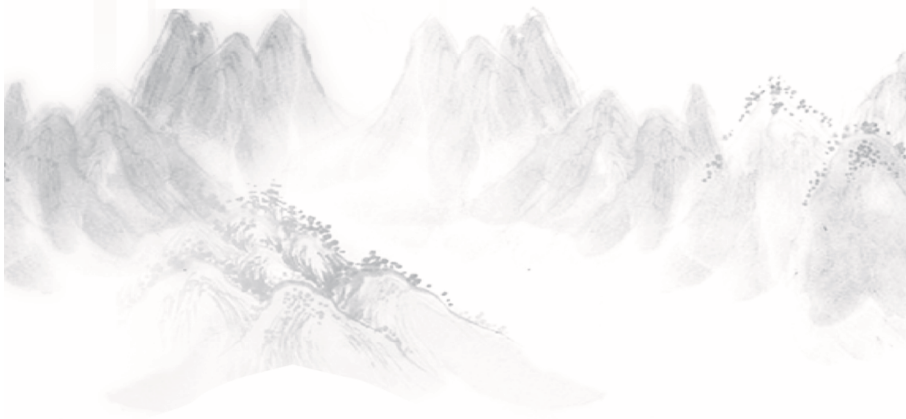




第一章

汉字与书法





第一节 汉字的起源

中华民族创造并广泛使用的汉字是世界上历史最悠远的文字之一。汉字是中华文明的载体，也是最富有民族特色的中国书法艺术的载体。

从“我国现行文字的远祖”——1959年发现的山东大汶口仰韶文化陶器文字算起，汉字至今已有6 000年左右的历史。关于汉字的起源，我国古代书籍中的说法不少。《周易·系辞·下》中载：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”又说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”这里谈到的观天、观地、“观鸟兽之文”、“近取诸身，远取诸物”去创造“通神明之德”“类万物之情”的文字是可信的。山东大汶口陶器文字中就有代表一种语义的符号文字，如图1-1所示。这种意符文字，可以看作合体图画与会意字。

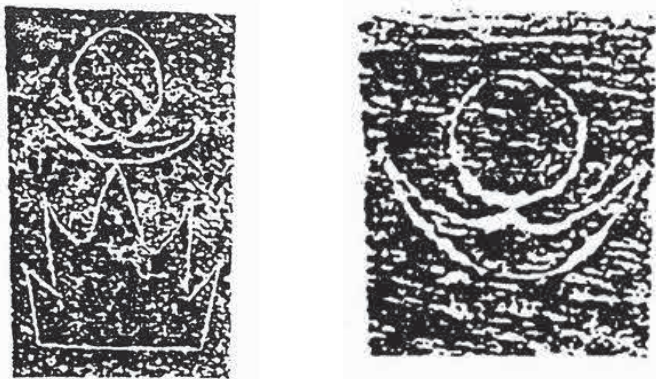


图 1-1 山东大汶口仰韶文化陶文

河南省舞阳县贾湖新石器时代遗址出土的距今8 000年前的一片龟甲上，已有契刻文字。西安半坡村仰韶文化遗址出土的陶器上，有如下这样刻划符号，如图1-2所示。根据《西安半坡》一书，此类符号约有100多个。其中| || ×等与殷墟甲骨文相似，类似数字。另外，半坡出土的两件彩陶盆，一面画着人面形和鱼形，另一面画着人面形和网形。这些符号都是实物的象形，与后世的甲骨文、金文的字形很像。对此，郭沫若曾说：“刻划的意义虽至今尚未阐明，但无疑是具有文字性质的符号，如花押或者族徽之类。我国后来的器物上，无论是刻划文字陶器、铜器或者其他成品，有‘物勒工名’的传统，特别是殷代的青铜器上有一些表示族徽的刻划文字和这些符号极其类似。彩陶上的那些刻划记号，可以肯定地说就是中国文字的起源，或者中国原始文字的起源，或者中国原始文字的孑遗。”



图 1-2 半坡陶文

刻画符号在长期的流传过程中，有发展，也有分化。其中有的成为后世的文字，有了固定的读音和意义，完成了由低级向高级的发展；有的仍然停留在低级阶段，只是一种符号，是标明个人所有权的随意刻划，与文字无关。



我国学者历来认为汉字起源于图画，汉字书法与中国画是“书画同源”。笔者认为汉字起源于“近取诸身，远取诸物”的“天”“地”“身”“物”——社会生活。“书画同源”的“源”也只能是这样。仰韶文化的大汶口陶文西安半坡村的符号就是汉字书法起源于社会生活的证明。

