

实用

都市休闲入门丛书

书法

完全入门

盛文林◎编著



NLIC2970874930

北京工业大学出版社



SHIYONG SHUFA WANQUAN RUMEN

都市休闲入门丛书

实用

书法 完全入门

盛文林◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用书法完全入门 / 盛文林编著. —北京: 北京
工业大学出版社, 2013. 1

(都市休闲入门丛书)

ISBN 978 - 7 - 5639 - 3349 - 5

I. ①实… II. ①盛… III. ①汉字—书法—基本知识
IV. ①J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 291036 号

实用书法完全入门

编 著: 盛文林

责任编辑: 李 华

封面设计: 北京盛文林文化中心

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 257 千字

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 3349 - 5

定 价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)



前言

中国书法源远流长，它是一门古老而富有生命力的艺术。从甲骨文、金文到大篆、小篆、隶书，再到草书、楷书、行书，中国书法至今已有三千多年的历史，浏览一下历代真迹，你会发现晋代的书法风流潇洒，隐隐约约可以看到士大夫雅逸闲适的身影；你会从唐代书法的严谨雄伟中领略到封建社会鼎盛时期的一派辉煌；你会从宋代书法的纵横跌宕中感受到文人墨客不满现实的个性抒发；元、明以降，中国封建社会渐渐处于没落时期，江河日下，书法艺术的发展也停滞不前、平庸无奇；而明末书坛“反流俗”的狂飙以及清代后期崇尚碑版金石之风的兴起，正如黎明前的黑暗，暗流涌动，折射了一个社会即将出现巨大变动的征兆。追寻书法的历史足迹，便能了解每个时代的精神风貌。

