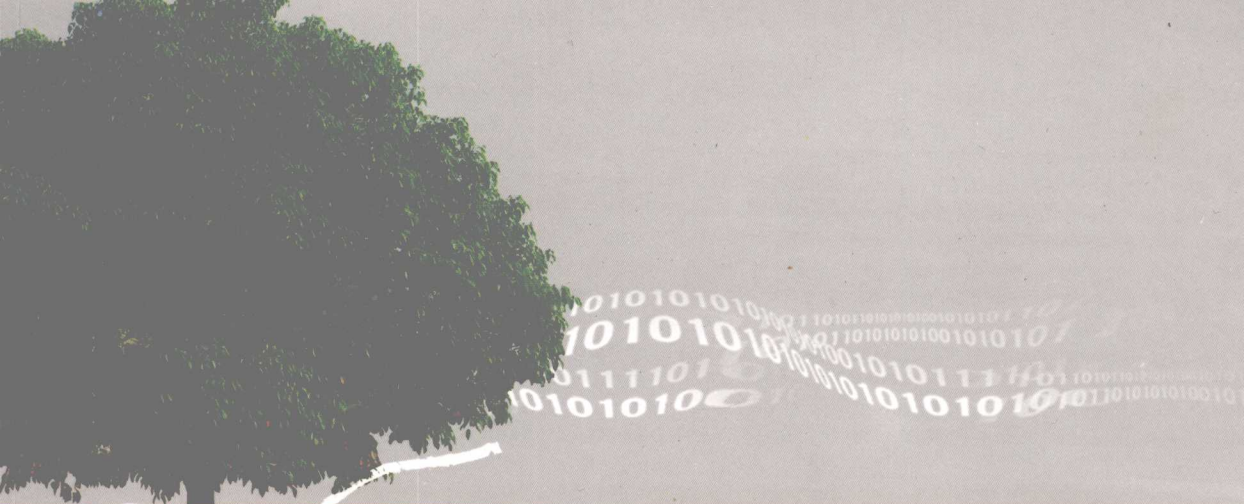




规范汉字书法教程

Guifan Hanzi Shufa Jiaocheng

曹长远

郑祖玉

编著

山东大学出版社

现代汉语教程



香樟
书库



规范汉字书法教程

曹长远 郑祖玉 编著

山东大学出版社

(001002) 西康路 22 号 济南市南大街 22 号 邮编 250100

联系电话 0531-8276555

网址 www.sdupress.com

850mm×1168mm 1/16 32 页 0.85 万字 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-308-05330-0 定价 18.00 元

责任编辑 曹长远

封面设计 曹长远

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

规范汉字书法教程/曹长远,郑祖玉编著.

— 济南:山东大学出版社,2007.4

ISBN 978-7-5607-3347-0

I. 规…

II. ①曹…②郑…

III. 汉字-书法-教材

IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 033250 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

日照报业印刷有限公司印刷

787×980 毫米 1/16 12.5 印张 238 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定价:19.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

前言

国家要昌盛,希望在教育;而教育要发展,关键在教师。要成为一名合格的教师,除了必须有丰富的专业知识外,还要懂得教育规律,掌握教育教学必备的职业技能。书法就是教师职业技能的重要组成部分。1992年9月1日,国家教委师范教育司向全国颁发《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求(试行稿)》,其中明确列入了“正确掌握3755个第一级汉字的字形、结构、笔画、笔顺”、“熟练掌握粉笔字、钢笔字、毛笔字的楷书和行书的书写技能”等内容,要求各校“确保学生在校学习期间受到严格的训练和考核”。因此,作为一名高等师范院校的学生,作为未来的人之师表,加强书法基本功训练是十分必要、不可或缺的。

现在我们许多同学的写字能力是差。先不说是否能将字写得工整优美,就是把字能否写对都成问题,最让人头疼的是“任笔为体,潦潦草草”。为了解决这一问题,我们必须从现在抓起,并希望从他们推行到他们的学生,使一批一批学生的书写能力得到提高,使大家都能把字写对、写好。

