



樊建峰 著

老年书法

自学教程



J 292.11

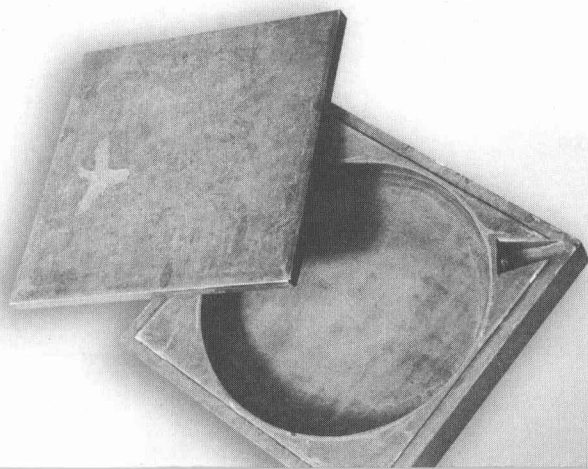
13

第 10 卷

老年书法自学教程

江苏工业学院图书馆
藏书章

樊建峰 著



图书在版编目(CIP)数据

老年书法自学教程/樊建峰著. —南京: 江苏美术出版社, 2001.9 (2002.5 重)

ISBN 7-5344-1267-6

I. 老... II. 樊... III. 汉字—书法—教材
IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第037350号

责任编辑 乐 泉
封面设计 陆鸿雁
文字审读 钱兴奇
图片审读 郭颐扬
责任校对 刁海裕
责任监印 符少东
摄 影 杨春明

老年书法自学教程

出版发行	江苏美术出版社
经 销	江苏省新华书店
印 刷	江苏新华印刷厂
开 本	880 × 1230 16 开 8.25 印张
版 次	2001 年 9 月第 1 版 2002 年 5 月第 2 次印刷
印 数	5,001—8,500 册
书 号	ISBN 7-5344-1267-6/J · 1264
定 价	20.00 元

社址/南京市中央路 165 号

电话/3308318 邮编/210009

发行科/南京市湖南路 54 号

电话/3211554 3301523 邮编/210009

前言

随着我国老龄人逐步增多和社会保障制度的逐步完善,喜好书法的老年人也越来越多的。老年人有老年人的特点,老年书法的教学也有其自己的特点,简单地照搬通常的教学方法来教老人,常常是事倍功半,费力但效果并不好。如何提高老年书法教学的水平,使之简便而有效,确是一个值得研究的课题。

这本《老年书法自学教程》的作者是中國书法家协会会员、著名中青年书法家,在省市级老年大学从事老年书法教育多年,教过楷、隶、篆、行、草各种书体,对老年人的教学方法进行过长期细致地探索和研究,积累了丰富的经验,曾编写过《全国老年书法教材》的草书部分。教研中,通过与老年学书者多年的接触,充分了解到老人学习书法中的需求,知道他们经常遇到的问题,总结出了一套有特点的教学方法,写出了这本《老年书法自学教程》。

这本教材区别于已有的教材的一些基本的特点是:它不受一般教科书的格式的束缚,讲求实用,该讲的理论要点不惜篇幅努力讲深讲透;泛泛的、别人已经讲过的很多理论则尽量少说,力求直截了当,简明扼要,言之有物,不人云亦云。将作者自己学习的体会和教学中的经验,用文字和大量的图片叙述出来。其内容包含有文房四宝的专门知识,有楷、隶、行、草四体从临摹到创作的具体步骤,有行草书的最基本的笔顺写法实例,草书偏旁部首的详细写法,容易混淆的草书的细微辨异,正确与错误的字例对照,基本字帖扩展到他帖的学习指导,不同时期的书法史及书法家的特点、概略,以及书法的欣赏和古人作品的基本形式的展示等等,在每个章节的后面还附有“思考与练习”。写进了不少学习书法的人迫切想知道的一些基础知识。相信学习书法的老年人读后会觉得新鲜,继而有所感悟,学有所得。没学过书法的老年人可以把它当作各种书体的入门书来学习,有一定基础的老年人也可以将其作为课堂之外的辅助参考教材,值得向广大老年学书者推荐。

编者

目 录

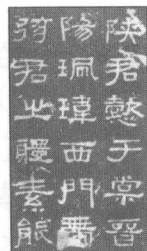
第一章 书法的基础知识

第一节 谈谈老年人学书法	1
第二节 书法用具——文房四宝	2
第三节 写字的姿势	6
第四节 书法的一些基本概念	8



第二章 楷书

第一节 楷书的基本知识	16
第二节 唐颜真卿《颜勤礼碑》	17
第三节 楷书的继续学习	43
第四节 颜字作品的创作	45



第三章 隶书

第一节 隶书的基本知识	52
第二节 汉《张迁碑》	54
第三节 隶书的结构	57
第四节 隶书的继续学习	74
第五节 隶书作品的创作	75

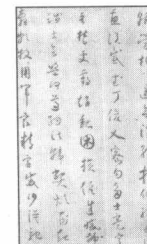


第四章 行书

第一节 行书的基本知识	79
第二节 东晋王羲之的《圣教序》	82
第三节 行书的继续学习	95
第四节 行书作品的创作	96

第五章 草书

第一节 草书概述	99
第二节 唐孙过庭的《书谱》	102
第三节 草书偏旁部首与草字的辨异	117
第四节 草书的继续学习	127



第一章 书法的基础知识

第一节 谈谈老年人学书法

老年人能学好书法吗？这是很多老年人最担心的问题。老年人学习书法因为年龄及身体条件的原由，不像年轻人那样有旺盛的精力；有很多老年人认为自己时间少了，要赶紧了，有时也耐不下性子来做扎实的基本功训练。其实这是只看到自己的不如年轻人的劣势所在，而没有很好地分析自身的优势。固然，我们并不指望学了书法就能当书法家，但必须承认，没有谁来学习书法是不求有进步的。这样，我们的目标就是一个，是为了将字写得更好，这是一个共识。

老年人来学书法，劣势在时间比年轻人少了。不过，一个人如果想把书法写好，大约要多少时间呢？可以说，如果方法得当，勇于实践，又勤于思考，即使从最基础的楷、隶书学起，楷书两年，隶书一年，行书两年，草书两年，那么，你如果不学草书，五年够了，你如果不学行书，三年够了，如果只学楷书或者隶书，一年到两年也够了。如果楷书与隶书、行书与草书交叉起来学习的话，四天左右也就基本掌握了。这样，老年人比年轻人应该说就学习书法的时间来说，是少不了什么的。

年纪大的人记忆力是不如年纪轻的人。但从我们的教学实践来看，即使是篆书和草书这样完全需要背字的书体，老年人来专门学习，每种书体也只要半年至一年的时间，就可以借助专用字典看个八九不离十了，并能参加书法的比赛，用这种书体来进行创作了。而楷书、隶书与行书则基本不存在记忆的问题。因此，记忆力并不是学书的太大障碍。

