

书 法 基 础

上海市第一商业局教育处
上海市教育局职业技术教育处 主编

上海科技教育出版社

书 法 基 础

上海市第一商业局教育处 主编
上海市教育局职业技术教育处

上海科技教育出版社出版

(上海冠生园路 393 号)

新华书店上海发行所发行 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 7.75 字数 188,000

1988 年 6 月第 1 版, 1988 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—55400

ISBN 7-5428-0020-5

G·21

定价: 2.50 元

前 言

随着流通体制改革的深入，商业经营要逐步适应有计划商品经济的客观要求，做到信息灵、渠道畅、经营活、服务好、效益高，并发挥其联结生产与消费，沟通城乡的作用。为此，我们既要完善商品设施，又必须培养一大批具有现代商业经营知识和技能的专门人才。

李鹏同志在视察上海市商业职业技术学校时曾指出：“开发职业教育，为人民服务，为商业育人育才。”根据职业教育的要求，使学生经过几年学习，具备一定商业基础知识、经营能力和操作技能，并具有良好的职业道德。不仅需要有一支适合职业教育的师资队伍和教学设施，还需要有一套适合职业教育的专门教材。

为此，我们组织了部分商业战线的教育工作者和专家撰写了一套包括商业经济基础知识、商业信息、商业法规、商业职工道德规范、商品学、商业会计、商业统计、商业物价、商业仓储、商品产销与运输、售货艺术、公共关系、广告艺术、书法、应用文等为内容的商业经营专业系列教材。根据职业教育的特点，教材的安排中实践与理论并重，文字表达力求深入浅出，简明扼要。我们希望这套教材的出版将有助于商业职业技术教育的进一步发展和教学质量的提高，并能为兄弟省市商业职业教育提供方便。

在此，我们对参加撰写教材的专家和教育工作者谨表谢意。由于商业职业技术教育起步时间较短，还缺乏经验，在编写中有不成熟的地方，恳请有识之士批评指教，为搞好和发展商业职业技术教育而共同努力。

上海市第一商业局副局长 由月东

上海市教育局副局长 凌同光

本书由王树林同志编写，朱清浏同志审阅。

目 录

前 言

第一章 概述	1
第一节 常见书体及其演进	1
一、篆书	3
二、隶书	5
三、楷书	6
四、草书	7
五、行书	9
第二节 学习书法的方法	12
一、勤学苦练	12
二、循序渐进	13
三、字外学字	14
第二章 毛笔书法	16
第一节 毛笔书法工具	16
一、毛笔	16
二、墨	17
三、纸	18
四、砚	18
第二节 书写姿势	19
一、坐书姿势	19
二、立书姿势	20
第三节 执笔法	20
一、毛笔执笔的基本要求	20
二、五指执笔法	21
第三章 毛笔楷书	23
第一节 运笔法	23
一、运笔的基本要求	23
二、基本点画的运笔	25
三、永字八法	29
四、常见病笔	31
第二节 结构法	35
一、基本点画的组合变化	35

二、楷书结构的主要形式和基本法则	49
三、书写笔顺和笔势往来	55
第三节 欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫四体楷书简介	57
一、欧阳询体楷书	57
二、颜真卿体楷书	60
三、柳公权体楷书	62
四、赵孟頫体楷书	63
第四节 楷书碑帖临摹	66
一、欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫四体楷书常见碑帖	66
二、临摹过程	67
第四章 毛笔行书	70
第一节 行书与楷书共同点和不同点	70
第二节 行书的运笔特点	70
一、落笔处多表现为露锋	70
二、行笔速度快，起伏大，节奏感强	71
三、折处多圆转，收笔多出锋	72
第三节 行书的结构特点	72
一、简化、省略繁复的点画组合	72
二、以连笔牵丝加强点画呼应和字与字之间的联系配合	81
三、在多变的形态中，取得整体协调和重心平稳	83
第四节 行书碑帖临摹	89
第五章 钢笔书法	91
第一节 钢笔书法的特点	91
一、钢笔书法工具	91
二、钢笔的执笔、运笔和钢笔字的结构	92
第二节 钢笔书法临习	93
一、怎样用钢笔临习楷书碑帖	93
二、怎样用钢笔临习行书碑帖	98
第三节 钢笔书法的实用要求	103
第六章 书法欣赏与创作的常识	109
附 录 书法欣赏节选	112
一、选自唐摹王羲之《兰亭序》	112
二、选自宋《蔡襄诗札》	113
三、选自宋苏轼《寒食诗》	114
四、选自宋黄庭坚《华严疏》	115
五、选自宋米芾《蜀素帖》	116
六、书法创作款识举例	117

