

中等职业教育公共素质课系列规划教材

书法教程

主编 徐祥麟

SHUFA JIAOCHENG



电子科技大学出版社

中等职业教育公共素质课系列规划教材

书法教程

主编 徐祥麟

SHUFA JIAOCHENG



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法教程 / 徐祥麟主编. —成都: 电子科技大学出版社,
2009.8

(中等职业教育公共素质课系列规划教材)

ISBN 978-7-5647-0316-5

I. 书… II. 徐… 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 (2009) 第 137748 号

内 容 提 要

书法课是职业学校公共素质教育和技能教学的主要课程之一。本书强调书法艺术性和实用性的结合, 内容包括书法的基础知识、毛笔楷书和行书的学习、钢笔楷书和行书的学习以及篆、隶、草书的常识等。

本书注重学生能力的培养, 为专业知识和职业技能的培养奠定基础, 可作为中、高等职业学校书法课教材, 也可作为语文课练字的辅助教材。同时, 也可作为书法爱好者学习使用。

中等职业教育公共素质课系列规划教材

书 法 教 程

主 编 徐祥麟

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川南方印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 8.5 字数 206 千字

版 次: 2009 年 8 月第一版

印 次: 2009 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0316-5

定 价: 14.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

书法是一种文化，它饱含着中国历史发展的因素和人文思想意识，是中华文明的一种重要的表现形式。每当我们徜徉在繁华的都市里、流连于名胜的山水间，不难发现，其中最醒目、最耀眼的还是那种充满了生机的书法字体，由此看来，书法艺术距我们的生活是多么接近和亲切。

随着社会物质生活的提高，人们的精神文化生活也不断地得到充实，喜爱书法、学习书法的人越来越多，写好字、写快字已成为人们的普遍愿望。目前，书法教材面对高校的很多，但既考虑了职业学校素质教育，又便于指导学生书法教学实践的教材并不多。本书以书法的艺术性和实用性为前提，坚持理论与实践相结合的原则，系统地阐述了书法（包括钢笔）的基本理论、基本技能、作品欣赏；从简到繁、循序渐进、图文并茂，既利于初学，也益于提高，可作为中等职业学校书法教材，也可作为广大书法爱好者学习使用。

本书在编写过程中，参阅和借鉴了书家的相关论著，并得到了不少好友的支持和鼓励。四川理工学院朱德珍老师、自贡市硬笔书法家协会主席张学礼先生给予了大力支持和帮助，在此深表谢意。由于时间仓促，难免存在不足之处，恳请广大读者和同仁提出宝贵意见。

编 者

2009年6月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 书法概述	1
一、学习书法的意义	1
二、汉字的特点	3
第二节 文房四宝	4
一、纸	4
二、笔	5
三、墨	5
四、砚	6
第三节 学习书法的方法	6
一、持之以恒	6
二、掌握正确的学习方法	6
三、提高鉴赏水平	7
第二章 毛笔楷书教程	8
第一节 基本笔法	8
一、姿势	8
二、执笔	8
三、运腕	9
四、用笔	10
第二节 楷书的基本笔画	12
一、点和横	12
二、竖和钩	13
三、挑和捺	14
四、撇和折	16
第三节 楷书结构的书写要领	17
一、重心平稳	17

二、四个要素	18
三、字形组合	20
四、点画呼应	27
五、黑白布置	27
六、笔意表达	28
第四节 楷书的整体布局	28
一、纵有行，竖有列	28
二、落款	28
三、印章	29
第五节 名家墨迹欣赏	30
一、颜真卿楷书《勤礼碑》欣赏	31
二、柳公权楷书《玄秘塔》欣赏	36
第三章 毛笔行书教程	41
第一节 基本笔法	41
一、概述	41
二、书写特点	44
三、笔法特征	45
第二节 行书的基本笔画形态	46
一、横画	46
二、竖画	47
三、折画	47
四、挑画	47
五、撇画	48
六、捺画	48
七、点画	49
八、钩画	49
第三节 行书结构的书写要领	50
一、牵丝映带	50
二、上下、左右相连	50
三、参差错落	50
四、开合相背	50
五、正侧并用	51

