

# 书法教育与研究

肖国崇 著

湖南人民出版社

# 书法教育与研究

肖国崇 著

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法教育与研究/肖国崇 著. —长沙: 湖南人民出版社, 2006.4、

ISBN 7-5438-4306-4

I. 书… II. 肖… III. ①汉字 - 书法 - 研究 - 中国  
②汉字 - 书法 - 学校教育 - 研究 - 中国  
IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030345 号

书法教育与研究

肖国崇 著

\*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编: 410005)

湖南省新华书店经销

娄底市新华印刷有限公司印刷

2006年4月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8.5

印数: 1-3000

ISBN 7-5438-4306-4

G·1029 定价: 28.00 元



**作者简介:**肖国崇,号艺痴斋主,湖南涟源市人,1959年生,1987年毕业于湖南师范大学美术系国画专业,1992年毕业于中国书画大学书法专业。自1988年以来其书画作品多次在全国性大赛中获等级奖,论文散见于国内重要学术刊物上,作品收集在《中国学者墨迹选》、《中国国际文学艺术大观》、《现代书画精品集》、《书法宝典》、《当代中国书画艺术》等国内有影响的书籍中。

## 序

在面向21世纪的民族振兴中,艺术既担负着为人类服务的重任,又肩负着提高民族素质的使命。学校书法教育不仅仅是培养学生的书写技能,更是推行素质教育的重要组成部分,这应该引起各学校的关注。

作者一直从事美术教学,2003年湖南人文科技学院设立书法专业,转而教书法,仅仅两年写出了《书法教育与研究》一书。这无疑在书法领域中又增添了一位开拓者。

书法理论的探索和书法实践的研究是一个循序渐进、由浅入深的积累过程。作者以自己拥有的文化背景,自我认知的状态,去接触、去探讨,从而形成对书法教育形态及其内涵的研究。本书分两部分,一部分是理论,其中有对古代名家名作的学习、研究,对书法学习的心得体会,对书法美的表现的探索等,涉及的虽是传统的内容,但不乏作者鲜明的观点和独立的见解;另一部分是实践,其中楷书抓住了欧体清劲秀健、法度森严的风格,又融合了自己的审美意趣,用笔端庄舒朗、涵蕴丰富,结构严谨自如、意态多方,是传统和现代结合得相当巧妙的力作,为学书者提供了一条楷书临习、创作之路。行书以王羲之行书特点为根基,写出了宛转自如、清新秀美的自家风貌。用钢笔临摹与创作的作品,充分体现了扎实的传统功底和勇于创新的认识。

国崇学书是一条苦苦求索之路。既没有家学的光环,又没有名师的因缘。地地道道的世代农夫,完完全全的苦学派,他长期沉浸在历代经典作品之中,深刻地感悟古代大师的理论精华和书写技巧的微妙变化,抱志奋斗,终有所获。

“惟楚有才”,正值中年的国崇,正是更加成熟、奋发有为之时,我作为他的朋友,期待他不断有新作问世。

黄胜泉(著名文艺评论家)

2006年3月

## 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 谈学行、草应先精研楷法 .....    | 1   |
| 学楷应从欧体始 .....        | 5   |
| 写楷书要“活脱” .....       | 8   |
| 行书特点略谈 .....         | 10  |
| 行书点画写法简析 .....       | 13  |
| 谈行书的结字连篇 .....       | 17  |
| 临习《圣教序》之我见 .....     | 24  |
| 天下无双 古今鲜对 .....      | 27  |
| 略论米芾《蜀素帖》的结字特色 ..... | 30  |
| 心悟手摹是学书之道 .....      | 33  |
| 学书忌浮论而无实功 .....      | 34  |
| 书法要有力度美 .....        | 35  |
| 书法要有气势美 .....        | 37  |
| 书法要有自然美 .....        | 40  |
| 书法要有意境美 .....        | 42  |
| 执笔方法 .....           | 44  |
| 运腕方法 .....           | 45  |
| 笔法名称 .....           | 46  |
| 楷书范例 .....           | 50  |
| 行书范例 .....           | 90  |
| 钢笔楷书临摹与创作 .....      | 117 |
| 钢笔行书临摹与创作 .....      | 124 |

