

中國書法導引



宋学农

倪新民 / 主编

中华工商联合出版社

中国书法导引

主 编

江苏工业学院图书馆

(以下按姓氏笔划为序)

副主编
编 委

张 赛 宋 麟 章 芳 银
韦 其 端 车 四 臣 章 爱 书
曹 刚 常 谢 亮 曹 复 龙

中华工商联合出版社

责任编辑:刘向鸿

封面设计:饶家仁 屈剑锋

图书在版编目(CIP)数据

中国书法导引/宋学农,倪新民主编,一北京:中华工商联合出版社,1999.7

ISBN 7-80100-548-1

I. 中… II. ①宋… ②倪… III. 书法—中国 IV. J292

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29595 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

山东临沂华艺印务有限公司印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 13.375 300 千字

2001 年 4 月第 2 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-80100-548-1/G·189

定价:18.60 元

说 明

一、《中国书法导引》一书，是为了落实国家教委“加强中小学生写字教学”的通知精神，使各类师范院校真正承担起为广大中小学培养输送“三字”（毛笔字、钢笔字、粉笔字）教学合格教师的任务，并适应社会各行各业广大书法爱好者的迫切需要编写而成。它既可以作师范教育类大中专学校的理想教材，也是各行各业广大书法爱好者的良师益友。

二、此《导引》分毛笔书法、钢笔书法、粉笔书法三大部分，内容包括：书法的对象、工具、姿势、执笔、临摹等基础知识；篆、隶、楷、行、草各种书体的技法技巧；以及书法简史、书家简介、章法布局、临场创作、美学欣赏等各个方面。它的特点是：内容系统全面；知识深浅适度；文字图版并佳；名家字范丰富；技法、技巧的讲授与历代名家字范紧密结合；作品章法和欣赏理论的阐发与名家作品相互照应。总之，它克服了传统书法教学中缺乏理论指导、只作盲目摹写之积习，真正达到了理论与实践的统一。一部《中国书法导引》教、学完毕，确能使学者差者入矩、优者自如，从而达到教、学速成之目的。

三、此《导引》编撰的一个重要原则，是尽量做到内容相对全面。但各院校学制长短不同，课时安排不一，教学要求各异，不可能对各章节皆作精讲处理。所以，哪些章节要精讲，哪些章节可略讲，哪些章节让学生自学，各

校书法教师可根据自己的教学实际，自行确定。

四、此《导引》是在长期教学实践的基础上，不断总结经验而结出的成果。在编写过程中，我们得到了许多书法名家和书法教师的指导与关怀，对许多书法专著的研究成果和现成资料多有吸收，借此我们一并表示衷心感谢！

五、由于水平所限，缺点错误肯定难免。我们恳切希望广大读者不吝赐教，以便于今后修订，使之不断完善。

编者

1999年6月

目 录

88		贵州品第书卷外刊	正集
92		文苑新	目
96		文苑三	本朝事
98		文苑三	本朝事
102		文苑三	本朝事
106		文苑三	本朝事
110		文苑三	本朝事
114		文苑三	本朝事
118		文苑三	本朝事
122		文苑三	本朝事
126		文苑三	本朝事
130		文苑三	本朝事
134		文苑三	本朝事
138		文苑三	本朝事
142		文苑三	本朝事
146		文苑三	本朝事
150		文苑三	本朝事
154		文苑三	本朝事
158		文苑三	本朝事
162		文苑三	本朝事
166		文苑三	本朝事
170		文苑三	本朝事
174		文苑三	本朝事
178		文苑三	本朝事
182		文苑三	本朝事
186		文苑三	本朝事
190		文苑三	本朝事
194		文苑三	本朝事
198		文苑三	本朝事
202		文苑三	本朝事
206		文苑三	本朝事
210		文苑三	本朝事
214		文苑三	本朝事
218		文苑三	本朝事
222		文苑三	本朝事
226		文苑三	本朝事
230		文苑三	本朝事
234		文苑三	本朝事
238		文苑三	本朝事
242		文苑三	本朝事
246		文苑三	本朝事
250		文苑三	本朝事
254		文苑三	本朝事
258		文苑三	本朝事
262		文苑三	本朝事
266		文苑三	本朝事
270		文苑三	本朝事
274		文苑三	本朝事
278		文苑三	本朝事
282		文苑三	本朝事
286		文苑三	本朝事
290		文苑三	本朝事
294		文苑三	本朝事
298		文苑三	本朝事
302		文苑三	本朝事
306		文苑三	本朝事
310		文苑三	本朝事
314		文苑三	本朝事
318		文苑三	本朝事
322		文苑三	本朝事
326		文苑三	本朝事
330		文苑三	本朝事
334		文苑三	本朝事
338		文苑三	本朝事
342		文苑三	本朝事
346		文苑三	本朝事
350		文苑三	本朝事
354		文苑三	本朝事
358		文苑三	本朝事
362		文苑三	本朝事
366		文苑三	本朝事
370		文苑三	本朝事
374		文苑三	本朝事
378		文苑三	本朝事
382		文苑三	本朝事
386		文苑三	本朝事
390		文苑三	本朝事
394		文苑三	本朝事
398		文苑三	本朝事
402		文苑三	本朝事
406		文苑三	本朝事
410		文苑三	本朝事
414		文苑三	本朝事
418		文苑三	本朝事
422		文苑三	本朝事
426		文苑三	本朝事
430		文苑三	本朝事
434		文苑三	本朝事
438		文苑三	本朝事
442		文苑三	本朝事
446		文苑三	本朝事
450		文苑三	本朝事
454		文苑三	本朝事
458		文苑三	本朝事
462		文苑三	本朝事
466		文苑三	本朝事
470		文苑三	本朝事
474		文苑三	本朝事
478		文苑三	本朝事
482		文苑三	本朝事

