

书法教程

河南省书法家协会 编

J292.1

275

书 法 教 程

河南省书法家协会编

河南美术出版社

一九九三年五月

书 法 教 程

责任编辑 李伯安
出 版 河南美术出版社
发 行 河南省新华书店
解放军测绘学院教学实习工厂印刷

850×1168毫米 32开本 21.125印张 548千字

1993年1月第一版 1993年1月第一次印刷

印数：3000册

ISBN7-5401-0311-6/J29·102

定价：24.00元

前 言

河南书法函授院创办于1985年，学员中的不少人，不仅已具有相当的艺术水平，而且不同程度地获得了社会承认——或入选全国级别的展览，或在各类大赛中获奖。但随着书法事业的发展，我们也感觉到原有的教材需要充实和完善，因而重新编写了这本《书法教程》。

本教程共分四编：常识编、临摹编、创作编和书论编，各有侧重又互有联系，力图使读者较全面地认识书法与篆刻，并获得有关技能训练的知识。

显而易见，编写书法函授教材是有一定困难的。许多技法，如果用示范教学，只须摆一个姿式或做一个动作就能解决问题，而用语言叙述，则往往不能尽意。为此，我们配置了大量图例，文图对照，或许可以取得预期的效果。

关于临摹向创作的过渡，我们把重点放在个性风格的经营上。因为就书法艺术而言，真正意义的创作，必须具有对个性风格的探索。希望读者能通过对历史经验的认识，较快地开始这一过程。

本教程是集中河南省书协现有理论力量编写的。虽然在编写前进行了整体规划和安排，但撰写者各自认识的差异，难免会有这样或那样的显现。我们认为，这也许能提供多角度的思考。当然，编辑过程中，我们也曾力求统一。其中不妥之处，尚乞读者指正。

编撰者：

主 编 张 海

执行主编 吉欣璋

党 禺 (常识编第一章第一、二节)

吉欣璋 (常识编第一章第三节、第三章、临摹编第七章前三节、创作编第一章第二节)

翟本宽 (常识编第二章)

郝文冕 (临摹编第一章)

海萌辉 (临摹编第二章)

赵鉴铖 (临摹编第三章)

西中文 (临摹编第四章、创作编第七章)

宗致远 (临摹编第五章、创作编第六章)

刘登龙 (临摹编第六章)

曾 广 (临摹编第七章第四节、书论编第三章部分)

许 挺 (创作编第一章第一节)

李义兴 (创作编第二章、第五章)

魏 汉 (创作编第三章)

云 平 (创作编第四章)

查仲林 (创作编第八章)

周济人 (书论编第一章)

杨海蛟 (书论编第二章及第三章部分)

目 录

常识编

第一章 中国书法简史

- 第一节 汉字的形成和发展…………… (1)
- 第二节 书法艺术的产生和发展…………… (8)
- 第三节 篆刻艺术的产生和发展…………… (28)

第二章 书法艺术的欣赏

- 第一节 书法艺术欣赏的性质…………… (37)
- 第二节 书法艺术欣赏的标准…………… (40)
- 第三节 诗书画印——三绝与四美…………… (50)

第三章 书法技术综述

- 第一节 执笔法…………… (56)
- 第二节 运笔法…………… (60)
- 第三节 笔锋的运动形式…………… (63)
- 第四节 笔、墨、纸的选用…………… (71)
- 第五节 篆刻的刀法及工具材料…………… (74)

临摹编

第一章 临摹总论

- 第一节 临摹的意义…………… (85)
- 第二节 临摹的程序…………… (89)
- 第三节 临摹的科学…………… (95)

第二章 篆 书

- 第一节 篆书概论…………… (100)
- 第二节 甲骨文临写举要…………… (101)

第三节	金文临写举要·····	(111)
第四节	小篆临写举要·····	(118)
第五节	篆书变体的几种临写方法·····	(123)
第六节	学篆之路·····	(131)
第三章	隶书	
第一节	隶书的形体特点·····	(136)
第二节	汉简临写举要·····	(147)
第三节	《张迁碑》临写举要·····	(153)
第四节	《华山碑》临写举要·····	(160)
第五节	《乙瑛碑》和《礼器碑》的结字·····	(166)
第六节	金农隶书临写举要·····	(172)
第七节	隶书的章法·····	(179)
第八节	学隶之路·····	(183)
第四章	楷书	
第一节	楷书概述·····	(187)
第二节	楷书的点画·····	(190)
第三节	楷书的结构·····	(198)
第四节	古朴型楷书临写举要·····	(213)
第五节	法度型楷书临写举要·····	(225)
第六节	意态型楷书临写举要·····	(238)
第七节	圆熟型楷书临写举要·····	(243)
第八节	学楷之路·····	(247)
第五章	行书	
第一节	行书论·····	(250)
第二节	王羲之行书临写举要·····	(266)
第三节	颜真卿《祭侄稿》临写举要·····	(278)
第四节	赵之谦《吴镇诗》临写举要·····	(295)
第五节	学行之路·····	(305)

