

和你一起學書法

都本基



都本基◎編著

 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

作者简介



都本基，当代著名书画家，享受国务院政府特殊津贴。艺术造诣涵盖诗词、书法、绘画、篆刻、紫砂、收藏等领域。曾为 2008 年北京奥运会开幕式题写 204 个国家和地区入场式引导牌，让全世界 50 亿双眼睛同一时间见证了中国书法的魅力；为国际奥林匹克运动委员会书写的顾拜旦先生《奥林匹克宣言》，作为现代奥运会永久的文化符号，被世界各国博物馆和大学广泛收藏。

和你一起學書法

都本基



都本基◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

和你一起学书法 / 都本基编著 . — 北京 : 华文出版社 , 2014.1
ISBN 978-7-5075-4134-2

I . ①和… II . ①都… III . ①汉字—书法创作 IV . ①J29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 016373 号

和你一起学书法

作 者: 都本基

责任编辑: 纪希萱

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电 话: 总 编 室 010-58336239 发 行 部 010-58336238 58336212

责任编辑 010-58336196

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12.5

字 数: 80 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5075-4134-2

定 价: 39.00 元

版权所有 侵权必究



引言

书法是中华民族艺术宝库中一门特殊的艺术，有着几千年的历史传承，是东方艺术体系中的典型代表之一。众所周知，线条造型是东方艺术的典型手段之一，抽象观念一直贯穿于书法之中，古往今来，从未改变。书法艺术所走的道路，是从实用到艺术，以发展的状态延续至今。过去以实用为主，学习写字是人生必修课，尤其是文人或欲成为文人的人，因为这是进入上流社会的阶梯。试想一下，如果写不成一手好字，如何能在科举中脱颖而出？不能高中如何能进官场？如何能出人头地？第一眼打动考官的就是一手好字，然后才是文章。古人若是取得了功名，又能写手好字，自然会有人找你求一幅半条的，悬挂在家里，以增加文化气氛并满足美观之需要，久而久之，你便是当时当地的写字圣手了。所以古时候有点文化的人，一般字都写得不错。

人类在不断进步，社会在不断发展，新技术的应用和普及，给人们带来了方便和享受。电脑的出现，使我们能坐在家里便纵观世界风云，了解过去。即时通讯可以与对方直接交谈，在电脑上还能写作、绘图、创意、设计。总之，电脑无所不能。我们真不敢想象，再过五年、十年，电脑这个“怪物”将会发展成什么样子。届时，写字将成为奢侈，甚至成为多余。因为有电脑这个既廉价又忠实的仆人为你效劳，写字越来越失去了实用性。

现在的日常生活中，不说很多人的字写得很难看，有的甚至难以辨认，就说他们的执笔方法，有些看着就十分难受。早些时候，我看到有些小孩儿是这样执笔的：食指勾着，用指前第一个关节处抵住笔管，其他手指全部蜷着。写字本来是一个需要全手的指、掌、腕协调的运动，只用食指拇指能写出好字来，

那才是怪事了。父母老师在写字这个问题上放任失职，难以指导孩子，早已是个值得重视的问题。

后代的写字问题和书法艺术的传承问题越来越为有识之士所忧虑。难道创造了几千年文明史的中华民族书法艺术，真的会断送在我们手中吗？我想不会的，理由如下：其一，即便科技如何发达，电脑如何普及，字还是要写的，起码领导签字、自己签名，还是要有的，连自己的名字都写不好，终归不是什么光彩的事。写一手好字是人格、品位、气质等综合素质的象征；其二，计算机的时代即使用手书写汉字完全失去了它的实用价值，中华民族几千年的书法艺术还有继承和传播的需要，艺术院校还会设书法艺术专业，以传授书法技法，研究书法理论；其三，书法艺术所承载的美学价值对人的作用是潜移默化的，书法对人有启迪、教育的作用，尤其是能提高审美水平的价值，是其他艺术形式所无法相比的。所以，我们大可不必担心写字乃至书法艺术的消亡，它们只会以另一种形式存在、发展和繁荣。

