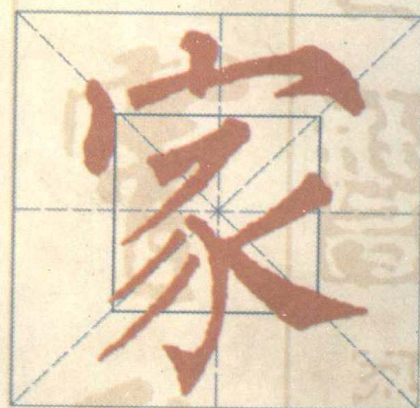
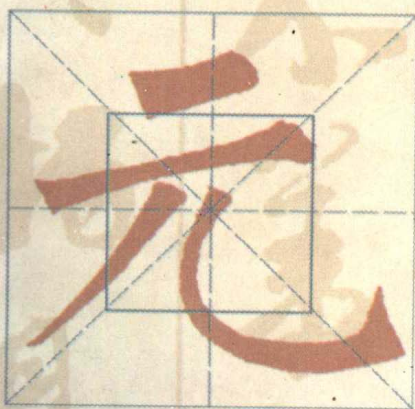
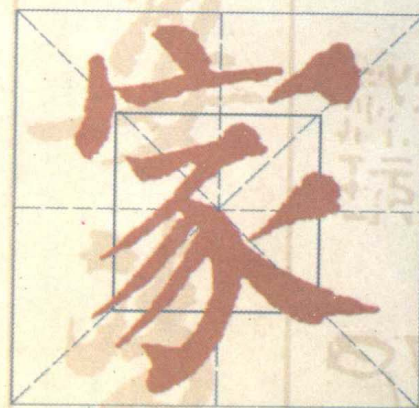
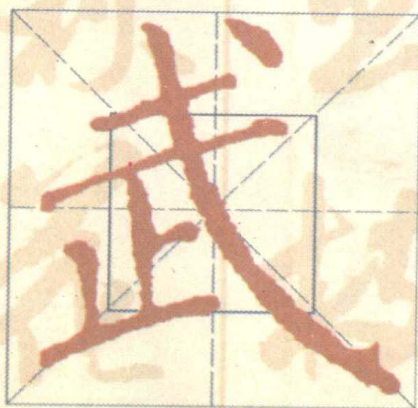
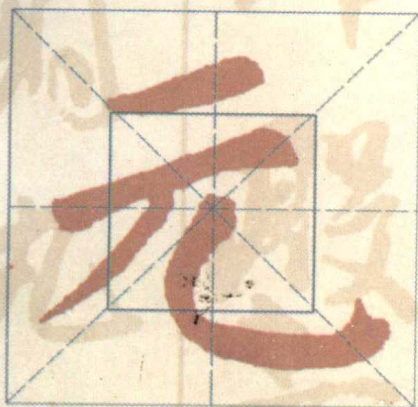
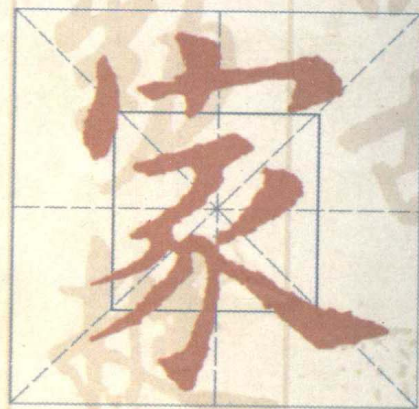
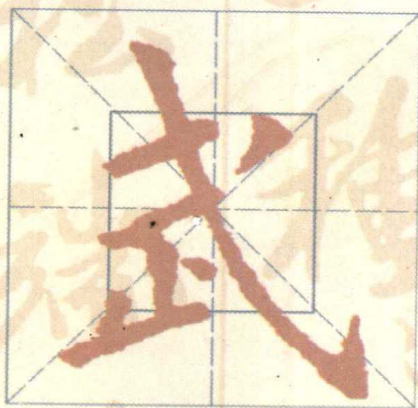
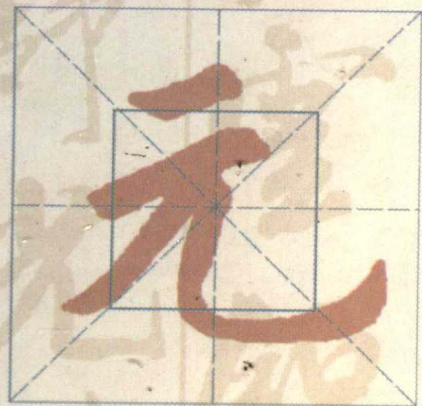


SHUFASHIYONGJIAOCHENG

書法實用教程



万应均 著

湖南人民出版社

书法实用教程

● 万应均 著



湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法实用教程/万应均主编. —长沙:湖南人民出版社,
2001.10

ISBN 7-5438-2761-1

I.书... II.万... III.汉字—书法—教材

IV.J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071015 号

责任编辑:许久文

装帧设计:陈 新

书法实用教程

万应均主编

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市展览馆路 66 号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 湖南望城湘江印刷厂印刷

