

大学书法

陈龙海 著

高等院校通选课教材

华中师范大学出版基金资助项目

陈龙海 编著

大学书法

华中师范大学出版社

2004年·武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学书法/陈龙海编著. 一修订版.

—武汉:华中师范大学出版社,2004. 12

ISBN 7-5622-2256-8/J·37

I. 大… II. 陈… III. 汉字—书法—高等学校—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133200 号

大学书法

作者:陈龙海

责任编辑:马元龙

责任校对:崔毅然

封面设计:罗明波

编辑室:文编室

电话:027-67863220

出版发行:华中师范大学出版社©

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://ccnup.com.cn>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经销:新华书店湖北发行所

印刷:湖北新华印务有限公司

督印:姜勇华

字数:320 千字

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15.75

版次:2004 年 12 月第 2 版

印次:2004 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 定价:23.80 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321

自序

过于迷恋承袭,过于消磨时间,过于注重形式,过于讲究细节,毛笔文化的这些特征,正恰是中国传统文人群体人格的映照,在总体上,它应该淡隐了。

健全的人生须不断立美逐丑,然而,有时我们还不得不告别一些美,张罗一个酸楚的祭奠。世间最让人消受不住的,就是对美的祭奠。

——余秋雨《笔墨祭》

当余秋雨先生将他那执着关注中国文化走向的眼光投向书法时,显得“酸楚”如许!好长时间,我这个在大学里从事书法教学的老师也跟着“酸楚”起来。书法还在日复一日地教,“酸楚”感也渐渐磨蚀掉了许多。

某一种文化话语的淡隐,直至消失,总是不以人的意志为转移的,正如地球上动植物种类的灭绝。今天,我们抢救、保护那些濒临灭绝的动植物品种,已经注意到了这些动植物生存环境的营造,然而,残酷得很,大环境已无可奈何地与时俱逝了。以此来观照书法,秋雨先生的《笔墨祭》仍然堪称精辟。

不过,悲观还是为时过早。毛笔文化的淡隐早在 20 世纪初就开始了,随着五四狂飙的荡涤,随着西方美学的大量涌入国门,书法曾一度岌岌可危,有识之士不断地起来担负起捍卫书法的历史重任。不争的事实是,近百年来,毛笔仍没有从中国文化的舞台上彻底退隐,这并非因为有识之士的捍卫,而是书法的生存环境还客观地存在着。我们总喜欢用日新月异来描述我们的今天和未来,这的确令人亢奋。而我所读到的山西平陆枣园壁画墓中出土的西汉时期的《牛耕图》竟然与我在华北、江南农村所看到的耕作情形几乎一模一样!可以肯定,牛和铁犁会作为劳动工具走进 21 世纪,同样,我们也会将中国人这支使用了至少 3300 年的毛笔带入 21 世纪。

唐朝,隶属于国子监的贵族学府里设有专门的“书学”。贞观盛世,初唐大家欧阳询、虞世南就曾是弘文馆的书法教授(并非我们今天高等学校的教师职称称谓)。唐以降历朝历代,正规的书法教学终未废弛。今天,由博士、硕士、本科、专科所建构的书法教学体系已经形成,持续了近 20 年的书法热仍方兴未艾。悲观,总觉为时过早。

然而,当我在大学的课堂上,看到学生掂着一管陌生的毛笔那新奇、迷茫的神情时,我无法轻松,觉得肩上的担子很沉重。

肩负着这种沉重感,我不断修改、更新我的讲义,不断改进、完善我的教学方法,不断拓展书法教学的空间,在课堂上频繁地穿巡于学生中间,不厌其烦地手把手地教,面对面

地示范……我始终很投入，很有激情，七年来的书法教学比我在中学教英文和在大学教语文所付出的要多得多。在我看来，作为大学生，对被称作“国粹”的书法，没有理由一无所知。或许有一天，在我们后代的词典中，“书法”已成为一个生僻的词条，书法作品成为古董，毛笔变作文物……当人们终于告别书法的时候，一定很“酸楚”，也很悲壮。

今天，虽然远未到告别的时刻，但钢笔的沙沙声却真真切切地被电脑键盘铿锵激越的敲击声所取代。而我，正不舍昼夜地撰写一册关于书法的教科文本，是不是有几分尴尬，几分无奈？我的学生们却紧缺一本适合于他们的书法教材。于是，我用了一周的时间，将不断修改的讲义作了全面的整理，又加入了几篇近年发表了关于书法教育方面的文章，组装成这本《大学书法》。题作《大学书法》，其实很惭愧，它更像一个书法启蒙读本。或许，对今天的大学生而言，正需要书法启蒙。

己卯春杪龙海于桂子山

后 记

四年前,在世纪末的夕晖中,《大学书法》姗姗面世。她像一个迟暮的美人,带着些许的娇羞,睁着迷茫的眼,和作者一同怅望未来。书法,《大学书法》到底能走多远?当时的困惑如今已不复存在。

《大学书法》要重版了!

