

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

邹志生

编著

职教版

书法教程

邹志生

华中科技大学出版社



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

邹志生
编著

职教版

书法教程

邹志生



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

职教版书法教程/邹志生 编著. —武汉:华中科技大学出版社,2012.12
ISBN 978-7-5609-8520-6

I. 职… II. 邹… III. 汉字-书法-高等职业教育-教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 276965 号

职教版书法教程

邹志生 编著

责任编辑:史永霞

封面设计:李 嫚

责任校对:周 娟

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)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/16

印 张:15

字 数:500 千字

版 次:2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:27.00 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

内 容 简 介



《职教版书法教程》有着不同于本系列其他版本的编写体例。本书分为毛笔书法篇和硬笔书法篇两大部分，共十二章：第一章为概述，讲解中国书法的性质、特征，阐明学习书法的意义、方法和过程；第二章为毛笔书法用具简介，介绍学习书法的必要工具，即笔、墨、纸、砚的选购、使用及保养的有关知识；第三章介绍临帖的方法和步骤；第四章重点讲解运笔技法；第五章以颜真卿的《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；第六章以米芾的《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；第七章以汉隶《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；第八章为硬笔书法概述；第九章简介硬笔书法的笔、墨、纸张；第十章对比讲解硬笔楷书、行书的书写法则；第十一章讲解硬笔隶书的书写法则；第十二章为硬笔书法练习参考用帖。

本书适用于职业院校的公共选修课和专业必修课，也适合书法爱好者自修提高之用。

前言



由本人编著、华中科技大学出版社陆续出版的系列书法教程，于2007年9月被教育部专家评为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”。之后，诸多在高职高专任教的同仁建议我编写一本适合职业教育的书法教材。本人再三斟酌，伏案数月，就有了这一本《职教版书法教程》的问世。

与本人编著的其他版本教材相比，这本教材考虑到职业院校的实际情况，删减了诸如“书法史及书体简介”、“篆刻”、“书法美学通俗解读”、“当代名家作品示范”等内容，仅从实用的角度选取必需的内容，其目的除了减少成书的容量之外，更重要的是体现职业教育的特点及教学的针对性和实用性。

《职教版书法教程》由本人独立编著，在编著过程中，我参考了诸多其他编者的书法教材，除了在“参考文献”中标明以示对他们的尊重外，在此谨作特别感谢。

感谢华中科技大学出版社各级领导及各位编辑为本书的出版所付出的辛勤劳动。

因编者水平有限，加之时间仓促，书中难免存在差错，各用书老师或学生如发现，请发邮件告知我，以便再版时修订。对此本人先谢为敬。

邹志生

2012年6月于武汉工业学院

(信箱: xuhuaijinjie@126.com)

