

21 世纪高等院校基础性核心课教材

大学书法教程

万应均 主编



湖南教育出版社

21 世纪高等院校基础性核心课教材

大学书法教程

主 编 万应均

副主编 (按姓氏笔画为序)

王明辉 冷和平 苏美华 宋谋方

吴翥九 蒋 冰 曹隽平

编委会 (按姓氏笔画为序)

王明辉 王焕林

苏美华 宋谋方

蒋 冰 曹隽平

江苏工业学院图书馆
匡代军 冷和平
吴翥 藏 书 章

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据
大学书法教程 / 万应均主编. —长沙:湖南教育出版社, 2006.8
ISBN 7-5355-4969-1

I.大… II.万… III.汉字—书法—高等学校—教材
IV.J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 088260 号

21世纪高等院校基础性核心课教材

大学书法教程

主 编: 万应均

责任编辑: 李海棠

湖南教育出版社发行(长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hnepi.com>

电子邮箱: postmaster@hnepi.com

张家界现代教育印刷厂印刷

787mm × 1092mm 1/16 开 印张: 18 字数: 420 000

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

ISBN7-5355-4969-1/G·4964

定价: 36.80 元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

前 言

历代书法之作汗牛充栋，但终以札记漫笔居多，成体系者罕见。当代，各类书法教程比比皆是，但多重理论知识，轻技法实践，二者兼顾者较少。本书以理论与技法并举，融字帖与教材于一书，聚传统与现代于一炉，汇书法与书写于一册，旨在继承传统，弘扬国粹，与时俱进，提升素质教育，加强大学生的艺术修养和美育熏陶。

这部教材适应文、理、工科大学，艺术院校，特别是师范院校和各类职业学院之用，也可作为中小学教师和其他书法爱好者的教学参考与自学用书。

本书为求内容朴实、通俗、实用，编著者在拟订全书框架时，确定以毛笔楷书为主。因为书法之源是毛笔字，而毛笔书法的全部内容又是钢笔字和粉笔字的参照系。能写好毛笔字的人，要写好钢笔字和粉笔字则是轻而易举的事。楷书用笔有八法，灵活而有变化，表现力极丰富，实用价值大，艺术性高。千百年来，毛笔楷书成为人们学习书法艺术的入门基础。因此，毛笔楷书的所有范字均选用名帖——唐楷欧（欧阳询《九成宫》）、颜（颜真卿《勤礼碑》）、柳（柳公权《玄秘塔》）的原字样，在对学习进程进行编排时，力争做到由浅入深，从简到繁，循序渐进。这样，三体并列编排于一书，能兼顾教师和学生，适应不同爱好者的学习兴趣和要求，不至于在一个教学班级乃至一个学校因教材的限制而硬性规定教学某一风格的字体。用比较的方法进行教学和自学，便于读者接受和掌握自己想学或所学的某一字体。

为了突出实用性和艺术性，对毛笔隶书（《曹全碑》）和毛笔行书（《兰亭序》）也安排了一定的学习内容。行书书写速度快，美丽、实用，是楷书的流动写法。隶书虽没有楷书和行书的实用价值大，但字体飘逸漂亮，又易识认，也是人们常研习的一种书体。而篆书和草书基本只能作为书法艺术而论，难写难认，实用价值不大，故只在书法简史和作品赏析中出现，以便读者对其有所了解。

钢笔字是人们生活和工作中必不可少的交际工具之一，实用价值大，又具有欣赏性。因钢笔行书比钢笔楷书的实用价值更大，故本书在将二者都进行阐述的基础上，更突出了对钢笔行书的介绍。

粉笔是一种特殊的书写工具。粉笔字是学校、机关、厂矿、商店、部队和社会团体传播知识、交流信息、宣传精神文明和美化环境的重要媒介。由于教师上课的板书必须规范、工整、醒目、漂亮，因此，本书只介绍了粉笔楷书。

为了使初学者尽快临摹好书中的范字，各种毛笔字和钢笔字的编排均采用本书主编万应均教授创造发明的“回宫米字习字格”。书中所有传统的毛笔字范字均标有规范字，钢笔字和粉笔字的范字全部使用规范字。

