

学书指要

徐 炽 编著



辽宁美术出版社

要帖学

徐炽编著

学帖要

XUE TIE YAO

徐炽 编著

江苏美术出版社出版 江苏美术出版社印刷

(南京市和平门内大街16号) (南京和平门内大街16号)

开本: 320×110 1/32 印数: 4, 500 9.5

字数: 1-2 千字

1996年6月第1版 1996年6月第1次印刷

责任编辑: 白静 封面设计: 白静

责任校对: 白静 责任印制: 白静



辽宁美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学书指要 / 徐炽书. — 沈阳: 辽宁美术出版社, 1996

ISBN 7-5314-1382-5

I. 学… II. 徐… III. 汉字—书法—理论 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 00791 号

学 书 指 要

XUE SHU ZHI YAO

徐 炽 编著

辽宁美术出版社出版 辽宁省印刷技术研究所印刷
(沈阳市和平区民族北街 29 号) 辽宁省新华书店发行

开本: 850×1168 1/32 印张: 4 字数: 9 万字
印数: 1—3,500

1996 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 吕嘉惠
责任校对: 冯少瑜

封面设计: 吕嘉惠
版式设计: 谢茉莉

ISBN7-5314-1382-5 / J · 622

定价: 9.80 元

序 言

书法是一门艺术，是我国传统文化宝库中特有的一种艺术。中国书法博大精深，学习书法其妙无穷：它有利于人们丰富文化素养，增强爱国热情，提高书写水平，陶冶审美情操，培养书法人才。可谓作用重大、意义深远。

当今时代，随着物质生活和文化水平的不断提高，能把字写好，进而学习和掌握一定的书法艺术，既是人们日常生活中的一种客观需要，也成为越来越多的人特别是广大青少年的一种迫切愿望。于是，怎样才能把字写好，如何学习书法？自然成了人们普遍关心的一个问题。

我本人一向喜欢写字，喜爱书法艺术，但是多年来由于下功夫不够，又缺乏理论指导，始终不得要领，终归没有什么长进。到头来，字仍然写不好，对于书法更是门外汉。不过，余徘徊于书法殿堂门外凡四十年，倒也悟出一条道理：一是学习书法不能光说不练，必须下苦功夫，多多实践；二是不能盲目实践，必须有理论指导，掌握必要的书法技巧。

惭愧的是，我的一些学生和青年朋友常常误认为我是什么“明白人”，向我请教怎样学习书法，怎样才能把字写好。但我深知“以其昏昏”，不能“使人昭昭”。于是我只好老老实实当学生向真正的专家——沈阳教育学院书法教授——徐炽先生讨教。

令人高兴的是我不失所望，徐教授不吝赐教，把他的书法理论新作，即将出版的《学书指要》书稿携来给我。我粗读一遍，再细细琢磨，确感这是一本学习书法的好教材。

徐炽先生是国内很有影响的一位书法家。他在书坛辛勤耕耘几十年，功力十分深厚，作品苍劲浑朴，含蓄蕴藉，殊古别今，自成风格。在临池中，他将传统的精髓溶化为自己创作的根基，

最终铸成自己独特的书法艺术风貌。观他的书法总有一种内在的张力，使人感情激动，灵魂震颤，心怡神畅，获得强烈的美感享受。

徐炽先生又是一位有成就的书法教育专家。几十年来，他在从事书法创作的同时，一直坚持书法教育工作，培养了一大批青少年书法人才。特别是近十几年来，在沈阳教育学院执教书法，成为全国为数不多的书法教授之一。

我所接触到的书法理论文章、专著，有从文字学角度切入书法理论的，有从美学角度切入书法理论的，还有从书法实践中总结书法理论的。徐炽教授的书论显然属于后一种，而这后一种却是不多见的。特别是近年来，出版指导学书的理论著作，数不胜数，有些是炒冷饭，将前人的旧说归拢归拢，改头换面，以壮篇章；有些是自己连怎样写字尚未弄通，也来奢谈书艺妄作导师。这类书实在是误人匪浅。徐教授的《学书指要》决非泛论空谈，又不因袭旧说，完全是作者几十年书法艺术实践和书法教学经验的结晶。徐教授首先是一个有深厚艺术实践功力的书法家。他于古今碑帖无不涉足临写，对历代前贤名迹靡不心领神会，得笔墨之金箴，悟通变之妙理，得之于心而应之于手，述之于口，现又整理成书，自然是头头是道，切中要害，道出学书真谛。决非上述那种浅薄之作可以比拟。这也是《学书指要》的一大特色。此外，我看该书还有三个特点：