由于几十年未正规写过书法，平时写字都是按自己的习惯，想怎么写就怎么写，执笔、运笔、姿势、写法以及字的侧斜等等，这时改变习惯相对比较困难，但要是一步一步地按照教材及老师的要求来做的话，也不是克服不了的。何况书法的评判标准是多元化的，不是依据某一点来定优劣的，这里有形而下的技法上的，更有形而上的非技法的哲学与美学境界的因素，而所有艺术的真正的评价要素在于后者。所以，即使技法无法和年轻人相比，老年人还存在另外的优势。

阅历、经验、思想的丰富，这是属于老年人的一个大的宝藏。孙过庭《书谱》的理论在今天看来，依然满含睿智的光彩，眼界极高，但其书法的创作成就和他的理论相比，还是相去甚远，主要问题就是在于他才活了四十岁左右，年寿太短，无法到达他自己理想的审美境界，即他自己所说的“人书俱老”的境地。学书中，我们看到，很多老年人都容易犯一个错误，即舍近求远，见到人家的作品，不论好劣，照样临摹，不知家有宝藏。现在出版的字帖，在印刷业不发达的年代，古人想见都是难上加难的；而展览会上的作品，参差不齐，好坏参半，很多能一下抓住你目光的作品，恰恰可能就是庸俗、肤浅的。不加辨别地学习参展作品，不但不能进步，反而会走入死胡同。还有很多人会刻意学习年轻人的由于性格的不成熟而出现用笔、结构、章法上的简单、浅薄、浮躁的毛病，当然，年轻人有年轻人的优势，朝气蓬勃，但老到的美是一种终极的美，它由于年代的磨砺越发显现出成熟、完美的光辉，老人们应该去发现、挖掘、发扬自己的长项，何必“削足就履”、“邯郸学步”，反而去求其次呢？

所以，我们要对老年人说，只要持之以恒，认真，不乱写，从笔法、结构、章法直到审美层次的把握、提高，练手还要更注重练眼、练心，写帖还更要看帖，与自己的过去比，与古人比，保持好自己心胸的平和，抓住自己的长处，练好书法不是难以达到的。

思考与练习：1. 你对学习书法有畏难情绪吗？你认为你学习书法晚了吗？

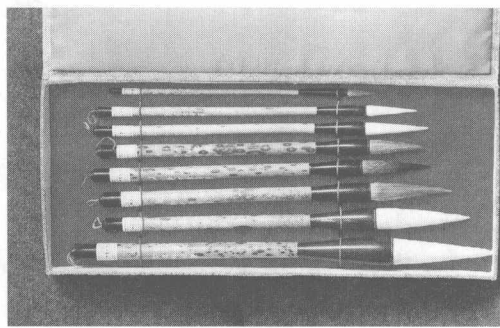
2. 你对书法要表现的内涵有所了解吗？你怎样理解老年人学习书法有优势这一说法。

第二节 书法用具——文房四宝

一、笔：

学习书法，首要的是挑选好工具。写毛笔字的最重要的工具是毛笔，毛笔不是越贵越好，适用方为好。市面上的毛笔五花八门，品种繁多，名称越起越华丽，装饰越做越漂亮（图1-2.1.1）。而关键是要称手，好用。如何能选上一支好毛笔呢，要讲清这一点，我们先要从毛笔的知识入手。

做毛笔的毛有羊毛、鹿毛、黄鼠狼毛、野兔毛、獾毛、鸡毛、初生的小孩头上的胎发等等，这些都是主要用毛。还有一些辅助用毛，如猪鬃（有白色的、有黑色的）、马毛、牛毛，以及近来从日本传来的现在国内也生产的尼龙丝，都是为加强弹力衬在笔中间的。当我们把一支毛笔打开后向一方按下后，就能看到中间有稍短较硬的毛，这就是加健用的（图1-2.1.2）。毛笔种类再多，不外乎以上几种材料构成。



（图1-2.1.1）



（图1-2.1.2）

各种毛，都有产地、季节、生长部位等等的不同，在用法上、质量上有差异。如江苏南通地区产的山羊毛，就是很好的毛笔用毛；产于安徽大山里的野兔毛，东北的黄鼠狼毛，均要等到秋季，待御寒的长毛长丰满后，才是好毛；再如山羊的胡须、脊毛、羊脚上的长毛，都相对较硬、较长，用来做大笔；而野兔身上黛黑色的紫毫，要比其他颜色的杂毛劲挺、浑圆，做写小楷和信札用的小笔，都是上乘的选材。

我们通常称呼分做羊毫、狼毫、兼毫，是从笔的原料上来区分的。羊毫用的是山羊毛，有的也加入一些其他的毛如猪鬃、狼毫、尼龙丝等，以增加弹力。绵羊毛由于鬃曲，是不能用于做毛笔的。羊毫笔较为柔软，储墨量大，笔毛较狼毫和兔毫长，尤其是羊须及羊脚毛，为生产大笔的主要用毛。有的毛笔称为狼毫或其他硬毫，看上去也是黄褐色的，像狼毫，也确实比较硬，但其实是羊须或羊脚毛进行加工染色成的，毛的硬度是在内加了极硬的猪鬃和尼龙丝等做成的。这不是厂家骗你，而是仿狼毫笔的名称而已，因为真正的狼毫没有这么长。羊毫价格既便宜又耐用，是主要的极好的毛笔用毛。

硬毫常用选材有：狼毫和鼠须。狼毫不是狼的毛，而是黄鼠狼的毛。狼毫较硬而有弹力，但毛比较短，不能做很大的毛笔。狼毫写字容易得心应手，是它的优点。但储墨少、价格高而不耐用，则是它的缺点。鼠须也不是老鼠的胡须，而是野兔的毛，过去有鼠兔的叫法。较好的毛是紫黑色的，叫紫毫，传说王羲之写天下第一行书《兰亭序》用的就是鼠须笔。鼠须也较硬，但它的硬和狼毫的硬不同，狼毫硬有弹力，鼠须硬有韧力。用起来的感觉是完全不一样的。硬毫还有用獾毛的，獾是野生小动物，毛是有斑斓状花纹的，獾的毛略长，也略粗，不如狼毫及鼠须精良，一般用来做较大的笔。此外也有纯用猪鬃做毛笔的，但容易开叉。

兼毫笔是用羊毛与硬毫或尼龙丝掺合在一起做的笔。取羊毛的储墨好、硬毫的弹性好的优点，刚柔相济。过去常用的有小笔的五紫五羊、七紫三羊等等，数字表示含各种毛的比例，现在也常做大笔。其实现在的羊毫已很少有用纯羊毛的了，都多少加了些硬毫，不过在名称上还沿用过去的叫法罢了。

毛笔的叫法很多，不必要那么讲究什么品名。只要大小、粗细、软硬、长短合适就行。有很多人初学书法老是看老师的笔是什么名字，就一定要买什么名字的笔，其实大可不必。名字是厂家叫出来的，同样的笔可能在不同的厂家就叫不同的名字。尤其是现在的许多新名称，如熊猫戏竹、落