目 录

毛笔书法篇

第一章 毛笔书法概述

第一节 学习书法的意义

- 一、有利于工作和生活
- 二、有利于提高素质
- 三、有利于身心健康

第二节 怎样学好书法

- 一、端正态度，树立信心
- 二、深悟博览，丰富学养
- 三、夯实基础，循序渐进
- 四、学习前人，继承传统

第二章 毛笔书法用具

第一节 笔

- 一、笔的分类
- 二、笔的选择
- 三、笔的保养

第二节 墨

- 一、墨的分类
- 二、墨的选用

第三节 纸

- 一、纸的分类
- 二、纸的选用

第四节 砚

- 一、砚的分类
- 二、砚的选用

第三章 临帖方法

第一节 选好范本，多临好帖

- 一、择师而从之
- 二、好帖当良师
- 三、选宜己好帖

第二节 遵循规律，讲究步骤

- 一、读帖
- 二、临帖

第三节 先求入帖，后求出帖

- 一、“入帖”承先
- 二、“换帖”求深
- 三、“出帖”创新

第四章 笔法

第一节 用笔

一、用笔的原则

二、用笔的要领

第二节 执笔方法

一、写字姿势

二、执笔方法

第三节 运笔技法

- 一、继承传统，正确运笔
- 二、辩证用笔，调和求妙

第五章 楷书

第一节 永字八法

第二节 楷书的书写法则

- 一、楷书笔画的书写法则
- 二、楷书偏旁部首的书写法则
- 三、楷书的结构法则

第六章 行书

第一节 楷书向行书转化的法则

- 一、一字诀窍
- 二、四项原则
- 三、八个方法

第二节 行书的特点及书写法则

- 一、行书的特点
- 二、行书书写的注意事项

第三节 米芾《蜀素帖》临习

- 一、《蜀素帖》简介
- 二、《蜀素帖》点画及结构法则

第七章 隶书

第一节 隶书的风格特点

- 一、汉隶的特点
- 二、汉隶的风格

第二节 隶书的书写法则

硬笔书法篇

第八章 硬笔书法概述

第一节 关于硬笔书法

第二节 硬笔书法写字姿势及用笔方法

- 一、写字姿势
- 二、用笔方法
- 三、临帖方法

第九章 硬笔书法的用具

第一节 硬笔书法用笔

一、钢笔

二、圆珠笔

第二节 墨水

一、墨水的用色

二、墨水的品牌

三、特殊效果的墨水

第三节 纸张

一、普通练习用纸

二、创作用纸

三、纸张幅面

四、书写用格

第十章 硬笔楷、行书对比

讲解

第一节 楷、行书点画的书写法则

一、点画的书写法则

二、横画的书写法则

三、竖画的书写法则

四、撇画的书写法则

五、捺画的书写法则

六、钩画的书写法则

七、挑画的书写法则

八、折画的书写法则

第二节 楷、行书偏旁部首的书写法则

一、竖式左立类

二、竖式右立类

三、横式上置类

四、左上置类

五、左下置类

第三节 楷、行书的结构法则

一、楷书的笔顺规则

二、由楷书到行书转化的法则

三、楷、行书结构类型简介

四、楷、行书结构法则

第十一章 硬笔隶书的书写

法则

第一节 隶书的特点和风格

一、隶书的特点

二、隶书的风格

第二节 隶书点画及偏旁的书写法则

一、基本笔画的书写法则

二、偏旁部首的书写法则

第三节 隶书的结构形式分类

一、单体结构

二、左右结构

三、左中右结构

四、上下结构

五、上中下结构

六、半包围结构

七、全包围结构

第四节 隶书结构的特殊法则

一、体式独立

二、字形对称

三、比重均衡

四、左右分张

第十二章 参考用帖

一、毛笔书法颜体楷书帖

二、毛笔书法行书《蜀素帖》

三、毛笔书法隶书《乙瑛碑》

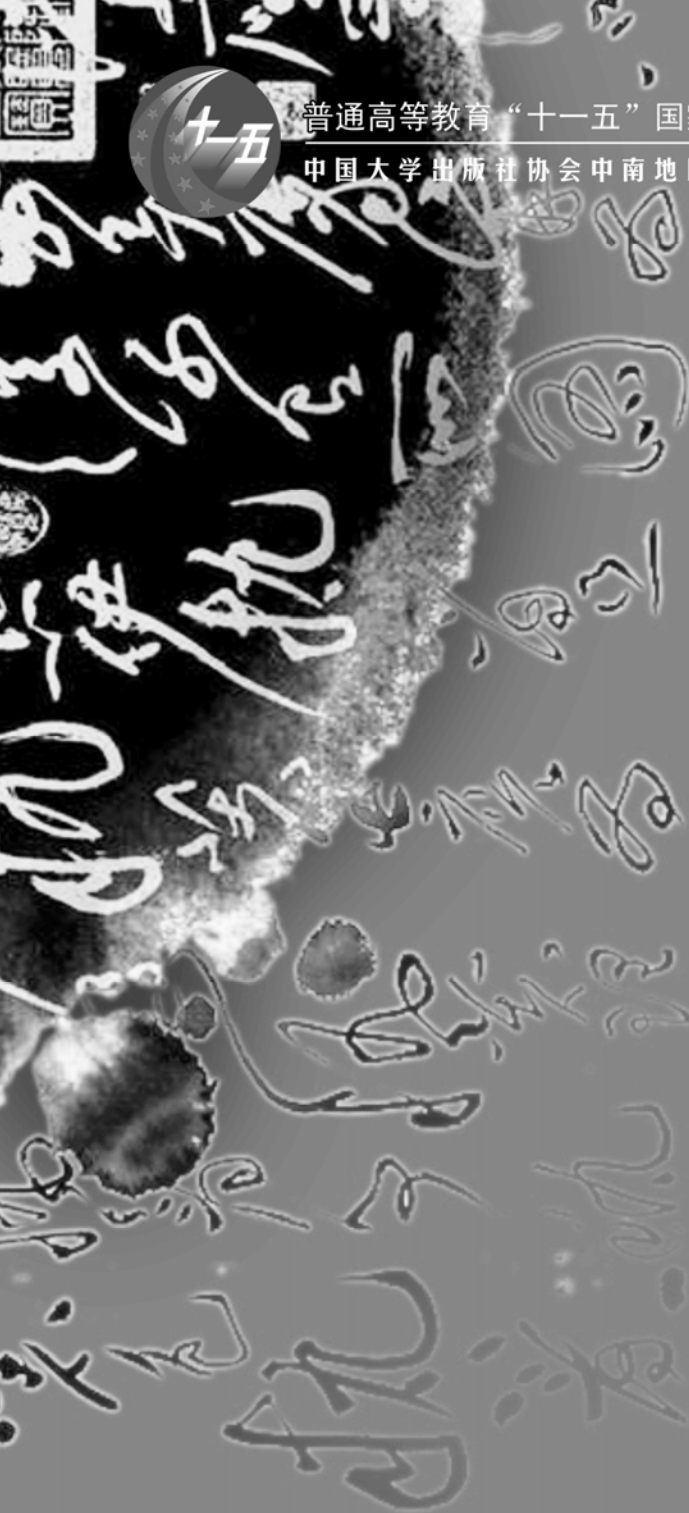
四、硬笔书法习字参考用帖

参考文献



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



职教版

书法教程

毛笔书法篇

第一章

毛笔书法概述



毛笔书法，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，后者是造型艺术，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思想和情趣。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。

第一节 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、展现其艺术意趣，丰富人们的文化生活，提高国民素质，建设精神文明的最理想、最有效的形式。

