

52-152G

113421

書法十講

嘉娃著





0430059

書法十講

茹桂著

前 言

我们勤劳智慧的中华民族，是十分善于把实用性的事物加以美化的。书法这一我国特有的文字书写艺术，就是这种爱美和向上的民族精神的表现形式之一。远自汉晋以来，书法艺术就在人民群众中有了广泛而深入的影响，人们把它与绘画并称，作为一种独立的艺术形式来看待。我国历代涌现出了不少著名的书法家和书法理论家，为我们留下了大量的优秀作品，积累和总结了许多宝贵的经验。这是一笔丰富而珍贵的文化遗产，需要我们很好地加以研究、继承和发扬。

建国以来，在党的百花齐放、推陈出新方针指引下，随着物质生活和精神生活的不断提高，人民群众对于艺术的爱好和兴趣日益浓厚，古老的书法艺术也重展新颜地出现在社会主义文艺的百花园中。特别是近几年来，有关书法的出版和学术研究空气，日渐活跃；不少青年同志和业余爱好者渴望了解和掌握一些书法艺术的基本知识；各地群众性的书法组织和研究机构相继恢复和成立；许多中、小学和有关艺术院校也都开设了书法课程。

阳光灿烂，春意盎然，万草千花，雨露繁滋，书法艺术空前发展和繁荣的局面正在形成！

本书就是结合个人在学习和教学工作中的一些体会，对书法的基础知识与技巧作以简要介绍，同时尝试着就书法艺

术的基本规律与特征作以粗浅探讨。其目的是使读者对我国书法艺术有个初步的了解，并懂得一些欣赏书法艺术的基本知识，为进一步继承和发展这一传统艺术的特点及其成就打下一个基础。因此，内容力求简明具体，深入浅出，通俗实用；按问题分成各自独立的章节，而相互间又有总的联系，因取名《书法十讲》，文中除附有必要的插图外，并选印了部分历代碑帖和前人墨迹以及当代一些书法作品，以资参证和欣赏。

在编写过程中，参考了前人和当代的一些有关著作和研究成果；采纳了校内外许多同志提出的宝贵意见，并得到我院院党委和教务支部、陕西人民美术出版社编辑同志、陕西省博物馆、陕西省书法研究室等有关单位以及师友们的热情支持和多方帮助；王艺光和王平同志在百忙中慨然承担了本书的装帧设计和图版摄影，谨在此一并表示深切的谢意。

由于笔者思想水平与业务能力所限，其中疏漏或错误之处在所难免，恳望前辈和广大读者批评指正。

茹 桂

一九八〇年春节于西安美术学院

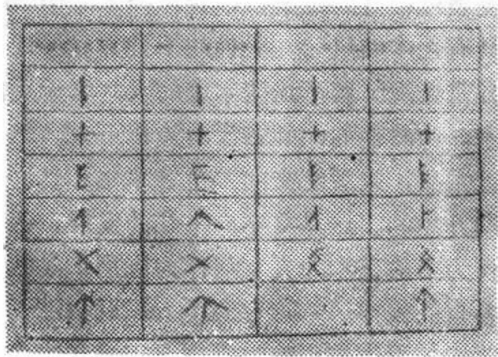
目 录

第一讲	书法是一种艺术·····	(1)
第二讲	“文房四宝”及其他·····	(9)
第三讲	姿势与执笔·····	(17)
第四讲	运腕和用笔·····	(22)
第五讲	点画与字体结构·····	(29)
第六讲	各种书体简介·····	(37)
第七讲	临摹和阅读名家碑帖·····	(49)
第八讲	章法布局与书写格式·····	(66)
第九讲	学习书法应注意的几点·····	(81)
第十讲	书法艺术的欣赏·····	(90)
图版目录·····		(103)