笔生风、墨池生波等等，都是带有装饰意味的品名。一味追求的笔名称，是不切合实际的。

选笔的大致原则我们可以从以下几个方面来决定：

1. 大小合适——一般来说，大笔写小字，较易练功力；而小笔写大字，由于笔肚一按到底，不易将提按的分寸感练好，所以难练出好的功夫来。因此，毛笔要略大些为好；但也不能太大，尤其是小楷，你非要用中楷笔去写，就不能写出笔画的精细细节，当然是不行的。

2. 粗细合适——太粗的笔写出的字看不出笔画的提按变化，太细的笔墨储量太少，又不能写出粗犷雄壮的气势来。我们要求笔肚有一定的粗度，向笔尖走向要有略缓的角度，笔尖后的颈部不能太壮或太瘦，太壮笔尖迟钝，太瘦笔尖细软无力。

3. 长短合适——长些的笔较易练笔力，短些的笔较易掌握。

4. 软硬合适——初学用软笔容易练功力，以后用硬毫也能习惯。但一开始用硬毫则以后不习惯用软毫。楷书、隶书、篆书等相对运笔速度较慢的书种用软毫较好，而行书、草书等写得较快的书体用硬毫较易掌握。大字用软毫，由于储墨多较好，而小字要求笔尖精细，则用硬毫较好。当然，这可以因各人喜好、习惯来定，我们只是大致说一些基本的情况，不可过分强求。

从前选笔的四字要领是圆、齐、健、尖。“圆”指的是笔尖到笔肚都要圆，不圆写字就会出现侧扁锋，一面好写，另外的几面就不好写，写字过程中老要去转动毛笔，以适应写的方便，这种笔就可以弃之了。“齐”指的是毛笔开胶后，捏扁看它的锋，锋齐为好（图1-2.1.3），不齐则是做笔时梳理不到位，写字时长短不齐的毛就会使笔尖前面着力不均，写字的人很难受。“健”意思很明显，很多毛笔过软，写起字来无弹性，不能指挥如意，就是缺少健，如书法家故意使非常柔软的毛笔来达到他喜好的效果，应另当别论。“尖”不是很尖、过尖，不是过瘦，有肚子的相对丰满，然后前面有尖，前面有呈半透明状的笔毛，即颖（亦见上图）。这样的毛笔一般都不错。无尖就秃，多半是不好的毛或里面含麻过多造成的。以上几个方面可以作为选毛笔的大致要求。此外，如果毛笔一写就大量掉毛，或笔毛拧转、或开叉、或烂软，这种毛笔就不在可选范围之内了。

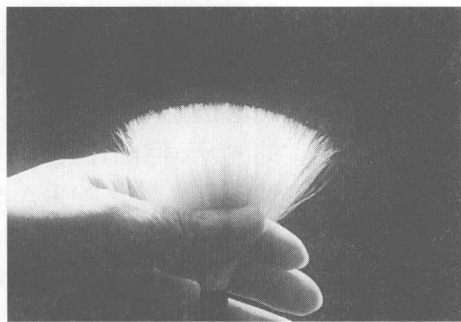
毛笔买回后，可以用温水泡开。首次用新笔时，由于里面有胶，并且笔毛内未吃透水，因此略觉干涩，第二次用就好了。每次写完字后，要在水盂内将笔上墨汁洗干净，再用废宣纸将笔中水分吸干，将笔肚捏小，收圆，挂起即可。但不要用水冲，这样容易将笔根胶冲开，笔就易掉毛、分叉了。有人写完字后将笔插入笔帽内，这是一个不好的习惯。古人用毛笔写字，就像我们现在用钢笔和圆珠笔，有时笔还要带到旅程中去，因此不能随时洗笔，而我们这样的话，好比将洗后未干的衣服放入箱内，很容易沤烂笔毛。

思考与练习：1. 你对毛笔名称了解吗？它们有什么分别？

2. 你会选毛笔吗？会保养毛笔吗？

二、墨

墨有墨汁和墨块，都分为油烟和松烟两种。油烟的原料是石油、桐油和动植物油，黑中泛油性的亮光；松烟的原料是松枝等木材，做的墨黝黑但无光。墨块就是用这些原材料烧制后产生的极细的烟粒，加胶、香料等反复捶打在特制的模子中、压制而成的。油烟又有序号，101、102、103、104等，序号越小质量越好，101要好于102，102要好于103。有的墨厂用超漆的名字，也是相当于101的档次。墨块的质量好坏不仅要看它的黑度，而且还要无杂质，劣质墨磨的时间长而磨不黑，并且有不少杂质，会损伤砚台。过去衡量好墨的标准是：好墨磨后墨汁面上迎光发紫色，次之黑色。除松烟外，光泽都是基本要求。墨块越陈越好，这样的墨里面的胶性败了，色泽更沉，不拉纸、不粘纸，



（图1-2.1.3）

更好用。

现在空闲时间少，磨墨的人也少了，用墨汁的人多了。虽然墨汁还是远不能与磨出的墨相比，不如磨的墨对纸的渗透感好，粘性小，墨色层次丰富。但用墨汁确实节省时间，方便。我们平时练字可以用些便宜的墨汁，但出作品时就一定要选用高档墨汁了，这是因为不好的墨汁不仅墨色灰暗，使创作的作品暗淡无光，缺乏神采。而且装裱时容易跑墨，浪费装裱费用不说，辛辛苦苦地创作出来的作品也随之报废了。

我们推荐的用墨方法是，可以用好墨汁加水后再用好墨块磨至够黑。这种墨既有用墨汁省事的好处，又能使墨汁有墨块磨出的层次丰富、胶性小、与水亲和的优点。但要说明的是如果用松烟墨汁，最好用油烟墨块；如果用油烟墨汁，则可用松烟墨块。这样磨出的墨汁，既有松烟的黝黑，又有油烟的油光。出现的效果是黑而有神。墨块磨完后，要用纸将上面的水吸净，不能放在砚台里泡在墨内，这样墨块会泡大、干裂、掉渣。墨块不能放在太阳下晒，这样也会把墨块晒成拱形、皴裂。也不能把刚磨完的墨块放在砚台面上，因墨块里有胶，干后拿墨块时会把砚台上的石面破坏，如果不慎胶上了，一定要用水慢慢泡下。每天写字后，可以在砚台里加些清水或洗笔水，将砚台盖严实，第二天再用墨块稍磨片刻，就可以书写了。这种方法既方便，效果又好，还省时间、省墨。但墨汁都有一定的时效性，如出现墨汁粘稠的感觉，或有异味出来，就应该涤清砚台，重新磨墨了。

我们刚才提到墨以黑亮为好，不过，有些书法家还喜欢松烟的暗淡深沉，或者对过水的淡墨，用以表现一种古色古香的幽远的感觉和淡淡的优雅，这两种用墨法在日本就很常见。中国的草书大师林散之先生，也继承了他的老师黄宾虹先生的对墨的色彩的讲求，用水使原本单调的墨色丰富起来，在生宣上达到五色斑斓的色彩的效果，是一种善于用墨的方法。

