

青少年文化修养提升手册

QING SHAO NIAN WENHUA XIU YANG
TISHENG SHOUC

广来 主编

书法知识

敢千山
听流水
古今谈
天地相知
别永远

J292.1-49

5

青少年文化修养提升手册

书法知识

孙广来 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法知识/孙广来主编,一呼和浩特;内蒙古人民出版社,
2006.6

(青少年文化修养提升手册)

ISBN 7-204-08500-0

I. 书... II. 孙... III. 汉字—书法—青少年读物

IV. J292.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 064449 号

青少年文化修养提升手册

孙广来 主编

责任编辑	王继雄
封面设计	山羽设计
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京市昌平新兴胶印厂
经 销	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	45
字 数	600 千字
版 次	2006 年 6 月第一版
印 次	2006 年 6 月第一次印刷
印 数	1~5000(套)
书 号	ISBN 7-204-08500-0/G·2194
定 价	178.00 元(全八册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

书 法 知 识



目 录

第一章 楷书	(1)
第1节 如何发笔、运笔和收笔	(1)
第2节 “永”字八法	(12)
第3节 楷书的结构组成	(23)
第4节 楷书的笔意、韵律和章法	(31)
第二章 草书	(49)
第1节 草书的产生及启示	(49)
第2节 近现代草书及发展趋势	(57)
第3节 草书的用笔	(62)
第4节 草书的章法	(71)
第三章 行书	(76)
第1节 行书的来源及发展	(76)
第2节 怎样临习行书	(82)
第3节 唐怀仁集王羲之《圣教序》	(90)
第4节 明清个性书家的代表黄道周与王铎	
	(105)
第四章 隶书	(117)
第1节 隶书简史	(117)
第2节 隶书的运笔和点画	(127)



青少年文化修养提升手册

第3节	隶书的结构特征	(132)
第4节	隶书的临摹	(138)
第5节	隶书的创作	(146)



第一章 楷书

第1节 如何发笔、运笔和收笔

“积其点画，乃成其字”，其实所有的点画在运笔的过程中都包括了发笔、中间走笔和收笔这三个部分，是我们研究用笔的重要关键。所谓“用笔”实际上包括三个方面：一是研究执笔和运腕的方法，心能御手，手能御笔，则法在其中矣。二是研究点画的形态及其变化的方法。其实书法艺术最大的特点是点画的形态一直处于变化之中，但这些变化又必须受到理法的制约，必须控制在“度”的范围内，必须遵循“对比统一”、“寓多样于统一”等形式美的基本法则，必须在笔势的管束下进行组合，因此从某种意义上来说，这种变化应该是有节奏的，合乎情理的，不逾越规矩的，顺其自然的，笔调统一的变化。即使是楷书中的永字八法，虽是构成字形最基本的点画，亦贵富有变化，如执一不变，就好比学究说书，阉师读律，禅家参死句，写的字就会显得板滞而不生动。事实证明，一个书家的造诣愈深，变化愈大，就愈觉无止境，愈耐人寻味。当然要达到这种境界对初学者来说还须从“有常”始，知其经即权其变，从最基本法则入手。于形似中求笔法，再由法循理，由约至博，穷极古今，一步步脚踏实地，从规矩入手，凡看到好字佳



青少年文化修养提升手册

部尚書并州刺史
具中堅將軍新平太
守父溫親將軍蒲坂
令師謂華蓋相暉榮

北魏《张玄墓志》



构则默识于心,看到好点佳画则精熟于手,积习久之,自能融会贯通,于艺术内部的客观规律中获得神入化的自由。在当今书坛中人人都想变,但有的人不知如何去变,人人都求新,但有的人不知何以为新,于是刻意求变而出许多丑态来,因奇求奇而引出许多牛鬼蛇神来,不合情理的极力夸张和大胆变形就会使这种变化显得杂乱无章而不完美。由是观之,“变”字极难,《周易·录辞》谓“刚柔相推而生变化”,凡事有常必有变。常,承也,变,革也,然常从非常来。变从有常起,决非一朝一夕,偶然得之,正如王虚舟《论书剩语》谓:“然欲自然,先须有意,始于方整,终于变化,积习久之,自有会通处,故求魏晋之变化,正须从唐始。”就是这个道理。楷书中蕴含了点画在形态上变化的最基本的方法,这是一种笔笔醒透,笔笔生动的活法。王羲之的书法能在一种平和简静、雍容自如的气氛中流露出强烈的变化和不拘一格的神情,就在于他能在规矩中获得了自由,是水到渠成的自然流露。三是研究一枝笔在书写点画时运动的方法。不论何种书体,何种风格,都要求我们将点画写得饱满而富有立体感,写得富有力度,富有韵律,写得生动,写得富有内涵,富有质感,富有变化,富有意蕴,所谓“藏骨抱筋,含文包质”、“骨肉相称”、“勿令有死点死画”,其实这些要求都是目的。而研究一枝笔在纸面上运动的方法是达到这些目的的手段,也是研究用笔最为关键的部分。其中就涉及到发笔、中间走笔和收笔这三个基本要素。现分述如下:

