

书写之门

曾印泉 邱才桢 著
中央编译出版社

取性狀
心法
中
心
法
書
法
心
法
書
法
心
法
書
法

书
写
之
门
曾
印
泉
邱
才
桢
著

丁
292.12/14

社

书 写 之 门

曾印泉 邱才桢 著

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

书写之门/曾印泉,邱才桢著. —北京:中央编译出版社,1996.7

ISBN 7-80109-132-9

I. 书…

II. ①曾…②邱…

III. 硬笔字:汉字—书法

IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 08958 号

08958/32

书写之门

曾印泉 邱才桢

出版:中央编译出版社

地址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电话:66171396 66163377-618、617

经销:全国新华书店

照排:北京京鲁排印部(63044503)

印刷:北京朝阳东方印刷厂

开本:787×1092 毫米 1/16

字数:180 千字 印张:8.5

版次:1996 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10500 册

定价:13.00 元

序

在写下本书的序之前，我就在想，世事纷迭，人生有数不尽的事可以去做，自己为什么偏与书写这门技艺发生关系了呢？于是，父亲那已经不在的严肃的形象，就立在自己的面前。

父亲没有多少文化，却很崇尚文化。他对文化水准的唯一评判标准是字好不好；“字如人衣”是他常年挂在嘴边的一句口头禅。记得小时候我上学，他老人家唯一能够严厉督促我的，也就是写字。60年代中期，我读小学上写字课，回到家后临写那个年代出版的《雷锋日记习字帖》（好像是柳体字），父亲必站在我的身后，以一种严肃而又神圣的目光盯着我。有时我写得太差了，他竟会忍不住夺了毛笔，写上一二字。老实说，学习上的事，我还从来没有请教过他——他也不会，但他写的字却无可争辩地比我好，虽然他只读过一年私塾。我感到奇怪，可是父亲既不能告诉我为什么，也不能给我一些写字的诀窍。自己拿起毛笔临帖，依然是笔墨沾袖，苦不堪言，字毫无长进。

直到1978年我就读于厦门大学历史系，懂得书法是一门中国独有的艺术，发现中国历史上，几乎所有的伟人都有一笔好字，而且字如其人，始信家父之言不谬。70年代末的大学生很珍贵，“文革”刚结束，几百上千号考生竞逐一个名额，考上了大学便是名正言顺的“知识分子”。于是，写好自己的字，让自己有一个漂亮的书写形象，对我来说就是一种不可推脱的责任。

我开始学习书法了。在初志的召引下，我认认真真地练了近20年。现在，我常在各种不同的场合，以艺术家的身分教人写字。说来好笑，当时我只是想把自己的字练

得好一些,并没有成为一个艺术家的奢望。我分不清写字和书法艺术之间的界线,不懂得一个人的个性与笔迹之间的关系,对于毛笔和硬笔工具之间的差别也一无所知。为了一次小小的挫折,我只知一个劲不服输,呆头呆脑地往一门艺术的纵深处去,想想自己花费的精力和时间,有时不免啼笑皆非。

在现代社会中,写好字仍然是一件重要的事情,一笔好字仍然比一身好的衣饰更有魅力,而且效力长久。自80年代中期书法热以来,林林总总的硬笔字教材、硬笔字培训函授,如雨后春笋般冒出来就是证明。然而,写字毕竟是一件极个人的事。除了遵循汉字的结字规律和传统习惯,每一个人对写字都有自己的认知标准和审美标准,所达到的目标也很不一样。纵观整个书写教育,包括社会函授、国家教委规定的在小学实施的写字课程,虽然有数不清的人曾经投身其中,花费金钱和时间,但是实际达到的效果并不能令人满意。究其原因,有如下几点:

1. 每一种硬笔字教材,都认定自己的字体是最适合推广的范字,但是事实上没有一种范字能涵盖各种人不同的审美需求。即使在毛笔书法时代,除了皇家规定的考试答卷字体——馆阁体外,在日常书写领域,还有丰富的各种各样的范字让人选择,光是楷书就有欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫等诸种字体。丰富多彩、各具个性的手写实用字,才能反映一个民族的民族性格和审美情趣。这是书法艺术(包括日常书写)的基础和根本,写字教材也必须遵循这个汉字书写规律。

