公共艺术课程·美育系列教材

书法鉴赏与实践

主　审　王阔海
主　编　张胜利　时晓楠　陈小昌
副主编　王俊玮　王　程　孔凡建　辛广华

合肥工業大學出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目（CIP）数据

书法鉴赏与实践 / 张胜利，时晓楠，陈小昌主编. —合肥：合肥工业大学出版社，2022.8（2023.8 重印）

ISBN 978-7-5650-6021-2

Ⅰ. ①书… Ⅱ. ①张… ②时… ③陈… Ⅲ. ①汉字－书法－鉴赏－中国 Ⅳ. ①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第 156151 号

书法鉴赏与实践

SHUFA JIANSHANG YU SHIJIAN

张胜利　时晓楠　陈小昌　主编

责任编辑　王钱超
出版发行　合肥工业大学出版社
地　　址　（230009）合肥市屯溪路 193 号
网　　址　www.hfutpress.com.cn
电　　话　人文社科出版中心：0551-62903205
　　营销与储运管理中心：0551-62903198
规　　格　787 毫米 × 1092 毫米　1/16
印　　张　10
字　　数　218 千字
版　　次　2022 年 8 月第 1 版
印　　次　2023 年 8 月第 2 次印刷
印　　刷　廊坊市广阳区九洲印刷厂
书　　号　ISBN 978-7-5650-6021-2
定　　价　39.80 元

如果有影响阅读的印装质量问题，请与出版社营销与储运管理中心联系调换

序

甲骨文是目前所发现最早的成系统的文字，是汉字的源头，也是中国书法艺术的开端。因为甲骨文已经初步具备了中国书法艺术的本质内涵，也就是说，甲骨文的书写者已经在按照书法美的规律书写，其点画的线条质量、字法结构、章法布局无不是按照美的规律来营造的。在以后的每一个时代都有人对书法这座艺术“城堡”进行规划建设、添砖加瓦，直至今天，我们便拥有了如此大规模的书法“殿堂”。作为讲汉语、写汉字的中国人，有什么理由写不好汉字，看不懂汉字之美，领略不到书法带给我们的艺术享受呢？

一、书法表现汉字之美

书法的任务是以汉字的各种书体为载体，以点画结构、笔墨造型、空间章法等表达方式记录和表达情感，表现和创造汉字书写之美。汉字之美是先天性的，它的美在于每一个汉字都是一座小小的“建筑”，其个体形态、体量大小都有着很大的不同。有的汉字只由一两个笔画组成，而有的则由十几个甚至几十个笔画组成，个体差异的悬殊遇到各类语言形式（诗歌、散文等）和语言内容（抒情类、哲理类等），可在视觉上呈现不同的“汉字队列”。在这个队列中，文字个体的疏密犹如音乐的音符强弱，成为视觉上的旋律和节奏。汉字先天的疏密差异就是其美的根源。汉字的书写能力从根本上说是一种技能，需要书写者经过后天的刻苦努力才有可能获得。因此，从汉字本体到书法艺术，尚需要书写技能这一必要条件。

书法历经数千年的发展，积累了太多的视觉形象之美，这些均来自各种书体的大量作品。篆、隶、草、行、楷五大书体各成体系，流派纷呈，书法作品随时代风起云涌、数不胜数。每位书法家各有创作，笔墨之间流光溢彩，其创造力多集中于对视觉形象的塑造上。下面仅以各种书体对点画形象的塑造为例。因为点画形象变化明确，所以对于楷、行、草书的点画形象塑造，书法家们争奇斗艳，极尽变化之能事——楷书有欧颜柳赵，行书有二王、苏黄米蔡，草书则有张芝、张旭、怀素、黄庭坚等。他们无不在点画形象语言的表现、表达上有过创造性贡献。而篆、隶书是文字的早期形态，点画粗细匀称，

较少提按起伏。也就是说，它们的点画形象不明确。但这是不是表示篆、隶书就没有点画形象了呢？答案是否定的。篆、隶书的点画是通过其品质差异变化实现形象塑造的。此外，汉字之美还集中体现在汉字单体结构的美上，以及由单字延伸到富有语义的汉字组合之美和由诗词、美文组成的大篇幅汉字集群的篇章整体之美上。而书法的任务正是有志之士通过刻苦努力，掌握书法艺术技巧、获取书法艺术审美能力和创造能力，发现并有能力再现、表现这些文字之美，甚至创造和表达更新的、更高层次的汉字意态之美。

二、书法的创作法则来自历代经典作品

书法能力要进步提高，临摹是其唯一的通道，也是书法学习的“不二法门”。临摹是一种能力，包括点画造型和结构造型等。拥有了临摹能力，就拥有了学习历代经典作品的前提。那么，通过对历代经典书法作品的临摹学习，我们会获得些什么呢？

其一，书法的造型法则。书法的造型法则主要指通过对历代经典作品的临摹和学习，解决点画结构造型问题，包括以下几个方面：一是基本造型的能力，即以笔墨完成点画结构的精准造型的能力；二是“计白当黑”的能力，即拥有对线条切割后诸空间空白的精准造型能力；三是在点画结构造型过程中，根据实际需要能够适度调整提按幅度，随机满足其变化需要的能力；等等。

其二，书法的形质法则。有其形必有其质。人的形质感受可以分别通过各种知觉方式获得，比如听觉之于铿锵，触觉之于丝滑，等等。通过“通感”方式的介入，使书法的形质皆可表现在纸面之上。然而所有感知方式与点画结构的对应，无不需要通过对经典作品的学习才能领悟。

其三，书法的组织与变化法则。书法的组织与变化法则分别指：线条点画的组织与变化方式、点画与点画空白之间的组织与变化方式、字与字的组织与变化方式、所含空间的组织与变化方式等。

其四，书法的整体法则。人们在欣赏书法的过程中，往往会被细节所吸引，这是因为中国的书法注重刻画细节，书法家更是努力追求细节的耐人寻味，所以中国书法与西方书法不同点之一，就是中国书法的细节、局部往往是审美的对象。但这只是其中一部分，因为中国古代经典书法作品在整体追求上也是十分讲究的，并在早期作品中就有优异的艺术呈现和良好的艺术自觉，这个传统一直持续至今且不乏创造力。

其五，书法的审美法则。人们对美的事物的认知是有层次之分的，浅表之美较容易掌握，而有些深层次的美则需要拥有一定的审美能力。艺术之美带有强烈的专业属性，需要艺术语言充当媒介才有可能得以认知。因此，对于书法的审美认知需要在拥有对书法语言解读能力的前提下，通过对历代经典作品的临摹、萃取，才有可能掌握书法的各种审美法则，如品质的审美原则、字法结构的审美原则、字里行间的空间构成原则、整体经营布局原则，甚至书法的情趣、情态审美原则等。

其六，书法的精神境界法则。中国的书法艺术至今都是“技道双重”，即始终以人格对应书法格调。正所谓“道不离书、书不离道”，历代经典作品中无不蕴含着书法的品位、格调等精神境界原则。

三、书法是审美智慧的体现，审美能力决定了书法水平

书法是中华文明史中最核心的成就之一，也是人类智慧的产物。历代文人都将自己的精神智慧、人文情怀等倾注于书法作品之中。归根结底，书法是中国人审美智慧的集中体现。

中国书法的发展离不开人们审美智慧的滋养，而审美智慧的获得则离不开个人的学识修养。书法所要求的审美智慧是能够洞悉艺术真谛、开启艺术之门的精神力量，要拥有这种力量，就必须提高学识修养。学识修养的铸炼过程既有其阶段性，更有其长期性，甚至是终身性。例如，一个人位于一楼，即使他的身体紧贴天花板，也看不到二楼的风景，他只有登上二楼，才能充分领略二楼的景致。所以，学识修养总是在某一阶段积聚足够能量以后，在某种机缘的促成下转化为智慧，并且总是在新的智慧的启迪下，提出更高的学识修养要求，如此循环上升，永无止境。

书法的审美能力是在具体的审美实践中逐渐积累起来的，其中既包括对古代经典作品的临摹和继承，也包括在个人创作实践中视觉及心灵所得，以及同时代书法家的创造环境滋养。正是这些典范、精美作品反复、大量的视觉呈现，书写者的审美能力才有可能得以增长。我们都有这样的经验，一首诗要想背诵下来，需要通过反复诵读，欲得永志不忘的效果，需每隔一定时日不断复习，究竟需要多少次的反复，尚无定论。但有一点可以肯定，如果得以永志不忘，进而成为一种个人能力，则必须有一个大量、高频次的记忆过程。因此，拥有一定的书法审美能力，应该是一个艰苦而长期的过程。

在艺术活动过程中，审美智慧的价值在于其“选择性”功能的实现，所以从这个角度来看，审美能力也是由审美智慧的“选择性”功能决定的。当然，审美智慧和审美能力也相互作用和彼此制约。有一点是确定无疑的：审美智慧和审美能力决定了人们的书法鉴赏水平。

四、书法对提高学生的审美素养有重要作用

书法是人文学科的一个重要领域，既是学校实施美育的途径之一，也是各类院校艺术教育工作的重要环节之一，对提高大学生审美素养，培养其创新精神和实践能力，塑造健全人格具有重要作用。本书采用了“书法知识讲授+经典作品欣赏+书法实践示范”三位一体、循序渐进的编写模式，目的在于激发和培养学生对书法艺术的兴趣，培养大学生感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力，从而提升大学生的书法艺术实践水平。本书的主要特点：一是在书法理论讲授中，增加经典作品的社会背景、书法家故事等文化因素，从而使学生能够把握书法艺术的整体性，全方位提高学生的艺术鉴赏层次；二是以历代书法家的作品为示例进行展示，辅以相关书法教学影音资料，目的是让学生在体验、实践过程中加强对

