

# 实用书法教程


杨涛 编著

西叙五言

东序

节夫親契坐方



 云南大学出版社

# 实用书法教程

杨涛 编著

西叙王宣

东序

节夫親契坐古



 云南大学出版社

图书再版编目（CIP）数据

实用书法教程 / 杨涛编著. -- 昆明: 云南大学出版社, 2012 (2016 重印)

ISBN 978-7-5482-1118-1

I . ①实… II . ①杨… III . ①汉字—书法—教材  
IV . ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 152934 号

## 实用书法教程

---

编 著: 杨 涛

责任编辑: 赵红梅

封面设计: 王娴一

出版发行: 云南大学出版社

印 刷: 昆明研汇印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1320mm 1/32

印 数: 6.875

字 数: 165 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-1118-1

---

定 价: 35.00 元

# 目 录

<b>第一章 绪 论</b> .....	1
第一节 中国书法概况 .....	1
第二节 中国书法发展简况 .....	4
第三节 书法学习的意义 .....	24
<b>第二章 毛笔书法的基本笔画及偏旁练习</b> .....	26
第一节 笔画、笔顺和偏旁概况 .....	26
第二节 基本笔画及偏旁练习 .....	30
<b>第三章 颜体及其临习</b> .....	38
第一节 颜体概况 .....	38
第二节 颜体碑贴选 .....	39
第三节 颜体临习 .....	54
<b>第四章 柳体及其临习</b> .....	64
第一节 柳体概况 .....	64

第二节	柳体碑帖选 .....	65
第三节	柳体临习 .....	71
<b>第五章</b>	<b>欧体及其临习</b> .....	81
第一节	欧体概况 .....	81
第二节	欧体碑帖选 .....	82
第三节	欧体临习 .....	87
<b>第六章</b>	<b>赵体及其临习</b> .....	94
第一节	赵体概况 .....	94
第二节	赵体碑帖选 .....	95
第三节	赵体临习 .....	100
<b>第七章</b>	<b>隶书及其临习</b> .....	109
第一节	隶书概况 .....	109
第二节	隶书碑帖选 .....	110
第三节	隶书临习 .....	113
<b>附录</b>	<b>历代书法作品欣赏</b> .....	123

# 第一章 绪 论

## 第一节 中国书法概况

### 一、中国书法的内涵

中国书法是中国文化的审美象征。作为中国文化的重要组成部分，书法呈现出华夏人格精神、心灵世界和艺术精神，并以其独特的形式、悠久的历史、丰富的内涵、深远的影响在世界文化史上占有重要的一席之地。

汉字和毛笔，是中国书法产生的两个基本条件。

汉字的线条是书法的造型基础，正是由于汉字本身具有造型美的因素，汉字书写才有可能成为一种线条造型艺术。

中国特有的书写工具——毛笔，是汉字书写能成为艺术的又一重要因素。

毛笔体圆锋尖，刚柔相济，富有弹性。在善书者的手中，可以随心所欲、八面出锋。写出来的笔画，或粗或细、或枯或润，有点有面、有藏有露，变化无穷，并能表现出书者的精神世界。

由此可见，汉字与毛笔的特殊性，是产生书法艺术的主要原因；造型与表现的有机结合，则是书法艺术的基本特征。

基于以上两点，我们可以把中国书法的内涵概括为：中国书法是一门借助汉字的书写，充分发挥毛笔的特殊性能，通

过点线的运动变化，以表达作者的审美观念、学问修养、思想感情，性格气质等精神因素的美的艺术。

## 二、汉字形体的演变

汉字产生的确切年代还不能断定，但从出土文物看，汉字的历史可以追溯到原始社会晚期，距今已有六千多年了。过去普遍以甲骨文出现的年代为汉字产生的年代（距今 3000 多年）。但是甲骨文已是比较成熟的汉字，所以汉字的起源显然应早于甲骨文时期。

数千年间，汉字的形体演变经历了甲骨文、金文、石鼓文、大篆、小篆、隶书、草书、行书、楷书的发展过程。

### （一）甲骨文

甲骨文又称“殷契”、“殷墟文”。刻于龟甲兽骨之上，是迄今为止发现的最早的汉字，通行于殷商至西周初期。

甲骨文是光绪二十五年（1899）在河南安阳殷代故都的废墟上出土的。至今出土已达 20 万片，文字约 5000 个，能辨认的约 1500 字。就内容而言，甲骨文多为占卜之辞。

