



新编

三笔字书写教程

◎ 主 编 童冬生 方一舟

◎ 副主编 李 艳 孙朝贵

刘诏荡 宁 峰



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

新编三笔字书写教程

浙江理工大学出版社

新编三笔字书写教程

主 编 童冬生 方一舟
副主编 李 艳 孙朝贵 刘诏荡 宁 峰



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编三笔字书写教程/童冬生,方一舟主编. —杭州:浙江大学出版社,2014.8

ISBN 978-7-308-13632-7

I. ①新… II. ①童… ②方… III. ①汉字—书法—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第177234号

新编三笔字书写教程

主编 童冬生 方一舟

责任编辑 邹小宁

文字编辑 李媛媛

封面设计 王聪聪

出 版 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址:<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州教联文化发展有限公司

印 刷 杭州嘉业印务有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/16

印 张 13

字 数 367千

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13632-7

定 价 35.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

前言

本教程立足于实用性与艺术性统一,强调学用结合。遵从实用,教程内容以楷书、行楷为主;追求艺术性,属于书法范畴,而大部分学生基础较差,所以作为书法入门教材编写。

一、教程内容

教程内容主要分为三大部分:学习方法、基本技法和书写基础训练(即技法运用)。

1. 书法学习方法

书法入门,强调规范与法度。各种书法经典,具有不同的规范与法度。对于传统法度,掌握越多,笔下越丰富,书写越自由。

书法学习,一定是先当某种风格的模仿秀,后博采众长,最后融古铸今。

当模仿秀也有档次,少有雷同,就显得雅致,档次就高,相对有艺术性;普遍雷同,则档次低下,显得俗气。

书法经典中,有些不能实用。比如学步,有正步、行走、跑步,不能用正步去行走。实用书写如同行走,是基础。

书法训练强调效果。基础训练少而精,硬笔与毛笔统一,学以致用效果才佳。

2. 书法基本技法

“书法的技巧没有太复杂的名堂,所有的技巧,半天时间都可讲完。”基本技法主要包括笔法、结体和章法,三者统一,为外在形式核心。由于普通学生居多,他们一般不爱看文字理论,因此本教程尽量图解技法理论,利于他们直观基本技法要领。

学习笔法的目的,就是形成纵横平移、上下提按和绞转逆折相统一的立体动作习惯,把笔画的起、行、收交代清楚,让每个笔画与整体融为一体。中锋行笔使线条产生三维立体效果(绘画性),连贯书写产生时间节奏变化(音乐性),线条形式呈现四维特征。通过连贯书写,空间与时间合一。

结体介于点画和章法之间,具有两重性。相对于点画,结体是一种组合,一个独立整体,强调平正;相对于章法,结体是一种元素,一个局部,强调变化。书画同源,不仅笔法一致,结构原理也一致,一幅字相当一幅画,一个字相当画面的局部。

章法指安排布置整幅作品,处理字与空白、字与字、行与行、作品与展示空间等关系的方法。安排整幅作品称“大章法”;安排一字之中的点画及数字之间的关系,为“小章法”。章法使点画之间顾盼呼应,字之间随势而安,行之间递相映带,整幅作品神完气畅,精妙和谐。章法最能体现个人趣味与时代特色。

3. 书写基础训练

一种书体,“掌握二十个字,字就开始改变”,“掌握一百个字,习惯就改变了”。不是字帖中的所有字都适合初学,普通学生不会选字,往往盲目抄写字帖,效果极差。因此本教程精选范字,方便学生临习。

楷书训练:从王羲之《黄庭经》中提取基本笔画,精选单字72个;从褚遂良《雁塔圣教序》中精选单字100个;从北魏《元怀墓志》中精选单字100个。

行楷训练:从《怀仁集王羲之圣教序》中精选单字104个;从米芾作品中精选单字132个。

硬笔训练:精选一流硬笔临古帖和作品30幅为范本,风格多样,借鉴余地大。

所选范字用笔干脆利落,可学以致用,在大众书写层面,相对有艺术性。但在书法艺术层面,它们是通俗的,只能作为基础。

书法理论方面,借鉴名家讲座(超星学术视频等)及相关论著,择其精华,扼要陈述,以求有益于爱好者。

本教程附录书法经典图片数十幅,主要为今体,基本按时间排序,供学生进行风格比较与书体选择。

二、教程新意

同类教材都以“实用性与艺术性统一”为编写宗旨,都含有技法阐述、训练素材、书法史等内容,但本教程在具体内容和处理方式上明显不同:

