

教师教育综合技能训练丛书



庞亚卓 熊 勇 王定康

主编

规范书写与 书法训练

GUIFAN SHUXIE
YU SHUFA
XUNLIAN

教师教育综合技能训练丛书

规范书写与 书法训练



庞亚卓 熊 勇 王定康

主编



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

规范书写与书法训练/庞亚卓, 熊勇, 王定康主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2012. 9

(教师教育综合技能训练丛书)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 4493 - 4

I. ①规… II. ①庞… ②熊… ③王… III. ①书法课 - 教学法 - 小学 - 师资培训 - 教材 IV. ① G623. 752

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 217122 号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87554152 87553735
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	湛江日报社印刷厂
开 本	787 毫米 × 1 092 毫米 1/16
印 张	13.5
字 数	309 千字
版 次	2012 年 9 月第 1 版
印 次	2012 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 3 000 册
定 价	28.00 元

(版权所有, 翻印必究)

总序

伍世亮

教育部《基础教育课程改革纲要（试行）》中指出：“学校在执行国家课程和地方课程的同时，应视当地社会、经济发展的具体情况，结合本校的传统和优势、学生的兴趣和需要，开发或选用适合本校的课程。”校本课程是国家课程和地方课程的延续和补充，是基础教育新课程的有机组成部分。随着新课改的逐步深入，开发与建设适合本校校情的校本课程，已成为课程改革的一项十分重要而紧迫的任务。

广东石油化工学院高州师范学院作为一所具有82年办学经验，以培养、培训小学教育与学前教育优秀师资为主的高等师范专科院校，理应在课程改革中发挥示范带头作用，认真做好校本课程的开发与建设工作，真正落实“一切为了两代师表的终身发展”的办学理念，从而培养出一批批“志存高远、爱岗敬业、素质全面、一专多能”的基础教育优秀教师。

自2001年升格办大专起，我校就开始了校本课程开发的探索与尝试工作。我们根据本校的育人目标、办学特色、社会需求，充分利用现有的校内外教育资源，开发了各大门类的校本课程。近年来，更注重学生教学基本功的训练，从“三字一话”训练扩展到“一机两语三笔字”训练，现在又把合格小学教师所需的教学基本功系统化为“教育综合技能”训练体系。依照广东省教育厅的建设规范，设立了专门的教学机构——教育综合技能训练中心，以率领全校师生建设教育综合技能训练项目，开发教育综合技能教学资源。这些课程受到了学生的热烈欢迎。实践证明，校本课程的开发与实施，既培养了学生的个性特长，促进了学生的全面发展，又提升了教师的校本教研能力，推动了教师的专业发展，同时也使我校“构建和谐校园、促进师生共进”的办学思想得到进一步体现和贯彻。

当前，积极开发校本课程既是新课程改革赋予的使命，也是我校凸显办学特色、传承校园文化、指导小学教育实践的需要。因此，我们将根据《高州师



范学院“十二五”规划课程实施方案》，充分利用我校资源优势，陆续编写《教师教育综合技能训练丛书》。这套丛书具有专业性、实用性、系统性和可操作性等特点，不仅可为师范生提供教育技能训练的指导范本，更重要的是，可在师范院校的课程设置与小学学前教育的实际需求之间架起一座桥梁，能直接解决小学学前教育的实际问题。所设置的师范生教育综合技能训练项目，如语言技能、规范书写技能、教学板书技能、心理辅导技能等，是小学教学的必备基本功；新课程改革后，小学教育的课程趋向于综合性，而师范院校的专业及课程设置却未能跟上小学教育的实际需求，开展“科学教育”“综合实践活动设计”等训练课程，就能有效解决广大农村小学缺乏的此类师资问题；一些学校教育活动的开展，也需要教师专门训练教育综合技能，如手工制作、简笔画、校园集体舞、课间律动、即兴伴奏等训练。所有这些，无论是对师范生教育素质的培养，还是对师范院校应用型人才培养模式的改进和教育质量的提升，都至关重要。丛书作者中绝大部分是教学经验丰富的中青年骨干教师，他们精心教育、潜心教研、悉心教改，体现了可贵的探索与实践精神。

