



普通高等院校人文素质教育「十三五」规划教材

大学书法

主编 刘玉峰



DAXUE SHUFA

航空工业出版社

普通高等院校人文素质教育“十三五”规划教材

大学书法

主编 刘玉峰

航空工业出版社

北京

内 容 提 要

书法是我国优秀的传统艺术之一，它以丰富多变的线条造型抽象地反映了书法家对宇宙万物的认识，表现了书法家的情感和审美趣味，具有很高的审美价值。

本书包括4篇内容——第一篇为绪论，用两章内容介绍了书法的本质及其发展历程；第二篇为毛笔书法，用7章内容介绍了文房四宝、毛笔楷书、毛笔隶书、毛笔行书和毛笔草书的基础知识，其中用了3章内容详细介绍了楷书的基本技法及楷书四大家碑帖的相关知识；第三篇为硬笔书法篇，用1章内容介绍了硬笔书法的学习方法和评价标准等内容，其余3章依次介绍了钢笔楷书、钢笔行书和粉笔字；第四篇为书法审美，用两章内容讲述了书法的魅力及审美标准。

本书内容丰富，讲述生动，既可作为各类院校学生学习书法的通用教材，又可作为广大书法爱好者的参考书。

图书在版编目（C I P）数据

大学书法 / 刘玉峰主编. — 北京：航空工业出版社，2019.2
ISBN 978-7-5165-1843-4

I. ①大… II. ①刘… III. ①汉字—书法—高等学校—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第027645号

大学书法

Daxue Shufa

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话：010-84936597 010-84936343

北京谊兴印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2019年2月第1版

2019年2月第1次印刷

开本：787×1092

1/16

印张：14.75

字数：332千字

印数：1—4000

定价：39.80元



一壶清茶沁心脾，挥笔泼墨气韵藏。书法艺术同茶文化一样发源于中国，璀璨于东方。作为东方文明象征之一，书法以其独特的魅力，使上至帝王将相、王孙贵族，下至商贾渔夫、百姓走卒，都为之倾倒、沉醉。这一独特的艺术也成就了历代灿若繁星的书法艺术家，他们以自己的生命、激情创造了浩若烟海的书法艺术珍品，为中华文明，也为人类文明留下了无比丰富的艺术瑰宝。

我国古代历来重视书法教育。自古三尺蒙童读书，塾师除了教“三字经”之外，还必须开设习字课。在重视素质教育的今天，开展书法教育仍具有深远的意义。学习书法，不仅仅在于能写一手漂亮的字，更重要的是在书写的过程中了解中国文字的历史，体会汉字的美感，培养自身的文化修养，同时对于继承和弘扬中华民族传统艺术，增强民族凝聚力，培养爱国情感意义非凡。为此，我们编写了《大学书法》这本书。

本书从实用的角度出发，共分4篇，其特色如下。

1. 结构完整，详略得当

本书分为绪论、毛笔书法、硬笔书法和书法审美共4篇内容。其中，毛笔书法篇以“书体的发展概况→书体特点→法贴或范本”的顺序依次介绍了毛笔楷书、毛笔隶书、毛笔行书和毛笔草书。由于当代社会使用最广泛、最普遍的便是楷体，且历代书家一致认为楷书是其他书体的基础，只在先练好楷书，再能写好行、草。因此，我们详细地介绍了毛笔楷书的基本技法及楷书四大家碑帖的相关知识。

2. 兼顾理论，通俗易懂

本书以欧颜柳赵四大家的代表作品为范本，详细讲述了楷书基本笔画、偏旁部首和间架结构的书写技巧，重在使基本技法全面化、微观化、具体化和可操作化，所选例字针对性强，所附文字要言不繁，切中题义。

值得一提的是，在分析碑帖及书体特点时，我们引用诸多书法大家的原话，或以他们的文章为依据，再结合作者的理解与体会编写，尽量让学生能深刻地了解书体的特点和魅力。

3. 体例新颖，模块多元

本书在正文中设置了“知识拓展”“小提示”“课堂互动”等模块，不仅有助于学生理解教学内容，方便教师授课，丰富课堂体验，还能拓展学生的视野，丰富其书法知识。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于联系不便，在此向这些文献作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

