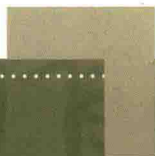
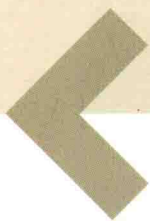


中 小 学 教 师 胜 任 力 培 训 丛 书



中小学书法课怎样上

沈 浩◎编著

中 小 学 教 师 胜 任 力 培 训 丛 书



中小学书法课怎样上

沈 浩◎编著

图书在版编目(CIP)数据

中小学书法课怎样上/沈浩编著. —上海:华东师范大学出版社,2016

ISBN 978-7-5675-5832-8

I. ①中… II. ①沈… III. ①书法课—教学研究—中小学 IV. ①G633.955.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 268059 号

中小学书法课怎样上

编 著 沈 浩
策划组稿 蒋 将
项目编辑 师 文
特约审读 张予澍
责任校对 王丽平
装帧设计 俞 越
封面作品 沈 浩

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 22.5

字 数 541 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版

印 次 2017 年 6 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-5832-8/G·9922

定 价 52.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

随着我国综合国力的提高,中华民族的传统艺术也得到了长足的发展。书法作为传统艺术的典型代表受到了人们的欢迎,一时间呈现出地不分南北、年不分老幼纷纷挥毫的壮观场面。这充分表现出了祖国传统艺术的强大感染力以及深植于每一个炎黄子孙内心的文化心理积淀。

在强大的社会需求下,我们看到了浩如烟海的字帖让人不知所措,无从下手;我们看到了各种书法教程虽异彩纷呈却互不连属;我们还看到了大量专业人员编著的各种书法字典可谓字字珠玑但用法不明。这些现状表明,以往书法学习内容的编写都指向了年龄稍大以及有了一定积淀的学习者。那么,对广大的小学、中学生来说,该如何学习书法呢?在小学阶段是统一学一种书体,还是每人按照自己的兴趣去学呢?小学以后的中学时期该怎样继续呢?中学以后的书法学习又将怎样展开呢?虽然,书法艺术不论何时何地都可以开始,但毕竟从小学到中学,再到大学,乃至进入社会以后,这样不间断、分阶段的学习才能够准确把握其精华。

针对以上这些问题,我编写了此书,旨在使学生在小学阶段,就对书法建立起一个最基本的框架,这个框架包括篆、隶、楷、行、草五种书体。根据小学生的认知特点,从一年级到五年级,将依次安排甲骨文和金文、隶书、楷书、行书、草书的学习。在这一时期,要注重学生书写姿势、五种书体的基本知识和审美高度的建立,不能因为是基础时期而降低了标准。在第一阶段,教学者要用深入浅出的语言让学生明白书法的高标准,在学生犹如白纸一样的对书法的认知中,留下经典的痕迹,种下书法艺术的种子,即使学生在技法上达不到要求也不能够影响技法高度和精度的表达。在最初的框架构建好之后,中学时期则要不断积累、丰富和深化小学时期所学内容。在这一时期,随着学生身心的发展,理解能力和手指肌腱能力的全面提升,要增加他们读帖的精度,

对较短的经典碑帖则要求背诵。同时,还要能够区分同种书体中的不同风格,不断丰富书法审美的知识,为以后的发展奠定基础。另外,本书还介绍了历代书法名家名作。这样的编写,希望能够表达出书法艺术博大精深,书法之路没有终点的思想,也希望中小學生能够循序渐进且较为全面地学习书法艺术。作为炎黄子孙,我们一定要担负起继承祖先这一伟大的艺术的重任,并且向世界展示和传播代表中华民族审美高度的书法艺术。这样,热爱祖国才能够真正落到实处。

书法线条是抽象的美,书法文字是语义的美。熔二美于一炉,合则双美,离则两伤。我们的中华文明就是有着尽善尽美这样的审美高度的文明;我们中华民族能够创造出,而且将不断创造出令人震撼的伟大作品。

沈浩

2017年3月11日

前言 / 1

第一部分 书法准备期 / 1

第一讲 精神准备 / 1

第二讲 物质准备 / 2

第三讲 技术准备 / 9

第四讲 临习方法 / 13

第二部分 书法启蒙期 / 16

第五讲 甲骨文——原始稚拙的书法 / 16
(适合一年级学生入门)

第六讲 金文——朴茂多姿的书法 / 20
(适合一年级学生入门)

第七讲 隶书——古色古香的书法 / 23
(适合二年级学生入门)

第八讲 楷书——灵秀端严的书法 / 38
(适合三年级学生入门)

