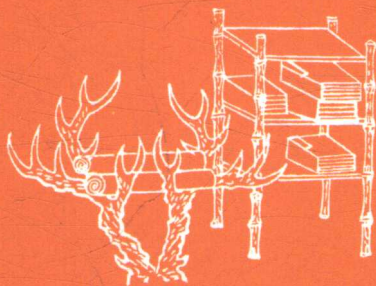


· 朵雲名家 艺术讲堂 ·



书法教学讲义

潘学固 著

上海书画出版社

書法教學講義

潘學固 著

劉名謹題



◎ 上海書畫出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法教学讲义/潘学固著. —上海:

上海书画出版社, 2013.8

(朵云名家艺术讲堂)

ISBN 978-7-5479-0642-2

I. ①书… II. ①潘… III. ①汉字—书法IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第177838号

朵云名家艺术讲堂

书法教学讲义

潘学固 著

责任编辑	张伟生 王 剑
审 读	沈培方
责任校对	倪 凡
封面设计	王 峥
技术编辑	朱伟南
范字书写	宋亿勇

出版发行

 上海书画出版社

地址 上海市延安西路593号 200050

网址 www.shshuhua.com

E-mail shcpsh@online.sh.cn

印刷 上海文艺大一印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 787×1092 1/16

印张 7.75

版次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5479-0642-2

定价 30.00元

若有印刷、装订质量问题,请与承印厂联系

出版说明

中国近代新型艺术教育在“西学”的影响下萌生，以晚清新式学堂的兴办为起点而改变了传统师徒授受的方式。20世纪上半叶，许多具有现代意味的学科相继滥觞，艺术教育也被作为一门专科，前所未有的地得到了独立的发展，一批学通中外的名家为近现代艺术教育付出了筚路蓝缕之功，而此后层出不穷的艺界人才成长也多得益于此。建国后，艺术教育向专业化、体系化发展，并呈现出“多元并存”的态势与格局，尤其是讲座的“传道”、“解惑”方式，不仅为传统授课方式的重要补充，更因其浅出而深入、灵活而多样的特性，从象牙塔走向了社会，为大众所广为接受。艺术各科，尤其是中国传统书画艺术，因有着广泛而厚实的大众基础，许多不在教学岗位但从事专业工作且取得一定艺术创作或学术成就的精英们，在不同时期，也多有运用讲座的授课方式为艺术爱好者传授技艺、传播心得、启蒙情操。几代艺术教育者为学科内容的充实和发展胼手胝足、孜孜以求，为艺术普及、提升素质贡献了重要的实践总结和精神思想。讲座的形式成为了艺术普及和提高的重要载体。

讲座以其传播的有效性，无论是内容还是形式，也被越来越多的出版社所重视。我社立足中国传统艺术而长期耕耘，也一直致力于探索大众易于接受的呈现方式，来多维度地记录、反映和传播人类的精神创造力和世界文明的伟大结晶。我们注意到近现代以来，一批先贤的教育思想、艺术主张往往就凝聚在讲稿中，但因历经社会动荡而存世已非常有限；而更多的是当代一批学重古今又极力借鉴中西教育、创作之长的大家，也因种种原因对讲稿的汇集、保存重视不够。有鉴于此，我们拟以有限力量，抢救、整理、出版一批在艺术各科建设中均有建树、于当

代艺术教育仍具有指导、借鉴作用的珍贵文献，以利大众吸取其中的营养，学者批阅到不易获得的文献，开掘其现实的教育价值和历史的学术价值。这其中有的是纵横捭阖、学养深厚、史识精湛，经得起大浪淘沙，将成经典；有的深入开掘、不拘一格、个性鲜明，也成一家之言；有的囿于条件，或显陈旧，但以浅显易读，功著当时。它们或许是反映艺术教育的万花筒，或许也可以串联成一部别样的中国现当代教育史。这在历经社会变革、思潮变换与教育观念的更迭后，今天，我们或许站在了一个全新的高地上，但如何对待这笔文化积累，如何回顾、分析、总结这笔历史财富，都将是一系列重要的课题。