本书配有精美的教学课件，读者可到网站（www.bjjqc.com）下载。

编者

2019年1月



第一篇 绪论

第一章 书法及其本质·····	2
一、书法的定义·····	2
二、书法的本质·····	2
第二章 中国书法史简述·····	7
一、先秦书法·····	7
二、秦汉书法·····	10
三、魏晋南北朝书法·····	17
四、隋唐五代书法·····	23
五、宋元书法·····	30
六、明清书法·····	34

第二篇 毛笔书法

第三章 文房四宝·····	40
第一节 笔·····	40
一、种类·····	41
二、使用要点·····	42
第二节 墨·····	43
一、墨的历史·····	43
二、墨的选择方法·····	44
第三节 砚·····	45
第四节 纸·····	47

第四章 毛笔楷书基本技法（上）	49
第一节 毛笔楷书的书写姿势	50
一、坐书姿势	50
二、立书姿势	50
三、蹲书姿势	51
第二节 毛笔楷书的基本笔法	51
一、执笔	52
二、起笔	54
三、行笔	55
四、收笔	56
第三节 笔位	57
第四节 毛笔楷书基本笔画的写法	58
一、点	59
二、组合点	60
三、长横	62
四、左尖横	63
五、悬针竖	63
六、短平撇	64
七、竖弯撇	64
八、斜捺	65
九、平捺	66
十、折	66
十一、钩	67
第五节 毛笔楷书的结构特点	69
一、重心平稳	69
二、横平竖直	69
三、向背适宜	70
四、内外相称	70
五、比例适当	71
六、容让避就	71
第五章 毛笔楷书基本技法（下）	72
第一节 墨法	72
第二节 章法	72
一、章法幅式	73

二、字行排列	78
三、正文、款文和印章	80
四、章法要领	83
第三节 练习法	84
第六章 楷书四大家碑帖临习	92
第一节 《九成宫醴泉铭》	92
一、欧阳询及其书法简介	92
二、《九成宫醴泉铭》简介	93
三、《九成宫醴泉铭》的笔画形态和字例	93
四、《九成宫醴泉铭》(节选)	95
第二节 《多宝塔碑》	99
一、颜真卿及其书法简介	99
二、《多宝塔碑》书法特色	103
三、《多宝塔碑》的笔画形态和字例	104
四、《多宝塔碑》(节选)	106
第三节 《玄秘塔碑》	110
一、柳公权及其书法简介	110
二、《玄秘塔碑》艺术特色	111
三、《玄秘塔碑》的笔画形态和字例	112
四、《玄秘塔碑》(节选)	114
第四节 《妙严寺记》	117
一、赵孟頫及其书法简介	117
二、《妙严寺记》艺术特色	118
三、《妙严寺记》的笔画形态和字例	119
四、《妙严寺记》(节选)	121
第七章 毛笔隶书	125
第一节 隶书的发展概况	125
一、隶书的起源	125
二、隶书的繁盛与变化	126
第二节 隶书的特点	126
第三节 隶书基本笔画的写法	127
一、横	127
二、竖	127

三、波	128
四、撇	128
五、捺	128
六、钩	129
七、折	129
八、点	130
第四节 隶书书写注意事项	131
第八章 毛笔行书	133
第一节 行书概述	133
第二节 行书的特点	134
一、行书笔法特点	135
二、行书结构特点	135
第三节 行书法帖范本	138
一、王羲之《兰亭序》	138
二、颜真卿《祭侄文稿》	145
三、王珣《伯远帖》	146
四、米芾《虹县诗》	147
五、文徵明《西苑诗十首》(节选)	147
第九章 毛笔草书	150
第一节 草书概述	150
第二节 各种草书的形成及特点	151
第三节 毛泽东草书简介	153

