

邹志生 王惠中 编著

毛笔

# 书法教程

萧凤题



(第五版)



荣获中国大学出版社协会优秀畅销书奖

普通高等教育『十一五』国家级规划教材



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

荣获中国大学出版社协会优秀畅销书奖  
中国大学出版社协会中南地区优秀教材一等奖

毛笔

# 书法教程

萧凤题



(第五版)

邹志生 王惠中 编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉



图书在版编目(CIP)数据

毛笔书法教程/邹志生,王惠中编著.—5版.—武汉:华中科技大学出版社,2015.1

ISBN 978-7-5609-3471-6

I. ①毛… II. ①邹… ②王… III. ①汉字-毛笔字-书法-高等学校-教材 IV. ①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 101969 号

毛笔书法教程(第五版)

邹志生 王惠中 编著

责任编辑:张 毅

封面设计:邹志生

责任校对:祝 菲

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/16

印 张:18.5

字 数:420千字

版 次:2016年7月第5版第17次印刷

定 价:38.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

## 内容简介

普通高等教育“十一五”国家级规划教材《毛笔书法教程》，注重艺术性与实用性相结合，诸多方面体现出编者的独创性。本书共分十一章：第一章为概述，讲解中国书法的性质、特征，阐明学习书法的意义、方法和过程；第二章对书法艺术发展的背景及书体进行介绍，讲述书法产生和发展的背景以及书体的衍变；第三章为“文房四宝”的常识，介绍书法学习的必要工具，即笔、墨、纸、砚的选购、使用及保养的有关知识；第四章讲解学习书法的方法，尤其是临帖的方法和步骤；第五章介绍写字的姿势、执笔的方法，重点讲解运笔技法；第六章以欧阳询的《九成宫醴泉铭》和颜真卿的《多宝塔碑》为范本，对楷书从点画、偏旁到结构逐一详细解析，其中楷书结构 22 法颇具新意，言简意赅，通俗易懂；第七章以米芾的《蜀素帖》和黄庭坚的《松风阁》为范本，介绍行书的特点以及由楷书向行书转化的一个诀窍、四项原则和八个方法；第八章以汉隶的《曹全碑》、《乙瑛碑》为范本，重点介绍隶书的特点、风格，详细讲解点画、偏旁的写法及结构法则；第九章介绍篆刻的有关常识和技巧；第十章为介绍有关书法创作的常识；第十一章为书法艺术欣赏，并展示现代书法名家的作品。

本书适用于普通高校和职业院校的公共选修课和专业必修课，尤其适用于师范、行政管理、文秘、广告等专业，也适合书法爱好者自修提高之用。

## 再版序言

由华中科技大学出版社出版的《毛笔书法教程》正在修订再版过程中，主编请我作序。年轻人为书法教育、为书法事业做点有意义的事很不容易，书法篆刻艺术确实需要热心人，想到这些我便不能推辞了。

其实，他们编的这本教材的第一版去年我就看过了，印象很深。这不仅是因为该书有一个在书坛享有知名度的编者群，而更是因为这本教程有着许多不同于其他版本书法教科书的地方。该教程对书法、篆刻的继承与创新、书法、篆刻教与学等作了比较全面、系统的阐述，内容丰富、资料翔实、深入浅出、可读性强，体现出诸多新意。

首先是介绍新方法。在《概述》一章中，编者介绍了“先学正楷，后学行草”、“先练大字，后练小字”、“先入帖，后出帖”、“写笔下字，练字外功”等一系列行之有效的方法，既具有面向学校素质教育的针对性，又具有指导广大书法爱好者的普遍意义。按照这些方法来学习书法，我认为是可以达到事半功倍的效果的。

其次是总结新规律。在楷、行、隶三种书体的讲解中，编者把点画、部首、结构等都较为细致地分类、编组，体现出易于发现和掌握的规律。无论是在校学生还是其他书法爱好者，照此举一反三地练习，肯定能够获得触类旁通的灵感，迅速提高书写水平。

还有一点是授以新法则。书法教育的首要任务就是要教给学生书写的法则，这本书法教材正好体现了这一点，尤其适合以往没有练过字的在校学生和社会上的书法初学者。其新法则除了体现在多方面的分类编组上，还重点体现在第六章的“结构二十二法”上，它解决了其他书法教科书在书法结构学上没有涉及到的问题，教给初学者美化间架结构、学好书法的最佳方法和行之有效的法则。再就是在《篆刻》一章中，编者结合创作体会介绍了篆刻常识和技法，还结合名家范印进行讲解，为篆刻爱好者提供了丰富的、可资借鉴的创作经验。

这本教材自2005年9月问世以来，在两年时间内加印四次，去年8月被评为全国大学出版社协会中南地区优秀教材一等奖，12月又升格为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”并即将再版，这些业绩充分说明该教程是一部适合于学校素质教育、有益于书法人才培养的上佳之作。

希望这本教程能够在学校素质教育中发挥更大的作用，希望因此而有更多的书法人才脱颖而出。

是为序。

刘纲纪

2008年5月3日于武汉大学

## 再版前言

这本《毛笔书法教程》在诸多方面的不俗表现是编著者所始料未及的：2005年9月甫一面世就受到了各用书院校和社会读者的高看而供不应求，出版后仅一年多就被全国大学出版社协会评为优秀教材一等奖；2007年10月又被教育部专家评为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”；至2015年初不到10年时间内便5次再版，总发行量超过20万册——这些业绩着实令人兴奋。对此，作为主编，我唯有诚挚地表达谢意了：感谢各级专家评委的抬爱！感谢高看和选用《毛笔书法教程》的各位老师！感谢出版社各位领导和编辑的辛勤劳动！感谢书坛各位友朋的大力支持！

