

21世纪人文素质教育规划教材

书法教程

澳門連家生題



蒋文新 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



21 世纪人文素质教育规划教材

书法教程

蒋文新 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书注重艺术性与实用性相结合。绪论对书法艺术性与审美性进行了阐述,讲解学习书法的方法。第一章介绍书法发展简史。第二章为“文房四宝”的常识,介绍学习书法的必要工具。第三章介绍写字的姿势、执笔的方法,重点讲解运笔技法。第四章毛笔书法,详细介绍了基本书体,并对各书体作品进行了展示。第五章以钢笔为例,介绍了楷书、行书、隶书及作品展示。第六章介绍篆刻的有关常识和技巧。第七章介绍有关书法创作的常识。第八章为书法美学与欣赏,对初学者提高书法鉴赏水平继而提高书写水平具有极大的参考价值。第九章为古代名家名作精选。第十章为作者书法作品选。第十一章为连家生论书绝句书法作品选。第十二章为师生产作品选。

本书知识体系完备,技法实用,易学易懂,适合作为普通高等学校的书法教材、师范专业以及师资培训的教材,也可供书法爱好者自学使用。

图书在版编目(CIP)数据

书法教程/蒋文新编著. —北京:中国铁道出版社, 2014.9

21 世纪人文素质教育规划教材

ISBN 978-7-113-19109-2

I. ①书… II. ①蒋… III. ①汉字—书法—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 206808 号

书 名: 书法教程
作 者: 蒋文新 编著

策 划: 唐 旭
责任编辑: 周 欣
编辑助理: 刘丽丽 吴 楠
封面设计: 刘 颖
责任校对: 汤淑梅
责任印制: 李 佳

读者热线: 400-668-0820

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 三河市华业印务有限公司

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 12.5 字数: 331 千

书 号: ISBN 978-7-113-19109-2

定 价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社教材图书营销部联系调换。电话: (010) 63550836

打击盗版举报电话: (010) 51873659

序

书法是我国的国粹，是中华民族优秀的文化瑰宝，是中华民族精神的象征，在世界艺术文化之林中占有独特的地位。弘扬书法是传承传统文明，提高全民素质，开创中华民族美好未来的需要。

本书在编写体制上结合了大中专院校学生和初学者的实际情况，教师可以选取毛笔或硬笔的单独模块范本进行讲解，或者两者相结合，经过一段时间的练习之后，能使初学者的书写水平显著提高。

本书主要特点有：

①内容完整。本书共十二章，涵盖了书法简史、文房四宝、笔法、毛笔书法、硬笔书法、篆刻、书法创作、书法美学与欣赏、古代名家名作精选及师生作品选等内容，其文字简洁、内容丰富、资料翔实、图文并茂。通过对本书的学习，读者可以在短时间内获得书法认知→技法→创作→欣赏的系统知识，为深入学习各书体技法打下坚实基础。

②体例新颖。本书的体例具有新颖性，如第四、五章中先介绍基本书体，再将各体书法作品展示，方便初学者了解和理解毛笔书法和硬笔书法。在第七章书法创作样式中列出了十种样式，并配以图片，通俗地教给初学者美化间架结构、创作出一幅好作品的方法。在第九章中，精益求精，力求体现名家作品原貌，并配文字讲解，加深读者理解。在校学生或是校外书法爱好者依此举一反三地练习，相信能够获得触类旁通的灵感，迅速提高书写水平。

③操作性强。本书介绍了“临摹结合，先入后出，读帖善悟”等一系列行之有效的方法，深入浅出、可读性强，既具有指导广大书法爱好者的普遍意义，又具有面向学校素质教育的针对性。读者按照这些方法来学习书法，可以达到事半功倍的效果。

编者平时虚心向前人学习，笔耕不辍，入古出新，教学过程中善于探索教学规律，改进教学方法，进行教学实验。这本书是编者多年教学经验的积累与总结，其知识体系

完备，技法实用，易学易懂，适用于普通大学的书法教程、师范专业以及师资培训的教材，也可供不同基础的书法爱好者自学使用，不失为学习书法的好书，是近年来中国书法教程中为数不多的优秀教材。

