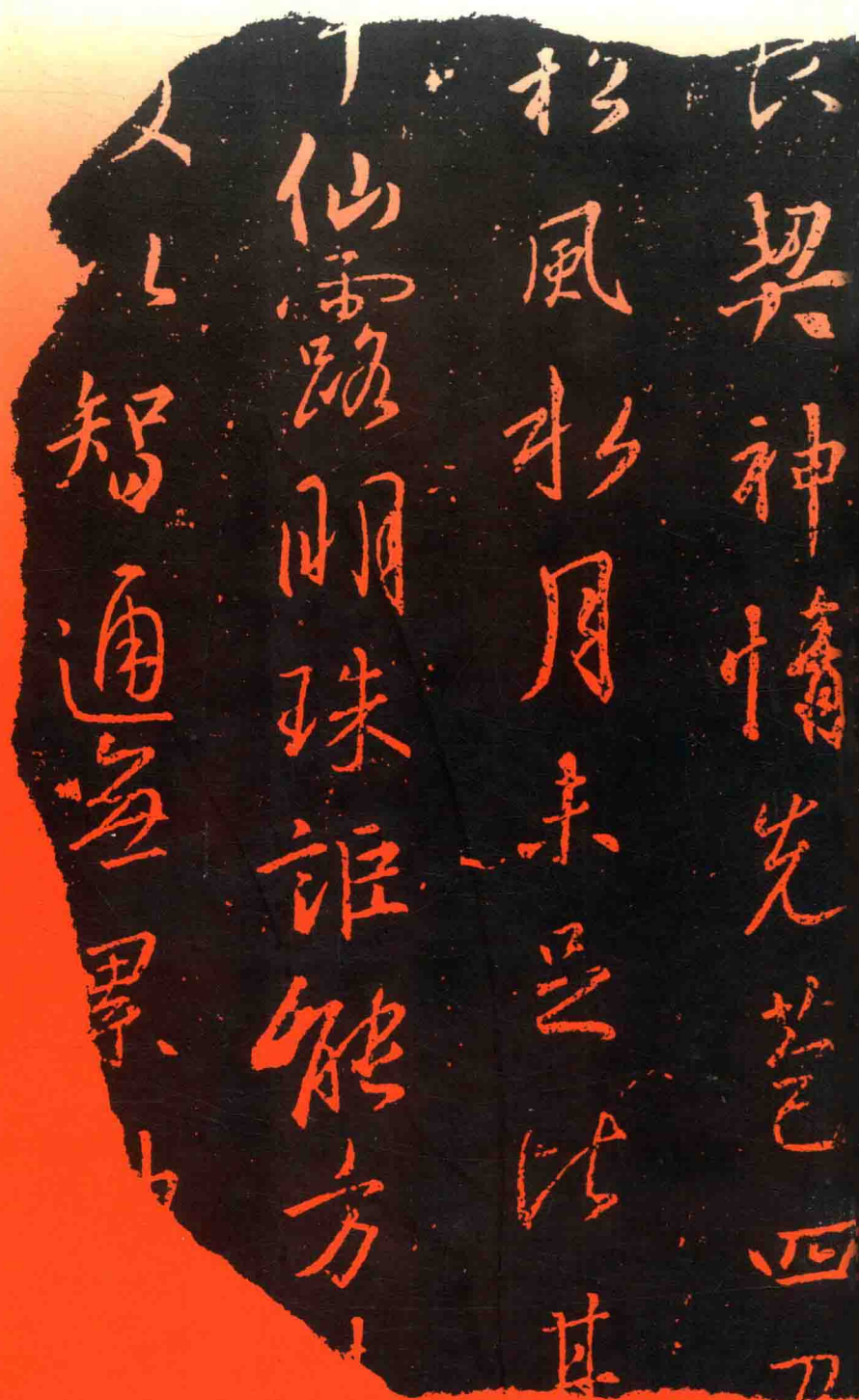


中国书画篆刻技法丛书·主编 李早 徐家昌 陆秀竞

怎样学书法

ZEN YANG XUE SHU FA



伟 编著

西泠印社

怎样学书法

沈 伟 编著

西泠印社

责任编辑:张钰霖

李 早

封面设计:余 成

责任出版:张先富

叶 涵

中国书画篆刻技法丛书

怎样学书法

沈 伟 编著

西泠印社出版发行 杭州东坡路 90 号
全国新华书店经销 浙江印刷集团公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:5

