

中國書法藝術臨習教程

劉炳森



王長庚 著



中國文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国书法艺术临习教程 / 王长庆著. —北京: 中国文史出版社, 2006. 1
ISBN 7-5034-1740-4

I. 中... II. 王... III. 汉字-书法-教材 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第138007号

责任编辑: 李春华

封面设计: 李文明

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京太平桥大街23号 100811

印 刷: 北京凯通实业总公司印刷厂 **邮 编:** 100024

装 订: 北京凯通实业总公司印刷厂 **邮 编:** 100024

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 1/16

印 张: 10.5 **字 数:** 123千字

印 数: 2000册 **插 页:** 2

版 次: 2006年1月北京第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

定 价: 26.00元

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

前 言

本教程的编写旨在为老、中、青、少儿等广大的书法爱好者及老年大学学员提供辅导教材,对学习书法者的启蒙、入帖、出帖以及笔画、结构、技法、用墨、章法等的学习步骤进行系统的讲解。本书共8编,分266课时授完,内容包括:书法概论、象形、甲骨、篆、隶、草、行、楷及硬笔书法和作者作品赏析等。以模拟形式分单元进行教学,每单元开始均有一节教案举例,并附录词语注释。本教程由始至终体现“由浅入深、循序渐进”的教学原则。为书法爱好者在学习书法道路上奠基铺石,启开入室之门、过堑之锁、跨河之桥,为书法学习者辟出蹊径,以达到成功目的。

本教程是集教学与欣赏为一体的书法工具书,内容广泛,实用性强,也可作为自修课本,使书法学习者深刻体会到作者的成功经验和失败的教训,从中得到启迪与收获。

编 者

2005年10月于北京

序

王长庆，笔名春萍，河北省承德县人，当代书法家。王先生自幼酷爱书法，集古今书家精华为一炉，主攻汉隶，兼书行、楷，尤以隶书见长。其笔画遒劲、结构严谨、字体浑厚、大气磅礴，形成了自己的独特书风，其作品分别为中共中央、国务院办公厅，毛主席纪念堂，天安门城楼管理局，中南海和抗日战争纪念馆等单位所收藏。

王先生积极为社会公益事业做贡献，曾多次向国家慈善总会、中国残联、北京市福利基金会捐献字画多幅。1998年为四海一家赈灾义演音乐会，王先生捐赠的一幅长21米、宽0.67米的隶书长卷，民政部作为国礼赠给来我国访问的国际友人祖宾梅塔大师。1998年王先生在中国革命军事博物馆举办个人书法展，中国书法家协会主席沈鹏先生予以题字和题写了书法选、书法集以示鼓励。为传承祖国书法文化艺术，王先生废寝忘食，历时56天，用隶书完成了《孙子兵法》全集，成为我国用隶书书写《孙子兵法》鸿篇巨作的第一人。

王先生积极在多年书法实践过程中，不断总结经验；认真进行书法理论研究，探索书法理论，历时4年多时间编写完成了《中国书法艺术临习教程》一书。该教程条理清晰，通俗易懂，体例规范。在编写中始终体现了书法教学特点和步骤，突出重点，符合“由浅入深、循序渐进”的教学原则。该教程既有师法秦汉，又有开拓创新，既继承古代书法理论，又有自己的创新理念，是一本雅俗共赏、老幼皆宜的实用书法艺术工具书。中国书法家协会主席沈鹏先生亲笔为本书题了词——王长庆书法选，副主席刘炳森先生为本书题写了书名——中国书法艺术临习教程。用王先生自己的话说：“人老了要给社会留下点真东西，愿把50多年在书法之路探索中的心得体会，献给社会，留给后人。”

《中国书法艺术临习教程》言为心声，是作者心得之作，堪称是书法学习者启蒙的入室之门、过壑之锁、跨河之桥。此教程的问世对学习书法者，无论启蒙还是解惑均将会有所裨益。

鉴于王先生的为人和此种精神可嘉，为之感赞。特作此序以示同情。



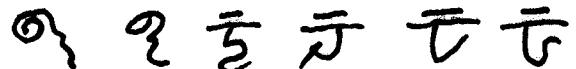
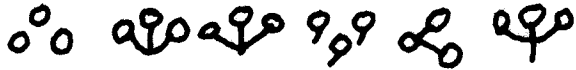
2005年10月于中书院