## 谈学行、草应先精研楷法

当今书坛庞大的队伍中，有相当一部分人承受不住“创新”的诱惑，研究楷法的风气日降。原因是生活节奏加快，商品经济的刺激，使一些人急功近利，不想花费时日安下心来在楷书上下工夫，急于在行、草中谋出路，随心所欲地求“变”，求“新”。品味他们的行、草作品，尽管天资敏悟，笔性过人，但总可以看出来力不从心，腕不随意，矫揉造作，浮夸不实等毛病。

就书法的表现形式——楷、行、草本无优劣之分，它们各有其特点：楷书端庄典雅，应规入矩，行书离方遁圆，纵敛适度；草书简约连绵，龙飞凤舞。书者要想学好它们，都要根据其不同特点，掌握其不同方法，刻苦磨砺，方能奏效。然而楷书是上溯寻源的依据，是下求其流的基础，要想学好行、草，必须先精研楷法。

孙过庭《书谱》云：“钟繇隶奇、张芝草圣，此乃专精一体，以致绝伦。伯英不真，而点画狼藉，元常不草，而使转纵横。”意思是楷书堪称奇绝的钟繇和草书之冠的张芝，都是由于专精于一种书体，所以达到了无与伦比的境地。张芝虽然不以楷书著称，但他的草书充分体现了楷书点画起伏顿挫的特点；钟繇虽然不以草书见长，但他的楷书却显示出草书的使转运笔豪放自如之势和回环呼应的关系。说明作为书法基础的楷书与行、草有着许多密

切的联系，楷书功力深，过渡到行、草时，就会把楷书中的一些笔意潜移默化地揉进行、草中去，显得行、草亦有功力。明文征明说：“真书血脉贯通，放之便是行草。”清王澐《论书剩语》中云：“人不精楷法，如何妄意作草。”综观古今，真正的书家无不兼善楷法，然后流溢于行、草。钟繇、张芝之外，东晋的王羲之，唐代的颜真卿，宋代的苏轼，元代的赵孟頫，明代的文征明，清代的傅山，现代的林散之，等等，他们畅快淋漓、精妙神逸的行、草书都是建立在深厚的楷书基础之上的。

实践证明，若笔法不熟，功力不深，楷法不精，行、草就很难提高，创新就更难突破。要使心手双畅，寻求基本，就在于笔法、笔力、笔势上的功夫。而精研楷法，恰好可以解决这些问题。

练楷可以悟通精妙绝伦的笔法。楷书，特别是唐楷，有比较完整的法度，笔意精到，方圆并用，八法备全。尽管篆隶亦属训练技巧、培养功力的理想书体，但总不及楷书法度备全，对笔法、笔力、笔意的功力提高上不如楷书系统。楷书讲究平正，讲究端严，讲究沉劲，讲究规矩，讲究工巧。楷书强调起笔时的逆入调锋，运笔时的提运涩行，结束时的圆满紧收或回锋收笔时的连贯呼应。即“无往不收”、“无垂不缩”。书者可以细心领悟，由难而易，由生渐熟，由熟生巧。通过临习，掌握用笔的内部规律，搞清笔法的提按、顿挫、方圆、刚柔、轻重、虚实、擒纵、藏露、干湿、浓淡以及点画之间的关系和写法。运笔之法精熟，便可方圆兼济，使转从心，操纵自如，无往不适。

练楷可以锻炼沉劲入骨的笔力。笔力的强弱能体现一个书者功力的深浅。运笔作字，讲究笔力。晋卫夫人说：“善笔力者多骨，不善笔力者多肉。多骨微肉者谓之筋书。多肉微骨者，谓之墨猪。多力丰筋者圣，无力无筋者病。”楷书以端静典雅为主，要求用笔如用刀，点如利钻镂金，画似长锥界石。重不失板，轻不为浮，笔无游移，墨不旁渗，沉劲入骨，力透纸背。这就要求书者具有高度娴熟地驾驭和控制笔杆的能力。平日练楷，既要练小楷，又要练大楷。大楷宜放中有敛，小楷宜敛中有放。苏轼说：“世之所贵，必贵其难，大字难于结密而无间，小字难于宽绰而有余。”这样交替练习，一笔不可苟且，一念不可它移，刻苦用心，坚持不懈，腕力、臂力加强了，笔力提高了，自然为书写痛快淋漓的行、草书打下坚实的基础。

