

书法篆刻

少年儿童美术技法丛书

上海画报出版社



岳陽樓記

范仲淹

慶歷四年春滕子京謫守巴陵郡越明年政通人和百廢具興乃重修岳陽樓增其舊制刻唐賢今人詩賦於其上屬予作文以記之予觀夫巴陵勝狀在洞庭一湖銜遠山吞長江浩浩湯湯橫無際涯朝暉夕陰氣象萬千此岳陽樓之大觀也前人之述備矣然則北通巫峽南極瀟湘遷客騷人多會於此覽物之情得無異乎若夫霪雨霏霏連月不開陰風怒號濁浪排空日星隱曜山岳潛形商旅不行檣傾櫓摧薄暮冥冥虎嘯猿啼登斯樓也則有去國懷鄉憂讒畏譏滿目蕭然感極而悲者矣至若春和景明波瀾不驚上下天光一碧萬頃沙鷗翔集錦鱗游泳岸芷汀蘭郁郁青青而或長煙一空皓月千里浮光耀金靜影沉璧漁歌互答此樂何極登斯樓也則有心曠神怡寵辱皆忘把酒臨風其喜洋洋者矣嗟夫予嘗求古仁人之心或異二者之爲何哉不以物喜不以己悲居廟堂之高則憂其民處江湖之遠則憂其君是進亦憂退亦憂然則何時而樂耶其必曰先天下之憂而憂後天下之樂而樂歟噫微斯人吾誰與歸

歲次乙亥立夏時節書於養心齋南牕燈下

徐之美

記

编者的话

本教材根据《全国学校艺术教育总体规划》的精神,配合社会对艺术教育教材的需求,在总结十年业余美术教育的前提下,在编写业余美术教育大纲的基础上完成的。教材共十册,其中绘画四册,素描两册,色彩、国画、书法篆刻和欣赏各一册。

本教材从学生的生理和心理特征出发,着力提高他们的审美能力和绘画基础。并对开发智力,发展个性,培养非智力因素,促进学生全面发展是十分有益的。

我国的书法、篆刻艺术是世界文化艺术宝库中独树一帜的瑰宝。本书以教材形式,简明扼要地介绍我国书法、篆刻艺术的发展和历代主要书法、篆刻传世精品及其特点,并且指导学生了解、学习和掌握这门艺术的途径和方法。

业余美术教材尚属首次出版,得到市、区文化教育部门领导和广大业余美术教师们的大力支持,在此一并致谢。不足之处,请提出批评和建议。

翰墨因緣舊

牛振生

煙雲供養宜

牛振生



目 录

中国书法的书体	1
文房四宝	7
五指执笔法	8
选帖、读帖	9
临帖	10
用笔	11
中锋行笔的方法	12
起笔、行笔、收笔	16
笔法	17
永字八法	22
基本笔画组合	24
楷书结构的基本特征	25
欧、颜、柳三体楷书	29
楷书的章法	35
青少年楷书作品赏析	36
书法欣赏	37
历代名作精选	41
篆刻	47
篆书几种	49
朱文与白文	51
临摹	52
刻印的刀具	54
执刀方法	55
运刀方法	56
印材的选择和加工	57
印文的书写和复印	58
篆书练习	59

中国书法的书体 甲骨文

书法是我国历史最悠久的艺术。

书法是以文字为基础的。世界上的文字可分为两类：象形文字和拼音文字。我国的汉字属于象形文字。象形文字绘画因素和千姿百态的变化，给中国书法的艺术创造提供了美的前提。

书法艺术的产生和发展与文字的变革密切相连。我国书法随着汉字的形成而产生，随着书体的演变而发展，至今已有三千年历史。在社会发展过程中，文字由繁趋简，而书法艺术却由简趋繁。从用刀刻契文字到用毛笔书写，历代的书法杰作举不胜数，大量的文物资料和丰富的石刻、墨迹，创造了足以使中华民族为之骄傲的书法艺术奇迹。

