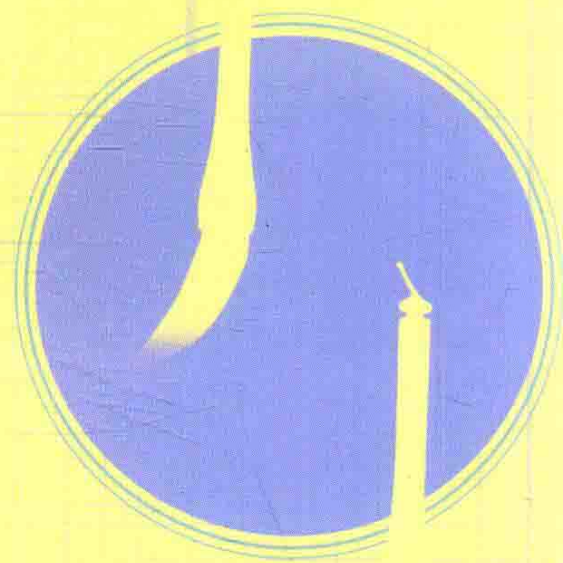


中國書法
技法讀本

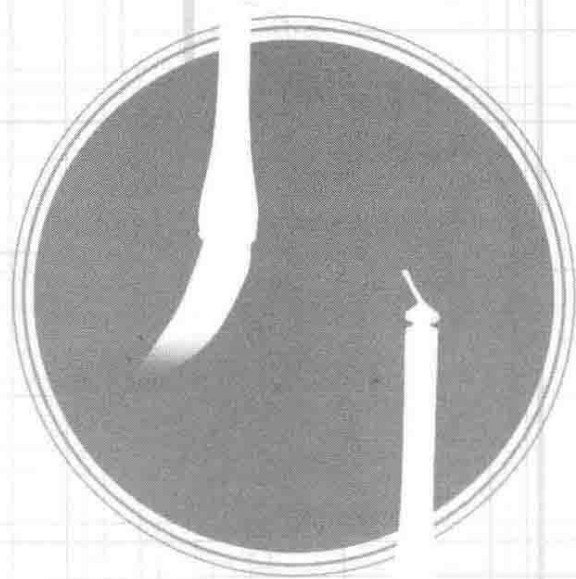
张伯荣 著



齊魯書社

中國書法
技法讀本

张伯荣 著



齊魯書社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国书法技法读本 / 张伯荣著. — 济南 : 齐鲁书社, 2019.4

ISBN 978-7-5333-4115-2

I. ①中… II. ①张… III. ①汉字—书法—研究
IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 065048 号

中国书法技法读本

ZHONGGUO SHUFA JIFA DUBEN

张伯荣 著

主管单位 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 齐鲁书社
社 址 济南市英雄山路 189 号
邮 编 250002
网 址 www.qlss.com.cn
电子邮箱 qilupress@126.com
营销中心 (0531) 82098521 82098519
印 刷 山东金坐标印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8.5
插 页 3
字 数 170 千
版 次 2019 年 4 月第 1 版
印 次 2019 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1—2300
标准书号 ISBN 978-7-5333-4115-2
定 价 35.00 元

张伯荣 笔名艺石，中国石油高级工程师。1936年生，天津宝坻区人。1949年入北京汇文中学，1952年入北京石油地质学校，1955年地球物理探勘专业毕业。先后在酒泉盆地、六盘山盆地、鄂尔多斯盆地进行石油地震勘探和构造地质研究。1992年后在中国石油天然气总公司从事新技术推广工作。

退休后，专事科普写作及科技文化研究，参与《中国大百科全书》的条目撰写，以及《中国矿业史》《中国油气田开发志》的编写，为《石油知识》专栏撰稿。爱好诗词、书法、收藏，系中国国土资源作家协会会员、北京书法家协会会员、陕西省收藏家协会会员，擅写瘦金书。

