

国内贸易部教育司推荐教材

常 勇 编著

(修订本)

书法基础教程

中石



中石

永和九年歲在癸丑暮春之初會

蘭亭

序

王羲之

書

也羣賢畢至少長咸集此地
有嶠領茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之盛一觴一詠足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛

中国商业出版社

740

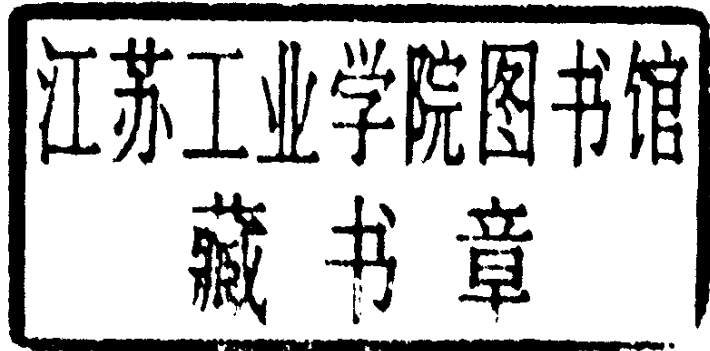
J2/2.1.43
C36(2)

国内贸易部教育司推荐教材

书法基础教程

修订本

常 勇 编著



中国商业出版社

(京)新登字 073 号

图书在版编目(CIP)数据

书法基础教程修订本/常勇编著.-北京:中国商业出版社,1994.8
ISBN 7-5044-2886-8

I. 书… II. 常… III. 书法-教材 IV. J292.1-43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 10322 号

*

中国商业出版社出版发行

(北京广安门内报国寺1号)

邮政编码:100053

新华书店总店科技发行所经销

北京北商印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 10.25 印张 100 千字

1994 年 8 月第 1 版 2000 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

定价:12.00 元

ISBN7 5044 2886 8/G · 214

编 审 说 明

书法，是我国传统的优秀文化之一。在改革开放、发展经济的今天，能否写一手好字显得更加重要，甚至关系到工作、生活的质量。我们国内贸易部系统院校还没有一种专门介绍书法知识的教材。为此，国内贸易部教育司委托中国商业出版社第二编辑室编写了这本《书法基础教程》。

本着实用、简练的编写方针，在绪论中扼要介绍了汉字起源时间，书法艺术起源，书法艺术产生的特殊条件和中国书法美的原理；第一章图文并茂，清晰地介绍了书法艺术发展简史，包括各阶段发展概况，著名书法家，书论和书体的演变；第二、三章是文房四宝及其应用和书法入门技法；四—九章分别讲述了楷、篆、隶、行、草、硬笔的书写方法，均附有各种书体最佳的临摹碑帖，重点突出了楷书。硬笔书写的均是著名的书论。该书的一个特点是既介绍了毛笔书法，也介绍了硬笔书法，但以毛笔书法为主，主要考虑是毛笔书写的艺术性强，对学生提高美的修养更为有益，且随毛笔书写水平的提高，硬笔书写水平也会随之提高；另一个特点是选入的碑帖图片多，以便于学生临摹和欣赏。

本书由国内贸易部教育司组织专家审定，特向国内贸易部系统和社会其他各类院校推荐，该书可以作为有关大、中专学校试用教材，也可作为各类成人学校和书法爱好者的自学读物。

本书有幸请到当代著名书法家、书法教育家欧阳中石先生题签。

国内贸易部教育司

1994, 8, 1

修 订 说 明

《书法基础教程》自 1994 年出版后，深受各类院校师生和广大书法爱好者的欢迎和喜爱，普遍反映该教程实用、简练，通过学习既可以了解我国书法艺术的光辉历史和伟大成就，又接受了传统的美育教育。更可贵的是该书在介绍各种书体的同时，均附有各种书体最佳的临摹字帖，为有志于深研书法的爱好者指明了捷径。

因该书的印次较多，又原制版过程中照相技术不过关，至使部分图片不太清晰，一些文字介绍又过于简练，所以对该书进行了全面修订。

在这次修订中，重点对图片进行了完善，选择了更佳的照片，重新照相，以确保图片清晰。对部分文字进行了改写，增大了知识量。对行书和硬笔书法的临摹字帖进行了改选，以更利于初学者的学习，如行书的原选帖为《苕溪诗帖》，该帖是学习行书的比较好的选本，但适合于有一定书法基础的读者，对初学者更佳的是《宋拓怀仁集王圣教序》，修订本中选择了后者。硬笔书法部分最佳的临本不是现代人的硬笔字，而是古人的小楷书法，故硬笔临帖选用了唐人的《灵飞经》，用硬笔临摹将起到事半功倍的效果。

