



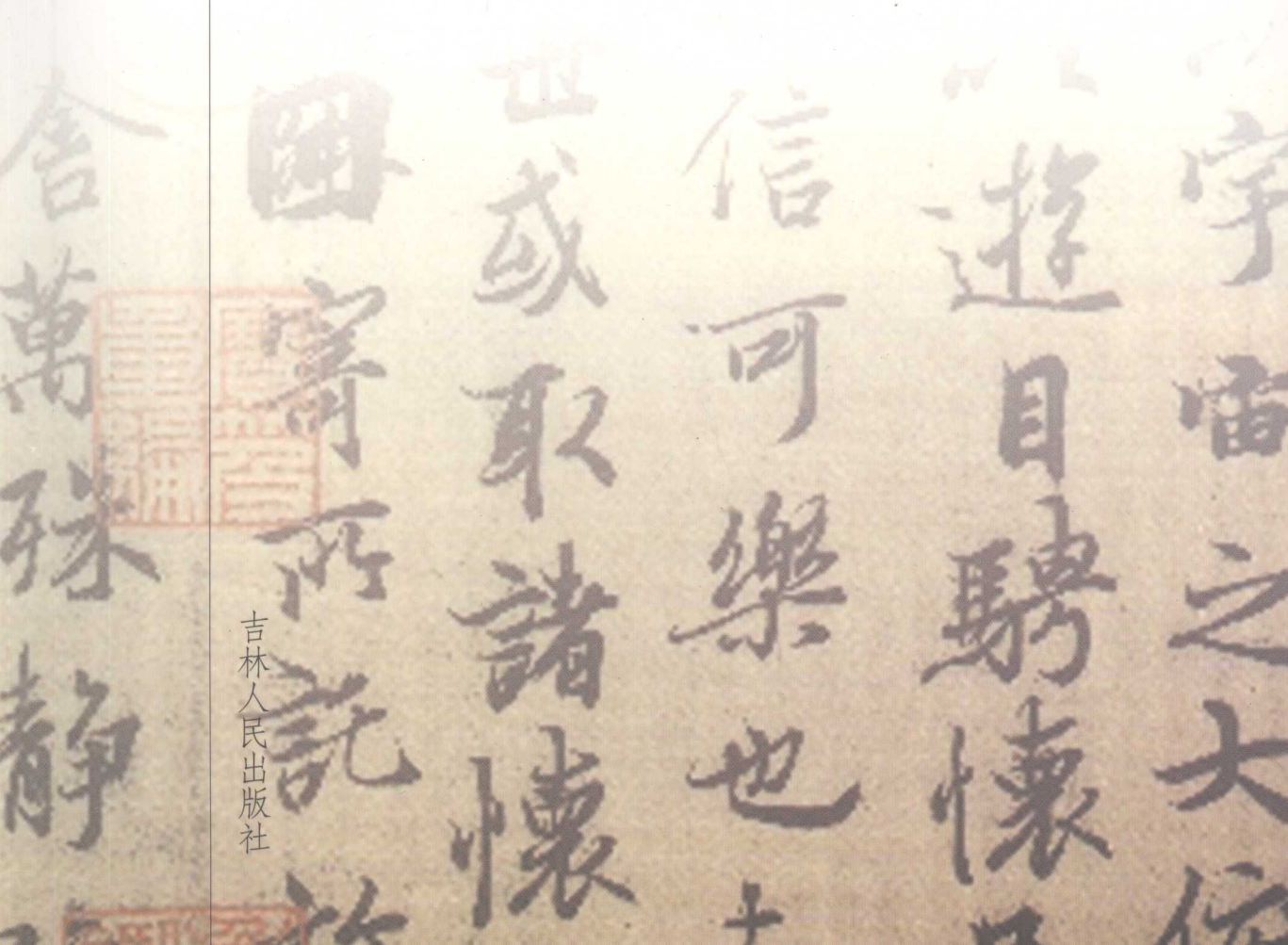
沈师大

·高等学校试用教材·

实用书法教程

SHIYONG
SHUFAJIAOCHENG

董菱 著



吉林人民出版社

教师职业技能培训

实用书法教程

(楷书部分)

董菱 著

实用楷书教程

董菱 著

责任编辑：吴兰芳

吉林人民出版社发行 长春市人民大街124号 邮编：130021

印刷：吉林省空分机械研究所印刷厂

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：9.625 字数：200千字

标准书号：ISBN 7-306-02078-6

版次：2006年10月第1版 印次：2006年10月第1次印刷

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用书法教程/董菱著.— 长春:吉林人民出版社,2006.9

ISBN 7-206-05078-6

I.实… II.董… III.汉字—书法—师范大学—教材

IV.J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114277 号

实用书法教程

著 者:董 菱

责任编辑:吴兰萍

封面设计:  沈赫

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:沈阳航空发动机研究所印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:9.625

字数:200 千字

标准书号:ISBN 7-206-05078-6

版 次:2006 年 10 月第 1 版

印 次:2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1-2 000 册

定 价:20.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

绪 论

第一节 书法艺术教育的必要性

书法艺术是书家以汉字为素材而独抒性灵的一门奇妙的艺术。它以简逸玄淡的线条造型来表达复杂的意境情趣,这一特殊的表现手段吸引着国内外越来越多的人去研究它的奥秘,探索它的规律,挖掘它的潜能。在国际教师教育体系下,建立和发展富有中华民族特色的教师教育学科,使书法艺术教育在创新教师教育课程体系的宏观背景下迅速发展起来,成为促进教师教育专业发展的教育学科,具有十分重要的现实意义。

