

趙西德
崔維海 著

問明

書

法

名

叙

程

于太昌題



敘時人錄其所述雖世殊古

異所以興懷其致一也後之

者二將有感於斯文

山東大學出版社

赵西德
崔维海 著

简明 书法 教程



山东大学出版社

简明书法教程

赵西德 崔维海著

*

山东大学出版社出版发行

山东莒南县印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 8.25印张 字数：185千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数 1——10000

ISBN7-5607-0509-X/J·10

定价：3.30元

序 言

中国书法作为一门艺术，有它的产生、发展和最后完成阶段，表现了整个演变过程。中国书法历史悠久，延续至今，形成了自己的规律；而且从事书法艺术的人越来越多，使中国书坛欣欣向荣，人才辈出。这种现象，十分喜人。

考查中国书法艺术的源流，从殷商的甲骨文，周代的鼎彝文，秦代的小篆，汉代的隶书，魏、晋的行草，六朝的刻石，唐朝的真楷，以至宋、元、明、清历代名家手笔，汇成了琳琅满目的艺术画廊，涌现出象李斯、张芝、钟繇、王羲之、王献之、颜真卿等这样一批卓越的书法家，他们的书法珍品成为世界文化的瑰宝。这是中华民族的骄傲，值得我们引为自豪。也正是在不断地延续、完善和发展中，中国的书法有了广泛而普遍的群众基础，形成了一门专门的学问。随着书法艺术社会实践活动的开展，研究专家也不乏其人。这就为中国的书法艺术提出了更高的要求。也就是说，随着实用价值的扩大和欣赏水平的提高，作为书法艺术创兴者的中华民族的子孙们，应以百倍的自豪感增强我们的民族自信心，用以加强我们民族的凝聚力。我们要感到责任重大。我们有责任而且有能力把我们祖先的智慧结晶作进一步地总结保存，并且发扬光大，为弘扬民族文化竭尽全力。我们中华民族的祖先为我们创兴的书法艺术这一世界上独一无二的宝

贵财富，在中国延续发展了几千年并与绘画艺术互相渗透，互相结合，互相促进，互相发展，虽然“书画同源”，但却各自形成了自己的系统和规模，在我们这一代人的手中能不能保存、完善和发展，是能不能对得起先人，会不会有负于将来的问题。从这个意义上说，我认为编写这样一本《简明书法教程》，照顾了书法艺术学习者的文化层次问题，非常及时，很有必要。

尽管书法艺术作为一门学问，在中国发展很快，但还不甚理想，虽有理论系统但还没有形成严谨的、科学的理论体系，还不能使理论与实践、普及与提高等方面完美结合，有些理论还显得支离破碎，不够深刻，即便是象钟繇、王羲之、颜真卿这样有着丰富的创作实践经验的一代大家，其理论总结方面也缺乏应有的深度和系统，可以说他们在书法艺术的探索中已涉及到了各个方面，但理论上还欠完整，其艺术实践与理论比较起来，还是形象大于思维，而且思维没有能够很好地去概括形象，还缺乏体系上的系统和整体上的概括与升华，对于那些散见于古代文献典籍中的零星书法理论资料，我们需要认真地分析研究，提炼概括，正确引导，创造出无愧于我们这个时代的完整而系统的书法理论体系。我觉得这也是编写《简明书法教程》一书的一层重要意义。

当然，从读者层次上看，《简明书法教程》应该首先是一个普及的读本和实践的范本；但同时它又应该是一个提高的读本和理论的教学本。它的编写和出版，应注重于有助于中等学校的学生和广大书法爱好者学习临摹字帖的需要，是学字练字的依据，但又有助于他们在实践的基础上进行理论上的升华，有助于提高他们的文化层次和艺术素质。因为普及

