

实用书法教程

胡绍俊

主编

武汉水利电力大学出版社

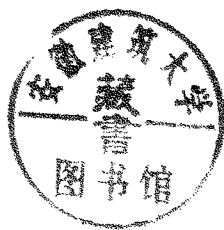
实用书法教程

主 编 胡绍浚

副主编 王本友 梅善明 杨 君 董 珉

编 委 孙伯扬 郭伯然 王 浩 卢敦强

瞿学兰 饶满森



武汉水利电力大学出版社

(鄂)新登字 15 号

图书在版编目(CIP)数据

实用书法教程/胡绍浚主编. —武汉:武汉水利电力大学出版社, 1998.8
ISBN 7-81063-014-8

I. 实… II. 胡… III. 汉字-书法-教材 IV. J292.1

责任编辑:刘克兴 封面设计:涂 驰
武汉水利电力大学出版社出版发行
(武汉市武昌东湖南路8号 邮编 430072)
湖北省黄石市精美图印公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:12 字数:300千字
1998年8月第1版 2000年7月第3次印刷 印数:6001—8000册
ISBN 7-81063-014-8/J·1 定价:13.50元

编写说明

汉字书法是我国具有民族特色的传统艺术,又是高、中等学校学生必须掌握的基本技能。为继承中华民族这一优秀文化遗产,培养提高书法技能,增强人才素质,适应社会对人才的要求,遵照国家有关教育计划提出的“讲授我国历代书法概况和书法基本知识,介绍楷书、行书以及多种美术字体的规范要求,通过课堂示范和课外练习提高学生的汉字书写水平”的原则,我们组织了长期从事书法教学的高级讲师、讲师编写了《实用书法教程》一书。

本书包括绪论(含书法史)、上篇·毛笔书法(重点讲楷、行、隶书体)、中篇·钢笔书法(楷、行书体对照讲解)、下篇·美术字(讲宋体、黑体、变体)及附录(其它书体简介、作品创作与欣赏、篆刻、装裱及各类字帖)五部分。全书讲解力求文字精炼,举例典范,结合紧密。每部分独立成篇,便于教师根据课时的多少,学生基础的好差选定教学内容,也利于学生根据学习时间的松紧、学习兴趣的指向选学有关内容。它既是教科书,又是习字范本,还可以作为书法爱好者研习书法的资料。

全书依据教育学、心理学、行为学、美学原理,结合职业教育实际,力将知识性、应用性、艺术性、科学性、操作性融为一体,既避免书法教材内容多少失宜、深浅失度,书法课讲练脱节的弊端,又注意克服因编者兴趣而传授知识和技能单一的缺陷,科学安排体系,做到图文规范,并运用比较法,启发学生在学习中思考,在思考中练写,以获取较快较好地学习效果。

湖北省书法家协会副主席兼秘书长、书法创作评审委员会主任金伯兴先生为本书作序,湖北省教育学会书法教育专业委员会秘书长严家宽先生、黄石财校刘合均副校长、陈晖主任、咸宁财校黄治华副校长、廖保华科长等领导为编写、出版本书给予了大力支持,在此表示衷心的感谢。本书在编写过程中,参考了近几年出版的书法教材,这里谨向有关著作者表示诚挚的谢意。

限于时间和编者水平,书中疏漏、错误之处在所难免,恳请书法教学同仁及广大读者批评指正,以便今后不断修订完善。

编 者

1998年8月

金 伯 兴

书法,既是指汉字书写的方法,又是指汉字书写的艺术。作为写字的方法,他随文字的产生而形成,随着教育的出现而发展。中国古代教育最初就是识字、写字。写字是教学中不可缺少而又十分重要的内容,而是否会写字又是衡量人的文化水准之一,它对提高中华民族素质起到了不可低估的作用。清末李瑞清任南京两江优级师范学堂监督时,首次设置书法课,并亲自领纲主鞭,讲授书法艺术,开书法艺术教育之先河。建国后,教育领域也曾一度重视书法(或说写字)教育,后受应试教育的冲击而被忽视。

改革开放以后,人们越来越注重自身素质和生活品味的提高,教育行政部门也在中小学率先恢复了写字教学,并明确要求学校应将“写规范字”与“讲普通话”作为一项长期任务。可喜的是,近几年不少大中专学校也相继将书法作为必修或选修课开设,这无疑对弘扬中华民族博大精深的书法艺术,对增强学生的素质和加强美育起到重要作用,是十分必要的。