第九讲 行书——流畅俊逸的书法 / 68
(适合四年级学生入门)

第十讲 草书——神采飞扬的书法 / 102
(适合五年级学生入门)

目

第三部分 书法厚积期 / 128

第十一讲 小篆——古雅婀娜的书法 / 128
(适合六年级学生入门)

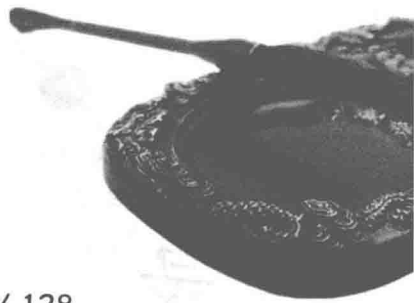
第十二讲 东汉隶书——典雅朴茂的书法 / 146
(适合七年级学生入门)

第十三讲 唐代楷书——端严整饬的书法 / 174
(适合八年级学生入门)

第十四讲 晋宋行书——俊秀奇宕的书法 / 214
(适合九年级学生入门)

第十五讲 草书——灵动简率的书法 / 238
(适合高一年级学生入门)

录



第四部分 书法贯通期 / 250

- 第十六讲 历代著名篆书名家及代表作 / 250
- 第十七讲 历代著名隶书名家及代表作 / 260
- 第十八讲 历代著名楷书名家及代表作 / 272
- 第十九讲 历代著名行书名家及代表作 / 292
- 第二十讲 历代著名草书名家及代表作 / 307

目

第五部分 书法融合期 / 319

- 第二十一讲 一体之间的融合 / 319
- 第二十二讲 两体之间的融合 / 320
- 第二十三讲 多体之间的融合 / 322

第六部分 八面受教期 / 324

- 第二十四讲 如何提高学生学习书法的兴趣 / 324
- 第二十五讲 古为今用 / 332
- 第二十六讲 洋为中用 / 337
- 第二十七讲 众为我用 / 347

录

结 语 / 349

参考书目 / 353

第一部分 书法准备期

第一讲 精神准备

一、惜字崇文的传统

文字的产生是人类文明的一大飞跃。文以载道，中华民族之所以有如此灿烂的文明，很大程度上依赖于产生得早，而且沿用至今的文字。因此，对文字尊敬，是世界各个民族的普遍做法。在我国的优秀传统中，就有“敬惜字纸”的做法。何谓惜字纸呢？首先，每一个读书人都会设一个字纸篓，将不要的纸丢在其中，并且只能丢字纸，严禁丢入其他杂物。其次，尊重写有文字的纸张，任何人看到被丢弃的字纸，都应该恭敬地捡起；如字纸受污染，要将其洗净，等积累到一定的数量，就在炉中焚化，然后将纸灰用罐子或箱子装好，庄严地投入河海之中。另外，有的地方由读书人共同出资筹建“敬字会”，在会中帮忙的人被称为“拾字纸的”，他用扁担挑着大大的字纸笼，周围贴着吉祥红纸，上面写着“敬惜字纸”，读书人就将自己家中字纸篓中的纸倒给他。建在祖国大江南北的焚字炉叫作“圣迹亭”或者“惜字亭”。对学习书法的学生来说，首先应该学习的是古人对于文字的恭敬之心，唯有如此，心灵才能内化并且升华，书法学习才能够有始有终。清代乾隆年间画家曾衍东所画的“敬惜字纸”条屏描绘的就是当时的这样一个风俗。（图1-1）其诗可以作为书法学习的第一课：“惜字当从敬字生，敬心不笃惜难诚。可知因敬方成惜，岂是寻常爱惜情。”

在中国古代的典籍中，有许多惜字崇文的论述和具体的做法。虽然随着时代的发展，我们可能遇不到那样的情景，但是从以下这些记载中，我们不难发现祖先对于文字的爱惜之情。

《颜氏家训》：“借人典籍，皆须爱护，先有缺坏，就为补治，此亦士大夫百行之一也……或有狼藉几案，分散部帙，多为童幼婢妾之所点污，风雨虫鼠之所毁伤，实为累德。吾每读圣人之书，未尝不肃敬对之；其故纸有《五经》词义及贤达姓名，不敢秽用也。”



图1-1

《功过格分类汇编》：“敬重圣贤书籍不污秽，净手执书，一日一功；反此者，一次一过；至出恭看书者，削去功名。拾遗字纸焚化，百字一功；不顾者，二十字十过；自我狼藉者，一字一过。从秽中拾字洗净焚化，十字一功，拾米粒亦照字记功；出钱买字焚化，百钱三功。”

