

# 书法实训教程

吴胜景 编著

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书以培养大中专学生规范书写汉字为基本目标,以培养具备一定审美能力与艺术表现能力的书法人才为最终目标。在编写时采用以书法实训为主,以理论性指导为辅的形式,将内容分为十四章,涉及四个方面:一是书法简史与常识性介绍;二是毛笔楷书、钢笔楷书、粉笔楷书技法训练,以及“三笔字”规范书写与目标检测;三是其他书体(包括篆书、隶书、行书和草书)的技法学习;四是书法临摹与创作学习。

本书既可作为师范类院校各专业学生提高汉字书写能力的实训教材,也可作为其他高等院校(包括高等职业技术类学校)普及书法知识的教材,还可作为社会上广大书法爱好者学习书法的参考书。

本书各章对应的素材和电子课件可以通过网站 <http://www.tupwk.com.cn> 免费下载。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

书法实训教程 / 吴胜景 编著. —北京:清华大学出版社, 2017  
ISBN 978-7-302-47475-3

I. ①书… II. ①吴… III. ①汉字—书法—高等师范院校—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 133506 号

责任编辑:王 定 程 琪

封面设计:周晓亮

版式设计:思创景点

责任校对:牛艳敏

责任印制:

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62781730

印 刷 者:

装 订 者:

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:17.25

字 数:388千字

版 次:2017年8月第1版

印 次:2017年8月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:38.00元

---

产品编号:

# 作者简介

吴胜景(1974—)，男，美术学硕士，2014—2015 学年度武汉大学访问学者，乐山师范学院在编教师，河南省书法家协会、美术家协会会员，文新学院教师书法工作室负责人。从事书法、国画教学 20 余年，有丰富的教学经验。近几年，已出版专业著作及教材 4 部，发表专业学术论文 12 篇，主持省厅课题 4 项，获得国家实用新型专利 2 项，发表专业作品 13 幅等。

# 前 言

书法艺术是我国民族文化遗产中一颗光辉灿烂的明珠，也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩，它以抽象、灵动、丰富的线条给人以复杂多样的美感。书法知识博大精深，它以厚重的中华民族文化为载体，能够彰显出一个书者的文化内涵。

书法课程既是师范类院校的一门基础实践应用课程，也是提高普通高校学生审美和修养水平的艺术课程。其审美思想与文学、诗歌、绘画等课程一脉相承，有千丝万缕的联系。学好书法课程，既能帮助学生提高对中国传统文化的认识，又能促进学生拓展对文学课程学习理解的深度与广度。

规范书写汉字并做到美观、合理，是学习书法的初级阶段，也是书法学习者首先要达到的最基本要求。同时从培养实用书写能力的作用上来说，“三笔字”书写技能也是教师必备的一项职业基本技能。因此，本书是基于国家教委师范司 1992 年 9 月颁布的《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求》，结合教育部 2016 年下发的《教育部关于书法教育总体目标及内容最新方案》的文件精神，围绕提高学生“三笔字”书写水平而编写。在此基础上，又通过对书法史的讲述，并对篆书、隶书、行书、草书等书体进行了一定程度的讲解与分析，从而逐渐拓展书法学习的深度与广度，加强学生对传统书法艺术的了解与认识，以及对书法艺术的审美意识，以传承中华传统文化艺术。

书法属于重视实践教学，同时兼顾理论与实践相结合的学科。在学习要求上，本书的规划包括基本目标与提高目标。在内容设计上，先从实用性入手，以楷书为重点学习内容，分别讲述毛笔楷书、钢笔楷书、粉笔楷书，然后再根据教学目标与学生需求，进一步触类旁通到其他书体的学习。本书可作为师范类院校与普通高校(包括高等职业学院)甚至中等职业学校的书法教材。

## 一、本书的基本目标

- (1) 正确掌握常见汉字的字形、结构、笔画、笔顺。
- (2) 基本掌握粉笔字、钢笔字、毛笔字的楷书或行书的书写技能。

## 二、本书的提高目标

- (1) 掌握书法的发展过程及各种书体的演变。
- (2) 提高书法审美能力，掌握一定的书法鉴赏方法。
- (3) 深入书法领域，领悟书法艺术，熟悉各种书体，写出质量较高的书法作品，能够参加一些大型书法活动。

### 三、本书编写的主要特征

(1) 学习目标明确。本书以培养大中专学生规范化书写汉字为基本目标，但又因人而异，既能把“三笔字”达标作为最终学习目的，也能进一步深入，把培养书法人才作为最终目标。

(2) 学习要点清晰。通过章节前的学习导航，提前明确章节学习重点与目标，利于教学活动的开展。

(3) 技法讲解与实训结合密切，操作性强，每个章节的实训内容都是编者在实际教学过程中不断积累并总结的经验结晶。

(4) 每个技法训练都备有一定的强化练习内容，以保证学生对课堂技法学习的进一步巩固。

(5) 每个章节都设有拓展训练，以扩充学生课外知识的储备，提高学生对书法的领悟能力，为培养书法人才做准备。

本书由吴胜景执笔编写，此外，王菊、张英杰、覃洪国、陈思思、张玉洁、李家璐、武涛、楼小凤、王静、钟文好、曹洁等人参与了本书少部分内容的编写，在此表示衷心的感谢。

由于种种客观原因，本书在编写过程中难免会有这样或那样的问题，对于书中的不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便做进一步修改。

编者

2017年5月

# 目 录

第一章 书法简史.....1	
第一节 中国书法的造型基础	
——汉字.....1	
一、中国汉字的起源.....1	
二、汉字的构造.....2	
第二节 中国书法发展简史.....3	
一、饕餮奇珍的先秦书法.....3	
二、秦代书法.....5	
三、两汉书法的浩瀚.....5	
四、魏晋玄学飘逸书风.....7	
五、南北朝书法.....8	
六、隋唐五代书法.....9	
七、宋辽金书法.....10	
八、元代复古思潮书风.....11	
九、明代“尚态”书法.....12	
十、清代书法遗风.....13	
第三节 拓展知识与思考练习.....14	
第二章 书法工具及书写基本要求...15	
第一节 了解书法需要应用的	
各种工具.....15	
一、笔.....16	
二、墨.....17	
三、纸.....19	
四、砚.....20	
第二节 书写基本要求与方法...22	
一、书写姿势要求.....22	
二、书写执笔方法讲解.....22	
三、毛笔书写方法与试写.....24	
第三节 拓展知识与思考练习.....24	
第三章 毛笔书法基本用笔与线条	
训练.....25	
第一节 基本用笔方法.....25	

一、常用笔锋.....25	
二、笔锋的主要动作运用.....27	
三、用笔过程.....28	
第二节 用笔之稳定性练习.....29	
一、平直均匀线条练习.....29	
二、弯曲均匀线条练习.....31	
第三节 线条提按变化练习.....32	
一、横线提按练习.....32	
二、竖线提按练习.....33	
三、曲线提按练习.....33	
第四节 线条使转与折笔练习...34	
一、线条使转变化练习.....34	
二、线条折笔变化练习.....35	
第五节 拓展知识与思考练习...36	
第四章 毛笔楷书基本笔画书写技法	
训练.....37	
第一节 永字八法的学习.....37	
一、永字八法.....37	
二、笔画特征介绍.....38	
第二节 点画的学习.....39	
一、斜点的写法训练.....39	
二、撇点的写法训练.....40	
三、挑点的写法训练.....40	
四、斜竖点的写法训练.....41	
第三节 横画的学习.....41	
一、长平横的写法训练.....41	
二、短平横的写法训练.....42	
三、斜横的写法训练.....42	
四、尖横的写法训练.....42	
第四节 竖画的学习.....43	
一、垂露竖的写法训练.....43	
二、悬针竖的写法训练.....44	
三、弧竖的写法训练.....44	

