

目 录

绪 论	(1)
第一节 书法的定义	(1)
第二节 书法的文化内涵及意义	(2)
一、书法的内容	(2)
二、书法的意境	(4)
三、书法的个性	(4)
四、书法的情感	(5)
第三节 中国书法的发展简史	(5)
一、先秦书法	(5)
二、秦汉书法	(8)
三、魏晋南北朝书法	(15)
四、隋唐五代书法	(18)
五、宋元书法	(24)
六、明清书法	(26)

第一篇 毛笔书法

第一章 文房四宝	(30)
第一节 笔	(30)
第二节 墨	(32)
第三节 纸	(33)
第四节 砚	(35)
第二章 碑帖的选择	(37)
第一节 典范性和权威性的原则	(39)
第二节 与个人兴趣爱好相结合	(47)

第三节 初学容易入手的门径·····	(48)
一、姿势·····	(49)
二、执笔·····	(50)
三、腕法·····	(52)
四、临摹·····	(53)
五、读帖·····	(54)
第三章 笔墨基本规则·····	(55)
一、中锋·····	(55)
二、偏锋·····	(57)
三、藏锋·····	(57)
四、露锋·····	(57)
第二节 运毫原理·····	(58)
一、逆入平出·····	(58)
二、平铺笔毫·····	(58)
三、万毫齐力·····	(58)
四、疾涩得当·····	(59)
五、提按顿挫·····	(59)
第三节 笔力原理——书法中有关线条与结构的审美·····	(59)
第四节 笔势原理·····	(60)
第五节 墨法原理——枯涩浓淡,墨分五色·····	(62)
一、墨色精神·····	(62)
二、浓淡效果·····	(63)
三、燥润枯湿·····	(63)
四、惜墨如金·····	(64)
第四章 毛笔楷书·····	(65)
第一节 概述·····	(65)
一、魏碑·····	(65)
二、唐楷·····	(65)
第二节 楷书的基本笔画·····	(66)
一、点·····	(67)
二、横·····	(70)

三、竖	(72)
四、撇	(72)
五、捺	(74)
六、钩	(75)
七、折	(77)
八、挑	(78)
九、基本笔画的笔病	(78)
第三节 边旁部首	(80)
一、字头组合法练写	(80)
二、字底的写法	(82)
三、左边旁的写法	(84)
四、右边旁写法	(88)
五、包围式边旁的写法	(89)
第四节 结构形式	(91)
一、毛笔楷书的结字原则	(92)
二、结构形式	(95)
第五章 毛笔行书	(104)
第一节 概述	(104)
第二节 行书的基本笔画	(105)
一、行书的书法特点	(105)
二、行书的笔法特点	(105)
三、行书的基本笔画	(107)
第三节 行书的结构	(120)
一、呼应连带原理	(120)
二、简省替换原理	(121)
三、伸缩夸张原理	(122)
四、结构变异原理	(123)
五、尽态原理	(126)
六、借鉴原理	(126)
第六章 书法创作	(128)
第一节 选定创作内容	(128)

第二节 章法布局	(130)
一、章法布局的作用	(130)
二、章法布局的形式	(130)
三、书写款式	(132)
第三节 创作过程	(134)
一、字体和款式的选定	(134)
二、创作情绪的准备	(134)
三、书写作品	(135)
四、落款与用印	(135)
第七章 书法欣赏	(139)
第一节 书法欣赏的意义	(139)
一、书法欣赏能提高审美能力	(139)
二、书法欣赏能提高书写水平	(140)
三、书法欣赏能增长知识	(140)
四、书法欣赏能陶冶情操	(140)
五、书法欣赏可以充分发掘作品的艺术价值	(140)
第二节 怎样欣赏书法作品	(141)
一、笔法	(141)
二、墨法	(142)
三、结字	(143)
四、行气	(144)
五、章法	(144)
六、神采	(145)
第三节 书法名帖欣赏	(146)

第二篇 钢笔书法

第八章 钢笔书法概述	(158)
第一节 钢笔和钢笔书法	(158)
一、钢笔是目前最流行的书写工具之一	(158)
二、钢笔的类型	(158)
三、钢笔的挑选	(159)

四、钢笔书法·····	(159)
五、钢笔书法与毛笔书法的区别与联系·····	(160)
六、怎样学习钢笔书法·····	(161)
第二节 钢笔字的美学特点·····	(162)
一、书法含义·····	(162)
二、书法美学的实际体现·····	(162)
第三节 点画书写的基本要求·····	(166)
一、要有轻重感·····	(167)
二、书写速度要有节奏·····	(167)
三、注意笔势变化·····	(167)
第九章 钢笔楷书 ·····	(168)
第一节 用笔特点·····	(168)
一、用笔的几个技法·····	(168)
二、运笔的重要性·····	(169)
三、运笔规律·····	(170)
4 第二节 基本笔画写法·····	(173)
一、横·····	(173)
二、竖·····	(174)
三、撇·····	(175)
四、捺·····	(176)
五、钩·····	(177)
六、折·····	(178)
七、点·····	(179)
第三节 结构间架规律·····	(180)
第十章 钢笔行书 ·····	(190)
第一节 行书概述·····	(190)
一、行书用笔特征·····	(190)
二、体势特征·····	(191)
三、笔法·····	(192)
四、钢笔行书的节奏韵律·····	(196)
第二节 钢笔行书的基本笔画·····	(199)

一、点	(199)
二、横画	(201)
三、竖画	(202)
四、撇法	(203)
六、挑法	(205)
七、钩法	(205)
八、折法	(206)
第三节行 书结构	(207)
一、奇正相错	(208)
二、疏密得宜	(208)
三、参差自然	(210)
四、随机变化	(212)
五、向背相宜	(212)
六、常用化势	(213)
第十一章 硬笔章法	(214)

第三篇 美术字

第十二章 美术字的书写原则、规律及结构	(220)
第一节 美术字的书写原则	(220)
第二节 书写美术字的一般规律	(221)
一、横平竖直	(221)
二、上紧下松	(221)
三、横细竖粗	(221)
四、穿插变化	(222)
五、先写主笔	(222)
六、错视调整	(222)
第三节 美术字的结构	(223)
一、均衡稳定	(223)
二、疏密得当	(224)
三、比例协调	(224)
四、笔画统一	(225)

第四节 绘写步骤	(225)
一、设计构思	(225)
二、划分字格	(225)
三、结构划分	(225)
四、起稿调整	(226)
五、上墨着色	(226)
第十三章 美术字的分类	(227)
第十四章 变体美术字的设计	(237)
参考文献	(243)

绪 论

第一节 书法的定义

什么叫“书法”？书法艺术是中华民族最优秀的传统文化之一，是祖国艺术百花园中的一朵奇葩。它与中国画同源，但却独树一帜。由于深受华夏民族数千年积淀的文化传统的哺育，它不仅具有东方文化艺术的特征，而且明显地反映出中华民族的精神气质、中国的哲学思想和伦理道德。

中国书法，是以汉字为媒体，通过处理笔画对空间分割的形式，来表达书法家审美情性的一种视觉艺术。它包含以下四方面内容：第一，以汉字为媒体。中国书法以书写汉字为基础，没有汉字作媒体，中国书法根本无以存在。第二，以处理笔画对空间分割的形式为表现形式。在纸、帛、绫、墙壁等物质上，按照或者基本按照汉字的结字规律，用笔画分割空间，得出汉字的结构形式和整体形象，使之表现出书法艺术的形式美。第三，其内涵是表达书法家的性情。书法的内涵表现在两方面，一是书法本身所表达出的内涵，是书法家运用娴熟的技巧和高明的手段，把自己的艺术追求和审美情性全部倾注到作品中，为书法作品赋予最丰富的内涵，使书法作品具有较高的审美价值。二是文字内容所表达的内涵。每一个汉字表达一定的内容，书法要以汉字为基础，就必然包孕一定的内涵。第四，书法是一种视觉艺术。书法家把具有丰富内涵的高品位书法艺术品展现在人们面前，让人们通过审视和思考，去体味作品的内涵，感受作品的艺术魅力，享受作品带来的快感。中国书法作为中国传统艺术之一，顾名思义，“书法”就是把汉字升华到艺术境界的一种书写方法，或者说是书写法则。

中国书法包括毛(软)笔书法和硬笔书法两个系列。

(1)毛笔书法。如果从殷商甲骨文算起，中国毛笔书法已有 3300 多年的历史。随着社会的发展，书法形式不断地演变革新，发展成为篆书、隶书、草书、行书、楷书等多种字体，形成了一个庞大的书法体系。3000 多年来，各朝各代都涌现出了不同书体和成就各异的书法大家，这些老祖先留下了大量的刻字、铸字、铭文、碑碣、字帖等书法作品，著述了极为丰富的书法理论专著，为我们学习研究书法艺术，提供了依据和条件，也为当代

书法的发展奠定了坚实的基础。

(2)硬笔书法。硬笔书法作为一门艺术提出来并加以推广较晚,算起来也只有 100 多年的历史。但由于硬笔书写工具的普及和硬笔书法的实用性所致,硬笔书法艺术得到了异常迅猛的发展,普及速度之快,水平上升之高,令人叹为观止。

第二节 书法的文化内涵及意义

和世界上其他文学艺术,如诗歌、散文、小说、戏剧、音乐、舞蹈、绘画、雕塑等必定有其共同和独特的文化内涵一样,书法也有其相应的文化内涵,没有文化内涵的书法是不存在的。那么,书法的内涵究竟是什么呢?透过书法的正、草、隶、篆等外表形式,我们可以发现,书法的内涵可以从内容、意境、个性、情感等方面加以发掘。

一、书法的内容

什么是书法的内容?这个困惑了我们好长时期的问题,现在终于有了比较统一的认识,即书法的内容包括书法的文字内容和线条内容。其中文字内容为表,线条内容为里。

(一)文字内容

文字内容就是创作书法必须借助的具体文字所包容的全部内涵。例如,王羲之写的《兰亭集序》,如图 0-1 所示。



图 0-1 东晋·王羲之《兰亭集序》(神龙本)

《兰亭集序》的文字内容成了该作品书法内容的一部分。文字内容用书法加以表现,便兼具了书法内容的一部分。文字内容和书法内容的主要区别在于:就文字内容讲是其全部;就书法内容讲只是局部,或者可认为是笔墨的一种载体。同样,颜真卿写的《祭侄季明文稿》(如图 0-2 所示)、高闲写的《草书千字文》、苏轼写的《黄州寒食诗》(如图 0-3

所示)、黄庭坚写的《松风阁诗》(如图 0-4 所示)等除了本身具有的全部文字内容外,还兼具了部分的书法内容,成为了书法的载体。

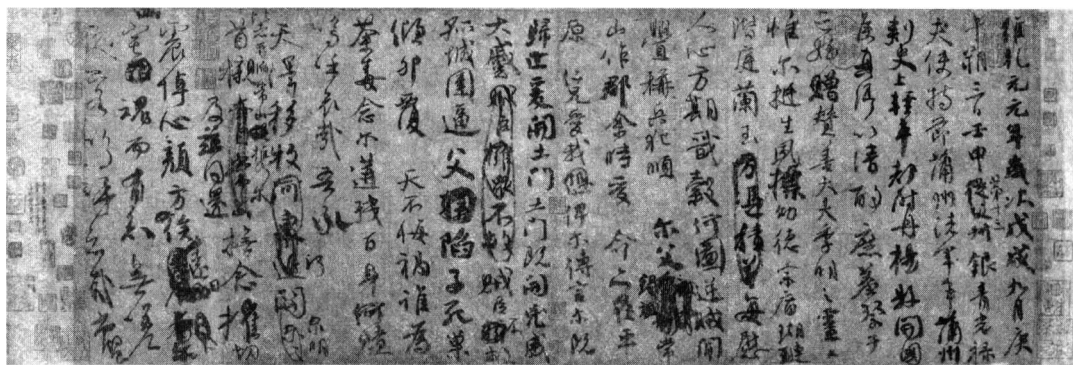


图 0-2 唐·颜真卿《祭侄季明文稿》

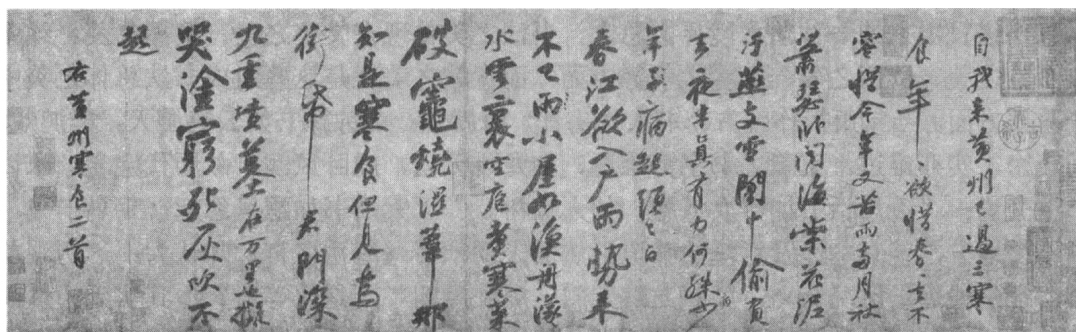


图 0-3 宋·苏轼《黄州寒食诗》

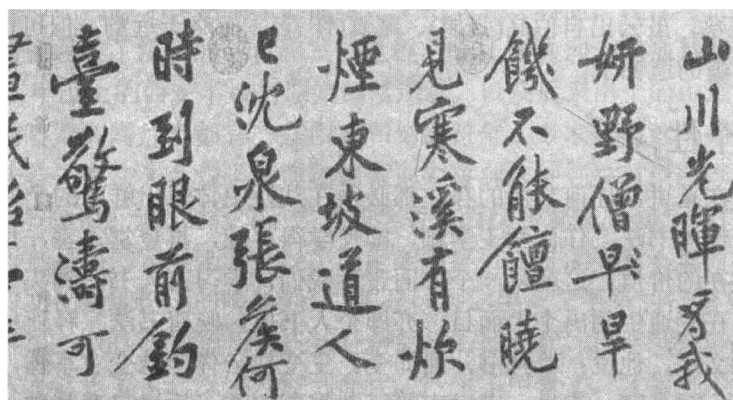


图 0-4 宋·黄庭坚《松风阁诗》

(二) 线条内容

在书法内容中,线条和笔墨才是最重要、最触及本质的内涵。例如,用书法创作《兰亭集序》,《兰亭集序》的文字作为书写的内容,仅仅是作为表象或外衣而存在的,而真正的书法内容,却主要体现在线条和笔墨上面,也就是表现在由笔墨生发出来的线条上面。就笔墨讲,书与画同源;就线条的抽象和具象讲,抽象的书法又和具象的绘画异流。

书法讲笔墨,讲线条。从书法创作过程看,笔墨是技巧,线条也是技巧;从书法创作结果看,笔墨是内容,线条也是内容。笔墨线条作为书法内容的存在,笔有中锋、侧锋,墨有浓淡、枯润,线条有点有线,有粗有细,有长有短,正是这种笔墨线条的相互交融,彼此起落穿插,才演化出书法艺术的千姿百态、韵律回旋,从而让人赏之不尽、味之愈深。正如唐朝孙过庭《书谱》所说:“观乎悬针垂露之异,奔雷坠石之奇,鸿飞兽骇之资,鸾舞蛇惊之态,绝岸颓峰之势,临危据槁之形。或重若崩云,或轻若蝉翼;导之则泉注,顿之则山安;纤纤乎似初月之出天涯,落落乎犹众星之列河汉。同自然之妙有,非力运之能成。信可谓智巧兼优,心手双畅;翰不虚动,下必有由。一画之间,变起伏于峰杪;一点之内,殊衄挫于毫芒。况云积其点画,乃成其字。”

二、书法的意境

作为书法的一个重要内涵,意境由书法创作的笔墨点画、布局谋篇而来。所谓“意境”,顾名思义,就是意蕴和境界,这是文学艺术作品中由客观描绘的具象和主观感情的抽象彼此激荡所迸发出来的一种艺术境界。总之,书法之美体现在文字之美、笔墨之美、线条之美、个性之美、情感之美、意境之美等方面,而意境之美就是这些组成书法总体之美中的一个重要方面。当年萧衍作《古今书人优劣评》时就说:“钟繇书如云鹤游天,群鸿戏海,行间茂密,实亦难过。王羲之书字势雄逸,如龙跳天门,虎卧凤阙,故历代宝之,永以为训。”又说:“萧思话书如舞女低腰,仙人啸树。”“索靖书如飘风忽起,鸷鸟乍飞。”其中不少地方,就有些涉及意境的味道。然而宋朝米芾《海岳名言》却认为:“历观前贤论书,征引迂远,比况奇巧,如‘龙跳天门,虎卧凤阙’,是何等语?”其实天门凤阙,龙虎跳卧,正是比况字势雄强、意境阔大之辞,虽不免奇巧,也可能确实因此而点着了王羲之书法要妙的穴道。再如清朝吴德旋在《初月楼论书随笔》中评明朝祝允明书法所说:“希哲(祝允明)狂草,虽云出自伯高(张旭)、藏真(怀素),而略无远韵,但可惊诸凡夫。”则指的又是缺少意蕴的遗憾了。