六、疏密相间	51
第四节 行书整体布局的特点	52
一、纵有行、横无列	52
二、笔势呼应	52
三、书法幅式	53
第五节 名家墨迹欣赏	56
 第四章 钢笔楷书教程	 62
第一节 基础知识	62
一、执笔	62
二、用笔	63
三、钢笔楷书的特征	63
第二节 钢笔楷书基本笔画	64
一、楷书笔顺书写	64
二、偏旁部首书写	65
第三节 钢笔楷书结构的书写及要领	74
一、认识字形	74
二、结构比例	76
第四节 钢笔楷书的整体布局	78
一、量纸布局	78
二、四周留白	78
三、行气贯通	79
第五节 钢笔楷书作品欣赏	81
 第五章 钢笔行书教程	 84
第一节 钢笔行书的特点	84
一、运笔灵活	84
二、互为映带	84
三、复笔连写	85

四、调整笔顺	85
五、简化字形	85
第二节 钢笔行书基本笔画和偏旁部首的书写	86
一、基本笔画的书写方法	86
二、偏旁部首的书写方法	89
第三节 钢笔行书结构的书写要领	96
一、字形构造	96
二、结构法则	98
三、快写要领	100
第四节 钢笔行书篇章的整体布局特点	102
一、横式与竖式的布局	102
二、行书的书写格式	104
第五节 钢笔行书作品欣赏	106
 第六章 其他字体	 111
第一节 篆书概述及作品赏析	111
一、篆书概述	111
二、篆书作品欣赏	113
第二节 草书概述及作品赏析	116
一、草书概述	116
二、草书作品欣赏	119
第三节 隶书概述及作品赏析	120
一、隶书概述	120
二、隶书作品欣赏	122

第一章 绪 论

书法是以文字的点线组合来抒情达意的艺术。书法美，从外在形式上讲，就是线条美，从内涵上讲，就是意境美。

书法，这门独具神韵的中国艺术，无论是在宽敞的展览大厅里，还是在名胜风景区；无论是在画廊、亭阁；还是在碑林，无不闪烁着它的熠熠光彩。精美的书法作品常常令我们叹为观止，流连忘返，同时，激起我们学习这门古老艺术的兴趣，如图 1-1、图 1-2 所示。



图 1-1 泰山刻石



图 1-2 名胜景区书法

在当今，科技水平飞速发展，已进入网络时代，人们往往会以浮躁的心态追逐流行文化。但书法的魅力千百年来依然不减，这是因为书法是一种高级艺术，它集刚柔于一体，合神形而一，创造出一种极致的和谐，一种至美的意境，给人以兴奋、以鼓舞，还引入进入一种哲学的境界，这就是书法具有强大生命力的主要原因。

因此，了解书法这门艺术的特征，继承和应用书法艺术的优秀传统，服务于社会和人民是青年人的责任。

第一节 书法概述

一、学习书法的意义

文字是记录和传达语言的书写符号，也是重要的交际工具。所以每个学生必须写好字，才能达到写好文章、做好记录、与人交流等目的。写字通常有毛笔字、钢笔字（硬笔）两种。在学生中写钢笔字非常普遍，与此同时还应该写好毛笔字。因为毛笔字不仅有实用价值，还有美学价值，它对于促进学生的全面发展，提高文化水平都有好处。郭沫若说：“培

养中小学生写好字，不一定人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易辨认。这样养成习惯有好处，能使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独行专断，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”在这里，郭沫若已明确地阐述了学习书法的意义，并提出了写字的具体要求。书法曾在我国的古代科举考试中被规定为考试内容之一。许多文人集诗、书、画为一体。由此看来，书法具有实用与审美的双重功能，学习书法可以有不同的侧重。