的目的在于提高，而在提高指导下的普及，才能提高他们的水平，有助于书法艺术的发展。写字与书法，虽不是同一概念，但它们之间却有着不可分割的内在联系。书法艺术必须具有写字的基本要求，练好基本功，以求升华和提高，这才是书法艺术的应有之义。须知，中国文字的出现和发展，最先就源于实用的要求。由古代的结绳记事到刻字（象形）记事，于是，便出现了文字，有文字才有书写技巧。这就是书法，这就是艺术，这就是在实用价值基础上的审美价值，而随之而来的是理论上的总结，衡量文字便有优劣之分、美丑之辨，弃恶向善，向美的方面追求，于是，便出现了书法艺术这门学问。学问，学问，不懂就学，不会就问，这牵扯到了普及与提高的问题。作为广大书法爱好者特别是中等学校的学生，在开发智力、学习科学技术的过程中，需要书写，需要以字达情表意，这是普及的实用价值；但我们不能因此而忽视了培养他们的书法兴趣，更不能不重视其欣赏价值，以求提高他们的书写能力和艺术水平。这就有个提高的问题。因此，需要而且也应该学习书法这一中国优秀的传统文化艺术，要求他们不是成为“书匠”而是成为“书家”。这是很重要的一层意思。普及与提高，实用与欣赏，都需要《简明书法教程》这样一本适合于中等学校的学生学习书法的教材。这是我谈的又一层重要意义。

再就是理论与实践相结合的问题，也必须是《简明书法教程》的一个很重要的方面。是的，没有实践，就没有理论；同样，没有理论指导下的实践，就不会有发展和提高。盲目地凭感觉和经验，还不能形成自己的独特见解，也就形不成自己独特的风格。我们之所以要求在普及的基础上提高，

和在提高指导下的普及，目的是为了有助于独创，有助于形成自己的独特艺术风格或艺术独创性。书法艺术实用价值与审美价值的一致性，是和普及与提高紧密联系在一起。而要做到这一切，就必须使理论与实践相结合。否则，理论与实践相脱节，便会一叶障目，不见泰山，至多成为一个经验主义的“书匠”，而不能成为优秀的书法家，更不用说成为具有自己独创风格的一代大家了。谈到这里，使我们想起了中国古代那则“邯郸学步”的笑话。故事讲的是邯郸的步法天下闻名，引得寿陵一少年慕名去学，但由于学习不得要领，便鸭子吞蜗牛——食而不知其味，结果怎样呢？邯郸的步法没学会，竟至连自己原来的步法也忘记了，没法，只好以手据地爬了回去。为此，唐代诗人有“寿陵失本步”，“笑煞邯郸人”的形容，讽刺了那些生吞活剥、不能灵活运用和变通，即理论与实践相脱节的学习方法。这是耐人深思的。《简明书法教程》作为教材，编写得深入浅出，注重特点，使理论与实践相结合。这是应特别指出的一重重要意义。

就目前而言，中国书法艺术从实践到理论已形成了各方面的实际内容，但还有待于我们发扬光大、升华提高，从而在更高层次上形成一个科学而系统的理论体系，用以指导我们的书法艺术实践。当今在全国兴起的书法艺术热潮中，我们要善于引导，善于总结书法艺术各方面的经验，使之在实践的基础上不断提高，汇总升华成一种系统而完备（相对而言）的理论，努力使书法艺术这门学问由“自在”阶段走向“自为”阶段，由“必然王国”向“自由王国”产生飞跃。《简明书法教程》在众多的书法理论书籍中作为一个方面的品种，有它自己的特点和价值。抓住重心，扬其所长，发挥

应有的作用，应是这本读物的突出特点。

这里需要指出的是，《简明书法教程》作为中等学校的学生和广大书法爱好者的书法教材，需要把书教与书风、人品与书品结合起来。书教作为有关书法艺术的修养包括人品和书品，有它的特定内涵，只重书品不重人品不行；但有了高尚的人品，还要有优秀的书品。书品的提高，需循序渐进，善始善终。“合抱之木，生于毫末，九层之台，起于累土，千里之行，始于足下”，那种毕其功于一役，企求一个早晨或一个晚上成功，或是想一口吃个胖子的蠢举，是要不得的，我们要的是勤学苦练，孜孜不倦，锲而不舍，而不是急功近利，去走捷径，这本《简明书法教程》就特别注意到了这一点，注意到了加强书法学习者的基本功训练。纵观整部教材，从第一课《为什么要学习书法》到最后一课《关于书法学习的心理因素》，都有所侧重地考察了中国书法艺术的源流、过程，做到了点面结合，每课都围绕着一个问题为中心，作了深入浅出的论述和讲解，从历史沿革，各种碑帖的临摹，前人的书论和书法美学探索、品德的修养等等方面，做到了在完整统一中突出重心，成为有助于中等学校的学生和广大书法爱好者学习书法艺术的有益读物，并以特有的理论体系，体现此书的实践性与理论性的溶汇合一的某些特点，适应了不同的文化层次。这是难能可贵的。