其一，突出阐述学习书法的规律性。

规律是本质性的东西，抓住了规律就是抓住了本质，抓住了纲领。此书将传统的学书规律分解成具体的学习步骤，从用笔到结构再到章法布局都有作者独到的见解。独到见解，自然不同凡响。如讲运笔，便破除了行笔必中锋，笔杆必执正的沿袭旧说，实在是一种创见而大有益于当世。而且按照各章节循序学习、领

会，即可逐步掌握学书要领和规律，进而由此及彼，由表及里，举一反三。

其二，注重传授学书过程中的认识和理解，这里强调的是，既要知其然，更要知其所以然。已往填鸭式的教学方法只是机械地灌输，让学生依样画葫芦，这固然会有一定成效，但往往是事倍功半。本书除了讲授怎样写，更着重讲授怎样去认识和理解。理解是悟性，一朝顿悟，便“立地成佛”。然而如无深入领会，积年累月的思索、解惑的渐悟过程，这“一朝顿悟”是绝不会到来的。徐教授强调理解正是这个道理。只有在理解的基础上才能更好地去掌握，并且收到事半功倍的效果。

其三，深入浅出、通俗易懂。

书法艺术源远流长，在三千多年的演变过程中，形成了一套完备的理论体系。而书艺理论又极为玄奥，决非一般演绎、归纳便可说清楚的，其中许许多多专用术语，对于一般初学者来说，十分陌生而又费解。为此，本书作者避开了一些生僻费解的名词概念，以极贴切、准确的方式将妙义奥理表述明确清楚，能够点石成金，将复杂深奥化作简单浅显的道理传授给读者，实在是大本事，令人感佩！

徐炽先生是我院的教授又是相处多年的挚友，对书法来讲，我虽不精此道，但在徐先生《学书指要》即将付梓之时，却也来说几句可能说不到点子的话，算是表达我对徐教授的敬意和对本书的肯定，实在算不得序。

沈阳大学师范学院

副院长刘绪庭

沈阳教育学院

目 录

一、操觚染翰，悦目赏心	
——学习书法的意义	1
二、笔软字妙，相得益彰	
——中国书法艺术特质	4
(一) 书法的社会功能	4
(二) 中国书法是以汉字为表现对象、以毛笔为表现工具的、传统的书写艺术	5
1、汉字——表现对象	5
2、毛笔——表现工具	6
3、传统——表现依据	6
4、书写——表现手段	7
(三) 中国书法是既有形象性，又有抽象性的造型艺术	8
1、形象性	8
2、抽象性	8
三、以善其事，先利其器	
——文房四宝简介	10
(一) 笔	10
(二) 墨	12
(三) 纸	13
(四) 砚	14

四、登堂入室，先验可师	
——怎样学好书法经验述要	15
（一）学书途径	15
（二）学书步骤	16
（三）学书方法	18
（四）学书态度	20
五、循规蹈矩，通法入理	
——学书技法简要	21
（一）字积点画 用笔为上——笔法	21
1、执笔	21
2、运笔	25
（二）锋随主辅 笔顺先后——笔顺	32
1、上下左右式	32
2、中直左右式	33
3、外框内画式	34
（三）修短疏密 经营无迹——构字	35
1、横平竖直	35
2、重心稳定	36
3、疏密得宜	37
4、部位匀称	39
5、主笔突出	41
6、八面拱心	41
7、因笔立形	41
（四）计白当黑 相映成趣——章法	46
1、不同书体的不同章法形式	47
2、整幅的黑白处理	55
3、题款	58

4、用印	58
六、先人遗墨 熠熠之光	
——历代书法欣赏	60
（一）商周书法	60
（二）秦代书法	61
（三）汉代书法	62
（四）魏晋南北朝书法	63
（五）隋唐书法	65
（六）宋元书法	67
（七）明清书法	68