练楷可以生发血脉润畅的笔势。虞世南《笔髓论》中云：“……拂掠轻重，若浮云蔽于晴天；波撇钩截，若微风摇于碧海。气如奔马，亦如朵钩，轻重出于心，而妙用应乎手。”说明要把点画写出有动感的势来，即点画之间，字与字之间，行与行之间，整体篇幅之间血脉润畅，顾盼生情，必须具有心手双畅的本领。楷书笔断意连，为无形之使转。书写时按其笔顺，笔笔衔来，处处要兜得转，运得活，放得开，收得住，形成“势来不可止，势去不可遏”之妙。如加强连贯、参差、飞动的笔势，放手写去便是行书。这只有在用笔熟练的基础上才能达到这样的境界。

练习楷书虽然讲究严谨的法度，为教有序，但也可能导致僵化。其实法度本身只是“入”的门径。关键是要能

学善变，从法度中来，从法度中出，要在平正中求险绝之姿，在端严中求流动之态，在沉劲中求空灵之致，在规矩中求变化之意，在工巧中求自然之美。

综上所述，只有通于楷法的研究，达到了笔法、笔力、笔势的提高，学行、草才能事半功倍，故精通楷法是学好行、草的前提和基础，是书法创新的羽翼。

## 学楷应从欧体始

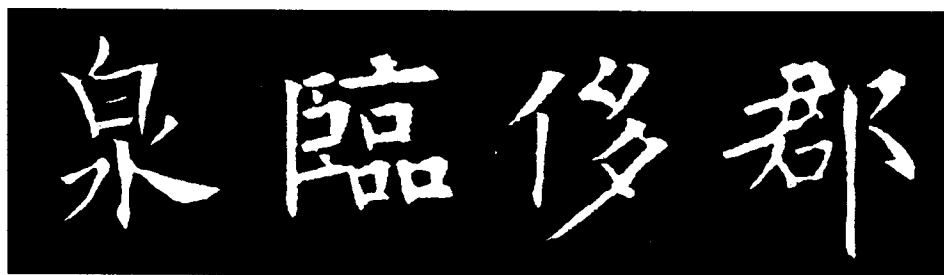
在书法艺术上，唐欧阳询是一位“八体皆能”的书法家。其中楷书更为称著。学习楷书应从欧楷开始，其理由有二：

一、古人品评其楷，登峰造极。《宣和书谱》云：“询正书为翰墨之冠。”唐人书评说：“欧阳询书若草里蛇惊，云间电发，又如金刚瞋目，力士挥拳。”说明其字娟秀静雅，雄强飞动。道士陈景元说：“欧阳询书，世皆知其体方，而不知其笔圆。”说明其字方圆相济。赵孟頫说：“信本书清劲秀健，古今一人。”袁桷说：“渤海公以险易王体，故碑石照耀四裔。大小皆合宜，右军世传皆小楷，稍广拓非欧不能。”说明欧书在王右军书的基础上，增加了险峻的特点。莫云卿说：“欧之正书，秣纤得度，刚劲不挠，点画工妙，意态精密。”竹云题跋云：“率更风骨内柔，神明外朗，清和秀润，风韵绝人，自右军来，未有骨秀神清如率更者。”这些古人的品评，说明了欧书是公允的精妙神采之作，是我们效法的楷模。

二、变法有宗，承袭有绪，承前启后。《唐本书传》载：“询初效王羲之书，后险劲过之。”《金石史》中曾说：“人知信本变晋法，不知结体用笔，多从古隶中去……率更楷法多源出古隶。”杨士奇说：“询书骨气劲峭，