一、有利于工作和生活

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，字体工整、美观、大方，并能准确地传情达意，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，更好地起到广泛宣传的作用；一手好字用于办公或家居的布置，能使环境格调高雅、舒适，令置身其中的人心情舒畅、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；一手好字对于年轻人来说，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，延伸到为人处世等方面，则能处处以身作则，成为德业双馨的榜样；其次，学习书法要临碑帖、读文史、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，逐渐做到形神协和、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，不为他事所扰，遇事头脑冷静、注意力集中，拥有豁达大度的心境。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，要求心情放松、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。

第二节 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来说，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，就可以达到事半功倍、快速提高的目的。

一、端正态度，树立信心

当今的大学生在升入大学以前，由于小学和中学时期一般没有开设书法课或写字课，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，随意书写使他们养成许多不好的书写习惯。二十岁左右的年轻人觉得“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，有坚定的毅力，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，后人认为这同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：“学书需要胸中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵。若其灵府无程，即使笔墨不减元常、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，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(包括自然界的景物和社会中的各种现象，以及其他艺术样式的作品)中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，皆书象之。”相传张旭见公孙大娘舞剑器、见担夫与公主争道而悟出用笔的刚柔并济，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、写作之，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，犹如学习绘画必须从素描学起、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，博采众长，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书、草书……是没有这样的道理的。苏轼还说：“真生行，行生草。行如行，草如走，未有未能立而能行，未能行而有走者也。”意思是说：由真书(楷书)派生出行书，又由行书派生出草书，行书就像走路，草书就像奔跑，世上没有不会站立就能走路，不会走路就会奔跑的人(古汉语中的“行走”与现代汉语的意思有所不同，古时的“行”即是现在“走”的意思，古时的“走”即是现在“跑”的意思，如“奔走相告”乃“奔跑相告”之意)。练习书法与婴儿学步的过程无异，先正楷而后行草，常规不可违反。