三、书法的个性

从艺术的存在来讲,任何艺术的存在都必须在共性中体现出鲜明的个性,书法当然也不例外。没有个性的书法,任你学王学颜,即使学得再像,再登堂入室,也只不过是号

为奴书而失去其存在的价值。这就从一个方面告诉我们,学习古人书法到头来还是要古为今用,以古为新,在变通中创出个人面目,亦即个人书风。晚唐书法家释亚栖曾经写下一段短短的《论书》文字,他说:“凡书,通即变。王变白云体,欧变右军体,柳变欧阳体,永禅师、褚遂良、颜真卿、李邕、虞世南等,并得书中法,后皆自变其体,以传后世,俱得垂名。若执法不变,纵能入石三分,亦被号称奴书,终非自立之体。是书家大要。”关键在于不要墨守成法。初唐欧阳询、虞世南、褚遂良等都曾经学习过王羲之,但最后都能够跳出王羲之的框架而自立门户。要是他们墨守成法,一个个都“执法不变”,哪里还有书法史上的欧阳询、虞世南、褚遂良呢?同样道理,“宋四家”蔡襄、苏轼、黄庭坚、米芾,他们几乎都学过颜真卿,但却又都能够变化出新,自成面目,只不过可惜的是蔡襄,入古多了一点,个性少了一点。因此,后人评价“宋四家”,苏、黄、米的地位要远远高于蔡襄,并非没有道理。

四、书法的情感

将书法的内涵再进一步发掘,创作书法不但要选择内容,讲究笔墨,酝酿意境,跃出个性,并且还要在极大程度上注入个人的感情和性情,其书才会耐看。当年王羲之创作《兰亭集序》,天朗气清,惠风和畅,俯仰宇宙,体味人生,故而其书笔致清朗,行气融合,纵是带着那么点淡淡的感伤,虽把“悲夫”等字写得稍许重实了一点,可却更添分量,拓展书趣,造成一种掩映生姿、抑扬回还的美感。再如颜真卿写《祭侄季明文稿》,清朝有人评:“鲁公(颜真卿)忠义光日月,书法冠唐贤。片纸只字,足为传世之宝,况《祭侄文》尤为忠愤所激发,至性所郁结,岂止笔精墨妙,可以振铄千古者乎?”还有吴德旋,在他的《初月楼论书随笔》里说:“慎伯(包世臣)谓平原(颜真卿)《祭侄稿》更胜《座位帖》,论亦有理。《座位帖》尚带矜怒之气,《祭侄稿》有焉,藏愤激于悲痛之中,所谓言哀已叹者也。”

第三节 中国书法的发展简史

一、先秦书法

中国书法是与汉文字的形成和发展联系在一起的。关于中国汉文字的起源,古书记载了不少的传说。《周易》载:“上古结绳而治,后世圣人易之以书契。”《尚书序》载:“古者伏羲氏之王天下也,始画八卦,造土书契,以代结绳之政,由是文籍生焉。”许慎《说文解字序》也说:“黄帝之史仓颉,见鸟兽蹄远之迹,知分理之可相别异也,初造书契。”当然这都是传说而已,并无实物供人们取证,不足为凭。然而,现代考古发现证明,文字的产生和发展的确经过了漫长的孕育和发展过程。1921年在河南渑池县仰韶村出土的仰韶文

化遗址,1954年出土的西安半坡村原始部落遗址,以及后来出土的山东大汶口和龙山文化遗址中发掘的陶器和陶片上都有一些图案和刻划符号,专家认为这些刻划符号就是最早期的汉字。郭沫若先生在为西安半坡博物馆题词中讲到这种划纹时说:“其为文字,殆无可疑。”《中国书画报》502期载文:“有的学者认为汉字发展史有5000年以上,这种见解并非过分。根据目前的发现来看,汉字的起源最早可以追溯到新石器时代的半坡仰韶文化和山东大汶口文化遗址出土的陶器刻划,那是一种比甲骨文更早的符形文字。”这些图案或划纹说明:早在5000年以前母系氏族社会的新石器时代,汉字就已经初具雏形了,只不过我们现代人不认识罢了。汉字发展到商代,产生了甲骨文,才算到了较成熟的阶段,也才算真正有了书法。

(一) 甲骨文

甲骨文是已经发现的最早的较成熟的汉文字,对它的发现证明,至少在3000多年前,中国就已经产生了书法艺术(如图0-5所示)。



图 0-5 (殷商)甲骨文

甲骨文最早出土于河南安阳小屯村(殷商王朝都城遗址,也叫殷墟)。此前农民耕田常见的龟甲兽骨,不识为古物,便洗净充“龙骨”(龟甲,一味中药)卖给中药店。1899年,王懿荣生病吃药,因在“龙骨”这味药上见到刻痕而发现甲骨文。后经王懿荣、刘鹗、罗振玉、王国维等人进一步搜集、整理、辨认、研究,再经过近百年来专家们的研究、论证,逐渐形成了甲骨文学说。甲骨文是契刻在龟甲兽骨上的文字,内容以卜辞和记事刻辞为多,故又叫“契文”、“卜辞”、“龟甲文字”等。甲骨文被发现后,经过几代学者的艰苦考释,到目前已确认5000个单字,其中能认识的有1700个左右。

由于甲骨文是早期的文字,结体多为象形,体形长形居多,少数略扁;单字组织紧密,

通篇字体大小、长短、宽窄无一定则，错综变化，互有关联，行气贯通，质朴自然。在笔法上，因镌刻工具尖锐，刻字材料坚硬，字的笔画一般为单线，较瘦挺，且锋芒外露，笔画转角处以方折为主。总之，从整体看，甲骨文雄伟豪放、劲峭挺拔、明朗质朴、细密放逸、秀丽多姿、端庄灵动，已具有了最早的书法艺术的特有魅力。

(二) 金文

文字是人类为扩大交际活动而创造的信息交流工具，随着生产的发展，文字也在不断地演进，书体也随之变化。从殷商到秦始皇统一之前的金文，就是从甲骨文逐步发展演变而成的。金文出现在距今 3000 年前后的周朝。这些文字大多是镌刻或铸造在青铜器上的铭文，因为周以前把铜也叫金，所以铜器上的铭文就叫作“金文”或“吉金文字”；又因为这类铜器以钟鼎上的字数最多，所以过去又叫作“钟鼎文”。金文书法有 4 个特点：

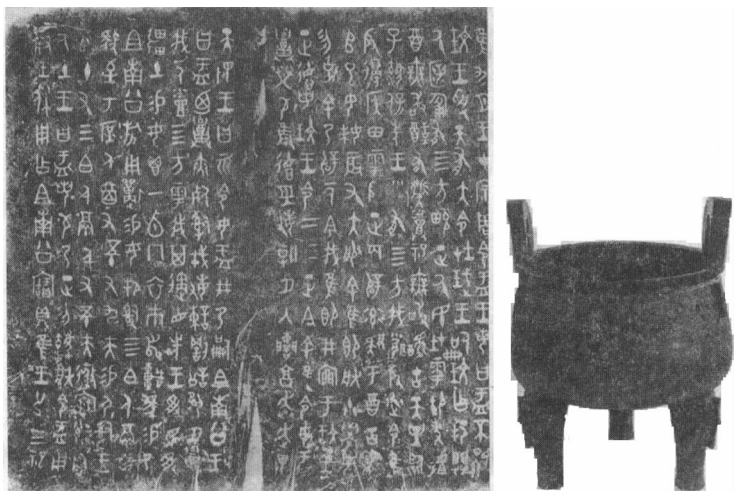


图 0-6 (周)大孟鼎

- (1) 在字体上保留着不少甲骨文的形态。
- (2) 笔画比甲骨文粗壮，字体渐趋规整，行款已基本整齐。
- (3) 曲笔、直笔变化较多，有些笔画甚至写成了面。

(4) 字的转角处或方或圆，点画圆浑，体势雍容，骨力内含。《毛公鼎》、《颂鼎》、《颂敦》、《史颂敦》、《虢季子盘》、《散氏盘》、《大孟鼎》(如图 0-6 所示)等可为代表。

(三) 石鼓文

石鼓文也叫“籀文”(如图 0-7 所示)。汉字从简单到复杂，书法也随之愈来愈多样化。周宣王(前 827 年—前 781 年)时有个史官名字叫史籀，作了《史籀篇》，供当时的士大夫们识字，后通行于秦国，因此有了籀文。籀文的结字有一定规律，大小匀称，多重迭，流传的石鼓就是其代表。据郭沫若考证，石鼓文刻于秦襄公(前 777 年—前 766 年)时

期,因纹刻在石鼓上而得名。石鼓共 10 石,刻记了 10 首秦国国君游猎活动的四言诗,也称“猎碣”。鼓文的结构有相对的规律性,笔画道劲凝重,结构茂密奇崛,为秦统一文字提供了重要依据。甲骨文、金文、石鼓文和春秋战国时通行于六国的文字统属于大篆。



图 0-7 (战国)石鼓文

二、秦汉书法

(一)小篆

小篆是由籀文发展而成的,字体略有简化,战国时期流行于秦国。公元前 221 年秦始皇吞并六国后,推行了统一文字的政策,淘汰了通行于六国的异体字,定小篆为正体,将李斯作的《仓颉篇》、赵高作的《爰历篇》、胡毋敬作的《博学篇》定为当时的小篆范本,对普及小篆起到了重要作用。

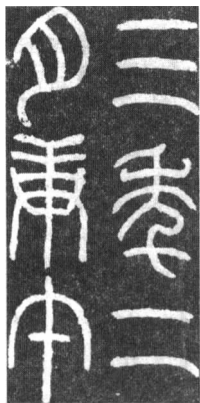


图 0-8 (秦)泰山刻石

小篆是书法发展史上的一个飞跃,对以后书法的发展影响很大。秦代的小篆已经比较规范了,偏旁部首有了一定写法,传世的有《琅邪台刻石》和《泰山刻石》残石(如图 0-

8所示),可以代表秦代小篆的风格。

(二)秦隶

史载,秦始皇认定的书体有8种,即:大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、殳书、隶书。其中刻符、虫书、摹印、署书、殳书与使用的器物密切相关,在一定程度上可以认为是当时的美术字。隶书原流行于民间,后经程邈搜集整理而传世。程邈是陕西渭南人,曾任县衙狱吏,因不顺从秦始皇被治罪云阳狱中。相传,他在狱中历经10年,收集整理这种似小篆但写起来比小篆快捷的书体3000余字,由于书写的便利,被“隶人”(劳役)和地位低微的吏役所普遍使用,所以称它为“隶书”。程邈后来又被秦始皇重用为御史,因政事繁多,篆字难写,乃用隶字为佐书,该书体又在士大夫阶层得以推广。秦隶虽为隶书的最初阶段,但这种书体的出现,在书法艺术的发展上无疑是一个新的突破。



图 0-9 秦诏版

秦隶一改篆书笔画繁多、圆转曲折、难写难认的缺点,变圆笔为方笔,变曲笔为直笔,结构上变纵势为横势,为汉代隶书的发展奠定了基础。现在能见到的秦隶有秦诏版(如图0-9所示)和一些秦权量。

(三)汉隶

隶书在汉代有了新的发展,出现了更大的变化。由于它在书体上日臻成熟,成为汉代的典型字体,也成了全国的通用文字。汉隶在艺术上达到了登峰造极的水平,致使后人学隶书非学汉隶不能成功。汉隶的发展分为两个阶段。

一是西汉在演进过程中的隶书。此时的隶书正值演进过程中,后期与先期有着明显的不同。西汉初期的隶书还没有跳出篆书的藩篱,有些作品只是运笔方面带有隶意,结构仍沿用篆体,只不过略作简化和略求方折而已。帛书《战国策》就是一例(如图0-10所示)。不过运笔的平直化、顿挫化和结构的简便化,正是篆书演变成隶书的一条道路。到了西汉后期,从出土的简牍中可以看到,隶书已经运用了藏锋、中锋、露锋、侧锋等各种

笔法,有明显的“蚕头燕尾”的特征,顿挫十分清楚。结构方面以秦篆的取纵势,转变为取横势。章法方面虽有简幅限制,但不受束缚,单行简书常把字写在偏左处,让波发的长画有奔放的余地。数行的简书,一般只注意行距而不特别设计严格的上下相应的字距,通篇布局生动,但不失稳妥。西汉隶书的运笔、结构和布局,不仅是东汉隶书成型的基础,还是后代正楷、行书得以借鉴的重要先行。

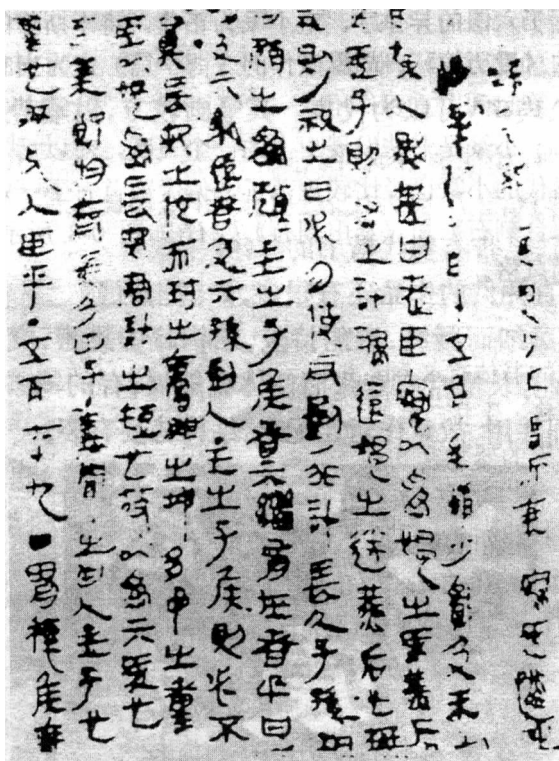


图 0-10 帛书《战国策》

西汉的隶书有大量的简牍和帛书出土。我们对西汉书法的认识,主要在这些出土的竹木简牍和帛书上得到。长沙马王堆二号、三号汉墓中都有西汉初年的简牍出土,作品的年代大约在公元前 186 年至公元前 168 年间。帛书《战国策》和江陵凤凰山汉墓中出土的简牍也是与马王堆汉墓同一时期的作品。近百年来在西北的甘肃、新疆、内蒙等地发现了大批简牍。在内蒙额济纳旗居延海出土的“居延汉简”,是西汉中期的作品;在甘肃武威汉墓和武威旱滩坡汉墓出土的“武威汉简”,是西汉末年的简牍。这些简牍中,汉代早期的作品似后来的隶楷,有的动势构造可以与后来的行草书相印证,艺术性颇高。西汉的隶书,还有少量的石刻流传。景帝中元元年(公元前 149 年)的《鲁灵光殿址刻石》,说是八分书,看似篆书。《鲁孝王刻石》、《鹿孝禹刻石》和王莽时期的《菜子侯刻石》等都属于西汉早期的隶书。《孟暄残碑》是有波势的隶书,说明当时有波势的隶书的

使用也是比较广泛的。

二是东汉时期逐渐走向成熟的隶书。时间进入东汉,隶书逐渐成熟。

东汉前期的隶书继承了西汉后期的书风,笔画有波势和无波势的作品并存。《三老讳字忌日记》和《开通褒斜道刻石》反映了当时书法的趋向:笔画简直,外形扁方,远离篆书。公元1世纪后,由于树碑风气大盛,隶书跨入了型制成熟、流派纷呈的阶段。运笔取圆笔曲势的,《石门颂》可为代表。其运笔如小篆,但奔放不羁,没有死硬的直笔,结构形宽而气紧,映照抱合,劲挺有姿,偶用特长的竖笔变化布局。

运笔取圆笔直势的,《衡方碑》可为代表。其运笔不露锋芒,字大满格,浑厚淳朴,字形稍长,已具备楷书的意味,点的写法更像楷书。

运笔取方笔曲势的,《乙瑛碑》可为代表。其笔画较方,但笔势灵动,变化丰富,结构活跃而平正,又不受界格的束缚,还能横直成行。

运笔取直势的,《张迁碑》可为代表。《张迁碑》笔画坚实,笔画间距紧而不局促,结构方正,四周平满,规矩朴茂,已带有魏代楷书的意味(如图0-11所示)。

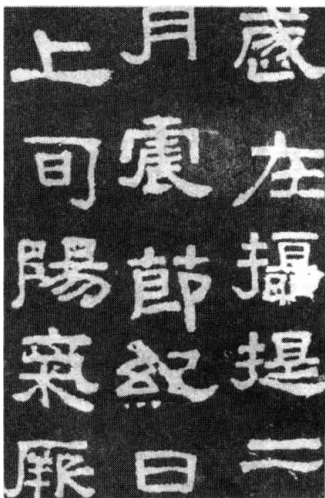


图 0-11 (汉)张迁碑

运笔方圆参用、笔势曲直并见的作品还有很多,如《礼器碑》、《孔庙碑》、《曹全碑》、《华山庙碑》等。这些作品有的笔画细而凝练,流丽持重,结构疏中见密,气韵俊逸;有的笔画平整,字形较扁,结构中部收紧,横势长笔常有夸张而使体貌舒展;有的笔画稍圆,笔势柔美,结构精巧,神态妩媚,有的笔势方圆并用,故意作对比配合,结构稳妥有姿。

