

# 毛筆書法教程

MAO BI SHU FA JIAO CHENG

主編

李新強

主審

袁敬東

毛筆書法教程

主編

李新強



河北美術出版社

河北美術出版社

李新强 主编

毛笔

書法教程

河北美术出版社

策 划：田 忠  
责任编辑：甄玉丽 齐炯明  
装帧设计：李新强  
出 品：兹恒（北京）教育科技有限公司

本书编委会

主 编：李新强  
主 审：袁敬东  
副 主 编：宋德龙 师 顺 陈 嵘 李文荣 黄金玲 赵维国 孙日新  
参 编：于 晟 杨 平 李其琛 封祖和 许 胜 吴劲松 陈运科  
张 俊 王 琚 梁高鸿 马海清 张进砂 张月明 柳端红  
王广瑜

图书在版编目（CIP）数据

毛笔书法教程 / 李新强主编. -- 石家庄 : 河北美术出版社, 2016.6  
ISBN 978-7-5310-7163-1

I . ①毛… II . ①李… III . ①汉字 - 毛笔字 - 书法 - 职业教育 - 教材 IV . ① J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 085272 号

---

出版：河北出版传媒集团 河北美术出版社  
发行：兹恒（北京）教育科技有限公司  
地址：石家庄市和平西路新文里 8 号  
网址：www.hebms.com  
印刷：北京文良精锐印刷有限公司  
开本：889mm × 1194 mm 1/16  
字数：170 千字  
印张：9  
版次：2016 年 6 月第 1 版  
印次：2016 年 6 月第 1 次印刷

---

定价：39.80 元



河北美术出版社



淘宝商城



官方微博



学院艺术编辑室

质量服务承诺：如发现缺页、倒装等印制质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-59755276 18611372266

# 绪 论

书法指的是汉字的书写方法，是一门抒发书写者精神状态的艺术和学问。

## 1. 学习书法的功用

书法教育中，除了教学书法的技法外，书法文化精神更是学生学习的重要内容。书法中不论是笔法、结构、章法，还是书法作品所承载的文字内容，皆是陶冶学生性情、教育学生立身做事的好素材。举例比比皆是，如点画，是学习书法的基础，若要学好书法，就要从这一点一画开始，认真刻苦，夯实基础，练好基本功。这犹如人生不但要树立自己的目标和理想，更要认准这个目标，从这个基点开始，才能达到事业的成功。再如，练字前后笔墨纸砚的整理、摆放及保护，可培养学生良好的耐心和习惯，并教育学生做事条理分明、善始善终的道理。学书中的临帖要做到眼勤、手勤和脑勤。临帖要求学生像读书一样去“读帖”，所临的字要如帖上的字，形神兼备。通过长期的临帖，学生不仅可自主观察和思考，动手能力也将大大提高。还有，就练习的字体，楷书练“端庄规矩”，行书练“随意洒脱”，隶书练“朴拙敦厚”，篆书练“方圆婉通”，草书练“简约豪迈”，不同字体犹如人的不同的性格和修养，演绎不同的人生风采。具体说来，书法的育人作用如下：

第一，书法深厚的文化精神与独特的德育功能，有利于学生“正心”和“明德”。

“正心”“明德”是做人处世、立身成才之道。正所谓“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”。学校的育人功能，其中重要的一项内容便是使学生“正心”“明德”，学会做人，学会生活，学会生存，这是学校教育的基本内容。

中国书法，源远流长，是民魂国粹，是中华民族光辉灿烂的艺术奇葩。从甲骨文、钟鼎文到篆书、隶书、楷书、草书、行书，每种字体的出现都伴随着一段跌宕起伏、波澜壮阔的历史。民族的灵性、智慧和创新精神无时不在滋润着书法这朵常开常艳的艺术奇葩。鲁迅先生说：“唯有民魂是值得宝贵的，唯有它发扬起来，中国才能进步！”（《华盖集续编·学界的三魂》）进行书法教育，正是要使学生从中感受和认知民族的精神与魂魄，引导他们了解、认识和热爱祖国悠久灿烂的传统文

化。历代书法家皆为人品高尚之士，其忧国忧民的情怀毫不掩饰地流露在字里行间，如唐代书法家颜真卿怀有对国家和民族忠贞不贰的情感，其书法因而也显现出笔势雄浑、体态宽博、质朴敦厚的强烈风格；柳公权主张“心正笔正、人正书正”，是位风骨凛然的君子，在书品上具有“铁骨铮铮”的独特风格，高尚的人品与高超的书品成为世人学习的楷模。与之相反，