不一定是书的质量有多好。只是因为中国书法艺术精神不死,因为书法课在大学不再尴尬;她在打造大学生综合素质,培植其审美能力,养育其健全人格等等方面的作用,已逐渐得到更广泛的认同。

今天,我们已站在 21 世纪的时空下,后现代解构与颠覆的话语掷地有声,全球化的浪潮如拍岸惊涛,与中国文明同步、举世无双的书法艺术如何与世界接轨?如何与国际对话?如何坚守其独立品格和艺术贞操?如何永葆其鲜活强旺的生命力?等等,对上述问题的问答,应该不仅是书法家和书法教育者职责,而且是每一个钟情并呵护中国传统文化的中国公民的使命。目前,书法学科已建立起本科—硕士—博士—博士后的规范体系,但学院培养的少数精英背负不起五千年书法事业的重托。没有庞大的书法人口,没有良好的薪火传承机制,书法艺术的未来就恐怕可虑。

并非杞人忧天。

在一个教育欠发达的泱泱大国,大学生应该属于知识精英的层面,但大学生书法的整体水平实在不容乐观。我在大学教授书法课已十年有余。此间,书法课程的开设不曾间断,选修的学生有增无减,写字水平每况愈下却是不争的事实。也曾和同道们信誓旦旦地发过宏愿,试图改变这一现象,但现实要残酷得多。其实,用不着忧心忡忡,更用不着愤愤不平。沧海桑田,日新月异。当熊猫和老虎们只能在动物园,在保护基地繁衍生息的时候,人类可持续发展的美好梦想却不曾破灭。只要地球还在,人类求真向善审美的脚步就不会停止。今天,科学技术让人类插上了飞翔的翅膀,太空遨游,登陆月球,火星探测。而人类生存的地球已满目疮痍,人类的阵痛正不断加剧:人口膨胀、水土流失、沙漠扩大、温室效应、厄尔尼诺、立体污染、物种灭绝、艾滋病、疯牛病、SARS、禽流感、战争、恐怖袭击……地球公民陷入空前的紧张、焦躁、压抑、疲惫、迷茫之中。基于此,我们有理由相信,此时的人类比任何时候更需要艺术。艺术是人类心灵的追问与对话,是“充满劳绩”的人类“诗意地栖居于大地”的愿望达成,是人类不可缺少的精神家园。书法,这最能触摸中华民族灵魂的艺术形式,在人类未来的遭逢中,一定会找到更多的遥远的知音。

……

《大学书法》的修订重版,还仗多方鼎力襄助。现略去职衔,仅录姓名:范军、曾巍、王文革、程翔章、谭邦和、陈旸……记之以为不忘。

时甲申五月十九日龙海灯下谨识

目 录

自序	1
----	---

上 篇 技法基础

第一章 临摹	1
1. 临摹的重要性	1
2. 临摹方法举要	2
3. 范本的选择	2
4. 读帖	3
第二章 用笔	5
5. 执笔	5
6. 姿势	6
7. 运笔	7
第三章 书从楷入	8
8. 永字八法	8
9. 楷书结构的一般原则	10
第四章 欧体、颜体、柳体、魏碑写法指南	13
10. 欧体写法	13
11. 颜体写法	15
12. 柳体写法	20
13. 魏碑写法	25
第五章 行、草要略	30
14. 行书写法	30
15. 草书写法	32
第六章 篆、隶写法	34
16. 篆书写法	34
17. 隶书写法	36
第七章 硬笔书法述略	40
18. 理论借鉴	40
19. 钢笔书法的临习	41
20. 钢笔临帖示范	42
21. 钢笔作品示例	54

