

書法舉要

中国书法的基础理论与技法

在本书中，作者对真、草、篆、隶各种书体的技法做了较为详细的研究，总结了一系列的规律；同时将一些古代玄妙艰深的书法理论，用浅显的文字阐明。是学习和了解书法的一本普及读物，有利于初学写字的人能够得到学习书法的初步门径，有利于人们了解书法，欣赏书法。

王学仲 著

書法舉要

中国书法的基础理论与技法

王学仲 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

书法举要 / 王学仲著. —北京: 新世界出版社,
2006.9

ISBN 7-80228-148-2

I. 书... II. 王... III. 汉字—书法—研究
IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100297 号

书法举要

作者: 王学仲

责任编辑: 张 宏

装帧设计: 亿点印象

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 北京兴华昌盛印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 150 千字 印张: 16.25

版次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月北京第 1 次印刷

书号: 7-80228-148-2/G·062

定价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

自序

我国的文字，从最早的刻画符号算起，约有六千多年的历史，引以为豪的古文明，也包含着先民创造的古代文字。

中国文字之所以成为书法，成为我国民族传统的艺术之一，这是有其特殊原因的。中国的古文字有大量的象形，而后再经过书法家长期实践探索，找到了书法在表达感情时所特有的形象性，通过形象思维把思想感情表现出来。书法是通过毛笔的刚柔相济，结构上的巧妙安排，韵律上无穷的变化，使人获得艺术形象的感染力，借以表达不同书法家的思想感情和艺术风格。

历代书法名家殚精竭虑，师承、创造、积累了丰富的书法遗产，形成了不同的书派。由于中国古代长期以书法作为取士科目之一，只要有会读书识字的，习书练字就是必修之课。而最为重要的因素是，书法既有作为交流思想工具的实用价值，又已成为我国人民长期文化精神生活的需要。人民喜爱书法，欣赏

书法，并收藏刊刻书法，书法成了历代人民不可或缺的精神食粮。在这个意义上讲，正是人民创造了文字，又和书法家共同推动了书法艺术的发展。各个国家都有文字，唯独中国把实用的文字推进到了书法艺术的高度，并且在历史上影响及于日本和朝鲜，这是我国人民对世界文化的伟大贡献。作为交流思想工具的文字将会有所改革，作为艺术形式的书法却将永远长存，并会不断地发展下去。

书法既是我国传统的艺术，为我们民族欣赏所习惯，为亿万人民所喜爱，又是文化生活所需要的，而且许多青少年和书法爱好者也想把毛笔字写得正确些、美观些。因此，为他们提供一些有关书法方面的技法知识，就非常必要了。许多年以前，我写过一些书法方面的专论，对真、草、篆、隶各种书体的规律做了一些研究。从那时起我就断断续续地编写，如今又经过了十多年，才写成这样一本小册子。我真诚期望通过这本书，使初学写字的人能够得到学习书法的初步门径，并通过把一些古代玄妙艰深的书法理论，用浅显的文字阐明，使更多的人了解书法，欣赏书法，这就是我写这本小册子的目的。

作为一本技法书，必然地要谈到一些练字的基本方法问题，不了解写字的方法，练字就会漫无目的。但是方法谈得过多，规定得太死，又会局限习书者的发挥创造。因此在谈到每一种方法时，读者也不必把方法看得过死，从有方法入手，最后做到能够运用，掌握住活的方法，从前人创造积累的技法经验中吸取有益的东西。况且这本书所能为读者提供的，也仅仅是最基本的技法知识。

本书在初编过程中，已故老书法家邓散木、郑诵先两位先生提供了不少的宝贵意见，我青年时代的老师容庚先生对文字插图提供了参考书目。启功、张安治、周汝昌、朱铸禹诸先生，或者提出详尽的意见，或者亲自校正错误，由此才成为这样一本技法参考书，可以说这是我和书法家和编辑的一次友好合作。由于编者个人的知识水平有限，编写中的缺点和错误，主要是由我个人的知识不足所造成的。在此除向协助过此书的师友们致谢之外，恳切地希望读者们对此书提出批评和指正。

王学仲

目 录

一、 书法的源流与形象	1
记事符号	3
源于象形	4
变为意象	8
演变中求美观	15
二、 执笔、运笔	20
指、腕、肘、肩与执笔	20
身 法	24
执笔方法	25
笔 锋	28
运 笔	31
运笔要点	37
三、 篆 书	41
篆字特点	42
篆字结构	42
篆字运笔	44
篆字偏旁	46
四、 隶 书	53
隶书的特点	54