改革开放以来，全民素质的提高，越来越多的人开始认识到书法艺术的独特魅力，书法艺术的普及达到了前所未有的局面。

（一）书法的实用价值

在日常生活中，用钢笔书写的机会比较多，而且钢笔有它的许多优点，但是要把钢笔字写好，必须吸收毛笔字的点画结构等书法技巧。我们学习毛笔字，一方面是为了实用，另一方面是为了继承这一优秀的民族传统。文字主要是交流的工具，过去把“字”称为人际交往的“敲门砖”。随着社会的发展，人们交往的频繁，如果你能写一手好字，能把履历、合同、报告、公文、签名等写得一目了然，产生美感，这将为你的社会交往、求职就业带来不少方便，同时也增加你的生活情趣。电脑的产生，给我们带来了社会的进步，带来了方便和效益，尽管这样，还是代替不了书法的作用。因为书法已经融入人们的内心深处和衣、食、住、行、用的生活领域。如都市的店面、招牌、广告、包装，旅游景点的匾额、碑刻、书画，由于这些书法的介入，使我们的生活增添了文化氛围，使生活显得丰富多彩，如图 1-3～图 1-7 所示。



图 1-3 庙宇书法



图 1-4 匾额书法



图 1-5 书法应用一



图 1-6 书法应用二

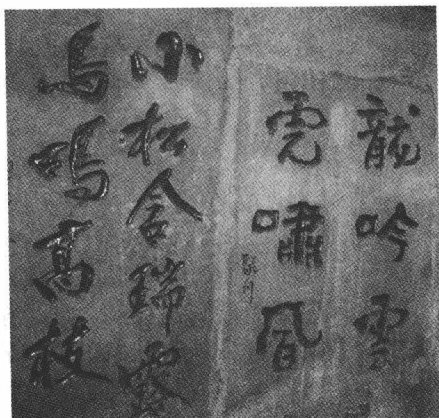


图 1-7 碑刻书法

(二) 学习书法能陶冶情操

书法作品学习的典范大多是古代名家的作品。书法作品的内容、意境都带有文学性、哲学意味，而这些都来自书家的情美、意美、人格美。我们学习书法须增强文学、审美素养，学习相关知识。汉字的结构复杂，规范严谨，不同的字体产生不同的美感，因此，练习书法是入静的，有益身心健康的，也是锻炼一个人的意志的。清代书法家周兴莲说：“作书能养气，也能助气，静坐做楷书数百字，便觉矜躁俱平。若行草任意挥洒，至痛快淋漓之时，又觉心灵焕发。”

二、汉字的特点

中国人把书写的文字装裱好挂在墙上，作为艺术作品来欣赏，这在世界上是独一无二的。其他国家（如日本、东南亚诸国）即使有，溯源也在中国。难怪世界美术大师毕加索认为：在这个世界上谈艺术，第一是中国。他满腔热情地赞扬道：“中国画真神奇。……连中国的字，都是艺术。”而且令人奇怪的是，我们这个民族的书法，必须用汉字来书写，



才能产生书法艺术。为什么其他文字的书写不能产生艺术作品呢？最本质的原因就是汉字本身的特点所决定的。汉字的造字方法与其他文字不同，每一个汉字就是一个造型单位，而每个造型单位又可以划分若干造型单元，写字时用笔画，如横、直、撇、钩、点结成一个有筋有骨、有血有肉的生命单位和空间单位，为线条的发挥创造了广阔的天地。再则，中国人用的笔也与众不同，采用毛笔来写字，毛笔有极强的表现力，可以巨细收纵，变化无穷。中国书法还在意境上充分体现了民族心理的审美特征，因此，书法艺术是中华民族特有的、引以为自豪的艺术。

第二节 文房四宝

学写毛笔字，首先要准备纸、笔、墨、砚四种应用工具。过去，人们称之为“文房四宝”。了解“文房四宝”的性能和使用方法，懂得纸、笔、墨、砚的选择，对于写好字是有帮助的。

