

编著

金耀勇

李勇

书法教程

黔东南师专自编教材



金耀勇,
笔名梦林,
男,苗族,现
就职于黔东南民族师专

教务处。1970年出生于贵州一个山青水秀的苗乡,现为贵州省硬笔书法家协会会员、黔东南州书法家协会会员、黔东南民族师专书法协会副主席兼秘书长。

自幼酷爱书法艺术,即兴在纸上涂鸦,地上划画,钟情于翰墨,十余载辛勤的耕耘,感悟到艺界之风韵。书初以唐楷入手,潜心主功颜、柳之帖,行隶取法于二王、怀素、米芾等大家之迹。他书艺上取古人之法,博今人之意,注重传统及现实和自我的沟通相融汇,尤重来源于生活实践的感悟,追求清新、典雅之韵。书作多次在省内外书法展赛中获奖。

他在书道上:重书品,更重人品,以弘扬民族文化为己任。

李 勇,

男,苗族,1969年2月生,贵州雷山人,中共党员,大学本科,新闻助理编辑、记者。



现就职于黔东南师专政治处。现为中国硬笔书法家协会会员,黔东南州书法家协会副秘书长,黔东南师专书法协会主席。

他本无插柳成荫之意,却在乱画中多次荣获全国、省部级奖。作品入选“风华书画精品展”赴日本展出,硬笔书法作品被中华人民共和国文化部收藏。小传、条目被《世界华人名人录》、《黔东南当代文化艺术家》等多部大型辞书收录。《黔东南报》专版介绍艺术经历。

勤于笔耕,双管齐下,新闻创作成绩突出,被破例评聘新闻专业职称。其作品两百余篇刊发于国内外报刊、杂志、电台、电视台。其中《从江2000公斤柑桔愁销》、《山寨来了留学生》刊发于《人民日报》;《苗岭新都凯里兴起信息热》、《苗家妇女经商忙,自发学起外国语》刊于《光明日报》,影响广泛。多次被贵州省委宣传部、外宣办、省政府新闻办、黔东南州委宣传部等奖励。

格言:书法不仅应创造美的意境,给人以美的享受,更应给人以美的激励,美的熏陶。

1255/04

引 言

书法是中华民族传统文化艺术瑰宝。是广大青少年朋友的热门追求。为适应社会发展的需要,培养高素质的书法教育人才,1992年国家教育委员会将书法课列为师专生的必修课。全国各大专院校及教育主管部门也纷纷组织人员为师范院校编写了书法教材。

黔东南民族师专自开设书法课以来,先后更用了多家出版社出版的教材,但由于黔东南民族师专的学生均来自贫穷落后的苗乡侗寨,多数同学从未涉逐书法,有的甚至没有听说过“书法”二字,基础薄弱可想而知。他们对教材难以领会,未达到预教目的。在教学中,同学们纷纷反映,要求老师自编通俗易懂的教材。为此我们结合实际,编写了这本简易的书法教程。

本教程共有六章,其中第一章《历代书法家概略》、第四章《行书》、第五章《硬笔书法》、第六章《书法创作与书法欣赏》及引言由李勇老师编写。第二章《汉字书写的姿势、执笔和工具》、第三章《楷书》及《三千常用字楷书范例》由金耀勇老师编写。

编写书法教材,对于我们来说尚属首次。所谓教材只是我们对书法教学的总结和个人所学的心得而已。由于实际经验和思想水平有限,其中缺点、错误在所难免,诚恳欢迎广大师生和读者批评指正。

编 者

1999年8月30日

目 录

第一章 历代书法家概略.....	1
第二章 汉字书写的姿势、执笔和工具	6
第一节 书写姿势.....	6
第二节 执 笔.....	6
第三节 书写工具和材料.....	8
第三章 楷 书	10
第一节 楷书的基本笔画	10
第二节 楷书的结构	32
第四章 行 书	50
第一节 行书的特点	51
第二节 行书点画的写法	54
第三节 行书的结构特点	73
第四节 行书省画及转位法则图表	77
第五章 硬笔书法	84
第一节 硬笔书法的基本点画	84
第二节 硬笔字的结体方法	87
第三节 三千常用字楷书范例	91
第六章 书法创作与书法欣赏.....	119
第一节 章 法.....	119
第二节 格 式.....	120
第三节 书法作品欣赏标准.....	124

