书法练习指导

2014 年经广西壮族自治区中小学教材审查委员会办公室审查通过（试用）

义务教育教科书



SHUFA
LIANXI ZHIDAO
JIU NIANJI
XIACE

九年级

下册

广西美术出版社

书法练习指导

广西课程教材发展中心　编著

九年级

下册

广西美术出版社

《书法练习指导》主要编写人员

编委会主任

黄格胜

主编

郑军健

执行主编

唐楷之

副主编

魏　波　邓　欣

编委

黄格胜　郑军健　唐楷之

魏　波　邓　欣　杭乃励

编写说明

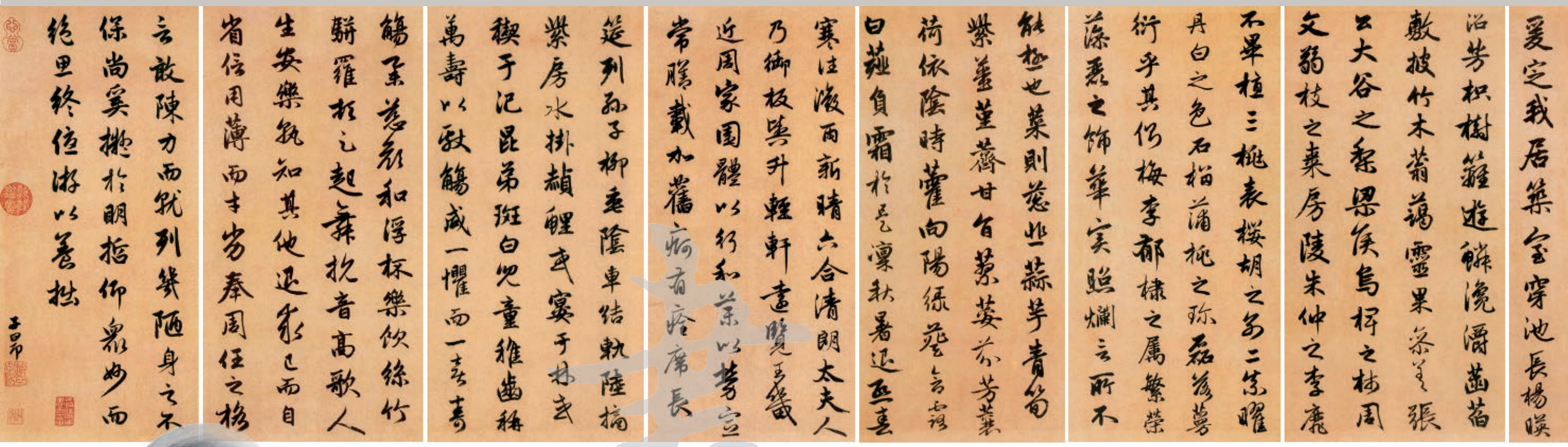
汉字和以汉字为载体的中国书法是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富。书法教育对培养学生的书写能力、审美能力和文化品质具有重要作用。为贯彻执行《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》及《中小学书法教育指导纲要》，落实新时期全面实施素质教育的要求，继承与弘扬中华民族优秀文化，我们组织专家和中学优秀教师编写了本套《书法练习指导》（七至九年级）。

本套教材主要具有四个特点：1. 从培养兴趣入手，将抽象枯燥的技法学习变为形象的讲解，让学生快快乐乐地学习书法；2. 介绍书法常识、名家名帖等内容，让学生了解中国书法的历史和作用，从而激发热爱传统文化之情和爱国之情；3. 教学内容伸缩性强，教师可根据当地实际情况调整教学内容和教学方法，量体裁衣，可详可略；4. 注重实用性，特别是能较好地适应中西部地区和少数民族自治区的教育水平和书法教育需求。

在知识体系方面，七年级上、下册与八年级上册安排学习褚遂良的楷书，并适当包含颜真卿、柳公权、赵孟頫等楷书的赏析和对比学习。八年级下册和九年级上册安排学习赵孟頫的行书，并由此带出行书的基本知识，让学生了解王羲之、米芾等具有代表性的书法家和他们的作品。九年级下册，按照书体演变的顺序安排欣赏一些历代经典碑帖，并适度地学习隶书的技法和篆书、篆刻的基本知识。

在体系结构方面，本套教材除了介绍书法基础知识和基本技法，还设置了“临摹练习”、“博涉”、“通识”和“课文对应硬笔练习”等栏目。教学逻辑科学严密，循序渐进，教学方式形象生动，图文并茂，文字表述浅显易懂，知识拓展丰富多样，书写练习扎实有效，创作实践贴近生活，符合不同年龄的初中学生的接纳心理、认知水平和审美习惯。

本套教材的教学将有助于提升书法教学的质量，提高学生的汉字书写能力，培养学生的艺术审美情趣，陶冶学生的情操，提高学生的文化修养，促进学生的全面发展。



目录

九年级 下册

第一单元　篆书欣赏

第 1 课　甲骨文、金文 …… 6

第 2 课　小篆 …… 9

第二单元　隶书欣赏

第 3 课　汉隶——《乙瑛碑》…… 12

第 4 课　汉隶——《礼器碑》…… 15

第 5 课　汉隶——《曹全碑》…… 18

第 6 课　汉隶——《石门颂》、《西狭颂》…… 21

第 7 课　清隶——邓石如、伊秉绶、金农 …… 24

第三单元　草书欣赏

第 8 课　张芝、索靖 …… 27

第 9 课　张旭、怀素 …… 30

第 10 课　黄庭坚 …… 33

第四单元　行书欣赏

第 11 课　魏晋风流——《兰亭序》、怀仁《集王羲之圣教序》…36

第 12 课　魏晋风流——《伯远帖》、《鸭头丸帖》…… 40

第 13 课　盛唐气象——《祭侄文稿》、《李思训碑》…… 44

第 14 课　宋人尚意——《黄州寒食诗帖》…… 48

第 15 课　宋人尚意——《蜀素帖》…… 51

第五单元　楷书欣赏

第 16 课　古质今妍——魏晋楷书 …… 54

第 17 课　北碑南帖——南北朝楷书 …… 58

第 18 课　唐人尚法——颜筋柳骨 …… 62

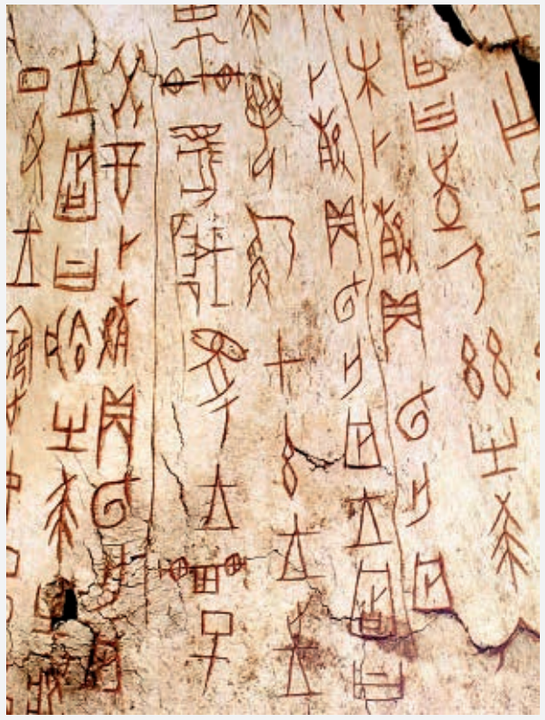
课文对应硬笔练习 …… 65

第一单元　篆书欣赏

篆书分为大篆和小篆两种。大篆是指秦统一六国之前所使用的文字，包括甲骨文、金文、籀文，其中金文最著名的作品有《散氏盘铭文》、《大盂鼎铭文》、《毛公鼎铭文》等；小篆又称“秦篆”，是在大篆的基础上发展而成的，著名的作品有秦代李斯的《峄山碑》、《泰山刻石》和唐代李阳冰的《三坟记》等。

第 1 课　甲骨文、金文

殷商时期，人们常用龟甲、兽骨来占卜吉凶，卜后人们在甲骨上刻下所占事项及应验的卜辞或有关记事，这种文字就是“甲骨文”。金文是指铸刻在商周青铜器上的铭文，也叫“钟鼎文”。甲骨文和金文都属于大篆书体。



甲骨文

欣赏、书写提示

1. 甲骨文是最早的象形文字，所以明显地留有原始的图像因素。如“车”字，外形就像一架马车；“马”字，外形就像一匹马。



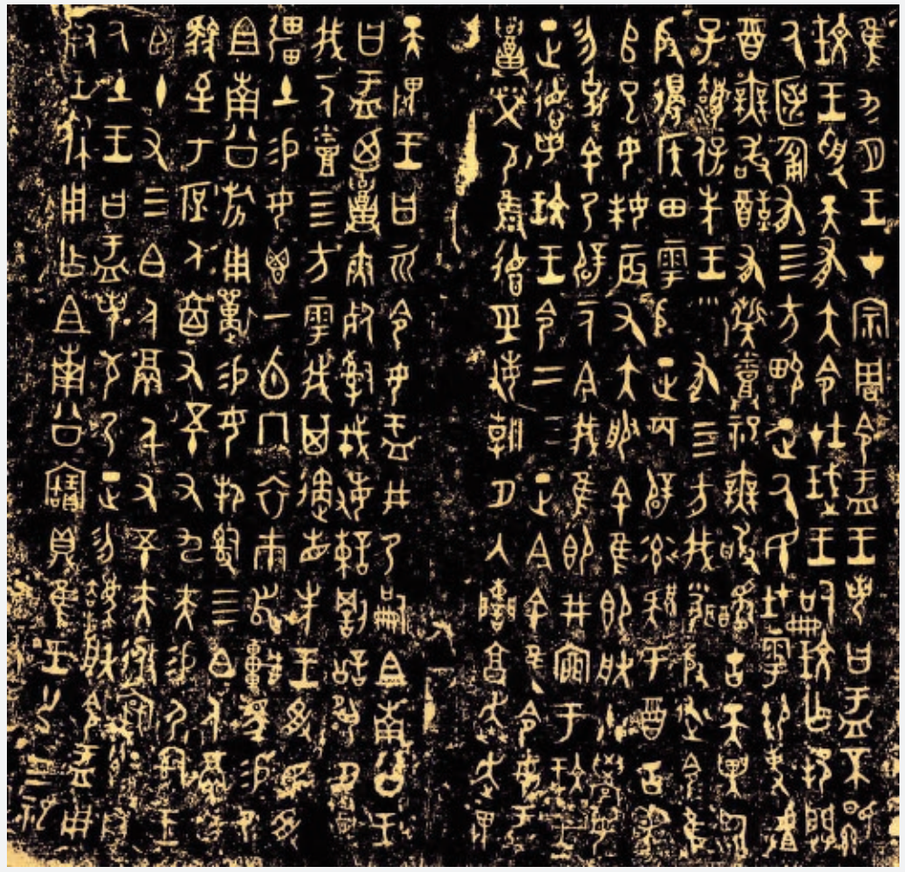
车



马

2. 甲骨文因为是用刀刻在较硬的龟甲、兽骨上，所以线条大多是直线，即便有曲线也是由短的直线连接而成。笔画较细，两头略尖。

3. 甲骨文外形多以长方形为主，间或有少数方形和扁形，结体上虽然大小不一，错综变化，但已具有对称、稳定的格局，具备了汉字书法空间造型的艺术雏形。



西周《大盂鼎铭文》

欣赏、书写提示

1. 金文由甲骨文演化而来，也明显留有古代象形文字的痕迹。如“射”字，宛如一只手执弓搭箭欲射。

2. 金文在笔画上体现了墨书的笔意和美感，雍容厚



射

重，首尾出锋，时出一些带有装饰性的“肥笔”，结合了自然美和装饰美。如下图的“王”字、“在”字、“有”字。



王



在



有

3.因为金文是铸刻在青铜器上的，所以金文的结体相对整齐均衡，严谨精到，端庄凝重。

思考与练习

请同学们课后找到《散氏盘铭文》、《毛公鼎铭文》、《石鼓文》等其他大篆代表作品的图片，了解它们的风格特点。

通识

鼎

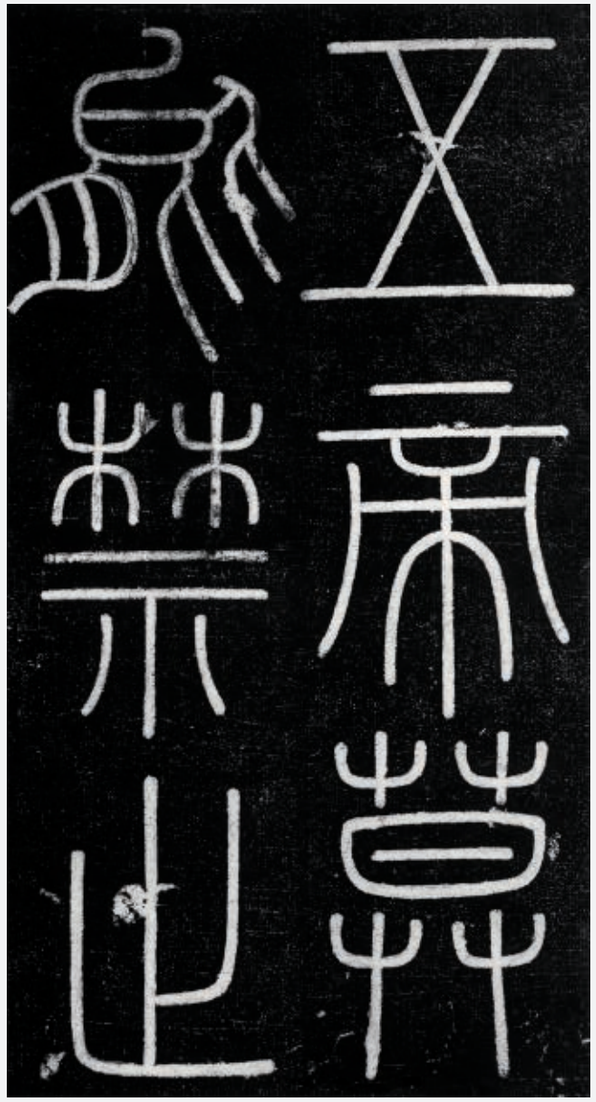
鼎是中国古代的一种青铜器，圆形，三足，也有长方四足的，通常刻有精细的纹饰。鼎最初是一种炊具，后来因用于烹饪祭祀牲品，因而上升为礼器，内刻铭文，成为国家政权中君主、大臣等权力的象征，所以有“一言九鼎”、“问鼎中原”、“三足鼎立”等成语。我国现今出土的最有名的鼎是中国国家博物馆收藏的“后母戊”大方鼎，是商代晚期的青铜鼎，长方，四足，高133厘米，重875千克，是现存最大的商代青铜器。鼎腹内有“后母戊”三字，是商王为祭祀他的母亲戊而铸造的。



后母戊

第2课　小篆

秦始皇统一中国（前221年）后，推行“书同文”的政策，取消其他六国的异体字，由宰相李斯负责在秦国原来使用的大篆籀文的基础上进行简化，创制了小篆。小篆一直流行到西汉末年（约公元8年），才逐渐被隶书所取代。但由于其字体优美，历来被书法家所青睐，许多朝代都留下了经典的篆书作品。