四、斜短竖的写法训练·····	44	七、连续各异·····	60
第五节 撇画的学习·····	45	八、反复变化·····	60
一、短平撇的写法训练·····	45	九、内外相称·····	60
二、短斜撇的写法训练·····	45	十、形象自然·····	61
三、长斜撇的写法训练·····	46	十一、气象生动·····	61
四、兰叶撇的写法训练·····	46	十二、格调统一·····	61
五、长竖撇的写法训练·····	46	第二节 汉字结构的特征·····	61
六、回锋撇的写法训练·····	47	一、独体结构汉字的特征·····	61
第六节 捺画的学习·····	47	二、左右结构汉字的特征·····	62
一、斜捺的写法训练·····	47	三、左中右结构汉字的特征·····	62
二、平捺的写法训练·····	48	四、上下结构汉字的特征·····	62
三、反捺的写法训练·····	48	五、上中下结构汉字的特征·····	62
第七节 折画的学习·····	49	六、全包围结构汉字的特征·····	63
一、横折的写法训练·····	49	七、半包围结构汉字的特征·····	63
二、竖折的写法训练·····	50	八、繁杂结构汉字的特征·····	63
三、撇折的写法训练·····	50	第三节 汉字结构的学习及	
第八节 钩画的学习·····	51	训练·····	63
一、横钩的写法训练·····	51	一、独体结构汉字的学习及	
二、竖钩的写法训练·····	52	训练·····	63
三、戈钩(斜钩)的写法训练·····	52	二、左右结构汉字的学习及	
四、弯钩的写法训练·····	53	训练·····	64
五、竖弯钩的写法训练·····	53	三、左中右结构汉字的学习	
六、心钩的写法训练·····	53	及训练·····	64
七、背抛钩的写法训练·····	53	四、上下结构汉字的学习	
八、横折钩的写法训练·····	54	及训练·····	65
第九节 提画的学习·····	54	五、上中下结构汉字的学习	
第十节 拓展知识与思考练习·····	55	及训练·····	66
第五章 毛笔楷书结构训练·····	57	六、全包围结构汉字的学习	
第一节 楷书结构的原则与		及训练·····	67
方法·····	57	七、半包围结构汉字的学习	
一、整齐平正·····	57	及训练·····	68
二、上下平稳·····	57	八、繁杂结构汉字的学习及	
三、左右均称·····	58	训练·····	68
四、轻重平衡·····	58	第四节 拓展知识与思考练习·····	69
五、分布均匀·····	59	第六章 毛笔楷书临摹训练·····	71
六、对比调和·····	59	第一节 选帖·····	71

一、取法乎上·····	71	一、独体结构汉字的学习 及训练·····	109
二、参照自己的性格特征·····	71	二、左右结构汉字的学习 及训练·····	109
三、根据自身的审美情趣·····	72	三、左中右结构汉字的学习 及训练·····	109
四、遵循由易到难、由浅入深 的规律·····	72	四、上下结构汉字的学习 及训练·····	110
第二节 毛笔楷书临摹过程·····	72	五、上中下结构汉字的学习 及训练·····	112
一、读帖·····	72	六、包围结构汉字的学习·····	113
二、摹帖(描摹)·····	73	七、繁杂结构汉字的学习及 训练·····	114
三、临帖·····	73	第四节 拓展知识与思考练习·····	115
四、临帖要求·····	75	<b>第八章 钢笔楷书的临摹与创作         训练·····</b>	<b>117</b>
第三节 临摹法帖介绍及临写 示范·····	75	第一节 钢笔楷书临摹·····	117
一、颜体·····	75	一、选帖·····	117
二、欧体·····	76	二、读帖·····	118
三、柳体·····	76	三、临摹·····	118
四、赵体·····	77	四、钢笔楷书临帖示范·····	119
五、楷书名家作品及临摹示范·····	77	第二节 章法学习及作品创作·····	126
第四节 拓展知识与思考练习·····	87	一、钢笔楷书作品的章法 体式·····	127
<b>第七章 钢笔书法学习与技法         训练·····</b>	<b>89</b>	二、钢笔楷书作品创作的 内容安排·····	127
第一节 工具介绍及其书写 要求·····	89	三、创作示范·····	128
一、工具介绍·····	89	第三节 拓展知识与思考练习·····	134
二、书写姿势与书写要求·····	90	<b>第九章 粉笔书法训练·····</b>	<b>135</b>
第二节 钢笔楷书的笔画学习 及训练·····	91	第一节 粉笔的认识·····	135
一、点画的学习·····	92	第二节 粉笔的使用·····	136
二、横画的学习·····	97	一、粉笔的基本特性·····	136
三、竖画的学习·····	99	二、粉笔书写的姿势·····	137
四、撇画的学习·····	100	三、粉笔字的行笔技巧·····	137
五、捺画的写法·····	102	四、粉笔笔法·····	138
六、折画的学习·····	103	第三节 粉笔字的训练要求·····	139
七、提画的学习·····	105		
八、钩画的学习·····	106		
第三节 钢笔楷书结构的学习 及训练·····	108		

一、从临帖起步 .....	139
二、从楷书入手 .....	139
三、重视谋篇布局 .....	139
四、粉笔字的快写 .....	140
第四节 黑板报的书写 .....	140
第五节 粉笔楷书的基本笔画 学习及训练 .....	141
一、点画的学习 .....	141
二、横画的学习 .....	145
三、竖画的学习 .....	146
四、撇画的学习 .....	147
五、捺画的学习 .....	148
六、折画的学习 .....	149
七、提画的学习 .....	152
八、钩画的学习 .....	152
第六节 粉笔楷书结构的学习及 训练 .....	155
一、独体结构汉字的学习 及训练 .....	155
二、左右结构汉字的学习 及训练 .....	155
三、右中右结构汉字的学习 及训练 .....	157
四、上下结构汉字的学习 及训练 .....	158
五、上中下结构汉字的学习 及训练 .....	160
六、全包围结构汉字的学习 及训练 .....	160
七、半包围结构汉字的学习 及训练 .....	161
八、繁杂结构汉字的学习 及训练 .....	162
第七节 板书设计及粉笔书法 章法学习 .....	163
一、板书设计的整体要求 .....	163
二、板书的设计类型 .....	164

三、粉笔书法作品的章法 .....	165
第八节 拓展知识与思考练习 .....	167
<b>第十章 “三笔字”书写强化训练 与检测 .....</b>	<b>169</b>
第一节 “三笔字”书写强化 训练 .....	169
一、“三笔字”临摹强化 训练 .....	169
二、“三笔字”创作阶段的 强化 .....	170
第二节 “三笔字”书写规范性 要求 .....	174
一、书写顺序 .....	174
二、钢笔与粉笔字的实用 书写要求 .....	175
第三节 “三笔字”检测标准及 注意事项 .....	176
一、毛笔字测试要求 .....	176
二、钢笔字测试要求 .....	178
三、粉笔字测试要求 .....	179
四、三笔字测试内容与评分 标准 .....	180
第四节 拓展知识与思考练习 .....	182
<b>第十一章 篆书学习与训练 .....</b>	<b>183</b>
第一节 了解篆书及识篆 .....	183
一、学习篆体要求与识篆 .....	183
二、篆体的基本特征 .....	184
第二节 篆书基本技法 .....	184
一、篆书的基本笔画及笔法 .....	185
二、篆书的书写笔顺 .....	187
三、篆书的结体特征 .....	189
四、篆书临写帖本介绍 .....	190
五、篆书名家名帖学习 与欣赏 .....	191
第三节 拓展知识与思考练习 .....	197