楷书的学习，又必须从点画开始。对点画的造型，一般有着严格的要求。这犹如盖楼房所用的砖，只有合乎尺寸规格的砖，才能盖起楼房。那么，砖在此就是“标准件”，是盖成高楼最基本的材料。可以想象，用鹅卵石(非标准件)盖高楼无异于天方夜谭。由此可见，要想写好楷书，首先就要把点画这些最基本的要素(或曰构成汉字的“零部件”)“塑造”成“标准件”，而后再在间架上按法则优化结构，这就有了构成美观汉字的基本条件。具备了这些条件，楷书就能写好，进而写好行书、草书就有了基础，兼学多样就有了扎实的基本功。

（二）先大字，后小字

古人学书的经验是“初学先大书，不得从小”。这里所说的“大书”，是指寸楷或大楷，“小”是指小楷。初学以寸楷或更大者为宜，先贴腕写中楷，再悬腕写大楷。因为初学书法，最重要的是掌握点画的用笔，一个笔画的书写有起笔、行笔、收笔三个阶段，行笔过程中又必须有提有按，调整中锋。这种用笔的精妙细微，起初是很难体会出来的，只有一丝不苟地经常练习方可熟能生巧。而这些笔法只有在字大的练习过程中，才能分先后、分阶段地逐一体会清楚并最终掌握。

假如开始就学小字，那么字的点画大小极其有限，在毫厘之间要完成一系列笔法是相当困难的，容易养成一笔带过、随意了事的坏习惯。先学小字还会养成手腕离不开桌面的习惯，一旦需要悬腕书写大些的字，便极不顺手。另外，先学大字，其结体开张，日后缩小相对容易些；而先学小字，成习惯后再放大，则容易产生局促之感。故提倡初学者先学大字而后习小字。

（三）先专一，后博学

“先专一，后博学”不失为一种好的学书途径，也是古代书家的成功经验。初学者应该遵循一个宗旨，即选好一本适合自己的字帖，然后专心致志地临写不辍，深刻体会和领会所临字帖的点画写法、结构特点、风格特征，揣摩书家的用笔要领、行笔规律。万万不可见异思迁、好高骛远。先跟定一家练基本功，得其“真传”具备扎实的基本功后，再逐渐拓宽临帖范围，换帖而学习其他风格，博取众家之长，达到厚积而薄发的境界。



四、学习前人，继承传统

中国书法发展到今天，无一不是后人对前人传统的继承和发扬光大的结果，尤其是在借鉴前人的成果和经验方面。如宋代的苏轼，他先学徐浩，后学柳公权、颜真卿，再学杨凝式、李邕，最终形成了自己的独特风格。相传欧阳询出行时偶见索晋所书古碑，即驻马而观之，再去而复返，又下马伫立细品，最后干脆席地坐观，甚而夜宿碑下，三日后才离去。唐太宗李世民学《兰亭序》，深夜起床秉烛临习。古人学习条件极其艰苦尚能如此效法前人，今天，我们的条件如此优越，更应该倍加努力地去读帖、摹帖、临帖，尽可能多地吸取前人的精华，以丰富自己的书法学养。

前人留下来的优秀遗产，并不仅限于书法作品，他们留下来的书学理论同样是值得我们珍视并学习的。如果我们能在临习之余读几本优秀的书学著作，从理论的高度来总结自己的学书得失，这样就能较快地弄清学书的一系列问题，能够减少学书的盲目性，少走弯路，提高效率。前人留下的书学著作很多，初学者可读一些名书家的心得体会，如颜真卿的《述张长史笔法十二意》、苏轼与黄庭坚的《论书》等，然后读一些书学著作，如笪重光的《书筏》、刘熙载的《艺概·书概》，这些著作言简意赅、立论精到，往往使人有一语道破、茅塞顿开的感觉。此后可以读一些较系统的著作，如孙过庭的《书谱》、康有为的《广艺舟双楫》等，以提高自己的理论修养。

