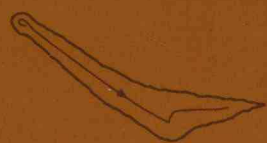


院校书法基础教程

楷行书卷

陆有珠 主编



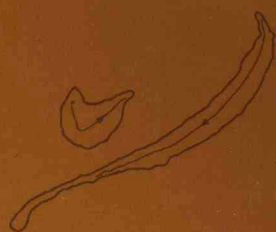
人

天



日

自



茂

未



得

後

广西美术出版社

院校书法基础教程

楷书卷

陆有珠 主编

广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

院校书法基础教程. 楷行书卷 / 陆有珠主编. — 南宁:
广西美术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-80746-320-7

I. 院… II. 陆… III. ①楷书—书法—高等学校: 技术
学校—教材②行书—书法—高等学校: 技术学校—教材

IV. J292. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第078800号

Yuanxiao Shufa Jichu Jiaocheng

院校书法基础教程

Kai Xing Shu Juan

楷行书卷

主 编 陆有珠

编 著	陆 艺	方祥勇	黄为川	史广达	王颂平
	郭子彦	赵陶然	黄振奇	吴 霖	吴一鸣
	陆必优	陆有榕	邬玉莹	林燕玲	林燕丽
	陈建忠	李彩青	黄蓝庆	缪 霞	

图书策划 杨 诚

责任编辑 潘海清

装帧设计 杨 诚

责任校对 尚永红 陈小英 陈宇虹

审 读 林柳源

出 版 人 蓝小星

终 审 黄宗湖

出版发行 广西美术出版社

(南宁市望园路9号 邮编 530022)

网址: www.gxfinearts.com

市场部电话: (0771) 5701356

传真: (0771) 5701355

印 刷 南宁嘉彩印务有限责任公司

版 次 2008年6月第1版

印 次 2008年6月第1次印刷

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 13

书 号 ISBN 978-7-80746-320-7 / J · 910

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究

本书如出现印刷装订质量问题, 请直接向出版社调换。

目 录

第一篇 毛笔书法

第一章 绪论	(6)
第二章 学书工具	(18)
第三章 执笔方法和写字姿势	(21)
第四章 楷书	(26)
第五章 行书	(85)

第二篇 钢笔书法

第一章 绪论	(120)
第二章 学书工具	(121)
第三章 执笔方法和写字姿势	(123)
第四章 练习方法	(125)
第五章 钢笔楷书	(127)
第六章 钢笔行书	(151)
第七章 钢笔楷、行书基本章法	(162)

第一篇 毛笔书法

第一章 绪 论

梗概：本章首先概括地论述了学习汉字书法的重要性，学好汉字，写好汉字，用好汉字，已经是我们日常学习生活和工作需要，是全民必须掌握的一种工具。接着简明扼要地介绍了汉字书法发展的历史，汉字书法源远流长，是中华文化的珍宝。最后说说怎样才能学好汉字书法。

古今中外凡是接触汉字的人，首先要认准字形、读准字音、明白字义，然后就是学写字、会写字、写好字，写字是学习和工作的需要，是必须掌握的一种工具。

汉字书法是我们中华民族优秀的传统艺术，是中华民族传统文化的重要组成部分，她与中医一样，被称为是“国粹”，同时她也是世界文化宝库中一颗璀璨的明珠。

书法，是以汉字为表现对象，以毛笔为主要表现工具的一种造型艺术。书法具有两重性，一个是她的实用性，每个使用汉字的人，都可以学习书法，把汉字书写得正确、规范、美观，从而提高汉字的书写水平和书写效率。另一个是她的艺术性，即她具有很高的审美价值，丰富的变化，优美的造型结构表达书写者复杂的思想情趣，一幅优秀的书法作品，能够吸引无数的观赏者，人们从欣赏书法作品中得到美的熏陶和享受。正由于书法的这种两重性，使得她有着广泛的群众基础，延续了几千年而经久不衰。

书法的起源可追溯到公元前14世纪的商朝，这一时期产生了颇具艺术色彩的甲骨文。从那时始，在漫长的历史进程中，汉字演变经历了篆、隶、楷各个发展阶段，而书法艺术也日益发达，到了晋唐时期，书法艺术已达到了巅峰的境地。古往今来，书法艺术不断发展、书法名家层出不穷。

中国是书法的故乡，书法艺术在世界上有着广泛的传播和影响，受影响最大的要数日本与韩国，据有关资



图1 商·甲骨卜辞



图2 周·《毛公鼎》

料介绍,这两个国家的书法教育已经十分普及,有些地方甚至走在中国的前面,可见影响之大了。例如日本很早的时候就把写字、书法教育写入宪法,书法教育很完备,从小学到初中,都有必修的书法课和专职的书法教师,高中更有专门的书法科,不少大学开设有从本科到硕士的教育课程,开设书法博士教育课程的大学也不少。欧美也有许多人学汉字书法。

