

大学书法 训练教程

主编 张学鹏

高等教育出版社

大学书法训练教程

Daxue Shufa Xunlian Jiaocheng

主 编 张学鹏

副主编 曹亚彬 谷翠峰 戴 维 李松朋

编 委 周 予 许丽君 张 惠

内容提要

本书是为高等院校特别是师范院校书法课、三笔字课、规范字课编写的教材。与其他同类教材相比,本书有三个特点:一是内容比较全面,从规范书写知识到硬笔书法、毛笔书法,都有专门的章节论述,便于教师结合本校开课实际选讲,学生对照练习。二是特别强调训练的可操作性,书中所讲技法都是作者在教学实践中摸索出来的,真实可信,可资借鉴。三是突出书法的文化属性,专列一章,讲解中国书法与中国传统文化思想的关系,引导读者从文化层面关注书法。

图书在版编目(CIP)数据

大学书法训练教程 / 张学鹏主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2012.4

ISBN 978-7-04-033918-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014878号

策划编辑 罗雪群

责任编辑 胡彦博

封面设计 张志奇

版式设计 张志奇

责任校对 俞声佳

责任印制 尤 静

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京铭成印刷有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 19.75
字 数 260 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2012年4月第1版
印 次 2012年4月第1次印刷
定 价 27.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 33918-00



序

社会在飞速发展，书法面临的环境也随之变化。一方面，随着电脑的日益普及，人们的日常书写越来越弱化，大学生包括师范生的书写水平明显下降；另一方面，黄庭坚的《砥柱铭卷》拍出4.368亿元的天价，连不以书法著称的曾巩的书法作品都拍到1亿多元，这充分说明了人们对书法、对文化的尊重。

汉字毕竟是汉民族联系的纽带，书法毕竟是我国民族艺术宝库中的一颗明珠。作为炎黄子孙，我们有义务让书法传承下去。

本书之所以定名为《大学书法训练教程》，就是要突出实践性和可操作性，力争让读者能够看懂，能够按照书中的方法进行实际训练，迅速提高书写水平。

欧阳中石教授在他主编的《书法教程》引言中说：“不写汉字而写别的什么是不是书法，我们不知道；而把汉字写错了，则肯定不是书法；汉字写不好，也不是书法。因此，我们学书法应当先从把汉字写对写好开始。”为此，本书首先讲解规范书写知识，引导学生树立正确使用祖国语言文字的意识，尽量避免写错别字。师范院校的学生更要以身作则，掌握规范书写知识，正确书写汉字。

硬笔书写的实用性是毋庸置疑的，而且学习硬笔书法对毛笔书法也有促进作用。为此，本书以较大篇幅讲解了硬笔楷书、行书的书写技法，力图让学生掌握实用书写技法，写一笔规范、美观的字。

至于毛笔书法，我们按照传统循序渐进，先了解书法史，再掌握常识，然后学习楷书、行书、隶书、篆书、草书技法，技法既包括笔法、字法，又包括章法，技法实用而系统。

从文化功能看，汉字既蕴涵着文化信息，又塑造着文化现象。因此，本书专设一章，讲解中国书法与中国传统文化思想的关系，引导读者从文化层面关注

书法。

各章分工如下：

绪 论：张学鹏（唐山师范学院）

第一章：周 予（唐山师范学院）

第二章：戴 维（河北科技师范学院）、许丽君（唐山师范学院）

第三章、第四章、第六章：张学鹏

第五章：戴 维、许丽君

第七章、第八章：曹亚彬（山西师范大学）

第九章、第十三章：谷翠峰（大连大学）

第十章、第十一章：李松朋（长江师范学院）

第十二章：张 惠（唐山学院）

全书由张学鹏教授统稿。硬笔范字全部由张学鹏教授书写。

本书吸收了学术界已有的一些成果，无法一一标出，在此一并致谢。

本书的作者全部为专职书法教师，都有着十年以上的教学经验，有的多次在全国书法篆刻大赛中获奖，还出版了专著、教材。但是书中不妥之处甚至谬误在所难免，万望同行专家提出宝贵意见，我们一定虚心接受，再版时加以改进。我的信箱：tstczxp@sina.com。

