



SHUFA

书法考级教程

云南现代诗书画院编

杨 王
波 绍尧
主 编

云南出版集团公司
云南人民出版社

书法考级教程

云南现代诗书画院 编

主编 王绍尧 杨 波

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法考级教程/王绍尧, 杨波主编. —昆明: 云南人民出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 222 - 05653 - 4

I. 书… II. ①王…②杨… III. 汉字—书法—水平考试—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168372 号

责任编辑: 艾 藤
书名题字: 王绍尧
装帧设计: 杨 波 邓树雄
责任印制: 段金华

书 名	书法考级教程
作 者	王绍尧 杨 波 主编
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	www. ynpph. com. cn
E - mail	rmszbs @ public. km. yn. cn
开 本	889 × 1194 1/16
印 张	13. 75
字 数	350 千
版 次	2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷	云南师范大学印刷厂
书 号	ISBN 978 - 7 - 222 - 05653 - 4
定 价	39. 00 元

本书编委会

主任：晏友琼 梁公卿

副主任：郑 明 黄 峻 麻卫军 王建颖

杨国忠 郭 伟 段增庆 王敏正

段跃庆 王灿平 姜润生 晓 雪

委员：（以姓氏笔画为序）

孔维俊 王子荣 王绍尧 王献生 王胤仁

邓志清 巨世慧 付学宽 孙 源 朱兴贤

朱崇凯 沈 健 刘 钧 李 轶 杜建民

吴丽丽 杨 波 陈鸿翎 张 斌 张瑞宏

罗 江 胡德昀 徐庆生 曹建华 潘绍学

序 言

我国书法艺术自殷商甲骨文开始，历经 3300 多年的岁月流转，风雨沧桑，演变至今，形成不同的书体和门类，发展成为一门兼容并蓄、微言奥义的学问，其艺术性、观赏性、实用性令世界叹为观止，对中国乃至世界文明史产生了深刻的影响，被国际艺术评论家誉为“东方艺术的灵魂”。

在世界文明高度发展的今天，书法艺术承国学之粹、融百家之长、聚贤哲之慧，再度得到了繁荣昌盛。“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”自 20 世纪 80 年代兴起的“书法热”以来，我国书法界涌现出众多以修书学精要为秉趣，书齐家治国之道为豪情的有识之士，他们潜心研究书学书道，致力传播书法书义，使书法体裁和书法造型得到发展创新，书坛呈现出百花齐放、百家争鸣的繁荣景象，书法这一传统艺术得到进一步传承和光大。

历史不断演绎，文化不断革新。当现代文明这把双刃剑劈开落后的工作和生活方式时，也给传统文化带来了巨大的冲击。伴随着电脑的普及运用及无纸化办公的推广，越来越多的人群特别是中小学生汉字书写水平严重衰退，书法艺术一度沦为纸上谈兵的边缘文化。历史最悠久的、应用最广泛的传统文化在中国本土的低迷、流失，实为国人之悲！针对这一现象，中国书法家协会、中国教育学会大力开展以“从小写好中国字，长大做好中国人”为主题的书法文化活动，以振书风。由此，被称之为“闪亮在东方的一颗明珠”，却一度黯然失色的书法艺术将得到有力振兴，将在中华大地重放异彩！

云南现代诗书画院编辑出版的《书法考级教程》凝结了众多编者对弘扬中华民族优秀传统文化的执着追求。忆往昔，思当下，励后人，触摸着各个书学时代的历史脉络，感受着编者对书法艺术倾注的赤子心血，我们坚信，书法这一传统艺术的进一步发扬和继承，定能为云南文化的大繁荣、大发展，为建设云南民族文化强省作出新贡献！

