

玄法藝術



柴砚生
邵显松

编著

安徽大学出版社

J292.1/69

2008

大、中、专学校公选课教程

书 法 艺 术

柴砚生 邵显松 编 著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法艺术/柴砚生等编著. —合肥:安徽大学出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-81110-341-0

I. 书... II. 柴... III. 汉字—书法—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 135144 号

书 法 艺 术

柴砚生 邵显松 编著

出版发行 安徽大学出版社
(合肥市肥西路3号 邮编 230039)

联系电话 编辑室 0551-5108498
发行部 0551-5107716

责任编辑 李 梅

封面设计 孟献辉

经 销 新华书店

印 刷 中国科学技术大学印刷厂

开 本 850×1168 1/16

印 张 13

字 数 330 千

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81110-341-0

定价:19.50 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

绪 论

书，心画也。

——西汉·扬雄《法言·问神》

笔迹者，界也；流美者，人也。

——三国·钟繇《笔法》

(一) 书法艺术的构成及其本质

从最简单的实践意义上来说，书法是以汉字为表现对象，以毛笔为表现工具，以表现人的心灵世界为主旨的一种线条造型艺术。书法作为一门艺术，在世界艺术之林中占有独特的地位。这是由中国独有的文字——汉字和特有的书写工具——毛笔所决定的。汉字的特殊性产生了中国书法别具一格的形式意味。毛笔的特性丰富和拓展了书法形式意味的内涵，并由此产生了丰富的笔法体系。当二者结合成一个自觉化的整体，成为人们表现自己心灵方式和审美对象时，书法就成为一门艺术。因此，书法艺术的构成包括两方面内容：汉字的形式意味和笔法是书法艺术的形式构成；其审美意味所表现的制作主体的心灵世界是书法艺术的精神构成。二者既相对独立，又相辅相成。

1. 书法艺术的形式构成

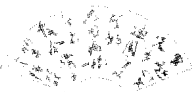
(1) 汉字的形式意味及其本质

在中国最早的文字中，有相当一部分是象形字。在汉字的“象形”、“指事”、“会意”、“形声”四种造字法中，“象形”是原始的基本方式。这就形成了许多汉字“以形示意”的特点。汉字的“象形”与一般绘画的“形”有本质的区别，它是对存在之事物的简化和省略了具体细节后的基本体态的概括，是某种动势的表现，抽象化是其基本精神。汉字的“字势”作为书法艺术形象的本质内容，作为万物存在的空间形式的抽象表现，对书法艺术有三方面的意义：一是它使汉字成为“囊括万殊，裁成一相”的典型形式，汉字在书法艺术中形成一种既定的、不可抛弃的形象，是书法艺术的本质属性所在。二是以文字书写形式的变更、演化为主导线索，形成了中国书法史上饶有趣味的书体演变史；书法史上各家各派标新立异，争奇斗艳，也体现在字形的差异上。如果汉字遵循以语音为主导的发展线索，中国的书法艺术就很难形成自己的特色。三是书法中汉字的字势和笔墨情趣是中华民族数千年审美积淀的产物，是集体审美意识的结晶，从而构成书法特有的艺术语言。因此，汉字的“字势”具有稳定性和普遍性。同时，每个人都在不改变汉字基本结构的前提下，根据自己对“字势”的不同理解和追求在书法实践中创造出各种美的汉字形象，或潇洒，或飞扬，或险峻……使“字势”成为人的心灵和精神境界的外化和表现。因此，汉字的“字势”又具有可变性和个性。

(2) 笔法的审美意味及其价值

毛笔的独特性能是中国书法成为艺术的重要原因之一。毛笔对书写过程中的动作的变化、力量的轻重有高度的敏感性，哪怕是一点点动作的不同和力量的微妙变化，落在纸上的迹象便有不同。这对书法的影响极为重要，它使书写者在用笔的快慢节奏、线条的粗细变化、墨象的枯湿浓淡等方面具有极大的自由性和创造性。由此，形成了书法“笔意”中两个最基本的审美要素：一是用笔的粗细、枯湿以及用力的强弱变化，产生了点画线条的体积感、质量感、力量感。二是由运笔中提、按等一系列复杂动作所造成的线条的流动感和韵律感。

产生笔意的“笔法”是人们在历史的实践中创造、保留、提炼出来的，其实质是为了更好地实现创造



美的自由。在这个意义上,它是人的本质力量的一种表现,其本身便构成一种书法内涵的审美价值,成为书法形式构成中潜在的审美对象和艺术意蕴之一。“法”又是沟通书法艺术的视觉形象与其内在的生命运动形象之间的桥梁。它使欣赏者对创作者书写时的生命运动产生共鸣。倘若没有“法”,这种过程就是一种无规律的、不可共同把握的存在。另外,书法史上的书体演变、笔法的变化是“笔意”对“字势”影响的内因之一。隶书成熟后,向草、行、楷演化,笔法更显示了其重要作用。从东汉至东晋文人书派兴起后,书体的演变已告结束,书法中法的意义更加突出。“字势”往往因不同的笔法而形成不同的风貌,因此,“笔意”日益成为书法本体的核心内容。

(3) 书法空间形象三要素

除了“字势”、“笔意”以外,书法的空间形象还具有一个整体空间的审美意味,由于它主要是对一幅作品整个布局的大形势所作的审美体察,我们姑且称之为“局势”。

“字势”、“笔意”、“局势”是书法艺术空间形象的三要素,并由此构成书法“用笔”、“结字”、“布局”的技法体系。其中,“字势”是基础,“笔意”是核心,“局势”则是“字势”审美意味的进一步丰富、拓展和深入。

2. 书法艺术的精神构成

任何一门艺术归根结底都是人的创造,因而在本质上都是人的精神的映照,书法也不例外。从中国书法中,可以窥见我们祖先对宇宙图式的看法和对世界万物存在的观念,可以体味阴阳刚柔转化相生的古老哲学思想。可以领略儒、道、释思想,可以发现中华民族传统风俗留下的痕迹,这些均是中国书法广博深厚的精神构成的重要内容。它沉淀在历代书论与法帖之中。

