

大学书法教程

◎ 郭名询 于有东 编著

江西美术出版社

DAXUE SHUFA JIAOCHENG





大学书法教程

◎ 郭名询 于有东 编著

江西美术出版社

大学书法教程 / 郭名询, 于有东编著. —南昌: 江西美术出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5480-0613-8

I. ①大… II. ①郭… ②于… III. ①汉字—书法—师范大学—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第081658号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所 张戈律师

责任编辑 刘 芳 韩建武

版式设计 韩建武

大学书法教程

郭名询 于有东 编著

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路66号江美大厦)

邮编: 330025 电话: 0791-6566329

全国新华书店经销

制版: 江美数码印刷制版有限公司

印刷: 江西千叶彩印有限责任公司

2011年5月第1版

2011年5月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 8.25

印数: 1—8000

ISBN 978-7-5480-0613-8

定价: 30.00元

赣版权登字-06-2011-67

版权所有, 侵权必究



编著者简介：

郭名询（右） 男，1969年10月生，江西宁都人。2004年6月获首都师范大学美术学（书法艺术教育）硕士学位。现任职于赣南师范学院，副教授，书法研究所所长。主要从事文字学、训诂学、言语教学研究和书法等课程教学。

于有东（左） 男，1979年12月生，江西东乡人，民革党员。现为赣南师范学院书法教师、首都师范大学中国书法文化研究院博士研究生，导师为欧阳中石教授和刘守安教授。主要从事书法文化及书写实践的教学、研究。

前言

“书法”一词，涵义丰富。其本来意义是关于汉字书写的规则或技法。从这个意义上来说，书法的对象是汉字，其目的是将汉字写得正确清楚、美观快速，同时强调书法的文字记录功能，即书法的实用性。然而，汉字书写在此基础上尚可引入一个新境界：书写者将笔的性能、笔法技巧与极尽变化的汉字形态、表达空间以及高尚的审美理想高度融合，创作出一幅幅独特的令人赏心悦目的文字画面。这个意义上的书法称为艺术，它已成为中国艺苑中的一朵奇葩。尤为可喜的是，中国汉字书法伴随数千年文明的积淀，作为中国人的人文精髓之一，在今天衍化为一门学问，即“书学”。现在，书法在许多高校由一门课程建设成一门专业，不仅为大学生的素质培养立功，而且为祖国的精神文明建设培养艺术人才和研究专家。因此，书法是以汉字书写与研究为核心内容的一门技能、一门艺术、一门学问。

本书是赣南师范学院教材基金资助项目，所编内容适应当前我国师范学生技能教育与语文基础教育的要求。教育部于1992年和1994年先后颁发了《高等师范院校学生教

师职业技能训练要求》和《高等师范院校学生教师职业技能训练大纲》，对师范生汉字书写技能教育作了明确要求。之后，教育部2001年和2003年又先后颁发了《全日制义务教育〈语文课程标准〉》和《普通高中〈语文课程标准〉》，明确了识字与书写教育的基础地位，并强调了书法学习的实用与美育意义，对书法教学提出了指导性意见。鉴于以上要求，可知师范高校的书法教育不容忽视，尽管当前书写工具已不限于各类笔墨，但执笔书写仍意义重大。绝大多数师范院校仍然重视书法教育。作为书法教学的理论与实践的依据——教材的编写，也被迫切地提到重要日程。

本书分为理论篇与实践篇，系统性较强，知识讲授与技能解析相结合，强调其应用性；技法中介绍了毛笔字、硬笔字、粉笔字的书写，突出毛笔字、硬笔字楷书与行书技法学习的基础作用；附图选用字形方正的碑帖，方便对临；语言表达简洁，概念解析充分、准确；适用于师范类院校学生的书写技能教学和广大书法爱好者的自学。

