

中国书法速成教程

高景林 编著
中国国际广播出版社

景載与谢公遊

花懶傾
惠泉酒
點盡

翠原
茶
名
常
國
子
祥

國
令
橋
洲
水
宮
無
阻

中国书法速成教程

高景林编著

中国国际广播出版社

(京)新登字 096 号

中国书法速成教程

高景林编著

中国国际广播出版社出版
山东泰安新星教育印刷厂印刷

字数 120 千字 开本 850×1168 1/32 印张 5.5

1994 年 10 月第一版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—4200 册

ISBN7—5078—1053—4

G·550 定价:5.80 元

序

知道高景林先生的新著《中国书法速成教程》即将出版，非常高兴。

中国书法是一门高级艺术，同时也是非常普及的艺术，它有着广泛而深厚的群众基础。如何提高广大书法爱好者的水平，如何使书法艺术更好地为国际文化交流服务，是书法理论家、书法教育家们关心的问题。社会需要《中国书法速成教程》这类的书。目前流行于世的有不少好书，但也有的存在某种偏颇。一种是把书法讲得过于玄秘、艰深，使人读后如坠云雾之中；一种是把技法讲得过于烦琐、僵死，使初学者不知所措。讲提高不应讲得脱离实际，讲普及不应作茧自缚。否则于社会无益。

《中国书法速成教程》防止了上述的偏颇，兼顾了提高与普及，上至“天下第一行书”的《兰亭序》，下至入门常规的欧柳颜赵，有艺术赏析，有技法讲授，从高处着眼，从基础着手，深入浅出地为读者传授书法艺术的知识与技巧。

作者高景林先生，系中国书法家协会会员，长期钻研书法艺术，在高校书法教学方面有着丰富的经验，在创作与理论方面都有很多建树。本书便是作者辛勤耕耘的成果之一。我相信，不同层次的读者，青少年初学者、广大书法爱好者以及书家同行、书法教师同行们，都会从本书中获益。我相信，《中国书法速成教程》一定会在弘扬祖国传统文化、促进精神文明方面起到很好的作用。

陈梗桥

1994年10月于济南

目 录

序	1
第一章 绪论	
第一节 什么是书法	1
第二节 书法入门的最佳途径—临摹	1
第三节 学习书法的意义	4
第二章 书法简史	
第一节 书法的起源与演变	7
第二节 历代书法名家及代表碑帖简介	14
第三章 执笔与用笔	
第一节 执笔	42
第二节 用笔	45
第四章 文房四宝	
第一节 笔	50
第二节 墨	52
第三节 纸	53
第四节 砚	54
第五章 楷书	
第一节 楷书简介	55
第二节 “永”字八法	55
第三节 欧阳询《九成宫》简析	57
第四节 颜真卿《勤礼碑》简析	61
第五节 柳公权《玄秘塔》简析	66
第六节 赵孟 页《三门记》简析	71

第六章 行书

第一节 行书简介	86
第二节 行书的特点	87
第三节 王羲之《兰亭序》简析	89

第七章 草书

第一节 草书简介	113
第二节 学习草书注意事项	115

第八章 隶书

第一节 隶书基本点画的写法	125
第二节 隶书的结构特点	128
第三节 隶书范本的选择	130

第九章 篆书

第一节 小篆	136
第二节 大篆	138

第十章 谋篇布局与落款用印

第一节 谋篇布局	145
第二节 落款用印	151

第十一章 书法欣赏

第一节 书法美的表现形式	154
第二节 书法欣赏的主观条件	156

后记	160
----------	-----

第一章 绪 论

第一节 什么是书法

什么是书法？它有两个含意：一是用毛笔书写汉字的艺术；二是毛笔字书写的方法，主要指执笔、用笔、结构、布局等技法。

书法是我国的传统艺术，也是东方特有的一种艺术，日本的书法（日本称书道）也是自中国传入的。书法艺术是中华民族珍贵文化遗产的一部分，历来为广大人民群众所喜爱，为世界人民所赞赏，在世界文化宝库中放射着瑰丽光彩。

汉字的书写为什么能成为一种独特的艺术？这个问题不容易回答，也正是从事书法美学研究的人们进一步探讨的问题，但起码有两个方面的条件，一方面，世界各国的文字大都属于音符文字，而我国的汉字却属于表意文字，具有“象形”、“指事”、“会意”等特点，结构复杂，具有造型性；另一方面，汉字特有的书写工具——笔、墨、纸、砚有其特殊的性能，能在书写时产生轻重、粗细、肥瘦、刚柔的笔意，创造出生动活泼、丰富多采的效果，给人以美的感受，好的书法作品甚至使人振奋激昂，心旷神怡。宋代大诗人陆游曾说过，每见林逋（当时著名书法家）书法，“方病不药而愈，方饥不食则饱”，可见书法之魅力。