是为序。

张学鹏

2012年3月

目 录

001	绪 论	054	第三节 硬笔楷书偏旁部首技法
002	第一节 书法概论	075	第四节 合体字结构规律
008	第二节 学习书法的意义	078	第五节 硬笔楷书章法
015	第一章 规范汉字书写知识	087	第四章 硬笔行书
016	第一节 笔顺	088	第一节 硬笔行书书写原则
022	第二节 字形规范知识	091	第二节 硬笔行书偏旁部首技法
029	第二章 硬笔书法常识	111	第三节 硬笔行书结构技法
030	第一节 硬笔书法的工具	113	第四节 硬笔行书章法
031	第二节 硬笔书法的书写姿势	121	第五章 粉笔字
032	第三节 硬笔书法的临摹方法	122	第一节 粉笔字常识
037	第三章 硬笔楷书	124	第二节 板书常识
038	第一节 硬笔楷书笔画技法	137	第六章 书法简史
047	第二节 硬笔楷书结构原则	138	第一节 先秦书法
		139	第二节 秦汉书法

143	第三节	三国两晋南北朝书法	249	第十章	毛笔隶书
150	第四节	隋唐五代书法	250	第一节	毛笔隶书概说
158	第五节	宋元书法	250	第二节	毛笔隶书技法
161	第六节	明清书法	263	第十一章	毛笔篆书
173	第七章	毛笔书法常识	264	第一节	毛笔篆书概说
174	第一节	文房四宝	264	第二节	毛笔篆书技法
182	第二节	毛笔书法的执笔与运笔	277	第十二章	毛笔草书
187	第三节	毛笔书法的临摹与创作	278	第一节	毛笔草书概说
201	第八章	毛笔楷书	279	第二节	毛笔草书的用笔
202	第一节	毛笔楷书概说	281	第三节	毛笔草书的构成
204	第二节	毛笔楷书技法	283	第四节	草书歌诀
227	第九章	毛笔行书	287	第十三章	中国书法与传统文化思想
228	第一节	毛笔行书概说	288	第一节	中国书法与儒家文化思想
229	第二节	毛笔行书技法	292	第二节	中国书法与释家文化思想
245	第三节	毛笔行书的临摹与创作	296	第三节	中国书法与道家文化思想

绪 论

我国的书法艺术博大精深，源远流长，是中华民族优秀传统文化遗产的重要组成部分，是世界艺术宝库的耀眼明珠。几千年来，书法名家辈出，精品佳作不断涌现，书法不仅在炎黄子孙中代代相传，而且对很多国家产生了深远的影响，并逐渐得到各国的高度评价。

第一节 书法概论

书法，本指用笔书写汉字的方法和规律。汉字是记录汉语的符号，是传递信息、表达感情的工具。但是随着人们审美需要的增长，人们对汉字的书写提出了更高的要求，书法逐渐萌芽。经过几千年的积累和传承，这些规律和方法使汉字的书写从实用升华为艺术，书法也就专指汉字的书写艺术。世界上的文字有很多种，中国的艺术门类也有很多种，但是“书法在诸艺术门类中，最具中国独特性。世界上，只有在中国文化和伊斯兰文化中，书法才成为一门举足轻重的艺术。只有在中国文化中，书法才象征了人之美和宇宙之美。”^① 书法被视为东方艺术的代表，在世界艺术之林占有重要的地位。

一、书法的本质

用特定的笔墨写出特定的汉字，从而留下特定的线条组合，同时在书写过程中融入书写者的思想情感，使欣赏者既欣赏到书写者的书写技法，又透过作品体验到书写者的思想感情，进而了解了书写时的历史、文化信息，这就是书法艺术的本质。我们说书法作品是艺术创作的结果，但欣赏者看到的

^① 张岱年、方克立：《中国文化概论》，北京师范大学出版社2004年版，第184页。

不仅是这一结果，还包括产生这一结果的过程以及产生这一结果的物质和精神条件，这就是书法艺术的独特之处。

二、书法的载体

书法的载体是汉字，为此，我们有必要了解一下汉字的发展简史。汉字发展成为能够比较完整地记录语言的符号体系，约在夏商之交。汉字的演变大致可以分为三个阶段：第一阶段是由商代的甲骨文、周代的金文和籀文发展为秦代的小篆；第二阶段是由秦代的小篆发展为汉代的隶书；第三阶段是由汉代的隶书发展为魏晋以后的草书、楷书和行书。汉字从甲骨文到小篆，我们称之为古文字。从隶书到草书、楷书、行书，我们称之为今文字。

（一）古文字

1. 甲骨文。甲骨文是刻在龟甲、兽骨上的文字，通行于商代。因为这些龟甲、兽骨出土于河南安阳小屯，这里是商代后期都城殷的所在地，称殷墟，所以甲骨文也叫殷墟文字。自1928年发掘以来，共出土有字甲骨十万多片。从笔法、结构和章法看，甲骨文已经是比较完备的文字体系。由于书写工具是刀子和龟甲、兽骨，所以笔画方的多，圆的少，线条比较细。