中共云南省委常委 张田欣
宣 传 部 部 长

2008 年 10 月

目 录

第一篇 书学常识	(1)
第一章 总 论	(1)
第一节 书法基本概念	(1)
第二节 学习书法的意义	(2)
第三节 学习书法的方法	(4)
第四节 对写字的要求	(5)
第二章 书法简史	(7)
第一节 概 述	(7)
第二节 先秦书法	(7)
第二节 秦汉书法	(9)
第三节 魏晋南北朝书法	(10)
第四节 隋唐五代书法	(13)
第五节 元明清时期	(15)
第六节 近代与当代书法	(15)
第七节 书法的国际影响	(17)
第三章 毛笔书法	(19)
第一节 文房四宝	(19)
第二节 执笔姿势	(23)
第三节 临摹字帖	(27)
第四章 章 法	(32)
第一节 概 述	(32)
第二节 分行布白的原则	(32)
第三节 章法布局的表现形式	(33)
第四节 幅 式	(34)
第五节 题款与钤印	(35)
第五章 书法创作与欣赏	(37)
第一节 书法创作的条件与过程	(37)
第二节 书法欣赏	(39)
第二篇 书法技法	(46)
第一章 用笔技巧	(46)

第一节	用墨方法	(46)
第二节	书法意境	(47)
第三节	运笔方法	(48)
第四节	运笔功力	(52)
第五节	笔势联系	(53)
第二章	毛笔楷书	(55)
第一节	概 述	(55)
第二节	永字八法	(56)
第三节	基本笔画与点画变化	(56)
第四节	楷书笔顺	(60)
第五节	偏旁部首	(61)
第六节	结字形式与要领	(61)
第七节	病字举要	(66)
第八节	毛笔楷书碑帖简析	(67)
第三章	毛笔行书	(88)
第一节	概 述	(88)
第二节	毛笔行书的运笔方法	(89)
第三节	毛笔行书的结字特点	(96)
第四章	毛笔草书	(100)
第一节	概 述	(100)
第二节	毛笔草书的运笔方法	(102)
第三节	毛笔草书的结字特点	(103)
第四节	草书符号	(104)
第五章	毛笔隶书	(108)
第一节	概 述	(108)
第二节	毛笔隶书的运笔方法	(109)
第三节	毛笔隶书的结字特点	(110)
第六章	毛笔篆书	(114)
第一节	概 述	(114)
第二节	毛笔篆书的运笔方法	(115)
第三节	毛笔篆书的结字特点	(116)
第四节	篆字偏旁	(117)
第三篇	钢笔书法	(122)
第一章	钢笔与钢笔书法	(122)
第一节	钢笔概述	(122)
第二节	钢笔书法与毛笔书法的区别和联系	(124)

第三节 执笔方法与书写姿势	(125)
第二章 钢笔楷书	(126)
第一节 基本笔画与点画变化	(126)
第二节 结字形式与要领	(133)
第三章 钢笔行书	(138)
第一节 基本笔画与点画变化	(138)
第二节 钢笔行书的结构和书写技巧	(142)
第四章 钢笔草书	(144)
第五章 钢笔隶书	(145)
第六章 钢笔篆书	(146)
第四篇 篆刻艺术	(147)
第一章 概 述	(147)
第一节 篆刻的定义	(147)
第二节 篆刻艺术的发展和演变	(147)
第二章 篆刻的布局	(149)
第三章 篆刻刀法	(150)
第五篇 考级指南	(151)
第一章 考级要求及标准	(151)
第一节 毛笔考级要求及标准	(151)
第二节 硬笔书法考级要求及标准	(155)
第三节 篆刻考级要求及标准	(157)
第二章 考级题库	(161)
第一节 成人毛笔书法考级命题参考	(161)
第二节 少儿毛笔书法考级命题参考	(164)
第三节 硬笔书法考级命题参考	(172)
第四节 篆刻考级命题参考	(173)
附录 报考指南	(178)
一 报考须知	(178)
二 考级参考作品	(179)
后 记	(213)

