

责任编辑：罗路晗 钱 浩

封面设计：

师范教育系列推荐教材

教育学

心理学

课程论

教学论

课程与教学论

发展心理学

教育心理学

学校心理学

社会心理学

心理学史

中国教育史

外国教育史

三笔字教程

教育哲学

教育管理学

教育评价

比较教育

教育科学研究方法

新编普通话教程

教师专业发展

教师职业口语

现代教育技术

儿童文学教程

沟通与写作

班主任工作



定价：59.80元

江西省“十四五”普通高等教育本科省级规划教材

三笔字教程

主编◎冷和平



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS



江西省“十四五”普通高等教育本科省级规划教材

第六届江西省普通高等学校优秀教材

三笔字教程

主编◎冷和平



扫描二维码
了解本书的
配套资源

- ◆ 电子课件
- ◆ 教学大纲
- ◆ 教学案例
- ◆ 书法赏析



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

三笔字教程 / 冷和平主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2020. 8 (2024.7 重印)

ISBN 978-7-5656-5959-1

I. ①三… II. ①冷… 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 (2020) 第 150449 号

SANBIZI JIAOCHENG

三笔字教程

冷和平 主编

责任编辑 罗路晗 钱 浩

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印 刷 北京佳艺丰印刷有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2020 年 8 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 6 次印刷

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 17.25

字 数 427 千

定 价 59.80 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前言



“三笔字”即毛笔字、钢笔字、粉笔字。

“三笔字”教学是大学书法教学中的一个重要组成部分，是提高大学生汉字艺术书写技能的重要手段和方法。对师范类学生而言，三笔字训练是培养计划中的一门必修课。因此，“三笔字”教学具有实用性强、注重基础书写技法练习的特点。

教育部在2013年1月发布了《中小学书法教育指导纲要》，对教师书写技能做了具体要求。作为高等院校书写技能公共基础课的“三笔字”训练，我们不能仅仅停留在把字写得整齐、规范、端正、易认的实用层面，而应对书法的艺术要求有理解和把握，把汉字的实用书写上升到书法艺术的审美层面，在传统艺术审美意识与审美理念的观照下来进行书法的学习与提升。

因此，我们认为，高校“三笔字”教学既要强调学生对古代碑帖的理解与学习，坚持正确的学习观念和正统的学习方法，又要结合学生实际，让学生在不耽误专业课学习的基础上，利用业余时间训练、掌握楷书、隶书、行书和其他书体书写的基本技能。

本教材在编选上秉持传统毛笔书法经典，艺术性与实用性并重的编写原则，先毛笔、钢笔，后粉笔；先楷书（楷书和隶书择其一），后行书的顺序，循序渐进。考虑到学习时间的限制，我们没有另辟篆书和草书章节，这两个部分的相关内容已贯串于书法史的教学。

毛笔书法在范本的选择上，楷书选择古代书法经典颜真卿《勤礼碑》作为入门范本，行书以书圣王羲之的代表作《兰亭序》为范本，隶书则选择《曹全碑》作为范本。同时钢笔和粉笔也有涉及选择碑帖的问题，“三笔”同观，软硬兼施，“取法乎上”，保证了训练的高起点。在钢笔字和粉笔字

的训练中，既体现了对毛笔技法的继承，又突出了它们在实际运用范围的不同特点，设置了实用书写章法等相关内容，使“三笔字”的训练更为完善，也更具系统性。

“三笔字”的学习实际上并不仅仅是为了练字，更多的是塑造学生的基本内涵和学养素质，通过书法的临摹和学习，培养学生的观察、分析、总结、表现能力，培养学生沉稳、细心、儒雅、高洁的品格和情操。因此，这门课程在教师授课的过程中应该适当增加人文性的关怀，对文学、历史、书法史论、美术教育等加以适当的关注。

本教材共分为上、下两篇，共五章，上篇对中国书法进行概述，下篇为三笔字技能训练，其中第一章、第二章、第三章由冷和平编写，第四章由马于强编写，第五章由胡陈铭编写。教材每章前均有教学目的、教学内容及教学重点等，每章的后面还增加了本章小结和练习思考题，意在增强学生们对整个章节的把握理解与贯通，同时选用了大量的具有代表性的历代优秀书法作品，以供学生欣赏，拓展知识领域，提高审美能力，为个人的创作练习提供借鉴指导。因此，本教材不仅适用于普通高校，也可作为中小学教师的教学参考或书法爱好者的自学用书。

目 录



上篇 中国书法概述

第一章 书法综述	3
第一节 初识书法	4
一、书法的定义	4
二、学习书法的意义	5
第二节 怎样学习三笔字	6
一、端正学习态度	6
二、培养良好的书写习惯	6
三、从临摹字帖入手	6
四、重视基本笔法的训练	7
第三节 中国书法五体介绍	7
一、篆书	7
二、隶书	8
三、草书	10
四、行书	11
五、楷书	12
第四节 书法与其他艺术的关系	13
一、书法与绘画的关系	13
二、书法与建筑的关系	15
三、书法与音乐的关系	15
四、书法与舞蹈的关系	15



第二章 中国书法发展史	17
第一节 先秦书法	18
一、殷商书法	18
二、周代书法	21
第二节 秦汉书法	25
一、秦代书法	25
二、汉代书法	28
第三节 三国两晋南北朝书法	36
一、三国书法	36
二、两晋十六国书法	38
三、南北朝书法	40
第四节 隋唐五代书法	45
一、隋代书法	45
二、唐代书法	47
三、五代书法	52
第五节 宋元明清书法	53
一、宋代书法	53
二、元明清书法	57

下篇 三笔字技能训练

第三章 毛笔书法	71
第一节 毛笔书法常识	72
一、文房四宝	72
二、印泥	78
三、其他工具	79
第二节 笔法	79
一、执笔法	80
二、用笔	81
三、笔法的流变	82
四、笔法的训练	84

第三节 书写姿势	89
一、坐姿	89
二、站姿	89
第四节 碑帖的选择	90
一、楷书类	90
二、行书类	91
三、隶书类	91
四、篆书类	92
五、草书类	93
六、碑帖的归类和总结	94
第五节 毛笔楷书	95
一、《勤礼碑》特点	96
二、《勤礼碑》笔法	97
三、《勤礼碑》偏旁部首	108
四、《勤礼碑》结构类型	127
五、学习《勤礼碑》要注意的几个问题	131
第六节 毛笔隶书	132
一、《曹全碑》特点	133
二、《曹全碑》笔法	133
三、《曹全碑》偏旁部首	140
四、《曹全碑》结构原则	141
五、《曹全碑》结构类型	143
六、学习《曹全碑》要注意的几个问题	144
第七节 毛笔行书	145
一、《兰亭序》特点	145
二、《兰亭序》笔法	146
三、《兰亭序》偏旁部首	161
四、《兰亭序》结构类型	171
五、学习《兰亭序》要注意的几个问题	180
第八节 传统书写幅式中的章法技巧	180
一、对联	180
二、中堂	182



三、条幅	183
四、横披	183
五、斗方	184
六、扇面	185
七、尺牍	186
八、册页	187
第四章 钢笔书法	189
第一节 钢笔书法学习概述	190
一、选帖	190
二、读帖	190
三、临帖	191
四、出帖	192
第二节 钢笔书法作品的创作技巧	192
一、巧妙的构思	192
二、平和自由的心境	193
三、变化丰富的笔画	193
四、灵活多变的笔法	194
第三节 钢笔楷书	194
一、楷书简介	194
二、钢笔楷书的基本笔画	195
三、钢笔楷书的偏旁部首	200
四、钢笔楷书的结体	201
第四节 钢笔行书	210
一、行书简介	210
二、钢笔行书的基本笔画	211
三、钢笔行书的偏旁部首	217
四、钢笔行书的结体	225
第五节 提高钢笔书法水平的途径	228
一、钢笔书法水平提高的一途径：字外功夫	228
二、钢笔书法学习的二要素：勤奋、方法	229
三、钢笔书法水平提升的三勤：勤观察、勤练习、勤应用	230

