

· 朵雲名家 艺术讲堂 ·



书法创作十讲

刘小晴 著

上海书画出版社

書法創作十講

刘小晴 著

戊午秋月



上海書畫出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法创作十讲/刘小晴著. —上海:

上海书画出版社, 2013.8

(朵云名家艺术讲堂)

ISBN 978-7-5479-0640-8

I. ①书… II. ①刘… III. ①汉字—书法IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第175318号

朵云名家艺术讲堂

书法创作十讲

刘小晴 著

责任编辑	张恒烟
审 读	吴云峰 朱莘莘
责任校对	周倩芸
封面设计	王 峰
技术编辑	朱伟南

出版发行  **上海书画出版社**

地址 上海市延安西路593号 200050

网址 www.shshuhua.com

E-mail shcpsh@online.sh.cn

印刷 上海文艺大一印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 787×1092 1/16

印张 18

版次 2013年8月第1版 2013年12月第2次印刷

印数 3,300—6,600

书号 ISBN 978-7-5479-0640-8

定价 50.00元

若有印刷、装订质量问题,请与承印厂联系

出版说明

中国近代新型艺术教育在“西学”的影响下萌生，以晚清新式学堂的兴办为起点而改变了传统师徒授受的方式。20世纪上半叶，许多具有现代意味的学科相继滥觞，艺术教育也被作为一门专科，前所未有地得到了独立的发展，一批学通中外的名家为近现代艺术教育付出了筚路蓝缕之功，而此后层出不穷的艺界人才成长也多得益于此。建国后，艺术教育向专业化、体系化发展，并呈现出“多元并存”的态势与格局，尤其是讲座的“传道”、“解惑”方式，不仅为传统授课方式的重要补充，更因其浅出而深入、灵活而多样的特性，从象牙塔走向了社会，为大众所广为接受。艺术各科，尤其是中国传统书画艺术，因有着广泛而厚实的大众基础，许多不在教学岗位但从事专业工作且取得一定艺术创作或学术成就的精英，在不同时期，也多有运用讲座的授课方式为艺术爱好者传授技艺、传播心得、启蒙情操。几代艺术教育者为学科内容的充实和发展胼手胝足、孜孜以求，为艺术普及、提升素质贡献了重要的实践总结和精神思想。讲座的形式成为了艺术普及和提高的重要载体。

讲座以其传播的有效性，无论是内容还是形式，也被越来越多的出版社所重视。我社立足中国传统艺术而长期耕耘，也一直致力于探索大众易于接受的呈现方式，来多维度地记录、反映和传播人类的精神创造力和世界文明的伟大结晶。我们注意到近现代以来，一批先贤的教育思想、艺术主张往往就凝聚在讲稿中，但因历经社会动荡而存世已非常有限；而更多的是当代一批学重古今又极力借鉴中西教育、创作之长的大家，也因种种原因对讲稿的汇集、保存重视不够。有鉴于此，我们拟以有限力量，抢

救、整理、出版一批在艺术各科建设中均有建树,于当代艺术教育仍具有指导、借鉴作用的珍贵文献,以利大众吸取其中的营养,学者批阅到不易获得的文献,开掘其现实的教育价值和历史的学术价值。这其中有的是纵横捭阖、学养深厚、史识精湛,经得起大浪淘沙,将成经典;有的深入开掘、不拘一格、个性鲜明,也成一家之言;有的囿于条件,或显成旧,但以浅显易读,功著当时。它们或许是反映艺术教育的万花筒,或许也可以串联成一部别样的中国现当代教育史。这在历经社会变革、思潮变换与教育观念的更迭后,今天,我们或许站在了一个全新的高地上,但如何对待这笔文化积累,如何回顾、分析、总结这笔历史财富,都将是一系列重要的课题。

《朵云名家·艺术讲堂》将有计划地出版现当代名家关于艺术教育、理论、创作等为主旨的各种讲稿或具有类似性质的文稿。我们也知道,在教育和学习资源不均衡的今天,能得名家亲炙而奉教讲堂者仍然是少数。因此,绍衣先哲,甄别良莠,择其善者而编入梓行,以泽被学子,无疑是继续发扬其现实功用的重要体现。

