

《走进书法艺术》编委会

主 编 孙寿中

编 者 童 莉 赵 振 霍梦兰 翟郁葱

序 言

书法艺术，极简极净。无色彩之绚丽，有笔墨之清韵，千年的演进承载着传统中国文化的精髓。这种基于汉字的艺术表现形式，不是诗而有诗的韵味，不是画而有画的灵动，不是舞而有舞的飘逸，不是歌而有歌的悠扬，在汉字独具特色的点画线条和结构组合中，透出中华民族与生俱来的精神、气质、格调和意味。书者，著也，原意指刀刻在竹简上，东汉许慎《说文解字·序》有“著于竹帛谓之书”。法者，法度规范也，贯穿于书法实践的全过程，主要体现在笔法、字法、章法、墨法之中。笔法上，指执笔、用笔等规矩，着意于轻重、快慢、欹正、藏露，如藏头护尾、力在字中；字法上，指结字的规矩和方法，如重心平稳、点画呼应；章法上，指通篇的结构布局，如分行布白、疏密得宜；墨法上，字本于笔法而成于墨法，浓淡干湿焦，各有法则。“法”来源于“书”，也规范了“书”，在书法实践中无处不在，既是一种约束，更是中国书法的灵魂。

书法是中华民族文化的载体。黑格尔曾说：“中国书法最鲜明地体现了中国文化的精神”。回溯书法艺术历史，从殷商开始，经历了秦汉的辉煌、魏晋的风韵、隋唐的鼎盛、宋元的神意、明清的繁华，成为民族文化遗产中的瑰宝。国画大师傅抱石说：“中国的艺术最基本的源泉是书法”。古往今来的书法大家，均为书法艺术宝藏的传承者，在书法创作的境界上，追求“法无定法”“自然天趣”，自然者为上品之上。苏东坡先生有言：“书初无意于佳乃佳耳”，书法之境，倘若有意于佳，必然囿于技法，唯有无意于佳，方能返璞归真，而这也正是传统文化中无为而为、天人合一的思想精神所使然。

书法艺术蕴含着丰富的哲理。唐代书法家孙过庭《书谱》记载的书法学习过程：“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正”，而“平正—险绝—平正”的艺术道路正是书法正道。唐代书法家李阳冰《论篆》云：“随手万变，任心所成，通三才之品汇，备万物之情状”，书法要历经“墨成池、笔成冢”的艰苦，更需慧眼与文心的领悟，书道玄妙蕴蓄其中。清代刘

熙载《艺概·书概》记载：“书重用笔，用之存乎其人，故善书者用笔，不善书者为笔所用”，一个“善”字道出了书法笔意的被动与主动之差异。

书法艺术精彩至极、永存魅力，但通往书法世界的探索过程令初学者迷茫。书法千年，千年迭变，寻初心最可贵。书法教学上，我们经过累年的实践、研习、提炼，传授书法正途，摒弃旁枝斜逸，凡入门者立基为本，凡习帖者必从宗学，因材施教，建立起了由零基础走向专业的教学之法。速成教学、实用教学之外，坚守本心显得难能可贵。本书所提炼的书法教学路径，追溯宗法，锁定正道，于高台上见基石，于繁复中见纯粹，无疑打开了书法学习殿堂的真实密码，让人不入误区、走入正途。其教学理念坚守传承，对篆书、隶书、楷书、行书、草书发展脉络的梳理，对古往今来书法大家的名碑名帖名作的品鉴，做到了忠于根本、忠于原味。天下大事，必作于细。书法学习重在四个关键环节：选帖、入帖、出帖、创作。其一，精心选帖，要立足基础，有主有辅，坚守规范，着眼长远；其二，全心入帖，一要勤，二要准，三要活；其三，执心出帖，不失原貌，融会贯通、为我所用；其四，勤心创作，由临转创、以帖出帖，活化运用。

艺术源于生活，亦归于生活，书法学习莫不如此。跳出方寸，脱开法帖，在实践中更能感受书法的魅力。我们推崇临创结合、由临转创的实战教学，学员书展增强了学习者的成就感和自信心；新春送福、书法支教等公益活动，让书法学以致用，更让传统文化播撒开去；而宣纸、湖笔、兰亭等系列书法主题游学，令人多了一份身临其境的感悟，少了几分急功近利的浮躁。

