

成功从一点一滴开始 书法从一笔一画开始 想写一手漂亮的字就从这里开始吧

书法文化阶梯

宋代风范

从书
欣赏篇

刘宏敏 王党丽◎编

写字教育不仅可以启发和引导学生的思维，陶冶学生的情操，也是培养学生良好心理素质的重要手段，还是培养学生人生观、世界观以及个性发展的一种新的教育方式。

中小學生
写字教材

远方出版社

中小學生寫字教材●欣賞篇

宋代風範

劉宏敏 王堯麗●編

遠方出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋代风范/刘宏敏,王党丽编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,
2006.9

(中小學生写字教材·欣赏篇)

ISBN 978-7-80595-870-5

I. 宋... II. ①刘... ②王... III. 汉字—法书—鉴赏—中
国—宋代 IV. J292.112.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109819 号

中小學生写字教材 欣赏篇·宋代风范

编 者	刘宏敏 王党丽
责任编辑	胡丽娟
封面设计	朱志辉
版式设计	梅 莉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
总 字 数	2600 千
总 印 张	139
版 次	2008 年 3 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 2 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80595-870-5
总 定 价	556.00(共 26 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

本套丛书自第一次正式出版以来,受到了广大师生的普遍欢迎。写一手好字是青少年成长过程中应该掌握的一种基本技能,本丛书针对书法教育重理论、实用性欠佳、不能承载书法艺术之重的市场空缺,急读者所急,应读者所需。同时,它对提升学生的书写能力,传承祖国优秀书法文化,培养高尚的审美情操起到了不可替代的作用。

应广大师生朋友的要求,紧跟教学的形势,使教与学起到举一反三的作用,我们对本套丛书进行了重新编辑,以便突出这套书的编写宗旨。我们将原来的一套 36 本精简为 26 本,删繁就简,提炼原书的精华,并把原书内容按认知层次归类为“入门篇”、“基础篇”、“提高篇”、“实践篇”、“欣赏篇”,功能明确,更具针对性,从而达到引领学生登堂入室的效果。

我们的宗旨,是通过修订给广大师生朋友们提供更好的

切实的帮助和指导。限于水平和时间,书中如有不足之处,希望广大师生在使用这套书的过程中,进一步提出宝贵意见,使这套书更臻完善。

编 者

前言

Preface

中国的书法艺术源远流长,在中国传统文化链上,它是璀璨夺目又至关重要的一环,也是世界文化宝库中最令人神往的瑰宝。19 世纪末至 20 世纪初活跃于中国传教、办学、办报领域的美国人福开森,甚至认定中国一切的艺术乃是中国书法艺术的延长。毕加索也曾说过:“倘若我是一个中国人,那么我将不是一个画家,而是一个书法家。我要用我的书法来写我的画。”这位现代世界艺术大师对中国书法艺术的憧憬与向往是坦诚的。

书法能够使人们在审美的基础上了解中国文化的发展,进而了解东方人的精神境界和视觉审美的艺术趣味。书法像其他艺术门类一样,体现了艺术的共性。作为艺术的一般形式,像音乐一样,具有生动的节奏和韵律;像舞蹈一样,千姿百态、飞舞跳跃;像建筑一样,具有丰富的形体和造型;像绘画一样,追求气韵生动,形神合一……

随着社会的发展,文化与经济交流更加广泛,东西方交融加剧,我们需要接受的信息更多,当今这个急功近利的社会已难以给我们提供更多的时间和机会,能够像古人一样从事专门的书法研究与创作。这就要求我们转变观念,站在历史的高度,重新认识书法,重新认识笔墨,重新认识实用与审美,重新认识传统与现代,为书法艺术的发扬光大奠定基础。

书法文化教育作为我国教育的重要组成部分,是对祖国优秀文化的继承和发扬。写字不仅可以启发和引导学生的思维,陶冶学生的情操,也是培养学生良好心理素质的重要手段,还是培养学生人生观、世界观,以及个性发展的一个新的教育方式。

