

丛书主编 李福成

“夕阳红”系列丛书之二

老年实用书法指导

高慧敏 陶永祥 编著



语文出版社

“夕阳红”丛书之一

丛书主编:李福成

LAONIAN SHIYONG SHUFA ZHIDAO

老年实用书法指导

高惠敏 编著
陶永祥

YUWEN CHUBANSHE

语 文 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

老年实用书法指导/高慧敏,陶永祥编著. -北京:语文出版社,1998. 1.

(“夕阳红”丛书;二)

ISBN 7-80126-240-9/G · 181

I. 老… II. ①高…②陶… III. 汉字-书法 IV. J292. 1

“夕阳红”丛书之二

LAONIAN SHIYONG SHUFA ZHIDAO

老年实用书法指导

*

语文出版社出版

100010 北京朝阳门南小街 51 号

新华书店经销 北京联华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 1/32 8.625 印张 185 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—2,500 定价:9.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页,请寄本社发行部调换。

目 录

篇·首·语	1
字·体·篇	4
一、甲骨文是书法之祖	4
二、金文品相严谨活泼	9
三、石鼓文字独树一帜	12
四、小篆规矩登峰造极	13
五、隶书流行千年不衰	16
六、楷书原有魏唐之别	23
七、行书实用各朝皆兴	36
八、草书奔放规矩严格	37
碑·帖·篇	46
九、碑帖一词解释纷纭	46
十、刀锋笔锋各有千秋	50
十一、名碑珍帖汇成宝库	53
十二、何种法帖入门最好	96
认·识·篇	99
十三、楷书未稳也学行书	99
十四、结字用笔孰重孰轻	104
十五、牵丝原非行书特征	109
十六、执笔运笔规矩在我	113
十七、“笔笔中锋”多有例外	124

十八、藏锋露锋常被误解	127
临·习·篇	132
十九、临摹解决哪些问题	132
二十、“读帖”也须目标分明	135
二一、学会比较字形结构	139
二二、平正欹侧我中有你	144
二三、偏旁部首首先要过关	150
二四、主笔、空白也有规律	162
二五、看清笔顺淡化牵丝	167
二六、结字原则勤于总结	171
二七、固有习惯尤须克服	175
二八、剔除笔病追求神似	177
二九、临摹习字也学章法	180
三十、对临、背临增强记忆	184
创·作·篇	186
三一、书法作品四大要素	186
三二、选择合适文字内容	188
三三、采用适当字幅比例	192
三四、推敲理想章法构成	194
三五、保持自然字行联络	197
三六、章法需要研究改进	203
三七、字数不妨由少到多	205
三八、预先框算心中有数	212
三九、先求一致再求参差	214
四十、略施变化避免重复	218

四一、点画妙用情趣有加	223
四二、行笔停留讲究节奏	226
四三、墨色润涨也有讲究	229
四四、形式内容力求统一	234
四五、落款位置画龙点睛	236
四六、称谓用词切莫搞错	241
四七、常用语词也须小心	244
品·式·篇	247
四八、中堂条幅大方端庄	247
四九、横披匾额舒朗开阔	248
五十、对联屏条恢宏流畅	250
五一、扇面镜片精致淡雅	255
五二、册页手卷灵动浑然	257
器·用·篇	260
五三、笔墨纸砚各有讲究	260
(一) 笔	260
(二) 墨	262
(三) 纸	263
(四) 砚	265
(五) 其他	266

篇·首·语

书法是不是很难学？这是每一个准备学习书法的朋友一开始都十分关心的问题。作为老年人，有些朋友更会有这样那样的顾虑，觉得自己年事已高，精力不如年轻人那样旺盛，视力衰退，看久了东西难免头晕眼花，坐久了、站久了都感到腰酸腿疼，手指、手腕也不像年轻时那样灵活……如何做得了那“池水尽黑”的临池功夫呢？

