

最新21世纪生活百科手册

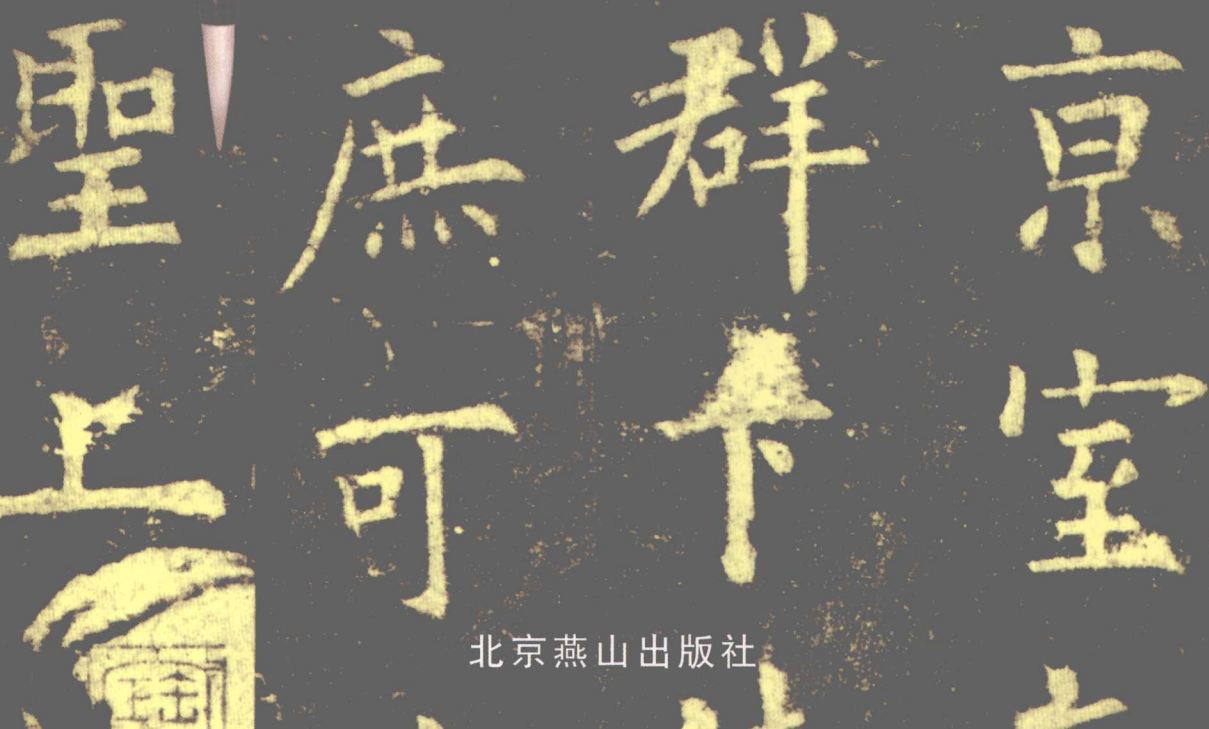
ZUIXIN 21 SHIJI SHENG HUO BAIKE SHOUCE

21世纪是信息化时代，本套手册分类描绘了人类社会生活的真实蓝图，对现代社会的生活问题进行了一次全景式的广域扫描，是了解和认识现代社会生活的基础知识大全，是一套培养个人素质的大套餐。本套手册的内容全面广泛、营养丰富，又生动具体、趣味盎然。



毛笔书法

学习与欣赏



北京燕山出版社

最新 21 世纪生活百科手册

毛笔书法学习与欣赏

宋涛 主编

北京燕山出版社

(册一十元全)元00.00

附赠 7 日不向铺及可刷册券印 7 附赠

图书在版编目(CIP)数据

最新 21 世纪生活百科手册/宋涛主编. —北京:北京燕山出版社,
2008.8

ISBN 978—7—5402—1992—5

I. 最… II. 宋… III. 生活—知识—手册
IV. TS976.3—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089235 号

书 名: 最新 21 世纪生活百科手册
责任编辑: 王 琳

出版发行: 北京燕山出版社

(北京东城区灯市口大街 100 号 邮编: 100006)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 720×980 毫米 16 开

