



義之白不審、尊

何如遲復奉告義

賴尋復白義之白

奉端三百枚霜

一日  
得

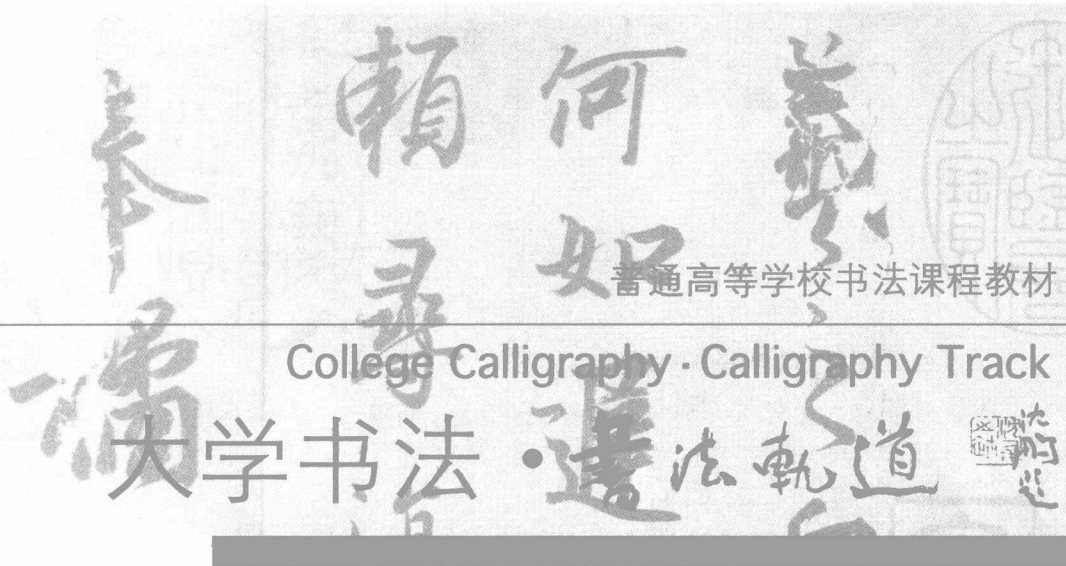
普通高等学校书法课程教材

College Calligraphy · Calligraphy Track

大学书法 · 书法軌道

李寿万 编著

高等教育出版社



普通高等学校书法课程教材

College Calligraphy · Calligraphy Track

大学书法·道法軌道

李寿万 编著

### 图书在版编目(CIP)数据

大学书法·书法轨道 / 李寿万编著. —北京: 高等教育出版社, 2009.9

ISBN 978-7-04-027835-4

I. 大… II. 李… III. 汉字—书法—高等学校—教材  
IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 095243 号

策划编辑 刘建 责任编辑 蒋文博 版式设计 周丽萍  
封面设计 刘晓翔 责任校对 殷然 责任印制 韩刚

出版发行 高等教育出版社  
社址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
总机 010-58581000

经销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印刷 北京民族印务有限责任公司

购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598  
网址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开本 787 × 1092 1/16  
印张 14.5  
字数 320 000

版次 2009年9月第1版  
印次 2009年9月第1次印刷  
定价 29.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27835-00

音十造士為



國之存

張海





# 序

李寿万是我年龄最大的学生，也是多年的书道朋友。他为人忠厚，于书道也颇灵透，二十多年前，他放弃了伊川县文化馆副馆长职务，应邀到河南省书法家协会主办的函授院教务处主持工作。他边工作，边学习，几年下来，工作、学习都取得了惊人的成绩。

河南书法函授院，办了五年，共十届，每届学员三、四千人，学员来自全国29个省、市、自治区以及海外，计有三万余名，其中许多学员，已成为当代书坛之中坚。作为驻会工作人员，当年我们都付出了许多精力。而在教务处主持工作的李寿万，却承担了更为具体的教学安排和信函处理工作。面对极为繁琐的工作和巨大的工作量，他都以坚韧不拔的毅力承担了下来，很多时间他都是夜以继日地超负荷工作。现在回想当年教学之艰辛，我们都觉得不可思议，甚至有些后怕。正因为这样，寿万积累了丰富的书法教学经验。同时，他在书法专业方面也取得了令人瞩目的成绩。一次，为了要找到一种书法创作的感觉，几天下来，他一鼓作气写了四百余张八尺宣纸。他以顽强的毅力，将自己的书法水平提高到较高的层次之上，其作品最终入选国家级书展，并在此后多年间，多次获全国性的大奖，成为当代书坛上于创作和书法教学等方面的实力派人物。一次，在中国书协理事会上，张海向大会汇报了李寿万的拼搏精神，与会的领导和代表都极为震惊。当时的中国书协代主席沈鹏立即发言，他动情地说：“这就是李寿万精神，有了这种精神，还怕我们的书法队伍后继无人吗？……”会后，这个消息刊发在专业报刊上，一经传开，“李寿万精神”几乎成了书界的口头禅。2004年，

