

高等
师范
教材



书法教

高等师专教材

书法教程

熊绍庚 编著

华东师范大学出版社

(沪)新登字第 201 号

书 法 教 程

熊绍庚 编著

华东师范大学出版社出版

(上海中山北路 3663 号)

全国新华书店发行 阜宁印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.5 字数: 170 千字

1991 年 6 月第一版 1992 年 2 月第四次印刷

印数: 111,701 - 163,700 本

ISBN 7-5617-0281-7/G · 120 定价: 2.30 元

出版说明

我国高等师范专科学校长期以来没有一套适合自己要求的、比较系统和完整的教材。1986年,我们受国家教委有关部门的委托,与华东地区福建、江西、浙江、江苏、安徽、山东六省教育委员会协作,组织编写一套供华东地区高等师范专科学校使用的教材。这套教材包括中文、历史、政治教育、外语、数学、物理、化学、地理等八个专业的主干课程和公共课程,共五十余种。从今年下半年开始陆续出版,计划到明年年底出齐。

为了组织编写这套教材,华东各省教委和我们对各地师专的教学、科研、师资、教材和教育改革等情况,作了广泛的调查,在此基础上,又对编写这套教材的目的要求,人员组织,协作方式,具体步骤等,进行了深入细致的研究。各地师专的领导和广大教师都热烈支持,都把本校具有学科优势又有丰富教学经验和较高学术水平的教师推荐为这套教材的主编或编写成员,这对于保证这套教材在较高程度上反映当前华东地区师专教学和科研的新水平,起了十分重要的作用。

在编写的指导思想和具体实践上,我们力求使这套教材具有以下特点:

一、坚持以马列主义、毛泽东思想为指导,注意培养学生科学的世界观和人生观,培养他们为社会主义的四个现代化,特别是为教育事业献身的精神和为人师表的高尚品德。但这些又不是作空洞的说教,而是寓于教材的具体内容之中。

二、严格以新的师专教学计划和教学大纲为依据,坚持立足于师专这个特定层次上,从师专的培养目标和教学实际出发,教材内容的深度、广度乃至篇幅,都要充分体现培养初中教师的要求,

坚决防止跨越师专层次,盲目攀比、随意拔高的偏向。

三、贯彻理论联系实际的原则,系统阐述本门课程的基本理论、基本知识和基本技能。要吸收科学上的新成果,具有时代的先进性。要贯彻百花齐放、百家争鸣的方针,对不同学派的意见,选择一种能被多数人接受的意见做为基础,同时也介绍不同观点的意见。要充分注意学生思维能力、自学能力和表达能力的培养。

四、力求反映华东地区师专教育改革状况和教学、科研水平,以便更好地适应华东地区师专的教学需要。同时还注意反映华东地区政治、经济、历史、文化、改革开放、风土人情的特点,以为地方经济建设服务。

这套教材不仅可作为华东地区的师专教材,也可供其他地区的师专选用,还可供在职的初中教师学习和参考。

当把这套教材奉献给读者时,我们首先要向为此而作出重大指导和积极支持的国家教委和华东各省教委的有关同志,向为此付出辛勤劳动的各师专的负责同志,和所有参加编写的教师以及许多热心帮助的同志,致以衷心的感谢。

组织编写和出版师专教材,在我们还属首次,由于实际经验和思想水平等的限制,其中缺点、错误在所难免,诚恳欢迎师专广大师生和其他读者批评指正。

华东师范大学出版社

1988年7月30日

序

书法艺术是我国古老的艺术瑰宝，它从一个侧面反映了中华民族几千年的文明史。今天，书艺普及比以往任何时候更为广泛，中小学已开始恢复书法课，不少大专院校也增设了书法科目。这本《书法教程》就是为了适应师范院校书法教学的需要而编写的。我赞许作者为普及书法教育所作的贡献，因而欣然提笔为此书作序，借此机会跟青年朋友们谈谈我个人学习书法的体会。