基本写法	56
隶字的偏旁	65
五、楷 书	69
基本笔画	70
变化笔画	77
笔 顺	89
偏 旁	91
笔画分布	96
结 体	100
六、行 书	106
行书特点	107
行书运笔	109
七、草 书	120
草书特点	122
草书运笔	122
环 笔	126
简 化	128
合并通用	130
偏 旁	135
八、临写、篇法	139
临 写	139
行 气	143
篇 法	146
图版目录	151

一、书法的源流与形象

中国文字来源于象形，既是文字又像是图画（或称为象形文字），这是中国文字的一大特点。

除掉这一特点之外，汉字在完成它作为记事符号功能的同时，不管是刻画符号也好，甲骨文、金文、小篆也好，也不管是用刀刻还是用手写，都注意把这些图画文字加工美化，使之艺术化和装饰化，并且有意识地把文字加工为艺术品——书法，使之成为中国所特有的书法艺术形式。书法既然作为一门艺术而存在，它必然具有艺术规律上的共性，而构成艺术共性的重要之点是艺术与生活的关系，以及艺术的形象性，一如美术之有形象性，音乐、舞蹈也有形象性一样，书法的形象又是如何呢？前人曾作过一些探讨，本文也是基于这一个目的进行论证的。

中国文字的双重性表现在：一是它的实用性，二是它的艺术性。关于它的实用性，文字的音、义及形体变化，由文字学家去研究；而书法家所要研究的，则是书法上的形式美和它特有的艺术规律。

历代书法家和师徒相授的经验，都偏重于学习古人、临摹法帖、勤练苦学，当然这是很重要的一环；而另一环的确不大容易引起人们的注意，这就是，作为艺术形式之一的书法，它的源流问题及它与生活实践的关系，同其他艺术有没有共同之点呢？回答是肯定的。只有正确地认识到这一点，在进行书法的学习和研究时，才能有一个全面的认识。我们现在来观察书法现象时，既要学习前人根据彼时彼地所创造的经验，又应积累在此时此地观察自然和生活实践之所得，也应该有所发现、有所创新，而不可泥古而不化，否则，中国书法就谈不上什么发展和创新了。

我们的祖先在原始时代与大自然的搏斗中，就开始了观察自然界，表现自然界的文化活动，并从生活劳动的需要出发，记录形象，造出文字，这些文字已具备了书法向形象性发展的雏形。汉字的形象性，没有因为进一步的符号化而消失，这是因为即使很多字虽然强调了音义的作用，而字形却不断变更，但书法是在人民群众长期的生活中有了美感的观念，汉字的象形虽然消失了，却又由形象转向了书法的意象，由形象的思维飞跃到意象的创造。因此，研究一下中国书法由形象向意象飞跃的轨迹，也是学习研究书法的课题之一。

中国文字在发生孕育期间，是随着中国原始社会的发展而发展的，社会生产力的提高又促进了文字的演变和革新，文字的创造也就从先民们一面观察自然，一面吸取文字形象的活动开始了最古老的记载，如《易·系辞》中说：“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物。”便是书法反映自然最早的说明。随着生产和生活实践的深入，人们不仅要使用有实用价值的文字，而且还要欣赏富有艺术趣味的书法。为适应这种要求，书法家便从丰富的自然界吸取、感受他们所有用的东西，充实自己的笔法和感情。音乐家借助于音乐的旋律，而书法家则借重于点画的节奏感，造成书法的艺术形象，虽不如美术的完整具体，然而所构成的形式感，却有丰富的变化与艺术感染力，并因此而反映出了书法的时代精神。

