

中級書法教程

周而復題



永和九年歲在癸丑暮春之初會

稽山陰之蘭亭脩禊事

羣賢畢至少長咸集此地

中级书法教程

中专书法教材编委会 编

天津人民出版社

沈 彙 华

(津)新登字 001 号

中级书法教程

张自忠

中级书法教程

中专书法教材编委会 编

*

天津人民出版社出版发行

(天津市张自忠路 189 号)

山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 6 印张 154 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—6000

ISBN7—201—02013—7/G·935

定价:6.60 元

编写说明

十多年来,各类院校先后开设了书法课。通过练习书法,使学生规范和美化实用文字,修心养性,接受艺术美的熏陶,这对于全面提高学生素质起到一定的作用。

根据书法教学的需要,由全国十几所中等院校具有较高理论水平和丰富教学实践经验的教师,共同编写了《中级书法教程》一书。

本书从书法教学的实际出发,保持理论知识和技法实践相结合的特点,注重笔法和结体的讲述,论述书法美的原理,内容简明扼要,体系完整合理,并注重教材的通用性、基础性和实用性。它不仅适用于各类学校的书法教学,而且也是书法爱好者的良师益友。

本书的编写工作由编委会负责,张奎伟同志修改总纂,赵庆元、徐建民老师主编,在编写过程中参考和引用了前人的有关资料,并得到上海征文先生的大力支持和帮助;著名作家、书法家周而复老先生在百忙中为本书题写了书名。在此,我们一并表示衷心的感谢。

由于我们水平所限,书中不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者

一九九四年六月

中专书法教材编委会

主 编:张奎伟 朱仲宽
王海华 蔡志敏

副主编:刘刚毅 刘春田 李成山
孙清階 丛团日 邱业春
王 浩 张志华 邓伟海

委 员:于家泉 盛丰昌 王 东 吴国华
回书屏 徐洪强 徐锡康 陈海波
谢晓东 金耕牛 邹富秋

目 录

第一章 绪论	1
第一节 概述	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 书法史纲	8
第一节 篆 书	8
第二节 隶 书	12
第三节 楷 书	15
第四节 行书和草书	24
第三章 文房四宝	34
第一节 笔	34
第二节 墨	36
第三节 纸	38
第四节 砚	40
第四章 临习基础	41
第一节 执笔方法	41
第二节 运笔方法	47
第五章 临习方法	53
第一节 选 帖	53
第二节 读 帖	56
第三节 临 帖	57
第四节 临习注意事项	61

第六章 楷书	64
第一节 楷书的点画分析	64
第二节 楷书的常用偏旁	75
第三节 楷书的结构规律	76
第四节 楷书的范本介绍	85
第七章 行书	98
第一节 行书的用笔特点和点画分析	98
第二节 行书的结构	104
第三节 行书的范本介绍	108
第八章 隶书	119
第一节 隶书的点画用笔	119
第二节 隶书的结构特点	123
第三节 隶书的范本介绍	126
第九章 硬笔书法	135
第一节 硬笔书法浅说	135
第二节 钢笔楷书	137
第三节 钢笔行书	137
第四节 粉笔字技法	166
第十章 书法欣赏与创作	167
第一节 书法艺术的欣赏	167
第二节 章法和幅式	176
第三节 书法创作	183

第一章 绪 论

第一节 概 述

什么叫书法？一般说来，书法是以汉字为表现对象，以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。书法艺术不仅是我国民族文化遗产中一颗灿烂的明珠，也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩，在世界艺术之林中占有独特的地位。

一 汉字的构造

汉字的字形和字义有着密切的关系，所以学习书法有必要了解汉字的构造。我国古代就有研究汉字构造的理论——“六书”。所谓“六书”，是前人分析汉字结构所归纳出来的六种条例。我国历史上关于“六书”的说法很多，其中以东汉的许慎之说最为详尽，有名称，有定义，有例字。我们逐个说明如下：