第六章 草书	
第一节 草法及草法记忆·····	(314)
第二节 章草临写举要·····	(321)
第三节 今草临写举要·····	(331)
第四节 学草之路·····	(347)
第七章 篆刻	
第一节 察之贵精·····	(351)
第二节 拟之贵似·····	(354)
第三节 学篆刻的步骤·····	(355)
第四节 临作分析·····	(357)
创作编	
第一章 创作基本知识	
第一节 书法创作基本知识·····	(369)
第二节 篆刻创作基本知识·····	(379)
第二章 书法创作的历史经验综述·····	(387)
第三章 篆书	
第一节 邓石如的篆书·····	(398)
第二节 吴大澂的篆书·····	(402)
第三节 吴昌硕的篆书·····	(406)
第四节 刘自桢的篆书·····	(410)
第四章 隶书	
第一节 推动碑学兴起的郑簠隶书·····	(416)
第二节 自我作古的金农隶书·····	(421)
第三节 平和简静的邓石如隶书·····	(425)
第四节 古朴简淡的伊秉绶隶书·····	(430)
第五章 楷书	
第一节 钟繇、王羲之的楷书·····	(437)
第二节 魏碑名刻·····	(442)

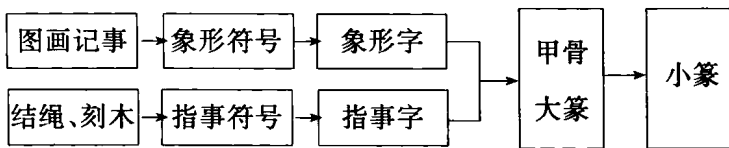
第三节	欧阳询、褚遂良的楷书·····	(448)
第四节	颜真卿、柳公权的楷书·····	(452)
第五节	何绍基、张裕钊、赵之谦的楷书·····	(457)
第六章	行书	
第一节	寻古出新的王羲之行书·····	(462)
第二节	继往开来的颜体行书·····	(469)
第三节	苍郁雄奇的王铎行书·····	(477)
第四节	威而不猛的于右任行书·····	(483)
第七章	草书	
第一节	张芝和王羲之的草书·····	(490)
第二节	张旭的草书·····	(495)
第三节	怀素的草书·····	(499)
第四节	黄庭坚的草书·····	(504)
第五节	祝允明的草书·····	(508)
第六节	王铎的草书·····	(513)
第八章	篆刻	
第一节	西泠八家的篆刻·····	(519)
第二节	邓石如的篆刻·····	(522)
第三节	吴让之的篆刻·····	(524)
第四节	赵之谦的篆刻·····	(527)
第五节	吴昌硕的篆刻·····	(530)
第六节	黄士陵的篆刻·····	(535)
第七节	齐白石的篆刻·····	(538)
书论编		
第一章	古代书论选读·····	(542)
第二章	当代书论选读·····	(595)
第三章	古今印论选读·····	(646)

常识编

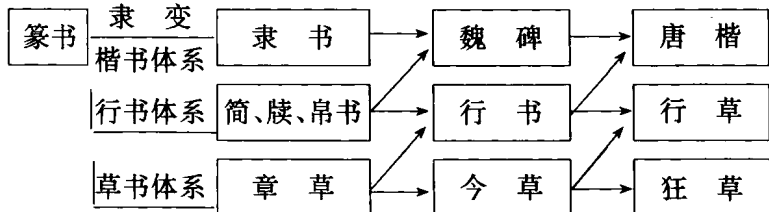
第一章 中国书法简史

第一节 汉字的形成和发展

中国的汉字，从萌芽到成熟定型，大致经历了两大时期。自史前先民的结绳、刻木、图画记事，经象形、指事文字到甲骨文、大篆，最后至秦始皇统一文字制定小篆，是古文字时期。可用如下图示：