中 篇 中国古代书法史概览

第八章 先秦书法	58
----------	----

22. 书法的起源	58
23. 殷商书法	59
24. 西周书法	60
25. 春秋、战国书法	62
第九章 秦汉书法	65
26. 秦代书法	65
27. 汉代书法	66
第十章 魏晋南北朝书法	71
28. 三国书法	71
29. 两晋书法	72
30. 南北朝书法	76
第十一章 隋唐五代书法	84
31. 隋代书法	84
32. 唐代书法	85
33. 五代书法	94
第十二章 宋、元、明、清书法	96
34. 宋代书法	96
35. 元代书法	100
36. 明代书法	102
37. 清代书法	105
下 篇 书法美学、书法创作与欣赏、书法教育、书写工具	
第十三章 书法美学	113
38. 书法美的独特性	113
39. 书法线条的审美文化考察	115
第十四章 书法创作	133
40. 走出范本	133
41. 创作环境与材质的选择	135
42. 格式与落款	135
43. 字外功	141
第十五章 书法欣赏	143
44. 书法欣赏的一般过程	143
45. 经典书法欣赏示例	147
第十六章 文房四宝	156
46. 笔	156
47. 墨	158
48. 纸	159
49. 砚	160

附录:古代经典法书范本选	163
1. (唐)欧阳询《九成宫醴泉铭》.....	165
2. (唐)颜真卿《麻姑仙坛记》.....	170
3. (唐)颜真卿《颜勤礼碑》.....	175
4. (唐)颜真卿《自书告身》.....	181
5. (唐)柳公权《大达法师玄秘塔碑》.....	185
6. (唐)柳公权《神策军碑》.....	190
7. (北魏)《张猛龙碑》.....	196
8. (唐)《灵飞经》.....	201
9. (元)赵孟頫小楷《汉汲黯传》.....	206
10. (唐)神龙本《兰亭序》(冯承素摹本)	210
11. (唐)怀仁集王羲之书《圣教序》	213
12. (宋)苏轼《黄州寒食诗》	217
13. (宋)黄庭坚《经伏波神祠》	223
14. (宋)黄庭坚《经伏波神祠》局部	224
15. (唐)张旭《古诗四首》	227
16. (唐)怀素《自叙帖》	232
17. (宋)黄庭坚《李白忆旧游寄谯郡元参军》	237
18. (清)邓石如篆书	241
后记.....	243

上篇 技法基础

第一章 临摹

1. 临摹的重要性

人类的一切社会实践活动，都是从摹仿开始的，学习书法也是这样。或许，有人会问：学习书法一定要从临摹开始吗？回答是肯定的。这是因为：

首先，中国书法作为一门历史悠久的传统艺术，已经形成了完整的技法体系。学习书法，自然离不开技法训练，这也是所有的艺术入门的必由之旅，正如学习京剧，要晨起“吊嗓子”，唱腔、念白、形体动作等一招一式，都必须严格规范，不能马虎。单说笑，就有十数种，莞尔一笑、嫣然一笑、回眸一笑、会心而笑、哈哈大笑、狂笑、奸笑、调笑、讥笑，还有皮笑肉不笑等等，都必须通过演员嘴、眼、眉、脸等的细小变化象征性地表现出来，不通过严格的训练，是万难达到的。书法呢，如何用笔？如何安排字的间架结构？如何分布一幅字的章法？如何表现气韵？如何表达情感等等，都必须通过临摹古代优秀法帖，由浅入深，逐步掌握，不然，你怎么能凭空建立起对于书法艺术博大精深的内涵的认识？又怎么能不经过漫长的训练就掌握了书法的技法呢？

其次，每个人写字都有自己固有的习惯，因而，每个人在临摹之前写出的字就是千姿百态的，但这并不是艺术中强调的个性，只是未经雕琢的玉石，呈原始的、自然的、粗糙的状态，很难说有什么艺术美感。常有青少年朋友问，为什么我写的字总是不好看？其实原因很简单，你只是按照自己的习惯写字，而不是按照一定的美学规范写字，一句话，就是没有临摹法帖的缘故。由此看来，临摹可以矫正我们书写的不良习惯，使我们的字有意识地按照一定的审美要求来书写，久而久之，你的字就会以全新的面目出现。再者，如果只是由着自己的性子来写字，不要说缺少美感，就连基本的规范都难达到，以至于“神仙不认得”，那又如何进行必要的社会交往呢？

再次，我们必须懂得，历史上优秀的书法家，无一不是通过长期的临摹，在继承前人优秀成果的基础上而逐步确立自己的艺术个性的。并且，古代优秀的书法家成功的经验之一就是勤奋。如汉代张芝“临池学书，池水尽墨”；南北朝时期陈僧智永，住在吴兴永欣寺，几十年不下楼，曾书写《千字文》800多本，分送江东各寺，他用废的笔，埋起来像冢（坟墓）一样。我们在学习书法的临摹阶段一定要坚持不懈，持之以恒。开始写得不像是很正常的，不要有畏难情绪，更不要轻易放弃，只要方法正确，临习久