连家生

2014年6月8日于珠海工作室

前言

中国书法是一门博大精深的学问，它随着中华民族五千年文明史而产生、发展与成熟。书法与中国文化相表里，与中华民族精神成一体，有着深厚的文化内涵，是世界艺术之林的奇葩。

清代刘熙载《艺概》语：“书，如也，如其学，如其才，如其志，总之曰如其人而已。书尚清而厚，清厚要必本于心行。不然，书虽幸免薄浊，亦但为他人写照而已。”因此，习书法也是重要的德育手段。习书法实际上就是习字者用眼睛感受美、用心领悟美、用手创造美的过程，是正心、正性、正行的过程。

中国书法是一门独特的传统艺术，是一门个人参与性强，与个人修身养性关系颇为密切的艺术。西汉文学家扬雄讲的一句名言：“书，心画也。”这句话的意思是说书法是人的心理描绘，是以线条来表达和抒发作者情感心绪变化的。书法不仅要求习书者掌握基本技法，同时要求习书者有为人之凛然正气，有读万卷书的博雅，有汲取世上各种美好事物，如夏云奇峰和剑器之舞的底蕴，有掌握节奏、韵律、对比等审美的基本素养，有平衡“美”的规则性和独创性的功力。可以说，人学习了书法，书法塑造了更加完整意义上的“人”。

郭沫若先生曾在《人民教育》杂志上题词：“总要把字写得合乎规格、比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，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。”可见习书对于培养人的道德素质、身心素质、智能素质和良好的学习、生活习惯都有极其重要的作用。

随着计算机技术的迅猛发展，便捷易用的电脑软件的广泛应用，人们用笔写字的机会越来越少。学生提笔忘字、书写潦草的情况日趋严重。开设书法课，有助于学生书写规范、优美、流利的汉字，有利于传承中华优秀的书法艺术，提高语文应用能力和人文素质。为进一步推进书法教育，让书法教学更贴近当代学生实际，编者特编写本书，分别从书法发展简史、文房四宝、笔法、毛笔书法、硬笔书法、书法创作、书法美学与欣赏等方面进行介绍，循序渐进。教材选用古代名家名作精选，既有直观的图解，又有独到的文字分析，便于教师讲解示范和学生揣摩临习，同时将师生作品选展示，目的是抛砖引玉，让同行专家批评指正。

现在学校里，学生选修书法课的热情很高，这是个好现象，说明学生有写好字的愿望。为实现这一愿望，学生应与本书相结合，根据个人习书实际情况，每天至少要

用半个小时来临摹字帖，先读帖后摹帖，先摹帖后临帖，先慢后快，先“忘我”再“有我”。我相信，练字贵在持之以恒，用心、专心、耐心地去练字，书法水平一定会有很大的长进。

因此，通过使用本书，教师可以引导学生习字习德行、品字品人生，立“清刚雅直”之品格，养“心正气和”之性情，从而培养品德高尚、心智健康、富有书香气息的社会有用之材。

编者

2014年6月

目 录

● 绪论 / 1

- 第一节 书法的艺术性与审美性 / 2
- 第二节 如何学习书法 / 3

● 第一章 书法发展简史 / 7

- 第一节 夏商周时期 / 8
- 第二节 秦汉书法 / 9
- 第三节 三国两晋南北朝书法 / 11
- 第四节 隋唐书法 / 14
- 第五节 五代宋元书法 / 18
- 第六节 明代书法 / 21
- 第七节 清代书法 / 24

