

寿世宝

——老年人
中国画
教材

侯及名 编著



人民教育出版社



侯及名 编著

寿世宝

王羲之题



——老年人中国画教材

人民教育出版社

自序

十年前,北京中国画研究会举办了一个国画学习班,约请在京的一些画家授课,我亦在被邀之列,讲授花鸟画技法。时间匆匆,虽不成系统,但很受欢迎。以后,我又在很多学校分别讲授,逐渐形成了一套较完整的花鸟画教案,但始终未及整理成册。

近年来,一些老同志由工作岗位退下来,晚年得暇,雅好书画,各级各地老年大学应运而生,而国画几乎是必修科目。我在近几年里就受邀为铁道部老年大学、国务院老干部活动中心国画班等讲课。于是,我根据自己多年绘画及讲课经验,结合老年人见多识广的特点,对原有的教案进行了一些修改和补充,特别是增加了一些更适合老年人欣赏情趣的内容,编写成一册中国画技法教材。承蒙人民教育出版社将其付梓,既可算是对我这些年业余教学的总结,也是对国画爱好者,特别是老年朋友的一份贡献。

前人的画论、技法浩如烟海,为我们从事绘画提供了丰富的营养和可借鉴的资料,但有些对初学者来说过于玄妙,不易掌握。因此,我在编写本书时,十分注意对初学者的实用性,从前辈名家宏篇巨帙中寻找共性的东西,删繁就简,

深入浅出,以既能体现老年人志趣、性情,又为中国画中最常见题材的梅、兰、竹、菊、松之画法介绍最基本的笔法步骤为宗旨,兼及历代名家流派,并例举初学中易见的错误以就图正误。另外,就如何题款,怎样钤印等等,不求深刻,但求全面,着重向初学者提供一种行之有效的方法,同时介绍中国画的基本知识。愿望如此,但不知能实现否,读者诸君自有公论。

中国画是门高深的艺术,要掌握它非下苦功不可。本书只是将初学者引入门阶,要进一步研究、深入,还需深造。对于老年人来说,学习中国画不仅是学习掌握一门技艺,更重要的它是一剂养生健身的良方,老年人徜徉其中,修身养性,陶冶情操,既增添晚年乐趣,又使身心愉悦健康长寿,这是我编写此书的又一目的。

余于绘事六十载,经验和教训都有一些,写出来供大家借鉴,并就正于方家。谨向对此书编写出版中给予很大帮助的田村、王存志等先生、中央文史研究馆和国务院老干部局的支持一并致谢。

侯及名

一九九二年五月于蓟门画堂

出版前言

侯及名先生，中央文史研究馆馆员、中国美术家协会会员、中国书法家协会会员、京华书画会会长。侯先生自幼酷爱书画艺术，他师承邵逸轩、李鹤筹、胡佩衡、徐燕荪等名家，攻花鸟山水。在六十余年的笔墨生涯中，他茹苦含辛，耕耘不止。侯先生曾多次举办个人画展，许多作品为欧美、日本等国收藏，并著有《蓊园画稿》《侯友墨印谱等》，中国国际广播电台曾用英语专题节目向世界广播介绍。

国务院办公厅老干部活动中心国画学习班、铁道部老年大学等聘请侯及名先生任国画导师，为老同志讲授梅、兰、竹、菊、松五种绘画技法，侯先生集六十余年绘画经验，结合老年人见多识广的特点，由浅入深，融汇贯通地精心讲授，总结出一套绘画技法，深受老同志欢迎。许多老同志晚年得暇，雅好书画，经侯先生讲解，按此法研习，短时便觉笔墨不凡，高风亮节流露笔端，千里之志呈于丹青。

经过教学实践检验，并应老同志要求，侯先生将讲课画稿与文字说明编印成册，以使更多的老年人受益。本书对浩繁的画论扼要从简，既继承传统法则，又进取现实之新意，古为今用、推陈出新，融绘画艺术与健身知识于一体，且以大字排印，更便于老年人研习，所以本书名为《寿世画宝》。