2. 现有的硬笔字教材,都忽略了学员已经具备的写字基础。不管是对范本的单字临摹还是整篇摹写,都没有和每一个人多年养成的写字习惯发生联系。这使得学员在学习新的写字范本时,都有一个不知所措、盲目崇信的阶段,因而失去主动性。

3. 现有的硬笔字教材,没有教人如何判断已经养成的写字习惯。学员在进行新的范本练习时,常常把已经掌握的写字优点丢弃了。

4. 书法艺术教育,不把日常的书写纳入其中;实用硬笔字教育又常常废弃传统的书法理论和教育手段,把两者的有机联系割裂开了。

写字教育不是科学教育,没有统一答案。它基本属于美育范畴,具有柔性特点。写字必须因材施教,必须在帮助学员认识自己的写字习惯、克服习惯中不好的东西,以及导入与其审美情趣相应的范字上下功夫。

十多年来,我教过小学一到三年级、中学二年级及大一学生的“书法”,有得有失,感触良多;此外,为了对得起父亲那严肃的目光,为了自己所花费的代价,我编写出这本《书写之门》,以便一方面总结自己在书法教学中的体会和经验,一方面希望对所有愿意认识和改进自己书写状况,练出一手自己满意、得体漂亮的硬笔字的人有所帮助。

既然没什么文化的父亲都知道儿子应该有一身永久的漂亮的衣饰,那么有文化的朋友也一定需要这种装扮。

曾 印 泉

一九九六年三月于北京西城

目 录

上篇 理论

第一章	好字的标准	3
第二章	认识你自己的字	8
第三章	如何选择练字的字帖	13
第四章	写字的速度与轻重	17
第五章	“好字”的结构	24
第六章	整篇摹写与单字练习	28
第七章	林林总总的字帖	31
第八章	认真写好 48 个字	38
第九章	好字在自己笔下	40

下篇 实用书写整分练习教程

第一章	独体字整分练习	45
第二章	左右结构类合体字的整分练习	55
第三章	上下结构类合体字的整分练习	100
第四章	杂合类合体字的整分练习	112
第五章	整篇书写练习	123

上 篇

理 论

第一章 好字的标准

在日常生活中,我们常听到或常说某人有一笔好字——漂亮。我们信手写成的字,恐怕是我们一生中被别人批评最多的东西,但是很少有人会对这种批评产生反感。每一个人都好像深知自己的书写水平,明白好字是什么样子。通常,我们不深究别人或自己凭什么下这个结论。可是如果我们稍加留意,我们就能发现关于字的好坏说法很不一样。一些字在一些人看来是好的,在另一些人看来又不行;有些人明明说“这是好字”,可是又说“我不喜欢”,这很使人困惑。“字好”到底有没有标准?如果说无,我们又常常说着它,如果说有,我们却说不出这个标准;即使说得出,别人也未必一定认同这个标准。

这真是件犯难的事!然而,今天硬笔书法这么热门,这么多的人学写字,“字好”就必然有一个大家差不多可以认同的标准。这个标准显然不是庞中华,也不是席殊或任何一位当代硬笔书法家所给出的——他们的字体仅仅是标准的一部分。那么,究竟好字有没有一个大家可以认同的标准呢?如果有,可以在多大的程度上得到认同呢?这样,便引出我们在本书中讨论的第一个问题:好字的标准。

大家知道,古人发明文字以后,字便是仅次于语言的最重要的传媒,正确书写便是把握这种传媒的唯一途径。在古代,一个人的字写得好不好,是比今天我们拥有多媒体电脑、大哥大、发报机等一切通信手段还要重要的事。一手好字被看成一个人的门面,这个门面是每个人自造的。在与别人的交往中,它比现代社会中的任何名片、单位介绍信、会员证之类的东西都真实生动,更能博得别人的尊重。人的寿命有限,美丽的声音会消失在空气之中,一手写得漂亮具有个性的字,却能透过重重时空的隔阻,把一个人的修养、脾性和书写时的情感生动地表现在看见它的人眼中,弥久益新,使人百看不厌。在中国古代,因为一笔好字而官运亨通甚至位至宰相者,并不罕见。

