

青年書法入門

薛夫彬 白煦 谷溪 編著

农业出版社



青年书法入门

薛夫彬 谷溪 孙宝麟 白煦 编著

农业出版社

青年书法入门

薛夫彬 谷 溪 编著
孙宝麟 白 煦

* * *

责任编辑 王守聪

农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)
新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

850×1168mm32开本 4.75印张 33插页 112千字

1991年10月第1版 1991年10月北京第1次印刷

印数 1—9,650册 定价 6.55 元

ISBN 7-109-02026-6/J·7

编 者 的 话

本书是写给青年书法爱好者的书法普及性读本。为使广大青年朋友通过学习，能较快地步入书法殿堂，作者力求以较新的观点，结合自己习书、创作的体会，从篆书、隶书、楷书、行书、草书不同字体的特点、结构、笔法、布局及不同书体之区别上加以阐述，深入浅出，方便初学者自学。更值得一提的是本书图版收入了部分尚未发表过的古人作品，另在选择已发表过的古人作品时也均采用了专家认为最佳的版本，伪品、赝品均不收入，其目的是帮助初学者取法上乘，登进高门，以不至于在耗费了很多时间后，对真、伪、优、劣还分辨不清。

本书由北京的中青年书法家薛夫彬、谷溪、孙宝麟、白煦分别撰~~写~~，书中有不妥之处，请批评指正。

篆书篇	1
一、篆书源流概说	1
二、篆书的用笔和基本笔画	7
三、篆书的结体和章法	10
四、各体篆书的特点	14
隶书篇	16
一、隶书源流略述	16
二、隶书的笔法和点画	20
三、隶书的结构和章法	26
四、隶书的风格和特点	31
五、隶书的临摹和创作	34
六、隶书名碑名家举要	36
楷书篇	44
一、楷书源流	44
二、楷书的用笔和基本笔法	46
三、楷书的结构	66
行书篇	72
一、行书的产生和发展	72
二、行书的特点	74
三、行书技法	76
四、选帖与临摹	83

五、行书的谋篇·····	84
六、古代名家简介·····	86
草书篇·····	93
一、草书的特点·····	93
二、草书识辨·····	96
三、今草的点画·····	101
四、今草的结构·····	111
五、草书的用笔和用墨·····	112
六、临帖和读帖·····	114
书法审美篇·····	119
一、章法·····	119
二、书法的气韵·····	134
三、书法的创作与审美欣赏·····	138

一、篆书源流概说

我国历史上的先秦时代所使用的文字，都称为篆书。如商代的甲骨文、金文等都是属于古篆体系的文字，但商代的文字并不是中国最早的文字。中国文字的孕育、形成，因历时久远，所以文字的产生多是传说与神话杂糅。在旧说中关于文字的产生，大致经历了结绳、刻契、八卦等阶段，但是无论结绳，刻契还是八卦，似乎与文字没有直接的渊源关系，理由是它们都不是一种有声语言的符号，还称不上是文字。根据现有的资料表明，汉文字出现于龙山时代晚期，即黄帝时代及夏代初期。这一时期出土的兽骨上有人工刻划的文字，行笔的先后顺序和重叠关系清楚可辨，其形态结构与殷墟甲骨文极相似，这就比殷墟的甲骨文更早了1200年。

我们从殷商发现的甲骨文和金文，可以看出这时的文字已臻于成熟，初步形成了汉字系统，是当时记录语言的工具和记事的实用文字。尽管殷商的文字对艺术化尚未达到有意识

的追求，但在用笔、结体和章法上，具备了书法三个方面的要素。

商代的陶片、玉石、青铜器上都发现有文字，但最为重要的发现当属甲骨文。甲骨文出土于河南安阳殷墟，主要为商代后半期殷王室利用龟甲兽骨进行占卦时的一种所谓卜辞。甲骨文是在龟甲兽骨上用尖利的工具（刀）契刻的，也有用类似毛笔的工具所写的墨书和朱书文字。因为甲骨坚硬，契刻的笔画以直线形为多，而且十分纤细。殷商后期的甲骨文中出现粗肥的笔画，似乎与用笔书写后再刻，或是为了使之庄重而加以修饰有关。甲骨文的笔画无论是粗是细，都显得十分遒劲和富有立体感，有细不为轻、粗不为重的感觉。契刻甲骨文时的轻重疾徐，都能在笔画上细微地表现出来，反映出契刻者运刀如笔的熟练技巧。甲骨文字大或逾寸，小如粟米，字形长短、大小和正反也无定例，结体自由活泼、布局参差错落。甲骨文另一个特点是象形字多，图画意味浓厚，增强了美感。不同时期的甲骨文，表现出了雄伟俊迈、纤细谨密、草率奇恣等不同风格，郭沫若曾称赞甲骨文和书契甲骨文的巫史，是一代法书，是殷代的钟（繇）、王（羲之）、颜（真卿）、柳（公权）。

