

書法常識

江西人民出版社

书 法 常 识

黎厚垣 编 著
吴本清

江西人民出版社

一九八一年·南昌

书 法 常 识

黎厚垣 编著
吴本清

江西人民出版社出版

(南昌百花洲8号)

江西省新华书店发行 江西印刷公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 印数 1—45,000

1981年7月第1版 1981年7月江西第1次印刷

统一书号, 7110·294 定价: 0.42元

前 言

书法，是我国特有的传统艺术，它源远流长，誉满全球，是祖国珍贵文化遗产的一部分。随着时代的发展，它将不断“推陈出新”，发挥其巨大作用。我们一定要继承书法艺术历史遗产，使之发扬光大，为人民服务。

叶圣陶同志谆谆教导青少年要学好书法，端正字风。郭沫若同志一九六二年八月为《人民教育》题词说：“培养中小学生写好字，不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独行专断，是容易误事的……”明确地阐述了写好字的重大意义，并提出了写字的具体要求。因此，我们结合自己在书法教学中的一些体会和教训，编写了这本《书法常识》，简介书法的一般常识及法则，而着重探讨楷书的写法。目的是配合中小学的写字教学，帮助青少年掌握写字的一般规

律与技法，迅速培养、提高书写能力，为祖国社会主义建设服务；同时，谨供教师们及广大书法爱好者参考之用。

然而，“芳草有情皆碍马，好云无处不遮楼”，更何况我们水平有限，这本小册子里的东西，既非“芳草”，亦非“好云”，则难免有“碍马”、“遮楼”之弊，恳请同志们批评指正为感！

编 者

1980年11月

目 录

绪 论	(1)
什么是书法	(1)
书体的演变	(2)
历代书家简介	(5)
怎样学习书法	(16)
一、姿 势	(36)
二、执 笔	(38)
五指齐力	(38)
指实掌虚	(40)
掌竖腕平	(41)
高低恰当	(41)
松紧适宜	(42)
三、运 腕	(43)
枕腕	(43)
提腕	(43)
悬腕	(44)
四、用 笔	(45)
起笔 收笔	(45)
提笔 按笔	(46)

轻重 快慢	(49)
方笔 圆笔	(49)
转锋 折锋	(50)
藏锋 露锋	(52)
中锋 偏锋	(53)

五、笔画 (55)

点	(55)
横	(62)
竖	(65)
撇	(70)
捺	(75)
提	(79)
折	(80)
钩	(83)
〔附〕永字八法	(86)

六、笔顺 (89)

七、结字 (93)

独体字的结构方法	(94)
合体字的结构方法	(99)
〔附〕分部配合法	(109)

八、分布 (120)

九、临摹 (124)

十、文具 (131)

绪 论

什么是书法

什么是书法？它有两个含义：一是用毛笔书写汉字的艺术；二是毛笔字书写的方法，主要讲执笔、用笔、笔画、笔顺、结构、布局等技法。

书法艺术是我国的传统艺术之一，也是东方特有的一种艺术（日本称为“书道”，据日本的历史文献记载，公元三世纪末，汉字传入日本，随之中国的书法也传入日本，后来日本根据汉字创造了假名文字，出现了假名书法，此后，日本书法有汉字和假名两种）。书法艺术，是中华民族珍贵文化遗产的一部分，历来为广大人民群众所喜爱；而且，它早就远播重洋，为世界各国人民所赞赏，在世界文化宝库中放射着瑰丽的光彩。

汉字的书写之所以能成为一种独特的艺术，主要有两方面的条件：一方面，世界各国的文字，大都属纯音符的文字；而我国的汉字却属表意文字，是用“象形”、“指事”、“会意”等方式，对物态进行精简、概括的一种表记，结体较复杂，笔画较多且有变化，具有“造型性”的特色。另一方面，汉字特有的书写工具——毛笔，笔尖是用山羊毛、黄鼠狼毛等兽毛制成的，锋尖而有弹性。书写者根据书写的内容及汉字的“造型性”特点，结合中国传统绘画的审美原则进行构思，加上对毛笔、纸、墨等工具材料性能的掌握，便能产生轻重粗细、肥瘦刚柔的“笔意”，创造生动活泼、丰富多采的“形象”，给人

