

全国普通高等师范院校书法教材

金耀勇 主编



四川大学

书法

基础教程

書法



书法基础教程

金耀勇 主编

四川大学出版社

特邀编辑:李 融
责任编辑:楼 晓
责任校对:孙滨蓉
封面设计:冯 庆
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

书法基础教程 / 金耀勇主编. —成都: 四川大学出版社,
2009. 6

ISBN 978-7-5614-4451-1

I. 书… II. 金… III. 汉字—书法—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 105737 号

书名 书法基础教程

主 编	金耀勇
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4451-1
印 刷	成都蜀雅印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	17
字 数	431 千字
版 次	2009 年 7 月第 1 版
印 次	2009 年 7 月第 1 次印刷
定 价	29.80 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮 政 编 码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 书法概述	(1)
第二节 书法教育的重要意义	(2)
第三节 如何学好书法	(6)
第二章 汉字书写的基本工具和材料	(8)
第一节 笔	(8)
第二节 墨	(11)
第三节 纸	(12)
第四节 砚	(13)
第五节 其他书写工具	(14)
第三章 汉字的书写姿势和执笔方法	(15)
第一节 书写姿势	(15)
第二节 执笔方法	(16)
第四章 碑帖临习	(21)
第一节 碑与帖	(21)
第二节 选帖	(22)
第三节 读帖	(24)
第四节 临帖	(25)
第五节 碑帖临习要求	(27)
第五章 楷书	(29)
第一节 楷书简介	(29)
第二节 楷书的基本笔画	(30)

第三节	楷书的笔顺	(43)
第四节	楷书的结构特点	(47)
第五节	楷书范本简介	(58)
第六章	行书	(90)
第一节	行书简介	(90)
第二节	行书的特点	(93)
第三节	行书的基本笔画	(96)
第四节	行书范本简介	(105)
第七章	隶书	(129)
第一节	隶书简介	(129)
第二节	隶书的主要特点	(131)
第三节	隶书的基本笔画	(133)
第四节	隶书的偏旁部首	(136)
第五节	隶书范本简介	(140)
第八章	硬笔书法	(157)
第一节	硬笔书法的标准	(157)
第二节	硬笔书法的字体	(160)
第三节	硬笔书法字帖的临摹	(161)
第四节	钢笔书法的基本笔画	(163)
第五节	钢笔书法的基本结构	(167)
第六节	钢笔书法旁部首的运用	(171)
第七节	粉笔字的基本技法	(188)
第九章	书法创作	(198)
第一节	什么是书法创作	(198)
第二节	书法作品是作者思想感情的表现	(200)
第三节	章法	(202)
第四节	格式	(205)

第十章 书法欣赏	(211)
第一节 书法欣赏的基本规律	(211)
第二节 书法作品欣赏的标准	(213)
第三节 书法作品的艺术欣赏价值	(214)
第十一章 汉字发展简史	(224)
第一节 汉字源流	(224)
第二节 汉字形体的演变	(229)
第十二章 历代书法概略	(240)
第一节 先秦书法	(240)
第二节 秦代书法	(240)
第三节 两汉书法	(241)
第四节 三国时期书法	(243)
第五节 魏晋南北朝的书法	(245)
第六节 隋唐五代书法	(247)
第七节 宋代书法	(254)
第八节 元代书法	(256)
第九节 明清书法	(257)

第一章 绪 论

第一节 书法概述

书法是中国特有的一种传统艺术。中国汉字由是劳动人民创造的，开始时以图画记事为表达形式，经过几千年的发展，演变成了当今的文字。又因祖先发明了毛笔，书法便产生了。在古代以毛笔书写汉字为主。硬笔、指书等其他书写形式的书写规律与毛笔书写规律相比，并非迥然不同，而是基本相通。

书法，作为教师职业技能训练的一门基础课程，已在全国各个师范院校相继开设。这门传统的民族艺术经过几千年来的盛衰消长，今天终于登上了大学讲坛。这对于进一步提高师范生的素质、繁荣书法艺术，有着深远的影响。

什么叫书法？书法就是以汉字为表现对象，以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。

从狭义讲，书法就是写字的方法。“书”指的是书写，“法”指的是书写的法度和规律性等等。书法是用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局等内容。例如：执笔指实掌虚，五指齐力；运笔中锋铺毫；点画意到笔随，润峭相同；结构以字立形，相安呼应；布局错综复杂，疏密得宜，虚实相生，全章贯气；款识字古款今，字大款小，宁高勿低。

从广义讲，书法是语言符号的书写法则。换言之，书法是按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。随着文化事业的发展，书法已不局限于使用毛笔和书写汉字，其内涵已大大增加。例如，从使用工具上讲，仅笔这一项就五花八门，毛笔、硬笔、电脑仪器、喷枪烙具等种类繁多；颜料也不单是使用黑墨块，墨汁、黏合剂、化学剂、喷漆釉彩等五彩缤纷、无奇不有；过去的文房四宝——笔、墨、纸、砚，其涵义也大有扩展，品种之多，不胜枚举。从执笔方式上看，有的用手执笔，有的用脚执笔，就是用其他器官执笔的也不乏其人，甚至有的人写字根本就不用笔，如“指书”、“挤漏书”等。从书写文种上说，并非汉字一种，有的少数民族文字也登上了书法艺坛，水书、蒙文就是很好的例子；从书体和章法上看，除了正宗的传统书派以外，在我国又出现了曲直（线）相同、动静结合的“意向”派，即所谓现代书法。它是在传统书法基础上，加以创新，突出“变”字，融诗、书、画为一体，力求形式和内容统一，使作品成为“意美”、“音美”、“形美”的三美佳作。在日本，不少书法家摒弃文字的“语言性”，树立文字的“形象性”，出现了“墨象”派。他们以用笔的轻重和徐疾、笔锋的开合及落笔位置的变化等，写出了各种形象的文字。这一书派，虽突出“意象”，其字赏之也新颖，但汉字并非都是“形象”字。因此，其发展步履难艰、受到限制。所有这些可以看出，书法和其他事物一样，也是在不断地发展和变化着。这一点必须引起书法界人士的高度重视。