不仅如此,一个人手写出来的文字,在西方训练有素的笔迹学家的眼中,是一个人的微型档案。笔迹学家通过对一个人的字迹分析,能看出这个人的性别、年龄、出身、爱好、个性、身高和健康等诸多情况。手书,变成了仅次于指纹、相貌一类打上个人独特印记的东西。读一读美国爱伦·坡的小说、英国的《福尔摩斯探案集》甚至法国著名作家普鲁斯特的《追忆似水年华》,你就能明白,一个人的书写,往往会引起观赏者无尽的叹息和激赏。

然而,写好字是难的。

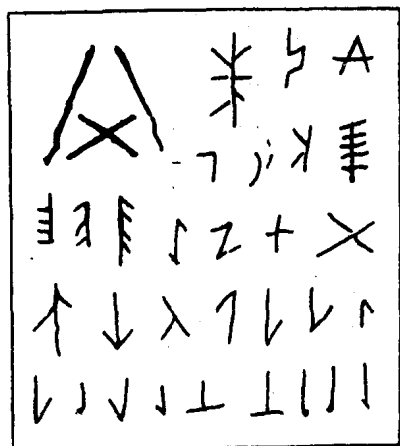
这里举中国书法史上两个颇具代表的例子。一是晋朝的书圣王羲之,有一天他喝了酒,书兴大发,正要在新刷白的墙上写上一篇,刚写了一字,便因事离开。他儿子,也就是后来被称为第二“王”的王献之,少年老成,常以为自己书法并不比父亲差,见父亲走了,便拿起笔接着在空壁上写下去。不一会王羲之回来,这时酒醉已经醒了,当他看到满墙的书法时,竟从黑鸦鸦一片字迹中挑出自己写的那一个字,自言自语道,看来我是真醉了,不然不会只写了一个好字。这个例子告诉我们,长年养成的书写习惯,是书法风格的主要来源;功力是可以从一个人字迹中辨认出来的东西。

另一个例子是清代杰出的书法理论家刘熙载,他在所著的《艺概》一书中,对书法艺术的技巧、风格、流变等重要问题,用格言式文体,写下许多灵颖的、耐人寻味的话。然而讨论到最后,他仍话犹未竟,叹息道:“书法这个东西,不过是‘像’,像一个人的学问,像一个人的才能,像一个人的志气,总之还是像一个人啊!”

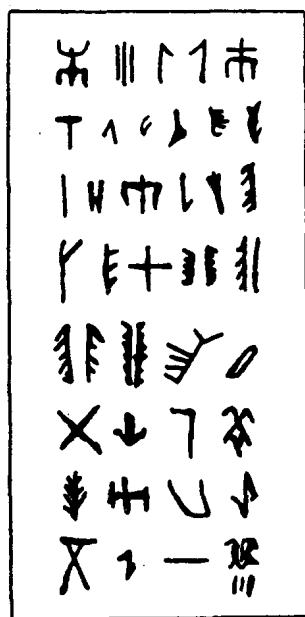
在这里,刘熙载指出书法和一个人的资质、个性甚至学问密切相关;个性和素质对一个人字迹的有根本性影响。

中国书法史和书法传说中一再重复这两个故事的副本——既然书法差不多等于一个人的全面的资材,那么因字好而得到一个漂亮贤慧的妻子,得一个美官便理所当然;反过来,因为某个书法家本人是个奸臣坏蛋,那么他的字里行间也毫无疑问弥漫着一团邪气,或者因为这个人人品不高,把古人的好字都给学坏了,等等。