第二节 书法入门的最佳途径——临摹

现实生活中，经常有人提出这样的问题，学习书法有没有“秘诀”？就像学武术的人问什么是绝招一样，如果回答说有的话，那就

是“临摹”，古今著名书法家们的学书经历都无一例外地证明了这一点。“临摹”看上去是个很笨的方法，比着字帖一笔笔地写，有的还要描红，什么时候能够自成一家？有的人尤其是青年人经常这样问。要知道前人流传下来的法帖、碑刻、墨迹是那个时代的书法家吸收了前人的劳动结晶再创作升华的产物，而你对前人总结出的字体、结构、笔法、布局等一概不知，怎么个练法？更谈不上自成一家了，这就好比一个人连普通飞机、火箭的基本原理都不懂就幻想一下子能制造出航天飞机一样，是荒唐可笑的。

在明白“临帖”的道理之后，接下来的问题就是“临什么帖的问题”。汉字自甲骨文发展到现在的楷书、行书、草书，中间经历了几千年时间，书体繁杂，风格多样，我们不可能全部临摹，这就应该根据自己的气质、爱好，在老师指导下谨慎地选帖，也就是“老师提名，自己决定”，老师提名是不是适合自己的口味，最后还得自己决定，一般地讲，性格拘谨的人最好不要选择较“板”的字，那样会越写越“板”，性格活泼的人不宜选择华美的字，那样容易写得浮滑。但也有例外，有些人选择与自己气质相同的碑帖，反而发挥自己这方面的优势。无论如何，一开始要以一种碑帖为主，坚持下去，不能朝秦暮楚，今日写“颜”，明日写“柳”，后天又写“赵”，结果将一事无成，著名书法家白蕉曾风趣地把这比做谈恋爱，今天谈一个，明天又看另一个好，隔不了几天又谈一个，结果哪个也不成，选帖也是同样道理。古人讲要想成为一名书法家必须具备四个条件，即有识、有胆、有才、有功。识是指知识、修养或者说见识、悟性；胆是说写字时要放松，不要太拘谨；才是指一个人的天赋条件；功就是说，必须下一定的功夫。前三条再好，如果不下功夫是写不出好字的。列宁曾说：“天才就是勤奋。”有句古语说“字无百日功”，是指下一百天时间功夫大体上能把字写得较工整了，但如果想成为书法家就不是百日所能成的，唐代书法家徐浩就曾批判这个论点，他说：“书无百日工，盖悠悠之谈也，宜白首攻之，岂可百日乎？”因此初学

写字最好“两定”，即定时：每天什么时间写字固定下来，定量：即每次写多少字。

有人问，初学书法，是不是一定要非得要临摹古人的字，临现代人的字可以吗？我们说，最好是临古代的，因为书法艺术有历史的继承性，古代碑帖之所以能为世人所公认，是因为它经过了历史的检验，是历史上已经定评的东西，而现代书法，对同代人来讲虽然不错，但究竟达到多高的水平，还需时间考验。明代近一百年时间里得到公认的大家，不过数十人而已，清代乾隆皇帝的字，当时谁敢说不好，现在看，其艺术水平比起县令郑板桥还相差甚远。由此看来，临摹最好以古代的优秀法帖为范本。当然现代著名书法家的作品不是绝对不能临，临当代著名书法家的作品，要重视他的用笔方法、墨色变化及章法布局，这样有助于对前人法帖的理解，古人云：“取法乎上，仅得其中。”假如取法乎中，就仅得其下了。同时我们选帖时也要注意其真伪的问题，有些字帖虽然书名是名家字帖，但其内容已是名碑的翻制品，与原帖面目全非；有的标题是“王羲之结构……字帖”，但实际上是当代人写的，而且初学书法常见的“鼠尾”、“蜂腰”满篇皆是，这类字帖更是误人子弟。

