

老人学方

錢子照題



老年人学书画——书法、篆刻篇

吴域、许亦农编

江西人民出版社出版

(南昌市新魏路5号)

江西省新华书店发行 福建彩色印刷厂印刷

开本787×1092 1/16 印张9.5

1988年11月第1版 1988年12月第1次印刷

印数1—3,000

统一书号: I S B N 7—210—00131—X J·16

定价: 7.00元

书 法 篇

吴
域
著

目 录

绪论·····	1
第一章 工具材料与基本笔法·····	4
一、工具材料·····	4
二、执笔·····	5
三、基本笔法·····	7
第二章 临摹·····	9
一、篆书·····	10
二、隶书·····	21
三、楷书·····	31
四、行书·····	43
五、草书·····	57
第三章 鉴赏·····	71
第四章 创作·····	72
一、格式·····	72
二、题款·····	73
三、印章·····	73

绪 论

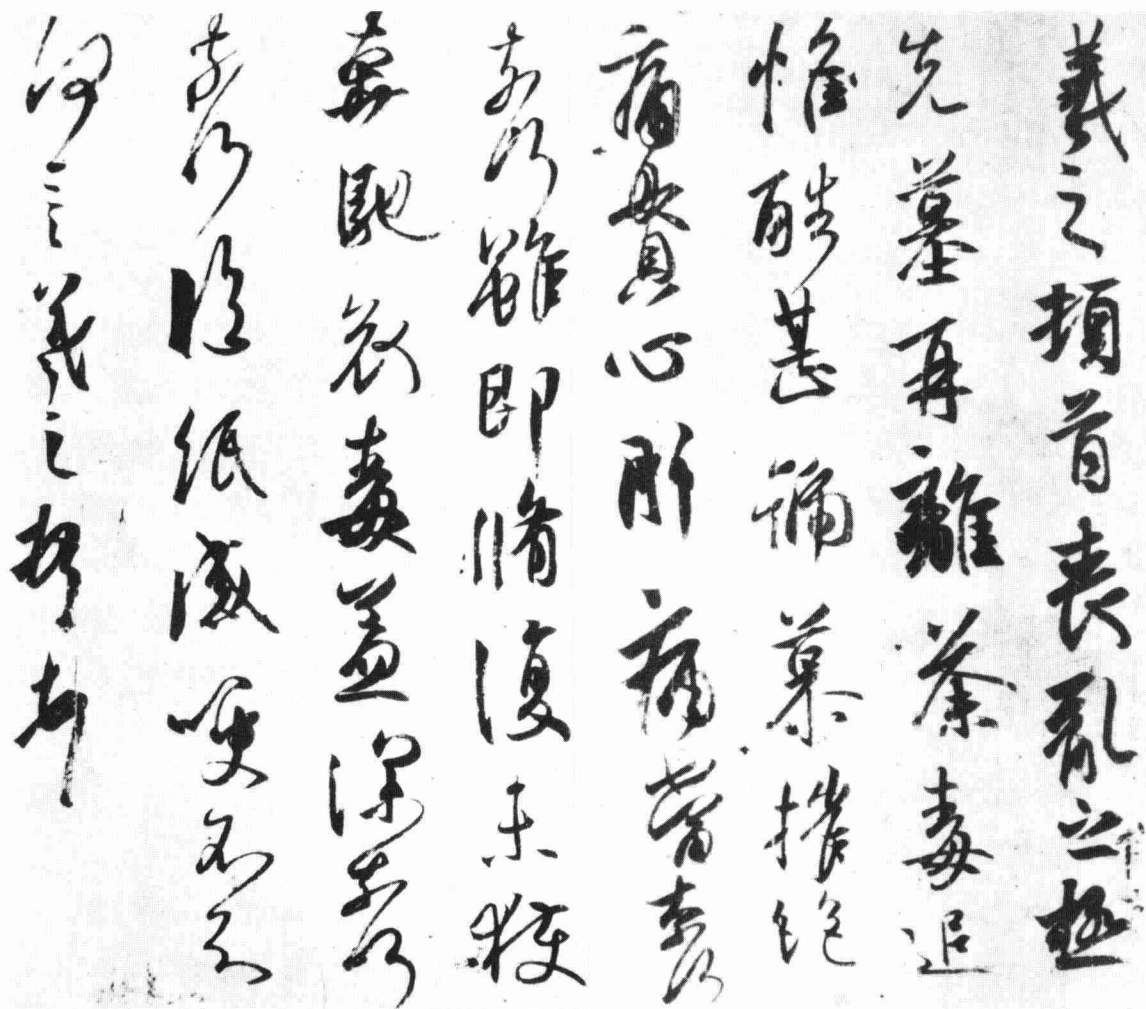
书法是由汉字书写发展起来的一门艺术,因此书法的起源要追溯到汉字的产生。商代甲骨文距今三千多年,它已是成熟的汉字,在这以前汉字肯定还有一个漫长的发展时期。书法是中国历史最悠久的艺术,也是中国最有特色的艺术。世界上许多民族都喜欢将他们的文字在书写时加以美化,但这种美化常有明显的装饰色彩,只有中国书法,能够以线条和空间的无穷变化表现极为丰富的精神世界,以至在某些时期(如东晋、唐代)成为最重要的文化现象之一。书法艺术与中华民族审美理想的发展不可分割地连在一起。人们不可能离开中国书法来谈中国艺术的历史。

