

香林齋程

于植元
陈怀 主編

永和九年歲在癸丑暮春

于植元稽山陰之蘭亭



书 法 教 程

主 编：于 植 元
陈 怀

辽宁省师专书法教学研究会

一九八五年 大 连

编 者 的 话

现在,辽宁省十一所师专全部开设了书法课,这已有六年的历史。师专系统的书法教学,首先在大连师专开始,一九八〇年以后,各市师专陆续开课。其先,只在中文系开设,至八二年,其他科系相继开课。至八三年,大连、营口、锦州师专在全校各科系开课。全省师专皆开设书法课,设专职书法教师。这在全国,属于唯一的省份。

八一年夏,由大连师专于植元教授倡议,举办了第一届全省师专师生书法联展,均在全省各师专巡回展出,此后每年举行一次,至今已举行了四届。作品日益增多,书体日益丰富,质量不断提高,影响越来越大。为培养中学师资的基本功作出了贡献。

与此同时,我们成立了辽宁省师专系统书法教学研究会,由于植元教授和陈怀先生分别担任正、副主任。每年联展期间,共同研究交流教学经验。在此基础上,由营口师专陈怀先生写出了《书法讲座》初稿。

八三年七月,辽宁省师专系统第三届师生书展在丹东闭幕。省教育厅刘海荣副厅长亲临指导,要求我们编出书法教学大纲及教材。同年九月,由于植元教授主持在大连编写了《辽宁省师专系统书法教学大纲试行草案》初稿,经省厅批示,并由各师专开始试行,在教学中编写教材。同年寒假期间,各师专书法教师在大连集会,在于植元教授和陈怀先生的主持下成立了编写组,审查了书法教材

第一稿。八四年五月，在营口举行的第四届师生书展开幕式时又集体研究、审查、修改了第二稿。同年八月十五日至十九日，由于植元教授、陈怀先生主持，锦州师专任国翥、鞍山师专张兆林、辽阳师专庄志学、抚顺师专王维纲等同志参加修订了第三稿，并定名为《辽宁省师专系统书法教程》试用本。全稿分为：概论；书法一般常识；“永”字八法和笔画练习；毛笔字楷书结构练习；各体书法及书家简介；粉笔字的书写要领；钢笔字的书写要领；铁笔字的写法及练习等八章。至此，编写教材的任务基本完成。

我们这次编写大纲和教材，前后共约两年多时间，得到了辽宁省教育厅、师范教育处及各市师专领导的具体指示和大力支持，特别是省委副书记李铁映同志给我们很大支持，我们受到极大的鼓舞。回忆自党的三中全会以来，中国书法的传统又得以继承并发扬光大，特别是陈云同志关于小学生写好大字的意见，为今后的书法教学指明了方向，我们深感在培养合格的人民教师的任务中书法教学所负责任的重大。我们将更加奋发，为党的教育事业献出全部力量。

编写这部教材仅仅是初步尝试，我们深知水平有限，也限于时间的短促，缺点和错误必然很多，殷切希望得到大家的指导和批评，俾能在今后教学中不断改进。

在编写教材中，参阅了《历代书法论文选》、《现代书法论文选》、《碑帖叙录》、《书学概论》、《书法教学》、以及国内外当代书法家的书法论著。这些资料使我们受到很多教益，在此一并致以衷心的感谢！

辽宁省师专书法教材编写组

一九八四年十一月三十日

目 录

第一章 概 论	1
第二章 书法一般常识	6
第一节 文房四宝 笔、墨、纸、砚	6
第二节 写字的姿势	10
第三节 五指执笔法	12
第四节 用 笔	14
第五节 临摹碑帖	19
第三章 永字八法和笔画练习	23
第一节 永字八法	23
第二节 笔 画	24
第四章 毛笔字的楷书结构练习	34
第一节 七项原则	34
第二节 独体字和合体字的结构	39
第三节 常用偏旁结构	45
第五章 各体书法和书家简介	48
第一节 篆书(甲骨文、金文、籀文、小篆)	48
第二节 隶书(汉隶及其特点、简牍)	53
第三节 草书(章草、今草、狂草)	57
第四节 楷书(魏晋时期、唐楷)	62
第五节 行书	68
第六节 行书练习	74
第七节 魏碑练习	83