(二) 硬笔执笔法·····	28
(三) 粉笔执笔法·····	29
六、笔法简述·····	30
七、读帖的方法·····	32
八、对临的方法·····	34
九、楷书技法·····	35
(一) 楷书学习建议·····	35
(二) 基本笔画与单字训练·····	35
(三) 常见偏旁部首与单字训练·····	38
(四) 篇章训练·····	39
十、行书技法·····	42
(一) 行书学习建议·····	42
(二) 基本笔画与单字训练·····	42
(三) 常见部首与单字训练·····	45
(四) 字组、字群、篇章训练·····	48
十一、硬笔字技法·····	51
(一) 选帖·····	51
(二) 读帖·····	52
(三) 对临·····	52
十二、粉笔字技法·····	55
(一) 粉笔字与硬笔、毛笔字·····	55
(二) 粉笔字训练技法·····	55
(三) 板书设计·····	55
十三、创作初步·····	57
(一) 临摹与创作·····	57
(二) 训练方法·····	57
(三) 幅式·····	58
(四) 题款、钤印·····	59
附图·····	64
主要参考文献·····	123
后记·····	124

目 录

理论篇

一、汉字字体及其艺术特质·····	2
(一) 汉字字体·····	2
(二) 汉字的艺术特质·····	2
二、历代重要书迹简介·····	4
(一) 先秦书迹·····	4
(二) 秦汉书迹·····	5
(三) 魏晋南北朝书迹·····	7
(四) 隋唐五代书迹·····	11
(五) 宋元明清书迹·····	16
三、古代书法论著选读·····	20
(一) 古代书法论著简介·····	20
(二) 古代书法论著选读·····	20

实践篇

四、书写工具介绍·····	25
(一) 笔·····	25
(二) 墨·····	25
(三) 纸·····	26
(四) 砚·····	26
五、执笔法·····	27
(一) 毛笔执笔法·····	27

(二) 硬笔执笔法·····	28
(三) 粉笔执笔法·····	29
六、笔法简述·····	30
七、读帖的方法·····	32
八、对临的方法·····	34
九、楷书技法·····	35
(一) 楷书学习建议·····	35
(二) 基本笔画与单字训练·····	35
(三) 常见偏旁部首与单字训练·····	38
(四) 篇章训练·····	39
十、行书技法·····	42
(一) 行书学习建议·····	42
(二) 基本笔画与单字训练·····	42
(三) 常见部首与单字训练·····	45
(四) 字组、字群、篇章训练·····	48
十一、硬笔字技法·····	51
(一) 选帖·····	51
(二) 读帖·····	52
(三) 对临·····	52
十二、粉笔字技法·····	55
(一) 粉笔字与硬笔、毛笔字·····	55
(二) 粉笔字训练技法·····	55
(三) 板书设计·····	55
十三、创作初步·····	57
(一) 临摹与创作·····	57
(二) 训练方法·····	57
(三) 幅式·····	58
(四) 题款、钤印·····	59
附图·····	64
主要参考文献·····	123
后记·····	124

理论篇

大 学 书 法 教 程

一、汉字字体及其艺术特质

（一）汉字字体

汉字是世界上最古老的文字之一。数千年来，我国虽屡经朝代变更，汉字却很好地按照一定的规律发展、演变。中华文明的传承，汉字功不可没。即便是今天，我们看秦汉乃至先秦时期的文字都不会觉得很陌生。究其根本原因，在于汉字发展、演变的延续性。

汉字字体的演变，大致经历了甲骨文——金文——小篆——隶书——草书——行书——楷书这么一个过程。这个演变有一个核心，就是规范、便捷。或者说，汉字字体的演变，是汉字自身的发展规律的结果，更是人们追求快速、美观与规范书写的结果。

文字书写的首要目的，是服务于实际应用，而非艺术。既然是为了实用，就有便捷、规范的需求。因为追求便捷，才有草篆、草隶、草书、行书的出现；因为追求规范，才有整齐划一的秦小篆、端庄整饬的汉隶、字字独立的章草、法度森严的唐楷；因为追求美观，各种字体的书写均可成为艺术表现的对象。

一般认为，“隶变”是汉字古今演变

的关键。确实，“隶变”之前的甲骨文、金文、小篆属于古文字范畴，书写方式相对单一。“隶变”以后，汉字书写方式转变了，字形也多样化了，这才有了隶书、草书（包括章草和今草）、行书和楷书，我们把这些文字统称为“今文字”。