为保持书法体系的完整性，本书对书法简史、书写工具、书法欣赏、实用书写和

篆刻艺术等均作了系统而简明的阐述。考虑到大学生，特别是师范院校学生今后工作的需要，最后安排了一章书法教学内容。为了使读者轻松愉快地学习书法，本书在对重要理论与技法进行阐述后，总结式地编成了琅琅上口的歌诀。内容如此之多，教师和学生可根据不同专业的实际情况和要求，有选择、有详略地灵活安排教学内容。

本书由万应均教授担任主编，曹隽平先生、吴翥九先生、苏美华先生和王明辉先生等担任副主编。全书由万应均教授统筹策划，并负责统稿和审稿。各章节的具体编写安排是：万应均教授撰写第三章写毛笔字的基本常识，第四章临摹技法，第五章毛笔楷书，第六章毛笔隶书，第七章毛笔行书，第八章硬笔书法第三节、第四节、第五节，第九章粉笔书法，第十一章书法创作。曹隽平先生撰写绪论和第八章第二节钢笔楷书，第十三章书法教学。吴翥九先生撰写第一章书法发展简史和第二章毛笔书法的工具与材料。苏美华先生撰写第十二章书法欣赏。王明辉先生撰写第十章篆刻艺术。

本书的编辑与出版得到了有关方面的关心与支持，湖南教育出版社祁光禄博士、李海棠编辑倾注了大量心血，在此一并致谢。

本书的某些观点和内容参考了一些专家学者的见解，借鉴了不少前人和时贤的研究成果，选用了许多具有代表性的优秀书法作品，借此谨表谢意。限于作者的学识水平，缺点与错误在所难免，祈盼方家和读者指正。

编著者

2006年7月

特 别 声 明

全国优秀出版社、国家南方教材出版基地——湖南教育出版社依法享有本书的专有出版权。任何未经许可的复制、删改、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的法律责任。

为了适应高等教育快速改革与发展的大好形势，满足广大师生科研和教学的多方面需要，我社常年征集创新意识强、知识观点新、富有鲜明时代特色的各类教材和学术专著稿件。报酬从优，欢迎惠赐佳作。

稿约联系人：祁光禄博士

电 话：0731-5486760 13574191868

销售联系人：刘 霞

电话、传真：0731-5793625 13507463501

地 址：湖南省长沙市韶山北路 443 号

邮 编：410007

湖南教育出版社

目 录

绪论	1
第一节 书法是艺术中的艺术	1
第二节 学习书法的意义	3
第三节 怎样学好书法	5
第一章 书法发展简史	6
第一节 先秦书法	6
第二节 秦汉书法	8
第三节 魏晋南北朝书法	11
第四节 隋唐五代书法	13
第五节 宋代书法	15
第六节 元代书法	18
第七节 明代书法	19
第八节 清代书法	21
第九节 近代书法	24
第十节 现代书法	25
第二章 毛笔书法的工具与材料	28
第一节 笔	28
第二节 墨	29
第三节 纸	30
第四节 砚	31
第五节 其他辅助工具	31
第三章 写毛笔字的基本常识	33
第一节 写毛笔字的姿势	33
第二节 执笔方法	34
第三节 运笔方法	35
第四节 墨法	38

第四章 临摹技法	40
第一节 选帖	40
第二节 读帖	40
第三节 临摹	41
第四节 临摹四忌	43
第五节 临摹五步曲	44
第五章 毛笔楷书	45
第一节 楷书概述	45
第二节 欧、颜、柳三大书法家简介	51
第三节 “永”字八法	54
第四节 毛笔楷书基本笔画	55
第五节 楷书常见败笔及其纠正方法	97
第六节 毛笔楷书偏旁部首	98
第七节 毛笔楷书间架结构	127
第六章 毛笔隶书	152
第一节 隶书概述	152
第二节 《曹全碑》点画用笔	155
第三节 《曹全碑》结构特点	162
第七章 毛笔行书	164
第一节 行书概述	164
第二节 《兰亭序》用笔特征及点画写法	167
第三节 《兰亭序》结构特点	185
第八章 硬笔书法	188
第一节 基本常识	188
第二节 钢笔楷书	190
第三节 钢笔行书	197
第四节 钢笔书法作品赏析	216
第五节 钢笔签名艺术	219
第九章 粉笔书法	221
第一节 书写姿势	221
第二节 板书原则	222
第三节 粉笔楷书笔法要领	223
第四节 粉笔书法作品赏析	232

