

曹长远
朱六善

主编

中國書法原理



中國書法原理

大原圖

書法家康殷題名

山東大學出版社

中国书法原理

曹长远 朱六善 主编

*

山东大学出版社出版

山东省新华书店发行

山东省寿光县印刷厂印刷

*

开本850×1168毫米 印张9.125 插页31 字数280千字

1989年8月第1版 1990年5月第2次印刷

印数：9000—19000册

ISBN7—5607—0280—5

J·6

定价：6.10元

主 编：曹长远 朱六善

副主编：杨鹰绪 鲍贤伦 谢孔宾

编 委：（以姓氏笔画为序）

牛六升	田宝记	田承顺	朱六善	李桂迎
张虎溪	张家仪	岳 石	杨鹰绪	周治平
赵玉贞	赵泾生	徐昌洲	曹长远	黄毓任
谢孔宾	鲍贤伦			

前 言

近年来，许多师范院校纷纷开设了书法课。为了更好地适应我国目前书法教育的发展形势和满足师范院校书法教学的需要，由（按院校名笔画为序）六安师专、日照师范、安阳师专、吕梁师专、芜湖师专、绍兴师专、昌潍师专、枣庄师专、南通师专、洛阳师专、临沂师范、临沂师专、菏泽师专、徽州师专等十四所师范院校集体编著了这本《中国书法原理》。

本书较系统地阐述了书法的基本技法和书法理论，并附录“名家代表作”，既注重对传统理论的总结，也注意吸收当代书法研究的新成果，文字通俗易懂，图文并茂。它适合用作高、中等师范院校书法课的教材，也可用作广大书法爱好者的学习参考书。

本书是在较长的书法教学实践的基础上形成的。在编著过程中，参考了王学仲先生《书法举要》等书法理论著作。著名书法家蒋维崧、康殷、马世晓诸先生为本书题写书名，北京师院的欧阳中石先生和中国社会科学院的叶秀川先生也曾给予我们许多关怀和帮助，在此我们一并表示感谢。

由于我们水平有限，本书从内容到文字等肯定会有许多不当之处，希望读者批评指正。同时我们还想通过一段教学实践，再作进一步修改，使它臻于完善。

《中国书法原理》编写组

1989年5月

目 录

绪论	(1)
书法篇	(11)
第一章 书法的工具	(11)
第一节 笔	(11)
第二节 墨	(15)
第三节 纸	(17)
第四节 砚	(20)
第二章 执笔法	(22)
第一节 实指与虚掌	(24)
第二节 平腕与悬肘	(29)
第三节 身法	(37)
第四节 笔位	(42)
第五节 几种执笔法	(45)
第三章 运笔法	(48)
第一节 毛笔笔锋的分析	(49)
第二节 毛笔运行的方向	(50)
第三节 运笔方法	(52)
第四节 运行要点	(55)
第四章 碑帖的临摹	(59)
第一节 临摹碑帖的意义	(59)
第二节 字格的选用	(60)
第三节 摹	(63)
第四节 临	(67)

第五节	临摹的过程·····	(73)
第六节	“入帖”和“出帖”·····	(75)
第五章	章法 ·····	(78)
第一节	什么是章法·····	(78)
第二节	篇章的基本形式·····	(80)
第三节	行气·····	(88)
第四节	传统幅式及布局方法·····	(95)
第六章	楷书 ·····	(99)
第一节	楷书简介·····	(99)
第二节	楷书运笔法·····	(102)
第三节	楷书的结构·····	(112)
第四节	可供取法的楷书碑帖·····	(121)
第五节	汉字书写的规范化问题·····	(123)
第七章	行书 ·····	(126)
第一节	行书简介·····	(126)
第二节	行书的特点·····	(127)
第三节	行书运笔法·····	(130)
第四节	可供取法的行书碑帖·····	(145)
第八章	草书 ·····	(147)
第一节	草书简介·····	(147)
第二节	草书的特点·····	(153)
第三节	草字辨异·····	(160)
第四节	可供取法的草书碑帖·····	(165)
第九章	隶书 ·····	(167)
第一节	隶书简介·····	(167)
第二节	隶书的特点·····	(168)
第三节	隶书运笔法·····	(171)
第四节	可供取法的隶书碑帖·····	(181)