第六章 粉笔字的书写要领	91
第一节 写好粉笔字的一般常识.....	91
第二节 执笔及运笔.....	91
第三节 几种常见的粉笔字书体.....	92
第四节 粉笔字练习.....	94
第七章 钢笔字的书写练习	95
第一节 学好钢笔字的意义.....	95
第二节 执笔法和书写姿势.....	95
第三节 练习钢笔字的方法和步骤.....	96
第四节 钢笔字的谋篇.....	97
第五节 注意事项.....	98
第八章 铁笔字的写法及练习	99
第一节 誊写铁笔字的一般常识.....	99
第二节 铁笔字的练习方法.....	100
第三节 铁笔字的练习.....	101
第四节 铁笔美术字.....	102

第一章 概 论

书法是中华民族独创的一种艺术。鲁迅先生说：“饰文字为观美”为“华夏所独”。这说明书法艺术是在文字的基础上发展起来，成为我国乃至世界艺术宝库中的珍品。据历史记载，在我国原始公社时期就有原始文字，如仰韶文化半坡遗址出土的彩陶上，就有着这样的遗迹。大汶口陶器上的刻划符号，后来发展成为图画文字。许慎在《说文解字》序中说：“仓颉之初作书，盖依类象形。”“依类象形”实际上就是一种原始的图画文字。后来加上笔墨工具的发展和使用，使文字具有特殊美的表现，形成了我国独特的一种艺术形式。

从三千年前的殷周甲骨文开始，周的金文（钟鼎文），秦的小篆（秦篆），汉的隶书，章草，今草，魏晋以后日益发展成成熟的楷书、行书，都有其渐进与飞跃过程。各种书体与各位书家的不同风格，构成了我国书法艺苑里千姿百态的风貌。

文字书写之美渐渐被人们所认识、所强调和讲求，以至后来视为书法艺术，应始于汉代。据历史记载，东汉灵帝刘宏极力提倡书法艺术，“灵帝好书，征天下工书者于鸿门，至数百人。”由于书法艺术的发展，人们对它的欣赏也随之广泛、深入。这表现在社会上出现了以书法闻名的人物，人们以得到他们的书法作品为荣的事实。例如西汉的陈遵“性善书，与人尺牍，主皆藏弃以为荣。”东汉的徐干，为班超的军司马，善写草书。班超在与班固的通信中说：“伯章（徐干）书稿，势殊工，知识读之，莫不叹息。实由艺由己而立，名自人成。”这

在秦以前是未曾有过的现象。书法在两汉可谓盛极一时，因为篆书在汉代还继续使用，隶书是通行字体，而章草、今草、行书、楷书已初步形成。诸体皆备，蔚为大观。从秦至两汉较有影响的留下姓名的书家已有李斯、程邈、史游、张芝、蔡邕等。

书法艺术发展到了魏晋南北朝时期，尤其是东晋时代，达到了空前的繁荣，形成我国书法艺术体系。起重要作用的书家是王羲之父子兄弟。他们集前代书法家之大成，结合时代的特征予以发展变化，形成了具有个人独特风格的书风。在这一时期名家辈出，争芳斗妍。他们的高超书艺为我国书法艺术确立了光辉的传统，留下了宝贵的书法作品与书法论著，灌溉了后世的书苑。从而使我国书法艺术卓立于世界艺术之林。

从三世纪末至五世纪初，拓拔珪建立了北魏政权，在此一百多年间，树立了无数碑碣，产生了对后代书风有极大影响的魏碑体。

“江山代有才人出，”历史发展到了唐朝，我国书法艺术又出现了一次新的高涨的繁荣局面。由于唐代帝王的重视，以书取士，书法水平在知识分子中间有了普遍的提高，在人民群众中间得到了广泛的重视。不仅出现了妇孺皆知的欧、虞、褚、薛、颜、柳、张旭、怀素、孙过庭等著名的书法家，而且也构成了各体的流派，整个社会的书法水平都有普遍的提高。此时，我国书法艺术传到了朝鲜，又传到了一衣带水的日本，不久又传到越南以及泰国，对他们的文化艺术的发展有着深远的影响。

宋代书法艺术打破了“唐人取法”的局限，强调个人感情的抒发，大胆创造，走向“取意”的境界。其中苏、黄、米、蔡对当时与后世影响极大。

至元明清三代，除个别书家在个人风格上较有新意之外，余者基本上延续与揉合前代的遗风。此间也出现了一批后人所推崇的书家，如元代的赵孟頫，明代的董其昌、文征明，清代的王铎、伊秉绶、金农、郑板桥、邓石如、包世臣、何绍基、赵之谦、康有为等。