“文房四宝”一章中增加了一些文房四宝的常识性知识，以利学生了解这方面的知识并增加趣味性。

做出这些修订，是否能更好地满足读者的要求，作者有些忐忑不安，敬请尊敬的读者的指正，以作为完善该书的信息资料。

编著者

2000. 2. 20

目 录

绪论	(1)
第一章 书法艺术发展简史	(4)
第一节 先秦书法	(4)
第二节 秦代书法	(6)
第三节 两汉书法	(8)
第四节 魏晋南北朝隋书法	(13)
第五节 唐代书法	(29)
第六节 宋代书法	(37)
第七节 元代书法	(41)
第八节 明代书法	(44)
第九节 清代书法	(47)
第二章 文房四宝及其应用	(52)
第一节 笔	(52)
第二节 墨	(53)
第三节 纸	(53)
第四节 砚	(55)
第三章 书法入门	(58)
第四章 楷书	(61)
第五章 篆书	(100)
第六章 隶书	(103)
第七章 行书	(112)
第八章 草书	(122)
第九章 硬笔书法	(132)
附 硬笔行书书论 4 篇	(142)
附 硬笔行书唐诗 1 首	(151)
参考书目	(152)
后记	(153)

绪 论

书法艺术是我国艺术宝库中一颗光彩夺目的明珠，这一古老的艺术，在几千年的发展衍变过程中不断丰富、完善，并和我国其他优秀的古代文化一起，最早在东南亚国家产生了深远的影响，近代又逐步被西方民族所认识，成为世界艺苑中一枝艳丽芬芳的奇葩。所有这些，都是我们炎黄子孙的骄傲，与此同时，也赋予我们学习和发展这一艺术的光荣任务。

书法艺术是在实用的基础上产生和发展起来的。汉字是象形的方块字，其本身就有着艺术的素质。人们在创造汉字，运用汉字记事、表达思想、抒发情感的同时创造了书法美。可见，书法艺术也是汉字的书写艺术，汉字的特殊结构是书法艺术的基础。

现在我们能看到的最早的文字是“甲骨文”。经考证是公元前17世纪至公元前11世纪商代的文字，商代以后发现的文字还有周代的金文和秦时的石鼓文。这些文字虽以记事实用为目的，但由于汉字本身的特殊结构，就蕴含着艺术的素质，所以这些远古的文字就孕育了我国书法艺术的特殊的美，后人称誉为浑穆天真，淳朴自然，具有后世难以企及的“古意”。秦时的“书同文”，是文字史上的重大改革，也推进了书法艺术的发展。秦汉时期，产生了许多新的书体，为后来书法艺术的发展开拓了广阔天地。书法真正成为驰骋心灵、抒发情感的艺术当从晋代开始，这也使晋代成为书法发展史上的高峰。

书法艺术的形成，除汉字的特殊结构是其基础外，还与其他几个方面有着密切的关系：①汉字特殊的书写工具“文房四宝”；②上千年成千上万的书法家坚持不懈的探索和实践；③历代书法家的不断探索和实践所形成的一整套科学的入门技法和丰富的理论。所有这些，都是中国书法艺术形成的特殊条件，本书将在各章中分别介绍。在此先简要介绍一下中国书法美的原理。在我国上千年的书法发展过程中，同时形成了独立完整的书法理论体系，对书法美的原理进行了深入的研究与探索。书法艺术美可分解成四个部分：点画美、结构美、章法美和意境美。前三个方面是实的，可见的；意境美则是虚的，是通过前三个方面表现出来的。

点画美 汉字都是由点画线条构成的，点画线条美就成了书法美的最根本的一条，人们看到一幅书法作品，实实在在地看到的是点画。在长期的发展完善过程中，为达到点画美的目的，书法家创造了多种运笔方式，如藏锋、露锋、中锋、侧锋、方笔、圆笔、提按、曲直等等。这些不同笔法有着不同的表现力，给人以不同的美感。藏锋写出的点线浑融含蓄，劲力内藏；露锋写出的则丰姿绰约，神采焕发；中锋行笔写出的线条圆劲，立体感强；侧锋则能使笔画变化丰富，流利富有动感；圆笔具有筋骨内含的质地美，笔线圆润遒劲；方笔则有锋芒外露的神态美，笔线骨力开张，雄强峻利。行笔的提按又能使人感到书写的节奏美。此外，用笔沉着，墨入宣纸，书写的点线浑厚饱满，从而产生一种力度感。形容王羲之写字“入木三分”，我们在欣赏好的书法作品时，也能明显地有这种感觉，觉得作者不是在用笔写字，而是在用刀刻一般。点画线条的形态还有一种物化美，使人看到这些点画线条能联想到自然界中美的物质，这也是书法意境美的一点。如卫夫人在她的《笔阵图》中说到：“一”如千里阵云，隐隐然其实有形。“丶”如高峰坠石，