他应郑州大学文化与传播学院书画培训部之邀，去当书法专业教授。他到任后，手里没有合适的教科书，为了应急，他边工作边编书，一年时间，《大学书法·书法轨道》就展现在大学的讲堂上。该书洋洋 30 余万言，录图 600 多幅。讲台上，他开篇明义地指出，他是为培养书法家而来的，别无奢望。四年来，听过他课的学生有：本校的本科生、硕士生、博士生和教师，凡听过他课的学生，无论什么时候提到他总是津津乐道；凡读过该讲义的师生，都赞不绝口。他平时和学生平起平坐，如同兄弟，这或许就是他的本性和他的处世方法。

我拿到这本教材，时间不长，还没来得及过细推敲，算是走马观花吧！我惊奇地发现，仅“书法轨道”四字，也就道明了此书的本意：轨道者，正路也。作者的观点已经亮明，斯已尽矣。

《大学书法·书法轨道》被高等教育出版社的同仁发现，并决定向社会推荐此书。本书的特点是深入浅出，内容丰富，逻辑性强。它既适用于教学，又适合于书法爱好者自学，是一本优秀的书法教科书，在当代同类专著中，能与之抗衡者，并非很多。应寿万之嘱，让我为此书作序，便乐于从命，匆匆写了以上的话，是为序。

周俊杰

2009年7月8日

## 自序

书法艺术，是我国五千年文明史的结晶，堪称东方一绝，承传华夏文明，是我们不可推卸的责任。汉文字又是书法艺术的载体，所以，想走进书法圈的人，必须得对汉文字的生成有所了解。在那荒古的年代，我们的祖先为了生存，先是用“手势语”和同类交流思想感情。他们不得不在恶劣的环境里和大自然抗争；和凶禽猛兽搏斗；和同类异群较量。为了保全自己，还和友善者结为盟友，以防不测。当时因交往事多，开始用结绳记事。西晋·卫恒的《四体书势·字势》中载：“……皇帝之史，沮丧仓颉。眺彼鸟迹，始作书契。纪纲万事，垂法立制。帝典用宣，质文著世。爰暨暴秦，滔天作戾。大道既泯，古文亦灭。”据此可知，仓颉造的字没有留传下来，无实据可查。不过随着历史的发展，劳动人民在器物上的刻画符号，倒成为现世文字的一种起源。我国最早发现，山东莒县出土制陶工匠刻画在陶罐底上的“日月同辉”天象图，寓意深远。随后又陆续出土了不少陶器刻画文物，如在西安半坡、陕西临潼姜寨、江西吴城、青海柳湾和河南郑州南关等地，都发现有刻画符号的器物，这些，就是我国汉文字的雏形，为我国汉文字的发生，起到了开塞作用。

东汉的许慎在《说文解字》中指出，指事、象形、形声、会意、转注、假借六种造字方法，是我国汉文字造字的基本原则。据统计，从汉到民国，就造出44 900多个汉字。

甲骨文是我国最古老的文字。创造这种文字的人，是部落头人身边的贞人。当时的社会没有国家的组织形式，人群的分布，各择其所。部落头人，主宰着本部落人的

命运。当时，人们不懂科学，又受迷信思想制约，把不理解的事情，都看做是神鬼造孽和天意惩罚。因此，头人有什么预感，就让贞人“问天”。办法是把龟甲或兽骨的某一种骨板，置火上烤燎，使骨板上呈现出裂纹。贞人就根据这些裂纹走向，去预测本部落的吉凶，头人根据这些预测作出决定，让本部落的人去行动，或祭祀或躲避，或集体围猎，或和异群交手。此时期的骨板上只有裂纹，没有文字。后来，贞人对用火烤燎骨板的办法有所改进，为了让骨板上出现裂痕，便用硬物在骨板上击砸出坑痕，以觅裂纹“问天”。此后，随着社会的进步，日事也就繁杂起来，为怕忘掉测事，便顺“卜”纹的走向，标出记忆符号。甲骨文字，自此生焉。后来人们把这些甲骨文字称为“卜辞”。据专家考证，“卜辞”的内容相当丰富，其中记有先妣、诸子、诸妇、干支、生产、庆典、祭祀等内容。