校本课程的开发与建设是一项长期而艰巨的任务，也是一项非常有意义的创新工程。我们编写这套系列丛书，旨在总结近几年来我校教师在教改与探索实践过程中的经验和做法，为一线教师搭建平台，展示才华，激发他们对自身工作的及时反思、不断进取，努力践行“三平精神”（平凡之中的伟大追求、平静之中的满腔热血、平常之中的强烈责任感），同时也为今后我校校本课程的开发与建设提供宝贵的经验和样板。诚然，高师之于广东，犹如广东之于中国，这套丛书对广东乃至全国师范院校的教育综合技能训练所做的“一斑窥豹”的梳理和展现，无疑有着样本的研究价值和典型的借鉴意义。

本套校本教材在编写过程中得到了广东省教育厅高等教育处和广东省高等学校教学指导委员会专家们的鼎力支持和悉心指导，广东省教育研究院和广东高等教育出版社的领导也亲临高州具体指导此套教材的编写工作。同时，本套教材也得到广东石油化工学院、茂名市教育局和本校的领导、教师们的关心和帮助。在此，一并致谢。

由于时间仓促和水平所限，加上教育综合技能训练尚处在体系和理论上的创新和探索阶段，本套校本教材难免存在不尽如人意之处，敬请读者批评指正，以便更好地改进和提高。

（作者是广东石油化工学院高州师范学院党委副书记、院长）



言

书法是文字的书写艺术。中国书法伴随着汉字体式的沿革与流变而源远流长。追寻3 000年书法发展的轨迹，浏览历代书法精品，从甲骨文、金文、六国古文到大篆、小篆，直至隶书、楷书、行书、草书诸体，书法一直散发着迷人的艺术魅力。有的肃穆庄严，正气凛然；有的仙风道骨，清秀俊逸；有的笔走龙蛇，变化万千；有的如诗似画，美不胜收。它不仅是中华民族的文化瑰宝，也是世界上独一无二的艺术瑰宝。它通过简单的具有生命力和节奏感的点、线，依靠笔顺、字势以及时间推移中所做的种种统一而和谐变化，组成千变万化的图像，体现了音乐、舞蹈的律动和节奏起伏、跳跃，表现出人们对平衡与欹侧、协调与矛盾、统一与变化、整齐与错落、疏散与缜密、枯润与浓淡、轻重与缓急的美学心理，最集中、最精妙地展示出东方人的或豪放超迈，或端庄朴茂，或平和简静，或奇峻刚劲，或灵动飘逸的内心世界。

写一手好字，不仅仅是人们工作生活的需要，更是一种艺术的享受和审美的追求。作为师范院校的师生，更应该传承薪火，延续书艺，富有艺术素养；更应该遨游墨海，练艺陶情，增强对祖国文化的理解和热爱；更应该掌握科学的方法，把字写得端正、正确、规范、整洁，进而促进意志力的发展和人格价值的升华。

社会在发展，时代在前进，观念在更新，教材的编写也应该与时俱进。2002年11月，我们本着简明、实用的原则编写了校本书法教材讲义“实用书法教程”，通过教学实践，收到了很好的效果。此后的10年，我们分工负责，认真查对，根据新的变化，陆续对书稿做了必要的增、删、补、订，在前人成果的基础上，结合书法教学实际，倡导规范书写，融汇“三笔字”（毛笔字、钢笔字、粉笔字），剖析书法理论，重视书法技巧，兼备欣赏与创作，力求内容更加完善，特色更加鲜明，实用性更强。书稿得以付梓，离不开领导、广大师友特别是广东高等教育出版社的领导、专家和编辑们的关心、帮助与支持，



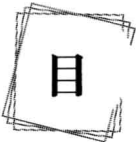
在此谨致谢忱！

在学习实践“三个代表”重要思想、深入贯彻落实科学发展观、构建和谐社会的今天，师范院校的师生们要以弘扬和发展中华民族的先进文化为己任，一丝不苟地练好字，更好地为教育事业服务。

诚然，由于编者水平有限，难免有所错漏，衷心希望广大专家、学者、读者朋友批评指正。愿这本书在学习和实践中日臻完善，发挥其在书法教学中应有的作用。

编 者

2012年6月



目 录

第一章 汉字书写和书法历史概述·····	(1)
第二章 规范书写·····	(10)
第一节 印刷体、手写体和电脑字体·····	(10)
第二节 汉字手写体的规范原则·····	(11)
第三章 毛笔书法·····	(18)
第一节 毛笔字概述·····	(18)
第二节 毛笔字楷书训练·····	(24)
第三节 毛笔字行书训练·····	(61)
第四节 毛笔字隶书训练·····	(77)
第五节 毛笔字篆书训练·····	(93)
第四章 钢笔书法·····	(99)
第一节 钢笔字概述·····	(99)
第二节 楷、行书笔画写法及例字·····	(101)
第三节 楷、行书偏旁及例字·····	(103)
第四节 钢笔楷书常用字·····	(108)
第五节 钢笔行书常用字·····	(111)
第六节 古诗及课文抄写·····	(114)
第五章 粉笔书法·····	(119)
第一节 粉笔字概述·····	(119)
第二节 基本笔画写法·····	(120)
第三节 粉笔字楷书常用字·····	(122)
第四节 粉笔字作品·····	(134)
第六章 书法作品的鉴赏·····	(142)
第七章 书法作品的创作·····	(171)
参考文献·····	(206)

