

# 大学书法

朱利 编著

為常任住業師之所設  
至以此皆驗貝聽之  
師在上上都祢院  
後涅槃社上現五

北京体育大学出版社



策划编辑:杨 木  
审稿编辑:杨再春  
责任印制:青 山 陈 莎

责任编辑:王 永  
责任校对:王 永

图书在版编目(CIP)数据

大学书法/朱利编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1

ISBN 7-81051-714-7

I.大… II.朱… 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(2002)第 000707 号

大 学 书 法

朱 利 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:880×1194毫米 1/16

印张:7

定价:18.00元

2002年8月第1版第2次印刷

印数:4001—8000册

ISBN 7-81051-714-7/J·86

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

21世纪的今天,我国高等教育的教学改革中、加强文化素质教育进而提高学生的全面素质,是一个重要而深刻的课题。在改革教学内容、教学方法的同时,为进一步更新教育思想和教育观念、改革人才培养模式而进行的一项重要探索和重要思考。

加强文化素质教育,是当今世界各国高等教育改革中共同关注的一个热点问题。19世纪以来;世界高等教育的教学内容经历了从古典人文主义课程到现代科学技术成果的转变,这是同人类物质生产发展的需要相一致的。同时,在许多发达国家,优裕的物质生活常常伴随着精神的贫困和社会的危机。这些虽然不仅仅是教育的问题,但确实引起许多教育工作者的思考。许多国家意识到,忽视人文社会科学、忽视人的精神塑造的教育是不完全的教育,从而重新唤起了对人文、社会科学教育的重视,以及从新的视角出发对人类文化遗产的关注。从东方文化,特别是中国传统文化中汲取营养。

书法是我国传统文化之瑰宝,并在世界艺术之林放射出奇异的光芒,是我国具有悠久传统的高品位的艺术门类。作为较高文化层次的中国当代大学生,应该对祖国这门传统艺术有着基本的了解;中国书法艺术更有待于受过高等教育的新一代学子来继承与弘扬,但随着科学技术的日益发展、电脑的普及,我们同学的汉字书写出现了字体不正确,别人看不明白的现象。更有甚者,自己不认识自己写过的字,为了解决这一严重的问题,各高校相继开设书法选修课,希望大家把汉字写正确、清楚、继而美观。一个研习书法的人,不但能陶冶性情、磨炼意志,对提高文化素质和精神修养也有很大的帮助。青年是祖国的未来,大学生更是未来科教栋梁之材,现代社会生活节奏的加快,生活方式令人的心灵无时无刻可以安然休憩,空虚焦躁的情绪被城市的风尘传染给每个在水泥建筑物内外日夜忙碌的现代人。基于此,我们更应在现实生活中随时调整自己。创造一块“净土”、寻求一份“宁静”,来装点我们的人生,美化我们的生命,提高我们的生活质量。从而享受更多的生活乐趣,作出更大的贡献,取得更卓越的成就。

一般高校书法选修课为十次课,30学时左右,本书共十一章,前十章为每次课(按3学时)的教学内容。毛笔以楷书(《等慈寺碑》为例)和行书(《圣教序》为例)

为主，篆、隶、草书作介绍内容；第十一章是钢笔教学内容（《等慈寺》、赵孟頫的《洛神赋》、《赤壁赋》为例，据教学情况选之）。教师可把十一章插到前十次课中或灵活安排。

总之，本书希望达到3个基本目的：

1. 对祖国传统书法文化艺术有基本了解；
2. 提高书写能力；
3. 陶冶情操，磨炼意志等。

结合高校选修课学时少、时间短的具体情况，在内容安排上力求全面、简单而实用；在理论和实践有机结合的基础上使毛笔字和钢笔字相辅相成，从而提高书写能力；力求科学性、系统性、简明性、实用性、趣味性和艺术性。