过去的书法以实用为主，现代的书法以美化为主。人们练习写字，有的是为了成名，作品能卖个好价钱；有的是为了本人的爱好和追求；有的则纯粹为了强身健体，老有所为；还有一些人是为了陶冶情操，完善人生。总之，学习书法的益处是多方面的，只要持之以恒，潜心努力，虽不一定成名成家，但也能在原有起点上有所提高。

书法艺术的传承，离不开书法教育。近些年来，全民的书法教育正在有效地进行，主要有学龄前的启蒙教育（儿童的各种书法班）、普通的学校教育（书法进课堂）、高等院校教育和美院的专业教育等。另外，民间的社会教育也办得有声有色，培养了许多书法人才，其大功不可埋没。随着教育部《中小学书法教育指导纲要》的下达，书法进入中小学课堂已成大势所趋。借这个东风，我们要把书法艺术传播、发展和弘扬下去，别让我们的孩子成为书法盲。于此，我们任重而道远。



目 录

contents

第一章 书法常识

- 一、何谓“书法” / 1
- 二、书法的起源 / 1
- 三、书法是一种“个性化”的艺术 / 3
- 四、中国书法发展简况 / 4

第二章 书法入门知识

- 一、写字的姿势 / 19
- 二、执笔 / 20
- 三、运腕运肘 / 20
- 四、运笔 / 20
- 五、笔势、笔力、笔意 / 22
- 六、字外功 / 22
- 七、“个性”、“风格”是书法艺术的灵魂 / 23
- 八、文化修养的重要性 / 24
- 九、书法用墨 / 25
- 十、结字、布局与书写形式 / 26

十一、书法中的气、韵、神、彩 / 33

十二、临摹 / 34

第三章 基本笔画的写法

一、点 / 39

二、横 / 47

三、竖 / 49

四、撇 / 51

五、捺 / 54

六、钩 / 57

附录 千字文

第一章 书法常识

一、何谓“书法”

简单地说，“书法”即“写字的方法”，深层次来讲，书法是中国的一门传统艺术，就是把汉字的书写升华到艺术层面，不完全是书写的方法或笔墨纸砚运用的技法问题。再进一步讲，可以下这样一个定义：书法是以汉字为载体书写的，具有四维特征的抽象线条艺术，它是一种既体现了万事万物对立统一的基本规律，又反映了人的精神、气质、学识和修养的，带有强烈个人特点的艺术形式。

二、书法的起源

书法是以汉字为载体的书写艺术。换言之，没有汉字，就没有书法。关于汉字的起源，历来有多种说法，如天书说、仓颉造字说、劳动创造文字说等。笔者比较倾向于后者。

远古时期，人类的生存条件比较艰苦，生活用品和劳动产品的获得普遍需要交换或借用，生活中有诸多事情需要记录，因此，人们发明了结绳记事法，即在绳子上系个疙瘩。但是，随着时间的增长，疙瘩系多了，便不易区分具体事情，因此，人们又采用了画图形的方式。例如：马就画个，鸟就画个，羊就画个羊头，牛就画个牛头等，如此就比结绳记事方便了。目前流传下来的古代岩画，就印证了文字图形产生的理论。如西班牙著名岩画《受伤的野牛》以及我国许多狩猎等题材的岩画，都属此例。但是问题也随之而来，画图形需有些绘画天分，若把“牛”画成了“羊”，将“鸭”画成了“鸡”，岂不误事？在生活和交流中，人们又将绘图简化成带有一些具有象形意味的笔画，如马，鸟等。为了方便，再一步简化和规范，将“马”字立起来写成，“鸟”字也立起来写成，这就形成了早期的象形文字。殷商的文字有许多象形的成分，又因大量刻在龟甲和牛骨上，所以也叫“甲骨文”。甲骨文主要是记录上古时期统治阶层占卜内容的文字，内容涉及狩猎、祭祀、农业等方面，河南安阳曾大量出土。（图 1-1）

“半坡文化”遗址发现了大量的陶器，上面绘有具备文字属性特征的简易图画和符号，这些图画文字和字符称为陶文。在山东莒县，也发现了“大汶口文化”晚期的陶文，也类似象形文字，它比甲骨文还要早一千多年。（图 1-2、图 1-3）



图 1-1 殷墟“甲骨文”