目 录

教案举例 第一单元(第一节)	1
第一编 书法概论	2
第一章 中国文字的形成	2
第二章 金文的源流与演变	4
第三章 篆书的渊源、演变与升华	5
第四章 隶书的渊源、演变与升华	7
第五章 草书的历史本末	9
第六章 行书的起源与演变	10
第七章 楷书源流与历史演变升华	11
第八章 书法临习工具和方法简述	13
第一节 笔	13
第二节 墨	14
第三节 纸	15
第四节 砚	17
第五节 书写的其他辅助文具	18
第六节 临习书法的基本方法和步骤	19
第七节 书法中的章法要举	30
教案举例 第二单元(第一节)	37
第二编 甲骨文与象形字临习	38
教案举例 第三单元(第一节)	41
第三编 篆书的临习	42
第一章 篆书的源流与特点	42

第二章 篆书的技法运用	43
教案举例 第四单元(第一节)	48
第四编 隶书的临习	49
第一章 中国隶书的源流与发展	49
第二章 传统隶书笔法、结构与章法	52
第三章 传统隶书的结构、墨法与章法	53
第四章 作者的隶书临习札记	55
第五章 隶书用笔的基本法则	56
第六章 隶书临习与创作心得	70
第一节 临习汉碑的心得体会	70
第二节 临帖心得与赏析	71
第三节 隶书创作的心得体会	72
第四节 作者自己的书风笔画结构与用笔特征	75
作者作品赏析	78
教案举例 第五单元(第一节)	88
第五编 草书的临习	89
第一章 草书的渊源与发展	89
第二章 草书笔画——分析孙过庭《书谱》	91
第三章 墨法与章法	96
教案举例 第六单元(第一节)	99
第六编 行书的临习	100
第一章 行书的源流和发展	100
第二章 行书的技法简述	100
第三章 行书笔画的变化	102
第四章 行书的章法	103
教案举例 第七单元(第一节)	110

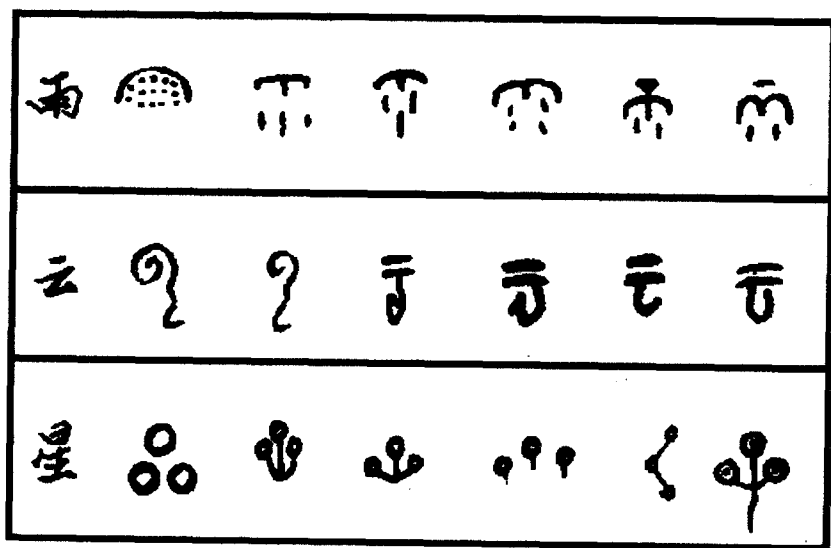
第七编 楷书的临习	111
第一章 楷书的由来与发展	111
第二章 楷书的基本笔画与运笔法	112
第三章 楷书结构技法与法则	123
第四章 楷书的章法、款识与铃印	128
教案举例 第八单元(第一节)	131
第八编 硬笔书法的临习	132
第一章 硬笔书法的历史发展	132
第二章 硬笔书法各体的临习笔法和写法	133
附录:词语注释	144
后 记	157