本书在编写进程中，参阅了大量资料和论著，在此表示衷心感谢。

“少年辛苦终身事，莫向光阴隋寸功。”我是书海一舟、沧海一粟，渴求前辈书友、同道及读者给予批评与教诲，不胜感激。

编者

2001年6月



|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第一章 总 论 .....            | (1)  |
| 第一节 为什么要学习书法 .....       | (1)  |
| 第二节 怎样学好书法 .....         | (2)  |
| 第三节 文房四宝 .....           | (2)  |
| 一、笔 .....                | (3)  |
| 二、墨 .....                | (4)  |
| 三、纸 .....                | (4)  |
| 四、砚 .....                | (4)  |
| 五、其它工具 .....             | (5)  |
| 第四节 正确使用毛笔和钢笔 .....      | (5)  |
| 一、正确使用毛笔 .....           | (5)  |
| 二、正确使用钢笔 .....           | (6)  |
| 第五节 书法的主要书体欣赏 .....      | (7)  |
| 一、篆 书 .....              | (7)  |
| 二、隶 书 .....              | (10) |
| 三、草 书 .....              | (11) |
| 四、行 书 .....              | (12) |
| 五、楷 书 .....              | (13) |
| 第二章 楷书的欣赏与学习 .....       | (14) |
| 第一节 欧体、颜体、柳体、赵体 .....    | (14) |
| 一、欧阳询——《九成宫醴泉铭》 .....    | (14) |
| 二、颜真卿——《勤礼碑》 .....       | (15) |
| 三、柳公权——《玄秘塔碑》 .....      | (17) |
| 四、赵孟頫——《胆巴碑》 .....       | (18) |
| 第二节 《等慈寺碑》 .....         | (19) |
| 一、《等慈寺碑》(局部) .....       | (19) |
| 二、《等慈寺碑》简介 .....         | (36) |
| 第三章 楷书《等慈寺碑》的临写(一) ..... | (37) |
| 第一节 《等慈寺碑》是优秀的教学范本 ..... | (37) |
| 一、实用性和艺术性 .....          | (37) |
| 二、承上启下 .....             | (37) |
| 三、字迹清晰,便于临摹 .....        | (37) |
| 第二节 笔法行笔练习 .....         | (37) |
| 第三节 《等慈寺碑》的结体特点 .....    | (40) |
| 第四章 楷书《等慈寺碑》的书写(二) ..... | (41) |
| 第一节 《等慈寺碑》集语集联欣赏 .....   | (41) |
| 第二节 章 法(一) .....         | (42) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| <b>第五章 行书的欣赏与学习</b> .....      | (43)  |
| <b>第一节 行书碑帖欣赏</b> .....        | (43)  |
| 一、王羲之——《兰亭序》 .....             | (43)  |
| 二、李邕——《麓山寺碑》 .....             | (44)  |
| 三、颜真卿——《祭侄文稿》 .....            | (45)  |
| 四、米芾——《蜀素帖》 .....              | (47)  |
| <b>第二节 集王书《圣教序》</b> .....      | (48)  |
| 一、《圣教序》局部 .....                | (48)  |
| 二、《圣教序碑》简介 .....               | (54)  |
| <b>第六章 行书的书写(一)</b> .....      | (55)  |
| <b>第一节 行书与楷书笔法对照</b> .....     | (55)  |
| <b>第二节 行书布局安排</b> .....        | (57)  |
| 一、字形大小错落 .....                 | (57)  |
| 二、行气有轻有重 .....                 | (57)  |
| 三、左右挥洒放纵 .....                 | (57)  |
| 四、牵丝萦带 .....                   | (57)  |
| 五、避免雷同 .....                   | (57)  |
| <b>第七章 行书的书写(二)</b> .....      | (58)  |
| <b>第一节 《圣教序》集名言名句</b> .....    | (58)  |
| <b>第二节 章法(二)</b> .....         | (63)  |
| 一、款识 .....                     | (63)  |
| 二、书法作品纪年方法举例 .....             | (63)  |
| <b>第八章 篆、隶、草书欣赏</b> .....      | (65)  |
| <b>第一节 篆书《石鼓文》集句</b> .....     | (65)  |
| <b>第二节 隶书汉·《曹全碑》集句</b> .....   | (68)  |
| <b>第三节 草书隋·智永《千字文》集句</b> ..... | (73)  |
| <b>第九章 对联</b> .....            | (79)  |
| 一、名作欣赏 .....                   | (79)  |
| 二、佳句集联练习 .....                 | (87)  |
| <b>第十章 书法创作品式</b> .....        | (88)  |
| <b>第十一章 钢笔字的书写</b> .....       | (89)  |
| 一、结构要紧密适当 .....                | (89)  |
| 二、线条要流畅变化 .....                | (89)  |
| 三、学习要“收”“放”交替 .....            | (89)  |
| 四、字帖要选择典范 .....                | (90)  |
| 五、方法要科学合理 .....                | (102) |
| 六、题外话与寄语 .....                 | (102) |