四、钢笔书法欣赏的四美：线条美、结体美、章法美、意境美	230
第六节 钢笔书法的章法	231
第五章 粉笔书法	235
第一节 粉笔字书写要领	236
一、粉笔字基本常识	236
二、粉笔字书写姿势	236
三、粉笔字执笔要领	237
四、粉笔字运笔技法	237
第二节 粉笔楷书的笔画形态与写法	241
一、点的写法	241
二、横的写法	242
三、竖的写法	243
四、撇的写法	244
五、捺的写法	246
六、提的写法	246
七、折的写法	247
八、钩的写法	248
第三节 粉笔楷书基本偏旁部首	248
一、左偏旁	249
二、右偏旁	253
三、字头	254
四、字底	256
五、字框	257
第四节 粉笔楷书的结构原则	257
一、独体字结构原则	258
二、合体字结构原则	258
第五节 粉笔字的结构形式	262
一、独体字结构形式	262
二、合体字结构形式	262
参考文献	265

上篇



中国书法概述





第一章

书 法 综 述

教学目的

通过本章的学习，了解书法的基本概念、明确学习三笔字的意义和目的。了解书法的五体分类，懂得怎样学习书法，掌握书法与其他艺术之间的关系，培养学生学习书法的兴趣爱好。

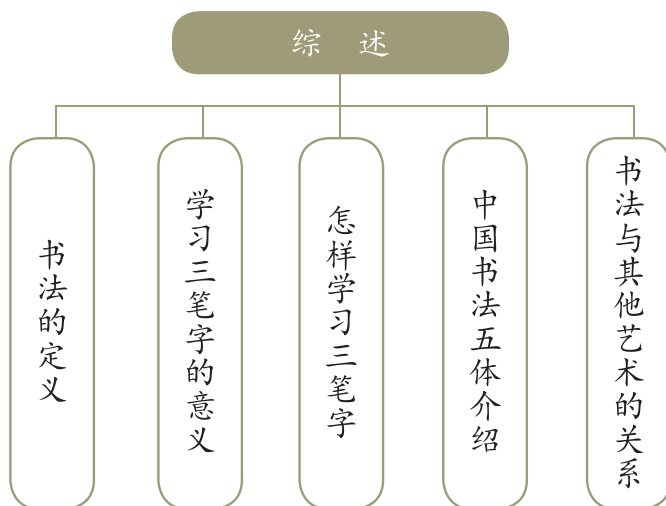
教学内容

书法的基本概念，五体的区分，我们为什么要学习书法，怎样学习书法。

教学重点

学习书法的意义，怎样学习书法。

结构导图



在四大文明古国中，文字都是按照各自文明的发展轨迹而得以有序传承的。中国的文字是世界上持续使用时间最长、保留最为完整的文字，也是上古时期各大文字体系中唯一传承至今者，中国历代皆以汉字为主要的官方文字。在古代，汉字还充当东亚地区唯一的国际交流文字，是中华文化的精髓。

汉字的起源可以追溯到几千年前的刻画符号和图画，最早的刻画符号，距今有 8000 多年。关于汉字的起源，中国古代文献上有种种说法，如“结绳”“八卦”“图画”“书契”“仓颉造字”等传说。

文字最早成熟于商代，商代文字资料以殷墟卜用甲骨和青铜礼器为主要载体，是迄今为止中国发现的最早的成熟文字。一般而言，甲骨文是刻在龟壳的底壳上的，龟背上的较少，还有的是刻在动物的肩胛骨上的，故而言之为甲骨。中国书法是伴随汉字的产生而出现的，在书体的演变过程中，汉字逐渐发展，最终以我们今天见到的方正的楷书作为日常用体。

当物质文明发展到一定程度的时候，书法的实用功能逐渐减弱，艺术功能增强，书法渐渐地脱离了它的实用功能而成为寄托人们思想情感的艺术载体。书法作为“中国文化核心的核心”，让人们不自觉地去思考传统文化在当代的意义。作为一个中国人，我们所践行的就是“做好中国人，写好中国字”。而写好三笔字就是一名教师应具备的基本素质。

第一节 初识书法

一、书法的定义

书法，从广义讲，是指文字符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其含义，运用特定的工具（包括笔、墨、纸、砚等），通过不同形式（笔法、结构和章法）表达的汉字书写艺术，体现了作者的艺术造诣和审美取向。汉字书法为汉族独创的表现艺术，被誉为无言的诗、无形的舞、无图的画、无声的乐等。

一幅书法作品必须包含三方面的内容，即书法“三要素”——笔法、结构、章法。

所谓笔法，即写字用笔的方法。中国书法主要以线条表现，所用工具都是尖锋毛笔，要使书法的线条点画富有变化，必先讲究执笔。在运笔时掌握轻重、快慢、偏正、曲直等方法，称为“笔法”。唐张怀瓘《玉堂禁经·用笔法》云：“大凡笔法，点画八体，备于‘永’字。”一幅作品，内容不同，表达的思想内涵和感情类型也不同，这就需要作者能轻松自如地书写，体现创作初衷，处理好笔锋的收、放、藏的关系。故元赵孟頫于《兰亭跋》中云：“盖结字因时相传，用笔千古不易。”

结构是指用笔法分割合理的字的空间。这里的结构是指书法的单字形体，亦称间架、结字、结体。不同字体、书体的结构各不相同，并随时代变迁和因人而异，但不论结构如何变化，也有其共同性和规律可以遵循。不论是哪种字体和书体的结构，都是表现作者特有的审美情理和审美境界的，或者说是为表现作品神采和艺术风格的一种手段。结构是书法形式要素之一。包括疏密、虚实、欹侧、匀称、和谐、聚散、呼应等。

章法是指安排或布置整幅书法作品中，字与字、行与行之间呼应、照顾等关系的方法。亦即整幅作品的“布白”和谋篇布局。一幅作品，不管写的什么内容，都是由文字构成的。而文字如何摆放，如何体现作者的艺术情感，让读者产生良好的艺术感觉，需要作者以深厚的知识储备和艺术造诣去精心谋划、合理布局。有的人在纸面上只写一个字或两个字，但这也是需要讲究章法的。故而不论采用什么字体，不论采用什么样的表现形式，都应该强调和体现出章法。

除上述三个基本要素外，人们还喜欢将墨法也视为书法的一个要素，即用墨的方法，它包括浓墨、淡墨、干墨、焦墨、湿墨、宿墨、涨墨等。

书法创作，一般以浓墨为主，浓墨最见精神，特别是正体书的创作。如篆书、隶书、楷书。淡墨则更适合表现清淡幽远的意境，明代董其昌喜用淡墨，林散之先生最擅长用淡墨。在一幅作品中，浓淡互用，笔画之间，彼此渗透，产生丰富的意趣。让别人能够从一幅书法作品中，看到水墨画的效果。焦墨是指点画中的墨，不仅浓重，而且极少水分，一般在书法作品中不大量使用。当然，并不是所有书法作品都需要水墨效果，真楷为主的长卷、大小篆书书写的作品，就应该庄重自然，这时的水墨比例应该以控笔自然为标准，而有些内容较为闲散、艺术内涵较深的素材，不妨运用一下水墨技法。

二、学习书法的意义

对于当代大学生来说，学习书法的首要目的就在于把字写好，能写出一手字体规范、形态美观的汉字，而且还应具有一定的速度。

随着电脑的普及，写字开始逐渐远离我们的生活，尤其是毛笔字。但在日常生活中，我们都没有离开过钢笔字的书写。比如学习和工作中的会议记录、做笔记、填写表格等。文字作为学习、工作中不可或缺的交流符号，其书写得好坏影响着个人形象。在国内，有些大公司在招聘员工时，评委往往通过分析应聘者手写的个人简历来决定任用与否。写字过程中，笔画交代清楚，结构严谨，可以看出一个人做事也较为认真；写字下笔着力，干脆利落，可以看出一个人行事风格果断，有魄力。写字率意，做事亦率意；写字轻柔，做人亦平和；等等，因此形成了一门专门的学问——笔迹学。通过字迹来评价一个人，“观一取万”，虽然不免偏颇，但写字的过程就是书写者的心理活动过程，可见“字如其人”之说并不无道理。

学习书法的目的，大而言之，可以把书写训练同民族文化联系起来，可以有效提高全民族的文化素质，并且可以使传统文化得以传承；小而言之，可以增长知识，陶冶情操，提高审美，培养耐力，这是自身综合素质的体现。对师范生而言，一手好字是将来做一个合格教师的前提。教师写得一手好字，可以增强自信，并随时可以感染学生；好的板书可以提高学生的学习效率，增强学生学习的兴趣。在三笔字中，最为实用的是钢笔字，写好了钢笔字，粉笔字便没有太大问题。写好了钢笔字，掌握了字形结构，也可直接提高学习毛笔字的效率。练字，只要掌握了有效的学习方法，就能很快入门并取得可喜的进步。我们可以通过三笔字这个基础教学培养我们的爱好，从而逐渐领会学习书法带给我们的精神享受和永恒的艺术魅力。