胡绍浚主编的《实用书法教程》较好地解决了高、中等学校当前开展书法教育的教材问题。这是一本颇有特色的教材。首先是这本教材编写目的的实用性。编者注重教毛笔字、钢笔字、美术字的书写技法,就是适应高、中等学校学生在校学习和将来从事工作的需要。其次是编排体系上的科学性。教材从易于训练学生执笔、运笔能力,养成“静”、“专”的学习习惯的毛笔字教学入手,既是基础训练,又是继承传统,还利于学生克服用钢笔写字的许多毛病,从而引导有多年钢笔书写历史的人借鉴毛笔字的写法将钢笔字写规范、写漂亮一些。美术字的教学不仅是学生在设计、宣传工作所必需的,同时因为字体本身规范、美观,如同书法创作与欣赏一样,可以培养学生创造美的能力。再次,是教法的先进性。从教材章节内容的安排看,编者运用教育学、心理学、行为学的有关原理,由局部到整体,由简单到复杂,由低级到高级(由技能训练到创作能力的培养),既可以克服学生的畏难心理,又可以让学生了解学习步骤,还可以使学生明确奋斗目标。尤其是在知识传授上,注意运用比较法,如钢笔字楷行书对照讲,毛笔字帖汇集欧颜柳赵四家写法,使学生易于接受而且概念、形象明确,并减省时间,避免重复。最后,还应一提的是实施的灵活性。高、中等学校就学习书法而言,并无多大水平上的差异。然而,由于各级各类学生的心理需求和时间多寡的不同,编者则注意将各种字体的教学独立成篇以便于教师取舍。同时编者附录了许多有关内容,如篆刻、装裱等,是书法创作和展览筹备所必需的知识,会受师生的欢迎。各类字帖,既可以配合教学临习,又是自学练习所必需的。

教材的主编是一位执教38年的老教师,积多年的教学经验与书法同行博采众长,编写出实用、高效的教材,实属难能可贵。我衷心祝贺这本教材的出版,并希望教育天地开出艳丽的书法之花!

1998年8月于武昌

目 录

概 论

第一章	书法的本质及研究对象	(1)
第一节	书法的本质	(1)
第二节	书法的研究对象	(3)
第二章	学习书法的意义和方法	(4)
第一节	学习书法的意义	(4)
第二节	学习书法的方法	(5)
第三章	书法简史	(7)
第一节	原始而纷呈的刻划	(7)
第二节	先秦的珍贵遗产——甲骨文、金文、石鼓文	(7)
第三节	小篆端庄、秀美的秦代书法	(8)
第四节	隶书大盛的汉代书法	(8)
第五节	楷、行、草书一齐风行的魏晋书法	(8)
第六节	书学鼎盛的唐代书法	(9)
第七节	贴学大兴的宋代书法	(10)
第八节	宗唐承宋的元明书法	(10)
第九节	篆隶复兴的清代书法	(11)

上篇 毛笔书法

第四章	文房四宝	(17)
第一节	笔	(17)
第二节	墨	(18)
第三节	纸	(19)
第四节	砚	(20)
第五章	写字的姿势和用笔方法	(21)
第一节	姿势	(21)
第二节	执笔和运腕	(22)
第三节	运笔方法	(24)
第六章	毛笔楷书	(28)
第一节	楷书概述	(28)
第二节	楷书基本笔画及其变化组合	(28)
第三节	楷书偏旁部首	(40)
第四节	楷书基本结构及其美化	(47)
第五节	欧颜柳赵楷书风格	(53)
第七章	毛笔行书	(54)
第一节	行书概述	(54)
第二节	行书的基本笔画	(54)

第三节	行书偏旁及例字	(62)
第四节	行书的运笔特点	(65)
第五节	行书的结构特点	(67)
第八章	毛笔隶书	(70)
第一节	隶书概述	(70)
第二节	隶书的运笔特点	(70)
第三节	隶书的基本笔画及写法	(71)
第四节	隶书的结构特点	(73)
第五节	隶书的偏旁部首及例字	(75)

中篇 钢笔书法

第九章	钢笔书法和钢笔	(79)
第一节	钢笔书法与毛笔书法的联系和区别	(79)
第二节	钢笔的使用及书写要求	(80)
第十章	钢笔楷书和行书	(83)
第一节	楷书、行书的笔画比较	(83)
第二节	楷书、行书的部首写法比较	(88)
第三节	楷书结构的基本原理及结构形式	(90)
第四节	行书结构的原则及特点	(95)

下篇 美术字

第十一章	美术字的类型、绘写原则及步骤	(97)
第一节	美术字的类型及特征	(97)
第二节	美术字绘写的基本原则	(99)
第三节	美术字的绘写步骤	(99)
第十二章	几种常用美术字体的写法	(101)
第一节	宋体字的书写	(101)
第二节	黑体字的书写	(102)
第三节	变体字的书写	(104)

附录

附录一	篆书简介	(108)
附录二	魏碑简介	(111)
附录三	草书简介	(115)
附录四	篆刻简介	(118)
附录五	书法作品创作与欣赏	(120)
附录六	书画装裱简介	(132)
附录七	各类字字帖	(138)

概 论

书法,从广义上讲,就是写字的方法;从狭义上讲,是特指汉字书写的艺术。

书法艺术不仅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。

我国书法的发展源远流长。它不仅随着文字的创造而产生,而且为适应社会的需要而不断发展。数千年来,中国书法,虽然经过了篆、隶、草、真、行的各种书体演变和完善,但始终以汉字为表现形式,运用简炼的点画形态和结构造型,表达了丰富的思想感情,散发出无穷的艺术魅力。在漫长的追求实用和注意美化的过程中,我国人民和历代书法家总结和探索出一整套汉字书写的技术法则和艺术规律,为中国文化乃至世界文化宝库增添了一份丰厚而珍贵的遗产。

第一章 书法的本质及研究对象

世界上任何一种文字都有自己的书写方法。我国的汉字不是国外文字线条的简单反复,而是笔画变化无穷,结构、章法也变化多姿,每个表意符号都可以在人的头脑中形成一个独立完整的形象。因此书法的本质和研究对象不可脱离汉字是由音、形、义三个要素组成的方块字的这一特点。

