

书法教程 (修订版)

熊绍庚 编著

Xinshiji Gaodeng Shifan Yuanxiao Jiaocai

Xin 新

Shi 世

Ji 纪

Gao 高

Deng 等

Shi 师

Fan 范

Yuan 院

Xiao 校

教

材



新世纪高等师范院校教材

书法教程

(修订版)

熊绍庚 编著

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法教程/熊绍庚编著, —2版(修订版). —上海:
华东师范大学出版社, 2000. 9

新世纪高等师范院校教材

ISBN 7-5617-2127-7

I. 书... II. 熊... III. 汉字-书法-高等学校:
师范学校-教材 IV. J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69925 号

责任编辑 夏 玮

责任校对 郑灿平

封面设计 高 山

新世纪高等师范院校教材

书法教程(修订版)

熊绍庚 编著

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路3663号 邮政编码200062)

新华书店上海发行所经销

上海丽娃河印业发展有限公司

开本 850×1168 1/32 印张 10.5 字数 258 千字

2000年9月第2版 2004年2月第9次印刷

印数 51401—59400 本

ISBN 7-5617-2127-7/J · 046

定价: 15.00 元

内 容 提 要

本书为原国家教委有关部门委托出版的高等师专系列教材之一。也可供其他高等院校和中等师范学校的学生选用。

本书从师范院校书法教学的实际出发,深入浅出、全面系统地阐明书法的基础理论和基本技法;详细讲述楷、行、草、隶、篆各种书体的写法,并附有可供临习的字帖或资料。同时兼顾书法的实用性和艺术性,既从教师职业书写技能训练的要求,讲述毛笔、钢笔、粉笔三笔字的技法;又从书法艺术的角度,谈书法创作、书法欣赏、书法简史等问题。本书图文并茂,通俗易懂,便于自学,适用面广。广大中、小学教师及书法爱好者亦可用于学习和参考。

出版说明

1986年,我社受国家教委有关部门的委托,根据国家教委师范司制订的《二年制师范专科学校八个专业教学计划》的要求,与全国各省、市、自治区教委合作,共同组织编写了全国高等师范专科学校教材20余种;同时与华东六省教委密切协作,编写了能反映华东地区师专教学和科研水平的、适应经济建设较为发达地区的师专教学需要的教材40余种。从此,师专拥有了比较符合自己培养规格、规律和教学要求而自成系统的教材。实践证明,师专教材建设对于提高师专教学水平,保证师专教学质量起到了重要作用。

近几年来,在邓小平理论的指引下,我国的教育事业取得了很大发展。国家教委根据《中国教育改革发展纲要》的要求,针对高等师范专科学校的教育特点,颁发了《高等师范专科教育二、三年制教学方案》,进一步明确了高等师范教育面向21世纪的发展目标和战略任务,以及教学内容和教学结构的改革要求。

自出版第一本师专教材以来,我社多年来分阶段地对师专教材的使用情况进行了跟踪分析,又于1995年开展了较为系统的全面调查。调查中,教师普遍反映,现有师专教材尚不同程度存在着与当前师专教学实际相脱节的现象;对各学科中的新发现、新理论、新成果,未能加以必要的反映,已跟不上当前社会、经济、科技等发展的新形势。考虑到师专从二年制向三年制发展的现状和趋势,我社于1996年初与华东六省教委有关部门一起,邀集全国48所师专代表专门研讨了师专教材建设问题,随即开展了部分教材的修订和新编工作。

1999年,我社又进行了更大范围的实地调查,发现不少地区已将对中学教师的培养提高到了本科水平,在专业设置、课程计划、教学要求等方面都有变化。为此,我们对部分教材作了进一步的修订,使其能够适应新世纪的高等师范教学需要,同时也可用于中学教师的职后培训。

师范院校教材建设并不是一个孤立的系统,它必须服务于师范教育的总体规划。它已经历了从“无”到“有”的过程,并将逐步实现从“有”到“优”的目标。我们相信,通过各方面的努力,修订和新编的师范院校教材将充分体现基础与能力相结合,理论与实践相结合,当前与未来相结合的特色,日臻完善和成熟。

这次编写和修订工作得到了有关省市教委的大力支持,我们谨在此深表谢忱,并向为师范院校教材建设付出辛勤劳动的各地师范院校领导和所有参加编写、修订和审稿的专家、学者等致以衷心的感谢。

华东师范大学出版社

2000年1月

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，书法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

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	4
第三节 怎样学好书法	6
第二章 工具、材料	9
第一节 笔	9
第二节 砚	12
第三节 纸	13
第四节 墨	15
第三章 临习基础	18
第一节 执笔	18
第二节 写字姿势	22
第三节 运腕	24
第四节 用笔	25
第四章 临习方法	31
第一节 选帖	31
第二节 读帖	33
第三节 临帖	34
第四节 临习注意事项	39
第五章 楷 书	42
第一节 楷书的点画和笔顺	42
第二节 楷书的常用偏旁	52

