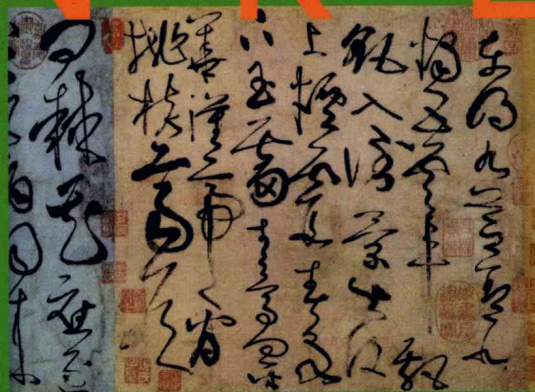


文科

# 华东师范大学 第二附属中学 校本课程

华东师范大学第二附属中学 主编



## 书法篆刻

陈明华 编著



华东师范大学出版社

# 华东师范大学 第二附属中学 校本课程

华东师范大学第二附属中学 主编

## 书法篆刻

陈明华 编著



华东师范大学出版社

# 前 言

书法(Calligraphy)一词,希腊语中,“calli”就是“好”、“美丽”的意思,“graph”就是“书写”,合起来就是“美丽的书写”。在我国,书法是指用毛笔书写的方法以及由之形成的艺术形式,主要讲究执笔、用笔、点画、结构、分布(行次、章法)等。东汉熹平四年(175年)首次把书刻文字称为“书法”,之后这一语词便一直沿用。篆刻是镌刻印章的总称,是中国的传统艺术之一。书法篆刻是我国国粹。

汉字的书写镌刻过程和结果具备形式美感,并蕴含着意境、情趣等表现性要素,由之形成了中国书法篆刻艺术。

认识中国书法篆刻,有必要从五千年历史沿革的角度进行宏观的考察。这需要从两个方面来思考:一是字体的发展演变,二是社会文化背景的发展流变。

中国文字的基本形状一直保持着“方形”,这是中国书法能千年一脉相承的基础。中国文字大致经历了甲骨文、金文、石文、隶书、魏碑、楷书、行书、草书各体。不同时代所使用的字体不同,但各种字体之间存在着变革传承关系。到魏晋南北朝时期,篆、隶、草、真四体已经齐备。魏晋以后,书法篆刻成就主要通过书家与书风窥见。

书法篆刻艺术的历史,归根到底是观念演变的历史。字体的递嬗,提供了书法篆刻观念演变的依据,另一方面书法篆刻观念的形成,又同一定时代的观念形态、审美趋向等有着密切的关联。“晋人尚韵,唐人尚法,宋人尚意”的说法反映了书法与社会发展阶段以及社会群体的审美意识之间存在着关系。如魏晋风骨与魏晋书法的清雅之间不无关系;唐代诗歌格律的成熟与书法的法度严整处在同一个层面上;宋代实行文人政治,重视文人,造成写意画的发端,对书法的写

意之风起到推波助澜作用；清代，考古学的发展，碑学再次兴起，造就了篆刻艺术的臻盛。因此，书法篆刻作为一种文化现象，附着于整个社会的大文化背景之中。这些思想既是本书编著的基本出发点之一，也是本书的基本体例的来源。

编著本书的第二个基点是学生。笔者在从教中，发现每届学生中均有一些爱好书法篆刻者，有部分学生已经学过一段时间的书法篆刻，为了不让部分学生不至于因学习任务的繁重而中断，也为了能引一些学生入门，笔者长期以来一直在学校开设书法篆刻课，辅导学生。基于此种思考，此教材在编写上，形成入门、提高、欣赏三个层面。内容选择以学生生活及需要为出发点，方式方法力求符合高中学生的心理和生理的特点，充分考虑学生的主动性，强调学生动手实践。以培养“眼力”，提高“品位”，提升审美能力、实践能力为目标。

中国书法篆刻艺术历史悠久，是中华民族永远值得自豪的艺术瑰宝，她最为典型地体现了东方艺术之美。学习书法篆刻，有助于传承民族文化，加强民族记忆，也有助于营造良好的校园文化氛围。

