

严卫平编著

指导贴切得法

艺术实用合一

硬筆書法訓練與書法藝術

倉石邨人自著



严卫平编著

指导贴切得法

艺术实用合一

硬筆書法訓練與書法藝術

倉石邨人自著



 文匯出版社

硬笔书法训练与书法艺术

编 著/ 严卫平

责任编辑/ 车明玉

装帧设计/ 周夏萍

出版发行/ **文匯** 出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码: 200002)

经 销/ 全国新华书店

印 刷/ 复旦大学印刷厂

版 次/ 1997 年 12 月第 1 版

印 次/ 1997 年 12 月第 1 次印刷

开 本/ 787×1092 1/16

字 数/ 45,000

印 张/ 4

印 数/ 1—5,000

ISBN7-80531-483-7/G·290

定 价/ 9.00 元

目 录

开场白·····	(1)
你准备好了吗?·····	(1)
好字有没有标准?·····	(1)
实实在在学方法·····	(2)
执笔重要吗?·····	(2)
一、运笔角度、长度、力度的感知与练习·····	(3)
1. 运笔的角度·····	(3)
2. 运笔的长度·····	(5)
3. 运笔的力度变化·····	(7)
二、流线、呼应、连贯的感知与练习·····	(9)
1. 流线的训练·····	(9)
2. 呼应的训练·····	(11)
3. 连贯的训练·····	(12)
三、行气与行书的练习·····	(14)
行气练习 1 (词汇·横式)·····	(14)
行气练习 2 (短句·横式)·····	(15)
行气练习 3 (诗歌与短文·横式)·····	(16)
行气练习 4 (词汇·竖式)·····	(17)
行气练习 5 (对联·竖式)·····	(18)
行气练习 6 (短诗·竖式)·····	(20)

四、取法乎上——向古典名作要营养	(24)
行楷临王羲之廿九帖	(24)
行楷临王珣伯远帖	(24)
行楷临王羲之书兰亭序	(25)
楷书临张即之书华严经	(28)
楷书临杨凝式书韭花帖	(29)
楷书临褚遂良书大唐圣教序(片断)	(30)
楷书临智永书千字文	(34)
行书临米芾蜀素帖(集字)	(42)
行书临米芾蜀素帖(片断)	(44)
行书临苏轼寒食诗	(47)
五、扇面书法新创作	(48)
六、签名艺术与签名设计	(53)
古代书画家常用签名艺术欣赏	(54)
近现代、当代书画家签名艺术欣赏	(55)
签名设计浅涉	(56)
附：奇姿异趣的魏碑书法	(59)
结束语	(61)

开 场 白

学写字，总希望在最短的时间里有很好的收成，这无疑是一个良好的愿望。我是教师，总把属于学生的这个愿望挂在我的心头。尤其是近几年，每年的学生有上千之多，他们的愿望，积在我的心头，真有些沉重了。我好希望有一种化解的方法——一来帮助学生的愿望转化为现实；二来让我的心头化重为轻。今天，我在这本书里讲给你听的，是多年来心志之苦、筋骨之劳后的一点体会。

你准备好了吗？

上面提到“在最短的时间里有很好的收成”，这个愿望体现了现代人重视效率的可贵意识。不过，要看这“最短”与“最好”到底是怎样的程度？太过求快，一心速成，耕耘少而收成想丰，就是浮躁了。浮躁是一种病，要防止感染。已经患上的，要治。治的方法，就是“养”，即修养。修养要静得下心，坐得定身子。当然不是让你去吃素、去坐禅。不是去学无为。相反是要有为——要有意识磨砺自己，要给自己提要求，定大致的目标。要舍得放弃一些娱乐的机会。如果有这个决心与恒心，那“一生只用几十个小时就能写好字”的美好愿望还是可能实现的。但不必“一鼓作气”，一星期就化几十个小时；也不可虎头蛇尾。要细水长流，日积月累。你有这个准备吗？