书法是我国的国粹，具有艺术和实用的双重性，自古以来就受到人们的高度重视和广泛运用，它有着广泛的群众基础。但在“文革”结束以后，因电脑进入社会、家庭及中、小学忙于应试教育而使书法受到冷落并跌入历史最低谷，由此带来的不良后果是大多数国人的字“惨不忍睹”，很多人在工作单位、在公众场合或在求职应聘时经常因为一手孱字而使自己陷入尴尬、羞愧的境地。其实这不能责怪他们，因为他们在中、小学阶段没有得到及时的、正规的、足够的写字训练，有的甚至从来就没有接受过真正意义上的写字训练。现在，很多地方、很多单位、很多学校、很多人已经意识到一手好字对于精神文明建设、对于素质教育、对于搞好工作、对于个人生活和自身形象的重要性，重视书法、开设书法课、勤练书法已逐渐形成风气和共识——广东等省已经将书法作为中、小学升学考试的计分课程；中国电信湖北省分公司一贯重视机关干部的字训练；武汉经济技术开发区早在十七年以前就实行“以字取人”的公务员录取标准；还有很多企业招聘员工时要求前来应聘的大学生必须交上亲手书写的个人简历——由此可见一手好字还是大有用途的。“字是人的第二面孔，好字使你受用无穷”，大家都认识到、也体会到了这一点。书法迎来了自己的春天，这本《毛笔书法教程》应社会、学校、个人之需而出版，它拥有广阔的“用武之地”。

《毛笔书法教程（第五版）》在编写体制上考虑到大、中专院校学生的实际情况，编者力图将艺术性和实用性结合起来。本书首先简单介绍书法产生、发展、演变的过程，使学生对书法这一中国传统艺术形式有一个大致的了解；然后从实用的角度出发，选取楷书、行书、隶书中有代表性的、特点明显的、容易上手的范本，进行较为详细的讲解。在“楷书”一章中详细讲解了10类22种结构法则，在“行书”一章中阐明了由楷书向行书转化的“一个诀窍、四项原则、八个方法”，这在其他书法教材中是难以见到的；“篆刻”一章中编者结合自己的创作体会，较为详细地介绍了篆刻常识和技巧，尤其对名家范印进行了讲析，这些都值得授课老师借以辅助教学，也值得初学者给予重视。本教程所选的范本特点明显、容易上手，最适合在书法方面尚待启蒙的初学者。就初学者而言，他们对书法的系统知识几近一无所知，

而学校安排的课时较少（一般为30学时）。作为老师要想在短时期内教给学生系统的知识、技能，作为学生要在短时期内消化知识、掌握技能、提高书写水平，就只能在选取范本、教学讲解、临帖习字上有所突破、有所出新。有鉴于此，编者在楷书部分选取欧阳询的《九成宫醴泉铭》和颜真卿的《多宝塔碑》，行书部分选取米芾的《蜀素帖》和黄庭坚的《松风阁》，隶书部分选取汉隶的《曹全碑》和《乙瑛碑》作为范本进行对照讲解和训练，篆刻部分重在对汉印的介绍、临摹和基础训练。这些范本、范印的选入是符合教学规律的，相信能够尽快使初学者的书写水平得到提高。

本书由从事书法教学三十余年的武汉轻工大学艺术与传媒学院教授、中国书协会员邹志生，和从事书画教学三十余年的湖北师范学院美术系教授、著名书画家王惠中担任主编，邹志生负责总策划、执笔撰稿、装帧设计及编排。担任副主编的有：中国书法家协会理事、《书法报》原副总编陈新亚；书法评论家蒋圣琬；中流印社社长、国家一级美术师昌少军（篆刻）；湖北理工学院书法研究中心主任、副教授吴永斌；武汉软件工程职业学院山顺章等。王惠中负责指导和策划，陈新亚负责审稿把关。

对提供示范作品的中国书法家协会主席张海，中国书法家协会党组书记兼常务副主席萧风，中国书法家协会副主席陈振濂、周俊杰，上海书法家协会主席周慧珺，湖北省文学艺术界联合会党组书记兼文联副主席刘永泽，湖北省书法家协会主席徐本一，《中国书法》杂志原主编李刚田，湖北省书法家协会副主席金伯兴、黄德琳、葛昌永、夏奇星、张秀、周德聪，以及著名书法（篆刻）家曹宝麟、洪亮、孙晓云、韦斯琴、崔寒柏、龙开胜、汪敦银、杨灿明、桂建民、吕声雅、魏晓伟、樊利杰、韩勇、李砺、文佐、程友桥、陈义、李由、明松华、刘光明、张海同、宋二崇、张峻等，在此谨表示真诚的谢意。