1. 贯彻编写宗旨的不同,主要体现在训练范字的选择上

同类教材:训练范字一般以欧颜柳赵楷书为主,它们面貌雷同最多,最通俗(即俗气),因此它们与“艺术性”不挨边。而且欧颜柳楷书用笔拘谨,不能快写,不能实用。硬笔训练范字,基本与毛笔范字风格一致,或直接用欧颜柳赵范字及印刷体。所谓“实用性与艺术性统一”,只是空口号。这种状况比较普遍,被一些书法名家评价为“毁”人不倦。由于学用分离,普通学生很难改变日常书写面貌。对于审美方向含糊的书法爱好者,则容易沾染俗气,走弯路。

本教程:毛笔精选雅俗共赏、用笔迅捷的范字,硬笔精选一流作品为范本,普通学生学以致用,在实用中千锤百炼,熟能生巧,替换原有日常书写习惯,较快改变书写面貌;书法爱好者可作为书法进阶的基础。

2. 技法阐述的不同,主要体现在阐述方式和阐述维度不同

同类教材:一般局限于二维平面,孤立用文字讲解技法,而且琐碎,学习后容易忽视整体关系,斤斤计较局部,书写拘谨,陷入僵化和教条,导致笔画不连贯,结体如积薪,作品不是呆板就是一盘散沙。

本教程:“一幅画就是一幅字”,强调局部与整体统一,直观图解技法,拓展三维空间想象力,使书写获得自由而不逾规矩。连贯书写体现时间(四维),引导学生神游于三维与四维,体会书法趣味。由于普通学生居多,他们一般不爱看文字讲解,图解技法,利于他们直观基本技法要领,从而提高整体教学效果。

3. 关于书法史陈述

同类教材:一般以独立章节陈述书法史,名为简史,把辉煌宏大而且错综递变的书法史简单罗列。作为简史,若能把递变关系说得脉络清晰,那无可厚非。但其中的关系,需要系列史料和图片才能说清。比如沃兴华《中国书法史》,录用近600幅历代作品图片,使用300余页的篇幅,才把书法发展脉络厘清,使读者能全面了解各种书体发生、发展以至成熟的演变过程。况且书法史知识与书法欣赏关联,只截取片段,附加少量图片,将会以点代面、以偏概全,不利于提高学生的欣赏能力。

本教程:只在一些章节加入相关书法史内容,要求书法爱好者另备相关书法史著作。

4. 关于临习感觉培养

同类教材:一般忽略学生的临习感觉培养。

本教程:重视临习感觉培养。临习没感觉,属于机械操作。感觉强弱,决定临习效果。因此,选录名家临书体会供学生借鉴,精选经典图片供学生分析比较。

三、教程使用建议

由于普通学生居多,教学时,可按图解展开教学内容,重点放在技法学习与书写训练上。对于纯

文字章节,可选择讲解。图解部分为技法核心内容。图解方法与内容主要来自编者教学实践,已经过教学检验,所有图解都能被书法爱好者理解,个别图解普通学生理解较困难。

书法学习是一个系统工程,作为入门教材,主要是引导和打基础,不可能面面俱到。对于普通学生,只要求练一种书体,学用结合,成为模仿秀,能实用即可。对于书法爱好者,则要求深究其理,深入学习,阅读相关著作和观看相关教学视频,本教程在绪论、笔法、附录部分均作推荐。

四、课程编写背景

本课程内容来自于主编主持的江西省高等学校教学研究课题《陶瓷艺术设计专业〈书法〉课程教学改革实践研究》(立项编号:JXJG-08-22-11,结题编号:JXJG-2011-146)后续研究。

主编:童冬生,景德镇学院教育系副教授,从事书法教学20多年,曾获第六届全国高校师生书画艺术大展赛教师组一等奖,教育部首届“全国师德论坛”征文大赛书画类一等奖。方一舟,景德镇学院艺术系青年教师,曾主编出版论著与发表学术论文,对书画艺术有独到见解。副主编:景德镇学院李艳、孙朝贵,江西工业职业技术学院刘诏荡,赣南师范学院宁峰。上述作者,在本教程编写过程中,付出了很大的心血和汗水,积极参与编写,并提供了许多宝贵意见和指导,对本教程最后完稿帮助巨大。

本教程一些观点主要来自名家讲座与名家访谈,图片主要来自网络,在此对相关名家表示崇高敬意,对相关网络工作人员表示衷心感谢。

实用是书法的存在基础,艺术美是书法的生命。本教程强调实用性与艺术性统一,旨在提高学生日常书写水平的同时,挖掘学生的艺术潜能,引导学生向高层次发展。由于编者水平有限,必有许多不足之处,诚望专家、同行及读者提出宝贵意见,以图修正和改进。