好字有没有标准？

好字是有标准的。造型美观，写法规范，书面整洁，就是好。结构美，运笔熟练，就更好。运笔流畅，有神采，能见个性，就是好上加好。人们喜欢用龙飞凤舞这四个字来夸赞好字，那是因为龙凤本来就美丽，加上飞舞的动态与神情，就更美了。上面说到的三个好，层次是由低到高。初学者，目标不宜太高。要循序渐进。有所成了，也不要骄傲，因为山外有山，艺无止境。

实实在在学方法

要写字,第一步先要看字帖——传统称为读帖。

第二步,照着字帖写——传统称为临帖。

假如把字帖的每一字每一笔看作“信息”,那末读帖就是“信息输入”;临帖、背帖(默写帖中的字)就是“信息输出”。输入要准确,才不致于输出错误。

先读帖,再临帖。帖看多了,读熟了,心中有数,再照样子写,自然得心应手。

读帖是用眼睛的,但可辅之以手,一边读,一边用手(手指)在桌面上、膝盖上或空中比划模仿,这叫书空。传说王献之晚上睡觉时在被窝里写字(书空),新被子不长时间就被磨破了。

我的好多学生,乘在车上,看见街上有名家题书的招牌字,常在车窗上或膝盖上模仿。顽皮的学生,见老师写在黑板上的字好,也会跟着比划,“龙飞凤舞”。

执笔重要吗?

无论硬笔或毛笔书写,执笔的方法是重要的。执硬笔书写时,用大姆指与食指的指头相对夹住笔杆,中指以下三个手指自然靠拢即可。

为什么要用手指头抵着笔杆? 俗话说,五指连心,手指头的神经末端密集之处,对于温度、光滑、软硬的感觉非常灵敏,一触即知。正确的执笔,能发挥手指头的“聪明才智”。

一、运笔角度、长度、力度的感知与练习

1. 运笔的角度

每一个笔画起始后，总得朝一定的方向去。横竖撇捺点各有各的运笔走向，这就是运笔角度的区别，常言所说横平竖直，“平”和“正”实际是指角度。

你能理解下面两例的意思吗？



正 正

(横的角度不准确)

正 正

(竖的角度不准确)



未 未

(撇、捺的角度都不准确)

未

(捺的角度不准确)

未

(撇的角度不准确)

读与练：1-1 下列各组字，撇捺的角度要对称

木	未	朱	来	永	朱
舍	舍	舍	今	全	全
又	又	圣	支	夫	爽

(第一组)

(第二组)

(第三组)