以上所谈到的各代书家，其中大多数又是著名的书法理论家。

还有一点不容忽视的是，在我国数千年的历史长河中，涌现出一批颇有成就的女书家。象汉末的蔡琰（蔡文姬），东晋的卫茂漪（卫夫人，王羲之的老师），唐代的高氏（房璘之妻）、武（武则天），元代的管道升（赵孟頫之妻），明代的邢慈静以及清代的黄介媛、姜淑斋等。

我国书法艺术不仅有着灿烂过去，而且有着光辉的现在和未来。新中国诞生之后，在党的“百花齐放、百家争鸣”的方针指引下，书法艺术的优良传统同其他艺术一样，得到了继承与发扬。首先在老一辈无产阶级革命家中，象毛主席、周总理、朱德、董必武、陈毅等同志，不但深通书法艺术，而且十分关心书法传统的继承与发扬。另外，在社会主义新中国，由于教育的普及，人民成了文化的主人，书法艺术有了广泛的群众性。尤其是粉碎“四人帮”之后，在党的三中全会精神鼓舞下，书法艺术呈现出一派欣欣向荣的景象。例如，日中邦交恢复后，双方互派书法艺术团体进行访问。同美国、澳大利亚等国的华桥及港澳同胞也有交流。书法艺术在国际交往中，对增进双方的友谊与促进文化交流的活动中起到了纽带作用。

一九八〇年五月先在沈阳，后在北京等地举行了全国第一次书法篆刻展览。次年五月全国书法家协会正式成立，对全国书法界影响极深。随后，全国各省市地县的书法协会组织如雨

后春笋般地相继恢复或成立，各地的群众性业余书法活动与交流日益活跃。教育部很重视书法艺术的继承与发展，一九八一年八月举行了全国第一届大学生书法比赛，在浙江美术学院设立了书法、篆刻研究生班。一九八二年，江苏无锡成立了全国第一所书法艺术专科学校。全国有些地区的中、小学已经开始恢复书法课。我省师范教育处规定，省各所师专普遍开设书法课，每年搞一次全省性的师生书法联展，以推动书法教学工作和课外活动的开展。一九八四年一月，辽宁省教育厅和省书协、美协联合发出通知，要求在中小学加强书法教学，使学生受到美的教育。

一九八四年十一月，陈云同志指出：“小学要重视毛笔字的训练，要把大字课作为小学的基础课，严格要求。在今后很长时间里，汉字仍会是我们的主要书写文字，因此，让孩子们从小把字写好很重要。”同时，陈云同志又应中国少年报的要求，为全国少年儿童写了“从小要练好毛笔字”的题词。陈云同志的讲话和题词不仅是对全国少年儿童的殷切期望，同时也是对中小学教师、师范院校师生、少年儿童工作者、家长、书法工作者和书法家的期望，是对全社会提出的要求。教育部也很快表态，要在教学计划中做好安排。这些，都为我们的书法教育开辟了广阔的道路。

目前，我国已经进入了一个新的历史时期，时代要求我们在建设社会主义强大物质文明的同时，建设高度的社会主义精神文明。做一名高师学生，未来的人民教师，更好地继承与发扬我国书法艺术传统是责无旁贷的。首先必须明确，书法是教学中一种不可缺少的工具，各科教学除了口授之外，还必须有板书、批改、以及写教案等书写技能，它是“双基”教学的重要组成部分。它又是一种艺术创作，属于文化艺术的范畴，通过

书写表现一定的内容，因而又是进行政治思想教育的一种重要手段。而且书法艺术不单是写字，它还必须具有其它方面的知识和修养，如对历史、文学、文字学等方面的知识素养等。

为了培养合格的中学师资，加强书法基本功的训练，要求在较短的时间内，掌握书法基本知识和基本技能，包括毛笔字、钢笔字和粉笔字的书写。要认清目标，明确任务，共同努力，为我国的教育事业奋力前进，为更好地继承发扬书法艺术的优良传统而贡献力量。

第二章 书法一般常识

第一节 文房四宝 笔、墨、纸、砚

“工欲善其事，必先利其器”。学习书法，即首先要求对笔、墨、纸、砚的选择、使用和保护，具有一般知识。

一、笔

毛笔，是用兽毛加工后制成笔头，配上笔杆的书画工具。

中国的毛笔，有悠久的历史。西安半坡遗址中出土的新石器时代的彩陶，河南安阳殷墟出土的甲骨卜辞上留下的毛笔痕迹依稀可辨。由此可知，在很早以前，我国劳动人民就创造和使用了毛笔。战国古墓中已有精制的毛笔，《庄子》上也记载着对毛笔的使用。由此可知，所谓“蒙恬造笔”的说法并不可靠。实际上，远在秦统一中国之前，毛笔已经发展到制作极为精巧的阶段。