第十章 篆书	(182)
第一节 篆书简介	(182)
第二节 篆书的特点	(186)
第三节 篆书运笔法	(189)
第四节 可供取法的篆书碑帖	(192)
书学篇	(194)
第一章 汉字的起源及体变	(194)
第一节 汉字的起源	(194)
第二节 汉字的“六书”理论	(198)
第三节 汉字的体变	(204)
第二章 中国书法的产生和发展	(206)
第一节 秦以前书法	(206)
第二节 汉、三国、两晋、南北朝书法	(209)
第三节 隋、唐、宋、元书法	(213)
第四节 明、清书法	(224)
第三章 碑学与帖学	(231)
第一节 碑与帖	(231)
第二节 碑学	(234)
第三节 帖学	(241)
第四章 与书法有关的美学	(246)
第一节 书法艺术美的内容和形式	(247)
第二节 书法艺术美的创造	(251)
第三节 书法艺术的欣赏	(256)
附录一 历代著名书法家简介	(260)
附录二 历代碑帖选	(277)

绪 论

第一节 汉字、汉字书写和书法

书法，作为世界文化宝库中一门独特的东方艺术，有着悠久的历史。通俗地讲，书法就是用毛笔写汉字的方法。“书”是指书写，“法”是指书写的法度或规律等等。用毛笔写汉字之所以能成为一门独立的艺术，这在我国汉字自身固有的艺术特质是分不开的。因此，要讲清楚书法，就必须先从汉字的起源讲起。

在远古时代，人类是没有语言和文字的。由于在共同劳动的过程中，交流思想、记录故事等需要，便逐步地从简单的“鸣”发展到了语言，更进一步地又发展成了文字。从出土的实物可以看出，世界上各种文字的开始，都可以溯源于图画，即都起步于“象形文字”。但在其后漫长的演变过程中，这些文字却逐渐地走向了两条不同的发展道路：一是以语言的发音为基础，造出了代表声音的符号——字母，再用这些字母拼写文字的表音道路，如英文用26个字母拼写语词就是一例；一是把客观事物用简单的线条画下来，作为表示那个事物的符号而成文字的衍形道路，汉字就是这类文字中的一种。

从记录语言的方便来讲，文字从象形走向表音，的确是一种进步。但能不能据此说汉文字就是落后的呢？决不是！大家知道，我国幅员辽阔，人口众多，又加古时交通不便，因此我国各地的语音很不统一。如果汉字也走上了表音的道路，就不可能把语音不同地区的人们联系在一起，从而导致中国的分

裂。所以，汉字不可能走向表音，而只能走一条超越语音限制的文字发展道路，即衍形文字道路。

表音文字用字母拼写语词，笔画简单，形态变化不大。或许这是表音文字没有形成独立书法艺术的主要原因之一。而衍形文字就不同了，中国汉字以“表形”为特质，尽管最初它只是一种简单的“图画”，但随着实践的深入，文字也随之复杂起来，“象形”不足而“指事”、“指事”不足而“会意”、“会意”不足而“形声”，千姿万态的形意文字其构造本身就有着分布结合、对称均衡等美的要求。这些美的要求奠定了书法艺术的基础。

有了文字，就有了一个书写文字的问题，随之也就有了一个写得美或差的问题。同一个汉字，在不同的人笔下写出来，有的给人以美感和快乐，而有的却让人觉得很糟糕。这是人们普遍能体会到的简单道理。人们书写的良莠之间存在着这样大的差距说明，汉字本身有很大的可塑性和可为性。这种可塑性为汉字书写向艺术的发展提供了可能。

当然，我们不能把写字和书法简单地同一起来。书法必须是写字，但写字并不都是书法。最初人们写字是出于实用的需要，或抄写一篇文章，或书写一个标志等等。然而有书写就会有美丑优劣之分。优美的书写为社会承认，逐渐沉淀下来。当随着社会的发展和进化，进一步对书法提出了更高的要求，即要求书写的艺术性的时候，书法也就承运而生了。写字向艺术的升华和追求就是书法。

汉字的书写工具较其它种文字的书写工具有着自己的特点。写衍音文字多用硬的笔尖，不要求字母的线条有粗细和轻重的变化。汉字的书写，在很长的时间里，基本上用的是软笔尖——毛笔。由于毛笔的笔锋是用动物的毛发做成的，能聚能散，具有较大的弹性，用它能写出粗细、动静、刚柔、浓淡、