北宋四大家“苏黄米蔡”之一的“蔡”原为“蔡京”，但因其人品低劣，为后世所唾弃，被置换为“蔡襄”。

可见，中国书法在“人品与书品”问题上不仅注重“书品”，更注重“人品”。历代书法先贤教育、引导和激励着我们如何去“做人”，如何才修到“心正”和“德行光明”的境界。很多学生在了解各大书法家生平及学习其作品时都为之倾倒和震撼，他们不但从中认识、了解书法艺术，更重要的是学会了怎样做人，从而起到“正心”和“明德”的作用。

第二，书法独特的结构与丰富的笔法，有利于启发学生智力和思维。

书法独特的结构、丰富的笔法体现出丰富的哲学思想。通过书法教育，提高学生注意力，开发学生智力，拓展学生思维，提高学生分析比较能力，掌握良好的学习方法，学会思考，探索新知识，从而使学生丰富自己的人生。

唐代著名书法家、书法理论家孙过庭所著的《书谱》，通篇闪烁着辩证法的光辉。就书法结构的学习过程，他这样概括：“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。”对书法结构，他说：“违而不犯，和而不同。”虽只八个字，恰如其分地道出了书法结构和谐与变化、法则与创新的关系。

笔法中的中侧、方圆、转折、藏露、逆顺、提按、聚散、收放、往复、轻重、强弱、连断、曲直、粗细，结体中的主从、疏密、松紧、避就、覆载、向背、斜正大小、长短、呼应，墨法中的浓淡、枯涩，审美中的刚柔、巧拙、疾徐、筋骨、违和，章法中的黑白、虚实、动静等，在复杂多变中形成多样化和艺术的整体统一，使对立双方辉映成趣，相得益彰。

汉字多数形近，或同部首，写好一个字便可发散理解一类字，触类旁通，以一当十，学会思辨，把握特征，明了异同，培养学生的对比鉴别能力，有利于学生掌握分类、抓重点的学习方法。

第三，书法的“健身”与“养心”功能，有利于学生的身心健康发展。

身心健康是生存之本，是追求幸福生活的前提，是拥有高质量生活的必要条件。学书便可陶冶情操，愉悦身心，强身健体。

古人对习书的姿势特别讲究，要求头正、身直、臂曲、足安。在练习时，不管是写小字还是写大字，人的指、腕、肘、肩、臂都随笔画书写而有节奏地运动，身体许多器官也相应地得到了锻炼。习书时虽从外观上看不出有多大的运动量，其实却如演练八卦和太极一样，寓动于静，刚柔相济。人们常说书法是一种地道的“气功”，书写时，可调理经络，匀畅呼吸，最后达到心手相应，益于健康。

习书除健身外，更为重要的是使人的心理得到更健康的调节和成长。书法作品是书者情

感意志和精神风貌的体现，其内涵是丰富的。无论是哪一位书法家的作品，都体现了他本人的个性品质、创作意念和思想情感。如王羲之的《兰亭序》，看那即兴而赋的优美散文：“群贤毕至，少长咸集”“崇山峻岭，茂林修竹”……读后使人身临其境，心旷神怡。而那潇洒飘逸、酣畅淋漓的行书字体，更是书者真情实感的流露；又如颜真卿的《祭侄文稿》，是颜真卿为祭奠他的侄子而书写的，祭文令人觉得悲惨和伤感，书法墨迹更使人感到悲痛至极，看得出他在书写祭文时是心灵的尽情宣泄。无论是王右军的闲适飘逸的浪漫情怀，还是颜鲁公的痛彻心扉的家国之恨，他们以书法为情感的寄托，对他们保持心理平衡和健康都极为有益。

第四，书法家坚强的意志与勤学苦练的精神，有利于培养学生吃苦耐劳的精神和持之以恒的学习习惯。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”研究任何学问都需要日积月累、循序渐进。勤学苦练是通向成功的正道。

学书无捷径，只有从点画学起，由笔画到结构再到章法，多临摹创作，广取博收，拓宽视野，记于心，熟于手，才能达到心手相应、我手写我心的境界。

书法教学要注重培养学生勤奋刻苦、锲而不舍的精神，历代书法家无不付出艰辛的努力。如东汉“草圣”张芝，“临池学书，池水尽黑”；唐智永，“登楼练字四十年不下”；唐欧阳询，“尝与世南同行，见索靖所书碑，去数步后，复返而观之，往来数四，乃布席而宿其傍，三宿始去。”书法家刻苦学书的故事是对学生进行学习习惯教育的上佳素材。