编 者

2014年4月28日

目 录

绪 论	1
第一节 书法的内涵	1
第二节 课程的意义	2
第三节 课程内容	4
第一章 书法学习方法	6
第一节 字体选择	6
第二节 书体选择	7
第三节 临摹方法	9
第四节 书法学习层次	10
第五节 书写工具和材料	11
第二章 毛笔字笔法	13
第一节 毛笔执笔法	13
第二节 笔法概述	14
第三节 笔法演变	17
第四节 笔法基本内容及训练	19
第五节 笔法学习直观资料	21
第三章 结 体	22
第一节 空间感觉训练	22
第二节 字形字势	23
第三节 结体中的秩序	25
第四节 结体训练	27
第四章 章 法	30
第一节 章法概述	30
第二节 字组合训练	30
第三节 章法布局	34
第五章 毛笔楷书训练	39
第一节 楷书概述	39
第二节 王羲之楷书训练	40

第三节 褚遂良楷书训练	48
第四节 《元怀墓志》训练	53
第六章 毛笔行楷训练	58
第一节 行书概述	58
第二节 王羲之行楷	59
第三节 米芾行楷训练	64
第七章 硬笔书写训练	70
第一节 硬笔书法概述	70
第二节 钢笔书写训练	70
第三节 粉笔书写训练	101
附 录	102
参考资料	199

绪 论

【教学目标】通过教学,让学生了解书法的内涵,掌握课程的意义和基本内容。

书法承载着中国人对自然、人生的深刻体悟和理解,作品只是文化的外壳,而其核心是文化。书法强调人书合一,有炼心、通文、修身、养性的功能,因此书法教育是一种素质教育。

学传统是继承、打基础,是手段,目的是运用、发挥、创新。

第一节 书法的内涵

一、书法的本质

蔡邕:“夫书肇自然,自然既出,阴阳生焉,阴阳既出,形势生焉。”这段话是中国书法的灵魂,揭示了书法的本质。

汉字创造,源自对自然的感悟。“象形”为最早的造字方法。

中国人观察世界、理解世界、表达世界,从阴阳入手,成为最重要的方式方法。阴阳是高度抽象的哲学符号,具体可以指代万事万物:天为阳,地为阴;山为阳,水为阴;男为阳,女为阴……书法是自然之道,无法用语言来描述,其表现形式是阴阳。

书法内容用各种阴阳对比关系来表现:用笔轻重、快慢;点画粗细、方圆;结体大小、正侧;章法疏密、虚实;墨色枯湿、浓淡;等等。对比关系越多,内涵越丰富;对比反差越大,视觉效果越好,情绪表达越强烈。

书法中各种对比关系,按类型归纳为两大类:形与势。粗细方圆、大小正侧、枯湿浓淡等为形,提按顿挫、轻重快慢、离合断续等为势。

形,占用空间;势,占用时间。时间和空间是世间事物的存在方式。

在书写过程中处理时间和空间,实际是表达对世界的感受,表达对存在的理解。对存在的认识,就是宇宙观,就是自然之道。

因此,书法是中国特有的文化现象,是中国文化的重要载体,是中国文化的重要组成部分。

二、书法的形式

书法的形式分为两部分:笔墨和空白造型,及其组合关系。笔墨和空白造型,客观具体,可以感觉,属于表层形式。其组合关系比较隐晦,需要观者去领悟,带有一定的主观性,属于深层形式。

书法造型元素不仅有笔墨,即点画和结体,而且还有被笔墨分割出来的空白。笔墨和空白是书法最大

的形式构成,它们既相互依存,又相对独立,有各自的造型和审美内涵。

书法中的组合关系,以对比的形式出现,其原则是和而不同。首先是不同,如大小、正侧、粗细、方圆、疏密、虚实等,然后是和谐。这种对比关系,上升到理论,就是阴阳关系。

表层形式关注造型,即形质;深层形式强调关系,即神采。它们就是传统理论中的“形”与“神”。神采与形质结合,才能直追古人,进入“书之妙道”。

“形”无“神”注入,则如标本,无生命,非艺术。就书法欣赏而言,欣赏者只有进入作品的组合关系中,才算真正的欣赏。如果停留于表层形式,仅仅关注点画和结体,那太肤浅。深层形式的欣赏,必须在各种造型基础上关注组合关系,体会各种对比所营造出来的气氛和意境,进而激发情感共鸣。

由于表层形式相对独立,会使人关注造型之美时,忽视对深层形式的追求。如果忽略深层形式即书法内容,只孤立专注表层形式,必然远离书法本体。“书法”其实是“书道”。

书法表层形式是手段,深层形式是目的。

三、书法的情感

形式要有生命,必须寄寓情感。艺术家的情感虽然是个人的,但反映时代文化精神。形式如果不带情感,就会失去具体的文化内容。仅是模仿古人的经验,形式将成为没有灵魂的躯壳。必须让形式的一头连接传统经验,另一头连接时代情感,让情感去激活传统。