练习书法，我觉得至少包括如下几个方面：首先学技巧，再是练毅力，还包括作者的艺术修养。从技巧上说，有书法技巧，也有书体技巧。书法技巧，如执笔要指实掌虚，运笔要“腕运”自如，用笔要中锋铺毫，点画要圆满周到，结构要横直相安、意思呼应，分布要错综变化、疏密得宜、全章贯气等；书体技巧，有楷、行、隶、篆、草及行楷、行草的书法艺术等。无论哪个方面，都必须认真学习，逐步摸索，掌握规律，切不可偏废。同时，又要抓住重点。书法技巧应以掌握执笔、运腕、用笔、结构四个基本法则为重点；书体技巧应以楷书和行楷技巧为重点，反复练习。从毅力上说，我认为它比学技巧更为重要。因为练习书法常常被人看成轻而易举的事，没有磨练毅力的精神准备；学习一段，成效不大，往往“见异思迁”，半途而废；也有一些人凭好奇学书法，“一曝十寒”，高兴时写得很多，兴趣减退时就扔在一边，等等。凡此种种，都说明练习书法不仅是个技巧问题，至关重要的是毅力问题，也就是能不能自觉磨练，持之以恒的问题。“墨海无涯苦作舟”。我们这些在墨海里游了大半个世纪的人，可以说每一步都是在艰苦环境里磨练过来的。我幼年时，由于家境贫寒，连支毛笔都买不起，就用黄麻丝扎成笔尖，套在竹管里当毛笔用。没有墨水，就用黄果、红朱水和废染料代替，先写黄色，

后写红色，最后写黑色，硬是把一张马粪纸写得面目全非。在师范读书期间，我练字更加勤奋。即使后来参加革命，天天行军打仗，几乎没有专门写字时间，但我也没有轻易放弃短暂的学习机会，在膝盖上、地上用手划字。长征路上，我坚持在马背上写字，每到一地，写标语、口号也成了我学习书法的机会。今天我年逾八旬，已是“风烛残年”的人了，心有余而力不足了，但我每天还是坚持写字，满足国内单位及个人的要求。这对我的身体很有好处，经常写字，气血畅通，精力旺盛，疾病也少。我想，这与毅力锻炼是有密切关系的。

最后谈谈书法学习的起步问题，我认为总的可以概括为十二个字：“先摹后临，楷书起步，循序渐进。”就是选好字帖，亦步亦趋地把帖字摹下来，并在反复练习中掌握帖字的间架、结构之后，再行临帖。可以对帖临字，也可以背帖临字。初学一定要从楷书入手，打好基础；作为师范院校的学生，入门更要注意规范，切忌“走捷径”，搞“飞越式”。有些人楷书没有学好，就学篆、学草，企图侥幸取胜，那是办不到的。这方面，有必要学一学古人严谨的治学态度，学好第一步，学精每一步。

舒 同

1987年12月10日于北京

目 录

出版说明	(1)
序	舒同(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 概说	(1)
第二节 学习书法的意义	(2)
第三节 怎样学好书法	(4)
第二章 书法简史	(6)
第一节 先秦书法	(6)
第二节 秦汉书法	(10)
第三节 魏晋南北朝书法	(14)
第四节 隋唐五代书法	(18)
第五节 宋元书法	(24)
第六节 明清书法	(28)
第三章 工具、材料	(34)
第一节 笔	(34)
第二节 砚	(37)
第三节 纸	(37)
第四节 墨	(39)
第四章 临习基础	(42)
第一节 执笔	(42)
第二节 写字姿势	(45)
第三节 运腕	(47)
第四节 用笔	(49)
第五章 临习方法	(55)

第一节	选帖	(55)
第二节	读帖	(57)
第三节	临帖	(58)
第四节	临习注意事项	(62)
第六章	楷书	(65)
第一节	楷书的点画和笔顺	(65)
第二节	楷书的常用偏旁	(74)
第三节	楷书的结构规律	(77)
第四节	楷书范本简介	(89)
第七章	行书	(102)
第一节	行书的用笔特点	(102)
第二节	行书的基本点画	(105)
第三节	行书的结构特点	(108)
第四节	行书范本简介	(111)
第八章	隶书	(126)
第一节	隶书的基本点画	(126)
第二节	隶书的结构特点	(130)
第三节	隶书范本简介	(132)
第九章	书法创作	(142)
第一节	章法	(142)
第二节	格式	(146)
第三节	应注意的几个问题	(152)
第十章	书法欣赏	(155)
第一节	书法欣赏的一般规律	(155)
第二节	书法的审美标准	(157)
第十一章	书法教学	(163)
第一节	培养兴趣 启发自觉	(163)
第二节	直观教学 精讲多练	(164)
第三节	循序渐进 严格要求	(166)

第十二章	硬笔书法	(168)
第一节	钢笔字技法	(169)
第二节	粉笔字技法	(178)
附	硬笔书法作品选	(183)
后记		(193)