书法艺术的发展经历了三千多年的历史,我们顺年代从字体和书体的发展过程来对书法艺术发展史作个简单的描述,使同学们对书法艺术发展过程有个基本了解认识。书法艺术发展史应从商朝中后期(公元前14世纪)的甲骨文时期开始,甲骨文是用青铜刀或碧玉刀刻在龟甲或兽骨上的文字(图1),甲骨文书法的风格很多,它们在笔画上平直利索,不激不励,极其朴实纯正,结体上以方折为主,反映了原始艺术那种质朴率直的特性。在商周时代,还出现了金文(图2),金文是商周时期青铜器上的文字,它绝大多数是与器物一起被浇铸出来的,偶尔也有用直接契刻,到西周时,金文达到了鼎盛阶段。金文在整体艺术效果上,追求一种沉郁凝重、丰约典丽之气,显示出浑厚、豪放、雄健的风格。周代末期,出现了篆书,它流行于秦国一带,至秦始皇时,达到鼎盛。习惯上,人们把东周时秦国的石刻篆书称为大篆(图3),将秦始皇时的篆书称为小篆(图4)。小篆的成熟与秦始皇统一文字有密切关系,在春秋战国时期,各国文字各异,秦始皇统一全国后,采纳了丞相李斯统一文字的建议,并命李斯制定新书,李斯在大篆的基础上修改、整理,创制了小篆。小篆创立,即命全国统一使用,这使我国文字呈现了规范化与统一化,也为书法艺术发展的系统化和多样化奠定了基础。小篆的笔画稳健清丽,秀美端庄,结构严谨缜密、均衡对称,显示了强烈的艺术特色。秦始皇在命李斯创立小篆后,亦采纳了程邈所创的隶书。隶书变篆书的圆转为方折,把篆书长方结体改为扁平结体,趋于简易,其书写速度是变快了。如果说秦篆的创立是标志着古文字发展的最高阶段,那么,秦隶的创立则标志着今文字的最初滥觞,并为书法艺术的发展开辟了广阔的道路。隶书到了汉代已达到峰巅状态,东汉的恒帝和灵帝二朝(公元147年—188年),隶书日趋精美,笔势绮丽生动,结体婀娜多



图3 秦·《石鼓文》



图4 秦·《泰山刻石》

姿，风格流派纷呈，达到完美境界，成为汉隶的黄金时代。《礼器碑》（图5）、《乙瑛碑》、《史晨碑》（图6）、《张迁碑》（图7）、《曹全碑》（图8）等石刻都是这时建置的传世名作。汉代是我国书法艺术发展历程中一个辉煌时期，这时章草、草书、行书、楷书各体已备。章草依然保留了隶书的波捺笔法，字字分离，但笔画连绵，结构简化，其笔画连带处常使转连接，如汉元帝的《急就章》就有这种艺术特征。草书相传是东汉张芝所创，张芝的草书精熟神妙，世称“草圣”。行书是介于草书与楷书之间的一种书体，相传为东汉刘德升所创，行书书写流畅迅捷而易于辨认，秀美潇洒而通俗晓达，具有很高的实用价值和审美价值，在以后得到了很大的发展。隶书的楷化也在东汉末年形成，这是楷书的雏形，到了魏晋时代才确立，入唐以后即趋成熟。魏晋时代也是中国书法发展史上一个辉煌时期，这个时期楷、行、草、隶各体同步发展，而行书发展尤为迅猛，达到了登峰造极的境地，特别是晋代出现了彪炳于书史的“书圣”王羲之及其子王献之，王羲之著名的《兰亭序》帖（图9）被称为“天下第一行书”。王献之的《鸭头丸帖》和《洛神赋》（图10）以及王珣