《峄山碑》（局部）

《峄山碑》是秦始皇二十八年（前219年）东巡时所刻。传为李斯所书，原石已佚，传世的均为北宋以来的重摹翻刻本，其中最有名的是淳化四年（993年）由郑文宝根据其师徐铉摹本的重刻本，碑石现存陕西西安碑林。

局部释文：五帝，莫能禁止。

欣赏、书写提示

1.线条粗细均匀，珠圆玉润，所以又被称为“玉箸篆”。

2.字形是长方形，上密下疏，空间均称，结体平稳。

3.章法上，头尾相齐，严谨整饬，体现出均衡的美。



《泰山刻石》（北宋拓本）（局部）

秦《泰山刻石》刻立于公元前219年，是泰山最早的刻石，李斯书，现原碑仅存10个残字，又称“泰山十字”。

局部释文：金石刻因明白

欣赏、书写提示

1.线条圆健浑厚，略有提按，用笔婉转，带有笔意。

2.字形修长，空间均称，疏密适宜。

3.章法上，头尾相齐，严谨整饬，体现出均衡的美。



《三坟记》（局部）

李阳冰是唐代篆书成就最高的书法家，他的篆书被称为“铁线篆”。《三坟记》是其代表作，刻于唐大历二年（767年），原石久佚，宋代有重刻本，现存于陕西西安碑林。

局部释文：洪炉沸鼎火半死，巨豁重林风

欣赏、书写提示

1.笔画较细，用笔婉转遒劲，粗细均称，转折处以圆转为主。

2.字形修长，空间均称，疏密适宜。

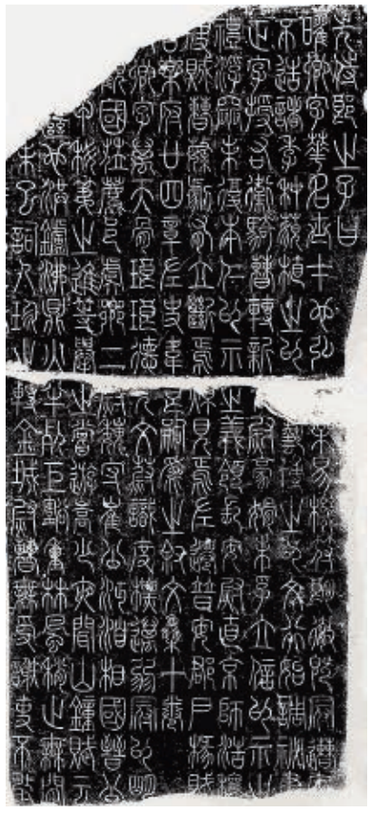
思考与练习

请同学们课后思考一下，小篆与大篆的区别有哪些？把它写成一篇小文章。

通识

李阳冰与李白

李阳冰是唐代大诗人李白的从叔，李白于唐肃宗上元二年（761年）八月投军李光弼（东征史朝义）河南行营（徐州），但天不遂人愿，半道因病折返，就近投奔当涂，求助于在此当县令的李阳冰。第二年，李白去世前在病榻上将自己的诗文稿托付给李阳冰，并请其作序。李阳冰为了不负所托，便用精美的书法将这些诗作重新抄录了一遍，最后编成《草堂集》20卷，并为诗集写了一篇序言。在这篇《草堂集序》中，李阳冰对李白做了高度评价。李白的诗歌之所以能够广为流传，除了诗歌本身具有很高的思想性和艺术性，李阳冰的编辑整理也是功不可没的。



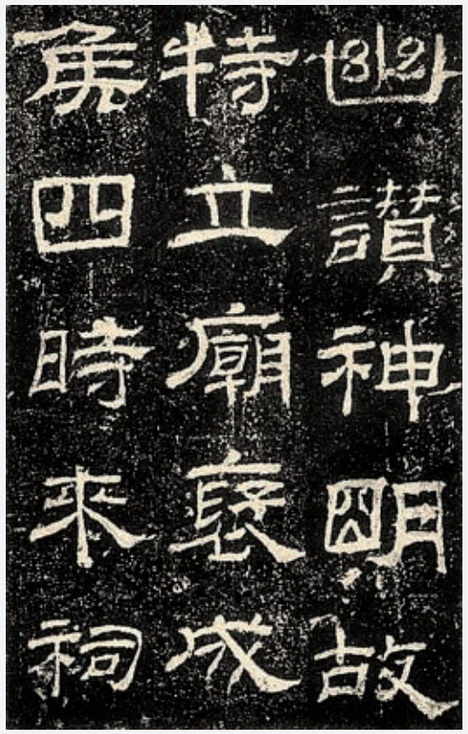
《三坟记》

第二单元　隶书欣赏

隶书也叫“分书”、“八分书”，是为了适应书写便捷的需要，在篆书的基础上把小篆匀圆的线条变成平直、方正的笔画，在结体上更加简化而成。隶书始于秦代，成熟并通行于汉魏，因此也称“汉隶”。汉隶作品按载体可分为两种，一种是墨迹，如《居延汉简》、《武威汉简》、《马王堆帛书》等；一种是碑刻，如《乙瑛碑》、《曹全碑》、《礼器碑》等。汉代以后，各种书体陆续出现，隶书呈现出衰弱的趋势。一直到了清代，由于金石学的出现和发展，出土碑刻增多，书法家们专攻隶书的人也日益增多，并且取得了很高的成就，因此“清隶”在书法史上也占有重要的地位。

第 3 课　汉隶——《乙瑛碑》

《乙瑛碑》全称《鲁相乙瑛请置百石卒史碑》，刻立于东汉永兴元年（153年），现存于山东曲阜孔庙。



《乙瑛碑》（局部）

局部释文：幽赞神明，故特立庙。褒成侯四时来祠

欣赏、书写提示

隶书在用笔上将篆书的圆笔化为方笔，逆锋取势，笔画平直。线条增加提按变化，出现了“蚕头燕尾”，丰富了毛笔的表现性。结体上将篆书的纵势化为横势，字形变长方形为扁方形，化繁为简，给人以飞动的美感。《乙瑛碑》是汉隶最兴盛时期的典型作品，此碑书法属于方阔平正风格的隶书，点画厚重饱满，方圆兼备；扁平取势，左右开张；通篇中规中矩，气象森然，是初学隶书的最佳范本之一。

下面我们从碑中选四个字来试着临摹一下。



1.“神”字为左右结构，“礻”部的上点变短横，横撇分开，写完横后写竖，再写撇，撇与楷书由重到轻的用笔相反，是由轻到重，最后写一挑。右侧“申”部两竖画向内弯，有内抶（yè）之势，横画平直。注意隶书中的转折不像楷书那样提按顿笔，而是逆锋另起一笔写竖画接上来，不见楷书那种方折或圆转的特征。



2.“故”字为左右结构，“古”字首横弯曲，微带燕尾，“攵”部的写法与楷书不同，撇起笔处带一短横，撇尾厚重上卷，捺画的捺脚微微上翘。



3.“立”字为独体字结构，首点微带下，第一横平直，第二横粗重，中间稍细，微弯，是典型的“蚕头燕尾”、“一波三折”的笔画，中部左右两点则均变为竖。



4.“時”字为左右结构，“日”部上窄下宽，“寺”部三横的中间一横是主笔，带“燕尾”。隶书中基本没有钩画，而是用弯代替，如“寸”部的竖钩。

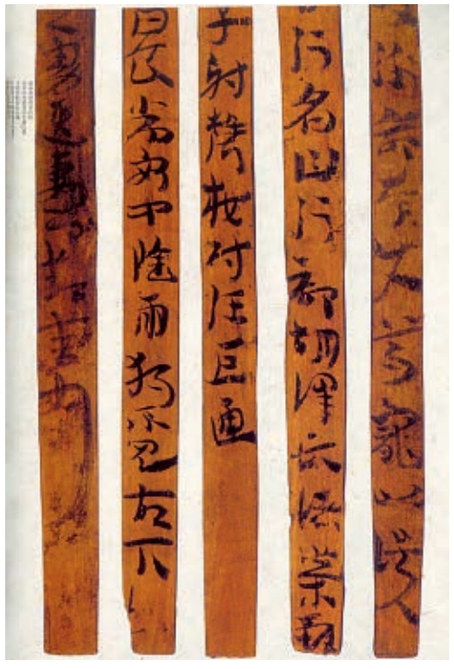
思考与练习

请同学们课后再选临《乙瑛碑》中的四个字，临摹时要仔细分辨字迹，勿将石碑的风化破残误作点画来临写。

通识

《居延汉简》

我国西北居延等地区在汉代是驻军屯田之地。20世纪，中外学者在这里发现了大量的汉代简牍，即《居延汉简》。这些简牍的内容涉及政治、军事、日常生活等各个方面。因为是日常实用文书，书写时随意自如，其书法便呈现出轻松直率之意。从字形上看，有的字形工整，结体严谨，有东汉《史晨碑》的韵味；有的轻灵飘逸，烂漫多姿，像是《乙瑛碑》的祖本；有的敦厚朴茂，端庄古雅，很像后来《张迁碑》的风格。《居延汉简》是研究墨迹隶书的极好范本。



第 4 课　汉隶——《礼器碑》

《礼器碑》全称《鲁相韩勅造孔庙礼器碑》，刻立于东汉永寿二年（156年），纵236.7厘米，横106.7厘米，现存于山东曲阜孔庙。



《礼器碑》（局部）

局部释文：尊孔心。念圣历世，礼乐陵迟，秦项作乱

欣赏、书写提示

1.此碑自宋至今著录最多，是一件艺术性很高的作品，历来被推为隶书极则，明代郭宗昌《金石史》评价它：“汉隶当以《礼器碑》为第一。”

2.整碑的线条瘦劲如铁，而又有较粗的线条，粗细对比强烈，如下图“心”字的捺画就比“孔”字的笔画粗了数倍。




3.横画平直，起笔以方笔为主，有时略尖或略圆，如下图“陵”字的三横，笔画平直，起笔或尖或方，各不相同。“念”字撇、捺下面两短横平直，卧钩写作竖折，变弧为直。




4.结字端庄典雅，欹正相生，将平正与欹侧变化完美地结合在一起。清代的王澍在《虚舟题跋》中评价此碑：“变化若龙，一字一奇，不可端倪。”杨守敬评它：“寓奇险于平正，寓疏秀于严密。”这些都是很贴切的评价，如下图“乐”字、“秦”字，上下略有错位，而不是在一条中心线上，在严谨中透着活泼。




思考与练习

本课我们提到了清代书法家、书论家王澍和杨守敬，请同学们课后查阅资料，了解一下二人的书法成就。

通识

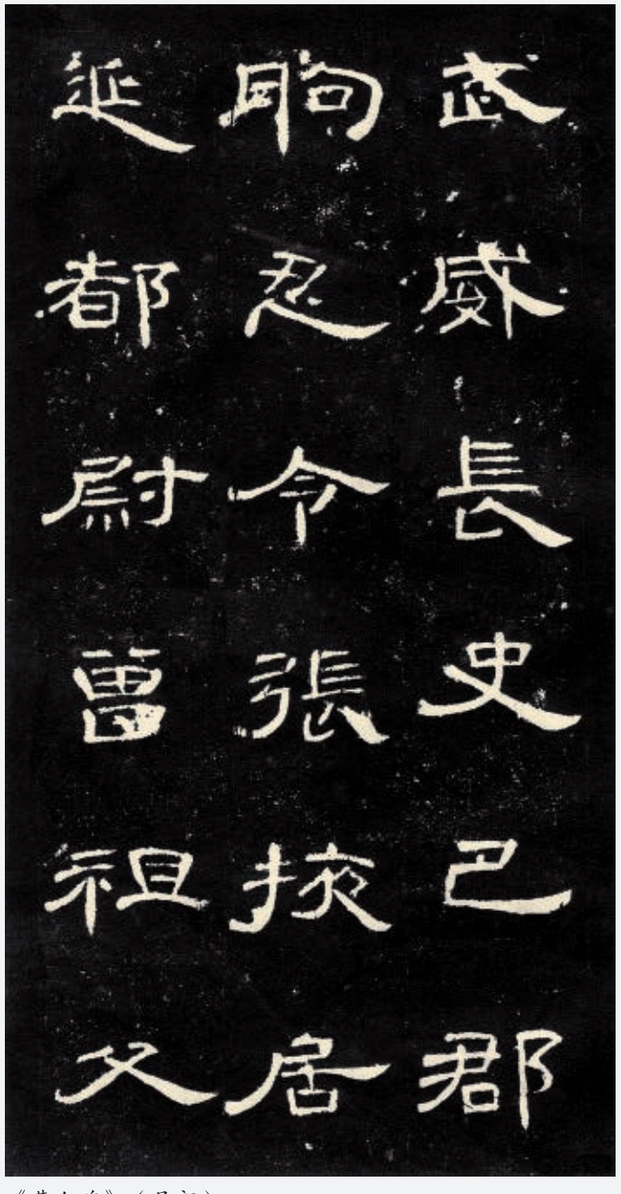
碑

碑早在周代就已产生，最初是古代宫庙门前及墓地用于测日景、拴牲口的竖石。到了战国时期，大贵族殡葬时，由于墓穴很深，棺木要用辘轳系绳缓缓放下，碑就是那时装辘轳的支架。殡仪结束后往往把这个支架留在墓地里。后来，人们为了纪念逝者，就在这块现成的大石头上面刻字，追述前人的功德，于是就出现了纪念性的碑。东汉竖立墓碑之风盛行，制作越来越精，到唐代达到顶峰。



第 5 课　汉隶——《曹全碑》

《曹全碑》全称《郃阳令曹全碑》，刻立于东汉中平二年（185年），碑高253厘米，宽123厘米，现存于陕西西安碑林。



《曹全碑》（局部）

局部释文：武威长史，巴郡朐忍令，张掖居延都尉，曾祖父

欣赏、书写提示

1.《曹全碑》是典型的“秀美”风格的隶书，用笔以圆笔为主、方笔为辅，寓方于圆之中，寓刚于柔之内，行笔流畅，饱满秀润，字的主笔突出，“蚕头燕尾”、“一波三折”等隶书的典型用笔十分明显，如下图“西”字、“学”字、“直”字、“居”字。






2.结体扁平舒展，风致翩翩，有“美人婵娟”之态。这很大原因是“松紧”、“收放”等对比因素在字中体现得尤为明显。如下图的“令”字，左撇右捺左右逸荡，如一把大伞，将中间部分完全罩住；“忍”字上部收紧，下部舒展开来；“父”字撇、捺左舒右展，翩翩欲飞。可以说，“收放”在《曹全碑》中发挥到了极致，成为此碑不可或缺的主要特征。





3.章法上下间距疏朗，左右间距窄小，横成排，这也是一般隶书的章法特点。

思考与练习

隶书按风格大体可分为“拙朴”与“秀美”两类，请同学们课后试着将自己所知道的汉隶碑刻按这两种风格进行分类，并在下节课上向老师请教，看自己分得是否准确。

通识

西安碑林

西安碑林位于陕西省西安市南城墙内侧文庙内，是一座收藏、研究碑石墓志及其他古代石刻艺术品的博物馆。这座碑林是北宋元祐五年（1090年）建立的。900多年来，经历代征集、扩大收藏、精心保护，入藏碑石近3000方。《曹全碑》、怀仁《集王羲之圣教序》、颜真卿的《多宝塔碑》、柳公权的《玄秘塔碑》等名碑都入藏在里面。



