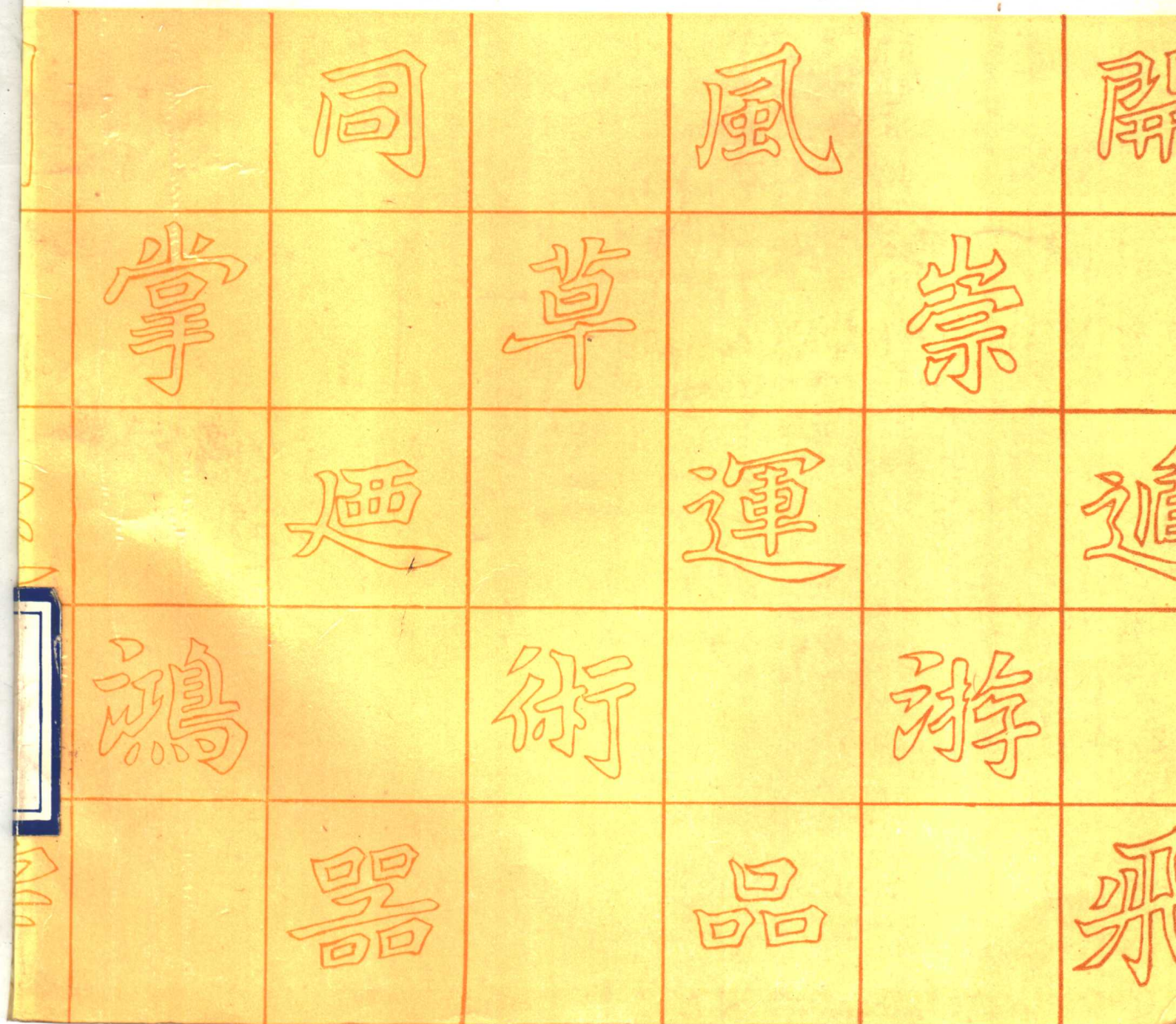


书法初步

欧阳中石 主编

欧阳中石 吴秉忠 王世徵 张同印 金运昌 编写

高等教育出版社



书 法 初 步

(辅 导 讲 话)

