

張桂光編著

書法教程

藝術創作都求脫俗但這個脫俗祇能通過
熟生熟生熟生熟生熟生熟生熟生熟生熟
便妄談脫俗盲目追求標新立異把筆畫和
結體都弄得怪誕離奇這樣的作品縱使不
落俗套我們還是寧願生拙而祇能呼
之作怪的雅士和瘋子確實也都異乎尋常
但他們之間有着明顯的區別前者不失規
矩而後者則規矩全無書怪不同子書僂駭
俗与脫俗也是有區別的

朱師庸齋論書語癸亥仲冬張桂光於焚暉閣



朱師庸齋論書語癸亥仲冬張桂光於焚暉閣

书 法 教 程

张 桂 光 编 著

广 东 教 育 出 版 社

书 法 教 程

张 桂 光 编著

*

广东教育出版社出版发行
广州军区政治部印刷所印刷

*

787×1092毫米32开本5.5印 张5插 页120,000字

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印 数 1—5000册

ISBN 7—5406—0056—X/G·56

统一书号：7449·279 定价：1.40元

序 言

六十年代初，张氏涛光、桂光兄弟藉亡友朱庸斋推许，介之来谒，问书法之要。时昆季俱年少，敏而好学，寡言强记，知其能窥门径矣。

及后，各进大学，涛光专攻物理，无暇临池。桂光则修文史哲之学，于书道一无间断，追本溯源，钻研文字之递嬗正变，综合详析，探索爬梳，寻证理论，每来必挟日课，务得结果始休。如是者有年，桂光所学渐丰，识力加富，未几，《书法简说》成，刊行于惠州，其影响及于省内外。

嗣入中大，为古文字学研究生，得容庚、商承祚二老海导，于甲骨、金文，辨文通义，勘误阐微，正异文之讹变，发前人所未备，其论著为海内外学者所承认，斯亦不失为有所成耳！

《书法教程》为应华南师大于深圳举办之香港书法函授班教学需要而写成。论用笔，详析行笔着力之要领；论结字，取例无论正反均以碑帖所载之字为据；论临摹，详介掌握书体特点之方法；论章法，于不同书体、篇幅、用场均举例详述。通篇条理清晰，文笔畅达，比拟生动，深入浅出，为论书典籍辟一蹊径，亦可喜也。

今付刊行，桂光以余知之深也，索序于余，爰为力疾序之如此！

李 曲 斋

一九八七年二月十八日

目 录

一、为什么要学习书法和怎样去学习书法·····	(2)
二、写字工具的选择、使用和保护·····	(11)
三、写字的姿式和执笔、运腕的方法·····	(23)
四、运笔的基本要领·····	(30)
五、结字的基本原则·····	(40)
六、临摹碑帖的方法·····	(56)
七、楷、行、草书特点介绍·····	(66)
八、隶书特点介绍·····	(74)
九、篆书特点介绍·····	(81)
十、著名碑帖选介·····	(88)
十一、章法布局·····	(96)
十二、款识常用语举例·····	(104)
十三、秦和秦以前的书法·····	(109)
十四、两汉的书法·····	(119)
十五、魏晋南北朝和隋的书法·····	(128)
十六、唐及五代的书法·····	(135)
十七、宋代的书法·····	(147)
十八、元明的书法·····	(155)
十九、清代的书法·····	(163)

一、为什么要学习书法和 怎样去学习书法

我们这里所谈的书法，是指用毛笔书写汉字的方法。

学习书法的意义，人们都喜欢从实用角度谈起，因为知识的传播，思想的交流，感情的表达等等，往往都要通过文字书写来表现。一件书写品，如果写得清楚美观，人们就易于为它所吸引，就乐于去看，甚至会反复阅读，收效当然就大；但如果写得乱七八糟，人们看起来便觉得厌烦、费力、不喜欢去看，甚至不愿意把它读完，收效不会大是不用说的了，有时甚至还会因为关键字词上的一笔之误而造成内容理解上的错误，导致工作中的重大损失，这在实际生活中是不乏其例的。