书法理论知识的理解与运用；三是布置相关拓展性作业，让学生在艺术实践的过程中加深对书法作品“美”的感悟与表达，注重学生审美思维发展，培养他们对书法美的探索精神。

乌峰

曲阜师范大学书法教育研究所所长

书法学院教授、硕士研究生导师

前言

习近平总书记在党的二十大报告中深刻指出："全面建设社会主义现代化国家，必须坚持中国特色社会主义文化发展道路，增强文化自信。"文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信，是一个国家、一个民族发展中最基本、最深沉、最持久的力量。书法作为中华民族特有的文化标识，积淀着中华民族最深层的精神追求。自商周时期的甲骨文开始，已有三千多年的历史传承与积淀。书法作为一门艺术，不仅传达着个人的才情气质，也承载着时代的精神气象。书法虽是写字，但绝不仅仅是写字。书法是书法家的心性表达，也是时代精神的重要载体。这是因为书法不仅具有事理记载、信息传达的实用性功能，而且蕴含性情陶冶、精神鼓舞、心灵启迪等精神性效果。

书法教学是各类院校人文素质教育的重要内容之一。继承和发扬中华民族书法艺术的优良传统，能够极大程度地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。书法鉴赏偏重理性，它不仅是对书法作品的感受、体味、领悟，更重要的是从中汲取营养并为书法创作实践提供理论与技法的审美借鉴。本书分为鉴赏篇和实践篇两个部分，内容包括鉴赏常识、作品欣赏、书法理论、艺术实践等，使大学生全面了解作为中华优秀传统文化重要载体的书法艺术，并掌握相关知识、基本理论及应用书写工具的基本技能，提升大学生的审美能力及综合素养。

本书可以作为各类院校书法专业的教材及艺术公共选修课教材。本书教学的主要目标：知识上，使大学生掌握书法艺术的基本知识和艺术特征，了解书写工具的性能，懂得如何从书法的艺术表现手段入手，对书法作品进行审美鉴赏。能力上，使大学生掌握不同书体书法作品的风格特点、艺术规律、鉴赏技巧，掌握中国书法艺术蕴含的审美范畴与思维模式。大学生通过鉴赏书法作品、学习书法理论、参加书法实践，可以发展形象思维，培养创新精神和实践能力，提高感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力。素质上，使大学生树立正确的审美观念，培养高雅的审美品位，陶冶情操，发展书法表达的个性，了解中国书法的优秀成果，提高文化艺术素养，从而增强爱国主义精神和民族自豪感。

编者在编写过程中参考了大量有关书法方面的书籍和文献资料，在此对作者表示感谢。由于编写时间仓促，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正，以求日臻完善。

编者

目录

绪　论 ……1

鉴赏篇

第一章　书法理论知识 ……6

第一节　古代书论选读……6

第二节　书法名词解释……11

第二章　经典作品赏析 ……15

第一节　篆书作品赏析……15

第二节　隶书作品赏析……26

第三节　楷书作品赏析……41

第四节　行书作品赏析……60

第五节　草书作品赏析……81

实践篇

第三章　材料用具……96

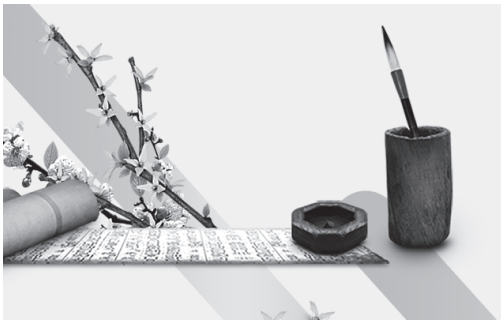
第一节　笔……96

第二节　墨……98

第三节　纸……100

第四节　砚……102

第四章　书法临摹……105
第一节　临摹方法……105
第二节　临摹要素……107
第五章　书法创作……121
第一节　创作形式……121
第二节　落款与钤印……132
参考文献……137
附　录……139



第三章

材料用具

学习目标

知识目标 掌握笔、墨、纸、砚发展源流与种类特点。

能力目标 厚植对文房四宝文化的认识，培养对笔、墨、纸、砚的鉴赏能力。

素质目标 增强民族认同感，推动文化自信，使其不断成为自身学习生活中更基本、更深沉、更持久的力量。

思政小课堂

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央将保护和传承中华优秀传统文化提升到功在当代、利在千秋的高度，下大力气予以推进。文房四宝作为书法创作的重要工具，是中华历史发展的见证，是华夏文明传承的瑰宝。文房四宝从开始的工具代称，演变到今天成为书法艺术的象征。千百年来，文房四宝以独特的神韵和风采、精美博深的艺术造型，引发了使用者的激情和遐想，为灿烂的中华文化谱写出累累篇章。具体到每一种工具，都承载着独特的文化内涵和历史价值。

第一节　笔

一、历史沿革

毛笔的产生距今已有五六千年的历史，其起源可追溯到原始社会的新石器时代。我国考古发掘的彩陶上图案的各色线条，证实了毛笔或类似毛笔的存在。商代甲骨文中就已出现笔的象形文字，到战国时期已被广泛使用。秦始皇统一中国后实行“书同文”，

也统一了“笔”的名称。相传秦代大将军蒙恬则“以竹为管，以兔毛为毫”对毛笔进行了改良。汉代时，毛笔开创了在笔杆上刻字、镶饰的装潢工艺的先河。唐代之前，毛笔主要产于宣州（今安徽泾县），古称“宣笔”，以“陈”“诸葛”为代表，后被“湖笔”所取代。因元代笔工冯应科、陆文宝制笔精良，使得湖笔闻名于世。时人有以千金重价求其笔。书法家赵孟頫擅用湖笔，还曾亲自监制过湖笔。至明清时期，制笔技术得到了长足发展，不但继承了古代的制作方法，而且用料细腻纯正，做工精湛，创新了兼毫制笔工艺，使得这一时期的毛笔达到刚柔适中、毫毛耐用、挥洒自如的要求，笔头捆扎出竹笋式、香盘式、兰花式、葫芦式等多种形式。

二、主要分类


制笔名家

按笔毛弹性强弱，毛笔通常可分为软毫、硬毫、兼毫三种。硬毫笔笔性刚健、弹性较大，常见的有兔毫、狼毫、鹿毫、鼠须、石獾毫、山马毫、猪鬃等。软毫笔笔性柔软、弹性较小，一般用羊毫、鸡毫、胎毫等软毫制成。兼毫笔以硬毫为核心、周边裹以软毫，刚柔并济，笔性介于硬软毫之间，一般是将紫毫与羊毫按不同比例配制，如“三紫七羊”“七紫三羊”“五紫五羊”等；也有用羊毫与狼毫合二为一制成的；还有在大羊毫斗笔中加入猪鬃，以增加其弹性。羊毫多以山羊中的青、白、黑、黄羊毫为主；狼毫，即黄鼠狼（鼬鼠）毛，毫长坚劲、耐用，富有弹性，宜书宜画；兔毫，即山野兔毛；紫毫为兔毫一种，不易取之，故名贵，所谓“紫毫之价如金贵”；貂毫，即紫貂之笔，笔力较圆劲丰满；马毫，则宜做匾牌大笔；猪鬃，多制排笔用，或兼掺其他毫用，也可作抓笔用毫。

三、质量标准

尖：笔毫聚拢时，末端要尖锐。笔尖则写字锋棱易出，较易传神。

齐：笔尖润开压平后，毫尖平齐。这样运笔时方能“万毫齐力”。

圆：毫毛充足圆满如枣核之形。笔锋圆满，运笔自能圆转如意。

健：将笔毫重压后提起，随即恢复原状。笔有弹力，则能运用自如。

四、使用与保养

开笔，即用温水将新笔笔锋全开或用手指从笔的顶部一点点将毛揉开，开笔至多开至笔毫的二分之一至三分之二处。使用过的笔再次使用前需用清水将笔毫浸湿，然后将笔倒挂数十分钟，使笔锋恢复韧性。为使墨汁渗进笔毫，须将清水吸干，可用吸水纸轻拖笔毫。

使用后要立即洗笔，洗净后不要装上笔套，将余水吸干并理顺。将笔放在阴凉处倒挂阴干或用笔帘存放，不可将笔暴晒在阳光下。注意：不要在写字、绘画外使用；不能在溶剂里使用；笔尖套是在运输中作为保护笔头使用的，一旦用笔后就不要再装上，以防笔毛腐烂和出现脱毛现象。

第二节　墨

一、历史沿革

墨发端于新石器时代晚期，在人工制墨发明之前，一般都是利用天然墨或半天然墨作为书写材料。《述古书法纂》载："邢夷始制墨，字从黑土，煤烟所成，土之类也。"邢夷制墨，也就是使用人工墨的开始。人工墨的出现，无论是从它的质量、使用价值，还是审美观等方面，都大大超过了天然墨。因此，天然墨被渐渐淘汰。至汉代，墨之原料开始取自松烟，其次是漆烟和桐烟。初为用手捏合而成，十分松散；后来改用模制，经过入胶、和剂、蒸杵等工序制成墨锭，才使墨质坚实耐用。

唐代"安史之乱"后，大批北方墨工相继南移，制墨中心也随之南移。易州（今河北省易县）墨工奚超父子在江南歙州（宋代改为"徽州"，今分属安徽省和江西省）开始制墨，他们做出的墨"丰肌腻理，光泽如漆"。南唐时，朝廷封奚氏后代为"墨务官"，并赐李姓，其墨获得了"金易得，李墨难得"的美誉，从此歙州的李墨名扬天下。此时的制墨中心也迁往了歙州，制墨名家如耿氏、张遇、吴滋、戴彦衡等也如雨后春笋般陆续地涌现出来。