2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:13.5

字数:300,000 印数:1—8,000

ISBN 7-5438-2761-1

J·46 定价:21.50 元

前 言

书法艺术华夏所独，源远流长，其内容博大精深，是中华民族文化殿堂中一颗璀璨的明珠。学习书法艺术是弘扬民族文化、促进思想交流的需要，更是各大中专院校师范生和广大人民教师从事教书育人所要掌握的工具。

本书可作大中专院校和中小学班级教学的教材和所有爱好书法者的自学教材。因此，在编著时，考虑到读者对象和适应性，务求内容的朴实、通俗、实用，力戒理论的玄虚和文字的冗长。

根据上述宗旨，编著者在拟订全书框架时，确定以三笔字（毛笔字、钢笔字、粉笔字）楷书、行书为主，其中又侧重于楷书。因为楷书用笔有八法，灵活而有变化，表现力极丰富，实用价值大，艺术性又强；行书易认，书写速度较快，美丽而实用，是楷书的流动写法。在阐述三笔字时，又以毛笔字为主，因为书法之源是毛笔字。毛笔书法的全部内容都是钢笔字和粉笔字的参照系。能写好毛笔字的人，要写好钢笔字和粉笔字也是轻而易举的事。书法必须遵循传统，因此，毛笔楷书所有范字，均选用名帖——唐楷欧、颜、柳的原字样。这样三体并列能使教者和学者互相兼顾，适应不同爱好者的学习兴趣和要求，不至于在一个教学班级乃至一个学校因教材的限制而只能硬性规定统一学或改学某一字体，且用比较的方法进行教学和自学，能使读者更便于接受和掌握自己所学字体。毛笔行书以王羲之《兰亭序》中的原字体为范字，因为这是世人公认的“天下第一行书”。为了使初学者尽快临摹好书中范字，毛笔楷书和毛笔行书字样较大，且全部采用编著者创造发明并早已获得国家专利的“应均回宫米字格”。实用必须讲究规范，因此钢笔和粉笔楷、行书范字均用规范字。书中所有范字和作品均经专家教授严格审定认可，具有一定的示范性和实用性。

为保持书法体系的完整，对书法的源流、书写工具、书法创作和书法欣赏等内容也作了简要的介绍，可见章节安排较为全面，在教学和自学时可有选择地安排内容。

本书的主要特点体现了以下六条编著原则：

一、思想教育原则

本书做到了寓爱国主义教育和思想品德教育于始终，使学书者书品人品双丰收。

二、审美教育原则

本书精选了使读者获得美感熏陶的知识和训练内容，并使之渗透到学习的各个环节之中，使学书者感到学习书法是一种美的享受。

三、可读性原则

本书涉及的内容力求全面，理论阐述、知识介绍和临摹欣赏，全面融会于严谨的篇章结构和通俗的语言表达之中。

四、实用性原则

书中以传统书法为主导，另设现代实用书写内容，所列范字均规范、典型、字样较

大，易临摹。因此本书既是书法爱好者步入书法艺术殿堂的启蒙书，又是初学者日常工作和交流中实用书写规范化的好老师。

五、循序渐进原则

本书训练内容的设置，力争做到从易到难，由简到繁，一看就懂，一学就会，无师自通。如三笔字技法的训练，先从传统书法的源流毛笔楷书入手，学习楷书的点画写法时，每学一个新的点画，其相应的范字中出现的所有点画，必须是已学过的点画。既而学习毛笔行书和钢笔楷、行书，最后学习粉笔字。

六、科学速成原则

本书特别注重轻松、愉快、易记、减负的科学速成原则。其中“应均回宫米字格”较之任何一种习字格都有更好的实用性和指导性；“临摹五步曲”是最节约时间和纸墨、强化记忆、快速成功的学习捷径；“间架结构精要”是对汉字结体理论研究的升华和浓缩，具有一定的学术价值；“技法规律口诀化”，使人运用自如，易记易背。

本书编辑出版，得到了湖南省第一师范学校（专科）领导的关心和重视，同时还得到了著名书法家颜家龙、杨向阳、徐德泉、王友智、陈曦明、胡昌华等专家教授的指导和帮助，他们从百忙中抽出时间审稿赐教，提供了宝贵的意见，并给予了极高的评价和充分的肯定，在此一并表示诚挚的谢意。

限于作者的学识，无论文字内容还是书写水平，缺点错误在所难免，祈盼方家、读者指正。

作者

2001年4月

绪 论

书法是我国的传统艺术，在世界上享有很高的声誉。无论过去、现在还是将来，任何高科技操作手段都无法替代这门艺术。

我们的祖先为了记录和保存社会实践的经验和成果，为了在交际和思想交流中突破时空的限制，创造了记录汉语的文字符号——汉字。汉字以简炼的线条组合表现我们民族丰富的思想，书法就是它的表现艺术。我们日常通用的方块汉字，具有独特的造型规律；柔软的圆锥型的毛笔，是一种特殊的书写工具。中国书法就是运用毛笔这一特殊的书写工具，依照方块汉字独有的造型特点，根据丰富多彩的艺术构思创造出来的艺术作品。复杂的用笔技巧，巧妙的结构方法，生动的布局形式，紧密结合，熟练运用，使汉字的书写艺术达到很高的境界。前人把书法创作比喻安营布阵，稳思细审；腕前笔下，神出鬼没；开合向背，变化无穷。优秀的书法作品形神兼备，气势飞动，“往往显示出惊人的奇迹：无色而具图画的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡”。书法艺术是祖国光辉灿烂的文化艺术宝库中的一件珍品，一朵奇葩。

