

潘朝曦著

沁園春

雪

小國風光千里收
到

萬里雪
城內

書法
談河上

胡失溜
山舞銀蛇原

馳借象
欲名王
試比

知識出版社

句
江晴日



紅裝素

书 法 浅 谈

潘 朝 曦 著

知 识 出 版 社

内 容 提 要

本书通俗地介绍了书法艺术的有关知识，以浅显的文字和图示尽可能全面系统地介绍书法理论技法方面的基本知识；在注意普及的同时，对难点部分也作了一些重点介绍和讲解。并附有一些名家作品。本书可供广大书法爱好者参考，对初学书法的青年将会起到引导入门的作用。

书 法 浅 谈

潘朝曦 著

知识出版社出版

（北京安定门外外馆东街甲1号）

新华书店北京发行所发行 中国青年出版社印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.75 插页18页 字数100千字

1986年9月第1版 1986年9月第1次印刷

印数：1—39,000

统一书号：7214·97 定价：1.10元

前 言

书法，是中华民族文化中的一件瑰宝，她不仅深得我国历代广大人民的喜爱，而且早已远涉重洋，为世界人民所赞赏。在国际公认的世界文化名人之中，就有不少是我国的书画家。他们留下的许多件书法艺术珍品与世界其它艺术珍品一样，在人类艺术宝库中大放异彩。他们的名字就象耀眼的星座，把世界艺术天宇装点得灿烂辉煌。

学习书法艺术不仅能陶冶人们的性情，丰富人们的精神生活，而且能培养人们爱美的灵性和严谨的作风。目前随着人类文明的进步，国内外爱好书法的人愈来愈多，已遍及亚欧美各国。在日本，学习书法的人约占其全国人口的四分之一。在国内，更是形成了前所未有的“书法热”。这也从侧面说明人们的文化生活情趣已不再局限于流行歌曲和迪斯科，而是越来越向更高雅的格调发展。书法这门古老的艺术在新时代中正焕发着青春。

由于受家庭的影响，我自幼就对博大精深的民族文化产生了浓厚的兴趣，尤其酷爱书法与绘画艺术。尽管生活的安排让我的一生“嫁”给了医学，但在习医的同时，我并没有放弃对书法艺术的追求，在临池的同时阅读了大量的古今书法理论著作。近年来除参加全国及上海市青年书协的一些书法活动外，还有幸应邀在一些大学向同学们作了多次书法讲演。这本小册子就是在原来的讲稿基础上增补修订而成的。

13104 / 09

书中我力求用浅显的文字和图示尽可能全面系统地介绍书法理论和技法方面的基本知识，在注意普及的同时，对难点部分也作了一些重点的介绍和讲解，以照顾多层次读者的需要。但限于我个人知识不足，学习书法时间不长，错误和不足之处必定很多，希望书法前辈、同道和广大读者不吝教正。若本书能在读者学习书法的过程中起到一点辅导作用，我将感到万分欣慰。

承蒙刘毅然同志为本书润色，上海的张兆丰同志为本书精绘了大量插图，著名书法家尉天池教授为本书赐题书名，谨在此一并表示衷心的感谢。

潘朝曦

一九八五年七月于上海

目 录

前言	1
第一章 书法的来龙去脉	1
一、汉字与书法	1
二、书法发展概况	5
三、书法的传播与繁衍	12
四、书法艺术的近况	14
第二章 为什么称书法为艺术	16
一、书法具有艺术的第一个特点——美	16
二、艺术的第二、第三特点也体现于 书法之中	18
三、书法也具备艺术的第四个特点	19
四、书法与其它艺术一样以形象作媒介	20
第三章 书法用具	28
一、笔	28
二、墨	31
三、纸	33
四、砚	34
第四章 执笔、运笔、姿势及其它	36
一、执笔	36
二、运笔	43
三、姿势及其它	48

第五章	各种书体简介	52
一、	篆体	53
二、	隶体	56
三、	楷体	57
四、	草体	59
五、	行书体	61
第六章	点画的写法	63
一、	点画的名称与种类	63
二、	点画书写的一般规律	66
三、	各体点画的写法	66
四、	笔病种种	81
五、	点画书写中的迟速与提按	84
第七章	间架结构	86
一、	间架结构的要点	86
二、	结体举例	88
三、	知常达变	105
第八章	布白	107
一、	通篇字位置的经营	108
二、	通篇结构的安排	109
第九章	学习书法的步骤、方法和态度	113
一、	学习的步骤	113
二、	学习的方法	115
三、	学习态度	119
第十章	容易被忽视的几个问题	122
一、	既要入帖，又要出帖	122
二、	要创新，不要狂怪	123