以上第一组字都有中竖(竖钩),撇捺以它为中轴左右对称,第二、第三组字,虽无中竖,但可依田字格的竖中线为轴,撇捺的角度也要尽可能对称。

读与练:1-2 下列三组字中,都有撇画,但角度不同。

合	舍	会	命
月	夫	吏	更
禾	采	受	秋

第一组:斜撇,角度与捺对称。

第二组:竖撇,先正后斜。

第三组:上撇(指最上端的短撇),宜平,不宜太斜。

读与练:1-3 下列两组字中,都有捺画,但角度也不同。

合	吞	圣	奈	界
这	过	速	延	建

第一组:都是斜捺,角度与撇对称。

第二组:都为平捺,略有倾斜。

读与练:1-4 同一字中有两撇(或更多),角度应有所变化。

友	发	禾	受	火	故	及
展	度	豕	秋	收	教	枝

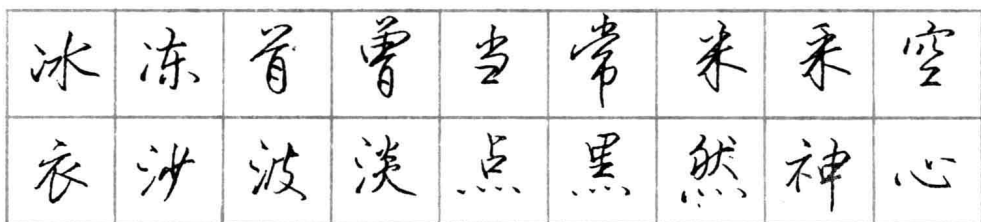
读与练:1-5 横、竖(竖钩)两种笔画的基本角度:横平竖正。

士	林	言	重	寺	未	永	事	申
里	朱	车	由	中	王	本	山	身

读与练:1-6 短竖的角度略有倾斜。



读与练:1-7 点的笔画短小,但角度多样,形态丰富活泼。



2. 运笔的长度

不同的笔画,沿规定的方向角度走,走多长路呢?这就是运笔的长度的概念。

笔画的长度也是有规定性的,总的要求是:长短合宜,比例协调。

还是“未”字为例。中间一竖被两横分割成三个线段。三个线段的长度,好比一个人的身躯,各部分都有恰当的长度,超过或不足这个长度,就会使体型失去匀称协调的美感。



上半身
下半身

比例协调



(重心太低) (重心太高)

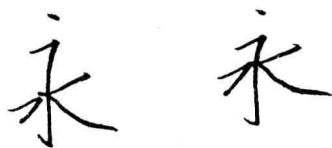
比例不协调

又以永字为例,原理同上述。



上半身
下半身

比例协调



比例不协调

以上两例说明,字形的“身段比例”要协调,关键在于重心要准确,不能过高,也不能过低,那末这个重心是什么呢?大致上有两种情况:一种是主横(或粗横)与中竖的交点,如未字;另一种是笔画密集的地方,如永字。

读与练:2-1 下列字与以上两例相似,请努力一试。



相对称的撇与捺,要注意收笔的位置,要左右均衡,不能你高我低;也不能都很低。

未

未
未
未
未
未

撇太长

捺太长

撇捺太短

撇捺太长

读与练:2-2 下列字同上例,加上偏旁部首时,要求仍不变。



读与练:2-3 横画多,主横宜长,其余整齐。

读与练:2-4 撇画多,长度整齐,角度宜平行。

读与练:2-5 相互面对的两竖(竖钩),竖的长宜均匀,避免“跛脚”。

读与练:2-6 字的最后一笔,长度要控制,不宜太“潇洒”。

2-3	言	者	重	事	量	長	書
2-4	行	街	彖	修	須	彩	家
2-5	业	青	有	再	南	兩	付
2-6	光	形	方	讲	制	度	教

3. 运笔的力度变化

力度变化是指运笔过程中的轻重、起伏变化,运笔轻,线条细;运笔重,线条粗。掌握适度的力度变化,会使线条美观,富于节奏。

读与练:3-1 力度变化最明显的笔画——撇、捺、点。

夫	合	辰	舍	火	之	人	义	会
衣	市	凌	浩	关	首	连	化	谷

读与练:3-2 常用偏旁、部首中的笔画的力度变化。

宀	空	宥	雨	霜	雷	宀	常	堯
心	思	想	心	点	丿	冫	冫	陪

综合练习:

文	化	天	秋	春	光	永	远	象
金	山	家	庭	原	来	表	示	品
清	洁	收	发	志	向	气	度	行
五	彩	语	言	市	场	首	先	附
上	海	冬	水	教	导	庆	祝	走
故	事	然	而	理	想	知	道	德
含	笑	起	初	幽	况	在	于	也
研	究	设	计	照	明	广	告	神
陈	习	技	术	公	司	旅	游	装
彩	色	生	命	心	爱	经	受	是
物	化	社	会	路	线	洽	予	请
选	集	作	品	总	述	体	育	怎
沙	地	绿	林	建	造	鼓	吹	诗
团	结	雪	雨	法	律	民	主	与

