



如何写书法

观念心法与技术工具

侯吉谅
◎ 著

北京联合出版公司



如何写书法

观念心法与技术工具

侯吉谅
◎ 著

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

如何写书法：观念心法与技术工具 / 侯吉谅著. ——北京：北京联合出版公司，2012.9

ISBN 978-7-5502-1032-5

I . ①如… II . ①侯… III . ①汉字—书法—基本知识 IV . ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 230160 号

如何写书法：观念心法与技术工具

著 者：侯吉谅

选题策划：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

出版统筹：吴兴元

特约编辑：蒋天飞

责任编辑：丰雪飞

封面设计：周伟伟

版面设计：闫献龙

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088）

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 217 千字 720×1030 毫米 1/16 16 印张

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1032-5

定价：49.80 元

后浪出版咨询（北京）有限公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

自序一 学习书法的正确方法

我一直想出版《如何写书法》这样一本书，把学习书法应该有的基本观念和方法，一次说完。

书法曾经很重要，是传统读书人最基本的技术之一，读书要从识字写字开始，而书法就是识字写字的技术。

在科举时代，书法写得好不好，甚至会影响考试成绩，影响一生的成就。

一九二〇年代以后，软笔书法渐渐没落，因为方便使用的硬笔传入，慢慢取代了毛笔。到了一九九〇年以后的电脑时代，人们更是渐渐不再手写，写字被打字取代，书法更寂寞了。

然而就是因为这样，所以写书法这件事显得更重要。

关于写字的重要，是我在本书中首先要提到的观念。

写书法不容易，光是和写书法有关的工具材料就不容易认识，更何况和写毛笔字有关的技术、观念，有许多以讹传讹的错误，不但浪费了许多人写字的时间、热情，而且造成了更多以讹传讹的误解。

“学习”，无非就是习得正确的知识，以及不断地排疑解惑。

关于书法的许多错误的观念如果不说清楚，对学习必然造成很大的阻碍和困扰，所以，除了讲解、示范正确的方法，《如何写书法》很重要的目的，就是帮助大家排除错误的观念。

《如何写书法》不一定能带领想要学习书法的人进入书法的堂奥，但至少让你不会因为错误的观念而被耽误终生。

然而，很重要的是，书法入门指南，并不能教会你写书法，只能告诉你，什么是学习书法的正确方法和观念。

2 如何写书法

知道方法和学会写字是两件事。不要以为你知道方法，你就会写字。

要学会书法，必须找一位老师，追随学习。自学书法很难成功，甚至可以说不可能成功。

要学会书法，还是得跟随老师，而你选的老师适不适当，也可以用本书的观念去检验。如果老师不好，我的建议是，赶快换老师。

侯吉谅

自序二 善其事者，必利其器

还是要提醒读者，学习书法的正确观念，比急忙写字更重要。花几个小时的时间，把观念的部分读一读，有了基本的概念，再来了解书法的工具、材料、技法，可以省去许多摸索的时间。

当然，许多观念不是只看一遍就会了解的。在学习的过程中，如果有什么问题，就应该回头看看上篇的说明、解释，有了书写经验以后再读观念心法，会有更大收获，相信你可以得到大部分的答案。

历来谈书法，大都谈写字的技术、风格、欣赏、历史、典故等等，很少完整介绍书法的工具、材料、技法。事实上，工具、材料是技法的基础，技法决定了风格。一旦工具、材料改变了，通常技法也就会跟着改变，技法改变，风格也就变了。

秦朝的篆书、汉朝的隶书为什么长那个样子？晋朝人的书法为什么在行草上有极大的成就？魏碑的字为什么那么特殊？唐朝为什么会出现楷书？而宋朝人的行书，为什么又和晋朝人不同？

这些书法上的重要问题，为什么历代书论很少触及？

主要的原因，是历来谈书法，极少探究工具、材料与技法的关系。

书法的演化，除了书法字体的演变、应用，关键之一，就是工具、材料的改变带动了技法的改变。

工具、材料的发明、制作，本来是为了当时的书写而服务的，但当工具、材料改变到了某个程度以后，就会反过来影响技法。

从汉朝的隶书到晋朝的行草，为什么书写的文字风格产生那么大的变化？是因为少数几个书法天才如王羲之的努力吗？当然不是，书法风格改

4 如何写书法

变最关键的原因，就是书写工具、材料的改变。

因此，学习书法，很重要的功课就是认识工具、材料与技巧、风格之间的关系。如果不懂工具、材料，技法永远不能升级，风格也就无从产生。

因此，再提醒大家，本书不能只看技术的部分，还要仔细详读有关工具、材料的介绍。

侯吉諤

目 录

自序一 学习书法的正确方法	1
自序二 善其事者，必利其器	3

上篇 观念心法

第一章 学习书法的基本观念	3
牵一发而动全身	4
养成认真的习惯	6
初学书法学什么？	6
你选错书法老师了吗？	9
自己练字，行吗？	10
实证的学问	12
写给希望小孩子学书法的家长	15
写字的重要	19
你为什么不懂书法？	20
临 摹	29
临摹的极限	31
写字的两种方法	31
教学书法的师徒关系	35
美学赏析的误导	38
熟悉是唯一的	39

