

书法

主编 崔廷瑶

江西高校出版社

欣悅仰之間
能不以此興懷
期於盡古人
不痛哉每猶
若合一契主
能喻之於懷
詎齊鼓殤
古今之視
飲詩人錄
異所以興懷
者上博有

江西省高等师范院校教材

书 法

主 编	崔廷瑶	
副主编	杨安邦	胡 源
编 委	马于强	陈 锋
	吴少华	杨安邦
	徐有朋	胡 源
	崔廷瑶	

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法/崔廷瑶主编. —南昌:江西高校出版社,
2000.8

ISBN 7-81075-101-8

I. 书… II. 崔… III. ①汉字-书法-高等学校-教材
②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(2000) 第 28219 号

江西高校出版社出版发行

(江西省南昌市洪都北大道 96 号)

邮编:330046 电话:(0791)8512093、8504319

江西恒达科贸有限公司照排部照排

江西医学院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 8.25 印张 202 千字

印数:1~3500 册

定价:14.50 元

(江西高校版图书如有印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

目 录

绪论.....	(1)
第一章 文房四宝及其他用具	(10)
第一节 毛笔	(10)
第二节 墨	(12)
第三节 纸	(14)
第四节 砚	(16)
第五节 其他工具	(17)
第二章 书写基本知识	(19)
第一节 书写姿势	(19)
第二节 执笔	(21)
第三节 运腕	(23)
第四节 用笔	(26)
第三章 碑帖知识与临摹方法	(37)
第一节 碑帖知识	(37)
第二节 临摹方法	(39)
第四章 毛笔楷书训练	(47)
第一节 楷书概说	(47)
第二节 楷书点画写法	(49)
第三节 楷书的结构	(70)
第五章 楷书名家名帖	(91)

第一节	欧阳询及其书法	(91)
第二节	褚遂良及其书法	(93)
第三节	颜真卿及其书法	(97)
第四节	柳公权及其书法	(102)
第五节	赵孟頫及其书法	(106)
第六章	隶书	(115)
第一节	隶书概说	(115)
第二节	隶书的基本技法	(117)
第三节	隶书名碑名作简介	(131)
第七章	行书	(147)
第一节	行书概说	(147)
第二节	行书的基本技法	(150)
第三节	行书名家名帖简介	(170)
第八章	书法欣赏与创作	(179)
第一节	书法欣赏	(179)
第二节	书法创作	(189)
第九章	书法简史	(201)
第一节	先秦书法	(201)
第二节	秦汉书法	(205)
第三节	魏晋南北朝书法	(209)
第四节	隋唐书法	(212)
第五节	宋元书法	(217)
第六节	明清书法	(221)
第十章	钢笔书写训练	(227)
第一节	钢笔字概说	(227)
第二节	钢笔与钢笔字的书写	(228)
第三节	钢笔楷书	(230)
第四节	钢笔行书	(238)

第十一章	粉笔书写与板书	(246)
第一节	粉笔书写	(246)
第二节	板书布局	(248)
第十二章	书法教学	(251)
第一节	书法教学的作用	(251)
第二节	书法教学的原则	(252)
第三节	书法教学的方法	(256)

绪 论

汉字,是我们祖先最高智慧的创造,是中华民族的光荣。

作为中华民族文化之根的汉字,数千年来,不仅为中国人民提供了无尽的文化财富,促进了中华民族巨大凝聚力的形成,永远有效地维系和联结着炎黄子孙的心灵;而且它突破时间和空间的局限,带着大量的信息和情感,为人类带来无尽的书法美感。

一、汉字的起源及其形体演变

汉字是世界上较独特的文字体系,它以在象形基础上衍生出成千上万笔画不同、独立表意的方块字为基本特征。自从汉字产生以来,悠悠数千载,它经过了由大篆而小篆、由小篆而隶书的书体演变,至汉代中期,又由隶书发展为楷书,至此,汉字的书体才最终固定下来。此后,汉字进入一个高度稳定发展阶段,一直沿用至今。

