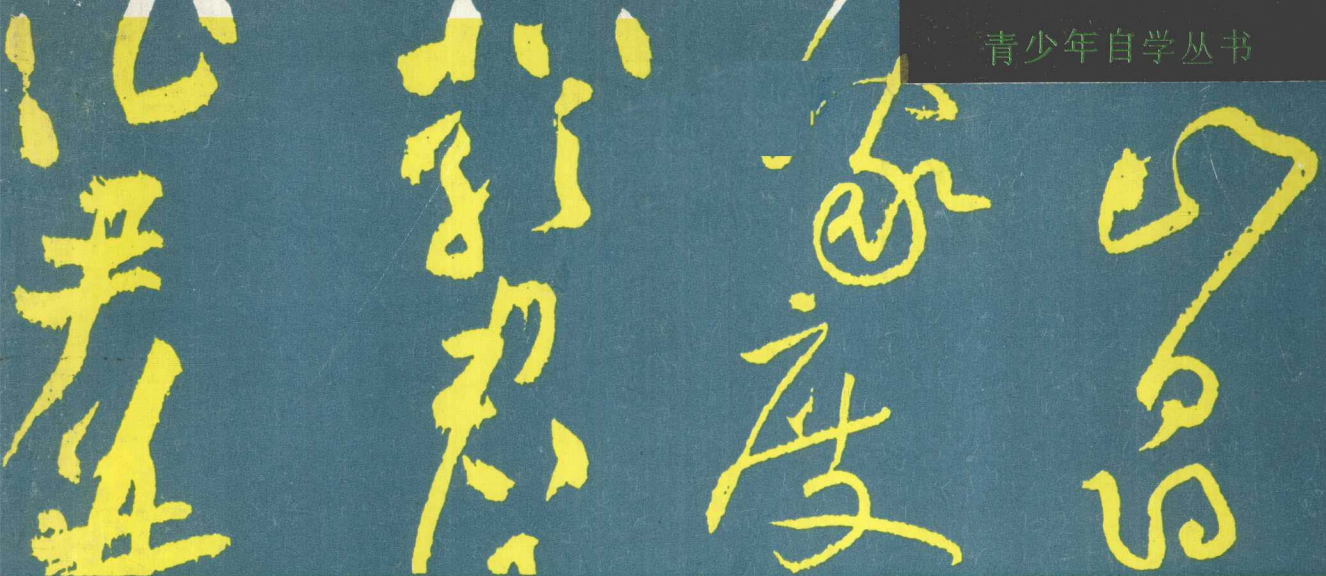


青少年自学丛书



青少年书法

五十讲

● 陈骧龙 编著

● 天津人民美术出版社



青少年书法

五十讲

陈骧龙 编著

天津人民美术出版社

津新登字005号

天津 人民美術出版社 出版发行

新华书店 天津发行所经销 河北省雄县胶印厂印刷

1992年9月第1版

1997年3月第3次印制

开本：787×1092毫米1/16印张：9.75

印数：20001—25000

ISBN 7—5305—0281—6/J·0281

定价：12.00元

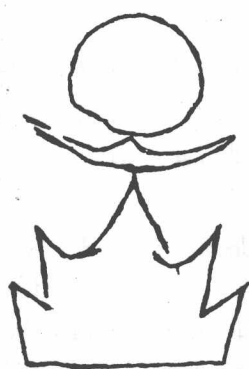
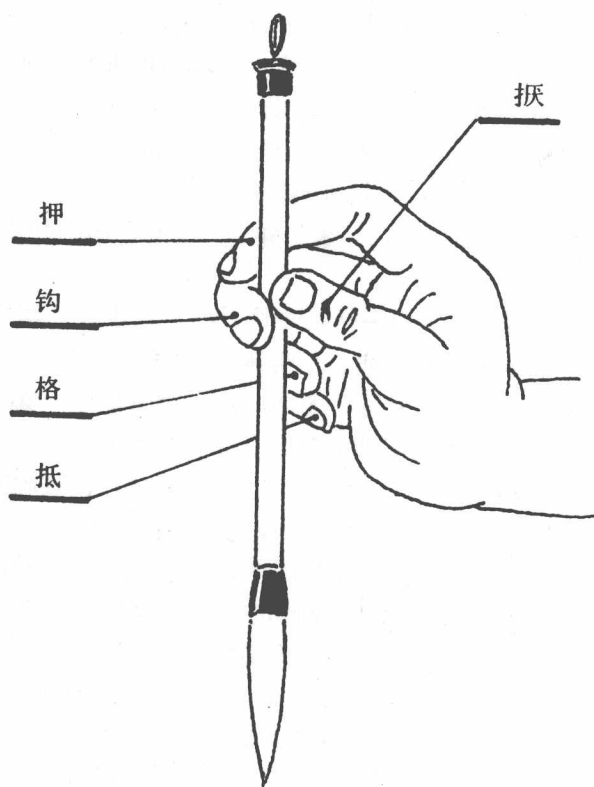
目