一、操觚染翰，悦目赏心

——学习书法的意义

通过学习书法，使我们了解书法是一门艺术，而且是中国特有的艺术。它与音乐、美术、诗歌一样，具有鲜明的形式规律与艺术意蕴。是提高民族文化素养不可缺少的内容。

一般写字与书法艺术是两回事，不能认为会写字就一定会书法，就一定会鉴赏书法艺术，正像一般人都会说话却达不到电台播音员或话剧演员水平一样。书法既然是一门艺术，就只有经过学习，才能对工作中避免不了的诸如题词、留言和对书法作品品评之事，从容操笔或赏之不谬。可是我们的现状是，大多数人在学校里没有学过书法。人非生而知之，可以想见，对中国这门特有艺术不甚了解，不知毛笔如何使用，不懂书法好坏的人，即使是某方面业务精通管理有术的领导干部，对此道仍然是隔行隔山，而工作中常常又要求他们去写、去评，此种矛盾，何以应付？不是自知之明的“谦虚”回避，就是以写（字）代书（法）的盲目参与，无论是前者或是后者，明白人会认为，这都是遗憾，这遗憾当然是乏于书法教育所致。

一个国家的民族文化，是一个国家和民族的形象以及这个形象在世界所处地位的重要标志。从先人为我们留下的灿烂文化遗产中，足可证明中国人是聪明的。先人创造的汉字书法，仅其造型之美、线条之妙，不但为各民族文字所不能与之相比，也为世界艺术大师们所瞩目称赞。

通过学习书法，了解书法不仅是我国独有的艺术，而且是一

门高级的艺术。它不仅凝聚着民族的智慧与创造力，而且还以它特有的艺术魅力显立于世界艺术之林，并对确立东方文化所产生的重大作用，了解中国历史上如王羲之、颜真卿等在书法上的聪明睿智人物及其艺术成就对国内外产生的巨大影响，从而增强爱国热情和民族自豪感。

中国汉字从产生、嬗变，发展至今，已形成了形、声、意最完美的文字。在各个工作岗位的同志，不论哪行哪业，每天都少不了与文字打交道，字写得好坏直接关系到工作效果与自身形象。我们从老一代革命家、作家、教育家、思想家、哲学家及某些科学家的题词和手稿中可看出，他们都能写得一手好字。当然，这与当时社会普遍重视书法教育有关，而我们在社会主义的今天，更应重视书法教育，使每人的字写得端庄、秀美、规范，以便更好地为社会主义两个文明建设服务。

观赏古今优秀书法作品，有如欣赏美妙的音乐一样，会被那些或质朴雄健、或婉丽多姿、或萧散淡雅、或遒放纵逸的不同风格的作品所动心，赏心悦目，陶情冶性，给人以美的享受。如果每天能坚持练练写字，则更会感到静气平心，其乐无穷。书法作品往往是功力、修养、气质的综合表现，要学好书法，除了练习笔墨基本功之外，还要加强诸如文学、历史、哲学、文艺等多方面修养和个人精神境界的锻炼，因此，通过学习书法，会有助于培养其高尚的审美情操。

书法是我国几千年文明的象征，是祖国的国粹，在我们这一代不仅不能丢弃，而且还应加以弘扬光大，使书法艺术火继薪传，后继有人。学习书法普及书法知识，目的不是要每个人都成为书法家，但可以书法学习为契机，却可能发现和培养这方面的人才，在全面深入继承祖国优秀遗产的基础上，努力创新，以便选就无愧于我们时代的像王羲之、颜真卿那样的大书法家，创造

出像《兰亭序》、《祭侄稿》那样千古不泯的书法作品。我们不能辜负时代赋予我们的重托。

——《中国书画函授大学》

中国书画函授大学（一）

中国书画函授大学，是培养书画人才的重要途径。它不仅传授书画知识，更注重培养学生的艺术修养和创作能力。通过系统的学习和实践，学员可以掌握书画的基本技法和理论，提高自身的艺术水平。中国书画函授大学的教学内容涵盖了书画史论、技法、鉴赏等方面，旨在培养出一批具有较高艺术造诣的书画人才。

中国书画函授大学的教学方法注重理论与实践相结合。学员在课堂学习理论知识的同时，还需要进行大量的临摹和创作实践。通过不断的练习，学员可以熟练掌握各种书画技法，提高自己的艺术表现力。此外，学校还经常举办各种书画展览和比赛，为学员提供展示才华的机会，激发他们的创作热情。

