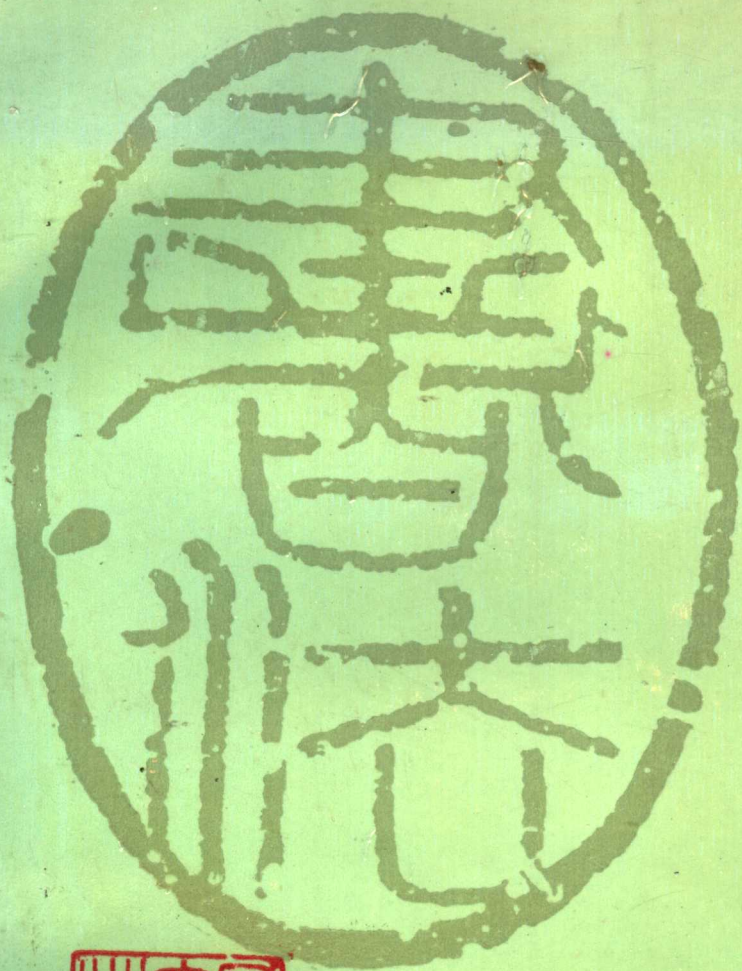


書法教程

晉福臣 周林華 胡家沛 主編



书 法 教 程

晋福臣 周林华 胡家沛 主编

石油大学出版社

书法教程

晋福臣 周林华 胡家沛 主编

*

石油大学出版社出版发行

(山东省东营市)

新华书店经销

菏泽市第二印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 15 印张 380 千字

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-5636-0862-1/J·06

定价:9.50 元

内 容 摘 要

本书包括毛笔书法、钢笔书法、美术字和字帖四部分。介绍了书法历史、书法创作和书法欣赏的有关知识,重点讲述了楷、行书和美术字的书写方法。书后附有根据授课内容选编的字帖,便于老师讲课和学生练习。本书内容丰富,系统完整,深入浅出,通俗易懂,图文并茂,融知识性、实用性、直观性、科学性、通俗性为一体,适合各类中专学校书法教学使用。

编写说明

根据国家教委对中师、中专学校开设书法课程的安排和要求,为适应中师、中专学校书法教学的需要,提高学生书写汉字的水平,满足社会主义市场经济对各类中专人才的新要求,继承和弘扬中华民族博大精深的书法艺术,我们组织全国各地部分大、中专学校的高级讲师、讲师,编写了《书法教程》一书。

在编写过程中,我们把培养应用型人才放在第一位,注意汲取书法界的最新研究成果,并运用书法教育理论指导教材的编写工作,坚持理论与实践相结合的原则,力求做到通俗易懂,深入浅出,注重实践。本书图文并茂,尽量使知识性、实用性、直观性、科学性、通俗性融为一体,以适应各类中专学校书法教学的实际需要。

本书包括毛笔书法、钢笔书法、美术字和字帖四部分,重点讲述了楷书、行书和美术字的书写方法。四部分组成一个完整的整体,又各自成编。教学时可根据不同需要及课时安排各有侧重。字帖根据授课内容选编,便于老师讲课和学生练习,省去了老师为学生查找例字的许多辛苦。

本教材中,或因使用古代碑帖,或为了便于结构安排,出现了一些繁体字,希望老师在教学中对学生加以指导。

参加本书编写的有:湖北黄石市财贸学校胡绍浚,山西晋城市郊区教师进修学校董占文,安徽界首师范学校邢秀琪,湖南益阳商业职工中等专业学校刘亮贤,湖北天门师范学校张波涛,广东兴宁师范学校朱胜源,黑龙江省齐齐哈尔铁路教育学院李铁汉,浙江绍兴教师进修学校程公定,山东东营财经学校吴玉峰,江苏建湖教师进修学校王书一,河北秦皇岛市职业中专学校孙瑞婷,河北沧州财经学校张朴荣、邓云辉,湖南邵阳市农业学校周显骥,江西芝阳师范学校胡家沛,山东菏泽财经学校晋福臣、周林华、张琪。