当然，写字不一定要用毛笔，钢笔写字甚至比毛笔还要方便，使用的机会也更多。但是，钢笔只能写小字，不能写大字，比如写匾额，写对联，写标语，写广告等等，它便无能为力，要弥补这个不足，借助于能大能小的毛笔就成为必要了。即使是钢笔写字吧，如果有一定的书法基础，能够懂得一些行书的基本法则，写起字来也会更清楚、更美观、更快捷、更流利的，所以，单从实用角度讲，学习书法就很有必要。

然而，学习书法的意义，并不止于它有实用方面的价值

更重要的，还在于它有艺术方面的价值，美学的价值。

中国书法除了发挥一般的文字实用功能而外，还能成为一门艺术，这在世界文字书写领域里是十分突出的，可以说得上是我国特有的艺术瑰宝，向来都享有很高的声誉。几千年积累下来的，由无数书法家创作的不同字体、不同风格流派的书法作品，构成了值得我们中华民族引为自豪的艺术宝库，继承这一宝库中的遗产，并把它发挥光大，在提倡继承民族传统、发扬民族精神的今日，更有其特别的意义。

中国书法所以能成为一名艺术，是与汉字特有的结构和写字所用的特殊工具有关的。每个汉字都有它一定的结构、间架，而这些结构、间架又是通过沾墨的毛笔与富于渗透的宣纸摩擦而产生的线条、笔势来表现的。因为墨彩的浓、淡、润、燥各异其趣，加上毛笔的可塑性又大，所以随着我们用力大小的不同，行笔快慢的差异，移动角度的变化等等，都会产生出不同的效果，表现出各种不同的情感、气势和韵味来，前人说它“无色而具图画的灿烂，无声而有音乐的和谐”，是一点也不过分的。

作者在书法创作过程中，可以通过运笔、用墨以及谋篇布白的艺术技巧，结合作品的内容，去抒发其思想感情，表现个人风格。一件成功的书法艺术作品，往往是作者感情、气质、修养的流露，是可以把作者的精神活现出来，并给观者以一定的感染力的。比如称为天下行书第一的王羲之所书的《兰亭序》，写的是日丽风和、天朗气清的悠然兴会，写来十分闲适自然，使人看了之后，有一个婉润清新的感觉，仿佛看到了王羲之在悠然兴会中的那种自得之情；又如称为天下行书第二的颜真卿所写《祭侄季明文稿》，写的是祭安史之乱中壮烈牺牲的侄儿的内容，写来便格调激昂，悲愤之

情，跃然纸上，观者亦很自然的受到它的感染；再拿一些书法成就不那么突出的作品来说吧，比如孙中山先生，我们没听说他在书法方面下过很多功夫，他写的字，不管是“天下为公”的大字还是“五权宪法”的挂张，以书法家的眼光看，功力都算不得十分深厚，有些地方还不一定合“法度”，但它所表现出来的那种豁达雍容的气度，却是一般书家所无法企及，使人望之而生敬意的。可见，优秀的书法艺术作品，不仅可以其优美的形象给人以美的享受，而且还可以其精神、气韵起着鼓舞人，感召人的作用，是一门颇具魅力的艺术。

不少人都喜欢用书法作品去布置书室与厅堂。公余之暇，坐下来欣赏、品味优秀的书法作品，由那或刚劲，或柔和，或矫健，或雍容，或茂密，或淡远的气度而引起感情上的共鸣，获得舒适，愉悦、兴奋、鼓舞的感受，这自然是一种高雅的情趣。但是，如果我们能够亲自挥笔，用自己所掌握的运笔用墨技巧，通过自己书写的作品，去表现自己的胸襟、抱负和学养的时候，所得到的艺术方面的享受，就不是言语所能表达的了，而当看到自己的作品引起别人的共鸣、给别人以感召和鼓舞时，就更是别有一番情趣了，这对于事业成功的人士来说是尤其明显的。不少戎马半生的将军，历经沧桑的达官、富贾，到晚年都喜欢挥笔弄墨，原因之一，就在于此。