录

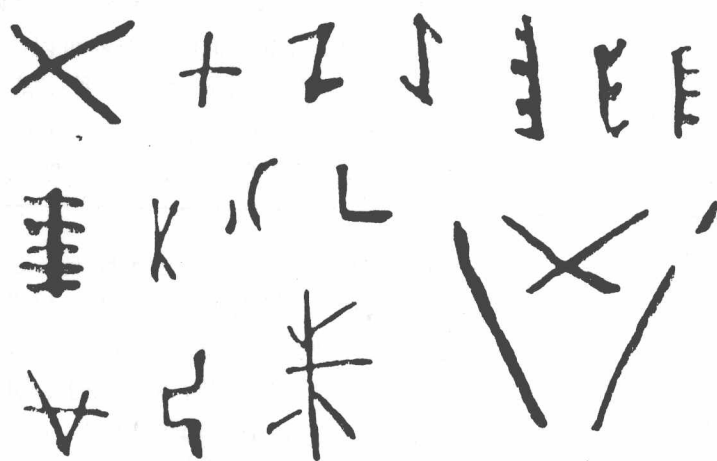
第一讲	临习书法的工具介绍 和执笔方法	1
第二讲	临摹法	3
第三讲	篆书 (一)	5
第四讲	篆书 (二)	7
第五讲	篆书 (三)	9
第六讲	篆书 (四)	11
第七讲	篆书 (五)	13
第八讲	隶书 (一)	15
第九讲	隶书 (二)	17
第十讲	隶书 (三)	19
第十一讲	隶书 (四)	21
第十二讲	隶书 (五)	23
第十三讲	隶书 (六)	25
第十四讲	楷书 (一)	27
第十五讲	楷书 (二)	29
第十六讲	楷书 (三)	31
第十七讲	楷书 (四)	33
第十八讲	楷书 (五)	35
第十九讲	楷书 (六)	37
第二十讲	楷书 (七)	39
第二十一讲	楷书 (八)	41
第二十二讲	楷书 (九)	43
第二十三讲	楷书 (十)	45
第二十四讲	楷书 (十一)	47
第二十五讲	楷书 (十二)	49

第二十六讲	楷书 (十三)	51
第二十七讲	楷书 (十四)	53
第二十八讲	楷书 (十五)	55
第二十九讲	楷书 (十六)	57
第三十讲	楷书 (十七)	59
第三十一讲	楷书 (十八)	61
第三十二讲	楷书 (十九)	63
第三十三讲	楷书 (二十)	65
第三十四讲	楷书 (二十一)	67
第三十五讲	楷书 (二十二)	69
第三十六讲	楷书 (二十三)	71
第三十七讲	楷书 (二十四)	73
第三十八讲	楷书 (二十五)	75
第三十九讲	楷书 (二十六)	77
第四十讲	楷书 (二十七)	79
第四十一讲	行书 (一)	81
第四十二讲	行书 (二)	83
第四十三讲	行书 (三)	85
第四十四讲	行书 (四)	87
第四十五讲	行书 (五)	89
第四十六讲	草书	91
第四十七讲	小楷和大字 (一)	93
第四十八讲	小楷和大字 (二)	95
第四十九讲	书法的内容和形式 (一)	97
第五十讲	书法的内容和形式 (二)	99
附录		101