我们主张从楷书临摹开始，楷书也叫“真书”、“正书”，楷书法度严谨，尤其是唐代的楷书，我们经常所说的“欧、颜、柳、赵”历史上四大楷书家，其中三位是唐代，多少年以来，人们学习书法往往先学唐楷，后学其他。但这里也有个因人而异的问题，青年人初学写字从唐楷入手为好，既练功，又可规范他们急躁草率的缺点，为后来学书法打下基础。老年人身体条件稍差，学习唐楷又必须速度稍慢，这样容易造成颤抖的问题，我们觉得可以行书、楷书一齐练为好。

选择好字帖后，接下来的问题就是如何临摹？临摹严格讲是：“临”与“摹”，临包括对临、背临和意临，摹包括影格和描红。对临就是把选好的字帖放在面前或悬挂壁上，对着临写；背临即眼不看

帖,把帖上的字背写下来,其要求与原帖相同,背临后,再对照原帖,找出不足,然后再背临,再对照;意临,对字帖把握精熟后,凭印象进行主观的变形临帖,这已经是一个出帖的过程,创作过程。影格就是把字帖放在下面,上面放上透明度较强的纸,摹写下面的字,即通常人们所说的“印着写”;描红,先把字帖的字的笔画用线把它描下来,然后再填墨。初学写字的这几种方法,如果从易到难排列的话,应该是这样:描红→对临→背临→意临。

临帖要下苦功同时还要注意几个问题:

第一 反复观察,多加思考。现实生活中有的人临帖时间不长,进步很快,有的人临帖数年,收效甚微,恐怕原因就是临帖时是否认真观察每个字的笔画、结构,是否分析、研究这个笔画是怎么写出来的,行成于思,学东西,不动脑筋是不行的。反复观帖还有一个更重要的作用就是提高你的审美能力,审美能力不高,是无法进步的,你想师乎其上,但眼里的“好作品”全是二流、三流的作品,越学岂不越坏。记得刚开始学写字时,老爱临写高年级同学写的字,觉得他们写得非常好,有一次亲戚送我一本颜真卿《东方朔画赞》,觉得非常难看,甚至给改动了。现在想来好笑。

第二,忠于原帖,一丝不苟。开始临习时一定要忠于原作,不能由着性乱写。唐代大书法家孙过庭在《书谱》中说:“察之者尚精,拟之者贵似”,要认真读帖、一笔一画地临写。要临就得临得“似”。尤其是对于初学写字的人来说,只求神似不求形似是不行的,形之不存,神将安附。再就是临帖时不要选字,只选自己临得顺手的字,难写的字不写,这样不好,而应当相反,越是难临的字,越应多写几遍,不要遇到难点绕道走,这样会影响自己水平的提高。

第三节 学习书法的意义

由于书法艺术给人以美的享受,历来深受人们喜爱、重视,早

在周代,就已把书法列为“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)之一;后世一直把书法教育列为重要课题,唐代贞观元年设“弘文馆”专门教授五品以上官员学习书法,著名书法家欧阳询就曾在此任教。读书取仕,字是一个重要条件,字写得不好是当不了官的。新中国建立以后,党和政府也非常重视书法艺术事业的发展,由于受极左思想影响,十年“文革”期间,书法被当作“四旧”扫除,十一届三中全会以后,书法艺术又获得新生,近几年出现了书法热。从中央到地方,各级都成立了书法协会。书法展览、书法研究活动非常活跃,丰富了人们的精神生活,对社会主义精神文明建设起了积极作用。

具体到个人讲,学习书法的好处是很多的,它可以达到陶冶性情、修身养性的目的。对于青年人来讲,正如郭沫若同志所说:“这样养成习惯有好处,能够使人细心,容易集中意志,善于体贴人。草草了事,粗枝大叶,独断专行,是容易误事的,练习写字可以逐渐免除这些毛病。”上年纪的人写字益处就更多了,我认为有三点:

其一,健身养体,延年益寿。纵观历史上许多大书画家都是高寿,据专门从事非药物疗法研究的南京唯象中医研究会提供的统计,在中国历史上有生卒年代可考的152位著名书画家中,有109人活到70岁以上,享年80岁到90岁者甚多,被誉为楷书之祖的三国时代魏国的钟繇80岁;书法有丈夫之气的武则天82岁;唐代的大书家柳公权88岁;现代的孙墨佛活到100多岁,进行书画创作或临摹实际上是一个静中有动、动静结合的自身解郁的精神调节活动。他们在创作时往往注意力高度集中,运笔时呼吸与笔画运行自然地协调配合,形成精神、动作、呼吸三者的统一关系,对人体的神经系统、心脏等内脏器官起到调节作用,使人的细胞活力和有序性增加。

