

書法
教程

全国高等院校通用教程

王波 陈津迪 刘波亮 主编

西泠印社 出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

书法教程/王波, 陈津迪, 刘波亮编写; —杭州: 西泠印社出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80735-425-3

I. 书… II. ①王…②陈…③刘… III. ①汉字—书法—高等学校: 技术学校—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第157773号

书法教程

王 波 陈津迪 刘波亮 主编

责任编辑 姚建杭 许晓俊

责任出版 李 兵

出版发行 西泠印社出版社

地 址 杭州解放路马坡巷39号 (邮编310009)

电 话 0571-87243279

设计制作 杭州典集文化艺术有限公司

印 刷 浙江新华技术有限公司

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 12

版 次 2008年10月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80735-425-3

定 价 25.00元

目录

上编 毛笔书法

- | | |
|-------------|----|
| 第一章 绪论 | 5 |
| 第二章 毛笔楷书 | 25 |
| 第三章 行书和草书 | 45 |
| 第四章 篆、隶书简介 | 73 |
| 第五章 篆刻 | 80 |
| 第六章 书法创作与欣赏 | 89 |

下编 硬笔书法

- | | |
|---------------|-----|
| 第一章 绪论 | 101 |
| 第二章 楷书 | 108 |
| 第三章 行书 | 139 |
| 第四章 粉笔字 | 170 |
| 第五章 硬笔书法的章法布局 | 172 |

附

- | | |
|------|-----|
| 楷书字库 | 175 |
| 行书字库 | 182 |

高等院校通用教材

王波 陈津迪 刘波亮 主编

书法教程

西泠印社出版社

上编 毛笔书法

第一章 绪论

第一节 基本概念

中国书法是中国传统文化的象征。在中国艺术史上，书法是最早取得重要的艺术地位，为中国的上层阶层——士大夫所接受并为之痴迷的艺术形式。远在东汉，士人学习书法就曾达到“钻坚仰高，忘其疲劳，夕惕不息，仄不暇食”（赵壹《非草书》）的程度。书法又是最纯粹的中国本土艺术，她至今仍保留着特有的艺术表现对象、艺术语言和艺术表现形式，表现中国人特有的艺术修养与审美观念。历经几千年的传承发展，烙有深深的民族文化印记，是中国的传统国粹之一。


书法是书写汉字的艺术。从广义上讲，汉字的造型特征和书写的行为特性构成了书法艺术的基本因素。首先，汉字作为书法的表现对象以象形为基本成字方式，其本身有着丰富的艺术素质。中国汉字的成字方式有六种，即所谓“六书”：象形、指事、会意、形声、假借和转注。象形是汉字的基础，是由先民根据观察自然现象和周围接触的事物而逐渐创造出来的。东汉许慎在《说文解字·叙》中说：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，视鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作《易》八卦，以垂宪象。……黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄迹之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”又说：“仓颉之初作书，盖依类象形，故谓之文。其后形声相益，即谓之字。文者物象之本，字者言孳乳而浸多也。著于竹帛谓之书，书者如也。”汉字是“物象之本”，是对自然万物的高度抽象和概括，在造型上具有艺术再创造的丰富性。

其次，书写的行为特性是书法成为艺术的另一个重要因素。书写的行为特性主要包括：一是空间的时间化——不可重复性，也是书法不同于绘画的主要特征；绘画可以重复，可以叠加，可以皴染，而书法只能一笔完成，不可重复。二是空间的节奏化，这是书法与音乐相通的基本特征，有人把书法的线条节奏变化喻为纸上的音乐。三是书写行为本身的功力化，作品艺术行为的书写不同于实用功能的一般书写，它需要长期的技巧训练和对毛笔的掌控能力的提高，具体表现为对线条形态的精准把握，对线条的力度、厚度及其它具有审美内涵的线条质感的追求。四是书写的表现功能，唐孙过庭《书谱》里说：“（羲之）写《乐毅》则情多怫郁，书《画赞》则意涉雄奇，《黄庭经》则怡怿虚无，《太师箴》又纵横争折，暨乎《兰亭》兴集，思逸神超；私门诫誓，情拘志惨，所谓涉乐方笑，言哀已叹。”宗白华说：“人愉快时，面呈笑容，哀痛时放出悲声，这种内心情感也能在中国书法里表现出来，像在诗歌音乐里那样。别的民族写字还没有能达到这种境地的。”（《中国书法里的美学思想》）