2. 金文。金文是铸在青铜器上的文字，产生于商代后期，通行于周代。青铜器上的铭文记载的大多是诸侯贵族的大事。金文是用铜水浇入模具铸造而成的，它的笔画比甲骨文粗，屈曲圆转，字的大小比较匀称。因为金文多铸在钟鼎上，因此也称钟鼎文。

3. 籀文。籀文又称大篆，是通行于春秋、战国时代的一种字体。史传这种字体是周宣王时太史籀所造，故称籀文。这种字体是在金文的基础上演变而成的，其特点是结构工整，笔画均匀，结构长方。但是籀文笔画复杂，字

形不统一，异体字比较多。

4. 小篆。小篆是秦始皇统一六国之后推行的标准字体，由籀文演变而成，字体简化了一些，每个字的写法比较固定。小篆的出现是中国历史上汉字的第一次大统一。小篆的特点是笔画整齐，圆转流畅，结构较长。小篆通行的时间不长，但是作为碑额用字的时间很长。作为玺印图章用字，小篆一直沿用到今天。

（二）今文字

1. 隶书。隶书始创于秦代，因多为徒隶所用，故称隶书。隶书分为古隶、今隶两个阶段。

古隶又称秦隶，是小篆的一种简省写法，把篆书的圆转笔画变为方折，书写便利了。在秦代，小篆是行文的正体，隶书是非标准的俗体。到了汉代，隶书日趋成熟，成为通行字体，比古隶的写法更简单，更方便，并形成了蚕头雁尾的笔势，这就是今隶，又称汉隶、八分。和小篆相比，今隶有以下特点：一是笔画变化。小篆笔画屈曲圆转，隶书笔画平直方折。小篆笔画连续，只有直线、弧线，隶书笔画断开，形成了横、竖、撇、捺、点等笔画，并有了笔顺，实现了汉字的笔画化，基本完成了汉字由图形到符号的变革。二是偏旁变化。小篆的会意字、形声字的部件，无论处于哪个位置，写法都相同。隶书则有变化。如“心”作部件时在左为竖心旁，在“思”字中不变，而在“慕”字中又有另一种写法。三是简化。小篆中有的字结构复杂，比如“尘”字，小篆写法为三只鹿在土上，意思是扬起尘土，隶书写法则只有一只鹿。四是结构变化。小篆的结构是长方形，隶书则是扁方形，为以后的方形楷书奠定了基础。

2. 草书。草书源于隶书的草写，有章草和今草之分，创于汉朝，盛行于晋。章草流行于东汉章帝时期，笔画虽带草意，有连笔，但仍保留隶书的波磔，字和字不相联属，布局匀称。章草比隶书书写简便，但是不易辨认。

今草是晋代以后出现的字体，体势连绵，笔画曲折，书写起来灵活流畅，

从笔画到写法都有很大简化。今草艺术价值很高，一直流传到现在。

3. 楷书。楷书是由隶书演变而成的，也称真书、正书。因为其笔画定型，法度严谨，可作楷模，故称楷书。楷书形成于汉代，盛行于魏晋南北朝。楷书把隶书的波磔改为平直，字形由隶书的扁方变为正方，形成了方块汉字，且字体简化，便于识记。楷书以其独到的优越性成为应用最多的字体，一直沿用到今天。

4. 行书。行书是介于草书和楷书之间的一种字体。接近楷书，比较易认的称行楷；接近草书，变形较大的称行草。行书出现于楷书之后，在晋代开始流行，一直沿用到今天。行书的特点是书写连贯流利，比草书好认，比楷书书写便利，是人们日常生活中应用较多的字体。

每一种艺术都有自己特殊的语言，比如音乐的语言是乐音的组织，舞蹈是形体动作的组合，书法艺术的表现形式是书法作品。书法作品的构成要素是字，字的构成要素是线条，所以，书法的表现形式主要包括章法、字法、笔法。具体说来，章法就是一幅书法作品中字与字之间的排列组合规律和方法，字法指单字中各个笔画之间的排列组合规律和方法，笔法则指每个笔画的书写方法。从三者的关系来看，很明显，章法、字法都是以笔法为基础的，在以上三个构成要素中，笔法的外在表现形式——线条最具表现力，是构成书法艺术形式的重要手段。不同的笔、墨、纸、力量、速度、方向组合在一起，就形成了千变万化的线条，或沉着凝重，或轻灵飘逸，或斩钉截铁，或柔美秀丽，变化无穷，给人以无尽的想象空间，使人获得丰富的审美体验。