汉字之所以能够成为引人注目的艺术,是由汉字构成的性质所决定的。东汉文学家许慎在《说文解字》中阐述了文字的产生及造字的方法。他说:“仓颉之初作书,盖依类象形,故谓之文。其后形声相益,即谓之字。文者,物象之本;字者,言孳乳而浸多也;著于竹帛谓之书。”^[1]古人用“六书”,即象形、指事、会意、形声、转注和假借等总结了汉字的构造方法。汉字这种取象于自然的象形性拓展了书家的思维空间,并为书法艺术创作提供了广阔的天地。正如当代美学家宗白华所说:“中国字是象形的,有象形的基础,这一点就有艺术性。”“中国书家研究发展这种精神,成为世界上独特的艺术。”^[2]具有潜在艺术特质的汉字是书法艺术构成的载体。书家运用哲学和美学思想对汉字的笔画、结体和章法进行艺术处理,使汉字成为有筋、骨、血、肉的生命体,展现其艺术美,进而产生抽象形式美的书法艺术。

书家的审美情趣和人格修养构成书法艺术的灵魂。以象形为造字母型的汉字,在人类社会的浸润下,经过漫长的发展变化,其笔画线条积淀了人的思想感情。书家以艺术化了的汉字形象及其所构成的意境来象征人的精神境界。人格象征是古代书论中的一项重要内容,如雄壮、质朴、俊秀、飘逸、闲雅等,使汉字的笔画、结体和章法具有了人的生命活力和精神内涵。书家将宇宙自然万象摄入心中,又经过心灵之营构,即“幽思入于毫间,逸气弥于宇内;”^[3]最终完成书法艺术创作。这一过程一言以蔽之,即“探文墨之妙有,索万物之元精,以筋骨立形,以神情润色,虽迹在尘壤,而志出云霄。”^[4]可见其“笔性墨情,皆以其人之性情为本。”因此“书,如也。如其学,如其才,如其志,总之曰如其人而已。”^[5]书法艺术作品中那流动的线条如书家生命的经脉,展示着书家的心理状态和精神面貌。在创作中,书家把自己心灵的情韵表现于作品之中,使书法艺术成了最能充分体现民族深层心理的艺术形式。

书法艺术教育可以丰富学生的文化知识,培养学生的审美能力,开发学生的创造思维潜力,提高学生从师任教的素质。

一、书法艺术教育有利于提高学生的审美素质和精神境界，促进学生的身心健康

繁忙的学习和激烈的竞争给学生带来了烦恼和焦虑，导致其精神紧张，情感压抑。这种痛苦的情感长期淤积，得不到释放和宣泄，就会损害学生的心理和生理健康。书法艺术欣赏与创作可以为学生创造一个抒发情感的世界。

黑格尔曾说：“审美带有令人解放的性质。”^[6]审美是人的高级精神需要，审美心理是由感知、知觉、体验、想象等心理功能所构成，并以情感表现为主要特征。审美心理过程是情感对意象的构建和体验的过程。审美体验是人们在心理上超越异化的现实世界向自由宁静的精神世界回归的重要途径，由审美所达到的心灵境界是其情感的栖居之地。审美体验能力是进行书法艺术欣赏与创作的基本能力，它不同于理性的分析和逻辑推理，是感性的体悟和直觉把握。

书法艺术创作是书写者心灵营构意象的活动。意象是情感的形式化，是书写者师法自然，借助想象将自己的理想欲望和丰富情感融汇其中，并利用艺术技巧，以笔墨纸为媒介，把意象物化，成为书法艺术作品，其意象的呈现须经欣赏者的参与才能得以显现。因此，书法艺术欣赏就是对物态化的意象的观照、体验、悟解和阐释。如锺繇的楷书古朴，颜真卿的楷书浑厚，褚遂良的楷书秀美，文征明的楷书典雅；王羲之的行书清峻，米芾的行书飘逸；张旭的草书豪放，怀素的草书狂逸等等。这些不同风格的作品其思想和意义需要欣赏者用心灵来感悟。因此，在书法艺术教学中，只有培养学生的艺术体验能力，提高学生的悟性，才能使學生真正理解作品，把握其内涵，品味其情趣，以此带来精神上的享受和愉悦。学生在进行艺术欣赏时，伴随着情感体验展开想象的翅膀，超越时空，进入超功利的审美境界。此时，学生的心灵得到净化，情感得到升华，从而获得一种审美高峰体验，领悟到艺术和人生的真谛。

书法艺术创作是通过情感的宣泄和补偿来调解人的情感，从而产生愉悦心情的一种创作活动。优秀的书法艺术作品是书家久经积聚、无可抑制的审美情感的倾泻，具有强大的情感宣泄力量。如唐代书家张旭将“喜怒窘穷，忧悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平、有动于心，必于草书焉发之。”^[7]书法艺术作品是一种生命经历和情感体验的表现形式。正如清代书家周星莲所说：“作书能养气，亦能助气。静坐作楷书数十字或数百字，便觉矜躁俱平。若行草，任意挥洒，至痛快淋漓之候，又觉灵心焕发。下笔作诗，作文，自有头头是道，汨汨其来之势。故知书道，亦足以恢扩才情，酝酿学问也。”^[8]书法艺术教育，可以通过引导学生经常进行书法创作实践，使学生将自己的喜怒哀乐、学识修养、审美情趣和人格气质倾注于作品之中，以此来调整和改善学生的心态，使学生释放情感，排遣烦闷，养心益智，促进学生的身心健康。