本书既是老年人学画教材，又为社会主义精神文明建设和老年益寿献上一策，愿天下老年人老有所养、老有所学、老有所为、老有所乐。

人民教育出版社

目 录

自 序

一、绘画前的准备 1

文具准备 1

笔、墨、色的运用 6

二、梅 7

画梅笔法 8

画梅格调 9

画梅顺序 10

梅花画题 11

历代画梅名家 11

梅花写生观赏向导 13

三、兰 19

画兰要领 20

画兰笔法 20

画兰顺序 23

兰花画题 23

历代写兰名家 24

兰花写生观赏向导 25

四、竹 28

画竹要领 29

画竹笔法 29

画竹顺序 31

竹的画题	32
历代写竹名家	33
竹的杂谈	34
五、菊	40
画菊顺序	41
菊花画题	44
历代画菊名家	45
菊花杂谈	49
六、松	54
松的画法	54
画松顺序	60

画松写生向导	65
历代画松名家	65
松的杂谈	67
七、景物的配置	74
画石法	74
画鸟法	76
八、常见错误举例	78
九、题画行款及印章	80
十、学画与养生	84
附 图	85

一、绘画前的准备

中国画分山水、人物、花鸟三大画题。在花鸟画中,梅兰竹菊松入题颇多。古人借松比喻正直,借竹比喻气节,借兰比喻清雅,借梅比喻不畏苦寒,借菊比喻寒霜傲骨。这些比喻不仅寄托了人们对高尚品格的赞美之意,还是我们民族精神的象征。国画入门,先学习这个画题,对陶冶情操、继承民族文化的审美观是有益的,对打好笔墨基础和初通章法也是有益的。

按照传统,梅兰竹菊画题称“四君子”,“四君子”加画松,称“五清”或“五友”。只以松竹梅为画题称“岁寒三友”。可入“五清”题的还有水仙、奇石,以它们比喻人品清雅、顽强。

国画画法分有工笔、写意两种。工笔画是在熟宣纸上作画,精工细描,很“吃工夫”;写意画多用生宣纸,笔墨挥洒,重

在神似,即“写出意境”。下面介绍的是梅兰竹菊松的写意画法。

文具准备

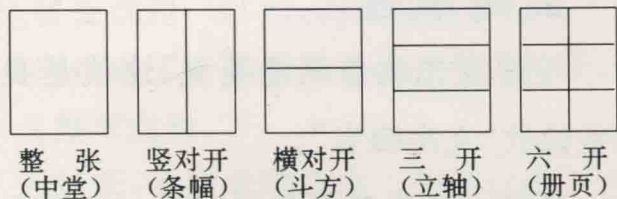
习画须先准备纸墨笔砚,这就是我们常说的“文房四宝”。

选纸 近代书画多用宣纸。宣纸产于安徽省泾县(古属宣州),古时因交通不便,泾县所产的纸皆以宣州为集散地,故以宣得名。宣纸质地优良,有薄、白、密、光、细、绵、韧、轻、软的特点,且显墨托色,卷折不损,经久不变,有千年寿纸之誉。

宣纸有生熟之分。熟宣纸是用矾水加工而成,性如水彩纸,多用于画工笔画。生宣则较熟宣易渗化,就是常说的洇。利用生宣的特点,随心挥洒,笔墨清晰,层次分明,跑得开,留得住。注重变化之妙,正是写意画的特点,离开了宣纸,

就无从表现了。

常用生宣有净皮、棉连等。净皮常用者为净皮单宣，纸薄、渗化适中、墨韵丰富。宣纸规格有四尺、六尺、丈二等，常用的为四尺、六尺两种。所谓四尺即是二尺宽四尺长，六尺是三尺宽六尺长。四尺纸常见开法如下：



除安徽宣纸外，还有高丽纸、河北迁安宣、东昌纸、温州皮纸、元书纸、四川夹江宣、云南宣、江西毛边纸以及棉纸等，均可使用。又因价格稍低，特别适于初学者。如要正式创作，则还以泾县宣为好。

纸的掌故 造纸术是我国四大发明之一，据考古发现，甘肃天水放马滩西汉早期墓葬中出土有纸地图，表明中国在两千多年前就已经有纸出现。东汉宦官蔡伦，更是改进了造纸术，以树皮、麻头等造纸，使造纸术得以传播。至于宣纸的产生年代，众说纷纭，主要有东汉末年

说、东晋说、唐代说、宋代说和元明之际说，但一般认为在元明之际。

选笔 人们常说“湖笔徽墨”。“湖笔”即指浙江吴兴的毛笔。元代吴兴属湖州地，当时冯应科、张进中所制的笔名重天下。今北京湖笔店有琉璃厂的“戴月轩”，以精选宿羊毫著称。以画笔论，北京“李福寿”老字号的最为精良，今为北京制笔厂。

