

孟会祥 钮明 主编

书法基础教程



中国商业出版社

书法基础教程

孟会祥 钮明 主编

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

图书在版编目(CIP)数据

书法基础教程/孟会祥主编. —北京: 中国商业出版社
1995. 6

ISBN 7—5044—2017—4

I. 书… II. 孟… III. 汉字—书法—基本知识 IV. J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 09054 号

责任编辑: 夏贤明

责任校对: 张保全

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京文化艺术印刷厂印刷

1995 年 6 月第 1 版 1996 年 3 月第 2 次印刷

787×1092 毫米 16 开 7 张 170 千字

印数: 8000—12000 册 定价: 12.80 元

目 录

第一章 概论	(1)
一、书法概述	(1)
二、书法史概述	(2)
三、学习书法的意义	(6)
第二章 基本技能	(7)
一、笔墨纸砚	(7)
二、取姿 执笔 运腕	(9)
三、读帖 摹帖 临帖	(11)
第三章 楷书	(15)
一、楷书发展史略	(15)
二、楷书点画	(16)
三、楷书结构	(22)
四、颜柳楷书比较	(45)
第四章 行书	(48)
一、行书发展史略	(48)
二、行书点画	(49)
三、行书结构	(52)
第五章 篆书 隶书 草书	(56)
第六章 硬笔书法	(59)
一、取姿	(59)
二、执笔	(60)
三、硬笔楷书点画	(60)
四、硬笔楷书结构	(64)
第七章 创作与欣赏	(66)
附一：历代碑贴例举	
附二：钢笔字例举	

第一章 概论

文字的产生，首先是为了传递语言。《述书赋》说：“古者造书契，代结绳，初假达情，浸乎竞美。”既然竞美，就会产生书写的技巧，进而产生书法艺术。

汉字的起源，可以追溯到六千年前的新石器时代，西安半坡，山东大汶口出土的陶器上，就有原始的刻画文字。殷商时代的甲骨文，已有较完整的体系和明确的求美倾向。因此，书法艺术至少说已有三千年的发展史了。在这三千年中，魏晋以前，书写主要以实用为目的，书法并不是一门自觉的艺术。魏晋以后，书法已不仅是一门技艺，更是士大夫“以风度相高”的桥梁，一纸简札，就代表一个人的品位，好之者“临池学书，池水尽墨”，成了一门独立的艺术门类。

一、书法概述

世界上的文字多种多样，只有汉字的书写能够成为一门独立的艺术，是与汉字的特性有密切关系的。汉字与其他民族文字（主要是表音文字）相比，有明显的优越性。这种优越性，用宗白华先生的话说就是“意美以感心”、“音美以感耳”、“形美以感目”。汉字意美、音美、形美的特征，来源于汉字的造字方法。汉字主要是依据“六书”构造的，所谓“六书”，即象形、指事、会意、形声、转注、假借。根据《说文解字》说，“象形者，画成其物，随体诘屈，‘日’、‘月’是也。”“日”象太阳，“月”象月亮，其形本身就美，而且望文见意。“指事者，视而可识，察而见意，‘上’、‘下’是也。”“上”、“下”是抽象的概念，但用特殊的符号，就会令人“视而可识、察而见意。”“会意者，比类合宜，以见指撝，‘武’、‘信’是也。”止戈为武，人言为信，双木为林，都是会意的方法。“形声者，

以事为名，取譬相成，江河是也。”“形”即形旁，指出字意；“声”即声旁，标明字音。转注和假借，是在以上四种造字方法基础上的用字方法，转注用于字意互释，假借用于别字替代。汉字的构造决定了汉字有很强的概括力和暗示性，如“木”，既可想见是一棵树，一片森林，进而可以想见桌椅等与木有关的事物，可谓“囊括万殊，裁成一相”。而其他民族文字，如英语中的树：tre，就难于从字形上想见树的形象，更难于想见桌（desk）、椅（chair）等与木有关的事物。自然物象千差万别，社会现象纷纭复杂，象形、指事的文字也就千差万别，形成了斑驳陆离的符号，构成一个完善的系统，为书写创造了丰富的表现对象。当然，书法艺术对文字符号的表现，并不一定直接观照文字所象之形和所指之事。写字的时候，未必本着树的形象去写“木”，树的形象只是或隐或显地表现于各种字体的“木”字中，甚至由字形进一步联想，可以联想到与字形无关的“意象”，如有的人从“好”字看到男女拥抱，从“舞”字看到杂技表演，从“为”字中看到老鼠的机灵神态，甚至更进一步看到更为抽象的精神世界。因而，张怀瓘（guàn）《书断》说：“善学者乃学之于造化，异类而求之，固不取乎原本，而各呈其自然。”

当然，仅有汉字的特征，并不能造就书法艺术，书法是书家审美精神的结晶。其审美精神的形成，来于对自然界万物生息变化的观察，对社会运动发展的体验。各人经历不同，学养各异，观察体验积淀既久，乃成性情，即所谓“外师造化，中得心源”。怀素观夏云奇峰，张旭遇担夫争道，黄庭坚悟长年荡桨，是师法自然；王羲之《丧乱帖》的“痛贯心肝”，颜真卿《刘中使帖》的“可慰

海隅之心”，当是有感于社会动荡；而黄庭坚说的“学书要胸中有道义，又广以圣哲之学，书乃可贵”，则是对学养气质的强调。来于外界的各种因素，引发书家的感触，产生现实的苦恼和欢乐，也产生精神世界的理想和追求，理想和追求使人有所是非，有所取舍，逐步形成坚定的审美个性。这种理想的审美个性，在现实中也许难于表现，但藉临池之功，通过同样经取舍后形成的独特的技法语言，就能充分表现出来，这也就是书法作品的意境。另外，书法作品的内涵，与书写的语辞内容并没有必然的联系，王谢尺牍的高雅，晋唐文书的俚俗，甲骨文、狂草的诡异难识，都不影响其美。与书写时书家的感情也没有必然的联系，颜真卿《争座位帖》的激愤，《祭侄文稿》的悲切，在书作中流露无遗，但智永《真草千字文》中似乎没有什么感情。说书法是抒情艺术，是因为我们知道作品的书写背景和语辞内容，从而进行联想，才看到书法中的感情因素。与书家的人品道德，也没有必然的联系，忠义如颜真卿，奸佞如蔡京，都是杰出的书法家。

因此，书法作品的真正内涵是抽象的，是超越身所感、心所思的具体内容的，它表现的是书家自己的生命节律，这种节律是通过书法的特有外在形式表现出来的。书法作品的外在形式被称为“象”，“圣人立象以尽意”。象，具体指点画、结字、行列和篇章。点画、结字、行列和篇章中，都包含着丰富的对立统一因素，亦即阴阳。蔡邕（yōng）《九势》中说：“夫书肇于自然，自然既立，阴阳生焉；阴阳既生，形势出矣。”阴阳的互为消长，便形成冲突与和谐。冲突表现为藏露、方圆、轻重、疾徐、粗细、伸缩、曲直、俯仰、浓淡、燥润、大小、平斜、宽紧、欹正、虚实、主副、黑白、疏密、续断、提按、中侧、转折、顺逆等对立因素的相互激荡，和谐表现为浑厚、庄严、粗犷、清劲、奇巧、恣肆、平淡等审美意境，这种审美意境，便是书家审美情趣，理想个性的体现。王羲之