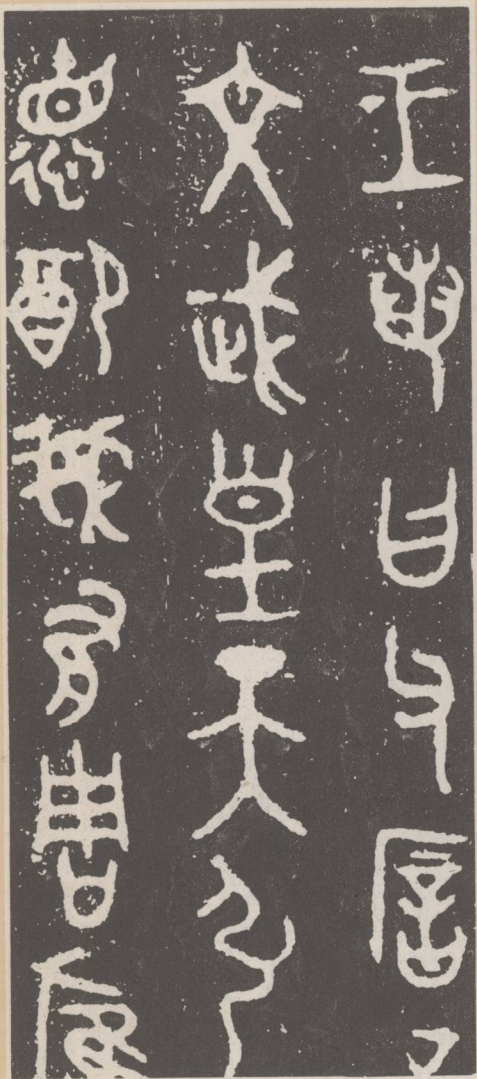
书法和毛笔的使用关系密切。毛笔富有弹性，能勾画出最富有表现力的线条和各种点画形象。用毛笔写字久而久之形成了书体。文字的由繁趋简，由具象到抽象的变化，促进汉字七大书体的诞生和发展。

甲骨文

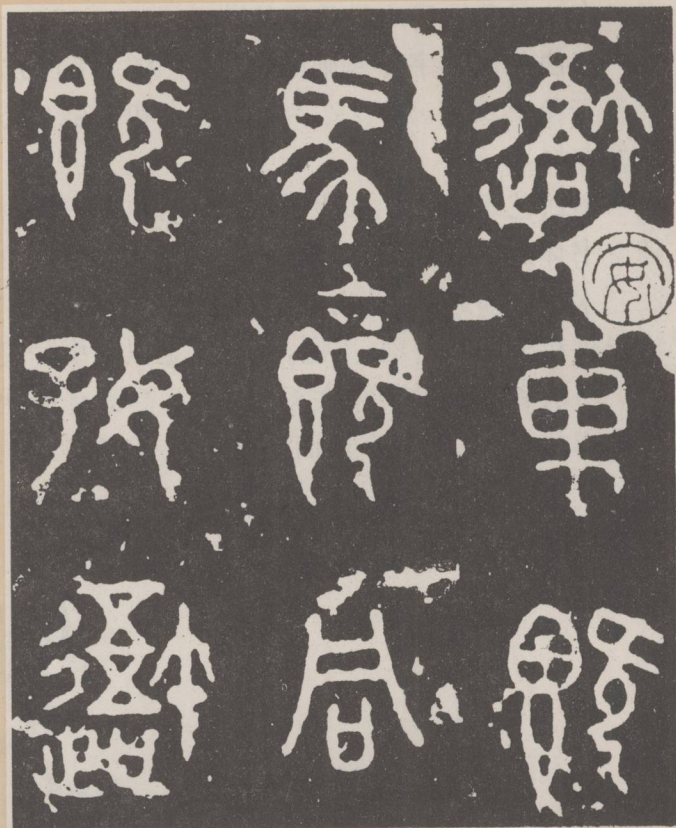
甲骨文也称殷墟文字，是用刀把文字刻在兽骨和龟甲上而得名。内容大都是殷商时期有关祭祀、战争、出行、生育、疾病等等大小事情占卜凶吉的卜辞。它是我国最早的汉字书体，至今已有三千年历史。甲骨文的笔画瘦劲，两头稍尖，具有鲜明的形象特征。字的偏旁部首可以随意变动，字的大小正反也无定规，结构活泼自由，体现了质朴古雅的自然真趣。



