先秦與秦代書法

書法藝術與傳統文化

書法藝術是中國的國粹，是中華文化的燦爛之花，是世界上獨一無二的瑰寶。

書法藝術是中國文化的審美表徵。它作為中國文化的重要組成部分，呈現出華夏審美人格的心靈世界。

書法藝術以其特立獨行、源遠流長而在世界文化史上具有不可忽略的重要地位。

書法藝術具有世界上任何藝術都無與倫比的深厚群眾基礎和藝術特徵。

書法藝術的審美特徵

審美特徵之一：抽象性

審美特徵之二：文學性

審美特徵之三：賦予人格性

審美特徵之四：不可重複性

審美特徵之五：時序不可逆轉性

審美特徵之六：平面空間和非平面空間性

什麽是書法？

所謂書法，從字面上看是書寫的法則,寫字的藝術，準確地來說書法是以漢字為基礎的筆墨藝術，是中國文化乃至東方文化的一種典型的表現形式。

書法藝術獨特性與普及性的奇妙組合，使得它在傳統文化中占有重要位置。學習書法，不但可以怡情養性，變化氣質，還可以訓練審美及觀察、判斷的能力，更能培養恒心、毅力的定靜功夫。

漢字成為藝術品的主要因素

一是由于汉字的起始是象形的

二是中国人用的笔（毛笔）

——宗白华

漢字的起源

關於漢字的起源，中國古代文獻上有種種說法，如“結繩”、“八卦”、“圖畫”、“書契”等，古書上還普遍記載有黃帝史官倉頡造字的傳說。

現代學者認為，成系統的文字工具不可能完全由一個人創造出來，倉頡如果確有其人，應該是文字整理者或頒佈者。

結繩说

《北史·魏本紀》說：北朝魏的先世"射獵為業，淳樸為俗，簡易為化；不為文字，刻木結繩而已。"記錄了原始社會部落或中國一些少數民族

在文字出現之前，以結繩記事的方法，把戰爭、獵獲、會盟、選舉、慶典、聯姻、生育、疾病和災害等大大小小的事件記錄下來。

過去亦有學者據《周易·繫辭下》"上古結繩而治，後世聖人易之以書契，百官以治，萬民以察。"的論說，推斷"文字起源於結繩"。

八卦說

孔安國《尚書》序（屬偽作，但年代甚古）裡說："古者庖犧氏之王天下也，始畫八卦，造書契，以代結繩之政，由是文籍生焉。“

《易緯·幹·鑿度》認為：

乾卦，天字的古文；坤卦，地字的古文；離卦，火字的古文；坎卦，水字的古文；巽卦，風字的古文；震卦，雷字的古文；艮卦，山字的古文；兌卦，澤字的古文。

八卦圖

倉頡造字說

圖畫說

現代學者認為：漢字真正起源於原始圖畫。一些出土文物上刻劃的圖形，很可能與文字有淵源關係。

西安半坡遺址出土的仰紹文化彩陶盆上，和晚商青銅器上的魚形圖案，形態逼真，栩栩如生。拿它們與古漢字中的一些"魚"比較，其相似的程度，足以使人確信漢字是從原始圖畫演變出來的。

象 形 法

這 是 形 成 漢 字 的 最 早 方 法， 因 此 創 造 了 最 原 始 的 文 字， 例： “日” 寫 成 “月” 寫 成 ,“水” 寫 成 ,“牛” 寫 成 等 等。

這 些 象 形 字 經 過 逐 漸的 演 變， 到 後 來 都 改 變 了 原 字 的 形 體， 變 成 了 後 來 方 正 的 字 體， 有 的 筆 畫 減 少 了， 有 的 筆 畫 增 添 了， 由 不 規 則 變 成 了 有 規 則 的 字 體。

會 意 法

象 形 字 比 較 容 易 看 出 造 字 的 道 理， 但 它 們 不 能 表 達 抽 象 的 意 思。 古 人 便 創 造 了 另 一 種 造 字 法——會 意 法。

就 是 用 不 同 的 符 號 或 借 用 “象 形 字” 加 上 一 些 符 號 來 表 達 一 個 抽 象 的 意 思。

例： “明” 字 寫 成.意 為 “日” 和 “月” 帶 來 光 明 。“旦” 字 寫 成(意 為太 陽 出 地 平 線 而 升 起)

