



活字文化

给孩子系列 | 9

北岛 主编

给孩子的书法

刘涛 著

给孩子的书法

刘涛 著

中信出版集团 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子的书法 / 刘涛著. — 北京 : 中信出版社,
2018.5

ISBN 978-7-5086-8088-0

I. ①给… II. ①刘… III. ①汉字-书法-少儿读物
IV. ①J292.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 213032 号

给孩子的书法

著 者 : 刘 涛

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 : 889mm×1194mm 1/32 印 张 : 9.5 字 数 : 50 千字

版 次 : 2018 年 5 月第 1 版 印 次 : 2018 年 5 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-8088-0

定 价 : 49.80 元

图书策划 : ■ 活字文化

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

给孩子的书法

写在前面

书法，有血有肉，有筋有骨，有韵味，有神采。

书法，意自笔出，情由形显。

书法是人格的综合，见字如见其人。

这本《给孩子的书法》，挑选了 109 种古代书法作品，按书体分类，并做了简短介绍，为少年儿童了解各种书体的源流、欣赏各个书家的书法风格，提供入门的阶梯。

了解书法，最好的途径是拿起毛笔习字。

习字是古代读书人最初的审美训练。那些著名的书法范本都是传递美感的书法经典。面对字帖，就是在感受书法的美。

一笔一画地练习，追求端正匀称，达到平衡和谐，就是用自己手中的毛笔表达汉字的美感。

习字是手、眼、脑协调配合的学习活动。在古代，习字是学生每日必做的功课，在反复练习的过程中，学会使用毛笔，学会书写技巧，学会处理笔画结构之间的各种组合关系，从而把字写得端正美观，把笔画写得有力感。这

样的能力，叫作“基本功”。

要想把字写好，必须专心、细心、耐心。由此训练我们的观察力，锻炼意志力，培养认真的习惯，养成追求完美的态度。所以，习字不仅是学习书法，也是锻炼自己的人格，培育自己的文化修养。

用毛笔写字——
是学习一门艺术，
是自我的文化修炼，
是一种精神的享受，
是一件快乐的事情。

刘涛

2017年7月31日

这句话的意思是说，书法是用毛笔表达意象，由形态显示情趣。

目录

写在前面	9
书体演变小史	3
书法的欣赏	7
练习毛笔字	10
书法传说故事	19
篆书	51
隶书	99
草书	139
行书	177
楷书	227
图版目录	287

书体演变小史

中国书法是在汉字的长期书写使用过程中衍生的一门艺术，或者说，书法是表现汉字美感的书写技艺。

汉字的书写形态，经历过多次变化，形成多种书体，大致可以分为篆、隶、草、行、楷五个类型。这五类书体，既有不可混淆的区别，也有不可分割的联系。

随着字体的演进，书法的技艺也渐渐丰富起来。

最初的文字是描摹物体外形特征的象形字，逐渐简约为秦朝小篆那样符号化的篆体字。

古文字时代的一千多年里，我们的祖先将文字刻在龟甲兽骨上，铸在青铜器里，镌刻在铜器上、石上，写在竹片或绢帛上。古文字时代的许多书迹重见天日之后，人们分别名为甲骨文、青铜器铭文（金文）、石鼓文、刻石、简书、帛书，大体是以书写材料命名各种文字。虽然名称不同，但字体皆可归为篆类文字。

书写篆类文字，有横笔，有竖笔，有转笔¹，但都是像划

1 篆类字体的笔画大多曲折，转变行笔方向的写法叫转笔，转笔处应流畅。

线一样引笔¹而书，笔法较为单纯，而结构组织较为繁难。

到了汉朝（公元前 206—公元 220），文字书写进入隶书时代。隶书由篆书的俗写体²演变而来，即因篆书的快捷写法造成。早期隶书名为“古隶”，成熟的隶书称为八分隶书。³

过去，人们只能见到汉代石碑上刻的隶书，因此很长的时间里，人们所说的“汉隶”通常是指东汉石碑上的隶书。

写隶书，横平竖直，撇捺分张，易于结字⁴。隶书笔画有点、横、竖、撇、捺、竖钩、弯钩多种形态，用笔有向上的提，有向下的按，有向左向右的翻挑⁵，有转折，书写的笔顺也严密起来，用笔的技巧比篆书丰富。

在隶书时代，俗写急就的草书也成熟起来。草书笔画“删繁就简”，一些偏旁部件如“讠”“灬”“言”，都可以简省为一笔。草书笔画穿插纠结，看似随意，其实有一定之规，称之为草法。

- 1 引笔是指运笔时，毛笔在纸上平移。
- 2 俗写体是指比较随意的手写体。
- 3 撇捺波磔(zhé)向左右分开的隶书，称作“八分隶书”。
- 4 结字又叫结体，指每个字点画间的安排与形势的布置，即汉字的间架结构。
- 5 翻挑这种用笔，隶书中多用于长撇、长捺，以及横画的隶波。

