

中国传统

书法

速成教程

沈纯理 ● 著

上海三联书店

中国传统

书法

速成教程

沈纯理 • 著

上海三联书店

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统书法速成教程/沈纯理编著

—上海: 上海三联书店, 2001. 10

ISBN 7-5426-1600-5

I. 中… II. 沈… III. 汉字—毛笔字—书法—教材 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 048618 号

中国传统书法速成教程

编 著/ 沈纯理

责任编辑/ 赵立新

装帧设计/ 鲁继德

责任制作/ 沈 鹰

责任校对/ 朱倩倩

出版发行/ 上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail/sanlianc@online.sh.cn

印 刷/ 上海市印刷七厂一分厂

版 次/ 2001 年 12 月第 1 版

印 次/ 2001 年 12 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/16

字 数/ 100 千字

印 张/ 16.25

印 数/ 1—6100

ISBN7-5426-1600-5

G·545 定价: 26.00 元

出版说明

1.本教程是在理论性框架的研究体系下产生的，经过长期教学实验后，才形成教程十讲。其中还附有供练习用的教材，可以作为公共入门的基础教材。本教程的功能是对校内外书法课起到教、学两便和深、浅两宜的作用，可作多用途的配套书籍。

2.本教程在传统书法基本概念与常识上设立了全新的界定，确立了基本笔法的量化标准，以此从基本点画的技法衍化过程开始，进入到43个重要部首与独体字的训练阶段，形成特定构成的、优质的“零配件”。最后由字体基本结构中“三个原则”、“五个要求”等方法来“装配”总成，并且得到传统书法理论体系的支持，所以是富有研究、创新和具备了特色的教材、教法。对此，本教程倘有不妥，欢迎读者提出，以便再版时修正。

3.本教程遵守国家语教委所规定的各项要求。但是涉及原始文字资料的论证论据时，无法按照简化字的限定，因为只有繁体字，才能保持原文的完整性。作为弥补，附加简体字说明。

4.本教程集理论、教学中的教材、教法于一体。编写严谨、紧凑、合理，具有较强的系统性、科学性、可操作性，归纳成十讲。但是根据不同年龄层次的需要，其中一讲也可以分为多讲，更可以把十讲演绎开来，16、32、64、128等各个不同课时来执教。

5.本教程具有明显的特点。能够缩短教学中技能培训的周期，提高教学质量，其中最大特色在于：不临帖也能结合实际情况写好一手毛笔字，但又与培训能力成正比，更难能可贵的是，能与继承和发扬传统书法相容而不悖。

6.国家教育部规定小学三年级开设毛笔课。本教程认为：倘以学龄前小朋友，或以低年级同学为对象时，需调整教学方法，甚至恢复描、影、仿红等低技能式的教学模式。

7.本教程中的教材有两种功能组合：（1）基本功训练时用的；（2）培训时可作多用途的。

8.本教程适用于校内外的书法教育。适合于中小學生、师范生、高校生学习，以及中小学师资培训等，也包括自学的书法爱好者在内。

9.本教程原名为《中国毛笔字传统书法严式书写技法简明教程》。

10.本教程是根据国家教委《关于加强义务教育阶段中小学生写字教学的通知》和上海市教委《关于建立中小学写字等级考试的通知》的精神而编写的。

编 者

2001年

内 容 简 介

一、上编 理论部分

我国传统书法中严式书写技法与宽式互为壁垒，所界定技法是从“下笔处”来识别的，是个最疑难、最复杂的问题，要搞清楚必须着力于基本概念及其属性的诠释。

首先要对传统书法中（生理能、工具特性、资料性质）三大基本要素加以限制，其次是确立实践与理论相结合的基本理念，形成一个框架式的研究体系，然后运用方法加以论证后，才能展开传统书法中的各专项研究。