关于汉字的起源,我国古代典籍中有不少传说。根据《周易·系辞》,文字起源于八卦,据说是由庖牺氏仰观天象,下视地理,近考诸身,远取诸物,加之审鸟兽之形迹,终于创造了文字。这种神话传说虽未必可信,却为中国文字“起源于象形”提供了启示。还有一种说法认为,中国文字起源于“结绳”。但结绳记事,毕竟不能全面记录复杂的事物,待文明发展到一定程度后,必然会被图画和文字所取代。战国时期,还流行“仓颉造字”说。说仓颉上观日月星辰,下看山川鸟兽,根据这些形象,创造了文字。这种把文字归为一个人独创的说法,恐不符合事实,因为文字是人们在长期生活过程中逐渐积累创造而成的,仓颉可能在搜集和整理方面有过功

劳。我们现在对上述传说虽无从考证,但从出土文物以及大量可供考证的材料来看,文字主要是取材于现实生活中的事物,为满足人们的生产和交际需要而创造出来的,是从先民们所使用过的记事符号发展而来的。中国的原始文字可以说是远古生活图景的浓缩和写照。

汉字起源于何时?现在还不能作出确切的回答。但从出土文物来看,在中国原始社会晚期就有可能产生了原始文字。1954年在陕西半坡仰韶文化遗址出土的陶刻符号,郭沫若认为,这是“具有文字性质的符号”。目前所见到与汉字起源有关的实物,是距今六千多年的半坡仰韶文化遗址等处发现的陶刻符号,这些符号已具有文字的性质。

汉字的最早形体是大篆,它流行于战国以前,即包括甲骨文、金文、石鼓文等文字,这是我国可识汉字中最古的文字体系。这些文字字体多变,字形无一定格局,没有统一的写法,有的还带有很强的图画性。秦始皇统一全国后,推行“书同文”,丞相李斯把各国的文字改订划一,创制了小篆,并亲自书写《仓颉篇》以为范本。小篆的定型,是对秦以前中国文字的一个总结,李斯无疑是这个总结的主要完成者,他对汉字及书法的发展功不可没。

秦统一后,政务繁杂,用篆文记录文书,速度缓慢,为适应快速书写,日常政务中逐渐形成了一种较草率而不规整的小篆快写体。这些文字由于起自民间,故名“隶书”。由篆入隶,在汉字发展史上称为“隶变”。“隶变”是汉字字体上的一次大飞跃,是汉字发展史上的一次巨大变革。历史上有所谓秦狱吏程邈造隶书之说,这大约靠不住。任何一种文字都不是一人所创,而是大家所为,渐渐约定俗成的,可能程邈在隶书的定型过程中有所贡献。秦代隶书还不是成熟的形态,隶书的真正流行和鼎盛是在西汉。隶书的成熟和定型,是汉字发展中一个具有转折意义的里程碑,它标志着汉字形体已经基本摆脱象形的束缚,向表意表音方向迈了一大步,为汉

字最终定型打下了坚实的基础。

在汉字形体发展进程中,随着书写工具、书写方式以及载体的不断改进和变化,同时也适应人们对书写符号简易、迅速、方便、美观的要求,隶书经过简化或变体,逐渐形成了一种端庄、工整的字体,即楷书。楷书萌芽于西汉,兴于东汉,它是从隶书的快写与简化中独立出来的,发展到汉末魏晋间,楷书的基本笔画已完全形成,成为取代隶书而通行的正式字体。汉字发展到楷书已经基本定型,它是中国汉字的最终定型形态,也是现代汉字的正式字体。成熟的楷书把中国汉字的字形推进到一个高度稳定的发展阶段,此后,汉字的字形几乎一成不变沿用至今。

总之,从汉字形体长期发展的过程来看,汉字先后经过由大篆到小篆、隶书、草书、行书和楷书几个发展阶段,每种字体,都是后一种形体对前一种形体的继承和变异的结果。汉字演变的特点是繁而简,由粗而精,从线条纷繁复杂的自然描摹逐渐演变成线条化的符号,从字形的不定型、不统一逐步发展为定型化、规范化。汉字的发展和完善,为中国书法艺术奠定了坚实的物质基础。

