

实用 书法 教程

吴柏森 金小萍编著
上海书店出版社

SHIYONGSHUF AJIAOCHENG



SHANGHAI SHU DIAN CHU BAN SHE

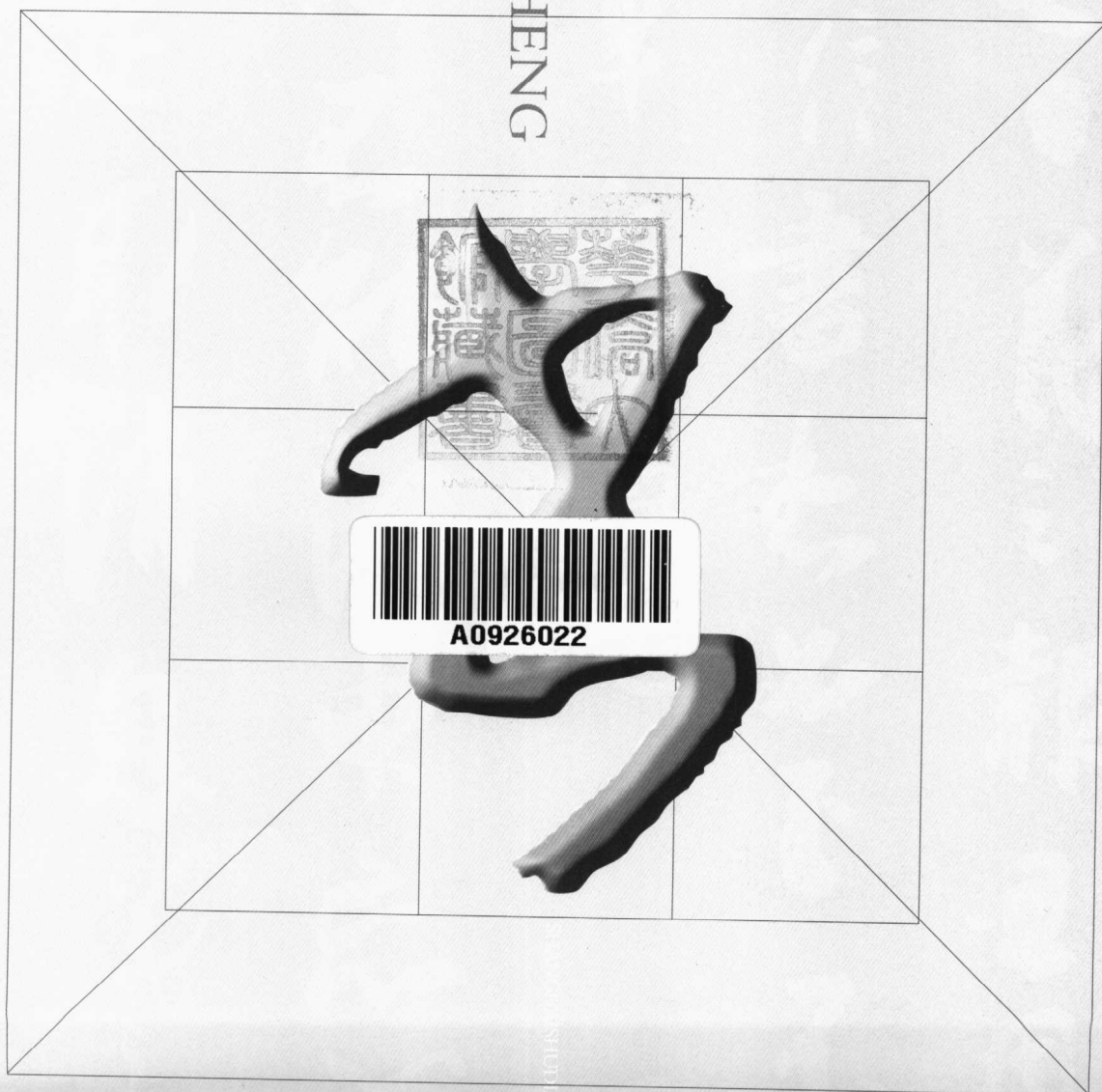


J292.1
W527

SHIYONGSHUF AJIAOCHENG

实用 书法教程

吴柏森 金小萍编著
上海书店出版社



H AJ99/05

图书在版编目(CIP)数据

实用书法教程 / 吴柏森, 金小萍著. — 上海: 上海书店出版社, 2002. 1
ISBN 7-80622-525-0

I. 实... II. ①吴... ②金... III. 汉字—书法—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第094086号

实用书法教程

著 者 吴柏森 金小萍

责任编辑 陈其瑞

技术编辑 张绍军

装帧设计 程 钢

出版发行 世纪出版集团

上海书店出版社

地 址 200001 上海市福建中路193号 www.ewen.cc

印 刷 商务印书馆上海印刷股份有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 23.75

印 数 0001 - 5000

出版日期 2002年1月第一版 2002年1月第一次印刷

书 号 ISBN 7-80622-525-0/J · 173

定 价 39.00元

序

吴柏森

字是人人要写的，即使是电脑时代，生活中仍需要用笔书写汉字。我国的汉字从可考证的殷墟甲骨文演变至今，已有三千多年的历史。书法是写字的艺术化，文字的功用是思想、知识和情感的交流，文字的艺术化则让我们在思想、知识及情感的交流中再得到美的享受。我国书法艺术几千年来能长盛不衰，就是因为它永远渗透在人们的日常生活中，它在培养民族的审美情操，提高文化素养，加强品德修养等都有着特殊的意义，所以中国的书法艺术是东方精神文明的象征，是我们民族文化的精粹之一，是一门有着深厚传统和辉煌成就的独立性艺术。因此在世界艺术之林中，它的民族性、群众性、艺术性的光辉永远光彩夺目。