欧阳中石 主编

欧阳中石 吴秉忠 王世征

张同印 金运昌 编写

高等教育出版社

内 容 提 要

本书作为以《等慈寺碑》为起步的《书法初步》教程的理论部分，详细介绍了《等慈寺碑》的情况和为什么要选择它作为范本的理由，详细介绍了“等慈寺体”的用笔方法和各类结构特点。内容叙述深入浅出，通俗易懂，为初学书法的朋友开辟了一条较为便捷、无歧而有效的途径。

同时还出版了五本练习册，作为《书法初步》教程的实践部分，与本书配套使用。

(京) 112号

书 法 初 步

欧阳中石 主编

欧阳中石 吴秉忠 王世征

张同印 金运昌 编写

* -

高等教育出版社出版

高等教育出版社照排中心照排

新华书店北京发行所发行

北京市顺新印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/16 印张 5.25 字数 85 000

1990年7月第1版 1993年11月第2次印刷

印数 19 111 — 21 118

ISBN7-04-002604-X/J·35

定价 3.20 元

前 言

人们练字，总是为了将字写得好看。但是，怎样练才能得法，怎样练才容易取得效果，而且为将来向艺术高峰探求打下良好的基础，这的确有个途径的问题。古人说：“君子之学贵慎始”，开始时走上正道，以后顺理成章；否则一入“魔”道，再“转正”便非常费力了。当然，学习书法的“正道”可能有许多，我们不敢妄论其它，只是希望自己能为初学者做个参谋，向他们奉献一点稍有指导作用的意见。为此，我们设计了一套以《等慈寺碑》为起步的教程——《书法初步》，并且已拍成22集电视系列教学片，由中央电视台向全国播放。

这套教程的特点，第一是不保守，不是动辄颜真卿、柳公权；第二是辟新途，《等慈寺碑》纳魏碑、隋碑于一体，为唐楷奠定了基础，学了以后再转学他体或入行入草都极为方便。教程既适用于少年儿童，同时也适用于青年和老年人及其他初涉书法艺术的朋友。总之只要是初学都可。用的时候，时间可调节，步骤不可少。也就是说，根据学习者的具体情况，走完这一段路的时间可长可短，但“台阶”要一级一级地上，缺少了步骤，基础就打不扎实。

本书是电视教学讲稿的修订本，是《书法初步》教程的理论部分。看过电视的朋友可以拿它做复习资料，仔细琢磨；没看电视的朋友可以把它做为自学教科书。高等教育出版社在出版这本书的同时还出版了《书法初步》练习册一套五本，与本书配套使用，可以使理论指导实践，并将二者有机地结合起来。

最后，我盼望大家在使用《书法初步》教程的过程中，对它的不妥之处提出宝贵意见。

欧阳中石

1989年6月

目 录

第一讲	引言	(1)
第二讲	楷书通览	(3)
第三讲	《等慈寺碑》	(18)
第四讲	笔墨纸砚	(25)
第五讲	用笔	(27)
第六讲	《等慈寺碑》笔画写法 (一)	(33)
第七讲	《等慈寺碑》笔画写法 (二)	(37)
第八讲	《等慈寺碑》笔画写法 (三)	(41)
第九讲	《等慈寺碑》笔画写法 (四)	(44)
第十讲	汉字结构的基本形式	(49)
第十一讲	单体结构	(50)
第十二讲	左右结构 (一)	(52)
第十三讲	左右结构 (二)	(55)
第十四讲	简单上下结构 (一)	(57)
第十五讲	简单上下结构 (二)	(59)
第十六讲	复杂上下结构 (一)	(62)
第十七讲	复杂上下结构 (二)	(65)
第十八讲	左中右结构	(68)
第十九讲	上中下结构	(71)
第二十讲	包围结构 (一)	(74)
第二十一讲	包围结构 (二)	(76)
第二十二讲	结束语	(78)

第一讲 引言

亲爱的读者朋友，欢迎你打开这本小书，和我们一起练习写字，学习书法。

听了这话你也许觉得奇怪：上小学、中学的时候每个人都学会写很多字了；在日常的工作和生活中，大家又都短不了自己动笔写日记、写信、写文章，一些人甚至还撰写了上万字的论著。那么，现在还有什么必要再来学习写字呢？

不错，除了文盲，人人都会写字。可是“会写字”并不等于一定写得合乎要求。语言是人类最重要的交际工具，文字是记录语言的书写符号，因此，人们在书写文字时必须首先做到正确、清楚、整齐。只有达到了这三项基本要求，你写的字别人才辨得出、认得清，才能达到交际的目的。教师对着错字连篇的学生作业本发怒，投递员拿着地址写得宛如天书的邮件发愣，下级捧着上级“龙飞凤舞”的批示发愁，……这些日常生活中常见的现象都是由于写字人没有注意写字的基本要求而造成的，都影响了语言交际，我们应该引以为戒。