郭沫若先生曾经指出：“不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。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，独行专断，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病”（见郭沫若为一九六二年九月

号《人民教育》题词)。不妨试想一下,写那种格调柔和、精致入微的小楷时,往往要求人们排除杂念,凝神静虑,心平气和,容不得半点浮躁激励的态度,这就很容易把人们引入一种闲雅优游的境界,可以说得上是对耐性的培养和性格的修炼的一种好方式;写那种淋漓磅礴、奔腾不羁的草书时,则又往往要求人们精神爽朗、豪情奔放,很容易将人们引入一种万马奔腾、横扫千军如卷席的境界,又可以说得上是舒展胸怀,倾泻激情的一种手段;此外,书写时的“凝神静虑”

“气沉体松”,还有助于大脑神经中枢生理机能的锻炼与呼吸系统的调节,运笔用力也能使手腕、关节、腰、腹、背乃至全身都得到功能锻炼……所以,从调节生活、怡养性情、增进健康方面看,学习书法也是很有好处的。

那么,该怎样去学习书法呢?

第一,应该注意从继承传统入手,打好楷书基础。

关于学习的程序,中国书体,粗分可有篆(先秦使用)、隶(汉代使用)、楷、行、草(汉以后使用)五大类。从前有一种由古及今,即从篆而隶而楷渐进的主张。诚然,不学楷书也能将篆,隶写好,但是,篆、隶的应用机会较少,即使作为艺术作品,也离不开楷书或者行书的款识,而且,初学书法的人,对篆、隶的接触都比较少,不易认识与掌握,就是认识了,掌握了,由于篆、隶的用笔比较简单,不如楷书的变化多样(篆只一法,隶亦不过多了波磔和转析,楷书则超过八法),要由篆、隶过度到楷,是不会轻而易举的,由篆、隶入手者,所写楷书多呆硬,少变化,欠灵活;如果先从楷书入手,则会因楷书简便易认、应用广、接触多而易于掌握,又因楷书运笔灵活多样,有利于从多种角度去掌握笔的性能和用笔的变化,进而触类旁通去掌握其它书体的特

点；与最常用的行草书体关系尤为密切，因此，从楷书入手比从篆、隶入手更为合适。

当然，行书比楷书写来更简便、快捷，应用也更普遍，但是，行书是楷书的快写，无论点、横、竖、撇、捺以至结构间架，都要以楷书作依据，如果不先习楷书，对点画的规矩、行笔的过程都不甚明了，便学行书，写起字来必然点画含糊，轻滑无力，所谓“楷书如立，行书如行，草书如走”，人总须先站稳然后学行走，学书也须先学楷而后学行，否则就会象小孩未站稳而学开步那样，是很容易摔跤的。

从楷书入手打基础，还须强调从继承传统做起，即从临摹碑帖做起。也许有人会说，路是人走出来的，不临摹古人也可以走出自己的路，我们学古人，古人又学谁呢？何必非得受古人的束缚不可呢？的确，从理论上讲，通过各自的实践，是完全可以摸索出书写的规律来的，但是，如果无所借鉴，靠自己盲猜瞎摸，那将要花很多的时间，走很多的弯路，有借鉴和没有借鉴是大不相同的。留传下来的碑帖，都是经过一千几百年的淘汰之后幸存下来的，都是被公认为合于书法艺术的审美要求、符合书法的法则和规律的，它们可以说是书法艺术法则和规律的具体体现，是千百年来人们实践探索经验的总结和智慧的结晶，每本字帖都总有其独特的、可取的地方，我们以它们作规范，供借鉴，学习它们的字形结构和笔法运用的技巧，决不能看作是受束缚，它完全是为了避免盲目摸索，防止走弯路，这是需要认识清楚的。

