

中国书法教学



中国书法艺术

沙孟海题

中国书法教学

黄若舟编著

上海人民美术出版社出版

(上海长乐路672弄33号)

责任编辑：曹 齐

封面设计：邓 明

新华书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本850×1156 1/32 印张3.125 附图20页 字数50,000

1989年12月第1次印刷

前 言

一九八一年参加教育部编写高师书法教学大纲后，利用电化教育来普及和提高书法教育，编写一部《中国书法教学》影片，供兄弟院校教学书法参考。电影问世后，广大读者纷纷来函要求购买书稿。于是将多年来在高师课堂教学的讲义以及在各地讲学的讲稿，加以整理补充，系统地编写成册。

这本书的内容，按各种字体的概说、碑帖、写法分章节编排，分两大部分，一是各种字体的基本知识；一是各种字体的书写方法。

中国书法历史悠久，研究书法的专著很多，精华所在皆是。近年来出现了不少有成就的书法家及书法美学的论文。本书特请几位著名书法家配合教学作示范作品，这样既有理论，又有示范相结合，不但对学生和爱好者学习研究有一定的裨益，而且对群众性的书法活动也将起到推动作用。尚希读者提出意见，以便修正完善。

浙江美院沙孟海教授为本书题签，承中国书协舒同主席，复旦大学王蘧常教授，江苏画院钱松岳院长等题词，于此一并致谢！

学 教 之 功
书 法 之 功

授 舟 若 黄 曾
日 月 仲 夏 甲

舒同题字

聖賢家語傳
學記屈到舒
送克西

为中国书法教学
题
王蕴常

王蕴常题字

中國方法而中國民族
術特點之一學習國畫亦
必兼學方法互不兼養中
有重七價值老友

若身同志以中國書法
學電影及中國畫派學
影見時對此兩者之學
重視如此爰方數語以
法

欽佩

一九四四年十月

八十二號錢松岳記於金陵
時至病中書不成字為愧

钱松岳题字

目 录

题字·····	舒同、王蘧常、钱松岳
目录·····	
前言·····	(1)
书法简史·····	(1)
第一章 学书方法·····	(7)
(1) 第一节 文具和使用·····	(7)
第二节 执笔和用笔·····	(10)
第三节 临摹·····	(13)
第二章 楷书教学·····	(16)
第一节 概说·····	(16)
第二节 碑帖·····	(17)
第三节 写法·····	(20)
第三章 行书教学·····	(40)
第一节 概说·····	(40)
第二节 碑帖·····	(42)
第三节 写法·····	(44)
第四章 草书教学·····	(51)
第一节 概说·····	(51)
第二节 碑帖·····	(54)

第三节	写法	(57)
第五章	隶书教学	(63)
第一节	概说	(63)
第二节	碑帖	(65)
第三节	写法	(67)
第六章	篆书教学	(78)
第一节	概说	(78)
第二节	碑帖	(84)
第三节	写法	(86)
第七章	书法欣赏	(93)

书法简史

中国书法艺术有着辉煌而悠久的历史。从秦汉直到现在，篆、隶、真、行、草都有很多创造，连绵传授两千多年，并在不断发展变化之中。

古文、甲骨文是殷商时代的文字，因在殷商古都安阳出土，所以称为殷墟文字。甲骨文是在龟甲和兽骨上用刀刻的文字，内容多数是商朝帝王问卜时所刻的文字，所以又称为贞卜文字，简称卜辞。甲骨文的字体，质朴自然，古趣盎然，结构长短大小不一，行列一般由上而下、由右而左，参差不齐，错综变化，为书法艺术奠定了基础。

殷周两代铸刻在青铜器上的文字称为金文，也称钟鼎文。金文笔画宽而粗，商朝钟鼎文不多。金文是甲骨文的“继承者”。古代文字有龙书，云书等记载，所以一直到籀文创制之前，混称殷周古文，古文是古代络续造成的文字的总称。

