



老年大学系列教材

丛书主编 王炎琪

中老年学书法速成

蒋兴国 编著

盛一觴一詠上足
是日也天朗氣清
觀宇宙之大俯察
所以遊目騁懷足以
娛信可樂也夫人

中老年学书法速成

蒋兴国 编著

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年学书法速成/蒋兴国编著. —长沙:中南大学出版社,
2005. 8

ISBN 7-81105-085-4

I. 中... II. 蒋... III. 汉字—书法—基本知识 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 066252 号

中老年学书法速成

蒋兴国 编著

☐责任编辑 彭达升

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙市华中印刷厂

☐开 本 880×1230 1/16 ☐印张 12.75 ☐字数 330 千字

☐版 次 2005 年 8 月第 1 版 ☐2005 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-085-4/J·005

☐定 价 26.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

出版说明

随着我国进入老龄社会的行列以及近年来我国干部人事和劳动制度的改革，中年人提前离（下）岗的人数迅猛增加，中老年队伍越来越壮大。中国人口老龄化的发展趋势，不仅为全国人民所关注，也为全世界所瞩目。

我国自古就有尊老敬老的传统，关怀老年人是全社会和每个公民的义务。老同志从工作岗位上退休后，最担心的就是孤寂和冷落，他们迫切需要一种精神寄托。特别是在新形势下，如何落实好“老有所学，老有所乐”，正确引导这个巨大的特殊群体切实注重身心健康，自觉抵制“伪科学，伪文化”的侵蚀，积极参与“抗疾病，增健康”的文体活动，不仅是各级党和政府十分关注的一个重要的社会问题，而且是摆在我们面前一个值得研究的新课题。

由中南大学出版社组织老年学研究领域的有关专家与学者陆续编撰出版的老年大学系列教材，就是即时奉送给中老年同志融入社会与群体后，怎样做到有所学，有所乐，锻炼身体，抵御疾病，丰富生活的精神食粮套餐。该丛书涉及中老年生活的方方面面，包括书法、绘画、唱歌等。它的出版既可作为各级各类老年大学的实用教材，又可作为中老年朋友“完善自我，实现自我”的通俗读物。

这套丛书由中南大学老年大学专职副校长王炎琪教授策划，分期出版，首期三册由湖南省老干部大学曾进编撰《中老年学国画速成》，蒋兴国编撰《中老年学书法速成》，郭爱民编撰《中老年学唱歌速成》，最后由王炎琪教授整理统稿。我们深信，以科学性、知识性、通俗性、趣味性、艺术性和实用性融于一体的老年大学系列教材出版与发行后，必将成为广大中老年朋友和老年大学学员驱散烦恼忧愁，改善心理状态，拥有幸福快乐，促进延年益寿，提高生活质量的良师益友。

前言

中老年人学书法大有裨益，大有作为，这是许多中老年学书者的切身体会，也是本书作者从事中老年人书法教学工作十多年来所见所闻的事实。许多书法班级中的老年学员撰文叙说或畅谈学书体会时，都说自从学书以来一些慢性病减轻了或消失了，自感精力能集中了，也更旺盛了；生活内容更加充实、丰富了。书法班级中的一些中老年学书者经过一段时间的学练后成了本单位或本系统的书法能人，多了一份献余热的能力，也多了一份受人钦羡的愉悦。不少中老年学书者以作品参加了各级书法展览并获奖，从而加入了各级书法协会和书法专业组织，得到进一步提高书艺水平的机会。中老年学书者中举办个人书法展览者也大有人在，更显示出他们在书法创作中的能力与才华。由于在书法班级里能获得系统的学习内容和排忧解难、相互切磋的机会，故在老年大学里，各体书法班级总是办得红红火火，长盛不衰。

本书是作者从事老年人书法教学所用讲稿的整理与归纳，本书的出版也是多年来中老年学员们热切要求和企盼的。曾有作者授课班级的老年学员将其听课笔记打印成册赠友参阅，其认真学习的精神令人敬佩，他们需要合适教材的愿望也可见一斑。本书定名为《中老年学书法速成》，但并非只有中老年可读，也并非书中有什么可以不学而成的灵丹妙药。而是无论青少年或中老年书法爱好者，都可通过这些几经中老年人认可的内容的研读，沿着书中所指出的几经中老年人验证、切实可行的途径进行跋涉，能使学书的过程少走弯路而已。

作者作为一名书法教师，又是书法艺术的执著追求者，曾在早年的《七律·教师节述怀》中有“书山指路登峰顶，艺海同舟搏浪花。漫道平生如蜡烛，喜将躯体化光华”两联，那是作者深感自身能力之不足，难以在学书者前边“引路”，但自下而上地“指路”则是责无旁贷的。以教师为职业的作者并不因如同蜡烛的燃烧而悲观，相反地却是乐于将躯体化为光华以照亮别人前进的道路。本书的内容为作者教学书法的经验之谈，旨在为学书者指出一条终南捷径，以表达作者对书法求学者的一片爱心与诚心。若书中能有只言片语为读者所赏识，作者将为此深感欣慰。“登泰山方能小天下”，作者自感能力菲薄，愿以自己的肩膀为梯，且让爱好书法的朋友先“登东山而小鲁”；至于欲登上泰山的峰顶，还得有更多的、更高明的甘愿作铺垫的人梯，方能使学书者达到“一览众山小”的化境。正如作者在《隶法要诀十六韵》中总结的那样：“有感抒情，性灵自得；隶幅粗成，循依此则。”一般的要诀只能使求学者达到“规范”和“初具规模”水平而已，精美的作品哪有模式可依，高超的境界怎能一蹴而就？