随着我国经济的迅猛发展和建设事业的突飞猛进，人民物质生活的快速提高，必然会对精神文化生活有越来越高的要求，为此，近二十年来，书法教育事业蓬勃发展，各地少年、青年，尤其是老年的书法教育都很兴旺。少年学书法是多数家长希望自己的子女将来能写一手漂亮的字，以期立足社会，有利工作。青年学书法多数是业余爱好，磨励意志，探索艺术。老年学书法是老有所学，老有所乐，丰富晚年生活。所以，学习书法的人群是非常全面的，迫切需要有一本能供各年龄层次的人学习书法时的教课书或作为学习参考资料的著作。为此，根据作者近二十年来在少年、青年、老年各条教育战线的教学经验，心得体会，以及多年积累的备课资料，在上海书店出版社书画编辑室的支持和鼓励下，编写了这本《实用书法教程》，本书是一本理论与实践相结合的专著，因为是“书法教程”，所以又完全按照学年来编制教育课程，即正楷、行书、草书、篆书、隶书五体，每种书体可以各学习一年的历程。当然，在实际教育中若是二年制或三年制也是可以的，可自由选择其中的书体施教。一年分为二学期。一学期为十七节课程（不包括考核及课堂练习），每一节课都有具体理论知识、笔法技法作为教学内容，一册在手即可由浅入深、循序渐进地教或学。每一学期结束时，还列出一些思考题、填充题等作为课程重点供复习或考核的参考。这样，每一堂课都有新的内容，让学生学习时始终有新鲜感，兴趣逐步提高。通过几年的学习，学生能得到系统的书法知识，进而熟悉古典，掌握技巧，理解书法。所以，此书既可作为教师上课的教材或补充教材，亦可供自学书法的需求作指导。

任何艺术尊重传统，重视基础应是人们的共识。书法艺术作为一门学问和一种艺术学科，应以传授基础知识和传统书法理论为起点，然后再向书法艺术的其他领域拓展，在不断的追求中步步深入，步步提高，获得无穷的艺术享受和乐趣，也可提高文化修养，充实生活，有利身心健康。总之，学习一门艺术是十分快乐的，但愿此书能有益于您的生活和学习，也能为精神文明建设添砖加瓦。

2001年1月23日



吴柏森 1936年生，江苏无锡人，室号玉屏楼。上海市文史研究馆馆员，上海市书法家协会理事。

曾受教于海上李天马、王壮弘诸先生。数十年间辗转诸帖，广泛涉猎，以二王、米芾、董其昌为宗，书风潇散、恬淡，具“书卷气”，极富个性。

兼擅书法理论及书法教学，出版有《欧体书法教学》、《欧阳询九成宫临写法》、《王羲之兰亭序临写法》、《米芾蜀索帖临写法》、《李邕麓山寺碑临写法》及《草书技法指南》等著作。发表书法论文数十篇于专业性杂志。曾执教书法于上海市老干部大学、上海老龄大学、上海老年大学，上海师范大学成人教育学院等，具有丰富的书法教学经验。