毛笔从性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫，毛粗性强，不能多含墨，有狼毫、鼠毫、紫毫各种。鼠毫现在使用不多，狼毫、紫毫的使用较为普遍。软毫毛细性柔，圆转如意，能多含墨，以鸡毫、羊毫为常用。羊毫最切实用，鸡毫只有名家间或用它，以见功夫之深。兼毫是用紫毫和羊毫，或狼毫和羊毫二者兼合而制成的，性质属于软硬之间，具有刚柔相济的特点。其中偏硬的有五紫五羊、七紫三羊、八紫二羊、九紫一羊；偏柔的有二紫八羊、三紫七羊等。

毛笔按锋颖长短来分，有“长锋”、“中锋”和“短锋”三类。就适合书写的字体的大小来分，有“小楷”、“中楷”和“大楷”。更大的笔，有“屏笔”、“联笔”、“提笔”等。最大的是“楂笔”，最小的是“圭笔”。

好的毛笔要具备“尖”、“圆”、“齐”、“健”四个特点：尖，是指笔锋尖锐。在写字时，便于写出细小微妙的点画。

圆，是指笔头丰圆饱满。笔头圆，运行时才不至于头扁、锋散。

齐，是指把笔锋润开少许捏扁后，笔锋整齐，这说明笔毛根根到顶，制作精良。

健，指把笔锋在纸上任意提按、盘旋、铺开、敛起时能显示出弹力。用有弹力的笔写字，不仅笔锋有力，而且会感到笔肚充实。

选用毛笔，还应当考虑所写字的大小和书体的特点。一般说，写大字用大笔，写小字用小笔，写屏条、对联，可用屏笔、联笔。写招牌、匾额，可用提笔。写特大的字，可用楂笔。写特小的字，可用圭笔。所写的字欲棱角明确，宜用硬毫。欲丰满圆润，宜用软毫。写劲挺的字，宜用短锋。写流畅的行草，宜用长锋。写粗犷浑厚的大字，宜用软毫大笔。写精整工细的小字，宜用硬毫小笔。但这只是相对而言，运用时，还常和个人的习惯有关，不可强求一律。

新笔开始使用，不可入口含嚼。须用清水或温水泡开，才能不损笔毫，使转也能灵便。

毛笔用完后，要用水洗净，并将笔锋理直。如有宿墨藏于锋中，切勿用开水浸泡，以防笔毛弯曲和笔头脱落。

毛笔以湖笔最有名，浙江湖州的善琚镇，大半居民以制笔

为业，故有笔都之称。湖笔徽墨，皆极著名。

二、墨

墨，是用油或松树枝烧出的烟末，调入胶和药材等制成的。古代曾用竹挺点漆而书写。竹挺与漆，就是笔和墨的前身。到公元初开始用黑石磨汁叫“石墨”，至公元九世纪开始以松烟制墨。明代以后，采用油料烧烟制墨的技术得到推广，现在又制成墨汁，使用更为方便。墨以安徽省徽州出产的最享盛名。

墨，主要有油烟、松烟和选烟三种。

较好的墨，都具有质地细洁，色泽光润，胶水不重，上砚声清，经久不裂的优点。

平时练字用墨汁较为方便。墨汁如有沉淀，使用前用手摇匀。墨汁加水，时间久了就会起化学变化，发出臭味。墨汁过浓时，可以倒出来加水，随用随加，避免浪费。墨汁过淡时，打开瓶盖，让其蒸发，直到适用时为止。

三、纸

纸，是用植物纤维加工后制成的。

汉代发明造纸，是中华民族对人类所做出的巨大贡献之一。

书画用纸，以宣纸最佳。中国的宣纸有悠久的历史。宋代末年，制纸的生产技术传到安徽泾县。由于泾县山多地少，盛产檀树皮，并有洁净泉水四季长流，具有良好的造纸条件，居民遂以造纸为生。但集中外销地是安徽宣城，因此定名“宣纸”。宣纸有生宣、熟宣和半熟宣三种。生宣吸水力强，用浓墨较易书写，淡墨容易渗化，必须掌握墨的浓淡程度，才能运

用得宜。熟宣加有明矾，纸质较硬，不易吸水。半熟宣也是用生纸加工成的，能吸水，但不象生宣那样易于渗化，玉版宣就属于这一类。宣纸又有单宣和夹宣之别。单宣较薄，夹宣较厚。宣纸的主要原料是檀树皮，纤维细长，拉力较大，具有洁白、吸墨、不脆、可装裱，宜于保存的特点。极便于表现出中国书画的艺术美，为广大书画作者所喜用。