● 第二章 文房四宝 / 29

- 第一节 笔 / 30
- 第二节 墨 / 31
- 第三节 纸 / 33
- 第四节 砚 / 34

● 第三章 笔法 / 35

- 第一节 执笔(毛笔、硬笔) / 36
- 第二节 腕法 / 38
- 第三节 身法 / 39
- 第四节 笔法 / 40

● 第四章 毛笔书法 / 43

- 第一节 基本书体 / 44
- 第二节 各书体介绍及作品展示 / 50

● 第五章 硬笔书法 / 71

- 第一节 钢笔楷书 / 72

第二节 钢笔行书 / 74

第三节 钢笔隶书 / 78

第六章 篆刻 / 81

第一节 篆刻概述 / 82

第二节 印章材质、种类与篆刻器具 / 83

第三节 篆刻临摹与创作 / 88

第七章 书法创作 / 97

第一节 选择书法文字内容 / 98

第二节 章法 / 100

第三节 钤印 / 105

第四节 繁简体字互用 / 106

附件：书法创作样式 / 109

第八章 书法美学与欣赏 / 119

第一节 笔法、笔势、笔意 / 120

第二节 书法的审美标准 / 121

第九章 古代名家名作精选 / 125

第一节 魏晋南北朝时期 / 126

第二节 唐宋朝时期 / 130

第三节 元明清时期 / 137

第四节 篆刻作品选 / 140

第十章 作者书法作品选 / 147

第十一章 连家生论书绝句书法作品选 / 155

第十二章 师生作品选 / 163

第一节 毛笔书法师生作品选 / 164

第二节 硬笔书法学生作品选 / 183

参考文献 / 191

后记 / 192

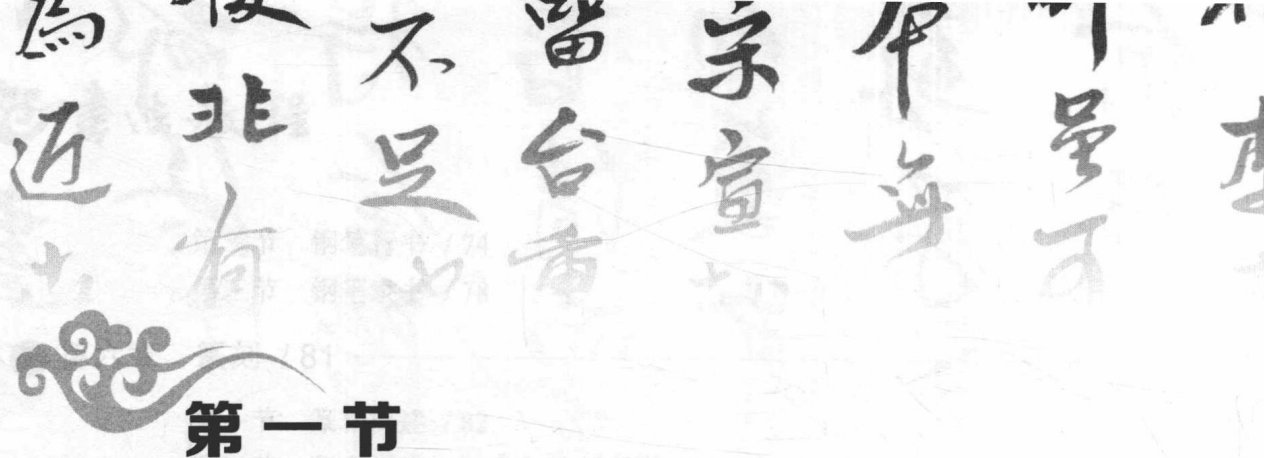
余乃不
 蘇子美
 而復寒
 晉清而
 待舍際
 都終人
 書屋

卦美审己卦木艺的太牛

绪 论

卦木艺的太牛





第一节

书法的艺术性与审美性

书法是以汉字为基础、用毛笔或硬笔书写的、具有四维特征的抽象符号艺术，它体现了万事万物的“对立统一”这个基本规律，又反映了人作为主体的精神、气质、学识和修养。作为一种艺术创作，书法具有很深的玄妙。汉字从甲骨文开始，到而后的金文、石鼓文、篆书、隶书、草书、行书、楷书，逐渐形成了较为完备的汉字字体，这些字体在各个时期风格各异，使得书法艺术更加璀璨夺目，成为五千年中华文明史的一个重要组成部分，更是一份宝贵的文化遗产。

