

书法教程

书法教程

李梅题

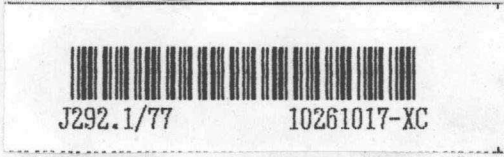


李文广 编著

北京航空航天大学出版社



第 001 号登记证(京)



李文广 编著

宪法教程

李文广



北京航空航天大学出版社

(京)新登字 166 号

内 容 简 介

笔者为青年书法家、中国书画家联谊会副秘书长。该书主要内容：书法的历史地位和作用；笔法；书法的结构；章法；书法的欣赏与创作等，融入了笔者在书法教学和研究书法实践中的体会，并附有名人书法 14 幅、笔者各体书法 45 幅。笔者书法法度严谨、潇洒飘逸，体现了传统书法艺术与现代艺术的有机结合。它不仅对习书者是一种启迪，也是一种艺术享受。适于书法爱好者阅读。

书 法 教 程

SHUFA JIAOCHENG

李文广 编著

责任编辑 许传安

北京航空航天大学出版社出版

(北京市学院路 37 号 邮编:100083 发行科电话:2015720)

新华书店总店科技发行所 各地书店经销

北京朝阳科普印刷厂印刷

787×1092 1/16 印张: 5.25 字数:140 千字

1995 年 3 月第一版 1995 年 3 月第一次印刷 印数:5000 册

ISBN 7-81012-446-3/G·044 定价:6.50 元

前 言

根据中央党校学员、部队官兵及广大书法爱好者的要求,我把以前讲课的教材整理了一下,献给读者,以供学习参考用。

在数十年的学习及教学实践中,自己通过投师访友,在继承前人的基础上,根据自己的体会和实际应用,写出了这本《书法教程》。这本书,适合于业余自学和教学参考,是一本实用教程,愿为追求书法艺术和教学中的朋友,起一点辅助作用。

在出版这本集子时,书法界的一些朋友劝我一定要找名人写个序,以增加知名度。但我想,找名人写序,无非写些恭惟的话,与实不符,倒不如自己写几句,与读者朋友交交心,踏踏实实作点学问。我这人的性格就是这样,“实事求是,我就是我,大胆地走自己的路不回头”。

这本书在编写中,得到了前辈张重梅、王遐举、杨再春、王一新老师的指教和大力支持,为此表示感谢。由于自己水平有限,时间仓促,教材中可能有不少问题,恳请读者提出宝贵意见,以便今后改进。

李文广
1994年2月

目 录

第一章 书法的历史地位和作用

- 第一节 书法的历史地位 (1)
- 第二节 书法的作用 (2)
 - 一、书法的实用价值 (2)
 - 二、书法具有物质价值 (2)
 - 三、体现道德文明的作用 (2)
 - 四、书法具有强身健体、延年益寿的作用 (3)

第二章 笔 法

- 第一节 执笔方法 (4)
 - 一、常见的执笔方法 (4)
 - 二、执笔的基本要求 (5)
- 第二节 运笔方法 (6)
 - 一、运笔取锋 (6)
 - 二、运笔取势 (7)

第三章 书法的结构

- 第一节 真书的结构 (10)
- 第二节 行书的结构 (22)
- 第三节 时代书法的结构 (26)

第四章 章 法

- 第一节 整体布白 (27)
 - 一、点线的变化 (27)
 - 二、点线的主次布白法 (28)

第二节 色素的变化 (29)

第五章 书法的欣赏与创作

第一节 如何正确欣赏书法作品 (30)

一、法度严谨,另有心意 (30)

二、点线自然,不泥不俗 (30)

三、书外道修造诣深 (30)

第二节 书法的创作 (31)

一、对书法含义的剖析 (31)

二、启蒙时期的创作 (32)

三、在书外寻找创作灵感 (32)

