

SHUFA SHIWUJIANG

● 江 鸟 编

● 上海三联书店

书法十五讲

JIANGNIAO·BIAN

SHANGHAI SANLIAN SHUDIAN

正随感
德效靈
音赫赫
述景福

书法十五讲

沈鸿根 编著

上海三联书店

特约编辑 周志高

封面设计 范峤青

书 法 十 五 讲

沈鸿根 编著

生活·读书·新知

三联书店上海分店出版

上海绍兴路5号

新华书店上海发行所发行

上海市印刷七厂一分厂印刷

1991年6月第1版

1991年6月第1次印刷

开本:850×1168 1/32

印张:7.25 插页:2 字数:170000

ISBN7-5426-0471-5/G·71

定价:4.50元

前 言

书法是我国传统艺术,至今已有 3000 多年的历史。它以汉字为表现对象,通过线条的变化组合,来展示虚灵的空间,造就深远的意境,表达微妙的感情;加上点画生动,节奏明快,造型优美,无声而有音乐般的旋律,无色而有绘画般的灿烂,成为既有实用功能,更有观赏价值的令人赏心悦目的一种独特的艺术。它如同中国的绘画、园林,清雅、空灵、美妙,富于东方情调。它能以纯净的笔墨情趣去抚慰在快节奏生活中的人们的紧张心理。唯其如此,它有一种特殊的艺术魅力,不仅获得东方人的喜爱,连西方艺术家都十分欣赏。它们称中国的书法是最美最妙的“抽象画”,华裔抽象画家赵无极说:“现代的抽象艺术,其实是走进中国的古典精神,不是么?中国的书法便是一种真正的抽象”;而画坛巨人毕加索则明白表示:“如果我是一个中国人,那么我一定不是个画家,而是一个书法家,我要用笔来书写我的感情。”

随着我国文化事业的发展,对外艺术交流活动的频繁,学习和欣赏书法艺术的人越来越多。这些人中固然有不少是中国人,但也有相当一部分外国朋友和海外侨胞。为了帮助人们学习和欣赏书法艺术,同时也为了继承和发扬我国传统的书法艺术,我受上海三联书店总经理林耀琛先生之托,并在他的勉励下,编写了这本《书法十五讲》。

《书法十五讲》,共分十五个章节,内容有“文房五宝”、“用笔技

法”、“字体写法”、“结构法则”、“碑帖介绍”、“章法安排”、“书法欣赏”等，但主要内容则是学习、创作、欣赏三个方面。由于它是一本书法入门书，所以重点放在书法学习上。书法学习有个过程：“初学分布，但求平正，既知平正，务追险绝”，而“书法备于正书（楷书），溢而为行草”，强调“良匠示人以规矩”，讲究“取法乎上”。为此，本书内容按照楷、行、隶、草、篆五种字体的顺序，分别以著名碑帖为例，通过分析笔法和解剖结构，具体地介绍该书体的艺术特点，书写技法，以及临习方法；同时，还适当指出初学者易犯的错误和注意事项。拿楷书这一章来说吧，就分“楷书常识”、“欧阳询《九成宫》写法”、“颜真卿《勤礼碑》写法”、“楷书常见错误写法举例”等四节；而在“欧阳询《九成宫》写法”这一节中，又从《九成宫》的艺术特点、点画写法、结构要领等方面进行讲授，另外还配以各种图例来说明。全书力求内容丰富多采，行文深入浅出，全面系统而又简明突出，目的是有利于读者入门，更好地学习和掌握书法艺术。

鉴于硬笔书法实用价值大，有时代气息，爱好的人们多，故特辟一章放在最后专门予以介绍。毛笔大都直写，钢笔基本横写，钢笔字怎样横写，才写得又好又快呢？这是人们关心的问题。为此，又详细地阐述了钢笔书法横写的笔势体态与取势贯气的问题。

硬笔书法同毛笔书法虽然是不同性质的艺术，但都是汉字书写艺术，讲究用笔的方法和结体的规则，因此它们之间又有许多共同的地方，学好毛笔书法有利于学好硬笔书法，同样，学好硬笔书法对学好毛笔书法也有益处，故两者不可偏废，不妨兼而学之。

学习书法艺术，最好的方法就是理论结合实践，用理论来指导实践，再用实践来提高理论。这就要求读者首先要认真读书，再根据书中的指导去反复临习，心手并用，这样才能容易领会，容易接受，容易掌握。这正如学绘画，光读些理论书不行，还得练笔，从不断的临摹写生中学会绘画一样。