一、书法艺术性

书法是以毛笔运动的灵活多变和水墨的丰富性，在纸面上形成的“凝固的音乐”，所以，书法是构成艺术；书法家的笔是其手指的延伸，笔的疾厉、徐缓、飞动、顿挫，都受主观的驱使，成为其情感、情绪的发泄，所以，书法也是一种表现性的艺术；书法能够通过作品把书法家个人的生活感受、学识、修养、个性等悄悄地折射出来，因此，通常有“字如其人”“书为心画”的说法；书法还可以用于题词、书写牌匾，因此，也是一种实用性的艺术。总之，书法是较强的综合性艺术，是更倾向于表现主观精神的艺术。书法比较集中地体现了中国艺术的基本特征。正像在西方美术中建筑和雕塑统领着其他门类造型艺术一样，书法和绘画则统领着中国美术的其他门类，被列为中国美术之首。当把书法与绘画并提时，又将书法摆在绘画前面，称之为“书画”，如“书画同源”“琴棋书画”“书画缘”“能书会画”等。

书法与传统中国画的关系是十分密切的。特别是在宋元文人画出现以后，绘画用笔讲究从书法中来，水墨写意与书法的行草意趣相通。中国古代雕塑中也蕴含着书法的特征。中国古代雕塑的纹理即是线的组合，造型的装饰性与书法中的篆隶保持着内在联系。中国古代建筑从布局到主体的梁柱结构都遵循对称、均衡、主从关系等法则，园林建筑中的含蓄、借景，以及亭、台、楼、榭追求的空灵、飞动等都与书法的结体、章法和节奏、气韵密切相关。至于工艺美术和民间美术，也不同程度地受到书法的影响。书法可以视为中国美术之魂。

二、书法审美性

中国书法在每个时代,由于社会环境不同、人们的审美欣赏角度不同,又随着文化的发展融入,书法有着自己的特点,并不断完善。纵观历代书法,“晋人尚韵,唐人尚法,宋人尚意,元、明尚态”为精辟的总结。

晋人尚韵——晋代书法流美妍媚,风流潇洒,反映了士大夫阶级的清闲雅逸,流露出一种娴静美;

唐人尚法——唐代书法法度严谨、气魄雄伟,表现出封建鼎盛时期国力富强的气派和勇于开拓的精神,具有力度美;

宋人尚意——宋代书法纵横跌宕、沉着痛快的书风,正是在“国家多难而文运不衰”的局面下,文人墨客不满现实的个性书法,以书达意,表达一种心境;

元、明尚态——元、明以来,中国封建社会停滞不前,江河日下,反映在书法上则是崇尚摹古,平庸无奇。

至于明末书坛“反流俗”的狂飚,以及清代后期崇尚碑版金石之风,追寻三千年书法发展的足迹,我们可以清晰地看到,它与中国社会的发展同步,并反映出每个时代的精神风貌。中国书法是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比拟的深厚的群众基础和高级的艺术特征。因此,随着书法艺术的逐步普及,将愈加受到广大群众的青睐。



第二节

如何学习书法

临摹与创作是学习书法最重要的两个阶段。从古到今,几乎没有一个书法家不是从“临摹→创作→再临摹→再创作”这样循环往复的过程中艰难地走过来的。学习书法先临摹后创作,先继承后创新,这是最起码的程序和方法。临摹重在技术训练,掌握古人书法作品中的技法规律;创作重在艺术体悟,领略古人书法作品中的艺术韵味。没有扎实、认真、刻苦的临摹,创作只是一句空话;但没有创作的追求,临摹也就失去了动力和意义,只有临摹和创作相结合,既注重技法练习,又注意艺术体悟,才能百尺竿头更进一步。

临摹是书法专用语,是学习任何一种书体所必须使用的基本方法。学习书法离不开碑帖,离不开临摹,只有对古代优秀碑帖心追手摹,才能掌握各种书体的基本技法(如用笔、结字、章法、韵味等),也才能体会古人书法作品的精妙所在。关于临摹,具体可以从下面三个方面着手。

一、临摹结合

临摹是学习书法最基本的方法，不但初学书法要临摹，即使有了一定的基础之后仍然需要临摹。学楷书需要临摹，学篆、隶、行、草各体书仍需要临摹。书法家的一生都是在临摹中渡过的，在临摹中学习，在临摹中思考，在临摹中创造。