现在有的初学者基础尚未打好，便一味追求个性、创新，甚至攻击对传统的继承为保守。我们不反对创新，并主张书法创作要有作者自己的面目、个性与风格，而反时一味

的模仿古人，一点也不敢越出古人范围、只知师古不知变古的保守作风。但是，我们提倡的创新，不是没有基础的空中楼阁，而是以继承传统为基础的稳固建筑，正如朱师庸斋先生指出的：“变古须以师古为前提，先得入其堂奥，才能出其篱户，个性要从规矩中产生，如果连规矩都未能掌握和健全，马上就要谈到个性，自然少不免弄到怪诞杂乱，这是断乎不可能的，如果有人初学作书便反对临摹，就要创造自己的面目，就要发展个性，那也非摔跤不可。”

第二，应该注意循序渐进，要专心，要有恒心，千万不要见异思迁，不要一开始便贪多求快，应循“先专精一体，后融汇各家，最后写出自己的风格”的过程去学习。

所谓“先专精一体”，就是集中精力，先把一种字体学好、学精。我们知道，历代书家不少，各家的笔法、结构、风格又都各有特点，如果尚未掌握某一体的规律便什么都学一学，那必然变得杂乱无章，写出来的字也必然不能调和，所以要先学好一体，从对一种字体这一“麻雀”的“解剖”摸到了规律，作为基础，稳定了，再求进一步的发展。

所谓“融汇各家”，就是专精一体之后，为了吸取别人更多的长处，便要研究各种字体（包括字帖上的和日常生活中见到的），找出各种字体的特点，互相参与，取长补短。因为各体字都不是十全十美的，都有各自的长处，也有各自不足的地方，通过融汇各家，我们就可以拿别家之长，来补自己所学那家的不足，取精用宏，使之更趋完美。

所谓“写出自己的风格”，就是突破古人及他人的局限，创造出自己的一体风格。主要是更有意识地将按自己的审美观点和性格爱好选取来的“各家之所长”统一起来，真正融入自己的笔墨之中，使它们更好地表现自己的性情、特

点，写出时代的精神，写出自己的面貌和风格。这是上两步的必然结果。有了“先专精一体”的基础，又有了“融汇各家”的见识，“写出自己的风格”也就水到渠成了。如果不经“专精”与“融汇”，一开始便刻意造作以求个性、风格，那是绝对不可能奏效的。

第三，要真正学好书法，还必须重视品格和知识修养的提高，即一般所谓的“品高”与“学富”的培养。

品高，就是品格要高。“书学不过一技耳，然立品是第一关”（朱和羹《临池心解》语），古人对此是十分重视的。因为任何作者都总是按照自己的志趣爱好、按照自己的审美观去设计作品的，思想庸俗低级的人往往以丑为美，固然设计不出好的作品，就是思想并不丑恶的人，如果不是以艺术的、而是以商业的眼光去研究书法，也必然会唯市俗之所好是从，也是很难摆脱庸俗气象的污染的。只有品格高尚，才能“下笔妍雅，不落尘俗”，这是十分重要的。

学富，就是学识要丰富。书法是一门艺术，不同于一般的写字，不是把所写的内容随便抄录一遍便告完事的。如果我们对所写的内容不知所谓，写错了或写对了都不知道，写好写坏也说不出个道理来，只求把所要写的字形塞满版面便算了事，这样的书作，是根本谈不上作者感情的表现、技巧与内容的相互生发的，顶多算得上是字群的凑合，而不能称作艺术创作；这样的书写者，尽管也能熟练掌握一些书写方面的技法，也是不能称作书法家，充其量亦不过“字匠”而已。历代的书家极少单纯工于书法的，他们即使不是满腹经纶的大学问家，起码也都兼擅文事，或诗或词，或文或赋，多少都留下过一些名篇。由于他们具有高度的文学修养，也就能将他们的胸襟、境界都和诗文一起自然地在书法作品上表出来，出