图5 汉·《礼器碑》



图6 汉·《史晨碑》



图7 汉·《张迁碑》



图8 汉·《曹全碑》

的《伯远帖》(图11)在书坛上也产生了深远影响。南北朝时期,还兴起了魏碑书法,魏碑字体属正书范围,它的书法风格独特,笔法厚重刚健,结构宽博严谨,气度高逸宕放,具有鲜明的美学标志。这时涌现了许多优秀作品,如《始平公造像记》(图12)、《张猛龙碑》(图13)、《石门铭》、《爨宝子碑》、《郑文公碑》等等。到了隋唐,书法艺术又进入了一个高峰期,从整个书法艺术发展史上来看,唐代书法的美学价值和书学地位都是极高的。这个时期楷书形式得到充分表现,完美程度达到了极点;草书的成就也毫不逊色,得到了很大的发展。唐代出现了许多著名的书家和法书碑帖。书家主要有:欧阳询、虞世南、褚遂良、陆柬之、颜真卿、柳公权、张旭、怀素。楷书法帖主要代表作有:《龙藏寺碑》(图14)、《孔子庙堂碑》(图15)、《九成宫醴泉铭》(图16)、《多宝塔碑》(图17)、《颜勤礼碑》(图18)、《玄秘塔碑》(图19)等。唐代的楷书笔力苍劲,结构谨严,气势雄浑,给人以“法度森严”之感。行草书主要法帖有:《祭侄文稿》(图20)、《古诗四帖》(图21)、《自叙帖》(图22)、《陆柬之书陆机文赋》(图23)、《唐太宗晋祠铭》(图24)、孙过庭《书谱》(图25)等。到了宋朝,书法艺术则无唐朝那样光辉灿烂的成就了,尽管有苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄四大名家为宋代书法增添了亮色,但未能从整体上扭转宋代书法颓唐的势态。宋代书家的注意力更集中于艺术性强的行书,相对而言其行书成就为最高。著名的