第一章 绪 论

第一节 概 说

什么叫书法？从广义上来说，书法就是写字的方法；从狭义上来说，书法特指用毛笔书写汉字的艺术。

书法艺术不仅是我国民族文化遗产中一颗光辉灿烂的明珠，也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩。书法为什么能够成为我国所特有的传统艺术呢？我们可以从它的造型基础和表现工具上找到原因。

我们知道，书法写的是汉字，汉字是书法的造型基础。鲁迅先生说过，中国的文字“具三美：意美以感心，一也；音美以感耳，二也；形美以感目，三也。”（《汉文学史纲要》）这里所说的“感目”的“形美”，就是汉字的一个突出特点。我国文字的产生是“依类象形”，“随体诘屈”，“博采众美，合而为字。”后来经过长期演变，虽然远离物像，趋于抽象化，但仍具有“因形见义”的表意性质，其丰富的点画线条和复杂的形体结构可以产生无穷无尽的变化，并且这些变化无不受到形式美法则的制约。正是由于汉字本身具有造型美的因素，汉字书写才有可能成为一种线条造型艺术。

中国特有的书写工具——毛笔，是汉字书写能成为艺术的又一重要原因。毛笔笔毫体圆锋尖，刚柔相济，富有弹性；在善书者手中，可以随心所欲，八面出锋，写出来的点画，或粗或细，或枯或润，有点有面，有藏有露，变化无穷，并能表现出书者的精神世界。故西汉著名书法家蔡邕说：“惟笔软则奇怪生焉。”由此可见，汉字与毛笔的特殊性，是产生书法艺术的主要原因；造型与表现的有机结合，则是书法艺术的基本特征。

书法是从实用发展起来的。汉字作为书面汉语的信息载体，其书写目的是记录和传达语言，具有社会交际的实用性。但“爱美之心，人皆有之”，譬如人的穿着，除了遮体御寒之外，还要求装饰人体，给人以美感。写字也是这样，为了使汉字起到社会交际的作用就要写得清楚端正，使人易于辨认；字既是写给人家看的，人们就进而要求把字写得美观些；字写得美观，就具有供人欣赏的艺术性。所以我们说书法具有实用和艺术二重性。

师范院校的书法教学，主要是培养学生掌握书法的基本理论、基本技法、具有合格教师应有的书写基本功和书法教学能力。根据这一教学目的，本教材除了介绍书法的基础知识和常用字体的写法，还阐述书法简史、书法创作、书法欣赏、书法教学及硬笔书法等内容。

第二节 学习书法的意义

由于书法不仅起着交流思想，传播文化的巨大的作用，还能给人以美的艺术享受，因此历来受到人们的普遍喜爱和重视。我国书法教育也有着悠久历史和优良传统。早在周代，就已把书法列为“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）之一；后世一直都把书法教育作为重要课题，儿童一入学，便要求练写字。历史上曾涌现无数卓有成就的书法家。许多老一辈无产阶级革命家也十分重视并擅长书法，他们不论在戎马倥偬的战争环境里，还是在全国解放后的紧张繁忙的工作中，一直没有忘记发挥书法的重要作用，鼓舞人民为革命和建设事业奋发前进。他们为我们今天学习书法树立了光辉的榜样。

当然，我们今天学习书法的目的，不一定都要成为书法家，但总要把字写得合乎规格、比较端正、干净、容易认。因为字是写给人家看的，假如写的字让别人辨认不出来，就起不到交际的作用，于人于己都不方便。周谷城先生在一次座谈会上说，平时有很多青年给他写信，由于写的字实在认不得，只好不回信。有所刊授大学曾

刊登启事，说校方收有数万元汇款无法处理，原因是这些汇款单上有些字无法辨认，弄不清汇款人的姓名、地址或汇款用途。一些报纸也常登载读者来信，反映有些参加工作的青年，由于书写基础太差，影响办事效率，甚至出差错。由此看来，学习书法对于每一个使用汉字的人来说都很有必要；对于师范院校的学生来说，就更有必要。