由于时间仓促,加之水平有限,疏漏错误之处在所难免,诚恳希望得到书法教育界同仁的批评指正。

编者

一九九六年七月十八日

目 录

概 论

引 言	1
第一节 学习书法的意义	2
第二节 学习书法的方法	4
第三节 对写字的要求	6
第四节 书法简史	7

第一编 毛 笔 书 法

第一章 文房四宝	28
第一节 笔	28
第二节 墨	29
第三节 纸	30
第四节 砚	31
第二章 写字的姿势和用笔方法	33
第一节 姿势	33
第二节 执笔方法	34
第三节 运笔方法	36
第三章 字帖的选择与使用	40
第一节 选帖	40
第二节 读帖	41
第三节 临摹	41
第四节 临帖应注意的几个问题	43
第四章 毛笔楷书	44
第一节 概述	44
第二节 基本笔画	44
第三节 边旁部首	57
第四节 结构形式	69
第五章 毛笔行书	81
第一节 概述	81
第二节 行书的基本笔画	81
第三节 行书的结构	95
第六章 书法创作	103
第一节 选定创作内容	103
第二节 章法布局	104

	第三节 创作过程.....	107
第七章	书法欣赏.....	110
	第一节 书法欣赏的意义.....	110
	第二节 怎样欣赏书法作品.....	111
	第三节 楷、行书名帖欣赏	115

第二编 钢 笔 书 法

第八章	概述.....	130
	第一节 钢笔和钢笔书法.....	130
	第二节 书写姿势.....	133
	第三节 执笔.....	133
	第四节 点画书写的基本要求.....	133
第九章	钢笔楷书.....	135
	第一节 钢笔楷书的基本笔画.....	135
	第二节 钢笔楷书的结字原理.....	141
	第三节 钢笔楷书的结构.....	144
第十章	钢笔行书.....	149
	第一节 钢笔行书概述.....	149
	第二节 钢笔行书的基本笔画.....	151
	第三节 钢笔行书的结构.....	158

第三编 美 术 字

第十一章	美术字的书写原则、规律及结构	162
	第一节 美术字的书写原则.....	162
	第二节 书写美术字的一般规律.....	162
	第三节 美术字的结构.....	164
	第四节 绘写步骤.....	166
第十二章	美术字的分类.....	167
第十三章	变体美术字的设计.....	175
附录一	美术字例字.....	176
附录二	毛笔字帖.....	192
附录三	钢笔字帖.....	220

概 论

引言

中国书法，是以汉文字为媒体，通过处理笔画对空间分割的形式，来表达书法家审美情性的一种视觉艺术。这个概念包含以下四个内容：第一，是以汉字为媒体。中国书法以书写汉字为基础，没有汉字作媒体，中国书法根本无以存在。第二，是以处理笔画对空间分割的形式为表现形式。在纸、帛、绫、墙壁等物质上，按照或者基本按照汉字的结字规律，用笔画分割空间，得出汉字的结构形式和整体形象，使之表现出书法艺术的形式美。第三，表达书法家的情性是内涵。形式是为了表现内涵而存在的。书法的内涵表现在两个方面：一是书法本身所表达出的内涵，这是书法艺术存在的依据。书法家运用娴熟的技巧和高明的手段，把自己的艺术追求和审美情性全部倾注到作品中，为书法作品赋予最丰富的内涵，造成了书法作品较高的（或者是最高）的审美价值。二是辩证内容的内涵，也就是文字内容所表达的内涵。这是书法艺术无法摆脱的客观存在。每一个汉字必然表达一定的内容，书法要以汉字为基础，就必然包孕一定的内涵。书法作为艺术，对以上两个方面缺一不可，也只有将这两个方面做到统一的时候，书法艺术才能达到最丰富的内涵和最高的境界。第四，书法是一种视觉艺术。书法家把具有丰富内涵的高品位书法艺术品展现在人们的面前，让人们通过审视和思考，去体味作品的内涵，接受作品的感染，感受作品的艺术魅力，享受作品带来的快感。也就是说，人们是通过视觉

感官来欣赏书法艺术的。

书法艺术是中华民族最优秀的传统文化之一，是祖国艺术百花园中的一朵奇葩。它与中国画同源，但却独树一帜。由于受华夏民族数千年积淀的文化传统的哺育，它不仅具有东方文化艺术的特征，而且明显地反映出中华民族的精神气质、中国的哲学思想和伦理道德。如果我们有兴趣研究一下中国书法数千年的演变发展史，大家会发现，书法艺术与中国其它文化门类是密切相关的。哲学的微言大义，史学的深邃精密，诗歌的一片天籁，绘画的气韵生动，武术的刚柔相济，佛教的洗心入静，中医学的阴阳五行等等，书法无不兼收并蓄，包容殆尽。正因为如此，中国书法是中国文化的精髓，中国书法的发展史也是中国文化发展史的一个缩影。因此，我们学习书法要在学习技巧的同时，加强各方面的修养，开阔视野，拓宽思路。有了广博深厚的学问作基础，我们就不愁学不好书法。