籀文是“史籀篇”里的文字，周宣王太史籀整理钟鼎文作大篆十五篇，故称籀文。字体多重叠繁复，是周代一种新字体，为春秋战国使用大篆的一种。字形结构和甲骨文差不多，行列也是参差不齐，笔画粗细不一。石鼓文为先秦所刻，字体圆扁，笔画均匀，行列整齐。东周以后，诸侯割据争雄，各国文字都不相同。秦始皇统一中国后，加以整理，作为全国统一的文字，以小篆为正字。主要是去重复，省偏旁，变大篆为小

篆。这是我国文化史上的一件大事。

小篆又称秦篆，也包括汉篆在内。《说文解字》里所收也都是小篆，比甲骨文和金文都整齐、简单。这是汉字演变中一个重要阶段。秦代各种字体有专门名称，即所谓秦书有八体。从现存的实物可以看到大篆、小篆、隶书三种，这是秦当时主要的三种字体，称之为古体、正体、俗体。现存的小篆有《泰山刻石》、《琅琊台》和摹刻的《峄山碑》是秦篆的标准文字，是统一文字的历史见证。所以秦代又是篆、隶两种字体互相消失的时期。现存秦代的刻石，都是秦始皇东巡所立的颂功刻石，是由李斯撰并书。后世学篆书的人多取法秦篆。李斯是个大书法家，他是秦统一文字的创导者，也是执行者。他擅篆书，唐人评李斯的小篆“骨气平均，方圆妙绝”、“画如铁石，字若浮动”。说明秦篆也趋于书法化。唐李阳冰工篆法，曾说：“斯翁之后，直至小生”，可见他不但在我国有过重大的政治历史贡献，在文字学和书法艺术上也是极有影响的人物。小篆笔画，圆润挺劲，笔致粗细均匀，对锻炼线条很有帮助，对白描画法和篆刻可以打下基础。

文字由篆入隶，是一次质变。隶书完全摆脱了古文字的束缚。最初造字要表象其实物，采取圆笔比较容易描摹。后来为了便于书写和雕刻，只有省略笔法，减少曲折，才逐渐形成隶书的直线点画。所以从小篆变成隶书，最显著的现象，就是婉曲的线条变成平直的笔画，从无棱角的笔画和字形变成有棱角。这样的变革主要是为了求易和求速。早期的隶书是小篆的变体，还没有法则，叫秦隶。后来经过长期的使用，逐渐向着工整和美观方面发展，到了西汉末年，字体才趋于整齐端正，称为汉隶。隶书相传是程邈所创，实际上隶书写法比程还早，

隶书是当时日常应用的文字，为狱吏普遍使用，程在当时可能起着提倡的作用，但决不是初创的人。汉隶发展成为结构整齐，扁平而有棱角，每个字都有挑法，如石经上的隶体，笔势和结构都与小篆不同。隶书的产生是汉字发展史上的一个转折点，不但为楷书奠定了基础，同时也开了草书（章草）的先声。前汉的隶书无波磔，高古浑穆。到东汉时，讲究起笔、收笔和波磔的变化。汉隶又称八分，因笔势左右分开，如八字的形式向两边分开。关于八分的名称，还有说王次仲割程隶八分取二分，割李篆二分取八分。八分篆体多未隶，在当时是一种保守过渡的文字。汉代的碑刻很多，迄今两千多年，传世的拓本，尚多完整无缺。隶书在汉初已开始使用。从书法方面来说，直到东汉才有那种完美和成熟的隶书。西汉书法艺术，到蔡邕写石经，达到了最高的境界。蔡以八分体写五部经书，刻成石碑，这是有名的《熹平石经》，从书法艺术上说，石经文字是两汉书法的总结。于是书法艺术才被人们重视，并有人以写字作为专业。在东汉不少文士以工书著名，经汉灵帝提倡后，书法在艺术上的地位更为显著。后来汉隶草化成为章草，到汉魏之间，由草隶演变而成楷书。

