

左

笔书法探索和 国学左书作品选

董玉魁

编著



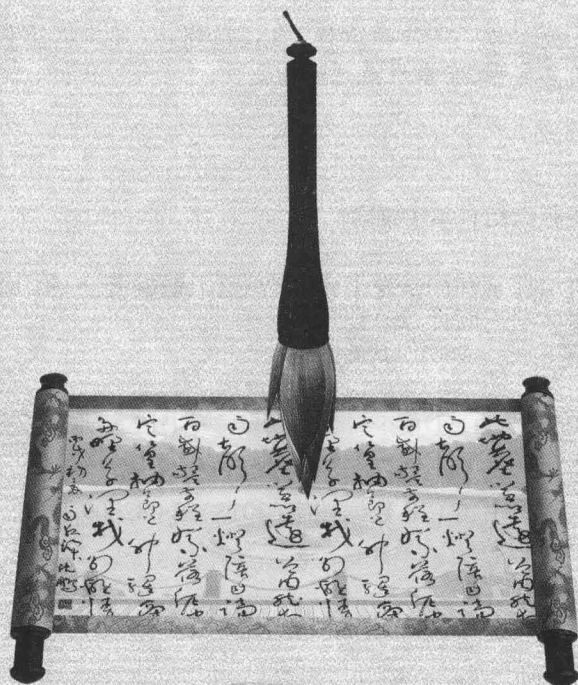
吉

哈尔滨工程大学出版社



左笔书法探索和 国学左书作品选

董玉魁



哈尔滨工程大学出版社

内 容 简 介

本书从内容上看分为两部分。上卷是理论部分,共分十章,阐述了书法和左笔书法的一般原理和学习方法,以及学习中应注意的事项。下卷是左笔书法的作品选。书法作品的第一部分为120余首青少年必读的历代诗词,皆为左笔楷书。第二部分为200余帧条幅,为行楷作品,皆为国学内容。这些作品只是作为历史的真实性,实事求是地选出。

图书在版编目(CIP)数据

左笔书法探索和国学左书作品选/董玉魁编著. —哈尔滨:
哈尔滨工程大学出版社,2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5661 - 0564 - 6

I. ①左… II. ①董… III. ①汉字 - 书法 - 研究 ②汉字 - 法书 - 作品集 - 中国 - 现代 IV. ①J292.1 ②J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 082609 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 黑龙江省教育厅印刷厂
开 本 787mm × 1 092mm 1/16
印 张 19
字 数 449 千字
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷
定 价 50.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

序

《左笔书法探索和国学左书作品选》一书,从20世纪80年代中期开始筹划,陆续写一些读书笔记和心得体会,到如今正式出版,历时25个春秋,本人也伴随着“左书”探求过程,走过了从在职到退休、从壮年到老年的人生之路。其中的艰辛苦索、点滴收获后的甘甜喜悦,交织得不可言状,罢则不能,进则甚难的境地,充盈着苦辣酸甜,如今,总算伴随着书的出版而告一段落。

在书的“打造”过程中,有以下主要关键节点,需要加以说明:

1. 本书的重点是讲左笔书法,在中国乃至世界,可以说本书的内容是对左笔书法首次加以论证并加以理论化和系统化。左笔书法发端于20世纪80年代中期,当时频现左手写字和左手签名的现象,而且形成一种至今未衰的左笔书写、左手签字的热潮。现任美国总统奥巴马上任后签署的第一个文件,就是用左手签的。

2. 随着脑科学研究的重大突破,揭示了人脑两个半球具有不同的功能。左侧肢体的活动、书画活动都是受右脑支配的,要想写好字、画好画,就要很好地利用右脑。而左笔书法和左侧肢体活动,又极大地促进了右脑功能的强化和开发。因而,才把书画和右脑在科学原理基础上联系起来,作为相互促进和互动的手段。

3. 出版于西方国家,而后传到亚洲和中国的《学习的革命》一书,是运用脑科学的新突破,把右脑开发、全脑思维和学习联系起来。对于这本书的观点有拥护的,也有反对的。然而,不可否认,学习革命的浪潮推动了右脑的开发,推动了用右脑形象思维去改变学习方式,也从客观上推动了左笔书法的产生。

4. 随着形象思维越来越被重视,用左手写字、开发右脑和信息时代要求的速读、速记、策划相结合,加大对右脑“刺激”的合力,既促进右脑的开发,又反过来推动左笔书法、图画和音乐的发展。

5. 从书画同源的角度来看,中国书法已有几千年的历史,从古至今虽未提出“左笔书法”,但却崇尚双手写字,实际上有不少书法家善于双手写字,但始终没有相对独立的“左笔书法”和“左笔书体”。如果说,世界的历史上要产生“左笔书法”,那么只有在中国传统书法的雄厚基础上加以创新,才有这种可能性。西方虽然也有自己的“书法”,但那是写字本身美术化的专业方法,而不是如中国书法这样成为一门有独特发展规律的线条艺术,更不可能成为中国书法这样综合性的、作为文化高峰之一的视觉艺术。