了，自然就上手了。

2. 临摹方法举要

临和摹是两种不同的习字方法。临，就是将法帖放在前面（或旁边），依照法帖上的点画、结构、笔意，写在纸上。摹，就是通常说的蒙影，即用透明的纸（如拷贝纸、制图纸，透明度好，不易渗墨）蒙在法帖上，按照法帖的笔画形态逐一书写。下面介绍几种常用的临摹方法。

勾摹 将习字纸蒙在帖上，将帖上的字用细线条勾画出来。勾成空心字为双勾，只从笔画中心勾画出每一笔画的位置叫单勾。勾摹法看起来很费事，但对于初学者掌握字形结构是行之有效的，尤其是双勾法，对笔画的每一细微变化都能清晰地反映出来，因而，初学书法者不要怕麻烦，从勾摹做起，一段时间后，就会有明显的收效。

描摹 将习字纸蒙在帖上，将帖上的字一笔一画照着写出来。描摹时，每一笔画务必一次完成，不要涂抹，不要添加。描摹完一纸后，对照帖上的字仔细观察，找出差距。

对临 比较规范的对临一般采用九宫格和米字格。九宫格是唐代人的发明，即将一个正方形等分成 81 小格，后简化成 36 格，再简化成 9 格。用九宫格进行对临，先要看清帖上的每一笔画在九宫格中所占的位置，然后逐一临写，这样比较容易将字形结构安排得合理得体。米字格是九宫格的进一步简化和改良，它的优点在于不仅使临习者将笔画安排得平正安稳，两条对角线又使得撇捺等倾斜伸展的笔画有所依托，做到对称匀衡。用九宫格或米字格临习一段时间后，可直接对临，不用格界，如能将笔画写得平正安稳，对称匀衡，那就是一种进步。

背临 背临就是将字帖抛开，凭摹写和对临的印象，依次将字帖中的字默写出来，还可以用手指比划或“书空”，即用手指对空比划。背临是临习的较高阶段，背临时，大凡字的正斜、长短、疏密、肥瘦等都必须了然于心，将心摹和手临结合起来，否则是徒劳无益的。

意临 这是临习的最高阶段，也是最自由的阶段。意临时并不斤斤计较于点画结构，而侧重于原帖的神采再现，也就是说，意临时形似已退居次要地位，而更重神似。像清代何绍基临写的汉隶名碑《张迁碑》，初一看，与原帖相去甚远，但原碑的古拙浑朴、方正俊朗的精神已经在临作中体现出来了。意临在于遗貌取神，严格地说，意临是一种创作，因为在临作中已经加入了临习者的审美情趣，笔画特征，也就是按照临习者的理解，对原碑原帖进行了加工改造而具有自己的面目。

临摹是一个由浅入深，由易到难的过程，摹和临及其各种方法应交替使用。如有时对帖中的某个字临了许多遍，仍不能做到形似，这时候不妨用勾摹的方法试试。摹和临各有利弊，灵活运用就可以取长补短。

3. 范本的选择

范本，有这样几个方面的含义：（一）古代或现代书法家们的书法作品；（二）能为书法学习者提供规范性模式的书法作品；（三）范本的主要依存样式——碑和帖。碑，是由书法家把字书写在石面上，由工匠镌刻而成，包括铭功纪事的石刻文字、墓碑、庙

碑、摩崖石刻、造像题记等等。帖，通常指书法家们的墨迹，也包括墨迹摹本、刻本、印刷品等。

择帖如择师，对于初学者而言，范本的选择是不能轻视的。一般来说，选择范本应注意这几个方面的问题：

首先，选择范本要“取法乎上”。古人常说，取法乎上，仅得乎中；取法乎中，仅得乎下。好的范本，应该包括了尽可能多的书法的普遍规律性的东西，经得起时间的检验，是历代人们共同认可的经典性的作品，通过对范本的临习，要起到举一反三，触类旁通的作用。选择一本低劣的“范本”，不仅会使初学者徒费年月，而且很可能步入歧途。还有一个问题必须弄清楚，并非所有名家的作品都是优秀的范本，尤其是那些个性极强的作品，临习久了，就会被它的个性（往往是带有偏执的）所束缚，而带有某种习气，如郑板桥的书法，那种“乱石铺阶”式的“六分半书”就不宜作为范本，尤其是初学者，更应该注意，否则，不知不觉中便会走入一种无所适从的窄小胡同。“取法乎上”的“上”还有一个时代的问题，要尽量选择古代的典范作品，不寄近、现代人篱下，才能不同流俗。因为现代名家的作品也是在学习古代书法家的基础上锐意出新的，我们应师其所师而不师其迹。

