

大學書法教程



普通高等教育「十三五」规划教材

曾传国 主编

体系完备·解析规范·直观示范

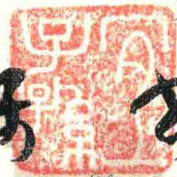


中南大学出版社
www.csupress.com.cn

高博卷上

日之月之

古之月之
日之月之
日之月之
日之月之



日之月之
日之月之
日之月之
日之月之

日之月之
日之月之
日之月之
日之月之

大學書法教程

字法

普通高等教育「十三五」规划教材

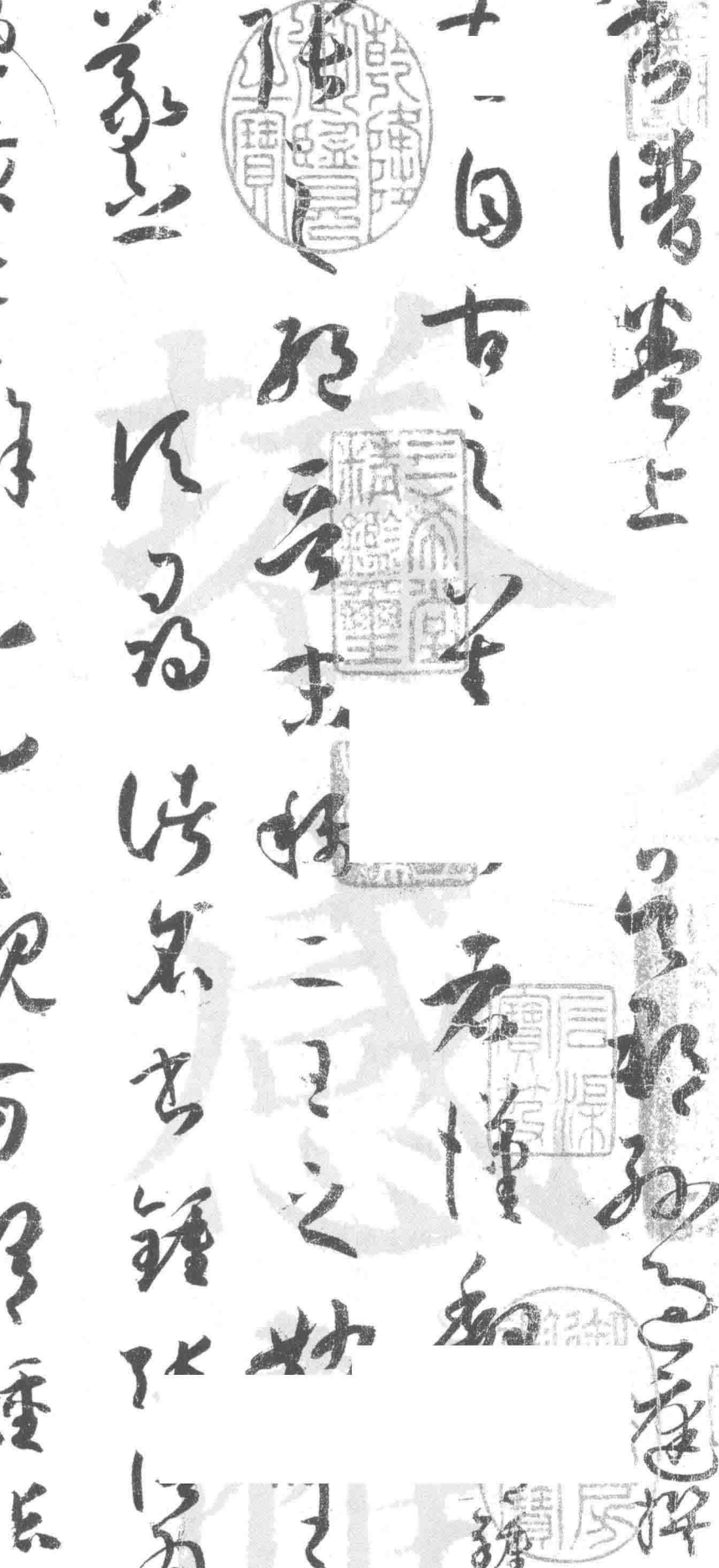
曾传国 主编

体系完备·解析规范·直观示范



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

·长沙·



图书在版编目(CIP)数据

大学书法教程 / 曾传国主编. --长沙: 中南大学出版社, 2018.9

ISBN 978 - 7 - 5487 - 3429 - 1

I. ①大… II. ①曾… III. ①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(2018)第214933号

大学书法教程

DAXUE SHUFA JIAOCHENG

曾传国 主编

责任编辑 唐天赋

责任印制 易建国

出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731 - 88876770

传真: 0731 - 88710482

印 装 湖南众鑫印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16 印张 14.75 字数 245 千字