6. 就我自己来说,生活的偶然性使我具备两个条件:①从小描摹颜柳的字,觉得中国墨笔字每个点画都像一幅图画,很有韵味,心中爱意油然而生,欲一究其技而未得偿;②从小喜欢追求左右手的平衡发展,由于经常练习左手,使左手的力气比普通人大一些。就拿掰腕来说,往往右手掰不赢,而左手却能赢对方。也有意用左右手轮换干一些活,为我后来学习和探索左笔书法提供了有利条件。

7. 从大背景上说,20世纪末到21世纪初,人类进入了信息时代,进入了知识经济、世界经济金融一体化时代,每天有大量的信息,要求人们去吸纳、处理和运用。这在给人们极大压力的同时,也极大地鼓舞了人们的创新精神和创新意识。因而,历史要求我们加大运用

形象思维的力度,运用右脑推动左笔书法和整个书法事业的发展,反过来,用书法、美术、音乐和其他形象去促进右脑的开发,以适应新世纪的要求,就成为必然的趋势了。

在学习和创制左笔书法的过程中,遇到了许多需要正确处理的相互关系问题,需要在指导思想予以摆正。这些关系主要是:

第一,要处理好中国书法和左笔书法的相互关系问题和定位问题。

具有几千年历史的中国书法博大精深,内蕴极其丰富。历朝历代,以书法名人为代表的书法理论、书法门派,鳞次栉比,不仅成为中国书法的历史瑰宝,而且成为中华文化乃至世界视觉艺术无与伦比的宝库。

在中国博大精深的传统书法面前,左笔书法是幼小而脆弱的,它只能以中国传统书法作为生长的土壤,作为成长的依傍。

可以说,中国传统书法体现了中国书法的普遍规律、规则、基本理论和基本技巧,是左笔书法的母体,而左笔书法只是传统书法的一个分支,是它的发展和衍化而已。学习和研究左笔书法,首先要了解和掌握中国传统书法的规律、规则、理论、技巧,在此基础上,了解和探索左笔书法的特殊性和书写技巧。

第二,弄清左笔书法写的字,不是右笔书法的“反字”。学篆刻有正反字字典,这是为工作需要,体现在戳记上的是反字,而印到纸上则是正字。

这和左笔书法完全不同。左笔书法的字和公认的普通字没什么两样,只是在书写方式和形象上不同而已。这恰如各种书体的字,书写方法不同,而形象各异,但字的点画、笔顺都和社会公认的,国家法律认定的相同。

第三,了解中国传统书法中的“永字八法”和左笔书法的“永字八法”的异同。传统书法中的永字八法,书中已有详细介绍,此处不再赘述。这里只介绍一下左笔书法中的永字八法。左笔书法中的永字八法,只是传统中国书法中的永字八法为适应左手书写的特点,有所调整和变形。具体地说,左笔书法中的永字八法改变如下:①横是隶书的横倒写,使波折适当变小,称之为“倒隶为横”;②竖为头、尾粗壮,如颜体的竖采取“相对”之势,腰则弯细如月牙中间部分,恰如欧体竖采用“相背”之势,称为“相对相背小弓形竖”;③点是以侧点、桃形变异点为主;④撇为“捺式撇”,即把“捺”移到撇的位置,以适应左手抒发感情和左手生理特点的需要;⑤捺,一般用“反捺”;⑥策和啄合为短撇;⑦补上一个原永字八法没有的耸肩或平肩的“折”;⑧钩为折成四十五度的鸟喙钩。总之,从总体上看,左书永字八法只是传统永字八法点画的调整和变形,以适应左手书写的需要。

第四,正确处理左笔书法和右脑开发的相互关系。当今是信息大爆炸的时代,是网络时代,要求当代人尽量扩大信息量的吸纳、处理和运用。现代脑科学研究的最新发展成果,是揭示左右脑两半球的功能不同,特别揭示了右脑用形象思维吸纳信息,潜力为左脑的上千倍,而且富于创新精神,为“创新脑”,要求我们要大力开发右脑,扩大信息吸纳,以适应当今时代的需要。而右脑主管图画、书法、音乐等领域,左笔书法的学习探索能给右脑极强的反刺激作用,使右脑脑细胞处于极度活跃的状态,而右脑的开发又会促进左笔书法和整个书法、美术和音乐的更好发展,二者是互动互利的关系,不可忽视。