第一章 汉字书写和书法历史概述

书写和书法是不完全相同的两个概念。书写，是运用各种不同的书写工具，将汉字的各个点画，按照汉字的结构规律，在应用界面上组合成字。它是人们记录语言、交流思想、传递信息的一种文化行为。汉字书写必须符合约定俗成的社会规范的基本要求。而汉字书法是一种艺术，它是借助书写工具通过书写的方式来表现书者的审美趣味和思想感情的线条造型艺术。它是艺术家的个性张扬、感情流露和艺术审美表现的一种创造行为。书法在于求新、求变、求异、求美。我国的书法艺术是伴随着文字的出现而产生的，至今已有 3 000 多年的历史。

一、先秦书法

先秦，是指从远古到秦统一六国。我国的书法艺术，就是在这个漫长的时期内产生和形成的。

（一）甲骨文书法

甲骨文是龟甲、兽骨文字的简称。1899 年在河南安阳小屯村（殷墟）发现，到现在为止出土的甲骨在 10 万片以上，共有单字 5 000 多个，说明商代晚期的文字已相当繁多。后人所谓“六书”，在甲骨文中都已具备，商代晚期已经形成严格规律的文字系统，无疑是经过长期发展而来的，不少刻在甲骨上的文字，书体是非常美观的，形成了独特的甲骨文书法艺术。

（二）金文书法

金文是殷、周、春秋、战国时期使用的文字，因为它镌铸在金属的钟鼎彝器上面，所以又称钟鼎文。

金文的用笔同甲骨文相比，粗壮圆转，方折笔画明显减少，有较为明显的粗细变化。总体看来，给人一种酣畅自然、凝重浑厚、刚劲雄强的感觉。金文的结体与甲骨文相比，图画性大大减弱，符号性显著增强。

（三）石鼓文书法

石鼓文刻于秦襄公（前 777—前 766）时期，是我国最早的石刻文字，因石刻形状似鼓而得名。石鼓文书体属大篆的体系，其结体有相对的规律，笔画遒劲凝重，结体茂密奇崛，气质雄浑古朴，近于小篆，而又没有小篆的拘谨。其书法价值可与甲骨文、金文相媲美。



二、秦汉书法

(一) 秦代书法和书家

秦统一六国以后，“车同轨，书同文”，淘汰了使用于其他各国的异体字，进行了两次文字改革：一是统一文字，把大篆改成小篆，作为通行的文字；一是推行程邈所整理、规范的在民间流传的隶书。

秦代的小篆相当规范，笔画为婉曲或平直的单线，藏头护尾，粗细均匀，劲秀圆润。偏旁部首已有了统一固定的写法。其结体较长，字的上半部较紧，下半部舒展，形方势圆，端庄严谨，爽朗俊健。

李斯（？—前208），上蔡（今河南上蔡西南）人，政治家，秦统一六国后任丞相。李斯工书，泰山、琅琊等刻石，传说均为他所书。其书法艺术水平很高。他写的小篆，后世一致称赞是“朴茂”、“端庄”，“乍密乍疏，或隐或显，负抱相背，俯仰承乘，任其所之，莫不中律”。称得上古今妙绝。

(二) 汉代书法和书家

1. 隶书

隶书是由小篆减省而成的一种应急字体。开始于秦朝，为隶人所用，所以叫作“隶书”。到了汉代隶书上升为主要通行字体，把小篆的长圆字形变为方扁，把小篆圆转勾连的线条变为方折平直并且大部散开的笔画，因而引起了字形的变化。

