

褚模王

書法知識教程

田洪金 主編

九年歲次癸丑暮春之初會

褚山陰之蘭亭脩楔事

也君賢畢至少

成都電訊工程學院出版社

有文宗山

領茂林脩竹又

2.1

书法知识教程

田洪金 主编

成都电讯工程学院出版社

• 1986 •

内 容 提 要

本书是一本讲述我国汉字毛笔书写方法的基础知识教程。内容包括：楷书、行书、草书、隶书和篆书五大书体的形成、发展和特点。书中通过对书法知识深入浅出的介绍，并结合具体字例，对每种书体的基本笔画特点、书写技法、用笔方法、运笔路线等，以图文并茂的形式作了详细的分析，还对每种书体的写法提出了临写要领和注意事项。

书法艺术是我国的一支独秀，本书从实用性和艺术性出发，对书写的章法布白、题款铃印也作了专章讲述。鉴于当代硬笔的广泛使用，本书将毛笔与硬笔作对比，论述了硬笔字的书写方法。为了提高书写水平，书中还介绍了纸、笔、墨、砚的品种和选择原则。为了帮助学书者临摹和鉴赏，书后附录了五十余幅我国古今著名书法家的珍品。

本书可作为各级各类学校书法课程的教材，也可供书法爱好者参考。

书 法 知 识 教 程

田洪金 主编

*

成都电讯工程学院出版社出版

成都电讯工程学院出版社印刷厂印刷

四川省新华书店发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 3.22 插图 20.5 页 字数 93.7 千字

版次 1986年3月第一版 印次 1986年3月第一次印刷

印数 1—19,000 册

统一书号 7452·1 定价 1.30 元

書
讀
抵
公

己丑冬月
蓉城
楊超

原四川省委书记杨超同志题词

前 言

《书法知识教程》是在成都电讯工程学院出版社的指导下，组织四川省几所大、中专院校长期从事书法教学，具有一定书法专长的几位教师，分章撰稿，集体编写而成的。

《书法知识教程》重点不在于对书法理论作深入的探讨，而是从当前大、中学生和书法初学者的实际水平出发，通过通俗的书法知识及书写方法的系统介绍，使初学者或具有一定书法知识者，能在书法理论与实践的结合上更好地得到启迪，从而提高书写水平。

本书内容丰富，深入浅出，以毛笔书法为主，对硬笔字的书写知识也专章讲述。本书可供各级各类学校作为书法课程的教材，亦可作为广大书法爱好者的自学用书。

本书搜集了古代和近代部分著名书法家的作品，以图录的形式附于书中，供读者结合学习本书的内容时临摹和鉴赏。书中所引用的一些书法理论工作者和文史工作者的论述，是他们宝贵的经验总结，供读者学习本书时参考。

本书由田洪金主编，参加编写的有王雪芹、张仁福、张鉴川、张剑同志。在编写本书的过程中，得到了成都电讯工程学院原钧、李家才同志的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

书法是我国特有的艺术，由于我们书法知识肤浅，搜集的资料也不够完整，加之时间仓促，书中的缺点和错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

一九八五年八月

目 录

前言

绪论	1
第一章 汉字的形成和我国书法艺术的发展	6
第一节 汉字的形成	6
第二节 我国书法艺术的发展	9
第二章 “文房四宝”及其选用	12
第一节 纸	12
第二节 笔	13
第三节 墨	16
第四节 砚	17
第三章 执笔方法和写字姿势	19
第一节 执笔方法	19
第二节 写字姿势	21
第四章 运腕和用笔	23
第一节 运腕	23
第二节 用笔	25
第五章 临写	30
第一节 临写前的准备——观	30
第二节 临写	31
第六章 楷书的书写方法	34
第一节 形成和发展	34

第二节	笔画之间的运笔关系	36
第三节	写法特点	37
第四节	练习楷书注意事项	47
第七章	行书的书写方法	49
第一节	形成和特点	49
第二节	行书与楷书的关系	50
第三节	基本笔画的写法	51
第四节	练习行书注意事项	56
第八章	草书的书写方法	58
第一节	形成和特点	58
第二节	草书与物象的关系	61
第三节	写法特点	61
第四节	练习草书注意事项	70
第九章	隶书的书写方法	71
第一节	形成和发展	71
第二节	基本笔画的写法	72
第三节	练习隶书注意事项	76
第十章	篆书的书写方法	78
第一节	形成和发展	78
第二节	基本笔画的写法	81
第三节	练习篆书注意事项	84
第十一章	章法布白	86
第一节	章法布白的形式美	86
第二节	题款和铃印	87
第十二章	从毛笔书艺谈硬笔书法	91
第一节	执笔和姿势	91

