

書法教程

啓功
印



付貴才 主編

哈爾濱地圖出版社

书法教程

SHUFA JIAOCHENG

主 编 付贵才

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

书法教程/付贵才主编. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社,
2009.7

ISBN 978 - 7 - 5465 - 0096 - 6

I. 书… II. 付… III. 汉字—书法—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 124823 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码:150086)

哈尔滨翰翔印务有限公司印刷

开本:787 mm × 1 092 mm 1/16 印张:11.75 字数:280 千字

ISBN 978 - 7 - 5465 - 0096 - 6

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印数:1 ~ 1 000 册 定价:29.80 元

前 言

《书法教程》注重艺术性与实用性相结合,适用于普通高校及各类学校的书法教学课程。《书法教程》分为书法概论、文房四宝、毛笔、硬笔、粉笔、书法鉴赏等几大部分,由黑河学院的书法专业教师集二十多年书法教学经验而成的一本具有很强实用价值和艺术价值的书法教材。本书的毛笔楷书、钢笔楷书、书法鉴赏由付贵才编写(10万字),文房四宝、毛笔行书、硬笔行书部分由韩邦山编写(约8万字),粉笔部分由华玉宝编写(约8万字),书法概论、书法鉴赏部分由傅鹏飞编写(约2万字)。全书由付贵才最后审稿、定稿。

《书法教程》适用于普通高校和各类院校的公共选修课和专业必修课,尤其适用于师范、行政管理、文秘、广告等专业,也适合书法爱好者自修提高之用。

由于编者的水平有限,加之时间仓促,有很多不足之处,恳请各位专家学者不吝赐教。

作 者

2009年6月

目 录

第一部分 书法概论.....	1
第一节 汉字的起源.....	1
第二节 书法简史.....	1
第三节 学习书法的意义.....	6
第四节 怎样练好书法.....	8
第二部分 文房四宝及其他书法工具	12
第一章 文房四宝	12
第一节 笔	12
第二节 墨	14
第三节 纸	14
第四节 砚	16
第五节 其他书法工具简介	16
第二章 字帖的选择与使用	18
第一节 选帖	18
第二节 读帖	19
第三节 临帖	20
第四节 临帖应注意的问题	21
第三部分 毛笔楷书	23
第一节 楷书概述	23
第二节 永字八法	24
第三节 楷书基本笔画的写法	24
第四节 楷书的结体原则与类型	43
第五节 欧体	51
第六节 颜体	52
第七节 柳体	54
第八节 赵体	55
第九节 魏碑	56
第四部分 毛笔行书	59
第一节 行书概述	59
第二节 行书的用笔特点	60
第三节 行书的基本笔画的写法	61
第四节 行书的结构特点	73
第五部分 硬笔书法	81

第一章 绪 论	81
第二章 钢笔技法	82
第三章 钢笔楷书	85
第四章 钢笔行书	113
第六部分 粉笔书法	128
第一章 粉笔楷书	128
第一节 书写姿势和执笔要领	128
第二节 用笔方法	129
第三节 基本笔画的变化	133
第四节 楷书的二十种字形轮廓	146
第二章 粉笔行书	157
第一节 粉笔行书的特点	157
第二节 粉笔行书基本笔画	160
第三节 粉笔行书的结构	169
第七部分 书法创作与欣赏	172
第一节 书法创作的内容	172
第二节 书法章法布局	173
第三节 书法创作过程	175
第四节 书法欣赏的意义	177
第五节 怎样欣赏书法作品	178

第一部分 书法概论

第一节 汉字的起源

中国的汉字是世界最古老的文字之一,也是世界上使用历史最久的文字。语言是随着人类社会的产生而产生的,自从有了人类就有了语言,而作为记录语言的符号的文字,却是产生在原始社会解体、阶级社会出现的时候。

根据我国考古工作者的发现,与汉字起源有关的最早实物资料,是1899年在河南安阳小屯村的殷墟中出土的“甲骨文”。这些契刻在龟甲、兽骨上的文字,被认为是我国最早的具备严密规律且能够完整记录语言的成熟文字。

关于汉字的起源,古书也记载了不少传说。一种是结绳的说法,就是用不同形式的绳结表示不同的事实。另一种是刻契,即刻划不同的痕迹表示不同的数字。还有一种说法是仓颉造字,把仓颉极力神化为造字的圣人,这是统治阶级宣扬的。现在看来,有无仓颉其人尚属疑问,这种说法也不足为信。文字是以象形为基础,由图画符号逐渐发展演变而来的,它是人民群众长期社会生产实践的产物,决不是一个人一手所创造的,更不会有天生就能创造文字的圣人。