下面从汉代大量隶书碑刻中选出有代表性者，按不同的风格分为以下三大类：

秀逸劲健类，如《乙瑛碑》、《礼器碑》、《曹全碑》等。

古拙方整类，如《鲜于璜碑》、《西狭颂》、《张迁碑》等。

奇特异变类，如《祀三公山碑》、《石门颂》等。

2. 草书和行书

草书的产生，具体在什么时候，说法不一，至今尚无定论。其成为一种比较定型而能独立存在的书体，是在汉代。

相传行书为东汉刘德升所创。唐张怀瓘《书断》记载刘德升：“以造行草擅名”，书迹“风流婉行，独步当时”。事实上，一种新书体的产生，是社会发展和实际需要逐步孕育的，而不是某一个人的发明创造。我们认为行书是在隶书楷化和隶书草化这个同步的两个过程中产生的。

3. 楷书

楷书产生的时代当在汉末，隶书沿严整一路发展，继续酝酿着汉字笔画方面的简化：取消波挑，发展钩撇，使笔画更加简便实用。于是产生了点画、结构更加严谨的“今隶”，后来就称作楷书，也叫真书或正书。

4. 书家

张芝（？—约192），字伯英，敦煌酒泉（今甘肃）人。他的草书精劲绝伦，书史上



称为“草圣”。其章草系学杜度、崔瑗，但又有创新而成为今草，是今草的创始人。他的今草可谓精熟神妙，冠绝古今。

刘德升，字君嗣，颍川（今河南禹县）人。以创行书一体名世。其行书丰赡妍美，风流婉约，独步当时。

三、魏晋南北朝书法

（一）魏代的书法和书家

魏武帝重视书法，加之汉代书法的遗风余烈，因而在魏代就出现了邯郸淳、卫觊、韦诞、钟繇等许多知名书法家。从遗留下来的石刻来看，如《黄初残碑》、《十三字残碑》、《胶东令王君断碑》、《庐江太守范式碑》、《王基断碑》等，其朴茂凝重，仍不失汉碑风骨，虽不知书者是谁，亦足证明魏代书法的成就了。

钟繇（151—203），魏代赫赫有名的大书法家，字元常，颍川（河南长葛）人。

官至太傅，人称钟太傅。他矢志不渝的精研笔法，为楷书书体的形成做出了重大贡献。其楷书刚柔兼备、雍容古雅，被誉为“楷书之祖”。与汉代的草圣张芝并称“钟张”，与书圣王羲之并称“钟王”。相传于世的名迹有《宣示表》、《荐季直表》、《贺捷表》等。

（二）晋代的书法和书家

晋代，特别是晋室东迁之后，由于社会的动乱，上层统治集团中的一部分人只想保持偏安，厌世享乐之风盛行，或“悟言一室之内”，或“放浪形骸之外”，以弄翰玩墨为乐事，来寄托自己的情怀，加之传统和师承的影响，以及书法理论的发展，大批卓有成就的书法家应运而生。其中造诣最深、声望最高的是王羲之、王献之父子，世称“二王”，王羲之被誉为“书圣”。

卫夫人（272—349），姓卫，名铄，字茂漪，河东安邑（今山西夏县）人。汝阴太守李矩妻，王羲之的启蒙老师。《笔阵图》相传是她所写，在书法理论上很有影响。

王羲之（303—361），字逸少，琅琊临沂（今山东临沂）人。官至右军将军，世称“王右军”。最初以卫夫人为师，后改学张芝、钟繇，博采众美，推陈出新，变汉魏以来的质朴书风为妍美流畅的新体，其书平和简静，遒丽天成，备精诸体，楷、行、草皆登峰造极，自成一家之法。传世的楷书有小楷《乐毅论》、《黄庭经》、《东方朔画赞》；行书最著名的为《兰亭序》、唐怀仁集《圣教序》、《快雪时晴帖》等，其中《兰亭序》影响最大，被誉为“天下第一行书”，传世之中尤以冯承素摹本最为精妙；草书最著名的为《十七帖》。

王献之（344—386），字子敬，王羲之第七子，官至中书令，故人称“王大令”。其书幼学家父，后学张芝，兼取众长，自成一格，与父齐名。书风峻健豪宕，精深奇崛。代表作为小楷《洛神赋》（即《玉版十三行》）、行书《中秋帖》、《鸭头丸帖》等。