对文字崇敬，必然会产生把字写好，把字写美的不竭动力；正其心、诚其意是为书法学习的第一课。

二、书艺之路的绵长

中华文明上下五千年，绵延不绝。如今，凭借着强盛的国力，我们逐渐重视起博大精深的传统文化。同时，由于每一个时代都有属于它的审美追求，因而也产生了属于这个时代的书法风格。书法艺术需要较长的学习时间，这容易使初学者产生望而却步的念头。实际上，在学习艺术的初期，教师要把艺术，特别是书法艺术的特性，明白无误地传递给学生，这样才能避免学生产生不正确的艺术观，从而影响学习。首先，书法艺术的学习是没有止境的。书法艺术内容丰富，通过学习书法艺术，学生可以知道我们民族的审美是如何产生、如何发展的，千年的积淀是一辈子也学不完的。其次，通过学习书法，学生不仅可以继承过去，还可以通过自己的努力创作出属于自己的作品。艺术的最大功能是陶冶心灵，每个人都可以进行艺术创作。艺术的无穷变化，使得心灵丰富而灵敏，所以书法艺术学无止境，唯有树立终身学习的理念，才能耐心细致地对待每一个环节。

第二讲 物质准备

一、文房用具的准备

工欲善其事，必先利其器。书法就其形态来说，是毛笔书写汉字的艺术，也是在生活中产生的艺术。所以，在书法学习的初期，我们要重视书法工具，只有充分了解书写工具的性能和保养方法，才能事半功倍地学习好书法。传说魏武帝曹操建成三都宫观之时，命令韦诞书写三都宫观之名，韦诞提出要张芝笔、左伯纸和自己制的韦诞墨。《新唐书·列传第一百二十三》载褚遂良以自己的书法和欧阳询比较，尝问虞世南曰：“孰与询？”曰：“吾闻询不择纸笔，皆得如志，君岂得此？”以上二说看似矛盾，实际上，不择纸笔的真正含义是不要刻意讲究的意思，必要的区别还是要严格把握的。

（一）笔

童蒙读本《千字文》曰“恬笔伦纸”，实际上，在殷商时期人们就已经使用毛笔了。考古出土的甲骨文的朱书、墨书和殷商陶片的“祀”字，都是毛笔书写的痕迹。蒙恬制笔可能是指其改进了毛笔。《说文解字》称笔有不同叫法，在燕国为“弗”，在吴国为“不聿”，在楚国为“聿”，在秦国为“笔”。

毛笔是中华民族先民集体智慧的结晶，其圆锥状的形制有许多妙处：因为有尖锐的笔

锋,才能写出细如发丝的线条;因为有笔肚,才能写出粗如柱椽的线条;因为有笔根,才能集聚墨汁连绵书写;因为毫有弹性,才能写出变化无穷、衔接自然的线条。根据笔毫的软硬程度,毛笔分为软毫笔,硬毫笔,兼毫笔。



图 1-2

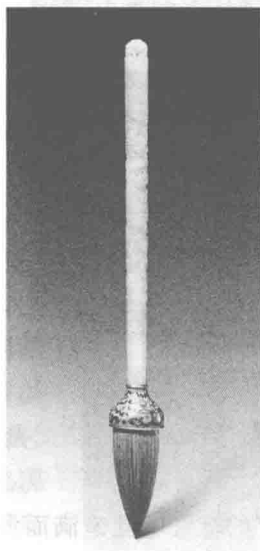


图 1-3

1. 软毫笔

古人常用的是鸡毫、胎毫和羊毫等。其中羊毫材料易得,蓄墨丰富,使用寿命长,深受广大书法家的青睐。同时,因为羊毫偏于柔软,在书写时回弹力小而慢,所以对初学者学习运笔是一个非常好的锻炼。如果能够坚持用纯羊毫练习笔法,一旦得心应手,一辈子将受用无穷。纯羊毫特别适合于:篆书、隶书和楷书;而且,单字为七厘米或者再大些的更加合适用羊毫书写。(图 1-2)

2. 硬毫笔

古人常用的是兔毫、鹿毫、狼毫、鼠须等。兔毫为野兔毛,以紫黑色为贵,称为紫毫。狼毫是用黄鼬(俗称黄鼠狼)毛制作的。随着野生动物的减少,此类硬毫笔越来越珍贵。硬毫笔特别适合于:小楷、小行书、小草书。历代流传的名人书信简札大都是硬毫笔所书。硬毫笔的缺点是线条较少蕴藉,重按容易分叉,在书写时应当注意下按的幅度不宜太大;另外,硬毫储墨较少而且下墨快(尤其是人造毫),书写不宜太慢。(图 1-3)