其次，选择范本应看看这一范本是否适合初学。如颜真卿的《东方朔画像赞》，漫漶模糊，就不宜初学，而他的《大字麻姑仙坛记》点画相对清晰，又是他成熟期的作品，便于初学。如学行书，像宋代米芾的字变化很大，八面出锋，沉着痛快，好是好，但初学者临习起来就有相当大的难度。不妨从《唐怀仁集王羲之书圣教序》入手，先端正字形，掌握行书用笔结体的一般规律后再临习其他名家墨迹，就不会因为临习不得心应手而望之生畏了。

再次，要重视兴趣。中国书法源远流长，名家辈出，流派纷呈，名碑法帖可谓洋洋大观，汗牛充栋。有的喜欢秀逸优美一路，有的则偏爱雄浑壮美一路，有的对厚重的书法兴趣浓厚，而有的对劲健的风格情有独钟，这是很自然的事，这正如人的性格，有的静若处子，有的动如脱兔，有的文静内向，有的开朗外向。选择范本不可忽略兴趣的因素。因为兴趣是最好的老师，根据自己的兴趣爱好，有的放矢地选择范本，往往更能使你迅速、敏锐地找到临习时的艺术感觉。但重视兴趣，并不是鼓励朝秦暮楚，找一本帖子，写了一天半日，没有兴趣，扔在一边，又换一本，写几天后又觉得没有意思，再换……如此反复，是断然学不好书法的。

4. 读帖

读帖是临帖的一个至关重要的环节。临帖之初，必须细心领会帖上每个字的笔画形态、间架结构以及整篇的疏密分布等特点，通过读帖可以了解字的全貌，下笔时才能胸有成竹，而不是看一笔写一笔，将字的笔画肢解得零碎不堪。古代书法家都很重视读帖。宋代书法家黄庭坚《论书》云：“古人学书，不尽临摹，张古人书于壁间，观之入神，则下笔时随人意。”相传唐篆书大家李阳冰有次看见《碧落碑》十分欣赏，便“寝其下处，数日不能去”，这种细致入微的读帖功夫，对临习起着至关重要的作用。读帖，还有一个层面的含义，那就是读帖上的文字内容。一方面，凡碑帖都具有可读性，像王

羲之的《兰亭序》就是极其优美的散文，《古文观止》就收录了。苏轼的《黄州寒食诗帖》是他因“乌台诗案”被贬黄州所作，是他那段苦难时期的真实记录。临法书，读文章，单调枯燥的技法训练与丰富多彩的文学欣赏同时展开，不亦乐乎？另一方面，文字内容与书法形式之间不无联系，王羲之的《兰亭序》是在暮春三月，友朋聚会，曲水流觞，悠闲从容的情况下写成的，书风不激不厉，冲淡恬美与《兰亭序》的内容是契合一致的。同样，苏轼《黄州寒食诗帖》中那种郁闷寂寥的情绪与凝重的笔触，疏宕的章法吻合无间。了解法帖的文字内容对理解它的书法特点是有裨益的。

王羲之的《兰亭序》是东晋永和九年暮春三月三日，王羲之与谢安、孙绰、支遁等四十一人在会稽山阴的兰亭举行的一次文人雅集。王羲之在会集会上即兴作序，记述了这次集会的盛况，并抒发了一生对人生、对自然、对社会的感悟。这篇序文不仅是一篇优美的散文，也是一篇杰出的书法作品。王羲之在文中写道：“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”这篇序文不仅是一篇优美的散文，也是一篇杰出的书法作品。王羲之在文中写道：“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”

王羲之的《兰亭序》是东晋永和九年暮春三月三日，王羲之与谢安、孙绰、支遁等四十一人在会稽山阴的兰亭举行的一次文人雅集。王羲之在会集会上即兴作序，记述了这次集会的盛况，并抒发了一生对人生、对自然、对社会的感悟。这篇序文不仅是一篇优美的散文，也是一篇杰出的书法作品。王羲之在文中写道：“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”这篇序文不仅是一篇优美的散文，也是一篇杰出的书法作品。王羲之在文中写道：“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”