商 甲骨文



周 毛公鼎



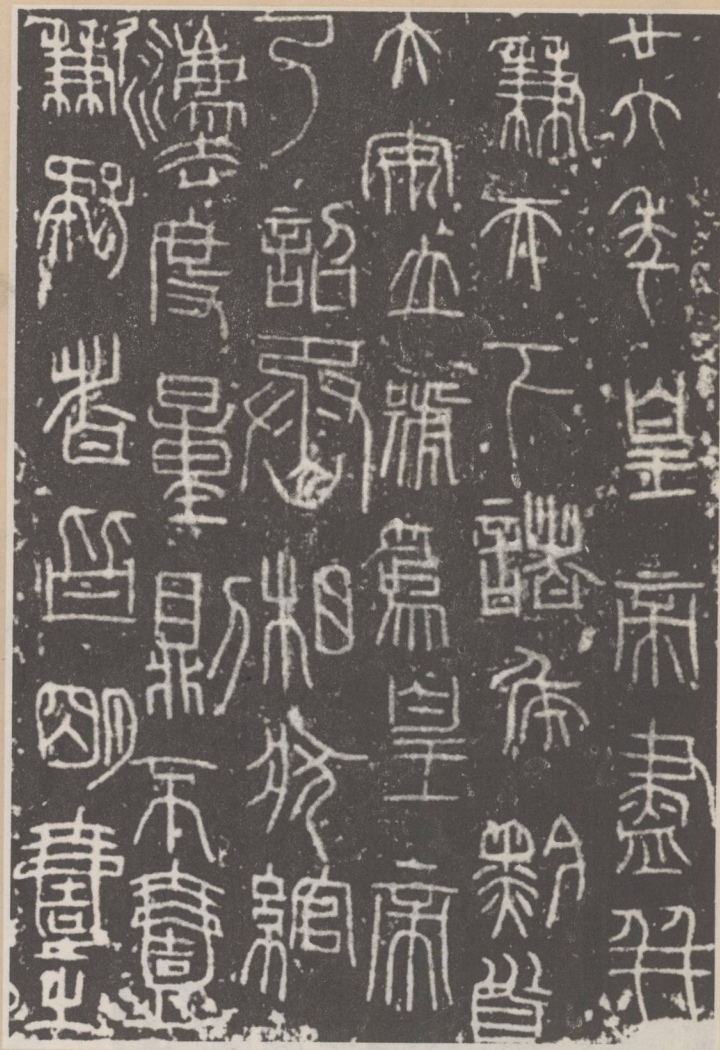
战国 石鼓文

大篆

大篆是指商周时期的金文和战国时期的文字书体。金文又称钟鼎文。它是用毛笔先写字写在软坯上，然后再翻铸在金属的钟鼎彝器上的铭文，有的是用刀直接把文字刻在金属上，内容多半是为当时的统治者歌功颂德。全文经过翻铸仍留有毛笔书写的意味，笔画比甲骨文粗，线条遒劲古朴，字形大小趋于规整，结构走向抽象化，象形的成份大为减少。《毛公鼎》、《散氏盘》等都是金文的杰作。战国时期，文字不仅铸刻在铜器上，金石、竹帛、陶器、玺印等等都成为文字的附着物，历来被书家所推重的《石鼓文》即是一例。由于当时诸侯割据，各自为政，列国的文字不尽一致，书体纷繁复杂，因而书法上把金文和战国时期的各国文字统称为大篆。



秦·泰山刻石



秦·诏版

小篆

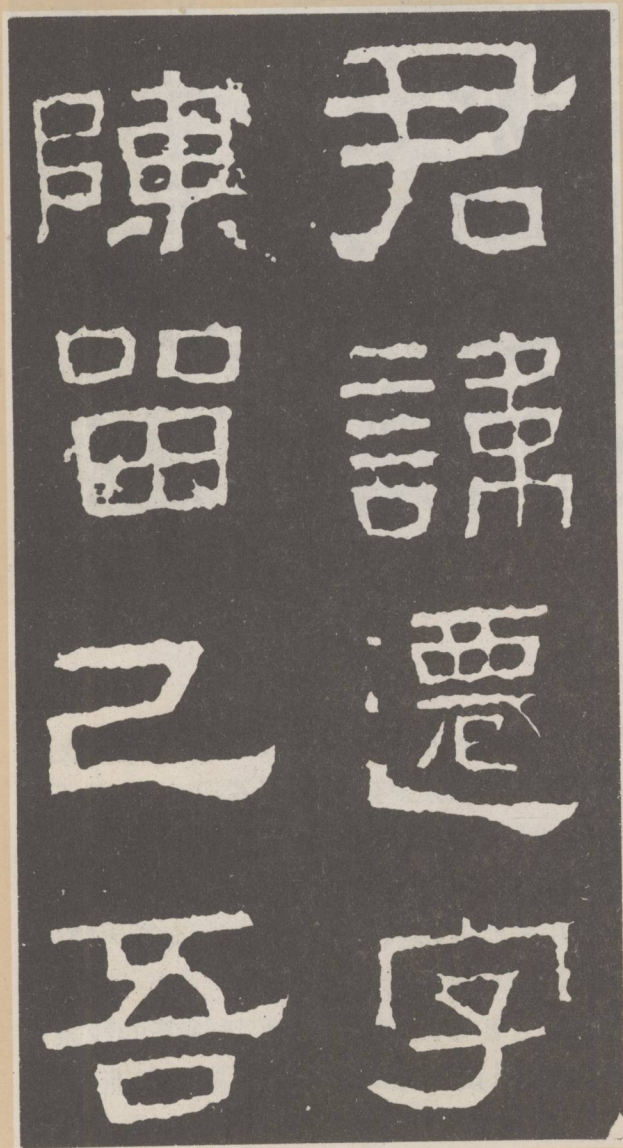
秦始皇统一六国后，下令“书同文字”，命官员对大篆进行简化省改，颁布了整齐划一的小篆。据说秦丞相李斯善写小篆。秦始皇统一海内，四处巡狩，到处刻石记功，这些石碑上的字，大多是李斯用小篆所写，如《泰山刻石》、《峰山刻石》、《琅琊山刻石》等。但这些刻石有的火焚，有的亡逸，有的翻刻，大多已模糊不清，只有在诏版、度量衡、货币等实物上还能见其原貌。小篆是纯线条化的书体，几乎已无形可象。小篆的线条等匀婉通，字形多为长方形，结构环抱紧密，排列整齐匀称，是别具风韵的一种书体。