要普遍提高学生的书法水平,提高书法课的教学水平是当务之急。实践经验告诉我们,必须把加强学生的教师职业技能训练作为深化教学改革、提高学生培养质量的重要内容来抓,要对书法课的课程设置、课堂讲授、学生练习和成绩考核作出统一安排。需要说明的是,由于本书的内容较多,在目前各学校的教学时间内是难于完成讲授任务的,因此,我们建议使用本书应根据不同的教学时数进行适当地取舍。

在本书的编写过程中,我们坚持一个原则:摒弃玄虚、务求实用。无论是字帖选择、技法讲解,还是章节安排,都力求讲练结合,贴近学生的实际。以

便教师更好地教,学生更好地学。

本书是临沂师范学院 2006 年教材立项项目。

在编写过程中,我们参考并吸收了近年来出版的有关成果和资料,恕不一一列出,在此向他们表示衷心感谢!

由于我们的水平有限,书中肯定会有不当和不足之处。我们恳切地希望读者提出批评意见。

言 端

作者

2006 年 9 月

目 录

第一章 书法概述

- 第一节 汉字、写字与书法 /1
- 第二节 规范汉字与现行规范汉字 /2
- 第三节 书法的要求 /4
- 第四节 学习书法的方法 /7

第二章 中国书法简史

- 第一节 先秦书法 /9
- 第二节 秦汉书法 /11
- 第三节 魏晋南北朝书法 /15
- 第四节 隋唐书法 /19
- 第五节 宋元书法 /25
- 第六节 明清书法 /30

第三章 书法工具

- 第一节 毛笔书法工具 /36
- 第二节 硬笔书法工具 /41

第四章 临摹字帖与用笔方法

- 第一节 临摹字帖 /44
- 第二节 笔顺规则与笔势往来 /47
- 第三节 执笔方法和书写姿势 /48
- 第四节 运笔方法 /53

第五章 楷书

- 第一节 楷书简介 /60
- 第二节 楷书笔画 /61
- 第三节 楷书结构 /66
- 第四节 欧阳询楷书 /71
- 第五节 颜真卿楷书 /74
- 附录一 1. 欧体规范汉字楷书字范 /77
2. 颜体规范汉字楷书字范 /92
- 附录二 历代楷书佳作选 /107

第六章 行书

- 第一节 行书简介 /115
- 第二节 行书笔画 /117
- 第三节 王羲之及其《兰亭序》 /128
- 附录一 《兰亭序》冯承素摹本全本放大 /130
- 附录二 历代行书佳作选 /145

第七章 硬笔书法

- 第一节 硬笔书法与毛笔书法 /160
- 第二节 钢笔书法 /161
- 第三节 粉笔书法 /163
- 附录 最常用 1000 汉字钢笔楷书、行书字范 /165

第八章 书法的章法

- 第一节 毛笔书法的章法 /182
- 第二节 硬笔书法的格式 /186
- 附录 书法幅式范例 /189

第一章

书法概述

第一节 汉字、写字与书法

所谓书法,通俗地讲,就是书写汉字的方法。“书”指书写,“法”指书写的方法和规律。书法必须是写汉字,而不是写其他的任何文字。书写汉字之所以能够成为一门独立的书法艺术,这与汉字自身固有的艺术特质是分不开的。因此,要讲清楚书法,就必须先从汉字讲起。

从出土的实物可以看出,世界上的各种文字都溯源于图画,即都是开始于“象形文字”的。但在其后漫长的演化过程中,这些文字却逐渐走上了不同的发展道路:一是用字母拼写文字的表音道路,如英文、法文等;一是描摹事物形状而成文字的衍形道路,汉字就是这类文字中最有代表性的一种。