本书依照以楷书为基础，然后学习各体书法的原则编排内容，共分为八章，分别介绍学书基础理论、书法创作与欣赏、书法简史和楷、行、隶、篆、草各体书法的技法。学

书者可以通读全书学习各体书法，也可以为了只学习楷书而选学第一、二、七、八章。由于第三、四、五、六章的内容是相对独立的，故只打算学习行书、隶书、篆书或草书的学书者，可以在学习第一、二、七、八章的基础上，选学第三、四、五或六章即可。

在书法教学园地中，历代和近代有许多深有造诣、卓有成效的先贤为我们开创了一方新天地，照亮了我们学书的路径。作者本人在学书过程中曾得益于大方之家，曾立志博采众家之长而有所长进，这也是广大学书者的必经之路。在之后多年来的高校和各类职培书法教学中，作者曾先后采用复旦大学出版社的《大学书法》、欧阳中石先生主持的中国书法函授大学各体书法教材、中国电视大学出版社的《书法艺术》和中南大学出版社的《大学书法教程》等作为书法教材，故本书中可能对上述著作中的某些观点和论述有所取法，特此对上述著作的作者和出版社深表谢忱。本书中的疏漏与不当之处，敬希方家与广大读者予以指正。

蒋兴国

2005年

目 录

第一章	学书基础知识.....	1
第二章	楷书.....	15
第三章	行书.....	45
第四章	隶书.....	72
第五章	篆书.....	93
第六章	草书.....	114
第七章	书法创作与书法欣赏.....	136
第八章	看图学史——从书法图录了解中国书法简史.....	152

第一章 学书基础知识

第一节 汉字的产生和演变

汉字不仅是世界上最古老的文字之一，而且是世界上使用最长久的文字。如同世界上其他文字一样，汉字也是继语言之后产生的，并随着生活的需要和生产的发展而发展和演变。汉字从无到有，由初创到完善可分为三个时期：上古到三代为萌芽时期，殷商至秦代为古文字时期，秦代以后为今文字时期。

一、萌芽时期

汉字的起源，自古以来，众说纷纭。《周易·系辞》记载：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”汉代孔安国在《尚书·序》中说：“古者，伏羲氏之王天下也，始画八卦，造书契，以代结绳之致，由是文籍生焉。”至东汉许慎在《说文解字·叙》中说：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄迒之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”对此，鲁迅先生在《门外文谈》中作了科学的分析，他认为：“但在社会里，仓颉也不只一个。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，便可敷衍记事。中国文字的由来，恐怕也逃不出这个例子的。”这说明汉字是出于社会的需要，源于社会生活，脱胎于图画符号，并由劳动人民集体创造。由此看来，我们的先民最早只是以结绳记事，以八卦等线条符号传递信息等，如果真有仓颉其人创造文字的话，他也只能是采集、整理文字的“史官”之一。

据迄今为止出土的考古材料论证，汉字的萌芽，可以上溯到约 6000 年前的新石器时代，即公元前 4100 年至前 3600 年。仰韶文化遗址中出土了大量的陶器刻画符号，尤以西安半坡和临潼姜寨出土的陶器刻符最多，其他还有长安、合阳、铜川等地都有发现。之后于马家窑文化遗址、龙山文化遗址、良渚文化遗址、大汶口遗址都发现有陶器刻符，给文字研究工作者提供了可贵的资料。

这些珍贵的资料说明仰韶文化陶器刻符已经不是单纯的符号，而是包含了原始文字的因素，是汉字的萌芽。它还表明了汉字是以象形和指事两大途径并行发展起来的，它与殷商甲骨文是一脉相承的，有明显的发展的踪迹可寻。

新石器时代陶器符号如图 1-1 所示。

山东大汶口陶器



西安半坡出土陶片



图 1-1 新石器时代陶器符号

二、古文字时期

汉字从萌芽阶段到形成文字，有一个漫长的孕育过程。现在所能见到的成系统的早期文字，只有殷商时代的甲骨文。

19 世纪末在河南安阳小屯出土的甲骨文是“龟甲兽骨文字”的简称，因其契刻在龟甲兽骨上而得名；因出土的地方是殷都废墟，故又称“殷墟文字”；其内容以王室和贵族占卜吉凶为主，又名“殷墟卜辞”。它的年代约为 3000 年前，被认为是至目前为止最古老的汉字。甲骨文的内容并不限于占卜，还有农事、耕作等。甲骨文的年代也不限于殷商，近年来有大量西周甲骨文出土，故可肯定甲骨文是殷商至西周的通用文字。甲骨文见图 8-1。由于文字从图画符号演进而来，甲骨文还带有很强的图画性，其点画和部位尚未定型，异体字繁多；字形无一定格局，或繁或简，或大或小，因字而异；其结构疏朗质朴，活泼生动；其章法错落自然，浑然成章。甲骨文的刻写虽然只是为了记事，但在实用的过程中逐渐形成了中国书法用笔、结体和章法等基本要素，并且自成体系，别具一格。