好笔要具有笔锋尖锐、笔毛整齐、笔头圆润、弹力劲健的特点，且含墨量大、提笔不散、用时开满。画笔品种甚多，一般选用书画、兰竹、石籀、衣纹、叶筋、白云、蟹爪、红毛等笔为宜。这些笔顾名思义，即可知其用途，唯石籀取其挺拔；蟹爪、红毛取其尖锐；白云为羊毫笔，宜用于着色。作画时所用羊毫以旧为好。就笔性论，狼毫挺健，羊毫柔软，各有所用。

其他如提笔、抓笔乃至排笔、板刷、鬃刷多为画巨幅大画和罩染之用。现代画家为表现个性，用笔便不拘一格了。

画笔用毕要洗净挤干，保护好。用笔帘放置毛笔，外出作画时携带方便，又不

损笔毫。

笔的掌故 我国目前发现最早的笔,出土于湖南长沙战国楚墓中,距今已有两千多年。距今三千五百年前的商代甲骨文中,即有“𠄠”字,分明是用手执笔的图画。古有蒙恬造笔之说,可能是秦代大将蒙恬筑城戍边,文书往来频繁,所以对笔的制造有所研究并加以改进吧。

选墨 墨有油烟墨和松烟墨两种。绘画使用的是油烟墨,这种墨色重而富有光泽。传统作画是用墨锭加清水在砚上研出墨汁使用的。研的墨质量虽好,却费时费功,故现今作画多用墨汁,而少用墨锭。制作精美的墨锭,往往不作实用而成为陈设观赏品。

作画墨汁非书画墨汁不可用,北京“一得阁”、上海“朵云轩”、安徽“胡开文”以及天津、苏杭等地书画墨汁均佳。用墨汁时先将瓶轻轻摇动几下再倒出,用墨量大时须将倒出的墨汁用笔搅几下。墨汁虽不及古墨,但颇称方便。特别是作大画时,用墨量以桶计,若研墨就供不应求了。

墨的掌故 传说有邢夷造墨。邢夷为西周时人,他以木炭和饭制墨。唐末时易水墨匠奚超为避战乱率子奚廷珪南下歙县,以黄山松烟制墨,颇有声誉。南唐后主李煜召任奚廷珪为墨务官,并赐李姓,遂成一代宗师。宋宣和三年改歙县为徽州,故又称徽墨。宋代潘谷、明代程君房、清代曹素功、胡开文皆一代制墨名家。古墨还含有多种名贵药材,不仅宜书宜画,且有治病之功效。

选砚 古砚种类有石砚、陶砚、砖砚、瓦砚、玉砚等,最著名的有广东肇庆端砚、安徽歙县歙砚、甘肃洮河洮河砚、山西绛县澄泥砚,时称四大名砚。此外山东的鲁砚、宁夏的贺兰砚、江西的罗纹砚,均为砚中佳品。

端砚以老坑、宋坑、麻子坑开采出的最负盛名。其石质细润如小儿脸,发墨快、蓄墨不干,且雕工精良,既好用,又可赏玩。但名砚价值连城,又因墨汁的推广,其实用价值日渐衰落,遂成为珍藏的工艺品了。

用墨汁作画只须备几个小白磁碟,

作为调墨和调色之用足矣。

砚的掌故 在陕西姜寨的新石器时代遗址中,发现有五千年前的石砚和砚盖,同时还发现有黑色天然矿物颜料氧化锰,以及一个用来研磨的石杵。

颜料 用上海出产的中国画颜料大盒装十二色即可。或选购些散装色,各色用量不等,写意画中花青、赭石色用量较多,可多备些。洋红改名曙红,又称牡丹红,为透明的红色。花青、藤黄、朱膘、胭脂、赭石亦为透明色。石青、石绿、朱砂、铅粉为不透明色,用时注意勿以色害墨。

颜料掌故 明末清初苏州进士姜图香善书画,名其书斋曰“思序堂”。他对各种绘画颜料有极深的研究和独特的创造,亲自选料调配加胶,制出的颜料色彩鲜艳,经久不褪,屡裱不脱,艺林争求之。最初是无偿馈赠,日久索求者众,酌收工本费。至其子孙则专营此业,乾隆年中迁苏州阊门亭桥,设铺面立招牌,取名“姜思序堂”,专营颜料,品种有花青、赭石、藤黄、洋红、胭脂、朱砂、朱膘、石绿、石青、黄金、白银、铅粉等色,每色又分特级、天