手便不同凡响了。历史上不少文人，他们无心作书家，但所遗墨迹，自成风格，其书作比一些专门书人的作品更受人们重视，原因正在于他们“胸罗万有，书卷之气，自然溢于行间”。常言道，“欲求免俗，要多读书”，是一点不假的。为了在书法学习和欣赏过程中自觉地从名作中吸取养料，在书法创作中自觉地掌握、运用书法的法则和规律，我们必须认真钻研书法基础理论、研究书法发展的历史；为了避免书法作品中出现错字，为了在创作时于字形结构的安排上有更大的回旋余地，我们必须学习和掌握尽可能多一些的文字学基础知识；为了在创作中更好地理解所书写的内容，自觉地结合作品内容去运用运笔用墨、谋篇布白的技巧、把自己的临场感情更好地发挥出来，我们必须努力提高文学修养，特别是加强古诗文的学习……。总之，读书越多，于我们的书法学习与创作的神益越大，杨守敬先生所说的“断未有胸无点墨而能超轶等伦者也”，是很值得深思的。

最后，要学好书法，还要注意对事物细心观察，联系书法广摄博取，从千姿百态的事物中领悟书法的道理，即一般所说的“师造化”。

世间的万事万物，五光十色，千变万化，乍看似乎相互毫不相干，但细心观察，又不难发现它们每每相互联系，气息相通。史籍中有关历代著名书家从天地万物的变化中悟到书法上的道理的记载，如唐太宗移用兵之勇以见于书，张旭见担夫与公主争道而悟闪让之趣，观公孙大娘舞剑器而生豪荡感激之情，怀素于夏云奇峰中悟变化转换之由，苏轼于篙师行船中识沉着用力之势等等，比比皆是。至于从起伏不平而气脉皆直的峰峦山麓中品味到以曲势取直的笔法，以绝岸颓峰之势，临危据槁之形来比喻险绝的结构，以奔腾不息的

江河大流来形容流畅的笔势等等；就更加数不胜数了。由此可见，世间万物的运动变化，都是与书法息息相通的。只要我们能对事物细心观察，又对书法艺术具有浓厚兴趣和执着的追求，就会时时处处都将所见所闻与书法相联系，把所见所闻的一切都与书法相沟通，就能随时随地有所悟、有所得，从日常生活里面司空见惯的现象中领悟到书法的真谛，使我们的书法境界不断提高。因此，我们不应整日关在书斋里向古碑帖讨生活，而应走向自然，走向社会，到广阔的天地里去观察、体验、探索天地万物的规律，从中吸取养料，接受启迪，提高我们的书法创作能力。

二、写字工具的选择、 使用和保护

中国书法所以区别于其它国家的文字书写而成为一门富有民族特色的传统艺术，是与它使用的特殊工具所产生的特殊效果直接相关的。因此，学习书法，必须研究这些工具的构造和性能，掌握选择、使用和保护它们的方法，才能充分发挥它们的作用。

中国书法所用的工具，主要的是笔、墨、纸、砚，即一般所谓的“文房四宝”。这“四宝”中，笔是最重要的，下面先从笔谈起。

中国书法所用的毛笔，自来传说多以为始自秦人蒙恬。但从出土文物看，毛笔的使用起码可以追溯到五、六千年以前的新石器时期，仰韶文化彩陶上的动、植物花纹，显然是毛笔绘画的遗迹；即以用于文字书写者言，殷商甲骨上残留的朱书与墨书的文字，毛笔书写的笔锋与姿势亦赫然可见，距今也有二、三千年的历史；而湖南长沙五里牌、仰天湖、左家公山以及河南信阳长台关等地战国楚墓中出土的毛笔实物，就更具体而有力地说明毛笔的使用在蒙恬以前就已经十分普遍了。《古今注》所言：“古以枯木为管，鹿毛为柱、羊毛为被。秦蒙恬始以兔毫、竹管为笔”虽不尽可据，然以