关于汉字是书法的载体，是说书法得靠汉字去表现，也包含了把字写好的意思。字写得好，让人看了舒服；字写得不好，让人看了别扭。把字写好，是文化人的共同追求。西汉末年杨雄在《法言·问神》中讲到“书为心画”，其中有泛指把字写好的意思，当然也不完全否认，此说中就没有“书法艺术”的含义。汉灵帝时的师宜官，把自己的一手好字，写在酒肆的墙壁上，前来观赏的人成群结队，酒家生意就特别红火。后来，汉灵帝创办“鸿都门学”，广招天下大儒，入围者，或绘画或书法，都是高手。当时的追求目标是把汉字写得有观赏价值，让上层社会的人观赏、收藏、展示或传世，以示当时社会文风的高雅。自此，书法才正式进入了艺术圈，“书为心画”的说法，也就得到了社会的默认。

综上所述，我国汉字的发生，劳动人民功不可没。但普通的劳动人民承传书法的权利，却遭到了冷落。《周礼》一书中规定：“保氏养国子以道，乃教之六艺……五曰：六书。”这段话是说：“保氏”即掌管教育大权的“官”，这个官的任务是“养国子以道”。所谓“养”，即是培养。“国子”，就是宫廷贵族的后代。“六书”即指写字，也有书法的意思。自此，劳动人民就被拒之门外。

按弗洛伊德的理论：“……一个人，一旦有了生存余地，就开始回忆他的祖先，眷恋他民族的文化……”时至中华人民共和国成立以后，劳动人民有了社会地位，一群和共和国同时诞生的同龄人，他们从读小学时起，就进入了学习书法的行列。这些人，带着为国争光的决心，一步一个台阶，终于成了书坛的中流砥柱。

现在，我国经济形势迅猛发展，人民生活水平普遍提高，“三更灯火五更鸡，正是男（女）儿读书时”。承传中华民族五千年的经典文化，提升以中华文明为核心的凝聚力，敢问谁主沉浮？一句话：我们！

李寿石

2009年6月于郑州大学



# 目 录

第一章 书法知识 / 1	
第一节 工具和材料 / 1	
一、毛笔 / 1	
二、墨 / 2	
三、纸 / 3	
四、砚 / 4	
五、相关用具和自制材料 / 5	
第二节 写字的方法 / 5	
一、新笔启用 / 5	
二、身法 / 6	
三、执笔法 / 7	
四、腕法 / 8	
第三节 用笔和运笔 / 9	
一、用笔 / 9	
二、用笔方法 / 10	
三、运笔 / 11	
四、运笔技法 / 12	
五、运笔的基本要求 / 16	
第四节 临帖 / 17	
一、怎样选帖 / 17	
二、碑帖介绍 / 18	
三、临摹碑帖的意义 / 21	
四、读帖 / 21	
五、摹帖 / 22	
六、临帖 / 23	
第二章 书体 / 27	
第一节 篆书 / 27	
一、篆书 / 27	
二、大篆笔法与大篆笔法分类解析 / 29	
三、大篆结体 / 30	
四、附临习范本:《散氏盘》帖(部分) / 33	

