

書法入門

書法入門

张造时

書法入門

書法入門

門

書法入門

門

門

門

書法入門

张 造 时

书 法 入 门

张 造 时

新疆人民出版社出版

(乌鲁木齐市解放路 306号)

新疆新华书店发行 新疆新华印刷厂印刷

850×1168毫米32开本 8.876印张 120千字

1984年5月第1版 1984年9月第1次印刷

印数：1—56,700

统一书号：8098·197 定价：0.86元

前 言

多年来，一些爱好书法的同志多次鼓动我写一本自修书法的教材。1981年我受聘到乌鲁木齐市业余美术学校书法班授课以来，学员们又提出了这一要求。起初没敢应承。为什么呢？因为我的书法修养太差，写出来怕出谬误，误人子弟。再加上这几年书店发行的书法书籍日益增多，我再编写未免有些多余。可是，学员们说：“凡能在书店里买到的书法书籍，我们都买了，但是学起来还是有困难。有的书写得太深，是一些学术理论性的著作，我们啃不动；有的书又写得太简单、太笼统，没人指点还是不知从何处入手。我被他们勤奋好学的求知精神感动了，便硬着头皮编写了一本《书法教学参考》的油印册子，总算满足了本校学员的需要。后来，这本册子被新疆人民出版社的同志看到了。他们要我在原稿的基础上做些修改和补充，给更多的青少年书法爱好者提供一本自学用的书。这本《书法入门》就这样“产生”了。

《书法入门》是参照了前辈书家的宝贵经验，结合我数年来在教学实践而编写的。全书共分十个专题。其中：

一到第四个专题，主要介绍了书法从图画化到线条化、笔画化的演变历史和用途，以及怎样学好书法的基本经验和选用笔墨纸砚方面的基本常识。

五到第九个专题，着重阐述了执笔、运笔和楷书点画造型、间架结构，以及章法布局五个方面的书写要领和运笔技

法。

最后一个专题，专门谈了临摹碑帖和欣赏书法作品方面的基本经验。为了帮助读者能够熟悉多种楷书风格特点，在这个专题里还对欧、颜、柳、赵四家的楷书法式，从点画运笔到结体特点方面做了图解式的介绍。

为了给初学书法的读者提供一些习作资料，本书特编写了一些习作字样插在文中。建议读者按照第七、第八两个专题的字样，逐日练习二十到三十个字，从点、横、竖、撇……到各种形式的间架结构法，约计要五十多个星期（每个练习以两周计算）。练完之后，再从第九个专题的欧、赵、颜、柳四家的字样练起，每种字样的练习也是两周的时间，共计七十多周。等到把四家的楷书习作练完后，再选定一家的楷法去“定体”临摹。如果照这样逐日一“仿”地坚持练习两年，就可以在楷书上定体入门了。然后，再临摹行、草、隶、篆，向“出帖”创新的目标迈进。

最后我衷心地希望读者对书中不当之处提出宝贵的意见。

张造时

目 录

一	书法的历史.....	(1)
	〈一〉由图画化到线条化.....	(1)
	〈二〉由线条化到笔画化.....	(4)
	〈三〉由汉隶到楷、行、草书.....	(6)
二	书法的用途.....	(17)
	〈一〉提高文字修养.....	(17)
	〈二〉陶冶性格情操.....	(17)
	〈三〉增进身心健康.....	(18)
三	怎样学好书法.....	(21)
	〈一〉勤学苦练, 勇于创新.....	(21)
	〈二〉学看记用, 心思专一.....	(22)
四	怎样选用笔墨纸砚.....	(27)
	〈一〉笔.....	(27)
	〈二〉墨.....	(30)
	〈三〉纸.....	(32)
	〈四〉砚.....	(33)
五	书写毛笔字的执笔方法.....	(35)
	〈一〉指法.....	(35)

〈二〉手法.....(39)

〈三〉身法.....(42)

〈四〉眼法.....(43)

六 书写毛笔字的运笔技法.....(45)

〈一〉中锋立骨，侧锋取姿.....(45)

〈二〉起笔肯定，收笔含蓄，行笔流畅.....(47)

〈三〉提按得当，转换得体.....(57)