我国是文字出现最早的国家之一。西安仰韶半坡遗址,是新石器时代晚期的遗址,该遗址出土的陶器上的刻画符号,距今已有六千年的时间。



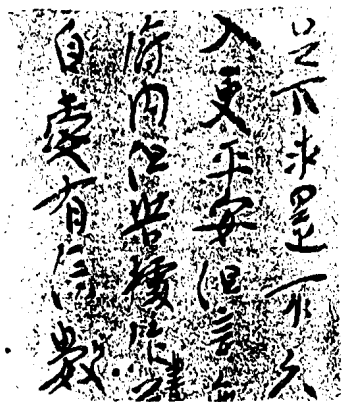
图一 半坡遗址陶器刻符



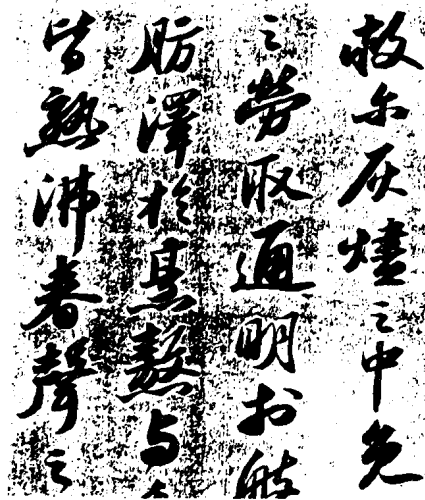
图二 临潼姜寨遗址陶器刻符

这当然是了不起的文明。尤其了不起的是,在这漫长的六千年中,汉字书写工具(刀、笔、朱砂、墨、兽骨、陶器、木、竹、纸张)及书法风格和流派,发生了翻天覆地的变化。但是那些个陶器刻画符号所隐含的类书法的审美情趣和笔画特点,如自然,有力度,笔画统一,章法合理等都完好地一直保留在我们今天的书法文化之中。前面我们提到的两个例子中所包含的东西——王羲之父子的字因功力显出的高下,刘熙载所言的书法和人本身素质的关系——也没有产生变化。

下面举四个例子:



图三 敦煌行书



图四 宋苏轼行书

永為滿洲之奴隸罪通天下
弟等同為未事心致志於理
使傷皇縱橫如此亦終有不能
此盡以一民心則財力可出無
聲援如有新書新報務要沒

图五 孙中山行书

重煩者字長如不即識則推其
角如之熾奉音動經百台文廟定於
單者上晚仰天將為之何今不遇
二尺之喉非勞亦耗神也可竟耳
不別以福一長蛇之成也吾制食
蔡書

图六 邓散木行书

以上四件作品,前两件是毛笔书写的,后面两件是钢笔书写的。它们结字正确,大致可

以是公认的好字。那么,它们好在什么地方呢?现在,我们从如下几方面来讲述它们:

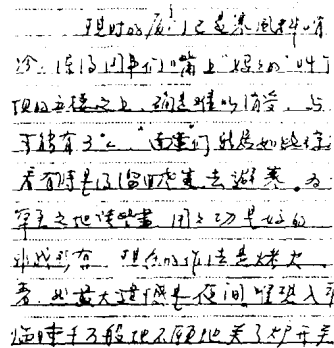
1. 他们的字规范——大家不要害怕规范这个词,它不是数学答案,不必精确到百分之一或小数点后面几位数。说一个人的字规范,仅仅是说和上面四件作品一样,从几年前到几十年前,它们都是易于辨认的字。它们的每一笔画都不出差错,不是错字,字里没有由于个人书写习惯(这里包括书写速度和轻重)带来的、大多数人不能辨认的省笔和替代物。也就是说,他们的字的结构和笔法遵循着前代传下来习惯,也就是学书法的人常说的“有来处”。这和书写工具没有关系。

2. 他们的字面貌很不一样。图一草率一些,图二精致一些,图三看上去匆忙而又温和,图四则像个美滋滋、俨妆出众的新娘。它们都是个人特点很强的字,呈现出通过长时间有意无意选择而养成的一种书写面貌。和他们的人一样,他们的字具有强烈的笔迹学(不是指书法流派或字体风格)性格。