第 6 课　汉隶——《石门颂》、《西狭颂》

《石门颂》、《西狭颂》是我国著名的隶书摩崖石刻。摩崖石刻是石刻中的一个类别，就是利用天然的石壁来刻文记事。因为是直接刻在石壁上，因此摩崖石刻比碑刻更加富有天然意趣。

《石门颂》全称《司隶校尉杨孟文颂》，东汉建和二年（148年）十一月刻，由汉中太守王升撰文，内容为表彰杨孟文等开凿石门通道的功绩，刻在陕西褒城（今陕西省汉中市）古褒斜道南端的石壁上。1969年因修建褒河水库，将石壁割下迁移到陕西汉中博物馆。



《石门颂》（局部）

局部释文：惟坤灵定位，川泽股

欣赏、书写提示

1.《石门颂》是东汉隶书的极品，是摩崖石刻的代表作。它大气磅礴，挥洒自如，笔势纵放，奇趣横生，对后来的书法艺术发展产生了巨大的影响，被人们称为国之瑰宝。清代张祖翼评说：“三百年来习汉碑者不知凡几，竟无人学《石门颂》者，盖其雄厚奔放之气，胆怯者不敢学也。”

2.《石门颂》的用笔基本为篆法，中锋行笔，逆入平出，无明显提按，也无一般隶书之“蚕头燕尾”的特征，笔画粗细相当，古厚含蓄而富有弹性。

3.结字极为放纵舒展，字随山势，纵横捭阖，洒脱不拘，意趣横生。



《西狭颂》（局部）

《西狭颂》全称《武都太守李翕西狭颂》，东汉建宁四年（171年）所刻，位于甘肃省成县天井山鱼窍峡中。它刻在一块崖体凹进、表面平整的石壁上，内容主要记载了东汉武都郡太守李翕率众开天井道的历史政绩，是我国东汉时期杰出的摩崖巨构，方整雄伟，且保存完好。

局部释文：汉武都太守汉

欣赏、书写提示

1.《西狭颂》虽然是隶书成熟时期的作品，但又带有较浓的篆书意味，所以有人说它“结体在篆、隶之间”。如下图“守”字的宝盖头、“都”字的右耳旁，都用了篆书的写法。





2.用笔以方笔为主，提按分明，笔力遒劲朴厚。

3.结体方整，庄严浑穆。

思考与练习

关于《石门颂》、《西狭颂》的书法艺术，历史上许多大书法家都有精彩的评论，请同学们课后各找五条，并把它们抄录下来。

通识

《郙阁颂》

《郙阁颂》，隶书摩崖石刻，是东汉灵帝刘宏建宁五年（172年）为纪念东汉武都太守李翕重修郙阁栈道而书刻的。书法结构严整，章法茂密，俊逸古朴，风格沉郁，是汉隶中的精品，为历代书法家所推崇，各种金石学专著和书法专论多有著录。它同《石门颂》、《西狭颂》并称为“汉三颂”。



第 7 课　清隶——邓石如、伊秉绶、金农

清代实行残酷的文化专制统治，大兴文字狱，在这种背景下，许多知识分子潜心于考古，研究古籍经史，考证金石文字，这门学问被称为“金石学”或“碑学”。碑学的发展使得写篆隶的书家日益增多。

清代擅长隶书并卓有成就的名家有邓石如、伊秉绶、金农、郑簠、陈鸿寿、何绍基、赵之谦等，他们各有自己的个性和面貌。



邓石如（1743—1805年），初名琰，字石如，后改顽伯，号完白山人。

释文：甘露卿云于斯为瑞，光风旭日盖代之华。

欣赏、书写提示

1.邓石如的隶书，糅进篆书的笔法，气势雄强，厚重峻拔。

2.结体上不像一般汉隶那样体形偏扁，而是有长、有方、有扁，因字定形，渗有魏碑的意趣，如“为”字形体较高，“风”字框内部分则用了楷书的写法。

3.章法疏朗，下联用字体较小的行书落款，既衬托出正文的浑厚，又显得颇为雅致。







伊秉绶（1754—1815年），字组似，号墨卿、默庵。

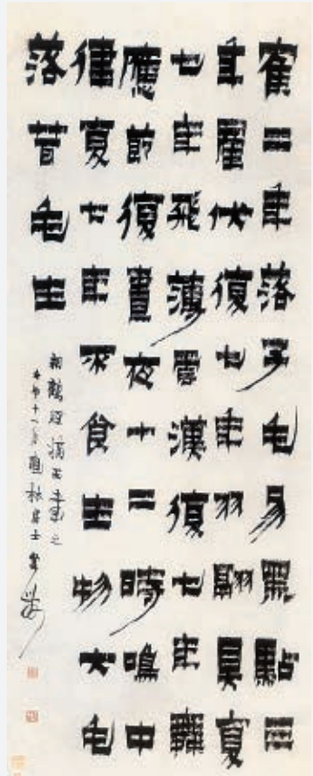
释文：为文以载道，论诗将通禅。

欣赏、书写提示

1.伊秉绶的隶书风格强烈，他从汉碑中摄取神理，自开局面，用篆书的笔法写隶书，笔画平直，没有明显的波挑特征。

2.结体充实宽博，气势雄浑，看似平整，实则变化多端，在拙朴中充满意趣。

3.章法上字字铺满，四面撑足，给人方整严谨的装饰美感。



金农（1687—1763年），号冬心先生，“扬州八怪”之一。他长期居住在扬州以卖画为生，终身布衣。

释文：鹤二年落子毛，易黑点。三年产伏。复七年，羽翮具。复七年，飞薄云汉。复七年，舞应节。复（七年），昼夜十二时鸣中律。复七年，不食生物，大毛落，茸毛生。

欣赏、书写提示

1.金农的隶书有着高妙而独到的审美价值。早年风格规整，结构严密，到了50岁之后，有意“骇俗”，独创一种“渴笔八分”的写法，融汉隶和魏楷于一体，被人称为“漆书”。

2.“漆书”偃笔而刷，笔画方正，棱角分明，横画粗重而竖画细轻，墨色乌黑光亮，犹如漆成。

3.结体古拙，上下齐平，没有一般隶书的收放对比，穿插长而细的斜线条来调节节奏感，如“子”、“易”、“薄”、“时”等字。

4.章法上在横成排的基础上高低错落，大小相间，充满了意趣。

思考与练习

清代的碑学十分兴盛，擅长篆隶的书法名家还真不少，请同学们课后查阅相关资料，了解一下陈鸿寿、何绍基、郑簠等人的隶书书法风格。

通识

碑学与帖学

碑学也称碑版学，是一门研究考订碑刻源流、时代、体制、文字内容等的专门学问，属金石学范畴。碑学始于宋代，盛行于清代。

帖学与碑学对称，是一门考订法帖源流、优劣，拓本的先后、粗陋，以及书迹的真伪与文字内容的专门学问。约始于五代，盛行于两宋，其影响一直波及元、明、清书坛。

从书法审美上讲，碑学书风追求的是一种质朴、刚健、雄强之美，帖学书风追求的是一种飘逸、潇洒、妍媚之美。



帖



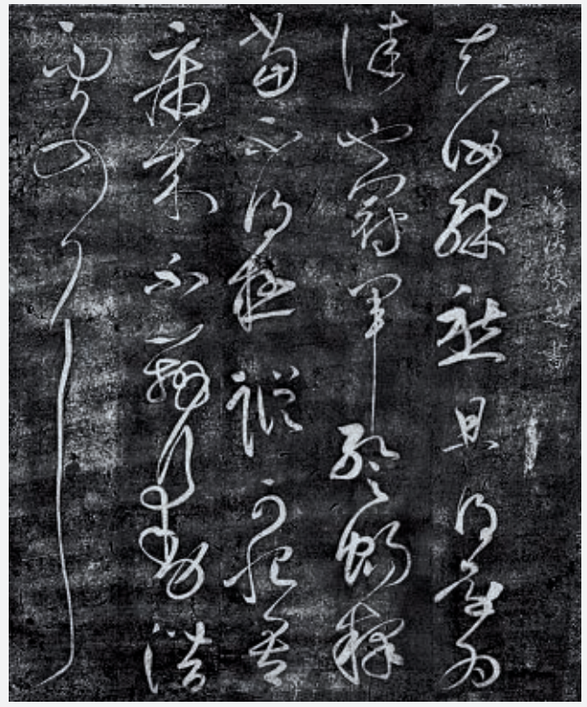
碑

第三单元　草书欣赏

草书有章草、今草和狂草之分。章草兴起于秦末汉初，是隶书的草写，代表作有索靖的《出师颂》、皇象的《急就章》等。今草也就是现今通行的草书，历代写今草的书法家很多，最为著名的有张芝、王羲之、王献之等。狂草是草书中最为纵情狂放的一种，为唐代书法家张旭所创，至怀素将其推向高峰。

第 8 课　张芝、索靖

张芝，字伯英，敦煌渊泉（今甘肃瓜州东）人，东汉书法家，擅长草书，有“草圣”之称，书迹今无墨迹传世，仅北宋《淳化阁帖》中收有他的《八月帖》、《冠军帖》等刻帖，晋卫恒《四体书势》中记载：张芝“凡家中衣帛，必书而后练（煮染）之，临池学书，池水尽墨”。后人称书法为“临池”即来源于此。

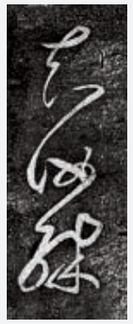


《冠军帖》

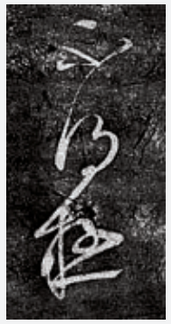
释文：知汝殊愁，且得还为佳也。冠军暂畅，释当不得极踪。可恨吾病来，不辨行动，潜处耳。

欣赏、书写提示

1.唐代张怀瓘《书断》评张芝变章草为今草，“如流水速，拔茅连茹，上下牵连”。这个评论用来形容《冠军帖》的用笔是非常贴切的，如左图“知汝殊”、“得还为”、“不得极”、“辨行动”等字组的串连，如行云流水，潇洒自如。


知汝殊


得还为

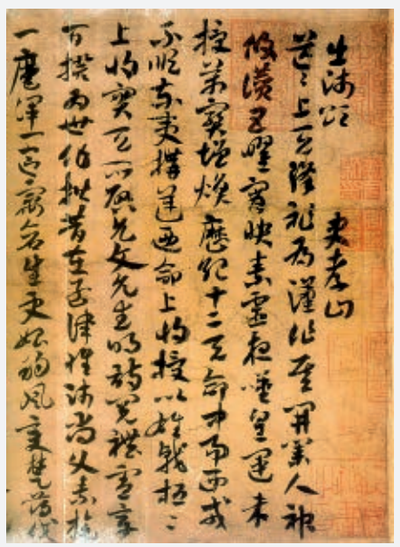

不得极


辨行动

2.章法上字的大小、疏密、开合顾盼呼应，意态活泼飞动，一些夸张的长笔画夹杂其中，更增强了疏密对比，如“军”字的长竖，最后的“耳”字一竖一拓直下，成为整篇中最为精彩的部分。


军


耳


《出师颂》（局部）

索靖，字幼安，敦煌龙勒（今甘肃敦煌）人，西晋著名书法家，工书法，尤精章草。《出师颂》是著名的章草墨迹，一般认为是索靖所书，现存于北京故宫博物院。

局部释文：出师颂　史孝山

茫茫上天，降祚为汉，作基开业，人神攸赞，五曜宵映，素灵夜叹，皇运未（来）授，万宝增焕，历纪十二，天命中易，西戎不顺，东夷构逆，乃命上将，授以雄戟，桓桓上将，实天所启，允文允武，明诗阅礼，宪章百揆，为世作楷，昔在孟津，惟师尚父，素旄一麾，浑一区寓，苍生更始，移风变楚，薄伐

欣赏、书写提示

1.章草因从隶书演化而成，所以笔法上还残留一些隶书的形迹，如“文”、“父”、“天”字的捺笔。







2.结体古拙，仍带有隶书的扁方形体，以方形或扁方为主，既飘扬洒落又蕴涵朴厚。

3.章法上字字独立，不相连绵。

思考与练习

要学会欣赏草书，须要先认识它们，也就是要懂得“草法”，这可不是一朝一夕的事。请有兴趣的同学课后把张芝《冠军帖》和索靖《出师颂》的图片对照释文通读几遍，先熟悉它们。

通识

《淳化秘阁法帖》

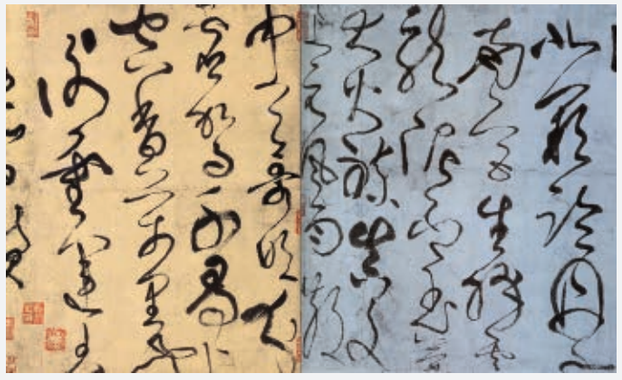
宋淳化三年（992年），太宗赵炅令出秘阁所藏历代法帖，命翰林侍书王著编次，摹刻在枣木板上，名《淳化秘阁法帖》，简称《淳化阁帖》。所谓法帖，就是将古代著名书法家的墨迹经双钩描摹后，刻在石板或木板上，再拓印装订成帖。《淳化阁帖》是中国最早的一部汇集各家书法墨迹的法帖，对后世影响深远。

第 9 课　张旭、怀素

张旭，字伯高，吴县（今江苏苏州）人。官至金吾长史，人称“张长史”。他为人洒脱不羁，是一位极有个性的草书大家，因他常喝得大醉呼叫狂走，然后落笔成书，甚至以头发蘸墨书写，人称“张颠”。唐文宗曾下诏，以李白诗歌、裴旻剑舞、张旭草书称为“三绝”。



《草书古诗四帖》



《草书古诗四帖》（局部）

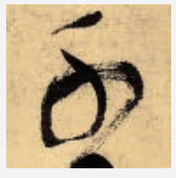
《草书古诗四帖》，辽宁省博物馆藏，墨迹本，五色笺，纵28.8厘米，横192.3厘米，40行，188字。传为张旭狂草之作。