磕然实乃崩也。“丿”如陆断犀象。“丨”如万岁枯藤。“弋”如崩浪奔雷。“亅”如百钧弩发。“㇏”如劲弩筋节。王羲之提出了“藏骨抱筋，含文包质”，其实也就是点画线条美的标准。

结构美 不同的美的点画正是通过不同的结构安排才形成了各种优美的字体，点画美也只能在合理优美的结构之中，才能体现出来。否则，字的结构不合理，谁还去注意它的点画美不美，可见结构比点画更为重要。这一点对初学书法者很关键，初学者要特别注意字的结构安排，在学结构安排的过程中逐步提高运用笔墨的能力，写出优美的结构和点画。什么样的结构才美呢？在中国书法史的初期，从实用的目的出发，追求结构的端正匀称，这从初期的甲骨文、金文、小篆、隶书体中可以看出，汉代蔡邕曾说：“凡落笔结字，上皆覆下，下以承上，递相掩映，无使势背”。要求一个字下上左右照顾，形成一个匀称的整体，这也是书法结构美的初级要求。随着书法艺术的发展，人们已不满足于这些，开始向更高的层次探索，打破单纯的匀整，追求变化险绝，化静态的字为动态的。对结构美的规律，前人也作了系统的论述，如隋代智果的《心成颂》、唐代欧阳询的《结体三十六法》、明代李淳的《大字结构八十四法》、清代黄自元的《楷书结构九十二法》等。归结前人论述，书法结构美的规律可以用“奇正”两个字来概括。“正”是点画横平竖直、部首偏旁之间的高低相当，大小匀称；“奇”是指参差不平，欹侧起伏，变化多端。奇正的关系是矛盾的，在字中要有机地统一起来。正象人体的结构是匀称的，但只有在运动之中才能产生丰富的变化，产生更美的姿态。没有正，体现不出奇的美；没有奇，则正会显得呆板单调。在学书时如何处理“奇正”的关系，唐代孙过庭曾说：“至如初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正”。可算是很好的答案。

章法美 点画美是指每一笔的形态标准，结构美是对每个字的要求，章法美则是对整幅作品而言的。章法就是整篇字的安排方法，因为是从整体上考虑的，黑字之外是白纸，所以章法又叫“布白”。章法布局是关系到一幅作品成功与否的关键，整体和局部应完美统一起来。

章法的表现形式主要有“纵横无列无行”、“纵有行，横有列”、“纵有行，横无列”三种，但无论那种形式，首先要使整幅作品看起来均衡和谐，如不能一边轻，一边重，也不能上轻下重或下轻上重等，还有黑字在整幅白纸之中占的位置也要适当。其次同行字与字之间和行行之间要“相避相形、相呼相应”，使整篇作品组成一个有机的整体。有人把书法和音乐相比较，点画比作音符，整篇书法作品比作一曲优美的音乐，那么章法布局就是无声的旋律，把音符组成了这优美的乐曲。

点画美、结构美、章法美组成了迷人的中国书法美，要学到这些除坚持练习之外，更重要的是多看，利用一切机会有意识地多欣赏书法作品，尤其是一些著名书法家的成功之作来提高审美素养，这也是本书选图较多的宗旨所在。

意境美 是指作品通过美的点画、结构和章法，带给人的美的享受。“无色而具画图的灿烂，无声而有音乐的和谐”是对书法意境美贴切的概括。前文谈到点画的物化美，通过这些点画使人联想到自然界中美的物质，从而获得美的享受。书法水平到达一定程度，可以熟练地运用点画，合理地安排结构，巧妙地布白，这时，书法家的思想情感就可以通过笔墨表现在纸上，并通过纸上的作品带给观者这种感受。历代的名家名作，风格万

千，能使我们脑海中形成众多的形象，给我们以丰富感受。此外，书法也是一门综合的艺术，书写的是文字，从文字上又可以看出书法家的学问修养、阅历的丰富程度和人品的高下，所以也可以说“要想书法学得好，功夫在‘书’外！”

书法的意境美是比较高的要求，初学者暂不考虑。通过书法学习，提高书写水平，主要要求把字写的规矩正确，让人一看就识，不会让人看了厌恶，如果能够让读者赏心悦目就更好了。至于能否成为书法家，那就看是否与书法有“缘”了。