第一讲 书法是一种艺术

书法是我国文化宝库中特有的一种传统艺术。这种艺术，是由实用性的文字演进发展而来的。劳动人民在长期社会生活实践中，为了相互联系、交流思想以及记事等实际需要，创造了语言和文字，又创造了书法艺术。古人说文字是仓颉发明的，这是不可信的传说。鲁迅认为：“文字的成就，所当绵历岁月，且由众手，全群共喻，乃得流行”，①针对仓颉造字的传说，他在《门外文谈》一文中还指出：“但在社会里，仓颉也不止一个，有的在刀柄上刻一点图，有的在门户上画一些画，心心相印，口口相传，文字就多起来，史官一采集，便可以敷衍记事了。中国文字的由来，恐怕也逃不出这个例子的。”这说明，文字是人民群众在长期劳动过程中集体创造的，

仓颉只不过是在采集、整理方面作出了一定的成绩。从文字的创始到书法，有一个漫长的孕育、演变和发展的过程，其中劳动人民的创造力同样起着决定性的推动



图一。文字符号与甲骨文、金文示例



图二. 甲骨文

作用。西安半坡遗址出土的仰韶文化彩陶上的刻划符号和山东济南附近的龙山文化陶器符号证明,远在五、六千年以前的新石器时代,我们的祖先就创造了具有文字雏形的纹样符号。殷墟甲骨文的发现,说明了至少在三千多年以前,我国就有了较为成熟的文字及其书法艺术。

(图一、二)其后,随着社会经济、文化的发展和书写工具的日益改进,为了使用的

方便和适应欣赏的要求,在运用的过程中,不断地演变革新,去芜存精,改进提高,逐步使文字的书写艺术化和装饰化,遂汇成了优秀的书法艺术传统。郭沫若同志关于这方面曾发表过很好的见解,他说:“本来中国的文字,在殷代便具有艺术的风味。殷代的甲骨文和殷周金文,有好些作品都异常美观。留下这些字迹的人,毫无疑问,都是当时的书法家,虽然他们的姓名没有流传下来。但有意识地把文字作为艺术品,或者使文字本身艺术化和装饰化,是春秋时代的末期开始的。这是文字向书法的发展,达到了有意识的阶段。作为书法艺术的文字与作为应用工具的文字,便多少有它们各自的规律。”^②这说明了人民既创造了文字,又创造了书法艺术。历代有影响的书家,正是在吸收这些成果的基础上作了规范化和美化的工作。直到现在,这一古老的传统艺术之

花不但仍为广大群众所乐见，而且远播重洋，驰誉国外，在世界艺术之林中独擅一格，放射着奇异夺目的光彩。

敬爱的周总理曾经指出：“书法是一种艺术”，^③这是对我国汉字特点的精确概括。书法之所以成为我国独特的传统艺术，是与汉字本身具有的特殊性有着紧密联系的。鲁迅在谈到汉字的起源和特点时曾说：“中国文字的基础是‘象形’”，

“写字就是画画”。^④汉字的创造方法，最初主要是摹拟天地、日月、水火、草木、兽蹄、鸟迹以及人物和鸟兽形态等自然界的各种物象，加以提炼概括而成，也就是所谓“近取诸身，远取诸物”。就我们今天所能看到的，从纹样符号到甲骨文，经篆而隶，以至章草、楷书、行书、今草，尽管书体各不相同，但追本溯源，都是由简单的图画相递演变提高而来的。因此，人们习惯上把这种象形记事的图画文字，称为“象形文字”或“方块字”。这种“方块”的“形”，一开始就带有图画的性质，它单独成形，既是记事的符号，又包含着形象性的特征，具有一种造型美的因素，也可以说是一种单一的图画；加上特殊的书写工具——尤其是毛笔的性能的发挥，遂形成了以点画线条作为基本表现技法的特点，这就不但使文字的结构形体产生了丰富的变化，而且具有一种“有力之美”；在整篇字幅中，以所书写的内容和思想感情的起伏变化，进行字形、字距与行式的分布，构成优美的章法布局 and 生动的气韵；在体态风格上和传统绘画作品一样，有柔婉，有俏丽，有灵秀，有疏阔，有雄杰，有狂放，有谨严，有的以气见长，有的以姿取胜……，这些都使文字的书写带上了强烈的艺术色彩，构成了它自身独特的艺术语言。