摹帖，就是用薄纸蒙在字帖上面，然后笔随影走，按照显露出来的字迹写，又叫“仿影”或“拓写”。摹还有一种方法叫“描红”，即在印有双钩红线的字上填写。

摹帖的方法：第一步先描红。即从一本帖中选出清楚、完整的字，用透明而不透墨的薄纸，如打字纸、有光纸、描图纸等蒙在帖上，依着字的轮廓，用极细的线条钩成空心字，这叫“双钩”。然后把钩好的字作为描红本，先用红墨水填写，再用蓝墨水填写，最后用墨汁填写，这样写不但能加深记忆，而且节约纸张。

摹帖应注意笔随帖走，切勿失形，要看准笔画的来龙去脉，揣摩它的笔法和结构形态。摹帖要带有“写”意，将笔画一笔写成，饱满而精到，切勿依葫芦画瓢地填描涂抹。

临帖，即在摹帖的基础上，对帖字的用笔、结字规律有了基本认识之后，对着帖写。临帖有对临、格临和背临三种方法。

对临，即把字帖放在对面的帖架上照着写，这是最方便、最常用的临帖方法。

格临，即用透明纸打好格子（田字格、米字格、九宫格等）照式临写。主要用以掌握帖字的结构部位。

背临，即把帖收起，凭记忆默写帖中的字，不但求其形，更要求其神。背临之后可以集字为联或集字成篇，然后进入创作阶段。

摹帖笔随影走，古人怎样写，我们就怎样写，大小、长短、宽窄、粗细、方圆、斜正等都必须按帖字的要求去写，有一定的规范和约束。摹帖的特点在于易学到古人字体的结构位置，但由于规范太死，反而失去了古人的笔意，用笔死板而不灵活，让人感到放不开、受不了；临帖加入了许多书者自己的个性特点，所以易得古人的笔意，而易失古人字体的结构位置，写来自由随意，追求个性，却得之甚少。

所以在临摹中必须临、摹结合，先摹后临，既得古人的用笔方法，又得古人的结构规律。或者采用“双钩”的方法来研习结构规律。摹临穿插，取长补短，效果极好。临摹中要多看、多思，然后下笔。下笔要准，先形似，后神似，以求形神兼备。临摹后要反复对照检查，总结经验教训，在否定中提高，在教训中成熟。

二、先入后出

临摹是学习书法最基本、最有效的方法。临摹就是继承，就是向古人学习，学习前人优秀碑帖中美的用笔、美的结字、美的章法、美的韵味和气势等。但临摹还有一个人帖与出帖的关键问题。不入帖，写不进去，或写出来不像，是无法与古人对话，无法学到古人书法妙处的；不出帖，即进去又出不来，太像古人，简直成了古人的书奴，一点自己的个性都没有，这样写，最终也形不成自己的书风特点。

关于入帖和出帖，清朝人姚孟起说得好，入帖时“不可有我在，有我便俗”；出帖时“不可无我在，无我便杂”。“不可有我在”说的是要一心一意地临习古人法帖，把握帖字的精

神面貌，要“一字一笔须从古帖中来”，不入帖便无本；“不可无我在”说的是要在临习的基础上，吸取其他碑帖的长处，融会贯通，结合自己的艺术素养和创造才能，逐渐形成自己的风格面貌，有个性，有创造，并逐步走向自由创作的新境界。

三、读帖善悟

帖不仅要“临”，重要的还在“读”和“悟”，即从读帖中领悟，有些古人优秀的法帖，不一定要去“临”，只要认真“读”，反复体味，悟出其中的法度和韵味，便会自然而然地化入自己的书法创作之中。

读帖是书法的专门用语，即书法家在临摹碑帖之前，或在平常工作的间隙，翻阅碑帖、泛览墨迹，仔细分析、研究、琢磨碑帖中每一个字的笔画、结构和整幅作品的章法、气势及韵味，边看边记，时常会情不自禁地用手指画起来，心追手摹，激动不已。

古人读帖非常认真。曹操不但是有名的政治家、军事家，而且是有名的诗人、书法家，陕西汉中博物馆就有传为他书写的“滚雪”隶书碑刻。相传他喜欢梁鹄的书法，便把梁鹄的字挂在帐中，一有空就读，连行军打仗也不放弃读帖。相传三国魏时的大书法家钟繇“坐则画地，卧则画被”，学书非常刻苦，特别注意阅读和默写名帖。唐代书法家欧阳询一次在行路中，发现晋代书法家索靖写的碑，辗转赏读，站得两腿发酸，干脆坐下来读。这样连续读了三天才依依不舍地离开。

