

預荷東皇化偷西北苑春

旗槍雖不類并學似堪倫

已有清榮謝終難混棘秦

編著翟本寬 顧問于安瀾 劉峰

# 公法理論與實踐

又寒暑  
吊喪體其

所勲福祿

封帶叔振鐸

青少首  
河南大學出版社

經年每冰池向但松瞻

路之此以路之懷念我

# 书法理论与实践

编著 翟本宽  
顾问 于安澜 刘峰

河南大学出版社

(豫)新登字 09 号

## 书法理论与实践

翟本宽 编著

责任编辑 刘小敏

---

河南大学出版社出版

(开封市明伦街 85 号)

河南省新华书店发行

河南大学出版社电脑排版

中国科学院开封印刷厂印刷

---

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:8.75 字数:189 千字

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3500 定价:3.80 元

---

ISBN7—81018—953—0/J·19

## 序 言

《书法理论与实践》一书,是为大学书法教学和理论研究需要而撰写的,它既是一部书法艺术专著,又是适应性较强的大学书法教材。本宽同志长期从事书法艺术教学和书法理论研究工作,能够吸取众家之长,厚积薄发,注重熔裁,从理论与实践的结合上,对书法艺术的产生和发展、创作实践、评论鉴赏、艺术规律和特点,作了比较系统的论述。我觉得它具有以下几个特点:

一、内容丰富,结构合理。全书约十五万言,分三大部分。沿革篇重点讲史,叙述文字产生,书体演变,书写工具;实践篇重点讲技法,叙述姿势用笔,八法精解,楷书结构,点画用笔,碑帖临摹;理论篇重点讲创作与欣赏,基本规律和艺术特点,叙述书法艺术的继承和发展,对立统一规律的运用,作品的雅与俗,评论和鉴赏,书法艺术美等。

二、重点突出,详略得当。全书的各个部分,均在占有大量材料基础上,重新熔铸,根据需要决定取舍,做到有详有略。如沿革篇中的“异彩纷呈的各种书体”部分,对篆、隶、楷、行、草五种书体的产生发展,每个时代的特点及代表作,做了较为系统的论述;实践篇中,略去了对篆隶行草的一般讲述,重点叙述楷书的基本技法,对点画形态、翰林要诀、碑帖临摹,做了详

尽的叙述；理论篇中，除叙述书法艺术的创造与欣赏外，着重谈了书法艺术的线条美、抽象美、音乐美、抒情美、含蓄美、内容与形式美、布白美、品格美。

三、史与论相联系，理论与实践相结合。一般说来，史论联系容易做到，理论与实践结合就比较困难。特别是书法艺术领域这个问题尚未得到很好解决。从事书法实践的人，往往忽略理论研究；从事理论研究者，又很少涉足创作实践。本书特别注重从理论与实际的结合上说明问题，是其重要特色。具有实践经验的人和有相当理论基础者，均可从中获取自己所需的营养，提高自己的创作水平和鉴赏能力。

四、普及提高，雅俗共赏。这部著作既注意普及性的实践与技法阐述，又有创作方面的理论探讨的特点，逐渐由实践上升到理论的高度，在“文字起源”和“书法艺术创作欣赏”部分中，插入了颇富神话色彩的传说，能够引人入胜，趣味性与理论性密切结合。既有“阳春白雪”，又有“下里巴人”；既可供一般书法爱好者学习之用，又可作为书法专业工作者和书法理论研究者的参考用书；雅俗共赏，满足不同层次读者的需要。

总之，《书法理论与实践》一书，与同类出版书籍相比，确有自己的特色。因此，我乐意作序，并把它推荐给读者，期望它的面世，能对书法艺术的教学和理论研究起到促进作用，为弘扬中华民族传统文化艺术做出自己应有的贡献。