书法是书写汉字的艺术,因此学书法必须练习写字。但字写得端正漂亮,或是与字帖有几份相似,不等于就是书法作品。

由于汉字是一种交际工具,人们通过它来交流思想、感情,从事各种社会活动,而书法艺术又离不开汉字,这样,书法艺术同实用的文字书写往往不容易区别,古代留下来的许多书法作品,便有不少是实用的信件、公文、手稿,甚至还有药单。这些作品与其它实用字体的区别,除了书法技巧高超外,最主要的还是表现了作者丰富的精神生活(高超的技巧都为此服务),例如东晋书法家王羲之(321—379,一作303—361)的《丧乱帖》(图一),就是他感叹丧亡的一封信,写这封信时作者当然沉浸在悲痛的心境中,而高超的书法技巧则无形中地成为表现这种心境的手段。从作品的字里行间我们能感受到艺术家动荡、压抑的心境。

任何人学习书法都是从写字开始的,但不必对表现精神生活感到神秘和存在畏难情绪。谈到这一点,主要希望大家打破原来判断好字坏字的习惯观念,为深入感受那些优秀的书法作品作好准备。

一个写得好的字便足以使人动心,这到底是为什么呢?一般说来,有两方面的原因:其一,用毛笔在纸上画出线条时,由于速度、笔法、力度的各种变化,会使线条在人们心中引起不同的感觉。如图二:(a)流畅、宁静,(b)飘忽多变,(c)



艰涩顿挫，(d)粗犷奔放。这些线条组成一个字或一件书法作品时，便无意中影响到人们的情绪。其二，线条组成一个字时，便形成一个结构——线条的结构，不同的字形成不同的线结构，同一个字用不同字体书写或由不同书法家来书写，也形成各不相同的结构（实际使用的文字只须注意它结构是否准确，而不需要注意它结构的风格），每一个线结构都有它特殊的形状，都由许多小小的图形组成，这些小小的图形或者互相契合，或者互相争斗，这种复杂的关系会在下意识中影响到人们的情绪。如图三：(a)端正平稳，(b)潇洒自如，(c)拙朴，(d)散漫。当许多字组合为一件书法作品时，整个作品的结构对人们情绪的影响是非常复杂的，它绝不是每个字所引起的情绪的总和，但线条和结构作用于人们的基本原理，在任何作品中都是一样的。懂得这一点，我们便能从“美观”这一习惯的标准中摆脱出来，开始去感受线条和结构带给我们的一切。