2000 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

印数:00 001 - 5 000

ISBN 7 - 80517 - 467 - 9/J · 468

(全套五册)单价:12.00 元

绪 论

中国书法是中华民族的一门传统艺术,有着非常悠久的历史。从迄今所发掘的考古材料来看,在约公元前十四世纪到公元前十一世纪的商朝后期,我国就已经产生了书法艺术。早期的书法,也就是我们现在通常所称的殷墟甲骨文和商代青铜器铭文,已经充分说明了当时的人们不仅有将汉字书写得整齐美观的意识,而且有了掌握一定书写技能的“专业”书写者。当然,最重要的是我们从中还可以看到不同的书写风格。雄浑、精细、恣肆等美学范畴已基本确立。

从那时开始,在漫漫的岁月长河中,汉字经历了篆、隶、楷等各体的演变。优美而丰富的字形,给人们充分发挥毛笔功能,创造书法艺术开辟了一个广阔的空间。同时,书法对汉字字体的发展,也起到一定的促进作用。一方面是出于美观、方便和实用,另一方面是出于毛笔功能的更有效发挥,创造出新的点画写法,从而推动了字体的演变。从奴隶社会的商朝直到封建社会的唐宋,书法艺术日益发达,成为中国传统文化中的一个重要内容。相继产生了商周甲骨文、两周金文、秦篆、汉隶、魏楷、晋行等书体繁复、流派众多的艺术之花,诞生了王羲之、颜真卿、苏东坡这样伟大的书法家,流传下《兰亭序》《祭侄稿》《黄州寒食诗》这样千古不朽的书法珍品。这是我们民族的骄傲。

广泛地看,世界上其它民族也有他们自己的文字以及相应的书写技巧,为何不能上升到与中国书法一样的艺术高度呢?这里,最基本的原因在于汉字和毛笔的特殊性。作为方块字的汉字具有“以形示意”的特性,具备了天然的造型优势和形式意味;而传统形制上的毛笔,它的弹性则大大拓展了书写过程中的动作性,也即产生了通常意义上的丰富的笔法体系。当汉字的形式和毛笔的笔法二者有机地统一在某一位书法家的笔下时,书法艺术内在的气韵、格调、笔力、精神也就自然地流露在作品之中,使一张徒手书写汉字的纸张上升为展示创作主体心灵世界的书法作品。

所以,相对于其它艺术门类,我们可以把书法定义为:以汉字为表现对象、以毛笔为表现工具的一门线条造型艺术。当然,要真正理解这一定义,首先必须明确线条在书法中的地位和意义。我们说,各种书体中的“点”“横”

“钩”等等笔画,无论它的粗细、长短、曲直、虚实,都是以线条的形式构成和变化,并在线条的这些复杂变化中完成书法的造型和抒情的功能。王羲之曾说:“书,心画也。”意指书法是内心思想感情之动的轨迹。韩愈形容张旭创作书法时的情态为:“忽然绝叫三两声,满壁纵横千万字。”古人这些话都能说明作为艺术的书法所蕴含的情感因素。而从最简单的实践体验来看,用笔匀净而粗细相仿的线条,会给人以平和、静气、含蓄的感觉;用笔流利柔顺、圆转畅通的线条自然可以表现愉悦、舒坦的情感;而用笔笨拙滞涩、时时顿挫就会产生一种沉郁不乐的情绪。所以,从这一意义上说,书法也是一种抒发情感的框架,创作者在书法中倾注了他的情感,而观赏者在书法中则通过观照产生情感的共鸣。

中国书法在几千年生生不息的发展和变化过程中,不时受到中国传统文化的浸润,文化背景、社会状况、哲学思潮,乃至地理环境、书家的生命感悟等等,都对书法艺术的发展有着重要的影响。同时,经过各个时代不同书法家们的努力,煌煌书法史已积聚为中国传统文化中的光彩篇章,成为传统艺术门类中不可或缺的重要组成部分。