第五节 历代篆书精品欣赏 88

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ①商 甲骨文.....88 | ⑧秦 诏版文..... 95 |
| ②西周 大孟鼎.....89 | ⑨唐李阳冰 三坟记..... 96 |
| ③周 毛公鼎.....90 | ⑩唐李阳冰 栖先莹记..... 97 |
| ④周 散氏盘.....91 | ⑪清邓石如篆书..... 98 |
| ⑤春秋中山王方壶.....92 | ⑫近代吴昌硕书石鼓文..... 99 |
| ⑥战国 石鼓文.....93 | ⑬现代罗振玉孙常叙甲骨文联 ... |
| ⑦秦 峰山碑.....94 | 100 |

第六章 隶书及隶书技法 101

- | |
|--------------------------|
| 第一节 隶书史略..... 101 |
| 第二节 隶书笔画分析..... 104 |
| 第三节 隶书部首、结字与章法 124 |
| 第四节 历代隶书精品欣赏..... 132 |

- | | |
|------------------|--------------------|
| ①汉 马王堆帛书 ...132 | ⑥汉 张迁碑 137 |
| ②汉 熹平石经133 | ⑦汉 曹全碑 138 |
| ③汉 张景碑 孔宙碑 | ⑧清金农 隶书册 139 |
| 石门颂134 | ⑨清何绍基 隶书 140 |
| ④汉 乙瑛碑135 | ⑩清赵之谦 隶书 140 |
| ⑤汉 礼器碑136 | ⑪清邓石如 隶书 142 |

第七章 楷书及楷书技法 143

- | |
|-----------------------------|
| 第一节 楷书史略..... 143 |
| 第二节 魏碑的风格、特点和点画技法 149 |
| 第三节 唐楷及其笔画技法..... 159 |
| 第四节 唐楷笔画的变型及应用..... 168 |
| 第五节 唐楷的结构类型举要..... 182 |
| 第六节 欧体、柳体、赵体楷书技法分析..... 196 |
| 第七节 历代楷书精品欣赏..... 228 |

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ①魏钟繇 宣示表 228 | ③王羲之《东方朔画赞》 229 |
| ②魏钟繇 力命表 228 | ④晋王羲之 乐毅论 229 |

⑤晋王羲之 黄庭经.....229	⑥晋王献之 洛神赋.....230
⑦北魏 郑文公碑.....231	⑧唐虞世南 孔子庙堂碑.....242
⑨北魏 魏灵藏造像.....232	⑩唐褚遂良 圣教序.....243
⑪北魏 始平公造像.....233	⑫唐欧阳询 醴泉铭.....244
⑬北魏 杨大眼造像.....234	⑭唐颜真卿 麻姑仙坛记.....245
⑮南朝宋 爨龙颜碑.....235	⑯唐颜真卿 勤礼碑.....245
⑰北魏 张黑女墓志.....236	⑱唐颜真卿 多宝塔碑.....246
⑲北魏 元显儁墓志.....237	⑳唐人写经.....246
㉑隋 龙藏寺碑.....238	㉒唐柳公权 玄秘塔碑.....247
㉓隋智永 真草千字文.....239	㉔元赵孟頫 胆巴碑.....248
㉕隋 大般涅槃经卷.....240	㉖宋苏轼 丰乐亭记.....249
㉗唐钟绍京 灵飞经.....241	㉘宋蔡襄 洛阳桥碑.....250