互联网+图书 二维码内容 视频 180 分钟

版 次 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 3429 - 1

定 价 38.80 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换

五千年来，中国书法薪火相传。“篆隶草真，与时演变；羲献颜柳，历代所宗。凛百家之风神，银钩铁画；含无穷之意蕴，养志怡情。”（《杏堂书法求教展·序》）古今书论之作，蔚为大观，浩如烟海，令学者兴叹，初学之士难得门径而入。有感于此，遂成斯编，冀能施教于学生，借以求教于方家。

本书追本溯源，从21世纪高等院校基础性课程出发，在总结多年的教学和创作经验的基础上，艺术和实践并重。旨在加强对大学生“三笔字”（毛笔、钢笔、粉笔）的基础训练，使大学生的书写水平达到匀称美观和正确熟练的程度，提高大学生对书法的理解能力和欣赏能力。

为此，本书从以下几个方面做了努力：

全面性。本书体系完备，涵盖了书法史、书法理论、书法技法、书法欣赏等多个方面，并着重指导“三笔字”的学习实践。

规范性。本书力求结构规范，论述准确，言简意赅，图文并茂，吸收了当代书法研究的最新成果。同时注重教学实践中的积累和反馈，使各部分有机融合。

实用性。本书立足于教与学两个基本点，更侧重于基础性的知识和技法的阐述，多采用图表式的编写方式，并通过二维码链接了大量字范的书写视频，直观示范，实用性强，能使学生的书写水平迅速提高，符合现代教学模式。

盛世崇文，弘扬书法——任重而道远！

曾传周

甲午盛夏于宝庆双清书屋

| | | |
|-------|-------------------|-----|
| ◎ 第一章 | 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 | 5 |
| 第三节 | 怎样学好书法 | 7 |
| ◎ 第二章 | 书史概述 | 12 |
| 第一节 | 商周秦汉书法 | 13 |
| 第二节 | 魏晋至隋唐书法 | 18 |
| 第三节 | 五代至宋元书法 | 28 |
| 第四节 | 明清至近现代书法 | 31 |
| ◎ 第三章 | 文房四宝与书法常识 | 40 |
| 第一节 | 文房四宝 | 40 |
| 第二节 | 书法常识 | 43 |
| ◎ 第四章 | 毛笔楷书 | 51 |
| 第一节 | 楷书概述 | 51 |
| 第二节 | 颜真卿书法 | 51 |
| 第三节 | 永字八法 | 54 |
| 第四节 | 楷书的书写法则 | 54 |
| ◎ 第五章 | 毛笔行书 | 87 |
| 第一节 | 行书概述 | 87 |
| 第二节 | 行书的点画特点 | 88 |
| 第三节 | 行书的结构特点 | 98 |
| ◎ 第六章 | 篆书 隶书 草书 篆刻 | 110 |
| 第一节 | 篆书 | 110 |
| 第二节 | 隶书 | 113 |
| 第三节 | 草书 | 116 |

