

洞軒書齋
懷見諸將我行春飲
書法自學文經

送王渙之彥舟

瓊吳京
余均藏

集英春殿鳴鞘歌

集英春殿鳴鞘歌

神武天臨光下澈鴻

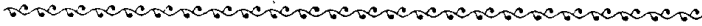
學林出版社

盧建華
主編

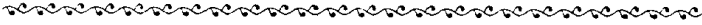
第一

聲白面玉郎年十六
山東省

J2



书 法 自 学 教 程



卢建华 主编

学 林 出 版 社

责任编辑：言 淳

封面设计：钱丽明

2032/19

书法自学教程

卢建华 主编

学林出版社 出版 上海文庙路120号
新华书店上海发行所发行 上海曙光印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8 字数 200 千
1990 年 6 月第 2 版 1991 年 11 月第 3 次印刷 印数 20901 — 30900

书号 ISBN 7-80510-261-9/G·56 定价 3.20 元

编写说明

近年来,随着美育教学的开展,也由于书法艺术独特的艺术魅力和实用价值,社会上掀起了一股书法学习热。大、中学生对书法学习的兴趣日益浓厚。以我校为例,每年报名参加选修书法课的学生达近千人,而现有的师资力量则明显不足,有不少学生只能延迟到下一期选修。

面对这种情况,我们设想是否能使大学生在没有或较少量的课堂面授的条件下通过自学的途径来学习书法,以弥补师资力量的不足。这里的关键就是必须有一本切实可行的书法自学指导教材。

鉴于目前已经出版的书法著作尚无适合于作这方面的教材,因此,我们决定自编《书法自学教程》,并由我校公共艺术教研室主任、负责全校大学书法课教学的卢建华同志任主编,邀请校内外一些书法家和兼职书法教师组成了《书法自学教程》编写组,着手进行编写工作。

由于书法艺术的实践性、面授性极强,因此要编写一本名副其实的自学教程殊非易事。为此,我们在广泛吸取既有的各种书法著作成果的基础上,结合自己的教学体会和艺术实践,以提高本书的自学性为核心,力求做到以下几点:

一、概念定义尽可能准确,章节分类尽可能科学合理。

本书中对书法艺术的形象特征、审美特征、情感特征、书法艺术的内容和形式、字体和书体、执笔、运笔和用锋等的定义和分类就是试图这样做的。此外,把基本笔画、结体和章法布局作为三章,每章则按楷、行、草、隶、篆五种字体分为5节。意在突出书法艺术

的笔法、字法和章法,并使自学者能对比各种字体,从中找出它们之间的区别和联系,提高学习效果(关于字体和书体的分类,见第二章第一段)。

二、深入浅出、通俗易懂,精炼简明、实出重点。

本书各章节中,如无必要,一般不旁征博引古人的言论,尤其不作繁琐的考证。

三、增强条理性,循序渐进,层次分明。

本书各章、各节以下都力求按所讲内容的类别分为几个小目,目以下再分为几条,每个小条目都着重讲一个问题,并保持各条目之间承前启后的有机联系。同时,还专门列出一章《学习书法艺术的方法和程序》,便于自学者参考。

四、增强形象性,这是本书最大的特点。

书法艺术的基本技法、基本点画、结体、章法布局这几章的实践性、面授性极强,在没有面授的情况下自学这几章尤其困难。因此,我们用较多的插图详细地介绍了运笔和用锋的方法以及各种字体的写法,每个插图又分为若干个分解图,务使读者看了一目了然,从而大大增强了本书的自学性。

五、适用面广。

本书作为书法自学书籍,适合于一切有志于学习书法艺术而又苦无良师的同志自学的需要。

本书既可作为自学教程,当然更可作为书法课堂面授的理想教材。同时,它既可适合大学生阅读,也可供中学生以及其他书法学习班学员学习书法的需要。根据学习对象的不同,在学习内容上可有所增删。

本书作为书法著作,还可供书法艺术工作者和教学工作者的参考。

参加本书编写工作的是卢建华、沃兴华、周斌、曹大民、王贤禹、戴鸿发等人。卢建华初拟了编写大纲,并和沃兴华合写了第一章;第二章由沃兴华执笔;第三章、第四章、第五章均由卢建华执