秦汉以来，汉字继续发展、变化，由小篆到隶书，由隶书而楷书、行书、草书，直到现在，是今文字时期。中国汉字到隶书以后，才彻底摆脱象形的束缚，进化为方块形表意性文字。其大致发展脉络如下图示：



一、古文字时期

1. 史前文字

史前文字的产生和发展，至少可以上溯到六千多年前的新石器时代。文物考古成果告诉我们，仰韶文化、马家窑文化、大汶口文化的陶器刻画符号，已是较为成熟的象形符号和指事符号。但是这类史前书迹，传世极少，很难全面了解并概括之。很多历史典籍所记载的关于汉字书法的创造和发展状况，也多以传说为主，难以凭信。许慎的《说文解字·叙》。说：“古者，庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，视鸟兽之纹与地之谊，近取诸身，远取诸物，于是，始作易、八卦，以垂宪象。及神农氏结绳为治，而统其事，庶业其繁，饰伪萌生。黄帝之史苍颉，见鸟兽蹏迹之迹，知分理之可相宜也，初造书契。”许氏的观点，当然仍有传说的烙印。但他认为文字是在社会发展过程中逐渐产生的，而且有一定演变过程，无疑是科学的。



图 1

然而，史前文字的产生发展，还是有迹可循的。新石器时期陶器上的刻划符号（图1），已不是单纯的图画，它已包括了原始文字的因素，即有形可识，有义可辨，如×、+、丩、丩等，郭沫若认为即五、七、禾和草。当时的人们，已经掌握了线条勾勒的技巧，并刻划出了抽象、简练的摹拟自然物象的符号。这些原始

文字符号的出现，为商代甲骨文的出现、发展和系统化、成熟化，打下了基础。

2. 甲骨文

甲骨文是殷商时代刻在龟甲和兽骨上的文字的简称，也叫“龟甲文”、“卜辞”、“贞人文字”、“契文”、“殷契”等等。是迄今为止我们所见到的最早的、已经相当成熟、系统且有风格特点的汉字。这种文字，于1889年在河南省安阳小屯的殷墟中发现，全为商代遗物。近百年来，又在陕西周原、山西赵坊堆等地发现了成批的西周甲骨文，总计约十六万多片。现在国内尚存十万余片。经诸多专家、学者考证，共有五千多个单字，能够释出的约有二千多字。这些文字的结构规律，完全符合“六书”构造法。其中有不少独体字的结构如“大”（大）、“中”（中）、“口”（口）等，至今没有发生根本的改变。

这些甲骨文，大多数是直接刻在龟甲、兽骨上的。仅有个别用墨或朱笔写在甲骨上而未经刻划。其形体的象形性较强，每个字的形状、构成并不完全稳定。异体字较多，笔画多少也增减不一。由于甲骨的大小形状不同，甲骨文的分行布白差异也很大。但就整体而言，其布局或疏落错综，或紧密严整，或放逸娟秀，或异态分呈，都具有均衡感。其字形刀法，也随着时代的变迁，具有大小、方圆、肥瘦、聚散之别。如商代盘庚至武丁时期的，多体态硕大，气势磅礴；而祖庚、祖甲时期的，则字体修长、工整凝重；到了廩辛、康丁时期，统治者腐化奢侈，世风日下，其留下来的甲骨文也多是颓废、草率、讹误百出。再后来的文丁、武乙时期，则又变得文字内容简略，书写风格粗犷而欹侧多姿。这些文字，是研究汉字发展史及上古社会的宝贵文献，对于书法爱好者来说，又是进行书法艺术创造的优秀楷模。

3. 大篆

商代中晚期，由于社会生产力的发展和青铜冶铸技术的进步，

青铜器上出现了铭文。与甲骨文一脉相承，而制作方法、体貌形态不断演进的青铜器铭文，反映着包括西周的文字主流。这种文字和以后陆续出现的籀文、石鼓文、古文等，后来统称为“大篆”。

(1) 青铜器铭文。后人也称钟鼎文、金文。这种文字，在商代晚期已经出现。如安阳妇好墓的青铜器铭文，其年代即属于商代武丁晚期。此后日渐盛行，人们在进行祭祀、庆典、田猎、征伐、签约等重大社会活动时，常常要铸造相应的青铜器皿，如炊具鼎、鬲；食具簋、盘；酒具爵、觥；洗器盂、匜；礼器钟、铸；兵器戈、戟、剑等。而尤以作为礼器的钟和作为炊具（有时兼作礼器）的鼎等，铸造得更多，且多将其保存在宗庙里，作为国家



