

SHUFA JIAOCHENG SHUFA JIAOCHENG

# 书法教程

——简史、技法、赏析

公共艺术与人文素养丛书  
GONGGONG YISHU YU RENWEN SUYANG CONGSHU

李建春 编著

人类文明史上先后出现过许多种文字  
但真正能将其书写发展成为艺术的  
却只有我们中国古老而年轻的汉字  
博大精深、形神俱佳的中国书法艺术已有几千年历史  
其独特的艺术魅力让无数中外书法爱好者为之神往  
本书作者是在高校任教多年的书法专业教授  
但他同时也是一位自学成才的资深书法爱好者  
他以自己亲身走过的书法学习之路及丰富的教学经验  
将在本书中为你细细讲述  
中国数千年的书法艺术简明发展历史  
文房四宝、书法姿势与笔法、临摹与创作  
行书、楷书、隶书各书体的书写步骤、技法、诀窍  
书法艺术欣赏方法、历代优秀书法作品赏析  
也许你会为之倾倒，也许更会心醉神迷

西南师范大学出版社  
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

公共艺术与人文素养丛书  
GONGGONG YISHU YU RENWEN SUYANG CONGSHU

李建春 编著

# 书法教程

——简史、技法、赏析

西南师范大学出版社  
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

书法教程：简史、技法、赏析 / 李建春编著. —3  
版. —重庆：西南师范大学出版社，2016. 3(2018. 7 重印)  
(公共艺术与人文素养丛书)

ISBN 978-7-5621-7880-4

I. ①书… II. ①李… III. ①汉字-书法-教材  
IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 060652 号

---

总策划：周安平 李远毅  
选题策划：周松  
责任编辑：戴永曦  
封面设计：王玉菊  
版式设计：张宏

## 公共艺术与人文素养丛书

GONGGONG YISHU YU RENWEN SUYANG CONGSHU

# 书法教程——简史、技法、赏析

李建春 编著

出版发行：西南师范大学出版社

网址 [www.xscbs.com](http://www.xscbs.com)

地址 重庆市北碚区天生路 2 号

邮编 400715

电话 023-68254353

经 销：全国新华书店

印 刷：重庆共创印务有限公司

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：15

字 数：260 千

版 次：2016 年 6 月 第 3 版

印 次：2018 年 7 月 第 2 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-7880-4

定 价：39.00 元

# 序

从小字就写得差，谁知偏偏就喜欢书法。二十多年来，上学时练，当知青时也练，工作了还练。苦于无师指教，一直在门外徘徊。幸好有图书馆做伴，于是结识了钟繇、王羲之和颜真卿等大家的墨宝。书看得愈多，反愈觉自己的字写得差，于浩瀚书海中就愈觉得自己渺小。好在与世无争，不图名不图利，只图个高兴。1994年有幸到大学任专职书法教师，教学相长，转眼十多年就过去了，积累了点教学的心得体会，现斗胆将它们编辑成册。如果能使书友从中受点益，那就知足了。

此书的编写整理时间较长，从1999年到现在再版已历时近十五年。其中，书法发展简史部分必须尊重史实，不敢有半点编造。因此，参阅了部分先生学者的著述，如欧阳中石先生的《书法教程》、黄惇先生的《书法·篆刻》、邱振中先生的《书法艺术》和《中国书法史图录简编》等，在此表示感谢！书中绝大部分内容，是自己在大学书法教学中的体会与总结；技法部分力求使初学者也可以看懂，故难免累赘。但根据自己的自学经历，又觉得对技法的讲解分析不能太简单。先弄懂“笔法”是学习书法最重要的一环，在编第四章“姿势与笔法”时，笔者以实景相片作为示范插图，目的是想让读者一看即明白。在编此书的技法部分时，自己还有一个重要目的，即尝试着让学习者通过对毛笔书法的学习而融会贯通，做到对钢笔和粉笔书写技法的提高，以达到“三笔”练习同步提高的目的。因此，在毛笔字范例旁边都安排了相应的钢笔字和粉笔字范例。楷书部分虽然只对颜真卿的《多宝塔》例字进行了仔细的分析，但颜、欧、柳、赵的结字规律是相通的，这一点自己在多年的教学实践中体会很深。第十一章“书法欣赏漫谈”由自己公开发表的五篇文章组成。为了加深书法爱好者对“书史”内容的了解，笔者还特编写了第十七章“书法基础知识问答”。