第一章 概述

书法，是一种以汉字为表现对象，以线条造型为表现手段的艺术，是中国特有的文化传统之一。我们每一个使用汉字的人，都可以通过学习书法，把汉字写得更好些，并从中陶冶性情，得到美的享受。

我国书法历史悠久。了解一些书法历史常识，可以帮助我们开阔眼界，提高鉴赏能力，这对学习书法无疑是有益的。要学好书法，必须掌握正确的学习方法，提高学习效率。如果有了科学的方法作指导，经过系统的教学和刻苦训练，那么，我们就一定能够在原有的基础上提高汉字书写的水平。

作为商业工作者，经常要与社会各界人士，各层次的人广泛进行接触、往来、交际和交换信息，那么学好书法，能够写出一手好字，无疑能更好地促进工作，提高工作效率。所以书法基础的学习，对商业工作者来说，不是可有可无，而是一定要充分重视，认着学好。

第一节 常见书体及其演进

汉字，作为一种交际工具，是在中国社会发展到一定时期产生的。人们在社会生活中，为了提高汉字的使用效率，就有意识地探索理想的书写工具和书写技法，力求将汉字写得更美些。这样，书法作为一门艺术就随之形成了。汉字究竟起源于什么时代，虽然至今尚未确定，但根据考古资料可以推断，至少在商朝以前。公元1899年发现的殷墟甲骨文字（图1-1），已是一种具有独特形体结构的文字了。我们从出土的甲骨文字的线条痕迹中可以看出，这些文字，有的先书写字样，然后契刻，还有的在契刻之后再填上朱色或墨色。甲骨文字的点画、结构富于变化，书写风格丰富多彩。这说明，这种文字已经表现为审美范畴了。因此，可以这样认为：书法的产生，约在公元前14世纪到公元前11世纪的商朝后期。

自书法产生以来，它的变化发展是同文字书体的演进分不开的。一方面，书体的演进不断地向书法提出要求，促进了书法艺术的变化与发展；另一方面，书法的创新又对书体的演进起着推动的作用。这两方面又同时为不同时期的政治、经济、文化等社会状态所决定。例如，公元前221年，秦灭六国后，秦王朝采取了一系列巩固统治的措施，官方文书极为浩繁。秦始皇本人一天就要亲自过目120斤重的用竹木简写成的官文书。为了提高文字的使用效率，秦始皇准许并奖励书写较为简化便利的草篆，使原来只在民间流传的草篆也用于官方文书，从而促进了篆书体向隶书体的转变。又如，在唐代社会的鼎盛时期，由于唐王朝大力开展书法教育，给名书法家委以要职，将书法水平列为取仕标准之一等等，因而使这一时期的书法艺术呈现出空前繁荣的景象。再由于当时的政治、文化发达，而印刷术尚未盛行，大量文书、书籍全靠手工抄写。因此这一时期的楷书体，尤被社会所重视，从而使唐楷艺术得以形成为中国书法史上的一个高峰。到了宋朝，印刷术发达起来，原来用楷书体抄书的情况有了改变，楷书就不如唐朝那样被重视了。宋代书法家们把更多的注意力转移到艺术性更强的行书，因而使这一时期的行书体艺术达到了极高的水平。



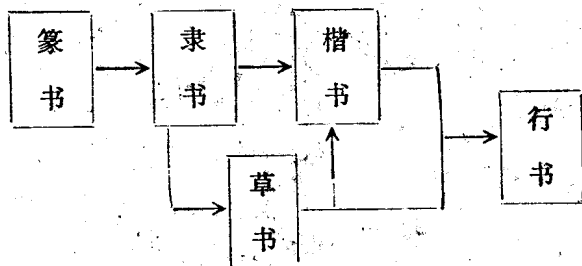
图 1-1 甲 骨 文

书体的演进和书法艺术的变化发展，还直接受到书写工具和使用情况的影响。例如，汉代制笔技术有了改进，尤其是发明了造纸术和人工制墨，这就为以线条奔放流畅，体势缠绕连绵的草书体的产生，创造了客观的物质条件。宋元以后，羊毫笔的制作技术有了显著提高，进一步丰富了各种书体的艺术风格。早期的石墨没有胶，后来发明了掺胶制墨，使写出的字富有光泽，增强了书法的艺术表现力。又如，在现代，由于新型的书写工具，特别是各种性能的笔的出现，因而以钢笔书法为代表的硬笔书法便迅速掘起了。