润涩等不同效果的点画或线条，使写出来的字给欣赏者以美的愉悦。本书所讲的书法，就是专指毛笔书写而言的。近年来，钢笔、铅笔、圆珠笔等书写工具普遍使用，也有人称这种硬笔书写为硬笔书法的。硬笔书写具有广泛的群众基础，在日常生活中具有更大的实用性，这一点必须承认。尽管如此，本书仍采取传统的观点，即书法专指毛笔书写。在此前提下，我们认为书法对硬笔书写会产生很大的影响，即练好了书法，一般是能写好硬笔字的。

汉字书法能够被作为一门独立的艺术来考查，这说明，书法已经超出了一般写字的意义。如果简单地说书法就是用毛笔写汉字，那样，所有的墨迹便都成了书法，显然这是不合实际的。书法不止是一种图案或线条的简单组成，更重要的是它把形象的美和内在的美结合在一起了。一方面，是汉字外在的形象美，这有两层意思：一是汉字自身的结构美，汉字基本上是方块字，从外型看，有大有小、有方有圆、有扁有长、有正有斜；从笔划看，有横有竖、有直有折、有捺有撇等等；在汉字漫长的演变过程中，逐步形成了一套独特的构造规律，怎样写是美的，怎样写是不美的，怎样写是顺的，怎样写是不顺的。在书写汉字的时候，必须遵循这些规律，或者说只有在这些规律的基础上发挥和创造，才能写出合乎人们普遍审美意识的优秀书法来，再是用毛笔写汉字，决非毛笔在纸上平拖涂抹而就，而是用指执笔，由腕运笔，提按使转不定而成的，其中有许多微妙的变化，有一定用笔的法度和规律，只有讲究用笔法度，才能使丰富多姿的线条一笔而出，表现出多样却一致的和谐情调，使写出的点画具有艺术感染力。另一方面是书者在作书时流露出来的情感、气质、性格、理想等等。东汉杨雄说：“书，心画也。”这可以看作是对书法本质最概括的表述。所谓“心”，即是相对于物质世界而言的人的精神世界。

南朝王僧虔说：“书之妙道，神采为上。”“神采”即指书法作品中所表现出来的书家的精神、风采。很难想象，那些一无法度、信手涂来的书写能称得上书法艺术，也很难想象，那种没有倾泻了书者的情感，为抄而写、匠气十足的书写能成为书法艺术。说是书法艺术，它必须具有由书家熟练的技巧而出成的优美的点画、线条和结构形象；并渗透着书家精神世界中强烈的情感波动，离开了这两点，都谈不上书法。

综上所述，书法就是用毛笔写汉字的规律或法度，是表现书者精神世界的线条艺术。

书法是一门古老的、不断发展和进步的艺术。从山东大汶口的陶器文字算起，汉字已有了六千多年的历史，与汉字的产生同步，就有了把汉字写得美的要求，因而包含了书法的因素。尽管那个时候，人们对书法的认识是不自觉的。从人们自觉地意识到书法的问题，并把书法作为一种艺术去探索 and 追求，迄今也有两千多年了。随着人类实践、认识的发展和审美水平的提高，经过多少代艺术家的不懈探索和努力，书法已经发展成了一个多层次、多风格的庞大系统。在今天，书法正逐步地从东方艺术走向世界艺术，经历着一个在它的发展史上任何一个时候都不能比拟的繁荣时期。它所具有的丰富多采的艺术素质开始引起越来越多人们的兴趣和关注。相信，在今天肥沃的社会主义艺术土壤里，书法必将得到更大的发展，将成为一门内容极其丰富、体系日臻完善的学问。

第二节 书法的研究对象和性质

书法的研究对象包括两个方面：一是书法技法，我们称之为书法；一是有关书法艺术的理论，我们称之为书学。本书在后面的编、章里，便将从这两个方面分别展开论述。

只有用毛笔写汉字才能称为书法。要想使写出来的汉字具

有妙趣可奇的生动意态，除了使用毛笔，其他种笔，恐怕是不行的。因此论书法，首先就是执笔和运笔的问题。一笔在手，应怎样拿着、怎样用它去写字呢？人们在长期的书法实践中不断地探索发现，总结出了一套为书家所公认的法度或规律。遵循这些规律，就能使人的手、腕、臂、身等能合理地动作，能使毛笔发挥其特点和作用，从而使写出来的字有美的魅力，而不遵循这些规律，便会事倍功半，很难有所进步、有所成绩。这如同人们操作使用任何工具，都有其独特的要求和法度一样。当然，这些法度不是那个人制定好了的，也不是人们约定俗成的，而是人手的生理特征与毛笔的特性相适应的结果和产物，被人们概括、总结出来，再运用于实践，并在实践过程中不断完善的。有人说：“书法无法。”应该认为这里的“无法”是“有法”基础上的“无法”，是臻于神妙境界的“法度”。对于任何初学书法者，法度总是不可少的，不能忽视的。