第一章 历代书法家概略

中国书法源远流长。随着朝代的更迭和社会的进步,历史推出无数的书法名家,他们代表着该朝代书法的兴衰。为此,我们选介历代书法家来概略中国书法的发展。

一、秦汉书法家概略

李斯,秦丞相,字通古,楚上蔡(今河南省上蔡县)人,相传现残存的《泰山刻石》、《琅琊刻石》、《峰山刻石》均出自该手。他不仅是秦代著名书法家,也是中国书法史上有记载的第一个创新者,对汉字书法的发展起先驱作用。

蔡邕,字伯喈,东汉陈留圉人,献帝时拜左中郎将,封高阳乡侯。书法以篆隶绝世、尤精八分。书作有《熹平石经》,见工匠以帚修饰鸿都门,受启发创“飞白书”、著作有《笔论》、《书说》。

杜度,字伯度,东汉京兆杜陵人,章帝时为齐相,善章草。

张芝,字伯英,东汉敦煌酒泉人。为今草的创始人,有“草圣”之称。作品有《八月帖》,为章草向今草过渡的字体。

刘德升,字君嗣,颍川人。相传行书为他所创,书法丰赡妍美,风流婉转,独步当时,未有墨迹传世。

二、魏晋南北朝书法家概略

钟繇,字元常,颍川长社(今河南长葛)人,曾官至太傅,亦称“钟太傅”。他善各种书体,尤以楷书见长,被后代奉为“楷书之祖”,与王羲之并称为“钟王”。其楷书笔法遒媚,结构朴茂,开创了由隶入楷的新貌。其真迹不见流传,历代法帖中代有以临本翻刻的《宣示表》、《力命表》、《荐季直表》等,钟繇的书法成就与他的刻苦学习是分不开的,他自述:“吾精思三十余载,行坐未尝忘此,常读他书未能终尽,惟学其字,每见万类,悉书象之。若止息一处,则画其地,周广数步;若在寝息,则画其被,皆为之穿。”(唐蔡希综《书法论》)这一经验之谈,道出了他学书的秘诀。

王羲之,字逸少,临沂(今属山东)人,官至右军将军,故人称“王右军”。他小时候就跟卫夫人学习书法,后来草书学张芝,楷书学钟繇,并从汉魏以来群众书法中吸取营养,博采众长,备精诸体,尤其是真、行、草。其楷书势巧形密;行书遒媚劲健,纯出自然;草书浓纤折衷,推陈出新。对王羲之的书法,历来评价很高。梁帝说他的书法“如龙跳天门,虎卧凤阁”;唐太宗撰《王羲之赞论》称他“详察古今,研精篆素,尽美尽善”;后世尊他为“书圣”,并与其子王献之合称“二王”。他的代表作小楷有《乐毅论》、《黄庭经》等,草书有《十七帖》、《远宦帖》等。行书有被誉为“天下第一行书”的《兰亭序》以及《频有哀祸帖》、《孔侍中帖》等。

三、隋唐五代书法家概略

智永,名法极,山阴(今浙江绍兴)永欣寺僧人,人称“永禅师”。他是王羲之七世孙,其书法继承王羲之的传统,运笔凝炼,闲雅秀丽,“骨气深隐,体兼众妙”。相传他居浙江绍兴永欣寺学书三十年,勤学苦练,“退笔成冢”,手书《真草千字文》八百本,分赠浙东诸寺,流传甚广。