由于水平有限，加之时间仓促，本书仍难免出现不足或谬误，在此依然恳请各位师长指出并谅解，笔者先谢为敬。

主编：邹志生

2016年5月于武汉轻工大学

E-mail: z18971122988@126.com



# 目录

毛笔

## 书法教程

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 第一章 概述 (1)            |  |
| 第一节 中国书法的艺术性和独特性 (1)  |  |
| 一、书法——中国传统艺术的奇葩 (1)   |  |
| 二、书法——传播中国文化的使者 (2)   |  |
| 三、书法——自我修养的最佳形式之一 (2) |  |
| 第二节 学习书法的意义 (3)       |  |
| 一、有利于工作生活 (3)         |  |
| 二、有利于提高素质 (3)         |  |
| 三、有利于身心健康 (3)         |  |
| 第三节 怎样学好书法 (4)        |  |
| 一、端正态度，树立信心 (4)       |  |
| 二、深悟博览，丰富学养 (4)       |  |
| 三、夯实基础，循序渐进 (5)       |  |
| 四、学习前人，继承传统 (5)       |  |
| 第二章 书体简介 (7)          |  |
| 第一节 书法发展的背景及特点 (7)    |  |
| 第二节 书体简介 (9)          |  |
| 一、篆书 (9)              |  |
| 二、隶书 (11)             |  |
| 三、楷书 (12)             |  |
| 四、行书 (17)             |  |
| 五、草书 (20)             |  |
| 第三章 文房四宝简介 (23)       |  |
| 第一节 笔 (23)            |  |
| 一、笔的分类 (23)           |  |
| 二、笔的选择 (23)           |  |
| 三、笔的保养 (24)           |  |
| 第二节 墨 (25)            |  |
| 一、墨的分类 (25)           |  |
| 二、墨的选用 (25)           |  |
| 第三节 纸 (25)            |  |
| 一、纸的分类 (25)           |  |
| 二、纸的选用 (26)           |  |
| 第四节 砚 (26)            |  |
| 一、砚的分类 (26)           |  |

(26) 二、砚的选用

(27) 第四章 临帖方法

(27) 第一节 选好范本，多临好帖

(27) 一、择师而从之

(27) 二、好帖当良师

(27) 三、选宜己好帖

(28) 第二节 遵循规律，讲究步骤

(28) 一、读帖

(28) 二、临帖

(29) 第三节 先求入帖，后求出帖

(29) 一、“入帖”承先

(29) 二、“换帖”求深

(30) 三、“出帖”创新

(31) 第五章 笔法

(31) 第一节 用笔

(31) 一、用笔的原则

(32) 二、用笔的要领

(32) 第二节 执笔方法

(32) 一、写字姿势

(33) 二、执笔方法

(35) 第三节 运笔技法

(36) 一、继承传统，正确运笔

(38) 二、辩证用笔，调和求妙

(41) 第六章 楷书

(41) 第一节 永字八法

(42) 第二节 楷书的书写法则

(42) 一、楷书笔画的书写法则

(62) 二、楷书偏旁部首的书写法则

(73) 三、楷书的结构法则

(108) 第七章 行书

(108) 第一节 由楷书向行书转化的法则

(103) 一、一字诀窍





# 目录

毛笔

## 书法教程



|                  |       |
|------------------|-------|
| 二、四项原则           | (104) |
| 三、八个方法           | (105) |
| 第二节 行书的特点及书写注意事项 | (108) |
| 一、行书的特点          | (108) |
| 二、行书书写的注意事项      | (116) |
| 第三节 米芾《蜀素帖》临习    | (117) |
| 一、《蜀素帖》简介        | (117) |
| 二、《蜀素帖》点画及结构法则   | (117) |
| 第四节 黄庭坚《松风阁》临习   | (134) |
| 一、《松风阁》简介        | (134) |
| 二、《松风阁》点画及结构法则   | (134) |

### 第八章 隶书 (150)

|                |       |
|----------------|-------|
| 第一节 隶书的特点与风格   | (150) |
| 一、隶书的特点        | (150) |
| 二、隶书的风格        | (154) |
| 第二节 隶书的书写法则    | (155) |
| 一、隶书的用笔方法与笔画特征 | (155) |
| 二、隶书基本笔画的书写法则  | (157) |
| 三、隶书偏旁部首的书写法则  | (172) |
| 四、隶书的结构法则      | (182) |

### 第九章 篆刻 (189)

|                |       |
|----------------|-------|
| 第一节 篆刻史概述      | (189) |
| 第二节 篆刻的主要材料及器具 | (190) |
| 一、材料           | (190) |
| 二、器具           | (190) |
| 第三节 篆刻技法       | (191) |
| 一、篆法           | (192) |
| 二、章法           | (192) |
| 三、刀法           | (193) |
| 第四节 临摹与创作      | (194) |
| 一、临摹           | (194) |
| 二、创作           | (195) |
| 第五节 边款镌刻与拓制    | (196) |
| 一、边款镌刻的步骤与技法   | (197) |
| 二、边款拓制的步骤与方法   | (199) |

### 第十章 创作与创新 (200)

|          |       |
|----------|-------|
| 第一节 内容选择 | (200) |
| 一、诗文精粹   | (200) |

|                |
|----------------|
| (200) 二、愉情达意   |
| (200) 三、健康向上   |
| (201) 第二节 章法安排 |
| (201) 一、幅面格式   |
| (205) 二、分行布白   |
| (207) 三、题款用印   |
| (209) 第三节 推陈出新 |
| (210) 一、精研妙悟   |
| (210) 二、继承传统   |
| (211) 三、循法出新   |