汉字字体的演变，最迟在隋唐时期即已完成。此后的汉字，只有书写风格的不同，再无新的字体出现。

（二）汉字的艺术特质

书法是书写汉字的艺术。换句话说，脱离汉字，书法也就无所谓艺术了。汉字书写之所以成为中华民族特有的一门艺术，在于汉字固有的艺术特质。

以形表意是汉字最显著的特点。许慎说过：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，视鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作《易》八卦，以垂宪象。及神农氏，结绳为治而统其事。庶业其繁，饰伪萌生，黄帝史官仓颉，见鸟兽蹄迹之迹，知分理可相别异也，初造书契。……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。”许慎

在这里说得非常明白，我们的先民们创造文字的最初依据，就是“形”与“象”，是以形象表意。这和西方表音文字有着根本的不同。表音文字仅是音义关系密切，汉字则是形、音、义的统一体。

汉字以“形象”为成字方式，是从简单到复杂，从少到多，逐渐发展而成的。它们自成系统，非常严密。

因为汉字以“形象”为成字核心，而“形象”又仅有相对的规范和统一，这就给汉字书写预留了无穷的塑造空间。小小的一个方块字，未必就得写成方块状。后代的书法家面对同一个方块字，可以写出多种形貌

来，或长，或扁，或成规范多边形，或成不规则几何图形。加上粗细变化，虚实变化，墨色浓淡变化，方圆变化等等，可谓变化多端，不可细数。单字尚且如此，字组又当如何？篇章又当如何？书家可以无限地去发挥。

当然，成功的汉字书写之所以能够成为艺术创作，单有文字外观的塑造及组合是远远不够的，它还需要文学形象的美与之结合，方可能完成。我们无法想象，一组不成字、不成文的笔墨线条的组合是些什么书法艺术作品。

二、历代重要书迹简介

传世中国古代书法，其书写或铸刻的载体大致有甲骨、钟鼎、钱币、摩崖、碑石、木简、竹简、绢帛、纸张等等。相应地，我们大体可以把传世中国书法分为甲骨文、钟鼎文、碑刻、摩崖、造像记、简牍书、尺牍书等类型。书写原本只是为了传递、记录信息，以实用为目的，后来随着社会的发展，书写逐渐成为一门独特的艺术，书写的形式不断地得以丰富。现存了历代书迹，原本或纯为实用，或纯为艺术，或实用和艺术兼顾，其中的精品共同构成了中国书法艺术的宝库，是我们学习书法的良好范本。

（一）先秦书迹

先秦包括商、西周、春秋战国，约自公元前16世纪至公元前221年。这一时期留下的书迹，主要有甲骨刻辞、金石玉器文字、简牍帛书墨迹等。

1. 甲骨文

甲骨文是中国商代后期王室用于占卜记事而刻（或写）在龟甲或兽骨上的文字，又称“殷墟文字”、“殷契”，19世纪末发现于河南安阳小屯村，是中国已发现的古代文字中时代最早、体系较为完整的文字。



甲骨文



金文

2. 金文

金文即青铜器上的文字，铸在青铜器物上。著名的有《大盂鼎铭》、《毛公鼎铭》、《虢季子白盘铭》、《散氏盘铭》等，《大盂鼎》、《毛公鼎》、《虢季子白盘》、《散氏盘》在清代有“四大国宝”的美誉。

3. 石鼓文

大篆，刻于10座花岗岩石上，因石墩形似鼓，故称为“石鼓文”。它处于承前启后的时期，承秦国书风，为小篆先声。现存的石鼓文是宋朝收集的十石鼓，上面刻有文字，当时认为是描述周穆王出猎的场面，后



石鼓文



峰山刻石

来的考古考证认为是秦穆公时代的作品。石鼓文布局匀称规整，体势整肃，笔力雄健，充满古朴凝重之美。石鼓文是我国最早的石刻文字，世称“石刻之祖”。现藏故宫博物院。

（二）秦汉书迹

秦（公元前221年～公元前206年）是中国历史上第一个统一的封建王朝，国祚虽短，却有着深远的历史影响。这一时期留下的书迹主要有官方文诏、刻石、符印等。汉（公元前206年～公元220年）继秦而兴，初用篆书，后来隶书充分发展直至鼎盛，章草在这一时期成为比较成熟的一种字体，楷书和行书开始萌芽。这一时期留下的书迹主要有篆书刻石、隶书刻石、砖文、瓦当、汉简等等。