第三篇 硬笔书法

第十章 硬笔书法概述	160
第一节 硬笔书法的定义	160
第二节 硬笔书法的产生与发展	161
一、硬笔书法的产生与兴起	161
二、硬笔书法的现状与未来	163
第三节 硬笔书法的学习方法	164
一、确立明确的学习动机	164
二、挑选合适的书写工具	164

三、写字姿势	166
四、钢笔字的特点	168
五、钢笔书法的学习方法	168
第四节 硬笔字评价标准	171
第十一章 钢笔楷书	173
第一节 钢笔楷书笔画特点与书写要求	173
一、钢笔楷书的基本笔画	173
二、钢笔楷书笔画的特点	173
三、钢笔楷书的书写要求	174
第二节 钢笔楷书的基本笔法	175
第三节 钢笔楷书基本笔画的写法	175
一、横的写法	176
二、竖的写法	176
三、撇的写法	177
四、捺的写法	178
五、点的写法	179
六、提的写法	180
七、钩的写法	181
八、折的写法	183
第十二章 钢笔行书	186
第一节 钢笔行书的用笔特点	186
第二节 钢笔行书偏旁部首的写法	188
第十三章 粉笔字	198
第一节 粉笔字的书写姿势	198
第二节 粉笔字的执笔方法	199
第三节 粉笔字的行笔方法	200
一、起笔	200
二、行笔	200
三、收笔	201
四、转笔和翘笔	201
第四节 粉笔字的处理技巧	202
一、正确处理粉笔字的结构关系	202
二、对粉笔字神态和风格的基本要求	206

三、书写粉笔字的常见注意事项·····	207
---------------------	-----

第四篇 书法审美

第十四章 书法艺术的审美魅力 ·····	210
第一节 点画线条美 ·····	210
一、灵变美——充满活力的笔法·····	210
二、影像美——气韵生动的墨法·····	212
三、意趣美——虚实相生的结字法·····	213
四、层次美——错落有致的章法·····	215
第二节 精神物化美 ·····	217
一、神采·····	218
二、气韵·····	218
三、情调·····	219
四、意象·····	220
第十五章 书法审美的标准 ·····	223
第一节 书法审美标准的建立 ·····	223
一、以传统杰作做基础·····	223
二、以现实生活感受做支撑·····	223
第二节 书法艺术流派 ·····	224
一、“学院派”书法·····	224
二、“现代派”书法·····	225
参考文献 ·····	226



第一篇 绪论

书法艺术是我国优秀的传统艺术之一，它是以汉字为表现对象，以毛笔为书写工具的一种线条造型艺术。它以丰富多变的线条造型抽象地反映了书法家对宇宙万物的认识，表现了书法家的情感和审美趣味，具有很高的审美价值。



第一章 书法及其本质

一、书法的定义

何谓“书法”？简单地讲，即书写文字的方法和艺术。“书”在文言文中指“写字”，所以“书法”最初的意思是写字的方法。后来，写法被用来表示写字的方法，而书法则延伸为书写的艺术。从狭义讲，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。从广义讲，书法是指语言符号的书写法则。

书法艺术以其抽象、灵动、丰富的线条给人以复杂多样的审美感受，具有很高的欣赏价值。中国书法被誉为“无言的诗、无形的舞、无图的画、无声的乐”，是中国文化艺术的结晶和东方文明的重要象征。

二、书法的本质

（一）东方抽象艺术的典型代表，华夏民族的特有艺术

1. 书法艺术被誉为东方抽象艺术的典型代表

近代西方绘画大师毕加索，晚年倾心于中国书法。他说：“如果我是一个中国人，那么我一定不是个画家，而是一个书法家，我要用笔来书写我的感情。”

在世界民族艺术之林，中国书法以其抽象空灵等特有魅力而独树一帜，耀眼夺目。与人类古今众多文化艺术相比较，中国书法赖以滋生繁衍的华夏文化的最大特征即简约抽象。如道家讲“大象无形，大音希声”；文学讲“不着一字，尽得风流”；绘画讲“空灵静远”；音乐讲“余音绕梁”……这些特征皆蕴含于中国书法之中，甚至更为丰赡而深刻。