三、既要变化，又要统一·····	123
四、既要有骨力，又要会用力·····	124
五、既要有气脉，又不能环接不断·····	125
六、既要注重运笔，又要注重用墨·····	126
七、既要细心，又要大胆·····	126
第十一章 题材及字体的选择 ·····	128
一、题材的选择·····	128
二、字体的选择·····	131
第十二章 书写格式和印章 ·····	133
一、纸幅的大小·····	133
二、幅式·····	133
三、书写式·····	134
四、落款式·····	135
五、印章·····	136
第十三章 勇攀书法艺术的高峰 ·····	138
插页，·····	1
一、古代名家作品·····	1
二、当代名家作品·····	21
三、当代青年书家作品·····	31

第一章 书法的来龙去脉

一、汉字与书法

书法，是我国汉字书写的一种传统艺术。因此，要了解书法艺术，首先要了解书法艺术的造型基础——汉字。

汉字产生于何时？至今没有统一的说法，但汉字起源于图画，这一点没有争议。人类早期，只有语言，没有文字。随着社会的发展，人类的开化，远古的人们发现，仅靠语言通情达意已远远不够，不仅受时间、空间限制，而且不能传之久远。于是，我们勤劳智慧的祖先，便开始用画图来记事。这种对物描摹下来的图画，经过提炼加工，约定俗成，就成为象形文字。如画一圆形的太阳以表示“日”，画一弯形的新月以表示“月”，画一座起伏的山峰表示“山”，画流动着的水波表示“水”，画三条升腾的曲线以表示气，画阡陌纵横的土地以表示“田”，画羊的头形以表示“羊”，等等(见图1)。

人们在创造象形文字的同时，逐渐发现有的事物是难以用画图来表示的，于是又创造了在象形文字上另加标记以指示事物所在或表示事物特征的指事文字。如画一长横表示地，横上再加一短横表示“上”。画一长横表示天，在长横

日	月	山	水	田	羊
					

图1 象形字

下再加一短横以表示“下”。画一把刀，在刀上再加一点，指明刀的锋利处，以表示“刃”。画一横以表示地，地上画一人以表示“立”。画一“女”字，又在女上加两点，以表示有乳房能乳养孩子的“母”。画一长横表示地平线，地平线上再画一个刚升起的太阳，表示“旦”，等等(见图2)。

上	下	刃	立	母	旦
					

图2 指示字

随着人类文明的发展，人们又发现有的事物比较抽象，既无形可象，也无事可指，于是又想出了按其理会合数字以表示其义的会意文字。如“武”字上方的“戈”表示古代的武器，下边的“止”表示人的脚趾，二者合在一处即表示人荷戟出征，就形成了“武”字。又如“明”，左边的“日”是由“四”简化而来，“四”表示窗，月亮照在窗上，就成了“明”。又如“采”，上方画手的形状“𠂇”，下画“木”，

就成了“採”。又如“逐”，上方的“豕”表示“猪”，下边的“之”表示“走”，即跑，会意就成了追赶。再如“寒”，画的是人在屋里避风取暖，尽管四周都围满了草，屋里还是冷得结了冰。这样就表示出了“寒”的意思，等等(见图3)。

明	采	寒	射	从	集
					

图3 会意字

事物复杂多变，不可能每事皆造一字，于是古人又借用同音的象形、指事、会意三种文字去表示一种新的概念，这种新的概念与原字已毫无关系，只起一种标音符号的作用，于是又有了假借字。如“其”本义是簸箕的“箕”，后借作代词，表示“他”或“它”。又如“女”本意是指女子，后被借作人称代词“汝”。又如“云”本为云彩的云，后借作动词表示“言”、“曰”。“止”本指脚趾，后借作停止的“止”。“北”本义为相背的“背”，后借作方位词“北”。

由于出现了假借字，就使一字有了多义。为了不致混乱，人们又在被借的字上标上形符，读音不变，以表示本义，这就是转注字。如“其”被借作代词后，在“其”上加一个“竹”，以表示本义簸箕的“箕”。“云”被借作动词后，在“云”上加“雨”，以表示本义云彩的云。“北”被借作方位词后，又在“北”下加“肉”（月），表示本义相

背的“背”。“止”被借作停止的“止”后，在其旁边加“足”，表示本义足趾的“趾”。

事物虽然难以尽数，但按其属性特征又可分为不同类别，古人把属性特征相同的事物，加上相同形符，读之以不同的声音，又产生了形声字。如以水为特征的津、河、湘、沼、泽、池、汤、海、洋等字，皆标以“水”字旁。属木一类的植物，如桃、杨、梅、梨、柴、松、柏、枝等，皆标以“木”字旁，等等。

