



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

荣获中国大学出版社协会优秀畅销书奖
中国大学出版社协会中南地区优秀教材一等奖

毛笔硬笔合编版

书法教程

陈振濂 题

(第四版)

学术顾问：陈振濂

邹志生 王惠中 编著



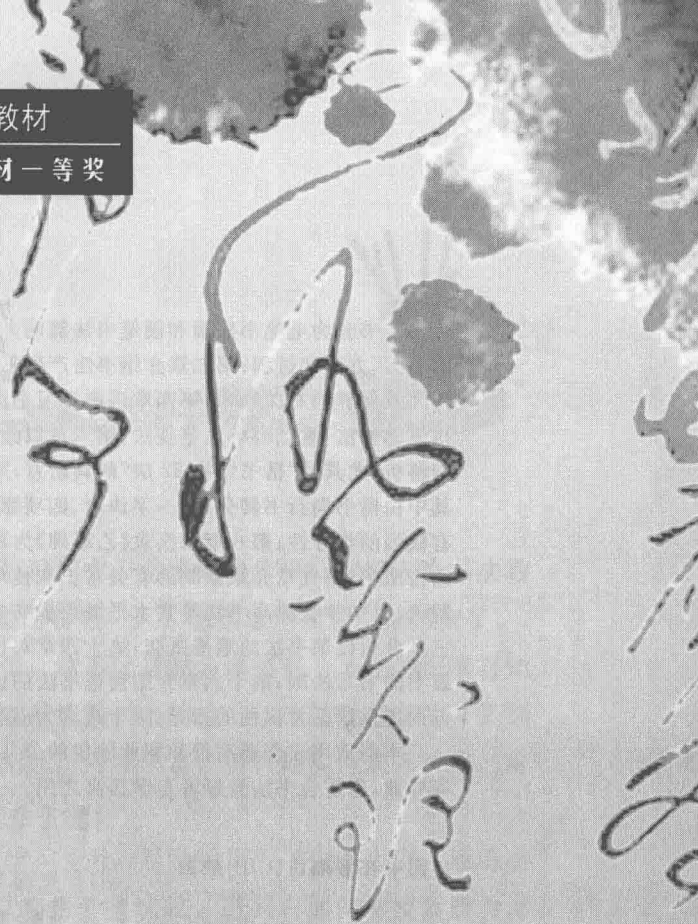
华中科技大学出版社

http://www.hustp.com



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

中国大学出版社协会中南地区优秀教材一等奖



毛笔硬笔合编版

书法教程

陈振濂 编著



(第四版)

陈振濂

编著

华中科技大学出版社

内 容 简 介

本书分为毛笔书法篇和硬笔书法篇两大部分,共十八章:第一章介绍书法的性质、特征,阐明学习书法的意义、方法和过程;第二章介绍书法产生和发展的背景以及书体的演变;第三章介绍笔、墨、纸、砚的选购、使用及保养的有关知识;第四章讲解学习书法的方法,尤其是临帖的方法和步骤;第五章介绍写字的姿势、执笔的方法,重点讲解运笔技法;第六章以颜真卿的《多宝塔碑》为范本,对楷书从点画、偏旁到结构逐一详细解析,尤其是“楷书结构 22 法”颇具新意;第七章以米芾的《蜀素帖》为范本,介绍行书的特点及书写法则,其中由楷书向行书转化的“一字诀窍、四项原则、八个方法”是编者书法创作实践和书法教学经验的总结,具有极强的指导性;第八章以汉隶《乙瑛碑》为范本,重点介绍隶书的特点、风格,详细讲解点画、偏旁的写法及结构法则;第九章介绍篆刻的有关常识和技巧;第十章介绍有关书法创作的常识;第十一章为书法美学通俗解读,对初学者提高书法鉴赏水平继而提高书写水平具有极大的参考价值;第十二章为硬笔书法概述;第十三章介绍硬笔书法的笔墨纸张;第十四章对比讲解硬笔书法楷书、行书的书写法则;第十五章讲解硬笔书法隶书的书写法则;第十六章介绍硬笔书法的训练方法;第十七章为当代名家作品示范,为初学者在书法创作方面提供诸多常识性的指导;第十八章为书法练习参考用帖。

本书适用于普通高校和职业院校的公共选修课和专业必修课,尤其适用于师范、行政管理、文秘、广告等专业,也适合书法爱好者自学提高之用。

图书在版编目(CIP)数据

书法教程:毛笔硬笔合编版/邹志生,王惠中编著. —4 版. —武汉:华中科技大学出版社,2015.9
ISBN 978-7-5680-1254-6

I. ①书… II. ①邹… ②王… III. ①汉字-书法-教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 229362 号

书法教程(毛笔硬笔合编版)(第四版)