通过了解书法家刻苦学书的故事，学生可从中理解只有苦学善学、天天向上、持之以恒，才能逐渐养成认真细致、一丝不苟的学习习惯。

第五，书法的审美特质与独特内涵，有利于培养和提高学生的审美能力。

懂得美的人，生活会平添更多的情趣和快乐，生命也才更富有意义。中国书法寓含着丰富的美学元素，具有超凡的审美特质。

在意境、造型、风格、笔法、墨法等方面，书法都有其独特的美。

意境上，有意象美、飘逸美、清秀美、朴茂美、萧散美、柔韧美等；造型上，有点画线条力度美，结体布局章法美等；风格上，有王羲之的俊秀洒脱美，颜真卿的粗犷浑厚美，柳公权的气刚骨硬美，金农的古朴方整美；笔法上，如中锋用笔可做到“力透纸背”“入木三分”“如锥画沙”“如印印泥”，方笔可做到作品“棱角森挺”“用笔如刀”“斩钉截铁”“痛快淋漓”；墨法上，墨分五彩，墨韵之妙，意趣盎然。通过学习不同风格流派的书法，可培养学生的审美能力。

音乐是流动的线条，书法是凝固的旋律。在书写训练中，结合教育教学手段，使古典音



乐与书法艺术相融合，使学生在书写时受到艺术的熏陶和艺术感染。这种艺术上的感情交融，使学生在心态、性情、认知、意趣等诸多方面都得到了美的享受和熏陶。在开设书法欣赏课时，可逐步启发学生用辩证法观点去认识问题。如用笔的起与收、粗与细、曲与直，结构的平正与崎岖，章法的疏与密，墨色的浓与淡，线条的柔与刚、收与放，书家的个性差异与作品的个性差异等等。如能真正体会到书家作品的这些绝妙处，学生的鉴赏和审美能力就会得到相应提高，也为他本人的书法创作奠定了审美基础。

第六，历代书法家师古不泥与其书法风格的形成，有利于培养学生的创新精神。

只有创新，书法才有生命力，书法的传承才会得到延续，书法家的艺术生命力也才会永葆青春。书法这门极具个性化的艺术，不仅能够练就学生的艺术技巧，更能培养学生的创新精神。

一部中国书法史，就是变革与保守不断斗争的历史。学习书法也是一个不断求变、创新的过程。凡有成就、有作为的书法家，都是既善于继承传统，又不甘当“书奴”，锐意进取，勇于创造，从而独树一帜，标新立异，成为独特风格的开拓者。这些书法大家也最能与时俱进，体现时代特点，成为中国史上法书的代表人物。如东晋王羲之，学习张芝而又博采众长，兼撮众法，达到了“贵越群品，古今莫二”的艺术高度，被称为“书圣”，并在张芝后完成了章草至今草的嬗变，使草书再展新姿；其子王献之继父遗风，又不死守家法，创草书“一笔书”，将今草再推进一步；唐颜真卿被公认为中国书法史上继王羲之后的第二座高峰，他一扫书坛矫揉造作习气，开宗立派，开创一代“宽绰丰满”“茂密端庄”的颜体书风，成为划时代的书法大家；柳公权吸取欧阳询和颜真卿楷书的长处，创造了“柳体”书法；毛泽东学习王羲之和怀素等，自成一体，成为一代书法骄子。

书法技法没有固定模式，艺术风格也没有严格的宗派之分，个人创造发挥的空间非常广阔。就临摹而言，就有读帖、临帖、背帖、入帖、出帖、形临、意临、创临等许多讲究。在用笔、结体、章法上有巨大的创作空间，书法风格异彩纷呈，艺术魅力经久不衰。学生练习书法，可从纷呈的书风中领悟创新的精髓。

第七，书法源于生活与师法自然的法门，有利于培养学生的生活之道。

生活是艺术的源泉，而艺术使我们更加热爱生活。书法艺术要得到从写字的“技”到书法的“艺”的提升和转变，寄物于书、师法自然尤为重要。如书家王羲之、张旭、怀素、颜真卿、黄庭坚等都是善于向生活学习的人，王羲之从鹅找食物的姿势中学到了书法用笔要八面出锋；张旭看公孙大娘舞剑联想到书法中的气势；怀素观夏云变化而参悟出书法的变化；颜真卿从屋漏雨痕领悟出书法要中锋用笔；黄庭坚观船荡桨而悟得书法疾涩遒健之势。通过

这些例子，可教育学生在学习书法的过程中要善于向生活学习，注意观察生活中的细节。“凡是生活的细节，皆是艺术的营养；凡是艺术的细节，皆是作品的灵魂。”孙过庭说：“一画之间，变起伏于峰杪；一点之内，殊衄挫于毫芒。”（《书谱》）只有注重生活细节的人，他的艺术作品才会“尽精微”而“显博大”。作品只有加入真实的生活细节，才能引起观者的共鸣。

生活是一本无字之书，有时会使我们感到无法从哪一页读起，但我们一旦成为生活的有心人，善于把握生活的细节，用生活的细节感悟书法，我们的生活就会如同书法中的“五彩墨色”一般，五彩缤纷，斑斓无比，其乐无穷，喜不胜收。例如：在打篮球时攻与守的关系，正如书法中章法布局的黑与白的关系；音乐中轻重快慢的节奏，正如书法中用笔提按徐疾的节奏和书法线条粗细浓淡枯润的变化；武术中拳路的来回动作，正如书法中基本点画书写要藏锋起笔，回锋收笔；车辆来往时相互不碰撞的关系，正如书法结构中穿插和迎让的关系。这些都是学书是通过观察生活细节而又感悟于生活细节的具体实例。