(一)象形，顾名思义，就是象实物之形。也就是把客观事物的形体描绘出来。许慎在《说文解字·叙》中说得精湛：“象形者，画成其物，随体诘屈，‘日’、‘月’是也”。如“日”“月”就很象一轮红日和一弯新月高悬太空。再如“山”的甲骨文字形，当中一峰突起，周围群岚环抱，颇有一点“远近高低各不同”的意味。

(二)指事，许慎在《说文解字·叙》中说：“指事者，视而可识，察而见意，‘上’‘下’是也”。这是说，初看起来可以认识，再细观察就能了解意义，如“上”“下”二字就是指事字。指事是一种抽象的概念。我们知道，牛马之类都可以用象形体表现出来。可是“甜”的意思又怎样象形呢？于是我们的祖先创造了一个“甘”字，在甲骨文里就写成口中

加一点,表现在舌头上感到甜味。

(三)会意,许慎给会意下了这样的定义:“比类合谊,以见指伪,‘武’‘信’是也”。意思是把两个或两个以上的象形字组合在一起,表示一个新的意思,象“武”、“信”二字就是会意字。

(四)形声,又叫“谐声”。《说文解字·叙》是这样定义的:“形声者,以事为名,取譬相成,‘江’‘河’是也”。清代著名文学家段玉裁注解:“以事为名,为半义也;取譬相成,谓半声也。‘江’、‘河’二字以‘水’为名,譬其声为‘工’、‘可’,因取‘工’、‘可’之声而成其名。其别于指事、象形独体,形声合体”。这段话,不仅准确地解释了什么是形声字,而且还说明了形声字和象形字、指事字在结构上的不同。形声字越到后世发展越快。如清代的《康熙字典》,共收字47,035个,其中形声字占42,300个。在现在通用的简化字中,形声字也占绝大多数。

(五)转注,许慎说:“转注者,建类一首,同意相受,‘考’‘老’是也”。这个定义不好理解,所以后人各有各的解释。一般认为,所谓“建类一首”,就是指的同一个部首;“同意相受”,就是指几个部首相同的同义字可以互相解释。如在《说文解字》里,“老”、“考”就是一对转注字。从意义上看,许慎的注释是“老,考也”,“考,老也”。这种互相解释就叫“同意相受”。

(六)假借,许慎给假借字的定义是:“本无其字,依声托事,‘令’‘长’是也”。也就是说,当某个新事物出现之后,在口语里已经有了这个词,但在笔下却没有代表它的字,需要借用和它声音相同的字来代表。如“令”字的本义是“命令”、“号令”等,因其读音与“县令”相同,于是就可以假借“命令”之“令”为“县令”之“令”。

通过以上对“六书”的分析,可以看出:“六书”是后世人文字进行分析而归纳出来的六种条例,并不是先有“六书”,然后再根据其来造字的。

二 书法产生的基本条件

(一)汉字的特点是书法产生的根源。汉字与世界上其他民族语言的文字(主要是拼音文字)相比,其最大特点是能够“因形见义”。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,是汉字的又一个突出特点。

我国文字的产生是“依类象形”、“随体诘屈”,“博采众美,合而为字”的。汉字“因形见义”的特点,造就了汉字的形体美,从而产生了专以表现汉字形体美的艺术——书法。

汉字的形体美表现在它的象形性和形体丰富性上。所谓“因形见义”,就是直接摹拟这个字所要表现的自然界客观实体,将其外形浓缩和抽象成简单的线条符号。自然界的各种物体有着大自然所赋予的美,如雄伟的山峰,蜿蜒的河流,茂密的树林,乃至长空飞鸟,水底游鱼……这一切都在汉字形体中留下了千姿百态。古老的象形字给我们留下了丰富的形体结构,许多独体象形字变成了我们今天仍在使用的“偏旁”。这些偏旁是构成汉字的零件,这些零件本身,因为曾是摹仿自然界物体而来,形体之复杂,是拼音文字几十个字母所无法比拟的,再加上这些零件与零件之间,上下左右内外等一系列组合,产生了汉字无穷无尽的形体变化,给书法的结构章法留下了广阔的天地;象形的符号是“随体诘屈”,就是线条随自然客体外形的变化而变化。随着古文字演变为今文字,这些线条虽然更加符号化,但它们仍旧包含了不同姿态和外形特点。我们今天楷书中的点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折等基本笔画,无疑要比拼音字母的单一线条丰富得多。

