



第1章

绪论

第一节 书法概论

中国书法艺术是以汉字书写为基础的。它的产生、形成、发展与汉字的产生与演化存在着密不可分的连带关系。没有文字，书法艺术就成了无本之木、无源之水。如果从甲骨文算起，书法艺术在我国已有三四千年的历史了。在博大精深的历史文化长河中，中国书法艺术以其独特的艺术形式再现了这一历史性的演变过程。

书法是最早取得重要的艺术地位，为中国的上层阶层——士大夫所接受并为之痴迷的艺术形式。远在东汉，士人学习书法已达到“钻坚仰高，忘其疲劳，夕惕不息，仄不暇食”（赵壹《非草书》）的程度。书法又是最纯粹的中国本土艺术，它至今仍保留着特有的艺术表现对象、艺术语言和艺术表现形式，表现中国人特有的艺术修养与审美观念，其历经几千年的传承发展，烙有深深的民族文化印记，是中国的传统国粹之一。

书法是书写汉字的艺术。从广义上讲，汉字的造型特征和书写的行为特性构成了书法艺术的基本因素。

首先，汉字作为书法的表现对象以象形为基本成字方式，其本身有着丰富的艺术素质。中国汉字的成字方式有六种，即所谓“六书”：象形、指事、会意、形声、假借和转注。象形是汉字的基础，是由先民根据观察自然现象和周围接触的事物而逐渐创造出来的。东汉许慎在《说文解字·叙》中说：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，视鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作易八卦，以垂宪象。……黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄迒之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”又说：“仓颉之初作书，盖



依类象形，故谓之文。其后形声相益，即谓之字。文者，物象之本；字者，言孳乳而寢多也。著于竹帛谓之书，书者，如也。”汉字是“物象之本”，是对自然万物的高度抽象和概括，在造型上具有艺术再创造的丰富性。

其次，书写的行为特性是书法成为艺术的另一个重要因素。书写的行为特性主要有以下几点。①空间的时间化，即不可重复性，这也是书法不同于绘画的主要特征。绘画可以重复，可以叠加，可以皴染，而书法只能一笔完成，不可重复。②空间的节奏化。这是书法与音乐相通的基本特征，有人把书法的线条节奏变化喻为纸上的音乐。③书写行为本身的功力化。作为艺术行为的书写不同于实用功能的一般书写，它需要长期的技巧训练和对笔的掌控能力的提高，具体表现为对线条形态的精准把握，对线条的力度、厚度及其他具有审美内涵的线条质感的追求。④书写的表现功能。唐孙过庭《书谱》里说：“（羲之）写《乐毅》则情多怫郁，书《画赞》则意涉雄奇，《黄庭经》则怡怵虚无，《太师箴》又纵横争折，暨乎《兰亭》兴集，思逸神超；私门诫誓，情拘志惨，所谓涉乐方笑，言哀已叹。”宗白华说：“人愉快时，面呈笑容，哀痛时放出悲声，这种内心情感也能在中国书法里表现出来，像在诗歌音乐里那样。别的民族写字还没有能达到这种境地的。”（《中国书法里的美学思想》）

最后，中国特殊的书写工具——毛笔，是汉字书写能成为艺术的又一关键因素。毛笔有弹性，笔画有粗有细，有顺有逆，可方可圆，可转可折。东汉蔡邕说：“势来不可止，势去不可遏，惟笔软则奇怪生焉。”毛笔这种特殊的书写工具，成就了中国传统的书画艺术，也使中国传统的书画艺术在审美内涵上有别于西方的绘画艺术。西方古典绘画追求造型的科学准确，色彩的写实逼真；而中国的书画艺术讲究线条的简洁凝练，不求形似而求神似，追求气韵生动，把气韵生动作为艺术追求的最高境界。

第二节 书 法 简 史

一、先秦及秦代书法

甲骨文是目前所见到的最早的成熟文字，因是刻写在龟甲、兽骨上的文字，故名“甲骨文”。甲骨文最初于河南安阳小屯村殷商遗址出土，据说在清光绪二十五年（1899年）



才为王懿荣、刘鹗发现，后来经罗振玉、孙诒让、王国维努力搜集考证而成为一门显学。已出土的有 10 万多片，是盘庚迁殷之后至周武王灭商纣王 273 年间的王室档案材料。因内容多是占卜之事，又称“贞卜文字”或“卜辞”。甲骨文的刻写虽为实用，但由于甲骨文的契刻者都是当时地位很高的人，对线条及其造型有极强的把握能力，甲骨文中已蕴涵了书法艺术的基本要素，笔法、结体、章法无不备至。甲骨文线条瘦硬犀利，结字对称，方圆变化，章法错落有致。

著名古文字学家董作宾曾将甲骨文按书法风格划分为五个时期：一期盘庚、武丁，书风雄浑；二期祖庚、祖甲，书风谨饬；三期廪辛、康丁，书风柔弱；四期武乙、文丁，书风劲逸；五期帝乙、帝辛，书风严整。

金文是大篆的一种类型，以西周青铜器铭文为代表。古人把铸刻在青铜器物上的文字称为“吉金文字”“钟鼎文”或“金文”。西周金文多铸刻，且大多为礼器，制作考究，保留了较多的书写笔意。现存金文中最著名的当推《大盂鼎》《毛公鼎》《散氏盘》和《虢季子白盘》。

《大盂鼎》为西周早期金文的代表，笔画厚重，肥笔较多；《毛公鼎》为西周中期金文的代表，摆脱甲骨文的影响，出现了一些“阔笔”，形成金文大篆的典型风貌；《散氏盘》线条豪放粗犷，体势欹侧夸张，奇古朴茂；《虢季子白盘》书风别具一格，字体狭长，结字中宫紧收，疏密得体，章法疏朗俊逸，是晚期金文的杰出代表。

石鼓文是战国时代秦国的文字，刻在 10 个鼓状的石鼓上，每一石鼓刻有一首四言古诗。因诗中记述的是秦王游猎的情况，又名之曰“猎碣文字”。石鼓文是最早的石刻文字之一，自唐代初年在陕西凤翔发现后，历代备受推崇。唐张怀瓘评石鼓文说：“体象卓然，殊今异古。落落珠玉，飘飘缨组。仓颉之嗣，小篆之祖。”（《书断》）石鼓文圆浑融劲，古茂雄秀，集大篆之大成，为小篆之祖。韩愈、苏东坡都曾作《石鼓歌》赞美它。

秦始皇统一中国后，实行“车同轨，书同文”。丞相李斯以秦国文字为基础，“罢其不与秦文合者”，统一文字，形成了秦小篆。秦小篆的特点是线条圆润均匀，结构匀称。秦始皇巡游天下，铭石以记功，留下了很多石刻文字，其中以《泰山刻石》《琅琊台刻石》《峰山刻石》（现流传拓本为北宋徐铉翻刻本）为代表。

秦时书刻在权量、诏版上的小篆比较随意，大小不拘，行列参差，有一种灵动错落的美。

甲骨文、大篆、小篆是汉字中最古老的字体，通常称为古文字。如图 1-1 所示的甲骨文和金文、图 1-2 所示的石鼓文、图 1-3 所示的《泰山刻石》和图 1-4 所示的《琅琊台刻石》皆是古文字。