再就是汉字的结构问题。汉字有几万个，一个字有一个字的意思，一个字有一个字的形状，虽点画相同，但结构却因字而异、因体而异、因人而异。怎样写才是美的，怎样写是丑的？古来就没有有一个公认的标准。这里恐怕也给不出一个标准来。提高构造水平，要靠习书者不断提高艺术修养和审美水平来实现。尽管如此，本书仍将就此问题提出自己的意见，供习书者参考。

懂得了执笔用笔，能写好一点一画，懂了结构法，能写好一个字。但一个字构不成作品，还要把许多字写成一篇，并使之整体和谐统一，这就有了一个“章法布白”的问题。在白纸上用墨色写出黑字来，“黑”、“白”之间形成强烈反差，只有使“黑”与“白”之间和谐协调，才是妙品。所以，对章法、布白作一番探讨，掌握谋篇的规律，也是非常重要的。

除了上述内容，书法还研究书法的工具、碑帖的临摹等问

题并介绍关于真、草、隶、篆、行诸体的一般知识。

伴随着书法实践的发展，书法理论也相辅相成地发展起来了。尽管历史上有关书法艺术的理论还显散乱，不够系统，但纵观其各个方面，也大都已初具规模。我们称这些书法理论为书学，以之与书法相对，并同存于一本书中，目的在于提醒人们知道，研究书法艺术，仅仅写一写字，不懂得一些与书法有关的理论知识，是远远不够的。

书法的性质具有两重性，即它的工具性和艺术性。从文字的职能看，它是人们记录语言、表达和交流思想的工具，把字写得清楚易认、美观大方，使思想的传递准确、迅速，这是人们对写字的基本要求，从这方面讲，书法与其它种文字的书写一样，具有实用性、工具性。但书法除了这种工具性外，还有着它所独具的艺术性。作为一种艺术的书法，既要体现笔法、章法等，又要用丰富的艺术手法表现出书者的思想情感和精神世界。一件优秀的书法作品，能给人鼓舞、安慰和快乐，具有很高的审美价值和艺术价值。在社会主义的今天，书法正在物质文明和精神文明建设中发挥着巨大的作用。

第三节 学习书法的意义

书法作为独特的中国艺术，既有其实用价值，又有其艺术价值，学习它，当然是有重要意义的。具体说有以下三点：

1. 学习书法，有助于人们清楚、准确地用文字表达和交流思想

写字同讲话一样，讲话一定要人听懂，写字也一定要人看得懂才行，如果别人看不懂，也就失去了写字的意义，而思想也就不易通过书写来传递和交流。就人们写字来说，第一要求正确，第二要求效率高，第三要求美观大方、易识易认。怎样才能实现这三条基本要求呢？首先必须努力学习语文知识，其

次学习书法也是非常重要的。

就目前情况来看，由于长期忽视了中小学生的书写基本功训练，大多数在校学生书写水平较差。或写字姿式不正确、或倒错笔画、或写不规范简化字，尤其一些学生自创的行草书，搞不清汉字笔画之间起码的承启关系，信手划来，潦潦草草，速度是快了，却一塌糊涂，神仙难辨。不仅谈不上书写的艺术性，就是在文字交流中也容易发生困难。

需要特别提出来的是师范生的书写水平问题。就师范生毕业后的职业要求讲，他们的确应该把字写得规范、写得美。因为师范生写字决非个人的私事，而是一个社会问题。如果听任他们把那些不良的书写习惯带出学校，带上社会和讲台，势必谬种流传，误人子弟。

通过学习书法，逐步提高书写水平，不仅是必要的，而且也是完全可能的。从开设书法课的效果看，凡受过一个阶段书法训练的学生，较之他们没有受训练之前，其书写水平都有一定程度的提高，有的甚至是可喜的进步。当然，学习书法，并不是人人都要成为书法家，也不是说，练习书法就是为了参加书法比赛、书法展览。要消除学习书法乃是书法家的事的错误思想。把字写得规范、易认、清楚、美观，这是交流和传递思想对书写提出的基本要求。