《论书》说：“顷得书，意转深。点画之间皆有意，自有言所不尽，得其妙者，事事皆然。”刘熙载《艺概·书概》中说：“书，如也，如其学、如其才、如其志，总之曰如其人而已。”

因此，我们认为，书法是以汉字为对象，以书写为途径，表现生命节律，亦即表现人的本质力量的艺术。

二、书法史概述

书法的发展，是与汉字演变密切相关的。汉字的演变过程中，出现了甲骨文、金文、小篆、隶、草、楷、行等字体，每一字体中，都有不同的艺术风格，被称为书体，如楷书中的“颜体”、“柳体”等。我们这里对字体不作专门的讨论，仅按时间顺序，对书法史作些概略的介绍。

（一）殷商甲骨文

甲骨文又叫卜辞或殷墟文字。殷商统治者崇尚鬼神，每有重大事件，求之于鬼神，把占卜内容和应验结果刻在龟甲兽骨上，故称甲骨文。殷商灭亡后，商都（今河南安阳小屯村附近）夷为废墟，甲骨文遂被埋没，直到清光绪二十五年（1899）才被发现和确认。甲骨文的时代，从盘庚迁殷至纣灭亡，历时二百七十余年，风格从雄伟奇肆而劲峭严整，几经变化。甲骨文质朴、苍劲，有明显的图画性，点画干脆犀利，结体自由活泼，章法随意错落，自然率真。个别甲骨文是契刻者反复练习的习作，说明甲骨文已有初步的求美意识。

（二）周代金文、战国文字和秦小篆

金文指铸在青铜器上的文字，也称钟鼎文、钟鼎款识。殷商时期已有青铜器铭文，风格接近甲骨文，字数较少，至西周，形成了独特的风貌。金文的线条较甲骨文粗壮，首尾不露锋芒，含蓄凝重，结体趋于工整，但保持有相当强的图画性，似比甲骨文更有概括性和暗示力。布局规范但不失错落，有庙堂气息而不呆滞。风格浑厚雄强，有阳刚之气、矜厉之美，达到了完美的艺术境界。

传世金文名迹众多，如星汉灿烂。有的雄肆厚重，如《散氏盘》；有的遒健舒展，如《毛公鼎》；有的静穆渊雅，如《虢季子白盘》等。

春秋战国时期，诸侯割据，战乱频繁，“言语异声，文字异形”，为了急就应事，往往对文字任意省改，不计工拙。这一方面使书写水平有所下降，另一方面也促进了字体的演变。

战国文字中最著名的是《石鼓文》。《石鼓文》是战国时代秦刻石，唐初在陕西凤翔发现。它是金文过渡到秦小篆的承上启下之作，圆融畅和，刚柔相济，可谓集篆法之大成，杜甫、韩愈、苏轼等都曾写诗赞颂。清康有为说：“石鼓文如金钿落地，芝草团云，不烦整裁，自有奇彩。”《石鼓文》对秦小篆和清代篆书都有深刻的影响。

秦统一六国后，实行“书同文字”的措施。《说文解字·叙》中说：“七国言语异声，文字异形，秦初兼天下，丞相李斯乃奏同之，罢其不与秦文合者。斯作《仓颉篇》、中车令赵高作《爰历篇》、太史令胡毋敬作《博学篇》，皆取史籀大篆或颇省改，所谓小篆者也。”小篆是秦的官方文字也是代表书体。李斯是上蔡人，秦代最杰出的文字改革家和书法家，被称为小篆之祖。小篆规范方整，线条圆润婉通，富于装饰性，后世说的“真草隶篆”四体，“篆”即指小篆。传世李斯作品如《泰山刻石》、《峰山碑》等。

秦代也有隶书，相传为程邈所创。班固说：“隶书起于狱官多事，苟趋简易，施之于徒隶。”相对于小篆来说，秦隶真率质朴，是民间书体。

（三）汉代书法

隶书是汉代的官方书体，也是汉代的代表书体。汉初隶书继承秦隶，有篆书意味，波磔不明显。到东汉桓帝、灵帝时期，形成了字体宽博，波磔夸张，遒丽雄健的汉隶。汉隶富于韵律感和装饰性，图画性明显减弱，符号性明显增强，是古文字和今文字的分水岭。

“秦碑力劲，汉碑气厚”，汉隶的整体风格是博大浑穆的。但蔚为大观的汉碑，一碑一气象，又包容了各种各样的风格。从总体上看，略可分为三类：一类中间紧聚，外向笔画舒展放纵，风格婉丽挺秀，如《曹全碑》、《史晨碑》；一类方正朴拙，舒密有致，如《乙瑛碑》、《张迁碑》；一类内疏外紧，雄肆大度，如《石门颂》、《杨淮表记》。

汉隶的草写，多见于竹木简牍，被称为汉简。汉简是汉代的民间书体，自由活泼，一派天机，它孕育了章草、今草、楷书和行书。相传章草为史游所创，今草为张芝所创，楷书为王次仲所创，行书为刘德升所创。张芝临池学书，池水尽墨，历史上被称为“草圣”，是王羲之学习草书的主要取法对象。汉末的文学家蔡邕，当时书法名满天下，书《熹平石经》立于太学，观摹者每天车乘千辆，填塞街陌。

纵观汉代书法，有两大成就：其一是创立并完善了汉隶，汉隶的艺术成就，足可与金文分庭抗礼。其二是众体皆备，为书法在魏晋时期发展为一门独立艺术创造了条件。

（四）魏晋南北朝书法

魏晋南北朝时期，战乱不息，而书法却达到了空前绝后的艺术高度。

三国时期，魏国书法比较繁荣，吴国有《天发神讖碑》等少量刻石，蜀国书法比较落后。魏国最杰出的书法家钟繇，字元常，颍川长社（今河南长葛）人。他学书非常勤奋，曾说：“吾精思学书三十年，读他书未终，尽学其字；与人居，画地广数步；卧，画被穿过表，如厕终日忘归，每见万类，皆书象之。”他写的《贺捷表》被誉为正书之祖。《宣示表》、《荐季直表》都是小楷杰作。后人评价他的书法“如云鹤游天，群鸿戏海”，历史上他与王羲之并称“钟王”。