### (213) 第十一章 书法欣赏

|                    |
|--------------------|
| (213) 第一节 书法艺术的形式美 |
| (213) 一、挥运自如用笔美    |
| (216) 二、五彩相宜墨色美    |
| (218) 三、千变万化线条美    |
| (221) 四、协调整合结构美    |
| (223) 五、谋篇布局章法美    |
| (228) 第二节 书法艺术的神韵美 |
| (228) 一、风情各异气质美    |
| (231) 二、抑扬起伏韵律美    |
| (233) 三、异彩纷呈风格美    |
| (235) 第三节 书法艺术的文辞美 |
| (236) 一、纪事述史，文辞优美  |
| (236) 二、阐理论事，深刻睿智  |
| (237) 三、律己诲人，修养德行  |
| (237) 四、诗词歌赋，学养高深  |
| (238) 第四节 如何欣赏书法   |
| (239) 一、书体归类       |
| (239) 二、风格辨别       |
| (239) 三、问师追祖       |
| (240) 四、琢磨技巧       |
| (240) 五、品评得失       |
| (241) 第五节 当代名家作品示范 |
| (267) 第六节 参考用帖     |
| (267) 一、颜体楷书帖      |
| (270) 二、欧体楷书帖      |
| (274) 三、米芾《蜀素帖》选刊  |
| (278) 四、黄庭坚《松风阁》   |
| (280) 五、汉隶《乙瑛碑》选刊  |
| (282) 六、汉隶《曹全碑》选刊  |
| (284) 参考文献         |

# 第一章 概述

数千年来，中国书法艺术按照自身的艺术规律不断地演变、发展，形成了悠久的文化传统和鲜明的民族风格，它源远流长、流派纷呈、名家辈出、成就辉煌，光彩夺目地屹立于世界文化艺术之林。

## 第一节 书法的艺术性和独特性

书法，是以汉字为表现对象、以毛笔为表现工具，并遵循系列法则进行书写而形成的抽象的线条造型艺术。它的基础形式是写字，书写者遵循一系列的书写法则，经过严格的写字训练掌握各种技巧、积蓄相关学养并创立自己的风格特征之后，写字便上升为书法艺术。写字和书法是两个概念，前者是实用技能，后者是造型艺术，前者为后者打下基础，后者在前者的基础上升华为艺术。在新时期，写字是工作和生活的需要，书法是愉悦大众精神的需要。

书法具有很高的审美价值，用简练的线条造型可以表达出复杂思想和情趣。所以，一幅优秀的书法作品能吸引成千上万的观赏者，使他们像欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌一样，得到美的享受。书法同时又具有很高的实用价值，每个使用汉字的人都可以通过学习书法，把汉字写得清楚、正确、美观，从而提高运用这一交际工具的准确性和效率。

### 一、中国传统艺术的奇葩

与其他国家的拼音文字不同，中国的汉字具有别样的形貌、详尽的表意和独特的魅力，是世界上最古老、历史最悠久的文字之一。它草创于新石器时代，当时是作为人们记录生活“依类象形”的简单符号。随着人类文明的进步和社会的发展，汉字也随之逐渐演变、简化而发展成我们现在所使用的文字。在这个漫长的发展过程中，虽然汉字早期的图画性随着文字的不断改革而逐渐被书写性所取代，象形性变得更加抽象和符号化，但其发展演变始终未脱离象形和指事两大途径。

文字由字形、字音、字义三要素构成，因而，它始终潜存着形象化的意境。直到现在，其基本笔画仍然体现着不同于自然物体的姿态和外形特点。由象形、指事、形声、会意、假借、转注等各种方法构造的汉字，在结体和造型上繁复多变，加上历代书法高手苦心追求点画的精准、结构的美观、书体的多样、风格的独创并各有所成，使汉字在实用性之外又衍生出令人赏心悦目的艺术性。

书法之所以成为艺术，除了中国独有的汉字艺术原型外，还与其使用独特的书写工具和科学的书写技法是分不开的。柔软而富有弹性的毛笔，是我国特有的书写工具；历代书家不断总结出来的一整套科学的用笔方法，使汉字的书写技法逐步成熟：由商周古文字的半刻、半画、半书写形成的以直为主、粗细无常的线条形式，发展演变成秦篆线条的婉转流畅、汉隶线条的粗细多姿与方圆分明，再发展到楷、行、草书线条的粗细迟速、顺逆方圆、藏露轻重、枯润浓



淡等无穷变化和多姿多彩的线条语言，它们线形上的美观性和表意上的独特性，是其他任何艺术形式所不能比拟的，所以书法艺术感染力强且魅力无穷，使人愉悦、令人激动、让人着迷。

## 二、传播中国文化的使者

中国书法在世界上影响深远，它在久远的过去就随着对外交往的需要而移植到邻国，如日本、朝鲜、韩国、印度尼西亚、马来西亚、越南、新加坡等，其中在日本的影响最大。据日本史书《古事记》和《日本书纪》所记载，公元 285 年(中国西晋太康年间)，百济(朝鲜古国)博士王仁出使日本，带去了当时用汉字书写的《论语》和《千字文》，这是汉字移植日本的开始。之后，中国六朝和北魏的书法开始在日本广泛传播。

公元 710 年，日本进入奈良时代，不久中国进入唐代的开元盛世。当时中、日文化交流频繁，日本的很多遣唐使、留学生、留学僧西渡中国，将当时正盛行于中国的“晋唐书风”传回日本。公元 754 年，大唐鉴真和尚东渡日本，他带去了王右军真迹行书一帖、小王真迹行书三种，此后中国书圣王羲之的名声便传遍了东瀛。