形 聲 法

象 形 字 和 會 意 字 都 能 從 字 形 上 看 出 字 的 意 義， 但 卻 不 能 讀 出 聲 音。 因 此 又 創 造 了 形 聲 法 來 造 字。 把 表 示 聲 音 的 聲 旁 和 表 示 意 義 的 形 旁 搭 配 起 來， 組 成 很 多 新 字。 例： “爸” 字 是 表 音 的 “巴” 字 和 表 形 的 “父” 字 的 結 合； “ 芭 ” 字 是 由 “巴” 和“++”搭 配 而 成。 這 樣 文 字 越 造 越 多。

據 統 計， 形 聲 字 占 漢 字 的90％ 左 右。 漢 字 的 形 成 和 發 展， 成 為 人 們 交 流 思 想 的 重 要 工 具， 適 應 了 人 類 社 會 生 活 的 需 要。

書法字體分類

漢字書體的演變

從甲骨文、金文等演變而為小篆、隸書，至定型于東漢、魏、晉的草書、楷書、行書諸體，經歷了漫長的演變過程。

至東晉王羲之時代，中國的諸體書法已經完全成熟。

漢字書體演變圖

章草（草隸）→ 今草→大草（狂草）

↑ ↓ ↙ ↙

草篆→古隸→漢隸→楷書→↙

↑ ↓↑ ↓ ↑↓↙

大篆→ 行書

（甲骨文↓ ↓↑ ↓

金文→小篆→漢篆

籀文

古文）

一、先秦書法之甲骨文

甲骨文

甲骨文的发现是学术界轰动世界的一件大事。

商代人刻在龟甲和牛骨上的这许多占卜记录，沉埋地下数千年，19世纪末才开始在殷墟出土

甲骨文

甲骨文，是目前可以见到的最早的成熟书法。

出土于河南安阳小屯村的殷墟，是距今约三千四百年前的商代遗物。后来经过不断挖掘，出土甲骨片达十万枚之多；而上面的刻画符号，也总计达4500个，其中1700个被逐一破译和解释出来。甲骨文内容大多为"卜辞"，乃记载占卜吉凶之事件。

殷墟

商晚期自盘庚至帝辛（即殷纣王）八代十二位商王共约273年间的都城遗址

位于河南省安阳市的西北郊

以小屯村为中心，横跨洹河南北两岸，范围约24平方公里。

甲骨文发现始末

清末光绪25年(公元1899年)秋，在北京清朝廷任国子监祭酒(中央教育机构的最高长官)的王懿荣(1845—1900)得了疟疾，派人到宣武门外菜市口的达仁堂中药店买回一剂中药，王懿荣无意中看到其中的一味叫龙骨的药品上面刻划着一些符号。后来经考古学家和古文字学家证明，就是“甲骨文”

王懿榮(1845—1900)