中国书法包括毛笔书法和硬笔书法两个系列。

毛笔书法。如从殷商甲骨文算起，我国的毛笔书法已有 3300 多年的历史。随着社会的发展，书法形式不断地演变革新，发展成为篆书、隶书、楷书、行书、草书等多种字体，形成了一个庞大的书法体系。3000 多年来，各朝各代都涌现出了不同书体、成就各异的书法大家，这些老祖先留下了大量的刻字、铸字、铭文、碑碣、字帖等书法作品，著述了极为丰富的书法理论专著，为我们学习研究书法艺术，提供了依据和条件，也为当代书法的发展奠定了坚实的基础。

硬笔书法。硬笔在我国的出现，算起来

总共也只有 100 多年的历史。硬笔书法作为一门艺术提出来并加以推广则更晚，总共也只有十几年的历史。然而，由于硬笔书写工具的普及和硬笔书法的实用性所致，虽然时间短，硬笔书法艺术却得到了迅猛异常的发展。普及速度之快，水平上升之高，令人叹为观止。现在，虽然还有一部分书法家对硬笔书法的艺术价值持怀疑态度，但“硬笔书法艺术”这个概念已被广大群众和大多数书法行家所接受，这确已成为事实。

中师、中专的书法课，严格说来应该叫“写字课”。因为写毛笔字和平常用硬笔写字不等同于书法艺术活动。由于学生的基础所限，我们的书法课只能从最基础的知识讲起，学生从基础练起，需要很多的时间。而中师、中专书法课的总课时量按规定只有 50 多个课时（中师多一些），时间太短，学生需要学的东西太多，需要的练习时间太多，老师无论如何满足不了这两个“需要”。因此，我们的教学目的应该遵循《全日制中等专业学校教学计划》提出的原则：“讲授我国历代书法概况和书法基本知识，介绍楷书、行书以及多种美术字体的规范要求。通过课堂示范和课外练习提高学生的汉字书写水平。”按这个原则组织教学，把学生的写字基础打牢固。

第一节 学习书法的意义

中国书法，是我们伟大祖国独有的一门艺术，是中华民族传统文化的缩影。在中国乃至全世界几千年的文明史中，它之所以能够发展成为一门博大精深的学问，在社会上成为极具广泛性的文化现象，其主要原因是它具有很高的艺术价值、美学价值、文史研究价值和实用价值。在我国物质文明和精神文明都已步入高速发展的今天，无论是学习、工作、生产、生活等等一切社会活动都离不开书法。一幅或是端庄、或是秀丽、或是粗犷、或是气势浩大的春联、喜联和书法作品，能使我们的府邸高贵、棚舍雅致、门

庭生辉；平时写信、写文章、做广告、出海报，如能有一笔好字，将会使你的文章大为增色，从而引发人们想读的意趣，产生强烈的吸引力；即便是年青人谈恋爱写信，如果把字写得端庄秀丽、气韵流畅，也会提高你恋爱的成功率；特别是我们当老师、做会计、审计、市场营销、计算机应用以及做文秘工作的同志，如能练一手好字，将会给你日后的工作带来极大的方便，也会给你的前途带来好处，为同学们走向社会开辟出更宽更广的路子。

学习书法究竟有什么具体意义呢？

一、有利于继承和发扬书法艺术

中国书法具有悠久的历史传统和独特的风格，是中华民族灿烂文化的重要组成部分，是极具汉民族文化特色的艺术之一。几千年来，历代文人志士都为书法艺术的继承和发展做出了不可磨灭的贡献，当历史的接力棒传到我们这一代人手上的时候，我们应该用什么样的态度和行动面对祖先呢？我们应该义不容辞地承担起继承和发扬光大这一传统艺术的历史责任，把这个接力棒传好，做到无愧于祖先，无愧于后人。要做到无愧于先人和后人，就必须从脚下做起，一步一个脚印地学好书法，在继承先人的基础上求发展，努力把我们的培养成为在继承和发展书法艺术上有贡献的人。

当然，我们并不要求每个同学都成为书法家。可以肯定地说，通过学习书法，一部分同学有灵气、有悟性、有恒心、有兴趣，今后可能成为在书法艺术上有造诣的人，他们真的能经过努力把书法艺术继承下来，发扬光大，这是我们所希望的。但是也不能否认，由于各方面的原因所致，大部分同学可能努力一辈子也成不了书法家，这也没关系，这些同学也不应该气馁，仍然应该坚持认真地学好书法。这样不但能使你更多地了解书法艺术，提高个人的审美情趣，而且能使你更

多地了解我国的历史，了解我国灿烂的古代文化，更重要的是练一手好字能为你的生活增辉，为工作增色，并在社会交往中增加你的魅力。

二、有利于工作和社会交往

书法具有广泛的实用价值。不论是工作、学习、生产、生活、社会交往，还是从事军事、体育、艺术或者宗教活动等等，各行各业都离不开文字。同学们如果能通过学习书法把字练好，一旦学成毕业，走上工作岗位，在制作公文、总结经验、记录生活、撰写稿件、书信交往等一切文字活动中，把字写得正确、整洁、美观、流畅，使人一目了然、赏心悦目，不仅能说明你做事认真，而且还能体现你尊重别人的美德，更能表现出你对工作和对自己的负责精神，这样容易受到上级、同事和朋友的好评，有助于你所从事工作的成功，有利于提高你在社会主义市场经济大潮中的竞争力，有利于你个人事业的发展。相反，如果你在文字活动中从来也写不好字，潦潦草草，含糊难认，错别字连篇，别人不认识，过后自己也看不懂，那就会误事，就会浪费别人的时间，严重的还会影响自己在别人心目中的形象，有时甚至会使你因此失去已经得到的好工作和好职位。

