

任斜 板正 法也

倪漢才 樂峰

胡中柱

黃潤之 合著

實用書法要義

迎時 於 陳 漢 周 仲

臺 河 宗 書 求 齋 心

上海書店出版社

實用書法要義

陳從周題

责任编辑：徐力励
封面设计：柯国富
责任校对：朱鼎玲
版式设计：邵万生

书法实用讲义

著者：倪汉才 乐 峰 胡中柱 黄润之
出版：上海书店出版社（福州路 424 号）
发行：新华书店上海发行所
印刷：上海海峰印刷厂印刷
开本：787×1092 毫米 1/32
印张：4.625
字数：95 千字
印数：0001—7000
出版日期：1995 年 8 月第一版 1995 年 8 月第一次印刷
书号：ISBN 7-80622-031-3/J·20
定价：7.80 元

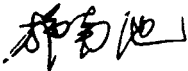
序

在众多的书法典籍之中,这本《实用书法要义》有其特色。

该书熔书法欣赏与实用于一炉,既介绍毛笔书法知识又涉及硬笔书写技法,并力求寻找出两者的渊源关系,虽不能说已臻完美,却是开拓性的尝试,是书法入门的指南。

此外,还制订了一个大多数人都能接受的书法鉴赏与评判的标准,将一个深邃的高雅艺术和复杂艰巨的学术问题,作了深入浅出的探索,阐明了书法上的重要理论及入门途径。还结合教学实际,提供了学生习作评讲,使初习者有法可依,有章可循,能收到事半功倍的效果。

这真是一部优秀的书法专著,可喜可贺!



1995年4月21日

于交通大学东方艺术交流中心

目 录

序.....	施南池(1)
第一章 书法总论.....	(1)
一、书法概说.....	(1)
二、书法源流.....	(5)
三、书法价值	(14)
第二章 毛笔书法	(17)
一、文房四宝	(17)
二、毛笔书写技法	(23)
三、毛笔楷书	(33)
四、毛笔行书	(54)
五、毛笔隶书	(63)
第三章 钢笔书法	(69)
一、执笔与运笔	(70)
二、钢笔楷书	(72)
三、钢笔行书	(80)
第四章 章法	(96)
一、幅式	(96)
二、分布	(98)
三、题款	(99)
四、钤印.....	(100)
第五章 书法的临摹与创作.....	(101)
一、临摹碑帖.....	(101)

二、书法创作.....	(104)
第六章 书法鉴别标准	(115)
一、实用标准.....	(115)
二、艺术标准.....	(118)
第七章 习作评讲	(126)
后记	(140)

第一章 书法总论

一、书法概说

(一) 书法的定义

书法,是文字的书写艺术或书写方法的简称,但一般特指用毛笔写汉字的艺术或方法。

作为艺术,书法产生于华夏民族这一特殊而古老的文明环境之中,走过了从发端、童稚、成熟到升华的变化发展的历程。华夏民族对宇宙自然的看法、对社会人事的态度、对美与永恒的追求,在书法中都得以显现。可以说,书法艺术是华夏民族的聪慧与创造力的集中表现之一。

作为方法,书法主要包括执笔、运笔、字体笔画的写法、字的间架、结构以及布局等诸方面。执笔要指实掌虚、五指齐力,笔画要圆满周到、变化多姿,间架要端正稳健、疏密得宜,结构要紧凑呼应、刚劲有神,布局要黑白分明、变化错综等等。

(二) 字体种类

书法是中国传统的,具有民族风格、民族特色的纯线条艺术。早在六千年前的仰韶文化中,汉字就开始萌芽。到了殷商时期的甲骨文,书写已呈风格化。如从书法艺术开始成熟的春秋末期算起,迄今已有三千多年的历史了。

在这几千年的发展史上,书法走过了漫长的道路,形成了多种字体,主要有如下几种:

甲骨文，是商周时代刻在龟甲兽骨上的文字。它的主要内容是记载占卜、征伐、收成、祭祖等活动。据《甲骨文编》统计，甲骨文不重复的单字有 4672 个，已考释出字义的仅 900 余字。这些字包含了各种造字法，而且刻写熟练，有这样几个特点：①笔画多是细而直、转折处用尖硬的“瘦笔”。②字体具有形象性，图画形多，图案形少。③结构没有定型，异体字较多。甲骨文标志着汉字的正式形成，标志着书法艺术的诞生。