第五,正确处理用左笔书法促进右脑开发和用其他方式(如速读、速记、策划等)开发右脑的相互关系。要把它们结合起来,共同开发好右脑,在右脑开发中提高自身的水平。

本书分为两部分。上卷是理论部分,共分十章,阐述了书法和左笔书法的一般原理和学习方法,以及学习中应注意的事项。下卷是左笔书法的作品选。这一部分要特别作些介

绍。因为我是学习书法的,同时又是研究国学的,被聘为中国国学学会的名誉会长,所写的书法作品内容基本上都是国学内容。“国学”是中华民族传统文化的别称,它是以孔孟儒家学说为核心,包括儒道佛学、诸子百家,以及体现这些思想的各种杂学的总称。书法作品的第一部分为 124 首青少年必读的历代诗词,皆为左笔楷书。第二部分为 200 余帧条幅,为行楷作品,皆为国学内容。这些作品中全部诗词、部分条幅文为近年所作,其余均为从十几年写的书法作品中筛选出来。早年书写的作品,壮年气盛,笔势豪爽,具有探索的激情,创新的勇气,但点画不够规范,兼有学习各家的痕迹。近期作品,点画及其写法比较规范,但灵动性减少了,气势也不及以前。这些作品只是作为历史的真实性,实事求是地选出,予以出版,以立此存照。

从 20 世纪中期开始研究探索左笔书法以来,已近二十五年。历史的机缘往往是很难得的,让这本书伴随着共和国更加灿烂辉煌的未来,在改革开放的大潮中汹涌奔腾。本书的内容虽然已经历了二十几年探索,但和专业书法家相比,毕竟时间不长,磨练不够,水平不高。今天把作品拿出来,一是为珍惜多年成果,不使丢失,二是为左笔书法的发展抛砖引玉,望有识之士多加批评指正。

董玉魁

2009 年 8 月 16 日于哈尔滨市

目 录

上 卷

第一章	中国书法的基本原则、基本笔法,以及左笔书法特点	(3)
第二章	“永字八法”所代表的中国书法基本点画的写法、左笔书法基本 点画书写的变化(上)	(13)
第三章	“永字八法”所代表的中国书法基本点画的写法、左笔书法基本 点画书写的变化(下)	(21)
第四章	读帖和临摹	(31)
第五章	中国书法及其左笔书体的历史沿革	(40)
第六章	左笔书体的结构	(47)
第七章	左笔书法的布局	(53)
第八章	左笔书法的学习及艺术实践	(60)
第九章	左笔书法的口诀	(66)
第十章	左笔书法,右脑开发,双手写字,左右脑并用	(74)

下 卷

第一章	青少年必读诗词一百二十四首(楷书)	(85)
一、唐诗词		(85)
	(一)早发白帝城..... (唐) 李 白	(85)
	(二)田家..... (唐) 聂夷中	(86)
	(三)黄鹤楼..... (唐) 崔 颢	(87)
	(四)秋登宣城谢眺北楼..... (唐) 李 白	(88)
	(五)凉州词..... (唐) 王之涣	(89)
	(六)枫桥夜泊..... (唐) 张 继	(90)
	(七)春望..... (唐) 杜 甫	(91)
	(八)绝句..... (唐) 杜 甫	(92)
	(九)江畔独步寻花..... (唐) 杜 甫	(93)
	(十)钱塘湖春行..... (唐) 白居易	(94)
	(十一)暮江吟..... (唐) 白居易	(95)
	(十二)忆江南..... (唐) 白居易	(96)
	(十三)古原草..... (唐) 白居易	(97)
	(十四)望庐山瀑布..... (唐) 李 白	(98)
	(十五)赠汪伦..... (唐) 李 白	(99)

