

师范院校试用教材

师范生书法

侯玉新 主编

永

高等教育出版社

师范院校试用教材

师范生书法

(京)112 号

图书在版编目(CIP)数据

师范生书法/侯玉新主编. -北京:高等教育出版社,
1999.5

ISBN 7-04-007045-6

I. 师… II. 侯… III. 汉字-书法-师范学校-教材
IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02792 号

书 名 师范生书法
作 者 侯玉新 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010—64054588 传 真 010—64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 850×1168 1/32 版 次 1999 年 5 月第 1 版

印 张 9.375 印 次 1999 年 5 月第 1 次印刷

字 数 230 000 定 价 12.10 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等
质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是为大中专师范院校书法教学而编写的。内容有书法绪论、毛笔楷书、钢笔楷书、粉笔楷书、钢笔行书、练字方法等。本书书体规范,注重教学实际。

本书可作为师范院校书法课教材,也可供在职教师书法培训使用。

责任编辑 李承孝

前 言

本教材从师专的培养目标和教学实际出发,系统阐述了书法的基本理论、基本知识和基本技能。目的是为了培养高、中等师范院校学生具有较高的书写水平,为今后走上工作岗位打下良好的基础,同时也适应职业技术学校的学生和广大书法爱好者学习。

目前,大中专师范院校还缺乏系统、实用的书法教材,书法教学也不能适应时代的要求,还需要进一步研究、深化和完善。教育部把“三笔字”(粉笔字、钢笔字、毛笔字)列入师范生必修课程,我们有责任搞好这项工作。一手规范、漂亮的“三笔字”是教师不可缺少的基本功,它能以独特的形象给学生以美的享受,吸引学生的注意力,调动学习积极性。学生能从教师的板书中得到启发和借鉴,形成良好的书写习惯,因此,教师必须具备这种职业技能。

本书对“三笔字”基本笔画的用笔及方法作了较详细的介绍,对常用偏旁进行分析和讲解,理论和范字相结合,有利于对汉字点画结构的准确把握。特别是粉笔字,人们难以看到优秀的字帖,本书对此作了较系统阐述,配合例字,有利于对粉笔字的学习和借鉴。

本教材在编写过程中注重以下几个方面:

1. 面向师范学生,不故弄玄虚,力求通俗易懂,浅显易学。
2. 注意理论与实践相结合对汉字进行解剖分析,从理论上加以阐述,做到有章可循,减少学习中的盲目性。
3. 提倡书写规范字,目前社会上许多书法教材存在着不规范的字,这将给学生带来不良影响,这本书除个别书法作品外,以规范的简化字为依据,删去繁体字、异体字和随意改变增减笔画的字,做到规范正确。

4.从师范院校教学的实际出发,突出实用性。师范生不是专门搞书法研究的,不可能个个成为书法家,再加上学习时间有限,所以在学书法中要实用第一,艺术第二,掌握常用汉字的正确写法,练出一手美观、实用并合乎要求的汉字,为今后教学打下良好基础。

硬笔书法教材现时期比较缺乏,尚不能满足需要,尤其粉笔字教材更为罕见,本书在这方面作了一些尝试。

本书由侯玉新任主编,第一、二、三、四、五、七章由侯玉新编写,第六章由吴晓兰编写。毛笔字由张希成书写。粉笔、钢笔字由侯玉新书写。

在编写过程中得到张希成、王长根、赵泽祥、张景惠、梁文、董明武等教师的大力协助和支持。张景惠、董明武、赵泽祥等教师对稿件也进行了部分核对和审阅。张希成担任主审。根据各位的意见和教学的实际需要加入了粉笔字、板书、板报等教学内容,使教材更加完善。

由于编者能力有限,不妥之处,恳请专家学者匡正。

编者

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 汉字的产生与发展	1
第二节 汉字的实用性与艺术性	5
第三节 书法教学及其意义	9
第二章 毛笔楷书	11
第一节 写字姿势	11
第二节 执笔	13
第三节 运笔方法	16
第四节 楷书的基本点画	21
第五节 楷书的结构原则	39
第三章 钢笔楷书	60
第一节 执笔方法	60
第二节 笔顺规则	61
第三节 基本笔画的运笔	63
第四节 楷书的常用偏旁部首	75
第五节 楷书结构的组合训练	120
第四章 粉笔楷书	141
第一节 书写姿势和执笔要领	141
第二节 用笔技法	143
第三节 基本笔画的变化	150
第四节 楷书二十种字形轮廓	170
第五章 行 书	183
第一节 行书的特点	183
第二节 行书的基本笔画	188