在二十一世纪来临之际,法国巴黎举办了“二十世纪中国书法艺术大展”。展览会的题词中,法国总统希拉克把中国书法誉为“艺中之艺”,充分反映了西方人眼中对中国书法艺术的看法。像这样把中国书法作为传播中国文化的一种媒介和手段而进行的交流,在唐代以后似乎没有停止过,从而使书法的影响一直延伸到日本、韩国等周边国家。日本还由移植中国的书法,融入了他们民族特有的气质和情趣,逐渐发展成为具有浓郁日本民族风格的书道。至于近代西方的一些绘画大师如毕加索、波洛克等,也曾从中国书法中汲取营养。所以,中国书法艺术既是一门古老的传统艺术,也已日益成为具有世界意义的东方艺术门类之一。

目 录

绪论

第一章 汉字和书法艺术简史	1
第一节 汉字的起源和演变	1
第二节 中国书法艺术简史	6
第二章 文房四宝	26
第一节 笔	26
第二节 墨	27
第三节 纸	27
第四节 砚	27
第三章 书法基本技法	28
第一节 执笔和姿势	28
第二节 用笔法	29
第三节 结字法	31
第四节 用墨法	32
第五节 章 法	33
第四章 各类书体技法要点	35
第一节 篆 书	35
第二节 隶 书	37
第三节 楷 书	44
第四节 行 书	50
第五节 草 书	60
第五章 临摹与创作	62
第一节 选帖与帖目	62
第二节 临与摹	74
第三节 从临摹到创作	74

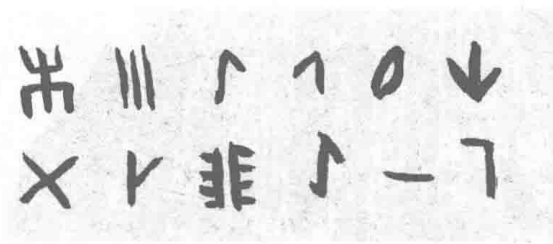
第一章 汉字和书法艺术简史

第一节 汉字的起源和演变

汉字的形成始于何时,至今文字学界尚无定论。但汉字为世界上最古老的文字之一,而且是世界上使用历史最长的文字则是可以肯定的。

关于汉字的起源,东汉许慎在他的《说文解字·叙》中有这样一段说法:“古者庖牺氏之王天下也,仰则观象于天,俯则观法于地,视鸟兽之文与地之宜,近取诸身,远取诸物,于是始作易八卦,以垂宪象。及神农氏结绳为治,而统其事,庶业其繁,饰伪萌生。黄帝之史仓颉,见鸟兽蹄迒之迹,知分理之可相别异也,初造书契。”从八卦到结绳直至仓颉造字,在如此漫长的从符号转化为文字的过程中,许慎提出的文字的诞生取材于大自然,随社会进化而演变的观点无疑有其合理性,而仓颉只是作为专门收集整理文字工作的集中代表,他的成就反映了古代劳动人民的智慧。

随着文字整理工作的深入,尤其是大量地下文物的被发掘,我们对汉字起源的探索取得了越来越科学和合理的结论。汉字的起源,它的萌芽期可以上溯到约 6000 年前的新石器时代。在公元前约 4100—3600 年的仰韶文化遗址中,出土了大量的刻有符号的陶器,这些符号恐怕就是我国文字的“始祖”(附图一)。



图一 西安半坡仰韶文化陶器上的刻画符号

在以后的青海马家窑文化遗址、龙山文化、良渚文化遗址中,都发现了大量的刻有性质相近的符号的陶器,我们把这些刻在陶器上的符号和已经定型为文字的甲骨文相比较,可以发现,它们是一脉相承的,有着明显的前后发展继承关系。首先,它们都是以线条的形式进行刻画书写;其次,陶器刻画中大量的抽象符号和物象摹拟符号符合汉字的象形和指事两大途径发展的内在规律。由此,我们也可以理解,甲骨文中的象形字并不是凭空而来的(附图二)。

在十九世纪末才被发现的河南安阳小屯殷墟甲骨文,是我国最早的文字,距今已有约 3000 年的历史,是商王武丁至帝乙两百多年间的遗物。甲骨文是当时的王室和贵族占卜时契刻在龟甲或兽骨上的文字。这些商周时期遗留下来的甲骨文字,经过近百年文字工作者的整理和研究,其中有近两千字左右已可识读(附图三)。

