

书法

基础

教程

徐良夫



書法

基礎

教程

徐良夫



黃泉其類乎
其如外
其如外
其如外
其如外
其如外
其如外
其如外
其如外
其如外

皇帝制世
必祥不廟
制世
必祥不廟
制世
必祥不廟
制世
必祥不廟
制世
必祥不廟

用騰
決勝
負千里
生外
析

經緯天地
故特立廟
幽讚神明
成集四

晉泰元年歲次辛
亥十月丁酉朔一

滕肅龜道貞聽紀射遷縣侍緒
吳賴胎贊誕故終彰不落省動
恭儉柯史墜璧霜輝凝植舊給

书 法 基 础 教 程

编 著：徐良夫

责任编辑：翁祖团 谢从荣

出版：福建教育出版社

发行：福建省新华书店

印刷：福建新华印刷厂

850×1168毫米 32开本 7印张 22插页 160千字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数：1—6,800

ISBN7—5334—0095—x

书号：7159·1293

G·67

定价：3.65元

前 言

人们表达语言，交流思想，传播文化知识，在很大的程度上需要依靠文字来进行，在这个意义上，文字的书写问题，是使语言文字发挥作用首先必须解决的问题。汉字作为我国人民使用最广泛的文字，如何掌握其书写方法和技巧，是摆在我们面前不容忽视和必须加以研究的重要问题。

汉字的书写方法不但与汉语的表达有直接的关系，而且，汉字以它独有的“表意性”的体态形貌和经过高度提炼概括的点画构成，在中国悠久的历史长河中不断积淀、孕育成为在世界文字史中与众不同、在世界艺术大观园中脱颖而出的艺术瑰宝——书法艺术。中国书法艺术的特有功能在于：它不但具有一般文字工具的作用，而且它还以自身变化万千的点画结构和笔墨技巧，潜移默化地抒发情感，表达理念。——从这个意义上来说，它与中国精湛的绘画艺术一样，是带有思想意识的艺术。它以“气韵”为灵魂，以“骨力”为生命，理性化地表达人们的感受和情绪，从而发挥了其他国家文字所不能具有的功能。因此，它是一门精湛而奥妙的艺术，在世界艺术之林中居有独特的地位。

中国书法艺术丰富多采、源远流长。书法是我国人民在使用文字的长期历史过程中积累和形成的艺术化经验，是中华民族珍贵的文化宝藏，我们今天不但不能因为需要进行文字改革而怀疑它存在的价值（为了书写和使用方便的文字改革与书法艺术传

统，是作用和价值各不相同的两回事，不能把它们混为一谈），而且还应该进一步地开拓、发展，把它作为一个专门的学问来研究。近年来，从我国国家领导人到广大人民群众，对如何更好地继承、发展中国书法艺术这一问题都非常重视和关注，这无疑是一件令人欢欣鼓舞的事。提倡中、小学生和广大青少年学习书法基础知识和进行基本技法的练习，这不论从继续发扬我国优秀传统文化的长远规划来说，也不论从当前的教育改革，开辟“第二课堂”活动，加强学生的审美教育，开发学生智力的实际工作来说，都是具有建设性意义的。作为一个书法教学工作者，在这种情况下，觉得把自己几年来在教学实践中的一些经验总结出来，编写成书，以期为建筑群众性的书法艺术之宫添砖加瓦，是不容辞却的职责；同时也是作者的心愿之一。

我国书法是一枝绚丽多采的艺术之花，千百年来形成了十分精深的理论体系和丰富的实践经验。如何用正确的理论和技法来指导书法初学者进行学习，是当前摆在书法教学工作议事日程上重要课题。书法之法有二：一是汉字的“结构法”，一是运用毛笔完成点画的“笔法”。这二者的紧密结合，构成我国书法艺术的精髓。在教学中这二者的关系如何，是一个值得加意研究探讨的问题。