周代承殷商之文明，礼制大备，且随着冶金工业的发展，周代钟鼎的制作较商代更为精致，铭文也更趋于繁多。钟鼎上铸刻的铭文称为金文，又叫钟鼎文，是继甲骨文之后的古汉字。商代金文与甲骨文相似，西周金文则由于青铜器皿铸制技术的进步，加上书写者刻意求工，使字形趋于稳定、工整，点画圆转粗壮，结体凝重浑厚，章法疏密有致、严整规矩。如《散氏盘》、《毛公鼎》等，见图 8-5 和图 8-6。至春秋战国时期的各国金文文字异形，风格不一。那时的书作最为后人称道的是《石鼓文》。石鼓文是战国时期秦国的石刻文字，为我国现存的“石刻之祖”，通常认为它是籀文，属大篆的范畴。《石鼓文》见图 8-7，为其局部。其笔画圆劲挺拔，结体方正严谨，排列整齐，气韵醇厚，既保留了金文中繁复的痕迹，又带有很强的装饰性，在书法上已初备了小篆的基本特征，是大篆和小篆的过渡。

秦始皇统一中国后，也进行了文字的统一，废除六国古文，以秦国文字为基础进行简化和规范。这种文字较之于大篆，其点画粗细均匀，结体均衡对称，章法整齐划一。这种规范化的统一文字称为秦篆，又称小篆。秦代将这种文字广泛应用于刻石颂德，流传至今的有《泰山刻石》、《峰山刻石》、《琅琊台刻石》等，见图 8-8、图 8-9。

由殷商的甲骨文到秦代的小篆，虽然汉字在不断地发展、演变，但并无字形的实质性的变化，故统称为汉字的“古文字时期”。文字形体的演变总是逐渐进行而非突变的，

如商代既有甲骨文也有金文，西周既有金文也有甲骨文等，但每一历史时期的实用文字字形有一定的侧重，故通常认为殷商的甲骨文、西周的金文、东周战国的石鼓文和秦代的小篆为各个时期的代表，甲骨文之后至小篆之前的各种篆书统称为大篆。

三、今文字时期

西周金文同殷商甲骨文是属于同一体系，其发展并无重大突破。但是，战国晚期写于铜器以外材料上的汉字，却发生了质的变化，在楚帛书和秦简牍文字中，出现了介于篆隶之间而接近于隶书写法的“古隶”，这是古文字向今文字过渡的萌芽。秦代小篆定型并作为官方的通用文字，但隶书作为篆书的辅助字体而广泛盛行于民间并逐步进入官方使用范围。《说文解字·叙》说：“是时秦烧灭经书，涤除旧典，大发隶卒，兴役戍，官狱职务繁，初有隶书，以趣约易。”这应可理解为秦始皇命隶人程邈作隶书的说法，实际上是程邈整理民间早已盛行的古隶使用于官方文书等处。西汉是小篆和隶书并用时期。从实物材料来看，西汉金文虽用小篆铭刻，但已经很不严格，大都是很简化的“篆书”。而从马王堆西汉墓中出土的帛书看，却是隶意浓浓，可见隶书在当时的民间已占据主要地位。西汉碑刻见图 8-11，西汉简牍见图 8-19。

到东汉时期，篆书只在表示庄重的碑额等处使用，往往都有美术字运用的意味，而大量使用的是已经完全成熟的隶书。东汉碑刻见图 8-14 至图 8-18，东汉简牍见图 8-19。

篆书演变为隶书的主要特点是两个方面：一是变圆转笔画为方折；二是象形意味极大地减少，汉字几乎摆脱了图案化而变成符号化的线条，许多原来由象形创建的字已很难看出其所象之形了。

由篆书演变为隶书是汉字演变史上的一次质的飞跃，是汉字字形的一次革命，称为“隶变”。

汉字经过“隶变”而脱离古文字阶段，进入今文字阶段，并基本定型。至东汉末年，魏晋南北朝出现的魏碑体可看作是隶书向正楷的过渡，至唐代高度成熟的正楷与隶书相比只有笔画稍作改变，横画不作波磔而已，并无本质上的变化，这是今文字的正体写法也是主要字体的演变情况。作为辅助字体的流便写法是由章草、今草和狂草组成的与正书相并列的草书演变过程，如图 1-2 所示。

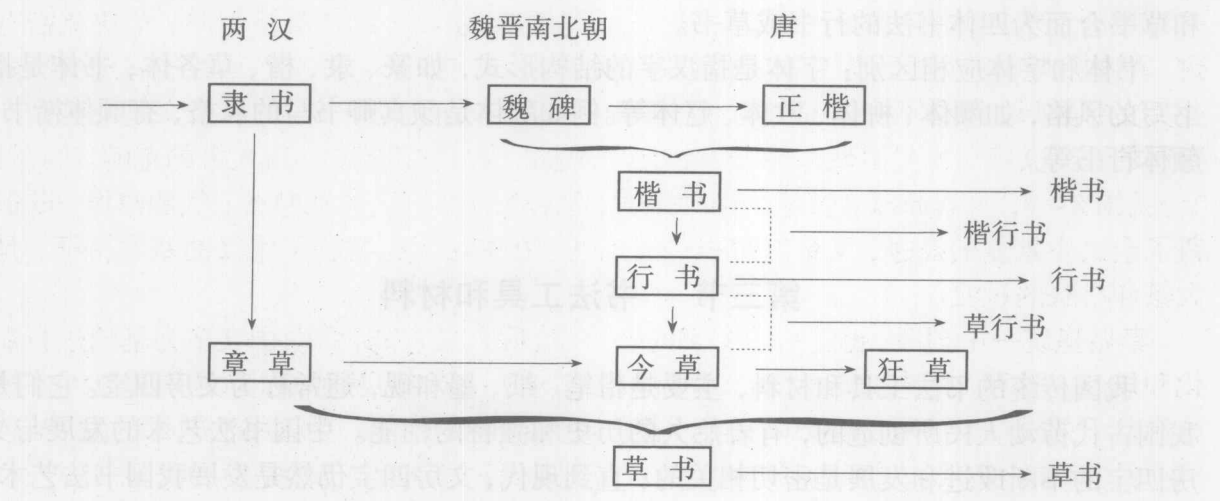


图 1-2 今文字时期汉字演变流程图

第二节 中国书法的含义和书法艺术的体裁

汉字是汉民族先民由于生活的需要而创造的，但因为汉民族的本身特点，汉字没有走拼音化的道路而是以象形、指事为基础，之后辅以会意、形声等方法，使汉字朝方块字方向演进和发展。汉字不仅如其他拼音化文字一样具有其实用性功能，而且更具有审美价值的艺术性功能，进而形成书法艺术。通过书法艺术的磨练和创作，可以起到促进身心健康的体育作用，还可以起到陶冶情操和培养性格的德育作用，这就是通常所说的汉字功能的多重性。

