

新编 书法教程

朱利
编著



NEUPRESS
东北大学出版社

大学生文化素质教育系列教材

新编书法教程

朱 利 编著

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 朱 利 2005

图书在版编目 (CIP) 数据

新编书法教程 / 朱利编著. — 沈阳 : 东北大学出版社, 2005.9

ISBN 7-81102-189-7

I. 新… II. 朱… III. 汉字-书法-高等学校-教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 099067 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳市光华印刷厂

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 9.625

字 数: 240 千字

出版时间: 2005 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 莹

责任校对: 辛 思

封面设计: 唐敏智

责任出版: 秦 力

定 价: 18.00 元

《大学生文化素质教育系列教材》编委会

主任委员：熊晓梅 姜茂发

副主任委员：张力伟 李宝泉 刘常升

编委：姜成武 沈峰满 魏 煌

冯铁铸 孙 雷 徐 峰

胡旺阳 王 宁

总 序

高等学校加强文化素质教育，提高广大教师的文化素养，提高大学生的文化素质，进而全面提高教育质量，是当前教育改革中的一项重要而迫切的任务。这一工作，在教育部《关于加强大学生文化素质教育的若干意见》的指导和推动下，在全国高等学校，尤其是部分开展试点工作的院校得到加强，并且摸索到一定的经验。现在，教育部又批准建立32个国家大学生文化素质教育基地，以进一步推动这项重要工作。东北大学与沈阳音乐学院、鲁迅美术学院联合建设基地，这将使三校在过去合作的基础上，更加紧密联合，发挥基地的示范和辐射作用。

“提高大学生文化素质”这一问题的提出，有多方面的原因。从最切近的意义上来说，由于目前学生的知识在文化内涵方面比较偏狭，“考试”和“专业科目”之外的知识相对来说，掌握得不够，了解得甚少，在学会学习、学会做事、学会发展、道德修养、与人善处等方面，也都显出知识不足、素质不高等问题。这些情况，在校期间，不能不影响到他们的学习进步、更多更快更好地获取知识和更有效地掌握专业知识，一般地说，也影响他们智慧和才能的更好地增长。出校就业以后，则影响他们对社会环境、工作要求的更快更好地适应，因此也影响他们的成长和进步。因此，从这个意义上说，提高大学生文化素质就是提高他们的整体素质、提高高等教育的质量；所以，也是关系到我们培养什么样的人才，去迎接新的世纪的问题。

在这个范畴内和这一意义上，大学生这一群体的文化素质的高低，实质上关系到整个民族文化素质的高低。

如果从广阔的人类知识构造的范围来看，提高大学生文化素质问题，更具有深沉的文化含义。人类文化已经分化成两个种类、两个部分，即科技文化与人文文化。正如C·P·斯诺所指出的，在“社会的智力生活”和“一部分我们的现实生活”中，都存在这“两种文化”之间“互不理解的鸿沟”，因此他提出“我们需要一种共有文化”（《两种文化》，生活分类书、新知三联书店，1994年版，第4页）。这种“两种文化”的分裂，既造成了人们的知识结构的偏颇，以至智能与智力生活的偏差；又造成社会、经济发展中的理论与智力支援的缺失。而高科技和

信息化的现代社会，却需要两种文化的互相支持和通力合作，需要既具有一种文化装备又了解和初识另一种文化的复合智能（即我们常说的文理沟通）人才。同时，在人类文化发展的现阶段，两种文化在客观上已经互相渗透、彼此沟通；在“科学”这个共同体中，四大科学部类即自然科学、技术科学、社会科学和人文科学，也互相渗透、彼此沟通，出现“一体化”的趋势了。因此，从人类社会发展的客观需要来说，从人类文化的重构与转型的状况来说，在实现两种文化的沟通和复合型人才的培养这一历史任务上，已经既为我们提供了客观的可能性，又迫使我们努力去实现这种可能性。这也就是从客观和主观两个方面，向我们提出了整体地提高大学生文化素质的课题并提供了可能性。