第一编《书法概论》教案举例 第一单元（第一节）		
一、组织教学	A. 浅析书法概论。	B. 书法的历史演变与升华。
	C. 什么叫书法？（第一单元）	D. 学员的学习任务和义务关系。
二、教学目的	A. 本单元分（44节）授完。	B. 使学员明确第一单元的学习目的。
	C. 培养学员承上启下的良好书风。	D. 加强基础技巧和（描红、临摹）训练。
三、教 学 过 程		
A. 通过 10 分钟的组织教学，奠定学习基础，在原有基础上区分班级真实成绩，做到有的放矢、优劣分明，利用学员专长，帮助学员选择书帖，并交心巩固成果。 B. 中国文字的形成（历史背景）。（略） 板书：雨——  云——  星——  C. 母系氏族的象形文字距今已有 6000 多年的历史了，它是中国文字的孑遗。根据我国出土考古发现汉字源于原始图画（象形）字。（略） 月——  雨——  D. 据史记：远古河姆渡原始居民——西安半坡遗址和杭州良渚遗址出土的陶文刻符，河北藁城台西，商代中期遗址出土的陶器刻符，都有接近甲骨文、金文时代的陶文刻符，是迄今为止发现的最早文字，亦称为原始文字。（繁讲） （1）母系氏族的生活方式。（略） （2）刻符的特点有很多种。（象形字即可，上下反正写，左右颠倒写） E. 教具：（1）母系氏族的象形文字雨、云、星、羊、马 5 张卡片。 （2）摘甲骨文、铭文图片 2 张。		
四、作业布置	A. 什么是书法？学好书法首先应具备哪些条件？	
	B. 象形字算不算文字？中国的文字起源于什么年代？什么地方？	
	C. 写出象形字：（云、雨、星）	
	D. 填空：象形文字是中国文字的（ ）。造句：书法_____	

第一编 书法概论

第一章 中国文字的形成

根据我国出土考古发现，汉字源于原始图画（象形）字，原始社会母系氏族繁荣时期，陶器上就已经有了刻画符号的象形字，距今已有6000多年的历史了，这些具有文字性质的符号是中国原始文字的孑遗。（见下表）



母系氏族象形文字

河姆渡原始居民、西安半坡遗址的刻画符号和杭州良渚遗址出土的陶器、陶文刻符，被称为良渚文化。河南郑州南关、河北藁城台西，商代中期遗址出土的陶器刻符都有接近甲骨文、金文时代的陶文刻符，是迄今为止发现的最早的文字，亦称为原始文字。象形文字由于它是图画还不能作为文字运用，经过1000多年

的演变和发展，才演化成甲骨文、金文。文字是我们祖先在长期劳动和生活交流所需中创造出来的，非仓颉一个人所能创造出来的，但也不排除仓颉的构思和研习之功。由图画到符号又由符



甲骨文卜辞拓铭(局部)

号进化为商、周的甲骨文和金文，因而才有文字规律“六书”文字法，有雄浑奇姿、工整隽秀的美学特征，所以甲骨文（籀文）是中国书法艺术的开端。

甲骨文是19世纪在河南安阳发现的。安阳曾是殷都城所在地，殷商灭亡后成为废墟，因而又称为“殷墟”文字。所谓甲骨文就是在龟甲和兽骨上刻的文字，距今已有5000多年的历史了，因为它所刻内容大多是“卜辞”和与占卜有关的记事文字，因此又叫作“卜辞”。

古人把刻称为“契”，所以又称“契文字”、“殷契”甲骨（籀文）等。最早研究甲骨文的是清末罗振玉、刘鹗（号铁云）（1857-1909）。刘鹗收藏了5000多片，从中选出1058片编辑成《铁云藏龟》，这是第一部有关甲骨文的专著。清末参照这部书写出了《契文举例》。后对甲骨文整理研究作出重大贡献的有郭沫若、商承祚、郑振铎等人。甲骨文已具备了象形、会意、指事、形声、假借、转注等“六书”的造字原则了。