在古代的书法审美理论中,有两大基本体系,一是自然物象说,一是人格象征论。前者用自然美来比喻、联想书法美的意蕴,如前述“字势”之美;后者则以某种人格、人品作比拟来阐述书法的精神意味及艺术境界的高下。这两大体系,主要盛行于魏晋六朝,唐代尚存余绪,至宋代以后便越来越少见;到了清代,刘熙载提出了书既“肇于自然”,更“由人复天”的“书如其人”的理论,从而将“自然物象说”与“人格象征论”结合起来,构成了以后者为核心的完整的书法美学命题。当然,严格地说,这种人格象征意味并不是书法的点画、结构、章法本身所具有的,而是人类赋予书法的一种观念的联想,从而使书法的点画、结构、章法等具有了生命的活力和精神的内涵。这样,书法艺术的内涵就不仅是技巧的展现,也不仅是自然美的抽象和升华,而且也是人的情感、思想、观念、人格的映现。唯其如此,书法才取得了真正进入艺术殿堂的资格。

由于书法具有一定的抽象性和表现媒介的同一性(所有书法作品均以汉字为直接的题材),因此,书法艺术难以具体地再现生活、人格和情感,而只能通过艺术象征这一表现机制对其作直观抽象性的感悟。从这个角度来说,书法是一种象征性艺术。

3. 书法艺术的本质

书法艺术的形式构成乃是书法艺术的本体。其中,以“字势”为基础的空间形象构成是书法之美的形象基础;而技法,则是塑造书法艺术美的形象的必要手段,它是书法艺术的核心内容。因此,在理解书法艺术的形式意味的基础上掌握技法,乃是书法入门的途径,也是书法创作的必由之路。

书法的精神构成是人的精神情感的外化,其核心要素是人格象征意识。由于书法艺术形式的高度抽象性决定了其精神情感的象征性表现方式。因此,书法艺术表现的精神内涵乃是一种抽象的普遍人格精神,而书家的个体人格精神是通过审美情感的牵动,由对普遍人格精神的个性化表现和不同的选择取向表现的。这就形成了中国书法稳定的延续性。中国书法发展的基本规律是传统的不断丰富、拓展和深入。

(二)大、中专学校开设书法艺术公选课的意义及其定位

1. 书法艺术公选课的意义

书法跻身高等学府,古已有之。唐制,京都“凡学六,皆隶于国子监”。此六所高等学府中便有一所“书学”,收学生三十人,学写三体石经、《说文》、《字林》。即使入其他学校习儒经的学生,也须“学书,日纸一幅”(事见《新唐书·选举志上》)。又据史载,贞观元年,贵胄学校弘文馆收“见任京官文武职事五品已上,有性爱学书而及有书性者”二十四人,以宫内所出珍贵书法书为范本,以大师虞世南、欧阳询为教授,学习楷书(见《唐六典》卷八)。如今,书法艺术课程除了在书法专业学校、师范学校开设以外,还以“公选课”的形式登上了其他许多大、中专学校的教学殿堂,而选修的学生大有不断增多之势。究其原因,大致有以下“四利”。

(1)有利于丰富学生的知识结构

中国的文字、毛笔、纸墨,加上中华民族的民族气质、数千年积淀的文化传统,共同形成了特有的书法艺术。中国书法的演变证实了它与中国其他文化类型密切相关:哲学的微言奥义、史学的深邃精密、诗歌的跌宕悠扬、绘画的形神兼备、武术的刚柔相济、禅家的洗心入静、中医学的阴阳五行……这些都能在书法艺术中找到印迹。从一定意义上讲,中国书法是中国文化的精华;中国书法的发展史也是中国文化发展的缩影。因此,书法无疑是当代学生知识结构中不可或缺的部分,是其基本的素质之一。

(2)有利于学生自我形象的包装

大、中专学生就业的竞争是综合实力的竞争,书法历来作为知识分子的“外衣”、一门高雅的艺术,有着深厚的历史积淀,有着广泛的大众基础和社会效应。因此,作为一名学生,练就一手好字,懂得一点书法常识,在许多场合就是对自我形象的一种广告。从一定意义上讲,书法是自我品位、素质的一种展现。

(3)有利于丰富学生的课余生活,提高自身的审美情趣

大、中专学生课余时间相对宽松,尤其是在大一、大二期间。学生利用好课余时间,练练书法,既是学习内容的调节,又可获得一种特有的美的享受。书法学习的过程实际上是学生学习、领悟、欣赏、创造书法美的全过程。书法教学中,教师的示范,学生的欣赏、临摹、创作等活动,无不使学生接受美的熏陶、美的感染和美的教育,从而提高学生的审美情趣。

(4)有利于学生思想观念的培养

书法教育不仅是技法教育,它还蕴含着我们民族的智慧和宇宙、人生的认识。书法是抽象的艺术,它给人以广阔的想象空间;书法博大精深,它那种超然的天人合一、物我一体的理想境界,包括彻悟的智慧、幽远冲淡的情感,往往给人以深刻的启迪。

2. 书法艺术公选课的定位

把高校书法艺术公选课开设成小学、中学的写字课显然是不适当的;而把它提高到专业课的地位,既不必要又不可能。这门选修课的教学对象是文理科大、中专学生,因而它应具有如下性质和特点:

知识性。这门课应使学生了解和掌握书法艺术的构成、性质、历史、美学等一系列常识,这不仅是学生知识结构的重要组成部分,而且是学生修身养性的有效媒介。

工具性。写一手好字,这是每个学生的愿望。较系统地进行书法的点画、结构、章法的练习,将会全面提升学生的笔法意识。从而大大提高书面表达的质量和效率,为学习和将来的工作打下良好的基础。这是学生选修这门课的初衷,也理应是这门课的侧重点。

启发性。大、中专学校书法教学不应只停留在“知”、“法”的感性层面上,而应上升到更理性的层面上,强调“论”,“知人论世”,启发学生思考宇宙、生命的艺术哲理。这是大、中专学校书法课的特质所在,也是提高学生兴致的有效手段。