微课
甲骨文

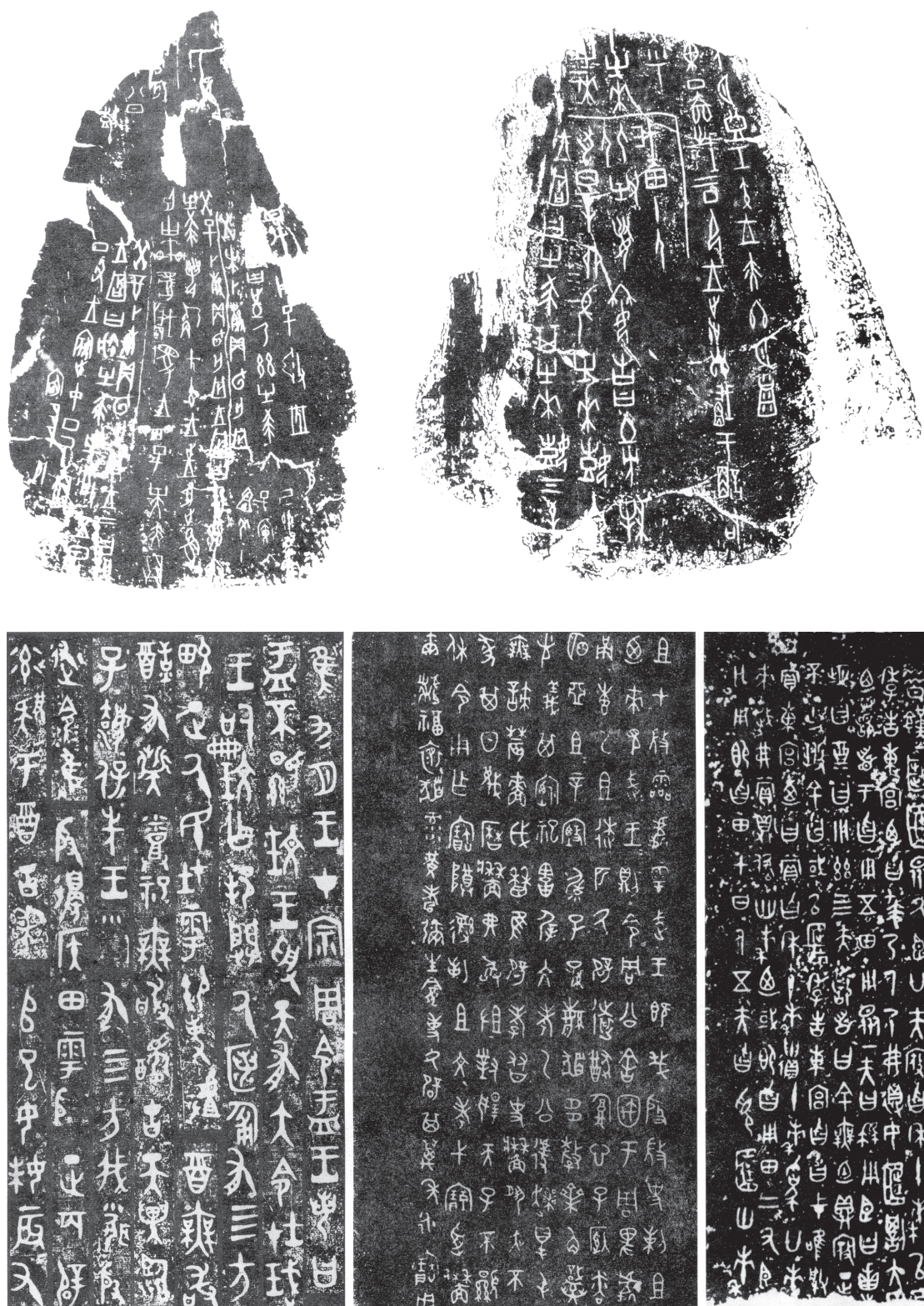


图 1-1 殷商 甲骨文、金文



图 1-2 战国石鼓文



图 1-3 秦《泰山刻石》



图 1-4 秦《琅琊台刻石》

二、西汉书法

隶书萌芽于战国时期，兴盛于汉代，传为秦吏程邈获罪后在狱中所创，秦隶又称古隶，保留篆书意味尚多。隶书变篆书的长圆为方扁，变篆书用笔的均匀提笔为提按，变篆书的笔笔相连为笔笔分断。改线条为笔画组合，脱离象形性质变化为纯粹的符号。篆书向隶书的演变在文字史上称为“隶变”。



微课
汉碑

西汉时，隶书已演变成熟，古隶向今隶演变，今隶的典型特征是增加了波磔俯仰，字形由长趋扁，体势展向左右两边，世称“八分书”。隶书到了东汉已发展为高度完美成熟的一种书体，东汉树碑之风盛行，传世的著名隶书碑刻皆为东汉时所刻。东汉隶书气象恢宏，法度严谨，风格多样，大致可分为四种典型：

①端严俊逸，以《礼器碑》（见图 1-5）为代表；②典雅静穆，笔致圆润娟秀，以《曹全碑》（见图 1-6）为代表；③雄浑古拙，方峻厚重，以《张迁碑》（见图 1-7）为代表；④散逸开张，纵横奔放，以《石门颂》（见图 1-8）为代表。



图 1-5 东汉《礼器碑》

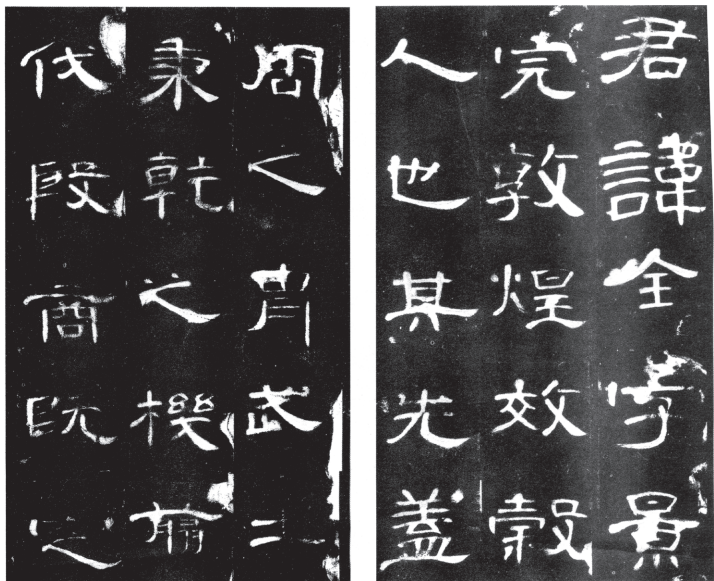


图 1-6 东汉《曹全碑》

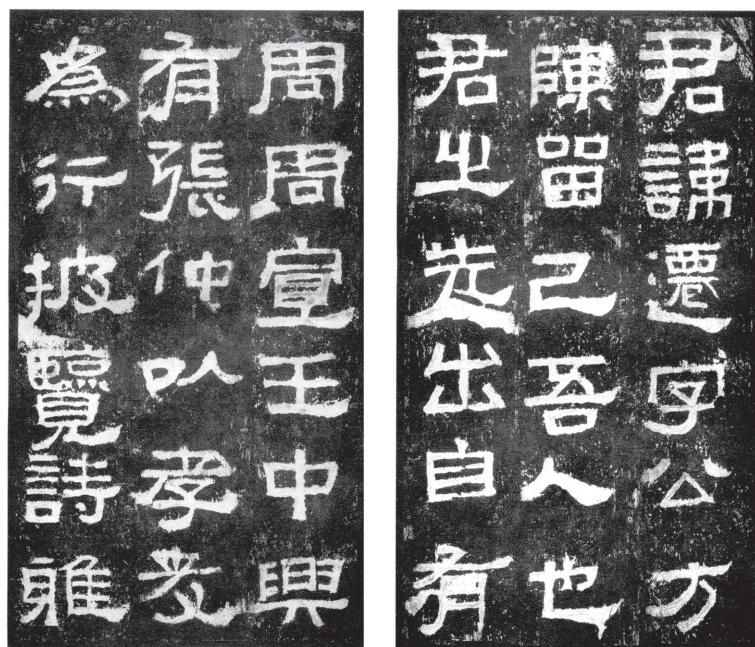


图 1-7 东汉《张迁碑》

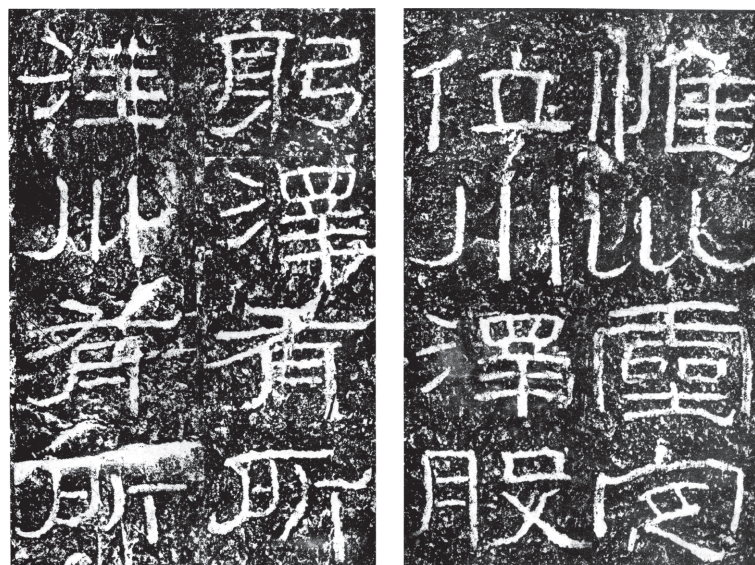


图 1-8 东汉《石门颂》

汉代隶书除碑刻外，书于竹木简牍上的汉简隶书（见图 1-9）亦蔚为大观。典型的有山东临沂银雀山汉简、湖南马王堆简书及甘肃居延汉简等。

章草即“隶书之捷”（唐张怀瓘《书断》）。汉章帝始为章草，其后流传。笔画简洁流美，字形扁平而有波挑。章草的代表作品，传为西汉史游作的《急就章》。行书、楷书在汉时也已萌芽。史传颍川（今河南境内）刘德升创造了行书字体。



