

# 書學

河南省老干部  
大學教科書

河南美術出版社

地多毛  
東陳同端  
分步  
和平  
恬淡

山中多流  
地多毛  
東陳同端  
分步  
和平  
恬淡

# 学 书

河南省老干部大学教科书

河南美术出版社

## 书 学

河南美术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省书店金库发行

787 × 1092毫米 32开本 6印张

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数: 1 20,000册

ISBN 7 5401-0011-7 J29 7

统一书号 8386·700 定价 1.94元

## 序 言

我国是世界历史悠久的文明古国之一。书法艺术，源远流长。自秦汉以后，逐渐成为一门专业。在世界文化宝库中堪称独具特色的艺术奇葩。

几千年来，我国的汉字，由古文大篆到小篆，由篆而隶、楷、行、草、各种形体，先后形成。在书写应用汉字的过程中，产生了世界各民族文字中独一的，可以独立门类的书法艺术。在长期书写过程中，汉字书法也产生了自己独有的艺术规律。它起于点画用笔，系于单字结构，成于整幅章法，美于风神气韵；求工于一笔之内，寄情于点画之间；法度森严而变化无穷。古往今来，中华民族的灿若明星的无数书法艺术家，为汉字书法艺术的发展，注入难以估量的劳动和心血。代代相传，推陈出新，汇成了我国浩如烟海的书法艺术宝库。

河南是我国自古以来的书法艺术策源地，名人辈出，文物辉煌。李斯、钟繇、蔡邕、杨凝式、王铎等大书法家都生在河南。安阳小屯村殷墟（殷代故都）大量甲骨文字的发掘，发现大篆之前一种美妙多姿的古文字；洛阳出土的三体石经；龙门伊阙之龙门二十品；孟津王铎的《拟山园法帖》；商丘之《冠斋》；嵩山少林之三阙；近代新安铁门之千唐志斋；

临汝之《汝帖》；荥阳之《韩仁铭》；洛阳东晋之《辟雍碑》；新乡和泌阳赵信之《瘦全体大观碑》等，为我国浩如烟海的书法宝库增添了灿烂的光辉。

建国以来，河南在书法艺术上的成就更为显著，活动频繁，在全国甚至国际上影响甚大。

为了继承和发扬我国这一传统瑰宝，河南省老干部大学和河南老年书画研究会组织编写《书学》一书，作为本省各地老年大学（学校）今后讲授书法课的教科书。使命之达成，唯我同志。特在全省范围选定五位老年书法家和书法专业工作者，协力合作来编写这部教材。这些作者里面，有多位是大家所熟知的书法界名流；另外数友亦是毕生钻研，久经历练的书法爱好者。这次欣逢盛举，无不热情高涨，倾注全力写出了内容广博的书法篇章。全书包括：书法与养生；书法基础知识；各种书体特征及其代表书法家怎样创作书法作品以及书法在美学上表现的艺术美等。理论内容，深入浅出。这些丰富的资料，大部分是作者们的亲身体会，论列详尽具体，是在一般书法资料里所见不到的东西，诚为讲授书法课的良好教材。例如谢瑞阶老师所阐述的要点宏旨，都是他多年来躬亲实践，已经收到成效的经验之谈，使人学了为之振奋。牛光甫老师所谈之书法创作，也都是自己过去求索之所得，而且具体写出了创作的详细步骤和过程，并各用毛笔一一示范，细致入微，活泼生动，适合正在学习书法创作的同志们的借鉴。全书共约十万余字。集书法之大成，蔚为大观。不仅可以作为学员学习的可贵资料，而且也是广大爱好书法的同道者的良师益友。