本书的编著，得到了西南师范大学出版社领导的悉心指导和帮助，在此特表谢意！由于编者水平有限，书中难免会出现纰漏，肯望各位专家学者批评指正。

李进新

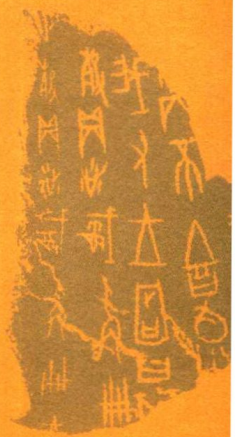


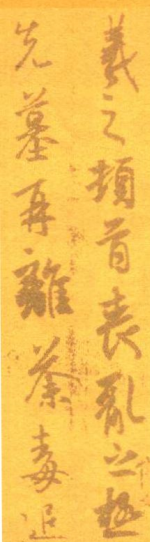
# 目 录

第一章 绪论	1
第一节 为什么要学书法	3
第二节 学习书法的意义	4
第三节 学习书法要有信心和恒心	5
第二章 书法发展简史	7
第一节 先秦	9
第二节 秦朝	11
第三节 两汉	13
第四节 魏晋南北朝	14
第五节 隋唐五代	18
第六节 宋朝	21
第七节 元朝	23
第八节 明朝	24
第九节 清朝	25
第三章 文房四宝	29
第一节 笔	31
第二节 墨	33
第三节 纸	34
第四节 砚	35
第五节 垫毡、镇纸、水盂、印泥	35
第四章 姿势与笔法	37
第一节 基本姿势	39
第二节 笔法	41
第五章 楷书基本技法	45
第一节 颜体《多宝塔》基本笔画分析	47
第二节 笔顺与笔画的呼应关系	56
第三节 颜体《多宝塔》结字分析	57

關之奏可以鳴千石  
之虛受百靈之朝氣  
象偉然始與殿稱矣  
於是吳興趙孟頫復

吾謂遷字公  
方陳留己吾  
人也君生走





第四节 楷书欧体介绍·····	81
第五节 楷书柳体介绍·····	89
第六节 楷书赵体介绍·····	95

## ■ 第六章 隶书基本技法····· 101

第一节 《曹全碑》基本笔画分析·····	103
第二节 《曹全碑》结构分析·····	107
附：特殊结构的隶字·····	116

## ■ 第七章 行书基本技法····· 119

第一节 行书概念及其特点·····	121
第二节 王羲之《兰亭序》介绍·····	122
第三节 《兰亭序》基本笔画分析·····	122
第四节 《兰亭序》的单字结构分析·····	125
第五节 钢笔、粉笔行书快写法·····	131

## ■ 第八章 草书基本技法····· 135

## ■ 第九章 篆书基本技法····· 143

## ■ 第十章 临摹与创作准备····· 149

第一节 临摹·····	151
相关阅读——历代著名楷书碑帖·····	153
相关阅读——历代著名行书碑帖·····	154
相关阅读——历代著名汉碑（隶书）·····	155
第二节 创作准备·····	155
相关阅读——历代著名草书·····	158
相关阅读——历代著名篆书·····	159

## ■ 第十一章 书法欣赏漫谈····· 161

第一节 书法欣赏与笔法·····	163
第二节 书法欣赏与墨法·····	164

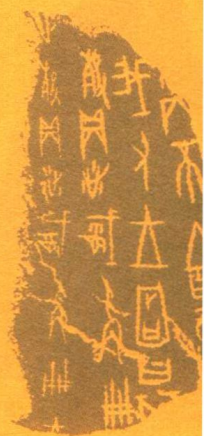
第三节 书法欣赏与章法·····	165
第四节 书法与节奏·····	166
第五节 书法与自然·····	168
第六节 书法中的“补救”·····	169
第七节 岳飞书《出师表》赏析·····	174
<b>■ 第十二章 历代优秀楷书作品欣赏·····</b>	<b>177</b>
第一节 《九成宫醴泉铭》·····	179
第二节 《勤礼碑》·····	180
第三节 《玄秘塔碑》·····	182
第四节 《三门记》·····	183
第五节 《灵飞经》·····	184
第六节 《千字文》·····	185
<b>■ 第十三章 历代优秀行书作品欣赏·····</b>	<b>187</b>
第一节 《兰亭序》·····	189
第二节 《韭花帖》·····	192
第三节 《土母帖》·····	193
第四节 《前赤壁赋卷》·····	194
第五节 《松风阁》·····	195
第六节 《苕溪诗卷》·····	196
<b>■ 第十四章 历代优秀隶书作品欣赏·····</b>	<b>197</b>
第一节 《乙瑛碑》·····	199
第二节 《爨宝子碑》·····	200
第三节 《史晨碑》·····	201
第四节 《张迁碑》·····	202
第五节 《西岳华山庙碑》·····	203
第六节 《泰山经石峪金刚经》·····	204