| | | |
|--------|-----------------|-----|
| 第四节 | 篆刻 | 120 |
| 第五节 | 名家作品示范 | 123 |
| ◎ 第七章 | 硬笔楷书 | 138 |
| 第一节 | 硬笔基本常识 | 138 |
| 第二节 | 钢笔楷书笔画 | 140 |
| 第三节 | 钢笔楷书偏旁部首 | 141 |
| 第四节 | 名家作品示范 | 147 |
| ◎ 第八章 | 钢笔行书 | 154 |
| 第一节 | 钢笔行书的特点 | 154 |
| 第二节 | 钢笔行书的基本笔画 | 158 |
| 第三节 | 钢笔行书的偏旁部首 | 161 |
| 第四节 | 签名的艺术 | 167 |
| ◎ 第九章 | 粉笔书法 | 171 |
| 第一节 | 粉笔的书写要领 | 171 |
| 第二节 | 粉笔行书的结体变化 | 174 |
| 第三节 | 名家作品示范 | 176 |
| ◎ 第十章 | 书法创作 | 186 |
| 第一节 | 章法 | 187 |
| 第二节 | 幅面格式 | 191 |
| 第三节 | 书法欣赏 | 193 |
| ◎ 附 录 | | 205 |
| 附录一 | 翰墨选粹 | 205 |
| 附录二 | 硬笔书法选粹 | 216 |
| 附录三 | 名联选粹(繁体) | 225 |
| 附录四 | 常用汉字规范笔顺 | 226 |
| ◎ 参考文献 | | 227 |

第 一 章

緒 論

取一錠香墨，细细地研磨，要写的字此刻开始在心中酝酿。在蘸墨的同时，书写者已经在心中将这方宣纸从容规划，棱角分明的方块字在黑与白、虚与实的对立中纵横驰骋，一个生机勃勃的世界便跃然纸上，而书写者的意念和情绪也在有无相生间自由地宣泄，这就是中国书法。

——《汉字五千年》

高古的篆书，给人以肃穆之美；端庄的隶书，给人以典雅之美；豪放的草书，给人以灵动之美；遒劲的行书，给人以蕴藉之美；方整的楷书，给人以精谨之美(图1-1)。再加上恢弘的长卷、飘逸的条幅、宽博的中堂、工巧的团扇、雄秀的楹联，多姿多彩的书法艺术展现出无穷的魅力……



图1-1 名家《五体千字文》

第一节 书法是艺术中的艺术

书法随着时代的变迁，依着人情的推移，生生不息，绳绳弗替。不同的时代注入了不同的审美观念，令其字体形态和书写风格不断创新、不断发展。在古代，书法既是蒙学之始，也是干禄之技，更是技道之修。书法的名称也随着实际

内容的变化而经历了“书→书艺→书道→书法”的变更。书是技法层次，书艺是艺术层次，书道是哲学层次，书法则是三者的综合。

从广义上讲，书法是写字的方法。从狭义上说，书法是以汉字为表现对象，以毛笔等为工具，以点画线条为媒介，遵循系列书写法则，表现书写者审美趣味和思想感情的线条造型艺术。

书法之所以能成为艺术，是与书写的对象(汉字)和书写的工具(笔、墨、纸、砚等)密不可分的。汉字和书写的工具有着极强的丰富性和灵动性，这是世界上其他文字难以企及的。所以，书法成了世界上唯一由文字符号的书写升华而形成的一门艺术。同时，书法艺术又与绘画、雕刻、音乐、舞蹈、建筑、文学、戏剧等姊妹艺术相互影响(图 1-2)。黑格尔说：“中国书法最鲜明地体现了中国的文化精神。”可以说在西方，一切的艺术都趋向于音乐；而在中国，一切的艺术都趋向于书法。



图 1-2 蜚声湖湘的曾八支祠(全国重点文物保护单位)石刻艺术

一、书法与绘画——书画同源

首先，书画同器。书法和绘画都使用笔、墨、纸、砚，它们在创作工具和表现方法上相同。画家常常以书法练习作为基本功，从而增添绘画的技巧与灵感，使作品线条更富变化。美学家宗白华说：“引书法入画乃成中国画第一特点。……中国画以书法为骨干，以诗境为灵魂，诗、书、画同属于一境层。”

其次，书画同法(图1-3)。早在战国时的帛画，就以线描作为绘画的基本手段来塑造形象，并且沿袭至今，成为中国绘画的一大特色。在元代，文人画趋于高峰，得益于艺术家的书法经验和书法知识，画家们孜孜追求于“有笔有墨”，山水画的演变方向甚至发生了改变，画家爱自己的笔墨胜过大自然，后代盛赞的“宋人丘壑”和“元人笔墨”正是指此。因此，书法的书写技法对绘画影响至深，出现了“画通于书”的热潮。赵孟頫有“石如飞白木如籀，写竹还应八法通。若也有人能会此，须知书画本来同”的诗句；柯九思有“写(竹)干用篆法，枝用草书法，写叶用八分(法)……”的观点。大画家往往集诗、书、画于一身，文人的气息重了，书法的韵味浓了，笔墨的情趣也多了。