字正孺，又字廉生、蓮生，晚年自號養潛居士。諡號文敏，《清史稿》有傳。

是晚清一流的學者，著名的金石學家，有很高的鑒賞能力

於光緒二十五年(1899年)首先發現甲骨文,被稱為“甲骨之父”，是中國收藏鑒定甲骨文的第一人。但他還沒來得及對甲骨文進行深入研究，便在庚子國難中以身殉國了。

甲骨文十二生肖圖

先秦書法之金文

•鑄刻在殷周青銅器上的銘文，也叫鐘鼎文。

•商周是青铜器的时代，青铜器的礼器以鼎为代表，乐器以钟为代表，“钟鼎”是青铜器的代名词。

•因为周以前把铜也叫金，所以铜器上的铭文就叫作“金文”或“吉金文字”；又因为这类铜器以钟鼎上的字数最多，所以过去又叫作“钟鼎文”。

金文的年代與字數

金文應用的年代，上自商代的早期，下至秦滅六國，約1200多年。

金文的字數，據容庚《金文編》記載，共計3722個，其中可以識別的字有2420個。

金文的種類

金文可略分為四種，即：

1、殷金文（前1300年左右～前1046年左右）

2、西周金文（前1046年左右至前771年）

3、東周金文（前770年～前222年）

4、秦漢金文 （前221年～219年）

金文的內容與字體

金文的內容是關於當時祀典、賜命、詔書、征戰、圍獵、盟約等活動或事件的記錄，都反映了當時的社會生活。

金文字體整齊遒麗，古樸厚重，和甲骨文相比， 脫去板滯，變化多樣，更加豐富了

金文基本上屬於籀篆體。

大盂鼎

鼎高一百．八釐米，口每徑七十八．三釐米，重一百五十三．三公斤，鼎身立耳、圓腹、三柱足、腹下略鼓，口沿下飾以饕餮紋帶，三足上飾以獸面紋，並飾以扉棱，下加兩道弦紋，整個造型雄偉凝重，威儀萬端，爲世間瑰寶。此鼎出土後爲當地郭氏所得，後歸周雨樵。同治間左宗棠以重金購得，又歸蘇州潘祖蔭。1951年潘氏後人捐獻國家。先由上海博物館收藏，1959年轉至中國歷史博物館。

大盂鼎銘文

散氏盤

又名“矢人盤”，是西周曆王時期重器。清乾隆初年陝西風翔出土，曾藏於乾隆內府。

以其長篇銘文著稱於世。

散氏盤銘文鑄於盤內底上，共三百七十五字。

是一件風格非常突出的作品。

散氏盤

其書法渾樸雄偉，字體用筆豪放質樸，敦厚圓潤，結字寄奇雋于純正，壯美多姿。

有金文之凝重，也有草書之流暢，開“草篆”之端。

石鼓文

石鼓文，秦刻石文字，因其刻石外形似鼓而得名。發現于唐初，共十枚，高約二尺，徑約三尺，分別刻有大篆四言詩一首，共十首，計七百一十八字。內容最早被認為是記敘周宣王出獵的場面，故又稱“獵碣”。

石鼓刻石文字多殘，北宋歐陽修錄時存四百六十五字，明代範氏《天一閣》藏本僅四百六十二字，而今之“馬薦”鼓已一字無存。

原石現藏故宮博物院石鼓館

秦簡

秦簡是戰國時期（西元前475年～西元前221年）的秦國及後來的秦朝遺留下來的簡牘總稱。中國古代的戰國和秦朝時期，書寫主要利用竹木簡，沒有現在的紙張。秦簡的發現對於研究秦的歷史有著無法替代的重要作用，特別是對秦法律的研究，尤其重要。

秦簡地域分佈

睡虎地秦墓竹簡。1975年12月，湖北雲夢睡虎地11號墓出土竹簡1155枚，另有殘簡80枚，簡文圖錄已出版。

郝家坪秦牘。1979－1980年，四川青川郝家坪50號墓出土木牘兩枚，一枚字跡模糊，一枚為秦武王二年（前309年）的《更修田律》。後者已隨簡報發表。這枚木牘的年代屬於戰國晚期。

放馬灘秦簡。1986年6月，甘肅天水放馬灘1號墓出土竹簡461枚

戰國帛書

戰國時期還有一種記事書寫材料是帛書，帛是白色的絲織品，漢代總稱絲織品為帛或繒，或合稱繒帛，所以帛書也名繒書。

春秋時期帛書就已經出現，《國語·越語》有“越王以冊書帛”的話，可見帛書和簡冊在當時是並行使用的。

20世紀30年代在湖南長沙子彈庫一座楚墓中曾有人盜掘出一件帛書，年代約為戰國中晚期，是中國目前最早的帛書。

秦代小篆

• 公元前221年，秦始皇統一六國，推行“書同文車同軌”

• 丞相李斯負責，取消六國異體字，將秦國文字簡化為小篆。又稱秦篆

• 中國文字發展都小篆階段，逐漸開始定型（輪廓、筆劃、結構定型）

李斯

傳李斯書法

二、書法的書寫工具和材料

工欲善其事，必先利其器――《论语·魏灵公》

文房四寶——筆

相傳毛笔是秦代大將蒙恬創造的。晉人張華的《博物志》上就有“蒙恬造筆”的記載;南朝周興嗣《千字文》中也有“恬筆倫紙”之說，都把蒙恬作為製造毛筆的始祖。

隨著考古新發現，毛筆的產生，大約可追溯到二千多年之前。西周以上雖然迄今尚未見有毛筆的實物，但從史前的彩陶花紋、商代的甲骨等上可覓到些許用筆的跡象。東周的竹木簡、縑帛上已廣泛使用毛筆來書寫。