书法，既有很高的审美价值，又有非常广泛的实用价值，因此，学习、继承和发展我国的书法艺术，是我们光荣的历史使命。

本书从最基本的书法技巧入手，教我们如何学习楷书、行书、草书、隶书、篆书以及硬笔书法，深入浅出，结合书法作品的直观视觉，通俗易懂。



目 录

第一章 中国书法简史

书法起源	2
商、周、秦书法	4
两汉至南北朝书法	8
隋唐五代书法	16
宋至明代书法	18
清代书法	22
中国古代主要书法家	24

第二章 书法工具

笔	55
纸	56
墨	58
砚	60
其他用具	61

第三章 书法基本技法

姿势	64
执笔	65



笔法	67
运腕	74
墨法	75
结字法	76
章法	81
临帖	83

▼ 第四章 楷书

楷书概述	89
楷书点画	90
永字八法	96
楷书结体	99
欧体楷书	114
颜体楷书	119
柳体楷书	124
赵体楷书	128
楷书临摹范本欣赏	133

▼ 第五章 行书

行书概述	136
行书特点	136
行书点画	139
行书结体	154
行书临摹范本欣赏	160

▼ 第六章 草书

草书概述	163
草书用笔	164
草书结体	167
草书临摹范本欣赏	173



第七章 隶书

隶书概述	178
隶书用笔	179
隶书点画	181
隶书结体	190
隶书临摹范本欣赏	195

第八章 篆书

篆书概述	197
篆书用笔	198
篆书结体	201
篆书临摹范本欣赏	202

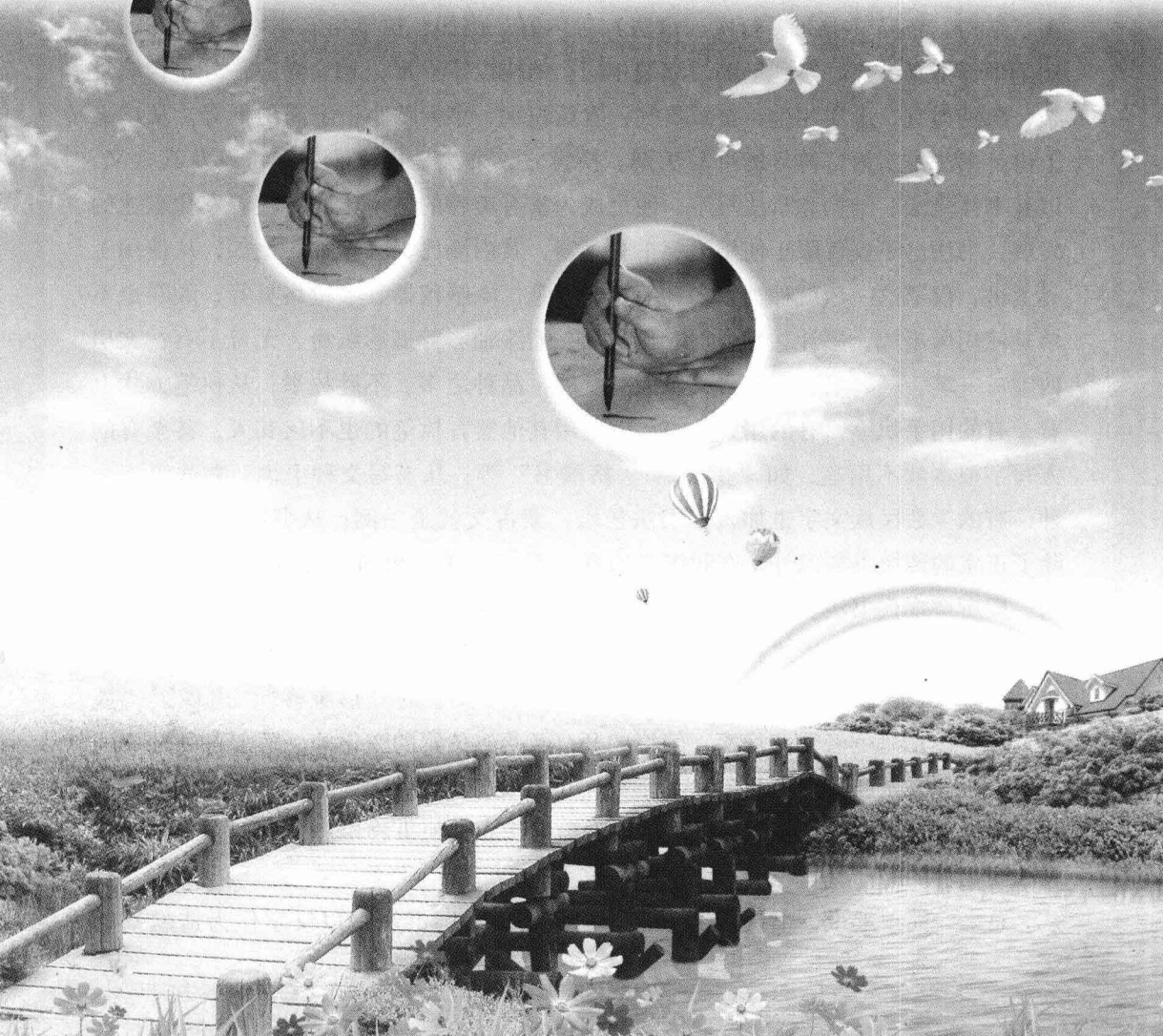
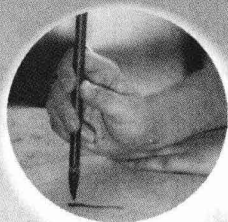
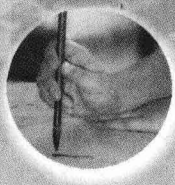
第九章 硬笔书法

