



数据加载失败，请稍后重试！

内容提要

本书为丛书「中国书法基础教程」的第一本,「中国书法基础教程」共出六本,其中秦简、汉简各三本,内容根据各个时期的风格特征,按顺序进行编著。本书资料来源于湖南里耶秦简和甘肃天水秦简,内容以国家考古发掘的原素材为基本参照物,在原出土简牍真迹中根据教学需求进行提炼,重新整合,达到教学之目的。

目前国内所见的只有《简牍集字字帖》《简牍书法口诀》等。简牍书法的研究评论文章专著也不多见,专供中小学生学习书法字帖大都都是颜、欧、柳、赵等楷体,这本简牍书法的习字帖还是第一本。

此套书法字帖系列堪称填补国内简牍书法教学字帖的空白,是适合全国中小学生和相关专业指导教师的书法专用教科书,在进行书法教学指导过程中,能较简单有效地开展练习和指导。本书还可以作为学校书法拓展课程教材和刚入门书法爱好者的练习材料。

序

20世纪30年代,在中国的西北地区首次发掘出简牍(居延汉简等)。在以后的几十年中,在甘肃、内蒙、湖北、山东、湖南等地相继发掘出了大量的秦简、汉简实物(内容包括社会生产、生活中各方面事物、事件等),这将华夏先民用笔和墨作为书写工具的历史推到了3000年以前。

汉字的产生可上溯到仰韶文化时期的刻画图案始,距今有7000多年,但文字的定型应是殷商时期的甲骨文,周继殷后,汉字经历了西周、春秋、战国时代的钟鼎文、石鼓文及不同诸侯国的形形色色的籀文。到秦代统一了全国的文字,出现了小篆。秦代古简牍的大量发掘出土,使人们对文字的演变过程的了解又提出了新的研究课题。出土的简牍文字大多为秦代古隶,时间推前至战国时期,其载体为竹木片。书写工具是毛笔和墨,由于隶书的书写方式便捷,在当时已被广泛应用。

秦简牍的书写形式从严格意义上说,还上不了书法层面,最多还是以实用为主,比先前的刻骨、铸铜、凿石要方便得多。秦灭六国建立中央集权后,各类文书档案的应用大量增加,使书写者日众,其书写技能也日益进步。由于受条件和书写材料的限制,文字的表达形式也相对简单,但就是这书写之简单,为文字的艺术化打下基础。

秦古隶用笔笔法简单,结体随意性较大,为当今习书者提供了广阔的想象空间,它可以说是书写的源头,也是书法的源头。从秦古隶开始,到东汉时隶书真正成熟,出现了如曹全碑、乙瑛碑、张迁碑、史晨碑等许多优秀作品。

古隶由于书写者速度的加快,出现了草率的手法变化,逐渐出现章草和今草的雏形(如甘肃天水放马滩简牍等),随后向各种书体演化。

今天,我们倡议书法练习从源头开始,也就是说用毛笔和墨从简牍文字的书写开始。简牍书写体的产生时代是很遥远的事,离今已有3000多年的历史了。但从发现到人们真正认识,应该说还是很年轻的,第一次发掘出的古简牍也是在20世纪30年代的事情,距今也只有几十年的时间,包括甲骨文的发现,也只有近百年的时间(在上已叙)。在这之前我们看到的书法都是在石碑上的。墨书通过碑石的形式出现在人们面前,与墨书直接书

写在载体上出现在人们面前，这是一种方法两个不同结果的分水岭。碑石上的墨书作品是通过二次作业而成，先由书者写稿，然后由刻工刻在石碑上，由于刻的水平的不足，以及工具和表现形式的限制，墨书用笔笔迹的体现大打折扣，这是千百年来所有书家公认的事实。由于简牍作品的面世，使人们亲眼目睹了几千年前，先民用毛笔书写的真实面貌，就一支毛笔的使用方法来说，就已经变化多端，中锋与侧锋、藏锋、露锋、顺势、逆势、提笔、按笔、快速与舒缓、阳刚与阴柔、苍劲与温润等多种表现形式，再加上书写载体的灵活性和丰富多样，书写笔触墨迹的变化也无穷无尽。