邹志生 王惠中 编著

责任编辑:张毅

封面设计:邹志生

责任校对:刘峻

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录 排:龙文装帧

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:880 mm×1230 mm 1/16

印 张:21.25

字 数:702 千字

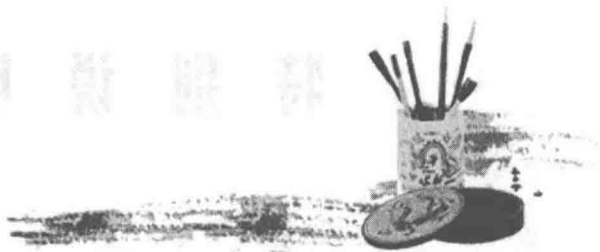
版 次:2008 年 11 月第 1 版 2012 年 10 月第 2 版 2013 年 9 月第 3 版 2015 年 11 月第 4 版第 1 次印刷

定 价:39.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序 言



由华中科技大学出版社出版的《书法教程》正在修订再版过程中，主编请我作序。年轻人为书法教育、为书法事业做点有意义的事很不容易，书法篆刻艺术确实需要热心人，想到这些我便不能推辞了。

其实，他们这本教材的第一版去年我就看过了，印象很深。这不仅是因为该书有一个在书坛享有知名度的编者群，而更是因为这本教程有着许多不同于其他版本书法教科书的地方。该教程对书法、篆刻的继承与创新，书法、篆刻教与学等作了比较全面、系统的阐述，内容丰富，资料翔实，深入浅出，可读性强，体现出诸多新意。

首先是介绍新方法。在“概述”一章中，编者介绍了“先学正楷，后学行草”、“先练大字，后练小字”、“先入帖，后出帖”、“写笔下字，练字外功”等一系列行之有效的方法，既具有面向学校素质教育的针对性，又具有指导广大书法爱好者的普遍意义。按照这些方法来学习书法，我认为是可以达到事半功倍的效果的。

其次是总结新规律。在楷、行、隶三种书体的讲解中，编者把点画、部首、结构等都较为细致地分类、编组，体现出易于发现和掌握的规律。无论是在校学生还是其他书法爱好者，照此举一反三地练习，肯定能够获得触类旁通的灵感，迅速提高书写水平。

还有一点是授以新法则。书法教育的首要任务就是要教给学生书写的法则，这本书法教材正好体现了这一点，尤其适合以往没有练过字的在校学生和社会上的书法初学者。其新法则除了体现在多方面的分类编组上，还重点体现在第六章的“结构二十二法”上，它解决了其他书法教科书在书法结构学上没有涉及的问题，教给初学者美化间架结构、学好书法的最佳方法和行之有效的法则。再就是在“篆刻”一章中，编者结合创作体会介绍了篆刻常识和技法，还结合名家范印进行讲解，为篆刻爱好者提供了丰富的、可资借鉴的创作经验。

这本教材自2005年9月问世以来，在两年时间内加印四次，去年8月被评为中国大学出版社协会中南地区优秀教材一等奖，12月又升格为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”并即将再版，这些荣誉充分说明该教程是一部适合于学校素质教育、有益于书法人才培养的上佳之作。

希望这本教程能够在学校素质教育中发挥更大的作用，希望因此而有更多的书法人才脱颖而出。是为序。

刘纲纪

2008年5月3日于武汉大学

特 别 说 明

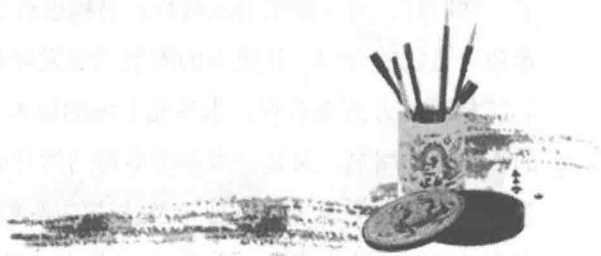
因本教材被盗版和被侵权的情况相当严重，故我们采用常态化变换封面纸张与颜色的方法以规避之，使盗版和侵权者无所适从。在此也提醒用书院校及购书读者，如有疑问请通过邮箱 service@hustp.com 咨询。

华中科技大学出版社

2015 年 12 月

传播志趣 酝酿生机

——硬笔书法篇代序



20 世纪 80 年代中期，书法赛事频繁。有一段时间，硬笔书法、毛笔书法的展赛中，经常可以看到邹志生的名字和作品。印象中，他是那时湖北书坛中少有的几个中青年“获奖专业户”之一。我和志生兄缘识，就是在 1985 年武汉青年钢笔书法协会举办的“迎春钢笔书法比赛”上。尽管那时他还不到而立之年，可在书法创作上已是小有成就了。

不知不觉与志生兄交往已有二十多个春秋了，这期间因为各执其事，彼此相聚并不算多，但我们一直都保持着联系且互相关注着。只要是彼此之间有点什么变化或是取得了什么成绩，就会互通信息、转告情况。我们之间真有那种“神交何须天天聚”之感。