甲骨文字因刻工镌刻工具的利钝、刻工技艺的高低、材料质量的差异而呈现出如下书法特征：方折与婉曲的笔画、多变与和谐的结体、精妙与率意的章法。

### （二）金文

金文俗称钟鼎文，是商周时期镌刻或浇铸在钟、鼎等青铜器皿上的文字。金文呈现出笔画粗壮厚实，普遍使用肥笔，保留有较浓厚的原始造型，章法大小疏密顺乎自然的书法特征。又因其刻铸于青铜器上，还给人以满天星斗的艺术享受。

### （三）石鼓文

石鼓文是我国迄今发现的最早的石刻文字，因其刻在10个鼓形石上而得名。石鼓文用笔粗细均匀，圆转中略带方折，结构方正谨严，字距行距既有规矩又富于变化，呈现出古朴、自然、雄健、浑厚、圆润的艺术特征。

以上三种字体总称为大篆。

### （四）小篆

小篆是由籀文（秦朝统一文字前广泛使用的文字，字形与金文相近）省改和在民间流行书体的基础上整理而来，是秦朝推行“书同文”所厘定的规范文字，也称“秦篆”。因李斯是参与最力者，所以也称“斯篆”。小篆呈现出两头皆圆，一般粗细、横平竖直、不偏不侧、藏锋行笔，遇折圆转的笔画特征。结构上近似长方，纵向取势，章法上行款整齐，行气舒缓。

### （五）隶书

隶书是由篆书减省笔画演变而成，源于战国，孕育于秦，盛行于汉。隶书用笔破圆为方，破连为断，由曲变直，变繁为简，并带有明显的波势。字形结构扁方，章法有致，气韵非凡。隶书的成熟和定型，是汉字发展史上具有转折意义的里程碑，它标志着古文字的开始，今文字的开始，并为汉字最终定型打下了坚实的基础。

### （六）草书

草书发展为一种正式字体是在汉代，来源于对篆书和隶



书的草率书写。广义的草书指一切写得潦草之字，狭义的草书包括章草、今草和狂草。章草是对隶书的草写，今草产生于对章草的快写，是草书中最流行的书体，狂草则兴盛于唐代。章草字字独立，偶有连笔，布局均匀；今草线条飞动，体势连绵，气韵贯通；狂草结字连绵开张，气势奔放，运动感与节奏感极强，撼人心魄。

### （七）行书

行书是介于草书和楷书之间的字体，也来源于对篆书和隶书的草率书写。行书点画变化丰富，笔势连绵，虚实相生。因无楷书的拘束，亦无草书的狂放，所以成为后人日常生活中最常用的书体。

### （八）楷书

楷书又称正书或真书，从隶书和行草演化而来。汉末时独立为正式书体，经魏晋南北朝的发展，至唐代成熟。按其字形大小可分为大楷、中楷和小楷，从风格看可分为魏碑和唐楷。魏碑质朴自然，唐楷法度严谨。楷书点画分明，结构谨严，规整匀称，风神兼具。楷书是象形文字向表意文字过渡的最后阶段，产生至今，一直是社会上使用和通行的主要字体。

## 第二节 中国书法发展简况

中国书法的形成与发展是与中国文字的产生与发展联系在一起。中国书法史是汉字字体和书体的演变与发展史，同时也是中国文化史的一个缩影。刘熙载《书概》云：“写字者，写志也。”书法就是以手写心，笔画线条反映的是物象，

而其运动过程体现出的是书者的心相。它从审美的层次上表现出中国文化的文化存在方式，因而中国书法是中国文化内在精神的表现，体现的是一种文化的心态。

殷商时期以前的汉字真迹几乎无存，自甲骨文、金文、籀文、石鼓文、秦篆、隶书、草书、行书乃至楷书，汉字字体已臻完善。其后又沿着字体虽同，而风格各异的书体艺术风格流派发展起来。

## 一、先秦时期书法

### （一）殷商时期的甲骨文

甲骨文又称卜文、贞卜文、卜辞。

从盘庚迁殷到帝乙亡国为止，先后经历了 273 年。从书法的角度分析，根据董作宾的分类法，甲骨文可分为五个时期，每个时期各有特征。第一期为盘庚、小辛、小乙、武丁时期。字体大字居多，雄伟瑰丽，刚劲挺拔，体现出雄浑粗放之美。第二期为祖庚、祖甲时期。字体大小适中，行款整齐，字形端正，刀法工整，具有明快秀丽之美。第三期为廩辛、康丁时期。文字沿前期的工整发展，但流于草率，体现出烂漫之美。第四期为武乙、文丁时期。笔画古朴，酷似武丁后期的体势，具有古拙质朴之美。第五期为帝乙、帝辛时期。字体细小，精致工整，严整细密，体现出奇妙俊秀之美。