写字达到了正确、清楚、整齐三项基本要求之后，进一步就应该追求美观，也就是让你的字在向别人准确地传送语言信息的同时，还给人以美的享受。我们的祖先对这一点非常重视，他们在汉字的造字过程中和几千年的使用过程中，发挥聪明才智，不断探索创新，积累了丰富的美化汉字的经验，为汉字书写树立了一系列的艺术标准和法度，这些标准和法度就是我们经常说的“书法”。

书法作为一门艺术形式，与文学、绘画、雕塑、建筑、音乐、舞蹈等一起，构成了中华民族光辉灿烂的传统艺术。书法艺术可以独立地存在，也可以同文学、绘画、雕塑、建筑等有机地结合起来。一首好诗，用好的书法写出来就特别出色；一幅好画，题上美观的款识就格外生辉。更为绝妙的是，书法作品还可以为祖国河山增添异彩，帮助人们更深刻地理解自然之美。

山东泰山是我国风景名胜地之一，凡是去那里旅游的人，无不为其壮丽风光所倾倒。但是，人们在游览时往往又有个遗憾，就是身临美景，心情激动，经常是想不起用什么样的语言来准确地形容和赞美一下眼前的景色、描摹一下自己的心境。是什么帮了人们的忙？是历代书法家题刻在建筑上、山崖上的一幅幅书法作品！

当你来到一座石桥上，看桥下湍急的流水溅起无数白色的浪花，就好象是一朵朵白云托浮着桥身，你在桥上行走，犹如在云端漫步。这时你突然看到桥上题刻的“云步桥”三个大字，便会豁然省悟，领略了古人在这造桥的深邃匠心。

抬头再往上看，几条瀑布从高崖上一层层地飞泻下来，激起隆隆巨响。其宏大

的气魄，好象在告诉人们：这里是无数河流的源头。古人在这里留下了什么题刻呢？四个大字：“河山元脉”。太确切了！这四个雄健的大字，正道出了这座山、这条瀑布的气势和地位。

再往前，有一处风格不同的瀑布，它象一道薄薄的水帘，垂垂而下，帘下罩着四个大字：“霖雨苍生”。啊，这儿的水象甘霖一样滋润着齐鲁大地，象母亲的乳汁一样哺育了中华儿女。这怎能不激起我们对祖国山河的无比热爱！

你看，书法就是这样同文学、自然紧密地结合，陶冶了人们的性情，丰富了人们的精神生活。不难想象，如果让一个不懂书法的人歪歪扭扭地题写上述刻石，是绝对达不到这样的效果的，那只能是糟踏了优美的文学语言，沾污了秀丽的自然风光。

说到这里，一定有不少朋友跃跃欲试：希望自己能学得一手好字，进而进入书法艺术的宝殿，为建设我们的社会主义精神文明贡献力量。那么应当从何处入手来学习呢？

刚刚说过，我们的汉字到现在已经经历了几千年的发展历程。由于它本身就具备美的素质，加上我们祖先世代代的不断努力，使得它每发展一步就出现一种崭新的面貌，出现一种艺术的字体。甲骨文、金文、篆书、隶书、楷书、行书、草书就都是这样一种美的创造与展示，都具有极高的艺术价值。

不过我们认为，初学书法，应当从楷书学起，而且应当用毛笔来练习。

在现代社会生活中，人们写字最常用的书体是楷书、行书和草书。其中，楷书的实用性最强，而且它是行书、草书的基础。只有把楷书的基础打好，才能够练习行书、草书，以至于进军篆、隶。

钢笔、圆珠笔这些被统称为“硬笔”的书写工具，优点是使用起来非常方便，缺点是其表现力远不如毛笔丰富，而且不能写较大的字。用毛笔练字，可以把字放大了写，能够清楚地展现各种笔画的运笔过程，便于仔细体会书法的精要之处。可以说，只要把毛笔字写好了，再用其它的笔写字就容易得多。所以即使是有志于硬笔书法的朋友，也不妨从毛笔字开始练起。