# 第一章 总 论

## 教学目的:

明确书法的概念,了解书法的常识性知识,培养学习书法的兴趣,掌握学习书法的要领。

## 第一节 为什么要学习书法

在我国传统艺术文化领域中,书法艺术的独具一格、不同凡响成为中华民族文化遗产中的瑰宝,在华夏文明的肥沃土壤中已经根深叶茂地成长了数千年之久,即使在世界艺术领域中,也以其独特的造形方式和表现力独树一帜,被誉为东方艺术的代表,它博大精深,凝聚着炎黄子孙的无穷智慧。继承和发扬传统书法文化,让书法艺术世代绵延、长盛不衰是每个中国人特别是当代有志青年义不容辞的责任。

书法可以修身养性,克服急躁。整个人生的修养,莫不在静字。佛教的参禅,道家的炼丹,基督教的祷告,宋儒理学的静坐等,都是养静修身。作任何事情,须要先养静,使自己平静,头脑清醒,才能客观评价事物、正确冷静处理事物。而急躁,却使自己在成功道路上事倍而功半,练书法与做事一样,能静而不躁,用心揣摩,悉力运行,然后才有成就。

书法能培养持之以恒的精神。“一暴十寒,未有能生者也”。米芾曾经说:“一日不写字,便觉手生”。西洋有位音乐家说过:“一天不练钢琴,自己知道;两天不练钢琴,朋友知道;三天不练钢琴,听众知道”。没有持之以恒的毅志品质,做任何事情,终无结果。

练字首先要能静,心无杂念,进而深入、细心体会,从开始到结束,一气呵成,不分心,不散力,久而久之练就始有终,持之以恒的精神。

书法具有实用价值。文字是人类交际的工具,可补语言的不足。异时异地人类思想的沟通,信息的传递,仍主要依赖文字。所以文字的书写,要认真对待。目前书写工作虽多用钢笔,但其点画,皆由毛笔书写演变发展而来。毛笔字写好了,经过一段时期的磨合过程,就能写手漂亮的钢笔字。

虽然现在电脑普及,但有书法基础的人设计出来的字会丰富而严谨,气势飘逸不单一。

学习书法的好处很多,这里不一一枚举,我们在学习过程中会逐渐体会受益非浅。

## 第二节 怎样学好书法

书法可以提高人们的文化素养，其实反过来讲，有文化素养的人更能学好书法。大学生们都有一定文化素养和某一专业特长，有扎实的文化底蕴，学书习字会事半功倍，何乐而不为呢。

学好书法首先要选择一本好的自己喜欢的古帖。其次是掌握笔法。再就是勤练。做任何事情都不会一帆风顺，学书亦如此。遇到困难不是坏事而是好事，每解决一次困难就会取得一定的进步。如此反复遇困难心中难免动摇，再坚持练习，就会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”引人入胜的境界，这个时候你就已经在慢慢入门了。同时也学会了正确看待问题，学会解决困难，这在人生道路上是非常宝贵的。

