

書

法

教程

Shufa Jiacheng

主编

李甫

郭农声

华中师范大学出版社

有王香

一邦

長車夢至其
長車夢至其

至中不勝矣
至中不勝矣



二句夢

軍興文賦

书 法 教 程

主 编 李 甫 郭 农 声

522.2
L3

华中师范大学出版社

2004 年·武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

书法教程/李 甫,郭农声主编.

—武汉:华中师范大学出版社,2004.8

ISBN 7-5622-1672-X/J·25

I. 书… II. ①李… ②郭… III. 中国书法—教程
IV. J292.1

SHU FA JIAO CHENG

书 法 教 程

©主编 李 甫 郭农声

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山 邮编:430079 电话:027-67861321)

新华书店湖北发行所经销 湖北新华印务有限公司印刷

责任编辑:王文戈

封面设计:甘 英

责任校对:李桂玲

督 印:方汉江

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.75 字数:227千字

版次:1997年1月第2版

2004年8月第7次印刷

印数:50001-55000

定价:12.00元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。

目 录

绪 论	(1)
一、中国书法是世界艺苑中的一门独特艺术	(1)
二、书学体系与书法课的教学内容	(3)
三、怎样练好书法	(5)
第一章 汉字与书法	(9)
第一节 汉字的起源与中国书法的产生	(9)
第二节 汉字形体演变与中国书法的发展	(11)
一、大篆	(11)
二、小篆	(14)
三、隶书	(16)
四、楷书	(18)
五、行书和草书	(20)
第三节 汉字的高度稳定与中国书法的发展	(21)
第四节 中国近、当代书坛概览	(35)
第二章 笔法	(40)
第一节 取姿、执笔、运腕	(41)
一、取姿	(41)
二、执笔	(43)
三、运腕	(48)
第二节 用笔	(50)
一、用笔的意义	(50)
二、用笔的方法	(51)
第三节 点画用笔	(61)
一、点法	(61)

二、横法	(71)
三、竖法	(72)
四、撇法	(74)
五、捺法	(75)
六、钩法	(76)
七、提法	(77)
第三章 结构	(80)
第一节 笔顺和笔势往来	(81)
一、笔顺	(81)
二、笔势往来	(83)
第二节 汉字的结构形态及比例关系	(84)
一、汉字的结构形态	(84)
二、字的比例关系	(87)
第三节 字形结构的基本法则	(89)
一、均衡对称法则	(89)
二、多样统一法则	(90)
三、对比照应法则	(92)
第四节 结构分析	(94)
一、楷书的结构	(94)
二、欧体正楷结构例释	(98)
第四章 临帖	(105)
第一节 选帖的原则	(105)
一、选取客观上学习价值高的字帖	(105)
二、选取主观上喜爱程度高的字帖	(106)
三、如何换帖	(107)
第二节 临帖的方法	(108)
一、双钩与直接摹写	(108)
二、对临、背临与意临	(109)
第三节 临帖的要求	(110)

一、形似入手,以形写神	(111)
二、心到为主,心摹手追	(112)
附:笔墨纸砚使用知识	(113)
第五章 楷书	(115)
第一节 欧体	(115)
一、欧阳询生平简介	(115)
二、欧体的创立	(116)
三、欧体的结构特征	(117)
四、欧体的笔画特征	(120)
第二节 颜体	(125)
一、颜真卿生平简介	(125)
二、颜体的创立	(126)
三、颜体的结构特征	(128)
四、颜体的笔画特征	(130)
第三节 柳体	(137)
一、柳公权生平简介	(137)
二、柳体的创立	(138)
三、柳体的结构特征	(140)
四、柳体的笔画特征	(142)
第四节 赵体	(149)
一、赵孟頫生平简介	(149)
二、赵体的创立	(150)
三、赵体的结构特征	(152)
四、赵体的笔画特征	(154)
第六章 其他书体	(158)
第一节 行书	(158)
一、行书的产生及其发展	(158)
二、行书的体势特点	(160)
三、行书的用笔特点	(167)