本书因编者水平有限，经验不足，缺点和错误在所难免。

我们竭诚希望广大老同志和所有读者同志多多予以批评指正。

河南省老干部大学

河南省老年书画研究会

一九八七年七月

# 目 录

## 序言

### 第一章 书法与养生 ..... 谢瑞阶

- 一、关于养生的一些看法
- 二、学习书法应注意的问题
- 三、书法的几个技术性问题

### 第二章 书法基础知识 ..... 万茂华

#### 一、笔法

1. 执笔方法
2. 执笔要领
3. 写字的姿势
4. 怎样运腕和运笔
5. 书写基本点画的运笔方法
6. 永字八法

#### 二、结体（结构、结字、间架）

1. 单体结构
2. 左右结构
3. 上下结构
4. 左中右结构
5. 上中下结构

6. 双合结构
7. 包围结构
8. 参差结构
9. 三角结构
10. 四角结构
11. 多体结构

### 三、如何临摹碑帖

### 四、文具的选择和使用

## 第三章 隶、行、草各体简述..... 谢瑞阶

### 一、隶书简述

1. 略谈书体发展情况
2. 隶书的特点
3. 隶书的写法

### 二、行书简述

1. 行书的由来
2. 行书的特点
3. 行书的体别
4. 练习行书应注意的几个问题

### 三、草书简述

1. 草书的起源和发展情况
2. 草书的分类
3. 关于草书学习的几个问题

## 第四章 篆隶草真四大书体及其书家..... 戴苍奇

### 一、篆书

1. 甲骨文
2. 大篆

3. 石鼓文

4. 小篆

5. 汉篆

二、隶书

三、草书

1. 章草

2. 今草

3. 行草

四、魏碑

五、真书

第五章 书法的欣赏和创作.....牛光甫

一、书法的欣赏

1. 怎样来欣赏书法作品

2. 从哪几个主要方面来欣赏书法作品

(1) 章法 (3) 笔法

(2) 结法 (4) 墨法

二、书法的创作

(一) 拟作

(二) 习作

(三) 创作

第六章 论书法艺术美.....翟本宽

一、流畅雄健的线条美

二、实用性与艺术美

三、书法艺术的抽象美

四、书法艺术美与音乐

五、书法艺术的抒情性

- 六、书法艺术美的布白美
- 七、含蓄的美
- 八、书法艺术的内容与形式美
- 九、书法艺术的风格

# 第一章 书法与养生

谢 瑞 阶

## 一、关于养生的一些看法

人是有生命的。所谓生命，可以概括地理解为生理与心理（即肌体与精神）的依存。二者缺一不可。没有肌体，精神无以寄托，生命就不存在；徒有肌体，但缺乏精神，生命也难能延续下去。人的生命就是在这种物质与精神以及由此导致的个人与他人、个人与社会相互依存的条件下存在的。例如一个人如果没有热爱生活和为党为国为人民的精神支柱，徒有五尺之躯不久就会老化以至灭亡；仅有良好的精神，而缺乏为他人、为社会作贡献的健康肌体，也无法使生命放射光彩。所以，只有当二者彼此协调时，生命才会得到发展。人就能长寿；否则就要导致不正常的衰老，生命就会枯竭以至死亡。

用科学的观点来看，生理方面同精神方面的状况得到了协调，人就能正常地生长发育，直至肌体正常老化，正常死亡；得不到协调，就会出现非正常老化和非正常死亡。一般说来，有生之年心情愉悦、襟怀坦荡的人，既能生得称心如意，又可死得泰然自若。例如近代的书法家翁同和，他一生

活了八十五岁，生活得很好。临终那天，吃罢午饭仍在活动，后来又吃了点西瓜，然后说想休息一时，结果一睡便平平静静地与世长辞了。象这样能够达到身心安泰（或叫“轻安，”气功里叫“入静”）状态的人，有的还可以自己感觉到老化的程度，从而预知死至，并在生前做好妥善安排。文化艺术界熟知的李叔同（即弘一法师），就是一例。反之，日常襟怀狭窄、满脑子妄念，或者贪心不足、老不如意、老爱生气的人，则往往生得难能称心，又死得过早，死得极不安生。

当然，人总是要死的。人出生的那天就注定了必定要过度到死，这是谁也抗拒不了的自然规律。所以不必怕死，事实上死了也并不可怕。但问题是，作为一个人到底应当生得如何？生与死的过度又该是怎样的呢？毫无疑问，我们应该努力争取使自己生得既心安又愉快，死得既正常又泰然。而要做到这些，其关键在于自己能否以积极的态度，并按照科学的方法，去实现这种生理同心理（也就是肌体同精神）的协调一致。

这便是我对于养生及如何养生问题的基本认识。

那么，怎样才能实现这种协调一致呢？

联系到我要讲的课题，我以为，日常生活经常抽时间坚持搞一搞书法、绘画之类的文化娱乐活动，正是可以使人实现这种协调一致以达到养生目的有效途径。而从这两种活动的独立性、伸缩性，以及彼此要求具备的客观条件（如器具、材料、场所等）来看，搞书法比较简便自如，对于老年人来说更为适应。