小篆因其线条的表现力不同，可分为铁线篆、玉箸篆、倒韭篆三种。铁线篆的线条纤细如丝，刚劲如铁；玉箸篆的线条圆润如筷，遒劲浑厚；倒韭篆的线条细长尖锐如韭叶，劲健飘逸。

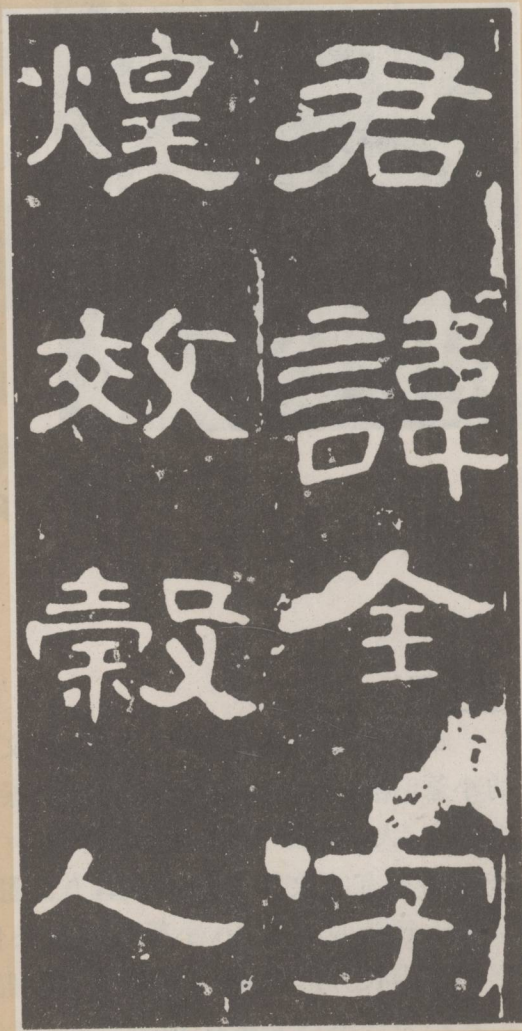
隶 书

从殷商到秦代，文字已几经改革。除篆文外，其他书体也开始萌现。汉字从难写到易写，由繁复趋向简约的发展，孕育着一个突破性的变革——隶变。到了汉代，隶书已成为主要的书体。隶书的形成是书法史上的一个重要的里程碑。它一改篆书屈曲盘绕的线条，创造了以点画写字的途径，结束了篆书一统天下的局面，并为楷、行、草诸体的通行开辟了新天地。可以说，汉代是书法的黄金时代，汉字书体无体不备，以后就不再有增加了。

隶书的点画粗细不一，线条转换化圆为方，结构变化多样，字形扁方。尤其是蚕头雁尾的波磔，是隶书的鲜明特征。汉代隶书的碑刻很多，风格纷呈，如：《石门颂》、《张迁碑》、《曹全碑》、《礼器碑》、《史晨碑》等等都是汉隶名碑。此外，还有竹简、木札上的墨迹，多数是草隶。



汉·张迁碑



汉·曹全碑

楷书

楷书是在隶书基础上演变而来的新体。汉末时期，楷书已经萌生。与隶书相比，楷书的笔法技巧更为丰富。隶书只有横竖捺之法，而楷有八法，又可变成多式，且字形显得更加方正标准。因此楷书又称真书、正书。楷书可分为两类：魏楷和唐楷。

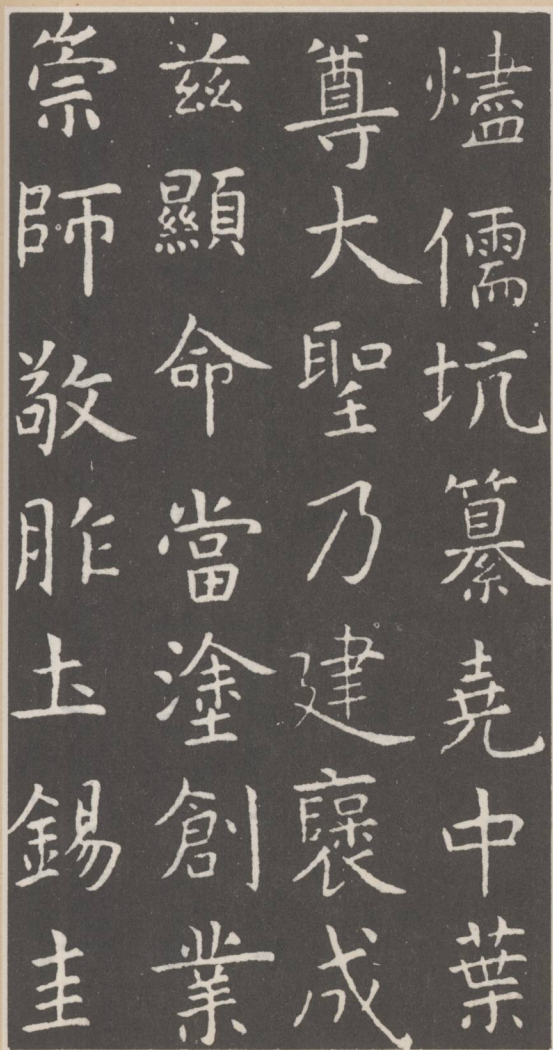
魏楷主要指魏晋南北朝的碑刻而言，又称魏碑，书写者大都是无名书家。魏碑的用笔大起大落。点画以方为主，造型外方内圆，气息朴实自然，形成了雄浑劲健，



