

新 生 活 书 系

● 学习书法的艺术

● 王新华 编著

中国物资出版社

新生活书系

学习书法的艺术

王新华 编著

中国物资出版社

目 录

导读	1
什么是书法艺术？学习书法的目的是什么？	1
用具篇	3
学习书法应准备好哪些用具？	3
通常用的毛笔有哪几种？	4
初学书法选用什么样的毛笔好？	6
买毛笔时怎么挑选？	8
如何保护你的毛笔？	9
练习书法用什么样的纸合适？	11
书画纸都是宣纸吗？	13
学习方法篇	15
学习书法为什么要从楷书入手？	15
什么叫临摹？	16
为什么要先摹后临？如何摹写？	18
什么叫读帖？读帖与读书看报一样吗？	19
什么是面临、背临、意临？	21
为日常生活的应用，从行书入手行不行？	23
学书从今人帖本入手，不临古人碑帖行不行？	25
临古代碑帖时发现帖中的字残缺了怎么办？	26
初学书法，字写多大合适？	27
什么是“馆阁体”？缺点是什么？	28

如何避免把字写成“馆阁体”？	30
是不是学书法要占用很多时间？	31
没有基础的人能不能把字写好？	33
写字总是洒墨怎么办？	34
初学帖本应如何选择？	35
学楷书从什么帖入手好？	37
学习魏碑如何入手？	39
学行书从什么帖入手好？	41
学隶书选什么帖入手好？	43
写草书如何入手？	46
习篆书如何入手？	47
什么叫入帖、出帖？	49
什么时候换帖好？换什么样的新帖本好？	51
练字应采取什么姿势？	52
练钢笔书法与练毛笔字的关系？	54
用笔篇	57
执笔的正确姿势是怎样的？	57
为什么执笔要做到指实掌虚？	59
执笔紧一些,字才会有力吗？	60
笔执得越高越好吗？	61
什么叫“执笔无定法”？	62
什么叫笔力？写出的笔画缺少笔力,是不是因为 笔毫太软？	63
用指运笔还是用腕运笔？	65

运笔时一定要悬腕或悬肘吗?	67
初学悬腕、悬肘,手会颤抖,怎么办?	68
笔管是否永远保持垂直最好?	69
什么叫用笔? 用笔与用锋的关系?	70
什么叫行笔中的中锋?	72
什么是侧锋行笔? 与偏锋一样吗?	74
什么是方笔和圆笔? 它们之间的关系是怎样的?	75
什么是提按?	77
什么叫露锋? 什么叫藏锋? 两者有什么关系? ...	79
用笔方法掌握了,笔画就一定能写好吗?	81
什么叫笔意?	82
楷书技法篇	84
什么叫楷书?	84
收笔有哪几种方法?	87
写点画要注意什么?	89
写横画应注意什么?	90
如何写撇画?	93
怎么写捺?	94
钩画怎么写?	96
挑怎么写?	97
怎么写转笔?	98
如何写折画?	99
“颜筋柳骨”中的筋和骨是什么意思?	100

“永字八法”都指的是什么?	102
学习楷书用笔时,容易出现哪些毛病?	104
什么叫间架结构?	106
一个字间架结构安排合理的原则是什么?	107
怎样才能把字写端正?	109
为什么写出字常存在松散的毛病?	112
字是不是都写得一样大,一样方?	113
上下、左右部分写得一样大,字就均衡、匀称吗?	115
为什么合体字写出来容易“分家”?	117
怎样才能使字形灵活多姿?	118
有竖撇的字怎么写?	119
有弧钩的字怎么写?	121
“心”字底的怎么写?	122
同一字中出现了两个以上的相同笔画或相同结构 应如何处理?	123
楷书也要笔意相连吗?	126
什么叫字势? 如何取势?	127
行书技法篇	129
什么是行书?	129
行书与楷书有哪些区别?	130
行书有哪些特点?	131
行书的笔画怎么写?	134
写行书作品怎样安排篇章布局?	136

草书技法篇	139
草书有哪些种? 特点是什么?	139
草书的笔画怎么写?	141
隶书技法篇	143
什么叫隶书? 有哪些特点?	143
隶书笔画的写法有什么特点?	145
章法篇	147
什么叫章法? 正文布局有哪些形式?	147
书法作品一般采用哪些品式?	149
什么叫题款? 有什么讲究?	152
在作品的题款处应写些什么?	154
在题款时, 农历季节、月份可以用哪些别称?	156
条幅作品在什么位置题款?	157
在书法作品上出现的印章有哪些种?	159
书法作品如何钤印?	161
基本常识篇	163
什么是书体? 什么是字体?	163
什么是“瘦金书”? 何谓“六分半书”?	164
“颜、柳、欧、赵”指的是什么?	165
我们学习用的碑帖包括哪几种?	167