局部释文：北阙临丹水，南宫生绛云。龙泥印玉策，大火炼真文。上元风雨散，中天歌吹分。灵驾千寻上，空香万里闻。谢灵运王

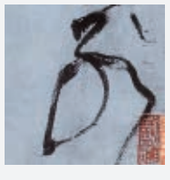
欣赏、书写提示

1.用笔无往不收，如锥画沙，无纤巧浮华之笔。中侧锋并用，方圆并用，圆转流畅中往往带有圭角，如“千”、“别”等字。

2.结体自由，形体或长或短，或宽或窄，或正或斜，变化多端，单个字结构中疏密对比强烈，常几笔并在一块衬托另一部分的疏朗，如“岩”、“年”等字。



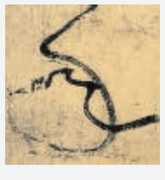
千



别



岩

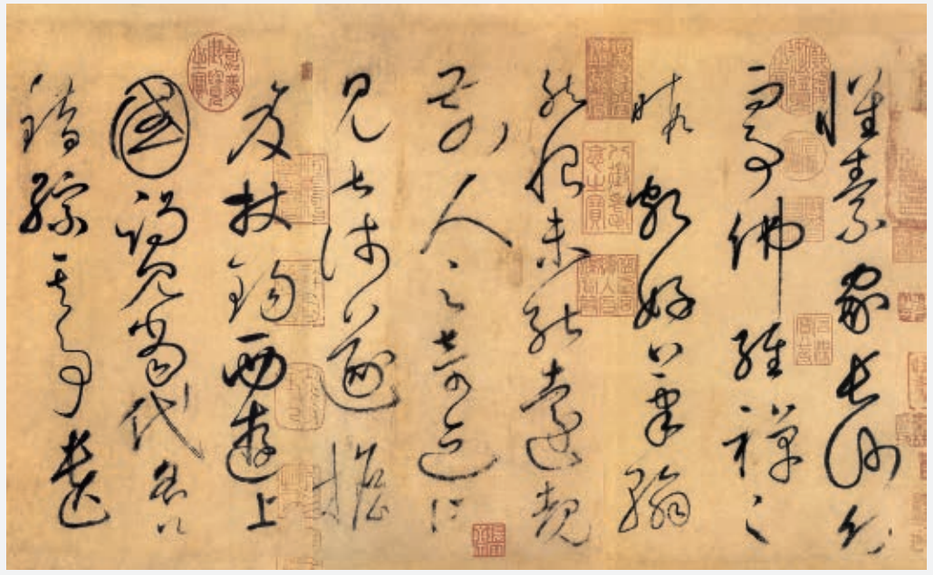


年

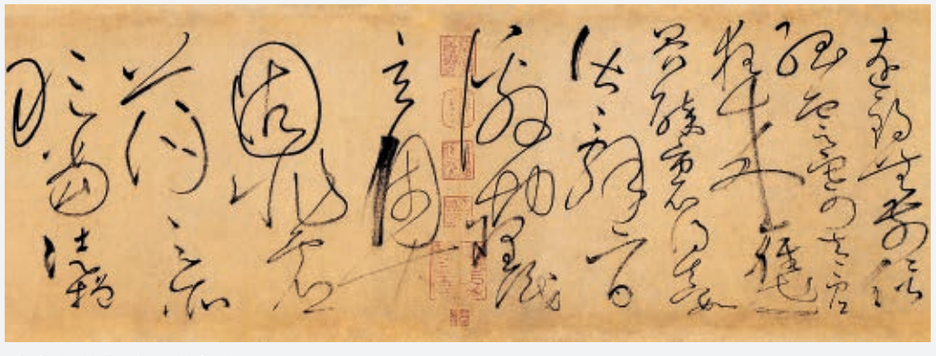
3.章法上字与字之间连多断少，粗细对比强烈，有很强的节奏感，这是狂草的特征之一， 行与行之间间距很小，紧凑饱满，更有满纸云烟之感。

怀素，字藏真，长沙（今属湖南）人。他幼年好佛，出家为僧，却性情疏放，无心修禅，饮酒吃肉，结交名士，是书法史上领一代风骚的草书家，与张旭并称“颠张醉素”。

《自叙帖》，纸本，纵28.3厘米，横755厘米，126行，共698字。现藏于台北“故宫博物院”。



《自叙帖》（前局部）



《自叙帖》（后局部）

前局部释文：怀素家长沙，幼而事佛，经禅之暇，颇好笔翰。然恨未能远睹前人之奇迹，所见甚浅。遂担笈杖锡，西游上国，谒见当代名公，错综其事。遗

后局部释文：“远锡无前侣，孤云寄太虚。狂来轻世界，醉里得真如。”皆辞旨激切，理识玄奥，固非虚薄之所敢当，徒增

欣赏、书写提示

1.全帖在刚健中透出狂放癫醉之气，如惊蛇入草，笔意纵横，境界恢宏。

2.笔画瘦硬，几乎笔笔中锋，如锥画沙，纵横斜直无往不收，上下呼应如疾风骤雨，可以想见作者书写之时心手双畅、豪情勃发、一气贯之的情景。

3.结体以圆转为主，兼施方笔，流畅与骨力并存。

4.章法的节奏感很强，前半段叙述怀素本人的学书经历以及受到的评价，舒缓飘逸，从容不迫；写到后半段他人的赞词时则狂态毕具，进入高潮，如疾风骤雨，有若千钧之力，而无丝毫涩滞，体势宽博开张，时字大如斗，时小巧灵活，大小相间，对比强烈。

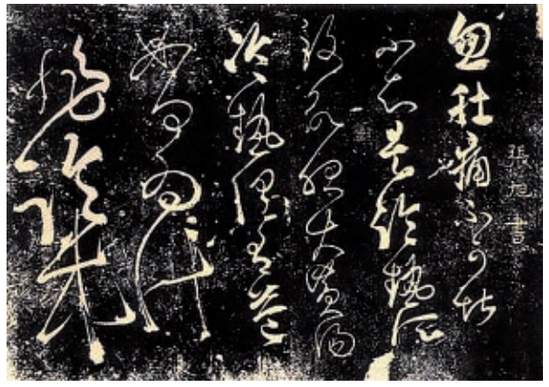
思考与练习

本课我们学习了张旭和怀素的草书代表作，请同学们比较一下二人的草书的用笔在提按上有什么不同。

通识

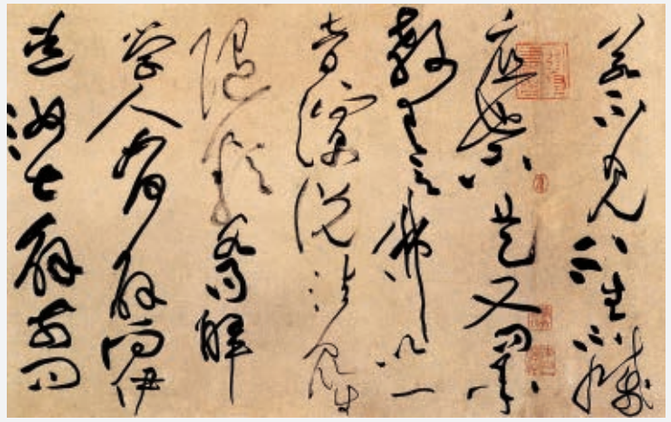
狂草

狂草是在今草的基础上将点画连绵书写，是草书中最放纵的一种，笔势相连而圆转，字形狂放多变，书写者往往是充满激情，处在一种亢奋的状态下完成的，读者从墨迹中能感受到某种情绪。狂草从唐代“颠张醉素”开始，一直到明清的王铎、傅山，开创了一个书法艺术的新境界。



张旭《肚痛帖》

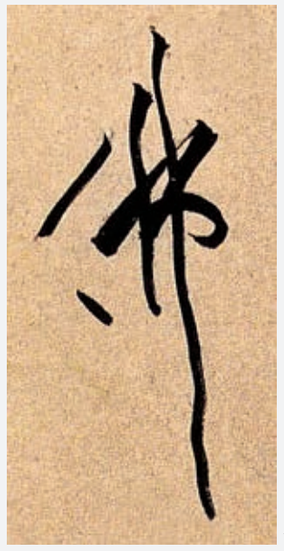
黄庭坚（1045—1105年），字鲁直，号山谷道人，洪州分宁（今江西九江修水县）人。北宋著名诗人 、书法家，“宋四家”之一。



《诸上座草书卷》（局部）

《诸上座草书卷》，约书于宋元符三年（1100年），纸本，现藏于北京故宫博物院。

局部释文：若不见，不生不灭底也不是，又问，承教有言，佛以一音演说法。众生随类各得解，学人如何解，向伊道，汝甚解前问



佛

欣赏、书写提示

1.黄庭坚的草书注重笔法、腕法，线条沉着老辣，在结字和章法上也有重大突破，有着苍老跌宕的独特风格，在书法史上占有重要的地位。

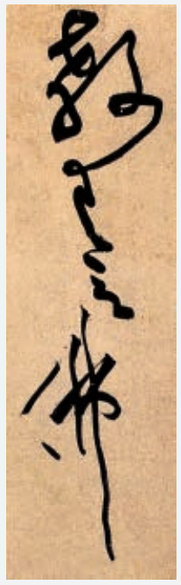
2.用笔长而遒劲有力，一波三折，气势开张，如左图“佛”字的长竖。

3.结构奇险，字字侧欹，左右开张，气势豪迈，纵横至极，超凡脱俗处似有禅家气息。

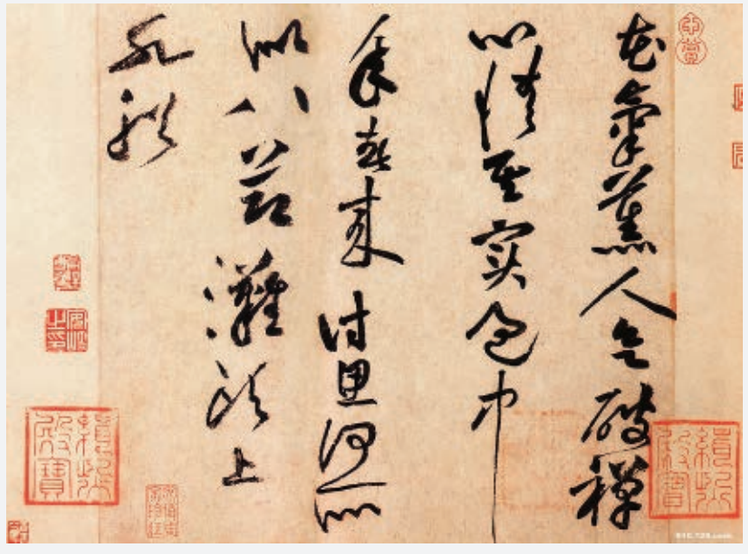
4.章法上经常运用移位的方法打破单字之间的界限，使线条形成新的组合，节奏变化强烈，如第一行“不生不灭”四字，一左一右、错落开来，第三行“教有言佛”，“佛”字向左错落等。



不生不灭



教有言佛



《花气熏人帖》，纸本，纵30.7厘米，横43.2厘米，约书于宋元祐二年（1087年），现藏于台北“故宫博物院”。

《花气熏人帖》

释文：花气熏人欲破禅，心情其实过中年。春来诗思何所似，八节滩头上水船。

欣赏、书写提示

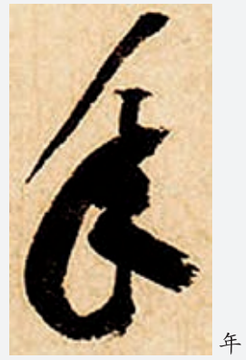
1.此帖是黄庭坚中年时期的作品，一首28个字的小诗，以随意自在的笔法写来，构成一幅完美的小品，是书法欣赏不可多得的佳作。此帖“骨法用笔”，笔力中实，肥笔有骨，瘦笔有肉，以直线、方折为主，故显得刚强挺健，如“人”字、“年”字、“八”字的撇，“头”字的上挑线，皆挺直不做过多弯曲，“水”字连用几个方折，这在其他草书中也是不多见的。



人



八



年



头



水

2.章法上尺幅虽小，却有许多变化，一行中大小穿插，重心忽左忽右，顾盼有情。

思考与练习

传世的黄庭坚创作的草书长卷还有几幅，请同学们课后查找一下，并了解它们。

通识

长年荡桨

黄庭坚晚年乘船过三峡，看到船工用桨划船，在一定空间范围内，有节奏地前俯后仰，把船桨推出挽回，一去一返，协调自然，因而顿悟笔法。从此，他的用笔开始如船工般悠然“荡漾”，一扫“痴钝”的笔意。后人评价黄庭坚的书法“飘动荡漾”，大概是得“长年荡桨”之助吧。黄庭坚活到61岁，一生对用笔都非常重视，他曾说：“古人工书无他异，但能用笔耳。”“凡学书，欲先学用笔。”黄庭坚从“长年荡桨”中领悟到“飘逸”的笔法，这是他多年研究笔法，积累了丰富的实践经验后朝思暮想“顿悟”的结果。

第四单元　行书欣赏

行书是介于楷书与草书之间的一种书体，大约出现于西汉晚期和东汉初期。魏晋是行书的黄金期，出现了王羲之、王献之等名家；唐代是行书的发展期，颜真卿、柳公权、欧阳询等名家都擅长行书；到了宋元，行书达到了新的高峰，出现了“宋四家”与赵孟頫这样的大家。

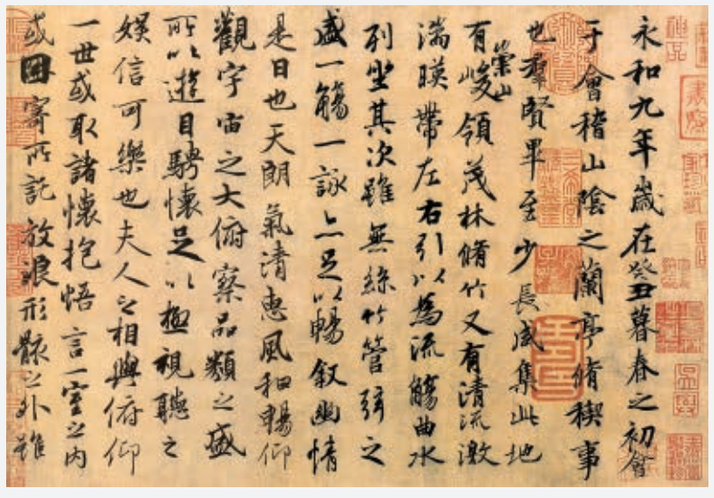
第11课　魏晋风流——《兰亭序》、怀仁《集王羲之圣教序》

王羲之（303—361年），东晋书法家，字逸少，有“书圣”之称。原籍琅邪（今山东临沂）人，居会稽山阴（今浙江绍兴）。官至右军将军，人称“王右军”。

东晋永和九年（353年）三月三日，王羲之和居住在山阴的一些文人来到兰亭举行“修禊”之典，大家即兴写下了许多诗篇，并集结为一本诗册。《兰亭序》就是王羲之为这个诗集写的序文手稿。全文共28行，324字，章法、结构、笔法都很完美。历代书家都推《兰亭序》为“天下第一行书”。



《兰亭序》



《兰亭序》（局部）

局部释文：永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觞一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅，仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。夫人之相与，俯仰一世，或取诸怀抱，悟言一室之内；或因寄所托，放浪形骸之外。虽

欣赏、书写提示

1.用笔遒美多变。

丰富的用笔是《兰亭序》最大的特点，这主要体现在入笔上，或顺、或逆、或曲头，随手应变，如两个“畅”字的长竖起笔，方向相反。另外，变化多端的连笔也使得每个字极富动感，如“茂”字，各笔画间牵丝连带，一气呵成；“情”字左右部分笔断意连。