中国书法在利用线条和线结构的各种变化表现精神世界方面,积累了丰富的经验,留下了大量优秀作品。图二

中国书法对日本、朝鲜等国产生了重要影响。他们先是学习汉字书法,后来在借鉴汉字书法的基础上,创造出具有自己民族风格的书法艺术,为书法艺术的发展作出了贡献。日本书法自1945年以来发展迅速,已成为日本现代艺术的重要组成部分。日本设立了各种形式的书法教育机构,数量众多的爱好者遍及全国。

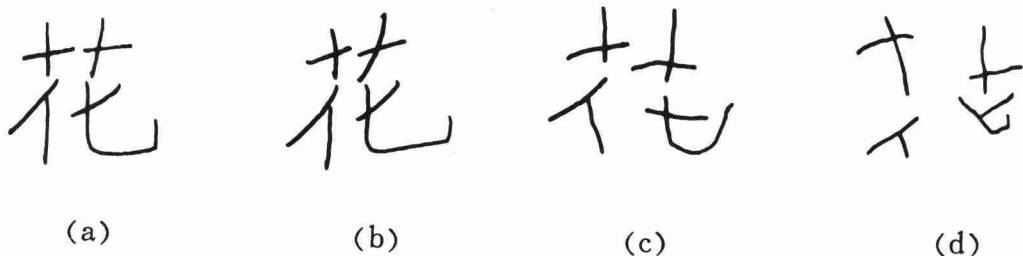


近代以来,书法传到欧洲和美洲,西方艺术家们为它所吸引,有人由此获得灵感,创作出类似于书法的抽象绘画。今天,书法在西方的影响日渐扩大,不少人专门来中国学习书法艺术。

书法在现代中国受到广大群众的喜爱,各地群众性的书法活动形成热潮,人们迫切需要各种形式的书法教育,但适用的教材极为缺乏。

本教材针对老年人的特点,重点放在基本笔法与作品分析,避免烦琐的论述,配之以较多的图例,使读者获得必要的基础知识和进行基础训练,从而学会欣赏书法以至逐步走向创作。

图三



第一章 工具材料与基本笔法

一、工具材料

笔 现在所使用的毛笔按其原料不同大致可分为三类：软毫、硬毫、兼毫。

软毫笔用羊毫、鸡毫等制成，这一类笔含墨量较多，弹性较差；

硬毫笔用兔毫、狼毫、鼠须等材料制成，弹性强，贮墨量较少；

兼毫以软毫和硬毫按不同比例配制而成，如“七紫三羊”、“五紫五羊”等，弹性适中。

在其它条件相同的情况下，不同种类的笔画出的线条质感是不相同的，一般说来，软毫笔产生的线条较为圆浑，硬毫笔产生的线条较为挺拔。由于人们审美趣味的差别，时常可见到书法该用何种笔的争论。这不能一概而论，练习时，应根据不同的范本选择笔的种类，如篆书、隶书用羊毫比较合适，但临习汉简应使用弹性较强的笔。创作时，应根据所追求的意境选用不同的工具。过去，由于个人风格往往很少变化，书法家们都使用自己所习惯的毛笔，对一位现代书法艺术家来说，要追求线条的丰富变化，应该对各种性能的毛笔都具有一定的把握能力。

按笔锋长度来区分，又可分为长锋、中锋、短锋。长锋、短锋笔能产生一些特殊的效果，对于初学者，以使用中锋为宜。

新笔应用清水将表面的胶质全部洗去。每次用完后，将余墨洗净。

砚 不同材料的砚石磨出的墨粒子大小不一样，发墨快慢也不一样，一般说来，较为名贵的砚石石质比较坚硬，粒子较细，墨水不易干。初学只需挑选一方石质坚硬易于发墨的普通砚台，各种形状均可，最好有盖，每次写完字后加入几滴清水，盖好，使墨不致干掉。无盖的砚台每次写完后应洗干净。