现代著名书法家沈尹默先生曾经一再强调指出：“一般学字的人，总喜欢从结构间架入手，而不是从点画上下工夫。这种学习方法，恐怕由来已久。这是不着眼在笔法上的一种学习方法，……从书法艺术这一方面看来，就非讲究笔法不可。说到笔法，就不能离开点画。专讲间架，是不能入门的。”作者发现，在书法教学中，象沈尹默先生早就指出的这种只重字形间架，忽视点画笔法的现象多年来依然普遍存在。不论从学校书法教学的现状以及社会上有关书法教学的出版物来看，都基本如此。作者感

到，这种时弊如果不立即加以改变，使学书法者明白笔法和字形结构这二者同是构成书法艺术的不可分割的基本要素（从书法艺术的本质特征来说，笔法在某种程度上更显得不可缺少），对于书法学习显然是十分有害的。

宋人钱若水说：“古之善书者，往往不知笔法。”在书法实践中，我们常会看到这种状况：对于笔法，即使能悟之于心，运之于手，尚难宣之于口，述之于文。而对于书法教学，能否以浅显易懂的文字，简明扼要地阐述精深奥妙的书法笔墨技法，以便有效地指导初学者进行研习以及给书法教学者提供參考，是一件值得探索和整理的工作。作者近年来时常萦念于此，乃至促使自己勉而奋力完成此书。这是作者的心愿之二。

《书法基础教程》是以书法基础知识和基本技法练习为内容的普及性教材。它概述有关书法的最基本知识和历代书法流变过程，并以历代最有代表性的碑帖法书为范本，具体地分析、讲解各种字体和书体的形体构成和点画笔法，阐明它们各自的风格特点，其中以楷书为主体，以笔法为重点，以期使初学者在学习过程中抓住主干，打下坚实的基础。这本书主要供中小学、师范学校书法教学参考使用，同时也考虑到给社会上广大书法初学者提供必要的入门钥匙。但是由于笔者学识有限，功力菲浅，其中片面和谬误之处在所难免。希望能得到书法界老前辈、同行以及广大读者的批评指教。汗颜之余，想到若能以此抛砖引玉，促使书法工作者重视当前书法教学工作中的实际问题，为广大中、小学生、书法初学者撰写出一本又一本简明实用的书法教学用书，便是作者的最大心愿。

陈其美

1985年6月11日

目 录

内 文

第一讲 书法、书学及其教学 1

一 汉字书法的特性 2

二 祖国书学的教育 4

三 学校的书法教学 8

第二讲 字体的流变及其特点 12

一 字体的含义 12

二 字体流变浅说 13

三 字体一般特点 26

第三讲 学书的基本技法 33

一 书写工具 34

二 书写的正确姿势 42

三 用笔 46

第四讲 汉字的结体和布局 58

一 结体 58

二 布局 68

三 题款和铃印 73

第五讲 怎样摹临碑帖 80

一 什么是碑和帖 81

二 摹临碑帖的方法 83

三	摹临碑帖的要领	86
四	历代碑帖精品简介	91
第六讲 怎样学楷书		102
一	楷书是学习书法的基础	102
二	楷书基本点画的写法	103
三	楷书的书写笔顺	110
第七讲 前人楷书名作简析		112
一	欧阳询书《九成宫》	113
二	颜真卿书《多宝塔》与《勤礼碑》	125
三	柳公权书《玄秘塔》、《神策军》	147
四	赵孟頫书《胆巴碑》、《妙严寺记》	156
第八讲 其他书体的学习要领		172
一	学习行书的要领	172
二	草书的几种规格	178
三	学习隶书的要领	189
四	篆书的笔画和运笔	198
第九讲 书法作品的欣赏		206