书法之美，不拘于形，以形写神，形神兼备。南朝书家王僧虔在《笔意赞》中说，“书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人”。书法之乐，为无为，事无事，味无味。正如欧阳修《试笔·学书为乐》记载：“苏子美尝言，窗明几净，笔墨纸砚皆极精良，亦自是人生一乐。”一管竹笔，浓淡几笔，界破了虚空，安放了心灵，此为人生至乐。

结墨缘，乃相聚。书法之爱，住在心里。

是为序。

编者

2021年5月1日

目 录

第一章 传承脉络——简史

一、中国书法的主要书体····· 1

(一) 篆书 ····· 2

(二) 隶书 ····· 3

(三) 楷书 ····· 4

(四) 行书 ····· 5

(五) 草书 ····· 6

二、中国书法艺术发展脉络····· 7

(一) 先秦时期 ····· 7

(二) 秦汉时期 ····· 11

(三) 魏晋南北朝时期 ····· 20

(四) 隋唐时期 ····· 29

(五) 宋元时期 ····· 39

(六) 明清时期 ····· 49

第二章 善事利器——工具 ····· 58

一、笔····· 58

(一) 宣笔 ····· 59

(二) 川笔 ····· 59

(三) 湖笔 ····· 59

二、墨····· 60

三、纸····· 61

四、砚····· 62

(一) 端砚 ····· 63

(二) 歙砚 ····· 64

(三) 洮砚 ····· 65

(四) 澄泥砚 ····· 66

五、印章及印泥····· 67

六、镇纸····· 69

七、水滴····· 69

八、笔筒····· 70

九、笔洗·····	70
十、臂搁·····	71
十一、墨匣·····	71
十二、笔帘·····	72
十三、笔架·····	72
第三章 发轫之始——选帖 ·····	74
一、选帖原则 ·····	74
(一) 注重经典性·····	74
(二) 注重融合性·····	74
(三) 注重特色性·····	75
(四) 注重从兴趣出发·····	75
二、不同字体的选帖 ·····	75
(一) 隶书选帖·····	75
(二) 楷书选帖·····	82
(三) 行书选帖·····	86
(四) 草书选帖·····	89
(五) 篆书选帖·····	93
第四章 日积跬步——入帖 ·····	95
一、临帖总要求 ·····	95
(一) 勤·····	96
(二) 准·····	97
(三) 活·····	98
二、通读全帖 ·····	99
(一) 纵览全貌·····	99
(二) 知悉速度·····	100
(三) 把握节奏·····	101
三、揣摩结构 ·····	102
(一) 字形·····	102
(二) 姿态·····	103
(三) 角度·····	104
(四) 笔画关系·····	104
四、细究笔画 ·····	105

(一) 起笔 ·····	106
(二) 行笔 ·····	106
(三) 收笔 ·····	106
五、识帖 ·····	107
(一) 抓精髓 ·····	108
(二) 去糟粕 ·····	108
(三) 识真伪 ·····	108
第五章 破竹建瓴——出帖 ·····	109
一、先入后出 ·····	109
(一) 何谓出帖 ·····	110
(二) 入帖是出帖的基础 ·····	110
(三) 出帖是入帖的必然 ·····	111
二、一体多帖 ·····	111
(一) 先专工一帖再换帖 ·····	111
(二) 同一字体临习多种风格的字帖 ·····	113
(三) 适当选择风格反差强烈的字帖 ·····	113
三、以法为度 ·····	114
(一) 何谓法度 ·····	114
(二) 法度严谨 ·····	116
四、审美相通 ·····	117
(一) 书法与中国其他艺术形式的关系 ·····	118
(二) 个人审美能力提升有助于书法艺术水平的提高 ·····	118
第六章 铤砺括羽——创作 ·····	120
一、由临转创的路径 ·····	120
(一) 善于利用集字帖 ·····	120
(二) 善于利用字典 ·····	120
(三) 善于以帖出帖 ·····	121
二、创作内容的选择 ·····	122
(一) 方便创作 ·····	122
(二) 突出国学经典 ·····	122
(三) 雅俗共赏 ·····	123
三、创作的主要形式 ·····	124