金文，亦称钟鼎文，是继甲骨文之后的我国文字的又一重要文体，是商、周（主要是周）时代铸刻于青铜器上的文字。由于上古称铜为金，故将这种文字命名为金文。《金文编》中收不重复的单字在 3000 以上，已认识的约占五分之三。金文的特点是：①多为宽而粗的“肥笔”和“圆笔”。②行款逐渐固定、工整，多呈方块形，有的甚至就在方格内。可见汉字的方块形状是由金文而来。③异体字有发展。④形声字增多，这代表了汉字的发展趋势。

篆书，亦称篆字，是大篆和小篆的统称。大篆，公元前 8 至 9 世纪秦国使用的文字，完整流传下来的仅今存最早石刻——石鼓文。大篆特点有三：①线条匀圆化。②结构重叠繁缚。③字体图画形少而图案形多。小篆是由大篆发展演变而来的字体，流行秦国后期和秦统一后的中国。小篆统一了当时已呈纷杂之态的文字。而且较之大篆，它的笔划更为简单，粗细一致，婉转圆匀；转折处呈弧形，连接处自然吻合；字形固定，在书法上体现了统一后的局面；图画成分减少，符号成分增多；形体工整而修长，美观大方，上半部比较紧凑，下半部比较舒展。

隶书，是由小篆演化而来，通行于秦汉两代的书体。由于篆字书写不易，而秦事繁杂，故人们创造了一种易写的书体，

来处理徒隶之公事，故谓之隶书。早期隶书，未脱篆书形迹，秦隶只是秦篆的简化写法。汉隶则脱去了篆意，其笔势有这样的特点：①完全变成一种符号型的文字，图画形、图案形全然消逝。②笔划平直有波折、含蓄有波尾。字形由修长变为扁平。

楷书，一种由隶书发展而来的、形体方正、笔画平直、便于书写的字体，亦名“真书”、“正书”。楷，即楷模、法则。楷书有一定的书写法则，又是一种标准字体，故称楷书。楷书与隶书比较：隶书结体向外摊开，楷书向里集中；隶书笔画有波势，笔尾成慢弯或“雁尾”，楷书笔画平稳、笔尾尖细，或停顿回旋，或带硬钩；隶书呈“八”字扁方形，楷书呈“永”字长方形。楷书字体明确、稳定、易认、易写，适合于记录语言，因而成为规范化字体。自汉末开始通行的楷书，一直沿用至今。

草书，为书写便捷而产生的草写字体。一般按字体草写、连写的程度有章草、今草、狂草之分。章草是一种保留着隶意的草书，字与字不连写，但在笔势上萦带牵连，笔画连接处往往圆如转圈。该字体流行于西汉。今草是继章草而来的楷书快写体，脱去了章草中保留的隶书笔画的形迹，使上下字之间的笔势牵连而相通，偶有不连但血脉不断，具有“痛快而沉着、放纵而有分寸、灵活而雄厚、飞动而古朴、词达而茂密、放逸而准确、婀娜而刚健”（裘成源《书法入门》）的风格特征。至于狂草，兴起于唐代，放纵潇洒，连绵四绕，变化繁多，又称“大草”、“一笔书”。字迹很难辨认，只具有艺术价值。

行书，介于草书与楷书之间的一种字体。行书近于正楷而不拘束，相似草书而不放纵。笔画连绵，各自独立。行书分两种：如多近于楷法，则称行楷；多似草法，则称行草。行书产生于汉末，由于它的实用性和艺术性均高，故一直通行至今而不衰。

由于甲骨文、金文久不通行，行书又是介于草书与楷书之间的字体，故一般将汉字分为楷、草、隶、篆四种字体。

(三) 学书意义

书法是我国传统的“四艺”(琴、棋、书、画)之一。在祖国优秀文化遗产之中，书法是不可或缺的一部分。历史上一些大书法家的传世之作固然是具有极高美学价值的艺术品，而现今的建筑、装潢、国画及书籍装帧，也少不了书法艺术的配合。