第八章 行书及行书技法

第一节 行书史略.....251	
第二节 行书的一般特点.....258	
第三节 行书基本笔画及运笔.....263	
第四节 历代行书精品欣赏.....275	
①集晋王羲之 圣教序.....275	⑩宋黄廷坚 黄州寒食诗跋.....284
②晋王羲之 丧乱帖.....276	⑪宋米芾 蜀素帖.....285
③晋王献之 中秋帖.....277	⑫宋蔡襄 题澄心堂纸.....286
④晋王献之 十二月帖.....278	⑬明文征明 诗稿.....287
⑤晋王珣 伯远帖.....279	⑭明祝允明 后赤壁赋.....288
⑥唐颜真卿 祭侄文稿.....280	⑮明董其昌 近作诗四首.....289
⑦唐陆柬之 文赋.....281	⑯清郑板桥 楹联.....290
⑧五代杨凝式 韭花帖.....282	⑰清何绍基 行书帖.....291
⑨宋苏轼 黄州寒食帖.....283	

第九章 草书及草书技法

第一节 草书史略.....292	
第二节 草书艺术特点和笔画技法.....298	
第三节 草书辨识.....308	

第四节	历代草书精品欣赏	315
①	汉史游《急就章》	315
②	汉张芝《草书帖》	316
③	晋王羲之《十七帖》	317
④	晋王献之《桓江州帖》	318
⑤	晋陆机《平复帖》	319
⑥	唐孙过庭《书谱序》	320
⑦	唐怀素《自叙帖》	321
⑧	唐张旭《古诗帖》	322
⑨	当代毛泽东《向雷锋同志学习》	323
第十章 毛笔书法的章法		
第一节	幅式和排列	324
第二节	题款和钤印	334
第十一章 书法欣赏与创作		
第一节	书法欣赏	338
第二节	书法创作	344
第十二章 硬笔书法		
第一节	硬笔书法概述	349
第二节	钢笔楷书技法	355
第三节	钢笔行书技法	369
第四节	钢笔书法的常用章法	385
第五节	钢笔书法精品欣赏	389
①	范林庆书《唐诗十首》(正楷)	389—390
②	张秀书《与宋元思书》《远别离》(正楷)	391—392
③	《圣教序》(局部、行书)	393—396
第十三章 怎样写好粉笔字		
第一节	写好粉笔字的意义和工具	397
第二节	写好粉笔字的基本方法	400
第三节	粉笔字楷书、行书技法	403
第四节	粉笔字的结构	409
第五节	粉笔字的板书设计	416
王羲之《兰亭序》(全文)		(书末插页)
文征明小楷《前赤壁赋》(全文)		(书末插页)

汉字与汉字书法(代绪论)

书法是什么?书法是中华民族所特有的艺术宝藏,是以汉字为表现对象,通过线条的变化组合,用生动的点画、明快的节奏、优美的造形,来展示虚灵的空间,造就深远的意境,表达微妙的感情,从而形成既有实用功能又有观赏价值的令人赏心悦目的一种独特艺术。

为什么说书法是中华民族所特有的艺术?要解决这个问题,我们必须首先对书法的表现对象——汉字进行全面的认识,即了解汉字的产生、构造、发展、变化等一系列问题。

世界上任何一种文字都是以语言为基础的,依赖于语言的产生而产生,随语言的发展而发展的。汉字是记录汉语的符号,是一种既表形又表意的文字。即使是现代汉字,也还带有原始的表形符号的特征。

那么,在汉字产生的漫长历史中,我们的祖先是用什么办法来记事呢?汉字又是如何产生的呢?

关于这个问题,向来有以下几种学说:

(一)结绳说。《易·系辞》:“上古结绳而治……”又说庖牺氏“作结绳而为网罟,以佃以渔。”汉代郑玄注:“结绳以为约。事大,大结其绳;事小,小结其绳。”从人类发展史看,文字未出现之前,这种记事方式是存在的。如南美洲秘鲁的印第安人、加利福尼亚的印第安人、西非的阿拉特人等都曾使用过这种方式。在中国,从某些古汉字的写法上也反映了这个事实。如十,古形作“”,像是一个绳结;卅(二十),古形作“”像是两个绳结;

卅（三十，即古世字），古形作“”，像是三个绳结。不过这种记事方式有很大的局限性，一种结绳方式只能记录一种事情，而要记录众多的事情就要有众多的结绳方式，而对于复杂或抽象的事物就更无能为力。因此，我们说结绳记事，实际上只是远古古人的备忘提示手段。它顶多只能用来记录数目或提醒记忆，而不是语言，更谈不上文字。