（一）条幅	124
（二）横幅	124
（三）中堂	124
（四）对联	125
（五）扇	125
（六）手卷、长卷	127
（七）手札	127
四、用墨	128
（一）浓墨	129
（二）淡墨	129
（三）涨墨	129
（四）渴笔、枯笔	129
五、章法	131
（一）构思谋篇	131
（二）首字领篇	131
（三）行气贯通	131
（四）分行布白	132
（五）字款协调	132
（六）用印	133

第一章 传承脉络——简史

中国书法是以汉字为表现对象，以笔墨纸砚为书写工具的独特艺术形式。千百年来，书法艺术随着汉字的产生、发展与演变而不断更迭发展、历久弥新，受到古往今来无数贤士的景仰、追逐，众多书法大家创造出一幅幅令人惊叹的书法精品，昭示着中华文明的辉煌成就，也记录了华夏文明的发展历程。时至今日，源远流长、形态独特、流派纷呈的中国书法艺术，以及沉积千年的书法历史，依然展示出令人无法抗拒的传统文化魅力。学习经典创作，传承中华文化，从基础性入手，以专业性为目标，融合创造性实践，成为时下书法艺术研学实践的重要内容。

一、中国书法的主要书体

文字是记录语言的书写符号，汉字是我们的祖先在长期的社会实践中逐渐创造出来的，它起源于原始的图画，逐渐演变成为表意体系的符号，专门用于记录汉语。东汉许慎《说文解字》记载，汉字的造字法囊括了指事、象形、形声、会意、转注、假借等“六书”，乃古文字家对汉字分析归纳所得，后世皆以为然，新造汉字以此为据。

书法的发展紧随汉字发展而流变，经历了甲骨文、金文、籀文、小篆、隶书、草书、楷书、行书等发展过程。概括来说，中国书法的基本书体分为五种，包括篆书、隶书、楷书、行书、草书。

篆

隶

楷

行

草

（一）篆书

篆书是大篆、小篆的统称。

1. 大篆

大篆包括甲骨文、金文、籀文等，具有古代象形文字的特点。甲骨文是古代刻在龟甲和兽骨上的文字，用来占卜吉凶，被称为现代汉字的祖先。金文是殷周时期铸刻在礼器乐器等青铜器上的铭文，也叫钟鼎文，它是研究先秦历史最珍贵的资料。籀文起于西周晚年，以周宣王《史籀大篆十五篇》而得名，现存故宫博物院的周代石鼓上刻有此文，又称石鼓文，此为籀文代表，集大篆之成、开小篆之先河，在文字史上具有承前启后的作用。

大篆改变了早期汉字粗细不匀的线条，结字方正严谨、笔画饱满圆润，古朴浑厚，布局匀称，成为汉字发展的基础，也是书法艺术的源头。

2. 小篆

小篆之称相对大篆而言的，也称秦篆。秦始皇统一六国后，推行“书同文，车同轨”，在秦国大篆籀文的基础上进行简化，废除大量区域性的异体字，创制了统一的汉字书写形式，使文字进一步整齐、简化、规范。小篆的产生，是对中国古文字第一次大规模的系统整理，也是汉字发展史上的重要里程碑。

小篆线条用笔中锋，运笔有转无折，起笔和收笔都用圆形，结构均衡对称、规矩整齐、疏密有致，由于其字体优美，故而始终被古今书法家所青睐，采用篆书刻印，一直为大家所喜爱。

（二）隶书

隶书由篆书发展而来，分为秦隶（也称古隶）和汉隶（也称今隶）。

《晋书·卫恒传》记载：“隶书者，篆之捷也。”隶书是为适应书写便捷需要而创制的字体，它对小篆加以简化，把圆转的线条变成方正的笔画，书写速度更快。篆书隶变是古代文字和书法发展中的重大革新，标志着汉字结束了象形古文字，发展为笔画化的新文字。