金小萍 1956年生，江西婺源人。自号一壶，中国书法家协会会员、上海书法家协会会员、上海青年文联书法专业委员会理事。

自幼爱好书法，少时由家父发蒙，师从上海书法家林仲兴先生，专攻篆隶。作品入选第三届、第五届、第六届全国书法篆刻作品展，作品及论文散见于《书法报》、《书法》、《书法导报》，出版有《石鼓文临写法》等著作。近年来致力于书法教育，执教于多所艺校，为培养书法后继人材不遗余力，成果显著。

目 录

序	吴柏森 1
---------	-------

楷 书

第一学期 楷书基础知识	3
第一节 书法概述	3
第二节 执笔法及写字姿势	5
第三节 文房四宝简介	7
第四节 选帖及临帖	11
第五节 笔法	13
第六节 中锋	14
第七节 运腕	18
第八节 笔势	20
第九节 笔意	22
第十节 书法常用术语讲解 (1)	24
第十一节 书法常用术语讲解 (2)	25
第十二节 书法常用术语讲解 (3)	27
第十三节 书法常用术语讲解 (4)	29
第十四节 书法常用术语讲解 (5)	32
第十五节 书法常用术语讲解 (6)	34
第十六节 书法常用术语讲解 (7)	36
第十七节 书法常用术语讲解 (8)	39

第二学期 楷书名家名帖	41
第一节 钟繇及其用笔特征	41
第二节 《郑文公碑》	43
第三节 《张玄墓志》	45
第四节 《张猛龙碑》	45
第五节 隋《龙藏寺碑》	48
第六节 欧阳询及其用笔特征	48
第七节 虞世南及其用笔特征	51
第八节 褚遂良及其用笔特征	52
第九节 薛稷及其用笔特征	53
第十节 李邕及其用笔特征	55
第十一节 颜真卿及其用笔特征	57
第十二节 柳公权及其用笔特征	58
第十三节 钟绍京及其小楷《灵飞经》	62
第十四节 赵佶及其“瘦金体”	64
第十五节 赵孟頫及其用笔特征	65
第十六节 文征明及其用笔特征	67
第十七节 从敦煌遗书看楷书的发展变化	69

行 书

第三学期 行书基础知识	75
第一节 行书概述	75
第二节 行书的用笔	77
第三节 行书点画写法	77
第四节 露锋在行书中的应用	80
第五节 点画的呼与应	82
第六节 行书的韵律	82
第七节 行书的结体	84
第八节 疏密与参差	86
第九节 向背与迎让	89
第十节 正与奇	89
第十一节 入帖与出帖	92
第十二节 生与熟	94

第十三节	心情与环境	96
第十四节	行书的墨法	96
第十五节	章法	98
第十六节	行书的学习步骤	101
第十七节	行书的创新	101
第四学期 行书名家名帖		106
第一节	王羲之《兰亭序》	106
第二节	怀仁集右军《圣教序》	109
第三节	王献之《鸭头丸帖》	109
第四节	王珣《伯远帖》	112
第五节	颜真卿《祭侄稿》	113
第六节	杨凝式《韭花帖》	115
第七节	李建中《土母帖》	117
第八节	苏轼《黄州寒食诗》	119
第九节	黄庭坚《松风阁诗》	121
第十节	米芾《蜀素帖》	122
第十一节	蔡襄行书	125
第十二节	鲜于枢行书	127
第十三节	董其昌行书	129
第十四节	张瑞图行书	132
第十五节	王铎行书	134
第十六节	傅山行书	136
第十七节	何绍基行书	136

草 书

第五学期 草书基础知识		143
第一节	草书概述（上）	143
第二节	草书概述（下）	144
第三节	草书的结体	147
第四节	草法四要素	149
第五节	草书章法（上）	151
第六节	草书章法（下）	154