究竟什么是书法？一般说来，书法是以汉字为表现对象，以毛笔为书写工具的一种线条造型艺术。几千年来，如此笼统认为书法是艺术的人不少，而要对“书法是艺术”这个定义加以解释的人却不多。长期以来，多少人对“写字”和“书法”混为一谈而不能自拔，因而使二者均受到极大阻碍、压抑而不能展翅翱翔。随着时代的变迁，形势的发展，我们必须对“写字”、“书写技术”和“书法艺术”有一个明确的认识。

写字，就是用毛笔或钢笔等书写工具将汉字的各个点画、按照汉字的结字方法组合起来，基本达到可认程度，力求应用。

书写技术，就是在写字的基础上，将字的点画和结体以及篇章结构，按照一定的规律和法度把字写得规范、工整、流畅、漂亮，并有一定书写速度，以求获得更大的实用价值的一种书写方法。它是所有中国人，特别是教育工作者和师范生应具备的基本素质。

书法艺术，就是在书写技术有一定功底的基础上，仍以汉字为基本载体，但又不受其点画和结体诸方面规律和法度的制约，而以表现书法家情趣的、具有个性和独特风貌的、能体现时代精神和现代意味的、以求获得极大欣赏价值的一种创作方法。它是书法爱好者及书法艺术家们应具备的基本素质。

可见，书写技术和书法艺术都是以写字为前提，二者起源一致，后来逐渐被分离成两个不同性质的学科。书写技术写的是规范、实用之字；书法艺术写的是趣味、艺术之字。前者侧重实用价值，后者侧重艺术价值。虽前者是普及性的、基础的，后者是少部分人的、高级的，但这是意义和性质不同的两门学科，实际没有贵贱之分。因此，作为写字人和书法家都是社会的需要，缺一不可。值得注意的是，我们只有对二者的涵义有一个清醒的认识，才能正确地对待和从事书写技术和书法艺术，也才能全面提高对二者的鉴赏能力和对书法艺术的欣赏水平。

为了继承和发扬我国优秀文化遗产，从习惯观念起见，今天我们仍然可以从广义的角度将这种文化行为的书写技术称为“传统书法”、“书法基础”、“实用书法”或“书法艺术”，也可简称“书法”。

一、学习书法的目的和意义

第一，学习书法能规范和美化实用文字。书法随着文字的产生而出现而发展，是以社会的实际需要为前提为基础的。一篇歪歪扭扭、乱七八糟的文字，势必给学习或工作带来不良影响。有时在关键词上的一笔之差，就可能造成严重的错误和损失。按照书法的基本要求，把字写得笔画齐全、结构匀称、行列规范，才能充分发挥文字交流思想、传播知识的工具作用。对音乐、绘画等艺术的爱好欣赏，不一定人人接触，写字却不同，因为它是人人接触、天天应用的，所以，学习书法能够规范和美化实用文字。

第二，学习书法能够增进学识，提高艺术素养。书法在中国文化史上占有重要的地位。有学者指出，要研究中国文化，不可不知中国书法。这是很有道理的。中国人在长期的书法实践中形成了自己的思维体系，培养了独特的观察能力和审美能力。几千年来，中国书家如云，真迹法帖、碑碣墓志、书法论著浩如烟海。中国书法是一门独具特色的艺术，集中体现了中国的艺术精神。所以说，学习书法能够增进学识，提高艺术素养。

第三，学习书法能够陶情冶性，有益身心。书法之美，不可名状，或飘逸、或沉郁、或强雄、或精细，观之如睹山河之壮丽，赏心悦目，爱不释手，引起如同欣赏绘画、雕塑、音乐、舞蹈、诗歌一样的审美趣味。无论是初学临习，还是日后的创作，都是一项手脑并用而艰苦细致的劳动，没有一丝不苟的精神和锲而不舍的努力，要想把字写好是不可能的。郭沫若先生说得好：“总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独行专断，是容易误事的，练习写字可以逐渐免除这些毛病。”同时，习字时如果方法正确，心平气和，举止舒展，可以调节心率，有益身心健康。

第四，学习书法能够受到爱国主义教育，增强民族自信心和自豪感。书法为我国特有的传统艺术，数千年来远播五洲，饮誉寰宇，在中国和世界文化史上具有崇高的地位。中国书法自晋、唐传入日本后，又逐渐传入东南亚诸国以及世界其他国家，一直被这些国家的人民珍爱。帝国主义入侵我国时，把我们先人的遗墨当作珍宝加以掠夺；今天许多国家的人们不惜重金购买我国的书法珍品，这足以说明我国书法艺术的价值。自两汉以来，历代文人骚客莫不视若珍宝，竭力研习，使书法的内涵不断地得到丰富。这正是—种潜在的、深蕴在人民群众之中的文化素质，显示了一种历史的传统以及民族凝聚力的无形力量，是民族精神的一种体现。所以，学习书法对于继承传统、弘扬国粹，增强民族自信心和自豪感，都具有十分重要的意义。