隶书书写时字形多宽扁，横画长而竖画短，讲究“蚕头雁尾”“一波三磔”，结字扁平、工整，风格多样，是汉字中常见的一种庄重的字体。隶书始创于秦代，东汉时期达到顶峰，书法界素有“汉隶唐楷”之誉。隶书上承篆书，下启草书、楷书、行书等书体，使汉字趋于方正楷模，在笔法上也突破了单一的中锋运笔，是书法史上的一次革命，对后世书法产生了巨大的影响。



楷

（三）楷书

楷书，也叫正楷、真书、正书。

楷的意思是“法式，模范”，《辞海》解释它“形体方正，笔画平直，可作楷模”，故曰楷书。楷书由隶书逐渐演变而来，更趋简化，横平竖直，创制于汉末，此后一直通行，且盛行不衰，也是现代人们十分常用的手书正体。

楷书的产生，延续了汉隶的规矩法度，但书写更趋简化，字形由扁平改为方正，笔画中省却了汉隶的波势，大多横平竖直，使书法艺术的形体美得到了进一步发展。楷书笔画齐备，有点、横、竖、撇、捺、提（挑）、折、钩八种，各种笔画有规律地发展，形成了“永字八法”。楷书结构整齐、中锋运笔，结字方整、因形取势，布局规正、严谨规矩。按照字体大小，楷书可分为大楷、中楷、小楷。楷书起始于汉魏，繁盛于唐代，延伸于宋元，实用性极强，在书法艺术中占据着重要地位。

（四）行书

行书在楷书的基础上起源发展，它介于楷书、草书之间，是为了补正楷书书写速度慢和草书难以辨认的缺点而产生的。

唐代张怀瓘《书断》记载：“行书者，乃后汉颍川刘德升所造，即正书之小讹，务从简易，故谓之行书。”由是而知，行书是由正书简化转变而成的字体。

“行”即“行走”之意。宋代苏轼《书唐氏六家书后》记载：“真如立、行如行、草如走”。行书实质上是楷书的草化或草书的楷化，楷法多于草法的叫“行楷”，草法多于楷法的叫“行草”。行书书写行云流水、钩挑牵丝，大小相间、虚实相生，疏密结合、浓淡相宜，采用“纵有行，横无列”的章法，因其独特的艺术表现力，深受古今书家喜爱。行书起源于汉末，历经魏晋的黄金期、唐代的发展期后，于宋代达到了新的高峰，逐渐占据书法艺术的主流地位，且长盛不衰，历代书法大家用精湛而富有创造力的作品，共同谱写了行书艺术发展的辉煌历史。



（五）草书

草书，是为了书写便捷在隶书基础上演变出来的一种书体。

东汉许慎《说文解字》记载：“汉兴有草书”，到东汉末期，草书已经盛极一时。草书创立之时，存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之意，谓之草书。

草书有章草、今草、狂草之分。章草起于西汉、盛于东汉，章草字体具隶书形式，上下字独立而基本不连写，笔画省变有章法可循。今草（也称小草）是章草的革新，始于汉末，继续去除隶书行迹，上下字笔势牵连，偏旁部首简化、互借，笔画连绵回绕、不拘章法、笔势流畅，书写简约方便，自魏晋后盛行不衰。狂草（也称大草）出现于唐代，书写更加放纵，笔势狂放不羁，字形奇变百出，成为弃脱实用的艺术创作，转变为表现修养、寄托情感的艺术形式。