已出版的专著有：《漫谈科学与艺术》（石油工业出版社2005年版）、《中国书法笔力分析》（齐鲁书社2010年版）、《中国书法笔力详解》（齐鲁书社2013年版）、《中国书法笔法探讨》（齐鲁书社2014年版）、《中国书法用锋汲要》（齐鲁书社2016年版）、《瘦金体技法分析》（齐鲁书社2018年版）、《艺石诗文集》（华龄出版社2017年版）。书法作品发表收录于：《中国收藏》（2008年）、《中国近现代书画名家鉴赏》（人民美术出版社2011年版）等。

前 言

一、书法技法是习字的核心要素

书法技法对于习书之人至关重要,因为不掌握技法很难把字写好。影响写字好坏的因素很多,哪怕稍稍变动其中之一,笔画就会改变模样。所以系统地掌握技法应当是习书者必备的基本功。

“学书有法”是书法家的共识。书法技法一直是书法家们关心的问题,他们从不同角度探讨写字的技法,积累了宝贵的实践经验,留下了大量的书学论著。中国书法的传承主要体现在技法的传承上。

中国书法发展史表明,书法是从无法到有法、从简单的技法发展到成熟的技法,所以写字是从自发阶段开始,逐渐走向自觉阶段。在古代,技法尚处于朦胧时期,古人经过反复练习,获得了用笔习惯,能写出一手好字,法在其中,但不悉知。然后经过不断地总结、积累,上升到理论层面,产生了写字的技法。

进入到写字的自觉阶段后,方能知法用法,“学书有法”当是写字进入自觉阶段的明显标志。

有人说,只要肯下苦功夫练字,不管理论,一样能把字练好。这种观点不正确。做任何事情都离不开理论的指导,练字更是如此。苦练是非常必要的,但若是不讲技法地练字,则难以造就出书法家。

还有人说“书法是艺术,不是技术”,要把技法从书法艺术中剔除。这种说法有问题。任何艺术都有其独特的表现形式,都有其独特的表现技巧,都离不开技法的支撑。“技艺”总是连在一起的,两者一旦分家,就什么都不是了。有的人畏惧探索技法的艰难,想绕开技法这一关,但实际上行不通。剧作家芦苇说:“艺术不要技巧,这是外行人说的话。”大艺术家们对待技法都是精益求精,因为技法越精准,艺术表现力越丰富。

学习书法技法就是对技法要有个理性的认知。习书者如果具备对技法理论认知的能力,对于习字会有很大的帮助。古人给我们留下了大量的传世经典书作,在这些作品中不但展现了书法的艺术美、作品的意境美,也展现了书法的技法美,更蕴藏着一定的科技含量,承载着书写的技法信息。理性美也是书法所具有的魅力之一。

书法技法美指作品中用笔、结字等技巧方面的展示。观赏者能从笔画的动态、组合中,探寻习书者用笔之创新、结字之奇巧;从理性的发现中获得启迪,受到指引,也能从欣赏书法的技法美中得到愉悦。一幅好字是人们经久临摹学习、从中取法的范本。

对书法技法的理性认知,使我们有可能通过书法作品反推古人当时是如何用笔的,破解古人的技法奥秘。技法美是书法作品展示的一个方面,而且是不容忽视的一个方面。一件优秀的书法作品,不但能给人们带来美妙的艺术享受,而且具有厚重的技术含量,散发着书法技法的光芒,其中包括技法的传承与创新。凡传世之作,必然有人们可学习的地方,欧阳修说:“今书前不师乎古,后不足以为来者法。虽天下皆好之,犹不可为。”

二、书法技法是个完整的体系

目前,关于书法教学的教材很多,但没有一本系统讲解技法的书,以致习书者对技法的了解支离破碎,难以全面理解和系统掌握。

笔者在编写此书前,已就书法技法中的问题进行了多个单项的研究,先后推出了《中国书法笔力分析》《中国书法笔力详解》《中国书法笔法探讨》《中国书法用锋汲要》《瘦金体技法分析》等多部专著。本书是笔者多项研究成果的综合,以方便大家能更全面地了解书法技法。