技 法 训 练	临习书法的工具主要是：笔、墨、纸、砚。也就是文房四宝。这些文具历史悠久，品类繁多，我们仅就实用的介绍如下： 1. 笔：笔毛分大小、软硬、长短。一般临写中楷字，可选用：“大楷长锋羊毫”或“中楷长锋羊毫”。写小楷可用“狼毫小楷”。每次用完要洗净。 2. 墨：学习临帖可用墨汁，创作书法作品，还是以研墨为好。 3. 纸：最适合写毛笔字的是“宣纸”。宣纸分生、熟两种，一般写字，宜用“生宣”。初学者可用廉价的毛边纸、元书纸。 4. 砚：砚是研墨用的，同时也是膏笔（俗称舔笔）用的。无论用墨汁，还是研墨，都要用后清洗，保持干净。 5. 最好能预备一个帖架子，让字帖立在面前，这就更便于临帖了。 使用毛笔是写好字的关键，如何用好毛笔，首先在于执笔得法：古人有“五字诀”，讲执笔时五个手指的位置和作用。这一方法适合于毛笔与纸面垂直，而且运笔灵活，所以延用至今。1. 握：姆指肚贴紧笔管。2. 押：食指肚与姆指捏住笔管。3. 钩：中指的指肚钩住笔管，可由外向内用力。4. 格：用无名指指甲与关节之间，挡住笔管，可由内向外用力。5. 抵：小指紧贴无名指，助其用力，以求稳定。 拿好毛笔之后，还要注意以下四点：“实指”，手指要紧贴笔管，把笔拿紧。“掌虚”，就是要掌心空虚。“腕平”，就是手腕与纸面平行。“掌竖”，就是手掌立起，保证毛笔与纸面垂直。 能够执笔，还要会运腕。把手腕放在桌上叫“枕腕”。手腕悬起，用肘支撑叫“悬腕”。连肘也离开桌面叫“悬肘”。 写中楷和大楷都要练习悬肘。 写字时身体要坐端正，腰要挺直，肩、头都要正。万不可斜着身子，侧偏着头。 以上这些比较容易做到，更为重要的是，在写字时要呼吸均匀，精神集中，摒除杂念，尤不可受功利心的骚扰。要明白做为中国人，写好中国字仅仅是自己的本份。
书 法 知 识	文字起源： 中国文字起源很早。自古就有仓颉造字的传说。其实文字绝不是一个人造出来的，而是在人类劳动生产和社会交往中逐渐创造的。大约经过了结绳（用绳扣记事），刻契（刻划记号）和用图画符号记事的漫长过程，才逐渐形成汉字。汉字形成以后，还不断在发展、变化。 现在我们能见到的最早的文字实物资料，是在六千多年以前的一些陶器残片上发现的各种记号，这些记号被不少文字学家认为是具有文字的性质，我们称它作陶文，其中有一个象形符号，象太阳在云气之上，云下有五峰耸立（有人说是海水），经过考证解释，有人认为是“旦”字。不管这个解释是否准确，这类陶文已经和可以准确认识的古汉字非常相似，这些陶文应该是我国现在发现的最早的原始文字。



陶尊符号



陶 文

技

法

训

练

书

法

知

识

学会执笔就可以开始学写字，描红和把纸铺在字帖上描写，叫做“摹”。对着字帖照样子写，叫做“临”。我们主要讲临帖。

一、临帖不是抄书，而是要照字帖上的字样子，一笔一画地写像。

二、临写开始这笔写在什么地方合适？这就要仔细看清楚这个字，比较整个字的各部分，把第一笔的位置找准（可以借助九宫格或米字格）。这是“看一字写一笔”。接着写时，至少要看前一笔和要写的这一笔之间关系，再看这一笔和后一笔的关系，这是“看三笔写一笔。”既不能看一个字写一个字，也不能看一笔写一笔，更不能看一眼就写一个字。

三、还要看准，要临的这一笔：开头什么样，中间什么样，收尾什么样。看准长短、粗细、正斜。

四、写完这一笔还要和字帖比一比，看看像不像。写完一个字再跟字帖比一比，找一找整个字的毛病。然后再往下临。

五、临写时不要一个字写许多遍，这样容易疲乏，看着都不像字了。每字至多连续临两三次。临字帖要通临，不要挑字写。

六、开始临写会觉得一点不像，这是必然的。认真临写一段时间，就会有进步，情绪也会高起来。但是过一段就会觉得越写越糟，以至失掉信心，越在这时越要坚持。因为开始时眼高手低，写一段之后，眼和手的差距缩小了，这就是进步。随着写的深入，对字帖的认识、理解加深了，眼的进步，扩大了手眼之间的差距，这就是越写越不像的原因，也正是认识提高的结果。此时万不可灰心，坚持下去，再次缩小眼手差距，自然就进步了。手和眼，技巧和认识的提高，不是同步的，会多次反覆。眼高手低并不可怕，真可怕的是看不到毛病，自满自足，见识提不高，那也就无从进步了。