再次，特殊的书写工具——毛笔，是汉字书写能成为艺术的又一关键因素。毛笔有弹性，

笔画有粗有细，有顺有逆，可方可圆，可转可折。东汉蔡邕说：“势来不可止，势去不可遏，惟笔软则奇怪生焉。”毛笔这种特殊的书写工具，成就了中国传统的书画艺术，也使中国传统的书画艺术在审美内涵上有别于西方的绘画艺术。西方古典绘画追求造型的科学准确，色彩的写实逼真；而中国的书画艺术讲究线条的简洁凝炼，不求形似而求神似，追求气韵生动，把气韵生动作为艺术追求的最高境界。

第二节 书史概述

中国书法的形成与发展，是与中国文字的起源和演变联系在一起的。有了文字就有文字的书写，也便有了书法史的开端。汉字的最初形态是图画文字，即刻划符号。它“起源于原始记事方法，特别是图画和契刻；它萌芽于仰韶文化时期，距今约六千年；而其形成体系，当在夏代，距今约四千年”（陈炜湛《古文字学纲要》）。如距今6000多年前的山东大汉口陶器上的刻划符号“”，于省吾先生释为“𠄎”，他说：“我认为这是原始的旦字，也是一个会意字，写楷书则作‘𠄎’”。原始先民们高度的概括与表现能力，已为人们叹服：一轮红日冉冉升起，轻云在红日与群山之间缭绕，恰似一幅充满生机的旭日初升图。原始刻划符号既是氏族图腾，又是文字的起源和萌芽。

汉字从图画、刻划符号到基本定型，由已知最早的成熟文字——甲骨文，经大篆到小篆，再由篆而隶、章草、楷书、行书、草书，书体的演变与文字嬗变同步并进，作为文字书写的书法艺术也便在这个过程中萌发了。

一、先秦及秦代书法

甲骨文是目前所见到的最早的成熟文字，因是刻写在龟甲、兽骨上的文字，故名“甲骨文”。甲骨文最初于河南安阳小屯村殷商遗址出土，据说在清光绪二十五年（1899）才为王懿荣、刘鹗所发现，后来罗振玉、孙诒让、王国维均努力搜集考证而成为一门显学。已出土的约有十万多片，是盘庚迁殷之后至周武王灭商纣王273年间的王室档案材料。因内容多是占卜之事，也称为“贞卜文字”或“卜辞”。甲骨文的刻写虽为实用，但由于甲骨文的契刻者都是当时地位很高的贞人，对线条及其造型有极强的把握能力，所以今天看来，甲骨文有很高的书法艺术价值。甲骨文中已孕含了书法艺术的基本要素，笔法、结体、章法无不备至。

著名古文字学家董作宾曾将甲骨文按书法风格划分为五个时期：一期盘庚武丁，书风雄浑；二期祖庚祖甲，书风谨伤；三期廩辛、康丁，书风柔弱；四期武丁、文丁，书风劲逸；五期帝乙、帝辛，书风严整。

金文是大篆的一种类型，以西周青铜器铭文为代表。古人把铸刻在青铜器物上的文字称为“吉金文字”、“钟鼎文”或“金文”。西周金文多铸刻，且大多为礼器，制作考究，保留了较多的书写笔意。现存金文中最著名者当推《大盂鼎》、《毛公鼎》、《散氏盘》和《虢季子白盘》。

《大盂鼎》为西周早期金文的代表，笔画厚重，肥笔较多；《毛公鼎》为西周中期金文的代表，摆脱甲骨文的影响，出现了一些“阔笔”，形成金文大篆的典型风貌；《散氏盘》线条豪放粗犷，体态欹侧夸张，奇古朴茂；《虢季子白盘》书风别具一格，字体狭长，结字中宫紧收，疏密得体，



战国石鼓文



秦《泰山刻石》

章法疏朗俊逸，是晚期金文的杰出代表。

石鼓文是战国时代秦国的文字，刻在十个鼓状的石鼓上，每一石鼓刻有一首四言古诗。因诗中记述的是秦王游猎的情况，又名之曰“猎碣文字”。石鼓文是最早的石刻文字之一，自唐代初年在陕西凤翔发现后，历代备受推崇。唐张怀瓘评石鼓文说：“体象卓然，殊今异古。落落珠玉、飘飘缨组。仓颉之嗣，小篆之祖”（《书断》）。石鼓文圆浑融劲，古茂雄秀，集大篆之大成，为小篆之祖。韩愈、苏东坡都曾作《石鼓歌》赞美它。