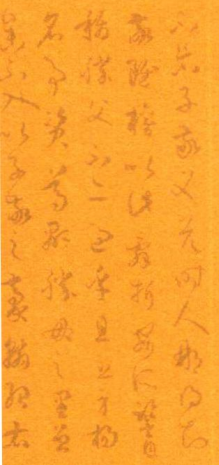
惟  
破  
甚  
福  
兼  
撰  
絕

先  
墓  
再  
離  
茶  
毒  
近

先  
帝  
事  
有  
數  
者

憲  
非  
今  
臣  
下  
所  
能





■ 第十五章 历代优秀草书作品欣赏·····	205
第一节 《十七帖》·····	207
第二节 《古诗四帖》·····	208
第三节 孙过庭《书谱》·····	209
第四节 怀素《自叙帖》·····	210
第五节 黄庭坚《诸上座帖》·····	211
■ 第十六章 历代优秀篆书作品欣赏·····	213
第一节 甲骨文·····	215
第二节 金文·····	216
第三节 石鼓文·····	217
第四节 小篆·····	218
■ 第十七章 书法基础知识问答·····	219
第一节 先秦时期·····	221
第二节 秦朝·····	222
第三节 两汉时期·····	222
第四节 魏晋南北朝时期·····	223
第五节 隋唐五代·····	224
第六节 宋元时期·····	225
第七节 明清时期·····	225
第八节 综合知识·····	226
■ 第十八章 古代书论举要·····	227
第一节 蔡邕的《笔论》·····	229
第二节 蔡邕的《九势》·····	229
第三节 钟繇的《用笔法》·····	229
第四节 卫铄的《笔阵图》·····	230
第五节 王羲之的《书论》·····	231
第六节 萧衍的《观钟繇书法十二意》·····	231
第七节 古代书家学书体会摘句·····	232

# 法教程

## 第一章 绪论



## 第一节 为什么要学书法

书法是我国艺术殿堂中的一大瑰宝，它以汉字为书写对象，几千年来，在人类艺术史上闪烁出了灿烂的华光。汉字从诞生之日起，就和炎黄子孙的命运紧紧相连、息息相关。它给人们的生活添加了无穷的乐趣。作为一个中国人，了解和掌握汉字书写艺术很有必要。

首先，书法艺术是东方文化艺术的代表之一，在群星荟萃的东方艺术长廊里，书法以其特有的魅力独占鳌头，独领风骚。有人把书法艺术比喻为“中国的金字塔”，这话一点也不夸张。表面上看，书法艺术似乎只是个文字书写技巧问题，实际上它的内涵却博大精深，并且还有一种特殊的诱惑力。从古到今，无数书法家满怀信心和希望在这座“金字塔”里探秘，试图找到一个终极的答案。然而，它里面的秘密似乎总探不尽，给人的答案永取不完。不但中国人厚爱它，就连许多外国朋友，也对它非常喜爱。据载，大约在唐代，书法艺术就肩负着历史使命，以“友好使者”身份漂洋过海，传到日本，在异国他乡定居，以至结果和繁衍。如今，东南亚诸国的各种书法社团也有很多，这为我国书法艺术走向世界，进一步发扬光大，奠定了必要的基础。随着社会的不断发展，东西方文化的相互渗透影响，书法有机会在西方各国一展英姿，国外许多豪华宾馆的大厅里也常有书法作品出现。书法以其独特的艺术魅力吸引了无数西洋艺术大师，使他们大感相见恨晚。1977年4月3日，美国举办了首届国际书学史讨论会，世界各地有200多人参加，其中有篇《中国书法对现代画家影响》的论文很受与会者青睐。有的西洋艺术大师干脆直言不讳地宣称，自己的画风来源是受书法艺术中节奏旋转的启迪后获得的灵感。可见，虽然语言不通，但东西方在艺术上却有默契，能相互感染和渗透。1980年中国的书法教学也走向了世界，浙江美术学院接收了第一位公派来华留学学习书法专业的日本学生，中野遵是日本文部省派来留学的，这不能不说没有重要意义。可以想象，书法这颗东方艺术明珠将在不远的将来走向世界艺坛，并放射出更加夺目的光彩。