墨 根据所用原料的不同，墨可分为油烟、松烟、漆烟三类。

松烟墨无光泽，油烟、漆烟墨则有亮光，创作时可根据意境选用不同品种。

平时练习可以用普通墨汁。

纸 练习时可用毛边纸、元素纸等。其它纸只要吸水性较强,不很光滑,都可以使用。

宣纸是创作的理想材料。宣纸种类繁多,应注意根据需要进行选择。

二、执笔

古代家具形制与今天不同。唐代以前,人们都席地而坐,几案很矮,后来才普遍使用高桌椅。由于书写时桌案的相对高度不同,大臂、小臂与案面、桌面的相对角度便不一样,案面低,右臂与身体夹角小,小臂与案面也有一夹角;桌面高,大臂则须离开身体,夹角大,而小臂可平放在桌面上,悬肘书写时,基本与桌面平行。这种情况决定了执笔方法的不同。一般书籍所载的执笔法(图四)是使用高桌以后才逐渐形成的。这种“腕平掌竖”的方法使手腕一直处于高度紧张的状态,容易疲劳,同时腕部活动范围很小,虽然使手掌与小臂相对稳定,但严重妨碍了肩、肘、腕、指各关节微妙的配合,而这种配合正是控制线条微妙而丰富的变化的关键。用这种执笔法写一寸以内的字影响还不大,写较大的字,特别是较大的行草书,即表现出很大的局限性。

执笔首先应该保证手臂所有关节的灵活运动。我们建议采用图六所示的执笔法。大臂放松,自然悬垂于身侧,然后保持手部与小臂相对位置不变,将小臂悬置于桌面上方,略高于桌面即可(图五),各关节尽量放松,这时,手掌与桌平面大约成 45° 夹角,手指亦自然卷曲,成半握拳状;然后将毛笔垂直放于拇指、食指、中指第一节之间,使拇指在笔杆一侧,食指、中指在笔杆另一侧,三指并紧,即可抓住笔杆;无名指于掌心一侧向外抵住笔杆,小指位于无名指下方,轻贴在无名指上。(图六)

这种执笔法能做到腕平、掌虚,并且使手腕与手掌所有关节都处于活动范围最大的状态。与常见的执笔法不同,这种执笔法使手掌略有下俯的趋势。

执笔姿势是允许有所权变的,但保证所有关节的自由灵活却是不可违背的一条原则。“执笔无定法,要使虚而宽”(苏轼语),所谓“虚”与“宽”,若仅仅理解为手掌的虚空,则未免过于狭隘,因为如果不能保证指关节一定的自由度,“掌虚”即毫无意义;如果不能保证腕关节的充分自由,指、掌的自由终将受到限制。所以“宽”应该理解为运动范围的宽绰。

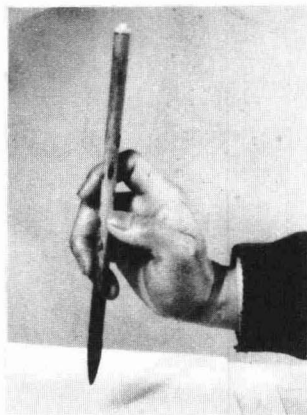
执笔姿势对初学者十分重要，但初学者却不容易体会到这一点。因为初学时书写速度较慢，各关节的运动还不曾形成良好的配合，采用正确的执笔姿势不一定比采用不正确的姿势书写效果更好，但是随着学习的深入，随着书写水平的不断提高，不正确的姿势便会成为很大的障碍，这时再来调整执笔方法便更为困难。因此，一开始学习书法，便应该严格要求自己，养成良好的执笔习惯。过去写过毛笔字而执笔方法不正确的，要下决心改过来。

执笔的高低没有严格的要求。一般说来，过高、过低都不方便，过高影响力度，过低影响灵活性。书写时无名指与笔端的距离，可按字体大小调整。如书写二寸见方的字，距离在二寸左右即可。