书法，是以汉字为书写对象的。学习书法，本身就是对祖国语言文字的一种热爱，也可以说是爱国精神的一种具体体现。小而言之，学习书法，把字写得清楚、美观，是对一个“读书人”的起码要求。这不仅对于一些从事面向大众的职业人士，如教师、医生、律师及银行、财税人员来说是必须的，同时也是任何一个写求职申请书的人员至少要具备的素质条件。

而且，练习书法时，执笔的姿势、运笔的使力、挥毫时的呼吸还与流传颇为深广的气功有相通之处。故对书法持久不辍地练习，不但陶冶人的情操、培养人的毅力，还可以增进健康，延年益寿。

另外，我国书法对于日本、东南亚等国的书法艺术有很大的影响。书法艺术又是我们用以沟通彼此人民友谊的重要桥梁。

所以，即使是高度现代化的今天，书法这一古老的艺术仍然需要重视，有着普及和提高的重要意义。

(四) 学书途径

学习书法并无捷径可走，唯一办法是勤练，持之以恒地苦练。这里，必须克服两个认识上的偏差。一是认为书法是艺术，而学习艺术必须要有天分，于是，认为自己不是天才而放弃了学习。须知，任何天才，都是以成功后的形象面之于世的，可是

“无冥冥之志，无昭昭之明，无惛惛之事，无赫赫之功”（荀子《劝学》）。在其不为人知的背后，不知洒下了多少奋斗的汗水。即以书法家而论，“张芝墨池”、“智永笔冢”都是例子。

另一认识上的误区，是以为“字无百日功”，学习书法只要化上一二百天就足够把字练好了。这其实是乡村私塾先生骗孩子的语言。即便是泥瓦木工之技，尚须学艺三年方能出师，何况是书法这门精深的艺术。此论危害甚大，初学者一旦信了这话，兴致勃勃地学了一年半载后，觉得成效不大，往往半途而废，实在令人惋惜。

学习书法，除了以勤为径，持之有恒之外，能得到明师的指点当然更好。不然，也要学一些有关的指导书籍。此外，还有很重要的一点，是要下一番“字外功夫”。陆游《示儿》诗云：“汝果欲学诗，功夫在诗外。”学书亦然。世界任何艺术都不是孤立的，学书如不涉猎文学、历史、美学、美术、文字学等等学问，写出的字难免实而不秀、直而不雅，即所谓的“匠气”。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”学书须有这种精神。

二、书法源流

（一）从文字起源到篆、隶、楷、行、草

汉字的书法历史，可上溯到六千年前。最早的遗迹，要数仰韶文化时期的刻画符号。由此直至秦统一文字，其间经历了夏、商、周、春秋、战国几个时代。在这几千年中，我国社会完成了由氏族公社经奴隶社会向封建社会的过渡，汉字也经历了不断创造的起源阶段，定型化、行款化的甲骨阶段，成熟的钟鼎大篆阶段，形体异同的春秋战国阶段，最终统一而为小篆。

从文字发展看，甲骨文字已有了象形、指事、会意、形声诸字，并已有明显的构造规律可循。严格地讲，只有到了甲骨文，才称得上书法。因为甲骨文才具备了中国书法的三个基本要素：用笔、组字、章法。此前的刻画符号并不全具备这三者。

在先秦书法中，洋洋大观、最可称道的就是殷周以来铸刻于钟鼎之上的铭文，即后世称之为“钟鼎文”或“金文”的。特别是西周及秦系文字，更是后来“书同文”的基础。金文在西周昭王之后，逐渐进入成熟阶段。其代表作有昭王《宗周钟》、穆王《静毁》、恭王《颂鼎》、夷王《虢季子白盘》，厉王带界格的《大克鼎》、《小克鼎》，宣王《毛公鼎》诸铭文。