楷书当初叫作真书，又名正书，正楷。楷书点画分明、结构方正。楷是规矩整齐，可作楷模的意思，也可称为楷法。由隶书变为楷书，从马王堆帛书上所书的锥形的楷书，已初具规模。到魏晋是最显著时期，也可说是楷书的发育期。汉字发展到汉、魏、六朝，各种字体无不兼备。到了隋唐，南北统一，书体逐渐形成整齐的形态。如《龙藏寺碑》，修短合度，疏密相间，很近唐人楷书，真可谓“融南北于一炉，开唐楷之先导”。魏时钟繇，精研正楷，不过钟的真书，圆劲古淡，醇厚质朴，

在体势和笔画中，还多少留有隶书的遗意。王羲之早年的书风，也属同一类型。到了东晋，汉字正由隶书向草书、楷书转化，民间出现了初具形态的草书和楷书，但形态还不规整，王羲之博采众长，吸收民间流行的书体，提炼改革，去掉当时草书、楷书中的隶书尾巴。使真、行、草出现了新的面貌。王献之的行草，另创新法，父子合称为“二王”。齐朝王僧虔说：“变古制今，惟右军、领军尔。不尔，至今犹法钟张也。”“二王”真书为南方书体的正宗。北方沿袭魏晋（西晋）旧书体，因之南北书法不同。南北统一后，经唐太宗的提倡，“二王”真书成为全国书体的正宗，唐宋以来多受其影响。南北朝书法风格不同，南方以“二王”为代表，北方以索靖为代表，北朝之书，以魏为最盛，隶楷错变，无体不备，著名的刻碑有《龙门十二品》、《郑文公碑》、《张玄墓志》、《张猛龙碑》等，北碑在书法艺术中是一个宝库。北碑是中原古法，笔势纵横，气势庄严。唐太宗深爱王羲之书，自己“心摹手追”，在他的影响下，从宫廷到社会摹仿王书。由于唐代极端尊崇“二王”，所以是楷书和行草最发达整齐的时期。唐初书家首推欧阳询、虞世南、褚遂良，欧书有六朝北派余韵，创造了以方笔为主的险劲、瘦峭、严谨的风格，书风影响很大。虞书受王羲之影响，从智永传授笔法，用笔圆润，挺劲，结体严整疏朗，有秀健气势，自具面目。褚书取法于王，他的《孟法师碑》，用笔结实刚健。唐初书体，用笔都比较瘦劲。李北海擅长行书，得法二王而有创新，笔法雄健深厚，气势磅礴，后世米芾、赵孟頫、董其昌等都受他的影响，传世碑刻有《岳麓寺碑》等。到中唐，颜真卿出，变瘦劲为丰肥。颜书运笔和结构，都是方严雄伟，使书坛出现新的面貌，反映了盛唐的时代精神。他的行草书，也是刚劲多姿，破“二

王”书体而有创造，为唐朝最具创新精神的书法家。晚唐柳公权善楷书，柳书用笔瘦劲，世称“颜筋柳骨”。书法作为艺术品在唐代传播到国外，欧阳询书曾经得到高丽的重视，遣使来学，柳公权的书法也为来长安的外国使臣所争购，尤其日本留学生和求书僧在长安搜求古今名书真迹和拓本，这些墨迹至今在日本奉为国宝。

草书有章草、今草两种。章草始于汉代，由草隶发展形成，因为它的书写便捷而美观，广泛流行于东汉。到章帝时，杜度把流行的草书加以雅化，后来张芝等学杜，形成这一派书法，如皇象所书的《急就章》被认为章草的典范。张芝学杜度的章草，他的草书，自始至末，体势连绵，一气贯注，称为一笔书。晋、唐所写的草字都属于今草。唐朝有两位杰出的草书能手，就是张旭和怀素。