第七节	草书的学习法	154
第八节	草书的创作	156
第九节	章草概述	158
第十节	章草名家名帖	160
第十一节	小草概述	165
第十二节	小草名家名帖(上)	166
第十三节	小草名家名帖(中)	170
第十四节	小草名家名帖(下)	174
第十五节	大草概述	180
第十六节	大草名家名帖(上)	183
第十七节	大草名家名帖(下)	186
第六学期	草书欣赏及中国书法简史	193
第一节	欣赏的前提	193
第二节	草书美的原理	195
第三节	线条美	197
第四节	结构美	199
第五节	笔势美	201
第六节	气韵美	201
第七节	风格美	203
第八节	抽象美	205
第九节	矛盾中的书法艺术	207
第十节	中国书法史的揭幕	209
第十一节	小篆及隶书的形成	211
第十二节	各种书体已全面具备的汉朝	213
第十三节	魏晋南北朝是书法艺术的顶峰	215
第十四节	隋唐的极盛时期	218
第十五节	新意盎然的宋四家	220
第十六节	元明书法不脱先朝藩篱	222
第十七节	几经波澜的清朝书艺	224

篆 书

第七学期	篆书基础知识	231
-------------	---------------------	------------

第一节	篆书简史概述 (1)	231
	殷商时期的篆书——甲骨文	
第二节	篆书简史概述 (2)	233
	商周时期的篆书——金文	
	春秋战国时期的篆书——六国古文	
	先秦时期的篆书——籀文	
	秦汉时期的篆书——小篆	
第三节	《石鼓文》——篆书入门	236
	学习篆书的临写工具	
第四节	《石鼓文》运笔方法 (1)	238
	横、竖画及字课临习	
第五节	《石鼓文》运笔方法 (2)	241
	半弧、环弧及字课临习	
第六节	《石鼓文》运笔方法 (3)	245
	长弧、圆弧及字课临习	
第七节	《石鼓文》运笔方法 (4)	248
	曲弧、弧尾及字课临习	
第八节	《石鼓文》结构特点及临写图例 (1)	250
第九节	《石鼓文》结构特点及临写图例 (2)	252
第十节	《石鼓文》结构特点及临写图例 (3)	254
第十一节	《石鼓文》结构特点及临写图例 (4)	255
第十二节	《石鼓文》结构特点及临写图例 (5)	257
第十三节	《石鼓文》结构特点及临写图例 (6)	258
第十四节	《石鼓文》结构特点及临写图例 (7)	260
第十五节	篆书的笔顺	261
第十六节	篆书的章法	268
第十七节	篆书的临摹、创作与款识方法	271
第八学期	篆书名家名帖	277
第一节	中国书法的序幕——甲骨文	277
第二节	奇肆豪放的《散氏盘》	278
第三节	端庄精严的《毛公鼎》	279
第四节	朗若星空话《虢盘》	280
第五节	曲线的韵律——秦汉瓦当书法	281
第六节	严谨刻板的秦篆和李斯	282

第七节	宽博流丽的《二袁碑》	284
第八节	标新立异的《天发神讖碑》	285
第九节	“铁线”开山说“笔虎”	286
第十节	走出古法的完白山人	287
第十一节	通达灵活的赵之谦	288
第十二节	玉树临风的吴让之	289
第十三节	温婉典雅的杨沂孙	291
第十四节	高古浑穆的吴大澂	292
第十五节	大气恢宏的吴昌硕	293
第十六节	清姿静穆的王福庵	294
第十七节	厚积薄发的罗雪堂	295

隶 书

第九学期	隶书基础知识	301
第一节	隶书简史概述 (1)	301
第二节	隶书简史概述 (2)	303
第三节	隶书极则——《礼器碑》技法特点	305
第四节	《礼器碑》临写技法	308
	点例字课一	
第五节	《礼器碑》临写技法	311
	点例字课二	
第六节	《礼器碑》临写技法	312
	撇例字课	
第七节	《礼器碑》临写技法	313
	横、捺、钩例字课	
第八节	《礼器碑》临写技法	315
	点、竖、折钩、折、弯钩例字课	
第九节	《礼器碑》结构特点	317
第十节	《礼器碑》隶法举要 (1)	319
第十一节	《礼器碑》隶法举要 (2)	320
第十二节	隶书笔顺、笔病分析	323
第十三节	《礼器碑》结构分析 (1)	328
第十四节	《礼器碑》结构分析 (2)	329