（1）论证实实践中生理能的限制：合理部位生理能的作力；竖掌、运腕、执笔低，在这些条件限制下，运动着手腕起倒摆动的规律。

（2）论证实实践中工具特性的限制：毛笔特定部位的受力笔锋与副毫在摆动的角度的调节下，笔锋与副毫产生顺逆交替的规律。

作力与受力在当量的力度下，极容易出现基本点画的成因规律，从而总结其必然效果，就是基本笔法。经动态分析证实：运腕方法是技术含量最大的技法，是感性认识的起点。

（3）确认资料性质的限制：经技法比较分类后形成理论上的限制；

①甄别作品资料的直接与间接性；②限定理论性文字资料与作品资料，在同一个运腕技法的范畴内。

通过对历代法书名迹钩沉发微，以形态中运腕作品的直接资料为主体，与运腕的理性文字资料相印证，经校读后，成为理性认识的研究体系。

在上述实践与理论的结合中，在动、形态交互论证下，形成本专项的研究体系。初学者尚需懂得“不得笔者虽粗亦褊，得笔者虽细亦圆”的技法，与结体上偏侧之势的道理后，才算真正掌握严式书写技法的要领。

二、下编 教程 教材部分

1.教程

在保障严式书写技法顺利推广的前提下，为教学实践提供下列可操作性较强的五种教学方法。

(1) 变通笔墨纸的使用办法——要求用大笔、淡墨、不渗水的新闻纸质与普通盛器来代替文房四宝，这样可以放慢教学示范的速度，便于初学者观察与掌握笔锋动态变化的规律，主要为了教学和初学者自身需要，在掌握基本笔法与字体基本结构后，即恢复常规用法。

(2) 腕肘训练法——以灵腕悬肘为目的，可以确保初学者在短期内取得生理优势，然后很快掌握基本笔法与字体基本结构，这是一个行之有效的捷径。

(3) 基本笔法——由手腕起到的作力和笔锋顺逆的受力，交互组合后的规律，就是基本笔法。值得注意的是：这样便把千百年来疑惑不解的用笔技法涣然冰释了，这是有史以来第一次揭示，可为技术含量最大的技法，更可为基本点画的量化标准提供依据。

(4) 基本点画——由半侧点、圆点、短横、竖、撇、横、捺（并附基本点画的量化标准），另外再附加43个重要部首、独体字，形成特色。

(5) 字体基本结构——从字体结构中总结出“三个原则”、“五个要求”，务使初学者很快地懂得识别与掌握字体结构构成的基本规律。

2.附录

(1) 宋人苏轼的《丰乐亭记》。

(2) 毛笔字基本点画，附 43 个重要部首、独体字组成练习用范本。熟练后即使不临帖，也能写好一手毛笔字，成为本教程中的重要特色之一。

引 言

中国几千年的封建、专制、集权社会中，统治阶层可以任意攫取社会的一切资源，对社会精神财富也同样如此，他们更喜欢聚敛传统书法中最优秀的直接资料（即真迹）来附庸风雅或加以炫耀。在该阶层少数人垄断下，也必然阻碍了这门艺术的社会交流，特别是阻碍了提高与发展。由于历来直接资料的流通性很差，其中优秀的传统书写技法，得不到有效的传播，而且技法本身又有一定的或可性，加上原始印刷的技术制约等因素，平民百姓只能参照间接资料（即拓本等）来了解，那更难以探索书写技法的真谛，即使意识到资料性质会直接影响书写技法的优劣，只因缺少最优秀的直接资料作依据，结果也是无济于事的，所以宋代钱若水有“古之善书者，往往不知笔法”的说法。现代社会虽已迈入高科技时代，但遗憾的是，出于诸多原因，如今也只有个别人可以深入下去。

笔者长期从事毛笔字传统书写技法研究。以最优秀的直接资料为依据，专门在真迹及其影印本的范畴内，采用理论与实践相结合的方式，确立了理论体系。笔者运用了文史手段，分清属种概念关系，以论据来证实和区分：运腕与否就是确定宽、严两种相对而存在的书写技法的方法。

经实验证实，书写时笔杆倾斜和垂直地下笔，就是从“下笔处”来鉴别运腕与不运腕的技法差异。关键在于物理中力的基本现象，即手腕摆动的作力与笔锋受力之间能保持相对平衡，两者同步下，只要手腕适时适宜地摆动得当，就能恰到好处地掌握笔锋来控制点画成形，这时笔锋所呈现动态变化具有规律性，这种规律就是技术含量最高的笔法。简言之，严式的运腕所产生的那种自然书写的笔法，其效果是必然的，反之，依照宽式的、不运腕的书写，则形成那种做作的、效果或然的笔法，是不可取的。

