

觀想與書法導引入門

第 1 卷

儀健翎 著



中國戲劇出版社

目 录

观想与书法导引入门

仪健翎 著

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

观想与书法导入门/仪健翎著. —北京:中国戏剧出版社,2008.8

(浩宇文丛)

ISBN 978-7-104-02781-2

I. 观… II. 仪… III. 汉字—毛笔字—书法 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 122653 号

观想与书法导入门

责任编辑: 天一

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市华审彩色印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 75

字 数: 1500 千

版 次: 2008 年 8 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN978-7-104-02781-2

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究



导 言

人的本性决定自身发展方向,这就是性向问题。自幼家境并不富裕的我,不知道从何时起喜欢起书法来了,曾感受过用麻做的毛笔,蘸着锅底灰写字的经历。从20世纪80年代起,有意去模仿一些有名法书,因无师指导,如大海盲龟,瞎子摸象,只得片鳞只角,至于精髓,确是莫名其妙。随后,涉猎一些古典书论,发现不少先贤大德对观想导引之术情有独钟,且都作为枕中不传之秘,这勾起我的好奇心,那些先贤们之所以书法如此成就,莫非得益于观想?我突发奇想:能否使观想与书法相结合,并使之发扬光大,也不失为一种体验。于是我便研究起观想来。

观想也叫存思观想、冥想、打坐等许多名词术语,不一而足。简言之,就是运用意识培养思维能力的一种方法,且具有强身健体功能。我自幼体弱多病,关节炎、胃炎等多种炎症应有尽有,疼痛也时常发生。观想对我来说如鱼得水,不妨一试,也许起到一举两得之功。果然,一月有余病痛减轻,三月症状痊愈。此后,信心倍增,开始书法与观想的探索,二十余载倏忽而过,虽无独到见解,德行也不够,但偶有所得。这本拙作是在前辈、同道研究成果的基础上联想而已,其宗旨在于探讨,怎么运用观想来临习、创



作书法作品,进而有机结合,熔为一炉,不是成熟之见,仅以小学生身份求教于大家的引玉之砖。

艺术是自然的流露,作品乃人和自然的合一,世间大道皆为一理,只是表现形式不同而已,都讲究众善奉行,意念专一。书法艺术也是如此,她可使学者领略大自然的奥妙所在,使创作者陶醉于艺术天地之中,形成奇妙无比、自然天成、具有神韵的作品。这里所说的观想与书法,就是凭借观想状态下的潜意识活动来书写,且能提高修炼者对艺术的领悟力。作书前“默坐静思”,先进入观想最佳状态,通过调心入静,排除杂念,使大脑净化,让大脑自然出现有关图像,最后一气呵成,达到心手双畅,不受任何约束,如行云流水般的得心应手。

谨此,与同道共勉!

作者

2008年8月

目 录

第一章 总导引	1
第一节 为什么要学习书法	1
第二节 中国书法的本质特征	7
第三节 观 想	24
第四节 观想与书法的辩证关系	35
第二章 观想与书法的基本要求	44
第一节 一个基本原则——重德	44
第二节 三个条件——松、静、自然	46
第三节 三个要素——调形、调息、调心	47
第四节 书写工具的使用及执笔法	50
第五节 腕臂及运笔法	53
第六节 以意运笔法	55
第七节 选帖、临帖及层次	56
第八节 “永字八法”观想记忆法	65
第三章 楷书导引	71
第一节 楷书的点画分析	71
第二节 楷书的结构	77
第四章 隶书导引	86
第一节 隶书的点画分析	86
第二节 隶书的结构与章法	94
第五章 篆书导引	100
第一节 小篆的点画分析	100

第二节 篆书的结构特点	104
第六章 行书导引	113
第一节 行书的用笔特点	114
第二节 行书的点画分析	117
第三节 行书的结构分析	127
第七章 草书导引	142
第一节 草书的用笔	143
第二节 草书的结体	146
第八章 书法作品创作导引	177
第一节 运用意识观想进行书法创作的 基本条件	177
第二节 运用意识观想进行书法 创作的过程与方法	183
第三节 运用意识观想进行书法创作 应注意的问题	185
第九章 章法导引	187
一、点画呼应	188
二、字字意别	189
三、行气贯通	189
四、幅式多样	190
五、款印适当	192
六、收 式	194
附一：中国传统纪年、月、日、时法	196
附二：作者书法作品	199
后 记	215



第一章 总导引

第一节 为什么要学习书法

书法是以汉字为表现对象，以毛笔为表现形式，在文字书写过程中，用线条造型来表达书写者情感的艺术。她是中国特有的传统文化。每个使用汉字的人，都可以通过学习书法，把汉字书写得正确、清楚、美观，从而提高运用汉字的准确性。她具有很高的审美价值，简练的线条造型可以表达复杂的思想情趣。一幅优秀的书法作品，能够使观赏者像欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌等一样，联想起美好的生活，得到精神的愉悦和美的享受。