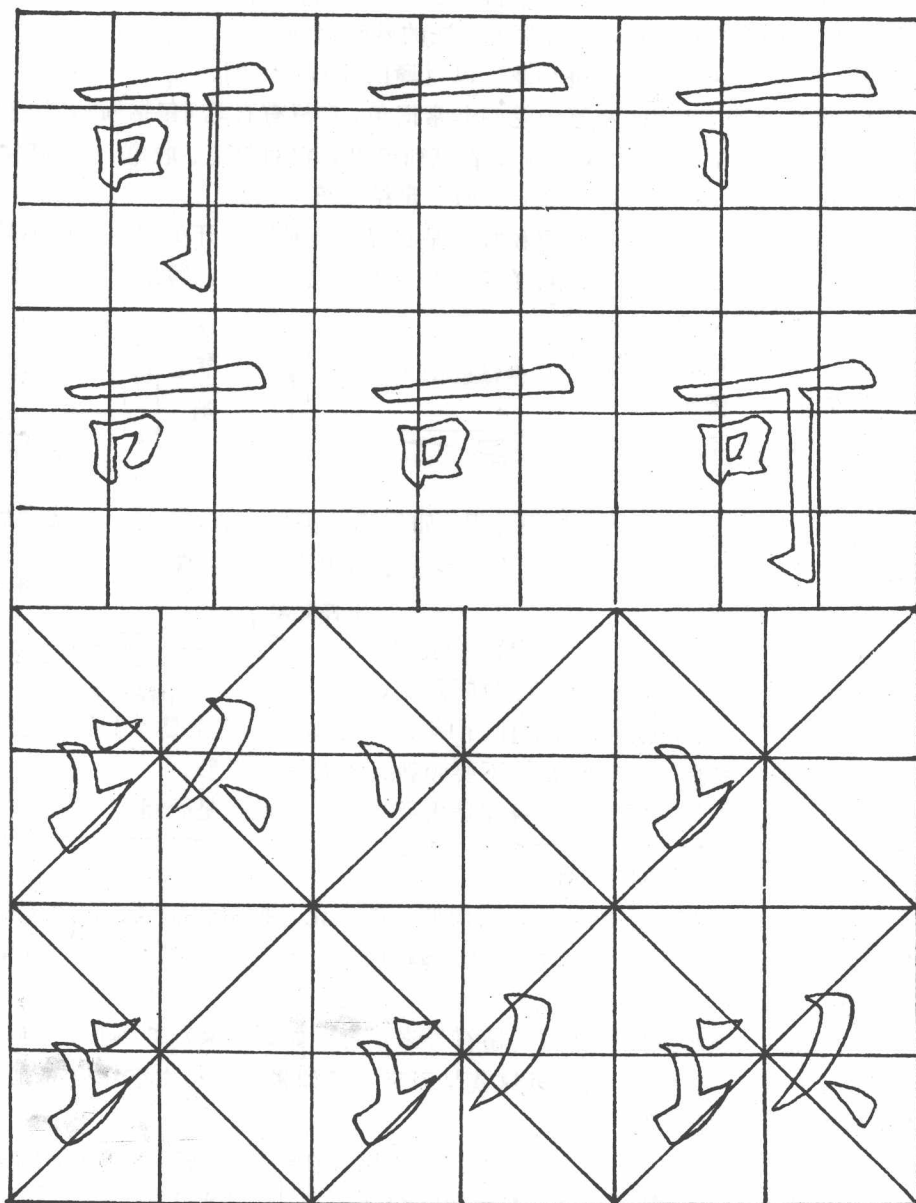
七、在临帖的同时，要强调读帖。一是要读所临的帖，这是训练眼睛，提高认识的好办法。二是要读其它的帖，扩大自己的见识。

八、持之以恒，熟能生巧。临写多了，自然能照字帖的原样，把字默下来，叫做背临。如果背临也能很像，那就可以边临帖，边创作了。

临帖怎么开始呢？我们已经选好了几种字帖，你可以一步一步地练习。我们选的字帖大多是从碑石上拓下来的，这些碑都有残损。因此，在用帖时要细心分清，哪些是残损的石花泐痕、哪些是字的笔划，这是很要紧的。