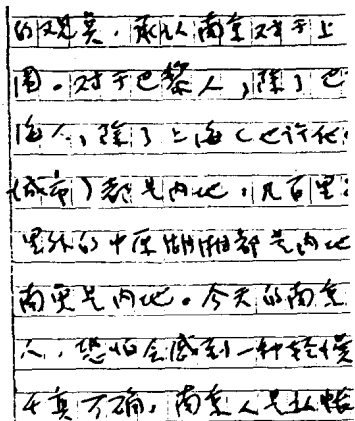
3. 他们都很好地利用了他们手中的工具。不管他们用的是毛笔还是钢笔、铅笔或者别的什么,都很好地发挥了自己手中书写工具的特性,笔画流畅,结构灵活。

我们回到上面所提到的那两个故事。一个是王羲之,凭着自己多年来对毛笔笔法的领悟和心得,认出了自己的字。一个是刘熙载,他最后认为好的书法,简直就是个人自身完美地体现。

这样我们总结出来,好字应该是:符合传统规范,有自己的独特面貌,发挥了书写工具特性。甚至我们还可以减缩一条,请看下面两幅作品:



图七



图八

这两件手书,一件是用圆珠笔写的,一件是用磨损多年的蘸水笔写的,它们无疑辨认容易,也符合我们汉字结字的习惯。图七的风格有些俏皮,但用笔很松弛,符合圆珠笔的书写特性,写得活灵活现;图八是一位著名翻译家的字,多年书写西文的习惯,使得他的字总急急忙忙往右赶,而且呈扁形,快磨没笔尖的蘸水笔,不时地写出一些方折笔画,字的结构宽松随意,使他的字既憨厚可人又有力量。这两件手书起码符合上面标准中的两条,因此,它们虽不是一件出色的书法作品,但都应是好字。

自然景象：在中间，各种地物
 里能进对岸斜的太阳，太阳的
 小，我站在一块石头上，直往水里
 水里去过，归来的时候，好容易才
 还能的又游了过去，不然的话，我
 必就站在水里，从那里边下去，是种
 累又痛苦了一回，我站在水边，但是

图九

在命运的漩涡中，最可以看到人们
 冷静的时候，有少壮如一叶小舟，敢
 面上行驶，和那些载重大的船并驾齐
 驱，风浪大作的时候，你就可以看见
 大船象一匹腾空的天马，人如山的
 跌疾进，那危着自己单薄脆弱的船
 有力者竟胜的不留力量的可叹？
 心，便是葬身在漩涡的腹中。

图十

上面两图是两位朋友对一段文章的抄写。除了个别地方(如图九的最后一行的“海”字，图十第二行的“两三方”几个字)不符合正确的书写规范外，其他地方都没有毛病，但它们不是好字，理由很简单：图九的抄写前后不统一，越写越快，但他的字形笔画顿挫很明显，是不适宜写快的；图十又屡屡抄错。这两篇都不是认真写出的东西，问题不出在书写上，而出在对待书写的态度上。好的东西没有不是认真做出来的。所以最后还需有一前提，好字应是认真写出来的字。

第二章 认识你自己的字

我们是不得不写字的,不管我们的字写得好还是不好,如签名、写便条、写封信等;甚至在一些场合,我们还被当作读书人来尊敬,面对一只笔递过来求教讨字的情况,我们这时便犹豫,连连摆手说不行,但对方不饶,诚心诚意要你帮忙,最后你狠狠心,豁出自己的面子,先声明或写了字后忙说:对不起,我的字实在是不好!