第三节	行书的结构	201
第四节	常用偏旁在行书中的应用	203
第六章	练字的方法	243
第一节	点画结构综合练习法	243
第二节	软硬笔结合相互对照	247
第三节	临摹	251
第七章	章 法	258
第一节	钢笔横写应注意的问题	259
第二节	板书的一般形式与写法	264
第三节	板报	268
第四节	书法作品	275

第一章 绪 论

所谓书法,从广义上来说,就是书写汉字的方法,从狭义上来说,书法特指用毛笔书写汉字的艺术。

我国的书法艺术,博大精深,源远流长,凝聚着炎黄子孙的无穷智慧和力量,以其特有的造型和丰富的表现力跻身于艺术领域。它不仅是中华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。

第一节 汉字的产生与发展

一、汉字的产生为书法艺术创造了条件

世界上有各种各样的文字,为什么只有汉字能够成为一门引人注目的书写艺术呢?

自从产生人类以来,因为没有语言和文字,使得交流受到极大的限制。在相当长的历史长河里,人类在共同的劳动生活中,逐步产生了语言。由于有许多事情要记录下来,结绳等简单办法已不能满足要求,从而使文字成为人们的迫切需要,经过一个漫长的创造、发展和演变过程后,终于形成了文字。

民族、风俗习惯、地域等不同,形成的文字也不同,形态各异,种类繁多。后来文字又经过不断地改进、改革,形成多体化现象。但从文字发展的体制上来看,可以归纳为两大类型:一是表音文字,二是表意文字。

表音文字用字母拼写语言,以语言的发音作为基础,造出来字母去代表语言的符号,再用这些字母拼写文字。这种文字笔画

结构简单,易认易写,用几十个笔画简单的记音符号,就可以记录成千上万个词语,构成一种完善的语言文字。但这种文字也许是因为形式单调而没有形成书法艺术。

汉字起源于象形,属于表意文字。从出土的文物中和古代文献资料中可以看出,汉字的起源与绘画有着必然的联系,故有“书画同源”之说。形声字占汉字的百分之九十左右,而形声字又由象形字和会意字构成。从本身字形的意义来看,就寄托于山水等自然现象。古来就有这样的传说,认为文字的创造是受日月星辰之垂,山川草木之态、兽蹄鸟迹之形的启发,从宇宙万象中吸取营养,以此取势,以此造型。汉字用抽象的线条艺术来表现自然之美,并借助于生活中美的现象,同音乐、绘画、民族文化有着密切的联系。它充满着民族的特色和审美情趣,本身就具有一种自然、质朴、率真的美。

汉字从产生就有“画成其物,随体诘屈”的“象形”基础,虽然后来经过篆、隶、楷等演变,逐渐趋于抽象化,但字义和字形之间仍存在着必然的联系。因为汉字的演变和改革是在自身基础上进行的,所以,不可能完全脱去原有的象形意味,仍具有“因形见义”的表意性质。汉字这种“依类象形”的创造原则,构造上将自然现象绘形成字。其丰富的点画线条和复杂的形体结构“博采众美,合而为字”,产生无穷无尽的变化,是自然美、生活美、社会美的集中反映,具有字量繁多、笔画复杂、结构多变等特点。它以“表形”为特质,具备特有的形体美。这种形意结合的文字千姿百态,变化多端,本身的分布组合就具有美的要求。这是汉字能够成为书法艺术的一个重要原因。

二、汉字的演进和发展

书法作为一门艺术,最早可以说从殷商的“甲骨文字”开始,至少已有 3 000 多年的发展历史。

1. 先秦时期

先秦时期为中国文字的创始期,为书法艺术的孕育形成奠定了基础。从目前的有关资料来看,“甲骨文字”是一种较成熟的文字,除甲骨文之外,这时期主要还有金文、石鼓文。开创期文字必然要出现多体化现象,从广义上说,可把它们统称为“大篆”。

2. 秦汉时期

秦始皇统一六国后,为巩固其统治,决定改变“七国言语异声,文字异形”的局面,实行“书同文”的政策。李斯作为文字改革的代表,在这方面作出了很大贡献,经过总结、整理、加工、创新,把大篆化繁为简,创造出一种定形的小篆书体。这种书体比大篆简化、工整、规范,成为秦代官方的标准字体。同时为适应快速书写,民间还流传着隶书,“隶书者,篆之捷也”。隶书的产生是书法史上又一次重大变革,为书法艺术的进一步发展奠定了基础。