中国书画函授大学的教学成果显著。多年来，学校培养了大批优秀的书画人才，他们在各自的领域取得了优异的成绩。许多学员在国内外书画比赛中获奖，他们的作品被各大博物馆收藏。中国书画函授大学的教学模式得到了社会的广泛认可，成为培养书画人才的重要途径。

中国书画函授大学将继续秉承“以人为本、注重实践”的教学理念，不断优化教学质量，提高办学水平。学校将进一步加强与社会各界的合作，为培养更多优秀的书画人才做出更大的贡献。我们相信，在中国书画函授大学的共同努力下，中国书画艺术必将迎来更加辉煌的明天。

二、笔软字妙，相得益彰

——中国书法艺术特质

(一) 书法的社会功能

一提起书法，人们自然会理解为写毛笔字，其实这种理解是不全面的。当然，书法主要是用毛笔写字，但用毛笔写字不等于书法。二者是不应混淆的两个概念。写字是书法的实用功能，此外还有艺术功能，我们应从这两方面来全面理解。

实用性，即工具的作用

文字属于语言文字学范畴，是记录语言、交流思想的工具。在日常工作、学习、生活和交往中，记笔记、写文件、书信函等方面，要求把字写得规范、准确、清楚，达到可辨识的目的，这就是书法的实用性，也是书法的初级阶段。

艺术性，即观赏的作用

书法艺术是属于美学范畴。书家在书写特定文字可识性的基础上，运用笔墨、结构、章法等艺术处理，抒情表意，寄托对美的理解、愿望与追求，创造出书体不同、风格各异、形式多样的书法艺术作品。如悬之于厅堂的条幅、中堂，展之于几案的手卷、册页，供人们观赏。这是书法的高级阶段。

当然，赏与识即是艺术性与实用性，二者又是不可严格区分的。从广义上讲，观赏也是一种实用，而实用品未必不是艺术品。比如被视为艺术珍品的历代优秀碑刻墨迹，也多是为了实用而创造出来的。

(二) 中国书法是以汉字为表现对象，以毛笔为表现工具的、传统的书写艺术。

1、汉字——表现对象

汉字同源于绘画，结构美，有强烈的造型性，是构成书法艺术美的先决条件。从甲骨文、金文、小篆到隶、草、行、楷，历代相传相袭、因革损益、约定俗成，从草创至成熟、嬗变，达到了世界上最完美的文字。就是说，仅其艺术形式上讲，世界上任何一种文字都不能与它相媲美，我们仅从鱼字的书体的变化中（见图 1）可窥见先人对自然生活有极高的造型能力和概括能力，这种非凡的“囊括万殊，裁成一相”（蔡邕）的本领，恐怕在今天世界上的美术大师们也会望尘莫及的。随着书写工具的改



图 1

变和行草书体的应用，这种明显图画意味逐渐消失，即写意性代替了工艺性，表意性代替了象形性，使汉字结构更加奇异多姿，意态万千，为书家抒情达意展开了更为宽敞的天地。汉字的特点之一是表意性，很多情况下，一个字可以表示一个独立完整的意思，也可成为一幅书法表现对象，如龙、虎、喜、寿、福、忍、

静等，这一点也是世界上其他民族文字所不及的。

由于每一汉字的点画数量及构成不同，而形成的字形大小、方圆、长短、斜正之不同，将这些不同的字排叠起来，在形成字与字、行与行之间所汇成的群体样式中，自然会构成书法作品的天然错落、参差变化的形式美。

2、毛笔——表现工具

中国书法是中国特有的艺术，其特有就在这个特有的书写工具——毛笔上。在一定意义上讲，书法是线条的艺术，是以线条为主要构成形式和变化手段的艺术。而这种线条即点画是通过毛笔书写出来的。毛笔有两个特点：一是圆，二是软。圆，无反正面，是笔法的依据；软，有可变性，是书写效果的依据，其中软更为重要“笔软则奇怪生焉”（蔡邕），正由于它软，才可能写出可刚可柔、可粗可细、可长可短、可曲可直，千变万化，千姿百态的各种点画形态，而不同的点画形态即千变万化的线，会展示给观者以丰富的联想和不同的审美感受，给人以“思涉乐其必笑，方言哀而已叹”（晋 陆机《文赋》）之效，从而“显示出惊人的奇迹，无色而具有图画的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人观赏，心畅神怡”（沈尹默）。这是其它书写工具，诸如钢笔、油画笔、铅笔等所无法奏效的。