表音文字用字母拼写字词,笔画简单,形态变化不大,这或许是它们没有形成独立的书法艺术的主要原因。而汉字就不同了,它以“表形”为特质,其千姿百态的构造本身就有着对称均衡、分布结构等美的要求,这些美的要求为书法艺术的发展奠定了基础。

有了汉字,就有了一个书写汉字的问题。同一个汉字在不同人的笔下写出来,有的给人以美感,而有的却让人觉得很糟糕。人们的书写水平之间存在着这样大的差距,说明汉字本身有很大的可塑性和可为性,这种可塑性和可为性为书法艺术的发展提供了可能。

最初,人们写字完全是为了实用的需要。在书写实践中,这种“实用的需要”必然要求书写清楚、准确和快捷,这样,人们就逐渐开始注意书写的技巧和方法。这种最初的“注意”也许是不自觉的,但其中却明显地包含了书法的因素。所以

我们说,有了汉字,也就有了书法,书法和汉字几乎是同步产生的。

书法和汉字又是互相影响、同步发展的。一方面,随着社会的进步,人们在书法实践中不断创造出新的笔画写法,这就促使汉字的字体由繁到简不断发展,从甲骨文到小篆,从隶到其后的草、行、楷各体,如此辗转演变,字体不断简化;另一方面,不断产生的汉字新字体,又为书法艺术的发展开辟了广阔的天地。经过多少代人的不懈探索,以汉字为载体,人们创造出了风格多样、流派纷呈的书法艺术,这是我们每一个炎黄子孙的骄傲。

第二节 规范汉字与现行规范汉字

在不同的时代,汉字有不同的规范。如秦统一六国后,实行“书同文”,消除战国时期各地文字异形的现象,小篆就是当时的规范汉字。旧中国长期以繁体字为正体,以繁体字为代表的正体字也就成了当时的规范汉字。

规范汉字是对汉字整理的结果。这种整理工作,既是汉字自身发展的需要,也是社会发展的需要。我国历代政府都十分重视汉字整理工作,这为服务于他们所处时代的规范汉字的形成和相应标准的确立奠定了基础。我国历史上的汉字规范工作主要表现在以下几个方面:

1. 通过整理汉字,订出标准字体,推出规范教本

例如,太史籀所纂《史籀篇》是西周宣王时进行文字正形的范本;秦始皇统一全国后,在用小篆统一全国文字时,首先对秦文字进行了一番整理,订出了标准字体,李斯的《仓颉篇》、赵高的《爰历篇》、胡毋敬的《博学篇》就是这次整理的产物。

2. 通过刊刻石经,刊正经书字体,进行字体规范

石经是指在碑石上刻的经书。东汉灵帝熹平四年所刻的《诗经》、《尚书》、《仪礼》、《易经》、《春秋》、《公羊传》、《论语》等七种经书,是我国最早的石经,通常称作“熹平石经”。石经既有便于传写、校正经书文字的作用,同时也起到了规范字形的作用。

3. 通过编写字书,整理异体,辨别俗伪,统一字形

唐以后开始出现“字样”之书,对楷书的规范化起了一定作用。如《干禄字书》、《五经文字》、《九经字样》、《字汇》等。特别是《干禄字书》,曾被当作当时科举的字体标准,起到了规范字形的作用。

经过数千年的发展,不仅汉字的字数越来越多,而且一字多形的问题也越来越严重,这就给人们的识读和书写带来了极大不便。新中国成立后,党和政府十分重视文字整理工作,在解放初期就成立了专门机构——中国文字改革委员会。

1985年,为适应新时期语言文字工作的需要,又将“中国文字改革委员会”更名为“国家语言文字工作委员会”。50多年来,这个“专门机构”在整理和简化汉字,制订汉字的规范性标准,指导汉字的规范化运用等方面,作出了巨大贡献。汉字整理的成果形式主要表现为字表,如《简化字总表》、《第一批异体字整理表》、《普通话异读词审音表》、《现代汉语常用字表》、《现代汉语通用字表》、《部分计量单位名称统一用字表》、《信息交换用汉字编码字符集基本集》等等,这些字表是现行规范汉字的主要依据。