第一篇 书学常识

第一章 总 论

第一节 书法基本概念

一、书法的定义

书法，通俗地讲就是指汉字书写的方法和技巧。

中国书法艺术，是以汉字为媒体，通过处理笔画对空间分割的形式来表达书法家心情意境及审美情性的一种视觉艺术。

书法艺术是中华民族最优秀的传统文化之一。受华夏民族数千年积淀的文化传统哺育，书法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、中国哲学思想和伦理道德。中国书法蕴含了多门类、多学科的文化精髓，哲学的微言奥义，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，无不兼收并蓄，包容殆尽在书法这个特殊的艺术门类中。因此，中国书法是中国文化发展史的一个缩影，被世界称为“东方艺术的灵魂”。

二、书法的起源

中国书法起源于汉字，汉字起源于象形，这些最初的象形文字本身就是具有字型美的各种特征：如平衡、匀称、对比等。随着文字的发展，汉字从象形到形声、会意、指事、假借、转注和用组合方式创造了更多的文字，它的字型美也不断得以丰富和发展。历经几千年，从甲骨文到大小篆，从汉隶到楷行草各种字体相继产生，它的自然美、意境美、线条美、形质美等各种审美因素，已达到了相当高、相当深和相当精的层次。

三、书法的分类

中国书法包括毛笔书法和硬笔书法两个系列。

毛笔书法。从殷商甲骨文算起，我国的毛笔书法有 3300 多年的历史。随着社会的发展，书法形式不断地演变革新，发展出篆书、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，历朝历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。硬笔出现在我国只有 100 多年的历史，它作为一门艺术提出来并加以推广则更晚，只有 30 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，在较短的

时间内,硬笔书法艺术却得以迅猛的发展。其普及速度之快,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。

四、书法学

书法是借助汉字的书写表达书者个性美的一种艺术;书学则是以书法为对象进行理论研究的一种学问,二者相互依赖,互为条件、相辅相成。书法是书学研究的前提和基础,书学则是书法的总结和指导。因此中国的书法学是一部研究书学发生和发展的系统理论学说。它主要研究书法艺术的本质,各种书体及其演变,书法艺术的法则、规律及其技法,而且以汉字的书写法则为主,去研究执笔用笔、基本点画、偏旁部首、间架结构和章法布局等具体方法和技巧。这都是我国劳动人民在长期实践中创造出来的经验,是中华民族共同培育的艺术瑰宝。我们华夏炎黄子孙,理应继承和发扬书法艺术的优秀传统。学习和研究书法艺术是历史赋予中华民族的神圣职责,通过长期的学习、研究、训练和提高,既能增强爱国主义情操,又能培养正确的审美观念和严肃的工作作风,从而加速社会主义的精神文明建设。

第二节 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,在社会生活中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、生活等一切社会活动都离不开书法,书法就在这大、小、简、难、雅、俗之间有了一个最广阔的生存天地。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;年轻人谈恋爱写书信,如能把字写得端庄秀丽、气韵流畅,也会提高恋爱的成功率;特别是老师、医护人员、会计、审计、市场营销、计算机应用以及文秘等职业,若能练就一手好字,将会给你的工作带来极大的方便,也会给你的前途、事业带来更多更好的机遇。

学习书法究竟有什么具体的意义呢?

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,我们应该义不容辞地承担起继承和发扬传统艺术的历史责任,一步一个脚印地从写好汉字到学好书法,在继承先人的基础上求发展,并把书法这一伟大的传统文化传承下去,使自己成为在继承和发展书法艺术上有贡献的人。

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。如果能通过学习书法把字练好,一旦

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，不仅能体现你尊重别人的美德，更能让人对你刮目相看，由此受到上级、同事和朋友的好评，有助于你事业的发展和成功。学习书法不但能使你更多地了解我国的历史，了解我国灿烂的古代文化，更能提高个人的审美情趣，使生活增辉、工作增色，并增加你在社会交往中的魅力。