志生兄儒雅、重情趣，在生活中有着文人雅士的诸多特点。他的爱竹情结有如苏东坡，“宁可食无肉，不可居无竹”，仰慕竹之“一世虚心”、“终生高节”。学院分房子时，他选中了教师公寓楼前有三角地的底层，并在窗前种上一株凤尾竹，使他的书斋“慕竹轩”因轩前有竹而名副其实。知他者都认为，生活中的他秉性上还真的有点竹一样的品格。

志生兄敬业爱学，在学业上有着很强的研究能力和自学能力。他术业专攻中文，业余自学书法和美术设计。现在，他在大学里不仅教书法，还教应用写作、企业文化学、字体设计等课程，教学任务繁重。但在业余时间里，除了练字、创作、平面设计，就是搞研究，他勤奋爱学、喜琢磨，闲不住。这些年，他先后兼任原同济医科大学、湖北大学知行学院等多所高校的书法教师，对大学书法教学的现状很清楚，对当代大学生的字写得越来越差的状况十分担忧，一直主张并积极倡导大学生要通过勤练书法来提高素质、丰富学养。他向学生讲授书法时常说：“学习书法不仅有助于找份好工作，可以强身健体、净化心灵，有时还能敲开爱情之门。”为了让书法爱好者特别是在校学生学习书法有章可循、有书可读，他潜心数年，与良师益友王惠中先生（湖北地区高校知名的书画教育名师，其多名弟子在书法界声名远播）联手编著了适合大中专院校教学及初学者自学书法的系列教科书。2005 年，毛笔方面的《书法教程》正式问世，这本凝聚师生二人心血的教科书不到一年即告脱销，2007 年被教育部专家评为普通高等教育“十一五”国家级规划教材，已经多次再版加印，这说明该书在毛笔书法教学领域确是一本很受欢迎的、难得的好教材。此外，他还在平面设计与应用方面小有成就，撰写的教学改革方面的学术论文有多篇在中文类核心期刊发表并获奖，发表的书法研究方面的论文颇有见地。只要是他涉猎过的领域，就会有研究成果闪现。

不日，志生兄与王惠中先生合著的、用于大中专院校书法教学和指导业余爱好者自学的《硬笔书法教程》又将面世了。在付梓之际，志生兄要我写几句话。说实在的，接受这个任务时我有些惶恐，论教



学我是个门外汉，论硬笔书法理论和创作，我也要向志生兄好好学习。然而既已受命，就得为之。我花了一些时日，对《硬笔书法教程》书稿进行了深入研读。当我静心读完之后，马上产生了很强的荐书欲，希望通过我的介绍，让更多的硬笔书法爱好者了解这本书。

从总的方面来审视，志生兄主编的这本《硬笔书法教程》既是一部专业性、实用性、系统性都很强的教学专业用书，又是一本不可多得的指导硬笔书法教学、自学和创作的参考用书。《硬笔书法教程》分为上下两篇，上篇主要是理论及技法的阐述和讲解，下篇则是训练方法的介绍和他本人的书写示范及名家作品展示。从内容上可看出，《硬笔书法教程》的理论部分有其自己独到的见解，技法部分多为其自身教学与创作实践的体会；从结构上看，《硬笔书法教程》条理清晰，从硬笔书法的发展简史到学习硬笔书法的意义，从学习方法的推荐到具体书写技法的介绍，从基本笔画的讲解到汉字结构和书写章法的破译，有总有分，有纲有目，由浅入深，层次分明，重点突出，能让读者系统地了解学习硬笔书法应掌握的知识。

从理论层面来体味，《硬笔书法教程》还提出了不少有价值的学术观点。如在论及硬笔书法和毛笔书法区别时，提出“钢笔书法与毛笔书法……除书写用笔的不同而使笔下的线条粗细各异、字形大小不一，用纸不同而装裱形式有别以外，在其余方面与毛笔是一脉相承的”；再如，在讲授学书方法时，总结提炼了一些好记易懂、精辟准确的观点：“先学正楷，后学行草”、“先练大字，后练小字”、“先与帖合，后与帖离”、“先学硬笔、后练毛笔”、“写笔下字，练字外功”，等等。这些观点既符合学书法的内在规律，又提得专业，富有内涵，具有普遍的指导意义。从教学层面看，《硬笔书法教程》在讲解具体技法时，从点画、部首到结构，都有规律地分类、编组，使学生能尽快地发现并掌握规律；尤其值得肯定的是，《硬笔书法教程》将楷书和行书进行对照讲解并示范，让读者在对比中掌握书写技法及其规律，更能在对比中实现楷、行书的快速过渡，既科学合理，又易于掌握，且实用性极强。这种编排，对于指导具有相当理解能力的大、中专院校学生和自学者学习硬笔书法，具有很强的针对性。这是一种难得的创新，能达到事半功倍的效果。