本教材的使用，可从讲解书法篆刻的发展历史，教授书法篆刻的基本技法，介绍如何欣赏书法篆刻作品以及学生动手临习、创作几个层面进行。教师的讲解与学生的实践活动是一个整体，是理论与实践的结合、动与静的结合、听与做的结合。

此教材中定会存在众多问题，希望能得到各位的指正！

# 目 录

## 第一单元 入门序语 / 1

第1课 文房用具 / 2

第2课 笔法与章法 / 8

第3课 楷书与颜体 / 13

第4课 摹临与刀法 / 21

## 第二单元 先秦古风 / 27

第5课 刻画与大篆 / 28

第6课 书迹与古玺 / 34

## 第三单元 秦砖汉瓦 / 39

第7课 秦篆与汉隶 / 40

第8课 汉印与瓦当 / 47

## 第四单元 魏晋风骨 / 55

第9课 钟繇与“二王” / 56

第10课 写经与碑刻 / 63

## 第五单元 隋唐法度 / 71

第11课 “二僧”与“四家” / 72

第12课 颜柳与张怀 / 77

## 第六单元 宋元意韵 / 83

第13课 尚意与阁帖 / 84

第14课 官印与私印 / 90

**第七单元 明态清质 / 97**

第 15 课 帖学与碑学 / 98

第 16 课 篆家与流派 / 105

**第八单元 师古法今 / 111**

第 17 课 国运与艺术 / 112

第 18 课 教育与社团 / 117

第 19 课 传播与发展 / 123

第 20 课 实践与活动 / 128

# 第一单元 入门序语

书法篆刻是我国的传统艺术，她植根于中华文明之中，是中华文明特质的具体表现。学习书法篆刻，可以提高欣赏能力，陶冶情操，提升人文修养。

书法篆刻是一种抽象的艺术，它通过线条的变化，来表达书法篆刻的形式之美。这种美的表达，要靠书写者、篆刻者的娴熟技法来实现。因此，书法篆刻需要经历较长时间的学习、练习阶段。

学习书法篆刻，需要准备必要的工具，需要懂得书法的基本笔法、篆刻的基本技法以及书法与篆刻的基本章法。

# 第1课 文房用具

“文房”一词源自南北朝时期,指的是官府掌管文书的地方。唐以后,专指文人书房。笔墨纸砚是古代中国最为基本的文房用具,被称为“文房四宝”。

欲“善其事”,先“利其器”。在学习书法篆刻之前,要准备一些必备的工具。

## 文化遗存

笔墨纸砚是古代中国传统的书写用具。它也是传统上对文房用具的统称。不管从其功用,还是从其质地,制作工艺来思考,笔墨纸砚不仅仅是工具,更是一种文化。

毛笔一直是古代中国的书写工具,直到近代西方的钢笔传入中国,才改变了毛笔的用途,毛笔成为书法、国画的专用工具。

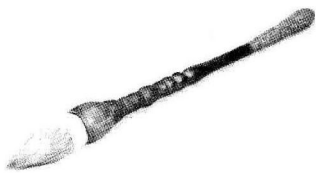


图1 雕漆紫檀木提笔,  
故宫博物院藏

毛笔具有悠久的历史。从商周时代的彩陶花纹、甲骨文等遗存物上,可见到使用毛笔的痕迹,可见,商代我国已有毛笔。东周时期的竹木简、帛上的文字均用毛笔书写而成。目前可见最早的毛笔实物是出土于湖北省的曾侯乙墓的毛笔,为春秋时期的遗物。另

外,长沙马王堆,湖北省江陵县凤凰山,甘肃省武威市、敦煌市,内蒙古自治区古居延地区等均出土过毛笔。

墨已有两千多年的历史。墨有油烟墨与松烟墨之分。

在人工制墨发明之前,一般利用天然墨或半天然墨来做书写材料。仰韶彩陶的纹饰、商周甲骨文中的墨书、汉代竹木简牍、缣帛上的文字等,均有施墨痕迹。人工制墨始于汉代。其时制墨,原料取自松烟,最初是用手捏合而成,后来用模制,墨质坚实。晋代的卫夫人在《笔阵图》中谈道:“其墨取店山之松烟,代郡之鹿胶,十年以上强如石者为之。”油烟墨是宋代产生的一种书画用墨。油烟与松烟取烟的材料不同,松烟是以松树为原料,油烟是以桐油、麻油、脂油等为原料。沈括在《梦溪笔