一、学习书法的意义

首先，学习书法可以继承祖国优秀艺术文化遗产。书法艺术在我国源远流长，有着悠久的历史 and 传统。从原始书写文字的产生，随着人类文明的不断发展，一步一步使汉字成为一种独特的书法艺术。尤其是在漫长的封建社会中，许多封建王朝通过科举选拔人才的同时，



书写水平的高低也成为衡量标准之一。这样一来，那些致力于仕途功名的学子们，便把写好字当作自己的进身阶梯。因此，他们自蒙童入私塾起，就比较注重毛笔字的书写，有人倾其毕生精力孜孜以求，以致推动了书法艺术的发展，使其成为世界艺术之林中的一颗璀璨明珠。作为书法艺术发源地的我们，发扬祖先留下的这份宝贵的文化遗产是责无旁贷的。

其次，学习书法可以培养勤奋好学和健康向上的思想品质。我们的祖先留下的书法艺术珍品不可胜数，浩如烟海，汗牛充栋，如果选择较好的字帖来学习的话，也需要花费较大的精力。无论临习或是创作，都是一项手脑并用的极其艰苦细致的劳动。因此，学习书法自始至终就要风吹不止、雷打不动的精心研习，逐步形成吃苦耐劳的优秀品质和勤奋好学的精神。没有一丝不苟和锲而不舍的精神，要想达到并超过先贤大德的水平是不可能的。再者，书法之美不可言状，观之如睹风云之变幻、临山川之壮观。无意间陶冶了情操，洗涤了心灵，产生一种积极向上的情绪。如果对书法真正有兴趣爱好、与书法艺术结缘的人，其精神将永远是愉悦的。

再者，学习书法可以培育热爱传统文化、激发爱国热情。中国是书法艺术的发源地，中国书法在世界艺术之林中占有极其重要的地位，享有极高的声誉。中国书法自晋唐传入日本后，又逐渐传入东南亚诸国以及世界其他一些国家，一直被一些国家的文人学士所钟爱。在中国历史上，一些国家把我们先人的书画真迹当作珍宝



予以掠夺、珍藏。直到今天许多国家的人们还不惜重金购买古人和现代名家的作品，都足以说明我国的书法艺术具有巨大的艺术魅力和价值。在人类创造文字之初，汉字与其他民族的文字并没有多大差别，大都是象形的。可是到了后来，其他民族的文字发展成为极简单的记事符号，只有汉字按照自身发展规律，成为形、音、义俱全，内涵丰富，且具有审美意趣的艺术瑰宝，这是我们民族的骄傲。因此，学习书法可以提高我们的民族自尊心、自信心和自豪感，可以激发我们热爱祖国传统文化的激情和爱国精神。

最后，学习书法可以达到修身养性、强身健体的目的。学习书法无论是临习还是创作，都要求意念高度集中与专一，以至百念俱忘，不受任何外界的影响和干扰。这种高度的意念集中与书写动作的配合，对全身各个系统的调节，均有很大的帮助，这与养生学的原理是不谋而合的。不论是宗教的养生学还是中医传统养生理论，都讲究意念专一，以一念代万念，以一种想法代替多种想法，在书写一笔一画乃至整幅作品时，调动了全身的气血，天长日久，就如同打太极拳一样使人神清气爽、强身健体、祛病延年。因此，学习书法就是不做专门的艺术家的，也应该有这个爱好，以提高自身的素质，起到全民健身的目的。

3

二、怎样学习好书法

1. 正确使用汉字。学习书法的基本要求，是把汉字



写得正确、清楚、整洁、美观，使汉字形体标准化、规范化。汉字在使用和进化过程中，产生了不少的异体字，从大篆、小篆、隶书到楷书，从繁体到简化字的过渡中，都曾出现过许多异体字，所以要使用标准字，并正确使用繁体字和简化字。还要防止出现错别字，文章和书法作品里出现错别字，这是硬伤，是作品中最忌讳的，将会使书写者劳而无功，前功尽弃，这就要求作者加强文字使用的基本功。

2. 刻苦实践。书法所表现的对象并不复杂，但是她的实践技巧性很强，所以对这些简单的线条要求特别高。书法作为一门艺术，当然不是短时间就能学好的。而且，它不像绘画那样可以打草稿，可以略加涂抹，而是要胸有成竹，一气呵成，一笔下去，无可更改。这就要求学书者基本功扎实，包括动手能力、鉴赏能力、综合分析能力等，还有对毛笔掌握的熟练程度等。初学可能会感到枯燥乏味，练起悬肘功夫也较费力，这就需要持之以恒的刻苦精神，待到熟练掌握笔法、挥洒自如时，自然就会感到苦尽甘来。