格式塔心理学的同构说认为,自然形式与人的身心结构发生同构反应,便产生审美感受。

篆书线条如“屋漏痕”、“锥划沙”、“万岁枯藤”等,使人感到沉着、厚重、宁静、艰难、沧桑、包容、含蓄、生命不屈……标准楷书笔画形态具体化、程式化,规矩、标准,其中撇如“犀角”等,横如“股骨”等,竖如“悬针”等,使人感到机械、直白、开放、张扬、剑拔弩张……

笔迹,就是心迹。我们可用名家字迹变化来体会其情感变迁,以提高情感的敏锐度。颜真卿44岁写《多宝塔》使用标准楷法,晚年用篆法写楷书;郑板桥早年使用标准楷法,晚年以画兰竹形态入字;八大山人早年使用标准楷法,晚年字画笔法一致,以篆法写字……标准楷法属于通俗形式,是共性形态。篆书线条抽象于自然形态,因人而异,极富个性。

我们除了从传统中汲取经验,还要到大自然中去感悟。

总之,形式是情感的物化,情感是形式的生命,我们既强调形式,又注重情感,情感与形式统一。

第二节 课程的意义

师范生学好书法,能在今后教学中感染学生,激发学生对传统文化的兴趣,并能对有潜质的学生进行指导。

中小学教师在日常教学书写中,能把学生的视线引向通俗书体之外,去欣赏风格各异的书法经典,对于提高全民书法鉴赏水平,将是非常大的贡献。艺术必须服务于大众,并引领大众审美。书法发展需要大众去推动,大众书法鉴赏水平提高,才可与书法家产生情感互动,并提出更高的审美要求,促进书法家创作出更优秀的作品,从而续写书法史。

课程教学目标,不是要求学生去当书法家,而是要让他们提高鉴赏水平,学得表现技法,进入传统文化,启迪心灵,通向人文。

学习书法的意义主要体现在以下方面:

一、书法是通往传统文化的桥梁

传统书法保留了中华文化的内涵,书法作品只是文化的外壳,其核心是文化。书法的本质在某种

意义上说,是通过作者创作,展现文化内涵的一种艺术形式。

我们和传统文化之间,有两道鸿沟:文言文、繁体字。

书法经典中,基本是文言文、繁体字。如果到港、澳、台,看不懂中文路标,是基本素质缺失;到博物馆,看不懂文字标识,是文化素质缺失。加强书法教育,能弥补这些缺失,而且书法涉及字源,不容易写错别字。

书法是在传统文化的沃土中生长出来,融文、史、哲于一体,若真正走进书法,那将进入传统文化核心。当代文化教育以传统文化为基础,就是在五千年文明的土壤中进行耕耘,否则就像在水泥地上进行劳作。

书法不能填平我们和传统之间的鸿沟,却是一座通往传统文化的桥梁。

二、书法是表达情感的艺术

书法既能成为精神寄托,抒发思想感情,又能引起观者的交流共鸣。点画、结体和章法可以表达丰富的思想情感和审美趣味。不同的造型语言能产生不同的心理感受,横竖撇捺,三角方圆,以及轻重疾涩,都有不同的情感特征。吕凤子在《中国画研究法》中说:“凡是表示愉快感性的线条,无论其状是方圆粗细,其迹是燥湿浓淡,总是一往流利,不做顿挫,转折也不露圭角的,凡是表示不愉快的感情的线条,就一往停顿,呈现出一种艰涩状态,停顿过多,就显示焦灼和忧郁感。”如颜真卿写的著名楷书《多宝塔感应碑》和《祭侄文稿》,就是在两种截然不同的性情下书写而成。前者颜氏怀着对多宝塔的虔诚之情,一笔不苟,端庄浑厚;后者颜氏怀着对叛将叛臣的无比愤怒,对侄子的深沉悲伤的哀思,纵笔豪放,一泻千里,涂涂改改悲愤之情跃然纸上。唐代孙过庭谈王羲之,“写《乐毅》则情多怫郁;书《画赞》则意涉瑰奇;《黄庭经》则怡怿虚无;《太师箴》又纵横争折;暨乎兰亭兴集,思逸神超;私门诫誓,情拘志惨。”(《书谱》)正由于书法是一种富有感情的艺术形式,所以扬雄谓之“心画”。