王羲之的《兰亭序》是东晋永和九年暮春三月三日，王羲之与谢安、孙绰、支遁等四十一人在会稽山阴的兰亭举行的一次文人雅集。王羲之在会集会上即兴作序，记述了这次集会的盛况，并抒发了一生对人生、对自然、对社会的感悟。这篇序文不仅是一篇优美的散文，也是一篇杰出的书法作品。王羲之在文中写道：“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”这篇序文不仅是一篇优美的散文，也是一篇杰出的书法作品。王羲之在文中写道：“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”

王羲之的《兰亭序》是东晋永和九年暮春三月三日，王羲之与谢安、孙绰、支遁等四十一人在会稽山阴的兰亭举行的一次文人雅集。王羲之在会集会上即兴作序，记述了这次集会的盛况，并抒发了一生对人生、对自然、对社会的感悟。这篇序文不仅是一篇优美的散文，也是一篇杰出的书法作品。王羲之在文中写道：“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”这篇序文不仅是一篇优美的散文，也是一篇杰出的书法作品。王羲之在文中写道：“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”

第二章 用 笔

汉代蔡邕说：“惟笔软则奇怪生焉。”“软”正是毛笔具有的特征，“软”的毛笔一方面可赖以创造出众妙攸归的“奇怪”，同时又为我们自如地运用它设置了层层障碍。因此，学习书法首先应该懂得用笔之道。古代书法家是极其重视用笔的，元代赵孟頫曾说：“结字因时相传，用笔千古不易。”（《兰亭十三跋》）在书法史上，甚至留下了种种神秘传说：蔡邕曾到嵩山学习书法，发现史籀、李斯等人的用笔记载，精研三年，书法大进；唐代张旭观公孙大娘舞剑而悟出草书法；宋朝黄庭坚观群丁荡桨受到启示，其笔画长枪大戟，舒展大方。由此不难看出，古代书法家钻研用笔之道的刻苦精神。

关于用笔之道，古人总结了许多值得借鉴的经验。

5. 执笔

关于执笔，古代书法家为我们留下了丰富的遗产，有许多值得效法的见解，考虑到各类教科书已将这些问题说得十分透辟，在此，作一些通俗的解释和补充阐发。

唐代林蕴作《拨镫序》一篇，提出“拨镫四字法”——推、拖、捻、拽。不过，这四个字究竟怎样理解，如何掌握，说得十分模糊，可操作性不强，而各家的解释也是莫衷一是。相对而言，唐代陆希声的“执笔五字法”——捩、压、钩、格、抵，却是通俗而切用的，现略述如下：

捩：按也，大拇指由内向外按住笔管。

压：约束也，食指由外向内将笔管压住。

钩：中指第一关节勾住笔管。

格：挡住的意思，用无名指抵住笔管。

抵：垫、托的意思，小指托住无名指，起辅助作用。

五字之中，捩、压与钩、格为两组力，强调内外互相配合。五字的要义在于五指各司其职，分工合作（如图 2-1）。

毛笔的书写要牵涉到手的各个部位，以上所说，仅“指”而言，

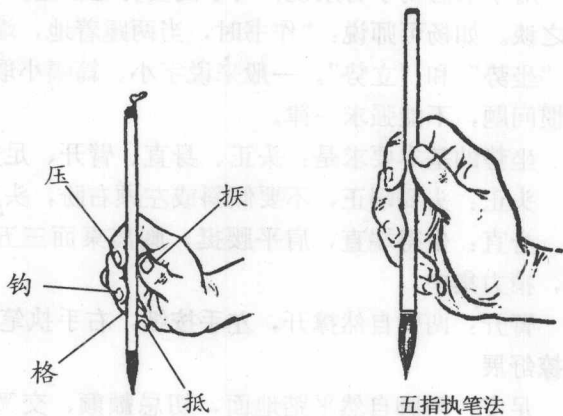


图 2-1

每个指头都要担负一定的职责，落到实处，这就是“指实”，除此之外，还必须强调一下掌、腕、肘的作用，那就是掌虚、腕平、肘悬等要领。

掌虚：五指齐力握住毛笔。掌心必须空灵，前人说要“令掌心虚如握卵（鸡蛋）”，掌心空灵，才能使毛笔运用灵活，回旋自如。对掌的要求，除了“虚”之外，还应强调“竖”，手背和手腕之间不能是一条直线，而应交结成一个略大于 90° 的夹角，掌竖则锋正，这样便于中锋行笔，使笔势往来不受约束。