不要做单笔画练习 43

第二章 书法与工具 45

工具、技巧、乐趣 46

说 笔 51

买 笔 54

纸 张 55

墨与墨汁 59

墨 条 60

砚 台 61

试 墨 64

纸张与字体风格 64

第三章 写字的进阶概念 67

书法入门秘诀 68

写书法从什么字体开始 76

书法线条的力道 77

眼力与手力 79

临摹与创作 81

书法与天才 88

书法秘要 92

第四章 常见的错误观念与技法 93

书法老师教错啦！ 94

书法老师又错了！ 104

第五章 我这样教、学书法 111

我是这样练书法的 112

我这样教书法 115

为什么要一直学 119

下篇 技术工具

第六章 书法史的基本认识 125

书法与几何——小篆字体的发明及其美感 126

书法与力学——隶书的书写技术及其美感来源 129

书法与个性——晋人书法的美学基础 132

书法与点画——唐楷的技术基础与限制 135

第七章 笔 法 137

篆 书 138

隶 书 155

楷 书 162

第八章 书法的工具与材料 195

基本的书法工具与材料 196

笔 197

墨 199

砚 205

纸 206

字 帖	212
书法与纸张的关系	213
第九章 姿势与执笔	223
写字姿势	224
桌椅高度的配合	224
执 笔	227
轻悬腕	229
用 笔	231
中 锋	240
附 录 练习楷书顺序	243
出版后记	247

上篇 观念心法

书法入门指南，并不能教会你写书法，

只能告诉你，什么是学习书法的正确方法和观念。

知道方法和学会写字是两件事。

不要以为你知道方法，你就会写字。

憑高眺遠見長空萬里雲
飛來光射處冷浸一天秋
瓊樓朱車馬來去人在清涼國
爲望上篇 觀念心法
杯邀月對影成三客起舞能傾
今夕不知何夕便欲寄書飛鶴歸
用騎鶴上揚州

第一章 学习书法的基本观念

写字不是只有写字而已，
写字反映的，
是所有和写字这件事有关的
元素的总和。

牵一发而动全身

学习书法，极重要的是，基本观念和方法要正确。

如果基本观念和方法不正确，常常会产生很严重的后果。

例如，有学生说，为什么他写字的时候总是力不从心，笔非常不听话。

于是我拿起学生的笔写字，立刻就发现，学生的笔写下去的时候，感觉是中空的。为什么感觉中空，是因为毛笔的墨没沾好，墨为什么没沾好？因为开始写字的时候，笔毛没有完全湿润就沾墨写字。再例如，有学生说他写字总是歪的，不知为什么。这时应该观察学生写字的方法对不对：下笔是怎么下的、有没有转笔、有没有注意整体结构的均匀，再注意他执笔的方式、沾墨的方法、顺笔的方式对不对，同时，还要看他的坐姿是不是正确、笔有没有拿得太远、纸有没有摆正等等，任何一个地方的错误，都可能造成字形歪斜。

写字不是只有写字而已，写字反映的，是所有和写字这件事有关的元素的总和。许多人不注意这些东西，老师教书法的时候也不去理会学生的这些情形是否正确，只是示范写字的方式，甚至只用红笔修正有缺点的地方。这样教、学书法，很难有什么效果。

写字的任何细节都牵一发而动全身，想要学好书法，首先要有这样的认知，要建立正确的观念、方法和习惯，否则很容易碰到困难，也很容易因此停滞不前，最后就很容易放弃。

► 初学书法一般从楷书入手，欧阳询《九成宫醴泉铭》是最好的选择。

龜圖

鳳

紀

曰

五

色

烏

呈

三

頌

不

輟

工

華

养成认真的习惯

写字一定要认真，每一笔一画，一定都要专心写。

一定要养成“凡写字必认真”的习惯。

如果不认真、或不能认真、或无法认真，就不要写字，等到可以认真的时候才写。

王羲之之所以写字写得很好，是因为他很认真，写字从来不马虎，所以他的字无随便的笔画，每一笔每一画都“真力饱满”。

历史上的名家那么多，每个人多少都有缺点，王羲之的用笔完全没有缺点，证明他写字时习惯非常好。

养成不好的习惯，要用十倍甚至百倍力气才能改正。

初学书法学什么？

现在许多书法班、才艺教室教书法，仍然用描红、填墨、垫字描写的方式，用这种方式教学书法，只能说学好玩而已。

许多人学写字，目的都是希望可以写出漂亮的字。

问题是，连写字的工具毛笔都不会用，能写出什么漂亮的字？

许多人，不管教或学书法，不去思考、解决这个最基本的重要问题，却只是想要写漂亮的字，可能吗？

不会用毛笔，不懂毛笔使用的原理，但却想要写出漂亮的字，这样写字的结果，就是画字和描字。

画字和描字，再像法帖、名家字迹，也是枉然。

要检验一个人——包括所谓的书法家在内，会不会写书法，很简单，

► 王羲之《快雪时晴帖》。王羲之写字，几乎没有坏习惯。