

书法要诀

杨诤 著

苏州大学出版社

书法要诀

学书法就是学写字，
但学写字不等于就是在学书法。
说书法的最高境界是写字，
是说最高境界的书法无技法、无功利，
是书家内心情感自然而然的反映，
书写时自然得如同我们日常写字。

武汉工业学院图书馆



01125200

杨 愕 著

书法要诀



苏州大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

书法要诀 / 杨诤著. —苏州 : 苏州大学出版社,
2012. 4

ISBN 978-7-5672-0007-4

I. ①书… II. ①杨… III. ①汉字—书法—研究
IV. ①J292. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第058122号

书法要诀

杨 诤 著

责任编辑 方 圆

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006)

南通印刷总厂有限公司印装

(地址: 南通市通州经济开发区朝霞路180号 邮编: 226300)

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 7 字数 165千

2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5672-0007-4 定价: 18.00元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社 网址: <http://www.sudapress.com>

自序

常常会遇到这样的事：一个熟人或半生不熟的人跟我谈某件事，话都说了有两三分钟了，对方还在东绕西绕，鲁钝的我当然也未能明白对方到底想干什么，于是就直截了当地提醒说：“你到底想说什么？请简单、直接些。”直截了当，尽量把复杂的事说得简单些，是我的天性，也是这本小书贯彻始终的风格。

翻阅书法文献，发现我们现在在学书道路上遇到的许多疑惑、不解、急进或者倒退，在书法发展史上都曾反复地出现过，也早就有先贤作出过十分明晰、生动的解答与提醒。如今是一个大多数人只想拼命向前看而不知道回顾的时代，有时候我们就像一个过分自信、莽闯天涯的孩子，对于“过来人”的“唠叨”不屑一顾，于是难免会把前人走过的弯路再重走一遍，把前人吃过的苦头再重吃一遍。人生有涯，据我看来，这样的行为有点谋杀自己的味道，如果我们能绕开前人的覆辙，直接站在前人的肩膀上向上攀登，那该多好。这就是我写

这本小书的目的。

明代万历年间著名的改革家张居正，也是一位实干家。他在万历初年推行“考成法”，卓有成效。所谓“考成法”，朱东润先生在《张居正大传》中解释得很明了：

“他（指张居正）只要清清白白的一个交代。办法在纸上说过了，究竟办到没有？他要在各科的账簿上切实注明。”希望能对广大学书者有个切实的帮助，这是我写这本小书的期望。

一个人的塑造，跟他的家庭出身、所受的教育、经历以及所处的时代有关，书法本乎其人，这是一个规律。人最难逃脱的就是经过历史检验过的规律。我们要做的而且只能做的是——在尊重历史、尊重和熟谙规律的前提下下去勇敢探索。

什么样的人写什么样的文章，什么样的人写什么样的书法。因此，想写出美的书法，就得先学着去做美的人——这是书法最根本的要诀。

著者

2012年1月3日晨

目 录

准备	1
学书者应有的心理准备	3
学书的步骤	9
笔法要诀	13
一寸 二寸 三寸	15
常紧偶松	18
中锋 侧锋 锋尖均于笔画中间行	21
一点之内 殊衄挫于毫芒	26
附：书法中的“第二面孔”	32
屋漏痕 锥画沙 印印泥 折钗股	36
中须劲 末宜坚	43
从“永字八法”中学节奏	48
真书在“使转” 草书在“点画”	52
字法要诀	55
其要在得书之重心点也	57
尽字之真态 不以私意参之	61

小字难于宽绰而有余	65
以山水作字	72
章法要诀	77
贯气 疏密 大小 呼应	79
不齐之中有大齐	85
墨法要诀	89
湛湛如小儿目睛乃佳	91
墨色如衣着	96
创作要诀	103
凝神静思 预想字形大小	105
兴来欲书	107
有意加无意 方妙	112
“你是用感情写作的 这很难得”	115
无欲即“敢”	120
莫非情性	125
生于自由 死于约束	129
奇正相生	133
师古要诀	139
师古四要	141
只看好的	143
得其一 可以通其余	146
师古人之心	150
其他要诀	153
五体书要	155
五体书要续谈	158

不必诸体兼擅 但应诸体兼涉	179
笔力 体现一种态度	182
石涛书法的得与失	184
正面示人	195
让书法成为自己热爱的事	199
附录	201
随感	203
在梦里开花	206
后记	210

准

备

学书者应有的心理准备

学书法就是学写字，但学写字不等于就是在学书法。说书法的最高境界是写字，是说最高境界的书法无技法、无功利，是书家内心情感自然而然的反映，书写时自然得如同我们日常写字。但一般人在自然状态下写的字不能就认定为艺术，我们日常生活中接触到的大多数“字迹”，都不能称之为“书法艺术”。由日常的写字进而质变为艺术的写字——书法，必须经过长期的，适合书法艺术法则、技巧、规律、意识等方面的训练。从根本上来说，这是一个把学书者及其作品艺术化的过程。好比把废铁炼成钢，把米酿成酒，通过物理过程和化学过程的共同作用，最终达到质变的目的。