一、发笔

发笔又称为“起笔”、“下笔”,是体现笔法的重要组成部分



北魏《论经书诗》

分。纵观古代书家真迹，如王羲之的传本墨迹和苏轼、米芾、张即之、董其昌等人于发笔处最留意，极富变化，十分耐人寻味，正如陈簠斋《习字诀》中所谓“若求古人笔法，须于下笔处求之”，“所有之法，全在下笔处，笔行后无法，无从用心用力也”。这虽然有点过头，但确实道出了用笔的天机。发笔不外乎方圆藏露，方笔雄强峻利，圆笔融浑丰美，藏锋含蓄蕴藉，露锋精神外耀，就楷法而言，以方笔、藏锋、露锋居多，篆法中逆入平出的圆笔在楷书中较少运用，而楷法中尖锋入纸，顺势落笔的露锋发笔只是在短画时用之，不宜多用，多用则意不持重，更不可虚尖怯露，怯露则浮薄之弊立见。一般地说，方笔

书 法 知 识



与藏锋的发笔大致可分成点法起笔和调整笔锋两个步骤，楷书以点法起笔居多，即写横画时用斜直落点，写竖时用斜横落点，写短撇或长撇时逆势而上向右下作点，写撇或捺时逆势而下向右下作点，作点时速度要快，落点要轻，筑锋下笔，逆势切入，一拓直下，干净利落。大凡方笔起首可空中作逆势直接落点，而藏锋之发笔可在纸面上轻锋逆入随后作点使其形虽方而不露圭角，有浑厚之感。作点的轻重要根据画的粗细来定，高二适《题曹娥碑》中谓：“执笔稳，下笔轻，则白有一种秀逸之气。”逆入作点不仅改变了笔画破圆为方的形态，而且比篆法的逆入平出要来得简便快捷，楷法中的锋芒和棱角不仅体现了方笔的特征，而且还显示出其峻利雄强的神采，初学者要多看前人的墨迹才能领悟到这种微妙的发笔方法。点定之后，锋尖在上或向左，笔肚在下或向右，已成偏侧之势，此时要迅速地已将偏侧的笔锋由偏转中，是发笔时最为重要的方法，“发笔时便要提得起”实乃笔法中的无等等咒。调锋从理论上来说大致可分成三种方法一是提按，锋偏时暗提笔锋，由于笔毫弹性将已偏侧的笔心收归画内，然后再按笔毫就平铺展开；二是衄挫，即用手腕挫动笔锋（写横画作S形上下挫动，写竖画作S形左右挫动）将锋尖挫入画内；三是往复，这是一种临时制宜的补救动作，往有不到之处以复补之。孙过庭《书谱》中“变起伏于锋杪，殊衄挫于毫芒”，无非是通过提按衄挫的动作来调整笔锋。然而在实际的书写中，往往是提按和衄挫的复合动作，即用手腕带动笔尖作一至两次螺旋形的调锋动作将笔锋揉入画内，动作十分微妙轻灵快捷。周星莲《临池管见》中非常生动地形容这种调锋的方法，其曰：“执笔落纸，如人之立地，脚跟既定，伸腰舒背，骨力自然强健，稍一转动，四



青少年文化修养提升手册

面皆应，不善用笔者，非坐卧纸上，即蹲伏纸上矣。”发笔时无论空中作逆势直接作点或纸面上轻锋逆入作点都贵用一个“逆”字，逆者，承上笔势也。逆笔起最为得势，写大字榜书楷法宜多用藏锋，写小字细楷宜锋势备全，提按不仅体现在发笔处，亦体现在行笔转折过程之中，能随倒随起，则自无僵卧之病。发笔处贵有变化，忽藏忽露，时方时圆，如神龙在天，腾云驾雾，忽露尾鳞，时藏半尾。给人以莫测之感，试观传褚遂良楷书《大字阴符经》墨迹，不论其横竖，其发笔处几乎无有同者，特别是同样的笔画重叠在一起时更不可上下齐平、前后一等，如积薪束苇之状，了无意趣。就发笔而言，由于逆入作点的轻重不同，角度不同，方法不同（或正点，或反点，或先逆上



