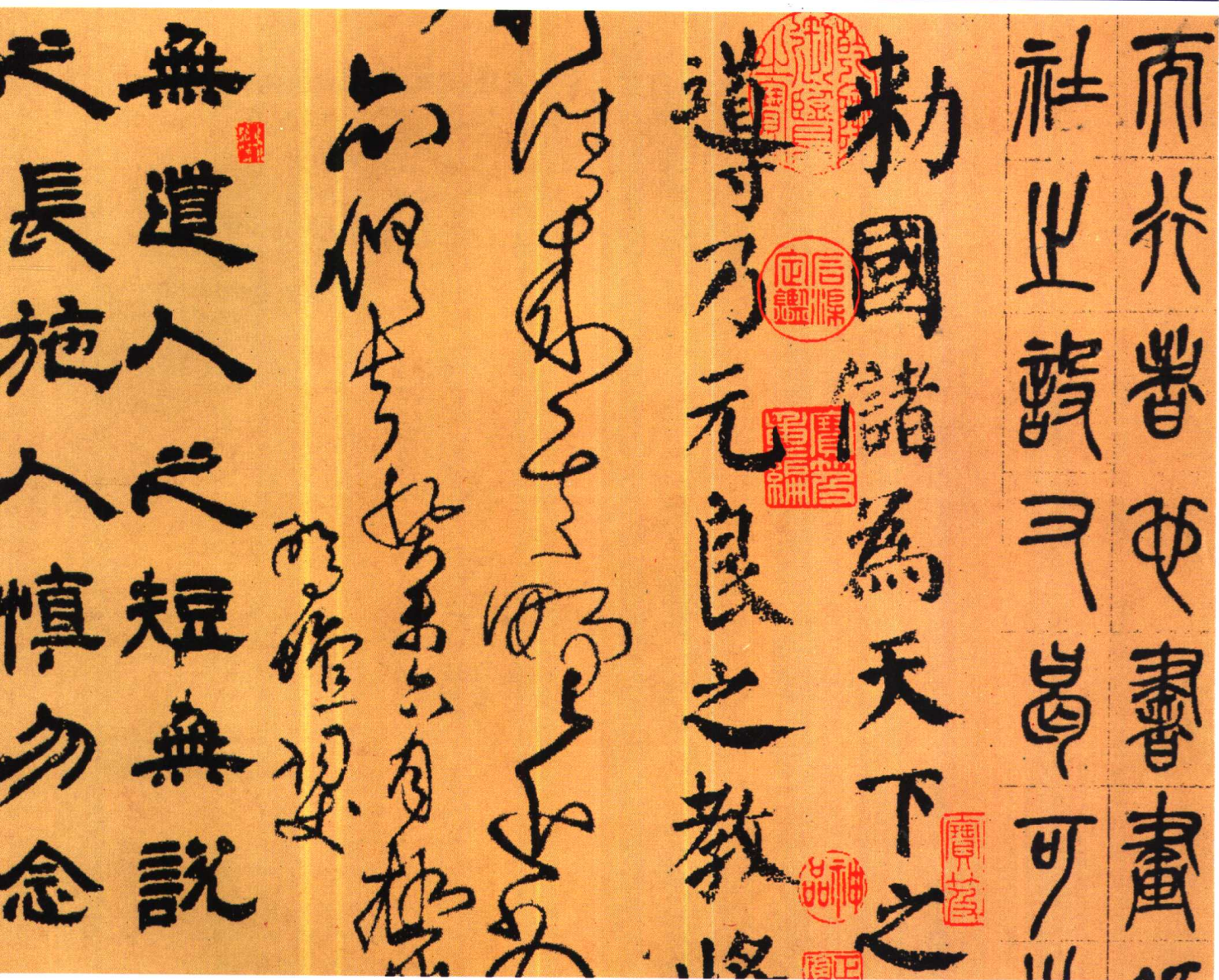
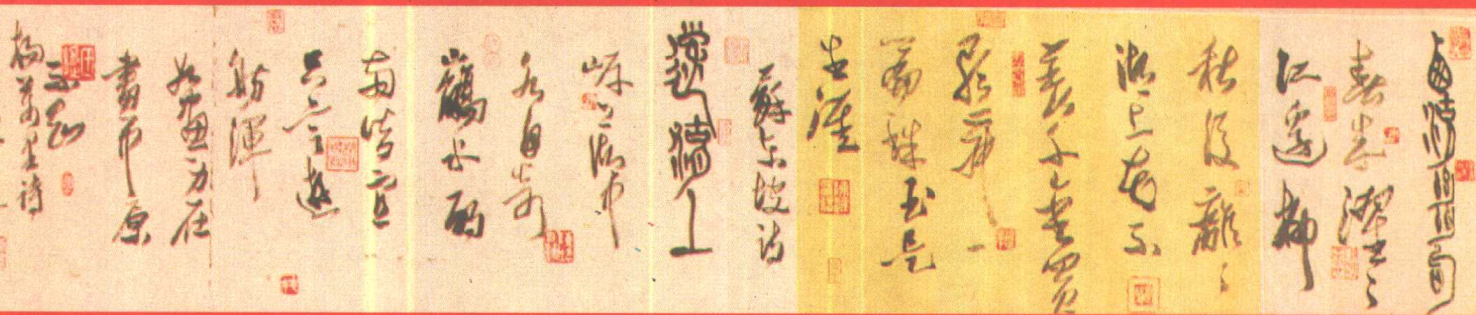