第二节 草书	(176)
一、章草	(176)
二、今草	(177)
三、狂草	(178)
第三节 隶书	(181)
一、隶书笔画	(181)
二、隶书结构	(184)
三、隶书章法	(186)
第四节 篆书	(188)
一、小篆的体势特点	(188)
二、篆书的用笔特点	(191)
第七章 硬笔书法	(196)
第一节 硬笔书法及其种类	(196)
一、什么是硬笔书法	(196)
二、硬笔书法的产生、发展及实用价值	(196)
三、硬笔的种类	(197)
第二节 钢笔字的书写	(198)
一、工具、材料	(199)
二、执笔、运笔	(199)
三、间架结构	(202)
四、钢笔字的技法	(203)
五、钢笔字的临写	(205)
第三节 粉笔字的书写	(206)
一、执笔	(206)
二、姿势	(207)
三、运笔	(207)
四、粉笔字的章法	(208)
第八章 书法欣赏	(210)
第一节 书法欣赏的特点	(211)

一、与姊妹艺术相比较,书法更具抽象性特征	(211)
二、书法欣赏是再创造与再评价的过程	(215)
三、书法欣赏的模糊性特征	(218)
四、书法欣赏的情感特征	(220)
五、书法欣赏的共同美特征	(221)
第二节 书法欣赏的标准	(223)
一、理通、力道——用笔美的欣赏	(224)
二、形美——结构美的欣赏	(225)
三、韵胜——章法意境美的欣赏	(227)
第三节 书法欣赏的内容与形式	(228)
一、书法欣赏的内容	(228)
二、书法欣赏的形式	(231)
第九章 书法习作	(236)
第一节 章法常识	(237)
一、书写格式	(237)
二、布局方法	(241)
三、题款艺术	(246)
四、钤印恰当	(250)
五、全局协调	(252)
第二节 表现形式	(254)
一、取势	(255)
二、布白	(258)
三、行气	(261)
四、分布	(267)

绪 论

书法，作为教师职业能力训练的一门基础课，已在全国各个师专相继开设。这门传统的民族艺术经过几千年来的盛衰消长，今天终于又登上了大学讲坛。这对于进一步提高师范生的素质、繁荣书法艺术，都将产生深远的影响。

一、中国书法是世界艺苑 中的一门独特艺术

书法，是以汉字为表现对象、以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。

本来，世界各国都创造了文字与书写工具，天天都有人在写字，但只有我国才把写字变成一门艺术。这是由我国文字的独特性与工具的独特性所决定的。

我国的汉字是在描摹客观事物的过程中诞生、发展起来的，具有很浓的形象性。最初的汉字，一个字常常就是一个简单的图形。这就是人们所说的“书画同源”。后来，文字经过不断的整理、简化，字形表面上的形象性逐渐淡化，但总体上仍然属于象形文字的范畴。另一方面，在字形演变的同时，历代书家却更重视汉字笔画与造型的审美情趣。把汉字的形象性从每个字具体地表现一种事物，发展到用笔画、间架、气韵更集中更概括地反映客观世界，这实际上是书法形象性的更高表现。书法因此才与绘画分流，真正成为一门独特的意象化的造型艺术。毛泽东同志当年为中央

群文，红旗·这都马洪是从红
线来的，是红旗

书法在世界艺苑中是一门独特的艺术，而在我国却是群众性的艺术之一。书法是从实用的书写发展而来的，两者间密不可分，使得书法具有雅俗共赏的特点。古代能够从事书法艺术活动的人大多是帝王将相、文人学士，但他们却不能垄断这门艺术。民间众多的不知名的书家，在抄经、书碑等实践中不断为书艺增光添彩。就是文化层次低下的劳动群众，虽然不能挥毫作书，但也有兴趣对日常所见的春联、店牌赏析品评。千百年来，多少风云人物的名气已烟消云散，但至今一提到书圣王羲之，仍然是妇孺皆知。

