

书法教学

中国书法简史

文房四宝

教学须知

柳公权
玄秘塔碑
神策军碑

习字帖教学

钢笔字教学参考

历代楷书名作欣赏

SHUFA JIAOXUE

责任编辑 吴惠霖
吴建贤

书 法 教 学

戴尧天 赵一新 编著

上海书店出版社出版 上海衡山路 237 号

上海市印刷三厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本：787×1092 1/32 印张：7.75 字数：166,000

1981年2月第1版 1981年2月第1次印刷

印数：1—194,000

书号：7172·144 定价：0.62元

前 言

前一时期,我们收到不少学校教师和各地读者的来信,反映目前青少年不会使用毛笔写字,杜撰草书,因书写“无法”、致使写的字难以辨认等等问题,呼吁教育和出版部门赶紧为中小学校普遍设置写字课创造条件。为此,我们作了一些调查研究,并在有关部门的支持下,邀请北京、上海的部分师范学校、中小学校的教师举行了多次座谈。《书法教学》就是在此情况下着手编写的。

培养学生写字,目的是使他们掌握一般的写字技巧和规律,把字写得正确、匀称、整洁和比较熟练,用于各种科学文化知识的学习和日常生活。同时,培养学生热爱祖国优秀传统文化的高尚情操,逐步提高学生对书法艺术的欣赏水平。从这个基点出发,我们认为教学生写字应从楷书着手。楷书有了一定基础之后,也可以教一点行书和其他书体。《书法教学》就是根据这样一种设想编写的,同时为进行书法教学的同志提供一些基本的必要的参考资料。这本书的内容,总的来说可以分成两大部分:一、有关书法的基础知识,包括“中国书法简史”、“文房四宝”(笔、墨、纸、砚)、“写字姿势和执笔方法”等内容。二、有关写字教学的具体方法,包括“教学须知”、毛笔

字和钢笔字的教学参考资料等。此外，本书还刊载了已故现代书法家沈尹默先生对青少年谈写毛笔字的短文。同时，还编有两篇附录，为读者提供进一步学习研究书法的书目和历代楷书名作欣赏。

“中国书法简史”，这还是目前能见到的既扼要而又较为系统的中国书法历史的论述，配上大量的图版，使读者能够比较形象地了解中国书法演变的情况。“文房四宝”对常用的书写工具的种类、性质、使用和保养，作了切合实用的介绍。这些内容对于丰富读者的书法知识可能有一定的作用，在课堂教学中也将用到其中的一部分。毛笔字和钢笔字的教学参考资料部分，是根据教育部《中学语文教学大纲》设计的、密切配合本社出版的《中学生字帖》编写的。毛笔字部分对柳公权楷书教材作了系统的分析，提出了具体的教学建议。钢笔字部分对楷书和行书的教学提出了分课时的教学设想。这些内容在教学中可资参考，并希望根据实际情况灵活应用。

《书法教学》主要供中学语文教师进行书法教学参考之用。同时也适用于师范院校的师生。对于小学语文教师、大学中文系的学生和广大书法爱好者自习书法，也将有一定的裨益。但是这本书究竟是否切合实际，还有待于实践的检验。我们深切地希望广大读者，提出宝贵的意见，以便在修订再版时改正。

本书在编辑过程中，曾蒙中央教育部有关部门的关怀和具体指导、上海市教育局的大力支持，还得到了上海中学、卢湾中学、玉屏中学的积极协助，于此一并致谢！

编者

一九八〇年四月

郭沫若同志为一九六二年九月号

《人民教育》题词

培养中小学生学习好字，不一定要人
都成为书法家，总要把字写得合乎规
格，比较端正、干净，容易认。这样养
成习惯有好处，能够使人细心，容易
集中注意力，善于体贴人。草书、粗枝
大叶、潦草不好，在容易误事的。练习写字
可以逐渐免除这些毛病。但要成为书法家，
那首先有一套专门的练习步骤的，不必
作为对中小学生的普遍要求。