附 书法作品欣赏

附 作者各体书法

(01) 章一第

(02) 章二第

(03) 章三第

长 章 章四第

(04) 章一第

(05) 章二第

(06) 章三第

第一章 书法的历史地位和作用

书法是我国艺术宝库中光辉灿烂的文化遗产,历史悠久,墨迹繁多。书法作为一门艺术距今已有四、五千年的历史。隋唐以来,书家辈出,各具特色,出现了书圣王羲之、草圣张芝、唐朝四大家(褚、欧、颜、柳)、宋朝四大家(苏、黄、米、蔡)。他们的墨迹流传千古,被众临摹应用。同时也流入国外,在国际艺术宝库中占居重要地位,被称为东方的“翰墨艺术”。

第一节 书法的历史地位

几千年来,我国人民一直把书法艺术称之为“国宝”。古往今来,不知有多少名人志士置身于书法艺术之中。在过去官考过程中,诗书是两门主考课目。因此,过去的状元,既是地位很高的国家高官,往往又是著名的书法家和诗人。如书圣王羲之是晋朝的征西将军。褚遂良是唐太宗李世民的侍书,官至史部尚书;欧阳询官至太子率更令;颜真卿官至史部尚书、弘文崇贤学士、太子、太师,封鲁国公。宋朝的苏轼任翰林侍书、礼部尚书学士;元朝的赵孟頫是户部侍郎,也是朝庭中的文官。因此,书法在古代被称为“致美艺术”。

在今天的社会中,书法作为中华民族的一门独特艺术,越来越被人们所认识,所重视。从国际上看,西方世界很多国家在80年代相继成立了“中国书法研究会”、“中国书画收藏协会”。他们有组织、有目的地研究和收藏中国的书法作品。在亚洲更是如此,如日本、韩国、新加坡等。从国内看,成立了“中国书法家协会”,各省市都成立了分会,县、区也成立了书画协会。一些名牌大学近几年还设了书法系,培养专门的书法专业人才。国内经常举办书法展览、大赛交流等活动。这些事实说明,书法在人们心目中已经占有了重要地位。

随着物质生活的提高,人们对精神文化生活的要求也在不断提高。书法这门中华民族特有的艺术,越来越被大众所认识,逐步走向普及化、家庭化、社会效益化。

第二节 书法的作用

一、书法的实用价值

在没有硬笔之前,我国人民一直使用毛笔写字。书法成了人们交流思想、表达感情不可缺少的工具。同时也是统治阶级维护国家政权的传递工具。现在虽然有了硬笔,但在一些庄重场合,如日常生活中的婚事、殡葬及传统节日(如五一、国庆、春节等),都离不开书法。有些单位出墙报、海报等也是以毛笔书法形式出现的。所以说,书法具有较强的实用价值。

二、书法具有物质价值

书法与物质价值有密切的关系,有些书法作品可以说是无价之宝。从国家的角度看,成立了书协,花本钱培养艺术人才,除了继承和发展书法艺术外还有一个方面,就是书法可以创造价值。

具体体现是:(1)一些书法作品价格卖得很高。(2)一些企业单位利用书法大奖赛的形式提高自己产品的知名度,以增加企业效益。由于书法具有物质价值,出现了一些投机倒把问题。①出现了“倒艺人”——以卖字画为生,使中国一些名家作品流失严重。②由于书法可以创造价值,在书法界称为“半瓶子墨水”的所谓书法爱好者,极力仿造古人精品,假冒真迹,高价出卖,使一些人上当受骗,从而使中国书法艺术蒙受不白之冤。这些现象必将受到法律的制裁。

三、体现道德文明的作用

早在唐代,张怀瓘于《书断序》中说:“书法可以标拔志气,醅藻情灵。”意思是说,书法能够激发人们的志气,陶冶、美育人们的心灵。同时又说:“书法能披封睹迹,欣如会面,何乐也。”也就是说,书法不但是人品的标志,同时可以供众欣赏,见到某人的书法,如见其人之面,因为书法是一门综合性的艺术。我们见到颜真卿那沉着刚健的笔法墨迹,犹如看到了他那耿诚直爽的性格;为人正派、含辱不屈的品行和丰腴开朗的气度。因此,书法能体现一个人的志气、情灵,同时能表现一个人的道德品行。孙过庭在书谱中说的“达其情形,形其哀乐”,就是这个意思。在