2

知、交口称赞。这也说明了书法艺术之花植根于深厚的群众基础之中，具有长久的生命力。近几十年来，在日常工作学习中，钢笔逐渐代替了毛笔，但书法艺术的传统并没有中断。如于右任、沈尹默等老一辈的书法家，毛泽东、董必武等老一辈的革命家，鲁迅、郭沫若等老一辈的文学家，陶述曾、李国平等老一辈的科学家，都对书法艺术怀有极大兴趣，作出了可贵的贡献。尤其是改革开放以来，广大人民群众精神焕发，“书法热”应运而生，传统的艺术奇葩正在时代的雨露滋润下重放异彩。

书法艺术独特性与普及性的奇妙结合，使得它在传统文化中占有重要位置，成为民族文化与民族精神的一种表现，受到世界各国人民的喜爱与尊重。早在西晋时期，中国书法就传入了日本，至今已生根开花。当前，随着国际文化交流的深入发展，中国书法也引起了东南亚、西欧、美国、加拿大等地艺术家及各阶层人士的兴趣。我国这门特有的民族艺术正以新的面貌走向世界。

二、书学体系与书法课的教学内容

书法，是一项艺术实践活动。书学，是建立在书法实践基础上的一门理论学科。要想真正学好书法，必须以书学理论为指导。

书学的内容十分丰富，但概括起来，大体包括书法原理、书法技法、书法评论、书法史等四个方面，形成一个完整的体系。

书法原理。这是站在宏观的角度，研究、总结书法艺术的外部规律及本质特征，即书法与生活的关系、书法与社会的关系、书法与作者的关系、书法与邻近艺术的关系、书法的美学特征等，从根本上来探讨书法艺术的规律。书法原理对整个书法艺术的发展及个人的书法实践都起着指导性的作用。例如我们懂得了“字如其人”的道理，就有助于加强字外的修养，从宏观上促进我们书法艺术的提高。

书法技法。这是站在微观的角度，研究、总结书法艺术的内部规律，包括一般技法与书体技法两个方面。一般技法着重对笔法、结构、章法的一般规律进行研究，与书法实践的关系最为密切，可以说是书学中的基础理论。书体技法着重对各种书体的特殊规律进行研究，如篆、隶、楷、行、草在用笔及结构上的差异，以及各种书体中不同流派在书写时的特点。这部分与书法实践的关系也十分密切。关于书法技法，古人为我们留下了丰富的著述，其中许多精微的见解至今值得我们认真学习与借鉴。

书法评论。它既是书学理论的一个部分，也是艺术评论的一个分支，包括书法欣赏与书法批评两个方面，着重研究批评的标准、批评的方法、批评的内容等。可以批评一个时代、一个流派、一个书家的书风，也可以批评一幅作品的具体得失，从理论与实践的结合上对书法创作进行引导。当前，书法评论正向着科学化、系统化的方向发展。

书法史。它是对书法起源及发展轨迹的系统研究，其中自然也包含着对历代著名书家及著名作品的研究。古代的理论家们，为我们积累了丰富的资料。但真正的书法史著作，近几年才陆续问世。

上面，我们用粗线条勾勒出了书学体系的大致轮廓，意在给大家一个整体印象，为今后登堂入室指点努力方向，并不就是目前我们书法课的教学内容。

师专开设的书法课，是一门知识性与技能性相结合的基础课，以提高书法技能为主。

因此，教学内容的第一个方面是练字。要系统地学习和掌握一种正楷字体的笔画、结构特点，达到“归体”的要求。在此基础上，学习和了解行书（包括硬笔行书）的笔画、结构、章法特点，能写出规范、美观、较为流畅的行书。俗话说：“字无百日功。”通过一学期 30 多学时的正规教学，练字的要求是能够达到的。