学书首先要临帖，它是习字学书的必经之路。前人说：“学不是读书，然不读书又不知所以为学之道”。那么写字不是临帖，然不从临帖入手，又不知写字之道。临帖可以从帖中吸取前人写字的经验，容易得到他们用笔和结构的规矩绳墨。只凭自己去苦思苦练是要走弯路的，临帖就是把字帖放在面前，看着帖写。先把握字形，再领会神态。

选好一本碑帖就要持之以恒地练习下去，见异思迁是学习之大忌。有人今天摹颜，明天仿欧，后天搭赵的架子，这样是不会有成果的。另外，建议大家练习书法时应写1.5寸左右的大字，为日后创作字可放大可缩小打基础。

我们还须在临帖的实践中不断印证，从碑帖点画下笔的地方去仔细揣摩古人运笔的动作，如写得像了，要把当时运笔的动作，仔细回想，默记心中，如此点滴积累，勤学苦练，掌握笔法，最后走向成功。

勤学苦练。古人说，字无百日功。不是练字一百天就可以写好字，成为书法家。在书法道路上数量的积累未必有质的飞跃。所谓勤练，即下功夫。功夫意思有二，其一，笨功，其次精功。每天坚持三个小时的临帖，写得头昏眼花，满头大汗，是写不好字的。要动脑筋，第一遍临错了，第二遍要改过来，否则一遍遍苦临下去，实际是在重复强化和巩固自己的缺点，一直重复到再也改不过来，这种苦练有害无益。因此，要科学地把坚持和动脑筋有机结合起来，才能成功。

写字要像做事一样，脚踏实地、实事求是、切实下功夫。更要有信心和决心，信心是成功的一半，决心是胜利的保证，这就是写好书法的成功秘诀。

## 第三节 文房四宝

文房四宝——笔、墨、纸、砚。它是汉字书写所必备的。古人云“工欲善其事，必先利其器”，每一个学书者，都应了解其性能，并学会选择、使用和保养等有关的基本知识，以便在书写时得心应手，达到相得益彰的理想效果。





## 一、笔

### 1. 毛笔

毛笔在“四宝”中起主要作用。笔毫是毛笔的重要组成部分。以毫来分为“软毫”、“硬毫”和“兼毫”三类。

“软毫”：通常选用弹性较弱、硬度较小显得柔软的动物毛为原料制成，如羊毛制成“羊毫”，鸡毛制成“鸡毫”等。其中最常见的是羊毫。软毫的特点是毫端柔软，容易摄墨，笔画丰满而富于变化。软毫中，最大的叫“楂笔”（又称抓笔），其次为“斗笔”、“提笔”、“联笔”及“屏笔”，再到一般常用的楷书字笔。

“硬毫”：选用弹性较强、硬度较大的动物毛如山兔毛或黄鼠狼毛等制成。紫色兔毛制成的称“紫毫”，黄鼠狼尾毛制成的称“狼毫”，鼠须制成的称“鼠毫”等。硬毫的特点是锐利坚挺，富于弹性，笔画锋芒易露。

“兼毫”：选用两种或两种以上弹性不同的动物毛，按一定比例制成的介于软硬毫之间的中性笔，兔毫和羊毫按3：7配成的“三紫七羊毫”，又如“九紫一羊”、“七紫三羊”、“五紫五羊”、“二紫八羊”等，还有“狼羊毫”、“紫狼毫”、“鸡狼毫”等兼毫，特点是软硬适中、刚柔相济。

按笔型和书写字迹大小，毛笔可分大毫笔、中毫笔、小毫笔（或称大楷笔、中楷笔和小楷笔）。一般来说，写大字用大笔，写小字用小笔，大笔可写小字，小笔不可写大字。例如：写小字可用小楷狼毫、小楷羊毫、七紫三羊、五紫五羊、小白云等；中字用中楷狼毫、中楷羊毫、中白云等；写大字用大楷羊毫、紫狼毫大楷、大白云等。写大草、狂草可用鸡毫；写屏条可选长毫屏笔；题写匾额则用猪鬃做成的提笔。