一九六二年八月二十日
郭沫若

目 次

怎样练习用毛笔写字沈尹默(1)

中国书法简史(5)

文房四宝——笔、墨、纸、砚.....(55)

写字姿势和执笔方法(65)

教学须知.....(71)

柳公权玄秘塔碑、神策军碑习字帖

教学参考资料.....(82)

教材介绍(82)

课时分配的设想(84)

教学方法提要(90)

(一)书法教学中的五个阶段三个步骤

和米字格的运用

(二)运笔宜从横画开始练起

(三)重视直观教学

(四)放临和缩临

(五)一堂书法课的教学步骤和要求

教学内容	(113)
序言课	
第一章 笔画	
第二章 部首	
第三章 结构形式	
第四章 结构搭配比例	
第五章 结构布势	
硬笔字与软笔字的异同	(205)
硬笔字教学参考资料	(209)
附录一	(221)
学书参考书目	
附录二	(222)
历代楷书名作欣赏	

怎样练习用毛笔写字

沈尹默

——这篇文字是为少年青年朋友们写的

(一) 执笔：学执毛笔，第一步，必须彻底明了指实、掌虚、掌竖、腕平，腕与肘同时并起的做法和道理。字首先希望写得灵活迅速，既便于应用，也容易达到美观的境界。指实就是说指头尖端着笔管处要实在，即是要紧些，但不宜过紧。掌虚就是说掌心及大指食指之间(俗所谓虎口)必须空虚着，空虚了，使用笔时，才能灵活。掌能竖起来，腕才能比较平些。腕一平，肘自然而然地会比腕略高一些悬起来。这样整个手臂就能不吃力地悬着，运用起来十分灵活方便，自然往来，一无障碍，要提便提，要按便按，这管笔就会听我手的指挥，前后左右，无施不可。这样写出来的字，才能象生龙活虎一样，骨力气势，兼而有之，前代书家遗留下来的笔迹，就是明证。

以上所说的几句话，虽是极其简单，但要练到心手相应，却要经过较长的勤修苦练，不怕困难，才能闯过这一关。若果不肯坚持下去，半途而废，那就毫无希望了。我现在告诉大家，不妨且分两段去做工夫：第一段，先练习提起全臂(照上面所说的办法拿着笔)，离开案面少许去写字，由发抖到稳定，至少要三五个月，甚至要半年以上。能稳定了，然后进一步去练习腕的运动，以至感觉到肩头能够松开，使整个手臂运动，更

加便利。这是写字的基本工夫锻炼，想写好字，就非得如此做。至于捉笔管高些，或者低些，是可以随个人的方便，不必拘泥。

(二) 临写：学书当从临写作起，就是说，取古人有名碑帖，先仔仔细细地一点一画都不放过，看它几遍，然后拿起笔来，认真地照着它一笔一画的样子去写，且必须把它的样子印记在脑里，常常体会它的趣味，久而久之，就会出现在手底纸上，不但逐渐会和它的形貌接近，而且神理也接近。这是练习临写过程中眼、手、脑三者都用到了家，才能获得的成效。看碑帖最好是购取有名人的墨迹印本，初学以习中楷入手为宜，凡是下笔和收笔处，必须留意详玩，不可放过一丝一毫，要这样用功，才能得到他们的用笔方法。就是说，才能看清楚他们的笔势往来，得到一点一画的写法，久而久之，也就能随宜应变，使每个字的结构，出乎意料的美观。例如颜真卿《自书告身》，赵孟頫的《三门记》等，他们的用笔方法，极其显而易见，下笔收笔处，极须细察，其转折处，无不换笔，每当换笔，必须将笔微微提起，再行放下，要这样做，笔锋才能在每一点画中间自由行动。前面所说的基本工夫，就是为得到笔笔中锋，能够做到这样，点画才能圆，每个字使人看了才有立体感，不是平板地躺在纸上，一无生气，而是气脉相连，不但字字活，而且行行活。前人说王献之一笔书就是指出这种妙境。我说的虽是个人体会所得，但是人人可以学而致之，并且不是我的创获，历代名人自道经验，都大体相同，我不过把它简括浅显地复述一番罢了。