到了日本的平安时代，日本出现了最澄、空海、橘逸势三位大书法家，他们都先后来到中国学习过书法，并带回了“二王”和欧阳询的书法真迹。其中成就最大的是空海，他是酷爱书法的日本嵯峨天皇的老师。他善作篆、隶、楷、行等各种书体，在中国留学期间，被赠予“五笔和尚”的雅号，相传唐宪宗曾请他补写过屏风上的缺字。在《玉烟堂帖》、《戏鸿堂帖》中还刊入了他的书法作品，可见其造诣之深。

其后，黄庭坚、米芾、赵孟頫、祝允明、文征明、董其昌、王铎等中国历代书法家的佳作和书风先后传入日本，在日本书坛引起了共鸣。1880 年，杨守敬东渡日本，带去汉魏六朝、隋、唐的碑帖一千余册，使中国碑学的观点也传到了日本，从此，崇尚北碑的风气在日本也流行起来。

回溯上述历史不难发现，千百年来，中国书法就像跨海长桥一样连接着东方两大民族，在中、日文化交流史上作出了特别的贡献。

随着时间的推移，中国书法的价值越来越超出汉字的使用范围而被世界所公认。书法善用简练的线条造型来表达复杂的意境情趣，这一特殊的艺术表现手段引起了广泛的重视。国外的画家就公开宣称自己的作品是受了中国草书的启发。如今，由于中国对外交往的日益频繁，书法作为“文化的使者”经常展现在许多国家的艺术殿堂里。如在新加坡，每年邀请和接待中国书法家代表团的访问或展出就不下十个。

## 三、自我修养的最佳形式之一

书法是从汉字的实用书写中发展起来的艺术，它要求书写者具备扎实的基本功，其中包括规范的汉字、优美的线条、合理的间架结构和完整的章法布局等。无论过去还是现在，有志于书法艺术的人，除了要掌握上述书法艺术的基本功，还必须广泛涉猎文、史、哲、绘画、戏剧等学术和艺术领域，为书法艺术的完善而积累学识，同时也陶冶性情，升华情操。所以，一个人的修养、能力如何，可以从他的一手字上窥见一斑。

在封建时代，良好的书写能力是通向仕途的敲门砖。一笔好字是科举考试最基本、也是最高的要求之一。从唐代到清代的漫长年代中，科举制分为三个阶段(乡试、会试和殿试)，而在每一阶段，报考人的书法都要受到仔细的审阅。不管文章写得多么精彩，如果字迹拙劣，那肯定是要落选的。

直到现在，一手好字仍然是社交中的得力工具。我们往往能从一个人的笔迹中判断他的品



行，而且许多友谊都是通过书信上精彩的书写建立和巩固起来的。我们也能从一个人的书法手迹中鉴别出他学识的高低，因为，书法不仅需要持之以恒的认真态度和严格的训练，而且还需要广博的学识修养。一个青年人如果不能用笔写好一封求职信或简历，他的求职、就业是相对困难的。诚然，今天使用电脑打印文案已经普及，但在衡量一个人综合素质的时候，我们会习惯性地“以字取人”。何况，有些事情是电脑所不能代劳的，而必须亲手用笔来完成。

从以上的叙述中可以得出这样的结论：书法和我们的社会活动有着非常密切的联系，它应用于生活的各个领域。就此而论，其重要性远甚于绘画，因为在我们的日常生活中，除绘画专业人士外，一般人可以一辈子不画画，但不能一日不写字。

## 第二节 学习书法的意义

汉字是人们用于传播科学文化知识，表达思想感情，记录学习、工作、生活内容必不可少的重要工具，而书法是使汉字更好地发挥其实用价值和艺术意趣，丰富人民文化生活，提高国民素质，建设精神文明的最理想、最有效的形式。

### 一、有利于工作生活

学好书法，于公于私都有利。一手好字用于工作，可使所写的应用文本字迹清楚工整、字体美观大方并能完善地传情达意，让读者一目了然，有利于提高工作效率；一手好字用于装饰装潢，如书写门店招牌、广告招贴等，能体现文化品位，招徕更多的顾客；一手好字用于书写标语、办板报等，能美化、活泼版面，起到更好更广泛的宣传作用；一手好字用于办公或家居环境布置，能使环境格调高雅、舒适，置身其中令人心情舒畅、精神振作，从而充满信心地工作和生活；一手好字用于人际交往，则能给人留下美好的印象，赢得尊重，迅速融洽人际关系；一手好字对于青年来说，能为求职、升迁助一臂之力。

### 二、有利于提高素质

学习书法是德艺双修的最佳途径。首先，学书者要按照法则来规范书写行为，潜意识里接受“规则”的培训和影响，使人养成良好的规范意识，延伸到为人做事等方面能处处以身作则，成为德业双馨的榜样；其次，学习书法要临碑帖、读文史且兼涉百科，这样便充实了人的学养，提高了人的知识层次，能受到别人的敬重；再者，学习书法能接受艺术的熏陶，提高品位，体现人的艺术气质，使举止行为高雅脱俗。

### 三、有利于身心健康

学习书法，能延年益寿。在一定法度和规则的指导下练习，逐渐做到形神协合，法意统一，祛除杂念，身心皆入佳境。如此长期坚持练习，可使人心绪平静不为它事所扰，养成头脑冷静、思维集中、豁达大度的心境；同时，练习书法要求姿势正确，即头正身直、臂开足安、呼吸自然，要求心理放松、精神振作，书写者目注笔尖而力聚毫末，气运全身而挥笔使转，快慢有节奏，提按有轻重，这样做的结果自然起到了舒筋活血、平衡大脑和调节心理的作用，能增进身心健康。中国历来有“书者寿”的说法，欧阳询、柳公权、文征明、齐白石、孙墨佛等都活到八九十岁甚至过百岁就是最好的证明。