今天的精神文明建设中,书法艺术也作为一种表现形式。从工厂到国家机关,每年都举办一至二次书画展览。但这只是一种浅表形式,真正的内涵还是体现在大众的精神生活之中。会议室、商店、会客厅里,挂上几幅书画,使人们感到清新、典雅、大方。一个家庭,房中挂上几幅书画,使人感到文雅,是具有一定文化修养的表现,使来者感到很亲切。故,书法是道德文明的一种形式。

四、书法具有强身健体、延年益寿的作用

书法能使人健康长寿,古代黄匡《瓠北医话》中记载:“学书用于养心愈疾,君子乐之。”《心术篇》记载:“书者,抒也。抒胸中气,散心中郁也。故书家每得以无疾而寿。”古代很多书家延年长寿。如唐代欧阳询高寿85岁,虞世南81岁,柳公权88岁。明代文徵明90岁,文喜83岁,董其昌82岁。清代刘墉88岁。现代北京的孙墨佛、上海的苏局仙都是一百多岁才离逝的。事实说明,书法家大多数都能长寿。

写字能长寿,其主要原因是:运笔书写具有气功疗效之功能。清朝周星莲在《临池管见》中说:“作书能养气,亦能助气。静堂作楷书数十字或数百字,便觉矜躁俱平;若行草,任意挥洒,至痛快淋漓之候,又觉灵必焕发。”

现在大量的科学实践证明,人们在写字时,进入气功状态,尤其是进行书法作品创作时,要求心平气和、万念俱消、绝虑凝神,大脑进入意识域状态,这样,脑际美的信息,通过气力送于毫端,倾注于纸,同时集丹田气传于全身,打通脉络,促使血液循环,达到消除疾病之目的。当写完字,自己欣赏时,身心从一种宁静的气功状态,转为活跃状态,心灵得到净化,心胸开阔,美的意识得到实现。尤其是与朋友共赏,得到赞言之后,心情更加活跃,笑逐伴随着喜悦,使心身达到美的顶峰,心脏跳动频率提高,血液循环加快,达到强身健体、延年益寿之目的。

第二章 笔法

笔法包括执笔和运笔(也叫用笔)。执笔宜于稳重,运笔在于灵便。二者统一于笔法中,缺一不可。古人云:指笔欲死,运笔欲活,指欲死,腕欲活。故只有把二者有机地结合起来,才能得到笔法。

第一节 执笔方法

所谓执笔,“即谓浅深长短之类也,又谓纵横牵掣之类也”。书法既然要用笔,那么,这管笔就必须执得合理、正确;执得不正确,必然是转折不灵,提拔不便,给学习带来困难,以至养成不良习惯,就更难纠正了。经验证明,学书法须先学执笔,善执笔则五体具,不善执笔则五体废。

一、常见的执笔方法

执笔宜自然。常见的方法,大致可分为四种,即双勾执笔法、单勾执笔法、五指下垂法和握管执笔法。

1. 双勾执笔法,也叫拨镫法,即食指和中指在外,其它三指在内,是一种较普遍的使用方法。实践证明,它也是一种最科学的执笔方法。双勾执笔法又分为:平腕执笔法和伸腕执笔法。