<b>第十二章 隶书学习与训练</b> .....	199		
<b>第一节 隶书概述</b> .....	199		
一、演变过程 .....	199		
二、主要碑帖风格和书法地位 .....	200		
三、近现代时期的隶书 .....	201		
<b>第二节 隶书的基本技法</b> .....	202		
一、隶书的基本笔画 .....	202		
二、隶书的结字和章法 .....	208		
三、隶书名家名帖学习与欣赏 .....	210		
<b>第三节 拓展知识与思考练习</b> .....	215		
<b>第十三章 行草书学习与训练</b> .....	217		
<b>第一节 行书</b> .....	217		
一、行书基本特征 .....	217		
二、行书书写笔法 .....	218		
三、行书的结体要求 .....	224		
四、行书名家名帖学习与欣赏 .....	225		
<b>第二节 草书</b> .....	226		
一、草书概述 .....	226		
		二、草书的笔法和结体要求 .....	227
		三、草书临写与学习 .....	232
		四、草书名家名帖欣赏 .....	234
		<b>第三节 拓展知识与思考练习</b> .....	242
<b>第十四章 书法作品章法学习</b> .....	243		
<b>第一节 传统书法作品的章法体式与内容</b> .....	243		
一、常见体式 .....	243		
二、章法要点 .....	244		
<b>第二节 章法应用</b> .....	245		
一、章法应用体现 .....	245		
二、如何着手布局 .....	246		
三、不同作品章法范例 .....	246		
<b>第三节 书法作品款识学习</b> .....	257		
一、书法落款 .....	257		
二、款识注意的问题 .....	260		
三、印章 .....	260		
<b>第四节 拓展知识与思考练习</b> .....	262		
<b>参考文献</b> .....	263		

# 第一章

## 书法简史

### 【本章学习导航】

- 了解中国汉字的起源；
- 掌握中国书法的发展过程及各种书体的演变；
- 熟悉古代书法发展过程中的名家名帖。

在中国书法文化产生的几千年时间内，伴随着朝代更替，书法也经历了不同的演变过程，形成了不同的书法表现形式，出现了一大批知名书家，并留下了诸多经典书论与碑刻，共同构成了中国博大精深的书法艺术宝库。

### 第一节 中国书法的造型基础——汉字

中国书法是伴随着文字的出现而产生的，因此汉字是书法艺术表现的造型基础，研究书法首先必须要了解中国汉字的起源与构成体系。

#### 一、中国汉字的起源

中国文字源远流长，从“我国现行文字先祖”——仰韶文化陶器文字算起，至今已有六千多年的历史，是目前世界上历史最为悠久的文字之一。汉字的出现来自于图画，远古人类依据事物的本状进行刻画，经过不断总结，遂形成高度概括却又形神兼备的象形文字。后人又以象形文字为基础构件，逐渐把音、形、义三个方面相互结合起来，形成了丰富完善的汉字构成体系。从文字产生的那一刻起，我们的祖先就运用自己的聪明智慧，在书写、刻契或铸造文字时，也在进行着艺术创造。

关于汉字的起源，历来有不少说法，在我国古代典籍中有不少记载。

一是结绳记事说。《周易·系辞下》中说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”可见上古时期，人们记录事情和表达意思是借用给绳子打结的方式来进行的，这也是古人寻找实物记述的最初形式，简单而通俗。东汉末年轻学大师郑玄也在《周易注》

中说：“结绳为约，事大，大结其绳，事小，小结其绳。”这说明古人在表达意思时，会有不同的结绳区别，分别代替不同的事件。

二是图画符号说。汉代经学家孔安国在《尚书·序》中说：“古者伏羲氏之王天下也，始画八卦，造书契，以代结绳之政，由是文籍生焉。”《周易·系辞下》说：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”从仰观天，俯观地，“观鸟兽之文”，“近取诸身，远观诸物”中可以看出汉字起源于图画，并以象形为基础不断发展。

三是仓颉造字说。战国时期《韩非子·五蠹篇》说：“仓颉之作书也，自环者谓之私，背私谓之公。”《吕氏春秋·审分览·君守》说：“仓颉作书。”《淮南子·本经训》说：“昔者仓颉作书，而天雨粟，鬼夜哭。”汉·许慎《说文解字·序》中所载：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄远之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”唐代张怀瓘在《书断》中云：“古文者，黄帝史仓颉所造也。”以上皆言仓颉造字。对于仓颉造字说，鲁迅在《文外谈》中分析：“但在社会里，仓颉也不止一个，有的在刀柄上刻一点图，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，恐怕也逃不出这个例子。”说明中国汉字源头为社会生活，人们在社会实践中不断创造、使用汉字，又经由“巫”或“史”搜集、整理、加工、推广，不断丰富发展中国汉字。

## 二、汉字的构造

中国古代的“六书”理论解释了汉字的构造规律。六书是产生于中国战国时代的文字学理论学说，也是分析汉字结构而归纳出来的造字原则。这一理论，产生于甲骨文字形成并广泛应用后，最早出现于《周礼·地官司徒·师氏》，完成于东汉许慎。东汉班固在《汉书·艺文志》中道：“周官保氏掌养国子，教之六书，谓象形、象事、象意、转注、假借，造字之本也。”东汉许慎在他手编的我国第一部字典《说文解字》的序文中说：“《周礼》：八岁入小学，保氏教国子，先以六书。一曰指事。指事者，视而可识，察而见意，‘上、下’是也。二曰象形。象形者，画成其物，随体诘屈，‘日、月’是也。三曰形声。形声者，以事为名，取譬相成，‘江、河’是也。四曰会意。会意者，比类合谊，以见指撝，‘武、信’是也。五曰转注。转注者，建类一首，同意相受，‘考、老’是也。六曰假借。假借者，本无其事，依声托事，‘令、长’是也。”“六书”中的指事、象形、形声、会意是直接造字的方法，而转注、假借并没有造出新字，因此有人认为后两者仅是用字的方法。“六书”学说，对我们研究汉字的音、形、义，研究汉字书法，特别是研究篆书、篆刻都有十分重要的意义。

## 第二节 中国书法发展简史

中国文化上下五千年，书法艺术以汉字文化为载体，博大精深，源远流长。自殷商有文献资料及实物记载以来，历经先秦、魏晋、隋唐、宋元乃至明清，不断地发展、成熟，逐渐形成了甲骨文、金文、石鼓文、秦篆、汉隶、简牍书、草书、行书、楷书等不同风格的书法表现形式，并出现了一大批书法名家与书法名帖，共同构成了中国丰富多彩的书法艺术。

### 一、饕餮奇珍的先秦书法

先秦时期经历了夏、商、西周和春秋、战国等历史阶段，约自公元前 21 世纪至公元前 221 年。

#### 1. 商和西周时的甲骨文

甲骨文是指殷商时期刻在龟甲兽骨上的文字，又叫卜辞、殷契或殷虚文字等，是一种古老、成熟的文字形式。甲骨文在晚清时期被发现，直到光绪二十五年(1899年)，王懿荣首次从文字学角度对它进行收集、研究以后，甲骨文才算真正获得重视。甲骨文字大多是以单刀或双刀刻契而成，是我们现在所能见到的最早期的汉字，其图画性意味强，体现了造字之初先民“近取诸身，远取诸物”的思维特点，虽存在着一字多形的异体现象，且字的偏旁、长短、大小、正反尚无定则，但从整体上看它已是有明显“六书”构造规律的成熟文字。