〈四〉方笔纵神，圆笔包气.....(59)

七 楷书点画造型法.....(61)

〈一〉点法.....(62)

〈二〉横法.....(71)

〈三〉竖法.....(77)

〈四〉撇法.....(84)

〈五〉捺法.....(91)

〈六〉钩法.....(100)

〈七〉提法.....(112)

〈八〉折弯法.....(117)

八 楷书间架结构法.....(123)

〈一〉十四种结构形式布势法.....(123)

〈二〉十个方面的笔画搭配法.....(128)

〈三〉独体字间架结构法.....(152)

〈四〉合体字间架结构法.....(161)

九 篇章布局法.....(207)

〈一〉确定款式，量纸定字.....(207)

〈二〉四面留白，行间透气.....(211)

〈三〉首字领篇，行气贯通·····	(214)
〈四〉字大款小，字古款今·····	(215)
〈五〉印不过三，印不过款·····	(217)
十 临摹与欣赏·····	(219)
〈一〉怎样临摹碑帖·····	(219)
〈二〉怎样欣赏书法·····	(269)

一 书法的历史

书法艺术,是我国的传统艺术,是中华民族的宝贵文化遗产之一。如果从殷商刻写在龟甲兽骨上的“甲骨文”算起,距今约有五千年的历史。

书法这门艺术,是依据汉字“象形文字”的造形特点,运用圆锥体毛笔这一特殊的书写工具,通过严谨的艺术构思,调动了各种书写技法而形成的。所谓书法,主要是指执笔、运笔、点画造型、间架结构和章法布局五个方面的书写法式而言。

书法本身具有实用价值和艺术价值。它的产生、形成和发展,是随着我国各个历史时期的政治、经济和文化科学的发展而发展演进起来的。秦汉以前的书法,仅仅用于卜卦、记事或装饰;秦汉之后,特别是到了唐代,书法才被作为一门艺术与音乐、绘画、雕塑并列在一起纳入我国的文化艺术宝库之中。到了这时,实用性与艺术性并举的书法才世代相传。

书法艺术是随着文字的不断变革和笔墨纸砚的不断改进而不断演变和发展的。大致经历了三个阶段。其主要标志是:由书写上的“图画化”书体,演变成“线条化”的“秦小篆”书体;由线条化的小篆书体,演变成“笔画化”的“汉隶”书体;由笔画化的汉隶,发展到今日的隶、楷、行、草书体。

〈一〉由“图画化”到“线条化”

这是我国书法艺术演变发展的第一个阶段。这个阶段的主

要标志是：从商周没有完整书艺法度的古文字（不是书写，而是半刻画或半书写），发展到秦代造型工整，运笔和章法都有了一定法度的小篆书体（又称秦篆）。

根据有关文史资料的推断，我国书法技艺是从甲骨文和金文的书写方法中提炼、发展起来的。这个“提炼”到了秦代才逐渐完善，到了晋唐才趋于成熟。

商周时期的文字，实际上是一种象形图画。由于当时的社会生产力落后，文化科学正处于萌芽状态，人们为了记事、传情达意的需要，就用简单的线条将看到的东西和想要说明的事情，用写实的“图象”，或“会意”、“指事”的符号，把它刻画或者铸造在龟甲、兽骨和钟鼎、石鼓等器物上。这种原始的刻画或书写方法，虽然在周代，特别在东周时期有了很大的改进和提高，但是，仍然没能从“图画化”的框框里突破出来。到了秦代，才取得了脱胎换骨的突破，向“线条化”、规范化以及后来“笔画化”的道路，迈出了“继往开来”的一步。