按照中国传统的说法，汉字是由华夏民族始祖黄帝的史官仓颉创造的，这种说法见于中国战国时期的许多著作，如《荀子》《韩非子》《吕氏春秋》等。对于仓颉造字说，清末民主革命家章太炎在《造字缘起说》里说过：“仓颉之前，已有造书者……夫人具四肢官骸，常动持莲画地，便已纵横成象，用为符号，自不待仓颉也。”鲁迅在《门外文谈》一书中也做了科学的分析。他说：“但在社会里，仓颉也不止一个，有的在刀柄上刻一点图，有的在门户上画一些画，心心相印，口口相传，文字就多起来，史官一采集，便可以敷衍记事了。中国文字的由来，恐怕也逃不过这个例子。”这里鲁迅告诉我们：汉字是劳动人民集体创造的，是经过史官或巫整理、加工过的。

总之，我们认为，汉字的源头是社会生活。它是劳动人民创造、使用，经过“巫”或“史”搜集、整理、加工、推广过的。它以象形为基础，由图画符号演变而来。在世界文字类型上属于表意文字。

仰韶文化的陶文符号，是汉字书法的萌芽。由此以下直至秦统一文字，期间经历了夏、商、周、春秋、战国几个时代。几千年间，我国社会完成了由氏族公社向奴隶社会，由奴隶社会向封建社会的过渡。我们的汉字也经历了不断创造的初级阶段，定型化、行款化的



甲骨阶段，成熟的钟鼎大篆阶段，形体异同的春秋战国阶段，最终统一为小篆、古隶，如图 1-3 所示。在这漫长悠远的历史时期中，汉字多是以篆书形体存在。汉字书法的用笔、结字、章法、气韵等艺术技巧和规律都逐步出现，从而奠定了汉字书法发展变化的基础。



甲骨文



金文



大篆



古隶

图 1-3 文字的演变

第二节 书法的含义和表现对象

一、书法的含义

“书”在文言文中指“写字”，所以“书法”最初的意思是写字的方法。后来，写法被用来表示写字的方法，而书法则延伸为书写的艺术。从狭义讲，书法是指用毛笔书写汉



字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。从广义讲，书法是指语言符号的书写法则。

书法艺术以其抽象、灵动、丰富的线条给人以复杂多样的审美感受，具有很高的欣赏价值。中国书法被誉为“无言的诗、无形的舞、无图的画、无声的乐”，是中国文化艺术的结晶和东方文明的重要象征。

二、书法的表现对象——汉字

书法是中国特有的一种传统艺术，其表现对象是汉字。书法家主要通过处理汉字的笔画和空间分割形式来表达审美情趣、抒发内心情感。

随着社会的发展，书写工具不断变化，随之产生了不同的书法表现形式。例如，用刀在龟甲、兽骨上刻甲骨文的时代，产生了甲骨文书法；用笔或刀在竹片上写字或刻字的时代，产生了汉简书法；用毛笔在宣纸上书写的年代，产生了现在通常所说的书法，这种书法一直延续至今；用钢笔、粉笔、圆珠笔等硬笔书写汉字的时代，产生了硬笔书法。

第三节 书法的要素和种类

一、书法的要素

一幅好的书法作品就像一首诗、一幅画、一曲音乐，令欣赏者得到美好的享受、产生丰富的遐想。人们在长期的艺术实践中总结出一个规律：任何一幅完美的书法作品，都具有三个基本要素，即笔法、结构和章法。

（一）笔法

书法作为独特的传统艺术，其艺术的物化形态就是通过笔法来表现线条（笔画）的，正如孙过庭在《书谱》中所说的“任笔为体，聚墨成形”。



笔法是指书写每一种字体的基本笔画时所用的书写方法，包括执笔之法与运笔之法，其中运笔之法又包括起笔、收笔、圆笔、方笔、中锋、侧锋、露锋、藏峰、提按、转折等。笔法是书法中关键的技法。是否理解并掌握笔法，不仅直接影响到是否入书法艺术的大门，而且直接影响到今后书法水平的高低。熟练掌握笔法之后，可以将所写笔画表现得苍润而有立体感，用所写的字表达不同的气势、情感与意趣。

（二）结构

将笔画按照一定的规则组织成字，叫作结构，也称结字、间架、结体。结构是写好字



的重要环节，对于一个字的笔画来说，结构起着协调的作用。

各种书体结构的基本原则：① 笔画之间、结构单位之间的搭配能够相辅相成，要求点画搭配疏密得当，字的重心稳定；② 必须对笔画的长、短、粗、细、俯、仰、伸、缩和结构单位的宽、窄、大、小、高、低、斜、正，以及争让的程度、主次关系、向背的动势、空间的大小等，有妥当的处置。