秦始皇统一中国后，实行“车同轨，书同文”。丞相李斯以秦国文字为基础，“罢其不与秦文合者”，统一文字，形成了秦小篆。秦小篆的特点是线条圆润均匀，结构匀称。秦始皇巡游天下，铭石以纪功，留下了很多石刻文字，其中以《泰山刻石》、《琅琊台刻石》、《峯山刻石》（现流传拓本为北宋徐铉翻刻本）为代表。

秦时书刻在权量、诏版上的小篆，比较随意，大小不拘，行列参差，有一种灵动错落的美。甲骨文、大篆、小篆是汉字中最古老的字体，通常称其为古文字。

二、西汉书法

隶书萌芽于战国时期，兴盛于汉代。隶书传为秦吏程邈，获罪在狱中所创，秦隶又称古隶，保留篆书意味尚多。隶书变篆书的长圆为方扁，变篆书用笔的均匀提笔为隶书的提按变化，变篆书的笔笔相连为隶书的笔笔分断。改线条为笔画组合，脱离象形性质变化为纯粹的符号。篆书向隶书的演变在文字史上叫“隶变”。

西汉时，隶书已演变成熟，古隶向今隶演变，今隶的典型特征是增加了波磔俯仰，字形由长趋扁，体势展向左右两边，世称“八分书”。隶书到了东汉已发展为高度完美成熟的一种书体，东汉树碑之风盛行，传世的著名隶书碑刻皆为东汉时所刻。东汉隶书气象恢宏，法度严谨，风格多样。大致可分为四种典型：1. 端严俊逸，庙堂碑刻的极则，以《礼器碑》为代表；2. 典雅静穆，笔致圆润娟秀，以《曹全碑》为代表；3. 雄浑古拙，方峻厚重，以《张迁碑》为代表；4. 散



秦《琅琊台刻石》

逸开张，纵横奔放，以《石门颂》为代表。

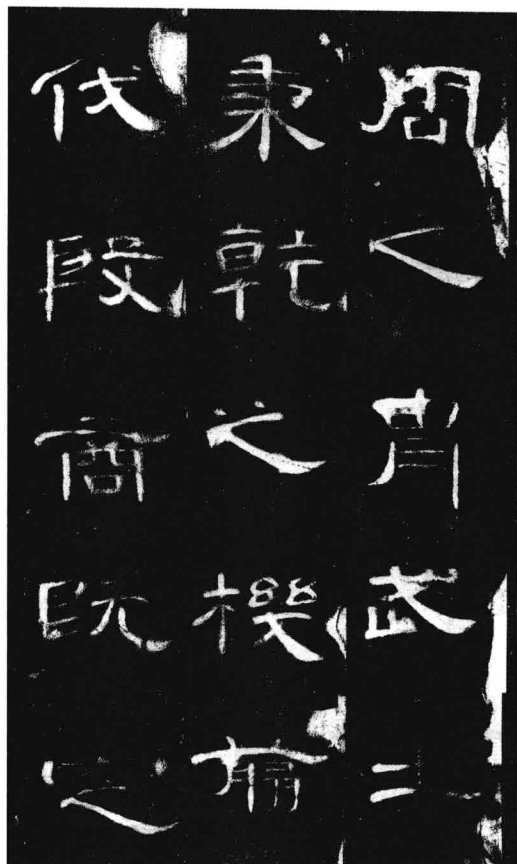
汉代隶书除碑刻外，书于竹木简牍上的汉简隶书亦蔚为大观。典型的有山东临沂银雀山汉简，湖南马王堆简书及甘肃的居延汉简等。