笔者坚信,书法不但属于艺术领域也属于科学领域。书法技法既有规律性,又有系统性,它应该是一个整体。一本讲述综合技法的书,应当展现一个和谐的、有序的技法体系。在这个体系中,各个技法不但保持其自身的规律,而且是相互关联的,相互支持的,并非是孤立存在的。

书法技法门类众多、内容庞杂,如何架构这个体系令笔者

颇费脑筋。几经演练后,笔者将技法归纳成六个板块:笔力、用锋、执笔、运笔、笔画和结构。

书法技法的关键点在于用锋和用力。写字最要紧的是如何用锋和如何用力的问题,这是笔者多年习字得到的深刻体会。因为只要下笔写字,就自然存在用锋的问题。用力也是如此,写字必须用力,毫无例外。我们可以用八个字概括写字的要妙:“下笔用锋,锋上用力。”至于用锋、用力恰当与否,则要看习书者的水平。只有恰到好处地用锋、用力,才能写出笔力惊绝的笔画。用锋和笔力是技法的重中之重。懂得了用锋、用力,有助于破解其他的书法技法问题。习书者应当掌握四种不同的用锋方式和三种作用力的基本内容。(内容详见后文)

用锋与用力是通过手中的毛笔实现的。不同的用锋、用力都要在执笔中预设,而后在运笔中产生所需要的笔锋和作用力。所以执笔和运笔是具体贯彻用锋、用力的方案者,如何用锋、如何用力都要落实到执笔与运笔上。执笔和运笔的不同造成用锋方式与作用力的不同,导致写出来的笔画也不同。习书者在明白了怎样用锋、怎样用力之后,还要知晓怎样执笔、怎样运笔来达到用锋、用力的目的。执笔方法和运笔方法总称为“笔法”,习书者就是要习得笔法。

习书者长年累月不停地挥毫练习,他们在练什么?书法家说一练笔画,二练结构。笔画与结构,两者都很重要,在习书时都必须重视。一个字写得好还是不好,既要看笔画,也要看结构。技法应用的效果最终都反映在笔画与结构上。写字既不讲究笔画,又不讲究结构者,那是丑书。不同的执笔与运笔,写

出来的笔画与结构不同。我们也可以从笔画与结构上看到书法家是怎样用锋、用力的,正如姜夔所说:“余尝历观古之名书,无不点画振动,如见挥运之时。”技法研究为我们追寻古人的用笔提供了一条可行的路径。

在讲述不同的书法技法时,同样的内容有时会交叉出现,但又是不能省略的。要对一个技法作全面的分析,必须让读者有完整的认知。遇到这种情况,笔者尽量做到简繁有别,或者从不同的角度进行分析解释,以减少重复叙述。

三、如何学习书法技法

习书者怎样学习书法技法、掌握书法技法,或者说在学习书法技法时应当注意哪些方面,笔者认为有以下几点:

首先,结合习字实践,循序渐进地学习书法技法。

习字是循序渐进的,对书法技法的掌握也有个由浅入深的过程。在开始习字时就应知道一些最基本的技法知识,了解用笔的基本原理。随着习字的深入,技法的学习也应逐渐加强,这时会在练字中悟到一些技法方面的道理,把习字向自觉阶段发展。待到学书有所成就之后,更需加深对技法的研讨,这对于技艺的提高与创新是必不可少的。如果没有理论上的支撑,习字很难在现有的基础上提高半步。