上面所说的象形、指事、会意、假借、转注、形声，即汉字构成的六大规律，也称为六书理论。通过六书的介绍，我们可以看出，象形、指事两种文字实际上是其它汉字产生的基础，而这两种文字从本质上说，都属于图画文字。

象形文字虽具图画的特征，但它与单纯的图画又有本质区别。图画是对实物的如实描摹，而象形文字则是抓住物象的主要特征进行抽象概括。如“山”字（见图1），只是画了几个山头，并没有画出所有山石树木，但它有共通性，不管是泰山，还是黄山，也不管是中国山，还是外国山，都可以表示。另外，象形字还经常以局部特征代表整体，如“羊”字、“牛”字都是仅画其头角来代表。可见象形字旨在象征，并不追求它的形象逼真，它是经过对物象观察取其主要特征并运用形象思维进行创造的产物。因此，我们说，它一产生就具备了艺术的某些特征，具有一种类似图案画的装饰美。

象形文字的另一特点是，从它一产生就是利用线条表示物象，但这种线条又不象图画那种线条只考虑表示物象的需要，而是具有自己的特点，即不仅注意线条粗细、刚柔、力

度的变化，还要注意长短的适度，空间的均衡，有的还要考虑到线条之间对称，即在表现物象的同时，注意线条的形式美。尽管这种形式美在早期象形文字中还比较幼稚、原始，但不能否定它的存在。后来，我们的祖先在此基础上借助毛笔不断有意识地加强这种形式美，因而这一特点越来越明显起来。这样，汉字就不单纯是一种应用工具，而逐渐变成了书法艺术，有了自己的特殊规律。

二、书法发展概况

（一）奠定后世书法基础的前秦书法

前秦通行的文字是篆书，早期的篆书，即甲骨文。虽然甲骨文距今已很久远，并且其中象形文字占有很大成分，但从书法角度来看，它已基本上具备了书法的用笔、结体、章法三要素。由此可知，中国书法艺术的起源，要早于甲骨文。甲骨文以前的文字，我们现在已很难发现，仅就甲骨文来看，无论是刀刻的，还是笔书的，都已做到了笔画瘦硬挺拔、有圆有方、方中有折、结体错综变化、大小有致，达到了均衡、对称、稳定的地步。同时，在章法上也做到了错落疏朗、严整端庄，因而看起来通篇古朴远雅。虽然书刻者没有署名，但可以说他们都是当时的书法家。

与甲骨文同期或稍后还有金文。早期金文的书法艺术成就与甲骨文无大区别，后期金文用笔逐渐变得粗挺圆转。

东周以后，石刻文渐多，最著名的是东周初年的石鼓文。石鼓，是周平王东迁后的纪功石，状如馒头，大似圆

桌，上刻诗文，故称石鼓文。石鼓文书体较一般金文更为规整，很受后代推崇。石鼓文用笔雄强浑厚、朴茂自然、圆劲挺拔，结体方正，故被后世称为“书家第一法则”，为以后中国书法艺术的发展奠定了坚实基础。

（二）书体大变革的秦汉书法

秦始皇统一中国以后，文字仍有地区性的差别，在丞相李斯的建议下，秦始皇下令废除了异体字，并由李斯、赵高等对前秦文字删减省改，整理为小篆，成为通行全国的新文字。当时最为杰出的书家就是李斯，后人赞美李斯书写的小篆“画若铁石，字若飞动”，结体稳定凝重，又飘逸疏展。小篆的象形成分已较前大为减少，笔画已较前大为减省，然书法的艺术性却更加丰富。

秦代在产生小篆的同时，还产生了隶书。早期的隶书，仍含有篆意，它的书法艺术性可从1975年12月湖北云梦睡虎地出土的秦简看出，用笔融篆隶于一炉，拙中见巧，古中有新，圆笔中含有方意。

隶书到了汉代，经过文字学家的定型（隶变），成了汉时最通行的文字。从现存的汉代隶书作品来看，隶书的出现是中国书法发展过程中的一个突变和飞跃。它在笔势上改圆为方，改曲为直，文字从长条形变为方块形，确立了方块汉字的基本形态，并且象形成分基本消失，而代之以有骨力的线条和波折飞动的笔法。这就使我国书法又向前迈出了可喜的一步，推动了我国书体向艺术方面的演变。

隶书定型以后，由于人们对文字书写简约的追求，书写速度的加快，即前人所说的“趋急之书”，因而书写时常常

有减省和牵丝勾连现象，于是草书、行书也应运而生。汉代的张芝、史游就是两位有名的草书大家。草书的出现，更为书法艺术向抽象的意象发展开辟了广阔的前景。

汉代不仅产生了行书、草书，楷书也开始萌芽。据汉瓦当文“千秋万岁”（见图4）其中“千秋”二字已纯系楷书。《居延简》中“渠”、“朔”、“鄣”、“人”、“成”、“关”、“之”等字的点、横、撇、捺、勾、挑、折、竖、提等，也基本具备了楷书的笔画特征，特别是“之”、“人”二字，可以说已具有楷书的标准形态。因此我们说，秦汉是一个书体大变革时代。