生活实践证明，书法艺术对于人的健康长寿的确有一定作用。历代著名书法家的年龄情况，就可说是一个很好的例

证。历史上有句俗话，叫做“人活七十古来稀”，而历代书法家却有很多活了七八十、甚至八九十岁的高龄。例如，唐代的柳公权八十七岁，欧阳询八十四岁，虞世南八十岁；其后的徐浩七十九岁，杨凝式八十一岁，杨维贞七十四岁，文征明八十九岁，刘世安八十五岁，梁同书九十二岁，翁同和八十五岁，包世臣八十岁，何绍基七十四岁等等。可见，练习书法的确有助于人的健康。

上述情况，并非一时巧合。认真研究起来倒是有一番科学道理的。这是因为，一个人在执笔写字时，不仅要站好或坐正姿势，要全力以赴挥毫书写，而且要集中思想，要意念专注于此。也就是说，要想把字写好，一方面是身有动作，口诵其词，肌体上受到锻炼，另一方面不仅思想高度集中，而且要随之动一番脑筋，妄念、烦恼便被排除。加之书法练习是一种艺术追求，性情可受到陶冶，精神可获得享受，因而有益身心健康，对养生大有好处。例如写一个“二”字，开始时，要扎好架势，要提起劲儿，要在心里默念，还要按照书法要求用脑思索这个字的结构特点和写法要点；行笔过程中，要想着上边的一横短到什么程度，下边的一横长多少；具体在写每一横时，要考虑如何按照横笔的运笔要点，把它写得直中有曲，富有变化，并使字的整体效果达到艺术上均衡、变化、统一的要求等等。此间不仅肌体上的动作对于人来说是一种锻炼。而且由于思想集中，意念专注，兴致高昂，使人不生妄念，断除烦恼。甚至还可以达到忘我的境界，对眼前或身边发生的不愉快的事情视而不见，听而不闻，从而进入既轻松又安适的所谓“轻安”状态，得到美的享受，使人身心愉悦。

我认为，人的一生时刻都面临着以下四个方面相矛盾着的八种情况，即：顺、逆；动、静；苦、乐；忙、闲。这四对矛盾解决得好，才能身心安泰地度过一生，否则便不可能做到生理与心理的协调一致。这一点对于老年人来说尤其重要。现在只谈谈我对于如何处理好忙闲问题的看法。从表面上看，似乎忙起来很紧张，闲着怪自在，实际上并非如此。人在忙的时候是有些紧张，甚至很劳累，例如锄地、炼钢、坐班办公、站讲台讲学等等。但当忙过之后看到出了成果，有了成绩，或思想上有了什么收获的时候，则会感到轻松愉快。况且，人在忙起来的时候反倒可以摆脱烦恼，排除不愉快事情的袭扰。而在闲的时候，就会胡思乱想，没事找事。纷繁的、令人不愉快的事情也会涌上心头。如此这般，看似轻松自在，”实则很难顺心，甚至感到百无聊赖，痛苦，烦恼。所以提倡老干部离退休后，搞一搞书法、绘画之类的有益活动，做到动静结合（这是健身的重要条件之一）。人老了，活动量太大承受不了；反之，整天休息，老是闲着，缺乏良好的精神寄托和艺术追求，也会闲出病来。身心是否健康固然同各自的精神状态和襟怀坦荡与否有关，但生活是否规律、动静结合是否得当，也是不可忽视的。既然老同志离退休后，事情不多，太闲了又不是好事，何不适当地练练书法，经常提笔写写自己喜欢的书体，把自己的思想感情寄托于文雅高尚的艺术追求，使晚年生活静中有动，动静结合，倘能持之以恒，还能逐步排除妄念，使精神境界达到“轻安”的高度，做到意念集中，襟怀坦荡，身心愉悦。

书法与养生的这种维妙关系，从“练功”的角度也可以得到解释。事实上，写字时端坐的姿势，就是气功里边所说

的“坐功”。一个人若能每天坚持坐上几阵子，便可以象练气功那样，达到以意导气，使人精神振奋，意守丹田，呼吸匀称，肌体和精神得到协调一致。如此坚持下去，定会有益身心！久而久之，必然少生疾病，健康愉快，寿命不会不延长的。