3. 兼毫笔

古人为了解决软毫笔弹性不足和硬毫笔储墨不丰且容易叉出的问题,制作出了兼毫笔。大多数兼毫笔的制作以硬毫为笔芯,软毫裹在外围。常见的兼毫笔有“九紫一羊”、“七紫三羊”、“五紫五羊”,此类笔适合抄写经卷。其他兼毫笔适合的书体较为广泛。(图 1-4,图 1-5)



图 1-4



图 1-5

根据笔毫的长短,毛笔分为长锋、中锋和短锋。长锋笔储墨量大,但驾驭的难度也很大,经常用长锋笔进行练习可以提升学习者的运笔技巧。为了增加弹性,长锋笔大多为兼毫笔,中锋笔中纯羊毫比较多,短毫笔大多数是硬毫笔。根据笔的形状大小,还可以分成抓笔、斗笔、屏笔等等。还有,经过漫长的岁月积淀,有一些笔型相对固定,并且以其笔杆上的名称流传,比如“大白云”、“玉兰蕊”、“写经”等等。这是我们中华民族文明的鲜明表现——或赋予实用之物以美丽的形象,生动含蓄;或标明此笔的用途,一目了然。长久以来,我们的制笔工艺不断发展,各种材质集于一身。一支毛笔在手,从笔头到笔杆,再到可以悬挂的笔尾,书写之余还可审美,一举两得。

毛笔的选择需要注意四点:尖、圆、齐、健。尖,指的是毛笔的笔锋应该像宝剑的剑锋那样饱满而尖锐。

圆,指的是毛笔的笔腰笔肚饱满而浑圆。齐,指的是毛笔笔锋化开捏扁之后,笔锋顶端整齐如直线。健,指的是毛笔的笔毫在下压时,有较好的回弹力。毛笔笔杆的选择首先要注意粗细,以手感舒适为上,用名贵材料如红木、景泰蓝等做成的笔杆,久书易累;相比较而言,竹管笔最为轻便。

毛笔要精心保养。每一次用好毛笔后都需要洗净毛笔:在水龙头上冲洗时,水量不要太大,水流方向要和笔毫方向一致,用力捏挤毛笔的根部,以使毛笔根部的余墨全部洗净,然后顺着笔毫方向捋去水分,使笔毫呈现圆锥状。洗完最好悬挂在笔挂上,如果插在笔筒里长期不用,毛笔笔毫干后会岔开分散,再书写时,笔锋不容易聚拢。新笔久置不用有时会遭到虫蛀,可以放置在密封袋里,也可以化开,然后用浓墨顺成原形,待自然干透后放置密封袋,因为墨性稳定,且墨汁中有其他成分有助于久藏。

每天洗笔比较麻烦,我们可以选择一个广口小瓶,底部贮些水,在每天练习完毕后,用纸条缠在笔杆处,稍微宽于瓶口,然后将笔头插入瓶中,笔杆纸条密封瓶口,笔头悬于水面上即可,瓶口务必密封。第二天练习时,可以即取即写。不过,长时间用同一支笔会减短笔的使用寿命,所以,一星期后,应该更换另一支,交替使用比较合适。此外,新笔的塑料笔套在毛笔化开启用之后不可再用,因为笔毫化开后膨胀出来,此时若硬套进去,毛笔的副毫会扭挫杂乱,影响书写。外出携带时可置毛笔于笔帘中,笔尖向上放置,使笔尖缩在笔帘中,以起到保护笔尖的作用。

毛笔和书法的关系最为密切,保护好毛笔,在练习书法时,将达到事半功倍的效果。

(二) 墨

我国古代制墨基本分为两种,一为松烟墨,一为油烟墨。松烟墨以松木为原料,宋人李孝美《墨谱》有图说,松烟墨的制作包括采松、造窑、发火、取煤、和制、入灰、出灰七道工序;油烟墨由桐油、麻油或脂油等油烟炼制而成。制墨工序分为炼烟、熔胶、和制、定型、晾墨、打

磨、填字描金、制盒、包装等。明代的徽墨非常有名，制墨名家有程君房、方于鲁、汪中山、邵格之。清代名家有曹素功、汪近圣、汪节庵、胡开文。如今，炭黑取代了松烟、油烟成为制墨的主要原料，墨汁则取代了墨条。古墨大多数成为了收藏家的珍藏。董其昌在其为程君房的《程氏墨苑》所作的序中说：“百年以后，无君房而有君房墨；千年以后，无君房之墨而有君房之名。”如今看来，果然如此。