晋代最杰出的书法家是王羲之、王献之父子，世称“二王”。王羲之字逸少，山东临沂人，他广泛学习古人，勇于创新，把小楷和行书艺术发展到了顶峰，成为千古准则，世

称“书圣”。传世作品如小楷《黄庭经》、《乐毅论》，淳正渊雅，刚健道媚。行书《兰亭序》“道媚劲健，绝代更无”，号称“天下第一行书”。行书《丧乱帖》、《得示帖》、《姨母帖》、《快雪时晴帖》都是旷古杰作。唐太宗李世民在《晋史·王羲之传论》中说：“所以详察古今，精研篆隶，尽善尽美，其唯王逸少乎？观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连；凤翥龙蟠，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心慕手追，此人而已。”历史上没有任何书法家比王羲之对后世的影响更大。王献之字子敬，羲之第七子。所作《洛神赋十三行》珠圆玉润，行书《中秋帖》、《鸭头丸帖》连绵超迈。张怀瓘《书断》说：“若逸气纵横，则羲谢于献；若簪居礼乐，则献不继羲。”

南北朝时期，南朝因袭晋制，禁止立碑，只有晋《爨宝子碑》、宋《爨龙颜碑》、梁《瘞鹤铭》等少数碑刻传世。南朝文人虽然学书风气很浓，但拘于二王成法，创新不多。

北朝刻碑之风极盛，有石刻数千种流传至今，可谓“群玉山头，璀璨满目”。康有为《广艺舟双楫》说：“北碑当魏世楷隶错变，无体不有。综其大致，体庄茂而宕以逸气，力深著而出以涩笔，要以茂密为宗。当汉末至此百年，今古相际，文质斑鳞，当为今隶之极盛矣。”北碑多刻于魏，因而也称魏碑。洋洋大观的魏碑，大致可分四类：方正古朴的有《嵩高灵庙碑》、《爨龙颜碑》等；峻健峭拔的有《张猛龙碑》、《龙门二十品》等；逸宕浑穆的有《石门铭》、《郑文公碑》等；清劲秀丽的有《张玄墓志》、《元怱墓志》等。

纵观魏晋南北朝书法，南朝宗二王，北朝承汉碑；南朝弄巧，北朝尚质；各有千秋。清阮元说：“南派乃江左风流，疏放妍妙，长于启牍。”“北朝则中原古法，拘谨拙陋，长于碑榜。”东晋至南朝社会动荡、政治黑暗，一些统治者中的文人，感慨人生短暂，荣华代谢，因而崇尚清淡，寄情翰墨。明方孝孺说：“晋间人以风度相高，故其书为雅人胜士，

潇洒蕴藉，折旋俯仰，容止姿态，自觉有出尘意。”北朝书则多为工匠以刀代笔，天真烂漫，稚拙荒率，与周代金文遥相呼应。

（五）隋唐五代书法

隋代较著名的碑刻有《董美人墓志》和《龙藏寺碑》等，《龙藏寺碑》是魏碑到唐楷的过渡之作。隋代最著名的书法家是王羲之七代孙僧人智永，传说他居住山阴永欣寺习书四十年不下楼，退笔成冢。他的书法继承二王，风神不足而平淡过之。苏轼评为：“骨气深隐，体兼众妙，精能之致，反造疏散。”

唐代经济文化空前发达，书法艺术也高度繁荣，主要表现为唐代楷书的成熟和狂草的创立。唐代书法约可分为三个时期：初唐以“初唐四家”为代表。虞世南字伯施，浙江余姚人，从智永学书，得二王神髓，楷书代表作《孔子庙堂碑》沉厚秀润。欧阳询字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，初学北碑，继学二王，楷书《九成宫》、《化度寺》等碑“刚健险劲，法度森严”，行书有《卜商帖》、《梦奠帖》、《张翰帖》等。欧阳询是唐楷开风气之先者。褚遂良字登善，阳翟（今河南禹州）人，学二王兼融篆隶，楷书《雁塔圣教序》疏瘦劲炼，有百炼钢化为绕指柔的境界。薛稷学褚遂良，成就不及前三家。

唐中叶书坛名家辈出，最有代表性的有张旭、怀素和颜真卿。张旭字伯高，苏州吴郡人，创立狂草，世称“张颠”，杜甫《饮中八仙歌》说：“张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟。”其狂草代表作《古诗四帖》“变动如鬼神，不可端倪。”怀素字藏真，长沙人，饮酒茹荤，号为“狂僧”。他师法张旭，并曾向颜真卿请教笔法，相传他因家贫，曾种万株芭蕉用蕉叶练字。所作《自叙帖》以篆书用笔作骤雨狂风之势，韩偓称赞他的草书“若教临水畔，字字恐成龙。”

颜真卿字清臣，山东临沂（今陕西西安）人。他近师张旭，远法二王，祖述篆隶并汲取民间书法营养，匠心独运，自成一家，是最杰出的书法革新家。他人格光明磊落，书作雍容

雄伟,达到高度融合。苏轼说:“诗至于杜子美,文至于韩退之,画至于吴道子,书至于颜鲁公,而古今之变,天下之能事尽矣。”所作楷书有《多宝塔碑》、《东方朔画赞》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》等,其中《麻姑仙坛记》和《颜勤礼碑》,可视为唐楷的最高成就。行书有《争座位帖》、《祭侄稿》、《刘中使帖》等。《祭侄稿》焦渴纷披,悲怆之情,跃然纸上,号称“天下第二行书”。阮元评《争座位稿》为“如熔金出冶,随地流走,元气浑然,不复以姿媚为念者,其品乃高,所以此帖为行书之极致。”

晚唐书法以柳公权为代表。柳公权字诚悬,京兆华原(今陕西耀县)人。他的楷书取颜之雄强、欧之险劲,自成一格,世称“颜筋柳骨”,与颜真卿并称“颜柳”。主要作品有《玄秘塔碑》和《神策军碑》,是学习唐楷的最佳入门范本。

五代书法以杨凝式为代表。他的行书作品《韭花帖》萧散空灵,草书《神仙起居法》奇谲纵逸。黄庭坚说:“世人欲学兰亭面,欲换凡骨无金丹,不知洛阳杨风子,下笔便到乌丝栏。”

(六)宋元明书法

世称“晋人尚韵、唐人尚法、宋人尚意”,宋代楷书式微,行草书追求字外之趣,往往与诗文内容相得益彰,颇多韵致。

北宋书法以“苏黄米蔡”四家为代表。苏轼字子瞻,四川眉山人,诗词文章书法绘画都有极高造诣。黄庭坚《山谷题跋》说:“东坡道人少日学《兰亭》,故其书姿媚似徐季海。至酒酣放浪、意忘工拙,字特瘦劲似柳诚悬。中岁喜学颜鲁公,杨风子书,其合处不减李北海。至于笔圆而意胜,挟以文章妙天下,忠义贯日月之气,本朝善书,自当推为第一。”楷书作品有《丰乐亭记》等,学颜真卿能自出新意。行书有《黄州寒食诗》、《赤壁赋》等,《寒食诗》沉著苍劲,颠沛已极,出以平淡,被誉为“天下第三行书”。黄庭坚字鲁直,分宁(今江西修水)人。楷行学颜柳,草书学张旭怀素,是继旭、素之后的又一狂草大家。行书有《发愿文》、《华严