其次，书法艺术的书写对象汉字是人们日常生活中每天都要打交道的，而书法艺术又是在汉字几千年的漫长演变过程中发展成熟起来的。要字写得好看一点，就必须带一点艺术性。但是，如何才能做到文字书写既好看又实用呢？这就是我们写字追求的目标。要处理好书法的实用性和艺术性的关系，必须学点书法基础知识。作为中华民族的子孙，更有义务对祖国古老文化的普及和发展尽一点微薄之力。

新中国成立后，传统的书法艺术得到继承和发扬，但在解放初期，我国对书法艺术的推广和发展重视不够。周扬同志在中国书法家第一次代表大会开幕式上

的讲话中指出，“过去偏重于戏剧、绘画和音乐，对书法遗产没有足够重视”。近年来，随着我国政治、文化、经济的发展和对外开放，加上西方审美意识的感染及书法姊妹艺术的群起变新，书法界终于觉醒了，愈来愈多的人开始关心书法的命运和出路。不管是工人、农民，还是妇女、学生，都纷纷拿起笔，书写时代的风采，歌颂华夏民族的精神；各种书法报刊应运而生，为这场轰轰烈烈的学书法运动助威呐喊；中国美术学院率先培养书法硕士和博士生，把当今学书法的热潮推向一个前所未有的高峰。是的，我们这一代应该担负起这个历史重任，把书法艺术发扬光大。

### 第二节 学习书法的意义

写好汉字对任何一个中国人来说都是最起码的要求，因为在人们的工作、学习、生活中时时都离不开汉字。对各行各业的中国人来说都是如此，特别是大专院校毕业的学生，很多是到中小学任教。俗话说，字是教师的“打门锤”，作为未来的中小学教师，如不掌握好这个“武器”，并充分利用它去更好地发挥自己的专业才能，那就必然当不好教师。现在的知识更新较快，社会对教师的要求，已从“单能”变为“精”和“广”的“多能”。一个学习成绩优秀而其他能力差的大学生，并不算一个合格的学生。只有通过了社会这所特殊大学检验的，才是好的大学生，否则就会被社会淘汰。现在愈来愈多的学校开始注意到“多能”这个问题。在学校里、社会中，字写得好也是一种特殊能力的体现。

近几年，从许多分配到中小学去当老师的学生反馈回大学的信息表明，中小学教师书写水平大都达不到要求，很令学生们失望。有人曾做过一个专门调查，中小学里，当一个新教师走上讲台后，有很大一部分学生的注意力首先是集中在教师的板书上。往往，学生们对一个新教师“行”还是“不行”的判断，就是从这个“打门锤”上开始建立的。漂亮的板书，必然会引起学生的视觉快感，进而使其产生对新教师的钦佩和敬意。字好看，能使学生得到一点心理平衡；反之，如果教师第一次上讲台就写出东倒西歪的字，必然会引起学生的反感。因此，要当好一个合格的中小学教师，不仅要学好专业知识，还得过好写字这一关。从某种意义上讲，中小学教师在搞好专业教学的同时，还肩负着发扬光大祖国汉字书写艺术的特殊使命。

目前，已有许多师范院校把书法基础课定为必修课，这无疑对提高师范生素质有非常重要的意义。现在社会各行各业也开始重视人才的书写能力，有的企业和单位招工也要测试钢笔字书写水平，这也说明书写能力逐步得到社会的重视。

### 第三节 学习书法要有信心和恒心

俗话说，“书无百日之功”。学好书法，不是短时间内能完成的，学习者心理上首先要有个长期奋战的准备，才不会半途而废。学写字不像学音乐那样有趣，一开始是学习摹帖、临帖、笔法、墨法、基本笔画等枯燥的东西，往往写一“点”几天都写不像。许多在开始时信心十足的爱好者，在最初学习阶段的这个“枯燥区”就退了下来。一些人刚开始那两天兴趣浓，一天到晚都在练，可写不了几天，看看进展不大，就丧失了继续学习的信心。还有的人，一开始学就想一步登天，操之过急，这种态度也是学不好书法的。故树立信心是学好书法的第一个关键，但只有信心还远远不够。有的人信心很足，可是学习没有规律，今天有时间就练一整天，明天忙就搁下了，这种“三天打鱼，两天晒网”的做法同样学不好书法。书法学习应有连续性，决不能东抓一把、西抓一把。有了信心后还必须坚持勤练，这是学好书法的最基本的也是最重要的条件。在学习过程中，由于各自的能力不同，也许有的人要快一点，有的人要慢一点，但只要自始至终坚持勤练，日积月累，就一定会收到满意的效果。有人想找学习书法的秘诀，以便走捷径，这种学习态度是学不好书法的。东晋时期王献之向其父王羲之要学书秘诀时，王羲之告诉他，学习书法没有什么捷径、秘诀，你每天写字用水研墨，等你把院中的十八缸水用完时，你的字就练出来了。从古到今，这类例子不胜枚举。书法家米芾为创一种风格，几十年寒窗苦练，连楼也不下；唐太宗李世民为了学习“二王”体，得到《兰亭序》后日夜把灯学习；毛泽东在出访苏联时，身边还带着《三希堂法帖》。这些都是我们学习的榜样。

