

書法教程

主 编

副主编

韩夫

韩世龄

戈 弋

王炜晨

书目文献出版社

書法教程

主 编 韩 夫 戈 弋

副主编 韩世龄 王炜晨

书目文献出版社

书 法 教 程

主 编 韩 夫 戈 弋

副主编 韩世龄 王炜晨

书目文献出版社

(北京文津街七号)

社科出版社保定印刷厂排版 涿州市西辛庄印刷厂印刷

书目文献出版社发行

新华书店经销

37×1092毫米 32开本 有图10,3125印张 210千字

1989年8月北京第1版 1989年8月北京第1次印刷

印数: 1 — 25000 册

ISBN 7-5013-0774-1

G·205 定价: 3.95 元

前 言

书法，是我们汉民族独创的表现艺术，被誉为无言的诗、无行的舞、无图的画、无声的乐，有着极强的实用价值和审美价值。现在大学的某些系科，各类师范院校，都开设了书法课，社会上也正掀起一股爱好书法的浪潮，这本《书法教程》，就是作为大专院校的书法教材编写的，也兼做书法知识读物，敬献给社会上广大的书法爱好者。

书的初稿，是由二十几位有丰富书法教学经验，或本人就是书法家的同志分头执笔撰写的。初稿的状貌，自是百花争艳、万紫千红。但，这些初稿集中在我们少数几个主编者手里，要我们编扎成一个既浑然一体，而又五彩缤纷的花环，限于我们的水平，恐怕很难做到尽善尽美，毫无缺欠。恳请试用这本教材的诸位老师和广大读者多多指正，并望撰写初稿的同志们见谅。

参加本教材编写的同志（以姓氏笔划为序）有：

戈 弋	王长汉	王维汉	王炜晨	尹天相
田宝记	刘玉贤	李桂迎	李福林	延增成
陈万发	陈雄飞	孟祥修	岳 石	赵泾生
高 卿	高景林	郭文志	郭健卫	庄希祖
张代令	张乐森	张启明	张溪虎	崔志远
韩 夫	韩世龄			

主编

1989年1月15日

目 录

第一章 书法概说	1
第一节 书法的性质	1
一、什么是书法	1
二、汉字的书法特质	2
三、书法的艺术美	4
四、汉字书法的民族特色	8
第二节 汉字形体的演变和书法艺术的产生	9
一、汉字形体的演变	9
二、书法艺术的产生	11
第二章 历代书法及书学简介	15
第一节 汉以前书法的形成和书学的产生	15
一、书法和书学的关系	15
二、书法的形成促成了书学的产生	16
第二节 汉代书法的兴盛和书学的成熟	18
一、汉代书法的兴盛	18
二、汉代书学的成熟	20
第三节 魏晋南北朝书法的繁荣和书学的发展	21
一、魏晋南北朝书法的繁荣	21
二、魏晋南北朝书学的发展	23
第四节 唐代书法的鼎盛和书学的繁荣	24
一、唐代书法的鼎盛	24
二、唐代书学的繁荣	27
第五节 宋、元、明、清对书法和书学的继承	30