图9 晋·王羲之《兰亭序》

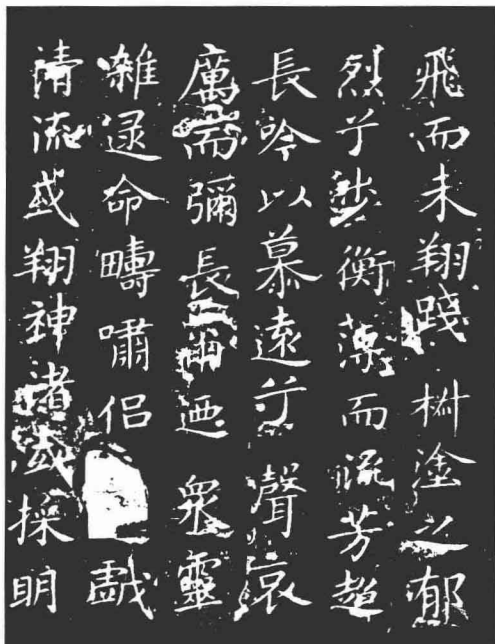


图10 晋·王献之《洛神赋》



图11 晋·王珣《伯远帖》



图12 北魏·《始平公造像记》



图13 北魏·《张猛龙碑》

萬人等共廣福田公
爰啓至誠虔心從石
施逾奉蓋檀等布金
竭里水之銅鑿赤岸

图 14 隋·《龙藏寺碑》

書燼儒坑纂堯中葉
追尊大聖乃建褒成
膺茲顯命當塗創業
亦崇師敬胙土錫圭
禮容斯盛有晉崩離

图 15 唐·虞世南《孔子庙堂碑》

成疾同堯肌之
如腊甚禹足之
胼胝針石屢加
腠理猶滯爰居

图 16 唐·欧阳询《九成宫醴泉铭》

自三載每春秋二時
集同行大德四十九
人行法華三昧尋奉

图 17 唐·颜真卿《多宝塔碑》

詁訓仕隋司
經局校書東

图 18 唐·颜真卿《颜勤礼碑》

龍弟子義均自政
正言等克荷先業
虔守遺風大懼微

图 19 唐·柳公权《玄秘塔碑》



图20 唐·颜真卿《祭侄文稿》



图21 唐·张旭《古诗四帖》

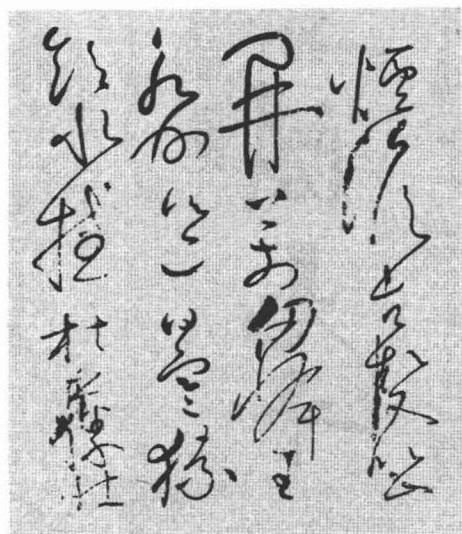


图22 唐·怀素《自叙帖》

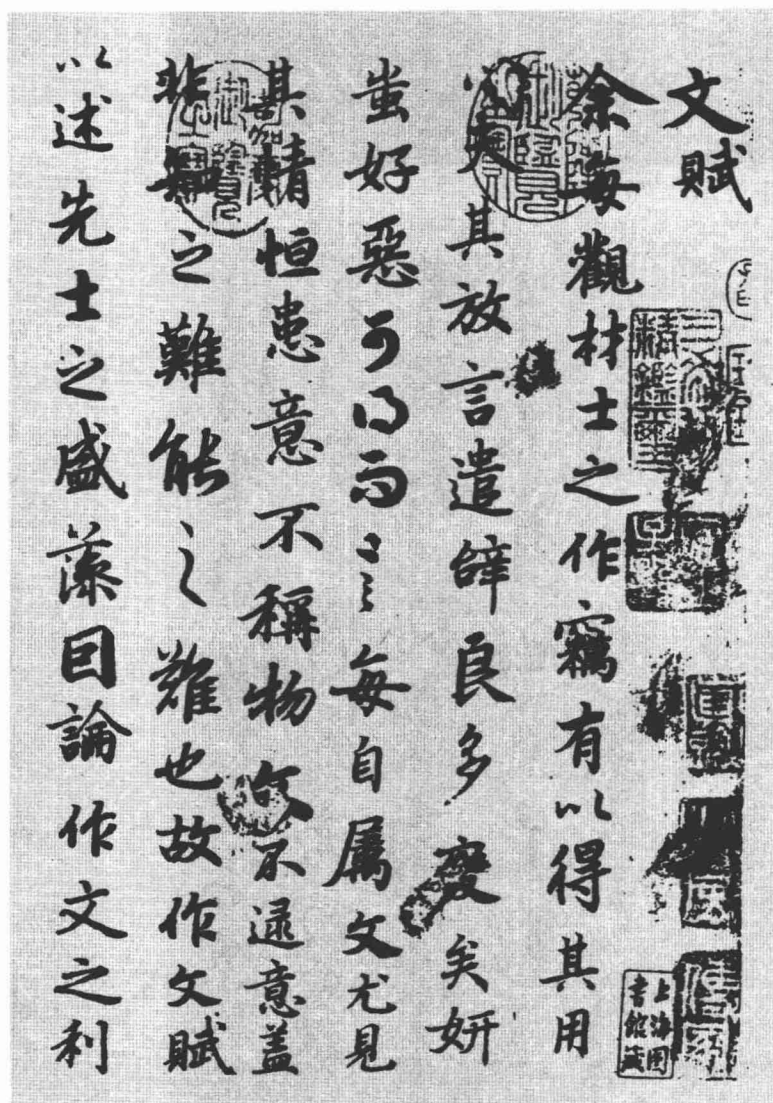


图23 唐·《陆柬之书陆机文赋》



图 24 唐·《唐太宗晋祠铭》

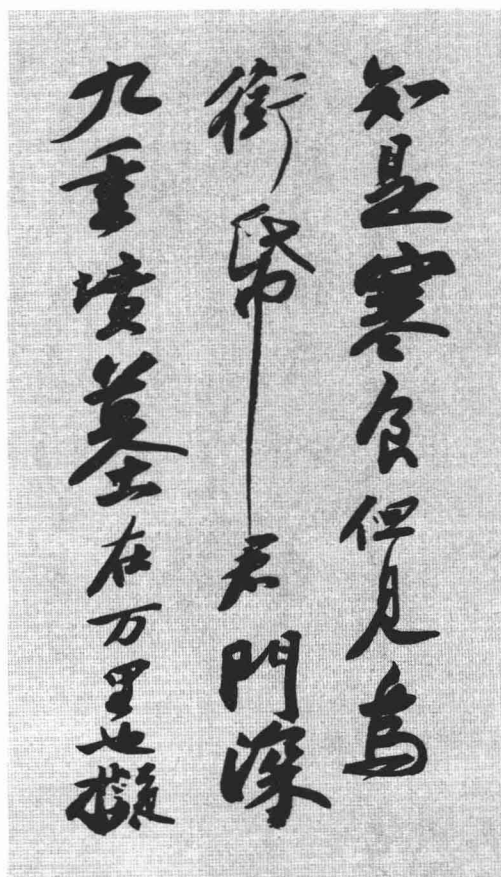