分析一个字的结构，主要是看它的内部联系是否妥当，同时不能将结构与笔法孤立地看待，否则，即使结构妥当，但由于笔法无法度，其字也未必美观。

（三）章法

章法指一幅作品的整体布局与安排，又称大布白、分间布白、篇章结构，是书法艺术的重要组成部分。

章法对评价一幅作品的作用较大，它能第一眼给人以优劣印象。中国书法的布局是多样的、多变的，不同书体所采用的章法有所不同。章法之妙，在于参差均衡、疏密得当、对比调和、变化统一，并没有固定的模式。重视章法安排、进行合理布局可使作品呈现出一种整体美，给人以眼前一亮之感。

二、书法的种类

（一）按照书体分类

书体即字体的书写形式和风格。根据汉字书写形式和风格的不同，书法通常分为篆书、隶书、楷书、行书、草书五类。

1. 篆书

篆书有大篆、小篆之分。大篆仍存在古代象形文字的明显特点，主要指商、周时代的甲骨文、钟鼎文和六国古文字等；小篆又称秦篆，流行于秦汉，专指秦统一中国后颁行的法定文字，由大篆简化演变而来。

甲骨文也称“契文”“卜辞文字”，是指殷商时期占卜记事时契刻在龟甲、兽骨上的文字。这种文字是中国书法史上有实证的最古老且相对成熟的文字。

钟鼎文又称“钟鼎款识”“金文”“铜器铭文”，是商、周时代铸刻在钟、鼎、盘、簋等青铜器上的文字。字凹为款，字凸为识，是立体的文字表现形式。

商、周两代的遗物中都有甲骨和钟鼎，但从书法特征而言，后人多以甲骨文为殷、商的文字代表，以钟鼎文为周朝的文字代表。图 1-4 所示为甲骨文，图 1-5 所示为钟鼎文。

六国古文字又称东方六国文字，简称古文，是战国时代东方齐、楚、燕、赵、魏等国文字的合称。它是上承商周的甲骨文、金文，在诸侯割据条件下所形成的区域性文字书体。其形体不统一，笔画草率，简体、俗体大量涌现，常见于简、帛、陶、玺及某些王室重器。



图 1-4 甲骨文



图 1-5 钟鼎文

小篆是中国古代研究、理解、传播文化的重要中介工具之一，对中国文化的传播和传承具有重大作用。据说，秦代流传下来的与小篆相关的文物，如《泰山刻石》《琅邪台刻石》《峰山刻石》都出自李斯的手笔，是篆书书法的标准样板。小篆（见图 1-6）的字体极为规范，偏旁有统一的写法，笔画委婉曲折、粗细均匀，体式圆浑，分间布白调和对称，字形狭长，上部紧密，下部开朗舒展，给人以刚柔相济、爽朗峻健之感。小篆用笔，“看似平常最奇崛，成如容易却艰辛。”（王安石语）

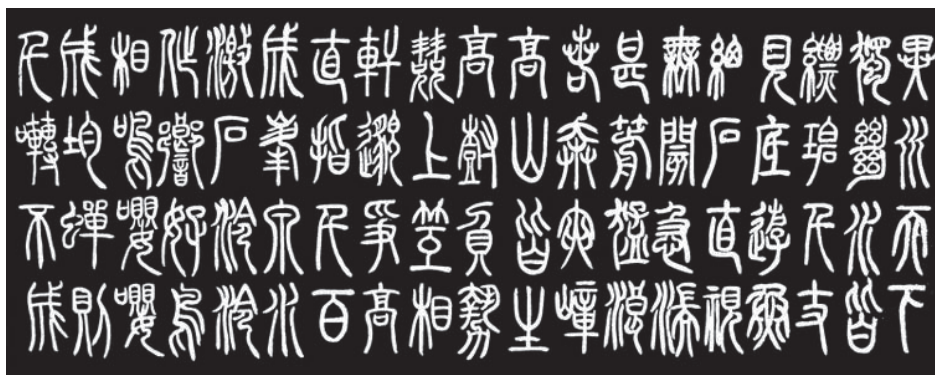


图 1-6 小篆

2. 隶书

小篆风行天下一段时间后，逐渐显现出它在书写行文上的弊端——笔画复杂，写起来费时费力。相传，秦代书法家程邈首先将篆书改革为隶书。与篆书相比，隶书的笔画和结体更为简便，更便于书写。

隶书虽起源于秦代，但却盛行于汉，又称汉隶，是汉代书法艺术特有的成就，字体的形体、结构和运笔变化无穷、各尽其妙。汉隶在书法发展中占有极重要的地位，上承前朝



篆书的规则，下启魏晋南北朝及隋唐楷书的风范。

定型的隶书（见图 1-7）和小篆相较，字形由狭长变为扁方，笔画由匀称的弧笔变为粗细结合、笔姿险峻的直笔，曲折处由连绵圆转变为笔笔分断的方角，字的象形意味大多隐没了。隶书的形成，给以后的草、楷、行书奠定了基础，给汉字的普及和书法的发展开辟了广阔的道路。