图 版

汉字起源

划纹符号

篆书部份

甲骨文

周孟鼎铭
楚散氏盘
秦石鼓文
秦泰山刻石
秦诏版

隶书部份

战国青川木牍
睡虎地秦墓竹简
西北汉简
汉石门颂
汉乙瑛碑
汉礼器碑
汉鲜于璜碑
汉史晨碑
汉张迁碑

楷书部份

晋爨宝子碑
南朝刘宋爨龙颜碑
北魏郑文公碑
北魏张猛龙碑
北魏张玄墓志
北齐泰山金刚经
隋龙藏寺碑
唐九成宫铭
唐勤礼碑

唐颜家庙碑

唐神策军碑

元胆巴碑

行草书部份

晋王珣伯远帖

晋王羲之书丧乱帖

晋王羲之书兰亭序（冯承素摹本）

唐怀仁集王羲之书圣教序

唐颜真卿书祭侄稿

唐李邕书岳麓寺碑

吴皇象书急就章

晋索靖书出师颂

汉张芝书知汝殊愁帖

晋王羲之书远宦帖

唐孙过庭书书谱

唐怀素自叙帖

第一讲

书法、书学及其教学



汉字是世界上最早的文字之一，是世界文字史上使用最悠久的文字。同时，它又是世界上唯一可以作为艺术品的文字。我们中华民族，直到今天，还在沿用着这一古老的文字，也还在继承和发展着我们祖先不断积累的汉字书写的艺术化经验。这一艺术化经验，形成了一门独特的艺术——书法艺术。几千年来，它一直为我国人民所重视和爱好，成为人们生活中的一个充满活力的重要领域。它是历史文化遗产的一座丰硕瑰丽的宝库，是传统的、优秀的、特有的艺术之花。

一 汉字书法的特性

为什么说它是特有的艺术之花呢？

我国自古有“书画同源”之说，书法与国画并称，千百年来，人无异议。也就是说，中国的书法和中国的“国画”一样，都是使用“特有”的工具——毛笔，讲究用笔、用墨的技巧，表现作品的骨力、形势、神采、韵味。这毛笔书写本身所特有的艺术性是其它任何书写工具所替代不了的。它粗壮有力，水墨淋漓，变化优美，悦目赏心、绝非是钢笔、铅笔字的那种单一纤细的线条所能相比的。它的用笔、用墨以及体态风格的要求和绘画的审美原则是相一致的，都能借以抒发作者的思想感情，不但具有实用的价值，而且能供人们欣赏，具有很强的艺术感染力。因此，用毛笔书写汉字，是使中国书法成为艺术品的一个主要因素。

另一个主要因素是汉字的起始是象形的，其本身是具有表意性的。世界上这一类文字留存下来并最具特征的仅有中国的汉字了，汉字成了独特的表意文字，这也就为汉字成为独特的书法艺术品提供了一个客观上的条件。

古人说：“书者，如也。”用毛笔书写汉字，要“如”心中对于物象的把握理解，用点画表现出“物象之本”。后汉大书家蔡邕说：“凡欲结构字体，皆须像其一物，若鸟之形，若虫食禾，若山若树，纵横有托，运用合度，方可谓书”。汉字起源于象形，这种“因情生文，因文见情”的文字，反映着人们对它们的情感反应。随着文字的使用、演变、发展，方块汉字的本身

虽然已不能单纯地看作是反映“物象之本”，已演变成具有抽象性质的线条符号了，但在其本身的艺术发展中，却丝毫也没有失去表“意”的性质，而这个“意”却通过用笔、用墨的技巧，使其体态升华到一个更高阶段的艺术境界，成了具有艺术价值的美学对象了。因为这汉字的形象，在书法里，并不仅仅是事物的刻画，而是通过“文”中笔画的长短、大小、疏密、朝揖，应接、向背、穿插等等的规律和结构，通过用笔，用墨，令点画间的虚实浓淡、粗细轻重、方园起伏、若断还连等笔情墨韵，从字里行间及通篇气势之中，表现出自然界中的各种动态神情，是一种情景交融的“意境”，表现出生命，成为反映生命，反映自然的艺术。如前人评钟繇的书法，如“云鹄游天，群鸿戏海”，卫夫人的书法，如“插花舞女、低昂美容”；王羲之的书法，如“龙跃天门、虎卧凤阙”……生气勃勃的自然界之万有的动态神情，风韵气势，都变成了书家笔下所追求的书法“意境”。像中国绘画，像音乐、像舞蹈，像优美的建筑物。既表现了作者的思想感情，又使欣赏者在书迹之中，引起联想，进入美好的境界之中。可见，中国书法的表意性是由“物象之本”升华到“自然境界”的。