书体演进的每一个历史阶段，各有自己的书法艺术特色。从历史阶段上来分，可以概括为：秦篆、汉隶、唐楷。除此之外，从隶书、楷书分流出来的草书、行书，自汉代以后，历

经二千多年，一直作为重要的书体为人们所重视。而不同时代的著名书法家，又各自创造了富于其时代特征的书法艺术。

从甲骨文算起，在我国历史上，曾经出现过的书体不下数十种之多，但主要的是上述五种。这五种书体形成的先后次序，以及它们相互间的关系，可以简单地用下列图表表示：



以下，我们对这五种书体分别作简要的介绍：

一、篆书

广义的篆书是指秦篆以前的各种书体，包括甲骨文、金文(钟鼎文)、石鼓文等。通常所说的篆书，主要是指大篆和小篆。

大篆也称籀书，为周宣王(公元前 827~公元前 784)时期的文字书体。据说，当时的学童识字课本《史籀篇》，所采用的就是这种书体文字。从书法角度来说，石鼓文可算作大篆文字的代表。所谓石鼓文(图 1-2)是公元前 770 年，秦襄公送周平王东迁后的记功石刻文字。因该刻石形状如鼓而得名。石鼓文，书体方正端庄，笔画圆融浑厚，风格朴茂自然，在书法艺术上占有十分重要的地位，历来为众多学者、书法家所推崇。



图 1-2 石 鼓 文



图 1-3 李斯《峰山石刻》

小篆也称秦篆。秦灭六国以后，实行文字的统一，秦始皇命令丞相李斯等，将大篆整理成为小篆。在字的形体结构方面，小篆在大篆基础上约散成整，化繁为简。表现为均匀、对称、整齐的特点。李斯是一位篆书大家，相传由他所书的《泰山刻石》《琅邪台刻石》《峰山刻石》(图 1-3)等，充分反映了小篆的艺术魅力。

篆书不仅为广大书法爱好者所书写，而且还是刻印的主要书体(图 1-4)，这也是所以将刻印称作为篆刻的缘故。

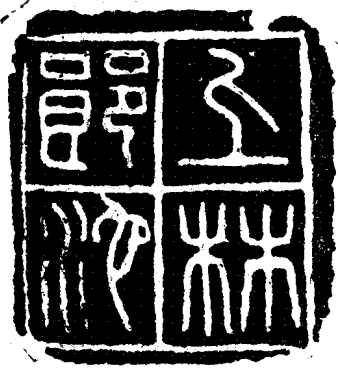


图 1-4 汉印郎池林上

二、隶书

隶书是在篆书基础上发展起来的书体，始于秦而兴于汉。篆书向隶书的变化，是一个渐进的过程。据说，秦朝时期有个善书大篆的狱吏，名叫程邈，因得罪秦始皇而入狱。他在狱中深思10年，根据民间约定俗成的书体作隶书3000字。这样，隶书作为一种新书体就基本定型了。由于隶书将篆书的点画削繁就简，书写起来比篆书方便。因此，也可以说，隶书是篆书的草写。