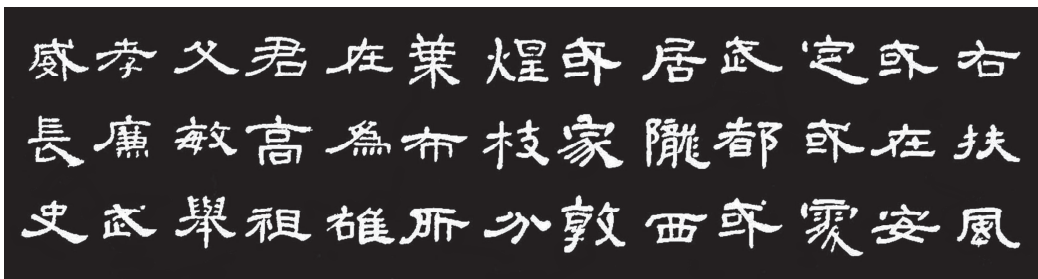


图 1-7 隶书

3. 楷书

楷书（见图 1-8）又称真书、正书、正楷，从隶书（包括草隶）演变而来，始于东汉，盛于唐代，当时的楷书代表人物有欧阳询、颜真卿、柳公权等。

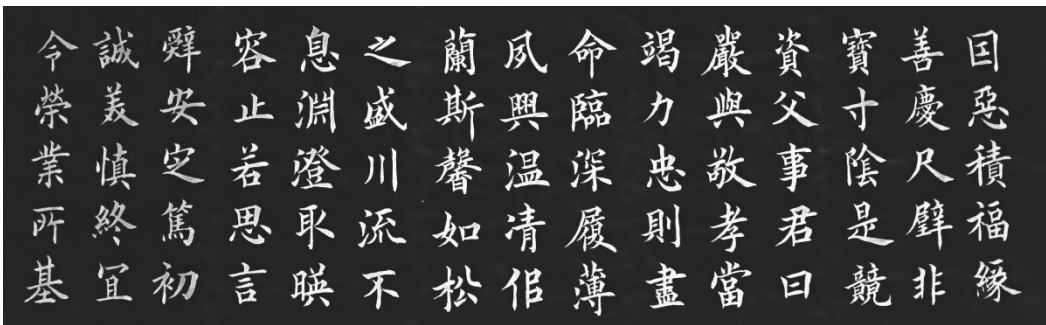


图 1-8 楷书

《辞海》解释楷体时说“形体方正，笔画平直，可作楷模”。这种汉字字体，就是现在通行的汉字手写正体字。

4. 行书

行书（见图 1-9）是在正规书法（如隶、楷）的基础上草写或简化而成的，是一种介于正规写法与草写之间的书体。一般认为，行书始于汉末（传为颍川人刘德升所创），盛于东晋，兼具楷书的规矩和草书的流动，字体整饬，楷法多于草法的称“行楷”；书写流动，草法多于楷法的称“行草”。



图 1-9 行书

行书比楷书便于书写，比草书容易辨识，应用极为广泛。唐代张怀瓘在《书断》中写道：“行书即正书（楷）之小伪（变），名从简易，相间流行，故谓之行书。”东晋王氏豪门子弟中擅长行书者颇多，其中以王羲之父子最为著名。王羲之的代表作《兰亭序》被后人奉为“天下第一行书”。

5. 草书

草书（见图 1-10）包括章草和今草两种。初期的草书由隶书演化而来，名为“章草”，是一种比隶书更为简捷的书体。一般认为，章草是用来书写章奏或章程的。章草改变了横平竖直、笔笔间断的隶书写法，成为圆转牵连、粗细交替、形态检束的字体。

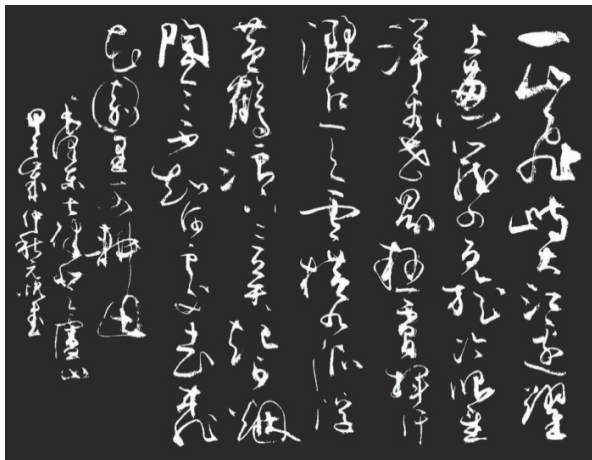


图 1-10 草书

相传，今草是由汉朝的张芝将章草加以变化形成的，当时的书法家对张芝非常推崇，称他为“草圣”。张怀瓘的《书断》中描述：“章草之书，字字区别。张芝变为今草，加其流速，拔茅连茹，上下牵连，或借上字之下，而为下字之上……”阐明了今草和章草的区别与联系。