在下面各讲中我们要介绍的，就是用毛笔练习楷书的一些基本知识。

朋友们，中国的书法艺术在世界上是独一无二的。它不仅为我国人民所珍爱，而且早已走向世界。目前日本对我国书法的研究已达到相当深入的程度，欧美许多国家也开始了这方面的探讨。作为炎黄子孙，我们有责任把祖先的这笔宝贵遗产继承下来，发展下去，有责任让书法在自己的故乡永远保持风采。愿这本小书成为大家攀登书法艺术高峰的第一块阶石，相信大家有志气、有能力，一定能到达那“光辉的顶点”！

(欧阳中石)

第二讲 楷书通览

上一讲里我们已经说过，汉字书法包括篆、隶、楷、行、草等多种书体，学习写字首先应从楷书入手。

然而，就楷书这种书体来说，从萌芽、发展到成熟，它的面貌也不是一成不变的。书写时代的不同，书写人的不同，使得楷书形成了种种不同的风格和流派。面对前人丰富多彩、各具特色的楷书作品，初学者难免眼花缭乱，看不出个头绪。为了便于学习，我们先把楷书的主要流派给大家作个介绍。

楷书萌芽于东汉后期，它是在隶书的基础上产生的。

秦汉之际，笔画方折的隶书逐渐代替笔画圆转的篆书成为人们日常应用的主要书体。这使得汉字的形体大大简化，书写速度大大提高。然而隶书仍是一种装饰性较强的书体，它波折多姿的笔画（俗称“蚕头燕尾”）、不规则的字形等是很不便于使用的。于是随着社会发展的需要，一种笔画平直，更趋方折；字形方正，便于排列的新书体——楷书逐渐萌芽了。

在魏晋时期，楷书形成了一定的规模。西晋时的《爨宝子碑》就是用楷书写的。从图1这块碑的拓片上我们可以看到，碑上的字形体古拙，用笔也带有较多隶书的余意，是刚由隶书过渡而成的早期楷书代表作。

到了南北朝时期，楷书有了很大发展，特别是北朝的楷书更具特色。由于北朝以元魏的统治时间为最长，所以人们把北朝留下的石刻统称为“魏碑”。

当时，佛教在中国盛行。从皇帝到百姓，都以捐钱雕造佛像为莫大功德，以为那样可以为自己或亲人求得幸福。像雕成后，还要在旁边刻上造像年月、捐资人、造像目的等，这就是所谓“造像记”。河南洛阳的龙门山有大批北朝的造像记，都是楷书书体。人们选其中书法最好的20种拓印下来，叫做《龙门二十品》。图2《始平公造像记》就是这“二十品”之一。

有时，人们把有纪念意义的诗文镌刻在山崖石壁上，这叫做“摩崖”。山东掖县云峰山的《郑文公碑》（图3）是著名的北魏摩崖刻石，是大书法家郑道昭为纪念他已故的父亲而写刻的。