其实，老年朋友大可不必有这样的顾虑。首先我们清楚，书法是一门陶冶性情、修身养性的艺术，它最大的乐趣就在于在轻轻松松的写写画画之际，在我们自己的笔下创作出令人赏心悦目的作品来。或张挂于壁上自娱自赏，或馈赠亲朋知己，增进友情，或参加书法展览，以书会友。即使是不能够创作作品，那么在闲暇下来的时候，调好一池墨，摊开一部帖，照着古人的墨迹临摹几个字，想象一下几百年前的那位书法家，原来就是这样一点一横、一撇一捺地留下了他的传世之作……在这个时候，室外的喧闹，身边的琐事，以及离退休以后突如其来的寂寞与孤独，都暂时忘却了。这，不也是一种享受吗？

抱着这样的一种心态，当然会觉得学习书法是一种享受，而不是什么负担。老年人固然在精力方面不如年轻人，但也有他不可多得的优势。其一，老年人可用来练字的时间比较宽裕。大多数老同志，都是从工作岗位上退下来之后拿起毛笔的。练习书法，对他们而言并不是什么当务之急，而只是为了修身养性，使晚年生活更加充实、快乐。不可否认，学习书法确实是一项需要花时间的东西，这对老年人来说，却不失是一件好事。其二，老年人性情淡泊，不为功利所趋。就其本质而言，书法乃是一门修心养性、抒写性情的艺

术，与世俗的功利目的格格不入。在这一点上，老年人淡泊、达观的性情正好契合书法之“至道”。能否成名成家，能否合乎时风，这些在有些人看来很“现实”的问题，对于一个真正倾心于书法艺术的老年人来说，实在算不得什么。

可见，老年人学习书法，侧重点在于它的消闲娱乐功能。这是否意味着完全用不着一点刻苦钻研的精神了呢？当然不是。书法艺术伴随着汉字的使用而存在、发展了数千年，其间包含着及其丰富的艺术内涵，有着不可违背的艺术规律，自有需要孜孜以求方可领悟的奥妙，绝不是任笔为体、聚墨成形的信手涂鸦。

那么，老年人学习书法有没有什么捷径可走呢？我们说，绝对的捷径并不存在，但老年人完全可以根据自身的具体情况，找到一条较为简易的路子。我们这本《老年实用书法指导》，就是希望能为老年朋友们找到一条简便、快捷的学习书法之路。和其他一些学习书法的指导书籍相比，我们这本书具有以下几个特点：

一、主张从行草书开始学起。行草书最大的特点是灵活实用，其结体、笔法的可塑性很大，不像楷书那样稍有差池便归于失败。况且，老年人有着几十年书写行书的习惯，只是因为缺乏系统的专业训练，对毛笔的性能、结字的规律以及章法布白的安排等不能很好地掌握。在经过一些有针对性的训练之后，可以在自己原有的基础上提高一步，写出比较像样的作品来。

二、不过分强调系统训练。书中列出老年人学习书法中经常遇到的问题，并配以图示有的放矢地提出解说。阅读本书时，可以顺序通读，也可以按目录找到自己感兴趣的题目，“急学先用”，按书中介绍的方法，先解决迫切需要解决的问题。

三、注意单字结构的分析。结构是字的核心，只有先把结构写准，各种笔画的形态才可能发挥它的效用。老年人学书法常常喜欢追究“用笔的方法”，却不大注意结构的准确。其实，如果结构对头，

即使用笔方面未臻完美，整幅作品仍能成立。

四、重视通篇章法的合理。在本书中，我们对创作一章着墨较多，其中又把重点放在对章法的推敲上。章法的问题对老年人来说尤其重要。很多朋友字写得很好，但就是章法安排不合理，以致于总感觉不能成功地写出一幅作品来。只要对章法稍加调整，就会有根本的改观。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，老有所为、老有所乐是每一位老年朋友的心愿，也是我们全社会每一个人共同的责任。但愿我们这本小册子，能为信步徜徉在书法苑地里的老年朋友们奉献一缕心香。