思考与练习：1. 你用墨汁还是墨块磨的墨？

2. 请尝试油烟与松烟的配合使用。

三、纸

中国的书法用纸是被称为“纸寿千年”的宣纸。宣纸原产于安徽的古宣州，即今天的泾县，因此叫宣纸。宣纸基本可分为皮料和棉料两大类，皮料是一种灌木类叫檀树的树皮，而棉料则是当地所产的一种稻草，又叫潦草。二者经日晒、沤制成极细的纤维质，用当地优质的水，加上猕猴桃树的带粘性的树汁掺合在一起，再用特制的竹帘捞出烘干切边而成。原料中皮多的叫净皮，棉多的或纯用草料的叫棉料，加了矾使其不吸水的叫熟宣，不加矾的易渗化的叫生宣。

书法用纸基本上用的是生宣，因其有极好的吸水性能才使书法配合用墨、用水，产生丰富的表现力。净皮比棉料有更强的层次感，也就更有表现力，书法功力好的人用净皮容易表现出极好的墨韵效果。但笔力不好、对宣纸练习少的人往往不太适应，感到要么笔下涩，拖不动，要么下笔太化，不敢用笔。所以一般说来，写书法的人用棉料多，画中国画的用净皮多。

宣纸还因其尺寸不同，分为丈二、八尺、六尺、五尺、四尺、三尺、画心多种，常用的是三尺到六尺。因现在家里的房屋都不高，所以三尺到四尺的纸用量最大；而展览会场的高度都很高，用四尺以上的纸较多，如六尺以至八尺纸。

四川、浙江也出宣纸，但使用原料与安徽的不同。因其价格较为低廉，可以用作练习纸。虽然质量不能与安徽产的相比，表现层次、墨色较差，但也有吸水性能不错的，可以代替安徽宣纸来进行创作。近来安徽产地的有些厂家为了降低成本，从外地购买较为廉价的纸浆板，回来后化开与本地原料掺在一起，重新生产宣纸。虽然质量有所下降，但确实也将价格降下来了，对于要求不高的练习者来说，还是不错的选择。

平时练习用纸还有毛边纸、元书纸等，这些黄色的纸比较宣纸而言，吸水性能不太强，但毛糙，写时需要用力才能有渗透感。因此，我们建议最好能配合宣纸来学习，用它来训练笔力，和宣纸的

训练晕化感觉结合在一起,能达到较好的目的,现在价廉的宣纸已经与毛边纸、元书纸价位差不多了。用宣纸太少是现在很多学习书法的人害怕宣纸的重要原因,天天练习用毛边纸、元书纸,待创作时毛笔一触宣纸,一见墨水晕化就胆怵,就谈不上艺术创作。唯有平时多用宣纸,并大胆地使用淡墨在宣纸上练习书写,才是习惯及掌握宣纸的唯一方法。

写过的宣纸平时不要扔,可以用洗笔水在上面反复书写,写过小字的再写大字,可以既达到训练适应宣纸的能力、又少花钱的结果。

买来的宣纸很多,需要保存的话,可用报纸包好,放在高处,不使受风,受风后的宣纸会发脆,变黄。另还要防止虫蛀,可在宣纸附近放些樟脑精以避虫。

思考与练习: 1. 毛边纸、元书纸与宣纸各有什么特点?

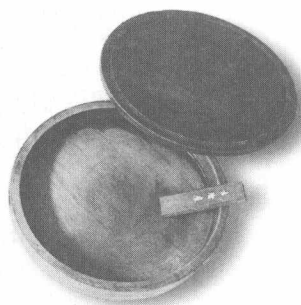
2. 你怕用宣纸吗? 请用我们推荐的方法来试熟悉宣纸。

四、砚

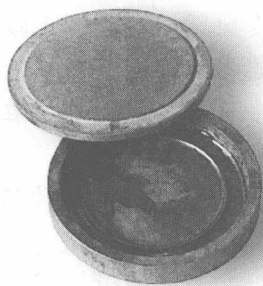
中国的砚主要有四大名砚,虽然还有很多地方也产很好的砚石,但不如这四大名砚那么有名。它们是:广东肇庆(肇庆古属端州)的端砚;安徽歙县(今江西婺源龙尾山,与歙县为一山之两边)的歙砚;甘肃卓尼县洮砚乡的洮砚;山西(汾水流域)绛州的澄泥砚。其中前三者都是天然生成的石砚,后一种则是烧制而成的陶类的砚。端砚中的青花、鱼脑冻、天青、蕉叶百、火捺、翡翠、金银线、金星点;歙砚中的玉带、眉子、金银星、鱼子、犀角纹;洮砚中的绿漪石、鹦鹉绿、玄璞、柳叶青;澄泥砚中的虾头红、鳝鱼黄、绿豆砂、蟹壳青等,都是这四种名砚中的不同名品或品种。因砚在文房四宝中对书法的影响是最小的,特别是近年来人们多用墨汁,使得砚在许多书家手中都成了一般的储墨工具或收藏的珍品玩物,不再像过去人们都要去以墨磨砚,方能得到用以书画的墨汁,所以我们对砚的介绍也泛泛略过。学书法的老年人只要有一个带盖的、储量尽可能大些的砚台即可,不必花重金去购买较为高档的名砚来做摆设。现在文物商店和文具店内有售,如歙砚中有盖的做成圆形或方形的,俗称罗纹砚就不错(图1-2.4.1)。买时要注意盖是否严密,如不严密则墨特别容易干涸和发臭变质。有种砚台叫墨海,就是砚池的中间有一块圆的隆起的,这种砚台其实并不好用,因中间的部分不大,在需要磨墨时极易将墨块撞到砚台壁上,造成损坏,不如平底的砚台实用(图1-2.4.2)。除此之外,只要砚台无裂痕,底部平整,砚石纯净无多杂质即可,不必太讲究。刚买的砚台最好用水泡一夜,以待吃透水后再用,这是为了使砚石内部组织充分湿润,有了水的基础,以保证以后储墨不易干。前面我们说过,即使用墨汁也最好略加些清水进去再磨至浓淡合宜时书写,待写完后,可加些清水或者洗笔水,盖上盖,第二天用时稍稍磨片刻即可使用。这样用墨色度较好,省事还又不浪费。值得注意的是,用的清水最好是冷开水,因冷开水细菌已经杀死,墨汁就不易发臭变质了。平时不用的砚台最好保持有清水,这叫养砚。

思考与练习: 1. 中国有几大名砚? 它们各产生于什么地方?

2. 你会保养砚台吗?