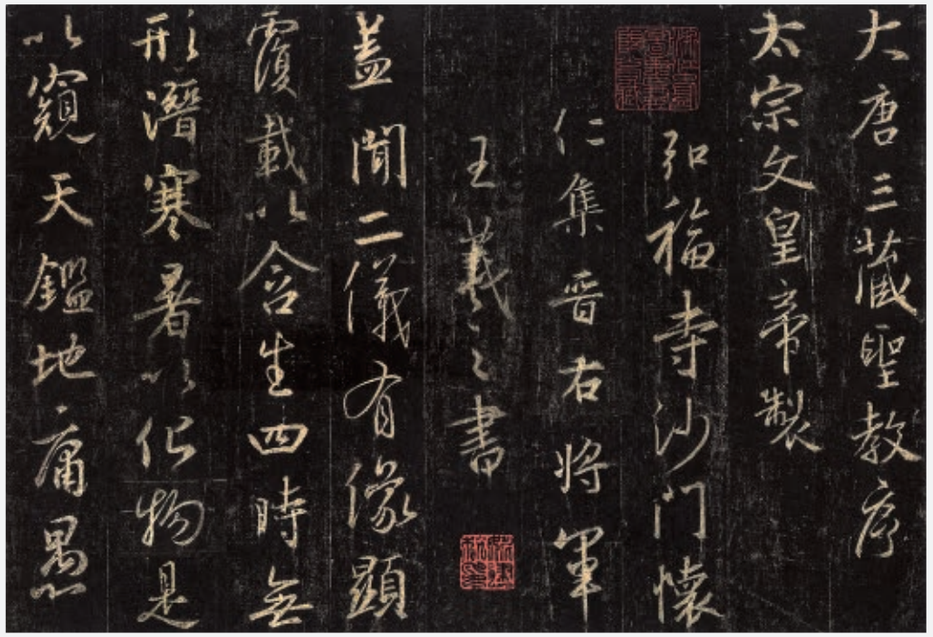
2.字法多变。

《兰亭序》有324个字，每一个字都被王羲之创造出一个生命的形象，筋骨血肉完足，且被赋予各自的秉性、精神，如其中20个“之”字，竟无一雷同。看下图的四个“之”字，造型各不相同。



3.章法完美。

《兰亭序》的章法，首尾连接，脉络通达。董其昌在《画禅室随笔》中写道：“右军《兰亭序》，章法为古今第一，其字皆映带而生，或小或大，随手所如，皆入法则，所以为神品也。”



怀仁《集王羲之圣教序》（局部）

《集王羲之圣教序》是唐代怀仁集皇室所藏王羲之行书真迹成文，后镌刻成碑。此碑由于直接从王羲之真迹中摹出，保留了其书的原貌，因而被历代书法家视为临书楷模。

欣赏、书写提示

1.由于怀仁对于书学的深厚造诣和严谨态度，此碑点画气势起落转侧、纤微向背充分体现了王书的特点和韵味，达到了位置天然、章法和谐的境界。



有



像



物

2.由于是碑刻，在刻、拓过程中用笔细节难免有失真之处，因此在临写过程中可适当加入《兰亭序》的用笔，使之流畅贯气。

思考与练习

请同学们课后查阅相关资料，找一找是否还有像怀仁《集王羲之圣教序》这类集王羲之书的经典名作。

通识

《兰亭序》的诸多摹本与碑刻

《兰亭序》在唐代时为太宗所得，推为王书代表作，遂命赵模、韩道政、冯承素、诸葛贞等人精工摹拓，又命虞世南、褚遂良等人各摹一本，分赐亲贵近臣。唐太宗死时以真迹殉葬。存世的《兰亭序》有摹本、临本、刻本多种，其中以冯承素摹本“神龙本”最接近原碑神韵，石刻则首推“定武本”。虞世南临本、褚遂良临本亦传世，今均藏于北京故宫博物院。



诸遂良临本

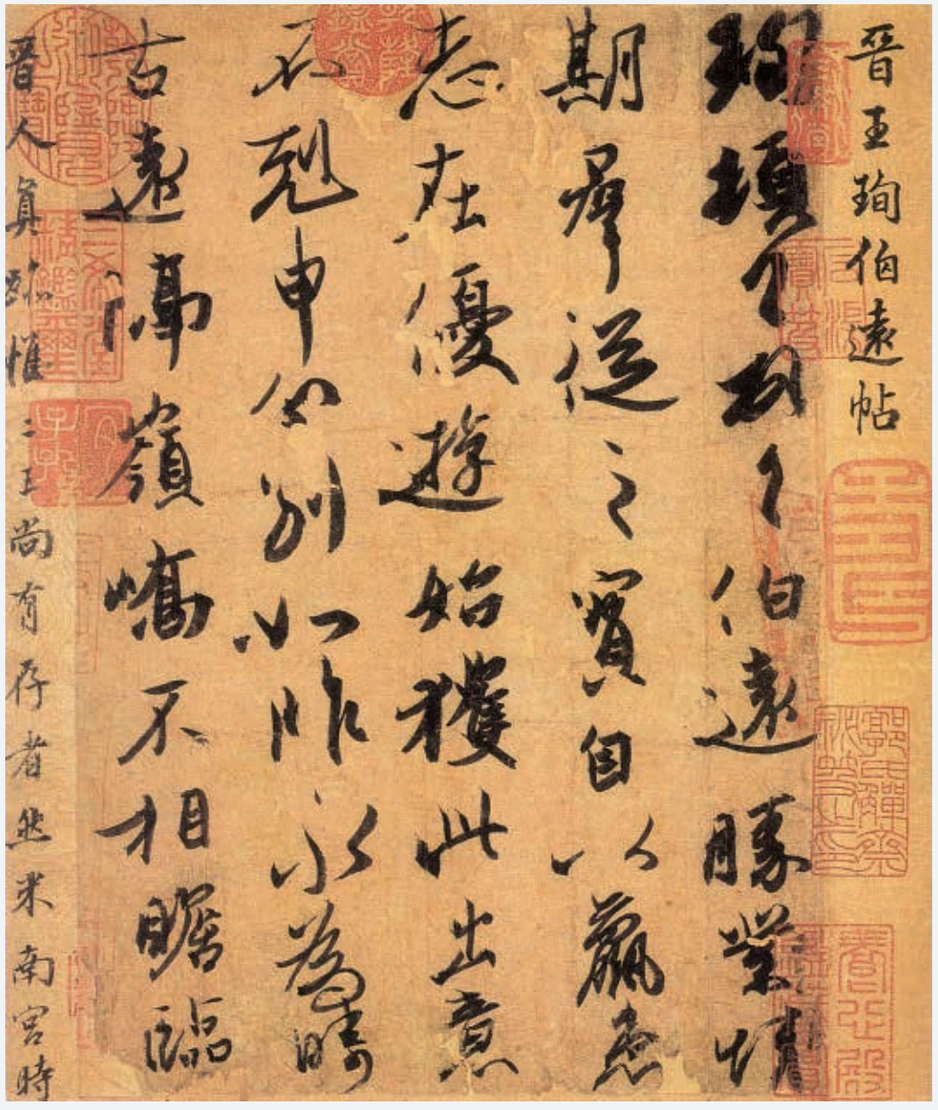


冯承素摹本



虞世南临本

第12课　魏晋风流——《伯远帖》、《鸭头丸帖》



《伯远帖》

王珣，字元琳，琅邪临沂（今山东临沂）人，出身于东晋王氏一族，是东晋著名书法家王导之孙，王洽之子，王羲之之侄。

《伯远帖》，纸本，纵25.1厘米，横17.2厘米，5行47字。

释文：珣顿首顿首，伯远胜业情期群从之宝。自以羸患，志在优游。始获此出意不克申。分别如昨永为畴古。远隔岭峤，不相瞻临。

欣赏、书写提示

1.此帖是传世晋代名家中唯一的真迹，“魏晋风流”在此表露无遗，一直被书法家、收藏家、鉴赏家视为稀世瑰宝。

2.用笔自然生动，锋棱毕具。

此帖是真迹，所以行笔痕迹清丽，自然生动，锋棱鲜活，峭劲流畅。如“远”、“从”、“游”等字的捺画，顺上笔之势折过，锋棱俱在。“期”字的月部折角处上下错动，折画变异，虽是偶然，但和谐自然，增加了情趣。


远

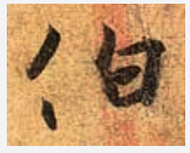

从


游


期

3.结体疏密有致，开合取势。

此帖的字形尤其注重疏密的对比，特别是左右结体的字，左右拉开，有意识地形成相背或相向的结体，并增加了左右间的呼应关系，顾盼照应，使它们之间的留白处与左右两部分形成强烈对比，形散神聚，意态生动。如“伯”、“胜”、“以”、“如”、“昨”、“相”等字。欹侧的运用也是此帖字法的一大特征，许多字向左倾斜，如“顿”、“远”、“岭”等字。


伯


昨

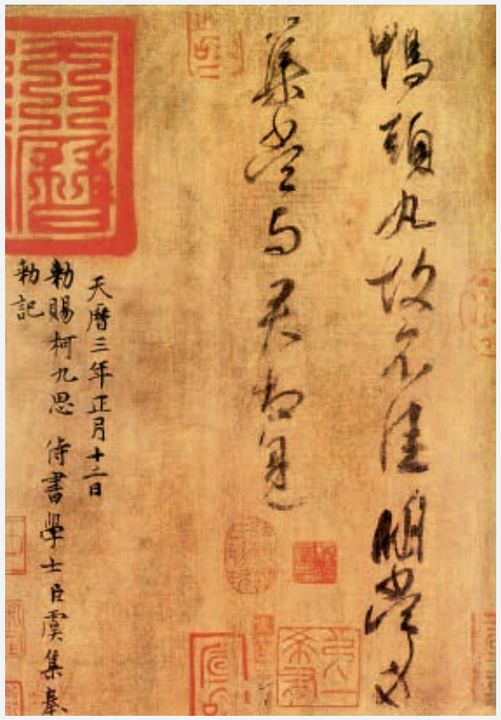

顿


远

4.章法静中寓动，自然和谐。

此帖的章法没有大起大落的奇特变化，但为欣赏者带来了和谐天成的自然美，字与字间距合理，得体而又巧妙，丝毫没有造作摆布的痕迹。上下承接极为自然。如“顿首”二字，“首”字用草书，一繁一简，一大一小，承接自然和谐。综观全篇，在章法平和的基调中透出潇洒流宕的风度，充分展示出晋代书家的风采。


顿首



《鸭头丸帖》

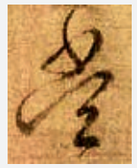
《鸭头丸帖》，绢本，2行15字，唐代摹本，系王献之写给友人的一通便札，现藏于上海博物馆。

释文：鸭头丸，故不佳。明当必集，当与君相见。

欣赏、书写提示

1.此帖虽只有寥寥15字，但用笔娴熟，开拓跌宕，转折清晰，起落分明。王献之在书写时很注意转笔和折笔的交叉运用，“集”字多折笔，方折峻峭，紧接着下面的“当”字又多圆转笔意，由方到圆、从折到转的变化连贯自然。


集


当

2.结字上平稳中充满变化，大量运用疏密、粗细、大小等对比，如“鸭”字“甲”部上面形成的对角疏密对比，“头”字左右部分的大小、错落对比，“佳”字、“明”字左右部分的粗细对比等。


鸭


头


佳


明

3.章法上字与字之间或正或斜，或断或连，或大或小，或远或近，一任自然，如“鸭头”二字左倾，“故不佳”三字较正，“明”字又右倾，“当”字又左倾，行末“必”字最后一点位置极靠右，单独来看似乎散漫不妥，但却补救了这一字组逐渐倾斜的趋势。

思考与练习

书法史上有“晋人尚韵”的说法，形容晋人书法风格的风流倜傥。请同学们课后查阅相关资料，了解一下是谁首先提出了这种说法，他对其他朝代的书法风格是怎样用四个字概括的？

通识

三希堂

三希堂原名“温室”，本为乾隆皇帝读书之所。乾隆皇帝书写的“三希堂”匾额和《三希堂记》墨迹，至今还悬挂在墙上，匾额两侧对联为“怀抱观古今，深心托豪素”（豪素指书法）。乾隆帝在此珍藏了王羲之的《快雪时晴帖》、王献之的《中秋帖》和王珣的《伯远帖》三件稀世墨宝，并时常把玩，遂以此将“温室”更名为“三希堂”。

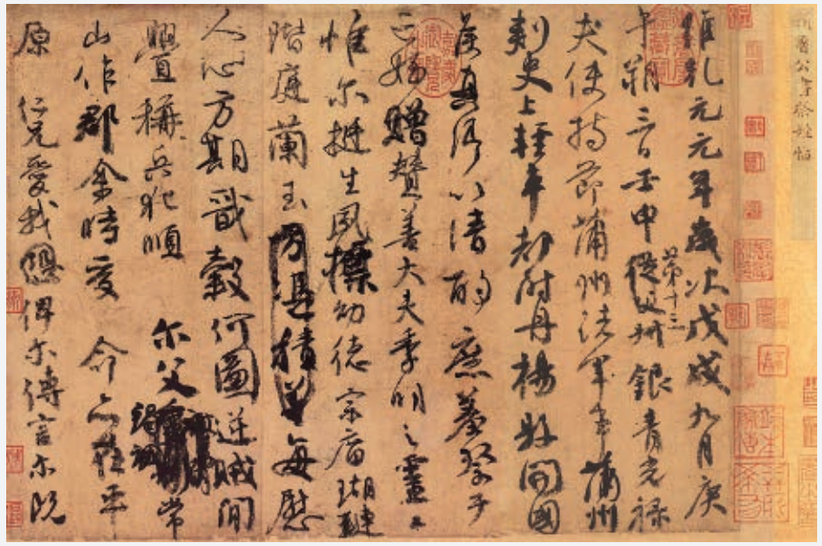


第13课　盛唐气象——《祭侄文稿》、《李思训碑》

颜真卿，字清臣，京兆万年（今陕西西安）人，唐代杰出的书法家，曾为平原太守，人称“颜平原”。安史之乱，他抗叛军有功，入京历任吏部尚书、太子太师，封鲁郡开国公，故又世称“颜鲁公”。《祭侄文稿》纵20.8厘米，横75.5厘米，23行，共234字，有“天下第二行书”的称号，原迹现藏于台北“故宫博物院”。



《祭侄文稿》



《祭侄文稿》（局部）

局部释文：维乾元元年，岁次戊戌，九月庚午朔，三日壬申。第十三叔，银青光禄（脱“大”字）夫，使持节，蒲州诸军事，蒲州刺史，上轻车都尉，丹杨县开国侯真卿，以清酌庶羞祭于亡侄赠赞善大夫季明之灵曰：惟尔挺生，夙标幼德，宗庙瑚琏，阶庭兰玉，每慰人心。方期戬谷，何图逆贼间衅，称兵犯顺。尔父竭诚，常山作郡，余时受命，亦在平原。仁兄爱我，俾尔传言，尔既

欣赏、书写提示

1.《祭侄文稿》有“天下第二行书”之称，是极具艺术价值的墨迹原作之一，极为珍贵。颜真卿在书写时，心情极为愤慨，不计工拙，故字随情绪起伏，是其精神和平时功力的自然流露。正因为如此，用笔结字才毫无束缚，整篇文稿老笔纷披，飞白满纸，具有强烈的节奏感。