第八，书法幽雅的人文精神，有利于培养和提高学生的“字外之功”。

“书到深处是文化，书到极致靠修养。”精神品行和文化素养的提升，即“字外功”比起技巧的学习，显得更重要和不可替代。书法技巧通过磨炼是可以精益求精的，而心灵的丰富程度是无穷无尽的，书家如没有深厚的文学修养和广博的文化素养，书法便上不去。

纵观历史上的书法家无不都是诗人、文学家。如李斯，在中国书法家史上被公认为第一位书法家，他是秦朝丞相，著名的政治家、文学家。在秦统一六国之后，李斯即“奏罢不合秦文者，于是天下行之”，从文字上统一入手，谋政治上的统一。他亲自以周代史籀所创始的大篆为依据，“删其冗繁，取其合宜”，在简化大篆的过程中，创造了小篆。如蔡邕，在书法上工篆、隶，尤以隶书著称，是东汉的文学家。他创“飞白”书，其论书著有《九势》传世，又善辞，有《述行赋》等传世。如苏轼，是宋代著名的书画家，又是文学家。苏轼书法得到很高的评价，黄庭坚在《山谷题跋》中说：“余谓东坡书，学问文章之气郁郁芊芊，发于笔墨之间，此所以他人终莫能及耳。”如《黄州寒食诗帖》，苏轼撰诗并书。元朝鲜于枢把它称为继王羲之《兰亭序》、颜真卿《祭侄稿》之后的“天下第三行书”。诗写得苍凉惆怅，书法也正是在这种心境下，有感而发，痛快淋漓，一气呵成。再如中国人民的领袖毛泽东，不但是书法家，还是诗人。毛泽东的草书，气势豪放，独树一帜，世人尊之为“毛体”。毛泽东接受了很深的中国传统文化，所以，其书法那种豪迈奔放的博大气势与其诗词那种高远飘逸的艺术境界交相辉映，波澜壮阔，惊天动地。

至于其他的书法家，如王羲之、欧阳询、褚遂良、颜真卿、黄庭坚、米芾、祝允明、文



徵明、傅山、郑燮、何绍基、郭沫若等，他们无一不是文人。他们在书法上有较高造诣，“胸罗万象，书卷之气，自然溢于行间”。倘若失去“文人”这一最起码的条件，要追寻书法艺术的妙谛，几乎不可能。通过这些，可教育学生，学习书法，要在书法上有所成就，必须不断学习和提高人文修养，先成为“文人”，才能成为真正的“书法大家”。

寓教于乐，理论与实践相结合的书法教育将为学生开启一扇通往美好人生的窗口，使学生终身受益。

## 2. 本书的编写说明

为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020年)》精神，全面实施素质教育，继承与弘扬中华民族优秀文化，特编写此教程。本书的编写，坚持了以下几个原则：

### 第一，结合学生实际

以颜楷《多宝塔》为范本进行编写，达到了“取法乎上”的要求，更重要的是此书体粗犷雄浑的书体风格刚好结合了学生的性格特征。

### 第二，注重书法技法

本书选择笔法完备的唐楷为范本，改变以往的以书法理论为主的书法教程模式，结合学生基础薄弱的特点，注重书法基本技法的讲解和练习，是书法理论教程，更是一本楷书入门大字谱。

### 第三，涉及传统文化

书法是中国传统文化的重要组成部分。本书在编写时考虑了这一点，学生在学习书法的同时，也学习了中国传统文化知识，如第三章第二节基本笔画的书写要领分别用八副对联来总结，第四章偏旁部首的书写要领分别用五十余首诗来总结。

### 第四，强调学以致用

学习的目的是应用。本书充分关注应用能力的提高，如第六章章法举要，不但让学生学习章法知识，更重要的是随时运用学到的本领写出美妙的习作，从而进一步提高学生的学书兴致。

希望各地在使用教材过程中，对于书中不足之处，恳请方家不吝赐教。

# 目 录

## 第一章 书史概要

- 第一节 先秦及秦汉书法····· 001
- 第二节 魏晋南北朝书法····· 004
- 第三节 隋唐五代书法····· 007
- 第四节 宋元书法····· 013
- 第五节 明清书法····· 018

## 第二章 学书要则

- 第一节 树立学书信心····· 022
- 第二节 培养学书兴趣····· 022
- 第三节 认识文房四宝····· 023
- 第四节 掌握书写法度····· 024
- 第五节 临摹上乘字帖····· 027
- 第六节 吸收传统文化营养····· 029