（二）按照书写工具分类

从古至今，不同时代所流行的书写工具有所区别。根据书写工具的不同，书法可分为软笔书法和硬笔书法。

1. 软笔书法

软笔书法是指中国的传统书法，也是中国书法的主要表现形式，它特指用毛笔书写汉字的艺术。“书法”这一概念原来专指毛笔书法。几千年来，毛笔一直是表现汉字书法之美的唯一工具。相传毛笔由秦国蒙恬发明。但考古发现，在蒙恬造笔之前就已有毛笔了。

由于毛笔具有弹性，可粗可细，有提、按、顿、挫之功能，对汉字的点画富有强大的表现力。数千年的书写实践、创造和总结造就了一套完美的汉字书写技法规范，产生了“书法”这一独立艺术门类。

2. 硬笔书法

清末，钢笔、碳素笔等硬质笔尖的笔从西方传入中国。与毛笔相比，硬笔便于携带、书写方便。很快，它便成为当代流行的书写工具，硬笔书法应运而生，而毛笔渐渐失去它的实用功能而成为纯艺术的东西。

硬笔是所有硬性书写工具的总称，包括钢笔、圆珠笔、铅笔、签字笔、蘸水笔、美工笔、自制竹笔等。硬笔书法的兴起离不开毛笔书法。换句话说，硬笔书法的技法和法帖是以传统书法为依附的，它对汉字的书写要求及所蕴藉的情趣，与传统的毛笔书法是相一致的。因此，我们可以这样定义：硬笔书法是书写者以硬笔为工具，以汉字为表现对象，按照汉字的书写规则，通过严谨的艺术构思，运用各种书写技法而形成的具有实用价值和艺术价值的抽象的线条造型艺术。

第四节 汉字的结构分类及书写笔顺

一、汉字的结构分类

汉字分独体、合体两种结构。一提起汉字结构，总离不开“六书”之说。所谓“六书”，就是前人分析汉字结构所归纳出来的六种条例。清代以后，一般采用许慎《说文解字》中的说法解释“六书”：“一曰指事，二曰象形，三曰形声，四曰会意，五曰转注，六曰假借。”前四种为造字法，而“转注”与“假借”不能产生新字，是用字法，和汉字的结构不发生联系。

（一）独体字

独体字是以笔画为直接单位构成的汉字，无法切分。汉字中的象形字和表意（指事）



字大都为独体字。在目前常使用的汉字中，独体字占的比例很小。

绝大部分独体字都是合体字的构成部件。例如，独体字可作为偏旁构成合体字，以“木”为偏旁构成的现代常用汉字就有 400 多个，其他如“口、人、日、土、王、月、马、车、贝、火、心、石、目、田、虫、米、雨”等的构字频度都相当高。

在书写独体字时，要做到大小随形。笔画繁琐者可稍大一些，如“事”“重”等字；笔画简单者可稍小一些，如“力”“口”等字。

（二）合体字

合体字是由两个以上的形体组成的字，占汉字的大多数。汉字中的形声字、会意字多为合体字。组成合体字的形体，如偏旁部首、基本字都是由独体字变化而来的，在书写时要注意它们和原来独字体相比在形状体势上的新变化（详细书写规则将在后面章节介绍）。

合体字的结构方法有左右结构（如朝、强等）、左中右结构（如衡、滩等）、上下结构（如星、想等）、上中下结构（如曼、器等）、全包围结构（如园、国等）和半包围结构（如问、幽、匠、居等）。其中，上下结构和左右结构最为常见。

二、汉字的书写笔顺

书写规范汉字时下笔先后的顺序叫作笔顺。在规范字中，笔顺包括两方面内容：一是笔画的走向，比如横是从左到右，竖是从上到下；二是笔画出现的先后次序。通常情况下，笔顺是约定俗成的，它能有效提高书写者的书写速度，并且使书写者对整个字的结构有较好的把握。

1988 年 3 月 25 日，国家语言文字工作委员会和新闻出版署联合发布的《现代汉语通用字表》确定了 7 000 个汉字的规范笔顺。1997 年出版的《现代汉语通用字笔顺规范》是在《现代汉语通用字表》的基础上形成的，将隐性的规范笔顺变成显性的，列出了三种形式的笔顺。

笔顺虽然有一些基本的原则，但在书写时并不是绝对的。例如，在写行、草书时，有些字的笔顺和楷书就有所不同。

第五节 学习书法的意义和原则

一、学习书法的意义

书法荟萃了中华民族文化的精髓，其独特的雄浑之美使迁客骚人为之醉心，其秀逸之美深受文人墨客的青睐。学习书法不仅能让学习者体味书法的魅力，而且对学习者自身的成长也有很大的助益。