优秀的书法艺术作品是书家精神创造的结晶，中国书学有论书兼论人的传统。临习古人碑帖和研究其艺术风格，探讨其道德情操、个性气质和美学思想，对培养学生的高尚道德品质和坚强意志具有重要的作用。如学习颜真卿的楷书时，学生可以同时了解书家的品德和艺术才华。颜真卿作为我国唐代杰出政治家和书法家，一生经历了唐朝由盛到衰的转变，参与了重大的政治斗争。他爱国爱民，深受百姓的爱戴，最终为保卫国家的利益，不顾个人安危，镇压叛乱事件，被奸臣李希烈所害。颜真卿高尚的品德，出众的才华，刚正

的性格和非凡的经历,给他的书法艺术创作以深刻的影响。他的作品笔力劲健,结体疏朗,气势磅礴,充分体现出书家忠贞爱国的民族气节和高尚情操,震撼着欣赏者的心灵,其人品和书品都成为后人学习的楷模。学生们在缅怀书家英雄事迹的同时,又从中得到了人生的启迪和教益。由此可见,从审美中传达出来的高尚道德感人至深,书法艺术教育作为心灵的体操能使学生心理健康,品性高尚。

二、书法艺术教育有利于培养学生的创造思维和创造能力,促进学生全面发展

“21 世纪将是创造的世纪,世界的发展靠创造,墨守成规是一个民族走向衰亡的开始。”^[9]我国著名教育家陶行知曾说:“教育的最高境界就是创造。”^[10]创造能力的培养及创造思维的开发只有通过学校的教育才能得以实现。

人的大脑是创造思维和创造能力的动力来源。生理学家研究证明:人的大脑分为左脑和右脑。数字的计算、语言文字的理解和综合分析能力等逻辑思维活动以左脑为中心;鉴赏能力、想象能力和直觉能力等形象思维活动以右脑为中心。从脑科学研究来看,创造活动是逻辑思维和形象思维协同进行的,其中形象思维起重要作用。发展形象思维,开发右脑的潜力,使逻辑思维和形象思维相互渗透结合,使人脑左右半球协调发展,才是发掘人的聪明才智的最佳途径。实践证明,书法艺术教育是开发右脑潜力的有效途径之一,因为书法艺术是汉字的书写艺术,汉字作为艺术创作的素材,为书写者提供了发挥其创造思维和创造能力的广阔天地。汉字是在“仰观奎星圆曲之势,俯察龟文鸟迹之象,博采众美”^[11]中产生的,其象形性孕育了汉字的隐喻特征,隐喻特征又引发了汉字的联想功能。历代书家都非常重视这一特征和功能,如汉代书家蔡邕曾说:“书肇于自然”。“为书之体,须入其形”。“若水火、若云雾、若日月,纵横有可象者,方得谓之书矣”。^[12]书家将大自然的万象抽象化、节奏化,物化成点线,再把这蕴涵幽深、意味玄远的点线融入汉字中,通过想象,利用夸张、变形、抽象等手段在不违反汉字规律的前提下,创造出具有崭新艺术生命力的汉字艺术形象。在这一创作过程中,书家需要进行形象思维的创造想象活动。王羲之在论创作前的构思时说:“凝神静虑,预想字形大小、偃仰、平直、振动,则筋脉相连,意在笔前,然后作字。”^[13]书家运用艺术化的文字形式来表现其审美理想和追求,使作品风格迥异、姿态万千,这是对汉字进行想象、加工和再创造所取得的艺术效果。

汉字的隐喻特征和联想功能充分体现了中华民族的哲学思想,凸现了中华民族具有重具象、直觉和感悟的思维方式。汉字的这种特征和功能,能够启发学生不断拓展汉字的内涵和外延,激活学生的创造思维。

书法艺术教育最显著的特点是它通过汉字美的形象生动、直观地来进行教育,使学生在书法艺术欣赏和创作的活动中,伴随着情感的体验展开丰富的联想,在美的熏陶中发展学生潜在的创造思维和创造能力。书法艺术教育通过引导学生欣赏优秀碑帖和进行创作实践,培养学生的探索思维能力,使学生思路开阔,敢于打破字形定势,勇于创新;书法艺术教育还可以培养学生的综合思维能力,即在分析比较和鉴别碑帖的过程中,能够去粗取精,博采众长,推陈出新。因此,学生通过书法艺术课的学习和训练,可以将形象思维、逻辑思维和实践体验结合起来,发掘创造潜力,开发智力,促进其他学科的