第二节 怎样学习三笔字

古今书法家为我们创造了许多书法艺术珍品，也为我们积累了丰富的书法学习经验，这些经验是值得我们学习和借鉴的。在书法学习方面，要重视以下几点。

一、端正学习态度

书法是一门技法性比较强的艺术学科，在学习的初始阶段，许多基本的笔法需要我们刻苦练习才能掌握，因此，学习者必须抱着一种端正的学习态度，做到坚持不懈、持之以恒。古今书法家，无一不是通过勤学苦练而成的。“书山有路勤为径”“梅花香自苦寒来”，说的都是这个道理。更有不少书法家在其辉煌的一生中留下许多激励后人勤学故事，如王羲之的“入木三分”“临池学书”，欧阳询观古碑，智永退笔成家怀素用芭蕉叶写字，等等，都是我们学习书法的范例。

二、培养良好的书写习惯

初学书法，必须养成正确的书写姿势，不良的姿势不仅影响书写的美观，还会影响身体的正常发育。开始学写书法，要反复强化、监督姿势的规范性，书写时全身各部位要轻松自然。毛笔书法，坐着写一段时间后，经过练习可考虑站立悬肘书写，这样书写视野更开阔，手腕运笔更灵活自如。关于执笔姿势，前人流传下来的方法很多，历来有执笔无定法之说，但我们必须帮助学生掌握执笔的基本要领，如指实、掌虚等，确保执笔书写灵便。

三、从临摹字帖入手

“临摹”是书法专用语，不管是毛笔书法或是钢笔书法，临摹是必不可少的一个过程。“临”是指将碑帖放在一旁，仿照其笔画书写；“摹”是指将薄纸蒙在碑帖上，依其形迹来复写。临和摹是两种相辅相成的书法学习手段，由于临书比摹书难，初学宜摹帖，等熟练以后，再以临帖为主。先摹后临，临摹结合，循序渐进，才能达到得心应手的效果。

临帖有对临、背临、意临三种。

对临，就是将范本置于案头，对照着字迹书写，把书法字帖中的一字、一笔、一画进行模仿和临写。临帖不能马虎，笔笔要从严，使得自己的字形与字帖上的字形达到形似和神似。

背临，又叫默临，是在对临的基础上，把手中的字帖放置一边，将字帖里的字体线条结构准确无误地写出来。

意临就是在背临（默临）的基础上，完全脱离字帖，用心、脑意念临摹法帖的形态神韵、法帖的风格，神似地写出属于自己的书法来。

前人练字，大多是先选择一种碑帖作为范本，仔细琢磨它每一字的用笔，掌握结构和布局的特点，反复临摹，熟练地掌握它的写法，在一家一体的基础上，再博览广习，兼收众长，加以发展，创造出具有自己独特风格的新体。

临帖还必须与读帖相结合。读帖，就是观赏碑帖，对帖上的字，其点画怎样书写，结构怎样安排，章法怎样布置，都要仔细琢磨并从中找出规律，才能更好地掌握碑帖的“形”和“神”，提高临帖的效果。

四、重视基本笔法的训练

三笔字是由书写的线条和点画构成的艺术作品。笔画是指使用毛笔或钢笔的方法、技巧，包括执笔、运腕等在书写中的变化。

不论是毛笔字还是钢笔字，都有八种基本笔画：横、竖、撇、捺、点、折、钩、提。其中广为流传的“永字八法”较好地概括了这八种笔画。这八种笔画是汉字楷书的基本笔画，只要掌握了这几种笔画的用笔，就可以触类旁通。

当然，学习书法只学习笔画、技巧是很不够的，还要有丰富的学识修养。书法的许多姊妹艺术都是我们可借鉴的丰富资源。深厚的学识、丰富的阅历和生活积累对于学习书法是很有帮助的。这就要求我们在日常生活中要处处留心，汲取其中的每一点知识和众家之长，为我所用，按照正确的方法刻苦练习，取得成功。

第三节 中国书法五体介绍

中国书法五体即篆、隶、楷、行、草。篆书有大篆、小篆。草书有章草、今草。楷书有欧、颜、柳、赵四种字体，也就是楷书四大家：欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫。

古代关于书体的种类和名称的介绍极其繁多，许慎《说文解字·序》中就记载了“秦书八体”和“新莽六书”。西晋卫恒所撰《四体书势》一书专门分为：古文、篆书、隶书、草书，针对四种书体论述其起源和一些遗事，并加以评论，经后世学者考证，《篆势》为蔡邕撰写，《草势》为崔瑗撰写，只有《古文》和《隶势》为卫恒自己所撰写。这四种书体朴茂古雅，工力悉敌，堪称杰出之作。

很多人认为，行书是楷书的快写，草书是行书的快写，但事实并非如此。汉字的演化和发展是循序渐进的，并不是某个书家独创出来的。历史上有王次仲创隶书、刘德升创行书、张芝创今草、钟繇创楷书的说法。实际上这些书体在这些人之前就已经在民间存在并流行了。只不过是他们做了大量的整理和规范工作，才使得这些书体成熟并推广开来。

一、篆书

篆书是大篆、小篆的统称。笔法瘦劲挺拔，曲线较多，直线较少。起笔有方笔、圆笔，也有尖笔，收笔“悬针”较多。大篆主要是指商周时代的甲骨文、钟鼎文和六国古文字等。小篆是专指秦统一中国后颁行的法定文字，流行于秦汉，是大篆的简化字体，其特点是形体均匀齐整、字体较籀文容易书写。

甲骨文也称“契文”或“卜辞文字”，是指殷商时期占卜记事时契刻在龟甲、兽骨上的文字。这种文字是中国书法史上有实证的最古老且相对成熟的文字。

钟鼎文又称“钟鼎款识”、“金文”或“铜器铭文”，是商周时代铸刻在钟、鼎、盘、簠等青铜器上的文字。字凹为款，字凸为识，是立体的文字表现形式。

甲骨和钟鼎，商周两代都有遗物，但从书法特征而言，后人多以甲骨文为殷商文字代表，以钟鼎文为周朝文字代表。从甲骨文演变到大篆是文字第一次重大的改革，有了体统，比较统一了，用起来也方便得多。大篆就是籀文，形体上与甲骨文基本相似，它包括石鼓文等。石鼓是秦国的东西，郭沫若在《石鼓文研究》中曾对石鼓有详细的论述，石鼓文是我国已知的最古的刻石。

小篆即秦篆，是秦始皇统一六国（前 221）后，向全国颁布的官定文字。当时，丞相李斯奏请统一文字，一方面废除六国杂用的古文和区域性的繁字，一方面以秦国通用的籀文（传为周宣王太史籀所作，属大篆）为基础，加以简化改革，成为小篆。为了区别，前人称籀篆为大篆（图 1-1），秦篆为小篆。由于大小篆是继承和连带的关系，所以有部分文字相近和相同，简化是相对的和总体而言的。由于秦始皇建立的封建帝国，明令以小篆为天下通行的文字，又由于东汉许慎收集全部小篆，所编《说文解字》，流传至今，因而小篆就成了中国古代研究、理解、传播文化的重要中介工具。



图1-1 大篆石鼓文（北宋拓）/日本东京三井纪念美术馆

二、隶书

关于隶书的定义，近人吴伯陶在《从出土秦简帛书看秦汉早期隶书》一文中写道：“可以用这个字的本义来解释。《说文解字》中解释‘隶’的意义是‘附着’，《后汉书·冯异传》则训为‘属’，

这一意义到今天还在使用，现代汉语中就有‘隶属’一词。《晋书·卫恒传》，《说文解字·序》及段注，也都认为隶书是‘佐助篆所不逮’的，所以隶书是小篆的一种辅助字体。”陈松长在为隶书正名的时候，认为“隶书”的本意是用笔书写的一种字体，这就正好与由铭刻而来的“篆书”进行了区分。

关于隶书的产生和发展，我们一般认为隶书是由古文、篆文渐次演变而来。字形多宽扁，横画长而竖画短，讲究“蚕头雁尾”“一波三折”。从书法史的发展来看，隶书的产生、演变和发展经历了五个时期，即产生期、成熟期、鼎盛期、衰微期和复兴期。秦至汉初书的产生期，也称“隶变”期，此间的书体尚介于篆隶之间，从《青川木牍》（图1-2）、《天水放马滩秦简》、《云梦睡虎地秦简》，可以清晰地看到秦篆至古隶的演变过程。