第一节 书法的本质

中国书法从实用的汉字书写发展而来,能够作为一门独立的艺术来研究,说明了书法已远远超过一般写字的意义。为探讨书法的本质,我们可从以下几个方面加以考察。

一、书法的艺术性

书法是最传统的艺术形式,经历了漫长的演变过程。它随着汉字的产生而形成,随着汉字的演变而发展,在服务于社会的实用书写中,逐步完善其表现能力和艺术形式,最终演变为一门艺术。

随着社会的进步和发展,书法在应付社会实用的同时,又作为一种艺术创作和审美活动而存在。汉代以来,一些士大夫文人开始在观念上注意追求书法艺术形式的完美和性情的抒发。一方面在形式法则、表现技巧的研究、整理和发展日趋系统地深入;一方面对书法作为艺术的深层内涵加以发掘,强调寄情寓意和个性风格。这是一次质的转变,从而使书法艺术的外在形式(如幅式、格式等)、实用形式(如中堂、对联等)、辅助形式(如装裱工艺等)等等有了更多的要求。它们与书法共同构成了整体的审美形式。

书法在漫长的历史演变中形成的一整套的汉字书写的技术法则和艺术规律,具有丰富的表现艺术美的能力。

二、书法的实用性

书法是随着文字的出现而产生的。而文字是在人类长期繁衍生息和与自然界的斗争求生的实践中创造出来的,并作为记录和传达语言及交流思想的信息工具而长期存在,表现出强烈的实用性。随着社会生活的日趋繁丰,人们在汉字的书写上便有了便捷的需求,这一需求就使汉字书写方法不断变革。汉字每发展一步,其写法也随之改变,反过来又促进了文字的体式的发展,为人们生活和劳动提供更多可以选择的适用书体。文字与书法艺术相互关联及发展,使书法艺术多彩多姿,不断促进人们思想上、艺术上的追求。书法不仅是一种线条和图案的组合,更重要的是它把形象美和内在美融合在一起。作者运用汉字自身的结构美和作者的书写技巧体现出自己的情感、气度、性格、理想、修养。因此,今天仍在广泛发挥着书法艺术陶冶情操、美化生活的重要作用。

三、书法的本体规定性

书法是以书写汉字的方法进行创作的。离开汉字,无以为“书”,胡涂乱抹无以称“法”,所以书法艺术必须是写字的,又必须讲究形式、技法,如用笔、结体、章法以及墨法等。鲁迅先生说过中国的文字“具三美:意美以感心,一也;音美以感耳,二也;形美以感目,三也。”汉字可以表情达意,而汉字书写线条及形态的变化能抒发情感,表现书者的气质和创造美的能力。

书法作为艺术,还有其工具、材料方面的规定性。中国人用毛笔作画、写字。由于笔毫柔软平和,水墨可以在笔毫下产生无穷的变化,这是其它书写工具难以代替的,因此,可以说书写工具——毛笔的发明是书法形成艺术的重要因素。此外,书法用墨、用纸在历史上也有一定的要求,墨和纸的规定性,也促进了书法艺术的发展。

四、书法的空间性和时间性

书法以汉字的点画线条,依据汉字自身的结构进行艺术造型,所以我们称书法为造型艺术。书法的造型性,表明了书法艺术的空间性。同时,这种空间造型是书者在一气呵成的线条运行中完成的,它不可以作断断续续的反复加减涂抹,它的创作过程是短暂连续、一次完成的。这就决定了书法的时间性。

从以上几个方面的分析,我们可以得出这样的结论:所谓书法,是指汉字的书写艺术而言。简单地说,书法是书写汉字的规范、科学(方法)和艺术。具体地说,书法就是以汉字为表现对象,以笔法、章法为表现方法,以线条及其构成的运动为表现形式,以文字涵义和书者思想情趣为表现内容的一种融空间性和时间性于一体的造型艺术。对书者,书法可以抒发情怀,表现自我,陶冶性情;对观赏者,通过欣赏书法作品,可以得到美的享受,同样也可以陶冶情操。而且,书法作品可以美化环境,馈赠亲友,这就使书法艺术具有在人的心灵中创造真、善、美境界的社会意义。

第二节 书法的研究对象

书法作为一门独立的艺术,有它自己的研究对象。概括地说,书法是研究书法艺术理论和书写技法规律的一门综合性的艺术门类。本教材、结合学习对象的实际,重在探索提高书写水平的技巧。

具体地说,书写技法要研究的内容包括以下几个方面:

第一是书写的姿势、执笔和用笔的问题,属于书法的基本技法。怎样用笔去写字,人们在长期的实践中已形成了一整套社会公认的规范和技巧、法度。遵循这些规律,就能合理运用手、腕、肘、臂,乃至身体各个部位充分发挥笔的作用,使写出的字具有美的魅力。

第二是各种字体的笔画和结构问题。汉字是以象形为基础的形意文字,成千上万,形态各异。其组合因体而异,因字而异,因人而异。因此,学习字体的笔画和结构的有关知识,并在书写实践过程中探索其规律和总结经验,也是写好字的一个不可缺少的重要内容。