二、怎样学好书法

书法的实践性很强，既需要理论的指导，但又不能停留在理论认识上。总结前人的成功经验，借鉴他人的得失教训，可以归纳出以下行之有效的学习方法。

第一，严格正字。所谓正字，就是使汉字形体标准化、使用规范化。把汉字写得规

范、正确、清楚，是书法最起码的要求。书法的实用性要求人们在汉字的书写上，不能有主观随意性，必须严格地遵守社会的约定俗成，否则就不能达到思想交流的准确、明晰。

第二，循序渐进。学习书法，应该从楷书入手。楷书是社会上通行的主要书体，实用价值大。楷书笔画工整，结构匀称，章法整齐，适宜初学。前人把楷书、行书、草书比作“立”、“走”、“跑”。只有立得稳，才能走得开，跑得快。楷书是书法的基础，学好楷书后方能学习其他书体。学习书法，应先练大字，后练小字；先学用笔，练好点画的基本功。从运笔的过程分析，任何一种笔画都有起笔、行笔和收笔三个阶段，而各个阶段又有不同的方法和不同的变化。如果一开始就写太小的字，才起即收，笔法中的各种细微之处不能充分表现、发挥，容易一笔带过，基本的工夫就练不出来。一旦用这种练字的笔画放大，会产生局促之感。因此，许多书法家和书法理论提倡先练两寸见方的大字，是很有道理的。因为这样的大字笔画可曲尽运笔变化，练好之后，往大写或往小写，无一不适。

第三，方法科学。前人学习书法都把“勤学苦练”作为最佳途径。如此，使初学者一接触书法就感到一种极大的压力，致使不少人徘徊在书法大门之外。我们如果更新一下观念，解放一点思想，努力钻研，不断开拓进取，就能创造一些使初学者快速上路的科学方法，从而极大地提高大家的学习兴趣，使之尽快步入书法艺术的殿堂。如本书中“临帖五步曲”、“回宫米字格结字法”、“间架结构精要”和“技法规律口诀化”等学习方法，都能帮助初学者有足够的信心尽快学好书法。

第四，少食常餐。学习书法不提倡过分“苦练”，但不练或极少练也是不行的。练字要经常，最好定时定量，时不过长，量不过分。有条件者每天练10-20分钟即可，每次练3-5个“生字”即行，视年龄大小和工作之余时间而定。特别是小孩练字，不要让他（她）一次练苦而产生厌倦。关键是要坚持不懈，讲质量求效果，坚持一两年乃至三五年定能写出一手好字。

【思考与练习】

1. 在电脑普及的今天，我们学习书法还有哪些意义？
2. 学习书法的顺序是怎样的？
3. 怎样学好书法？请写出一份切实可行的练字计划。

目 录

前 言	(1)
绪 论	(1)
第一章 汉字的构造及形体演变	(1)
第一节 汉字的构造	(1)
第二节 汉字的形体演变	(3)
第二章 毛笔书法的工具与材料	(7)
第一节 毛笔	(7)
第二节 墨	(8)
第三节 纸	(8)
第四节 砚	(9)
第五节 其他辅助工具	(9)
第三章 写毛笔字的姿势与执笔方法	(11)
第一节 写毛笔字的姿势	(11)
第二节 执笔方法	(12)
第三节 运笔方法	(13)
第四章 临摹技法	(16)
第一节 选帖	(16)
第二节 读帖	(16)
第三节 临摹	(17)
第四节 校对	(18)
第五节 临摹四忌	(18)
第六节 临摹五步曲	(19)
第五章 毛笔楷书	(21)
第一节 欧、颜、柳三大书家简介	(21)
第二节 “永”字八法	(24)
第三节 毛笔楷书基本笔画	(25)
第四节 毛笔楷书偏旁部首	(68)
第五节 毛笔楷书间架结构	(97)
第六章 毛笔行书	(122)
第一节 行书简介	(122)

第二节	行书特征	(122)
第三节	王羲之《兰亭序》写法简析	(123)
第七章	硬笔书法	(141)
第一节	书写姿势和临摹字帖	(141)
第二节	钢笔楷书	(142)
第三节	钢笔行书	(149)
第四节	硬笔书法临习五步曲	(156)
第五节	钢笔书法作品赏析	(157)
第八章	粉笔书法	(160)
第一节	书写姿势	(160)
第二节	笔法要领	(161)
第三节	板书原则	(162)
第四节	粉笔字作品赏析	(167)
第九章	书法创作	(172)
第一节	款式章法	(172)
第二节	传统型书法作品	(174)
第三节	书法创作	(180)
第四节	现代实用书写形式	(182)
第五节	现代书法艺术简述	(185)
第十章	书法欣赏	(188)
第一节	书法欣赏的作用	(188)
第二节	书法欣赏的一般规律	(188)
第三节	书法欣赏的方法	(190)
第十一章	墨法	(193)
第十二章	碑帖简介	(195)
第一节	楷书	(195)
第二节	行书	(200)
第三节	隶书	(201)
	参考书目	(203)