三、有利于改变学生心理结构， 开发学生智力

人在青少年时期学习或者从事艺术活动，能够拓宽视野，开发智力，提高智商，这早已是专家们的定论。现在很多家长并不一定要求自己的孩子长大了非作艺术家不可，但他们之所以仍然要花钱、花精力从小就送孩子去学习艺术，就是认定了这个道理。从事书法活动和从事音乐、舞蹈、绘画等活动一样，一旦进入境界，可以引发我们对书法艺术的爱心，增加艺术修养，开阔知识面，提

高对事物的理解、分析能力。

学习书法还可以改变人的心理结构。一些年轻人，由于好奇心强，求知欲强，读书多而不专，很难成才；有的人浮飘马虎，心猿意马，做事粗枝大叶，屡做屡败，难以成功；有的人急躁好动，没有恒心和毅力，做事虎头蛇尾，或者没有结果。汉字笔画规范，笔顺严格，结构严密，形体匀称美观，通过坐下来一笔一画地按帖临写，一丝不苟地研究汉字的笔画、部首和结构，由动到静，由不适应到慢慢地适应，由开始的不愿意临写到强迫自己冷静地临写，时间长了，就可以改掉浮躁的毛病，克服急躁情绪，改变心理结构。练习书法不但能提高写字的水平，而且能对其它课程的学习起促进作用，并使同学们养成勤奋学习、认真工作的良好作风，培养和提高观察、分析、解决问题的能力，锻炼不畏艰难、持之以恒的意志和毅力。

所以，通过学习书法，练出一手好字，养成一身好习惯，培养一种好品格，对同学们走上社会后的发展，对你一生的前途和命运都有可能产生不可忽视的影响。

四、有利于培养爱国主义精神

中国书法不仅在国内受到人民群众的喜爱，而且早已传播到世界上许多国家，并已被西方的艺术家和艺术批评家所接受。英国著名美术史家贡布里希认为：“中国书法在中国文化中的作用，与我们文化中的音乐形成很好的对比。”“它们都深深地扎根于具有普遍性的人类反应的共同基础上。”作为西方学者，对中国书法能有如此高的认识，很值得我们深思。特别是在日本，以及新加坡、印度尼西亚、菲律宾等东南亚国家，更是形成了研习中国书法的热潮，出现了许多书法协会和各种书法研究团体。日本还在小学中开设了书法课。外国人尚能认识到中国书法艺术的博大精深，并认真在社会上推广，借以提高他们的民族素质，作为炎黄子孙，我们

更应该学好书法，并通过学习书法艺术和书法发展史，深入了解书法艺术的真谛，深刻认识和感受祖国历史文化的灿烂辉煌。从而，培养我们作为中国人的自豪感，增强民族自尊心和自信心，更加热爱我们伟大的中华民族，更加热爱我们伟大的祖国！

五、有利于身体健康

练字是一项极好的锻炼身体的活动，是修身养性、提高身体素质的好方法。毛主席曾经说过：“练书法是很好的休息，是积极的消遣娱乐，也是养身健脑健身之法。”清朝书法家周星莲则说：“作书能养气，亦能助气。静坐作楷法数百字，便觉矜躁俱平。若行草，任意挥洒，至痛快淋漓之候，又觉心灵焕发。”

中国气功是世界上独一无二的奇妙的健身方法，书法正是和气功结合在一起而使书写者得到身体锻炼的。人但凡写字，必然首先入静，摒弃一切杂念，将注意力全部注入笔端。一旦开始写字，书写者会根据手臂书写笔画的运动而凝神闭气，并象练气功一样用一种特殊的方式进行呼吸，从而调理心性，促进和增强循环系统、消化系统、神经系统、内分泌系统以及其它系统的机能，起到强身健体的作用。

练习书法能延年益寿，已被从古至今的许多书法家所证实。三国时期的钟繇终年 80 岁，唐朝柳公权寿至 88 岁，当代书法家苏局仙 110 岁寿终，当代草圣林散之 91 岁而歿。这些事实足以证明书法确实是有利于身心健康的。

六、有利于培养审美观念，陶冶情操

鲁迅说，我国的汉字“形美以感目”，它结体千姿百态，或飘逸，或沉郁，或雄强，或精细，或简洁，或繁丽，汉字之美不可名状。而在汉字基础上发展起来的书法，则是另一

种艺术的美，是以线为主，点线面组合的造型艺术。它以汉字的用笔和间架所形成的结构和动势，反映出书法作品的形式美和动态美；以人对现实生活中各种事物的形状和动态的联想为发端，而形成书法的造形美；书法还以点画的粗细大小，结体的欹正拙巧，用笔的轻重方圆，布局的疏密险奇等所形成的动感来体现其节奏美。如果我们能长期坚持练字，长期接触这种艺术，无疑会在潜移默化中培养更高的审美观念，提高艺术修养，陶冶审美情操。