就一般而言，中国的书法艺术，按系统分类，可笼统地分为篆、隶、楷、行、草五种，但它们之间又相互关联，学者需要全面掌握，才能融会贯通。这也是《简明书法教程》所注重的一点。譬如，第一课《为什么要学习书法》中的有关内容，作者又分若干问题加以论述，结合第二课《汉

字书体演变》，深入浅出地讲解了中国书法艺术的社会功用、审美价值以及源流和本质，从第三课《怎样临帖》开始，作者用了很少的篇幅，就切入了正题，简明扼要地勾勒出中国书法艺术的轮廓和概貌，讲解了中国书法艺术产生的根源、艺术特点及其临帖应掌握的要点。第七课《姿势与执笔》，第八课到第十课《怎样运笔》，第十一课和第十二课《笔顺与结体》，以及以下各课从笔法、写法、结构布势、临习的注意点等，都结合了历代有关碑帖和读者的层次特点，知识积累的情况和实际文化水平，进行了分析和讲解，适合了这一层次的学书者的特点。最后两篇附录《书法家成功之路》和《楷、行、草碑帖墨迹选》，不但对卓有成就的中国书法艺术家的成功之路进行了探讨，对于弘扬民族文化、增强民族自信心和民族自豪感，十分必要，而且切合了时代，使学书者摸得着，看得见，完整中有统一，用理论指导实践。

未来的书法趋势将会更为浩大。我们热切期待着——中国书法艺术的航船更加自由自在地向前挺进；我们还热切期待着——这本《简明书法教程》能为开发学书者的心智，引导他们在书坛上作为一支生力军作出应有的贡献。中国的书法艺术作为中华民族文化的瑰宝，前途无量，锦绣辉煌。行文至此，笔者收住——

是为序言。

王晓家

1990年9月23日

目 录

序言

第一课	为什么要学习书法	(1)
第二课	汉字书体演变	(6)
第三课	怎样临帖(一)	(14)
第四课	怎样临帖(二)	(19)
第五课	怎样临帖(三)	(26)
第六课	怎样临帖(四)	(30)
第七课	姿势与执笔	(37)
第八课	怎样运笔(一)	(41)
第九课	怎样运笔(二)	(45)
第十课	怎样运笔(三)	(50)
第十一课	笔顺与结体(一)	(54)
第十二课	笔顺与结体(二)	(59)
第十三课	颜体简介	(66)
第十四课	《多宝塔》基本笔法	(70)
第十五课	《颜勤礼碑》基本笔法	(75)
第十六课	《颜勤礼碑》部首写法	(81)
第十七课	颜体学习注意点	(88)
第十八课	欧体简介	(91)
第十九课	《九成宫》基本笔法	(96)

第二十课	《九成宫》部首写法	(103)
第二十一课	欧体临习注意点	(110)
第二十二课	柳体简介	(112)
第二十三课	柳体基本笔法	(115)
第二十四课	柳体部首写法	(120)
第二十五课	柳体临习注意点	(125)
第二十六课	赵体简介	(127)
第二十七课	赵体笔法特点及临习注意点	(130)
第二十八课	楷书结构布势(一)	(134)
第二十九课	楷书结构布势(二)	(139)
第三十课	楷书结构布势(三)	(142)
第三十一课	楷书结构布势(四)	(145)
第三十二课	楷书学习小结	(149)
第三十三课	行书简介	(153)
第三十四课	《圣教序》基本笔法	(157)
第三十五课	《圣教序》结体特点	(163)
第三十六课	《兰亭序》简介	(168)
第三十七课	临习行书注意点	(170)
第三十八课	草书简介	(173)
第三十九课	草书用笔方法(一)	(178)
第四十课	草书用笔方法(二)	(182)
第四十一课	草书结体	(186)
第四十二课	孙过庭《书谱》和智永 《千字文》	(190)
第四十三课	草书学习方法	(199)
第四十四课	书法章法(一)	(204)