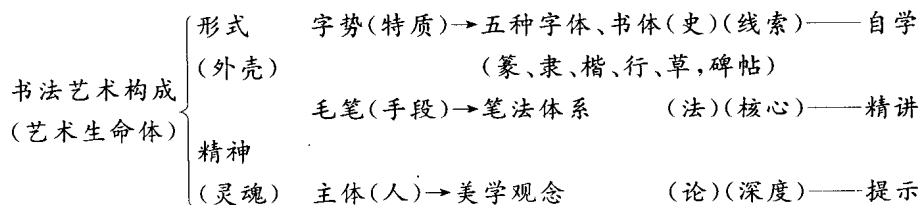


总之,了解书法的发展概貌,提高书写技巧,感悟书艺真谛,这是书法艺术公选课的基本定位。

(三)《书法艺术》的内容结构及其教与学的侧重点

1.《书法艺术》公选课的内容结构

从书法艺术的构成可知,书法的教学内容主要包括三个方面。如下图所示。



《书法艺术》公选课教程以此为逻辑基点并向纵向和横向展开。

(1)纵向逻辑

《书法艺术》公选课教程的主体是按每章三个课时设定的;一章相当一个专题,一共分为12章。各章内容相对独立,又以“总一分一总”的逻辑顺序进行排列,分别侧重原理、技法、史论,共同构成一个统一的有机整体。前三章(第一部分)分别从“笔法”、“临帖”、“书法之美”三个方面总体阐述了书法的主体内容,相当于“概论”。其中,笔法是核心,是贯穿全书的主线,故排在第一章。临帖是学习书法的必由之路,因为古代碑帖保存了自古以来的书法信息,它是“书法艺术语言”的主体所在,也是书法入门、创作的基础。“书法之美”是揭示书法的美学本质及其基本原理,解答“字写成什么样才算美”的问题,为临池提供理论支撑。第四章到第十章(第二部分),以篆、隶、楷、行、草五种字体为线索分别具体阐述各自的技法、主要法帖和审美意蕴;创作是综合小结。其中,楷书笔法最为丰富,又是入门的最佳字体,因而分两个章节加以阐述。整个第二部分是第一部分的展开与应用。最后两章(第三部分)分别从书史、书论两个方面对全书进行总结。它是前面内容的升华,是对书法艺术规律的进一步揭示。最后附录硬笔书法(古帖今临)。

(2)横向结构

《书法艺术》公选课教程每一章节又大致分为“书法雅言”、“核心要点”、“知识链接”、“临池反馈”、“纲要图示”五个部分。其中,“书法雅言”摘录古代书论中的名言佳句,用以揭示全章的主旨;“核心要点”侧重于技法,是课堂教学的重点;“知识链接”是书法常识资料,供学生阅读,以扩展学生书法知识面;“临池反馈”是为检验学习状况、巩固所学内容而设置的习题,大致包括:选择、思考、临摹、创作、实验五个方面;“纲要图示”是对全章内容的提炼与图示,它本身自成体系。这五部分内容以“核心要点”(技法)为核心。全书的主旨是:贯彻书法艺术的辩证法思想,尤其是对对立统一规律的不断揭示与印证,在传统的基础上创新,在共性的前提下张扬个性。

2. 书法艺术公选课教与学的侧重点

书法艺术公选课的教学面临的主要矛盾是时间紧而内容多。为此,教与学应有各自的侧重点。

(1)“教”侧重于教学组织与学生兴趣的培养

建立一个较为完备而严格的教学管理机制,是书法公选课教学秩序得以保证的前提。

严格考勤制度。在自愿的基础上推选出班长和学习委员各一名;班长负责考勤和组织活动。为使考勤与记录有效进行,必须对每班的每个学生进行编号(构成:“班级代号+学生顺序号”);班级代号以大写的英文字母表示,学生顺序号以阿拉伯数字表示。如:“A1”、“B23”等。第一次点名时,就向学生公布其代号,并要求每次作业和期末考查试卷上都必须写上代号。考勤可采用点名、以课堂作业代点名、抽查等多种方式交替进行。考勤记录由“课次”和“考勤符号”构成。“课次”以阿拉伯数字表示,“△”表示请假,“○”表示旷课。如“2”、“△”、“○”分别表示第二次课出席、请假、旷课三种情况。考勤



记录务必准确、真实。

准确记录成绩。课堂、课后作业一律评改,以10分制记录。期末考查成绩以百分制记录。学习委员收、发作业,传递、沟通教学信息,记录每次作业成绩。

严格成绩评定。本学科成绩分为五个等次,依次是:优、良、中、及格、不及格。评定依据是:出勤率、平时练习的积分、期末考查成绩三个方面。其中,“出勤率”奠定成绩等次的基调。练习积分和考查成绩是决定成绩等次的主要依据。

不断激发与保持学习书法的兴趣和热情,是书法艺术公选课教学成败的关键。兴趣是学习的动力源泉;其关键在于“教”。这里的“教”包括:教学氛围、教学内容、教学手段、教学效果四个方面。

营造轻松愉快的教学氛围。书法课是艺术类课程,它要求参与者有激情、能放松。营造一种好的教学氛围,是提高学习兴趣的基本条件。教学氛围与三个因素有关:一定的学生人数(100名左右)、学生的的情绪、教师的表现与教学方式。三个因素通过师生互动形成教学氛围。

选择有趣的教学内容。在教学过程中,除了重点讲解“书法雅言”、演绎笔法技巧以外,还可以适当穿插一些课外的内容:①书史逸事。如兰亭集、“颠张醉素”、公权“笔谏”,等等,甚至野史趣闻。②书坛动态。及时传达书法专业杂志、报刊上的信息,包括新闻、争论、作品等。③临池有感。谈自己的临池体会以及创作经历。④作品创作。纸可以贴在黑板上,也可以放在地上,创作的手段多元化;同时进行诗歌赏析,更能增强作品的“书卷气”;鼓励自创诗作。总之,尽量挖掘书法素材,不断丰富教学内容。

最大限度地调动感观功能,立体地演绎书法的抽象美。①板书大字。公选课一般在大教室上,人数多,不可能逐个辅导,用大毛笔蘸水粉在黑板上写大字是一个很好的方法。一者水粉有浓度,写出的点画有质感、有层次感。二者字大,黑白分明,点画、构架一目了然。②充分利用多媒体。它具有可视性、趣味性、多元性等特点。可以下载很多的信息,如碑帖。可以放音乐,用以感受书法的节奏。可以放动画片以演绎书法的抽象美,等等。

不断地强调成就感。①及时反馈。随时交流,肯定进步。②点评作品。张扬个性,纠正不足。③鼓励竞赛。书法知识竞赛是检验掌握知识情况的较好的方式。一者这种方式在媒体上大量运用,大家都熟悉且感兴趣;二者激励竞争,提高学习的积极性和主动性。④作品展览。展出优秀作品,交流创作经验。