甲骨文：

三千多年前的商朝，汉字已经近于成熟。这一时期最重要的是甲骨文。甲骨文是在龟甲和兽骨上刻成的（也有少数写成的）。它主要记录的是占卦的卜辞。甲骨文记录了当时的战争、祭祀、狩猎以及婚姻、疾病等情况，从而使我们了解了商代的情况。刻写甲骨文的人，就是当时的巫史（负责占卜的人）。甲骨文包含了汉字构成的全部方法——有象形、指事、形声、会意、假借和转注，即所谓“六书”。甲骨文有大有小，大字有的超过一寸，小的比米粒还小，字形长短、偏旁部首可正可反，结构自由，布局错落，刻线有力。甲骨文也有不同的风格，是有相当艺术价值的书法作品。



笔画
溯源

笔画
溯源
溯源
笔画



第三讲 篆书（一）

技 法 训 练	学习书法首先要手稳。执笔不抖，然后下笔有准，而后运笔自如。为了达到这个目的，我们把学习篆书作为学习书法的基础训练。 篆书分许多种，我们只讲小篆，以《峰山刻石》为例。 1. 笔画的基本知识：小篆的笔画非常简单，它只有直笔（包括横和竖）和弧笔（包括左弧、右弧和环弧），而且无论直笔和弧笔，它的起笔、收笔，笔画粗细都完全一样。临写《峰山刻石》等于按照一定结构练习画线。 小篆的用笔也很简单：起笔和收笔是藏锋，就是笔画开头和结尾都不露出笔尖。写法是：先反方向运笔，叫逆锋，然后再转成顺方向，写出的笔画是圆头的。 当写到笔画末端，再把笔转回来，叫做回锋。然后提笔。写出的笔画也是圆头的。 中间运笔要用中锋，就是笔尖始终在笔画的中心线上。 这样写出的笔画两面的字口都很光滑。如果笔尖偏在一边，那另一边就会粗糙而且无法控制。这叫偏锋。一般情况下，要尽量用中锋，避免偏锋。 2. 横的写法： (1) 逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。这叫藏头护尾。无论横画的长短，都这样写。 (2) 运笔时毛笔要始终和纸垂直，手腕不动，身体不动，完全是手臂运动。要悬肘。 (3) 注意把横画写平、写直。不要倾斜、不要写成弧形。 (4) 检查：纸是否放正了？身体是否姿势端正？笔画是否粗细一样？
书 法 知 识	六书：是汉字构成的六种方式。 (1) 象形：画出物体的形象，又演变为图案化、抽象化的线条。象形是汉字构成的基础。如：☉（日）🌙（月）⚡（山）👁（目）🐎（马）🌿（草）🚤（舟）等。 (2) 指事：表示抽象概念时，用符号来示意。如⬆（上）⬇（下）。再如画一把刀🔪，加上一点指出刀刃，𠂇这就是刃字。又如🌳，就是木字在根部加一画，表示根本的意思就是本字。 (3) 会意：用两个或两个以上的象形字组合在一起，表示出一个新的意思。比如👣把两个交叉的脚的形状，表示两脚交叉前进，就是走步的步字。又如🗣把人和言凑在一起，表示人的话是可信的，就是信字。 (4) 形声：形声字由两部分组成，一部分表示意义，一部分表示读音。这一类是汉字中最多的。如铝字，金表示金属，吕表示读音。鹅字，鸟表示鸟类，我表示读音。因为长期以来语音的变化，这类字表音部分，常与现代读音不尽相同。 (5) 假借：把现成的字拿来借用，表示别的意思。例如：爿字，本来是一个烛台，表示烛字，但被拿来借用成主字。而字原来表示胡须颊毛，却被拿来借用成而字。 (6) 转注：历代没有统一肯定的解释，所以我们也不讨论这个复杂的问题了。