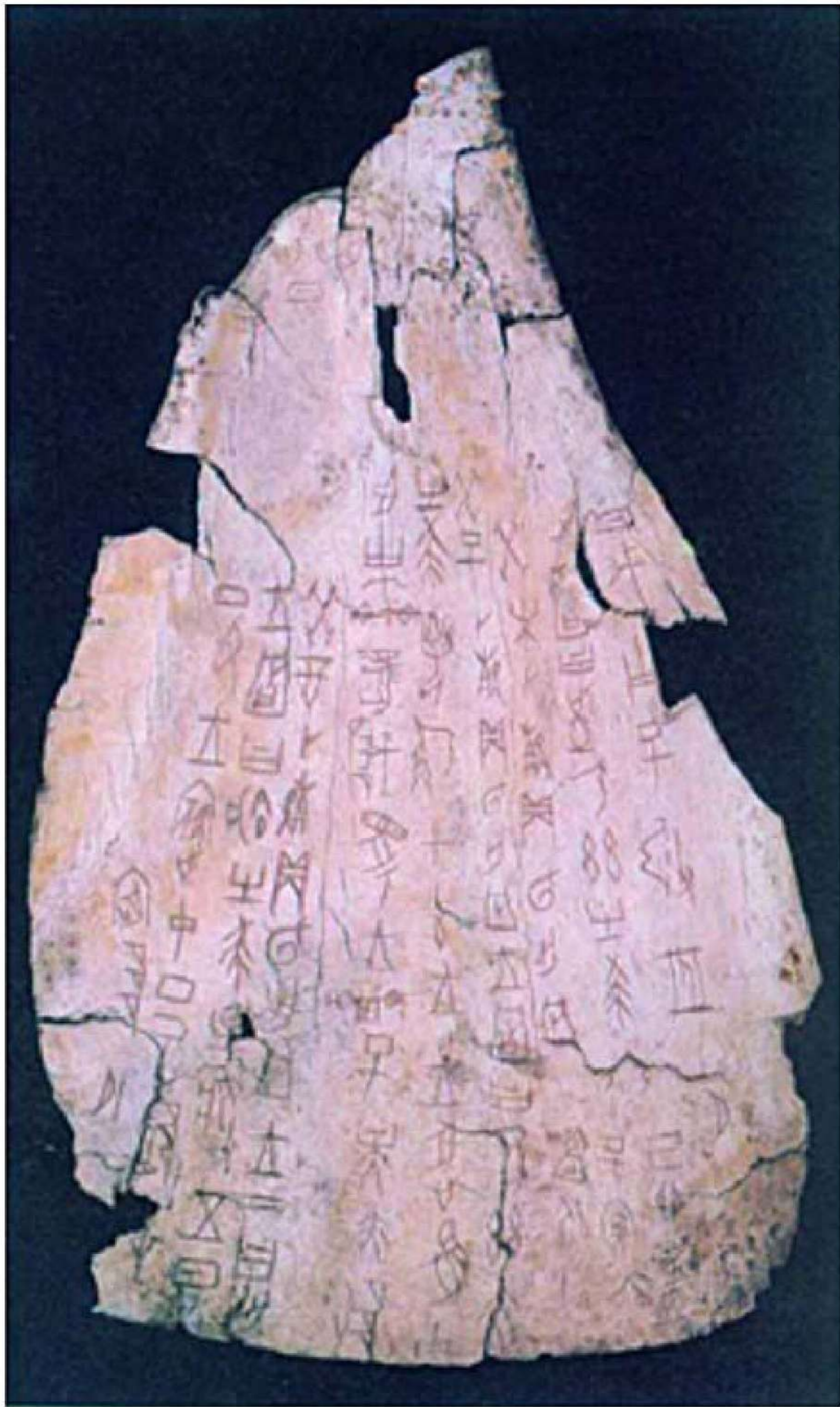
二、中国书法艺术发展脉络

中国书法是中国特有的艺术门类，也是中华经典文化的核心表现。在上下五千年的中华民族文化长河里，书法艺术以其独特的线条、结构、章法传承着中华民族的文化精髓。历史上，众多书法大家的传世之作经过岁月的磨蚀散发出独特的艺术魅力，绵延千年，经久不衰。