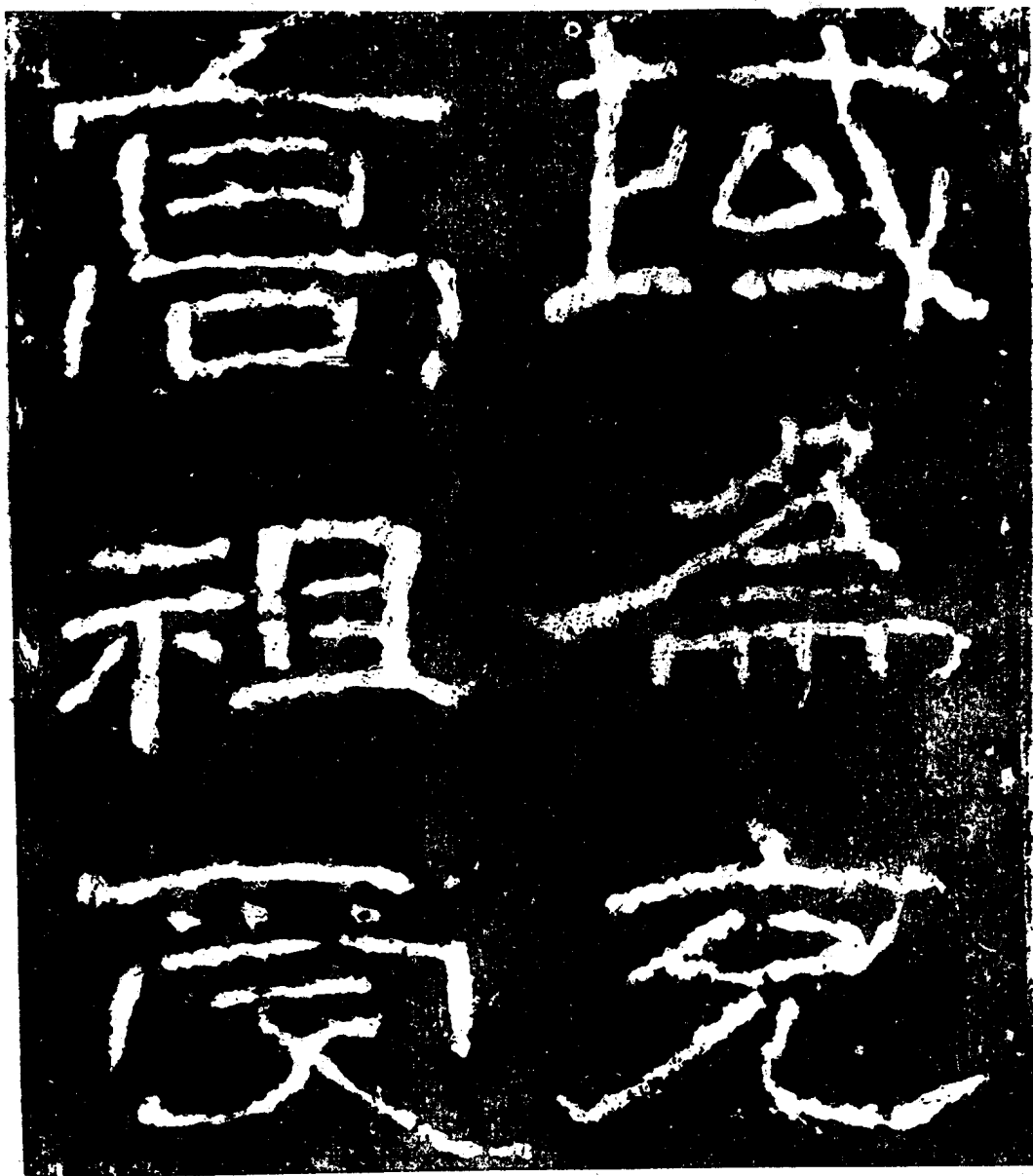


图 1-5 《石 门 颂》

历史上遗留下来的隶书书法资料非常丰富，陆续出土的竹木简，以及现存的隶书碑刻都



图 1-6 《张 迁 碑》

具有极高的艺术价值。尤其是东汉时期的碑刻，如《石门颂》《张迁碑》等(图1-5, 1-6)，充分体现了隶书艺术的高度成就。隶书的点画多波磔，用笔多方折，字体结构方正。由于隶书比较接近楷书，因此，它的实用性也比较强。

三、楷书

楷书，也称真书或正书。楷书重在端书正画，结构严谨，是一种不仅艺术性很高，而且实用性很强的书体(图1-7)。

一般认为，楷书始于三国时期。楷书由隶书演进而来，历经魏、晋、南北朝草隶和民间流转的不同楷书的影响，到隋唐时期正式定型。此后的一千多年来，楷书的点画或有繁有简，但字体结构以及相应的书写法度，基本上没有多大变化。由于楷书的用笔循规蹈矩，结构严谨端庄，所以是训练书法基本功最适宜的一种书体，也是学习行草书的基础。

历史上善写楷书的人很多。众多书法家给后世留下了非常丰富的楷书杰作，形成了多种风格的楷书体。尤其是唐楷中的欧体(欧阳询的书体)、颜体(颜真卿的书体)、柳体(柳公权的书体)等，历来被奉为学习书法的楷模。因此，人们普遍主张，学习书法应该从唐楷入手为好。