第一章 书法艺术发展简史

第一节 先秦书法

前文提到，现在我们能看到的最古老的文字——甲骨文就孕育着我国书法艺术的特殊的美，所以谈我国书法艺术发展史应该从甲骨文起。

从远古到秦统一六国，流传下来的字迹，主要是甲骨文、金文和石鼓文。先秦这个漫长的时期可称为书法艺术的孕育期。

甲骨文，是在龟甲、兽骨上刻画的文字。公元1899年，在河南安阳古殷都废墟中发现，以后陆续发掘，先后出土十六七万片。近年又在陕西发现了西周的甲骨文。甲骨文是我们能见到的较早的文字，被公认为是中国书法的滥觞之作（见图1）。

甲骨文还没有完全定型，但已经具备了中国书法艺术的三个基本要素：用笔、结体、章法。甲骨文以刀代笔，刀有钝锐，骨有硬疏，形成了笔画的粗细方圆变化；刀刻多直道，笔画多方折，且交叉处崩剥粗重，显得朴劲古雅。文字结构长短、大小不一，已讲究规整、均衡。在一片甲骨之中，或疏落错综，或谨严有致。

金文，也叫“钟鼎文”，是殷周时代铸刻在钟鼎彝器上的铭文，殷代的金文不多，与甲骨文相近。大量金文是周代青铜器上的，这些文字与甲骨文相比，已有很大变化。周宣王时有位叫籀的太史，把当时