第十章 篆刻艺术	237
第一节 篆刻工具	237
第二节 执刀与刀法	238
第三节 篆刻临摹	238
第四节 篆刻边款	239
第五节 篆刻艺术创作	240
第六节 优秀篆刻作品赏析	241
第十一章 书法创作	243
第一节 款式章法	243
第二节 书法创作	245
第三节 书法作品习作	247
第四节 书法作品赏析	251
第五节 现代书法艺术赏析	258
第六节 实用书写	261
第十二章 书法欣赏	265
第一节 书法欣赏的作用	265
第二节 书法欣赏的一般规律	266
第三节 书法欣赏的方法	267
第十三章 书法教学	271
第一节 教学目标	271
第二节 教学原则	272
第三节 教学常规	273
主要参考文献	276

绪 论

中国书法博大精深，是我国优秀的传统文化。书法的实用价值和艺术魅力是无限的，它日益得到世界各国人民的瞩目和热爱，这既符合人类认识美好事物的一般规律，又符合事物发展的必然规律。

汉字作为汉文化的载体，它的产生推动了中华文明的进步，汉民族特有的文化审美心理结构也使汉字本身孕育出独特的书法艺术。

一般说来，书法是用毛笔通过汉字书写来表现书者审美趣味和思想感情的线条造型艺术。纵观世界文明古国，只有中国的文字书写发展成为一门独特的艺术。

随着时代的发展，书写工具的演变和现实的需要，在毛笔书法的基础上产生了各种硬笔书法。

第一节 书法是艺术中的艺术

在书法艺术美的形态和美的意蕴里我们能看到、能体会到其他艺术美的品格；在其他艺术美的形式中，我们也能感受到书法艺术美的形与质。书法艺术与其他姊妹艺术紧密结合，成为中国优秀传统文化的核心。

1. 书法与绘画 远在还没有文字的时代，人类早就用绘画来表示与生活有密切相关的事物。随着社会的发展和需要，人们根据绘画的方式发明了文字，“画成其物，全如作绘”。这种与绘画相似的文字就是“象形”字。它与原始的绘画相差无几，都是对客观事物的简单描写。

中国的书画在使用工具上也是相通的，“异形而同品”。也就是说，“字与画同出于笔，故皆曰写，写虽同而功实异也”。书法艺术与中国画的使用工具直到现在仍然相同：一样的笔墨，一样的纸张，只不过在色彩上书法更加单纯一些而已。

书法艺术与中国画的用笔技巧和创作手段也是一致的。二者都把运笔分为起笔、行笔、收笔三个过程，都用中锋、偏锋、顺锋、逆锋、回锋等，用提、按、顿、挫、轻、重、缓、急等来表现高、低、强、弱、俯、仰、争、让，追求干、湿、浓、淡、疏、密、虚、实等的变化，以创作出神采飞扬、气韵生动的作品为最终目的。不少老画家主张“未曾学画先攻书”。吴道元学习书法以后回过头来学画，技艺大进，说明学习书法对学习绘画艺术有非常重要的意义。

2. 书法与音乐 书法是有形的，属视觉艺术，而音乐不具有形状和色彩等可视性，

它在时间的流程中表现出来，随生随息，属听觉艺术。唐代张怀瓘在《书议》中把书法称为“无声之音”。宗白华先生也认为，中国书法“尤接近于音乐的、舞蹈的、建筑的抽象美（和绘画、雕塑的具象美相对）”。可见，书法艺术与音乐也有许多互通之处。

音乐讲究和谐统一，书法亦然。在理论上，二者都遵循“寓杂多于统”的原则。“音乐是对立因素的和谐统一，把杂多导致统一，把不协调导致协调”。书法艺术自古以来也强调这种多样性的统一，力戒那种笔墨点画和字形结构毫无变化的写法。晋代王羲之说：“若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画直。”沈尹默先生认为书法“无声而有音乐的和谐”。这种和谐，必须是富于变化的和谐。平铺直叙，没有变化，如单调的长鸣，无起伏的发音；若过分变化，有可能会杂乱无章，如音乐中的噪音。因此，只有讲究对立因素的和谐统一，作品才能变化丰富，对比鲜明，也只有相互联系，彼此呼应，才能构成一幅完美的艺术佳作。