第三节 楷书的结构规律	55
第四节 楷书范本简介	66
附:颜真卿《多宝塔碑》选字帖	82
第六章 行书	93
第一节 行书的特点	94
第二节 行书的写法	96
第三节 行书范本简介	104
附:文征明行书选字帖	118
第七章 草书	129
第一节 草书的特点	130
第二节 草书的写法	131
第三节 草书范本简介	137
附:草诀百韵歌	149
第八章 隶书	159
第一节 隶书的特点	159
第二节 隶书的写法	161
第三节 隶书范本简介	166
附:《乙瑛碑》选字帖	177
第九章 篆书	188
第一节 小篆的特点	188
第二节 小篆的写法	190
第三节 篆书范本简介	195
附:《说文解字》540部首	206
第十章 硬笔书法	210
第一节 钢笔字技法	211
第二节 粉笔字技法	222
附:3500常用字钢笔楷书字帖	229
第十一章 书法创作	260

第一节	章法·····	260
第二节	格式·····	265
第三节	书法创作的有关问题·····	267
第十二章	书法欣赏·····	275
第一节	书法欣赏的一般规律·····	275
第二节	书法欣赏的基本内容·····	277
第十三章	书法教学·····	283
第一节	书法课堂教学·····	283
第二节	书法作业批改·····	286
第三节	书法课外活动·····	287
第十四章	书法简史·····	290
第一节	先秦书法·····	290
第二节	秦汉书法·····	294
第三节	魏晋南北朝书法·····	300
第四节	隋唐五代书法·····	304
第五节	宋元书法·····	311
第六节	明清书法·····	315
修订者跋·····		322

第一章 绪 论

第一节 概 说

书法是中华民族传统文化中的瑰宝,也是世界艺术之林中独放异彩的奇葩。

中国书法,博大精深,关于书法的定义,历来有许多种提法,至今尚无定论。通常认为:广义的书法,顾名思义,就是写字的方法。狭义的书法,据《现代汉语词典》解释,特指用毛笔写汉字的艺术。

我们知道,书法写的是汉字,汉字是书法的表现对象和造型基础,也是书法的生命之源,可以说,没有汉字就没有书法。这是因为我国文字的产生是“依类附形”,“随体诘屈”,“博采众美,合而为字”。后来经过长期演变,虽然它远离物像,趋于抽象化,但仍具有“因形见义”的表意性质。汉字具有形、音、义三要素,鲁迅先生说,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。其抽象、丰富的点画线条,汇成书法独特的艺术语言;千姿百态的形体结构为书法奠定了造型基础;篆、隶、草、楷、行各种字体又为书法的表现形式开辟了广阔的天地。正是由于汉字本身蕴藏着这些丰富的艺术表现的因素,汉字书写才有可能成为一种独特的艺术。

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,

有点有线,有藏有露,方圆兼备,变化无穷;柔软的毛笔在书写过程中所产生的轻重徐疾、抑扬顿挫的变化,还能表现出书者的心态和情趣。故西汉著名书法家在《笔论》中说:“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;汉字与书写、实用与艺术的有机结合是书法的基本属性,正是这种属性规定了书法艺术的性能、法则和发展方向。

书法是一种实用性艺术,它是从实用发展而来的。我们从历代无数的书法作品中可以看出,无论是早期的甲骨文、金文、简牍、帛书,还是后期的碑碣、信札、楹联、文稿,几乎都与文字实用书写分不开。中国书法中最伟大的作品,都是日常应用书写的产物。如王羲之《丧乱帖》、颜真卿《祭姪文稿》,前者是一封信,后者是一篇文章的草稿。纵观书法发展史,篆、隶、草、楷、行各种书体也都是为了实用书写的简便、快速、美观,而由繁趋简相继产生的。可以说无论哪种书体的创造,最初都离不开实用的目的。人们在实用过程中,自然而然地认识和掌握了书写的技巧和规律,提高了书写水平,求其更加美观,以致形成书法艺术。尽管后来书法逐渐脱离实用,向纯艺术方向发展,但汉字作为书面汉语的信息载体,其书写目的主要是记录和传达语言,扩大语言的交际功能。然而,“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,就要写得正确、工整,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两重性。也就是说,中国书法寓艺术于实用之中,既有实用功能,又有欣赏价值,两者互为依托,相辅相成。实用性是艺术性的基础,艺术性是实用性的发展;实用进化为美,实用统一于美;二者之间艺术性占主导地位;这是书法艺术发展的一个必然结果。