谈》中也记述了鄯延路(今延安)所产石油制墨的情况,“延川石液”墨就是他创造的。

纸是中国古代伟大发明之一。纸的发明,对于普及教育、传承文化、推动社会的文明产生了极大影响。书法上最常用的纸是宣纸。

考古发现证明,中国发明造纸术应在西汉时代。目前出土的早期纸品主要有西汉早期的放马滩纸,西汉中期的灞桥纸、悬泉纸、马圈湾纸、居延纸,西汉晚期的早滩坡纸。东汉时期,宦官蔡伦改进造纸技术,发明了植物纤维纸。公元8世纪(唐朝时期),造纸术通过丝绸之路传到大食(今阿拉伯),公元12世纪(北宋时期)传到欧洲和非洲。造纸术传到西方,直接影响了西欧国家的文艺复兴运动,影响了世界历史的发展。

宣纸具有“韧而能润、光而不滑、洁白稠密、纹理纯净、搓折无损、润墨性强”的特点。宣纸的闻名始于唐代,唐书画评论家张彦远所著《历代名画记》云:“好事家宜置宣纸百幅,用法蜡之,以备摹写。”这说明唐代已把宣纸用于书画了。另据《旧唐书》记载,天宝二年(743年),江西、四川、皖南、浙东都产纸进贡,而宣城郡的纸尤为精美。可见宣纸在当时已冠于各地。南唐后主李煜,曾亲自监制“澄心堂”纸,“澄心堂”纸是宣纸中的珍品,它“肤如卵膜,坚洁如玉,细薄光润,冠于一时。”宣纸的原产地是安徽省的泾县(旧属宣城)。此外,泾县附近的宣城、太平等地也生产这种纸。当前中国宣纸主要产于安徽宣城和四川夹江。

砚也称砚台、砚瓦。砚用于磨墨。砚要求细腻滋润,容易发墨,并且墨汁细匀无渣。砚按形制,有墨海、淌砚之分。按材质不同,可分为石砚、瓷砚、玉砚、泥砚等。中国的名砚主要有端砚、歙砚(图2)、澄泥砚、洮河石砚,以“端砚”、“歙砚”最为著名。砚需要滋养,砚池不宜缺水,每日换清水贮之,使用时须换清水。

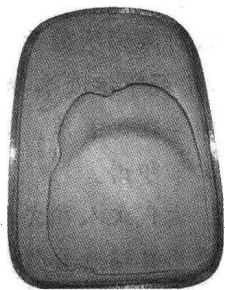


图2 歙砚

砚的使用由来已久。考古学家曾在陕西临潼县姜寨遗址中,发现了一套原始人用以陶器彩

绘的工具,其中有一方石砚,砚有盖,砚面微凹,凹处并有一根石质磨杵,砚旁留存数块黑色颜料。很显然,这是先民们借助磨杵研磨颜料的早期砚。汉代由于发明了人工制墨,墨可以直接在砚上研磨,故不须再借助磨杵或研石来研天然或半天然墨了。砚的形制也发生了变化。

端砚产于广东肇庆的端溪。唐武德年间已开始造端砚。端砚具有“温润如玉,眼高而活,分布成象,磨之无声,储水不耗,发墨而不损毫”

以及“呵气可研墨”的优点。端砚的另一个特征是有“眼”。歙砚产于安徽歙县歙溪，唐开元年间，已使用歙砚。歙砚因为南唐李后主推崇而扬名天下。歙砚之特性亦如端砚，重于发墨。

印章的材质有很多，有石质、牛角、有机玻璃、象牙(图3)、玛瑙、黄杨木等。石质印章的石材以青田石、寿山石、昌化石、巴林石以及各类玉石居多。



图3 象牙对章

上好的石材主要有田黄石、鸡血石、翡翠、和田玉、玛瑙等，这类石材价值不菲。青田中的“凤门青”以及青田、寿山、巴林中的各类“冻石”也是很好的石材。石章的材质不同，篆刻时的手感、刻