图1-2 青川木牍（局部）/战国晚期/四川省博物馆

西汉的隶书保持秦代的遗风，到东汉，特别是末期，就趋于工整细巧。结体平扁，笔画出现了波磔（汉字中的捺），形成了汉隶的基本形态。晋唐以后至近代，虽然各种书体（特别是楷体）盛行，但是隶书仍然广泛流传，就是由于两汉的隶书结构用笔富于变化，风格多样，艺术性强的缘故，它

始终深得人们的喜爱。清代，由于秦汉金石的不断发现及朴学的兴起，汉隶书法艺术得以延续，成就之高直逼汉人。

三、草书

草书是为书写便捷而产生的一种书体。关于草书的产生，许慎的《说文解字·序》中说：“汉兴有草书。”卫恒的《四体书势》也说：“汉兴有草书，不知作者姓氏。”上述诸家之言从不同角度说明了章草与隶书的关系及创造的年代。而东汉赵壹在《非草书》中推测草书起于秦末。无论是秦末还是汉初，至今都没有实物为证。从草书的产生和发展来看，又可分为早期草书、章草和今草三大阶段。

早期草书是跟隶书平行的书体，一般称为隶草，它由隶书演化而来，但比隶书简捷。它改变了横平竖直、笔笔间断的隶书写法，成为圆转牵连、粗细交替、形态检束的字体。字右仍有波磔，这是它保留隶意、不同于今草的特征。

章草，一般认为是书写奏章或章程所用的，是早期草书和汉隶相融的雅化草体，是篆书演进到隶书阶段相应派生出来的一种书体。有一种说法，秦朝监狱开始使用隶书以后，隶书成为监狱之间的官方文字。同时，在起草草稿或狱卒间快速沟通时，又产生了一种隶书的快写形式，这就是草隶。草隶经过演化以后，在汉宣帝、汉元帝期间（前74—前33）发展成型叫作章草，兴盛于东汉、三国及西晋。它属于草书由胚胎时期逐渐走向规范化过程中的一种过渡。唐朝张怀瓘称之为“既隶书之捷”，是由隶书的简捷写法发展演变而成的，是隶书草化或兼隶、草于一体的一种书体，也可以说章草是草书中带有隶书笔意的一种书体。到了东晋，作为今文字新体的行书、楷书、草书全面成熟，隶书和章草遂被取代。

“章草”这种字体最初只称为“草书”，待“今草”出现后，为示区别，改称得“章”名。它的命名历来说法不一。章草的得名，旧说或曰为章帝所爱，或曰用于当时奏章，或曰元帝时史游用于书写急就章，均不确切。从“章”字的本义来分析，它的准确含义是篇章、章法、章则，含有法度的意思。东晋新体草书形成后，由于旧体草书法度严谨，遂称“章草”，新体草书则称“今草”。章草在汉魏之际最为盛行，后至元朝方复兴，蜕变于明朝。

今草的来源相传是东汉的张芝从章草加以变化而成的，当时的书家对张芝非常推崇，称他为“草圣”。实际上，今草是章草的快写，笔势放纵，字与字之间贯气连绵而成。今草的产生，与行、楷书的产生几乎是同一时期，都在东汉后期，或许稍晚于行书，而略早于楷书。

今草自魏晋后盛行不衰，到了唐代，今草写得更加放纵，笔势连绵环绕，字形奇变百出，为“狂草”，亦名大草（图1-3）。其特点是气势连绵，笔意奔放。代表人物有张芝、张旭，古人称张芝的草书为“一笔书”，意思是连绵不断如一笔写成。到了今天，草书的现代审美价值远远超越了历史审美价值。明朝人韩道亨编写的《草诀百韵歌》，把主要的部首、用法及部首间的区别，用五字一句的顺口溜编写出来，明确地说明了草字结体和行笔中的某些规律，并且还有正楷做对照，便于记忆，对学习草书是很有帮助的。

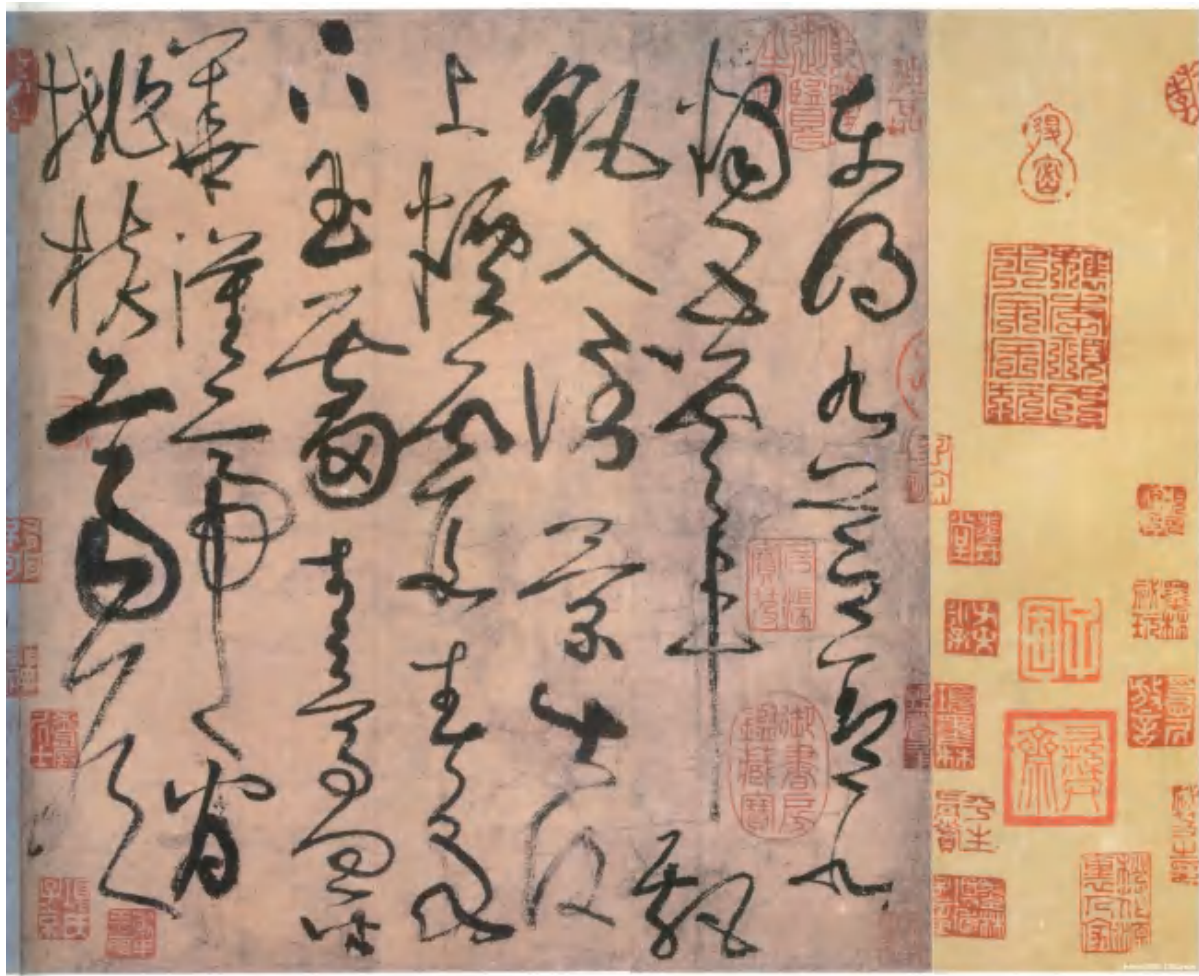


图1-3 大草 / 张旭《草书古诗四首》（局部）/辽宁省博物馆

四、行书

行书是介于草书和楷书之间的一种书体。一般认为是东汉桓帝、灵帝时著名书法家刘德升所创，三国时期的书法家胡昭、钟繇都师法于刘德升，诞生时间为147—189年，名称始见于西晋卫恒《四体书势》一文：“魏初，有钟（繇）、胡（昭）二家为行书法，俱学之于刘德升。”唐张怀瓘在《书断》中阐述行书产生的原因：“行书者，后汉颍川刘德升所造也，即正书之小讹。务从简易，相间流行，故谓之行书。”行书盛于东晋，兼具楷书的规矩和草书的流动。字体整饬，楷法多于草法的叫“行楷”；书写流动，草法多于楷法的称“行草”。它比楷书便于书写，比草书容易辨识，应用极为广泛。王愔云：“晋世以来，工书者多以行书著名，昔钟元常（繇）善行狎书是也。”其后，东晋王氏豪门子弟，擅长行书者不少，其中以王羲之父子最为著名。王羲之《兰亭序》被后世誉为天下第一行书（图1-4）。