(图 1-2.4.1)



(图 1-2.4.2)

第三节 写字的姿势

常见有很多写书法的人不讲究姿势，站无站样，坐无坐样。许多老师对学生也不大要求姿势，造成学生写字千姿百态，斜肩、耸肩、歪头、歪身。其实不论是站姿、坐姿的正确与否，都会较大地影响到以后书法的成就的高低。

一、身体的姿势

1. 站姿——由于老年人身体体力下降等自然条件的因素，一般我们不大鼓励站着写字。如果自感身体条件不错者，可以站着写。站可以采用两种基本脚形。一是右脚在前，左脚在后（图1-3.1.1），这种站法易于取势；一是两脚平行放置（图1-3.1.2），这种站法比较平稳。前者多用于写作品，或写运笔速度较快的行草书；后者多用于临帖，或写运笔速度较慢的楷书、隶书、篆书。

站着写字肘部以自然下垂，腋部略有空隙为好（图1-3.1.3）。不要过分开张，也不要夹持过紧。过分开张用笔不稳，笔力不沉，也容易僵持。夹持过紧则用笔不活，笔势不易放开。看上去左手和右手自然分开，角度对称就比较好了。

站的时候不少人左手都习惯用力撑在桌面上，以支撑身体的重量（图1-3.1.4）。这种姿势可以在一定程度上起稳定身体的作用，但也会影响字的开合、平正。由于身体用力不均匀，会造成写出的字侧斜、不正，字形与章法都极易出现问题。撑习惯了，如果不撑了就写不成字。平时写字，注意左手只要自然放在桌面上就可以了（图1-3.1.5）。

思考与练习：

1. 写行书与写楷书在站姿上各有什么不同？你赞成这样的站姿吗？
2. 写字姿势的对称只是好看吗？你平时是否左手喜爱撑在桌上？
3. 请逐渐改正不良的书写习惯。

2. 坐姿——坐着写字要求两脚平放在地上，左手放在纸的左边，与右手大致相对称，头部、背部正直，两眼正视帖与纸。肩部松弛，身体不斜、不歪、胸部不抵桌（图1-3.1.6）。

容易出现的问题较多，常见的有如下几种。

两脚交勾在椅子腿上、翘腿等等。这会使身体不正，身体僵硬，写字时间长对身体不好。也有不少人写字喜欢用胸部抵住桌子，这会造成胸闷，气血不和，对身体健康同样也不好。

悬肘、悬腕与枕腕。悬肘是整个胳膊悬空，不放在桌上（见图1-3.1.6）。悬腕指的是肘部放在桌上，而手腕悬空（图1-3.1.7）。写大字时或写行草书时采用悬肘，而悬腕则在一般



（图1-3.1.1）



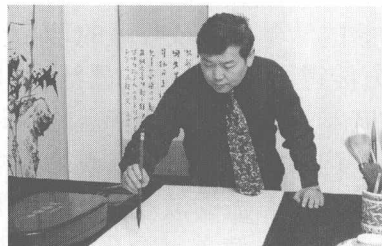
（图1-3.1.2）



（图1-3.1.3）



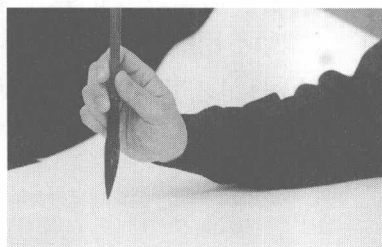
（图1-3.1.4）



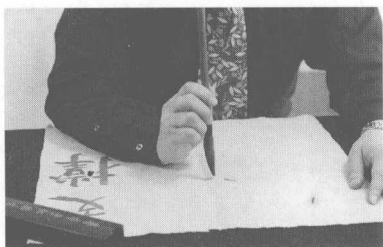
（图1-3.1.5）



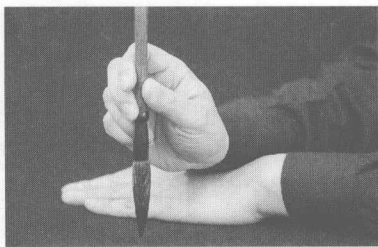
（图1-3.1.6）



（图1-3.1.7）



(图 1-3.1.8)



(图 1-3.1.9)



(图 1-3.1.10)

书写情况下都可使用。枕腕则是手腕压在桌面上(图1-3.1.8),或是左手放在右手的下方,以右手压在左手上(图1-3.1.9)。有人用这种方法图个手稳,但是同样也会妨碍右手的运动,“枕腕”会造成身体左斜,耸肩歪头,眼睛视线斜视,字也容易写歪,左右轻重大小不均、左低右昂、使得右手运笔不活。实际上是弊大于利(图1-3.1.10)。老年人在学习及创作过程中可以自己选择是用悬肘还是用悬腕。悬肘一开始是比较难的,有些人就夸大了它的难度,以为悬肘非书法家不能为,其实那要么是书法家在故弄玄虚,提高自己在老百姓心目中的高度;要不就是人云亦云,越传越虚。如果你一开始就悬肘去练字,不要今天悬了,明天又放下手臂,那么要不了一个月时间,人人都能轻松自如地悬笔去练字或写作品了。

思考与练习: 1. 坐姿的对称与站姿的对称都是为了什么?

2. 你有枕腕或把手腕压在桌上的习惯吗?

3. 请随时注意自己坐时脚的姿势对不对。

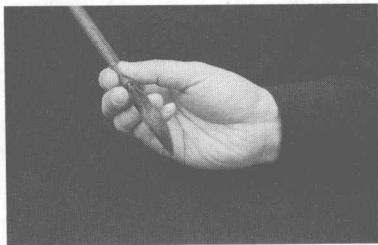
二、执笔与运笔

1. 执笔姿势

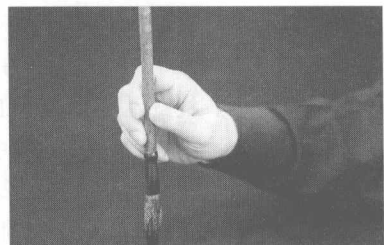
古代论述执笔方法的文字有不少,有五指执笔法、虎口执笔法、凤眼执笔法等等。我们认为,按以下几点来执笔,是比较科学的,也是符合古代的执笔指导方法的。

虎口宜圆(图1-3.2.1),虎口紧,则虎口狭小,即古代批评的凤眼执笔法,紧如凤凰的眼,喻虎口紧如一条缝(图1-3.2.2),因此叫“丹凤眼”。此外,食指昂得太高(图1-3.2.3),手攥得太紧(图1-3.2.4),手满把抱住(图1-3.2.5),都是错误的执笔法。传王羲之从王献之背后拔笔,拔不掉,有“此儿日后书有大名”之说,其实是不可信的。当然,执笔是既不能过紧,也不能太松的。紧会僵,松也会造成执笔无力。要松能指挥如意,紧能肌肉不僵,方是好的执笔方法。

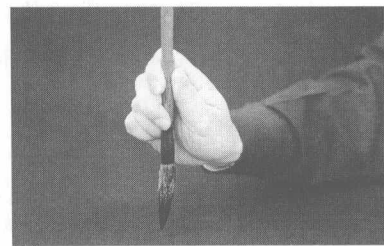
手心宜空(图1-3.2.6),过去就有手心放鸡蛋的说法,这就是要求手心空。和虎口一样,手心紧也会僵硬,可以经常检查无名指与小指是否碰到了手心,是否将