第二章

毛笔书法用具



毛笔书法用具是指笔、墨、纸、砚等，雅称为“文房四宝”。它们是中国特有的书写工具，自古以来就受到文人雅士的钟爱。“工欲善其事，必先利其器”，书写工具的好坏，直接关系和影响着书写的效果。

第一节 笔

一、笔的分类

毛笔的笔头一般以兽毛制成，其品种有几百种之多，可从以下几个方面进行分类。

(1) 按制作原料的性能分，笔有硬毫、软毫、兼毫三类。

硬毫笔用兽毛制成。以黄鼠狼毛制成的称为“狼毫”，以野兔毛制成的称为“紫毫”，还有用鼠须、鹿毛、豹毛、猪鬃等兽毛制成的，这些都称为硬毫。硬毫笔弹性强，锐利劲健，线条瘦劲，但濡墨少。

软毫笔也是用兽毛制成的。如用山羊毛、青羊毛或黄羊毛制作的“羊毫”笔，用鸡毛制成的“鸡毫”笔等。软毫笔柔软圆润，濡墨多，弹性较硬毫差，但书写时线条肥瘦随人意，表现力丰富。

兼毫笔以两种兽毛制成。常见的有野兔毛和山羊毛合制而成的“紫羊毫”笔，依据各种毛所占的比例，如七成兔毛加三成羊毛合制而成的称为“七紫三羊”，各占一半的称为“五紫五羊”等。用羊毛和狼毛合制而成的兼毫笔也较常见，羊毛成分越多，笔的弹性就越差。兼毫笔弹性适中，濡墨适量，线条可粗可细，适合初学者使用。

(2) 按锋颖的长短分，笔有长锋、中锋、短锋三类。

长锋因锋颖较长而得名，锋腹较柔，濡墨多，但锋长不易控制，没有经验或初写长锋者都极难把握。长锋宜写较大的行书和草书。

短锋因锋颖较短而得名，锋腹较硬，濡墨少，宜写小楷。

中锋在锋长和性能上都介于长锋和短锋之间，适于各种书体的书写，但不宜过大。

(3) 按适合书写字体的大小分，笔有大楷、中楷、小楷三类。

(4) 比大楷大的还有提笔、斗笔，更大的有搯笔；比小楷小的有“精工”、“红豆”及规格不同的“圭笔”。

二、笔的选择

黄庭坚曾说过，笔不好“若曲箸哺食”，意即笔不好就像用弯曲的筷子吃饭一样，饭食难以入口。毛笔质量的好坏、大小是否合适、笔锋长短是否适宜，对于书写者是十分重要的。因此，学习书法之前必须选择一支好的毛笔。关于选笔，请把握以下几点。



（一）制作精细

好的毛笔须具备“四德”，即看笔头是否合乎圆、健、尖、齐四条标准。如图 2-1 所示。

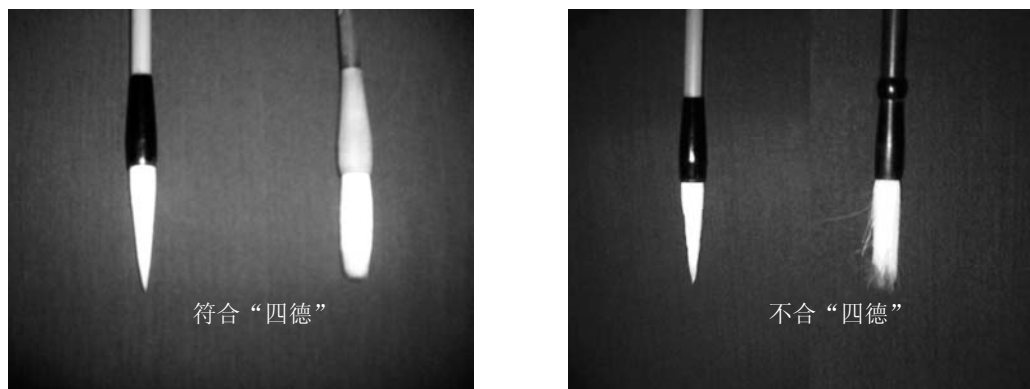


图 2-1 笔的“四德”