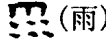
第一章 汉字的构造及形体演变

汉字是汉族人民在长期劳动实践中创造出来的表意文字，是记录汉语的符号系统。汉字与拼音文字不同，它是音、形、义的统一体。汉字源远流长，蕃衍变化无穷。其创造方法，最初主要是摹拟天地、日月、水火、草木、兽蹄、鸟迹以及人物和鸟兽形态等自然界的各种形象，也就是所谓“近取诸身，远取诸物”。鲁迅在谈到汉字的起源和特点时曾说：“中国文字的基础是‘象形’”，“写字就是画画”。就我们今天所能看到的，从纹样符号到甲骨文，经篆而隶，以至章草、楷书、行书、今草，尽管书体各不相同，但追本溯源，都是由简单的图画演变发展而来的。因此，学习写字，必须懂得汉字的特点，了解汉字的构造方法，熟悉书体的发展变化，恰如绘画对自然界形体要有具体深入的认识一样。






第一节 汉字的构造

汉字的构造方法，有所谓“六书”的说法。东汉许慎在《说文解字》中提到的“六书”是象形、指事、会意、形声、假借和转注。象形、指事是独体的文；会意、形声是合体的字，以此四者为创造文字的基本方法，是文字之体，谓之“四体”。转注、假借二者为济前四者之穷，是文字二用，谓之“二用”。现就四体分别说明于下：





1. 象形 许慎说：“象形者，画成其物，随体诘屈。”这就是说，象形方法造字是摹仿客观实物外形上的一些特征，依它的样子而屈折。也就是说，象形字近似于图画，它用线条画出物体的形象，使人一看就知道是什么。所象的形，约可分为六类：






(一)象天地之形： (日)、 (月)、 (火)、 (水)、 (雨)。



(二)象城廓宫室之形： (亭)、 (宫)、 (门)、 (户)。

(三)象人体形： (人)、 (口)、 (手)、 (目)、 (耳)。

(四)象器物之形： (车)、 (矢)、 (豆)、 (皿)。

(五)象草木之形： (草)、 (木)、 (禾)、 (竹)。

(六)象鸟兽之形： (龙)、 (凤)、 (犬)、 (马)、 (牛)。

2. 指事 象形字是图形，指事字是作标识，也就是用符号表示事物。因为具体的东西有形可象，而抽象的事物必须构思意象，一般是用一两个抽象符号，或者用一个象形符号加上一个抽象符号来表示一个新的字义，这就是指事。如： (上)、 (下)、

本 (本)、**末** (末)、**亦** (亦)、**刃** (刃)。“上”是表示有物在某物的上面，“下”是表示有东西在某物的下面。这是由两个抽象符号组成的字。“本”、“末”、“亦”“刃”等字，都是在象形的基础上加上指示性符号构成。

3. **会意** 会意是会合两个或两个以上的象形符号，拼合起来表示一个新字的造字方法。如：**从** (从)、**友** (友)、**采** (采)、**苗** (苗)、**牧** (牧)、**名** (名)、**北** (北)、

步 (步)。两人相跟，即为“从”字；两又相交即为“友”字，亦即为二人彼此携手，表示“朋友”的意思；“采”字上面是“爪”，下面是“木”，表示手在树上采摘；“苗”字上边是“草”，下边是“田”，表示从田土里生长出来的植物；手持木棒赶牛是“牧”字；“名”字是“口”上加“夕”，“夕”是天黑时分，即谓冥，冥不相见，须口称己名以告对方，故其本义是自命的意思；“北”字是两个“人”背靠背，本义为不合；“步”字是“止” (足)和反向“止”组成，表示步行的样子。

会意字一般都是合体字，以象形为基础，造字的范围比象形字要宽一些。用象形、指事、会意这三种方法造出来的字，都是纯表意义的字。

4. **形声** 形声字是由两部分构成，一部分主义，一部分主声。它是用两个现成的符号，一个表示意义(形旁)，一个表示声音(声旁)，结合起来表示一个新字。汉字大部分是形声字，主要类型有六种：