三、有利于改变心理结构，开发智力

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。书法活动和从事音乐、舞蹈、绘画等活动一样，一旦沉醉其间，可以引发我们对艺术的热爱，增强艺术修养，开阔视野，拓展知识面，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；有的人浮躁马虎，心猿意马，做事粗枝大叶，屡试屡败，难以成功；有的人急躁好动，没有恒心和毅力，做事虎头蛇尾，有始无终。汉字笔画规范，笔顺严格，结构严密，形体匀称美观，通过一丝不苟地研究汉字的笔画、部首和结构，由动到静，由不适应到慢慢适应，最终渐入佳境，由此可改掉浮躁毛病，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，而且能对其他学科的学习起到促进作用，并养成勤奋学习、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，练就一手好字，养成一种好习惯，培养一种好品格，对事业的发展，甚至是人生的前途和命运都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，并已被西方艺术家和艺术批评家所接受，被美国艺术家称为“东方艺术的灵魂”。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”。特别是在日本，以及新加坡、印度尼西亚、菲律宾、韩国等东南亚国家，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，从而培养我们的民族自豪感，增强民族自尊心和自信心，激发热爱中华民族、热爱伟大的祖国的爱国热情。

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。静坐作楷书数百字，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。”书法是最能抒情达意的艺术；发胸中之块垒，写人生之悲欢，调气血之顺畅莫过书法。人一旦开始书法创作，必然首先入静，摒弃一切杂念，将注意力全部注入笔端，并根据手臂书写笔画的运动而凝神静气，像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、内分泌系统以及其他系统的机能，起到强身健体的作用。

练习书法能延年益寿，已被从古以今的许多书法家所证实。三国时期钟繇终年 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，启功先生活到 93 岁。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

鲁迅先生曾说，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，或精体，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，则是以线为主，点线面组合的造型艺术之美。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的动态的联想为发端，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。如果能长期坚持练字，长期接触书法艺术，无疑会在潜移默化中培养更高的审美观念，提高艺术修养，陶冶情操。

第三节 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

由于每个人的阅历不同，文化基础不同，家庭环境不同，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。有的人可能一接触书法就喜欢这种活动，努力练习、研习，甚至终生不辍，成为书法艺术领域的成功者。但多数人会因为开始写不好字、效果不佳而中途退却。

如何培养学习书法的兴趣？一是多看。凡是能看到的书法作品、书法展览、书法创作现场，必定去细心观摩、品味，去发现书法家成功的奥秘，通过对书法艺术耳濡目染使兴趣大增。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，字形大不如意，这时最需要树立信心，坚持练习，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。当多次跨越进步的阶梯，就可能把对书法的兴趣变成爱好，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，特别在最初阶段，持之以恒的临帖是进入书法艺术大门的唯一方法。开始学习，要选择合适的字帖，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：“三天不写手生”，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。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，但这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，只有抱着认真诚实的态度，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，竟留下一池黑水；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色；唐朝的智永和和尚练字30年不辍，写秃的毛笔无处放置，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，但只要意志坚定，勇于吃苦，并能以古人的刻苦精神激励自己，就一定能培养成临池的习惯，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，要像学习其他艺术一样，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。初学书法，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，再兼学其他也未尝不可。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，我们学习书法犹如儿童学步，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，书写者腕力和指力也就增强了，再去写行书、草书也就相对容易了，再练篆隶也就有了基础，这是一条被证明了学书法的最好办法。第三，要先专后博。学书法，切不可朝秦暮楚、见异思迁。要先从楷书学起并持之以恒，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，最后才能成为真正的成功者。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，再改学其他流派的字帖，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。

第四节 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：“培养中小学生写好字，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。”

初级书法教学的标准，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”只是竖末的变化，虽然差别很细微，意思却截然不同，稍有不慎

即出错字。有的人从小学风不严，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。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