书法是以某一个民族的语言文字和特定的书写工具为载体,以书写出的具有一定审美价值和实用价值的线条符号为表现形式的造型艺术。它具有时间性和空间性的双重特性,还具有民族性和时代性的双重风格。就这点而言,书法与写字是完全不同的两个概念。书法一定是写字,但写字却未必就是书法。书法是中国艺术中的艺术。中国传统造型艺术的核心就是线条。了解了书法,就等于掌握了一把开启中国传统艺术大门的钥匙。

书法艺术不仅是我国民族文化遗产中一颗光辉灿烂的明珠,也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩。世界各国都创造了文字与书写工具,天天都有人在写字,但只有我国才把写字变成一门艺术。这是由我国文字的独特性与工具的独特性决定的。

中国汉字是书法的造型基础。我国文字的产生是“依类象形”,“随体诘屈”,“博采众美,合而为字”。后来经过长期演变,虽然远离物象,趋于抽象化,但仍具有“因形见义”的表意性质。其丰富的点画线条和复杂的形体结构,可以产生无穷无尽的变化,并且这些变化无不受到形式美法则的制约。正是由于汉字本身具有造型美的因素,汉字书写才有可能成为一种线条造型艺术。

毛笔是中国汉字书写的特殊工具,是汉字书写能成为艺术的又一重要因素。这种工具的特殊性在世界上也是少有的。毛笔的特点是软。笔毫体圆锋尖,刚柔相济,富有弹性,以致擅书者的手中,可以随心所欲、八面出锋。写出来的点画也能产生一种粗细、方圆、枯湿、疾缓、流涩等的变化,并表现出书法者的精神世界。正如东汉著名书法家蔡邕所说:“惟笔软则奇怪生焉。”再加上墨汁的浓枯,宣纸的性能,书法者才表现出了变化无穷的书法艺术。

由此可见,汉字与毛笔的特殊性,是产生书法艺术的主要原因;造型与表现的有机结合,则是书法艺术的基本特征。中国书法正是凭借着特殊工具提供的创造性,登上了艺术的殿堂。

书法在世界艺苑中是一门独特的艺术,而在我国是群众性的艺术之一。书法是从实用的书写发展而来的。两者密不可分,书法也才具有雅俗共赏的特点。古代能够从事书法艺术活动的人大多是帝王将相、文人学士,但他们却不能垄断这门艺术。民间众多的不知名的书法家,在抄经书碑等实践中不断为书艺增光添彩。千百年来,多少风云人物的名气已烟消云散,但至今一提到书圣王羲之,仍然妇孺皆知、交口称赞。这也说明了书法艺术之花植根于深厚的群众基础之中,具有长久的生命力。

书法艺术独特性与普及性的奇妙结合,使得它在传统文化中占有重要位置、成为民族文化与民族精神的一种表现、受到世界各国人民的喜爱与尊重。早在西晋时期,中国书法就传入了日本,至今已生根开花。当前,随着国际文化交流的深入发展,中国书法也引起了东南亚、西欧、美国、加拿大等地区文化交流及其他各阶层人士的兴趣。我国这门特有的民族艺术正以新的面貌走向世界。

第二节 书法教育的重要意义

书法是我国特有的一门传统艺术,从殷商的甲骨、周的金文到秦篆、汉隶直至后来的楷书、行书、草书,一直在不断地发展变化。这种变化是随着时代的要求发展变化的。这是我们中华民族灿烂的文化。它具有很高的艺术价值和实用意义。因此,继承和发展书法艺术,也是热爱祖国、发扬民族精神的表现。

书法艺术和文学、文字学、美学、史学、哲学有很密切的关系。一方面,在书写形式上、内容

上、交互影响上与上述学科有关；另一方面，书法艺术在一定的范围内，又是各学科和道德水准、性灵、情操的反映。

我们书写一条幅总是要写些诗、词、警句或名言。你的文学水平高，写出来的词句便有针对性，有教育意义，有启发，而且选词、造句典雅而不落俗套。你的文字基础好，作品就不会出现错别字；特别是书写甲骨文、金文、篆书、隶书、草书，这是非有文字学基础不可的。哪有一个书法家，只会写正楷字、简化字，而不懂草书、行书、甲骨文、金文、篆书、隶书的呢？书法和美学关系也非常密切，那是因为书法是美学的一个组成部分。只有对美学有一定的认识，才会全面地理解书法艺术；否则只能是一知半解。史学、哲学能提高人们的思想境界，改变对世界的看法。这些你学得越好，思想境界就越高，书法才能脱俗。