第二节 书法简史

书法是随着文字的出现而产生,又随着文字的发展而发展,久而久之,形成了我国独特的传统艺术,成为书写者通过汉字书写来表达心情意境的综合艺术。正如梁披云先生所称:“书法是借助于汉字的书写表达作者精神的美的艺术。”由此可见,书法是我国最具有民族风格的传统艺术。经过3 000年的演变、改革和发展,形成了各种不同的书体,古往今来,承上启下,书家辈出,形成了各种不同的风格和流派,促进了书法艺术的深入发展。

公元前5 000年到公元前3 000年的仰韶文化中发现的陶器上类似文字的简单刻划,便是我国原始文字的雏形,它说明了汉字即将产生,同时也有了书法艺术的萌芽。公元1899年至今,我国考古学家已在河南安阳小屯村出土的10万片中发现了17 000多片刻有甲骨文的兽骨,足以说明了商代晚期的文字已相当繁多。后来的“六书”在甲骨文中都已具备。经过考古研究发现,甲骨文在线条结构和章法布局上都有自然质朴的美,这些形象优美而类似于图画的象形文字,表现了丰富的想象力和高度的概括力,逐渐发展成以线条为主的意象文

字。因此,我国象形文字产生之日,就是书法艺术诞生之时。这些甲骨文的刀刻字都有着特有的风格,形成了尖细的笔道,以方笔为多,方圆兼用,圆形婉转,顺其自然,结构各异,变化多端,古朴逼真,情趣盎然,这都标志着殷商时期的甲骨文字的书写,已经成为比较成熟的书法艺术。

金文中殷商、周、春秋战国时期的文字,因为它锈刻在金属的钟鼎器物上面,所以又称“钟鼎文”。凹下去的阴文叫做“款”,凸出来的阳文叫做“识”,又统称为钟鼎款识。从文字的变迁而言,它是上承甲骨下开两篆的字体,笔画较粗壮,结构较规正,呼应又比较讲究,这种变化体现了文字演变发展的必然趋势。他的用笔粗壮圆转,方折减少,变化明显;它的结构与甲骨文相比图画性较少,符号性增强,笔画分布注重均匀,方块结构基本定型,章法品式多样,以直行纵势为主,大多有行无列,错综有致;它的幅式多种多样,或长、或方、或圆、或不规则,大体因附着的器物表壁形状而不同。

石鼓文刻于秦襄公时期,是我国最早的石刻文字,因刻石形状似鼓而得名。鼓有十面,大小不一,每面都刻有一首四言诗,记述了秦君游猎的故事,所以又有“猎碣”之称。石鼓文书体属大篆体系,近于小篆而又没有小篆的拘谨,它在唐初时一出土即被重视,可以说,它是甲骨金文的继续,又是小篆的始祖,哺育了历代书法大家。

今日所见的甲骨文、金文和石鼓文均属于大篆,它是汉代最早的形体,流行于战国以前,大篆为周宣王太史所创,他对大篆的整理增加颇有贡献,著有《大篆十五篇》(早已遗失),唯有《阁帖》中所书的六个字才是原书实体。

一、秦汉书法

秦统一六国以后“车同轨,书同文”,淘汰了其他各国的异体字,为统一文字进行两次文字改革:一是把大篆改为小篆作为通行的文字;二是推行了程邈创造的隶书。

小篆的创始人李斯,河南上蔡人。现在泰山、峯山、琅琊等七处刻石均为他所书,史称“小篆之祖”。秦始皇的玉玺上“受命于天,既寿永康”八个鸟形大篆也是李斯所书。他写的小篆相当规范,相貌端正,结体较长,上紧下展,形方势圆。

隶书的创始人秦朝狱吏程邈,字元岑,西安人。他因犯上判罪,囚禁于监狱之时,在陕西淳化狱中深思熟虑,练字十年写成隶书三千字,始皇甚爱,用为狱吏。张怀瓘在《书断》中称为“隶书之祖”。唯《阁帖》卷五中载有“邈书”。他把大小篆书的笔画作了简化,改圆转为方折,改象形为简笔,改竖长为扁方,是我国文字形体和书法演变的重要标志。

秦代篆隶二体并用,到了汉代隶书升为通用书体。至今流传下来的汉隶,主要是东汉时期的隶书碑。近年来出土的竹简木牍中,也发现了汉代隶书的宝贵资料。汉代大量隶书碑刻中尚有诸多不同风格的代表作流传至今,如秀逸劲健的《乙瑛碑》《礼器碑》《史晨碑》和《曹全碑》,又有古拙方正的《孔彪碑》和《张迁碑》,还有奇特异变的《古门颂》和《夏承碑》等均为东汉年间所刻。

草书也是在汉代产生,先有章草而后有今草。章草是由隶书演变而来,点画尚有隶意,捺角横尾多为雁尾状,字与字之间互相牵连,汉元帝时黄门令史游是我国第一个草书家,他将隶书简洁草率而成草体。《急就章》为章草书第一范本,现今流行的《急就章》是三国吴人皇象的临摹本。