（一）有助于塑造健全人格

中国古代有“书如其人”“心正则笔正”之说，书法艺术的传承与弘扬不仅是书法这一中国传统文化自身发展的客观需要，也是推进人的全面发展、塑造人格的重要途径之一。个体一出生便存在于文化世界中，要接受周围人和社会的文化教化，而人格正是在人生理和心理基础上通过后天的文化教化而产生的。学习书法实质上就是一种文化教化过程，它能使人对优秀的作品产生文化上的认同和理解，即通过对作品的感知、理解、联想等过程达到对作者表达的思想文化的认同、理解与超越。

书法是书写者性情和品格的自然流露，正如黄庭坚所言“学书须胸中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵”。《祭侄文稿》书作中的字写得凝重且跌宕跳跃，使沉痛、悲愤之情溢于纸上，让我们深切地感受到颜真卿悲愤难抑的心情，也感受到“颜筋”的悲壮和正义之气。不断研习古代优秀书法作品，必然会对个人人格的塑造起到潜移默化的积极作用。

（二）有助于培养综合能力

书法学习还有利于书写者综合能力的培养。首先，观摩书法中的点画结构、用笔技巧，可以培养书写者细微的观察力。正如古人云：“察之者尚精，拟之者贵似。”

其次，书法还能培养书写者丰富的想象力。古人云：“夫书肇于自然。”唐代草书大家张旭通过观公孙大娘舞剑而悟得笔法之道。

此外，书法中很多对笔画形态的描述都来自于日常生活，如用“屋漏痕”来形容书体的凝重自然，以怀素书法为例，如图 1-11 所示；用“美女簪花”来形容书风的清秀娟美，以董其昌的书法为例，如图 1-12 所示。这种笔画形态的描述，可以培养书写者的鉴赏能力。

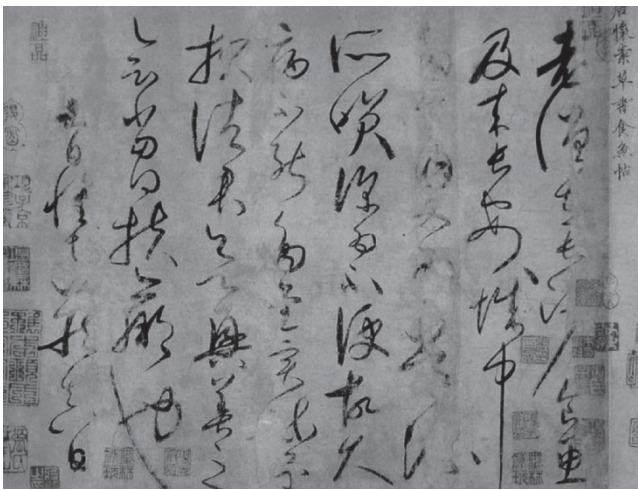


图 1-11 怀素书法

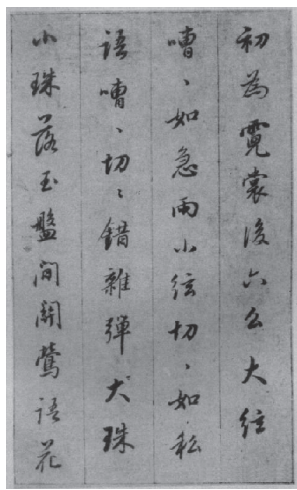


图 1-12 董其昌书法

最后，书法还可以培养人的专注力和耐力。书法是一项十分精细的活动，写作时须全神贯注、凝神静气，做到脑、眼、手并用，不但要仔细观察字的结构，还要准确控制运笔的轻重缓急，如此，久而久之便能培养书写者的专注力和耐心，潜移默化地增强一个人的心理素质，使人养成沉着、镇静的习惯。

（三）有助于提高综合素质

中国书法艺术博大精深，与很多学科都有密切的联系，因此，深研书法也有助于其他学科的学习。

首先，书法与文学紧密相连，可以提高书写者的文学修养。例如，被誉为“天下第一行书”的《兰亭序》，不仅是一件千古流芳的书法名作，同时也是一篇辞藻华美的游记文章；毛泽东豪迈奔放的诗作与其气吞山河的书风高度统一。事实证明，书法家如果缺乏良好的文学修养，其书法作品只能停留在形式美的层面上，而不能成为感人至深的艺术作品。