第二节 学习书法的方法

怎样学习书法？以前也练过字，老是写不好怎么办？没有学习书法的兴趣怎么办？这三个问题是初学书法课的同学时常提出的问题。怎么解决呢？要从以下三个方面做出努力。

一、培养兴趣，逐步入门

由于阅历不同，文化基础不同，家庭环境不同，同学们学习书法的兴趣也各有不同。这种不同是一种审美趣味的差异，是人们对书法活动直接的富有情感的审美评价——喜欢或不喜欢。有的同学可能一接触书法就喜欢这种活动，努力练习、研究，甚至终生不辍，成为书法艺术领域里的成功者。但多数同学会因为开始写不好字，要面子怕丢人而没有兴趣；有的同学即便开始有兴趣，也可能因一段时间内效果不佳而中途退却。这两种情况都是常见的，也是最要不得的。

兴趣怎么培养？我们可以从两个方面去做：一是多看。凡是能看到的书法作品、书法展览、书法创作现场，必定去细心地观摩，去品味、去发现书法家成功的道理，哪怕是最微小的发现。这种做法看起来得之甚少，但时间长了，耳濡目染会使你兴趣大增。二是强迫自己多练。开始练习，因为手腕没劲，可

能会提笔手颤。这时最需要树立信心，强迫自己继续练下去，只要坚持一丝不苟地练习，一般人半个月之内就会有明显的提高，一旦自己感觉出书法技艺的长进，便能由此而产生兴趣。当多次象上台阶一样经历了这种过程后，就可能把兴趣变成爱好，甚至成为终生不辍的事业。

二、认真练写，持之以恒

学习书法最重要的是坚持练写，特别是最初阶段，持之以恒的临帖是我们进入书法艺术大门的唯一方法。开始学习，我们要按照老师的要求，选择合适的字帖，每天写40至60个字。要认真操作，不敷衍了事，不偷工惜力。只要长期坚持不懈，就能逐步懂得笔法、布白，指力、腕力也会慢慢地提高。学习书法最忌一曝十寒。古人云：“三天不书，手生荆棘”，有了这种认识，再能持之以恒地练习，无不成功者。

学书法，要树立信心，要有克服困难的决心和毅力。世人做任何事都不可能一帆风顺，学书法也肯定会遇到困难。爬过山的人大都明白一个道理：越是快要爬到山头时，越是体力消耗最大、最容易灰心的时候，但也是离成功最近的时候。学习书法的道理与此相通。长期练习以后，越是感到进步微小的时候，越不能因气馁半途而废，而应该克服一切困难，坚持练下去，闯过难关，必然会有大的进步。

学习书法没有捷径可走，只有抱以真诚的态度，持之以恒地坚持练习，才能最终把字写好。中国历史上留下了许多因苦练而成为书法名家的佳话。东汉张芝每次练完字都在门前的池塘里洗笔，时间长了，把池塘里的水都洗黑了；三国时的钟繇进山里练字10年，整个山上的山石树木都变成黑的了；唐朝的智永和尚练字30年不辍，写秃的毛笔无处放，葬笔为冢，被历代文人传为佳话。这些典故说明只有刻苦学习、持之以恒

才能成功的道理。当然，初练书法往往会使人感到枯燥乏味，但只要意志坚强，勇于吃苦，并能以古人的刻苦精神激励自己，就一定能养成临池的习惯，把练字看成是无穷的乐趣，变成一种审美享受。

三、守规蹈矩，循序渐进

学习书法，要象学习其它艺术一样，遵循它的内部规律，由易到难。第一，学习书法要先学基本点画，再学结构，最后学习章法。每一个步骤都练到运笔自如，心想手到，形态合乎要求，再向下一步转换。这样基础打得牢，进步自然快。第二，先练楷书，再练行书、草书。时人学书法，对先学什么后学什么常有不同的看法。有的人认为平时工作、学习、生活很少用到楷书，一开始就从行草书练起，是练字的捷径，省去了练楷书的许多功夫；有的人（包括一些书家）认为，学习书法要和书法的发展顺序相统一，应先从篆书开始，然后再学隶，再学楷，再学行草书；还有的人认为，真、草、隶、篆、行先学任何一种都可以，先专一门，再兼学其它也未尝不可。这些认识都是不全面的，宋朝大书法家苏东坡说：“真生行，行生草，真如立，行如行，草如走，是成三体。未有未能立而能行，不能行而能走者也。”意思是说，我们学习书法尤如儿童学步，学楷如学站，学行书如学走，学草书如学跑，从没有不会站就能走，不能走就会跑的儿童。所以，学习书法必须遵守循序渐进、由浅入深的原则，不可操之过急。楷书是基本功，楷书的基本笔画和结构规律掌握好了，书写者的腕力、指力也就增强了，再去写行书、草书也就相对容易了，再练篆隶也就有了基础。这是一条被证明了的学书的最好方法。第三，要先专后博。学书法，切不可朝秦暮楚、见异思迁。凡学风浮躁，不思专业，忽而学这，忽而学那的同学，是永远也不可能走上成功之路的。因此，我们学习书法要先从楷书学起，当楷