目 录

前 言

第 一 讲 文房五宝 1

- 一 笔 1
- 二 墨 3
- 三 纸 4
- 四 砚 5
- 五 印 泥 6

第 二 讲 写字姿势与执笔方法 8

- 一 写字姿势 8
- 二 执笔方法 9

第 三 讲 运腕与用笔 13

- 一 运 腕 13
- 二 用 笔 15

第 四 讲 学书五部曲 20

第 五 讲 楷书写法 24

- 一 楷书常识 24
- 二 欧阳询《九成宫》写法 25
- 三 颜真卿《勤礼碑》写法 47
- 四 楷书常见错误写法举例 51

第 六 讲 行书写法 56

- 一 行书简介 56
- 二 行书特征 57
- 三 怎样学习王羲之的《圣教序》 63
- 四 米芾《蜀素帖》写法 73
- 五 行书错误写法举例 79

第 七 讲 隶书写法 82

- 一 隶书简述 82
- 二 《曹全碑》写法 83
- 三 《张迁碑》写法 91
- 四 隶书错误写法举例 96
- 五 隶书特殊写法举例 98
- 六 隶书上点上横的区别写法 99

第 八 讲 草书写法 101

- 一 草书漫话 101
- 二 《十七帖》写法 103
- 三 《草诀歌》摘要解释 112
- 四 草书偏旁部首通借举例 118

第 九 讲 篆书写法 121

- 一 篆书介绍 121
- 二 《说文部目》写法 123
- 三 疑难篆字介绍 134
- 四 篆书错误写法举例 134

第 十 讲 幅式与格式 137

- 一 幅 式 137
- 二 格 式 139
- 三 章 法 141
- 附《谈谈落款内容》 145

第十一讲 两大派别 150

- 一 古典派和现代派 150
- 二 现代派的构图方法 154

第十二讲 书法创作…………… 159

- 一 环境与心境…………… 159
- 二 内容与形式…………… 161
- 三 构思与草稿…………… 162
- 四 注意事项…………… 164

第十三讲 怎样欣赏书法…………… 167

- 一 书法“四美”…………… 167
- 二 最为端雅饶古意
——褚遂良《孟法师碑》欣赏…………… 171
- 三 精劲典雅《张黑女》…………… 173
- 四 翰逸神飞《十三行》…………… 176
- 五 《土母帖》的艺术特色…………… 178
- 六 骨肉均适《乙瑛碑》…………… 179
- 七 论书兼美 古今独步
——孙过庭《书谱》赏析…………… 181
- 八 雄浑流转《石鼓文》…………… 183

第十四讲 硬笔书法…………… 186

- 一 钢笔介绍…………… 186
- 二 执笔方法…………… 187
- 三 使用常识…………… 187
- 四 艺术特色…………… 188

五	临摹方法	189
六	书写格式	190
七	横写贯气	191

第十五讲 碑帖介绍 193

一	楷 书	193
二	行 书	200
三	隶 书	209
四	草 书	212
五	篆 书	215

后 记 222

第一讲 文房五宝

书法能成为一种高雅的艺术，固然同精湛的艺术造诣、独特的个人风格、奇妙的汉字结构有关，但也离不开有关的书写工具。如果离开了传统的笔、墨、纸、砚的话，那么书法将失去了它那美妙的韵致、意味的形式、诱人的魅力，书法自然不能成为一种艺术。

“工欲善其事，必先利其器”，既然书法的书写工具是那么重要，那么有必要首先予以介绍。通常笔、墨、纸、砚雅称为“文房四宝”，但作为完整的书法作品来说，还要署款和钤印。署款和钤印，不仅郑重其事告诉别人，这件书法作品是谁创作的，有“文责自负”的意思，而且还有丰富内容、平衡构图、美化画面的作用。所以仅介绍笔、墨、纸、砚显然不够，有必要再介绍一下篆刻和印泥，但鉴于篆刻是另一种专门艺术，可请篆刻家代劳，所以这里从略，只介绍一下印泥。笔、墨、纸、砚加上印泥共五样，姑且称之为“文房五宝”。

一 笔

书法的用笔，都是由兽毛制成的毛笔。毛笔从性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。

硬毫和软毫只用一种兽毛制作，兼毫是用两种兽毛制作的。

硬毫笔，刚性、弹性较强。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”。

软毫笔，柔软，但弹性较差。最常见的是羊毫，由羊毛制成。羊毫名笔有“玉兰蕊”、“兰亭散卓”、“玉笋”、“白鹅”、“鸿云”、“鹤脚”、“大鹤顶”等。

还有一种软毫笔，是由鸡毛制成的，称“鸡毫”。由于毛太软，力不易送到，问津者甚少。

兼毫笔，刚柔与弹性介于硬毫与软毫之间，软硬兼使，为书家所乐用。常见的是由山羊毛与山兔毛制成的笔，称“紫羊毫”，如“七紫三羊”、“五紫五羊”等。也由山羊毛与黄鼠狼毛制成的笔，称“羊狼毫”，小笔如“白云”，大笔如“壮志凌云”等。此外还由山兔毛与黄鼠狼毛制成的笔，称“紫狼毫”，如“乌龙水”、“七紫三狼”等。