东汉张芝是今草创始人。他继承了章草笔法,勤奋练书,“衣帛练书而破,临池学书成

墨,善作一笔飞白书”。他的作品气脉相通,隔行不断,三国韦诞称之为“草圣”。

行书创始人东汉人刘德升,其行书肥瘦兼施,流利优美。张昭字体肥,钟繇字体瘦,各有德升之美,独步当世。

二、魏晋南北朝书法

楷书创始人钟繇,好学多才,致力于写字,三十七年如一日,“坐则画地,卧则画被,如厕忘出”。他的法帖《宣示表》《力命奏表》,独创了“横笔轻直笔重”的楷书特有风韵,被誉为“楷书之祖”。楷书的成熟标志着中国汉字最终定型,行草成熟标志着中国书法之体已经发展完全,以汉字为依据的中国书法,沿着篆、隶、楷、行、草五体所开创的道路,稳定地向前发展。

王羲之,山东琅琊临沂人,官至右将军,世称“王右军”。七岁起学书卫夫人的楷书,后学钟繇、张芝,博采众美推陈出新,集众家之大成,有铁画银钩之誉,名辉书坛震古烁今,为历代敬仰,被誉为“书圣”。楷书有《乐毅论》《黄庭经》等;行书以《兰亭序》影响最大,被誉为“天下第一行书”。传世之作以冯承素摹本最为精妙,草书最著名的为《十七帖》。

王献之,羲之第七子,其书幼学家父后学张芝,自成一格,与父齐名,世称“二王”。小楷《洛神赋》、行书《中秋帖》《鸭头丸帖》等是他的代表之作。

书法在南北朝时期形成两大派,南朝因袭晋制不准立碑,北朝则盛行刻碑。当时,帖作行草流利为美,碑刻宜作隶楷,以古朴方严为尚,雄奇方朴富有豪气,北碑以魏碑为代表,即指北魏时期的石刻,代表作有《张猛龙碑》《石门铭》《郑文公碑》,以及龙门造像记、云峰山摩崖等,对后世影响极大。

隋朝统一了南北,结束了300多年的动乱局面。刻碑100多种,是魏碑转化为唐楷的关键和过渡,智永禅师《真草千字文》影响极其深远。

三、唐宋五代书法

唐代是我国书法艺术集大成而兴盛的时期,经济繁荣,文化发达,统治者又非常重视书法,还专门设立了培养书法人才的“书学”,各种书文体都有名家。

欧阳询,潭州临湘(今湖南长沙)人,初学羲之后习魏碑,融合碑帖自成一体,楷书称为“欧体”,《九成宫醴泉铭》是代表作。

虞世南,师承智永禅师,继承二王传统,《孔子庙堂碑》为其代表作。唐太宗李世民赞其有五绝:一曰德行,二曰忠直,三曰博学,四曰文辞,五曰书翰。

张旭,精通楷法,尤以狂草称著于世,平生嗜酒,性情豪放,每醉狂呼,趁醉疾书,有时以发濡墨以墙作纸,后称“张颠”,《肚痛帖》是他的草书代表作。其狂草“字字相连接,上下相呼应”,是狂草的创始人。

颜真卿,初学褚遂良,远承二王,得笔法张旭,自成大家开创新风,楷书世称“颜体”。留有碑帖七十种之多,《多宝塔》《勤礼碑》为其楷书代表作,《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”。

柳公权是唐代最晚的一位大书法家,初学载之通习诸家,楷行草皆精通,楷书人称“柳体”,后有“颜筋柳骨”之说。楷书《玄秘塔碑》为其代表作。

宋代文化相当发达,帖学盛行,行草发展。宋太宗继位后重视书法,编刻《淳化阁帖十

卷》，成为我国书法史上第一部大型汇帖，主要是二王及历代帝王名臣之作。北宋晚期蔡襄、苏轼、黄庭坚、米芾四家，掀起了行草繁荣的高峰，被称为“宋四家”。

四、元明清时期

书法艺术发展到南宋，本已衰败渐微，元朝之后百年间书家甚少，只有赵孟頫为其代表，成就显著，与唐代时期的欧、颜、柳合称为“四体楷书”。至今仍为后世学习书法的“楷模”之帖。赵孟頫五体之书无不精妙，尤以楷行影响最大，是“上下五百年、纵横一万里，少有能匹敌”的书家，传世楷书《三门记》《妙严寺记》《胆巴碑》等对后世影响最大。明朝以后经济文化得到恢复发展，永乐年间科举开始产生了“台阁体”，横平竖直，结构均匀，篆隶二体，没有突出书家，阻碍了书法艺术的发展。楷书和行书方面最有影响的有祝允明、文征明、董其昌、黄道周、王铎、傅山等。