北魏·始平公造像记

慆悍迢丽的书风。北魏时期钟繇是早期的代表书家，钟书风格高古纯朴，楷书含有隶意，相传《宣示表》为其传世之作。

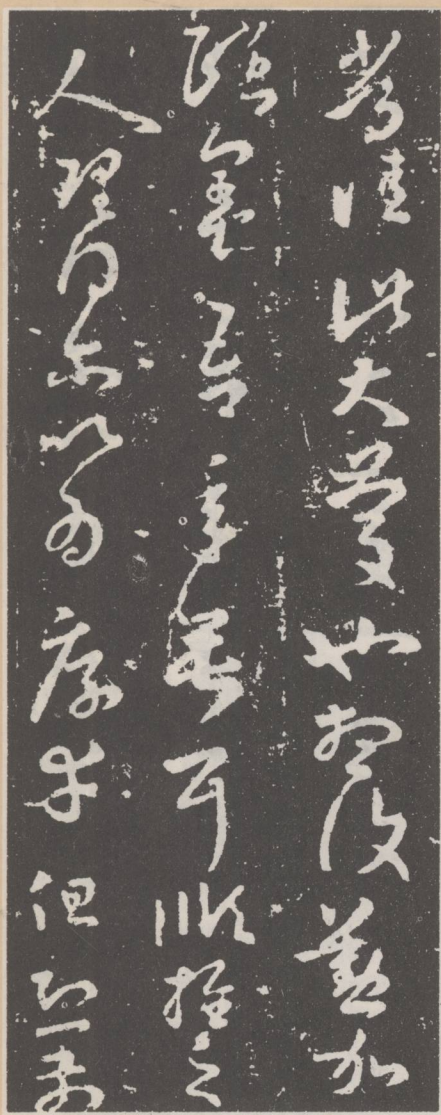
隋唐是楷书的鼎盛时期。唐朝提倡书法，把书法立为一门专业，并以楷法迢美作为考选人才的一个条件。固而唐楷崇尚法度，用笔严谨，且博采篆隶魏碑众美于一炉，创造了划时代的独特风貌。唐代书法名家辈出，自成一格，碑刻和墨迹流传甚多，超过了前代。最著名的是初唐四大家：欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷和中唐颜真卿、晚唐柳公权。唐代的书法成就影响深远，唐以后的书家无不在继承前人的基础上创立自己的风格。对当今青少年学习书法而言，唐楷是最好的教材。



唐·虞世南夫子庙堂碑

行 书

行书是介于楷书和草书之间的书体，近楷者称行楷，近草者称行草，也是从隶书演变而来。行书既便于书写，又十分实用，用笔极富变化，是汉字书体中“最为风流者”，也是晋以来书家必攻的书体。东晋的王羲之、王献之父子的行书造诣颇高，世称“二王”。王羲之被誉为书圣，一千多年世代宗之。他的小楷《黄庭经》和行书、草书都是书法中的珍品。《兰亭序》被誉为“天下第一行书”。其后行书大家历代辈出，唐颜真卿、李邕，宋四家苏东坡、黄山谷、米芾、蔡襄，元赵孟頫、明董其昌等，可以说是各领风骚数百年。