自1899年人们认识甲骨文以后，总计单字有4500多个，经学者精心研究，仅可认识1500字左右，剩下的就不认识了，有待于继续研究。西周的甲骨文趋向复古，字体严正秀美，一丝不苟，小字秀丽晶莹有如米粒大小，可和近代微雕相媲美，是集书法、篆刻、微雕为一体的古代艺术珍品，也为现代书法艺术开辟了一条新路。

第二章 金文的源流与演变

殷商在流行甲骨文的同时，由于金用具的广泛使用产生了“金文”。殷商把铜叫金，所以又叫小克鼎铭文，铸在铜器（或其他金属）上的文字，都叫金文。从商、周到战国时代，特别是周代是铜器鼎盛时期，一般分礼器和乐器。传统文化的金文概念，是指秦汉以前的青铜器铭文，即器物上的文字与器物主有关的汉字，即铸、刻在器物上的文字，是象征尊贵和财富的文字，所以又称“铭文”。金文的呈现形式有两种，凹下去的为阴文，叫“款”即空的意思；凸起来的为阳文，叫“识”，是标志的意思，合称“款识”。

金文早在汉朝就被发现了，到宋朝形成了金石学，到晚清成为金石篆刻书法艺术的创作素材。

礼仪文化中的金文。金文的文学比甲骨文更丰富，所以金文也具有功用性和文化礼仪性，从殷商的一二字到西周的几万字，金文大多以礼仪的庄严、稳定、端正、有序，用精美的书体和章法来呈现。



小克鼎铭文(局部)

尤其在章法上——除从上到下，从右到左的方法外，特别注意整体协调和统一，天地平齐，首行和末行都控制在一个水平线上。如《墙盘》、《大克鼎》等。

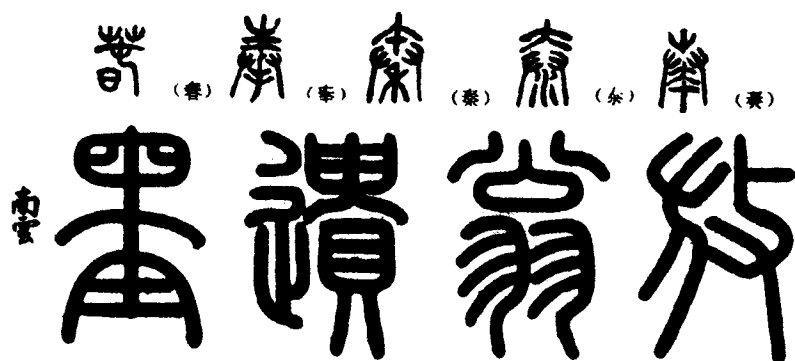
金文的笔画线条和花纹均表现出美术化的演变，其中铭文有的还加了“鸟篆”——“鸟兽”字，也称“鸟虫书法”，流行于楚、宋、蔡、吴、越等国。综上所述，金文在礼仪文化的氛围中，笔画线条平直、弯曲相交、章法规整，结体愈

加方正，在布局中从“纵”而趋向“横”，达到纵有序、横有列的轨迹，是书法艺术——金石器的源头之一。金文书法地域风格的出现，更是书法艺术风格流派形成的胚胎。

第三章 篆书的渊源、演变与升华

古体篆书的源流，根据文献记载，秦前的汉字书体并没有专门的书体名称，直至秦始皇统一文字，才有了篆、隶之别，汉许慎《说文解字·叙》：“秦初兼天下，丞相李斯乃秦同之，罢其不与秦文合者，斯作《仓颉篇》，车府令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》，皆取史籀大篆，或颇省改，所谓小篆者。”因此，秦始皇焚书坑儒的暴君之称由此而得。

秦书有八体：大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、殳书、隶书。然而，此论有混淆之误，汉许慎言：大、小篆文字有血缘关系，隶书亦是籀文的简化、升华，故称“隶书”。因为当时隶书不能登大雅之堂，属吏文，篆文又名籀，因铭刻金石而得名，吏文官事、印绶之用，隶为吏之文而下用。大、小篆的区分是以规范程度为标准，小篆是规范化的书体，大篆主要以甲骨文、金文的形式呈现的，也有少量墨书和石刻。从篆书的规范化来看，小篆亦是在秦文字发展的基础上升华来的。但秦文字又是在西周晚期文字趋于规范时产生的。如西周的《虢季子白盘》和《秦墓簠》就是一脉相通的。