欧阳询,字信本,潭州临湘(今湖南长沙)人。官至太子率更令,故又称“欧阳率更”。他的书法深受王羲之影响,并融入了北朝书法的遗意,笔法以方为主,结构平中见奇,字形偏长,风骨峻峭,法度森严,为一时之绝,世称“欧体”。其楷书有《九成宫醴泉铭》、《化度寺碑》等,行书有

《卜商》、《张翰》、《梦奠》等；书法论著有《三十六法》、《八诀》、《用笔论》等。

颜真卿，字清臣，琅邪临沂（今属山东）人，曾作平原太守，并封鲁郡公，人称“颜平原”，又称“颜鲁公”。书法师事褚遂良、张旭而上溯钟王，集众家之长，出绳墨之外；颜以篆隶之笔来写真、行、草，创自家风格，形成一种宽宏雄厚的“颜体”。他人品朴实、正直、倔强、忠烈。字也正如其人，点画厚重，结体雄伟，气势开张，千百年来盛行而不衰。后人往往把颜字同杜诗、韩文相提并论，并有“学书先学颜”之说。颜真卿代表很多，著名楷书有《多宝塔感碑》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》等，行草有《争座位帖》、《祭侄文稿》。《祭》被后世称为“天下第二行书”。他的出现，使楷书发展到新的高度。

柳公权，字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人，官至太子少师。书法以楷书见长，能溶合古今诸家笔法，自出新意，创瘦硬挺拔风格的“柳体”。“书贵瘦硬方通神”，柳体字点画瘦劲，方圆并妙，结构严紧，以骨取胜。从此后人一直把“颜筋柳骨”奉为书法美的典范。他的书碑很多，以《玄秘塔》、《金刚经》、《神策军碑》为最著名。他性格耿直，其“笔谏”：“用笔在心，心正则笔正”。被后世传为佳话。

李邕，字泰和，江都（今江苏扬州）人。曾为北海太守，人称“李北海”。“邕精于翰墨，行草之名尤著”。他写的碑很多，其中以《李思训碑》、《麓山寺碑》为代表。后世米芾、董其昌等人均深受他的影响。

张旭，字伯高，吴郡（今江苏苏州）人，曾官金吾长史，人称“张长史”，号称“张颠”。他精草擅楷，其草书豪纵奔放，可以看出是从张芝的草书中发展而来的，如《肚痛帖》、《古诗四帖》。其楷书《郎官石柱记》却又端庄谨严，中规入矩。可见他的草书成就出于严格规范的楷书功底。正如《宣和书谱》说的“其草字虽奇怪百出，而求其源流，无一点画不该规矩者，或谓张颠不颠是也。”

怀素，字藏真，长沙人。他自幼酷爱书法，因无钱买纸，便在住宅周围广种芭蕉，以蕉叶代纸。其草书《自叙帖》、《苦笋帖》用笔苍劲瘦挺而又圆润自然，字字相应，顾盼有致，特别是《自叙帖》写得游转飞劲，一笔直下，浑然一体，为后世书法创作留下了珍贵的范例。

四、宋元书法家概略

苏轼，字子瞻，号东坡居士，眉山（今属四川）人。他多才多艺，能文、工画、善书，艺术修养全面，具有独创精神。他的书法，可以用黄庭坚的话来说明“东坡道人少日学兰亭，故其书姿媚似徐季海。至酒酣放浪，意忘工拙，字特瘦劲似柳诚悬。中岁喜学颜鲁公、杨风子书，其合处不减李北海。至于笔圆而韵胜，挟以文章妙天下，忠义贯日月之气，本朝善书，自当推为第一。”（《山谷题跋》）其作品有《天际乌云帖》、《寒食诗帖》、《醉亭记》、《丰乐亭记》等帖。他的书法、书论及其革新精神，对后世影响很大。

米芾，字元章，太原人，后迁居湖北襄阳，曾官礼部员外郎，人称“米南宫”。其书法作品有《苕溪帖》、《蜀素帖》、《虹县帖》、《多景楼诗》及《向太后挽词》等。米字行笔中侧并用，体势倾左，却使人感到倾而不倒，反得风流倜傥之妙。米芾精于赏鉴，有关书学著作甚丰，如《书史》、《海岳名言》等，很有影响。