(二)中国特有的书写工具——毛笔,是汉字书写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。西汉书家蔡邕说:“惟笔软则奇怪生

焉”。由此可见，汉字造型与表现工具的有机结合，是书法艺术产生的基本特征。

第二节 学习书法的意义

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递语言，具有社会交际的实用性。但“爱美之心，人皆有之”，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，就要写的清楚端正，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的美观些，字写的美观就具有供人欣赏的艺术价值，所以我们说，书法具有实用和艺术二重性。

书法不仅起着交流思想，传播文化的巨大作用，而且还能够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。以往的时代，良好的书写能力是通向仕途的敲门砖，一笔好字是科举考试最基本的，也是最高的要求之一。从唐代到清代的漫长岁月中，科举制分为三个阶段（乡试、会试和殿试），在每一阶段，报考人的作品都受到仔细的审阅。不管文章作得多么高明，如果字迹拙劣，那也要落榜的。因此，可以说，所有通过殿试的人都是书法家（图 171）。

一 学习书法能够规范和美化实用文字

今天，我们学习书法的目的不一定都要成为书法家，但总要把字写的正确、清楚、整齐。我们大家也爱看别人写得清楚、整齐、好看的字。假如写的字让别人辨认不出来，就起不到交际的作用。对音乐、绘画等艺术的爱好欣赏，不一定人人接触，写字却不同，因为它是人人接触、天天应用的，所以，学习书法能够规范和美化实用文字。

二 学习书法能够养性陶情,接受艺术美的熏陶

书法之美,不可名状,或飘逸,或沉郁,或强雄,或精细,观之如睹山河之壮丽,自然心旷神怡。无论是初学临习还是以后的创作,都是一项手脑并用的极艰苦细致的劳动,没有一丝不苟的精神与锲而不舍的努力,要想把字写好是根本不可能的。“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,容易集中意志,善于体贴人。草草了事,粗枝大叶,独行专断,是容易误事的,练习写字可以逐渐免除这些毛病”(郭沫若)。同时,习字时如果方法正确,心平气和,举止舒展,也有益于身心健康。

三 学习书法是继承民族优秀传统文化的需要,同时,也是发展书法艺术的需要

书法艺术在我国有着悠久的历史,由于我们先人的不懈努力,才使汉字书写成为一种独立而又奇特的艺术。作为书法艺术发源地的中国人,没有理由不发扬光大祖先给我们留下的这一优秀的传统艺术。诚然,我们的先人已把书法推向了较完美的艺术境界,但这并不意味着书法艺术就不能发展与提高了。随着社会的不断发展与人们物质生活水平的不断提高,人们对艺术的要求也会越来越高,作为艺术的一个门类的书法,当然也不例外。书法艺术,这一专门研究汉字书写方法、技巧与形式,研究汉字书写艺术的一门科学,也理所当然地不断得到发展与创新,要富有时代精神,要符合时代的审美需要,以加强其时代性与群众性。

四 学习书法能够增进学识修养,有利于爱国主义教育

中国是书法艺术的发源地,中国书法在世界艺术之林中占有极重要的位置,享有极高的声誉。中国书法自晋、唐传入日本后,又逐渐传入东南亚诸国以及世界其他国家,一直被这些国家的人民所珍爱。

帝国主义国家入侵我国时，把我们先人的遗墨当作珍宝加以掠夺。今天许多国家的人们不惜重金购买我国的书法珍品，都足以说明我国书法艺术的价值。

第三节 怎样学好书法

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，其艺术规律是一致的。总结前人学习书法的得失，结合中等专业学校教学实际，我们归纳出以下行之有效的学习方法。