王学仲

1992年10月

## 前 言

书法艺术是我国对世界文化的独特贡献,是奉献给人类的一株最不寻常的奇葩。书法艺术作为中华民族的文化意识,一代代积淀滋润着炎黄子孙的心灵,哺育着古往今来的许许多多书法家,这些书法家为书法艺术的发扬光大倾注了难以估量的心血。代代相传,推陈出新,汇成了满目珠玑,群星闪烁的书法艺术宝库。当前,一批新秀脱颖而出,形成了老中青结合、专业书法工作者与书法爱好者兼有的强大阵容,点缀着书法艺术的璀璨星空。《书法理论与实践》,就是在这样的大好形势下,应运而生的。本书是在长期从事书法教学和理论研究的基础上撰写的,从理论与实践的结合上,对书法艺术的产生发展、创作实践、评论鉴赏、艺术规律和特点,作了较为系统的论述。

近几年出版的书学著作中,或重历史,或重实践,理论上显得薄弱,理论与实践结合的专著更不多见。本书分沿革篇、实践篇、理论篇三部分,其主要特点是:重点突出,层次分明,有一定深度;从理论与实践的结合上展开论述,阐明书法创作与欣赏的原理;史论结合,图文并茂,以理论指导创作实践与欣赏。

时代在前进,书法艺术在发展,书法艺术理论与实践这个

领域,尚有待我们作进一步的研究和探索。我把这本书奉献给读者,意在抛砖引玉,希望它能对我国书法艺术的繁荣和发展起到促进作用。

作者

1992 年 11 月

# 目 录

## 沿 革 篇

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 一、概述 .....                 | ( 1 ) |
| 二、中国文字的起源及六书 .....         | ( 3 ) |
| (一)文字起源的传说 .....           | ( 3 ) |
| (二)关于文字的概念 .....           | (10 ) |
| (三)关于六书 .....              | (11 ) |
| 三、中国书法的演变 .....            | (15 ) |
| (一)中国书法演变系统表 .....         | (15 ) |
| (二)书体沿革图 .....             | (15 ) |
| 四、异彩纷呈的篆、隶、楷、行、草书法艺术 ..... | (17 ) |
| (一)圆转劲健的篆书 .....           | (18 ) |
| (二)横拓方折的隶书 .....           | (29 ) |
| (三)端正庄重的楷书 .....           | (37 ) |
| (四)纵逸流畅的行书 .....           | (49 ) |
| (五)豪放飞动的草书 .....           | (58 ) |
| 五、书具 .....                 | (74 ) |
| (一)笔 .....                 | (74 ) |
| (二)墨 .....                 | (76 ) |

|            |      |
|------------|------|
| (三)纸 ..... | (77) |
| (四)砚 ..... | (79) |

## 实 践 篇

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、基本技法 .....         | (81)  |
| (一)姿势和用笔 .....       | (81)  |
| (二)永字八法 .....        | (83)  |
| 二、八法精解 .....         | (84)  |
| (一)八法的渊源 .....       | (84)  |
| (二)永字八法精解 .....      | (85)  |
| (三)八法颂 .....         | (87)  |
| 三、楷书技法 .....         | (88)  |
| (一)永字八法点画具体写法 .....  | (88)  |
| (二)楷书点画的形态 .....     | (92)  |
| (三)翰林要诀 .....        | (95)  |
| (四)魏笔基本技法 .....      | (101) |
| (五)碑帖的临摹 .....       | (106) |
| 四、楷书结构 .....         | (117) |
| (一)楷书结体三十法 .....     | (117) |
| (二)黄自元间架结构九十二法 ..... | (122) |
| 五、书法作品的布局与章法 .....   | (128) |
| (一)结体 .....          | (128) |
| (二)破体 .....          | (129) |
| (三)章法 .....          | (130) |

## 理 论 篇

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、中国书法艺术的继承和发展 ..... | (133) |
|----------------------|-------|