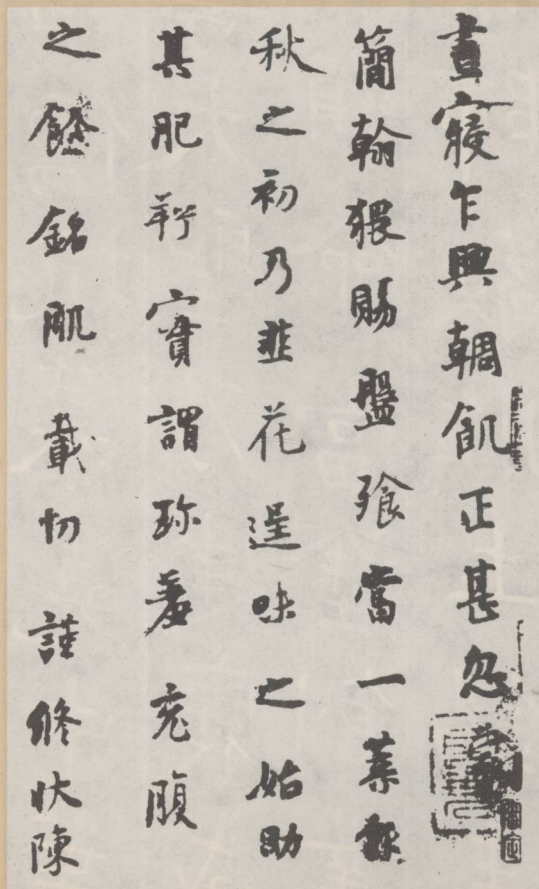


东晋·王羲之十七帖

草 书

草书是比行书更为便捷的书体。可分为章草、今草和狂草三类。章草在隶书结构上简化省略，

又保留隶书的某些特征。传世作品有史游的《急就篇》、索靖的《出师表》等。今草从章草变来，省减章草的点画波磔，笔画往往互相牵连，字的大小富有变化。王羲之的《十七帖》、王献之的《十二月帖》、和唐孙过庭《书谱》都是极好的典范。狂草是在今草上演变而来的新体，奔放而不越规矩，更便于书家任意挥洒表达性情。唐代张旭和怀素是两位狂草大师，都有高超熟练的技艺。张旭的《古诗四帖》，怀素的《自叙帖》可说是狂草的代表作。



五代·杨凝式燕花帖

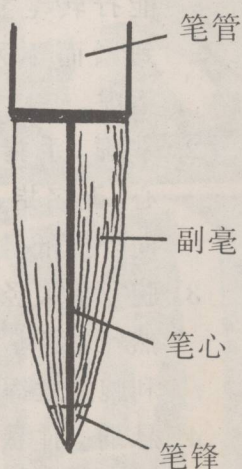
笔 我国使用毛笔的历史大约已有六千年。现在的毛笔分硬毫、软毫、兼毫三种。笔头有长锋、短锋的区别。初学书法宜用羊毫笔。尤其是长锋羊毫，其优点是吸墨多，刚柔相济，易于锻炼笔力。选择毛笔的标准是：尖、齐、圆、健。尖是指笔锋尖；齐是指笔锋铺开不会参差不齐；圆是指笔头吸墨后仍保持圆锥形；健是指笔头有弹性。



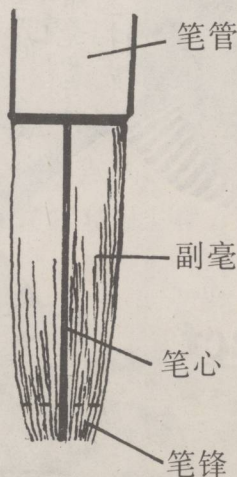
墨 墨分松烟、油烟、松油烟。松烟墨色黑无光泽；油烟墨坚实细腻、乌黑光泽；松油烟在前两者之间。初学者不必买昂贵的墨来磨写，选购“曹素功墨汁”或一般的墨汁即可。

纸 纸是我国的四大发明之一。驰名中外的宣纸是唐代产生的。宣纸分生宣、熟宣和棉料、净料、皮料诸类，品种规格很多。生宣吸水性强，渗化快；熟宣上过明矾，不易渗化。初学者可选用价格便宜而性能又接近宣纸的元书纸、毛边纸来练字。

毛笔构造图



笔锋铺开时状态



砚 汉魏时期的砚台，形状如有脚的盘子。唐代出现了闻名至今的端砚和歙砚两大名贵品种。上佳的砚台石质坚细，耐磨而发墨，久置不干。初学书法选质地一般，带盖子的砚台即可。