## 第三章 基本用笔

- 第一节 笔画顺序····· 030
- 第二节 基本笔画····· 035

- 第三节 笔画变化····· 040

## 第四章 偏旁部首

- 第一节 上下部偏旁····· 051
- 第二节 左右部偏旁····· 060
- 第三节 包围式偏旁····· 071

## 第五章 结构关系

- 第一节 独体字与其在合体中的比较··· 076
- 第二节 结构关系 36 法····· 080

## 第六章 章法举要

- 第一节 章法布局的基本原则和形式··· 116
- 第二节 书法作品的形式····· 119
- 第三节 书法作品的内容····· 129
- 第四节 书法作品的落款····· 130

- 参考文献····· 134

# 第一章 书史概要

中国具有五千年璀璨的文明及无与伦比的丰富文字记载，在历史长河中，书法以其独特的汉字艺术化表达形式和鉴赏能力为历代所延续和传承。以汉字为依托，以笔、墨为工具，以线条为视觉表现形式的书法文明，具有很强的实用价值和审美情趣。

书法艺术是在中国的历史文化背景下产生、发展起来的，是中华民族智慧与勤劳的结晶。在当今世界上，文字书写能发展成为一门独立艺术的，唯有中国书法。书法是以汉字为基础和依托，以笔、墨为主要工具、具有四维特征的抽象视觉符号艺术，它体现了万事万物的“对立统一”这个基本规律，又反映了人作为主体的精神、气质、学识和修养。

## 第一节 先秦及秦汉书法

### 1. 甲骨文

又称“契文”“甲骨卜辞”或“龟甲兽骨文”。甲骨文记录和反映了殷商时代的政治和经济情况，主要指中国商朝后期（前14~前11世纪）王室用于占卜记事而在龟甲或兽骨上镌刻的文字。殷商灭亡周朝兴起之后，甲骨文还延绵使用了一段时期，是中国已知最早的成体系的文字形式，它上承原始刻绘符号，下启青铜铭文，是汉字发展的关键形态，被称为“最早的汉字”。

绝大部分甲骨文发现于殷墟。殷墟是著名的殷商时代遗址，范围包括河南省安阳市西北小屯村、花园庄、侯家庄等地。这里曾经是殷商后期中央王朝都城的所在地，所以称为殷墟。这些甲骨基本上都是商王朝统治者的占卜记录。



甲骨文一



甲骨文二



甲骨文三



甲骨文文字的笔画多为单刀单线镌刻，书体的特点是娟细度挺，而用钝刀者亦多粗壮雄厚。入刀与收刀处时露锋芒，横竖分明，转折处以方折断笔为主，折也是因为刀刻的缘故。结构方面，一般偏细长，上下左右注意对称平衡，有方正齐整的感觉。章法布局上行距比字距大，每依龟骨形状而倚斜参差，取法自然而有联系、有呼应，字的大小不一，小的如蝇头小楷，形如芝麻，细如发丝。

甲骨文的出现是真正的系统文字的出现，是文字的第一次完成。甲骨文所包含的各种因素成为甲骨文学说史的一个重要探讨内容。关于甲骨文，据甲骨文研究创始者之一的董作宾先生的分析，大致可分为以下五个时期：

第一期：武丁时期，书法雄浑、伟岸。

第二期：祖甲、祖庚时期，谨饬、装饰。

第三期：廩辛、康丁时期，颓废。

第四期：武乙、文丁时期，劲峭、激烈。

第五期：帝乙、帝辛时期，严整而井然有序。

## 2. 金文

金文又称大篆、籀文、古籀等，是铸刻在殷周青铜器上的铭文。商周是青铜器的时代，青铜器的礼器以鼎为代表，乐器以钟为代表，“钟鼎”是青铜器的代名词。所谓青铜，就是铜和锡的合金。中国在夏代就已进入青铜时代，铜的冶炼和铜器的制造技术十分发达。因为周以前把铜也叫金，所以铜器上的铭文就叫作“金文”或“吉金文字”；又因为这类铜器以钟鼎上的字数最多，所以过去又叫作“钟鼎文”。金文应用的年代，上自商代早期，下至秦灭六国，约一千二百多年。金文的字数，据容庚《金文编》记载，共计 3722 个，其中可以识别的字有 2420 个。

商代的金文书法是在甲骨文的基础上产生的。它的字数不多，字体瘦长，笔道遒劲雄美，行气疏密有致，结构严谨，情势凝重，各有风韵。有人曾归纳为两种风格，一种是笔势雄健，形体丰腴，笔画起止多露锋芒，间有肥笔；另一种则是运笔有力，形体瘦筋，笔画多挺直，不露或少露锋芒。