由于文字书刻长期而广泛的应用,人们越来越清楚地表现出了对它进行审美判断的自觉性。在正史上,东汉熹平四年(公元175年)第一次把书写和碑刻文字称为书法。把书法看作一门艺术,在秦汉时期的作品中,有着较前代更强烈的反映:碑文上书写者与撰文者一样署名,是一例;秦李斯、汉蔡邕等人的书法理论的出现,又是一例。这种自

觉地用艺术的眼光来对待文字书写的态度,说明秦汉时期的书法家们对书法艺术已经完成了从感性认识到理性认识的认识过程。

(四)草书

西汉时期,由于隶书得到了较快的发展,由隶书简化而成的草书也出现了。这种草书是隶书的草写,即草率的隶书。它还保留着隶书笔画的形迹,每个字独立不连写,笔笔分得清。民间乐于使用这种字体。汉元帝时(前48年—前33年)由于黄门令史游将此书体整理后,写了《急就章》而得名——章草(如图0-12所示)。据传,章草笔画顿挫明显,整个字及一笔之中粗细变化都较大,与篆隶比较出现了真正的点,字取横势,它简明的结体是后来“今草”的源头。章草始于西汉,而盛于东汉。

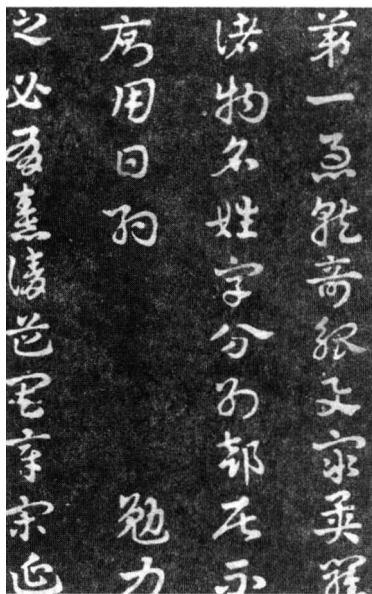


图 0-12 (汉)急就章

章草本来就是追求书写便捷的产物,实际应用时驾轻就熟,笔画之间相连甚至几个字之间相连;从字形上也就改变了章草的原有特征,于是,就产生了新的书体——今草。“今草”是把章草看成古字体而得名的。东汉末年,杰出书法家张芝,脱去章草之旧习,省减了章草的点划波磔,创造了“今草”。唐代张怀瓘《书断》中称张芝“学崔(瑗)、杜(操)之法,因而变之,以成今草,转精其妙。字之体势,一笔而成,偶有不连而血脉不断,及其连者,气脉通于隔行。”但因张芝无墨迹传世,所有对张芝创立今草的赞美之词无法证实。所以,又有不少学者认为,今草为晋朝王羲之所创。我们认为,“今草为王羲之所创”的说法更有说服力。其中以王羲之的代表作品草书《十七帖》为例(如图0-13所示)。汉代的草书家,有杜度(字伯度)、张芝(字伯英)、张昶(字文舒,张芝的三弟)等。他们3人没有

墨迹传世。传说张芝的草书笔势飞动，神奇至极，三国时的韦诞称他为“草圣”。

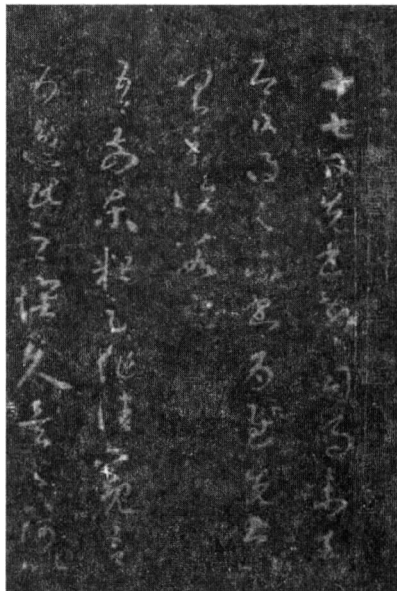


图 0-13 (晋)十七帖

(五)行书

相传，行书为东汉末年刘德升所创，刘德升大约生活在桓帝和灵帝时期，是颖川（今河南禹州）人，书迹已失传。西晋书法家卫恒在《四体书势》中说：“魏初有钟（繇）、胡（昭）两家，为行书法，具学于刘德升，而钟氏小异，然亦各有其巧，今大行于世。”说明行书

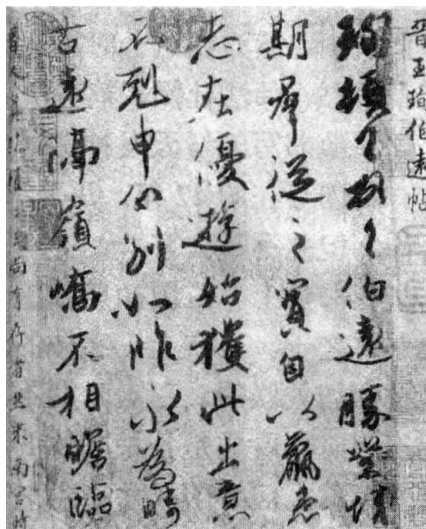


图 0-14 (东晋)伯远帖

为刘德升所创无疑。行书的成熟完善,应在魏晋时期。唐代张怀瓘鉴赏历代书法,在他著的《书断》中,列有神品 25 人,其中 4 人为钟繇、王羲之、王献之、张芝,都是主要以行书入围的。历代书法家留下来的行书作品很多,最著明的有东晋王羲之的《兰亭序》、王献之的《东山帖》、王殉的《伯远帖》(如图 0-14 所示)、唐朝颜真卿的《祭侄文稿》、宋朝苏轼的《黄州寒食诗》、黄庭坚的《松风阁诗》、米芾的《苕溪诗》等,都是公认的一流水平的行书墨迹。

(六) 楷书

汉代隶书、章草、今草等书体的形成和发展成熟,也促进了隶书的楷体化。隶书是楷书的先导。到东汉末年,隶书沿着严整的路子一路发展,继续酝酿着汉字笔画方面的简化,取方笔直式,横笔不再作蚕头燕尾状,取消波磔,发展钩点,使笔画更加简便实用。于是,楷书的八种基本笔画(点、横、竖、撇、捺、钩、折、挑)基本形成,产生了点画、结构更加严谨、字形方正的新字体,由于这种字体仍留有隶书的影子,人们便称它为“隶楷”。东汉



图 0-15 (三国)宣示表

书法家王次仲曾以隶草作楷法,字方八分,人称八分楷书,故有王次仲创造楷书的传说。当然,这只是传说而已,是不科学的说法。任何个人想创造一种字体是不可能的,每一种字体都是一大批书法家在实践中创造出来的现在所发现的最早的楷书是东汉永和二年(公元 173 年)的简牍,这种楷书虽带隶意,但楷法已十分明显。

楷书始于东汉而成熟于晋。

总之,汉代是书法大变革、大发展的时期,当代书法,除篆书外,全部是从汉代发展起来的,汉以后的书法发展再没有书体的变化,只是以汉字为媒体,在书写中更多地加入了书法家的审美情性。

三、魏晋南北朝书法

(一)三国时期

三国时期的书法,以魏最有成就。魏武帝曹操本身就是书法家,擅长章草和小篆,相传《大篆碑》就是他所作。张华称赞曹操的书法不亚于汉朝的崔瑗和张昶。

魏国出现的书法家主要有邯郸淳、卫觊、韦诞、钟繇等。其中以钟繇最为著名。钟繇在魏明帝时授太傅职,故后人称其为钟太傅。他吸收刘德升、蔡邕等诸家之长,善书隶、真、行、草各体,最精楷书,为楷书体的最后定型作出了重大贡献,被誉为“楷书之祖”。然而,钟繇却无墨迹传世,后人刻在法帖中的《宣示表》(如图 0-15 所示)、《荐季直表》、《贺捷表》等都是伪本。《宣示表》是以王羲之的临本翻刻的,从中还能感觉到一些早期楷书的气息。

吴国的书法,比魏国就有些不如了,虽然吴国雄居一隅,但在书法的发展上却不能和中原抗衡。然而在这一时期也出了一位书法家,就是皇象。皇象,江苏扬州人,官至侍中。工章草书,师法杜操,笔势沉着痛快,纵横自然,世人对他的字有“实而不朴,文而不华”之评,他书写的《天发神谶碑》字参篆隶,气势雄伟,为后人所推崇。

蜀国存在的 42 年,几乎都在战乱中,在中国书法史上贡献不大,只有一个刘敏以草书著称,但并不是大家。

在书体上,三国初期各国仍以隶书为主,后期楷书才逐渐地发展起来,成为行世的主要书体之一。事实上,字体的演化和既成字体在书法风格上的递变,既有相对的独立性,又是密切关联的。三国时期不只是隶书在向楷书过渡,其他书体,也在发展。因此,我们把三国时期看成是各种书体的过渡时期并不过分。从魏国的一些简牍和碑帖看,尽管还有隶书笔意,但字的尺寸小,书写便捷,楷书的型制已经初具,所以后人把魏国的钟繇看成对后人影响最大的楷书先祖,是可以理解的。

(二)晋代书法

公元 263 年魏灭蜀国,两年以后,司马氏政权就代替了曹魏政权,建立了晋朝,称作西晋。西晋存在 51 年,由于社会动乱,于公元 317 年晋皇室东迁建康(今南京)。东晋存在 103 年,公元 420 年亡。在两晋存在的 150 多年时间里,由于统治集团内部偏安思想严重,大部分人对国事并不经心,厌世享乐之风盛行,以玩弄翰墨为精神寄托,加上书法本身和书法理论的发展,大批卓有成就的书法家应运而生。这些书法家的产生,将中国

书法的发展又推上了一个高潮。

卫瑾，西晋初年书法家，河东安邑（今山西夏县北）人，字伯玉。晋武帝时，官至司空。擅长草书，学张芝，当时人们把他与索靖并称“二妙”。又与其子卫恒齐名并称“二卫”。他自己曾说：“我得伯英（张芝）之筋，恒得其骨，索靖得其肉。”其在书法史上颇有影响，但作品已失传。

索靖，西晋书法家。字幼安，敦煌人，张芝姊之孙，官至征南司马，工书法，尤其擅长章草，得张芝草法。其作品骨势峻迈，富有笔力，世人评价索靖的书法，“精熟至极，索不及张（芝）；妙有余姿，张不及索”。著有《草书状》传世。

卫铄，东晋女书法家。字茂漪，河东安邑（今山西夏县）人。汝阴太守李矩之妻，人称卫夫人。书法学钟繇，正楷最得钟繇之法。在书法理论上也很有影响，是王羲之的启蒙老师。相传《笔阵图》为卫铄所写。

王羲之，东晋书法家。字逸少，官至右军将军，人称王右军，是中国历史上最伟大的书法家，1600多年以来，他的书法一直为后世的学书者所宗法。他学张芝、钟繇，师承汉魏书法雄奇伟丽的传统，博采众家之长熔于一炉，独创一家。篆、隶、草、行、楷各种书体都有很高的造诣，评论家们认为他的楷书势巧形密，行书道媚劲健而能千变万化，纯出于自然，草书一变汉魏质朴书风，创立了妍美流便的今体。书坛评价：“飘若浮云，矫若惊龙”。由于在书法艺术上有继往开来的卓越成就，他的书迹被历代文人看作至宝，影响之大在历代书法家中首屈一指，故有“书圣”之美称。他的楷书，以《黄庭经》、《乐毅论》最为著名；草书以《十七帖》著名；行书以《兰亭序》、《快雪时晴帖》、《丧乱帖》等著名。特别是行书《兰亭序》，书法道媚劲健，端秀清新，出于自然，是王羲之的生平得意之作，自古以来，被誉为天下第一行书。只可惜，《兰亭序》真本自随唐太宗殉葬以后，世上再无真迹，现在世上流传的《兰亭序》都是唐朝的摹本。摹本墨迹以“神龙”本最为著名。

王献之，东晋书法家，字子敬，王羲之第七子。官至中书令，世称王大令。善书正、行、草、隶各体，尤其以行草著名。幼时学王羲之和张芝，以后在行草书中另创新法，用笔外拓，俊迈而且有逸气，改变了以前古拙的书风，当时被称为“破体”。他的书法英俊豪迈，饶有气势，对后人影响很大，唐宋以来书法家多受其影响。存世墨迹有行草书《鸭头丸帖》、《中秋帖》、《地黄汤帖》、《廿九日帖》等，小楷有《洛神赋》十三行刻本。王羲之、王献之，后人全称“二王”。在唐朝以前，有些人对王献之的评价要超过王羲之。到了唐朝，由于唐太宗特别喜欢王羲之的书法，才确立了王羲之在中国书法史上至高无上的地位。

“二王”前后的一些书法家，在晋代书法中的作用也是不能忽视的。韦诞的草书，皇象的章草，钟繇的草书，索靖的章草，陆机的草书，庚翼的隶、行，庾亮的草、行，桓温的草书，以及王凝之、王微之、王殉等人的作品，都与“二王”的同类作品有共通之处，说明他们在一定程度上给“二王”书法提供了借鉴，反过来有些人又在“二王”书法中汲取艺术营

养,为晋代的书法发展作出了贡献。

由于晋代禁止立碑,东晋的碑刻留下来的不多,只有清朝乾隆 43 年(公元 1778 年)在云南曲靖县出土的《赏宝子碑》。该碑笔法质朴,书体在隶、楷之间,是书法从隶书向楷书演变过程中的一种风格。

(三)南北朝时期

南朝和北朝书法的共同特点是:笔画方,有隶意,转角和方笔都直折成角;结构讲究借让关系;书风粗犷豪放,笔笔扎实,很有气派。当时南朝各国因袭晋制禁止立碑所以像记一类的帖和墓志铭一类的石刻多,碑刻就少得多。北朝则盛行立碑,留下了大量的碑刻,石碑、塔铭、幢柱刻经、墓志铭等随处可见。北朝的文字刻石,以魏(包括北魏、东魏、西魏)的书法最为发达,魏的书法又以北魏的成就最高,作品也最多。这种书法是具有特殊风格的楷体,人们惯于称这种以“方”、“密”为主要特征的书体为“魏碑”,有时也叫“北魏”。魏碑是楷书。尽管有些作品的运笔和结构隶书意味还很浓,但魏碑外形较方和横画不向上挑的做法,说明它已经改变了隶书的特色,步入了楷书的成熟阶段。

魏碑根据用笔不同,可分为 3 类:

一是方笔直势。用笔方整斩截,给人一种既严整又有变化的感觉。如《吊比干碑》,笔画瘦硬,两端方而粗,如硬骨一般,结构上方正奇伟,峻拔森严。《张猛龙碑》(如图 0-16 所示)、《杨大眼造像》、《高贞碑》等与之同类,只不过与《吊比干碑》相比略有变化而已。这类字用方笔表现棱角,结体紧密,字呈方形,被认为是魏碑的正宗。



图 0-16 (北魏)张猛龙碑

二是圆笔为主。《郑文公碑》、《石门铭》、《张玄墓志》等同属一类。这一类碑志笔势飞动，逸气略显，结构形态规整，左右顾盼有情，且突破魏体方笔方形的局限，外观形态较丰富。

三是运笔方侧并见，笔势曲直并用。《张墨女墓志》(如图 0-17 所示)可为代表。该碑笔画密丽、虚实得神、结构紧凑、字形扁方、外形质朴而气韵清秀。这类作品，墓志铭中极多，虽各有个性，但大体相近。如《崔敬邕墓志》等。

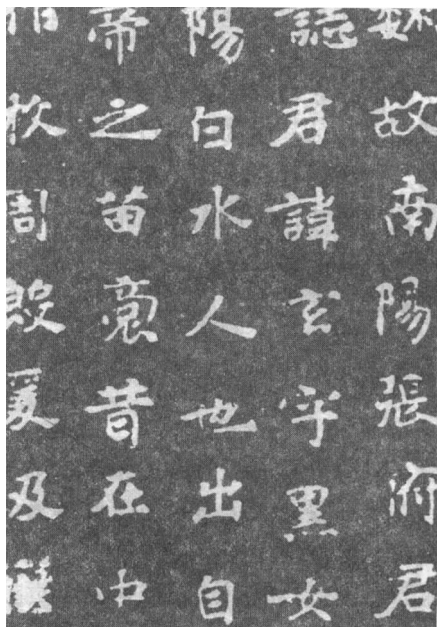


图 0-17 张墨女墓志

南北朝后期，许多作品已成了有别于隶书的新型，如《朱君山墓志》已与后来成熟的唐楷接近。由此可知，从继承前朝粗犷朴实型制到文雅精美的风格，是南北朝书法向前演进的主要功绩和倾向。