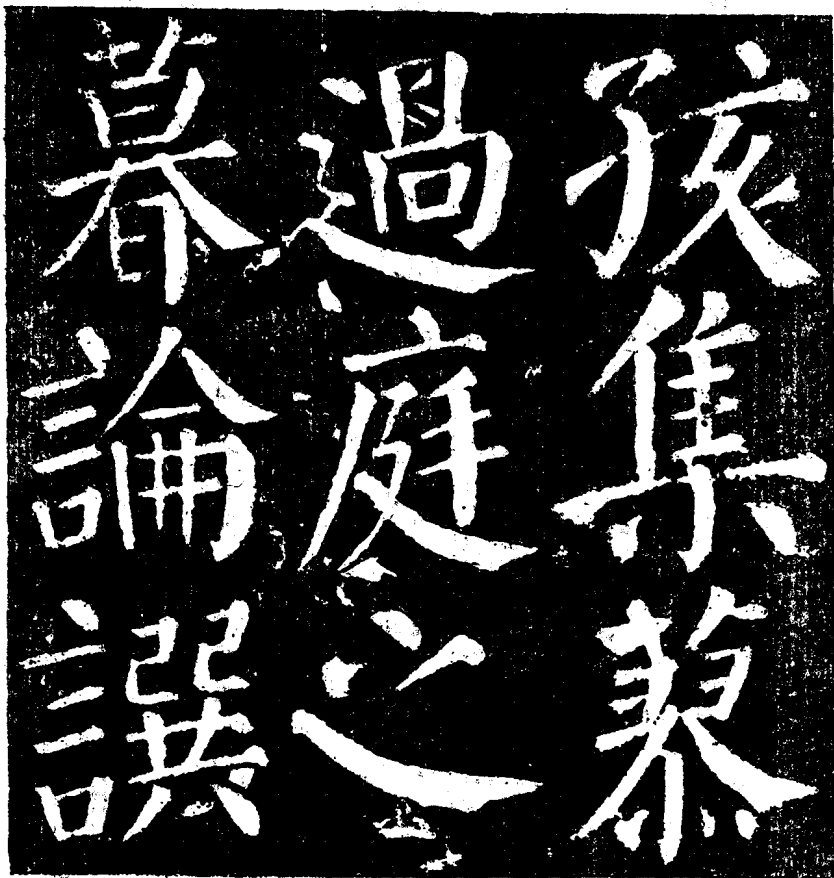


图 1-7 颜真卿楷书

四、草书

草书分为章草、今草两种。章草始于汉代，它是从隶书变化而来的，是隶书的简便写法。章草的书写虽然比隶书简捷了许多，但仍然保留着隶书的架势，书写起来字字分开，不相连绵(图 1-8)。为了进一步提高书写速度，东汉时期善书章草的书法家张芝，脱去旧习，省减章草的点画波磔，开创了今草。