从整体而言，甲骨文的字形大小参差不齐，大的一寸见方，小的如米粒。字形有繁有简，有正有反，异体字多，富于变化。结构趋于对称均衡之势。章法上有左行也有右行，纵写成行，横写有列与无列并存。行款错落有致，严整端庄，因骨片大小各异，显露出古朴而又烂漫的情趣。

## （二）西周时期的钟鼎文

钟鼎文又称金文、青铜文、吉金文字。早期金文和甲骨文并存于商代中晚期，西周时期被广泛应用。现在一般把凹下去的阴文称做“款”，凸出来的阳文称为“识”，故又叫钟鼎款识、钟鼎文。

周代铭文字数较多，铭文较长。主要记载祖先的功德、君王诏令、分封、赏赐、征伐、祭祀等内容。从线条到结字均与甲骨文相近，形体尚未定型，但较甲骨文成熟。铭文是用毛笔写在毛坯上，然后进行刻铸，故带有浑厚自然的特点。代表作品有《大盂鼎》、《墙盘》、《表卫鼎》、《毛公鼎》、《散氏盘》、《虢季子白盘》。

## （三）秦国时期的石鼓文

石鼓文是春秋战国时期秦国的文字。唐初发现于陕西凤翔县，刻在 10 只大小不等，高度和直径约二尺的圆形石头上的文字，约 700 字，现仅存 300 字左右。每只刻有四言诗一首，主要记载秦君狩猎游乐之事，被称为“刻石之祖”。它承上启下连接了西周书法和秦代小篆。

石鼓文进一步脱离了图画的性质，逐步向线条化的小篆发展，字形结构也较甲骨文和金文简单工整，为秦统一文字提供了重要依据。

石鼓文的发现无论在文字、诗歌，还是书法都受到了历代学者的推崇。唐代张怀瓘《书断》中评论说：“体象卓然，殊今异古。藉落珠玉，飘飘缨组。仓颉之嗣，小篆之祖。以名称书，遗迹石鼓。”

汉字从甲骨文、金文，发展到石鼓文的整个历程，是一

个自我发展、自我完善的传承和衍变的过程。

## 二、秦代书法

公元前 221 年秦始皇统一中国，建立了中央集权国家。为巩固统治，丞相李斯“罢其不与秦文合者”，提出了“车同轨，书同文”的主张。在秦国文字的基础上，“皆取史籀大篆，或颇省改”（《说文解字·叙》），创制了小篆，并作为学童识字课本颁发全国推广应用。

小篆是秦始皇统一六国后所使用的标准字体，主要用于官府发布命令和正式文件。它是汉民族第一次统一的汉字字体。郭沫若先生在《古代文字的辩证发展》中说：“废除了大量区域异体字，使文字更进一步整齐简易化了，这是文化史上的一项大功绩。”

小篆代表作品以刻石最著名，今尚存《泰山刻石》（存 8 字）、《琅琊台刻石》和《峰山刻石》，一般认为均出自李斯之手。因此，李斯当为著名书家。《书断》评其字：“画如铁石，字若飞动。”《唐人书评》说：“斯书骨气丰匀，方圆妙绝。”

除了刻石遗迹，今天能看到的秦代书迹还有刻符、诏版、权量文、简帛书和玺印。

简书是写在竹简、木牍上的一种字体，帛书是写在缣（细绢）上的一种字体，秦时已使用。非隶非篆，它显示了由篆趋隶的意象，后人称之为秦隶。简帛书在用笔与结体上逐步破圆为方，破连为断、由曲变直，由繁变简。隶书的“波势”，也由隐而显地日益鲜明化、成熟化，代表作品为 1975 年 12 月在湖北云梦县西睡虎地墓出土的 1000 余枚竹简。它保留了篆书痕迹，但已融篆隶为一体，拙中取巧，古中有新，是未臻成熟