- 五、小篆笔法 / 35
- 六、小篆结体 / 36
- 七、清代杨沂孙的《篆书偏旁部首》 / 39
- 八、附临习范本:《泰山刻石》(部分) / 42
- 九、清篆和清篆笔法 / 44
- 十、清篆结体 / 45
- 十一、附临习范本:《吴昌硕篆书》(之一、之二) / 46
- 第二节 隶书 / 47
  - 一、隶书 / 47
  - 二、隶书笔画造型 / 47
  - 三、隶书笔法 / 48
  - 四、隶书结体 / 50
  - 五、附临习范本:汉《乙瑛碑》(部分) / 52
  - 六、附临习范本:汉《曹全碑》(部分) / 54
- 第三节 楷书 / 57
  - 一、楷书和楷书笔法 / 57
  - 二、解读楷书大家 / 57
  - 三、附临习范本:柳公权《神策军碑》(部分) / 81
- 第四节 行书 / 83
  - 一、行书 / 83
  - 二、行书笔画分类 / 84
  - 三、行书结体(例字选自《怀仁集王羲之书圣教序》) / 90
  - 四、附临习范本:王羲之《兰亭序》(部分) / 95
- 第五节 今草 / 99
  - 一、今草 / 99
  - 二、今草笔法 / 100
  - 三、今草结体 / 102
  - 四、今草笔画的替代功能 / 104
  - 五、附临习范本:智永《千字文》(部分) / 105
- 第六节 狂草 / 108
  - 一、狂草 / 108
  - 二、狂草笔法例解(例字选自怀素《自叙帖》) / 109
  - 三、狂草结体 / 112
  - 四、附临习范本:怀素《自叙帖》(部分) / 113
- 第七节 章草 / 116
  - 一、章草 / 116
  - 二、章草笔法 / 117
  - 三、章草结体 / 120
  - 四、附临习范本:索靖《月仪章》(部分) / 122

### 第三章 书法创作 / 125

#### 第一节 创作起步 / 125

- 一、创作粹议 / 125
- 二、创作心态 / 126
- 三、情感冲击 / 127
- 四、条件反射与对策 / 128
- 五、创作举要 / 129

#### 第二节 传统框架 / 130

- 一、书法创作基础知识 / 130
- 二、传统模式 / 131
- 三、图例 / 132

#### 第三节 创作初步 / 142

- 一、摹拟式创作 / 142
- 二、捆绑式创作 / 144

### 第四章 书法津梁 / 148

#### 第一节 承传经典 张扬个性 / 149

#### 第二节 大学始教 书史钩沉 / 155

- 一、李斯与小篆 / 156
- 二、程邈与隶书 / 156
- 三、史游与急就章 / 157
- 四、张芝与今草 / 157
- 五、郑簠、金农与隶书 / 158

#### 第三节 点击当代 挑战未来 / 160

- 一、国力启动期 / 160
- 二、乱流争迅湍 喷涌如雷风 / 165
- 三、“发展”是书法前进的方向 / 167

#### 第四节 不落窠臼 锐意创新 / 167

- 一、师解迷津 / 168
- 二、书法个性 / 171
- 三、今古有约 / 174
- 四、时下撷英 / 183

### 第五章 篆刻 / 189

#### 第一节 印史概览 / 189

- 一、古玺印 / 189
- 二、战国玺印 / 190
- 三、秦玺印 / 190
- 四、官玺、私玺、姓名印、吉语印和肖形印 / 191

- 五、秦汉印比较 / 191  
 六、明、清文人流派印 / 194  
 第二节 印章刻治 / 197  
 一、工具和材料 / 197  
 二、刻印程序 / 197  
 第三节 治印上路 / 198  
 一、用印与治印 / 198  
 二、当代印坛大家风范 / 199

图录 / 201

- 图① 甲骨文(武丁时期)、图② 令簋铭文、图③ 西周《墙盘》、图④ 毛公鼎铭文 / 201  
 图⑤ 东周《曾姬无卣壶》、图⑥ 《石鼓文》、图⑦ 睡虎地秦律简、图⑧ 武威汉简 / 202  
 图⑨ 西汉帛书、图⑩ 五凤刻石、图⑪ 开母庙石阙铭 / 少室石阙铭 / 泰室石阙铭、  
 图⑫ 汉·砖文 / 203  
 图⑬ 石门颂、图⑭ 礼器碑、图⑮ 史晨碑、图⑯ 曹全碑 / 204  
 图⑰ 张迁碑、图⑱ 刻字砖、图⑲ 蔡炎(女)书帖、图⑳ 贺捷表 / 205  
 图㉑ 急就章、图㉒ 楼兰竹简、图㉓ 晋代残纸、图㉔ 手写本三国志残卷 / 206  
 图㉕ 李柏尺牍、图㉖ 地黄汤帖 / 鸭头丸帖 / 廿九日帖、图㉗ 伯远帖、图㉘ 爨宝子碑 / 207  
 图㉙ 石门铭、图㉚ 张猛龙碑、图㉛ 汝南王修治古塔铭、图㉜ 印陶文字 / 208  
 图㉝ 金刚经、图㉞ 孙过庭《书谱》、图㉟ 古诗四首(局部)、图㊱ 李白《上阳台帖》 / 209  
 图㊲ 蒙诏帖、图㊳ 韭花帖、图㊴ 归去来兮辞、图㊵ 黄州寒食帖跋 / 210  
 图㊶ 苕溪诗卷、图㊷ 瘦金体、图㊸ 续《千字文》、图㊹ 王琚妻韩夫人墓志铭 / 211  
 图㊺ 答客难并自书诗、图㊻ 明·张瑞图《诗轴》、图㊼ 明·黄道周《诗轴》、  
 图㊽ 明·王铎《草书轴》、图㊾ 傅山《草书轴》、图㊿ 隶书册 / 212  
 图① 王文治《七言联》、图② 清·邓石如《篆书轴》、图③ 清·伊秉绶《草书轴》、  
 图④ 何绍基《行草书屏》 / 213  
 图⑤ 清·吴熙载《篆书屏》、图⑥ 清·赵之谦《四条屏之一、二》、图⑦ 近代 沈曾植  
 《章草四条屏之三、四》图⑧ 近代 王世镗《论书诗轴》 / 214