微课
章草

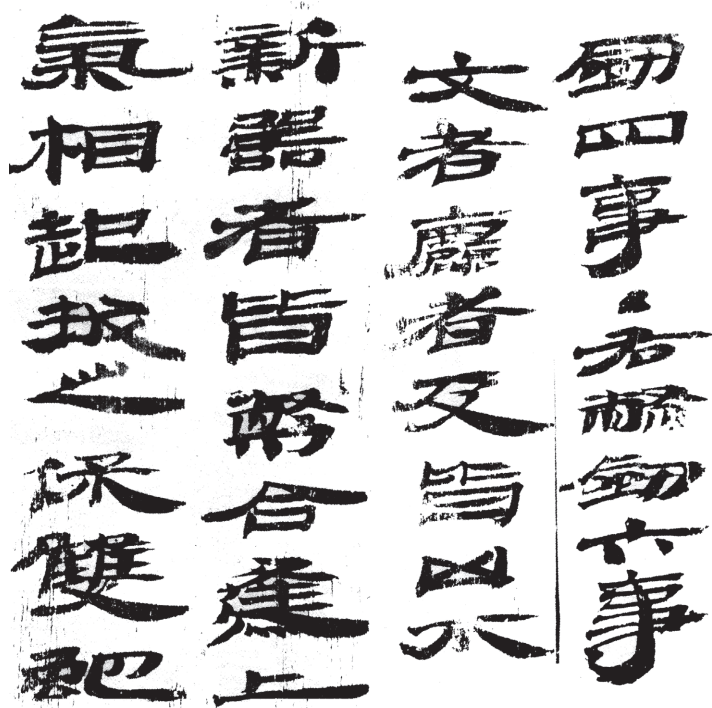


图 1-9 汉简隶书

三、魏晋南北朝书法

魏晋南北朝是中国书法最为辉煌灿烂的时期，中国书法进入全面自觉的发展时期。篆、隶、楷、行、草五体兼备，行书、楷书、草书日趋完善，书法艺术达到了空前的高度，出现了钟繇及王羲之、王献之父子等对后世书法影响极大的杰出书法家。

钟繇，字元常，颍川长社人，官至太傅，故世称“钟太傅”。他学书法如醉如痴，被奉为“楷书鼻祖”。传世楷书名迹有《宣示表》《贺捷表》《荐季直表》《力命表》《墓田丙舍帖》等。唐张怀瓘《书断》称其书法为：“元常真书绝世，乃过于师，刚柔备焉。点画之间，多有异趣。可谓幽深无际，古雅有余。秦汉以来，一人而已。”

王羲之，字逸少，琅琊（今山东临沂）人，官至右将军、会稽内史，人称“王右军”。他出身东晋士族之首的望族，初师卫夫人，后遍临蔡邕、钟繇等人名迹。创妍美流变新体。王羲之传世名迹中，楷书有《黄庭经》《乐毅论》《东方朔画像赞》；行书有“天下行书第一”美誉的《兰亭序》及《快雪时晴帖》《丧乱帖》等尺牍作品；草书最著名的为《十七帖》。王羲之书法后世推崇备至，唐太宗亲撰《王羲之传论》：“详察古今，研精篆素，尽善尽美，其惟王逸少乎！观其点曳之工、裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连，凤翥龙蟠，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心慕手追，此人而已。其余区区之类，何足论哉。”

王献之，字子敬，小字官奴，官至中书令，人称“王大令”。王羲之第七子，书法成



就与父齐名，世称“二王”。王献之传世名作有楷书《洛神赋》（仅存十三行，又称“玉版十三行”），传世草书有《中秋帖》《鸭头丸帖》等。王献之的书法风格与其父不同的方面主要表现在：一是用笔外拓放纵，尤其所谓“一笔书”，轩昂超逸，无拘无束；二是楷、行、草相间而出，变化不可端倪，所谓“破体书”。

南朝书法继承东晋风气，受“二王”书风影响。智永为陈隋间人，是王羲之七代孙，克绍家学，《真草千字文》传“二王”家法，精熟过人。

北朝书法以雄浑恣肆、古拙朴茂为主，形制有墓志、碑刻、摩崖、造像题记等，尤以北魏时楷书最为著名，世称“魏碑”“北魏体”。从风格上北碑名作可分为四大类：①方笔刻厉，斜画紧结，以《张猛龙碑》《龙门二十品》为代表；②圆笔浑朴，平画宽结，以《郑文公碑》（见图 1-10）、《泰山金刚经》为代表；③方圆兼备，变化精妙，以《张玄墓志》《刁遵墓志》为代表；④飞逸浑穆，开阔恣肆，以《石门铭》为代表。



微课
张猛龙碑

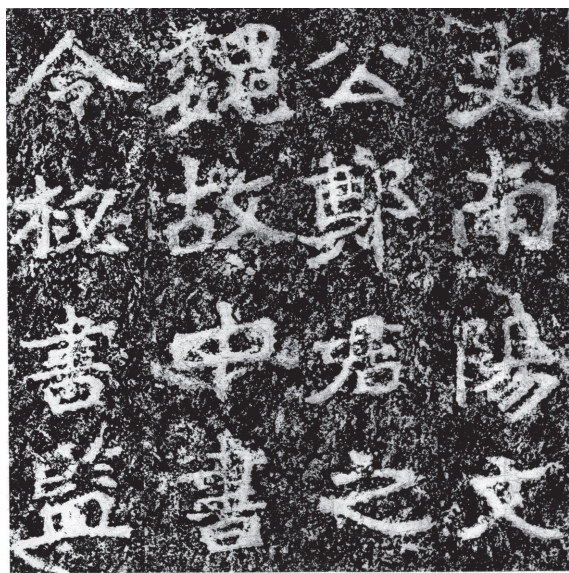


图 1-10 北魏《郑文公碑》

四、隋唐五代书法

隋唐是楷书的中兴时代。隋朝虽历时短暂，但在书法上融合南北，为唐代书法的繁荣奠定了基础。《龙藏寺碑》被誉为“六朝集成之碑”。唐代楷书的主要标志是“尚法”。初唐时，以虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷为代表的“初唐四家”继承“二王”传统，各有专擅。

欧阳询，字信本，潭州（今湖南长沙）人。入唐官至太子率更令，世称“欧阳率更”。《九成宫醴泉铭》是欧阳询晚年楷书代表作。字体险劲峭拔，法度森严。传世楷书碑帖还



微课
虞世南

有《皇甫诞碑》《虞恭公温彦博碑》《化度寺碑》等。

虞世南，字伯施，越州余姚（今浙江余姚）人。入唐官至弘文馆学士、秘书监，封永兴县公，世称“虞永兴”。《孔子庙堂碑》（见图 1-11）历来被奉为楷书极则，得山阴（王羲之）真传，气色秀润，外柔内刚，是虞书的代表。传世书迹还有行书《汝南公主墓志铭》、小楷《破邪论》等。