图 26 宋·苏轼《黄州寒食帖》

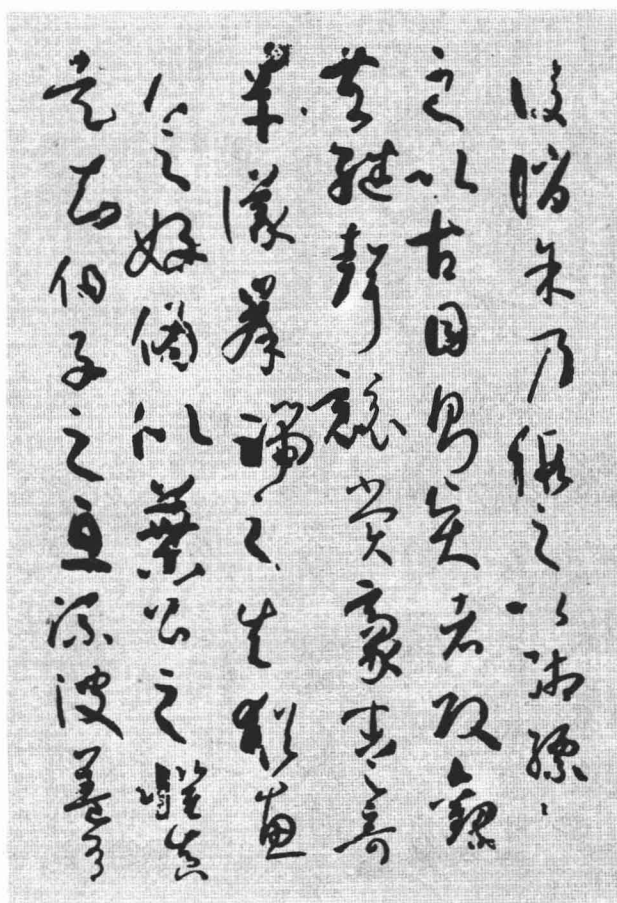


图 25 唐·孙过庭《书谱》

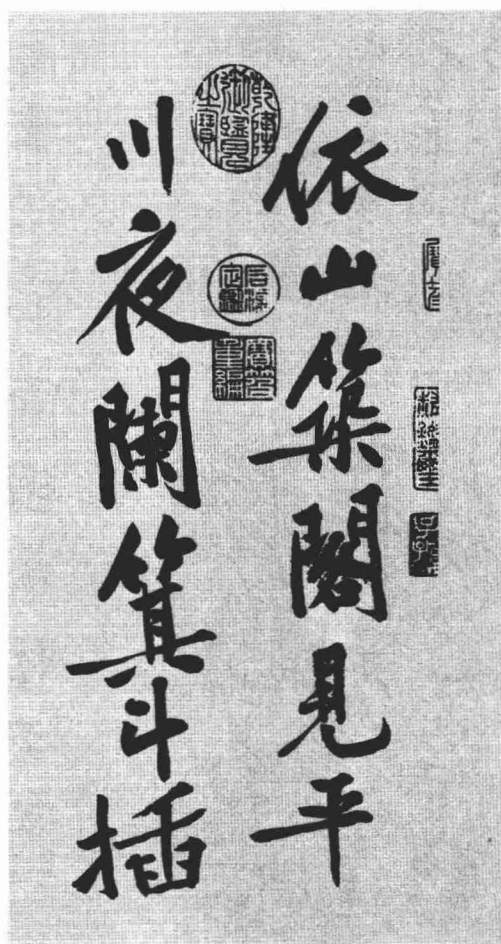


图 27 宋·黄庭坚《松风阁帖》

代表作有：《黄州寒食帖》（图26）、《松风阁帖》（图27）、《蜀素帖》、《多景楼诗》等帖。元代的历史虽然短暂，但其书法艺苑并不寂寞，出了赵孟頫这样一个大家。赵孟頫的书法运笔娴熟精致，笔调流畅秀逸而妍美遒劲，结构严谨和谐，他的笔墨功夫极为高超、精妙。他的代表作有《妙严寺记》、《胆巴碑》（图28）等帖。元、明作品如赵孟頫《闲邪公家传》（图29）、管仲姬行书（图30）、董其昌《苏东坡词》（图31）、文徵明《雪赋》（图32）和《归去来辞》（图33）、唐寅行书（图34）、王铎草书（图35），也甚为可观。明代的书法在整个书法艺术发展史上并不辉煌，书家善行草者较多，且成就较高，这个时期主要书家有：祝允明、文徵明、徐渭、董其昌、王宠等。清代的嘉庆、道光年间之后，“碑学”的兴起标志着清代书法进入一个振兴时期，篆书、隶书又趋于兴盛，从根本上改变了唐后篆、隶问津者甚少的局面，行、草也较有成就。这个时期出现了许多名家高手，著名者有王铎、傅山、郑板桥、邓石如、赵之谦、吴昌硕等。作品如伊秉绶隶书（图36）、邓石如隶书（图37）、郑板桥行草（图38）。