愿我们的《朵云名家·艺术讲堂》是登堂入奥的良师益友,是度藏学人贤达艺术文献的琳琅金匱。

上海书画出版社

2013年6月

自序

我自退休后，闲居市郊，小区内绿荫繁茂，每日清晨，有一黄莺频啼数声，似与我结识相约，催我起身。盥洗既毕，遂于书房内焚清香，啜茗，取架上之旧帖把玩之，看到会心处，则心中欲书，手下技痒，乃铺纸濡墨，于静坐中作楷书十数行，或作行草数纸，殊觉平矜释躁，笔墨间有无穷之乐趣。遗憾的是我对自己的作品并不满意，“眼中有神，腕下有鬼”，非余不知，实因我才气有限，心中之所想，很难奔赴于手下，深感作书之难，是很难用语言来形容的。尽管我不能臻达自己理想中的境界，但我对书法艺术的爱好依旧是一往情深，虽终老而不以为倦，我想这正是书法艺术的真正魅力之所在吧！

艺术不仅是一种消遣，也是一种寄托。昔之张旭，将人生中的愉悦、思慕、窘困、潦倒、失意、落魄在他的草书中宣泄，这正是一种真性情的自然流露，其作品才能动人。二晋士人，态致萧散，风流相扇，以清简为尚，以虚旷为怀，故其落笔散藻，以韵相胜，作品亦能耐人寻味。由是观之，艺术创作只有超然于功利之上，抱着一种游戏三昧的精神时，才能臻达完美的境界。艺术创作的本质就是游戏，学书内可以乐志，外可以养身，陶逸性情，悠然自得，腕底自有无穷之风情。

艺术又是一种严肃的创作活动，充满着艰辛、彷徨、疑惑。古之书家，博学余暇，游手于斯穷一辈子精神赴之，几乎是达到了一种如痴如狂如醉的地步。这是一种全身心的投入，其作品才能出入风雅，在书法的审美领域中自辟蹊径，独领风骚。纵观我国的书法史，虽气运推移，文质迭尚，一代有一代之风气，名家云蒸，高手如林，但无不是承上启下，继往开来，

推陈出新，在传统的基础上自创风格。他们的作品在历史的检验下焕发出经久不衰的艺术魅力。因此，研究和总结他们理论心得，研究他们的创作方法、笔墨技巧和审美观念，其目的在于从他们的成败得失中获得宝贵的经验，从而更好地指导我们的书法实践。

一个书家在他的一生中无非是训练手与眼两样东西。“手”即笔墨技巧和传统功力，要以最大的勇气深入传统中去，从十八层地狱一层层做将出来，真仙古佛，慈容道貌，自千修百劫中得来方是真实相。这是一种微观的研究方法，要从一点一画学起，苦尽甘来，胆识始定，笔墨虽出于手，实根于心。一个真正的艺术家，还要有独立的审美观念、审美能力、审美理想，训练眼要高居于三十三天之上，纵横博览，雄视古今，唯品高则寄托自远，因学富则挥洒不凡。这是一种宏观把握的研究方法，虚心以玩往迹，澄怀以参名理，其作品才能臻达高雅的境界。因此，作为一个初学书法的人来说，入门要正，立志欲高，路子一差，学道入魔，则愈骛愈远，野孤惑世，而入不可药救的地步。故学业之法，最忌慕远贪高，逾级躐等，而坐犯舍本图末、急功近利之弊。

初学书法当脚踏实地，以沉着为本：而锻炼一个书家沉着功夫最理想的书体是楷体。广义的楷体包括篆隶，皆以端庄平正为主，篆为圆笔之本，隶为方笔之源，打基础可学唐碑，求变化可继临北碑。楷法既立，流溢为行草，则自可入痛快淋漓之境。初学书法，可择定一家，或从唐人楷体入手，或从篆隶入手，矢精专一，笃志不分，平其争竞躁戾之气，息其机巧便利之风，亦步亦趋，扎扎实实从形似中求笔法。在这一阶段，最忌见异