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| (一)秦篆与汉隶 .....           | (134) |
| (二)秦汉以后的书风 .....         | (135) |
| (三)魏晋书风 .....            | (136) |
| (四)南北朝书法 .....           | (137) |
| (五)隋唐书法 .....            | (138) |
| (六)宋代书法 .....            | (140) |
| (七)元明清书法 .....           | (140) |
| (八)简短结论 .....            | (142) |
| 二、对立统一在书法艺术中的体现和应用 ..... | (142) |
| (一)书法艺术中的对立统一 .....      | (142) |
| (二)书法作品与书论 .....         | (144) |
| 三、书法作品的雅与俗 .....         | (147) |
| 四、书法艺术的创作与欣赏 .....       | (151) |
| (一)书法艺术的创作 .....         | (151) |
| (二)书法艺术的欣赏 .....         | (159) |
| 五、论书法艺术美 .....           | (179) |
| (一)精神创造,神与物游             |       |
| ——美向何处寻 .....            | (179) |
| (二)线条节奏,生命旋律             |       |
| ——流畅雄健的线条美 .....         | (183) |
| (三)超以象外,得其环中             |       |
| ——书法艺术的抽象美 .....         | (185) |
| (四)草情篆意,音乐诗境             |       |
| ——书法艺术的音乐美 .....         | (187) |
| (五)涉乐方笑,言哀已叹             |       |
| ——书法艺术的抒情美 .....         | (192) |
| (六)似与不似,玄妙幽深             |       |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| ——书法艺术的含蓄美 .....    | (196) |
| (七)动静状态,节奏韵律        |       |
| ——书法艺术的内容与形式美 ..... | (199) |
| (八)虚实幻化,情景交融        |       |
| ——书法艺术的布白美 .....    | (204) |
| (九)翡翠兰苕,鲸鱼碧海        |       |
| ——书法艺术的品格美 .....    | (210) |

## 结 束 语

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 一、书法艺术的继承与创新 .....  | (219) |
| 二、对当代书法艺术的思考 .....  | (222) |
| 附录：篆隶楷行草歌诀九百韵 ..... | (224) |

# 沿 革 篇

## 一、概 述

书法艺术,在我国文明史上占有极其重要的地位。它在实用的基础上,发展成为一种可供观赏的艺术。是举世公认的东方艺术的瑰宝,受到人们的赞赏,成为中华民族古老文化的象征。历史上呕心沥血、惨淡经营,创造了这门艺术的杰出人物,像晋代的王羲之、王献之父子,隋代的智永,唐代的颜真卿、张旭、怀素,宋代的苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄,元代的赵孟頫,明末清初的王铎,犹如灿烂的群星,在世界文明史上放射着绚丽的光辉。书法同雕塑、舞蹈、绘画一样,同属造型艺术的范畴,通过笔法、墨韵、间架、行气、章法等,来表达书法家的精神境界和思想感情。

书法是一种具有引人魅力的神奇艺术。在历代书家碑刻林立的胜地,在琳琅满目的书法展厅,常常使人赏心悦目,流连忘返。从那雄奇、险劲、流动、秀媚的笔触,大小、长短、险夷、欹正的字形,宽窄、曲直、疏密、黑白的布局,仿佛使人看到了“云鹤游天,群鸿戏海”、“虎卧风阙,龙跳天门”的意境。如能身临其境,看书法家泼墨,更是一种美的艺术享受,他们专长迥

异，风格不同：有的性情沉稳，书写精雕细刻；有的热情奔放，笔走龙蛇；有的虽年事已高，但仍能表现出青春的活力。他们运笔自如，得心应手；提按转折，尽如人意；轻重缓急，动作适度；起伏跳跃，从容不迫。如舞蹈家的轻歌漫舞。像东方一轮旭日跃出云层。

在中国书法艺术的发展中，各种不同的字体，以及每种字体的不同风格，说明中国书法艺术是极丰富多彩的。写毛笔字，不等于书法艺术活动。书家写字，一挥而就，只需要几分钟，然而它凝聚着书家多年的功力与心血，也是书家学识、精神、性灵的结晶。要达到艺术境界，必须付出辛勤的努力。唐代徐浩《论书》云：“张伯英（芝）临池学书，池水尽黑；永师（智永）登楼不下，四十余年；张公精熟，号为草圣；永禅拘滞，终著能名。以此而言，非一朝一夕所能尽美。俗语云：“字无百日工，盖悠悠之谈也。”宋代苏轼有言：“笔成冢，墨成池，不及羲之即献之；笔秃千管，墨磨万锭，不作张芝作索靖。”这些话道出了二王、张芝苦练基本功的学书历程。书家的造诣，并非一蹴而就，在驾轻就熟的后面，潜藏着坚韧不拔的努力和水滴石穿的探索精神。