作为一个初学者，如何学好书法呢？具体的技法我们将在以后的章节详细介绍，这里先简单介绍一下学习书法艺术的方法程序。

第一，我们要明确学习书法的目的意义和培养学习书法的兴趣。学习书法的目的有两种，

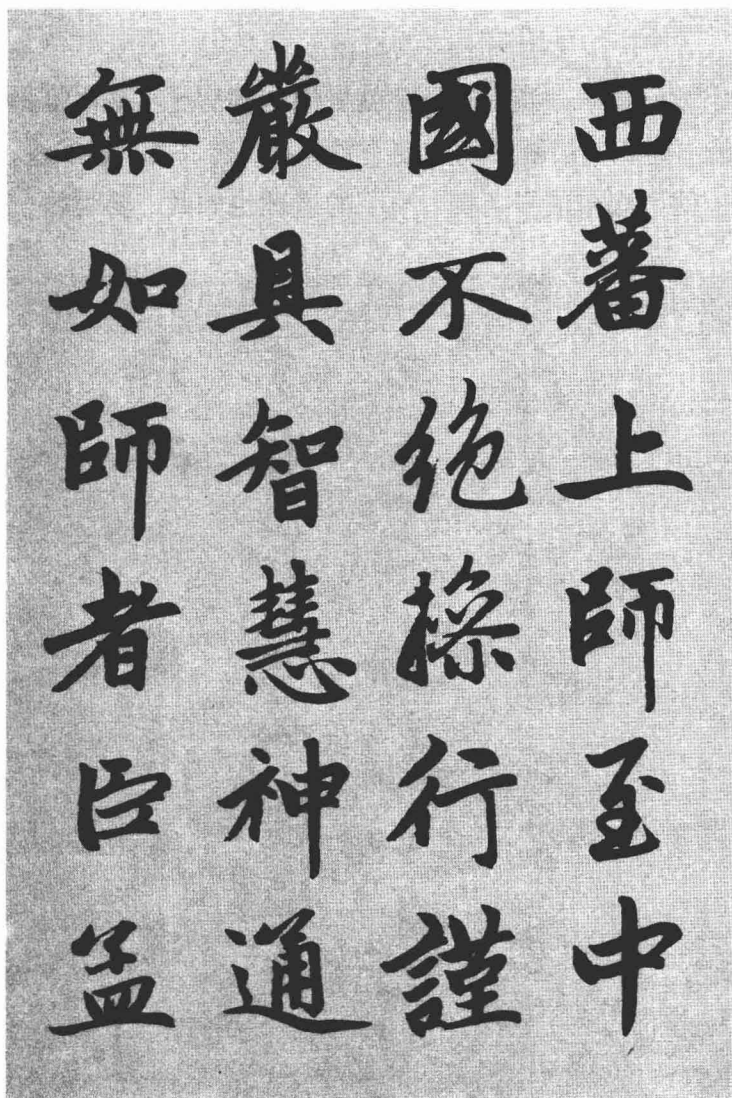


图28 元·赵孟頫《胆巴碑》

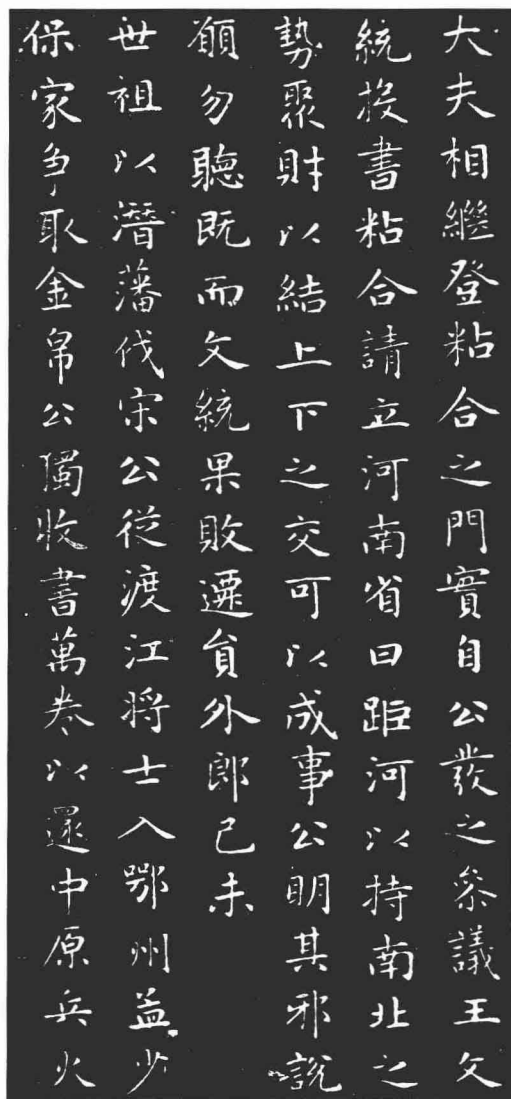


图29 元·赵孟頫《闲邪公家传》

一种是要把字写美，另一种则是想当一名书法家。前者以实用为目的，那把字写得整齐、规范、匀称、清楚就可以了；而后者则以艺术为目的，那要求就必然高了，这得把字写出意境、气势、风格、神韵来。培养学习书法的兴趣，则可以从经常参观书法展览、听书法讲座、学习书法家刻苦学习成才的事迹，观摩书法表演，向书法家取经求教等着手，有条件的话，还应去游览一些名胜古迹，其间可观赏到各种风格、形式的碑刻书迹，所有这些，都有助于你对书法艺术产生兴趣，促进你发奋去学习。