硬笔书法起源	205
书写工具	206
书写方法	210
运笔	211
笔顺规则	213
如何练就硬笔字的艺术美感	214

第十章 书法艺术

书法艺术的魅力	221
书法欣赏标准	225
书法欣赏方法	228

第一章 中国书法简史



书法起源

书法，是中国的一种传统的书写艺术。中国书法作品以毛笔书写汉字为主，至于其他书写形式，如硬笔、指书等，其书写规律与毛笔书写规律基本相通。

从狭义上讲，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。例如，执笔指实掌虚，五指齐力；运笔中锋铺毫；点画意到笔随，润峭相同；结构以字立形，相安呼应；分布错综复杂，疏密得宜，虚实相生，全章贯气；看款识字，字大款小，宁高勿低等。从广义上讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其含义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。随着文化事业的发展，书法已不仅仅限于使用毛笔书写汉字，其内涵已大大增加。例如，从使用工具上讲，仅笔这一项就种类繁多，毛笔、硬笔、电脑仪器、喷枪烙具等；颜料也不单是使用黑墨块，墨汁、黏合剂、化学剂、喷漆釉彩等五彩缤纷，无奇不有；文房四宝——笔、墨、纸、砚的含义也大有扩展，品种之多，不胜枚举；从执笔方式上看，有的用手执笔，有的用脚执笔，就是用其他器官执笔的也不乏其人，甚至有的人写字根本就不用笔，如“指书”、“挤漏书”等；从书写文种上说，并非汉字一种，有的少数民族文字也加入了书法艺坛，蒙古文就是一例；从书体和章法上看，除了正宗的传统书派以外，在我国又出现了曲直（线）相同、动静结合的“意象”派，即所谓现代书法。它是在传统书法基础上，加以创新，突出“变”字，融诗、书、画为一体，力求形式和内容统一，使作品成为“意美、音美、形美”的三美佳作。在日本，不少书家摒弃文字的语言性，树立文字的“形象性”，出现了“墨象”派，以用笔的轻重和徐疾、笔锋的开合及落笔位置的变化等，写出各种形象的文字。这一书派，虽突出意象，其字赏之也新颖，但汉字并非都是“形象字”，因此步履维艰，发展受到限制。以上可以看出书法和其他事物一样，也是在不断地发展和变化着的。

总之，简单地说，书法即文字书写的法则。中国书法是以汉字作为造型基础



的，因此，书法是伴随着文字的产生、发展而产生、发展的。研究书法的起源，必须研究文字的产生。

汉字在漫长的演变过程中，一方面起着思想交流、文化继承等重要的社会作用，另一方面它本身又形成了一种独特的造型艺术。现在能见到的最古的文字是商代刻在甲骨上和铸在青铜器上的文字。也有学者认为山东大汶口文化的陶器上类似文字的刻划符号以及半坡的仰韶文化的彩陶上的刻划符号是中国最早的文字。

世界上的文字，概括起来有三大类型，即词符与音节符并用的文字、音节文字和字母文字。汉字属于词符与音节符并用的文字，是意音文字。象形是汉字的造字法之一。象形即是把实物画出来，不过图画更趋于简单化、抽象化，成为突出实物特点的一种符号，代表一定的意义，有一定的读音。

象形文字虽然以文字符号的面目出现，却是以客观物象作为造型基础，因此，它们本身就是一幅幅简单的单线条画。它说明中国早期的书、画同出一辙，即所谓“书画同源”。这种线条艺术为后来以线条为主要表现手段的中国画奠定了基础，使中国绘画有别于西洋绘画，成为具有民族特点的画种。

文字的象形性，决定了它大多是通过曲直线条来表现形象的。图像的布局在不规则中表现出对称、均衡、协调，在变化中求得统一和稳定。象形文字，如甲骨文和金文，已经注意到行款排列的整齐疏密、笔画的严谨和草率，已经讲究书法的形式美了。由于象形文字是表现实物的，又非一人所作，因此，各人表现各有不同，有的复杂有趣，有的简单易懂。一个字往往有许多画法，笔画有繁简，形象位置也各异，有横向，有竖向，有左向，有右向，丰富多变。例如“月”字就有八种写法，“鹿”字有五种写法。多种写法



图 1-1 经处理的大汶口陶器刻画符号



的字很多，这既表明是群众性的创造，也是早期文字尚未定型的象征。

象形文字毕竟不是绘画，它只是记录语言的工具，以实用为其主要目的。因此，这种无一定规律的象形文字，刻写起来极为缓慢复杂，与实际使用相矛盾，不能适应发展着的社会生活的需要。于是，一方面文字不断增加，繁衍出新的文字，另一方面它的图画性不断减少，符号的因素不断增加，如“虎”、“围”等字，结构不断发生变化，直到隶书、楷书方定型。这种变化深刻地影响着书法艺术，使书法由象形符号进展为抽象的造型艺术，由以实用为主的文字符号转化为以观赏抒情为主的独立的观赏艺术。通过总结和实践，形成关于书法艺术美、书法技法、书法欣赏等一整套书法艺术学的理论。

从甲骨文起，汉字就以字数繁多、结构各异而不同于别的文字体系。虽然这给使用带来了不便，但恰恰为书法作为一门造型艺术的存在创造了丰厚的土壤。几千年来，中华民族在这块土壤中不断耕耘，终于使汉字书写成为世界文化中的独特艺术门类，成为艺术领域中的一朵奇葩。