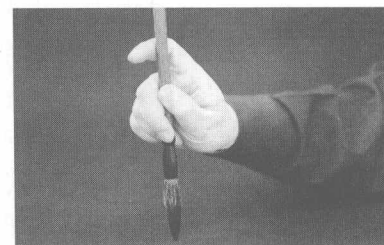
(图 1-3.2.6)



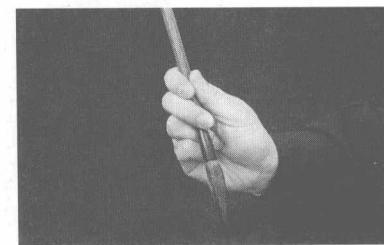
(图 1-3.2.1)



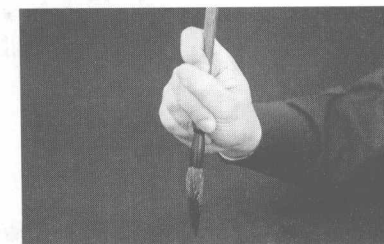
(图 1-3.2.2)



(图 1-3.2.3)



(图 1-3.2.4)



(图 1-3.2.5)

手心堵得过于严严实实，如果手掌的皮肤发皱，肌肉紧缩，即手心太紧了，这和虎口紧是一样的毛病（图1-3.2.7）。

宋代大书法家苏轼说过：“执笔无定法，要使虚而宽。”无定法是指没有固定的唯一的一个方法，但“虚”、“宽”二字亦是方法。“虚”就是指的掌虚，即手心空。“宽”指的是“松”，即手不能太紧。这是很对的。如果做到这样的“虚”、“宽”，手就能松紧适宜，就能为以后的挥洒自如做好准备。

腕要平，掌要竖（图1-3.2.8），腕平掌竖后，对毛笔的握持稳定有很大的好处。并且随着字的大小变化，腕平掌竖也会有程度不同的变化。字越小掌越竖，而写大字手腕则不必竖，用大笔写大字时甚至可以让手腕抬高，此时掌不需要竖（图1-3.2.9）。

毛笔宜直，很多人写书法笔都会侧向右方呈倒偃状（图1-3.2.10），这也是老年人最常犯的毛病。这会使笔不能竖直，不能写出粗细控制有序的笔法来，是务必要更改的。

思考与练习：1. 你的执笔姿势对吗？紧不紧？如不对请改正。
2. 老年学书者在执笔姿势上最易犯的毛病是什么？

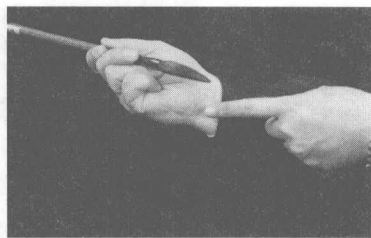
2. 运笔的方法

如何运笔，不少人都认为这很简单。当然，会写字哪有不会运笔的？但运笔好的，笔能听人使唤，运笔方法不太好的，人就要听笔使唤了。

人们在写字过程中，主要运笔的动作是由不同的关节、肌肉完成的。应该说，大关节的动作用来写大字，小关节的动作用来写小字是符合生理条件的。也就是说，写大字时最好是以腰为枢，再以肩带动肘是比较科学的，这样有利于毛笔的运行。初学书法时，多以大字为主，还是这样写法较好，腕这时主要起的是小的调节功能，用以调节在笔画的转折、粗细的细微动作上的变化。常见有人写大字，肩部僵持不动，以腕和指行笔，结果毛笔前偃后倒，走不起来，大字常现拘紧、窘迫之态，这都是错误的运笔方法所造成的。但要注意的是并不要故作姿态，有意用腰部去转动。

而写小字则可以用腕、指去运笔。古人说，指主执，不主运。书家的运笔方法各人有各人的不同，一般说来：多运肩、肘的比较重视气势的开合，写出的字较为豪放；运笔多用腕、指的则比较注重用笔的精到，写出的字也呈现细腻而玩味较多的意味。

思考与练习：1. 写大字与写小字对手的要求各是什么？
2. 你怎样理解“指主执、不主运”这句话？
3. 你的手指是否总在运笔，如是，请改正。



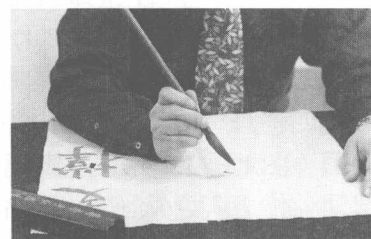
（图1-3.2.7）



（图1-3.2.8）



（图1-3.2.9）



（图1-3.2.10）

第四节 书法的一些基本概念

一、笔法、字法（也叫结构）、章法

这三者是书法的最基本的三个要素，就好像是遣词造句、谋篇布局。笔法如同字词，结构如同句子和段落，那么章法则等同于整篇文章。在教学中，一般都是采用先笔法、后结构、最后讲章法的方法来进行的。在文章中，如果词汇缺乏，即使语句通顺、谋篇合理，读来肯定是味同嚼蜡；如果词汇丰富、语句合理，但整篇章法混乱不堪，则有只见树木、不见森林的感觉；如果词汇适宜、章法清晰，但语句前后不连，则也会使你不忍卒读。文章如此，书法亦然。

从教学实践来看，在楷书、隶书、篆书的创作中，因为多是打格后一字一字地书写，章法问题相对较少，这时，我们的重点应放在笔法与结构上。应该说，经过楷书、隶书、篆书的长期训练，到了行书、草书，笔法与结构已经不成问题了。但事实上，我们发现行书、草书的重点还是在笔法与结构上面。因为很多人在学书过程中，笔法上不是去写而是在画，结构上不是求正形而是去变形、去写趣味。长此以往，好像“邯郸学步”，本来会走路的人学了反而不会走了，本来能写好字的人，倒反而又不会写了。真正到了写行书、草书则满篇怪字，难以协调，章法自然是写不好的。所以古人曾说，“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正”，确是学书的至理名言。因此，我们要求，开始学书法一定要练出规矩来，在楷书教学中，我们也讲得较为详细，就是怕一旦无规矩，写行书、草书时乱写，以后要再回头去练楷、隶，花的气力就大了，实际上，到了这一步后，很多人根本就无耐心再去重新做基本功，没办法再把字写好了。

章法的形成应该是水到渠成的，是良好的笔法与结构组成的字自然排列而成的，过多的讲求有时反而造成不自然的后果。在教学中，凡是单字基本功好的，如用笔、结构好的，章法一般都能好，而一味去追求字的排列、组合、变形、夸张的，章法则很难自然。因此，我们要求学书者多用功在最基本的笔法与字的结构上，是有我们的用意的。