第二，要学习书法艺术的一些有关基本理论，用理论来指导实践，这样才能迅速提高自己的技法水平和欣赏水平，同时还要了解并掌握书法艺术的工具和技法。

第三，要懂得学习书法艺术的一般规律。学习书法和学习其他艺术及学科一样，都要遵循一定的学习程序、规律，这样才能行之有效。学书程序一般有以下几个规律：

1. 先正楷，后行、草或篆、隶。

唐代以后，学习书法一般从正楷入手，楷书有严谨的运笔规范和结体规律，需要初学者由浅入深、由易到难，并且要按一定的方法步骤才能掌握，所以，通过学习楷书我们可扎实地掌握到学习书法的普遍规律，如临帖手段、行笔技法、墨色效果等方法、技巧，再把这些规律和方法用于行、草、篆、隶的学习中去，就会事半功倍。

2. 先点画，后结体，再章法布局。

打个比喻，写字就像建筑一样，一幅字就好像一条街，一个字就好像一幢房子，基本笔画就像起房子用的沙、石、砖、瓦。我们要建一条街，最基础的是要有沙、石、砖、瓦。有了沙、石、砖、瓦，就可起一座座房子，多座房子就可摆布成一条街。写字的道理也如此，要写好一



图 30 元·管仲姬行书

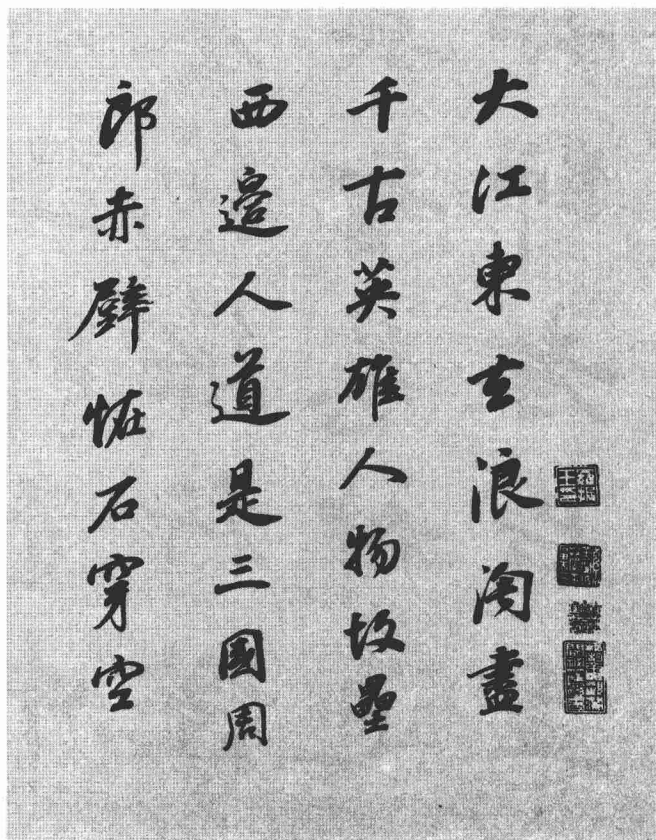


图 31 明·董其昌《苏东坡词》

幅字，必须要先掌握基本笔画的写法，基本笔画写好了，就可按结字规律把基本笔画组成字，每个字写好了，就可以把许多字按章法、布局要求谋篇成一幅字。

3. 先练大字和中字，后练小字。

先练大中字，比较容易上手，其笔画和结构都比较容易掌握。若先练小字，小字的点画大小极其有限，没有运笔经验和熟练的技法很难一下写得出来。

4. 先继承，后创新。

作为一个初学者，要先从临摹前人的优秀作品入手，认真学习前人的经验，掌握到一定程度，有了一定的笔墨功夫后，再进行创作。再经过刻苦发奋学习，不断探索，才可能有所创新，取得成就。