简牍书体学习临写的实用性在于用笔简单、便捷，使初学者能从最简单的笔画开始学习，短时间内掌握用笔、执笔、行笔的能力，使学习者能由浅到深、从简到难地系统学习，不被传统学习的条条框框束缚，做到知行合一，深化理解，在练习书法的同时，能对中国传统文化知其然，用于书，行于事，在日益现代化的今天发挥更大的作用。

肉志高
2015.6.

编者的话①

激发兴趣，弘扬简牍书法艺术

简牍成书是中华文化发展的里程碑。在3000多年前，华夏先人第一次用毛笔和墨在以竹、木片为载体的截面上书写文字，记录当时社会发展的过程，为后世了解那段历史提供了正确的实物依据。便捷的书写方式，结束了先前刻骨、铸铜、凿石等落后方法，工作效率大大提高，对推动当时社会的较快发展，起到决定性作用，也奠定了文字艺术化的基本元素。古简牍文字从严格意义上讲是一种书写形式，还不能称之为“书法”，但它原始的率真、质朴、随性和便捷，为以后的文字艺术“书法”打下了坚实的基础。

我们编这套教材的根本目的就是探索如何用更快捷的方法掌握毛笔书写技能。现代社会书写载体多种多样，学生要掌握的各类专门学科繁杂，学习和作息时间高度紧张。笔者在实际授课过程中发现如用传统楷书书法普及教学法，效果不明显。众所周知，楷书用笔复杂，笔法严谨，结体规整，对一个初习书法的学生来说，无疑是一个非常艰难的事。由于上手难度大，成效不大，看不到明显的进步，因此许多学生对书法的学习兴趣不高，练习一段时间后，有些人的兴趣就荡然无存了。另外，由于现在的教育对统考学科和非统考学科的重视程度存在差别，使一些学生和家长对书法课程不太看重。现实情况如此，如何能做到事半功倍，培养学生良好的兴趣，快速提高他们的书写能力，使他们能在短期内学会基本技法，这为我们教育工作者提供了一个全新的课题和研究方向。通过长期实践和探索，我认为习字从书法源头——简牍开始入手是快捷之路。

简牍书写形式起源于东周（春秋—战国时期），当时诸侯割据，连年战乱，社会物质生活并不好，可是文化创新度很高，出现了诸子百家文化，是文化发展的黄金时期。在这社会文化发展的大背景下，产生了众多的先进思想。记录这些思想内容的简牍应运而生。原始的刀刻、铸造等方式已不能适应社会发展之需要。

简牍书写的特征是便捷，要达到的目的是记录必须要保存的各类文书、档案、资料等与人们生活、国家治理体制相关的各种文件、史籍等（这在发掘出土的简牍遗存中已经证实）。春秋战国至秦到东汉三国时期的数百年

时间，作为书写载体的简牍已广泛使用。秦统一中国之前，由于诸侯国割据，各诸侯国的字体形式也不尽相同，如楚简和秦简是完全不同的表现形式，特别是战国后期到秦代古隶真实面目的出现，简牍原迹的真正价值才得以体现。秦简牍墨书对于当代书史研究、书法创作都有极高价值。现已面世的秦简牍有江陵岳山木牍、云梦龙岗简牍、江陵杨家山简、关沮周家台简牍、江陵王家台简、龙山里耶简等。这些秦简牍上的墨书生动展示了秦代古隶诸多特征，使我们能以亲见隶书演进过程中的重要环节，了解到春秋战国至秦代一系列实用手书体发展中的一些真相，帮助我们解开千年墨书手书之谜，为文字艺术化拓展了广阔空间。