二、从汉字到书法艺术

中国的汉字是在描摹客观事物的过程中诞生、发展起来的,具有很浓厚的形象性。源于象形的汉字,具有多元的功能。一方面,它作为一种信息符号,是中国人表达思想、交流信息的一种信息载体。众所周知,汉字是当今世界上使用面最广、历史最为悠久的文字,从殷商时代的甲骨文到现在的楷书,古往今来,它都成为人们交流和交际的工具,正是这种优越的实用性使它具有永远旺盛的生命力。另一方面,从书法角度看,以汉字外形为依托的中国书法,又是一种富于独特情趣的线的艺术。

一切艺术,都是由实用过渡和发展而来的。普列汉诺夫在研究了原始艺术之后指出:“那些为原始民族用来作装饰品的东西,

最初被认为是有用的,或者是一种表明这些装饰品的所有者拥有一些对于部落有益的品质标记,只是后来才开始显得美丽的,使用价值是先于审美价值的。”(《没有地址的信·艺术与社会生活》)从汉字的诞生演变到书法艺术的产生与发展,也有一个由实用到审美的过程。当然,书法作为一门艺术究竟产生于何时,学术界迄今尚无定论,但无论哪个时期,都说明汉字书写和书法是两个互相区别又互相联系的层面,书写在书法之前,而体现艺术本质的书法,则是在实用的书写之后。

汉字升华为书法,能成为具有独立美学价值的艺术创作,成为世人公认的独立的艺术门类,这在世界其他各种文字中,可以说绝无仅有。究其原因,主要有以下几方面:

一是取决于汉字本身固有的造型手段。汉字从产生之时起,外形虽几度改变,但是,它以形声字占绝大多数的表意的性质和特征却未发生多大变化。汉字以象形为本源符号,并蕴含着指事、会意、形声和假借等形体结构造字方式,它具有点画的丰富性、结构的多样性和字形的可塑性等鲜明特征。这些至善至美的特点,尤其是汉字的象形性,为汉字升华为书法艺术提供了良好的内在条件。

二是中国特有的书写工具——毛笔的使用。毛笔是我国独有的汉字书写工具。据史载,早在商代就有人开始用毛笔进行书写,我国使用毛笔的历史渊源流长。由于毛笔锋尖体圆,且软毫、硬毫、兼毫各有所长,精于用笔的书家对各种性能的毛笔具有较好的把握能力,因此,能在书写过程中能粗能细,挥洒自如,利用毛笔的提按变化形成各种风格,淋漓尽致地表现出书家的艺术个性和精神追求。由此可见,汉字与毛笔的特殊性,也是汉字升华为书法艺术的一个重要原因。

事实上,汉字从产生之日起,由于它的特定外形及其实用性,使汉字书法的形成具备了充足的条件。中国书法一经登上艺坛,

数千年来为智慧的创造者们提供了广阔的用武之地,书家们以汉字为表现对象,借书写抒发性情,表达审美意识,创造了无数尽善尽美、登峰造极的艺术成就,使汉字书法艺术成为世界造型艺术中的一朵奇葩。时至今日,书法仍是炎黄子孙引以骄傲和自豪的一门艺术,并随着社会的发展和进步,放射更加灿烂的光辉。

三、学习书法的意义与教师职业要求

学习书法,无论是对于汉字书写还是进行书法创作,都具有极重要的意义。

汉字是书法的造型基础,在人们书写汉字过程中,无论是作为书写实践还是审美观照对象,汉字与书法都水乳交融,密切相关。汉字书法创作,离不开写字;而无论谁写字,都会考虑美观问题。为了使汉字起到社会交际的作用,就要使字既写得清楚端正,又要求写得美观漂亮,具有供人们欣赏的艺术性,这是中华民族历久不衰的特有审美心态。

由于书法不仅起着交流思想、传播文化的巨大作用,同时还能给人以美的艺术享受,因此,书法艺术历来受到人们的普遍喜爱和重视。我国的书法教育有着悠久的历史 and 优良传统,书法教育一直是一门重要的教育课题。

书法的重要意义主要体现在以下几方面:

其一,书法具有实用和艺术二重性,学习书法,能使人们练好写字,使字写得规范端正。

从人们学习、工作、交流等方面来看,把字写得正确规范,无疑是重要的。不能设想,没有正确的书写能力和书写基本功,能够达到交流的预期目的。书写又与书法密切相关,书写中也有求美的问题,书写中也离不开书法理论的指导。学习掌握书法理论,在日常学习工作与交流中运用书法理论审视观照,不仅能帮助人们提高书写技能,使汉字书写达到预期目的,具有较高的使用价值;而且能帮助人们进入到书法艺术层次,给人以怡情悦目的美的享受。

特别是当今,无论是中小学生还是进入高等学府的学子,尽管在学校语文教学中强调写字训练,也尽管天天离不开书写交流,但由于缺乏正确的观念,缺乏正确的方法和训练,在汉字书写和书法艺术两个层面上均不理想,更需要学习和运用书法理论来指导这一实践。

其二,学习书法能陶冶情操,不断丰富提高自己的审美情趣。

书法是一门艺术,在数千年的历程中,多姿多彩的书法艺术借助其神韵,给人以独特的审美感受。从甲骨、钟鼎上的刻铸文字到秦篆汉隶,从章草今草到行书楷书,无论是颜柳欧赵,还是苏黄米蔡,莫不以净化了的线条美来表达种种形体姿态、情感意兴和气势力量,和其他高雅艺术一样,激发人的艺术感受力和想象力,使人在潜移默化中陶冶情操,升华情感,树立信念,吸纳民族文化精神的底蕴。特别是大学校园作为传播知识、传承文明的殿堂,大学生是社会中最高的知识群体,如能感受和亲身进行具有独立美学价值的书法创作,将使学子们在情感、人格、思想诸方面都得到健全发展,有助于内心丰富,胸怀广博,感情细腻,具备与之相称的人文精神,追求真善美统一的瑰丽人生。

其三,学习书法,能褒扬祖国传统文化,使这门传统的民族艺术永葆青春。

我国的书法艺术,博大精深,凝聚着炎黄子孙的无穷智慧,是中华民族文化遗产中的瑰宝,也被誉为东方艺术的代表。学习书法理论知识,感受和创造书法艺术,能激发我们的民族自豪感,使书法这门特有的造型方式和表现力的民族艺术永葆青春,发扬光大。追踪我国汉字演变发展和书法艺术产生发展的轨迹,可以体验到这种实用与艺术密切结合的艺术门类,表现出独特的艺术素质,凝结着我们先辈的智慧创造,不愧为民族精神的象征。它不止局限于汉文化圈之中,世界许多地方,都已把它看作是一珍贵高雅的艺术瑰宝,这是中华民族文化的精粹,值得我们继承和发扬。竺

可桢曾说过：“大学是社会之光。”在大学这个殿堂里，理应吸取民族文化之精华，莘莘学子也应积极继承和发扬书法艺术的优良传统，使这门传统的民族艺术永葆青春。

书法艺术的重要意义如上所述。作为高师院校的学生，为使今后成为一名合格的人民教师，不仅应具有渊博而精深的专业基础知识，还应具有扎实的教师职业技能。实践证明，知识水平相近的教师，往往因为教师职业技能的高低而形成教学水平、教学效果的显著差异。在教师职业技能方面，汉字书写技能则是其中一个重要内容。今天高师院校的学生，就是明天的人民教师。为使今后教育学生具有良好的书写习惯，做到笔顺正确，笔画清楚，字形规范，字体美观，教师首先自己就必须了解汉字与书法的关系及其历史渊源，掌握汉字造形规律，掌握书法创作与欣赏的一般原理，掌握一套较完整的书法教学方法，为培养新一代书法事业的接班人打下基础，让书法艺术世代绵延，长盛不衰，这也是新时代赋予我们未来人民教师的使命。

四、怎样学好书法

书法是一门实践性极强的艺术学科，要学好书法，须注意以下几个方面。

1. 培养书法艺术的浓厚兴趣，具有对书法艺术这一艺林瑰宝的探求渴望。

学书练字是书法艺术的必经阶段，人们只有通过日积月累的实践，才能逐步进入书法艺术的殿堂。因此，首先需要培养书法艺术的浓厚兴趣，激发探求艺术瑰宝的渴望。心理学的研究证明，人的心理过程是知情意统一的过程，认知过程不但与情意过程的产生与发展自始至终互相交织，相辅相成，而且与个人的个性特性密切相关。认知过程包括感知、想象、思维、动机、兴趣、注意、情感、意志等，它们与性格、气质等一起，通常被称作非智力因素。只有当一个人写下或欣赏到好的书法艺术作品，产生深刻的愉悦和激