成线条的质感也不同，所呈现的艺术效果也会有很大差别。

篆刻的工具书主要是各类字典和印谱。常用的字典是《说文解字》、《汉印分韵》、《金石大字典》、《金文编》等。篆刻学习一般从汉印入手，因此，《古玺汇编》、《十钟山房印举》、《汉印》之类的汉印印谱是必备的篆刻临习样本。明清以来的一些篆刻家的印谱也是学习篆刻的重要参考资料。印学的理论著作有邓散木的《篆刻学》和沙孟海的《印学史》等。

我国的印谱起源于宋代，但是目前所能见到的最早的印谱是明代隆庆时期顾从德于1572年编辑的《集古印谱》。要了解印学的发展历程，了解印学流派，那就需要参看一些明清、民国时期的名家作品印谱与印学理论著作。如《西泠四家印谱》，邓散木、吴昌硕、吴让之、齐白石等名家印谱。

古代文人在文房用具上颇有讲究。特别是明清时期，文人们追求文房用具精致典雅。材质上，多使用黄花梨、紫檀、乌木、瓷、竹、漆、象牙等名贵材料，工艺上讲究精工细雕，常将山水、花鸟、人物故事等雕刻在文房用具之上，故有些文房用具制作水平很高，有文人雅趣，具有艺术价值。

#### 文房用具举隅：

文房用具	用途
笔架	又称笔格、笔搁，供架笔所用
笔筒	用于放置笔，以瓷、玉、竹、木、漆等材料制作而成

续表

文房用具	用途
笔洗	用于洗笔
墨匣	用于贮藏墨锭,多为漆匣,有防潮功用
镇纸	又称书镇,作压纸或压书之用,以保持纸、书面的平整
水注	用于注水于砚面供研磨
砚匣	又称砚盒,安置砚台之用
印盒	又称印台、印色池,置放印泥。多为瓷、玉质
印床	刻印时,固定印章所用
印规	钤印时,为定位而使用的工具
圭笔	写印稿、小楷时所使用的笔
臂搁	又称秘阁、搁臂、腕枕,为防墨沾污手,垫于臂下的用具

## 置备工具

在开始我们的学习之前,我们要准备一些必要的工具材料。

笔的选择要考虑笔毫的成分、笔锋的长短、笔管是否直以及笔毫是否“尖、齐、圆、健”等毛笔选择的常规要求。

笔毫的成分有羊毫、狼毫、兼毫等。从性能上讲,羊毫较软、狼毫偏硬、兼毫则具有刚柔相济的特点。毛笔的笔锋有长锋、中锋、短锋之分。

毛笔笔管的质地有竹、木、骨、角、瓷等。其中的竹笔用竹有水竹、鸡毛竹、斑竹、棕竹等,木管笔的用料有紫檀木、鸡翅木、檀香木、楠木、花梨木、沉香木等。有些笔使用雕漆、螺钿、象牙、犀角、牛角、玳瑁、玉、水晶、琉璃、金、银、瓷等珍贵的材料制成。这些笔极具收藏价值。

从笔毫的原料上来分,有羊毛、狼尾、胎发、人须、兔毛、马毛、鹿毛、麝毛、獾毛、狸毛、貂鼠毛、鼠须、鼠尾、虎毛、狐毛等。一般认为,用羊毛制成的笔为羊毫,用狼毛制成的为狼毫,还有用羊毛与野兔毛或黄鼠狼毛混合制成的毛笔,被称之为兼毫。

毛笔按笔锋长短之分,有“长锋”、“中锋”、“短锋”三类。长锋笔锋颖长,锋腹柔软,贮墨量多,宜于表达书法一气呵成的效果,但长锋笔很难掌控笔锋。初学书法者不宜用之。短锋笔,锋颖短,锋腹刚,贮墨量少。中锋笔则介乎两者之间。笔锋的长短对书法效果有直接影响,故

而,书写时,可以根据不同的需要选择不同锋长的毛笔。写流畅的行、草,宜用长锋;写道劲的字,宜用短锋。

尖是指笔毫聚拢时,末端要尖。笔尖写字锋棱易出,较易传神。齐是指笔尖润开压平后,毫尖平齐。毫若齐则压平时长短相等,中无空隙。圆是指笔毫圆满如枣核之形,毫毛充足。健即笔腰弹力,将笔毫重压后提起,随即恢复原状。笔有弹力,则能运用自如。一般而言,兔毫、狼毫弹力较羊毫强。根据这些要素,可以选择大楷毛笔、圭笔各一。