毛笔有大小，笔锋有长短。一般来说，写大字用大笔，写小字用小笔。写屏条与对联，可用屏笔或联笔。写招牌、匾额，可用提笔。写特大的字，可用楂笔。写特小的字，可用圭笔。所写的字欲棱角分明，宜用硬毫。所写的字欲骨肉圆润，宜用软毫。写粗狂浑厚的大字，宜用软毫大笔。写精整工细的小字，宜用硬毫小楷。写挺劲的字，宜用短锋。写流畅的行草，宜用长锋。

一支好的毛笔，应具有“尖、齐、圆、健”四个优点。

尖，就是笔毫聚拢起来锋颖尖锐，犹如毛锥。

齐，就是笔头润开后，用手把锋颖捏扁，顶端的毛修剪整齐，无参差错落现象。

圆，就是笔头周身饱满圆润，绝无凹凸之处。

健，就是笔锋劲健有弹性，笔毛铺开易收拢，弯曲时能复原。

一枝新笔，应先用冷水或温水全部浸开，洗净胶质再使用。书写前要先在清水中润湿一下，再用吸水纸吸去毫中余水，然后舔墨。用半把笔毫洗净，理顺锋芒，再笔尖朝下悬挂起来。至于天天写字用的小笔，可套在铜笔套里，省得天天清洗。

二 墨

书法用墨，不外油烟墨和松烟墨两类。

油烟墨是用桐油等烧烟，再加入胶料、麝香、冰片等制成。油烟墨质地优良、坚实细腻、色泽黑亮。松烟墨则用松树枝烧烟，再配以胶料、香料而成。其色黑但缺少光泽，胶质较轻，入水易化。

好墨具有“质细、胶轻、色黑、声清、味香”等5个特点。

质细，是指墨中无杂质，气泡小、少或无气泡，结构紧密，颗粒细洁。

胶轻，是指墨中配入的胶质少，磨成的墨汁不粘笔不涩纸。

色黑，是指黑得有光泽、有神采，以黑中泛有紫光为最好，纯黑次之，泛青光又次之，泛白光最差。

声清，是指研磨或敲击时声音清细似罄，并非粗浊如沙。

味香，是指墨本身或研磨出来的墨汁有一股清幽的墨香。

用墨时须注意以下几点：

1. 磨墨用没有杂质的清水，以雨水为佳；自来水也可用，如用井水或河水，先要澄清；茶汁绝对不能用，因为要败墨。

2. 磨墨要重按慢磨，均匀用力，墨身须垂直，顺时针方向磨。

3. 注水宜少，随研随添，以浓度适可而止；楷书可稍浓些，行草书不妨略淡些。

4. 写字要用新研的墨汁，隔日的宿墨胶重不宜用。

5. 墨磨好后随即揩干，不能任它泡在水里，以免酥软；也不要曝晒，以免干裂。揩干的墨应放在盒内或用纸包好，保持清洁。

6. 新制的墨，胶质较重，应存放一段时间后再用。

为了方便，初学者可使用现成的瓶装墨汁。较高级的墨汁有“中华墨汁”、“一得阁墨汁”、“曹素功墨汁”等，都可用来练字。使用瓶装墨汁，先要轻轻摇动一下再倒出来使用，用多少倒多少。如浓

不妨注点清水；如淡可用墨磨研一下。多余的墨汁，最好不要倒回瓶内，防止污染瓶内的墨汁。

三 纸

书法用纸都是中国纸，常用的有宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等。性质柔软细洁。

宣纸，原产于安徽宣城、泾县。它的主要原料是檀树皮，纤维长、拉力强、吸水性能好；质地洁白、坚韧，有“纸中之王”之称。

宣纸可分为生宣、熟宣和半生半熟宣三种。生宣吸水性强，便于与笔墨相发，最适于书法，其中尤其是行草书。生宣又有夹宣、净皮、单宣等。生宣经过上明矾、骨胶、涂色、洒金、涂腊等处理，便成为熟宣，如“蝉翼笺”、“云母笺”、“冷金笺”等便是。熟宣吸水性弱，一般多为工笔画所用，也宜于蝇头小楷。半生半熟宣的性能介于中性，适合于国画上的兼工带写的小写意，也可应用于用笔速度较慢、结体较工的书体。“玉版笺”、“书画笺”以及朝鲜的“高丽纸”都为半生半熟宣。