印 张: 310 印张

字 数: 4000 千字

版 次: 2008 年 8 月北京第 1 版

印 次: 2008 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978—7—5402—1992—5

定 价: 1860.00 元(全三十一册)

本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换

目 录

(58)		(1)
(16)		(1)
(18)		(2)
(18)		(4)
(28)		(14)
(38)		(60)
书法概述		(1)
书法由来		(1)
书法发展进程		(2)
书法艺术内涵		(4)
书法组成		(14)
书体与材料		(60)
篆 书		(60)
篆书的格式布局		(62)
隶 书		(64)
隶书的格式布局		(64)
草 书		(65)
草书的格式布局		(67)
行 书		(68)
行书的格式布局		(69)
楷 书		(70)
楷书的格式布局		(72)
笔		(72)
墨		(73)
纸		(74)
砚		(75)
书法技巧		(76)
笔法技艺		(76)

硬笔技巧	(82)
书法详解	(84)
书体类别	(84)
大篆——甲骨文的演变	(84)
首种规范书体——小篆	(85)
篆书的基本运笔方法	(86)
楷书的笔顺适用于篆书	(86)
篆书的对称结构	(87)
篆书笔顺具有灵活性	(87)
篆书笔画的顿挫较平稳	(87)
小篆的形式美表现于多方面	(88)
“米字格”、“九宫格”有助于习篆	(89)
石鼓文——篆书的鼻祖	(89)
隶书波磔的启用	(89)
帛书与简书	(90)
隶书的基本笔画	(91)
隶书的结构特点	(91)
隶书的全盛时期	(92)
习隶的要诀	(93)
金农所创造的隶体漆书	(94)
如何选择隶书碑帖	(94)
端庄工整的楷书	(95)
练字从楷书起	(95)
楷书点画的表现形式	(96)
楷书横画的表现形式	(96)
楷书竖画的表现形式	(97)
楷书钩画的表现形式	(97)
楷书挑画的表现形式	(98)

目 录

楷书撇画的表现形式	(98)
楷书短撇的表现形式	(99)
楷书捺画的表现形式	(99)
赵佶所创造的瘦金体	(99)
隋唐楷书的主要碑帖	(100)
灵活多变的字体——行书	(101)
易书易认的行书	(101)
行书独特的体势变化	(102)
《兰亭序》的“之”字体势丰富多姿	(103)
行书点画的表现方法	(103)
行书横画的表现方法	(104)
行书撇画的表现方法	(104)
行书捺画的表现方法	(105)
行书竖画的表现方法	(106)
行书钩画的表现方法	(106)
行书中的楷草相间互用	(107)
米芾行书的艺术特色	(108)
王羲之所创造的“蟹爪钩”	(108)
米芾善用“刷笔”	(108)
文征明行书的结结体化	(109)
行书的主要碑帖集录	(110)
龙飞凤舞的草书	(110)
章草的起源	(111)
小草由章草演化而来	(112)
恣意放纵的狂草	(112)
草书的基本特点	(113)
草书的笔顺规律有序可循	(113)
草书的基本笔法固定不变	(113)

草书点画的表现形式	(114)
草书横画的表现手法	(115)
草书竖画的表现形式	(115)
草书撇画的表现手法	(116)
草书笔画的连续表现手法	(116)
草书偏旁的书写形式	(116)
注意草书中结体相似的字	(117)
掌握草书中的同字异写	(117)
如何掌握草书	(118)
狂草的篆意笔法的运用笔	(118)
值得学习草书的碑帖	(119)
棱角分明的魏碑	(119)
云南“二爨”碑冠古今	(120)
魏碑的“十美十三宗”举世无双	(121)
摩崖刻石有别于碑石	(122)
独树一帜的魏碑行书	(123)
讲究写字身法	(123)
执笔方法	(124)
毛笔运行方法	(125)
“悬腕”及应用	(126)
中锋行笔的科学性	(126)
“藏头”与“护尾”	(127)
为何说“藏头护尾”是笔势的体现	(127)
“藏头护尾”因地制宜	(128)
善用垂收用锋	(128)
讲究笔势	(129)
书法析赏	(130)
欧阳询楷书的简介	(130)