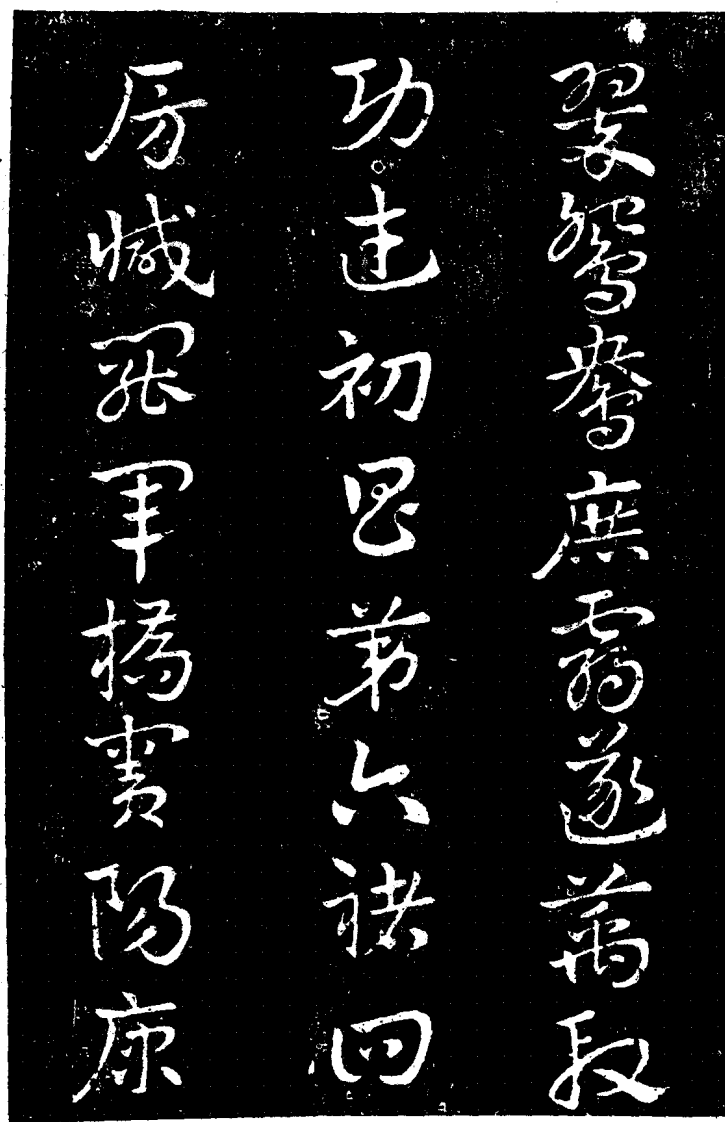


图 1-8 章 草

今草不仅突破了汉字的方块结构，省减了点画，而且体势连绵，上下多牵连引带，书写起来比任何其他书体都简便快速，往往一个字，甚至一连数字只用一次落笔写成。所以，今草又被称为“一笔书”（图 1-9）。

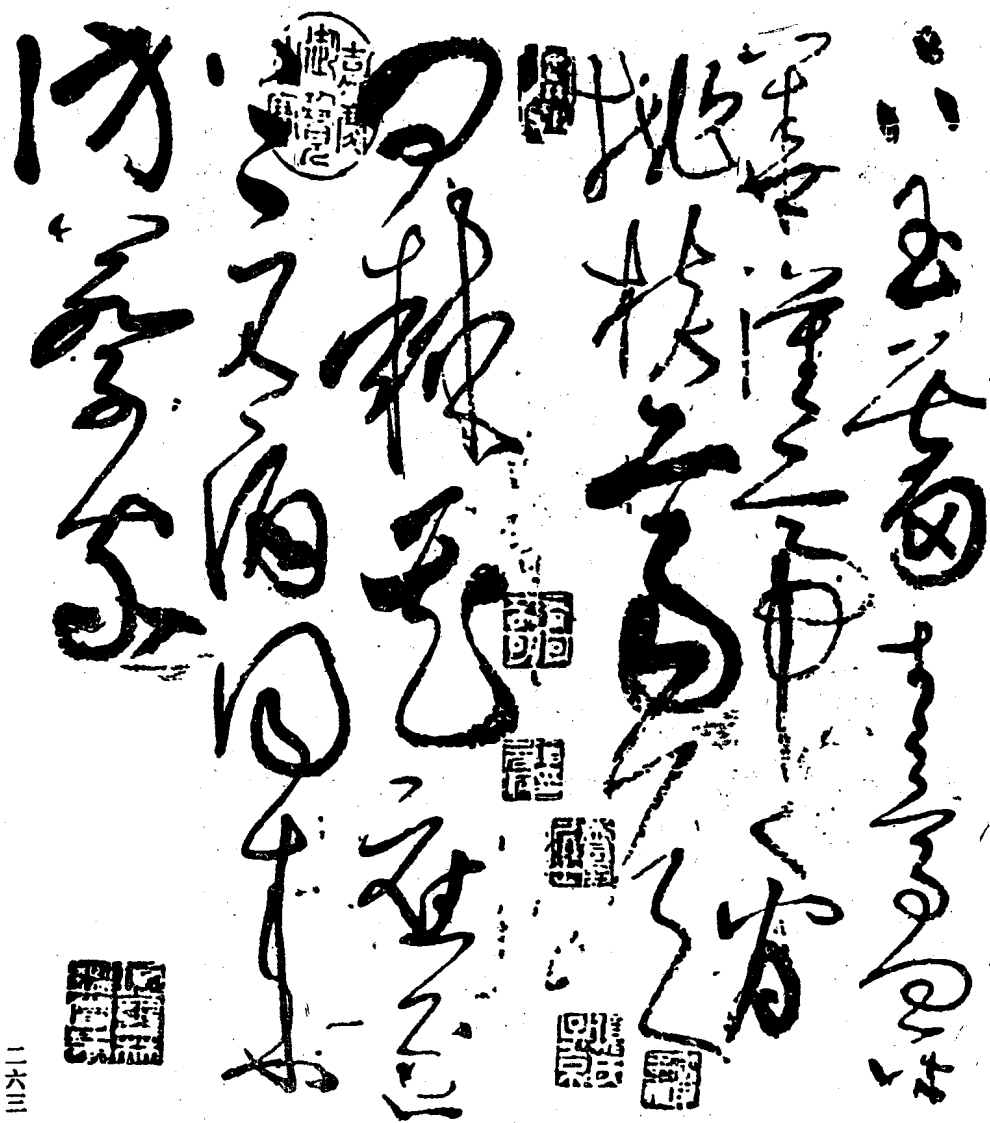


图 1-9 今 草

今草还有狂草、大草、小草、行草之分。一般认为，汉代张芝，唐代张旭、怀素的草书，笔意奔放，属于狂草、大草一类。晋代王羲之、王献之父子俩的草书多夹杂行书，属于小草、行草一类。相对而言，在现代，今草的使用比章草较为广泛，而今草中的小草、行草实用性更强些。