音乐特别讲究节奏和旋律，书法艺术也不例外。音乐以音阶为构成形式，书法的载体——汉字以点画为构成形式。音乐里的“1、2、3、4、5、6、7、i”八个音阶，与汉字的点、横、竖、撇、捺、提、折、钩八个基本笔画有点相似。书法里的笔法又好比乐器演奏时的指法、吹法与弓法等。书法里的点线有粗有细，有浓有淡，有枯有湿，运笔有缓有急，有强有弱，有起有伏，有断有续，有收有放。音乐的音符有重有轻，有强有弱，有长有短，有大有小，有高有低等。如果说音乐是时间的延续，那么书法的线条从起到收，也是时间的占有；书法的线条有间断，字里行间的布白有疏密，同样，音乐有休止，乐段与乐段之间有间歇。一幅用笔抑扬顿挫、用墨淋漓生动、点画结构和谐统一的书法作品，犹如一曲余音绕梁的优美音乐，令人百看不厌，回味无穷。音乐与书法都能创造特定的意境，使人浮想联翩。

音乐与书法艺术都能使创作者和欣赏者抒情达意。作曲家舒曼曾说：“时代的一切大事打动了，然后我就不得不在音乐上把它表现出来。”唐代书家张旭作大草，则使“天地事物之变”可喜可愕，一寓于书。可见书法家与音乐家对生活所唤起的情感，都是通过各自特有的艺术语言来抒发的。张旭的草书《古诗四帖》就是因“始见公主担夫争道，又闻鼓吹，而得笔意”。作者在运笔时，乍轻乍重，时急时缓，有聚有散，或导或注，点画飞动流畅，气脉生动，韵味无穷，充满了音乐般的旋律感，抒发了书家的情感。

明代的项穆将书法比为“如彼音乐，干戚羽旄”；现代的郑诵先先生把书法叫做“看得见的音乐”，道出了书法艺术与音乐的密切关系。

3. 书法与舞蹈 书法与舞蹈的关系历来被称为姊妹关系。宗白华先生在《美学散步》一书中提出：“中国的绘画、戏剧和中国的另一特殊艺术——书法，具有共同的特点，这就是它们的里面都贯穿着舞蹈的精神，由舞蹈的动作显示虚灵的空间。”

抒情性是舞蹈和书法共有的艺术本质特征。舞蹈利用舞台空间塑造形象，构成不同的时间运动线，从而呈现不同的舞蹈风格；书法则于平面的宣纸上塑造形势，构成不同的时间运动线，从而呈现不同的书法风格。运动线是舞蹈与书法各自抒情性的表现手段之一。如果说舞蹈是对人体动作和姿态的造型美化，那么，书法则是对字的点画和姿态造型美化。一个通过人体，一个通过汉字，殊途同归，共同表现思想感情，反映生活美的属性。造型性是舞蹈与书法各自抒情性的表现手段之一。舞蹈家在舞台

上踮跣的身影恰似书法家手中飞舞的笔墨，舞蹈家与书法家通过内心、身体协调的内外运动，将种种情感波澜表现在舞动的身姿和飞动的笔墨之中，从而抒发不同的情感，使观赏者进入审美境界。

舞蹈与书法同属视觉艺术，也同属表演艺术。舞蹈的表演是艺术展现的最终目的，它会随演即逝，而书法的表演只是一个过程，最终目的是展现书法作品，书法作品一般是不会消失的。王朝闻先生在《门外舞谈》中认为，中国书法的点画与古典舞蹈的动作存在着“一种形式方面的联系”。他说：“这种联系的事很多。例如‘一’字在用笔方面的特点——下笔与收笔所显示的如意（侧卧着的S），与舞蹈的出手——欲右先左和欲左先右的过程多么接近。”尤其行书和草书的造型变化以及运动迁转，与舞蹈有较多的相似之处。唐代著名书法家张旭的草书《古诗四帖》那“神虬腾霄”的气势、“旋风骤雨”的动态、“夏云出岫”的变幻、“奔蛇走虺”的线条、“回环圆转”的体势，综合起来，立即会使人想到杜甫《观公孙大娘舞剑器》诗中对剑舞的描写：“耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光。”传说张旭的草书即从公孙大娘器舞的淋淳顿挫的气势和节奏中以及浓郁豪荡的神韵里汲取灵感，得其神，自此草书长进，传为佳话。