在提高大学生文化素质的课题完成和目标实现上，我们不能不把侧重点放在理工科学生方面和人文社科知识的传播上。这是因为，人文社会科学这一人类“两种文化”的一翼，在人类的知识结构和能力构造上，具有基础性、普泛性和“战略性”，无论学习哪个专业、无论从事何种工作和做何项研究，都需要在人文社会科学方面，具有一定的知识，有一个初步的修养，这样，他在了解人类历史、社会、经济、政治、文化、教育以及处理人文领域中的诸多必然遇到的问题（如理想、信仰、信念、道德、人生观、世界观、公共关系、人际交往以至经营管理等）时，能够具有一定的理论基础和知识支援，从而取得更好的效果。同时，人文社会科学知识，对提高人们的理解力、表达力、创造力，也能起到好的作用，它对提高人的一般文化素养、丰富人们的理性与情感世界，以及活跃人的思想与生活，也具有有益的作用。

我们这套“大学生文化素质教育”系列教材，就是根据这一需要、基于上述的认识，来组织编写的。我们对主旨确立、分册设计与内容规划，是以理工科学生提高人文文化素质为重点的，但同时也兼顾了文科学生的需要。我们根据传播基础知识、进行初步教育的宗旨，以人文社会科学的六大重点基础学科，即文、史、哲、经、法、社（会学）为重点，来规划系列教材各分册的内容，即以传授重点学科的基础知识为目标，同时要求每分册的内容既有基础性、系统性，又有侧重点，并且行文简洁明了、清通畅达，既有教科书的规范，又有文化读物的风韵。因此，既可供大学生素质教育授课使用，又可作为一般文化读物供教师和学生阅读。

本教材各分册，都是由各学科的教授、研究员等主编或撰写的；有的教材，是由编撰教材的教授或研究员在东北大学、沈阳音乐学院和鲁

迅美术学院授课的基础上，总结教学实践的经验后撰写的，所以其针对性、实用性较强，较为适合素质教育教学使用和大学生阅读。

本教材在编写过程中，各位撰稿的专家学者，不以教材内容之“基础性”和篇幅之短小而不为或草率对之，欣然接受，严肃对待，认真撰写，使教材内容丰厚扎实，富有文化内涵和可读性。我们希望这套教材会受到欢迎。同时也希望我们的专家学者不断深入研究提高大学生文化素质教育这一重大课题，推出更多、更好的适合素质教育的教材和读物。

彭定安

前 言

21 世纪的今天,我国高等教育的教学改革中,加强文化素质教育进而提高学生的全面素质,是一个重要而深远的课题。许多国家意识到,忽视人文社会科学、忽视人的精神塑造的教育是不完全的教育,从而唤起对人文、社会科学教育的重视以及从新的视角出发,对人类文化遗产的关注。从东方文化,特别是中国传统文化中汲取营养。

在我国传统艺术文化领域中,书法艺术的独具一格、不同凡响成为中华民族文化遗产的瑰宝,在世界艺术领域中,也以其独特的造型方式和表现力独树一帜,被誉为东方艺术的代表。继承和发扬传统书法文化,让书法艺术世代绵延、长盛不衰,是每个中国人特别是当代大学生义不容辞的责任。

研习书法,能陶冶性情、纯洁灵魂、磨练意志、提高文化素质和精神修养,是极好的人文素质教育。

高校书法选修课一般为十次课,30 学时左右。本书共十章,每章为每次课的教学内容。毛笔以楷书(《荐季直表》、《勤礼碑》及《张玄墓志》为例)和行书(《赤壁赋》、《圣教序》及《兰亭序》为例)为主,篆、隶、草书作介绍内容;第十章是钢笔教学内容。教师可把第十章插到前九章中灵活安排。

总之,希望本书能达到以下基本目的:

- ① 对书法艺术有基本了解;
- ② 提高汉字的书写能力;
- ③ 修身养性,磨练意志等。

本教程结合高校选修课学时少、时间短的具体情况,在内容安排上,力求全面实用;在理论和实践有机结合的基础上,使毛笔字和钢笔字相辅相成,提高书写能力;力求科学性、系统性、简明性、实用性、趣味性和艺术性相结合。