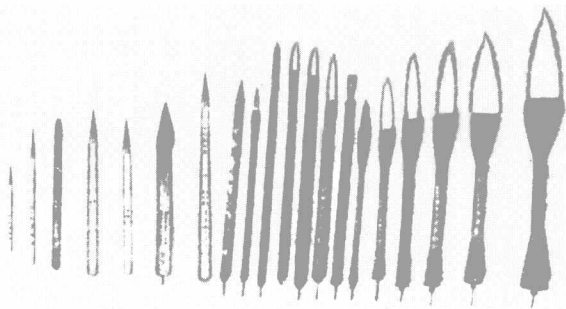
[附录] 简化字与繁体字对照表 / 215

# 第一章 书法知识

## 第一节 工具和材料

书法的工具和材料，主要有笔、墨、纸、砚，古称文房四宝，下面分别讲。

### 一、毛笔



毛笔的基本种类

毛笔的种类很多。就其所用材料而言，有羊毫、狼毫（黄鼠狼毫）、紫毫（兔毫）、熊毫、鼠毫、鸡毫、猪毫之分。

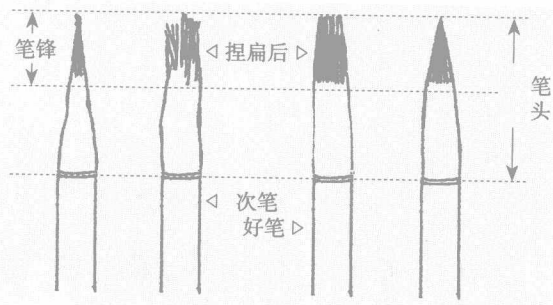
以其性能论，可分为硬毫笔、软毫笔和兼毫笔三种。硬毫笔性硬，笔毫用狼毫、兔毫、鼠毫、熊毫、猪毫和石獾毫等为料。其优点是弹性大，锋利劲峭，能写出挺健刚劲的笔画，其缺点是易使所写线条单调僵硬、瘠薄多角，且含墨量少，难写出较长的笔画。软毫笔性软，材料以羊毫、鸡毫为料。其优点是软而富有弹性，运用起来圆转如意，且吸墨量大，其缺点是功夫浅者不易驾驭，易使笔画无力、字体臃肿。兼毫笔为中性笔，这种笔刚柔相济，常用羊毫和狼毫、紫毫兼制而成，故称兼毫。因其配料比例不同，故有“七紫三羊”、“三紫七羊”和“五紫五羊”等品种。兼毫笔最适合初学者使用。

以其笔锋长短论，有长锋、短锋之别。用长锋笔所书线条富有弹性，书写时提按幅度大，笔画节奏感强。短锋笔写出的点画易浑厚粗壮，但因提按幅度小，笔画欠灵动活泼之气。

此外，毛笔因大小不同亦各有名称。按常规的说法，最大的叫“楂笔”，其次为“斗笔”、“提笔”，再次为“联笔”“屏笔”。每种之内又分为一、二、三号。初学者，常用的笔为“大楷”、“中楷”、“小楷”。其他还有以绘画功能命名的如“兰竹”、