其二,老有所为,老有所乐。老年人练书法,无疑对身体大有益处,然而,有人担心,是否还会进步,回答是肯定的,右军书法晚乃善,王羲之到了晚年书法艺术才达到顶峰,颜真卿也是50岁以后

的字好，人们常用“人书俱老”这个词语来赞美老年人的字。为什么会出现这个现象呢？有两个原因，一是老年人能够专心致志，不像青年人那样浮躁。专心致志字就写得好。二是书法写到一定时候，再想上一个台阶还有个学识修养的问题，也就是字外功夫，人到了老年无论是学识还是修养都到了一生中最高层次，也就是说字外功夫最深的时候，因此，学起来进步就快。至于个别人上了年纪字写得不如从前了，主要可能是身体条件造成的，或者自身滋长了消极情绪。至于老有所乐就更是显而易见，有些老人离退休后，从繁忙的工作中一下到了清闲的环境，觉得不适应，正是学习书画填补了这个空白，觉得精神充实了，尤其写出一幅满意的作品则更是自赏自愉，使之精神振奋、心情舒畅。

其三，老年人学习书法还对教育影响后代起着重要作用，使青年人通过老人们的艺术作品和对艺术的执着追求，认识到这门艺术的珍贵，从而学习她、继承她，以推动书法艺术的发展。

第二章 书法简史

第一节 书法的起源与演变

书法源于汉字，汉字是中国书法的造型基础，两者关系甚为密切。要了解书法的起源必须从汉字的起源谈起。

汉字究竟起源于何时，自古说法不一。据《周易·系辞》记载：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”而汉代孔安国在《尚书序》中说：“古者，伏羲氏之王天下也，始画八卦，造书契，以代结绳之致，由是文籍生焉。”结绳是实物，只能作为个人帮助记忆的工具；八卦是少数单纯的符号，后来变作宗教迷信的应用工具，两者都不能称作文字。还有一种流传甚广的“仓颉造字说”据汉代许慎在《说文解字》中记载：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄迒之迹，知今理之可相异也，初造书契。”对此，鲁迅先生在《门外文谈》中作了科学分析。他认为：“但在社会里，仓颉也不止一个，有的在刀柄上刻一点图，有的在门户上画一些画，心心相印，口口相传，文字就多起来，史官一采集，便可敷衍记事了。中国文字的由来，恐怕也跳不出这个例子的。”这说明汉字是出于社会需要，源于社会生活，脱胎于图画符号，由劳动人民集体创造的，至于仓颉造字说是不可靠的。如果历史确有其人，他也只能是采集、整理文字的“史官”之一。

对于造字的方法，我国古代有所谓“六书”的理论，即象形、指事、会意、形声、转注、假借。这是古代研究汉字的构造而总结出来的造字法。许慎在《说文解字》中对“六书”作了解释：“一曰指事。指事者，视而可识，察而见意，上、下是也；二曰象形。象形者，画成其物，随体诘屈，日、月是也；三曰形声。形声者，以事为名，取譬相成，江、河是也；四曰会意。会意者，比类合谊，以见指撝，武信是也；五

曰转注。转注者，建类一首，同意相受，考、老是也；六曰假借。假借者，本无其字，依声托事，令、长是也。”“六书”中的象形、指事、会意、形声是直接造字的方法，而转注、假借并没有造出新字，因此，有人认为后两者是用字的方法。

汉字究竟起源于何时，据考古发现，大约离今六千年前我国西安半坡遗址出土的一些彩陶器具上，已经出现了文字的雏形，六千年前，我国处在新石器时代，那时我们的祖先就有了类似文字的各种刻画和绘画，这些刻画和绘画，纹样简朴，线条流畅，有的用软笔画成，鸟、鹿、虫、鱼、刀、斧、水、火，形象毕肖，当然这时汉字符号，就它的造型和表现方式来说，还不能说是完美的书法，那么，作为书法艺术从何开始？郭沫若同志曾经说过，“本来中国的文字，在殷代便具有艺术的风味，殷代的甲骨文和殷周金文，有好多作品都异常美观，留下这些字帖的人毫无疑问都是当时的书法家，虽然他们的姓名没有流传下来。”从郭老的这段话，可知书法艺术始自甲骨文。

一、甲骨文

一八九九年（清代光绪二十五年）在河南安阳城北五里的小屯村，由于洹河堤岸决口，冲出许多甲骨，当时人们不认识，到第二年有个人捡了百多片带到北京，经考古鉴定为甲骨文字，内容多为占卜凶吉，均是刻在龟甲、兽骨上的卜辞及有关的记事文字，近年又在陕西等地发现了西周早期的甲骨文，至于文字内容，也有的认为是王室的档案材料。由于文字从图画符号演进而来，甲