赵孟頫，字子昂，号松雪道人，也称“赵文敏”，湖州（今属浙江省）人。他一生勤于临池，尝临《兰亭序》万余本。他诗文书画兼通，书法各体均善。其成就主要在于行书和楷书，尤其是小楷。他与颜真卿、柳公权、欧阳询齐名，合称“颜柳欧赵”楷书四大家。赵字用笔精熟，法度严谨，点画遒美，结体妍丽，具有独特风格。他的书法另一大特色是大多从实用角度出发，将书法艺术与实用价值溶为一体，雅俗共赏。其作品甚多，如《仇锬墓碑铭》、《三门记》、《胆巴碑》、《阡表》、《洛神赋》、《妙严寺记》等，及大量的书札。

鲜于枢，字伯机，北京人。他与赵孟頫齐名，而比赵氏更有独创性。存世书迹有《老子道德经》、《苏轼海棠诗》等二十余种。他好用秃笔，善悬腕作书，书风坚实而又奇态横发，气魄雄浑而又不失一笔法度。

五、明清书法家概略

文征明，原名璧，字征明，后以字为名，更为征仲，号衡山居士，长洲（今江苏吴县）人。精工小楷，楷法钟王，字体博宽舒展，谨严浑朴。其代表作有《离骚》、《赤壁赋》、《滕王阁序》等。

董其昌，字玄宰，号香光居士，华亭（今上海淞江县）人。官至南京礼部尚书。世称“董香光”。他书画兼能，尤擅行草书，作品有《行草书卷》、《琵琶行》等。《明史·文苑传》称：“其昌书始于米芾为宗，后自成一家，名闻外国，尺素短札、流布人间，争购宝之。”其书法圆劲苍秀，结构森严，布白疏宕闲逸。

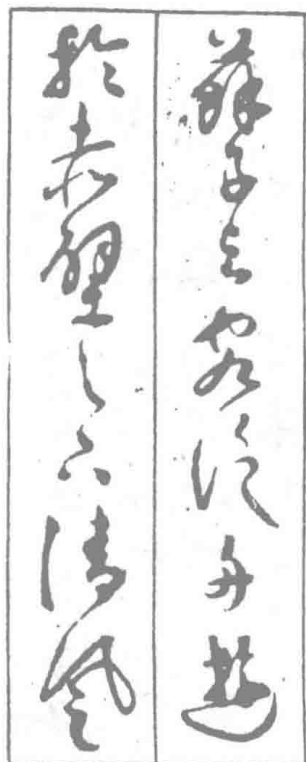
郑燮，字克柔，号板桥，江苏兴化人。他是画史上有名的“扬州八怪”之一，其书法独辟蹊径，糅合篆隶楷行草各体，参杂绘兰画竹之法，体貌奇诡，似斜反正，然又“奇”而不“怪”，他自称为“六分半书”。其章法别具特色，被人称为“乱石铺街。”

邓石如，字顽伯，号完白石人，安徽怀宁人。他出身清贫，学书勤奋，四体皆工，尤以篆隶出类拔萃。他从金石碑版入手，运碑入帖，将隶意掺入篆法，笔势流畅、沉雄朴厚，使篆书衰落数百年之后又重放异彩，开创了碑帖并重的新路，被誉为碑学派第一人。他的作品被尊为碑学的典范。