的隶书。它是由篆书演变为隶书的一种过渡字体，故兼容了篆隶之美。

简帛书的艺术价值在于它表现了可贵的创新精神。它从篆体中突破出来之后，在自身完善发展的过程中，创造出一些草笔、行笔、楷笔及相关的笔法，同时促成了草书、行书、楷书诸体的萌芽。

秦代的汉字统一结束了“字无定形”的混乱局面，使汉字渐渐淡化了象形意味，开始朝着笔画化、符号化、定型化、规范化的方向发展。在这漫长的历程中，汉字结束了线条勾勒的古汉字阶段，朝着笔画组合于方块空间内的今汉字阶段发展。

### 三、汉代书法

两汉的 400 多年，是中国书法发展史上的关键时期。篆书、隶书、楷书、行书和草书已诸体皆备，字形实现了定型。而且使书法由实用书体上升为一门独立的艺术，是中国书法艺术不自觉时期的结束和自觉时期的开始。此时书法家们开始有意识地追求书法的艺术美。

篆书在两汉仍被使用，但是笔势和结体已渐趋方整。而隶书从一种民间流行字体变为官方通用字体已被大量使用。它逐步取代了篆书的正统地位，成为实用书体，称为汉隶。此时，草书、楷书和行书亦出现并得到发展。

汉隶是承秦隶发展来的汉代使用的正式字体。它同秦隶均称为隶书，因秦隶尚未定型，故一般说的隶书多指汉隶。汉隶改秦隶圆匀的曲线为平直的直线笔画，改线条勾勒为笔画组合，脱离象形性质变为纯粹符号。汉隶定型的过程称为“隶变”，同时也是字体上的一次大飞跃，是汉字发展史上的一次巨大变革。

由于汉隶在定型过程中采用的方法是对字形的简化，分化和同化，所以它不仅简化了字形，还变通了“六书”之法。这样一来，我们就不能依据书法去分析隶书的形体，也不能依据篆书的偏旁去类推隶书的偏旁，如“火”字偏旁就分化为“灠”、“火”、“示”、“光”等。

到了东汉桓、灵二帝时，隶书已完全定型，成为法度森严的官定标准字体。

草书是正式字体的快写体。草书发展到了东汉，人们认为它很有美感，才逐渐确定它为一种字体。草书分为章草和今草。

章草是隶书的快写体，是由八分字体演化而来，书写时字字独立。代表作品有西汉史游《急就章》、西晋索靖《出师表》和西晋陆机《平复帖》。

今草是由章草演化而来的，它的笔画都是楷书的写法，但体势连绵，偶有不连写的字也是气脉相通。今草体势由扁平变为狭长，波笔消失而纯以锋尖线条运笔，字间多是牵丝相连。

楷书是中国书法史上最后定型的字体，是从隶书的快写与简化中萌生出来的。

楷书在汉代已萌生，发展到汉末基本笔画已完全形成，但还不大成熟，到了魏晋南北朝时代才真正成熟。楷书一经成熟定型之后，基本上结束了字体的变革。

东汉后期经三国到魏晋南北朝之间，是隶书向楷书过渡的半隶半楷的阶段。唐代开元年间的《开元石经》当为标准的楷书字体。

楷书中被奉为楷书之祖的是三国人钟繇，他同晋代的王羲之并称“钟王”。其代表作品有王羲之临本翻刻的《宣示表》、《贺捷表》和《力命表》等。《宣和书谱》称《贺捷

表》“备尽法度，为正书之祖。”

现存于云南陆良县的《爨龙颜碑》（大爨）和云南曲靖的《爨宝子碑》（小爨），是我国仅存的两块反映由隶书演变为楷书的重要碑石。二爨古拙强茂，笔画结体中尚有明显的隶书笔道，同时又显现出楷书的法度，被誉为“海内第一神品”、“南碑奇石”。

行书是介于楷书和今草之间的字体，是楷书的快写体。

宋《宣和书谱·叙论》中说：“自隶法扫地而真几于拘，草几于放。介乎两者之间行书有焉。爰自汉之末有颍川刘德升者，实为此体，而其法盖遗简易，相间流行，故谓之行书。”由此可见，行书产生于两汉，刘德升当为行书名家。行书同楷书笔画结构一样，只是把楷书中点画分开的连接起来，写得较快，比楷书流利得多。由于行书可以写得快而稍带潦草，所以成为平时常用的字体。