西周早期的金文从书体和书法风格来看，总的情势是清秀隽美，笔道首尾出锋，有明显的波磔，结构严谨，行款章法自如。其前期的作品风格质朴平实，多挺拔的悬针笔法，



金文一



金文二



仍带有甲骨文的影响。如武王时的利簋和天亡簋（或称大丰簋），字体平易古朴，笔画方圆兼备，具有凝练平直之气。利簋仅用短短 32 字就记述了武王代商的重大历史事件，因而被称为武王克商簋，是迄今所见西周最早一件铸铭铜器，开创了西周金文书法的先例。后期的风格凝重雄放，已显出金文的独特艺术。

周宣王时铸成的《毛公鼎》上的金文很具有代表性，其铭文共 32 行，497 字，是出土的青铜器铭文最长者。《毛公鼎》铭文的字体结构严整，瘦劲流畅，布局不弛不疾，行止得当，是金文作品中的佼佼者。此外，《大盂鼎》铭、《散氏盘》铭也是金文中的上乘之作。

### 3. 石鼓文

石鼓文，秦刻石文字，因其刻石外形似鼓而得名。是我国最早的石刻文，世称“石刻之祖”。发现于唐初，共十枚，高约二尺，径约三尺，分别刻有大篆诗 10 首，计 718 字。内容最早被认为是记叙周宣王出猎的场面，以四言诗的韵文形式刻于石鼓上的，故又称“猎碣”。石鼓文是唐代初年在陕西凤翔县境内发现的。原刻石应有七百余字。到了唐宋时代已多有残缺，现在仅存三百多字，其余的都已模糊不清。此石现存北京故宫博物院。

石鼓文，宋代郑樵《石鼓音序》之后“石鼓秦物论”开始盛行，清末震钧断石鼓为秦文公时物，民国马衡断为秦穆公时物，郭沫若断为秦襄公时物，今人刘星、刘牧则考证石鼓为秦始皇时代作品。

石鼓文结体圆中见方，字距行距开阔均衡，疏朗如星月。石鼓字大逾寸，必须悬腕运中锋



石鼓文

才能写出像铁线钢筋般的圆弧。整篇气韵浑厚朴茂，如蛟龙跃水。其书法艺术风格雄浑古朴，规严肃整。其字形结构仍有金文之遗貌。体势雍容典雅，敦厚朴实，用笔线条浑圆饱满，心平气和，笔致圆润，无明显粗细变化。其质婉转流畅，法体端庄朴茂，方正谨严。其布局匀整，又趋同小篆，并与西周《散氏盘》恣肆率真、不拘一格之书风形成强烈对比。金文受铜器制约，其文字相对较小，难以发挥笔性，故金文率真自然，而《石鼓文》其字四五厘米，书写较易把控，形成其朴拙古厚之独特风格。

#### 4. 汉隶及六碑

汉代隶书的统称。因东汉碑刻上的隶书，笔势生动，风格多样，而唐人隶书，字多刻板，称为“唐隶”，故学写隶书者重视东汉碑刻，把这一时期各种风格的隶书特称为“汉隶”，以别于“唐隶”。它们的特点是用笔技巧更为丰富，点画的俯仰呼应、笔势的提按顿挫、笔画的一波二折和蚕头雁尾及结构的重浊轻清、参差错落，令人叹为观止。风格多样且法度完备，或雄强，或隽秀，或潇洒，或飘逸，或朴茂，或严谨，如群星灿烂，达到了艺术的高峰。汉隶代表作有《曹全碑》《乙瑛碑》《礼器碑》《史晨碑》《张迁碑》《石门颂》。

### 第二节 魏晋南北朝书法

魏晋南北朝是我国历史上一个多灾多难的时期，这一时期，战乱频繁，社会动荡、政治腐败，统治力量比较薄弱，文人们纷纷逃避现实，游山玩水，品藻人物，精神上追求自由和解放，书法创作中追求个性情感的抒发，由隶书衍生出



《曹全碑》局部

《乙瑛碑》局部



《礼器碑》局部

《史晨碑》局部



《张迁碑》局部

《石门颂》局部

来的楷书、行书、草书逐渐成熟，书法艺术取得空前发展，是我国书法史上的第一个高峰时期，特别是东晋书法，追求神韵、意趣和创新，讲究个人情感的抒发，书法理念有了质的飞跃和升华，后人称之为“晋书尚韵”。



## 1. 钟繇 (151~230)

篆、隶、真、行、草多种书体兼工，楷书古雅浑朴，圆润遒劲，古风醇厚，笔法精简，古朴、典雅，字体大小相间，整体布局严谨、缜密，自然天成，历代评论成就极高。梁武帝撰写了《观钟繇书法十二意》，称赞钟繇书法“巧趣精细，殆同机神”。庾肩吾将钟繇的书法列为“上品之上”，说“钟天然第一，工夫次之，妙尽许昌之碑，穷极邺下之牋”。张怀瓘更将钟书列为“神品”。此外，明岑宗旦、清刘熙载等都给予极高评价。主要作品有《宣示表》《荐季直表》《贺捷表》等。