读帖如同与古人对话、交朋友，达到思想和感情上的共鸣。读帖从一点一画入手，仔细研究和琢磨古人用笔、结字、章法及气势、韵味之妙处。通过阅读，眼观神会，潜移默化，以加深理解，锻炼视觉记忆，丰富、积蓄和提高艺术鉴赏能力。帖临一本，书观百家。古今许多书法家的实践经验证明，读帖胜于临帖。有些碑帖，不一定要临，但可以阅读，深刻领会古人书法作品中的三昧，积少成多，逐渐地消化吸收，才能奔汇腕底，充实于纸面，自然会手随眼高，眼使手灵。入于眼，融于心，出于手，心手相应，信手拈来。

第一章

书法发展简史

中国汉字书法的历史，可以上溯至六千年前。最早的遗迹，要算仰韶文化时期的大汶口陶文和西安半坡村遗址的刻画符号。从三千年前殷商甲骨文开始，到周的金文（钟鼎文），秦的小篆，汉的隶书、章草、今草，再至魏晋以后日益发展成熟的楷书、行书，都有其渐进与飞跃的过程。各种书体与各位书法家的不同风格，构成了我国书法艺苑里千姿百态的风貌。

第一节

夏商周时期

中国文字的起源，可以推至六千年前，而在三千年前已有结构完备的甲骨文，其书写的技巧、工具的运用，都显示出某种程度的完美。夏、商、周是书法艺术的初期阶段，可惜考古挖掘至今仍未能发现夏代较完整的文字。但商、周的文字已具有用笔、结体和章法等书法艺术必备的三个重要因素，书法在这时已初步形成。这一时期的书法主要体现在甲骨文、金文、石鼓文、帛书、竹（木）简诸方面。这一时期，文字从应用性走向艺术性，从幼稚阶段逐趋完美，从而奠定了中国书法艺术的特殊地位。

一、甲骨文、金文、石鼓文

甲骨文是我国最早的可识文字，是书写或镌刻在龟甲、兽骨上的卜辞，亦有少许的记事文。然而，它的发现却是近代史上的事，是在清光绪二十五年（1899）由王懿荣发现的。据统计，已发现的甲骨文有十五万片以上，不重复的字约有四千五百多个，可识的约有一千五百字。这些字用尖利的工具契刻，也有用类似毛笔所写的墨书或朱书文字。笔画瘦硬方直，线条无论粗细都显得遒劲而有立体感，表现出契刻者运刀如笔的娴熟技巧。书法风格也随着时期的不同而迥异，或纤细谨密，或草率粗放。董作宾曾就甲骨文书法的时代特征作了划分：第一期（武丁），雄伟；第二期（祖庚、祖甲），谨饬；第三期（廪辛、康丁），颓靡；第四期（武乙、文丁），劲峭；第五期（帝乙、帝辛），严整。以时代来分，大致前期的字大，中期的字小，较质朴，晚期的字带有一些金文的特点，有的字很小，但很严谨。

甲骨文绝大多数是刀刻的，有的刻好后填朱，也有少数甲骨文以朱墨所写而未刻。说明甲骨文一般是直接刻字，也有的是先写后刻。从这里知道甲骨文的线条不仅有刀法而且还包含笔意，对于笔意是不容忽视的。因工具材料的限制，其线条瘦劲犀利，有直线也有曲线；有单刀也有双刀。往往是中间较粗两头尖，而点画起止仍有一些方圆之法；有的直画微带曲意，线条点画显得丰富而有变化。字的结构一般呈扁长形，方圆曲线、直线组合得很有意味。甲骨文均以竖行排列，由上到下，由左到右或由右到左依次排开。

甲骨文已具备“六书”（象形、会意、指事、假借、转注、形声）的汉字构造法则。甲骨文包含着书法艺术的诸多因素，从其点画、结字、行气、章法来看，浑然一体又富于变化，体现了商代人的艺术技巧和艺术素养。