一、纸

纸是我国古代四大发明之一。纸的种类和名称很多，书法用纸一般用宣纸。宣纸分生、熟两种，生纸吸水，熟纸不吸水，生纸更能写出墨韵。即：枯湿浓淡的效果。宣纸以安徽生产的为佳。宣纸按大小分三尺宣、四尺宣、五尺宣、六尺宣、八尺宣等，可按需选用。初学者写字，首先着重练习笔力，因此不必太考究用纸，宣纸的价格较贵，平时练习书法可用毛边纸、夹江纸就可以了，这种纸吸水性强，易于吸墨，写时不易一笔带过，初学掌握起来有一定的困难，练久以后，就会熟悉它的性能。等到毛笔字练到一定的程度之后，书写书法作品时，才需用宣纸来写，效果自然会好一些，会进一步领会学书的妙趣，如图1-8、图1-9所示。



图 1-8 四川洪雅宣纸



图 1-9 安徽红星宣纸

二、笔

毛笔是书写汉字的主要工具。掌握它的特殊性能，灵活的运用它，可以说是写好毛笔字很重要的一环。毛笔的毛是动物毛制成的。按其原料和性能有硬毫、软毫、兼毫之分。硬毫有狼毫（黄鼠狼尾毛）、紫毫（野兔毛）等类型，笔毛富有弹性，笔毛刚健；软毫为柔性笔毛，以羊毫、鸡毫为主，这种笔含墨量大，宜于书写大字或楷、隶、篆书，行笔有一定的难度，要经过一定的时间来掌握；兼毫则将软毫、硬毫按一定的比例制成，如：七紫三羊、加健白云笔、紫狼毫等，其特点是软硬适中，刚柔相济。

毛笔还有大小之分。大笔的笔毫长，笔头粗，蘸墨多；小笔的笔毫短，笔头小，蓄墨少。一只好的毛笔，具有圆、齐、尖、健四个特点。笔锥圆，行笔时四面铺开，墨水渗透均匀，不容易出现扁头散锋，毫端齐，说明原料纯净，制作精良，使用寿命长；笔锋尖，便于写出细微优美的点画，健就是笔头弹性足弹力大，写出的点画矫健有力，初学写字使用羊毫最好，羊毫柔软，开始掌握较难，使用久了，就可熟能生巧再使用硬毫就不会感觉困难了，如图 1-10 所示。



图 1-10 毛笔



图 1-11 墨汁和墨锭

三、墨

墨分松烟和油烟两种，用松木等薰烟制成的墨称松烟墨，这种墨无光；用桐油等薰烟制成的墨称油烟墨，这种墨有光泽。好墨具有质纯、色黑、光亮、胶少、声清等特点。就是说好的墨质地纯粹、胶质不重，以物击之，声音清脆，磨出的墨无渣滓、泡沫，书写流畅。练习书法的人，现在大多用墨汁写字，如“一得阁墨汁”、“中华墨汁”、“曹素功墨汁”、“红星墨汁”等，使用起来特别方便，如图 1-11 所示。

四、砚

过去画画、写字都是磨墨，因此对砚台十分讲究。砚台细腻又容发墨为上品，如广东肇庆东郊端溪产的端砚，江西婺源、安徽歙县等地产的歙砚，四川攀枝花产的苴却砚等。它们共同的特点是：质地坚实润滑，纹理细密，发墨快，磨墨细，墨久不干等。砚台的形状不一，有正方形、长方形，有圆形、椭圆形等。最好有盖，以防灰尘入砚。近二十多年来，由于墨汁的广泛应用，对砚台不太讲究了，只要能储墨就可以，甚至用小碟子来盛墨汁，同样可以学习书法，如图 1-12 所示。