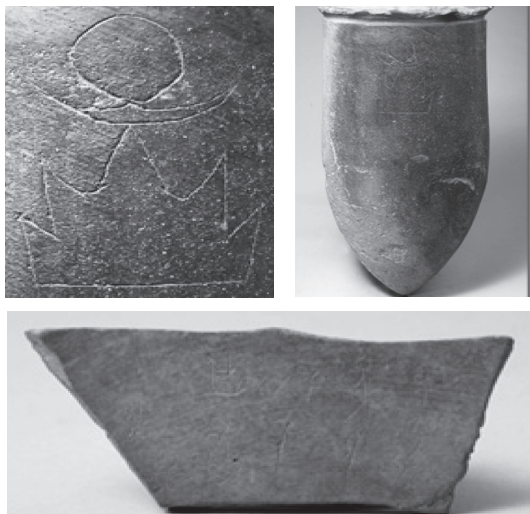


图 1-2 大汶口陶文



图 1-3 半坡彩陶

商周时期，占卜、祭祀活动普遍增多，文字已经相对成熟，而纸张尚未出现，于是人们便将文字先刻写在龟甲和兽骨上。因雕刻之前写手须先用“毛笔”或其他书写工具书写文字，再由史官或刻工刻画，所以，文字和书法是不可分开的，同根同源的。“文”在《说文解字》中解释为“错画也”，有美化装饰的作用。所以把文字写得潇洒、漂亮，须得法、有法。如此，书法便产生了。可见，生产和劳动创造了文字，美化和装饰创造了书法。

三、书法是一种“个性化”的艺术

我们说，所有的艺术都带有个性，能够顽强表现自我。可以说，没有自我，便没有了艺术。“自我”这个词，我们可以狭义地理解为特色、特点或风格。晋代王羲之、王献之，虽为父子，用笔相近，然其风格手法各有特色。颜有颜法，柳有柳韵，苏有苏风，黄有黄意……这些艺术大师们都各有特点，各有风格，如果作品缺失了独具匠心的艺术性，这些艺术家也不过是哼小曲的唱工、卖画的画匠、代写书信的写字匠罢了。

王羲之何以名垂千古，为历代所推崇？首先，他有独特的个人艺术风格，一篇《兰亭序》虽为应时之作，但其中的文理精华、山川美景、友人相与，描写得入时入理；其次，其书法美感超出了历史的界限，时空的间隔，这种高层次的艺术享受、天人合一的艺术创造、完全彰显自我的艺术魅力，至今无人企及，据说就连王羲之本人也书写了多遍《兰亭序》，没有一遍能超越第一遍。他以聪慧的个性，在继承古法的基础上，开创一代新风，成为了千古“书圣”。

唐代是中国书法个性发展的高峰。唐太宗是一位雄才大略的政治家、军事家，也是一位对书法产生过很大影响的书法家，他崇尚王羲之的书法艺术风格，他开馆授法，使书法之路逐渐规范化，唐代书法获得了前所未有的发展，逐步形成了“尚法”的书风。中唐时期的颜真卿，晚唐时期的柳公权，“草圣”张旭，以及怀素等人，皆以其独特的个性盛传于世。先说颜真卿，其为人性格刚正不阿，不畏权势，忠肝义胆。体现在他的书法上，颜字点画深厚饱满、转折顿挫多变、结体端正宽博、章法充实茂密，形成了雄健刚毅、庄严肃穆的书风。“草圣”张旭，是另一代表人物，他工楷书，尤擅草书，生性自由浪漫、狂放不羁，嗜酒狂书，因而被称作“张癫”。张旭的草书打破了中国汉字的基本结构，线条飞舞，超越今古。他的狂草虽奇态百出，但有章可循，这个“章”就是中国文化的心理形式和感情的宣泄，是“心迹”、“心画”的外在表象，而不是文字的线条形状和组合方式，这正是艺术个性的充分体现，也是唐人书法“尚法”之外的又一种精神气象。