第四十五课	书法章法(二)	(208)
第四十六课	书法章法(三)	(211)
第四十七课	书写工具	(215)
第四十八课	书法创作与创新	(218)
第四十九课	关于书法欣赏	(222)
第五十课	关于书法学习的心理因素	(226)
附录一	书法家成功之路	(231)
附录二	楷、行、草碑帖墨迹选	(240)
(一)	颜体《勤礼碑》	(240)
	颜体《多宝塔》	(241)
(二)	欧体《九成宫醴泉铭》	(242)
(三)	柳体《玄秘塔碑》	(243)
(四)	赵体《胆巴碑》	(244)
(五)	行书《兰亭序》	(245)
	行书《怀仁集王圣教序》	(246)
(六)	草书《孙过庭书谱》	(247)
	草书智永《千字文》	(248)
后记		(249)

第一课 为什么要学习书法

书法是借助于文字之书写过程，来表达书写者感情的一门艺术。书法艺术首创于我国，后流传于世界许多国家和地区。它既是文化交流的工具，又是异彩独放的艺术。它既是我国艺术宝库中的瑰宝，又是世界艺术宝库中的奇花异卉。

近年来，随着美育教学的开展，也由于书法艺术独特的艺术魅力和实用价值，社会上掀起了一股书法学习热，无论是在校学生还是工作在各行各业的青年，学习书法的兴趣日益浓厚。

那么，为什么要学习书法呢？

首先，学习书法是继承祖国优秀艺术遗产的需要。书法艺术在我国有着悠久的传统与历史，它随着原始书写文字的产生便产生了。由于我们先人的不懈努力，使我们的汉字书法成为一种独立而又奇特的艺术。尤其是在漫长的封建社会中，许多封建王朝都十分重视参加科举考试者的毛笔书写水平的高低。也就是说，封建王朝把书法当作了科举取仕的一条标准。这样一来，那些致力于仕途经济功名利禄的读书人便把写好字当作升官发财的进身阶梯。他们自蒙童入私塾起便用毛笔书写，有些人是倾毕生精力孜孜以求之的。因此，书法艺术便被推向一个又一个的高峰，以致今天成为举世瞩目的世界艺术之林中的璀璨明珠。作为书法艺术发源地的我

们中国人，没有理由不发扬光大我们的祖先给我们留下的这一优秀的宝贵艺术遗产。

其次，学习书法是发展书法艺术的需要。无继承即无发展，这是众所周知的极浅显的道理。虽然我们的先人已把书法艺术推向了较为完美的艺术境界，但这并不意味着书法艺术就不能发展与提高了。随着社会的不断发展与人们物质生活水平的不断提高，人们对艺术的追求也会更高，艺术也因而会得到相应的提高。作为艺术的一个门类的书法，当然也不会例外。正如火药发明以后，由简单的飞鼠（一种能飞入高空的鞭炮），发展到今天能运载卫星上天的原子能火箭一样，文字也由原先的象形图画发展到今天各式各样的记录符号，汉字更是有了很大的发展与变化。作为书法艺术，这专门研究汉字书写方法、技巧与形式的一门科学，也理所当然地不断地得到发展与创新，要富有时代精神，要书写现代人需要的内容，要符合时代的审美需要，以加强时代性与群众性。但这种发展与创新应植根于传统的书法艺术沃土之中，方能使其根深叶茂，欣欣向荣。它绝不是象现代派那样，抛开传统的艺术经验，把书法搞成介乎书画之间的非驴非马的为大众所不能接受的东西。它必须在继承的基础上，熔天地自然之秀气，贯作者心灵意识之神韵，才能在我国乃至世界艺术之林中放射出绚丽的光辉。

第三，学习书法是培养我们耐心耐劳的优秀品质、孜孜以求的勤奋精神和健康向上的思想情绪的需要。我们的先人为我们留下的书法艺术珍品不可胜数，择其上品而习之也需要耗费极大的甚至是毕生的精力。无论是初学时的临习还是以后的创作，都是一项手脑并用的极艰苦极细致的劳

动。没有一丝不苟的精神与锲而不舍的韧性努力，要想达到并超过圣哲先贤的水平是不可能的。入帖糊里糊涂，出帖马马虎虎，是一辈子也练不好书法的。因此，习书之始以至坚持到耄耋之年的风吹不动，雷打不止的精心研习，可以培养一个人的耐心耐劳的优秀品质和勤奋好学的精神。同时，书法之美不可言状。一幅佳作，尺幅之间观之如睹风云之变幻，如临山河之壮观。通过学习书法，可以陶冶我们的情操与心灵，使我们产生一种积极健康向上的情绪。一个产生了书法爱好兴趣的人，一个与书法艺术结下难解之缘的人，无论他（她）是青年，还是壮年，还是老年，他（她）的精神将永远是健康的向上的与年轻的。