正因为如此，我国向来书画并重，且有所谓“书画同源”之

说。直到今天，这一传统的民族艺术特点仍为许多艺术家所依循。远在唐代，书画理论家张彦远就一再提到书法和绘画相通的道理，他说：“夫象物必在于形似，形似须全其骨气，骨气形似，皆本于立意而归乎用笔，故工画者多善书。”^⑥就是说，绘画要讲求形神兼备，而要达到这种效果，则必须从构思立意开始，然后归结到笔法的运用，所以有造诣的画家们大多数都擅长书法。他又举例说：“昔张芝学崔瑗、杜度草书之法，因而变之，以成今草，书之体势，一笔而成，气脉通连，隔行不断。唯王子敬明其深旨。故行首之字，往往继其前行，世上谓之一笔书。其后陆探微亦作一笔画，连绵不断。故知书画用笔同法。陆探微精利润媚，新奇妙绝，名高宋代，时无等伦。张僧繇点曳斫拂，依卫夫人‘笔阵图’，一点一画，别是一巧，钩戟利剑森森然。又知书画用笔同矣。国朝吴道玄，古今独步，前不见顾陆，后无来者，授笔法于张旭，此又知书画用笔同矣。”^⑦元代书画家赵孟頫有一首题画诗，是这样的：“石如飞白木如籀，写竹还于八法通。若也有人能解此，方知书画本来同。”这与张彦远的看法以及清代石涛所说的“字与画，其具两端，其功一体”，是互相一致的。近代山水画家黄宾虹也曾说过：“精通书法者，常于书法用于画法上。昌硕先生深悟此理。我画树木，常以小篆之法为之。”^⑧近人王世镗有一首诗：“从来书画本相通，首在精神次在功。悟得梅兰腕下趣，自然指上有清风。”所有这些，都雄辩地说明了“书画本来同”的道理。根据中国文字所具有的这种特殊性，郭沫若在《古代文字之辩证的发展》一文中指出：“篆书隶书随着时代的进展，相继而走下舞台，不为一般所运用，但如果作为艺术品和装饰

品，它们依然具有生命力。今天的书家照旧可以写篆书隶书，或者临摹甲骨文、金文、石鼓文、章草、狂草、历代碑帖，只要具有丰富的艺术性，便可以受到欣赏，发挥使人从疲劳中恢复的作用。”⑧郭老在这里首先肯定了书法作为一种独立的艺术形式而存在的价值。同时，也启示我们：作为“艺术品和装饰品”的书法，不能与作为“一般所运用”的工具的文字完全等量齐观，而应当有它们各自的规律和作用。一般地说，作为应用工具的文字，要求把字写得正确、清楚、整齐。也就是说，做到笔划齐全，结构准确，端正匀称，既简洁快当，使人看来又一目了然，节省时间，以便于顺利地进行学习和处理工作；作为艺术形式之一的书法，就不能以某一内容的平抄直写为满足，而是具有一种美学的价值。即在写好字的基础上，进一步要求写得熟练、美观，具有骨力、体态、丰姿、韵味和独特的风格，使人看后能够获得一种美感享受和精神鼓舞，如鲁迅所说的那样，能“助成奋斗、向上，美化的诸种行动。”⑨

艺术的显著特点是形象性，它的创作的思维活动，离不开感性的形象的形式。书法虽然不象其他艺术形式那样可以直接创造人物或实物形象，但它却可以通过作者的创作意图，在不违背字意本身的造型规律的前提下，充分发挥其可变性与表现力，通过线条的组织搭配和构图的布局安排，特别是通过作者强烈的感情活动与丰富的想象，创造性的“取形用势，写生揣意”，并且自然地溶化在笔墨之间。让人们在静止的形态中看到飞舞活泼的动势来，从而加深和丰富内容所要表现的思想感情。唐代书法评论家孙过庭在其《书谱》中就提到：“写乐毅则情多怫郁，书画赞则意涉瑰奇。”