图1 甲骨文

骨文还带有很强的图画性。其点画和部位尚未定型,异体字繁多,字型无一定格局,或繁或简,或大或小,因字而异;结构疏朗质朴,活泼生动;行款错落自然,浑然成章。甲骨文的刻写,虽然当时仅仅是为记事的目的,但在实用过程中,逐渐形成了中国书法用笔、结字、章法等基本要素,并且自成体系,别具一格,即使在今天,它还能为我们学习书法提供有益的借鉴。(附图1)

二、金文

金文是刻铸在各种青铜器上的铭文,古代称铜为金,故称“金文”;又因为青铜器主要有钟、鼎两大类,所以金文又称“钟鼎文”。金文与甲骨文相似,西周金文,由于当时冶炼技术的提高,青铜器铸制技术的进步,加上书写者刻意求工,字形渐趋稳定、工整;点画圆转粗壮;结体凝重浑穆;行款疏密有致,严整规矩,如《毛公鼎》,《散氏盘》等。(附图2)



图2 散氏盘

三、大篆

大篆也称“籀文”、“石鼓文”。大篆在广义上包括甲骨文、金文、石鼓文,这里所说的大篆,仅指“籀文”也称石鼓文。大篆为什么称籀文呢?相传周宣王有个史官史籀,作了供识字用的《史籀篇》,通行于秦国,于是人们管这种文字叫籀文。为什么也称石鼓文?我国现存十个鼓状的石头,上面刻有籀文,每个石鼓上刻有一首四



图3 石鼓文

三石，是记述战国时期秦国国君游猎的情况，故又称为猎碣。石鼓文笔法圆劲挺拔，结构方正谨严，排列整齐，气韵醇厚，既保存了金文中繁复的痕迹，又带有很大的装饰性，在书法上已初步具备小篆的基本特征。石鼓文是在唐代初年在陕西凤翔县被发现的，此后为历代书法家所推崇和借鉴。影响甚远，充分显示了艺术活力。郭沫若说：“有意识地把文字作为艺术品，或者使文字本身艺术化和装饰化，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。”（附图3）

四、小篆

小篆是大篆的对称。它在大篆的基础上改革而成。在战国时期，诸侯割据，各自为政，造成了“七国方言异声，文字异形”的局面，秦始皇统一中国后，为巩固其统治，实行“书同文”政策。据《说文解字·叙》记载：“七国言语异声，文字异形，秦初兼天下，丞相李斯乃奏同之，罢其不与秦文合者。斯作《仓颉篇》，中车令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》，皆以史籀大篆，或颇省改，所谓小篆者也。”由此可见，小篆是大篆的简体，两者具有一些相同的特点，但小篆比大篆简化、工整、规范，其点画粗细均匀，结构均衡对称，章法整齐划一。相传流传下来的《秦山刻石》就是李斯为秦始皇歌功颂德亲手撰写的。（附图4）



图4 秦山刻石

五、隶书

隶书也叫“左书”（谓隶书便捷可辅助篆书，“左”即“佐”）是由篆书演化而来的。晋卫恒《四体书势》云：“秦既用篆，奏事烦多，篆

字难成，即令隶人佐书，曰隶字。”从篆书到隶书的变革，虽然开始于秦乃至上推到战国时期，但隶书的繁荣时期是汉代，因此，一般称“汉隶”，汉隶现在看它包括两个体系，一是缙帛、简牍上的隶书，即“汉简”。西汉以张家山、凤凰山出土的简牍，马王堆二号汉墓的帛书《老子》、《战国策》为代表。东汉有在敦煌出土的《流沙坠简》，在内蒙古出土的《居延竹简》，在甘肃出土的《武威汉简》。二是东汉时期的石刻隶书，东汉石刻盛行，“碑碣云起”，目前我们所见到的汉碑，几乎都是这一时期的作品，如瘦劲宽博的《礼器碑》，飘逸秀丽的《乙瑛碑》，厚重古朴的《张迁碑》，纵肆奔逸的《石门颂》，等等。（附图5）



图5 礼器碑

六、草书

书体在应用过程中不断演进，据许慎《说文解字》说：“汉兴有章草。”人们在实用书写中，为了“赴速急就”，把隶书写得草率简捷