图1-3 米芾《珊瑚帖》

再次，书画同品。书和画都是视觉艺术、空间艺术，都需要用笔墨架构来表现功力、性情和神韵，因此格调和品第是相通的。中国书法的“神、妙、能”等鉴赏品第都被借用到中国画的品鉴之中。

最后，书画同象。最早的写字就是画画。书法讲究“依类象形”，中国画的造型也讲究“应物象形”，两者同源异流，前者抽象，后者具象，但都是要模拟物象，师法自然。

以上几个方面可概括成一句话，就是书画同源。

二、书法与音乐——书乐同归

在众多的艺术中，音乐最善于抒情和表现，它通过时间和音响借助旋律来实现。而书法那流动的线条也充满了音乐般的时间性和旋律感，富有抒情的功能，从而表现出流美之心的波澜，突出它的形式美和抽象美。

音乐讲究和谐统一，讲究节奏和旋律。书法也讲究“违而不犯，和而不同”（《书谱》），要求作品的点画、形态、结构既要有差异，有抑扬顿挫之妙，同时又必须是一个和谐完美的整体。书法有八个基本的笔画，要求书写时点画有轻有重、力度有强有弱、线条有长有短、结体有高有低，再加上用笔的抑扬顿挫、用墨的淋漓生动，因此作品如同音乐般荡人心怀，弹出无声纸上音。

唐代理论家张怀瓘把书法称为“无声之音”。宋代姜夔说：“余尝历观古之名书，无不点画振动，如见其挥运之时。”徐悲鸿也撰文道：“中国书法……有如音乐之美。点画使转，几同金石铿锵。”指出了书法如音乐一样具有节奏之美、抒情之美。所以说书法的精神里面流动着音乐的精神，从而抒情达意，书乐同归。

三、书法与舞蹈——书舞同势

宗白华在《美学散步》中有这样一段阐述：“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，由舞蹈动作显示虚灵的空间。”他认为，“中国的书法本是一种类似音乐或舞蹈的节奏艺术”。“草圣”张旭通过观赏公孙大娘浏漓顿挫的剑器舞后，豪荡感激，笔走龙蛇，书法突飞猛进，从而创立了“狂草”的独特书体。高僧怀素的草书也暗通于舞蹈，后人品评他的字“圆而能转，字字合节，同《桑林》之舞也”。大师的草书已由技进乎道矣！

书法从舞蹈中获得灵感，书法作品中总是贯穿着活泼的舞蹈精神。可以说书法是一种特殊的舞蹈，是墨之舞、线之舞，是书写者人人追求的“笔歌墨舞”。中国的书法，正是借助笔墨的飞舞来书写胸中的逸情。而舞蹈亦从书法中汲取营养，梅兰芳、尚小云、程砚秋、荀慧生、林怀民（图1-4）这些艺术名家都将书法的节奏韵律成功地融合到自己的表演当中，从而另辟新境。由于书法和舞蹈共同构成了灵动的势和最美的态，所以说“书舞同势”。

振叶寻根，观澜索源。书法艺术的构成契合了宇宙的构成：纸为白，字为黑，一阴一阳；纸白为无，字黑为有，有无相成；纸白为虚，字黑为实，虚实相生。宇

宙以气之流动而成，书法以线之流动而成；宇宙是一幅大书法，书法是一个小宇宙。



图 1-4 台湾云门舞集《行草》剧照

一支毛笔，划破了虚空，在纸上龙蛇飞动，呈现出万象之美。它书写的是汉字，却是人格灵魂的外化；它表现的是笔墨，却蕴涵对生命精神的渗透；它不是哲学，却饱含宇宙情调的阐释；它不是美学，却