明代著名书法家祝枝山也曾谈到：“情之喜怒哀乐，各有分数：喜则气和而字舒，怒则气粗而字险，哀则气郁而字敛，乐则气平而字丽。情有轻重，则字之敛舒险丽，亦有深浅，变化无穷。”^⑩宋代姜白石也认为，如果作者具备了相当修养和必要的条件(如：人品高，师法古，纸笔佳等等)，那么，写出的字来就可以达到“长者如秀整之士，短者如精悍之徒，……劲者如武夫之勇猛，媚者如美女之娇娆，欹斜如醉仙，端楷如贤士，各任其态也。”^⑪这说明书法艺术有一种情感和想象的作用在内，实际上也包含着形象思维的因素。明代汤临初《书指》中有两句话：“方书而形神俱融，成字而飞动自在”，可以说是从书写构思到艺术效果，都简要地概括了。

书法艺术在日本也同样深受欢迎和喜爱，人们把它称为“书道”。日本的书道与我国的书法有着直接的血缘关系。据日本有关历史文献记载，早在公元一世纪左右汉字传到日本，中国书法也随即传到了日本。相当于盛唐时期的八世纪日本奈良时代和九世纪开始的平安时代，由于两国之间使节及留学生、留学僧的频繁往来和文化交流，中国书法名作被大量引进日本，日本不少书家也顶风破浪，不辞辛苦，远涉重洋来到书法的故乡长安，提高书法艺术的造诣。^⑫当时晋唐书体在日本广为流行，出现了负有盛名的书法大家嵯峨天皇、空海、橘逸势，开创了日本的“唐式”书风，被誉为“三笔”。公元九世纪以后，又相继出现了书法大家小野道风、藤元佐理、藤原行成，被誉为“三迹”，他们以草书的笔法书写平假名文字，逐渐形成了日本具有自己民族风格和艺术气质的“和式”书法，充分显示了日本民族辛勤好学、富有独创精神的禀性。其后到宋、元、明、清，中日之间的

书法交流，从未减断过，我国著名书家的作品，也先后都广泛流传到日本，并产生了巨大影响。经过几个世纪的发展，日本书法艺术形成了丰富多采的面貌和各种风格、流派。直至今日，书法在日本仍是一门很盛行的艺术，仅全日书道联盟的会员就有一千四、五百人，他们都是在日本各地具有相当影响的书法家。由书法家和书法教师自办的书法教室和书塾，共有近十万个。随着中日邦交正常化，中日两国书法界的友好交流，更出现了从未有过的活跃局面。诚如日本著名书法家金子鸥亭在访华时曾书写的一首短诗中所歌赞的那样：

茎干本一枝， 花开九朵奇，
馨香染世界， 笔底结真谊。

的确，书法这一独特的传统艺术之花，犹如一条无形的彩带，把我们一衣带水的两个邻邦人民之间的深情厚谊和对艺术的纯真乐趣，紧密地连接在一起。（图三）

我们今天学习书法艺术，就是要用马克思主义、毛泽东思想的科学方法，去分析、认识和掌握它的基本规律和技法。按照党的古为今用、推陈出新的方针，批判地继承和发扬这一民族艺术传统，有选择地借鉴和吸收外国一切有用的东西，把



图三。日本丰道春海书法作品

其中的精华溶化在我们的创作实践中，书写出更多“具有丰富的艺术性”的书法作品。通过书写内容与艺术表现形式，歌颂我们的伟大时代，宣传新时期的总任务，提高人民群众的知识、文化和艺术水平，丰富人民群众的精神文化生活，增强各国人民之间的友谊和文化交流。进一步推动社会主义书法艺术的繁荣和发展，更好地为四个现代化建设服务。

注解

①鲁迅：《汉文学史纲要》。

②郭沫若：《古代文字之辩证的发展》。见一九七二年《考古》第三期。

③周总理一九五八年一月在政协全国委员会上所作的《当前文字改革的任务》的报告，其中谈到：“书法是一种艺术，当然可以不受汉字简化的限制。简化字本来主要是用在印刷上的，我们不可能强制大家必须按照《汉字简化方案》写字。因此汉字简化不会对我国的书法艺术有什么不利的影响。同时我们也应当欢迎书法家按照简化汉字书写，以提高简化字的艺术水平。”全面理解周总理这一指示，对于书写简化字，也应当予以重视和探索。

④鲁迅：《门外文谈》。

⑤、⑥张彦远：《历代名画记》第十三页——十四页与第二十三页——二十四页。又清刘熙载《艺概》第一六八页亦谓：“书与画异形而同品。”