2.用笔以圆笔中锋、藏锋为主。厚重处，浑朴苍穆，如黄钟大吕，如“岁”字；细劲处，筋骨凝练，如金风秋鹰，如“震”字；收笔处，杀笔狠重，戛然而止，如“郡”字；连绵处，笔圆意赅，痛快淋漓，似大河直下，一泻千里，如最后一行“呜呼哀哉尚飨”。



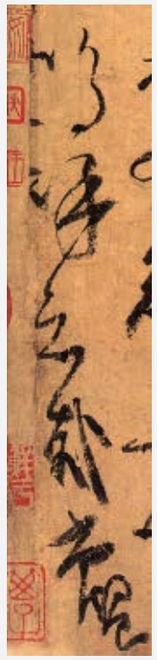
岁



震



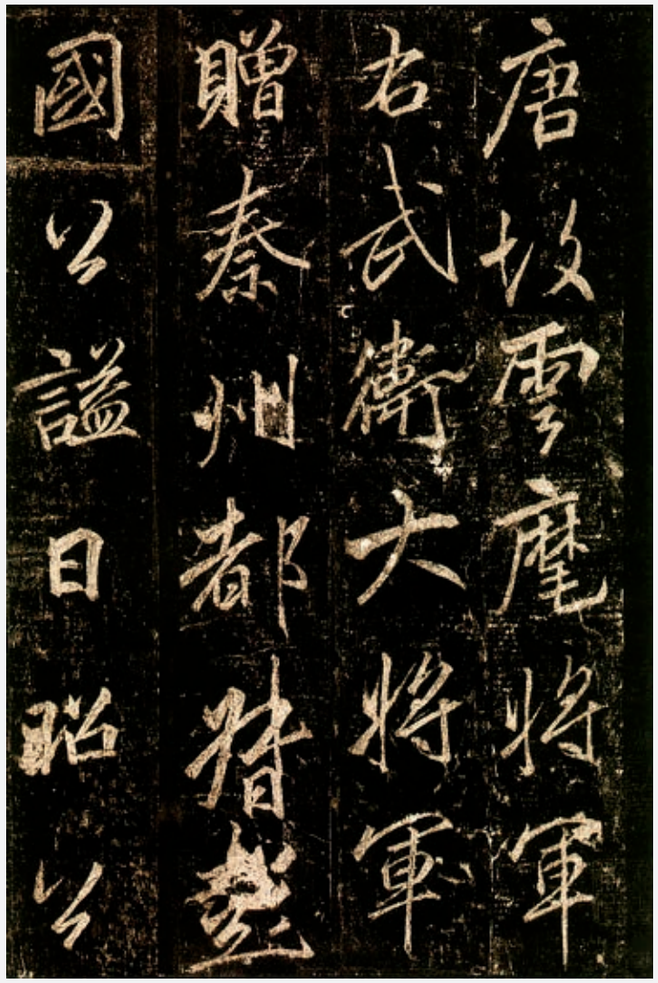
郡



呜呼哀哉尚飨

3.开张自然的结体和章法。此稿一反“二王”瘦长秀逸的风格，点画外拓，弧形相向，雄厚开张。圈点涂改随处可见，在不衫不履的挥写中，生动多变。章法上，行与行之间左冲右突，欹正相生，或纽结粘连，或戛然而断，涂抹随处可见，一任真性挥洒。尤为精彩的是末尾几行，由行变草，迅疾奔放，一泻而下，大有江河决堤的磅礴气势。

4.渴涩生动的墨法。此稿枯笔较多，这与书写时所使用的工具（短而秃的硬毫或兼毫笔、浓墨、麻纸）有关。这一墨法的艺术效果与颜真卿当时撕心裂肺的悲恸情感恰好达到了高度的和谐一致。



《李思训碑》（局部）

李邕，唐代书法家，字泰和，曾任北海太守，故人称“李北海”。

《李思训碑》又称《云麾将军碑》，唐开元八年（720年）立，30行，70字，李邕撰文并书，碑文记述了李思训生平事迹。

局部释文：唐故云麾将军右武卫大将军赠秦州都督彭国公谥曰昭公

欣赏、书写提示

1.董其昌曾用“右军如龙，北海如象”的比喻来评价王羲之和李邕的书法，可谓形象传神，意即王羲之书法变幻莫测，李邕书法敦厚雄劲。

2.李邕的书法从“二王”出，所以用笔类似怀仁《集王羲之圣教序》，笔力遒劲，刚劲处尤有过之。

3.南唐后主李煜评价李邕书法“得右军之气，而失于体”，虽然有批评的意思，却恰恰道出了李邕的善学之处。他的字形一变“二王”法，不做过多的变化，左低右高，险峭爽朗，风度闲雅，影响了后来的苏轼、米芾、赵孟頫、董其昌等人。

思考与练习

请同学们思考一下颜体行书与李邕行书在结体上最大的区别是什么。

通识

《祭侄文稿》的成因



《祭侄文稿》中的“侄”指颜季明，他是颜真卿堂兄颜杲卿的儿子，颜杲卿为河北常山太守。天宝十四年（755年）安史之乱，叛军直逼常山，叛军以杲卿家属为人质，逼迫杲卿投降。不久，杲卿响应弟弟——山东平原太守颜真卿的号召，发起抗击叛军的武装斗争。战争中因奸臣坐视不救，杲卿寡不敌众，孤城难守，全家被俘，他们威武不屈，英勇就义。乾元元年（758年）安史之乱平息之后，颜真卿想起季明在战争中经常往来于平原、常山之间传递情报书信，机敏勇敢，英姿勃勃，恍如昨日，禁不住老泪纵横，心中激起对叛贼的无比义愤，又感于家族的覆灭，因而撰文作祭，挥笔写成《祭侄文稿》。

第14课　宋人尚意——《黄州寒食诗帖》

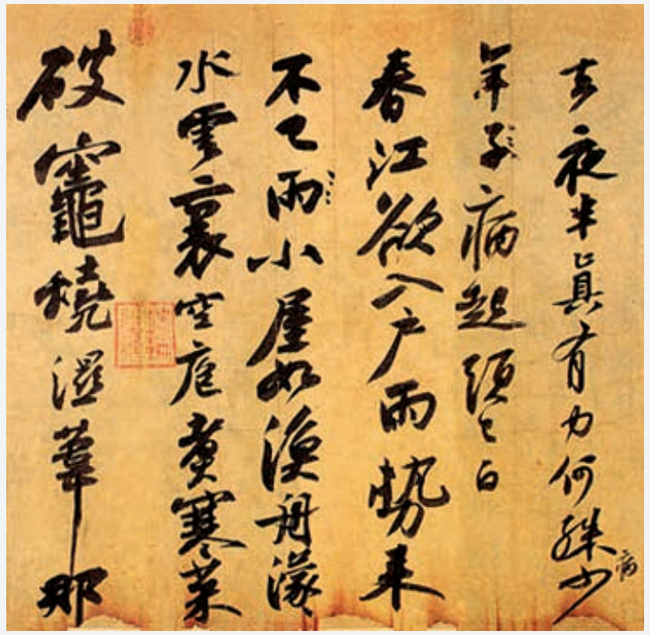
宋代在政治上失去了汉唐盛世的气象，但在文化艺术领域却有了全面发展，在书法方面出现了“宋四家”（苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄），他们上承晋唐余绪，开创了“尚意”书风，如苏轼的“我书意造本无法”、米芾的“意足我自足，放笔一戏空”，都是“尚意”书风的主观宣示，这种新书风给后世以重大影响，在书法史上有重要地位。

苏轼，字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今四川）人。他是中国历史上公认的文学、艺术造诣最高的大家之一，“宋四家”之一。

《黄州寒食诗帖》，纸本，纵18.9厘米，横34.2厘米，17行，共129字，是苏轼行书的代表作。现藏于台北“故宫博物院”。



《黄州寒食诗帖》



局部释文：去，夜半真有力，何殊病少年，病起头已白。

春江欲入户，雨势来不已。小屋如渔舟，蒙蒙水云里。空庖煮寒菜，破灶烧湿苇。那

《黄州寒食诗帖》（局部）

欣赏、书写提示

1.这是一首遣兴的诗作，是苏轼被贬在黄州第三年的寒食节所发的人生感叹。诗写得苍凉多情，表达了苏轼此时惆怅孤独的心情。通篇书法信手挥洒，大小错落，起伏跌宕，充满了意趣，是宋人“尚意”书风的典型代表，被称为“天下第三行书”。

2.用笔侧卧，笔画粗重。

苏轼早年学“二王”，中年以后学颜真卿、杨凝式，晚年又学李邕，又广泛涉猎晋唐其他书家，形成了深厚朴茂的风格。他的书法，用笔多取侧势，这与他握笔的姿势很有关系，苏轼执笔为“侧卧笔”，即毛笔侧卧于虎口之间，类似于现在握钢笔的姿势。《黄州寒食诗帖》用笔以侧锋为主，坚利凝重，笔画肥润而又不失俏媚、劲挺之势，如“欲”、“屋”、“入”、“破”等字。



欲



屋



入



破

3.结字扁平稍肥，收放自然。

黄庭坚曾戏称苏轼的字形为“石压蛤蟆”，道出了苏轼书法字形偏扁的特点，如“我”、“卧”、“雪”等字。但许多字又特别瘦长，如“苇”字，竖画夸张，增强了疏密对比。



我



卧



雪



苇

4.章法自然生动，浑然天成。

通篇章法起伏跌宕，迅疾而稳健，痛快淋漓，一气呵成。有时疏能走马，有时又密不通风，形成强烈的节奏感，前三行结体斜斜正正，大大小小，运笔尚未放开，布白萧疏，犹如心情抑郁，欲诉难言。从“春江欲入户”到“死灰吹不起”，字体明显放大，笔画奔放急促，运笔不计工拙，随心所欲，似无缰骏马，一任其驰骋奔腾，反映出苏轼心潮澎湃的心情。

思考与练习

曹雪芹因家道衰落才会产生写《红楼梦》的灵感，蒲松龄受到落第的打击才写出了《聊斋志异》，苏轼坎坷的人生经历催生出了这一篇流传千古的《黄州寒食诗帖》。请同学们课后思考一下艺术家的人生经历以及社会环境等因素对他们的创作的影响。

通识

寒食

寒食是中华民族的一种传统风俗，相传是为纪念春秋时介子推而设。每年清明前一日（或两日），禁止烟火，只允许冷食，故名寒食。宋元丰二年（1079年）二月，苏轼42岁，因“乌台诗案”受新党排斥，被贬谪黄州（今湖北黄冈）任团练副使，是一个有名无实的小官，处境非常艰难。在黄州第三年的寒食节，他有所感触作了这首诗，并书成此帖。



米芾，初名黻，字元章，号襄阳漫士、海岳外史。徽宗时被召为书画博士，祖籍山西，迁居襄阳，有“米襄阳”之称。史传他个性怪异，喜穿唐服，嗜洁成癖，遇石称“兄”，膜拜不已，因而人称“米颠”。明董其昌称其书为“宋朝第一”，在“宋四家”中，米芾的书法对后世影响最大。

《蜀素帖》，行书，纵长27.8厘米，横长270.8厘米，写于宋元祐三年（1088年），现藏于台北“故宫博物院”。



《蜀素帖》（局部）

局部释文：《拟古》青松劲挺姿，凌霄耻屈盘。种种出枝叶，牵连上松端。秋花起绛烟，旖旎云锦殷。不羞不自立，舒光射丸丸。柏见吐子效，鹤疑缩颈还。青松本无华，安得保岁寒。龟鹤年寿齐，羽介所托殊。种种是灵物，相得忘形躯。鹤有冲霄心，龟厌曳尾居。以竹两附口，相将上云衢。报汝慎勿语，一语堕泥涂。

《吴江垂虹亭作》断云一片洞庭帆，玉破鲈鱼霜破柑。好作新诗继桑苎，垂虹秋色满东南。泛泛五湖霜气清，漫漫不辨水天形。何须织女支机石，且戏嫦娥称客星。时为湖州之行。《入境寄集贤林舍人》扬帆载月远相过，佳气葱葱听诵歌。路不拾遗知政肃，野多滞穗是时和。天分秋暑资吟兴，晴献溪山入醉哦。便捉蟾蜍共研墨，彩笺书尽剪江波。《重九会郡楼》山清气爽九秋天，黄菊红茱满泛船。千里结言宁有后，群贤毕至猥居前。



欣赏、书写提示

1.《蜀素帖》是米芾最重要的作品之一，明代董其昌在帖后跋云：“米元章此卷如狮子捉象，以全身力赴之，当为生平合作。”

2.用笔“八面出锋”，变幻莫测。

米芾用笔自称“八面出锋”，说明了他用笔的丰富性。《蜀素帖》书于乌丝栏内，但气势丝毫不受局限，率意放纵，用笔俊迈，笔势飞动，提按转折挑，曲尽变化，正侧藏露，长短粗细，仪态万千。

3.结构欹侧取势，在和谐中追求矛盾和对比。

米芾的书法中常有侧倾的体势，是为了增加跌宕跳跃的风姿和骏快飞扬的神气。又在一个字中强调疏与密、简与繁、粗与细等对立因素，疏密对比强烈。如“射”字，“身”部框内笔画靠下，留出上部大片空白，“寸”部的点亦是下沉，空出上部；“舒”字撇画与“予”部上部粗重，与下部形成粗细对比。米字中宫紧收，开合有度，使得每个字中都有精神挽结之处，所以在对比中又充满了和谐，如“寿”字，中宫紧收，外围展开；“霄”字上部展开，下部收紧。


射


舒


寿


霄

4.章法上，紧凑的点画与大段的空白强烈对比，粗重的笔画与轻柔的线条交互出现，流利的笔势与涩滞的笔触相生相济，风樯阵马的动态与沉稳雍容的静意完美结合，形成了《蜀素帖》独具一格的章法。



思考与练习

米芾行书外形峻峭的体势，是来自对欧体的学习。同时，褚遂良的用笔最富变化，结体也最为生动，米芾曾对其赞赏不已。同学们，你们在欧赏米字的过程中能体会到欧、褚这两位书家书法的影子吗？

通识

臣书刷字

米芾为书画博士，宋徽宗常召他一起谈论书画。有一次，徽宗问道：“本朝以书法名世的人不少，你对他们怎么看？”米芾开玩笑说：“蔡京不得笔法，蔡卞得笔法而少逸，蔡襄用笔涩，沈辽排字，黄庭坚描字，苏轼画字。”徽宗被他的幽默逗笑了，顺势问道：“你的字如何？”米芾自嘲道：“臣刷字。”徽宗听了哈哈大笑。