另外，按笔锋长短可分“长锋”、“中锋”和“短锋”。按笔的制作人或产地命名的如：宋代的“程奕笔”、“汪伯立笔”、安徽宣城的“宣笔”（或称徽笔），浙江湖州的“湖笔”等等。

### 2. 毛笔的选择与保养

因人而异地选择笔，无论硬笔、软毫或兼毫；无论长锋或短锋，因各人习惯，不可强求一律。尺有所短寸有所长，只有熟知笔性，晓其利弊，才能扬长避短，得心应手。一般来说，选择长锋羊毫或兼毫笔，且具备“尖”、“齐”、“圆”、“健”即可。

尖——笔锋“尖锐”；齐——润开捏扁，笔锋整齐；圆——笔头圆而丰满；健——笔锋在纸上任意提按、旋转，显出弹性。

一般情况下，每次练字结束都要把笔洗干净，余墨冲掉，悬挂通风处晾干，否则弹性减弱，影响书法效果。

### 3. 硬笔

硬笔书法的名称是相对毛笔而言的。它书写便利，节时省力，便于携带，更具很强

的实用价值，在教学中是人们记言表意不可缺少的工具。

硬笔分钢笔、铅笔、圆珠笔和粉笔等，硬而弹性小。在现实生活中，我们以钢笔为例，钢笔的种类很多，通常指金尖或铱金尖的自来水钢笔。也有蘸水钢笔等等。选用钢笔要看笔尖连续书写时是否圆滑流利，不刮纸，不艰涩，墨水能适量而均匀地渗出。书写时笔画随着用力大小而粗细变化。笔杆的粗细可据个人的习惯去选择，避免油污和汗渍对笔尖的污染，如遇固体沉淀书写不流畅时，把笔头浸在肥皂水或温水里反复清洗几次会重新好用。