（一）先秦时期

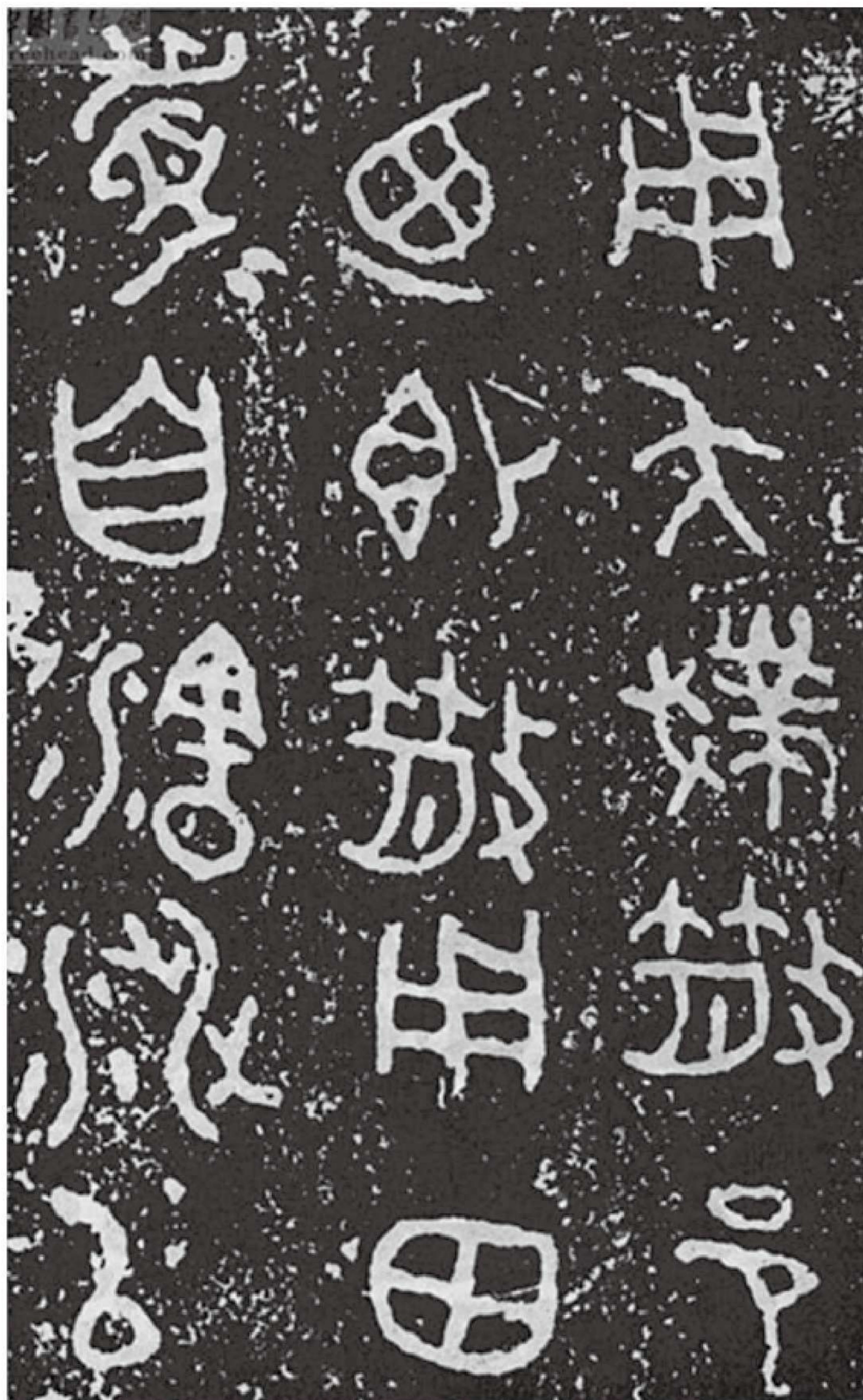
先秦时期通指秦代统一之前的历史阶段，涵盖夏、商、周时期和春秋、战国时期。先秦书法是中国书法的初期阶段，主要形态包括甲骨文、金文、籀文等，今统称大篆。

甲骨文是迄今可见的最早的书法，采取纵有序、横无列的形制，影响深远。1899年清代王懿荣在一种称为“龙骨”（即龟壳）的中药材上面，偶然发现一些刻画符号，后经考古学家和古文字学家证明，此乃“甲骨文”。甲骨文主要由刻画而成，章法或整齐或错落，结体或规则或随意，线条或纤弱或刚劲，具备了章法、结体、用笔等主要特征，大小不一，淳古朴实。