赵之谦，字益甫，后改字伪叔，浙江绍兴人。他是清代杰出的书画家和篆刻家。其书法各体兼擅，尤善用婉转流利的笔致写北魏书。

康有为，字广夏，号更生，广东南海人，人称“南海先生”。他崇尚碑学，身体力行。其书法以汉魏用笔，行书结体，熔冶诸家，自成一格。

附 历代部分著名书法家代表作：



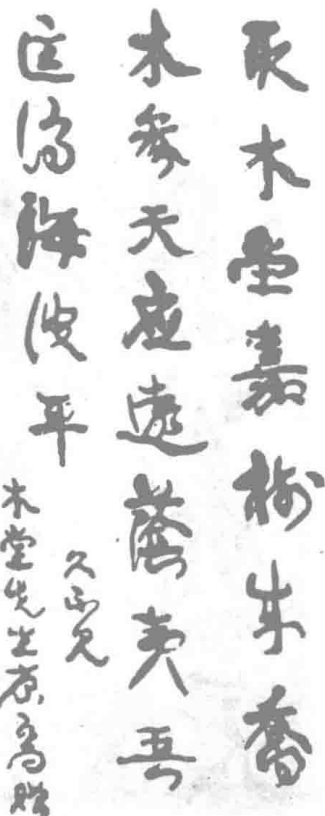
祝允明《赤壁赋》



文征明行书



董其昌行书



康有为行书

澤	北
臨	洪
清	流
而	離

趙孟頫 妙嚴寺記

唐故特進尚書右僕
射上柱國雲恭公溫
公碑
晉者帝嫡升歷九官

歐陽詢《虞恭公碑》

張旭書
肚痛之狀
心之狂也

張旭《肚痛帖》

五月五日集五采繒謂
之辟兵以問伏君曰青
赤白黑為之四面黃居
中央謂之襲方
夜元新書

趙之謙墨迹

皇先生有才過屈宋
泣尊一代常懷新
蘇軾書

蘇軾書
垂玉勸勉
金釵霞帔
天際烏雲帖

蘇軾《天際烏雲帖》 鮮于樞行書

蒼顏未

退公朝天

米芾《虹縣詩》

世尊當何名

何奉持佛告須
為金剛般若波

柳公权《金剛經》

維摩經云
難量墨迹
景行維賢
克念
克念
克念

智永《千字文》

有若法尊禪師
知何許人也
智印深入證源
壞外像而見心

李邕《岳麓寺碑》

於手經妙
理也
之

張芝草書

佃待以殊禮天下始
留思既與上公同見

鍾繇《力命表》

十七日先立
之

王羲之《十七帖》

善惡果

鄧石如篆書

油
人
劉
楊
國
留
待

鄭燮行書

人
之

懷素《自叙帖》

第二章 汉字书写的姿势、 执笔和工具

第一节 书写姿势

初学写字，应特别注意书写时身体的姿势。因为姿势的是否正确，直接关系到字的好坏和进展。正确的书写姿势是写好字的良好基础。

根据字的大小，一般有坐势和立势两类。

一、坐势

坐势可概括为“头正、身直、臂开、足安”八个字。

头正，就是颈脖正直，头面端正，微向前倾，俯视纸面，不可歪头歪脑，左顾右盼。

身直，就是身子坐得端正，腰脊正直，胸部离桌沿一拳左右，不可弯曲腰背或胸部紧靠桌沿，妨碍呼吸。

臂开，就是两肩齐平，两臂自然张开，胸部舒展，以左手按纸，右手执笔。

足安，就是小腿松弛，自然分开，两脚平放地上，脚掌着地与臀部成三个支点，共同维持上身的稳定。

汉字形体的特点是横平竖直，撇捺对称，重心平稳，结构端正。只有身正，头正，才能“心正笔正，笔正字正”。

二、立势

立势书写又有两种：立式俯写和立式书壁。

立势俯写，是站在桌前，将纸平铺在桌面上书写。其要领是：足稳、身躬、头俯、臂悬。即两脚自然分开，左脚稍前，站立平稳，上身微躬；头部前倾，俯视纸面，左手扶桌，右手悬臂书写。