“白云”、“山水”、“衣纹”、“点梅”等，亦有以工艺流派而命名的，如“湖笔”、“湘笔”等。

毛笔的质地好坏，按明代屠隆所说“尖、齐、圆、健”四字为衡量标准。“尖”，是指笔锋尖锐。“锋”，是指笔头尖端的一段透明发亮的笔毛而言。笔锋尖，可使笔画粗细富于变化，运笔藏锋露锋得心应手；笔锋秃，则不易求得前述效果。“齐”，是指笔锋铺开时笔毛顶端齐平。“圆”，是指整个笔头形状如榄锥，笔头用毛不弯曲，且圆而丰满，笔肚不涨不扁，可随意运转，力度相同，笔锋不散。“健”是指笔锋有弹性，运笔环转，任意盘旋，笔锋均铺得开，收敛快。简言之，好笔要求“头圆管直”。这就是选笔的诀窍（见下图）。



好坏毛笔鉴别图

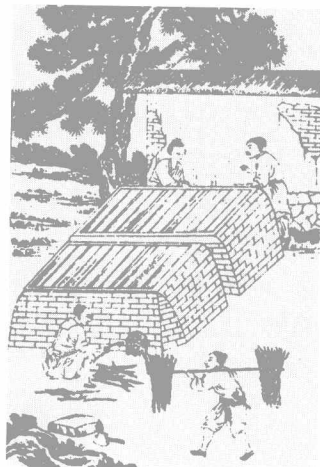
## 二、墨

墨，差不多和毛笔同时产生。河南安阳殷墟出土的商代陶片和兽骨上就有用墨写的文字。正式被认定的人工造墨始于战国。1954年湖南长沙杨家湾战国墓出土了墨写的竹简和写简的墨。后来，其他地方也陆续有墨迹文物出土。从出土实物看，早期的墨块，制墨材料似为天然石墨。当时的人造墨，无一定形制。大多做成“墨丸”或“墨团”，用时可在石器或陶器里研磨。直到东汉，墨才逐渐被制成锭，得以在砚池里研用。

制墨的主要原料是松烟、油烟。松烟是松枝烧出的烟，油烟是桐油、菜油或猪油烧出的烟。制墨时，选一种烟料，或以一种为主，以不同配比掺和其他烟，而后和胶及麝香、冰片及猪胆等药物，用杵捣细，和成泥状，最后入模定形。

墨因其用料的不同，分松烟墨、油烟墨两种。松烟墨，色黑而少光泽，微泛蓝色，胶轻质松，渗透力强。用其书写，可得纯厚朴雅之趣。油烟墨质地坚实细腻，乌黑发亮，上品往往泛以紫光。用其作书顺手，且效果好。

选墨的标准是：(1)质地坚细。坚是指结实，研用后，磨面无微细孔隙；细是指磨出的墨汁细腻。(2)色泽黑亮。墨锭黑里泛紫为上，纯黑、青黑次之。(3)胶质适中。胶质过重粘笔难行，太轻则墨着纸不牢。



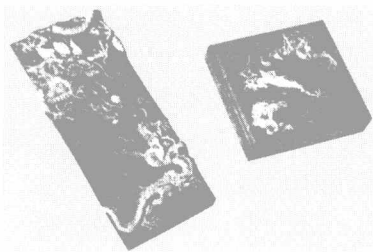
古代炼制松烟造窑图



购墨时，可从其质、色、味、声诸方面鉴别。墨锭质重而且细腻滋润，此为好墨，否则为次。墨锭泛紫、蓝光者为上，泛青、黑光者为次。闻之（将墨置口边哈气，而后嗅之）有幽香而无异味者为上，有异味者为次。敲击之响声清脆者为上，无声或声沉闷者为次。

墨锭研用时，要先洗净砚池，放入适量清水，将墨锭竖直，重按轻磨，用力均匀，且宜缓不宜猛。用这种方法研墨，研成的墨汁细匀，利于书写。每次研毕，要用纸擦去墨锭上的墨汁，将其置阴处晾干，切勿风吹或暴晒。收藏勿使受潮，以防发霉。