章草即“隶书之捷”（唐张怀瓘《书断》）。汉章帝始为章草，其后流传。笔画简洁流美，字形扁平而有波挑。章草的代表作品，传为西汉史游作的《急就章》。

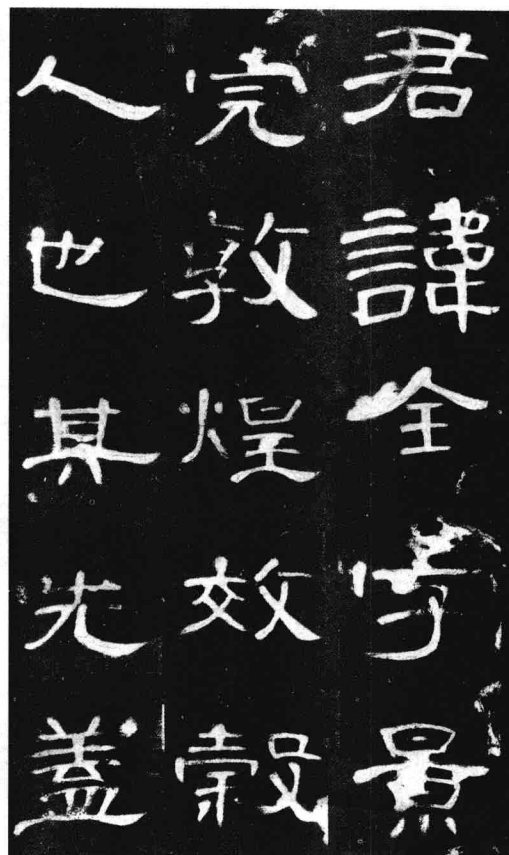
行书、楷书在汉时也已萌芽。史传颖川刘德升创造了行书字体。



汉简隶书



东汉《曹全碑》



东汉《石门颂》



周周宣王中興
有張仲以孝友
為行披覽詩雅

君諱遷字公方
諒留己吾人也
君坐走出自有

东汉《张迁碑》

極之曰魯相
河南京韓君
追惟大古華

惟此魯公奉
青龍左君歎
霜月之靈皇

东汉《礼器碑》

三、魏晋南北朝书法

魏晋南北朝是中国书法最为辉煌灿烂的时期，中国书法进入了全面自觉的发展时期。篆、隶、真、行、草五体兼备完善，书法艺术达到了空前的高度。出现了钟繇、王羲之、王献之父子等对后世书法影响极大的杰出书法家。

钟繇，字元常，颍川长社人，官至太傅，故世称“钟太傅”。他学书法如醉如痴，被奉为楷书之祖。传世楷书名迹有《宣示表》《贺捷表》《荐季直表》《力命表》《墓田丙舍帖》等。唐张怀瓘《书断》称其书法云：“元常真书绝世，乃过于师，刚柔备焉。点画之间，多有异趣。可谓幽深无际，古雅有余。秦汉以来，一人而已。”

王羲之，字逸少，琅琊临沂人。官至右将军、会稽内史，人称“王右军”。他出身东晋士族之首的望族，七岁即已善书，初师卫夫人，后遍临蔡邕、钟繇等名迹。创妍美流变新体。王羲之传世名迹中，楷书有《黄庭经》《乐毅论》《东方朔画像赞》；行书有“天下行书第一”美誉的《兰亭序》，及《快雪时晴帖》《丧乱帖》等尺牍作品；草书最著名的为《十七帖》。王羲之书法后世推崇备至，唐太宗亲撰《王羲之传论》：“详察古今，研精篆素，尽善尽美，其惟王逸少乎！观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连，凤翥龙蟠，势如斜而反直，玩之不觉为倦，览之莫识其端。心慕手追，此人而已。其余区区之类，何足论哉。”

王献之，字子敬，小字官奴，官至中书令，人称“王大令”。王羲之第七子，书法成就与父齐名，世称“二王”。王献之传世名作有楷书《洛神赋》（仅存十三行，又称《玉版十三行》），传世草书有《中秋帖》《鸭头丸帖》等。王献之的书法风格有与其父不同的一面，主要表现在二方面。一是用笔外拓放纵，尤其所谓“一笔书”，轩昂超逸，无拘无束；二是楷、行、草相间而出，变化不可端倪，所谓“破体书”。

南朝书法，继承东晋风气，受“二王”书风影响。智永为陈隋间人，是王羲之七代孙，克绍家学，传世《真草千字文》传二王家法，精熟过人。

北朝书法以雄浑恣肆、古拙朴茂为主，形制有墓志、碑刻、摩崖、造像题记等，尤以北魏时楷书最为著名，世称“魏碑”、“北魏体”。从风格上北碑名作可分为四大类：1. 方笔刻厉，斜画紧结，以《张猛龙碑》《龙门二十品》为代表；2. 圆笔浑朴，平画宽结，以《郑文公碑》《泰山金刚经》为代表；3. 方圆兼备，变化精妙，以《张玄墓志》《刁遵墓志》为代表；4. 飞逸浑穆，开阔恣肆，以《石门铭》为代表。



北魏《郑文公碑》

四、隋唐五代书法

隋唐是楷书的中兴时代。隋朝虽历时短暂，但在书法上融合南北，为唐代书法的全面繁荣奠定基础。《龙藏寺碑》被评为“六朝集成之碑”。“尚法”的主要标志是唐代楷书。初唐时，虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷为代表的“初唐四家”继承“二王”传统，各有专擅。