先秦小篆(局部)

现代字	邑	雨	云	望
大篆	𠂔𠂔𠂔	𣎵𣎵	𠂔𠂔	𠂔𠂔
小篆	𠂔	𣎵	𠂔	𠂔

大、小篆书的特点比较

小篆的特点与风格：它字形修长，无论笔画多寡，字形的结体都是长方形的，而且竖画向下延伸，构成上密下疏的视觉错觉，线条均匀，无论点画长短，笔画均呈粗细划一的状态。

这种特征，加上字的结体趋简趋固定的倾向，在章法和布局上形成纵横成行的有序性。自上而下的字距，自右至左的行距已成定式。它在演变历程中占了第一个正体书体，为金石篆刻奠定了坚实基础。篆书分秦篆、唐篆、清篆三大阶段，创造清篆是篆书艺术的高峰，这种滞后繁荣的篆书发展在篆、隶、草、行、楷五大书体的发展史中是独特的。

第四章 隶书的渊源、演变与升华

隶书起源于秦前，战国末期就已有萌芽，1975年在湖北曾发现云梦睡虎地秦简。其中凡是水字旁、人字旁的字和隶书已毫无区别。1986年在甘肃天水放马滩秦墓出土的460枚书简《墓主记》显示：秦以前已有了隶化的结体，从而打破了大篆、小篆、隶书的一线穿的序列，即：小篆和隶书是大篆的孪生子。如：《史晨碑》、《曹全碑》、《石门颂》、《乙瑛碑》等。

隶书的文化个性：《汉书·文艺志》解为“徒隶之书”，隶书又有“佐书”和“史书”之称。这是从隶书使用者身份（下吏通用简便的文字）而命名的，由于隶书的书体、特性、结体都是美观清楚的，因而在汉魏之时又有了一个美称——“八分书”，因此把正规的隶书（汉隶）称作“八分”、“分书”、“分隶”。直到唐代人们还把楷书称为隶书，称汉隶为八分是东汉的特征，最明显的特点就是左掠右挑，“八”字的两画恰恰包含了隶书的特征——“左掠”、“右挑”的相背、相别的笔势运行，所以隶书的八分典型特征是很能概括隶书的个性的。久而久之，经历代改进升华成为现代既美而简的一种特别书体——“汉隶”。如《乙瑛碑》、《石门颂》、《史晨碑》、《曹全碑》等。



石门颂碑帖（局部）



乙瑛碑碑帖（局部）

隶书的历史源流：隶体的历史演变一般按时间分秦隶、汉隶两种，把波磔不明显的隶书秦隶和西汉隶书称为古隶，把波磔明显的东汉隶称为汉隶或八分，即：一为石刻、一为简牍，简隶书对历代的书法艺术有极其重要的影响和推进作用。

古隶向汉隶的演进：这是书写实践经验的结果，张光宾在《书法艺术》中说：“考汉在建武前后隶书逐渐发展而成，而草书继而兴起为‘正定文字’。遂有灵帝熹平四年的蔡邕等学者书‘石经’的措施。‘波不双挑，竖画无钩’是隶书体特征，古隶、汉隶皆如此。”隶书精美的书法特色，是书写艺术的升华。

隶书的文化背景主要表现在由原来的寓巧于拙、寓美于朴的风格，升华为拙朴渐消、巧美渐长的风格，其中包括佛教、道教的“神灵文化”和“葬丧文化”，以及“独尊儒术”和崇拜孔子，等等。其源流亦皆如此，汉隶之后的隶书几乎不足言说，魏、晋、南北朝的隶书多杂以楷书笔法，唐朝隶书不乏李隆基、徐浩等草书法家，但失之肥弱。宋、元、明三朝的隶书也难振汉隶雄风。直到清朝隶书才得以复兴：初有郑盦，继有金农、邓石臼等各有艺术个性风貌，因此隶书的发展进程呈驼峰状，即：汉隶和清隶高峰并峙，从整个书法发展史来说，隶书确实标志着书法艺术的升华的高峰期，今隶书鼻祖的源流及草、行、楷的书体源流亦是隶书的变种。因而隶书是篆、隶、草、行、楷五大书体的承前启后的书法艺术真谛的纽带和桥梁，它是中国书法艺术宝库中一颗璀璨的明珠、瑰宝和几千年中国文化文明史的结晶。更有待于我们今人和后人去发扬光大，改革与升华。