一幅优秀的书法作品,能吸引众多的观赏者,能使人像欣赏优秀的绘画、电影、舞蹈、诗歌一样,给人鼓舞、震撼和快乐。

三、书法可以提升人格品位

中国书法史上有一个传统观念,强调学书先学做人——立品为先,把“作书”跟“为人”当作一件事对待,是同一性质的锻炼和修养。可以说,“几乎整个古代书法史都是把书法看做是完成和表现人格的手段。”(邱振中《神居何所》)也正因为如此,中国书法的欣赏和审美,最后还是归结到欣赏人自身,欣赏人的品格性情。

一切艺术都离不开作者的人格与个性,而创作十分注意个人风格。马克思说:“风格就是人。”凡是成功的作品,必定具有强烈的个人风格。如果作品形式千人一面,那就失去风格,失掉个性,失掉人格。没有个性的书法作品,就不是真正的艺术。

在书法上完美人格,追求个性,只在技法上追求远远不够,还需注重学识修养和胸襟气质,把情感融入笔端,力求内容与形式统一,人品与书品统一。

书法中的所有技术都是个体思考和追求的结果,其形式能够体现主体心灵境界,反映人生经历、文化素养、性情风貌。正如清代刘熙载所说:“笔性墨情,皆以其人之性情为本。”“书,如也。如其学,如其才,如其志,总之曰如其人而已。”(《艺概·书概》)

黄宾虹曾说:“人品的高下,最能影响书画的技能。讲书画,不能不讲品格,有了为人之道,才可以讲书画之道,直达向上以至于至善。”

虽然书法技巧具有相对独立性,但“立品为先”的观念无人可以改变。凡善书画者,不仅重视笔墨,更注重追求人格品位。

第三节 课程内容

本教程立足于实用性与艺术性的统一,让学生首先掌握共性,在此基础上再追求个性,强调共性基础上的个性培养。

教程内容主要分为三部分:学习方法、基本技法和书写训练。

一、书法学习方法

书法学习,一定是先当模仿秀,后博采众长,最后融古铸今。当模仿秀也有档次,少有雷同,就显得雅致,档次就高,普遍雷同则显得俗气而档次低下。硬笔与毛笔训练统一,学以致用,忌讳学用分离。

二、基本技法

书法“所有的技巧,半天时间都可讲完”(陈传席“书法不是一种职业”《国学论坛》)。

基本技法主要包括笔法、结体和章法,三者统一,为书法外在形式学习的核心。

技法分析应考虑局部与整体关系,防止忽略整体而斤斤计较局部,避免陷入僵化与教条。

技法训练主要从局部到整体,从细节开始,层层递进,逐步掌握。

由于普通学生居多,他们一般不爱看文字理论,因此教程尽量图解技法理论,利于他们直观技法要领。

学习笔法的目的,就是形成纵横平移、上下提按和绞转逆折相统一的立体动作习惯,把笔画的起、行、收交代清楚,让每个笔画与整体融为一体。中锋行笔使线条产生三维立体效果(绘画性),连贯书写产生时间节奏变化(音乐性),线条形式呈现四维特征。通过连贯书写,空间与时间合一。

结体介于点画和章法之间,具有两重性。相对于点画,结体是一种组合,一个独立整体,强调平正;相对于章法,结体是一种元素,一个局部,强调变化。书画同源,不单是笔法(笔墨语言)一致,结构原理也一致,一幅字相当于一幅画,一个字相当于画面的局部。

章法指安排布置整幅作品,处理字与空白、字与字、行与行、作品与展示空间等关系的方法。安排整幅作品称“大章法”;安排一字之中的点画及数字之间的关系,为“小章法”。章法使点画之间顾盼呼应,字之间随势而安,行之间递相映带,整幅作品神完气畅,精妙和谐。章法最能体现个人趣味与时代特色。

三、书写训练

书写训练主要包括毛笔楷书、行楷和硬笔字训练,要求学用结合。课程选用的经典范本,在大众书写层面,相对有艺术性和实用性;在书法艺术层面,它们是通俗的,只能作为基础。

硬笔为日常书写的主要工具,要求用笔纵横平移与上下提按相统一,形成立体运笔动作习惯。使用硬笔不需要绞转逆折,因此容易控笔,非常方便练习结体。若主要以毛笔练习笔法,主要以硬笔练结体,学以致用,把日常书写的每一个字都当作书法练习,将会进步迅速。只练硬笔,不练毛笔,会走向机械和僵化。