湖北省隨州市擂鼓墩曾侯乙墓發現了春秋時期的毛筆，是目前發現最早的筆。其後，湖南省長沙市左家公山出土的戰國筆，湖北省雲夢縣睡虎地、甘肅省天水市放馬灘出土的秦筆，及長沙馬王堆、湖北省江陵縣鳳凰山、甘肅省武威、敦煌市懸泉置和馬圈灣、內蒙古古居延地區的漢筆等，都有遺存的不可多得的寶貴資料。

毛筆的種類

1.筆的大小分為： 按筆頭大小分為大、中、小三種。

除一般的大、中、小楷外，再大的有京楂、鬥筆、提筆、屏對等，再小的則有圭笔

    2.笔毫的原料上分为： 羊毫笔、狼毫笔、紫毫笔、兼毫笔几种。

毛筆的性質

1.硬性之筆毛如：鬃毛筆，紫毫筆，狼毫筆，鼠毫筆等。特性：健、彈性好、不宜儲墨

 2.軟性之筆毛如：羊毫筆，雞毫筆。特性：軟、彈性稍差、宜儲墨。

 3.中性之筆毛如：兼毫。外羊內狼，按一定比例。

毛筆（狼毫類）

筆頭是用黃鼠狼尾巴上的毛製成的。

以東北產的鼠尾為最，稱"北狼毫"、"關東遼尾"。

狼毫比羊毫筆力勁挺，宜書宜畫，但不如羊毫筆耐用，價格也比羊毫貴。

常見的品種有蘭竹、寫意、山水、花卉、葉筋、衣紋、紅豆、小精工、鹿狼毫書畫（狼毫中加入鹿毫製成）、豹狼毫（狼毫中加入豹毛製成的）、特製長峰狼毫，超品長峰狼毫等。

毛 筆（羊毫類）

筆頭是用山羊毛製成的。

羊毫筆比較柔軟，吸墨量大，適於寫表現圓渾厚實的點畫。

比狼毫筆經久耐用。此類筆以湖筆為多，價格比較便宜。

一般常見的有大楷筆、京提（或稱提筆）、聯鋒、屏鋒、頂鋒、蓋鋒、條幅、玉筍、玉蘭蕊、京楂等。

毛筆（紫毫）

筆頭是以兔毛製成的，因色澤紫黑光亮而得名。

此種筆挺拔尖銳而鋒利，彈性比狼毫更強，以安徽出產的野兔毛為最好。

毛筆（兼毫）

筆頭是用兩種剛柔不同的動物毛製成的。

常見的種類有羊狼兼毫、羊紫兼毫，如五紫五羊，七紫三羊等等。

此種筆的優點兼具了羊狼毫筆的長處，剛柔適中，價格也適中，為書畫家常用。

如何選筆？

寫大字宜用大楷羊毫，寫小字宜用紫毫,狼毫及兼毫（如能用小楷羊毫寫小楷者更好）。

寫篆、隸書用羊毫。

用過之筆，必須隨時用清水洗淨，不可稍留宿墨

筆之四德——尖 圓 齊 健

即筆毫聚攏時要尖;

壓扁时要齊；

书写時四面都能鋪開，不扁不散為圓;

筆毫彈性好，久寫不退為健。

毛筆之保養

毛筆用完後應立即洗淨餘墨，以免筆鋒粘結，宜掛在筆掛上，以保持筆鋒的彈性。

如遇積墨粘結或使用新筆，可用溫水浸泡，不可硬性撕散或用開水浸泡,以免斷鋒、掉頭。

新筆應裝入紙盒或木盒內,並放些樟腦丸，以防蟲蛀。經常晾曬，防止生黴。

文房四寶——墨

墨給人的印象似稍嫌單一，但卻是古代書寫中必不可缺的用品。借助於這種獨創的材料，中國書畫奇幻美妙的藝術意境才能得以實現。墨的世界並不乏味，而是內涵豐富。作為一種消耗品，墨能完好如初地呈現於今者，當十分珍貴。

    在人工制墨發明之前，一般利用天然墨或半天然墨來做為書寫材料。史前的彩陶紋飾、商周的甲骨文、竹木簡牘、縑帛書畫等到處留下了原始用墨的遺痕。文獻記載，古代的墨刑（黥面）、墨繩（木工所用）、墨龜（占卜）也均曾用墨