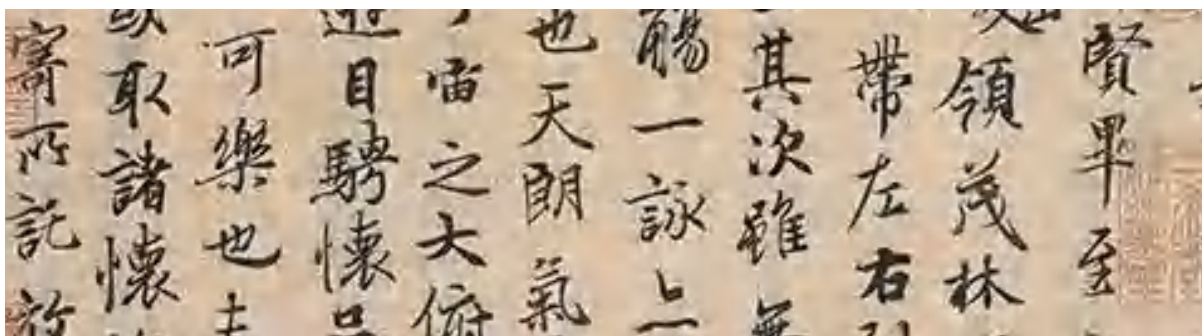


图1-4 王羲之《兰亭序》/唐冯承素摹/纸本/北京故宫博物院

行书萌发于两汉，盛行于魏晋，至东晋产生了以二王（王羲之、王献之父子）为代表的具有高度艺术典范性的行书风格。南北朝至初唐书坛，是笼罩在二王行书风格艺术氛围之中的。唐朝中后期，颜真卿行书开一代新风。此后宋代的苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄均受其影响。元至明中叶，无论是赵孟頫还是祝允明、文征明、董其昌，均在晋唐书风中占据一席之地，明代晚期至清朝是行书发展的飞跃阶段。前者是一种“尚势”书风，后者是民间碑书体风格。在历经魏晋的黄金期、唐代的发展期后，行书在宋代达到了新的高峰，于各种书体中逐渐占据主流地位。纵观漫长的书法史，篆书、隶书、楷书的发展都存在盛衰的变化，而行书则长盛不衰，始终是书法领域的显学。

五、楷书

楷书，也叫正楷、真书、正书。由隶书逐渐演变而来，更趋简化，横平竖直。《辞海》解释说它“形体方正，笔画平直，可作楷模”。这种汉字字体端正，就是现代通行的汉字手写正体字。史学家普遍认为三国时期书法家钟繇规范并推动了楷书的发展，被后世尊为“楷书鼻祖”。钟繇出生于151年，楷书正式诞生的时间为钟繇中晚年（约180—230）。

楷书的产生及发展大致可以分为以下四个阶段。

初始阶段：初期“楷书”，仍残留极少的隶笔，结体略宽，横画长而直画短，在传世的魏晋帖中，如钟繇的《宣示表》《荐季直表》（图1-5），王羲之的《乐毅论》《黄庭经》等，可为代表作。东晋以后，南北分裂，书法亦分为南北两派。

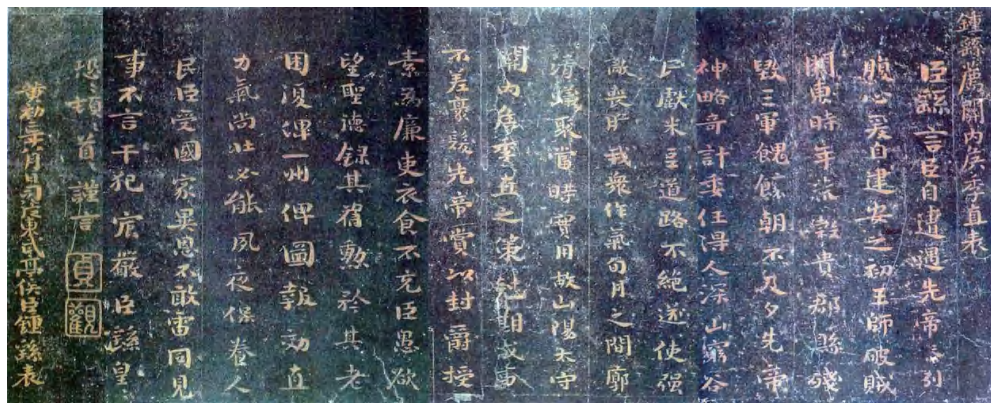


图1-5 钟繇《荐季直表》/此本为唐人根据原本所摹/日本宇野雪村氏藏

成熟阶段：唐代的楷书，亦如唐代国势的兴盛局面，可谓盛况空前，书体、书家辈出。唐初的虞世南、欧阳询、褚遂良，中唐的颜真卿，晚唐的柳公权，其楷书作品均为后世所重，奉为习字的模板。

延伸阶段：宋元是楷书的延伸阶段。唐代楷书法度森严、结构严谨。到了宋元时期，书法家们开始注重作品的美感，书法作品有的清秀俊朗，有的雍容典雅。

总结阶段：清代是楷书的总结阶段。乾隆年间，邵瑛所著的《间架结构摘要九十二法》（黄自元光绪十年曾有临摹），是在唐初四大书家之一欧阳询《结字三十六法》及明代李淳《大字结构八十四法》基础上，系统、全面地研究剖析了汉字结构组合规律后写成的，书中归纳总结了92种汉字的结构方法，并各有典型例字，对初学楷书者很有帮助。

第四节 书法与其他艺术的关系

汉字是先民生活真实景象的反映。书写是为了思想的沟通与交流，完全是以实用为考量的，然后才渐渐演变成了艺术的欣赏。时至今日，书法虽然不再有昔日盛况，但在生活上仍然不可或缺，在食、衣、住、行、娱乐等各个层面中，依旧举目可见、缤纷多彩。书法早已成为华人世界特有的传统文化艺术之一，影响深远。虽然今日书法多被计算机或硬笔所取代，但仍应用在日常生活之中。在水泥地上书写练字的场景，在城市时常可见，可见书法与生活早已融为一体了。熊秉明在《中国书法理论体系》中说：“书法是中国文化核心的核心。”它主要通过汉字的用笔用墨技巧，结构、章法等造型美来体现人的气质、品格和情操，从而达到美的境界。形式上它是一门追求线条美的艺术，在内容上它是一门体现民族灵魂的艺术。

一、书法与绘画的关系

宗白华在《中国书法里的美学思想》中指出：“要研究中国画的特点，不能不研究中国书法。”其意在说明书法和绘画艺术的关系。我们可以从“书画同源”和“以书入画”所表述的书法是文人画的基础这一思想去理解书法和绘画的关系。元代书画家赵孟頫在题《枯木竹石图》中说：“石如飞白木如籀，写竹还应八分通。若还有人能会此，须知书画本来同。”意思是，书法中的运笔、构图和美感，跟绘画时的运笔、构图和美感是共通的。书法与作画既在本源上共同，又在应用上共通。

当然，这里的画主要指国画。就拿画写意竹叶来说，书法中的撇、捺和画竹叶是一样的。不同风格的书法，则会有不同个性的笔画，在画竹叶时也会有不同的韵味。同样，书法中所说的钉头鼠尾，工笔画中的勾线法上也同样讲究，原理也是一样的。在气韵、骨法等方面也有许多共通与共用之处（图1-6）。



图1-6 郑板桥《竹》

二、书法与建筑的关系

书法是汉字的重要表现形式，也是中国独有的一种艺术，它与建筑的美好视觉形象有着亲密的联系。这种“美好视觉”不仅仅停留在一般的工艺美术字上，还是一种气韵生动、形神兼备、节奏化了的生命之“美”。从某种角度而言，书法的介入不仅从内容上深化了建筑的意境，而且从形式上起到了美化建筑意象的效果，对建筑文化品位的提升起到了一定的作用。