随着社会经济的快速发展，墨的产量急剧增加，制墨技术也不断提高。在宋元之际，徽州墨业开始向工艺美术方向发展。清代时，徽墨生产进入了鼎盛时期，并以罗小华、程君房、方于鲁等最为著名。清代徽墨四大家分别为曹素功、汪节庵、汪近圣、胡开文，他们在前人的基础上改进和创新了徽墨，最终制成了"金不换"的文苑珍品。

二、制墨原料

制墨的原料主要是烃类不完全燃烧的粉状物料，如松烟、油烟、漆烟等，古时称之为"炱""烟炱""松烟"。以松烟来说，黄山松烟是最好的。而油烟中，桐油是最好的。对于漆烟，古代用松枝蘸漆渣炼制，现在则用桐油掺一些漆炼制。常用的辅料有胶水、药品等。胶水是油墨的黏合剂，用于定型和着色。其中，牛皮胶广泛应用于油墨制造。制墨中常用的药物有天然麝香、梅花片、丁香等，使用得当可增色、固香。

三、制墨工艺

在古代，制墨分为采松、制窑、发火、取煤、和剂、入灰、出灰、试磨等 8 道工序，现代制墨则分为 9 道工序，即炼烟、和胶、杵捣、成型、晾墨、锉边、洗水、填金、包

装。其中，提炼松烟的窑体倾斜在山坡上，烟煤附着在窑壁上，冷却后向下扫。炼制油烟的烟室应密闭，油灯应采用灯草照明。每盏灯上盖一个瓷碗，烟在碗里熏。在掺胶前，应先将烟煤冲洗干净，胶的配比应根据原料的厚度、胶的质量、生产季节、销售地区等因素确定。捣碎所有制墨材料和胶水，尽量搅拌均匀，然后捣碎。在古代，青石被用作研钵，檀木被用作杵。如果杵又干又粘，可以反复撒一点中药汁，直到捣好为止。因此，有一种说法是“墨不厌捣”。杵捣实后的原料放在墨堆上，用锤子进行敲打。中档墨翻 8 遍，每次称为 1 遍，每遍称为 24 锤，高档墨翻次数逐渐增加。形成墨汁后，按墨汁样的重量分成小块，在恒温板上搓成墨球，插入墨汁样中，搓时用手按、按、推、收。进入模具的墨放在肩下，并由油墨工调平。在古代，灰烬是用来给墨脱水的，而在现代油墨厂中，墨主要是在室内干燥。

四、主要品类

（1）按照制墨对象不同，墨可划分为以下几种。

御墨：皇帝用墨。唐代以后设墨务官，专制御墨。

贡墨：古代封疆大吏请墨家制造进呈皇帝或按旧制征贡的墨，署有进呈者的名款，有的也署墨家的名款。

珍玩墨：形状大多小巧玲珑，大小盈寸，是不为使用而为欣赏珍玩而制作的墨，其艺术性极高，是墨中珍品。

礼品墨：作为礼物馈赠的墨。有寿礼墨、婚礼墨、赠送学生墨等，多注重外表形式，一般装潢精美。

药墨：当作药物用于治病的墨，一般是松烟墨，有些署墨家的名款，有些直接署药店的名款。

自制墨：按照制墨者意愿制造的墨。明清时期，自制墨分为“文人自怡”型和“精鉴好事”型两类。

普通墨：形式简朴，墨品名称与墨家字号直接用金蓝色书写。

（2）按原料质地不同，墨可分为松烟墨、油烟墨、朱砂墨、五彩墨、特种墨等。

五、命名方法

墨的命名方法大致有 5 种：一是表示材料精美，如“上品清烟”“延川石液”“五百斤油”“鹿角胶”“乌玉块”“乌丸”“元霜”等；二是表示图案内容，如“龙凤呈祥”“立鹤步云”“黄山图”“棉花图”“西湖图”等；三是表示制法古老，如“古隃麋”“易水光”“东坡墨法”“轻胶十万杵”等；四是借用典故，如“小道士”“元香太守”“客卿”“神品”“东斋注易”“松滋候”“元中子”等；五是供收藏和纪念的，如“××氏家藏”“黄海归来”等。

第三节　纸

一、历史沿革

商周时期，文字是用刀刻画在龟甲和兽骨上，或者铸刻在青铜器上的。战国及秦汉时期，文字是写在竹简木牍和缣帛上的。文字刻于甲骨或铸于铜器都不太方便携带，即使是写于简牍上也嫌笨重，而缣帛则太昂贵，都不便于使用。随着社会的发展，人们急需一种使用方便又廉价的书写材料，而纸张的出现解决了以上的问题。

1986 年，甘肃天水放马滩西汉墓中出土的带有地图的古纸是我国目前发现的最早的纸制品，可以说明，在西汉时期，古纸已经出现。至东汉时期，蔡伦总结了西汉以来的造纸经验，改进了造纸技术，制成了纤维分散度较高的纸浆，并采用滤水性能更好、密度更细的造纸工具，使纸张比上一代更适合使用，造纸技术也已经达到了一定的技术水平。

魏晋以后，造纸原料逐渐增多，技术也不断发展。这一时期，会稽（今浙江绍兴）地区盛产精品纸，尤其是著名的“山藤纸”。由于会稽山西（今浙江嵊州市）野生藤本植物资源丰富，所以人们用藤皮做纸，所产“剡藤纸名扬天下”。

唐代造纸业已进入鼎盛时期，造纸原料非常丰富，除了大麻和藤以外，还有竹子和构树皮。此时的造纸业风靡世界，“澄心堂纸”就是这一时期的杰出作品。至宋代，徽州、池州、宣州的造纸工业逐渐向安徽泾县转移和集中。“宣州僧人欲先用沉香、构树学习《华严经》，后造纸”，宣城、太平等地附近也生产这种纸，当时这些地区归宣州政府管辖，纸制品分布在宣城，故称“宣纸”。

自元、明、清以来，造纸的原料及品种、技术加工上都有了很大发展，出现了许多传世的精品，使得纸品成为可供人观赏珍藏的艺术品，其中安徽的“宣纸”、江苏的“粉蜡笺”、福建、浙江、陕西的“竹纸”均为当时的著名品种。“五色粉蜡笺”是以魏晋南北朝时期的填粉纸和唐代的加蜡纸合二成一的技术加工而成的多层黏合的一种宣纸，具备填粉纸及加蜡纸的优点。其底料为皮纸，施以粉加染蓝、白、粉红、淡绿、黄等 5 色，再加蜡以手工捶轧研光，称为“五色粉蜡笺”。有的则施以细金银粉或金银箔用胶粉在纸面上，使之在彩色粉蜡笺上呈金银粉或金银箔的光彩，称为“洒金银五色蜡笺”；有的用泥金描绘山水、云龙、花鸟、折枝花等图案，称为“描金五色蜡笺”。这个时期还有一种新的加工纸，即砑花纸，其纸料为上等较坚韧的皮纸，有厚有薄，图案多以山水、花鸟、鱼虫、龙凤、云纹或水纹，有的是人物故事，有的是文字。此纸透光一看，能显示出一幅美丽的暗纹图画。

二、主要种类

（1）桑皮纸：以山桑、白桑、条桑等桑枝茎皮纤维制作而成。因纸张拉力强，纸纹断如棉丝，故又称“棉纸”。河北迁安是桑皮纸的主要产地，有《永平府志》载，“桑皮纸，出迁安”。迁安桑皮纸颇受文人墨客所偏爱，明代王世贞有“丈八桑皮写秋色”的诗句传世。

（2）水纹纸：唐代一种加工较为考究的纸品，将这种纸放在迎光处可显现发亮的线纹图案，故又称“砑花纸”“花帘纸”。北京故宫博物院收藏的宋代李建中的《同年帖》、米芾的《韩马帖》等墨迹，其材质就是水纹纸。

（3）薛涛纸：又名“薛涛笺”。薛涛是唐代四川地区的造纸名家，因当时纸幅较大，纸不便于使用，她亲自指导匠人改制，实践制出彩色小幅诗笺，从而得名“薛涛笺”，又因薛涛在宅旁取浣花溪水制纸，又称“浣花笺”。此纸质地较好，色彩斑斓，五光十色，精致玲珑。明代宋应星《天工开物》载“薛涛笺其美在色”。

（4）云蓝纸：唐代一种有色麻纸。宋代苏易简《文房四谱》载，“唐段成式在九江，出意造纸，名云蓝纸”。

（5）白蜡纸：唐代经加工工艺制作的纸，白色称为“白蜡纸”，黄色称为“黄蜡笺”。制纸方法是在本色纸上两面涂上蜡，经砑光制成，纤维细匀，纸质较厚。

（6）澄心堂纸：南唐时产于徽州池、歙（今安徽歙州地区）的宣纸。《文房四谱》卷三《纸谱》中记载，“黟、歙间多良纸，有凝霜、澄心之号。复有长者，可五十尺为一幅。盖歙民数日理其楮，然后于长船中以浸之，数十夫举抄以抄之，傍一夫以鼓而节之，于是以大薰笼周而焙之，不上于墙壁也，由是自首至尾，匀薄如一。”南唐后主李煜对此纸颇为喜爱，在南京宫里设造纸作坊，特意用自己读书批阅奏章的场所——澄心堂贮藏此纸，故名“澄心堂纸”。

（7）清仿明仁殿纸：一种黄色粉蜡笺纸。此纸以桑皮为原料，纸两面都用黄粉加蜡，再用泥金画以图案，纸背洒以金片，纸的正面右下角钤以“乾隆年仿明仁殿纸”隶书字印。此纸制作精工，平滑匀细，质地较厚，可揭数张，所以价高，为宫廷御用纸。