(十六)送元二使安西·····	(唐)	王 维	(100)
(十七)君自故乡来·····	(唐)	王 维	(101)
(十八)山行·····	(唐)	杜 牧	(102)
(十九)秋夕·····	(唐)	杜 牧	(103)
(二十)江南春·····	(唐)	杜 牧	(104)
(二十一)浪淘沙·····	(唐)	刘禹锡	(105)
(二十二)赏牡丹·····	(唐)	刘禹锡	(106)
(二十三)哥舒歌·····	(唐)	民 歌	(107)
(二十四)咏鹅·····	(唐)	骆宾王	(108)
(二十五)咏柳·····	(唐)	贺知章	(109)
(二十六)过故人庄·····	(唐)	孟浩然	(110)
(二十七)游子吟·····	(唐)	孟 郊	(111)
(二十八)登鹳雀楼·····	(唐)	王之涣	(112)
(二十九)静夜思·····	(唐)	李 白	(113)
(三十)回乡偶书·····	(唐)	贺知章	(114)
(三十一)春晓·····	(唐)	孟浩然	(115)
(三十二)清明·····	(唐)	杜 牧	(116)
(三十三)悯农(二首)·····	(唐)	李 绅	(117)
(三十四)春夜喜雨·····	(唐)	杜 甫	(119)
(三十五)江雪·····	(唐)	柳宗元	(120)
(三十六)逢雪宿芙蓉山主人·····	(唐)	刘长卿	(121)
(三十七)马诗·····	(唐)	李 贺	(122)
(三十八)南园·····	(唐)	李 贺	(123)
(三十九)嫦娥·····	(唐)	李商隐	(124)
(四十)过山农家·····	(唐)	顾 况	(125)
(四十一)兰溪棹歌·····	(唐)	戴叔伦	(126)
(四十二)绝句(江碧鸟逾白)·····	(唐)	杜 甫	(127)
(四十三)黄鹤楼送孟浩然之广陵·····	(唐)	李 白	(128)
(四十四)咏绣障·····	(唐)	胡令能	(129)
(四十五)登乐游原·····	(唐)	李商隐	(130)
(四十六)官仓鼠·····	(唐)	曹 邴	(131)
(四十七)寻隐者不遇·····	(唐)	贾 岛	(132)
(四十八)望洞庭·····	(唐)	刘禹锡	(133)
(四十九)渔歌子·····	(唐)	张志和	(134)
(五十)别董大·····	(唐)	高 适	(135)
(五十一)塞下曲·····	(唐)	卢 纶	(136)
(五十二)塞下曲·····	(唐)	李 白	(137)
(五十三)观猎·····	(唐)	王 维	(138)
(五十四)蜀相·····	(唐)	杜 甫	(139)

二、宋诗词	(140)
(一)游园不值	(宋) 叶绍翁 (140)
(二)冬夜读书示子聿	(宋) 陆 游 (141)
(三)题临安邸	(宋) 林 升 (142)
(四)题西林壁	(宋) 苏 轼 (143)
(五)示儿	(宋) 陆 游 (144)
(六)十一月四日风雨大作	(宋) 陆 游 (145)
(七)泊船瓜洲	(宋) 王安石 (146)
(八)晓出净慈寺送林子方	(宋) 杨万里 (147)
(九)江南春(波渺渺)	(宋) 寇 准 (148)
(十)蚕妇	(宋) 张 俞 (149)
(十一)渔家傲(秋思)	(宋) 范仲淹 (150)
(十二)满江红	(宋) 岳 飞 (151)
(十三)卜算子(咏梅)	(宋) 陆 游 (153)
(十四)梅花	(宋) 王安石 (154)
(十五)长相思	(宋) 袁正真 (155)
(十六)蝶恋花	(宋) 晏 殊 (156)
(十七)春日	(宋) 朱 熹 (157)
(十八)江上渔者	(宋) 范仲淹 (158)
(十九)横溪堂春晓	(宋) 虞似良 (159)
(二十)春游湖	(宋) 徐 俯 (160)
(二十一)宿新市徐公店	(宋) 杨万里 (161)
(二十二)清平乐(晚春)	(宋) 黄庭坚 (162)
(二十三)清平乐(村居)	(宋) 辛弃疾 (163)
(二十四)如梦令	(宋) 李清照 (164)
(二十五)乡村四月	(宋) 翁 卷 (165)
(二十六)画眉鸟	(宋) 欧阳修 (166)
(二十七)酒泉子(长忆观潮)	(宋) 潘 阆 (167)
(二十八)小池	(宋) 杨万里 (168)
(二十九)临平道中	(宋) 道 潜 (169)
(三十)如梦令	(宋) 严 蕊 (170)
(三十一)一剪梅(舟过吴江)	(宋) 蒋 捷 (171)
(三十二)元日	(宋) 王安石 (172)
(三十三)月子弯弯照九州	(南宋) 民 歌 (173)
(三十四)陶者	(宋) 梅尧臣 (174)
(三十五)绝句(生当作人杰)	(宋) 李清照 (175)
(三十六)赤日炎炎似火烧	(宋元)民 歌 (176)
(三十七)六月二十七日望湖楼醉书	(宋) 苏 轼 (177)
(三十八)十七日观潮	(宋) 陈师道 (178)
(三十九)畚田调	(宋) 王禹偁 (179)