书法与建筑的关系，可以从虚和实两方面去理解。首先，从虚的方面看，建筑艺术通过空间、形体、比例、均衡、节奏、色彩、装饰等多种因素的协调统一，才形成了其特有的空间造型，这一点和书法结字的构架、布局的章法，正好有着完全一致的原则。如欧阳询《结字三十六法》中所列的结字则与建筑建构意义相通。其次，中国书法和建筑还有一层实的关系，即直接以书法作为建筑室内或室外装潢的一个重要元素。从古至今，亭台楼阁、堂馆斋轩、廊榭墙柱都少不了书法的点缀。可见，书法和建筑是相得益彰的。

三、书法与音乐的关系

宗白华认为：中国书法“尤接近于音乐的、舞蹈的、建筑的抽象美（和绘画雕塑的具象美相对）”。音乐不具有形状、色彩等可视性，它在时间的流程中表现出来，随生随灭，属听觉艺术，但却与以视觉形式出现的书法艺术有相似之处。《礼记》中说：“凡音之起，由人心生也。人心之动，物使之然也。感于物而动，故形于声。声相应，故生变，变成方，谓之音。比音而乐之，及干戚羽旄，谓之乐。”

《礼记·乐记》上说的音乐，与书法是一致的。书乃心画也，流美者人也，欲书先欲舒怀抱，沉密神采，从而“书之起，由人心生也。人心之动，物使之然也。感于物而动，故形于书”。这种逻辑推理如出一辙。可见书法家与音乐家对生活所唤起的情感，都是通过各自特有的艺术语言来抒发的。

沈尹默在《书法论丛》中也说：“世人公认中国书法是最高艺术，就是因为它能显出惊人奇迹，无色而具图画的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡。”唐张怀瓘说：书法是“无声之音”，明项穆将书法比为“如彼音乐，干戚羽旄”，清包世臣也比之“如清庙之瑟，朱弦疏越”，现代郑诵先把书法叫作“看得见的音乐”。道出了对中国书法艺术与音乐艺术的深刻理解。

书法与音乐的相似之处还表现在它们所塑造的艺术形象，即有表情的具体性，而无表意的明确性。如要表达某一具体的思想观点，那么音乐要借助文字的解释和解说人的述说或歌词，书法则借助书写的内容（诗文、警句等）。由此可见，一个是通过笔画，一个是通过音响，殊途同归，表现着人类内在的心理体验与微妙丰富的情感色彩及状态，让欣赏者在亲见其形，亲闻其声中，获得一种艺术美的享受，唤起感情意象。

四、书法与舞蹈的关系

书法与舞蹈也有着密切的关系，尤其是狂草。张旭观公孙大娘舞剑而妙悟草书笔法是广为流传的故事，李白在《草书歌行》中有描述，宋人郭熙在《林泉高致》中又说：“张颠见公孙大娘舞剑，

从而笔势益振。”我们不必去考证这一传说的真伪，单是张旭狂草的笔墨形态，就可以完美地体现狂草与舞蹈艺术的内在联系。笔走龙蛇、刚圆遒劲，具有弹性活力的笔墨线条，奇险万状、连绵不断、忽轻忽重的结体、布局，倏忽之间变化无常、疾风骤雨不可遏制的情态气势，狂草书法不正是纸上的优美舞蹈吗？王朝闻在《门外舞谈》中认为，中国书法的点画与古典舞的动作姿态存在着“一种形式方面的联系”。中国书法与舞蹈虽是两种艺术门类，但它们的审美属性可以说是相通的——同为动态造型。舞蹈艺术的动态存在于表演过程中；而书法艺术的流动表现已经凝固的线条中，正如郑诵先所说：“舞蹈是动态的书法，书法是婀娜多情的舞姿。”

此外，书法与诗歌、与佛教等都有着密切的关系。

本章小结

通过本章的教学，使学生懂得了什么是书法，学习书法的目的和意义；懂得了书法的几种字体以及怎样才能更好地学习书法；让学生明白，学习书法对教师这一工作的意义，对提高教师个体文化修养所产生的作用。

思

考

练

习

1. 谈谈你对五体书法关系的理解。
2. 学习书法的意义是什么？
3. 你了解什么是笔法吗？
4. 你怎样看待书法与绘画的关系？
5. 简要谈谈你对书法与建筑、音乐、舞蹈之间关系的理解。

第二章

中国书法发展史

教学目的

通过本章的学习，了解中国书法史的基本脉络，了解中国书法发生、发展的大致的时间节点，了解历朝历代书法家的大致的生平和代表作品，了解书法家代表作品的风格特征，懂得怎样去鉴赏书法作品，什么是书法的审美意义。

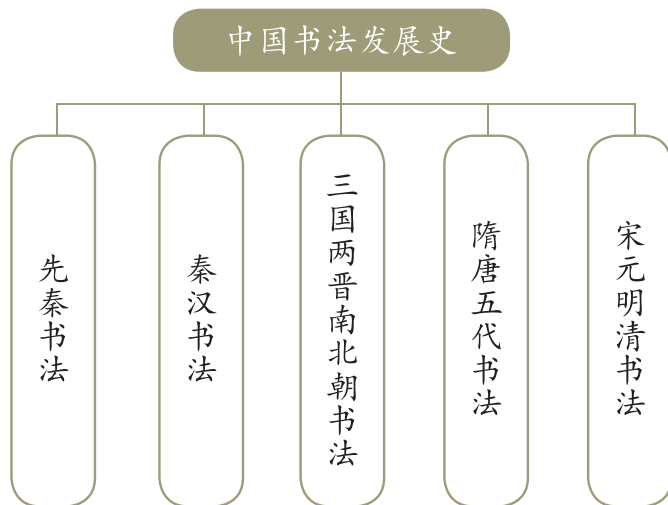
教学内容

书法发展的基本线索，名家名作风格特点的阐述，五体书法在历史上的产生与发展，学习书法应从哪一家入手。

教学重点

书体的形成，历朝历代书法家风格的演变与形成，书法作品的审美意义。

结构导图



中国五千年璀璨的文明及无与伦比的丰富文字记载都为世人所瞩目。中国书法是随着中国历史不断发展而发展的。在历史长河中，中国的书法艺术以其独特的艺术形式和艺术语言再现了这一嬗变过程。从早期的甲骨文和金文，再到小篆、隶书、楷书、行书、草书等书法体系的形成，每个历史阶段都有着不同的书法代表作或代表人物的出现，蔚为壮观。中国书法史其实也是中国历史的一个清晰的侧写。我们可以把中国书法史分作以下几段加以叙述，即：先秦、秦汉、三国两晋南北朝、隋唐五代、宋元明清。

第一节 先秦书法

先秦主要指夏、商、西周、春秋、战国这几个时期的历史，是中国古汉字从起源到逐渐形成的重要时期。

中国书法是在汉字发展到成熟阶段时产生的。商、西周的文字已具有用笔、结体和章法等书法艺术所必备的三个方面的要素，书法在这时已初步形成。商、西周时期的书法主要有甲骨文和金文。商代中期，青铜器上就出现铭文，铭文很简短，一般为二三个字，多为族徽。