三、古纸鉴赏

明清时期生产了大量高档的艺术加工纸。这些纸张原料讲究，制作工艺精良，花色品种繁多，大部分是御用专用纸。这些有极高艺术特色的纸随着明清赏玩珍藏之风的高涨，也被文人墨客们所鉴赏收藏而不用之。鉴别古代各种纸笺的水平，首先要熟悉并掌握各个时代纸质和各种纸的制法特点、形式、装饰图案等情况，再利用现代专门的分析仪器进行测定。其次，要从实践中掌握鉴别真、伪古纸的方法。传世的真品古纸，其特点是颜色显得淡旧，而且比较光滑匀净，无杂渍。其表面看纸显旧色，但内里必然是新

的。凡是厚型的古纸，一般情况下很脆，容易破裂。破碎后呈小块，多有斜纹。而伪造的古纸则相反，颜色无自然退化的旧色，如有旧色也是利用染色法染成，颜色呈鼠灰或麦黄色，气色鲜活不沉重，表里染成一体。伪古纸薄型的性脆，易碎裂，而厚型的不易碎裂。掌握了古纸的鉴别方法，对鉴别古代书画作品和古代版本书籍的时代、真伪都是非常有好处的。我国许多珍藏千年的书画墨迹，均为宣纸制作而能保存至今。

第四节　砚

一、历史沿革

砚是由磨盘、磨棒进化发展而来的，东汉刘熙的《释名》中对其进行解释："砚者，研也，可研墨使和濡也。"可见初期的砚的原始形态是一块小研石，用其在一面磨平的石器上压墨丸研磨成墨汁。至汉代时，砚上出现了雕刻，有石盖，下带足。魏晋至隋时期，出现了圆形瓷砚，由三足而多足。箕形砚是唐代常见的砚式，形同簸箕，砚底一端落地，一端以足支撑。唐宋时期，砚台的造型更加多样化。关于各个时期砚具的发展，我国收藏家阎家宪的《家宪藏砚》中概括为：新石器时期研磨器，磨盘磨棒，砚的祖型；秦汉砚，秦风汉韵，威武庄重；魏晋南北朝砚，魏晋风尚，传祚无穷；隋唐砚，名石名砚，从此诞生；宋元砚，从宋到元，砚集大成；明清砚，帝王墨客，玩砚成风；民国砚，战乱频仍，坑废产停；现代砚，解放开放，又出高峰。

二、主要种类

砚的发展历经秦汉、魏晋至唐代后，各地相继发现适合制砚的石料，开始了以石为主的砚台制作。其中，采用广东端州的端石、安徽歙州的歙石及甘肃临洮的洮河石制作的砚台，被分别称作端砚、歙砚及洮砚。史书将这三种砚称作"三大名砚"。清末时，又将山西的澄泥砚与这三种砚并列为中国"四大名砚"。但也有人主张，以天然砚石雕制的鲁砚中的徐公石砚代替澄泥砚，为四大名砚之一。

砚的种类其实很多。根据产地的不同分类，有端砚、歙砚、鲁砚、洮砚等；根据材料的不同划分，有石砚、铁砚、砖砚、玉砚、陶砚、瓷砚、瓦砚、澄泥砚等；根据用途的不同划分，有实用砚和观赏砚等。

三、鉴赏方法

（一）看质地

砚的材质有本身优劣及替代问题。优劣的问题比较好解决，材质细润如肤、石品丰富为优，而粗糙则为劣；泥质要坚润耐磨，疏松渗水者不可取。我们要以原产地的石材作为观摩的标本，并阅读有关资料，熟悉各种主要石材的特征，掌握分辨石材种类的技能。古砚由于经历久远，受自然或人为的温度、湿度及其他因素的浸渍，会形成一层保护层，一般古物均有这种情况，人们习惯称之为“包浆”，而现代石材仿造古物，就不易仿制出它历经沧桑的面目。虽然“包浆”也有仿制的，但均浮在表面，像涂了层颜色一样。

（二）看造型

造型，即砚的形状。根据砚史，可以得出每一个时代砚的主要造型特征。因此，掌握了不同时代砚的造型特征，在鉴赏砚台时，则可初步从砚形上划分出它是哪个朝代的作品。一般来讲，唐、宋以前的砚形区别比较明显，而明、清时期的砚形则比较接近，有时不易区分，但可以借助其他方面来定其年代。砚的年代也可从“残损”“风化”的程度来断定。但破旧不能说明它的年代久远，而完整也不见得年代近。旧砚保存得好，秘不示人，就少有风化、残损之可能，而且完整无损也是给砚定级的标准之一。

（三）看铭文

砚铭包括器物的雅名、收藏款识、记事、诗词等。我们可以从以下几个方面判断砚的真伪：其一，从砚的优劣看铭文。名人砚、名收藏家藏砚、御砚，质优铭精，铭文大多可以确认。其二，审视砚的制作年代与署款者所处时代的关系。署款者所处的时代可以比砚台制作年代晚，但绝不能比砚台制作年代早。例如，唐砚上有清代甚至现代人署款均可，说明它的流传经历。其三，注意铭文的书体。一些篆刻家作砚铭时，大多自行操刀。而大部分收藏者是请匠人镌刻，藏者是督刻。尽管如此，字迹亦不能离谱太远，或拙劣不堪。铭者的字迹如果能用他的其他作品对照，最好借助参照，不能与铭者笔迹离谱太远。若没有参照，则要看字的时代风格。如果众多名家在一方砚上作铭，则要注意排列方式，观其字迹是否雷同、刀法是否接近等。其四，古砚铭文的笔迹亦有包浆。包浆不能生涩、露白渣。伪造的包浆与陈年的包浆大相径庭。

（四）看装潢

砚盒是砚台的外包装，不仅有着保护砚台的功能，而且往往带有时代感和收藏特征，亦是鉴定砚台的辅助依据。关于砚盒，有以下几种情况：原配盒，砚与盒同时制作；早

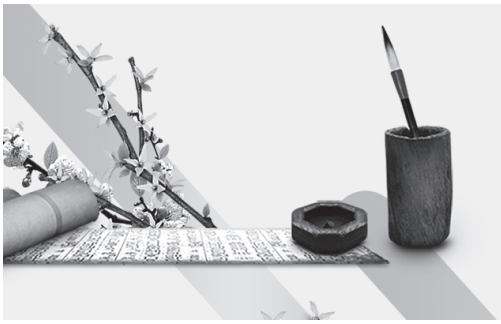
年收藏者作盒；旧砚作新盒，把新盒做旧，冒充原装；旧盒放新砚，冒充旧砚。后两种情况需特别注意。仔细观察砚放在盒子里是否合适，是否紧得拿不出来或砚在盒子里乱动；盒底有无与砚长期接触的印痕，有无墨锈；盒子有无包浆等。

（五）看纹饰

砚上的纹饰雕刻，从古代到近代，总的趋势是由无到有，由简单到复杂，纹饰越来越繁缛，雕刻越来越细腻，同时也显示出地区特点。纹饰上的最大问题是后作纹饰。原装原刻的纹饰，是在制砚时与砚形制作及花纹装饰一次完成，这种砚经过若干年后，它的纹饰不会与砚格格不入，不会给人以砚是砚、花纹是花纹的感觉。如果砚的制作与纹饰非一次性雕刻，则属于后作纹饰。古砚在流传过程中，有的人为了增强艺术效果，提高砚的身价，将砚加以美化，结果画蛇添足，不但增加不了砚的价值，反而会降低砚的价值。鉴别者除了要看刻花刀口是否生涩，包浆是否渗入以外，还要看所刻花纹是否与砚形时代相符，更要借鉴同期其他艺术的风格特征，如石刻、玉雕等。例如，汉代龙形盖钮三足石砚，其雕刻是汉代石刻所有的简约、概括、质朴的风格，如果刻上清代龙纹及纹饰，则不伦不类，一看便知是后作纹饰。

课后实践

以“文房四宝”为主题，并结合传统文化，完成一篇带有文化内涵和人文情感的论文。



第四章

书法临摹

学习目标

知识目标 熟练掌握书法临摹要点及基本方法。

能力目标 通过书法实践，提升临摹能力。

素质目标 养成勤学苦练、注重细节、持之以恒、专心致志的良好习惯。

思政小课堂

一个国家、一个民族的强盛，总是以文化兴盛为支撑的，中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件。书法作为中华文化的重要载体，传承着历史，牵连着未来。临摹作为进入书法艺术不二法门，旨在使书家自身养成勤学苦练、注重细节、持之以恒、专心致志的良好习惯与美好品格。在长期临摹过程中，书家能够脚踏实地，学思结合，在感悟汉字之美、增强自身规范意识与质量意识的同时，也能增强自己对于对立统一规律、量变质变规律和否定之否定规律的深刻学习。

第一节　临摹方法

清代周星莲在《临池管见》中说道：“初学不外临摹。临书得其笔意，摹书得其间架。临摹既久，则莫如多看，多悟，多商量，多变通。”可见，临摹字帖是学习书法的首要步骤，也是书法学习中的关键环节。临摹能够让学习者汲取各种风格的优秀书法作品的精华，从而为之后的书法创作奠定基础。在实践过程中，临摹可以被分为两个动作：“临”是指将纸放在古碑帖之旁，观察优秀书法作品的笔法走向并且进行学习；“摹”是指将纸覆盖于古碑帖之上，细细描绘每一个字的笔画与细节。