3. 循序渐进。苦练不是蛮练，必须掌握科学的方法，才能事半功倍。

一般是先学楷书，后学行、草。楷书最能体现书法的基本功，楷书点画分明，结构平稳，用笔方法齐备，便于学习。就楷书来说，先学笔画，再学笔顺、偏旁、部首及结构。笔画是楷书的基本部分，犹如盖房屋所用砖瓦等材料，先有“砖瓦”才能盖好房屋。掌握或基本



掌握楷书的笔画后，才能再按笔画顺序组合偏旁部首，以至完整的独体或合体结构的汉字。当楷书基本笔法和结构方法较为熟练后，行、草便容易上手。如果先学行草，往往流于漂浮。当然，任何道理并不是一成不变的，重要的是要打好基础，否则往往事倍功半。当楷法熟练以后再写行草时，自然就可悟出两者相通的道理。

先写大字，后写小字。明朝书家丰坊谈到学书法体会时曾说：“学书须先楷法，作字必先大字。八岁即学大家，以颜为法，十余岁乃习中楷，以欧为法。中楷既然，然后敛为小楷，以钟王为法。”不论是真草隶篆，他都主张先学写大字，后学写小字。初学书法最重要的是掌握点画的用笔方法，但就字的大小来说，大字笔画较粗、较长。每个笔画的逆锋落笔、中锋行笔、回锋收笔及用笔藏头护尾、提按交错，这种细微之处大字比较容易体验出来，如有病笔也显露得较清楚，易于纠正。若开始即学小字，点画大小有限，毫厘之间要完成一系列动作，易于产生一笔带过、马虎了事的不良习惯。先学写大字，也有利于锻炼腕力和臂力，习大易悬腕，这有利于在初学阶段便养成正确灵活的执笔方法。先学写大字，待开张的结体基本法则熟练后，再缩小也就较为容易了。若先写小字，则容易养成拘谨的习气，再写大字反而易于松散。

先专学一体，后博学多家。先从一体入手，集中精力，把运笔和结构特点掌握好，领悟精神，专心临写，融会贯通，就能举一反三，再学其他风格的字体也就不

难了。初学就想“博”，必定贪多嚼不烂。好像登山一样有多种途径，任何一条道路都能到达山顶，就不必要走多条山路上山了。上山拄拐杖一根够用多则累赘。因为历史上的法书浩如烟海，各有各的特点和体系。如不能对一家深钻细研，时而学欧、时而学颜，时而学魏、时而学唐，就打乱了各家体系的内部规律，欲速则不达，其结果必然是那家都没有学好，那家都不像，非驴非马，更谈不上有所创新了。古今有成就的书法家，无一不是在专一的基础上集众家之长而走上成功之路的。

4. 学习传统。学古人、暂不学今人。古人是源，今人是流；古代书法是本，现代书法是末。古人的作品是经过千百年来考验的，且被历代书家所推崇；今人的作品未受到时间的考验，没有经过历史的推敲。还要多读书学理论著作。如：颜真卿《述张长史笔意十二意》、孙过庭《书谱》、刘熙载《艺概·书概》、康有为《广艺舟双楫》等，都是前人的经验总结，很有裨益。

5. 书法之功在书外。学书者要有一定的道德情操修养。书如其人，书法可以反映一个人的个性气质和精神面貌。李白的书法雄逸秀丽，飘飘然而有仙气；杜牧的书法气势雄伟，与其文章相表里；颜真卿的书法给人以崇高、大义凛然之感，与其“立朝正色，刚而有礼”相联系。

要广泛吸收艺术营养。书法美寓于线条之中，故书法爱好者当广泛在生活中汲取营养，捕捉美的现象、体会美的感觉，畅想美的境界，使之融入自己的书法艺术



之中。书法艺术讲究笔墨情趣、节奏韵味、整体布局等。它与音乐、舞蹈等诸多文化艺术都有相同或相通之处。唐代大书法家张旭的狂草，就是因为看到公孙大娘舞剑器、担夫争道而悟出书理，得到启示而成功的。高明的书法家还善于捕捉和提炼社会生活或自然界中美的现象，王羲之为了研究执笔和运笔，曾仔细地观察鹅在池中浮游的神态，从中悟出写字的道理。唐代书法家怀素，夏日观看天上奇峰般的云彩，夜间静听嘉陵江的涛声，从中激发起书法创作的灵感。故锺繇说：“再现万物，皆书象之”。韩愈称：“天地事物之变，可惊可愕，一寓于书”。书法与绘画更有内在的联系。有人说：“书画同源，各艺同辙。”这话是很有道理的，书法必定具有线条美、墨韵美、空间美、意境美。今天，我们学习书法，在加强多方面文化艺术修养的同时，还要注意观察生活，善于把生活中的美，巧妙地运用到书法艺术中来。