五、行书

行书产生于汉代末期，是介于楷书和草书之间的一种书体。一方面，行书的结构与笔法

基本上和楷书相通；另一方面，又部分简化了楷书的点画，运用了草书的结构和笔法。由于行书既保留着楷书易于辨认的特点，又吸取了草书书写简捷的长处，所以，它的实用价值很高。这也是行书自出现以来，经久不衰的主要原因之一。现在，我们书写便条、信件、文章等，无论是用软笔，还是用硬笔，一般都采用这种书体。

行书又有行楷与行草的区分。在结构、笔势上偏重于楷书的，称为行楷，偏重于草书的，称为行草。我们能够见到的行书字帖很多。王羲之书写的《兰亭序》(属于行楷，图 1-10)，历



图 1-10 王羲之的《兰亭序》

来被认为是行书的最高典范。唐代大书法家颜真卿的行书，对后世也有极大的影响。人们把王羲之的《兰亭序》称为天下第一行书帖。同时，把颜真卿所书写的《祭侄文稿》(属于行草，图 1-11)誉为天下第二行书帖。宋朝是行书大为盛行的时代，号称“宋四家”的蔡襄、苏轼、黄庭坚、米芾，都是历史上享有盛誉的行书大家。

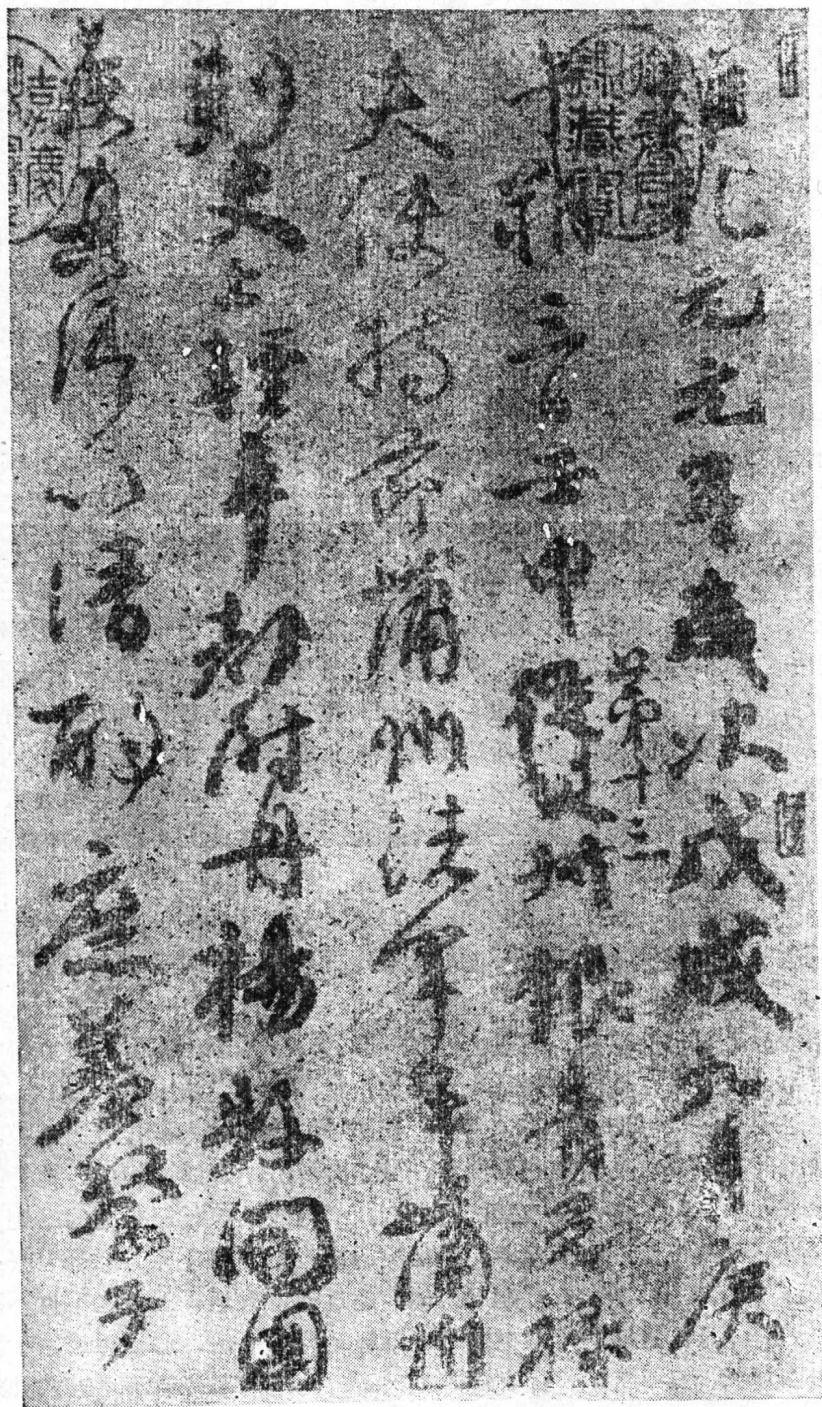


图 1-11 颜真卿的《祭侄文稿》

习 题

1. 书法是一种什么样的艺术？学习书法有什么意义？
2. 书法产生于什么时代？书法的发展与文字书体的演进有什么关系？
3. 汉字有哪五种主要书体？各有哪些主要特点？
4. 为什么说学习书法，应从唐楷入手为宜？
5. 行书有哪两种？为什么说行书的实用价值很高？

第二节 学习书法的方法

怎样才能学好书法呢？这是每一个学习书法的人，首先要解决的问题。根据多数人的经验，学习书法的方法主要有以下几点：

一、勤学苦练

书法是一种技巧性很强的艺术。虽然，所有汉字的组成部分仅仅是一些点画线条，但是通过点画线条的巧妙变化和组合安排，却能使书写的汉字表现出千姿百态的艺术效果。也正因为此，初学者要掌握书法的技艺，必定会遇到一定的困难。在书法学习中，克服困难的根本的方法就是勤学苦练。