草法既是草书的规则，也是草书的结构。

草书结构简易，用笔自由，但要做到笔势流畅，随势赋形¹而且符合草法，又能将情感倾注于书，那就很难了。

隶书时代的后期，即东汉后期，行书、楷书从草率的隶书中蜕变而出。

早期的行书和楷书，都是隶书的俗写体，剔除了隶书笔画的波挑，结构像隶书那样平正，而后分途发展，形成两种新书体。

行书运笔速度较快，还吸收了一些草书的写法，笔画连带接应，结构比隶书潦草，又比草书易识。

楷书则一笔一断，例如，横画驻笔²而收，撇画上粗下锐。

晋朝时（265—420），楷书、行书各自发育成熟。楷书取代了隶书的正体字地位，文字书法进入楷书时代。

楷书时代，行书成了俗写体，草书仍在发展。这三种书体的笔画结构，彻底告别了古篆的象形性，又比符号化的隶书更为简略，更为抽象。那时，著名的书家是东汉（25—220）张芝、三国时期魏国（220—265）钟繇（yáo）。张芝擅长草书，人称“草圣”；钟繇擅长楷书

1 随势赋形是指借助快速的运笔之势写出字的姿态。

2 驻笔而收是指停笔而不移笔锋。

和行书。东晋（317—420）王羲（xī）之把楷、行、草三种书体发展到“今体”¹阶段，不但进行了革新，而且造就了新的技法系统，后人称他“书圣”。

汉字的演变，如果以殷商甲骨文为起点，以东晋的成熟楷书为终点，历时约1700年，先后形成篆书、隶书、草书、行书、楷书五大结构类型。

这五类书体，从发生到成熟，时间有长有短。大体说来，篆类字体的演变较为漫长，其次是隶书与草书，而行书、楷书演变成熟的时间较短。

魏晋以来，楷书、行书和草书成为主流书体，篆书、隶书仍沿用不废。还有各种各样的花样翻新的杂体，大多是装饰性的书体，虽然名目很多，但形体结构不出以上五类字体的范围。

¹ 今体是相对古体而言，主要特征是结体欹(qī)侧。

书法的欣赏

书法这门艺术，对于今天的中国人来说，即使不懂，也能感受到书法的一些美感。因为我们从小就识读汉字，长大后天天使用汉字进行交流，而且我们常常书写汉字。

然而，书法毕竟是一门历史悠久的书写艺术，在平常写字使用硬笔的今天，大多数人缺乏使用毛笔书写的体验，所以，如何欣赏书法，如何领会书法的美妙，还是一个颇受关注的问题。

书法之美，首先来自外感的书法形态。

从书体的五大类型来说，形态各有特点。例如，篆书的圆匀，隶书的波磔，草书的飞舞，行书的流动，楷书的严整，各显其美。

概而言之，先后作为正体的篆书、隶书、楷书是“详而静”¹，装饰性强；作为辅助书体的草书、行书是“简而动”²，抒情性强。

1 详而静：点画周备，结构端正安详。

2 简而动：点画简省，笔势连贯、奔放，体态显动势。

历代书家“托于有形”的“笔墨之迹”，每个字都是一个活生生的“图像”。我们看到的那些书法作品，都是书家按照美的原则写出来的，尤其是历史上的大书家，各人都有自己的审美追求以及书写手法。所以，同是法度严谨的唐楷，书家的风格也不一样：欧阳询方峻，虞世南平和，褚遂良妩媚，颜真卿雄强，柳公权瘦硬。他们的笔画形态也大不一样。

书法之美也是书家的技法造就。不论哪种书体，书写的技法归根结底是用笔和结字。用笔的“笔”，一定是中国的毛笔；结字的“字”，当然是中国的汉字。经过多少代人的积累总结，用笔有用笔法（包括执笔法），结字有结构法，各成系统。

名家的书作，特别是历代追摹的经典作品，用笔与结字皆合乎法度。重视法度一直是文字书写的传统。法度是历代书家逐渐积累和提炼的书写经验，更是书法艺术品质的重要保障。

可以说，书法的艺术性基于法度，书法的客观美感首先来自法度。

书法艺术并未止步于法度。

魏晋以来，行书、草书盛行，出身名门望族的书家以简略真率的笔墨彰显自己的风度，用放达的笔势绽放生命的神采，逸笔草草的尺牍书（写信）成了他们显示才情的手段。以行、草尺牍为契机，古代书家为书法开出一条表

现个人意趣、抒发性情的审美路向。

南朝（420—589）书家王僧虔（qián）总结：书家凭借情感和想象，将文字转换为纸上可见的书法形象。书写之际，书家既要遵循法则和书理，也要有“意在笔先”¹的想象力，并且做到“得之于心，应之于手”，笔下的书法形象才会有感人的生命力。

实践出真知。临帖习字是我们培养、提升自己书法欣赏力的最佳途径之一。

¹ 意在笔先是指先有构思，而后下笔。

练习毛笔字

书法，前有古人，后有来者。

毛笔书写时代，书写是人们看重的“有用之技”。帝王诏书，官员奏表，士子试卷，碑版墓志，还有日常的书函、账簿、契约，无不手写。仕宦门第，耕读人家，商贾之家，莫不重视子弟习字。

古人自识读汉字就开始练习用毛笔写字，掌握书写的基本技巧，学会处理复杂的汉字结构，使之端正美观。由此训练自己的观察力，处理匀称、平衡、和谐的能力，培养基本的审美意识和观念。所以说，临帖习字是古代读书人最初的审美训练。今天我们练习毛笔字，仍有这样的作用。

从楷书入手

自古而今，学童学书都是从周正规矩的正体入手。正体有变迁，自篆书而隶书而楷书。

古文字时代，学书从篆书入手；隶书时代的汉朝，学书自隶书入手；从晋朝至今，学书都是从楷书入手。

晋朝、唐朝是楷书艺术的两个高峰期。我们学习的楷书，主要是晋唐名迹。