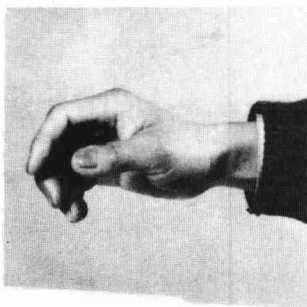
使用抓笔时，笔杆可贴紧虎口。（图七）

练习时一般坐着书写，腰、背自然挺直，两肩放松；站立书写时，腰略向前弯，小臂、手掌相对于桌面的位置与坐着书写时相同。

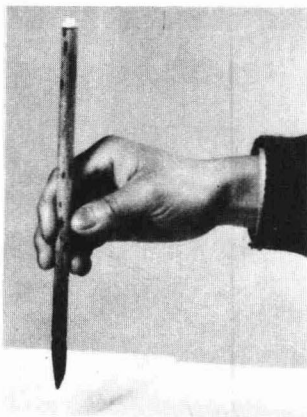
小于一寸的字，书写时也可以让肘关节或小臂落在桌面上。



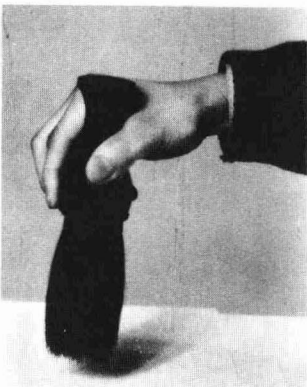
图四



图五



图六



图七

三、基本笔法

中锋 笔锋指笔毫的尖端，书写时它所处的位置不同，笔法则不同，所以控制笔锋的位置是用笔的关键。

书写时笔锋处于点画中央时称为中锋（图八），用中锋书写出的线条饱满圆匀。这是一种重要的基本笔法。有些人主张“笔笔中锋”，这不符合历代的书法实践，例如王羲之的作品便不是简单的中锋线条，笔锋有时在点画中部，有时在点画边缘，这是一种变化复杂的笔法。

中锋的特点是笔尖指向与点画前进的方向相反，因此要保持中锋，线条方向改变时便要用手腕把笔杆转过一个角度，以保证笔尖正确的指向。（图九）

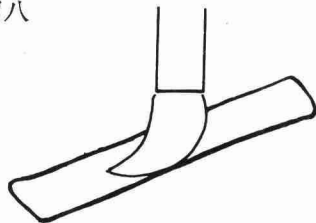
侧锋 侧锋又称偏锋。书写时笔锋处于点画边缘时称为侧锋（图十），侧锋线条两边轮廓感觉不一样，一般笔尖画出的那一侧比较光洁，笔根画出的那一侧比较粗糙。

侧锋线条容易显得扁薄，但与中锋配合运用，能较好地表现力度、速度的变化。

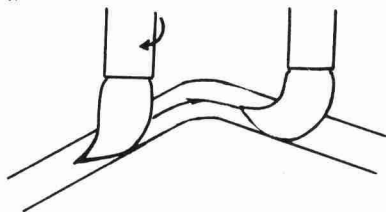
露锋、藏锋 下笔或收笔时笔锋的痕迹不加隐藏，称为露锋（图十一）；加以隐藏，则称为藏锋（图十二）。露锋尖利爽快，藏锋含蓄。