汉代隶书传世作品多为石刻，分为碑刻与摩崖。石刻作品西汉较少而东汉较多，代表作品有《莱子侯刻石》、《史晨碑》、《乙瑛碑》、《礼器碑》、《曹全碑》、《张迁碑》、《衡方碑》、《石门颂》和《鲜于璜碑》等。两汉时期还出现了一批著名书家，有史游、蔡邕、张芝、杜度、曹喜、崔瑗和刘德升等。

此外，印章文字在战国时期被广泛应用，到汉代最盛。其数量之多，质量之高，都是后代所未能超越的。从《居延汉简》、《马王堆帛书》等简帛书中，既体现了篆书的笔意，又有隶书的波磔与行书、草书的连笔，还可看出草书发展的苗头。

#### 四、魏晋南北朝时期的书法

三国两晋南北朝时期，社会动荡不安，然而书法艺术却

成为我国书法发展史上第一座高峰。由隶书衍生出的楷、行和草书，经钟繇、王羲之等众多书家努力实践，使之臻熟，并走向书法艺术的高峰。

三国时代，曹操为统一国家，大力网罗人才，当时有一批书法家就汇聚于曹操麾下，如钟繇、邯郸淳、卫觊、胡昭和韦诞等。曹操对钟繇委以重任，令其留守关中，并将其比为“萧何”。

钟繇（151—230），东汉末魏人，字元常，颍川长社人（今河南长葛）。他使楷书定型化，建立了一套楷书法则，是书法史的伟大的革新者，人称“钟太傅”。钟繇师法曹喜、蔡邕、刘德升，擅长铭石书（隶书）、章程书（楷书）和行押书（行书），以楷书最佳。张怀瓘《书断》云：“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。”

胡昭，钟繇同乡，与钟繇齐名。但“钟瘦胡肥”。风格各异。

韦诞，诸书并善，尤精题署。

梁鹄，其书常为曹操悬于帐中观赏。

卫觊，与钟繇并称“钟卫”，子卫瓘，孙卫恒，均为名书家，侄孙女卫铄即卫夫人，为王羲之启蒙老师。

现存碑刻有隶书《上尊号奏》、《受禅表》和《鲁孔子庙碑》。

吴国皇象，善篆、隶及章草，时号“书圣”，相传《天发神讖碑》为其所书。

西晋在行、草书方面，成就较高。著名书家有索靖、卫瓘、卫恒、卫铄，卫恒著有《四书体势》为后世所重。

东晋是我国书法史上的极盛时期，楷、行、今草同时达



到极高的艺术水平，成为规范后世书法的楷模。

晋字同楚骚、汉赋、唐诗、宋词、元曲、明清小说一样，也作为一代文化的最高标志光耀史册。

魏晋以来的书法理论直接推动了东晋书法的发展。卫恒著《四书体势》、索靖著《草书状》、卫夫人著《笔阵图》、王羲之著《书论》、成公绥著《隶书体》、王珣著《行书状》、杨泉著《草书赋》和刘绍著《飞白势铭》。

王羲之（303—361），字逸少，琅琊临沂人。官至右军将军，人称“王右军”。他对中国书法史有着深远的影响，在唐朝初年李世民的推崇下被尊为“书圣”。其书博采众长，精研体势，增损古法。自创新风，一变汉魏质朴古拙书风，创流美遒丽、潇洒飘逸书风。传世书迹主要有《黄庭经》、《乐毅论》、《曹娥碑》、《兰亭序》、《豹奴帖》、《姨母帖》、《二谢帖》、《频有哀祸帖》、《丧乱帖》、《奉橘帖》、《快雪时晴帖》、《十七帖》和唐怀仁集《圣教序》等。但其真迹均无存，流传者均为摹本。

王羲之在钟繇的基础上，进一步完善楷书法则。他完全摆脱了隶书笔意，创制出垂范千古的楷书形式。从此使楷书的各种基本点画有了明确分工，隶楷完全分流。在行书上，王继承钟法，使行书进一步规范化，使行书具有恬静和谐而又变化多端的韵律。《兰亭序》被后世公认为“天下第一行书”。在今草上，王在“剖析张公之草”（《书断》）的基础上，健全和完善了最难规范的草书法则，为后世树立了草书标准，并在艺术上达到极高造诣。

王献之（344—386），字子敬，羲之第七子，与其父并称“二王”，精研各体，成就最大的是行草书。传世书迹有《洛神赋》十三行、《中秋帖》、《地黄汤帖》、《廿九日帖》、