书法学习除了练字还得“练意”。“意”是当人遇到阻碍后，“进”与“退”两种思想反复激烈斗争的过程中对人意志的考验。人的意志要么在阻碍中加强，要么在阻碍中减弱。在学习书法的最初阶段，由于好奇心的驱使，人容易产生不同程度的兴趣，这种兴趣是短暂的，不加以巩固就有可能消失，故实际练习比想象难得多。宋代姜夔在《续书谱》中有一则故事：三国时韦诞写“凌云台”三个字时，由于字既高又大，一般人听了都咋舌，只有韦诞成竹在胸、信心十足。后来韦诞克服重重困难，终于把字写成功了，由于站的时间太长，此时他已“须发皆白”。这与其说是写字，不如说是“练意”。此故事启迪人们，学习书法要有韦诞这种精神和意志。



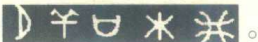
# 二七 法教程



## 第二章 书法发展简史




## 第一节 先秦

从远古到秦始皇统一六国这段漫长的历史时期称为先秦。汉字的起源历来众说纷纭，没有定论。有人认为文字起源于人类始祖伏羲氏时代，另有人认为文字起源于“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的无怀氏部落时代。东汉许慎在《说文解字》中提到结绳记事和仓颉造字的传说，“事大，大结其绳，事小，小结其绳”。《易经》中也记载，“上古结绳而治，后世圣人易之以书契”。“圣人”是谁呢？大概就是许慎提到的黄帝的史臣仓颉。后世还有史皇、沮诵造字之说。这些说法是否真实，我们暂且不论，我国古代著名的思想家荀子曾说：“好书者众矣，而仓颉独传者，壹也。为稼者众矣，而后稷独传者，壹也。”说明了造字类似于种庄稼，绝不是一个人的功绩。鲁迅先生在《门外谈》中也说：“在社会里，仓颉不止一个，有的在刀柄上刻一点画，有的在门户上画一些画，心心相印，口口相传，文字就多起来，史官一采集，便可以敷衍记事了，中国文字的由来，恐怕也逃不脱这个例子的。”“文字的成就，所当绵历岁月，且由众手，全群共喻，乃得流行。”

据我国考古记载，文字大约萌发于6000年之前的新石器时代。原始文字的雏形是“图画”文字，这就是我们所指的“先文字阶段”。人类早期只有非常简单的语言而没有文字，仅靠画图记事给人们交流思想感情带来极大的阻碍。为了适应社会发展的需要，人类在“图画”文字的基础上创造了象形文字，它们的造型分别取自天地、动物、人体、植物和物件。如“月”“羊”“口”“木”“井”等几个字的象形文字即是 。

后来人们发现抽象的概念难以用图画来表示清楚，于是在象形文字的基础上另加一种标记来帮助人们理解。如“上（）”“下（）”等，它们不是具体实物，故难模拟，只能采取在象形文字的基础上另加一种符号来表示，这即是指事文字。

但对既无形象又“无事可指”的东西就更难以表现了，于是人类又发明了会意文字，即用两个或两个以上象形字根据意义之间的关系组合而成，如“武”字只能用会意“止戈为武”来表示，而“信”只能用“人言为信”来会意。

仅仅如此，还不能满足人类社会的发展和需要，如虚字本身没有意义，不表示一定的概念，很难用象形、指事、会意等方法造字。于是聪明的祖先们在此基础上又发明了“假借”，即把现成字形当中语音相同或相通的拿来当作一个新字用，如“主（）”，本来是个“烛”字，但是被拿来当“主”字用。

由于汉字音节少，字义多，一个音节本来就要表示很多字义，如果在字形上还不能加以区分，任凭同音、同形、不同义的字大量存在，势必要影响汉字准确