字、上字、轻胶等等,包装为长方一寸小盒,盒面注明字号、品名、等级、重量,直至今日依然。用时,盒中取出颜料以温水浸泡即可使用。

其他文具

洗 是用来盛清水涮笔的,可以碗、杯代用。一般须两三个,一个涮墨笔,其他涮着色笔。

碟 调色之用,可备几个小白磁碟代用。

印 可备几方字迹古朴的石印章。印章内容分名章和闲章,名章用在落款署名之后,闲章包括吉语印、肖形印等,一般用作迎首和押角。

印泥 要购置书画用印泥,不可以其他印泥代用,否则时间一久就会走油,很不雅观。

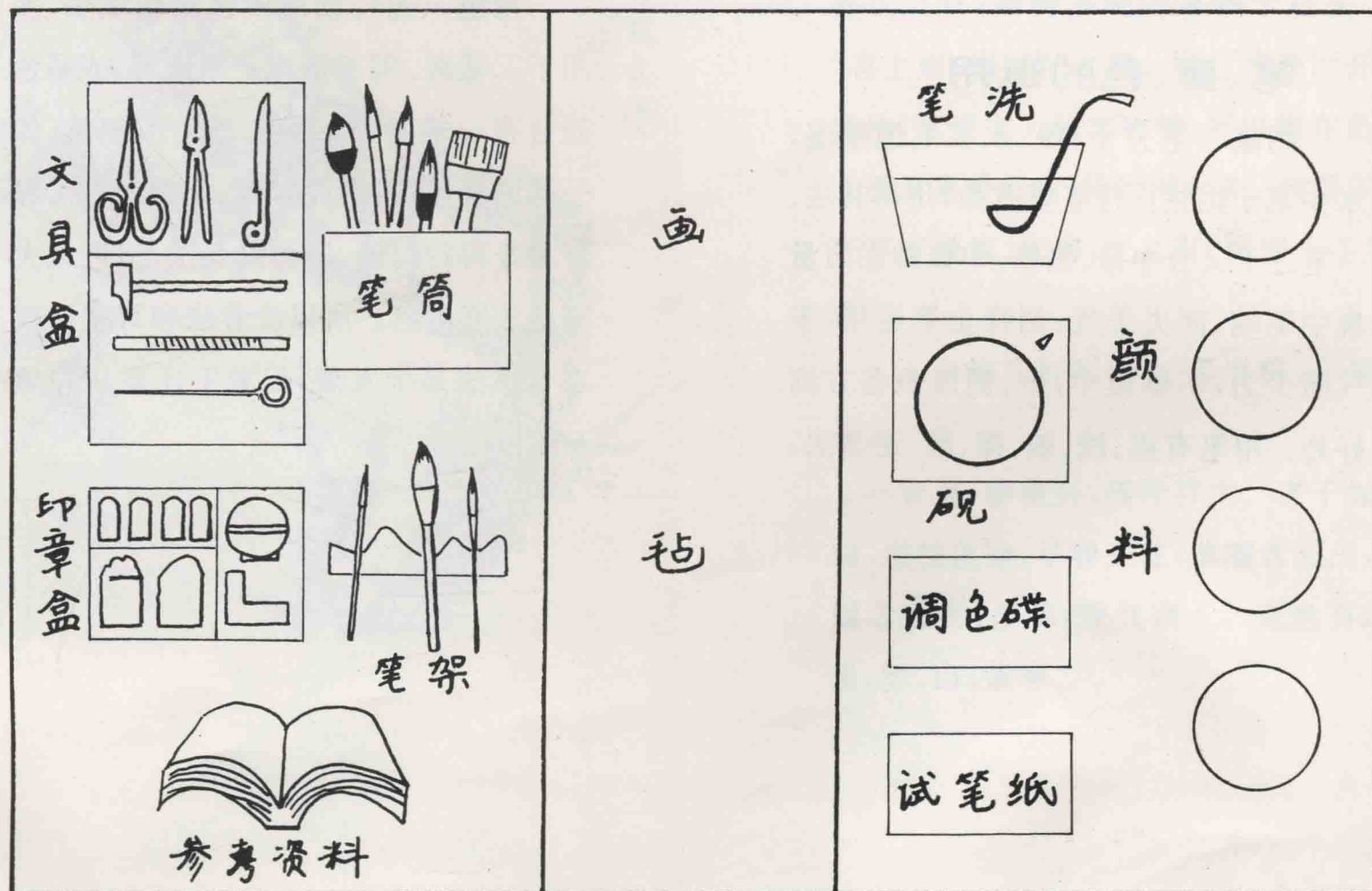
画毡 河南洛阳特制书画用纯羊毛白毡,细白平整均匀,承纸托水,笔墨走动而纸不汗漏,起到帮助水墨在画面上的承破、去留、融会贯通、自然成趣的作用,堪称文房第五宝。初学时如无画毡,可以旧毛毯代用。