(四十)浣溪沙·····	(宋)	苏 轼	(180)
三、元、明诗词·····			(181)
(一)燕子矶口占·····	(明)	史可法	(181)
(二)军中夜感·····	(明)	张家玉	(182)
(三)寻胡隐君·····	(明)	高 启	(183)
(四)天净沙(秋思)·····	(元)	马致远	(184)
(五)墨梅·····	(元)	王 冕	(185)
(六)咏石灰·····	(明)	于 谦	(186)
(七)马上作·····	(明)	戚继光	(187)
四、清诗词·····			(188)
(一)一望二三里·····	(清)	无名氏	(188)
(二)世上官多不太平·····	(清)	民 歌	(189)
(三)绝句·····	(清)	吴嘉纪	(190)
(四)岁暮到家·····	(清)	蒋士铨	(191)
(五)己亥杂诗·····	(清)	龚自珍	(192)
(六)渔家·····	(清)	郑 燮	(193)
(七)所见·····	(清)	袁 枚	(194)
(八)村居·····	(清)	高 鼎	(195)
(九)赠梁任父同年·····	(清末)	黄遵宪	(196)
(十)舟夜书所见·····	(清)	查慎行	(197)
(十一)惜时·····		无名氏	(198)
(十二)有志·····		无名氏	(199)
(十三)由桂林溯漓江至兴安·····	(清)	袁 枚	(200)
(十四)守约·····		无名氏	(201)
(十五)明日·····		无名氏	(202)
五、汉、晋、南北朝及近代诗词·····			(203)
(一)诏问山中何所有赋诗以答·····	(南朝)	陶弘景	(203)
(二)桓灵时童谣·····	(汉)	民 歌	(204)
(三)敕勒歌·····	(北朝)	民 歌	(205)
(四)江南·····	(汉)	乐 府	(206)
(五)李波小妹歌·····	(南北朝)	民 歌	(207)
(六)赠范晔·····	(南朝)	宋陆凯	(208)
(七)归园田居·····	(晋朝)	陶渊明	(209)
(八)对酒·····	(近代)	秋 瑾	(210)
第二章 条幅二百余幅(行楷包括左右手共同书写条幅)·····			(211)
参考文献·····			(284)
后记·····			(287)

上 卷

第一章 中国书法的基本原则、基本笔法， 以及左笔书法的特点

一、左笔书法是传统书法的继承和演化

中国书法，溯本求源，已有三千至五千年的历史，形成一套系统的、完整的书法理论和做字的写法。左笔书法（简称“左书”），是中国书法中的一种，和传统书法理论与书写原则、方法一致。

但是，左笔书法不是秦时期，以小篆为国家法定通行的“主书”，是以隶书为左（佐）书的那种“左书”，由于历史和现实因素、生理和社会因素的作用，使得左笔书法在承继传统书法基本原理、原则的基础上产生，并具有许多新的特点。

这些新特点产生的原因主要是：

（1）中国书法经历过以对称为主，左右不分的历史阶段。这时称“捺”为“右撇”“刀撇”。这是主要使用圆笔和中锋运笔的时代，许多书法的法理和写法与现代不同。左书的某些写作特点，似乎是“复古”到了左右不分时期的某些特征，如字形以扁方为主，等等。

（2）受生理特征影响。一是左书书写以使用左手为主（左书的书体也可以用右手写或双手写），而由于以右为主的方法世代流传，左手使用的少，使左手的功能、力度都较弱；二是左手握笔、运笔的方位，和当今传统的书写顺序、运笔方向相矛盾、不适应，特别是容易遮挡目光，形成“视障”，影响看笔运行轨迹和书写方法的运用，这就必须采取灵活的方法、变通的方法进行书写，既坚持基本书法原理原则，又要适当变通。

（3）社会因素和习惯的原因，使几千年来遵右崇右的观念根深蒂固，不仅使左半身生理机能弱化，而且书写法理规则都按右手书写的基调修改过来，年深日久，渐成习惯。如横行书写方向是从左到右，写字的点画顺序也是先左后右，等等。而左手执笔，再从左向右写，会产生习惯性不便，如“视障”等。这就必然产生书写原则的灵活性和点画形态的变异性。如撇取“捺式”称“捺式撇”，即“刀撇”，而不是“刀捺”，这既便于书写，又便于用左手通过写字抒发豪放的情感。反过来“捺”的位置主要是被“反捺”取而代之。

（4）左书形成受世界知识经济的发展，世界经济一体化以及计算机在书写中的普遍应用的大背景影响。人们对强化左手、左半身生理机能开发右脑，培养 21 世纪新人的需要日益增大了。人们在文字面前、创造书体方面主动性增强了。因而按时代要求，把传统书法中的重左类型，加以独立化发展，便形成了左笔书法和书体。

由于以上原因所形成的左笔书法和书体，具有独特的书写方法，使传统的书法原理和原则，有新发展和演化，这也是历史发展的必然趋势。

二、坚持传统的书写执笔法

左书的执笔法是直接承继了传统书法的基本原理、原则和执行法，而又有新的演化和

变异。

整个执笔法,颜真卿概括为“指实,掌虚,掌竖,腕平,肘起”五项执笔基本要求,流传至今,为历代书家所遵循,后世虽有发展,只是更加完善,没有大原则的变动,左笔书法也同样必须遵循。这些基本原则主要是:

(1)指实,就是“五指齐力”;

(2)掌虚,就是“令掌虚如握卵”,无名指指尖到手掌鱼际肌之间不小于一寸,大约可握一个纸团,才能使臂腕力达到指端;