动之情,并从中获得乐趣与自足时,才有继续书法努力的热情与干劲,才有陶醉于书法艺术的动机与意志,才能产生对祖国传统文化的爱慕情感。

2. 练习书法必须遵循从楷学起、稳步前进的科学训练方法。

在人们的日常学习、工作和交际中,使用最多的一般是行书体。从书法角度上看,最能表情达意、最能体现个性的也是行书和草书。可是在学习过程中,却应从楷书入手。因为楷书是书法的基本功,这种书体,笔画与间架的法度较严,规范性也强。从楷书入手,最容易掌握毛笔字的基本笔画及间架原理,从而对学习其他书体比较得心应手。这是科学的书法训练方法。无数书法实践也证明,从楷书入手,是学习行书及其他书体最稳最快的途径。古人云:楷书如立,行书如走,草书如奔。不从楷书学起,要想获得好的行书、草书功力,注定是要走弯路的。

3. 根据不同兴趣、不同书体,选取适合该书体的训练方法。

中国书法不仅名家辈出,而且流派风格也多姿多彩,这些书体都展现了书家们的审美意识和艺术追求,可谓各有千秋。正是这些风格特点,吸引了不同爱好者,在学习书法时,可根据自己的审美情趣和爱好,选择适合自己审美要求的书体。如真草隶篆各种书体,每种书体都有自己独特的用笔和结体法则,都具有自己的间架结构和点画用笔等法度要求。习书练字者选择确定了自己所忻慕的书体后,须以古今优秀书法作范本,进行摹写。一般来说,习书练字的方法不外乎读帖、临帖,然后进行书法创作,按照这种书体的法度要求,选取适合该书体的训练方法。如楷书,是一种端庄、工整的字体,它有一套笔法系统,即关于起笔、行笔、收笔的各种要求,要掌握好结体和用笔的法度与规律,根据这些要求就能写出规整严正的楷书笔画。而行书,既要保持楷书的基本笔画和形体轮廓,又要简化楷书笔法赢得速度。草书是在笔锋快速运行的动态中完成其点画组合和谋篇布局的,因此要特别注意笔

势的发挥,其用笔同一般篆隶楷就具有明显的不同。学习隶书,则要从临摹汉隶入手,而在汉隶中又必须以东汉碑刻作摹本。即使是楷书一体,也因其笔法、形象、气势不同而呈现不同的风格,因而练习方法也不相同。

4. 重视书法欣赏活动,提高书法欣赏中审美感受的能力。

书法欣赏是书法艺术实践活动中的重要组成部分,重视并经常开展书法欣赏活动,有助于提高审美感受能力,加强书法实践的表现能力,使书法创作取得更好的效果。书法作品蕴含着丰富的审美情趣与气势力量,从形式到内容的一切审美内涵,只有在一次又一次的反复欣赏实践中,才能由浅入深、由隐到显地逐步被认识和揭示。这就要求人们在习书练字的同时,加强书法理论的学习,了解和掌握必备的书论知识,这样,在书法欣赏中,对运笔、结体、章法等技巧就会有更深的体会和更具体的认识,对其中的重点、难点也会逐渐做到心中有数,练习或创作也就会有更明确的针对性、自觉性,这比不自觉的书法实践收效来得快、来得大。

5. 勤学苦练,坚持不懈,扎扎实实练好书法基本功。

习书练字犹如做学问一样,要想学有所成,需要有一丝不苟、认认真真的态度,需要坚持不懈、持之以恒的努力。无论是读帖、临帖,每点每画每个步骤都要到位,做到认真充分。书写过程中,也要养成这种态度,做到心无杂念,气定神闲,全神贯注地投入到书法之中。初学书者在练字过程中,往往有急于求成的思想,经一段时间的努力,并不觉得有进步,因而容易表现出焦躁不安,有的甚至难以坚持、疏于此举,以至前功尽弃,把本来可颐神养气、益寿延年的书画之功枉作无效之举,须知这正是学书者所忌讳的。此时必须端正自己的态度,调整心绪,亦可以读帖、临帖、书法欣赏等多种方式间杂用之,相信当功夫花到一定程度时,书法艺术的殿堂自然就会向你敞开大门。