导 读

什么是书法艺术？学习书法的目的是什么？

汉字是世界上历史悠久,使用面广,影响深远的文字。书写汉字的艺术——书法,博大精深,以其独特的造形方式和丰富的表现力,成为东方艺术的代表。

书法,书是指书写,法是指方法、法则。书法也就是书写汉字的方法,如何按照正确的方法写出美观的汉字,是书法要研究的首要问题,也是书法作为一门艺术形式与一般的书写最大的区别所在。

由文字的书写而衍生出一种艺术形式,是中华民族所独有的。书法的第一要素就是书写汉字。汉字是一种以象形为主要手段创造出来的文字,它的象形性为汉字升华为书法艺术提供了良好的内在条件,汉字特殊的造型也是书法创造的基础。

书法与写字的区别在于一个“法”字。都说“唐人尚法”,也就是说书法的规范在唐朝时基本建立完备,书法的发展就是伴随着唐以前人们“寻法”,到唐以后人们“守法”“创法”而进行的。书法的“法”包括笔法、字法、章法,也就是前文讲到的用笔、结字和篇章布局。书法是在把字写正确的前提下,寻找汉字笔画线条、字形结构和整体气韵之美。“美”是书法作为一门艺术的首要追求。

艺术是人们抒发感情、表达意念的一个工具。书法艺术同样具有这样的功用。用笔精到、结字严谨、布局合理,这只是书法的

外在表现,而书法艺术的真正魅力在于:这些外在表现是为主观服务的,通过作品中线条的多变,布局的生动,表现作者与众不同的感受和丰富的内心情感变化,使字有灵性。这也许就是我们常说的“字如其人”吧。

学习书法的目的可能各有不同,但恐怕都有想把字写得美观的愿望,这也是练习书法最直接的成果。但随着学书的深入,书法艺术的滋养能陶冶情操、变化气质,使人的综合修养提高,并获得一种抒发感情、表现自我思想及个性的好方式。书法艺术是中华民族的文化瑰宝,学书法对于继承传统文化,增强民族自信心、自豪感都是有益的。

由于社会上对书法的重视程度不断提高,人们学习书法的要求也愈加强烈。目前,社会上许多部门也广求书法人才,各大专院校相继开始招收书法专业大专、大本、研究生。例如首都师范大学中文系书法艺术研究中心的欧阳中石教授已培养多批书法硕士研究生,并开始培养书法博士研究生。同时首师大还开设了成人书法大专班和中文系书法专业本科班。北京教育学院、北京职工大学都设有书法专业。中国美术学院(原浙江美术学院)、中央美院、广州美院等各地美术院校也纷纷开设书法专业,培养各个层次书法人才。学习书法,也不失为一条升学、就业的好出路。

用 具 篇

学习书法应准备好哪些用具？

书法是中国特有的一门艺术，要想学习书法，就需要准备些特殊的用具。古人曾说过：“功欲善其事，必先利其器。”中国的文房四宝——笔、墨、纸、砚正是学习书法的必备工具。只有适当地选择，并熟悉和掌握它们的特殊性能，才能达到理想的学习效果。

首先需要为自己挑选一支大小适宜、笔毫长短及软硬适度，使用起来得心应手的毛笔。一般来说，笔的大小与所写字的大小应相适应，笔过大或过小都不利于书写，特别是用小笔写大字，对笔的损坏极大。最初选择时可购买几支不同品牌、不同性能的毛笔进行试用，以便得到一支最适合于自己的毛笔。另外，毛笔在使用一段时间后，笔毫会磨损，应及时更换。

书法用墨的选择历来是很讲究的。传统的墨块因配料、用胶的不同而有许多品种。其中的油烟墨是采用桐油、菜油、猪油等各种油料烧成烟灰，配以麝香、冰片和香料制成，质地坚结细腻，耐磨，乌黑发光，适合于一般的书法练习和创作。但由于墨块使用不方便，且研墨对砚的要求较高，故现在多以墨汁代替。现在商店出售的“一得阁墨汁”、“中华墨汁”等质量较好。只是墨汁一般胶性较重，使用时应略加几滴水，但不能把水直接加入整瓶墨汁中，因为加了水的墨汁很容易腐败发臭。