书法艺术语言是最为抽象的线条，书法艺术色彩亦极为简单，黑（字）、白（纸）两色，再加一枚小小红色印章……但逻辑规律告诉我们：外延愈简单，内涵愈丰富。正是在形式上抽象而简约的中国书法，使其具有了“无色而具画图的灿烂，无声而有音乐的和谐”（沈尹默语）的审美特征，更使其“代替音乐成为一种表达最高意境与情操的民族艺术”，（宗白华先生语），最能折射出华夏传统文化艺术的博大精深。

2. 书法是中国特有的艺术

与世界文化艺术相比：释迦牟尼的佛教之于孔子儒学，《荷马史诗》之于屈原的《离骚》，穆罕默德的阿拉伯帝国文化之于李氏大唐帝国文化，西方戏剧之父莎士比亚之于中国戏剧之祖汤显祖……可以说是东西并妍，难分伯仲。但唯独那钟灵毓秀、流美生辉的书

法艺术是中国所独有的。何以如此？那是因为：

第一，书法与汉字共生，书法离不开汉字。

与世界其他民族的文字相比，以形表意的方块汉字是唯一具有丰富艺术潜质的文字。汉字独有的结构、笔画、笔势以及篆、隶、楷、行、草众多字体与异体、俗体字等等，千姿百态，变化万端，如图 1-1~1-3 所示。正是这个千变万化的汉字空间，给书法家的创造活动提供了一个广阔而自由的艺术天地。而作为线性文字的西方拼音文字，相比之下，则因笔画结构单调而缺乏艺术潜质，故无论书写者如何求其美，终因其未给书写者提供广阔的艺术创造空间而无法形成一门独立的艺术。



图 1-1 篆书《弟子职》局部
(邓石如)



图 1-2 楷书《颜家庙碑》局部
(颜真卿)

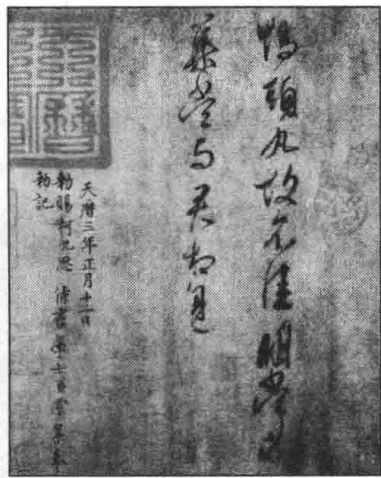


图 1-3 草书《鸭头丸贴》
(王献之)

第二，书法离不开中国传统的书写工具——文房四宝。

毛笔是中国特有的书写工具，汉字书写能成为一种绝妙的艺术，同它很有关系。毛笔体圆锋尖，刚柔相济，具有很强的表现力。由于用笔力度、速度和方向的不同，写出来的点画线可产生轻、重、缓、急、枯、润、浓、淡、藏、露、方、圆等种种变化，作书者丰富的情感起伏和心理波动，也能从笔下微妙的起承转合中表现出来，而这是欧洲人的鹅管笔、钢笔、铅笔所不可比拟的。同样墨、砚、纸也是书法之所以成为中国所有的艺术的必备书写工具。

