

| 中等职业教育规划教材 |

书法教程



屈洪灿 曹东田◎主 编
严照亭 李大柱◎副主编

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

| 中等职业教育规划教材 |

书法教程

屈洪灿 曹东田◎主 编
严照亭 李大柱◎副主编

人民邮电出版社
北 京



图书在版编目(CIP)数据

书法教程 / 屈洪灿, 曹东田主编. —北京: 人民邮电出版社, 2009.2
中等职业教育规划教材
ISBN 978-7-115-18323-1

I. 书… II. ①屈…②曹… III. 汉字—书法—专业学校—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第167266号

内 容 提 要

书法是我国传统艺术瑰宝, 它由文化交往的工具逐步发展为一门艺术, 具有实用与艺术的双重价值。本书共有 7 篇, 内容包括书法概论、毛笔书法、毛笔楷书、硬笔书法、钢笔楷书、钢笔行书以及书法作品实例。本书以实用为前提, 由浅入深, 图文并茂, 使知识性、艺术性、实用性与趣味性融于一体。

本书可作为各类职业学校书法教学的公共课教材, 也可作为广大青少年学生和书法爱好者自学和研究书法的参考读本。

中等职业教育规划教材

书法教程

-
- ◆ 主 编 屈洪灿 曹东田
副 主 编 严照亭 李大柱
责任编辑 须春美
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 7.75
字数: 175 千字 2009 年 2 月第 1 版
印数: 1—5 000 册 2009 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-18323-1/J

定价: 15.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前言

书法,是我国的传统艺术,是中国古典艺术百花园中的一支奇葩。书法不仅被我国人民所喜爱,而且备受各国人士青睐。

自 20 世纪 80 年代起,我们几位从事书法教学的同仁在教学教研的实践中积极参与国内兄弟院校发起的书法教材编写工作,先后编写和出版了《书法标准教材》《大中学生书法练习技能》等深受广大师生喜爱的书法教材。

进入 21 世纪,随着我国职业教育的蓬勃发展,尤其是当今职教理念全方位的更新,学制缩短使得文化课教学时数相应削减,再加上淡化理论教学,强化实践技能训练的课程改革,使原有的书法教材已经明显不适应当前的教学实际。本着与时俱进,重技能,重实用,易教易学的原则,我们根据中等职业教育的教学特点,并在总结近年来实践教学经验的基础上编写了这本《书法教程》。本书共 7 篇,理论讲授课时较少,增加了课堂训练的时数。毛笔书法只讲解毛笔楷书的书写技巧,硬笔书法重点讲解钢笔楷书和钢笔行书的书写技巧,在硬笔书法一篇中把圆珠笔的书写技巧与钢笔并重做了介绍,这也是根据社会上使用圆珠笔的人越来越多的发展趋势而对教材所作的调整。

本书体例及具体栏目设计如下。

- ★ **开篇寄语:** 用生动、优美的语言,概述本篇的主要内容,提高学生学习的兴趣。
- ★ **应知导航:** 用简洁的语言概括本课需要掌握的知识。
- ★ **知识探究:** 具体阐述有关书法知识的要点。
- ★ **知识拓展:** 对本篇知识的补充和深化,使学生获得更多的相关知识。
- ★ **学以致用:** 提供有关的思考与练习题,通过实践让学生能熟练运用所学的知识。

本书由屈洪灿和曹东田担任主编,负责全书的统编和主审工作,严照亭和李大柱任副主编。编写的具体分工如下:屈洪灿编写第三篇、第四篇、第七篇和第六篇的第三课;严兆亭编写第二篇和第六篇的第一、第二课;李大柱编写第一篇和第五篇。

总之,删繁就简出“精要”,是眼前中职书法教学的呼唤,也是对职业教育新理念的尝试。喜闻全国大中学校将要开展汉字书写能力等级达标,但愿此书也能稍尽绵薄吧!