疏》、《松风阁诗》等,其中《华严疏》有篆籀气,跳掷而凝重,得颜书三昧。草书有《诸上座帖》、《廉蔺列传》等。米芾字元章,湖北襄阳人。学古最勤,专擅行书,取法二王,八面出锋,苏轼评为“风樯阵马、沈著痛快,当于钟王并行。”主要作品有《蜀素帖》、《苕溪诗》等。蔡襄书个人风格不突出,对后世影响也较小。南宋书法多取法苏、黄、米三家,可谓江河日下,后世称范成大、陆游、朱熹、张即之为南宋四家。

元代书法以赵孟頫、鲜于枢为代表。赵孟頫字子昂,浙江吴兴人,学二王得其妍媚。《元史》本传称他“篆籀分隶行草书,无不冠绝古今,遂以书名天下。”传世作品如楷书《胆巴碑》、《妙严寺记》、《汉汲黯传》、行书《洛神赋》等。赵书崇尚秀逸,不免纤弱,后世恶其降元,说他妍媚无骨,是不恰当的。鲜于枢字伯机,渔阳人,行草取法颜真卿,骨势雄强,传世作品有《海棠诗帖》。

明代是书法的低潮时期。明初号称“三宋”的宋克、宋广、宋璲,只有宋克的章草有独到之处。号称“二沈”的沈度、沈璟,崇尚帖学,开台阁体之滥觞。明代中叶,吴门书派异军突起,尤以祝允明、文征明成就卓著,祝允明字希哲,长洲(今江苏吴县)人,擅长大草。文征明字征仲,擅长小楷和行书。文、祝之后的董其昌,字玄宰,行书深入晋唐,萧散恬淡。徐渭字文长,才华横溢,遗世独立,所作狂草粗率荒诞,迥出常伦。晚明书家辈出,有张瑞图、黄道周、倪元璐、王铎、傅山等,其行草取法晋唐,绍承北宋,书法雄强泼辣,撼人心魄,足可以渺视赵董的小巧拘束,对当代书法有深刻影响。

(七)清代书法

康有为《广艺舟双楫》说:“国朝书法凡有四变:康雍之世,专仿香光;乾隆之代,竞讲子昂;率更贵盛于嘉、道之间;北碑萌芽于咸、同之际。”清代康熙帝好董其昌、乾隆帝好赵孟頫,天下影从,且馆阁体泛滥,书风靡弱。能学古出新的有翁方纲、刘墉、王文治等。

清代书法最杰出的成就是碑派的兴起。雍正、乾隆年间,大兴文字狱,文人学士为明哲保身,研究金石考古,并关心金石文字的书法艺术,后经阮元、包世臣的一再倡导,“碑学”蔚然成风。清代碑学的兴起,导致碑派书法的繁荣。碑派书法全面继承了钟鼎大篆和汉魏碑刻的艺术,结束了从唐代开始一千年间二王书风一统天下的局面,遏止了从北宋的《淳化阁帖》问世以来,崇尚枣木镂刻,书风日渐贫薄靡弱的趋势。

碑派书法的代表是邓石如、何绍基。邓石如字顽伯,安徽怀宁人,篆隶行楷无所不精,是清代碑派书法的开山之祖。何绍基字子贞,道州人,从颜入手,学习《张玄墓志》,探源篆隶,精擅各体,书作金石味很浓。另外,伊秉绶、张裕钊、赵之谦、吴昌硕、康有为都有独到的建树。

三、学习书法的意义

书法是一门古老的艺术,它与我们的生活却有密切的关系。学习书法的意义,大致有以下几点:

其一,是工作的需要。郭沫若曾说:“培养

中小學生写好字,不一定要人人成为书家,总要把字写得合乎规格,比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处,能够使人细心,容易集中意志,善于体贴人。草草了事,粗枝大叶,独行专断,是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”

其二,学习书法是一种高尚的艺术活动,寄情翰墨,可以在书法中实现自己的理想个性,获得精神享受。同时,这种精神享受使人趋于乐观、旷达、超脱,有助于摆脱低级趣味的侵蚀。

其三,书法是综合性很强的艺术,仅有字内功是不够的,它与文学、史学、哲学、美学、考古等学科有密切联系,与绘画、舞蹈、戏曲、雕塑、建筑、园林等艺术相互渗透,因而学习书法,可以拓宽知识面,提高文化修养。

书法传统是重人品的,“艺德双馨”是追求的目标。有的人学书为名,有的人学书图利,都是庸俗的。我们学习书法,就要抱定吃苦耐劳、淡泊名利的态度。要立志与古人争一席位,向来者开一门径,才无愧于祖国几千年的文化滋养,使书法这门被称为“东方艺术的灵魂”的艺术,永放光华。

第二章 基本技能

一、笔墨纸砚

笔墨纸砚,习称“文房四宝”,是书写的工具和材料。学习写字,必须了解它们的性能。现简介如下:

(一)笔

蔡邕说:“唯笔软则奇怪生焉。”毛笔结构十分简单,表现力却非常丰富,体现着中国文化的特征。

毛笔相传为秦代蒙恬发明,依商朝甲骨文中未刻的笔划痕迹来判断,那时已有原始的毛笔。甚至新石器时期的彩陶上有些花纹图案就是用毛笔绘画的。

毛笔的品种很多,按性能可分有软毫、硬毫和兼毫三种。

软毫笔,用柔软的动物毛制作而成。最常见的是用山羊毛制成的羊毫笔,和用鸡毛制成的鸡毫笔。软毫笔性能柔软,弹性较差,含墨量大,写出的笔画浑厚圆润。潘天寿说:“(学生练字)”从羊毫入手为最宜。”因羊毫性柔,易练笔力,用惯了它,再用其它性能的笔,容易上手。

硬毫笔,用弹性较强的动物毛制成。最常见的是用黄鼠狼毛制成的狼毫笔和用野兔毛制成的紫毫笔,也有用鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛等制成的。性能刚劲,写出的点画劲挺峭拔,但初学时,点画易骨显筋露,生硬平板。

兼毫笔,用硬毫、软毫相混而成。最常见的是用山兔毛与山羊毛混合制成的紫羊毫笔。也有用山羊毛与黄鼠狼毛合制而成的羊狼毫笔(习称的“白云”以黄鼠狼毫为心,山羊毛为被。)也有用山兔毛与黄鼠狼毛合制的紫狼毫笔等。依硬软毫配制的比例来分,有七紫三羊毫、五紫五羊毫、七紫三狼毫、五紫五狼毫等。性能刚柔相济,弹性适中。