本套丛书分为入门篇、基础篇、提高篇、实践篇和欣赏篇,理论与实践相结合,分门别类,深入浅出地介绍了汉字的起源和各种字体的演变,教你如何正确书写各种字体,如何临帖等等,也对中国书法作了历史的时代概述,并对各时代历史的亮点给予了重点探索……读者通过鉴赏,既可对线条所构建的黑白雅韵留下美好而完整的印象,又可感受到名家名作一瞬间带给你的那种怦然心动。本套丛书将是广大学生的良师益友。生活在21世纪的人们,也不妨给书法艺术留点空间,让我们一起来破译它的神秘,解读它的魅力,继承和发扬它,以此提高我们的文化修养,开拓我们的审美境界。

编 者



第一章 宋代书法概论 1

第二章 北宋前期书法 5

第一节 概 况 5

第二节 北宋前期书法欣赏 7

一、李建中 7

二、徐铉 14

第三章 北宋中后期书法 17

第一节 概 况 17



第二节 北宋中后期作品欣赏 19

一、欧阳修 19

二、蔡襄 25

三、苏轼 36

四、黄庭坚 76

五、米芾 107

第四章 南宋书法 119

第一节 概 况 119

第二节 南宋书法作品欣赏 121

一、文天祥 121

二、吴玠 137

三、岳飞 145

四、朱熹 178

五、白玉蟾 182

第一章 宋代书法概论

宋代的书法,继晋承唐,上接五代,开创了中国文化的一个非常辉煌的时期。宋太宗非常喜爱书法翰墨,大量收购和临摹古先帝王名贤的墨迹,让王菁菁刻工为十卷,用枣木镂以雕刻,合称为《凉化秘阁法帖》。因为有了帖,现书必须用真迹的限制便被打破了,同时也打破了前人的法度,专门注重意趣,强调主观表现,从而开辟了书法新的道路。

“苏(轼)、黄(庭坚)、米(芾)、蔡(襄)”一直是北宋书法家的代表。从他们生活的年代来看,在宋真宗到宋徽宗时期,经历了北宋的大部分。从书体上看,行、草、楷各体具备,四家既是同代人,又有先后,彼此相互影响,相互论评,各自都体现了“用意”的特色,发挥了各自的个性,体现了书法的意境以及意趣。苏轼早年的作品有《兰亭序》,再学颜真卿、杨凝式、李邕等,擅长行、楷,以行书最为出色。楷书有《醉翁亭记》《米乐亭记》,行书有《赤壁赋》《黄州寒食诗



帖》《次韵秦太虚见戏耳聋诗帖》等。黄庭坚草书优于行书。

四家中只有黄庭坚以草书为傲，沈周称他“草圣”，有《诸上座帖》《李白忆旧游诗帖》《书杜甫寄贺兰钊诗》等大草，中锋侧锋并用，笔法变化丰富。米芾学书勤奋，师承广泛，“取诸长处，总而成之”，时人称“集古字”，《蜀素帖》《苕溪诗卷》达到了米芾行书的最高成就。蔡襄一生仕途很顺利，对书法尤其是楷书所下功力很深。而从留下来的蔡襄墨迹来看，其笔势最优，如他的行书有《橙心堂纸帖》《虚堂帖》《脚气帖》《中间帖》《扈从帖》等，湿润婉转，韵味蕴藉。在北宋历史上，影响较大的书法家还有薛绍、赵佶、文彦博、王安石、司马光等人。

南宋的书法以行书成就比较高，赵构、文天祥、吴琚、朱熹、岳飞等，都是当时很有影响的书法家。

宋代书法的发展得到了皇家更多的重视。宋太宗淳化三年刊刻的《淳化阁帖》，在法帖传播方式上做出了巨大的贡献，使原本深藏内府的许多名家遗迹，都变为千百份，传入普通老百姓家里，法帖从一定程度上很好地解决了当时范本供不应求的矛盾。《淳化阁帖》所收录的书法，大多为文人们比较常写的行、草和小楷墨迹，而不是篆、隶、楷书碑

刻,宋朝以后印刷开始兴起,碑刻走向衰弱,行、草书形式丰富,变化空间很大,尤其适合个人情趣的发挥,种种因素综合起来,导致了篆、隶、楷书在一定程度上的沉寂和行、草及小楷的盛行,这构成了宋代书法活动的一大特色。