以美的感受。名家书法作品，甚至能使人振奋激昂，心旷神怡，而有“振衣千仞冈，濯足万里流”之感。正如郭沫若同志所说：书法作品“只要具有丰富的艺术性，便可受到欣赏，发挥使人从疲劳中恢复的作用。”古代书家也认为，书法能“达其性情，形其哀乐”，有“发人意气”的作用。

书法在某些方面很象国画，它们都以线条为主要表现形式，都要讲究点画的用笔方法和分间布白的结构技巧。因此，历来就有“书画同源”、“书画用笔同法”之说。元代书画家赵孟頫在题画诗中写道：“石如飞白木如籀(zhǒu)，写竹还于八法通。若也有人能会此，应知书画本来同。”近代画家黄宾虹也说：“我画树枝，常以小篆之法为之”。因此，自古以来，“工画者多善书”。当然，书法作为一种艺术，它又不同于绘画，有具体可感的形象，它是一种独特的线条与构图的艺术，讲究“节奏”，“韵律”，在这方面，它又象音乐、舞蹈，可以说，它是无声的音乐，静止的舞蹈。

书体的演变

我国的书法艺术，有着悠久的历史。史料证明，三千多年以前就有了比较成熟的文字及其契刻的书法艺术。郭沫若同志说：“本来中国的文字，在殷代便具有艺术的风味。殷代的甲骨和殷周金文，有好些作品都异常美观。留下这些字迹的人，毫无疑问，都是当时的书法家，虽然他们的姓名没有留传下来。”在长期的历史发展中，形成了各种书体，主要有篆书、隶书、草书、楷书、行书五种。它们之间有着不可分割的联系，又有各自不可混淆的特点。

篆书 分大篆、小篆两种。

大篆，广义指甲骨文、金文、籀文和春秋战国时通行于六国的文字。狭义专指籀文（因著录于《史籀篇》而得名）。这

种文字始于周代，在春秋战国时多通用于秦。它的形体与金文相近，字体多重迭，笔画繁复，线条均匀柔婉，结构较为规整整齐，有其艺术特色。今存石鼓文（因刻在鼓形石上而得名）即这种字体的代表。（图一）

小篆 秦代通行的文字，又叫“秦篆”。它是在籀文的基础上形成的。战国时期，诸侯国家各霸一方，其政治、经济、文化各成体系，言语异音，文字异形。公元前二二一年秦始皇统一中国后，采纳李斯的意见，推行统一文字的政策，淘汰通行于其他地区的异体字，以秦篆为全国统一的标准文字，称为小篆。兹以“马”字为例说明：

统一前各国不同的写法：

	秦	齐	楚	韩	赵	魏	燕
		┌───┐	┌───┐	┌───┐			
	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺

统一后的“小篆”——→ 𠩺

通常说的篆字即指小篆。《说文·竹部》说：“篆，引书也。”

“引”，就是向上下引长的意思，也就是画线、画道。小篆形体齐整，笔画钩连（线条化），线条圆匀，结体内裹，字形修长。存世有《琅琊台刻石》和《泰山刻石》残石，可代表其风格。（图二）

隶书 也叫“隶字”、“左书”（“左”即“佐”字，辅助之意，谓隶书便捷可以辅助篆书，故名），是由篆书简化演变

而成的一种字体。“隶者，篆之捷。”晋卫恒《四体书势》云：“秦既用篆，奏事烦多，篆字难成，即令隶人（指胥吏）佐书，曰隶字。”程邈将这种书写体加以整理，所以后来有程邈创隶书的传说。隶书开始于秦代，普遍使用于汉、魏。早期的隶书，在字形构造上保留的篆书形迹较多。后来笔画中写出了波折，前人把这种隶书称为“八分”。汉碑隶书风格繁多，笔势生动（图三）。后人学隶书重汉碑，称之为“汉隶”。隶书把小篆圆转的笔画变成方折，变钩连为分散（笔画化），笔画肥粗，结体外铺，字形扁方。它与篆书相比，书写自由放纵得多。隶书的产生，提高了书写的效率，奠定了楷书的基础，标志着汉字演进史上的一个转折点。

草书 是在隶书通行之后，为书写便捷而产生的一种笔画连绵、结构省简的字体。一般认为始于汉初。当时通行的是草率的隶书，即草隶，后来逐渐发展，形成一种新的书体，称为“章草”（一说因东汉章帝爱好草书而得名；一说因章帝时杜度善草书而得名；还有人以为因史游《急就章》而得名，这是一种误解）。章草是隶书的急就快速写法，仍有隶书笔画波折的特点（图四）。至汉末，脱去了“章草”中保留的隶书笔画形迹，上下字之间的笔势，往往牵连相通，如唐代书评家张怀瓘所说：“字之体势，一笔而成，偶有不连，而血脉不断”