(3)掌竖,掌竖则锋正;

(4)腕平,一为运笔灵活,二为悬肘方便;

(5)肘悬,肘部悬起不靠桌面上,大约离桌面1~2厘米。《徐文长集》中云“把腕来平平挺起,几点画波撇屈曲,皆须尽一身之力而送之……古人贵悬肘者,以可尽力耳。大小楷书,古人皆用此法。”

这五项执笔要求,左笔书法也必须遵循。

研究书写的执笔方法,首先要弄清笔的特点。研究中国书法,首先要弄清楚毛笔的特征。毛笔是用兽毛或禽类的毛,经过一定方法的加工,制作而成的软笔。它和硬笔(铅笔、钢笔、油笔)不同。一是笔头软,执笔和运笔都有许多困难,如使用不当压下去就难以弹起,因而使用必须要有一定的技巧。二是可以八方书写,变化万千,不便于掌握。三是在千变万化中,蕴藏着无穷的奥秘和诀窍,需要用心学习、研究、练习方能奏效,必须结合自己的生理特点和生活习惯,以及书法实践加以运用。这里首先要研究身法和执笔法。

书写的身法。身法分为坐姿书写、立姿书写、蹲姿书写三种,其中以坐姿和立姿比较普遍。以坐姿为例,要直腰端坐,身体自然放松,目视前方和桌面,双腿自然下落,双足平着地。双手与肩宽伸向桌面,执笔时自然弯曲成书写状,一手按纸,一手执笔书写。身体距离桌边一到二拳。许多人立姿书写,书写靠肩肘的力量来运笔。在特殊条件下还有蹲姿书写的,古人称之为“孳窠书”。

左笔书法的身法,要强调三点:①要用左手执笔右手按纸;②书写的力量是腕力、臂力、指力三者合一而运笔,坐书以腕力为主,立书以臂力为主;③为扫除左手执笔从左到右运笔的“视障”,身体靠桌边要近一些,以提高身体的高度扩大躲避“视障”的空间。

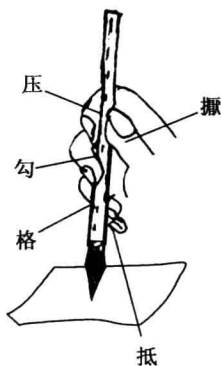


图1-1 五指执笔法

执笔法,几千年的中国书法理论和实践都十分重视执笔法,这是握笔直、稳、活,运笔有力、稳健、灵巧的基础。在中国书法的实践过程中,涌现许多书法名家,提出许多执笔方法,我们今天介绍的是历朝历代被公认的普遍适用的执笔方法,即“五指执笔法”,也叫“拨灯法”。

五指执笔法,是用五个手指齐力握住笔杆,按着拇指、食指、中指、无名指、小指在执笔中的不同作用,分别称为擗、压、勾、格、抵,如图1-1所示。

擗,用拇指上节,由侧面推压笔杆叫擗。古人说“大指骨上节下端用力欲直,如提千钧”,拇指和其他四指相互配合,握住、握紧、握稳笔杆。

压,指食指的作用。古人说“捺食指著中节旁,以上二指主力”,用食指第一节斜着出力,贴在圆笔管外侧,钩住笔杆,和拇指相对应组成合力,成为握住、握紧、握稳笔杆的主力。

勾,说明中指的作用,即是古人说的“中指着指尖,勾笔令向下”。拇指食指控制笔杆,但因笔杆细长,不可能完全稳定,要达到稳定,而运笔又灵活、自由不倒,就必须用中指第一节,像月牙一样,钳住笔杆外侧,加强食指的力度,帮助食指和拇指势均力敌而对峙。

格,指无名指的作用。古人说“名指着指爪肉际,揭笔令向上”。用无名指(四指)背甲肉相连处从内向外侧顶住笔杆。支持拇指“主力”,而又形成中无二指合力,使笔杆圆而不滑,动而不摇,恰如格斗之势,故称为“格”。

抵,是指小指的作用。小指紧贴无名指,助其一臂之力,顶住中指向下压力,虽不及笔杆和掌心,但通过指根把力传到其他四指,使笔杆要稳则稳,要动则动,动而不摇,挺而不死,如牯牛抵架之势,故名之曰“抵”。

五指相互合作配合有序,主次分明,各司其职,使笔杆垂直纸面,随意调度运用自如,演出威武雄壮的活戏来。苏东坡讲:“执笔无定法,但使舒而宽。”握笔古法很多,根据自己的特点挑选适用即可。握笔可紧可松,任随习性。执笔高低,大约从笔杆到笔尖1~2寸为好,要各自灵活掌握。用笔写字以笔头二分之一以下为笔尖,则笔尖的三分之一到三分之二,分为一分毫、二分毫、三分毫,选择比较适宜的即可。现代笔,笔头较大,是由过去的“小大由之”演化而来的,用笔头的五分之一便可写中楷,三分之一便可写大楷,这也要随习惯而定,适宜书写就好。