书法起步





9 787534 218187 >

书法是以汉字为基础,以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。它是华夏民族的智慧与创造力最集中的表现之一,是世界文化艺术宝库中的瑰宝,是最有中国特色的艺术。这门古老而富有生机、实用而具有审美价值的艺术,随着社会的发展,越来越受到人们的喜爱,并对人们的精神、思想、文化、生活产生广泛深远的影响。

書

法

精玉女十真同服紫錦帔碧羅飛華裾頭並
積雲三角髻餘髮散之至骨手執金虎之符
乘黃翮之鳳白鸞之車飛行上清晏景常陽
迴真下降入地身中地便心念甲辰一旬玉
女諱字如上十真玉女悉降地身仍叩齒六通
咽液六十過畢祝如太玄之文

△钟绍京《灵飞经》

宣威沙漠馳譽丹青
九州禹跡百郡秦并
嶽宗恒岱禪主云亭
鷹門紫塞雞田赤城
昆池碣石鉅野洞庭

△智永《千字文》

羲之頓首
喪亂之後
先墓再離
荼毒
惟酷甚
痛兼摧
絕

△王羲之《喪亂帖》

元章

△斗方 米芾书

張唐黃白類書

△长卷 毛泽东书

又渾年兄鑒
澄

中堂
钱泮书

遜齡天琴居士詩書

△团扇 樊增祥书

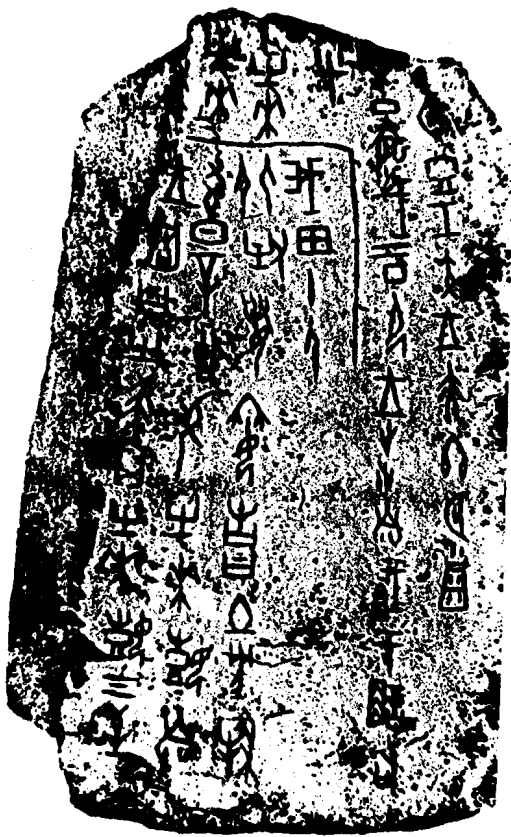
书体的演变

说到书体，人们总习惯于“真、草、隶、篆”之说。其实，从书体的演变来看，它的产生和发展恰恰是“篆、隶、草、真”。

书体的演变是文字产生和应用的結果，文字是记录思想和语言的工具，在人类社会生活中有着重要的交流作用，文字在使用过程中不断演进，因而书体也随之变化和发展。

书体的演变如从商代甲骨文的产生算起，到现在已有三千多年了。甲骨文是我国最早的汉字书体，它是用刀刻在用于占卜吉凶的龟甲和兽骨上的文字，具有显明的图画性和象形性。

▽ 甲骨文



▷ 金文

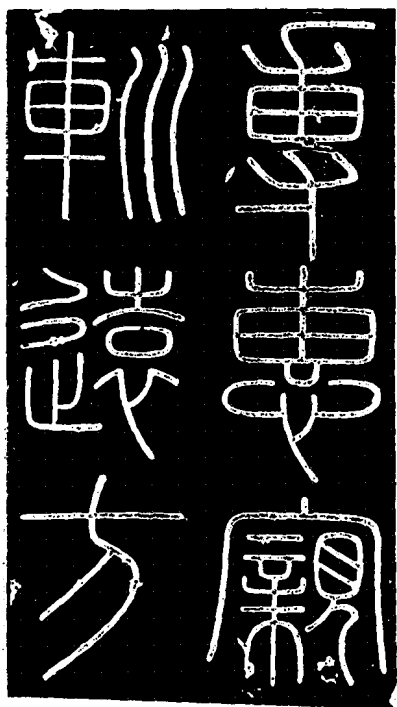


继甲骨文后有金文、石鼓文等。金文又称钟鼎文，它是铸或刻在金属彝器上的商代文字。而石鼓文则是刻在鼓形石上的籀文，是我国现存最早的刻石文字。甲骨文、金文、石鼓文都是先秦时代的文字书体，从广义上讲它们都属于大篆体系。

▷ 石鼓文



秦始皇统一中国后，命李斯将大篆略加省改，作为规范的文字，即小篆。小篆又称秦篆。在小篆书体中，笔画圆润如玉箸一样的叫玉箸篆，笔画纤细如线、刚劲如铁的叫铁线篆。小篆与大篆相比，结构的符号性和装饰性大为增强，图画性和象形性明显减弱，其字体更加抽象化、规范化，笔画粗细均等，圆转流畅，结构平衡对称，体正势圆，字形修长见方，大小相同。