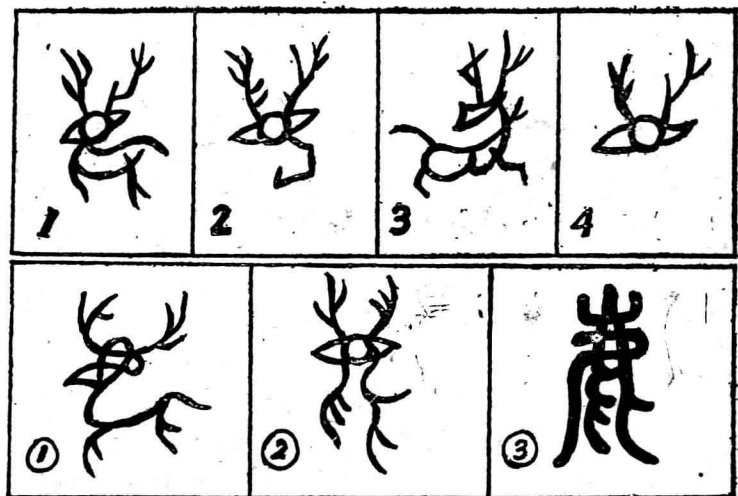
秦朝统一六国之后，宰相李斯等人，以秦国通行的文字为主，整理创制了小篆书体。在文字改革上，对商周的古文字采取了删繁改奇的办法，省去了古文字中繁复的笔画，改去了六国各自通行的奇形字体，创制了一种笔画较古文字简练，形体较古文字匀圆、庄重而又优美的“线条化”书体，称为秦篆，又叫“小篆”。

下面以“鹿”、“马”两个字的演变过程为例（见图一、二）。

1. 鹿

“鹿”在甲骨文中是以鹿角为特征的象形字（1—4），尽管甲骨文中也有只保留头部，省略了身、尾、四蹄的简化字

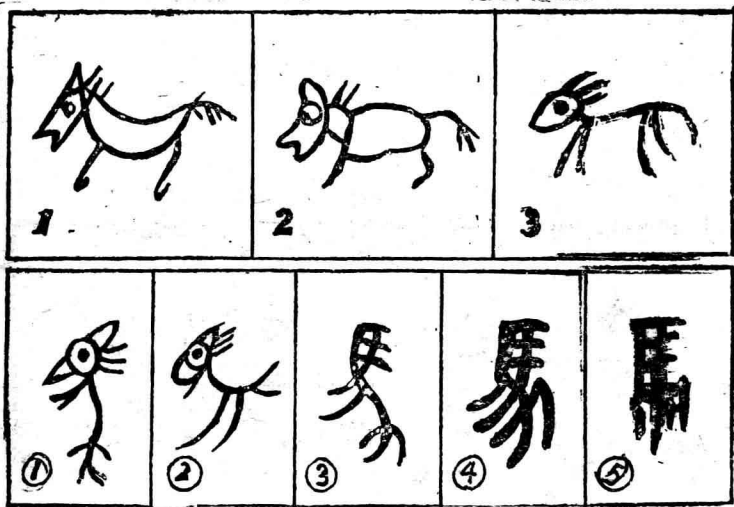
(4)，可是那对美丽的鹿角总是保留不变的。商周金文的“鹿”字也不例外(①、②)，到了秦代这种千年不变的“图象化”的“鹿”字才被小篆书体改造成(③)。



(图一 “鹿”字演变图)

2. 马

“马”在甲骨文中是以马眼、马鬃、马尾等为特征的象形字(1—3)。商周金文也突出了这三个部分(①)，但是也有把马尾巴简化了的(②)，更有把马眼和马鬃连成三根横线的(③)。秦小篆把甲骨文的“马”改造成(④)，秦汉金文又把小篆的“马”字简化成(⑤)。



(图二 “马”字演变图)

〈二〉由“线条化”到“笔画化”

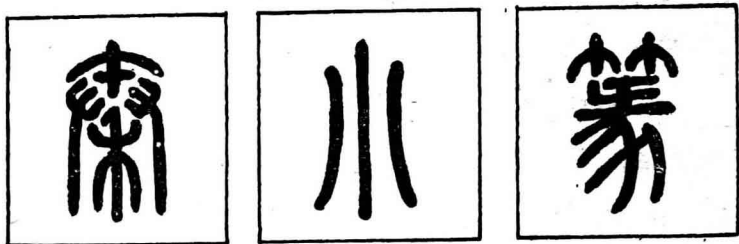
秦朝的小篆，在统一祖国文字、改革书体结构造型、推进书法艺术的演变等等方面，都做出了不可磨灭的贡献。但是，它仍然属于古籀文系统，仍然存在着笔画不简便、文字与图画相接近、书写不方便的缺陷。随着社会经济、政治、文化科学的发展，小篆越来越与社会的需要不相适应。改革篆字，成了社会发展的需要。为了应用上的方便，民间开始出现了一种把篆书的结体和笔画加以变形和简化的字体，这就是后人所称的“草篆”书体。草篆，实质上就是隶书的雏形。后来，草篆经过秦狱吏程邈的加工改造，被整理成一种笔画比秦篆更加简便的书体，这就是“隶书”。