墨之分類

 松煙墨:用松樹枝燒煙，再配以膠料、香料而成，墨色濃而無光，入水易化。

 油煙墨:用油燒煙（主要是桐油，並和以麻油或豬油等），再加入膠料、麝香、冰片等製成，墨色烏黑有光澤。油煙墨以質細而輕，上硯無聲者為佳。

墨塊

古代制墨名家

三國魏韋誕：“仲將之墨，一點如漆”

南北朝張永

南唐安徽徽州李廷圭

宋張遇、潘谷、沈圭、梅鼎、張滋、潘衡、葉茂

元張萬初

明程君房、葉玄卿

清曹素功、汪節庵、汪近聖、胡開文

磨墨要點

 磨墨時先洗淨硯中宿墨。

 磨墨要有耐心 ，磨墨需用力，磨時要勻整不偏，輕重相等，疾徐有節。

 磨墨須濃淡適中，過濃則筆滯，運用不靈活；過淡則易滲沁而色淺，寫出來的字缺少神采。

 墨須每日新磨，磨成後，應即使用，隔日則膠煤脫離，不宜再用。

選墨之法

什麼樣的墨是上品呢？第一，質地堅細。所謂堅細是指質地緊實，磨出的顆粒細膩。第二，色澤黑亮，以黑得泛紫光為最上乘，純黑次之，青光又次之。第三，膠質適中，太重粘筆，太輕則不濃。

選墨以質地細潔，色澤光潤，膠水不重，上硯無聲者為佳。若膠重有雜質則不宜。初學寫字，為節時省事，不妨改用上等墨汁，但墨汁也要滲少許水用墨條磨一磨，以分散其渣滓。如寫宣紙屏幅，則必須磨墨，寫時可以揮灑自如，裱時亦不易漲墨。鋼筆墨水不可用。

文房四寶——紙

紙是中國古代四大發明之一， 在紙張發明之前的很長一段時間內，人們是採用什麼來作為記事材料的呢？

根據文獻和實物資料，最早的人們是採用結繩來記事的，遇事打個結，事畢解去。後來又在龜甲獸骨上刻辭，所謂“甲骨文”。在青銅產生以後，又在青銅器上鑄刻銘義，即“金文”或“鐘鼎文”。再後，將字寫在用竹、木削成的片上，稱“竹木簡”，如較寬厚的竹木片則叫“牘”。同時，有的也寫於絲織製品的縑帛上。先秦以前，除以上記事材料外，還發現了刻於石頭上的文字，比如著名的 “石鼓文”。

蔡侯紙

紙是在東漢由蔡倫發明的。

紙的發明推動了世界科學文化的發展。蔡倫也因此被當代美國學者評選為對人類生活影響最大的一百位歷史人物之一。

東漢刘珍等人編著的《東觀漢記》最早記載了蔡倫造紙的事蹟。

蔡倫造的紙以樹皮、破布、魚網為原料，翻開了植物纖維造紙的歷史。他造的紙被稱為"蔡侯紙"。

宣紙

影響深遠，馳名中外的宣紙，始于唐代，因產于安徽宣城而得名。主要原料為青檀樹皮，輔以砂田稻草，既堅韌又柔軟，壽命又長，有紙中壽千年的美譽，宜於書畫。明清時成為宮廷及官府公文用紙和書畫用紙，至今盛譽不衰，成為書畫家首選用紙。

紙的品類

紙品类繁多。

從配料來說，可分為棉料、淨皮、特淨皮三種;

從厚薄分，又有單宣、夾宣、二層貢、三層貢等;