笔；第六章、第七章、第八章的行书，草书部分的初稿均由周斌执笔；隶书、篆书部分的初稿均由曹大民执笔；楷书部分的初稿由戴鸿发执笔；附书写格式部分由王贤禹执笔。

本书各章节初稿及有关草图完成后，由卢建华同志根据本书的编写要求进行了修改、充实和加工，并承前启后、统一体例，编纂成书。

由于编写这样一本《书法自学教程》尚属探索性的工作，加上教学急需，时间仓促，我们的水平亦有限，因此错误和缺点定在所难免。敬请广大读者指正。

华东师范大学公共艺术教研室

《书法自学教程》编写组

一九八八年十一月

再版说明

本书自初版以来,已先后被华东师范大学、杭州师范学院、石家庄大学、九江师范专科学校、雁北师范专科学校、广东省嘉应教育学院等二十多所高等院校、中师、中专作为书法课教材,受到较普遍的欢迎,同时,也对本书提出了不少宝贵的意见。在此,我们谨表示衷心的感谢。为满足社会各界及各高等院校、中师、中专的需要,本书决定再版。再版时,进行了局部的修改。

编者 一九九〇年二月

目 录

编写说明	(1)
再版说明	(4)
第一章 书法艺术的表现对象和工具	(1)
第一节 书法艺术的表现对象	(1)
第二节 书法艺术的工具	(4)
第二章 书法艺术的发展简史	(11)
第一节 甲骨文	(11)
第二节 金 文	(14)
第三节 篆 书	(20)
第四节 隶 书	(23)
第五节 楷 书	(27)
第六节 行书和草书	(32)
第三章 书法艺术的基本特征	(44)
第一节 书法艺术的形象特征	(44)
第二节 书法艺术的审美特征	(46)
第三节 书法艺术的情感特征	(50)
第四节 书法艺术高度的想象性和独创性	(52)
第四章 学习书法艺术的方法和程序	(55)
第一节 激发学习的动力	(55)
第二节 充分做好学前准备工作	(57)
第三节 临摹碑帖,学习前人	(58)
第四节 学习书法艺术的程序	(92)

第五节 学习书法艺术应有的修养	(94)
第五章 书法艺术的基本技法	(97)
第一节 姿 势	(97)
第二节 执笔法	(98)
第三节 运笔法(上).....	(101)
第四节 运笔法(下).....	(104)
第五节 用锋法.....	(111)
第六章 基本点画.....	(119)
第一节 楷书的基本点画.....	(119)
第二节 行书的基本点画.....	(136)
第三节 草书的基本点画.....	(157)
第四节 隶书的基本点画.....	(163)
第五节 篆书的基本点画.....	(180)
第七章 结体(附笔顺).....	(187)
第一节 楷书的结体(附楷书的笔顺).....	(188)
第二节 行书的结体(附行书的笔顺).....	(195)
第三节 草书的结体(附草书的笔顺).....	(205)
第四节 隶书的结体(附隶书的笔顺).....	(210)
第五节 篆书的结体(附篆书的笔顺).....	(214)
第八章 章法布局.....	(219)
第一节 楷书的章法布局.....	(220)
第二节 行书的章法布局.....	(223)
第三节 草书的章法布局.....	(228)
第四节 隶书的章法布局.....	(232)
第五节 篆书的章法布局.....	(236)
附:书写格式	(241)

第一章 书法艺术的表现对象和工具

书法艺术是中华民族文化宝库中的一枝奇葩。它不仅深受我国人民的喜爱,而且远播重洋,驰誉海外,引起了世界各国艺术家的重视。西方现代绘画的不少大师就曾从书法中吸取过不少艺术营养。可以说,书法艺术是中华民族对世界艺术的一大贡献。

书法之所以成为我国独特的艺术,是和它的表现对象——汉字及其使用的工具毛笔、墨、宣纸等特点分不开的,因此本章首先介绍书法艺术的表现对象和工具。

第一节 书法艺术的表现对象

中国书法起源于殷商时代,发展到今天,三千多年过去了。在这漫长的历史中,书法一直很注重字形的长短大小,疏密穿插和朝揖相背等结构关系。具有枯湿浓淡、粗细方圆等各种变化的线条,始终没有脱离汉字而独立。中国书法与汉字的不解之缘告诉人们,在学习书法之前,有必要对它的表现对象——汉字有所了解。

一、汉字的产生和构成

汉字与世界上任何文字一样,都是语言的记录符号,是人们在社会生活中,为了把表达思想,传递感情的语言播诸异域,传诸后世而创造的。最初的汉字是象形的文字。它具备三方面的因素,一是它所象的客观事物,即字义;二是语言中对此事物的称谓,即字音;三是文字写出来的形象,即字形;以“卜”字为例,字形描绘了占卜的兆纹,字音摹拟灼龟时的爆裂声,字义表示占卜的行为,形声义三者的关系非常密切。