一、摹

“摹”指对原作真迹的摹写，即用薄纸覆在原作上进行描画。

书法作品欣赏

二、临

“临”是在照着原作面貌的基础上进行临摹，分为对临、背临、意临。

（一）对临

对临，即面对着古人书迹或拓本，按其作品笔法、结体和章法，通过观察与理解法帖来摹拟范字，并一丝不苟地照样临写下来。开始时，可看一笔写一笔，看一字写一字；待临熟了，便可看几字或几行而写之。在临本选择上，可以先从笔墨工整的篆、隶、楷书开始临写，先讲究形似，学会各种笔法、墨法，打下扎实的基础后，以“几可以乱真者为贵”，然后再追求所谓笔墨情趣，切不可好高骛远，否则可能误入歧途。对临讲究由专到博，切忌朝三暮四、浅尝辄止。专意于一家，才能学到真本领。

（二）背临

背临，即脱离碑帖而临，靠记忆来书写，力求与原作形神兼似，待对范本中每一个字、每一行都有了精熟的记忆与理解，便可凭印象将全帖写出来。背临比对临的要求更高一步，它要求学习者认真研究原作，把原作的笔墨、章法一一熟记于心中，然后背着原作进行摹写。背临有两个好处：一是可以避免面对原作依样画葫芦的问题；二是可以训练默记的能力，在脑子里储藏丰富的书法语言。如果有几十幅书法名作烂熟于胸中，那么进行书写时就能熟练地运用各种笔墨、章法了。

（三）意临

意临，即临帖者需要达到较高水平时使用的一种方法。对临和背临的目的在于继承，在求形似的基础上与古人精神暗合。意临则是在继承古人用笔与精神的基础上自发创造，加之自己的情绪，从而达到“心手合一”的状态。它是临习法帖气韵、意境的方法，被众多书法家广为运用。临习书法时不求一字一画肖合形毕，但求整体气韵生动自然，这是一种带有创造性的临习方法，因此，不适于初习者运用。

意临，就是模仿书法作品的“精气神”。所以，在意临的时候，就要放弃掉对于笔画、单个字的过分相似的追求，反而要临摹书法作品的篇章布局、留白、写意、意境。也就是说，意临是从书法作品的整体角度去仔细观察，之后按照疏密、留白、意境和每个字的分量进行摹写。

第二节　临摹要素

一、姿势

（一）坐势

坐势基本要求可概括为 8 个字：头正、身直、臂开、足安。头正，是指头部的姿势要端正，略微向前俯，两眼与纸面保持适当距离。这样就会保持视线中正，下笔运笔才能看得准确。保持头正不仅有利于俯观全局，把字写得端正，而且可以预防近视。身直，是指身体的姿势要坐得正直，但要适当放松，避免僵直。要挺起腰部，使胸部与桌沿保持一拳左右的距离，这样就能提起全身力量贯注于手臂、肘、腕、掌之间，既能保证运笔的自由空间，同时又有利于书写者肺部与脊椎的健康。臂开，是指双臂应自然落向桌面，右手执笔，左手按纸，要适当放松。这样运笔时才会舒畅自如，得心应手，切忌双臂紧靠两肋。足安，是指双脚间距与双肩距离等宽，左右分开，适当放松，自然地平放于地面。切忌双足直伸或一前一后，或两腿交叉。书写时，应当保持全身稳定、协调，适当放松，以便充分发挥身体各部位的功能。

（二）立势

立势基本要求可概括为 6 个字：身躬、臂悬、足开。身躬，是指身体呈前俯状，腰部略弯。臂悬，是指执笔之手的腕、肘部均应悬空，与桌面保持一尺左右的距离；另一只手可按纸，亦可作别用。足开，是指左右两脚自然分开，与两肩同宽。通常是左脚稍前，以便站得更稳。

（三）蹲势

蹲势基本要求可概括为 8 个字：膝屈、身倾、足蹬、肘悬。膝屈，是指双膝自然下屈，使整个身体蹲下。身倾，是指上身应略微向前倾斜。足蹬，是指两脚要自然前后分开，前脚实踏地，后脚脚尖蹬住地面，类似赛跑时的起跑姿势。肘悬，是指执笔之手要悬起肘部，与地面保持约一尺距离，以便于挥洒自如。

总之，无论采取何种书写姿势，都应保证全身适当放松，各部位协调得当，身体保持平稳、自然。这样书写时既能挥洒自如，又能适当消除疲劳，有利于身心健康。

二、笔法

晋代书法家卫夫人在《笔阵图》中充分体现了她对用笔的重视，一开篇就是对用笔的论述："善笔力者多骨，不善笔力者多肉。"意思是说，善于用笔表现笔画线条力感的人，他的字会显得骨力坚挺；而不善于用笔的人，则写出的字很容易使线条流于疲软、乏力。王羲之更是认为："倘若一点失所，若美人之病一目；一画失节，若壮士之折一肱。"意思是一个字中有一个点写得不好就像是一位美人坏了一只眼睛，一横没有写好就像是一位壮士断了一只胳膊。

"每书欲十迟五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可谓书。"这句话出自王羲之的《书论》。这里的"迟急""曲直""藏出""起伏"说的都是在用笔过程中行笔的变化。"迟急"是说行笔速度节奏的变化；"曲直"是说行笔运动轨迹的变化；"藏出"是说起笔、收笔的变化；"起伏"是说行笔过程中提、按的变化。

"撇之发笔重，捺之发笔轻，折之发笔顿，裹之发笔圆，点之发笔挫，钩之发笔利。"这句话则出自孙过庭的《书谱》，意思是写撇画时，行笔要重，要按住走；写捺画时，行笔要轻一些；写折画时，行笔要先停一下，把锋调整好后再继续写；裹锋这种笔法在书写的时候需逆锋裹之；写点时，要用挫法写出；写钩时，钩尖一定要锐利、锋利。

"横画之发笔仰，竖画之发笔俯"，"分布之发笔宽，结构之发笔紧"。这两句也出自清代笪重光的《书筏》，意思是写横画时，行笔要边走边微微抬起；写竖画时，行笔要边走边微微向下；"宽"是指每个字在笔画安排时，写第一笔要为下面的笔画留有充分的位置；"紧"是发笔时，要从字的结构紧凑上考虑。

"撇捺如字之手足，挑钩如字之步履。"卫夫人在《笔阵图》中对楷书概括为八法，这是其中的两法，意思是"撇捺"是字的手脚，长短不同，变化多端，要像鱼的胸鳍、鸟的翅膀那样有翩翩自得的神气；"挑钩"则是字的脚步、步伐，要能够稳健沉着，给人以犀利、刚劲的感觉。

"将欲顺之，必故逆之；将欲落之，必故起之；将欲转之，必故折之；将欲掣之，必故顿之；将欲伸之，必故屈之；将欲拔之，必故撼之；将欲束之，必故拓之；将欲行之，必故停之。书亦逆数焉。"这是笪重光在《书筏》中对书法的辩证之美及书法的创作规律进行的阐述。以捺为例，从头起笔，由轻到重，由提到按，由细到粗；出锋时由重到轻，由按到提，由粗到细。小小的一笔捺中不仅包含了阴阳，而且互相调和。笪重光所述"书亦逆数"说，正是他从哲学上概括书法艺术所创造的积极成果。"书亦逆数"这一思想的深刻性和论证的科学性，是建立在对运笔挥毫过程的具体而辩证分析的基础上的。所谓"逆"，即对立面；"逆数"即对立统一、相反相成的法则。这与老子所说的"将欲取之，必先予之"一类的辩证观点有相通之处。

“平谓横也，直谓纵也，均谓间也，密谓际也，锋谓端也，力谓体也。”这句话出自钟繇的《书法十二意》，意思是横要平，竖要直，笔画之间的空间要让人看着舒服，笔画的连接处似断非断、似连未连，而每一笔画的收笔必用锋，意存劲键，才能不犯拖沓之病。“一画之间，变起伏于锋杪；一点之内，殊衄挫于毫芒。”孙过庭认为，一画之中，要通过笔势的变化、笔锋的运转，体现出丰富的变化；在一点之内，也要表现出顿折回转的力感来。一幅书法作品，千笔万画，但生于一点，积点成画，积点画成字，积字成篇。正所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”，这是中国祖先的最高智慧，也是中国书法创作的奥妙之所在，所以只有认真用心地写好每一笔，才能让作品达到理想的境界。“字有果敢之力，骨也；有含忍之力，筋也。”这是刘熙载对书法笔画中筋骨之力的论述。果敢偏重于一种刚性之美，含忍偏重于一种刚柔相济的弹性之美。“骨”，乃是指笔画中隐含的、劲直的力；“筋”，则是指贯连于笔画当中的、流动的、联系中的力。

“圆笔者潇散超逸，方笔者凝整沉着。”这句话出自康有为的《广艺舟双楫》，意思是圆转灵活流畅，富于动感；方折遒劲凝整，趋于静态。方笔与圆笔主要是就笔画的外部形态而言的。一般来讲，有棱角者为方笔，给人以刚健挺拔、方正严谨之感；无棱角者为圆笔，圆笔者不露筋骨，内含浑厚遒劲。“圆笔用绞，方笔用翻。圆笔不绞则瘘，方笔不翻则滞。”这两句话的意思是：要想让字有灵活流畅的效果，就要用绞笔，否则就达不到线条圆润并富有弹性的效果；要想让外形棱角突出，就要用翻笔，否则也达不到气势沉着雄强的味道了。“刚以达志，柔以抒情。”这句话的意思是：骨力强健，散溢着阳刚之美、壮士之气的书法作品可以用来表达志向；而洒脱、怡静，充满柔雅之美的书法作品，则可以用来抒发情感。

“瘦不露骨，肥不露肉，乃为尚也。”此句出自明代项穆的《书法雅言》，意思是：瘦处，力量要足；肥处，要有筋骨。用笔不宜太肥，太肥则形浊，不清爽；也不可太瘦，瘦则形枯，软弱无力。 明代赵宧光在《寒山帚谈》中说：“笔法尚圆，过圆则弱而无骨，体裁尚方，过方则刚而无韵。”“笔圆而用方，谓之遒，体方而用圆，谓之逸。”这两句话是说，不仅圆笔和方笔应该交替使用，而且即使是在一笔之中，也应该方中有圆，圆中有方。两者之间并无明显的分界，只是程度上的相互消长，所以全在于运笔上的掌握。假如掌握不当，就会出现过圆、过方，而导致失中之病。