思考与练习：1. 笔法、字法、章法的关系是什么？

2. 你认为你的笔法与字法水平如何？你把重点放在什么位置上？

二、方笔与圆笔

方笔与圆笔是笔法中最最基本的笔法，在中国书法的各种书体中，都有方圆两种笔法存在。从艺术语言上来说，方笔因为有棱角，表现的是直接、果敢、阳刚等特征，而圆笔无棱角，则表述的是圆浑、含蓄、阴柔等内容。书法术语中的“外拓”就有方笔的含义，“内挹”即有圆笔的意思。当然，由于艺术家的创造，它们的表现内涵有所扩大与包容，不是界限森严的，往往是你中有我，我中有你，圆中有方，方中有圆。但一般来说，方笔为骨，圆笔为肉，无骨，肉就无地方附着。所以初学书法的人，应该是先将骨架的形练好，先学方笔较好，学好方笔以后，再去学圆笔，这样方圆皆备，落笔收笔都会有法度，毛笔就能为我所用了。因此，在我们这本书中，无论是楷书还是隶书、行书、草书，都是按照这么一个原则来教学的。

思考与练习：1. 方笔与圆笔各表现的是什么特征？

2. 为什么我们主张先学方笔，后学圆笔？

三、圆转与方折

转折实质上是圆转与方折两个异义词的组合，一个是折法，一个是转法。我们一般情况下讲转折，是把它们作为同义的一个词来看待的。实际上，方折是在转折处的方笔的使用，圆转则是在转折处的圆笔的使用，了解了这一点，对转折的概念就清楚了。如方笔与圆笔一样，初学者也是先学会使用方折，以后再学用圆转为好。到转折的时候，既要能运行，也要能顿挫，既要防止只顾运笔、转折时没有提按；也要防止一味提按，到转折的时候出现大的骨节的毛病。

思考与练习：1. 什么是转折？转折是一回事吗？

2. 写转折时要防止出现什么问题？

四、提与按

提和按也是笔法中极其重要的技巧，书法的用笔可以讲很多，但归根到底，无外乎两种运行方式，一是行笔，指的是毛笔的平面运动；一是提按，指的是毛笔上下运动。没有了提按，则少了一半。因为毛笔是软的，书法的线条的粗细都是由提按来完成的。少了提按，线条就无粗细变化了。当然，提按与行笔在书法的实际运用中，不是区分得很清楚的，它们的关系是密不可分的。古人有云：提就是按，按就是提。可以这么理解，提不能没有下按的力，提是细的按，按是粗的按；按不能只是莽撞地按，在按中间要有提的力。在书法中，提按具体表现在笔画的形态上，就是细与粗。因此，以后我们的插图中，凡是笔画粗的地方，都是按，而细的地方，就都是用提法写出的。而通常提按都不是突然的，而是在粗细之间均有缓的过渡，我们在以后的讲解中，多用渐提渐按来要求。

思考与练习：1. 书法的行笔与提按的关系如何？

2. 古人说的提和按的异同处是什么？提和按所表现的外形特征是什么？

3. 你是否有行笔与提按不协调的毛病？

五、中锋和偏锋、侧锋

中锋和偏锋是学书法的人讨论最多的问题，在书法教材中，一般都把笔尖在笔画中间行走的写法称之为中锋，而把笔尖在笔画一边行走的写法叫做偏锋。实际上，这种界定法有误导的可能，实践一下，就会发现很难有人能随时随地都将笔尖保持在笔画的中间，而恰恰很多人都认为：因为中锋力度向下，相对笔力较强，所以书法的笔画要笔笔中锋。其实应该说，中锋和偏锋是相对的，只要毛笔的中心基本上直对笔画的中间部位，或毛笔的中心指向与笔画的走向差不多，即可算是中锋；如果毛笔的中心侧向笔画，或者毛笔的中心指向与笔画的走向不是一致的，即可算是偏锋。另外，还有一种“侧笔中锋”的说法，中国的书法是写意的，即使毛笔偏锋了，甚至侧倒，但意如果是垂直向下的，这种意产生了力，依然可以认为是中锋，这种认识和使用方法在画家中较为普遍。综合上述观点，中锋力度相对强，而它的垂直向下的用笔方法，使墨汁的下注比偏锋快、多，就容易写出强健有力、积墨厚实的笔画来，中国书法的审美历来都与中国的哲学与美学是紧密不可分的，书法表现出来的力本身就是美学的一个标准，“中”同样也是中国对于士大夫道德人品的评判的一个重要的标准。

其实，在书法的审美中，偏锋、侧锋是作为另一种审美存在，为中锋之互补，所谓“侧以取妍”，它能起到中锋用笔所不能起的作用，能把中锋太硬、太单调的视觉效果柔化一些，可以丰富笔法的内涵。书圣王羲之的书法中就大量运用了这种侧锋的方法，不但增加了美的效果，并且丝毫也未损伤其书法中的“雄强”之势。

思考与练习：1. 中锋和偏、侧锋各有什么特点？你怎样看待中锋和偏、侧锋？

2. 书法只能用中锋吗？

六、疾与徐、涩与滑、流与留

这三组都是笔法中的一些术语，疾即快，徐即慢，前人说过：书法之道，疾徐二字。就是说在写字过程中，要有快有慢，方能写出不同情感变化的艺术效果来。“疾”写如疾风骤雨、情感奔突，但不可一味图快、随意带过。过快，笔行走时中空了，就不好了；“徐”要从容不迫、气定神闲，笔到意到，也要防止过分滞缓，缺少神气。

涩说的是笔下要有涩劲，对纸不仅有向下的力度、有劲，更要有对纸的摩擦、阻力感。这不是单凭用力能做到的，好的用笔虽不用大力，但笔下甚至能感觉到有“沙沙”的声响，感觉到纸对笔有摩擦力，笔画看上去也有“毛”的感觉。但这要以自然为度，不能过分，而滑则没有这种效果，是不好的，看去有光的感觉，这要靠不断地体会才能找到。

流指的是流畅，流畅与滑只是一步之遥，沦入滑就不好了，而流畅还是好的。反过来很多人写书法为了追寻涩、苦、辣、狠，一味排斥流畅，难免有做作的痕迹，极易坠入书法所言的魔道。留指的是笔在纸上虽行但要有留的感觉，如逆水行舟。笔要能流畅起来，又要能留得住，才不至于过滑。

思考与练习：1. 疾与徐、涩与滑、流与留各指的是什么？

2. 请体会这三组不同术语的内涵。

3. 请在纸上尝试三组不同的感受。

七、平正与侧斜

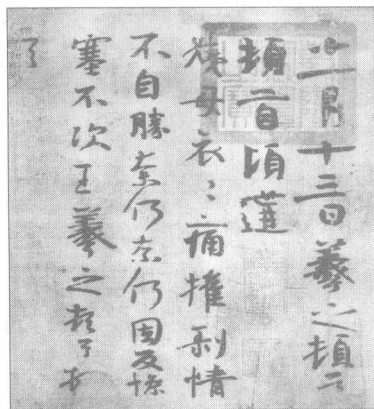
书法初学平正较好，什么是平正？平正实际上是两个概念，平在笔画上还有相对与绝对的不同，绝对的如有些隶书的横，基本就是一水平线，相对的如楷、行、草的横，略斜而近乎平。略斜是允许的，有些人在临摹中往往是太斜了，就不好了。晋以上的古代书法与今天书法的很大一个区别，就在于当时的书法实质上是建构在平的基础之上的，这是非常重要的一点，初始入平还是初始入斜，整天浸淫在平还是斜的氛围之中，对于一代书法是起着相当大的影响的。后人书法之不及晋以上，除了时代、社会、人文的诸多因素之外，平与斜也应该是不可忽视的另一重要的原因。因此，隶书的重要性被前人提及的很多，不是没有它的原因的。