杜

王

國

君

世

下

金

義

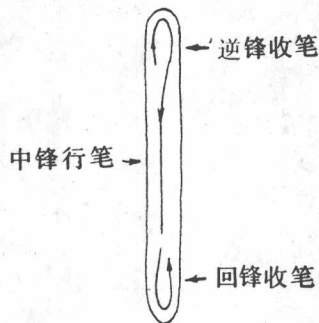
土

五

皇

高

技 法 训 练	3. 竖画的写法： (1) 逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。无论笔画长短都这样写。 (2) 竖画容易越写越粗，这是因为毛笔拉向怀里时，肘部容易向下弯曲，使毛笔越来越向下，于是笔画也随之变粗。 (3) 虽然要求笔画直，但要因势而行，使笔画流动而有生气，不可僵直。 4. 弧笔的写法： (1) 起笔、行笔、收笔都和竖画相同。只是行笔要有弧度。 (2) 弧笔的弯度要均匀，不能出硬弯。无论怎样弯，都要保持笔画始终粗细一样。 (3) 无论笔画怎样弯，要尽力保持行笔用中锋。在实际书写中，向左弯的弧，在下半部容易出现偏锋。而向右弯的弧，下半部则容易变粗。 克服办法：要注意提笔，注意手臂运动时，不要压低毛笔，也可适当用手腕调节提笔的高度。手臂运动要稳。 检查：笔画是否竖直？弧度是否均匀？笔画粗细是否一致？
书 法 知 识	金文是西周书法的代表。青铜冶炼始于夏朝，至商周时期发展成灿烂的青铜文化，在各种青铜器皿上有长短不同的铭文，这就是金文。在隆重的祭祀中所用的钟（乐器）鼎（食器）上更有长篇巨制的铭文，所以金文也称“钟鼎文”。西周铭文最少的一两字，最长的是《毛公鼎》，有 32 行 491 字。西周铭文的内容有祀典、册命、赏赐、田猎、征伐、契约、歌颂祖先功德等，有很高的历史价值，其书法水平也达到前所未有的高度。西周金文大致可分为早、中、晚三个时期的不同风格。早期金文笔法趋于齐整，笔画有显著的波磔和粗细变化。中期金文笔画均匀，波磔粗细已不明显，布局完整，风格端庄质朴。晚期金文高度发展，笔画圆熟，强劲有力，而且形成了草率生动，气势雄强，纵横有致等不同风格。那种纵横有致，笔画粗细如一，不露锋芒的金文，称作“玉箸体”。这已经是小篆的开端了。





5. 半环弧的写法：

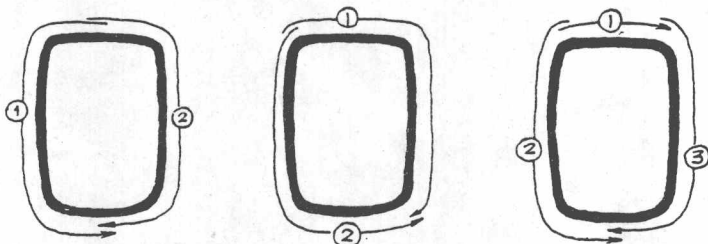
（1）开口在上的。写法是逆锋起笔，然后由上而下再弯向右，写到一半（稍多）收笔，不用回锋。再写另一半。困难的是要两半弧完全对称，对接准确。这要多练习才能做到。