第三是章法问题。章法是组字成篇的学问。在掌握点画用笔和单个字结构的基础上,必须考虑整篇的布局,以求得作品整体的和谐统一。

书法的研究对象除上述内容外,还要研究书写工具(即文房四宝)的选用,碑帖的临摹(即学书的方法),篆、隶、草、真、行等各种书体以及书法创作与欣赏的一般知识。

随着书法实践的深入,书法理论也逐渐发展起来。长期以来,我国人民和历代书法家、书法工作者,总结和探索了有关书法艺术各个方面的理论,但从整体上看,还不甚理想。虽有理论阐述,但还没有形成严谨的、科学的理论体系,还不能使理论和实践,普及和提高等方面完美结合起来。有志于研究书法理论的人对于那些散见于古代文献典籍中的零星书法理论资料,我们要认真地分析研究,提炼概括,正确引导、创造出无愧于我们这个时代的完整而系统的书法理论体系。

理论要与实践相结合。没有实践就没有理论;同样,没有理论指导下的实践,书法就不会有发展和提高。书法艺术的实用价值和审美价值的一致性,要求我们必须使理论和实践相结合,否则,理论和实践脱节,便会一叶障目、不见泰山,字写得再好,也只能算作经验主义的“写字匠”,而不能成为“书法家”。因此有志之士,在书写实践中,还必须学习有关的书法理论,以求得一经进门,登堂入室,洞其奥妙,而成其为家。

书法具有实用性和艺术性,二者是统一的。书法艺术是由实用性发展而来,但它成为一门艺术之后,实用的一面并没有消失。这具体表现在书法艺术与文字内容割斩不断的联系上,即书法作品常以文学作品为其内容,成为一门集二美于一身的艺术,因此书者在创作中要充分利用这一特点,努力追求文学作品的情感和书法的特点保持一致,使佳文妙书珠联璧合,相映成辉。

第二章 学习书法的意义和方法

第一节 学习书法的意义

书法作为中华民族独特的艺术形式,既有实用价值,又有艺术价值,学习书法具有重要的意义,具体地说,主要有以下几个方面。

一、学习书法可以准确、清晰地运用文字表达思想、交流感情、传播信息

广大书法爱好者,特别是青年学生,在开发智力、学习科学技术过程中需要书写,需要表情达意,这是书法的实用性要求。写字不仅要求自己能认,还要别人易认爱看,如果失去这一点,写字也就失去了意义,而且思想感情也就不易正确而顺利地来表达和交流。

二、学习书法是继承和发扬祖国宝贵艺术传统的需要

我国书法历史悠久,融古铸今,是艺苑珍宝,世界文化宝库中的奇花异卉。从某种意义上讲,它已经成为中华民族精神的一个重要方面。学习书法,继承和发展祖先留给我们的这一宝贵的遗产,弘扬祖国文化,是时代赋予我们青少年的一项光荣而神圣的使命。

虽然我们的先人已把书法艺术推向了较为完善的艺术境界,但这并不意味着书法艺术没有新的更高的追求。作为书法艺术,也理所当然得到发展和创新,但这种发展和创新应根植于传统书法艺术这片沃土,方能使其根深叶茂、欣欣向荣。我们必须在继承的基础上,赋予书法艺术以新的时代精神,使这颗东方艺术之花更加灿然于世界文化之林。

三、学习书法是陶冶情操、培养勤奋精神和健康向上情绪的需要

“业精于勤而荒于嬉”。要学好书法,需要勤勤恳恳,扎扎实实,一步一个脚印地艰苦努力。没有一丝不苟的精神与锲而不舍的韧性,是学不好书法的。书法之美不可言状,通过书法艺术的创作和欣赏,不仅能提高人们的审美水平和艺术素质,还可以陶冶我们的情操,使我们产生健康向上的情绪。

四、学习书法可以加速知识积累和拓宽知识面

书法艺术是文学艺术和书法艺术的统一体,和其他艺术一样有着割舍不断的联系。要创作出优秀的书法作品,不仅要掌握熟练的用笔技巧,还要有较高的文化修养。这就需要在认真学习书法的同时,广泛涉猎其它相邻学科的内容,广采博览,兼收并蓄,不断充实自己,拓宽知识面,扩大视野,提高自己的艺术把握能力。

五、学习书法,提高素质,更好地为社会和人民群众服务

中国书法艺术已渗透到我们社会和人民生活的各个方面。即使在将来,这种用笔书写的文

字也一定不会少。提高书写效率、提高书写水平是提高就业竞争能力，提高工作效率的需要。同时，随着生活水平的提高，平民百姓家里，为表示高雅和有文化素养，其室内装饰也会增添名人书画。这显然是一种新兴的社会与家庭的文化倾向和潮流，充分显示了书法艺术在我们民族的社会生活中占有着独特的地位。因此，学习书法也是服务于社会和人民大众的需要。

六、学习书法可以健康体魄、延年益寿

练习书法，要专心致志，聚精会神，心无二念，不受外界的影响与干扰。这种高度的意念集中与书写动作的配合，对全身各个系统的调节和发育，均有很大帮助。这与气功的原理不谋而合。因此，学习书法，能使人修身养气，心情舒畅，陶冶情性，起到延年益寿的作用。

