定阶段之后，技艺往往会有一种“飞跃”般的突进。

总之，学书贵在坚持不懈、持之以恒，要注意培养自己坚强的意志。这方面，前辈书法家为我们留下了许许多多的佳话。如南朝书法家智永和尚，自闭于书斋几十年，用坏的笔堆积如一座小山丘，写了近200万字。清代包世臣，年轻时被乡里视为奇“笨”、奇“拙”、“不可造就”之材，然而由于他发愤学书数十年，最后成为一位大书法家和书法理论家，著有书论《艺舟双楫》。

#### (四)修身

修身，是指要加强品德、文化、艺术等修养，从多方面提高自身的素质。

古人说：“人正则书正”。就学书者而言，首先应端正态度。书法不是雕虫小技，更不是装点个人、沽名钓誉的手段。而是一种高雅的艺术，是为人民服务的本领。书艺无止境，要虚心谨慎，长期研习，广泛学习。

书法艺术，源于生活，源于实用，所以学书者也应热爱生活，勤于参加各种实践。实际上，书法上的一些理论与生活中的哲理和实践中的原理有着千丝万缕的联系。

书法与文字学、文学、绘画、音乐、舞蹈等其他艺术，也存在着密切的联系。不断地拓展自己的知识阅历，提高自身文化素养和审美能力，对增进书艺是十分有益的。所以前人说“功夫在书外”。

#### 〔思考与练习〕

1. 汉字的起源和发展与书法艺术的产生和发展有何关系？
2. 学习书法的重要意义是什么？结合现实，谈谈你的认识。
3. 选购字帖时要注意什么？
4. 用帖包括哪些具体内容？临帖时须注意什么？
5. 为什么说学习书法须“养性”、“修身”？

# 上卷 毛 笔 篇

## 第一章 “文房四宝”及其它工具

“文房四宝”指的是毛笔书法的四种主要工具：笔、墨、纸、砚。几千年来，我们的祖先从发明制造出来到不断地改进它们，付出了辛勤的劳动。书法之所以能成为中华民族的艺术瑰宝和文化精萃，与这四种工具是分不开的。作为书写工具，它们各自的功能特性且不说，单看我们先人在制作过程中所持的虔诚态度和无数心血，就足以说明它们无愧于“四宝”之称。东晋·卫铄在《笔阵图》中写道：“笔要取崇山绝仞中兔毫，八九月收之，其笔头一寸，管长五寸，锋齐腰强者。其砚取煎涸新石，润涩相兼，浮净耀墨者。其墨取庐山之松烟，代郡之鹿角胶，十年之上，强如石者为之。纸取东阳鱼卵，虚柔华净者。”这四种工具的佳品，其本身就是充满美感、富有很高审美价值的艺术品。

### 第一节 笔

毛笔，为文房四宝之首。古有蒙恬造笔之说。蒙恬为秦国的大将。但近代考古发掘中发现，早在春秋战国时就已经有了毛笔。另据考证，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。总之，毛笔在秦之前就已出现，蒙恬可能在毛笔的制作工艺上作了较大改进，故后人便将制笔的功劳归于他一人。

#### 一、毛笔的种类及性能

毛笔按不同的标准可以划分为不同的种类。

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

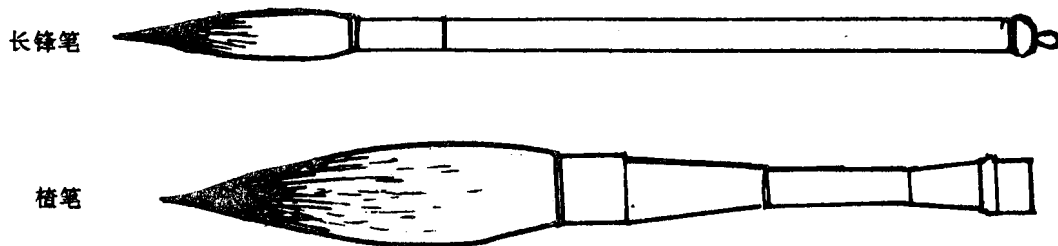


图 1—1

按笔锋的长短分,通常分为长锋、中锋和短锋笔。

按笔的产地分,通常有“湖派”和“湘派”之别。“湖笔”是指浙江湖州所产的笔。湖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,尤以产小楷笔和兼毫笔著称。