当下有不少学者在研究简牍，其研究成果常见诸各类载体上，在研究方向上各有偏重。对书法的研究还主要要在学术上。2014年复旦大学第二附属中学在杨士军校长的倡导下，成立了「复旦二附中传统文化教育践行活动基地」，开启了简牍书法的实践与理论相结合的教育形式，打破传统的书法教育方式，从源头开始书写，从简牍书法入手。

简牍是前人直接用毛笔在竹、木片上书写文字。竹、木片与纸张不同，它表面相对粗糙，带纤维状纹理，秦书竹、木简筒面狭窄，宽度只有0.5厘米左右，由于条件限制，书写者必须快速在筒面上行笔，否则墨会顺着纤维状纹理渗开，使字迹模糊难以辨认。如果按照当时的条件，以楷书的书写方法在竹木简上实践，那根本是不可能成书的过程。因此，从书法的渊源来讲，从用毛笔在竹、木简上书写开始，在几千年的历史长河中承载着中国书法发展的全过程。从简牍墨迹演化过来的各种书体孕育了中国历史上众多名家、大家，对中华文化的传承与发展做出了重大贡献。实践也证明，让初学者从简牍入手，许多人都能在短期内掌握用笔和行笔、执笔的方法，为下一步书写各种书体打下基础。书出各门，学生的兴趣爱好、接受能力不尽相同，因人而异，因材施教，不失为一种好方法。

编者的话(二)

简牍的前世今生

中华文化的核心是汉字，汉字是世界上最古老的文字之一，汉字是汉民族几千年文化的瑰宝。汉字的起源和演变经历了漫长的历史过程，最早可追溯到六千多年前的刻画符号，然而从严格意义上说，中国文字的定型是殷商时期的甲骨文。

书法是汉字的核心，虽然书法艺术的自觉化至东汉末才发生，但书法艺术应当与汉字同时萌生。汉字的形成经历了很长的时期。目前发现的与原始汉字有关的资料主要是原始社会在陶器上遗留下来的刻画符号，但许多文字学家认为，它们还不是文字，只是对原始文字的产生起了引发作用。

一九七五年十二月，在湖北云梦睡虎地十一号墓中大量的秦代竹简出土，其书体大多为秦隶，这是人们首次见到写于竹简上的秦代文字。秦朝是汉字发展历史上非常重要的时期，此间汉字经历了一次巨大的变革，秦始皇在完成对东部六国武力征服后，结束了长期割据的时代，开创了统一的中央集权国家，同时为了加强管理，统一了全国的文字。

简牍是秦以前至战国时期到两汉、三国中期有文字的竹片或木片，是我国遗存下来的写有文字的竹简及木牍的总称。在这之前文字的表现形式大多刻在兽骨、龟甲和器皿上。在纸张发明之前，简牍已成为中国书籍以及记录各种事物的最主要表现方式，简牍对后世书籍出版产生了重要而深远的影响，在政治、经济和文化及社会发展各个方面留下宝贵的文献。



作为书写载体的简牍，先人用「墨」把文字书写在竹片和木片上，记载当时社会发展过程中的各种事件，把文字刻画在骨质上的方法更为便捷先进，对推动当时社会的较快发展起到了积极作用。如果没有文字的产生、运用及记录，人类社会的发展就会变缓，科学和技术的水平也不可能有这么发达。

二〇一四年，俞法鑫先生受邀来我校教简牍书法选修课，我在教学生楷书时遇到很多困惑，恰好从前先生的教育思想中得到启发。从他那里，我看到了古老简牍



上面那些尚未得到人们关注的汉字之美，穿越千百年的时光。那些当时本来用于记录、书写公文等的「工具」，却因为时光的打磨而散发出迷人的、独特的艺术光芒，让人眼前一亮。这是一片空白区域，作为书写载体的简牍，你或许早已在诸多影视作品里见到过它，但真实地握在手里，亲眼目睹及感受简牍的魅力，还真的是件极为难得的事。