由于时间仓促,加之编者水平有限,书中难免有误,敬请专家同行斧正。

编 者

2008 年 9 月于颖州

目录

第一篇 书法概论

第一课	书法简史	2
第二课	学习书法的意义和方法	4

第二篇 毛笔书法

第一课	毛笔书法工具	8
第二课	书写姿势	13
第三课	执笔法	15

第三篇 毛笔楷书

第一课	运笔法	20
第二课	颜体用笔技法	29
第三课	柳体用笔技法	41
第四课	楷书结构的主要形式和基本法则	51

第四篇 硬笔书法

第一课	钢笔与圆珠笔书写的异同	56
第二课	怎样学习硬笔书法	57
第三课	硬笔书法的基本技巧	60

第五篇 钢笔楷书

第一课	钢笔楷书的基本笔画	66
第二课	钢笔楷书的偏旁部首	68
第三课	钢笔楷书的结构	78
第四课	钢笔楷书的章法	83

第六篇 钢笔行书

第一课	行书与楷书的关系	86
第二课	行书的书写技法	88
第三课	行书书写中应注意的问题	93

第七篇 书法作品实例

第一课	屈洪灿书法作品实例	98
第二课	严照亭书法作品实例	110
第三课	李大柱书法作品实例	115

第一篇

书法概论



开篇寄语

中国书法是一门古老的艺术，从甲骨文、金文演变而成大篆、小篆、隶书，到定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行书诸体，书法一直散发着艺术的魅力。

中国书法历史悠久，以不同的风貌反映出各个历史时代的文化精神，艺术青春常在。浏览历代书法，“晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意，元、明尚态”。追寻三千年书法发展的轨迹，可以清晰地看到书法与中国社会的发展同步，强烈的反映出每个时代的精神风貌。书法艺术是世界上独一无二的文化瑰宝，是中华文化的灿烂之花。书法艺术典型地体现了东方艺术之美和东方文化的魅力，是我们中华民族永远值得自豪的艺术瑰宝，它具有世界上任何艺术都无法与之相比的深厚群众基础和艺术特征。

第一课 书法简史

书法是以汉字为书写对象,以线条为造型手段的艺术。简单地说,书法就是汉字的书写方法和书写法规。书法不仅要求把字写对,不能写错字、别字,而且要求字写得美观、漂亮,能够给人以美的享受,这样的书法才能称之为艺术。



应知导航

了解我国书法历史上出现的六种书体。



知识探究

中国书法,历史悠久。据最新考证,早在八千多年前的裴李岗文化时代就出现了文字,那时的文字为甲骨文。随着时间的推移,相继出现了篆书、隶书、楷书、行书、草书五种书体。

1. 篆书

广义的篆书包括了甲骨文、金文、石鼓文、大篆、小篆。

2. 隶书

隶书是由篆书演变而来的,兴于秦,盛于汉。

3. 楷书

楷书又叫真书、正书,是由隶书演变而来的,兴于汉,盛于唐。到唐代时不论笔法和结构都达到丰富、完美的程度。楷书直到今天依然被人们所重视。

4. 行书

行书起于汉末,兴盛于汉、晋,它是介于楷书和草书之间的书体。行书写得比较规矩且近于楷书的叫行楷,写得比较流动且近于草书的叫行草。行书字既易认,书写时又方便快捷,颇受人们喜爱。

5. 草书

草书是由隶书演变而来的,分为章草、今草、狂草。章草起源于西汉,其特点是笔画有波磔,但无牵连;今草书体连绵且笔意奔放;狂草又称为大草,书写速度比今草更快,一气呵成,气势磅礴。唐代张旭、怀素皆以狂草名世。

第二课 学习书法的意义和方法

中国书法历史悠久、博大精深,它兼具哲学的微言奥义、史学的深邃精密、诗歌的纷披情采、绘画的生动气韵,历来为人们所喜爱。



应知导航

1. 了解学习书法的意义。
2. 掌握学习书法的方法。



知识探究

一、学习书法的意义

通过学习书法可以了解、认识中华民族灿烂而悠久的历史,学习和弘扬传统的民族文化,对弘扬民族精神,增强民族自信心十分重要。

学习书法可以练就一手规范、正确、形体美观的汉字。字是“门面”,它给我们的工作、生活带来很大的方便,也对塑造个人的形象起着重要作用。字如其人。在一定程度上,字又是人们学识、能力、修养的一种标志,不少人因字而得福,故曰:“学好书法,终身受益,利在眼前,功在千秋。”