如果是用墨块研磨成墨的话，则必须用砚。砚又称砚台、砚池

等,形状有圆有方,质地以石砚为主,此外还有陶砚、玉砚、瓦砚等等很多种。初学书法,为自己准备一方大小适当的石砚即可,但要注意,砚池的底部要细腻平整。现在习书多用墨汁,省去了研墨的工序,盛墨也就不一定非用砚不可,我们日常使用的瓷碟、调色盘、铜盘等都可作墨盘使用。但不管是砚,还是一般器皿,用完后都要清洗干净,以免剩下的墨汁凝结成块,影响以后使用。

练习书法需要使用特殊的书画纸。由于此类纸吸水性强且较薄,所以在纸下应垫上有一定吸水力的旧报纸或专用毛毡,也可用旧毡子,旧线毯等代替,但使用的材料必须平整。

除了以上提到的一些用具,学习书法还必须要为自己挑选合适的字帖,吸收前人的宝贵经验。为了书写时方便,可根据个人的需要,使用字帖架、笔架和镇纸等工具。随着书写水平的不断提高,我们要进行书法创作。书法作品上要加盖印章,所以书法爱好者还要准备几枚名章和闲章,以及盖章用的印泥。

通常用的毛笔有哪几种?

毛笔是书法的主要器具,历史悠久。按照笔毫的性能、笔锋长短、用料加工、适用字体大小等的不同,毛笔被分为很多种类。

现在的毛笔,从性能上来说,可分为软毫、硬毫和兼毫三种。

硬毫笔,顾名思义,制这种笔所用的兽毛较硬,通常是用一种兽毛制作。其特点是刚健,弹性较强。用这种笔写字提按自如,能粗能细,转折、顿笔处更显得干净利落、棱角分明,给人以挺拔有力的感觉,用这种笔写字体较小、结体严谨、方笔劲挺的书体很适宜。我们平时常说的“狼毫笔”、“紫毫笔”就属于此类。狼毫笔是用黄

鼠狼尾巴上的毛作原料制成的,而紫毫则是用山兔毛制成的。此外,用鼠须、鹿毛、豹毛、猩猩毛等硬性毛制成的笔也是硬毫笔,只是现在已不多见了。

软毫笔性能柔软,弹性比硬毫笔差得多,写出的字点画粗细均匀,圆润丰满。最常见的是用山羊毛制的羊毫笔。其它的像青羊毛、黄羊毛、鸡毛也可以制软毫笔。

兼毫笔是以两种弹性不同的兽毛作原料制成的。它的刚柔与弹性都介于硬毫与软毫之间。常见的搭配有狼毫与兔毫兼、羊毫与兔毫兼,或羊毫与狼毫兼。例如“大白云”、“中白云”和“小白云”笔就是用黄鼠狼毛为笔心,外面包裹羊毫制成的兼毫笔。两种不同性能的毛搭配比例不同可以使笔毫的软硬程度不同。例如羊、兔兼毫笔根据两种毛大致比例分别称“五紫五羊”、“七紫三羊”、“七羊三紫”。兔、狼兼毫笔也有“七紫三狼”、“五紫五狼”等差别。总的来说,紫羊毫比紫狼毫软些,羊狼毫的软硬在前两者之间。有羊毫成份的兼毫,羊毫比例大,笔就柔软些。

毛笔按其笔锋长短又可分为“长锋”、“中锋”和“短锋”三类,以适应不同字体的需要。长锋笔、锋颖长、锋腹柔、贮墨多,适于写行草书;短锋笔、锋颖短、锋腹刚、贮墨少,宜写小楷。中锋笔介于两者之间。(图 1)

毛笔的品种大约有 300 种。根据制笔用料的优劣和加工精细程度的不同,又可将笔分为许多等级。不少笔的笔杆上标有“极品”、“精制”、“加料”就说明了用料的不同。而笔杆上刻制的“净”、“纯”、“宿”字样则说明了加工精细的程度。很多笔的笔杆上还刻有品名。