韵律和节奏是舞蹈与书法表情性富于变化的基本要素。舞蹈时，演员的全身为了表示韵律和节奏，必须不停地运动，并保持动作间的连贯与和谐，这就要求所有固定的平衡姿态不得不随着演员动作的变化而变化，如同书法创作时所有点画的固定写法与形态都必须在运动中根据上下左右的情况，或长或短、或高或低，作各种各样的变化一样。

中国的书法艺术与舞蹈是两种艺术门类，但它们的审美属性可以说是相通的。20世纪80年代，某些国内外的书法家和舞蹈家曾尝试将书法与舞蹈融合为一体，演员的舞蹈动作配合幕布背景上变幻的书法作品，编排了“墨舞”剧目，还在美国和国内演出过，受到了一定的好评。舞蹈艺术的动态存在于表演过程中，而书法艺术的流动表现已经凝固在线条中。正如郑诵先先生所说：“舞蹈是动态的书法，书法是婀娜多情的舞姿”。

实际上，任何可以称之为艺术的东西或多或少都与书法艺术有某些联系，只是有的比较明显，有的比较隐晦。除绘画、音乐、舞蹈以外，还有篆刻、建筑、戏曲、文学、雕刻、军事、棋类等也与书法艺术颇多通理之处。如果说西方一切艺术都是趋向音乐的动态，那么在中国，一切艺术都与书法有不解之缘。它们有区别，又有共同之处；它们相互联系，相互影响，在联系与影响中互相促进，互相借鉴。书法是中国艺术中最高级的表现形式。熊秉明先生把它称之为“艺术中的艺术”，一点也不过分。

第二节 学习书法的意义

随着高科技的进步和计算机的普及，有人认为“告别纸和笔的时代”已经到来，于是对学习书法的意义产生了怀疑。其实，这种认识和怀疑都是极端错误的。无论过去、现在还是将来，学习书法都有深远的历史意义和重要的现实意义。

1. 学习书法有利于思想品德教育的开展与深化 中国为书法的故乡，书法为中国所特有，自晋、唐以来，书法远播海外，举世珍重。中国的王羲之、颜真卿、怀素等书法家，与李白、杜甫、白居易等诗人一样，同为中华民族之精英。今之大学生，无不知李、杜者；然不知何谓篆隶真草者，谁是书圣者，则恐不在少数。故学书法，识国宝，当有益于爱国之心的培养。古今许多书家的优秀事迹和品德是我们进行书法教育时渗透德育教育的好素材，如王羲之书扇助老妪，颜真卿维护大唐统一的忠烈刚直，柳公权“用笔在心，心正则笔正，笔正乃可法矣”的著名论断等。他们的高尚人品都为精湛的书法增光添彩。

2. 学习书法有利于长才益智 书法在中国文化史上占有重要地位，与其交叉影响的学科甚多。无论从事何专业，皆以通书法为佳。如治唐宋文学、治金石考古、治古典文论，均不可不知书法。物理的力学原理使我们懂得结字须重心平稳，按数学的比例关系可将字写得比例协调、和谐匀称。美国有位科学家曾作过多次人类智商测试，结果总是中国人智商最高。其主要原因是中国汉字的独特作用。学习书法，在传递信息的活动中主要发挥左脑的功能，在练笔和创作时，则侧重右脑功能的发挥。所以，学习书法要求左右脑协同参与，对开发大脑的整体思维大有裨益。