书法艺术是书写汉字的艺术，因此，书法艺术是我国特有的传统艺术。按一定的法度，用一定的工具书写的、达到一定艺术水平的汉字称为书法艺术作品，通常简称为书法艺术或书法。由此可见，构成书法艺术的必要条件有两项。其一是创作的手段是“写”而非无规律可循的涂或画等。所谓“写”，是指笔画的书写有一定的方位、方向和一定的顺序，不可随意变更；笔画应是一次性完成而非反复制作。其二是创作的对象应是具有一定含义的可识的方块汉字而非抽象的图画或无序线条的任意组合。书法艺术是书写的汉字，但并非所有具有一定含义的汉字书写件都能称为书法艺术，也就是说，构成书法艺术的充分条件还应在上述必要条件之外另加一项：具有艺术性。书法艺术作品的艺术性大体包括笔画的风度、墨色的韵致、字形的优美和章法的合理等方面，它们能在观赏者心目中唤起美感。由于使用的工具不同，故书法艺术有毛笔书法与硬笔书法之分；又由于艺术标准很难划一，故书法艺术作品按其艺术水平有高低之分。

书法艺术是书写汉字的艺术，而汉字的结构形体是随着人们对书写简约的要求而不断演进的，通常书法艺术的体裁又称为品类或字体，是按照汉字的结构形体来划分的，有分为篆、隶、楷、行、草五体书法和篆、隶、楷、行或篆、隶、楷、草四体书法两种说法。

五体书法的篆书包括甲骨文、大篆和小篆；隶书包括秦隶（即古隶）和汉隶（即八分书）；楷书又叫真书，包括魏碑体和正楷；行书是流便程度介于楷、草之间的一种字体，分为楷行书和草行书；草书则包括章草、今草和狂草。

四体书法有的名为篆、隶、楷、草，有的名为篆、隶、楷、行，它是将五体书法的行书和草书合而为四体书法的行书或草书。

书体和字体应相区别：字体是指汉字的结构形式，如篆、隶、楷、草各体；书体是指书写的风格，如颜体、柳体、欧体、赵体等。例如颜体是颜真卿书写的风格，有颜体楷书、颜体行书等。

第三节 书法工具和材料

我国传统的书法工具和材料，主要是指笔、纸、墨和砚，通常称为文房四宝。它们是我国古代劳动人民所创造的，有着悠久的历史 and 独特的性能。中国书法艺术的发展与文房四宝的不断改进和发展是密切相关的；直到现代，文房四宝仍然是发展我国书法艺术、保持民族风格所必需的工具和材料。为了保证书法活动的顺利进行和保护文房四宝，还用一些辅助的用具，主要的有笔筒、笔挂、笔架、垫毡、镇纸、笔洗、砚匣、印章、印泥等。

“工欲善其事，必先利其器”，每一个学书者都应了解这些工具的性能，学习选择、使用和保养的有关知识，以便在使用时能得心应手，取得良好的书写效果。

一、毛笔

传统毛笔是指用禽兽毛做成锥形笔头的毛笔，它虽然结构简单，但却是中国书法特有的重要工具，可以说毛笔决定了中国书法的艺术性。因此，毛笔被认为是“文房四宝”中的“宝中之宝”。

中国的毛笔历史悠久。相传是秦代蒙恬创造了毛笔。毛笔有“管城子”、“管城侯”、“中山君”等雅号。其实，据现有的参考资料，毛笔早在 6000 多年前的新石器时代即已出现。在仰韶文化遗址中出土的彩陶上，一些花纹图案就是用毛笔描绘的。从商代的甲骨文看，有些甲骨写有未经镌刻的字样，有些甲骨是刻后填写有朱色或黑色。商代钟鼎铭文的笔道有重有轻，明显地看出是先写后刻或铸造而成的。由此可见商代已有毛笔存在。20 世纪 50 年代在湖南长沙和河南信阳都曾在春秋晚期和战国楚墓中出土过毛笔，形状大体相同，说明周代已有制笔业的出现。至汉代，毛笔生产已有相当规模，且随着书法艺术的发展而对毛笔不断改进。蔡邕作的《笔赋》是我国历史上关于制笔的最早记述。晋代韦昶好制笔，王子敬得其笔而称颂，王羲之用鼠须笔在茧纸上写《兰亭序》。至唐代，当时的宣城是全国制笔中心，所产宣笔誉满天下。宋南渡后，笔工南流，导致湖州笔派兴起。湖笔极受元代大书画家赵孟頫推崇，而后逐渐扩大。至明清时代，作为京师的北京聚集了不少制笔名家，他们根据名人学士达官显贵的要求，特制各式毛笔，逐渐形成自己的风格，被称为北京笔派。大体看来，我国制笔史上的三大流派是宣州笔派、湖州笔派和北京笔派，他们的影响，至今连绵不衰。