（三）南北朝书法和书家

书法在南北朝时形成了两大派。南朝因袭晋制不准立碑，所以帖多；北朝则盛行刻碑，故留下了大量的石刻。帖宜作行、草，以流美为能；碑宜作隶、楷，以古朴方严



为尚。

北碑则以魏碑为代表，即北魏时期的石刻。代表石刻有《张猛龙碑》、《张黑女墓志》、《石门铭》、《郑文公碑》以及《龙门造象记》、《云峰山摩崖》等。

郑道昭（？—515），字僖伯，自称中岳先生、北魏荥阳（今属河南省）人。工正书。其书宽博端庄、刚柔相济，含有篆隶情趣，后世习碑者莫不习此。

四、隋唐五代书法

（一）隋代书法和书家

隋朝统一了南北，结束了西晋以来近300年的动乱局面。在短短的18年中有碑刻100多种，最为著名的是《龙藏寺碑》、《启法寺碑》、《孟显达碑》等。总的来看，这类楷书是唐代成熟楷书的雏形，它综合南北，继往开来，是魏碑转化为唐楷的关键和过渡。它开始走向整饬工巧，从书法史上说，隋代书法可帮我们观古今、考源流。康有为在《广艺舟双楫》中说：“隋碑内承周、齐峻整之绪，外收梁、陈绵丽之风，故简要清通，汇成一局，淳朴未除，精能不露。”“隋碑风神疏朗，体格峻整，大开唐风。”

智永，生卒年不详，隋代杰出书法家，名法极，王羲之七世孙。山阴（今浙江绍兴）永欣寺僧，世称“永禅师”。他练字退笔成冢，求书者使户限为穿。其书妙传家法，曾手书《真草千字文》800余本，分赠浙东诸寺。他的书法骨气深隐，体兼众妙，对后世产生了深远影响。

（二）唐代的书法和书家

唐代是我国书法艺术的集大成时期，其之所以兴盛，一方面是由于经济的繁荣和整个文化的发达，同时也是由于六朝的书法传统、名家墨迹得以直接继承；另一方面是唐朝统治者对书法非常重视，设立了专门培养书法人才的“书学”。

书法发展到唐代，书家辈出，各种书体都有名家。篆书有李阳冰，他的篆书瘦细而劲伟，飞动若神，与秦朝的李斯并称“二李”。隶书有韩择木，其书如龟开萍叶，鸟散芳州。楷书有欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷、颜真卿、柳公权等许多名家。楷书是唐代书法的主流，它继承了魏晋南北朝的书法传统，进一步向工整秀丽、楷法精严方面发展，形成了成熟的唐楷。楷书的成熟，自然出现了相应的行书的发展，从流传下来的碑帖来看，唐代出现了不少行书大家，如欧阳询、虞世南、褚遂良、陆柬之、徐浩、颜真卿、柳公权、杜牧等，还有一位专以行书名世的大书家李邕。唐代的草书直承“二王”，又有长足的发展，形成了自己鲜明的时代风格，使草由今草发展到狂草，孙过庭、张旭、怀素，墨海腾蛟，创造了草书艺术的新天地。随着书法的发展，在书家辈出的同时，书法理论也如雨后春笋般普遍发展起来。很多书法家根据自己的实践经验，从晋代书论中汲取营养，各自从不同的方面写出自己的认识和体会。这些经验总结，对后世的书法实践有着积极的指导意义。例如欧阳询的《欧阳率更三十六法八诀》，虞世南的《笔髓论》，李世民的《笔法诀》、《论书》、《王羲之传论》，孙过庭的《书谱》，张怀瓘的《书断》，颜真卿的《述张长史笔法十二意》，等等。所有这些形成了唐代书法蔚为大观、气象万千的景象。唐代书法的发

展大致可分为前、后两个时期。

初唐的书家，以欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷为代表，号为初唐四大书家。四家皆以擅长楷书著称，他们的楷法大多继承王羲之，而在形成各自的风格时，都受到了汉魏书风的直接或间接的影响。经过前期众多书法家的酝酿和积累，到了后期发展到一个崭新的境界，书家们冲破樊篱，大胆创新，形成了唐代书法的黄金期。在李邕、张旭、颜真卿、徐浩、怀素、柳公权等佼佼者之中，尤以颜真卿成就最高，影响最大。

欧阳询（557—641），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。初仕隋廷，后名显唐代，官至太子率更令。初学王羲之，后习北朝碑版，融合碑帖，自成一派，人称“欧体”。他的楷法源出汉分，骨气劲峭，法度严整，于平正中见险绝，于规矩中见飘逸。其楷书作品有《皇甫诞碑》、《化度寺邕禅师塔铭》、《九成宫醴泉铭》、《温彦博碑》等，代表作是《九成宫醴泉铭》。行书也为一时之绝，如《张翰礼思鲈帖》、《仲尼梦奠帖》等。