思迁；临池日久，腕力渐生，此亦知常远变之道也。

初学书法要培养自己的兴趣，要真欢喜。“一日不书，便觉思涩”是兴趣之初兆，能于空闲时于书肆中寻碑问帖，寻师访友。每获一帖，则欣喜如狂、斐几三展，明窗百回，是兴趣之渐浓。酷爱书道，虽富贵不足以惑其心，虽窘困而不足以移其志，是真欢喜也。兴趣的培养在于真正体味到审美的愉悦和创作的甘苦。此处亦需要前辈的诱导和鼓励，更需要文化氛围的熏陶。

初学书法者又要有良好的心态，功利心不要太强，要抱着游戏笔墨的心态则能在创作的甘苦中自得至乐。若神驰于利害之端，心骛于荣辱之途，势必会带来一连串的痛苦。名利之心人皆有之，只是要看得淡耳。求名务求其实，利取之当无愧于心。不取媚于世，不苟名于时，但游艺于心术之间，则自有不可磨灭的光景。

学习书法，又要尊重认识事物否定之否定的客观规律，由正至奇，再由奇复归平正；由生至熟，并熟中求生；从无法至有法，再从有法至无法；由约至博，再由博返约；从无意至有意，再从有意至无意的逆反规律。法是研究艺术内容具有个性的规律，理是研究艺术内部共性的客观规律。艺术的最高境界是道，道即第二自然。腹充古今，理法备全，方能参变脱化，而入自然之境，故有志于书者，要博览名迹，蒐采之功，务令广博。又贵芟其繁芜，澹其渣滓，于吐故纳新中保持自己旺盛的生命力，古人谓“学心如洗石，荡尽浮沙浊土，则灵窍自呈，秀色顿现”，从而酝酿出自己的风神。

学书者又要善于把握一个“度”字，切忌犯毗阴毗阳之弊。中庸之道虽是一个动态的平衡，但必须控制在一个“度”的范围之内。正而不板，奇而不怪，清而不薄，重而不浊，苍而弥秀，枯而愈腴，瘦不露骨，肥不臃肿，狂怪求理，卤莽求笔，这都是前人合乎理性的经验之谈。

学书者又要具备强烈的艺术个性。我写我神，我抒我意，笔笔从自己的心坎中流出。“若无新变，不能代雄”，创新是一切艺术最具生命的原动力。但我们必须注意到个性的自由抒发，必须建筑在艺术共性美的基础之上。其实从本质上来说，艺术并无新旧之分，只有高低雅俗之别。一个真正的艺术家，并不刻意求新，而是求真、求美、求高雅，风格的形成只不过是艺术个性的自然流露，其本末不可倒置。因奇求奇，欺世盗名者，必竞尚新巧，而托于无常之形，势必走入魔道之中而不能自拔。

艺术创作不但要尊重传统的审美习俗，而且也要呼吸一点时代的空气，不但要研究当今时代的审美趋向，还要研究现代建筑、装潢与书法样式的关系等等，只有这样才能跟上时代的步伐。

书法艺术是一个介乎于规律和自有、传统与创新、情趣与理法之间的创作活动，其实每一个艺术家奋斗的一生也是一个建造金字塔的过程。文化底蕴要深，面要铺得开、铺得广，要参透各家，穷究万变，但最终落实在一个点上——即金字塔的尖顶之上，即他具有特色的拳头产品和艺术风格。历史上没有一个书家正、草、隶、篆样样精通的，由于每一个书家的才气、功力、修养和酝酿不同，金字塔有大小高低之别，但却呈现出一个“百花齐放”的局面。

艺术的最高境界并不是得之于心应之于手，而是心手相忘的无为之境，也是一种从心所欲不逾矩的境界。无意于佳乃佳，不求之而自工，天机自动，不主故常。他又可以以不同形式表现出来，或愈老愈熟而归于平淡，或绚烂之极而归于天真，或既雕既琢复归于朴，力求做到刚柔相济，神形兼备，意法相参，理趣相谐，功夫到处，格法同归，眼前但觉一片化机。历史上很少有人能臻达这理想的境界。

今不揣之剪陋，就生平学术的经验，撰成《书法创作十讲》，公诸同好。一家之言，实有引玉之意，或有益于初学者。吾学业无成，虽以失败而告终，但我却以满腔热忱，寄希望于来者，钤志鸿雪，为志芜言，以为之序。