四、隋唐五代书法

(一) 隋朝

隋朝在公元 581 年结束了南北朝分裂的局面，基本统一了中国(公元 589 年灭陈)。由于隋朝存在的时间只有 36 年，楷书只是在前朝的基础上更求华美，而且力量不如六朝。但它却融合了南北书风，是从魏碑到成熟楷书的过渡时期。《龙藏寺碑》(如图 0-18 所示)、《董美人墓志》等运笔平正舒畅，结构严谨安雅，是唐代成熟楷书的雏形，开唐楷之先河。

隋代的书法家,应首推智永和尚。他是王羲之的第七世孙,浙江绍兴永欣寺僧人,世称“水禅师”。书法学王羲之、王献之,并能继承祖法,精学苦练书法 30 年。能写各种书体,尤其擅长草书,曾写《真草千字文》800 余本,分送浙东各寺庙,如图 0-19 所示。智永的楷书闲雅秀丽,运笔凝练,骨力内含,方圆并见,结构方正,各部停匀。世人常借学智永书法,上追王羲之。

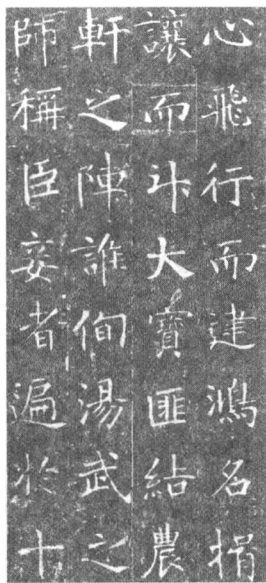


图 0-18 (隋)龙藏寺碑

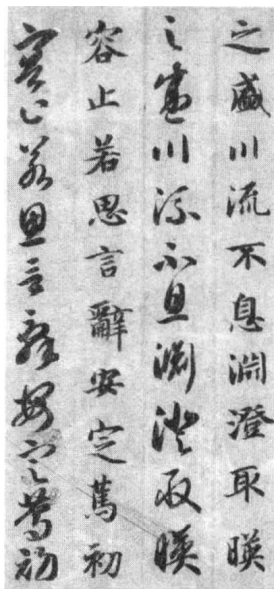


图 0-19 真草千字文

(二)唐朝

唐朝是中国书法发展史上的又一个鼎盛时期。

书法发展到唐代,随着社会的稳定,政治的开明,经济的繁荣,文学和各类艺术的发达,使书法取得了辉煌的成就。

在唐朝,由于朝廷提倡书法,整个社会对书法都很重视,学校开设书法课,科举要考书法,选任官吏也要看书法的好坏,由此扩大了书法的影响力,使唐代书法家辈出,各种书体都有名家涌现。李阳冰的篆书,变化开合自成风格,后人学篆书,多学李阳冰,世人把他与秦朝的李斯并称“二李”。韩择木的隶书,直追蔡邕,风流婀娜,犹如蔡邕再世。草书的发展则更加突出,它继承了两晋、南北朝书法的传统,字体工整秀丽、精严大方,笔画削减隶意,比例匀称,借让巧妙,结构精当,布局规整。成熟的唐楷风神各异,直到现在仍是人们学习的范本。

唐初的书法应以欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷为代表,人称唐初“楷书四大家”。他们的楷书虽多学王羲之,但四家各有成就,各有风格和特色。

欧阳询，字信本，湖南长沙人，官至太子率更令，世人称他的字为“率更体”。他的楷书笔力险劲瘦硬，意态精密俊逸，自成一家，世人称“欧体”。其特点笔画扎实，以力为主，横画布排严整，直笔硬挺，结构于平正中见险峭，字形偏长，总的给人以刀鼓森森之感。他的楷书有《皇甫诞碑》、《化度寺邕禅师塔铭》、《九成宫醴泉铭》(如图 0-21 所示)、《温彦谦碑》、《张翰帖》等。



图 0-20 (欧)九成宫醴泉铭

虞世南，字伯施，浙江人，官至秘书监，封永兴县子，世称“虞永兴”。他的书法亲承智永传授，楷书圆融道逸，外柔内刚，风神潇洒，自开面貌。其特点：笔画凝练，笔势方圆并见，绘声绘色，端正而舒展，笔画之间的配合灵便自然，字形略呈长方。他的《夫子庙堂碑》劲健道美，有文质彬彬之风(如图 0-21 所示)。

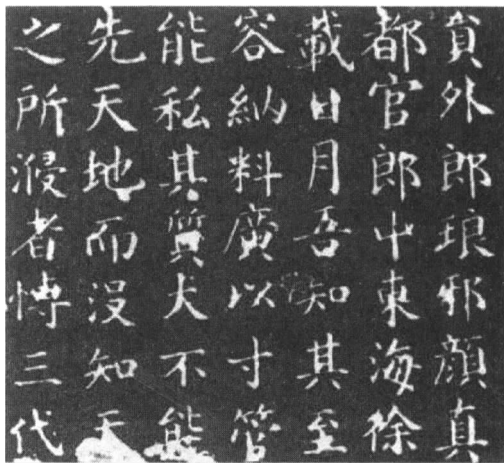


图 0-21 夫子庙堂碑

褚遂良，字登善，钱塘人。曾被封为河南郡公，人称“褚河南”。褚遂良楷书下笔古雅绝俗，形态丰绝，自成一家。特点：一些笔画瘦但意完力足，行笔多取弧势，结构形疏而气紧，在欹侧中呼应生姿，活泼而不轻佻，字形较方，清俊飘逸。其作品有《伊阙佛龕碑》、《孟法师碑》、《房玄龄碑》、《雁塔圣教序》(如图 0-22 所示)、《大字阴符经》、《微宽赞》等。

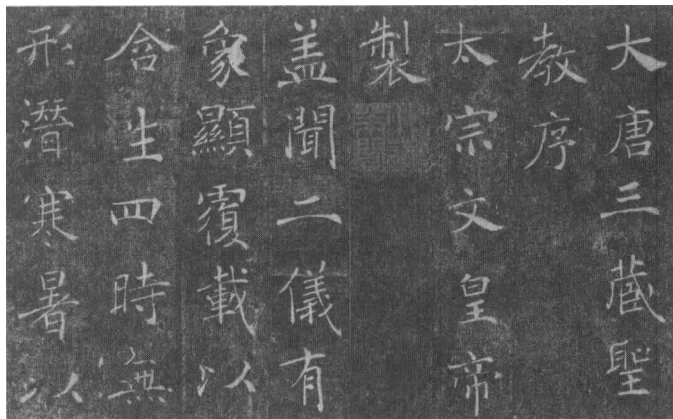


图 0-22 雁塔圣教序

薛稷，字嗣通，山西荣河人。官至太子少保，礼部尚书，世称“薛少保”。他的楷书有《升仙太子碑阴》、《信行禅师碑》等。相传，薛稷年轻时曾在外祖父家见到虞世南、褚遂良的书法，刻苦研习，精勤临仿，得益于褚体最多，薛书笔画道丽，时露锋芒。结构方面平正且有变化，借让以避免拗峭，字形偏长，总体看俊整秀美。唐初的书法家，还有欧阳询的儿子欧阳通，人称“小欧”，他的书法主要是继承家学，其书不如父书清俊浑厚、大方，但比其父书更多奇险处，风格峭拔，也不失为大家。

楷书，在唐朝形成了诸多的风格，除唐初四大家以外，还涌现出了钟绍京、徐浩等一大批风格各异的书法家，其中最著名的应数颜真卿、柳公权了。他们的书法各自成一流派，世称“颜筋柳骨”，反映出他们书法的基本特点。直到现在，他们留下的碑帖仍然是当今人们学习楷书的重要范本。

颜真卿，字清臣，山东临沂人。官至太子师、太师，封鲁国公，世称“颜鲁公”。书法初学褚遂良，后来直接受到张旭的指教，得到张旭的手笔方法，参用篆书笔意写楷书，终于标新立异，独树一帜，成为中国历史上最伟大的书法家之一。他的楷书宽绰壮健，厚重雄劲，大气磅礴，磊落大度，丰伟道劲，雍容华贵。颜体既出，古法为之变。历代书法家对颜体都有很高的评价。1000 多年来，学颜体者一直层出不穷，可为佐证。传世碑帖有《李玄靖碑》、《颜家庙碑》、《麻姑仙坛记》、《多宝塔》、《东方朔画赞》、《颜勤礼碑》等。颜真卿的行草书也享有盛名，他的行书《祭侄文稿》被世人誉为“天下第二行”。

柳公权，字诚悬。陕西耀县人，官至太子少师。擅长楷书，兼取欧、颜二体之长，自成

清劲瘦挺一格,人称“柳体”。柳体的特点:点画如有骨鲠,方起圆结,转折顿挫明显而爽健,结构中密而舒展,外形瘦长,给人以精干利落的感觉。相传,唐穆宗向他问笔法,回答说:“用笔在心,心正则笔正。”当时,公卿大臣家立碑,若得不到柳公权的手迹人们会说他不孝;外国使臣到唐朝来进贡,往往另备礼物,以换柳公权的书法作品。柳体影响之大,可见一斑。传世碑刻有《玄秘塔》、《金刚经》、《神策军碑》等。

唐代中期以后,是书法飞速发展的时期,草书、楷书书法家辈出,各种书派应运而生,狂草就是在这一时期形成的。唐代的草书名家主要有孙过庭、张旭、怀素等。孙过庭是书法理论家兼书法家。书法工今草,学王羲之,卓有成就。宋朝的米芾评他:“唐草得二王法,无出其右。”其草书成就可见一斑。《景福殿赋》二十二行为孙过庭书。书论著有《书谱》二卷,现存《书谱序》卷上,阐述正、草二体书法,见解精辟独到,为著名书学论著。

狂草的形成,相传主要是张旭、怀素的功劳。狂草的特点是:笔势连绵回绕、放纵而有气势,字形变化繁多,形成草书中独特的艺术风格。但狂草书不易辨认。

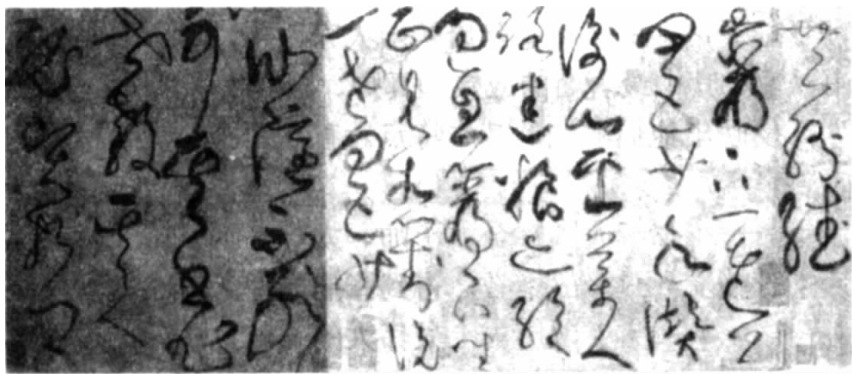


图 0-23 古诗四帖

张旭,字伯高,江苏苏州人。官至左率府长史,因称“张长史”。精楷书,尤其擅长草书,因今草精熟,书体连绵回绕,逸势奇状,长此以往则自创新的风格;又因常在醉后作草书,更是狂放不羁,故世人称其书为“狂草”,称其人为“张颠”。草书作品有《古诗四帖》。其书笔画较粗,存有隶法,结构奇特多变,体势飞动不拘(如图 0-23 所示)。张旭的书法受到了后人的一致赞许。

怀素和尚,法名藏真,本姓钱,长沙人,精勤学习书法,尤善狂草。相传狂草形成于张旭,得名于怀素。如饮酒,酒兴书兴俱发,运笔如骤雨旋风,飞动圆转,随手万变而法度具备。前人评他的狂草继承张旭而有所发展,“以狂继大。怀素的作品有《自叙帖》(如图 0-24 所示)、《苦笋》等帖。怀素的草书笔画较细,似有篆意,运笔连绵旋转,结构奇异多姿,字体大小变化极大,但法度具备,布局天成。唐代的行书,在前人书法的基础上,也有所发展。传世作品有:欧阳询的《张翰思鲈帖》、《仲尼梦奠帖》、虞世南的《汝南公主墓志

稿》，褚遂良的《枯树赋》、《文皇哀册》，徐浩的《朱世川告身》，颜真卿的《祭侄文稿》、《争座位帖》等。这些行书都反映出书法家深厚的功力，为后人所赞许。

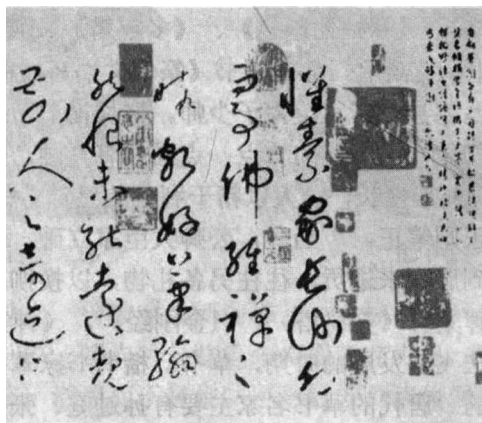


图 0-24 自叙帖

然而，唐代真正以行书著称的还数李邕。他的作品，笔力雄健，笔画舒展，纵横开阖，风采动人，结构峭健，借让出险入神。传世作品有《麓山寺碑》(如图 0-25 所示)、《云摩将军李思训碑》等。



图 0-25 麓山寺碑

(三)五代

五代十国是中国历史上大分裂的时期之一,战争连年不断,自然灾害也十分严重,经济受到影响,书法也自然而然地发展迟滞。然而,在这样的社会环境下,仍然造就了一位杰出的书法家——杨凝式。

杨凝式(公元873—954年),字景度,陕西华阴人。曾在后梁、后唐、后晋、后汉、后周五朝做官,官至太子太保,世称“杨少师”,绰号“杨疯子”。行草书得欧阳询、颜真卿笔法而加以放纵,笔迹雄健,结体新奇,一变唐法,有破方为圆、削繁为简之妙。存世作品有《夏热帖》、《卢鸿草堂十志图题跋》、《神仙起居帖》等。在《韭花帖》(如图0-26所示)中首创分行布白特宽的新布局,是他特别影响后世的一个方面。明朝董其昌得其分行布白之法,使自己的作品以疏宕见长。

林鼎、应之也是与杨凝式同一时期的书法家,但不如杨凝式成就大。



图 0-26 韭花帖

五、宋元书法

(一)宋朝

继隋唐五代以后的宋代书法,也是一个发达时期。北宋统一以后,社会相对稳定,经济得到发展,书法艺术逐步受到人们的重视。宋太宗继位以后,十分重视书法,于淳化三年(公元992年)命侍书学士王著根据朝廷收藏在秘阁内的历代书法名迹,编成《淳化秘阁法帖》十卷,摹刻在枣木板上,拓成墨迹赐给各大臣。虽然其中夹杂部分伪迹,但却是

我国历史上第一部大型法帖。不久，刻版被烧毁、失传。法帖中，王羲之书迹三卷，王献之书迹两卷，其余为宋以前其他名家书迹。以后，刻帖之风盛行，出现了《铎帖》、《大观帖》等一批以《淳化秘阁法帖》为底本而有所增减的翻刻本，直到明清时代仍将此“阁帖”称为“法帖之祖”。这部大型法帖为后人学习书法提供了方便，但同时也为宋元书法开辟了崇尚帖学之风。

宋代书法，在中国书法史上有一定的成就，但多以行、草书见长，楷书则不及唐人。早期的楷书书法家当首推李建中。他是西安人，官至工部郎中，曾做西京留司御史台的职事，世称“李西台”。他的书法学欧阳询，能避免欧体瘦的一面，虽然格调不是特别高，但笔画淳厚，结构雍容，肥润而有骨力，似有唐人遗韵。有《上母帖》和《同年帖》传世。

能代表宋代书法的名家，主要是北宋苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四大家。这四家的突出成就都在行书方面，代表着宋代行草书法的最高水平。

苏轼，字子瞻，号东坡居士，四川眉山人。官至礼部尚书，散文称“唐宋八大家”之一；诗清新豪健，独具风格；词开豪放派先河；书法擅长行草书，集李邕、徐浩、颜真卿、杨凝式等名家所长，自创新意。其书法特点丰满苍劲，豪放天真，不拘偏锋、正锋，侧意取妍，结构借让，疏密常有新形，实是大家之风采。作品有《黄州寒食诗帖》、《李白仙诗》、《前赤壁赋》、《祭黄几道文》、《答谢民师论文帖》等。