(三) 毛笔的使用和维护：无论是紫、狼、羊毫，新使用时，必须用清水将笔头浸洗，把它通通发开，然后入墨使用。但要

记住，紫狼毫不可用热水浸，羊毫冷热水都可用。每次写字完毕，即用清水将墨汁洗净，再用软纸把水揩尽，笔头接管根部，更要揩干，免它被水浸坏，等它稍干，便把笔头打散，这样笔锋就容易保持，不受损伤。初学写字的人，用短锋羊毫，较为相宜，既耐用，又价廉，顶好一次购取两枝，替换着使用，看去似乎多花了一些钱，但就我个人经验觉得反而合算些，你们不妨试试看。

(四)把笔图解：“把笔无定法，要使虚而宽”，这两句话是苏东坡说的。自来写字的人把笔本是多式多样的。据前人所说王右军七代孙智永传给虞世南等人的执笔法，就是相传的五字执笔法，是用五指着的管的，但实际说来是四指着管，第五个小指是衬托在第四指下面。这种执法，包在笔管外面的有第二指(食指)和第三指(中指)所以有人又叫它作双钩。还有一种是三指着管，就是大、食、中三个指，这样执法，包在管外面的，只有第二指(食指)因之，人们便把它叫作单钩。一般人大概都用双钩执法，这样颇便利，高捉低捉都可。至于单钩执法，古今闻名的书家，据现今所知，只有东坡一人，黄山谷记载如此，是可信的。单钩执法，却不便于高捉管。在当时就有人讥评东坡不能双钩悬腕，其实东坡仍是提着腕写字，不过腕离案面稍近一些，只要把他遗留下来的墨迹，仔细看一看，就可以证明。执笔既可双钩，又可单钩，既可高捉，又可低捉，的确是“无定法”的。再看看他第二句“要使虚而宽”，这可是有定的。必须要虚而宽，历来书法家都主张这样，我举一二例谈谈。唐朝的欧阳询说过执笔要虚拳直腕，指实掌虚。李世民的笔诀有这样一段话：“大抵腕直则锋正，锋正则四面虚全，次实指，指实则筋力匀平；次虚掌，掌虚则运用便易。”韩方明授笔要说

亦言，平腕、双苞、虚掌、实指，妙无所加也。宋朝的米芾也说过这几句话：“学书贵弄翰，谓把笔轻，自然手心虚，振迅天真，出于意外，所以古人各各不同，若一一相似，则奴书也。”李世民是接受虞世南的笔法传授的，米芾是最精通书法的书家，他们的话极其可靠，都主张虚掌，其于作字便易，不言而喻。因此得到一个比较正确的结论，就是在掌虚的原则下，任凭你采取那样一种把笔法，都是可以的。

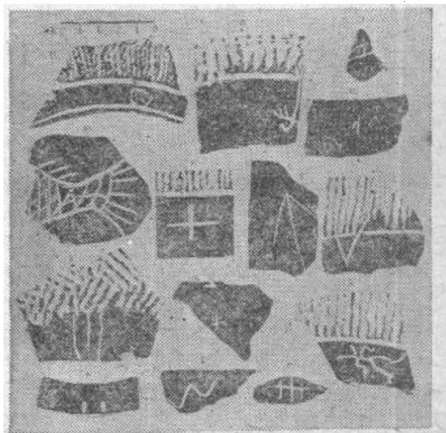
（《人民教育》一九六二年九月）

中国书法简史

中国的书法艺术源远流长，是我们传统艺术的珍宝之一。

书法，与文字同时产生。中国的文字，有一个很长的孕育、发展时期。它草创于四千年前，可上溯六千年左右。在这一时期里，新石器时代的陶器上的划纹（图一），是和汉字起源有关的具有文字性质的符号。陶器的划纹符号，大多在器物的唇上、近口处、肩上、腹表和圈足内壁。根据内容意义，大致可分为三类：一、数字或符号；二、表示器物陈放的位置；三、器物所有者的氏族或人名。从结构形式看，一般是简单的线条的组合，象形性强，类似图案。在后来的甲骨、金文中往往能找到与之基本相似的字体。