宋代进一步完善了科举制度,在政治制度上确立了文人的核心地位。这种政治角色的变化,影响了文人的心理。一方面,肩负政治责任,使文人的政治、道德、伦理意识大大加强,在艺术领域内也同样如此;另一方面,政治压力的重负,又使文人极需寻求心灵解脱的栖息地,因而各种文艺形式得到了极大重视,并为适应他们的需求而有较大的变化。具体到书法领域,一方面,文人们注意强调政治、道德、伦理观念在书法中的表现和意义,使书法也成为“载道”的一种工具;另一方面,他们又视书法为适意的雅玩活动,弱化对书法技巧形式的斤斤计较(“不计工拙”),而追求书法在表现个人情趣上的特有功能,从而将书法引向一个个人色彩较为浓重的空间,形成所谓“尚意”书风,大开书法艺术的新局面。

纵观宋代书法,尚意之风为这个朝代鲜明的时代特征。宋书没有简单否定唐人,也没有简单回归晋人,禅宗“心即是佛”“心即是法”影响了宋人的书法观念,而诗人、词人的



加入,又给书法注入了抒情意味。在强调意趣的前提下,宋代书法家重视自身的修养,胸襟宽,读书多,见识广,诗词、音乐方面的功力也为前人所不及。

宋代书法的发展,大体可以分为三个阶段:北宋前期、北宋中后期和南宋时期。

第二章 北宋前期书法

第一节 概 况

北宋初期，国家刚刚稳定下来，还没有时间顾及到艺术的发展。宋初正是文人受重用的时候，这个时期的文人心气很高，一般不屑于静下心来练字作书，因而书法的发展，几乎是五代局面的自然延续。将近百年之间，没有大的进展，也没有特别重要的书法家出现，以至于欧阳修曾对此极为感慨：“今士大夫，务以远自高，忽书为不足学，往往仅能执笔，而间有以书自名者，世亦不甚知为贵也！”宋初名家，大多为五代遗民，如徐铉来自南唐，王著、句中正、李建中来自后蜀。

李建中是宋初书法家中影响最大的一位。其书主



要出于“二王”及颜，是晚唐常见的格局，用笔不事张扬，结构沉着稳健，墨色苍古凝重，风神含蓄内敛，有老儒气概，但器宇稍嫌狭小，个性略有未足，难惬人望，尤其不足以满足渐渐活跃的新朝文人的心意，因而后来遭到了激烈的批评，大多以为他的书法犹有五代衰飒之气。

虽然这些书法家不能给北宋书法带来振兴局面。相比稍后的如李宗谔等人，其书法遗风之造诣尤胜一筹。这个时期的书法家的遗作不多，这里仅只介绍一下李建中和徐铉的作品。

第二节 北宋前期书法欣赏

一、李建中

【生平小传】

李建中，字得中，自号岩夫民伯。京兆人，徙居入蜀。后侍母居洛阳，聚学以自给。太平兴国八年中进士甲科，历太常博士、直集贤院，迁金部员外郎、工部郎中。建中性简静，风神雅秀，恬于荣利，前后三求掌西京留司御史台，被人称为“李西台”。苏轼《书和靖林处士诗后》称其“留台”。建中尤爱洛中风土，就构园池，号曰“静居”。好吟咏，每游山水多留题。年六十九卒。

李建中笔法学欧阳询，其韵神气清秀，但没有一般学欧者寒瘦窘迫之习气，这是因为他能够从唐人笔法上窥探王献之风格的缘故。传世作品如《同年帖》《贵宅帖》，颇有雄浑气势，学欧而能不失其瘦，可见其善学古人。他的书法对北宋书坛影响很大，如后来的苏轼、黄



庭坚等都受到了他的影响。

流传至今的李建中书法墨迹比较少，著名的有《同年帖》《贵宅帖》《土母帖》。其中属《土母帖》最为精美，精辟地表现了李建中书法艺术的造诣和风格，从中可以看出其书法笔画丰腴肥厚、结构端庄稳健及与唐代书法的继承关系。

【作品欣赏】

《同年帖》