2013年6月16日

目 录

自 序·····	1
第一讲 论力度·····	1
第二讲 论气韵·····	19
第三讲 论中和美·····	71
第四讲 论自然美·····	89
第五讲 论形式美·····	101
第六讲 论意·····	139
第七讲 论风格、流派和时代书风·····	159
第八讲 论创作甘苦与创作功利·····	191
第九讲 论创作规律与创作方法·····	199
第十讲 论书法艺术的欣赏与品评·····	229

第一讲 论力度

“力度”是书法艺术一个十分重要的审美范畴。笔力对于创作主体来说，体现出一个书者对笔墨技巧的驾驭能力，也可以体现一个书者的传统功力；对于欣赏主体来说，他通过对作品的观赏、体味、感受，从而获得一种审美的愉悦和精神上的振奋，在书法术语中就称之为“力感”。对于作品本身来说，笔力主要是通过“骨”和“筋”两种有意味的内在形式表现作品本身的生命力量和精神气质。书法中的“力”不同于物理中的“力”，它不能用分量来计算力的大小，它只不过是一种感觉和体验，而这种感觉和体验只能被有审美能力的人所领会。另一方面，书法艺术中的“力度”不是以一种单纯形式出现的，它可以通过各种手法表现出不同风格、不同面目的美，如雄强、豪放、苍老、质朴、恣肆、秀媚、峻利、清劲、厚重、轻隽、圆润、方折、瘦硬、肥劲等等。尽管风神各异，但都富有笔力，因此，在理论上要十分抽象地概括书法艺术中“力”的含义是相当困难的。

第一节 刚劲之力和柔和之力

古人以“筋骨”二字来比喻书法中的力，可谓恰到好处，十分形象。“骨”这一名词被移植到书法中来，大约在魏晋之际。东汉时蔡邕在《九势》中有“藏头护尾，力在字中，下笔用力，肌肤之丽”，虽未提到“骨”，但已有“肌肤”之说，“骨”意已露端倪。嗣后，东晋的卫铄便在《笔阵图》中提出“善笔者多骨，不善笔者多肉”，此后这个专用名词就在书法理论中经常使用。其实，这个名词一直可以上溯到春秋时期，如《老子》所说的“强其骨”；后刘

劲又有“勇怯之势在于筋，强弱之植在于骨”。汉代盛行的相面术中就有“骨相”，所谓“骨相”就是观察人的形体以预卜他的寿夭、贵贱、祸福等，如《史记·淮阴侯传》中记载蒯通为韩信相面时说：“贵贱在于骨法，忧喜在于容色。”“骨”作为生理上的专用名词逐步被扩展成品评人物的重要标准，“骨鲠”就是形容一个人刚正不阿、坚毅不屈的节操和人品。南北朝时期，这种品评人物的风气又被引用到文学艺术中去，在文学中出现了“风骨”；在绘画中出现了“骨法用笔”。对于书法艺术来说，所谓“骨”有二层含义：一是指“骨架”，即一个汉字最基本的间架结构；一是指富有力度的中锋用笔。近代美学家宗白华先生认为：

中国画家最反对平扁，认为平扁不是艺术，就是写字也不是平扁的。

中国书法家用中锋写的字，背阳光一照，正中间有道黑线，黑线的周围是淡墨，叫作“绵裹铁”，圆滚滚的，产生了立体的感觉，也就是引起了“骨”的感觉。

由于中锋运笔时，笔心在点画的中线行走，水墨下注，笔心部位处吃墨较多较深，而二侧副毫处相对要少而浅一些，由于深浅浓淡的作用，这根线条就产生了一种立体的感觉。相传五代的徐铉写小篆时，画之中心，映日视之，有一缕墨痕。颜真卿的《祭侄稿》（图1-1）行书墨迹，也有这种效果，这是中锋骨法用笔中的一种至高境界，但一般来说，很难用肉眼观察到这一缕墨痕，就好比看不到一个人内部的骨骼一样。正由于“骨力”藏于“肌肤”之内，需要我们去体验，故骨力中藏的线条能给人以一种浑厚、饱满、圆润、富有立体的感觉。如用笔时，笔尖在上，笔肚在下，着纸平拖，则墨不入纸，意思浅薄，给人以一种扁平、浮薄之感，这就是病笔中的“偏锋”。历代书家都是反对纯用偏锋去写字的，其道理也在这里，多用偏锋，最容易犯“露骨”的毛病。