学习书法,可以克服浮躁心理,陶冶情操,培养沉着、稳重、认真的办事能力,还可以健体强身,延年益寿。

学习书法,需要作风严谨,专心致志,持之以恒,手脑并用,凝神静思。

学习书法练就的好字、好品德将影响几代人。

二、学习书法的方法

学习书法要掌握基本技法,如收写姿势、笔法、点画、结构、章法等,这些都很重要。

学习书法要有明确的目的,好字利己利民,服务社会;通过学习书法去除浮躁,陶冶情操,可以提高人的艺术修养及综合素质。

要培养学习书法的兴趣,提高自信,持之以恒,循序渐进。学习书法时,基本笔画要笔笔到位,进而以偏旁部首为基准,学习结字,而后学习章法。

学习书法,自古以来最为有效的方法乃是临摹碑帖。学习书法先学楷书,学习楷书一般先学习颜体,而后遍临多家。临摹练习要选名帖,帖中选好字,认真临摹。练习时要做到“一步到位,一次成功”,即先专一帖,从中选好字,对每个好字先套写 50 遍,临写 20 遍,以达到像的效果。这样的书法练习可使初学者所书写的汉字一下子进入到高标准状态,并建立起高度自信。这种方法在长期的教学实践中证明非常有效。

书法是一门综合艺术。学习者既要能写出漂亮的字,也要学养有素。学养是指学问和修养,它包括知识、文学、艺术的修养,以及品德、气质、情操等。一个人知识层面越宽广、越深厚,他的艺术品位也会越高。



知识拓展

甲骨文主要指殷墟甲骨文,是中国商代后期(前 14—前 11 世纪)王室用于占卜记事而刻(或写)在龟甲和兽骨上的文字。甲骨文是中国已发现的古代文字中时代最早、体系较为完整的文字,是 19 世纪末、20 世纪初中国考古的三大发现(敦煌石窟、周口店猿人遗迹)之一。可是发现甲骨文的过程,却是十分偶然而又富于戏剧色彩的。

清末光绪 25 年(公元 1899 年)秋,在北京清朝廷任国子监祭酒(相当于中央教育机构的最高长官)的王懿荣(1845—1900)得了疟疾,派人到宣武门外菜市口的达仁堂中药店买回一剂中药,王懿荣无意中看到其中的一味叫龙骨的药品上面刻画着一些符号。龙骨是古代脊椎动物的骨骼,在这种几十万年前的骨头上怎么会有刻画的符号呢?这不禁引起他的好奇。他对这批龙骨进行仔细研究分析后认为,它们并非什么“龙”骨,而是几千年前的龟甲和兽骨。他从甲骨上的刻划痕迹逐渐辨识出“雨”、“日”、“月”、“山”、“水”等字,后又找出商代几位国王的名字。由此他肯定这是刻画在兽骨上的古代文字,从此这些刻有古代文字的甲骨在社会各界引起了轰动,文人学士和古董商人竞相搜求。

商周帝王由于迷信,凡事都要用龟甲(以龟腹甲为常见)或兽骨(以牛肩胛骨为常见)进行占卜,然后把占卜的有关事情(如占卜时间、占卜者、占问内容、视兆结果、验证情况等)刻在甲骨上,并作为档案材料由王室史官保存(见甲骨档案)。目前发现有大约 15 万片甲骨,4 500 多个单字。

除占卜刻辞外,甲骨文献中还有少数记事刻辞。甲骨文献的内容涉及当时天文、历法、气象、地理、方国、世系、家族、人物、职官、征伐、刑狱、农业、畜牧、田猎、交通、宗教、祭祀、疾病、生育、灾祸等,是研究中国古代特别是商代社会历史、文化、语言文字的极其珍贵的第一手资料。



学以致用

1. 简述学习书法的意义。
2. 学习书法的方法有哪些？

第一篇

毛笔书法



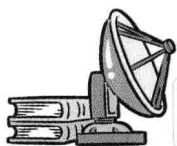
开篇寄语

书法是以毛笔作为主要的书写工具，通常人们所说的书法，也就是指毛笔书法。自从以钢笔为代表的书写工具被广泛使用后，便又产生了硬笔书法，毛笔书法也就成为书法的一个从属概念了。