公元前 770 年，周平王东迁，开始了春秋、战国的历史时期，大篆也随着社会的动乱发生了一些变化。这时期，产生了划时代的优秀书法作品《石鼓文》。自唐初被发现以来，《石鼓文》一直受到学者的重视。唐代的韩愈、韦应物都写过《石鼓歌》。宋代的大文豪兼书画家苏东坡也曾作《石鼓歌》，称其“上追轩颡，下揖冰斯”，即上承黄帝时代的仓颉，下启秦代的李斯与唐代的李阳冰。的确，《石鼓文》雄强浑厚、朴茂自然，用笔圆劲挺拔，结体已趋方正，字距行距开阔均衡，布局疏朗若晴空星月。难怪前人称其为我国“书家第一法则”。

同时，春秋战国延续五百余年，战乱不已、烽烟四起、诸侯割据。故书法的发展也受到了影响，文字异形、书体多样的景况日甚一日。虽说对书法的多样化尚有益处，但大大影响了社会交际。因而公元前 221 年，秦始皇统一中国之初，“丞相李斯乃奏同之”，“罢其不与秦文合者”，在沿袭西周文字的秦系文字的基础上，用小篆统一全国的文字。从汉字形体演变上看，秦代是极其重要的一代。从书法发展上看，秦代以小篆光耀史册。华夏民族始终统一多于分裂，文字统一是很大的原因。秦

相李斯功不可没。

（二）隶书大盛的汉代与完成字体演变的魏晋时期

隶书萌芽于上古，趋用于秦，定型于两汉之际。文字学家把隶书的定型化过程称为“隶变”。隶变，是汉字书法发展史上最伟大的变革，它使汉字逐渐方正平直，摆脱了“象形”的形体无定、笔画无定的情况，形成了与篆书线条差别很大的基本笔画，使汉字定型化、符号化，从而为以后的汉字成为表意文字开辟了道路。



图1 《张迁碑》

汉隶留存的多属碑刻。传世的东汉碑版达170余种。这些碑版风格多样：有茂密雄强、浑实厚重的，如仇绶所书的《郾阁颂》，仇靖所书的《西狭颂》、《衡方碑》、《尹宙碑》等；或方整劲挺、斩截爽利的，以《张迁碑》（见图1）影响最大；而最多的，是左规右矩，法度森严的，其代表作有蔡邕主持并亲自写了一部分的《熹平石经》和《礼器碑》、《华山碑》、《白石神君碑》等。历来人们认为，这类碑刻是汉隶的典范，对后世的书家影响极大。

两汉在隶书定型化的同时也产生着行、草书。这是为适应当时“简檄相传”的“赴急之书”。汉代草书，先有章草后有今草，史游、杜操是当时的草书名家。另外，楷书也已萌芽，远在标准隶书形成之前的汉人书

迹中就有了楷书因素，王国维在《流沙坠简》中也这样认为。

不过，草、行、楷书虽出现在汉，但两汉四百多年仍是篆书渐退而隶书大盛的一代。草、行、楷的成熟要在魏晋之际。魏晋时代是完成了汉字书体演变的承上启下的重要历史阶段。

这个时期，产生了钟繇。他博取了汉隶各家长处，并从民间吸取养料，集中了那些冲破隶书规矩、方正平直的、简省易写的成分，加以整理。以楷书的横、捺取代了藏锋、翻笔的隶书的蚕头雁尾，参以篆书、草书的圆转笔画，促进了楷书的定型。虽说不能认定楷书是钟繇一人所创，但他付出了巨大的艺术创造力，建立了楷书的艺术法度。难怪《宣和书谱》称他为“正书之祖”。唐张怀瓘的《书断》赞其“真书绝妙……，秦汉以来，一人而已”。



图2 王羲之《兰亭序》(神龙本)

另一位书坛巨星便是后世称为“书圣”的王羲之。他的成就，主要在行草方面。“汉兴有草书”，到了王羲之的时代，草书的应用范围已很广泛，介于草书与楷书之间的行书也一起产生并应用。王羲之的过人之处，在于他将散于前代、当朝的书法作品中的某些用字、结字的优点，融合统一在