宋代书法虽不及唐代的辉煌，但苏、黄、米、蔡四家的出现，以其个性化的艺术把宋代书法艺术推向了一个新的高度。他们推崇“尚意书风”。其一，主张师意而不师形；其二，以“尚意”对抗“尚法”，“我师意造本无法”，我笔书我情、达我意，以创新来代替成法；其三，以今意对抗古意，以己意否定时风，力图创造时代书风和个人风格，特立独行，别开生面；其四，追求“无意”、“天成”，反对刻意求工，把“妙手偶得”看成是最佳的创作境界。

宋代以后也不乏讲求个性的书法大家，如元代的杨维桢、明代的徐渭、清代的“扬州八怪”等，他们都在书法的个性表现上成就斐然，各领风骚。

总之，书法是种“个性化”的艺术。孜孜不倦对个性的追求，是我们学习书法的终极目标之一。

四、中国书法发展简况

殷商时期至周代以后，青铜器开始大量使用，人们把文字铸造在铜器上，歌功颂德，这种铸造的文字，我们叫做“钟鼎文”或“金文”。也有刻在石头石鼓上的，我们称之为“石鼓文”（图 1-4 至图 1-6）。春秋战国时期，大小诸侯国林立，各有各的文字，较为混乱。秦始皇统一天下之后，他让丞相李斯等人把各诸侯国的文字整理归纳，以秦国的文字为基础，形成了统一全国的文字——小篆，也叫秦篆（图 1-7）。此时的书法特点是：结构繁复，象形的程度大大降低；线条简单、纯朴，没有明显的粗细变化，有点、竖、横、弯，但没有撇、捺等笔画。



图 1-4 散氏盘（金文）



图 1-5 石鼓



图 1-6 石鼓文



图 1-7 泰山刻石

从战国时期直到汉代，人们为了书写的方便，将繁复的笔画简单化，如改盘曲为直线、改方为圆等。书写的技法也开始出现多样化，如开始出现撇捺等笔画。最终形成了结构由长变扁，用笔由圆变方，有提按转顿等特点的新书体，这就是隶书。隶变是文字发展史上的一大变革。隶书在东汉时期形成了一个高峰。现在可观的惟碑文石刻，最著名的有《曹全碑》、《石门颂》（图 1-8）、《礼器碑》、《张迁碑》（图 1-9）等。这些碑刻，有的放达，有的雄健，有的质朴，有的简约，有的秀丽，风格迥异，将汉代隶书推向了登峰造极的高度，后代书家难以企及。

汉代不但发展成熟了隶书这一书体，另外由篆书、古隶等草化减省而形成的章草书在汉代末期发展成熟，并逐渐演变为今草，出现了皇象、索靖、张芝等草书代表人物。三国时期的蔡邕、钟繇等书家，不仅在书法艺术上有所成就，还对书法理论的阐述作出了重大贡献。其中，蔡邕的《笔论》和《九势》对书法艺术的发展提出了很有价值的见解。楷书在这个时期也初步形成，“楷书之祖”钟繇为此做出了重大贡献。至此，汉字由篆向隶发展彻底完成，行书、草书发展已趋成熟，由隶书向楷书的过渡也渐近完善。



图 1-8 汉隶：“石门颂”



图 1-9 汉隶：“张迁碑”

魏晋南北朝是我国书法艺术承上启下的时期，社会混乱，战争不断的社会现状，使人民生活在水深火热之中。促使知识分子和书法家得以摆脱统治者的思想控制，形成了自由、包容的文化风气，为打破书坛沉寂提供了可能。自王羲之、王献之后书法艺术的发展便进入一个全新的时代。这一时期的书法以“尚韵”为特色，一直影响后世书坛。

王羲之，字逸少，官至右军将军，又称王右军。王姓是山东琅琊显赫士族。西晋灭亡后，东晋建都建康（今南京），王羲之的伯父王导以开国功臣的身份被封为丞相，王氏家族的社会地位迅速上升为东晋贵族之首。王羲之生于动乱年代，少年时随族迁往南京，住在乌衣巷，后移居会稽，最后卒于此地。王羲之是书法个性审美意识觉醒的先行者。他一方面刻苦学习，以池洗砚，池水尽黑；另一方面又遍访名师名家，先师从于卫铄卫夫人，后学钟繇正书，再学张芝草书，博采众长，推陈出新，突破了汉魏以来古朴呆板的书风，形成了妍美典雅的新体书风。王羲之是书法全才，尤擅真、行、草。梁武帝评论王羲之书法为：“字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阙……”由于他大胆创新、成就非凡，自成一派，最终被尊为“书圣”。