学习和发展。

三、书法艺术教育有利于提高学生从师任教的素质

当前,神奇而古老的汉字已频繁进入国际政治经济和文化交流之中,汉字文化热已风靡海外。汉字是中华民族文化的重要载体,是创造、保存和传播民族文化的基本工具。

提高汉字的书写能力是高等师范院校素质教育的重要内容,教师应该成为规范书写汉字的楷模。为了培养造就合格的教师,全面改善高等师范学校的教学质量,提高学生从师任教的素质,使学生树立献身基础教育的思想,掌握教学必备的基本技能,国家教委师范教育司在〔1992〕39号文件中提出了《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求》即:“高等师范学校学生的教师职业基本技能训练系指讲普通话和口语表达、书写“三笔字”和书面表达、教学工作、班主任工作等方面的技能训练。高等师范学校学生的职业定向是教师,在校学习期间,必须积极、自觉、主动地进行教师职业技能的训练,掌握教师职业基本技能。”

教学板书的书写技能是教师教学的重要技能之一,也是学校教学的重要手段。教师用优美的字迹将课文的内容系统化、条理化、形象化地展现在学生面前,并辅之以线条、图画、色彩等手段,使板面具有启发性、直观性和趣味性,能够引起学生的联想和回味,从而把课堂学习当成审美享受的艺术殿堂。既有科学性又有艺术性的教学板书,能够充分体现教师的综合能力和教学意图,实现师生的思维互动,增强学生的学习兴趣和理解记忆能力,有利于培养学生的逻辑思维能力和创造想象能力。精湛的板书能将学生导入智慧之门,因此,优秀的教师应具备高超的教学板书书写技巧和能力。

书法艺术是中华民族独创的艺术瑰宝,继承和弘扬书法艺术是我们华夏子孙的职责。教师是培养书法人才的启蒙者,中小学校是我国培养书法人才的摇篮。中小學生只有得到老师的指导和熏陶,才能对书法艺术产生兴趣,并打下良好的基础。因此,师范院校的学生要努力学习书法艺术课,为书法教育事业做出更大的贡献。

第二节 教师掌握书写技能的种类与要求

高等师范院校的学生是未来的教师,书写技能是教师教学必备的基本技能。教师如果字迹潦草,经常倒下笔或出现错别字,不但影响知识的正确传授,还会使学生养成不良的书写习惯。

高等师范院校根据国家教委师范教育司〔1992〕39号文件《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求》而设置了教师职业技能的课程,此课程在教师教育人才培养过程中具有重要的作用。通过开设该课程,使学生热爱祖国的语言文字并增强对语言文字的规范意识,掌握汉字的笔法和结体搭配规律,以此培养学生的观察能力、想象能力和鉴赏能力,提高师范院校学生从师任教的素质。

一、教师掌握书写技能的种类

教师掌握书写技能的种类指粉笔字、钢笔字和毛笔字。

粉笔字书写技能是指教师运用粉笔在黑板上书写汉字的技巧和能力。粉笔字书写技能是教师职业最重要的技能,这是由教师课堂教学形式所决定的。板书是教师课堂教学的关键部分,其演示性直接影响到教师的形象和教学的质量。

钢笔字书写技能是指教师运用钢笔书写汉字的技巧和能力。钢笔字是硬笔书写范畴中的主体部分。教师职业运用钢笔字书写范围比较广泛,如撰写备课笔记、批改作业等等。

毛笔字书写技能是指教师运用毛笔书写汉字的技巧和能力。虽然毛笔不是现代教师职业的主要书写工具,但在学校工作中依然具有广泛的实用价值。通过毛笔字技能的训练,可以增强教师对于传统书法艺术的领悟,提高欣赏书法作品的能力,为写好钢笔字和粉笔字打下良好的基础。

二、教师掌握书写技能的标准

国家教委师范教育司[1992]39号文件《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求》中指出:

1. 正确掌握 3755 个第一级汉字的字形、结构、笔画、笔顺。
2. 熟练掌握粉笔字、钢笔字、毛笔字的楷书或行书的书写技能。做到:笔画清楚、正确规范、熟练有力、匀称美观。

三、学习书法的方法

要想熟练地掌握书写技能,学生不仅要有勤学苦练的精神,还必须运用科学的学习方法。

首先要培养兴趣。兴趣是成功的关键,是推动学生求知的动力。学习兴趣是认知世界,渴求知识的意识倾向。兴趣可以由后天培养而成,经常阅读一些书法理论资料及名家名作鉴赏等书籍,同时多进行书法实践活动,如观摩、临摹书法碑帖,参观书展等。可以培养学生对书法艺术的学习兴趣,引发学生的学习动机,提高学生的艺术修养和鉴赏能力。

其次要正确地选帖、临帖、读帖。

- 选帖要选择古代书法名家点画规范、结体规矩、法度谨严的字帖。清代书法家包世臣认为“学书,先宜择唐人字势凝重锋芒出入有迹象者。”^[14]同时要选择符合自己性情的楷书字帖。唐代书法家张怀瓘曾说:“若顺其性,得其法,则何功不克,何业不成。”^[15]

- 在学习书法的初级阶段,最有效的方法就是临帖。书法是我国传统的民族艺术,优秀的法帖是在继承传统的基础上不断创新的宝贵遗产。临摹优秀的法帖就是为了学习和掌握古贤的笔墨技巧,继承历代书法的精华。纵观历代书法名家,如王羲之、欧阳询、颜真卿、米芾等,他们都非常重视临摹古贤的优秀法帖,他们的书法都是在博采前贤各家之长的基础上发展起来的。清代书法家周星莲指出:“初学不外临摹。临书得其笔意,摹书得其间架”。^[16]朱和羹也曾说:“临帖须先观字之起笔、落笔,抑扬顿挫,左右萦拂,上