陶器图案和刻符	甲骨文
	
	
	

图二



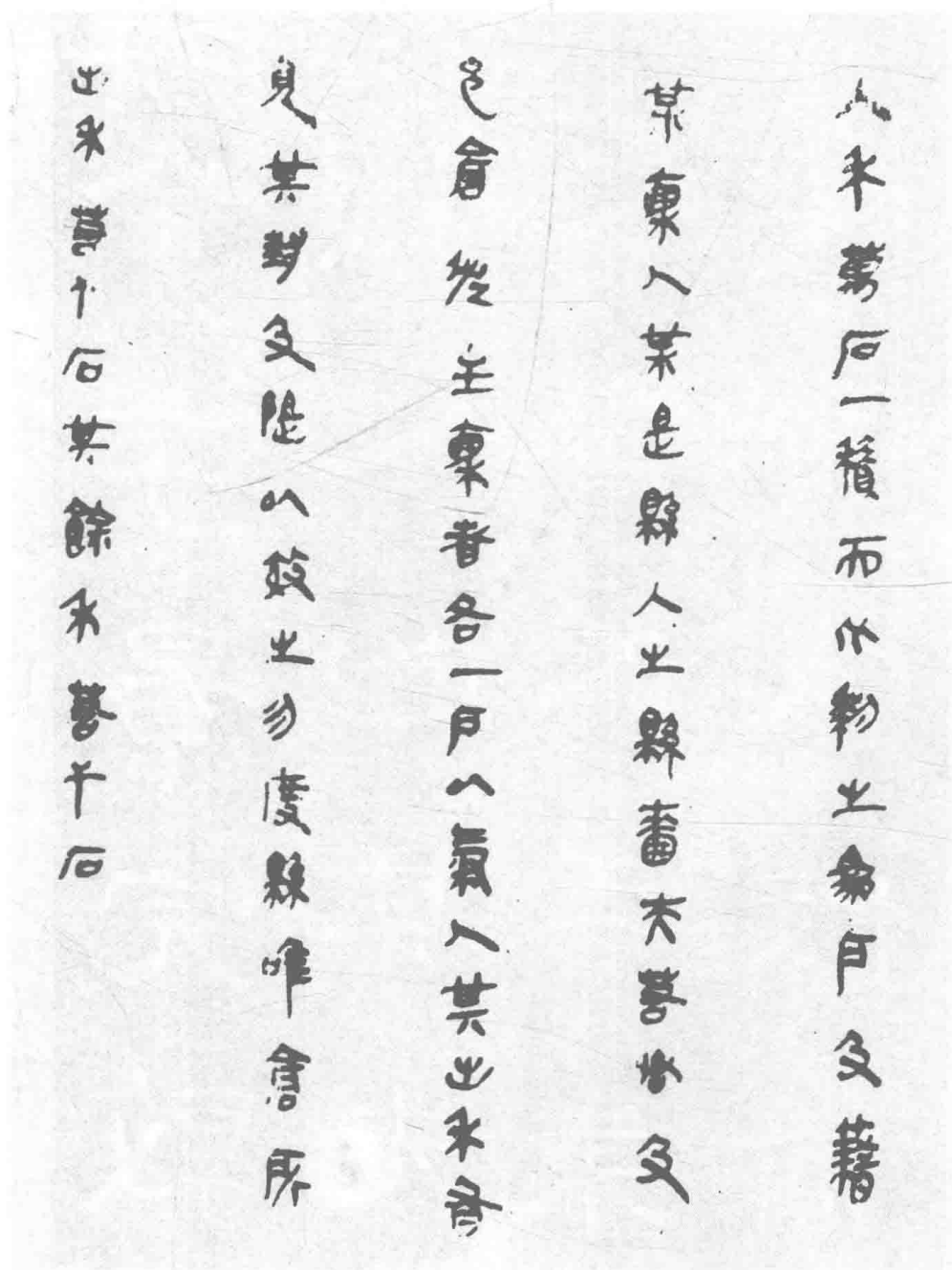
图三 甲骨文

和甲骨文基本上属于同一体系的西周青铜器铭文(或称金文),尽管在材质和刻制过程上有了较大的改变,但从文字发展的角度来看,并没有重大的突破。

春秋战国,战事频仍,社会动荡,文字的使用较为杂乱,出现了一些“画头添脚”之类“蝌蚪文”“鸟虫书”等较具装饰性的文字,但对文字的演变意义不大。

一直到秦统一中国后,由于推行“书同文”的政策,以秦篆为汉字正宗,同时将文字更加抽象化,较大幅度地减少了甲骨文、金文中的象形意味,将汉字从图案化进一步向符号化推进。这种既严格规正,又高度理性化的文字我们称为秦篆。相对于秦以前甲骨文和金文的大篆系统,又称为小篆。大篆和小篆作为汉字演变史上的古文字系统,是汉字发生、发展的重要阶段。

起始于旧中国晚期,在秦代也已逐渐盛行于民间场合的篆体的草率写法——形在篆隶之间的“古隶”,揭开了古文字向今文字演化的序幕。1975年出土的湖北云梦睡虎地秦简是一个非常典型的例子(附图四)。