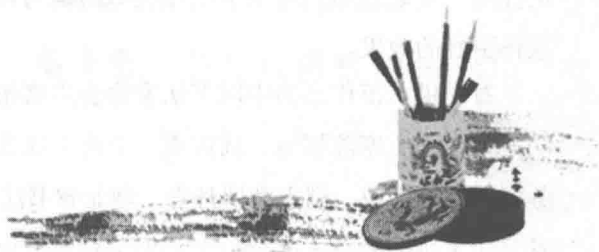
应该说，这是我见到过的硬笔书法方面很好的一部《硬笔书法教程》。我相信，作为一个硬笔书法的爱好者或从事硬笔书法教学的工作者，你若拥有《硬笔书法教程》并认真去研读它、遵习它，在学习过程中的诸多疑难问题就会迎刃而解。

行文至此，我记起西岩先生为志生兄所作的一副嵌名联：“潜雨随风传播志趣，无声润物酝酿生机”，它最能表达我对志生兄艺术人生的概括，今借之与读者朋友分享。

《中国硬笔书法》杂志主编 柳长忠

2009年7月12日于玩艺堂

前言



书法是我国的国粹，具有艺术和实用的双重性，自古以来就受到人们的高度重视和广泛运用，它拥有雄厚的群众基础。进入 20 世纪 90 年代以后，随着计算机进入社会、进入家庭，随着网络的普及，以及中小学忙于应试教育而使书法受到冷落并跌入历史最低谷，由此带来的不良后果是大多数国人的字“惨不忍睹”，很多人在工作单位、在公众场合或在求职应聘时经常因为一手孬字而使自己陷入尴尬、羞愧的境地。其实这不能责怪他们，因为他们在中小学阶段没有得到及时的、正规的、足够的写字训练，有的甚至从来就没有接受过真正意义上的写字训练。现在，很多地方、很多单位、很多学校、很多人已经意识到一手好字对于精神文明建设、对于素质教育、对于搞好工作、对于个人生活和自身形象的重要性，重视书法、开设书法课、勤练书法已逐渐形成风气和共识——广东等省早已把书法作为中小学升学考试的计分课程；中国电信湖北省分公司一贯重视机关干部的写字训练；武汉经济技术开发区早在十年前就实行“以字取人”的公务员录取标准；华中师范大学十二年前出新政免试招录书法尖子生入校就读；山西太原 2005 年举办了“三晋杯”全国首届公务员书法大赛；武昌首义学院（原华中科技大学武昌分校）2008 年实行“钢笔字不过关不发毕业证”的新规定；还有很多企业招聘员工时要求前来应聘的大学生必须交上亲手书写的个人简历——由此可见一手好字还是大有用途的。“字是人的第二面孔，好字使你受用无穷”，大家都认识到、也体会到了这一点。2014 年教育部发文，要求在各级各类学校普及书法教育，书法迎来了春天，这本书法教程应社会、学校、个人之需而出版，它拥有广阔的“用武之地”。

本教程在编写体制上考虑到大、中专院校学生的实际情况，编者力图将艺术性和实用性结合起来。本书首先简单介绍书法产生、发展、演变的过程，使学生对书法这一中国传统艺术形式有一个大致的了解；然后从实用的角度出发，选取楷书、行书、隶书中有代表性的、特点明显的、容易上手的范本，进行较为详细的讲解。毛笔篇另外增加篆刻一章，一是为了使教材内容更完备，二是为了给篆刻初学者、爱好者提供学习参考。本教程在楷书一章中详细讲解了 10 类 22 种结构法则，这在其他一般性书法教材中是难以见到的；“篆刻”一章中编者结合自己的创作体会，较为详细地介绍了篆刻常识和技巧，尤其对名家范印进行了讲析，这些都值得授课老师借以辅助教学，也值得初学者予以重视。本教程所选的范本特点明显、容易上手，最适合在书法方面尚待启蒙的初学者。就初学者而言，他们对书法的系统知识几近一无所知，而学校安排的课时较少（一般为 30 学时）。作为老师要想在短时期内教给学生系统的知识、技能，作为学生要在短时期内消化知识、掌握技能、提高书写水平，就只能在选取范本、教学讲解、临帖习字上有所突破、有所出新。有鉴于此，编者在楷书部分选取颜真卿的《多宝塔碑》，行书部分选取米芾的《蜀素帖》，隶书部分选取汉隶《乙瑛碑》作为范本进行对照讲解和训练，篆刻部分重在介绍对汉印的介绍、临摹和基础训练。这些范本、范印的选入是符合教学规律的，相信能够使初学者的书写水平得到尽



快提高。硬笔篇采用与毛笔篇相类似的编写体例，教学与练习均可与毛笔书法结合起来进行，这样可以获得更好的效果。

对提供示范作品的中国书法家协会主席张海，中国书法家协会党组书记兼常务副主席萧风，中国书法家协会副主席陈振濂、周俊杰，上海书法家协会主席周慧珺，湖北省文学艺术界联合会党组书记兼常务副主席刘永泽、副主席罗丹青，湖北省书法家协会主席徐本一，《中国书法》杂志原主编李刚田，湖北省书法家协会名誉主席金伯兴、副主席黄德琳、葛昌永、夏奇星、张秀、周德聪、童德钊，以及著名书法（篆刻）家曹宝麟、洪亮、孙晓云、韦斯琴、崔寒柏、龙开胜、汪敦银、杨灿明、桂建民、吕声雅、魏晓伟、韩勇、李砺、文佐、程友桥、陈义、李由、黄家喜、刘国平、张海同、宋二崇、张峻等，在此谨表示真诚的谢意。