松烟墨墨色黑，但是缺乏光泽；油烟墨具有光泽但是胶重，容易黏滞运笔。为了弥补两者的不足，人们将油烟和松烟混合而成一种新墨，犹如兼毫笔一样，叫作松油烟墨。此墨黑而亮，别具特色。

磨墨不可心急，经常看到有的学生急火攻心、用力过猛导致墨汁飞溅出来，污了书和纸。古人云“磨墨如病夫”，生动形象地表明磨墨速度要缓而匀。磨墨完毕后一定要用餐巾纸擦干墨上的水渍，不然，墨会膨大开裂。前人常于磨墨时读帖，等帖细细看好，墨也已磨好，这是一举两得的做法。在教学中，使用墨汁的同学往往做不到仔细读帖，针对此现象，教师可以设定读帖时间，力避由于使用墨汁造成的不良影响。图1-6是各种墨的形式以及最质朴、最基本的式样，有彩墨(上图)，有松油烟墨(下图)。

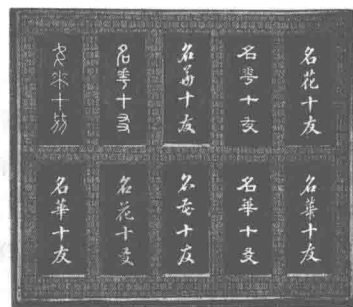
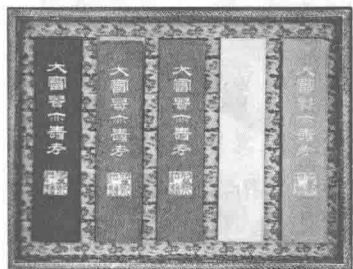


图1-6

初学者可以选择较为便宜的墨汁书写，达到一定水准后，在宣纸上进行书写创作时，就不能再用太差的墨汁了，否则宣纸的墨韵就会受到影响。练习书法时，最好每次都把墨汁用完，宿墨加水很容易发臭。墨汁的浓度要针对不同书体而有所调整，一般而言，篆书、隶书、楷书最浓重，行书次之，草书再次之。历史上，也有的书法家反其道而行之，这反映出了书法家的高超技法，而初学者则应该循序渐进。

(三) 纸

纸是中华文明对世界文明的重大贡献。我国造纸的历史非常悠久，1933年在新疆出土了由考古学家黄文弼发现的西汉麻纸“罗布淖尔纸”；1957年在陕西发现了“灞桥纸”；1986年在甘肃天水放马滩又发现了“放马滩纸”等等。这些发现都证明了在蔡伦之前，已有造纸术存在，蔡伦只是在西汉造纸术的基础上做了改进和完善。

在漫长的岁月中，我国的造纸技术不断提高，产生了不少名品：魏晋时期的染色“黄檗纸”。唐代的成都女诗人薛涛制作的彩色八行诗笺，人称“薛涛笺”。五代南唐宫廷专用纸“澄心堂纸”。宋代人采用楮皮、桑皮制成了“皮纸”，竹纸也于此时兴起。宋元时书画作品尺寸的增大完全得益于造纸技术的突破。明清时代皮纸的杰出代表为明代江西生产的“宣德纸”，简称宣纸；清代安徽泾县生产的“泾县纸”，因为泾县古属于宣州，亦称为宣纸，如今蜚声海内外的“宣纸”即指泾县宣纸。竹纸以福建、江西生产的毛边纸最为有名。制作宣纸的工艺流程大致可分为制料、配料、制纸等工序。宣纸皮料主要是青檀皮。皮料制作大约需要24道工序，有砍条、蒸煮、剥皮、渍灰、堆积、蒸皮、踏洗、制皮坯、再蒸煮、洗涤、撕选、摊晒、鞭皮、



图 1-7

再洗涤、拣皮、做胎、压榨、选皮、打料、再洗涤、漂白等。稻草是宣纸生产的主要配料，稻草料的制作过程和皮料接近，也有22道左右的工序。备好料以后，将皮料和草料放入打浆机，其关键之处是皮浆和草浆的比例。制纸的过程是：配水、捞纸、榨纸、焙纸、检纸、切边、盖印、打包等。根据墨汁在宣纸上的渗化效果分为生宣(渗化强烈)；半生熟宣(渗化中等)；熟宣(不渗化)。较大尺幅的书法作品基本上以生宣和半生熟为主；小楷以及尺牍作品以熟宣为主。(图1-7)