腕平：手腕要平，这样有利于运腕，同时，又不致于使腕部受到牵制，处于紧张、僵硬状态。

肘悬：肘部不要贴在桌面上，而应悬空。悬肘作书，能有效地使全身力量聚于笔端。另外，悬肘便于对字的笔势走向、间架结构的整体把握，尤其是向右运行的笔画，如捺、抛钩等，如果肘悬不起来，势必使运笔受到牵制，伏在桌面上移动的腕和肘影响了视线，分散了笔力。初习书法者，对毛笔的掌握本来就生疏，要悬肘作书当然是有困难的，一开始会极不自然，抖抖索索，笔画震颤如锯齿，并且手臂酸痛，这都是正常现象，坚持练习一段时间就能运用自如了。改变了你固有的写字习惯，产生了新的动力定型，你会觉得那是一种了不起的进步呢。

苏东坡曾说，“把笔无定法，但使虚而宽”（《论书》），也就是说，无论怎样执笔，只有一个目的，那就是能最大限度地发挥毛笔的作用，以自如灵活挥运为原则。书有体势之异，字有大小之分，人有习惯不同，不能一概而论。因此，对于执笔的高低、松紧、斜正大可不必拘泥陈说，更不要盲目模仿他人的方法。

至于其他一些执笔方法，如拳握式、三指式，虽不能完全说是旁门左道，但至少一般人掌握起来会有一定难度。清代的何绍基采用一种异乎寻常的“回腕执笔法”，肘横胸前，手向胸勾回，手、肘、臂、胸形成环状。据记载他冬日作书，每书则大汗淋漓，何苦呢？

6. 姿势

对于书法初学者来说，写字的姿势也很重要。前人都很注意写字的姿势，有一些经验之谈。如杨可师说：“作书时，当两踵着地，端坐挺腰，胸前当离桌三五寸。”写字分为“坐势”和“立势”。一般来说字小、篇幅小取坐势，反之则用“立势”，但也有个人习惯问题，不能强求一律。

坐势的基本要求是：头正、身直、臂开、足安。

头正：头要端正，不要倾斜或左顾右盼，头正则视力正，视力正则下笔准。

身直：坐得端直，肩平腰挺，胸离桌面三五寸，这样有利于保持平衡，使精神振作，精力集中。

臂开：两臂自然撑开，左手按纸，右手执笔，自然均衡，这样容易做到横平竖直，撇捺舒展。

足安：两脚自然平踏地面，切忌颤颠、交叉、蜷曲。清代包世臣《咏执笔图》中说，“全身精力到笔端，定气先将两足安”，说得很有道理。

至于立势，也要注意四个环节：头俯、身倾、臂悬、足开。

头俯：头略俯桌面，与桌面相距一尺左右，这样便于掌握全局，下笔准确。

身倾：身子略向正前方倾伏，但倾伏必须适度。

臂悬：站立作书，字较大，臂必须悬起来，不然，就掌握不好通篇的章法和气势。何况，立势俯写，如果肘腕都贴在桌面上，还会使手和腰都处于一种紧张状态，容易疲劳。

足开：两脚左右自然分开，与肩大致齐平；肩舒足稳，自然精神饱满。

如果是立势题壁又会有一些不同要求，那只是一般立势书写的相应变化，掌握了一般立势书写的要领，立势题壁的姿势也就顺理成章地掌握了。

掌握正确的写字姿势，对于书法初学者而言，至少有三个方面的意义：（一）便于书写；（二）雅观大方；（三）利于健康。驼背、弯腰、偏头、伏案都是有害身心健康的，是必须加以纠正的毛病。

7. 运笔

书法是线条的艺术，线条是毛笔运动的轨迹。运笔大体应注意四个方面：中锋、藏护、转折、快慢。

中锋：中锋行笔历来被视为正宗。汉代的蔡邕是“中锋”说的鼻祖，他在《九势》中说“令笔心常在画中行”，被后代奉为圭臬。中锋行笔，可以使笔画饱满，劲健有力，初习书法者必须不折不扣地加以掌握。但并非完全排斥偏锋（侧锋），王羲之传本墨迹中就使用了偏锋，如《丧乱帖》中有的字用中锋是无法临像的。米芾自诩“臣书刷字”，能八面出锋，也是使用偏锋的例证。