第五章 草书的历史本末

草书作为一种更加简便利于快写的书体在汉代广泛使用。许慎《说文解字·叙》说：“汉兴有草书”。赵壹《非隶墨迹》说：“草书之兴，起于秦末，西汉《居延简》早已有草书的笔画符号了。”说明草书已经有一段很长的草化过程。

草书的起源和发展：草是相对“正”而言的。把字写的杂乱无章，随便潦草，犹如起草文稿书信，被称为“草稿”，这是广义的草书，包括“草篆”、“草隶”、“章草”、“今草”等。《史记·屈原贾生列传》有屈本，属草藁未定句，又称藁草，狭义的草书是解散隶法用以赴急而形成的。

草书的笔画符号主要特征之一是——笔画带勾连，包括上下勾连，左右勾连。隶书横势向，为草化提供了依据。篆书上下勾连也为草化提供了依据，这些草率写法为隶书“赴急”之说不完整的，草书固然提高了书写的速度，但草书的符号简约容易混淆，不利于文化的传播和教育。这样又产生了节制草书的“行书”，行书借鉴正体隶书的形态，再收敛而为——“楷书”。张光宾《中华书法史》中说：“真书即正书，称楷书。”它是为节制草书而隶楷退去后而成，草书自身的早期发展大致可分——草书、章草和今草三个阶段，早期草书是跟隶书平行的一种草书体，称为“隶草”，其中夹杂着一些篆隶的形体，即“狂草”之源矣。

章草是早期的草书、章草和汉隶相融雅化了的草体，其称谓之由：一说，汉代史游用此书体写《急就章》；二说，汉章帝喜欢此书体，并允许下臣杜操等人写奏章；三说，南朝齐梁间盛行二王今草，因而把有别于今草的草体称为“章草”，章即有章程的法则，比今草规矩。章草是经艺术加工后的草书，

波挑明显，笔画勾连呈波形，字独立，字形扁方，笔带横势。点画偏旁，结构的简约法和连笔法即草书符号化为草书最终的形成奠定了基础。

今草是由章草去尽波挑演变而成的，但细究今草特点可以发现在早草书中已有胚胎——每次收笔处不向右旁发锋，改为回锋停驻。这种笔法发展很慢，所以在章草之后的两晋才出现。篆书的现阶段形态是小篆，草、行、楷体均不是从小篆而来的。今草的完整形态是由章草和迟至东晋才形成的。在早期隶书向今草演变过程中，又萌发了行书和楷书。所以新的书体只有在非成形的书体中才会孕育而生。一种书体一旦构成了完整形态，就会在用笔和结构上，形成一种自定律，即所谓书法和体法，破坏这种“法”，书体就不复存在。

今草和章草的区别：章草字字独立，今草能勾连数字，这仅是表象，然章草笔法用X形，今草笔法用S形，才是最基本的区别。这方面今草又将字字独立或上下勾连不多的叫小草，将上下字勾连多的用笔放纵、点画狼藉的叫“大草”（狂草）。

第六章 行书的起源与演变

行书之称始于西晋卫恒《四体书势》，但归属隶书述之，卫恒说：“魏初有钟、胡二人为行法，俱学之于刘法升，而钟氏小异，又各有其巧而盛行于世。”羊欣说“胡昭行书肥、钟繇行书瘦”时作了阐释：“行狎书相闻者也。”张怀瓘说：“行书是后汉颖川、刘德升所创，即：正书之小楷、务从简易，相间流行，故谓之行书。”《书断》、《六体书论》不真不草，谓之行书。

行书的特点和笔法：行书的形成不可能由某一个人来完成，就如隶书不是由程邈一个人所造的一样。其特点是“不真不草，务