其次，书法与历史学、考古学也有密切的联系。悠久的书法艺术反映了时代的兴衰起伏和历史的波澜壮阔。通过书法学习，我们可以增加对中国悠久历史和灿烂文化的了解。

最后，书法与绘画艺术密切相关，即所谓“书画同源”。二者都注重线条和结构的表现，注重主观情感的表达，可以提高书写者的艺术品质和素养。

此外，书法艺术在现代设计中也广泛地运用，有助于培养书写者的美学设计素养。例如，2008北京奥运会会徽——“中国印·舞动的北京”，如图1-13所示。其设计元素就是一个篆体“京”字，它记载着北京向世界做出的承诺，同时也传递着中华悠久文明的美丽与尊严。



图 1-13 中国印中的书法艺术运用

（四）有助于提升审美情趣

书法是一门高雅的艺术，它抽象了天地万象之形，融入了古今圣贤之理，能有效提高学习者的审美情趣。陆维钊先生说得好：“而欣赏（书法）的人，对名家作品，正如与英雄（沉雄、豪劲）、美人（清丽、和婉）、君子（端庄、厚重）、才士（倜傥、峻拔）、野老（浑穆、苍古）、隐者（高逸、幽雅）相对，无形中受其熏陶：感情为所渗透，人格为所感染，心绪为所改变，嗜好为之提高，渐渐将一般人娱乐上之低级趣味转移至于高尚。这便是学书法的价值。”

二、学习书法的方法

（一）端正态度，树立信心

无论什么年龄的初学者，都要切记荀子的教导：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，



金石可镂”。学习书法同样也需要具备这种精神，要端正态度，从零开始，从点画学起。只有具备坚定的毅力和必胜的信念，才能学好书法这门课程。

（二）夯实基础，循序渐进

书法学习是一个夯实基础、循序渐进的过程。

1. 楷书是基础

学习书法从什么字体入手，有多种说法。如有人主张从隶书入手，说隶书容易掌握，也能练好基本功；也有人主张从练魏碑开始，说便于练基本功；还有人说你喜欢什么体就从练什么体入手。之所以有这种种不同说法，是因为每个人在学习书法过程中体会不同，这些说法都来自个人的经验。那么，在学书法的入门阶段（即掌握基本技法的过程中），有没有客观规律呢？应该说是有的。当前大多数人主张的从学楷书入手。

为什么说学书法从楷书开始是符合客观规律的呢？从篆、隶、楷、行、草 5 种字体发展过程来看，楷体正好处在中间阶段，楷书是从隶书发展变化而来的，掌握了写楷书的技法，如再把楷书写成偏扁结构，加上波磔的笔法，就能写出隶书。如果将楷书写得简便流动一些，就能写出行书。将行书再写得更简便流动一些，就能写出今草。可见掌握楷书的技法，便于掌握其他字体的笔法。而且楷书的笔法比其他字体要丰富，结构法度较标准，故其基本技法便于初学者掌握。隶书笔法较简单，行草书结构形态可变性强，其基本技法都不易掌握，对初学者来说较难。

2. 先大字，后小字

古人云：“初学先大书，不得从小。”这里的“大书”是指寸楷或大楷，“小”是指小楷。笔画是书法的基础，不写大字，初学者将很难体会到用笔的精妙细微，如提按、顿挫等技巧。

3. 先专一，后博学

“先专一，后博学”是古代书家的成功经验之一。初学者应先选好一本适合自己的字帖，然后专心致志地临写不辍，深刻体会其中的点画写法、结构特点和风格特征，并揣摩书法家的用笔要领、行笔规律等。学习书法切忌见异思迁、好高骛远，只有具备扎实的基本功后，才能逐渐拓宽临帖范围。

（三）持之以恒，坚持不懈

事实证明，任何事情都有一个由量变到质变的过程，练字也一样，需要书写者持之以恒地勤学苦练。正所谓，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

（四）深悟博览，丰富学养

古人云：“书之功夫，更在书外。”这就是说，要学好书法，更要在书法之外下功夫。首先，学书法者要有良好的道德情操和修养，正是“书如其人”。李白书风“雄逸秀



丽，飘飘然有仙气”；柳公权字字铿锵有力、铁骨铮铮。高尚的道德情操使书法具有感人至深的精神力量。

其次，学书法者应热爱生活、观察生活并提炼生活。丰富的生活阅历能为书法的学习提供充足的灵感和营养。此外，还应博采众长、一专多能，如绘画、音乐、文学等多方面的知识都有益于书法水平的提高。

（五）学习前人，继承传统

中国书法艺术历史悠久，古人留下了大量的优秀的书法作品，而且还有很多书学理论传世。学习者应不断临帖，汲取书法先贤大家优秀作品的营养，采其神韵，探其轨迹，取其成艺之道。