△小篆

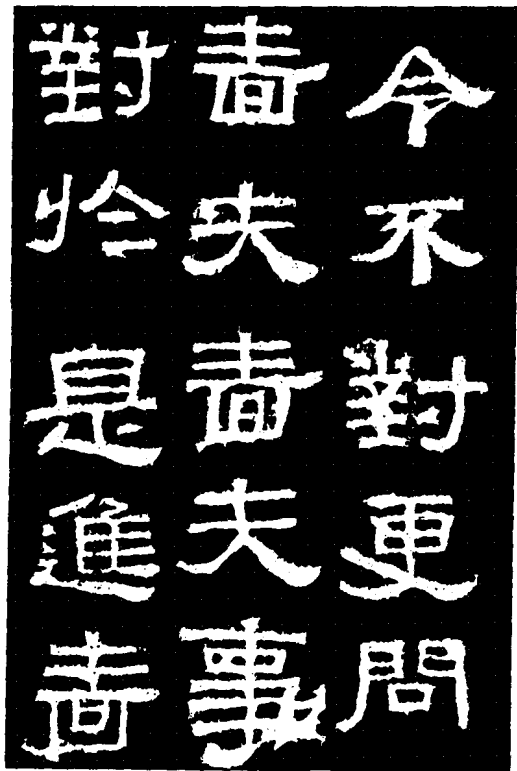
▷隶书

尽管小篆的变革使文字趋向统一、规范，但随着社会发展的需要，小篆因结构严整、书写费时而难以适应。因此在秦代通行标准小篆以外，一种书写更为便捷的书体——

隶书产生了，并大量用于社会生活中。因当时书写隶书的人多为从事公文抄写的小吏，或职位低微的“徒隶”，“隶书”之名便由此而来。

隶书与篆书相比：

一，笔画改变，即圆笔改为方笔、连笔改为断笔、曲笔改为直笔，而且粗细有别，末笔大都出现挑势；



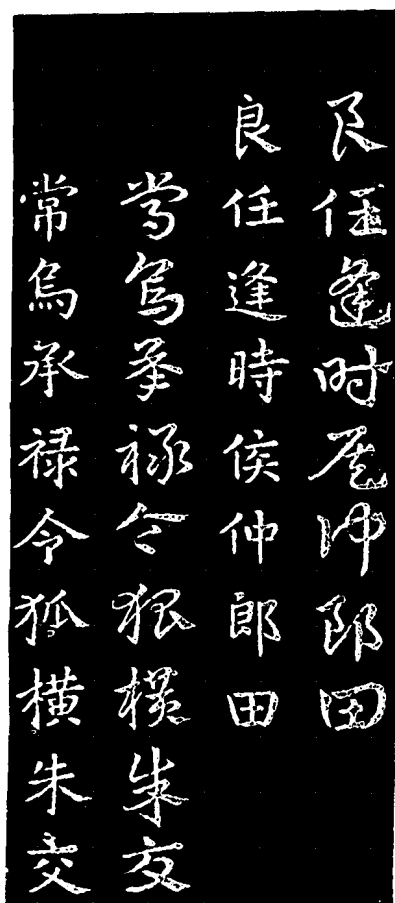
二，形体结构改变，即偏旁简化和省并，字形由长形变扁形或方形。

隶书的产生是汉字发展史上第二个里程碑，在书法史上占有极为重要的地位，它孕育繁衍了草书、行书和楷书，为书体的全面发展创造了基本条件。

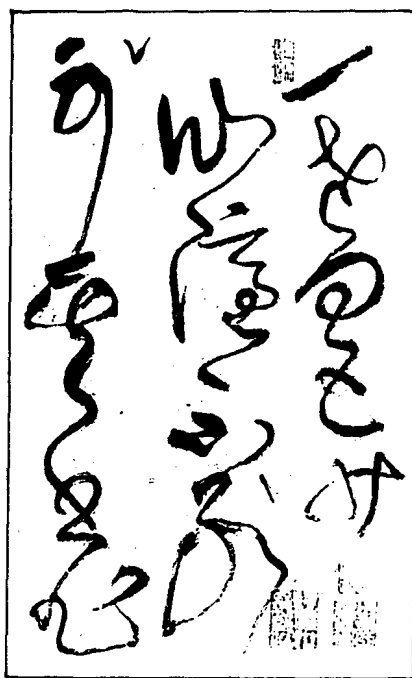
草书，起源于汉代，它可以分为章草、今草和狂草。早期草书被称为章草，它直接从隶书演变而来，是隶书的快写，字形扁方取横势，笔法较多保留隶书的遗意。汉末“草圣”张芝创立的今草（小草），笔法一改隶书波磔，变方折为圆转，字形趋长。而狂草（大草）狂放率意，一字以至数字笔画相连，有“一笔书”或“连绵书”之称。

行书与楷书始创于汉代，流行于魏晋，兴盛于隋唐。行书介于草书与楷书之间，是楷书的流动和写意。行书与楷书因可识、易认，美观大方，实用方便，又兼有实用和艺术的双重性，所以至今仍是我们生活中应用最广的书体，也是最受广大书法爱好者欢迎的书体。