一种崭新的作品之中。在这点上，可以称其为集大成者。王羲

之在行草上的贡献，与钟繇在楷书上的贡献相映成辉。

王羲之的传世作品，以《兰亭序》（见图2）影响最大，被称为“天下第一行书”。对王的艺术成就，历来评价极高。

（三）书法鼎盛的唐代

中国的诸多艺术门类之中，诗歌与书法最为古老，而这两者，都在唐代到达鼎盛时期。整个唐代书法，对前代既有继承又有革新。

初唐书家，主要有“虞、欧、褚、薛”四家。虞世南曾师从智永，得山阴真传，继承多于创造。笔圆而体方，外柔内刚，毫无雕饰和火气。欧阳询的楷书用笔，结体严谨而有程式，最适宜于初学。他的行楷《张翰思鲈帖》，体势纵长，笔力劲健。《唐人书评》称其字“若草里惊蛇，云间电发”。又如金刚瞋目，力士挥拳”。褚遂良深得王右军书法三昧，《雁塔圣教序》（见图3）为其代表作，此碑从气韵上看直追王右军，但用笔、结字，圆润瘦劲之处却出诸己手。故米芾《续书评》评其“虽临王帖，全是褚法”。薛稷，是魏徵的外甥，褚遂良的高足。黄伯思《广川书跋》说他的书法，“得欧虞褚陆遗墨至备，故于法可据。然其师承血脉，则于褚为近。至于用笔纤瘦，结字疏通，又自别为一

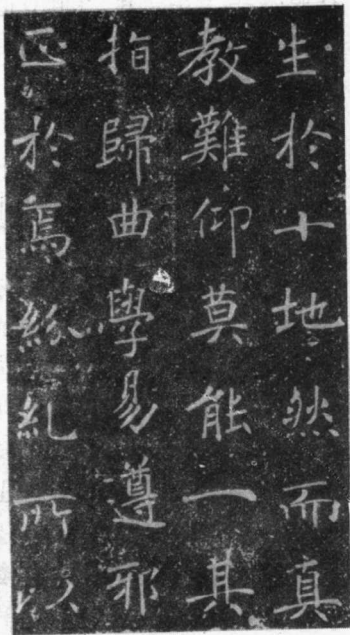


图3 褚遂良《雁塔圣教序》

跋》说他的书法，“得欧虞褚陆遗墨至备，故于法可据。然其师承血脉，则于褚为近。至于用笔纤瘦，结字疏通，又自别为一

家”。他的字“用笔纤瘦，结字疏通”，又为宋徽宗瘦金书之所由，有《信行禅师碑》传世。

相对而言，唐代创造性较强的书法家当推李邕、张旭、颜真卿、柳公权、怀素诸公。

李邕的字从“二王”入手，但后力求新意。《宣和书谱》说：“邕精于翰墨，行草之名尤著，初学右军行法，既得其妙，复乃摆脱旧习，笔力一新。”《叶有道碑》、《云麾将军碑》为其代表作。他的字体似欹反正，左低右高，笔力道劲而舒放，风格险峭俊朗。

张旭的书法也是得之于“二王”而又独创新意的。他的楷书《郎官石柱记》，写得端正谨严、规矩至极，完全继承了虞欧的写法。黄庭坚誉他“唐人正书，无能出其右者”。这是他在草书上创新与发展的坚实基础。在草书艺术中，他把形象思维、艺术联想运用得极为充分，见公主与担夫争道而得其意，看公孙大娘舞剑器而得其神。从他的草书《肚痛帖》可以看出，他已把书法艺术升华到用抽象的点线去表现书法家的思想感情这样一个高度的艺术境界。他的草书，一方面是迅极骇人，气象万千；另一方面，却完全符合传统的点画规矩，绝非乱涂乱抹。《宣和书谱》也认为，“其草书虽奇怪百出，而求其源流，无一点画不该规矩者，或谓张颠不颠是也”。可以说，他用传统的技法表现了个性，博大清新，豪放俊逸，远远逾前人，创造了无愧于盛唐之世的作品，具有鲜明的时代精神。

颜真卿师从张旭，又从蔡邕、二王、褚遂良处吸取了长处而蔚为大家。他的书法，雄强茂密、浑厚刚劲，既有时代风貌又有个性特点。他的楷书，像《颜氏家庙碑》，刚中含柔、方中有圆、直中藏曲，却又通俗易学。包世臣的《艺舟双楫·历下笔谈》认为颜字“稳实而致民用”。故对后世影响之大，在书法家



图 4 颜真卿《祭侄文稿》