(一)左形右声：**江** (江)、**河** (河)、**情** (情)、**松** (松)。

(二)左声右形：**鸠** (鸠)、**鸪** (鸪)、**功** (功)、**劬** (劬)。

(三)上形下声：**季** (花)、**字** (字)、**草** (草)、**霜** (霜)。

(四)上声下形：**想** (想)、**盒** (盒)、**裘** (裘)、**盲** (盲)。

(五)外声内形：**闻** (闻)、**闷** (闷)、**辨** (辨)、**问** (问)。

(六)外形内声：**厦** (厦)、**固** (固)、**围** (围)、**阁** (阁)。

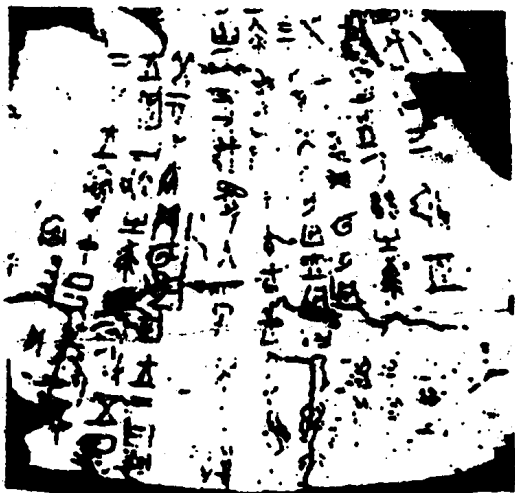
【思考与练习】

汉字的构造方法主要有哪几种？各举数例。

第二节 汉字的形体演变

学习汉字形体的演变过程，实际也是了解我国书法发展的历史。学习书法史，不仅有助于我们开阔眼界，提高鉴赏能力，增强书法修养，而且还能使我们增加对祖国文明的了解。

汉字从产生以来，不断地演变和简化，出现过甲骨文、金文、大篆、小篆、隶书、楷书、草书和行书等八种各具特点的形体。广义的篆书包括甲骨文、金文、大篆和小篆，因此，汉字形体又可分为五大类。



商·甲骨文

“钟鼎文”或“铜器铭文”。金文的笔画比甲骨文简易而丰满粗壮，屈曲圆转，字的大小也比较匀称，结构渐趋方正，但仍不够定型，这说明它是由甲骨文发展而来的。(如图)



大篆(石鼓文)

1. 甲骨文 这是通行于殷商的文字。因为它刻在龟甲和兽骨上，所以称为甲骨文，也称卜辞、殷契和殷墟文字。因为书写的工具是刀，材料是龟甲和兽骨，所以笔法上方笔居多，圆笔较少，线条纤细而且字形也不统一，繁简悬殊，异体字很多，字的形体结构也不够定型。虽然它象形、会意的“图画性”还比较强，但从整体上看，它已经是相当成熟的文字了。(如图)

2. 金文 金文始于殷商而通行于西周，它是铜器铭文的通称，是刻铸在铜器上的文字，所以又叫“钟鼎



金文

3. 大篆 大篆相对小篆而言。广义的大篆包括小篆以前的甲骨文、金文、籀文和六国文字在内。这里只指通行于春秋战国时代秦国的一种字体，也称之为“籀文”。大篆是在金文基础上演变来的，笔画比金文更均匀，结构比金文更工整。(如图)

4. 小篆 小篆是由大篆发展来的。秦始皇统

一六国后，文字仍有区域性的差别，在丞相李斯的建议下，秦始皇下令废除异体字，并令李斯、赵高、胡毋敬对先秦大篆进行删改简省，整理而成小篆，这就是历史上有名的“书同文”。小篆虽正式通行的时间不长，但两千年来的印章一直用小篆镌刻。(如图)



小篆 清·邓石如篆书

5. 隶书 隶书在历史上又称佐书、史书，它是

由小篆减省而成的一种应急字体。

据说由

程邈创始、搜集、整理。始于秦朝。因为多为徒隶所用，所以叫做“隶书”。秦代篆隶并用，小篆是规范的正本，隶书是不合标准的俗体。

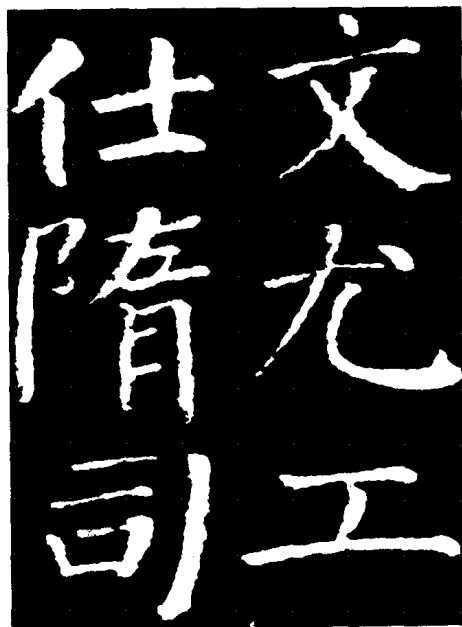


隶书 汉·《曹全碑》

由篆书发展到汉隶，是汉字形体发展的一次大变革。可以说隶书是古今汉字的分水岭，隶书之前的汉字具有明显的图画性质。从隶书开始，汉字逐渐突出线条的符号性质。隶书的特点是字形点画化，笔画变曲为直，变圆为方，讲究波磔，大大简化了笔画，使字体

结构工整明晰，给人以疏朗灵便之感，它和现代汉字很接近。(如图)

6. 楷书 楷书也称“真书”、“正书”。“楷”是可作模范、榜样的意思。它产生于汉末，盛行于魏晋南北朝，是隶书的直接继承者。楷书吸收隶书结构匀称明晰的优点，把隶书笔画的波磔改为平直，把形体的扁平改为方正，书写时比隶书更方便。楷书的出现，方块汉字就定型了。它一直沿用到今天，成为通用时间最长的标准字体。(如图)