图 2

权力的象征，被称为“重器”。在铸造这些器物时，为了记录当时的人事情景和造器原因、用途，就在铸范上刻划上文字，再浇铸到青铜器上。故人们多将这些文字称为“钟鼎文”或称为“吉金文”、“款识文”等。由于这些“重器”多用于较为隆重的场合，其造形非常讲究，铭铸其上的文字也要与这种器物的造型格调相适应。由于它是用毛笔书写在铸范上，刻出后，再以青铜熔汁浇铸而成，所以，金文的书写形式较甲骨文更为完美和

考究。比之甲骨文的劲利峭拔和天趣自然，钟鼎文则厚重丰满，屈

曲圆转，结体严整，布局合理，字形也因时代和书者的不同而各具面目。其中著名的有周厉王时期的《散代盘》、周宣王时期的《毛公鼎》，还有《大盂鼎》、《史颂鼎》、《鬲盘》、《史颂鼎》、《虢季子盘》等，其点画豪放质朴，结体寓奇正相正，气象浑穆雍容，是金文的代表作。

(2) 石鼓文。是刻在形若圆鼓的十块石头上的文字。每个石鼓上刻有一篇四言韵文。内容是记载一次狩猎活动的场面。故又有人称之为“猎碣”。这十个石鼓，初唐时期发现于岐州雍县三畴原（今陕西宝鸡附近），现存故宫博物院。其中一鼓已泐损无文。关于其时代，有人认为是周宣王时期的。有人认为是战国中期的。这种文字笔画劲折迅直，敦厚浑润；结体严谨，风韵旁逸；章法横竖有矩，排布自然；具有较高的历史价值和艺术价值。（图2）

另外，籀文，一般认为是指《史籀篇》中的大篆；古文，多指各具独特风格的各诸侯国的大篆（图3）。

总之，大篆泛指小篆以前的篆书，（立大篆名目时，人们还不知道有甲骨文）不同时期、不同地域，其名称、形体、风格都有较大的不同。一般来说，早期质朴凝重，中期端庄开朗，晚期雄浑壮美。较之甲骨文，虽日趋成熟，但并未脱离象形的格局。战

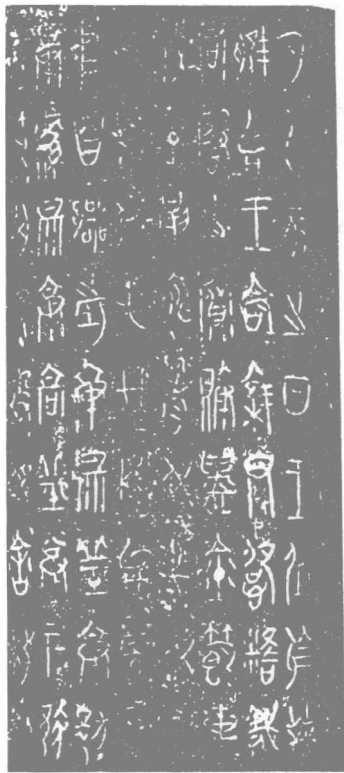


图 3

国七雄时期，由于种种原因，文字异形现象日盛，直到秦始皇统一中国，才得以纠正。

4. 小篆和古隶

公元前二二一年，秦始皇统一六国后，鉴于战国时期群雄割

据造成的“田畴异亩，车涂异规，律令异法，衣冠异制，言语异声，文字异形”的混乱局面，有碍其刚刚建立起来的中央集权统治，即颁令天下：“车同轨，书同文，统一度、量、衡。”根据李斯的建议，在秦国篆书的基础上，对六国古文进行了统一地省改整理，并由李斯作《苍颉篇》，赵高作《爰历篇》，胡毋敬作《博学篇》，作为标准文字，颁行天下，即后世所说的小篆。从文字发展角度看，小篆是古文字系列中的总结性文字，也是古文字时期的最后一种文字。这种文字的风格是线条圆劲，结体长方，布局整齐，书写流畅，气韵清峻挺拔。后世的玉箸篆，铁线篆等即由此发展演变而来。但由于秦朝国祚短暂，这种在汉字发展史上具有重要地位和价值