從加工製作工藝又可分為生宣、熟宣、半熟化（生宣吸水性強;熟宣是生宣加以明礬等加工而成，質硬而不吸水;半熟宣能夠吸水，但不像生宣那麼易於滲化）。

書法用紙還有毛邊紙，竹簾紙，白關紙，七都紙，六吉宣紙，虎皮宣紙，臘箋，泥金箋，高麗箋等

紙之使用要點

初學寫字用吸墨的毛面粗紙，練習日久，遇到純細光澤之紙，自然格外覺得易寫。

摹帖宜用油光紙，取其紙薄透明，容易鉤摹。

 臨帖宜用米字格、九宮格、回宮格紙，取其易於佈置結構。

硬紙用軟筆，軟紙用硬筆，此即「弱者強之，強者弱之」剛柔相濟的中道要訣。

如何選紙

宣紙選擇以吸水性較好，又與筆墨配合為原則。切忌用光滑的紙,既不滲墨，又不駐筆，更寫不出力量來。

文房四寶——硯

硯的歷史同墨一樣悠久。七十年代末，在陝西薑寨新石器時代遺址中，出土了一套繪畫工具，其中有石硯、研棒及硯蓋，距今約7000年左右。

1975年，湖北雲夢睡虎地秦墓出土的戰國墨硯，是用鵝卵石打磨製成。不過，那時的墨為天然礦石，因而硯還需用研棒輔助，才能將墨磨至細。

直到兩漢時期。漢代由於發明了人工制墨，墨可以直接在硯上研磨，故不需再借助磨杵或研石研天然或半天然墨了。如此看來，磨杵或研石經過史前及夏商周共三千多年的漫長跋涉，才逐漸消隱。