三、书法的表现内容

书法之所以能够引起人们的审美感受，这是因为书法的表现形式——章

法、字法、笔法都可以表现客观美和主观美。

（一）客观美

客观事物的形象非常丰富，书法的线条也千变万化，人们在欣赏书法时就可能由眼前的线条联想到自然存在的客观事物，从而把抽象和具象结合起来，产生审美感受。比如用毛笔蘸墨汁在宣纸上书写一个横，因为其外缘的不规则渗化和笔画中间的浓淡变化，可以使人联想起天上的云，所以唐欧阳询把它比喻为“千里之阵云”。其他笔画也都可以成为与客观事物紧密联系的审美客体。唐孙过庭在《书谱》中对笔画有非常形象的比喻和描述：“观夫悬针垂露之异，奔雷坠石之奇，鸿飞兽骇之姿，鸾舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势，临危据槁之形，或重若崩云，或轻如蝉翼。导之则泉注，顿之则山安。纤纤乎似初月之出天崖，落落乎犹众星之列河汉。”在孙过庭的笔下，汉字的点、横、竖、撇、捺、提、钩等笔画的形象和针、露、鸟、兽、蛇、山、云、蝉、月亮、星星等众多的客观事物的形象有相通之处，人们在欣赏字的时候就能联想起与之相似的具体事物的形象，从而在似像非像之间获得审美体验。再比如晋朝大书法家王羲之很喜欢白鹅，曾留下“书写黄庭换白鹅”的千古佳话。这是因为白鹅在水上的姿态十分优美而悠闲，王羲之从白鹅的脖子的形象领悟到横折弯钩的写法，后人还把横折弯钩叫做浮鹅钩。由此可以看出，汉字的笔画可以在不表意的情况下单独表现客观美。

字法同样可以表现客观美。比如左右结构的字可以分为相向、相背和同向三类，不同结构类型的字给人的审美感受也不同，这正如南宋姜夔在《续书谱》中所言：“向背者，如人之顾盼、指画、相揖、相背。”

章法也可以表现客观美。如郑板桥的六分半体作品中章法非常独特，打破常规，字形大小变化一任天然，字距、行距与众不同，被誉为“乱石铺街”，自然天成。可见，书法中的章法之美和人类社会中的客观事物是紧密联系的。

（二）主观美

书写者写出的作品能够透露出其性格、情绪等主观因素，从而使其笔下的点画成为主观美的审美客体。还拿一个最简单的横来说，匆忙写就和自然平和地书写的效果不同，性格坚强的人和软弱的人写出的也会有较大的差别。透过静态的笔画表面，能够看出书写时的主观条件和动态过程。唐孙过庭在《书谱》中谈到书圣王羲之书写不同作品时的不同心态时说：“写‘乐毅’则情多怫郁，书‘画赞’则意涉瑰奇，《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。岂惟驻想流波，将貽咍暖之奏；驰神睢涣，方思藻绘之文。虽其目击道存，尚或心迷义舛，莫不强名为体，共习分区。岂知情动形言，取会风骚之意，阳舒阴惨，本乎天地之心。既失其情，理乖其实，原夫所致，安有体哉！”的确，欣赏者可以透过书法作品的表象去揣度、推测、感受书写者创作时的心态和情绪，从而获得独特的审美体验。

元陈绎曾在《翰林要诀》中也论述了书写者的情绪对作品的影响：“喜即气和而字舒，怒则气粗而字险，哀即气郁而字敛，乐则气平而字丽。情有重轻，则字之敛舒险丽亦有浅深，变化无穷。”这段话深刻地揭示了情绪对书法家的创作的左右，也深刻揭示了汉字书法艺术表现的主观美。

在中国书法中，还有一个命题，那就是“书如其人”。中国文化价值系统的特点是强调真善美统一，而且以善为核心。在文化史上，虽然世界上没有一个民族的文化宣称不要道德或不讲道德，但也确实没有一个民族像中国这样把道德在文化价值体系中抬高到如此重要的地位。因此，在书法品评中，人们经常把书写者的人品和书品联系起来，书因人传和因人废书的例子并不鲜见，如颜真卿刚正不阿，获得后人“毛颖足吞虏”（傅山《作字示儿孙》）的高度评价，而奸臣蔡京虽书艺足以称雄有宋一代，但因人品低下而被后人从“宋四家”中剔除。因此，清刘熙载在《艺概》中将之概括为“书，如也，如其学，如其才，如其志，总之曰如其人也。”这些都是书法反