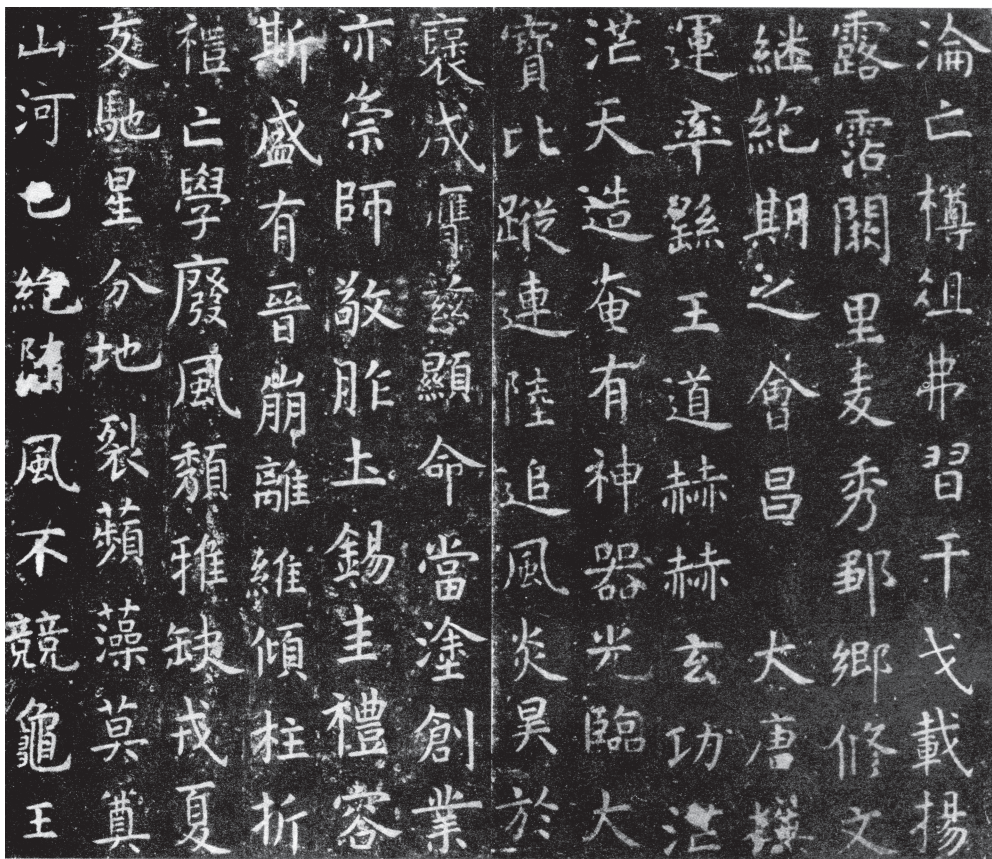


图 1-11 唐虞世南《孔子庙堂碑》

褚遂良，字登善，钱塘（今浙江杭州）人。官至中书令、尚书右仆射，封河南郡公，世称“褚河南”。精鉴赏，宗法右军，影响巨大，被誉为“唐之广大教化主”（清刘熙载语）。《雁塔圣教序》为其晚年代表作，瘦劲飘逸，方圆兼备。其他楷书尚有《伊阙佛龕碑》《孟法师碑》《大字阴符经》《房玄龄碑》等。



微课
褚遂良

薛稷，字嗣通，蒲州汾阴（今山西万荣县西南）人。官至太子少保，世称“薛少保”。书法得褚遂良真髓，时人有“买褚得薛，不失其节”之语。《信行禅师碑》为其代表作。

中晚唐楷书家颜真卿、柳公权变法创新，使唐代楷书艺术达到一个新的巅峰。

颜真卿，字清臣，京兆万年（今陕西西安）人。曾出为平原太守，世称“颜平原”。



安史之乱后，入京官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡开国公，人称“颜鲁公”，《多宝塔碑》（见图 1-12）是其早期楷书代表作。《颜勤礼碑》《颜家庙碑》《大字麻姑仙坛记》为颜体楷书的典型代表。行书《祭侄季明文稿》被后世评为“天下第二行书”，另有《争座位帖》《祭伯父稿》合称鲁公行书三稿。书风雄浑刚毅，奇伟秀拔，“二王”之外另开新境。

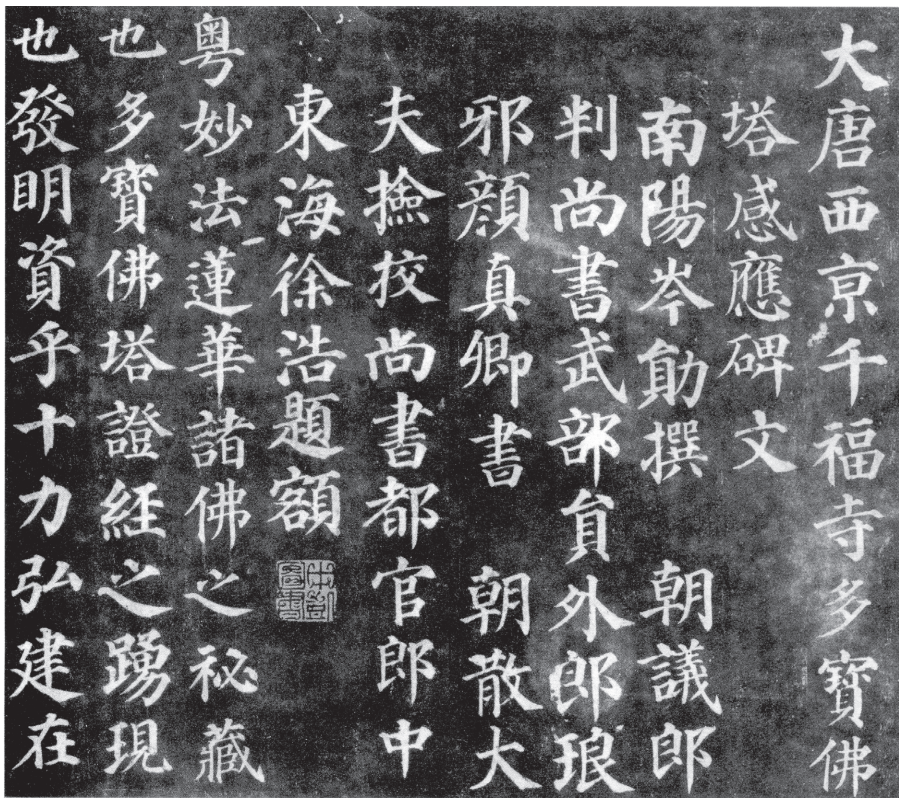


图 1-12 唐颜真卿《多宝塔碑》

柳公权，字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人，官至太子少师，世称“柳少师”。传世书迹以《玄秘塔碑》《神策军碑》最著名。学颜而脱颜字“肥厚”之弊，遒媚劲健，卓然成一家。

行书方面，初唐的李世民、陆柬之皆有较高造诣。中唐的李邕是唐代倾注全力于行书的大家。李邕的代表作有《李思训碑》《李秀碑》《岳麓寺碑》等。瘦劲遒丽，笔力雄健，世有“羲之如龙，北海如象”之说。

草书方面，初唐孙过庭师宗二王，尤精草书。所撰《书谱》，精辟独到，书文并茂，是后世学习今草的绝佳范本。唐代草书以中唐狂草最能标榜气势，张旭、怀素为其代表人物，世称“颠张醉素”，号为“草圣”。张旭的草书代表作有《肚痛帖》《古诗四帖》等。怀素的草书代表作有《小草千字文》《自叙帖》《苦笋帖》《食鱼帖》等。

篆书方面，以李阳冰的成就最高，得秦李斯笔法而能开合变化。他曾自言：“斯翁之



微课
杨凝式

后，直至小生，曹喜、蔡邕不足言也。”代表作有《三坟记》《城隍庙碑》。

五代杨凝式，书风奔放奇逸，破唐人窠臼，开尚意书风的先河。代表作有《韭花帖》（见图 1-13）、《夏热帖》《神仙起居法》等。

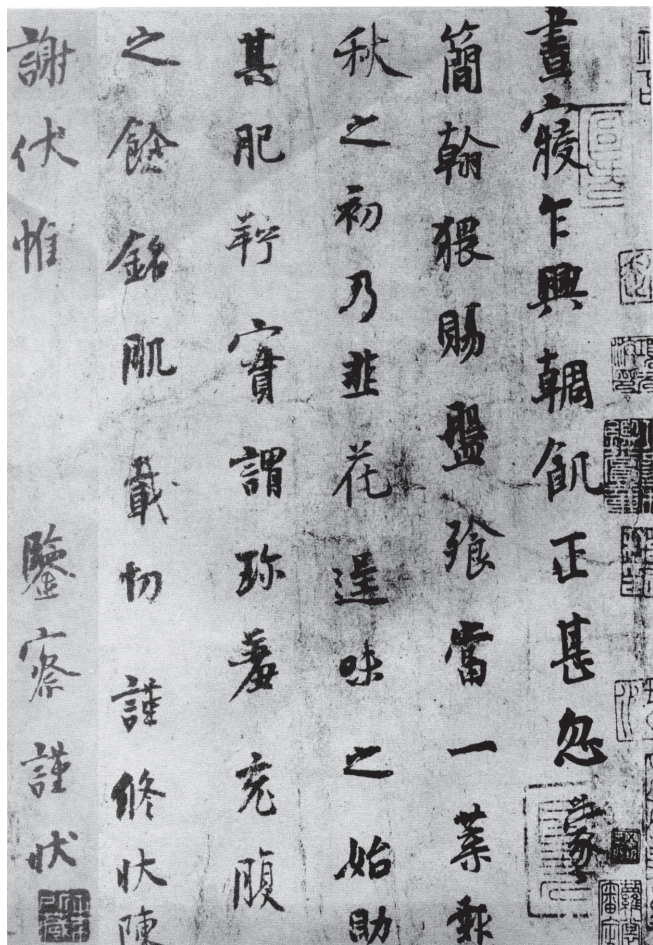


图 1-13 五代杨凝式《韭花帖》

五、宋元书法

“晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意。”宋人书法在楷书上不及唐人，然以行草胜。书法家借书法表现哲理、学识、情性和意趣。苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄为后世推崇，被称为“宋四家”。