在教学时，务必使学生明白造纸的不易，使其认真书写每一个汉字，利用好每一张纸。用过的纸张缝隙里，以及背面也都可以重复使用，以达到节约用纸、保护资源的目的，培养学生良好的习惯。

朱子家训有言：“半丝半缕，恒念物力维艰。”以前，有的书法家为了节约纸张，同时又要避免墨迹的互相干扰，是这样做的：先小楷书写，然后反面再写；接着中楷稍淡墨书写后，反面再书；待干后大楷浓墨书写，反面再书；最后，可以书写草书。这样，一张纸几乎可以写得墨黑。现在，有水写布，用清水即可反复书写，练习字形绝佳。

初学书法的学生可以选择毛边纸、元书纸等竹纸或草料纸，逐渐增强墨渗效果的掌握能力，然后，可以逐渐使用生宣。按照习惯，宣纸购买好之后，最好贮存一段时间，存放越久，其性能越稳定。

(四) 砚

砚(图1-8)，也称“砚台”，是汉族传统文房用具，文房四宝之一，其悠久的历史可以追溯到新石器时代。早期的研磨工具即是砚台的前身。用砚研墨，而后以笔蘸墨写字，可见笔、墨、砚三者密不可分。砚虽然在“笔墨纸砚”的排次中位居殿军，但从某一方面来说，却居领衔地位，所谓“‘四宝’砚为首”，这是由于它质地坚实，能传百代的缘故。中国四大名砚为端砚、歙砚、洮河砚、澄泥砚。

歙砚产于安徽黄山山脉与天目山、白际山之间的歙州，包括歙县、休宁、祁门、黟县、婺源等县。歙石的产地以婺源与歙县交界处的龙尾山(罗纹山)下溪涧为最优，所以歙砚又称龙尾砚，而龙尾山则是大部分存世歙砚珍品的石料出产地。除此之外，歙县、休宁县、祁门县亦产歙砚。歙砚的制作材料被称为歙石或歙砚石，一般需要5—10亿年的地质变化才能形成，其中最适合制砚的是轻度千枚岩化的板岩。歙砚石的花纹结构十分突出，分为鱼子纹、罗纹、金晕纹、眉纹、刷丝纹等类型。歙砚常为



图 1-8

历代文人所称道。南唐后主李煜说“歙砚甲天下”；苏东坡评其“涩不留笔，滑不拒墨，瓜肤而毅理，金声而玉德”；米芾说“金星宋砚，其质坚丽，呵气生云，贮水不涸”。

端砚产于唐代初期的端州（今广东肇庆）。古时已十分名贵，后更因几大名坑砚材枯竭封坑，砚资源越来越少而越来越名贵。四大名砚中，尤以广东省端砚最为有名。端砚以石质坚实、润滑、细腻、娇嫩而驰名于世，用端砚研墨不滞，发墨快，研出的墨汁细滑，书写流畅不损毫，字迹颜色经久不变。端砚若佳，无论是酷暑还是严冬，用手按其砚心，砚心湛蓝墨绿，水气久久不干，故古人有“呵气研墨”之说。宋朝著名诗人张九成曾赋诗赞道：“端溪古砚天下奇，紫花夜半吐虹霓。”

洮河砚产于中国甘肃省甘南藏族自治州卓尼县洮砚乡洮河之滨，因洮河而得名，简称洮砚，是水成岩的一种，又名辉绿岩。洮河砚，以其细密晶莹，清丽动人，石纹如丝、似浪滚云涌等特点，为历代皇家所珍藏，备受文人雅士青睐。尽管生产洮砚的石料主要来源于洮河东岸的喇嘛崖岩层之中，那里山崖险峻、道路崎岖，三面环水，水流湍急，开采难度巨大，但历代以来开采洮砚石料的工作从未停止，并挖掘出许多的稀世珍品。如今由于原料枯竭和工程建设等原因，洮砚的生产已走向“断根”边缘。洮砚历史悠久，在宋初就闻名于世，历代以来作为贡品而显赫于当时宫廷或权贵的书房中。金朝诗人元好问就曾诗曰：“县官岁费六百万，才得此砚来临洮。”宋时大书法家黄庭坚也对洮砚有“洮州绿石含风漪，能泽笔锋利如锥”的评价，益发验证了洮砚的优异；苏轼的《洮砚铭》中“洗之砺，发金铁，琢而泓，坚密泽，郡洮岷，至中国”的题记，更加赞誉洮砚肤理缜润，色泽雅丽。元明以后对洮砚的赞誉更是连声不辍，而且日本昭和十四年出版的《书苑》封面上就刊有“宋洮河绿石大砚”的原物照片，也说明洮砚在国外的影响之深。