书法艺术可以陶冶人的性灵。比如：培养人的坚强毅力、求知的信心和恒心，严肃认真的态度和有条不紊的工作作风。因为书法艺术，不是一下子、两三年就可学好的。它需要十年、二十年，甚至一辈子去攻学它。这就要有毅力，没有毅力是学不成的。认真读帖、认真练习才能写好字，而且久而久之便会养成认真办事、踏实工作的好习惯。

书法作为我国独有的民族文化，荟萃了中华民族文化的精髓；在其发展历程中，不仅因其独特的雄浑之美使迁客骚人为之醉心，也因其秀逸之美而深受文人墨客的青睐。继承和发扬这门古老的艺术，具有重要意义。

我国目前书法教育现状不容乐观，这并非杞人忧天。我国本是书法发祥地，然而，书法教学却落后于外国，尤其是日本：虽然其由于文字障碍，书法的风格、书法的层次、书体的种类等尚不如中国，但书法教育的普及面远在中国之上，大有争夺书法霸主之势。在中国，教育行政部门并没有明文规定中小学生必修书法，对大学生更是降低了要求。因此，不少大学生便认为只要懂英文、会电脑、有口才就可以驰骋天下，而书法这门具有深厚文化底蕴的传统艺术并不在他们提高自身素质之列。长期下去，确实令人担忧。

书法是中华民族文化的结晶和象征，有着博大精深的文化内涵和巨大的文化魅力。从历史上讲，书法在自己博大精深的文化根基里，蕴藏着不可侵犯的民族尊严、崇高强大的民族意识和自强不息的创造性智慧。通过书法教学，让大学生领会汉字文化以及书法艺术的崇高和深广的哲思情理，可以激发他们的民族自豪感和爱国主义思想情感、塑造完美人格。中国书法数千年的历史，在给予我们不胜枚举的佳作的同时，也为我们留下了高山仰止的人格形象。王羲之第五子——王徽之曾说过：“写尽三缸水，只有一点像羲之；怀秦无钱买纸，便广种芭蕉，以蕉叶代纸成冢。”这昭示着书法在人格塑造中发挥着极其重要的作用。学习书法，可以使大学生的意识境界得到净化和升华。从根本上讲，书法教育是一种审美教育。随着书法学习实践的不断深入，大学生对美的感受力、感悟力、分辨力以及创造力就会越强，对书法的老辣之美、刚健之美、丰满圆润之美等等的鉴赏能力也会发生质的飞跃。

在了解了中国书法对大学生在提高综合素质、陶冶情操等方面不可估量的作用之后，树立加强对当代大学生的书法教育意识就显得尤为重要了。

书法，历有“实用”和“审美”两种相对应的狭义界说。立足教育角度，书法首先是从“蒙童识字习字”开始。凡有文字，既有书写，必有美恶。书写的美恶，既是实用的需求，也是审美的嬗变。

现今的大学生大多是名副其实的书法初学者。如何入门？入门后可有发展的前途？不少爱好书

法的大学生都为之焦心。自古以来，不少书法家都提倡从楷书入门，因为楷书是所有字体中最规范的字体，其笔画、结构都是其他字体的基础。那是否就非得按千百年来说法，从楷书入门呢？回答是：对于古人肯定的，而对当代的大学生是不一定的。古代“蒙童识字习字”，既是“文化学习”也是“艺术教育”，二者同步进行，相辅相成。他们首先要识字，而楷书是首选，因为楷书没有明显的审美提示，符合儿童的生理发育特征。

现今的大学生，言其不识字颇欠妥帖；十八九岁，已是成年的年纪，生理和心理发育都已成熟，因此不存在手不受控制的生理问题，但心理“完全成熟”是无法界定的；而就审美追求来说，大学生已完全具备这方面的能力。那大学生书法还应“从楷书入门”吗？回答是可以从楷书入门，也可以不从楷书入门，如从篆书入门、从隶书入门、从行书入门等。只要学习方法得当，都不是难题；加之其意识创新，在练习书法的过程中往往会创造出自己的风格，这对提高他们对书法的兴趣是大有裨益的。

伴随着社会“书法热潮”的兴起，伴随着素质教育的深化，书法教育以一个重要的角色立足于大学讲堂已不再可望而不可求。书法是民族文化的精粹。在书法教育现状不容乐观的情况下大力开展书法教育，既是精神文明建设的需要，也是培养书法专业人才的需要，更是普及推广、提高全民素质的需要。作为跨世纪的接班人，我们的大学生更应该注重陶冶自己的情操，培养各方面的才能，构建自身的综合素质，为中国书法教育的发展添枝加叶。

首先，书法是中国上下五千年来的优秀文化传统。它与中国文化相表里，与中华民族精神成一体，有着深厚的文化内涵，是世界艺术之林的奇葩。它以汉字为载体，涉及语言、文学、历史、美学等方面，又与音乐、美术相通。我们作为一个中国人，特别是当代学生、有责任有义务去继承这一传统，练好中国书法。教师在指导时如能从趣味性、知识性的角度给予指导，当代大学生就能增长很多知识，达到知识与技能共同提高的功效。另外，有重点地选择一些历代名家作品给大学生以直接赏析指导，可让学生们从中感受到古代文化的艺术魅力，从而激起学生们继承发扬民族传统的决心与信心、激发爱国热情。