从书法角度观察，“透过刀锋看笔锋”，也可以窥探出在殷商时期书家用笔的轻重、粗细或刚柔的变化，在结体上活泼自由，但同时也注意均衡、对称之势，在章法上呈现或错落疏朗或严整端庄之态，而这些都彰显了甲骨文古朴而又烂漫的情趣。由于时期、书家的不同，甲骨文也出现了不同的作品风格，或粗犷遒劲，或纤细谨密，或一丝不苟，或略肆草率。此外我们还从一些甲骨文中，看到刻写得幼稚歪扭的初学契刻者的习作，可以看出商代有的契刻者在有意识地追求线条的美感。而后世书法在不断完善中继续发展，因此可以说甲骨文是中国书法无限魅力的开端。

#### 2. 商和西周时的金文

金文指古代铸刻在钟、鼎、货币、兵器等青铜器上的铭文。因在周以前，人们把铜也叫金，所以铸刻在青铜器上的文字叫作“金文”或“吉金文字”，也称鼎文、铜器铭文、钟鼎款识等。中国早在夏代就已进入青铜时代，而商周时期，青铜器开始逐渐被大量制造和使用，并在人们寻找更合适的书写载体去满足日益增长的书写需求时被选中。由此，在青铜器上铸铭文，开始于商代，繁盛于两周。商代青铜器铭文，字体与甲骨文相通，象形程度较高，且字数少，多是器主的标识、族徽、祖

先名字等。周代时期是青铜器的极盛时期，也是金文的鼎盛时期，不仅铭文的字数由商末的几十字发展到数百字，而且字体较商代的甲骨文更加稳定、规范、简化，形成了独具风格的新书体。在用笔上，笔道大多比甲骨文粗，结体上讲究笔画的均匀对称，也比甲骨文更端正整齐，章法形式多样，艺术性比甲骨文又有进一步的提高和丰富。

西周青铜器铭文的风格大约可以分前、中、后三个时期，在西周前期(公元前 1207 年—公元前 948 年)，文字处在继承与演变商末甲骨文、金文的过程，笔划多尖圆并用，结体多纵长凝练，章法多端正严齐，形成雄奇挺拔、典丽端庄之势。清道光年间出土的《大盂鼎》就是这类方笔壮伟的代表之一。在西周中期(公元前 947—公元前 888 年)，铭文的字数更多，篇幅更长，这一时期不仅出现了将铭文排列于界格之中，书风趋于整饬的《大克鼎》，还出现了清新秀洁、圆润工整的《墙盘铭》，它们都是这一时期精品中的杰出代表。在西周后期(公元前 887 年—公元前 771 年)，青铜器铭文的发展达到了顶峰，同时，出现了分化的趋势。清道光末年出土于陕西岐山县的《毛公鼎铭》，质朴端庄、雄浑博大，被视为现存青铜器铭文中艺术水平较高者。清道光年间出土于陕西宝鸡虢川司的《虢季子白盘铭》，是西周晚期传世最大的青铜器，也是《石鼓文》之滥觞，由此不断向小篆递进。

### 3. 春秋战国金文及秦国《石鼓文》

公元前 770 年，周平王东迁雒邑(今河南洛阳市)，史称“东周”，周王室由此衰落，中国历史进入诸侯争霸的春秋时代和列国割据兼并的战国时代。在这大变动的历史背景下，金文也形成了一些新的特点：一是文字的地域风格逐渐增强，开始向小篆方向演变；二是文字为了适应战争的需求，简化趋势明显，并进一步向隶变发展。此外，西周时期的大篆风格仍然在春秋时期延续。在战国风格多样的文字中，秦国的石刻文字《石鼓文》的艺术性最高，它体现秦系文字对西周文字的继承，并对后世书法影响深远，从它的用笔、体势以及行款风格，上接周宣王时的《虢季子白盘铭》，下通秦始皇时的《泰山刻石》《峰山刻石》，是金文向小篆过渡的桥梁。其点画粗细均匀，笔画婉转融通，灵活生动，结体方正均衡，疏密多变，体势舒张、大方；其气质雄浑古朴、刚柔相济。师法《石鼓文》者，有的强调其大篆之气息，而求得其高古；有的取小篆之意参之，得其端庄稳健，皆得如意。

### 4. 春秋战国简牍帛书墨迹

商和西周的墨迹资料极少，但是不排除殷商时期已有简册的存在。春秋战国之后，以玉或石、丝织物和竹木简为载体的墨迹存留逐渐多了起来，其中有 1965 年山西侯马晋国遗址出土的《侯马盟书》和 1979 年河南温县出土的《温县盟书》，有在湖南长沙子弹库战国楚墓出土的、现藏美国纽约大都会博物馆的《楚帛书》，以及 19 世纪末以来，在我国西北地区陆续大量出土的简牍。目前被发现的简牍可以分为两类：一类以满足书写、制作便捷的楚地简牍；另一类是体属古隶的秦地简牍。

## 二、秦代书法

公元前 221 年，秦王嬴政统一中国，建立了中国历史上第一个统一的封建王朝，实行中央集权制。建秦之初，“丞相李斯乃奏同之”，于是李斯等人奉秦始皇之命，“罢其不与秦文合者”，“皆取史籀大篆或颇省改，所谓小篆者也”，可见小篆是在继承西周史籀大篆的基础上，对其繁缛的字加以省简、改造，进而成为全国的通行文字，一直流行到西汉末年，才逐渐被隶书取代。秦小篆的作品主要见于刻石、符印、官方文诏之上。其中，据《史记·秦始皇本纪》记载，秦刻石有《泰山刻石》《峰山刻石》《琅琊台刻石》《芝罘刻石》《芝罘东观刻石》《会稽刻石》和《碣石刻石》七处，这些刻石皆为秦始皇东行诸郡时，炫耀其文治武功而刻，相传都出自当时大书法家李斯之手。唐·张怀瓘《书断》称颂李斯小篆“画如铁石，字若飞动”。《唐人书评》说：“斯书骨气丰匀，方圆妙绝。”

上述刻石，用笔上讲究均匀对称，行笔婉转圆活，结体严谨平稳，章法平正划一，给人一种整齐而又简洁明快之美。符印中的虎符，现存有《阳陵虎符》《新郢虎符》和《杜虎符》。

至今字迹完好的，是秦小篆的重要遗存，具有很高的文物价值和艺术欣赏价值；官方文诏指秦始皇统一度量衡制度时，颁其诏书于度量衡器之上，其书写材质主要有金属和陶两类，并且流传至今，数量甚多。在金属制品上成字方式主要是刻契，与严谨密致的刻石相比，更呈现质朴率真的风格；陶制品成字方式主要是用印戳，较好地保持了典型秦篆圆转畅达的特点，有着草率简洁、天真烂漫之趣。

上文有述，战国时代隶变就已开始。有人认为，秦在推行小篆的同时，隶书也得到了推广和应用。简牍和瓦文、陶文的不断出土，为早期隶书提供了重要资料。1975 年在湖北云梦睡虎地秦墓中出土的一千一百余枚竹简，为墨书秦隶，是尚未成熟的隶书，能融篆隶于一炉，拙中见巧，古中有新，是我们学习书法继承与革新的好范例。1979 年至 1980 年，在陕西临潼始皇陵畔赵背户村出土埋葬刑徒时记录用的板瓦残片十八件，这些残片上的文字，体势近于诏版小篆。1977 年在陕西凤翔县高庄出土的八件刻有铭文的陶缶，体势则与云梦秦隶相似，从文字艺术角度观察，这些作品还比较幼稚，但也说明隶书正处在不断发展的阶段。