第四，学习书法是培育我们热爱祖国传统文化、激发我们爱国精神的需要。中国是书法艺术的发源地，中国书法在世界艺术之林中占有极重要的位置，享有极高的声誉。中国书法自晋、唐传入日本之后，又逐渐传入东南亚诸国以及世界其它一些国家，一直被一些国家的文人学士所爱好所学习。帝国主义国家入侵我国时把我们先人的遗墨当作珍宝予以掠夺。今天许多国家的人们不惜用重金购买我们的先人及现代名家的作品珍藏，都足以说明我国书法艺术的价值。在人类创造文字这种记事符号之初，汉民族的文字与其他许多地区民族的文字并没有很大的差别，大都是象形的。可是到了后来，其他民族的文字发展成极简单的记事符号，只有我们汉民族的文字采用“六书”（象形、指事、形声、会意、转注、假借）造字法，使汉字形成方块字。由于特殊的书写工具毛笔的发明，使汉字不仅是记事符号，而且使汉字书法成为举世瞩目的艺术瑰宝。这是我们民族的光

荣，也是我们伟大国家的光荣。因此，学习书法可以提高我们的民族自尊心与自信心，可以激发我们热爱祖国传统文化的情绪和爱国精神。

第五，学习书法是健康我们体魄的需要。长期地不间断地坚持书法学习与创作，可以使人健康长寿，这是已被无数事实证明了的道理。据有关资料统计，书画家平均年龄在八十岁以上。古人说，学习书法如“面对至尊”。“至尊”即皇帝。在封建社会中，臣民见皇帝，是何等的诚惶诚恐，我们是可以想象得到的。这就是说，学习书法无论是在临习阶段还是在临习以后的创作阶段，都要求思想的高度集中与专一，以至百念俱忘，不受任何外界的影响与干扰。这种高度的意念集中与书写动作的配合，对全身各个系统的调节、提携和发育，均有很大的帮助。这与气功的原理不谋而合。我国的佛家功、道家功、医家功、儒家功都要求养静与专一。佛家的参禅，道家的静坐，医家的养生，儒家的演习周礼、《易经》与临习创作书法都是在练功。书法学习的临习与创作的集中的意念、固定的姿势，天长日久地坚持下去，是不亚于经常不断的参加体育锻炼活动的，是足可以使人健康长寿的。因此，从强健体魄的需要出发，我们也应该培养自己学习书法的兴趣，即使不准备做专门的书法艺术家，也应该在工作与学习之余很好地学习书法。

第六，学习书法是为社会服务为人民服务的需要。书法是我们民族的优秀的传统艺术形式，千百年来久盛不衰为人民群众所喜闻乐道，从艺术性的角度看应该发扬光大它，从社会实用性的角度看更不能不使它得到继承发展与创新。无论是过去还是现在，公共场所、机关科室，需用毛笔书写

的实用性文字实在太多了。即使在将来，这种用毛笔书写的实用文字也定不会少。同时，随着人们物质生活水平的提高，人们对文化生活水平的要求也相应地提高了。目前，即使是平民百姓家里，为表示高雅与有文化涵养，其室内装饰也大都由先前的印刷粗劣的灶王爷年历改换为名人的原画原书。这显然是一种意识的更新与新兴的社会与家庭的文化倾向和潮流。无论从实用文字的书写，还是美化家庭环境的装饰，都充分显示出书法艺术的实用价值之大。因此，学习书法也是社会的需要与人民群众的需要。

简言之，学习书法是继承民族优秀传统文化的需要，是使传统优秀艺术改革创新的需要，是培育我们耐心耐劳的优秀品质、孜孜以求的勤奋精神及健康向上情绪的需要，是培育激发我们爱国精神的需要，是健康我们体魄的需要，是社会与人民群众的需要。

思考与练习：

1. 学习书法是_____的需要，是_____的需要，是_____的需要，是_____的需要，是_____的需要。
2. 说说书法艺术与社会与人民群众的密切联系。