## 2. 索靖 (239~303)

字幼安，敦煌龙勒（今甘肃敦煌）人。累世官族，父湛，北地太守。西晋将领、著名书法家，敦煌五龙之一。为世宦家族，历任州别驾、驸马都尉、尚书郎、雁门太守等职。晋惠帝即位后，赐封关内侯。又任征西大将军左司马、荡寇将军，击败反叛的西羌，迁任始平内史。赵王司马伦篡位时，索靖响应三王举义，以左卫将军身份参与讨伐孙秀有功，担任散骑常侍，又迁任后将军。

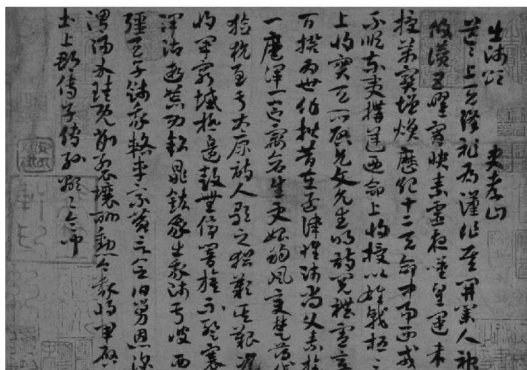
索靖善章草，传张芝之法，其书险峻坚劲。其章草书，自名“银钩蚕尾”。时称“卫瓘得伯英之筋，索靖得伯英之骨。”索靖章草自成一家，唐张怀瓘评道“幼安善章草，书出于韦诞，峻险过之，有若山形中裂，水势悬流，云岭孤松，冰河危石，其坚劲则古今不逮。”著有《草书状》等。主要作品有《索子》《草书状》《出师颂》《月仪帖》等。

## 3. 陆机 (261~303)

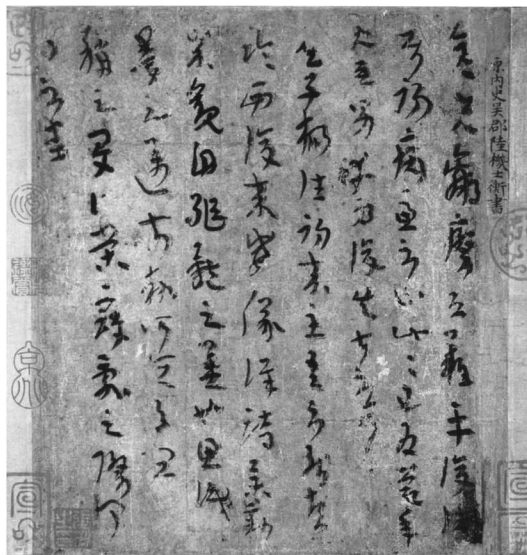
字士衡，吴郡吴县（今江苏苏州）人，西晋文学家、



钟繇《宣示表》局部



索靖《出师颂》



陆机《平复帖》



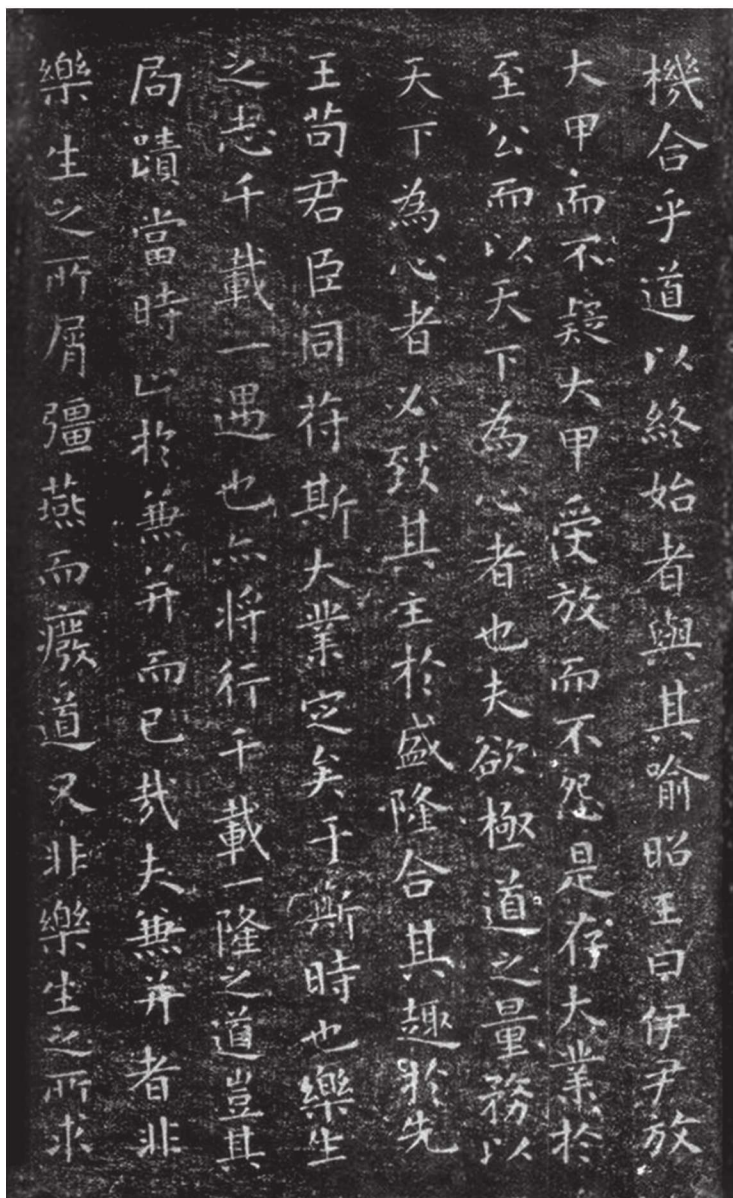
书法家、官员，东吴丞相陆逊之孙、东吴大司马陆抗第四子，与其弟陆云合称“二陆”。孙吴灭亡后出仕晋朝司马氏政权，曾历任平原内史、祭酒、著作郎等职，世称“陆平原”。后死于“八王之乱”，被夷三族。他“少有奇才，文章冠世”（《晋书·陆机传》），与弟陆云俱为中国西晋时期著名文学家，被誉为“太康之英”。陆机还是一位杰出的书法家，他的《平复帖》是中国古代存世最早的名人书法真迹。主要作品有《辨亡论》《平复帖》等。