▷ 今 草



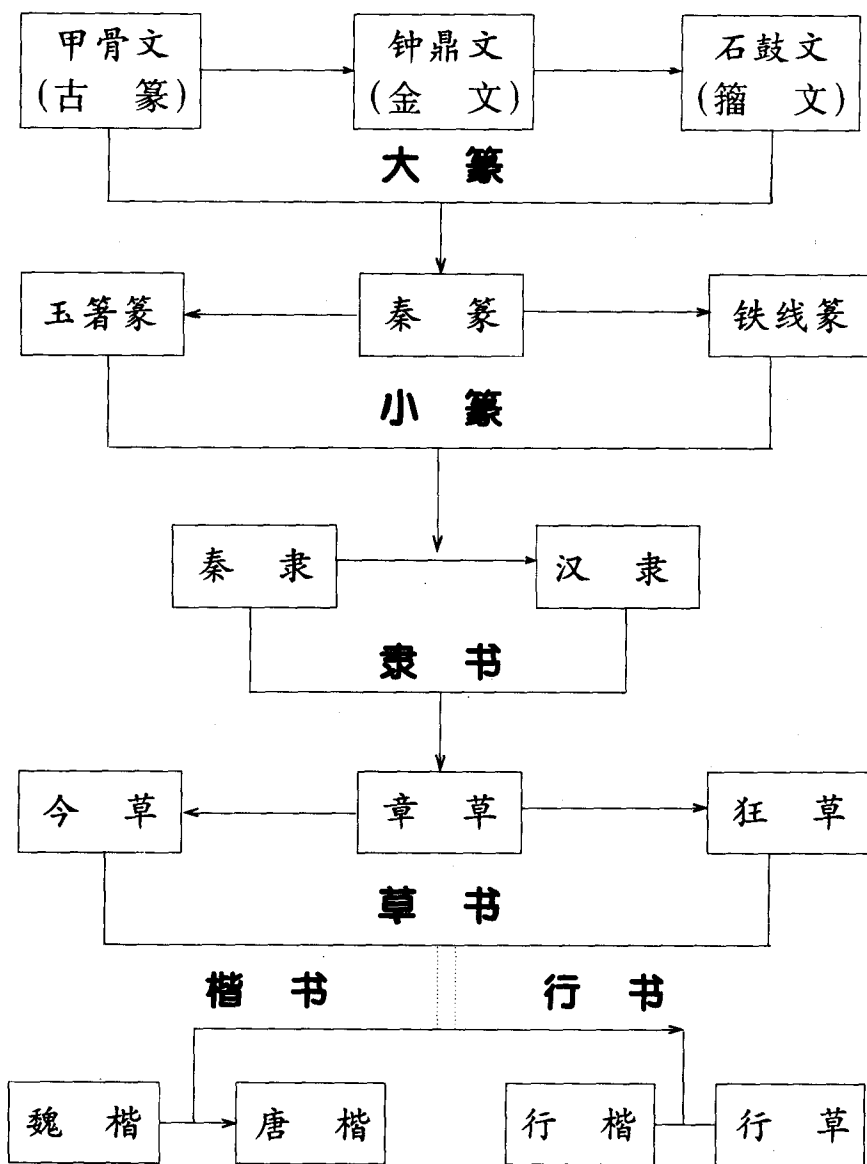
△ 章 草



△ 狂 草



书体演变示意图

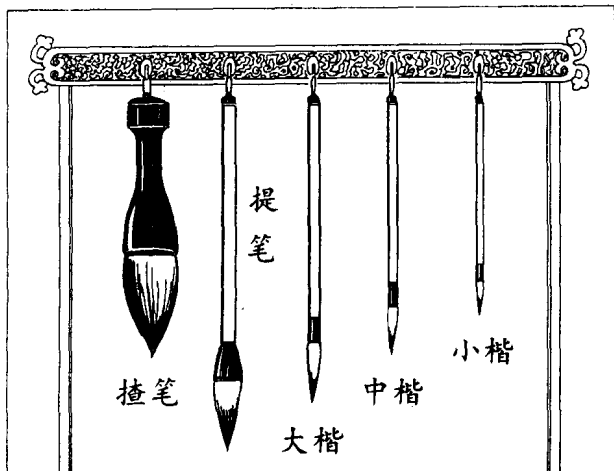
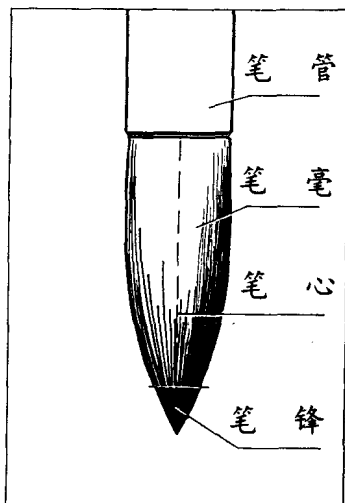


注：①箭头表示书体的演变，虚线表示非直接演变关系，
仅表示时间顺序。

②楷书从隶书演变而来，但晚于草书。

书写与工具

毛笔是书写的首要工具,毛笔按性能分,有软毫、硬毫和兼毫。羊毫笔柔软,狼毫笔坚实,兼毫笔软硬适中。另外,笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。选用毛笔不能一概而论,主要还应根据个人习惯、所学字帖和字形大小。各种毛笔功用不同,书写效果也不同,如软毫笔易使线条圆浑,硬毫笔易使线条挺劲等。初学书法宜用羊毫,可选笔毫不短于 30 毫米的长锋大楷,这样有助于锻炼笔力。挑选毛笔以“尖、齐、圆、健”为标准。尖,就是笔毫聚拢时笔锋尖锐;齐,就是笔锋发开后笔毫长短整齐;圆,就是



笔肚坚实,周围均匀圆满;健,就是笔锋劲健,弹性适度。使用毛笔还应注意正确保养,使用前要用清水浸润,使笔毫全部发开,除去散毛。毛笔用后要清洗干净,然后用手顺笔根至笔锋排出水分,或将毛笔在书写纸上把水分捺除。放置毛笔最好是悬挂,以免笔锋受损。