“作字者必有主笔，为余笔所拱向。主笔有差，则余笔皆败。”这句话出自刘熙载的《艺概》，讲究主笔与从笔之间的配合，是历代书法家都十分重视的。楷书中有“字无双钩”的说法，隶书中有“蚕不重卧，燕不双飞”的口诀，原因也在于突出主笔。虽然汉字的基本笔画并不多，但随着书体及笔画之间的组合状况不同，每一种基本笔画均有多种变形。这样，线条的总体形态就丰富了起来，加上用墨的变化，更增加了线条的形态美。

“一呼之发笔露，一应之发笔藏。”这句话出自笪重光的《书筏》，指的是上下笔之间的写法，前者笔末用露锋导出，后者笔末用藏锋响应。一个字本身的结构中有呼有应、有藏有露，使整个字获得贯通之气。清代朱和羹在《临池心解》中也说：“凡作一字，上下有承接，左右有呼应，打叠成一片，方为尽善尽美。”这句话是对“作书贵一气贯注”观点的解释。一气贯注、浑然天成，才能使一幅作品成为具有生命活力的艺术品。而要想做到行气通贯，就必须保证每个字、每行字中的脉络清晰，行笔通畅。而对于一个字而言，其所有点画应该彼此关照、笔势连贯，以使其血气畅通。

（一）执笔法

执笔的方法很多，但无论使用何种执笔方法，只要能保证很好地运笔，写出规范、符合审美理想的线条就行。至于如何执笔、执紧执松、执高执低，其实都可因人而异。执笔不必死守一法，可根据个人的习惯等灵活多变；执笔松紧应以能使笔在手中挥洒自如为宜；执笔高低以灵活适宜为度。

对于书法初学者来说，五字执笔法多被认为是最好的毛笔执笔法。我国近代书法家沈尹默的《执笔五字法》对此作了精辟通俗、生动形象的阐释，具体内容如下。

（1）撅：大拇指前端稍斜而仰，紧紧贴住笔管内侧，由内向外用力。

（2）押：用食指的第一节斜而俯地紧紧贴住笔杆外侧，与拇指内外配合，由外向内用力，使笔杆基本执稳。

（3）钩：中指的第一、第二关节，弯曲如钩地钩住笔杆的左外侧，由左外向右内用力。

（4）格：无名指的指甲根部，紧紧贴住笔杆右内侧，与中指配合，由内向左外用力推出。

（5）抵：小指垫在无名指下，给力量较小的无名指增加向左外的推力。

五字执笔法的关键在于能使五指各就其位，各尽其责，既各自分工，又相互配合，能把笔管从四面八方、前后左右控制起来。书写时，无论上下左右还是坐立蹲势，皆能挥笔自如，得心应手。

（二）运腕法

（1）枕腕法。枕腕法是指将右手腕自然地放在桌子上，或将左手背垫放在右手腕下面，以便右腕能灵活自由地运转的方法。此法适宜于书写小字。

（2）悬腕法。悬腕法是指将右手悬空提起，右肘枕靠在桌面上为支撑点的方法。此法适宜于书写两寸见方的字。

（3）悬肘法。悬肘法是指手腕与肘部均离开桌面，整个手臂悬空的方法。一般是站立书写时使用。此时，手指与掌心均垂向纸面，便于大幅度的进退运转。此法适宜于写大楷或行、草书。

（三）运笔法

（1）起笔与收笔。起笔和收笔是决定点画形态美丑成败的关键。①起笔的基本方法是“逆锋起笔”，即朝着笔画应走方向的反向下笔。逆锋起笔，既可以理解为起笔时藏锋，又可以理解为在笔锋落纸前手腕于空中作逆向而短促的起笔动作。逆锋起笔写成的笔画形态，既可以是圆笔，又可以是方笔。此外，还有顺锋、露锋起笔的。②收笔的基本方法是“回锋收笔”，即笔锋运行到点画末端，向行笔走向的反向往回带笔。回锋收笔时，不仅要通过顿挫来完成回锋，也要求行笔至笔末端时，手腕借下行力量而反向一缩的瞬间回力来完成回锋。

（2）中锋与侧锋。①中锋也称正锋，是学习书法运笔的关键技法之一。其要求行笔时，始终将笔的锋芒保持在笔画的中心线上。这是书法初学者在学习运笔时必须重视的关键环节，并且历代书法家也都非常重视，他们均强调中锋行笔的关键在于笔直。中锋运笔时，会使更多的墨汁随笔尖的中心锋芒流注、浸润到线条中心，再借助纸墨相生的作用，使墨汁从线条中心向两边扩散，于是呈现出中心墨色浓郁、两侧墨色浅淡的效果，且偶有疏空或边毛，使笔画线条有了变化，从而显得自然稳重、流畅舒展，以达到“入木三分”“力透纸背”的审美效果。②侧锋是与中锋相对而言的。其要求书写时倾斜笔杆，使笔尖的中心锋芒落在线条的一侧，而不在线条的中央。侧锋写字的效果是锋棱外露，点画峻峭灵动，但若用得不当，则会导致一边充实浓郁，另一边苦涩偏薄的结果。书法创作中，中锋、侧锋一定要交互使用，中锋以显遒劲，侧锋以增妍美，两者并用能使书法作品达到具有丰富艺术意趣的审美效果。

（3）藏锋与露锋。①藏锋是指在起笔和收笔之处不露锋芒的一种运笔方法。起笔藏锋是指写字时的笔锋放在线条的稍后部分，落笔时先与笔画的走向相反，然后才与笔画走向一致，即所谓“欲右先左，欲下先上”；收笔藏锋是指在书写时收笔处向回带笔，避免有虚弱的锋芒外露。②露锋是指笔画的起笔和收笔处露出笔锋的运笔方法。点画在起笔处露出锋芒，不用逆锋，所以也叫“顺锋”起笔。在收笔处露锋时，要将笔锋渐渐提起，不用回锋。藏锋是与露锋相对而言的，藏锋和露锋是一对矛盾统一体。藏锋使笔画浑融含蓄、力聚神凝，意蕴浑厚沉着、柔韧多力；露锋则使笔画精神外跃、锐利挺拔，纵逸飞动。书法创作时，藏锋与露锋两者各有妙用，相辅相成。

书法作为独特的传统艺术，其艺术的物化形态就是用笔来书写线条、结字造型的。书法艺术正是通过这种物化的手段，达到创造意境、表达感情的作用。正所谓“书法之妙，全在用笔”，即一篇书法作品的好坏，关键就在于用笔技巧的掌握，而这也是能够写好一幅作品的基础。

三、墨法

墨法，亦称画法、用墨之法，用墨是书法技法中的一个重要组成部分，历来为书法家所重视。董其昌称："字之巧处在用笔，尤在用墨。"墨法不仅使书法增加了韵味，还丰富了笔法，由此不断改变汉字的造型，大大丰富了书法的审美元素。不仅如此，它还使得书法的现代气息不断增强，从而使得书法艺术在当代文化的转型中起着不可估量的作用。

墨法是建立在笔法基础上的独特手法，墨法活用是中国书法彰显现代气象的重要手段。包世臣在《艺舟双楫》中指出："画法、字法，本于笔，成于墨，则墨法尤为书艺一大关键矣。"墨分五色，即焦、浓、重、淡、青（与蓝绿相关的颜色都可称为"青"）。墨法是随着历史的发展不断演化的，在笔法相对稳定的状态下，墨色在书法中的变化是最活跃的。从王僧虔的"仲将之墨，一点如漆"到孙过庭的"带燥方润，将浓遂枯"，再到笪重光的"生纸书大字墨稍淡，淡则笔利"，均显示出古人对墨法的不断探索并最终将其引入书法的审美范畴之中，其中尤为突出的是明末清初书法家王铎独特的"涨墨"书法艺术（图 4-1）。

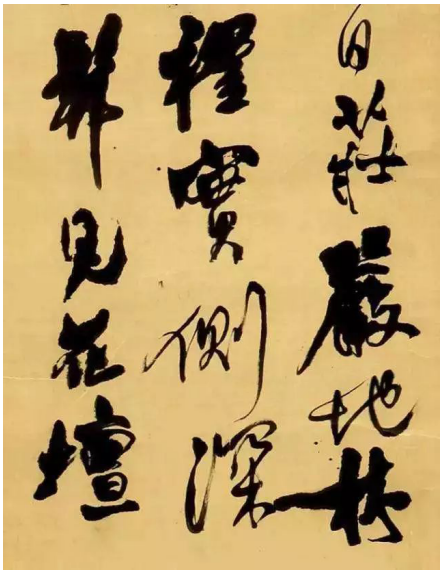


图 4-1 "涨墨"

"涨墨"效果令人叹为观止。墨法已随笔法的组合变化而幻化出新的意趣，营造出另一番境界。所以，姜夔说："凡作楷，墨欲干，然不可太燥。行草则燥润相杂，以润取妍，以燥取险。墨浓则笔滞，燥则笔枯，亦不可不知也。"陈绎曾称："墨太浓则肉滞，太淡则肉薄。"周星莲也说："用墨之法，浓欲其活，淡欲其华，活与华，非墨宽不可。"除此之外，还有"飞白"书（图 4-2）。这种特殊的墨法起源于东汉书法家蔡邕之"见役人以