学习书法的起码要求是把汉字写的正确、清楚、整洁。这就要求我们书法学习者首先必须严格正字。

所谓正字，就是使汉字形体标准化，使用规范化。汉字有异体现象，在一定的历史阶段上，一个汉字可以有几个不同的形体为社会承认；但是，这样不利于汉字准确表达意义的功能。解放后，中华人民共和国文化部和文字改革委员会于1955年12月22日发出联合通知，宣布把一批异体字810组1865字，整理后共精简去1055字，并决定从1956年2月1日起在全国实施。这是在汉字史上起了重大作用的一次正字工作。对于书法学习者来说，日常书写汉字应自觉地写正体，不写异体。要达到正字的要求，就必须在理论上懂得文字学知识，在日常实践中养成严格的习惯。

书法的实践，技巧性很强。同绘画相比，它的表现对象并不复杂，只是几根简单的线条。正因为这样，它对几根简单的线条的要求就特别高。而且，它不象绘画那样可以打草稿，可以略加涂抹；而要胸有成竹，一笔下去，便无可更改，这就要求学书者的基本功要扎实。因此，学习书法必须刻苦实践。

古代流传下来很多刻苦学习书法的佳话，如张芝临池，池水尽墨，释智永铁限笔冢，欧阳询观碑宿夜等等。这些传说都说明了古人学书的刻苦程度。初学书法的人会感到枯燥乏味，练起悬肘工夫也较

费力,这就需要以古人的刻苦精神激励自己。“字无百日功”,字,人人都能写好,也一定能写得好。“艺痴者,则技必良”,古今有所成就的书家都证实了这一点。勤学苦练,持之以恒,进步快一些是完全可能的事。待到熟练地掌握了笔法,挥洒自如之时,自然会感到苦尽甜来。

苦练不是蛮练,必须一步一个脚印地循序渐进。先学大字后写小字,这是学书的经验之谈。因为初学书法,最重要的是掌握点画用笔。一个笔画中有落笔、行笔、收笔三个阶段,行笔须有提有按,调整中锋。只有一开始学写大字,一丝不苟地完成各个动作,用笔精妙细微之处,才能体验出来,日久后熟能生巧,方可删繁就简。同时,学大字结体开张,日后缩小也较易。

中国书法艺术源远流长,有很大的继承性,借鉴前人的成果,才能有所发展。学习古人法书,必须先专一后博学。初学者抱定宗旨,选好一帖,然后专心致志临写,不要好高骛远,动辄见异思迁。因为每一个名家,都有自己用笔结字的特点和体系,不深入下去,就不能深得其中滋味。只有跟定一家,老老实实在地走进门,并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。

书如其人,书法最能反映人的个性、气质。古人论书非常强调书家的修养,如柳公权说过:“心正则笔正”;黄庭坚也说:“学书须要胸中有道义,又广之以圣哲之学,书乃可贵”。今天,我们学书者也应努力培养自己高尚的道德品质和崇高的精神世界。同时要加强对其他各方面的修养,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。

第二章 书法史纲

我国书法历史悠久，源远流长。随着社会的发展，书法也不断地演变革新，以适应实际的需要和艺术欣赏的要求。在书体上，总的说来是由繁入简，使人们应用起来更为方便；但从书法的技巧来说，却是变化越来越多，风格也更趋多样，经过数千年的创新和发展，汇成我国书法艺术的丰富宝藏和优异的传统。

学习书法史，不仅有助于我们开阔眼界，提高鉴赏能力，增强书法修养；而且还能使我们增加对祖国文明的了解。下面，我们以书体演变过程为线索，简要地勾勒出我国书法发展历史的轮廓。

第一节 篆书

一 先秦篆书

书写汉字不等于书法，所以尽管在新石器时代就出现了原始文字，但我们并不认为那时就有了书法。根据迄今所发现的考古材料，一般把中国书法的开端定在商代后期，即殷墟甲骨文和商青铜器铭文的时代。