法度严谨，论者谓虞得晋风之飘逸，欧得晋之规矩，观《皇甫君碑》，其振发动荡，岂非逸哉，非所谓‘不逾矩’者乎！初学者师此以立本，而后入虞，入永，入锺王，有所持循，而成功不难也。”可见欧阳询楷书上承魏晋，直融北碑。从欧阳询所书《九成宫醴泉铭》来看，笔意多方，兼有隶书北碑的痕迹，究其用笔，方圆兼备而劲险峭拔，其中竖弯钩等笔画直取隶笔，其起笔方法放锋入笔，斩钉截铁。笔画纵收有度，粗细合宜，重笔力沉，轻笔娟秀，点画精妙，涵蕴丰富。结体布白，变化自如，穿插避让，暗合天机，点画安排，独具匠心。如“泉”字，上边“白”字，他不写成扁形，而写成长形。“水”字中笔与上横并不相接，竖钩左边横撇写得收敛偏下，右边撇、捺写得空灵向上，“白”字中间一小横，与左右边竖绝不相连，与其他粗笔互相辉映，大有画龙点睛之妙。再如“临”字，照一般写法，一定是“臣”字拉长，然而欧书却把“臣”字的左竖写足，只把上边稍稍留出一头，为右边高处留下余地。下边则直插字底。“臣”字的横笔部分则尽量上挤，于下端留下一段空地，形成密与疏的对比，右边部分上横与左边竖齐，点高出一头，下边“品”字却拉开大胆的开合。布白确出人意料，真可谓造险至极，然而统观全字却又觉得平正和谐。再如“侈”字，一般写这类字，常常把“亻”与“多”各占半壁，并将下面摆齐。欧书将“侈”字写成左短右长，五个撇写得长短参差，各具丰姿，并将最后一撇长长放出至左边一竖下边，真是顾盼有情，生动至极。再如“郡”字，左边“君”字，长撇

收敛，将五个横粗细不等斜向右上，右边耳旁，横折弯钩恰好与左边“口”及撇相互对应，形成左右的均衡，耳旁一竖直插字底。形成静中有动，动中有静的艺术效果。点画之精妙，结构之奇险，令人叹为观止。此等字例不胜枚举。足见欧楷用笔结体循规入矩，法度森严，活泼至极，使人很难从中改换一下写法。



再从初唐以后的楷书来看，唐人之法尽在于此，以后诸家莫不引以为规范。至宋元楷书无大发展，明清之际由台阁而至馆阁，均无大变。故欧阳询的书法是承前启后的，是北碑的总结，唐楷的启始。学楷先学欧体，上可直入北魏，下可知唐尔后。欧书名碑不少，而以《九成宫》为开蒙最好。既为学楷打下基础，而其中放锋入笔的写法，又是学习行书行笔的初步，何乐而不为？

## 写楷书要“活脱”

黄庭坚《论书》中云：“楷法欲如快马入阵。”形象地说明写楷书应当把字写得活脱，有气势，好像快马入阵一般勃勃有生气。楷书忌呆板，要写得“活脱”。究竟要怎样才能把楷书写活呢？就本人学习的体会来说，应注意如下几方面：

一、笔意连贯。朱和羹说“作楷不以行草之笔出之，则全无血脉，行草不以作楷之笔书之，则全无起讫”。字是由点画组成的，点画之间有承上接下，相互呼应的关系存在。两个笔画之间，上一笔对下一笔起着“逆势起笔”和“铺毫”的作用。如欧阳询《九成宫》三点水旁的三个点，各具姿态，笔断意连，上下呼应，顾盼有情。有的字偶尔可带点牵丝，略显行书趣味。破一破严正板结的样式，一幅楷书中如果恰到好处地使用这一技巧就会使整个局面顿显活跃，而为之一新。但此法不可多用，多则不成其为楷书而是行书了。

二、字不可写得一般大小。字之大小要根据字形和笔画的繁简来定，也就是说该方则方，该扁则扁，该长则长；笔画少的用笔可粗壮些，但字形宜小；笔画多的用笔宜瘦硬些，字可写得略大些；有外框的字宜小，放射型的字宜大。