（《书断》）。其偏旁也相互假借，成为“今草”，即一般所称的草书。今草是楷书的急就快速写法，没有波折之势。到了唐朝，在今草的基础上，写得更加放纵，笔势连绵回绕，字形变化繁多，点画飞动，数字一笔相连，成为“狂草”（图十二、十四）。

楷书 也叫“正书”、“真书”，是为纠正草书的漫无标准和减省隶书的笔画波折而成的一种字体。始于汉末，盛行于魏晋南北朝，一直通行到现在。当初的楷书，仍有隶书波折之

势，形体多呈扁方（图五）。后来逐渐发展，形成一种笔画平直（彻底笔画化），形体方正的字体（图十、十一、十三、十五、十六、十九、二十二）。因其端正庄重，可作楷模，故名。

行书 是在楷书通行以后为补救楷书的不便书写和草书的难于辨认而产生的一种字体。相传始于汉末，流行至今。行书的特点是近楷近草，不拘不放，笔画连绵，字字独立。笔势不象草书那样潦草，也没有楷书那样端正，既有楷书工整清晰的特点，又具草书活泼飞动的长处。是一种介于草书和楷书之间的形式，书家最常用的书体（图七）。行书之中，楷法多于草法的称为“行楷”，草法多于楷法的叫做“行草”。

以上五种书体，最常用的是楷书、行书和草书。郭沫若同志说：“篆书隶书随着时代的进展，相继而走下舞台，不为一般所通用，但如果作为艺术品或装饰品，它们依然具有生命力”（《古代文字之辩证的发展》）。

历代书家简介

在我国书法史上，出现了不少负有盛名的书法家，留下了许多书法艺术珍品。下面对我国古代著名书法家及其代表作品作一概略的介绍：

东汉较著名的书法家有崔瑗、张芝、蔡邕、刘德昇、杜操、梁鹄等。

张芝（？——约192），字伯英，敦煌酒泉（今属甘肃）人。善草书，张怀瓘称他的书法“学崔（瑗）、杜（操）之法，因而变之，以成今草，转精其妙。字之体势，一笔而成，偶有不连，而血脉不断，及其连者，气脉通于隔行。”（《书断》）他学书勤奋，相传他练字洗涤笔砚，竟将门前整个池子的水都染黑了，故后人称学习书法为“临池”。

三国曹魏时代，是楷书创始的时代，当时最著名的书法

家，当推钟繇。

钟繇（151—230），字元常，颍川长社（今河南长葛西）人。东汉末为黄门侍郎，三国时为魏廷尉、太傅，人称“钟太傅”。他的书法，以东汉专工篆书的曹喜、精于隶法的蔡邕、善于行书的刘德昇为师，吸取了各家的长处，又从东汉以来民间流行的隶书中把方正平直、简省易写的成分集中起来，参以篆书和草书的圆转笔法，加以整理改革，促成了楷书的定型化。他兼善各体，尤工隶、楷，以楷书著名于后世。所作楷书，仍有隶书风貌，字形较扁。其笔法多已改方为圆，间或方圆兼使，灵活运用；笔画清秀遒劲，富有神采；结体朴茂严谨，生动自然。有人称赞他的用笔“恍如飞鸿戏海，极生动之致”，风韵“高古纯朴，超妙入神。”张怀瓘称他“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”。《宣和书谱》称他的《贺捷表》“备尽法度，为正书之祖”（图五）。真迹不传。宋以来法帖中所刻《荐季直表》、《宣示表》、《贺捷表》等，皆为后人摹本。

东晋书法家，以王羲之、王献之父子最为著名，世称“二王”，在我国书法艺术发展过程中占有很重要的地位。

王羲之（321—379），字逸少，琅琊临沂（今属山东）人，后定居会稽山阴（今浙江绍兴）。官至右将军，人称“王右军”。少年时跟卫夫人（铄）学书法，以后渡江北游名山，广泛地学习前代名家碑帖。他吸取张芝草书、钟繇楷书的长处，并把散见于前代、当代书法作品中的优点融合在自己的书法创作之中，精研体势，一变汉魏以来古朴的书风，创立了一种妍美流便的新体。梁武帝萧衍评论“羲之书字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阁”。其书备精诸体，尤擅行、草。字势雄强多变化，为历代学书者所崇尚，影响极大。其真行笔迹，以《乐毅