本书由著名书法家、书法理论家、浙江大学艺术学院院长、西泠印社副社长兼秘书长陈振濂教授任学术顾问；由著名美学家刘纲纪先生、《中国硬笔书法》杂志主编柳长忠先生分别作序；由从事书法教学三十余年的武汉轻工大学艺术与传媒学院教授、中国书协会员邹志生和从事书法教学三十余年的湖北师范学院教授、著名书画教育家王惠中任主编，邹志生负责总策划、主笔撰稿、装帧设计及编排，王惠中策划、撰稿并终审把关。任副主编的有中国书法家协会理事陈新亚、湖北省书画研究会秘书长蒋圣琥、中流印社社长昌少军、湖北省群众艺术馆专业书法家程仁俊、南通大学书法专任教师吴旭春、合肥师范学院书法专任教师桂晓亮、武昌理工学院书法专任教师武钢等。

由于水平有限，加之时间仓促，本书仍难免出现不足或谬误，在此依然恳请各位师长指出并谅解，笔者先谢为敬。

邹志生

2015年12月于武汉轻工大学

E-mail: z18971122988@126.com



書法教程

陈鹤良书

(毛笔硬笔合编版)

目录



毛笔书法篇

第一章 书法概述 (3)

第一节 书法的艺术性和独特性 (3)

第二节 学习书法的意义 (5)

第三节 怎样学好书法 (5)

第二章 书法的发展历程与书体简介 (8)

第一节 书法的发展历程 (8)

第二节 书体简介 (10)

第三章 文房四宝简介 (22)

第一节 笔 (22)

第二节 墨 (24)

第三节 纸 (24)

第四节 砚 (25)

第四章 临帖方法 (26)

第一节 选好范本,多临好帖 (26)

第二节 遵循规律,讲究步骤 (27)

第三节 先求入帖,后求出帖 (28)

第五章 笔法 (30)

第一节 执笔方法 (30)

第二节 运笔方法 (33)

第六章 楷书的书写法则 (39)

第一节 永字八法 (39)

第二节 楷书的书写法则 (40)

第七章 行书的书写法则 (73)

第一节 楷书向行书转化的法则 (73)

第二节 行书的特点及书写注意事项 (77)

第三节 米芾《蜀素帖》临习 (85)

第八章 隶书的书写法则 (103)

第一节 隶书的特点与风格 (103)

第二节 隶书的书写法则 (106)

第九章 篆刻 (124)

第一节 篆刻史概述 (124)

第二节 篆刻的主要材料及器具 (124)

第三节 篆刻技法 (126)

第四节 临摹与创作 (129)

第五节 边款镌刻与拓制 (131)

第十章 创作与创新 (135)

第一节 内容选择 (135)

第二节 章法安排 (136)

第三节 推陈出新 (146)

第十一章 书法美学通俗解读 (149)

第一节 书法艺术的形式美 (149)

第二节 书法艺术的神韵美 (160)

第三节 书法作品的文辞美 (167)

硬笔书法篇

第十二章 硬笔书法概述 (173)

第一节 硬笔书法概述 (173)

第二节 硬笔书法写字姿势及用笔方法 (173)

第十三章 硬笔书法的笔墨纸张 (176)

第一节 硬笔书法用笔 (176)

第二节 墨水 (178)

第三节 纸张 (179)

第十四章 硬笔书法楷书、行书的书写法则 (182)

第一节 楷书、行书点画的书写法则 (182)

第二节 楷书、行书偏旁部首的书写法则 (194)

第三节 楷书、行书的结构法则 (214)

第十五章 硬笔书法隶书的书

写法则 (229)

第一节 隶书的特点和风格 (229)

第二节 隶书点画及偏旁的书写法则 (230)

第三节 隶书的结构形式 (241)

第四节 隶书结构的特殊法则 (243)



书法教程

陈鹤良书

(毛笔硬笔合编版)

目录

第十六章 硬笔书法的训练

方法 (246)

第一节 循序渐进训练法 (246)

第二节 楷书、行书过渡训练法 (248)

第三节 计时训练法 (249)

第十七章 当代名家作品示范

(251)

第十八章 习字用帖 (280)

第一节 毛笔书法用帖 (280)

第二节 硬笔书法用帖 (296)