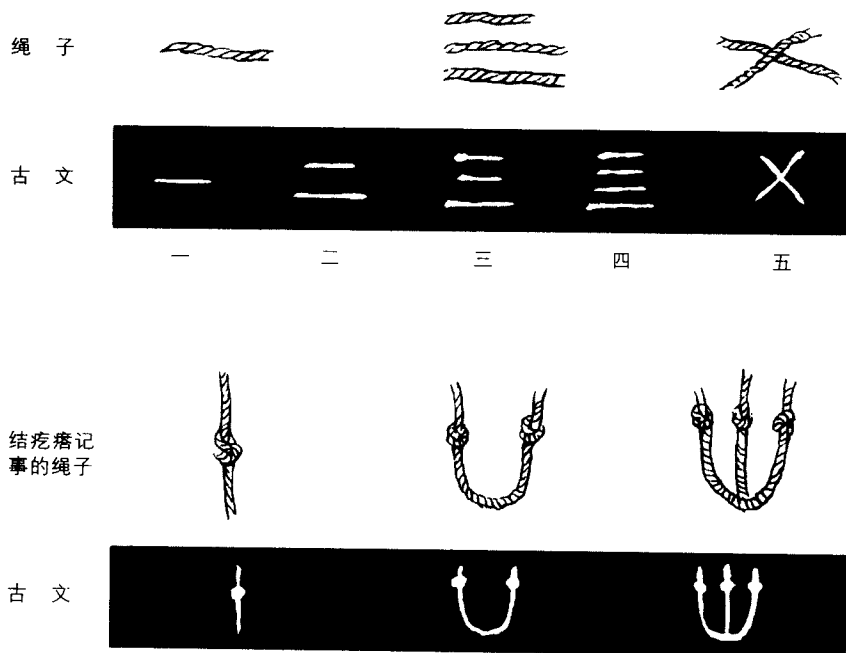
许多古代书法家在有独创性的书体之前，都是以他个人的生活观察为根据的。如汉代的蔡邕，因观察粉刷工人刷墙而创造了飞白书；传说中王羲之爱鹅而观察白鹅，并纵游江北名山。后人欣赏他的字“其所措意，皆自然万象”，他写的《曹娥碑》，如见一个少女漂流于波浪间。唐宋时代的书法家对生活

的观察也是细致深入的。颜真卿的朴茂雍容的笔姿是受到了漏屋水痕的启发，他的书法艺术最能反映唐代丰厚肥腴的艺术特色，他还常和怀素讨论各自的生活体验；怀素的狂草书，曾从嘉陵江水声、夏天的白云、墙壁的裂缝中寻求变化；另一位书法家张旭，不仅于姐妹艺术中观摩舞剑从而领悟笔法，并且把日、月、星、辰、草、木、花实以及歌舞动态的美好形象纳入他的书法意境中去。而宋代的两位大书法家，曾在大江之上的漫游中体会笔意，苏轼从逆水行舟中体味书理；黄山谷则因观察峡中船夫长年荡桨，而使用笔提高了一步。这些生活实感促使书法家燃起激情，从而在前人成法的基础上增益创造，加上他们具有各方面的修养，而在当时独具一格，成为一个时代有影响的书法代表人物。在这里只是说明书法与生活的关系，说明书法家在生活实践中的感受。在书法中必然凝结着他们的思想，流露着他们的感情——王羲之“写乐毅则情多怫郁，书画赞则意涉环奇”就有情绪的流露。

[记事符号]

1. 结绳记事

中国文字的前身应该是结绳，这是原始时代没有办法保存下来的文字雏



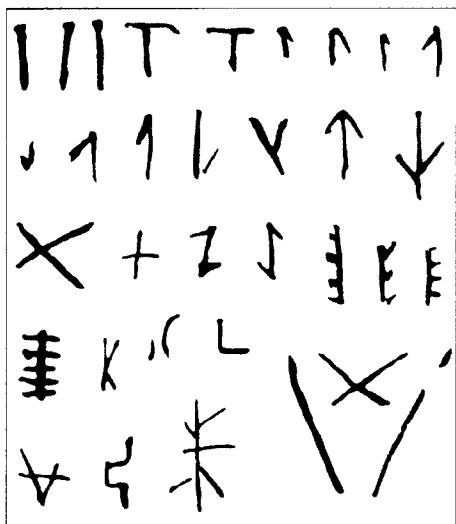
(图1)

形。打结记事是很多原始民族帮助记忆的好办法。

这种结绳记事与中国文字的形象有什么关系？细心推敲一下，与中国文字最明显的形象联系，就在于绳子象征着笔画，而挽结起来的疙瘩就象征着点的雏形，构成中国文字以点画为基本单位的特点（图1）。

2. 刻画符号

中国最原始状态的文字是什么样子呢？我们现在所能看到的萌芽状态的文字，要算是刻画符号了，这些符号远在六千多年前的新石器时代就出现了。这些符号是刻画在陶器上，与花纹装饰混在一起的，但又并不是花纹形象符号，有的可能是表明数目字，也有的可能是表明族徽。在西安半坡村出土的