类似现在所用的墨汁，出现较晚，有人认为，清光绪年间的“云头绝”墨汁，可能是能直接使用的现代墨汁的前身。这种墨汁，取用方便，可免研墨之劳。选用时，墨汁以细浓而有光泽、气味清香者为优。打开瓶盖嗅其气味，味臭者即已变质。使用时，应将墨汁倒出适量，加水调和，使其浓度适中。不要直接将笔插入瓶中膏墨，以免损伤笔毫，甚至导致污染，使墨变质。



清·康熙御香墨

### 三、纸

纸是书法的又一重要材料。书法书写要用专用的纸——宣纸。只有用宣纸，才能“纸墨相发”，更好地表现出书法艺术的特色。因此，郭沫若给宣纸厂题词：“宣纸是中国劳动人民的艺术创造，中国的书法和绘画离开了它，便无以表达艺术的妙味。”可见宣纸在书画艺术中的地位。

纸是我国古代四大发明之一。它的发明，是对世界科学文化事业的一大贡献。纸的发明，对书法艺术的发展起到了很大的促进作用。按传统说法，认为纸是东汉蔡伦发明的。其实早在西汉就已有了纸。半个世纪以来，新疆、甘肃、陕西先后出土的西汉古纸足以证明这一点。晋代，纸已被人们普遍使用。唐时，造纸业遍布全国。玄宗时，造纸术还传到了阿拉伯。

宣纸始产于安徽宣城，因而得名。它的主要原料是檀树皮和稻草。前者决定纸的韧性和拉力，后者决定纸的绵软性。二者掺和，产生一种独特的润墨性和发墨效果。

宣纸柔润，光而不滑，洁白匀平，纹理美观，防腐防蛀，吸水性强，薄者亦韧，厚者不腻，折而不断，故有纸寿千年的赞语。书写之后，其墨韵层次清晰，墨色光泽持久。墨干后，将纸浸于水中，墨亦不散不化，因而宜于裱糊，可以长期保存。

常用的宣纸有生宣、熟宣和生不熟宣三种。生宣发墨性强，能使墨色变化无穷。生宣又有厚薄两种。厚的为夹宣，有两层和三层夹宣之分；薄的称单宣（一层）。二者书写效果有一定差异。夹宣写字行笔易从容凝稳，可得苍郁雄浑之效，但难以飘逸流畅。单宣行笔易流利酣畅，但因墨色渗化敏感，易出现线条漂浮之弊。熟宣是经上矾加工的宣纸。熟宣又称“素宣”、“矾宣”，其墨色不易渗化，宜写小字。生不熟宣，即需经过染色、涂蜡、洒金、研光处理。各种宣纸各有优点，各有所宜。

从纸张大小论，宣纸又有三尺宣、四尺宣、五尺宣、六尺宣、丈二宣等。此外，还有因颜色的不同，分为净白和色宣、虎皮宣、泥金宣等。

宣纸价格较高，初学者练字，可以用毛边纸、毛太纸、元书纸。这几种纸吸水性强，纸面光而不膩，练字较为理想。毛边纸原产福建将乐县和江西泰和县，现在各地多有制造。这种纸质地柔润，微带黄色，容易入墨。毛太纸也产于福建，它与毛边纸同一性质，只是稍带黑色，略微粗涩。元书纸原产浙江富阳、萧山等地，色微黄，较毛边纸质次。

初学者，用纸不妨稍劣，宁可粗糙，不宜过细滑润，切忌选用无吸水性、纸面光滑的机制纸。当然，为节约起见，旧报纸亦可练字。

#### 四、砚

砚是研墨的工具。据湖北、湖南、河南等地战国墓葬出土文物上的墨迹推断，当时应已有砚。目前所见最早的古砚是湖北云梦睡虎地秦墓与墨同时出土的石砚。汉唐之后，砚的制作日盛，取材日益讲究。先有陶砚、石砚，后有铁砚、玉砚、瓷砚、铜砚、木砚和竹砚。其形有方有圆，或在长方中刻一槽，此为砚池。有的在边缘或一端雕上精致的图案，甚至加盖、加匣，使之成为一种独具民族特色的工艺品。

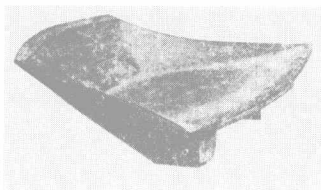
好砚必须石质细腻滋润，坚而不顽，膩而不滑，发墨而不损毫，墨久置而不干涸。历来被人称为名砚的有端砚、歙砚、洮砚和澄泥砚等，其中又以端砚为最。