一、宋、元、明、清对书法的继承.....	30
----------------------	----

二、宋、元、明、清对书学的继承.....	33
----------------------	----

第三章 工具和书写.....	37
-----------------------	-----------

第一节 书写用具.....	37
---------------	----

一、笔.....	37
----------	----

二、墨.....	40
----------	----

三、纸.....	42
----------	----

四、砚.....	43
----------	----

第二节 书写身法.....	45
---------------	----

一、坐写.....	45
-----------	----

二、站写.....	46
-----------	----

三、蹲写.....	47
-----------	----

第三节 书写笔法.....	47
---------------	----

一、执笔.....	47
-----------	----

二、运腕.....	51
-----------	----

三、运笔.....	52
-----------	----

第四节 学书途径.....	58
---------------	----

一、从楷书入手.....	58
--------------	----

二、从摹临入手.....	61
--------------	----

三、从结构入手.....	63
--------------	----

第五节 书写的笔顺.....	70
----------------	----

一、一般规律.....	71
-------------	----

二、特殊笔顺.....	73
-------------	----

第四章 楷书的临习.....	75
-----------------------	-----------

第一节 楷书简介.....	75
---------------	----

一、楷书的特点及其两个体系.....	75
--------------------	----

二、“永”字八法.....	76
---------------	----

第二节 颜书《颜勤礼碑》简析.....	78
---------------------	----

一、总体风格.....	79
-------------	----

801	二、结构特点	81
801	三、点画写法	84
801	四、临写时注意事项	96
801	第三节 欧书《九成宫》简析	96
081	一、总体风格	97
081	二、结字特点	99
181	三、点画写法	104
381	第四节 魏碑简析	111
381	一、魏碑概述	111
781	二、《张猛龙碑》简析	112
000	第五章 隶书的临习	126
000	第一节 隶书的特点	126
801	一、笔势开张,左右相背	126
181	二、结体扁方,依字成形	129
181	三、横密竖疏,典雅肃穆	130
181	第二节 代表作简析	132
500	一、《曹全碑》	132
500	二、《张迁碑》	146
500	第三节 临习须知	153
500	一、注意范本的选择	153
500	二、注意从师受法	154
500	三、注意运笔的训练	155
500	四、注意克服笔病	156
500	第六章 行、草的临习	158
500	第一节 行书简介	158
500	第二节 行书的特点	159
500	一、结体与形态的特点	159
500	二、用笔的特点	160
500	第三节 《兰亭序》简析	163

18	一、艺术风格	163
18	二、用笔	164
30	三、结体	172
30	四、学习《兰亭序》注意事项	179
70	第四节 草书简介	180
80	一、章草	180
101	二、今草	181
111	三、狂草	182
111	四、草书特点	182
111	五、学习草书注意事项	187
80	第七章 篆书的临习	190
80	第一节 篆书简介	190
80	第二节 篆书的特点	192
80	第三节 篆书的笔画	194
80	一、直画	194
80	二、弧画	195
80	第四节 篆书的结字	200
80	第八章 硬笔书法	205
80	第一节 硬笔书法概说	205
80	一、什么是硬笔书法	205
80	二、硬笔书法的产生和发展	205
80	第二节 硬笔的种类及其书写	207
80	一、硬笔的种类	207
80	二、硬笔的书写	209
80	第三节 钢笔字、粉笔字的书写	211
80	一、钢笔字的书写	211
80	二、粉笔字的书写	216
80	第四节 硬笔书法的“六美”	219

138	第九章 章法	221
888	第一节 章法概说	221
888	一、什么是章法	221
888	二、行气在章法中的作用	223
988	三、章法构成的方式	224
	第二节 各种书体的章法	227
178	一、篆书	227
888	二、隶书	229
	三、楷书	231
	四、行书	233
	五、草书	235
	第三节 章法的学习要领	237
	一、空间分布与书体风格的关系	237
	二、点画结构的变化与呼应	238
	三、部分与整体的关系	239
	第四节 书写格式与落款盖印	239
	一、幅式及其书写方式	239
	二、落款与盖印	242
	第十章 创作与欣赏	246
	第一节 创作的必备条件	246
	一、继承与创新	246
	二、扎实的生活基础	251
	三、高尚的精神境界	254
	四、融合其它艺术	255
	第二节 创作过程	256
	一、创作准备	256
	二、创作过程	259
	第三节 书法欣赏	266
	一、形态美	267

183	二、点画美	267
183	三、墨色美	268
183	四、布白美	268
183	五、律动美	269
183	六、风格美	269
183	附录一：书法教学建议	271
183	附录二：篆刻	282
183		三
183		四
183		五
183		三
183		一
183		二
183		三
183		四
183		一
183		二
183		十
183		一
183		二
183		三
183		四
183		二
183		一
183		二
183		三
183		一