掌握初步的书法知识、技能，写出常人看来基本像书法的字是不难的。“字无百日功”是夸张的说法，但若坚持练习一两年，就大体会会有可看之处。此是学书的初级阶段。对书法有了一些自己的心得，能较为熟练地运用所学写出一张完整的作品，这是中级阶段。中级阶段的

特点是首重技法，在学书人中占较大比例。高级阶段的书者，开始创新技法、发展技法乃至超越技法，努力的重心由“技”开始向“道”迈进，这是一个质变的过程。书者所书之字能否算作艺术以此为界。由于各人天资不一，用功程度不一，进入此阶段所需的时间、深入程度也会各不相同。大部分学书者一生与此无缘。

进入书法最高境界的书家，是大家、大师。他们的书作技法高妙而又让人察觉不出他们在使用技法，他们的作品能让高明的欣赏者不去注意字形，唯为其作品所造的境界所吸引、所陶醉。他们的书作注重心灵的抒发、人生的追问。他们很孤独，同时代很少有人懂得他们。《西游记》第九十八回“猿熟马驯方脱壳 功成行满见真如”，写到唐僧师徒在领取如来佛祖所赐经卷时，因无人送给阿傩、伽叶，于是阿傩、伽叶便将无字真经传给他们。这事被宝阁上的燃灯古佛见了，“却自笑云：‘东土众僧愚迷，不识无字之经，却不枉费了圣僧这场跋涉？’”遂唤来白雄尊者，让其施法抢夺无字真经。经过一番抢夺，唐僧师徒发现自己所得乃无字白本。唐僧也不识其中之妙，于是告到如来那儿，如来说：“白本者，乃无字真经，倒也是好的。因你那东土众生，愚迷不悟，只可以此传之耳。”即叫阿傩、伽叶：“将有字的真经，每部中各检几卷与他，来此报数。”最高境界的书法，意在点画之外，就如这无字真经。此境对于众生，虽然遥不可及，但却不可不知。

各人给自己所定的学书目标不同，学书前所应做的心理准备也不尽相同，但以下四条，可视为通例。

一、勤

汉魏时期的大书家钟繇说：“吾精思三十余载，行坐未尝忘此，常读他书未能终尽，惟学其字，每见万类，

悉书象之。若止息一处，则画其地，周广数步；若在寝息，则画其被，皆为之穿。”（《书苑菁华》）“精思三十余载”、“悉书象之”、“画其地，周广数步”、“画其被，皆为之穿”，皆言其用功之勤。

明代解缙在《春雨杂述》中说学书要“捏破管，书破纸，方有工夫”。他举例说，汉代草圣张芝习字，池水尽墨；钟丞相（钟繇）入抱犊山学书，把木板及裸露的石头都当做纸帛用来练字，使得木石皆黑；元代的赵子昂学书，十年不下楼；元代的康里巎巎平常每日处理完公事，都要写完一千字才进膳；唐太宗李世民夜半起来，点起蜡烛临写《兰亭》；宋高宗赵构在《翰墨志》中也说他自己五十多年来，只要没有大事耽搁，没有一天不习练书法。

苏东坡说：“吾虽不善书，晓书莫如我。苟能通其意，常谓不学可。”（《和子由论书》）这里的“不学”不是指不需勤学苦练，而是指不必把古人书法中的某些“陈规陋习”当做宝贝，抱住不放，舍不得丢弃。他说这话的前提是“通其意”，即通晓了书法之理，掌握了书法规律。学书者于此不可妄解。苏东坡另有一则题跋说：“笔成冢，墨成池，不及羲之即献之；笔秃千管，墨磨万铤，不作张芝作索靖”（《题二王书》），可作为他主张勤学，唯勤学才会有大成的例证。

也有人认为，天资高者，不必勤学也可，此也是一大误解。书法的技巧功力，只能由勤学苦练而来，勤学苦练有助于进一步挖掘潜质，加深对书法的深层次理解。“有字学不可无性，有字性复不可无学。”（《焦氏类林》）这里的“学”，就是指技巧、工夫；“性”，是指天资。元代大书家、大学者虞集说：“天资高而学力到，未有不精奥而神化者也”（《道园学古录》），强调的就是天资与学力的兼具。

二、专

“勤”之外，用心专一，才能日臻高境。

宋代大书法家米芾在《海岳名言》中说：“学书须得趣，他好俱忘，乃入妙；别为一好萦之，便不工也。”清代书画家“扬州八怪”之一的郑板桥在说到“古人学草书入神”时说：“或观蛇斗、或观夏云，得个人处；或观公主与担夫争道、或观公孙大娘舞西河剑器，夫岂取草书成格而规规效法者！精神专一，奋苦数十年，神将相之，鬼将告之，人将启之，物将发之。不奋苦而求速效，只落得少日浮夸，老来窘隘而已。”（《郑板桥集》）他认为，古代大书家怀素、张旭他们之所以能由观“事物变异”而触类旁通，得了入处，悟到作草书的妙道，是因为他们长期“精神专一”的缘故。清代书家朱履贞也说：“学贵专诣，不尚空谈。”