下衔接。”^[17]“凡临摹须专力一家，然后以各家纵览揣摩”。^[18]临习古帖墨迹，抚摹研究，才能使字有师承，进步较快。反之，临摹少则无师承，字体拙劣。临帖可以通过眼手并用掌握书写技巧，提高手的运用能力。

临帖包括摹临、对临、背临、意临。

摹临是用透明纸覆盖字帖上，根据透明纸透出的笔画描写。

对临是仿照字帖临写。

背临是凭记忆临写。

意临是带有创造性的临写。

• 读帖可以培养学生的分析理解能力，提高学生的鉴赏能力。将古人名帖“置之几案，悬之座右，朝夕谛观，思其用笔之理，然后可以摹临”。^[19]

读帖的方法有四种：

分析式：对碑帖中的笔画、结构特征进行分析研究。

记忆式：对碑帖中的笔画、结构特征进行有意识地记忆。

比较式：将两种以上同一种字体的字帖进行比较分析，找出共性特征和个性特征。

欣赏式：对碑帖中的笔画、结构、章法和意境进行欣赏玩味，使精神放松，任想象自由驰骋，于赏心悦目中领会其奥妙。

再次要勤学苦练，持之以恒。学好书法需要有一个过程，只有坚持勤学苦练、循序渐进、持之以恒，长期积累，才会取得成功。因此，在学习书法的过程中要克服急躁情绪，发扬“锲而不舍”的精神，在实践中不断提高自己的书写水平。历代书法家勤学苦练的事例很多。如唐代书家欧阳询“师法逸少，尤务劲险，尝行见索靖所书碑，观之，去数里复返，及疲，乃布坐，至宿其傍，三日乃得法，其精如此。”^[20]欧阳询楷书清峭险劲的艺术风格的形成，来自于他坚强的意志和不懈的努力。唐代狂草书家张旭“其志一于书，轩冕不能移，贫贱不能屈，浩然自得，以终其身。”^[21]张旭狂草豪放雄壮的艺术风格由他毕生精力所凝铸。宋代文学家、书法家苏轼自幼爱好书法，曾发誓：“笔成冢，墨成池，不及羲之即献之；笔秃千管，墨磨万锭，不作张芝作索靖。”^[22]苏轼经过长期不懈的苦练，从入“法”到出“法”，达到了“无意于佳乃佳”的自由境界，形成了旷达雄放、意趣天真的独特风格。

另外，在学习中还要坚持课堂练习与课外练习相结合，同时要积极参加校内外文字宣传活动及书法展览和比赛活动，以促进自身书法水平不断提高。

[注释]

[1]《汉魏六朝书画论》，湖南美术出版社1997年4月版，第10页。

[2]《宗白华全集》，第三卷，安徽教育出版社1994年12月版，第611页。

[3]《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年10月版，第155页。

[4]《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年10月版，第210页。

[5]《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年10月版，第715页。

- [6] 黑格尔《美学》，第1卷，商务印书馆出版1979年1月第2版，第147页。
- [7] 《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年10月版，第292页。
- [8] 《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年10月版，第730页。
- [9] 美·米克卢斯：《开发创造力》，上海科技出版社1997年版，序1。
- [10] 《陶行知全集》，湖南教育出版社1985年版，第619页。
- [11] 《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年10月版，第157页。
- [12] 《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年10月版，第6页。
- [13] 《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年10月版，第30页。
- [14] 《包世臣·艺舟双辑》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第669页。
- [15] 《张怀瓘·六体书论》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第215页。
- [16] 《周星莲·临池管见》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第722页。
- [17] 《朱和羹·临池心解》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第735页。
- [18] 《朱和羹·临池心解》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第738页。
- [19] 《姜夔·续书谱》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第390页。
- [20] 《朱长文·续书断》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第328页。
- [21] 《朱长文·续书断》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第325页。
- [22] 《苏轼·论书》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第314页。

[思考与练习]

1. 简述教师掌握“三笔字”书写技能的重要性。
2. 教师书写技能应达到的标准。
3. 学习书法最有效的方法是什么？
4. 论述书法艺术教育的必要性。

目 录

绪论

- 第一节 书法艺术教育的必要性.....1
- 第二节 教师掌握书写技能的种类与要求.....4

第一单元 楷书基本理论

第一章 楷书史简述

- 第一节 楷书的形成.....1
- 第二节 楷书的发展.....4
- 第三节 楷书的成熟.....11
- 第四节 楷书的嬗变.....15

第二章 楷书四大家简介

- 第一节 欧阳询的楷书.....24
- 第二节 颜真卿的楷书.....28
- 第三节 柳公权的楷书.....33
- 第四节 赵孟頫的楷书.....38

第二单元 毛笔楷书技法

第一章 笔法

- 第一节 工具.....44
- 第二节 执笔.....46
- 第三节 用笔.....48

第二章 毛笔楷书笔画技法

- 第一节 基本笔画.....52
- 第二节 基本笔画病笔解析.....57

第三节 基本笔画的形态变化·····	62
--------------------	----

第三章 毛笔楷书结体安排

第一节 结体形式·····	75
第二节 结体布局·····	80

第四章 毛笔楷书偏旁部首搭配

第一节 左偏旁·····	84
第二节 右偏旁·····	97
第三节 上偏旁·····	103
第四节 下偏旁·····	112

第五章 毛笔楷书章法布局

第一节 谋篇布局·····	117
第二节 作品形式·····	118

第三单元 硬笔楷书技法

第一节 基础知识·····	124
第二节 硬笔楷书笔画技法·····	126
第三节 硬笔楷书结体安排·····	130
第四节 硬笔楷书偏旁部首搭配·····	133
第五节 硬笔楷书章法布局·····	136