商、周、秦书法

从夏、商、周，经过春秋战国，到秦汉王朝，两千多年的历史发展也带动了书法艺术的发展。这个时期内各种书法体相继出现，有甲骨文、金文、石刻文、简帛、朱墨手迹等，其中篆书、隶书、草书、行书、楷书等字体在数百种杂体的筛选淘汰中定型，书法艺术开始了有序发展。



秦统一文字

前221年，秦王嬴政（后来的秦始皇）建立了中央集权的统一国家，结束了诸侯割据称雄的春秋战国时代。秦王为了巩固已经统一的国家，采取了一系列的措施，以改变诸侯割据所形成的“田畴异亩，车途异轨，律令异法，衣冠异制，言语异声，文字异形”的局面，实行“书同文、车同轨、行同伦”的政策，这在我国社会发展历史上是一大进步。





自殷商甲骨文以来，字体的笔画线条和部位并无严格的规定，只是以形象为依据，结体和线条的处理，都是约定俗成的，比较自由。在周平王东迁以后的春秋战国五百余年当中，由于战乱频繁，诸侯割据，地方区域性的字体显著多起来，有的字竟有一二百种写法。据《金文编》著录说，“宝”字就有 194 种形态，“眉”字有 104 种，“寿”字也在 100 种以上。从西周到春秋战国的 18 件青铜器铭文中的“永”字就有 13 种写法。如此繁杂的书体给文字的交流造成困难，秦始皇根据丞相李斯的建议，“罢其不与秦文合者”，制定统一的标准字，由李斯作《仓颉篇》、中车府令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》，在西周以来秦系文字基础上，省繁就简，使之规整统一，线条匀净，强行推广，后来就把这种字体称为小篆或秦篆。

从殷商开始，文字在不断地发展、普及。秦始皇时，以沿袭商周以来甲骨文、金文、石鼓文为主的秦系官方文字为基础，删改各地区性的异体字，成为秦篆；又删改齐、鲁、楚等地的民间书体为秦隶，以适应当时社会生活急速变化特别是军务方面的迫切需要。所以秦的统一文字是双轨进行的，官方的正字篆书是一个系统，另外又以民间的简便体为一个系统，两个系统相互渗透。

秦书八体

秦代以篆书为主，同时又以用途划分为“秦书八体”。许慎《说文解字·叙》云：“是时秦烧灭经书，涤除旧典，大发隶卒，兴役戍，官狱职务繁，初有隶书，以趣简易，而古文由此绝矣。自尔秦书有八体：一曰大篆，二曰小篆，三曰刻符，四曰虫书，五曰摹印，六曰署书，七曰殳书，八曰隶书。”大、小篆都是秦时的官书，也是正书。由于政务需要，把原来视为徒隶之书的民间的简便俗体隶书也列为官方正书。《汉书·艺文志》云：“是时始造隶书矣，起于官狱多事，苟趋省易，施之于徒隶也。”西晋卫恒《四体书势》也说：“秦既用篆，奏事繁多，篆字难成，即令隶人佐书，曰隶字。”其实，篆字的简便化早已在进行，如楚简、帛书等。1975 年 12 月，在湖北省云梦县城关西郊睡虎地发掘出了一座古墓葬，考古学家鉴定为始皇三十年（前 217）时物，共得秦律简 1100 余根，其书体虽然还保留有篆书的结体遗意，但已经隶化，笔画中已出现波捺的笔意，是典型的古隶书。任何文字都是群众的创造，再由某些人加以整理和统一的。这在秦代陶文中也可得到印证，如秦陶文“宫、疆、咸、阳”等字，虽有篆书意，但笔画已简化，已向隶书转化。1979 年 12 月，在秦始皇陵西侧发现秦刑徒墓瓦志刻文 18 件。这些刻文，明显

也是秦隶。结体方整而处纵势，除少数尚留有篆书结构外，其他都属隶楷结体，笔画方折，平入平出。这批刑徒墓砖刻文和前面所引的陶文，都出于下层吏属或平民之手，又比秦律简更加简便和隶化，其中如“便、里”等字几乎已接近后来的楷书，是研究秦代隶书的重要资料。