图四 云梦睡虎地秦简

经过这种非篆非隶的逐渐蜕变，历经西汉篆隶并用的时期，至东汉，被广泛使用的是已经完全成熟的隶书(附图五)。

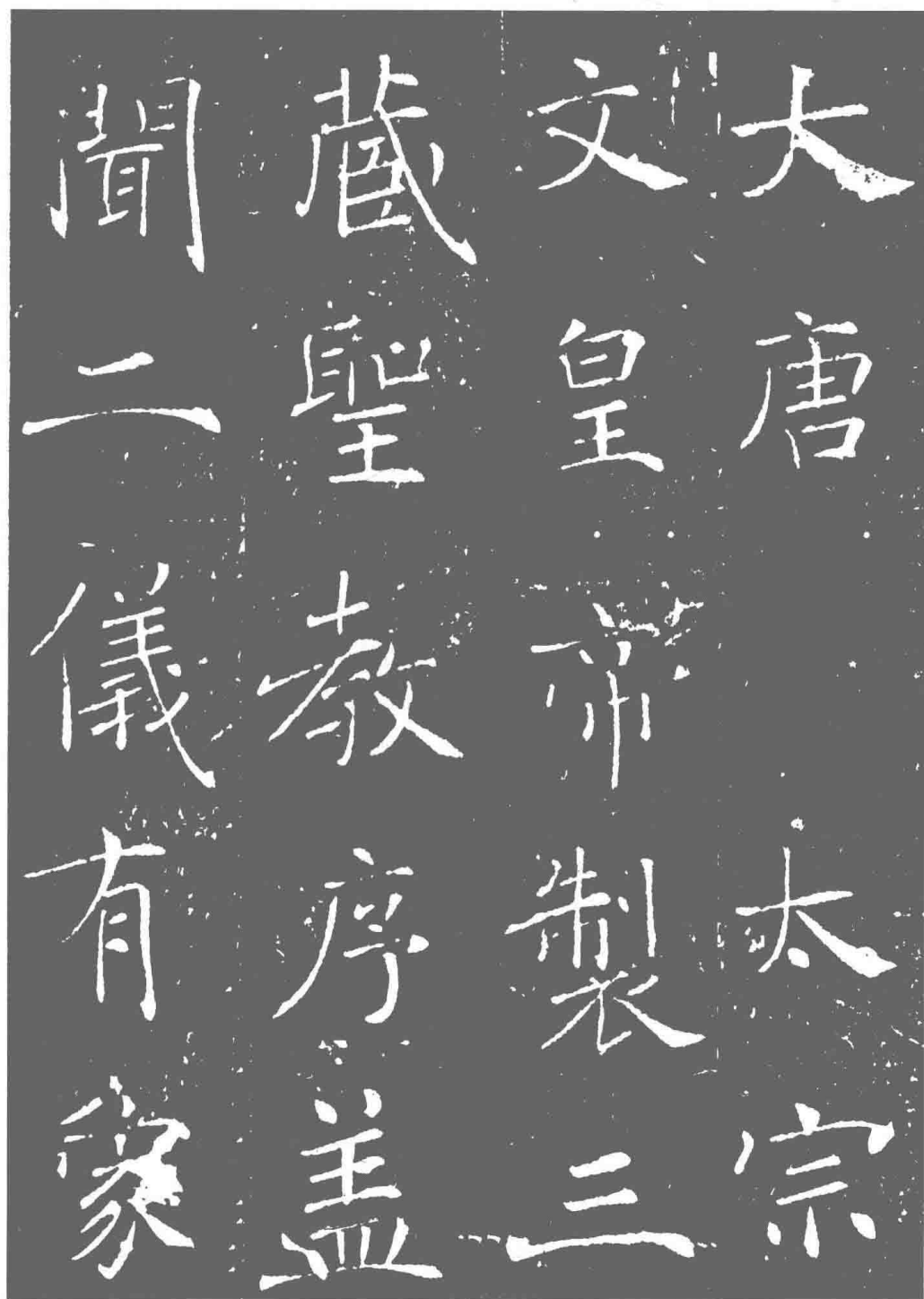


图五 曹全碑

由篆书到隶书是汉字演变史上的一次质的飞跃。它使汉字的象形意味大大减少，从而极大地摆脱了图案化，成熟为一种符号系统。同时也在书写方法上作了大幅度的改进，由篆书的圆转变为隶书的方折，书写更趋便捷。至此，汉字已步入了今文字系统，并基本定型。

在汉末、魏晋南北朝开始萌芽直至唐代高度成熟的楷书，和隶书相比，只是在笔画上稍作改变，去掉了波画，增加点画转折处的提按动作，本质上没有大的变化。

今文字系统的主要书体是隶书和楷书，由它们衍生的简捷写法——草书和行书是它们的辅助书体。所以，到了唐代，汉字的演变已基本完成。书法艺术也就此从与文字字体的同步发展演化中逐渐分化、独立出来(附图六)。



图六 褚遂良·雁塔圣教序

第二节 中国书法艺术简史

在几千年的历史长河中,中国书法已经形成了一座无比丰富的艺术宝库。学习和了解书法历史,不但可以丰富我们的知识面,培养爱国主义情操,陶冶心情,而且能开阔我们的审美视野,提高我们的鉴赏能力。

中国书法的历史延续可以从两方面去把握:一是作为书写对象的字体的变迁;一是作为书写风格的书体的变化。在字体演变尚未完成之前,这两方面之间的关系是错综复杂的,既有因字体的演变而带来的书法风格的变化,也有同一种字体各种风格的写法。