关于纸和墨,古人对此十分讲究。纸的种类很多,就宣纸来说,吸水性强的叫生宣、吸水性弱的叫熟宣,除此以外,还有半生半熟宣等。初学书法选用吸水性较接近生宣的元书纸和毛边纸即可。至于墨,由于墨汁的出现,极大地方便了书写者,因而对初学者来说,选择普通的瓶装墨汁或书画墨汁最为经济。

说到砚,历来与笔、墨、纸并称“文房四宝”,现在由于人们书写已普遍使用墨汁,因而砚的实用功能相应减弱,普通砚台就可供初学者使用。但使用时,墨汁应用多少倒多少,如用后砚台内有剩墨应倒出,否则时间久了,砚台内的墨汁会变性发臭。

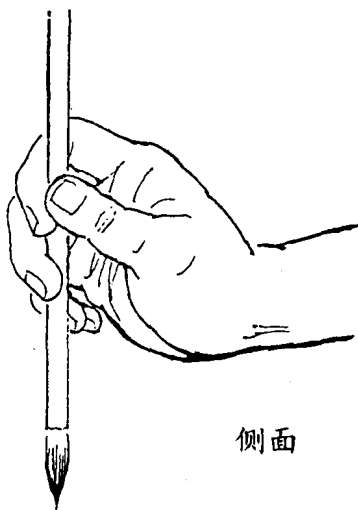
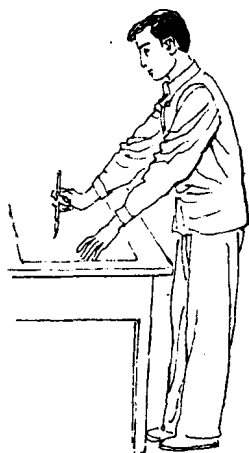
学习书法的步骤

执笔

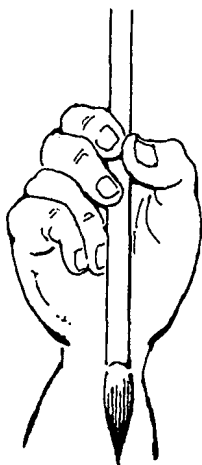
古人说：“凡学书者，先学执笔。”掌握执笔是学习书法的第一步。

步骤与要求

1. 端坐(或站立)于桌前,胸(或腹、腿部)离桌沿约一拳,左手平按桌面,右手执笔,身体自然放松,姿势如抱婴孩一样,做到“头正、身直、臂开、足安”。



侧面



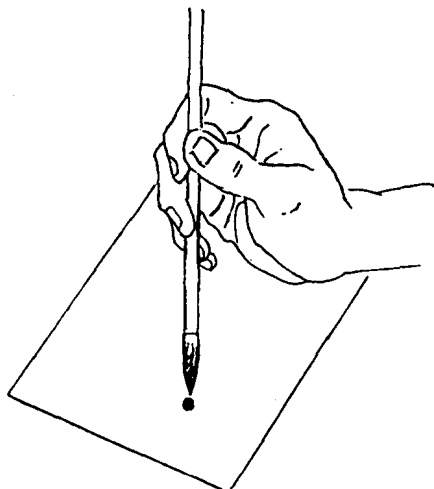
正面

2. 用右手大拇指、食指、中指夹持笔管,无名指、小指并拢由内向外轻轻推抵笔管,做到指实掌虚,笔管竖直。

3. 抬高肘部使之离桌悬空,轻竖手掌使手腕平顺。

执笔练习

用毛笔蘸上墨汁,在元素纸上画上一小点,然后按上述执笔姿势要求,把笔尖竖直对准纸上小圆点,要求笔尖与圆点的距离越近越好,但不能使圆点墨迹渗化扩散。每次练习 5~10 分钟,初练时手会抖动,笔会摇晃,练习一段时间后,把握笔的能力自然会提高,这样既能稳定正确执笔姿势,又能养成良好习惯,为学习运笔打好基础。

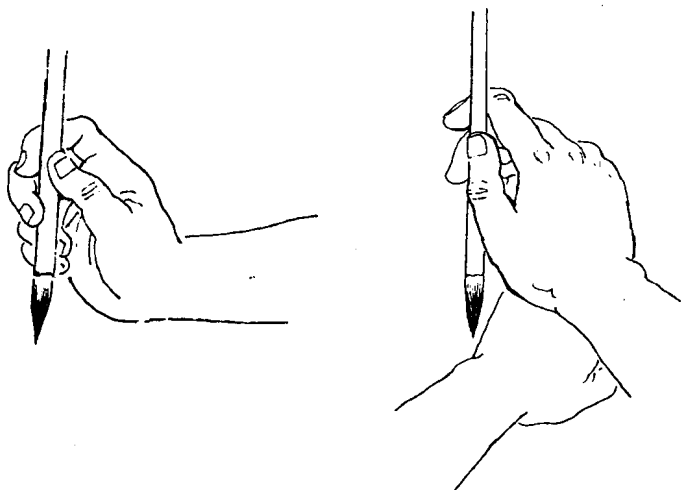


运笔

即用手腕运转毛笔,要学会运笔,就要先弄清楚指、腕、肘各个部位的作用及相互间的关系。一般说来,指的作用主要在于执笔,腕的作用在于运笔。如书写字径 30 毫米以下的小字,由于点画、间距较小,动作细微,而多用五指协调行笔,如书写拳头般大小的字,由于运动范围扩大,而以用腕为主,指则辅之,再大些的字,用腕已无济于事,就必须用肘来配合腕共同完成书写。因此,指、腕、肘各部的作用不同,但联系密切,相辅相成。