墨因用料不同而有油烟、松烟之分。当下的人们一般使用墨汁,“一得阁”和“曹素功”均为较常用的墨汁。

墨的造型各异,并无定制。从外饰上看,墨可分本色墨、漆衣墨、漱金墨、漆边墨。其实,这些并不重要,只要墨色纯净、乌黑发亮、能散发悠悠墨香即好。选购墨,松烟和油烟均可。

书法练习和创作所需的纸为宣纸或毛边纸。

按加工方法分类,宣纸一般可分为生宣、熟宣、半熟宣三种。生宣的品类有夹贡、玉版、净皮、单宣、棉连等。生宣吸水性和沁水性都强,易产生丰富的墨韵变化,以之行泼墨法、积墨法,能收水晕墨章、浑厚华滋的艺术效果,写意山水多用它。生宣作画写字虽多墨趣,但落笔即定,水墨渗沁迅速,不易掌握。熟宣加工时,用明矾等涂过,故纸质较生宣为硬,吸水能力弱,此特性使得熟宣宜于绘工笔画而非水墨写意画。在宣纸上均匀涂蜡,可做成蜡绫。使用蜡绫书写而成的作品,墨色均匀,乌黑发亮,蜡绫因之而受书家钟爱。半熟宣也是从生宣加工而成,吸水能力界乎前两者之间,“玉版宣”即属此类。

宣纸按用料配比不同,又可分为棉料、皮料、将净三类。其中又有单宣、夹宣、二层、三层等种类之分,规格上有四尺、六尺、八尺、丈二、丈四、丈八等。

元书纸和毛边纸是练习书法常用的纸张。元书纸主要原料是稻草,纤维粗松,拉力很差。制成纸后色黄,韧性差。毛边纸主要原料是竹枝、竹叶,纤维松软,制成纸后色黄。书家毛晋好用竹纸印刷书,并在边沿处印一篆书“毛”字,故名。

连史纸是一种较好的纸,书画皆宜。在打印章时常用它。



图4 刻刀

刻石章时一般用平口、双面钢刀。(图4)

刀有大小、锐钝、平斜之分,所使用的刀具的不同,将直接影响作品的艺术效果。不同的材质使用的

刻刀也不同。雕刻象牙、牛角、有机玻璃等材质,用单面、平口刀为多。木质印章,则使用专用于木雕的刀具。

一般而言,书法篆刻作品使用的印泥为红色的朱砂泥、朱磬泥、八宝泥。

朱砂的颜色鲜红带紫,朱磬的颜色红中略带黄,八宝泥的色泽厚亮殷红。目前市场上,还有诸如黑、黄、蓝等颜色的印泥。

练习书法时需要准备一些生宣、元书纸或毛边纸,以及用于铺垫纸张的毡毯一块。

篆刻用具有刀、章、一两印泥,再配印泥瓷盒、圭笔、印床、小刷子、工具书等。其它的辅助工具有用以打磨石章的砂纸、用于除去石屑的旧牙刷一把,自制拓包等。

## 实践思考

毛笔是练习书法的主要工具,了解毛笔的构状与性能,对于书法练习、创作乃至提高书法欣赏水平均大有裨益。

回答问题:

- 如何选择毛笔?
- 如何保养毛笔?