学习技法时结合习字的实践很重要,习字中出现的问题可以通过学习技法得到解决,而学习技法知识又可以指导练字,使学习与练字同步相长。

其次,用数理分析的方法了解书法技法。

大家通常习惯于用“感觉”的方法了解书法技法。“感觉”的方法也是古代书法家惯用的方法。古人论书离不开文字表述,但是用文字表述科学规律时存在很大问题:或是文辞华丽、比喻奇巧,令人难以掌握实质;或是文简辞微,使文字具有多解性。为了消除认识上的模糊性,得到真切的理性认知,大家应当使用数理分析的方法来了解技法。通过这种学习和锻炼,使自己能够习惯于数理分析,以提高自己的理性认知能力。只有用科学分析的方法,才能使探寻技法的规律性成为可能。

数理分析是解开书法技法规律的有效方法。笔者在研究技法时引入了数理论证的方法,揭示出一个个技法的规律,使技法成为可读懂、可掌握、可操作的事物。例如,关于笔力、用锋、执笔和运笔的分析方法,为大家将数理知识用于理论研究提供了经验。像三种作用力、四种用锋方式、三维空间运笔、方笔圆笔形成机理等论证都是其他书法书中没有涉及的内容。

古人论书时创造了大量的名词术语,但对这些词语并未作过多解释,致使后来者在分析其中含义时颇费周折,且不断地加进后者的主观臆测,以致到今天对这些名词进行订正变得十分困难,对于同一名词的解释各种书法书也莫衷一是。本书尽量避开对一些词语的辩证,而直接讲解技法的实质。不在名词释义上过多纠缠,会使大家在学习技法时节省很多的时间、精力。

再次,用发展的眼光看待书法技法。

技法不是一成不变的,它是动态的、不断发展的。正如张怀瓘所说:“智则无涯,法固不定。”人的创造力是无限的,不会

停止在一个水平上,书法技法也是如此。书法技法需要随着书法的实践而发展,不能没有传承,也不能死守旧法。书法艺术的发展过程就是书写技法不断丰富、不断创新的过程。

因此,对书法技法的学习也不是一劳永逸的事情,要不断地发现问题、探索问题。本书所讲的技法,也是限于目前的认识。书中不当之处,还望诸君指教。



目 | 录

前 言	1
------------	---

第一章 执 笔

第一节 笔毫分解	2
第二节 怎样握笔	8
第三节 身姿站位	15
第四节 落笔区间	23

第二章 笔 力

第一节 笔力分析	34
第二节 三种作用力	43
第三节 作用力比较	58
第四节 书写工具对笔力的影响	67

第三章 运 笔

- | | | |
|-----|----------|-----|
| 第一节 | 运笔的三维空间 | 84 |
| 第二节 | 运笔方式 | 90 |
| 第三节 | 运笔分析 | 102 |
| 第四节 | 写字的速度与节奏 | 109 |

第四章 用 锋

- | | | |
|-----|------|-----|
| 第一节 | 用锋基础 | 122 |
| 第二节 | 中 锋 | 130 |
| 第三节 | 逆 锋 | 140 |
| 第四节 | 偏 锋 | 152 |
| 第五节 | 侧 锋 | 162 |

第五章 笔 画

- | | | |
|-----|------------|-----|
| 第一节 | 笔画的形态 | 176 |
| 第二节 | 出锋与藏锋 | 186 |
| 第三节 | 方笔与圆笔 | 194 |
| 第四节 | 不同用笔对笔画的影响 | 205 |

第六章 结 构

- | | | |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 结字与技法密切相关 | 218 |
|-----|-----------|-----|

第二节	间架结构九十二法	228	目 录
第三节	间架结构是审美需求的综合反映	237	
第四节	笔顺、笔势和笔意	244	
参考书目		255	
后 记		258	

第一章 执 笔

执笔是写字的第一步，执笔正确与否与字的美观程度关系重大。执笔站位是一个很复杂、很细致的系统工程，只讲用几个手指头执笔远没有解决执笔问题。解决执笔问题的关键是寻找写字时的最佳身姿与落笔位置，利用最自然的运笔动作控毫加力，最大可能地为运笔提供方便，减少运笔时的阻碍因素。与运动员需要掌握动作要领一样，书法家对执笔站位掌握得越精准越好。对习书者来说，需要认真对待执笔站位，不能只是粗浅地把握。