3. 学习书法有利于陶情健体 书法之美，不可名状。或飘逸，或沉郁，或强雄，或精细。观之如睹山河之丽，自然心旷神怡。习字时方法正确，心平气和，举止舒展，也有益于身心健康。欧阳修云“学书为乐”，试之当知其言不妄。医学专家研究认为，在使人长寿的20种职业中，练习书法名列榜首。学习书法是一项手脑并用的细致劳动，没有一丝不苟的精神和锲而不舍的毅力，要想达到最佳境地是不可能的。

4. 学习书法有利于实施美育 鲁迅先生说：“我国文字具有三美：义美以感心，音美以感耳，形美以感目。”书法艺术的种种点画各有特点，相辅相成，相得益彰。或横如千里阵云，或竖如万岁枯藤，或点如高峰坠石，或撇如芝兰之叶。在书法诸多书体中，楷书大方端正，结体有一种精整之美；草书龙飞凤舞，结体有一种飞动之美；隶书扁平方折，结体有一种飘逸之美；篆书修长婉转，结体有一种雍容之美。书法的章法是书法艺术的灵魂，正文、落款、印章这三要素既有一定模式又无定式，从整体看能给人以一种布白美、气韵美、和谐美之感。还有书法作品的意境美，书写前的静心美，书写用具的摆设美，书写姿势的端庄平稳美，挥毫的节奏韵律美，书家的人品书品美等，常给人以潜移默化的影响。一幅优秀的书法作品能够吸引成千上万的观赏者，使观赏者像欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌等一样，从中获得审美的愉悦之情并借此进入更宽广的审美天地。

5. 学习书法有利于日常书写和培养专门人才 人们在日常生活和工作中，很多文化行为电脑是无法取代的。人们总不能整天背着一个电脑，连签个字、写个条子都用它吧。再说人们起草文稿、做记录、教师批改作业、学生做习题或办报刊等一系列日常工作和学习中的用字，也不使用电脑操作。还有，人们逢年过节，婚丧喜庆写对联、横幅，从事宣传活动，写标语、通知等，还是毛笔书写最适合、最方便、最韵味……大学生毕业后从事文学工作者甚多，如在学校已受过书法训练，至少可免鲁鱼亥豕之病。

整理我国文化遗产，是建设社会主义精神文明建设的重要内容之一。古人所传书迹，浩如烟海，亟待鉴定、研究和发扬。如果高校能培养并输送书法专门人才，可满足文

化事业发展和书法艺术队伍壮大的急需。

第三节 怎样学好书法

书法的实践性很强，既需要理论的指导，但又不能停留在理论认识上。总结前人的经验教训，可以归纳以下行之有效的学习方法。

1. 严格正字 所谓正字，就是使汉字形体标准化，使用规范化。把汉字写得规范、正确、清楚，这是书法最起码的要求。书法的实用性要求人们在汉字的书写上不能有主观随意性，必须严格遵守社会的约定俗成，否则就达不到思想交流的目的。

2. 循序渐进 学习书法，应该从正书(包括楷书和隶书)入手。楷书是社会上通行的主要书体，实用价值大。楷书笔画工整，结构匀称，章法整齐，适宜初学者学习。前人把楷书、行书、草书，比做立、走、跑，只有立得稳，才能走得开，跑得快。楷书是书法的基础，只有学好楷书，方能学习其他的字体。学习书法，应先练大字，后练小字；先学用笔，练好点画的基本功。从运笔的过程分析，任何一笔都有起笔、行笔、收笔三个阶段，而各个阶段又有不同的方法和不同的变化。如果一开始就写太小的字，才起即收，笔法中的各种细微之处不能充分表现与发挥，容易一笔带过，基本的功夫也就练不出来，如果将这种字的笔画放大，就会有局促之感。所以许多书法家提倡先练两寸见方的大字，因为这样的大字笔画可以曲尽变化之妙，练好之后，往大写或往小写，无一不适。

3. 勤看多思 前人学习书法，都把勤学苦练作为最佳途径，如此，初学者一接触到书法就感到极大的压力，致使不少人徘徊在书法的大门之外。实际上，学习书法除了要经常练习之外，还要善于观察，广泛阅读与浏览古今优秀碑帖墨迹，积极参加校内外各种书法活动，也要多看自己学书前后的字迹，经常进行比较与分析，找出自己与自己、自己与他人书法作品的特点及差距，总结经验，不断进步。学习书法本来就是手脑并用的一种劳动，因此，我们还要开动脑筋，善于思考，认真研究。要练好一个字，必须先看后思再练，练完后还要看一看，想一想，再练习，这样不断循环，既调节了单一纯练的劳动强度，又增强了记忆和分析比较的能力，从而培养兴趣，提高书写水平。