毛笔的种类很多，通常按照毛笔笔头所用的材料不同分为硬毫笔、软毫笔和兼毫笔三种。

硬毫笔的原料，主要是兔毛（即紫毫）和黄鼠狼尾毛（即狼毫），还有石獾毛、猪鬃、马鬃、狸毛、丰狐毛、貂鼠毛、鼠须等。其特点是弹性强，利墨性强，锐利劲健，容易上手。相传张芝、钟繇使用的是鼠须笔，卫夫人用兔毫笔，王羲之是鼠须兔毫兼用。柳公权书法筋骨嶙峋、力雄气壮，就是借助于用兔毛做成的“鸡距笔”的弹力。宋代以前用硬毫笔的书家很多。

软毫笔的原料，主要是山羊毛、青羊毛和鸡毛，还有鸭毛、雉尾、胎发等。其特点是柔软、圆润，容易濡墨，写出的字丰满而富于变化。纯粹的软毫笔，古代即有之。宋代以后，书家用软毫笔者渐多，清代尤甚。元代赵孟頫书法“得心应手，会意成文”，流利圆润，显然与使用软毫笔有关。清代邓石如用羊毫笔写出的篆书、隶书，在朴拙遒劲的风格中，更显得浑融无迹。

兼毫笔是用两种以上的禽兽毛合并制成的，通常选用羊毫和其他兽毛制成。《笔经》记载古代制笔，用兔毫、鹿毫做心，而后裹以细山羊毫的方法，实际上是兼毫笔的制法。宋代以后流行的兼毫笔，主要改进单一用毫，使硬毫不太硬、软毫不太软。因此，兼毫笔的特点是软硬适中，刚柔相济。由于制作材料不同，而各有名目，如五紫五羊、七紫三羊、八紫二羊、狼羊毫（即白云笔）、鸡狼毫等。

一般说来，宣州笔派以制硬毫笔擅长，湖州笔派以制软毫笔精致，北京笔派以制兼毫笔为优秀。但发展至现在，这三种笔各地都能制作。实际上，这三种笔在保证质量的前提下，各有特点，都是好笔，关键是书写者的爱好和习惯。

毛笔还可按笔锋的长度分为长锋笔和短锋笔(即正常笔锋)。在同样笔头直径的情况下,长锋笔的锋颖较长,锋腹柔,贮墨多,因此运笔时锋颖转动灵活,有利于笔线的流走回环,产生多姿多彩的变化。但锋长难免有腰弱的缺点,不易着力。短锋笔的锋颖短,锋腹刚,贮墨少,落笔容易得力,写出的笔线凝重厚实,质感较强;但由于锋短,笔锋转动不大灵活。

另外,还可按照毛笔的大小即所写字迹的大小分为小楷笔、中楷笔、大楷笔;比大楷笔更大的有屏笔、斗笔、碗笔、楂笔等,比小楷笔更小的有圭笔等。

虽然孙过庭在《书谱》中所论及的书法创作的条件论(即五乖与五合)中没有提及毛笔,甚至米芾还说过“书不择笔”的话,似乎创作书法与毛笔关系不大,但实践的经验告诉我们,如何选择毛笔是一件很重要的事。

选择毛笔首先要注意的是毛笔的质量。“用笔贵用锋”,一枝毛笔在笔杆基本正直,粘接牢固和外形基本完整美观的前提下,关键是选择它的笔锋。《湖州府志》记载:“凡笔之佳者,以尖、齐、圆、健四字齐备为上。”这四字即古人谓之毛笔的“四德”,是选择毛笔的基本要求。所谓“尖”,是指笔锋尖锐,颖状如针;“齐”是指笔毫铺开时,顶部平齐如刷;“圆”指笔毫聚拢时周身丰满圆润;“健”指笔毫劲健有力,铺开后收拢时容易恢复原状。因此,选择毛笔的方法为:在外形完整美观的前提下注意笔头的尖、齐、圆、健。

其次要选择毛笔的大小。选用的毛笔应与所书写的字的大小和点画的粗细相适应。创作时最好用大小合适的笔进行,练习时不妨用大一两个等级的笔,即前人告诫的“宁可用大笔写小字,切不可用小笔写大字”。因为用大笔写小字有一定的实用价值,具有“从难从严”训练的作用,能使点画丰满,且笔毫受损较小。

由于笔毫的性能不同,写出点画的风韵也不一样。如前所述,硬毫容易写得筋骨嶙峋,软毫容易表现流利圆润,而兼毫刚柔互济,故可根据法帖固有的风格或创作追求的风格选用不同性能的毛笔。一般认为硬毫易于使用,软毫难于把握。故学书者应在对各种性能毛笔都能掌握的基础上多使用软毫笔。

毛笔的锋长情况不同时,贮墨多少不一样,把握的难度也不相同,创作对墨韵要求较高的流便字体书法时以用长锋笔为佳,而长锋笔却比较难驾驭,因此,初学书法者宜多使用长锋笔以养成习惯。

为使毛笔能得心应手并经久耐用,一定要注意使用和保养毛笔的方法。

新笔初次使用前首先要“发笔”或叫“化笔”,即用温水充分浸化笔头,洗净锋毫上的胶质,让笔头的三分之二左右自然发开,然后用柔软的吸水纸揩干笔头的水分才开始使用,这可避免笔锋过硬、过软或下笔时墨液渗开的现象。