对于任何初学者来说，只有持之以恒地勤学苦练才能掌握书法的基本功，继而不断提高书法水平。书法的基本功包括动手能力、鉴赏能力、综合分析能力等。因此，在学习（主要是学习碑帖）过程中，既要用手，又要用眼，更要用心。也就是说，不仅要动手多写，还要在书写的同时多看、多想。要仔细观察，反复比较，找出自己写的字与碑帖范字之间的差距，分析这一阶段比前一阶段写的字有了哪些进步，还有哪些不足之处，以及原因是什么等等。要反复练习，及时总结，不断改进。只要我们按照这样的要求日复一日，年复一年地勤学苦练，就一定能克服一个又一个困难，从书法的门外汉成为内行人，也有可能成为专门家。

自古以来的众多书法家，无一不是经过勤学苦练才得以成功的。东汉书法家张芝，每当写完字便在池塘洗笔，久而久之，竟把一池塘的水洗成了墨色。可见，他付出了多么大的代价才赢得了“草圣”的美誉。

王羲之学书的故事也十分感人。王羲之（321～379），字逸少，东晋琅琊临沂（今属山东）人，因曾任右将军，故人称王右军。他是我国历史上最杰出的书法家，被人们尊称为“书圣”。他和他儿子王献之的书法，即所谓“二王”书法，历来被学书法的人视作最高楷模。然而，王羲之在书法艺术上的杰出成就是与他立志专精，勤学苦练分不开的。相传，他7岁时就跟随当时的书法家卫夫人学字，专攻钟繇的楷法。后来，当他看到“草圣”张芝的书迹，听到张芝以衣帛练字，池水尽墨的传说，深受感动。于是决心向张芝学习，并立志赶上张芝。他说，如果我像张芝那样下功夫，就完全有可能赶上他，超过他。果然，王羲之不折不扣地实践了自己的诺言。在平时休息、走路的时候也揣摩着字体结构和笔法，心里想着，手指也随着在身上一横一竖地比划着。日子久了，连衣服都划破了。他的洗墨池有不下五六处之多。所以，以后人们便把写毛笔字称作“临池”。为了研究执笔和运笔，王羲之还仔细地观察鹅在池水中浮游的神态，从中悟出写字的道理，因而也由此养成了喜鹅的癖好。王羲之经过不懈的勤奋学习，在书法艺术上终于取得了登峰造极的卓越成就。他的书法不仅吸取了汉魏以后许多书