秦书八体，除大篆、小篆、隶书以外，尚有刻符、虫书、摹印、署书、殳书。刻符是符节上的文字，因直接刻在青铜铸的符节上，故笔画方直，体势纵长，风格浑厚，如《阳陵虎符》。虫书是指幡信上的字体。所谓幡信，是以旗帜作信号，传递命令指挥军队用的，犹如符节。摹印是指玺印中的字体，由于在玺印小范围内布局，故字体的笔画和结体略有变化。署书是指一切题字的书体，现无实物可见。殳书是武器上的铭文。

秦刻石

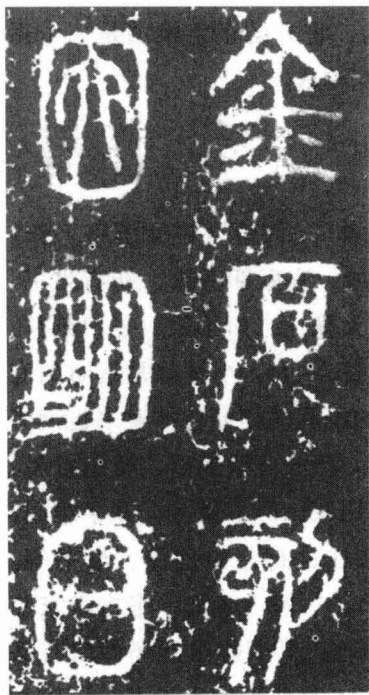


图 1-2 秦刻石

秦始皇出巡 5 次，李斯刻石 7 块，即《峰山刻石》、《琅玕刻石》、《之罘刻石》、《东观刻石》、《碣石门刻石》、《会稽刻石》和《泰山刻石》。这些刻石大都早已不存。《泰山刻石》在宋代尚完整，后火焚裂成石片，现有 10 个残字，存放在山东泰安岱庙内。拓本以明安国题签宋拓 165 个字本为最佳。现故宫博物院藏有明拓 29 字本，为国内最早拓本。《琅玕刻石》有 13 行 86 个字，仅余后刻上的秦二世的诏书，并大多已残缺，模糊不清，现存中国历史博物馆。《峰山刻石》在唐开元前原石已毁，故杜甫有“峰山之碑野火焚，枣木传刻肥失真”的诗句。现传世的是宋郑文宝摹南唐徐铉临本，除字体稍瘦外，尚有古意。翻刻的《峰山刻石》存陕西省碑林博物馆。这些刻石的文字都是标准的秦篆，结体成纵势，端严稳重，笔画简洁，线条匀称，转折时运笔圆中带方，起笔时圆笔略粗，有逆笔回锋的笔意，收笔时如露结垂珠。笔画安排

以简就繁，以繁就简，左右对称，相互协调，上下呼应，疏密有致。章法布局茂密而规整，左右上下均成行列，是一种非常严谨、规整而富有姿态的书体，风格典

雅、古朴、浑厚。

除刻石文字外，保存最完好的是虎符文字。虎符是我国古代帝王调兵用的凭证。最具代表性的是秦统一后的阳陵虎符。虎符是铜器嵌金，故能保留字体原样，历来受金石学家和书法家们重视。王国维在《秦阳陵虎符跋》中说：“文字谨严宽博，骨劲肉丰，与泰山琅琊台刻石大小虽异，而体势正同。”又说：“此符乃秦重器，必相斯所书。而二十四字，字字清晰，谨严浑厚。径不过数分，而有寻丈之势，当为秦书之冠。”

秦诏版、诏量、诏权、陶量、瓦量等的书法，虽都是秦篆，但大多比较草率，不属于那种标准的秦篆，而是一种草篆体。

秦代在书法的发展史上是一个重要时期。这个时期篆书发展到总结阶段，隶书由民间隶化开始，演变为秦隶，正式走上书法艺术的历史舞台，这是文字和书法艺术的一个历史性的转折，对书法的进一步发展产生了重大的影响。