微课
苏轼

苏轼，字子瞻，号东坡居士，四川眉山人，官至礼部尚书，谥文忠。苏轼是中国文化史上罕见的全能艺术家，在古文、诗词、书画诸方面都卓有成就。书法为“宋四家”之首，“尚意”书风的首创者，开一代风气。有诗云：“我书意造本无法，点画信手烦推求。”代表作有《黄州寒食诗帖》《洞庭春色赋》《中山松



醪赋》等。《黄州寒食诗帖》极具挥洒之妙，被后世誉为“天下第三行书”。

黄庭坚，字鲁直，号山谷道人，晚号涪翁，洪州分宁（今江西修水）人。曾任著作郎，后屡遭贬谪。为“苏门四学士”之首，工诗词，擅行草，精赏鉴，通禅学。行书《松风阁诗》跌宕起伏，得自然之趣。草书有《李白忆旧游诗》《诸上座帖》等传世，黄庭坚是宋代唯一的草书大家。

米芾，字元章，号鹿门居士、海岳外史、襄阳漫士，湖北襄阳人，世称“米襄阳”。官至礼部员外郎，人称“米南宫”。因举止癫狂，喜唐人服饰，有“米颠”之称。米芾多才多艺，诗文、书画、赏鉴诸方面皆有专擅，又富收藏，精于临摹，临古帖几能乱真。早岁以“集古字”自居，后自成一家，以“刷字”自评。代表作有《蜀素帖》《苕溪诗帖》《虹县诗卷》《多景楼诗》等。其书法如风樯阵马，沉着痛快，个性最为强烈。

蔡襄，字君谟，兴化仙游人，官至端明殿学士，世称“蔡端明”。蔡襄的代表作有《谢赐御书诗》（见图1-14）、《暑热帖》等，书法秀雅清朗，为时人所称。南宋书法有江河日下之感，书家一般不出苏、黄、米诸家樊篱。宋高宗赵构书宗“二王”，书风纯正，开复古书风的先河。

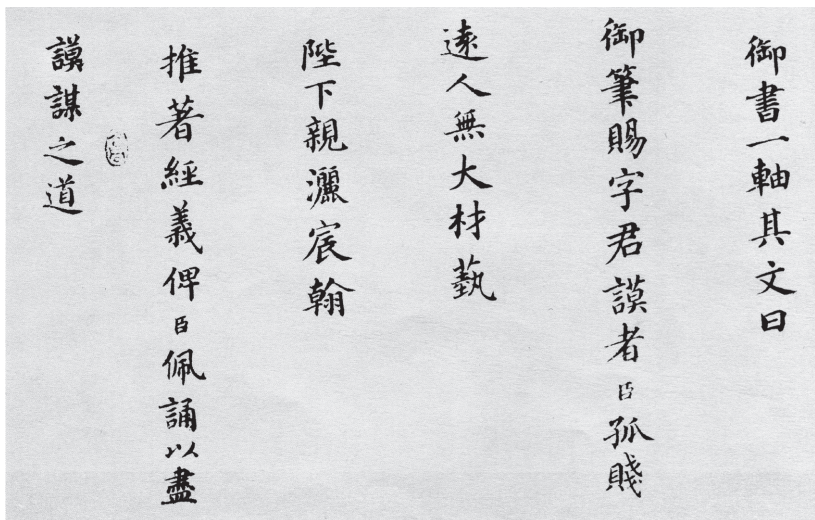


图 1-14 北宋蔡襄《谢赐御书诗》

元代是以复古为革新的时代。以赵孟頫、鲜于枢、康里巎巎为主要代表。

赵孟頫，字子昂，号松雪道人，宋太祖十一世孙，吴兴（今浙江湖州）人。入元官至翰林学士承旨、荣禄大夫，卒后谥文敏，封魏国公。赵孟頫在诗词文赋、音律书画、鉴赏篆刻诸方面皆有独到的造诣，书画方面更是开一代风气的宗师。书法二王，尤其着力于《兰亭序》，终博采众长，自成一体。其楷书兼有晋唐楷书之长，卓然成一大宗；小楷风神秀逸，精能之至；行书圆润隽秀，得《兰亭》



微课
黄庭坚



微课
米芾



微课
赵孟頫

微课
鲜于枢

风韵；且五体兼善，后人评为“上下一千年，纵横一万里，举无此书”。代表作有《妙严寺记》《胆巴碑》《玄妙观重修三门记》、小楷《汲黯传》《前后赤壁赋》等。

鲜于枢的行草圆转劲健，以《论草书帖》（见图 1-15）、《苏轼海棠诗卷》名世。康里巎巎的行草代表作有《李白古风诗卷》等。另外，杨维桢的行草别有异趣，以“狂怪”闻名。

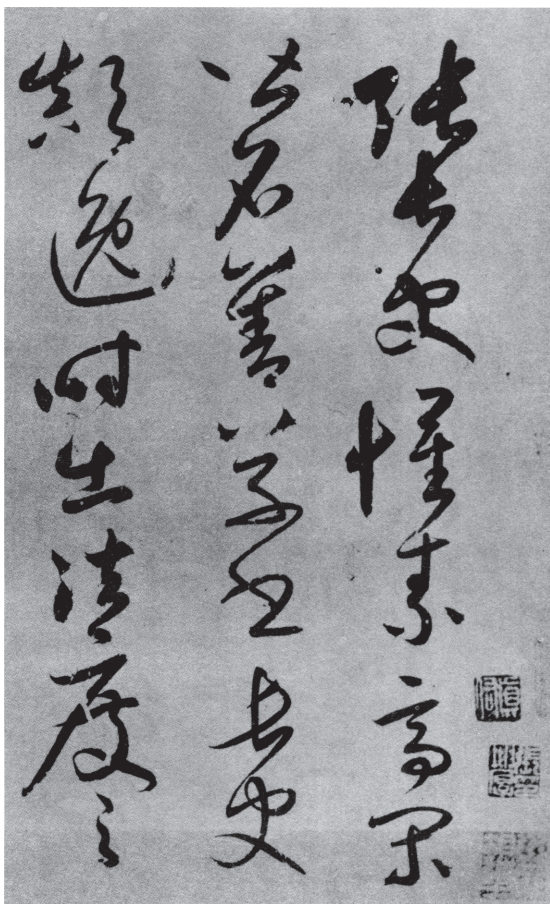


图 1-15 元鲜于枢《论草书帖》

六、明清书法

明代书法，承宋元之势，帖学盛行。所谓帖学，是指学习、研究法帖，并考辨法帖源流优劣、拓本真伪的学问。刻于北宋淳化三年（992年）的《淳化秘阁法帖》被尊为法帖之祖。明初书法成就首推“三宋”“二沈”，其中，宋克、宋璚、宋广均以草书见长，而以宋克成就最高。宋克，字仲温，长洲（今江苏苏州）人，章草师皇象、索靖，《急就章》（见图 1-16）影响深远。“二沈”指沈度、沈粲兄弟，华亭（今上海金山）人。沈度专工楷书，沈粲擅行草。沈度楷书清秀婉丽，雍容华贵，当时凡金版玉册、朝廷文书，必命度书，为