（图2）西安半坡出土的仰韶文化彩陶上的刻画符号

陶器上，就刻画有简洁规则的各种文字符号二三十种，并且在附近的区域中分布流传（图2）。原始社会陶器上的刻画符号，在城子崖文化中依然沿用，在商周甲骨、金文中也能找到它的踪迹。在山东龙山文化的陶器上，甚至发现了用偏旁所组成的复体字，如“旦”（旦）字、这是刻画在灰色陶器上的早期符号文字，一九六〇年出土于山东省莒县。这个刻画符号与后来甲骨文的“旦”（旦）字、金文的“旦”（旦）字，有非常紧密的脉

络联系。试看这一个刻画字的象形：一轮红日越过高山，穿出云雾，喷薄而出，指示人们早晨“旦”的来临，

显示了中国文字极鲜明的形象性，并已初步具备了中国书法艺术上的构成法则，如分部配合、均衡对称等美观要素。

〔源于象形〕

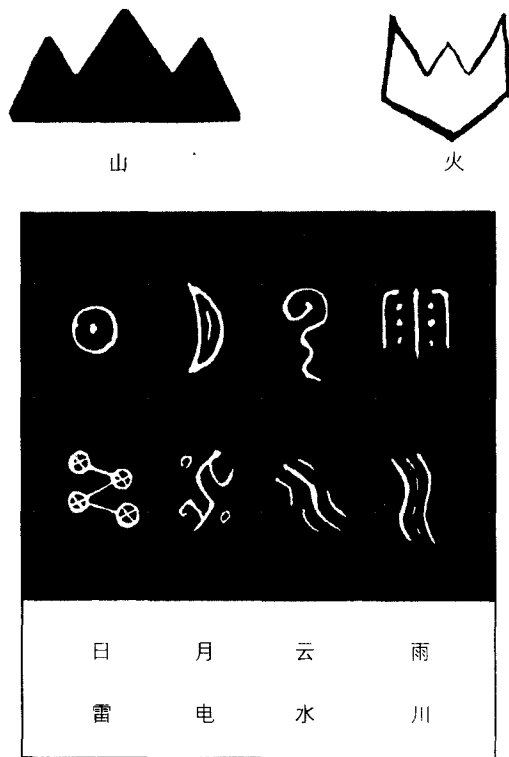
从上面所谈，可以看到，象形是中国字成为艺术的重要因素之一。

鲁迅先生说：“象形‘近取诸身，远取诸物’，就是画一双眼睛是‘目’，画一个圆圈，放几条毫光是‘日’，那自然很明白，便当的。”汉字在商周的

甲骨文和金文中，占相当数量的是图画，它把客观事物加以简略的描绘，看起来又像是文字；其次才是由象形发展出来的一部分指事、形声、会意、转注、假借字。

这些象形字，虽是象形，但也作了相当的概括，突出了具有特征的部分。如“𦍋”（羊）的角，“𠂔”（车）的轮子，“𠂔”（门）的两扇扉，都抓住了它们的特征。又如太阳和月亮都是圆形，这在象形字中区别就很困难了，但智慧的人民群众最善于思考创造，太阳就强调它的固定形态，永远是圆的，写成了“☉”状；而月亮则是有圆缺变化的，因而强调它的

月牙状态，写为“☾”状，并且造成了简洁明快的文字符号。下面我们分别介绍一下，根据复杂的客观事物所创造的各种象形字（图3）。



（图3）

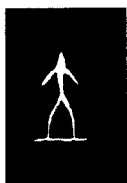
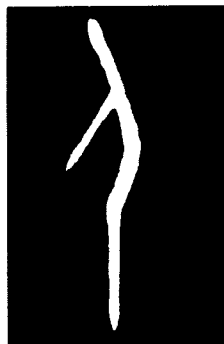
1. 源于人物的形象

“近取诸身”就是指的先从人的本身开始。

人民创造文字的形象，首先发现了人的本身。在甲骨文中，用一个弯腰劳动的人的侧影（𠂔）表示“人”字，然后再分别用人的耳目口来表示人的五官，用象形的手足表现人的四肢。把人物的象形互相配合又组成另外的会意字，如站着的人是“𠂔”，为今之“立”；倒转的人则是“𠂔”，为今之“逆”（图4）。与手有关的象形字有“𠂔”，为今之“又”；“𠂔”为今之“爪”，象征手拿笔的“𠂔”，至于用爪拿东西的象形字就更多了。