黄庭坚，字鲁直，号山谷道人。江西修水人，官至中书舍人，是苏轼的门生。行、草书取法颜真卿和怀素，自成一格。行书和草书作品有《松风阁诗》、《伏波神祠诗》、《华严疏》、《狄梁公碑》、《王长者史诗老墓志铭》等。他的书法特点：用古人的结构原则自创字形，笔画有篆意，结字中宫紧收，让长画四面伸展，以特疏与特密处作巧妙对比，于豪放中流露韵趣。

米芾，字元章，湖北襄阳人。官至礼部员外郎。因性情倜傥不羁，人称“米颠”。在继承“二王”笔法上极下功夫，把自己的书房取名为“宝晋斋”可为佐证。其行书运笔纵横进锋，点画跳跃张开，骤然万变，以顿挫为含蓄，结构矫侧道劲、神采淋漓。传世行书有《苕溪帖》、《蜀素帖》、《珊瑚帖》、《虹县诗》、《韩九帖》等，用笔雄健豪放，痛快畅达，书艺达到炉火纯青的地步，是为行书之大师。

蔡襄，字君谨，兴化仙游（今福建）人，官至端明殿学士。书法习颜真卿，正楷端庄沉着，行书淳淡婉美，草书用飞白草法自成一体，与苏轼、黄庭坚、米芾并称“宋代四大书法家”。他的行楷作品有《林禽帖》、《天牋》、《颜真卿自书告身跋》、《谢赐御书诗表》等。

（二）元朝

元朝是中国历史上第一个由少数民族统治的朝代，是1279年由蒙古族忽必烈灭南宋而建立的封建王朝。建朝初始，曾颁布蒙文为国文，没能成功。后来到仁宗时期才对汉文化重视起来。由于民族歧视仍起作用，元代书法家极少，能够称得起大家的只有赵

孟頫、鲜于枢和康里夔夔等3人。

赵孟頫，字子昂，号松雪道人。浙江吴兴人，赵宋宗室。元朝时官至翰林学士承旨，封魏国公。学书法以“二王”为宗，兼学李邕，精正楷、行书和小楷，人称“赵体”。特点是用笔流利，笔画圆润，结构自然匀称。传世作品甚多，有《洛神赋》、《道德经》、《胆巴碑》、《玄妙观三门记》、《雪赋》等。赵孟頫的楷书和行书，虽然有雄强不足之处，姿媚有余之嫌，但本质上仍能在古制中出新意，对后代书法仍有相当大的影响。

鲜于枢，字伯机，北京人，官至太常寺典簿，以正、行、草书知名，特别擅长行草书。其作品结构严谨，抱合有致；笔画清秀，使转爽利。存世墨迹有《渔父词》、《透光古镜歌》、《草书千字文》等。

康里夔夔，字子山，号怒叟，蒙古族人。官至翰林学士承旨。擅长行草书，得晋唐笔意，以骏快著称，也能写楷书。存世作品有《颜鲁公传张旭十二意笔法》、《滴龙说》、《李白古风》、《秋夜感怀诗》等。

元代书法，总的说来，仍沿袭宋朝习惯，盛行帖学。虽有几个书法家，但总体水平较书法鼎盛的唐代逊色不少。

六、明清书法

(一) 明朝

明朝建立以后，社会逐渐走向稳定，经济得到了一定的发展，百姓基本能安居乐业，朝廷开始重视书法。明初的书法家应首推“三宋二沈”，即：宋克、宋广、宋遂、沈度、沈粲。宋克擅长小楷和章草，有《七姬权厝志》和《急就章》传世。宋广擅章草书，有《风入梧桐》传世。宋遂擅写篆、隶、楷、草各体。沈粲擅楷，沈度擅草。这些人当时名声很大。但是，总的说来，明初书法较汉、唐、宋书法，缺乏旺盛之气，有大成就的书法家也很少。

明朝的书法，仍沿袭宋元崇尚帖学遗风，并迎合实用，在一定程度上阻碍了书法艺术的发展。

与科举制度相适应，明永乐年间产生了“台阁体”，这是朝廷为考生通过考试进入仕途而设计的一种字体，台阁体死守横平竖直的规矩，结构拘泥于匀称，字形大小一样。这种书体看起来整齐，实际是一种排斥个性、阻碍书法艺术发展的庸俗书体。

明代摹刻法帖之风盛行。有多种宋朝《淳化阁帖》的翻刻本，还有当时一些书法家汇刻的名家书迹，如文征明的《停云馆帖》，邢侗的《来禽馆帖》，吴延的《余清斋帖》，冯桢的《快雪堂帖》等。这些汇帖虽为学习书法的人提供了方便，但由于汇刻者主观意志所致，帖与原作难免会存在一定距离，所以，也为学书者带来了一定的困难。

真正给明代书法带来生气的是明朝中期以后的几位才华横溢的书法家。代表人物有祝允明、文征明、董其昌、张瑞图、王铎等人。祝允明、文征明都是苏州人。祝允明出身

书法世家,精通草书和小楷,草书学怀素,烂漫纵逸;小楷学钟繇和王羲之,清劲古秀。他的名作有《赤壁赋》、《出师表》、《和陶渊明饮酒二十首》等。祝允明主张书法作品要神形兼备,既要学前人,又要有个性;学书基本功必须扎实,反对华而不实,他的这种主张为当时的书坛树立了好的风气。与祝齐名的文征明,字征仲,号衡山居士,同样擅长小楷和行草书。小楷参用赵孟頫和智永笔法,上追钟繇和王羲之。行草书学“二王”,精能练达,笔法老到,结构紧收,自成一格。作品传下来的有《离骚》、《洞庭两山诗》、《伏波神祠诗卷跋》、《赤壁赋》等。

明代最著名的书法大家是董其昌,上海人,号香光居士,官至礼部尚书。擅长行草书(如图 0-27 所示)。作品有《白居易琵琶行》、《行草书卷》、《项元汴墓志铭》、《古诗十九首帖》、《董源潇湘图卷跋》等。他的草书初学颜真卿,后又上追钟繇、王羲之,章法吸收杨凝式的疏朗特色,运笔闲适,偏于喜淡,总体上看,书风潇洒闲逸,柔美道丽。他提倡书法创新,自成一派,书论:“盖临摹最易,神气难传”,“巨然学北苑,黄子文学北苑,徵廷学北苑,学一北苑耳,而各各不相似。使俗人为之,与临本同。若尔,何能传世也。”(《画禅室随笔·评法书》)

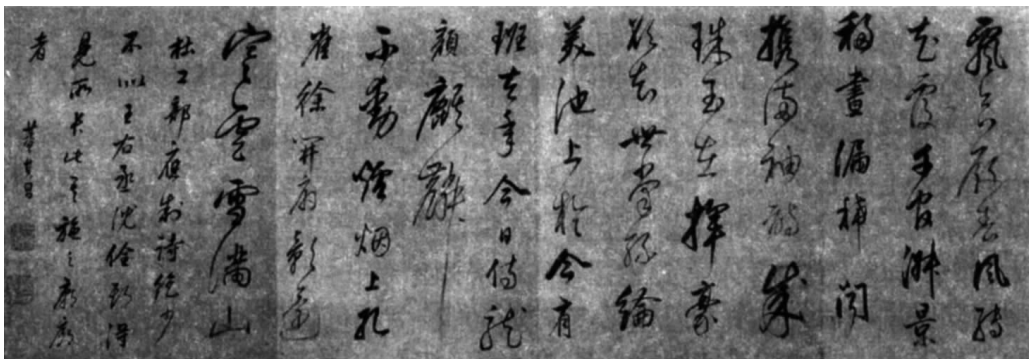


图 0-27 董其昌行草书

董其昌书法虽然与元朝赵孟頫趣向各异,但他们书法的柔美之貌却是一致的,被世人并称为“赵董”。

张瑞图,字长公,号二水,福建晋江人。官至建极殿大学士,以行草书著名,写字不拘泥古法,运笔爽快,结构紧凑,字稍长,整幅作品有很强的节奏感和整体感。作品有《驄马行》、《杜甫江畔独步寻花诗》、《李白独坐敬亭山诗》等。张瑞图与邢侗、米万钟、董其昌被人们称为明代四大家,并称“邢张米董”。

王铎,字觉新,号痴仙道人,河南孟津人。明末官至礼部尚书,东阁大学士。降清后,官任礼部尚书。他精行、草书,学“二王”,后来学米芾,其存世作品颇多,有《游中条语》、《拟山圆帖》、《巨然万壑图卷跋》等。取法米芾,用笔道劲,笔势劲险雄奇,讲究方圆曲直、

轻重顿挫的变化,结构欹正借让,豪放不羁。整幅作品酣畅淋漓,布字疏密兼用,别有趣味。

(二)清朝

由满族建立的清王朝,对书法却十分重视。早期的皇帝多喜爱书法,如康熙、乾隆等不但喜爱,而且在书法上还有一定造诣。这为书法艺术的发展提供了良好的环境。清代的书法,大致可分为崇帖学和崇碑学两个时期。崇帖学时期是清初沿袭明朝盛行帖学的风尚而来的。康熙喜欢董其昌,乾隆喜欢赵孟頫,二人的书法在清初身价极高,人人争而学之,一时帖学盛行。嘉庆之后,由于考据之风兴起,碑石出土渐多,帖学由盛而衰,碑学逐渐兴起。清代的碑学,开始指的是魏碑,后来扩大到包括南朝在内的六朝碑版,以至秦汉刻石。碑学的兴起为清代书法注入了新的活力,使各体各派的书法面貌一新。何绍基、钱洋、邓石如、赵之谦、郑燮、金农等,在楷书方面取得了很大成就。篆书,出现了邓石如、杨沂孙、钱坫等名家。隶书出现了陈鸿寿、伊秉绶、桂馥等一大批大家。

秦汉以来,书法理论研究虽然历代不乏其人,但多以研究书写技法为主,无多建树。清代的书法理论研究一改传统之风,研究书法的流派风格,评价书法作品的品位,考证历代碑帖的真伪,探索书法发展的新途径,取得了空前的成果。阮元的《南北书派论》、包世臣的《艺舟双楫》、万经的《分隶偶存》、周靖的《篆隶致异》、倪涛的《六艺之一录》等书法理论著作,都有很多精辟独到的见解,为推动清代书法的发展起到了重要作用。这些书法理论一直到现在,对我们的书法研究和书法创作都有重要的指导意义。

清朝书法名家众多,只将有代表性的书家进行简要介绍。

刘墉,号石庵,山东诸城人,官至东阁大学士。早年学董其昌,中年学苏轼,晚年学钟繇、颜真卿,功力颇深,其字用墨厚重,貌丰骨劲,很有特色。包世臣评:“近世小真书,以诸成第一。”有《清爱堂帖》石刻传世。

何绍基,字子贞,湖南道县人,官至四川学政。书法学颜真卿,并参以魏碑《张玄墓志》及唐欧阳询、李邕笔法,道劲峻拔,别具风格,传世墨迹有《西园集图记》、《黄庭经》、临《怀仁集圣教序》等。

伊秉绶,字组似,号墨卿,福建宁化人。官至扬州知府。最擅长篆隶。笔法劲健沉着,笔势偏方,长于布白,善于平正而有变化的组织笔画,造成博大的气势。

邓石如,字顽伯,号完白山人,杭州人。少年就好刻石,后云游天下,临摹秦汉碑刻,各种书体俱佳,尤以篆书造诣最深,世人评其为李斯、李阳冰之后第一人。其书法特点:点画凝练舒畅,结构沉健爽朗,作品气势磅礴,用笔挥洒自如,开创了小篆的新局面。篆书作品有《白氏草堂记》、《弟子职》等,都是传世之作。

钱坫,字献之,号十三,上海人。官乾州州判。篆书宗法李斯、李阳冰,沉着苍劲,极具功力。晚年右手残,改用左手写字,仍然出类拔萃。

清代书法家众多,还有梁同书、王文治、翁方纲、钱沅、包世臣、郑燮、傅山、朱奎、金农、张裕钊、赵之谦、吴昌硕、沈曾植、康有为等,都是在书法艺术上有很深造诣的书法家。

中国有几千年的文明史,中国书法艺术在几千年的文明史中得到了充分的发展,造就了不计其数的书法家和书法理论家,创造了大批的著名作品和书法理论专著。作为书法简史,因本书篇幅所限,我们只能作一般性介绍,不可能面面俱到,也不可能讲得太深,同学们要想更多地了解书法史,需要进一步学习书法史专著,也需要增加哲学、历史、宗教、理论道德等各方面的知识,提高书法修养,以达到学习、研究书法的目的。

第一篇 毛笔书法

第一章 文房四宝

《论语》曾经记载孔子的一句话说：“工欲善其事，必先利其器。”做工匠的想要把事情做好，首先得把他的工具给准备好。同样，学习书法如果要把字写好，那也得把写字工具如笔、墨、纸、砚等给选择好。所谓笔、墨、纸、砚，就是书法学习或创作所需应用的工具和材料。若是再细分，那么笔、砚是工具，纸、墨是材料，把笔、砚和纸、墨综合起来，就是古人所说的“文房四宝”。

我国古代，北宋苏易简著《文房四谱》。在这以前，南唐后主有“文房三宝”之说。哪“三宝”呢？宋朝李之彦《砚谱》具体指出：“李后主留意笔札，所用澄心堂纸、李廷硅墨、龙尾石砚，三者为天下之冠。”打开苏简易的《文房四谱》，内分《笔谱》二卷，《砚谱》、《墨谱》、《纸谱》各一卷，而“笔格”、“水格”附于其中。后来《遂初堂书目》把《文房四谱》称为《文房四宝》，于是“文房四宝”的名称便广泛流传开来。

为了叙述明白，我们这里按照笔、墨、纸、砚的次序，对书法所用的工具和材料，作以简明扼要的介绍。

第一节 笔

我国古代所说的“笔”，往往特指毛笔。作为中华民族特有的书写工具，几千年来，它为中华文化事业，尤其是书画创作的繁荣，立下了不可磨灭的特殊功勋。从出土文物看，我们现在所能看到的最早的毛笔，是战国时期的楚笔。此外，和楚笔差不多时期出现的，还有有名的秦笔等。

东汉许慎《说文解字》指出：“笔，所以书也。”笔是用来写字的。战国时期，由于各国语言异声，所用文字也不相同，因此表现在笔的名称上，也就自然名目各异。譬如楚国称“聿”，吴国称“不律”，燕国称“弗”，秦国称“笔”等。其后秦始皇统一六国，天下一统，随着文字的统一，“笔”的名称也就从此以秦为准了。清人朱骏声《说文通训定声》说：“此（聿）秦制字，秦以竹为之，加竹。”其含义就是把“竹”加到“聿”上去的意思。

顾名思义,所谓“毛笔”,就是利用动物身上所生毫毛做成的一种书写工具。按照清朝梁同书《笔史》的讲法,我国古代做笔所用毛料,大致有兔毫、青毫、紫毫、羊须、羊毛、青芋、黄羊、鹿毛、麝毛、狸毛、鼠须、虎仆、虎毛、响铃、丰狐、龙筋、猩猩、狼毫、石鼠、貂鼠、猓毛、獭毛、鹅毛、鸭毛、鸡毛、雉毛、鸡距、猪毛、黄毛等,甚至人须、胎发,亦可入笔。

再从笔的产地来看,最重要的要数安徽的宣州和浙江的湖州了。宣州地区出产的毛笔,一般称为“宣笔”,湖州地区出产的毛笔,一般称为“湖笔”。其中宣笔又叫徽笔,据说当年秦将蒙恬开始选用中山(在今宣州一带)兔毫制造毛笔。唐宋时期,宣州毛笔大行天下,大书法家如柳公权、苏东坡、黄庭坚等都乐于取用宣笔,进行书法创作。明清以来,宣笔依旧通行天下,直到如今。宣州出产的毛笔,做工精良,软硬适中,使用起来颇有得心应手的快感,所以古人有诗:“落纸惊风起,摇空邑露浓;丹青与记事,舍此复何从?”湖笔的历史虽然要比宣笔晚得多,可是后来居上,从宋朝以后崛起的湖笔,到了元明以来,便渐渐有掩宣笔而过之的趋势。前人曾有诗说:“浙间笔工麻栗多,精艺惟数冯应科。”冯应科是元朝制笔能手,当时他制作的明万历和清乾隆瓷管羊毫笔毛笔,与赵孟頫的字,钱舜举的画,并称为吴兴(今属湖州市)“三绝”。现在,湖州所产毛笔,以软性的羊毫为主,风行全国,乃至世界。