一、殷商书法

（一）甲骨文的分类

甲骨文是刻在龟甲（图 2-1）或兽骨（图 2-2）上的文字。

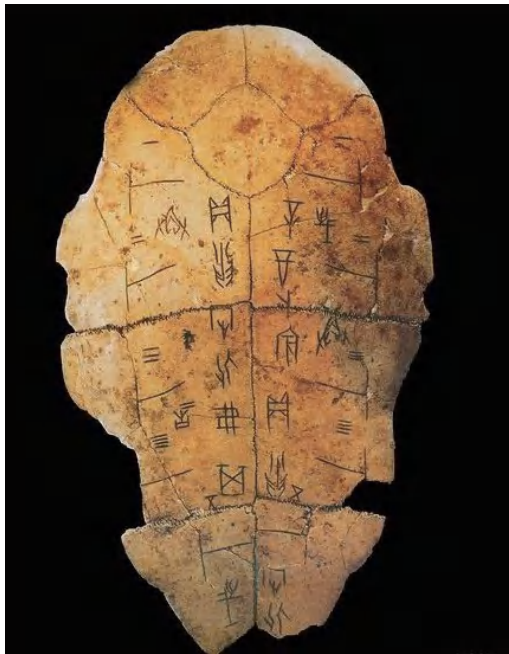


图2-1 刻在龟甲上的文字

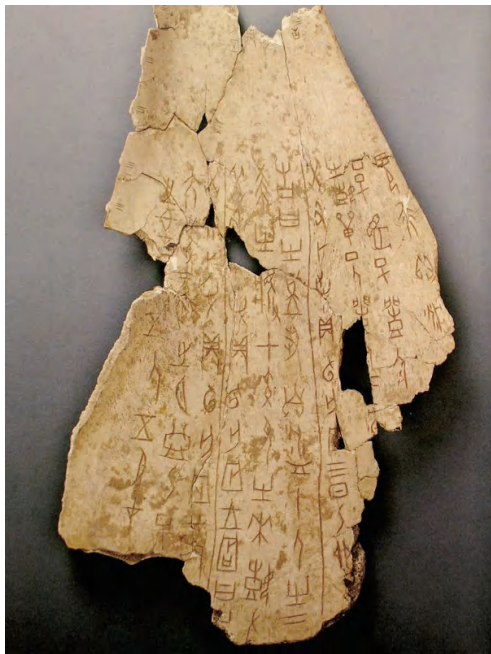


图2-2 牛骨刻辞/ 中国国家博物馆

甲骨文内容与商周人的生产、生活密切相关，因此其书写包罗万象，涉及天文、历法、气象、地理、生育、家族、征伐、捕猎、交通、宗教、祭祀、疾病、人文、灾祸等诸多与人们生产、生活直接相关的内容，是研究商周历史、文化、语言和社会状况的第一手资料。可以参看郭沫若主编的《甲骨文合集》的分类法：

(1) 按照时代划分，分为五期。第一期，武丁；第二期，祖庚、祖甲；第三期，廪辛、康丁；第四期，武乙、文丁；第五期，帝乙、帝辛。

(2) 按照内容分类，分为三大类。

①阶级和国家：奴隶和平民；奴隶主贵族；官吏；军队、刑罚、监狱；战争；方域；贡纳。

②社会生产：农业；渔猎、畜牧；手工业；商业、交通。

③思想文化：天文、历法；气象；建筑；疾病；生育；鬼神崇拜；祭祀；吉凶梦幻；卜法；文字。

(3) 按风格分类，可以分为三类。包括：挺拔型；雄浑型；散逸型。

拓展阅读

一片甲骨惊天下

1899年（清光绪二十五年）的秋天，京城流行疟疾，国子监祭酒王懿荣腹泻，于是请京城的中医给他开了一剂药方，药方中有一味中药叫“龙骨”。药抓回来后，王懿荣仔细研究“龙骨”。当他把几块“龙骨”擦干净后，竟然在上面发现了一些刻画线条，王懿荣大吃一惊，莫非是先民的遗迹？凭着自己博学的国学知识，王懿荣从刻画的线条中辨认出“雨、日、月、山、水”等象形文字，后来他翻遍史籍，又从龟板上发现了几位商代国王的名号，这让他坚信这些文字就是上古文字。就这样，中国最早的汉字“甲骨文”便被发现了。后来王懿荣大量收购龙骨，最终购得1058块。这就是郭沫若说的“一片甲骨惊天下”。

第二年七月，八国联军攻进北京，慈禧携皇帝出逃。王懿荣被任命为京师团练，在抵抗不力的情况下，投井自尽。

后来，王懿荣之子王崇烈为偿还王懿荣生前债务，变卖家产，把王懿荣收集的千余块甲骨和资料卖给了另一位甲骨文研究先驱——《老残游记》作者刘鹗。1903年，刘鹗根据这些资料编著成《铁云藏龟》，这是研究甲骨文的第一部著作。

（二）甲骨文书法及其特点

一般来说，甲骨文产生后，“书法”当然也随之产生，但是，当时书法的意义仅在书写文字，还没有具备笔法、结字、章法这些基本要素，其本身也没有其他更多的功用和意义。随着文字的日益增多，文字实用功能的扩大，文字的概念内涵逐渐单一化、固定化，单字中包含的原始神秘意义日渐退化消失，文字便成为单纯的符号，书写文字渐渐成了一种艺术创作。甲骨文在汉字发展史上也已形成一种体系独特的古文字，具有汉字点画结构的均衡、对称、稳定等带有规律性的特点，这

就使得以象形字为本源的甲骨文结构，由原来的对客观事物的抽象模拟，渐渐形成含有艺术造型因素的形体，从而为文字书写得以升华成书法艺术奠定了形式上的基础。

甲骨文书法特点主要有以下几点：其一，在笔法上，甲骨文的书写入笔轻而疾，运笔有轻有重，有疾有缓，收笔和起笔一样轻而疾。其线条遒劲挺拔，不同时期的甲骨文线条有不同的变化。其二，在结体上，甲骨文的结体多为长方形，少量为方形，在均衡、稳定、大方之中又有动感。构成了甲骨文的天然美。一般情况下，结体严谨、均衡和对称是书写篆书的主要法则，这在书写金文和小篆时就容易出现书写单调和呆板的弊病。而甲骨文的结体变化较大，既有自然之物象，又有艺术造型的趣味和哲理，而且每个字都有不同的写法，灵动多变的特点给书法家更多的创作空间。其三，在章法上，行气清晰，参差错落，前后呼应，既多姿多彩又和谐统一。这种心无杂念的章法风格，正是艺术创作中需要的最佳状态。

（三）甲骨文的表现形式

（1）墨书和朱书，就是指用毛笔蘸墨或用毛笔蘸朱砂直接书写于甲骨之上。其笔法变化多姿，笔势圆润沉着，笔力遒劲，可见当时的书写者运用毛笔的熟练程度，但写而未刻的甲骨文墨迹发现得极少，而且又多不清晰。

（2）单刀刻辞，是指先有书写，后刻辞的形式，也有不书写直接用单刀刻辞的。从单刀刻辞中可以看到当时的契刻者自然的字体风格，运刀如用笔的心手合一的精湛水平（图2-3）。

（3）双刀刻辞，是指与单刀刻辞的区别，双刀刻辞留有书写的笔意。字体一般起笔重，收笔轻，线条粗重，字如铸铁，含蓄浑厚，遒劲有力。

（4）刻辞饰色，指卜辞刻完之后，字中涂朱砂、墨或者褐色。涂朱砂以后，整块骨版鲜艳夺目，典雅古朴，神采飞扬。

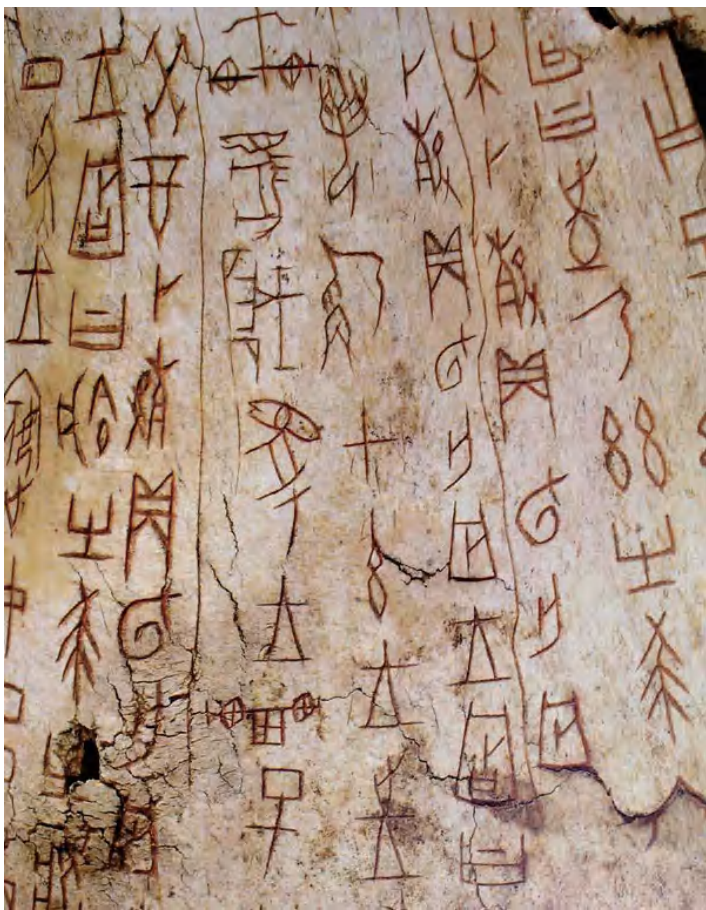


图2-3 祭祀狩猎涂朱牛骨单刀刻辞正面（局部）

二、周代书法

（一）青铜时代

青铜时代，即以使用青铜工具为特色的时代。早期人类在打制石器过程中遇到庞大的顽石，于是烧火焚石，逐渐从矿石中冶炼出了“红铜”。红铜质地软，不易制作生产工具，后来加入一定比例的锡等元素，这就是质地坚硬、适于制作器物的“青铜”。青铜器在商周十分普遍，很多器物成为祭祀和生活的用具。由于制作过程繁复，青铜器往往只被上层社会所享有，作为重大场合的礼器。