褚遂良（596—658），字登善，钱塘（今浙江杭州）人。曾封为河南郡公，人称褚河南。他的书法结体学钟繇，笔法似逸少，用笔婉约瘦硬，柔中寓刚，结字形疏气紧，恣肆俊逸。传世楷书作品有《倪宽赞》、《孟法师碑》、《房玄龄碑》、《雁塔圣教序》、《大字阴符经》等。行书作品有《枯树赋》、《文皇哀母》等。

孙过庭（648—703），字虔礼，吴郡（今江苏苏州）人。有《书谱》传世，既是一本著名的草书法帖，又是一部论述精辟的书法理论著作，堪称“文图并茂”。其书如“丹崖绝壑，渴猊游龙”，飘逸而沉着，婀娜而刚健，其论“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既知险绝，复归平正”及“真以点画为形质，使转为性情；草以点画为性情，使转为形质”等至理名言，一直被书界奉为圭臬。

张旭（约675—759），字伯高，吴郡（今江苏苏州）人，官至金吾长史，世称张长史。精通楷法，尤以狂草称著于世。嗜酒，每大醉，呼叫狂走乃下笔，或以头濡墨而书，既醒，自视以为神，不可复得，世称“张颠”。传世草书有《肚痛帖》、《古诗四帖》。

颜真卿（709—785），字清臣，京兆万年（今陕西西安）人。早年出任平原太守，世称颜平原。后官至吏部尚书，太子少师，封鲁郡公，又称颜鲁公。书法初学褚遂良，远承“二王”传统，后从张旭得笔法，还注意从魏晋以来的民间中汲取营养。其书正而不拘，庄而不险，从容法度之中而有闲雅自得之趣，奇伟秀拔，有魏晋隋唐以来的风流气骨，而不为古法所限，别开生面，自成大家，开创了新的书风，世称“颜体”。传世名帖有《多宝塔》、《东方朔画赞》、《勤礼碑》、《麻姑仙坛记》及墨迹《自书告身帖》，其中以《勤礼碑》最为突出，最能代表颜字的风格和特征。其行书《祭侄稿》被誉为“天下第二行书”。

柳公权（778—865），字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人。官至太子少师，是唐代最晚的一个大书法家。初学王羲之，而后遍阅近代笔法，通习诸家，尤得力于欧阳询、颜真卿。楷、行、草皆精，以楷书为最。形成了结字严密、用笔刚利、体势清雄的自家风格，人称“柳体”，与颜真卿并称“颜柳”。后有“颜筋柳骨”之说，道出了颜、柳二家的不同特点。其楷书名帖有《玄秘塔碑》、《神策军碑》、《金刚经》等。行书有《蒙诏帖》。



（三）五代的书法和书家

五代为唐宋间一个世态混乱的短暂时期，这一时期书家虽不多，但在书法史上，也是一个不可忽视的阶段。在书法上晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意。五代作为尚法与尚意书法承上启下者，有着不可磨灭的功绩。

杨凝式（873—954），字景度，华阴（今陕西）人，是五代卓有成就的书法家。唐末任秘书郎，后历仕梁、唐、晋、汉、周五代，官至少师少保，世称杨少师。其书法初习颜真卿、柳公权，后入“二王”，笔致遒放，体势雄强，变化多姿。用笔有破方为圆、削繁为简之妙，北宋书家多受其影响。书法楷、行、草俱佳，尤精于行草，传世书迹有《韭花帖》、《神仙起居帖》、《夏热帖》等。

五、宋元明清书法

（一）宋代书法和书家

宋代是一个文化发达的时代，其书法艺术也形成了自己的风格和特色：一是帖学的盛行，二是行草书的发展。

北宋统一后，社会得到了相对的稳定。宋太宗继位后，开始重视书法艺术，他叫人购募过去帝王名臣墨帖，并把所收藏的墨帖叫臣子王著编辑为“法帖”。

“法帖”影响很大，其唯一动人之处是它的流动自然，于不经意处见真率，于不求功处见功力。唐以来，习书者看惯了结构端庄、笔画凝重的碑版，一旦手捧“法帖”，深感耳目一新，大开眼界。加上社会交往，函札往返，切于实用，故此临帖者日众，法帖大行。

由于帖学盛行的消极影响，加之书法艺术的学风都取媚当朝，致使北宋前期的书法艺术没有形成自己的特色。到了北宋晚期，蔡襄、苏轼、黄庭坚、米芾四位书法家（以下称“宋四家”）提出由唐溯晋，屏除帖学，宋代书法为之一振。这四家的特出成就都在行草书方面，宋代可算继东晋南北朝行草书繁荣之后的第二个高峰。因此，苏、黄、米、蔡就成了宋代书法的代表人物，称为“宋四家”。