清楚是指写出来的字要让人看得懂，有人写字除了自己认识，别人看了谁也不认识；有的人写字，三天后连他自己也不认识，如宋代张商隐宰相等。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，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、或一副对联、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。

第二章 书法简史

第一节 概述

书法是随着文字的发生而产生，又随着文字的发展而发展，久而久之，形成了我国独特的传统艺术，成为书写者通过汉字书写表达心情意境的综合艺术。正如梁披云先生在《中国书法大辞典》中所称：“书法是借助于汉字的书写表达作者精神美的艺术”，由此可见，书法是我国最具有民族风格的传统艺术，经过 3000 多年的演变、改革和发展，形成了各种不同的书体，古往今来，承上启下，书家辈出，形成了各种不同的风格和流派，促进了书法艺术的深入发展。

公元 1899 年发现的殷墟甲骨文说明，汉字书法产生于公元前 14 世纪到 11 世纪的商朝时期，在历史中不断地发展演变，形成不同的书体及书家。

书 体 演 变	古 文 字	甲骨文〔殷商时期〕 (卜辞铭文)
		大篆〔周史籀创〕 (籀文)
		小篆〔秦李斯创〕 (秦篆)
	今 文 字	秦隶〔秦程邈创〕 (古隶) → 章草 (西汉史游)
		汉隶〔西汉时期〕 → 楷书 → 行书 → 今草 (东汉张芝)
		(今隶) (王次仲) (刘德升)
		魏碑〔北魏时期〕 → 真书 狂草 (唐张旭)
		(北碑) (三国钟繇)
		新魏碑〔清朝时期〕 标准草 (于右任)
		(清碑)

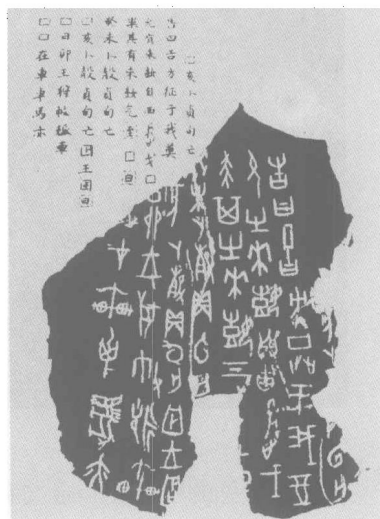
书法艺术的发展演变及创始书家一览表

依据上表，现对书法的历史、各类书体的产生及其各个不同时期的书家，分为殷商、秦汉、魏晋、唐宋、元明清、现代当代和国际影响分别简述如下：

一、殷商书法

从远古时候到秦统一六国之前这个漫长的历史时期，我国的汉字书法逐渐产生并得以形成。随着文字的发展，甲骨文、金文和石鼓文都石刻成型。

从公元前 5000 年到前 3000 年的仰韶文化中发现的陶器上类似文字的简单刻划，便是我国原始文字的遗痕，它孕育着汉字即将产生，同时也就有了书法艺术的萌芽。公元 1899 年至今已在河南安阳小屯村（殷墟），我国考古学家从出土的 100000 片甲骨文中发现了 17000 多片刻有甲骨文的兽骨，足以说明了商代晚期的文字已相当多，后来的“六书”在甲骨文中都早已



商甲骨文

具备。经过考究发现甲骨文、卜辞和青铜器上铭文，在线条结构和章法布局上都有自然质朴的美，这些形象优美而类似图画象形文字，表现了丰富的想象力和高度的概括力，逐渐发展成了以线条为主的意象文字。因此，我国象形文字产生之日，就是书法艺术诞生之时。这些甲骨文的刀刻字都有着特有的风格，形成了尖细的笔道，以方笔为多，方圆兼用，圆形婉转，顺其自然，结构各异，变化多端，古朴逼真，情趣盎然，这都标志着殷商时期的甲骨文的书写，已经成为比较成熟的书法艺术。