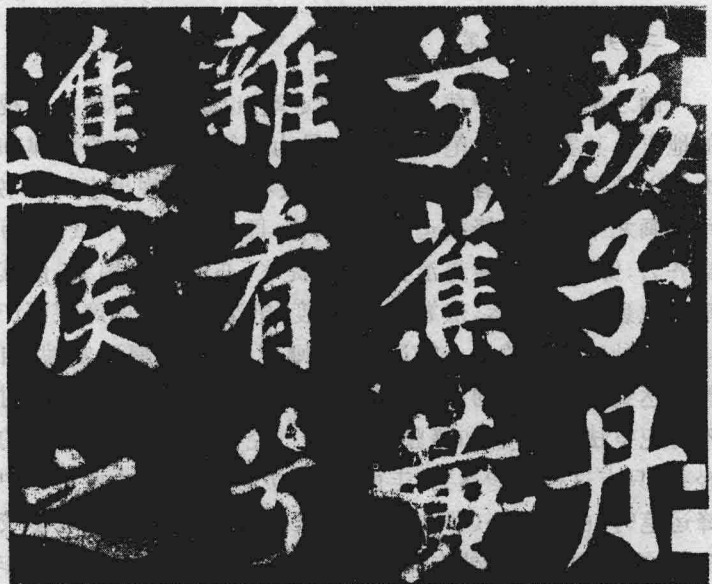
隋《董美人墓志》

后作点，或搭锋后作点）就会产生出不同的形态变化，但无不在于笔势的作用下形成。



二、关于中间走笔

画之中段谓之中截,又谓中间走笔,也是初学者最易忽视的地方。其实中间走笔是笔法中最为关键之处,字的韵律和力度以及用笔是否有内涵和质感主要在这里体现出来。楷书用笔画之中段贵中锋提运,肥用满捺,即笔毫平铺于纸上,万毫齐力,锋抵纸面,逆势涩行;瘦用提飞,亦即裹锋用笔,使其笔毫敛裹,中锋疾运,依靠笔力、速度、笔毫与纸面的摩擦而产生出一种疾涩的效果。能运中锋,则肥而有骨,瘦而实腴,自然能达到骨肉相称的目的。但必须注意一点,在中锋提运时不可犯空怯之弊,状如蜂腰,而贵于气空笔实,控制好笔的轻重,只有这样才能达到“丰而不怯,实而不空”的力度感。中锋运笔时,由于笔心(即主锋)在画之中线上行走,吃墨较多较深较浓,而两侧副毫处吃墨较少较浅较淡,由于深浅浓淡的作用,其笔画便有一种立体感,浑厚饱满,显得骨丰而肉润。其实力在书法中大致可分为两种:一种是骨力,又谓之刚劲之力或果敢之力,有挺拔、劲健、干脆、痛快的特征;一种是筋力,又谓之柔和之力或含忍之力,有凝练、婀娜、迟涩、沉着的特征。前者适宜于:化碑中的方笔楷法及唐碑中的欧、褚、柳等风格,后者适宜于北碑中圆笔楷法如《郑文公碑》、《石门铭》、《瘞鹤铭》、《观海童诗》、《论经诗》以及唐碑中的颜楷。当然在中间走笔时亦可偶用侧锋使其笔毫斜铺于纸上行笔,其点画产生一种左枯右秀或上枯下秀的立体效果,这样可以丰富用笔的变化,但仍当以中锋为主。在书写楷书时切忌犯露骨之弊,所谓“露骨”即缘墨太干太枯,棱角太尖,偏锋太多,虚尖浮怯,形体太瘦峭,点画太单薄,或画之中段太细两头太粗所形成,特