## 第2课 笔法与章法

笔法包括执笔方法和用笔方法。笔法讲究笔的运行轨迹、运行速度、笔毫与表现载体的接触部位、笔锋所处的位置、笔的竖立程度和笔的转动状态等。

“一点成一字之规，一字乃终篇之主”。书法中，整幅作品的“布白”，一字之中的点画布置，和一字与数字之间布置的关系均有章法。

不论是学习书法或是从事书法艺术创造，首先要从执笔方式、站立姿势、点画线条、章法布局开始。

### 基本知识

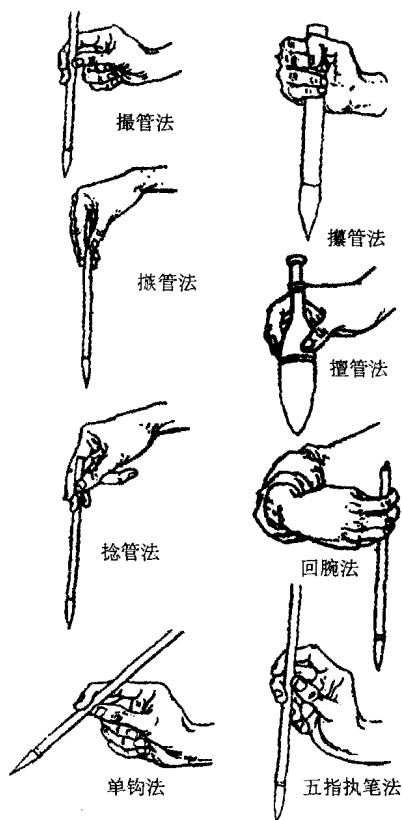


图5 毛笔执笔法

#### ● 姿势与执笔

写书法的姿势有站姿、坐姿两种。坐姿要做到“头正、身直、臂开、足安”。立姿又有俯写和书壁两种姿势。立姿俯写的要求是“足稳、身弓、头俯、臂悬”。不管立姿还是站姿，都讲究足稳。包世臣《咏执笔图》也说：“全身精力到毫端，定气先半两足安”，“足安”才好集中精力。

执笔之法，古人有“凤眼”、“虎口”、“鹅头”等方法。（图5）“五指执笔法”是以“按、压、钩、顶、抵”执笔的方法。“五指执笔法”的要领是“指实掌虚，腕平掌竖”。“指实”是指以指尖的力量掐住笔，“掌虚”是指以指尖的力量掐住笔，“掌虚”要求虎口张开，基本上拇指和食指围成圆形，掌心自然开阔。执笔的高低乃视个人所好以及书法功底而定。初学者练正楷，执笔应该低

一些,以使笔画稳健些。

枕腕是执笔的手腕枕靠在桌面上,抑或左手背上的方法。悬腕要求执笔手腕悬起离桌。枕腕能写的字较小,若写二三寸大小的字则要用悬腕。如果写对联或擘窠大字,就要用悬肘法来书写。

### ● 行笔与笔法

书法的行笔过程,充满着中国古代哲学的思想,欲左先右,欲右先左。来回之间的动势,犹如太极圆浑。大多数书体的行笔方式以逆锋起笔,或藏锋、或露锋,中锋行笔,逆势或顺势收尾,转笔有方圆两种。行笔时,以腰、手臂、手腕、手指的力量带动笔,力送至笔尖,手中应有一种逆势牵引力之感。书体不同,其行笔方式也不一。楷书颜体笔法,详细可参见第3课“颜体笔法图解”。

### ● “永字八法”

练习书法,有“永字八法”之说。唐张怀瓘《玉堂禁经》:“八法起于隶字之始,后汉崔子玉历钟王以下,传授所用八体该于万字。”“大凡笔法,点画八体,备于‘永’字”。相传,东晋大书法家王羲之用几年的时间,专门写“永”字。他认为,这个字具备楷书的八法,写好“永”字,所有的字都能写好。以后,王羲之的孙子智永又将这“永字八法”(图6)传给虞世南,之后,永字八法得以流传。



图6 永字八法

- ◆ 点为侧(如鸟之翻然侧下);
- ◆ 横为勒(如勒马之用缰);
- ◆ 竖为弩(用力也);
- ◆ 钩为趯(跳貌,与跃同);
- ◆ 提为策(如策马之用鞭);
- ◆ 撇为掠(如用篦之掠发);
- ◆ 短撇为啄(如鸟之啄物);
- ◆ 捺为磔(磔音窄,裂牲为磔,笔锋开张)。