親書臨水會真
 聽教仰山乃遠識
 志生聯名



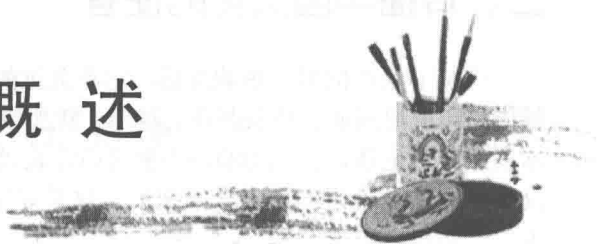
毛筆書法篇

毛筆硬筆合編版

書法教範

第一章

书法概述



数千年来,中国书法艺术按照自身的艺术规律不断地演变、发展,形成了悠久的文化传统和鲜明的民族风格,它源远流长、流派纷呈、名家辈出、成就辉煌,光彩夺目地屹立于世界文化艺术之林。

第一节 书法的艺术性和独特性

书法,是以汉字为表现对象,以毛笔为表现工具,并遵循系列法则进行书写而形成的抽象的线条造型艺术。它的基础形式是写字,书写者遵循一系列的书写法则,经过严格的写字训练掌握各种技巧、积蓄相关学养并创立自己的风格特征之后,写字便上升为书法艺术。写字和书法是两个概念,前者是实用技能,后者造型艺术,前者为后者打下基础,后者在前者的基础上升华为艺术。在新时期,写字是工作和生活的需要,书法是愉悦大众精神的需要。

书法具有很高的审美价值,用简练的线条造型可以表达出复杂的情感和情趣。所以,一幅优秀的书法作品能吸引成千上万的观赏者,使他们像欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌一样,得到美的享受。书法同时又具有很高的实用价值,每个使用汉字的人都可以通过学习书法,把汉字写得清楚、正确、美观,从而提高运用这一交际工具的准确性和效率。

一、中国传统艺术的奇葩

与其他国家的拼音文字不同,中国的汉字具有别样的形貌、详尽的表意和独特的魅力,是世界上最古老、历史最悠久的文字之一。它草创于新石器时代,当时是作为人们记录生活“依类象形”的简单符号。随着人类文明的进步和社会的发展,汉字也随之逐渐演变、简化而发展成我们现在所使用的文字。在这个漫长的发展过程中,虽然汉字早期的图画性随着文字的不断改革而逐渐被书写性所取代,象形性变得更加抽象和符号化,但其发展演变始终未脱离象形和指事两大途径。

文字由字形、字音、字义三要素构成,因而,它始终潜藏着形象化的意境。直到现在,其基本笔画仍然体现着不同于自然物体的姿态和外形特点。由象形、指事、形声、会意、假借、转注等各种方法构造的汉字,在结体和造型上繁复多变,加上历代书法高手苦心追求点画的精准、结构的美观、书体的多样、风格的独创并各有所成,使汉字在实用性之外又衍生出令人赏心悦目的艺术性。

书法之所以成为艺术,除了中国独有的汉字艺术原型外,还与其使用独特的书写工具和科学的书写技法是分不开的。柔软而富有弹性的毛笔是我国特有的书写工具,历代书家不断总结出来的一整套科学的用笔方法,使汉字的书写技法逐步成熟。由商周古文字的半刻、半画、半书写形成的以直为主、粗细无常的线条形式,发展演变成秦篆线条的婉转流畅、汉隶线条的粗细多姿与方圆分明,再发展到楷书、行书、草书线条的粗细迟速、顺逆方圆、藏露轻重、枯润浓淡等无穷变化和多姿多彩的线条语言,它们线形上的美观性和表意上的独特性,是其他任何艺术形式不能比拟的,所以书法艺术感染力强且魅力无穷,使人愉悦、令人激动、让人着迷。



二、传播中国文化的使者

中国书法在世界上影响深远，它在久远的过去就随着对外交往的需要而移植到邻国，如日本、朝鲜、韩国、印度尼西亚、马来西亚、越南、新加坡等，其中在日本的影响最大。据日本史书《古事记》和《日本书纪》所记载，公元285年（中国西晋太康年间），百济（朝鲜古国）博士王仁出使日本，带去了当时用汉字书写的《论语》和《千字文》，这是汉字移植日本的开始。之后，中国六朝和北魏的书法开始在日本广泛传播。

公元710年，日本进入奈良时代，不久中国进入唐代的开元盛世。当时中、日文化交流频繁，日本的很多遣唐使、留学生、留学僧西渡中国，将当时正盛行于中国的“晋唐书风”传回日本。公元754年，大唐鉴真和尚东渡日本，他带去了王羲之真迹行书一帖、王献之真迹行书三种，此后中国书圣王羲之的名声便传遍了东瀛。

到了日本的平安时代，日本出现了最澄、空海、橘逸势三位大书法家，他们都先后来到中国学习过书法，并带回了“二王”和欧阳询的书法真迹。其中成就最大的是空海，他是酷爱书法的日本嵯峨天皇的老师。他善作篆、隶、楷、行等各种书体，在中国留学期间，被赠予“五笔和尚”的雅号，相传唐宪宗曾请他补写过屏风上的缺字。在《玉烟堂法帖》、《戏鸿堂法帖》中还刊入了他的书法作品，可见其造诣之深。