苏轼《柳州罗池庙碑》

别是书写以方笔或以瘦硬特征为主的楷书最易犯此弊病。骨贵藏于肉内，如良工理材，斤斧无迹，故方笔楷书贵泯没其棱角虚尖，如红木书桌，其四角虽方但摸上去是圆润而不刺手一样，而瘦字更要有肉，墨宜滋润一些则自然有清腴之气，写肥字楷书切忌纯肉无骨，中锋提运。点画宜挺拔有力，自然骨力充沛，肥字易浊，能于浊中透出一股清气便是高手，瘦字易薄，能于清中透出一股腴气也是高手。楷法用笔中的许多弊病如墨猪、肉鸭、断柴、枯骨都是由于骨肉不相称、不停匀所致，清而不薄，肥而不浊，瘦不露骨，肥不露肉，关键在于初学者要把握好一个“度”字，则无论清劲丰腴，都能做到骨肉相称，肥瘦

书法知识



停匀。总之楷书以筋骨立形,这是基础,离开了骨力,便是媚俗或粗俗,字便不足观。骨力不仅体现在点画中,亦体现在字的间架结构之中,点画安排妥帖便能支撑起一个字的重心,关于这点在结构中再谈,画之中段又是体现用笔韵律节奏的关键之处,其实书写任何书体都要贵于富有节奏,没有绝对的快,也没有绝对的慢,就楷法而言当静中寓动,这是一种沉着的节奏,运笔一味地快,笔即直过,意思浅薄;用力过分地猛,粗厉强横,易失之霸悍。用笔过刚则无韵味。笔致太弱则无气骨;不当迟而迟谓之淹留,不能速而速谓之狂驰;举止匆遽,忙则失势;点画凝滞,缓则骨痴。这都是用笔中的弊病。山是观之,作楷之法,用笔宜沉着,所谓沉着者。使其一点一画如刻入缣素,笔笔从腕力中析出,笔笔能压得住纸,留得住墨,笔笔能分得清,脱得开,笔笔又能合得浑,粘得住,笔笔点画完成使其到位,笔笔能沉劲入骨,力透纸背。使其用笔,缓以会心,急以取势。重不失板,轻不失浮,若闲庭信步,从容自如,优游笃泰,则自能得之心而应之于手,此楷书用笔节奏之大概也。作楷之法,用笔既要沉着,又要虚灵,所谓虚灵者,笔笔醒透,快意而有风致。笔笔圆活,生动而有姿态,笔笔有轻重、徐疾、曲直、俯仰、向背之变化,笔笔能兜得转,如珠之走盘,笔笔有起讫,有往来,有呼应,有顾盼,有承接,有映带,使其楷法于沉着中寓痛快,于静穆中寓生动,于端庄中不失流丽,于苍劲中不失健古,于浑厚中不坠佻靡,如是则无一笔不到而能处处流转。无一笔粗俗而能字字用力,无一笔轻佻而能笔笔沉劲,无一处呆板而能字字生动,借功力以臻自然,凭感觉以能神运,故沉着与虚灵,缺一不可,这是一种优美而富有韵律的形式,是一种空灵动荡的境界,张照《天瓶斋书画题跋》谓:“凡书,



青少年文化修养提升手册

必通灵与沉着并到，乃得。”此楷法用笔韵律之大略也。初学楷书，最不可逾级躐等，空灵之境岂能骤然遽得，与其弄巧，不若守拙，故轻重徐疾四法，当以徐为主，这是一种慢板的沉着节奏，所谓缓笔以定其形势，写到圆熟之时，笔机自然流畅。具体而言，中间走笔的速度大致可分徐疾两种：疾是指势疾，即在中锋的前提下，依靠笔力、速度、笔毫与纸面的摩擦而产生的一种外露的疾速的运动之美；涩是指迟涩，即在运笔时一心一意注意到笔毫在点画中线上微微动荡其笔，并不断提按、顿挫着前进，锋前笔后，逆势涩行，这是一种内敛的沉着的力量之美。前者运笔果敢爽捷，后者运笔含蓄蕴藉，前者适宜于唐楷中的欧、褚、李邕诸碑，后者适宜于颜楷及北碑中的《郑文公》诸碑。动荡其笔，逆势涩行是一种抑扬顿挫的节奏，不可作规则的、匀等的、机械的动作。中间走笔以势疾为主的笔法亦一定要锋调中后疾运，若用偏锋走势必产生浮薄之弊。中锋提运还要注意手腕的配合动作，如写横画时笔杆由右渐向左倾斜，同时手腕由左渐向右翻动，就好像刮鱼鳞一样，有一种阻力，有一种腕势，有一种力量。关于中间走笔的轻重问题就楷法而言大致亦可以分为两类：一类是有分意的中锋提运，两头略粗，中截略细，所谓“分画中虚”，唐人楷书大都采用此法；另一类是有篆意的中锋运笔，两头与中截无甚轻重或轻重对此并不明显，所谓“篆画中实”，初唐时的虞世南和王羲之的小楷如《乐毅论》、《黄庭经》等善用此法，笔意近古，研究楷法者可择善而从。如果我们仔细研究一下历代楷法，几乎无一点一画无有曲势，也无一点一画是一样粗细的，轻重、粗细、曲直、肥瘦流露出一种韵律，若运笔时毫无起伏的直来直去便易罹致板滞之弊，用笔是否有内涵，是否有质感亦主要在画的中

