



现代生活百科全书

书法

学习与欣赏手册

MODERN LIFE ENCYCLOPAEDIA

中央民族大学出版社



现代生活百科全书

书法学习与欣赏手册

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法学习欣赏手册/翟文明主编. - 北京: 中央民族大学出版社, 2005.6
(现代生活百科全书)

ISBN 7-81108-049-4

I. 书... II. 翟... III. 汉字-书法-通俗读物

IV. J292.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064104 号

书 名 现代生活百科全书 * 书法学习欣赏手册

责任编辑 吴宝良

出 版 者 中央民族大学出版社

地址: 北京市中关村南大街 27 号

邮编: 10081

发行部: 68933837 发行部传真: 68472815

总编室: 68932218 办公室: 68932447

发 行 者 全国新华书店

印 刷 者 长虹印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 216

字 数 5808 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81108-049-4/TS·13

定 价 680.00 元 (全 24 册)

目 录

书法的定义	(1)
笔 法	(11)
如何选笔	(11)
执笔的正确方法	(12)
运笔的方式方法	(15)
线条简析	(19)
辅助线条的练习	(23)
笔法释疑	(24)
结字法	(38)
长与短	(38)
大与小	(38)
肥与瘦	(39)

五方与圆	(39)
高与低	(40)
疏与密	(40)
避与让	(41)
相与背	(41)
伸与缩	(41)
繁与简	(42)
并与重	(42)
堆与积	(43)
虚与实	(43)
匀 称	(44)
相 应	(44)
穿 插	(44)
变 化	(45)
 章 法	(46)
格式的门类	(46)
正文的章法安排	(48)
通篇格调一致	(51)
行气贯通	(52)
力求起伏得当，向背适宜	(54)
简析署款与钤印	(56)

汉字字形发展史与古文字写法探秘	(62)
关于古文字书法的特征和风格	(62)
古文字书法的学习	(67)
 各种书体练习法	(76)
楷 书	(76)
行 书	(97)
隶 书	(112)
草 书	(118)
 临摹碑帖	(129)
如何选帖	(129)
临摹要诀	(133)
临摹注意的几个问题	(136)
 书法创作	(139)
准备创作	(140)
进行创作	(141)
创作中应如何构思	(145)
创作时应注意的几个问题	(151)
创作概念	(156)
 书法简史	(161)

殷商、西周书法史	(161)
秦代书法史	(165)
汉代书法史	(167)
魏晋书法史	(171)
南北朝书法史	(176)
隋唐五代书法史	(179)
宋代书法史	(184)
元代书法史	(187)
明代书法史	(189)
清代书法史	(196)
 书法理论	 (201)
传统书学源头概述	(201)
现代书学概论	(237)
 附录 历代名家名作选介——文字篇	 (245)
钟 繇	(245)
王羲之	(245)
王献之	(248)
欧阳洵	(249)
褚遂良	(251)
颜真卿	(252)
柳公权	(254)

书法学习与欣赏手册

怀素	(256)
苏轼	(257)
黄庭坚	(258)
米芾	(260)
赵孟頫	(262)
文徵明	(264)
董其昌	(265)
文房四宝	(267)

书法的定义

谈到书法的定义，各种论著、教科书、工具书说法不一，有些较为权威的艺术史论著作及辞典甚至没有提及书法。可见，对书法这一神秘而古老的东方艺术，人们的认识与研究还是相当不够的。

书法很难用既定的概念解释清楚的原因是由于它的特殊性。同文学、戏剧、绘画、雕塑、音乐、舞蹈、建筑等其它文艺样式相比较，书法有一个显著的特点，即它是中国特有的。假如将中国传到日本、韩国等地的书法也包括在内，更准确地说，是汉字文化圈中所特有的。

因而，我们至少为书法的定义找到了两个要点：汉字与汉文化。

书法总是与汉字联系在一起的，并且可以预见，今后书法无论怎样发展，也离不开汉字或具有汉字造型涵义的空间形式。书法当然是一种造型艺术，然而它从来不以自然界的具體事物为造型基础，而是以汉民族的伟大创造——汉字作为造型基础。汉字是当今世界上惟一的一种自源文字，即从它起源至今，始终循着自身与汉语的紧密关系发展下来，而不曾受其它文字体系的影响。由于它至今还是一种以表意为主的文字，因而具备了众多跟语言中意义相联系的形体结构。这种种形体构造不但蕴含着一定