(1)平腕执笔法(也叫双勾龙眼执笔法)。要求:掌心宽展空虚,如握鸡蛋似的,腕部要平,虎口形状如同龙眼,如图1。一般写隶书、篆书比较实用。

(2)伸腕执笔法(也叫双勾凤眼执笔法)。要求:掌心和腕形成一致的姿态,掌心空虚成卵形,如图2。一般写楷书、篆书、行草比较得心应手。

2. 单勾执笔法。即三个指握管,拇指在内,食指和中指在外,无名指和小指离管翘起,或拳于中指下。单勾执笔法又分为:单勾龙眼执笔法和单勾凤眼执笔法。



图 1



图 2

(1)单勾龙眼执笔法:掌心空虚,腕部向内勾,虎口呈龙眼形,如图3。一般写中行草或大篆比较灵便。

(2)单勾凤眼执笔法:要求腕平悬起,虎口呈凤眼形,如图4。行草和小篆书可以用这种执笔方法。

3. 五指下垂执笔法。掌背向上与腕部同平,掌心空虚,如握鸡蛋,如图5。实用写榜文。

4. 握笔执笔法:掌心弯向内方,五指与胸口相对,腕部盘向前挺出,如图6。实用写大字。

上述四种执笔方法是最常见的。要想达到自如的程度,还要靠在学书实践中勤学苦练。传说清朝的大书法家何绍基,作行书是用单勾龙眼执笔法,而且手向内与小臂成90度角,写出来的书法可谓笔刻于纸,气力实足。总之,万物归宗自然,执笔也是如此。



图 3

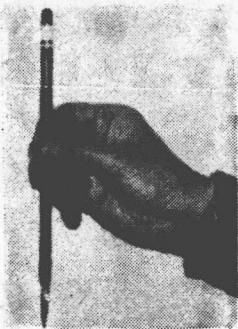


图 4

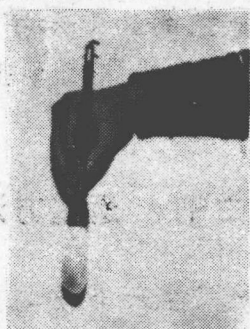


图 5



图 6

二、执笔的基本要求

无论使用哪种方法,必须做到如下几点:

1. 要做到指实、掌虚。李世民曰:指实则筋力平均,掌虚则适用便宜。

2. 要做到管直、锋竖。一画起笔的时候,应使笔管保持正直。收笔或转折的地方也必须使笔管恢复原状——正直。因为笔管正直,笔锋会自然树立起来;锋竖,才能四面势全,运用自如,从而保持笔画的完整而不至于有缺锋、露锋现象。但要注意,在行笔过程中,无论真、草、隶、篆,任何一体,一律不能正管直行。所谓“竖笔直锋则干枯而露骨”,就是这个道理。

3. 远近要适中。执笔的距离一般要离开笔头一市寸左右,不能过

远,亦不能过近。其标准应根据字的大小而定。小楷近密,执笔的距离应稍近些,中楷应当稍远些,大楷应当再远些。行书宽纵,执笔也应当稍远些;草书流逸,执笔应当更远些。但不能过远或过近,如过远,笔下就会浮飘无力,写出字来必然是缺筋少骨;如执得过近,运笔就会使转不灵,写出来的字也会局促而不舒展。

4. 松紧要适度。笔执得太紧了,笔力只在笔管,而不能顺达毫端,会感到运转不灵,呆板死滞。笔执得太松了,力量用不进去,笔力也难送达毫端,写出字来必然是虚弱无力的。总之,执笔要适度,有松有紧。一是在笔画转折提顿的地方,就应当执得紧些,就如清朝王澍说的那样:“五指相次,如螺之旋,紧捻密持,不通一缝,则五指死而臂斯活,管欲碎而笔力乃劲矣。”二是在笔画运行的时候,就应当执得松些。执笔的松紧问题,只有在长期的书法实践中,才能体会和掌握“当紧不宜松,当松不宜紧”的规律。如骑自行车,初学的时候,为了怕摔跤,往往把车把攥得紧紧的,结果车身反而更容易倾倒。如果学会骑自行车了,握把松紧适度,车身就会灵敏、稳重。我们执笔跟攥车把是一个道理,要不紧不松,才能恰到好处。

第二节 运笔方法

古人说:“用笔千古不易。”古来书法之所以好,是因为古人不仅善于运笔,并能心不厌精、手不厌熟地勤学苦练,从而达到技巧娴熟。如果不懂笔法,不能在运笔上下功夫,就是习纸如山,洗墨似海,也只是事半功半,达不到理想的艺术效果。

