

实用书法教程


杨涛 编著

西叙玉堂

东序

节夫親來此也



 云南大学出版社

用书法教程

杨涛 编著

西叙玉堂

东序

节夫親契世方

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

ISBN 978-7-5482-1118-1

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

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 杨慧琼

封面设计: 周 旸

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: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-1118-1

定 价: 30.00 元

目 录

第一章 绪 论.....	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
第二章 毛笔书法的基本笔画及偏旁练习.....	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
第三章 颜体及其临习.....	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
第四章 柳体及其临习.....	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
第五章	欧体及其临习	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
第六章	赵体及其临习	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
第七章	隶书及其临习	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
附录	历代书法作品欣赏	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，它标志着古文字的结束，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。第三期为廪辛、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，飘飘纓组。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条为平直的直线笔画，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。

由于隶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，创流美道丽、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》、