到了唐楷的出现,作为汉字的几种字体已全部具备。书法的历史逐渐转变为不同书法家追求不同个性、风格的书体历史。如颜真卿的字我们称为颜体,柳公权的称为柳体,赵孟頫的称为赵体,等等。他们的面目或沉雄豪迈,或婉和清丽。有的浑穆苍古,神似山村野老;有的端厚凝重,貌似彬彬君子……多姿多彩,仪态万方,形成了中国书法史百花齐放、万花争艳的绚丽景象。

以下,我们以字体为线索,简要地说明中国书法历史的大致轮廓。

一、甲骨文

在今河南安阳市西北郊的小屯村一带,三千多年前是殷王朝都城。到汉代已是一片废墟,被称作殷墟。1899年,当地农民无意挖掘到的一些有字无字的甲骨片,被古玩商和文字学家们汇集、整理和研究,认定这种文字就是我国最早的文字。因它是契刻在龟甲或兽骨上,故称它为甲骨文。也有因出土的地点和文字的用途称为殷墟文字和殷代贞卜文字的。

关于甲骨文,据甲骨文研究创始者之一的董作宾先生分析,大致可以分为五个时期。第一期:武丁时期,书法雄浑、伟岸;第二期:祖甲、祖庚时期,谨饬、装饰;第三期:廩辛、康丁时期,颓废;第四期:武乙、文丁时期,劲削、激烈;第五期:帝乙、帝辛时期,严整而井然有序。这里五个时期相比较而确立的风格类别,如果和以后的字体书风相比,它们之间又有非常明显的共性。在笔画上平直利索,不激不励,朴实纯正;结体上以方折为主,反映了原始艺术中的那种质朴率真;章法上强调对称,从一个字的点画部位安排、整个龟甲上字与字之间的安排等处都体现出较强的对称感,给人以平衡和谐的感觉。