目 录

颜真卿楷书的简介	(131)
柳公权楷书的简介	(132)
赵孟頫楷书的简介	(133)
欧阳询《九成宫醴泉铭》碑	(134)
欧阳询险颈瘦硬的《张翰帖》	(136)
欧阳询有史记载的《房彦谦碑》	(136)
欧阳询的传世之作——《道因法师碑》	(137)
欧阳询的《卜商读书帖》与 《张翰帖》的异同点	(138)
欧阳询清劲绝尘的《仲尼梦奠帖》	(138)
欧阳询骨气劲峭的《皇甫诞碑》	(139)
颜真卿的传世善本《多宝塔碑》	(140)
颜真卿千古绝调的《祭侄文稿》	(142)
颜真卿顿挫郁勃的《祭伯文稿》	(143)
颜真卿自撰题《谒金天王神祠题记》	(144)
颜真卿问道向禅的《麻姑仙坛记》	(144)
颜真卿古雅道劲的《大唐中兴颂摩崖》	(147)
颜真卿独为腴润的《送刘太冲序》	(148)
柳公权《神策军碑》简介	(149)
柳公权《司徒刘沔碑》简介	(150)
柳公权《十六日帖》简介	(151)
柳公权《奉荣帖》简介	(151)

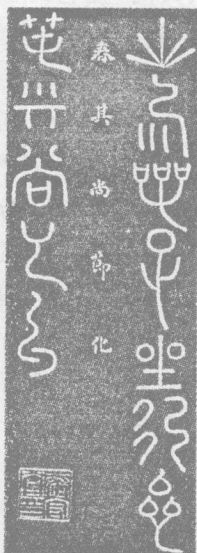
书法概述

书法由来

现存文献没有明确记载书法艺术起源于何时？不过，我们可以从文字研究中得到某些启发。汉字最初叫做“文”，甲骨文写作，像经纬交错的织纹。上古陶器多以织纹作为美饰，因此“文”字引申出美饰的含义，如古汉语中的“文饰”、“文身”等。古人用具有美饰含义的“文”来给汉字定名，说明汉字从一开始就注意美饰，具有艺术化的倾向。并且也可以由此推断，书法艺术与汉字一样古老，书法艺术的起源与汉字的起源是同步的。

传说汉字是由仓颉创造的，“颉首四目，通于神明，仰观奎星圆曲之势，俯察龟文鸟迹之象，博采众美，合而为字”。对仓颉造字的传说，一般认为，文字是语言的记录符号，是人类社会交际的工具，它的产生只能建立在社会实践与约定俗成的基础之上，《荀子·解蔽篇》说：“好书者众矣，而仓颉独传者一也。”历史上的仓颉并非文字的独创者，而是独传者，可能因为他对文字整理有特殊贡献而被记传下来了。除此之外，又有传说：神农见嘉禾八穗而作八穗书，黄帝见紫气景云而作景云书，还有少昊作鸾凤书，帝尧作龟书等等。但是神农、黄帝、少昊、帝尧皆为传说人物，因此，他们的书法作品显然属于后人的伪托，不足为据。

在中国，目前所能见到的最古老的文字为甲骨文，从甲骨卜辞来看，当时人已非常注意刻字的美观，在不少练习书契的甲骨片中，有一片（《殷契萃编》1468号）内容是从甲子至癸酉十个干支字，反复刻了好几行，刻在骨版的正反两面，其中有一