所谓现行规范汉字,是指新中国建立以来由政府发布的规范标准所规定的汉字。现行规范汉字的标准由国务院颁布实施。

现行规范汉字有哪些?1992年7月7日,新闻出版署和国家语言文字工作委员会联合制定发布的《出版物汉字使用管理规定》对此作了明确规定:

本规定所称的规范汉字,主要是指1986年10月根据国务院批示由国家语言文字工作委员会重新发表的《简化字总表》所收录的简化字,1988年3月由国家语言文字工作委员会和新闻出版署发布的《现代汉语通用字表》中收录的汉字。

本规定所称不规范汉字,是指在《简化字总表》中被简化的繁体字;1986年5月国家宣布废止的《第二次汉字简化方案(草案)》中的简化字;在1955年淘汰的异体字(其中1986年收入《简化字总表》中的11个类推简化字和1988年收入《现代汉语通用字表》中的15个字,不作为淘汰的异体字);1977年淘汰的计量单位旧译名用字;社会上出现的自造简体字及1965年淘汰的旧字形。

为推动国家通用语言文字的规范化、标准化及其健康发展,使国家通用语言文字在社会生活中更好地发挥作用,促进各民族、各地区经济文化交流,2000年10月31日,第九届全国人民代表大会常务委员会第十八次会议通过了《中华人民共和国国家通用语言文字法》。

《国家通用语言文字法》规定:本法所称的国家通用语言文字是普通话和规范汉字;国家推广普通话,推行规范汉字。

按照《国家通用语言文字法》的规定,在公务活动、新闻媒体、教育教学和公共场所等社会交际领域,说话、写字不再纯粹是个人行为,而是应该符合法律规范要求的社会行为。

《国家通用语言文字法》的颁布,是一个号召全社会树立语言文字规范意识、自觉地按照法律的规定使用语言文字的号角,它标志着语言文字规范化、标准化全面纳入法治轨道的开始。

第三节 书法的要求

一、书法的实用要求

要学好书法,首先必须明确书法的要求。在书法实践中,由于场合、目的的不同,人们常常要在实用与艺术之间作出选择,这就需要了解它们的不同要求。什么是书法的实用要求?或者说,以实用为目的的书法的标准是什么?郭沫若说:“总要把字写得合乎规格,比较端正、干净、容易认。”(1962年8月郭沫若为《人民教育》题词)练习写字,一要写得正确,二要写得清楚,除了正确和清楚,还要讲究格式,讲究美观。最后还要写得快,在写得好的基础上练习写得快,因为写得快也是工作、学习和生活的需要。具体说,实用书法的基本要求有以下几点:

(一)书写要规范

所谓规范书写,就是说要按照标准的笔形、笔顺和字形去书写“规范汉字”。“规范汉字”也称“现行汉字”,是指《简化字总表》(1964年5月)和《印刷通用汉字字形表》(1965年1月)颁布以后我国通用的汉字。凡是不符合现行汉字“正字法”规定的汉字都属于不规范汉字。目前社会上常见的不规范汉字主要有四类:

1. 繁体字:指已经有简化字代替的字。如亚(亞)洲、电(電)视、公园(園)、中国(國)等,其中括号内的字都是繁体字。
2. 不规范简体字:指没有经过国家认可,不允许使用的简体字。应该特别指出的是,1977年12月20日公布的《第二次汉字简化方案(草案)》已于1986年6月24日被国务院明令废除。凡是“二简”中的简化字,现在都属于不规范简体字,再那样写就是错误的。
3. 错字:指笔画错误或偏旁组合错误的字。如增减笔画、偏旁组合错误、半繁半简等。
4. 别字:按语义的要求应该写甲字,却用了与之“音同义不同”的乙字,这就是别字。如(午)会、(兰)球、(另)售等,其中括号内的字的正确写法依次是:舞、篮、零。