(1) 圆，指笔头周围饱满圆润，呈圆锥状，不凹不凸，不扁不瘦，手感圆滑顺畅。

(2) 健，指笔头富有弹性，铺开易于收拢，按弯提起时能较快地收束变直，并基本恢复原状，锋颖不发黄、不发绿。

(3) 尖，指笔锋尖锐，不秃不叉。

(4) 齐，指将笔尖捻扁后，尖端的若干毫毛必须整齐而无长短不一之状。

除“四德”以外，还须笔头正，毫毛匀直，笔头与笔杆粘接牢靠，笔杆圆直，粗细合手。

（二）适用、好用

除质量好以外，选择毛笔还要根据自己的具体情况来定大小、长短、粗细。如：写大字用大笔，写小字用小笔；写骨力外露、棱角分明的字用硬毫，写筋骨内藏、丰满圆润的字用软毫；写笔力劲挺的字用短锋，写灵动飞扬的字用长锋；写凝重粗犷的大字用软毫大笔，写精细工整的小字用硬毫小笔；在宣纸和毛边纸等吸水性较强的纸上写字宜用硬毫笔或兼毫笔，在有光纸、胶版纸上写字宜用软毫笔。根据不同的书体和不同的纸张来选择毛笔，能得心应手，收到好的书写效果。

有一定书写基础的人写字，应根据自己的习惯选用合适的毛笔。一般太硬的如猪鬃、石獾、鼠须笔等，太软的如鸡毫、胎毛笔等，大都只用于书法创作，以达到某种艺术效果、特殊韵味，初学者一般不宜选用。初学者以羊毫或兼毫的大、中楷型号的笔为最佳，软毫如大、中、小白云，兼毫如加健大、中、小白云等。

三、笔的保养

毛笔也需保养，以求经久耐用。好笔越用越顺手，字也就越写越好。

（一）用笔之前先开笔

制作好的毛笔，都用淡胶将笔头部分粘裹以后再出售，以保护笔头形状。所以新买的笔一定要先开笔再使用。

开笔，是用凉水或温水把笔头浸泡开，然后轻轻洗掉胶质，顺锋挤干或以废宣纸吸干水分后再濡墨写字。不得用开水或过烫的水开笔，否则笔头将失去弹性，也不能用手强行捻开笔毫，更不能重力捶开笔毫。这样开笔，会损坏毛笔，或缩短其使用寿命。



（二）用笔之后及时洗

每次用完后，要认真地洗净毛笔，不能使笔头的墨汁干结发硬。洗笔时不得将笔头朝上逆水冲洗，要顺水慢洗，边洗边挤净笔毫里的墨汁。洗完后要挤干或吸干笔毫里的水，捋顺笔毫，用笔套套好或悬挂于笔架上。

第二节 墨

墨是写字作画的传统材料。中国的书画用墨非常讲究质量精美，除使用外，很多精品墨还作为工艺品收藏，供人欣赏。

一、墨的分类

墨的品种繁多，大致分为两类。这里先介绍的是传统的、用于研磨的墨锭，有条状和圆柱状等。

(1) 油烟墨，是用油烧烟(主要是桐油，并和以麻油、猪油等)，再加入胶料、麝香、冰片等制成。油烟墨质地优良、坚实细腻，特别乌黑发亮。

(2) 松烟墨，是用松树枝烧烟，再配以胶料、香料制成。其色黑，但缺少光泽，胶质较轻。

墨的质量好坏，要看其是否具备“质细、胶轻、色黑、音清”的特点。质细，是指墨中无杂质、无气泡，坚结、细腻、耐磨；胶轻，是指墨中配入的胶质适中，磨出的浓墨不泥，不涩笔；色黑，是指墨色沉着，有神采，黑中泛紫光为最好，纯黑次之，泛白光的最差；音清，是指磨墨时发出的声音轻细。