金文中殷、周、春秋战国时期的文字，因为它镌刻在金属的钟鼎彝器上面，所以又称钟鼎文。凹下去的阴文叫做“款”，凸出的阳文叫做“识”，又统称为钟鼎款识。从文字的变迁而言，它是上承甲骨下开两篆的字体，笔画较粗壮，结构较规整，呼应又比较讲究，这种变化体现了文字演变发展的必然趋势。它的用笔粗壮圆转，方折减少，变化明显；它的结构与甲骨文相比图画性减少，符号性增强，笔画分布注重均匀，方块结构基本定型，章法品式众多。以直行纵势为主，大多有行无列错落有致：金文幅式多种多样，或长、或方、或圆、或不规则，大体因附着的器物表壁的形状而不同。

石鼓文刻于秦襄公（公元前 777 ~ 前 766 年）时期，是我国最早的石刻文字，因刻石形状似鼓而得名。鼓有十面，大小不一，每面都刻有一首四言诗，记叙了秦君游猎的故事，所以又有“猎碣”之称。石鼓文书体属大篆体系，近于小篆而又没有小篆的拘谨，它在唐初时一出土即被重视，张怀瓘《书断》称赞“体象卓然、殊今异古。落落珠玉、飘飘缨络、仓颉之嗣、小篆之祖，以名称书，遗迹石鼓。”可以说，它是甲骨金文的继续，又是小篆的始祖，哺育了历代书法大家。



周毛公鼎



秦石鼓文

今日所见的甲骨文、金文和石鼓文均属于大篆，它是汉字最早的形体，流行于战国以前，大篆相传为周宣王太史籀所创，他对大篆的整理颇有贡献，著有《大篆十五篇》（早已散失）。惟有《阁帖》中所书的 6 个字才是原书实体。春秋战国时期鲁国著名书法家秋胡妻，养蚕时所创的“雕

虫篆”，又叫“虫书”，也属于大篆体系。

二、秦汉书法

秦统一六国以后“车同轨，书同文”，淘汰了其他各国的异体字，为了统一文字进行了两次文字改革：一是把大篆改成为小篆作为通行的文字；二是推行了程邈创造的隶书。

小篆的创始人李斯（公元前284～前208年），字通古，著名政治家，秦统一六国后任宰相，河南上蔡人。现在泰山、琅邪等七处刻石均为他所书，世称“小篆之祖。”秦始皇的玉玺上“受命于天，既寿永昌”8个鸟形大篆也是李斯所写。他写的小篆相当规范，相貌端正，结体较长，上紧下展，形方势圆。

隶书创始人是秦朝狱吏程邈，字元岑，西安人，初为县吏。他因犯上判罪，囚禁于监狱之时，在陕西淳化狱中深思熟虑，练字10年，写成隶书3000字，始皇甚爱，用为狱吏。张怀瓘《书断》中称为“隶书之祖也”。惟《阁帖》卷五中载有“邈书”。他把大小篆书的笔画作了简化，改圆转为方折，改象形为简笔，改竖长为扁方。秦隶的创造，对我国文字和书法的发展起了积极的推动作用，为我国书法艺术的发展开辟了广阔的道路。以后的汉隶乃至楷、草、行各种书体，都是从秦隶发展变革而来。

秦代篆、隶二体并用，到了汉代隶书升为通用书体。至今流传下来的汉隶，主要是东汉时期的隶书碑和清朝时期的新魏碑，近年来出土的金文和竹木简牍中，也发现了有汉代隶书的宝贵资料。

汉代大量隶书碑刻中尚有诸多不同风格的代表作流传至今，如秀逸劲健的《乙瑛碑》、《礼器碑》、《史晨碑》和《曹全碑》；又有古拙方整的《孔彪碑》和《张迁碑》；还有奇特异变的《石门颂》和《夏承碑》等均为东汉年间所刻。



汉乙瑛碑



汉史晨碑