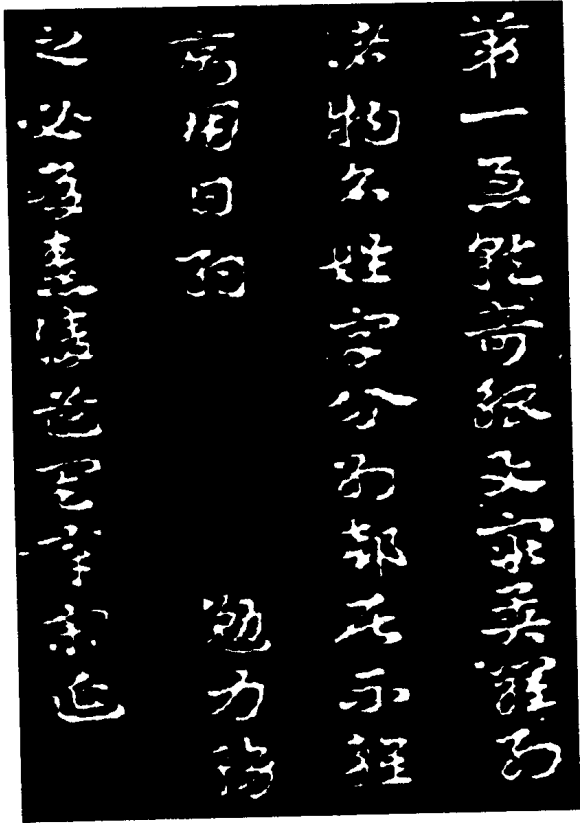
楷书 唐·颜真卿《颜勤礼碑》

7. 草书 草书原指比正式字体写得潦草一些的字体。篆、隶、楷通行时都有相应的草体。东汉以后，才有“草书”字体的名称。一般说，“草书”是指“章草”、“今草”、和“狂草”而言。

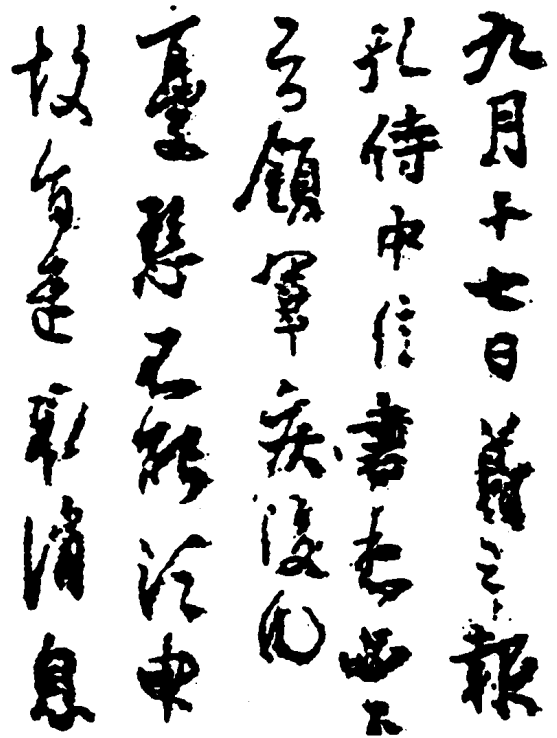
“章草”是隶书的草写体，流行于东汉章帝时期。笔画带草意，有连笔，仍保留隶书的“波磔”。字字独立，不相连属，布局也较匀称。书写比隶书

简便迅速得多。(如图)

“今草”是从章草演变而来。这种草书，体势连绵，一笔到底，一气呵成。虽偶有不连，而血脉不断，字字顾盼呼应，贯通一气。书写方便，但难以辨认。(如图)