的文字，当时并没有真正在民间流行，仅在隆重的场合和重要的事件中使用。因此，流传到现在的小篆，仅有据说是李斯所书的《泰山刻石》，《峰山刻石》等。而当时使用



图 4

较为广泛的字，则是古隶。

战国末期，各地已出现了书写较为便捷、行笔方折、异于六国古文的字体。这种文字，如近年发现的《云梦睡虎地秦简》（图4），已摆脱了篆书用笔沉稳、浑圆的特点。结字也化方为圆或化长为宽。东汉隶书那种蚕头雁尾的典型笔画已在这些文字中初露端倪。为区别于东汉末年成熟的汉隶，人们多将其称为“古隶”。相传，古隶为秦人程邈坐罪云阳时在狱中所创。由于这种字体简捷、流便，能适应战乱频仍，公文繁多的需要，在秦代就已广泛使用，甚至在秦二世的诏版上都使用了这种文字。及至秦灭汉兴，这种文字便逐渐成了为官方认可的通用文字。

二、今文字时期

两汉时期，是汉字发生重大变革、并逐渐定型的时期。秦代的古隶，在汉继秦制后更进一步成熟、普及，并成为官方认可的通用文字。初期，为简捷、流便起见，多写得方直简朴、平直无姿。在其书写方式完全定型后，人们就自然而然、有意无意地对之进行美化，加大撇、捺及横画的波磔屈曲程度，强调起笔、收笔的变化。到东汉的中、后期，蚕头雁尾，形体扁方，中部收敛、点画伸展的典型汉隶便已完全成熟并进入了辉煌灿烂的鼎盛时期。传世的大量东汉碑刻，几乎碑碑各异，面貌独特，或端庄道美，或方正古朴，或恣肆雄逸，不一而足。在这个转变过程中，隶书的进一步简捷、流便化的书写倾向，促进了“解散隶体，写其梗概”，点画萦连环绕的章草的诞生。在汉章帝、杜度、崔瑗等人的倡导、推动下，章草也渐渐普及推广开来。隶书简捷、流便化的另一个倾向，就是在继续强调起、收笔的提、按、转、折变化的同时，缩短撇、捺以及横画的长度和屈曲度，使文字的结构进一步收敛，形成了早期行书和楷书（真书或正书）的雏形。章草和行书的结合性书写，又启迪了今草的诞生。所有这些变化，大致都在东汉末期以及三国时期完成。所以，古人曾说：“（文字）

体制至汉，便已极已”。也就是说，到汉代末期，汉字的各种形体都已出现。

秦、汉之际，汉字由篆书演变为隶书，是中国文字发展史上具有重大意义的变革，也是中国古文字时期和今文字时期的分水岭。这一隶变过程，基本上消除了汉字的象形性，使汉字定型为方块形表意性符号。而各种形体的出现，使文字的书写发展成为书法艺术。

第二节 书法艺术的产生和发展

虽然自文字产生之始，就同时存在着对文字书写完善和美化，东汉后期的隶书，更进一步显示了书法意识的产生，并且有一些人如杜度、崔瑗、张芝、刘德升、王次仲等，因长于书法而名传后世。但从实质上考察，无论其美化目的或美化手段，都尚停留在对实用文字的实用美化装饰阶段，并没有把书法当作一种艺术对象去进行艺术的美化和创造。书法艺术的自觉，是开始于魏晋南北朝时期的。自汉末天下大乱，社会遭到严重破坏，相对而言，皇权思想的钳制也有所削弱，众多的社会精英多转向哲学和人生的探讨，转向文艺创作及其理论的求索。艺术，作为一种社会思想情绪人格化、理想化的追求和渲泄方式，被推入了社会的各个阶层。三国时期曹氏兄弟的文论、诗论，晋代竹林七贤的文论、乐论，顾恺之、宗炳、谢赫等人的画论；刘勰的《文心雕龙》，钟嵘的《诗品》等，都在不同程度上从人本主义角度出发，来研究文艺的发生、发展及其美学特征。本来仅作为实用工具的文字书写，也被逐渐地列于艺术殿堂。蔡邕、卫恒、王羲之、王僧虔、萧衍等，不仅开始了书法艺术的创造，还开始了书法艺术理论的研究。书法作品的优劣及其风格、气韵，成为品评一人、一个地区、一个时代的内在精神面貌和智慧水平的重要标准。很多主体意识强