三、有斜弯笔画的字和上下、左右取势的字要讲究笔画间的呼应，以欹取正，此类字掌握好重心，只要从感官上觉得端正即可。凡是该散的散（遥相对峙），该聚的聚（紧缩中宫）。该放的放（四面开张），该收的收（避让依存），所谓因势利导，自然天成。

四、字不可写得上下平齐，左右相等。在工稳的前提下，可上齐而下不齐，下齐而上不齐；可左小而右大，左大而右小。三部分组成的字，可两边粗中间细或中间粗两边细，或上下宽中间窄，或中间宽上下窄，当然有些应当写成方形的字例外。

五、起笔、收笔要精彩，行笔要稳健，依己之经验，其中起笔、收笔更为重要，“字的漂亮就在于起笔收笔处”，我常对学生这样说，我用这样的方法去训练学生，往往收到好的效果。

总之，必须运用辩证法，把对立的東西统一起来，把矛盾的各方面协调起来，同时不断加强学养，多向名帖名碑学习，打好深厚娴熟的基本功，才能把楷书写活。

## 行书特点略谈

行书是介于楷书和草书之间的一种字体。近楷者称行楷，近草者称行草。张怀瓘《书断》说：“行书者，即正书之小讹，多从简易、相间流行，故谓之行书。”说明行书是楷书的流动写法，向楷书里注入简易、轻快、自然的成份，便是行书。学习某种字体，必须把握其点画特点，作为书法艺术中的主要书体——行书，其特点主要有如下几方面：

一、**简略楷法**：所谓简略楷法就是把楷书行笔中的一些笔法进行简化。如起笔藏锋比露锋复杂，行书则弃去了藏锋，收笔回锋比放锋复杂，行书则弃去了回锋，折处楷书要采用顿笔，行书则弃去了顿笔，钩处楷书采用驻笔回钩，行书则弃去了驻笔，等等。行书大部分笔画采用露锋起收的方法，为的是笔画之间的承上启下，书写快捷。当然这种露锋起收，也不是顺锋搭下，多以凌空取势，依然仍有楷书的笔意。（见第90面例字）

二、**连笔简画**：简省是为了书写的快捷流畅。精简楷书的点画，把一些收笔起笔相近的笔画连在一起，节省笔画起收的书写动作（见第91面例字，五笔的“平”，两笔写成，九笔的“宣”，四笔写成），但是连笔简画的写法也是有法则的，只能是笔画的收、起相近者才行；还须保持

原来笔画的笔势趋向，绝不能随便钩连。

**三、牵丝映带：**行书的上下笔不仅有钩挑相呼应，而是往往上笔顺势带出一根细细的牵丝连起下笔，显得生动爽快。字与字之间，也常有墨丝相连，此墨丝也叫映带，它把蕴藏在字与字之间的内在联系都充分地表现出来，显得血脉相通，气势连贯。由于有牵丝、提按、转折之间出现针鼻小孔，此为圈眼，更显得婉转玲珑，飞动跳跃（见第 92 面字例）。采用牵丝映带的方法要注意的问题是：点画是实笔，要粗重，牵丝是虚笔，要轻细。牵丝和圈眼不宜过多，否则眼花缭乱，失之典雅。赵宦光说：“晋人行草，不多引锋，前引则后必断，前断则后可引……”线断而意不断更佳。

**四、圆转代折：**楷书折笔处多采用顿笔。折笔顿处成方。行书则用转笔，转笔成圆（见第 93 面字例）。当然高明的写法应是圆转中仍含有折意，柔媚圆润中充溢着骨力。

**五、以斜取正：**行书的欹正，或者是因为顺其势，或者是因为上下、左右的补救。行书运用欹正，使之活泼多姿。但要欹正相生，欹中有正，正中有欹，稳中求险，险中求稳。（见第 94 面字例）

**六、点画互代：**点短小精悍，便于书写迅速，常常点画互代，显得变化参差，富有韵味。（见第 95 面字例，以画代点，如“然”字，以点代口，如“吟”字，以点代三撇，如“须”字等）

**七、形体多变：**行书活动范围广，表现力丰富，往往一个字有多种写法，变化灵活，美妙多姿。（见第 96 面字例）