第一章 文房四宝及其他用具

第一节 毛笔

毛笔是我国独特的书法、绘画工具。具有中华民族特色风格的书法、绘画是离不开毛笔的,它历来受到书画家的青睐。

一、毛笔的历史

毛笔的历史悠久。我们从新石器时期陶器上的花纹及殷商甲骨上的朱书和墨迹可推断出毛笔产生于五六千年以前。到战国时期,各国都已制作和使用毛笔了。毛笔有多种名称,楚国称“聿”,吴国称“不律”,燕国称“弗”,至秦代才定名为“笔”。1974年,在湖南长沙左家公山战国墓中出土了一支竹杆毛笔,还有完整的笔套,为现存最早的毛笔。1975年,在湖北云梦睡虎地一座秦墓中又出土了一支竹杆毛笔。这些笔距今都有2500多年了。世上流传秦代蒙恬造笔的说法,大约是蒙恬曾总结前人的经验,改进了技术,把毛笔造得更好了。现在,全国有许多制笔作坊,最负盛名的是浙江湖州善琚镇生产的“湖笔”。它以种类多、质量高而享誉海内外。

二、毛笔的种类

笔的最重要部分当是笔毫,所以毫的好坏对笔的使用是关键的一环。根据笔毫的用料来看,可以分为硬毫、软毫、兼毫三种。

1. 硬毫:主要是用兔毛或黄鼠狼尾毛等制成。这种笔弹性较强,锐利劲健,容易上手得势,但不如羊毫耐用。主要品种有狼毫、紫毫、鹿狼毫、兰竹、豹狼毫等。

2. 软毫:主要是选用羊毛、鸡毛等制成。其特点是比较柔软,

含墨量大,容易写出圆浑厚实的点画,且经久耐用。常用的有羊毫大中小楷、提笔、联锋、顶锋、玉兰蕊等。

3.兼毫:选用羊毛及其他兽毛配制而成。这种笔,有紫毫与羊毫相兼的,有鸡毫与狼毫相兼的;有偏硬的,有偏软的。关键在于相兼各占的比例不同。其优点是兼软毫及硬毫笔的长处,刚柔适中,软硬得手。常见的有七紫三羊、九紫一羊、五紫五羊等。

按书写字迹大小,毛笔可分为小楷、中楷、大楷。再大的有“斗笔”、“提笔”,最大的叫“楂笔”。一般说,写大字用大笔,写小字用小笔。

按锋颖长短分,毛笔可分为长锋、短锋。长锋笔,笔颖长、锋腹细柔、提按幅度大,笔画变化多。短锋笔,锋颖短,锋腹刚挺,宜写劲挺刚健的字。最为常见而初学者宜选用的是一种介于上述二者之间的毛笔。

三、毛笔的选用与保管

毛笔的选择因人而异,有人主张用硬毫,有人主张用软毫或者兼毫;有人提倡用长锋,有人喜欢用短锋。这是因为各人习惯的不同,而各类笔又各有特点,不可强求一律。只有熟知笔性,晓其利弊,才能扬长避短,得心应手。一般来说,选择毛笔,只要大小合适、执使称手,并且具备“尖”、“齐”、“圆”、“健”这四个优点即可。

“尖”:是指笔毫聚拢时,锋颖尖锐如锥,丰满圆润而光顺。由于笔锋尖,在写字时,便于写出优美、微妙的点画。相反,笔锋秃了,运用起来就不大方便。

“齐”:是指笔锋润开捏扁后,笔毫排列整齐。这说明笔毛纯净,制作精良。

“圆”:是指笔头形如圆锥,状似新笋,不扁不瘦,停匀饱满;笔头圆,运行时不至于头扁、锋散。

“健”:是指把笔锋在纸上任意提按、盘旋时富有弹性,不觉空虚和纤弱。