（二）图画说。一切文字来源于图画。远古时代，人们由于记事的需要，用图画方式把有关人物、事件表述出来，绘刻在木石或山壁上。这充其量只能是一种照相式的记刻文字画。《吕氏春秋·勿躬》：“史皇作图。”《淮南子·修务》：“史皇产而能书。”据说史皇是黄帝的臣子。这虽然只是传说，不足为信，但这却说明了图画表达意义的历史确实存在。这种早期的文字画导致了文字的产生，但本身却不是文字。文字是和语言密切结合的全民的交际工具，图画虽然有时可以用来交流思想，但其表现方法却很有限，它记录的只是事件和人物，它并不直接记录语言，看见图画不能读成声音，只能引起人们的联想和帮助记忆。

（三）八卦说。又称“起一成文”说。宋人郑樵在《通志·六书略》中说：“文字便从（纵）不便衡（横），坎、离、坤、衡，卦也，以之为字则必从。故  必从而后成水， 必从而后成火， 必从而后成 （灾）”直接把八卦看成了文字的起源。其实，八卦只是古人占卜活动时卦爻的符号。《易·系辞》中说：“伏羲仰观象于天，俯视法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始画八卦，以通神明之德，可类万物之情。”《系辞》的作者并没有把八卦看成文字，而只是把它当作能“通神明之德”、“类万物之情”的象征性符号。魏晋间，《尚书·序》有“古者伏羲氏之王天下也，始画八卦，造书契，以代结绳之政。”虽把书契（文字）与八卦相提并论，但也没有把八卦看成文字。郑樵的说法是建立在“道生一、一生二、二生三、三生万物”的古

代哲学思想上的。显然十分牵强。

(四) 书契说。由图画而定型化、特征化，去掉其逼真的繁重部分，就逐渐形成了原始的文字。这种原始文字，由于书写工具的限制，大多刻在兽骨陶石上，称为书契。这种原始文字是由图画定型化特征化而成的，因而可以称它是图画文字。但它与图画有本质的区别，它已不是艺术形象，而成为表音表意的书写符号。在属于仰韶文化的西安半坡村遗址和临潼姜寨遗址发掘出的彩陶上，有一些刻画符号（见图1-1-1）。对于这些刻画符号，郭沫



若先生认为：“彩陶上的那些刻画符号，可以肯定地说就是中国文字的起源，或中国原始文字的孑遗。”（《古代文字之辩证的发展》）半坡文化距今大约有六千年左右，那么，汉字的起源，可以上推到六千年以前了。其后的冯家窑文化、龙山文化、良渚文化的陶器上，同样发现了这种类似文字的刻画记号。虽然这些记号还不是现代意义上的文字，一般只是当时人们用来记数和用作部族或艺人的标记的。但是，其中的某些记号，和后来的古汉语里

头的数字写法相同或相似，如“|”、“||”、“|||”与古汉字甲骨文“一”、“二”、“三”的写法相似，“×”、“入”、“十”与古汉字甲骨文“五”、“六”、“七”的写法相同。这种现象绝非偶然，二者之间应当有着继承的关系。古汉字吸收了原始的图画文字（即书契）的某些记号，把它们改造成文字，由此可以得到证明。

书契这种原始的图画文字到底由谁创造呢？在我国古籍的记载中几乎肯定了仓颉造字的说法。如：

《韩非子·五蠹》：“古者仓颉之作书也，自环者谓之厶（古“私”字），背厶谓之公。”

《吕氏春秋·君守》：“奚仲作乐、仓颉作书。”

《说文解字·叙》：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄迹之迹，知文理之可相别异也，初造书契。”

这里的“书”和“书契”就是汉字。到汉代以后，则变本加厉，更是越传越玄，使仓颉造字的说法更为神化：

《淮南子·本经训》：“古者仓颉作书而天雨粟，鬼夜哭。”

《春秋·演孔图》：“仓颉四目，是谓并明。”

《仓颉庙碑》：“天生德于大圣，四目灵光，为百土作书以传万世。”

仓颉四目的说法实不足信，说汉字为仓颉一人所造当然也不科学。但说仓颉是参加汉字初创工作的代表人物应该是可信的。所以春秋时的大学问家荀子说：“好书者众矣，而仓颉独传者，壹也。”意思是说，古时候喜欢研究文字的人是很多的，而仓颉专门从事过这件工作，所以唯独他的名字传了下来。很明显，荀子在这里只承认仓颉整理过文字，但并非说由他一人所创造。马克思说：“劳动创造一切。”任何一种文字也决不是由某一个天生的圣人创造的，它只能是劳动人民集体创造的结晶，是集体劳动的结果。正如郭沫若指出的：“任何民族的文字，都和语言一样，是劳动人民在劳动生活中，从无到有，从少到多，从多头尝试到约定俗成、所逐步孕