行书是楷书点画稍加连贯，略带呼应的一种书体，它的产生，应该在汉末魏初，成熟在东晋。由于行书用笔上可以灵活借用正、草、隶、篆中的方圆的笔法，在结构上体势变化多端，所以行书在书法艺术上有更多的风格，从晋以来一直流行于世，并且历代都有善写行书的人。

宋代书法，由唐书演变而来，宋代能书而成为一代书家的，当推苏东坡、黄庭坚、米元章、蔡襄四人。苏学前朝名家，写的字有骨气，有血肉。黄书用笔起伏，一波三折，凝重矫健。米氏仿王献之而能别树一帜，蔡书楷学颜、草学张都很精妙。以上四家书法，自成一代风气。元代书法人才，于后世有影响的当推赵孟頫，他用笔圆转，擅长多体，以秀美见长，实为元朝一代宗师。与他同时的鲜于枢，擅长楷、行、草，造诣很深，笔力劲健，奇态横出，为赵推重。

明代提倡帖学，书法大都是姿媚多而刚健少，明初宋克，书得钟王法则，气韵隽秀。后有文征明、祝允明，文书流畅清新。祝欢喜写大字，草书豪放、擅长行草，其书法的特点是淡雅见胜的艺术风格。晚明董其昌，追求超脱的笔墨情趣，而笔稍逊。其后张端图书法雄伟有奇气，黄道周以笔致纵姿见称。

清代书法崇尚碑学，在书法史上是一个变革的时期，出现了一些有新意的书法家。帖学其中有傅山和王铎，都善长草书，笔力奇逸，气势郁勃。清初出现了馆阁体，影响书法艺术的发展。后为扬州画派的郑燮、金农，书法均具特点。清代后期，提倡碑学，书法为之一变。邓石如、赵之谦笔法方峻严整。后有翁同龢、吴昌硕等书家，都创有自己风格，影响后来书坛。

从以上字体演变的情况，可以看到书法艺术的继承和发展的概况。这里只举出历代有代表性的书家，以及书法史上有名的传世的墨迹。这些所以能给后世这样大的影响，就在于他们能在前人的基础上大胆的创新，表现出书法的时代性。

第一章 学书方法

第一节 文具和使用

写字的工具，目前一般应用毛笔和钢笔两种，写钢笔字的工具简单。这里主要介绍写毛笔字用的笔、墨、纸、砚，过去叫“文房四宝”，这是书法最重要的工具。要写好字，一定要熟悉这些用品的选择、使用和保护，所谓“工欲善其事，必先利其器”。学好书法，首先是如何掌握这些工具的性能。不同书家运用不同性能的工具，就出现不同风格。劳动人民精制这些文具，历代都有著名的制品和艺人。如浙江湖州的笔、安徽歙县的墨、宣城的纸，广东端溪和安徽歙县的砚，都是经过历代艺人的制作改良，至今仍旧闻名于世。

笔：古代有用毛笔描画和书写，在甲骨文中就有毛笔字，说明三千年前就有毛笔。在战国楚墓里，有一支竹杆毛笔，是用兔毛制成。到了秦代，笔的作法有了改进，相传蒙恬造笔，他可能对毛笔的制作有所改进。世传钟、王用鼠须笔作书。元代湖州笔工用羊毛制笔，成为明清两代制笔业中心，至今还是以湖笔最有名。自从书法日益受人重视，制笔方法也更讲究起来。书法能表现得如此美妙多姿，写出圆转、顿挫、曲折、挺直等笔法，完全是依靠毛笔的应用，所以毛笔与书法有着密切的关系。毛笔的种类很多，以大小来分，有提笔及大楷笔、中楷笔、