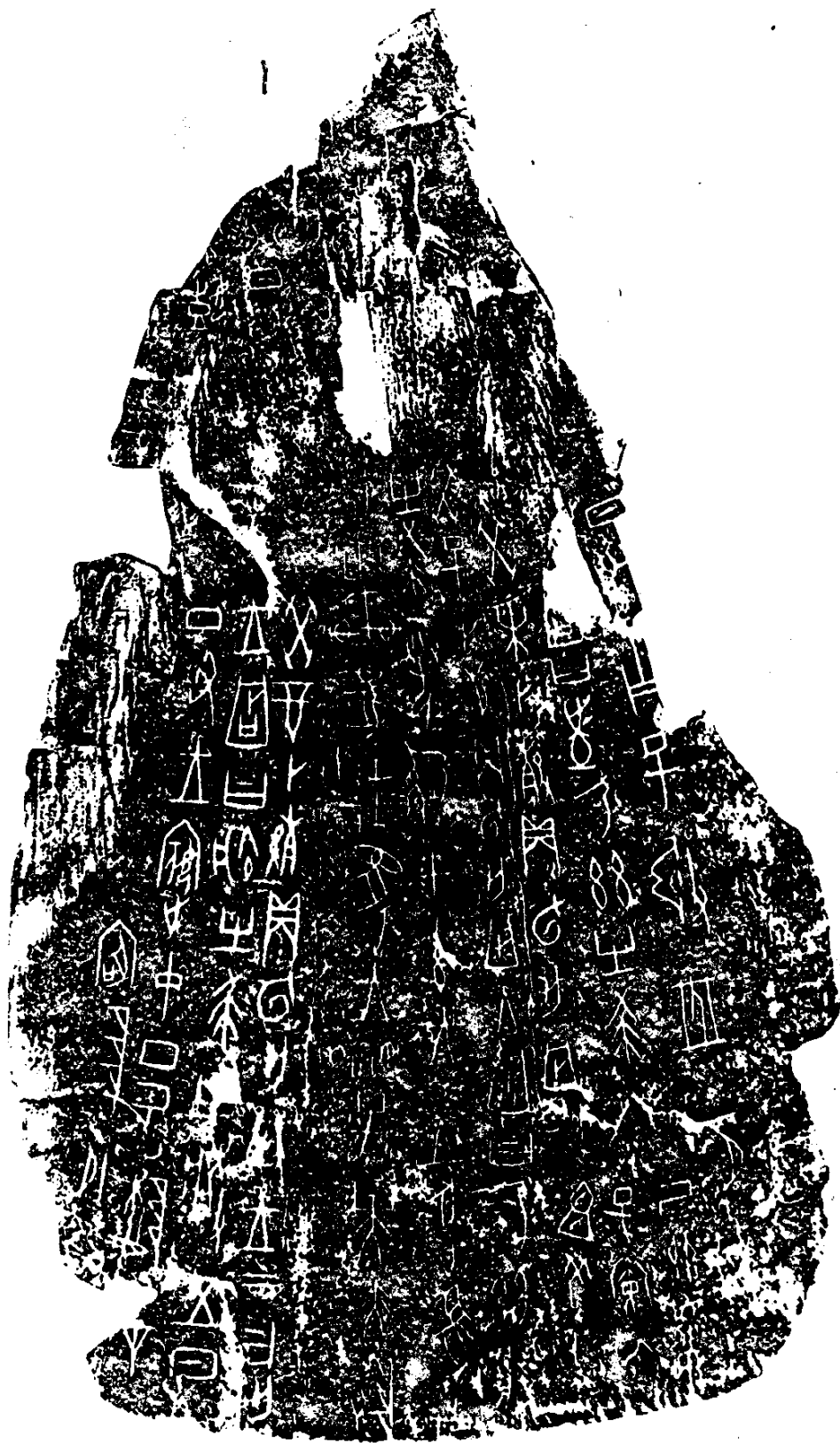


图1

存在的文字进行整理，著大篆十五篇，进行了我国文字史上的第一次大改革。后人就把史籀以前的文字叫做古文。古文和大篆不但形体上有繁简之分，而且字的点、画、结构也有区别。金文大多是“大篆”，也叫“籀文”。

金文是用刀在软坯上镌刻，因而笔画厚重浑朴，笔锋圆劲。钟鼎铭文，有的字是凹下的，有的字是凸出的。凹下的阴文叫做“款”，凸出的阳文叫做“识”，所以金文也统称为钟鼎款识。金文在整体艺术效果上，古朴、拙雅、金石味浓，给人以圆浑沉郁、肃穆凝重之感（见图2、3）。



图2



图3

石鼓文，是刻在鼓形石上的大籀文，为我国现已发现的最早的石刻文字。石鼓共有10件，分刻着10首为1组的四言诗，内容是记述国君游猎的情况。石鼓是唐初在天兴三畴原（今陕西宝鸡市）出土的，后经五代战乱，一石字已磨灭，其余也多残损。经研究证实，石鼓文为秦刻石。石鼓文上承西周金文的精粹，下启秦代小篆之楷模，被后人誉

为“书法第一法则”(见图4)。康有为说:“石鼓文如金钿落地,芝草团云,不烦整截,自有奇采”。可见评价之高。

先秦传说中的书法家有夏禹、姬满(周穆王)、务光、孔子,其传说的字迹已无法考证。

第二节 秦代书法

公元前221年,秦始皇统一六国,建立了历史上第一个中央集权的封建专制王朝,他开创了一系列规模宏大的事业,其中的文字改革是一项具有历史意义的伟大功绩。秦王朝虽然只有短暂的十几年,但却是中国书法艺术发展史上一个重要的阶段,是书法艺术的启蒙时期。

秦始皇统一中国后,由于政务繁多,文书频繁,丞相李斯上书“奏罢不合秦文者”。秦始皇及时采纳并命李斯制定新书,推行“书同文”政策。李斯以籀文为基础,依六书规律,删繁就简,改难取易,创秦篆以令天下。秦篆后称小篆,以与太史籀的大篆相区别。小篆的创立,结束了春秋战国文字各异的局面,使我国文字呈现了规范化与统一化。

秦始皇在命李斯创立小篆后,为了提高文字的使用效率,还采用了程邈收集整理的“隶书”。相传程邈是个囚犯,他在狱中搜集和整理隶书。秦始皇悉知后,把他从狱中释放出来,任命为御史。这是因为小篆作为通行的官文,书写速度比较慢,隶书在结构上与小篆没有多大差别,但用笔上变圆转为方折,变弧线为直线,省繁就简,把连绵的笔画分断为短捷的笔画,这样加快了书写速度,提高了书写效率,更能适应当时社会的需要。秦代隶书,因为是初创,还保留了许多篆意,后来在使用中不断加工发展,形成了笔势与结构都与篆书完全不同的书体。它打破了周秦以来的书写传统,在文字改革上,是一个了不起的功绩;对我国书法艺术的发展开辟了广阔的道路,以后的汉隶、楷书、草书、行书都是从秦隶发展变革而形成的。



图4

小篆与隶书的出现，是继太史籀之后的中国文字的又一次大改革。“书同文”不仅是中国文化发展的里程碑，也在书法艺术上进入了一个新的境界。

秦始皇统一中国后，躊躇满志，巡狩天下，所到之处都要勒石记功。碑文都是他的大书法家丞相李斯所书，字体为小篆体。据《史记》记载，秦刻石有泰山、琅琊台、芝罘、碣石、会稽、峰山六处。至今原迹大多毁灭，现存有宋代摹刻的《峰山碑》（见图5），仅存十字的《泰山刻石》，剥蚀严重的《琅琊台刻石》（见图6）。小篆都是中锋、藏锋用笔，线条挺劲圆匀，富立体感，结构整齐对称，呈长形纵势，章法严谨缜密、一丝不苟。把庄严凝重与舒展自如统一于崇高肃穆的气度之中。