## 第三节 怎样学好书法

经常会有很多人问同一个问题：学习书法有没有诀窍或捷径？回答当然是否定的。学习书法是一个复杂而长期的过程，其复杂程度是很难一言道明的。对于有志成为书法家的人，除了要遵循下面提到的方法和规律之外，更多的工夫要下在“字外”，即各门学问都要涉猎，其中不可或缺的是文学、历史、哲学、美学等。而对于绝大多数学习书法仅限于实用的青少年来说，遵循下面的方法和规律则是一个起码的要求。只要有正确的学习方法，掌握书写的法则和规律，刻苦练习，是可以达到事半功倍、快速提高的效果的。

### 一、端正态度，树立信心

当今的青年学生升入大学以前，由于中、小学一般没有开设书法或写字课，所以无人教给他们汉字的书写法则。成年累月、夜以继日地疲于应试而无心写好字、也无暇练好字，随意书写使他们落下许多不好的书写习惯。对于20岁左右的年轻人来说，有些人自觉得“年事已高”，学书已晚，虽然想写好字，但坏的书写习惯一时难以改正，所以缺乏信心和耐心。这属于一种正常的现象，对此要正确看待。历史上高龄学艺有成的实例不胜枚举，无论什么年龄的初学者，都要切记荀子的话：“锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。”只要有这种精神，端正学习态度，树立必胜的信心，世界上就没有办不成的事情。

具体做法是：从思想上解决问题，要强迫自己“洗”脑“净”心，把自己当成一个在书法方面一无所知的、等待启蒙的小学生，达到“无我”的境界。“一张白纸好画出最新最美的图画”，从零开始，从头再来，从点画学起，从楷书基本功练起。我们相信，有正确的学习态度、有坚强的毅力、有必胜的信心，任何人、从任何年龄起步都能学好书法。

### 二、深悟博览，丰富学养

正如陆游所说学诗“功夫在诗外”一样，古人论习书也有一句名言：“书之功夫，更在书外。”这说的是要学好书法更要在书法之外下工夫。

首先，学书者要有良好的道德、情操和修养。书如其人，书法最能反映一个人的个性、修养，如丰坊在《书诀》中称李白的书法“雄逸秀丽，飘飘然有仙气”，《宣和书谱》称杜牧的书法“气格雄健，与其文章相表里”。颜真卿的书法端庄雄伟，给人“崇高”之美，后人认为这同颜真卿的一生忠烈分不开。所以，古人论书非常强调书家的修养，柳公权曾说过“心正则笔正”的名言。黄庭坚说：“学书须要心中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵。若其灵府无程，即使笔墨不减元常、逸少，只是俗人耳。”今天，我们学书者也应提高自己的道德情操，从而使自己的书法也能反映出良好的气质和修养。

其次，学书者应广泛汲取艺术营养。书法美的本质，是通过线条的处理来表现出各种思想情趣，从而使人联想起美好的生活，得到美的享受。所以书家要善于观察生活，善于从生活中（包括自然界的景物和社会中的各种现象和其他艺术样式的作品）捕捉和提炼属于美的现象和情趣，并将其融进自己的书法艺术。钟繇曾说：“再见万物，皆书像之。”相传张旭见公孙大娘舞剑器、担夫争道而提高书艺，韩愈称他“天地事物之变，可喜可愕，一寓于书”。这些都告诉我们，要热爱生活、观察生活、提炼生活，才能学好书法。同时，一专多能，具有绘画、音乐、文学等各方面知识乃至能挥毫、唱和、写作之，将大大有益于书法水平的提高。

### 三、夯实基础，循序渐进

学习书法必须从楷书练起，犹如学习绘画须从素描学起、习武从站桩开始一样，这是千百年来通过实践证明了的真理。楷书基础打牢以后，在此基础上再兼学多样，可篆、可隶、可行、可草，博取众长，厚积薄发，最终自成一家。

#### （一）先正楷，后行草

宋代著名书法家苏轼说：“书法备于正书，溢而为行草。未能正书，而能行草……无是道也。”大意是说：各种用笔方法在楷书中是最齐备的，写好楷书能练好基本功，然后再写行书和草书；没有掌握楷书的基本笔法而能写好行、草书……是没有这样的道理的。苏轼还说：“真生行，行生草。行如行，草如走，未有未能立而能行，未能行而有走者也。”意思是说：由真书（楷书）派生出行书，又由行书派生出草书，行书就像走路，草书就像奔跑，世上没有不会站立就能走路，不会走路就会奔跑的人（古汉语中的“行走”与现代汉语的意思有所不同，古时的“行”即是现在“走”的意思，古时的“走”即是现在“跑”的意思，如“奔走相告”乃“奔跑相告”之意）。练习书法与婴儿学步的过程无异，先正楷而后行草，常规不可违反。

楷书的学习，又必须从点画开始，点画的造型有着严格的要求。这犹如盖楼房所用的砖，只有合乎尺寸规格的砖，才能盖起楼房。那么，砖在此就是“标准件”，是盖成高楼最基本的材料。可以想象，用鹅卵石（非标准件）盖高楼无异于天方夜谭。由此可见，要想写好楷书，首先就要把点画这些最基本的要素（或曰构成汉字的“零部件”）“塑造”成“标准件”，而后再在间架上按法则优化结构，这就有了构成美观汉字的基本条件。具备了这些条件，楷书就能写好，进而写好行、草书就有了基础，兼学多样就有了扎实的基本功。