本书在编写过程中,得到很多朋友的帮助并提供大量资料,在此表示衷心感谢。

由于本人水平有限,书中难免有不足之处,恳请各界朋友批评、指正。

作 者

2005.7

目 录

前言

第一章 绪 论	1
第一节 汉字的起源和发展	1
一、先秦时期的书法	2
二、秦代书法	6
三、汉代书法	7
四、魏晋南北朝时期的书法	12
五、隋唐五代时期的书法	12
六、宋元时期的书法	17
七、明清时期的书法	21
第二节 汉字书写的艺术性和实用性	27
第三节 汉字与书法	30
第四节 书法美学	30
第五节 书写用具	33
一、毛笔	33
二、墨	34
三、纸	35
四、砚	36
五、其他工具	36
第六节 正确执笔	37
第二章 楷书的学习 (一)	39
第一节 钟繇小楷简介	45
第二节 学习《荐季直表》	45
第三章 楷书的学习 (二)	46
第一节 颜真卿楷书简介	46
第二节 学习《勤礼碑》	46
第四章 楷书的学习 (三)	51
第一节 《张玄墓志》简介	51
第二节 学习《张玄墓志》	51
第三节 章法漫谈	55
一、款识	55

二、印章	56
第五章 行书的学习（一）	57
第一节 赵孟頫书法简介	58
第二节 学习《赤壁赋》	58
第六章 行书的学习（二）	71
第一节 王羲之书法简介	71
第二节 学习《圣教序》	71
第三节 《圣教序》集名言名句	76
第七章 行书的学习（三）	84
第一节 《兰亭序》简介	84
第二节 学习《兰亭序》	85
第三节 《兰亭序》集名言名句	90
第八章 篆、隶、草书的欣赏与学习	98
第一节 篆 书	98
一、篆书简介	98
二、《石鼓文》集名言名句	98
第二节 隶 书	104
一、隶书简介	104
二、汉《曹全碑》集名言名句	104
第三节 草 书	111
一、草书简介	111
二、隋智永《千字文》集名言名句	112
第九章 书法创作品式	118
第十章 硬笔书法	125
第一节 正确执笔	125
第二节 楷书的写法和练习	126
一、楷书点画练习	127
二、楷书临帖练习——《董美人墓志》	132
第三节 行书的写法和练习	135
一、行书笔画变形练习	135
二、行书临帖练习——《洛神赋》	137
后 记	141

第一章 绪 论

教学目的：了解书法艺术的基本常识，培养学习书法的兴趣。

第一节 汉字的起源和发展

汉字遵循着自己的发展规律，至今已走过六千多年的历程。关于汉字的起源，曾经有过各种各样的传说，如《易·系辞上》中有“河出图，洛出书”的记载。在《河图玉版》中有“仓颉为帝，南巡猎，发阳虚之山，临于无扈洛洞之水，灵龟负书，丹甲青文，以授之”的记载。人们只能把这种神授说看作先民们对文字的产生作出的一种虚幻解释。流传最广的传说要数仓颉造字说。这种传说源于战国，流行于汉代。史书上把仓颉描绘成“龙颜侈侈，四目灵光”。《淮南子·本经训》也说：“昔者仓颉作书而天雨粟，鬼夜哭。”这种圣人造字说无疑给文字蒙上了一种神秘的色彩。

文字是人民群众长期社会实践的产物，是人民群众智慧的结晶；文字是全社会的共同发明，人民群众是文字的真正创造者。

语言是人类最重要的交际工具。人们利用它来进行交际、交流，以达到相互了解、共同协调、组织社会生产的目的。

语言是凭借语音来表达意义的，语言受到时间和空间的限制，不能长时间地保存信息、远距离地传递信息。以语音为传递信息的方式，远远不能满足人们生产和生活的需要。人们为了克服语言在时间和空间上的种种限制，就需要有一种辅助性的工具，以弥补这方面的不足。于是，文字作为一种记录语言的辅助工具，便应运而生。可以说，文字是社会发展到一定阶段的必然产物，是社会需要的必然产物。

从人们对文字的迫切需要开始，到文字系统的真正形成，经历了一个漫长的、艰苦的过程。先民们为了达到远距离传递信息的目的，曾经试用过篝火、烽火、击鼓、号角等方式；为了达到帮助记忆和把需要记录的事情传给后代的目的，也曾经采用过刻契、图画等手段。