育、造练、发展出来的。它决不是一人一时的产物，它随着社会的发展而发展，有着长远的历程。”（《古代文字之辩证的发展》）。

汉字的字形与字义密切相关，而且数千年来，形体书写虽然有了多次变化，但万变不离其宗，尤其是它的以形表义的特征，更使它在书写过程中产生出千姿百态的形象，这是中国书法艺术赖以形成和发展的根本基础。因此，分析汉字的形体结构，对学习书法艺术有很大的帮助。

关于汉字的形体结构研究，最权威的理论是“六书”说。所谓“六书”，就是前人分析汉字结构而归纳出来的六种造字和用字的方法。“六书”的概念，最早见于《周礼》，其后对“六书”进行分类解说的主要有三家：

1、班固《汉书·艺文志》：“古者八岁入小学，故周官保氏掌养国子，教之以六书。谓象形、象事、象意、象声、转注、假借，造字之本也。”

2、郑众《周礼·地官·保氏》注：“六书，象形、会意、转注、处事、假借、谐声也。”

3、许慎《说文解字·叙》：“一曰指事，二曰象形，三曰形声，四曰会意，五曰转注，六曰假借。”

对以上三家之言，学者一般都采取许慎的名目和班固的次序，把六书归结为：象形、指事、会意、形声、转注、假借。其中，前四项为造字之法，后两项为用字之法。下面，我们对于与书法有密切关系的四种造字之法，作进一步阐述。

（一）象形 象形，即“画成其物，随体诘屈”，意思是说，用象形法造出的字，就是按实物的形体特征和轮廓特点，弯曲其线条笔画而描画出来的。“日”和“月”就是这类的字。因为“日”字古形作，“月”字古形作，分别象太阳和月亮的形状。其实，汉字的古字写法，非常复杂而

有趣，往往一个字有大同小异的多种写法，处处体现了书法美学的精髓。这里，再举几个象形字于下（见图1-1-2）。

楷书	甲骨	金文	小篆	楷书	甲骨	金文	小篆
止				行			
禾				册			
聿				来			
果				鼎			
身				面			
首				豕			
象				马			

图1-1-2

（二）指事

许慎《说文解字·叙》说：“指事者，视而可识，察而见意，上下是也。”意思是说，用指事一法所造的字，直观地看上去就可以认识，再仔细观察就能了解它的意义，“上”和“下”就属于这类的字。实际上，指事字是在象形字的基础上再加上一个指事性符号来完成的。“上”的古文写法是先画一个短直线或曲线，表示某个平面或方位，再在它的上面加个点或竖，而成“”或“”，来表示某个方位之上的意思。同样，“下”的古文写作“”或“”，来表示某个方位之下的意思。又如“本”（古义为树根），

是在木（古义为树）的下部加一指事符号，表示根部所在，作“𣎵”或“𣎶”，同样，表示树梢的“末”字，古文作“𣎵”或“𣎶”。类似的例子还可以举出一些，请看图 1-1-3。



许慎《说文解字·叙》说：“会意者，比类合谊，以见指撝，武、信是也。”意思是说把两个或两个以上的象形字组合在一起，表示一个新的意思，“武”和“信”就是这类的字。武，古文字作“𣎵”，上画戈，下画脚印，表示人持戈矛前进，即勇武之意；信，古文作“𣎵”从人从言，表示人是讲信用的，说话是算数的。

会意和象形的根本区别在于：象形字是独体字，而会意字基本上是合体字。会意字和指事字一样，都弥补了“无形可象”的不足。由于

它是复合而成的，因而在数量上比指事和象形要多得多。现举部分例字如下（见图 1-1-4）。

楷书	甲骨	金文	小篆	楷书	甲骨	金文	小篆
祭				折			
走				步			
得				取			
及				启			
集				盖			
采				涉			

图 1-1-4

许慎《说文解字·叙》说：“形声音，以事为名，取譬相成，江河是也。”清代文字学家段玉裁注解道：“‘以事为名’，为半义也；‘取譬相成’，谓半声也。‘江’、‘河’二字以‘水’为名，譬成声为‘工’、‘可’，故取‘工’‘可’之声而成其名。”（古代工、可的读音，与江、河相似）段氏这段话，不仅准确地解释了什么是形声字，而且说明了形声字与象形字、指事字在结构上的不同。