画案布置 我国古代人们生活方式是席地危坐，今之朝鲜、日本人依然。画师是用画绷子将所用纸绢绷托在绷子上，固定好，再进行绘画，工具笔墨皆放置周围备用。直至唐宋以后，人们渐渐习惯垂足坐椅凳，扶案书画。案面放置纸绢，以画尺、学规镇之，两侧分放文具笔

墨。近来有人因案面有限不足应用，另设小桌分放笔墨。也有人特制四脚轮，多层次活动小几案，用时推至案边，用毕推开隐蔽，以保持画室整洁清雅。

画案布置要言之以取用方便为是。通常将案面分为左、中、右三个部分，中间铺平毛毡子，放好画纸，用镇尺压定。

示意图



右侧放墨海大砚、笔洗、调墨碟、调色碟、试墨用纸,再次放颜色盘、牡丹红、胭脂、朱膘、朱砂、花青、藤黄、赭石、铅粉、头、二、三青、头、二、三绿。左侧摆放笔筒、笔架、图章盒、印泥盒、印规、参考资料、文具盒(包括剪刀、钳子、锥子、小锤、裁刀、刻刀、镊子等)。这是一般摆布法,亦或因人因地而异,不拘定格。

笔、墨、色的运用

用笔 笔分干、湿,水多笔饱则湿,水少笔干则枯。行笔要有力,用得其法。一笔之下又分中锋、侧锋,中锋妙在力量集中笔端,而失于气;侧锋全笔运用,多气而少力,不够集中;中、侧锋兼备方到好处。用笔有点、线、皴、擦、顺、逆多法,

要灵活、苍劲、厚重、滋润,避免轻滑、刻板、枯弱。

用墨 墨分五色:浓、淡、干、湿、焦,其中以淡墨、焦墨最为难用。焦而不滞要活,淡而厚重不飘浮。笔墨关系好比骨肉之亲密。除善用笔外,还要善于用墨,墨托笔以表达五色,笔藉墨以出灵气。要注意水与墨的关系,即相辅相承。

用色 先勾勒后填色曰勾填法,多用于工笔画。写意画则一笔成形,或是色墨合在一笔画出,或色、墨有所侧重,如一笔调藤黄、花青成绿色,此为间色。绿叶点好再行勾筋,即为没骨法,演进成大写意放笔泼色。所以没骨法和写意法较之勾填法是个发展,但着手还要从勾填开始。

二、梅



梅花花开岁首，早报春来，令人振奋，人们多藉以表达美好向上的愿望。在喜庆之日，画梅多配以喜鹊于枝头，谐“喜上眉(梅)梢”之意。梅花凌寒而开的特性，倍受文人骚客称赞，所以梅花是诗人画家喜爱吟咏、描绘的对象。我国多处还存有唐梅、宋梅，故又有“梅寿千年”之说。