篆书是汉字古代书体之一。广义的篆书包括隶书以前的所有书体及其延属，如甲骨文、金文、石鼓文、六国古文、小篆、缪篆等等；狭义上主要指“大篆”和“小篆”。

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。它最初于1899年在河南安阳小屯村出土，那里是殷都的废墟，故又称其为“殷墟文字”；又因为甲骨文主要是卜卦的记录，故还有“卜

辞”之称。近年考古发现证明，甲骨文是殷商至周初通行的文字。由于文字从图画符号演进而来，甲骨文还带有很强的图画性。其点画和部位尚未定型，异体字繁多，字形无一定格局，或繁或简，或大或小，因字而异；笔画方折居多，瘦劲挺拔；结构疏朗质朴，活泼生动；行款错落有致，浑然天成(图1)。甲骨文的刻写，虽然只是为了记事，但在实用过程中，逐渐形成了中国书法用笔、结字、章法等基本要素，并且自成体系，别具一格，即使在今天，它还能为我们学习书法提供有益的借鉴。



图1 商·甲骨文

西周的书法资料除了少量的甲骨文

外，主要代表是金文。金文是刻铸在各种青铜器上的铭文，古代称铜为金，故称“金文”；又因为青铜器主要有钟、鼎两大类，所以又称金文为“钟鼎文”。西周金文，由于当时青铜器铸造技术的进步，加上创造者刻意求工，字形逐渐稳定、工整，点画圆转粗壮；结体凝重浑穆；行款疏密有致，严整规矩，如《毛公鼎》(图2)、《散氏盘》等。至于春秋战国时期的齐金文、楚金文、秦金文等，又有各自不同的风格。金文是研究我国文字和书法发展的重要资料，由此我们可以窥见甲骨文逐渐向小篆演变的痕迹。

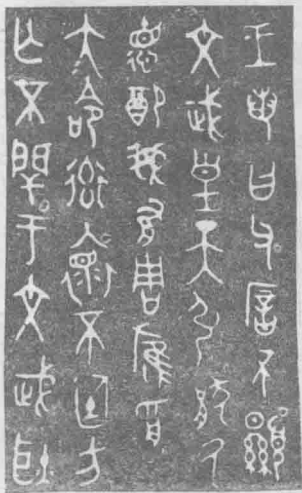


图2 周·毛公鼎

春秋战国时期，书风日趋诡变，文字

异形，风格不一，其时的书作最为后人称道的是“石鼓文”。据考，石鼓文是战国时代秦国的石刻文字，为我国现存的“石刻之祖”，一般认为它是籀文的代表作，属大篆的范畴。石鼓共有十个，每个石鼓上面刻有一首四言诗，记述秦国国君游猎的情况，故又称为“猎碣”。石鼓文笔法圆劲挺拔，结构方正谨严，排列整齐，气韵醇厚，既保存了金文中繁复的痕迹，又带有装饰性，在书法上已初备了小篆的基本特征(图3)。石鼓文自从唐初在陕西凤翔县被发现后，为历代的书家所推崇

和借鉴，影响深远，充分显示了它强盛的艺术活力。



图3 秦·石鼓文



图4 秦·泰山刻石

二 秦篆

战国时期，诸侯割据，各自为政，造成了“七国言语异声，文字异形”的局面。秦始皇统一中国后，推行“书同文”的政策，罢其他各国文字中不与秦文相合者，把大篆简化为小篆，作为全国通行的标准字体。小篆是大篆的简体，两者具有一些相同的特点；但小篆比大篆要简化、工整、规范，其点画粗细均匀，结构均衡对称，章法整齐划一，秦代把这种书体广泛应用于刻石颂德。据《史记·秦始皇本纪》记载，当时大的刻石就有泰山、峯山、琅琊台、芝罘、碣石、会稽等处。相传这些都是秦相李