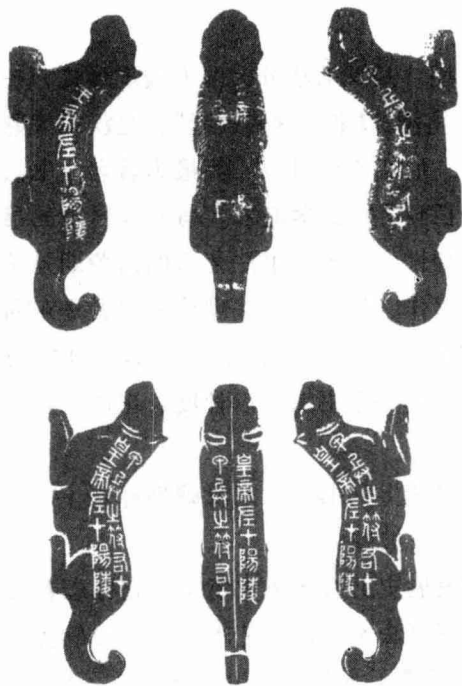


图 1-3 阳陵虎符



图 1-4 秦诏版



两汉至南北朝书法



汉代书法



两汉书法概述

前 206 年，刘邦建立了汉帝国。汉朝前后经历 400 多年，历史上称前段时期为前汉或西汉，汉光武帝以后称后汉或东汉。

汉代是隶书发展的高峰时期，也是定型时期。两汉书法分为两大表现形式，一为汉石刻；一为瓦当玺印文和简帛盟书墨迹。“后汉以来，碑碣云起”，是汉隶成熟的标志。在摩崖石刻中（刻在山崖上的文字），尤以《石门颂》等最为著名，书法家视为“神品”。北书雄丽，南书古朴，体现了不同的美学追求。马王堆出土的帛书与瓦当玺印、简帛盟书则体现了艺术性与实用性的联姻。书法艺术的繁荣期是从东汉开始的。东汉时期出现了专门的书法理论著作，最早的书法理论提出者是东西汉之交的扬雄。第一部书法理论专著是东汉时期崔瑗的《草书势》。汉代书法家可分为两类：一类是汉隶书家，以蔡邕为代表；一类是草书家，以杜度、崔瑗、张芝为代表。

最能代表汉代书法特色的，莫过于碑刻和简牍上的书法。东汉碑刻林立，这一时期的碑刻，以汉隶刻之，字形方正，法度谨严，波磔分明。

汉代创兴草书，草书的诞生在书法艺术的发展史上有着重大意义。它标志着书法开始成为一种能够高度自由地抒发情感、表现书法家个性的艺术。草书的最初阶段是草隶，到了东汉时期，草隶进一步发展，形成了章草，后由张芝创立了今草，即草书。



汉初对隶书的推行与隶书的独立和定型

汉初崇尚黄老学说，主张无为而治，“汉承秦制”，书体上继承秦书八体，但以





隶书为官方的正书。近年来出土的汉代文字资料证明，隶书经过汉初整理推广以后很快定型，在实用过程中出现许多优美的书法作品，康有为在《广艺舟双楫》中认为西汉“绝无后汉之隶也”的结论已经过时了，根据新出土的简书看，西汉文景以后已有成熟的隶书。

1974年发掘长沙马王堆3号汉墓，出土约10万字的帛书，简牍610支。帛书内容有《老子》甲乙本及《易经》、《战国策》等文献，简牍则有遗册、医简。从书法看，虽然有些字的结构上还留存篆书的遗意，但已是比较成熟的隶书，结体由纵势变成横势的扁方形，转折已显出棱角，笔法已经有波磔笔势，其中《老子》乙本，结构严谨，字体端整秀丽，取势自然，章法整洁疏朗，有很浓厚的书卷气，显然非一般书家的作品。《老子》甲本、《战国策》及部分遗册的书法，比较潦草随意，结体笔法中篆书遗意多一些。1976年安徽阜阳出土汉文帝十五年（前165）时汉墓竹简，用笔波磔显明，已经出现蚕头燕尾笔意，笔画俯仰分明，笔锋藏露俱备，结体纵长，风格古拙中带有典雅。1972年在山东临沂银雀山汉墓