苏轼（1037—1101），字子瞻，号东坡居士，眉山（今四川）人。我国著名文学家，诗文久负盛名，书法造诣也很高。他认为“书无定法”，古代书家，各有所长。他继承前人时，各有所取，不宗一家而自成一家。他认为书法要达到化境，除了手上功夫，还要有丰富的学识。“退笔成山未足珍，读书万卷始通神。”他善楷、行书，人们把他的字统称为“苏体”，其字沉厚苍劲，豪放天真。现存有楷书《表忠观碑》、《丰乐亭记》、《醉翁亭记》、《祭黄几道文》等；行书有《黄州寒食诗》、《赤壁赋》、《杜甫桤木诗》、《颍州祁雨诗》等。

黄庭坚（1045—1105），字鲁直，号山谷道人，洪州分宁（今江西修水）人，官至吏部员外郎。以诗词文章称著于世。现存行书有《寒令诗跋》、《王长史墓志铭》等，草书有《李白忆旧游诗》等，行书有《松风阁帖》。他用笔兼有篆意，长笔波势明显，结字中宫紧密，四面展开，疏密相宜，被称为“辐射式书体”。



米芾(1051—1107),字元章,别号鹿门居士、海岳外史、襄阳漫士,襄阳(今湖北)人,人称“米襄阳”。官至礼部员外郎,又称“米南宫”,宋代著名书画家。其书法传统,功力深厚而又不拘成法,强调八面出锋,敢以侧锋取势,结字侧倒多姿,有“风墙阵马,沉着痛快”之许。以行草名世,尤以行书影响最大。传世行书有《蜀素帖》、《苕溪试卷》、《多景楼诗》、《研山铭》、《虹县诗》等。

赵佶(1082—1135),宋徽宗皇帝。涿州(今河北涿县)人。怠于政治,唯好书画。正书瘦硬挺劲,自号“瘦金书”,草书源出怀素,遒劲酣畅,为一代宗匠。存世主要书迹有《正书千字文》、《大草千字文》等。

(二) 元代的书法和书家

书法艺术发展到南宋,本已渐趋衰微,元朝建立后,更因民族歧视之故而备受影响。近百年间书家甚少,代表者是赵孟頫、鲜于枢和康里巎巎。

赵孟頫(1254—1322),字子昂,号松雪道人,吴兴(今浙江湖州)人。篆、隶、真、行、草无不精绝,以楷、行影响最大。其书渊源晋唐,圆精流美,骨力秀劲,开一代书风,世称“赵体”。与欧阳询、颜真卿、柳公权并称为“楷书四大家”。其楷书传世的有《三门记》、《妙严寺记》、《胆巴碑》及小楷《汲黯传》等。

鲜于枢(1256—1301),字伯机,渔阳(今天津蓟县)人。早年学书自愧不能尽如人意,因而闭门勤学,号困学山民,又号寄直老人,擅长行、草书,法度严谨,落笔不苟,有唐人古劲之意。传世书迹有《草书千字文》、《书萧山人庙碑》等。

(三) 明代书法和书家

明朝建立后,经济文化得到了一定的恢复和发展,大部分皇帝都很重视书法,但仍沿袭宋元,崇尚帖学。与科举考试相适应,永乐年间产生了“台阁体”。笔画横平竖直,结构匀称化一,阻碍了书法艺术的发展。整个明代篆、隶二体,没有突出书家,楷书方面,祝允明、文征明、王宠、董其昌等以小楷著名,各有所成,但没有形成大气候,最能代表明代书法特征的是行书、草书,尤其是明代的草书,出现了喜人的景象。其中有影响的大家有宋克、祝允明、文征明、王宠、董其昌、张瑞图、黄道周、王铎和傅山等。

文征明(1470—1559),名璧,字征明,号衡山居士,长洲(今江苏吴县)人,世称文衡山,曾为翰林院待诏,故又称“文待诏”。代表作为《千字文》、《离骚经》、《雪赋》、《月赋》。行书初学“宋四家”,后学“二王”,存世作品有《阿房宫赋》、《赤壁赋》等。

王宠(1494—1533),字履仁,号雅宜山人,吴县(今江苏苏州)人。以工小楷和行草著名,其小楷师法虞世南,以钟繇、王羲之为结体面貌,婉丽遒逸,疏秀有致,作品有《滕王阁序》、《千字文》等。