（2）开口在下的。起笔时不用逆锋，收笔时要回锋。这两笔是在起笔处相接，所以比较容易。但要两半对称，也不是轻而易举的。

6. 环弧的写法：

大体有三种写法，两笔写成的有两种。三笔写成的有一种。

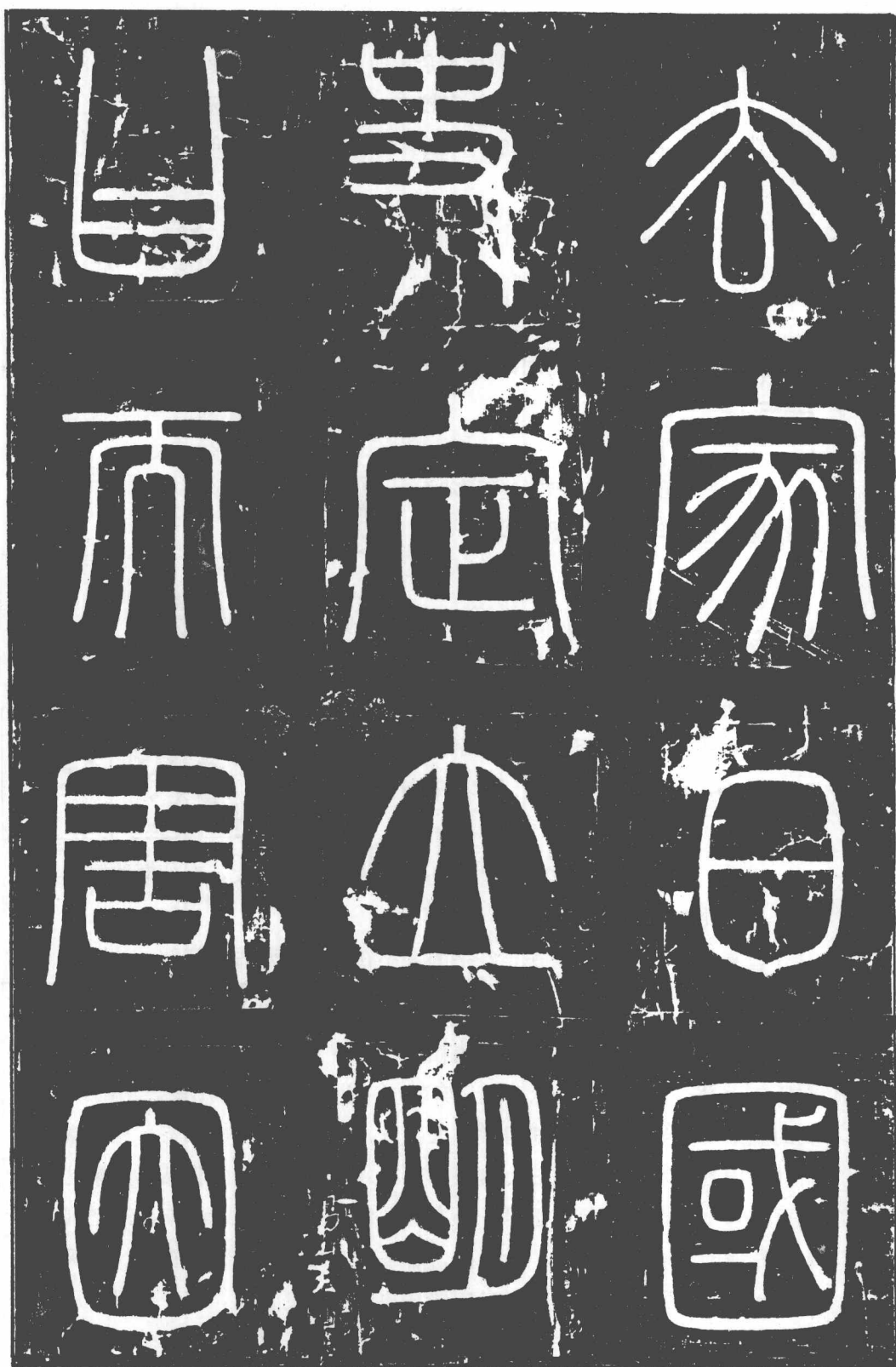


注意：笔画粗细要完全相同，笔画相接处要平滑如一笔写成。为了达到这个效果，所以接头处用笔要轻一点，要有两笔相重合的余量。

检查：接头处是否粗细不匀？半环弧是否左右对称？环弧左右和上下是否对称？转角处是否笔画变粗？

石鼓文：

也称《猎碣》，是我国现存的最早的石刻文字之一。虽然不能肯定它的确切年代，但说它是春秋战国时期秦国的遗物则无问题。石鼓一共有十个，每鼓上刻一篇四言诗，全部内容是记叙秦国贵族田猎的情况。原文应有七百字，历经迁徙，文字磨灭，至唐宋时就已残缺不全，尚可见四百六十五字，现仅存二百七十字左右。其中第九鼓已一字无存。现石鼓原物收藏在北京故宫博物院。《石鼓文》是属于籀文系统的秦国文字。它章法齐整，横成列，竖成行，结字严谨，匀称而有变化，用笔圆劲，浑厚古朴。其中不少字与后来的小篆相同，它应该是籀文向小篆转化的过渡形态。《石鼓文》无论在用笔上，在结字上还是整体的章法上，都有很高的水平，对后世书法有着极其重大的影响。



技

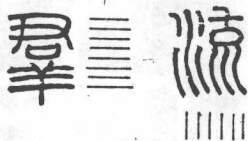
小篆的结构：小篆的字都是长方形的。在临写时要用长方形的格，格的长宽比大体是3：2。把格写满稍有余量即可。其主要结构方式有以下几种。