课程附录部分历代书法经典,基本按时间排列,一方面开阔学生视野,供学生进行风格比较,了解

书体风格演变,提高审美能力;另一方面,方便学生选择书体,大部分经典只录单页或局部,全本高清放大版本可从《书法空间》、《书画纵横》等网站下载。

书法学习是一个系统工程,作为入门教材,主要是引导和打基础,不可能面面俱到。若要进一步深入学习,必须系统学习相关内容,比如书法史可阅读沃兴华先生的著作《中国书法史》等,书法技法可阅读沃兴华先生的《书法技法新论》、邱振中先生的《中国书法167个练习》等。

【问题探究】

1. 书法有哪些内涵?
2. 学习书法有何意义?
3. 谈谈自己的书法观。

第一章 书法学习方法

【教学目标】通过教学,使学生了解字体、书体的概念与类别,知道如何选择适合自己的字体和书体;了解临摹方法与要求;了解书法的学习层次。

中国书法传统,泛指前人的一切文字遗存,它们汗牛充栋,浩如烟海。对于临摹者而言,只可能接触一小部分,而这一小部分也未必能全面领会。因此,审美能力越强,学识修养越高,见识越广,能借鉴的传统内容就越多,笔下表现越丰富。

书法发展,其实是将前人的东西分解,然后搭配组合,赋予个人审美情趣,注入时代精神气息,最后自成风貌。就是说,书法学习,一定是先当某一种书体的模仿秀,后博采众长,最后融古铸今。

当模仿秀也有档次,少有雷同,就显得雅致,档次就高;普遍雷同就非常俗气,档次最低。

书法是情感展现的形式,整个传统是大规矩,是经验累积,掌握较多的经验后,会随心所欲而不逾矩。掌握经验越少,则拘束越多。

第一节 字体选择

一、字体概念

汉字演变发展,形成各种字体,其正体(又称正书)有五种形态:甲骨文、金文、篆书、隶书和楷书。由于正体书写费时耗神,一般只用于文献等重要内容书写,而日常书写快速,比较潦草,因此有五种对应的草体。草体的本质是正体的快写。甲骨文、金文由于年代久远,其草体资料湮没,不得而知。篆书的草体叫隶书,也叫篆隶;隶书的草体,根据潦草程度分为隶书和章草,其中隶书也叫分隶;楷书的草体,根据潦草程度分为行楷、行书、行草、草书和狂草,人们一般习惯上将其分为行书和草书两大类。

必须注意,史料中的“隶书”涵括非常广,指篆书的草体、隶书的草体、宋高宗之前的真书(楷书)。在宋高宗提出篆隶真行草五体说之前,真书和隶书混称,真书即隶书;五体说之后,隶书专指八分,真书即楷书。

汉字又有古体和今体之分,隶书为分水岭,通常把形态接近篆书的隶书(古隶)及其之前的文字称为古体字,之后的文字称为今体字。

二、字体演变

正体字书写效率低,其形态工整规矩,法度森严,变化缓慢。草体是正体字的快写,简笔省形,书写迅速,其形态因人而异,因时而异,比较随意,因此不断变化。当草体发展到一定阶段,其形态和前一种正体的点画和结构根本不同时,人们才在此基础上加以整饬厘定,于是产生新的正体。正体与草体之间相互影响、相互促进,新正体整饬时所夸张强化的形式特征反馈给草体,促使其向更新的方向

发展。

梳理传统书法史料可以得知,字体演变的主要脉络为:篆书的草体(篆隶)演变成分书、分隶和章草;分隶演变成楷书和行书;章草演变成今草。

三、字体选择

基于爱好,以任何正体入手皆可,但必须有一种能用于日常书写。

基于实用,以楷书或行楷入手较为合适。

初学书法以何种字体入手,历来都有争议。苏轼说:“书法备于正书,溢而为行草。”(《跋陈隐居书》)李叔同指出:“学书须有篆字下手,每日至少要写五百字,再学隶书、楷书、草书。”(《弘一法师》)沈尹默说:“先篆隶,后楷,固然可以;先楷后篆隶亦无不可。孰先孰后,似乎不必拘泥。”(《学书丛话》)高二适说:“先习汉隶,次即晋楷;两相联结,字有光彩。”(《题〈晋唐小楷〉》)

从以何种字体入手的争议来看,以正书(篆、隶、楷)入手为共识,分歧在具体的某一正体。

且通过苏轼字迹,分析其所说的“正书”。设身处地,回到宋初,举目书坛,笼罩在二王氛围之中,局促于唐代楷法之下,大家全在讲法度,猛然看到苏轼宽扁的字形,左低右高的结体,偏侧的用笔,无不感到骇异。黄庭坚《山谷集》说:“今俗子喜讥评东坡”,“士大夫多讥东坡用笔不合古法”。可以说,苏轼说的“正书”不包括欧阳询、颜真卿、柳公权等标准正体。