课堂互动

为什么说书法是中国特有的艺术？

(二) 源远流长、雅俗共赏的艺术

书法艺术源于何时？历来争论颇多，或曰生于汉末，或曰生于六朝，或曰生于殷商。我们以为，作为与汉字共生的书法，汉字起源之时，便是书法的滥觞之时。汉字是先民仰

俯天地、博采众美的结果，它集中体现了华夏先民对天地万物的审美观照。所以，在汉字产生的同时，书法美的内核也就萌生了。

不过，在书法理论界还有一个公认的内部分期，即魏晋及其以后被称为汉字书法的自觉期，而把此前的漫长阶段称为汉字书法的自然期。

书法不仅源远流长，而且雅俗共赏。在华夏大地，书法无处不在，无时不有。上至达官贵族，下到贩夫走卒，书法爱好者比比皆是。例如，在中国历代贵族士大夫中，都不乏好书且工书者，正如苏轼在《书太宗皇帝急就章》所言：“自古英主少有不工书”，诸如梁武帝萧衍、唐太宗李世民、宋徽宗赵佶、宋高宗赵构和康熙、乾隆等，无论英主庸君，皆堪称书法大家。其中尤以唐太宗最突出，其手笔流传至今的有《温泉铭》《晋祠铭》，如图 1-4 与图 1-5 所示，均开创行书入碑之先河。

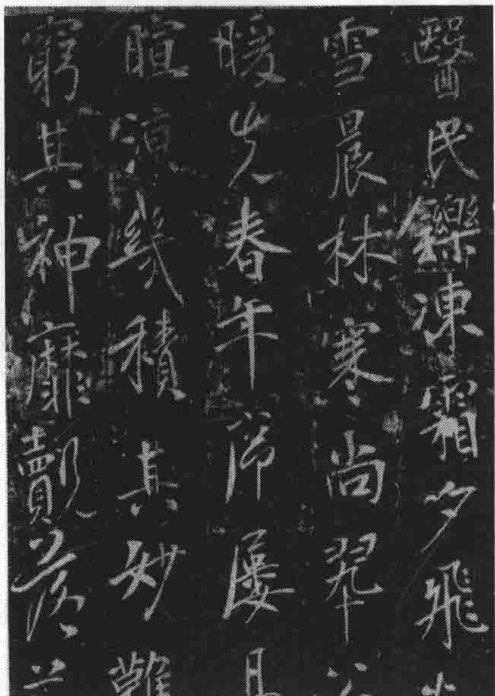


图 1-4 《温泉铭》局部（李世民）



图 1-5 《晋祠铭》局部（李世民）

在中国历代文人士大夫中，书法大师更是层出不穷，蔚为大观。如我们熟悉的王羲之、颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟、褚遂良、苏轼、米芾、张旭、怀素、孙过庭、黄庭坚、于右任、郭沫若、赵朴初、启功、欧阳中石……他们皆是各领风骚的书法大师。在他们留下的书法作品和书法理论著述背后，都印刻着深深的民族文化烙印，饱含浓郁感人的人文情怀。

中国历代民间亦视书法为国粹国宝。学书、爱书的逸闻佳话俯拾皆是，代不绝书。如《晋书·王羲之传》记有：“尝在蕺山见一老姥持六角扇卖之，羲之书其扇各五字，姥初有愠色，因谓姥云‘但言是王右军书，以求百钱’，姥如其言，人竞买之。”据说后来老姬又遇见王羲之，追着他再为自己在扇子上题字，王羲之意识到玩笑开大了，转身躲到桥后

的弄堂里。从此，王羲之初遇老妪的那座石桥便被人们唤作“题扇桥”，躲避老妪的弄堂便被叫作“躲婆弄”。唐人张固《幽闲鼓吹》载：张旭到常熟任县尉才十多天，有一个老翁为了一件小事到县衙内告状，张旭给他写了一张判决书，不料过了数日，这个老翁又来求判，张旭非常恼火，责备这个老翁道：“你怎么敢为了一件细小闲事屡次来求判，吵扰衙门！”这个老翁回答说：“我实在不是为了再来求判，而是因为看到你上次判决书上的书法笔迹奇妙，想多得一些作为墨宝珍藏起来。”当张旭在谈话间得知这老翁家藏有其先父的遗墨精品时，就要他拿来观览。张旭看到老翁先父的墨迹时惊呼“天下工书者也”，从此张旭尽得运用笔法的妙旨，书艺大进，下图 1-6 为张旭作品《古诗四帖》。