为弘扬中华文化，探索中国书法之源，普及书法教育，我校邀请俞法鑫等艺术家、文化学者，开展「中国简牍文化」系列研究学习活动，帮助学生认识、理解简牍文化所包含的丰富文化内涵，编写和出版教程。通过传统文化夏令营和课堂教学等活动普及书法教育，同时开展一系列国际文化交流活动，向国际社会传播和推广。

在我校的大艺术书法课教学中，简牍书法是一门特色课程，作为弘扬中国传统文化的简牍书法，已被纳入杨浦区重点建设的校本课程之中。除了让学生在课堂教学中学习之外，我校逐渐增多了社会实践的学习内容。我校会经常开设简牍书法的实践学习，通过实践学习提高学生学习的兴趣，同时可以影响和带动他人，这样的实践活动对于学生的成长和德行的磨砺都是大有帮助的。我们的简牍书法学习，目的并不是单纯学习书法，而是让学生先从简牍书法入手，掌握书写要领，打好用笔基本功，先易后难，使书法学习符合学生年龄特点和学习规律，也不是一定为了培养书法家，而是为了使学生热爱书法艺术，提高汉字书写的兴趣和水平，让学生了解毛笔书写的源头，感受和领略书法艺术之美。因为中国书法是中华民族的独特艺术，书法文化已影响了韩、日等多个国家，在国际社会上有了很大的影响。

简牍书法风格各异，仪态万千，有的自然率真、天趣盎然；有的浑厚朴直、敦实古雅；有的风致洒脱、恣肆无忌，具有极高的艺术价值。俞先生邀我共同编著简牍书法系列教材，我深感荣幸。我们必将倾尽全力，为书法爱好者提供学习书法的入门之篇。虽然研究简牍书法的著作和工具书已然不少，但是专门用于练习的字帖还是填补了这个领域的一个空白。以后还会有一系列简牍教材，其中篆、隶、真、行、草各字体皆有。简牍在书写思想上没有受到那么多的束缚，因此，表现出丰富的创造力，最终成为由篆隶向行楷转化的过渡性书体。不管是秦简还是汉简，都不同于相对成熟的楷书，楷书的法度过于严谨，对于初学者来说难度较大。如果能从简牍书法开始学习，慢慢过渡到隶、行、楷等字体就容易多了。而且，在练习中，学习者定会从中体会到简牍书法带来的无穷乐趣，简牍书法也会在日新月异的当今社会大放异彩。



目录

序	一
编者的话(一)	一
编者的话(二)	一
从出土秦简牍看秦人书法笔法的特征	一
湖南里耶秦简赏析	三
习字帖	五
甘肃天水秦简赏析	三二
习字帖	三四
作品欣赏	六二
后记	六八

从出土秦简牍看秦人书法笔法的特征



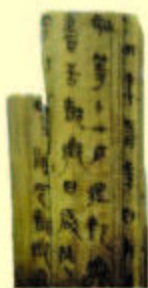
秦简牍自发掘出土以来,有多位优秀的学者专家对秦简牍墨书进行深入研究,认为秦简牍掀开了以笔和墨作为书写形式的新纪元。以竹木为载体的简牍,在纸张发明之前,有近六百年的时间作为书写的记载形式而存在,也开启了文字书写发展为「书法」的先河,随后出现的各种书体,与秦简牍一脉相承。书写用毛笔的形式没有改变,但书写载体的不同会对用笔、行笔带来一定的局限性。秦简牍的书写也是在不断的实践中完善。为了便于携带和保存等实用因素,一般简面很小,如秦制简的长只有二十三厘米左右,宽在零点七厘米左右,这对书写提出了更高的要求;用墨必须是焦墨,以不容易渗开为原则,因为竹、木的自然纤维很容易随其纹理渗墨而使笔画模糊难辨;虽然书写前要在简面上涂一层胶状物质,但用笔速度必须快捷,如笔毫停留在简面的时间越长,则渗墨的概率越高,所以在简面上书写速度需要很快。正因为秦简牍的书写速度很快,所以其笔法也相对简单。