该研究的终极价值，不仅在理论与实践上作出了突破，更在文博鉴定与书法专业、义务制教育和校外普及上，具有独特的存在价值。

有件值得关注的事。笔者在1989年赴外地考察时，偶然听到一位写欧体的书家

讲，“我的同行某某讲‘写颜真卿字体的，往往不会写行书’”，其实写欧体的也同样如此。言者无意闻者有心，自忖虽然没有练过颜、欧体，但当初练柳体时也发生同样情况。想想自己再看看别人，才察觉到古代书家中有些体例，确实不利于发展行书。于是作了一个不完全的调查，对象是从普通书法爱好者到书法家，从年龄小的，到年龄大的。范围限制在以颜体为主攻目标的对象上，调查结果是：在书写行书的能力上，他们的共同点集中在与“二王”（王羲之、王献之）、米芾体例上实在难于合拍，恐怕也难以入门，因此，成了一个不是用三言两语就能说明清楚的问题。后来经过技法的系统研究后，才发觉：这是由两种不同书写技法所造成的，也就是运腕与否，宽、严两种相对而存在的书写技法。

认真学习书法是件不简单的事，既要做到“一艺之成，智行两尽”的努力，更要去善于识别传统书法中的许多误区。回过头来再看历史上存在的问题，在唐代那就是颜体的出现，以致古往今来受此累者不计其数。这主要是指颜真卿的书写技法而言，如《告身帖》、《祭侄稿帖》，他是不运腕、笔杆垂直地书写。但较他之前的褚遂良，如《大字阴符经帖》或如其他，倒是运腕的，书写时笔杆非要摆动不可。再看与褚同时期的唐太宗李世民（可惜他没留下真迹），如《屏风碑》、《温泉铭碑》、《晋祠铭碑》，虽然都是拓本，属于间接资料，但是足以证实其运腕之灵活。由于“二王”真迹与李世民存在着必然联系，在技法上也理当要重视李的间接资料，特别是要以运腕书写技法为依据，故而会有魏征推荐辞，即“下笔遒劲，甚得王逸少体”的旁证说法。褚能被唐太宗容纳，至少客观说明运腕书写技法，得到理所当然的肯定，也是证实了褚具备卓越的技术优势（请阅褚临《兰亭序》帖）。应予阐明的是：唐代贞观之治，正是书道昌盛时期，尤其是李之所好“二王”真迹，下必甚焉，朝廷上下对书学观点必然是一致的。而颜生于唐天宝八年，则是另个历史背景，又遇安禄山叛乱的社会动荡，就笔者的理解：与其讲颜的书写技法，倒不如认为颜以视死如归的忠良节操之故，获得统治者赏识下而得重书名的。事实上可以总结一下，颜的书写技法与“二王”技法毫无内在联系，否则与褚、李之间差异不会有那么大。持此观点再回溯到唐代，那时的书法本来就应该分出个严式的，学有渊源的，流传中应是正统的“二王”书写技法才是。其余是宽式的，都是新派书体的表现形式。笔者这个结论当从宋人崇尚复古努力中找得到佐证，特别是米芾，他在懂得考据下进行深化得到的结果就不一样。米是竭力反对宽式书写技法的典型人物，尚嫌唐诸名家“皆一笔书也”，为“排算子”，讥刺“下笔处”是“作圆笔头如蒸饼，大可鄙笑”，甚至冠以“丑怪恶扎之祖”的帽子相鄙夷，虽有苛求之处，但切实际，其理由也应当予以成立。

总的说来，传统书法中有着种种先入为主的谬误，对此，有些地方不及匡正的，就无暇顾及了，但有些必须说明的，那就是在本教程中非得以正视听，不这样做就

不足以保障取得技术含量高的技法。由于是笔者对于传统书写技法作出严、宽式的界定，那么教材也必然自成体系，不仅能从“下笔处”作技术分析，而且还在字体结构上，同样能指证出偏侧与正局两种笔势的区别，这在本教程中也会有所叙述，介绍相关的笔意，即境界上的两者差异，就不是本教程的任务了，当一概从略，务请读者鉴谅。