在讲解如何执笔之前，我们先来认识笔毫。用毫是写字的基础，习书者应当了解笔毫的相关知识，这些基础知识在本书各章中随时都可能用到。

第一节 笔毫分解

一、笔毫有三分四面

1. 纵向看笔毫三分

纵向上笔毫从上至下可分成三截,即笔根、笔身、笔尖。(见图1-1)

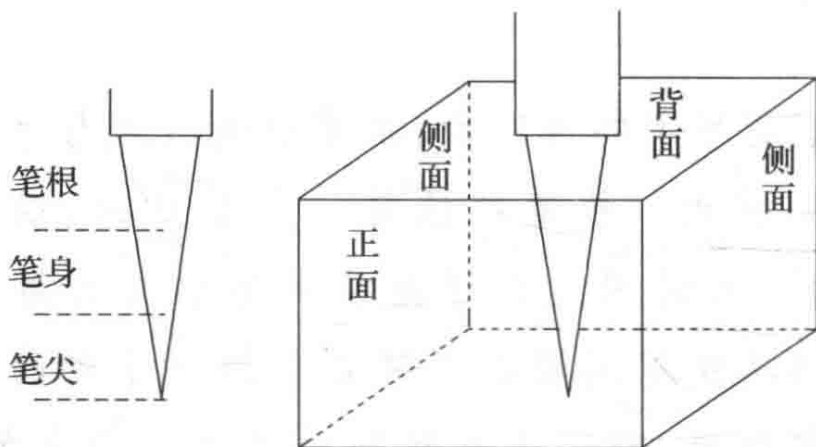


图1-1 笔毫三分四面示意图

写字有用毫的不同。一般来说,写字只是用笔尖这一部分。王羲之说:“用笔着墨,不过三分,不得深浸,毛弱无力。”他所说的这种用笔“三分着墨”相当于用笔尖部分。

书法家多强调中锋用笔,这种用笔笔管基本是垂直的,或只是略有偏斜,写寸以下小字没有任何问题。但是写大字时情况就发生了变化,因为只用笔尖部分难以写大字,所以宋代的苏、黄、米诸家都发挥了笔身部分的作用,以写出更有力度、更有风范的大字。待写更大的字时,笔根也派上了用场。古代飞

白体的大字就是把笔根也用上了,把笔当扫帚用。

作为一位习书者,不应该只盯着笔尖那一小部分,应当善于利用笔毫的各个部位,最大限度地发挥笔毫的功能。因此,“着墨三分”不能作为定论。

2. 横向看圆锥四面

把笔毫分为四面,易于理解用锋问题。执笔时习书者面对着的那一面为正面,左、右为两侧面,背着人的一面为背面,四面各占 90° 的圆锥面积。(见图1-1)

中锋用笔多用正面锋和右面锋,偶尔用左面锋。侧锋用笔时正面锋、右面锋、左面锋经常变换使用,是用锋面最多的用笔。用锋的面越多,说明用笔越灵活,写出来的笔画也越富于变化。

不同的笔画有不同的用锋面。一般来讲,写横用右面锋,写竖用正面锋,写撇、捺是正面锋、侧面锋共用。也有人习惯用左面锋写竖,钟明善在论横折的写法时说:“要运笔至横折中心点然后翻转毛笔,换笔的右侧面在前为左侧面在前……翻转笔锋可以使用笔的两面,用两面笔能使所写的字笔画活动,四面势全。”至于背面锋,一般很少用,在写瘦金体的竖钩时会用到,即用左面锋写竖,用背面锋写钩。

二、笔毫状态

笔毫有聚毫、铺毫和裹毫等状态,不同的用锋方式产生不同的笔毫状态。