商代中期已经有了带铭文的铜器，铭文字数都很少。铜器铭文体称为“金文”，因为古人把铸造器物的铜称为金或吉金。金文一般是铸出来的，后来又出现刻文。金文的铸作是先把文字书写在软坯上制成范模，然后用烧熔的铜液浇铸。商代金文与甲骨文同属一个体系，只是因范铸与契刻有别，产生了不同的风格。商代金文的特点是笔画首尾尖锐出锋，中间肥厚，收笔处时有波磔，笔势也显得方折，有凝重雄浑的气象。

如果说甲骨文可以做为殷商书法的代表，金文则可以说是西周书法的代表。西周虽然也有甲骨文，但数量较少。而西周青铜

器的种类和数量都大大的超过了商代，铭文字数也逐渐地多了起来。尤其是在属于乐器的钟和食器上的鼎，这些重要的礼器上更多长篇巨制的铭文，这时的金文过去也称为“钟鼎文”。西周铭文内容广泛，有册命、赏赐、征伐、诉讼、颂扬先祖功烈及箴诫性等铭文。这时的金文书法达到极高的艺术水平，这些铭文都出自当时才艺优善者之手。西周早期金文体势方折，笔画仍有显著的波磔，犹存殷商遗矩。西周中期金文书风发生了变化，字的结构已有简化，笔画均匀圆润，布局完整。西周晚期的金文发展到了高峰，如笔画线条如一，笔画分布更讲究均衡对称，章法纵横有致，显得规整严谨。西周后期金文书风发生深刻变异的原因，极可能与籀书的出现有关。籀书相传是周宣王时的太史籀所作的一本字书，名为《史籀篇》，是用来教学童识字习书的。太史为官名，籀是人名，而今史籀大篆十五篇已经亡佚。但是宣王时期的《毛公鼎》、《虢季子白盘》的铭文，极有可能是“籀书”。籀书是对以前使用的古文（指周宣王以前使用的商周文字）加以厘正或变革的新体，主持这次文字管理的人则是史籀，这对当时西周列国文字的统一发挥了积极的作用，这才使得当时的金文形体渐趋划一，大小渐趋齐同，结构渐趋方整，并且成为王室器物上使用的标准字体。

东周时代大体上分为春秋、战国两个历史时期。春秋时期的金文出现了美术字体，如鸟书、虫书、蝌蚪文等，比如楚、吴、越、蔡等国的铭文常常见到用鸟形加以藻饰的文字，晋国出现了尖头肥腹，状似蝌蚪的铭文，这种情况的出现，正如郭沫若所说的：“但有意识地把文字作为艺术品，或者使文字本身艺术化或装饰化，是春秋时代末期开始的，这是文字向书法的发展达到了有意识的阶段”。

战国时期的金文突出地表现在列国的金文都具有显著的地域

色彩。如楚国的铭文字体修长，多弯曲波折，显得流丽；齐国铭文多取纵势，笔画纤劲，显得严整；秦国的铭文继承了西周以来的传统，文字则以籀书为风范，笔画圆转温厚，行笔较短。战国的金文一改西周金文浑穆凝重、厚实壮伟的书风，而是趋向修长秀美，圆柔纤劲。总之，战国的金文已走向了末路，其原因是青铜器铭文书史的作用减弱，而用以载文的材料增多的缘故。