垂帚成字，心有悦焉，归而为飞白书”（张怀瓘《书断》）。到了米芾手下，“飞白”之法又达到了一个高度。至明清时期，此法已广而用之。它主要是强调墨色在一个笔画中的虚实，也显示出这个字在通篇中的虚实。“飞白”的形成神妙莫测，一挥而就，着实令人称奇。总之，墨色的变化是自然有序，是建立在笔法基础上为通篇的丰富变化、章法的神妙契合及和谐统一服务的，而不是为墨色而墨色、为变化而变化。它既是构建和谐章法的一个“外向型”手法，同时也是作者心灵的内在需要。用得好，可谓锦上添花，妙笔生辉，也就是人们常说的“干裂秋风，润含春雨”；反之，则入俗道。

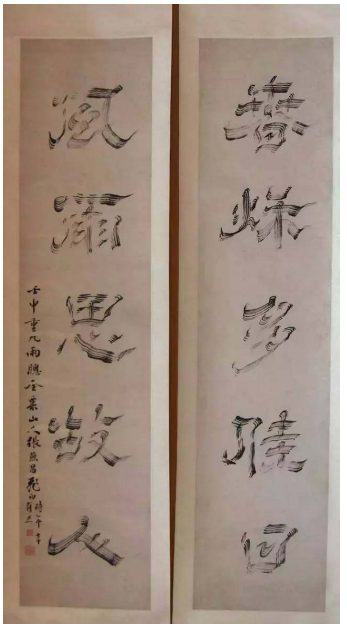


图 4-2 “飞白”

纸与墨是相互生发的书写材料。孙过庭讲“纸墨相称”，也就是说，在书写前要了解什么样的纸适用什么样的墨（这里的墨指水与墨的调和状态）。生宣与熟宣的吸水性不同，自然对墨的浓淡有讲究；墨分五色，往往要在特定条件下才能纸墨生发。当然，作者的心境对墨法也起着很大的作用。此外，纸墨关系也衍生出什么样的纸写什么样的字、什么样的书体，也会导致笔法应用的变异，且生纸与熟纸对笔法的作用不尽相同。这也牵涉墨与用笔的关系。因此，笔墨与纸张应是相得益彰的。

魏晋时期的墨迹及后来出土的敦煌写经等，往往是写在麻纸上的。唐代的一些摹本常是写于“硬黄”之上，后来有了宣纸，纸张的品种也不断多样起来。于是，纸张与笔墨的关系就这样建立起来，它们交相融合，随作者的心性而极尽锋端之妙。因此，笔调变了，风格变了，意境变了，字体也变了。例如，“硬黄”纸长于表现细腻的精到笔法，擅于临摹古帖，尤其是魏晋名帖。所以，现在的一些“仿古派”常常用仿古熟纸。

在拟古方面，尽管生宣也能表现精到的笔致，但其表现的意趣和反映的精神面貌是异于古人的。由于生宣固有的、与墨产生的奇妙效果，又给了我们可以发挥的余地，所以，尽管现在的书法用纸变得多元，但生宣仍是今后书法发展的宏大空间。

墨法依据墨色分类，具体可分为四类。

（一）浓墨

用浓墨创作，给人以笔沉墨酣、富于力度之感。使用浓墨时，注意应以墨下凝滞笔毫为度，用笔必须沉劲于纸内而不能浮于纸面。浓墨在传统哲学范畴的阴阳两极中属阳极，反之，淡墨则属阴极。浓墨创作较能表现出雄健刚正的内蕴气度，笔墨沉酣丰腴、神凝韵厚、力透纸背。当需要表达一种端严、激昂、高亢的情绪时，选用浓墨可以促成这种意境的表现，颜真卿、苏轼、刘墉、康有为等书法家的书作墨迹亦是明证。

（二）淡墨

淡墨作书，予人淡雅古逸之韵，但掌握不好易伤神采，一般宜用于草、行书创作，不宜作篆、隶、正书。董其昌、王文治皆擅长用淡墨，故其书迹清淡古雅、秀逸淳和，散发着飘然欲仙、不染凡尘烟火的气息。调制淡墨可用清水将浓墨稀释冲淡；或用笔毫先蘸少许浓墨，再多蘸清水后运笔；抑或笔肚饱蘸清水后，笔锋蘸少许浓墨使用。

（三）枯墨

飞白、枯笔、渴笔是作者运用枯墨进行创作时较常出现的三种形态，它们能较好地体现沉着痛快的气势和古拙老辣的笔意。孙过庭在《书谱》中的“带燥方润，将浓遂枯”所指即为枯墨用法。飞白，是指其笔触特征为笔画中丝丝露白。唐代女皇武则天喜作飞白书，其亲书《升仙太子碑》碑额，笔法即为飞白书。枯笔，是指挥运中笔毫墨干，用笔迅猛摩擦纸面，笔画所呈现出的毛而不光的笔触线状，米芾善用此笔法。渴笔，是指笔毫以迅疾遒劲的笔势、笔力摩擦纸面而形成的枯涩苍劲的墨痕，其笔触特征为疾中带湿，枯中有润，似干而实腴，古人称之为“干裂秋风”。枯墨宜于表现苍古雄峻的意境，适用于这类风格特点的篆、行、草书的创作。

（四）润墨

润墨指润泽的墨色从点画中微微浸润晕化开来，古人形容这种富于韵味的墨法为“润含春雨”。由于墨之润滋，故润墨行笔需快捷灵动，不可凝滞，于墨色晕润中使点画丰腴圆满而富有韵致。王铎喜用润墨，并创立了独树一帜的“涨墨”法。林散之先生融会书法、绘画、诗词韵律之理，妙用润墨创作出许多潇散逸仙的书法佳作，成为后人取法的又一墨法经典。润墨适宜于表现外柔内刚、劲秀峻爽的意境，此类风格的行、草书创

作均适用。

四、结体

一幅成功的书法作品，笔法和字法是主要的，是书法美的基础，但单独的笔画美不能直接构成书法的美。如果字的排列如一堆乱柴火，似一盘散沙，必然会使人眼花缭乱。以汉字为表现对象的书法艺术是以整个字出现的。因此，以笔画为组成材料的汉字结体美是极为重要的。“用笔何如结字难，纵横聚散最相关。”这句话出现在当代书画家启功先生的《论书绝句》中，意思是说写字的时候，如何掌握字的结构是最难的，每一笔的位置应该放在什么地方、每一个字的笔画应该如何结构是最重要的。这个道理很简单：再优美的笔画，只有附着在合理的“骨架”上才能“锦上添花”。假如结构先已“失常”，就是用了王羲之、颜真卿的笔法，也无法组合成漂亮的造型。“一从证得黄金律，顿觉全牛骨隙宽。”（启功《论书绝句》）这句话的意思是说一旦掌握了结构的规律，写字的时候就会像庖丁解牛一样游刃有余、挥洒自如。“黄金律”是启功先生总结出的一套不同于传统的、把米字格的中心点作为字的重心的结字方法，它是把一个正方形方格横纵各画十三个正方形小方格，字的重心在“其上其左俱为五，其下其右俱为八”的四个交叉点上。启功先生认为每结一字若都能根据“黄金律”的要求，将每一笔的位置放在该放的地方，严格做到“每笔起止，轨道准确”，则写出来的字不仅体势舒展、端庄稳重，而且能够获得合适的透视角度，便于布置字面的疏密虚实，增加体势的立体感，避免出现四平八稳的僵硬和呆板。在启功先生看来，学习书法的人一旦掌握了“黄金律”，就像庖丁掌握了牛的骨隙，提笔写字，神到、手到，字也就自然而成了。

“以正为奇，故无奇不法；以收为纵，故无纵不擒；以虚为实，故断处皆连；以背为向，故连处皆断。”这是清代书法家王澍在《论书剩语》中对运笔的“欹”与“正”的论述。“欹”与“正”相对，指书法作品的朴实有致、端庄严谨和灵活多变的巧妙安排及其相互结合的变化而又统一的艺术效果。一味地追求端正则乏味，一味地求欹又会失态度，应该是正中求欹、平中求变，把握好分寸才能奇正相生。这就要求书者既受文字规范组成形式的约束，又要创作出多样变化。“决谓牵掣也，补谓不足也，损谓有余也，巧谓布置也。”（梁武帝萧衍《观钟繇系书法十二意》）这句话的意思是说，用笔略轻而快，就不会怯滞。不足之处，自然当补，有余必当减损，落笔结字，要合理布置。

“当疏不疏，反成寒乞，当密不密，必至凋疏。”这是姜夔关于书法结构的论述。书法从疏朗中能见风姿神韵，从结密中能见老练厚实，该疏的疏，该密的密，要安排得停匀妥帖才妙。如果该疏的写密了，反而变成一幅寒酸相，字就显小气；而该密的写疏了，也会像落叶之木一样而疏散凋零。所谓疏密，就是指在处理字形的时候，强调字内点画

疏密对比的结字方法。“疏处可使走马，密处不使透风，常计白以当黑，奇趣乃出。”（包世臣《艺舟双辑》）字法中的“计白以当黑”，是指将字里行间的空白处当作笔画来安排，务必使密者更密，疏者更疏，疏密对比强烈。

“布白”是书法艺术的一门修养性的学问。线条之外的空白，其实也是一种“形”，虽然眼睛看不见，但是心灵却可以感受到它的存在，并且也和书法的线条一样，隐藏着某种深刻的情思。“布白”与纸张原有的“白”相比，已发生了质的变化，它使得书法艺术内涵丰富、充实，艺术空间得以延伸，艺术表现力得以增强。笪重光认为：“黑之量度为分，白之虚净为布。”意思是，在整幅作品中，各字各行各有所占的地位，要讲究黑白分布。黑处的实，白处的虚，各安其位。讲究虚实分布要从虚处着眼，正所谓“计白以当黑”，实处之妙皆由虚处而生。