⑦王伯敏编：《黄宾虹画语录》，第三十三页。

⑧见《考古》一九七二年第三期。

⑨《鲁迅书简》：“致唐英伟”。

⑩见朱建新：《孙过庭书谱笺证》，第四十四页。

⑪邓散木：《书法学习必读》，人民美术出版社一九五八年版，第一二一页。

⑫《全唐诗》中唐玄宗的“送日本使”、王维的“送秘书晁监还日本国”、刘长卿的“同崔载华赠日本聘使”、胡伯崇的“赠释空海歌”、徐凝的“送日本使还”、许棠的“送金吾侍御奉使日东”等诗篇，提供了有关当时使节及留学生、留学僧的来往和书法交流的盛况。

第二讲 “文房四宝”及其他

古语说：“工欲善其事，必先利其器”。工具的好坏以及我们对它特殊性能的熟悉和掌握的程度如何，对书法作品的质量，起着相当重要的作用。中国书法所使用的工具，主要是所谓“文房四宝”，即：笔、墨、纸、砚。另外，还有其它辅助工具。这一讲，我们先就这些工具的选择、使用与保护等有关常识，简略地加以介绍。

一、笔：毛笔，别名又叫“毛锥子”、“毛颖君”、“龙须友”、“尖头奴”、“管城子”，是书法的最基本的工具。宋代书法家米芾曾举例说：“笔不可意者，如朽竹篙舟，曲箸哺物”。^①的确，笔的好坏，对于书法是一个不可忽视的因素。我国的毛笔，历史悠久。从新石器时代陶器上的装饰花纹来推断，早在五、六千年以前，就已经具备了毛笔的雏形。从殷墟白陶残片以及甲骨上未经用刀刻过的朱色、墨色字迹来看，那时已经在用毛笔写字了。一九五四年长沙左家公山古墓出土的战国时代的笔，已经有了完整的笔套。

《古今注》记载，说是秦时蒙恬发明了毛笔，其实他不过是在前人制作的基础上作了加工，使之更加完善罢了。此后，毛笔在长期的应用过程中，品种越来越多，制作也越来越精良。清代梁同书著有《笔史》，其中就有笔之始、笔之料、笔之制、笔之匠四部，足见其发展和制作之盛。毛笔中最有代表性的珍品要算湖笔。湖笔的发源地在我国浙江省吴兴县

的善琚镇，旧属湖州府，因而得名。湖笔至少有一千多年的历史，大约到了元代，其制作工艺有了很大的提高。据传当时有位笔工名叫冯应科，手艺特别高，他制作的笔，与赵孟頫的字、钱舜举的画，被人们誉为“湖州三绝”。

湖笔的品种，就其原料和性能来说，可分为“柔毫”、“硬毫”和“兼毫”三大类。

柔毫：主要取羊毛为原料，所以又称羊毫。它的特点是柔软圆润，容易濡墨和练出功力，写出字来丰满。如：“玉兰蕊”、“兰亭散卓”、“玉笋”、“鸿云”、“鹤脚”、“大鹤颈”等，都被视为上品。大小也各有区别，最大的叫“楂笔”，其次是“斗笔”、“提笔”以及“联笔”、“屏笔”。再次是大楷、中楷、小楷和“小精工”、“红豆”等。按锋颖的长短又可分为“长锋”、“中锋”和“短锋”。长锋的锋腹柔和，笔肚贮墨量多，写起来可以一气直下，易获贯通之效，一般多用于写行、草书。

硬毫：其原料主要是用野兔毛和黄鼠狼尾巴上的毛制成，因而也叫紫毫、狼毫。它的特点是弹性较强，锐利劲健，容易上手。但是，学习书法倘若先用狼毫，则不容易练出笔力，因而初学者还是以羊毫打基础为好。羊毫若能掌握自如，使用狼毫是不会有困难的。狼毫一般适合写草书，它能粗能细，干湿燥润变化分明。但如掌握不好，也容易产生瘠薄多槎的毛病。