(2)“学”侧重于端正态度,坚持临帖,字外求功

端正态度。对于学生来说,如果只是为了得学分而选修这门课程,是不应该的;担心自己书法基础差而不能获得较好的成绩的想法,也是不必要的。在有限的几十学时内,就能把自己的书法水平提高到一个多么高的档次,也很不现实。正确的态度是:拿起毛笔,感受一下用笔的乐趣,领略一下书法的基本理论常识,感悟一下书法之美的真谛——“快乐书法”是这门课程的特质所在。一分耕耘,总会有一分收获。其关键是要保证有较高的出勤率。

坚持临帖。临帖是学书法的必由之路,贵在持之以恒。每天要抽出一点时间来读读帖、临帖,切忌一曝十寒。如果使临池成为习惯,就会觉得其乐无穷,既是一种艺术享受,也有益于身心健康。

字外求功。学书法不能满足于临写,还要了解书法的一些常识和基本原理、书法美学,以及与书法相关联的文学、绘画、音乐等知识,提高自己的鉴赏能力和感悟能力。

目 录

绪论	1
一、笔 法	1
二、临 帖	16
三、书法之美	33
四、篆 书	50
五、隶 书	62
六、楷书点画	73
七、楷书结体	86
八、行 书	99
九、草 书	116
十、书法创作	130
十一、书史概要	147
十二、传统书学	160
[附]硬笔书法(古帖今临)	166



一、笔法

书法雅言

(一)

凡学书字，先学执笔，若真书，去笔头二寸一分，若行、草书，去笔头三寸一分，执之。下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。初学先大书，不得从小。

——东晋·卫铄《笔阵图》

学书贵弄翰，谓把笔轻，自然手心虚，振迅天真，出于意外。

——宋·米芾《自述学书帖》

双钩悬腕，让左侧右，虚掌实指，意前笔后。双钩悬腕者，食指、中指圆曲如钩与拇指相齐而撮管于指尖，则执笔挺直。大字运上腕，小字运下腕，不使肉衬于纸，则运笔如飞。虚掌实指者，指不实则颤掣而无力，掌不虚则窒碍而无势。

——明·丰坊《笔论》

或问：“周身之力如何可到？”曰：“臂肘一悬，则周身之力自至矣。”

分而言之，则筋出臂腕，臂腕须悬，悬则筋生；骨出于指，指尖不实，则骨格难成；血为水墨，水墨须调；肉是笔毫，毫须圆健。

——清·朱履贞《书学捷要》

(二)

书有二法：一曰疾，二曰涩。得疾、涩二法，书妙尽矣。

——东汉·蔡邕《石室神授笔势》

藏锋点画，欲左先右，回右亦然。藏头点画，圆笔着纸，令笔心当画中行。

——晋·王羲之《笔势论》

每书欲十迟五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可谓书。

——晋·王羲之《书论》

每秉笔必在圆正，气力纵横重轻，凝神静虑。当审字势，四面停均，八边俱备；短长合度，粗细折中；心眼准程，疏密欹正。最不可忙，忙则失势；次不可缓，缓则骨痴；又不可瘦，瘦当形枯；复不可肥，肥即质浊。

——唐·欧阳询《传授诀》

迟以取妍，速以取劲。先必能速，然后为迟。若素不能速而专事迟，则无神气；若专务速，又多失势。

——南宋·姜夔《续书谱》

凡作楷，墨欲干，然不可太燥。行草则燥润相杂，以润取妍，以燥取险。墨浓则笔滞，燥则笔枯，亦不可不知也。

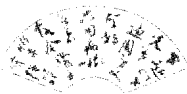
——南宋·姜夔《续书谱》

将欲顺之，必故逆之；将欲落之，必故起之；将欲转之，必故折之；将欲掣之，必故顿之；将欲伸之，必故屈之；将欲拔之，必故掣之；将欲束之，必故拓之；将欲行之，必故停之。书亦逆数焉。

——清·笪重光《书筏》

(三)

夫字以神为精魄，神若不和，则字无态度也；以心为筋骨，心若不坚，则字无劲健也；以副毛为皮肤，



副若不圆,则字无温润也。所资心副相参用,神气冲和为妙,今比重明轻,用指腕不如锋芒,用锋芒不如冲和之气,自然手腕轻虚,则锋含沉静。夫心合于气,气合于心;神,心之用也,心必静而已矣。

——唐·李世明《指意》

王右军云:“心是将军。”故学书必先作气,立志高迈,勇猛精进。尽一身之力向臂,臂归指,指运于尖,撮管悬臂,而后运笔。运之既久,使臂腕如铁,指尖坚劲,运笔如飞,纵横收放,心不知有手,手不知有笔。始则大字,继以小字,穷年累月,临摹力学,庶几近之。

——清·朱履贞《书学捷要》

核心要点

笔法指运用毛笔正确书写的方法,是使所书点画线条符合一定的审美要求的一种手段,是书法技法的核心内容和关键所在。广义上说,它包括执笔和运笔两部分。执笔着眼点在笔管,运笔着眼点在笔毫;执笔服务于运笔。

(一) 执笔

执笔是毛笔的执持方法与态势(立体、运动)的总称。它不仅包括握管的指法,还包括引笔运行的腕法,以及与之相配合的身法(姿势)三个方面。稳实与灵活是其基本要求。

1. 指法

(1) 五字执笔法

古人对执笔方法进行过多种尝试,如单钩法、双钩法、撮管法、捻管法,等等,以至于总结出一种公认的执笔法,即唐朝陆希声提出的“擗、押、钩、格、抵”五字执笔法。

“擗”:大拇指内腹外贴笔管靠身一侧。

“押”:食指中节内贴笔管外侧,与拇指配合形成上位支撑点。

“钩”:中指第一节内腹钩贴笔管外侧。

“格”:无名指第一节背抵笔管,与中指配合形成下位支撑点。至此,四指合力形成的上下支撑点(两点确定一条直线);且两点靠近,从而确保了运笔既稳健又灵活。

“抵”:小指依托无名指,起辅助作用。

(2) 指法原则

指实:指实是要五个指头都要实实在在地贴着笔管;执笔坚实稳定,才能力送笔端,做到“万毫齐力”。当然,指实切忌过紧。晚唐张怀瓘《书断》记载了王献之在五、六岁时学习书法的故事,说他父亲王羲之在背后,出其不意地拔他的笔,没有拔掉,于是王羲之称赞他将来一定会成大名云云。其实这是不可靠的传说,后来明朝的解缙,所谓“捏破管,书破纸”(见解缙《春雨杂述》),更会引起人们的误解。其实,执笔之力,意在笔尖。