文字是从图画发展来的，这已经为世人所公认。它由图画演变为图画文字，使图形和语言中的词结合起来，形成一个完整的书写符号体系，历时几千年。

说文字起源于图画，并不等于说图画就是文字。因为图画作为一种艺术形象，只能用来反映感官所能认识的客观事物；虽然能传达一定的信息，但它的表现方法含混不清且有限，而文字则需要紧密地结合语言，使某一个字形同语言中的某一个音节联结起来，表达语言中的某一个词。比如：先民们捉到鸟就画鸟，捉到一只就画一只，捉到五只就画五只……这样画下去很麻烦。于是，就想出减省的方法，每五只或每十只画一个特殊的记号，然后按特殊记号来计，就方便多了。这些不同的记号，长期为先民们使用，约定俗成，就产生了记数符号“5”或“10”；这些记数符号再同语言中的数词结合起来，就产生了表示记数的文字符号。有些具体的事物，可以直接画出来表示，像白天就画一个太阳来表示，如（日）☉；夜

晚就画一个月牙儿来示，如（月）𠄎。有些比较复杂的、抽象的，用一种图像很难表达出来，就用几个图形符号组合在一起共同表示。比如，要想表达获取猎物的动作时，就画一张弓，在弓上画出一只箭，在箭的后面画出一只手，表示“射”的意思，像甲骨文中的𠄎。

由于人们急需记录下来的大都是日常生活中那些常见的、离不开的事物、现象以及各种关系，各种各样的现象和关系也是成千上万、无穷无尽的。所以，在具体的描摹中，采取博采众长、不拘一格的方式，才能把需要记录下来的事物源源不断地反映出来。

通过先民们的长期使用、不断改进，语言中表示相关意义的词紧密地结合在一起，就有了文字的性质，成为最初的图画文字。由图画发展为图画文字是文字史上的一次飞跃。

自甲骨文、金文、石鼓文、秦篆、隶书、草书、行书，以至于楷书，汉字字体已臻完善；其后，又沿着字体虽同、而风格不同的书体艺术风格、流派发展起来。虽然有些字体已不通行，但在艺术上，却仍有相当强的生命力。千姿百态，宝光璀璨，构成了一条上下三千年历史的长廊。这是中华民族珍贵的文化遗产。

一、先秦时期的书法

（一）殷商时期的甲骨文

甲骨文是商代的文字，又称卜文、贞卜文、卜辞。现在能够见到的成批的资料，是商代的甲骨文。是用铜刀刻在龟甲兽骨上，个别是用笔写的。甲骨文所记录的内容，大都是商代王室占卜祭祀等活动的文字，也有一些是贵族的记事。

最早发现的甲骨文是在殷商的废墟（今河南安阳小屯村）中，所以又叫殷文、殷墟文字、殷墟书契。从1899年甲骨文被发现以来，先后陆续发掘、收集了十五、六万片甲骨，整理出4672个单字。经过专家们的考释，已认出1000多字，尚未释出的3000多字基本是人名、地名和族名的专用字。

甲骨文使用的工具是刀，承载体是龟甲兽骨。由于刀有锐钝之分，骨有疏硬之别，所以刻写出来的线条就有粗有细，锋芒较明显。刻写时运刀不便，刻写出来的线条多为直线，曲线之处也只好弯中有折，棱角清楚；在线条交叉处，多有削落粗重的痕迹。这些都显出甲骨文瘦硬刚劲的独特风格。

从整体而言，甲骨文的字形大小参差不齐，大的一寸见方，小的如米粒一般；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，又因骨片大小形状各异，显出古朴浪漫的情趣（见图1.1）。

（二）西周时期的钟鼎文

钟鼎文就是刻铸在青铜器物钟鼎盘彝上的铭文，又叫金文、青铜文、吉金文字。因为钟鼎上的铭文有凹凸之分，一般把凹下去的阴文称作“款”，把凸出来的阳文称为“识”，所以又叫“钟鼎款识”。

钟鼎文起于商代，盛于周代。商代出土的青铜器并不多，大量出土的是西周时期的青铜器物，而且字数较多，铭文较长。周代是青铜器铭文的鼎盛时期，因此，把钟鼎文看作周代的文字，作为研究周代书法的主要资料。