按笔头大小分,有小楷、中楷、大楷。更大的有屏笔、联笔、提笔,最大的有楂笔或斗笔;比小楷更小的有圭笔。

按笔锋的长短分,有长锋、中锋和短锋三种。长锋笔,锋颖长,富有弹性,贮墨多,锋腹柔,提按幅度大,点画节奏感强;短锋笔,锋颖短,锋腹劲,贮墨少,提按幅度小,点画浑厚粗壮;中锋笔介于两者之间,初学者容易上手。

一支笔,应具备“尖、齐、圆、健”四个特点。明代屠隆在《考繁余事》中说:“制笔之法,以尖齐圆健为四德。”尖,是指笔锋尖锐;齐,是指压扁笔锋后,笔毫整齐;圆,是指笔头圆壮饱满,不扁瘦凸凹;健,是指笔毫刚健,铺开易收拢,压弯易复原。

再是笔头正,笔毛匀细,锋颖不发黄不呈绿,笔杆圆直也是一支好笔应具备的条件。

在使用毛笔时,一般大笔写大字,小笔写小字,大笔可以写较小的字,但小笔不可能强写太大的字。写棱角分明的字宜用硬毫,写丰润圆厚的字宜用软毫,写柔婉遒劲的字宜用兼毫,硬毫或兼毫宜于书写软性的纸,软毫宜于书写硬性的纸,这样可以刚柔相济。

新笔使用前要开笔,即将笔毫浸入清水中,让其自然发开,拿出,用纸吸干贮水,再蘸墨使用;用过的笔再用时,应先浸清水,吸干水渍后再入墨使用;蘸墨应顺着笔毫,顺便整好笔锋;用后,及时用清水洗净笔头的积墨,洗后吸干积水,抚正笔毛,小心插入笔套或悬于笔架上。

(二)墨

墨是用油或树枝烧出的烟末调入胶和药材等制成的。

墨的历史差不多跟笔的历史一样悠久,新石器时期的物品上就留下过矿物颜料的痕迹,商代遗物中,就有磨细后当墨用的木炭,

西周有了正式的墨。汉代出现了较大的制墨作坊。三国书法家韦诞是有史记载的最早制墨名家。汉魏后,制墨技术日益发达。宋时的“徽墨”誉满天下。清代制墨家曹素功、胡开文等,至今盛名不衰。

墨的品种很多,依据制墨原料可分为油烟墨、松烟墨、油松烟墨和选烟墨等。油烟墨是用桐油、菜油或猪油烧烟加皮胶、麝香、冰片和香料制成的。它质地细腻,坚实耐磨,乌黑发亮,只是胶质较重,易滞笔。松烟墨,是用松枝烧烟,配皮胶、药材和香料而成。这种墨胶轻质松,遇水易化,色黑但缺乏光泽。油松烟墨,是用油烟和松烟混合而成,胶质不重,色黑且有光泽。选烟墨,是工业炭黑加胶和香料而成。质地,光泽不能称佳,只适宜一般写字用。

好墨应具备质细、胶轻、色黑、声清、味香五特点。质细,指墨中无杂质,气泡小或无气泡,磨成的墨浓黑不涩笔。色黑,指墨色沉着,有光采。乌黑泛紫光为上品,纯黑次之,泛青光又次之,泛白光为下品。声清,指研磨或敲击,声清细而不浊。味香,指纯香无臭味。

写大字墨粗点,胶重点不妨;写小字墨应细,胶应轻。练字用,普通墨即行;创作用,应好些。写软纸,墨细些为好;写硬纸,墨粗些无害。学生用墨,不臭,不涩则可。

磨墨用水,宜少不宜多,墨浓后,渐次加水再磨。露天雨水最佳;井水或河水,澄清后也可;不得用热水和茶汁。磨墨以大、食、中、三指执墨锭,肘部悬起,墨正力均,重按慢行,顺一个方向运转。墨汁浓淡,依纸张、书体而论,写化水的纸或写楷书,应浓些,写不吸水的纸或行书,可淡些。量以能满足当次书写为准。即磨即用,忌用宿墨。墨磨用后,应擦干,放入阴凉干燥处,避风裂或潮湿。

现在为了省时间和方便,制成许多墨汁,以供选用,学生练字用墨,颇为方便,用时须另备盛器,不可大瓶整瓶使用,不然无法顺锋舔墨,笔易污染。墨久变质,用时先晃动瓶身让墨均匀,适量倒入盛器中,若浓,加水调匀,

最好不留余墨,若留有,加点硼砂,可免变质。墨汁中,“中华墨汁”、“一得阁墨汁”等为上品,可用于书画创作,但终不如现磨的墨好。

(三)纸

纸是用植物纤维加工制成的书画材料。

上古无纸。纸产生于西汉,是我国古代四大发明之一,对世界文化产生过深远的影响。起初的纸是利用败丝破网制成,量少质差。东汉,造纸术有了较大的发展。东晋已能造宣纸,隋唐五代,造纸工业遍及全国,宋以后品种日益增多,质量也提高了,明代宣纸制作颇盛,清代纸的品种更丰富。

纸的种类很多,依其性质分,大致为硬性纸和软性纸两大类。硬性纸,有油光纸、道林纸、铅鱼纸、胶版纸等。这类纸,只适合硬笔书写,不宜练毛笔字。软性纸,有宣纸、毛边纸、皮纸、元书纸等。这类纸,质地松软,吸水性强,宜于毛笔书写。

宣纸,原产于安徽宣城、泾县,尤以宣城著名。这种纸原料主要为檀树皮,它质地洁白,细腻,坚韧,耐磨,抗蛀不腐,墨色不褪,易收藏,是“纸中之王”,它为我国特有的书画用纸。

宣纸以纸性又可分成生宣、熟宣、半熟宣三种。生宣,质地较软,吸水性强,化水,适于各种书体,但难掌握,须有一个适应过程,单宣,净皮宣,夹宣等均是。熟宣,是生宣涂明矾加工而成;它质地较硬,不很吸水,不易化水,适用写小字,一般用来画中国工笔画。半熟宣,也是用生宣加工成的,它较熟宣吸水,但不如生宣化水,适应初学。

此外,宣纸以厚薄层次分有单宣、夹宣、三层宣等;以大小规格分有三尺宣、四尺宣、六尺宣等;以颜色花纹分有虎皮宣、仿古宣、云母宣、蝉翼笺等。

宣纸价格较高,平时练字,宜用毛边纸、元书纸等普通纸,甚至可用草纸、包装纸、报纸等。

练大字纸粗松些也可,练小字纸要细紧些。追求墨韵时要用生宣。

纸松,用墨宜浓而少,运笔较快,以免化水太重,纸紧,用墨浓淡,多少,运笔快慢无妨。纸粗,过浓的墨不宜,若用则要饱蘸,运笔也稍慢。

书画用纸,不能受潮,也不能曝晒,要避免虫蛀,宜放在阴凉干燥处。

(四)砚

砚是用土、石或其他耐磨材料加工制成的磨墨舔墨工具。也称砚台、砚池等。

传说黄帝时已有砚,半坡村遗址出土有研磨器。刘歆(xīn)《西京杂记》载:“以玉为砚,取其不冰”,说明西汉已普遍使用砚了。唐代开元年间,出现了歙砚,武德年间,有了端砚。自此以后,采石,造砚,雕花方面都有发展,不仅实用,也有较高的赏玩价值。