书达到一定水平了，再去花费精力，努力地获取广博的知识，才能最后成为真正的成功者。楷书也有很多流派，我们首先要选准选好一个流派的字帖，然后再认真地练写，努力掌握其用笔方法、结构特点、表现形式，如能潜入进去，深得其味，则会效果更佳。当一帖练好了，再改学其它流派的字帖，久而久之，才能在楷书上博采众家之长，形成自己的风格，写出高水平的楷书来。用此方法广而推之，再练隶、篆、行、草等书体，我们的知识自然就既专又博了。

第三节 对写字的要求

我国著名大书法家郭沫若为《人民教育》题词中说：“培养小学生写好字，不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独行专断，是容易误事的。练习写字可逐渐免除这些毛病。”

中专学校的书法教学，对学生的要求，大体和中小学一样，只不过要求程度高一些罢了。其标准就是正确、清楚、端正、整齐、干净，并对中国书法史和书法理论有初步的了解。

1. 正确

这是最基本的要求，凡写字必须正确。汉字是象形文字，笔画是它的基本构件，每一个字，笔画的多少不能随意改变，笔画的长短、位置要合乎规定要求，不能违犯标准，更不能出现错误。由于汉字十分丰富，只要有些许差异，就会变成不同的两个字。“人”和“入”只是笔画位置上稍有变化，“干”和“于”只是多少一个钩的差别，“未”和“末”只是长短画的变化，虽然差别很细微，意思却截然不同，稍有不慎即出错字。有的同学从小学风不严，养成了随意增减笔画的毛病。写“代”字顺手加一撇，使之成了

“伐”字，写“胃”字，常把“田”字内的竖画写出头去，变成了“胃”字，其意全变，弄得观者哭笑不得。还有的同学胡乱造字，更是要不得。把“家”写成“穴”，把“集”写成“亼”，诚心不让人认识。毛主席曾经批评这些写错字的人“是发誓不要老百姓看”。我们写字的目的是要准确地传递信息，如果满篇错别字，不仅别人看不懂，达不到传递信息的目的，如果把意思搞反了，还有可能误大事。所以，写字必须要写得正确。

2. 清楚

是指写出来的字要让人看得懂。有的同学写字除了自己认识，别人看了谁也不认识；有的同学写字，三天后连他自己也不认识。鲁迅先生批评胡乱写字的人说，写字“必须使人一看就认识。年轻人现在都太忙了。……他自己赶快胡乱写完了事，别人看了三五遍看不明白，这费了多少功夫他不管，反正这费的功夫不是他的。这存心是不太好的。”我们写字大多时候都是要给别人看的，如果写出字来别人看不懂，就失去了写字的意义，也影响个人的声誉。因此，我们写字一定要写清楚，让自己认识，也得让别人认识。

3. 端正、整齐、干净

写出字来笔画放位要准确，形体结构要端正，不能东倒西歪。行款要整齐，字距行距要均匀，行列款式要符合一般规律。或一篇文章、或一封书信、或一幅对联、或一件书法作品，要写得整洁、干净、美观、大方，不要歪歪斜斜，残墨污痕满纸。总之，我们写出字来要熟练自然、疏密适当、匀称严谨、肥瘦得体、刚劲有力、秀美可观。

4. 要了解一些书法简史和书法理论

学习书法简史，既能使同学们了解各个历史时期书法发展的概况，又能使大家更多地了解我们祖国 5000 年的文明史，一举两得，自然有好处。书法理论，可以更好地指导我们练字，也是我们学习书法必须具备的知识。

总之，虽然我们开书法课的目的并不是

非要把所有的同学都培养成书法家（这是不可能的），但是，新一代的书法家必然会在我们新一代的年轻人中间产生。聪明的同学是不会错过成功机会的！

第四节 书法简史

一、先秦书法

中国书法是与汉文字的形成和发展联系在一起的。关于中国汉文字的起源，古书记载了不少传说。《周易》载：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契”。《尚书序》载：“古者伏羲氏之王天下也，始画八卦，造土书契，以代结绳之政，由是文籍生焉。”许慎《说文解字叙》也说：“黄帝之史臣仓颉，见鸟兽蹄迹之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”当然，这都是传说而已，并无实物供人们取证，不足以为凭。然而，现代考古发现证明，文字的产生和发展的确经过了漫长的孕育和发展过程。1921年在河南浚县仰韶村出土的仰韶文化遗址，1954年出土的西安半坡村原始部落遗址，后来出土的山东大汶口和龙山文化遗址中发掘的陶器和陶片上都有一些图案和刻划符号，专家们认为，这些刻划符号就是最早期的汉字。郭沫若先生在为西安半坡博物馆题词中讲到这种划纹时说：“其为文字，殆无可疑”。《中国书画报》502期载文云：“有的学者认为汉字发展史有5000年以上，这种见解并非过分。根据目前的发现来看，汉字的起源最早可以追溯到新石器时代的半坡仰韶文化和山东大汶口文化遗址出土的陶器刻划，那是一种比甲骨文更早的符形文字。”这些图案或划纹说明：在5000年以前母系氏族社会的新石器时代，汉字已经初具雏形了，只不过我们现代人不认识罢了。汉字发展到商代，产生了甲骨文，才算到了成熟的阶段，也才算真正有了书法。