汉代社会稳定,经济出现繁荣景象,书法艺术也得到长足的发展。以前的篆书基本上失去了实用价值,而隶书兴盛起来,从隶演化出早期的章草,章草有明显的隶意,后逐渐发展为今草,张芝在这方面作出了重大贡献,被称为“草圣”。刘德升创造了行书,王次仲制定的“楷则”对字体规范化起到了良好作用。草书、行书、楷书的兴起,为书法艺术的进一步发展开创了道路。

3. 魏晋南北朝时期

魏晋南北朝的书法艺术是中国书法史上的一个重要时期,书体打破了汉代以隶为主的局面,篆、隶、草、楷、行五体并行,绚烂多彩,相互影响,各具风格,得到了相当的发展。特别晋代出现了以王羲之、王献之父子为代表的富有革新精神的书法家,创造了一代丰神逸韵的新书风,使行书、草书达到顶峰。钟繇开创性的将楷书书写达到初步定型,王氏父子“尽扫隶习”,使楷书成法而富于变化。南北朝书法艺术具有广泛的群众基础,许多碑刻杰作出自无名氏之手。

4. 隋唐时期

隋代开始科举制度,书法成为学馆的日课,楷书追求法度,开创唐代楷书的新局面。

唐代是历史上国家强盛、经济文化繁荣的时代,书法也得到了高度重视,专门设立培养书法人才的“书学”,把书法作为选举人才的一个重要标志,这一时期书法走向成熟,到了鼎盛阶段。欧阳询等极重法度,把楷书的法度推到了极顶的地步,颜真卿是盛唐书坛的代表,是新书体的开创者;柳公权以楷书见长,融古今诸家笔法,自出新意,使楷书成为理想的书法范本。欧、颜、柳是王羲之以后又一代书法大家,其成就之高,影响之大,成为后世书家效法的极则。同时,王羲之的行书得以推崇,张旭、怀素等的草书也得到了人们的赞赏,一直影响至今。

5. 宋元时期

宋代书法曾一度不振,宋太宗即位后才开始有转机。宋代的行书颇为繁荣,号称“宋四家”的蔡襄、苏轼、黄庭坚、米芾在行书方面取得很大成就。楷书不及唐楷法度森严,但追求意境,以意代法,故有宋人“尚意”的评价。

元代承袭宋代书法,盛行帖学。以赵子昂为代表,提倡直接师法晋唐,并将柔润婉约的神韵融进楷书中,具有独特的风格,得到大家的承认,与颜、柳、欧齐名,成为人们学习楷书的四体之一。

6. 明清时期

明代秉承前代书法,没有明显的创新和发展,稍逊前贤,加上科举取仕的束缚,出现了千人一面的“台阁体”。

清代前期康熙喜董其昌书,乾隆甚爱赵孟頫,上行下效,使董、赵风格各盛行五十余年。后期郑板桥、金农等“革新派”一反清初的萎靡之风,打破宋、元、明帖学垄断的局面,转为碑学。邓石如、何绍基、赵之谦等的书法取得了很大成就。清代由于文字学的推动,篆、隶成为秦汉之后最繁荣的时期。

第二节 汉字的实用性与艺术性

一、汉字的实用性

本节主要对现行标准楷书而言,行书参看第五章,其他字体不作为本书研究内容。

汉字源于我国,我国又是世界上人口最多的国家,使用汉字的人不但有汉族,而且还有其他少数民族。所以说,汉字是世界上使用人数最多的文字之一。

书法虽属艺术范畴,但其基础却是建立在文字实用性上面的。最初人们用文字记录语言完全是出于实用的需要,还没有考虑到这些文字能发展成为艺术。汉字作为书面汉语的信息载体,其实用性就是记录和传达语言,进行社会交际。汉字自从产生以来,就为我国的文化事业的发展作出了卓越的贡献,是我们现代生活中不可缺少的实用工具。

有了汉字,就要正确的使用,不能书写不规范。为纠正社会上用字混乱现象,国家语言文字工作委员会等部门多次强调禁止用字混乱和不正常现象。汉字不能随便书写,要保持相对稳定,以利于社会应用。简化的字要以《简化字总表》(1964年公布)和《印刷通用汉字字形表》(1965年公布)为执行标准。从实用方面考虑,就要严格按照正确的笔形、笔顺、字形去书写汉字。要写好汉字必须做到以下三个方面:

1. 书写笔画要正确

第一,笔画不能随便改变。书写笔画必须正确,不能把笔画写错,如“千”字,上面应写成一撇,才是“千山万水”的“千”,如果上面写成了一横,就变成了“干部”的“干”字。

第二,笔画不能分开或合并。不能把一笔画写成两笔画,如“区”字的竖折是一笔画,“延”字的横折折撇是一笔画,不能分开

写;也不能把两笔写成一笔画,如“进”字的“辶”为三笔画。只有书写笔画正确,才能准确计算出笔画数量,有利于查字典和资料,便于工作和学习。

2. 书写笔顺要符合规则

要按照笔顺规则去书写,先写哪一笔,后写哪一笔是有规定的,不能顺序颠倒。笔顺书写对了,就容易掌握住字的结构,提高书写速度。此内容参看第三章第二节笔顺规则,这里不再举例。

3. 书写汉字要正确

第一,不能增加或减少笔画,如“晴”字,“日”里边多加一横就成了“睛”字,“冤”字少写一点就成了错字。

第二,不能变换偏旁部首位置,“梅”字不能把“木”写在上部,“岸”字不能把“山”写在左部。

第三,书写出来不能分体,如“旗帜”的“帜”,如果把它写分开了,就变成“巾”和“只”两个字了。

只有每一笔画的书写都严格服从规范,才能正确书写和识别千姿百态的汉字。假如写字不按要求,随便乱写,写出来别人不认识,就失去了写字的意义,甚至会造成重大损失。目前市场上出售的练字使用的范本,有很多古代字帖,上面出现了许多繁体字、异体字、古体字、通假字,还有随意增损笔画的字。我们在学习时要认真对待,切不可一概吸收,书写不规范的汉字。只有这样,才能起到迅速、准确地传递信息,交流思想感情的良好作用。本书除个别作品外,在用字上选用现行标准印刷字,作为学生练习的标准。目的在于尽力抑制不规范字的出现,以利于学生正确书写汉字,避免不必要的文字混乱,使文字书写走上规范化的道路。

二、汉字的艺术性

书法具有惊人的艺术魅力,某些碑帖和艺术作品特别值得欣赏,值得玩味,给人以无穷的美感,这是因为汉字本身就具有优美的形体,通过避就、穿插、垂缩、曲直、正侧、疏密等手法,加上书写

者纯熟的技巧,合理的安排,能展现出一幅幅美好的图景。明代丰坊在《笔诀》中说:“书有筋骨血肉,筋生于腕,腕能悬,则筋骨相连而有势。骨生于指,指能实,则骨体坚定而不弱,血生于水,肉生于墨,水须新汲,墨须新磨,则燥温停匀而肥瘦适可。”字之有骨,全靠笔下的劲健。笔下有劲,字便自有一种强劲的骨力包含之中。心正则笔正,内含骨力,坚实稳健,下笔不浮,刻入纸中。古人说:“骨贵劲健而筋贵灵活”,骨体现其形体的刚劲,有骨才有力;筋体现着灵动,有筋才不呆板。写字就是刚劲和灵动的双重体现,是劲健的骨的阳刚之气和飞动的筋的阴柔之美有机结合的成果。

要把汉字书写从实用升华为艺术,使其增添美感,符合汉字书写的艺术要求,就要讲究书写方法,这样才能写出被艺术化的汉字。作为一名师范学生,首先要正确认识学习书法的重要意义,明确学习目的,自觉地运用正确的书写方法练字。其次是树立学习书法的信心,书法并不神秘,并非像有些人说得那样玄之又玄。只要按正确的方法去写,锲而不舍,有恒心,有信心,就一定能练出水平,学好书法。

汉字的艺术性实质上就是掌握好笔法、结构和章法。

笔法,要把静态的汉字笔画写成动态的艺术形象,就必须讲究用笔方法。例如要写一横画,就要讲究起笔的轻重,用力的大小,行笔速度的快慢,笔道的曲直变化,收笔的顿提等运笔动作。从外形上看,有的两端粗、中间细,有的左粗右细,有的左细右粗,有的上仰,有的平直。写好了就能妙趣横生,显出不同的神态。古代大书法家王羲之创造的“永字八法”,就是用不同笔法显示出客观现实中气象万千的复杂事物。古人把字的每一画都看作抒情表意的手法,《笔阵图》中就提出横如千里阵云,点如高峰坠石,撇如利剑断犀角,勾如百钩弩发,竖如万岁枯藤,捺如崩雷浪奔,转如劲弩筋节。并且各书家艺术风格、特色不同,使得笔法形式的变化无穷无尽,各有风姿。