教学内容的第二个方面是学点书学理论。主要是结合练字，学习笔法、结构的有关技法，同时也要了解书法史概貌，学习书法欣赏与书法创作的一般常识。

书法课的教学，必须坚持理论与实践相结合的原则。既不能把书法课混同于中小学的写字练习，也不能把书法课看成纯理论的书学探讨；而应该站在理论的高度来指导书法实践，达到知识与技能共同提高。

三、怎样练好书法

书法是练出来的，归根结底是自己练出来的。那怎样才能练好书法呢？

1. 要培养浓厚的兴趣。学习书法要有浓厚的兴趣，兴趣是可以逐步培养的。

首先，要能够体会学书的乐趣。练字是件苦事，不苦不能成功。练字更是件乐事，因为书法艺术是一种创造美的过程，其中饱含着创造的情趣与审美的乐趣。不少人写了一幅好字，或是看到别人一幅好作品，常常感到一阵愉悦和激动，这就是体会到了学书的乐趣。一般地说，学书的乐趣是与自己下的苦功及获得的进步成比例的，下的苦功越多，获得的进步越大，乐趣自然也越多越大。艺无止境，其乐无穷。古今多少有志之士在书苑潜心探索，达到了如痴如迷的境地。明代解缙在《春雨杂述·学书法》中提到：“张芝临池学书，池水尽墨；钟丞相入抱犊山十年，木石尽黑；赵子昂国公十年不下楼；嵯（náo）子山平章每日坐衙罢，写一千字才进膳；唐太宗皇帝简板马上字，夜半起把烛学《兰亭记》。”这种饱满的热情、浓厚的兴趣，正是陶醉于书法艺术的结果。

其次，要明确学好书法是师范院校学生的职业需要。作为一

名教师，不论你教什么课，也不论你是否意识到，实际上都会成为学生的书法启蒙教师。一位字写得好的老师，常常会自觉不自觉地影响一个班乃至一所学校同学们习字的风气。我们应该争做这样的老师。反过来，一名字迹不正的教师，也会使学生受到不良影响。所以，为将来的学生着想，师范生也应该学好书法。

另外，练字还可以陶冶性情，养成良好的学习、工作习惯，促进身心健康，这些作用已在实践中得到了反复的证实。

2. 要遵循科学的方法。科学的方法即符合书法艺术规律的方法。遵循科学的方法才能用较少的时间、精力获取较大的收获，取得事半功倍的效果。当前，我们要着重领会以下两点：

一是以楷立足，稳步前进。在平时学习工作中，最适用的书体是行书；作为表情达意的艺术手段，最有个性的也是行草。但是，学习书法却要从楷书入手，而且一定要舍得花较多的时间、精力把楷书练得像个样子，才能开始学习行书。许多初学者提出疑问：为什么不能一开始就直接学习行书？其实道理很简单，因为楷书是书法的基本功，从楷书入手，实质是学习行书及其他一切书体最稳最快的途径。古人曾说，楷书如立，行书如走，草书如奔。站都站不稳，就想走路甚至奔跑，当然非跌跤不可。楷书，笔画与间架的法度较严，规范性较强。从楷书入手，最容易掌握毛笔字的基本笔画及间架原理。进而学习其他书体，则得心应手，势如破竹。而行书，笔画与间架较为灵活，初学者不容易掌握其规律。搞得不好，还会养成不良习惯，以后难以纠正。不少人都试过从行书入手的途径，结果欲速则不达，还是要回头从楷书学起。这些教训我们是应该吸取的。

二是手眼并重、全面发展。书法作为一种技能，可以分解为用手、用眼及艺术思维三个方面。用手的能力，指的是手指、手腕、手臂的稳健与灵活，笔在手上能挥洒自如。用眼的能力，指的是眼光对笔画、间架的准确、敏锐的辨识，这种眼光才能称为特有的艺术眼光，才能准确地指挥手进行书写。艺术思维的能力