图4 汉代瓦当文
“千秋万岁”

（三）各种书体渐趋成熟的魏晋南北朝书法

秦汉以后，产生了隶、行、草、楷几种新的书体，但各种书体应用程度很不相同。隶书在汉代是通行文字，由于广泛应用研究，已达到了很高的水平，而行、草、楷三体仍处于初级阶段，有待于进一步完善提高。到了魏晋两代，出现了一些杰出书家，他们承先启后，对这三种书体进行了定型、美化，确立了楷书、行书、草书的典范，成为后人尊崇的楷模，其中最杰出的书法大家就是钟繇和王羲之。

钟繇的成就主要在楷书方面，他把东汉以来冲破隶书规矩的方正平直的书写成分集中起来，用楷书的横、捺代替藏锋、翻笔的蚕头磔尾，再参照、吸收篆书、草书的圆转笔

画，使楷书达到了定型化。所以唐朝张怀瓘在《书断》中称赞他说，“真书绝妙，乃过于师，刚柔备焉，点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已”。

王羲之是继钟繇之后又一位书法巨星，后世有“书圣”之称。他小时拜卫夫人为师，学习书法，后又渡江北游名山，研习了秦汉至魏晋的许多名家碑刻书迹，并继承钟繇的创新精神，在楷书上变钟书的波挑为敛锋不发，使楷书更达到了一个新的高度。他书写的《乐毅论》、《黄庭经》、《东方朔画赞》，不仅在当时脍炙人口，而且对后世影响也很大。

王羲之在书法上的贡献，还表现在行书和草书上。他把前代书法作品中的某些用笔、结体上的优点集中起来，融合一体，创造了一种更为美妙的书法。王羲之的草书传世之作有《十七帖》等，备受后人称赞，说他的字是字势雄逸，如“龙跳天门，虎卧凤阙”。他的行书《兰亭序》，用笔“道美劲健，绝代所无”，全篇分行布白浑然一体，被誉为天下第一行书。

魏晋时代还出现了不少女书法家，其中最著名的首推蔡琰（蔡文姬）。曹操命她作书，她“真草唯命”，握管即出。晋代最著名的女书家当推卫夫人，二王的书法即是她所传。此外，还有以“咏絮才”出名的谢道韞，她是王羲之的儿媳，王凝之的妻子。还有郗愔之妻傅夫人，庾亮之妻荀夫人，以及王献之的保母李如意等，也都是很有成就的书家。

南北朝时期，北魏刻碑之风盛行，史称“北碑”，产生了一种方笔字为主的书体，用笔一笔三折，斩钉截铁，方拙古朴，结体较密，用笔较厚，对后世碑学兴起有很大影响。

代表作品有《始平公造像记》、《张猛龙碑》、《杨大眼造像记》等。另外，用方笔兼圆笔楷书写成的《石门铭》、《郑文公碑》等，也是传世之作。

(四)楷、草鼎盛的唐代书法

唐代开国不久，出现了有名的“贞观之治”。当时不仅国势强盛、经济繁荣，而且文化上也博大清新，辉煌灿烂，蔚为中国封建文化的高峰。唐太宗李世民，以后的高宗、睿宗、玄宗、肃宗、宣宗，以及窦后、武后和清王都爱好书法，特别是唐太宗，不仅爱好，而且身体力行，并在教育、取士、官制上把书法列为一个方面，所以书风大盛，书家倍出。

唐代书法最盛行的是楷书，最著名的楷书大家有虞世南、欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权等。

虞世南是唐太宗的书法老师，他的楷书，笔圆体方，外柔内刚，锋芒内敛，气宇轩昂，无雕饰和火味。

欧阳询用笔方圆兼备，结体劲险峭拔，中竖弯钩仍带隶意。

褚遂良楷书深得王羲之之法，用笔结字圆润瘦劲。

颜真卿是唐代楷书新书体的创造者。他的字雄强茂密，浑厚刚劲，横细且瘦，竖、撇、捺肥壮，既有时代风貌，又有个性特点，对后世影响很大。

柳公权的楷书，避开肥壮，横竖大致均匀，笔画瘦硬。他吸收北碑方笔字中的斩钉截铁、棱角分明之长，把点画写得象刀切一样爽利森挺。“书贵瘦硬方通神”，柳公权书法正是以此取胜，故有“颜筋柳骨”之称。总之，楷书至唐，已完美多姿，日趋成熟。