《朵云名家·艺术讲堂》将有计划地出版现当代名家关于艺术教育、理论、创作等为主旨的各种讲稿或具有类似性质的文稿。我们也知道，在教育和学习资源不均衡的今天，能得名家亲炙而奉教讲堂者仍然是少数。因此，绍衣先哲，甄别良莠，择其善者而编入梓行，以泽被学子，无疑是继续发扬其现实功用的重要体现。

愿我们的《朵云名家·艺术讲堂》是登堂入奥的良师益友，是皮藏学人贤达艺术文献的琳琅金匱。

上海书画出版社

2013年6月

序

张 森

书法是中华民族具有悠久历史的传统艺术，然而，在很长一段时间内没有被人们重视，直至1981年我国才成立了中国书法家协会。中国书协的成立对书法艺术的发展起了很大的推动作用。上海与全国形势相比，在这方面超前了二十年，早在1960年，沈尹默等一批著名书家就发起并成立了上海中国书法篆刻研究会，当时，以上海文史馆书画组二十八位组员为基干，吸收会员八十余人。这是新中国成立之后我国第一个书法篆刻艺术的学术团体，时任上海文史馆书画组组长的潘学固先生承担了其中许多具体工作。书法篆刻研究会很重视书法教育，成立后在上海青年宫先后举办了多期学习班，由潘学固主要负责。

我有幸在上世纪60年代初就结识了潘学固先生。潘先生原来住在虹口吴淞路，后搬到茂林路，家中庭园栽有小竹。居室中挂一幅自书对联：“身居茂林修竹，心在崇山峻岭。”潘学固集王羲之《兰亭集序》中的句子于此联，意味悠长。潘学固晚年号“老学”，意“活到老，学到老”，更显先生为人谦和。潘学固逝世后，其子女将其父身前的教诲让我写成追悼会的挽联：“不贪不求不过分，爱国爱党爱人民”，彰显了先生热爱祖国、兢兢业业、淡泊名利的一生。

潘学固先生字如其人，他善写各种书体，尤擅草书，晚年更是炉火纯青，书法绵里藏针，法度严谨，可谓“通会之际，人书俱老”。有感于“飞白体”在国内书界的几近失传，潘学固反复研究琢磨，取得较为满意的成果。唐代书法理论家孙过庭的《书谱》是潘学固晚年细心研究的另一重要课题，他深入其中后力图补全《书谱》散失部分。潘学固书法成就高，他的许多书法理论是他书法实践的升华，因此他的许多篇

关于书法的论文深为书界称道。

这本《书法教学讲义》是潘学固先生书法理论和教学的结晶，篇幅虽不长，内容却很丰富。先生深入浅出地阐述前人的书法心得，就这点而言，这本书稿即是一部简明扼要的中国书法史。

《书法教学讲义》共分六章。绪章《学习书法之重要意义》开篇就指出：“世界上每一个独立自主的国家，每一个民族，都有它自己专用的文字，这种文字，正是代表了一个国家的民族性及艺术性。”又说：“中国是世界上开化最早的国家。”“我们今天所用的文字，是我们的祖先在生产实践中由图画象形开始，不断演化、不断改善而创造的，是历经数千年的岁月，千锤百炼而形成的文字。”潘学固先生在书写这段文字时的自豪和骄傲无法自抑。2009年，在潘学固逝世二十七年之后，中国书法被联合国教科文组织列入“人类非物质文化遗产代表作名录”，足以证明先生当年的这种自傲和骄傲不无原由。