到了汉朝，隶书更加完备，成了通行全国的一种书体。

汉隶同秦篆相比，它在我国书法艺术上的主要贡献在于，

第一，把秦代的“线条化”的书写艺术，推向了“笔画化”的轨道。

秦篆是一种“线条化”的书体。不论点、横、竖、撇、捺、钩、提、折弯等笔画，一个个都是圆起圆收，形体粗细一样的线条和符号。没有粗细、方折和波磔多变的多种形态的笔画（见图三）。



（图三 秦小篆）

隶书则突破了篆书“线条化”的框框，在篆书运笔技法的基础上，发展增加了提、按、转、折笔法，使各种点画各具一形。隶书的每个点画，不仅有长短、大小之分，而且还有粗细多姿，方圆分明的变化，特别是“波横”的“蚕头燕尾”，撇捺的“左波”、“右磔”，以及书写“横竖折画”时那种“折骨争力”的方笔笔法的运用，把我国的书法艺术推进到了“笔画化”的新天地（见图四）。



（图四 汉隶）

第二，改变了秦篆体形窄长，笔道弧圆，左右对称的结体方法，采取了体形扁方（方整），笔画平直，方圆兼施，结体左右分张，在匀称中自取“燕展双翅”、“联翩飞舞”之势，给人以厚重古朴、刚健瘦挺或飘逸秀劲的感觉。

总之，汉隶的流行，把我国的书法从“线条化”推向了“笔画化”的新纪元，它为我国的“方块字”——楷书的产生、发展创造了极为有利的条件。隶书的形成已经孕育着楷书的萌芽。

〈三〉由汉隶到楷、行、草书

这个阶段的主要特征是：“以楷代隶，法式齐备”。把只具有实用价值的书法推进到兼有艺术价值的新天地。

隶书的产生，在汉字书体的发展史上，确实是一次非常了不起的变革。但是，它仍然没有完全摆脱篆书的影响，仍然存在着与图画相近，书写不够简捷的缺陷，因此流行到东汉末期，又与当时社会生产力的发展不相适应了。为了适应社会交往日益扩大的需要，以楷代隶，草、行通用，则成了历史发展的必然趋势。

1. 楷书

楷书又称“正书”、“真书”，是从隶书的隶草中孕育出来的一种“方块字”，古时又叫“楷隶”、“今隶”。楷书这个名称，是唐朝才有的。“楷”是模范、法式的意思，在汉字的传统书法艺术中占有相当重要的地位。

楷书创始于东汉末期，成熟于魏晋六朝，到了唐代又加以发展，一直通行至今。

汉魏时期的楷书，是一种由隶向楷过渡的书体，字形较扁，捺、钩多借用“隶草”笔法，与晋唐流传的“方块字”还

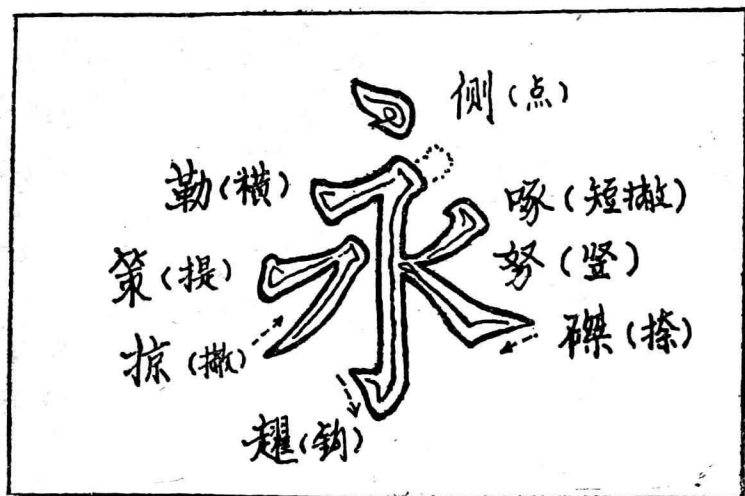
有一些差别。不过，字的形体神态已有了很大变化：用笔已改方为圆，方圆兼施，每个点画的形态或“侧”、“勒”，或“努”，或“掠”，与隶书相比，各有变异，富有神采，结构古朴，出乎自然，开辟了由隶入楷的新途径。如魏人锺繇楷书（见图五）。