四大名硯

中國四大名硯之稱始于唐代，它們是端硯、歙硯、洮硯，紅絲硯

宋代澄泥硯興起，今日稱之為四大名硯的是端硯，歙硯、洮硯、澄泥硯，加上紅絲硯，應是五大名硯。

事實上，中國古硯品種繁多，遠不止此，如松花石硯、玉硯、漆砂硯等，在硯史上均佔有一席之地

硯之品種

• 石硯的品種很多，其中以端硯、歙硯最為名 貴。

• 除此之外,還有秦磚，漢瓦，玉硯，陶硯等。

端硯

廣東肇慶的端硯有“群硯之首“的稱譽，石質細膩、堅實、幼嫩、滋潤，捫之若嬰兒之膚，。溫潤如玉，磨之無聲，發墨光潤。石上且有鴝鵒眼等自然紋理。

歙硯

歙硯，產于古歙州（今安徽、江西一帶），故名。

歙硯種類較多，產地各異，其中以產自今江西婺源龍尾山的龍尾硯石質最優，最負盛名。

歙硯石品紋理豐富，有羅紋、金星金暈、銀星銀暈、眉子、水波紋、玉帶、龜甲等，欣賞、收藏價值較高。

洮河硯

洮河硯（洮硯），產于古洮州（今甘肅省卓尼、臨潭一帶）洮河流域，故名。

洮河硯始于唐代，至今已有一千多年歷史，傳唐代柳公權論硯：“餘蓄硯以青州為第一，絳州次之，後始重端、歙、臨洮”，而洮河硯石具體開採年代無從可考。

洮河石石質堅潤細膩，顏色碧綠沉靜，花紋綺麗奇妙，發墨而利筆，為上乘名貴硯材。

紅絲硯

紅絲硯，產于古青州，在今青州黑山和臨朐老崖固一帶

紅絲硯因其主色為紅，而有典型的絲狀紋理而名

紅絲硯始于唐代中和年間，在唐時即負有盛名，一度被品評為諸硯之首

紅絲石石質堅緊細密

澄泥硯

為以澄泥之法所制陶硯，最初是取以澄泥工藝製作的古磚瓦為硯

在“四大名硯”中的紅絲硯無出產之後，澄泥硯補列為“四大名硯”之一

製作地域廣泛，多集中在黃河沿岸，主要產於陝西、山西、山東、河南、河北等地

由於燒制溫度不同，澄泥硯呈現出鱔魚黃、蝦頭紅、蟹殼青、玫瑰紫、綠豆沙等不同顏色

如何選硯？

硯的形式，不論方形圓形，一要“石理細膩”，石質能發，磨時快而細且不壞筆。二要硯心凹進，可以多貯墨汁。

使用要點

用時注水，不用時須洗滌乾淨。洗硯宜用溫水或冷水，不可用沸水。以絲瓜絡擦之最宜。

磨墨後不可將墨放置硯上，容易傷損硯面。

鎮紙和筆洗 印章和印泥

三、坐姿和執筆法

學書者首先應擺好正確的書寫姿勢和掌握正確的執筆方法。

這不僅關係到今後能否練好字，而且關係到書寫者的身體健康。

坐書姿勢

写字的姿势又称身法，是书写的一个基本备件，古今书家对此都十分重视。

主要在書寫字徑不大的字和幅面不大的作品時採用。要领是：头正、身直、臂开、足安。

立書姿勢

一般用於書寫字徑較大的字和大幅作品時採用。

立势俯写的要领是：头俯、身躬、臂悬、足开。

坐書主要姿勢

坐勢是書寫的主要姿勢，根據書體不同和字型大小，手腕的位置也不所不同：

 著腕

枕腕

提腕

懸肘

著腕

即手腕貼於桌面。此法多用於寫毛筆小楷及鋼筆字

枕腕

將右手腕枕于左手背上。此法適宜寫小楷和中楷

提腕

也稱懸腕，即肘著桌面而虛提手腕。由於手腕提起，轉動靈活，旋的幅度加大，所以適合寫中楷、大楷以及小行書。

懸肘

即腕肘皆離開桌面。這樣活動迴旋的餘地大大增加，筆力也得到充分發揮。適於寫大楷、行草書。

五指執筆法

擫（ye按）——用拇指指節首端緊貼筆管內側，由左向右用力。

押（壓）——用食指指節末端斜巾筆管外側，由右向左用力。

鉤——用中指緊鉤筆管外側，由外向仙用力。

格（頂）——用無名指指甲根部緊頂筆管內側，由內向外用力。

抵（托）——用小指自然靠攏無名指，起輔助作用。

五指執筆法

不正確的執筆姿勢

執筆要領

1、指實，用拇指、食指、中指的每一節指肚實實在在地捏住筆管，抓得穩而用力實。寫字時用力，提筆時放鬆，鬆緊變化適度。

2、掌虛，指關節外凸，掌心空虛如握卵。這樣便於手指伸縮、運筆靈活。

3、腕活，運腕不僵硬，便於靈活用筆。

4、筆正，毛笔行笔时随行笔方向不同而移動，中鋒行筆，能拉能推，能提能按，避免生硬。

運筆

 運筆時手腕要放鬆，不可太緊。随着筆勢的往來，協調地使腕部上下左右移動。

不可以指運筆，當以腕運筆。

正確的運腕，不僅能使全身之力，通過臂腕貫注到筆尖，同時，還可以調整筆鋒，產生多變的筆劃。

運筆时，在點畫的不斷交換轉折的過程中，為了要經常保持中鋒行筆，都需要依靠手腕的協調動作來調整筆鋒。

同時，要注意提按頓挫，方圆轉折等笔法。

關於選帖

1、初學者儘量選墨蹟本作為臨本；

2、儘量選字跡較清楚的範本臨寫；

3、字跡最好與真跡原大。

準備工作（下周用）

1、毛筆；

2、墨汁（可選250g左右的一得閣）；

3、毛邊紙（可帶格）；

4、毛氈；

5、字帖，趙孟頫《膽巴碑》；

6、小碟子（盛墨用）。

學習書法的重要意義

學習書法能夠規範漢字，提高書寫水準；

學習書法能夠修身養性，提高審美能力；

學習書法能夠繼承和發揚中華民族文化；

學習書法能夠增強民族凝聚力和自豪感。

學習書法的方法

一、激發動機，培養意志

動機是激起人去行動或抑制這個行動的願望和意圖，是一種推動人的行為活動的內在原因。

二、循序漸進，規矩練字

循序漸進是学习科學文化知識的一個普遍原則。

三、臨摹結合，掌握規律

古今學書練字的經驗證明，臨摹字帖是唯一途徑，是行之有效的方法。

學習書法過程中要注意的問題

第一，要先專一，後博學。 剛開始練字的人，在選好一本字帖之後，就要專心致志練下去，不可朝三暮四，隨意更換字帖。

第二，要認真讀帖。讀帖是臨摹字帖的前提，讀帖好比讀書，為的是明其道理，而不僅僅是識字或抄書。只有讀得懂、看得細，才會印象深、寫得像、記得牢。

第三，不能盲目追求摹的多，臨的快，而應該注重臨摹的實際效果，做到臨寫一遍就有一遍的進步，摹寫一次就要有一次的收穫。

第四，在臨摹過程中要注意掌握規律，不能停留在對每一個具體字的認識和練習上，而應注意歸納總結字與字之間的區別和聯繫，去認識和掌握一類字寫法的共同點，以收到舉一反三之效。