按笔毫的软硬度分,可分为硬毫、软毫、兼毫三种。硬毫,一般用兔毛(又称紫毫)、狼毫、鼠须等质地较硬的动物毛制成。其性能特点是:刚健挺拔,富于弹性,在书行草时多用它,因其使转方便,易于得势。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制成。如羊毫、鸡毫等。也有用小儿的胎发制作。软毫(特别是羊毫)笔的特点是:性能柔软、吸墨性好、转锋灵活,写出的字圆润丰满。一般适宜写楷书、隶书、篆书等;兼毫,一般是用两种或两种以上软硬程度不同的动物毛配制而成。如兔毛与羊毛掺合在一起。由于软、硬毛的搭配比例不同,兼毫的品种也较多。如:七紫三羊(七分兔毛、三分羊毛,下同)、五紫五羊、四紫六羊、三紫七羊等。兼毫笔的特点是:刚柔相济、兼有前二者的特点,但由于受硬毫限制,一般不能制作大笔,且使用寿命不长。

## 二、毛笔的使用与保管

### (一)毛笔的选择

学书者都希望能有一支优质毛笔。那么如何选购毛笔呢?一般说来,一支好的毛笔应具备四个基本条件:即尖、齐、圆、健。

尖:指笔锋锐利,即使调墨后仍能锋利不减。

齐:用手将笔尖捏平后,笔锋是平齐的,没有参差不齐的现象。

圆:指笔腹(笔头的中间部位)饱满圆健,用手指轻夹它,会有扎实的感觉。

健:指笔毫有弹性,这样在提按时方能得心应手。

以上四点主要是针对毛笔的笔头而言的,因为笔头是毛笔的主要部分,所以是关键。此外,一支好笔,其笔杆要直,这样握在手中才会灵活自如。

### (二)毛笔的使用与保管

一支新笔在出厂时,为了保护笔毫不受损伤,多用胶将笔毫胶起来。在使用时,应先用温水将笔毫浸泡开。浸泡不能用过热的水,以防烫脱笔头或烫坏笔毛。要等其自然发开,不能急躁地将其按开,以免损伤笔毫。对于旧笔,每次使用时,也应先在清水里浸泡一下,书法家称其为“养笔”,为的是让笔毫变得纯软,以便均匀吸墨。

毛笔在每次用过之后,一定要洗干净,然后将其悬挂起来,自然晾干。有的人喜用笔套将用过的笔头套上,此法虽较方便,但不如前者有利于笔的保养,尤其是笔头上的陈墨对笔毫有损伤。

总之,毛笔是书法最重要的工具,习书者均希望有支好毛笔。但对于初学者来说,无须对毛笔的质量作过高的要求,只要基本符合上述条件即可。值得注意的是,不可用小笔去写大字,以免损坏笔头。

## 第二节 墨

我国已有很长的制墨史,据史书载,商代就开始使用天然“石墨”,汉以后多用松烟、桐烟制墨。到了唐代,制墨技术更有了很大发展。最有名的墨工是奚氏父兄弟子。唐末奚氏兄弟迁居歙州(今安徽歙县),因该地有优质松木,便于制墨。他们制出的墨很得南唐李后主的赞赏,特宠赐他全家姓李,故又有“李墨”之称。近代制墨业中,以徽墨中的“曹素功”、“胡开文”最负盛名(如图1-2)。

### 一、墨的种类及性能

墨按其形态分为固体墨和液体墨两大类。

#### (一) 固体墨

固体墨是将墨制成块状或圆柱体等。其中又分为油烟墨、松烟墨、油松墨、药墨。

1. 油烟墨 是将桐油、松脂油、清油、猪油、沥青等掺和精炼而成后烟，再拌胶捣制而成。这种墨内含有油脂，光泽性好，神韵足，渗透力大。但由于含胶重，一般更适宜作画。

2. 松烟墨 是用松枝燃烧取其烟灰再拌胶制成。其特点是：质细色润，虽不乌但黑，有深沉古拙感，缺点是缺少光泽，易发灰。

3. 油松墨 是将油烟跟松烟按一定比例混合在一起制成。它兼具油烟墨、松烟墨二者之优点，胶水轻、黑色、有光泽，质地细腻，最宜写字。

4. 药墨 是指在墨中掺入一些中药材，如麝香、珍珠、丁香、胡松、青皮等，这种墨据说可以治病。

#### (二) 液体墨

液体墨，又称墨汁。是清朝光绪年间，由谢松岱、谢松梁兄弟创造的，当时名为“云头绝”。新中国成立后，制墨业有了很大发展。尤其是墨汁，因其使用方便，省时省力，很受广大书画爱好者的欢迎。其中以“曹素功”、“一得阁”、“中华”墨汁等为代表。

### 二、墨的使用与保管

固体墨的好坏，其鉴别方法可以归纳为：“看”、“嗅”、“敲”三个字。

〔看〕观察墨的表面是否光滑细腻，并有亮泽。如用手触摸，感到粗糙的，一定是质量较差的墨。

〔嗅〕将墨块放到鼻尖闻一闻，若有清香气味的，便是好墨；若无香味或有臭味的，定是较差的墨。

〔敲〕轻轻地敲打墨块，若发出清脆的声响，便是优质墨；若产生闷滞的声音，一定是较次的墨。

对于固体墨的使用，应先在砚中注入适量的清水，用墨在水中缓缓地研磨，要做到重按轻移，并保持转动的方向一致，且用力要匀。这样磨出的墨才会柔和、细腻。墨用过后，须收好，以防受潮或风吹日晒造成干裂。在进行书画创作时，最好是用固体的书画墨。因为这种墨入水不化，易于装裱，且能防霉、防腐、防蛀。