富有审美气韵的追求；它不是诗歌，却充盈诗歌的意境；它不是音乐，却融合音乐的和谐；它不是舞蹈，却充满舞蹈的韵律；它不是图画，却呈现图画的灿烂。它用的笔毫最柔软，却最能表现力量；它用的墨色最单一，却最能表现变化；它用的线条最简练，却最能表现复杂。所以，书法达到了理想中抽象美的境界，成为中国艺术中最高级的表现形式，被赞为“艺术中的艺术”“中国文化核心的核心”！

第二节 学习书法的意义

汉字是人们记事和沟通的重要工具，而书法是发挥汉字实用价值和艺术意趣最有效、最理想的形式。现今我们在物质方面远远地超越了古人，但在精神与文化上却是更多地仰望古人(图 1-5)。因此，无论过去、现在还是将来，学习书法都有着深远的历史意义和重要的现实意义。



图 1-5 曾国藩日记

一、学习书法有利于团结爱国

中国书法富有增强民族认同感的魅力，且朝着世界性的艺术方向发展。书法展现给人们的首先是书者的人文修养、道德追求和精神气度，其次才是技巧。书法特别强调书品与人品的统一，“苟非其人，虽工不贵”（苏轼）；“高韵深情，坚质浩气，缺一不可为书”（刘熙载）。书艺一道，尤重人品。书法与中华文化相表里，是整个民族精神的外化。在几千年的书法发展史上，修身立品、完善人格，始终是书法的主旋律，书法也成了中国传统文化中最具经典标志的民族符号。

二、学习书法有利于工作生活

通常来说，写字是把字写清楚，让人能够认识就行了。更进一层的是把字写美，让人喜悦。除了内容之外，字迹本身能够像一幅好的艺术品令人怡神，让人欣赏，甚至珍藏。习字可以增长才艺，书法可以变化气质、陶冶性情。一笔好字能给人留下良好的印象，增强自信，融洽关系，为升学求职加分。

三、学习书法可以益智长才

学习书法时，在传递信息的过程中主要发挥左脑的功能，而在练笔和创作时，则侧重右脑功能的发挥。书法的学习过程是左右脑协同参与的过程，对开发大脑的整体思维大有裨益。同时，学习书法能培养人的观察能力、思维能力和创造能力。另外，学习书法需要临习碑帖、涉猎文史百科，能提升人的学养和气质。

四、学习书法有利于怡情健体

“烟霞供养”“纸上太极”，书画可以陶冶性情，可以健身养生，是众人的共识。梁启超曾说：“书法是最优美最便利的娱乐工具。”研究表明，在使人类长寿的20种职业中，书法家名列榜首。书法的创作讲究“澄神静虑”“心正气和”，才能“翰逸神飞”。古人有“书者寿”的说法，他们把书斋筑成心灵优游之所，让艺术给生命以滋养，所以自古至今的书法家大多高寿，人书俱老。如唐代36位著名诗人的平均寿命为59岁，而同时代著名的书法家则为79岁；刘墉等“清四家”的平均寿命高达87岁；20世纪“中国十大书法家”的平均寿命也有84岁。

第三节 怎样学好书法

书法艺术的特点是成熟周期长，时间性强，见效性慢。古人云：“一艺之成，须心手两竭。”书法学习是一个复杂而长期的过程，所以必须要有一个正确的学习方法，应从四个方面努力。

一、敬字乐书

学习书法的态度是要“敬字”和“乐书”。敬字，即对文字、书法及书法家敬重。这样才能有仰慕和追随之心，产生学习的动力。乐书，就是要真心喜爱书法，乐在其中，如孔子所言：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，就是这个道理。能敬字乐书，自然有了虚心以求、持之以恒的态度。

二、临摹入手

学习绘画的途径是写生，学习书法的不二法门是临摹。学习书法最忌自以为是、不事临摹，如同无源之水、无本之木。书法史上的碑帖经过千百年的甄选，足以供人师法，切记碑帖是学书者最好的老师。选择碑帖时不妨请教专业人士，要遵循“取法乎上”和“性之所近”的原则。

临摹的方法包括读、摹、临三种。

读指读帖。练字之前先认真观察和分析字帖。先识字、断句、明义，乃至成诵，加深对字帖内容的了解；再从用笔、结字、章法三方面层层深入，反复揣摩，做到了然于心，临写时方可成竹在胸、事半功倍。