当今，人们比较熟悉现代硬笔书法工具所具有的特点，而对毛笔书法工具却越来越陌生了，学习毛笔书法的难度比较大，必须按照从严、从难的要求训练基本功。由于历史上流传下来的毛笔书法资料极为丰富，因此，为我们学习毛笔书法提供了非常好的条件。

第一课 毛笔书法工具

毛笔书法工具,主要有笔、墨、纸、砚,也就是人们常说的“文房四宝”。学习毛笔书法,首先要了解毛笔工具及其性能特点,同时,还要掌握正确的书写姿势和执笔要领。



应知导航

1. 根据笔头的大小、选材和形状的不同,掌握毛笔的分类。
2. 了解初学者应如何选用毛笔。
3. 了解墨的分类及各自的特点。
4. 了解生宣和熟宣两种纸的特点。



知识探究

一、毛笔

1. 毛笔的分类

笔的历史,据现有考古材料,可以追溯到八千年前裴李岗文化时期。当时的笔在型制上与现在的不尽相同。古今毛笔虽有差异,但主要几个组成部分大致相同。一支毛笔的基本组成部分是笔头和笔杆。有的毛笔在笔杆上端镶有用于挂笔的“挂头”,在下端镶有连结笔头的“笔斗”。

根据笔头的大小,毛笔分为小楷、中楷、大楷、楂笔等多种类型,如图 2-1 所示。毛笔的特性,集中反映在笔头上。

毛笔笔头选用兽毛制成,兼有柔性和弹性。毛笔还根据用不同兽毛制成的笔头分成若干品种,如用羊毛制成的笔头叫做羊毫笔,用黄鼠狼毛制成的笔头叫做狼毫笔,用兔毛制成的笔

头叫做兔毫笔。

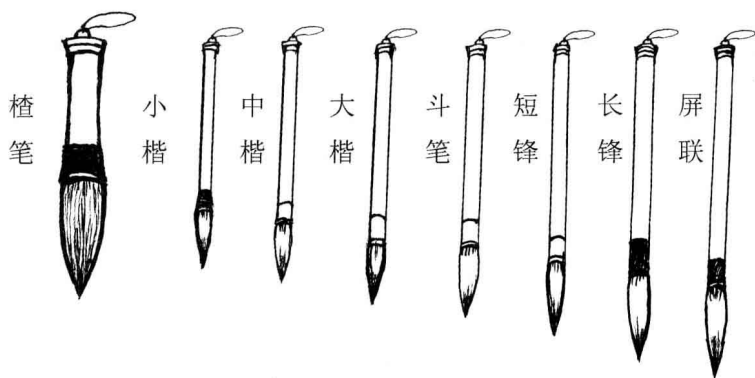


图 2-1 毛笔

为简便起见,人们又把用各种兽毛制成的毛笔,归纳为硬毫笔、软毫笔、兼毫笔三大类。

(1)硬毫笔弹性较强,属刚性,常见的有狼毫笔、鼠须笔、猪鬃笔等。

(2)软毫笔弹性较弱,属柔性,最常见的是羊毫笔。

(3)兼毫笔的弹性介于硬软之间,兼有刚柔性,常见的有紫羊毫笔(七成山兔毛与三成山羊毛合制而成的为“七紫三羊”,山兔毛与山羊毛各用一半合制而成的为“五紫五羊”)、紫狼毫笔(用山兔毛与黄鼠狼毛合制而成)。

毛笔笔头呈圆锥状,位于中心的一簇毛,长而尖,透明发亮,叫做“主毫”,周围的一层较短的毛,叫做“副毫”。根据主毫的长度,毛笔又分为长锋、短锋、中锋三种。

(1)长锋笔的锋尖长,锋腹较柔软,能储蓄较多的墨汁。

(2)短锋笔的锋尖较短、较钝,锋腹较刚强,储蓄墨汁较少。

(3)中锋笔则介于前两者之间。

2. 毛笔的评价

我国毛笔产地很多,主要产地是浙江的湖州和安徽的宣城。

评价毛笔质量优劣,主要是看它的笔头。好的笔头应具备“尖”、“齐”、“圆”、“健”四个特点。尖,是指笔锋尖锐如锥;齐,是指组成锋尖的所有毛端平齐,没有长短参差之状;圆,是指笔头腹部圆浑饱满,没有凹凸不平的情况;健,是指笔锋富有弹性,笔毛铺开弯曲后易收拢,能挺直。