象形字的特点是“画成其物，全如作绘”。图画般的文字尽管能使人“视而可察”，但它毕竟是和文字的本质属性相矛盾的。文字作为语言的符号，不可能像绘画那样去维妙维肖地刻画对象，必须简单划一，便于使用。因此，对那种“奇诡不便书写，又不能翻若画一”的原始象形字，人们不得不进行省易和整饬，或改文就质，微具匡郭，或删繁就简，粗写大意，或举偏概全，略窥一体。于是，原始象形字发展为省变象形字。如𠂇和𠂈是鸟和人形的极简略的写法，𠂉和𠂊以头角之形代表全体。

在象形的基础上，为了表示事物的局部和属性概念，发展出指事与会意的构字方法。指事字是通过某种指示符号明确指示字义所在。如刃，指在刀口，表示锋锷。会意字是会合两个以上的象形字，表示新的孳生意义，如双木为林等。

客观事物是有形象，凡有形象的事物都可以通过图画的办法造出象形字。然而，人们的语言中除了事物名词之外，还有些词是很难甚至不能用象形办法描绘的，如人称代词，否定词、方位词等等。对于这些词，人们只好借用已有的象形字作为单符，把象形字当作一个注意符号来记录它们了，如像鸟翅之形的“羽”，被用来表示第二天的“翌”。这种“本无其字，依声托事”的“羽”，字，就叫假借字。

假借字从来源上说，都是象形字。但在使用时，不是通过字形，而是凭借字音来表示意义的。字形和意义没有直接关系。如𠂇是凤凰的象形字，甲骨文就借作风雨的“风”。

假借的方法，十分方便，然而它有两大缺陷，第一，假借字只有注音的功用，字形没有表义能力，识字有所不便；第二，一个象形字可以被假借为若干个同意而不同义的语词，如甲骨文“屮”字就有多种假借意义，可以表示“有”“又”“侑”（祭祀名）等，由于一形多义，便容易产生混淆。为了克服上述两种毛病，人们就在假借字上添加同类事物的形义偏旁，如“羽”字假借为第二天，就可加“日”旁写作𠂇。这样做，一方面在字形上可

以区别羽的本义和其他假借意义，另一方明确了它是一个表示时间概念的字。𠂔字从日羽声，构成了一种新的“形声相益”的字，这种字称为形声字。

从象形，经过假借，发展为形声，这是中国汉字所走过的一条区别于世界上其他任何文字发展的独特的道路。象形字（包括指事和会意），以形象表示意义；假借字以声音表示意义；形声字则用形符表示意义，以声符表示读音。但是，因为假借字的形体与形声字的偏旁都是象形字，所以，从根本上说，汉字是以象形为基础的衍形文字。

二、 汉字的特点

汉字和世界上其他民族文字相比，有其自身的特点，正是这些特点，才使汉字书写发展成独特的书法艺术。

1. 汉字的象形性

世界上各民族文字多数是以拼音法来构成的。这种以声音的符号——字母拼成的文字，叫做衍音文字。

汉字则不然，它虽然也有读音，也可用拼音符号表示出来，但就其原来构造的方法而言，一开始就是用“画成其物”的形象的方法来表示客观事物的。这种以“象形”的方法构成的文字，叫做衍形文字。

诚然，汉字在其演变过程中，其构造的方法除了象形外，还有指事、会意、形声、假借、转注等方法，但是，这些方法都直接或间接地包含着“象形”的因素，因此，“象形”是汉字构造的基础。

汉字的这种“象形性”，在世界上各国文字中是少见的，因此是它的特点之一。

汉字的这种“象形性”是汉字所以能成为书法艺术表现对象的重要因素，也是汉字书法所以能成为独特的艺术的原因之一。

因为艺术有三个共同特征：形象特征、情感特征和审美特征。在这三个共同特征中，形象特征又是其他两个特征的基础，所以

汉字的“象形性”便以先天优越的条件，成为艺术的表现对象。

2. 汉字形体的丰富性

世界上多数民族的文字既是衍音文字，其形体就不外乎由有限的几十个字母以不同的次序来拼成。

汉字则不然，它是衍形文字。由于客观事物的形态变化万千，汉字的形体也就相应地千姿百态，异样丰富。汉字的这种形体丰富性是汉字的又一特点。

汉字形体的丰富性是其所以成为艺术表现对象的第二个重要原因。因为书法艺术是一种视觉、造型艺术。形体单调，如世界多数民族的衍音文字那样，则造型就会受到极大的局限。而汉字形体的丰富性便成了其先天的优越条件，使它能给造型艺术提供广阔施展的天地。这就是汉字成为书法这种造型艺术的表现对象的又一重要原因。