王羲之一生留有大量墨迹，后梁元帝举火焚书，其书法大量被毁。唐初，太宗李世民下令大量收购王羲之的书作，但得之寥寥，于是下令当时书家高手冯承素、虞世南、褚遂良等临摹，但已难得当年王羲之的神韵了。李世民曾写文赞曰：“详

察古今，研精篆隸，尽善尽美，其惟王逸少呼！”把王羲之书法的个性化特点推向了空前的高度，“书圣”之名渐成，传承之人更多，学书之人更是趋之若鹜。

(图 1-10)

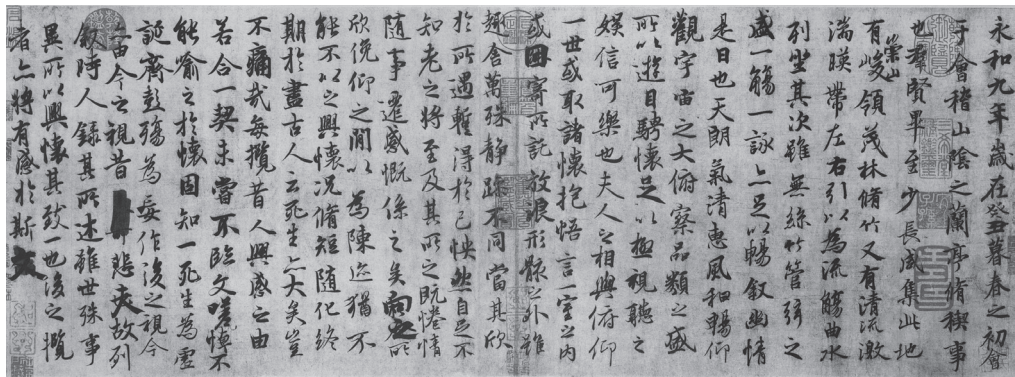


图 1-10 王羲之《兰亭序》

王献之是王羲之的儿子，字子敬，官至中书令，世称“王大令”。他继承了其父的禀性，书法也继承和发扬了其父的风格，后又学张芝、卫夫人等名家，自成体系。张怀瓘说：“逸少秉真行之要，子敬执行草之权，父之灵和，子之神俊，皆古今之独绝也。”简单两句话，道出了父子各具其长，而又相得益彰的承袭关系。

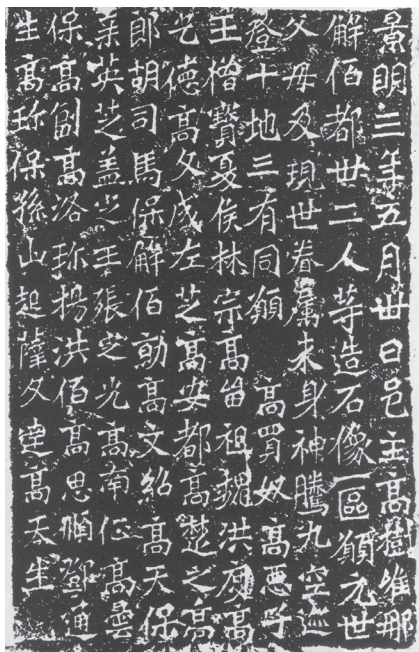


图 1-11 《龙门二十品》

南北朝时期，中原文化与西北的少数民族文化相融合，佛教造像之风日盛，刻碑之气渐浓，一种特殊的书体出现了，这就是“魏碑”。“魏碑”在北朝尤为突出，石刻文字留下最多的当属洛阳，著名的《龙门二十品》即为代表。康有为曾评价说：“自为一体，意象相近，皆雄俊伟茂，极意发宕，方笔之极轨也。”（图 1-11）

魏碑书风典型，方俊爽利，风骨峥嵘，结构精绝，变化无端。主要代表有方笔为主的《张猛龙碑》、圆笔为主的《石门颂》和风格介于隶楷之间的《泰山经石峪刻经》等。魏碑对唐代书法影响很大，尤其对唐代尚法的形成起了巨大的作用。