4. 《泰山刻石》

小篆，传为李斯所书。又名《封泰山碑》，是秦始皇二十八年（公元前219年），始皇巡狩泰山时所立，是泰山石刻中时代最早的作品。刻石现存于山东泰安岱庙。

5. 《峰山刻石》

小篆，传为李斯所书。又名《峰山碑》，是秦始皇东巡时（秦始皇二十八年，公元前219年）所立的最早刻石。原石相传已在曹操登山时令人毁掉。今以宋摹刻本为最好。现藏于西安碑林。

6. 《袁安碑》

小篆，东汉永元四年（公元92年）立。民国十八年被发现，为世所重。现藏于河南省博物馆。

7. 《袁敞碑》

小篆，东汉元初四年（公元117年）立。1923年出土于洛阳，篆法与《袁安碑》相似，流畅而厚重。袁敞为袁安之子。后多以“二碑”并称。现藏于辽宁省博物馆。

8. 《石门颂》

摩崖隶书，东汉建和二年（公元148年）11月刻，又称《杨孟文颂》。刻石在陕西汉中市褒河区石门崖壁上，为东汉著名摩崖刻石之一。文辞为王升撰。此摩崖刻字书写较随便，不刻意求工而流露出恣肆奔放、天真自然的情趣，为后世书家所珍爱。



袁安碑



袁敞碑



石门颂



乙瑛碑



礼器碑



史晨碑

9. 《乙瑛碑》

隶书，立于东汉永兴元年（公元153年），全名《汉鲁相乙瑛请置百石卒史碑》，又名《百石卒史碑》、《孔和碑》，是东汉隶书兴盛时期的著名碑刻之一。何绍基说此碑“横翔捷出，开后来隼利一门，然肃穆之气自在”。原碑现藏于山东曲阜孔庙。

10. 《礼器碑》

隶书，立于东汉永寿二年（公元156年），全名《汉鲁相韩敕造孔庙礼器碑》，是东汉隶书兴盛时期的著名碑刻之一。全碑书法雄健端庄，兼有厚重、流利之美。原碑现藏于山东曲阜孔庙。

11. 《史晨碑》

隶书，前碑立于东汉建宁二年（公元169年），后碑立于东汉建宁元年，前碑全称《鲁相史晨祀孔子奏铭》，后碑全称《鲁相史晨飨孔子庙碑》，通常称《史晨后碑》，两碑同刻一石，前后碑的书风一致，当为一人手书。此碑结体方整，端庄典雅，波折分明，有凝重肃穆的法度。原碑现藏于山东曲阜孔庙，与《礼器》、《乙瑛》并称为“孔庙三大名碑”。

12. 《曹全碑》

隶书，东汉中平二年（公元185年）十月，由王敞等人镌立，全称《汉阳令曹全碑》。该碑是汉代隶书的重要代表作品，在汉隶中此碑独树一帜，是保存汉代隶书字数较多的一通碑刻，以风格秀逸多姿和结体匀整著称于世。原碑现藏于西安碑林。

13. 《张迁碑》

隶书，立于东汉中平三年（公元186年），全称《汉故城长荡阴令张君表颂》，亦称《张迁表颂》。此碑书法以方为



曹全碑



张迁碑

主，结体取势平直饱满，笔致质朴古拙，变化多端。原碑现存于山东泰安岱庙。

（三）魏晋南北朝书迹

从魏文帝曹丕称帝（公元220年），至隋文帝取代北周建立隋朝（公元581年）为止的361年，史称“魏晋南北朝”。这一时期，楷、行、草等字体在广泛应用中得到完善，出现了多位在历史上极具影响力的大书法家，对后世书法有着深远的影响。这一时期留下的书迹，主要有三国时的碑刻（隶书为主）和钟繇小楷、西晋时的章草、东晋时的小楷和行草书（以“二王”行草书为突出代表）、南北朝时的写经书和碑刻（以楷书为主）等等。