蘸墨时,应使笔管与砚面约略倾斜,顺着笔毫的方向在砚堂舔墨,或在砚边挤压以减少笔毫的含墨量。笔毫的整形与笔毫含墨量多少的调整都可按此方法同时进行,切不可使笔毫横向、斜向或反向滚动挤压,那将会引起笔毫紊乱甚至散落,难以复原。

大、中笔每次使用以后宜用清水洗尽余墨,整理笔锋以后悬挂于笔挂或搁于笔架上,(未干的毛笔不宜插入笔筒内,以免积水损坏粘合处),下次使用前应充分浸透;小笔使用后可舔墨后整理笔锋套上笔套,以保持湿润。

二、纸

纸的种类很多,名称繁杂。按照纸的综合性能分类时,分为硬性纸和软性纸两大类:硬性纸包括道林纸、油光纸、铅画纸、胶板纸等。其特点是纸质坚韧、透明度强、吸水性

弱，书写时虽光润易显墨色，但因太光滑，不涩笔，不吸墨，不宜毛笔书法用。软性纸包括宣纸、毛边纸、皮纸和元书纸、元太纸等。其特点是纸质柔软、透明度弱、吸水性强，适宜毛笔书画。兹着重介绍书画用纸。

宣纸制造始于东晋，是毛笔书画用纸中的最佳者。古籍记载称宣纸韧而能润，光而不滑，薄者能坚，厚者不腻，折而不伤，色白如霜，久不变色，耐腐难蛀，故有“纸寿千年”的赞语。虽言之过甚，但也道出了宣纸的优良本质。

宣纸是以青檀皮为主要原料，配以稻草，遵古法沤料精制而成的。宣纸中的檀皮成分称为皮料，使纸产生韧性和拉伸力；稻草成分称为棉料，使纸产生绵软性，两者掺用后呈现各自独特的润墨性。宣纸的种类除按纸的尺寸（通常是纸幅长度）大小分为三尺、四尺、五尺、六尺、八尺、丈二、丈六等外，还按纸的厚度分为单宣和夹宣。就其性能而言是按原料配比不同而定名，即绵连、净皮和特净皮三大种。绵连所用皮料占40%，净皮所用皮料占60%，特净皮所用皮料占80%。

皮料少些的绵连纸用于作工笔画、作楷书和中小行书。皮料较多的净皮纸一般适于作写意画、作草书和大中行书。皮料最多的特净皮纸则由于其拉力强，不畏水多笔粗，故可用于作泼墨、泼彩画，或用浓墨斗笔作榜书之类。

宣纸按其透水情况不同分为生宣和熟宣。熟宣是生宣经过加矾、加蜡等工序制作而成，有的还加色、加粉、洒金等。熟宣不透水，宜作工笔画或写小楷等。生宣纸润墨性强，调好水墨比例之笔，一挥而可墨分五色，不容犹豫更不能行笔太慢，而熟宣则可从容用笔。熟宣也因制作方法与用料的不同而使其墨色沁散程度不同，效果也不尽相同。宣纸通常以生熟的程度来区分。今人有将生宣纸施以生豆汁而成，即所谓半生不熟宣纸者，作书法效果甚佳。

好的宣纸厚薄均匀，表面光洁，无杂质和黑点，对光处照去纸上应布满“云彩”，这种“云彩”是檀皮纤维形成的。宣纸有新陈之分，生产出来陈放多年的宣纸，经吸潮又通风之后逐渐退去其火燥之气，书画起来就格外顺手，因此书画家都喜用陈宣纸。

宣纸性能虽好，但价贵，一般练习书法可用皮纸、毛边纸或毛太纸。皮纸是用麻和蚕茧等为原料做成的。纤维长，拉力强，质地较粗糙，不如宣纸白，韧性比宣纸强。毛边纸用竹枝、竹叶等为原料做成，色黄，纤维松散，质地细润，韧性较差，性能与宣纸相近。毛太纸用草为原料做成，色黄，质地粗糙，韧性较毛边纸更差，吸水性强，通常用于练大楷。当练写榜书和大草时，纸的消耗量很大，为了节约起见，较粗涩的旧报纸也是可以利用的。甚至有人主张在木板上、石板上或水泥地上以毛笔蘸水书写，但那只可偶尔为之，或只抱着练写结体或训练胆量的目的才不至于使你失望。否则，常出现“在宣纸上写的字还不如在废纸上写的好”的不良后果。前人告诫“学书者用纸不可太吝惜”是值得考虑的，学书者应常用宣纸写一写，以熟悉和掌握宣纸的性能。

三、墨

墨作为文房四宝之一，是书法艺术不可缺少的用品，它对书法作品的艺术效果影响很大。孙过庭在《书谱》中提出的有利条件之一是“纸墨相发”，不利条件之一是“纸墨不称”，可见墨对于书法艺术的重要性。

墨以所用原料的不同，分为松烟墨、油烟墨和漆烟墨。油烟墨又有以植物油为原料的如桐油烟墨，以动物油为原料的如猪油烟墨之分。多数选用一种烟，也有掺用两种以上的如油松烟墨，其配比不同，各有奥妙。松烟墨色黑而无光泽；油烟墨色黑而有光；漆

烟墨黝而能润，光而不败。

凡是好的墨，一般都具有“质细、胶轻、色黑、声清、味香”的特点。选择和评价墨的品质时，应注意下列各项：一看墨色。以黑得泛紫光为上乘，青光次之，白光为下。二看质地是否坚细。以细腻为上，粗糙为下。三看胶质是否适中。胶质太重则粘笔，太轻则不浓。四听其声音。轻轻扣墨，其声清脆者为上品，重滞者为下品。五嗅其气味。香味浓郁为上品，无香味甚至有臭味者为下品。