提到人们的字写得不好，社会上便习惯于责怪担负普及教育任务的中小学校不重视书法教育。其实，中小学阶段，特别是小学、初中阶段，语文教学大纲对各年级的写字教学都有明确的要求。即使没有专门开设书法课，语文教学也总是要进行写字训练的。只是有些教师在进行训练时，要求不严格，或方法不正确，对学生习字，既不进行具体指导，又不加以管束，放任自流，批改写字作业写个“阅”便算数。产生这种做法的原因，固然与这些教师的工作态度有关，但更主要的是他们自己也不太懂得书法，对字的好坏说不出个所以然。更有甚者，有些教师自己也写不好字。这且不说直接影响了教学效果，对学生写字也会产生副作用。因为学生天天照着黑板抄笔记，就等于天天在临“帖”。学生的字写得好坏，跟黑板上的“范本”很有关系，如果每一个教师都能写出一手好字，这种潜移默化的作用，就好像无形中在给学生上书法课。否则，学生写字，一开始就受到不良影响，后来便难于改正。古人云：“字为人之衣冠”。如果说“教师为人师表”，那么“字”便是教师的“外衣”。谁不想穿上一身整洁漂亮的外衣呢！

再说，学校是培养建设社会主义物质文明和精神文明的人才的场所，教师负有特殊的责任，应该不断提高自己的品德素养。有的人性情急躁，缺乏耐性，粗枝大叶，独断专行。郭沫若同志认为练习写字既练字又练人，可以陶情养性，逐渐免除这些毛病。朱德同志还说过：“写字是一种体力劳动。”他曾一度右臂酸麻，后用坚持练大字的方法治愈了这一疾病。有关专家也认为，经常写字可以锻炼身体，调节精神，保持血脉通畅，精力旺盛，有益于健康长寿。因

为写字时必须绝虑凝神,心平气和;磨墨动笔,好像练太极气功一样。正由于学习书法有这些好处,历来许多人都把练习书法作为个人生活的一种需要,就像每天必须洗脸、刷牙一样成了习惯。欧阳修说:“学书为乐。”其实,书法也是一项简单易行的高尚文化活动。我们终日 and 笔墨打交道,这是学习书法得天独厚的条件。为了追求生活情趣,我们何乐而不为!

第三节 怎样学好书法

学习书法,首先应该明确学习目的。而要明确学习目的,又必须弄清书法与写字的关系。

一般认为书法是写字的艺术,写字并不都是书法。但书法必定是写字,两者只是层次不同,其艺术规律都是一样的。关于这一点,陆维钊先生在《书法述要》中说得很清楚。他认为从最粗胚的文字书写到高级的书法艺术可分为三级:第一级的文字,只要人们看懂意思,所以只要求明确,在明确之后,接着便要求美化,这是人类的普遍心理;第二级便要求明确加上整齐、匀称、统一,明确加上书面清洁、格式妥贴,以达到更好的宣传交际效果;第三级是第二级的再加工,艺术因素更丰富,它给人以比第二级更多的复杂的感觉的美。

我们今天学习书法的目的,主要是为了适应今后教学工作的需要。因此我们首先要扎扎实实地练好书法基本功,掌握书法的基本理论和基本技法,并能进行书法教学。以后如果有兴趣的话,在这个基础上,再逐步提高书法艺术的创造能力。也就是说,从实际应用书写出发,逐级地攀登书法艺术的高峰。

其次,要注重“字外功”。勤学苦练是学习书法的根本,不下一番苦功夫是学不好书法的。古代钟繇学书,划破被里;智永练字,退笔成冢;这许多苦学书法的典范,永远值得我们学习。不过,书法学习不光是腕下功夫,还关系到一个人的道德修养、气质、性情和生

活积累诸方面。正如陆游说学诗“功夫在诗外”一样，学书功夫，也在书外。黄庭坚说：“学书须要胸中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵”；柳公权笔谏：“心正则笔正”；以及张旭见公主与担夫争道；公孙大娘舞剑器而得草法；怀素于夏云奇峰中悟出了笔意等许多事例，都生动地说明了这一点。

我们今天要想学好书法，也应该努力培养自己的高尚的道德品质和崇高的精神世界。同时提高其他各方面的修养，充分发挥自己的知识优势，探求科学的学习方法，并在实践中，培养对书法的观察能力、感知能力及表现能力。这样就能收到事半功倍的学习效果。

第三，要学以致用。学习的目的全在于应用，学习书法则应该和日常应用书写紧密结合。特别是由于我们今天开始学习书法时，可能有些人以前没有受过严格的书法训练，往往已经形成了不正确的书写习惯。如果不能把这种不正确的书写习惯改正过来，新的书写方式是不可能建立的。再说，我们现在每天临习的时间毕竟有限，新的书写法则抵挡不住旧的书写习惯势力的排斥。只有把所学的书法知识和技能有意识地运用于日常书写的一切场合，才能从根本上杜绝旧的书写习惯的重复机会，以便尽快地掌握新的书写技能。叶圣陶先生说：“咱们天天为了实际需要而写字，其实是天天在练字”。如果我们学用结合，学以致用，就能真正做到像叶老所说的那样，天天在练字。