有的书法理论家讲技法时,把执笔法和运笔法相联系,根据细微变化,分为十几种运笔笔法,逆向理解,可体会五指分别在形成各种运笔法中的作用,但是容易混淆不清,过于繁琐,只能在研究运笔时作参考。

三、实行指腕分工合作,执笔以指为主,运笔以腕为主

如前所说,学习左笔书法首先要学习和掌握好传统书法的基本原则、基本技能、基本技巧。这就要掌握好运笔以腕为主的原则。指腕本是相互配合,不可分离的关系,这是从生理功能说的。单就书写这项社会功能来讲,指腕是分工有别,各司其职的。写字的运笔的推动和调解作用,主要靠腕力担任。恰如宋代大词家和书法家姜夔所说:“不可以指运笔,当以腕运笔。执之在手,手不主运;运之在腕,腕不知执。”

所谓运腕,就如人走路一样,两脚一起一落,运笔时腕部也是一起一落,起则将笔锋提起,落则将笔锋按到纸上,使笔锋走在点画的中间。具体来说是掌根左右两侧摆动,有节奏地按意向中的字形灵活运动,使笔有提、按、顿、挫、轻重、徐疾,相应写出优美而雄健的字来。

腕的动作从生理上来讲,靠骨的配合,恰如沈尹默先生说的那样,只要把手掌根部两根骨头尖部,换来换去更替着,使手与案面相切近即可。但是,这当中有许多技巧和诀窍,要自己体会和创造才能达到“铺纸涩进”“万毫齐力”“力透纸背”“入木三分”之效果。

宋朝的大学问家欧阳修、苏轼等却认为“当以指运而腕不知”,这一说法也不无道理,可当做参考,灵活掌握。

按传说的书写原理,古今运腕,无非三种:枕腕、提腕、悬腕。

1. 枕腕,就是一只手垫在写字那只手的下面,垫的不要太死,靠的不要太紧。这样,一给写字的手一个支架,二不要因支架妨碍写字的灵活性,古代写小字常用此法。学左笔书法,开始因左手力量较弱采用枕腕方法比较方便。其次,因为开始左手和左臂力度较弱,摆

动空间较小,用右手做“枕垫”支撑一下使运笔增强连续性,防止点画忽粗、忽细,最后运腕具有习惯性和生理性,如果立姿书写,臂下不宜垫东西。

2. 提腕,就是把肘部支在桌面上为支撑,使写字的手腕悬空,扩大腕部的活动范围,增强运行的力度。这种方法适于写中等大小字,也可写小字,一般说写大字力度不够。左笔书写提腕时应注意几点:一是防止因左手力弱而笔杆摇动难以控制,必须集中力量控制住笔的运行轨迹;二是运用腕部、指部和小臂的合力,强化握笔的掌控力;三是要注意躲避“视障”。

3. 悬腕,就是整个写字的手臂悬在空中,书写运笔的轴心移到肩部,手臂运幅增大,以身体为主干,支撑点在足部。这样范围大、幅度大,写字腕力大,可调动全身力量投入书写,方寸之间天地广阔。左笔悬腕,一要注意刚开始克服运笔的难度,脚跟立不牢,身体站不稳,笔杆不能随心所欲,右手写字也会遇到此种情况,左手困难更大。万事开头难,只要下定决心,反复练习,就会掌握这个写大中字的最好方法。功夫深的也可以写小字。二是左书做字时身体要适当靠近桌边,减少视障,扩大运笔空间,便于利用中锋和侧锋相互配合,克服习惯写字顺序、运笔顺序和左笔运笔方向的矛盾。三是根据需要适当增加利用侧锋的比例,使书写八面开花、灵活多样,克服书写中的不便。

四、掌握好中锋运笔的基本用笔方法

用笔的基本方法是中锋运笔,就是通过肘腕部配合驱动,使笔尖在千变万化中能够保持在点画的中间运行。历朝历代的书家,绝大多数人都认定这是用笔的基本方法,并在书写实践中取得理想的效果。其原因是:

(1) 中锋运笔便于保持笔杆垂直纸面,容易调动指腕的潜力,使书写的点画铿锵有力,雄健俊美。

(2) 中锋运笔写字的线条丰满、圆润、厚重,表现力强。

(3) 中锋运笔在书写中笔法宜于千变万化,灵活多姿,书写各种形状的点画具有无穷的奥秘和技巧,不走极端,不产生畸形。

(4) 中锋运笔,因中间是单线锋迹,在起笔、运笔、收笔中速度变化较快,可迅速转变为方笔和圆笔的各种轨迹,书写的字流畅、庄重,转弯处如“羚羊挂角”自然、美观、大方。