收夏后氏大禹书

行特别规整,字既秀丽,文亦贯行,其他字则刻得歪歪斜斜,不能成字,且不贯行。显示时人注重书契的技巧训练,已经把甲骨文作为美的对象来加以表现了。此外,还有不少甲骨片在刻文的凹线内涂上朱砂或墨,有的甚至在同一片上涂以两色。董作宾先生认为,涂以朱墨,为了装潢美观,和卜辞本身是没有什么关系的。殷人这样做,完全是出于一种求美意识。这种现象在以后的青铜器上也有,如春秋时代的《栾书缶》等,在刻文的凹线内以金错嵌,甲骨文里面就已出现这种于审美意识下所施之文饰,说明文字作为艺术品的习尚早在甲骨文时代就已经存在了。

书法发展进程

汉字书写艺术的名称最初收做书,以后经历了书艺、书道和书法的演变。书法迫时代变迁,随人情推移,生生不息,绵绵不绝。不同时代的人们在接受它的时候,将不同的审美观念注入其间,使它的字体形态和书写风格不断创新、不断发展,同时,它的名称也随着实际内容的变化而不断更改。

汉以前,书法就叫做“书”,它的意义既表示书写动作,又表示所书的作品。东汉蔡邕的《笔论》说:“书者,散也”,《九势》说:“夫书肇乎自然”,都将书法称为“书”。

东汉后期,分书产生了,出现横、竖、撇、捺等各种形态不一的点画,以线的变化组合为特征的书法艺术走向成熟。当时,书法被认为是一种高深的才能和道艺,《全后汉文》卷二十五载班固《与弟超书》曰:“得伯章书,稿势殊工,知识读之,莫不叹息。实亦艺由人立,名自人成。”因此,“书”开始后缀“艺”字,称为“书艺”。《后汉书》记载和帝的阴皇后“善书艺”,即是一例。

魏晋南北朝,学术气氛空前浓厚,有关文论、诗论、画论的理论专著竞相迭出,书学研究也成果累累。卫恒、成公绥、王羲之、羊欣、虞和、王僧虔、陶弘景、庾肩吾等著名书法家,都根据自己的实践经验著述文章。当时学人尚老庄学说,士大夫张口闭口谈玄论道,风气所致,书学研究也蒙上了一层道家气氛。传王羲之《记白云先生书



甲骨文

诀》云：“书之气，必达乎道，同混元之理。”王僧虔《笔意赞》云：“书之妙道，神彩为上。”他们都认为书法艺术的终极目标是求“道”，因此，有人把传统的“书”和“书艺”改称为“书道”，传卫铄的《笔阵图》就有“书道毕矣”之说。

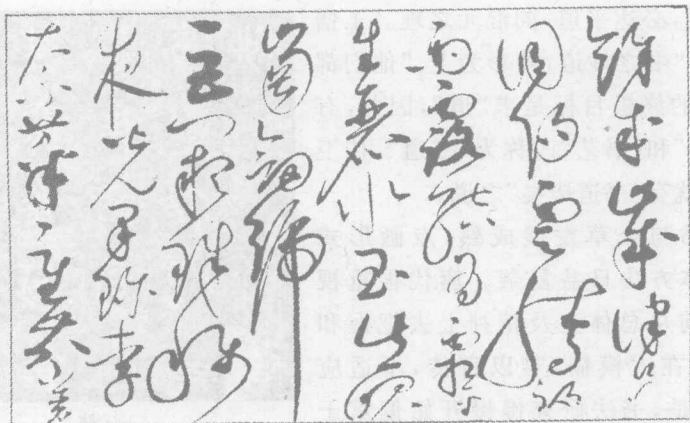
唐代，楷书与今草发展成熟，点画形式日益丰富，结体方法日益复杂。唐代很重视书法教学，以前从总体上及精神上去把握和体味的“道”实在太模糊，难以言传，不适应讲授要求。于是，书法研究慢慢开始偏重于技法探讨，《唐六典》“弘文馆学士”条记载：太宗贞观元年，诏令现职之京官，不论文武，凡列五品之上，喜学书法，且笔法稍佳、具有发展潜能者，皆准到弘文馆内聆听书法讲授，由欧阳询和虞世南负责讲授楷书。欧阳询的《八诀》、《三十六法》、《传授诀》、《用笔论》，虞世南的《笔髓论》等专讲技法的著作，可能就是因此撰写的。太宗李世民、张怀瓘、韩方明、林蕴、卢携等人，也都写过类似著作。到唐末，有关执笔、用笔、点画、结体等各种书法技巧的理论均已建立。这种重“法”的研究状况使书写艺术的名称开始从“书道”逐渐转变为“书法”。初唐虞世南的《笔髓论·契妙》说：“故书道玄妙，必资神遇，不可以力求也。”《书旨述》说：“书法玄微，其难品绘。”一会儿称书道，一会儿称书法，反映了新旧观念正处于交替过渡的时期。中唐以后，尽管还有人沿袭旧说，称为书道，但称书法的人越来越多了。颜真卿《述张长史笔法十二意》说：“书法当自悟耳。”蔡希综《法书论》也说：“余家历世皆传儒素，尤尚书法。”