思考题：

怎样才能学习好书法？

第二节 中国书法的本质特征

一、书法的基础是汉字

什么是书法？历来说法不一，其内涵也极为丰富，



从它的性质、美学特征、独特的表现方式上去理解，那么它应是以汉字为基础，用毛笔书写的一种线条造型艺术。它体现大自然万事万物的对立统一规律，是反映书写者的精神、气质、学识、修养和情感的一门艺术。

1. 书法以汉字为基础

这是汉字本身所固有的艺术素质，有文字才可谈书法，那么什么是文字？又具有什么形态特点呢？许慎《说文解字·序》说：“依类象形故谓之文，其后形声相益即谓之字，文者物象之本，字者言孳乳而（寢）多也。”即文字是以事物的类形取象来描摹而成的，“远取诸物”，“近取诸身”。文是“纹”的本字，就是花纹的意思，文的本意就是线条的交错来表现世间万物的，现在的文字还保留着象形的遗迹。字是从文发展而来，取其形加上声，叫“形声相益”。是随事物的发展变化而逐渐增多的。就象形而论，有的取象于自然。如：日（☉），月（☾），山（山），川（川）；有的取象于人身。如：耳（耳），目（目），口（口）之类；有的则取象于器物。如：舟（舟），车（车），弓（弓），矢（矢）之属；有的取象于动物。如：牛（牛），马（马），虫（虫），鱼（鱼）。无不为省便之绘画以象其形，使人一望便知为何物。

文字始于何时，据《易·系辞》说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契”。上古，当然是很远的古代，利用结绳而记事，大事大结，小事小结。到后来圣人才



将结绳变化为刻画文字。“圣人”何许人也？《易经》并无记载，战国时《荀子》、《韩非子》中才有仓颉造字之说。汉许慎在《说文解字·序》里正式提到仓颉造字的说法。“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄迒之迹知分理之可相别异也，初造书契”。其实这种说法并非可靠，后世传说还有史皇、沮诵造字之说。文字的兴起实为社会生活的产物，决非一人一时之所造，至多是进行一番收集、整理和加工。并非如《春秋元命苞》所述，仓颉“生而能书”。但当他感应到大自然某些规律时，创造发明某些字是有可能的。

另外，还有一种图画说，什么事就画成什么图画，起初较复杂，把本来的样子画下来，随着人类思维能力的发展和提高，图画逐步得到概括简化，有的只画轮廓，有的只画代表性的部分。如画牛羊就突出其角，牛角向上（𠂇），羊角向下（𠂆），一看便知是牛是羊。这些表示事物特征的图画再进一步简化，图画意味就逐步减少，符号成分逐渐增加，就产生了最早的文字。据《易·系辞下》中说：“古者苞牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文于地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。”用八卦符号以象征万物。把世间万物分五大属性，即金、木、水、火、土，也就是我们常说的“五行”。而八卦又把同一属性的万物纳于符号之中。如：☰乾、☱兑，属金；☳震、☴巽，属木；☵坎属水，☲离属火，☷坤、☶艮，属土。也就是说文字是



“类形取象”而生，而具备了鲜明的特点——因形见义。世界上没有任何一种文字体系与之比拟。因此就形成了汉字的形体美。

那么汉字的结构又是如何呢？一提到汉字结构，总要谈谈“六书”之说。所谓“六书”，就是前人分析汉字结构所归纳出来的六种条例。我国历史上关于“六书”的说法很多，现据东汉许慎《说文解字》里的说法加以分析。

(1) 象形。即象实物之形，也就是把客观事物的形体描绘出来的意思。《说文解字》中说：“象形者，画成其物，随形诂诂，日月是也。”所谓“随形诂诂”，就是随物体的自然形状弯弯曲曲地描绘出来。如日(☉)月(☾)两字就像一轮红日和一弯新月悬在太空。洲(洲)，三条曲线表示流水，其间的小圆圈，表示被水围着的一块陆地。矢(矢)其上部为锋利的箭镞，中为箭杆，下为搭弦的尾翎，所以矢的本意当箭讲，“矢”就是箭的象形字。后来有人把放屁说成“矢气”，就不能理解为象箭一样快速放出。“矢”与“屎”同音，实为“避俗性的同音假借”，以“矢”代“屎”。

(2) 指事。《说文解字·序》说：“指事者，视而可识，察而见，上下是也。”就是说，初看起来可以认识，再细观察就能了解意义。如：上(上)、下(下)、卜(卜)二字用横画为标准，用短画或者直画表示地位，指出在标准线以上或以下。所以是指事字。指事就是在象