其次，书法对于培养人的道德素质、身心素质、智能素质、良好的学习生活习惯、个性塑造及审美能力，都有极其重要的作用。众所周知，书法是我国独特的传统艺术，千百年来一直为人们欣赏和喜爱。人们为什么会喜欢它呢？正是因为它能给人以美，触发人们对美的感受和联想——它是审美与实用的结合体。汉代的扬雄曾说过“字为心画”，即书法可以表现一个人的内心世界。美的书法能通过形象而又抽象的线条使欣赏者获得美的享受，并能够陶冶人的人格和性情。练习书法实际上是习字者用眼睛感受美，用练习探求美，用心领悟美，用手创造美的过程。鲁迅先生说：“我国的书法艺术是东方的明珠瑰宝，它不是诗却有诗的韵味，它不是画却有画的美感，它不是舞却有舞的节奏，它不是歌却有歌的旋律。”还说：“我国文字有三美，意美以感心，音美以感耳，形美以感目。”所以说，学习书法是美育的有效手段。俗话说“爱美之心，人皆有之”。面容美丑是先天的，但字写得美却可以靠后天努力而获得。字是人的另一种仪表。而且，随着社会发展、人民生活水平的提高，人们更加追求高质量的生活，许多人喜欢在家中挂一幅书画作品以增加点书香之气。这不仅是装饰，也体现个人的品味，同时更是一种美的享受。对于孩子们来说，把他们带到书法美的意境中去，让他们耳濡目染、深受熏陶，则必定会有全新的发现，久而久之也就会有闪光的自我。这些在电脑中又如何能显现呢？

再次，目前，中国的家庭多为独生子女，他们中的一部分生活自理能力差，性格比较孤僻。练

习书法则是调节心理素质、规范行为的好办法，可以使学生进入相对静止的状态。现在的学生不是不聪明，而是太马虎、不认真、不专心。而练字必须全身心地投入，必须心静气和、端正姿势、持之以恒，久而久之就可养成严谨认真的好习惯。同时，在大学阶段，学生最缺少的韧劲与耐力，这恰好可通过一笔一画的书写练习来获得，纠正草草了事、粗枝大叶、马虎的毛病，从而养成锲而不舍、精力专注、耐心细致、不怕困难的好习惯。事实证明，接受书法教育的学生能获得一种极强的协调和自控能力，为学习其他学科、培养其他技能打下一个良好的基础。

在大学生中设置书法教育学习课，其意义不仅在于把字写好，而且在大学生个性意志的培养、审美情操的陶冶、智慧力量的开发、自信心的增强等方面都具有十分重要的意义。

第一，学习书法可以使大学生养成做事认真、细心踏实的良好习惯。

即使是最基本的笔画，也要讲究其中轻重缓急的各种变化。大学生要想学好书法，必须首先养成认真仔细的习惯，而这种良好习惯的养成会伴随着他们一生：不管在学校的学习中还是将来走上社会，它都是成功前不可或缺的一种准备。我们在实际教学中，反复有意识地强调认真的态度和良好习惯的培养，编了口诀让同学们反复朗诵、时刻提醒；同时严格要求每个同学把每一个笔画写到位，使得他们不得不认真。长期坚持下来，他们这种认真仔细的态度和良好的个性就变成了习惯，课堂纪律就非常好。很多同学，特别是一些平时调皮捣蛋、坐不住的同学，经过学习书法后像变了一个人。这种例子不胜枚举。

第二，学习书法可以开发大学生的智力。

科学家研究发现，人的大脑分左右两个半球，其功能各有侧重：左脑管逻辑推理、运算分析的功能，右脑管形象思维、综合直觉的功能；左脑半球支配人体右侧的活动，右脑支配身体左侧的活动。书法训练经常有意识地运动手指、手腕、手臂，就使得人的大脑功能得到强化和开发。

第三，学习书法可以陶冶大学生的情操，增强他们的美学素养。

汉字和书法是中华民族勤劳智慧的结晶。每个字的一点一画、长短粗细变化，无不符合美的规律：它们被安排得既端庄又自然，既活泼又可爱。而每一幅作品又像流动的音符，里面有节奏的变化，气韵别致，神采飘逸。长期认真地临摹每一个字，学生会自然而然感受到字里行间的奥妙和美感。如果再深入下去，就能体会到整幅书法作品中蕴存的博大境界，这会使人精神得到升华。同时，这也是素质教育的一个重要方面。

第四，坚持书法学习可以提高大学生的自信心。

经过一段时间的学习熏陶，学生养成了良好的习惯。他们的行为也会如字一样端庄自然起来，使其人见人爱。而一手漂亮整洁的字是人的第二外表，所谓字是门面。在各种场合，漂亮整洁的字会得到别人的赞叹和刮目相看，学生们的自尊心就会经常得到满足，人也会因此变得越来越有自信。经常参加各种书法活动、各种书画比赛、在比赛中又总是获奖，这不仅提高了自信心、扩大了影响，也开阔了眼界、锻炼了社会能力。

第五，学习书法可以培养大学生坚强的毅力和顽强的意志力。

在整个习字过程中，始终要求保持正确端庄的姿势，要求坐得正、脚放平、管住嘴巴、静心专注——这不是容易做到的。坚持长期练习，会使同学们练出定力，但不会使他们变呆板，因为写字本身要求灵活、通畅。这样，通过一段时间的学习，绝大部分同学就都变得能坚持、有毅力了。