在殷代有不少反映劳动的象形字，其人物形象就是集体操作着的劳动者，如甲骨文中的“𠂔”为今之“众”字，用三个人形寓意着多数，表明很多人在日出后从事劳动。

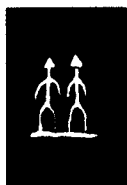
(图4)



立 用站着的人来表示



大 用张开手足的人来表示



普 用两个人并坐晒表示



逆 用倒立的人来表示



天 用人的头顶来表示



夙 用人和月亮来表示



首 用眼和眉来表示



口 用人的嘴形来表示



目 用一只眼来表示



手 用五个手指来表示



耳 用一只耳朵来表示



足 用胫和脚来表示

2. 源于工具的形象

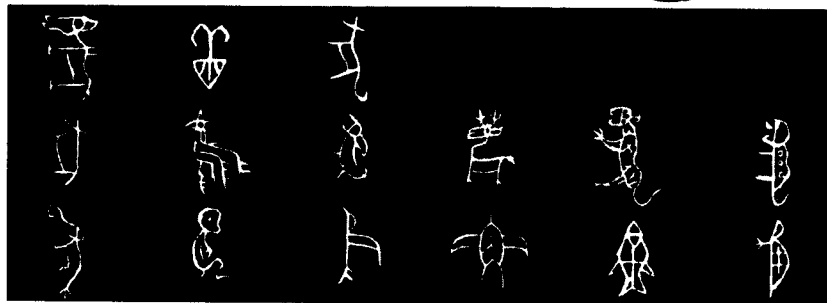
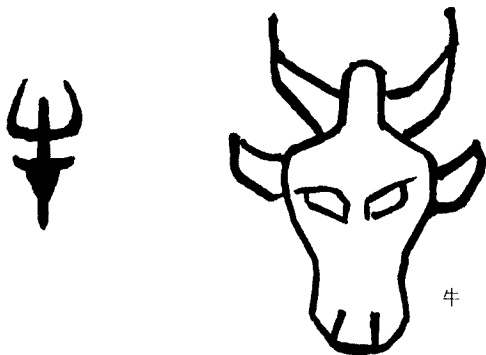
“远取诸物”。我们的祖先在生产劳动中，又根据他们的生产工具创造着文字。在甲骨文字中，记录了远古农具的很多形象，这些农具如“𠂇”（今之“刀”），是收割用的劳动工具；“𠂇”（力）是翻地起土用的农具；“𠂇”（辰）是除草用的农具；还有象征男劳力到田里用力去耕作的“𠂇”，为今之“男”字。这些既记录了生产工具，也反映着文字与劳动生产的密切关系。

3. 源于动物的形象

在古代的象形文字中，所反映的动物形象很能抓住动物的神态，加以夸张的表现，由于动物形象在古人的脑子里回旋，丰富了生动活泼的字形。

甲骨文中有一个字的形状是猿猴（𠂇）形，很能传达出猿猴的神态，这就不仅是一个符号的概念，而是抓住了物象生气勃勃的精神，使字形很生动。其他如“犬”、“鹿”、“鸟”等象形字也是各具特征，极其简练突出。关于劳动中“捕鱼”（𩺰）和“打猎”（𩺰）等概念，在象形文字中就用捕到的鱼和网住的野猪加以表示。（图5）

(图5)



马
豕
象

羊
鸡
猴

犬
兔
鸟

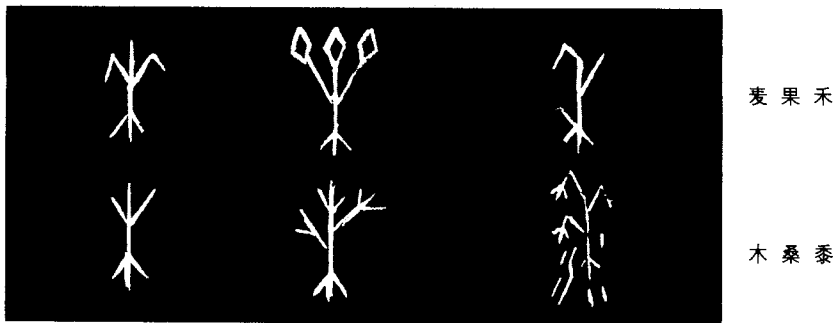
鹿
燕

虎
鱼

豹
龟

4. 源于植物的形象

甲骨文的象形字也反映了与人民生活紧密相关的植物。商代甲骨文中的“麦”字有多种写法，表现出麦棵的生叶抽穗，如其中之一一的写法是“𥽿”状；在树枝上结满了果实的“𣎵”（果）字，也很形象（图6）。