从眼下书法常用毛笔来看,不管宣笔还是湖笔,若以笔性区分,大致有软毫、硬毫、兼毫等品种。软毫以羊毫为主,硬毫以狼毫、紫毫为主,兼毫则兼用软、硬两种以上的毫,而以新石器时代彩陶上用“笔”绘制的纹饰羊毫紫、毫相兼为主。当今湖州出产的软性羊毫笔,质地柔软而有弹性,使用起来往往可收圆转如意之效,并且由于其价廉物美,经久耐用,所以一般初学书法的人,大多愿意考虑使用湖州的羊毫笔。硬性的狼毫笔又称狼尾笔,这是一种用鼬(俗称黄鼠狼)的尾毛做成的笔。初学者使用狼毫笔的好处是笔硬容易使唤,不过缺点是质地较脆,不耐磨擦,用不多久就会脱毛。在硬笔中,用兔脊毛或兔尾毛做成的紫毫笔的硬度更要超过狼毫,又有紫毫和花白之分:紫毫刚中有柔,花白偏于劲利。软硬兼具的兼毫笔,主要以羊毫和紫毫相兼为主,而根据比例的不同,又有五紫五羊、七紫三羊、三紫七羊等品种,学书者可以按照各人不同的需要,进行选用。至于紫狼毫、鸡狼毫、鹿狼毫等,则是兔毫和狼毫、鸡毫和狼毫、鹿毫和狼毫掺杂在一起的制作,初学者平时并不太适用。

买笔要进行选择,按照什么原则去进行选择呢?明朝屠隆《考架余事》卷二《笔笈》提出的“笔之四德”,既为制笔提出了要求,又为选笔提供了方法。所谓“笔之四德”,就是“尖”、“齐”、“圆”、“健”四个要素。“尖”指笔头要尖,“齐”指笔毫铺展开来要长短整齐划一,“圆”指笔毫的四周要浑圆饱满,“健”指笔毫要富有挺健的弹性。此外,从笔毫锋颖的长短来说,还有长锋、中锋、短锋的选用。但长锋由于笔锋较长而难以控制,所以对于初学者来讲,一般还是应当选用中锋或短锋为宜。

第二节 墨

作为书写材料的墨,我国古代向有“刑夷制墨”的传说。据说刑夷是西周宣王时人,关于他在当时所制的墨,有人认为,“墨”字的写法从“黑”从“土”,原是因为“煤烟所成,土之类也”。明朝罗欣在《物原》中还进一步推定,当时刑夷所制的墨,是把松木烧成烟灰后制成的“松烟墨”。从西周初期已经有了竹、木简书的史实推测,“刑夷始制墨”的传说应该是有所本依的。其实,从考古发掘来看,先祖们对于墨的使用,不仅在西周初期已很普遍,甚至还可远溯到原始社会的末期。在西安半坡出土的众多陶器彩绘中,就已经有了红、白、灰、墨等色彩绘制的精美花纹了,可见其时对墨已经有所使用。

在我国历史上,墨的名称如仲将墨、古喻糜、千秋光、紫玉光、青麟髓、南海松煤、五百斤油、集锦墨等,可谓繁多,且制墨名家如韦仲将、李超、李廷硅、苏懈、陈朗、潘谷、程君房、方于鲁、汪中山、汪近圣、曹素功、胡开文等,代有所出。唐朝时期,有奚超、奚廷硅父子精研制墨技法,首创制墨法中“捣松和(掺和)胶”的技术。到了南唐,奚氏家族开始定居安徽,被赐姓为李,因此原先奚氏所造之墨,便有了“李墨”的美名。当时由于“李墨”技术先进,制造特精,故而使用起来便有着“丰肌腻理”、“光泽如漆”的特殊效果。明朝时期,制墨业多集中在皖南歙县和休宁一带,歙县的制墨业以程君房、方于鲁为代表,休宁的制墨业则推汪中山、邵正己为首。其中程君房开创“漆烟”制墨法,方于鲁研制“九玄三极墨”,汪中山始创“集锦墨”,可谓各有建树。到了清朝,安徽制墨业被曹素功、汪近圣、汪节庵、胡开文“四大家”所垄断,影响所及,直至今日。其中尤其以曹素功、胡开文的影响为大。

在使用上,自古到今,从仲将墨、古喻糜、紫玉光到南海松煤、五百斤油、集锦墨等,纵使名目繁多,可却依旧不出松烟墨和油烟墨两个大类。

松烟墨原为唐朝奚超、奚廷硅父子所发明,其法用燃烧松木取烟,经过漂、筛后除掉杂质,再配进上等皮胶和麝香、冰片等制成,所以叫做“松烟”。

所谓“油烟”,是指油类在空气不足的情况下燃烧所产生的一种纯粹而没有一定形状的黑色碳类物质。在制墨时,制墨家们往往采用桐油、麻油、脂油等燃烧时产生的烟碳,再加进麝香、冰片等药料和胶一起捣制成墨,故而叫做“油烟”。

关于松烟墨和油烟墨的使用特色,大致说来,松烟墨看上去墨色深重,但是缺乏光泽;油烟墨看上去光彩奕奕,但却墨色不够深重。为了发挥两者特长,避免各自的缺点,于是后人又有用松烟配加油烟制墨的。

古人说:“写字容易磨墨难”,为了使用上的方便,晚清时期出现了磨墨机,后来又进一步发明了墨汁。眼下比较有质量保证的写字用墨汁,主要有一得阁、曹素功等品牌。

一得阁墨汁浓重,使用时可配加适量的清水,不过有时候曹素功墨汁浓得化不开,也可适当地掺点水,这样就有利于笔在纸上的运行。总之,墨汁酌加水的原则是不粘腻、不渗化。要是加水后写在纸上渗化开来,那就又是水加得太多,走向反面了。另外,还要注意的,加水的要领是,书写时把墨汁倾倒在砚台或者碟子里,然后再在砚台或碟子里稍加水,略作稀释,千万不可把水直接注进瓶子,因为这样会使瓶里的墨汁离析发臭。当然,另外还要注意,别把用剩下来的墨汁倒回到瓶子里去。

由于科技的进步,现在的墨汁做得越来越好了,学习书法者完全没有必要担心成品墨汁的质量会赶不上亲手研磨出来的墨汁。再如上海墨厂出品的徽歙曹素功墨汁,由于制造时采用桐油烟、牛皮胶、麝香做成,使用时一股墨汁的清香,氤氲满屋,使人确实确实感到墨香袭人。再者,采用曹素功墨汁书写,还有着墨色乌亮、层次丰富的特色,即使用于创作,也应该说是全然担当得起的。

第三节 纸

中国书画,使用笔墨纸砚,如果再分得严格一些,笔和砚是工具,墨是材料,纸为载体。一件作品,不管是书法还是绘画,载体是万万不能缺少的,就像大地浮载万物一样,要是缺少了大地,那么山川树木海洋生物,就失掉了借以立身的依附。换句话说,也就是所谓的“皮之不存,毛将焉附”。学习书法,一个个毛笔字所要依附、用以存身的附载物,就是纸张。

作为我国古代四大发明之一,向来有蔡伦造纸的讲法。蔡伦,字敬仲,东汉桂阳(今湖南省耒阳市)人,曾经担任过中常侍、尚方令等官职,封龙亭侯。殇帝元兴元年(公元105年),蔡伦向朝廷奏报自己发明的造纸成果,此后此纸就渐渐在社会上流行开来,人称“蔡侯纸”。《后汉书·蔡伦传》说:“自古书契,多编以竹简;其用缣帛者,谓之为纸。缣贵而简重,并不便于人。伦乃造意,用树肤、麻头及敝布、渔网以为纸。”可见当时蔡伦制造的蔡侯纸,基本是采用树皮、麻头、破布、渔网等作为造纸原料,进行加工而成。从考古发掘看,虽然蔡伦以前的西汉字纸,至今未见出土,可是西汉时期的麻纸碎片,却时有所见,由此可以断定,蔡伦以前的西汉时期,我国已经有了造纸术的发明。蔡伦的功绩在于采用多种成本低廉甚至一些被废弃的纤维,对他之前的造纸技术,进行了一次具有重大历史意义的改进。东汉魏晋南北朝,社会上先后出现了麻纸、谷皮纸、蚕茧纸、楮纸等。蚕茧纸又叫絮纸,因为纸上细白的植物纤维散发光亮,交织犹如蚕丝,所以人称“蚕茧纸”。苏东坡诗中西汉居延金关纸和敦煌马圈湾纸所说“《兰亭》茧纸入昭陵”,指的就是这种纸张。到了隋唐,我国造纸技术得到了进一步的发展,造纸原料也从原来的树皮、麻头、破布,进一步扩大到楮皮、桑皮、藤皮、瑞香皮、木芙蓉皮,以及各种竹类等。尤其是在

唐朝,还发明了一种以青檀树皮为主要原料的宣纸,因为这种纸主产于安徽宣城,因此人们便以“宣纸”为名,来称呼这种用于书画的好纸。此外,唐朝有名的纸张还有硬黄纸、薛涛笺、云兰纸等。及至五代宋元,继唐朝名纸之后,又出现了澄心堂纸、横纹皮纸、皮纸等名目,纸的天地就更加丰富了。

前人总结历史上的造纸发展过程,先有元朝费著撰成《笺纸谱》,这可能是我国历史上最早一部有关纸类的专著。全书论及蜀笺及其沿革、种类、名目、用途等,偶尔还旁及苏州笺、广州笺等。又因为与此差不多时有鲜于枢所著《纸笺谱》,考虑到“笺纸”、“纸笺”彼此容易混淆,所以后人就索性称费氏所著详于蜀笺的专著为《蜀笺谱》了。

《蜀笺谱》之外,金人胡韞玉所著《纸说》也很有名。胡韞玉,字朴安,安徽泾县人,著名文史学家。胡氏所著《纸说》分为正名、原始、用料、详品、稽式、染色、辨朝、分地、考工、故事等10个类别。书末另附“纸工”和“宣纸说”两篇,对于纸的历史和历朝加工改进,可称详尽。

一般书法用纸,练习大多采用毛边纸,创作则以宣纸为主。毛边纸是一种原产于我国江西、福建等省,采用嫩竹作为原料,经由石灰处理捣成纸浆,再加进黄色染料做成的纸张,价廉物美,吸水性好,便于初学。毛边纸中另明萝轩变古笺和清冰竹梅花玉版笺有一种比较厚一点的,叫玉扣纸。此外如果采用浙江富阳出产的元书纸,练习效果也与毛边纸相同。用玉扣纸来练习书法,效果可能更好一点。不过,要是经济上不允许,或者为了节约,也可以用旧报纸来练习书法,练时只要用心投入,不会影响学习进程。

至于书法创作,一般以纸质绵白的宣纸为宜。眼下,宣纸的产地主要集中在安徽省的泾县一带,附近的宣城、宁国、太平、旌德、南陵等地也有出产。由于隋唐时期这些地方都属于宣州地界,而生产出来的此类纸张又都在宣城集散,所以就叫“宣纸”,但偶尔也有人称之为“泾县纸”。宣纸是一种纤维细长柔韧,洁白细腻,有着一定吸墨性能,便于表现中国书画特殊韵味的上好纸张,又因为宣纸寿命较长,不容易脆化发黄,所以向来有“纸寿千年”之誉。

宣纸在加工上由于工艺不同,又有生宣、熟宣,也就是生纸、熟纸的区别。所谓“生宣”,就是从纸槽里抄出来后直接烘干,不再作其他任何处理做成的纸张。所谓“熟宣”,就是在生宣的基础上再经过研光、拖浆、填粉、加蜡、拖胶矾等多道工序而做成的加工纸。

生宣、熟宣因为加工不同,性能也就自然不同。生宣吸水性强,有利于显现墨气,且落墨后表现出较强的层次感,所以一般书画家都喜欢采用生宣进行创作。熟宣经处理后纸理缜密,不易渗化,所以适宜制作精细的工笔画。根据上述生宣、熟宣的纸性,就书法来说,则可以说在一般情况下,书法创作当以生宣为宜,熟宣则无论墨韵还是层次,都不及生宣。

第四节 砚

在“文房四宝”中，砚的作用主要是舔笔。从砚的发墨角度来讲，刘熙《释名·释书契》中曾经指出：“砚，研也，研墨使和濡也。”一方好的砚台，既要求能够快速发墨，即研墨时容易把墨研浓研好，又要求发出来的墨能够细腻匀润，这样书写效果就好。要是砚质粗糙，发出来的墨颗粒太粗，不够细润，那么即使发墨再快，也不是好砚台。从砚的贮墨功能来看，写小字因为用墨不多，所以砚池不必深大；要是写大字，如椽大笔吸墨如鲸，那就非得大砚深池不可了。再从砚的舔笔作用来看，这是次要的，因为砚可舔笔，其他工具如画碟、盆子等，也未尝不可舔笔，然而从有利于书写着眼，把笔在砚台当中舔得燥润恰到好处，则又是近水楼台、顺理成章的事。

在我国历史上，砚台到底开始于什么时代，史籍记载说法并不一致。东汉兰台令史李尤《墨砚铭》说：“书契既造，砚墨乃陈。”认为砚台和墨的出现，应当在“书契既造”的远古时代。因为旧时传说认为，书契（文字）是黄帝时期的史官仓颉所造。然而，20世纪50年代在西安半坡仰韶文化遗址，发掘出了一种用来研磨颜色供彩绘用的石磨盘，盘上还留有研磨的痕迹，这才从根本上推翻了李尤的讲法，把砚台的最初踪迹，提早到了黄帝以前，除了说明那时砚的作用仍以调色为主以外，还注意到了砚材的选用和艺术的加工。

西周时期，玉砚渐渐风行开来，并且有的还制成牛形等状。再如前宽后狭长方形石板砚的出现，纵使制作粗糙，但多少也代表了西周时期砚台的形制渐趋丰富多彩的特征。

春秋战国时期，鲁国孔庙曾经安有一方孔子使用过的，形制古朴，不加雕镂的石质砚台。再有《文博杂志》记载，黄州（隋开皇五年，即公元585年改衡州为黄州，辖境在今湖北省长江以北一带）东面百里有孔子到楚国时登临的孔子山，山上有草木不生的坐石，还有下面渗出墨水的“砚石”。又如《述异志》还记载在洞庭湖的一个陂边，留有范蠡的石床和石砚。

秦汉之时，砚的作用已经从过去的以研色为主，正式转移到以磨墨为主上来了。在历史上，砚的质地除了石砚、玉砚，还有砖砚、瓷砚、陶砚，甚至铁砚、铜砚等，而砚的制式，则基本上有方砚、圆砚、长方形砚、风字砚、抄手砚等。然而万变不离其宗，平时使用最多、最普遍、最实用并为文人所最青睐的，依旧要数石砚。

在石砚的分类上，历史上有四大名砚：广东端砚、江西歙砚、山东鲁砚、甘肃洮砚，而尤以端砚和歙砚为最常见。端砚以出产于广东肇庆府端州（今肇庆市）而得名。当年，肇庆东郊、高要县东南烂柯山西麓沿着端溪一带，在层峦叠翠中星罗棋布地分布着好多开采端砚的砚坑，叶樾《端溪砚谱》记岩当中，质地最好的是下岩（水岩）老坑，由于老坑砚石长期浸润在溪水当中，所以有着温润如玉，质地细腻如小儿肌肤，既发墨且又不损笔毫

的特点。四岩之中,位于400m高山之巅的龙岩是唐朝开采端州石砚的地方,当年李贺曾有“踏天磨刀割紫云”的诗句。诗中所说“踏天”,就是“登高”;所说“紫云”,就是紫色的端石。后来由于人们在下岩采到的端石要比龙岩来得好,于是龙岩就不复取了。

歙砚因为出产于江西婺源(婺源古属歙州)龙尾山而得名,此外,又有所谓“婺源砚”、“龙尾砚”等名称。自古以来,歙砚由于大多采于水中,所以温润细密,质地如玉,“扣之其声清越,宛如玉振”,并且有着使用起来发墨如油,不伤笔毫的优点和特色。北宋大书法家苏轼曾经作诗歌颂歙砚说:“君看龙尾岂石材,玉德金声寓于石。”

由于在今日的书法学习和创作中,大多数人都采用现成墨汁,磨墨写字的做法已经与日俱减,越来越少,所以砚的作用除了储存墨汁和用来舔笔,其磨墨作用已经显得并不那么重要,倒是转而成为收藏赏玩之物,渐次进入到文物领域中去了。

第二章 碑帖的选择

“工欲善其事，必先利其器”。学习书法，要是说笔、墨、纸、砚等文房四宝是“器”，那么借鉴历史上优秀的大量书法碑帖范本，或者说是临本，则是通向书法成功之路的“阶梯”。打个比方，练小提琴、钢琴要有琴谱、练习曲，书法学习中所要借鉴、临习的碑帖，就相当于钢琴、小提琴练习当中的琴谱、练习曲。然而这也仅仅是个比方而言，并不能够全然划上等号。

学习书法需要选择碑帖，进行临摹。初学书法选择什么碑帖呢？怎样去选择碑帖呢？这是每个初学书法者都必然会碰到的问题。面对历代流传下来浩如烟海的众多碑帖，自然会使初学者搔首踟蹰，大犯其愁，不知所措。