就结体而言,行书和楷书没有本质区别。可以实用的楷书,用笔干脆利落,以行入楷,自然美化,书写性强。标准楷书形态夸张,统一机械,用笔拘束,因此书写效率低,只能表演或慢速创作,不能实用。欧阳询、颜真卿、柳公权等为标准楷书,相比之下,钟繇、王羲之、魏碑、褚遂良等楷书不是纯用楷书笔法书写,结体也不规矩统一,可视为非标准楷书。一些习楷者以汲取钟繇、王羲之的精华理想,但必须明白,他们的笔法基础是篆、隶,若以严谨工整的唐楷法度为基础上溯魏晋,往往失其精华。

初学书法讲究法度,讲究规范。所有经典都称作法帖,都是法度的载体,都是规范,都是历代书家对法度与规范的诠释,如果仅仅局限于标准正体的法度与规范,将学用分离,举步维艰。书法形式多样,如果看不懂标准正体之外的法度与规范,不要紧,继续学习,千万别用标准正体法度去评价其他法度,否则会显得非常肤浅。

初学书法,还要考虑各字体的学习难度。篆书、分书、楷书三种正体相比较,楷书斜线最多。斜线具有运动感和不稳定性,必须通过其他点画的配合呼应,才能重建平衡,所以楷书在正体中最难学。正因为楷书的结体方式复杂,各种审美观念可以根据各种变化,找到相应的表现方式,创造出形形色色的风格面貌,使楷书成为最富艺术魅力的正体字。

任何一种艺术,在它的发生阶段,是最美的,虽然不成熟,但有很多天然的、朴素的东西在里面。一旦成熟,就意味着要衰亡。傅山《霜红龕书论》说:“楷书不知篆隶之变,任写到妙境,终是俗格,钟王之不可测处,全得自阿堵。”选择字体时应明白这个道理。因此,本教程建议以篆隶味较浓、书写性强的楷书入门,或以隶书入门,回避极其程式化、书写性不强的欧阳询、颜真卿、柳公权等标准楷书。

第二节 书体选择

某种字体点画和结构经过个性化处理,表现出不同境界和风格,经过时间的汰选,被历代学习者奉为楷模,成为一种流派,就可称为书体。

每一种书体形态,均有配套动作。这套动作一旦得到强化,将成为习惯动作模式。习惯动作一旦形成,将很难改变,类似于“乡音难改”。所学字帖高雅,下笔透出“雅气”,否则立即透出“俗气”。所以,初学者的第一本字帖至关重要。

一、书体选择标准与范围

学习书法,一定要以书法经典为范本。但不是所有经典都适合初学,因为书法是有意味的形式,“‘有意味的形式’会因其不断重复和大量仿制而日益沦为失去‘意味’,日益成为规范化了的一般形式美,成为装饰美的样板和标本。”“当艺术进入一般形式美的装饰时期,艺术本身就走向衰亡。”(李泽厚《美学四讲》)

具体“向谁学”,需打开书法史,首先排除被不断重复和大量仿制的经典,然后根据自己的个性进行选择。如果以实用为目的,还要排除书写性不强的品种。

选择书体还必须知道,名家书体及清晰完美的书体,临习者众多,面貌容易过多雷同,而且因为完美,个性发展余地太窄,因此只能用来练习基本功。

二、书体分类

为方便初学者,本教程从美学角度将字帖大致分类。

1. 通俗书体

通俗书体特点:工整规矩、通俗易懂,被大众普遍接受,具有一般形式美。这类书体临习者众多,其形态千人一面,随处可见,不能让人产生审美愉悦,且多为慢写,学用分离,不适合初学。某些书法名家严厉指出,以这类书体为范本指导学生,是误人子弟,是“庸师”所为。这类书体学得好,作品可以在低层次非专业比赛中频频获奖,但在专业比赛中却首先被淘汰。

通俗书体有以下类别:

(1)印刷体。可从电脑字库输出的都称为印刷体,包括名家字体的印刷体。主要有下列种类:印刷楷书、行书、隶书、启功体、舒同体、刘炳森体、颜真卿体、硬笔行楷,等等。

(2)大众传习的书法经典。大众传习的经典非常少,主要是欧、颜、柳、赵楷书等。

这类经典已被大众自觉传习,我们再去弘扬将毫无价值。

这类楷书是书法程式化的巅峰。其产生之后,一直被官方定为书法启蒙范本,并成为印刷体的模板,或直接制作成印刷字。

(3)高度程式化的当代“书法名家”书体。此类书体一般冠以“标准字帖”、“指定教材”、“品牌教材”等名号,稍有美学常识的人都知道,艺术形态一旦标准化,艺术生命就彻底衰亡。