对于液体墨(墨汁)的使用，要注意墨的稠度。如胶质过重，可适当加些水，但须注意不可将水直接加进墨汁瓶中。因瓶中墨汁含有防腐剂，渗入生水易起化学反应，造成墨变质。可另取一容器，用多少调多少。而且用剩的墨汁不宜再倒入墨汁瓶。墨汁瓶平时要盖紧，以免蒸发。

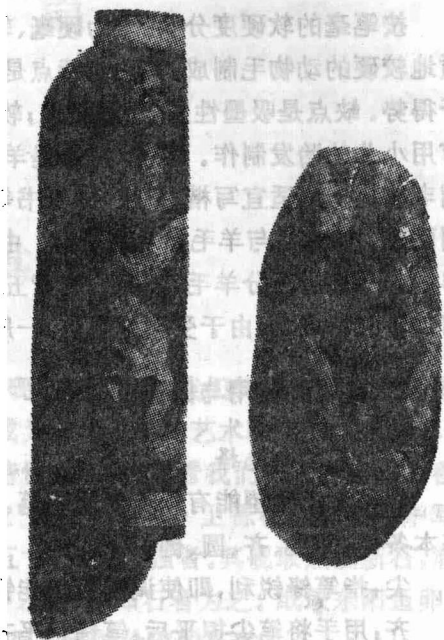


图 1—2 徽墨



### 第三节 纸

作为“四大发明”之一的造纸术，是古代中国对人类所作的杰出贡献。公元105年，汉代蔡伦发明了用树皮、麻头、鱼网造纸的方法。造出的纸被称为蔡伦纸。到了宋代，我国的造纸业已相当发达，不仅品种多，而且质量好。所使用的原料也很广泛，例如麻、竹、树皮、麦秸、稻秆、藤条等。到了清代，中国的造纸工业更是具有相当高的水平。制作方法多种多样，纸的品种、规格很多，质量好，如宫廷中使用的“清仿宣德官笺”、“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，宣纸为唐代孔丹所创制。因产地在安徽泾县（古属宣州郡），故称“宣纸”。宣纸，质地细密，洁白如玉，纤维长，渗水力强，化墨效果好，而且长期存放不会变质，有“纸寿千年”和“纸中之王”的美誉。

#### 一、纸的种类及性能

当前，市面上纸的种类非常多，但作为书画用纸来说，一般应具备柔软、吸水性强、化墨好等特点。现在此类纸主要有宣纸、元书纸、毛边纸三种。

##### （一）宣纸

按制作工艺和性能的不同，又可分为生宣、熟宣和半熟宣。生宣是直接从纸槽中抄出，再经烘干便直接使用的宣纸；其性能是吸水性强，润墨性好，适宜书写草书和写意山水画。但作为初学者来说，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、涂腊等工序便可制成多种宣纸，如虎皮宣、槟榔宣、蝉翼宣、云母宣、玉版笺等；其性能是施色不固不漏，但吸水性差一些。半熟宣，系生宣造好后，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。

##### （二）元书纸

早在唐代时，它就被视为上等纸，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。

##### （三）毛边纸

以竹纤维为原料制成，价格低廉，但与宣纸一样具有吸水托墨效果。故可作为练习用纸。

#### 二、纸的使用与保管

市面上的宣纸价格比较高，我们在使用时应倍加珍惜。由于宣纸的规格尺寸很多（有三尺宣、四尺宣、五尺宣直至一丈多的宽幅宣），在创作前，应根据实际情况和需要，选择适合尺寸的宣纸，以免造成剪裁上的浪费。对于宣纸的保存，须注意通风、干燥，但要避免日光直晒，要防虫蛀，要卷好，避免挤压而造成皱纹，影响以后作书。对于初学者来说，平时不宜用它来练字，即使是学书有了一定水平后，平时也不要轻易用宣纸（主要是从经济的角度考虑）。可以选用元书纸、毛边纸乃至旧报纸。

### 第四节 砚

砚，作为研墨调笔的工具，在中国也有悠久的历史。据说早在秦代便有了砚，而到了唐代，制砚业有了很大发展，我国已有“四大名砚”。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，砚已不仅是一种书画工具，也被当作精美的工艺品制作出来，无数砚工巧匠们将他们的智慧和心血倾注在一方方砚台的雕凿上。许多名砚也纷纷被文人雅士、达官贵人竞相收集珍藏。