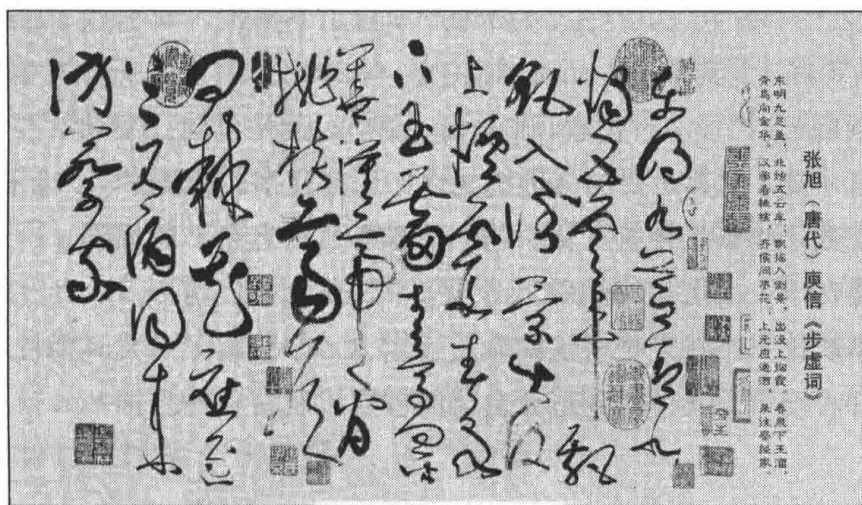


图 1-6 《古诗四帖》局部（张旭）

在海外，中国书法也同样备受尊崇，博大精深的中国书法文化更让各民族的书法爱好者叹为观止。

（三）三级书法本质论

三级书法本质论，是从三个不同的层次来分析书法的本质。

1. 书法是一门汉字书写的技能

书法产生于汉字，离开汉字，便谈不上书法，这是最根本的原则。

书法通过一定的技法技巧来表现汉字，其最基本的目的是把汉字写正确，写美。欧阳中石说：“我们认为写字和书法是一回事。”“写字要写得对，写得美，美到一定高度，便进入了艺术的领域。”“不写汉字而写别的什么是否是书法，我不知道。而把汉字写错了，则肯定不是书法；汉字写不好，也不是书法。因此，学书法首先应从把汉字写对写好开始。”

这是书法本质的第一层次，是基础。

2. 书法是一门以汉字书写为基础的艺术

书法的艺术性重在借用线条和传统工具等来表达书写者的审美追求。但美的本质是什么？是真和善。书法的“真”，主要是强调内容的真实性，即真实反映时代社会风尚，反

映作者的真挚情感，不矫揉造作，不写错别字等。书法的“善”，是指对社会时代的推动作用，对人民群众的教化作用，即使人观之受益，或陶冶性情，延年益寿，或有审美愉悦，激励上进等等。

这是书法本质的第二层次，是在第一层次的基础上强调了书法的艺术本质。

3. 书法是有关汉字书写及其艺术性的文化

书法文化是将书法纳入中国文化的大视野、大范畴，把书法看成植根于华夏民族的历史、哲学、文学、艺术、思维、心理等传统文化体系中的一门学问。

从文化的角度看，书法的本质与人品学养有密切关系。首先，书法乃个人品质的反映。如东坡云：“古之论书者兼论其平生，苟非其人，虽工不贵也。”即强调书品和人品的统一，人品要高，书品要好，尤其重视人品对书品的影响。其次，书法是一个人学养高低的表现。如宋代学者程颢自云：“写字时甚敬，非是要字好，只此是学问。”因此，要提高书法品位，必须使自己学富才高，尤其是要加强传统文化如语言文字、古典文学、金石绘画等方面的修养。这也是在数千年华夏传统文化中将书法称作“诗之余”的原因。

第三层次是在一、二层次的基础上凸现了书法的文化底蕴。

三级书法本质论只不过是把书法的本质设定为一个既有限而又具弹性的变量，以便不同层次书法爱好者均可于其中找到适合自己的位置以及奋斗的目标。