#### （二）先大字，后小字

古人学书的经验是“初学先大书，不得从小”。这里所说的“大书”，是指寸楷或大楷，“小”是指小楷。初学以寸楷或更大者为宜，先贴腕写中楷，再悬腕写大楷。因为初学书法，最重要的是掌握点画的用笔，一个笔画的书写有起笔、行笔、收笔三个阶段，行笔过程中又必须有提有按，调整中锋。这种用笔的精妙细微，起初是很难体会出来的，只有一丝不苟地经常练习方可熟能生巧。而这些笔法只有在字大的练习过程中，才能分先后、分阶段地逐一体会清楚并最终掌握。

假如开始就学小字，那么字的点画大小极其有限，在毫厘之间要完成一系列笔法是相当困难的，容易出现一笔带过、随意了事的坏习惯；先学小字还会养成手腕离不开桌面的习惯，一旦需要悬腕书写大些的字，便极不顺手。另外，先学大字，其结体开张，日后缩小相对容易些；而先学小字，成习惯后再放大则容易产生局促之感。故提倡初学者先学大字而后习小字。

#### （三）先专一，后博学

“先专一，后博学”不失为一种好的学书途径，也是古代书家的成功经验。初学者应该遵循一个宗旨，即选好一本适合自己的字帖，然后专心致志地临写不辍，深刻体会和领会所临字帖的点画写法、结构特点、风格特征，揣摩书家的用笔要领、行笔规律。万万不可见异思迁、好高骛远。先跟定一家练基本功，得其“真传”具备扎实的基本功后，再逐渐拓宽临帖范围，换帖而学习其他风格，博取众家之长，达到厚积而薄发的境界。

### 四、学习前人，继承传统

中国书法发展到今天，无一不是后人对前人传统的继承和发扬光大的结果，尤其是在借鉴



前人的成果和经验方面。如宋代的苏轼，他先学徐浩，后学柳公权、颜真卿，再学杨凝式、李邕，最终形成了自己的独特风格。相传欧阳询出行时偶见索晋所书古碑，即驻马而观之，再去而复返，又下马伫立细品，最后干脆席地坐观，甚而夜宿碑下，三日后才离去。唐太宗李世民学《兰亭序》，深夜起床秉烛临习。古人学习条件极其艰苦尚能如此效法前人，今天，我们的条件如此优越，更应该倍加努力地去读帖、摹帖、临帖，尽可能多地吸取前人的精华，以丰富自己的书法学养。

前人留下来的优秀遗产，并不仅限于书法作品，他们留下来的书学理论同样是值得我们珍视并学习的。如果我们能在临习之余读几本优秀的书学著作，从理论的高度来总结自己的学书得失，这样就能较快地弄清学书的一系列问题，能够减少学书的盲目性，少走弯路，提高效率。前人留下的书学著作很多，初学者可读一些名书家的心得体会，如颜真卿的《述张长史笔法十二意》、苏轼与黄庭坚的《论书》等，然后读一些书学著作，如笮重光的《书筏》、刘熙载的《艺概·书概》，这些著作言简意赅、立论精到，往往有一语道破、使人茅塞顿开的感觉。此后可以读一些较系统的著作，如孙过庭的《书谱》、康有为的《广艺舟双楫》等，以增强自己的理论修养。

## 第二章 书体简介

在中国书法的发展历程中，每一个历史阶段的书风特点都与当时的历史条件息息相关。中国书法的演变、发展，除了文字形体这一重要因素外，还有一个很重要的内容，就是它必须与社会的需求相适应。中国书法艺术的发展历程向人们揭示，每一历史时期总的书风特点，始终是与那一时代的社会政治、经济、文化的全局发展紧密联系在一起。因此可以如此断言：每一时代书风倾向的形成，大凡取决于那一时代的历史特点。

当然，书体的变迁发展、各个时期书风特点的形成，还与历代书家个人的呕心沥血、苦心经营是分不开的，中华民族的传统美德和优秀深厚的文化积淀“滋养”了中国书法艺术这样一朵艺林奇葩。

### 第一节 书法发展的背景及特点

商代——契刻在龟甲兽骨上的商代甲骨文书法，其内容以王室和贵族占卜预测吉凶为主，是人与神的对话。除在文字内容上带有深深的鬼神意识外，从其风格和布局安排上，也可感受到浓重的鬼神观念和政教合一的社会制度的影响。

西周——此时青铜器铭文书法出现，其产生的历史背景是为了追念祖上，或是记载征伐的军国大事，或是记载用来作为赏赐的“账目”，或是作为契约的文书。

战国——战国时期，王室衰微而诸侯林立、列国争雄，书法的书体风貌便因此而异，各地书风各具特色。刻石书法如《石鼓文》、《诅楚文》等充分展示出动荡社会和离乱年代各自为政的社会现象。

秦代——秦始皇统一天下后，推行“书同文”政策，秦篆成为当时书体的正宗。其书写风格修短合度且雍容大方，表现出一种庄重的气势，从中不难体味到秦帝国的威武强盛。

汉代——东汉碑刻书法常被作为汉代书法的标志，其隶书碑刻之多，超过了汉以前的任何时代。书写内容大都为推广神学经说以及儒学的礼乐制度，颂扬前辈名人的德政业绩等。书写者无不态度虔诚恭敬，务求工整的书风也充分反映出“天人感应”的时代特点。