这里出现一个问题,即有文化知识的人和字写得好的人有时竟不是同一种人!一个修养好的人,书写本应没有问题,按理说不应该出现以上的尴尬,可这种尴尬司空见惯。当然这种尴尬不是从来就存在,至少不是从来就像今天这么普遍的。

现在,我们从这种尴尬的由来说起。

自从清末民初西风东渐时起,钢笔、铅笔、圆珠笔等西方书写工具传入我国,毛笔便一步步退出人们日常生活的舞台。一代代的新人,从上学的第一天起,用的就是硬笔,因为它节省时间,易于掌握,拿起来即可以用,不存在掌握毛笔那一类书写工具的困难。追求实用性,使毛笔书写沿袭的写字教育基础发生了动摇。

对于“五·四”前后的一辈新知识分子来说,硬笔书写只是个改换工具、避难就易的问题。因为几千年来行之有效的写字教育使怎样才是正确的书写问题,早在他们的幼年时代就被解决了。在毛笔书法中,不管是楷书还是行书、草书,不管你是喜欢潇洒的王羲之,还是偏爱庄重的颜真卿;你是愿意一笔笔拖延时间,还是一笔数字草草了事,一个巨大的适合毛笔书写的汉字形态体系,远在你还不需要写字的年代就包围着你。书籍、帐本、街市的字号招牌、风景名胜的刻字、楹联,在一切具有文化气氛的地方,一切人为装饰过的器物上,只要你愿意,就能在其中找到自己喜欢的字迹。尤其在封建时代,书法艺术所具有的崇高地位,决定了书写形象不仅是个赏心悦目的美感问题,它的好坏还和一个人一辈子的幸福生活息息相关,好字和好生活几乎是同义词。因此,只要不是想成为开宗立派的书法艺术家,写一手好字,对于读书人来说是顺理成章的事情。

现代人不同,他们大多常用钢笔、圆珠笔和铅笔,若不是努力练过传统书法,毛笔书法对于他们的生活,就不是必需的东西。人们生活中面对的,大多是工整清晰的印刷字体,手书的实用范围越来越小,毛笔书法失去参照意义。另外,80年代以前,他们不知道什么是好的硬笔字,更不知道向谁学习硬笔字,如何才能学好。一手好字对于他们来说,不啻是梦想。记得笔者读小学一年级(60年代中期)时,学校每周下午虽然

开设了一节写字课,但是老师依然要求我们带上毛笔和砚台,用的字帖也是唐朝柳公权的楷书体,不过内容变成《雷锋日记》罢了。

如果说在毛笔转换成硬笔的初始,人们还不觉得需要建立一个和硬笔相适应的书写范字系统;那么年积月累,现在人们的书写水平因生活节奏加快,没有时间琢磨自己的书写失范问题而逐渐下降,书写问题才越来越突出,于是才有了上面所说的书写面临的尴尬。

到了80年代,随着“文革”的结束,传统文艺复苏,毛笔书法兴起,各种风格的硬笔书法由于具有广泛的群众基础和实用性也相继出现,硬笔字帖和硬笔书法刊物越来越多,大有超过毛笔书法之势。

人们终于发现,在日常生活中,硬笔书写具有同毛笔书写一样的魅力。硬笔书写教育便应运而生。其基础在于:第一,人们需要写好字,只要电脑还不能做到随时随地像掏出一只钢笔那么便利快当,硬笔书写的价值就不会跌落;第二,通过学习已经有很多人写好了一手硬笔字,证明了硬笔书写教育的可行性。

作为书法工作者,我们经常碰到有人这样发问——我应该怎么写好字?我还能不能把字写好?在回答这个问题之前,笔者根据对若干硬笔写字培训的观察,说说自己的看法。据统计,现在报名参加硬笔字函授培训的人数,和实际交作业接受培训的人数比例为10:1;学成结业的人数更少,约占实际受训数的5%。这是个远不能和古人毛笔书写训练成功概率相比的数字(过去一个读了两年私塾的人,大体就有可能写一笔好字)。那么现在毛病出在哪儿呢?请看下图:

去的尽管去了,来的尽管来着;
的时候,小屋里射进两方斜阳;
我也轻轻地跟着旋转,于是——洗去
日子从饭碗里过去;默时,便从
上,他便伶伶俐俐地从我身上跨过
再见,这算又溜走了一日。我掩着面
忽而闪过。