清初帖字仍然盛行，自仁宗嘉庆之后，碑学逐渐兴起，给清代书法注入了新的生机和活力，出现了前所未有的繁荣景象。何绍基、邓石如、赵之谦和金农等在楷书方面取得了巨大成就，篆书出现了大名鼎鼎的邓石如，还有不少隶书名家传世，同时书法理论也获得空前大丰收。邓石如书工各体，篆书最精。有《白氏草堂记》《第子职》等传世。

五、近代与当代书法

辛亥革命之后的八十多年，中国的书法艺术走过了一条坎坷艰辛的曲折道路，然而，书坛成就却比历史上任何一个朝代都要辉煌。新中国成立前，文人学士专注于祖国命运前途，无暇顾及书法艺术；建国初，百业待兴，书法艺术发展缓慢，十年“文革”的冲击，又给书法艺术带来严重危机。近代书坛崇碑贬帖之风的兴起影响极大，主要是由于阮元、包世臣、康有为等著名学人的鼓动，至清代道光前后，碑学盛行。而后的书法大家子右任、马十浮、沈尹默、林散之、沙孟海等都是跨民国前后的著名人物，他们的创新精神一直播及影响当代书坛。

新中国成立后经过半个世纪的酝酿，改革开放的大潮带来了书法艺术的复兴，书法艺术随着改革开放的号角空前兴起。在物质文明和精神文明蓬勃发展的崭新时期，为适应现代化生活的节奏，书法艺术融进了时代精神，使用了新型材料，创造了新的形象，使中华民族的传统艺术获得了新的生命。“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，全国兴起了前所未有的“书法热”。书写笔种从毛笔发展到钢笔、圆珠笔、粉笔无所不有。书法体裁从五大类发展到多变繁杂而无限优美的境地，书法造型也从平板直书向立体发展。中国科技经营大学教授沈尹默推出了集书法、雕刻和造型于一体的立体汉字。整个书坛呈现出一种百花齐放、生机勃勃的美好景象。弘扬民族文化，振兴书法艺术的高潮已经到来，中国书法艺术的发展已经产生了新的飞跃。目前全国的书法组织自上而下相继建立。中国书协第一次代表大会 1981 年 3 月 3 日在北京召开，选举了以启功主席为首的中国书法家协会全国委员会。1986 年第二届书协启功继任主席。1991 年第二届启功任名誉主席，邵宇任主席，并选举产生了中国书协学术、评审、教育、篆刻四个委员会，随后全国各省市都先后成立了书协和书法学会组织。在各级书协主持下，近几年国际性、全国性和区域性的各类书法竞赛经常举办，中国书法的新起之秀层出不穷。全国的书法教育已经达到了全面振兴时期。中国教育学会成立了书法教育研究会。全国各大中专院校都加强了书法教学工作。北京师范大学 1985 年就开办了书法大专班，现已形成了专科、本科、硕士和博士研究生的完整系列。1994 年 2 月国务院批

准授予博士学位的资格,中国第一个书法博士点由此相继产生。1990年10月29日国家教委《关于加强中小学写字教学》的通知发出之后,全国书法教学逐步加强,国家教委主持试编了中小学写字教材,从1994年开始在全国各中小学选出了大连庄河市等17个实验区,推行教材实验工作,为“开创写字教育新纪元”全国启动了写字教育跨世纪“长城工程”的宏伟目标。在教材实验、教材建设、队伍建设、组织建设和网络建设五个方面,开展好抓住一个中心、实现二十三个目标、培植百所实验学校、表彰千名优秀教师、培训万名写字骨干教师,使亿万学生写好字的“个、十、百、千、万、亿”系列写字教育,成为跨世纪的“长城工程”。国家建立了书法教育编委会,九年义务教育《写字》教材,中师《书写训练》《大学书法教材集成》和《外国人学写中国字》四个层次互相衔接,自成体系的系列教材即将陆续完稿。这一切将会促进我们民族文化素质的提高,中华民族的书法艺术瑰宝,必将放射出比任何历史年代都更加灿烂的光辉。

同时,社会力量办学的兴起,也有力地促进了书法教育的普及和发展。由于各级政府重视书法艺术的发展,各级各类书法学会、书法研究会和书法专门学校先后相继成立;全国各类书法报刊,源源不断地送入众多的书法爱好者手中。目前全国已发行《中国书画报》等各种书法报纸三十多种,《中国书法》和《青少年书法》等刊物十多种。各类书法书籍、字帖和论文更是层出不穷,正向着正规化、学术化和系统化的方向发展。全国的广播电视台,经常播放书法讲座和展评竞赛活动的专题节目,受到观众(或听众)的赞赏,有力地推动了书法艺术向纵深发展。