二、墨的选用

用于研磨的墨锭，现在用得很少，若用则是用于书画家的艺术创作，以追求特殊的墨趣。现在更多的使用成品瓶装墨汁。初学者不必购买传统的研磨墨，选购质量较好的瓶装墨即可。现今市场上瓶装墨的品种很多，如“一得阁”、“中华”、“曹素功”等都是价廉物美的品牌，墨色既黑又亮，且香味清雅，但使用时需要加水稀释至合适的浓度。不要选购墨色清淡不纯或气味不佳的劣质墨。

第三节 纸

这里所说的纸，是指专门用于书法和中国画创作的宣纸。宣纸因产于安徽宣城而得名，在唐代就已用于写字绘画，可见其历史之悠久。宣纸的优良品质和长久寿命(古有“纸寿千年”之说)奠定了它在中国文化史上的地位。明清时宣纸已作为宫廷及官府公文用纸和高级书画用纸。安徽泾县生产的“红星牌”宣纸最负盛名。

一、纸的分类

宣纸品种繁多，因产地、原料和生产工艺不同，纸的性能也有较大差异，大致可分为生宣、熟宣和半生半熟宣三类。

(1) 生宣，质地较柔软，吸水性强，洇渗快，写字作画时如运用得当，能更好地表现笔墨情趣，甚至产生意料不到的效果。

(2) 熟宣，是在生宣的基础上涂以明矾等方法加工制成的，其质地较生宣稍硬，不太吸水和化水，宜于表现精到细腻的笔墨效果，是写楷书和画工笔画的理想用纸。

(3) 半生半熟宣，其性能介于生宣和熟宣之间，也是书法和绘画的理想用纸。



二、纸的选用

宣纸的价格一般较高。如果是书画家或已具功底的书画爱好者,可根据自己的喜好选用品种合适的宣纸用于练习和创作;而对于书法初学者来说,有条件者除可选用一般的宣纸和皮纸外,还可选用竹纤维纸(即毛边纸)进行练习。竹纤维纸的特点是纸质疏松、韧性差,色泽黄。还有以稻草纤维制成的元书纸,其质地和毛边纸相仿。这两种纸(毛边纸和元书纸)价廉物美,对于初学书法者来说是比较经济实惠的。质量好的毛边纸除用于练习外,还可用于书法创作,若装裱时配色协调,可取得别具一格的效果。

第四节 砚

砚,又称“砚台”、“砚池”、“砚田”等,大型砚又称“墨海”,是书画家用于磨墨的工具。我国汉代就有了陶砚。从唐朝开始,随着唐文化的发展和适宜造砚石材的发现,石砚便出现了,并于唐开元年间和武德年间分别制成“歙砚”和“端砚”两大名砚品种。此后,我国制砚在采石、造砚、雕花等方面越来越考究,制出来的砚也越来越精美,使砚逐渐由单纯的磨墨工具,发展成为具有高度审美价值的特种工艺品而深受中外文物收藏家的珍爱。

一、砚的分类

从雕制材料上,砚分为石砚、陶砚、砖砚、瓦砚、沉泥砚、玉砚、瓷砚、铁砚等,形状以长方形、方形和圆形为主,兼有异形,其中以石砚最为实用。石砚中又以端砚、歙砚、鲁砚最为名贵,端砚中又以有天然“石眼”者为极品。

(1) 端砚,因产于古端州(今广东肇庆端溪)而得名。《端溪砚史》称,端砚“体重而轻,质刚而柔,摩之寂寂无纤响,按之如小儿肌肤,温软嫩而不滑”,乃端溪岩石得天独厚之妙。