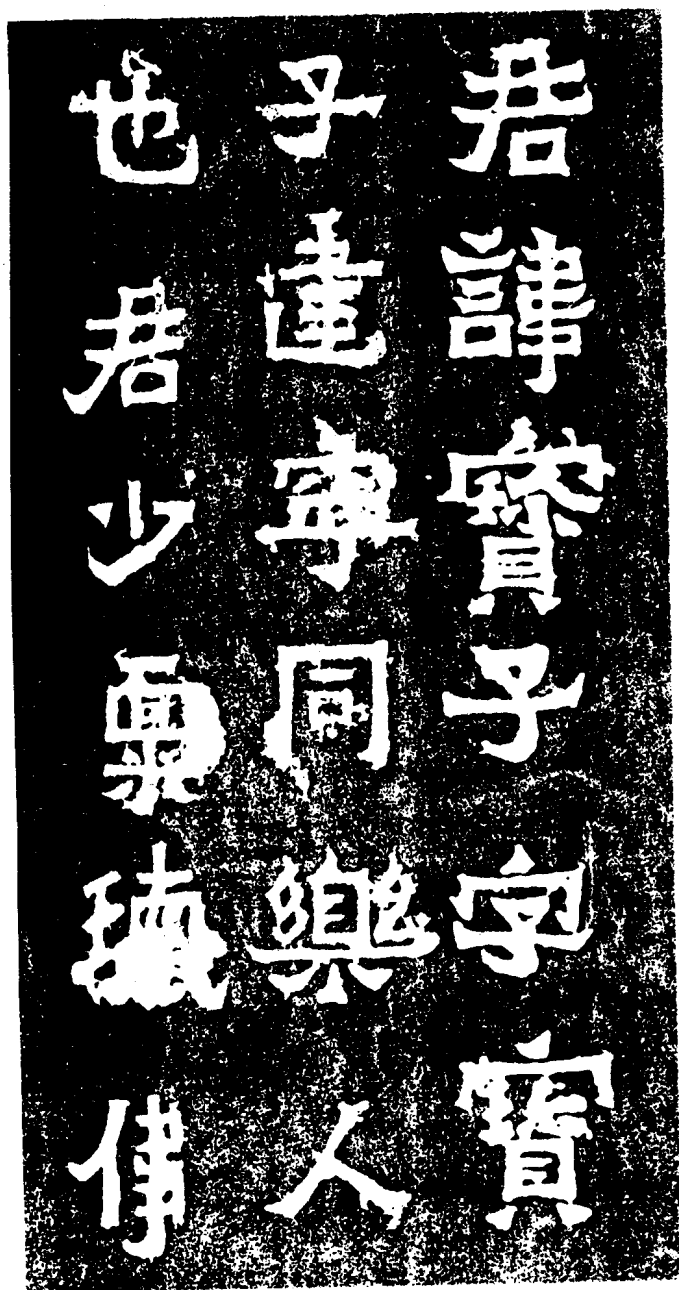


图1 爨宝子碑



图2 始平公造像记



图3 郑文公碑

人從事中郎趙國李休女
父雙護中書侍郎冠軍將
軍豫州刺史安平敬侯
夫人中書趙國李詵女
君諱敬邕傳陵安平人也

图4 崔敬邕墓志



图5 石夫人墓志

人詠其孝友光緡
延中興是賴晉
大夫張先春秋嘉
其聲績漢初趙景

图6 张猛龙碑

魏碑的另一重要种类是“墓志”。墓志一般是一块一尺至三尺见方的石头，上刻死者的姓名、籍贯、生平及赞颂死者的言语等，与棺木一起葬入地下。《崔敬邕墓志》（图4）是北魏墓志的精品之一，《江阳王次妃石夫人墓志》（图5）也很有特色。

北朝留下来的石碑很多，《张猛龙碑》（图6）是其中较著名的。

从上面四类魏碑中我们可以清楚地看出，楷书在南北朝时期已经基本脱开了隶书的体势，而且已经开始出现不同的风格。它们的共同特点是用笔和结构都比较自然，虽然没有后来的唐楷那么成熟、端庄，那么法度森严，但气质的潇洒脱俗往往胜过唐楷，为此它受到了后人的高度评价。

楷书的成熟是在隋唐时期。隋代历史虽短，但它结束了南北朝的分裂局面，使经济、文化得到发展。隋代书法开始出现魏碑中所没有的新气象，可以看做是盛唐书法的先声。《龙藏寺碑》（图7）是隋代楷书的代表作。

唐代国势强盛，经济繁荣，文化发达。加上从唐太宗李世民起的很多皇帝都酷爱书法，给书法艺术的发展提供了良好的条件。所以唐代的书法达到了前所未有的高度。

唐初的虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷被称为“唐初四家”，他们都是写楷书的高手。图8是虞世南写的《孔子庙堂碑》，图9是欧阳询写的《九成宫醴泉铭》，图10是褚遂良写的《雁塔圣教序碑》。在这些作品中，楷书的形体结构已经臻于完美。

中唐时出现了颜真卿、柳公权两位大书法家。他们的字笔力雄健，使楷书展现了新的面貌，对后世有重大影响，人称“颜筋柳骨”。图11是颜真卿写的《多宝塔碑》，图12是柳公权写的《玄秘塔碑》。

唐以后的各个朝代以及近代，也相继出现了许多善写楷书的著名书法家。不过他们大多只在风格上创新，字的结构和用笔都没有离开唐楷的规范。这里应该提到的是元代赵孟頫，他的楷书秀美多姿，受到不少人喜爱。图13是赵孟頫写的《仇锷碑》。

以上我们大致介绍了楷书发展的历程，欣赏了一小部分最具代表性的古代书法家的楷书杰作。那么，我们开始习字，应当选择哪本碑帖作为自己的启蒙教材呢？这是下一讲要解决的问题。