石鼓文



礼器碑



千字文·赵佶

宋代帖学盛行,《淳化阁帖》等又叫法帖,以昭模仿、效法之义。当时的理论研究也多仿效前代,姜夔的《续书谱》、朱长文的《续书断》,都是在唐人《书谱》、《书断》的基础上续写的。所续内容不出用墨、用笔、方圆、位置、疏密等技法问题。宋人的书论比唐人更重视技法,因此,书法的名称日益普及,越叫越响。郭绍虞先生说,其时道学盛行,一般人格外看重这个“道”字,不敢随便乱用,认为天下之理只有宋儒讲的一套才是大道,书法属于雕虫小技,不能忝列大道,于是“书道”之名遂被废弃,在宋代的书学著作中一般都称为书法。

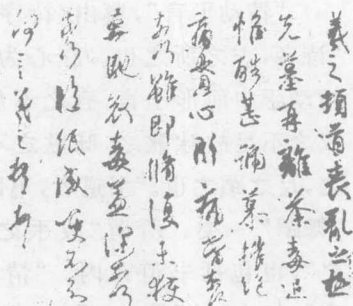
元明两代,书法界复古风气甚嚣尘上,与之呼应,理论研究也以二王及初唐的名家作品为对象,深入分析它们的点画、结构和章法,技巧成了研究者最关心的问题,有关著作超过以往任何一个时代,执握上有把笔八法、运笔八法,点画上有永字八法,结体上有李淳的四十六法、高松的七十二法等等,条分缕析,结果,“为学日益,为道日损”,七窍开而混沌死,道的精神丧失殆尽,书道的称呼彻底被书法所取代,一直延续至今。

书法艺术涵蕴

情感艺术

中国书法是通过汉字书写来表现情感意象的艺术。根据这个定义,从书写对象上考虑,汉字有各种不同的字体,古往今来,其正体共有甲骨文、金文、篆书、

分书和楷书五种形态。因为正体字书写起来费时耗神,所以除了重要文献等需要长久保存的东西之外,平时应用一般都写得比较潦草,如杜佑《通典·五十五》记载:“晋博士孙毓议曰:‘今藏于庙,裂土树藩;为册告庙,篆书竹册,执册以祝,讫藏于庙……四时享祀祝文,事讫不藏,故但礼称祝文,尺一白简,隶书而已。’然则事大者用策,篆书;事小者用木,隶书(当时人称隶书为篆书的草体),殆为通例。”这段文字记载了正草并存、因事而用的历史事实。