(2) 歙(shè)砚,因产于安徽歙州(今安徽歙县)而得名,又因石材出自该县的龙尾山,故又称为“龙尾砚”。歙砚以青灰色为主,质地较端砚嫩。

(3) 鲁砚,因产于山东而得名,亦为砚中之名品。赵朴初有诗赞鲁砚曰:“抚之细滑如脂凝,呵之油然云雨腾,磨之随笔出乌漆,濯之出水见金星。”

以上名砚的共同特点是石质坚润细腻,但腻而不滑,坚而不燥,储水不涸,历寒不冰。不滑则出墨快,不燥则不损毫,研磨时手感好,细腻而不滑,出墨快而多,不损笔毫。

二、砚的选用

以上所介绍的三大名砚都价格不菲,对于初学者尤其是学生来说难以承受,现在市面上出售的普通砚台,只要不是太滑或过于粗糙,能出墨并磨出的墨汁没有粗粒,初学者都可以选用。方圆均可,规格以见方 15 cm 左右(方形砚)、直径 20 cm(圆形砚)左右最为适宜和方便。

使用时应当注意,用墨锭磨墨后,不要将墨锭长久放在砚上,以免被粘住,拔取时会使得砚面表层剥落。无论是墨锭磨墨还是用瓶装墨写字画画后,一定要及时用冷水洗净砚槽,再另外储以清水以保持砚心湿润,这叫“养砚”。平时还需保持砚的清洁,尤其要避免沾上油污。

第三章

临帖方法



学习书法，有一个从模仿到创新的过程。临帖，即临摹碑帖，是一种模仿和学习前人或他人用笔技法、练习点画写法、掌握间架结构、熟悉风格特点等基本功的习字方法。这是一条必经之路，为古今有志于书法艺术者所广泛使用。在临摹过程中，对字帖范本的理解和掌握越深，基础就越牢，为日后的创新和创作打下深厚的基本功。因此，临摹碑帖不仅是掌握点画写法、优化和美化结构的需要，同时也是为开辟书法新境、创造并形成自己独特的书法风格做准备。

第一节 选好范本，多临好帖

一、择师而从之

学习书法最忌盲目自练，要择师而从之。如果身边有书法基本功扎实、对书法艺术有专门研究的人，初学者尽可拜而师之，此为直接从师。在身边无人能师的情况下，选一本好帖当“老师”，自学成才，是最经济、最方便、最实用的，此为间接从师。若是直接从师和间接从师能同时并行，即在老师的指导下临写字帖，这当然是最理想的。无论是直接从师还是间接从师，其目的都是走学书正道，避免走弯路，否则会浪费时间，甚至影响书艺水平的提高。

二、好帖当良师

所谓好帖，也就是经得起历史检验、历来被书家公认、真正能作为范本临习的名家字帖。篆书如《毛公鼎》、《峰山碑》；汉隶如《曹全碑》、《张迁碑》、《乙瑛碑》；魏碑如《郑文公碑》、《隋龙藏寺碑》、《张猛龙碑》；楷书如颜真卿的《多宝塔碑》和《勤礼碑》、柳公权的《玄秘塔碑》、欧阳询的《九成宫碑》、赵孟頫的《胆巴碑》等；行书如王羲之的《兰亭序》、颜真卿的《祭侄文稿》、黄庭坚的《松风阁》、米芾的《蜀素帖》；草书如王羲之、王献之父子的《小草》，王铎、黄山谷的大草，怀素、张旭的狂草等。这些字帖千百年来受到书画名家和书画爱好者的高度好评，是公认的好帖。以这些字帖为范本临而习之，走的是一条书艺正道，起点高，格调不俗。

三、选宜己好帖

所谓“宜己好帖”，就是适合于自己的好字帖，换言之，就是自己喜欢的、符合自己兴趣爱好的、自己选中的而不是老师或别人强加于自己的字帖。自己喜欢的字帖一定爱看爱学，符合自己兴趣的字帖学起来得心应手，自己选中的字帖学起来事半功倍，这就是“个性选帖法”。该法是能充分迎合学书者的兴趣和发挥学书者个性潜能的好方法。