入画梅花有两种，一是春梅，一是腊梅。

春梅，蔷薇科，落叶乔木。老干如杏树，嫩枝色绿，早春开花，单瓣者五出，重瓣者甚密，多蕊，香气袭人。花色有红、粉、绿、白、紫等。

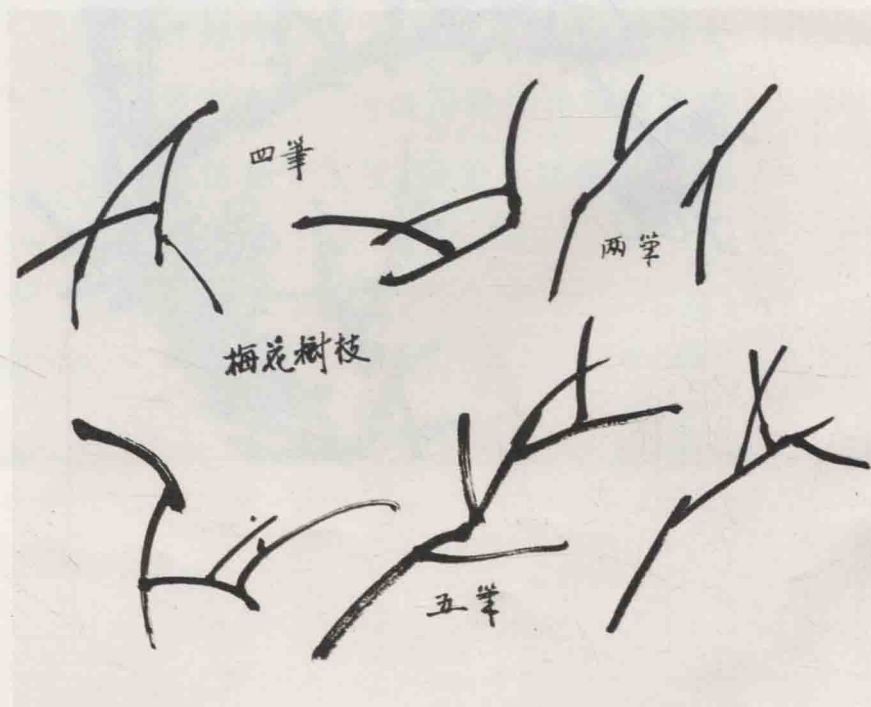
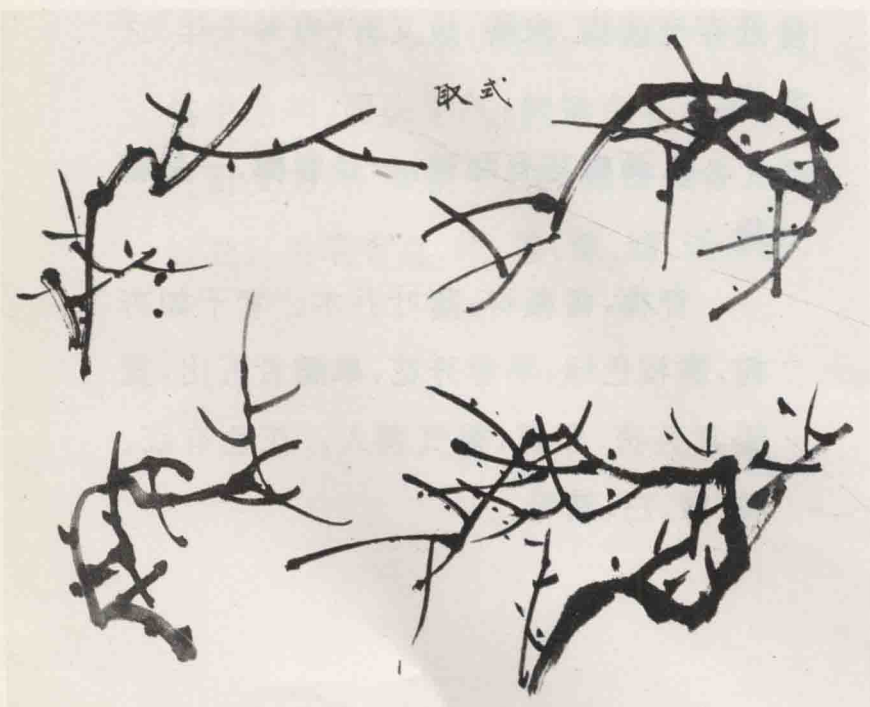
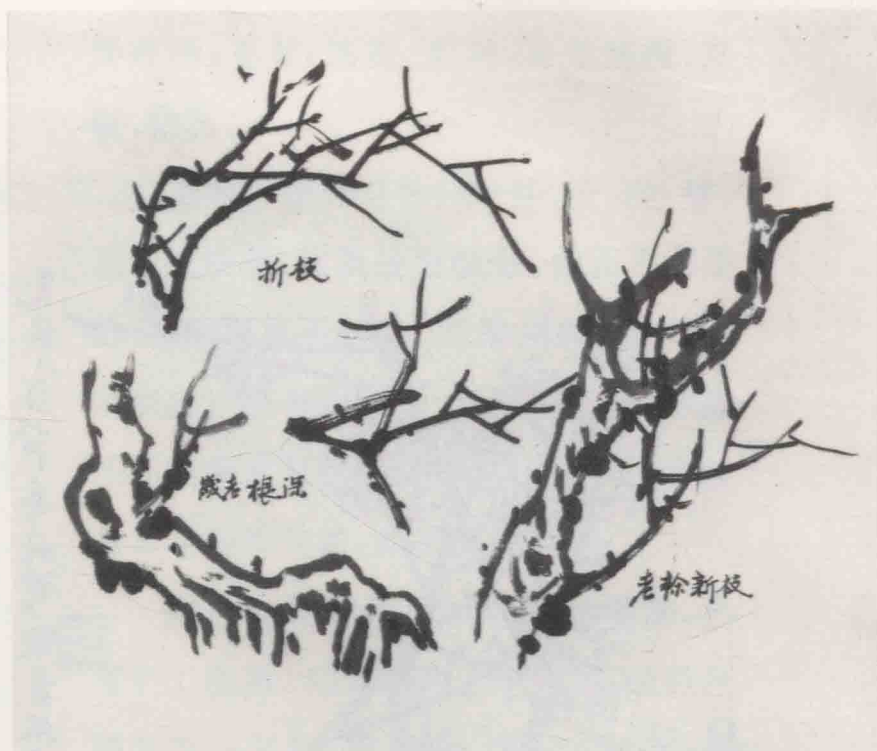
画梅笔法