## 二、学习书法应注意的问题

如上所述，学习书法艺术对于协调人的生理和心理有一定的作用。但老年人学书的目的，决不能单单是为了延年益寿，而是要借此丰富自己的文化生活，寻求一种高尚的精神寄托，一条有益于身心健康的养生之路，以便更好地度好余生，继续为国家为人民做出贡献。

下边顺便谈一种看法，即一个人生存的价值应该是什么？我认为，任何人都是同他人、同社会共相依存的。社会给予人赖以生存的条件，人也必须对社会做出有益的贡献。这样，活得才有价值：才能以其有限生命（即人的肌体有生到死的那段时间）结束之后，使其无限生命（即人死后他对社会对后世继续发生作用的思想、品德、发明、创造、著书、事业等所留下的名声和影响）继续放射光彩。

这里所说的无限生命也有善恶之别。善者流芳百代，恶者遗臭万年。大家熟知的统一六国的秦始皇，汉代史学家司马迁（《史记》作者）和唐宋著名书法家颜、柳、欧、褚、苏、黄、米、蔡等等，以及各个时代其它的许多卓有贡献的各方面的名人。虽然从生理上来说早已去世，但他们的功业和著作及其对社会对历史发展的作用，却无限久远地活在人

们的心中。反之，如宋代的奸臣秦桧、近代的袁世凯、汪精卫以及德国的希特勒等则是遗臭万年的历史罪人。广大老干部在历史上曾对党和人民做出过一些贡献，今后在自己的有生之年里相信一定能够继续努力。为社会、为他人做出一定的贡献。

近几年不是提倡老干部发挥余热吗？我想，我们起码应该做到的，就是安排好各自的物质和文化生活，比如读读书，练练字，使自己的离退休生活闲得不空虚，不无聊，从而养好身心，做到少害病，少求医，少给国家和家人找麻烦。这样一来，对人，对己，对家庭，对组织，对社会都有好处。

学习书法应该注意的第二个问题是：“书法三立”，指的是书法工作者的立品、立志和立学问题。这些问题，以往的书法理论著作中也曾提及，但是没有作出系统的归结。

先说“立品”问题。这里所说的品，既指人品，又指书品。书家，应有高尚的道德品质，正派的书写气质。所谓的书品气派，就是指书法作品应该让人看后得到的感染是良好的，愉悦的，纯洁的，即作品气质庄重而不轻薄，高尚而不放荡，以功力制胜而不哗众取宠；所谓人品高尚，即做人不搞江湖那一套，相反，则应体现出质朴端庄的思想情操。立志，指的是学书要树立远大之志，要有高尚的追求，使写出来的作品寄寓着高尚纯洁的思想情操，给人以积极向上的美的享受。立学，指的则是确立刻苦认真的学习精神和学习风气。练书法者一定要虚心地、诚恳地向古人学习，向现代人学习，向专家学习，向群众甚至向儿童学习。这些道理大家了解，不拟多说。此外，还要注意向自然学习，即注意观察自然现象、自然景观，以取得借鉴。历史上从自然界寻找

启发和借鉴的例子不少。例如观风刮树枝摇，观江河波涛，以至于观屋漏痕，从而领悟笔法者大有人在。大草书家张旭曾见二蛇相斗而悟草书笔法便是其一。这些都是具备一定基础后进一步学习提高必须注意的重要途径。事实上，要想学好书法，不广泛地学习和吸收是外行的。只有注意向社会、向群众、向大自然，向古今中外的哲学、文学、艺术及丰富的文化遗产学习，才能丰富自己的艺术素养，提高作品的艺术境界。

“三立”之中，立品很重要，是达到三立的根本所在，对此我曾写过一首口诀式的打油诗：

书法筑基贵立品，  
立志立学尽在人，  
本固枝荣方结果，  
弄虚作假徒劳心。

历史上关于人品、书品，以及书法艺术技法等的口诀不少，如“画竹不离个”等，乃是前人劳动和心血的结晶，话语不多，但包含的意义却很深刻，很有启迪意义，愿大家好好学习，并有所收获。

### 三、书法的几个技术性问题

在座的老同志们，有的字已经写得不错了，但还有不少入缺乏基础，刚打算把它作为离休后日常生活的—个内容从头来练，所以我今天打算从基础谈起。

学习书法的技术性问题，前人已有论述，我按照自己的体会把它归结为如下八句口诀，即：