藏护：米芾曾说“无垂不缩，无往不收”，历来受到广泛推崇。藏护就是要讲究藏头护尾，一切笔画，无论横、竖、勾、点、撇、捺，下笔时应欲下先上，欲右先左，叫做取“逆势”，要使笔锋藏住，不使节目外露，抛筋露骨被看作是书法的大忌。收笔时，提笔让笔锋回复一下再慢慢提起。藏头护尾能使精神内敛，含蓄蕴藉。

转折：转和折是两种运笔方法，转是指圆转，折指方折。转，提锋暗运；折，顿锋重按。转和折在不同的书体中各有侧重。篆书、草书多用转法，方能圆活流动；隶、楷多用折法，显得方劲雄健。转易轻佻浮滑，折易生硬呆板；应该互相取长补短，灵活运用，这样就能增强书法的灵动性，做到刚柔并济。

快慢：这是运笔中既对立又统一的方法。同样的笔画，由于运笔速度的快慢，会产生截然不同的艺术效果。对于不同的笔画，不同的书体，运笔的快慢是有差别的。如楷书中的点，贵厚重，如高山坠石乃妙。横鳞竖勒，如千里阵云，如万岁枯藤，所以行笔宜慢。而钩出锋锐利，撇如风卷残云，行笔相对较快。就书体而言，篆、隶、楷多取涩势，行笔稍慢，而行书就要快些，以求畅达流利。草书，如怀素，“忽然大叫两三声，满壁纵横千万字”，是何等迅捷！对运笔的速度应作辩证理解，不可偏执一端。唐欧阳询曾说：“最不可忙，忙则失势；次不可缓，缓则骨痴。”所以，必须将运笔的快慢结合起来，使其相辅相成，这样就能增强书法的节奏感，于凝重稳健之中复具飞动灵活的气息。

第三章 书从楷入

书从楷入，这是唐以后的书学观念。苏东坡说：“真如立，行如行，草如走。未有未能行立而能走者也。”（《书唐氏六家书后》）“立”是站立；“行”是行走；“走”是跑的意思。苏东坡以人的运动形式来观照书体特点，贴切而通俗。楷书点画规范，笔法丰富，结构端正，法度规矩，集中体现了书法用笔、结构的主要法则，中国古代书法家为我们留下了许多珍贵的碑刻、墨本，而且还总结归纳出了一套行之有效的用笔、结体等技法的法则规范。实践的经验 and 理论的丰赡，为我们继承传统技法提供了十分便利的条件，我们完全可以通过楷法的锤炼，进而登上中国书法的巍巍殿堂，创造出无愧于时代的作品。

8. 永字八法

“永字八法”是我国古代书法家在长期的书法艺术实践中总结出来的，它基本上包容了构成汉字的基本笔画，八种笔画的名称分别是侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔（图 3-1）。现在通用的名称分别是：点、横、竖、勾、提（或说仰横）、撇、短撇、捺。现分述如下：



图 3-1

侧(点):如鸟翻飞而下,侧者,欹也,与“正”、“平”相对。点是字中眉目,全凭它顾盼生情。点如高山坠石,以厚重为妙。点有多种多样,其写法不外乎:(一)逆锋向左上起笔;(二)转锋向下按笔;(三)回锋向左上方收笔;(四)长点(如“不”最末一笔)可以顺锋入,回锋向左上收(图 3-2)。

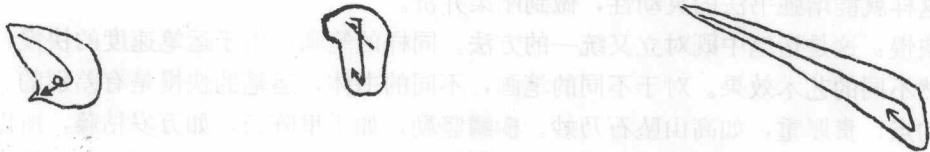


图 3-2

勒(横):如缰绳勒马,强力抑制。用笔须有斩截之势,不宜顺笔平过。横画要力求端正匀静,有起有止,长短合度。其写法要领:(一)逆锋向左上起笔;(二)折锋向下顿笔;(三)提笔向右,中锋运行;(四)提笔上昂又向右下顿笔;(五)提笔向左下回锋收笔。横画切忌浮滑,不仅要注意藏头护尾,中间部分也应饱满坚实,以免犯“中怯”之病(图 3-3)。

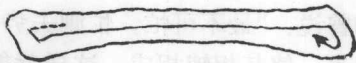


图 3-3