## 二、墨

墨有黑墨、朱墨和各种彩色墨。我们以黑墨为例。墨有松烟墨、油烟墨和油松烟等。松烟墨是采用松木烧烟，如入胶和香料制成。

油烟墨——主要用桐油或菜油、猪油等烧烟。

油松烟——是松烟和油烟混合，参以胶和香料制成。

简便易行的有墨汁，如“一得阁墨汁”、“中华墨汁”等等。

## 三、纸

宣纸具有吸水性强，不变形、寿命长等特点。大致是六十多种，按原料分净皮、绵料和黄料三类。按性能分有生宣、熟宣和半熟宣之分。

1. 生宣是不加明矾，由檀皮、稻草合制而成。吸水性强，能保持墨的光泽，富于墨韵，宜书宜画。

2. 熟宣是加明矾的，质地较硬、吸水性差，适宜书写小字或工笔画。

3. 半熟宣是由生宣加工而成，性能半生半熟，能吸墨但不如生宣易渗化。

书法常用的有皮纸、毛边纸和元书纸。

钢笔书法用纸不可过于粗涩或光滑，太涩不易入行笔，影响书写效果。太滑则不易控制行笔，难以表现轻重变化。一般选新闻纸、凸板纸、熟宣纸等。

## 四、砚

砚，一般称砚台，或称砚瓦、砚田、砚池、墨海，还有“润色先生”、“天池”等雅号。是研墨、盛墨的工具。

我国砚的产地很广，品种极多。在中国制砚以石为主，澄泥陶硅瓦瓷次之。其他如钢、铁、金、银、水晶、玛瑙、翡翠、骨角等，大抵视为珍玩，不作磨墨用。

最常用的石砚有端砚（产于广东的端溪），歙砚（安徽歙县）和鲁砚（山东潍坊、淄博）等等。

初学书者选用石质细而不滑、砚面稍大、砚心较深的普通砚即可。

砚用毕洗净或倒出的墨够用即可，尽量少用或不用宿墨，容易胶滞，有损笔毫，影



响书写效果。

## 五、其它工具

除“文房四宝”之外，还有一些辅助工具，以保护“文房四宝”，帮助书写。

1. 笔筒，插笔的工具，保护笔头。
2. 笔架，挂笔、放笔的用具，有立式和卧式二种。
3. 毛毡，书写时垫纸的用具。用纯毛制成，以松涩为佳。
4. 镇纸，或称“压尺”。镇压纸张、书籍的用具。
5. 笔洗，洗笔的用具。
6. 砚匣，保护砚的用具。
7. 印章，进行书法创作时必用。
8. 印泥，用菜油、艾、珠砂等炼成，是书画专用。

## 第四节 正确使用毛笔和钢笔

### 一、正确使用毛笔

使用毛笔是学习的第一个环节。方法正确与否，直接关系到书写的效果。古往今来，甲勾法、双勾法、龙睛法、凤眼法、拨镫法等等，众说纷云。

这里介绍五指执笔法（见图 1-1），近似于古代的拨镫法。用：“按、压、勾、顶、抵”五个字来说明其作用。

**按：**大拇指前端斜而仰按住笔管。

**压：**食指第一节斜而俯压住笔管外方，力量相对姆指，共同控制笔管，使其平衡。

**勾：**中指第一指节勾住笔管的外方。加强食指的力量。

**顶：**无名指指甲根部紧贴笔管向外顶，力量同中指相对，平衡笔管。

**抵：**小手指辅助无名指；使笔管更平衡。

这种执笔五指自然屈伸，用力平衡，前后左右自由灵活，更利于枕腕或悬腕。

学会了正确握笔，在书写时还要注意：“指实、掌虚、掌竖、腕平”的执笔要领和“头正、身直、臂开、足安”的正确写字姿势。

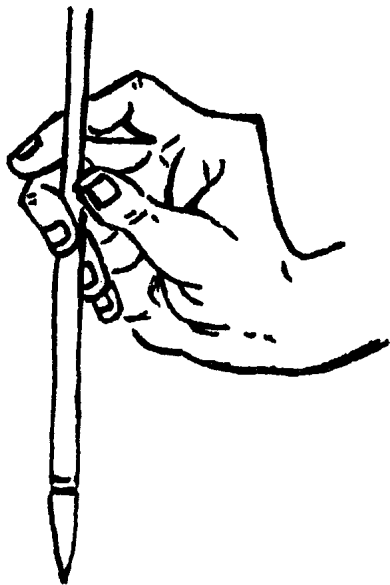


图 1-1

著名书法教育家杨再春先生总结归纳执笔原则如下：

指实掌虚、灵活转换，轻松自然；

结字因时相传，用笔千古不易；

小楷枕腕，中楷悬腕，大字悬肘。

## 二、正确使用钢笔

正确使用钢笔是写好字的先决条件，人们经过长期的书写实践，经过分析、总结、选择，最后形成符合人手生理曲线，符合汉字书写规律的执笔方法。（见图 1-2）

### 1. 五指并用

拇指、食指、中指自然弯曲，从左、中、右三面将笔轻松平稳地拿住。按——大拇指第一关节上部的指肚，按住笔杆内侧；勾——食指第一关节上部的指肚勾住笔杆外侧；顶——中指第一关节上部左侧反作用拇指的方向顶住笔杆。助——无名指帮中指起顶的作用；托——小指在无名指下起托住上面四指和笔杆的作用。五个手指依次并拢，共同向笔杆用力。