#### 4. 王羲之（321~379）

字逸少，东晋时期著名书法家，有“书圣”之称。祖籍琅琊（今属山东临沂），后迁会稽山阴（今浙江绍兴），晚年隐居剡县金庭。历任秘书郎、宁远将军、江州刺史，后为会稽内史，领右将军。代表作《兰亭序》被誉为“天下第一行书”。

王羲之的《兰亭集序》为历代书法家所敬仰，被誉作“天下第一行书”。王兼善隶、草、楷、行各体，精研体势，心摹手追，广采众长，备精诸体，冶于一炉，摆脱了汉魏笔风，自成一家，影响深远。其书法平和自然，笔势委婉含蓄，遒美健秀，世人常用曹植的《洛神赋》中“翩若惊鸿，婉若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪”一句来赞美王羲之的书法之美。传说王羲之小的时候苦练书法，日久，用于清洗毛笔的池塘水都变成墨色。后人评曰：“飘若游云，矫若惊龙”“龙跳天门，虎卧凤阁”“天质自然，丰神盖代”。王羲之书风最明显的特征是用笔细腻，结构多变。

王羲之书法影响了一代又一代的书苑。唐代的欧阳询、虞世南、褚遂良、



王羲之《乐毅论》局部



薛稷和颜真卿、柳公权，五代的杨凝式，宋代苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄，元代赵孟頫，明代董其昌，这些历代书法名家对王羲之心悦诚服，因而他享有“书圣”美誉。主要作品有《黄庭经》《乐毅论》《十七帖》《兰亭集序》《初月帖》等。

### 5. 王献之（344~386）

东晋书法家，字子敬，书圣王羲之第七子，与其父并称为“二王”。

王羲之书艺的哲学思想，主要表现为中和，在多种对立因素之中调和统一。王献之在书法的形质（如肥瘦、方圆、短长、骨肉等）方面有过之而无不及，在书法的神采（如奇正、气度、韵趣等）方面无乖无戾。项穆《书法雅言》云：“逸少一出，揖让礼乐，森严有法，神彩攸焕，正奇混成也。”王献之则有意识地改变其父的创作思想，将“中和”转为“失衡”，

走向以“奇”、以“险”争胜的新境界。项穆也认为“书至子敬，尚奇之门开矣”。主要作品有《洛神赋》《廿九日帖》《兰草贴》《鸭头丸帖》《淳化阁帖》《中秋帖》等。



王献之《洛神赋十三行》局部

## 第三节 隋唐五代书法

隋唐是中国历史上的又一个鼎盛时期，三百多年间，大部分时间国家安定、经济发展蒸蒸日上，成为当时有世界影响的东方大国。在安定统一的有利条件下，书法艺术也得到了很好的发展机遇。隋唐书法形成了中国书法史上的又一个高峰。在其鼎盛时期，各体书都得到了社会重视，都出现了专门大家，建立了崭新的艺术风格，整体上呈现出富有开拓性、包容性的品格，代表性书风雄强豪迈、大气磅礴，体现了时代精神。

### 1. 智永

隋时僧人，俗姓王，会稽人，善书法，尤工草书。为王羲之七世孙，王羲之第五子徽之之后。