第二节	运笔和用笔	92
第三节	点画和结构	93
第四节	书体和章法	94
第五节	细临与勤练	95
图录		96

绪 论

一

书法，是一门研究汉字书写法则的学科，是我国的一种独特艺术，是中华民族传统文化的重要组成部分和宝贵遗产。在我国的历史长河中，真可谓：书家辈出，翰墨垂青，各种书体、派别、风格、竞相媲美，洋溢书林，堪称瑰宝奇珍。正如鲁迅先生说：“饰文字为美观”，是“华夏所独”。

然而，对此光彩照人的文化遗产，并没有引起一些青年学生的重视，以至在相当部分学生中，总是不能把字写好。究其原因，就是不讲求书法。在他们看来，好像书法无非就是写写毛笔字，没有什么奥妙之处。他们并不了解，几千年来，我国劳动人民及历代书家在长期书写的实践中，探索并总结了一整套的书法艺术规律和技术法则。这个法则包括很广，诸如：执笔、运腕、用笔之法；点画结构，着墨布白之法；篇章行气，寓意风神之法等等。就汉字的书写工具来讲，有纸、笔、墨、砚的使用之法；以汉字的书体而言，有甲骨、金文、大篆、小篆、隶书、八分、草书、楷书、行书等各体之法；再从汉字的书写风格体式来看，有钟繇、王羲之、欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫等各家之法。总之，在这翰墨飘香的宝库中，处处都是带有规律性的书写文字的

基本法则。

在这个法则所指导下的书法艺术，是千变万化的。然而，书法艺术的基础，则是“点画用笔”和“字体结构”。正如古人说的：“一点一画，皆有三转；一波一拂，皆有三折”。这不仅有严格的法则，而且占有重要的地位。比如“点者，字之眉目”，“横直画者，字之骨体”，“撇捺者，字之手足”，“挑剔者，字之步履”。都说明了一点一画皆有其法度。因此，我国的书法艺术即是起于点画用笔，系于单字结构，成于整幅章法，美于风神气韵；“求工于一笔之内”，寄情于点画之间。由此可见：中国书法，不仅有法则，而且法度森严、变化无穷。如若只知为应用而书，不知为书艺求法，是写不好汉字的。

二

书法的作用和意义是很重大的。就其作用而言，主要表现在它的实用性和艺术性。

所谓实用性，就是要按照书写文字的法则，以正确的书写方法，去表现文字的形态，再以准确的字形，去表达字义，这样才能正确的传播语言，交流文化，为社会主义的“四化”建设起应有的作用。在日常工作、学习、生活中，对于一篇作文，一张试卷，一份调查报告或者其他著述文章，都要求把字写得正确（笔画无误、书写得宜）、清楚（点画清晰，不疏不密）、端正（不偏不倚，山安物立）、整齐（大小匀称，整齐划一）、熟练（行笔自然，书写流利）、美观（清新悦目，刚柔相济），才能使这篇作文、试卷、报告、文章的意思准确的表达出来。如果随心所欲写成

谁也不能认识的“天书”，势必造成误会，损害原意，甚至酿成严重的错误。

所谓艺术性，是指书法还能给人以艺术的、美的享受。早在周代人们就把书法列为“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）之一。它与其他各种文化艺术都有相似之处。如书法与音乐，都有起、止、长、短、刚、柔之分，都有它的节奏感，只不过一则见之于形，一则闻之于声，而书法艺术，貌似无声确有声，所谓“笔落惊风雨”、“笔下有雷声”，就是这个道理，它像音乐一样美。又如，书法与舞蹈，都有缓、急、收、放、转、停之处。不同点是：舞蹈是以人的舞姿来抒其情；书法是以字的书艺来增其美。唐代大书法家张旭的狂草艺术，据说就是在看公孙大娘舞蹈中得到启示而成功的。再如书法与绘画，都是以点画组成的艺术，而这点画又同样具有方、圆、粗、细、燥、润等相同的特点，更有它内在的联系。历史上就有不少这样的例证：大书家张芝创今草之体势，尽力使“气脉通连、隔行不断”，而成有名的“一笔书”；其后陆探微也以“用笔同法”、“连绵不断”之意，创造了有名的“一笔画”，书家教出了画家。著名画家吴道子“授笔法于张旭”，张以此“笔法”而学书，后来又成了著名的大书家，画家又教出了书家。总之，书画同源，各艺同辙。因此，历史上不少书家都是诗人、文学家、画家、金石篆刻家。至于书写标语、口号、广告、墙报、公告、奖状和装饰会场、礼堂、客厅、展览、商店，甚至家庭美化等，也多借助于毛笔书法艺术。