文字是人们交流思想、表情达意、传递信息的工具。要使文字很好地发挥作用,就必须正确地使用文字,注意写字的规范化,避免随心所欲地乱写。

在学习书法时,必须处理好临摹字帖与用字规范化之间的矛盾,因为,用今天的标准来衡量,古代的碑帖中有许多不规范的繁体字、异体字,甚至错字。怎

样解决这个矛盾呢?可作个粗浅的比喻:碑帖好比乐谱。练钢琴、弹贝多芬的乐谱,是练指法、练基本技术等,肯定贝多芬的乐谱中找不出现代的某些调子。但能创作新乐曲的人,他必定是通过练习弹名家乐谱而学会了基本技术的。由此触类旁通,推陈出新,才具备音乐家的多面修养。在书法方面,点画形式和写法上,简体和繁体并没有两样;在结字上,聚散疏密的道理,简体和繁体也没有两样,只如穿衣服各有单夹之分,盖楼房略有三层、十层之分而已。一句话,我们临摹字帖,只是学它的用笔方法、结体规律。也许有人认为,简化字不如繁体字好写,其实写好写不好,并不完全决定于繁体、简体和笔画多少。“一”字笔画最简,在许多碑帖中不是同样有它极富魅力的身影吗?

(二) 书写要清楚

写字同说话一样,说话一定要人听懂,写字也一定要人看懂才行。如果写的字别人不认识,思想和信息就难以通过书写来交流。但是在日常工作、学习和生活中,我们却常常看到一些人的笔记、作业、试卷、信函等,他们好像下决心要写得不让人认读似的,点不是点,横不是横,潦潦草草,任笔乱写,要叫人一个字一个字地去“猜”。写字,必须使人一看就认识。年轻人现在太忙了,他自己赶快胡乱写完了事,别人看了三遍五遍看不明白,让人费了许多功夫,他不管,反正费的功夫不是他的。这样存心是不好的。所以说,做到书写清楚,对保证书法的实用功能是十分重要的,必须引起大家的重视。

(三) 书写要整齐

书写整齐是从书写格式方面来要求的。

从实用的角度说,书法还必须讲究格式。汉字的书写格式主要有两种:竖写和横写。竖写是传统书写格式,横写是现行书写格式,两种格式的特点不同,因而要求也就不同。在书写时,只有遵守不同格式的不同要求,才能做到布局规范、篇章整齐。

(四) 书写要熟练

书写熟练是从书写速度方面来要求的。

如果说前面三条着重于对书写规范和格式的要求,那么,这里的“熟练”就是指在达到了上述要求的前提下,进一步把字写得流利、迅速,以提高书写的效率。因为写得快也是工作、学习和生活的需要。但“熟练”不只是快,而是在“好”基础上的快。那种自创的“连笔字”,虽然快是快了,但既不规范,又不易认,因而不是熟练。

在学习书法之初,我们要宁求其好,勿求其快。如果一味求快,不但快不起来,反而会影响基础训练。书写速度的提高是自然而然的。相信随着学习的深入,我们的书写速度都会逐渐地又快又好起来。

综上所述,对书法的实用要求,我们可以概括为八个字:规范、清楚、整齐、熟练。这些要求都是为了实用的目的而提出来的,它不是书法的艺术要求,因而对所有书写汉字的人来说,不是过高的要求,是完全可以做到的。

二、书法的艺术要求

什么是书法的艺术要求?简单说就是把汉字书写从实用升华为艺术。虽然实用书法也不可避免地带有艺术倾向,但是,它毕竟以“认识汉字”为第一目的,因而不可能过多地讲究书写艺术。而书法艺术不是以提供“识字”为目的的,它主要指笔法、结构、章法等方面的特殊技巧和创作手段。