2. 实用性与艺术性相统一的书体

这类书体属于今体字,其特点可用四个字概括:雅俗共赏。这类书体容易认读,与通俗形态存在反差。其中有些书体并不完美,却给人留下个性发展的巨大空间。当前,专业比赛的获奖作品,基本属于模仿创作,其中多数作品容易认读,大众却无能力欣赏。

今体字使用历史悠久,留下的书法经典繁多,可以分为两大体系:

(1)帖学体系:钟繇《荐季直表》、《贺捷表》,王羲之《黄庭经》、《乐毅论》、《三藏圣教序》,王献之《洛神赋十三行》,智永《千字文》,虞世南《孔子庙堂碑》,褚遂良《雁塔圣教序》、《大字阴符经》,钟绍京《灵飞经》,李邕《云麾将军碑》,颜真卿《争座位帖》、《祭侄文稿》,杨凝式《韭花帖》,苏轼《黄州寒食诗帖》,米芾行书,王铎行书……

(2)碑学体系:《石门颂》、《乙瑛碑》、《礼器碑》、《史晨碑》、《张迁碑》、《爨宝子碑》、《爨龙颜碑》、《中岳嵩高灵庙碑》、《龙门二十品》、《元桢墓志》、《石门铭》、《郑文公碑》、《元怀墓志》、《张猛龙碑》、《元倪墓志》、《张玄墓志》、《泰山经石峪》……

此外,还有碑帖结合的经典,代表书家有赵之谦、沈曾植、康有为、梁启超、于右任等。至于碑帖并置,是书法艺术发展的一个必然趋势,当代一些名家正在进行创作,比如胡抗美、沃兴华等。

3. 纯艺术性的书体

这类书体,书法素养高的人可以认读,而大众不易认读。纯艺术性的书体主要分三大类:

- (1)篆书:《散氏盘》、《毛公鼎》、《墙盘》、《石鼓文》、《泰山刻石》……
- (2)简帛:《郭店楚墓竹简》、《云梦睡虎地秦简》、《居延汉简》、《武威汉简》、《银雀山汉简》、《马王堆帛书》……
- (3)草书:陆机《平复贴》、王羲之《十七帖》、孙过庭《书谱》、张旭《肚痛帖》、怀素《苦笋帖》……

第三节 临摹方法

初学者临摹,就是用书体的法度取代个人的书写习气。

临摹过程,想象始终参与。临摹的“形似”与空间特征相对应,“神似”与时间节奏相对应。临摹最重要的是掌握时间节奏,最高境界是时间节奏的复原和再现。

同一范本,宜用毛笔、硬笔同时临习,学以致用,忌讳学用分离。

书法学习方法多样,因人而异,在此提出的临摹方法仅供参考。

一、初学书法临摹步骤

1. 读帖

读帖是对字帖进行深入分析,主要包括下列内容:作者的生平、创作背景、文字内容、使用工具、主体风格及其渊源流变、笔法特点、结构特点、空白造型、各种组合关系,等等。读帖以书法史与美学知识为基础。

2. 准确临摹

准确临摹是从基本笔画到字结构,从局部到整体的组合关系,逐步掌握书体风格。

(1)精选少量字,借鉴素描练习方法,把每个字当作素描对象,反复进行分解与组合,直到非常接近原帖。为避免单调,可以把几个字作为一组进行临习。日书万字,“每个字练一万遍不需要很多时间”,“你掌握二十个字,你的字就开始改变”,“一百个字实际包含汉字的基本结构偏旁,习惯就改变了。”(邱振中清华讲座文字录)

(2)准确临摹数十至百字后,对照原帖进行整行、整页、整帖通临,越像越好。

临帖切忌“抄书”。临不准确,就是写他人的字,练自己的毛病,用功越多,毛病越多。

3. 背临

(1)准确临摹之后,脱离字帖,背写或双钩出临摹过的字,尽量像原帖。

(2)日常书写中,遇临摹过的字直接运用,其他字用练过的部件进行组合,尽量接近原帖风貌。

4. 意临

意临不是再现原作,而是利用一切手法,去表现所理解的原作。意临不在于惟妙惟肖,而在于从不同角度的阐述与演绎。

二、准确临摹的条件

准确临摹,不是要求对字帖机械拷贝,而是要求对帖的精华部分进行提取,把符合自己情感的形式进行准确提取。从事书法的人往往会有计划地临习系列字帖,进行主观取舍,不断丰富自己的情感表达形式。

若要临摹准确,必须“眼到”、“手到”和“心到”,只有这样,才能真正体会到书法魅力与临习乐趣。