第二节 学习书法的方法

有的人说，以前也练过字，但没有兴趣怎么办？想学习书法，老是写不好怎么办？怎样才能学好书法？要从以下四个方面做出努力。

一、明确责任，培养兴趣

由于阅历不同、文化基础不同、家庭环境不同，学习书法的兴趣也各有不同。这种不同是一种审美趣味的差异，是人们对书法活动的直接情感和审美评价——喜欢或不喜欢。有的可能一接触书法就喜欢这种活动，努力练习、研究，甚至终生不辍，成为书法艺术领域里的成功者。但多数人会因为开始写不好字，要面子怕丢人而没有兴趣；有的人即便开始有兴趣，也可能因一段时间内效果不佳而中途退却。这后两种情况都是常见的，也是学习的大敌。应该认识到写字是伴随自己一生的事业，是人的最基本的素质之一。一手漂亮字，是一个人文化水准的表现、也是做好工作的基本条件。同时继承和发展我国优秀文化艺术传统也是我们的历史责任。这样，有利于兴趣的产生和稳定。

兴趣怎么培养？我们可以从两个方面去做。一是多看。凡是能看到的书法作品、书法展览、书法创作现场，必定去细心地观摩，去品味、去发现书法家成功的道理，哪怕是最微小的发现。这种做法看起来是得之甚少，但时间长了，耳濡目染，会使你兴趣大增。二是要树立信心。有信心就会强迫自己继续练下去，只要坚持一丝不苟地练习，一般人半个月之内就会有明显的提高。一旦自己感觉出书写技法的长进，便能由此而产生兴趣。当多次象上台阶一样经历了这种过程后就可能把兴趣变成爱好，变成一种审美享受，甚至成为终生不辍的事业。

二、认真练写，持之以恒

学习书法最重要的是坚持练写，特别是最初阶段，持之以恒地临帖是我们进入书法艺术大门的有效途径。开始学习，每天写一定数量的字。要认真操作，不敷衍了事，不偷工惜力。只要长期坚持不懈，就能逐步懂得笔法、章法，指力、腕力也会慢慢地提高。学习书法最忌一曝十寒。古人云：“三天不书，手生荆棘”，有了这种认识，再能持之以恒地练习，无不成功者。

学书，要有克服困难的决心和毅力。世人做任何事都不可能一帆风顺，学书法也肯定会遇到困难。象爬山一样越是体力消耗最大，最容易灰心的时候，但也是离成功最近的时候。学习书法越是感到进步微小的时候，越不能因此气馁而半途而废，应该坚持练下去，闯过难关，必然

会有大的进步。

学习方法没有捷径可走。中国历史上留下了许多因苦练而成功的故事。东汉张芝每次练完字都在门前的池塘里洗笔,时间长了,把池里的水都洗黑了;三国时的钟繇进山里练字 10 年,整个山上的山石树木都变成黑的了;唐朝的智永和尚练字 30 年不辍,写秃的毛笔无处放,葬笔为冢,被历史文人传为佳话。这些典故说明只有刻苦学习、持之以恒才能成功的道理。

三、循规蹈矩,循序渐进

学习书法,要象学习其它技艺一样,遵守它的规律,由易到难,循序渐进。第一,学习书法要先学基本点画,再学结构,最后学习章法。每一个步骤都练到运笔自如,心想手到,形态合乎要求,再向下一步转换。这样基础打得牢,进步自然快。第二,先练楷书再练其它书体。时人学书法,对先学什么后学什么常有不同的看法。有的人认为平时工作、学习、生活很少用楷书,一开始就从行草书练起,是练字的捷径,省去了练楷书的许多功夫;有的人认为学习书法要和书法的发展顺序相一致,先从篆书开始,然后再学楷书,再学行草书;还有的人认为,真、草、隶、篆、行先学任何一种都可以,先专一门,再兼学其他也未尝不可。这些认识都是不全面的,宋朝大书法家苏东坡说:“真生行,行生草,真如立,行如行,草如走,是成三体,未有未能立而能行,不能行而能走者也。”意思是说,我们学习书法尤如儿童学步,学楷如学站,学行如学走,学草如学跑,从没有不会站就能走,不能走就会跑的儿童。所以,学习书法必须遵守循序渐进、由浅入深的原则,不可操之过急。楷书是练基本功,楷书的基本笔画和结构规律掌握好了,书写者的腕力、指力也就增强了,再去写行书、草书也就相对容易了,再练篆隶也就有了基础。这是一条被证明了的学好书法的最好方法。第三,要先专后博。学书法,切不可朝秦暮楚、见异思迁。凡学风浮躁,不思专业,忽而学这,忽而学那的人,是永远不可能走上成功之路的。因此,我们学习书法要从楷书学起,当楷书达到一定的水平了,再去花费精力向其它书体发展,并努力地获取广博的知识,才能最后成为真正的成功者。楷书也有许多流派,我们在掌握了基本笔画的书写方法、构字方法后,要选好一个流派的字帖,然后再认真地练写,努力地掌握其用笔方法,结构特点,表现形式,如能潜入进去,深得其味,则会效果更佳。如一帖练好了,再改学其它流派的字帖久而久之,才能在楷书上博采众家之长,形成自己的风格,写出高水平的楷书来。用此方法推而广之,再练隶、篆、行、草等字体,我们的知识自然就既专又博了。