一言以蔽之，书写的独特工具——毛笔，与方块汉字的独特性质——表意，这两个主要因素，形成了中国特有的书法艺术。

了解了汉字书法的特有性质，那么，什么是书法，其概念也就明白了。书法是指用毛笔书写汉字的技法。我们讲书法艺术，是指用毛笔书写汉字的艺术化经验。

书法，作为一门艺术，它自然有客观存在的法度、规律、准则。这方面的经验总结，古今论著汗牛充栋、代不乏人。但不惮烦地说道来说去，概括言之，书法规律性的东西，不外乎两个方面，即汉字的形体结构和笔墨技法。

汉字的结构是由基本点画组成，它包括：笔画间的配搭（结体、间架、结字），字与字、行与行之间的安排（布局、布白、章法）。掌握了文字的结构规律，就能把不同形态的复杂文字，写的正确、清楚、匀称、美观；就能使写成的一句话、一段话、一篇文章在整体上安排得好，组成一个完美的篇章。

笔墨技法是指以指执笔、靠腕运动、使笔锋通过轻重徐疾的运笔动作及枯湿浓淡的用墨变化，而在纸上出现各种神态的点画和字形的过程。它的核心部分是“用笔”问题。用笔的方法就是写字的技法。中国书法形象的表露，是从用笔而来、是用笔的结果。不同的用笔方法（如方圆、中侧、藏露、轻重、迟速、起收、提顿、转折等），能写出不同风格的作品。在书法艺术中，用墨的技巧也是不可缺乏的，它作为笔墨技法的有机组成部分而与用笔同举并进。笔通过墨表现出来，不同的用笔和用墨产生不同神态的点画痕迹，因此，用笔和用墨是联系在一起讲的，统称为“笔墨技法”。

各种书体（篆、隶、楷、草、行），有其作为汉字的共同之处，也有其不同的结构特点和用笔方法，我们学习书法、就是要研究和掌握这些规律性的东西。

二 祖国书学的教育

“‘人’诞生了，文明诞生了，中国的书法也诞生了”（宗白华：《中国书法里的美学思想》）。文字的产生是人类社会从野蛮期进入文明期的一个重要标志。中国书法艺术是和其文字同

时诞生的、它伴随着文字的演变而发展，在祖国几千年的文明史上，它起着传播文化的巨大功用，同时，它还给人以美的艺术享受。我国人民对于祖国的书法艺术，从来是十分热爱的，重视和爱好书法艺术的优良传统代代相承。

在祖国传统的教育中，书法教学是天然地摆在第一位，凡是读书人，都要读书写字，而写字就要讲究书法，因此书法是得到最广泛实践的一门学业。我国古代塾师对儿童的启蒙教育，首先传授的就是识字学书。早在春秋时代，相传周宣王时太史籀作字书“大篆”（《史籀篇》），刘歆《七略》谓：“史籀者，周时史官教学僮书也”。按《周礼》“八岁入小学，保氏教国子以六书”当时学生必修的六艺（礼乐射御书数），书法就是六艺“书”中的一科，学习书法也就成了一门专业，“书学”也便由此产生。至秦朝，丞相李斯作《仓颉篇》，中车府令赵高作《爰历篇》太史令胡毋敬作《博学篇》之字书是当时的小篆范本。汉初、闾里书师合《仓颉》《爰历》，《博学》三篇为一书，仍以《仓颉篇》名之。当时由于研究《仓颉篇》，便发生了所谓“小学”。把文字学叫做“小学”，这个名称是西汉人定的，颜师古《汉书注》的注解，就说“小学谓文字之学也”。汉武帝时，司马相如作《凡将篇》。元帝时黄门令史游作《急就篇》（即整理了被视为章程书的草写书体——章草）。西汉时为小学召集过两次大会，一次是宣帝时征齐人来正《仓颉篇》的俗读；第二次是平帝时征天下通小学者以百数，令说文字于未央廷中，杨雄采作《训纂篇》二十四章。和帝时贾鲂作《滂喜篇》，晋人把《仓颉篇》作为上篇、《训纂篇》作为中篇、《滂喜篇》作为下篇，合称《三仓》，用隶书写之，以推广当时盛行的隶书。后汉许慎著成《说文解字》十四篇，正字九千三百五十三，献之于朝，为中国文字书学汇编之集大成者。《说文》实为大篆