## 三、两汉书法的浩瀚

汉(公元前 206 年—公元 220 年)继秦而兴，共历时 400 余年，经三个时期：西汉(公元前 206 年—公元 8 年，刘玄又于公元 23 年—公元 25 年一度为帝)、新莽(公元 8 年—公元 23 年)、东汉(公元 25 年—公元 220 年)。这一时期是汉字书法发展的关键阶段，也是书法各种书体形成并趋于完善的阶段。

从汉字形体发展看，小篆在汉代呈现出衰落的局势，而隶书得到蓬勃的发展，并

在东汉占统治地位，与此同时，草书(章草)在汉代发展成为一种比较成熟的字体，楷书和行书也开始萌芽。更重要的是，两汉相对稳定的社会环境以及经济的繁荣发展，使得人们有条件去深入探讨文字本身的美和书写中可能获得的美，从而使得书法艺术昌盛发展，创造了大批经典作品。同时，汉末时期书法理论家们的论著，也成为至今保留的最早的书论著作，在书论史上影响深远。

汉承秦制，小篆是秦代的通用文字，因此在汉代许多重要场合小篆仍然被使用，直到东汉末才逐渐被隶书取代，因而两汉的小篆也值得被重视，其书迹遗存主要有碑刻、碑额、铜器铭文、砖文和瓦当、墨迹等。汉初的小篆承秦篆之方整，创方折笔道，而形成形体方正笔挺、结体紧密的汉篆特点，而东汉时的《袁安碑》《袁敞碑》，更在秦篆严正婉转的基础上，发展为笔道圆融、体势长方，更显稳重宏伟，为汉篆精品。

隶书萌芽于古，始用于秦，定型于两汉。隶书在定型化过程中不断冲破造字“六书”中的“随体诘屈”，汉字中的象形意义减少，更具符号性，是汉字书法发展史上的重要变革。秦隶可以说是对篆书的潦草写法，结体和用笔中篆味浓，结体长扁不一，波磔也不明显，汉隶经过两汉(特别是东汉)书者在秦隶的基础上不断加工美化逐渐形成，它结字讲究，波磔稳健，体势挺拔秀美，代表了汉代书法的最高成就。从书写笔画看，波磔是隶书定型后最具代表性的笔画，左边笔画为短促的平弯，后楷书中变为撇，右边笔画为后人称作燕尾的磔，后楷书中变为捺或勾挑，一字之中“左右分别，若相背然”，因此隶书也被称为“分书”，其长横画蚕头燕尾、一波二折，点如木楔，竖如柱，折如折剑。用笔方圆藏露技法皆毕，体势上变纵长为横长，有潇洒开张之势，其用笔技巧多变且法度完备，灵活多样。

现所言汉隶，多指东汉碑刻上的隶书。东汉树碑立传之风盛行，碑版数量众多，现传世的碑版达一百七十余种，有人将这些碑版书法风格主要分为五类。第一类以《石门颂》为代表，笔画伸张，体势奔放，结体不拘一格，风格豪放纵肆；第二类以《张迁碑》为代表，用笔雄健厚实，结体茂密方整，风格浑厚朴茂；第三类以《曹全碑》为代表，笔画波磔明显，结体柔美多姿，风格娟好秀丽；第四类以《乙瑛碑》为代表，笔画既有厚重之形，又有姿态秀雅之意，风格典雅庄重；第五类以《礼器碑》为代表，笔画瘦劲刚健，结体端正庄重，风格端庄瘦劲。

草书(章草)是在汉代渐趋成熟的一种字体，东汉许慎在《说文解字·序》中说“汉兴有草书”，即是指章草；唐·张怀瓘《书断》说“章草即隶书之捷”，可见“诸侯相争，简檄相传”时，章草为“解散隶体粗写之”的“赴急之书”。为何章草以“章”命名，比较合乎情理的说法是“章”具有“条理、法则、明显”的意思，则章草是对隶书有条理、有法则、潦草而又明快的书写。有文献说在东汉晚期张芝由章草逐渐推进到今草，但目前尚未有确切的证明。

至于行书，《宣和书谱》说：“自隶法扫地而真几于拘，草几于放，介乎两者间行书有焉。于是兼真则谓之真行，兼草则谓之行书。爰自东汉之末，有颍川刘德昇者，实为此体，而其法盖贵简易相间流行，故谓之行书。”可知，行书成形于东汉，几乎和

草书、楷书同时产生，而需要说明的是行书并非刘德昇所造，刘德昇实为当时以行书闻名的书法家。楷书在标准汉隶形成之前，就已有楷书因素出现在汉人书迹中，在西汉末年时，楷书开始被应用。不过草书、行书、楷书成熟于魏晋，两汉的四百多年间仍然是篆书渐退而隶书逐盛。因此，两汉的书法遗迹还有被后世金石家所重视的瓦当文字和印玺文字，刻印者莫不以此为宗法而求入门，借鉴而求创新。

两汉以来，社会对于书法的重视又超过了秦代，特别是汉末以后。《后汉书·宗室四王三侯列传》记载：“(刘睦)……善《史书》，当世以为楷则。及寝病，帝驿马令作草书尺牍十首。”卫恒《四体书势》记载：“灵帝好书，时多能者，而师宜官为最，大则一字径丈，小则方寸千言，甚矜其能。或时不持钱诣酒家饮，因书其壁，顾观者以酬酒值，计钱足而灭之。”又记曹操喜爱梁鹄书法，“悬著帐中，及以钉壁玩之”。这些情况，表明人们进一步认识到书法不仅有实用价值，而且富于审美价值，表明人们开始更加主动地欣赏、追求和研究书法的美，预示着书法艺术的发展将进入一个更高的阶段。

#### 四、魏晋玄学飘逸书风

魏晋时期，从公元220年魏文帝曹丕称帝，至公元420年，是中国历史上继春秋战国后的又一个分裂割据时代。在此阶段，时局动荡，环境险恶，人们遭受着巨大的灾难，同时，政治的分裂打破两汉时期儒学一统天下的局面，为老庄思想的兴盛、玄学清谈的盛行、佛家在中国的广泛传播、道教的发展提供了机遇，并且少数民族入主中原，少数民族的文化与汉族文化在冲突中相互融合，中华文化再一次进入活跃、汇通和拓展的阶段，学术和文艺都取得辉煌成就，中国书法艺术进入一个极为重要的发展时期。

潘天寿在《中国绘画史》中说魏晋绘画“承汉末之遗势而顺进之”，这话亦可以说明魏晋书法。在这一时期，孕育在隶书之中的真书(今又称楷书)、与隶书同时萌芽的行书和草书，逐渐定型并流行于魏晋，可见汉字书体完成了承上启下的演变。在宫门榜和公私碑志的重要场合中，为表现其庄重，仍然使用隶书乃至篆书，篆书中吴《天发神讖碑》、吴·苏建《禅国山碑》最有名。著名的隶书，魏有《上尊号奏》《受禅表》《孔羨碑》《曹真碑》《范式碑》《王基碑》《三体石经》等，晋有《明威将军郭休碑》《任城太守孙夫人碑》等。魏晋两朝的禁碑令，以及典籍整理、佛家经文抄写的需求，使得大量书法家转而写帖，如魏甘露元年的《譬喻经》墨迹、西晋元康的《诸佛要集经》墨迹等，就是这一影响下的产物，就其书体而言已是楷意多而隶意少。将《譬喻经》与传世的钟繇楷书诸帖相较，会发现它们在用笔和结字上的许多共通之处。钟繇是魏晋时期的楷书大家，著名的楷书有《尚书宣示表》《荐季直表》《贺捷表》等。在安徽亳县曹操宗族墓出土的大量砖文上，发现行书、今草乃至狂草，说明篆、隶、真、行、草在魏晋时期诸体皆备，俱臻完善。