第一章 书法概说

第一节 书法的性质

一、什么是书法

书法是指汉字的书写艺术而言的。它是以汉字为表现对象，以笔法、章法为表现方法，以抒情、状物性的线条及其组合为表现形式，以文字的涵义和书法家的思想情趣为表现内容，以赏心悦目、陶冶性灵为社会功能的一种空间性、静态性的造型艺术。

明确汉字书法的艺术本质，必须与汉字书写的记录本质划清界限。这两者既有联系，又相互区别。汉字的产生和存在，是以记录汉语为实用目的，是以使汉语获得书面形式，突破时空的限止为主旨，因而，它的本质属性是记录语言的书写符号，是辅助语言的交际工具。这一本质属性，在汉字的起源、存在和发展中，是贯彻始终的，是第一性的。汉字作为书法艺术的表现对象，是在汉字作为记录工具的使用过程中派生出来的；它的艺术功能，是在工具功能的基础上演化来的；它的书法艺术美，是书写实用美艺术升华的产物。就这一意义上讲，它是第二性的。所以，汉字的“一般性书写”，是把汉字作为记录工具，加以使用的问题，是属于人们交际领域中的现象，人们对它的讲究是记录上的价值，要

求“准确”“清楚”，合乎“正字法”“规范法”，字形的美与不美只是从属性的，决非从艺术的高度来要求。而汉字的“书法”，则是把汉字作为艺术表现对象，进行形式美和意象美的创造问题，是属于人们艺术生活领域的现象。人们对它的追求，是审美的价值，要求“形象的美”“抒情的美”“点画的美”“章法的美”，对它的约束是要合于美学的法则，艺术的法则。当然，书法艺术家对汉字的书写，也经常从记录目的出发，直接用于书面交际，他们此时此刻写的东西，既是进行交际、交流思想书写的书面，又同时是具有美学价值的书法作品，两者是“合二而一”的，但这毕竟是在特殊条件下，带有个别性的现象，不能因此混淆了两者作为两种不同领域现象的质的区别。

二、汉字的书法特质

汉字的书法，是对汉字书写的艺术升华，这种升华的可能性，就汉字本身来看，是和汉字的具有书法艺术的因素分不开的。字母文字的书写也讲究美，为什么达不到象汉字书法艺术的高度，成不了书法艺术品呢？这是因为字母文字本身不具备汉字这样书法艺术的基因。如果把汉字这种特质作为书法产生的内因，那么，其他条件就是书法形成的外因了。

汉字是语素·音节文字。它记录汉语的体例基本上是以字（个体符号）书写单音节的词或词素，综合表达词或词素的“音”“义”，同时，采取不同的词或词素，用不同的字书写的原则来记录汉语。汉语的词和词素的浩繁性，就决定了汉字体系在字数、字形、造字法、结字法等方面有如下一系列特点。这些特点，就为书法的孕育、发芽、成长、

开花，提供了深厚肥沃的土壤。

（一）点画的丰富性

汉字字量的庞大，字形间示差性任务的繁重，使构字的基本材料——点画，必然要复杂化。以楷书形式的现代汉字而论，通用量7000左右，字的平均笔画都在10笔以上，基本笔画有所谓“永”字八法，再加上笔画的地位变体、连书变体等，便构成了一个复杂的笔画系统。同是一种笔画，用毛笔写来，又有笔形粗细、顿挫的变化，又有墨迹浓淡、润涩、虚实的变化。这些情况，为书法艺术创造“点画的美”，从而状物、抒情，提供了丰富的素材。

（二）结构的多样性

汉字的独体字，直接由点画组合，组合的情况，个性极强，一字一样。合体字直接由构件组成，字中有字，结构既富于层次性，方式也多种多样，例如，字的构件同是两个，组合方式就有“上下”“左右”“内外”“偏正”之分，构件越多，方式也就越为复杂。这又形成一个构件组合部位系统。这种笔画组合、构件组合方式的多样化，为书法艺术形成“章法的美”、“意象的美”，提供了广阔的用武之地。