14. 《天发神讖碑》

篆书。传为华核文、皇象书。三国·吴天玺元年(公元276年)立。此碑笔意在篆、隶之间，字体奇伟，为古代名碑之一。

15. 《急就章》

章草，相传为皇象所书，原称《急就篇》，为汉史游作，以松江本最为著名。米芾《书史》有“皇象《急就》，唐摹奇绝”的记载。此帖点画简约、凝重，又多隶书笔意，结字工整，法度森严，气息古朴温厚，

是学习章草的优秀范本。

16. 《荐季直表》

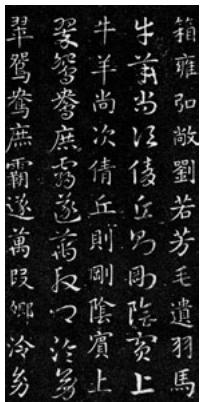
小楷，钟繇书于魏黄初二年(公元221年)。此书布局空灵，结体疏朗、宽博，体态横扁，尚有隶意，天趣盎然。

17. 《宣示表》

小楷，钟繇书。始见于宋《淳化阁帖》，共18行。后世阁帖、单本多有翻刻。此书端正古雅，结体略呈扁形，笔法质朴浑厚，雍容自然，是元常的杰作，也可以说是楷书之祖。梁武帝萧衍赞其“势巧形密，胜于自运”。



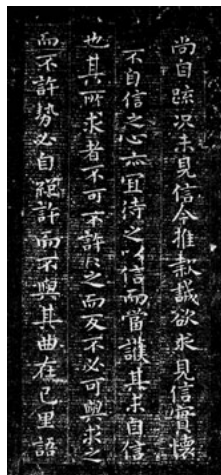
天发神讖碑



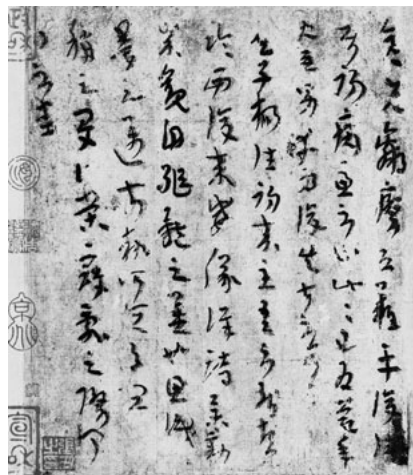
急就章



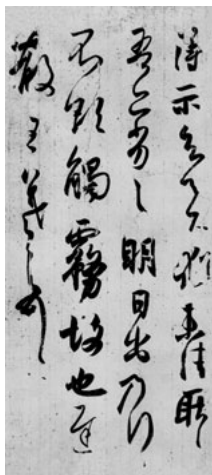
荐季直表



宣示表



平复帖



二王尺牍



黄庭经

18. 《平复帖》

章草，传为陆机所书。内容是作者问候友人的平常手札。《平复帖》是草书演变过程中的典型书作，犹存隶意，但又没有隶书那样波磔分明，字体介于章草、今草之间。现藏于北京故宫博物院。

19. “二王”尺牍

行草书。王羲之、王献之父子均善尺牍，风流妍妙，后人对其崇拜，达到寸纸必珍的程度。王羲之尺牍代表作有《姨母帖》、《平安帖》、《何如帖》、《奉橘帖》、《二谢帖》、《初月帖》、《寒切帖》、《快雪时晴帖》、《行穰帖》、《得示帖》、《频有哀祸帖》、《孔侍中帖》、

《远宦帖》等等，王献之尺牍代表作有《鸭头丸帖》、《中秋帖》、《地黄汤帖》、

《廿九日帖》等等。时至今日，“二王”遗迹早已失传，我们所能看到的墨迹，大都是唐人双钩填墨的摹拓本。

20. 《黄庭经》

小楷，传为王羲之书。原本为黄素绢本，在宋代曾摹刻上石，有拓本流传。

21. 《洛神赋》

王献之的小楷代表作。因原迹残存13行，所以又称《十三行》。传世《洛神赋十三行》刻本有两系统，一为唐临本上石；一从真迹摹出，世称《玉版十三行》。《洛神赋》笔画飘逸灵动，风格秀美，深得自然洒脱之气，被誉为“小楷极则”。