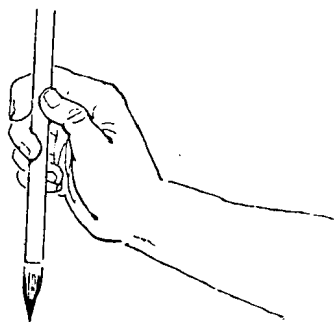
1. 枕腕

枕腕有两种,一种是把腕直接靠在桌面上,另一种是用左手垫在右腕之下。由于枕腕能使腕部有依托,因而执笔较稳定,枕腕较适宜书写小字,而不适用书写大字。



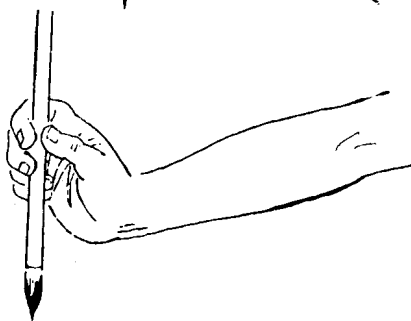
2. 悬腕

就是腕离桌面而肘靠桌面的一种运腕方法,因悬腕比枕腕扩大了运笔范围,能较轻松地运动手腕,所以适宜书写字径 50 毫米左右的字。但悬腕比枕腕难度要大些,它需要经过训练才能得心应手。



3. 悬肘

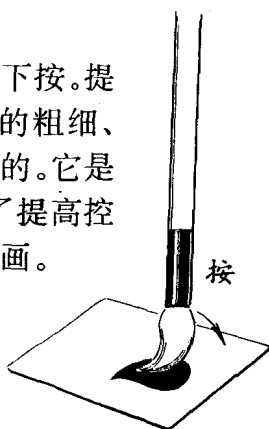
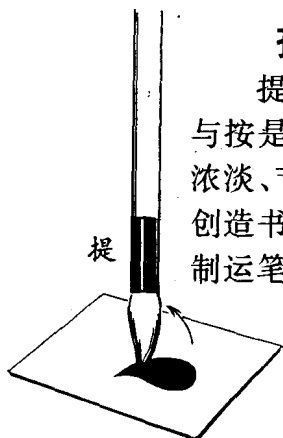
就是肘、腕都离桌面悬空书写,悬肘能全方位顾及字的点画和笔势,能使指、腕、肘各部自如地调节摆动,因此多数书法家喜用此法。初学书法,可直接学练悬肘,这有利于练好写字的基本功。



运笔的基础练习

提与按

提就是把笔锋往上提起,按就是把笔锋用力往下按。提与按是书法运笔最基本的技法,书法的点画,线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。它是创造书法艺术形象的重要手段。练习提与按是为了提高控制运笔的能力,以便得心应手地写出各种完美的点画。



步骤与要求

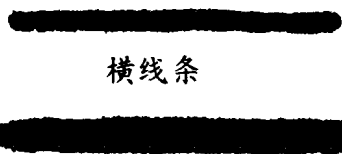
用笔蘸墨,借助腕力使笔锋由少到多地接触纸面按下去,然后轻提,使笔锋着纸由多到少,最终复原到先前竖直的形状。

线条

线条是表现书法艺术本质的重要载体。各种书体的笔画都是以线条的形式构成的。学习书法,线条是基础,练习线条是为了增强笔中的节律感和弹性意识。

步骤与要求

1. **横、竖线条练习** 用笔蘸墨,起笔时笔尖垂直向右轻按,然后平速沉着地向同方向运行,至横画尾端慢慢提起。竖线条向下运笔,方法与横线条相同。运笔时须注意腕与肘的相互配合,用力要均匀,线条长短一般不短于 100 毫



横线条

竖线条



米,可分粗细两种线条练习,粗线条以 8 毫米、细线条以 4 毫米左右为宜,写出的线条应体现平直、均匀、有力,避免:1. 枯燥僵硬;2. 肥肿软弱;3. 两头尖细。