另外,笔斗正,笔杆直,也是一支好毛笔应具备的条件。

3. 毛笔的选用

在选用毛笔时,除了要注意毛笔本身的质量以外,还要根据书写需要以及使用什么样的纸张来确定。一般来说,写大字应选用大楷笔,写小字应选用小楷笔。要使写出的字表现为棱角分明,刚劲挺拔,宜选用硬毫笔;表现为丰满圆润,质朴浑厚,宜选用软毫笔。用软性纸书写,适宜硬毫笔;用硬性纸书写,适宜软毫笔。但是,这些都是相对而言的,不是绝对的。

初学书法,对毛笔的质量无须苛求,只要基本符合书写要求即可。平时练字,一般使用长锋羊毫大楷笔,以书写 3~4 厘米见方大小的楷书为好。由于用软毫笔运笔书写难度比较大,运笔中的病笔也容易暴露,因此,坚持用长锋羊毫练字,从难要求,并注意纠正运笔中的错误,有利于掌握运笔方法,也有利于练出笔力。

新的毛笔在使用前,应用温水将笔头全部泡开。每次用后,要用清水洗净,并用手指自笔头根部至笔尖,顺着将笔头中的水分挤干;同时,将笔头理成如新笔时的圆锥状;最后,再将毛笔悬挂起来,让它自然凉干蓬松。

二、墨

1. 墨的品种

我们祖先用墨的历史是很悠久的,早在甲骨文中就有墨书了。不过,那时候所用的墨,属于一种天然石墨。我国人工制造的烟墨约始于汉代。

墨的品种很多,但主要分两大类:一类是油烟墨,一类是松烟墨。

(1)油烟墨主要是用桐油、猪油等动植物油烧烟,再加入胶、麝香、冰片等加工制成的。油烟墨的质地细腻,颜色乌黑光亮,胶质较重。新的油烟墨存放一段时间后,胶质会减退,使用效果会更好些。

(2)松烟墨主要是用松枝烧烟,再加入胶、香料等配制加工而成的。松烟墨的特点是颜色乌黑,少光泽,胶质较轻,入水易化。

油烟墨和松烟墨皆可用于写字。不过,如用于书法创作,则以选用富有光泽的油烟墨更好些。

2. 墨的品评

品评墨的质量也有一定的标准,概括起来是“质地坚细,色泽黑亮,胶性适中”十二个字。

(1)质地坚细的墨,轻轻地敲击时,发出的声音清脆,磨出的墨汁比较细洁。

(2)在色泽黑亮的墨中,以黑中泛紫光的为好,纯黑、青黑的则次之。

(3)胶性适中,是指胶质不得过重或过轻。胶质过重的,磨出的墨汁粘笔;过轻的,磨出的墨汁不浓。

3. 墨的选用

初学书法,不必选用上好的墨。在平常练字的时候,除用普通的松烟墨或油烟墨外,也可用成品墨汁。

(1)用墨锭磨墨书写

如用墨锭磨墨书写,要注意以下几点。

①逐量加水。磨墨须用干净的砚台,起磨时加少许清水,待磨浓了再加水,加了水再磨,只要磨到浓淡适宜,够用即可。

②重按轻移。磨墨时应始终保持墨锭与砚面基本垂直,要在稍微重按的同时轻轻移动。移动时,可以前后移动,也可以转圆移动,但都应保持方向一致。

③擦干保存。墨汁磨得够用了,应将墨锭取离砚面,如一时不再使用,应将墨锭周围的汁液擦干,保存于阴凉干燥处,以防墨锭干裂损坏。

(2)用墨汁书写

如果用成品墨汁书写,要注意以下几点。

①瓶中不加水。一般墨汁,内含防腐药剂,渗入生水会引起化学反应,腐化变质、发臭,所以,要切忌向墨汁瓶中加水,或用带水的笔头直接插入墨汁瓶中蘸墨。通常,可以另外准备一只容器,根据所需墨汁量,用多少倒多少。不知道墨汁的确切用量时,宁愿一次少倒些,不够了再添加。