四、从师选帖,摹临读背

书法具有艺术性,但在初级阶段,还是一个动手能力训练问题。既然是动手能力,就不可忽视从师传艺。教师应该将自己书写的体会,尤其是动手的方法传授给学习者,这样易于入门,且避免误入歧途。由于每个人的生活环境、文化素养、性格爱好的千差万别,导致人与人之间在审美观念上有很大的不同。教师应该在学生有一定书法功底之后,结合学生审美情趣、动作习惯,指导学生选好字帖,专一练习。

学书应从“依样画葫芦”开始。摹、临、读、背,逐一进行。小学生先可“摹”,即用透明纸复在字上写,先钩轮廓,后再“描红”。有一定文化基础及观察、理解能力的人,可以“临”,即照帖临写。写时要多读帖,观察笔画形态与间架的安排。同时要下背帖的功夫,先要多看,然后根据记忆“背”写出来。

第三章 书法简史

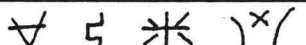
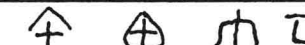
我国汉字的书写是与文字同时产生并同步发展的,它们是密不可分的。书写工具的演变,也直接影响书写效果,不断促进书法水平的提高。

在漫长的历史发展长河中,随着文字的不断规范、完善和统一,书体也在适应使用便捷的需要而发生着转变,相继形成了甲骨文、金文、石鼓文、小篆、隶、草、楷、行等多种不同书体。每次书体的变革都标志着一个书法发展的鼎盛时期,同时也孕育了无数书法巨匠,为我们留下了无数的墨宝。

第一节 原始而纷呈的刻划

远古时代,人类由结绳记事而发展为创造图画、符号记事。伏羲氏作龙书,神农作穗书,黄帝作云书,少昊氏作鸾凤书,高阳氏作蝌蚪文,高辛氏作仙人书,帝尧作龟书等,只是一些神奇的传说,直到苍颉造字,也无实可考。目前有据可考的是在原始社会后期文化遗址出土的众多甲骨、石器、陶器上契刻或刻划的各种象形符号。据考古学家考证,其中部分为汉字雏形,其刻划之法已具有了书法的基本因素。特别是从陶片上刻划的痕迹看,表明先民们已初步掌握了简单的书写技法。据书史记载,汉字在初创时期因地域、书写工具、书写人的时间不同,书写体式多达三百六十余种,但均未形成独立的书体。秦汉以后,字体才基本稳定,删繁就简,逐渐向统一方向发展,方才揭开我国书法史的帷幕。

原始而纷呈的刻划符号

半坡彩陶刻划符号	姜寨刻画符号	柳湾刻划符号
		

原始社会的象形文字

日		目		禾	
羊		雨		山	

第二节 先秦的珍贵遗产——甲骨文、金文、石鼓文

甲骨文是刻在龟甲、兽骨上文字的简称。是目前从考古发掘中发现的最早而较为成熟规范的文字。目前国内外收藏的甲骨文众多,约有十五、六万片,是相当成熟的文字。因其使用刀刻,故书体瘦挺刚硬,横竖分明,刻法依骨形纹路而参差变化,形成了独特的契刻艺术效果,“实一代书法”。(第12页图①)

甲骨文盛行之时,因青铜器的大量使用,一种铸刻在各种青铜器上的铭文,即金文相应产生。其书体浑朴道劲,用笔豪放醇厚,书法颇具新意,后世称之为大篆和籀文。(第12页图②)

春秋战国,诸侯称霸,各据一方,书体较多。代表书体为石鼓文,是流传至今的最早的石刻

文字,其书体上承金文,书法雄强浑厚,用笔圆劲挺拨,结字方正,是金文向秦篆过渡时期的文字。(第12页图③)

第三节 小篆端庄、秀美的秦代书法

公元前221年秦统一中原后,为适应发展经济文化的需要,丞相李斯在金文、石鼓文等文体的基础上删繁留简,使字形部首规范统一而创秦篆,史称小篆。其书写线条圆匀,结构规范统一,字体端庄,气韵生动,是书法史上的一个飞跃,为以后汉隶、楷书、草书、行书的变革形成开辟了道路。现存世上的代表作有《琅琊台刻石》和《泰山刻石》。(第12页图④)

第四节 隶书大盛的汉代书法

汉代经济繁荣,政治稳定,统治者尚文崇儒,以书取士,使竹木简书及帛书的书法艺术得到空前发展,是我国书法发展上的黄金时代之一。

隶书是被秦始皇治罪入狱的陕西渭南人程邈在狱中经历十年搜集和整理而成,有人称为秦隶。它一改篆书笔画繁多、圆转曲折、难写难认的缺点,变圆笔为方笔,变曲笔为直笔,结构上变纵势为横势,为汉隶发展奠定了基础。