为毛笔古已有之，蒙恬不过对毛笔的制作有过较大改革而已，这却是事实。

毛笔的初形与取材如何，已无可考。以甲骨文、金文中笔均作𠄎（象以手持笔之形）看，今日毛笔的基本形状，在殷商时代就已经大致具备。现存的战国毛笔实物，当以湖南长沙左家公山楚墓所出的最为完整。其笔杆为木质，与《古今注》所记相符，其笔头则纯为兔毛，与《古今注》所记的“鹿毛为柱，羊毛为被”相异。它的制作方法，是将木杆的一端劈开数瓣，然后把笔头夹在其中，再用细丝线捆扎而成。其外形与今日通行的毛笔相较，笔杆比较细小，笔头显得锋长腰细。而湖北云梦睡虎地秦墓所出的，则已经是以竹为杆，杆端凿孔以纳笔头的了，其制作方法与今日已无二致，不过时间越后，制作工艺越加精细、完善而已。

毛笔一般由笔管与笔头两部分组成。

笔头是写字时沾墨着纸的部分，其取材相当广泛，除了兔、羊、鼠、鹿等兽毛外，竹、茅、麻等植物也可改造为制笔之材。由于各类材料的粗细软硬不同，由不同材料制成的笔头便具有不同的特性。每个书写者对于适应笔的特性会有不同的习惯和要求，而对笔的特性之是否适应又是能否掌握好这支毛笔的关键所在，因此，了解各类质地的毛笔的属性去加以选择，就显得十分重要了。

植物笔以“竹丝”与“茅龙”最为著名。竹丝笔是用嫩竹竿的尖顶捶丝制成，南宋起便有人使用了；茅龙笔则是束茅为之，其用乃自明人陈献章始。此外，尚有一种以藤条划丝捶软制成的“藤笔”，使用与竹丝笔略同。以上几种笔都是为追求某种特殊效果而作的，属于文人的一种“雅兴”，刚烈粗糙，只能写大字，制作与使用的范围都比较窄，在此不

多作介绍了。

兽毛笔品种繁多，主要分刚、柔两大类。兔毫（又称紫毫）、狼毫、鼠须、猪鬃、马尾、鹿毫、豹毫等属于刚性，较硬；羊毫、鸡毫、鸭毫等属于柔性，较软。有些笔是由刚柔两类笔毛合成的（如鸡狼毫、狼羊毫等），或者由虽同为刚性，但刚度不同的两类笔毛合成的（如紫狼毫、鹿狼毫等），叫兼毫，根据刚柔掺合量的不同，又分为中性（如五紫五羊）、中性偏刚（如七紫三羊）或中性偏柔（如三紫七羊）等属性。文具店所售学生用笔，多用白麻制成，其称“狼毫”者自然较硬；而称“羊毫”者，亦不致太软，实具有兼毫的特性，最宜初学者使用。

一般说来，柔性笔可塑性较大，刚性笔弹跳力更强。写肥厚、圆润、含蓄的字可用柔笔，如颜体、苏体；写瘦硬、刚劲、潇洒的字可用刚笔，如柳体、欧体、王体。另外，大字可以适当偏柔，小字可以适当偏刚，有些字体有软弱毛病的，也宜用刚性笔适当帮助（如赵松雪的字体），这是大致情况，具体选择还要根据各人的实践情形而定。从历史上看，兔毫一类刚性笔通行的时间比较长，不仅最早的毛笔实物均由兔毛制成，就是史籍所载，也以兔毫为多。羊毫制笔虽在晋人的《古今注》与唐人的《隋遗录》均有记载，但一般多为副毫（所谓以羊毛为被），用纯羊毛制笔的，实在宋代以后，并且在清代的邓石如、包世臣等人极力提倡之后，羊毫笔的制作才日趋精善，羊毫笔的使用也才逐渐盛行起来。不过，通行时间的长短，不能用作判别优劣的标准，羊毫虽属后起，却能一度盛行，就说明了它的竞争能力。实际上，各类型的笔都有其长处，有它的特点，不因刚柔而分高下，只要根据各种字体的风格特点，书者的习惯适应加以选