字·体·篇

书法，简而言之就是书写汉字的艺术。中国的汉字，历史悠久，渊远流长，即便是从有体系可言的甲骨文算起，迄今至少也有三千年的历史。在如此漫长的岁月里，汉字当然不可能一成不变。撇开文字的音、义不谈，单就形体而言，汉字有过几次大的变革，于是也就有了字体的分别。一般说来，根据汉字的外形特征，字体可以划分为篆、隶、真、行草四个大类，而每一大类中又可根据时期、载体、字形特征等因素的不同细分为更多种字体。如篆书可进一步分为甲骨文、金文、小篆，楷书有魏碑、唐楷之别等等。就文字记录语言、传播信息的社会功能来说，每种字体的存在是有历史阶段性的。例如篆书，秦汉以后便很少使用。但在书法艺术领域，无论哪个时代，各种字体都是可供选用的形式，而且各种字体都有其特有的艺术魅力，并无高下之分。因此，学习书法，有必要对各种字体有一个大概的了解。

一、甲骨文是书法之祖

在文字学界，将秦小篆以前的字体统称为篆书。“篆书”一词内涵也相当宽泛，书法史上通常所说的甲骨文、金文、石鼓文、小篆等，都可统称为篆书。

甲骨文又叫“卜辞”或“殷墟文字”，是殷商时代刻写在龟甲兽骨上的文字。当时的人们崇敬天命，信奉鬼神，凡是遇祭祀、征战、巡猎、出行，或是疾病、生育、求雨等等，事无巨细，都要进行占卜。占卜的方法，是将龟甲或者兽骨灼烧之后，根据甲骨上出现的裂纹数目和走向来断定吉凶。占卜之后，要将甲骨的整治情况、占卜的内容及应验结果等情况刻在甲骨上，这些文字就称作“卜辞”。

甲骨文是我国迄今为止所发现的最古老的文字，可以说是现代汉字的“老祖宗”。如同很多文字学家说的那样，汉字与图画有着密不可分的关系。甲骨文象形、象意的“图画性”还比较强，并且尚未定型，一个字往往有繁有简，不同的结构很多，还有不少合文（即两个字合为一个字写）；偏旁部首的写法及位置常不固定，字的长短、大小、正反也没有定则。尽管如此，从总体上看，甲骨文已经是相当成熟的文字了。



图 1

从书法的角度来看，甲骨文质朴、古雅，很有自己的特色。甲骨文结体比较活泼自由，不像后世一些字体那样法度谨严，但也注意了笔道分布的均称、平衡。字的结体随体异形，任其自然，稳中有险，疏中有密，蹙中有展，变化多姿。后世所谓参差错落、穿插避让、朝揖呼应、管领映带、天覆地载等汉字结体原则，



图2 甲骨文

在甲骨文中已大体具备。特别是一些还保留着图画色彩的象形字，既注意到作为文字的笔画安排，又不失却其素描式的写意神态。如“牛”“羊”“虎”“鹿”等字（如图1），构图简练明快，特征形象准确，而且生动活泼，甚至惟妙惟肖地刻画出了动态。在用笔方面，甲骨文一般是

先用朱砂或墨写在甲骨上，然后再用刀将笔画刻出，也有的是直接刻成的，还有极少部分，是写了而未来得及刻的。无论如何，都可以看得出其用笔也是有轻重、粗细、以至刚柔的变化，笔画转折处方圆兼有，方者劲峭，圆者柔润；用刀变化单双互参。至于章法布局，其款式不拘一格，多为上下竖行，间或也有横向排列。竖行者有左行也有右行。或疏落错综，或严密整齐，直中有斜，纵处显敛，虚实相间，其天真烂漫、自然天成之美，后世难以企及（如图2）。

商王朝灭亡后，它的都城（今河南安阳小屯村）逐渐夷为废墟，甲骨卜辞也被埋没在地下了。说起它们的重见天日，还有一段有趣的故事。

清朝末年，河南安阳一带一些农民在耕地时，经常能从土里翻出一些甲骨碎片，据称这是一种药材，叫作“龙骨”。于是就有药材贩子们从农民手里收购了这些“龙骨”，并将它们贩卖到各地。1899年，居住在北京的国子监祭酒王懿荣慧眼识宝，发现所谓的“龙骨”，其实是殷商的遗物，于是花重金大量搜求。从那以后，经过多次发掘，大约出土了10万多片甲骨。甲骨文的发现，为研究古文字和殷商历史提供了宝贵的资料。