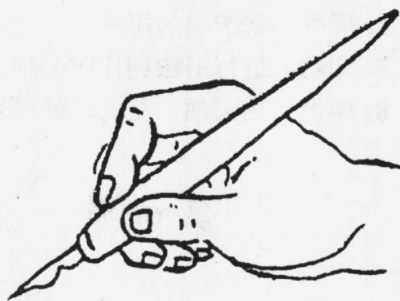


图 1-2

### 2. 指实掌虚

五指并拢，笔杆斜靠在虎口上部，握笔要不松、不紧，以便灵活运用，这样掌心自然空虚，形成了“指实掌虚”的形势。

书写钢笔字同样要注意身体的正确姿势。有的同学写字纸张斜放、俯首弯腰、伏案斜书，这种姿势写出来的字不易端正、匀称。久而久之，对身体发育和良好气质形成均受到影响。

正确的书写姿势是：肩松背直，上身微前倾，胸部离开桌案，松肩抬肘，臂开足安，左手按纸，右手握笔，在头部正前方书写。

执笔欲紧，运笔欲活，不可以指运笔，当以腕运笔，执笔在手，手不主运；运之在腕，腕不知执。孙过庭有执、使、转、用之法：执谓长短深浅；使谓纵横牵掣，转谓钩环盘纤；用谓点画向背，岂偶然哉！

——宋·姜夔《续书谱》

## 第五节 书法的主要书体欣赏

书法按发展演变顺序分别是篆书、隶书、草书、行书和楷书。下面简单介绍。

### 一、篆书

甲骨文、大篆、小篆、钟鼎文等文字形体，可以统归属为篆书。

#### 1. 甲骨文(如图1-3)

指刻在龟甲或兽骨上的文字，它是我们现在见到的最早的文字。甲骨文是直接用刀刻在骨质上的，文字规整而美观。有圆笔，有方笔，方笔居多。因圆笔刻起来困难，它把图画文字向前推进了一步。从书法的整体看，具有雄伟、谨饰、劲峭、严谨等种种不同的风格。



图1-3 甲骨文

## 2. 大篆，又叫籀文（见图1-4）

大篆是从甲骨文演变而来的。大篆里有很多和甲骨文相同或近似的字体演变的痕迹，大篆之中，北京故宫博物院的《石鼓文》是刻在十个像馒头形石鼓上的文字，文字整齐方正，偏旁字形固定，文字更整齐化了，和小篆字体已十分接近。



图1-4 《石鼓文》

### 3. 钟鼎文 (见图 1-5)

铸在青铜器上的文字。古时毁掉兵器而铸钟，钟上铸有记载功勋的文字，故又称“铭文”、“金文”等。如《大盂鼎》是由殷周甲骨文蜕变到大篆的时候，风格与甲骨相近。起笔处多用逆锋，收笔处多用回锋，方转角尤其明显。字体圆润浑朴、挺劲峭拔，长短大小、布白分间奇肆多趣，而又丰韵天然，毫无斧凿的痕迹。