平的认识较为简单，而正就要稍许动动脑筋。过去有人说：王羲之变体，易斜为平，但似斜反正，后人写字则一斜就不正了，可见王羲之的高明之处。我们看王羲之的书法，确实斜笔很多，但大体字架还是正的。这一方面王羲之有很深厚的“平”的隶书的功底，有隶书写法的《姨母帖》（图1-4.7.1）、以及隶意很重的《寒切帖》（图1-4.7.2）作证，这种隶意不是临时写出来的，而是根，远非靠简单的临摹得其皮毛可比。另外一方面，王羲之变法，将笔画写斜，而结构依旧正，也是他书法似斜反正的原因。举“明”做例，有的印刷字的“明”，“日”的第一横低，“月”的第一横高，视觉上就延续上斜，虽然横是平的，但结构明显是斜的。而王羲之在《得示帖》中的“明”字横是斜的，“月”的第一横与“日”第一横的起笔高度一样，结尾高度也一样（图1-4.7.3），横斜而结构是平的。可以说，印刷字是“似平反斜”，而王羲之的字则是“似斜反正”。结构上的正可以纠正笔画上的斜，这就是视错觉的结果，学书者可以举一反三。

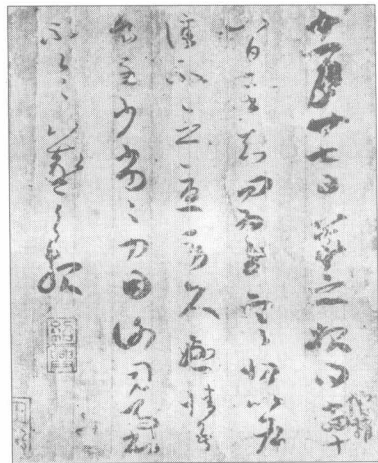
思考与练习：1. 你的字能平正吗？

2. 你如何理解平正与侧斜的关系？

3. 请琢磨笔划的平与结构的平的不同之处？



(图1-4.7.1)



(图1-4.7.2)



(图1-4.7.3)

八、分间布白与疏密

分间的“间”指的是“间隔、间距”，一字内有一字内的间隔、间距，字与字之间有间隔、间距，行与行之间也有间隔、间距。布白的“白”指的就是笔画之间的空白、字与字之间的空白、行与行之间的空白，而“布”古人说的是“布置”之意，即布置宜匀。古人又有“计白当黑”之说，即是说考虑“空白”要如同考虑“黑”一样，去精心安排。“疏密”就是讲一字之内、字与字之内、篇章

之内，其“空白”的对比、大小等不同的处理方法。这些归根到底，是谈空间的安排问题。

“白”，字内有，字间有，行间有。“匀称”与“疏密”是两个截然相反的概念，那么，安排“白”到底应该是要匀称还是要疏密，很多人认为二者是矛盾的，有排他性而不能兼容，其实这是不对的。疏密对于初学来说，牵涉到安排的问题，相对比较困难，如果安排不好，比较难协调，所以初学者应该先在匀称上下功夫，尽量去将字内笔画之间的白安置匀称，甚至精心布置面积的比例，待一定的习惯养成后，并熟能生巧，自然而然就会达到信手拈来不逾规矩的地步，再多动脑筋在布白的疏密变化上，从字内的白扩大到字外行间、章法布局上的白上，慢慢地再到字的大小、粗细、浓淡、长短的调配上，既求变化，亦求协调，这是一个从人为到自然的功夫磨练，时间一到，当然水到渠成。

思考与练习：1. 你以前注意过“白”吗？

2. 你怎样理解“白”与“黑”的关系？

3. 请尽量将字内的“白”安置匀称。

九、临摹、背临与读帖

临摹不是一个意思，描红就是摹，摹是用一张纸蒙在碑帖的字上，可以将整个字的笔画的外框勾下来，这样得到的是空心字。也可以只在笔画中心勾一条线，然后用毛笔直接在这张纸上照空心或中心线书写，这是摹。临是直接对照字帖书写。摹易得字形，临易得精神。很多人都以为摹是初学者的事，其实这是大错特错，书法家们也常用摹来写那些难以写好的字形，往往用临法写很久也难写好的字用摹法一写就知道症结出在哪儿了。

临写到一定程度，要进行背临。背临是不看帖而书写，背临犹如背诵、默写，如果不背临的话，则永远无法进入熟悉并创作的地步。最好是能看一笔写一笔有个大概模样基本相似之后，立即来背临，写的中间要是写不下去就是还不熟悉，那么再一边看一边临，然后再背临，直至完全能背写出这个字。很多人老是认为背临是很困难的事，就不去实践，老是在一笔一笔地临摹，进步很慢。其实人的惰性、习惯往往是阻碍自己进入背临的根本因素，如果不要自己早日进入背临阶段，结果是很长时间也不能进入。过去就有很多学书者一辈子都在临摹而无法自己创作，就是有习惯和惰性的缘故。当然，如果横、竖、撇、捺都写不像，立即就去背临，也是很多学书者写不像、学不精的根本问题。

读帖也是学书者最会忽略的事，大多数的人在临帖时都是打开帖就临，临完就合上。老师就是说了要读帖，他也会问：怎么读？读些什么呢？怎么我读不出什么感觉呢？读不一会就觉得索然无味。我们前面讲了笔法、结构、章法，那么你先应该就按这几步来读，笔法如何，结构是怎样的，章法中的字的大小、欹侧、平正、墨法、动态一直到神态，都要反复揣摩、研究、记忆。好像这本帖就是你写的，开始不习惯，以后越看越能领悟，读帖有时比临帖的帮助还大。可以说，不会读帖的人是不能成为一个好的书法家的。读帖要注意的就是，除了你要临的帖，一般来说，一定要看好的帖，历史上流传公认是优秀的书法作品的帖。优秀的作品能提高你的眼界，而平庸、肤浅的作品只能使你眼界低下。事实上，优秀的作品往往因为其内涵丰富、境界深邃、功力深厚，往往不能一下领会，并难以学习，要长时期体会。相反，有些一般的书法作品则由于含意及技法都相对简单，意境表露，容易一下让你读懂，能得到你的共鸣，让你易于学习，人们就比较容易接受。我们要求无论什么帖、作品即使不能立即读懂，也要耐下性子来读。书读千遍，其义自见，古代这个读书的理论在书法中也是同样适用的。这个问题在看展览中也同样存在，水平不高又庸俗不堪的展览要尽量少看。

思考与练习：1. 你在写不好这个字的时候尝试过摹帖吗？

2. 请在临帖到基本熟练后就进行背临。

3. 每天读帖时间请不要少于临帖的时间。