丧乱帖·王羲之

由此,我们可以得出结论:字体的范围,除了上述五种正体之外,还有与它们相应的五种草体,甲骨文和金文由于年代久远,它们的草体资料湮没无闻,我们不得而知,而篆书的草体叫隶书,出土作品有战国、秦和西汉早期的简牍帛书。分书的草体根据潦草程度,区分为隶书和章草,作品主要有出土的两汉简牍帛书和名家法书刻本。楷书的草体比较发达,根据不同的潦草程度,区分为行书、行草、草书和狂草几种类型。

根据书法的定义,从书写的情感意象上考虑,任何一种字体,其点画和结构经过不同处理,都可表现出不同的境界,写出不同的风格,犹如少数乐音,根据各种和声、节奏和旋律的变化,能够谱出无数乐曲一样。某种风格经受住时间的汰选,被历代学书者奉为楷模,成为一种流派以后,就可名之为书体。所谓的钟(繇)、王(羲之、献之)、颜(真卿)、柳(公权)、苏(轼)、黄(庭坚)、米(芾)、蔡(襄)等等,都属于书体。

南北朝时王僧的《古今文字》列为三十六体,唐代韦续加到《五十六种书体》,吕宋杰的《书经》多至百体,后人因此号称中华百书体,其实,从理论上说,不同的字体经过不同处理以后所产生的书体,因时而异,因人而异,何止百种!

哲学艺术

唐代草书家、书论家孙过庭,早在 1300 年前就对那些“手迷挥运之理”的“俗吏”们棒喝道:“岂知情动形言,取会风骚之意;阳舒阴惨,本乎天地之心哉!”(《书谱序》)

这“情动形言,取会风骚之意;阳舒阴惨,本乎天地之心”20 个字,是中国书法的无上真谛。即是中国书法的本质。上半句,“情动形言,取会风骚之意”,讲的是书道:

“情动形言”，典出《诗序》。《诗序》说：“诗者，志之所之也。在心为志，发言为诗。情动于中而形于言，言之不足故嗟叹之，嗟叹之不足故咏歌之，咏歌之不足，故手之舞之，足之蹈之也。”书道者，笔歌墨舞，也属于“舞蹈”一类。所谓“故手之舞之，足之蹈之”，也包括书道在内。“情动于中而形于言”，怎么“动”的？《乐记》解释道：“凡音之起，由人心生也。人心之动，物使之然也，感于物而动，故形于声。”这种原始的“物感说”，是可贵的，符合现实主义精神。

在中国美学史上，第一次提出“风骚之意”这个概念的，是初唐的“不遇人”孙过庭。他要求书家，作书也要“取会风骚之意”，换言之，就是“取会佳境”（《书谱序》）。“佳境”即“风骚之意”也就是楚汉大写的佳境，为当时“轻琐”的“俗吏”和“惧真”的“叶公”所不解的。

这“圣贤发愤”，“发愤抒情”，实在是“风骚之意”的最好说明。这就是中国艺术的基调。

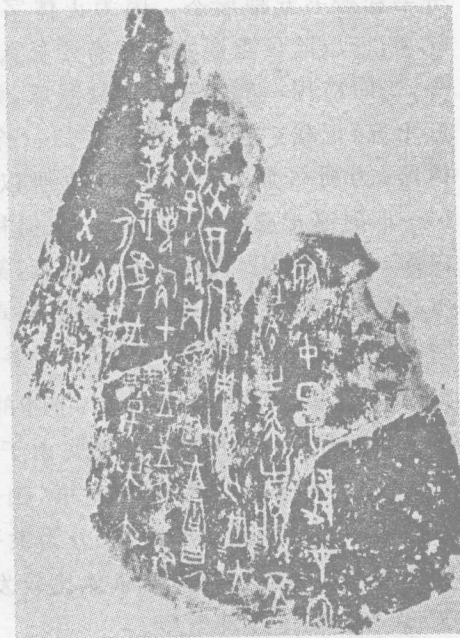
所谓书道也要“取会风骚之意”，就是说，要像作诗一样作书。这里，讲到了艺术方法。其要点为：