第十五节	隶书的章法	330
第十六节	选帖、临帖、出帖	331
第十七节	《礼器碑》临写外题	335
第十学期	隶书名家名帖	338
第一节	汉简——承前启后的隶书先声	338
第二节	大巧若拙的《开通褒斜道刻石》	341
第三节	高古飘逸的《石门颂》	343
第四节	秀若青松的《曹全碑》	345
第五节	风神洒脱的《孔宙碑》	347
第六节	方严古拙的《张迁碑》	348
第七节	凝重雄浑的《鲜于璜碑》	349
第八节	端庄遒劲的《史晨碑》	351
第九节	古茂流丽的《华山碑》	352
第十节	宽博爽利的《封龙山颂》	353
第十一节	沉厚肃穆的《乙瑛碑》	354
第十二节	憨重丰腴的《衡方碑》	356
第十三节	疏宕瑰丽的《西狭颂》	357
第十四节	清代隶书中兴的契机——兼谈金农“漆书”的意义	358
第十五节	碑学大师邓石如	360
第十六节	堂皇博大的伊秉绶	362
第十七节	妙腕超然的何绍基	363
后 记	金小萍	366

楷
書

國寺上座賜
引駕大德
供奉一教談
街僧錄

楷书基础知识

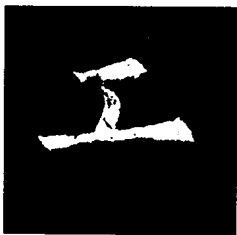
第一节 书法概述

书法，是指书写文字的方法，也可理解为书写要遵循一定的法则，或专指用毛笔书写汉字的方法。其法则包括执笔、用笔、运腕、笔势、笔意、结体、章法等，只有遵循法则，才能将字写好。

中国是世界文明古国，历史悠久，其书法史源远流长。数千年间，自成体系。甲骨、金文、小篆、隶书、草、行、正书。而每一书体又有许多名家，各擅胜场，形成无数风格。故书法艺术的内涵似汪洋大海，有志学者往往无所适从。若以行笔而言，当以楷书为基础，所以学习书法以楷书入手为宜。楷书始于汉末，历经魏、晋、南北朝，至唐则发展至顶峰，确立了各种楷书的风格，如欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、李邕、柳公权等，成为以后历代学习的典范。学习楷书，绝大多数是从上述几家中选择一家。本书的教育示范则选欧阳询的“九成宫”帖。书法是既有具象又极抽象的艺术，在具象上它要求运用毛笔的弹性，以行笔的轻重快慢，写出富有力感、节奏感和立体感的线条。因此，它对用笔的起、收笔及中段都有技术上的要求，对字的整体结构要能在固有的形态下写得平衡不失重心，但这种平衡又不是四平八稳、毫无生气，而是在点画的相互不平的交错中求得字的重心的平稳，写出既端庄又具有动感的字来。要求每一个字都有自己的自然姿态，所以点画的轻重、长短、交错的角度等又都随时随地发生变化。这就是书法艺术与美术字的原则区别。所以，学习书法要锻炼，要练出扎实的基本功。就此而论，书法艺术又是很实在的，需要下功夫，没有捷径可走，任何哗众取宠、急功近利都是不可取的。同时书法艺术又不直接表现客观世界，不反映具体事物，所以又是很抽象的。在学习和创作中要有一定的形象思维能力，需要感情的投入，要将胸中的激情化为线条，让人通过视觉产生共鸣，有其深奥之处，所以它又是一门很难学的艺术。

学习书法可以陶冶性情，有益健康，写字与练气功有相通之处，是一种很好的锻炼身体的方法。历代书法大家都是高寿的，唐朝五大文学家（李白、杜甫、韩愈、白居易、柳宗元）的平均寿命为59.8岁，而五大书法家（欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权）的平均寿命为80.8岁，其中褚、颜二人还因政治上的原因而早亡，不然，他们的平均寿命会更长。所以学习书法老少皆宜，尤其适合老年人。

横

		平横: 起笔逆入，欲左先右，铺毫，中锋右行，收笔时回锋，其横应平与坚挺、中间起伏极为收敛。
		凹横: 起笔与平横相同，唯中间行笔略呈下凹之势，这微微的变化不使横画刻板。
		凸横: 此横中间略呈上凸之势，若数横平列，除长短变化外，其形之凹凸也变化，使字庄严中有灵活。
		左尖横: 起笔逆入而轻，行笔由轻至重，至收笔时最重，收笔回锋，成头尖尾重。
		右尖横: 起笔逆入而重，行笔由重渐轻，成头重尾尖，与挑法略同，然其势较平。
		细腰横: 横画之轻重变化极丰富，此横头尾都稍重，中间稍轻，在数横并列时，有灵变之妙。