(5) 对初学者来说,中锋运笔有利于临摹,掌握字模的总体风貌,能收到良好的效果。

(6) 中锋运笔是书写的基本方法,是“提”“按”用笔方法的基础,掌握好中锋运笔,或提或按,万千奥秘尽在其中。

(7) 在整个书写中,笔锋会遇到许多特殊情况,特殊要求,掌握中锋运笔才能随机应变,便于“调锋”,等等。

当然,在书写中,中锋还常和侧锋相配合,“正锋取劲,侧锋取妍”。下边还会讲到。

五、运用好“调锋”的技巧

所谓调锋,就是书写过程中,采取各种手段和方法,保持笔锋基本上在点画的中线运行。“中线运行”讲的是笔锋的辩证运动,而不是僵直地在中间行进。圆笔笔锋走中线的辩证过程是,开始走中线而行进中不断离开中线,又不断通过调锋调回到中线,使笔锋在书写

过程中的总体运动大体保持在中线的轨迹上,就是说自始至终贯穿着调锋的过程。调锋是纠正“偏锋”(即离开中线)的方法,也是保证书写中坚持中锋运笔,随着字形字势变化的需要,无论是方笔书写还是圆笔书写,总是能够靠中锋的运转来完成,从而发挥“提”“按”的作用和实现“三折法”的要求。

“调锋”的含义不要理解的太狭窄,以为点画写的不准确,笔毫不走中线,要调整过来。这样理解是不完全的。什么是调锋?调锋是通过对笔锋的调理、整合,使运笔过程中的笔毫不偏离中线或偏离的不大。它是写出意想的字和点画,不断地调理笔锋的过程,它是积极地、主动地、必须地,是一个书写高手所必备的书写调控技能和技巧的集中体现。

今天,我们讲调锋,要树立新的理念:

(1)笔锋对毛笔来说是指笔毫,再加上毫上边的一圈笔毛,称为笔尖或笔头。从运笔角度看,要求整个运笔过程中,笔毫总是在点画的中线上下波浪式运行,或者说基本保持在中线上。

(2)调整笔锋,根本上说是要控制笔毫使它围绕中线辩证运动,有时稍微上下移动一些,不但不是“偏锋”,而且是必要的主动调锋。例如,发现了“偏锋”,就必须有意把笔锋向相反的方向移动,而且移动的距离要越过中线一些,才能使笔毫回到中线运行,这也是所谓的“矫枉过正”。

(3)有时为了造成某种效果,笔尖有意适度偏离中线,否则写的点画和字便会过方过圆而僵死。

(4)许多场合,特别是左笔书法,用左手书写更需要多用“侧锋”造成某种效果。如左笔书法的“捺式撇”、平折、转弯成钩等处,都常常用到侧锋或侧锋和中锋并用的笔法。又如“倒隶横”起笔处是个“靴头”或“斜刀”式的,这就必须常常用侧锋书写。由于传统书写方式和左笔书写发生矛盾,从左向右横行书写时产生“视障”,这就必须在立式书写时腹部要靠近桌边,使身体略高于右笔。书写时,视力可从笔杆上方落到纸上,而笔杆往往稍有倾斜,这也形成侧锋用笔增多。古人说“正八侧二”,左笔书法,正侧比例要高于古时,大约达到“七三”,甚至“六四”。

(5)运笔和调锋是一个三维空间,是立体式的。中国字所谓一笔字“三折法”,不能看成是平面的。不仅一个点画如此,一个字也是如此。其中有起笔、运笔和收笔形成的点画,在起、承、转、合处,均有笔锋折曲、圆转、交叉的双向变化。要回答一个字的各个点画是如何连接起来的,就要指出在纸外有许多“抢笔”。空中运笔为抢,落到纸上为调。一个字是在空中调锋、纸上三折的数次反复连接中完成的,是一个三维空间。所以不能把调锋消极理解,不能在调锋面前处于被动地位,要大胆调锋,顺势成形,思想解放,使书势雄劲。

六、坚持“提”“按”基本功,持之以恒,始终不渝地训练和运用

古人称之为“亦提亦按”讲的就是书写的辩证法。其含义是:①书写整个过程是提、按交互作用的过程,不可须臾间断;②提、按是同时发生的一组矛盾,在对立统一中完成书写;③由于“亦提亦按”才使书写能够进行,同时又形成一个上下运动的压力和进退运动的推力,才使笔能够涩进,如同古人说的“锥画沙”“屋漏痕”“折钗股”那样的效果。一抬一压,一推一阻中隐藏着书写的千万技巧和书写者意向的无限空间。这里我要说两句关于“折钗股”的问题。我认为“折钗股”指的是双手反向的折股合力,并不是要把钗股折断,是指在弹