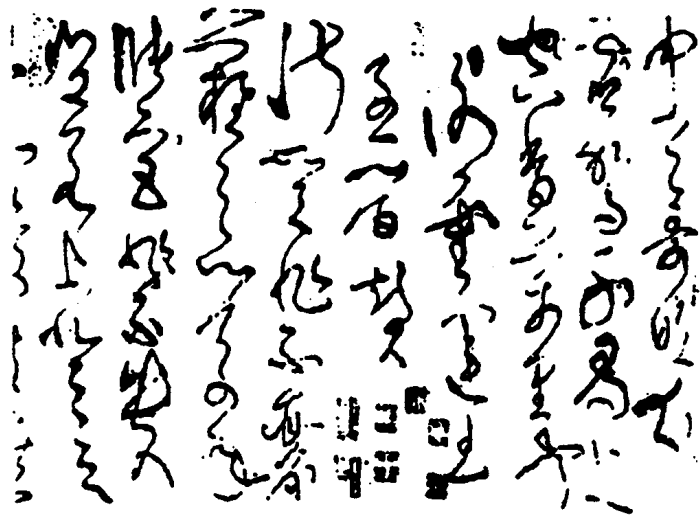


章草 汉·史游《急就章》



今草 晋·王羲之《孔侍中帖》

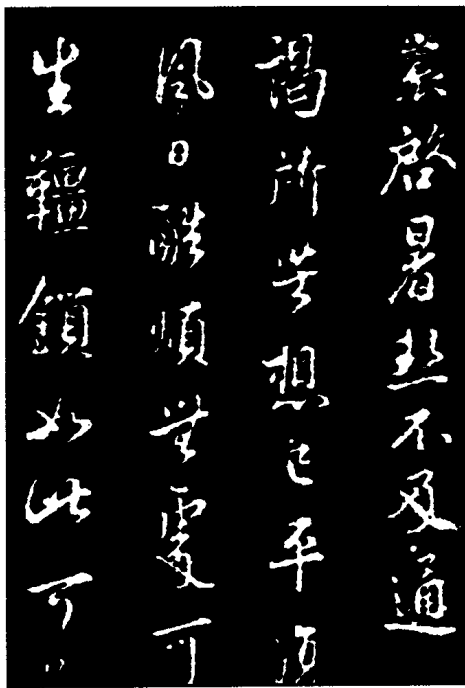
“狂草”不在乎一笔一字的工拙，而着力力求通篇气势的畅达雄放，落笔连绵回绕，离合聚散，大起大落，变化无穷。这种字体难辨认，很少有实用意义，但在书法意义上有独特的风格。(如图)



狂草 唐·张旭《古诗四帖》

8. 行书 行书是伴随楷书的流行而产生的一种书体，它介于楷书和草书之间。写得稍微规矩一些，接近楷书的叫做“行楷”；写得放纵一些，接近草书的叫做“行草”。它虽然笔画连绵，但字字独立，易于辨认，是实用性和艺术性结合得最好的书体，所以直到今天，还是应用最广泛的字体。(如图)

综上所述，汉字八种形体的演变，都是沿着简化字形、逐渐规范的道路前进的。因此，目前使用国家通行的规范字，正是显示了汉字书体发展的简化规律，我们何乐而不为之。



行书 宋·蔡襄书

【思考与练习】

简述汉字演变的基本过程，试谈目前使用国家通行的规范字的现实意义。

第二章 毛笔书法的工具与材料

书法能成为一种高雅的艺术，是与其书写工具和材料的特殊表现能力分不开的。“工欲善其事，必先利其器。”笔、墨、纸、砚是书法艺术的主要工具，俗称“文房四宝”。了解如何选择、使用和保管“文房四宝”，是学习书法首先要解决的一个重要问题。

第一节 毛 笔

没有毛笔，就没有中国书法。毛笔最重要的部分是笔头。笔头的用料和式样，都直接关系到书写的效果。毛笔一般都是用兽毛制成。它的分类，主要依据毛笔的材料、笔型大小、笔锋长短来划分。

根据毛笔的材料可分为：硬毫、软毫、兼毫三大类。

硬毫笔，刚性、弹性较强，由各种带硬性的纯毫制成。由黄鼠狼尾巴上的毛制成的笔，称“狼毫”；由野兔毛制成的笔，称“紫毫”；由鼠须制成的笔，称“鼠须”；由猪鬃制成的笔，称“宋笔”。硬毫笔的特点是渗墨流畅，笔锋劲强，有锋芒。适宜于写小楷字和行草书。

软毫笔，柔软，但弹性较差，由各种带软性的纯毫制成。最常见的是羊毫，由羊毛制成。也有用鸡毛和胎发等制成的软毫笔。其特点是容易摄墨，比较适宜于写楷、篆、隶书。宋以后，书家多用软毫，清代更盛。

兼毫笔，有硬性兼毫、软性兼毫和中性兼毫。一般中性兼毫较多。中性兼毫刚柔相济，它是用两种以上的动物毛掺合制成。通常多为狼毫与羊毫、紫毫与羊毫的兼毫。一般来说，根据搭配的比例不同，有所谓：“七紫三羊”、“五紫五羊”、“三紫七羊”等。中性兼毫的特点是刚柔适中，贮墨适度，宜于初学者使用，它主要适于书写中小楷。

根据笔型的大小可分为：楂笔、斗笔、联笔、屏笔、大楷、中楷、小楷、圭笔等等。选笔大小的基本原则是：宁可大笔写小字，不可小笔写大字。因为小笔写大字，必然会压得很重，使用笔根书写。这样一则导致笔毫失去弹性，二则损坏宣纸柔软的质地。而用大笔写小字，含墨量多，容易使笔画饱满圆润，而且大多用笔尖，利于锻炼腕力。

根据笔锋的长短可分为：长锋、短锋、中锋三类。长锋笔贮墨多，提按幅度大，书写时容易获得贯通的效果，多用来作草书。但初学者往往难以控制。短锋笔锋腰刚挺，弹性较大，但贮墨较少，多用来作楷隶。中锋笔介于长短锋之间，性能适中，较适宜于初学者使用。

一支好的毛笔，应具有“尖、齐、圆、健”四德。“尖”是指笔头尖锐而具锋芒。“齐”是指笔头铺开时，顶部平齐如刷，无参差不齐之状。“圆”是指笔头浑圆饱满，以利贮墨。“健”是指笔毫劲挺有弹性，笔毫铺开、弯曲、转折后，容易收拢，且能恢复原状。除此之外，还应注意笔杆要圆而直，笔杆与笔头粘接要牢固。

选好笔后，如何使用和保护毛笔，往往被书法初学者所忽视。其实，科学地使用和