六、国际影响

中国的书法艺术历史悠久,源远流长。千年以来书法家灿若群星,书法作品浩如烟海,为后人留下了无数精湛的艺术珍品,也为人类文化宝库增加了财富。长久以来,世界各国人民对它产生了钦慕和神奇的感受,世界各国研究中国书法之风极为普遍,尤其对日本、朝鲜、越南等国影响最大。美国学者费·内洛沙撰写的《东方艺术史》中称赞中国的书法是“东方艺术的灵魂”。书法成为我国对外文化交流的重要内容之一,已成为沟通我国和世界各国人民友谊的桥梁。

从六朝和北魏时起,中国书法便开始在日本生根。近几年中日文化交流日益频繁,书法家互访非常活跃,书法巡回交流展览甚多。如1985年10月在日本举行中日政治家书法展览,中曾根首相和大臣以及两院议长都出席参观,盛况空前。

中国书法在朝鲜的传播和影响,是从唐朝开始的,不少书法家的字迹早已受到朝鲜人民的喜爱。

越南人民对中国书法也颇有兴趣,高层领导更为突出。如胡志明和黄文欢就喜欢研究并挥毫练习中国书法。

中国书法在欧美的影响是19世纪后期,凡到过中国的欧美考古学者和汉学家,都曾把中国书法作品当做考古文物携运回去。美国的托贝,1934年访问远东到过上海,学习禅宗的书画,创作了仿似张旭狂草的绘画,表现出富有东方色彩的现代画派的空间意识。西班牙的杰出艺术家毕加索,曾经向张大千讨教过用笔技巧,成功地运用了顿挫转折、笔断意连的手法。欧美许多国家,时常举行中国书画展览,举办中国书画讲座和讲演,介绍研讨中国书法艺术。近几年世界各国的学者和留学生,也纷纷到中国考察研讨书法。这些都足以说明中

国书法对世界艺术的影响越来越加广泛,通过文化交流互相学习,共同创新。中国书法艺术的宝库,为人类社会的发展作出了不可磨灭的重大贡献。

第三节 学习书法的意义

中国书法,是我们伟大祖国独有的一门艺术,是中华民族传统文化的缩影。在中国乃至全世界几千年的文明史中,它之所以能够发展成为一门博大精深的学问,在社会上成为具有广泛性的文化现象,其主要原因是由于它有很高的艺术价值、美学价值、文史研究价值和实用价值。在我国物质文明和精神文明都已步入高速发展的今天,无论是学习、工作、生产、生活等一切社会活动都离不开书法。一幅或是端庄、或是秀丽、或是粗犷、或是气势浩大的春联、喜联和书法作品,能使我们的府邸高贵、棚舍雅致、门庭生辉;平时写信、写文章、做广告、出海报,如能有一笔好字,将会使你的文章大为增色,从而引发人们想读的意趣,产生强烈的吸引力;特别是我们当老师、做会计、审计、市场营销、计算机应用,以及做文秘工作的同志,如能练一手好字,将会给你日后的工作带来极大的方便,也会给你的前途带来好处,为同学们走向社会开辟出更宽、更广的路子。

那么,学习书法究竟有什么具体意义呢?

一、有利于继承和发扬书法艺术

几千年来,历代文人志士都为书法艺术的继承和发展作出了不可磨灭的贡献,当历史的接力棒传到我们这一代人手上的时候,我们应该用什么样的态度和行动面对祖先呢?我们应该义不容辞地担起继承和发扬光大这一传统艺术的历史责任,把这个接力棒传好,做到无愧于祖先,无愧于后人。要做到这一点,就必须从脚下做起,一步一个脚印地学好书法,在继承先人的基础上求发展,努力把我们的培养成为在继承和发展书法艺术上有贡献的人。当然,我们并不要求每个同学都成为书法家。可以肯定地说,通过学习书法,一部分同学有灵气、有悟性、有恒心、有兴趣,今后可能成为在书法艺术上有造诣的人,他们真的能经过努力把书法艺术继承下来,发扬光大,这是我们所希望的。但是也不能否认,由于各方面的原因所致,大部分同学可能努力一辈子也成不了书法家,这也没关系,这些同学也不应该气馁,仍然应该坚持认真地学好书法。这样不但能使你更多地了解书法艺术,提高个人的审美情趣,而且能使你更多地了解我国的历史,了解我国灿烂的古代文化,更重要的是练一手好字能为你的生活增辉,为工作增色,并在社会交往中增加你的魅力。

二、有利于工作和社会交往

书法具有广泛的实用价值。不论是工作、学习、生产、生活、社会交往,还是从事军事、体育、艺术或者宗教活动等,各行各业都离不开文字。同学们如果能通过学习书法把字练好,一旦学成毕业,走上工作岗位,在制作公文、总结经验、记录生活、撰写稿件、书信交往等一切文字活动中,把字写得正确、整洁、美观、流畅,使人一目了然、赏心悦目,不仅能说明你做事认真,而且,还能体现你尊重别人的美德,更能表现出你对工作和对自己的负责精神,这样容