结构,也叫结体,间架结构。书写汉字时,要将实用的汉字变

为书法艺术,结构的变化就显得特别重要。书法,则要求把机械的笔画结构组合成有生命、有灵魂的汉字。当然,从字的本身来讲,是人用笔写出的轨迹,是静止的,不会有什么生命,更不可能像人一样具有情感、神态。然而书法是一种高度抽象的艺术,具有很强的体验性和感悟性,经过书法家运用娴熟的技巧,就能笔下生辉,活灵活现,移入他人之情,打动人心,使人体体会到种种复杂情感的存在,在心灵上体验和感悟其艺术的意蕴。

章法,就是将一幅书法作品有机地组织成一体,使每画每字协调统一,相依为命。通常我们把一幅作品的艺术处理方法,称为“章法”。当我们去欣赏一幅作品时,不仅要看每一个字的用笔和结构,而且要看每行字的分布和气势,同时还要看全幅字的布局,以及落款和印章。况且书法欣赏首先让人感觉到的是整幅作品,其次才能细细玩味具体点画组成的墨迹。

一篇优秀的书法作品,在书写时要做到“意在笔先”,即在动笔之前,就要充分考虑到全局,做到心中有数。书法作品的分行布白、字迹大小、书体搭配、行笔走向等方面,都要事先考虑好。总而言之,内容、字数、形式等方面要统筹安排,做到传情达意,尽善尽美。只有这样,才会创作出使人望之生情的艺术作品,产生令人如痴如醉的艺术效果。

三、汉字实用性与艺术性的关系

为什么同是书写汉字,却会产生显然不同的效果呢?有的人写出来的字给人一种美感和快乐,使人陶醉。有的人写出来的字却十分难看,甚至难以辨认,起不到正常交流的作用。这说明汉字具有较大的可塑性和可为性。

汉字书写之所以能够成为一门独立的书法艺术,这和汉字自身所固有的特性是分不开的。汉字点画线条随结体需要姿态各异,结构变化多端,各具面目,既有自然美,又有艺术美,使得书写出来的字能产生无穷无尽的变化,具有造型美的特点。用于书写

汉字的书法艺术,具有较强的实用性和艺术性,它不仅有利于汉字的文化传播,也将给人们带来美的享受。

汉字具有实用性,同时也具有艺术性,两者是同一事物的不同表现方式,密切相关不可分割。在日常的社会生活中,汉字寓艺术于实用的特点越来越突出,谈到汉字必然要联想到书法艺术,同时书法艺术又是从汉字的实用基础上发展起来的。没有汉字就不存在汉字的书写艺术,有了汉字不按要求去写,也不能成为一门书法艺术。文字是工具,是写给人家看的;书法是艺术,是供人欣赏的。从实用角度看,汉字应该具有稳定性,相当长的一个时期内,必须执行统一的标准,不能随意改动。从艺术的角度看,要把汉字写得美观些,达到艺术的要求。这就要笔画有条理,只有粗细、曲直、方圆、疾涩等符合条理了,笔画才有力;同时字的结构要经营有道,合理合法,只有这样,才能传神达意,具有生命力。综上所述,书写的艺术性和实用性的统一是由汉字本身固有的内在条件所决定的,通过人们外部的加工才能有机地融合在一起。

第三节 书法教学及其意义

一、书法教学

书写汉字不仅起着交流思想、传播文化的巨大作用,还能给人一种美的享受,因此历来受到人们的普遍喜爱和重视。对于这种书写艺术,我国自古以来不仅仅只是把它看作一门艺术,而且把它看作一个人(尤其是教师)文化素质与修养的有机组成部分。历史上曾涌现出许多著名的书法家,他们在文化知识等方面也有很高的造诣。

书法教学就是要引导学生学习、领悟、欣赏书法的美。通过一系列书法基础知识的学习,技巧的训练,改掉以前的不良习惯,将字写得规范、美观。培养和提高学生的艺术修养和高雅情操,使其