1975年在湖北云梦睡虎地秦墓中出土了1100多块竹简，才终于使我们看到了秦隶的遗迹（见图7），尚有浓厚的篆意，用笔圆浑凝炼，结体活泼自然，书写者已无法确定。

秦代著名书法家李斯，字通古，是荀卿的学生，秦始皇的丞相。他的书法艺术水平很高，他写的小篆，后世一致称赞是“朴茂”、“端庄”，“乍密乍疏，或隐或显，负抱向背，颀仰承乘，任其所之，莫不中律”，可称为“古

皇帝立國維初在昔嗣世稱王討伐亂
逆威動四極武義直方戎臣奉詔經時
不久滅大暴強廿有六年上荐高號孝
道顯明既獻泰成乃降專惠親訓遠方

登於繹山羣臣從者咸思攸長追念亂
世分土建邦以開爭理功戰曰作流血
於野自秦古始世無萬數陀及五帝莫

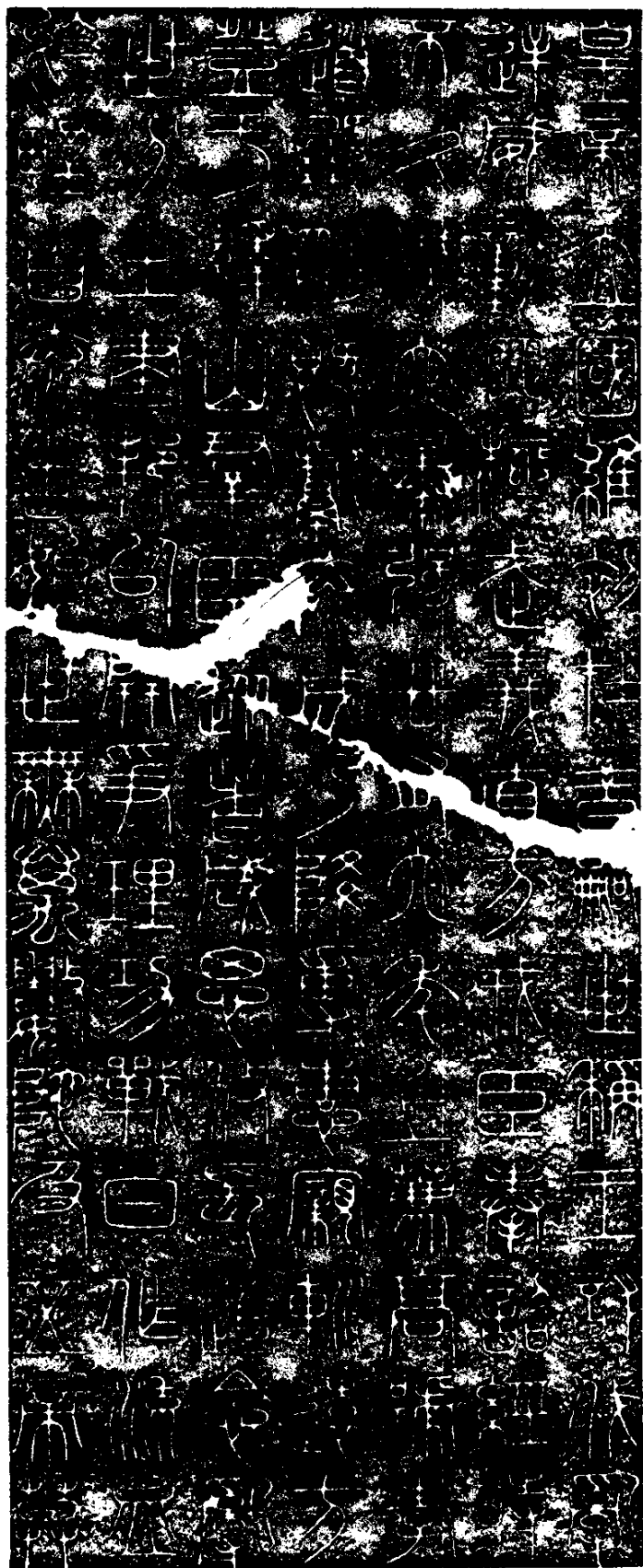


图5

今妙绝”



帝其於
金石刻
帝所為

图 6

第三节 两汉书法

两汉王朝的 400 余年间，武威文治，使人们摆脱了秦朝苛政，得以安居乐业。随着经济的不断发展，对外联系的加强，促成了我国民族文化发展的一个高潮，这些对书法艺术具有深刻的影响，使汉代成为书法艺术史上关键的奠基时期。