魏晋——这个时期发展了汉末的察举制度而形成曹魏九品官人制，进一步确立了士族制度的特权，士族的行为和思想也影响了当时的文学和艺术。优裕的生活条件和创作环境，加上思想意识上产生的玄学，促进了逻辑思辨的发展和理论探索的自由，也直接和间接地影响了文学艺术的创作。魏晋时期因此成为中国书史的重要转折期，在字体、书体特征方面，无不表现出“由隶变楷”和“由章草变今草”的演变现象。“二王”变古朴的书体为明丽流畅的今书，以及大批优秀的书家和书法精品，便也在这种轻松自由的环境气氛中应运而生了。

南北朝——“魏碑”在中国书法的艺术化历程中走出了一条新路。由外域传入中国的佛教，在南北朝时期被统治者所利用，发展十分迅速。北朝皇帝受文化水准所限，在大量的碑刻中，只重视佛的护佑，对碑刻的书写则无过高的要求，不少碑文还出自下层写匠之手，有些竟为工匠信手刻成。但惟其如此，却形成了“魏碑”笔法方硬险劲、笔势飞动、结字自然开张、





少书卷气而多古朴粗犷的艺术风貌。

隋唐——这个时期结束了三百多年分裂混乱的局面，相继建成了统一王朝。隋的历史虽短，但为了巩固统治，统治者采取了恢复和发展社会经济的措施，稳定了社会秩序。隋的政治措施直接影响到书法艺术，使隋的书法呈现出融会贯通前人书艺之长、融南北书风为一体的整体风貌，在南北朝向唐的过渡时期，起到了承前启后的作用。

唐代社会经济繁荣，各民族接触密切，中外文化交流频繁，创造了辉煌灿烂的文化艺术，是当时世界上最强大、最富庶、具有高度文明的大国。一方面，由于政权巩固稳定，国力强盛，唐人遂产生了“中则正”的正统思想，重法、崇正、讲究合乎规矩。表现在书法上，出现了如欧阳询、颜真卿、柳公权等书家法度森严的唐代楷书。另一方面，由于政治清明，文化艺术发达，又出现了如唐太宗以行书入碑，张旭、怀素等书家以狂草面世等打破常规、大胆变革书风的现象。唐朝三百年间形成的震烁古今的书法艺术成就和书风的变易，与唐朝政治稳定、经济繁荣、国势开张、文艺发达并且求新求变的政治经济条件和社会环境、审美观念是分不开的。

五代——由于战乱，唐代书法的繁荣局面此时遭到破坏，但受盛唐遗风的影响，此时仍然出现了杨凝式等一批杰出的书家。尤其是南唐、后蜀王朝对书法的重视，为书法培植了许多人才。因此，五代时期虽因局面混乱而使书风沉寂，但却为宋代书法的进一步发展奠定了基础，在隋唐两宋间起着承前启后的作用。

宋代——北宋的建立结束了五代十国的纷争局面，有利于经济文化的发展，为艺术创作提供了有利环境。宋代皇帝又不同程度的爱好书画，给予文人较多的自由，而文人士大夫则把书画进一步视为文化修养和风雅生活的重要部分。加上宋代印刷术发达，无须像唐代那样大量以楷书抄写各类书籍和文书，因而，宋代书法在总体上跳出了唐人重法、重式的风气，发展了自己的艺术主张，选择了书写自如、洒脱的行书为创作形式，形成了宋人“立意”书风的新局面。

元代——元代的统一促进了各民族的融合，辽、金和宋代南北两地的书风都为元代书家所继承和借鉴。但由于统治者实行民族歧视政策，致使一部分汉族士大夫虽身在统治机构，政治上却难以施展，只能寄情于诗文书画。元代后期政治更加腐败，不少文人处于失意境遇之中，往往纵情于书画，以书画自命清高。以赵孟頫、鲜于枢等为代表的大批书家因此把宋金以来形成的“立意”书风推向了新的高度，使元代的书法更显主观意趣。

明清——明清是中国最后的两个封建王朝，这一时期社会经济、政治与思想文化的发展变化，都直接或间接地影响了书法艺术的起伏变化及其承传变易。

明代初期，书法家大都为元末遗民，书风保留着较多元末书风余韵，但这种书风为朱元璋专制政治所不容，不少书家因书风与政治教化相悖或不符合贵族欣赏趣味而招致杀身之祸。为此，便形成了一种迎合皇帝所好，务求工整、端正的“台阁体”。明代中期，随着江南一带资本主义生产方式的萌芽和城市工商业经济的高度发展，新的文化思想与审美风尚逐渐渗入文人书画，形成了自明朝中晚期以至清代末期一脉相承的抒发个性、又富有独创精神的文人书画的各种派别。社会矛盾特别是统治阶级内部矛盾的加剧、在野文人书画家作品的商业化与书画的职业化，这些都促成了文人书画的发展。

在书法艺术领域，从明代中期起，以复古为革新的文化之风勃兴，书家的创作风格大都带有浓郁的古典主义和开张的浪漫主义色彩。这一时期书法的中兴使各体书法都得到长足的发展，书法风格多样化，并对明代后期书法产生直接而深刻的影响。明后期书家受当时专求性灵通达的文士习气和空疏文风的影响，创造开拓独抒性灵的书法艺术意境，使晚明书坛出现了以徐渭、董其昌为代表的生动含蓄、清疏淡远和以张瑞图、黄道周为代表的表现自我、大刀阔