（一）甲骨文

甲骨文（图1）是已经发现的最早的较成

熟的汉文字，对它的发现证明，至少在3000多年前，中国就已经产生了书法艺术。

甲骨文最早出土于河南安阳小屯村（殷商王朝都城遗址，也叫殷墟）。此前，农民耕田常见龟甲兽骨，不识为古物，便洗净充“龙骨”（龟甲，一味中药）卖给中药店。1899年，王懿荣生病吃药，因在“龙骨”这味药上见到刻痕而发现甲骨文。后经王懿荣、刘鹗、罗振玉、王国维等人进一步搜集、整理、辨认、研究，再经过近百年来专家们的研究、论证，逐渐形成了甲骨学说。甲骨文是契刻在龟甲兽骨上的文字，内容以卜辞和记事刻辞为多，故又叫“契文”、“卜辞”、“龟甲文字”等。甲骨文被发现后，经过几代学者的艰苦考释，到目前已确认5000个单字，其中能认识的有1700个字左右。



图1 （商）甲骨文

由于甲骨文是早期的文字，结体多为象形，体态长形居多，少数略扁；单字组织紧

密，通篇字体，大小、长短、宽窄无一定则，错综变化，互有关联，行气贯通，质朴自然。在笔法上，因镌刻工具尖锐，刻字材料坚硬，字的笔画一般为单线，较瘦挺，且锋芒外露，笔画转角处以方折为主。总之，从整体上看，甲骨文雄伟豪放、劲峭挺拔、明朗质朴、细密放逸、秀丽多姿、端庄灵动，已具有了最早的书法艺术的特有魅力。

（二）金文

文字是人类为扩大交际活动而创造的信息交流的工具，随着生产的发展，文字也在不断地演进，书体也随之变化。从殷商到秦

称“钟鼎文”。金文书法有四个特点：

1. 在字体上还保留着不少甲骨文的形态。
2. 笔画比甲骨文粗壮，字体渐趋规整，行款已基本整齐。
3. 曲笔、直笔变化较多，有些笔画甚至写成了面。
4. 字的转角处或方或圆，点画圆浑，体势雍容，骨力内含。《毛公鼎》、《颂鼎》、《颂敦》、《史颂敦》、《虢季子盘》、《散氏盘》、《鲁大司徒匜》、《齐陈逆簋》、《大孟鼎》（图2）等可为代表。

（三）石鼓文



图2 （周）大孟鼎

统一之前的金文，就是从甲骨文逐步发展演变而成的。金文出现在距今3000年前后的周朝，因为这些文字大多是镌刻或铸造在青铜器上的铭文，当时人们称铜为“金”，所以叫作金文，又因为古代的铜器分钟、鼎两个大类，这两类铜器上都有铭文，所以金文也



图3 （战国）石鼓文

石鼓文（图3）也叫“籀文”。汉字从简单到复杂，书法也随着愈来愈多样化。周宣王（公元前827年—公元前781年）时有个史官名字叫史籀，作了《史籀篇》，供当时的

士大夫们识字用，后通行于秦国，因此而有了籀文。籀文的结字有一定规律，大小匀称，多重迭，流传的石鼓文就是其代表。据郭沫若考证，石鼓文刻于秦襄公（公元前 777 年—公元前 766 年）时期，是将籀文刻在石鼓上而得名的。石鼓共十石，刻记了十首秦国君游猎活动的四言诗，也称“猎碣”。石鼓文的结构有相对的规律性，笔画遒劲凝重，结构茂密奇崛，为秦统一文字提供了重要依据。

甲骨文、金文、石鼓文和春秋战国时通行于六国的文字统属于大篆。

二、秦汉书法

（一）小篆



图4 （秦）泰山刻石

小篆是由籀文发展而成的，字体略有简化，战国时期流行于秦国。公元前 221 年秦始皇吞并六国后，推行统一文字的政策，淘汰了通行于六国的异体字，定小篆为正体，将李斯作的《仓颉篇》、赵高作的《爰历篇》、胡

毋敬作的《博学篇》定为当时的小篆范本，对普及小篆起到了重要作用。

小篆是书法发展史上的一个飞跃，对以后书法的发展影响很大。秦代的小篆已经比较规范了，偏旁部首有了一定写法，笔画多是宛曲与平直的单线，粗细基本不变，一般行笔用中锋，笔法圆转，笔画之间的空白比较匀称，字形狭长，字的上半部分较紧，下半部分舒展，看后有一种柔中寓刚、爽朗俊健的感觉。存世的有《琅邪台刻石》和《泰山刻石》（图 4）残石，可以代表秦代小篆的风格。