2. 学习书法，继承和弘扬中国传统文化，是当代青年的历史责任

书法，作为中国独有的传统文化艺术，在世界文化宝库中占据着重要的地位。书法在我国有着广泛的群众基础，几千年来，代不乏人地一直延续发展着。从某种意义上说，书法已经成为中华民族精神的一个重要方面。作为书法艺术创造者中华民族的后代，我们既感到光荣，又感到自己肩上责任的沉重。我们有义务、有责任把祖国的珍贵艺术遗产继承下来，并发扬

光大。决不能让它在我们这一代手里受到损失。如果那样，便是不肖，愧对先人子孙。有志于书法事业的青年，应当尽到自己的一份力量，为弘扬这门古老的艺术做出贡献。

3. 学习书法，能够陶冶情操，培养人们良好的工作作风

练习书法，要求平心静气，切忌急躁、浮滑。通过学习书法，一方面可以提高人们的审美水平和艺术素质，一方面又能培养人们对工作认真、勤奋的态度以及毅力、恒心等良好的品质和作风，这对于即将走出校门走向社会的青年学生是十分必要的。尤其广大的师范生，他们将为人师表，直接参与对下一代的培养和教育，因此学习书法对他们就显得更加重要。

那么，怎样才能学好书法呢？

第一，要从思想上消除对书法的神秘感，树立学好书法的信心

有些人总觉得书法很神秘、很玄奥，担心学不好。这种担心是没有必要的。

对书法产生神秘感，原因有多方面，一是自己从来没有练过，或很少练过，只见别人写，接触得少了，便觉得书法是离开自己很远很神秘的事情；一是历史上或人们周围的有些书家在论及书法时，怕被别人学了去，而故弄玄虚，说许多深奥难懂的话，让人们觉得书法是不可捉摸的神秘的。实际上书法并不玄奥，不是玄学，它跟人们的思想、工作和学习联系得非常密切，人们一刻也不能离开它。大家都会写字，书法便是用毛笔写并且向艺术升华罢了。只要肯下工夫，一开始学不好，经过一段时间的练习总是能够进步的。入了门，就会觉得书法也是有规律可循，看得见摸得着的东西，也就不会觉得它玄奥了。

第二，学习书法，要讲究法度，循序渐进

学习书法如同学做任何工作一样，要讲究法度、循序渐进。一般说由楷入手，渐通他类，是大家公认的路子。有些人

急于求成，总希望一天就练出个自己的风格来，一天就练成个书法家，从而忽视了各种基本功的训练，忽视了学书的各种法度，不愿临帖，不肯下功夫，信手涂抹，往往走上了脱离书法艺术内部的规律基础去追求什么“变形”、“新奇”等的歪路子，这是很不好的。这里有一个继承和创新的问题，我们认为学习书法必须从前人法书中汲取营养，同时也认为学古而不泥古，继承而不应为传统束缚。学习书法是没有捷径可走的。只有正确地处理继承和创新的关系，认真学习，会实践，循序渐进，才会在艺术道路上有较快的进步。

第三、学习书法，要兴趣专一，苦练有恒

学习书法，首先要有兴趣，如果没有兴趣，不是开不了头，便是中途而废。任何兴趣都不是从来就有的，所以一开始没有兴趣不要紧，可以慢慢地培养起来。只要把学习书法作为社会的需要和自己完善的需要，不断地培养自己的审美观念，经过刻苦的学习，兴趣就会逐步地建立起来。有了兴趣，还要求兴趣专一。这里的“专一”有两层意思：一是在练习书法的时候，要精力集中，从开始到结束，一气呵成，中间不要分心，不要停顿去做他事，只有这样，才能做到细心体会，有所领悟；一是说临习碑帖要专一，练这一种碑帖，就要把其它的碑帖搁置起来，学好了这种，再去学其它种，否则，一日三换，莫衷一是，头绪纷杂，浅尝辄止，终将一事无成。

学习书法，还要苦练有恒。俗话说：“曲不离口，拳不离手。”这是指苦练而言。这里的“苦”不是指“痛苦”，而是说要“刻苦用功”。实际上如果对书法有兴趣，即便终日浸淫其间，也是不会觉得痛苦的，相反会有不尽的乐趣。只有勤写多练，才能使笔、手、心各个方面协调一致起来，达到“得心应手，心手双畅”的境界。有了“苦练”，还要持之以恒，“三天打鱼，两天晒网”是不成的，所谓“一暴十寒，未