第一单元 楷书基本理论

第一章 楷书史简述

楷书也称真书、正书。楷书的运笔和结体安排均有严格的法度，其特点为笔画的起止分明，结体整齐匀称而又多呈方形。楷书的代表书家有王羲之、欧阳询、颜真卿、柳公权和赵孟頫，代表作品有《乐毅论》、《九成宫醴泉铭》、《颜勤礼碑》、《玄秘塔碑》、《胆巴碑》等。

楷书起源于汉代，据《宣和书谱》记载：“在汉建初有王次仲者，始以隶书作楷法；所谓楷法者，今之正书是也。人既便之，世遂行焉”。钟繇的“《贺克捷表》，备尽法度，为正书之祖”。^[1]楷书从形成、发展到成熟、嬗变共经历了四个时期。

第一节 楷书的形成

汉字是在“仰观奎星圆曲之势，俯察龟文鸟迹之象，博采众美”^[2]中产生的。在此过程中，书家将大自然的万象抽象化，物化成点线，再用这蕴涵幽深、意味玄远的点线组成汉字，通过想象并利用夸张、变形等手段不断地改进汉字的形体，使之更加美观与规范。

汉字是在注重其实用价值和审美功能的基础上发展起来的。商代甲骨文和两周金文具有质朴古雅的风格，由于其字形结体的象形性和随意性较强，所以不便于书写与交流。结体工整，线条匀称的小篆字体虽为秦始皇统一中国后推行的官方书体，但却因笔画繁多，而难于书写，于是笔画简易、书写便捷的隶书字体开始出现，随后成为汉代的官方书体。但是汉字的形体没有因此而定型，人们还在寻找更为简便美观的字体，因此草书、楷书和行书字体也相继诞生。

一、汉代文字的形态与发展轨迹

公元前 206 年刘邦灭秦，不久又战胜了项羽，于公元前 202 年称帝，国号汉，定都长安（今陕西西安），史称西汉或前汉。公元 25 年，刘秀称帝，建都洛阳（今河南洛阳），史称东汉或后汉。

汉代经济繁荣，国力强盛，疆域广阔，是中国历史上最昌盛的时代。自汉武帝宣扬“罢黜百家，独尊儒术”之后，经学成为汉代的哲学，文学艺术也在经学的影响下强调其教化作用。汉代的文学艺术家均具有朝气蓬勃的进取精神和建功立业、扬名后世的愿望，他们追求崇高和巨丽之美，其文艺作品具有恢宏的气势和朴茂雄强的风格。西汉武帝时期，文学艺术创作出现了空前繁荣的局面，其风格特点既有西汉前期的气势磅礴又有后期的醇厚典雅。东汉时期，社会动荡，统治集团所采取的“党锢”等高压政策使士人感到压抑，文学艺术风格由豪放昂扬转入平正典雅。

在中国书法史上，两汉是一个酝酿着新变的时代，许多书体都在这一时期孕育萌发和发展成熟。书写汉字逐渐升华为书法艺术，人们已经进入自觉欣赏书法的阶段。两汉时期，隶书字体得到了发展和完善，因其字体波磔雄健、体势挺拔而又书写简便，所以被广泛应用。汉代流传后世的简牍、帛书和石刻书法都表明隶书字体为当时的通用文字。在西汉继续沿用的篆书行笔圆转，线条长而匀称，结体布局整齐，具有庄严之美，但因书写复杂，只用于诏书，名文、碑额和印章等。

隶书字体在发展过程中发生了重大的变革，从中孕育出了章草、楷书和行书等字体，西汉武帝天汉二年（公元前 99）至东汉光武帝建武八年（公元前 32）年间的《居延纪年简》就充分体现了汉代隶书的这一演变过程。《居延纪年简》的书写方式已经打破了隶书的用笔和结体规则，而更趋向于书写的自由化。东汉光武帝建武三年（公元前 27）的《居延误死马驹册》体现出技巧娴熟的草法，其用笔流畅，笔画之间相互连带，却保留了隶书的波磔，字的偏旁部首也出现省略和简化的现象，人们把这种新兴的字体称为“章草”，由此可见章草在西汉时已经发展成熟。草书可以加快书写的速度，为书写带来了便捷。与此同时，一种更为简单实用的楷书字体也在孕育形成之中，如简牍、墓室文和砖文中的文字线条趋向简单平直，已无隶书的波势，字的形体已呈长方形，字体中的楷法初见端倪。东汉献帝建安时期钟繇所书的《贺克捷表》标志着楷书字体的形成。在此基础上，后汉书家刘德升追求简易，又将楷书字体改变为行书，晋代善书者多以行书著名。汉代的文字经历了一个由繁到简的变化过程，书体的日趋整饬规范预示着书法艺术自觉时代即将来临。