掌虚:掌虚是要掌心虚空。苏东坡说:“把笔无定法,要使虚而宽。”如果说指实是为求笔稳,那么,掌虚是为求笔活,二者辩证地统一。正如明朝彭大翼《山堂肆考》中论述:“用笔之法,指实则用力均平,掌虚则运用便利。”最终达到“手随意运,笔与手会”(陶弘景《与梁武帝论书启》),心手两意,翰逸神飞的境界。

管直:管直是指笔管垂直纸面,它是执笔基本态势的取向,为的是保证中锋行笔,从而写出有质感的线条。当然,管直是相对的,在运笔过程中,为了逆锋取势,笔管稍斜,也是合理的。

(3) 指位

指位是指执笔管的高低部位,它与书体、书风有一定的关系。执笔低,易着力,字沉稳,适宜写篆、隶、楷;执笔高,易挥洒,字飘逸,适宜写行书或草书。故虞世南有“真一(寸),行二,草三”之说。然沉稳易于呆板,飘逸易于浮滑,所以,初学者执笔的高低以适中为好。

2. 腕法

(1) 枕腕法

把右手枕在桌面上,或将左手手背垫在执笔的右腕下。其法支点在掌关节下处,往往以指运笔。

(2) 悬腕法

手腕悬起,肘枕靠在桌面上。此法支点在肘关节处,执笔稳健。

(3) 悬肘法

肘离开桌面,手臂悬空,支点在臂关节处;运笔从腰部发力,“尽一身之力而送之”,从而达到“万毫齐力”的艺术效果。

指司执笔,腕司运笔,故腕须悬,因此枕腕法不足取;而悬肘必悬腕,此法活动范围较大,运笔就更加灵活,更能充分发挥写字的力度和气势。初学者悬肘写字很不习惯,甚至臂抖,只要坚持下来,定能克服,并将终身受益。

3. 身法

(1) 坐姿

这是一种常用的习字姿势,适用于配合提腕或悬肘法。要求头正、肩平,含胸拔背,气沉丹田,双脚平放。所谓“身正则笔正”是也。

(2) 立姿

这是一种极好的创作姿势,因视域较广,便于整体章法布局与书者的表情达意,适宜于写行、草大字。此势按纸位不同可分为三类:纸在桌面时,身微曲,肩松,腿微分,也可前后分立,气沉;纸挂墙壁时,称为“题壁法”,此法要求身正,腿左右均分,右手微曲前伸,管垂纸面,具有很强的展示性;纸在地面时,腿曲,腰弯,上身前倾,右手自然下沉。

(3) 蹲姿

它是立姿的变体姿势。两腿分蹲,或一腿成跪式。日本书家往往喜欢在地上作书,故有跪、蹲、站的姿势。

执笔之法,在乎手、腕;指实、掌虚、肘悬,管直,乃执笔“八字”要诀;“指实掌虚”为指法,“肘悬”为腕法,“管直”是执笔的结果和根本要求,参透其理,定下笔有神。

(二) 用笔

用笔是指运用笔毫书写的方式和方法。其目的在于表现书法线条的形质与动势。它包括运笔、用墨两方面。

1. 运笔

毛笔的笔毫,主要由笔锋和副毫组成。所谓笔锋,是指笔头中心一簇长而尖笔毛;副毫,指包裹在笔锋四周较短的笔毛。在运笔过程中,笔锋与副毫发挥着不同的作用。笔锋是笔毫中最富有柔韧性的部位,它决定着笔画的走向和力度,所以有“笔锋主筋骨”之说。副毫控制着笔画的粗细,副毫与纸的接触越多,笔画越丰满,故又有“副毫丰血肉”之说。其实,运锋与运毫是运笔的两个基本方面,二者统一于运笔的过程之中。运笔是笔法中的最重要的内容,因为任何具有审美价值的点画,都是笔毫以不同的方式在纸上运动的结果。正如康有为所说:“书法之妙,全在运笔。”

任何质点的运动不外有三个要素:轨迹、方式(方向、力度)、速度。比之于运笔,曲直、转折谓之“轨迹”;藏锋、露锋,中锋、侧锋,方笔、圆笔,提按与平移等,谓之“方式”;疾涩谓之“速度”。这一组组对立的笔法,统一于“起笔—行笔—收笔”的过程之中,从而形成书法线条的生命感——体积感、力量感、节奏感。前人对这一部分的论述特别丰富,充满辩证法思想,历来被认为是笔法的精华所在。这里择其要者作一简要介绍:



(1) 藏锋、露锋

藏锋是运笔过程中,起笔与收笔时锋颖藏进笔画之中,不令其外露的一种笔法。藏锋起笔,通常又叫“逆锋起笔”,即起笔时笔锋的走向常与笔画的走向相反,所谓“欲右先左”、“欲下先上”就是这个意思。正如武术中的拳法,顺手出拳与先回肘,蓄势,再猛地出拳相比,自然后者力度较大。实际运笔时,它有一个转折调锋的过程,为的是能保持中锋行笔,因而往往与提按笔法交替进行。藏锋收笔,通常又叫回锋收笔,即在收笔时,通过转折用锋将毛笔的锋颖藏进笔画之中。藏锋运笔的优点是:笔画浑厚圆润,气势内含稳健,力度感强。

露锋是与藏锋相对的运笔方法。此法在起、收笔时,锋颖外露,不加掩饰。如起笔时,笔锋顺锋搭下,直接转入行笔;收笔时,笔锋自然离纸。露锋的缺点是欠含蓄与稳健。其优点是行笔快速,笔势传承呼应,流动感强。因此,在行、草书中常被采用。

(2) 中锋、侧锋

中锋指笔杆垂直,笔锋在点画中运行,笔毛的运动方向与笔的运动方向一致,蓄于笔毛间的墨汁能随着纸笔的摩擦而顺利地注入纸内,且毛笔笔锋呈圆锥状,接触纸面时,其中部最厚,贮墨最多,所书线条两边边线齐平,显得圆浑饱满,具有立体感。以玉箸篆的线条为代表。《书林藻鉴》说:“(徐)铉善小篆,映日视之,画之中心,有一缕浓墨,正当其中,至曲折处,亦当中无有偏侧,乃笔锋直下不倒,故锋常在中也。”