总之，只要目的明确，方法对头，又能寓练于用，在师范学习阶段就一定能通过写字关。

思考和练习

1. 何谓书法？产生书法艺术的主要原因是什么？
2. 谈谈师范学生学习书法的重要意义。
3. 怎样才能学好书法？

第二章 书法简史

中国书法历史悠久，源远流长；书法史上载籍浩繁，遗迹宏富，非三言两语所能概括。这一章，我们只能以历史时代为经，以汉字演变和各代重要的书法家及其作品为纬，勾勒一个粗略的书法发展史的轮廓，为初学者提供一把钥匙，用来打开我国书法艺术宝库的大门。

第一节 先秦书法

先秦，是指从远古到秦统一六国这段漫长的历史时期。我国的书法艺术，就是在这一历史阶段孕育形成的。

书法源于汉字；汉字是中国书法的造型基础；两者关系甚为密切。要了解书法的产生，必须从汉字的起源谈起。

谈到汉字的起源，历来说法不一。据《周易·系辞》记载：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”汉代孔安国在《尚书·序》中说：“古者，伏羲氏之王天下也，始画八卦，造书契，以代结绳之致，由是文籍生焉。”结绳是实物，只能作为个人帮助记忆的工具；八卦是少数单纯的符号，后来变作宗教迷信的应用工具；两者都不能称作文字。还有一种流传甚广的“仓颉造字说”。据汉许慎《说文解字·叙》所载：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄迒之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”对此，鲁迅先生在《门外文谈》中作了科学的分析。他认为：“但在社会里，仓颉也不止一个，有的在刀柄上刻一点图，有的在门户上画一些画，心心相印，口口相传，文字就多起来，史官一采集，便可敷衍记事了。中国文字的由来，恐怕也逃不出这个例子的。”这说明汉字是出于社会需要，源于社会生活，脱胎于图画符

号，并由劳动人民集体创造的。由此看来，仓颉造字之说，也是不可靠的；如果历史上确有仓颉其人的话，他也只能是采集、整理文字的“史官”之一。

至于造字的方法，我国古代有所谓“六书”的理论，即象形、指事、会意、形声、转注和假借。这是古代研究汉字的构造而总结出来的造字法。许慎在《说文解字·叙》中对“六书”作了解释：“一曰指事。指事者，视而可识，察而见意，上、下是也；二曰象形。象形者，画成其物，随体诘屈，日、月是也；三曰形声。形声者，以事为名，取譬相成，江、河是也；四曰会意。会意者，比类合谊，以见指撝，武、信是也；五曰转注。转注者，建类一首，同意相受，考、老是也；六曰假借。假借者，本无其字，依声托事，令、长是也。”“六书”中的象形、指事、会意、形声是直接造字的方法，而转注、假借并没有造出新字，

因此，有人认为后两者是用字的方法。从汉字的构造上来看，汉字属于表意性质的文字。

汉字究竟始于何时？据考古新成果证明，远在离今六千年前的新石器时代，半坡遗址的彩陶器上，已经出现了文字的渊源。这些陶器上的各种不同符号（附图1），可以认为是我国文字的萌芽。

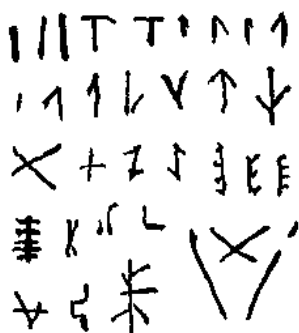


图1 陶文字符号

汉字从萌芽到成熟，有一个漫长的孕育过程。现在所能见到的成系统的早期文字，只有殷商时代的甲骨文。（附图2）

甲骨文是“龟甲兽骨文字”的简称，因其契刻在龟甲兽骨上而得名。它于十九世纪末在河南安阳附近出土，那里是殷都的废墟，所以又名“殷墟文字”；又因为甲骨文主要是卜卦的记录，故甲骨文还有“卜辞”之称。近年又在陕西等地发现了西周早期的甲骨文，证明它是殷商至周初通行的文字。由于文字从图画符号演进而来，甲