（欧阳中石）

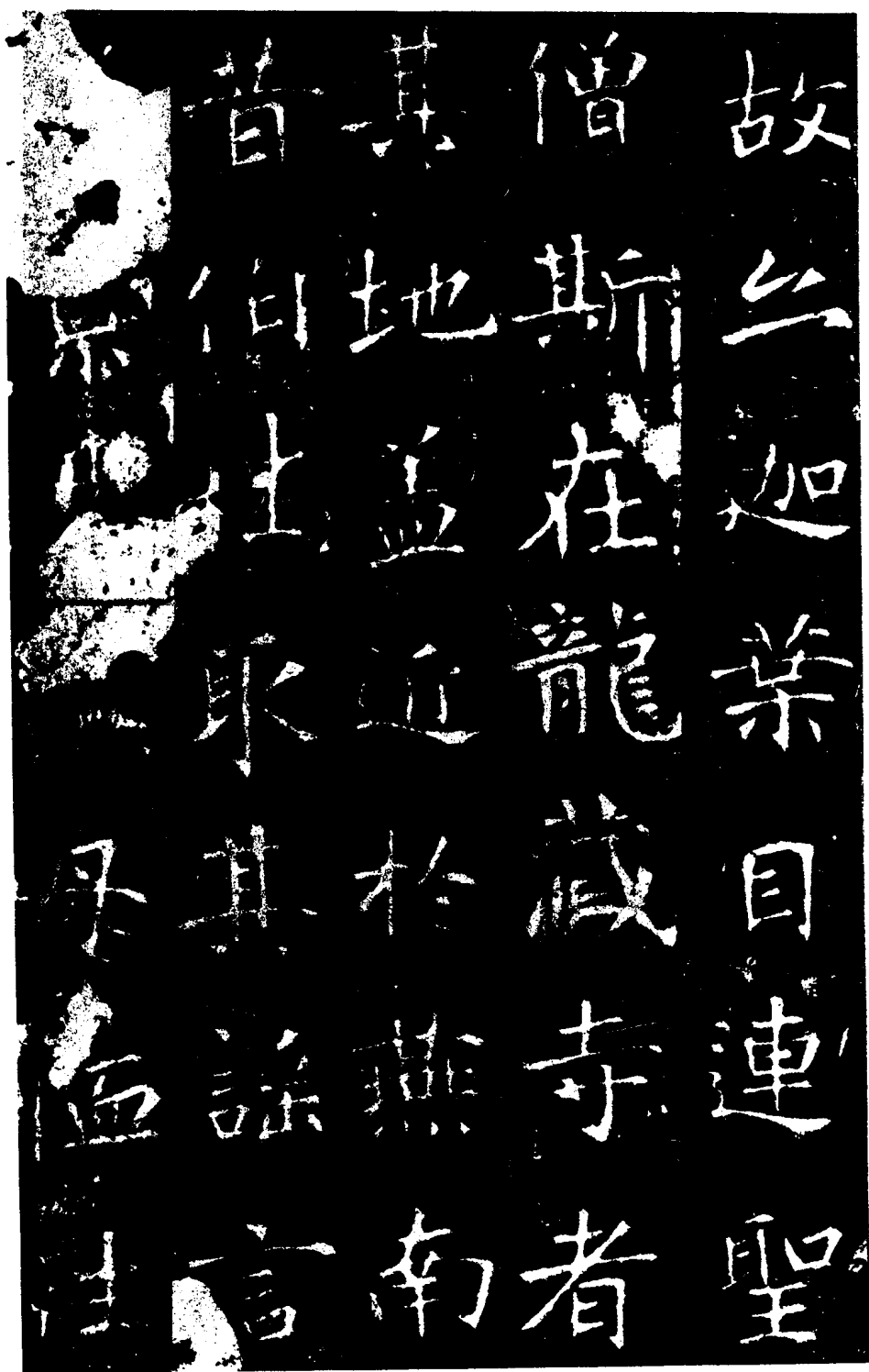


图7 龙藏寺碑

樂贊易道以測精微修春
秋以正褒貶故能使紫微
降光丹書表瑞濟濟焉洋
洋焉充宇宙而洽幽明動
風雲而潤江海斯皆紀乎
竹素懸諸日月既而仁獸

图8 夫子庙堂碑