“疏处平处用满，密处险处用提。”这句话出自明末清初书法家宋曹的《书法约言》，意思是疏朗空白处下笔要饱满厚实，紧密处要用提笔，这样才不显闭塞。饱满厚实之处用肥笔，提的地方用瘦笔。而太瘦就显得枯槁干瘪，太肥又显得浑浊臃肿。

（一）主与次

作字者必有主笔，为余笔所拱向。主笔有差，则余笔皆败，故善书者必争此一笔。每字中立定主笔。凡布局、势展、结构、操纵、侧泻、力撑，皆主笔左右之也。主笔有负载、笼盖、贯穿、包孕其他点画的任务，有此主笔，四面呼吸相通。主笔也最能体现、强化这个字的神态风姿。而次笔的职责是强化、辅助、丰富主笔的活动。主次相辅相成，才能使整个字显得饱满、茂密。而且，主笔还有一个重要职责，是使字与字产生亲密呼应关系。

（二）欹与正

“欹”与“正”在结体的变化中起着很大的作用。字要写得生动有致，“欹”与“正”的关系处理得恰到好处是至关重要的。“正”指点画的横平竖直、部首偏旁之间的高低相当、大小匀称，“欹”指出现新姿异态，体现精神风貌。“欹”与“正”在每一个字中总是互为依赖地存在着。没有平正之笔的稳定之态，显不出欹侧之笔的生动之美；没有欹侧的姿态，就感觉不到平正的重要。笔笔平正固然呆板，笔笔欹侧，则字形堕落。处理好“似欹反正”的关系，才能达到矛盾统一，取得新的和谐。

（三）违与和

书法作品中字的长短、粗细、方圆参差不一，互不相同，即为“违”。而每个字的每一笔的用笔方法、形态姿势等，无不深深地影响、启发着字的各个点画，就达到了

“和”的境地。和而不同，在统一中求变化，在整体中管局部。“违而不犯”“和而不同”是矛盾的统一，具有灵活的辩证关系。一般说来，静态的书体如篆、隶、楷的结体偏于“和”，动态的书体如行、草的结体偏于“违”。风格温雅的书法，结体较“和”；风格豪放的书法，结体较“违”。

五、章法

章法是书法作品重要的构成因素和表现手段之一。章法与笔法、结体一起构成了书法艺术的三要素。这正是书法作为一种艺术门类有别于日常写字的一个重要标志。章法就是安排整幅书法作品中字与字、行与行之间既和谐统一，又富于变化，使一幅字显现出整体美的法则。不同的字体有不同的美。

为章之道、谋篇之意如列阵之法，聚而成阵，解而为士。要把单独的字贯穿为一个有机的统一体，除了刚刚讲到的要遵循统一、和谐、儒雅的原则外，还须使字与字之间、行与行之间首尾呼应、上下相接、气脉通畅，若行云流水、自然天成，而不是机械地、呆板地进行拼凑。

孙过庭在《书谱》中说：“篆尚婉而通，隶欲精而密，草贵流而畅，章务检（简）而便。”意思是，篆书崇尚婉转圆通，隶书须要精巧严密，今草贵在流畅奔放，章草务求简约便捷。不同书体都有不同的形质与情性。苏轼说“真书难于飘扬，草书难于严谨。”这句话指的是写楷书时，不仅点画要精到，更重要的是把点画写得和谐、优美、有趣味、有神态，真书写得灵动。这也就是说，点画中写出使转的精气神来。反过来，“作草如真”，就是指写草书绝不能忽略点画，使转中要体现出点画的意味。书法是创造的艺术，其构件就是虫篆、草隶、八分，各种书体都可以相互借鉴，从而形成视觉美感。但这种创造并不是随意的、杂乱无章的，而是有规则的。规则之一便是：“一点成一字之规，一字乃终篇之准。”这是孙过庭在《书谱》中对书法章法、谋篇及布局进行的高度概括。章法、布局，不是大杂烩，其中要贯穿着一种主调，一种统一而协调的风格。落下第一笔，便奠定了一个字的主调，而第一个字也就确定了整篇的主调。主调确定了，便要严格按照相应的章法来完成全篇。章法是书法作品重要的构成因素和表现手段。因此，只有懂得了章法才算是懂得了书法，而且每一字每一笔都要按照章法行事才可以，否则就会“差之一豪，失之千里”。在孙过庭看来，用笔和布局都是书法的基础。而要想实现笔法布局精准熟练，就必须长期不懈地观察、模拟，把古人用笔的“规矩”了然于胸。而且所有的发挥都应该建立在“规矩”之中，然后才能循序渐进。

虚实分布不仅要看到有字、有行的实处，也要看到无字、无行的虚处。临摹时，在整体章法上要注意原法帖的字间行距、奇正关系、润燥疏密等因素。书法创作中，“黑之量度”由于真实，相对来说易于把握；而“白之虚净”则需要书法家对墨迹进行一种理

性约制。

刘熙载说："古人草书，空白少而神远，空白多而神密。"意思是，空白少的地方，精神不堵塞，充斥着郁勃之气，表现出幽远之韵味；章法疏朗之处或刻意留下的大片空白，则代表着神韵和生气之所在。虚与实是相互对立的矛盾体，任何一方的失控都会使矛盾突出。太虚则疏，太实则闷。但虚实是相对而言的，没有虚就无所谓的实。

（一）主次之分

书法创作，当先从正文的文字内容入手，主位既定，宾从就可以围绕主体生发，或藏或露，或即或离，目的总在丰富其空间，充实其层次，如众星拱月一般，烘托得主体形象愈见突出，愈见完美。一幅作品之中必须有主有宾，才能集中丰富，统一而有变化。

（二）均变之衡

端庄持重，是人之一美，也是作品之一美。如果一味求奇，失去安详稳定，就会使人感到不适，所以书法之章法不可以不求平衡。只有在机变中寻求平衡，在不平衡中求出平衡，才是构成美感的、具备艺术价值的平衡，所以书法的章法，先须求变，而后求均，先须求奇，而后求稳，如此才能化腐朽为神奇，将寻常的现象转换成艺术审美形象。"正局须求奇，奇局终须正"，大局平正的，就要求得局部的奇险，才正而多变；立势奇险的，局部形象就要端正，才险而复安。

（三）节奏之美

艺术之美，不论是闻于音，成于形，见于色，总须有长短、起伏、刚柔、明暗、迟速、润燥等现象的交替配合，才能悦于耳目，感人心智。这种交替配合所产生的效果，就是节奏感。节奏感是一切艺术共有的美感。书法节奏感，既存在于色彩（浓、淡、枯、润、焦）之中，也可见于章法之内。色彩之中，色度的明暗、色相的冷暖、色块的大小方圆等，都是产生节奏的因素；章法之中，疏密聚散、大小曲直、圆缺参差等，都是产生节奏的原因。这些方面配合得好、运用得成功，作品的节奏感就分明而优美；反之，作品就平淡而乏味。

（四）疏密聚散

书法作品有疏有密、见聚见散，便主次分明、藏露互见。密处不可壅塞，要小有漏透，极密处隙光线，便是灵穴来风，所以"密叶间疏枝""大疏间小密"，疏散之下，也要有某些比较集中的地方。这样就相互接引，彼此呼应，既有集中，又有变化。

（五）大小曲直

大与小、曲与直，是任何构成美感的形式所必有的组成因素之一。大小对比，曲直

互见，无处不有，它是自然美的体现，也是艺术美的需要。大是合，小是分，大是统一，小是变化。以大抱小，于整体中求变化，以小破大，于丰富中求统一。曲是柔，直是刚，曲是圆，直是方，有曲有直，刚柔相济，方圆互映；曲是滞，直是畅，曲是变，直是正，畅滞相生，正变交出，奇正相依，刚柔互映。

（六）圆缺参差

一件作品，大而言之，在整体布置上应有圆有缺，参差错落，似行草的乱石铺路，皆应避免出现整齐的平行线或机械圆弧状，当然也不要有物必求差缺，以免不是呆板便是零残。参差之间，也要求变，大参小不能等同。有时要在整体中求参差，有时又当于参差中求整体。小而言之，在具体形象上，同样要有圆缺参差之致，才能耐玩、耐品。

（七）开合呼应

书法章法之始，先铺张文字内容，占据作品空间，展现立意内容，然后逐渐充实其层次、修正其形象，使结构完整且内容充实，因此见神韵、见意境，这是作书程序上的开合。书法章法如拳击，手足要放得开，收得拢，立得稳重，起得轻捷，往复连环，离合相扣，才横去竖来，应接自如，立于不败。开合与呼应，看似不同，实则都由同一境界中生出，呼应来源于开合，体现在顾盼。把握了开合呼应之道，也就把握了通向作品神情意态之门的钥匙。

（八）从顺自然

书法作品讲究尽量保持、利用自然美的魄力，消除人意人力的痕迹。书法是人的主观活动，书写者思接千载，视通万里，郢匠挥斤，出入绳矩，是必要的。书写者也要在布局经营之中，知法知人，知物知天，不使一时一际之身观局限，泯灭了物、我的真性；在主客观的交感之中，自然成章，意出由我，形铸在天。作品经营立意，全由自己主见，不袭乎他人，不囿于自然，而其间具体形象，则尽量保留自然风貌，不过多雕琢，不勃生理。一切布置都要见其天然本性，不可因奇求奇，强扭硬掐，繁雕缛琢。

（九）空白之义

章法布白之奥妙，就在于“计白以当黑”，即书写点画线条时，不单考虑线条的颜色，实际上，黑线条在白纸上已产生了黑白分割，黑多则白少，黑少则白多，其效果是不一样的。另外，要追求布白之变化，即疏密、斜正、曲直、方圆。

课后实践

选择经典书法作品进行临摹。