藏锋时落笔于点画内部，然后经过几次小幅度的转笔或折笔，再转入点画前进的方向。

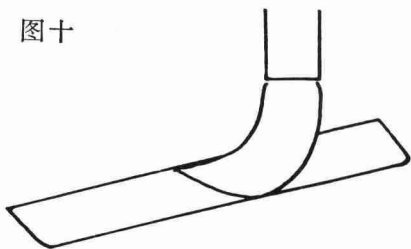
图八



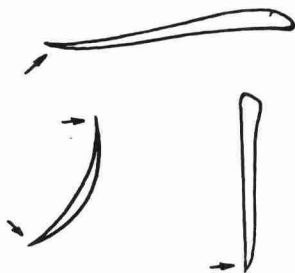
图九



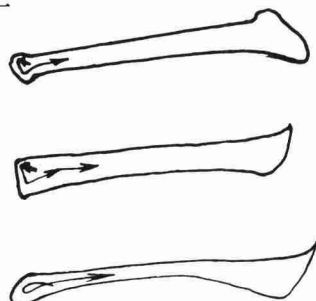
图十



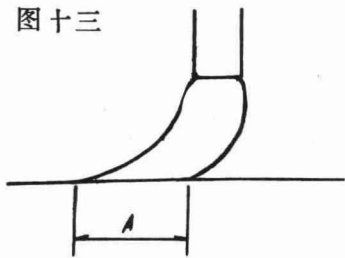
图十一



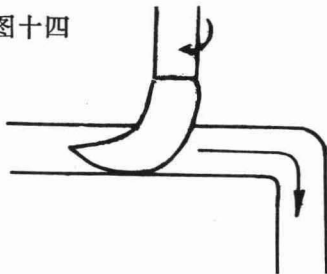
图十二



图十三



图十四



图十五



转笔 笔毫压在纸上，便与纸有一个接触面（图十三，A），根据书写时这个接触面是否变动，转笔可分为两种。

a、如图十四所示，点画发生弯折时，笔毫与纸的接触面不改变，但用手腕控制笔杆，使写出的线条改变方向。这是一种比较简单的转笔。

b、如图十五，书写时由于手腕的控制，笔毫接触纸的侧面在不停地变动，就是说笔毫好象在纸面上“滚动”，这是一种比较复杂的转笔，它隐藏在线条内部，不易观察，也不一定在弯折的笔画中才出现，象图十五所示便是一横画。

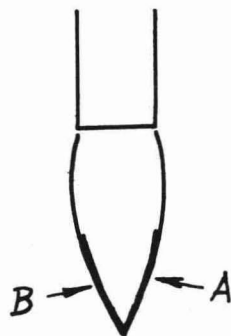
第一种是通常练用的转笔（笔画转弯时使用）；第二种转笔可以用于一切笔画，它使线条变化微妙，富有立体感（图十六），但是从唐代以来，由于各种情况的变化，人们就不大知道，因而也不大运用它，不过，这是一种值得重视的笔法，因为它能造成线条极为丰富的变化。



图十六

折笔 上述第二种转笔中，笔毫着纸的侧面是逐渐变化的——转动，而折笔中着纸的侧面是突变的——突然由一面翻到另一面。（图十七A→B）

图十七



折笔用于点画方向发生改变时。折笔形成棱角分明的弯折。(图十八)

平动 平动指笔毫落纸后，笔杆高度不变时的运动。平动所书写出的线条粗细均匀。篆书即以平动笔法为主。

上面介绍的是最基本的几种笔法，由这些基本笔法可以组成各种复杂的笔法，因此在开始临习字帖前，应该分别把这些基本笔法练习纯熟。

一般说来，开始练习时由于不够熟练，行笔速度总比较慢，熟练以后便可逐渐加快。

在笔画产生弯折的地方，由于操纵笔毫的动作稍为复杂一些，一般也比书写平直笔画时要稍慢一些，但不可故意延长停顿时间，有人习惯在这些地方往下按顿几次，甚至绕几个小圈(图十九)，都是错误的。

图十八



图十九



第二章 临 摹

经过基本笔法的训练以后，便可以开始临摹字帖了。

摹，指用透明或半透明的纸覆盖在字帖上，用笔照着透出的字迹书写；**临**，是把字帖放在一旁，仔细观察后，独立地在纸上书写，临习熟练以后，便可不看字帖而把那上面的字准确地写出来，这叫背临。

临习一册字帖时，可以先摹几遍再临写，最后背临。

字体分篆、隶、楷、行、草；每种字体又有各种风格。到底选用什么字帖作为

初学的范本才合适呢？

初学书法，一切都从头开始，选择的字帖便应该有助于练习、掌握最基本的书写技巧。习惯上以楷书为初学的一种字体，因为楷书点画分离，用笔比较有规律，结构平稳端正，这都便于初学者学习。但是，楷书并不是唯一适合初学的字体。楷书的形成很晚，普遍运用楷书大概是在南北朝时期（420年—589年），在这以前，当然也有比较端正、比较工整的字体，那便是篆书和隶书。篆书和隶书同样具有点画分离、用笔有规律、结构平稳端正的特点，因此它们作为初学的范本也是可以的。