变为小篆之总结，是中国文字学里最早的一部字典，他的主要动机是要澄清那时一班俗儒鄙夫的谬说，《说文》中虽存在许多错误，但是它曾支配了中国文字学一千八百年。清儒段玉裁说：

“无《说文解字》，则仓、籀造字之精意，周、孔传经之大指，蕪緼不传于终古矣”。这种称誉是不算过分的。因为这本书无论如何是研究古代文字的一个钥匙，即使在将来文字学上，也还是有重要价值的。在书学史上，此时“小学”发展到极盛时期。同时，汉代以大篆小篆合称为“史书”，以史官制之，用以教授学僮，故称为“史书”。此后，新字书如《千字文》等书都广泛流行。

自秦、汉以后，研究书法的文章也相继问世，或总结书写经验，或著录书家名作，或探讨用笔技巧，或者考证碑帖迁流，“书学”逐渐成为一门学问。其间杰作不断涌现，如东汉蔡邕著《九势》，唐孙过庭著《书谱》，清包世臣著《艺舟双楫》，近代康有为著《广艺舟双楫》等等，书学论文不胜枚举。书法名家亦不可胜纪，从秦汉开始已有著名书法家出现，汉末钟（繇）张（芝）以来，东晋二王（羲之、献之）达于盛名。陈隋间之智永，唐之欧（阳询）、虞（世南）、褚（遂良）、张（旭）、颜（真卿）、怀（素）、柳（公权）；宋之苏（轼）、黄（庭坚）、米（芾）、蔡（襄）都是杰出的书家；在众多的元、明、清书家中，出类拔萃者更是举不胜举，历代书法家不断的继往开来，形成了我国书法艺术昌盛发达局面。

中国书学的蓬勃发展，是中国古代经济繁荣，国家统一和文化昌明的结果。就具体来说一个重要的因素是和历代教育、考试制度对书法的重视，成为书法教学的有力措施分不开的。以我国封建社会经济文化高度发展的唐代为例，当时的教育和科举制度就很重视书法。中央设置的学校分为六学：国子学、太学、四门

学、律学、书学、算学。其中的“书学”是专修书法、文字训诂，培养书法和文字学专门人才的。地方上的州县学校虽不分科，但教学内容也有书学。唐代科举，据《通典》记载，科举分为六科，“其常贡之科有秀才、有明经、有进士、有明法、有书、有算。”其中书科就是选拔书法、文字学优秀人材的考试。其他各科考试中，书法也是选拔标准的一项内容。由于教育和考试的提倡，书法引起了社会上的重视，促进了唐代书法水平的迅速提高，使唐代成为书法艺术百花齐放、绚丽多彩的高峰时代。唐代书法水平之高，正是注重书法教养、加强书法教学制度的结果。

唐以后各代，也是如此。如明朝“吴中四才子”的文徵明在生员岁考时，因字写得不好，被列为三等，因而不能参加乡试。岁考虽分六等，但对于一个才子来说，名列三等是很难堪的。此时他已经二十六岁了，为科举而从此开始努力练字，规定每天临摹智永写的《千字文》一遍，一直坚持到晚年。至五十三岁时，工部尚书见其书法不凡，推荐他做了翰林院待诏，他一生便以笔墨自娱，终于成了明代最著名的书家。在历史上，正是这种学书精神，才造就了许多名垂后世的书法家；也正因为社会上对书法的重视，在客观上促进了我国书法艺术的繁荣发展。

我国书法艺术不仅深深地扎根在幅员广大的祖国疆土上，还传至国外，影响邻邦，成为中外文化交流的一项重要内容。邻国日本的文字就是汉字与其本土原始的近似于符号的文字相掺和而最后形成的。中国人称书法，日本人称“书道”，内容一样而名称不同。日本对从中国传过去的汉字书法向来十分讲究，除了社会上有书法研究的团体之外，中小学里普遍开设“书道”课，培养中小学生的书法技能。可见日本对书法的提倡是十分认真和热心的。中国是书法发源之地，我们中华民族十亿人口，包括千百