目 录

出版说明.....	(1)
-----------	-----

内容简介.....	(1)
-----------	-----

引 言.....	(1)
----------	-----

上 编 中国毛笔字传统书法中严式书写技法的理论

一、中国毛笔字传统书法中严式书写技法研究述要.....	(3)
-----------------------------	-----

1.逻辑状态中的关系排列与技法分类	(3)
2.形成法书的各种条件	(4)
3.正反馈论证法书运腕与得笔的关系	(4)
4.结语.....	(5)
5.附表.....	(6)

二、传统书法中严式书写技法的三大基本要素	(8)
----------------------------	-----

1.合理部位的生理能	(8)
2.毛笔工具的特性	(9)

3.有待论证的资料	(9)
-----------------	-----

三、传统书法中严式书写技法（即运腕技法）在实践时所需要

的条件及常识	(13)
1.写字的坐势	(13)
2.执笔的要求	(14)
3.运腕的要求	(14)
4.学习用的材料	(15)
5.腕肘的训练法	(16)
6.专用名词解释	(17)
7.字体中的笔顺	(19)

四、传统书法中严式书写技法（即运腕技法）在实践中的基本笔法

.....	(20)
1.运腕技术的操作要领	(20)
2.运腕技术的具体操作	(21)

五、传统书法中严式书写技法（即运腕的基本笔法）在字体基本

结构中的整体教授法	(23)
1.推行基础教育中最关键的教学大纲	(23)
2.字体基本结构中应注意的原则和要求	(25)

六、临摹字帖中的一些问题

1.临与摹	(27)
2.选择字帖的范围	(27)
3.运腕教材的体系	(28)
4.临摹时的格式化	(29)

下 编 中国毛笔字传统书法中严式 书写技法的教程、教材

七、一课一练式的十讲教程·····	(32)
第一课 书法基本常识、要求及基本笔法·····	(33)
第二课 腕肘训练法·····	(38)
第三课 毛笔字基本点画练习之一·····	(41)
第四课 毛笔字基本点画练习之二·····	(46)
第五课 毛笔字基本点画练习之三·····	(50)
第六课 毛笔字基本点画练习之四·····	(54)
第七课 重要偏旁部首、独体字练习之一·····	(57)
第八课 重要偏旁部首、独体字练习之二·····	(62)
第九课 重要偏旁部首、独体字练习之三·····	(63)
第十课 汉字演变概况、教学中字体基本结构及其他·····	(64)

八、教程附录 ····· (72)

- 1.《中国传统书法速成教程》的教案
- 2.传统书法中基本常识与基本点画的应知(开卷)测验
- 3.《丰乐亭记》
- 4.基本点画、重要部首、独体字单页练习

上 编

中国毛笔字传统书法中 严式书写技法的理论



作者工作照

一、中国毛笔字传统书法中 严式书写技法研究述要

我国的传统书法，既是构成中华文明史的部分，又是对人类文化作出贡献的一种艺术。研究它，不仅有益于社会的文化与教育，而且是丰富和振兴了民族的精神，为此笔者首先就毛笔字书法传统中的书写技法作研究。鉴于书写技法的臧否，历来均被传统所兼容，由于缺乏科学的论证，以致口传手授时，不是太简约，就是过于玄妙，且弄不清个究竟，所以对技法只可浅尝辄止，通常也只能满足于结构间架，或维持些低级的陈规陋习。这样的继承发扬，不免贻笑大方，也跟当前高科技时代的形势相形而悖。为了推动校内外的“普教”工作，提高书法专业水准及“文博”工作的质量，也务使今后的书写技法，向民众性艺术的方向发展，本文特备图表惟兹所论。