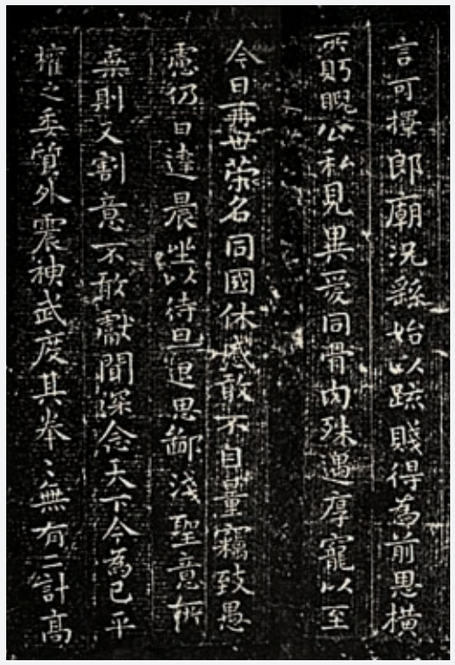

《多景楼诗帖》（局部）

第五单元　楷书欣赏

楷书又称真书、正书，始于汉末，盛行于东晋、南北朝。魏晋楷书名作有钟繇《宣示表》、王羲之《黄庭经》、王献之《洛神赋十三行》等。到南北朝时期，大江南北形成了不同的书风，世称“南派”和“北派”。南派擅长尺牍，呈现一种疏宕秀劲的美；北派精于碑榜，注重一种方严古拙的美，代表作有《张猛龙碑》、《张玄墓志》等。唐代书法中兴，名家辈出，在楷书上追求法度严谨和“肃然巍然”的境界，产生了以颜真卿、柳公权、欧阳询等为代表的端庄宽舒、刚健雄强的风格。“唐楷”也因此成为唐代文化精神的重要标志。

第16课　古质今妍——魏晋楷书

魏晋是隶楷错变的时代，因此这一时期的楷书或多或少地带有隶书的意味，正如元代书论家袁裒在《书学纂要·总论书家》中所说：“汉魏以降，书虽不同，大抵皆有分隶余风，故其体质高古。”传世作品以小楷为主，体势微扁，行间茂密，点画厚重，笔法清劲，醇古简静，富有一种自然质朴的意味。楷书名家有钟繇、王羲之 、王献之等。



钟繇《宣示表》（局部）

欣赏、书写提示

《宣示表》为三国时期钟繇所书小楷作品，真迹不传于世，刻本见于《淳化阁帖》、《大观帖》。

钟繇是楷书之祖，《宣示表》的字体已脱隶书的形态，但仍略扁，古雅朴拙。结体横向取势，纵向笔画则相对收敛，如“爱”字捺画短促，“疏”字右下角长笔画变为点，“得”字竖钩短促，“所”字横画伸展，最后一竖变点。

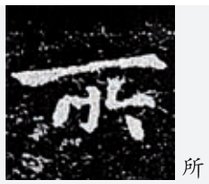


爱

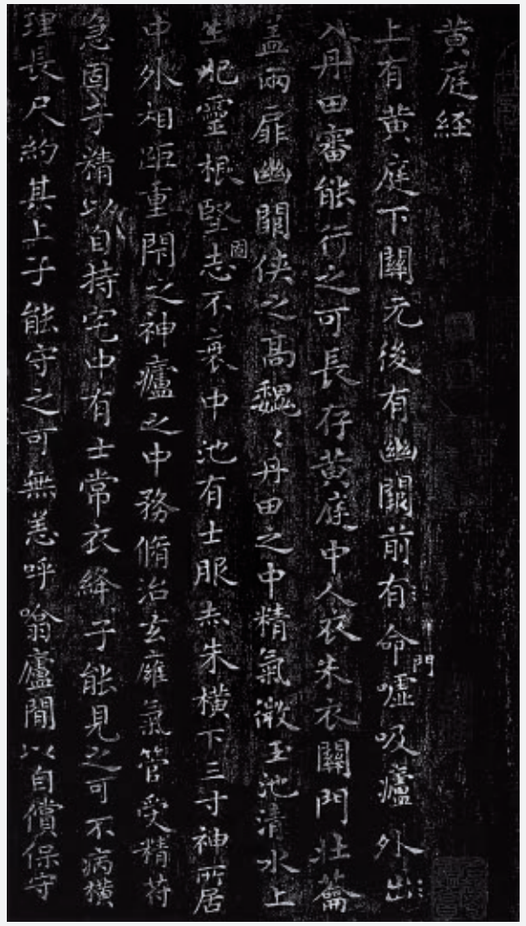


疏





所



王羲之《黄庭经》（局部）



长





欣赏、书写提示

《黄庭经》是王羲之的楷书代表作，小楷，100行，原本为黄素绢本，在宋代摹刻上石，今流传的就是宋拓本。

此帖法度严谨高古，气韵超逸，有秀美俊朗之意态。用笔干净简洁，结体有长有扁，自然统一，如“有”字、“长”字偏长，“丹”字、“神”字偏扁。



王献之《洛神赋十三行》（局部）

欣赏、书写提示

《洛神赋》是王献之的小楷作品，共13行，所以又称《洛神赋十三行》，真迹已不复存在，只传有宋代贾似道所刻玉版，现藏于首都博物馆。

1.王献之的小楷清劲和雅，柔中寓刚，字体妍丽而风神飘逸，为传世小楷极则。

2.用笔外拓，干净利落，处处透露着妩媚灵秀，尤其是捺笔，舒展飘逸，如“吟”、“命”、“从”、“之”等字。




从


3.结体疏朗而朴实，虚和简静，宽绰灵秀，章法上竖成列、横成排，错落有致，正如清代蒋和所评：“章法之妙，其行间空白处，俱觉有味。”

思考与练习

“古质今妍”意思是古的字体偏于质朴，今的字体偏于妍美。请同学们比较一下钟繇的《宣示表》与王献之的《洛神赋十三行》，体会其中的古今区别。

通识

应写黄庭换白鹅

“山阴道士如相见，应写黄庭换白鹅。” 是唐代大诗人李白的诗句，说的是王羲之写《黄庭经》换白鹅的故事。王羲之爱鹅，当时会稽山阴有个道士，养了许多鹅。王羲之跑去看，喜欢得不得了，非要买下道士的鹅。那道士意在索要他的墨宝，于是对他说：“你给我写篇《黄庭经》，我就把这些鹅全部送你。”王羲之立即抄写了经帖，换了那些鹅。“写经换鹅”遂成士林逸事。



胡术《写经图》

第17课　北碑南帖——南北朝楷书

清代书法理论家阮元在《南北书派论》中将南北朝时期的书法分为南北两派，称北朝的碑版为“北碑”，称南朝的书帖为“南帖”。“北碑”也称“魏碑”，实际上也是一种由隶书向唐楷演变的过渡性的书体。北魏时期的楷书碑版、造像、摩崖、墓志等数量巨大，在书法史上占有重要的地位，代表作有《张猛龙碑》、《张玄墓志》、《郑文公碑》等。



《张猛龙碑》（局部）

《张猛龙碑》全称《魏鲁郡太守张府君清颂之碑》，刻于北魏正光三年（522年），是北朝碑刻珍品，被称为“魏碑第一”，为历代习碑之人所重视。

欣赏、书写提示

1.康有为在《广艺舟双楫》中概括魏碑楷书的美有以下十个方面：“一曰魄力雄强，二曰气韵辉穆，三曰笔法跳跃，四曰点画峻厚，五曰意态奇逸，六曰精神飞动，七曰兴趣酣足，八曰骨法洞达，九曰结构天成，十曰血肉丰美。” 这十个方面的美，《张猛龙碑》可以说是一一具备。

2.魏碑楷书典型的、标志性的笔画形态就是“方笔”，《张猛龙碑》的用笔同样以方笔为主，如“青”字、“首”字、“万”字的长横起笔，“史”字的撇画起笔，皆是方笔。

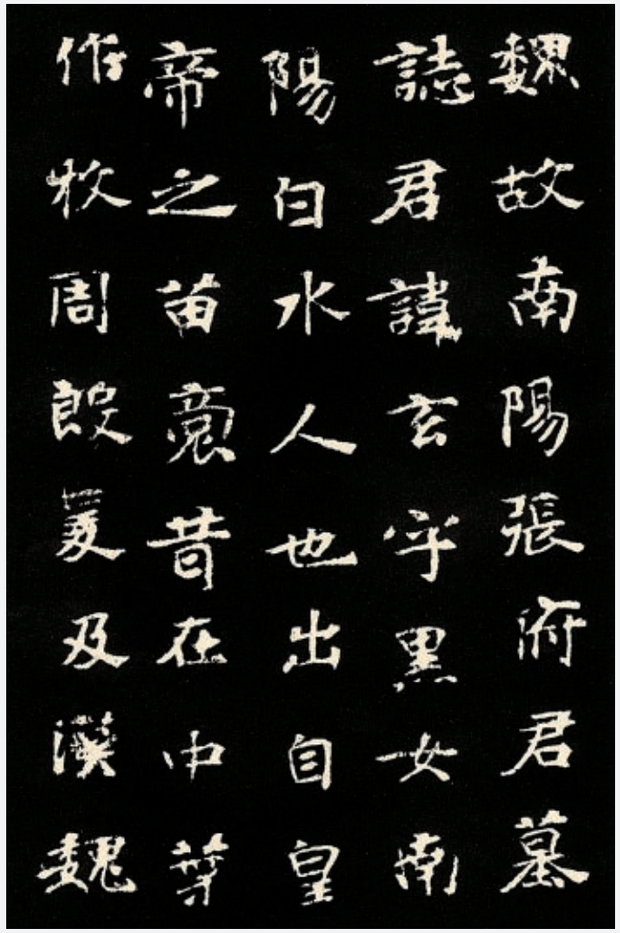


3.《张猛龙碑》的字结构中宫紧收，横、撇、捺向外舒展，呈放射状，如“春”字、“也”字、“其”字、“是”字等。



4.《张猛龙碑》多数字的字形呈左低右高之势，且略向左欹侧，如“叶”字、“清”字、“峰”字、“无”字等。





《张玄墓志》（局部）

《张玄墓志》又称《张黑女墓志》，刻于北魏普泰元年（531年）。碑刻书法以侧锋取妍，笔势潇洒，结体精致、典雅，有别于一般北碑的粗率之气。

欣赏、书写提示

1.《张玄墓志》结体扁方，左舒右展，有很强的隶书意味，如“也”字。

2.《张玄墓志》多数字的字形呈水平之势，如“之”字的捺，几乎水平。

3.《张玄墓志》用笔方圆兼备，如“南”字的转折，圆转而过，“中”字的转折，棱角分明。






思考与练习

《张猛龙碑》与《张玄墓志》同为北魏时期的作品，但一个偏于阳刚，一个偏于阴柔，风格相差甚远。请同学们课后再找几个有代表性的魏碑作品来欣赏，体会一下各自的特点，再在练习纸上用毛笔临写。

通识

墓志

墓志铭是随葬记载墓主传记的文字。多刻于石和砖上，个别以铁铸或瓷烧成。铭文内容包括姓名、家世、生平事迹和韵语颂词等。所记内容真实，可作为历史资料，也是确定墓葬年代的依据。墓志的起源从西晋开始，南北朝渐渐增加，其中北朝墓志又较南朝多。北魏以后，都为方形，下底上盖，底刻志铭，盖刻标题，至此始成定制。



墓志原石

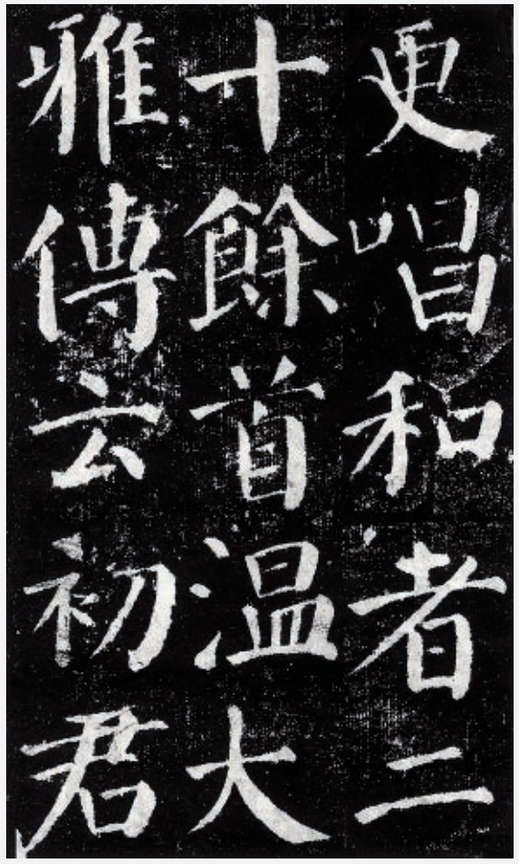


墓志铭文拓片

第18课　唐人尚法——颜筋柳骨

唐朝建立以后，大一统的政治时局带来了空前的文化繁荣，艺术上充满了蓬勃向上的豪情，就像格律严整的唐诗一样，唐代书法的代表作多是楷书，法度严谨、气魄雄伟，表现出封建社会鼎盛时期国力富强的气派，所以有“唐人尚法”的说法。唐代的楷书名家有欧阳询、颜真卿 、柳公权、褚遂良等。

颜真卿是唐代著名书法家，他的楷书被称为“颜体”。颜体方正茂密，笔力雄强，气势开张，具备盛唐气象。《颜勤礼碑》由颜真卿撰文并书，于唐大历十四年（779年）刻立，现存于陕西西安碑林。此碑书法是颜真卿晚年的楷书代表作，点画浑厚，结体宽博，通篇大气磅礴。



《颜勤礼碑》（局部）

欣赏、书写提示

1.《颜勤礼碑》字形宽博方正，雄浑大气，左右两竖用“外拓”法，多相向，如“者”字、“传”字。

2.横细竖粗、撇细捺粗，对比强烈，如“十”字、“更”字。

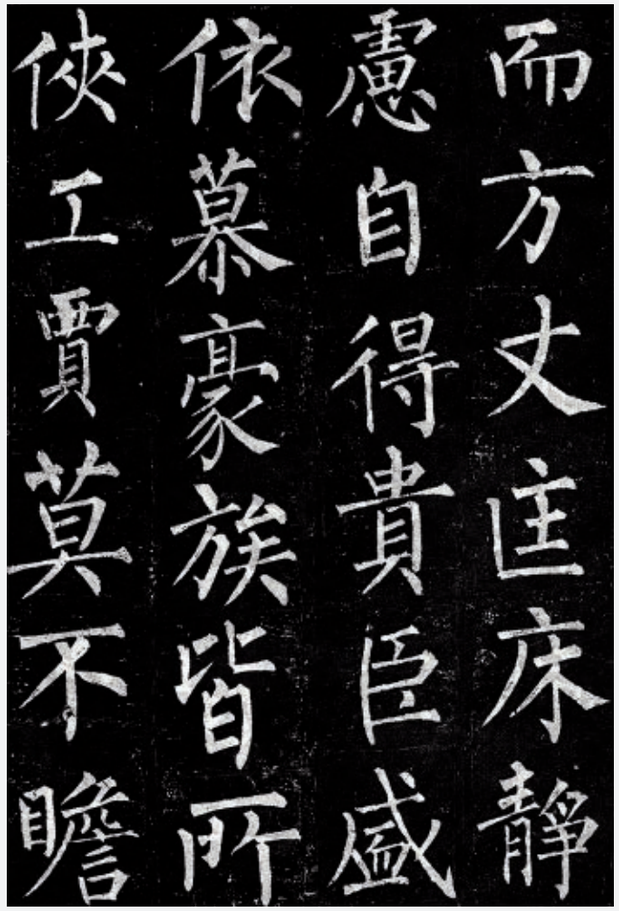


传



柳公权是唐代著名书法家，与颜真卿并称“颜柳”。他的书法结构严谨，笔画锋棱明显，如斩钉截铁，偏重骨力，书风遒媚劲健，被后人誉为“颜筋柳骨”。

《玄秘塔碑》全称《唐故左街僧录内供奉三教谈论引驾大德安国寺上座赐紫大达法师玄秘塔碑铭并序》，裴休撰文，唐会昌元年（841年）刻立，现存于陕西西安碑林。此碑书法与颜体息息相通，点画遒媚劲健，结字紧密，通篇清劲脱俗。