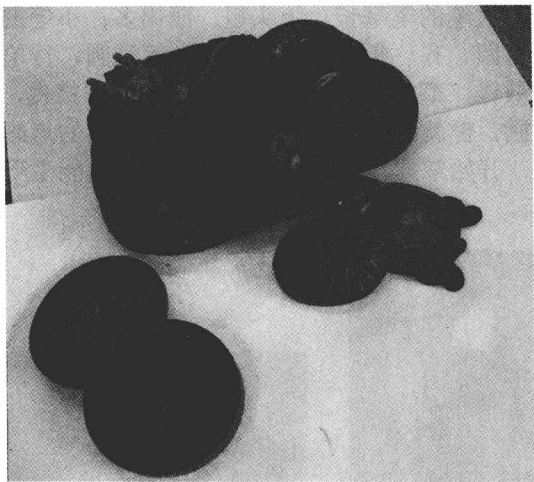


图 1-12 砚台

第三节 学习书法的方法

一、持之以恒

我国的书法艺术源远流长，至今约有四千年的历史。历代书法家呕心沥血，反复研习、创新书法，留下了大量传世佳作和精辟论著。要学好书法并非一朝一夕之功。若要继续发展，尤需付出艰辛的劳动和长时间的练习。同学们渴望学好书法这门艺术，但有些同学缺少韧劲和恒心，时冷时热，这就很难见成效。米芾说：“一日不书便觉思涩，想古人未尝片时废书也。”因此，学习书法要专心致志、持之以恒。

二、掌握正确学习的方法

初学书法宜从楷书开始，因为楷书涵盖了书法用笔的基本法度，熟悉和了解了楷法，

再练其他书体，如行草书也就不难。古人说：“晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意，明人尚态”。写楷书，当以唐楷为范，因为唐人讲究法度，楷书的成就最大。

写楷书多从“颜体”入手，因为颜真卿书风古拙，雄健浑厚，博大精深，体现了一种含蓄美，又是唐朝新书体的创造者。他的行书《祭侄文稿》被称为“天下第二行书”。许多书家都是从颜体入手的。苏东坡中年之后专攻颜体，清代朱奎、刘墉、何绍基也是师从颜真卿，可见颜真卿对后世的影响是颇深的，提倡初学从颜体开始，是不无道理的。

当然，到底先学哪一家，还要根据自己的兴趣爱好而定。其他字体，如欧体、柳体等也是楷书的典范。

三、提高鉴赏水平

我们知道，要研究任何一门学问，都要知道这门学问的由来沿革，书法艺术也一样，除了学习技巧外，要真正认识书法，就得深入地结合历代的政治、经济、文化，书者的思想、经历进行研究，结合汉字历史进行研究。

艺术是一种美的表现，书法属于艺术的一种，当然也不例外。因此，研究书法的审美特性，讨论书法的“意蕴”，从书法美学的角度来提高我们的审美能力，也是学书法不可忽略的问题。

书法艺术品，就字帖而言可谓品类之盛，加上各个时代不同的风格，书家的迥异，可以说是浩如烟海，我们可以在其中遨游，享受多种风格的审美熏陶，因此，学习书法，经常读帖，揣摩，不断提高鉴赏水平，有助于书法的进步。

思考与练习

1. 什么叫书法？书法与写字有什么区别？
2. 学习书法的意义在哪里？
3. 如何提高自己的书法鉴赏能力？

第二章 毛笔楷书教程

第一节 基本笔法

一、姿势

初学者写字时，往往不注意姿势，姿势不正确不但不利于写字，而且还可能影响身体的健康和发育。写字时身体要坐得端正，两肩齐平，不可倾斜侧坐，两脚自然下垂，平放在地下。眼睛与纸的距离，大约一尺左右。写字时纸张要放正，最好用写字画画专用的“镇尺”压住，避免纸的移动，如图 2-1 所示。坐着宜于写两、三寸大小的字，如果写较大字，最好站起来写，这样容易放得开，容易看得全面，也便于掌握行气、章法，如图 2-2 所示。