但是毛笔在运行过程也会出现与排笔刷子一样的“扁笔”现象,这时虽然仍属“中锋”范围,但所书线条单薄枯扁,缺乏圆润感。因此,用笔的技巧就在于调节笔锋,使其恢复、保持圆锥状态。一旦笔毫已开叉到无法调节时,就需要舔笔,使其变圆。

同样是中锋运笔,由于书写者行笔的力度与速度的不同,所使用的纸、笔的不同以及墨水的浓淡干湿,也会写出质感各异的线条来。

侧锋指笔杆不垂直纸面,笔锋偏向于笔画一侧,笔毛的运动方向与笔的运动方向成一定的夹角的笔法。当这一夹角接近 90° 的时候,这种笔法又叫“偏锋”。此法使线条一侧所留下的痕迹显得光润平齐、浓黑;而另一侧由于墨汁流注不畅,致使线条略显单薄。侧锋行笔比中锋行笔自由,特别是在笔画的转折处,它可以省去一些提按细微动作,书写速度较快,而书写的笔画常显得峻峭多姿,精神外拓。因此侧锋运笔仍是“合法”的笔法。只是侧锋的极端形势偏锋墨浮于纸,线条犬牙交错,参差枯涩,故被视为病笔。

由于中锋运笔能写出浑圆有力的线条,使其产生三维空间的视觉效果,因此它是一种主要的用笔方法。然而,在运笔过程中,绝对的“中锋”是很难规定的,笔锋总是在点画的中轴线两侧运动;实际上,中锋、侧锋并行不悖,交替进行,“正(中)锋取劲,侧锋取妍”。只是为了避免“偏锋”之弊,强调“中锋行笔”才显得尤为重要,成为传统的核心笔法。

(3) 提按、平移

提按是使笔锋做上下垂直运动的两种相对的笔法。“按”是铺毫行笔,“提”是笔锋提至锋尖抵纸乃至离纸,以调整中锋,并形成线条的方圆、粗细的变化;平移是使笔锋做平行于纸面的中锋移动的笔法,它形成线条粗细均匀的直线或曲线。其中,形成曲线的平移又叫“绞转”。这两类笔法贯串于“起笔一行笔一收笔”的过程之中。其中,平移是基调,提按是特质。故刘熙载《艺概》中说:“凡书要笔笔按,笔笔提。”

(4) 疾涩

“疾”是指笔锋在纸面运行速度相对较快,“涩”是指笔锋受阻力较大,运行速度相对较慢。疾涩是极富情性的笔法,是书者表情达性的有效手段。尤其在行、草书中表现得淋漓尽致。明代书家祝枝山说:“不可太迟,迟则缓慢无神气;不可太疾,疾则窘步而失势。”但是,初学用笔,还是从“迟”入



手为好。明代书论家倪苏门说：“轻、重、疾、徐四法，惟徐为要。徐者缓也，即留得住笔也。此法一熟，则诸法皆可运用。”（《论书法》）可见在行笔速度上，迟是基本方法。初学者的毛病往往是留不住笔，行笔一快，就任笔锋自行滑去，形成没有力度的“飘笔”。如果行笔慢一些，徐行涩进，笔笔送到，写出的字就能厚重有力。有人主张“宁迟勿速”，这对初学者来说，确是很重要的。但是掌握了这一基本笔法之后，也不可“专溺于迟”。迟与速是相对的，也是相辅相成的，迟与速须交替运用，才能表现出书法艺术的节奏美。就一个字而言，往往横画迟一些，竖画速一些，捺笔慢些，撇笔快些；就一篇字而言，也是忽徐忽疾，时轻时重，表现丰富的笔法、章法变化。对此，清代蒋和在《书法正宗·笔法精解·指法名目》中作了精辟的论述：“宜疾则疾，不疾则失势；宜涩则涩，不涩则病生。疾徐在心，形体在字，得心应手，妙出笔端。”

藏锋、露锋是起笔与收笔处的笔法，形成点画的方、圆形态；中锋、侧锋是行笔时的笔法，主要凸显运笔的力度与质感。提按、平移、疾涩则是贯穿整个运笔过程之中的笔法。其中，提按与平移分别是笔毫在垂直和水平两个方向上运动，从而形成点画粗细、曲直的变化；疾涩主要指的是运笔的快慢，通过笔与纸的阻力，表现线条的节奏、韵律与情感。

总之，由于毛笔的特性，指腕运动的轻微变化都会导致线条的很大反差，因而笔法的细节尤为丰富。因此，历来有关笔法的叙述也就千差万别。然而，笔法的主体不外乎以上四个方面。其中，又以藏锋、中锋、提按、疾涩为主，它们是传统笔法的精华，这“八字”笔法要诀，将在后文五种书体中加以侧重讲解：篆书（中锋），隶书（提按、侧锋），楷书（逆锋、中锋、平移、回锋），行书（露锋、侧锋、引带）草书（疾涩、绞转、连绵）。并以此为中心，进一步演绎相应的细节笔法。

2. 用墨

有墨处必有笔，有笔处亦有墨，笔与墨互为依存，相得益彰；笔是精髓，墨是外化，墨法是笔法的辅助手段。

古人有墨分五彩之说，即浓、淡、干、燥、湿。按其使用效果可分为两类。

（1）浓墨、涨墨与淡墨

浓墨是常见的墨法。墨浓如漆，写在纸上黑白分明，极其醒目，字迹清晰饱满，神采外耀。浓墨过量即为涨墨，它是浓墨的特殊形态，因含墨水特多，其水分从笔的点画边线渗出来，增加了墨色的变化与情趣。浓墨破水即成淡墨。淡墨呈灰色调，给人以清远淡雅的美感。

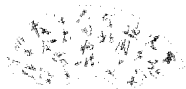
（2）枯笔和渴笔

枯笔和渴笔分别是指笔中浓墨、淡墨所含水分大多失去后在纸上行笔的效果。前者由于浓墨的作用苍中见老辣，后者由于水的作用，苍中见润泽。《画谭》说：“墨法在用水，以墨为形，水为气，气行，形乃活矣。古人水、墨并称，实有至理。”可见，用墨关键是在用水的技巧。用墨恰到好处，与笔法、章法结合得天衣无缝，能起到烘托风格、意境的效果。反之，则会显得做作俗气。