砚,根据制作材料可分为:石砚、瓷砚、陶砚、瓦砚、砖砚、玉砚、铁砚等;据产地分有端砚、歙砚等。

砚以石砚为佳,石砚中以广东肇庆端溪产的“端砚”和江西婺源(wù)源(古属安徽歙州)出产的“歙砚”最为有名,这两种砚,石质坚固细腻,不燥、不滑、易发墨,有保墨的特性,尤以端砚见长。

一般写字,选用普通歙砚或其他石质砚台就行。只要石质细腻,能发墨,贮水不涸,即是好砚。

写字时,砚台应平稳地放在右前方,便于磨墨、蘸墨,以免沾污纸张;磨墨时,忌在固定的圈内运转,以免使某处深陷。好砚用好墨,磨墨后,墨锭不要放在砚台上,以免相粘,损坏砚面。砚台用后,要及时用清水洗净盖好。不用时,可在砚池内储点清水,保持润湿。放入阴凉处保藏。

二、取姿 执笔 运腕

工人做工,农民种地,士兵打仗,都要借助一定的工具或武器。能否正确地使用工具和武器,对其活动的效率和质量有重要的影响。书法之道也是如此,在运用毛笔这种特殊的工具进行书法创作中,正确的姿势、执笔、

运腕,是书法创作的关键环节。

(一)取姿

取姿,即写字时采用的姿势。姿势,也称身法。正确的姿势,可以给用笔提供良好的条件。若姿势不对,则不仅写不好字,还会影响身体健康,青少年学习书法尤其要注意这一点。卫夫人在《笔阵图》中说:“下笔点画波撇屈曲,皆须尽一身之力而送之。”这就要使腿、腰、肩、臂、肘、腕、指等相应运动部位的力量贯通一气,达到“穷变态于毫端,合情调于纸上。”

我们写字时,应针对字的大小、书体的不同以及客观条件等等,而分别采取相应的姿势。

1. 案前坐书姿势

坐姿是写字中最普通的常用的姿势。这种姿势比较适合写较小的字。

采取案前坐姿写字一般要求做到“三平三正”。

“三平”,即平坐、平行、平放。

平坐:端坐桌前,臀部不偏不倚,身躯不伏不靠。

平行:双腿自然伸出,膝部弯曲约90度,双脚之间约开一尺的距离,平踏地面,不歪不斜、不靠不搭,保持下肢安稳,做到“定气先将两足安。”

平放:双肘以适当的角度和宽度,自然搁置桌面上,右手执笔,左手按纸,以取得支撑和平衡。

“三正”:即腰正、胸正、头正。做到腰背伸直,胸部张开并稍前倾,隔离桌沿约二寸左右。整个上身要左右摆正,不俯不坠。颈直头正,不可仰覆倾斜、左顾右盼。头正身正,其心始正,心正笔正,手正字正。

做到“三平三正”,可以使全身各个部位都感到舒展、轻松、灵便、自然,形成最佳书写姿势,做到用笔运动自如、得力、持久而不疲乏。

2. 案前立书姿势

在写条幅、对联、标语、招牌榜书时,字体

较大,运笔挥洒运动范围大,肘、臂、肩、背腰等部位力量的发挥特别重要。如果采取坐势,则束缚手脚,无法达到书写的目的。而采取案前立书的姿势,方可上下伸展,左右挥洒,得势得力,便于将全身的力量运集于毫端,“尽一身之力而送之”。

案前立书姿势,要求双脚前后错半步站稳,腰背正直前倾,用腰推动肩,肩带动腕,即所谓“力发乎腰”。右手悬臂挥毫,左手支住桌面或略向后伸张,以发挥全身之力和取得平衡。

3. 壁板前立书姿势

壁板前立书姿势是直接在墙壁、竖板或帖在墙面的纸上写字。书写时,壁板、纸与腰肩几乎平行,腕、肘、臂上仰驱毫走翰,这是要求较高的一种书写形式。立写时,要两脚前后分立,使腿、腰、背、肩、臂、肘、腕等部位的力量贯通一气,做到用笔聚敛张弛、挥洒自如。

总之,不论采取坐或立的姿势,都要做到臂开足稳,头正胸张,自然灵活,思虑专一。

(二)执笔

有了正确的写字姿势,还要掌握正确的执笔方法。执笔的关键全靠五个手指,因此又叫“指法”。执笔得法,则运用自如,若不得法,则使转不灵,挥运无力。历代书法家都十分重视执笔的方法。欧阳询强调“虚拳直腕,指齐掌空,意在笔先,文在思后。”唐太宗李世民在论执笔时说:“大凡学书,指欲实,掌欲虚,管欲正,心欲圆。”又说:“腕竖则锋正,锋正则四面势全;次指实,指实则节力均平;次虚掌,掌虚则运用便宜。”清代书家王澐说:“执笔欲死,运笔欲活,指欲死,腕欲活。”

古人论执笔的方法很多,以唐陆希声所传“拨镫法”影响最大。“拨镫法”可用按、压、钩、格、抵五个字概括,从而规定了五个手指的各自职责和作用。

按:大拇指指肚部分紧按住笔管的内左方,向右外方向用力。

压:食指压住笔管的外方,由外向里斜而俯地用力,与大拇指相对,内外配合,捏紧笔

杆。大拇指与食指把笔执稳,起着“主力”的作用。

钩:中指钩住笔管的外方,用以加强食指的力量。

格:用无名指的指甲根部和肉相连的地方顶住笔杆的右后方,与中指相对,其力由右内向左外推出。

抵:用小指依附在无名指的下边,对无名指起着托垫的作用。(图2-1)

运用“拨镫法”执笔,可以做到以

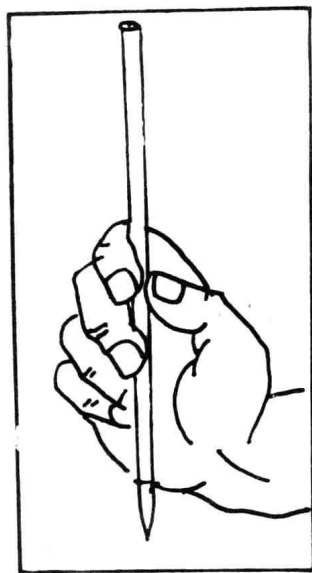


图2-1

笔管为圆心,五指分布于前后左右,自然形成指实、掌虚、腕平、掌竖、锋正,力量从四面聚拢而来,灵活自然地统一在聚点之中。五指紧密配合,相克相生,相反相成,既牢固稳定又能自如地运转。