（三）构图的面积性

语言的语流结构是时间性的线条性的，文字的构图形式，则是空间性的面积性的。汉字的结字布局尤其如此，点画、构件总是摊开在一定的空间内进行组合，这也是实现书法艺术章法美的基础。

（四）字形的可塑性

语素·音节性的汉字，点画丰富，综合表达，信息量大，冗余率高。字的笔画有限性的变量、变形或变位，笔画组合的紧凑或疏朗，整个字形长、短、方、圆的调整等等，

都不会模糊字的面貌，字形的可塑性较强。这又为汉字的书法，通过字形的变通，创造多种多样的书体形式和个人的艺术风格，提供了较大、较多的伸缩性、选择性。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。汉字的特点，是书法艺术的大海，是笔墨情趣的高天，书法家们凭着他们书法才华的泳技，借着他们艺术技法的翅膀，在这海天之中，任意潜跃，尽情翱翔，终于创造出龙飞凤舞般的书法艺术品。

三、书法的艺术美

汉字书法艺术的美，美在哪里？美在两个方面，一是形式美；一是含蕴美。形式美是书法艺术表层的、外在的美，含蕴的美是深层的、内在的美。内在的美以外在的美为表现形式或基础，外在的美以内在美的存在为灵魂。

（一）形式美

汉字是由点画及其组合构形的。汉字书法艺术的形式美，也就始于点画的艺术美和点画组合的章法的艺术美。

点画美的根本问题，是力度美或笔力美。这种美，主要来自用笔之法：“藏头护尾”之法，“中锋行笔”之法，“运墨留阻”之法等等，等等。书写点画，落笔“藏头”，收笔“护尾”，具有欲擒故纵和纵而又擒的“势力美”；行笔用中锋，“笔心浓墨常在点画中行”，使点画显得饱满充实，具有立体的“浑圆美”；运墨有留阻之意，得冲破阻碍，挣扎前进之势，使笔画具有一种抗阻力、突破力的“劲涩美”。这些都是力度美的表现。

章法美的中心问题，是在结字、谋篇中，艺术地处理错综与匀称、变化与和谐的强烈矛盾而又高度统一的问题。这种强烈矛盾而又高度统一的美，在技法上主要通过呼应、对

比来实现。人夫工，成國。又引張學仲師升民武早，五部一
龍成 呼应表现为一字之内点画之间；一篇之内字与字间，有
呼有应，有朝有揖，有顾有盼。传统的书学称之为“行气”
或“血脉”。呼应的的作用在于在整体美的基础上形成生动活
泼的美感。呼应来自用笔时笔势的联系照应。照应体现的越
充分，就越生动活泼，富于神韵，如人之血脉充足，神采奕
奕，顾盼生姿。外中《書中》錄照映 “……更合用云，其言
各” 对比表现点画之间，字与字间，有“主”有“次”、有
“纵”有“横”、有“向”有“背”、有“偏”有“正”、
有“虚”有“实”，它的作用在于在和谐美的基础上，形成一种
变化的美，节奏的美，韵律的美。

一件书法艺术品，字的点画笔笔有力，点画的组合俯仰
有致，顾盼生姿，字里行间，气脉贯通，张弛有律，动静中
节，寓匀称于参差，寄和谐于变化，这就大体上具备了形式
美。

(二) 意象美

有人说，书法艺术，无言而有诗篇的意韵，无动而有舞
蹈的形神，无色而有绘画的灿烂，无声而有音乐的旋律。这
种艺术魅力，主要来自它含蕴的意象美或意境美，即抽象的状
物之美和抒情之美。这种涵蕴于点画之间的意象美质，究竟
具有哪些基本的美学特征，这是学习书法首先要从宏观上解
决的理性认识问题。

意象美的美学特征可以简要概括为如下3点：

1. 具象与抽象的统一
空言书法作为“饰文字为观美”的艺术，具有“不象形而象
形”的特征，因为书法的点画造型，仍需从大千世界千姿百
态的具体物象中抽取意象情态，作为点画的生命或灵魂。这