小楷笔等；以笔毫来分，有长锋、短锋和狼毫、兼毫、羊毫等。狼毫性质硬，羊毫软，七紫三羊毫和大白云等，在软硬之间，称为兼毫。大笔的笔头粗，笔毫长，吸墨多，笔毛铺在纸面上，幅度大，可以写出点、画粗壮的大字。小笔的笔头小，笔毫短，笔锋尖，能在很小的范围内运笔自如，笔画纤细，适合书写小字。硬毫和兼毫不宜写大字，只有羊毫能写大字。宋以前多用硬毫，明清之后多用羊毫。羊毫有许多优点，富有表现力。初学写毛笔字，无论写大楷、中楷、小楷都应该用羊毫笔。书写挺健的行草字，宜用弹性较强的狼毫笔。选笔经验有这四个要求，就是尖、齐、圆、健。尖是笔锋要尖锐，笔毛聚在一起。齐是笔尖压平时，笔毛要齐。圆是写起来，笔锋圆转如意。健是笔锋旋转时能敛而有弹力。用新羊毫笔，先把笔头化开一半，如果写小字和行草应用狼毫或兼毫，可以全开。因为新笔的头上有胶，开笔时要先把要开的这一部分笔头放在温水浸一会，将胶质洗净，笔头自会散开，再用散开这一部分蘸墨写字。也有人把笔头含在嘴里，用牙齿咬开，这种开笔方法，既会损伤笔毛，又不合卫生。毛笔用过之后，一定要洗干净，安放好，下次用时先在清水里浸一下再蘸墨写字，这样吸墨均匀，笔头圆满，容易收到“万毫齐力”之功。不常用的笔，洗后用绳系笔杆顶端挂起来，防止虫蛀。

墨：墨的发明年代久远，在陶片和甲骨上就有用墨写的字，战国墓葬里出土的用墨书写的竹简。最初墨作成小圆块，到了东汉，专设管墨人员，出现制墨作坊。墨的形状从圆块改成墨锭。唐代制墨更为精良，改良技术，制出光泽如漆的好墨。宋、元、明、清都有制墨名手，如清代有曹素功、胡开文等，至今犹为人称道。墨的种类很多，较好的墨，墨色黑亮。墨

要磨得浓淡适中，过于浓了要滞笔，不能挥毫自如；过于淡了，写在纸上就要化开，写出来的字也没有精神。现在用一种墨汁来代替磨墨，使用起来方便得多，不过墨色差些。一般墨有油烟和松烟两种，油烟较黑。

砚：目前最早的发现是秦墓出土的一方石砚。至今为止，各地发现汉代的砚，有石、陶、玉制的形象多种，并雕有各种生物形状，雕工很细。端砚和歙砚都是水成岩、石质坚硬、细腻，都是比较好的砚台。市面上出售的方圆各种的砚台都可以用，选择一种质地较细，容易下墨的就行。砚池上有盖，可免墨汁干和灰尘飞入。

纸：我国古代写字，先用竹简、木简，后用缣帛，经过反复实践，改用植物纤维造纸。同时通过历代造纸工人生产经验的积累，造纸技术不断改进，造出各种纸张。纸的发明是书法史上的大事，对文化的发展是有重大意义。相传纸是蔡伦制造的，蔡是东汉时人，可是在近代出土文物证明西汉已有古纸，不过蔡伦用他的才智和官职，监制出一批好的纸来，对我国造纸工艺有贡献的。我国在宋以前，纸多作写字用，作画多用绢素，到了元朝，多用纸作画。我国生产的纸，种类繁多，用作写字的，一般有吸水和不吸水的两种。写毛笔字用的纸张和写钢笔字用的纸张完全不同。宣纸、元书纸、毛边纸等吸水性强，不致于一滑而过，适宜写毛笔字，光滑的纸张不容易显出笔力。现在的习字簿，大都是用元书纸、毛边纸这类价钱便宜的纸张。宣纸的质地好，价钱高，初学不必用宣纸练习。宣纸有很多种，有夹宣、煮捶、玉版、熟宣、单宣、净皮等，纸质紧密、纤维细长，清白坚韧，经久不坏，这是中国书画最好的用纸。还有虎皮、腊笺、泥金笺等，都不是一般普通用的纸张。写字要熟悉纸的性能，才能起到应有的作用，所以选用纸是必要的。