第三节 如何学好书法

书法学习是一个比较艰辛漫长的过程。它没有速成捷径，是靠练出来的。那怎样才能学好书法呢？

一、提高认识 培养兴趣

提高认识是学习书法的关键。在学习书法的整个过程中，要不断加强和提高对学习书法重要性的认识。只有对学习书法意义的认识不断提高，才能有对书法学习的责任感与迫切感。这是学习书法的一个重要动力。另外，学习书法的整个过程，也是不断培养对书法学习的兴趣的过程。兴趣往往是在实践过程中逐步培养起来的。学习书法，可以激发起那些对书法兴趣较低的同学对书法的兴趣，使那些对书法有一定兴趣的同学拥有更强烈的兴趣。做任何事情，都必须对这件事有兴趣。这是做好一件事情的重要前提。学习书法也是如此。有了兴趣，学习书法就会从写得不好，到写得较好，到写得更好。因此，学习书法的过程是不断提高思想认识的过程，也是不断培养对书法兴趣的过程。

首先，要能够体会书法学习的乐趣。练字是件苦差事，不苦不能成功。练字更是件乐事，因为书法艺术是一种创造美的过程，其中包含着创造的情趣与审美的乐趣。不少人写了一幅好字，或是看到别人的一幅好作品，常常感到一阵愉悦和激动——这就是体会到了书法学习的乐趣。一般地说，书法学习的乐趣是与自己下的苦功及获得的进步成比例的：下的苦功越多，获得的进步越大，乐趣自然也越多越大。艺无止境，其乐无穷。其次，要明确学好书法是师范院校学生的职业需要。作为一名教师，不论你教什么课，也不论你是否意识到，实际上都会成为学生的书法启蒙教师。一位字写得好的老师，常常会自觉不自觉地影响一个班乃至一所学校同学们习字的风气。我们应该争做这样的老师。反过来，一名字迹不正的教师，也会使学生受到不良影响。所以，为将来的学生着想，师范生也应该学好书法。另外，练字还可以陶冶性情，养成良好的学习、工作习惯，促进身心健康。

二、充满信心 科学得法

学习书法，首先要抱必胜的信心，也就是抱有“一定能学好”的信念。与此同时，我们还要有一个充分的思想准备，即准备面对遇到这样或那样的困难，并要树立克服困难的决心。学习书法肯定会遇到困难，有时在一段时间内会有进步不大的感觉。我们不能因此而以为自己“不是写字的材料”，就自弃自馁；应当充满信心，在习字的过程中，不断总结经验教训，并且不断改进练字的方法，相信我们一定会学有长进的。只有在练字过程中遵循科学的方法，才能用较短的时间、较少的精力获取较大的收获，取得事半功倍的效果。从科学的角度上来说，习字应遵循以下两点方法：

一是以楷立足，稳步前进。在平时的学习工作中，最适用的书体是行书；作为表情达意的艺术手段，最有个性的也是行草。但是，学习书法却要从楷书入手，而且一定要舍得花较多的时间，集中精力把楷书练得像个样子，才能开始学习行书。许多初学者提出疑问：为什么不能一开始就直接学习行书？其实道理很简单，因为楷书是书法的基本功，从楷书入手，实质是学习行书及其他一切

书体最快的途径。古人曾说，楷书如立，行书如走，草书如奔。站都站不稳，就想走路甚至奔跑，当然非跌跤不可。楷书，笔画与间架的法度较严，规范性较强。从楷书入手，最容易掌握毛笔字的基本笔画及间架原理，进而学习其他书体，则得心应手、势如破竹。而行书，笔画与间架较为灵活，初学者不容易掌握其规律；搞得不好，还会养成不良习惯，以后难以纠正。不少人都试过从行书入手的途径，结果欲速则不达，还是要回头学起。

二是手眼并重，全面发展。书法作为一种技能，可以分解为用手、用眼及艺术思维三个方面。用手的能力，指的是手指、手腕、手臂的稳健与灵活，笔在手上能挥洒自如。用眼的能力，指的是眼光对笔画、间架的准确而敏锐的辨识。这种眼光才能称为特有的艺术眼光，才能准确地指挥手进行书写。艺术思维的能力属于高层次的能力，主要指形象记忆能力、创造能力及审美情趣。人们常说学习书法需要一定的“才气”、“悟性”，指的实际上就是这种高层次的艺术思维能力。这种能力也不全是天生的，主要靠后天培养。

综合提高用手、用眼及艺术思维的能力，才能不断提高书法水平。在书法实践中，个人的具体情况往往不尽相同。这就要我们经常分析自己各种能力的优劣，有的放矢地加以调整、提高。对每个人来说，习字的各阶段，能力的发展常常也是不平衡的。初学时往往“眼高手低”，其实眼高是个长处，把手赶上来就行了。到了一定时候，手较听使唤，字却徘徊不前，很可能就是眼光与思维能力信步不前造成的，习字的侧重点就应该放在“多想”上面来。

三、循序渐进 一丝不苟

学习书法也和学习其他学科一样，要有一个由易到难、由浅入深的过程。好比小孩子，先学坐，再学站，然后学走，最后学跑。这是一个一般的规律。从学习书法的过程讲，先学执笔，再学运笔，然后学字的笔画与结构写法，最后学习布白与章法。从学习字体顺序讲，一般先学楷书，再学行书，最后学多种书体。而学习楷书，一般先写中楷，再写大楷或小楷。从学习步骤讲，先是描红、再学廓钩填墨，然后临摹前人碑帖，最后才是创新。因此，学习书法要一丝不苟，即每笔、每画和每一个步骤都要认认真真地写。例如写一笔“横”画，要认认真真逆锋入笔，然后转锋、顿笔，接着提锋运笔，再顿一下，最后收笔。如果我们每一个步骤都走了，而且走得认真、充分，那就可以称为一丝不苟；反过来，如果我们跳过了某些步骤，或步骤虽然走到了但不认真，都不能称为一丝不苟。在书法学习上，除了兢兢业业、一丝不苟，还要持之以恒——也就是学习书法要有恒心。因为练字好比人们长途跋涉，路途一定是遥远的；但只要一往直前、毫不松劲、始终如一、抱着“千里之行，始于足下”的志向，定能达到目的。