在回答这个问题以前，我们有必要先弄清楚什么是“碑”，什么是“帖”，什么才是“碑帖”的问题。清朝的阮元曾经写过一篇《北碑南帖论》，文中说道：“隶字书丹于石最难，北魏、周、齐、隋、唐，变隶为真，渐失其本。而其书碑也，必有波磔，杂以隶意，古人遗法犹多存者，重隶故也。隋唐人碑画末出锋，犹存隶体者，指不胜屈。褚遂良，初唐人，宜多正书，乃今所存褚迹，则隶体为多，间习南朝书体《圣教序》，即嫌飘逸，盖登善深知古法，非隶书不足以被丰碑而凿贞石也。宫殿之榜亦宜篆隶，是以北朝书家，史传称之，每日长于碑榜。”又说：“晋室南渡，以《宣示表》诸迹为江东书法之祖，然衣带所携者，帖也。帖者，始于卷帛之署书（见《说文》）。后世凡一缣半纸珍藏墨迹，皆归之帖。今《阁帖》如钟、王、郗、谢诸书，皆帖也，非碑也。且以南朝敕禁刻碑之事，是以碑碣绝少（见《昭明文选》），惟帖是尚，字全变为真行草书，无复隶古遗意。”由此看来，碑以隶楷大块丰碑刻石为主，在书法中属于北派；帖以行草小幅缣纸墨迹为归，在书法中属于南派。然而唐朝以后，碑刻中有时偶尔掺进行书，对于这种情况，阮元指出并非碑刻的古法正脉：“唐太宗幼习王帖，于碑版本非所长，是以御书《晋祠铭》笔意纵横自如，以帖意施之巨碑者，自此等始。此后，李邕碑版名重一时，然所书《云麾》诸碑，虽字法半出北朝，而以行书书碑，终非古法。”最后阮元得出结论，总结碑帖各自的特长：“是故短缣长卷，意态挥洒，则帖擅其长；界格方严，法书深刻，则碑据其胜。”历史上著名书迹如东汉《乙瑛碑》（如图 2-1 所示）、《张迁碑》、《史晨碑》、《礼器碑》（如图 2-2 所示）、《龙门二十品》、《张猛龙碑》、《高贞碑》、《龙藏寺碑》（如图 2-3 所示）、《孔子庙堂碑》、《孟法师碑》等，都属于碑的范畴；《宣示表》（如图 2

-4 所示)、《墓田丙舍帖》、《月仪帖》、《平复帖》、《姨母帖》、《初月帖》、《奉橘帖》、《丧乱帖》、《孔侍中帖》、《快雪时晴帖》、《兰亭集序》、《鸭头丸帖》、《伯远帖》、《上阳台帖》、《祭侄季明文稿》等,都属于帖的名品。



图 2-1 东汉·《乙瑛碑》



图 2-2 东汉·《礼器碑》



图 2-3 隋·《龙藏寺碑》



图 2-4 钟繇·《宣示表》

由于清朝阮元在《南北书派论》、《北碑南帖论》中的大力呼吁,加之后来包世臣、康有为等人的一时鼓噪,从而形成一个时期以来碑学帖学彼此分道扬镳之势,而碑学则风气特甚,几乎一手笼罩嘉庆、道光以来的中晚清书坛,正如康有为《广艺舟双楫·尊碑第二》所述:“国朝之帖学,荟萃于得天(张照)、石庵(刘墉),然已远逊明人,况其他乎!流败既甚,师帖者绝不见工。物极必反,天理固然。道光之后,碑学中兴,盖事势推迁,不能自己也。”碑学的兴起,其实也是对于宋明以来帖学大行,终至走向式微的一次大的纠正。

民国以来,“碑帖”合称,主要是指历史上流传下来的著名石刻和书迹,以及可以作为

临摹范本的古代名作。时至今日,碑和帖的概念,已经并不像清朝嘉庆、道光以来分得那么清楚了。而我们这里所要讲的学习书法者对于碑帖的选择,就是对于合南北书派于一炉,集北碑南帖于一体的“碑帖”的总的概念,也就是对于书法临摹范本的总的选择。

那么,学习书法者到底应该如何选择碑帖,或者说选择什么碑帖作为入门的阶梯呢?这里先让我们来看一段清朝钱泳所著《履园丛话》里面所讲的话:“或有问余曰:‘凡学书,毕竟以何帖为佳?’余曰:‘不知也。昔米元章(米芾)初学颜(颜真卿)书,嫌其宽,乃学柳(柳公权),结字始紧。知柳出于欧(欧阳询),又学欧,久之类印板文字;弃而学褚(褚遂良),而学之最久。又喜李北海(李邕)书,始能转折肥美,八面皆圆。再入魏晋之室,而兼乎篆隶。夫以元章之天资,尚力学如此,岂一碑一帖所能尽。”这说明,一个有志者在学习书法的道路上,按照自己的兴趣爱好和审美变化,可能会先后选择好多种碑帖来临习,并不会一辈子老死在一本碑帖底下,做它的奴隶。不过即使这样,对于初学者来说,也还是需要有一把选择衡量的尺子,否则就会在浩如烟海的古代碑帖中迷失方向,产生望碑兴叹、望帖兴叹的迷茫。

第一节 典范性和权威性的原则

自古以来,不管是正楷,还是篆书、隶书,进而至于行书、草书,先人为我们留下的碑帖真可谓汗牛充栋,无法计数。那么在如此众多、让人眼花缭乱的碑帖中,到底选择何种碑帖作为入门的临摹范本呢?其中重要的一条,就是要选择规范、典范,且在书法史上具有权威意义的碑帖来学习。比如就篆书来讲,清朝杨沂孙、徐三庚、吴大澂、钱坫的小篆书不是写得不好,可是从典范和权威性的视角来看,与其初学入门临习这些后人之作,不如临习李斯的《泰山刻石》、《琅邪台刻石》、《峰山刻石》、《会稽刻石》,或者唐朝李阳冰的《栖先茔记》、《三坟记》、《般若台记》等传世名本,来得更加规范、典型而具有权威性。

再如从隶书讲,即使唐朝韩择木、元朝赵孟頫、清朝金农、陈鸿寿、伊秉绶写得再好,但作为一种别具风格的异趣来欣赏,或者让有一定隶书基础的人偶尔涉猎一下,则未尝不可,要是把这些书家的作品当作入门的范本来临摹,则又显得不够典范、权威。在这方面,隶书最好的入门临摹范本,还得选择东汉隶书作品如《礼器碑》、《乙瑛碑》、《史晨碑》、《张迁碑》、《曹全碑》、《石门颂》等来写,即所谓“取法乎上”。因为在我国历史上,隶书发展到了东汉,已经进入到一个全盛的灿烂时期。这一时期的隶书碑刻,真可以说是风格多样,无碑不佳,正如康有为在《广艺舟双楫·本汉》中所说:“至于隶法,体气益多:骏爽则有《景君》、《封龙山》、《冯緄》;疏宕则有《西狭颂》、《孔宙》、《张寿》;高浑则有《杨孟文》、《杨统》、《杨著》、《夏承》;丰茂则有《东海庙》、《孔谦》、《校官》;华艳则有《尹宙》、《樊敏》、《范式》;虚和则有《乙瑛》、《史晨》;凝整则有《衡方》、《白石神君》、《张迁》;秀韵则有《曹

全》、《元孙》。”

又如从楷书角度看，宋朝以后的楷书，除赵孟頫《三门记》、《胆巴碑》等之外，其他宋人楷书如蔡襄《谢赐御书诗》，苏轼《表忠观记》、《丰乐亭记》，黄庭坚《王纯中墓志》，米芾《方圆庵记》等，乃至明清以来的楷书，都因其水平和规范上远远低于北魏和唐朝名作而不足以取法。学习楷书，基本上有两个系统可供取法，就是北魏楷书和唐楷碑版。在这两个系统中，魏碑原始质朴，容易入手；唐楷峻整而有庙堂气，难度加大。

先说魏碑。康有为《广艺舟双楫·备魏》指出：“北碑莫盛于魏，莫备于魏。”“凡魏碑，随取一家，皆足成体，尽合诸家，则为具美。”对于初学楷书者来说，北魏碑志可以取法临摹的，主要有《龙门二十品》、《石门铭》、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《马鸣寺根法师碑》、《刁遵墓志》、《高贞碑》、《张玄墓志》等，这些碑刻墓志，有的古拙，有的高美，有的峻整，有的茂密，有的奇逸，有的质朴，在很大程度上反映了北魏楷书的整体水平。



图 2-5 唐·虞世南《孔子庙堂碑》

再说唐碑。我国楷书，如果从技法看，唐朝人的楷书，从北魏到隋到唐，已经发展到了书写的顶峰。初唐四家虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷，无论从虞世南的《孔子庙堂碑》（如图 2-5 所示）、欧阳询的《九成宫醴泉铭》（如图 2-6 所示）、褚遂良的《雁塔圣教序》（如图 2-7 所示），还是薛稷的《信行禅师碑》来看，都达到了书艺的巅峰状态；此后颜真卿、柳公权继起，颜真卿的《多宝塔碑》（如图 2-8 所示）及《颜勤礼碑》（如图 2-9 所示）、《东方朔画赞》，筋力丰满，气宇恢弘，柳公权《玄秘塔碑》（如图 2-10 所示）、《神策军碑》（如图 2-11 所示），骨力坚劲，端严整饬，各尽极致，后人若学习取法，以上六家可以说是一手笼罩唐朝楷书的代表人物。然而对于达到历史顶峰状态的唐朝楷书，康有为在《广艺舟双楫》中却提出了“卑唐”的论点。康有为“卑唐”的原因在于：第一，欧阳询、虞世南由隋入唐，已经晚年，此实六朝人也；第二，欧阳询、虞世南、颜真卿、柳公权各家碑刻，由于在历时达千

年的流传中不断拓磨,面目全非,学习者名虽尊唐,实际上是在尊“翻变之枣木”而已;第三,六朝拓本,大多是些完好无恙的新拓,学习书法者从这些六朝或北魏碑刻入手,便可与欧阳询、虞世南争道,不至于终身寄托在唐朝人的篱笆底下了。凭心而论,康有为的话讲得虽然有一定道理,然而也不免有过激的地方。再者,康氏限于其当时的条件,一般人无法看到接近原作面貌的唐碑名作善本,而现代影印技术的日益发达,可将任何秘藏孤本毫发不爽地化身千万,易见易得,有利于入门学习,故从照顾到一定的典范性与代表性出发,应该魏碑唐碑两者并重。



图 2-6 唐·欧阳询《九成宫醴泉铭》

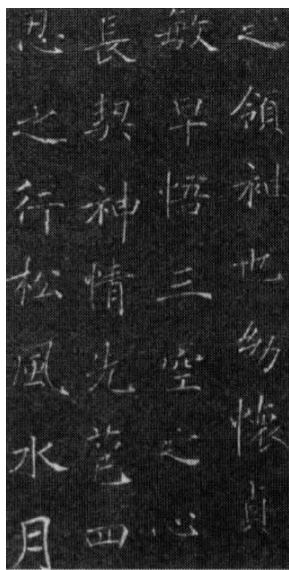


图 2-7 唐·褚遂良《雁塔圣教序》

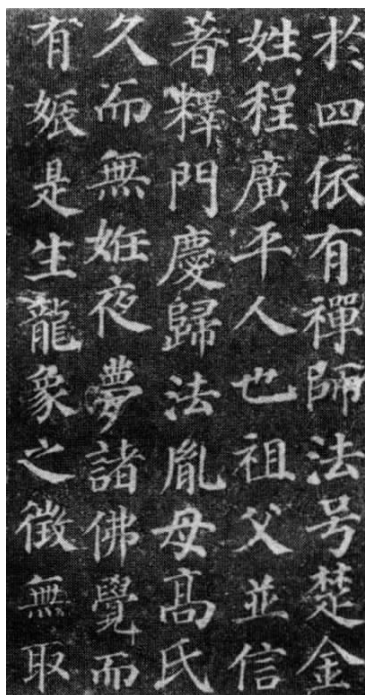


图 2-8 唐·颜真卿《多宝塔碑》

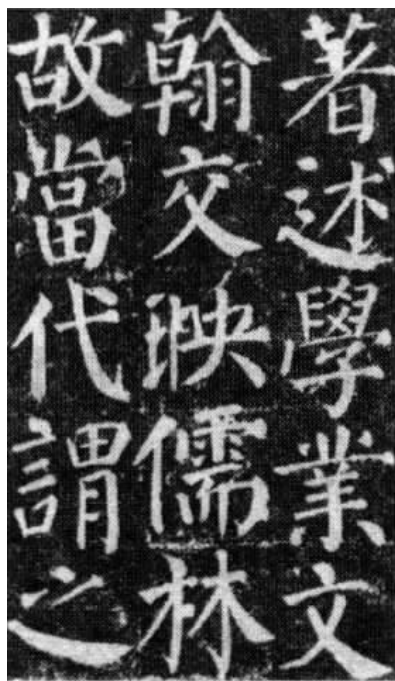


图 2-9 唐·颜真卿《颜勤礼碑》



图 2-10 唐·柳公权《玄秘塔碑》

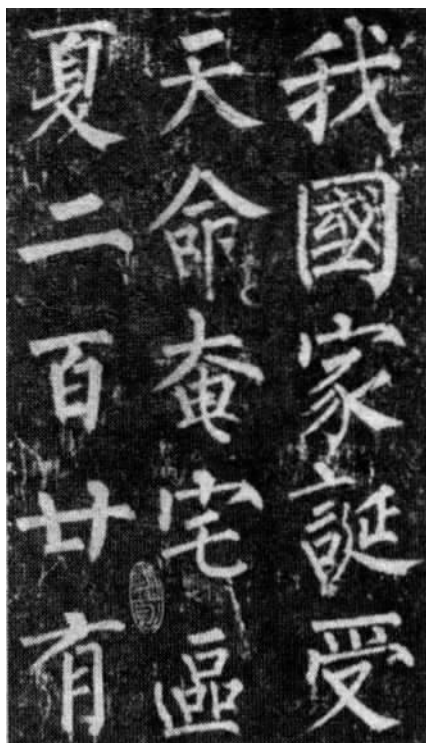


图 2-11 唐·柳公权《神策军碑》

篆书、隶书、楷书之外,还有行书草书。由于书法各体到了唐朝已经大备,并且各达极致,所以行书、草书的临摹范本,除了少数宋元人的杰出作品之外,大多以晋唐各家名迹为主。在行书的临本选择上,以东晋王羲之的《兰亭序》,以及唐代释怀仁所集王羲之书《圣教序》为大众所选(如图 2-12 所示),其他如唐代颜真卿《祭侄季明文稿》、褚遂良《枯树赋》、唐玄宗《鹞鸽颂》等,也可加以关注。此外如宋朝人的行书,著名的有苏轼《黄州寒食诗》,黄庭坚《松风阁诗》、《经伏波神祠诗》,米芾《苕溪诗》、《蜀素帖》、《拜中岳命诗帖》等,也因为写得典范入流,可资临习(如图 2-13 所示)。

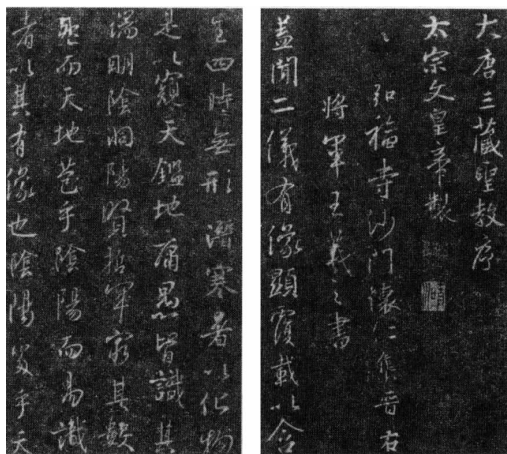


图 2-12 唐·释怀仁集王羲之书《圣教序》

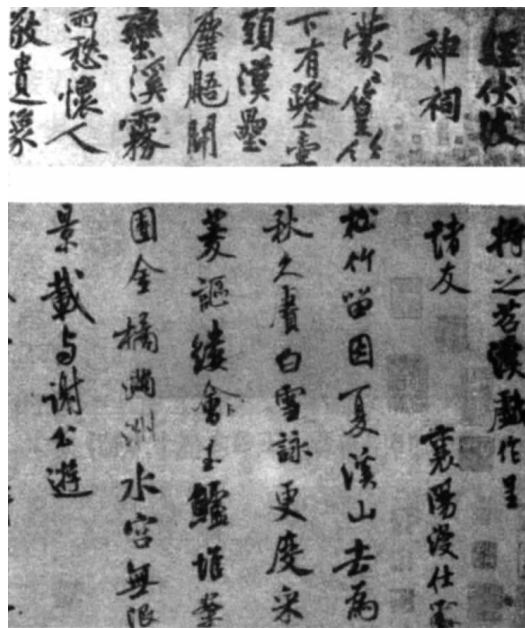


图 2-13 宋·黄庭坚《经伏波神祠诗》和宋·米芾《苕溪诗》

草书之道,要在行书的基础上再写快些、连贯些、省减些,然而亦有相当的规范,一定的法则。从古所传,有云:“草书出格,神仙不识。”这说明临习草书也要严格选择范本,才不致走入歧路。不过,草书又分大草、小草,或狂草、今草。狂草相当于大草,今草相当于小草。大草范本,有张旭《古诗四帖》(如图 2-14 所示)、《肚痛帖》,怀素《自叙帖》(如图 2-15 所示),黄庭坚《李白忆旧游诗卷》、《刘禹锡竹枝词》等。小草,也就是今草临摹范本,主要有王羲之《十七帖》(如图 2-16 所示),孙过庭《书谱》(如图 2-17 所示),此外王羲之、王献之所传各种墨迹小品,也可作为临习时的参考。