其后，黄庭坚、米芾、赵孟頫、祝允明、文徵明、董其昌、王铎等中国历代书法家的佳作和书风先后传入日本，在日本书坛引起了共鸣。1880年，杨守敬东渡日本，带去汉魏六朝、隋、唐的碑帖一千余册，使中国碑学的观点也传到了日本，从此，崇尚北碑的风气在日本也流行起来。

回溯上述历史不难发现，千百年来，中国书法就像跨海长桥一样连接着东方两大民族，在中、日文化交流史上作出了特别的贡献。

随着时间的推移，中国书法的价值越来越超出汉字的使用范围而被世界所公认。书法善用简练的线条造型来表达复杂的意境情趣，这一特殊的艺术表现手段引起了广泛的重视。国外有的画家就公开宣称自己的作品是受了中国草书的启发。如今，由于中国对外交往的日益频繁，书法作为“文化的使者”经常展现在许多国家的艺术殿堂里。如在新加坡，每年邀请和接待中国书法家代表团的访问或展出就不下十个。

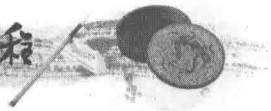
三、自我修养的最佳形式之一

书法是从汉字的实用书写中发展起来的艺术，它要求书写者具备扎实的基本功，其中包括规范的汉字、优美的线条、合理的间架结构和完整的章法布局等。无论过去还是现在，有志于书法艺术的人，除了要掌握上述书法艺术的基本功，还必须广泛涉猎文、史、哲、绘画、戏剧等学术和艺术领域，为书法艺术的完善而积累学识，同时也陶冶性情，升华情操。所以，一个人的修养、能力如何，可以从他的一手字上窥见一斑。

在封建时代，良好的书写能力是通向仕途的敲门砖。一手好字是科举考试最基本、也是最高的要求之一。从唐代到清代的漫长年代中，科举制分为三个阶段（乡试、会试和殿试），而在每一阶段，报考人的书法都要受到仔细的审阅。不管文章写得多么精彩，如果字迹拙劣，那肯定是要落选的。

直到现在，一手好字仍然是社交中的得力工具。我们往往能从一个人的笔迹中判断他的品行，而且许多友谊都是通过书信上精彩的书写建立和巩固起来的。我们也能从一个人的书法手迹中鉴别出他学识的高低，因为，书法不仅需要持之以恒的认真态度和严格的训练，而且还需要广博的学识修养。一个青年人如果不能用笔写好一封求职信或简历，他的求职、就业是相对困难的。诚然，今天使用计算机打印文案已经普及，但在衡量一个人综合素质的时候，我们会习惯性地“以字取人”。何况，有些事情是计算机所不能代劳的，而必须亲手用笔来完成。

从以上的叙述中可以得出这样的结论：书法与我们的社会活动有着非常密切的联系，它应用于生活



的各个领域。就此而论，其重要性远甚于绘画，因为在我们的日常生活中，除绘画专业人士外，一般人可以一辈子不画画，但不能一日不写字。

第二节 学习书法的意义

汉字是人们用于传播科学文化知识，表达思想感情，记录学习、工作、生活内容必不可少的重要工具，而书法是使汉字更好地发挥其实用价值和艺术意趣，丰富人民文化生活，提高国民素质，建设精神文明的最理想、最有效的形式。

一、有利于工作生活

学好书法，于公于私都有利。一手好字用于工作，可使所写的应用文本字迹清楚工整、字体美观大方并能完善地传情达意，让读者一目了然，有利于提高工作效率；一手好字用于装饰装潢，如书写门店招牌、广告招贴等，能体现文化品位，招徕更多的顾客；一手好字用于书写标语、办板报等，能美化、活泼版面，起到更好更广泛的宣传作用；一手好字用于办公或家居环境布置，能使环境格调高雅、舒适，置身其中令人心情舒畅、精神振作，从而充满信心地工作和生活；一手好字用于人际交往，则能给人留下美好的印象，赢得尊重，迅速融洽人际关系；一手好字对于青年来说，能为求职、升迁助一臂之力。

二、有利于提高素质

学习书法是德艺双修的最佳途径。首先，学书者要按照法则来规范书写行为，潜意识里接受“规则”的培训和影响，使人养成良好的规范意识，延伸到为人做事等方面能处处以身作则，成为德业双馨的榜样；其次，学习书法要临碑帖、读文史且兼涉百科，这样便充实了人的学养，提高了人的知识层次，能受到别人的敬重；再者，学习书法能接受艺术的熏陶，提高品位，体现人的艺术气质，使举止行为高雅脱俗。