春秋战国时期还有许多载文的材料，如刻石、盟书（在呈圭形的玉石片上写的文书）、竹木简牍、帛书等。我国古代的石刻文字始于何时，迄今尚不明确。夏代的《岫嵴碑》、周代的《坛山刻石》、春秋时孔子所书的《比干墓字》等，都不可靠。只有商代的《小臣系戣》断耳铭文、《妇好墓石磬刻文》等，为较早而又可信的石刻文字，但字数都很少。先秦最短赫的刻石为《石鼓文》，据学者研究是属于战国时期的秦刻石。《石鼓文》是在十个鼓形石碣上刻有记述游猎、行乐盛况的四言古诗，是在唐初于陕西凤翔县境内发现的。《石鼓文》是属于籀书系统的秦地文字，其结字严谨、笔法圆转，布局匀称，除少数数字的结构仍嫌繁复外，有很多字都已和以后的小篆接近或相同，是籀书向小篆过渡的一种形态。另外还有一件战国时期的刻石是近年来在河北平山县发现的，名为《公乘得守丘刻石》。刻石有两行文字，计二十字，文字瘦劲健拔，也是十分珍贵的先秦刻石实物。

春秋战国时期还有大量较为完整的墨迹被发现，是用毛笔在玉石、简牍、帛、陶片上书写的文字。从墨迹上可以看到毛笔的弹性很好，能显现出书写线条轻重顿曳的变化，这表明当时毛笔的制作得到了改进和完善，战国中期楚国墓中出土的毛笔实物可以证明。毛笔为文字提供了丰富的造型，进而创造出新的点画法，推动了书体的演变和书法艺术的向前发展。例如近年来先后在山西侯马、河南温县发现了大量的盟书，亦称“载书”，约在春秋战国

之际。是当时诸侯、卿大夫盟暂时缔结的联盟文书。《侯马盟书》写在玉石片上，有墨书和朱书文字，出自晋国人的手笔。文字的写法是起笔见方，笔画中肥末锐，锋芒显露，结体生动自然。还有战国时期的楚帛书（帛是白色丝织品）、楚简，内容为古书、遗册、卜筮记录等。上面书写的字体笔画起止尖锐，中间略粗，体式简略，字形扁平，写法十分草率，有自然流美之态。上述的墨迹，多是出自当时的民间书手，字体为当时使用的“俗体”。有的学者认为自西周以来，通行于各国统治者之间的文字有一种正规的体系，而通行于各国民间的文字，又别有一种简略急就的体系，可以称为“俗书”。这种“俗书”对当时铜器铭文、兵器刻款、玺印、陶埴、货币上的文字也有所影响。

战国时期出现了七国称雄的局面，政治上的分割和经济发展的不平衡，尤以东方六国的文字独自发展的倾向更加突出。列国间的文字笔画繁简不一，形体各异，文字力求简化的趋势十分明显，我们现在称这种文字“六国古文”，为了不与商周也称古文的文字混淆，又称为“战国文字”。战国文字存在着很多打破篆书结构的简约字体，已出现了隶书的萌芽。

公元前221年，秦国吞并其它六国，建立了中国历史上第一个封建王朝。秦始皇命令统一文字，经过李斯等人的改造、整理和规范，在籀书的基础上加以省改，汰除了战国文字的一些异体别构，实现了文字笔画的简化、结构的定形，统一了的文字名为小篆。小篆形体长方，用笔圆转，结构匀称，体态典雅，主要通用于官方，在民间则流行于隶书。秦代流传下来的小篆遗迹有《泰山刻石》、《瑯琊台刻石》残石。小篆通行秦代，虽然时间不长，也不普遍。可是自秦以后的近两千年中，仍然在流传和使用。

到了汉代，已是通用隶书的时代。隶书是古今文字的分水岭，汉代虽也有篆书，但已经出现了变化，那就是在写法上受到了隶书

的影响，正如清代刘熙载在《书概》一书中所说的：“汉人书隶多而篆少，而篆体方扁，每骏骥欲入于隶”。汉代篆书碑刻以《袁安碑》、《袁敞碑》最为著名，体为小篆，但结体较秦代小篆宽博舒展。此外还有汉代碑额、铜器铭文、砖瓦文字、旌幡染信上都有篆书，有的还是墨迹。这些篆书往往不受小篆格局所囿，风格多样，书法精美，有的篆书笔画曲屈萦绕，称为“缪篆”。汉末三国时孙吴的《天发神汗碑》、《禅国山碑》也很有特色，篆书中的隶意十分浓厚。

两晋、南北朝和隋的篆书都已失去优美的法度，这在一些碑刻和墓志的篆额上都可见到，在这一时期确实没有留下什么值得称道的篆书作品。

唐代的篆书有了新的生机，在书法盛世的唐代真、草、篆、隶四体都取得了很高的成就，篆书也有着不容忽视的地位。唐代擅长篆书的书法家有李阳冰、瞿令问、袁滋、尹元凯等人，其中最负盛名的是自谓：“斯翁（秦李斯）之后，直至小生”的李阳冰，他的书迹有《三坟记》、《先苗记》、《滑台新驿记》、《般若台铭》等。