★练习与作业★

1. 书法的定义是什么？
2. 为什么说在师范院校里开设书法课有着重要的意义？
3. 怎样才能学好书法？

第二章 汉字书写的基本工具和材料

我们研究汉字的书写，就必须先了解和认识其书写的工具和材料。“工欲善其事，必先利其器”。工匠要把活儿做好，首先得使工具顺手、好用。这对任何工艺来说都是适用的原则。书法也是如此，练字时一方面要掌握书写技艺，同时还必须对使用的工具和材料有一定的了解。正确使用工具，善于使用工具，其效果将是“事半功倍”，否则会得到相反的效果。

即使工具多么精良，使用不恰当也难达到预期的效果。要正确地使用工具，就必须对工具的类别、性能、使用范围、使用方法等有所了解。根据工艺特点的需要，选择合适、顺手的工具和材料，才能收到“事半功倍”的效果。

要写好汉字，首先应该讲究书写汉字的工具和材料，即讲究“文房四宝”。我国传统的书写工具和材料，主要是笔、墨、纸、砚，世称“文房四宝”。汉字书写之所以能形成东方特有的书法艺术，与我们祖先使用笔墨纸砚这套书写工具分不开。（见图2-1）

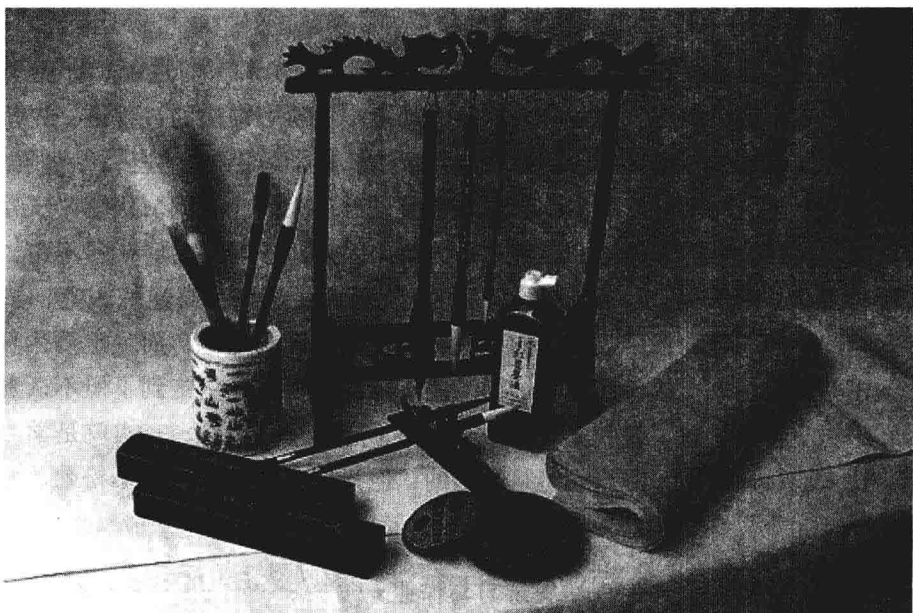


图2-1 文房四宝

第一节 笔

毛笔是我国传统书法的特殊书写工具。可以说，汉字书法艺术是毛笔的产物。在“文房四宝”中，毛笔堪称“宝中之宝”（图2-2）。

秦汉之前，中国文字最早是用尖刀刻在龟甲、兽骨上的。那是以刀作笔，进而用竹木签蘸漆写

在竹简、木简上面，而后才出现了毛笔。毛笔究竟是谁发明的？开始在何时？以前有史记载：世称蒙恬造秦笔。以往都说蒙恬是毛笔的创始人，如“千字文”中就有这么一句——“恬笔伦纸”，说明蒙恬造笔、蔡伦造纸。其实不然，随着历史的进展、出土文物的考证，蒙恬始以兽毛造笔的定论被否定了。只能说蒙恬是造笔人中的一个，而绝不是第一个。毛笔在秦朝之前早就存在了。1954年，长沙左家公山战国墓中出现了完整的毛笔，并且还有笔套；在出土文物中还发现春秋时在绢书写的文字和图画，有的甲骨上还有未刻的文字，有的是米色的。这种花纹，明显地呈现出毛笔所画的特色。出土文物证实了毛笔创始于战国之前的殷商时期，也许还要早些。然而，蒙恬造笔的传记是很流行的，很可能他是一位毛笔的改革家，而被时人赞颂。这也不是没有道理的。