所谓“筋”，从人体解剖学上来说，筋是附着在骨头或肌腱上的韧带，从书法上来说，它也是一种力的表现，但与骨又有所区别。“骨力”偏重于刚挺之力，“筋力”偏重于柔和之力，刚挺之力谓之“劲”，柔和之力谓之“遒”。刘熙载《书概》中曰：“字有果敢之力，骨也；有含忍之力，筋也。”这两种

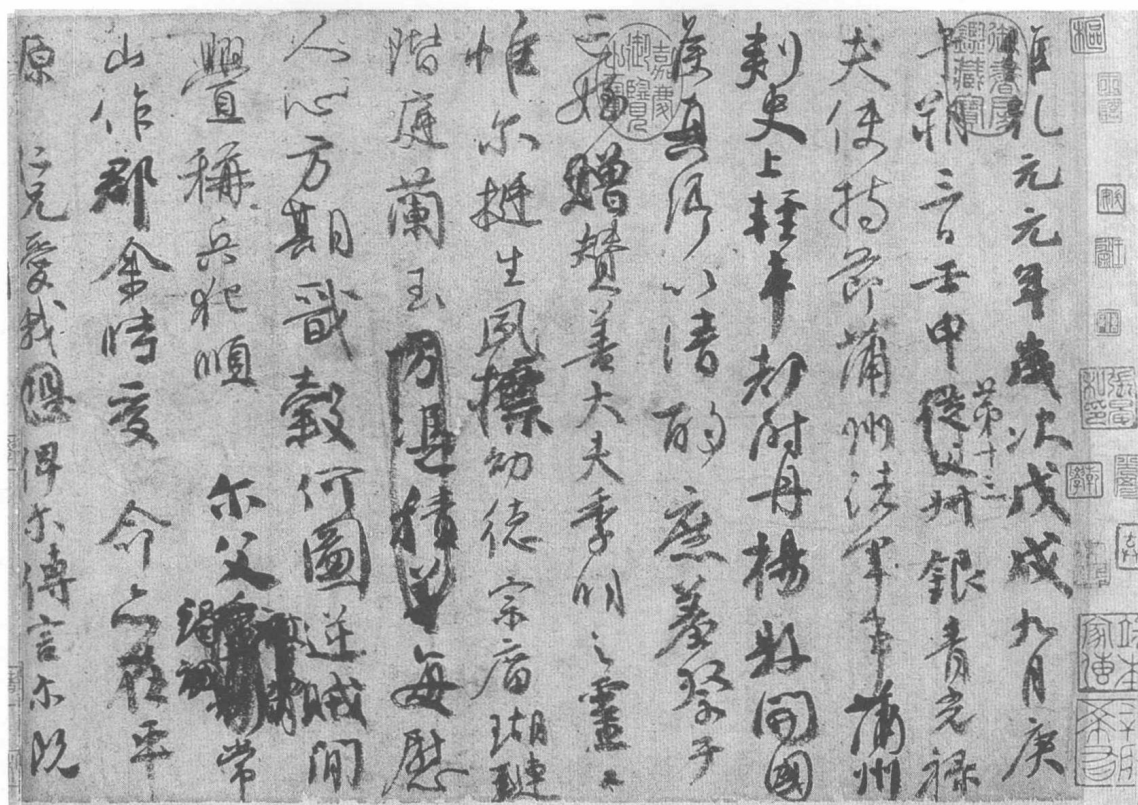


图 1-1 颜真卿《祭侄稿》

力可以产生阳刚和阴柔两大不同类型的风格。

笔力和力感在书法艺术的创作和审美中占有十分重要的地位，一幅作品的成败、得失在很大程度上取决于笔力的遒劲与否。书法艺术审美中的雅俗、清浊在很大程度上取决于笔力的强弱。同样一个“柔”字，若柔而有力，则苍劲中姿媚跃出；柔而无力，则软弱内甜俗可憎。同样一个“刚”字，若刚而有韵，则古雅中天趣溢发；刚而无韵，则倔强内悍气逼人。书法艺术审美境界中的一切美都必须以力为后盾，骨力强健，筋力丰满，使点画虎虎而有生气，则整幅作品风骨内含，神采外映，充溢着一种生命的律动。“力”又是一个书家功力的体现，沉着而痛快的笔力不但能体现一个书家脚踏实地的治学作风，同时也能体现一个书家胸次廓彻的豪放气度，因此“力”又能流露出一种精神境界。颜真卿的书法正是以其丰腴浑厚的笔力和端庄雄伟的体势表现出一种清雅醇正的高尚意境，正如沈作喆《寓简》中所说的：

予观颜平原书凛凛正色，如在廊庙，直言鲠论，天威不能屈。至于行草，虽纵横超逸绝尘，犹不失正体，盖人心之所尊贱，油然而生，自然见异耳。

从书法艺术的技巧来说，用笔虽有肥瘦之别，结字亦有妍质之分，但都贵有力。肥而有力谓之丰腴雄伟；瘦而有力谓之清劲萧疎；姿媚而有力谓之清雅流丽；质朴而有力谓之骨苍神腴。由是观之，众妙之所归，务必以骨力为尚。正如王僧虔《答竟陵王书》云：“古今既异，无以辨其优劣，唯见笔力惊绝耳。”古之书家，无不以“力度”为根基，后人评论王羲之的书法“力屈万夫，韵高千古”，其实气韵、神采皆本于用笔，晋人去篆隶未远，古质雄厚之气时时流溢于字里行间，是以笔力雄秀，逐笔送满，而转换顿挫处，备极变化之妙，古健快灵处，又蕴藉自然，若不经意，故能与天地造化相参，随意挥去，变态万状；又能与鬼斧神工相合，笔韵清逸，超然尘表，这种境界，是很难仿佛的。