立式书壁，即将纸竖挂在墙壁上站在壁前书写。要求视觉要正，面部与墙面保持平行，全靠两腿屈伸调节，要准确掌握濡墨量，如果濡墨多了，墨汁就会滴下来。

第二节 执笔

书写毛笔字最主要的工具就是毛笔。书法的最基本功夫，也就是练习和掌握使用毛笔的技能、技巧。初学书法，先学会正确的执笔很重要，关于执笔方法，自古以来书法论述上说法很多，甚至有些很神秘。现将比较为大家所接受的方法介绍如下：

一、五指执笔法

五指执笔法，是唐代陆希声总结出来的，即“执、押、钩、格、抵”。

执，是按的意思。指用拇指的上节端按在笔管的内侧，用力方向是由内向外。

押,是压的意思,即约束。指用食指第一指节前端压在笔管的外侧,与大拇指内外相对配合,捏住笔管。用力方向是由外向内。

钩,指用中指的指第一指节钩在笔管的左外侧。用力方向是由左外侧向掌心用力。

格,是顶,挡住的意思。指用无名指指甲根部挡在笔管的右内侧。用力方向是由右内向左外推出。

抵,是垫着、托着有意思。由于无名指力量较小,小指紧贴垫在无名指下面起辅助的作用。

这种执笔方法,在书写时就能使五个手指各就其位,各尽其能,即有配合,又有分工,把笔管从四面八方、前后左右控制起来,在着力上有行动一致的相互配合,各自又有轻、重、主、次的区别。如写横画时,拇指外按的着力就重些,写竖撇、捺画时,中指钩笔的着力重些。写钩、提画时,无名指顶笔的着力重些。这样即可在运笔时做到“五指齐力”上下左右挥笔自如,笔的动作既能牢稳有力,又能灵活多变。

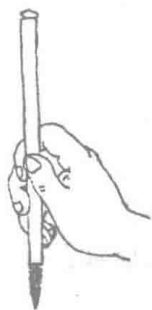


图 2—1 五笔执笔法



图 2—2 提斗法



图 2—3 撮管法

二、其它执笔方法

1、四指执笔方法

主要特点是小指闲置不用。拇指第一节的中部横向紧帖笔管内侧,食指和中指并列,以第一节的中部紧帖笔管外侧,起着“压”的作用,无名指的位置,作用仍同五笔执笔法。

2、三指执笔法

仅用拇指、食指、中指内外配合约束笔的动作。无名指和小指闲置不用,拇指向外按,食指和中指共同向内“压”。

3、提斗法

提斗法主要是由拇、食、中指捏着笔斗上部,无名指前部内侧紧紧挡住笔管,小指垫在无名指下面托助。

4、撮管法

撮管法主要是用五指聚拢捏住笔管,适合于“立式书壁”。

三、五项执笔要领

为了更好地发挥“五指执笔法”的效能,还必须注意手和手臂各部位的相互配合和要求。归纳起来有五项要领,即“指实、掌虚、掌竖、腕平、悬腕肘”。

1、指实,就是除小指紧贴在无名指后面外,其余四指第一关节前面触笔处都要切切实实地把笔约束住。

2、掌虚,指执笔时掌心要空虚,好似握着一个鸡蛋。

3、掌竖,就是在执笔时手掌要尽量竖起来保持笔直锋正。

4、腕平,就是手腕尽量与桌面平行,掌握与腕平是一致的。掌竖才能腕平,腕平才能掌竖。

5、悬腕肘,书写毛笔字时,单靠手指的活动力量是不够的,必须有肘、臂的相互配合,所以

在书写不同大小的字时,运用这三种不同的方法,即“枕腕法、悬腕法、悬肘法”。

第三节 书写的工具、材料

我国传统的书写工具、材料,主要是笔、墨、纸、砚即俗称的“文房四宝”