隶书在汉代,书体日臻成熟,成为汉代的典型书体,也成了全国的通用文字。汉隶在艺术上达到了登峰造极的水平。虽然西汉隶书仍处在演进过程中,帛书《战国策》运笔略带隶意,结构仍沿用篆体,但藏锋、中锋、露锋、侧锋已经运用,有明显的“蚕头雁尾”的特征,顿挫十分清楚。汉代的早期作品,用笔急速草率、自由奔放,没有故意装饰的姿态,字体似篆似隶,粗犷朴实,妙趣横溢。晚期的除了具有早期的一般特点外,篆书的型制基本变易,而形成了汉隶的雏形。东汉隶书逐渐走向成熟,笔画简直,外形扁方,远离篆书形体。公元1世纪后,由于树碑风气大盛,隶书跨入了型制成熟,流派纷呈的阶段。代表作有运笔取圆笔曲势的《石门颂》,有运笔取圆笔直势的《衡方碑》,有运笔取方笔曲势的《乙瑛碑》,有运笔取方笔直势的《张迁碑》,有运笔方圆兼用的《礼器碑》、《孔庙碑》、《曹全碑》、《华山庙碑》等。(第12页图⑤⑥)

由于汉隶的发展,由隶书简化的草书也出现了。为提高书写速度,隶书草写即产生草率的隶书。后经汉元帝时黄门令史游理整,用以写了《急就章》而得名“章草”。章草的笔画顿挫明显,粗细有变,字取横势,结体简明,是后来“今草”的源头。东汉末年,杰出书法家张芝,脱去“章草”之旧习,省减了章草的点画波磔,创造了“今草”。后人称张芝为“草圣”。(第12页图⑦⑧)

隶书在经过“章草”发展到“今草”的同时,有人把隶书点画的“波磔”改为平直、把形体的扁平变为方正,楷书雏形就出现了。

时代的发展,对书写要求易认、易写、便捷,于是既简化了楷书的笔画,又兼带草书联绵笔势的行书也出现了。草、楷、行书体的出现,为文字书写进一步发展为艺术奠定了造型基础,也为笔墨功能的充分发挥开辟了崭新的天地。

东汉末年已出现了对书体的系统论述。东汉许慎《说文解字》便是一部从文字学角度探讨书体的专著。

第五节 楷、行、草书一齐风行的魏晋书法

魏晋是汉字书体承上启下的重要历史阶段。楷、行、草书一齐风行书坛。而晋人“尚韵”,尤

以行书发展最为突出。特别是统治者崇尚书法,因而行书从笔法到笔形都日臻成熟,是书法艺术上的一个光辉灿烂的顶峰,一个繁花似锦的时期,且书家辈出,群星争辉,造就了书法艺坛上的巨星钟繇和王羲之。他们继承前辈真、草、行书的用笔,独辟蹊径,于笔墨之外追求韵度。其行草如行云流水、道美劲健,婀娜多姿,已达到了“贵越群品,古今莫二,兼摄众法,备成一家”的高度(庚肩吾《书品》)。钟繇楷书笔法道媚,结构朴茂,开创了由隶入楷的新貌,后代奉为楷书之祖。(第12页图⑨)王羲之博采众长,备精诸体,其楷书势巧形密;行书道媚劲健,纯出自然;草书浓纤折衷,推陈出新,被后世尊为“书圣”,其代表作《兰亭序》,被誉为“天下第一行书”。其子献之,自成一派,与父齐名,世称“二王”,为后世所推崇,至今尤久盛不衰。(第13页图⑩⑪⑫)

此外,卫瓘的草书、李靖的章草、卫铄(女)的真书以及王凝之、王询的作品亦有较大影响。

北魏盛行立碑,留下了大量的碑刻,北朝的文字以魏(包括北魏、东魏、西魏)的书法最为发达,魏的书法又以北魏的成就最高,作品最多。其特点是笔画方、有隶意,转角和方笔均直折或成角;结构讲究借让关系;书风粗犷豪放,笔笔扎实,很有气派。人们惯称这种“方”、“密”为主要特征的书体为“魏碑”。其代表作有方笔直势的《张猛龙碑》,有圆笔为主的《郑文公碑》、《石门铭》,有运笔方侧并见,笔势曲直并用的《张黑女墓志》等。(第13页图⑬⑭⑮)

晋代很重视书法理论研究,重要论著有卫恒的《四体书势》、王僧虔的《书论》等。

第六节 书学鼎盛的唐代书法

隋朝结束了南北分裂的局面,书风、书体有很大进展。其书法家首推智永和尚。他是王羲之的第七世孙。他继承祖法,精学苦练,擅长草书,代表作有《真草千字文》。(第13页图⑯⑰)这一时期书家融合了南北书风,从魏碑向楷书过渡,出现了如《龙藏寺碑》等运笔平正舒畅,结构严谨安雅的书品,是唐代成熟楷书的先河。

唐代是中国书法史上第二个创新发展的高峰期。在南贴、北碑的影响下,由于国运强盛,经济繁荣,国泰民安,文化方面也博大清新,盛况空前。唐代帝王非常重视书法,书法被列为国子监六学之一的考试科目。唐太宗下诏设馆以授书法,亲自为《晋书·王羲之传》作赞,以至宫廷内外挥毫染翰之风颇盛,使书法脱古创新,开创了唐代既有继承,又有创新的新局面,将楷、行、草诸书推向了顶峰。

唐代书家辈出。李冰阳的篆书变化开合,自成风格。韩择木的隶书,效法先人,风流婀娜。草书的发展更加突出,创造了新的书体——狂草。其影响最大的是张旭、怀素,有“颠张醉素”之称。张旭草书代表作有《古诗四贴》。(第13页图⑱)怀素的代表作是《自叙贴》。(第14页图⑲)