执笔的高低分寸,要根据所写字的大小和书体的不同而定。一般地说,写小楷稍低,离笔头约一寸左右;中楷稍高些,约在二寸左右的范围;大楷和草书,因其回旋的幅度加大,执笔高度也要相应地增加,约在三寸左右比较合适。

执笔有一定的方法和基本规律,但也不必过分拘泥,特别是进入书法创作阶段,不妨根据个人的习惯和针对不同的客观情况,以书写方便、自如、得力为原则,而加以灵活运用。古人所谓“执笔无定法”,指的就是这个道理。但是,有些矜奇求怪之说,初学者却应加以鉴别,例如所谓的“两指法”、“三指法”、“握拳法”,还有在梁上吊下一条绳,绑在手臂上,象推磨一般写字的所谓“吊臂法”等等,多是故弄玄虚,有的还违反人的生理规律,经不起书写实践的检验,是不可取的。

(三)运腕

运腕有四种方法。

1. 着腕

书写时,执笔手腕直接平枕在桌面上,此法用笔稳定,弱点是由于手腕落案点的影响和限制,舒展范围较窄。(图 2—2)

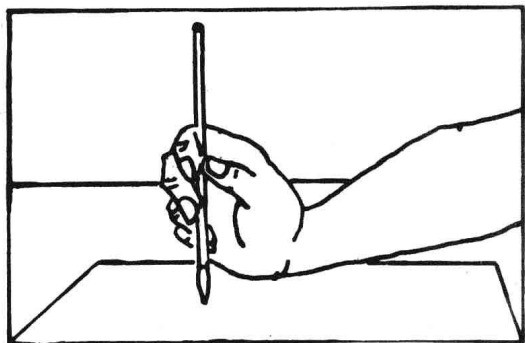


图 2—2

2. 枕腕

书写时,用左手掌或用自制的垫具垫在右手腕下方,又名“搁臂”。此法可使执笔手腕稍稍抬高,扩大手腕活动范围,但因手腕受到牵制,运笔不够灵活。

3. 提腕

肘部撑在桌面上,而使手腕脱离桌面。这样,手腕的活动范围相对增大,腕、肘、臂力易贯通一气而回环舒展自如。但此法对书写者的技巧要求较高,初学者会感到稳定度小,难于驾驭。(图 2—3)

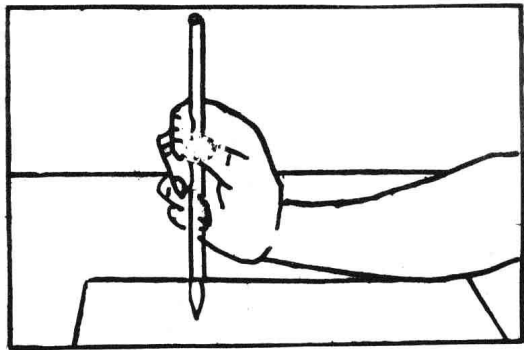


图 2—3

4. 悬肘

腕、肘都脱离桌面,将活动的轴心移到肩上,因而又叫“悬臂”。悬肘法能为腕臂提供最大的自如挥洒、纵情驰骋的空间,使全身的力量都能够得到充分的发挥,因而是最为理想的方法。但此法稳定度最小,没有十分功夫,

则不易掌握。(见图 2—4)

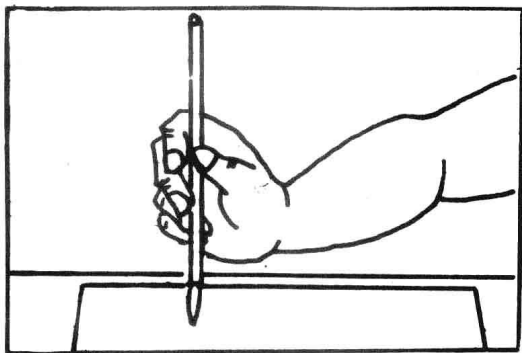


图 2—4

上述各法,各有长短。何法为宜?需要考虑两种情况:一是写什么书体和字的大小。一般来说,书写小楷以采取稳定度较大的着腕法和助枕法为佳。而写中、大楷和行、草书则用提腕、悬肘为佳。二是看运腕工力深浅。倘若经验丰富,工力深厚,运用提腕、悬肘方法,自然再好不过。但初学者开始提腕、悬肘时,手容易发抖,写出来的字如春蛇秋蚓,僵呆无力,丑怪难看,这是初学过程中难免的。只要我们认识到它的重要性,知难而进,坚持不懈,扎扎实实地训练,就会从“必然王国”逐步地进入“自由王国”,从而感受到心手相应,任意纵情的乐趣。

三、读帖 摹帖 临帖

学习书法,临摹是必由之路。名帖法书,是古代书法家心血的结晶,世代传习,成为典范。临摹古代书法作品,既是掌握技法的过程,更是培养审美能力的过程。米芾说草书不入晋人格,便成下品,实际上不论任何书体,都要在继承的基础上才能创新。人们常说:“取法乎上,仅得其中”。如果不以古代法帖为范本,趋时近俗,易染流弊,闭门造车,只能是信手涂鸦。从古至今,没有一个有成就的书法家不是在学古的基础上形成自己的独特风貌的。

临摹就是模仿古人,一般来说,分为三个步骤,即读帖、摹帖和临帖。

(一) 读帖

读帖即阅读、观看碑帖,是对碑帖的品味

和分析,一般分为以下几个方面:

1. 整体感受。书法作品以全体为一字,从整体上给人以明确的感受。(但这种感受的形成因素是潜在的、综合的)如颜真卿《麻姑仙坛记》与褚遂良《雁塔圣教序》给人的感受迥然不同。感受到这种不同,就可以进一步分析它们为什么不同,从而可以体会到它们在用笔、结字、章法等各方面的特点。

2. 阅读文辞。碑帖文辞一般有较高的文学价值或史料价值。《玄秘塔碑》的文辞与《龙门二十品》的文辞风格显然不同,我们可以分析它们何以典雅、何以俚俗,这与书法风格有内在的联系。行草书的文辞一般更具文学性,如《兰亭序》和《前赤壁赋》都是不朽的名篇,它的内容和书风,可以说两位一体,正如“诗中有画”、“画中有诗”。

3. 阅读点画和点画组合。《龙门二十品》的方,与《郑文公碑》的圆不同;颜真卿的雍容沉著,与柳公权的峭拔劲健不同。柳书作一横,必左方而右圆,中段弯曲扎实、富于弹性,掷地有声。作一“三”字,三横长短粗细偃仰有致。一横一竖,一撇一捺,变化呼应都可推敲玩味,引人入胜。

4. 阅读结构。一个字,若以动的观念看,是一个过程,如见其挥运之时;若以静的观念看,是一幅图画,穿插布白,毫厘不爽。学习楷书以结构为先,读帖也以读懂结构最为重要。一个好字出以自然,但它是苦心经营后的结果,读帖就要读出经营的苦心。如李剑舟先生编著的《柳公权楷书结构分析字帖》对每个字推敲剖析,无微不至,就是读帖三昧。