（二）秦隶



图5 秦诏版

史载，秦始皇认定的书体有八种，即：大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、殳书、隶书。其中刻符、虫书、摹印、署书、殳书与使用的器物密切相关，在一定程度上可以认为是当时的美术字。隶书原流行于民间，后经程邈搜集整理而传世。程邈是陕西渭南人，曾任县衙狱吏，因不顺从秦始皇被治罪云阳狱中。相传，他在狱中历经十年，收集整理这种似小篆、写起来比小篆快捷的书体三千余字，由于书写的便利，被“隶人”（劳役）和地位低微的吏役所普遍使用，所以称它为“隶书”。程邈后来又被秦始皇重用为御史，因政事繁多，篆字难写，乃用隶字为佐书，该

书体又在士大夫阶层得以推广。秦隶虽为隶书的最初阶段，但这种书体的出现，在书法艺术的发展上无疑是一个新的突破。因为它一改篆书笔画繁多、圆转曲折、难写难认的缺点，变圆笔为方笔，变曲笔为直笔，结构上变纵势为横势，为汉代隶书的发展奠定了基础。现在能见到的秦隶有秦诏版（图5）和一些权量。

（三）汉隶

隶书在汉代有了新的发展，出现了更大的变化。由于它在书体上日臻成熟，成为汉代的典型字体，也成了全国的通用文字。汉隶在艺术上达到了登峰造极的水平，致使后人学隶书非学汉隶不能成功。汉隶的发展分为两个阶段：

一是西汉在演进过程中的隶书。此时的隶书正值演进过程中，后期与先期有着明显的不同。西汉初期的隶书还没有跳出篆书的藩篱，有些作品只是运笔方面带有隶意，结构仍沿用篆体，只不过略作简化和略求方折而已。帛书《战国策》（图6）就是一例。不过运笔的平直化、顿挫化和结构的简便化，正是篆书演变成隶书的一条道路。到了西汉后期，从出土的简牍中可以看到，已经运用了藏锋、中锋、露锋、侧锋等各种笔法，有明显的“蚕头燕尾”的特征，顿挫十分清楚。结构方面以秦篆的取纵势，转变为取横势。章法方面虽有简幅限制，但不受束缚，单行简书常把字写在偏左处，让波发的长画有奔放的余地。数行的简书，一般只注意行距而不特别设计严格的上下相应的字距，通篇布局生动，但不失稳妥。西汉隶书的运笔、结构和布局，不仅是东汉隶书成型的基础，还是后代正楷、行书能得以借鉴的重要先行。

西汉的隶书有大量的简牍和帛书出土。我们对西汉书法的认识，主要在这些出土的竹木简牍和帛书上得到。长沙马王堆二号、三号汉墓中都有西汉初年的简牍出土，作品的年代大约在公元前186年—公元前168年间。帛书《战国策》和江陵凤凰山汉墓中出

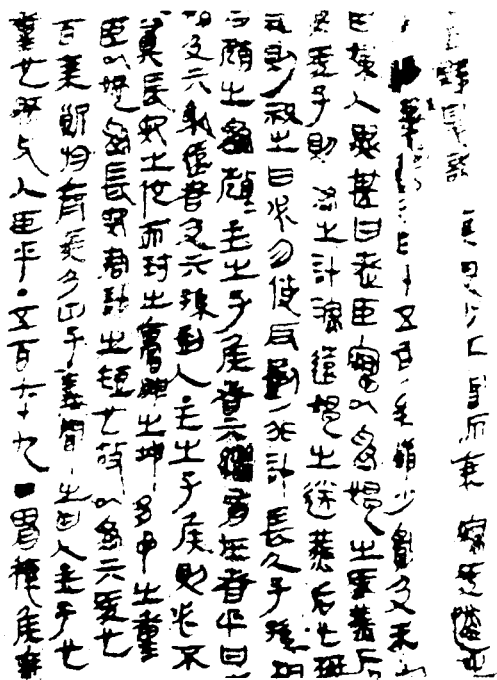


图6 帛书《战国策》

土的简牍也是与马王堆汉墓同一时期的作品。大量出土的西汉书迹是近百年来在西北的甘肃、新疆、内蒙等地发现的大批简牍。在内蒙额济纳旗居延海出土的“居延汉简”，是西汉中期的作品；在甘肃武威汉墓和武威旱滩坡汉墓出土的“武威汉简”，是西汉末年的简牍。这些简牍，汉代早期的作品，用笔急速草率，自由奔放，没有故意装饰的姿态，字体似篆似隶，粗犷朴实，妙趣横溢；晚期的除了具有早期的一般特点外，篆书的型制基本变易，已形成了汉隶的雏形。有的作品运笔已似后来的隶楷，有的气势构造可以与后来的行草书相印证，艺术性颇高。

西汉的隶书，还有少量的石刻流传。景帝中元元年（公元前149年）的《鲁灵光殿址刻石》，说是八分书，看似篆书。《鲁孝王刻石》、《燕孝禹刻石》和王莽时期的《莱子侯刻石》等都属于西汉早期的隶书。《孟瑗残碑》是有波势的隶书，说明当时有波势的隶书的使用也是比较广泛的。

二是东汉时期逐渐走向成熟的隶书。时