第二节 书法艺术的工具

书法的基本工具是笔、墨、纸、砚，一般称为“文房四宝”。书法的这些工具和世界各国书写文字的工具相比有其自身的特点，正是这些特点，对书法艺术成为中国独有的艺术具有重要的作用。

一、 笔

书法所用的笔，主要是毛笔。

1. 毛笔的种类

①按毛笔笔毫的软硬程度和原料不同，可分为硬毫、软毫和兼毫。

硬毫，一般用鬃毛、紫毫、兔毫、狼（黄鼠狼）毫、鼠毫、鹿毫、豹毫制成或上述各毫混合制成。

软毫，一般用羊毫或鸡毫制成。

兼毫，用硬毫和软毫混合制成的毛笔即为兼毫，如“五紫七

羊”，就是五分紫毫，七分羊毫混合制成的一种兼毫。

②按笔头大小，毛笔可分为大、中、小三种。

如俗称大楷笔、中楷笔、小楷笔即是，此外，比小楷笔更小的有圭笔等。比大楷笔更大的还有屏笔、联笔和提笔等，最大的笔是楂笔。

③按笔锋的长短来分，毛笔有长锋（或称长颖）、中锋、短锋等。

2. 毛笔的选择

毛笔是书法最重要的工具，选购一支好的毛笔，对于写好字十分重要。如果认为善写字的人不在乎笔的好坏，那是极其错误的。

①一支好的毛笔，要具备“尖、圆、齐、健、直”五个优点。

“尖”，指笔锋尖锐，不秃。在蘸墨后书写时，笔锋能始终收聚不散，这样才能在运笔用锋时得心应手，写出美的线条笔画。

“齐”，指把笔锋用水润开捏扁平展时，笔毛整齐，没有长短。这样，在书写时才能做到“万毫齐力”。

“圆”，指笔头腹部饱满圆润，呈圆锥形，不扁不瘦，这样的毛笔，吸墨量大，在运笔时也不会散锋，书写出的笔画力感强，易达到预其的艺术效果。

“健”，指笔毛富有弹性，用笔锋在纸上任意书写后又容易回复。用这种有弹力的笔书写，有助于写出有筋骨的笔画。

“直”，指在挑选毛笔时，还要注意到笔头端正，笔杆圆直，书写时才容易做到“笔正”和“中锋”。

②要根据所写字的大小和字体的特点选择合适的毛笔。一般讲，写小字要用小笔，写大字要用大笔，写屏条用屏笔，写对联则用联笔，写招牌可用提笔，写更大的字则用楂笔。写丰满圆润的字，宜用软毫；写棱角明显的字，宜用硬毫；写挺劲的字，宜用短毫；写流畅的行草，宜用长锋。

3. 毛笔的使用和保养

新买来的毛笔使用时，要懂得“开笔”和“蘸墨”的方法。新笔的笔头有胶，必须先把笔头的 $\frac{2}{3}$ 部分浸在温水或冷水里慢慢发开，切不可用开水，否则会损坏笔毫的弹性。待胶质溶化，笔毛浸开后，再蘸墨水使用。每次写字结束后，一定要用清水轻轻地把笔头内的余墨洗净。然后笔头朝下，悬挂起来。不能用肥皂或开水洗笔，肥皂会使笔毛脱去脂质，变脆易断。开水会使笔毛卷缩，无法书写。

收藏毛笔时，要将笔放在纸匣内，匣内放一到两丸用纸包着的樟脑以防虫蛀。藏毛笔的匣子要放在干燥通风的地方。

4. 毛笔的特点

毛笔是书法艺术最重要的工具，没有毛笔，就没有中国的书法艺术，故文房四宝中，毛笔居首。毛笔对于书法艺术具有如此重要的作用是和它的特点分不开的。

毛笔最重要的特点就在于它的笔头是用各种兽毛制成的，而并非像钢笔、铅笔、原子笔等硬笔那样用坚硬质料制成。因此它的笔头柔软而有弹性。所谓硬毫，也只是相对于更柔软的软毫而言稍硬一些而已，而决不是说它和钢笔、原子笔、铅笔等硬笔一样坚硬。毛笔笔头的这种特点，就使毛笔书写时可以有粗细明显不同的线条，加上毛笔笔法的丰富多样，才能使毛笔写出的线条呈现出抑扬顿挫、刚柔疾徐等千姿百态，并富有感情色彩，从而使毛笔字的书写成为中国特有的书法艺术。