(一) 笔 法

笔法指利用毛笔的能屈能伸、刚柔相济的性能,与书写者肘、腕、指力的巧妙配合,使汉字笔画从静态符号变为生动活泼的艺术形象的方法。例如,写一横,从用笔看,一般包括藏锋起笔、中锋力行、藏锋收笔等动作;从笔画的外形看,或上覆或下曲,或圆浑或方整,有的左粗右细,有的左细右粗,有的中段细两端粗,再加上行笔徐疾、墨色燥润等变化,这样,一个横画就能妙趣横生,显示出稳健、凝重、跌宕、轻快、流畅、简淡等种种神态,传达出书写者的特定感情,形成不同的艺术风格。相传书圣王羲之创造“永字八法”,把汉字的笔形归纳为八种,即侧(点)、勒(横)、弩(竖)、趯(钩)、策(提)、掠(长撇)、啄(短撇)、磔(捺)。关于“八法”的含义及其笔法,古代书论文献中的解释不尽相同,但有个共同点,即通过各种不同笔法来显示现实事物的万千气象,从而为书法创作提供了广阔空间。以上主要是针对楷书或行书说的,再加上篆、隶、草等字体,笔法的变化更是无穷无尽。

(二) 结 构

结构又称间架,顾名思义,这是建筑概念的变通。因为汉字的笔画组合方式具有交叉、穿插、横平、竖直、斜撑等特征,与建筑结构有相通之处。结构在实用书法和书法艺术上的意义不尽相同。实用书法的结构偏重于组合的标准化;书法艺术则偏重于神态的多样化。就是说,实用书法的结构组合必须具有可供识别的准确性,而书法艺术则要求把笔画结构当成有生命个性、能传情达意的有机整体。

(三) 章 法

章法也称篇章结构法,就是要求把一幅书法作品的点画、行款融为一体,使每一笔画每一字都处于相互依存的特定关系中。无论是孙过庭说的“一点成一字之规,一字乃终篇之准”,还是包世臣提倡的“九宫法”,都是结构意识从个别、局部直至全体的逐步扩展延伸。这种扩展延伸是必然的,是由书法艺术的规律

决定的,可以称为章法的内在结构。书法作品在分行布白、字形大小、书体搭配、行笔走向等方面,都有区别于实用书写的特殊要求,这是章法的外在结构。外在结构主要受传统形式和时尚的影响,有常规而无定则,在创作实践中可以根据不同情况灵活掌握。

虽然笔法、结构、章法是构成书法艺术的三个要素,但也并非与实用书法毫不相干。因为书法的实用性与艺术性毕竟紧密相连,不可截然分开。

第四节 学习书法的方法

怎样学习书法呢?首先,要充分认识学习书法的社会意义,不能凭个人的爱好进行取舍。明确学习目的,提高学习的积极性,这是学好书法的前提条件。其次,要树立学习书法的信心。书法并不神秘,它跟人们的工作、学习和生活联系得非常密切。事实告诉我们,每个使用汉字的人,都可以通过学习书法,把汉字写得规范、清楚、整齐、美观,进而提高书写的效率。一开始写不好,千万不要灰心。只要肯下功夫,并讲究学习方法,经过一段时间的训练,每个人的书法水平都能够逐步提高。

具体说,学习书法的方法有以下四点:

一、讲究法度,改正错误的书写习惯

讲究法度,就是讲究写字的方法和规律。长期以来,由于忽视了对中小学生对、师范生的书法基本功训练,致使目前在校生乃至教师大多有错误的书写习惯,如写字姿势不端正,执笔姿势不正确,倒错笔顺,写错别字、不规范简体字,自创“连笔字”等,任笔乱写,潦潦草草,既不易认,也不美观。这些不良习惯,甚至书写者自己都不知道,但如果要求按正确的方法去写,他就会觉得别扭,觉得很顺手。所以,学习书法的第一关,就是要努力改正错误的书写习惯,按照书法的法度,逐步培养起新的好习惯来。