运笔的主要方法是运笔取锋和运笔取势。掌握了这两种方法才能运用自如。提笔,笔锋就会自然竖起;顿笔,笔锋就会平铺纸上。一点一画都能由锋到管,由管到指,由指到腕,由腕到肘,由肘到臂,用上全身的力量,通过运肘到笔端。只有运笔,写出来的字才有功夫。

一、运笔取锋

运笔的妙处在于运锋,不论真、草、隶、篆任何一体,使用笔锋都应当以中锋为主,侧锋为辅。但不能笔笔中锋。笔笔中锋难以创作出好作品。使用中锋,不可以使笔锋有偏侧之势(尤其写真、隶、篆书),只有使笔锋的中心,居于一笔一画中心的后边,才能万毫齐力,提顿自如,笔画

自然浑厚有力。

1. 藏锋运笔。藏锋也就是古人所说的“藏头护尾”，就是横画起笔须先折起向左，然后落笔向右行，即所谓的“欲右先左”。竖画起笔先折起向上，然后落笔下行，即所谓的“欲下先上”。写撇捺时也要“欲左先右”，回右亦然，如图7，真正把笔锋完全藏在画中。也就是王羲之所说的“落笔混成，无使锋露”的道理。藏锋包含笔画的神气。

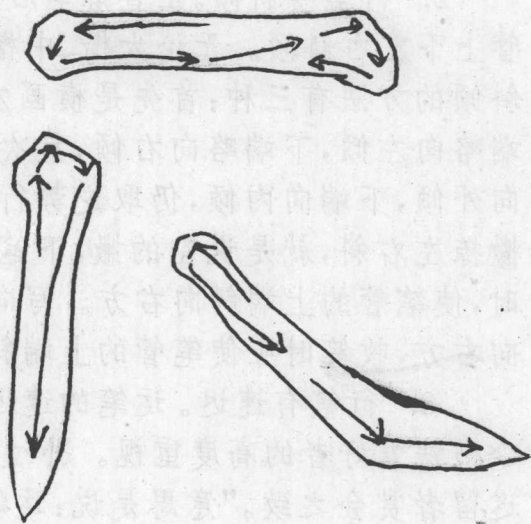


图 7

2. 露锋行笔。露锋可以表现笔力的劲健。露锋包括起笔露锋和收笔露锋。收笔露锋指的是，一画行笔至末尾势尽处时，急速提笔离

纸，使笔锋全部露于尾端，在竖画和撇捺中常见到。这种方法也叫快笔行法。捺画露锋也有人称为“燕尾”。

3. 指腕、肘、臂的协调运笔。包世臣说：十年学会悬肘，不为虚费。对于初学书法的人（尤其是年龄小的少年），不宜过早悬肘，因为过早悬肘，易使一些人不愿坚持楷书的基本功，使将来的书法易浮飘。这如司机一样，学会了开车就不愿在修车上下功夫是一样的道理。在书法实践中，我认为小楷还是应当以指运笔，而以腕为主动，大楷应当以腕运笔，而以臂为主动。这样一步步地走会扎实，进步幅度更大些，当然也不是说墨守成规。对于初学者，我们不提倡悬肘；只有书法达到一定水平，有了扎实基本功，我们还是要提倡悬肘的。古人说：“作蝇头书，须平悬肘，高提笔，乃能变化。”尤其写行草不悬肘，书法的变化就会受到限制。

二、运笔取势

取势是运笔的一大难点。处理好了，字有神气、功力，处理不好，字象墨猪一样死滞、呆板。

1. 起落要正直。管正，笔锋会自然竖起，就能做到中锋行笔。使起落笔画圆满、厚润、刚健有力，不致有残笔。李世民说：“横毫侧管则钝慢

而肉多。”