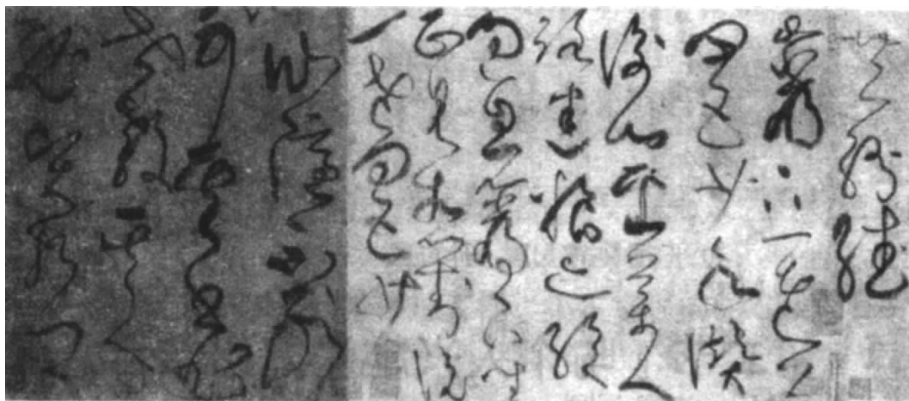


图 2-14 唐·张旭《古诗四帖》

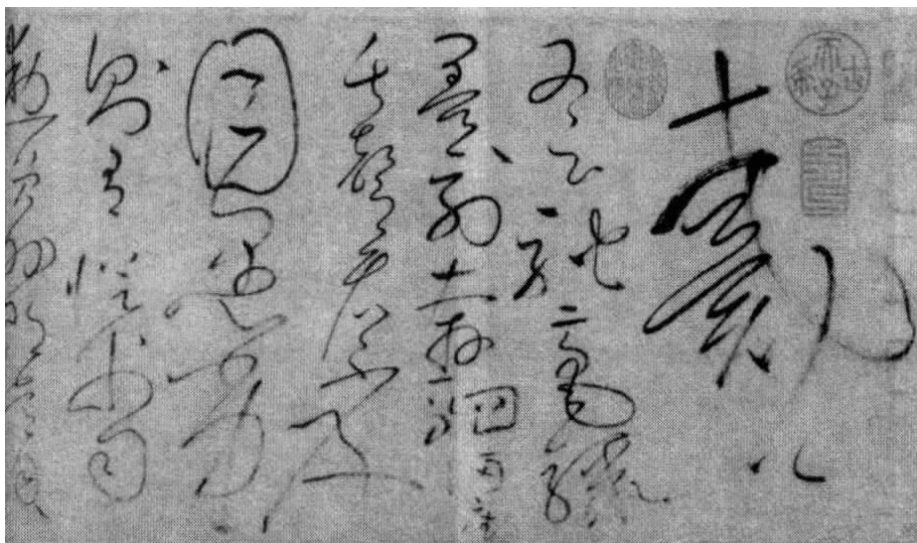


图 2-15 唐·怀素《自叙帖》

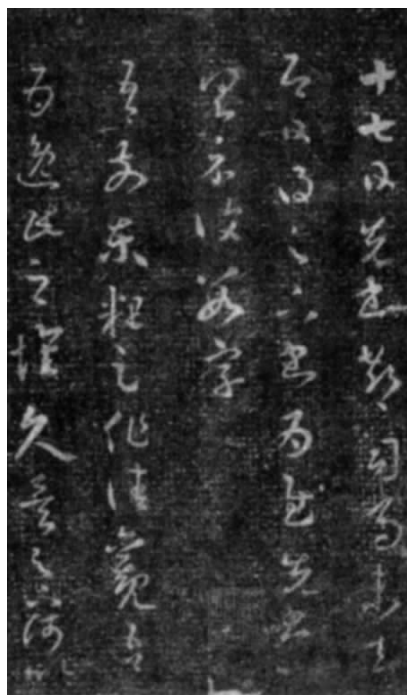


图 2-16 东晋·王羲之《十七帖》

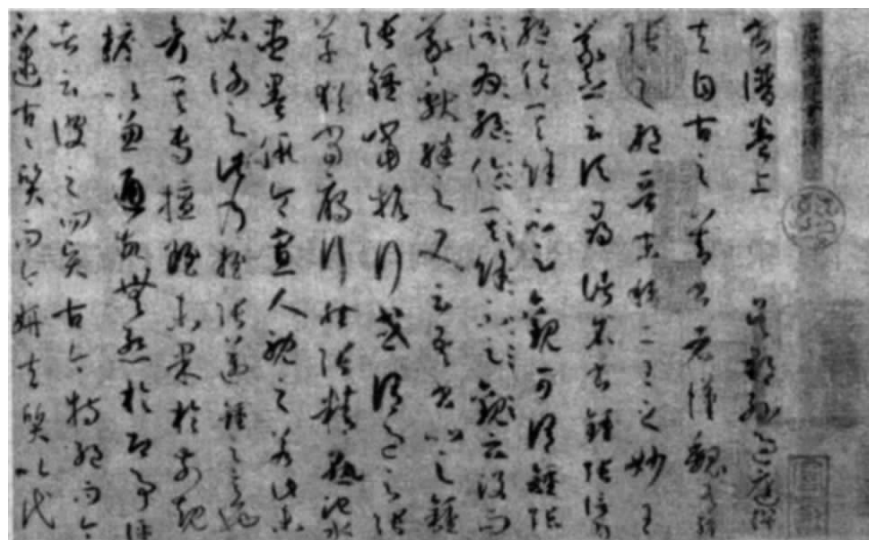


图 2-17 唐·孙过庭《书谱》

第二节 与个人兴趣爱好相结合

学习书法选择碑帖,除了顾及典范性、权威性之外,还必须结合个人兴趣爱好,只有对某一种东西、某一种学术文化产生兴趣,你才有可能主动去接触它、了解它、熟悉它、掌握它。也就是说,只有你对某一件事物产生真正的兴趣,才能够产生发自内心的接近、了解并加以深入钻研的欲望和动力。

按照旧的传统学书习惯,往往是老师指定一帖,譬如老师指定你要学欧阳询的《九成宫醴泉铭》,可是你却对于此帖并不喜欢,而偏偏对赵孟頫的《胆巴禅师碑》(如图 2-18 所示)情有独钟,然而由于老师指定的是《九成宫醴泉铭》,就不得不下苦功去加以临摹,那学习效果就会适得其反,学不好也在意料之中。

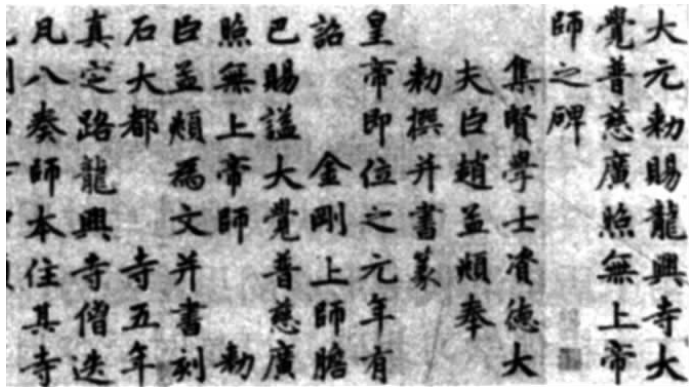


图 2-18 元·赵孟頫《胆巴禅师碑》

选择兴趣爱好相近或接近的碑帖,作为临摹的入手范本,原因在于彼此审美性情接近,有亲切感、认同感,吸收、接受就快;反之,无亲切感、认同感,接受、吸收就慢。这是一条已经被古今中外无数事实所证明的铁律。顺之者事半功倍,逆之者事倍功半。

然而,学书者在典范、权威的前提下选择自己兴趣爱好相近或接近的碑帖来写,如果过了一段时间,自己的审美、情趣发生变化怎么办呢?其实这并不要紧,譬如开头你对柳公权的《玄秘塔碑》感兴趣,写了半年以后,又对它不喜欢了,想改学颜真卿的《颜勤礼碑》,这是很正常的事,不要担心你这样是见异思迁,学不好东西。见新的、喜欢的重新投入精力,势必会在原有的基础上更上层楼。赵孟頫《兰亭十三跋》说:“(书法)结字因人而异,用笔千古不易。”各家书法,面目看似各不相同,实则用笔之道,暗暗贯通,这就是异中有同,同中有异。学书者懂得了各家书体面目不同,用笔暗中相通这个道理,那就可以在学精、弄通一家笔法、结构的前提下,随着兴趣爱好的转移而受益多师,不致一辈子死守一家,始终囿于一家面目的笼罩之下,而能广收博采,经过不断的学习变通而形成自家

面目。正如晚唐释亚栖《论书》所说：“凡书，通即变。王变白云体，欧变右军体，柳变欧阳体，永禅师、褚遂良、颜真卿、李邕、虞世南等，并得书中法，后皆自变其体，以传后世，俱得垂名。若执法不变，纵能入石三分，亦被号为书奴，终非自立之体。是书家之大要。”这里所说的“自变其体”，虽然未必涉及碑帖临摹的广泛取法，然而要是不博采众长，又如何能够最终“自变其体”，从而摆脱“书奴”的束缚呢？

在这方面，宋朝大书法家米芾曾经有过一段相当精彩的自述。他在《海岳名言》中说：“壮岁未能立家，人谓吾书为‘集古字’，盖取诸长处，总而成之。既老，始自成家，人见之，不知以何为祖也。”于此可知，米芾个人书风的最终形成，与他广泛汲取各家长处的“集古字”有着极大的关系。那么，米芾是怎样“集古字”的呢？我们且听他的自我介绍：年轻时学颜真卿，接下来学柳公权；久之，知柳公权出于欧，又学欧；后来羡慕褚遂良而学之最久。又学习段季展的转折肥美，八面皆全。到了后来，又感到段的书法全由《兰亭序》变化而来，于是就同时观览“二王”等法帖，由此自然而然入于魏晋的平淡境界。从米芾“集古字”的学习经历，说明学习书法者对于碑帖的选择，并不要求我们制定一个统一的模式，让临习者机械地去照搬照做，而应该是按照个人兴趣爱好，挑选自己喜欢且又典范权威的范本去学，这样才能收到事倍功半的学习效果。

第三节 初学容易入手的门径

对于初学者来说，选择碑帖还有一条原则，就是应该尽量选择比较容易入手的范本，进行临习。

如由于楷书产生于东汉末期，而北魏又离东汉不远，所以北魏或南朝时期的楷书碑版风格淳朴，质实自然，因此就学习来说，临摹北魏碑刻较之临摹楷书高度发展、进入辉煌典丽的庙堂化的唐碑，更加具有容易入手而较快获得临写效果的优势。

当然，从另一方面看，由于历史沉积中形成的思维定势，尽管从清朝道光、咸丰以来阮元、包世臣、康有为等人大力提倡学习北碑，可是时至今日，学欧、学颜、学柳的依然大有人在。这其实也是一件好事，从不同的碑帖入手，共同达于成功的彼岸，这在中国，叫做“殊途同归”，在外国，叫做“条条大路通罗马”。然而，即使学习唐楷，甚至再细到学习欧阳询、颜真卿、柳公权，也有个从容易入手的问题。比如唐朝颜真卿在楷书上，一生写有《多宝塔碑》、《东方朔画赞》、《谒金天王祠题记》、《臧怀恪碑》、《郭家庙碑》、《大唐中兴颂》、《麻姑仙坛记》、《八关斋记》、《李元靖碑》、《颜勤礼碑》、《颜氏家庙碑》等多种，对于初学者来讲，学习整密匀稳的《多宝塔碑》，较之老到变化的《麻姑仙坛记》，就比较容易入门。前人评论说：“《麻姑坛》握拳透爪，乃是鲁公得意之笔，所谓‘字外出力中藏棱’，鲁公诸碑，当为第一。”然而对于没有书法根基的初学者来说，一开始就要学习颜真卿一生

当中最得意、技法上具有相当高度和难度的《麻姑仙坛记》，无疑是好高骛远而不切实际的。

在书法学习的入门临习中，有一些必须遵守的基本要求，或者叫基本要领。这些要求或要领，归纳起来，大致有姿势、执笔、腕法，以及临摹、读帖等几个方面。现依次而述。

一、姿势

一般说来，干任何一件事情，都有一个对于姿势的要求问题。如不管是游泳、射箭、打拳，或是唱歌、弹琴、画画，都离不开对于准确姿势的要求。同样道理，写字也要讲究姿势。要是姿势不正确，又如何能够开张气势，把字写好呢？

写字的姿势，总的来讲，就是头正、身直、臂开、足安这“八字诀”。现将“八字诀”的基本要点，分述如下：

（一）头正

写字者在椅子上坐稳后，应该把头调整到正对字纸的位置，然后稍许前倾一点，让两眼的视线正好落在纸上。头的位置，不要太高，也不要太低，总之以恰到好处为宜。学者用这样的姿势写字，自然而然地就能够清晰地看清纸张的上下左右，便于书写。

（二）身直

端坐以后，不仅要求头正，并且要求挺直腰背，这样两臂就自然分开，有利于握笔和蘸墨、运毫。

（三）臂开

所谓“臂开”，就是右手握笔，左手按纸，让两只手臂自然分开，这样有利于左手、右手各司其职。切忌两肘靠近胁肋的位置，从而造成拘谨，以至无法进行施展，把字写好。

（四）足安

坐好后腿膝自然弯屈，两脚稍许分开一点，并且安稳着地。所谓“安稳着地”，就是要让脚底从前到后，全部踏实在地上，既不要踮起脚尖或脚跟，也不要两腿直伸或交叉，更不宜把一条腿架在另一条腿上。

正确的书写姿势，对于学习书法来讲，可以说是非常重要的一环。想要把字写好，就必须注意保持良好的身姿，要是过去练字已经形成不良姿势的，一定要花力气努力纠正过来。至于将来创作大字，站起来写，那又是另一码事了，不过这也还得有个姿势的问题。

二、执笔

所谓执笔,就是手握毛笔(如图 2-19 所示)。自古以来,执笔的手姿往往因人而异,所传执笔之法也有所谓龙眼、凤眼,双钩、单钩等名目。此外又有唐朝韩方明《授笔要说》所讲执管、嵌管、撮管、握管、搦管等五种把笔法,所有这些,简直让人眼花缭乱,莫衷一是。近年以来,在众多学者的探索研究下,一致认为唐朝陆希声所传的五指执笔法,为最合乎人的手指生理结构的握笔方法。

那么,何谓“五指执笔法”呢?我们且看《宣和书谱·儒素帖》的记载:“希声尤善属文,通经史,喜著述,且精于正书,则祖武风流,顿还旧观。钱若水常言:古之善书鲜有得笔法者,唐陆希声得之,凡五字:擗、押、钩、格、抵。自言出自二王,斯与阳冰得之。希声后授之誓光。”为了便于初学者掌握,现将上述陆希声所传擗、押、钩、格、抵“五字执笔法”,逐一分析如下。

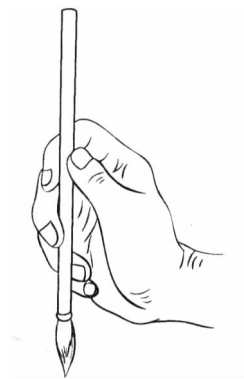


图 2-19 五指执笔法

(一)擗(yè)

擗,即犀。《说文解字》说:“犀,一指按也。”就是说,用一个指头按捺东西就叫做犀,譬如“犀笛”,就是吹笛的时候用指头按住笛孔。在书法的执笔中,“擗”的意思是指右手大拇指第一节前内侧紧贴笔杆内侧,指尖斜向前上方。其主要用意在于起到向外、向右的推动作用。

(二)押

“押”,也写作“压”。在五指执笔法中,“押”食指第一杆的外侧,其位置和大拇指内侧彼此对应,配合着大拇指《集韵》说:“押,管束也。”就是这个意思。

(三)钩

在“五字执笔法”中,“钩”指中指的作用。其用法中指第一指前向内侧钩住笔杆的外侧,以稳定大拇指、食指对于笔杆的管束。

(四)格

“格”,有书坦克也作“贴”,含有挡住的意思,正像《荀子·议兵篇》所说:“格者不舍。”在“五指执笔法”中,“格”指无名指的作用,在于用无名指甲肉之际紧贴笔杆,微微用力将中指钩向内侧的笔杆挡住,借以维持笔杆的垂直。

(五)抵

“抵”,有的书里也写作“辅”,含有凭托、辅托之意。在“五指执笔法”中,“抵”指小指