一、笔

在中国汉字书写中,笔通常是指我国传统的书法重要工具—毛笔。毛笔可说是书具之主,四宝之首,堪称“宝中之宝”。

1、毛笔的种类繁多,现以毛笔的性能,大小、锋的长短分别说明。

按其性能分,有软毫,硬毫和兼毫三种。

软毫笔,用弹性较软的动物毛制成。主要是羊毛笔或鸡毫笔。

用软毫笔练字易于锻炼腕力。

硬毫笔,用弹性较强的动物毛制成,主要有黄鼠狼毫笔和兔毛制的紫毫笔。强性较强。

兼毫笔,用硬毫和软毫混合制成的。主要有用兔毛与羊毛合制成的紫羊毫笔;用羊毛与黄鼠狼毛合制成的羊狼毫笔。这种笔刚柔相济,弹性适中,初学者易于掌握。

按笔头的大小分为小楷笔、中楷笔、大楷笔,以及写特大字的联笔、屏笔、楂笔等。

按笔锋的长短分为长锋、中锋和短锋笔。

2、毛笔质量好坏的一般标准。

一支较好的新毛笔,应有“尖、齐、圆、健”四个条件。

尖,就是毛锋尖锐、不秃,又不分叉。

齐,把笔锋捏扁后,顶端的毛仍然平齐,没有参差长短之状。

圆,就是笔头的周围浑圆饱满,呈圆锥形,没有凹凸不平或瘦瘠处。

健,笔锋富有弹性,笔毛铺开,易于收拢,笔毛弯曲后,又复挺直。

另外,笔杆直、笔头正、笔毛匀细、锋颖不老不嫩。这些也是毛笔质量好的条件,再有,笔头根部竹管有无开裂,笔头有无虫柱,落毛不止现象也应注意。

二、墨

有笔无墨不能成书,墨也是书法中不可缺少的用具。

1、墨的种类和特性。

墨的种类可分为“油烟墨”、“松烟墨”、“选烟墨”三大类。

油烟墨,主要是用桐油、菜籽油、麻籽油或猪油其中的一种或二、三种兼用烧烟加胶加药物、香料制成。油烟墨质地坚细耐磨、颜色黝黑有光泽,只是胶性较重。

松烟墨,是以松枝烧烟为主要原料,加药物、香料等制成的。这种墨胶质较入水易化,色黑少光泽。

选烟墨,是用工业炭墨加胶和香料制成的普通用墨。

选用何种用墨,这与个人爱好、字的大小、纸张的性质有关。一般说,纸性较硬,不易吸墨,字体较大宜用胶性较重的墨,有助于发挥笔力;纸性较软,易于吸墨,字体较小时宜用胶性较小的墨,以利于使笔画流畅。

2、用墨的注意事项

现在人们常用成品的墨汁写字,省事、省时,尤其学生练字时更为方便,但是在使用时也要

注意几件事：

①一般墨汁容易分解沉淀，不宜长期存放，而且写在纸上着水容易洇散。因此，准备装裱的作品，书写时应用好的书画墨汁，或用较好的墨锭现磨和。

②一般墨汁含有防腐化学药剂，日久天长损伤笔毫，因此，书写完毕后应立即将笔洗净。

③墨汁加入生水后很容易发腐变臭，气味难闻。尤其学生在教室内书写影响更大。因此，湿过的笔不要直接插入瓶内蘸墨，更不要在原墨汁瓶内加水调拌。应另备较小的器皿倒入墨汁，用多少倒多少，加水调匀，用毕将残墨洗净。这样不但可避免墨臭，而且可防此墨汁瓶在桌上倒伏，墨汁四溢，造成的麻烦。

另外，用工业炭墨加胶而制成的普通墨，质地、颜色都不能要求过高，只适于一般写字或练字用。

三、纸

我国是最早发明造纸的国家，在书画艺术的领域里，历来最享盛名的是宣纸。

1、宣纸最能表现中国毛笔书画的特点，是我国书画的主要用纸，它是用檀树皮及稻草等为原料制作而成，纸质洁白、细致、柔软、经久不变，不易虫蛀，便于长期存放。宣纸有生熟、大小、厚薄的区别：