就其意义而言，随着中国文字的产生、发展而逐步演变的书法艺术，为祖国带来了文化的繁荣，促进了科学的发

展，培育了人民的美德。书法艺术已成为我们伟大的中华民族之所以被世界各国尊崇为文明古国的重要标志之一。因此，它是我们祖国的光荣，民族的骄傲，人民智慧的结晶，并已成为世界上一种独特的艺术，受到了各国人民的喜爱和欢迎。

三

学习书法艺术，首先在于正确解决“心不能授于手，手不能受于心”的矛盾。要解决这个矛盾，关键在于实践，尤其是初学者，更要在实践中学习、研究、提高。学习的方法很多，这里主要强调两点：

一是要有个先楷而后行草的正确路子。对于学书，历代书家都赞同“楷如立，行如走，草如奔”这个以人的动态为例的形象比喻。初学书者，决不能打乱了这个步骤。再说，草书也是有格的，不是随意乱草。比如草字的“乚”，叫门；加一点写成“𠂇”，叫卿；再加一个圈写成“𠂇”，叫问；再加一竖两点写成“𠂇”，叫闲；再加一笔写成“𠂇”，则叫深。这很小的变化，就写成了门、卿、问、闲、深这几个意思根本不同的字。然而，在相当部分学生中，不是先从楷始，而是随心所欲的乱草，结果真伪不分，越草越乱，谁也认识不了。

二是有了正确的路子，还要有坚强的毅力和求实精神。书法艺术既是一门艺术性很强的学科，又是实践性很强的学

科。就必须花大气力，下苦功夫把它学好。历史上也有不少由于刻苦学习，精益求精的动人事迹。如王羲之的第七代子孙智永，他严守家传笔法，在吴兴永欣寺学书几十年，写废了的笔，埋起来象冢一样，这就成了后来勉励学书“退笔成冢”的典故。由此可见，要把字写好，真是不容易。但是也应看到：前人已为我们留下了整套理论和丰富经验，对我们学好书法是一个极为有利的条件。只要坚持不懈地努力，是完全能够把书法学到手的。反之，即使有了聪明才智，如果因意志薄弱而松懈下来，也是学不好的。

四

郭沫若同志一九六二年为《人民教育》题词时写道：

“培养中小学生写好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正，干净，容易认，这样养成了习惯有好处，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，独断专行，是容易误事的。练习写字还可以逐渐免除这些毛病。”通过书法教学不仅培养学生写好字，还能把学生培养成为有理想、有道德、有知识、守纪律的人。这对建设社会主义精神文明，发扬共产主义的崇高风尚，抵制和清除精神污染，为社会主义四化服务都是一种贡献。这就是我们撰写这本教材的目的和出发点。

第一章 汉字的形成和我国书法 艺术的发展

我国从汉字的创始到书法艺术，有一个漫长的孕育、演变和发展过程。本章从历史知识的角度，就有关汉字的产生和中国书法艺术的发展，作一个简要概括介绍，为学习以后各章打下基础。

第一节 汉字的形成

汉字的产生，古有“仓颉作书”或“圣人造字”之说，这是不科学的。我国古代著名的思想家荀子，在他的著作《荀子·释蔽》中提出：“好书者众矣，而仓颉独传者，壹也。为稼者众矣，而后稷独传者，壹也”，生动地说明造字和种庄稼一样，绝不是一个人的功绩。鲁迅先生也在他的《门外文谈》一文中说：“在社会里，仓颉也不止一个，有的在刀柄上刻上一点图画，有的在门户上画一些画，心心相印，口口相传，文字就多起来，史官一采集，便可以敷衍记事，中国文字的由来，恐怕也逃不脱这个例子的。”鲁迅先生还认为：“文字的成就，所当绵历岁月，且由众手，全群共喻，乃得流行。”可见汉字和世界各民族文字一样，是人们用以记录语言的符号和交流思想的工具。它是古代劳动人民在劳动生活中，为了适应客观发展的需要，逐渐孕育、选