（图6）

5. 源于山川、气象的形象

千变万化的自然界形象，反映在象形文字中还有山、水及风云等气象。山都是以尖起的山峰来象形，水是用流动着的波纹来象形；雨是用洒落下来的雨滴来强调，云是用卷动着的云朵来强调……。这许多字都是有意识、有所强调并有所减弱的，所以既能作为文字的符号，又能作为艺术，经得起人们的观赏，这就是为什么在我国古代的文字在创造中同时具有书法艺术价值的原因。创造这些原始文字的千千万万人民群众，毫无疑问都是当时没有留下姓名的书家了。参看（图3）。

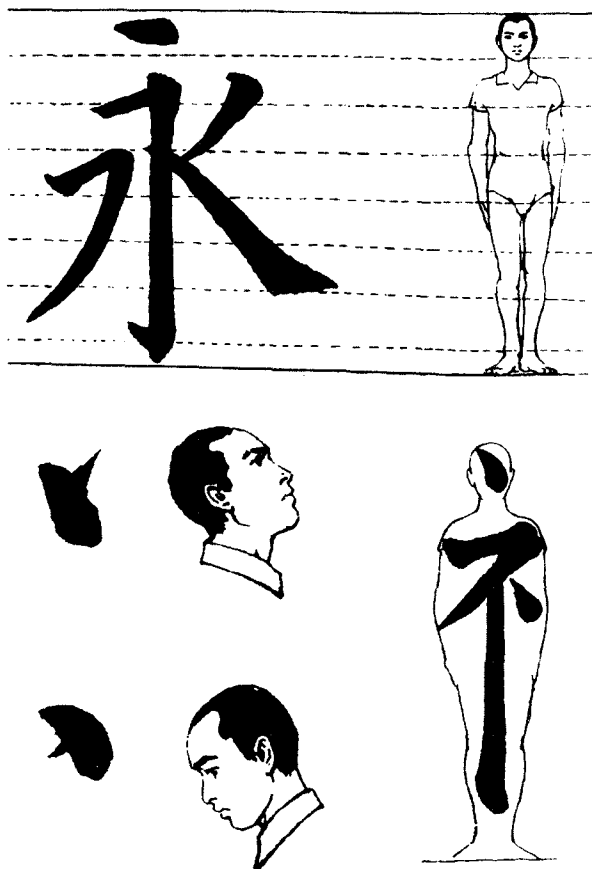
〔变为意象〕

随着历史的发展，虽然有形象生动的象形字，但由于它的极不统一，而又不够简化实用，因而受到限制。社会发展的要求，必须把象形的成分逐步减少，符号的成分逐渐增多，正如鲁迅先生说的：“因为有些事物是画不出，有些事物是画不来，譬如松柏，叶样不同，原是可以分出来的，但写字究竟是写字，不能像绘画那样精工，到底还是硬挺不下去。”鲁迅先生在这里说明，文字和图画的功能究竟不同，象形只能在文字的最初阶段上。至于书法，中国虽然有书画同源之说，但书法家要造成书法形象，不能单凭借于象形，而必须借重于意象，即把书法家在大自然中所获得的美感，概括到书法形象中去。后汉书法家蔡邕提出：“凡欲结构字体，皆欲象其一物，若鸟之形，若

虫食禾，若山若树，纵横有托，运用合度，方可谓书。”书法家哪能真的去描画这些呢？只能像音乐家一样用旋律和音符去反映艺术形象。书法家是通过象征自然界的线条、笔姿来反映书法家的思想感情的。就像后人欣赏《兰亭序》时，便真的有悠然兴会之感；欣赏《洛神赋》时，就会感到若有天仙和水神在水面之上遨游。若是在书法作品上真的画出“兰亭”和“洛神”来，那也不成为书法艺术了。因为书法所能表现的，不是具体的形似，而是从具体的形似，经过集中、概括，变为抽象的意象，这就是书法艺术自古以来被认为玄妙的地方。实际上了解了书法与生活实践的关系之后，便没有什么不可言传的奥秘了。