二十余年来，笔者在实践中对历来优秀真迹及其影印本中的技法，进行了综合与分析，在理论上校读了历代的书法理论，几经实践、理论、实践的反复，证实了“腕部只要离案面一指高低就行，甚至再低一些也无妨。但是，不能将竖立起来的手掌跟部两个骨尖同时平向案面，只需要将两个骨尖之一，换来换去地交替着与案面相切近”。（沈尹默著《书法论丛》）唯此这样运腕的生理能，才是最合理的部位。在这结论的基础上，笔者进一步提出了传统笔法中书写技法的分类法，从中概括出技法的等级差，从而开创了研究传统书法新的局面。

1. 逻辑状态中的关系排列与技法分类

“书法以用笔为上”这是向来有口皆碑的一句话，也是历来无数人，无法去遵循的标准，除了极少数人外，这个“用笔”的标准法度，至今鲜为人知。但可从作品与文字资料中了解：宋代米芾、苏轼，明代董其昌，现代沈尹默均已采取运腕的用笔技法，来取得优秀的成果，特别是米芾被称之为“……当与钟（繇）、王（羲之、献之）并行，非但不愧而已”。显然，他们由于致力于运腕的书写技法而出类拔萃，所以有充分理由去重视运腕的作用和意义。

从逻辑关系排列来看，书法艺术总概念包括了：其他、现代、传统三个属性。而

传统书法只含有笔法(技法)、笔势(结体)、笔意(意境)三个部分,传统书写技法研究在逻辑中仅属意于笔法部分。既然“书法以用笔为上”,那么就得提倡它的精确性,笔者从不同技术含量的对比中拈出了法书、善书、类法书的技法分类法。其中法书就是运腕,讲究取得用笔技法的。善书不运腕,不讲究取得用笔技法而注重结体。介于两者间,不尽运腕,不完整得到用笔技法的,就是类法书。三者虽容纳于传统的笔法部分,但构成的条件不同,所以获得的涵义与效果也不同,分类是由此伊始。(见附表一)

2. 形成法书的各种条件

经过技法分类后,能够形成法书的条件总的看要有两个方面。在实践中即会发现:法书运腕的作力与笔锋所能承受的受力,相对是衡等的(指撇、押、钩、格、抵五指执笔法而言);而善书不运腕,好以手臂或讲求通身力到的那样作的力,那么被作力笔毫之物性的屈服点势必破坏,尽管勉强其能,就谈不上用笔;至于类法书处于中间状态,就不足予论,惟独依靠运腕是合理的。同时执笔又好比拿一把锤子,可以这样,也可以那样地把握,即使是外行,照旧可以对付,这样的或可性往往可以把正确方法遮盖着,但使用中的关键,得看它的科学性。就是讲:法书的执笔,即强调笔管的低摆点,产生着最小偏转角,可保持圆周的圆心。又强调摆动着笔管角度,便于调节笔毫变化中(在物体的弹性系数以内)自身的动态规律,这样必然导致笔锋触点居中的作用。善书没有这些可操作性内容,过于简单,而明显地成为对比。惟独法书拥有这样特定内容,所以就有一定的科学性,这就具备最佳用笔技法的条件。为此在效果中求证,将是认识的起点。另一面作为理论上的,有一条根本的原则:必须从最优秀真迹的真实性上去寻找真正的法规。在这原则指导下,要搞清一些不明因素,就要把资料确定在最优秀真迹及其影印本上,要甄别资料真贋错杂的性质,就要限定在运腕范围以内,提出精密明确的方法,来筛选历代优秀法书名迹逐渐形成公理体系。(见附表二)

3. 正反馈论证法书运腕与得笔的关系

距今一千多年前米芾早已提出:“又无索靖真迹,看其下笔处”(朱仲岳编《米芾墨迹大观》草书九帖之四),又讲“石刻不可学,但自书使人刻之已非己书也,故必须真迹观之乃得趣。”(米芾著《海岳名言》)要弄清他的话也必须要从两方面看。正是他说的这个“下”字囊括了用笔技法的症结。可以实验,法书的“下”法是运腕的,下笔时执笔笔管的角度(或近似于)成钝角,是向己或向前右方倾斜的,因“笔管必须随时左右前后变换着,采取自然相应的侧势”。(马国权编《沈尹默论书从稿》)善书的“下”法是不运腕的,下笔时执笔笔管的角度成直角,是垂直的,而