练和发展起来的。

但是，汉字究竟起源于何时？怎样随着历史的发展演变而成为文字呢？郭沫若同志根据西安半坡仰韶文化的历史，认为汉字起源距今至少有数千年以上，他还认为，半坡彩陶上一些类似文字的简单刻画，就是“具有文字性质的符号”，⁽¹⁾并肯定这“就是中国文字的起源，或者中国原始文字的孑遗。”⁽²⁾根据郭老的论断，原始汉字的创生从古至今，至少已有六千多年的历史了。如果再往前推，从我们远祖探索记事的符号开始，经过漫长的历史过程，到一步步接近“具有文字性质的符号”，那还要追溯到更远的年代。

劳动，解放了人的双手，并且使人类渐渐地学会了直立行走，“完成了从猿转变到人的具有决定意义的第一步”。⁽³⁾以后，在共同的劳动中，又逐渐发展了语言。劳动和语言促使“猿的脑髓就逐渐变成人的脑髓”。⁽⁴⁾由此说明，语言对人类的发展所起的巨大的作用。斯大林也曾作过深刻的论述，他说：“有声语言在人类历史上是帮助人们从动物界划分出来，结合成社会，发展自己的思维，组织社会生产，与自然力量作胜利斗争并达到我们今天所有的进步力量之一”。⁽⁵⁾

但是，有声的语言，或者叫做外部语言，有很大的局限性。它往往要受到时间和空间的限制。这表明随着社会的发展，语言在担负记事的任务上是远远不能适应社会的需要。如果要使人们的思想感情和言行“事功”，得到“行远或垂后”，就必须依靠文字，这样，创造文字就成为社会的迫切要求了。

(1)、(2)郭沫若《古代文字之辩证的发展》。

(3)、(4)恩格斯《劳动在从猿到人转变过程中的作用》。

(5)斯大林《马克思主义和语言学问题》。

在没有创造正式的文字以前，随着社会生产和交换的日益扩大，我们勤劳勇敢的祖先就在开始不断地寻求能够代替记忆的方法，先后出现实物、符契、图形等记事的方法。这样就弥补了原来单凭脑子记忆和口耳相传的缺陷。

实物记事是古人最简单的一种记事方法，其中最流行的要算是结绳。我国古书上曾经有过记载。郑玄说：“事大，大结其绳；事小，小结其绳。”〔1〕继结绳之后，有一种叫做符契记事的方法。这种符契，常常是在木板或木片上面刻些缺口及其他符号，留作回忆的凭记，或者双方各执一端，作为日后的凭证。

结绳、符契记事的方法，都十分简单粗糙，一遇到比较复杂的事物或者比较复杂的思想，就难以完成记事的任务。于是又创造出在石块、树皮、骨头上刻画痕迹或图形来记事或传递消息。只有当这种图画性很强的书写符号直接记录语言中的词时，才被认为是真正的文字。我国的甲骨卜辞中，殷周

的青铜器上都保存了许多这种图形，如  (猴)、
(鱼)、 (马) 等，这就是我国古老的象形文字的雏形。

用图画记事比之实物记事，是一大进步。记事的图画可以说是我国汉字的前身，它经过逐步的演变、整理、充实，使之代表具体的语言成分，并有了读音，这样便出现了质的飞跃，创造出文字。

〔1〕郑玄《易·正文》

第二节 我国书法艺术的发展

书法是我国的独特艺术，它的历史源远流长。从汉字的创始到书法艺术，有一个漫长的发展过程。中国象形文字不仅是记录、传达思想、语言的符号，也是从劳动中创造出来的一种优美的原始美术。所谓“书画同源”，其道理也在于此。

我国殷墟甲骨文的发现，说明了至少在三千多年以前，就有较为成熟的文字及其书法艺术。后来随着社会经济、文化的发展和书写工具的日益改进，在运用的过程中，不断的演变革新，逐步使文字书写艺术化和装饰化，遂汇成了优秀的书法艺术传统。郭沫若同志说：“本来中国的文字，在殷代便具有艺术的风味。殷代的甲骨文和殷周金文，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流传下来，但有意识地把文字作为艺术品，或者使文字本身艺术化和装饰化，是春秋时代的末期开始的，这是文字向书法的发展，达到有意识阶段。作为书法艺术的文字与作为应用工具的文字，便多少有它们各自的规律。”由此可见，中国书法是随着汉字的产生而产生，发展而发展，并按其自身的特点以适应社会发展需要的。湖北随县出土的战国早期铜器及乐器上的铭文，笔势劲秀，结体修长，俊丽清健。可以说它是使文字有意识地发展到艺术化的早期作品之一。

唐代发现的《石鼓文》是战国时期秦国的刻石，它继承周代书体特点，雄强浑厚，朴茂自然，圆劲挺拔，是划时代