论》、《黄庭经》、《东方朔画赞》、《兰亭序》等为著名。《兰亭序》(图七)的书法艺术极为后世称道，被誉为“天下第一行书”。草书方面的代表作品有《姨母帖》、《初月帖》、《丧乱帖》、《十七帖》等。《十七帖》(图六)是王羲之书写信札，书法体势雄健，历代取作草书范本。李嗣真称他的“草行杂体，如清风出袖，明月入怀”，“可谓草之圣也”。传世的王羲之法书，是否出于王氏手笔，在学术界尚有争论，但对其书法艺术价值，都是肯定的。

王羲之和钟繇都是过去所推尊的楷行书法的代表书家，并称“钟王”。

王献之(344—386)，字子敬，王羲之的儿子。官至中书令，人称“王大令”。他的书法，兼精诸体，尤擅行、草。在继承张芝、王羲之的基础上，进一步改变了当时古拙的书风，另出新意，创立了一种非行非草的字体，称之为“破体”。张怀瓘《书议》中说：“子敬才高识远，行草之外更开一门”。其书英俊豪迈，饶有气势。他的楷书，改革了羲之圆转善曲的书风，吸取了西汉古隶的笔意，出现了新的面貌。以《洛神赋》为其代表作，用笔挺秀，神采外拓。他在草书方面的最大贡献，就是改革了其父上下一般不连的今草，创造了一种上下相连的“一笔书”(又称“连绵草”)。所书《鸭头丸帖》(图八)，往往一笔直下，数字相连，气势奔放，突出地表现了他的草书特色。存世墨迹有行书《鸭头丸帖》，小楷刻本有《十三行》。其真、行、草书帖札，散见于宋人所刻丛帖中。

南北朝是一个朝野上下都非常喜爱书法的时代。此时期民间书法家大显身手。较著名的书法家，南朝有羊欣、薄绍之、王僧虔、陶宏景、贝义渊、僧智永等。北朝有郑道昭、王远等。

智永，陈、隋间书法家。名法极，王羲之七世孙，山阴

(今浙江绍兴)永欣寺僧，人称“永禅师”。他继承祖法，精勤书艺。相传他临习书法用过的笔，竟积满了五大竹簏。他在永欣寺时，曾手书《真草千字文》八百余本，分送给浙东一带寺院。当时，求书者甚多，把他住处的门限都踏损了，便裹上铁皮，号为“铁门限”。他书法造诣很深，所书《真草千字文》(图九)书体法度谨严，笔力精到。明董其昌评论说：“每用笔必曲折其笔，宛转回向，沉着收束，所谓当其下笔欲透纸背者”。

唐代对书法非常重视。自太宗李世民以下，高宗、睿宗、玄宗、肃宗、宣宗以及窦后、武后和诸王都爱好书法。马宗霍《书林藻鉴》中说：“唐之国学凡六，其五曰书。置书学博士，学书日纸一幅，是以书为教也。又唐铨选择人之法有四，其三曰书。楷法遒美者为中程，是以书取士也。”由于帝王爱好书法，并在教育、取士、官制上列入书法，所以唐代书风特盛，书家辈出，工书者二百余人。唐代是我国书法史上百花齐放的鼎盛时代。著名书法家，初唐有虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷、孙过庭等；盛唐及稍后有李邕(北海)、张旭、徐浩、颜真卿、李阳冰、僧怀素等；晚唐有柳公权、沈传师等。

欧阳询(557—641)，字信本，潭州临湘(今湖南长沙)人。官至太子率更令，弘文馆学士，封渤海县男，世称“欧阳率更”。他博通经史，尤精《三史》。书法各体俱精，尤工楷书。“初学王羲之书，后更渐变其体，笔力险劲，为一时之绝，人得其尺牍文字，咸以为楷范焉。”(《旧唐书》)其用笔方圆兼备，笔锋如斩钉截铁，凝重有力，笔画清朗爽劲，结体疏朗严整，于平正中见险绝，自成一体，人称“欧体”。对后世影响很大，与虞世南、褚遂良、薛稷并称为唐初四大家。传世楷书碑刻有《九成宫醴泉铭》(图十)、《化度寺邕禅师塔铭》、《皇甫诞碑》、《虞恭公温彦博碑》等，用笔、结字都有严格