甲骨文（图二）是已发现的最早的较成熟的文字。它证明，至少在三千七百年前后，中国就



图一

有了书法艺术。甲骨最早出土于河南安阳小屯村（殷王朝都



图二

城遗址，也叫殷墟），一八九九年，王懿荣、刘鹗（《老残游记》作者）首先发现上面有字。以后多次发掘，已积十余万片。单字总数在三千五百字上下，其中一半以上已可认识。甲骨文，绝大部分是商王、贵族占卜吉凶后，刻在龟甲兽骨上的卜辞以及有关的记事文字。由于甲骨文最终是用尖硬的工具刻在硬性材料上的，因此，字的笔画为单线，一般较

瘦挺，时露锋芒，先横后竖的笔画转角处以方折为主。字的结构明朗质朴，外形因字而异，一般偏长，大小不一，行距较字距大些。

甲骨书法，从商代盘庚迁殷到帝辛亡国止，二百七十三年之间可分为五个时期：一、武丁时期。大字居多，雄伟瑰丽；中小型字，也工整秀美。大字各片，多数是史官弔、宀、鬯、韦、亘、咎等人的作品。二、祖庚、祖甲时期。字体大小适中，行款整齐，作风趋向于谨飭。主要是史官出、大、兄、尹、即、喜等人的作品。三、廩辛、康丁时期。沿袭前期工整的作风，但逐渐流于草率。行款不齐，屡有讹误。四、武乙、文丁时期。前期作品

粗疏古拙，酷似武丁时的体势；后期日趋于严整。五、帝乙、帝辛时期。大部分作品是小字，严整细密、放逸娟秀，都象一丝不苟的蝇头小楷。

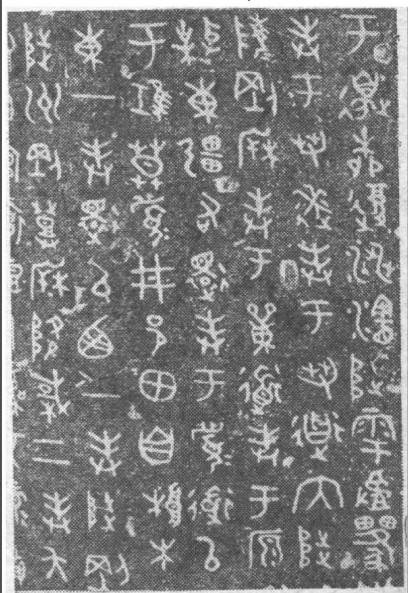
文字是人类为扩大交际功用而创造的文化工具，在社会的使用过程中不断演进，书体也随之变化。殷商到秦统一之前的金文，就是甲骨文发展而成的。金文，是铜器铭文的通称。古代的铜器，钟、鼎是两个大类，所以金文也称为钟鼎文。铜器铭文大多是刻范铸造的，字的笔画比甲骨文粗壮，在单线的组合中出现了粗点子，有些笔画甚至写成了面，曲笔、直笔变化较多，字画两端或方或圆。这些都丰富了甲骨文的表现形态。结构方面，各部分的配合与呼应比较讲究，外形以长为主，大小渐求匀称，行款也整齐了。由于铭文的地位与大小受器物的限制，因此，一般都考虑到布局的得当、舒适和造成一定的装饰效果。

周初的金文，除了笔画比甲骨文粗些，字体方面还留有不少甲骨文的形态（表示族氏的文字，保留着更多的象形因素），字型或大或小，行款不很严格。西周最早的铜器《利簋》，就是这样。但成王时的《孟鼎》铭文，已经比较成熟了。周代的书法，在成王、康王以后，形成了所谓纯正的宗周风格：点画圆浑，体势雍容，骨力内含。《毛公鼎》、《颂鼎》、《颂敦》、《颂壶》、《史颂敦》等，可以为代表。