的历史文化信息，而且是一个个具体而丰富的审美空间。和世界上其他民族语言的文字不同，汉字的形体构造不是只有几十个，而是有几千个，若把历史上曾经有过的字形都算上，甚至有几万个。这些不同构造的汉字或繁或简，各由错落参差，曲直交叉的线条构成，各有疏密相间、进退有序的布局。正因如此，也就为书法艺术的发展提供了造型的基础、创作的源泉。汉字线条的运行与书写的顺序，又把书法的创作空间与创作时间联系了起来。假使汉字的线条搭配是无序的，以此为基础产生的造型艺术就跟抽象派绘画没有什么太大的分别，而这样的创作也大大丧失了书法所独有的“写”意的性质，游离了书法艺术的本质内涵。汉字自从“隶变”之后，不仅字形全面摆脱了象形因素，进一步符号化，并且笔画的方向和笔顺更趋有序性，也就是书写的时间流程更为明确。书法也就以主要关注空间美而日趋于写意性，书写的过程成为一种抒情的方式。书写的结果使欣赏者不只感受到空间美，也可以感受到一种与时间流程有关的节奏美和情绪变化。有人称书法为“凝固的音乐”，是很有道理的。至于书法的将来会如何发展，是许多人感兴趣并在研究探索的问题。我们认为，既然书法的存在离不开汉字形体的空间构架和汉字书写的空间秩序，那么不管今后有何变革，只要仍想保持书法这一艺术种类的独立性，就必须保留汉字书写在书法中的地位，至少不能摒弃汉字书写的基本因素。

假设汉字的书写工具始终是同西方人那样用的是硬笔，或者像甲骨文那样使用刀刻，那也绝对成为不了我们今天所看到的如

此丰富多彩的书法艺术。至于汉字的美化，或许会在装饰性和色彩及浓淡上寻找出路。但今天我们要看到的书法，是与绘画、雕刻等截然不同的一种具有独立性格的艺术。创作主体所要表达的情感心态与审美积淀之内容，全靠一根根的墨线在纸上运行。靠轻重疾徐，抑扬顿挫，可以变化万千。而这种具有丰富表现力的线条，独有中国的毛笔才能够胜任，唯有跟毛笔有关的笔法技巧才能呈现。此独特的工具和独特的表现技巧，是其它造型艺术所不具备的。书法对于线条的要求是相当高的，线条的力度、节奏感、立体感与线条组合的和谐是书法作为艺术的个性化语汇。所以，“毛笔书写”是一种要求很高，难度十分大，需要长期训练的技术。书法艺术的发展与创作上的成功，一般就体现于线条的丰富性与完美性。

不可否认，书法是一种偏重于强调纯粹审美功能的艺术，人们通常无法将书法的形式与内容作明确的区分。文章的内容与书法线条形态、章法创意没有必然的联系。人们当然可以仅欣赏书法的形式美（这种美有相对独立性，也就是具备了审美观念，神采意境等内容方面的因素），也能在欣赏形式美的同时欣赏文辞美。不过对字形空间的种种比例关系、线条的节奏与运动进行体验与赏析，不能不说是一种“纯书法”的审美。换言之，撇开文辞内容，书法作品在视觉上的审美有它的独立性，我们所感知的是一种“包含了内容”的形式。当代很多书法家更是有意地摒弃文辞，只写一个汉字甚至切割某一个汉字，目的是为了更自由地弘扬主体精神。然而有一点可以确信，只要还是在搞“书法”而

不是其它什么艺术，就不能完全摒弃汉字。而某一汉字原本包含的文化信息就不可能不影响到主体精神，哪怕这种影响极弱，绝对的“主体弘扬”是不存在的。

同时，我们也应该看到：书法是一种与实用联系十分密切的艺术。众所周知，各种艺术都同人们的生活、劳动实践有一定的渊源关系，例如音乐始于劳动号子，而雕塑现在还常常作为建筑物的一个部分。但像书法那样，能跟人们的日常书写关系如此紧密的艺术，却是绝无仅有的。其实，一般人对“书法”二字是从两个层面上去理解的。第一个层面，是将书法说成是“书写的方法、法则”，其指向为实用。只要在实际书写中能达到清楚、美观、快捷者都属好的方法。第二个层面，把书法理解为一艺术门类，它不但具有艺术的共性，即将一定的思想情感、审美意识诉诸于某种形式，并且具有自己的个性，也就是有自己独特的表达语汇、技法规定，其指向为审美。但是两个层面之间的界限通常是不能断然划分的。以书法本身的发展来看，流传至今被视为艺术珍品的，在当时大多是从实用目的出发而写成的文字作品。不管是过去还是今天，有功力有素养之人的日常书写之作，也往往被人们视为书法艺术，用以欣赏。所以，实用性与审美性在许多作品中是同时具备的，只是各自比重不同而已。而审美性达到怎样的比重才算书法艺术，各人看法不同，各个时代由于观念倾向的不同也会产生差别。但无论怎么说，具有独特个性的“书法艺术”确实存在，把它放在世界艺术之林中，又确实是一朵奇异之花。正由于书法的审美性与实用性关系紧密，对于我们来说，即