4. 少食常餐 学习书法不提倡过分苦练，但不练也是不行的。练字要经常，最好是定时定量，时不宜过长，量不宜过大，有条件者每天练20分钟左右即可，每次练习5个“生字”左右即行，视年龄大小和工余时间长短而定。特别是小学生练字，不要让他们因为一次苦练而产生厌倦心理，关键是要坚持不懈，讲质量，求效果，坚持一两年乃至四五年，定能写出一手好字。

【思考与练习】

1. 什么是书法？为什么说书法是“艺术中的艺术”？
2. 当今社会，学习书法有什么意义？

3.学好书法的关键是什么?请写出一份切实可行的练字计划。

第一章 书法发展简史

要学习书法,就应该对书法的形成和发展有一个基本的了解,只有这样才有可能从理论的高度去理解和领会书法这门中华民族传统艺术样式的内涵和精髓。一部书法发展史,阐释了汉字的演变史,贯穿着书法风格的流变。中华文明造就了众多灿若星辰的书法大家,演绎了一曲光辉灿烂的华夏民族特有的奇美乐章。为方便讲述,我们以时间为经,以书法风格的演变为纬,以不同时期的书法家代表为坐标,对书法的形成和发展过程作一个简括的介绍。

第一节 先秦书法

一、先秦书法概况

通常的观点认为,从汉字诞生始,书法就应运而生了。从商周至今,书法已经历了几千年的漫长年月。商周至秦代时期的甲骨文、金文、简册、帛书等,犹如文学中的《诗经》、《楚辞》一般,是书法的渊源所在。有学者认为,华夏先民早期的造字和刻写行为,只是一种“自然求规整、求美观的意识的流露,还不能将其称为真正的书法”。我们以为,先民流传至今的一些石刻和其他的刻写遗迹,应该归结到书法的范畴之内,只是其艺术创作的自觉性不及后世而已。

1. 文字的起源。

书法的形成和发展与文字的诞生和发展是联系在一起的。汉字的起源,向来说法不一,最具代表性的有“结绳记事说”、“河图八卦说”、“仓颉造字说”等。结绳是上古用以记事的一种方法。有人考证,中国文字的特点以点画为基本单位,绳子象征笔画,挽结的疙瘩象征点,由此而认为结绳记事为中国文字的前身。“河图八卦说”是指相传伏羲王治理天下时,有龙马负图的瑞兆。它是以八种不同的符号来象征事物。“仓颉造字说”在《荀子》、《韩非子》、《吕氏春秋》、《说文解字》等古代典籍中均有提及,它给人们在文字起源的认识上影响最广。“仓颉造字说”是说仓颉作为黄帝的史官,仰观日月星辰之象,俯察鸟兽虫鱼之迹,类物象形而造文字。鲁迅先生认为:“但在社会里,仓颉也不止一个,有的在刀柄上刻一点图,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,便可以敷衍纪事了。”与其他民族的文字一样,汉字也是先民们在长期的生产劳动过程中逐渐发明创造和完善起

来的。

2. 甲骨文。

文字的雏形是原始的刻画符号(如右图半坡陶字),到后来便日臻成熟。殷商时期,人们将记载占卜、祭祀等活动的文字刻写在龟甲、兽骨、贝壳和人骨上,这就是中国最早的文字——甲骨文(如图)。甲骨文据说是1899年(清光绪二十五年)为古文字学家王懿荣偶然发现的,于河南安阳小屯村殷商遗址出土。因其出土之地和文字内容的缘故,甲骨文又被称为殷墟文字、占卜文字。经过历年发掘,迄今共收集各类骨片近15万片,单字约5000个,可识读者约1000个。从书法的角度看,甲骨文已具备了书法的用笔、结字、章法三个基本要素。郭沫若在《殷契萃编》中说:“卜辞(甲骨文)契于龟骨。”“行之疏密,字之结构,回还照应,井井有条。”“实一代法书。”