二、 墨

1. 墨的种类

我们日常应用的墨大致可以分为三类：一是松烟墨；二是油烟墨；三是油松墨。松烟墨虽然墨色深重，但却缺乏光泽，因此写书法作品大多用油烟墨或油松墨，因为它们质地坚细，有助于笔锋的灵活运转；墨色乌黑而又有光泽，入纸神采焕发，有助于增强书写的艺术效果。

2. 墨的选择

墨的好坏，对于写好字来说也很重要。好墨写字，无论软毫、硬毫，均可运用自如，不涩、不滞。辨别墨的优劣，以“质细、色黑、胶轻、声清”为上。就是首先看质地是否细腻滋润。质地细腻滋润的墨，其横断面明澈如镜，全无砂眼，用手摸上去十分光滑。其次是看它的色泽，以黝黑而发紫光者为最好。第三，墨里所含的胶质要轻，不泥砚，不涩笔，墨身浸入水中研磨后仍保持四边平正，不胀裂，不变形。第四，研磨和扣击时，听其声音，声细声清则好，声粗声浊则差。此外墨的气味也是辨别优劣的方法之一，好墨闻上去没有香味，但碰到水时便会发出香味。

为了节省时间和成本，初学书法或平时练字，用墨不必考究，只要质地比较细、纯、黑就可以了。一般墨汁也可以代用。但正式应用于书法创作，则要酌情选用好的墨汁，如“中华墨汁”、“书画墨汁”、“一得阁”等。当然最好是磨墨书写，这样可以保证墨粒细匀、浓淡适度，挥洒从心所欲。

磨墨时要用清水，不宜用热水或茶水，以免使墨锭胀裂、墨粒过粗或损坏墨色的纯洁。磨墨时手指应捏住墨锭的左右两侧，用力平衡以保持墨身垂直，不宜过猛过疾。要重按轻推，徐缓而平稳，这样可避免出现墨渣，墨色也会好些。

还应当注意，磨墨应磨到墨汁浓度适宜为止，太浓了容易滞笔，影响笔毫流畅自如地运转；过淡了又会使墨色渗淡，写出来的字也易感到乏神。

墨磨用后，须随即把墨锭楷干或晾干，然后妥当地收藏起来，并放置比较阴凉干燥的地方，因为墨浸水时间过久会酥软，受热受潮容易蒸坏变形；也不能久经风吹，否则也会碎裂；同时，还要保持清洁，以免将污物带入砚中影响书写。

3. 墨的特点

墨也是中国书法特有的工具，它对中国书法艺术的形成也有着相当的作用，墨的这种作用也是和它的特点分不开的。

墨的主要特点是它可与水结合调和,随着墨和水的比例不同,从而使墨色可浓可淡可枯可湿。

墨和墨色的这些特点,就使中国书法能写出富有图画般色彩的线条和字体来,从而增强了中国书法的艺术性和美感。

好墨写的字还可以常久保存,经千百年而仍保存其墨色,中国书法艺术历史上许多名家的名作得以流传至今,和墨色这个特点也是分不开的。

三、 纸

1. 纸的种类

纸的种类很多,可供毛笔书写的传统用纸,主要是宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸,而作为书法艺术使用的纸只能是宣纸。

2. 纸的选择和保养

一般练习用纸,不必过于讲究,选用毛边纸、元书纸、皮纸均可,其他纸纹较细密容易吸墨的纸,也可使用,如废报纸等。宣纸虽是优质纸,但价格较高,一般不必用来练字。书面纸、有光纸吸水性差,表面光滑,不宜用来练字,否则,容易养成运笔轻飘浮滑的坏习惯。

纸的保养要注意防潮防蛀,避免风吹日晒,应该放在干燥阴凉处。

3. 宣纸及其特点

书法艺术所以只能用宣纸,是因为宣纸的特点使它对增强书法艺术效果具有重要的作用。

宣纸的主要特点是质地松软、发墨渗透作用强、表面洁白柔韧、略带毛糙,因此在宣纸上写的毛笔字墨色光泽耐久,运笔用锋的细微变化和过程也能清晰地显现出来,同时也有助于使写出的线条涩而有力感,神采风韵也较生动,从而大大增强了书法艺术效果。

此外,宣纸还有柔韧耐磨、抗老化、防虫蛀的特点,因而用宣纸写的毛笔字可以长久保存而不变色不变形。