唐楷既继承晋传统又摆脱古意。“初唐四大家”欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷大多讲究王羲之之体势结构,从规矩中求变化,并各具风格特色。欧阳询楷书深受王羲之的影响,并融进了北朝书法的遗意,笔法以方为主,结构平中见奇,字形偏长,风骨峻峭,法度森严,为一时之绝,世称“欧体”。其代表作有《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》等。虞世南楷书圆融道逸,外柔内刚,其代表作有《夫子庙堂碑》等。褚遂良楷书大雅绝俗,形态丰艳。其代表作有《雁塔圣教序》等。薛稷的楷书笔画道丽,时露锋芒。其代表作有《信行禅师碑》等。(第14页图⑳㉑㉒)

唐朝楷书风格各异的书法家中,最著名的应数盛唐的颜真卿、中唐的柳公权了。他们的书法各自成一流派,世称“颜筋柳骨”,后人奉为书法美的典范。

颜真卿师从褚遂良、张旭而上溯钟王,集众家之长,出绳墨之外,以篆隶之笔来写真、行、草书,创自家风格,使其楷书丰伟道劲,大气磅礴,雍容华贵,千百年来,盛行不衰。其代表作有《多

宝塔》、《颜勤礼碑》等。他的行书《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”。(第14页图②④⑤)柳公权能融合古今诸家笔法,自出新意,书法以楷书见长,其字瘦硬挺拔,结构严谨,精干利落,世称“柳体”,影响极大。其代表作有《玄秘塔》、《金刚经》、《神策军碑》等。(第14页图②⑥⑦)

唐人“尚法”。唐代的楷书极讲法度。不仅书体上严密精工,极为成熟,呈现了前所未有的鼎盛,而且把书法艺术的审美也推向了一个崭新的境界。留下的许多墨迹,至今仍成为人们临习的楷模,唐楷被尊为“翰墨之冠”。

在这鼎盛时期,书学论著也极为丰富,尤以孙过庭的《书谱》为最,对后世影响极大。还有欧阳询的《三十六法》、《八诀》、《用笔论》,虞世南《笔髓论》。张怀瓘的《书断》、张彦远的《法书要录》、徐浩的《论书》等。

第七节 贴学大兴的宋代书法

中国传统书法,经历了篆、隶、草、真、行诸体的大演变,各书体齐备,且完全成熟,其艺术价值也处于顶峰,极大地影响了后代。

唐后五代,历史上又处于分裂时期,这时的杰出书法家是杨凝式。其代表作是《韭花贴》,首创分行布白特宽的新风,是他影响后世的一个重要方面。(第15页图②⑧)

至宋代书法创势趋衰,贴学反而大兴,盛极一时,且趋时附贵甚重,书法艺术受限于古,因而缺少时代特色,但贴学却给后人留下了宝贵“财富”。宋太宗继位后,十分重视书法,于淳化三年(公元992年)编成《淳化秘阁法贴》十卷,为后人学习书法提供了方便,但同时也为宋元书法开辟了崇尚贴学之风。

宋代印刷技术发达,不需要像唐人那样,大量用正楷抄写,因而楷书不及唐楷法度森严,然宋人“尚意”,“精神外拓”,取得了行书的大丰收。能代表宋代书法的名家,主要是北宋的苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四大家。苏轼善长行草,特别丰满苍劲,豪放天真,不拘偏锋、正锋,侧意取妍,结构借让,疏密常新。其代表作有《天际乌云贴》、《黄州寒食诗贴》等。苏轼的楷书落笔千钧,苍劲豪放,颇具影响,代表作是《丰乐亭记》、《醉翁亭记》等。黄庭坚的书法特点,是用古人的结构原则自创字形,笔画有篆意,结字中宫收紧,长画四周伸展,以特疏与特密作巧妙对比,于豪放中流露韵趣。其代表作是《松风阁贴》。米芾行书运笔纵横进锋,点画跳跃张开,骤然万变,以顿挫为含蓄,结构矫侧道劲,神采淋漓。著名作品是《蜀素贴》。蔡襄正楷端庄沉着,行书淳淡婉美,草书用飞白草法自成一体。其代表作行楷书有《林禽贴》。(第15页图②⑨⑩⑪⑫)

苏轼、黄庭坚、米芾等亦有书论,颇多创见。如苏轼的《东坡题跋》、黄庭坚著《山谷题跋》,米芾著《书史》、《海岳名言》,姜夔著《续书谱》等。

第八节 宗唐承宋的元明书法

元代由于阶级民族矛盾激烈,经济文化受损,书法崇尚复古。“初则宗唐,后则宗晋”,注重结字的体态,主张书画同法,“馆阁体”制约了书法的发展。书法家虽不多,但仍有大家赵孟頫和鲜于枢。

赵孟頫一生勤于临池,日出万字。他诗文书画精通,书法各体均善,尤精正楷、行书和小楷。特点是行笔流利、笔画圆润、结构自然匀称。虽有雄强不足,姿媚有余之嫌,但本质上仍能在古制中出新意,对后代书法仍有相当大的影响。后人将其与欧、颜、柳并称为“楷书四大家”。