五指执笔法

五指执笔法可用“掭、押、钩、格、抵”五字概括。

掭——用大拇指第一节紧贴笔管，力量由内向外。

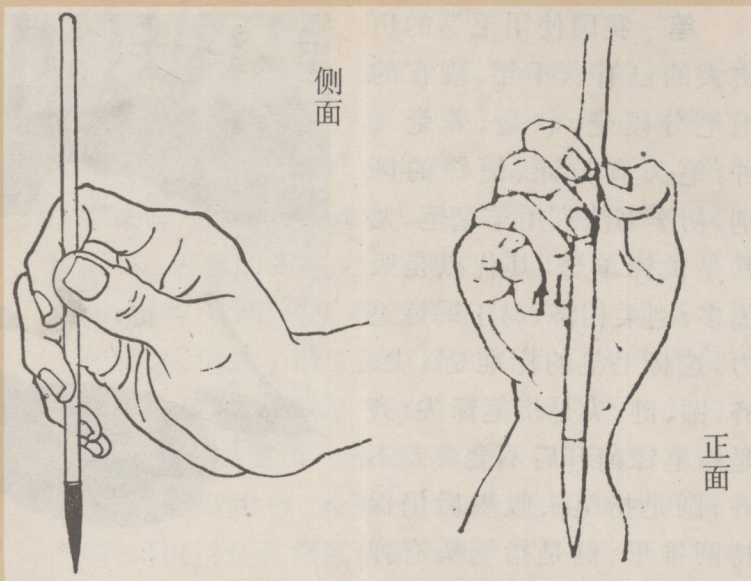
押——用食指第一节紧贴笔管，力量由外向内。

要求：大拇指关节微凸，不能竖起与食指并拢，闭合拳眼。大拇指与食指配合，力量相对夹持笔管。

钩——用中指第一节并排在食指下面，钩住笔管，加强食指的力量。

格——用无名指指甲根部挡着笔管，力量由右内稍向左外推出。

抵——用小指并排在无名指下，不触笔管，抵住无名指，加强无名指的力量。



执笔姿势

要求：中指与无名指、小指配合，力量相对，稳住笔管。无名指和小指不能蜷曲接触手掌，形成指掌间的大空档。

坐写姿势



执笔稳定后，掌要竖起，肘要悬起，要求做到：

1. 指实，手指实实在在地执稳笔管，不能拧转笔管，要感到紧而不死，实而不虚。
2. 掌虚，手指不触掌心，无名指、小指要向外推抵得力。
3. 腕平，掌竖起腕自然平，竖掌平腕有利腕力发挥。
4. 悬肘，肘悬起后要略高于腕才切实到位。

选帖

字帖是无言的师傅，选帖就如择师。青少年打下扎实的基本功是极重要的。因此，无论是从实用还是发展的角度出发，从楷书入手是有百利而无一弊。选帖要取法乎上。初学者当首推欧阳询，颜真卿，柳公权之家的楷书为范本。这三家楷书法度严谨，诸法尽备，特点明显。尤其是颜楷大方端庄，学之易入易出，因而有“学字先学颜”之说。

颜楷 · 勤礼碑



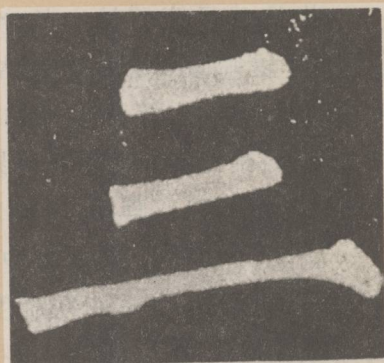
读帖

读帖就是观察、揣摩、辨识帖上的字。帖读得越熟，临习就越易逼真。读帖可分几个步骤：

1. 识别字形。字的形态如人的身材，有高矮胖瘦之分。帖上的字是形长还是形扁，是方正还是偏斜，得首先识别清楚。

2. 识别结体。字的结构如人的五官组合，有疏有密有匀称。一家的字有一家的特点，往往出于三种类型：内密外疏、内疏外密和疏密匀称。

3. 识别点画。字的点画如人的五官特征。有方有圆，有粗有细，有俯仰走向的不同，有起笔收笔的不同。只有仔细观察，才能得其妙处。



柳楷 · 玄秘塔

临帖

临帖就是照着帖上的字面对面的仿写，是学书法的必经之路。沈尹默先生说得好：“写字不是临帖，然不从临帖入手，又不知写字之道。”临帖可以从帖中吸取前人的经验，容易领会他们用笔和结构的规矩，便于入门。临帖应该先选择墨迹字帖进行临仿，这是因为与碑刻相比较，墨迹更容易看清用笔的来龙去脉，然后再择碑临习。初临字帖，要专攻一家，切不可朝三暮四，否则难以打下基础，弄得不伦不类，以致半途而废。

临帖分临写和摹写两种方法。摹写是用一张薄纸蒙在字帖上描摹，易得字的结构而不易掌握笔法；临写的则难度高些，字的结构，笔法都要注意，力求形神皆似。因此，临帖要用眼（细察）、用心（揣摩）用手（追求）。照着字帖，依葫芦画瓢，就成“抄书”，完全失去了临帖的意义。

临帖要临得像。如果字临得不像，就要找出原因，即使是很细微的地方也不要轻易放过，可以用红笔加以修正。每次临帖，字字如此，长年累月，才能熟记用笔和结构，真正做到心中有数。

背帖就是不看字帖默写帖上的字。背帖可把字写得稍大些，乃至五、六寸左右，这样便于发现用笔和结构上还存在的偏差，又可以锻炼笔力。

初学临帖可以把字放在划线的格子里临写，大致可用三种格子：九宫格、米字格、田字格。这样即可以得到点画的位置，又能看清用笔的来龙去脉。



九字格

米字格

田字格

用笔是操纵、控制、使用毛笔写字的方法和意识。元赵孟頫曾说：“书法的用笔为上，结字亦须用功，盖结字因时相传，用笔千古不易。”书法对字形结构的要求很高，而用笔更为重要。初学者笔不听指挥，种种败笔现象归根结底是用笔问题。