知识链接

文房四宝

书法最重要的工具就是笔、墨、纸、砚，所以又称“文房四宝”。如果说汉字的特殊结构是形成书法艺术的内在因素，那么特殊的书写工具就是发展中国书法艺术的物质条件。故历代文人墨客无不对它由衷地称颂。曹植乐府诗：“墨出青松烟，笔出狡兔翰。古人成鸳迹，文字有改刊。”薛道衡《咏苔纸诗》：“昔时应春色，引渌泛清流。今来承玉管，布字转银钩。”庄南杰《寄郑嵎叠石砚歌》：“娲皇补天残锦片，飞落人间为石砚。”白居易诗云：“江南石上有老兔，吃竹饮泉生紫毫，宣城之人采为笔，千万毛中拣一毫。”这些无不表达人们对这四件文具的珍爱。文房四宝和书法可谓是千秋共存，相得益彰，同为世界



文化史上的瑰宝。

(一)毛笔

1. 毛笔的历史

毛笔的发展紧密地伴随着书法的发展,有一个逐步完善的过程。《史记》记载,发明毛笔的是秦始皇派去筑长城的大将蒙恬,他用中山兔毫制成了笔。其实,使用毛笔的历史要比秦代早得多。有人从新石器时代的彩陶纹样推断,那些有明显提按痕迹的图案,就是用毛笔画成的。商代的甲骨文有未经镌刻的字样,这说明当时是先用笔写,后用刀刻的。且商代甲骨文中已出现“聿”字,即“笔”字的古体,像一只手握笔,可见那时已有笔的存在。

考古发掘中发现的最早毛笔实物,属于战国时代。1954年6月,在湖南长沙市左家公山的战国楚墓中,出土了一支完整的毛笔,笔杆为实心,笔毛用上好的兔箭毛做成。1975年在湖北云梦睡虎地秦墓中出土的毛笔,在竹杆端凿成一腔,装上笔头,已很近似现在的毛笔了。

东汉时,书法艺术得到了长足的发展,制笔业也随之不断改进。出现了我国历史上最早关于制笔的记述——《笔赋》。

晋代,韦昶好制笔。据载,王羲之写《兰亭序》是用鼠须笔写在蚕茧纸上的。可见,当时制笔业又有了很大的发展。

唐代,安徽宣城成为全国的制笔中心,所产毛笔统称“宣笔”。该地著名的笔工诸葛氏和陈氏制作的笔,工艺精良。

宋代制笔业转向软熟、散毫、虚锋等多样化方向发展,生产了檀心笔、鸡毛笔、小儿胎发笔、猩猩毛笔及狼毫笔等。宣城诸葛氏仍是当时最著名的笔工。欧阳修诗云:“宣人诸葛高,世业守不失。紧心缚长毫。三副颇精密。硬软适人手,百管不差一。”

元代,浙江吴兴县善琚镇的笔工采用山羊毛制作羊毫笔,或以羊毛与兔、鸡、雉的毛,鹅毛,狼毛等混合制作兼毫笔,最受时人称许。冯兴科是元初时湖州著名的笔工,“浙江笔工麻粟多,精艺惟数冯兴科”。他的笔与当时赵孟頫的字、钱舜举的画并称为“吴兴三绝”。

明代以后,湖笔继续发展,名声远扬,逐渐取代了宣笔,湖州成为全国的制笔中心。清代乾隆六年(1741年),吴兴县善琚镇的“王一品斋笔庄”的创办,更使湖笔得到发展。

2. 毛笔的种类

笔的最主要部分是笔毫,所以笔的种类主要按毫来划分。

(1)按毫的性能分

软毫笔。性柔软圆润,容易濡墨,写出的字丰满而有变化。常见的是山羊毛制成的羊毫笔。

硬毫笔。它性能刚健,弹性较强,容易上手得势。主要用兔毛或黄鼠狼尾毛等制成。因为兔毫呈深紫色,故称“紫毫”;黄鼠狼毫简称“狼毫”。

兼毫笔。性刚柔相济,软硬得手。它的笔头是用硬毫与软毫合制而成。习惯上常以两三种毛的比例来为兼毫笔命名。如“七紫三羊”、“五紫五羊”等。而俗称的“白云”笔,是以狼毫为心,羊毫为表合制成的。初学书法者适宜用此笔。

(2)以锋的长短分

长锋笔。由于笔毫特长,运笔时锋颖转动灵活,有利于笔线的流走回环,产生多姿多态的变化。但是锋长难免有腰弱的缺点,不易着力。

短锋笔。由于笔毫短而胖,落笔容易得力,写出的笔线凝重厚实,质感较强,但锋短转动必然不太灵活,笔线易于呆笨。

中锋笔。笔锋介于二者之间,采用的人较多。



(3)按书写字体的大小分

小楷笔、中楷笔、大楷笔。再大的有“斗笔”、“提笔”。最大的笔是楂笔,比小楷小的笔是圭笔。

(4)按产地分

宣笔(始于唐代)、湖笔(始于元代)、茅龙笔(始于明代)、泰山笔(始于清康熙年间)。现在则更多了,许多地方都产有好笔。

3. 毛笔的选用

(1)毛笔质量的一般标准

明屠隆说:“制笔之法,以尖、齐、圆、健为四德。”尖、齐、圆、健这四个字即是选笔的标准,概括了一支好笔的特性。

尖——是指笔锋尖。只有笔锋尖,才既可以写细的笔画,又能写粗的笔画。因为笔锋尖则锋可藏可露,若笔锋不尖,就是“秃笔”。

齐——指笔锋铺开时其毛笔是齐平的。齐就使笔锋点画圆融,假如毛笔被虫咬掉一些,就不齐,而成为“破锋”。

圆——毛笔的毛为圆锥形,所以毛笔又称“毛锥”。刷子、油画笔是扁方的,因此其线条笔触就是扁的,善于用笔者,其线条点画有立体感,即使“细如丝发亦圆”,也八面使转自如,这就是圆的优越性。

健——主要是指笔锋的弹性。笔毛铺开易于收拢,笔毛按弯后容易复原。善于用笔者就是借笔锋运转之势,或顿挫,或乘势导之,表现节奏、张力,使点画线条成为运动痕迹,富有生命感与运动感。