易受到上级、同事和朋友的好评,有助于你所从事工作的成功,有利于提高你在社会主义市场经济大潮中的竞争力,有利于你个人事业的发展。相反,如果你在文字活动中从来也写不好字,潦潦草草,含糊难认,错别字连篇,别人不认识,过后自己也看不懂,那就会误事,就会浪费别人的时间,严重的还会影响自己在别人心目中的形象,有时甚至会使你失去已经得到的好工作和好职位。

三、有利于开发学生智力,改变学生心理结构

人在青少年时期学习或者从事艺术活动,能够拓宽视野,开发智力,提高智商,这早已是专家们的定论。现在很多家长并不一定要求自己的孩子长大了非作艺术家不可,但他们之所以仍然要花钱、花精力从小就送孩子去学习艺术,就是认定了这个道理。从事书法活动和从事音乐、舞蹈、绘画等活动一样,一旦进入境界,可以引发我们对书法艺术的爱心,增加艺术修养,开阔知识面,提高对事物的理解、分析能力。

学习书法还可以改变人的心理结构。一些年轻人,由于好奇心强,求知欲强,读书多而不专,很难成才;有的人浮飘马虎,心猿意马,做事粗枝大叶,屡做屡败,难以成功;有的人急躁好动,没有恒心和毅力,做事虎头蛇尾,或者没有结果。汉字笔画规范,笔顺严格,结构严密,形体匀称美观,通过坐下来一笔一画地按帖临写,一丝不苟地研究汉字的笔画、部首和结构,由动至静,由不适应到慢慢地适应,由开始的不愿意临写到强迫自己冷静地临写,时间长了,就可以改掉浮躁的毛病,克服急躁情绪,改变心理结构。练习书法不但能提高写字的水平,而且能对其他课程的学习起促进作用,并使同学们养成勤奋学习,认真工作的优良好作风,培养和提高观察、分析、解决问题的能力,锻炼不畏艰难、持之以恒的意志和毅力。

所以,通过学习书法,练出一手好字,养成一种好习惯,培养一种好品格,对同学们走上社会后的发展,对一生的前途和命运都有可能产生不可忽视的影响。

四、有利于培养爱国主义精神

中国书法不仅在国内受到人民群众的喜爱,而且早已传播到世界上许多国家,并已被西方的艺术家和艺术批评家所接受。英国著名美术史家贡布里希认为:“中国书法在中国文化中的作用,与我们文化中的音乐形成很好的对比。”“它们都深深地扎根于具有普遍性的人类反应的共同基础上。”作为西方学者,对中国书法能有如此高的认识,很值得我们深思。特别是在日本,以及新加坡、印度尼西亚、菲律宾等东南亚国家,更是形成了研习中国书法的热潮,出现了许多书法协会和各种书法研究团体。日本还在小学中开设了书法课。外国人尚能认识到中国书法艺术的博大精深,并认真在社会上推广,借以提高他们的民族素质,作为炎黄子孙,我们更应该学好书法,并通过学习书法艺术和书法发展史,深入了解书法艺术的真谛,深刻认识和感受祖国历史文化的灿烂辉煌。从而培养我们作为中国人的自豪感,增强民族自尊心和自信心,更加热爱我们伟大的中华民族,更加热爱我们伟大的祖国。

五、有利于身体健康

练字是一项极好的锻炼身体的活动,是修身养性,提高身体素质的好方法。毛主席曾经说过:“练书法是很好的休息,是积极的消遣娱乐,也是养身健脑健身之法。”清朝书法家周星莲则说:“作书能养气,亦能助气。静坐作楷书数百字,便觉矜躁俱平。若行草,任意挥洒,至痛快淋漓之候,又觉心灵焕发。”

中国气功是世界上独一无二的奇妙的健身方法,书法正是和气功结合在一起使书写者得到身体锻炼的。人但凡写字,必然首先入静,抛开一切杂念,将注意力全部注入笔端。一旦开始写字,书写者会根据手臂书写笔画的运动而凝神闭气,并像气功一样用一种特殊的方式进行呼吸,从而调理心性,促进和增强循环系统、消化系统、神经系统、内分泌系统以及其他系统的机能,起到强身健体的作用。

练习书法能延年益寿,已被从古到今的许多书法家所证实。三国时期的钟繇终年 80 岁,唐朝柳公权寿至 88 岁,当代书法家苏局仙 110 岁寿终,当代草圣林散之寿至 91 岁。这些事实足以证明书法确实是有利于身心健康的。