2. 弧、曲线条练习

笔管竖直,笔尖入纸后,要始终保持在线条的中心线上,用手腕控制笔锋转动,顺势而行,行笔时切忌笔锋绞侧,写出的线条应流畅、匀称、有弹性。



弧线

曲线

笔法——指运笔的方法。

1. 藏锋与露锋

起笔或收笔时，笔锋藏而不露称为藏锋，笔锋外露有尖称为露锋。



藏 锋

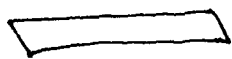


露 锋

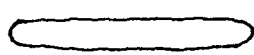


2. 方笔与圆笔

起笔或转笔处，呈方形或棱角形的称为方笔，呈圆形的称为圆笔。



方 笔



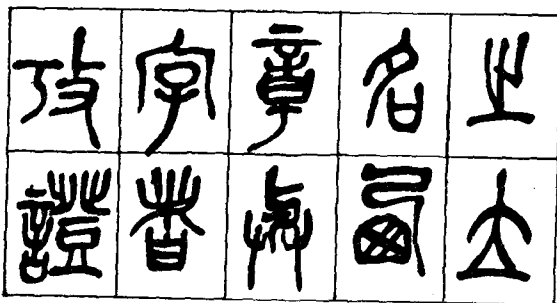
圆 笔



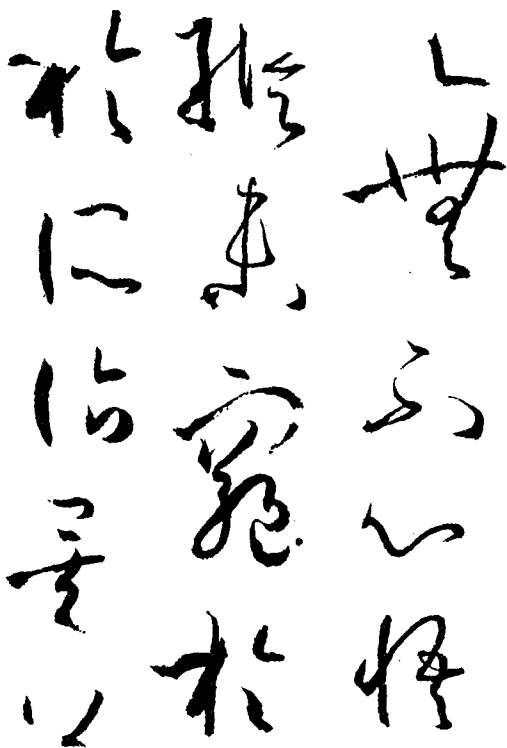
3. 中锋与侧锋

中锋又称正锋，是指书写时笔锋始终保持在笔画的中心线上。它是书法的根本笔法，是点画能否写得浑厚圆劲的关键，不论写何种书体，都以中锋为贵。

侧锋是指书写时笔锋偏向笔画的一侧。侧锋运笔容易出现一边光一边毛的笔画，使笔画显得扁平、单薄，无古朴之趣。但侧锋运用得当，可丰富线条变化，取得妍丽姿态。



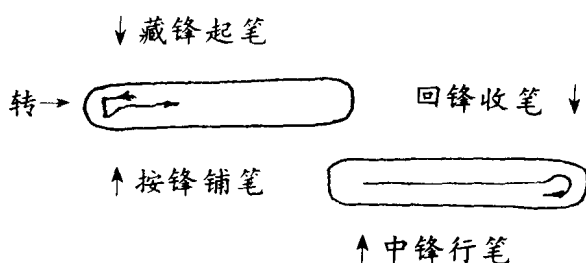
中 锋



侧 锋

笔法要领:

不论何种书体,每一点画的运笔都分起笔、行笔和收笔。起笔方法正确,行笔才能顺当,行笔顺当,收笔才能圆满。因此三部分相互关联,相互影响。



起 笔

起笔分藏锋与露锋两种,除行、草书外,一般多用“藏锋起笔”,方法是:笔锋从相反方向逆入着纸,随即转锋,使笔毫平铺而出,即“逆入平出”。

容易出现的毛病

1. 逆入时方向偏移或用力过重。
2. 转锋时幅度过大或笔锋绞侧。

船 头



钉 子



改正的方法

1. 逆入时起笔要轻,行笔方向与所写的笔画方向大致平行。
2. 转锋时要轻提,使笔锋如同起笔前一样,再按笔铺毫。

行 笔

中锋行笔是运笔的基本原则,行笔注重用腕。方法是:起笔后,笔锋平出,使笔毫根根都着纸,一齐用力,使墨在线条的两边均匀渗透。

容易出现的毛病

蜂 腰



草 绳



1. 行笔不稳,速度或快或慢。
2. 起笔后侧锋行笔。

改正的方法

1. 行笔要流畅,速度与力量要均匀。
2. 起笔后要调整笔锋,中锋逆行,切忌顺势平拖。

收 笔

毛笔字笔画遵循“无垂不缩,无往不收”的原则,方法是:行笔至笔画末端时,回收笔锋。横画收笔轻提笔锋向左回收。竖画收笔笔锋向上回缩。遇出锋的笔画,如钩、捺等多作笔势回收,即锋出而势回,起笔与收笔互相照应,使笔画含蓄充实。

容易出现的毛病

1. 收笔一扫而过,笔力分散,没有聚力送到底。
2. 有按无提或回收幅度过大。

散 尾



钝 钩



改正的方法

1. 收笔时要聚锋,顺势而行,要留得住笔。
2. 要提锋,收时注意提按结合,边按边提。

选帖是为了确立学习书法的方向和目标,这很重要。因为书法是一门继承性很强的艺术,学书者只有从传统的、优秀的书法艺术中吸取营养,借鉴前人的成果,才能充实自己而有所发展。字帖是无声的老师,选帖就如择师。

选帖的原则

一、确定学习的书体

学习书法究竟从哪一种书体入手,这是初学者首先面临的一个问题。关于书法的入径之门,历来说法不一,有人主张从篆书入手,也有人提出从隶书入手。因为一,依据文字书体的发展演变,从篆、隶书入手可知道文字的来源及本意,正确书写文字,避免别字或错字的产生;二,篆、隶书结构整齐平稳,少有变化,且线条单一,笔法简易,对初学者来说,比较容易掌握。然而,多数人认为从楷书入手能打好写字基础。因为楷书间架结构丰富,各种笔法尽备,能使初学者全面学习与掌握。学好楷书还有利于学习行、草书。总的说来,学书法应根据自己的

基础、爱好、理解和修养来选择入学之门,任何书体都不是绝对的。相对而言,初学宜从楷书入手为好。

二、选择自己喜爱的字帖

俗话说:“性之所近,最易见效。”这说明个人的性格、爱好对学习的成败起着很重要的作用。在林林总总的各类字帖中,风格各异,流派众多,或雄健或秀美,或古雅或豪放。选择时一定要根据自己的个性、喜爱,即合自己“胃口”。这样便于自己对字帖的吸收和消化,增进与字帖的交流和沟通,长期地保持学习兴趣和热情,在“相通”的基础上最大程度地发挥自己的书写才能。