一特征，早为历代的书学所论及。例如，卫夫人《笔阵》中论及有关点画的意象说：“丶，如高峰坠石，磕磕然实如崩也；ノ，如陆断犀象；丿，如万岁枯藤；㇏，如崩浪奔雷；㇏，如百钧弩发；㇏，如劲弩筋节。”蔡希综《法书论》中论及有关结体的意象说：“凡欲结构字体，未可虚发，皆须象其一物，若鸟之形，若虫食木，若山若树，若云若物，纵横有托，运用合度……”刘熙载《书概》中论及有关章法的意象说：“昔人言书之体，须入其形，以若坐若行，若飞若动，若卧若起，若愁若喜状之，取不齐也。”从这些论述中，清楚地看到，点画、结体、布局所师法自然的形象，已不再是物象的具体反映，而是一种抽象的意想中的情态。它的作用，对于欣赏者虽然无法从中找到事物本来的确定形象，却可以引起联想，暗示意境，启发引导欣赏者感受到种种与之相关的物象美或抒情美。例如，面对一幅阳刚美的书法作品，你的感受可以是金刚怒目、力士挥拳，也可以是怒猊抉石，渴骥奔泉；面对一幅阴柔之美的作品，你的感受可以是春风杨柳，微波荡漾，也可以是妙龄女郎，舞步轻盈。可见，这种脱离了具象的意象特质，其表现力更强、更深、更为开阔。正是此刻不似胜真似，它大大扩大了点画表现物象的能量，拓展了艺术联想的天地，创造者可以因此而能“囊括万殊，裁成一相”，欣赏者可以驰骋想象，获得丰富的审美意趣，使书法充满写意的、象征的神韵，充满具象与抽象的矛盾统一的辩证美。

2. 空间性与时间性的统一

书法运用点画在二维空间里构筑书体形象，因而具有空间性。它具体表现在章法布白与运笔的提按上。黑色的书法形象写在白色的宣纸上，墨色的正形依靠白

色的负形显现。审美主体在审视书艺形象是否美的时候，除去点画是否合乎法度，具有意味之外，另一个重要标准就是看是否处理好笔迹与余白之间的对立统一关系。“精美出于挥毫，巧妙在于布白，体度之变化，由此而分”（笪重光《书筏》）。布白的不同追求是书家风格形成的一个重要因素，如颜真卿书外紧内松，字心余白多，故开阔宏伟；柳公权书外松内紧，字四周余白多，故紧敛峭拔。不同的布白所产生的意境极不相同：“空白少而神远，空白多而神密。”（《艺概》）对如何处理好章法布白，古人作过许多精辟的阐述。华琳在《南宗抉秘》中说：“务使通体之空白，毋迫促，毋散漫，毋过零星，毋过寂寞，毋重复挑牙，则通体之白亦即通体之龙脉矣。”邓石如“字画疏处可以走马，密处不使透风，常计白当黑，奇趣乃出”（见《艺舟双楫》）。至于运笔提按所产生的点画的粗细、墨色的隐显，则是在二维平面上追求三维立体的效果。书法是打清艺术，而人的感情是在时间过程中展开的，因此，书法艺术必然具有时间性。就抒情功能而言，书法和音乐有异曲同工之妙。在音乐中，人们的喜、怒、悲、忧、惊、恐等感情，总是伴随着不同的调式、节奏的变化，声音的高低、强弱的对比，以及和声的协调与否而发生共鸣，它以音响之流在时间里表现感情之流。在书法中，书家“喜怒窘穷，忧悲愉佚，怨恨思慕，酣醉无聊不平，有动于心”（韩愈语），则借助运笔的迟速提按，线条的疾涩行留，章法的错落参差，墨色的枯润浓淡，予以体现。以线条的律动在时间里表现感情之流。正因为如此，二维平面上静止的笔迹，在欣赏者眼里，却“无不点画振动，如见其挥运之时”（《续书谱》）。这是欣赏书法艺术的重要途径，入境探幽，方能