六、有利于培养审美观念,陶冶情操

鲁迅说,我国的汉字“形美以感目”,它字体千姿百态,或飘逸,或沉郁,或雄强,或精细,或简洁,或繁丽,汉字之美不可名状。而在汉字基础上发展起来的书法,则是另一种艺术的美,是以线为主,点线面组合的造型艺术。它以汉字的用笔和间架所形成的结构和动势,反映出书法作品的形式美和动态美;以人对现实生活中各种事物的形状和动态的联想为发端,而形成书法的造型美;书法还以点画的精细大小,结体的欹正拙巧,用笔的轻重方圆,布局的疏密险奇等所形成的动感来体现其节奏美。如果我们能长期坚持练字,长期接触这种艺术,无疑会在潜移默化中培养更高的审美观念,提高艺术修养,陶冶审美情操。

第四节 怎样练好书法

一、方法

怎样学习书法?以前也练过字,老是写不好怎么办?没有学习书法的兴趣怎么办?这三个问题是初学书法课的同学时常提出的问题,怎么解决呢?要从以下三个方面做出努力。

1. 培养兴趣,逐步入门

由于阅历不同,文化基础不同,家庭环境不同,同学们学习书法的兴趣也各有不同。这种不同是一种审美趣味的差异,是人们对书法活动直接的富有情感的审美评价——喜欢或不喜欢。有的同学可能一接触书法就喜欢这种活动,努力练习、研究,甚至终生不辍,成为书法艺术领域的成功者。但多数同学会因为开始写不好字,要面子,怕丢人而没有兴趣;有的同学即便开始有兴趣,也可能因一段时间内效果不佳而中途退却。这后两种情况都是常见的,也是最要不得的。兴趣怎么培养?我们可以从两个方面去做:一是多看。凡是能看到的书法作品、书法展览、书法创作现场,必定去细心地观摩、品味,去发现书法家成功的道理,哪怕是最微小的发现。这种做法看起来得之甚少,但时间长了,耳濡目染会使你兴趣大增。二是强迫自己多练。开始练习,因为手腕没劲儿,可能会提笔手颤。这时最需要树立信心,强迫自己继续练下去,只要坚持一丝不苟的练习,一般人半个月之内就会有明显的提高,一旦自己感觉出书法技艺的长进,便能由此而产生兴趣。当多次像上台阶一样经历了这种过程后,就可能把兴趣变成爱好,甚至成为终生不辍的事业。

2. 认真练写,持之以恒

学习书法最重要的是坚持练写,特别是最初阶段,持之以恒的临帖是我们进入书法艺术大门的唯一方法。开始学习,我们要按照老师的要求,选择合适的字帖,每天写40~60个字。要认真操作,不敷衍了事,不偷工惜力。只要长期坚持不懈,就能逐步懂得笔法、布白,指力、腕力也会慢慢地得以提高。学习书法最忌一曝十寒。古人云“三天不书,手生荆棘”,有了这种认识,再能持之以恒地练,也许你会取得意想不到的收益。

学书法,要树立信心,要有克服困难的决心和毅力。世人做任何事都不可能一帆风顺,学书法也肯定会遇到困难。爬过山的人都明白一个道理:越是快要爬到山头时,越是体力消耗最大、最容易灰心的时候,但也是离成功最近的时候。学习书法的道理与此相通,长期练习以后,越是感到进步微小的时候,越不能因气馁半途而废,而应该克服一切困难,坚持练下去,闯过难关,必然会有大的进步。学习书法没有捷径可走,只有抱以认真诚实的态度,持之以恒地坚持练习,才能最终把字写好,中国历史上留下许多因苦练而成为书法名家的佳话。东汉张芝每次练完字都在门前的池塘里洗笔,时间长了,把池塘里的水都洗黑了;三国时的钟繇进山练字10年,整个山上的山石树木都变成黑的了;唐朝的智永和尚练字30年不辍,写秃的毛笔无处放,葬笔为冢,被历代文人传为佳话。这些典故说明只有刻苦学习、持之以恒才能有成功的道理。当然,初练书法往往会使人感到枯燥乏味,但只要我们意志坚强,勇于吃苦,并能以古人的刻苦精神激励自己,就一定能培养成好的习惯,把练字当成乐趣,变成一种审美享受。