3、传统——表现依据

中国书法是传统的艺术。为了使中国书法艺术发扬光大，适应精神文明建设的需要，必须认真地学习和继承先人为我们留下的宝贵的书法传统。

浩如烟海的书法遗产——上石的碑刻和手写的墨迹，荟萃了历代书法家的艺术精华，篆、隶、楷、行、草书体具备，华、朴、雄、淡、逸，流派争呈，这是我们学习书法取之不尽的源泉，也是弘扬祖国书法艺术可资继承的宝库。书法，顾名思义，

即书写的方法。它是经过历史上群众和书法家长期的实践，不断总结出的书法创作经验，包括笔法、字法、章法等完整的科学的书法规律——技法。无规矩不能成方圆，这是学习继承传统书法所必须遵循的规矩法则。

先人在创造灿烂书法艺术的同时，也创造了与书法相得益彰的工具，即称为文房四宝的笔、墨、纸、砚。工欲善其事，必先利其器，书法的产生和完善总是与它相应的工具的产生与完善相提并论的。因此，在世界文化宝库中独放异彩的书法，同样也闪耀“四宝”的光辉。当然在“四宝”中，更应把毛笔放在首位，因为没有毛笔，就没有中国的书法可言。应当继承的书法传统极其丰富。上面只是简要地介绍了继承传统书法的几个主要方面，还有历代为我们留下的书法经验，理论著述。包括书法史、书法品评、书法教学、书法创作、书家心得等，都是我们可资学习和借鉴的。

4、书写——表现手段

这是在特定的书法对象——汉字、书写工具和书法技法基础上就完成作品的手段而言。“写”是完成书法创作的动作和方法，完成书法创作可能有多种方法，如“刷”、“描”、“画”、“抹”等，但这都不是正确的方法，唯有“写”才是书法创作的正确方法。“写”有两个含义：

其一，讲法，即正确掌握运笔中笔锋的角度、力度、速度、起伏、顿挫、转折等书法技法，依汉字的特定结构，熟练有序地进行书写。正如孙过庭《书谱》中讲的“心昏拟效之方，手迷挥运之理，求其妍妙，不亦谬哉”。其二，讲情。即运笔中必须注入书者的感情，做到以情掣笔，作者将创作激情转化为情感而赋于作品，其作品才能感动人。古人作书十分强调创作心态对书法水平的影响，“得时不如得器，得器不如得志”（孙过庭），志，就是作

者的心情和作品的性情。艺术就要讲情，书法作品是作者功力、技法、灵性的集中表现，然而仅有技法和功力，缺少感人之情也不可能成为真正的艺术品。

（三）中国书法是既有形象性，又有抽象性的造型艺术

中国书法是既有形象性又有抽象性的造型艺术。这个题目告诉我们，书法艺术及其特性没有准确定义，（学术界聚论纷纭，尚无定论）我们只能与绘画、音乐相关姊妹艺术的比较中予以解释。

1、形象性 书原本为画，书画同源，书法与绘画同是作用视觉的观赏艺术。首先，映入人们眼帘的都是可感可知的形象。书法虽然不像一般的写实绘画那样直接模拟事物，那样形象，然而它在表意汉字特定结构的基础上书写各具形态的点画，如横、竖、撇、捺、勾、点之长短、大小等都是可视的。其次，绘画在创作构图上要求的对比关系，如主次、虚实、黑白、疏密以及和谐、统一，变化多样等规律，与书法中的构字、章法的处理也是一致的。这不仅是他们之间有同源的关系，而且在艺术形式上也有许多共同之处，因此，书法与绘画在艺术上互为借鉴，以书入画或以画入书。书法具有绘画艺术乃至其它视觉艺术所具有的某些普遍特征，如形象性、形式感、节奏感、立体感等，所不同的是绘画是直接模拟自然万象，而书法则是自然万象的高度缩写。

2、抽象性 书法所表达的意境、神韵、情调是无形的，抽象的。因此，它与音乐又有许多相似之处。首先，音乐是以声音的变化感染听众；书法是以线的变化感染观众，声音与线都是具有拨动人们心灵情感的节奏与韵律，声音的抑扬顿挫与线条的刚柔