中国的青铜文化起源于黄河、长江、珠江流域，距今约 5000 年，止于公元前 5 世纪，大体相当于文献上记载的中原夏、商、西周至春秋时期，经历了 1500 多年的历史。这与中国奴隶制国家的产生、发展及衰亡相始终。

有学者把中国青铜时代从商周至战国划分为鼎盛期、颓败期、中兴期、衰落期 4 个阶段。也有学者将这一时期划分为殷商前期、殷商后期、西周期、东周前期、东周后期 5 个阶段。一般来说，中国的青铜时代为夏、商、西周和春秋战国时代。

现存至今的商后母戊鼎（又叫司母戊鼎）是世界上罕见的大型青铜器（图 2-4）。



图2-4 商后母戊鼎/中国国家博物馆

（二）青铜器与金文书法

金文是指铸刻在殷周青铜器上的文字，青铜，就是铜和锡的合金。青铜器的礼器以鼎为代表，乐器以钟为代表，“钟鼎”是青铜器的代称。所以金文又称为钟鼎文。金文与甲骨文相比，已经减弱和简化了文字的象形意味，且与甲骨文笔道二头尖细、直笔偏多而带有方折已经有所不同。金文因为浇铸的缘故，所以其笔道肥粗，弯笔较多，并出现了局部的并笔和团块。

从出土的青铜器看，夏代无铭文，商代有了铭文，但一般篇章较短。到了周代，青铜器上出现了长篇铭文，内容多涉及祭祀、田猎、战争、册命恩赏等，详细记录了当时的历史事件，诸如周王分封情况、王室赏赐、奴隶买卖、册命典礼和出征宴赏，因而具有很高的历史文化价值。西周铭文书法成为与甲骨文并驾齐驱的先秦书法高峰，按其风格划分为三个阶段。

1. 周武王到周昭王时期

此时期的金文书法相比商代更加成熟，总体上趋于方整，在横直笔画上更加流畅纯熟，有早期金文浇铸剥蚀效果的迹象。代表作品为《大孟鼎》（图2-5）等，总体风格表现为古朴率真。



（a）《大孟鼎》



（b）《大孟鼎》拓片

图2-5 西周早期书法代表作品——《大孟鼎》/中国国家博物馆

经典赏析

大孟鼎又称孟鼎、廿三祀孟鼎，是西周时期的一种金属炊器。之所以冠以“大”是为了区别于小孟鼎。这两个鼎同出，但小孟鼎原器已失，仅存铭文拓本。大孟鼎高101.9厘米，口径77.8厘米，重153.5千克。铭文291字，记载了周康王在宗周训诰孟之事。其书法体势严谨，字形、布局都十分质朴平实，用笔方圆兼备，具有端严凝重的艺术效果，是西周早期金文书法的代表作。

2. 周穆王到周夷王时期

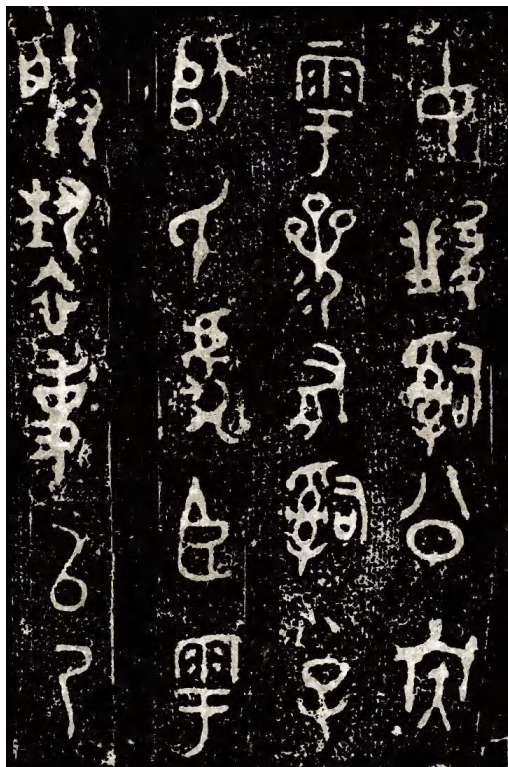
此时期的铭文书法更加规整平和，总体上趋于理性，字间、行间留白较为统一，字形上也较为一致。用笔上“肥笔”现象减少，笔画粗细趋于匀称，书写性增强。由于此时期战争较少，相对太平，工匠们的铸造技术也随之提升，因此铭文书法也表现为雍容大度，代表作品为《大克鼎》等。

3. 周厉王到周幽王时期

这个时期是西周晚期，周王室逐步衰落，但文化上却呈现出相对繁荣的势头。铭文书法显得恣肆雄壮，庄重典雅，灵活多变，代表作为《毛公鼎》（图 2-6）、《散氏盘》（图 2-7）等。



(a) 《毛公鼎》



(b) 《毛公鼎》拓片（局布）

图2-6 西周晚期书法代表作品——《毛公鼎》/台北故宫博物院

经典赏析

毛公鼎，西周晚期毛公所铸青铜器，鼎高 53.8 厘米，口径 47.9 厘米。圆形，二立耳，深腹外鼓，三蹄足，口沿饰环带状的重环纹，造型端庄稳重。清道光年间出土于陕西岐山（今宝鸡市岐山县），收藏于台北故宫博物院。铭文有 497 字，被誉为“抵得一篇尚书”。其内容是周王为中兴周室，革除积弊，策命重臣毛公，要他忠心辅佐周王，以免遭丧国之祸，并赐给他大量物品，毛公为感谢周王，特铸鼎记其事。

作为西周晚期金文的典范之作，毛公鼎表现出了上古书法的典型风范和一种理性的审美趋向，

体势瘦劲修长，笔法圆润精严，线条浑凝拙朴，用笔以中锋裹毫为主。逆锋而入，抽掣而行，收笔未必笔笔中锋，只是轻按笔锋停止即可，即所谓“平出之法”。



(a) 《散氏盘》



(b) 《散氏盘》拓片（局部）

图2-7 西周晚期书法代表作品——《散氏盘》/台北故宫博物院

经典赏析

“晚清四大国宝”的西周青铜器文物珍品——大盂鼎、毛公鼎、虢季子白盘、散氏盘，曾轰动一时。而这块散氏盘（图2-7），又称矢人盘，西周晚期青铜器，因铭文中“散氏”字样而得名。清乾隆年间出土于陕西凤翔（今宝鸡市凤翔县），现藏于台北故宫博物院。盘高20.6厘米，腹深9.8厘米，口径54.6厘米，底径41.4厘米。圆形，浅腹，双附耳，高圈足。内底铸有铭文19行，357字。记述的是矢人付给散氏田地之事，是研究西周土地制度的重要史料。其铭文结构奇古，线条圆润而凝练，字迹草率，字形扁平，体势欹侧，显得奇古生动，开“草篆”之端，在碑学体系中占有重要的位置。书法家胡小石评说：“篆体至周而大备，其大器若孟鼎、毛公鼎，……结字并取纵势，其尚横者唯散氏盘而已。”

可以看到，金文（钟鼎文），或阴或阳，在商殷晚期业已成熟，如《戌嗣子鼎》《宰甫鼎》《母戊方鼎》。西周武王时期的《天亡簋》《利簋》，成王时期的《何尊》，康王时期的《庚赢卣》《庚赢鼎》《大盂鼎》，昭王时期的《召尊》《令簋》《令方彝》，风格渐分，甲骨文的尖刻感彻底泯灭，但也并不拘泥于典型的肥厚笔画。西周中期，长篇金文更为普遍，如共王时期的《永盂》《墙盘》，懿王时期的《师虎簋》，孝王时期的《大克鼎》，其大篆书也更显圆匀挺秀。至西周晚期，如厉王时期的《散氏盘》，宣王时期的《毛公鼎》《虢季子白盘》，金文抵其巅峰，古奥浑朴，凝重大度，肥瘦自若。至春秋战国，在周代金文基础上，诸侯各自独创自己地方色彩的书法，如《越王勾践剑》《蔡侯尊》《曾侯乙编钟》，字体修长，颇具装饰和夸张意趣。