除宣纸之外，可供毛笔书写的纸，还有皮纸、毛边纸、元书纸等。纸对于书法的练习关系很大。初学写字，用纸宁可粗糙些，才能练出笔力。至于书家用纸，则各有自己的习惯。

四、砚

砚，即研，取其能研磨之意。是用石、瓦、瓷或其它原料加工后供磨墨用的。

砚也叫“砚台”、“砚池”、“砚田”、深的又称“墨海”。砚根据所用之原料分类，有石砚、陶砚、瓦砚、砖砚、瓷砚和玉砚等。石砚以“端砚”、“歙砚”、“洮砚”最为著名，故前人把此三砚并称三大名砚。

“端砚”产于广东肇庆的端溪，唐宋时即已开采。“歙砚”产于安徽省歙县，歙砚的采发始于唐开元年间。“洮砚”产于甘肃南藏族自治州卓尼一带的洮河。据有关史料记载，洮砚的开采已有千年的历史。

端砚，质地坚润细腻，颜色以紫为主。在端砚上磨墨，发墨而又不易渗干。歙砚，质地较端砚为嫩，颜色以青灰为主。歙砚比端砚渗水快。洮砚，质地坚润，有绿洮和红洮两种。洮砚能久保水分，蓄墨久而不干。

佳砚具有石质温润、细腻，不损笔毫，下墨快，渗水慢，不粘墨等优点。

砚用过之后要洗净，池内最好储些清水，借以保持砚的湿润。

第二节 写字的姿势

写字的姿势正确与否，不仅对写字本身有密切关系，而且对人的身体健康也有一定影响。特别是青少年时期初学写字，养成正确的写字姿势，尤为重要。

写字的姿势，按照所写的字的大小及客观条件，主要可分为坐势、立势和蹲势。

一、坐 势

写三寸以内的字都可坐写。坐势的要求是：“头正、身直、臂开、足安”。

头正，就是头部端正，不要歪斜，但可稍微向前。这样，视线正，下笔就容易看得准。头不低俯在纸前，也不向左右偏侧，可防止损伤目力。

身直，就是身子要坐得正直，两肩齐平，腰部挺起。这样既有利于书写，也避免造成身体畸形。胸部不要紧靠桌边，以免妨碍呼吸。

臂开，就是两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸，成均衡之势。这样，写字时挥笔自如，横易平，竖易直，撇捺也容易放得开。

足安，就是两脚要自然地放平、踏稳，不要交叉或蜷腿或踮脚尖。这样，身体稳定，不致因摇晃而影响写字。

二、立 势

立势书写分桌前立写和面壁立写。

桌前立写的要求是：“头俯、身躬、臂悬、足开”。

头俯，就是头要朝正前方俯向桌子，与纸面保持一尺多距离。这样，视线正，视角合适，既能照顾到全局，也有利于下笔的准确。

身躬，就是身子要略向前弯，腰部不能挺得很直。这样，身子不紧张，低头时比较自然，写字时就舒适自然。但身子弯得要适当，不宜太弯向前，因为这样时间一长，容易腰酸。

臂悬，就是执笔的右手一定要全部悬空，手肘和手腕都不能靠在桌上。这样，才便于中锋运笔和有利于掌握行气与章法。立势俯写，如果不悬臂，桌子必定要高，这就同坐着写无大差别了。立势俯写，如果手肘和手腕都靠在桌上，身子低俯，结果手和腰都紧张，不利于书写。左手应自然地按在左面纸上，不要撑在桌上。

足开，就是两脚左右分开，距离与肩宽相当，左脚稍前，右脚稍后。这样，身体安稳，便于挥洒。

面壁立写的要求是：“头平、身正、臂曲，足稳”。

头平，就是头不能昂起或俯下，头如果不平，眼睛或上视，或下视，既不利于健康，写出的字也可能变形。

身正，就是上身要保持正直，不能左右偏侧或向前俯。这样，写直行就容易正，左右也能照顾到。如果身子前俯，头向上抬起，头颈就紧张。

臂曲，就是执笔的右手要保持一定的弯度，不能伸得笔直。执笔的手一伸直，写字就不自如了。左手，应自然垂在身旁。

足稳，就是两脚左右分开如肩宽，无论身体站直或稍蹲，都要站稳。因为，有时字幅较长，立势题壁时面部要与题写的墙面保持平行，写上面的字可能脚下要垫凳子，写视线以下的字要蹲下些，脚不站稳，字就写不好。