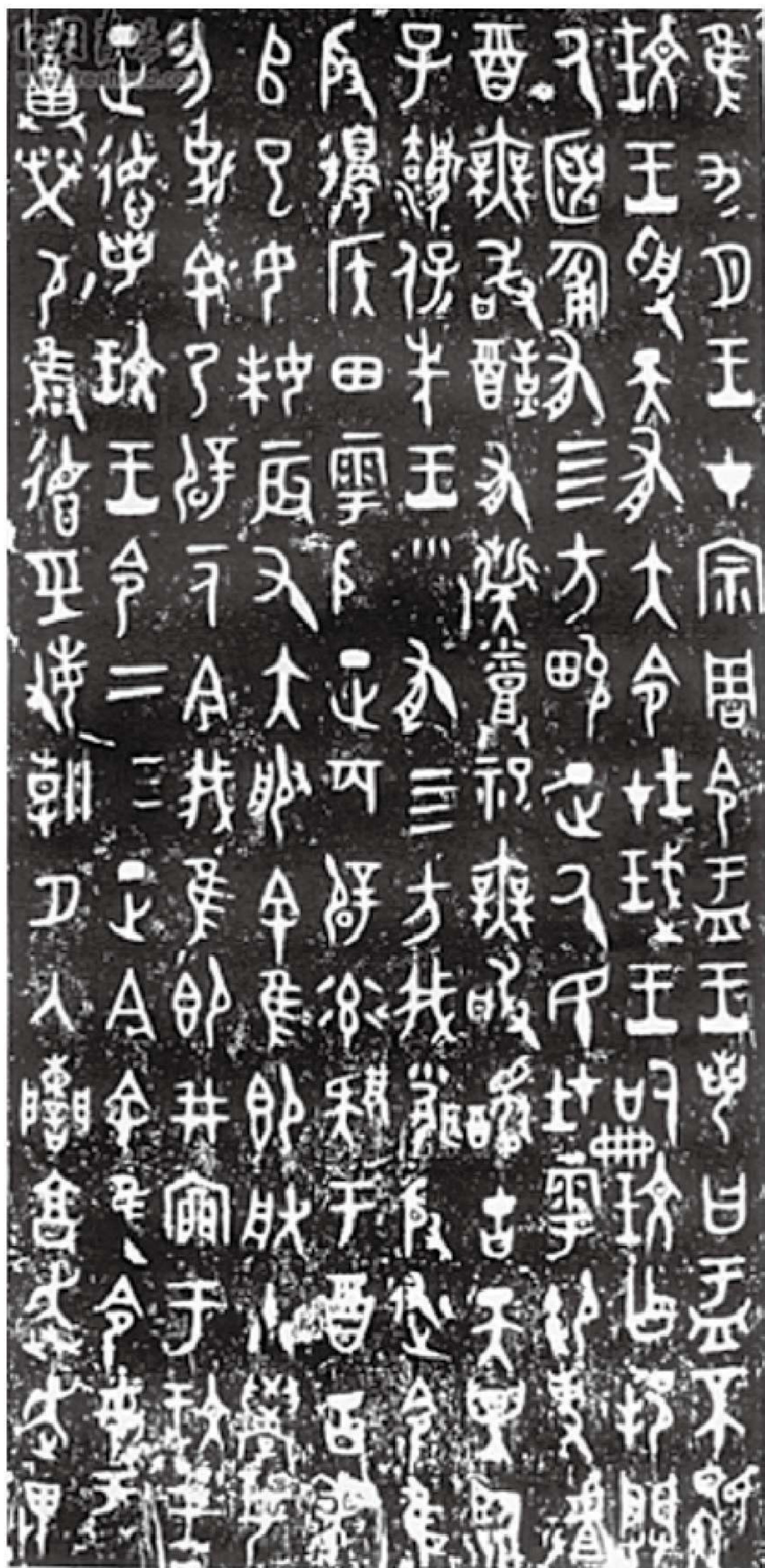


甲骨文

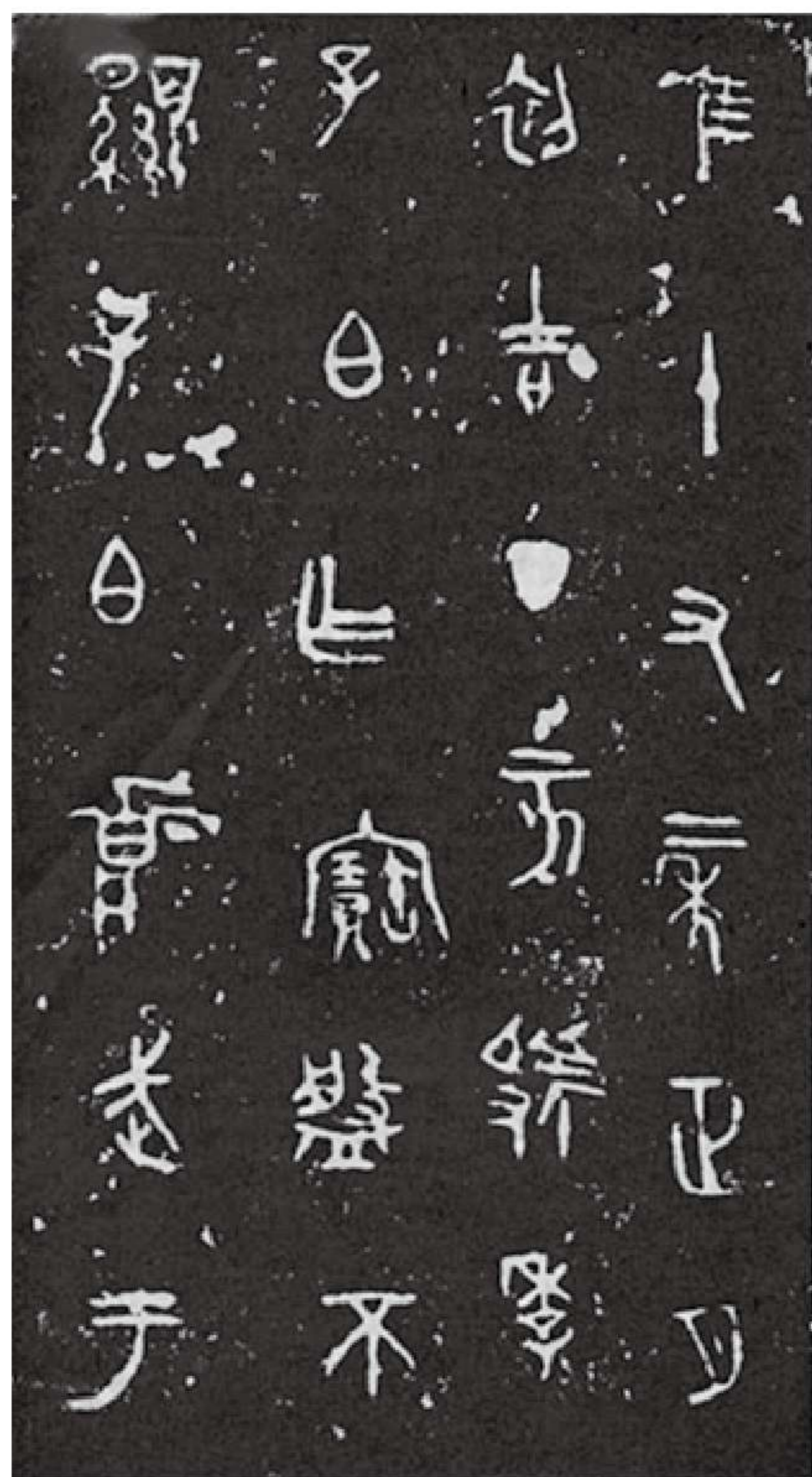
金文与甲骨文是同一体系的文字，从笔画到结字、章法都是甲骨文的直接承袭。商代后期出现了铜铸金文，西周时期的钟鼎金文更趋精美，这些钟鼎器物上铸造的款识文字，或阴或阳，字体整齐迻丽、古朴厚重，脱去了甲骨文的板滞，变化多样、凝重大度，洋溢着典雅之美。



《散氏盘》



《大盂鼎》



《虢季子白盘》

石鼓文因鼓形石上刻有籀文而得名。石鼓文发现于唐初，共计十枚，高约三尺，径约二尺，分别刻有大篆四言诗一首，共十首，计七百一十八字，因记述秦皇游猎之事，也称“猎碣”。石鼓文字体多取长方形，横平竖直，严谨工整，善用中锋，笔画粗细基本一致，有的结体对称平正，有的字则参差错落，采用横竖成行的形制，间距较大，疏朗分明，充满古朴雄浑之美。



石鼓文