第一，表现自然但不是摹仿自然。中国写意艺术对现实的反映，并不要求客观的逼真性。而主要在于，它是“情动形言”，“感于物而动”。

在中国艺术看来，书，也和诗一样，是感物而动，缘事而发，是源于现实社会的，摒弃一切美学上的虚妄，把中国艺术根植于现实基础之上。但这又不同于西方所谓现实主义。

第二，对自然的表现，对现实的反映，要达到中国抒情诗的高度。

写意是写实的升华。它比写实高明处，就在于它的抒情性。它是浓烈的以人为核心的艺术。张显人本的艺术。



甲骨文

在艺术与现实的关系问题上,中国艺术坚决主张艺术高于现实,原因就在它的写意性。它坚决鄙弃一切批判现实主义的模仿性与填鸭式。它要求艺术要有“建安风骨”,它追求“慷慨以任气,磊落以使才。造怀指事,不求纤密之巧;驱辞逐貌,唯取昭晰之能”的最高境界(《文心雕龙·明诗》)。这“仗气爱奇”的抒情艺术,和“谨毛失貌”的写实派,相去是何等遥远啊!

这些原则,完全适合于书道。在书道中,尤其是在写意之尤的盛唐狂草艺术上,得到了最充分的表现。狂草,你能说它不表现自然吗?不能。但是,它又能准确地、逼真地、客观地摹仿什么呢?那些以西方批判现实主义为艺术极则的理论家们,在盛唐的狂草面前,手足无措了。

写意即抒情。但写意又远非抒情所能包括。这是因为,作为中国美学的独特的术语,写意一词,有极深的中国哲学的内涵。

写意的艺术方法的第三个要点,即对形式美的强调。历史上,孙过庭之前,人们很少讲艺术方法,像孙过庭一样,在一句骈文中,完整地概括了一种艺术方法的要质的,实属仅见。尤其难得的是这句话以“取会”现实开始,以“本乎”现实结束,贯穿着强烈的现实主义精神,这正是写意的基础。

孙过庭说,书之为道,就在于“达其情性,形其哀乐”。线的飞舞,一点一画,都是心情的自然流露,笔歌墨舞,通于吟咏,是带有艺术素质的,因为它本身就是艺术。

但书法不仅是写意的,它同时又是哲学的。

怎样解释书法的哲学性呢?孙过庭说:“好异尚奇之士,体势之多方;穷微测妙之夫,得推移之奥赜。著述者假其糟粕,藻鉴者挹其精华。固义理之会归,信贤达之兼善者矣!存精寓赏,岂徒然与。”

所谓“推移”,即运动、转化、变化之意,这正是辩证法的核心。

中国古人认为,基本的“义理”,就是易就是易道。组成八卦的基本符号,是阴阳。阴阳即矛盾。书道,是矛盾的形象化。书道中充满了矛盾。



临石鼓文·吴昌硕

书法艺术对事物构造和运动规律的美的表现,虽然摒弃了事物的外在形象,但却是具有概括万类万物的构造和运动规律的普遍的品格。书法表现矛盾的构造和运动的形式,确实是最单纯、最简捷、最明快的。

以盛唐狂草为代表的中国书道,其本质,未始不可以看作是“一”之舞蹈,“气”之流行。当然,这是高度的抽象,然而,能说它没有形象吗?