欧阳询，字信本，潭州（今湖南长沙）人。入唐官至太子率更令，世称“欧阳率更”。《九成宫醴泉铭》是欧阳询晚年楷书代表作。险劲峭拔，法度森严。传世楷书碑帖还有《皇甫诞碑》《虞恭公碑》《化度寺碑》等。

虞世南，字伯施，越州余姚人。入唐历官至弘文馆学士，秘书监，封永兴县公，世称“虞永兴”。《孔子庙堂碑》历代奉为楷书极则，得山阴真传，气色秀润，外柔内刚，是虞书的代表。传世书迹还有行书《汝南公主墓志》、小楷《破邪论序》等。

褚遂良，字登善，钱塘人。官至中书令，尚书右仆射，封河南郡公，世称“褚河南”。精鉴赏，宗法右军，影响巨大，被誉为“唐之广大教化主”（清刘熙载语）。《雁塔圣教序》为其晚年代表作，瘦劲飘逸，方圆兼备。其它楷书尚有《伊阙佛龕碑》《孟法师碑》《大字阴符经》等。

薛稷，字嗣通，蒲州汾阴人。官至太子少保，世称“薛少保”。书法得褚遂良真髓，时人有“买褚得薛，不失其节”之语。《信行禅师碑》为其代表作。

中晚唐楷书家颜真卿、柳公权，变法创新，使唐代楷书艺术达到一个新的巅峰。

颜真卿，字清臣，京兆万年人。曾出为平原太守，世称“颜平原”。安史之乱后，入京官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡开国公，人称“颜鲁公”。《多宝塔》是其早期楷书代表作。《颜勤礼碑》《颜氏家庙碑》《大字麻姑仙坛记》代表了颜体楷书的典型。行书《祭侄季明文稿》被后世评为“天下第二行书”。另有《争座位帖》《祭伯父稿》合称鲁公行书三稿。书风雄浑刚毅，奇伟秀拔，二王之外另开新境。

柳公权，字诚悬，京兆华原人，官至太子少师，世称“柳少师”。传世书迹以《玄秘塔碑》、《神策军碑》最著名。学颜而脱颜字“肥厚”之弊，迥媚劲健，卓然成一大家。

行书方面，初唐的李世民、陆柬之皆有较高造诣。中唐的李邕是唐代倾注全力于行书的大家。李邕的代表作有《李思训碑》《李秀碑》《岳麓寺碑》等。瘦劲遒丽，笔力雄健，世有“羲之如龙，北海如象”之说。

草书方面，初唐孙过庭师宗二王，尤精草书。所撰《书谱》，精辟独到，书文并茂，是后世学习今草的绝佳范本。唐代草书以中唐狂草最能标榜气势，张旭、怀素为其代表人物，世称“颠张醉素”，号为“草圣”。张旭的草书代表作有《肚痛帖》《古诗四帖》等。怀素的草书代表作有《小草千字文》《自叙帖》《苦笋帖》《食鱼帖》等。

篆书方面，以李阳冰的成就最高，得秦李斯笔法而能开合变化。他曾自言：“斯翁之后，直至小生，曹喜、蔡邕不足言也。”代表作有《三坟记》《城隍庙碑》。

五代杨凝式，书风奔放奇逸，破唐人窠臼，开宋人尚意书风的先河。代表作有《韭花帖》《夏热帖》《神仙起居法》等。

大唐西京千福寺多寶佛
 塔感應碑文
 南陽岑勛撰 朝議郎
 判尚書武部員外郎琅
 邪顏真卿書 朝散大
 夫檢校尚書都官郎中
 東海徐浩題額

粵妙法蓮華諸佛之祕藏
 也多寶佛塔證經之踴現
 也發明資乎十力弘建在

淪亡樽俎弗習干戈載揚
 露霑闕里麥秀邳鄉修文
 繼絕期之會昌 大唐
 運率繇王道赫赫玄功
 茫天造奄有神器光臨大
 寶比蹤連陸追風炎昊於
 褒成傳茲顯命當塗創業
 亦崇師敬胙土錫圭禮容
 斯盛有晉崩離維傾柱折
 禮亡學廢風頽雅缺戎夏
 交馳星分地裂蘋藻莫奠
 山河也絕隨風不競龜王

畫寢乍興朝飢正甚忽
簡翰猥賜盤飧當一藜藿
秋之初乃韭花達味之始助
其肥羴實謂弥羞充腹
之餘銘肌載切謹脩伏陳
謝伏惟
鑒察謹狀

五代杨凝式《韭花帖》