属于高层次的能力，主要指形象记忆能力、创造能力及审美情趣。人们常说学习书法需要一定的“才气”、“悟性”，指的实际上就是这种高层次的艺术思维能力。这种能力也不尽是天生的，主要靠后天培养。

综合提高用手、用眼及艺术思维的能力，才能不断提高书法水平。在书法实践中，各人的具体情况往往不尽相同，这就要我们经常分析自己各种能力的优劣，有的放矢地加以调整、提高。对每个人来说，习字的各个阶段，能力的发展常常也是不平衡的。初学时往往“眼高手低”，其实眼高是个长处，把手赶上来就行了。到了一定时候，手较听使唤，字却徘徊不前，很可能就是眼光与思维能力停步不前造成的，习字的侧重点就应该放在多看多想上面来。

3. 要具有一丝不苟的态度。一丝不苟，即每笔每画的每一个步骤都要认真真写到家。例如写一笔“横”画，要认真真逆入藏锋，然后转锋、顿，接着提锋运笔，再顿一下，最后收笔。大体上包括：逆—转—顿—提—运—顿—收等几个步骤。如果我们每一个步骤都走到了，而且走得认真、充分，那就可以称为一丝不苟。反过来，如果我们跳过了某些步骤，或步骤虽走到了但不认真，都不能称为一丝不苟。

写楷书要一丝不苟，写行书、草书也要一丝不苟。有些同学把草书误认为潦草之书，以为随手乱画就是在写草书，这是完全错误的。草书是一种书体，笔画、间架都有自己的规律和严格的要求，决不能马马虎虎。我们应该认真真地写楷书，也应该认真真地写行书。

要做到一丝不苟，习字时就应该全神贯注、心无杂念。焦躁不安与漫不经心都会影响习字的效果。对于初学者来说，在一种笔画老是练不好时，或是经过一段时间进步不明显时，很容易产生焦躁情绪。焦躁起来就顾不得一丝不苟，而是信笔乱画，结果越乱画越躁、越躁越乱画，形成了恶性循环，以至前功尽弃。这

时，唯一可行的办法是静下心来，多看看帖、读读书，或是请教师友，再坚持下去，难关必然能够渡过。

一丝不苟不是一朝一夕的要求，而应该长期坚持，终生信守。所以练好字还必须具有持之以恒的精神。初学阶段，尤其要加强计划性，尽量做到每天定时定任务地进行练习。一般来说，临写正楷，每天坚持二十分钟左右，写好二十来个字，经过一学期的努力，定可取得显著进步。一丝不苟、持之以恒，不仅能够进入书法艺术的殿堂，而且能够攀登书法艺术的高峰。

【思考与练习】

1. 为什么中国书法能成为一门独特的艺术？
2. 书学理论体系大体包括哪几个方面？
3. 学习书法为什么要从楷书入手？
4. 习字时怎样才算做到了一丝不苟？

第一章 汉字与书法

书法是以汉字为表现对象的线条造型艺术，因此，它的产生和发展，与汉字有着极为密切的联系。从某种程度上甚至可以这样说：中国书法，是伴随着汉字的产生而产生，又伴随着汉字的发展而发展。所以，一部中国书法史，实际便包含了一部汉字发展史在内。下面，便按照汉字发展的基本轨迹，来描述中国书法的发展脉络。

第一节 汉字的起源与中国书法的产生

关于汉字的起源，中国古代曾有过种种说法，如始于八卦说、始于结绳记事说、仓颉造字说等等，其中仓颉造字说影响最大。

实际上，文字作为一种记事符号，应是为满足人们的生产和交际需要而创造出来的，因此，它的产生，不可能是某些“圣人”的闭门造车，而应是广大劳动者的生活和劳动的收获。这一点，山东大汶口文化遗址和陕西半坡仰韶文化遗址出土的陶刻符号就是最好的证明（见图）。这些符号，是生活在这些地方的先民们所使用过的记事符号。它们的形体已经接近殷墟甲骨文字，应该说它们就是原始的汉字。这些符



大汶口陶刻