西周时期的钟鼎文主要记载着分封、赏赐、征伐、祭祀等内容，涉及范围很广。从字体上看，它同甲骨文相近，图画性很强，形体没有定型，可以看出，是甲骨文的直接继承者。

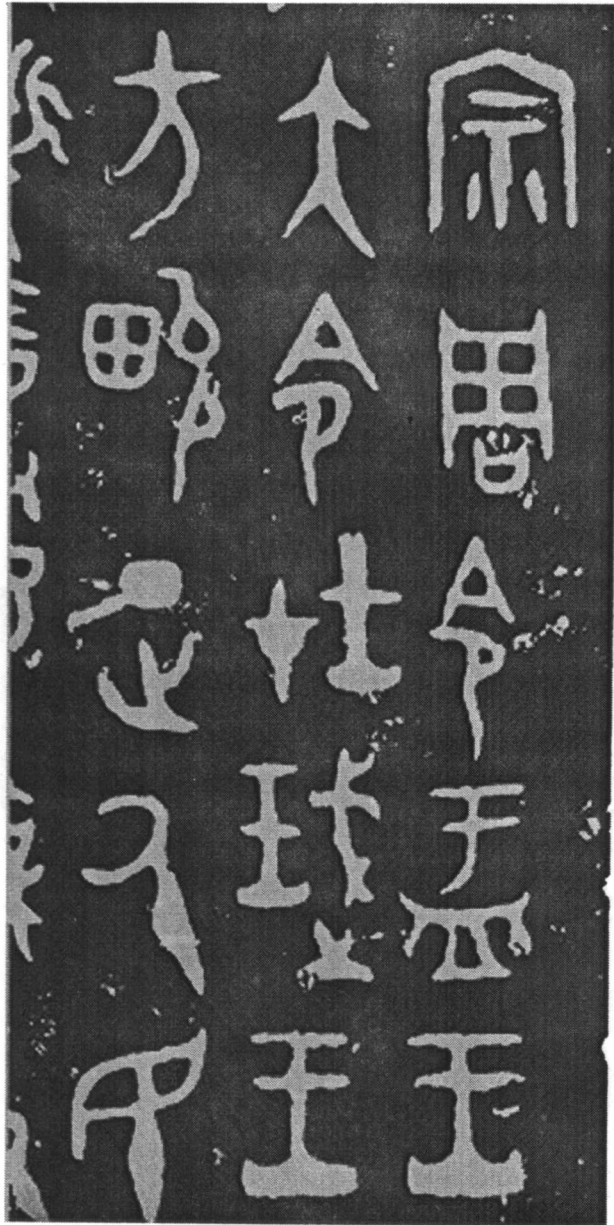
自昌六月出來鼓御 來鼓五日丁未允 因卜殺 王固曰出崇其出五月癸未 癸卯卜殺貞旬亡田 王固曰
 出崇其出來鼓氣至七日己巳允出來鼓自西長多角 告曰昌方出牧我示發來田七十八五 癸巳卜殺貞旬亡田
 王固曰出崇 其出來鼓氣至五日丁酉允出來鼓 自西北訓 告曰土方鼎于我東面 我二邑昌方亦牧我西面田



图 1.1 甲骨文

由于钟鼎文是用毛笔写在毛坯上，然后进行刻铸，所以还带有毛笔浑厚自然的特点，线条有粗有细，且带有锋芒。钟鼎文是刻铸的文字，所以从容书写，从容修饰。线条较甲骨文粗壮，肥笔较多，既有方的转折，也有曲的圆转，富于变化。字形庄重正规，可视为当时的标准字体。

周初的钟鼎文从线条到结字都与甲骨文相近。这一时期的作品首推清道光年间在岐山出土的西周康王时期的《大盂鼎》（见图 1.2）的铭文。



宗周令孟王
大令（命）在殳（武）王
方畹（畹）正厥民

图 1.2 周·《大盂鼎》

(三) 秦国时期的石鼓文

《石鼓文》(见图 1.3) 是春秋战国时期秦国的文字。它是刻在十只大小不等、高度和直径约有二尺的圆形石头上的文字。石鼓文主要记载了秦国君王狩猎游乐的事情, 以四言诗的韵文形式刻于石鼓上。从现有的资料看, 它是我国最早的刻石, 可以称作“石刻之祖”。



其魚佳可佳
與佳鯉可以
樂之佳楊及

图 1.3 秦·《石鼓文》

石鼓文是唐初在陕西凤翔县发现的。原刻石有七百余字。到了唐宋时代，已多有残缺，现仅存 300 多字，其余的模糊不清。最完好的拓本是北宋拓本，存有 491 个字。原石现存放在北京故宫博物院。

石鼓文的发现，无论其文字、诗歌，还是书法，都受到历代学者的推崇。唐代大书法家张怀瓘在《书断》中评论说：“体象卓然，殊今异古。落落珠玉，飘飘缨组。仓颉之嗣，小篆之祖。以名称书，遗迹石鼓。”清代康有为也说：“石鼓文如金钿落地，芝草团云，不烦整截，自有奇采。”