生宣：是造成原纸后未加工的宣纸。其特点是受墨而易渗化润散，适用于写意画及行草书。

熟宣，是造成的原纸再用矾水加工而成。特点是不易受墨，也不渗化，适用于工笔画及楷、隶书等。

另外还有半熟宣，它比熟宣易于吸墨，又不象生宣那样易于渗化、洇散，适用于半工笔半写意画或一般书法创作用纸。

各类宣纸又有尺幅大小的区别。常用的有四尺、五尺、六尺（指长度、宽度为长度之半）等。

2、用纸的几点注意事项

①用纸要注意和用墨配合。易洇的纸用墨宜浓些，笔蘸墨也应少些，纸质不洇，用墨可随便些。纸粗涩笔，墨不宜太浓，笔蘸墨应多些。总之，磨墨的浓淡和蘸墨多少，应注意纸的质量和性能。配合得当才能收到笔画清楚、流畅的效果。

②用价格较贵的宣纸书写作品时，要事先考虑周密或者在其它纸上试写满意后，再进行书写，争取一气呵成，写写换换，既不经济，习惯也不好。

③对所用纸应注意保存，最好卷好妥放起来，不要压成许多皱褶。要防潮湿，以免变形变色，要避免风吹日晒使纸质变脆。

四、砚

砚是书画中用于磨墨、盛墨和蘸墨的器具。

砚也是“文房四宝”之一，尤其在广泛使用成品墨汁之前，墨和砚是不能分离的。砚也称“砚台”、“砚池”、“墨海”等，按原料不同分砖砚、瓦砚、陶砚、石砚、玉砚等，其中以石砚为常见。

第三章 楷 书

楷书，又称真书、正书、正楷。所谓“楷书”，含有可作楷模的意思，故学习书法一般以楷书打基础。

楷书是最为实用的一种书体。以字形大小分类，有大楷、中楷、小楷三种；从风格上分类，主要有魏碑和唐楷两大系统；在学习楷书的过程中，为了让大家系统而有规律的学好楷书，我们把楷书的学习分为两大部分，第一部分为楷书的基本笔画；第二部分为楷书的结构规律。

第一节 楷书的基本笔画

笔画是构成汉字的最小单位，写楷书时候，由落笔到抬笔这一动作在纸上形成的点或线，就叫“一笔”或“一画”。要写好楷书，必须从笔画开始。笔画好比零件，结构好比装配。汉字字写在用笔方法上都是基本相同的。它们都是沿用自汉朝隶书伊始的“永”字八法，“永”字的结体概括了一般汉字所具有的笔画。只要掌握了八种笔画的用笔，就可以举一反三，贯通一切笔法了。

永字八法，即为“点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折”。



			
侧 点	竖 点	垂 点	长点(捺点)
			
曾头点	其脚点	横三点	竖三点
			
上下点	横四点	平 横	凹 横
			
凸 横	左尖横	右尖横	悬针竖
			
垂露竖	短 竖	上尖竖	直 撇
			
短撇(弯头撇)	竖 撇	弧 撇	平 撇

 挑脚撇	 曲撇	 弧捺	 尖头捺
 平捺	 反捺	 竖高钩	 弧钩
 横折钩	 直钩	 竖戈钩	 浮鹅钩
 四曲钩	 横戈钩(心钩)	 上向挑	 右向挑(平挑)
 右上挑(斜挑)	 左下挑	 高折(横折)	 矮折
 三曲折	 四曲折	 二曲折	 斜折

1、侧点

顺锋起笔，顺势向右下方行笔，由轻到重，略顿成圆，笔略提起转锋，藏锋于点画的腹内。



永

主

义

之

为

2、竖点(直点)

逆锋向左上入笔，略顿向右下按笔，顿笔后略作提笔，转锋稍向左下稍驻笔后，回锋，藏锋于点的腹内。



宗

家

宇

定

室

3、垂点(左下点)

轻逆锋向上入笔，后顺势向左下按笔，收笔时稍驻回锋将锋藏于背内。



示

写

安

情

少