隋代书法几乎没有什么大的建树，也没有留下多少书法家的姓名，只有智永、丁道

护等少数书家略有可述。

唐朝是中国封建史上最辉煌、最灿烂的时期。国势强盛，经济繁荣，社会安定。唐代的书法艺术也如日中天，放射出万丈光芒。唐代书法的兴盛，首先，源于良好的社会环境；其次，是承魏晋南北朝书法繁荣的余韵；另外，是唐朝皇帝李世民酷爱书法，使得唐朝贵族、臣子及文人雅士无不学习书法，上行下效，推动了唐代书法一步步走向繁荣。

初唐名家，以欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷，这四位为代表被称为“初唐四家”。四家在李世民崇王的大旗下，对魏晋风格技巧和方法的研习达到了“精微”的程度，因而也启迪了唐代“尚法”的新貌。（图 1-12）

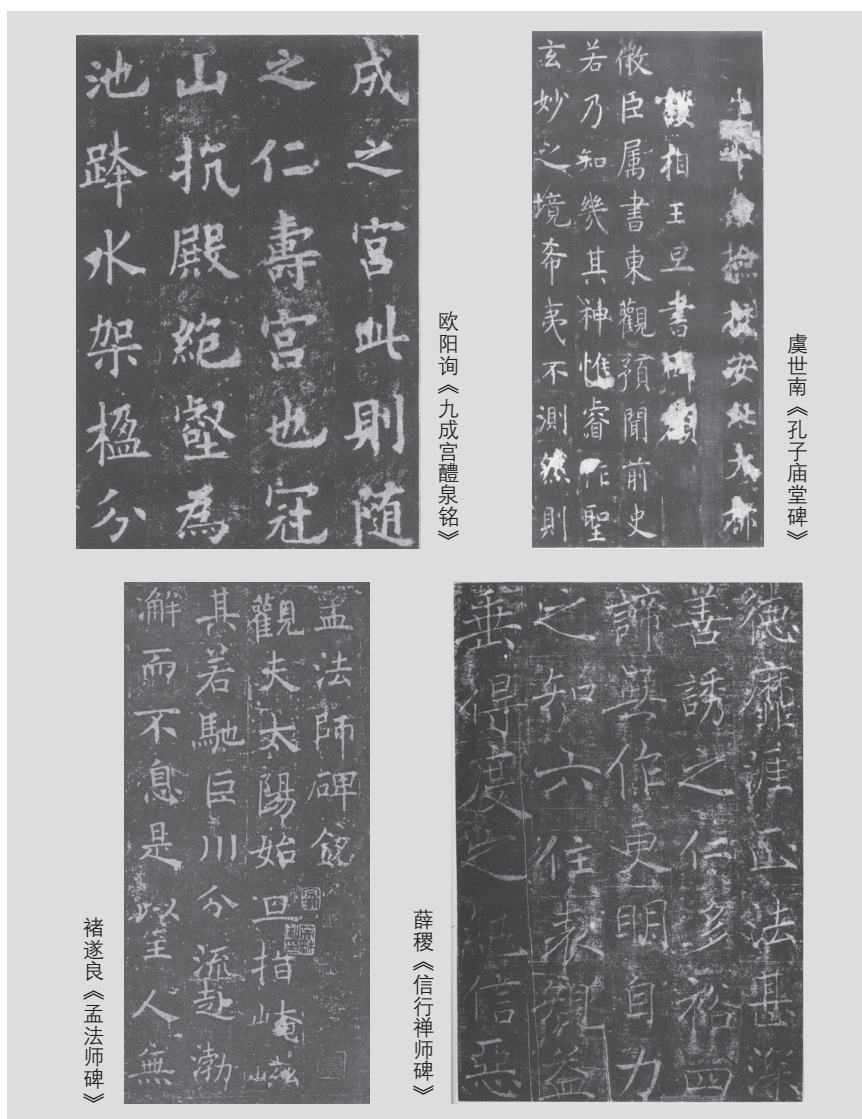


图 1-12 “初唐四家”书迹