二、流线、呼应、连贯的感知与练习

1. 流线的训练

流线就是指流动的线条。流动的反义词是凝滞、呆板。早期的机器人，举止言行很生硬、机械，缺乏流畅、变化的美感。书写之理同此。流动的线条，是运笔熟练的标志，是书写流利的体现。以“文”字为例：左边的“文”字，各个笔画的长度、角度、力度变化均正确，但线条呈直线型伸展，因而缺乏流动的美。右边的“文”字，线条（尤其是撇捺）用流线，形象就生动，富于神采。



读与练：1-1 基本的流线类型。注意线条运行时的弧度与力度变化，要避免笔画僵直。

之	运	还	造	道	又	廷	建	延
乚	心	思	想	恋	忠	念	芯	必
丿	武	式	或	我	笈	钱	线	戴
丿	豕	家	象	啄	豫	遂	狠	祀
乙	乚	飞	无	色	充	光	九	几

读与练：1-2 线条转折处的流线处理。横折、横折弯、竖弯、横撇等笔画，在转折时通常不宜太直，而宜圆转流畅。

白	石	百	圣	冬	没	方	去	首
角	巧	专	品	昌	每	神	流	电

读与练:1-3 流线的普遍使用,使书写流畅。

浦	东	舍	南	流	行	看	必	西
歌	曲	畜	发	淮	看	晨	光	京
建	没	动	作	思	惠	武	侠	画
砥	笈	金	色	你	我	运	道	残
祝	贺	音	乐	神	圣	九	七	砖
著	及	教	育	发	展	达	标	意
政	策	社	会	人	民	生	活	皆
美	化	居	室	永	远	清	新	喜
朴	素	境	界	左	右	至	善	静
起	来	超	越	急	切	然	而	精
唐	宗	元	明	苏	黄	米	蔡	通

2. 呼应的训练

呼应是指点画之间或结构内部的协调关系。点画呼应、结构呼应是运笔准确、熟练的表示。点画呼应常表现为前后两笔之间的牵丝连带，体现出自然承接、转换，相互照应。如：“关”字上面两点；“尔”字最后两笔；“并”字两竖相互面对；“我”字横与斜钩自然转换，等等，不一而足。这些都是点画的呼应。结构的呼应常表现为上下或左右两部分之间的协调状态。如“印”字左右相向，好比对视；“包”字两部分的相互照应。

如果把字比作人，那么呼应关系就是“眉目传情”、“左顾右盼”、“心心相印”、“和睦共处”。

读与练：2-1 认真体会下列字中的笔画呼应或结构呼应，并力求表达出来。

关	曾	并	首	乎	心	思	印	切
尔	你	我	色	冠	相	变	亦	沙
火	衣	只	竹	乐	惠	盖	秋	美
笔	画	内	贤	以	共	至	少	深
行	恶	路	顷	示	祀	范	准	刻
知	意	政	付	微	朝	情	传	练
常	设	故	难	六	初	起	竟	校
鼓	师	终	心	秒	当	谁	际	场
也	敢	律	诗	双	崇	峻	林	坐
决	管	弦	亦	叙	朗	仰	俯	体
承	受	完	黄	法	不	弥	漫	下

3. 连贯的训练

笔画运行过程中，气势贯通，气息连绵，这就是运笔的连贯。从轨迹看，连贯大致有三种情况。下面分别读练。

读与练：3-1 自然连贯，不减少笔画，不改变笔顺（有的笔连意连；有的笔断意连）。

不	有	余	可	以	顺	心	集	深
度	遂	教	情	况	行	冬	起	特
事	为	衡	设	市	区	法	守	知

读与练：3-2 省略笔画，使连贯气势加强。

更	加	重	新	语	物	理	学	湖
留	法	在	慰	君	如	福	康	常
展	竟	意	惠	破	诗	唱	景	研

读与练：3-3 改变笔顺或笔画（偏旁、部首）。

至	色	顿	得	唯	语	右	真	秀
多	手	希	半	妻	本	着	美	未
伏	然	分	生	勤	花	共	苑	方