书法是一种综合艺术，经数千年的演变和发展，证实了书法与中国文化是密切相关的，哲学的微言奥义，史学的深邃精密，诗歌的一片天籁，绘画的气韵生动，武术的刚柔相济，禅家的洗心入静，中医的阴阳五行，书法都能兼容并收，用以丰富自身。从这个意义上说，书法是中国文化的精髓，中国书法发展史也是中国文化发展史的缩影。因此，学习书法不是单纯的技巧问题，还必须有各方面的修养。所以强调“读万卷书，行万里路”，才能避免“字匠”之讥。

书法艺术是我国对世界文化的独特贡献,是奉献给人类的一株不寻常的艺术之花。书法艺术作为中华民族的文化意识,一代代积淀滋润着炎黄子孙的心灵,哺育着古往今来的众多的书法家。在当今中西文化交流中,更以其丰富流动的线条,抽象而玄奥的布白,为西方艺术家所瞩目。继承和发展中国传统的书法艺术,是我们义不容辞的责任。

## 二、中国文字的起源及六书

### (一)文字起源的传说

远古时代没有文字,人类在劳动中,身体机能逐渐发达,在群居共处时,只能利用发音器官,发出种种声音,用以互通感情或表示某种意识。起初,在一个部族中,各人所发出的声音,所表现的事物,并不都相同,而是渐渐约定俗成,而归于一致,这就是语言的由来。而语言在空间上,所闻不越百步,在时间上保留不过顷刻之间,不能传之久远,从而对事物很容易产生错误和遗忘,以至引起纠纷,于是就创造出符号来记录语言,并由此逐渐产生了文字。由此看来,文字的产生,必然有个演进的过程,未有文字以前,必然也有记事的方法。遗憾的是这些方法没有得到文字的记载,只有一些传说了。

在未有文字之前,和文字有同样作用的替代物,有标识、绘画两种。绘画是文字的先驱,因世界各种文字都起源于“象形”,其关系是显而易见的。比绘画更早的也能帮助人们记忆的就是“标识”,它比绘画更为幼稚。据考古发现和专家考辨认为,标识有结绳、书契、河图洛书、八卦四种。

## 1. 结绳

结绳在四种标识中是最为先起的一种。结绳的时代问题，古代有四种传说：《易·系辞下》曰：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”《庄子·胠篋篇》说：“昔者容成氏、大庭氏，伯皇氏、中央氏、栗陆氏、骊畜氏、轩辕氏、赫胥氏、尊卢氏、祝融氏、伏羲氏、神农氏，当是时也，民结绳而用之。”《庄子》中多寓言，所说往往不可信。但其中轩辕、祝融、伏羲、神农四氏，均为我们熟知，容成、大庭二氏，亦见于书载，那么其余的或都可信。许慎《说文解字》说：“及神农氏结绳为治，而统其事。”段玉裁注曰：“谓庖羲氏以前，及庖羲及神农，皆结绳为治，而统其事也。”孔安国伪《尚书序》曰：“古者伏羲氏之王天下也，始画八卦，造书契，以代结绳之政。”这四种说法，《易·系辞》只说上古，未指何时，立论谨慎可取；《庄子》之说，考之无稽；许氏只说结绳在神农之时，孔说结绳在画卦之前，是非难判。总之，在有文字之前，应当有过结绳记事的时代。