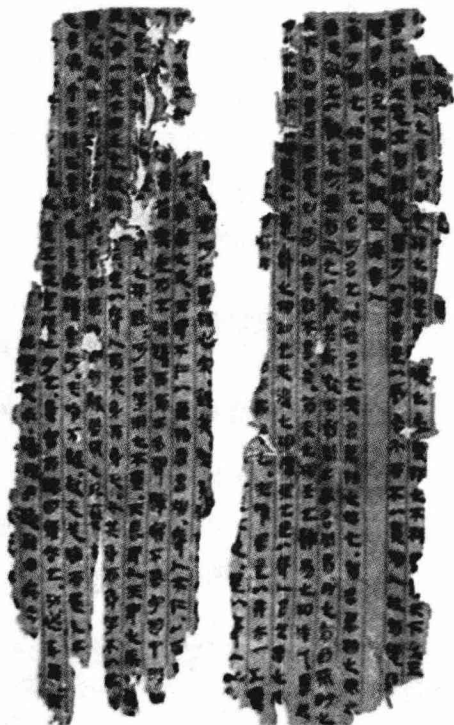


图1-5 马王堆出土的帛书

出土汉武帝前期的《孙膑兵法》等竹简将近5000枚，也是带有篆书意义的隶书，字体有端正和潦草两种。端正的与马王堆帛书《老子》乙本的书体相当，秀丽典雅。1973年在河北定县出土汉宣帝（前73~前49）时的一批竹简，有《论语》等8种古籍，其书体已经完全脱离篆书笔意，是定型了的隶书书体。结体端整严密，波磔明显，已开东汉标准隶书的先河。青海大通县汉墓出土木简，写得雄强粗犷，自然生动，显示了西北地区的书风。

西汉的刻石数量较少，其书体有的处在篆隶过渡阶段，尚留有篆意，有的是已成熟的隶书，笔画也比较自由。《鲁孝王刻石》刻于汉宣帝五凤二年（前56），现藏山东曲阜孔庙，是汉代最古老的一通碑，书体还有篆意，结体质朴，古拙有趣。刻石中两个“年”字竖脚特长，受汉简书法影响，但无明显波磔笔。《莱子侯刻

石》刻于新王莽天凤三年（前16），是现存汉隶中较早期脱去篆书遗意的刻石之一，历来受到金石学家们重视，结体简洁质朴，线条刚劲朴拙，风格恣纵，有自然天趣。从以上刻石和同期简牍书体看，隶化程度是一致的，只是因为镌刻和笔墨的效果不同。简牍书法显得生动秀逸，而刻石则多朴质古拙。

西晋文学家成公绥在《隶书体》文中说：“虫篆既繁，草藁近伪，适之中庸，莫尚于隶。规矩有则，随便适宜，亦有弛张，操笔假墨，抵押毫芒。”故能在当时大行于世。“隶变”的意义十分深远，它使中国的象形文字进入由点画组成的方块字，使文字抽象符号化，篆书最后一点象形的痕迹消失了，把象形符号需要的曲线线条变成规整的点画波磔，字形变成横势的扁方形。

三国两晋南北朝时期的书法

三国、西晋时期

三国时期，隶书开始由汉代的高峰地位降落衍变出楷书，楷书成为书法艺术的又一主体。楷书又名正书、真书，据说由钟繇所创。正是在三国时期，楷书进入刻石的历史。三国时期的《荐季直表》、《宣示表》等为雄视百代的珍品。

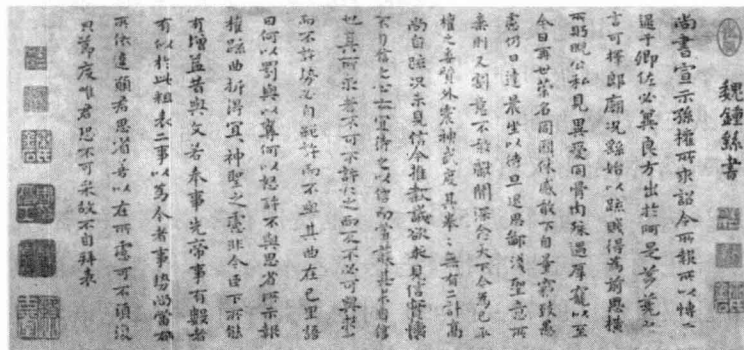


图1-6 钟繇《宣示表》

晋时，生活处世上倡导“雅量”、“品目”，艺术上追求中和居淡之美，书法大家辈出，简牍为多，二王（王羲之、王献之）妍放疏妙的艺术品位迎合了士大夫们的要求，人们越发认识到，书写文

字，还有一种审美价值。最能代表魏晋精神、在书法史上最具影响力的书法家当属王羲之，人称“书圣”。王羲之的行书《兰亭序》被誉为“天下第一行书”，论者称其笔势以为“飘若浮云，矫若惊龙”，其子王献之的《洛神赋》字法端劲，所创“破体”为书法史一大贡献。

西晋书法最盛时，主要表现在行书上，行书是介于草书和楷书之间的一种字