二、临摹字帖,是最有效的学习方法

临摹字帖,就是比着字帖上的范字写。因为初学书法的人,对汉字的基本笔画和结构方法了解不多,“心中无数”,写起字来手无所措,笔无所向,所以需要以字帖为规范,照着字帖临摹。学习书法必须临摹字帖。临摹与不临摹大不一样,临摹得法与不得法又大不一样。坚持临摹并且方法得当,就能收到事半功倍的效果。临摹的过程就是取法于人的过程,临摹的目的就是要在反复观察、分析、练习、比较、总结的过程中,不断熟练自己的书写技巧,掌握汉字的结构规律,从

而提高书法水平。

在书法史上,那些有成就的大书法家,都是从临摹字帖入手的。书圣王羲之就曾跟卫夫人学字临帖,颜真卿也曾从张旭临帖;当代著名书法家舒同、沙孟海、启功诸先生,都坚持临帖直到晚年。由此可见,临摹是重要的学书方法。

三、培养兴趣,热爱是最好的老师

学习书法要有兴趣,如果没有兴趣,不是开不了头,就是半途而废。爱因斯坦说过:“热爱是最好的老师。”如果你喜欢写字,拿起笔就会觉得愉快,也就容易把字练好。相反,如果你觉得写字是一件令人苦恼的事,拿起笔来就皱眉头,自然会马虎从事。一个人做他不喜欢的事,怎么能做好呢?任何兴趣都不是从来就有的,一开始没有兴趣不要紧,可以慢慢地培养。随着书写水平的逐步提高,兴趣就会逐步地建立起来。

四、勤于动手,熟练自能生巧

书法的技巧性和操作性很强,只有不断运用,才能真正学到手。如果只是背诵几条结构的方法或规律,不肯亲自动手去练,是不可能学好的。有些学生做事情没有恒心,今天想起来了,可以一连练上几个小时,明天有别的事情,就一个字也不练了,这是不行的。古人说:“锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。”既然下决心学习书法,就要坚持下去,不仅坚持每天练习,而且在记笔记、做作业时,也要注意和练字相结合。这样,我们天天都在练字,时时坚持不断,书法这块“金石”就一定是“可镂”的。

第二章

中国书法简史

为了更好地学习书法,我们有必要了解它是怎样产生、发展过来的。本章对中国书法史作一个简要介绍。

第一节 先秦书法

书法作为一门独特的书写汉字的艺术,无疑应该晚于汉字而产生。

汉字究竟产生于何时,目前还没有确切的答案。历史上有黄帝时仓颉造字的传说,但寻不出确凿的证据。我们认为,任何文字都是社会发展的产物,是群众在实践中创造出来的。汉字决不会是一人的独创,或许仓颉在汉字的形成过程中做了一些整理的工作。近现代的考古发现告诉我们,出土的原始社会晚期的文物上所存有的一些“文化的象形符号”(图 2-1),可以认为是汉字的最初萌芽。但我国殷商以前的先民们究竟使用什么样子的汉字,因为遗留的真迹几乎没有,所以无法评说。这样一来,中国书法就只能从殷商时期的甲骨文说起。



图 2-1 大汶口文化象形文字符号

甲骨文是目前能够见到的较早较成熟的汉字。甲骨文刻在龟甲、兽骨上,主要是记录当时占卜的一些内容,所以又称“卜辞”。甲骨文是用尖利的工具镌刻的,今天我们可以看到有些甲骨文在镌刻之后被涂上了颜色,或许这是古人为了使字迹更醒目,易于识读,但显然不能排除其中美化的成分。如果说这还仅仅是外在的,还不是书法本身,那么,甲骨文的用笔、结体、章法表明,它已经初步具备