摹指影摹。选择透明的纸覆盖在范本上，按字的大小粗细依样进行书写，摹帖容易学到范字的点画和间架结构(图1-6)。

临分对临、背临和意临三种。

对临：是学习碑帖最常用的方式。把字帖放在自己的面前或左侧，从逐笔逐字入手进行模仿(图1-7)。这种方法容易学到字帖中每字每行乃至通篇用笔的精妙和连贯，加深对字帖中范字的印象。待有一定基础后，可逐行逐页临写，切忌看一笔写一笔。

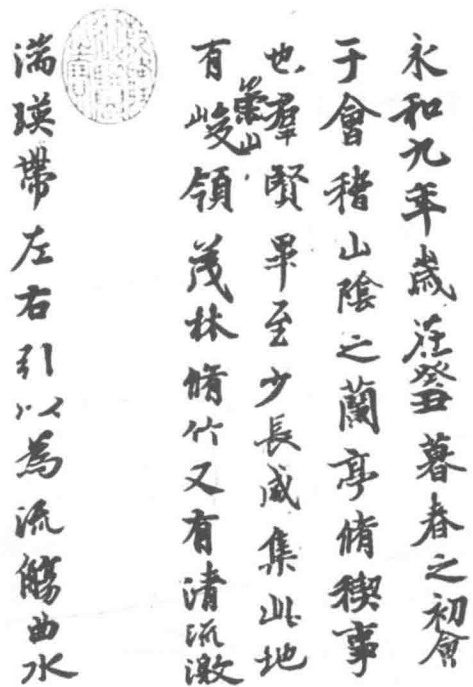


图 1-6 元·陆继善摹《兰亭序》(局部)



图 1-7 赵孟頫临《兰亭序》(局部)

背临：即脱离字帖，以回忆的方法默写出字帖上的范字，力求风格特点与字帖相同(图 1-8)。这种方法很难，需要有极大的恒心与毅力，但它能帮助初学者牢记范字的写法，为创作奠定基础。

意临：用遗貌取神的方法临出自己的面貌来，使临作与原作在似与不似之间或神似而形不似。此乃一种创作性的临写(图 1-9)。

临摹碑帖(图 1-10、图 1-11)就是一种与古人的对话，看起来是在重复古人，其实是在塑造自己。临摹要“入帖”承先，中间再“换帖”求深，最后是“出帖”创新，贵在“守而能脱，法而能化”。正如苏轼称赞吴道子的那样：“出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外。”

三、循序渐进

一分耕耘，一分收获。学习书法，不能一蹴而就，必须循序渐进。根据前贤的经验，首先，在字体的选择上是先正楷后行草，在字形上是先大字后小字；其次，在分解教学中是先点画、次结体、后章法，取法上须专精一家，再博取众长。在学习过程中是先临摹后创作，先继承后创新；创作又从集字创作、移植创作到综合创作。转益多师、触类旁通，心不厌精、手不忘熟，最后水到渠成。

永和九年歲在癸丑暮春之初
會于會稽山陰之蘭亭脩禊
事也羣賢畢至少長咸集此
地有崇山峻嶺茂林脩竹又有
清流激湍映帶左右引以為流
觴曲水列坐其次雖無絲竹管
絃之盛一觴一詠亦足以暢叙

图 1-8 王铎背临《兰亭序》(局部)

永和九年歲在癸丑暮春
之初會于會稽山陰之景
亭修禊事也羣賢畢至
少長咸集此地有崇山峻

图 1-9 文徵明意临《兰亭序》(局部)