汉朝以书取仕。西汉建立以后，丞相萧何负责制定律典，他在制定的《草率》中，规定沿用秦朝的“八体书”（大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、殳书、隶书）作为学童应试的内容，成绩好的可以作专门负责文书工作的尚书、史书令史。但隶书最重要，是学习和考试的重点，“史书令史”就是指擅长写隶书的令史，故隶书也称“史书”。以书取人是国家的制度，统治者也很重视写隶书；每个平民学隶作为入仕（当官）的手段，这样上行下效，逐渐形成一种社会风气，促进了隶书艺术的发展。

汉代还有几个特殊现象，为书法艺术发展提供了难得的机会。第一是纸的发明完成。《后汉书·蔡伦传》云：“自古书契多编以竹简，其用缣帛者谓之纸。缣贵而简重，并不便于人。伦乃造意，用树肤、麻头及敝布、鱼网以为纸。元兴元年奏上之，帝善其能。自是莫不从用焉。故天下咸称蔡侯纸。”纸价廉质轻，使用方便，特别利于反复书写练习，同时，纸比任何一种书写载体更能体现笔意，也便于了书法艺术的普及。第二是佛教在东汉传入我国，形成了一种新的社会群体，且与书法结下了不解之缘。寺院的刻石、佛经的传抄，都成了书法艺术的珍品，不少佛教徒、禅师都成为著名的书法家。书法艺术是驰骋心灵的艺术，正好借用佛教的悟达、解脱来表情达意。第三是科举取士制的兴起，出现了知识分子群体，书法艺术之树有了肥沃的土壤。第四是出现了专门的书法理论著作，书法实践在理论指导下更加自觉地向前发展。

汉初小篆、隶书仍为通用的字体。汉印的小篆体，除其篆刻本身的艺术价值外，在书法艺术上，也是独具风格。特别是隶书，逐渐发展完善，成为主要的书体。与此同时，草书、行书、楷书都从隶书中演变出来或从隶书中吸取营养而定型。到汉代，各种字体都已具备，为书法艺术的发展奠定了基础。

汉隶 隶书虽在秦代就被广泛应用，但在汉代才成熟定型，彻底形成了从笔画到结字都方正平直化的新书体。它在笔画上具有波、磔之美（见图8）。“波”指笔画左行如曲波，后来楷书中变为撇；“磔”指右行笔画的笔锋开张，形如“燕尾”的捺笔。写长横时，逆锋起笔形成“蚕头”形，中间行笔有俯仰，收笔成磔尾。这样，方、圆、藏、露笔法俱

备，字体动感强，姿态优美。这时的汉隶又名“八分”，清代翁方纲说：“八分之义，‘八’，别也，言其字左右分别，若相背然。”汉隶能流传至今，主要是东汉流传的大量石刻，金文很少。近代又出土了大批竹木简牍和帛书，帛书是在湖南长沙马王堆出土的，因字写在帛上，故名。帛书字体介于篆隶之间，多在末画笔拖长宽，很活泼（见图9）。竹