台阁体之典型。明代的台阁体与清代的馆阁体是一脉相承的。

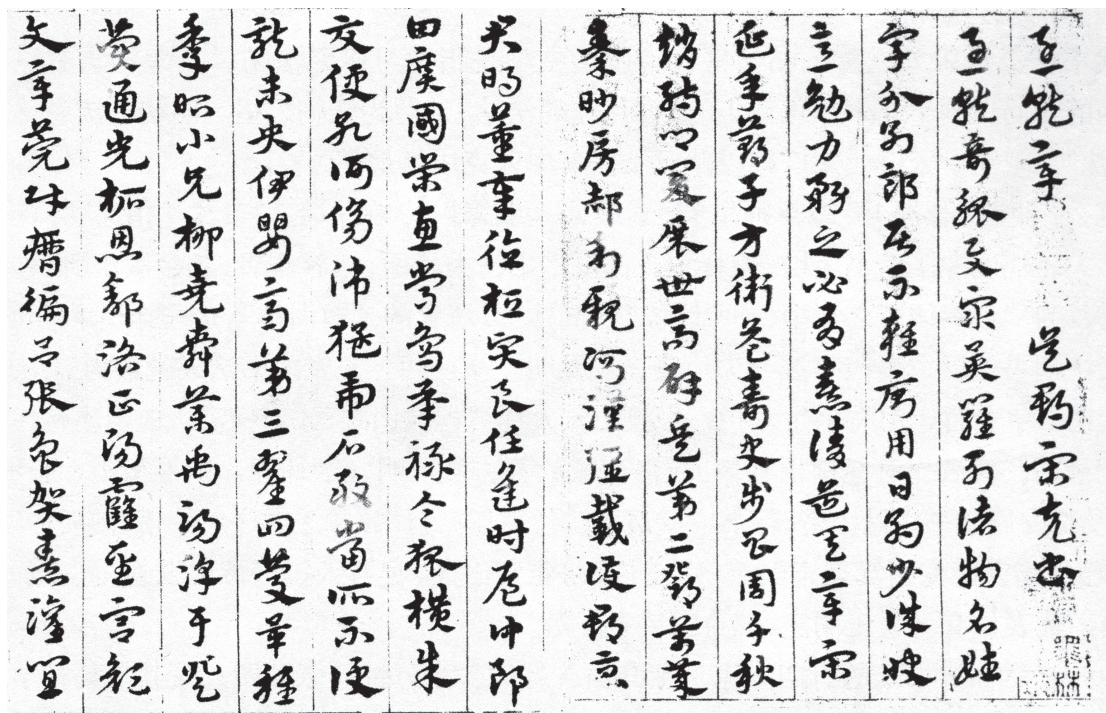


图 1-16 明宋克《急就章》

明代中期书法以“吴门书派”为代表。祝允明、文徵明、王宠的书法成就最为杰出。

祝允明，字希哲，因右手生六指，号枝山，人称“祝枝山”。才情横溢，放荡不羁。以小楷、狂草成就最高。代表作有《前出师表》《洛神赋》等。

文徵明，字徵明，别号衡山，长洲（今江苏苏州）人。初拙于书，及长发愤学书。以小楷、行书成就最高。代表作有行书《滕王阁序》、小楷《前后赤壁赋》等。其子文彭、文嘉亦能克绍箕裘。

王宠，字履仁，号雅宜山人，吴县（今江苏苏州）人。好诗文书画，其书工于小楷，亦擅行草。代表作有《滕王阁序》《自书诗卷》等。

中叶以后称雄书坛的有四大家：董其昌、邢侗、米万钟、张瑞图。董其昌集帖学之大成，成就最著。董其昌，字玄宰，号思白、香光居士，华亭人，官至南京礼部尚书。书风平淡清朗，俊骨逸韵。传世书迹有《月赋》《洛神赋》《书李白诗卷》等，其尺牍如图 1-17 所示。

明末清初书坛代表书法家有余渭、张瑞图、黄道周（其草书如图 1-18 所示）、倪元璐、王铎、傅山等。他们力图摆脱传统书法的束缚，另辟蹊径，自抒胸臆，面目独特，开创新境，影响深远。



微课
祝允明



微课
文徵明



微课
王宠

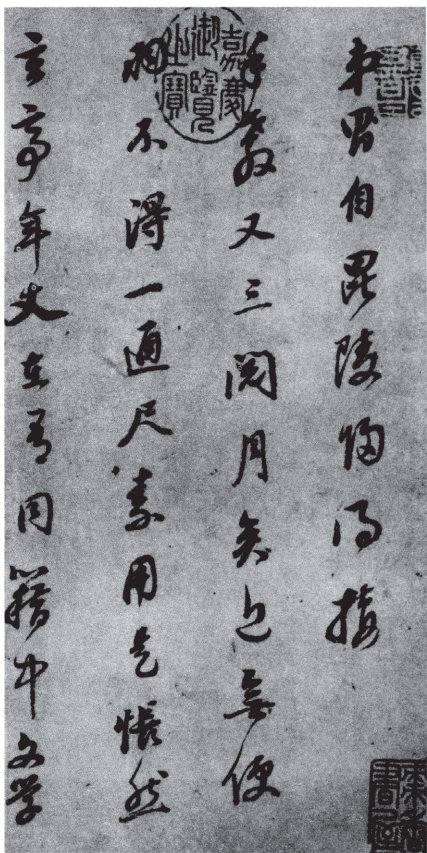


图 1-17 明董其昌尺牍

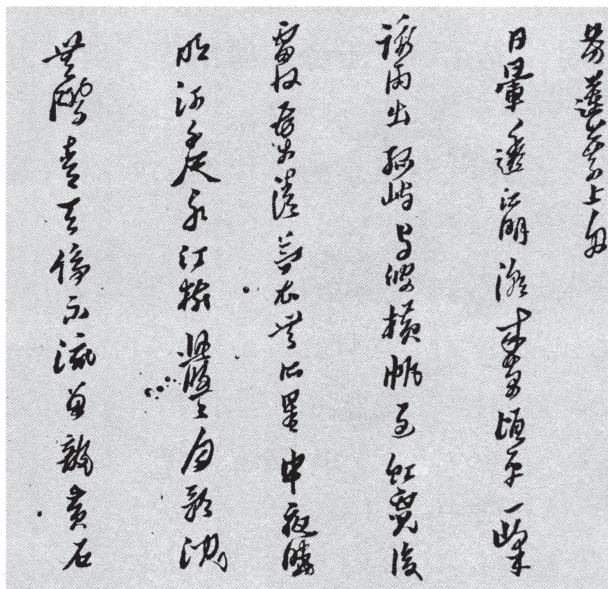


图 1-18 明黄道周草书

清代前期，康熙好董，乾隆喜赵，于是赵孟頫、董其昌书风天下风靡。此时帖学代表书家有张照、姜宸英、刘墉、王文治、梁同书、翁方纲等。

清代中期以后，帖学衰落，碑学大兴。清代碑学发轫于清初兴起的金石学，郑簠以草法作隶，开一时之风。乾嘉之际，金石考据之学盛行，先秦金石及北朝碑刻书法大量出土，人们弃帖追碑，碑学派应运而生。加之碑学理论的倡导，推波助澜，碑学鼎盛。最著名的理论著作有阮元的《南北书派论》《北碑南帖论》，包世臣的《艺舟双楫》，康有为的《广艺舟双楫》等。

清代碑派书法，金农、伊秉绶、邓石如鼎足而三，冠冕群流。金农，字寿门，号冬心先生，以布衣终其身，以齐头笔用侧锋写隶书，明称“漆书”。伊秉绶，字组似，号墨卿，隶书得秦汉遗法，又融颜真卿楷书笔意，有华贵雍容之度。邓石如，字顽伯，号完白山人，力学篆隶，篆法以二李为宗，博大精深，融合篆隶，以隶法写篆，为碑学创新开无限法门，被誉为碑学派第一人，其隶书如图 1-19 所示。

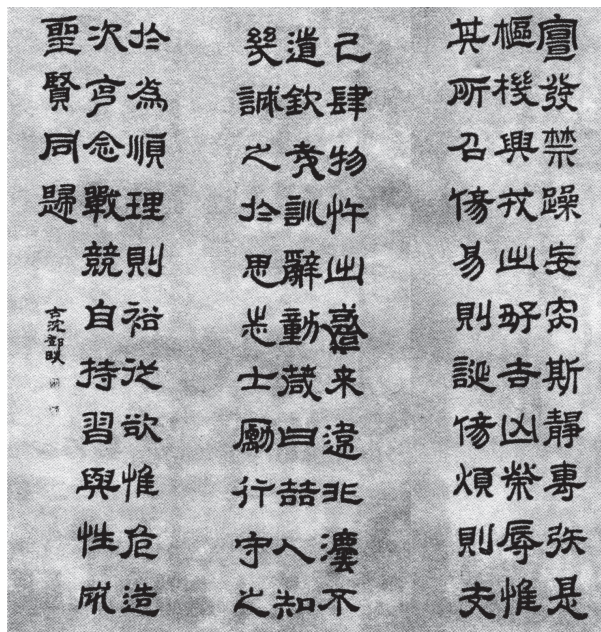


图 1-19 清邓石如隶书

清代碑学名家辈出，郑燮、何绍基、吴熙载、杨沂孙、赵之谦、吴昌硕等在篆隶行草方面皆卓著成就，可谓气象万千。

中国书法绵延几千年，名家辈出，名作浩如烟海，足为后来者效法学习。我们只有背靠传统，理清脉络，以史为鉴，才能开拓新的未来。

第三节 学习书法的意义

书法作为民族文化的精粹，是人们用于传播科学文化知识，表达思想感情，记录学习、工作、生活内容必不可少的重要工具。学好书法，普及书法，既是精神文明建设的需要，也是培养书法专业人才的需要，更是普及推广、提高全民素质的需要。作为学生，更应该注重陶冶自己的情操，培养各方面的才能，构建自身的综合素质，为中国书法教育的发展添枝加叶。