### 4. 小篆 (见图 1-6)

小篆即秦篆，是秦始皇统一天下后整理统一的文字。是从大篆省改而来，具有摹形写意会神的特点，结体行次整齐又有端庄之美。

小篆是与大篆相对而言的，把籀文称作大篆，秦篆便成了小篆。

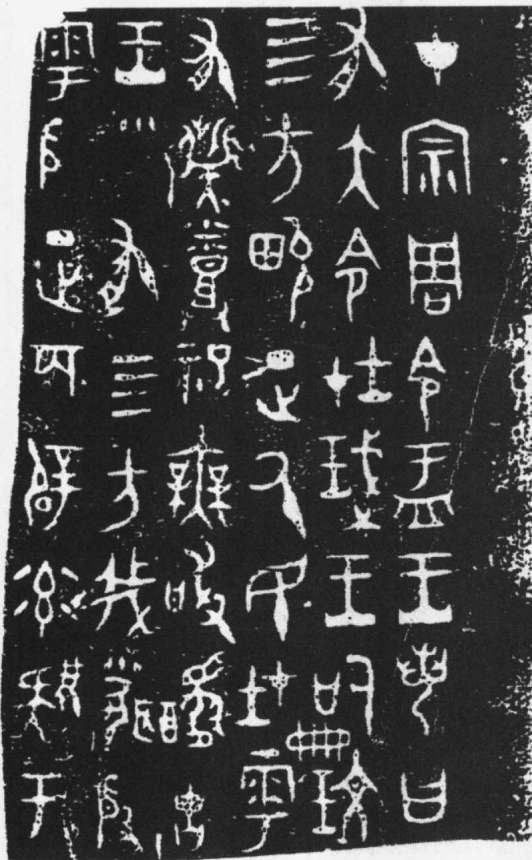


图 1-5 《大盂鼎》



图 1-6 小篆

## 二、隶书（见图 1-7）

隶书自汉代至今已流传使用近两千年之久。隶书不但是我国书法史上一次较大的变革，而且其影响也极其巨大和深远，它上承秦篆，下启魏晋、隋、唐楷书的风范，也是草书、行书产生和发展的基础，是我国书法的转折期。此时期留下许多碑文，即汉碑。隶书发展至东汉时期，更为成熟，其中《曹全碑》（见图 1-7）就是东汉时期隶书之名品。碑文秀润天成，结构得当，神采奕奕，为历代书家称赞。被公认为学习隶书的重要材料。

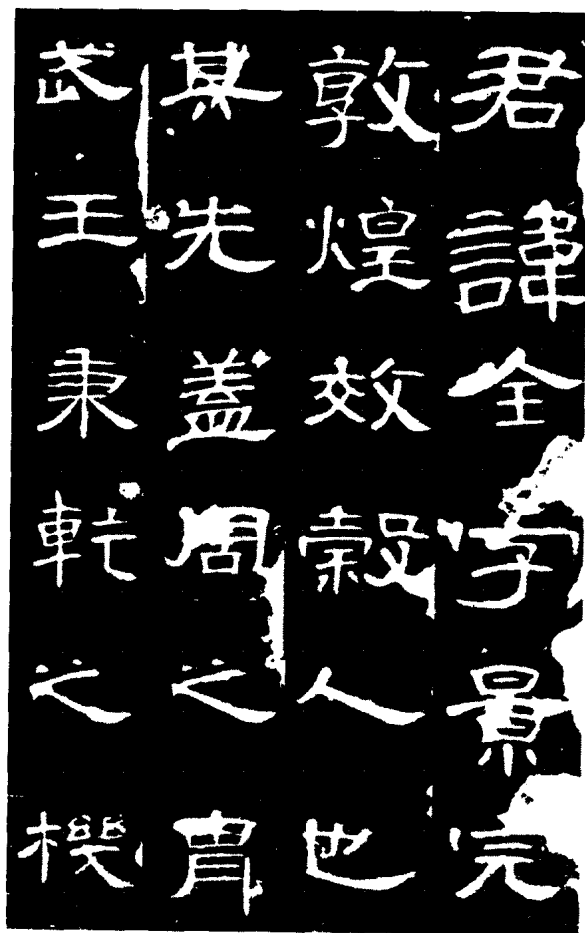


图 1-7 《曹全碑》



### 三、草书（见图 1-8）

草书包括章草、今草两种。

章草解放隶体，使其趋于简便。它各字独立，不相连绵，其体势仍沿隶书体式，横画上挑，左右波磔分明，而旋转处不但转圜，而且细笔如丝，即有隶的古朴，又有今草的图活流宕。

要学草书，必先学章草。如智永的《千字文》（见图 1-8）。因章草有法度，不致误入连绵俗套。

今草的运笔特点是滑利连绵，字字相连没有距离，书写便利迅速，但不易辨认。

狂草是今草的一种，但过于狂放奔纵，故名狂草。虽不易辨认，但细细体味，笔锋中有顾盼呼应之势，贯通奔放之神。



图 1-8 智永《千字文》