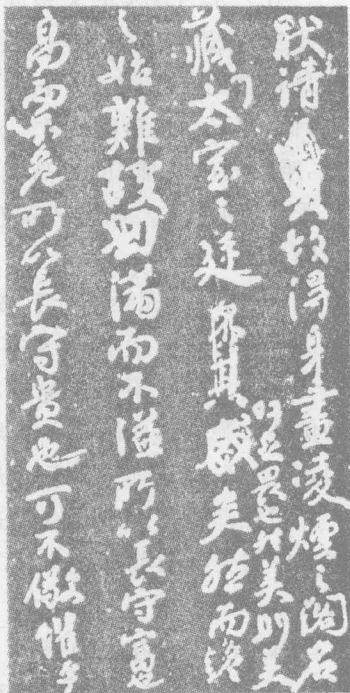
如果能从这种意义上来理解“义理之会归”,那无疑会更深入一步。

书法是哲学的又是写意的,它是写意的哲学艺术。

造型艺术

我们知道,书法之所以成为艺术,是因为它能以形象感人。一提起书法,人们自然想到写字。那么,书法就等于写字吗?可以这样来回答:书法是在写字,但写字不全等于书法。既然书法是在写字,那么,书法艺术的形象就是文字的形象吗?回答是这样的:书法艺术的形象并不等同于文字的形象。众所周知,汉字的形象早已为全社会所约定俗成,但是,作为书法艺术的形象,却是千姿百态、变化无穷的。如果说,书法艺术的形象就是文字的形象,那么我们随便看一本小说,看一段印刷文字,就在欣赏书法艺术了,但事实并非如此。因此我们说,写字不全等于书法艺术,书法艺术的形象也不等同于文字的形象,文字只是书法艺术的建筑材料,是塑造书法艺术形象的物质媒介。书法艺术则是通过汉字这个媒介,利用毛笔的柔软、墨的深浅、水的湿润、宣纸的渗化等物质材料及其特性,来塑造艺术形象的。

形象可以分为两种:一种是客观事物的形象,一种是艺术形象。客观事物的形象都是具体的,而艺术形象又分为具象和抽象。凡是模拟客观事物具象的艺术,为表象(具象)艺术,凡是不模拟客观事物具象的艺术为抽象艺术。凡是抽象的艺术,其艺术形象一旦被艺术家创造出来,这些形象又都是具体的(它是一种客观实在),



争座位帖·颜真卿

可以被人们感知的。也就是说,抽象艺术同样有形象。反过来说,这种形象又因其不模拟客观事物的具象,故可称为抽象的形象。

显然,书法艺术应属于抽象艺术的范畴。其形象应该是抽象的形象,又因为书法艺术是用纸、笔、水、墨等材料去塑造视觉形象的,因此可以说,书法艺术是抽象的造型艺术。

统一艺术

书法究竟是什么性质的艺术呢?一方面,书法是一种形象性的艺术,它并不模拟现实的形象、形体和动态,它按构成现实形象的形式规律结构自己的形体、形态,所以不是形象而有形象性,它的形体、形态,不是现实形体和形态的“直接”、“曲折”的反映,它的形象性不在于它是否模拟了现实的形体和动态,因为一切形体动态的美都是有条件的,没有脱离了具体事物的形体和动态本身而绝对化的美,可以作为书法美的依据,它的形象性只在于它充分地运用形象结构规律即形式美的构成规律,因而能把几何形体符号式的文字在书写中创造成具有形象感的书法艺术。

书法的形象性突出地在这点上反映出来了:即这由人类创造的文字符号,在十分讲求创造性的书法艺术家的笔下,要使它成为艺术,需要严格地按规律办事,审其位置,计其大小,讲求平整安稳,修短合度,注意违而不犯,和而不同,还得朝揖管领,向背照应,变化有节度,伸缩有分寸。创作一幅字简直就像创作一幅画,就像表现实体形象,仿佛不能有一点差池,一点也不能随意。

从另一方面讲,书法又是具有抽象性的艺术。它的材料只是抽象的几何形体的符号,它动用的只是形式美的规律。它不模拟现实中任何具体形象,也不按现实中任何具体形象进行检验。在这点上,它具有抽象性。但它只是具有抽象性的艺术,而不是抽象派艺术,因为书法不像抽象主义绘画那样,所谓的“它就是它”,人们要么“喜欢”,要么不喜欢,它不需要人们对它呈现的形式状况联系现实,联系形式美规律,作审美评价。而书法则不然,人们欣赏书法,在准确地表现文字的前提下,看它



篆书屏·邓石如