一、是传承民族文化的需要

书法是中国上下五千年来的优秀文化传统，它与中国文化相表里，与中华民族精神



成一体，有着深厚的文化内涵，是世界艺术之林的奇葩，它以汉字为载体，涉及语言、文学、历史、美学等方面，又与音乐、美术相通。作为一个中国人，特别是当代的学生，有责任、有义务去继承这一传统，练好中国书法。

二、是提高个人审美素质的途径

书法对于培养人的道德素质、身心素质、智能素质及良好的学习和生活习惯，个性塑造及审美能力都有极其重要的作用。众所周知，书法是我国独特的传统艺术，它示人以美，触发人们对美的感受和联想，是审美与实用的结合体，所以千百年来一直为人们所欣赏和喜爱。汉代的扬雄曾说过：“字为心画”，即书法是一个人内心世界的表现。美的书法能通过形象而又抽象的线条使欣赏者获得美的享受，并能够陶冶人的品格和性情。练习书法实际上是习字者用眼睛感受美，用练习探求美，用心领悟美，用手创造美的过程。鲁迅先生说：“我国的书法艺术是东方的明珠瑰宝，它不是诗却有诗的韵味，它不是画却有画的美感，它不是舞却有舞的节奏，它不是歌却有歌的旋律。”还说：“我国文字有三美，意美以感心，音美以感耳，形美以感目。”所以说，学习书法是美育的有效手段。俗话说：“爱美之心，人皆有之。”面容美丑是先天的，但字写得美却可以靠后天努力而获得，字是人的另一个仪表。而且，随着社会的发展，人民生活水平的提高，人们更加追求高质量的生活，许多人喜欢在家中挂一幅书画作品以增加点书香，这不仅是装饰，也体现个人的品位，同时更是一种美的享受。

三、是培养习惯的方法

练习书法是调节心理素质、规范行为的好办法，可以使人进入相对静止的状态。太马虎，不认真，不专心是现代人的通病，而练字必须全身心地投入，必须心静气和，端正姿势，持之以恒，久而久之就可养成严谨认真的好习惯。同时，韧劲与耐力也可以通过一笔一画的书写练习来获得，纠正草草了事、粗枝大叶、马虎的毛病，从而养成锲而不舍、精力专注、耐心细致、不怕困难的好习惯。事实证明，接受书法教育的学生能获得一种极强的协调和自控能力，为学习其他学科，培养其他技能打下一个良好基础。

第四节 学习书法的方法

书法大家刘子善《学书诗》云：“乱笔涂鸦世弗等，体形有绪立基根。自强坚韧浩然气，是我中华笔墨魂。”这首诗充分表达了他对书法艺术笔墨韵情和自己在探求书法风格道路



上的勤勉和执着精神。只有采用正确的学习方法，掌握书写的法则和规律，刻苦练习，才可以逐步提高自己的书法水平。

一、认真临帖，持之以恒

学习书法要坚持实践。学习书法的初步阶段的唯一方法就是临帖。选择好优秀的碑帖，认认真真地临习，切不可敷衍了事，而且把已经学过的基本笔法和基本技法结合起来临习，只有这样，才能逐步地知道和体会到各种笔法结体。更重要的是要长期坚持，最好每天都能临帖，每天的时间短一点没有关系。只有如此，才能逐步地知道笔法、墨法、布白是怎么回事。古人云：“三天不书，手生荆棘。”最忌一曝十寒。开始阶段若能每天学习1~3小时，坚持一段时间，就会大有效果，而且时间长了，使临帖成为一种习惯，就会觉得其乐无穷，是一种艺术享受，也有益于身心的健康。

关于临帖，前人多有论述。清代书法家朱履贞曾说：“临摹用功，是学书之大要。然必须求人指意。须究用笔，和像形体。”周星莲也有过“学书不外临摹，临书得其笔意，摹书得其间架”之说。朱和羹在《临池新语》中道：“观能书者，仅得数字揣摩，便自成体，无他，专心既久，悟用其笔、用墨及结体之法，供我所用耳。”陈府斋的《习字法》中说：“得古人一笔，便多一法，一字有十笔，便有十法，一笔有数写法，更多变化，诸法奔赴腕下，无一不善，必成大家。”姜夔在《续书谱》中写道：“唐太宗云，唯初学书者，不得不摹，亦以节度其手，易于成就，皆须古人名笔，置之几案，悬之座右，朝夕谛视，思其运笔之理，然后可以摹临，乃不失位置之美耳。”康有为也有过“学书必须摹仿，不得古人形质，无自己得性情也”之说。“临摹名家名作时，要求极似，否则，书法不传也。”“先化为古人，再古化为我。”正如周星莲所言：“学诗如学僧家托钵，集千家米，煮成一锅饭，余谓学书亦然。”

学习书法时，要认真读帖，从名人名作的点画形态中，学习用笔方法，从毛笔的特性中，体会用笔方法。

二、了解理论，不为所囿

学习书法，当然要学习书法理论，它包括技法理论、美学理论、书法史论，其中技法理论对指导实践最为直接，美学理论、书法史论也需要大致了解。关于对这些理论的理解，不要太钻“牛角尖”，比如初学用什么笔好，用羊毫、狼毫还是兼毫，什么是中锋、侧锋、执笔等等。往往在一些“纯”书法理论文字上，说得玄奥，转弯抹角，然表达得又不十分清楚，况且又众说纷纭，使人无所适从。对于初学者来说，哪种理论通过实践有效果，就是好的，不要囿于某人某书之说。

三、打好基础，循序渐进

在学习程序中要循序渐进，不能操之过急，一步登天，要一步一步地、踏踏实实地



把每一个教程学好，也就是说学习楷书时，一定要把楷书学好，“楷书是基础”，打下坚实的基础，然后再去学习行书、隶书、篆书等。

四、扩大视野，提高鉴赏力

学习技艺，必须要眼高手高。眼不高，手也不可能高，特别是书法，属于视觉艺术，因此，扩大知识范围和加强眼光训练是十分重要的。眼光不仅仅是通过读帖、读名家名作，提高鉴赏、欣赏书法艺术水平，还要增强对其他艺术如中西方的文学、绘画、音乐、雕塑、建筑、工艺美术、电影、戏曲的鉴赏能力，其中特别是对文字、文学、诗词的修养，尤为重要。

五、抓住间架，掌握比例

抓住了字的大形，就掌握了字的整体面貌。抓住字的间架，这是字美不美的关键，是要害。抓住字的结体，处理好合体字的相互比例，让就关系和呼应关系。抓住字的基本点画，抓住了字的大形、间架和结体，多临名家名作字帖，努力进取，持之以恒，书法是能够学好的。

艺术创作是复杂思维活动以及精湛艺术技巧的有机结合。正如杰出的科学家必须通晓多种自然科学知识一样，伟大的艺术家在学识上也必须是能跨过几个领域的通才。清代诗人沈德潜说：“有第一等襟抱，第一等学识，方能有第一等真诗。”他形象地道出了艺术家的学识修养与创作水平的关系。说的是诗，推而广之，美术、音乐、戏剧、书法，也无不如此。

第五节 汉字的结构形式

构成汉字字形的各种特定的点和线，是汉字的最小结构单位。从落笔到抬笔，人们称为一笔，又叫一画，合称笔画。笔画搭配、排列、组合成字的形式和规律，就被称为汉字的间架结构。通常情况下，汉字结构被分为独体字和合体字两大类，其中合体字包括左右结构、上下结构、包围结构和特殊结构，其中，把上中下和左中右两种结构分别归到上下和左右之中。



一、独体字

独体字是以笔画为直接单位构成的汉字，它是一个囫圇的整体，切分不开。独体字大都是一些简单的象形字和表意字，是构成合体字的基础。因为这类字是从图画演变而成的，所以每一个字都是一个整体。例如，日、月、山、水、牛、羊、犬、隹、人、止、子、戈、矢等都是独体的象形字，天、立、上、下、一、二、三、傲（四）、见、臣等都是独体的表意字。应以不能拆分为两个或两个以上部件为独体字。其中，部件应以在字源上有独立意义为准。