的规则，法度谨严，被称为唐人楷书第一；行书墨迹有《卜商帖》、《张翰帖》、《梦奠帖》等，《唐人书评》称赞他的字“若草里惊蛇，云间发电。又如金刚瞋目，力士挥拳”。

褚遂良(596——658)，字登善，钱塘(今浙江)人。唐大臣，封河南郡公，人称“褚河南”。他的书法继二王、欧、虞之后，别开生面，另创一种笔法方圆兼备、笔画瘦劲、结构疏朗的字体，对后代书风影响甚大。他精于隶法，尤工楷书。晚年，正书写得更加丰艳流畅，变化多姿。人们称赞他：“下笔遒劲，甚得王逸少(羲之)体”，“字里金生，行间玉润，法则温雅，美丽多方”；他的书法如“美女婵娟，不胜罗绮”，妩媚极了！传世碑刻有《孟法师碑》(图十一)、《雁塔圣教序》、《伊阙佛龕碑》等。

张旭(生卒年不详)，字伯高，吴郡(今江苏苏州)人。官至右率府长史，世称“张长史”。书法得力于“二王”，而又能独创。善楷书，所写《郎官石柱记》用虞、欧笔法，端整谨严，笔力劲健。草书最为有名。他的书法，注重神韵，他自己说，见公主与担夫争道而会其意，见公孙、大娘舞剑器而得其神，使书法艺术升华到用抽象的线条变化去表现思想感情的境界。他是运用传统技法而又勇于革新创造的书法家。他的草书《古诗四帖》(图十二)、《肚痛帖》，用笔顿挫使转，内紧外拓，刚柔相济，结体千变万化，斜正相依，奔放不羁，恣纵而不离规矩。《唐书》说：“后人论书，欧虞褚陆，皆有异论，至旭无非短者。”他的书法对后世影响很大。唐代另一位大书法家颜真卿，就曾向他学习过书法理论与技法。由于他嗜酒，往往大醉狂走，然后落笔，故称“张颠”。

颜真卿(709——785)，字清臣，京兆万年(今陕西西安)人(祖籍山东临沂，故一说琅邪人)。曾作平原(今属山东)太守，世称“颜平原”，又曾被封鲁郡公，故又称“颜鲁公”。

公”。他出身于书香门第，家学渊源极深。他的书法除得自家学之外，更重要的是得到了张旭的指导。又学习过蔡邕、“二王”、褚遂良等人的书法，善于博采众长，化篆隶入楷，创造了一种浑厚刚劲，茂密雄强的新书体，人称“颜体”。范文澜同志《中国通史简编》中说：“初唐的欧、虞、褚、薛，只是二王书体的继承人，盛唐的颜真卿，才是唐朝新书体的创造者。”颜书正楷，横轻竖细挺劲，竖重饱满沉着，结构端庄平稳，气势开张，表现出雍容大度，开阔雄壮的气概。楷书碑刻有《多宝塔碑》（图十三）、《东方朔画赞》、《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《颜家庙碑》等；书迹有《自书告身》。行草书遒劲郁勃，奇伟豪宕，古法为之一变，开创了新风格。他的《争座位帖》、《祭侄季明文稿》、《刘中使帖》等，可以说是进入了一个更高的境界，其《祭侄季明文稿》世称“天下第二行书”。

怀素（725——785），僧字藏真，俗姓钱，长沙人。精勤学书。据传，他小时由于家贫，种万株芭蕉，以蕉叶当纸练字；他曾作漆盘、漆板，写了擦、擦了又写，将盘、板都磨穿了；他将用秃的笔掩起来，壅成土堆，成为“笔冢”。他曾经从张旭的学生邬彤学过草书，受到了颜真卿的指点，又到洛阳、长安观摩了一些“遗编绝简”，博取众长，并能从“夏云多奇峰”中体会草书笔法。他的草书从张芝、张旭中来，狂草最为著名。唐李舟评论他的草书时说：“昔张旭之作也，时人谓之张颠；今怀素之为也，余实谓之狂僧，以狂继颠，谁曰不可？”因此，“张颠素狂”成为书法史上的一句名言。这里既表现了他们的艺术个性，也说明了人们对他们的书法艺术感到新奇可喜。他的“狂草”刚劲有力，圆转飞动，斜正呼应，大小错落，奔放流畅。存世墨迹有《自叙帖》（图十四）、《苦笋帖》、《论书帖》等。