图 32 明·文徵明《雪赋》

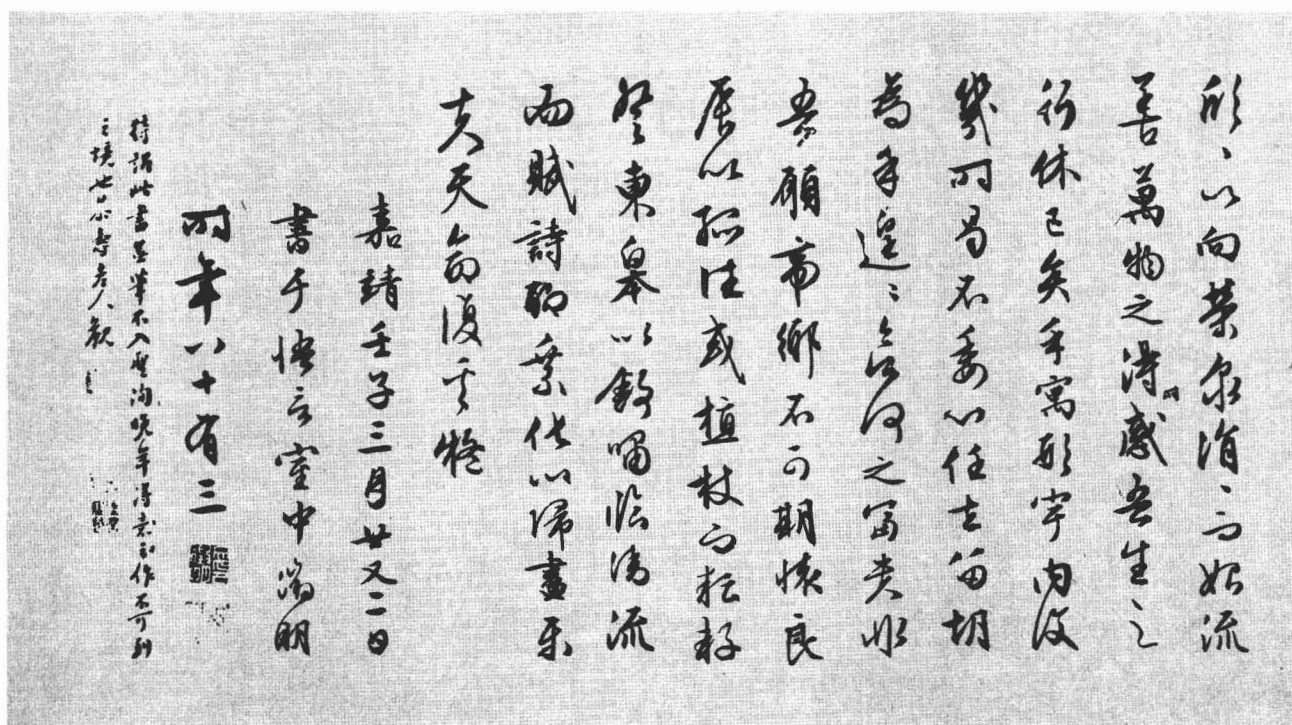


图 33 明·文徵明《归去来辞》

第四，要兴趣专一、持之以恒。

“专一”有两层意思：一是在练习书法的时候，要精力集中，不要开小差，一气呵成；另一是临习时所选用的碑帖要专一，一旦选定一种帖就要坚持临下去，不能朝三暮四，随意换帖。

另外，学习书法是一项艰苦的事业，一定要持之以恒地苦练，要有活到老，学到老的精神，绝不能三天打鱼，两天晒网，有许多人最终不能学好书法就是因为没有持之以恒的精神。而历史上的大书法家都是一生苦苦追求才获得成功的。



图 34 明·唐寅行书

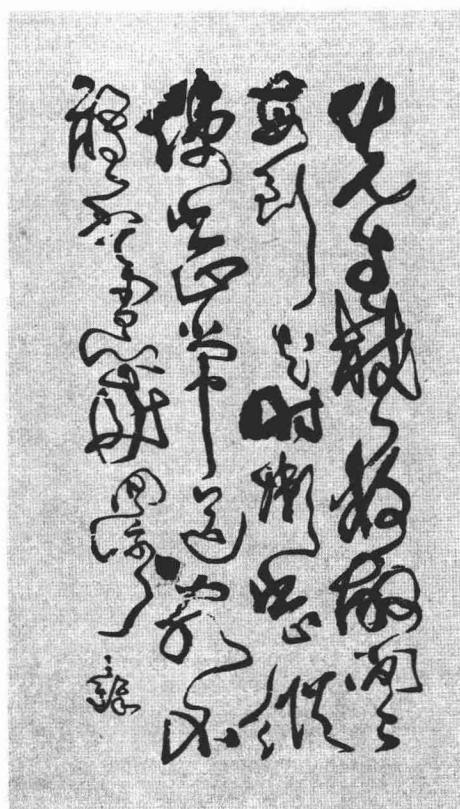


图 35 明·王铎草书

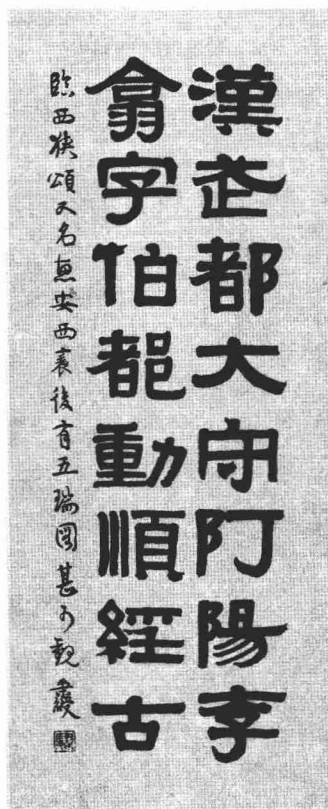


图 36 清·伊秉绶隶书



图 37 清·邓石如隶书