3. 守规蹈矩,循序渐进

学习书法,要像学习其他艺术一样,遵循它的内部规律,由易到难。第一,学习书法要先学基本点画,再学结构,最后学习章法。每一个步骤都练到运笔自如,心想手到,形态合乎要求,再向下一步转换。这样基础打得牢,进步自然快。第二,先练楷书,再练行书、草书。有人学书法,对先学什么后学什么常有不同的看法。有的人认为平时工作、学习、生活很少用到楷书,一开始就从行草书练起,是练字的捷径,省去了练楷书的许多工夫;有的人(包括一些书家)认为,学习书法要和书法的发展顺序相统一,应先从篆书开始,然后再学隶,再学楷,再学行草书;还有的人认为,楷、草、隶、篆、行先学任何一种都可以,先专一门,再兼学其他也未尝不可。这些认识都是不全面的,宋朝大书法家苏东坡说:“真生行,行生草,真如立,行如行,草如走,是成三体。未有未能立而能行,不能行而能走者也。”意思是说,我们学习书法犹如儿童学步,学楷书如学站,学行书如学走,学草书如学跑,从没有不会站就能走,不能走就会跑的儿童。所以,学习书法必须遵守循序渐进,由浅入深的原则,不可操之过急,楷书是基本功,楷书的基本笔画和结构规律掌握好了,书写者的腕力、指力也就增强了,再去写行书、草书也就相对容易了,再练篆隶也就有了基础。这是一条被证明了的学书法的最好办法。第二,要先专后博。学书法,切不可朝秦暮楚。凡学风浮躁,不思专业,忽而学这,忽而学那的同学,是永远也不可能走上成功之路的。因此,我们学习书法要先从楷书学起,当楷书达到一定水平了,再去花费精力,努力地获取广博的知识,才能最后成为真正的成功者,楷书也有很多流派,我们首先要选准选好一个流派的字帖,然后再认真地练写,努力掌握其用笔方法、结构特点、表现形式,如能潜入进去,深得其味,则会效果更佳,当一帖练好了,再改学其他流派的字帖,久而久之,才能在楷书上博采众家之长,形成自己的风格,写出高水平的楷书

来。用此方法广而推之,再练隶、篆、行、草等书体,我们的知识自然就既专又博了。

二、要求

我国著名大书法家郭沫若为《人民教育》题词中说:“培养中小学生学习好字,不一定要人人都成为书法家,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,练习写字可逐渐免除这些毛病。”大中专学校的书法教学,对学生的要求,大体和中小学一样,只不过要求程度高一些罢了,其标准就是正确、清楚、端正、整齐、干净,并对中国书法史和书法理论有初步的了解。

1. 正确

这是最基本的要求,凡写字必须正确。汉字是象形文字,笔画是它的基本构件,每一个字,笔画的多少不能随意改变,笔画的长短、位置要合乎规定要求,不能违犯标准,更不能出现错误。由于汉字十分丰富,只要有些差异,就会变成不同的两个字。“人”和“𠤎”只是笔画位置上稍有变化,“干”和“𠂇”只是多少一个钩的差别,“未”和“末”只是长短画的变化,虽然差别很细微,意思却截然不同,稍有不慎即出错字。有的同学从小学风不严,养成了随意增减笔画的毛病,写“代”字顺手加一撇,使之成了“伐”字,写“胃”字,常把“田”字内的竖画写出了头,变成了“胃”字,其意全变,弄得观者哭笑不得。还有的同学胡乱造字,更是要不得,把“家”写成“穴”,诚心不让人认识,毛主席曾经批评这些写错字的人“是发誓不要老百姓看”。我们写字的目的是要准确地传递信息,如果满篇错别字,不仅别人看不懂,达不到传递信息的目的,如果把意思搞反了,还有可能误大事,所以,写字必须要写得正确。

2. 清楚

是指写出来的字要让人看得懂,有的同学写字除了自己认识,别人看了谁也不认识;有的同学写字,三天后连他自己也不认识。鲁迅先生批评胡乱写字的人说:“写字必须使人一看就认识,年轻人现在都太忙了……他自己赶快胡乱写完了事,别人看了三五遍看不明白,这费了多少工夫他不管,反正这费的工夫不是他的,这是不太好的。”我们写字大多都是要给别人看的,如果写出字来别人看不懂,就失去了写字的意义,也影响个人的声誉。因此,我们写字一定要写清楚,让自己认识,也得让别人认识。

3. 端正、整齐、干净

写出字来笔画放位要准确,形体结构要端正,不能东倒西歪。行款要整齐,字距行距要均匀,行列款式要符合一般规律。或一篇文章、或一封书信、或一副对联、或一件书法作品,要写得整洁、干净、美观、大方,不要歪歪斜斜,残墨污痕满纸。总之,我们写出字来要熟练自然、疏密适当、匀称严谨、肥瘦得体、刚劲有力、秀美可观。

4. 要了解一些书法简史和书法理论

学习书法简史,既能使同学们了解各个历史时期书法发展的概况,又能使大家更多地了解我们祖国五千年的文明史,一举两得,自然有好处。书法理论,可以更好地指导我们练字,也是我们学习书法必须具备的知识。

总之,虽然我们开书法课的目的,并不是非要把所有的同学都培养成书法家,但是,新一代的书法家必然会在我们新一代的年轻人中间产生。聪明的同学是不会错过成功机会

的！

思考与练习

1. 简述中国汉字发展史。
2. 学习书法的意义是什么？
3. 学习书法的方法有哪几种？
4. 学习书法的要求是什么？