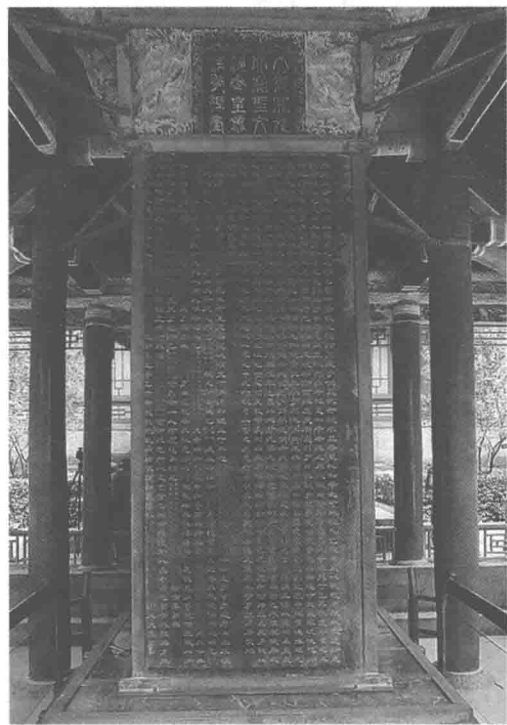


图 1-10 西安碑林《孝经》石碑



图 1-11 刻帖

四、字外求功

学习书法有三个阶段：第一阶段是临摹碑帖，练习笔法，纯属技能型训练。第二阶段要求有艺术性，追求美的和谐。第三阶段更要求有深厚的学养，致力于意境的培养和创造。书法的学习过程是一个“技→艺→道”的过程(图1-12)。它分为字内功和字外学两部分，列表如下。

书法艺术的范围

| 字内功 | 字外学 |
|---------------------------|-----------------------------|
| 笔法(运笔的要领、笔法名称、墨法，其中笔法是核心) | 德(人品或书品,做人要先器识而后文艺) |
| 结构 | 才(才气、气质，包括领悟力、接受力、勇毅性、开拓性等) |
| 章法 | 学(主要指艺、文、史、哲方面的知识) |
| 基本知识(碑帖知识、书体及流派) | 识(书法史,书法理论与批评,师法自然等) |

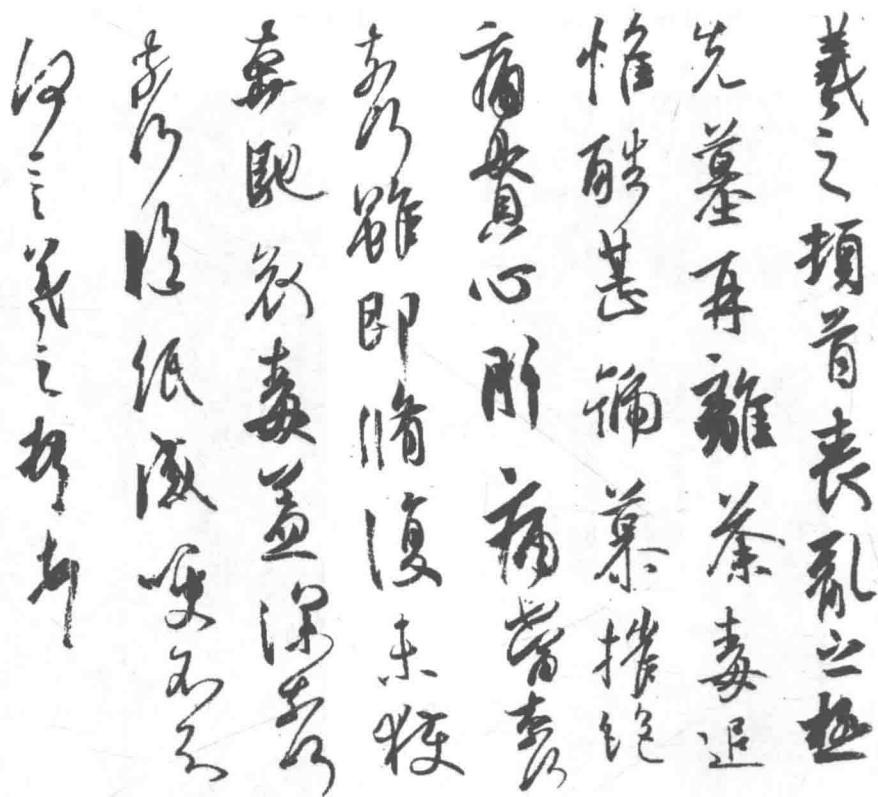


图1-12 王羲之《丧乱帖》

书法名家徐无闻先生诗云：“退笔如山未足珍，读书万卷始通神。坡公此语真三昧，不创新时自创新。”可堪玩味。

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. 谈谈当下大学生学习书法的意义。
3. 请你规划一下自己学习书法的计划。
4. 你如何理解书法的创新？