魏晋时期书家辈出，他们在开创风格和树立典范上有无可取代的意义，深刻地影响了中国书法的发展。著名书家魏有钟繇、卫瓘、索靖，前一位为楷书大家，后两位都以

草书著名，卫瓘有《淳化阁帖》中的《顿首州民帖》传世，索靖有《月仪帖》等作品流传；吴有皇象，传为其所做的《急就章》，被视为章草的典范；西晋有陆机《平复帖》，为传世最早的文人墨迹，被视为章草到今草的过渡形态；东晋王氏一门中有王羲之、王献之、王珣，其他士族大家如郗、谢、庾、卫等，都多有能书者。当然，在这些书家中，钟繇和王羲之，更是两位承前启后、卓越超群的大书法革新家，“钟王”影响广泛而深远。

## 五、南北朝书法

晋室公元317年东迁，至公元420年灭亡，历一百零四年，其后为宋、齐、梁、陈四朝所代，四朝历一百六十九年，史称南朝。在西晋灭亡后，中国北方由拓跋氏统一五胡十六国，建立北魏，北魏之后，又分裂为东魏和西魏，后历北齐、北周，史称北朝。南北朝即南朝和北朝的合称，在晋室东迁后，南北对峙局面就已形成。

南北朝时期，在动乱环境中，人们产生“人生忽如寄，寿无金石固”的忧愁，精神空虚、无所依托，因此东汉传入我国的佛教在此环境下再次兴盛。在南朝，大量雕梁画栋的寺庙被修建，绘画与书法承继东晋风气，但“南朝禁碑，至齐未弛”，书法作品多以尺牍、书札等墨迹为主，碑版甚少；在北朝，“纯然以宗教之信仰，全注意于石窟造像之建设”，故而造像记、摩崖刻石、抄经大量盛行，加之北魏孝文帝时，一切师法中原古制，袭晋之以孝治天下，继承厚葬风俗，因此墓志、刻石颂德蔚然成风。

南朝书法以继承东晋为主，受“二王”书风的影响，风格温婉妩媚、风流妍妙，文人书法的品评标准逐渐以“二王”为核心，文人书法的学习也以“二王”为主流。刘宋、南齐时期主要学习王献之的书法风格；南梁、南陈时期王羲之的书风学习者甚多，代表书家有羊欣、王僧虔、智永等。这些书家，虽然开创性比东晋书家稍逊，但他们的存在和努力，深化了东晋以来的书法观念，使东晋书法成为一种传统。在这一时期，形成了以帝王和贵族文人为主的书法圈，由于统治者对书法的喜爱，以及贵族集团所具有的社会影响力，习书在当时形成了大众化的风气，从而有利于书法的发展。南朝书法不仅在品评和创作上表现出群体化的特点，在书法的艺术批评和鉴赏的理论上，也在魏晋品藻的风气影响下产生规模效应，不断涌现出理论著作，而这正是书法走向自觉的一个重要标志，更能促进书法技法的成熟以及书法审美标准的建立，现存世的有南朝刘宋羊欣的《采古来能书人名》、虞和的《论书表》，南齐王僧虔的《书赋》，南梁萧衍的《观钟繇笔法十二意》、庾肩吾《书品》等。在书迹形式上，南朝以尺牍为经典，碑刻很少，现存的墨迹有南朝刘宋王僧虔《太子舍人帖》、王慈《尊体帖》《柏酒帖》以及王志《一日无申帖》，著名的石刻有《刘怀民墓志》《爨龙颜碑》（与东晋后期《爨宝子碑》合称“二爨”）、《瘞鹤铭》。

北朝书法究其源头，与南朝书法同出于钟繇、卫瓘、索靖，因其延续东汉的树碑立传的风气，碑刻数量众多、形式多样、特色鲜明，在当时社会环境、地理条件、时

代文化等因素的影响下，北朝石刻形成了粗犷质朴、天资纵横的风格。自清代，“碑学”兴起，书家开始重新审视北朝碑版，将这些作品中阳刚豪迈视为书法美的一种重要类型，并在书写过程中自觉追求金石趣味。北朝碑版统称为北碑，又因北魏刻石成就最高，故称为魏碑，康有为概括其审美价值为：“一曰魄力雄强，二曰气象浑穆，三曰笔法跳跃，四曰笔画俊厚，五曰意态齐逸，六曰精神飞动，七曰兴趣酣足，八曰骨法洞达，九曰结构天成，十曰血肉丰美。”北魏迁都二十年后，北魏体楷书高度成熟，达到楷书的第一个高峰。北朝对楷书的发展，更是唐代楷书辉煌的前提和基础。北朝刻石，依照其型制、用途，可以分为四大类：造像题记、摩崖刻石、墓志、墓碑和神庙碑。造像题记，以《始平公造像记》和《元详造像》为龙门造像记的代表；《姚伯多兄弟造像记》为药王山造像题记的代表；摩崖刻石以《石门铭》《郑文公碑》、北齐和北周的摩崖刻经为代表；墓志著名的有《张玄墓志》，又名《张黑女墓志铭》；墓碑和神庙碑，尤佳者，为《张猛龙碑》。

## 六、隋唐五代书法

公元 581 年，北周隋王杨坚夺周静帝之位，建立隋朝，定都长安；公元 589 年灭陈，结束了东晋以来南北朝对峙分裂的局面，实现了全国的统一。公元 617 年李渊称帝，隋王朝历经三十八年后被唐王朝取代，唐代共经历二百九十年。公元 907 年梁太祖朱温称帝，建立后梁，其后经历后唐、后晋、后汉、后周，称五代；之后又有前蜀、吴、楚、闽、南唐、荆南、后蜀、南汉、吴越、北汉，史称十国，五代十国分裂混乱的局面持续了五十四年。

在经历了战乱后沉重灾难的南北朝的人民渴望国家安定，因此隋文帝杨坚很快统一南北，建立隋朝；但由于隋炀帝的奢侈暴虐，李唐王朝便应运而生。在隋唐的三百多年里，国家基本保持安定局面，经济、文化不断发展，成为中国封建时代的又一个鼎盛时期，在当时世界上也是仅有的。在国力强盛、经济繁荣的背景下，书法艺术也得到很好的发展。国家的安定统一，隋唐帝王对书法的喜爱和重视，政府对有关书法的政策和制度的建立，同时摹和拓两种复制古代书法的方法出现，以及佛教对书法的影响，这些都成为促进书法发展的肥沃土壤，孕育出了中国书法史上的又一个高峰，这一时期的代表性书风雄强豪迈、大气磅礴，独具开拓、包容的时代精神，书法理论在六朝书论的基础上进行拓展和深入，达到古代书论史上的高峰，并且东邻的日本书法也深受唐代书风的强烈影响。我们可以把这一时期的书法发展划分为四个阶段：过渡期，唐代书风的孕育期，唐代书风的鼎盛期，唐代书风的衰退期和转型期。