西周末年到春秋战国时期，诸侯争战，国土支离，方言异声，文字异形，书体也随之有了地区上的差别。传世有铭文的并可以代表某一地区书法风格的铜器，鲁有《鲁大司徒匱》、《鲁公伐郟鼎》等；齐有《齐太宰归父盘》和《齐陈逆簠》等；晋有《晋公匱即钟》和《嗣子壶》等；苏有《苏公敦》、《宽兒鼎》等；虢



图三



图四

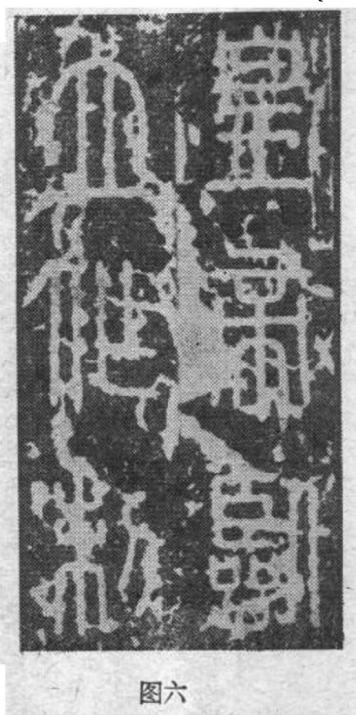
有《虢文公子段鼎》、《虢季子盘》等；楚有《散氏盘》和《楚公三钟》等。其中，《毛公鼎》（图三）和《散氏盘》（图四）的书法最为精美。战国时期的书法，主要流传于货币、简牍、帛书和漆器上。战国货币上的书体趋向简洁，常作各种省略，在特定形式的货币上位置得当、形状随机变化，线条有较钟鼎铭文清瘦的一类，那简直有一点甲骨文线条的意味。但战国简牍、帛书上的文字却与钟鼎文型制相承，只是运笔有明显的笔毫感觉，结构除仍留有一定的地区特征，一般比金文活泼些。

文字从简单到繁杂，书法的风格也愈来愈多样。周宣王时有个史官史籀，作了供识字用的《史籀篇》，通行于秦国，因此有了籀文。籀文的结字有一定规律，大小匀称，多所重迭。

流传的石鼓书法就是代表。石鼓共十石，分刻记述秦国君游猎情况的四言诗，也称“猎碣”。石鼓上的籀文，通常称为石鼓文(图五)。石鼓文的结字有相对的规律性，笔画遒劲凝重，结构茂密奇崛。它为秦的统一文字提供了重要依据。



图五



图六

秦并吞六国后推行统一文字的政策，定小篆为正字，淘汰通行于其他地区的异体字。李斯作的《仓颉篇》、赵高作的《爱历篇》、胡毋敬作的《博学篇》，就是当时的小篆范本。有了小篆，籀文就被称为大篆了。但大篆在广义上，却包括甲骨文、金文、籀文(石鼓文)和春秋战国时通行于六国的文字。上述所有字体的总称，即篆书。秦代的小篆是相当规范的，偏旁部首

有一定的写法，笔画都是宛曲与平直的单线，即使原来的点子也有一定长度，笔画粗细基本不变，一般较圆浑，笔画之间的空距非常匀称，字形狭长，字的上半部分较紧，下半部分舒展，总的给人以柔中寓刚、爽朗俊健的感觉。传世的《琅邪台刻石》、《泰山刻石》(残)(图六)可以为代表。

在秦统治全国之初，还有一种刻铸在诏版(图七)和权量



图七

上的文字。那是李斯等人的手笔。这种文字的结字形式与小篆相通。与小篆相比较，只是字的大小不一，一般由笔画的多少(特别是横画的多少)决定，有不少作品转角方折。转角方折，字形扁方的权量书法，一般认为就是秦隶。秦隶的笔画较秦篆简直，结构变纵势为横势，为形成汉代隶书奠定了基础。