（图五 鍾繇楷书《宣示表》字样）

楷书到了晋、隋、唐代才告成熟。在这一时期，各代的书法家在楷书的八种基本笔画上，如点、横、竖、撇、捺、钩、提、折，进行了进一步的探索和改革。后来经隋僧智永总结整理出《永字八法》，我国的书法才确立生根，并且成了后人研究书法艺术的标准。这个“标准”一直影响到今日（见图六）。

探索楷书笔画“八法”的主要代表人物是晋代的王羲之。他汲取了汉魏诸家的精华，从点画的运笔技法和结体造型上改革创新，终于创造出了笔画清圆秀劲、结构疏朗严谨的新楷书。后来各代的书法家，又在王羲之的书法基础上创制出了各种风格的楷体字（见图七、八、九、十）。特别是中唐时期的颜真卿，又用独创的“折钗笔法”，把魏晋流传了数百年不变的“方笔”瘦体字，改造成了一种雄健有力的“圆笔”肥体字，在我国书法艺术的百花坛上树起了一块“肥”、“瘦”争艳的丰碑（见图十一）。



侧：凡点必侧，不得平直。

勒：势如收缰勒马，要在不平中求平。

努：势如力开硬弓，要在不直中求直。

策：如扬鞭策马，取打马即起之势。

趯：如人踢脚，要蹲锋蓄势，猝然踢出。

啄：如鸟啄食，要卧笔疾挑而出。

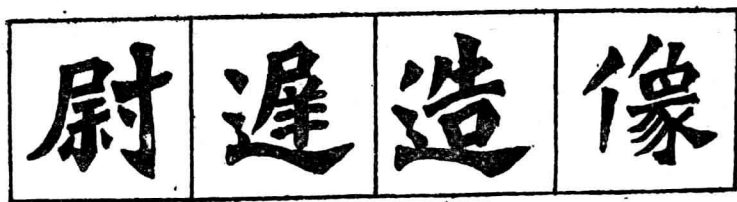
掠：如梳长发，要重梳轻掠展笔而过。

磔：如水波流动，要勒笔力行展笔捺出。

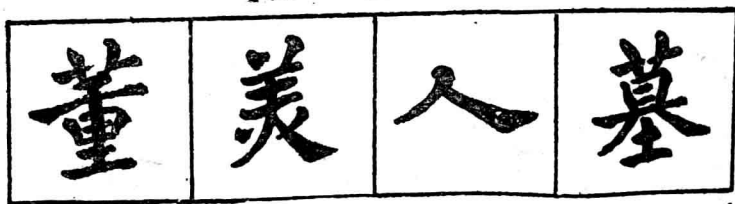
(图六 楷书《永字八法》图)



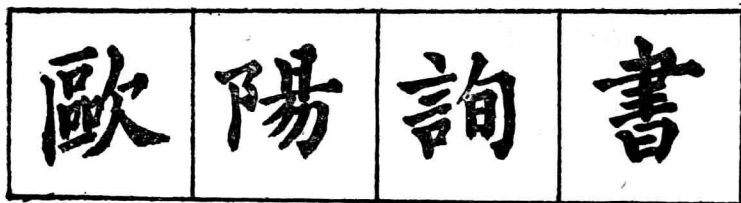
(图七 晋王羲之《黄庭经》字样)



(图八 北魏《尉迟造像记》字样)



(图九 隋《董美人墓志》字样)



(图十 前唐欧阳询《九成宫》字样)