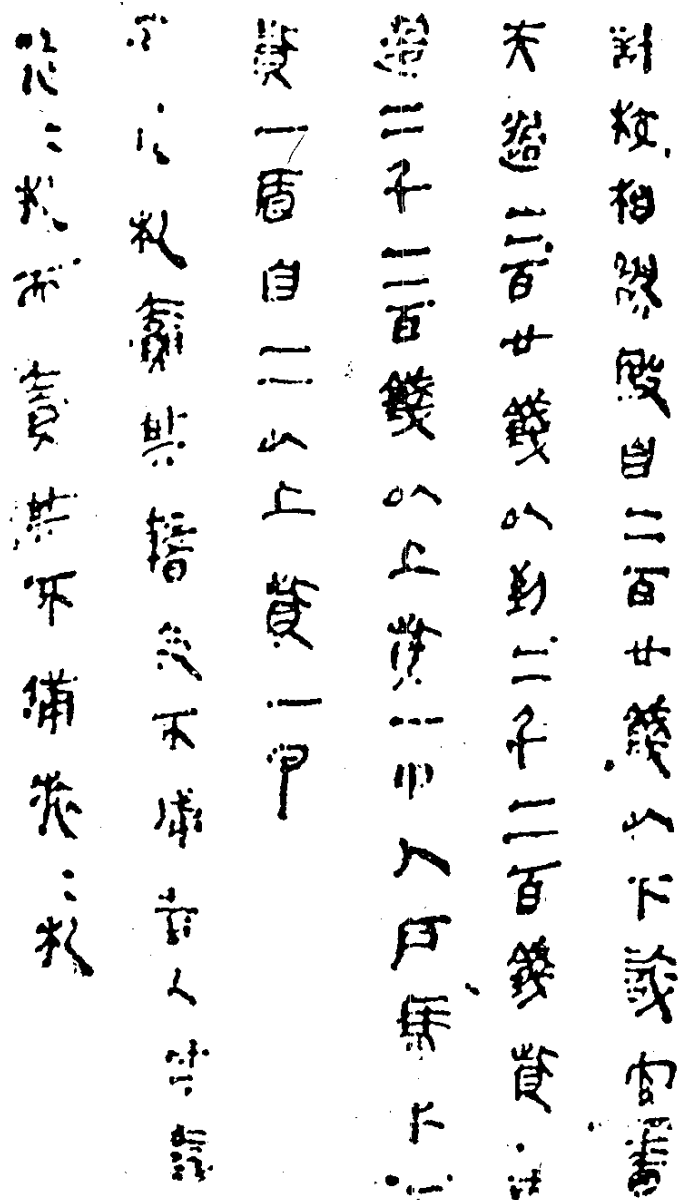


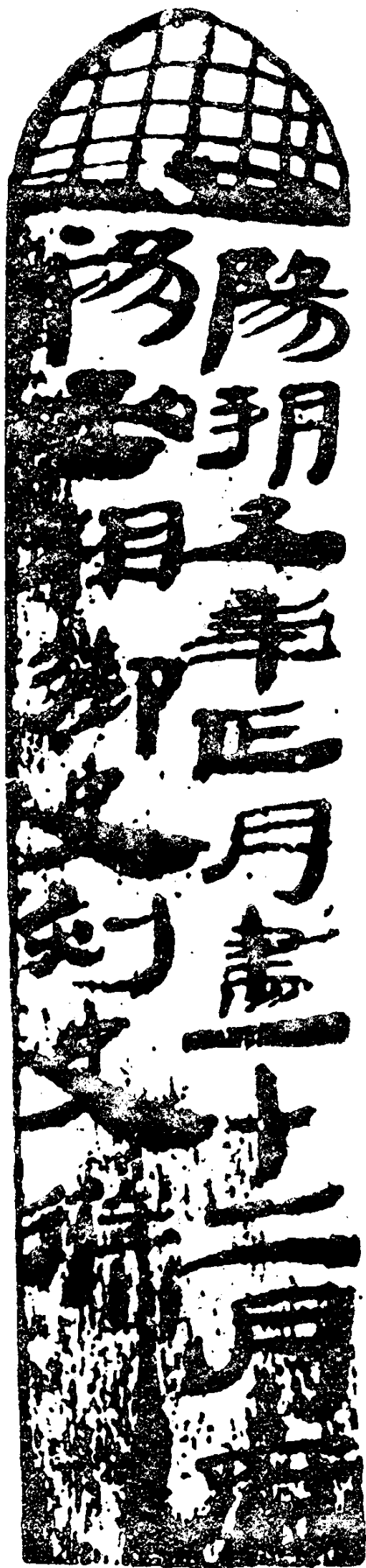
图7

父在位土命土曰土同審
 外內皆順命曰天當功成而
 刑則傷坏群合當屬言又事雖
 極同主曰內已群陰陽有群
 人弱下弱人何國不有八貴下
 量曰小多有難八度者用土一
 所長者和而立人土稽之美亞
 勝不吾身永有撫柔弱者天寵
 之全樂玩好嗜利土至之利也

图 9

脩廢起頓閔其若
 石垂之于後其辭
 來資糧品物亦相
 禮與低芥六樂之

图 8



木简均已编辑成书出版，如在敦煌出土的《流沙坠简》，内蒙古出土的《居延汉简》，甘肃出土的《武威汉简》，近年又有竹简陆续出土。竹简以隶书为主，兼带些章草笔意，运笔自然，结体优美，笔锋清晰可见（见图10）。

西汉石刻较少，东汉兴树碑立传之风，故遗留的碑版特别多，给我们留下了丰富的书法遗产。著名的有《郃阁颂》、《鲜于璜碑》、《泰山都尉孔宙碑》（见图11）、《西岳华山庙碑》、《张寿碑》、《衡方碑》、《乙瑛碑》（见图12）、《曹全碑》、《张迁碑》、《杨淮表记》等。

章草 是“损隶之规矩，纵任奔逸，赴连急就”（张怀瓘《书断》）的一种书体。草，有草率的意思，是为提高书写速度，打破隶书规矩而创新的字体。西汉元帝时黄门令史游作《急就章》，用此书体而得名。章草在用笔上仍带有隶书的意思，保留了隶书的波磔，字



图 10

图 11