书 法 知 识



截处体现出来,所谓“内涵”即点画的内在形式,亦即黄山谷所说的“笔中有物”,如人之筋骨藏之于肌肉之内,血脉在体内的流动,虽然肉眼看不到,但能感觉得到。这种感觉到的富有生命感的力量之美便是“质感”,而体现点画是否富有质感最重要的外在形式便是点画两边不光而毛的涩笔,“涩”不是靠抖动颤战做作出来的,而是通过迟涩和疾涩这两种笔法自然产生的特殊效果,是功力和笔力水到渠成的自然流露,涩中自有无穷的韵味,能使人百看不厌。高级的用笔映口视之,画之中心有一缕墨痕或当中浓、两边枯。楷书要写到涩很不容易,特别是颜楷用笔要有古质之意,当然还需要墨色和纸张的配合才能臻达这种效果。“韵”不仅体现在用笔的轻重徐疾上,还体现在结构、行气与章法的布局之中,于开合、伸缩、奇正、疏密、虚实等的变化中流露出一种优美而和谐的节奏。“韵”不仅体现在笔墨技巧之中,还体现在书法艺术的审美情趣之中,高雅的气息,优美的风度和隽永的格调都有一种韵味。如果说骨力源于功力的积累和技巧的磨练的话。则韵味当源于艺术的修养和情感的培养,一切优美的形式都是趋向于音乐状态的,因为它显示出一种合乎规律的运动。我一向认为书法是一种规则下的游戏,这种游戏并不好玩,抒情写意是艺术创作中一个很高的境界,它需要圆熟的笔墨技巧、深厚的艺术功力和文化底蕴的支撑才能于艺术内部的客观规律中获得创作上的自由。当今书坛有些自我感觉良好的人,开口便侈谈创新,妄言抒情,眼界极高而手下平平,其结果必走火入魔,野狐惑世,路子一歪,愈骛愈远,所谓“吞针咒水不证如来大道”,是不足取的。



青少年文化修养提升手册

三、关于收笔的问题

收笔是体现笔势的关键部分,书写楷书时要注意以下三个方面:①收笔的动作要快,所谓“缓去疾回”。快,才能产生笔力。董内直《书诀》又谓“无垂不缩,无往不收”,收和缩的目的在于产生势,而收笔的方向当与下一笔起笔逆入的锋势遥相呼应,如是则往来有势。顾盼有情,虽笔断而意连,形不贯而气贯。②凡出锋之笔,如悬针、长短撇、挑、钩等出锋时宜尖锐饱满,由画中抽出,不可偏侧出锋,侧则露锋在一面,笔意容易单薄,亦切忌虚尖太长,特别是出钩时最易犯此病。③收笔时须以腕力送之,不可以指头挑超,要压得住纸,留得住墨,擒得住笔,或笔力送到,点画完成,或敛不尽之笔,蓄有余之态,虽笔短而意长,使其有回顾之势。总之,逆入、涩行、紧收是行笔之要法,学书者当先求工于一笔之内,一画者众有之本、万象之根,一生二即阴阳,产生出刚柔、方圆、藏露、曲直、肥瘦等无穷的变化,用笔的微妙全在此一笔之内,知此笔则千万字在矣。

第2节 “永”字八法

对基本点画的写法及其化势的研究是写好楷书最为关键的部分,《汉溪书法通解》谓:“凡学必有要,若纲在纲,有条而不紊。永字者众字之纲领也,识乎此则千万字在是矣。”由是观之,“永”字八法隶属于用笔的范畴,是研究具体的一点一画。字如其人,点如字之眉目,撇捺如字之手足,横竖如字之躯干,在书写中如一点失所则如美人之眇一目;一画失所则如