## ● 米字格的运用

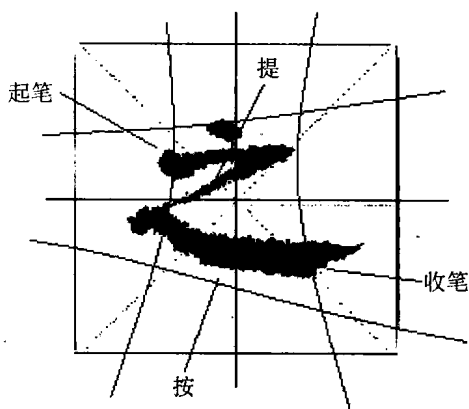


图7 米字格的运用

初学书法时,使用“米”字格书法练习纸练字,可收到事半功倍的功效。“米”字格的作用是帮助笔画的定位,把握字的大小、字体结构等。如颜真卿“之”的写法中(图7),通过“米”字格,就很清楚地看出“之”的笔画特征、运笔顺序,起笔收笔的位置,提、按方法,字形,字的大小、结构,笔画与笔画之间的关系。

## ● 墨色与飞白

墨色浓淡直接影响到行笔及书法效果,在书法中的作用也不容忽视。书写大篆、小篆、隶书之类作品可以将墨磨得浓稠一点,浓墨若书写过快,就会产生“飞白”。楷书、行书和草书则不用浓墨,以便于线条流畅,润泽。

## ● 章法

书法作品的章法主要为格式章法与正文章法。格式章法大致有10类。

格式章法举例:

章法形式	特 点
条幅	三尺或四尺宣纸对开,直接书写而成的书法作品称为“条幅”,它是较为常见的一种格式。
屏条	由多幅条幅构成,它往往并列悬挂,形成条幅集群。大都偶数搭配。
中堂	整张宣纸书写而成的书法作品叫“中堂”,由于悬挂在老式堂屋正中而得名。此种章法明朝后开始流行。
横幅	同条幅相对,是将三尺或四尺宣纸对开横着书写而成的书法作品。
长卷	形制扁长、卷着保存的书法作品。它的长度往往不受限制。长卷在明以前的书法绘画作品中较为常见。



章法形式	特 点
匾额	横挂于建筑物上,通以常木材制作而成的书法作品。
扇面	分折扇和团扇两种,折扇的形状呈圆弧形。
斗方	长宽比例大体相仿的书法作品。
楹联	也叫对联,民间多张贴于门的两侧。楹联由上下两联构成。通常字字对正或首字和末字对正。
手札	以书信形式出现的书法作品,古代文人书法作品很多是手札。

正文章法则讲究笔势、行笔、挪让、虚实、枯瘦以及通过线条变化而产生的整体艺术效果等。

## 艺术欣赏

章法是书法篆刻作品形式美的具体表现形式之一。以黄庭坚书法《教审帖》(图8)为例。该帖为手札。正文中,起笔欲右先左,行笔藏锋逆入至左顿笔,然后平出,中锋行笔,收笔处回锋藏颖。以“画竹法作书”给人以“沉着痛快”的感觉。其结体从柳公权的楷书得到启发,中宫收紧,由中心向外作辐射状,字形带有苏轼书风痕迹。无行有列,笔画虚实相间,气韵相贯。作品中打有多枚收藏章,且盖印的位置恰当,表明收藏者均能注意到作品的整体性视觉效果。收藏章的大量出现,既让人了解到作品曾经项子京等收藏大家之手,也丰富了作品整体的艺术性。

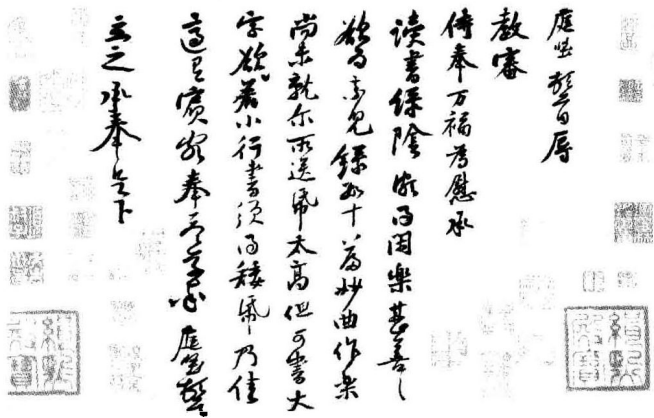


图8 黄庭坚书法《教审帖》——台北故宫博物院藏