三、选择优秀版本的字帖

首先应挑选历代公认的名碑法帖,“取法乎上”。这是因为不是所有字帖都可以作为初学范本的,如有些字帖就书法家本身而言,并非是其最有代表性的作品,还有些字帖是经过后人翻刻或加工翻印过的,与墨迹和原貌存有差异,特别要警惕的是有些字帖因技术问题而粗制滥造。因此,挑选字帖要善于比较,以用照相影印,较接近真迹原貌的或一流书法家具有代表性的字帖为好。另外,初学书法,还应注意挑选字迹清楚,最好附有笔画、结构、风格等特征说明的或字迹放大的字帖。

名碑法帖举例:

一、楷书

魏 钟繇《宣示表》

晋 王羲之《黄庭经》

晋 王献之《洛神赋》十三行

北魏《张猛龙碑》

北魏《张黑女墓志》

隋 智永《千字文》

唐 欧阳询《九成宫醴泉铭》

唐 褚遂良《雁塔圣教序》

唐 钟绍京《灵飞经》

读帖就是看帖,就是仔细观察和分析字帖的形体、结构、笔法以及风格特征等。读帖是临帖的组成部分。如果说临写是一种用手的实际操作,读帖则是一种用“脑”的意象临写,它是临帖前的必要准备,即所谓要“意在笔先”。读帖对临写起着指导作用,能否读好帖,直接影响临写的效果。可以说,不读帖的临写只能算是抄写。

读帖的步骤

1. 把握外形,就是要细心辨识字形的长、方、偏、斜及大小。如果字帖上的字形是长形的,临写出来的字也应是长形的。另外,如整行或整篇临写,还需看清字与字,行与行的间距、疏密等,也就是从宏观上去把握。

2. 由表及里,就是要分析字的间架结构和点画用笔。首先应看清上下左右各部分所占的比例、位置、方向等。如:左右结构的字,其比例是左大右小还是左右均等,其位置是左高右低还是右高左低,其方向是相向还是相背等。然后再比较运笔的方法,如:起笔是藏锋还是露锋,笔形是方的还是圆的等。对字的笔画更要细心审视,如:笔画有长短、粗细、曲直、斜正等,把握好局部的笔画是临写好整个字的关键。

读帖的方式

1. 固定式 就是在每次临写前,养成固定的读帖习惯。读帖时间长短不论,目的是在临写前做到“心中有数”。另外,当遇到难临写的字或临不像的字,可以通过读帖寻找原因,重新临写,多读多临,读临结合,自然而成。

2. 机动式 就是利用各种时机,采用各种方式读帖。读帖相对临写而言,可行性更大,机动性更强。它可以随时随地,不拘于任何形式,如把字帖放置书桌前或床前,饭后睡前随意读;也可以把字帖拆散挂于墙上或带在身边随时看。努力创造读帖的机会和环境,“见缝插针”、积少成多,便能增强理解和记忆,从而悟出道理,指导实践,缩短学习进程。

唐 颜真卿《勤礼碑》、
《多宝塔》、《自书告身》

唐 柳公权《玄秘塔》、
《神策军碑》

元 赵孟頫《胆巴碑》

明 文徵明《离骚》

二、行书

晋 王羲之《兰亭序》、《圣教序》

唐 颜真卿《祭侄稿》

五代 杨凝式《韭花帖》

宋 苏轼《黄州寒食诗》

宋 米芾《蜀素帖》、《苕溪诗》

三、隶书

汉《曹全碑》

汉《乙瑛碑》

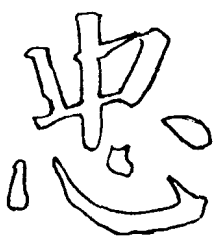
汉《石门颂》

汉《礼器碑》

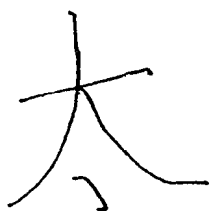
汉《张迁碑》

学习书法从临摹起步。临,又叫对临,就是对着字帖书写。临写是全面学习掌握字的笔法、结构和章法的主要手段。摹,就是把透明或半透明的纸蒙在字帖上,然后用毛笔直接在透出字迹的纸上照样书写。摹可以对脑海中留下的字加深印象。一般说来,初学者不宜直接在字帖上进行摹写,因为如果用纸不当,墨汁容易渗透到字帖上而影响字迹清晰。因此摹写最好用透明而不吸水的纸,或者可选用透明清晰的塑料薄膜,直接蒙在字帖上,再用透明的书写纸覆在其上,这样摹写时墨就不会渗透到字帖上了。

双勾摹写 是摹写的一种方法,就是用元素纸或毛边纸蒙在字帖上,用铅笔或圆珠笔依照字帖上的笔画外沿,勾成空心字,然后用毛笔按字的笔顺进行描写,即“描红”。描红要仔细,不能任意改变笔画的粗细,即不能走样失真。描红可多次反复进行。如:先用红墨水填写,后用蓝墨水填写,再用墨汁填写。双勾摹写不仅可以领悟字的间架结构,而且可以规范基本笔画,养成正确的书写习惯。



单勾临写 是摹与临结合的一种方法。把元素纸或毛边纸蒙在字帖上,用铅笔或圆珠笔依照字的笔画中心画线,勾成单线字,然后用毛笔进行临写。单勾临写既能学习笔画的粗细搭配,又能复习巩固字的间架结构。



背临 就是不看字帖,凭印象记忆书写,即默写。背临能锻炼记忆力,加深对字帖的理解,稳定字的形象,检验临写的效果,为实际运用作准备。