澄泥砚产于黄河岸边诸地，以制作工艺独特著称于世。它与端、歙、洮河砚齐名，史称“三石一陶”。澄泥砚以沉淀千年黄河淤泥为原料，经特殊炉火烧炼而成，质坚耐磨，观若碧玉，抚若童肌，储墨不涸，积墨不腐，厉寒不冰，呵气可研，不伤笔，不损毫，备受历代帝王、文人雅士推崇，唐宋时皆为贡品。武则天、朱元璋均有所钟；乾隆皇帝赞曰：“抚如石，呵生津。”其功效可与石砚媲美，为砚中一绝。澄泥砚以“朱砂红”、“鳝鱼黄”、“蟹壳青”、“豆绿砂”、“檀香紫”为上乘颜色，尤以“朱砂红”、“鳝鱼黄”最为名贵。

事实上，中国古砚品种繁多，远不止于此，如松花石砚、玉砚、漆砂砚、铁砚、木砚等，在砚史上均占有一席之地。

砚铭使砚的文化价值得到了更大的提升，同时丰富了人们对于砚台的欣赏范围。《书砚》曰：“石墨相著而黑，邪心谗言，无得污白。”关于砚的专书有柳公权的《论砚》，欧阳修的《砚谱》，高放翁的《砚评》，高凤翰的《砚史》等等。

学习书法的同学可以选购一个圆形的墨海，配上盖子，以便在用不完的情况下墨汁可以保存较长时间而不至于干涸。

（五）毡

毡的选择要厚而平，颜色有本色、绿色、黑色多种。黑色可使书案卫生常年如一；绿色可以舒缓眼睛疲劳；本色较为素雅。在使用时，每次书写完毕后，要用类似餐巾纸之类的柔软吸水纸轻抹几遍，这样可以吸掉一些沾在毡垫上的墨点，以免结成墨块，从而延长毡的使用

寿命。毡不要洗涤,当有墨点凝结成块后,换一面继续使用,待再积成墨块后更换即可。

(六) 笔帘

笔帘是传统的毛笔携带和收存工具。作用有三:第一,把毛笔卷入其中,不会像装在铅笔盒里那样来回碰撞损坏笔头。第二,笔帘通风,可使毛笔很快干爽,湿笔放入其中也不会发霉。第三,这样的笔帘,一次可以卷很多支毛笔。不过要注意的是,外出携带时要系紧带子,不要倒置以免丢失。

(七) 镇纸

镇纸也叫纸镇、文镇或镇尺、书镇等,是文人写字作画时用来按压纸张、绢等的文房用具。有铜、玉、石、瓷、木、竹等多种材质。早期镇纸大多用铜或玉制成,以牛、马、兔、鹿等形象为主。《陆编修送月石砚屏》诗中所谓的“三山放翁实赠我,镇纸恰称金犀牛”中的金犀牛,就是一种铜镇纸,可惜不知道这犀牛镇纸究竟是什么样子。我国台北故宫博物院收藏的汉代铜错金银虎形书镇,是早期较为优秀的作品,此虎四肢蜷卧,挺颌张口,作呼叫状,形态稚拙可爱,是少见的铜镇纸之一。(图1-9)

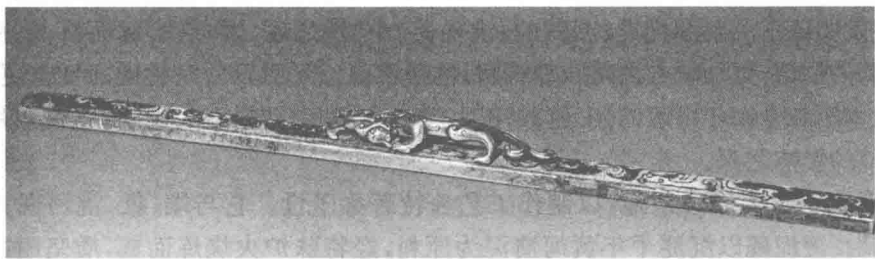


图1-9

传世品中,玉镇纸更多。如南北朝时的避邪镇纸,是以传说中神兽避邪的形状雕琢成的。宋代玉河图洛书镇纸,雕成卧玉龟背负着洛书的样子。南宋的白玉兔镇纸是一只缩头蜷卧的可爱小兔。