②剩墨不入瓶。练字所用的墨汁，浓淡要适中。剩下的墨汁，应加盖存放，否则会发臭。切忌将用过的剩余墨汁倒回原装墨汁瓶内，这样往往会使瓶内墨汁变质，造成更多的浪费。

三、纸

纸是我国四大发明之一，没有纸的时代文字都是记载在其他物体上。造纸术是由东汉时期蔡伦发明的，纸的发明对书法的发展起着非常重要的作用。毛笔书法对用纸是有一定要求的，理想的书法用纸，应具备洁白、细致、柔软、吸水、渗化等基本特性。

产于安徽宣城的“宣纸”，以檀树皮为原料制成，所以纤维细长，拉力较强，既洁白细致，又吸水渗化，因此，“宣纸”历来被认为是最佳书法用纸。近年来，浙江、福建等省也有“宣纸”生产。

除宣纸外，南方的皮纸、北方的千安纸等，也具有宣纸的基本特性。

宣纸有生宣、熟宣两大类。生宣吸水力强，易吸墨渗化，比较适宜书写行草书。熟宣的吸水力弱于生宣，也不如生宣易吸墨渗化，比较适宜书写楷书和隶书。

宣纸还有单宣、夹宣之分。单宣较薄，夹宣较厚。书写大字用夹宣比单宣好。

宣纸价格较贵，平时练字可不必使用宣纸。市场上常见的，以竹或稻草等为原料制成的毛边纸、元书纸等，也具有柔软、吸墨渗化的性能，缺点是质地粗松、颜色黄。这一类纸的价格比较便宜，所以是一种价廉实惠的书法练习用纸。另外，凡不很光滑并有一定吸墨性能的纸，如旧报纸等，都可以用来练字。

宣纸怕潮湿、爆晒、虫蛀，应存放于阴凉干燥处，存放时应加上一些樟脑丸之类的驱虫物，同时最好是平放或卷放，尽量少折叠，避免受压。只要保管适当，宣纸能保存相当长的时间，而且，保存时间越久的宣纸，其性能越好，所以，古宣纸是十分珍贵的。

四、砚

砚和墨是分不开的，当我们的祖先开始使用墨时，砚也同时问世了。砚也称“砚台”、“砚池”等。按照制砚的材料，可以把砚区分为石砚、砖砚、瓦砚、瓷砚、漆砚等。人们使用得最普遍的是石砚。

石砚的质量主要以石质的优劣来评定。一方好的石砚，应该是质地坚实、细腻、滋润，使用起来易发墨、不挫墨、不粘墨、吸水率低。所谓“发墨”，是指研磨起来下墨快，即能在较短的时间内磨出富有光泽的浓黑墨汁。“不挫墨”是指研磨下来的墨汁细洁，少渣滓。“不粘墨”是指墨汁不会粘牢砚面，容易洗去。“吸水率低”是指磨好的墨汁在砚面上自然消耗慢，停留时间长。

上乘的制砚石材，有广东的端石、安徽的歙石、山东的鲁石、甘肃的洮石等。分别以这四种石材制成的砚为端砚、歙砚、鲁砚、洮砚（包括出自山西绛州的，用泥砂烧制而成的澄泥砚），历来被列为名砚，在国内外享有盛誉。

能用一方名砚写字当然很好，但对初学者来说只要有一方普通的石砚就可以了。

砚的形状多种多样，有方形的、圆形的，还有各种不规则形的。砚中用于磨墨的平面，叫砚面。用于蓄墨的凹下去的部分，叫砚池。也有既是砚面，又是砚池的，叫做墨海。对于写字来说，选用任何形状的砚都可以，但应尽量选用墨池稍大的砚，最好是选用蓄墨更多的墨海。每次书写完毕后，应及时用清水将砚洗干净。如有积墨，可用柔软织物拭洗，切不可用硬性的