毛笔发展至今已不下百种。我国生产毛笔的地方很多。历来比较享有盛誉的是“湖笔”，因产于浙江湖州而得名。湖州善琚镇是“湖笔”的家乡。

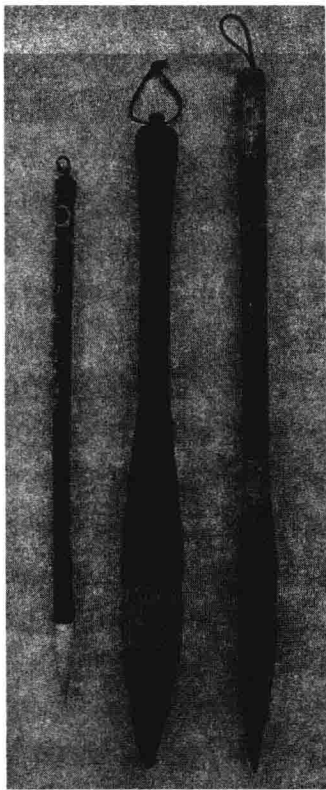


图 2-2 中楷、楂笔、提笔

1. 笔的种类

毛笔的种类名目繁多。按毛笔笔锋的软硬来分，大体可分硬毫、软毫、兼毫三类。硬毫笔，属刚性，弹性较强——最常见的是用黄鼠狼毛制成的狼毫笔；其他还有用山兔毛（紫毫）、鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛等制作而成的。软毫笔，属柔性，弹性较差——最常见的是用山羊毛制成的羊毫笔；其他还有用青羊毛、黄羊毛、鸡毛等制作的。兼毫笔，刚柔与弹性都介于硬毫与软毫之间，最常见的是用山兔毛与山羊毛合制成的紫羊毫笔。根据用毛的比例不同，有五紫五羊、七紫三羊等。

按笔锋长短来分，有长锋、中锋、短锋三类。长锋笔，锋尖长，锋腹较柔，贮墨量多，适用于书写行草。短锋笔，锋尖短，锋腹较刚，贮墨量少，适用于小楷书写。中锋笔介于二者之间，适用于书写中楷字。长锋不易掌握，初学者当从中锋羊毫开始用笔为好。

按书写字体的大小分，有大、中、小和长短之分。大的叫京楂、斗笔，中的有提笔、屏对，小的有水笔、描笔等。

按派别分，有“湖笔”、“湘笔”两个流派。浙江、江苏、上海、安徽以至北京等地生产的毛笔，均属“湖笔”流派；江西以南大体上都属“湘笔”流派。“湖笔”与“湘笔”在制作技术上是不相同的。“湖笔”的笔毫分层次包扎，笔中心一撮毛为笔心，四周匀扎毫毛作被（付毫）；“湘笔”的笔毫不分层次，总而杂扎。“湖笔”以纯毫驰名，“湘笔”以兼毫和小楷笔著称。

2. 毛笔的选用

根据毛笔的类别和性能的不同，我们在选用毛笔时，要在质量和规格上加以选择。那么，什么样的笔才算好呢？一支较好的新毛笔，应具备“尖、齐、圆、健”四个条件。

尖，就是笔毫聚集时毫端要尖、不秃，又不分叉。

齐，就是用手将笔毫尖端压平扁时，顶端的毫看上去仍然平齐，没有参差长短之状。

圆，就是笔头的周围浑圆饱满，笔毫中部略鼓，成橄榄状，没有凹凸不平 and 瘦瘠处，书写时四面如意。

健，就是笔锋富有弹性，笔毛铺开后易于收拢，写起字来感到笔毫有一定弹力而久写不退。

另外，笔杆直，笔头正，笔毛匀细，锋颖不老不嫩（笔尖发油光的部分，老的发黄，嫩的呈绿色），这些也是毛笔质量好的条件。再有，笔头根部竹管有无开裂，笔头有无虫蛀、落毛不止的现象，也应注意。

综上四点考虑，选购毛笔时笔管要圆而直，笔毫要圆整肥厚而不要瘦薄。

根据写字的需要和字体的大小选择用笔：一般说，写大字用大笔，写小字用小笔；学生初学毛笔字多为中字，可用中楷或大楷毛笔；写屏条、对联可用屏笔、联笔；写招牌用提笔、斗笔；写大会标、匾额等大字用楂笔。如果一时没有大小合适的笔，宁可用大一点的笔写稍小的字，不要用小笔写大字。因为，这样不仅会使笔画生硬、干枯，还会把笔压坏，使它不能再用了。

按照书体特点选择用笔：书体笔画刚劲有力，棱角鲜明，宜用硬毫笔。笔画丰满圆润，字体粗犷浑厚，宜用软毫笔。写气势连贯和笔画流畅飞动的行书和草书，宜用软毫长锋笔；书写精工小楷则宜用硬毫短锋笔。当然，笔的选用对字的好坏关系固然重要，也要看个人用笔的习惯和笔的质量而定，所以不要把这一点绝对化了。

初学者写字对笔的选用：开始学习毛笔字，要不断练习笔力和各种笔画运笔的基本功，用笔不必追求精良，适当注意选笔要求即可；但也应该注意不可使用质量太次的毛笔，因为笔的质量太次，运笔就会不畅，从而影响对运笔技巧的掌握和书法兴趣的提高。也就是说，对毛笔的要求不必过高，能用即可。初练毛笔字楷书可选用笔锋长短适中的羊毫或兼毫的中楷、大楷毛笔，不宜选用纯狼毫笔。羊毫笔比较普通，易于购置，价格也较便宜；而且羊毫笔较软，较难驾驭，容易练出笔力而掌握运笔方法。熟悉软毫笔后，使用硬毫笔就容易多了，相反则较难适应。练习小字，则可使用狼毫小楷笔。