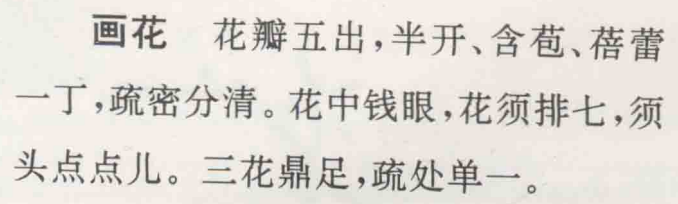
画树本 苍劲如龙角,停笔点节。宾主有位,切忌双本并举。

画根 根深坚实,用笔着力皴擦。

画干 下笔有力莫迟延,转折如曲肘,老干用浓墨。

画枝 枝分女字,直枝似箭,短枝如戟。新枝用墨宜轻,交枝着繁花,嫩枝如钓竿,忌似柳条。旧梢若鞭,坚实有力。





疏枝娇媚花细香舒
老干新枝繁花似锦
临风飞雪
俏枝迎春
苍劲如松之坚实
清秀似竹之淡雅



画梅顺序

起稿 写意画起稿不须过细，但要在纸上比出枝干的大概走势。可用木炭条轻轻画出，也可用笔杆在纸上划出痕迹。

起笔 先画干，笔用中锋从主干上部左侧一线向下行笔，依次勾右侧一线，双线画出树身，行笔灵活、转曲自然若合一气。树身忌板、忌直。

画枝 传统程式是干分四枝，梅枝多折而生动，似写女字。

画花 花集中在交枝处，白梅以线勾出，红梅以色点出。用浓墨点花托，点枝干新芽。待花色干后用浓墨点蕊。

画法口诀

画梅写女字，淡浓出梢枝。

交枝花几点，重墨点蕊迟。

腊梅，腊梅科，落叶灌木，花气清香，沁人肺腑。因花色黄似蜂蜡，又开于腊月，故名。腊梅除观赏外，还可入药，有清凉解毒生津之效，可治心烦口渴。腊梅原产湖南，北京亦有栽培，其花瓣小而尖锐，故又名狗牙腊梅。云南产者花朵大，



花期尚有残余枯叶。其画法是：以笔着藤黄点花，花托用赭墨，花心或点朱膘者亦妙。枯叶用赭墨点成，以墨勾筋。

梅花画题

梅花香自苦寒来
寒夜客来茶当酒
村前香雪
冰肌玉骨
香飘十里
历经风雪
春来天地

历代画梅名家

唐代有于锡勾勒着色梅花，宋代有徐崇嗣重彩梅花，释仲仁创水墨梅花，杨无咎学仲仁创圈花点萼新法。元、明两代因袭前朝，王冕以画梅名重一时，北京故宫藏有其作品。其画梅以淡墨点花，重墨勾蕊点萼，或以胭脂点花，枝干有力如工楷书法，是没骨之体例。清代画梅大家倍出，如石涛、八大山人等。金农创繁花密蕊法，为一代宗师。其弟子罗聘重加发扬光大。汪士慎画梅若姗姗仙子，陈撰风格潇洒。丁敬、张照等书法金石家也擅长