自唐以后，能写篆书的名家，可以说是代不乏人。如五代南唐的徐铉；宋代的米芾、章友直、王寿卿等人；金代的党怀英；元代的泰不华、赵孟頫、周伯琦；明代的李东阳等。

清代的篆书成就很高，这与清代金石学、考据学的发达有关。清代写篆书而享盛名的书家层出不穷。象王澐、钱坫、孙星衍、洪亮吉等人，擅长小篆，宗法李斯、李阳冰。还有邓石如的篆书，能逾越二李的门墙，篆书涉猎金文、石鼓文、秦汉瓦当、碑额，形成自己独特的面目，成为对清代书坛影响很大的一代宗师。以后的吴让之、赵之谦、吴昌硕等书家，都受到邓石如的影响。清代写篆书另辟蹊径、独树一帜的书家有杨沂孙，他写篆书能把籀文参入小篆；还有吴大澂的篆书，致力于金文；另外一位篆书大师

是吴昌硕，他的篆书主要受邓石如、杨沂孙的启迪，而又能取法金文、石鼓文，形成了古朴雄浑的书风。上述的几位篆书家的最大特点是都试图以古籀遗意肆力于篆书，突破以往写小篆的规律，具有锐意创新的精神。

近现代的篆书又有了新的发展。我国古文字时代的篆书，自秦代之后虽然完成了它的文字功能的历史使命，但篆书仍以它巨大的艺术生命力吸引着近现代无数的书法家潜心研习，并进行再创造。尤其是近现代的书法家有幸见到许多古人未曾得见的大量篆书文字资料，如商周甲骨文、战国楚简、帛书、秦汉简帛和刻石文字等，这不仅开阔了书法家的眼界，而且从中汲取了丰富的营养。

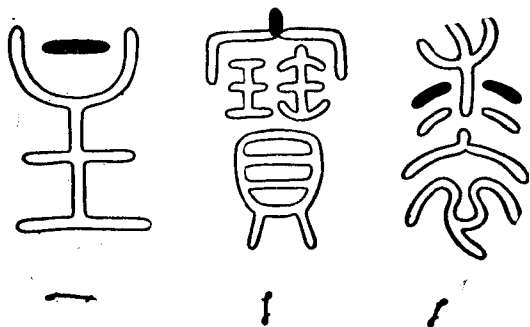
二、篆书的用笔和基本笔画

历来学习篆书的人，都是以小篆入手的。因为小篆整齐的形体、停匀的笔画和圆劲的线条，很有法度而又便于摹拟。篆书笔画的用笔方法是采用“有往必收，无垂不缩”的藏锋写法，笔画的起止都呈圆形。这样的用笔方法和笔画形态主要是来自秦代小篆刻石和唐代李阳冰的篆书碑刻。但是在先秦和秦汉的写在玉、石、陶、骨、竹、帛上面的墨迹和碑刻上的篆书，还有清代一些书法家的篆书，却并不完全采用逆入平出、藏头护尾的用笔方法，这自然与当时人书写草率、书写工具的特点，以及书法家对篆书用笔追求变化和创造等原因有关。而在这里所讲的篆书用笔仍是对秦代小篆刻石和唐代李阳冰的篆书碑刻而言的。

篆书的基本笔画有点、横、竖、折、弯、弧、环7种。这几种基本笔画的用笔方法是相同的，只是形态各异，而不象楷书或其它书体，每种笔画在用笔上的轻重疾徐、顿挫提按等都有明显

的差异。小篆的每一笔画都要采用逆入平出的方法，如写一笔画起笔时先要向行笔的相反方向逆入作一回环，亦即回锋。逆入的动作要迅捷，然后折笔铺毫，中锋运笔，待收笔时仍向相反方向作一回环，顺势将笔锋提起。写得好的笔画应是线条饱满圆遒而有立体感，起止处的藏锋要蕴籍而不露痕迹。

点也称为“侧”，清代刘熙载说：“凡书，下笔都起于一点，即所谓‘侧’也，故‘侧’之一法，足统余法。”也有人认为小篆无点法，点不过是横画、竖画或弯画的缩短而已，此说仅供参考。点一般分为横点、竖点、斜点3种，见图例（一）。