1. 人的意象

书法家钟繇曾提出“流美者人也”。他认为书法美的形式存在于人，书法理论家孙过庭也认为：“况书之为妙，近取诸身。”可见书法艺术，人是获取意象感受的主要对象，诸如长短比例的合度、起伏节奏的和谐、情绪的哀乐表达，写字的人都经常印证到书法中去。姜夔称草书“如人坐卧行立，揖逊忿争，乘车跃马，歌舞擗踊”。你看，他几乎把人的动作通统包括无遗了（图7）。姜夔的这些想法，也是在很多书法家中得到印证的，前面已提到过，唐代的草书家张旭，他从看舞剑——剑舞是很健美的舞蹈艺术——中得到启发，张旭从疾迟有节的

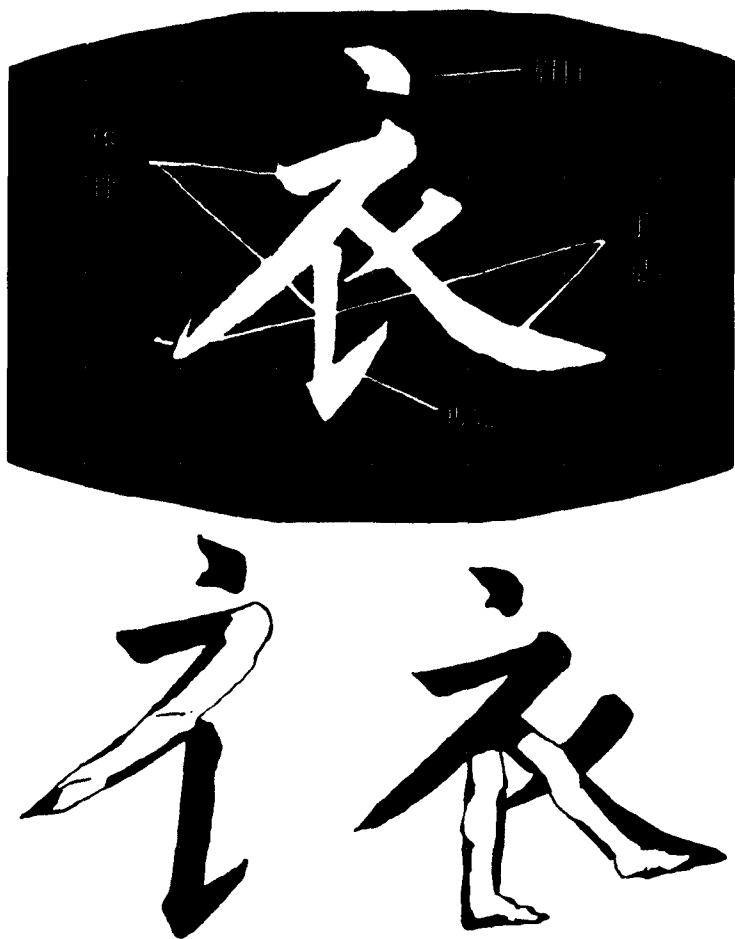


(图7)

挥舞中，丰富了他对狂草的写法（图8）。宋代行书家黄山谷说他在元佑年间所写的字还很死板呆滞，直到晚年入峡看到了船夫荡桨，才有所启发，领悟到新的笔法。有的书法家从两个挑担子的行人碰在一起，领悟到书法的布局，挑担人争道而过，必然是有争有让，这一现象启发了书法家在布白结构方面的构思（图9）。

通过观察人的筋骨血肉，可以用来衡量字形体势的肥瘦，间架的均称合度，并在实际上用来评价书法的优劣（图10）。

我们经常听得人们评论，因印刷或捶拓而走了原样的字帖太肥了，就缺乏骨力；我们也常看到，有些变化不太大的印刷体，又感到没有筋……。这几点要求又与运笔用墨相联系。柳公权、黄山谷的字，点画提顿灵活，筋络分明，水的干湿浓淡调节了笔画的干湿。所以凡是太干燥的渴笔写成的字，便觉得缺“血”；而把“骨”单独突出的字，没有肉的配合，就像宋徽宗的



（图8）