(2)根据需要选用毛笔

一般来说,以字的大小来选择笔锋的大小,这是显而易见的。至于笔锋的长短,初学者以中锋为佳,一者贮墨较多,二者便于挥洒。所以,用笔最值得关注的是笔锋用料的软硬。一般认为,硬毫弹性足,写出的笔画比较刚劲挺拔,但失之于枯瘦;软毫柔性足,写出的笔触比较丰满浑厚,但失之于媚软。其实,只要正确掌握提按起倒,持笔中锋运行,用羊毫笔也可以写出既丰满又挺拔的线条。初学者不妨用兼毫,如“白云”笔。兼毫有两者之长,便于掌握,写到一定功夫后,可使用长锋软毫。

4. 毛笔的保护

保护好毛笔,可以大大提高毛笔的性能和使用寿命:用笔时应将笔头完全泡开,不要只开锋尖一段;应顺毫舔笔;用笔后洗净,笔尖向下悬挂,使之自然干燥蓬开。

(二)墨

1. 墨的历史

墨的历史悠久。西安半坡陶器上的彩绘已有红、黑、灰、白四色。殷商时代甲骨文上的朱书和墨书,用的是天然矿物颜料。但从战国时的竹木简来看,当时墨的质量大为提高了。但人工制墨大概始于汉代,最早见于记载的制墨家是魏的书家韦诞(字仲将),世称“仲将之墨,一点如漆”。到了唐代,奚超和奚廷父子创造了捣松和胶等技术,造出的墨“丰肌腻理”,“光泽如漆”。奚氏从南唐定居安徽;南唐李后主李煜赞赏其墨,赐姓李氏,故有“李墨”之称。一时有“黄金易得,李墨难求”的谚语。宋太宗刻《淳化阁法帖》时,拓用澄心堂纸,李廷珪墨,被称为无上珍品。宋代又有著名墨工张遇、潘衡、叶茂实等。1977年,江苏省武进县南宋墓出土了半锭叶茂实墨,挺坚如玉,光泽如漆,极为珍贵。

明代的制墨业多集中在皖南地区,制墨原料多元化。宋应星《天工开物》记载:“凡墨烧烟凝质而为之,取桐油、清油、猪油烟为之者,居十之一,取松烟为之者,居十之九。凡造贵重墨者,国朝(指明朝)推重徽郡人。”制墨名工有邵格之、罗小华、程君房、方王鲁等。清代制墨有曹素功、汪近圣、汪节庵、胡开文四大家,他们至今影响不衰。

2. 墨的种类



(1) 松烟墨

是采用松木烧烟,加入胶和香料制成。它具有质细色润、胶质较轻、无光泽、易附色等特点,适宜于书写小楷,画工笔画。

(2) 油烟墨

主要用桐油或菜油、猪油等烧烟,参以胶和麝香、冰片、金箔等制成,具有色泽黑润、渗透力强、耐水性强、牢固、舔笔不胶、入纸不晕、经久不褪色等特点,书画皆宜。

(3) 松油烟

是松烟和油烟的混合,参以胶和香料制成。它兼具油烟墨、松烟墨的优点,最宜写字。

(4) 漆烟墨

光亮如漆,效果极好。

3. 墨的选择

首先要看墨色,以墨色黝黑而发紫光的为最好。宋代晁以道在其《墨经》中说:“凡墨色,紫光为上,黑色次之,青光又次之,白光为下。凡光与色不可废一,以久而不渝者为贵。”其次,看质地是否坚细。质地坚细的墨,其横断面犹如镜面,绝无砂眼。第三,墨所含的胶要轻,墨身浸在水中四边平正,不变形,不胀裂。第四,扣之,其声清脆者为上品,重滞者为下品。

如果只是练字,用墨汁也可以,如“中华墨汁”、“一得阁墨汁”质量都很不错。墨汁的优点是方便简易,但用墨汁写的作品,保存的寿命不及磨墨所写的,且其光泽、层次感也不及磨墨好。因此,写正规的作品还是用磨墨。

4. 墨的保管

墨用毕要及时晾干;不用的墨宜装入盒内或包以透气的软性纸,放在阴凉干燥处。墨锭保存得当,时间越久功效越好。陈墨吸砚易磨,发墨快,书写滋润流畅。

对于墨汁的使用,要注意墨的稠度,如胶质过重,可适当加些水,但水不可直接加入瓶中,以防墨汁变质发臭。另取一容器,用多少调多少,而且用剩的墨汁不可再倒入墨汁瓶。

(三) 纸

1. 纸的历史

在纸发明之前,汉字被契刻于甲骨文上,铭刻于青铜器上,书写于竹简、木牍、帛书上。过去,长期流传着东汉蔡伦造纸之说,但现代的考古发现我国在西汉时就有一定水准的造纸术。只是当时产量不大,质量还有待提高,所以尚不能代替简牍帛书。迄今也尚未看到西汉的字纸。根据文献记载,东汉蔡伦在元兴元年(105年)造出一批佳纸献给朝廷后,“自是天下莫不从用焉”。东汉末年,又出现一位造纸能手,名叫左伯。他造的纸非常匀洁、细密,色泽鲜明,时人称之为“左伯纸”。其后,是蔡伦的再传弟子孔丹,据说他是宣纸的发明者,但没有史证。

晋代出现了藤纸和蚕茧纸。相传王羲之《兰亭序》就是用鼠须笔书写在蚕茧纸上。由于造纸业的发展,晋安帝元兴元年(402年),颁布了以纸代简、废除竹简的命令。到了南北朝,纸终于完全取代了简、帛。

唐代的造纸业更兴盛,原料也越来越广,除了麻类以外,还以青檀皮最为重要;驰名中外的宣纸开始崭露头角。

五代和宋代,造纸业向多品种、高质量方向发展。宋代苏易简《纸谱》载:“蜀中多以麻为纸,浙江多以嫩竹为纸,北方以桑皮为纸,剡溪以藤为纸,海(广东)人以苔为纸,浙人以麦秸、稻秆为之者脆薄焉。”历史上著名的“澄心堂纸”是南唐和宋代的优质纸。宋诗人梅尧臣曾咏为之赞叹:“滑如春冰密如茧”,“一幅百金曾不疑”。可知其制作之妙、价格之高。从宋代起,纸首次被列为“文房四宝”之一。苏易简在公元980年写成了名著《文房四谱》。