（《书学捷要》）他们所说的“专”并不是说书法之外，其他一概排斥，而是指学书者心中要时时刻刻有书法这一根“筋”，存这一门心思，不能“三天打鱼，两天晒网”。有时把书法一放就是数天甚至数月，爱好太多，迷上新爱好后完全把书法抛开。与书法相通的那些文化艺术，不但不能抛弃，而且要勤加练习，时时刻刻由此及彼，打通它们与书法的关系，用来滋补书法艺术。现代著名书法家、书法教育家麦华三在《谈学书》一文中，把为何要强调“专”以及“专”与“博”的辩证统一的道理说得很清楚：“学书要专。因为人的精力有限，不可能在几个方面齐头并进。即使很有成就的名家，也不是同时取得多方面成就的，而是先取得一方面成就后再发展为多面手的。有志于金石书画的同志，最好先攻下一门作基础，再及其余。”

三、脱俗

在我国，评价书法有强烈的人格主义倾向，即把书品

与人品挂钩。苏轼在《书唐氏六家书后》中说：“古之论书者，兼论其平生。苟非其人，虽工不贵也。”书法史上的王羲之、颜真卿、苏东坡、黄庭坚、傅山、黄道周等，都是书品与人品双佳的典范。

大书画家潘天寿在《与友人谈书法》中说：“正气之人，落笔亦有正气。技巧好学，这股‘气’不好学。”潘天寿所说的“正气”，是书法品格中的一种。当技巧达到一定程度后，分高下的就是“气”的格调。黄庭坚《山谷文集》有语云：“学书须要胸中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵。若其灵府无程，政使笔墨不减元常、逸少，只是俗人耳。余尝言，士大夫处世可以百为，唯不可俗；俗便不可医也。”只有多读好书，才能明白为人、为艺的道理，能分雅俗，思路变清，心态从容，举止脱俗，所书才能远离匠气、俗气。

四、如何对待困境

与其他兄弟艺术相比，书法不算很难，也不算很容易。

项穆《书法雅言》指出，视学书易，“则忽而怠心生”；视学书难，“则畏而止心起矣”。学书进步的过程与事物发展过程一样，也是曲线状的，难、易、快、慢、停，甚至倒退都是正常的。清代名臣曾国藩说：“余以凡事皆用困知勉行工夫，不可求名太骤，求效太捷也。以后每日习柳字百个……专学其开张处。数月之后，手愈拙、字愈丑、意兴愈低，所谓困也。困时切莫间断，熬过此门，便可稍进；再进再困，再熬再奋，自有亨通精进之日。不特习字，凡事皆有极困极难之时，打得通的，便是好汉。”

（《曾文正公全集》）他这段话告诉我们，首先是不能求名太骤，求效太捷，抱定付出多少才能得到多少的平常心，不要抱有奢望，希望出现奇迹。其次是当困难出现

时，应以坚强之毅力抗之，持之以恒，不犹豫，不打退堂鼓。即使困难接二连三地出现亦是如此，要在困境中看到希望，如此方能不断进入新境，直至高境。学书好比登山，能至顶峰者方为好汉。

现代书家潘伯鹰在《书法杂论》中也有一段议论，其对待困境的态度与曾国藩相似。他说：“写字的进步，决非一帆风顺的。每当一段时期，十分用功之后，必然遇到一种困境。自己越写越生气，越写越丑。这是过难关。必须坚持奋发，闯过几道关，方能成熟。”潘伯鹰还有一段关于学书者之所以能发现自己身处困境的分析，说得在理，也颇能鼓舞人心。他说：“凡‘困境’皆是‘进境’。以前不是‘不丑’，因未进步遂不自知其丑，进步了，原来的丑才被发现了。越进步就越发现。”如果较长时间不觉自己字丑，不觉自己进入困境者，倒需要警惕，因为这样的人才正是已真正陷入了“困境”的人。

学书的步骤

关于学书的步骤，古人谈论得较多。传为王羲之所作的《笔势论》中说：“始书之时，不可尽其形势，一遍正手脚，二遍少得形势，三遍微微似本，四遍加其遒润，五遍兼加抽拔。如其生涩，不可便休，两行三行，创临惟须滑健，不得计其遍数也。”此文从行文风格及所说书理的条理、深度来看，当为隋唐人的伪托。该文所谈，只适用对某一碑帖的学习，不适合学书者学书全程的规划。

唐代书论大家张怀瓘对学书步骤的规划很为清晰、宏观、大气。他说：“夫人工书，须从师授。必先识势，乃可加功；功势既明，则务迟涩；迟涩分矣，无系拘拘；拘拘既亡，求诸变态；变态之旨，在于奋斫；奋斫之理，资于异状；异状之变，无溺荒僻；荒僻去矣，务于神采；神采之至，几于玄微，则宕逸无方矣。”（《玉堂禁经》）此文大意是：人学书，要有老师指授。在老师指授下，当先识书势，并在用功过程中努力追求并实现之。待书势已