3. 金文。

古代称铜为金,金文是指铸、刻在青铜器上的铭文。刻成的凹进去的阴文,通常叫“款”;铸成的凸出来的阳文,通常叫“识”。金文因此又叫“钟鼎款识”。金文的鼎盛时期在两周时期,西周以铸字居多,传世的两周青铜器中有铭文的有3000多件。最为人熟知的有《大丰簋》、《宗周钟》、《散氏盘》(如图)、《毛公鼎》等。经陶铸琢磨的青铜器铭文,大都凝重浑穆,劲气内敛,达到了很高的艺术境界。

4. 石鼓文。

石鼓文是传世最早的石刻文字,是名副其实的“石刻之祖”,唐初在陕西三时原出土。因其所刻文字的体势在古文和秦篆之间,故称“籀文”或“大篆”(如图)。石鼓文圆浑融劲,古茂雄秀,集大篆之成,为小篆之祖,在书体发展上有承前启后的作用。

秦朝时期除了这些刻铸文字以外,也有一些用笔书写的文字。近些年出土的文字资料,如长沙仰天湖、湖北云梦睡虎地等地出土的竹木简,长沙楚墓的帛书、山西侯马盟书等都是先秦墨迹,是珍贵的书法史料。

二、先秦书法的主要特点

先秦书法出现于人们的书法意识尚处于自发状态的历史阶段,具有整齐、规范、统一、对称等审美特点。由于不事修饰,因此率意为之,天真活泼、朴拙无华遂成为先秦书法的突出特点。



半坡陶字



甲骨文



散氏盘



石鼓文

第二节 秦汉书法

一、秦代书法

(一) 秦代书法概况

秦代在中国历史上只存在了短暂的15年，但在书法发展史上却“功莫大焉”，其光辉的成就是统一了文字，简化了文字，创造了秦篆和秦隶，为今后的汉隶、楷书、草书、行书的变革开辟了广阔的道路。

1. 文字的统一和秦篆的出现。

公元前221年，秦王嬴政统一中国，结束了诸侯割据混战的局面，建立了我国历史上第一个专制中央集权的封建王朝。为了巩固其统治地位，秦始皇采取了许多措施。其中包括采取行政手段在全国施行的“书同文”制度，基本结束了“文字异形”和“书体多样”的状况。秦相李斯“奏罢不合秦文者，于是天下行之”。据东汉许慎《说文解字·叙》说：“斯作《仓颉篇》，中车令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》，皆取中籀、大篆，或颇省改，所谓小篆者也。”由此可知，以李斯为首，包括赵高、胡毋敬等在内的众多士大夫倡导、发起和实施了这场全国统一简化文字的工作。当时创制出的文字即小篆，亦称秦篆。与前代文字相比，其主要特点是字形纵方，结构规范，线条圆匀，从而形成了简洁明快、整齐端庄、生动宏大的书体风格（如图）。

小篆中的遗迹刻石类通常横平竖直，布白齐整，端正严谨，一丝不苟，尽得形式之美，号称标准体。与此同时，小篆中还有一种自由体，字形大小悬殊，布白富于变化，有自然天真的意趣，这就是秦诏版（如图）。

2. 秦隶的创始。

晋卫恒在《四体书势》中说：“秦既用篆，奏事繁多，篆字难成，即令隶人左书……隶书者，篆之捷也。”篆书用笔纡回盘曲，圆整周到，讲究笔笔中锋，左右对称均等，分间布白，八面停匀，其书写是比较费事的。而隶书较之篆书，它变圆为方，改曲为直，化繁为简，书写速度相对迅速，因此比较省时省力。隶书的产生是一件了不起的业绩，同时它也是古文字发展的必然趋势。相对于篆书而言，隶书字形扁方，转折分明，提按强烈，波磔明显。尤其是其标志性笔画波磔的出现，更是对小篆单一的线条的一种叛离和改变，它使得文字的简化实用、规范与字形的变化和装饰得以有机地结合起来。早期的隶书——秦隶相对于后期成熟的隶书——汉隶而言，尽管也强调



小篆



秦诏版