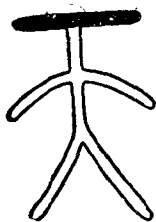
图例（一）

点画都比较短促，用笔须简洁明快，不得描摹。如点画与其它笔画相连，可以把点画和与之相连的笔画顺势一气呵成。

横画的写法是欲右先左，即笔锋从相反方向落纸，然后铺毫右行，收笔时回锋，把笔尖提起，横画要写得平直。见图例（二）。

竖画的写法是欲下先上，笔锋逆入，落纸后裹锋向下运行，收笔回锋。竖画要写得垂直。见图例（三）。

折画分为左折、右折两种，其运笔方法是起笔回锋，然后提笔运行，最后收笔回锋。折画最好是能一笔写成，如果接笔，转折



图例 (二)



图例 (三)

处容易出现圭角。见图例 (四)。

弯画在篆书中很多，这主要是篆书的象形成分还很多，所以保留了“随体洁拙”的特点。弯画一般笔画很长，转折较多，可用接笔的方法完成，但要不露痕迹。见图例 (五)。



图例 (四)



图例 (五)

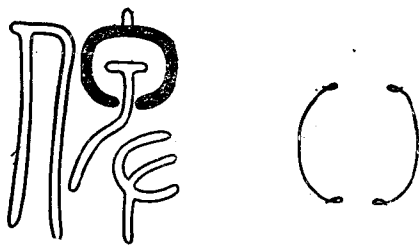


弧画的写法与横画、竖画的起止、运笔方法相同，只是线条呈圆弧状。弧画一般分为上弧、下弧、左弧、右弧，写法相同。两个弧画相连，又成为环形笔画。写弧画应注意的：如出现左右弧或上下弧时，要写得对称。见图例 (六)。

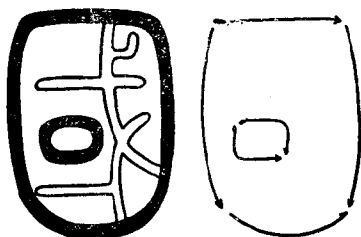
环画在篆书中经常出现，有圆环，也有上方下圆的环，或是

近于方形的环。环画主要是用接笔写成，要求是接笔处不露痕迹，笔势流畅婉通。见图例（七）。

从上述我们可以看出篆书的基本笔画主要有点、横、竖、折、弯、弧、环等几种，这主要是从小篆中归纳出来的基本笔画，但由于篆书有各种体，一些基本笔画的写法也略有差异。拿点来说，如果细分起来，写法就有多样，折、弧的写法也可以分出更多种。尽管有差别，只



图例（六）



图例（七）

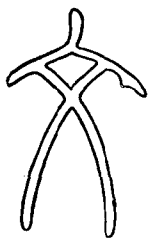
要我们掌握上述七种基本笔画的写法，任何一种笔画都可以得心应手的写出。

三、篆书的结体和章法

篆书的结体是指字的笔画搭配，而笔画之间的空白处也是字的组成部分。如前人所说的“计白当黑”，笔画与空白要做到虚实相映成趣，成为完美的统一体。篆字又是由部首和偏旁组成的，有单体字和合体字之分。合体字又分为上下结构、左右结构、包围结构等等。因此在写篆书时不仅仅是只求平稳、妥贴就可以了，

尤其是合体字还要做到左右相应、揖让有致、平衡对称等要求。

甲骨文、金文的字形长短、宽狭、大小相当随便，偏旁部首也不固定。两汉篆书虽然富于变化，但也有很大的随意性。秦代小篆字形整齐划一，结体更有规律，下面简单介绍小篆的几种结体特点。



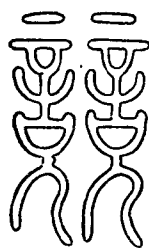
一、上紧下松



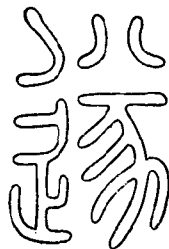
二、下紧上松



三、变左右结构为上下结构，以取纵势



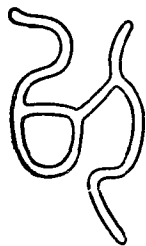
四、左右相等



五、左右不等



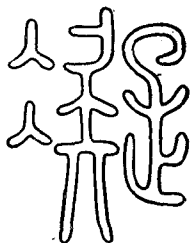
六、斜正相生



七、左右错落



八、左中右相等



九、左中右不等