端砚产于广东肇庆端溪。其石系水成岩，质地细腻、坚实、滋润。其色紫中泛青，叩之无声，研墨亦无声，且贮水而不耗，发墨细润。

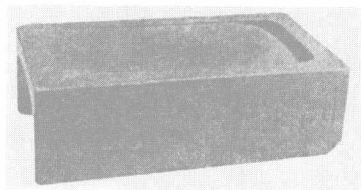
歙砚产于安徽歙县。皖、赣、浙交界处一带所产之砚也统称为歙砚。这种砚，色如碧云，声若金石，发墨而不损毫。

洮砚产于古洮州，今甘肃临潭一带。其色碧绿，故有“洮河绿”之称。其石质莹洁如玉，条纹似云，贮墨不变质，久不干涸，但极难得。

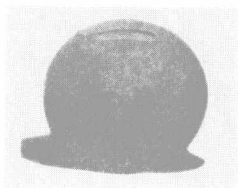
澄泥砚，早期原产于山西绛州地方。它不是石砚，而是匠工用绢囊放置河中积取极细之沙泥，加入黄丹、玉屑等料，塑刻烧制而成的陶砚。其质细润，极其发墨。黄河澄泥砚产于黄河中游与下游的交接处，即郑州黄河风景名胜区内，属于传统工艺，受到了国家专利保护。研制者，即张存生和王灵夫妇。随着社会的发展，砚已成了人们



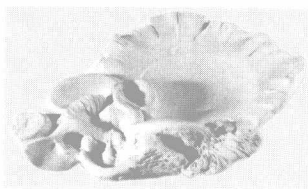
唐·屐形陶砚



宋·抄手式端砚



元代球形歙砚



香菇盘绕型黄河澄泥砚

的收藏品，在此系列中，他们制作的香菇盘绕砚成了国宝级收藏品。

磨墨用砚时，要把砚放置平正，以便研墨。墨研好后，要将墨锭取出，以免时间久了黏结于砚台上。如已黏结，不可硬掰，可用凉水将墨泡软，而后轻轻取起。砚面要保持清洁，经常用凉水清洗，不留宿墨，不让墨结垢。砚池忌沾油脂，更不可暴晒。

### 五、相关用具和自制材料

除笔、墨、纸、砚四种主要工具和材料外，另外还有镇纸、笔架、笔洗、毛毡等用品。

#### （一）镇纸

镇纸，书写时压在纸上，以免纸张移位或被粘起。一般镇纸为尺状的铜、铁等金属制品，亦有大理石、玻璃、玉石所制。精致者往往上刻精美图案加以装饰，亦有刻以诗词、名言作为座右铭。如果不方便，可找些拳头大的石头代替。

#### （二）笔架

笔架，是置于案头的小型用具。多为陶质、瓷质。也有用树根自作的。

#### （三）笔洗

笔洗，为洗笔用的盛水器，准备随时洗笔之用。清洗大号毛笔或砚台，仍需另择容器（有市售）。

#### （四）毛毡

毛毡，是书写时垫于纸下，以免因笔蓄墨过多渗于桌上，使写出来的字因发墨过快而变形。

#### （五）自制用具和废物利用

1. 沙盘：用浅而平的木盘，放上些细沙，再用吃饭用的筷子，即可在沙盘上练字。

2. 漆沙板：平板刷胶后，把一些细沙撒在上面晃匀，待胶干后，再涂上浅色的油漆，等漆干后，即可用毛笔膏淡墨在上面写字。写完，用清水洗去，可反复使用。如果方便，可以做多块。

3. 方八砖：过去的建筑，常用些八砖作建筑材料，这种砖方而薄，如果把这种砖晒干，用毛笔蘸水在上面写字，写后即干，接着再写，非常好用。

4. 长命纸：找几张旧报纸，先在上面界格，格的大小和格线的粗细由自己决定，这一步做完，等界格完全干后，在上面刷一遍淡墨，等墨干后，就可以用毛笔蘸清水在上面练字。这样，每写一次，等纸干了，还可以重复使用。

## 第二节 写字的方法

掌握写字的方法，是学习书法关键的一步，这里主要讲：新笔启用、写字的身法、姿势和执笔的方法。

### 一、新笔启用

习字用笔，初学先备大楷、中楷羊毫或兼毫笔，到写小字时，再添小楷羊毫或兼