镇纸现在一般选择比较重的木料制作,要注意的是其边缘一定要圆润,否则在移动时容易划破纸张;而且,不要弄脏镇纸,有墨点务必擦拭干净。

(八) 书帖架

又作帖架、帖子架,由竹木制成。临习书法的人将字帖置于书帖架上,以直视的角度对临和读帖,这样能更好地理解原帖的生动气韵和点划间的联系。书帖架的造型各异,其中精品各有有机巧妙构,为文房杂件之一。清《语石》中载:“读碑,铺几平视,不如悬之壁间,能得其气脉神理。于是临池家制为帖架,对面传神,如灯取影。”书帖架以竹制为最雅,大多可折叠收放。

二、书写场所的创设

自古以来,文人墨客对于自己的书写场所,即使小到一张书桌都极其讲究。不论鸿儒文

五指执笔法要做到指实掌虚，五指配合拿稳毛笔。由于五指是围拢的形态，所以虎口不可闭紧，应该松开，形状有如“丹凤眼”。手掌由于自然弯曲，在掌心处是虚空的，可以握一个小鸡蛋。万不可捏紧，使手指僵化，失去了伸缩的余地。（图 1-11）

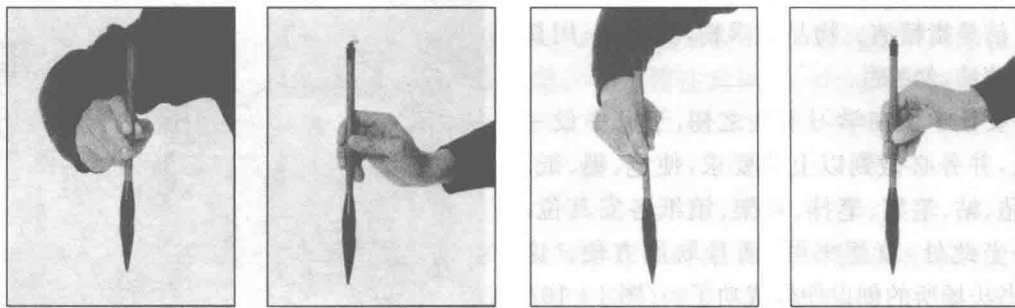


图 1-11

（二）掌竖腕平

掌竖指的是手掌要竖起，竖起的程度不要过头，以免僵直不利于长久的书写。一般和纸面呈 45 度角即可，以自然舒适为宜。另外，需要知道掌竖的目的是为了让笔管竖直。

腕平指的是书写时手腕要与纸面平行。腕平，手肘才能自然而然地悬起来，只有肘部悬起来，腕才能够灵活。肘部还要高于腕部，力量才能由肩到肘，再到腕顺势而下。实际上，在以前有悬肘法、悬腕法、枕腕法的区别。要真正做到黄庭坚《学书论》所说的“腕随意左右”那样的自如，唯一的方法还是悬肘。用这样的方法书写，即使是正确的姿势也会感觉难受，尤其是手腕、手肘、肩膀处。由于学生平时从未如此书写，因此教师要提前告诉学生，以免让学生认为正常的酸胀也是姿势错误所致。

（三）松紧高低

执笔的松紧。曾经有一个流传甚广的故事：王献之小时候练字，其父王羲之从其身后趁其不备，突然抽其手中之笔，竟然没有抽掉，王羲之遂赞叹此子当有大成就。实际上，这则故事夸张了执笔的用力因素。书法执笔的好坏，不在于捏笔力气的大小，只要捏稳毛笔就可以了。要不然，只要有力气，就都能写好字了。

执笔的高低。在书写时要根据不同的书体调整执笔的高低，一般而言，正书稍微低一点，行草高些；字小的低一些，字大的高一些。对于初学者，以食指的位置为捏笔位置，离开笔毛根部六七厘米即可。

（四）身体位置

执笔姿势巩固之后，要注意书写时毛笔和身体的关系。较为密切的是执笔后，毛笔和头部的关系。悬肘执笔后，笔杆应该处于鼻子的右边，又在右眼的稍微偏左边的位置。在挥毫时略有出入，无甚大碍。但是，以不超过右耳为限。如果超过，有的同学甚至在右肩的前方，伸直右臂书写，这样的话，头部需要斜视，不免产生透视，字的重心也容易出现问题。而且，在笔法锤炼阶段，毛笔离开视线范围太远，不易觉察笔豪的状态，从而不利于及时调整。在