二、汉代书家的理论与实践

汉代社会为书家群体的产生提供了广阔的空间，书坛相继涌现出曹喜、杜操、崔瑗、张芝、蔡邕、刘德升、梁鹄、钟繇等杰出的书家，并出现了多种风格的书法艺术流派。

1. 汉代的官学和私学都以讲授儒家经典为主，士人在热衷于读经的同时也书写经文，如东汉灵帝时任郎中校书职务的蔡邕奉命于熹平四年（175）与堂谿典、杨赐等人校定五经，用隶书字体将五经《诗》、《书》、《礼》、《易》、《春秋》和《论语》书丹于四十六块石

碑上，工匠雕刻后立于太学门外作为学经之规范。《熹平石经》成为我国最早的官方儒家经本。

2. 汉代非常重视书法教育。两汉期间将秦代李斯等所作的《仓颉篇》、《爰历篇》、《博学篇》进行了重新修订与编写。汉武帝时司马相如作《凡将篇》，汉元帝时史游作《急就章》“损隶书之规矩，纵任奔逸，赴速急就”，“创立草藁”。^[3]

3. 东汉刻石兴盛，为书家提供了切磋和展示书艺的机会。特别是东汉后期，作为通用书体的隶书已经进入了成熟时期，以隶书入碑和摩崖刻石大量出现，如《乙瑛碑》、《礼器碑》、《曹全碑》、《张迁碑》等。摩崖刻石有《石门颂》、《西狭颂》等，这些石刻具有朴茂雄浑、磅礴大气的风格美。

4. 东汉灵帝光和元年（178）在洛阳设立了以教授辞赋和书画为主的鸿都门学，这种专门培养文学艺术人才的学校在历史上为首创。鸿都门学培养出一批优秀的书法人才，如师宜官、梁鹄、毛弘等。

5. 东汉时期还出现了大量的书法理论著作与文章，如许慎的《说文解字》、蔡邕的《九势》、《篆势》和《笔论》、崔瑗的《草书势》、赵壹的《非草书》等，这些文章的内容已涉及到文字学、书体论和书评论，初步建立起书法艺术理论体系。

三、钟繇与《贺捷表》

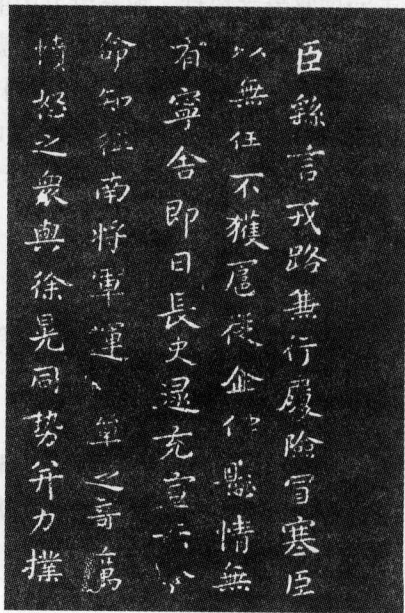
钟繇生于东汉桓帝元嘉元年（151），卒于三国魏明帝太和四年（230），字元常，颍川长社（今河南长葛县东）人，东汉末年被举为孝廉而入仕，曾任尚书郎、阳陵县令、黄门侍郎。曹丕建魏后，魏国的文化比较发达，书法已成为人们喜爱的艺术。钟繇入魏时已经年近七十岁，魏明帝时官至太傅，世称钟太傅。

钟繇学书师法汉代书家曹喜、蔡邕、刘德升等，擅长隶、楷、行书体。南朝书家羊欣说：“钟有三体：一曰铭石之书，最妙者也；二曰章程书，传秘书、教小学者也；三曰行狎书，相闻者也。三法皆世人所善”。^[4]钟繇流传后世的楷书代表作品有《贺捷表》、《荐季直表》和《宣示表》。

《贺捷表》又称《贺克捷表》、《戎路表》书于东汉献帝建安二十四年（219），是钟繇得知徐晃等大破蜀将关羽的喜讯而作的贺捷表奏。《贺捷表》中字的笔画线条在起笔、收笔和转折处具有明显的楷法，字的结体搭配平稳中寓欹侧，章法布局疏朗和谐，但个别笔画仍用隶书法，线条比较浑厚，字形也如隶书多呈扁方形。

《贺捷表》通篇具有古雅纯朴之风格美，其书大巧若拙，超妙入神，气韵生动，被后世尊为正书之祖。

《荐季直表》又称《荐关内侯季直表》，钟繇书于魏文帝黄初二年（221），是推荐旧臣关内侯季直的表奏。此表用笔介于楷隶之间，点画厚重，字形多呈方形，字内的笔画和



《贺捷表》

部首的搭配疏朗错落，具有浑朴奇逸之风格美。

《宣示表》，用笔含蓄，结体端庄中寓奇趣，字体活泼生动。

钟繇的楷书具有鲜明的艺术特点：

其一，用笔古雅清劲，圆润流畅。

钟繇的楷书用笔丰富，他采用提笔、按笔、顿笔、翻笔等多种笔法，使字的笔画既含蓄蕴藉又锐利清爽。他还把“流美”作为书法艺术的审美标准，书写时利用运笔的轻重、快慢和提按等技巧让线条产生变化，使之具有节奏感和韵律美。