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、自我完善的继承变异过程。尽管这一时期的汉字仍处于线条勾勒、随意性大，字无定形、没有统一规范，象形意味较浓的状况，但它们明显地沿着简化的方向发展。这个时期富有特征的字体和一字多形的状况，为书法艺术和篆刻艺术提供了极其宝贵的资料。

二、秦代书法

（一）秦代的标准字体——篆书，也称小篆

小篆（见图 1.4）是秦始皇统一六国之后使用的文字，是秦代通用的标准字体，用于官府发布命令和正式文件。是汉民族第一次统一的汉字字体。



图 1.4 小篆 秦 《峰山刻石》

公元前 221 年，秦始皇统一了中国，建立了历史上第一个专制主义的封建王朝。由于战国时期的战乱不休，汉字差异严重，直接影响了汉字的发展和政令的通行下达。秦统一之初，丞相李斯“乃奏同之”，“罢其不与秦文合者”，提出了统一文字的主张。于是，在沿袭西周文字的秦国文字的基础上，经过“皆取史籀大篆，或颇省改”，并由李斯等人广泛地搜集了民间使用的通用字，以秦国文字作为标准，创制了小篆，统一了文字。许慎在《说文解字·叙》中说：“斯作《仓颉篇》、中书府令赵高作《爰历篇》、太史令胡毋敬作《博学篇》，皆取史籀、大篆，或颇省改，所谓小篆者也。”当时，以小篆作为学童的识字课本颁发全国，推广应用，从此，小篆便成为秦代的标准字体。这种字体是用圆转而匀称的粗细相同的线条进行组合的，不论线条多少，都必须组织在一个略带椭圆的长方形体内，结构统一定型。

（二）秦代的应用字体——秦隶

秦隶是秦代小篆的草率写法，是流行于民间的手写体、快写体。主要是民间和书吏们行文使用。

秦始皇统一六国之后，除了统一文字以外，还对度量衡进行了统一，并为此发布了一些诏书。秦时的权量和诏版上的文字并非都出自李斯之手，大都是书吏们所写，甚至有的由刻工直接刻写而成。这样，常常混入民间的一些较草率而不规整的小篆快写体，或简、或草，富于个性。这种字体大小不一、参差不齐。一般以字的笔画多少而定，转折处改圆为方，字形结构也随之渐方，布白不很匀称，仍保留着篆书的笔意。这种新字体就是“秦隶”。从《云梦睡虎地竹简选字》的墨迹中可以看出：它们虽然保留了篆书的痕迹，但已融篆隶于一体，拙中取巧，古中有新，是未臻成熟的隶书。可见，秦隶已有明显的波磔，逆入横出的横画和点的运用都有明显的增加，用笔浑厚而丰满。这说明秦隶是一种半篆半隶的书体，它是由篆书变为隶书的一种过渡字体，所以兼融篆隶之美。

三、汉代书法

在书法史上，汉代是一个极为重要的时代，那时汉字形体达到了定型。

汉隶是由秦隶发展而来的汉代使用的正式字体。它同秦隶均称隶书，但因秦隶尚未定型，所以一般说的隶书，多指汉隶。

汉隶改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，在汉字发展史上称为“隶变”。是字体上的一次飞跃，是汉字发展史上的巨大变革。

汉初仍沿袭秦代书法传统，传世的西汉刻石中，《群臣上寿刻石》、《上谷府卿坟坛刻石》，以及近些年出土于陕西西安三桥的《十二字砖文》等均为小篆。其中，《十二字砖文》书法精妙，可与秦刻石及兵符文字相媲美；在西汉时期，隶书还没有明显的形制。随意挥写，不拘一格，为手写体。

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。

汉代碑刻文字流派纷呈，风格各异，千姿百态，各有千秋。按其笔画形式，可以分为以下几种。

① 方圆并用，笔势曲直作品为数最多，如《礼器碑》（见图 1.5）。笔画瘦劲而有轻重变化，有弹性、有韵律，流丽而持重，属瘦筋书，结构疏中见密，斜中见正，气韵俊逸。

② 取圆笔曲势的作品，如《石门颂》（见图 1.6）。摩崖石刻用笔有如锥画沙之劲挺含