为了使墨经久耐用并发挥良好的作用，还必须学会正确使用和妥善保养墨锭，应注意下列各点：一是磨墨要用清水，不可用茶水、污水，磨墨前应清洗砚池。二是磨墨时应按一定方向，重按慢磨，前人谓“把笔如壮士，摇墨似病夫”。最好养成左手磨墨的习惯，以免妨碍书写或翻阅字帖。三是首次加水应适量，水太多会使墨水飞溅，水太少会损伤砚面；边磨边添水，直到满足一次所需的墨水量为止。四是墨水浓淡要恰当，太浓容易滞笔，使笔毫不能挥洒自如，难以流畅；太淡则容易浸漫，字无神采。五是墨使用后应擦干，放进盒子或包装好，让其自然阴干，忌潮湿或曝晒，更不可将墨锭立于砚边或泡在墨水里。

现代墨锭的生产受到墨汁的挑战，书画家为了减少磨墨费时之苦，大都用墨汁。墨汁的主要优点是使用方便而广受欢迎，但它至今未能完全克服的缺点是防臭的问题难以彻底解决。虽然厂家改进配方，在加入香精的同时又加进石炭酸以防腐，但石炭酸具有腐蚀性，不仅伤笔，同时也伤纸，书写时间一长易使毛笔脱毫，且使书画作品的墨迹成粉状。目前惟一补救的方法是将墨汁与墨锭配合使用：即使用墨汁时加以清水，再用墨锭进行研磨，使墨汁中的石炭酸得以稀释，也可使墨汁胶重者得以调和。不过凡使用墨汁者，每当写完之后，务必将毛笔清洗干净。

墨汁按生产所用原料的差别，分为普通墨汁与书画墨汁两大类。在黑色和光泽基本相同的情况下，普通墨汁大致相当于松烟墨，其耐水性较差，即干后见水可能浸漫；书画墨汁相当于油烟墨和漆烟墨，耐水性好，干后见水不会浸漫。因此，从经济实用而言，初学书法者在练字阶段使用普通墨汁配用松烟墨即可，但进行书法创作时，则要使用书画墨汁和油烟墨或漆烟墨，才可使所书字迹干后遇水不会浸漫，从而可以进行裱装。

四、砚

砚是伴随墨的使用而发展起来的研墨工具，距今五千年前的半坡文化遗址的考古发现就能证明我国已开始使用墨砚。早期的砚多为石板，附有研石或磨杵。汉代出现了松烟墨，故改进为圆形三足石砚、陶砚，并开始雕有装饰性花纹。而后出现了瓷砚、铜砚、漆砚等。隋唐时，聚墨多的箕形砚、圆形有足砚开始流行，于唐代初中期先后出现了歙砚、端砚、红丝石砚和澄泥砚。这些质地优良的名砚，受到文人名士的赞扬，是我国最早的四大名砚。五代时，砚作为文房用具受到宫廷重视，南唐元宗在歙州设砚务官，大大提高了砚的地位。宋代是雕砚工艺史上的辉煌时代，优质石料陆续出现，砚被列入文房四宝之一并增加了一种名砚——洮河绿。至明清时代，制砚不仅讲究选材，而且在式样、雕工以及砚匣的制作上都很讲究，有的已脱离实用，成为工艺美术品了。

文房四宝之一的砚，在书写活动中只起到辅助作用。砚的作用有两项：一是研墨，二是蘸笔。对砚的这两方面所起作用的要求往往是互相矛盾的，因为研墨时要求下墨迅速，当然以砚堂粗涩为佳，但蘸笔要求不损笔毫，则砚堂以光滑为妙。普通材料难以双方兼顾，但大自然往往是奇妙的，竟存在有研墨时能下墨如油而蘸笔时不损笔毫的材

料,中国四大名砚的石材就是这种类型的材料。澄泥砚可列入五大名砚之一,也具有这种优良的性能。中国名砚简况如下:

1. 端砚:端砚于唐武德年间问世,以产于端州而得名。端州即今广东肇庆,其石出自端溪之烂柯山。《端溪砚史》称它“体重而轻,质刚而柔。摩之寂寂无纤响,按之如小儿肌肤,温软嫩而不滑”。它的主要成分是水云母岩及粘土矿物,故而吸水性和透水性微弱,为其他石料所不可比,自古为无可争议的第一大名砚。

2. 歙砚:歙砚主要产于安徽歙县,砚石产于江西婺源龙尾山一带(古属歙州)。始于唐开元年间,最著名的为龙尾石,故又称龙尾砚。歙砚石色青碧,纹理缜密,其石坚润,抚之如肌,磨之有锋,发墨如油,涩而不留笔,滑而可拒墨,自唐代以来,一直保持名砚地位,历来与端砚有优劣之争。

3. 鲁砚:鲁砚产于山东潍坊、淄博、临沂一带。红丝砚是鲁砚的代表,其纹理多样,色彩丰富,石质嫩润,坚而不顽,细而不滑,发墨而不损毫,曾受到柳公权的称颂,米芾在《砚史》中将鲁砚列为名砚之首。

4. 洮砚:洮砚产于甘肃卓尼县洮河东岸。其石质细腻,纹理如丝,气色秀润,发墨细快,保湿利笔。古人赞曰:“洮州石贵双赵璧”。洮砚于宋时已稀少,明代以来失传,解放后又恢复生产。

5. 澄泥砚:唐代之澄泥砚系人工制作,产于山西绛县。于夏汛时张布袋于汾河中,滤取河泥沙,加以黄丹、核桃油、玉屑,捏塑雕制而后烧成。明代以后渐有天然澄泥,多出自江西、安徽、江苏之长江两岸。以古河床深部之沉积层,取而为之,颇受欢迎。品种多样,其佳者布满“针头银星”,极其发墨。