一、二、三章，分别介绍和讲解文字的起源、发展、学习书法的要素和摹书临帖，洋洋洒洒，学书者不仅可以从中获取汉字演变的相关知识，更可以从中了解书法学习应该掌握的笔法。在第四章《作书成功之要诀》中，潘学固先生第一句话就是：“练好基本功。”我以为这言简意赅的五个字，对今日书界仍是一句警言。有学者说：“学书者众，成名者寡。”从前书法家是几百年出一个，如今是一年出几百个。现在的不少书法作品，简直不敢恭维，正如孙过庭所谓的“任笔为体，聚墨成形”，究其原因就是忽视了书法的基本功训练，书法必须遵循法度，如同遣词造句要讲究语法。

在第五章介绍《墨笔纸砚的选用》之后，潘学固先生在最后一章中的书法韵诀五首很是耐人寻味，我相信学书者读后一定会获益匪浅。

潘学固先生另一句常说的话是李北海的“似我者俗，学我者死”。书法是门传统艺术，传统既要继承，更要发展。掌握基本功，再求新发展，这是我对这本《书法教学讲义》的解读，仅供读者参考。

是为序。

目 录

序 张 森 1

绪 章 学习书法之重要意义 5

第一章 文字的起源及其发展与演变

一、文字的起源 7

二、文字的发展与演变

(一)《说文解字序》之解说 11

(二)汉代后之文字变迁 14

第二章 书法学习之四要素

一、执笔法

(一)指法 19

(二)腕法 20

二、运笔法

(一)笔顺 22

(二)笔法“八戒” 26

(三)介绍一些较重要的运笔法

(1)晋卫夫人《笔阵图》 27

(2)王羲之《笔势十二章》 27

(3)永字八法 29

(4)方笔与圆笔 32

三、字的结体

(一) 唐欧阳询《结字三十六法》之归纳 34

(二) 明李淳《大字结构八十四法》 44

四、布白 61

第三章 临摹

一、什么是碑帖法书? 64

二、临摹是临帖、摹书的总称

(一) 摹书 65

(二) 临帖 66

三、介绍几种常用的碑帖法书

(一) 楷书之常用碑帖 71

(二) 真书之常用碑帖 72

(三) 行书及草书之常用碑帖 76

(四) 篆书及隶书之碑帖 80

第四章 作书成功之要诀 82

第五章 墨笔纸砚的选用

一、笔 85

二、墨 87

三、砚 89

四、纸 90

第六章 书法韵诀五首

一、书法十绝 92

二、西江月 答迈群学兄 诗质书法 92

三、笔法偈 93

四、女儿发笔疾书 93

五、发笔歌 93

潘学固手稿、书法篆刻选 95

编后记 111

目 录

序 张 森 1

绪 章 学习书法之重要意义 5

第一章 文字的起源及其发展与演变

一、文字的起源 7

二、文字的发展与演变

(一)《说文解字序》之解说 11

(二)汉代后之文字变迁 14

第二章 书法学习之四要素

一、执笔法

(一)指法 19

(二)腕法 20

二、运笔法

(一)笔顺 22

(二)笔法“八戒” 26

(三)介绍一些较重要的运笔法

(1)晋卫夫人《笔阵图》 27

(2)王羲之《笔势十二章》 27

(3)永字八法 29

(4)方笔与圆笔 32

三、字的结体

(一) 唐欧阳询《结字三十六法》之归纳 34

(二) 明李淳《大字结构八十四法》 44

四、布白 61

第三章 临摹

一、什么是碑帖法书? 64

二、临摹是临帖、摹书的总称

(一) 摹书 65

(二) 临帖 66

三、介绍几种常用的碑帖法书

(一) 楷书之常用碑帖 71

(二) 真书之常用碑帖 72

(三) 行书及草书之常用碑帖 76

(四) 篆书及隶书之碑帖 80

第四章 作书成功之要诀 82

第五章 墨笔纸砚的选用