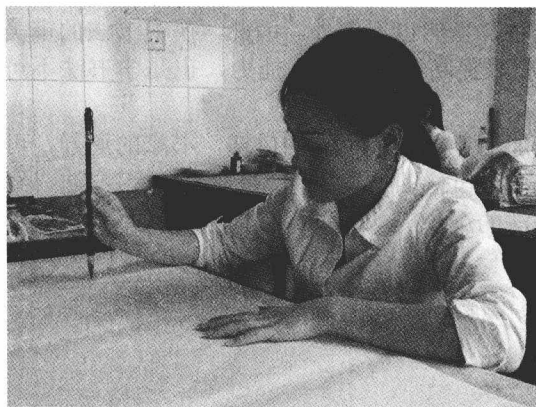


图 2-1 坐姿

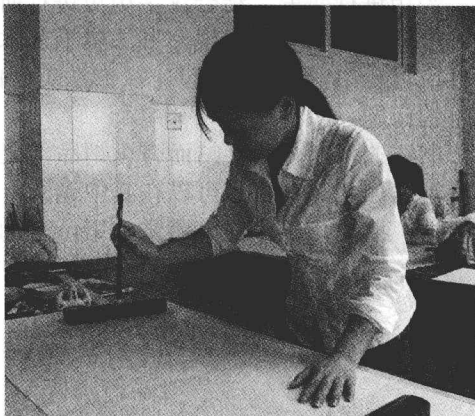


图 2-2 站姿

二、执笔

中国画讲线条，写毛笔字更讲线条。如要更好地发挥毛笔的性能，就要注意执笔和运笔的方法，写起来才挥写自如。古人对执笔的方法有许多论述，对初学的人来说，不必讲究太高深的理论，只要掌握五指执笔方法，就可以了，如图 2-3 所示。苏东坡说：“执笔无定法，要使虚而宽。”唐太宗说：“大凡学书，指要实，掌要虚，管欲直，心欲圆。”归纳前人的心得，执笔务求：“虚而宽”、“指实掌虚”。指实：即五指着实，这样笔杆才会稳定，但也不能握得过紧，要适度。掌虚：即掌心要空，无名指和小指不贴掌心，这样才能保证运转灵活。这就是五指执笔法。

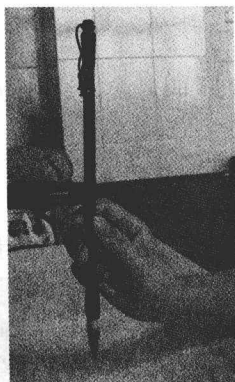


图 2-3 执笔

三、运腕

(一) 着腕

将手腕直接放在桌面上。它的活动范围局限在指关节上，不能发挥腕力，宜于写小楷，如图 2-4 所示。

(二) 枕腕

将左手手背或其他东西垫于右手腕下面，叫枕腕。这种方法比着腕的摆动余地大一些，但仍有局限，宜写中楷字，如图 2-5 所示。

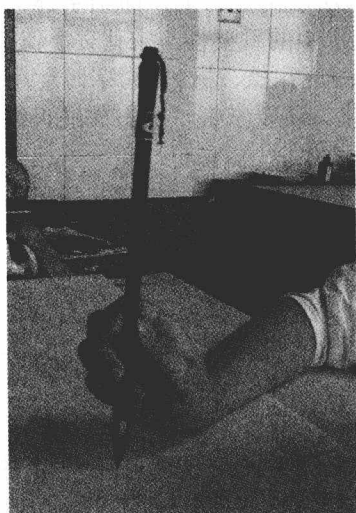


图 2-4 着腕

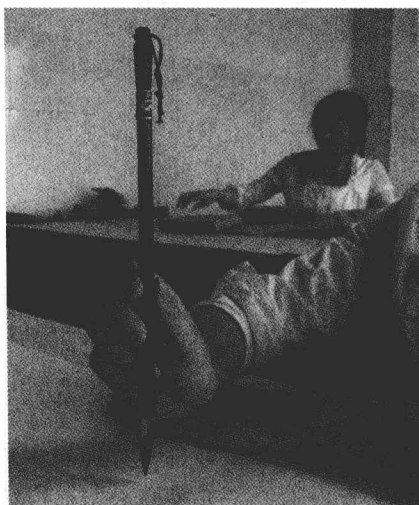


图 2-5 枕腕