过渡期为隋至贞观年间。这一时期，国家的统一使得南北书风融合进程加快，具有融合性和过渡性的特点。康有为叙述隋代书法：“隋碑内承周、齐峻整之绪，外收梁、陈绵丽之风，故简要清通，汇为一局，淳朴未除，精能不露。譬之骈文之有彦升、休文，诗家之有元晖、兰成：皆荟萃六朝之美，成其风会者也。”又说：“隋碑风神疏朗，

体格峻整，大开唐风。”可以说准确描述了隋代书法。隋朝著名的书家有丁道护、史陵、智果等。唐初书法，以“欧、虞、褚、薛”四家为代表，但“欧、虞”更多是前朝遗风。到贞观年间，唐太宗李世民倡导王羲之，提拔褚遂良，以行书入碑等行为，使其出现了不同前朝的风尚，这些为唐代书风的形成奠定了基础。

永徽至先天为唐代书风的孕育期，从贞观后期开始，随着老一代书家的淡出和新一代书家的崛起，具有唐代特色的书风开始崭露，每一种字体都出现了具有转折性的风格。楷书领域，褚遂良创造“褚体”，与隋代以来的书风明显有了不同，是一种新鲜的风格。

开元至贞元为唐风的鼎盛时期。《宣和书谱》记：“唐明皇……英武该通，具载《本纪》。临轩之余，留心翰墨。初见翰苑书体狃于世习，锐意作章草八分，遂摆脱旧学。”开元、天宝及其后，篆隶书碑刻的数量骤增，涌现了不少以篆书、隶书名世的书家，韩择木、李潮、蔡有邻、史惟则号称隶书“四大家”，李阳冰、瞿令问、袁滋等则是篆书的代表。这时期的篆隶颇具法度，摆脱了汉末以来隶楷混杂、篆书凋零、篆隶之法几乎中绝的局面，虽有些弊病，但可以说是对篆隶的一种复兴。在篆隶之后兴盛的是草书，代表人物有贺知章、张旭和怀素。

晚唐五代为唐代书风的衰退期和转型期。大历年间，篆隶重新沉寂，行书陷入“院体”的窠臼，草书在狂僧的手里空余躯壳，惟有楷书仍有后劲，但也失去了颜真卿的那种气魄。同时人们对书法的价值进行了重新审视，对书法的意义重新做了定位，一方面给书法戴上儒家伦理道德的帽子，另一方面开始建立一种视书法为雅玩的心态，从而开启了“尚意”书风的一角幕布，开始向新的时代转化。晚唐书坛最重要的书家是柳公权。晚唐五代的书法，由盛唐的立场看，是毫无疑问的衰退，而由历史的演进看，却可以说是一种转型，在各种因素的共同作用下，以适意、独造为基本追求的“尚意”书风，在晚唐五代已经露出了身影。

## 七、宋辽金书法

960年，五代后周禁军殿前都点检赵匡胤发动“陈桥兵变”，黄袍加身，自立为帝，建立赵宋王朝，建都汴京(今河南开封)。979年，宋太宗赵匡义实现国土统一，结束分裂割据局面。由于宋王朝内部激烈的党羽之争以及西夏、辽、金的侵扰，1127年，宋钦宗颠覆于金之手，之后宋王朝南渡，迁都临安(今浙江杭州)，史称南宋，将此前的宋代称为北宋。1279年，南宋亡于蒙古的铁骑之下。1125年，宋、金联军灭辽。1234年，南宋与蒙古联军灭金。

宋代为中国文化又一个繁荣时期，这一时期，政府对思想、学术、艺术领域的不同流派均采取兼容并包的态度，实施了宽松的文化政策，儒、道、佛思想得以不断融合，并最终形成宋学，士大夫思想也相对解放，这就使得宋代文化不但超越了前代，且为元、明所不及。宋代进一步完善了科举制度，予文人优越的政策，文人自尊意识强烈，加之禅宗在宋代士大夫的盛行以及在其思想中的渗透，使得禅宗的哲学思辨也

表现在书法的取意上，如苏轼所言“无法之法”“不工自工”。因此，行草书以形式丰富、表现性强、适合个人情趣的抒发等特点，在宋代取得最高成就。淳化三年，宋太宗令王著主持刊刻《淳化阁帖》，至此刻帖在朝野盛行，帖子成为习书者不可或缺的范本，以后元、明、清的大部分书家都是通过刻帖来学习书法。而辽、金两国，以武力立国，文化上虽没有特别突出的建树，但受到中原地区文化的影响，有时书法也有可观性，尤其是金。

北宋前期，统治者无暇顾及艺事，文人也并不重视书法，因而书法主要为晚唐、五代的余烈，名家也大多是五代遗民，如徐铉来自南唐，王著、句中正、李建中来自后蜀。北宋中后期，欧阳修提倡“学书当自成一家，其模仿他人，谓之‘书奴’”，主张书法应该形成自己独特的风格；他运用理论武器，不断地进行呼吁，在思想上为书法的发展扫除了障碍；他还推举蔡襄，提拔苏轼，树立本朝的典范。蔡襄也以他勇于创新的精神，加之苏轼、黄庭坚、米芾“尚意”书风，致使书坛风气大变。苏、黄、米也造就了北宋书法的高峰，形成北宋书法的兴盛局面。后世将“蔡、苏、黄、米”并称为“宋四家”。此外，北宋水准较高的书家还有宋徽宗赵佶、薛绍彭、蔡京等。

南宋靖康之变给了宋王朝巨大的打击，艺文也受到重创，虽宋高宗欲复古振兴书坛，但由于国力不济，南宋书法无法继续北宋的辉煌，总的特征为苏、黄、米三家之余风，没有突破三家的的发展。南宋书坛主要由三种力量组成：第一种是宋高宗和吴说，他们的主要的努力是师法晋人；第二种是在宋四家尤其是苏、黄、米的旧途上讨生活；第三种是稍能自振者，代表人物是陆游、范成大、朱熹和张孝祥，号称“南宋四家”。

辽代书法，流传的作品较少，一般认为，其主要受到晚唐书风影响较深，后来也间接受到北宋诸家的影响，但无突出人物。金代接纳了蔡珪父子、吴激等人，他们带来了中原书法的风气和传统，到金章宗时，形成了一个小小高潮。章宗本人力学宋徽宗“瘦金书”；党怀英以小篆著名，又善隶楷；赵沔也擅长楷书，体兼颜苏。党、赵之后，有王庭筠和赵秉文，主要受到北宋苏、米的影响，又兼向唐人如颜鲁公等取法参用，虽然没有很大的开创，但在金代的文化氛围内，已经可以说是极其难得了。

## 八、元代复古思潮书风

1271年元世祖忽必烈改国号为大元，次年建都于大都(今北京)，1279年灭南宋统一全国，至元顺帝惠宗1368年为朱元璋所灭，元朝共统治中国九十八年，传十帝。作为第一个入主中原的少数民族，元朝在统治时实行民族等级、民族歧视政策，但也重视吸收儒家思想，推行汉法，接纳汉人入仕，以更好地维护统治，中国传统文化也得以传承。元代统一南北，客观上也使各民族文化得到广泛交流，书法也得到一定的重视。

元灭南宋后，将内府图书礼器运至大都，其中不乏王羲之、孙过庭、怀素等名家的巨作，并特许京官借阅。元世祖在至正二十三年(1286年)命程钜夫下江南访求“遗

逸”，其举荐赵孟頫，由此元代书坛有了一位高举复古旗帜的领袖，使得元代书法走出了南宋一百多年的萧条之景，得以重新复苏。以复古出新为道路的书家群体，以赵孟頫为首，还包括鲜于枢、邓文原等，是元代书法最具影响力的书家群体。