王铎(1592—1652),字觉斯,号痴庵,因出生在于河南孟津,人称王孟津。工书,以行草名世,宗“二王”,亦深得颜、米笔意。其行草书,笔势劲险雄快,讲究方圆曲折、轻重顿挫的变化;结构奇崛多姿,行气曲畅,具有强烈的音响节奏。作品有《行草诗卷》、《游中条语》、《巨然万壑图卷跋》、《拟山园帖》等。



(四) 清代书法和书家

清初帖学仍盛行，董其昌、赵孟頫走红一时。由于考据之学的兴起，金石出土日多，自仁宗嘉庆之后，帖学由盛而衰，碑学逐渐兴起。碑学的兴起给清代书法注入了新的生机和活力，使清代书法出现了宋、元、明三代所没有的群星灿烂的繁荣景象。何绍基、钱澧、邓石如、赵之谦、郑燮、金农等，在楷书方面取得了巨大的成就。清代书法，行草是薄弱的一环，但篆、隶两种书体水平高、名家多，上掩唐、宋、元、明四代，抗衡秦汉。篆书出了大名鼎鼎的邓石如，杨沂孙、钱坫也负盛名。郑簠、杜馥、陈鸿寿、伊秉绶等是当朝的隶书名家。

金农（1687—1763），字寿门，又字司农、吉金，有冬心先生等号，钱塘（今杭州）人。“扬州八怪”之一。尤工隶书，苍古奇逸，魄力沉雄。楷书深得汉分古趣，号称“漆书”。

邓石如（1743—1805），字顽伯，号完白山人，又号笈游道人，安徽怀宁人，书工各体，尤以篆书造诣最深，影响最大，声誉最高，可称李斯、李阳冰之后的第一人。其篆书传世的有《白氏草堂记》、《第子职》等，隶书作品有《清泾县学宫礼器碑》、《旧哉欢》等。

六、现当代书法

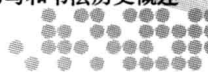
中国现当代的80多年，比历史上任何一个朝代都要辉煌和曲折，书法艺术同样走过了一条坎坷艰辛的路。新中国成立前，文人学士专注于祖国的命运和前途，把笔当作枪来使，无暇顾及书法艺术。新中国成立初期，百业待兴，书法艺术发展缓慢，十年“文革”更给书法艺术带来严重危机。现当代的书法，主要成就是行、草书，楷书次之，篆、隶则相对薄弱。于右任、马一浮、沈尹默、林散之、沙孟海等是书坛上的代表人物。书法理论上，沈尹默发古人之未发，阐精辨微，取得了突出成就。

改革开放的大潮，带来了书法艺术的复兴。“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，全国兴起了前所未有的“书法热”。整个书坛百花齐放，生机勃勃，可以说，一个需要大书家和产生大书家的时代开始了。

于右任（1879—1964），原名伯循，字诱人，号骚心，陕西三原人。擅长书法、诗文。其书植基北碑，参入木简，潇洒脱俗，别具神韵，尤以草书具有创造性。因鉴于草书形体各异，辨认维艰，遂组织草书研究社，邀集同好参与其事，首倡“标准草书”，以整理其字形方便学者，贡献至大。作品有《右任墨存》等。

林散之（1898—1989），祖籍安徽，生于江苏，原名以霖，字散之，号三痴。工诗、书、画，世称“三绝”，尤以草书驰名中外，有当今“草圣”之誉。其草书讲究偃仰欹侧，轻重疾徐，如龙翔凤翥，烟卷云舒，众美毕呈，无奇不尽，使艺苑冷落多年的草书大放异彩，有《林散之书法选集》等。

沙孟海（1900—1992），原名文若，字孟海，号石荒、沙村，浙江鄞县人。书工真、草、篆、隶，尤工楷与行、草书，成为当代书坛的高峰，引起了越来越多人的瞩目与研



究。理论著作有《沙孟海论书丛稿》、《中国书法史图录》等，字帖有《沙孟海书法集》、《沙孟海写书谱》等。曾主编《中国新文艺大系·书法卷》。

●思考与练习

1. 甲骨文出现在哪个年代？它有什么特征？
2. “二王”是指哪两位书法家？他们的代表作品有哪些？
3. 隶书按不同风格分哪三大类？它们的代表碑刻分别有哪些？
4. “宋四家”指的是哪些书法家？他们有哪些代表作？各自风格如何？