兼毫：是介于柔毫与硬毫之间的中性笔，有刚柔兼济的特点。它的原料是采用羊毛和其他兽毛配制而成的，如：“五紫五羊”、“七紫三羊”、“九紫一羊”、“三紫七羊”等等，就是指软硬毫合制各占成份的大略比重。

此外，还有“羊鬚”、“鹿毫”、“獾毫”以及“鸡毫”、“猪鬃”等，这些笔多为绘画所用，也有用来写书法的，运用得好，可以出现某些奇异的效果。

我们选择毛笔，并不一定讲求什么“牌号”，而是要看其实际性能如何。一般地说，只要大小合适，执使称手，并且具备“圆”、“齐”、“尖”、“健”这四个优点就可以了。圆，就是笔头周身圆聚饱满，绝无凹凸之处，写起来四面如意；齐，就是将笔头润开捏扁后，修削整齐，无参差不齐现象；尖，就是笔毫聚拢起来锋颖尖锐，犹如毛锥；健，就是劲健有力，弹性的幅度合宜，经久耐用而不变形。

一枝新笔，用的时候应当先用冷水浸开，洗净胶质。蘸墨之前，最好放在清水中浸润一下，然后用纸将毫中蓄水吸去，以便吸墨均匀而又不致过于漫渗。用完以后，要及时用清水洗净，再把笔毫理得顺直挺圆，然后插进笔筒或悬挂起来，以免损坏笔毛或被虫蠹伤。

二、墨：书法家对于墨历来是很重视的，论墨的著述也很多。常见的墨大约可以分为三类：一类是“松烟墨”，是采用松木烧烟，加入胶和香料制成；另一类是“油烟墨”，主要采用桐油或菜油等烧烟，参以胶和香料制成；第三类是“油松墨”，是松烟和油烟混合而制成的墨。松烟墨虽然墨色深重，但却缺乏光泽，因此写书法作品大都用油烟墨或油松墨。因为它墨色浓黑而又有光泽，可以使写出来的字神采焕发，有助于增强艺术效果。

辨别墨的好坏，首先要看它的墨色，以黝黑而发紫光的为最好。宋晁以道在其《墨经》中说：“凡墨色，紫光为上，黑色次之，青光又次之，白光为下。”^②其次，看质地是否细

润。质地细润的墨，其横断面犹如镜面，绝无砂眼，“若研之以辨其声，细墨之声腻，粗墨之声粗。粗谓之打硯，腻谓之入硯。”③第三，墨里所含的胶要轻，墨身浸在水中四边平正，不变形、不胀裂。按照传统，好的墨面上往往印有“清烟”、“顶烟”、“贡烟”等字样，以标志墨的质量。有的还印上花名，如：“紫玉光”、“苍龙珠”、“宝翰凝香”、“千秋光”、“十万杵”、“五百斤油”等，这些夸张之词都是为了说明墨的提炼精，作工细，含香气，有光泽，质量高。

平时练习写字，用墨不必过于讲究，只要质地细洁纯黑就行了。比较好的墨汁也可以代用，但最好除去浮胶和底渣，再用墨锭稍磨一磨。正式应用的书法作品，还是以磨墨书写为好。磨墨要用清水，磨时手指捏墨锭左右两侧用力要平衡，不宜过猛过疾，要徐缓而平稳。磨到墨汁浓度适宜为止。太浓了容易滞笔，影响笔流畅自如地运转；太淡了又会使墨晕渗，并且写出的字让人感到乏神。字要写得墨彩绚烂、精神饱满，除功力之外，墨的调和也有很大关系。如果用墨量很大，不妨在书写之前磨好，也可以利用磨墨的时间读帖或者进行预想字形、布局等构思。磨好后，要将墨锭晾干，然后收藏起来，并放置在与比较干燥的地方。因为墨受潮容易蒸损变形，也怕风吹，风吹了容易碎裂。

三、纸：中国书画所用的纸叫宣纸，以出产于安徽省宣城的为最好，因而得名。宣纸的特点是质地绵韧，纹理美观，洁白细密，墨韵层次清晰，着笔深固，便于长期保存，因此被人们誉为“纸中之王”。古代不少诗人曾把“莹润如玉”、“冰翼凝霜”、“滑如春冰密如茧”等美好的赞词奉