元代是多民族空前大交融的时代，元朝统治者虽然以武力征服汉人，但又被汉人优秀的文化艺术所同化、征服，不少元代皇帝如英宗、文宗、顺帝等皆有书名，还涌现出大量的少数民族书家，如元代前期功臣契丹人耶律楚材、赵世延等，中期有学术鲁翀、贯云石、康里巎巎等，后期有余阙、泰不华等。

文宗图帖睦以虞集为侍书学士、柯九思为鉴书博士建立“奎章阁学士院”，在此召集近臣商讨事宜，也作为珍藏、鉴赏历代书画之地，这一机构的设立也积极推动了元代书法的发展。又因元时民族歧视严重，汉族士人地位较低，元代后期战火不断，因此许多文士隐于市井中，他们的书法率意、清逸，成为元代赵派书风以外的另一个重要体系，代表书家有吾衍、杨维桢等。

元代时，书画家们开始在绘画作品上题写时间、地点、诗文、作画感受等，给文人画赋予了新的形式，书法用笔也在绘画中得到重视，从此融书法入画的思想给文人画的发展提供了新的契机。

## 九、明代“尚态”书法

1368年明太祖朱元璋称帝，建立大明；1387年平定辽东，统一全国。至李自成攻克北京，朱由检自缢煤山，明朝共历二百七十六年。明朝虽然结束了九十多年的异族统治，但朱元璋为稳固统治，进一步加强中央集权，思想上加强控制，政治上实行高压政策，“寰中士大夫不为君用，是自外其教者，诛其身而莫其家，不为之过”。文字狱的兴起，扼制了文化艺术的正常发展。思想上加强控制，将程朱理学定为官学，科举考试以此为纲，致使明代思想纷争激烈，晚明时期个性解放思潮兴盛。明朝时经济繁荣，商业进一步发展，市民阶层也孕育而生，社会的变革也逐渐影响到艺术领域。

明代书法发展可以分为三个时期。

明代前期书法是元代书风的延续，这一时期的著名书家多由元入明，受赵孟頫、康里巎巎书风影响深刻，如刘基、宋濂、宋克、宋广、宋璠等。明代前期除此之外，还有一类宫廷书家，为迎合帝王喜好、满足应制的目的，以书“台阁体”闻名，如沈度、沈粲、解缙等。

明代中期，最突出的现象是江苏苏州出现地域性的书家团体，因苏州古称吴门，故称“吴门书派”。明初，朱元璋为维护统治，加强对苏州地区文人和经济的钳制。成化时，政治和经济上的钳制逐渐放松，文人书画创作氛围逐渐变得自由，加之苏州经济富庶，历史文化悠久，因此文人雅士多聚于此，书法家群体的地域集中也显得尤为突出。吴门书派是明代书法史上最大的书法流派，成为明代中期书法的主流。核心人物为“吴门四家”，即祝允明、文征明、王宠、陈淳。

明代晚期，王阳明提出心学，禅宗思想流行，加上以三袁为代表的“公安派”主

张变古创新、独抒性灵，形成了个性解放潮流。这些思想渗透至书坛，一大批具有创新精神和充满强烈个性色彩的书法作品大量出现，代表人物有徐渭、董其昌、张瑞图、黄道周、王铎等。这一时期，书法作品悬挂在墙上的欣赏形式成为时尚，因此长轴大幅作为主要的创作形式大量出现，书法风格追求激越奇崛。除上述诸家，晚明书坛还有邢侗、米万钟、陈洪绶、赵宦光等。

## 十、清代书法遗风

1644年，明崇祯皇帝自缢于煤山，李自成的大军一举攻克北京，明王朝灭亡。同年，吴三桂与满清联军挫败李自成，多尔袞随即占领北京，建立了大清王朝。至1911年清朝灭亡，清历时二百六十八年。清朝建立后，为维护自身异族统治，采取了一系列的汉化变革措施，以尽快融会吸收汉族传统文化，并主动对汉传统文化进行整理，并且清朝核心的满族贵族对汉族始终抱有歧视态度，因此清王朝蛮横的专制统治以及残酷的文字狱甚于历代封建王朝。陷入异族统治下的知识分子，开始倡导经世致用，朴学逐渐兴起。在朴学学风中成长的金石、考据学，让人们重新发现了秦汉、北朝书法的艺术价值，从而形成清代书法发展的新格局。从这个意义上说，清代是我国书法史上的转型和总结时期。

清代书法可以大致划分为前、中、后三期。

清代前期(顺治至康熙)的书法，帖学书法继承晚明书法大势向前发展，同时碑学也正在萌发中。清代前期书坛表现为晚明浪漫书风的余绪、崇董书风和隶书热潮三线共同向前发展。延续晚明浪漫书风的代表性书家有王铎、傅山、朱耷等，他们以其充满个性、激情的书法影响着清初书坛。明末华亭派董其昌书风延续到康熙朝时，由于康熙帝的喜爱和推崇，成为风气，许多书家取法董其昌，或者与董氏审美意趣保持一致，代表人物有沈荃、查士标、何焯等。清初，由于古文字学、金石考据学的再度兴起，大量的碑版出土，因此造就了一批写碑铭名世的书家，这一时期主要以隶书创作为主，代表人物有郑簠、朱彝尊等。

清代中期(雍正至嘉庆)的书法，一方面，帖学受崇董的影响减弱，文人逐步深入古代传统，代表人物有刘墉、梁同书、王文治、翁方纲、钱沅等，其中刘墉、梁同书、王文治、翁文纲被后人称为“清四家”；另一方面，金农、郑燮等书家在书法实践中致力于隶书和篆书的创作，并以汉碑之法融入行书，使得当时许多书家的行书出现以碑破帖的特称，代表人物除金农、郑燮外，还包括高凤翰、王士慎、高翔、丁敬、蒋仁、黄易等。此外，一批古文字学家也致力于篆隶书的创作，如钱大昕、段玉裁、桂馥、阮元等。邓石如、伊秉绶的出现，阮元《南北书派论》《北碑南帖论》碑学理论的问世，成为清代碑学正式形成的标志，书坛开始扬碑抑帖。人们将邓石如、阮元之前出现的以碑破帖的一派称为“前碑派”，其主要实践于篆书、隶书；再将尊碑一派称为“碑派”，实践中形成北碑大潮；之后，包世臣的《艺舟双楫》继阮元“二论”，进一步发展和完善碑学理论。这一时期，由于科举考试的实用需要，馆阁体在承宋院体、明台阁体的

传统中出现，以“乌、光、方”为特点，而这种书体千人一面，因此书法艺术性较弱。

清代晚期(道光至宣统)的书法碑学兴盛而帖学衰微，碑派成为书坛主流。这一时期，康有为继阮元“二论”、包世臣《艺舟双楫》之后，在《广艺舟双楫》中对碑学提出更为完善但更为偏激的理论，将清代碑学推向高潮，在书法创作中也出现一大批碑派书家。这些书家可大致分为两类：一类擅长金石文字学并以写篆隶为主，代表人物有吴熙载、胡澍、赵之谦、吴昌硕等；另一类以魏碑法写楷书、行书，或者融魏碑、唐楷于一体，代表人物有何绍基、张裕钊、康有为、赵之谦等。帖学是中国书法艺术的一大体系，晚明的衰微也并不意味着它的消亡，也不会使其价值降低，这一时期的帖派书家有林则徐、曾国藩、翁同龢等。

### 第三节 拓展知识与思考练习

#### 【课外拓展知识】

了解每个时代的书风与代表书家及其书作。

#### 【思考练习】

学习书法艺术对当今中国文化遗产的重要性。