（六）反复模仿，揣摩创新

俗话说：“模仿是创新的基础”。学习书法的初始都是先从模仿开始的，模仿的过程也是一个不断熟练的过程。但是模仿不等于止步不前，要在熟练临摹的基础上，学会变化，不要一成不变地照搬古人。同临一个帖，每个人的感受、领悟出的含义都会有所不同，再加上时代、年龄、环境、世界观、价值观以及学书的历程不同，要加以归纳、整合才会形成自己的风格。

拓展阅读

古代书论选读

初学先大书，不得从小。善鉴者不写，善写者不鉴。善于笔力者多骨，不善笔力者多肉；多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨谓之墨猪：多力丰筋者圣，无力无筋者病。

——卫夫人《笔阵图》

夫欲书者，先乾研墨，凝神静思，预想字形大小、偃仰，平直、振动，令筋脉相连，意在笔前，然后作字。若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画耳。

——王羲之《题卫夫人笔阵图后》

书者，散也。欲书先散怀抱，任情恣性，然后书之；若迫于事，虽中山兔豪不能佳也。夫书，先默坐静思，随意所适，言不出口，气不盈息，沉密神采，如对至尊，则无不善矣。为书之体，须入其形，若坐若行，若飞若动，若往若来，若卧若起，若愁若喜，若虫食木叶，若利剑长戈，若强弓硬矢，若水火，若云雾，若日月，纵横有可象者，方得谓之书矣。

——蔡邕《书论》

书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人。以斯言之，岂易多得？必使心忘于笔，手忘于书，心手达情，书不忘想，是谓求之不得，考之即彰。

——王僧虔《笔意赞》



观夫悬针垂露之异，奔雷坠石之奇，鸿飞兽骇之资，鸾舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势，临危据槁之形。或重若崩云，或轻如蝉翼。导之则泉注，顿之则山安。纤纤乎似初月之出天涯，落落乎犹众星之列河汉。同自然之妙有，非力运之能成。信可谓“智巧兼优，心手双畅；翰不虚动，下必有由。”

——孙过庭《书谱》

用笔不欲太肥，肥则形浊；又不欲太瘦，瘦则形枯；不欲多露锋芒，露则意不持重；不欲深藏圭角，藏则体不精神；不欲上大下小，不欲左高右低，不欲前多后少。欧阳率更结体太拘，而用笔特备众美，虽小楷而翰墨洒落，追踪钟、王，来者不能及也。颜、柳结体既异古人，用笔复溺于一偏，予评二家为书法之一变。数百年间，人争效之，字画刚劲高明，固不为书法之无助，而晋、魏之风轨，则扫地矣。然柳氏大字，偏旁清劲可喜，更为奇妙。近世亦有仿效之者，则俗浊不除，不足观。故知与其太肥，不若瘦硬也。

——姜夔《续书谱》

真以方正为体，圆奇为用；草以圆奇为体，方正为用。真则端楷为本，作者不易速工；草则简纵居多，见者亦难便晓。不真不草，行书出焉。似真而兼乎草者，行真也；似草而兼乎真者，行草也。圆而且方，方而复圆，正能含奇，奇不失正，会于中和，斯为美善。

柳公权曰：心正则笔正。余今日曰：人正则书正。心为人之帅，心正则人正矣；笔为书之充，笔正则书正矣。人由心正，书由笔正，即诗云思无邪，礼云毋不敬。书法大旨，一语括之矣。

从何进手，必先临摹，方有定趋。始也专宗一家，次则博研众体，融天机于自得，会群妙于一心。斯于书也，集大成矣。

——项穆《书法雅言》

晋人之书，流传曰帖，其真迹至明犹有存者，故宋、元、明人之为帖学宜也。夫纸寿不过千年，流及国朝，则不独六朝遗墨不可复睹，即唐人钩本，已等凤毛矣，故今日所传诸帖，无论何家，无论何帖，大抵宋、明人重钩屡翻之本，名虽羲、献，面目全非，精神尤不待论。

乾隆之世，已厌旧学。冬心、板桥，参用隶笔，然失则怪，此欲变而不知变者。

碑学之兴，乘帖学之坏，亦因金石之大盛也。乾嘉之后，小学最盛，谈者莫不藉金石以为考经证史之资，专门搜辑，著述之人既多，出土之碑亦盛，于是山岩屋壁，荒野穷郊，或拾从耕父之锄，或搜自官厨之石，洗濯而发其光彩，摹拓以广其流传。

——康有为《广艺舟双楫》

若气质薄，则体格不大，学力有限；天资劣，则为学艰，而入门不易；法不得，则虚积岁月，用功徒然；工夫浅，则笔画荒疏，终难成就；临摹少，则字无师承，体势粗恶；识鉴短，则徘徊今古，胸无成见。然造诣无穷，功夫要是在法外，苏文忠公所谓“退笔如山未足珍，读书万卷始通神”是也。

——朱履贞《书学捷要》