初学书法,往往不会读帖,看不到书法的美,甚至以丑为美。对书法美的体认能力,一方面来于日积月累形成的艺术敏感,另一方面来于多读多练,提高鉴赏能力。不会读帖,视读帖为苦役,学会读帖,才能视读帖为享受。韩愈认为张旭的草书里有“喜怒窘穷,忧悲愉佚,怨恨思慕,酣醉无聊”,他读张旭的书法,就一定要有与之神会的享受。

孙过庭说:“察之尚精,拟之贵似”,读帖

就是“察之”的过程。只有察之精,才能拟之似,只有读帖认真,才可能临帖准确传神。

(二)摹帖

摹帖即以透明纸覆盖碑帖,进行复制。

过去纸质多粗厚,用黄蜡涂纸进行摹写,叫硬黄法,映窗摹写,叫向拓法。现在许多薄纸本身透明,只要不漏墨,都可以直接摹写。摹帖也不能理解为依样画葫芦,要细心观察,果断下笔,最忌讳反复涂抹,因为点画一经重描,则笔意尽失。

初学摹帖,可用单钩、双钩的方法。单钩即先用细线(如钢笔、铅笔),把点画中心描下来,然后照单线书写,这样易得结构。双钩即先用细线描出字的轮廓(即空心字),再照轮廓书写,这样点画容易写准。但双钩最忌讳不究用笔,只把轮廓填黑,从而失去了摹写的意义。一般来说,先用双钩法掌握基本点画,进而用单钩掌握基本结构,然后直接摹写,尽量做到气脉贯通。一个字即使经过反复摹写,也可能脱离字帖后仍无所适从,写出来还象未临摹时的老样子,这是常见现象,千万不可畏难灰心,只要持之以恒,必能有所突破。

(三)临帖

临帖是在摹帖的基础上进行的,临帖的方法主要有对临和背临两种。

对临是把字帖立放在前面,看一个字,写一个字。看一个字,是观察和记忆这个字的点画形态、结构安排和书写的联贯性,作到“默而识之”,然后下笔书写,一气呵成。最忌讳看一笔写一笔,写出来精神涣散。对临一遍,肯定还有许多地方不妥,可以与范字对比,修正后再临。对临有一定基础后,可以看几个字,写几个字,逐步过渡到背临。

背临是在对临的基础上进行的,方法是先看字帖,然后凭记忆默写。由于我们不可能对字帖的每个字每一点画都记忆得十分清楚,因此在背临过程中,要根据自己的字帖点画、结构以及精神的把握和理解去写。这样约束相对减少,一般比对临的效果还要好。在背临有一定基础后,还可进行创临,创临即对原

帖中根本没有的字,根据自己的理解,去创造发挥。如果创临的结果达到或接近了字帖的风貌,说明这种书体已基本掌握了。当然,仅凭临帖有素,毕竟是“纸上得来”的初步知识技能。“汝果欲学诗,功夫在诗外”,书法是多方面多层次修养的体现,要从事书法创作,还必须加强各方面的修养锻炼,正如丁文隽在《书法精论》中所说:“大抵非性情纯笃,志行高洁,学识渊博,心地聪颖者,不能登峰造极,超轶群伦。”

(四) 余论

临帖是学书的入门课,也是贯彻学书全过程的必修课,许多书法家到老年还坚持每日临帖,在古代法帖中寻求技法和灵感。临帖过程中会遇到这样那样的问题,我们这里就最常见的几种,谈点粗浅认识,供参考。

1. 关于心手相应。初步临帖,往往眼高手低,明明看到点画的形态位置,写出来就走了样。这一现象,除了由于练习时间尚短,经验不足之外,主要有以下几个原因:其一可能是执笔方法不对,如掌不能虚,指不能实,或笔杆倾斜、过松过紧。其二可能是运笔方法不对,该藏未藏,该回未回,提按不明,转折不清。其三可能是书写速度不对,缓急失度,没有节奏。其四可能是用心不专,没有认真读帖,草率下笔,往往顾此失彼,错谬百出。针对这些方面,要分析原因,逐步纠正,坚持不辍,自能得心应手,水到渠成。

2. 关于临不过三。经常见到一些初学者临帖,临一个字由于临不象,反复十几遍甚至几十遍,这种执着精神固然好,但方法并不科学。因为反复临习,已经疲劳,往往是越写越不好。一般来说,临一字后,与范字对照分析,找出得失,然后再临,这样反复两三次、三四次即可,关键是要全神贯注,写一遍有一遍的收获。我们从小学开始写字,每个字不知写过多少遍,为什么没有把字写好,就是因为没有分析,没有用心。这就象我们天天洗脸,却未必是美容师,原因是走过场,没有分析,没有钻研。

3. 关于临帖的顺序。先临什么帖好,可以说众说纷纭。“初学分布,务求平正”(孙过庭),从平正的尺度看,小篆、隶书和楷书都可以作入门范本,但篆书不切实用,隶书的法度不甚明显,还是楷书应规入矩,因此历来学书者多从“欧、颜、柳、赵”楷书四大家入手。就欧颜柳赵而论,“欧书险、颜书含,初学者往往莫测高深,终隔一层。”(李剑舟)赵书流丽,但易成浮滑,还是柳书法度完备,平易近人。当然,柳书精于安排,不免偶有斧凿痕迹,入门之后,自能与欧颜比照,察而改之。也有人主张先学魏碑的,魏碑浩如烟海,良莠不齐,一旦选帖不当,先入为主,容易形成习气。在临习唐楷有一定基础后,当然可以学习魏碑以强其骨,博其趣,汲取有益的营养。在楷书有一定基础后,可进一步学习行书、草书、隶书、篆书等。

当然,先唐后魏,先楷书后行草,只是一般而言,学书途径不是固定的模式,选什么帖好,也要根据个人的爱好。选自己“一见倾心”的字帖,因为是“性之所近”,往往能收到事半功倍的效果。

4. 关于博和约。学书不但要专精一体,还要博采众长。即使只为实用,至少也应掌握楷书行书两种书体。孙过庭说:“草不兼真,殆于专谨;真不通草,殊非翰札。”说明楷书和行草是相辅相承的。如果要进一步学习书法,则应该更广泛地学习篆、隶等各种书体。丁文隽在《书法精论》中说:“以神韵言,不习古文不能奇古,不习篆籀不能端凝,不习分隶不能朴茂,不习行草不能飘逸。以结构言,不习古文不能诡譎,不习小篆不能匀整,不习分隶不能谨严;不习行草不能洒落。以运笔言,不习古文不能圆融,不习分隶不能险劲,不习行草不能飞动。”

5. 关于遗貌取神。临帖贵似,但临帖的目的不是复制字帖,而是形成个人的风格面貌。古人说:“纵使学成王羲之,终是奴书。”就是说一味死学古人,没有自己的独立品格,不免流于匠气。在进入创作阶段后,临帖往往不重