一些学者在研究之余，也尝试着将其引入书法艺术领域，用甲骨文作为书法创作的素材。如著名的古文字学家罗振玉、董作宾、商承祚等人，都曾以甲骨文入书，为书法艺术开辟了一个新的天地。其中罗振玉（1866—1940）可称得上是近代以甲骨文入书的第一人。他的甲骨

文书法，字形结体严谨平正，点画均衡，转折处方圆兼备，用笔则多以金文和小篆之法入书，浑穆中见含蓄，颇有秀润、清丽之趣（如图3）。



图3 罗振玉甲骨文联

由于甲骨文字难以识读，所以除了一些专家之外，很少有书法爱好者愿意涉足其间。其实，从另外一个角度看，甲骨文结体自由，用笔简单，只要解决了识读问题，其实很容易上手；而且因为甲骨文进入书法创作领域时间短，加之写的人少，这便意味着有更大的开拓余地。因此从某种意义上来说，学习甲骨书法不失为一条“捷径”——试想想，在别人对行、草、隶、楷趋之若鹜的情况下，如果我们能写出一幅不算太差的甲骨

文书法的话，那岂不是也有点“万绿丛中一点红”的优势吗？有兴趣的朋友不妨试试。

二、金文品相严谨活泼

金文，也称钟鼎文、铜器铭文或吉金文字等，指古代铸（少数是刻）在青铜器上的文字。

西周社会重视礼乐，原来只是作为食器、酒器等生活用具的青铜器，此时便已成为各种礼仪活动中所不可或缺的“礼器”，不仅数量种类有了长足发展，其制造工艺也愈来愈精美。在青铜器上铸铭文，始于商代，但字数较少，只是用来标明器物所属或铸造者姓名而已。如商代著名的《司母戊》大方鼎，就只有“司母戊”三字（图4）。



图4 司母戊鼎铭文

时至西周，在“礼器”上铸刻铭文，蔚然成为一种风尚。铭文字数明显增多，最长的如《毛公鼎》，长达497字。就其内容来说，或记天子的令德，或记诸侯的言行，记事功能大增。从字体上看，西周金文大致介于商代甲骨文与秦代小篆之间，可以认为是篆书逐渐走向规范的过渡阶段。

金文的形体结构比甲骨文要方正整齐，笔画的分布也



图5 散氏盘

更讲究均匀对称。由于铸造的缘故，金文的笔画线条比甲骨文要显得厚重。至于金文的章法，式样很多，最常见的是有竖行而无横行，字的大小、长短宽窄错落有致，韵调一贯，类似后世行书常用的章法。也有横竖成行，甚至打上方格写的，字的大小相差不太悬殊，显得疏朗整齐。金文的体貌风格，因时代和书家不同而呈现出百花齐放的景

象。有凝练厚重、雄奇挺拔的，如《大保簋》《大孟鼎》等；有圆润工整、柔和俊美的，如《静簋》《墙盘》等；有质朴端庄、遒健舒展的，如《散氏盘》（图5）《毛公鼎》等。



图6 邓散木金文

商周的青铜器，自唐代即有出土，但作为书法艺术的素材，金文也只是到了清代才受人重视，如张廷济、赵之琛、杨沂孙等人，都有金文书法作品传世。近人如吴昌硕、黄宾虹、王福庵、邓散木等，也是写金文的大家。

金文字体特征，明显地带有青铜器铸造的痕迹，结体厚重，笔道浑圆，尤其是笔画交接之处，更有风格鲜明的“熔

铸”效果，有如金属器物的“焊点”。因此以金文入书，用笔宜沉着有力，避免浮滑。如果能利用宣纸的润墨功能和用笔的顿挫写出笔画的“熔铸感”来，则效果更佳。字形大小既可整齐划一，也可大小错落，参差穿插（如图6）。