通常人们都把唐代楷书作为初学的范本。唐代楷书和隶书、篆书比较，优点是和日常应用的字体比较接近，缺点是用笔重点放在下笔、收笔以及转折的地方，影响到各笔画之间的联系，影响到作品书写的流畅性，以唐代楷书作为基础，以后转写行书还可以（但不是《丧乱帖》那一路行书），然而转写草书就非常困难，因此擅长草书的书法家多以隶书或是“魏晋楷书”作为基础，因为那时的楷书提按还不太明显，转到草书比较方便。

清代以来，对楷书的过分强调，使草书的创作受到很大影响，以草书知名的书法家寥若晨星。

任何事物都不可能尽善尽美，知道了楷书的局限性，我们便能避其短而扬其长，仍然可以利用它作为初学的字体。但是，对于成年人来说，选择篆书和隶书更为有利，篆书用笔简单、均匀，比较容易把握；隶书行笔流动而富有变化，但基本动作并不复杂。练习篆书和隶书能比较快地进入创作。

我们在篆、隶、楷、行几种字体中各挑了一件作品作为范本，对它们的基本点画和主要特征进行解说，此外附录了同一种字体不同时代的名作或后人临作数种，以资参看。以拓本为范本的，我们特别注意选择了一些墨迹作为比较，因为从拓本中体会正确的用笔方法和行笔速度是非常困难的，而墨迹在这些方面能给人以很大的帮助。所附作品没有严格按时间顺序排列。

鉴赏部分的图例和解说也附于本章各种字体的图例之后。

一、篆书——石鼓文

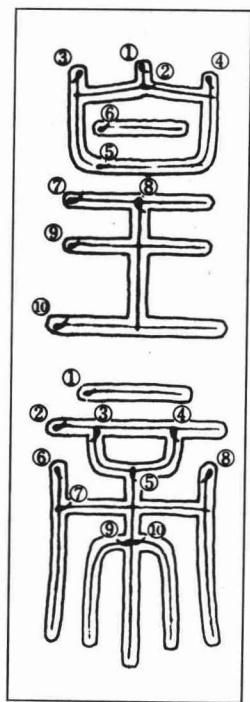
石鼓文（图二十）又称“猎碣”，为十块鼓形石上刻的四言韵文。据近人唐兰考证为秦献公十一年（公元前374年）所刻。唐初陕西出土，文字多有磨损。现今存故宫博物馆。

石鼓文匀称、端正，但又根据各字结构的特点有所变化，不象后来秦统一中国后的刻石那么规范，不论笔画多少，把所有字都拉成同样大小。

临摹拓本，不能把残损的地方也照样摹仿下来，而要在想象中恢复作品原来的面目。石鼓文原作线条粗细比较均匀，笔法也比较简单，每一画藏锋落笔，中锋平稳运行即可。

图二十





篆书笔顺与楷书略有不同，对称结构一般从中央扩展到两侧，以利于把握各笔画之间的距离；口形结构先完成上面的横画，亦体现了这一原则。（图二十一）

篆书中不少点画要分几笔书写（如冂、冂等笔画），要注意这些笔画的衔接，争取使人看不出衔接的痕迹。

（图二十二） 吴昌硕·石鼓文

吴昌硕（1844—1927），近代书法家、篆刻家。浙江安吉人。亦署名仓硕、苍石。其书法得力于石鼓文，又加入了自己的理解，用笔富有变化，不着意修饰。他留下的许多石鼓文的临作，风格各不相同，有的端庄凝重，有的灵动潇洒，带有草书意味。他的临写，可以启发人们怎样赋予拓本以丰富的运动感。经常看看他的作品，能有效地防止临摹篆书时的刻板。





(图二十三) 峰山碑 秦始皇二十八年(公元前219年),秦始皇东巡登邹峰山所立,相传为丞相李斯书。原石已不存,此为宋淳化四年(993年)郑文宝摹刻本。

此碑书法线条细劲圆净,结构舒展大方。