22. 《兰亭序》

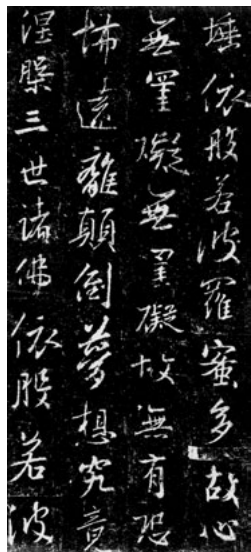
行书，传为王羲之书。又名《兰亭集序》、《兰亭宴集序》、《临河序》、《禊



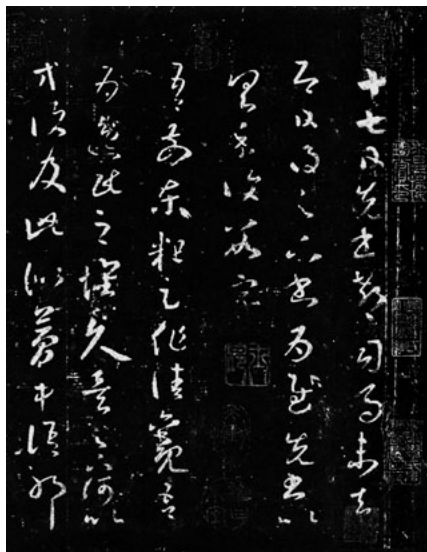
洛神赋



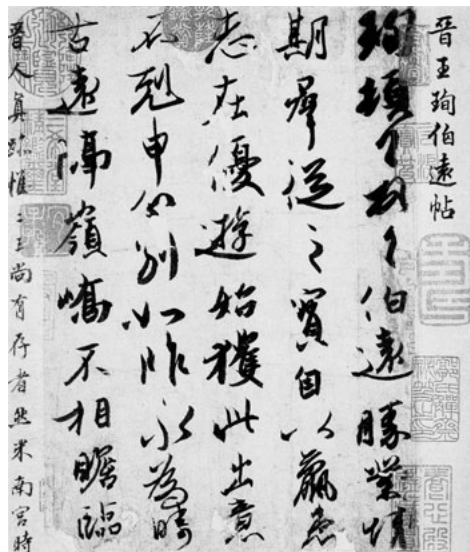
兰亭序



唐怀仁集王书圣教序



十七帖



伯远帖

序》、《楔帖》。其文其书均具有极高的艺术价值，被誉为“天下第一行书”。真迹不传，仅有部分摹本和刻本流传，其中褚遂良摹本、“神龙本”（唐冯承素摹本）、“定武本”最为著名。

23. 《唐怀仁集王书圣教序》

行书，唐咸亨三年十二月刻。太宗李世民撰序，高宗李治撰记，怀仁集晋王羲之的书，诸葛神力勒石，朱静藏镌字，书法高雅整练。现藏于西安碑林。

24. 《十七帖》

王羲之草书代表作，因卷首有“十七”二字而得名。此帖为王羲之写的一组书信，原墨迹早佚，仅有刻本流传。

25. 《伯远帖》

行书，是东晋王羲之写的一封信。此书风格峭劲秀逸，与陆机《平复帖》为现今仅存的两件晋代名人法书，是东晋书法艺术稀有珍品。

26. 《爨宝子碑》

楷书，东晋安帝义熙元年（公元405年）立。此碑虽为楷书，但却带有十分浓重的隶意，表现在横画的收笔上波捺飞起，纯

用方笔，峭劲古朴，结字则大小错落，奇正相参，极富古拙之趣。与刻于南朝刘宋大明二年（公元458年）立在云南凉州蔡家堡爨君墓前的《爨龙颜碑》并称“滇中双爨”。

27. 《张猛龙碑》

楷书，全称《魏鲁郡太守张府君清颂碑》，北魏正光三年（公元522年）刻立。其用笔、结构都极谨严，笔画多用方笔，书势绵密险峻，气势雄强。被誉为“魏碑第一”。



爨宝子碑