殷代负责占卜并契刻甲骨文的是称作“贞人”的“巫”,实际上是殷代的史官。他们在文字的书写、契刻实践中,创造了甲骨文的艺术美,因此,这些人可以说是我国古代最早的书法家。

甲骨文出土后,临写的人很多,如罗振玉、丁辅之、叶玉森、董作宾等一些研究文字学的专家学者,他们的写法可供我们参考。

二、大篆

大篆是从甲骨文演化而来的一种字体,它包括金文和石鼓文。

商周时代,青铜器十分流行,钟、鼎、尊、盂等等,除了实用之外,还大量被用作祭器和象征等级制度的礼器。在这些青铜器上,多刻有铭文。最初,人们把这些文字称为钟鼎文,后来觉得它不能概括钟鼎以外其他器物上的铭文,于是改称金文,泛指所有夏商周三代金属器物上的文字。

金文绝大多数是与器物一起被浇铸出来的,只有少数是直接用刀契刻的。

商代青铜器上文字较少,而且大多是刻在器物的内壁或底部等较为隐蔽处。到了西周,统治阶

级为巩固政权，推行了一整套的礼制，金文在青铜器上大量出现，如《散氏盘》有 357 字（附图七），《召卣》有 403 字。最长的《毛公鼎》有 497 字，是金文书法中的鸿篇巨制。进入东周以后，因王室的权力日渐衰退，在青铜器上的文字日渐稀少，金文书法也逐渐进入衰退期。



图七 散氏盘

金文和甲骨文相比，有许多不同处。首先甲骨文象形意味重、字形繁复，而金文则比较简单，略具框架而已；其次是甲骨文中的笔画往往随意增省，异体字较多，而金文则比较一致。另外，从它们的笔画线条来看，甲骨文是用刀契刻在兽骨上，故笔画较细，多用直线，转折处成方形；而金文多由范模浇铸而成，故笔画较粗，转折处也圆浑自然，不带棱角。

石鼓文是秦国刻在石鼓上的颂辞。现存的十个鼓陈列在北京故宫博物院內，其中一鼓因剥蚀已全无文字，其余几鼓多残缺不全，仅剩字计 300 多。石鼓文是现存最早的碣石，它是除青铜器铭文外大篆的又一表现形式。《石鼓文》书风雍容和穆，古茂自然，点画圆融雄秀、回环畅通，结构略近方整，端美而又灵动（附图八）。



图八 石鼓文

秦《石鼓文》以后，历史上大篆书法少有人涉及，一直到清代碑学兴起以后，书法“传统”的范围日益扩大，一些书法家才开始尝试书写金文、石鼓文。其中写得刻板光净的多，浑厚古茂的少。最出色的当推吴昌硕和黄宾虹两位。吴昌硕在继承《石鼓文》的基础上形成了他的古厚苍茫的书风；黄宾虹则主要取法《毛公鼎》（附图九），写得凝重而又灵动、苍劲而又爽逸，不失为我们学习大篆书法的榜样。



图九 毛公鼎铭文

三、小 篆

秦王政统一天下后，自称为始皇帝，改变了所有的旧制度。在文字方面，秦始皇也以秦国文字为中心，制订了统一的文字——小篆，又称秦篆。后秦始皇巡幸各地，丞相李斯用小篆写了各种颂扬秦始皇丰功伟绩的刻石，史传有《泰山刻石》《会稽山刻石》《琅玕刻石》《峰山刻石》等等。现传世的尚有《泰山刻石》(附图十)与《琅玕刻石》。

小篆是在秦大篆基础上的省改。它的最大特点是比大篆更加工整匀称。笔画上只用严格一律的等粗线，直可中绳，曲能合规，纯净流畅；结构上一律为长方形，进一步削弱大篆中的象形意味，章法上横竖有序、排列严谨，反映出专制时代特有的审美取向。