当然,汉字书写的实用要求和艺术要求有所不同,其表现形式

往往也不一样。所以一般认为,书法是写字的艺术;写字不一定是书法。但书法必定是写字,两者只是层次不同,其书写法则都是一样的,都离不开书法的笔法、结构、章法三大要素。关于这一点,陆维钊先生在《书法述要》中说得很清楚。他认为从最粗朴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、格式妥帖,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。可见,我们不可能把写字与书法截然分开。

随着社会的不断进步和科学技术的高速发展,现代书写工具也发生了变化。钢笔、圆珠笔等硬笔,由于使用简单方便,被广泛应用于日常的实用书写。写得美观的硬笔字,也具有艺术性,同样享有“硬笔书法”之称。不过,有些实用性书写,如写招牌、对联、标语等大字,是硬笔不可取代的,至于毛笔书法的艺术性,更是硬笔书法无法媲美的。再说硬笔书法技法还要以毛笔书法为基础,所以本教材重点还是讲毛笔书法。

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和基本技法,具有合格教师职业书写技能和书法教学能力。因此,我们首先要扎扎实实练好书法基本功,熟练掌握粉笔字、钢笔字、毛笔字的楷书和行书的书写技能;在这个基础上,再逐步提高书法艺术的创作能力。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。

综上所述,我们对本《书法教程》的“书法”概念,应从它的广义和狭义两方面去理解。因为本教程从师范院校书法教学的实际出发,既讲毛笔书法,又讲硬笔书法;既从教师职业书写技能训练的要求,讲实用书写,也从书法艺术的角度,谈书法创作、书法欣赏等问题。

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,就把书法列为“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)之一;汉代以书取士;晋代设书学博士;唐代开设书法学校,开展书法教育;后世也一直都把书法教育作为重要课程,儿童一入学,便要求练写字,识字与写字几乎同时进行。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,一直都在发挥书法的重要作用,为社会主义革命和社会主义建设事业服务。古今书法家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。著名学者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。有所函授大学曾刊登启事,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。《人民日报》也曾登载读者来信,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。不少求职应聘的大学毕业生,往往因为字写得难看,被用人单位“以貌取人”而拒之门外。由此看来,学习书法对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,写字是一项重要的语文基

基本功训练,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,甚至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,以后便难于改正。古人云:“字为人之衣冠”;人们常说“教师为人师表”,而“字”则是教师的“外衣”;作为一个站在讲台上的教师,谁不想穿上一套整洁漂亮的外衣呢!

再说,学校是培养建设社会主义全面发展的人才的场所,教师负有特殊的责任,应该不断提高自己的品德素养和职业技能。而书法教育也是素质教育的一项重要内容。有的人性情急躁,缺乏耐心,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,逐渐消除这些毛病。朱德同志还说过:“写字是一种体力劳动。”据《书法》杂志介绍,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,心平气静;磨墨动笔,好像练太极气功一样。正是由于学习书法有这些好处,因此很多人都把练习书法作为个人生活的一种需要,就像每天洗脸、刷牙一样成了习惯。古代毛笔字写得好的不乏其人,书写生活化是重要原因之一。其实,学书也是一项简单易行的高尚的文化活动。我们终日 and 笔墨打交道,这是学

习书法得天独厚的条件。北宋书法家欧阳修在《试笔》中说：“学书为乐”；为了追求生活情趣，我们何乐而不为！

总之，学习书法是我们每个人学习、工作和生活的需要，更是教师职业的需要。因此，原国家教委教师司在1992年下达的《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求（试行稿）》文件中，对书写“三笔字”和书面表达技能训练提出了具体的要求；并强调，高等师范学校学生的职业定向是教师，在校学习期间，必须积极、自觉、主动地进行教师职业技能的训练，掌握教师职业书写的基本技能。

第三节 怎样学好书法

要想学好书法，首先要做到持之以恒。因为书法学习是一项长期的功力训练，许多书法家为了学好书法，付出了毕生的精力；而书法练习对初学者来说，又是一件枯燥乏味的事。有些人写不好字，并非自己天赋不高或书法技巧太难掌握，而是因为他们平时练字或敷衍了事，或一曝十寒，或半途而废。否则，对于一个有过十几年写字经历的大学生来说，写字达到实用的要求不会成问题的。

虽说书法不是一朝一夕可以学好的，但功夫却在于一朝一夕；每天练字的时间不必太长，关键在于持之以恒。要做到这一点，就需要有毅力，而毅力和目的是分不开的。一个人，只有当他知道了为什么而学习的时候，才能克服困难，坚持不懈地从事这种学习活动；只有当他感到有了某种学习需要时，才会相应地产生某种学习兴趣。前面我们已经谈了学习书法的重要意义，只要我们明白了为什么要学习书法的道理，就不会把练字当作无意义而感到枯燥乏味；反而会积极、自觉、主动地控制学习，坚持练字，并在学习书法的过程中，进一步培养学习书法的兴趣，也许从此与书法结下不解之缘。