为了适合书写的字体大小不同的需要,毛笔有大楷、中楷、小

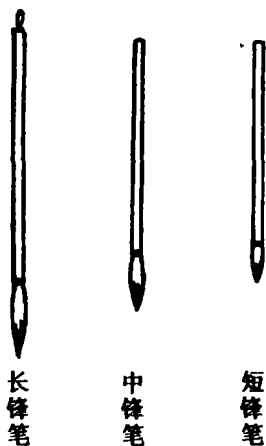


图 1

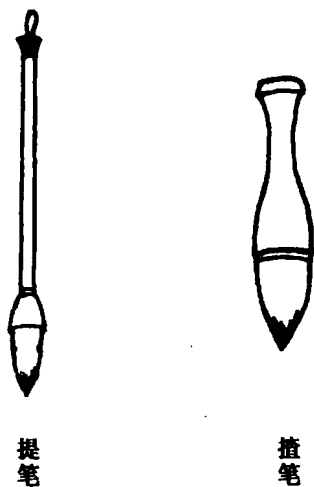


图 2

楷。比小楷还小的笔叫“圭笔”，比大楷还大的笔有“屏笔”、“联笔”、“提笔”（提斗）等等。最大的笔叫“搯笔”，俗称“抓笔”（图 2）。可用于书写榜书。

初学书法选用什么样的毛笔好？

毛笔种类繁多，初学者要想为自己选择一支得心应手的毛笔，就得从笔毫的软硬、大小、锋颖的长短等几方面来挑选。

大家都知道，毛笔的笔毫有软硬的区别。羊毫笔性能比较软，笔毫弹性也比较差，笔毫铺展开后不容易回弹、直立。初学书法者，对毛笔的控制能力还比较差，使用纯羊毫毛笔易使写出的笔画软弱、浑圆无形，不但对控笔能力的提高没有帮助，同时对准确掌握用笔方法也没有太大好处。所以，初学书法最好不要使用纯羊

毫毛笔。狼毫笔或紫毫笔属于硬毫笔，笔毫坚挺，弹性较强。行笔时，毛笔需要处于提按变化中，由于笔毛硬，毛笔下压后不易控制，所以写出的笔画可能是有力度的，但却容易出现轻重变化太小的毛病。特别是转折处顿笔后，笔画边缘容易出现毛碴儿，就是因为笔毫过硬，顿笔时毛笔锋端的硬毛不易控制，不能跟随手的动作而转变方向。可见，在控笔能力不高的情况下用硬毫笔写字，笔画的质量会受到不好的影响。这样看来，初学写字，用软硬适度、弹性适中的兼毫笔比较合适，不但便于掌握，而且能锻炼手控制笔的能力，养成良好的用笔习惯。

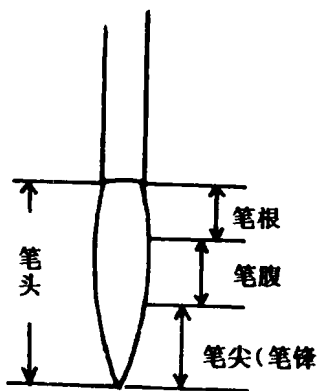


图 3

初学书法，用多大的毛笔也应精心选择。毛笔的笔头部分，从与笔杆相接处到尖端可分为三部分：笔根、笔腹、笔尖。笔尖又称“笔锋”（图3）。我们书写时只能使用笔腹至笔尖一段。如书写时把笔一直压到笔根，笔毛弯曲过大，不容易回弹，影响下面笔画书写，也会损坏笔毛，使其失去弹性。所以，我们应选择笔腹比书写笔画略宽的毛笔，使毛笔运行流畅，书

写笔画自然有力。一般来说，初学者选用中楷、大楷可以满足需要。如果练习的字较大，可以选用提笔。如果初习小楷，则应选择小楷笔，因为用太大的笔写小楷，容易手颤，不但不能锻炼控笔能力，反而影响书写效果。

笔锋长短不同，它适应的书体也不一样。但由于长锋笔笔毛

较长,增加了初学者控制笔锋使转的难度,所以,初学时不要首先使用长锋笔,可先用一段时间的中锋笔进行练习,待熟悉了笔性,就能驾驭长、短锋等各种笔了。

当然,并不是任何书体、任何风格都最适合用兼毫中锋笔书写,选用这样的笔只是为了初学者尽快入门。待学习一段时间后,应根据个人喜好和所练字帖用笔的特点选择不同的毛笔,以便写出风格。

买毛笔时怎么挑选?