使将来不致力于专业书法工作，也可以通过学习书法，将汉字书写得清晰、正确、美观，提高应用汉字这一交流工具的准确性和效率。当然，对于审美水平和艺术素养的提高，也是不言而喻的。

基于以上的这些认识，我们可以大概地为书法作这样的定义：书法是一种将汉字作为造型基础的，在汉字文化中孕育和发展起来的，充分展示毛笔的线条表现力的，与实用关系密切的艺术。

要建立一门学科总不能靠少数人在短时间内搞成，它必须遵循学术发展的规律和积累众多学者的研究成果，更何况学科本身是在逐渐发展的。尽管我们还没有建立起成为完整体系的“书法学”，但至少应该知道“书法学”包含了哪些基本内容，已有的成就是哪些，哪些方面还需要我们进一步探索与研究。

第一，书法学应该建立自己的概念体系。我们通过分析比较，明确了“书法”是一种艺术，并且对这一艺术的特征有了基本认识，于是，围绕书法艺术，就必然产生有关于这门艺术的发展史和风格类型，以及技法，教育法等问题的研究。

关于书法艺术发展史，前人已有很多著作，这些著作大致反映了两个研究层面：其一是以书法家为中心，钩稽文献，考辨史实，将书法家生平、事迹，交游，创作成果一一考证清楚，让我们得到一份真实可信的书法发展大事年表，于是对中国书法艺术发展的全貌有一个全面的了解。另一种是以作品为中心，特别以作品所反映的艺术风格变化，艺术思想更替为脉络来叙述书法作

为“艺术”的历史，这样的研究一定少不了要联系时代背景和其他文化艺术门类带给它的影响，也少不了要探究书法家本人的思想与审美观。不言而喻，后一研究更符合“书法艺术发展史”的主旨，但前一种研究其实也必不可少。若说后者更多一点思辨性，那么前者更多一点研究所需要的实例，而思辨过程每一步逻辑推理的可靠性，又须有实证材料的支撑。前一种研究应该是越深入细致越好，当今书法界在这方面的研究工作还差得相当远。不少大书法家的生卒年代始终尚未确定，更不用说一些重要作品的年代、真伪、流布等需要进一步考证；就作品内容、历代书论著作而言，如果仔细考证，阐释，将会有大量新的有用史实被发掘出来，而近几十年中所出土的文物和所发现的文献资料，更需要我们去发愤研究。我们认为，有必要建立“书法文献学”这样一门不仅能为“书法艺术发展史”提供可靠史料而且也能丰富传统文献研究的分支学科。“书法文献学”既涉及作品，书论考释、注解、分析，以及与书法有关的辨伪、辑佚，目录解题的编录，又涉及书法家生平考证，大事年表的编撰，其研究范围甚广，有着广阔的学术前景。

对比中外书法艺术既是中国书法艺术在海外流传、影响的研究，又是中、外（主要指日本、韩国）书法艺术思想的一种比较研究，这类研究应该有一些切实的海外文献资料，这样的研究对我们了解书法的文化辐射力，认识中外文化艺术交流史有着巨大作用。

对于技能的探索一直是书法学科中的一个大课题。当书法作

为一个独立的艺术门类在今天被大力推进发展时，我们对书法的技法构成体系形成了一种系统的，学院式的要求，这就区别于古人的信笔作书，把书法创作与文字书写混同，也不再将技法理解成简单的练习方法步骤。在如今的书法创作中，越来越多的人已摆脱了“写字”的概念与状态，而是与绘画、雕塑、音乐、舞蹈作品的创作一样，具有构思酝酿，确定主题，选取表现形式，反复研究加工等过程。自然，作为艺术创作，书法技法研究将进入一细致深入的境界。