第二节 如何才能产生笔力

初学书法，务必以骨力为尚，先构其筋骨，后尚其态度，方始有本。笔力产生于圆熟的笔墨技巧和深厚的传统功力。王宗炎《论书法》云：“圣贤学问，始于有恒，可知绝迹飞空，必先脚踏实地，故论书首重沉着。”故初学用笔，当以规矩为先，以沉着为本。开始时，不妨可迟缓一些，至纯熟之极，自然意到笔随，腕力生风。这是一个由生至熟，由浅入深的长期积累过程，即使是对一些笔资挺秀，天赋超群的人来说，也必须还淳返朴，扎扎实实下一番苦功，经一番磨炼，方能腕下力生，神运入妙，而得古人掉臂游行之乐。若初学之际，只图痛快，猥以急切之心求之，仅见古人笔笔有飞舞之势，不知古人功力之深，法度之严，则反为古人所误，其实自误耳。

书法艺术以柔软而富有弹性的毛笔为书写工具，毛笔具有灵活变化的特点，要十分圆熟地驾驭它，就必须在不断的实践中熟悉它的性能。古人以为：“学书如弄丸。”所谓“弄丸”即杂耍的抛球表演，五六只小球在双手中不断接抛，

其中就包含着熟练、技巧、规律的协调配合。一个人学书的一生，就是“玩”这管笔，笔能在手中玩得娴熟，得之于心，应之于手，甚至达到“心手相忘”的忘我境地时，则灵机自妙，溢出于腕指之间；无穷变化，超然于绳墨之外。手下的这管笔，能十分准确地书写出意象中的点画，这时就获得了笔力。

书写行书，当以笔力见胜，力要通过肩、肘、腕、指一直贯注到笔尖，就必须掌握正确的执笔和运腕的方法。把笔要轻，把笔轻自然掌心虚；执管要稳，执管稳自然用笔实；腕法要活，腕法活自然调运灵；执笔要高，执笔高自然取势远，尤其要养成悬腕作书的习惯。书写条幅时，最好站立作书，居高临下，不但笔力容易发挥，而且能统筹全局。宋曹《书法约言》云：