结绳的方法，因时代久远，不可详知，但至少在新农时已有迹可考。《易·系辞》郑玄注曰：“事大，大结其绳；事小，小结其绳。”语言不易记得牢，不易记得准。人们为了补救这个缺憾，就发明了结绳记事的方法以帮助语言的不足。方法就是在绳上打结子。用结的大小、松紧、多少以及涂上不同的颜色，来表示不同的意义。结绳虽然不是文字，却对文字的产生有重大的促进作用。至今江南某些地方的父母们为让孩子记牢某一件事，往往对他说：“好好在裤带上打个结。”旧社会长江帮会盛行时，会员出门，铺盖上打的结就是他们表示地位的特殊标志。《李双双》电影中，李双双所画的小孩脖子上挂钥匙，就是他的留言。在现存的字中“一”、“二”、“三”三个字，古文作

“弋”“弌”“弌”，传说为结绳之形状，也不过是一种推想罢了。这种方法用来帮助记忆，也很不明确，很不具体，不能算作文字，只能说对后世创造文字有一定的启发作用。

## 2. 书契

书契是较之结绳稍进一步的标识，应当在结绳之后。据《周易·系辞下传》云：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”也不能说明起于何时。但司马贞在《史记·补三皇本纪》中说：“太昊伏羲氏造书契，以代结绳之政。”这自然因他明知书契起于结绳之后才这样说的，情理上可以相信。

刻契是用以记识事物数量的。其方法是，制一竹木之札，刻齿画于札中，按照事物的数量刻上齿画若干。有一方独用或两方共用之分。若两方共用者，则剖而为二，当事双方各执其一，并之齿合，以为凭信。所谓契，即竹木之札，故其字亦作“契”。孔颖达《尚书正义》引郑玄说：“书之于木，刻其侧为契，各持其一，后以相考合。”《说文解字》聿部云“契，刻也。”可见所谓书契，就是书刻在竹木上的记号。

在有文字之前，应当有刻契的记事方法。人类相处，交往日益频繁，数量最易忘记，又往往因忘记而贻误大事，故结绳记之。然而结绳可以擅自增减，如甲借给乙5只羊，用绳结5个结，甲可以私自增为6个结，乙可以私减为4个结。上古人虽忠诚不会作伪，然而结绳是无法防止其作伪的。故创造出刻契的方法。一契分割，齿合为信。双方均不能作伪，较结绳确实有了很大进步。

## 3. 八卦

八卦作者相传为伏羲。《周易·系辞》云：“古者包羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之纹，与地之

宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。”八卦根于“一”与“—”两种符号，以三为数配制而成。

《周礼·大卜》说：“掌三易之法，一曰《连山》，二曰《归芷》，三曰《周易》。其经卦皆八，其别皆有六十有四。”《连山》、《归芷》二书早已佚失。《周易》是以八卦重为六十四卦。现将八卦列表于下：

| 卦形                                                                                | 卦名 | 卦象 | 卦形歌 | 卦形                                                                                | 卦名 | 卦象 | 卦形歌 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|
|  | 乾  | 天  | 乾三连 |  | 离  | 火  | 离中虚 |
|  | 坤  | 地  | 坤六断 |  | 坎  | 水  | 坎中满 |
|  | 震  | 雷  | 震仰盂 |  | 兑  | 泽  | 兑上缺 |
|  | 艮  | 山  | 艮复怨 |  | 巽  | 风  | 巽下断 |

八卦的作用，今人蒋善国认为“大抵 等画，代表天地等现象，初用记寒暑水旱等一年间所经过之天时，或记牛马犬豕穀贝等己之所有之财产。又固之以为占人之象，故卦之本字为圭，后加卜边。”（《中国文字之原始及其构造》）马叙伦以“圭”字从二土，谓八卦系土所作，因伏羲将土搏成一一一的形状，再重叠起来，成卦。所以应劭说：“圭，自然之形，阴阳之始也。”（《六书解例》）至于《易经》所载八八六十四卦，更代表较复杂的意象，如“”为火，“”为水，乃两种物象，而“”为“未济”，象征失败；“”为“既济”，象征成功，便成为两种意象。全部周易，即在解释这六十四个意象。顾实认为：“八卦已包有‘六书’之义法。乾坤二卦之阳奇‘一’阴偶‘一一’二画，即构成八卦之原则，于六书为指事，一也。坎离二卦，或为水火二篆之变形，则象形也，二也。此外，八卦因而重之，