三、有利于身心健康

学习书法，能延年益寿。在一定法度和规则的指导下练习，逐渐做到形神协合，法意统一，祛除杂念，身心皆入佳境。如此长期坚持练习，可使人心绪平静不为它事所扰，养成头脑冷静、思维集中、豁达大度的心境；同时，练习书法要求姿势正确，即头正身直、臂开足安、呼吸自然，要求心理放松、精神振作，书写者目注笔尖而力聚毫末，气运全身而挥笔使转，快慢有节奏，提按有轻重，这样做的结果自然起到了舒筋活血、平衡大脑和调节心理的作用，能增进身心健康。中国历来有“书者寿”的说法，欧阳询、柳公权、文徵明、齐白石、孙墨佛等都活到八九十岁甚至过百岁就是最好的证明。

第三节 怎样学好书法

经常会有很多人问同一个问题：学习书法有没有诀窍或捷径？回答当然是否定的。学习书法是一个复杂而长期的过程，其复杂程度是很难一言道明的。对于有志成为书法家的人，除了要遵循下面提到的方法和规律之外，更多的工夫要下在“字外”，即各门学问都要涉猎，其中不可或缺的是文学、历史、哲学、美学等。而对于绝大多数学习书法仅限于实用的青少年来说，遵循下面的方法和规律则是一个起



码的要求。只要有正确的学习方法，掌握书写的法则和规律，刻苦练习，是可以达到事半功倍、快速提高的效果的。

一、端正态度，树立信心

当今的青年学生升入大学以前，由于中、小学一般没有开设书法或写字课，所以无人教给他们汉字的书写法则。成年累月、夜以继日地疲于应试而无心写好字、也无暇练好字，随意书写使他们落下许多不好的书写习惯。对于20岁左右的年轻人来说，有些人自觉得“年事已高”，学书已晚，虽然想写好字，但坏的书写习惯一时难以改正，所以缺乏信心和耐心。这属于一种正常的现象，对此要正确看待。历史上高龄学艺有成的实例不胜枚举，无论什么年龄的初学者，都要切记荀子的话：“锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。”只要有这种精神，端正学习态度，树立必胜的信心，世界上就没有办不成的事情。

具体做法是：从思想上解决问题，要强迫自己“洗”脑“净”心，把自己当成一个在书法方面一无所知的、等待启蒙的小学生，达到“无我”的境界。“一张白纸好画出最新最美的图画”，从零开始，从头再来，从点画学起，从楷书基本功练起。我们相信，有正确的学习态度、有坚强的毅力、有必胜的信心，任何人、从任何年龄起步都能学好书法。

二、深悟博览，丰富学养

正如陆游所说学诗“功夫在诗外”一样，古人论习书也有一句名言：“书之功夫，更在书外。”这说的是要学好书法更要在书法之外下工夫。

首先，学书者要有良好的道德、情操和修养。书如其人，书法最能反映一个人的个性、修养，如丰坊在《书诀》中称李白的书法“雄逸秀丽，飘飘然有仙气”，《宣和书谱》称杜牧的书法“气格雄健，与其文章相表里”。颜真卿的书法端庄雄伟，给人“崇高”之美，后人认为这与颜真卿的一生忠烈分不开。所以，古人论书非常强调书家的修养，柳公权曾说过“心正则笔正”的名言。黄庭坚说：“学书须要胸中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵。若其灵府无程，政使笔墨不减元常、逸少，只是俗人耳。”今天，我们学书者也应提高自己的道德情操，从而使自己的书法也能反映出良好的气质和修养。

其次，学书者应广泛汲取艺术营养。书法美的本质，是通过线条的处理来表现出各种思想情趣，从而使人联想起美好的生活，得到美的享受。所以书家要善于观察生活，善于从生活中（包括自然界的景物和社会中的各种现象和其他艺术样式的作品）捕捉和提炼属于美的现象和情趣，并将其融进自己的书法艺术。钟繇曾说：“再见万物，皆书像之。”相传张旭见公孙大娘舞剑器、担夫争道而提高书艺，韩愈称他“天地事物之变，可喜可愕，一寓于书”。这些都告诉我们，要热爱生活、观察生活、提炼生活，才能学好书法。同时，一专多能，具有绘画、音乐、文学等各方面知识乃至能挥毫、唱和、写作，将大大有益于书法水平的提高。

三、夯实基础，循序渐进

学习书法必须从楷书练起，犹如学习绘画须从素描学起、习武从站桩开始一样，这是千百年来通过实践证明了的真理。楷书基础打牢以后，在此基础上再兼学多样，可篆、可隶、可行、可草，博取众长，厚积薄发，最终自成一家。

（一）先正楷，后行草

宋代著名书法家苏轼说：“书法备于正书，溢而为行草。未能正书，而能行草……无是道也。”大意是说：各种用笔方法在楷书中是最齐备的，写好楷书能练好基本功，然后再写行书和草书；没有掌握楷书的基本笔法而能写好行、草书……是没有这样的道理的。苏轼还说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走，未有未能行立而能有走者也。”意思是说：由真书（楷书）派生出行书，又由行书派生