宣纸能表达书法的妙味，艺术效果极好，但价钱较为昂贵，所以基本用于创作。

皮纸产于云南、贵州、江苏、浙江等地。原料大都为桑树皮、楮树皮、三桠皮及笋壳等。质柔而韧，能经久不霉。质地紧密坚实者，宜书宜画，有非宣纸所能表现之韵味。

毛边纸、元书纸价格低廉，一般都作为初学书法的练习纸。

毛边纸以福建将乐及江西泰和等处所产为佳。其纸全用竹料制成，质地细嫩，略似蛋黄色，纸面平滑，著墨即显，颇便书写。

元书纸以浙江富阳、萧山等处所产为佳。原料用石竹、稻草，色黄，纤维结构较毛边纸为松，质地亦不及毛边纸细腻平滑。

此外，毛太纸、连史纸等也可用来练习书法，只是质地松而粗，

韧性也比较差。

如果毛边纸、元书纸一时买不到，可用废旧报纸来代替练字。当然这是应急办法，但用废旧报纸练习大字，效果还是不错的，因为旧报纸毕竟有点吸水性，表面糙而不滑。

四 砚

砚，又叫砚台、砚池、砚田或者墨海，是磨墨不可缺少的工具。

根据制砚的原材料来分类，有石砚、陶砚、瓦砚、砖砚、玉砚、橡皮砚等，其中以石砚最为实用。石砚中最著名的有“端砚”和“歙砚”两种。

端砚产在端州（今广东肇庆），故名。其中石质最好为水岩老坑，石终年浸于冷水中，质地温润如玉。《端溪砚史》称它“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”。它的优点一是不损笔毫，二是容易发墨。

端砚除了质地细腻坚致外，还有各种美丽的纹理，名品有鱼脑冻、蕉叶白、青花、火捺、冰纹、石眼等。这些名品，经过巧匠的艺术加工，刻上山水、人物、鸟兽、花卉等图饰，身价百倍，成了人们收藏玩赏的工艺美术品。

歙砚产于歙州（今江西婺源），故名。其石呈青灰色，质地较端石为嫩，发墨也逊于端石，且水易干。其名品有龙尾、罗纹、金星等，经过巧匠因地制宜的艺术加工，也成了人们喜爱的工艺珍品。

另外，山东出产的鲁砚，也是石砚中的佼佼者，赵朴初在咏《鲁砚》一诗中，形容它“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”。

凡是上等的石砚，它们都有一个共同的特点：石质坚润细腻，但腻而不滑，坚而不燥，贮水不涸，历寒不冰。不滑则发墨快，并且磨出的墨汁细匀无渣；不燥则蘸墨润，墨在砚中随笔旋转而不损

毫，不涸则墨汁不深入石质中去，能保持墨汁鲜润；不冰则墨汁不会结块，不易变质。

作为初学来说，不一定要用名贵之砚，只要石质不是太滑或过于粗糙的普通歙砚，都可以使用。砚有方形、长形、圆形等形状，应以贮墨多的圆形砚台为好。

使用砚台前，应先用清水洗去浮灰；砚台使用后，要洗去余墨和墨渣。磨墨时，不可用含有杂质的墨来磨，以免损坏砚台。砚台用毕要加盖，如能放在砚盒里则更好。

如用瓶装墨汁练字，那就不需要砚台，只要一只白瓷碗盖就行了，既便于墨汁倒入，又利于清水洗涤。

五 印 泥

一件完整的书法作品，少不了要钤印，红艳艳的印记，钤在黑字白纸上，不仅平衡了构图，而且还美化了画面。而这红艳艳的色彩，就是来自印泥。

印泥主要由艾绒、蓖麻油、朱砂和香料等调制而成的。好的印泥，质地细腻而厚重，色泽鲜艳而深沉，不走油、不化水、不带绒、不变色，为书法艺术起到了烘云托月的作用。其中最负盛名的有西泠印社的珍品朱砂印泥和福建漳州的贡品八宝印泥。

印泥的使用方法：

1. 贮藏宜用磁性瓷缸或晶玉性缸，紫砂煨磁缸不能用，因其能吸取油份，易使印泥干燥。铜锡器以及犀象牙角和石制者，易使印泥败色与变质，也都不适宜使用。

2. 因砂体易下沉，油性浮上，故须常用骨签翻调使之匀和。

3. 图章蘸印泥时，手势宜轻，印面粘遍粘匀印泥后，再钤盖于纸上。

4. 钤印应持正用力按下，然后四边稍摇动一下，务使印面的

每一处都入纸。

5. 纸下宜以 0.3 厘米左右厚的橡胶板或质地较硬的薄书一本,使印泥能服贴地钤在纸面上。

6. 图章宜随用随揩拭,以免积垢影响色泽和印面。

7. 冬天天冷印泥发硬不易下色,可用口呵气使印泥变软易于上色。

8. 揭印,应左手按纸、右手拿印从印下方轻轻地倾斜揭起,免得印泥弄污纸面或揭坏纸张。

9. 印泥用过后续即将缸盖盖好,放入木盒或锦盒内,防尘埃进入。