砚池的评价选用,首先看其材质,以质地细润、发墨如油、宜笔宜墨者为上。其次看其雕琢,凡就石磨治之砚,或古朴典雅,或精巧细致,置之案头都能令人心旷神怡。最后可论其文物价值,因为砚是文房四宝中的耐用品,不少砚台代代相传,多有铭跋之迹而成为鉴赏家的收藏对象。明清以来的佳砚珍品,只供赏玩,多不实用了。对一般学者而言,选砚以实用为主,艺术欣赏为辅,视各自具体情况而定。使用中的砚台宜平稳地放在桌面的右前方,磨墨时要勤添适量清水,千万不可干磨,防止污水、杂物、沙料混入砚堂,保持砚面的光洁与细腻。前人有“宁可三日不洗面,不可一日不洗砚”之说,虽言之过甚,但也不是毫无道理的。

五、其他用品

印章和印泥是创作书法作品的必需用品,且甚有讲究。笔架是书写中暂时搁笔的用品,毛毡垫毯是用生纸练写和创作时的必备品。笔挂是保护毛笔的用具,用后洗净的毛笔以垂直向下悬挂为佳。除此以外,镇纸、笔筒、笔洗、笔帘等都以常备为宜。

第四节 作书姿式和执笔方法

为了达到预期的良好书写效果,作书者应对作书环境、作书姿式和执笔的方法有一定的讲究。

古人对作书环境十分考究,但什么“登楼三年不下,闭门谢客”、“入深山四十年学书”等传说是对作书环境的不切实际也是毫无必要的苛求。我们只要求作书场所窗明几

净、适当宽敞、空气流通、光线充足即可，关键在于要有一个能使人安下心来，有利于身心健康的环境。

作书有多种姿式：常用的是相当于伏案攻读的坐书式。两脚自然分开，脚掌平踏地面，身体略微前倾地坐在高度合适的案后靠椅上作书。为了达到理想的书写效果，作书时椅面的高度以较正常攻读时椅面略高为好。光线应从左前方来，砚台置右前方，范本置左前方，这是一种舒适、轻松又能耐久的作书方式。但鉴于案面的限制，一般认为坐书式只宜书写纸幅和字径都不很大的字幅。当纸幅和字径较大时采用立书式为宜。立式书写时，纸幅平铺桌面，人立案前书写，或纸幅张挂于墙上，人立于墙前作题壁式书写。这是一种挥洒自如的行之有效的作书方式，这种方式还有利于克服不能悬腕作书的积习。作斗大的榜书字和不具备宽敞书案作大字时，可采用将纸幅平铺地面进行蹲式或跪式的书写。各种作书姿式各有利弊，可按各自的习惯或当时的具体情况选定。

由于毛笔的结构和性能都与钢笔、铅笔等大不相同，因此，毛笔的执笔方法对书写的效果影响很大，这是显而易见的。古贤和今人都有强调毛笔执笔方法很重要的经验之谈。但也有不少人认为“苏东坡的字写得好，他却说执笔没有一定的方法，因此执笔方法可以随便”。那是对苏东坡所说的“执笔无定法，但使舒而宽”的片面理解。须知，执笔应求舒展、宽绰，怎能没有一定的讲究呢？

执笔方法包括五个手指与笔管之间关系的“指法”、执笔书写时手腕与案面之间关系的“腕法”和手指在笔管上所处位置的“执笔高度”三项。

由于对“执笔无定法”的片面误解，故流传的执笔的“指法”名目繁多，如三指法、单钩法、双钩法、拨镫法、四指法、五指法、鹅头法、虎口法、凤眼法、回腕法、捻管法等等。其中以五指法流传最广也符合生理科学要求，其他指法有的是重复的，有的明显不合理。兹介绍和分析如下：

五指法即五指执笔法，是将正常人的五个手指执笔的动作归结为五个字，因此又称为五字执笔法或五字法。

以右手为准，五指法的指法五个字及其含义是：

(1) 撮。即按，是用大拇指前端（即第一节内半部）肉满处紧贴（按）笔管的内侧，力的方向是自内向外。

(2) 押。即压，是用食指的前端压笔管外侧，与大拇指相对用力，夹住笔管。

(3) 勾。用中指第一节勾住笔管的外方，加强食指的力量。

(4) 格。也叫揭，即顶，是用无名指的格肉处（指甲与肉的接合处）顶住笔管，其力的方向是右内朝左外方向推出，与大拇指着力方向约略相同。

(5) 抵。以小指紧靠并抵住无名指，以加强无名指朝外推的力量。

五指法要求做到指实、掌虚、腕平、管正。五个指头应各司其职，着实用力，即“五指齐力”，执笔应“紧而不死”，不紧则难以控制笔的稳定，“死”则运转不灵活；五个手指关节都应朝外凸，以形成“掌可容卵”的掌虚之势，只有掌虚才能使肌肉放松，轻松书写而又挥洒自如；手腕与手掌之间放松地与案面相平行，以利于手臂带动手掌连同手指运行；管正是要求笔管带动笔头基本上垂直于纸面，以求中锋运行。五指执笔法的指法见图1-3。

鹅头法是五指法的一种方式，是食指朝上弯曲更甚而呈鹅头状，可使掌竖起，腕平贴案面以便于作小楷书法。

虎口法也是五指法的一种方式，是大拇指与食指处在一个平面上，虎口圆开以利于