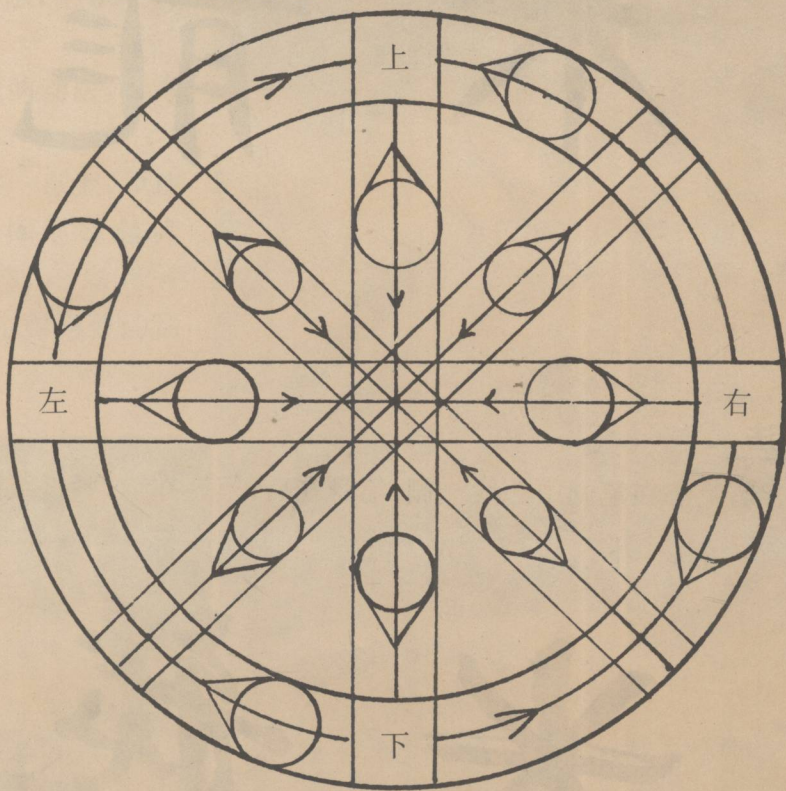
因此，青少年必须在用笔上下苦功夫。

用笔原则

用笔的原则是中锋。书法对笔画线条的要求只有一个字——“圆”。宋书法大家米芾说：“得笔，则细为发髭，亦圆；不得笔，虽粗如篆，亦扁。”“得笔”和“圆”都是指中锋运笔所呈现的笔画线条的立体感。

书法崇尚用笔中锋，就是“令笔心常在点画中行”。笔心是包括笔尖在内的主锋。行笔时，按则笔锋张开，提则笔锋收拢；直行时，主锋在线条当中移动；笔画转变，主锋亦在当中转弯；原地一点，主锋同样也要收在点的当中。这就是“笔笔中锋”的要求。

然而在出写时，主锋往往会偏离笔画的中心线，这就要借助提按等动作及时地矫正笔锋归中。掌握了中锋用笔的根本方法，以中锋为主，兼用侧锋，中侧互用，一归于中，使笔画往来自如，产生千姿百态的变化。



中锋用笔图及提示

1. 在此图中可找到任何一个笔画的位置。
2. 笔锋立于任何一点，即可改变线条方向，继续中锋行笔。

中锋行笔的方法

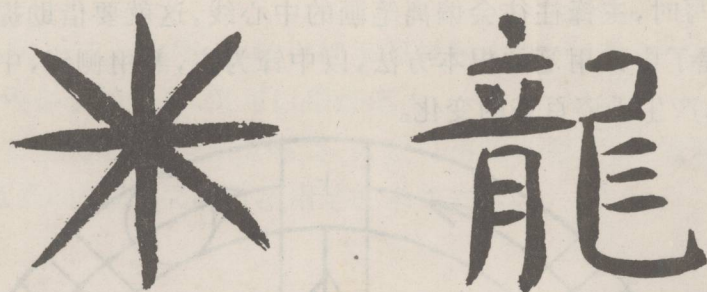
中锋行笔的方法

从全面的角度看，侧锋也应属于用笔的中锋范畴。因此，中锋行笔有笔锋顺正和笔锋逆侧的两种不同方法。

笔锋顺正的写法

笔锋垂直入纸，笔心与笔画中心线保持一致，笔身在前，笔锋在后，紧贴纸面而行。

顺正效果



笔锋逆侧的写法：

笔锋斜侧入纸，笔心在笔画中心线一侧，笔身在后，笔锋在前，紧抵纸面而行。

逆侧效果