以湖南里耶秦简为例,其起笔时锋毫运行主要有三种方式。一是全逆式藏回锋起笔。起笔时,毛笔锋尖向右,落笔后调锋,翻过来调整锋毫把锋裹起来,而向右行笔。此时毛笔笔锋向左,中锋向右行笔,一般行笔速度较快,也就是俗称的藏锋起笔法。二是侧逆式藏锋行笔,侧锋行笔的变化比较大,一般由侧锋转入正锋平出,也可侧锋直接拉出,点画间不如正锋厚实,但用笔变化很大,笔画非常飘逸,有楚简柳叶法和飘带法的笔意,也为以后的章



草笔法打下伏笔。三是露锋直接入笔法，不做藏锋、裹锋，逆锋起笔法，这种笔法在秦古隶背书中出现。



收笔也主要有三种方式，归纳为回锋、戛止（突然停）、出锋等方式，与起锋用笔相对应。笔画讫点（结束时）做回锋动作，以完成圆润稳重含蕴的笔画形式。规整的书写里，这种回锋收笔法用得很多，书写越快，这种讫点回锋就用得越少。戛止用笔法是在笔画行进中突然停止，不作回锋和出锋形式，一般用在短横和共一种笔法较多的字里。出锋在秦简牍里是用得较多的一种书写方式，也显得含蕴、节制，用笔也不

是锋芒毕露，常作钝润状，锋芒圭角并不显著。但也有些笔法如钉字形、蝌蚪形笔法较为快速扫出。但秦简牍墨书点线总体显得比较规整、含蕴、醇厚、质朴。秦人的调锋、裹锋、中锋行笔法，逆锋起笔，藏头护尾，逆入平出等，被后人广泛应用。



湖南里耶秦简赏析

二〇〇二年六月，湖南省考古工作者在湖南湘西土家族苗族自治州龙山县里耶镇里耶古城一号井发掘出三万七千多枚秦代简牍。由简牍的内容可知现在的里耶镇是秦朝的迁陵县署所在地。（摘自考古报告）