2. 行笔要斜倾。正直落笔后,开始行笔时就应渐渐采取逆势,使笔管上下左右斜倾。无论大楷、中楷要求一律不可正管直行或顺笔拖行。斜倾的方法有三种:首先是横画左右倾,在写横画的时候,使笔管的上端略向左倾,下端略向右倾;其次是在写竖画的时候,使笔管的上端略向外倾,下端向内倾,仍取逆势行笔,才能万毫齐力,笔笔有神;最后是撇捺左右斜,就是说左的撇,下笔时应当使笔管的上端斜向左方,收笔时,使笔管的上端斜向右方。写向右的捺,下笔时应当使笔管的上端斜向右方,收笔时应使笔管的上端斜向左方,从而都以逆势行笔为则。

3. 行笔有速迟。运笔的速迟问题是笔法的重要环节,必须引起每个书法爱好者的高度重视。孙过庭在书谱中说:“夫劲速者,超逸之机,迟留者赏会之致。”意思是说:运笔快可以表现出奇和险,运笔慢,可以给人以欣赏,稳重而不浮飘。我们在看展览中,一幅优秀作品,看上去很有神气,吸引了很多观众,这就是快笔的作用。再细细地琢磨一遍,感到有骨力,不感飘浮,很有遒劲,这就是慢笔的作用。把握字的速迟问题,就要从字的笔画做起,凡是比较长的笔画,在运行过程中都应当有速有迟。“过笔”部分应缓,“力行”部分应速,如图8。但不能过速迟。过速,墨汁不易透入纸背;过迟,会使笔画死滞而无神气。所谓须先能速而后能迟。若速不能速,而专事于迟,则无神气;若迟不能迟,而专事于速,则又多失势矣。因此,只有不速不迟,有速有迟,迟速并用,才能达到“迟以取妍,速以取劲”的效果。

4. 运笔有轻重。下笔要用力,这是运笔的秘诀。卫铄在笔阵图中说:“下笔点画波撇屈曲,须尽一身之力而送之。”力量足,笔画筋骨丰满;力量不足,便软弱而无神气,即所谓“多力丰筋者腾,无力无筋者败”的道理。在下笔用力的前提下要分配好力的轻重,凡是“力行”的地方,运笔应当轻些,凡是“过笔”的地方,运笔应当重些。一般横画运笔要轻些,竖画要重些。运笔有轻重,笔画才不刻板,但要注意,轻画不宜过细,重画不宜过粗。

5. 运笔有虚实。一般说掌宜虚,指宜实。字的横画宜虚,竖画宜实。

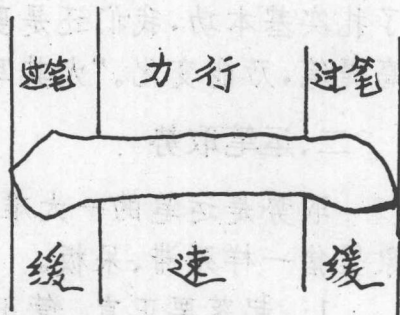


图 8

第三章 书法的结构

每一字如何组织，叫结构。字的结构对所学书法或研究书法的人，是极其重要的。结构可谓书法的支架，是研究章法的前提和基础。没有字的结构，更谈不上章法。在这一章里，我们着重研讨一下真书和行书的结构。

第一节 真书的结构

真楷书是楷书的重要组成部分。从广义上讲，楷书包括：篆楷书——秦朝的楷书；隶楷书——汉朝的楷书；真楷书——魏朝以后的楷书。从狭义上讲，楷书一般指的是真楷书，即真书。

孙过庭在书谱中说：“真以点画为形质，使转为性情。”意思是说，真书不但要讲究点画的功夫，更重要的是注意结构上的变化，力避平正呆板。清代邓石如也说过：“字画疏处可以走马，密处不使透风，常计白以当黑，奇趣乃出。”由此看来，真书只有讲究结构，使大字缩小，小字展大，才能有所变化。为此，以唐真书为例，简述一下真书的结构。

一、排叠：疏密平均

筆書重

二、避就：避画类同

途之府

三、顶戴：下要托上

金食驚