在进行书法创作时，要认真地、恰当地选择毛笔，做到得心应手。

3. 毛笔的保护

善于使用和保护书写工具，不仅可以延长其使用寿命，而且会感到得心应手。因为，使用时间越长，对它的性能也更加熟悉，便越加感到好用。有些书法爱好者对自己多年使用的毛笔总是爱不释手，就是这个原因。

善于使用和保护书写工具，也是书法能陶冶情操的一个重要方面。这有助于加强遇事时细心、耐心、坚持不懈及心平气和的思想修养。因此，这也是学书法的人必须具备的良好习惯。

正确使用和保护毛笔要注意的事项如下：

开始使用新毛笔时，要用温水或冷水把笔泡开。待笔头上的胶溶化后将笔取出，慢慢用手把水挤干，再蘸墨使用。千万不要用开水泡笔，以免烫曲笔毛，降低弹性。也不要使用肥皂、洗衣粉等洗笔，因为笔毛受碱会变脆易折。

毛笔用后要洗净，特别是第一次使用后一定要彻底浸洗干净，否则以后笔毛上的胶质不易脱落，从而影响笔尖毫毛的收拢——笔就不好用了。再有，一些常用的墨汁中含有防腐的化学药物，笔用后不洗，容易损伤笔毛。

笔洗后不要上下左右乱甩，这样会使笔毛弯曲、散乱从而受损。洗笔后，应从笔头根部到笔尖用手顺着慢慢挤干、捋直，使笔锋聚拢后挂在墙上或笔架上；毫尖向下，使没洗净的遗墨顺尖淌出，可免渗入毛根（结扎部位）而影响笔的寿命。买来的新笔不宜久放，因笔毛上有胶质，易被虫咬。所以买来新笔暂不用，应该把笔放入笔盒内，并放几颗樟脑丸于盒中，以防虫蛀。

开始写字时，最好把干笔浸入清水中润湿，挤干后再入墨。否则，经常用干笔入墨，笔就不容易洗净。

浸泡笔时，不要把笔放在水中长期浸泡，这样容易使笔头根部的竹管裂开，使笔头脱落。

第二节 墨

墨的起源，历史也很悠久。古人把木炭拿来磨了当墨使用。有记载：“曹操藏石墨数十万斤。”又有说三国时韦诞既善书法，又善制墨，称誉他制出的佳墨“一点如漆”。墨也随着朝代的更换而逐渐进步。到了唐代有制墨官，最有名的要称易水人奚鼎、奚鼎兄弟。他们做的墨以鹿角胶蒸而和之。奚鼎之子奚超在唐末战乱时，流离家乡，到了徽州（即今歙县）。因这地便于造墨，又因他造墨有名，南唐后主李煜宠赐他国姓，于是“奚超”就变为“李超”。从此，徽墨闻名天下。李超有两个儿子，长子名廷圭名声大。他制出的墨被人誉为“黄金易得，李墨难求”。

北宋时，推重用石油烟制的墨，说这种墨“墨光如漆，松墨不及”。而在此之前，大都以松烟来制墨。

明代时期，制墨就分为两类。据《天工开物》上说：“凡墨烧烟凝质而为之，取桐油、清油、猪油烟为之者，居十之一；取松烟为之者，居十之九。凡造贵重墨者，国朝推重徽郡人。”由此可见，明代是偏爱松烟墨的。

清代时，墨又向着工艺美术方面发展，注重欣赏，欠实用。因此，这一时期墨的制作，大多精美细致，图案设计、铭文款识尤为讲究，故时人常把它当作赠送亲朋好友的礼品和纪念品。到了光绪年间，墨汁才出现。这在墨的制作上又创出了一条新路，比使用墨锭方便得多。

现代墨的品类有油烟墨、松烟墨、选烟墨。油烟墨主要是用桐油、菜子油、麻子油或猪油其中的一种或几种，兼用烧烟加胶、药物、香料制成。油烟墨质地坚细耐磨，颜色黝黑，有光泽，只是胶性较重而容易滞笔。松烟墨主要是以松枝烧烟为主要原料，再加胶、药物、香料等制成的。这种墨胶质轻，入水易化，色黑，少光泽。选烟墨是用工业炭墨加胶和香料制成的普通用墨。用墨的好坏，会直接影响书画的效果，所以历来的书画家对选墨和用墨都很讲究。选墨应以“质细、胶轻、色黑、声清、味香”为佳，即：以细腻为上，粗糙为下；以胶轻为上，胶重为下；墨色以乌黑泛紫光为上，青光次之，白光为下；击墨声以清脆为上，滞浊为下；闻墨味，以香味浓郁为上，无香味或有臭味为下。现行墨汁中的北京“中华牌”和“一得阁”、上海的“曹素功”等，都可用于书画，使用也很方便。另外，用工业炭墨加胶而制成的普通墨的质地、颜色都不算优质，因此它只适用于一般的写字或练字。

初学写字，一般以磨墨书写为好。这样有三个好处：首先，墨汁价格贵，磨墨比较经济；其次，磨墨便于掌握浓度，磨出的墨能使运笔灵活，不粘、不涩、不滞；最后，磨墨可使腕关节运动而得以锻炼，有利于书写的手腕灵活。

磨墨须注意几点要求：

1. 注水不宜太多，磨浓再加，以免墨锭被水浸松软了而在干后又开裂。
2. 磨墨要垂直磨，促使墨底面平正。
3. 古人说“挥毫似将帅，磨墨如病夫”，也就是说磨墨要耐心，用力要轻要缓，并逐渐加快