图十 秦泰山刻石

小篆这种文字因特别强调整齐划一和平衡,书写时必然受到匀、圆、齐的种种限制,所以实用起来非常困难。因此,在秦代很快就出现了隶书,小篆也就逐渐被隶书所替代。

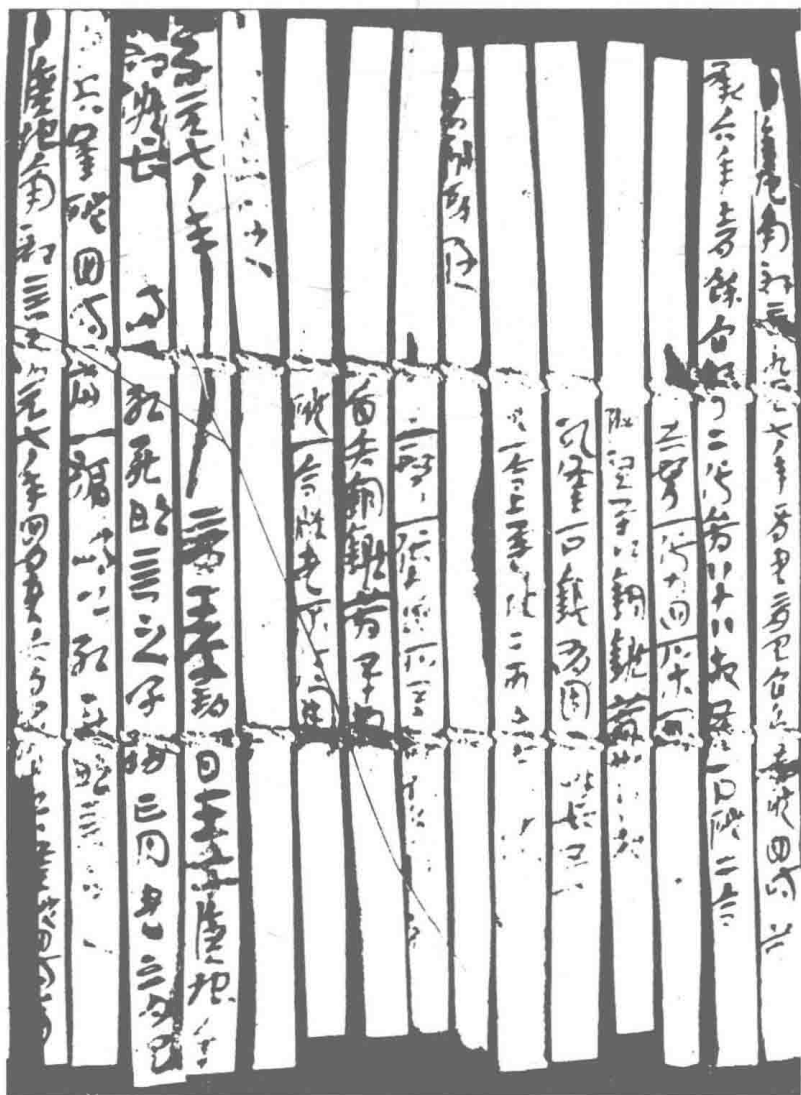
唐代李阳冰曾以擅长小篆而出名,其实创意不多。清代碑学兴起以后,王澐、钱坫沿着小篆的路子多有继承;而邓石如则以长锋羊毫写小篆,颇有创意。

四、隶书

隶书又称八分或分书。八分的名字,是因为隶书的点画和结构像八字分别相背之形而来的。

隶书从战国后期至秦统一中国时即有萌芽。四川青川郝家坪战国木牍、湖北云梦睡虎地十一号秦墓出土的竹简,都是由篆书演变为隶书过程中的中间产物。至西汉,隶书逐渐成熟,字体趋于扁平,隶书中的波捺也趋于明朗化,如长沙马王堆汉墓出土帛书、居延简牍(附图十一)就是这一类型的代表。东汉是隶书成熟和辉煌时期。当时碑刻盛行,民间无名书家大量涌现,作品数量众多,出现了一大批“各出一奇,莫有同者”的传世佳作。

隶书在篆书基础上的蜕变,是书法史上的一次重要变革,通常我们把这一过程称为“隶变”。首先,它是将结体由长变扁、打破篆书回环缭绕的写法,而变为几个简单点画的叠加,如 → 。其次,隶书的象形意味大大减少,将篆书的形体作了大幅度的简化,如 → 。第三,隶书将篆书粗细大致相似的线条变为形态丰富多变的点画,尤其是波捺,极富装饰意味。



图十一 居延简牍