务求笔力从腕中来，笔头令刚劲，手腕令轻便，点画波掠，腾跃顿挫，无往不宜。

手腕要轻便，就必须养成悬腕作书的习惯，腕能虚悬，则通身之力，奔赴腕指间，笔力自然沉劲。元代书家鲜于枢善悬腕作行草书，有人问他有什么窍门时，他便瞑目伸臂回答说：“胆！胆！胆！”其傲然自得之态，虽然可笑，但所说的一个“胆”字，却大有深意。作行草书，气欲足，力欲道，合得浑，拓得开，全赖一个“胆”字。古人作行草，下笔便有千仞之势，气贯十指，集中一点，其笔力十分可观。这实际上是一个技巧问题，从物理上的力学观点来看，毛笔作用在纸面上的分量是很轻微的，其所以能在这轻微的作用力之下产生力感，主要还得借助于书者对笔在运行之际有一种恰到好处的控制能力，用笔中所产生的笔墨效果如方圆、藏露、曲直、肥瘦、轻重等都须在合乎情理的控制能力下，控制得愈好，就愈能将这种力发挥出来。康有为《广艺舟双楫》中曰：“吾谓行草之美，亦在‘杀字甚安’、‘笔力惊绝’二语耳。”所谓“杀”即安排之意，“杀字甚安”就是这种合乎情理的控制能力和点画安排所产生的艺术效果（图1-2）。

笔力的充沛，又产生于灵活圆熟的用笔方法。笔法虽有中侧、方圆、藏露、肥瘦之别，但事实上这都不过是形式上的变化而已，其包含着的内质未尝有变，这种内涵的质地就是以中锋为主的骨法用笔。只有令笔心经常保持在点画的中

线左右行走，才能产生圆浑有力的效果。锋之在画中，如人之筋骨；副毫之在二旁，如人之肌理；筋骨内含，肌理细腻，方能中边俱到，左右逢源，静躁俱称，才能产生“藏骨抱筋”的艺术效果。故中锋运笔，实为用笔之根本大法，正如龚贤《柴丈画说》中所谓：

笔要中锋为第一，惟中锋乃可以学大家，若偏锋且不能见重于当代，况传后乎？中锋乃藏，藏锋乃古……笔法古乃疏，乃厚，乃圆活，自无刻、结、板之病。

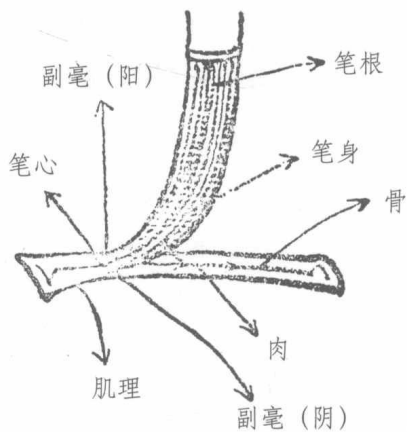


图 1-2

行书用笔，无论其笔形矫变异常，但都以浑厚、饱满、富有立体的质感为最终目的，只有中锋才能达到这种效果。

对于中锋的理解，前人也并不相同，有的人以为起止处圆笔属纸，藏头护尾即为中锋；有的人以为书写行书时要笔笔中锋，不可有一毫侧意。这些理解实际上都是有偏面性的，王虚舟《论书剩语》云：

世人多目秃颖为藏锋，非也。历观唐、宋碑刻，无不芒铄锐利，未有以秃颖为工者。所谓藏锋即是中锋，正谓锋藏画中耳。

明代的董其昌《画禅室随笔》中亦以为：

书法虽贵藏锋，然不得以模糊为藏锋，须有用笔如太阿剗截之意，盖以劲利取势，以虚和取韵。

由是可知，藏锋主要是指运笔中段时锋藏画中的骨法用笔，非单纯指起笔时作圆头如“蒸饼”之状，书写行书时发笔或方或圆，或藏或露，十分灵活多变，但至画的中段和收笔时，就宜以中锋为主。中段时锋藏画中，则骨力内涵，收笔时锋归画中，则笔势洞达，即使是出锋之笔，锋亦宜由中而出，令尖锐饱满，