作为一门古老的艺术，并且是一门新兴的学科，书法的内涵与分支学科将会在其发展过程中越来越完善。书法能在新时代乘着学科之舟破浪远航，是这一古老艺术的幸运，更是我们每一位热爱中华文化的人所期盼的。

作为一种艺术，书法具有艺术欣赏的价值，又有艺术学习的方法。欧阳修曰：“学书为乐。”学习的方法正确了，学习的效果也就好，也就越能感受到学习的乐趣。

书法学习所应掌握的基本功，套用一句以前的说法，即又要“有书内功”，又要有“书外功”。

一般来说对书法技法的掌握，称为“书内功”。书法的艺术语汇相对简单，只有线条及线条的有序分布，但要让简单的艺术语汇包含丰富的内容，对线条的质量和表现技法要求也就格外地高。人们常说，冰冻三尺非一日之寒。要熟练掌握书法技法，绝不是一蹴而就的事，一定要有长期刻苦实践的思想准备，细水长流的学习计划，而掌握循序渐进的科学方法，更是必不可少的。

初学书法，临摹优秀碑帖，是仅有的办法。在选择了好的范本之后，就要仔细地临摹，千万不可敷衍了事。只有这样，才能把范本中的笔法、结体、布局学到手。假若一次写得很多，写了几次就不写了，那是无济于事的。重要的是长期坚持，方法正确，循序渐进。假若每天都按正确的方法认真临摹，时间短一点也没有关系。通常，初期阶段每天学习一至二小时，坚持一两年，就会使自己的书写水平大大提高。并且时间长了，使临池成为一种习惯，一种需要，就会感到其乐无穷。既是艺术享受，又是身心锻炼。技法的掌握和书法审美能力的提高，需要不断的实践，一点一滴积累，是不断地“温故知新”的过程。“一曝十寒”式的学习，不但学不好，甚至会对练字产生反感。每日的练习只要自感有所得，有所乐，不疲劳，即掌握好了“度”。固然，一开始就要有正确的书写姿势，执笔运笔方法，应该不停地向内行与书本请教。

由于书法的实践性、技巧性很强，它对线条的要求很高，所以对于笔法的掌握始终被放在最重要的位置。学书法者的功夫，主要也就在于掌握毛笔的熟练程度，假如没有锲而不舍的刻苦学习，是难以达到“心手相应”的地步的。但苦练不等于蛮练，急于求成更是学习书法的大忌。按照前人的经验，学书通常先学静态的字体，再学动态字体。静态的字体指篆、隶中的正书和楷书，但由于楷书用笔方法丰富，结体多变而严谨，通常先习楷书为宜。楷法熟练后，再写行草等动态性字体，就能避免油滑飘浮。又依照古人的经验，先写大字，掌握运笔要领，再练小字，

让小字也能用笔精到，结体自然得理，这也是需要遵循的学习步骤。所谓“大字缩小易，小字放大难”，指的就是若一开始就学小字，成习惯后放大了则会产生局促之感。初学者选定一种帖之后，要专心致志临写，不应随意换临它帖。古代名书法家，各有自己的用笔结字特点，若短时期内不断更替范本，就不能深入一家的笔法结字体系。因此，一定要先跟定一家，学好一家，以一家为“资本”，之后才能博采多家之长。这就是先专后博，先入后出的原理。

有一种学习方法看起来无需动笔的，但对于掌握技法相当重要，我们也把它归入“书内功”，即读帖。读帖主要是指揣摩碑的笔法布局，也包含对作品风格韵味的认识体验。我们在临摹时总得把一部分注意力集中在自己写的笔画上，而读帖时则将全部注意力集中在范本上，这样会对范本有更全面的认识。因为我国书法的艺术特点和在文化史上的特殊地位，使得学书法者必须广泛地吸取各种艺术营养，扩展知识领域，特别是加强文、史、哲方面的修养。书法作为一种将汉字作为造型基础的抽象艺术，其创作水平的高低除了要求技巧娴熟，基本功扎实之外，更取决于悟性和素养的高低。所谓悟性也就是指艺术的敏感性，捕捉和提炼美的能力。古代书法家有见自然万物而能发艺术灵感的故事，张旭见公孙大娘舞剑器，就是从别的艺术门类得到书艺的启示。艺术有很多相通的地方，当然各门艺术也各有特点，许多成功的书法家都不只是埋头写字，他们常常兼擅绘画、音乐、文学创作。因为他们的艺术思维状态比较活跃，思路开阔，胸襟广大，