其二，结体欹正相生，错落有致。

钟繇将篆隶书体中的结字方法融入楷书之中，使字形扁而方，字中的横、撇、捺画较长而竖画较短，字体呈横向舒展、纵向收敛之态。字的取势欹斜，呈左低右高状，部首之间的搭配以匀称为主，以欹侧为辅，使之欹正相生，错落有致，古趣盎然。

其三，章法和谐自然，疏密得当。

钟繇打破了篆隶书体布局中的茂密形态，将字与字之间的上下距离拉近，行与行之间的左右距离拉宽，使章法布局疏密相间，和谐自然。

钟繇不仅是传统书法艺术的优秀继承者，而且还是新书体的探索者。他勇于创新，敢于冲破篆隶之桎梏，摒弃隶书中的波磔笔法，创建了一套独特的书写法则，在当时及后世都产生了重大影响。南朝梁武帝萧衍形容：“钟繇书如云鹄游天，群鸿戏海”。^[5]唐代书家张怀瓘在《书断》中说钟繇“真书绝世，刚柔备焉，点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦、汉以来，一人而已”。^[6]钟繇是楷书艺术的奠基人，是书法史上最早的一位有史籍记载和书迹传世的楷书书家，他创造的楷书字体为魏晋南北朝楷书的发展奠定了基础。



《荐季直表》

第二节 楷书的发展

魏晋南北朝是中国书法艺术发展史中最为辉煌的时期。书法艺术在动荡的社会中得到蓬勃发展，其中楷书的成就尤令人瞩目。行书和草书的妍美流畅之风格也在当时达到巅峰。

一、动乱的社会和文人推崇的新风尚

公元 220 年，曹丕称帝，国号魏，建都洛阳（今河南洛阳）。公元 221 年，刘备在成都称帝，国号汉，史称蜀。公元 229 年，孙权称帝，迁都建业（今江苏南京），史称吴。

魏、蜀、吴三国鼎立。公元265年，司马炎废魏元帝曹奂，自称皇帝，史称西晋，公元316年为匈奴族所建立汉国（前赵）所灭。公元317年，司马睿在建康（今江苏南京）重建政权，史称东晋。

魏晋南北朝时期战争频繁，整个社会处于动乱的状态：魏、蜀、吴三国分争天下，西晋有“八王之乱”，北方十六国混战，南朝宋、齐、梁、陈四个朝代更迭，北朝又分为北魏、东魏、西魏、北齐和北周五朝。历经三百多年的魏晋南北朝充满了战乱和分裂，给人们带来了无穷的灾难。在这险恶多变的环境中，许多文人被卷入政治斗争而遭杀戮，他们发出了人生苦短、福祸无常的感叹。因此，他们调整转换了人生的价值取向，将个人的志趣转向文学艺术方面，特别是对书法艺术投入了极大的热情。这一时期涌现出许多著名的书法家，如皇象、索靖、王羲之、王献之、羊欣、王僧虔、陶弘景、萧衍等。这些书法家大多是在政治上有一定地位和影响的人物，他们的书法艺术创作及美学思想促进了书法艺术的发展。

二、玄学的影响与书法理论的兴盛

魏晋南北朝是一个动荡混乱的时代，同时又是一个思想解放、文学艺术蓬勃发展的时代。这一时期经学衰微，玄学兴起，玄学善于思辨的哲学思想渗透到书法艺术之中使当时的书法理论出现繁荣景象，如卫恒的《四体书势》、索靖的《草书状》、卫铄的《笔阵图》、王羲之的《书论》、《自论书》及《题卫夫人〈笔阵图〉后》、王僧虔的《书赋》、《论书》和《笔意赞》、萧衍的《答陶隐居论书》、袁昂的《古今书评》和庾肩吾《书品》等。从这些书论中可见，文人的思辨能力空前提高，审美意识不断增强，对各种书体的特征、创作规律、审美内涵、作品的价值及作者的艺术水平等均作了系统的评述。这一时期的书法论著还展现出新的艺术思潮，即在探求书法的特点及创作规律的同时努力寻找书法自身独立存在的意义，并提出了一些崭新的概念和理论，如筋骨、神采、气韵，意与象之关系，形与神之关系等等，形成了重筋骨、重意象和重气韵的审美思想。这种自觉的美学追求标志着一个新的书法艺术时代的到来。魏晋的书法艺术创作就是在这种新文艺思潮的影响下展开的，书法艺术成为文人抒发人生体验和情感的独特艺术形式。

正是这新文艺思潮造就出了承前启后、卓然独立的大书法家王羲之，他的书法在继承前人的基础上推陈出新，创造了独具特色的楷书字体，为后世树立了典范。

三、王羲之与王献之

1. 王羲之的生平与思想

王羲之生于西晋惠帝太安二年（303），卒于东晋穆帝升平五年（361），字逸少，琅琊临沂（今山东临沂）人。祖父王正，官至尚书郎。父王旷，官至淮南太守，父去世后，投奔堂伯王导，先后任秘书郎、临川太守、参军，累迁长史、宁远将军、江州刺史、护军将军、右军将军、会稽内史等职。

王羲之因家世重儒学，从小就受到儒学思想的熏陶，因而对儒家思想有着坚定的信仰，