1. 对称。小篆中左右对称的字较多，如：帝、乐、无、壹等，上下对称的字少，如：臣。左右对称的字，要看准中线，从中间向两边写，尽量使左右对称。



法

2. 平均。小篆笔画之间的结构关系是以平均为原则的。如羣字，八个横画之间都是等距的。流字，六个竖笔间也基本上是等距的。



左右结构的字，两部分差不多时，在结构上是平均分配各占一半。



训

3. 左右结构的字，两部分相差很多时，则笔数多的占的位置大，笔数少的占的位置小，以求结构均衡。左大右小的如：黔、獻，右大左小的如復、號。



练

4. 以中线为准的平均：这类字都是在平均布置笔画关系的同时，以中线为准，求得平衡，使字的重心稳定。



注意：笔画多的字容易写小，笔画少的字容易写大，有外框的字也容易写大。因此要随时注意。

检查：整个字是不是平正？字的大小在感觉上是否一样？

书

法

知

识

公元前 221 年秦始皇统一了中国，建立了中国历史上第一个统一的封建王朝——秦朝。他为了实行中央集权，于是下令统一文字，统一度量衡。这在历史上是一件了不起的大事情。秦朝统一的文字称为“小篆。”小篆是在籀文的基础上，经过李斯、胡毋敬等人改造，使之规范而成小篆。相传秦代刻石《泰山刻石》、《峰山刻石》、《琅琊刻石》等都是李斯的作品。如果这个传说可靠，那末李斯就是中国第一个有传世作品的书法家。李斯原是楚国上蔡人。是战国著名哲学家荀子的学生，后来到秦国，被秦始皇重用。秦灭六国之后，李斯为丞相，帮助秦始皇定郡县制，统一度量衡，统一文字。后来追随赵高废太子扶苏，立胡亥为秦二世。不久被秦二世、赵高所杀。

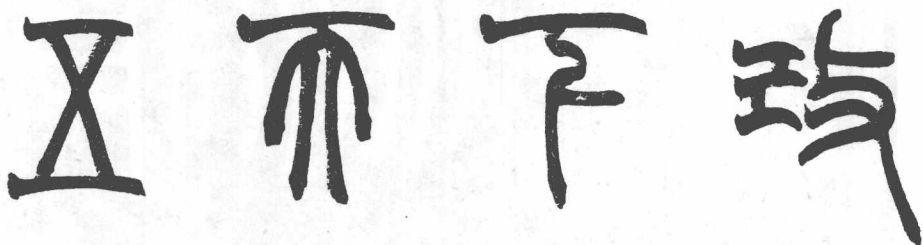
賈餘獻
森流號
帝臣復
爲衆

技

小篆的笔画，初看像是用尺打成的，初学时以为空手写是困难的，其实不然，只要坚持临习，很快就能写好。如果你不想在篆书上深造的话，那就写到手不抖、笔画平直、准确即可，作为手和笔的初步训练就结束了，进一步去临习隶书或楷书。

如果你愿意在篆书上深造的话，也要学习隶书和楷书的用笔，然后另选字帖学习篆书。《峰山刻石》的小篆，严格说，它的笔画是画出来的，不是写出来的。写出来的篆书，无论用笔，无论结构，都要复杂得多。清代著名书法家邓石如、吴让之、吴昌硕等人的篆书都值得学习，他们的篆书用笔，大量运用了隶书和楷书，以至行书的笔画。其结构变化也大大丰富了。

训



练

以上这些例子，可以看出，深入学习篆书，就要从隶书和楷书中入手。

注意：篆书不是通用的字，写篆书先要认识篆书，切不可随意杜撰。初学可用《文字蒙求》，进一步用《说文解字》。如须查找篆书的写法，可用《康熙字典》或其它专业字典。

书

法

知

识

《泰山刻石》和《峰山刻石》

秦始皇统一中国之后，于公元前 219 年东巡，每到一处都刻石立碑，歌功颂德。《泰山刻石》是巡登泰山而立，又称《封泰山碑》。《峰山刻石》是巡登峰山而立，又称《峰山碑》。这些刻石相传都是出自李斯的手笔，是典型的秦代风格的小篆。字的结构均匀而严整，笔画圆转而劲健，形态端庄凝重。尤其是《泰山刻石》古朴醇厚别有一种肃穆的风神。泰山刻石现在泰安岱庙，原有一百八十余字，现仅存九字。《峰山刻石》在后魏时已被焚毁，后来重新摹刻，不同的刻本有七种之多，其中最好的是郑文宝刻的《长安本》。我们现在引用的，就是这个刻本。