《玄秘塔碑》（局部）

欣赏、书写提示

1.人们形容颜真卿与柳公权的书法风格为“颜筋柳骨”，形象地说明了柳体字的用笔是以方笔为主，起收笔斩钉截铁，骨力清健，如“不”字。

2.柳体字形修长，结体瘦劲，中宫紧收，如“慕”字、“皆”字。

3.柳体捺笔较粗，捺脚棱角分明、刚劲有力，如“床”字。

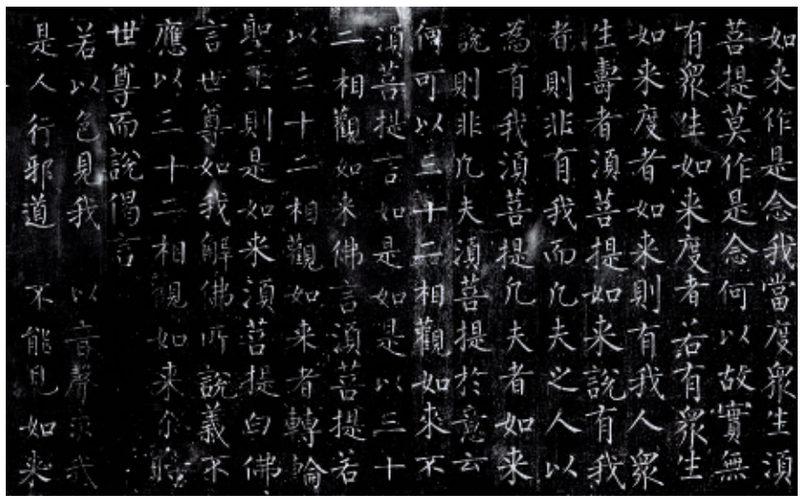
思考与练习

通过本课的学习，我们对颜真卿与柳公权的楷书风格有了大致了解。请同学们课后再搜集他们的其他楷书作品，对二者的楷书风格进行全面的了解与学习。

通识

笔谏

柳公权从小接受《柳氏家训》关于“德行”的教导，因此终生以德行为根本，于人生、书艺都具有儒家风范。唐穆宗怠于朝政，有一次他问柳公权怎样用笔才能尽善，柳公权对曰：“用笔在心，心正则笔正。”穆宗听后，当即正色改容，知道柳公权是在以书法来巧妙地劝谏自己。从此“心正笔正”说一直流传至后世。柳公权的“笔谏”成为后世士大夫的一种典范。



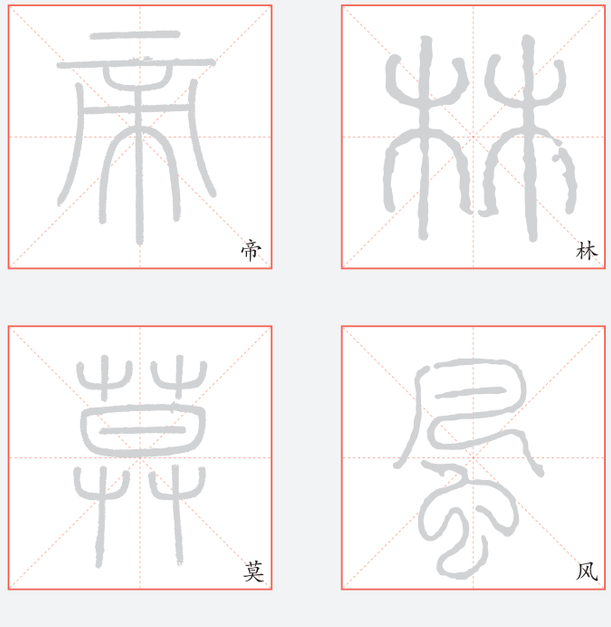
《金刚经》（局部）

课文对应硬笔练习

请同学们学习完前面每一课以后，完成该课对应的硬笔练习。

第 2 课

尝试用硬笔单钩下面的字，体会篆书空间分布的均匀性。



第 3 课

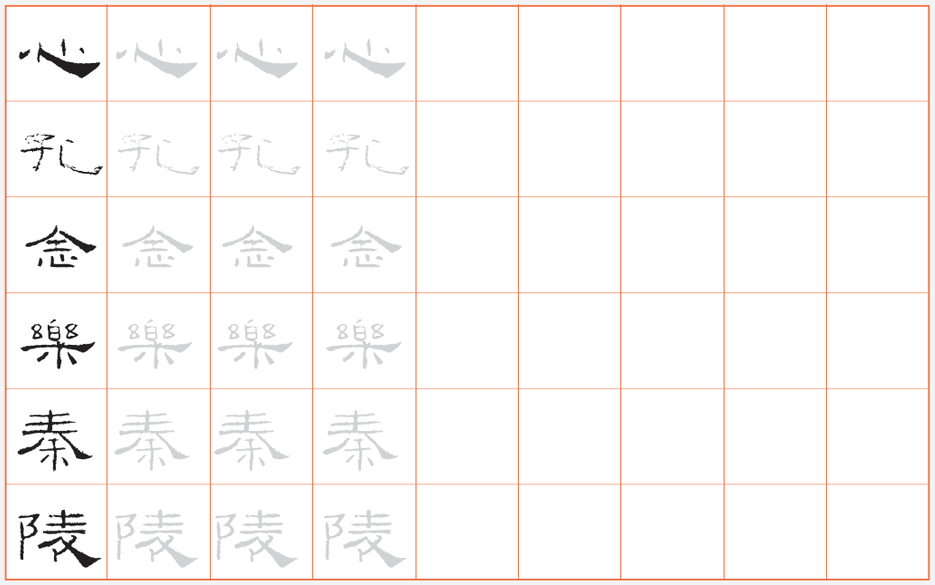
尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会隶书的笔画和结字方法。

神	神	神	神					
朙	朙	朙	朙					
故	故	故	故					
立	立	立	立					
成	成	成	成					
来	来	来	来					

课文对应硬笔练习

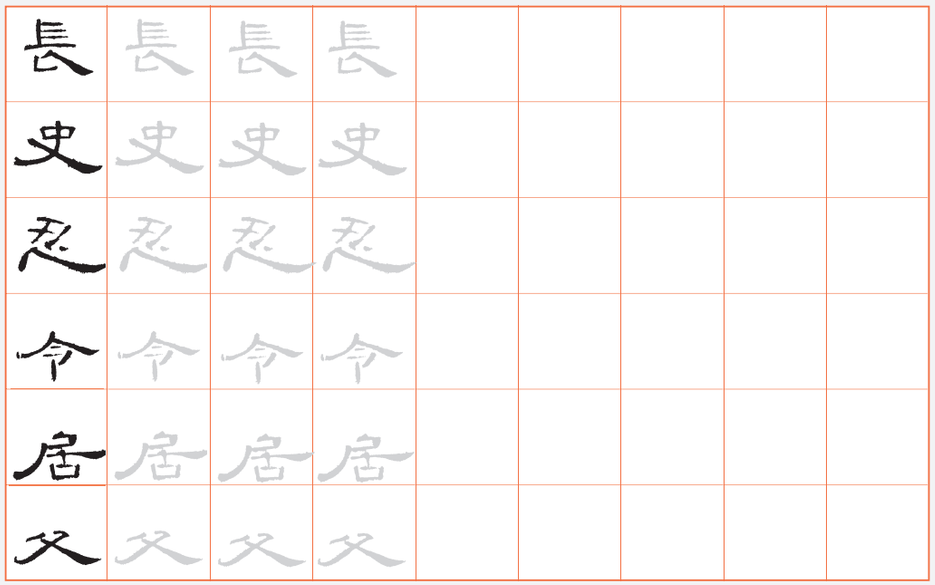
第 4 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会隶书的笔画和结字方法。



第 5 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会隶书的笔画和结字方法。



课文对应硬笔练习

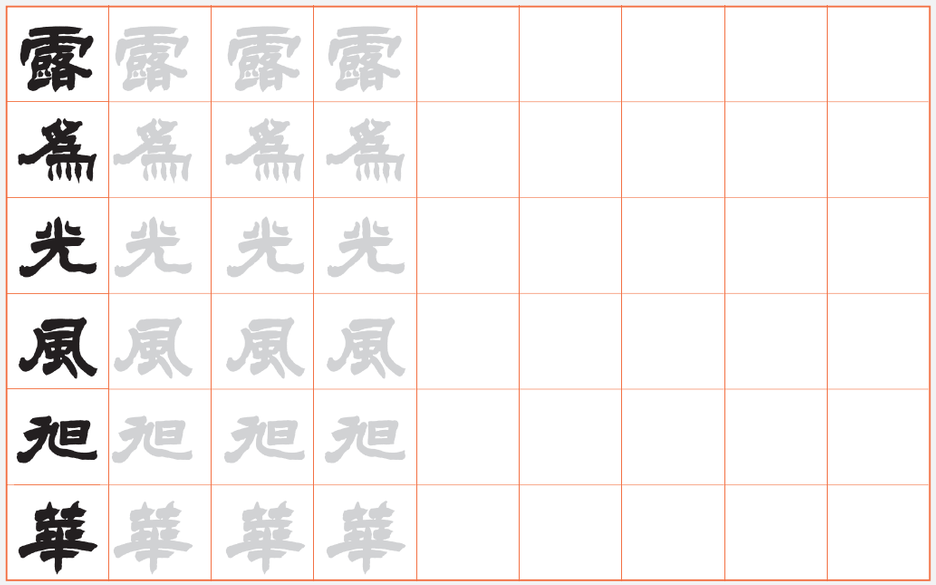
第 6 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会隶书的笔画和结字方法。



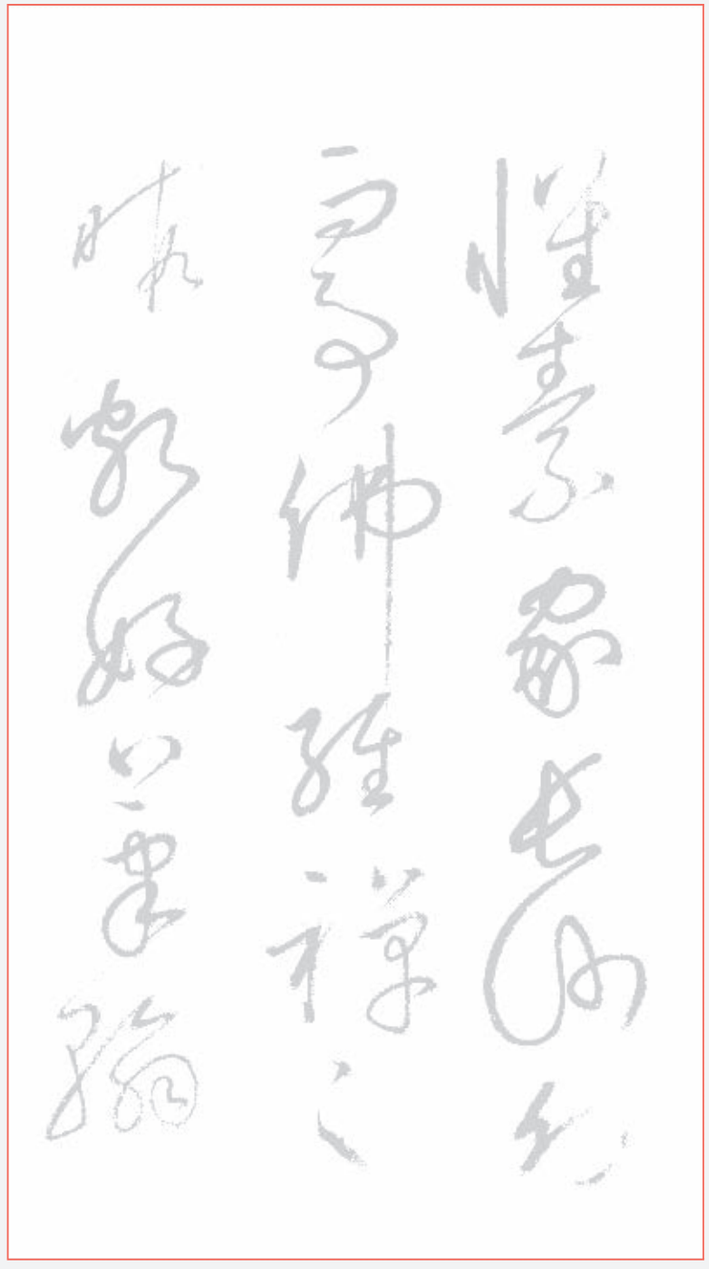
第 7 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会隶书的笔画和结字方法。



第 9 课

尝试用硬笔单钩下面的字，体会草书的笔画和章法。



第 11 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会行书的笔画和结字方法。

天	天	天	天					
朗	朗	朗	朗					
氣	氣	氣	氣					
清	清	清	清					
四	四	四	四					
時	時	時	時					

第 12 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会行书的笔画和结字方法。

遠	遠	遠	遠					
适	适	适	适					
遊	遊	遊	遊					
期	期	期	期					
伯	伯	伯	伯					
嶺	嶺	嶺	嶺					

课文对应硬笔练习

第 13 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会行书的笔画和结字方法。



第 14 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会行书的笔画和结字方法。



课文对应硬笔练习

第 15 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会行书的笔画和结字方法。



第 16 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会楷书的笔画和结字方法。



课文对应硬笔练习

第 17 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会楷书的笔画和结字方法。

青	青	青	青					
春	春	春	春					
首	首	首	首					
是	是	是	是					
也	也	也	也					
南	南	南	南					

第 18 课

尝试用硬笔描红、临写下面的字，体会楷书的笔画和结字方法。

上	上	上	上					
有	有	有	有					
思	思	思	思					
大	大	大	大					
同	同	同	同					
事	事	事	事					

学习心得



通过本学期的书法课，你学到了什么？
把你的收获和感受写下来吧！

書法 SHUFA

义务教育教科书

书法练习指导
九年级　下册



编　　著：广西课程教材发展中心
出 版 人：陈　明
终　　审：邓　欣
责任编辑：黄　玲
美术编辑：李　力
装帧设计：陈　凌
校　　对：张瑞瑶　梁冬梅
审　　读：陈小英
监　　制：王翠琴　韦　芳
出　　版：广西美术出版社
发　　行：广西新华书店集团有限公司
印　　装：广西民族印刷包装集团有限公司
开　　本：787 mm × 1092 mm　1/16
印　　张：4. 5
字　　数：57千字
版　　次：2015年12月第1版
印　　次：2019年12月第5次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5494-1498-7
定　　价：6. 95元
批准文号：桂发改价格规〔2019〕1043号

著作权所有，请勿擅用本书资料制作各类出版物，违者必究。
如发现印刷质量问题，请与当地新华书店联系调换。

绿色印刷产品

ISBN 978-7-5494-1498-7

义务教育教科书　书法练习指导　九年级　下册

广西美术出版社