（1）画少结构。笔画稀少的字，要写得宽舒丰满，连贯而不松散，注意笔画之间的呼应和变化，如图 1-20 所示。



图 1-20 画少结构例字

（2）画多结构。笔画繁多的独体字，要结构紧凑，笔画稍细，组织严密，笔画清晰而又不相互拥挤，如图 1-21 所示。

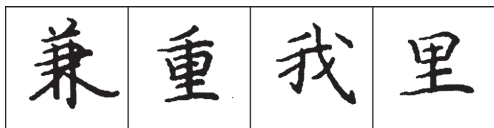


图 1-21 画多结构例字

（3）偏右结构。形体上向右倾斜的字要斜中求正，以求重心平稳，如图 1-22 所示。

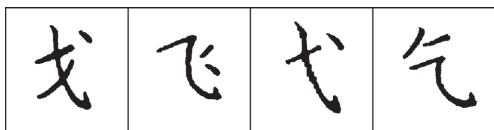


图 1-22 偏右结构例字

（4）偏左结构。形体上向左倾斜的字要找准主笔，各尽其态，如图 1-23 所示。

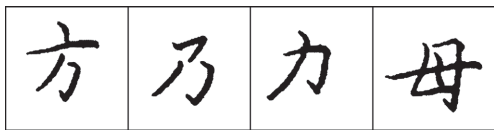


图 1-23 偏左结构例字



(5) 穿插结构。字当中有笔画穿过的字具有纵横交错的特点，书写时要将穿插交错处排列匀称，不能出现一边空一边挤的现象，如图 1-24 所示。

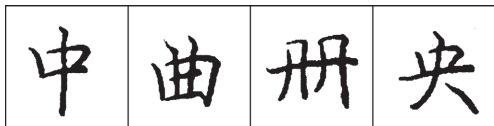


图 1-24 穿插结构例字

二、合体字

合体字是指有偏旁部首的字，它往往能拆出来两个或者两个以上的组字单位，彼此之间相互依赖。合体字的结构有上下、左右、内外之分。

1. 左右结构

根据字的大小、宽窄、长短搭配的不同可以分为以下几种情况：

(1) 左右匀等。左右两边大致均衡或结构形态完全一样，写时要左右匀称，平分秋色，但有左收右放的姿态，如图 1-25 所示。



图 1-25 左右匀等例字

(2) 左窄右宽。左边偏旁较窄小，右边是主体，较宽。写左边时应为右边预留位置，左右所占位置比例应为一比二，如图 1-26 所示。

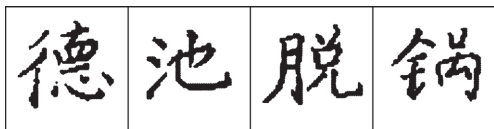


图 1-26 左窄右宽例字

(3) 左宽右窄。此类字左边宽大，是主体，右边偏旁较窄小，写字应让右边少占位置，使左边笔画多而不拥挤，但右边的主笔应突出，如图 1-27 所示。

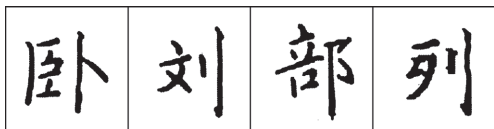


图 1-27 左宽右窄例字



(4) 左短右长。此类字左边短小，右边较长且为主体，写时应将左边落在中间偏上位置，以便让右边的笔画能够伸展，如图 1-28 所示。

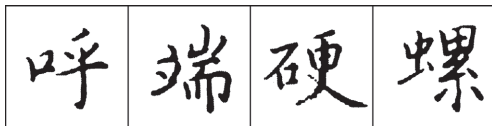


图 1-28 左短右长例字

(5) 左长右短。此类字左边形体长，右边短小。写时将右边部分落在中间位置，使左上的笔画能够伸展，如图 1-29 所示。

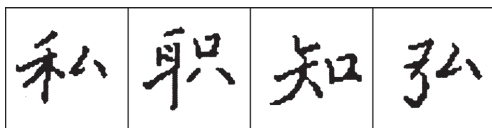


图 1-29 左长右短例字

(6) 左中右结构。书写左中右结构的字时，由于三部分并列，一般形体较宽，要力求写得紧凑，各部分长短不等时应让笔画多的多占一点位置，不宜平分秋色，如图 1-30 所示。

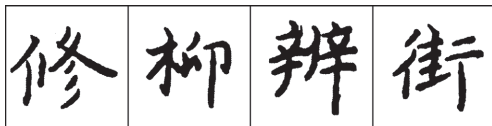


图 1-30 左中右结构例字

2. 上下结构

上下结构的字由上下两部分组合而成，书写时的顺序是从上到下，可分为以下几种情况：

(1) 天覆（上盖下）。这类字的字头要写得大，以完全覆盖下部为宜，如图 1-31 所示。

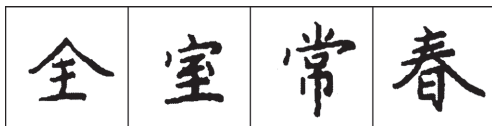


图 1-31 天覆例字

(2) 地载（下托上）。此类字的字底要写得宽些，要稳稳承托字的上部，如图 1-32 所示。



图 1-32 地载例字

(3) 上下相等。上下两部分笔画相差不大或者完全一样，基本上各占一半，但不能太平均，应有上小下大、上收下放之姿，如图 1-33 所示。



图 1-33 上下相等例字

(4) 上中下结构。书写上中下结构的字时，应注意掌握重心，把三部分对齐。由于三个部分容易使字形过于窄长，所以要将次要部分写得扁些，如图 1-34 所示。



图 1-34 上中下结构例字

3. 包围结构

包围结构的字是指字的一部分包围另外一部分，写时要将被包围部分靠近包围部分，才能使字的结构更紧凑。

(1) 双面包围。左上包围，如图 1-35 所示；左下包围，如图 1-36 所示；右上包围，如图 1-37 所示。

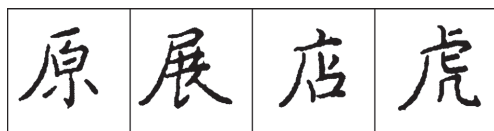


图 1-35 左上包围例字



图 1-36 左下包围例字

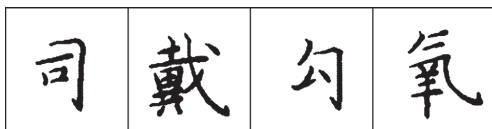


图 1-37 右上包围例字

(2) 三面包围。上边包围下边，如图 1-38 所示；下边包围上边，如图 1-39 所示；左边包围右边，如图 1-40 所示。



图 1-38 上边包围下边例字

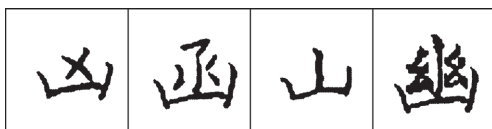


图 1-39 下边包围上边例字

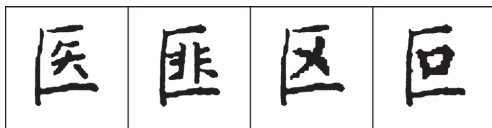


图 1-40 左边包围右边例字

(3) 全包围。长方形的框围，如图 1-41 所示；扁方形的框围，如图 1-42 所示。

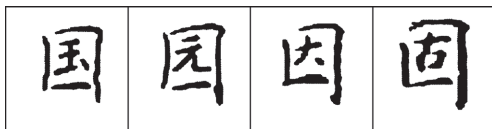


图 1-41 长方形的框围例字

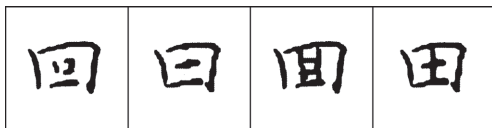


图 1-42 扁方形的框围例字



4. 特殊结构

(1) 正品字结构。上部居中，下面拉开以承上，如图 1-43 所示。

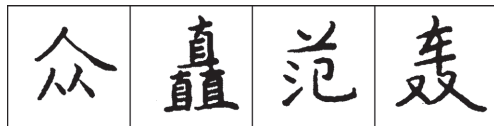


图 1-43 正品字结构例字

(2) 倒品字结构。伸展下面部分中的横势笔画，将倒品字结构变化为地载结构，下面如果没有横势笔画，应随字形调整结构，如图 1-44 所示。

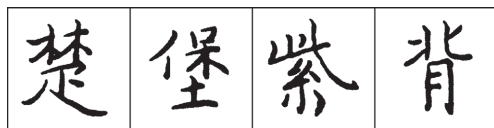


图 1-44 倒品字结构例字