本篇习字范稿根据出土简牍墨迹进行整理，在前人的书写基础上参考近代简牍书法学者的理论和研究心得编辑而成，有不足之处敬请专家校正。



习字帖



謁：言上点作短横，四横作平行状列置等距，长短、粗细变化不一，口、日、山双包式行笔，字总体平稳。

付：单人旁竖与寸竖钩作直撇状结构，长短不一，向相同左下方扫出，两画基本平行，点作短横状结构，略向右上挑出有动感。

守：半包围结构，三横平行，竖撇点与竖钩（竖撇行笔）匀齐列置，字形严谨，飘逸感很强。

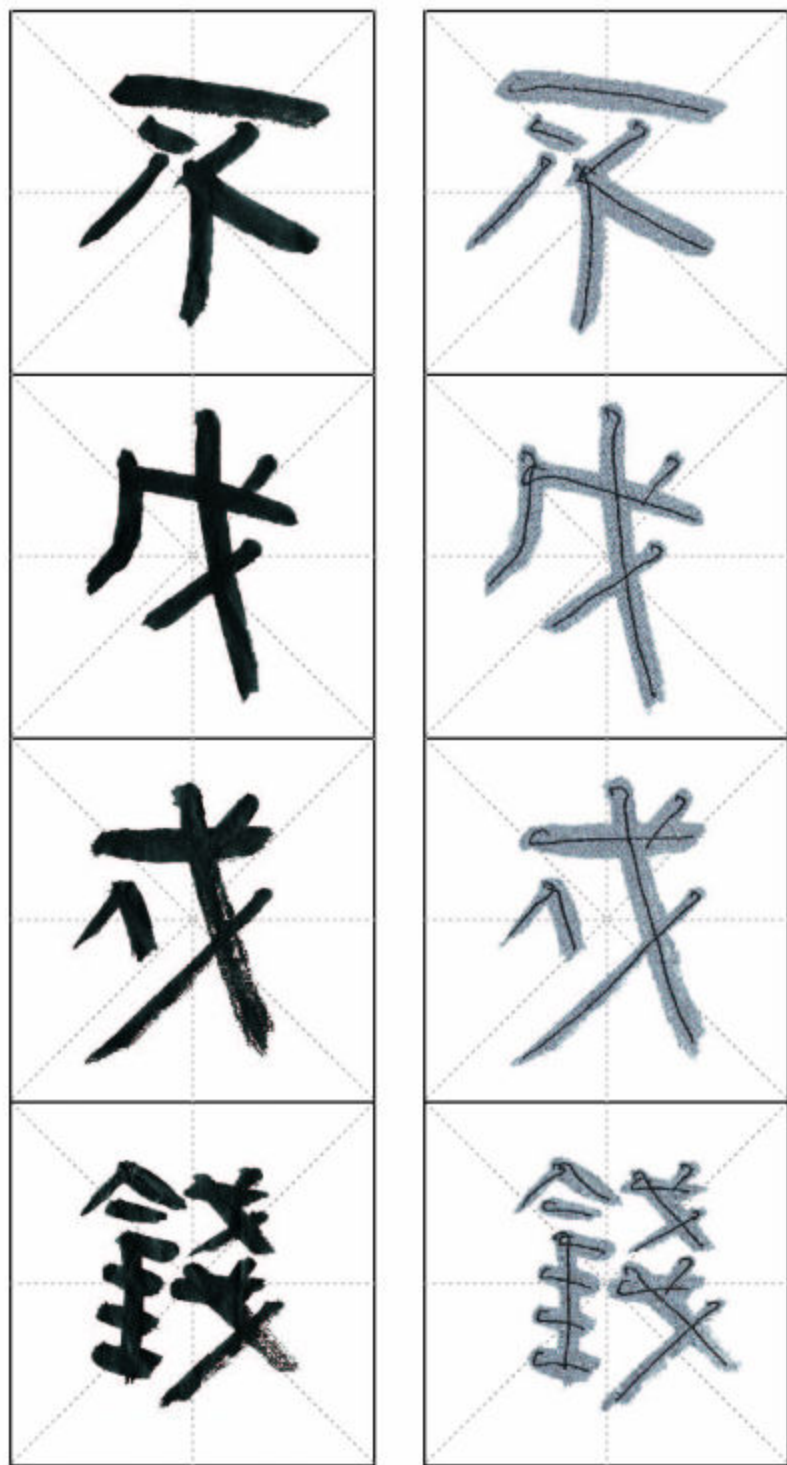
報：左部两撇、两捺、三横均平行列置，竖作撇状向左下方较快速拉出，右半部的上部半弧形一笔拉出，竖弓形有力度感，捺粗壮作回锋收笔，竖字左纵向，右横势，古隶书的规范字体。

不：上横向右下倾斜，这是秦简中的常见笔法。整字向四方放射状展开，用笔变化较大。

戊：横向右下倾斜，两撇由直撇和斜撇组成，斜钩以直捺式向右下角长划拉出，戛止收笔。

戎：上横向右上挑，捺状斜钩与长撇把字组合成半裹状，结构严谨而又灵动。

钱：左部五短横等距平行列置，笔画均向右下角斜出，右边双戈，下戈托助上戈，整字左高右低，稳重而不呆板。





主：点为短竖状，上横以短捺和撇组成，有明显的篆书痕迹，竖带弓状，中横短粗，下横波折回锋收笔。

家：半包围结构，豕被宀三面包围，豕三撇向左下方平行斜出，增加字的动感，笔画粗细变化较大。

官：宀横折钩笔画画成右弧曲形，把下面笔画半包在里面，这种笔法为以后的章草用笔特征之一。

寫：半包围结构，整个开张有度，中部严谨壮实，勿部四画放射形拉出，有明显的篆书特征。