- 一、笔 85
- 二、墨 87
- 三、砚 89
- 四、纸 90

第六章 书法韵诀五首

- 一、书法十绝 92
- 二、西江月 答迈群师兄 诗质书法 92
- 三、笔法偈 93
- 四、女儿发笔疾书 93
- 五、发笔歌 93

潘学固手稿、书法篆刻选 95

编后记 111

绪章 学习书法之重要意义

世界上每一个独立自主的国家，每一个民族，都有它自己专用的文字，这种文字，正是代表了一个国家的民族性及艺术性。

中国是世界上开化最早的国家，文字的构造，是单独成字、单独成意、单独成音，与其他国家文字的构造及发音皆不相同。我们今天所用的文字，是我们的祖先在生产实践中由图画象形开始，不断演化、不断改善而创造的，是历经数千年的岁月，千锤百炼而形成的文字。由于汉字起源于图画象形，故而有“书画同源”之说，直至今日之字与画，仍然有着分不开的密切关系。因而，汉字结构缜密、体态优美、蕴含着极度的艺术性，是世界上独有的民族瑰宝。

人们在生产实践中，通过不断地学习和深入地钻研，不断地精练文字形象，务求形态的优美，终于掌握了书写规律，总结出了一套完整的书写方法，这种方法，就叫书法。

自汉晋后，由于统治阶层对书法艺术的重视与提倡，这对民间产生了广泛的影响，故而历代均出现了许多书法家，留下了许多脍炙人口的书法作品，乃是我们民族传统文化的无价之宝。但自鸦片战争开放通商口岸之后，运用方便的铅笔、钢笔输入到了我国，人们在享用快捷便利的铅笔、钢笔之后，对于书法的研习便日渐疏忽了。

现代科学研究证明：我们的汉字，是形、声、意相统一的象形文字。它不仅仅是个符号，而且还是艺术、科学、文

化的集合体。科学研究表明，这种文字及以其构成的语言，既能开拓人的左半脑，又能开拓人的右半脑，并启迪右脑的原创性功能。如此看来，汉字是一种何等值得珍惜的民族遗产！遗憾的是，我等虽然同是汉族的子民，但许多人对汉字认识得不多，理解得肤浅，运用得不精，书写得不好，作为中国人的一份子，这应该是一件十分令人愧疚的事。

故而，从小学启蒙教育开始，便应设书法课，让我们每一个中国人都从习悉书法中理解汉字、陶冶情操、提高书法艺术水平。同时，练就一手好字，必然会给自己的工作和学习带来诸多的方便。

只有这样，才能继承我们优秀的传统文化，并将其发扬光大。

第一章 文字的起源及其发展与演变

一、文字的起源

研究中国文字的书法，首先要了解中国文字的起源。文字最初起源于何时何地，至今尚无切实的答案。考之古史，有所谓伏羲画八卦，神农结绳而治，仓颉造书契，又有所谓龙书、凤书、云书、穗书、鸟迹书、蝌蚪书、倒薤书之类，名称多至数十种，时至今日，已全无形迹可寻，当亦无从考证。但可以推想，当时人类的知识，已逐渐开明，已对以文字记载事实、传达语意有了迫切的要求。为了这一种迫切的需求，人们随时都在极力地创造，这种不断的创造，历经不断的整理，渐渐地就形成了有条理的文字。

对上述所叙龙书之类的一些书名，虽可见于古代书籍记载，但却无具体的字体可资考证，且大半多属神话传说。故而，近代一般学者大半认为殷代中期以来的甲骨刻辞是中国最早的文字（甲是龟壳下面的一块，骨是兽骨牛马之坐骨及腿骨）。当然，此时的文字，已形成了单一的写法、单一的读音、单一的意义，可以集合起来运用，表达语言并构成文章，已成为较成熟的文字了。

但上古之时，草昧初开，绝不可能一下子就有似甲骨文这般完美的文字的，人类的知识是逐渐进化的，殷代去古已远，可以断言，在早于殷代甲骨文之前，文字便已经历了很长时期，经过了很多先人的不断创造与更替，至殷代，在统一整理后，始产生了我们今日所见到的甲骨文字。故而，甲骨文字可称