买毛笔跟买其它东西一样,需要精心挑选。既要挑选质量好的,又要挑选大小合适的,如果有条件的话,还可以挑选一下毛笔的产地和品牌。

那么,在不能试用的情况下,怎样才能知道毛笔的质量是不是好呢?自古以来,对毛笔笔头部分好坏的鉴别,人们总结了四条标准,又叫毛笔的“四德”,即“尖、齐、圆、健”。“尖”,就是笔毛聚拢时笔锋要尖锐、不秃;“齐”,就是指用手指捏扁笔头以后,顶端的毛要整齐而不出现参差错落的现象;“圆”,就是指笔头形状呈圆锥状,整体饱满圆润,不扁不瘦;“健”,是指笔毛有弹性,笔毛铺开易于收拢,把笔毛压弯后能马上恢复挺直。我们在选笔时应依据这四条标准。此外,还应注意笔毛是不是均匀、顺泽;锋颖是不是太老或太嫩。锋颖如果色泽发黄,则为“老”;如果色泽发淡绿,则说明太“嫩”,这样的笔都不好用。

由于毛笔是用竹制的笔杆套住笔头根部而制成的,所以笔头正、笔杆直也是好笔所必须的条件,应凭目测和手摸反复比较、挑

选。可用手轻微摇动笔头,看与笔杆结合是否牢固,还要细观笔杆与笔头连接处是否吻合,笔杆有无裂痕,以确保选中的毛笔能使用较长的时间。

人们经常把笔称为“湖笔”,可见浙江湖州工匠制造的毛笔自古以来就很有名。如今,湖州毛笔仍可称为笔中上品,学书者不妨一试。全国各地有不少老字号笔庄,手工制笔,精工细作,学书者可根据个人经济条件和书写习惯加以选择。另外,不少笔的笔杆上用“极品”、“精制”、“净”、“纯”等字样标明了笔用料和加工的情况,也可以作为选择的参考。

如何保护你的毛笔?

选择到一支使用起来得心应手的毛笔,总希望能多用些日子,这就需要精心保护。

毛笔的保护应从刚买来就开始。新笔的笔头是用胶粘住的,使用前要先“开笔”。“开笔”要用温水或冷水,水位不要超过毛笔的笔头高度,且要让毛笔自然化开,用手压、硬捻或用牙咬都是不可取的。有的人为了加快融化速度,用开水“开笔”,且把笔头和笔杆都投入水中,这样是很毁笔的,因为用开水会使笔毛失去弹性,而用水浸泡笔杆很容易使竹管开裂、笔头松动,甚至脱落。不光是新笔开笔时不应这样做,已用过一段时间的毛笔同样不能用热水浸泡,否则会影响笔的使用寿命。

新笔要待胶质完全化开再使用。如果笔只化开一半,笔根仍被胶粘着,笔的含墨量会大大缩小,写出的笔画也不会丰满圆润了,而且笔的使转将会受到影响。当然,并不是把笔全部化开,写

字时就要把笔压到笔根。相反，书写时，只用笔头长度的三分之一，因为压笔过度，笔头压散后难以收拢，写出锋的笔画就相当困难了。所以切不可用小笔写大字。

新笔笔头化开后，从水中拿出，要先挤去多余的水份再蘸墨，这样毛笔才能吸墨均匀，避免因为水太多而洒墨。

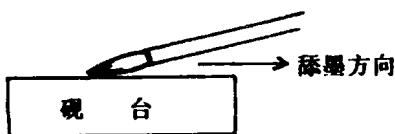


图 4

蘸墨时笔杆应横倒，顺着笔毫轻轻地在砚台上把墨“舔”起来。一次蘸不满，可反复几次。蘸满墨后，还要检查毛笔的笔毫是不是很正、很圆，有没有尖。如果没有做到这几点，就需要在砚台上，按照蘸墨的方法进行调理。直到笔毫正直圆满为止。这样做是因为还没有下笔写字时，笔毫就已经弯曲，尖端分散，写出的字必然软弱、无锋。经常这样，对毛笔的磨损是很严重的。（图 4）

毛笔用完以后要洗干净，然后把笔中的水挤干，把笔毛捋直，笔锋捋尖，套上笔帽或插在笔筒里晾干。特别值得注意的是，洗笔时要将笔放在水罐中轻轻摇动，或放在水笼头下顺着笔毫方向冲洗（图 5）。不能强行用手分开笔毛，扒开笔根，也不能把笔头朝上，用水猛冲，这样洗出的笔笔毛不容易并拢，写字时常常分杈。另外，洗笔只能用清水，不要用肥皂、洗衣粉、洗涤灵等洗涤用品。用过的毛笔上带有黑色墨汁是很正常的，墨汁附着在笔毛上还有一定的保护作用，所以不要非把笔毛洗白，这是不现实的，也会使笔毛上的油质流失，笔毛干枯易折。洗笔只是为了去除“宿墨”，使笔毛顺畅。有些人认为笔会洗坏，或是因一时手懒而不洗笔，笔根内的宿墨越积越多，笔腹空虚，笔尖分杈，使用起来会很听使唤。