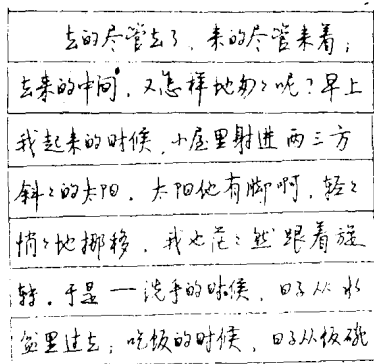
图十一

去的尽管去了,来的尽管来着;
早上我起来的时候,小屋里射进
轻悄悄地挪移,我也赶紧去
从水盆里过去;吃饭的时候,用手
双眼前过去;天黑时,我躺在床上
我脚边飞去了。等我睁开眼和
着面叹息。但是新来的日

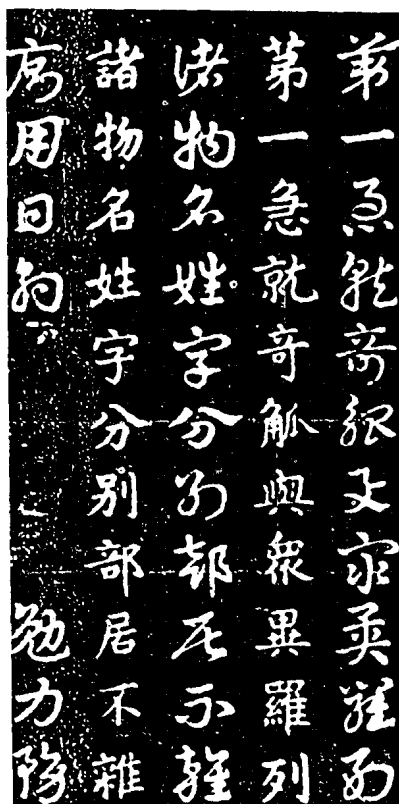
图十二

这是两位朋友1995年参加一家硬笔字函授,对一本范字(图十三)临习的作业。他们

的字笔画和结构都很有特点,应该说写得不错,但是我们看到,它们并没有表现出范字的风格。其原因在于他们已经养成的书写习惯(这个习惯已经具有现实价值)和范字之间存在着矛盾;他们无法完全忘记过去,进入一个他们陌生的范字系统。而这两位朋友把字写到这种程度,恰恰证明他们是最可能学好书写的那一部分人。现在所有的硬笔书写教育,都忽略人们已经形成的书写习惯。不仅如此,每一种硬笔字培训,不管被培训者是不是喜欢,都是硬塞给人们一种范字,要人们在它面前表现出虔诚,推倒自己已经养成的书写习惯,一切重来。古代东汉时期有一则书法逸事与此类似,讲的是当时由于经济的发展,人们文字交往频繁,连政府的官僚都越来越不习惯书写皇家钦定的篆书和隶书。从民间开始,出现了一种新的书写便捷快速的隶书。见图十四



图十三



图十四 章草

一时间,普天下的读书人和官僚纷纷仿效。这时,一位叫赵懿的官僚起来反对,给皇帝奏了一本,说:每个人气血不同,筋骨相异。性情有急有缓,有疏有密,握笔之手有灵巧有笨拙。书法之好丑,全在一个人的性情与手书写时的配合,怎么能每个人写同一种字体呢?(赵懿《非草书》)

我们知道,无论什么,所谓成为习惯,也就是说已经变成本能的一部分。书写习惯,实际上是每个人在十几年甚至数十年中形成的书写面貌,它并非是无目的、无选择

操练出的结果。正相反,从人们学写字的第一天开始,人们的性格、爱好和运动倾向等等,就开始影响到他们的书写。所以我们认为,对于大多数只想写好字,并不想当书法家的人(如图九、十)来说,他们需要的并不是硬笔书法家们盲目给出一种新的范字(字帖),而是一座“写字医院”。这座“医院”应该告诉人们,他们的书写有什么特点,出了什么毛病,怎么克服这些毛病,然后再根据每个人的实际情况,给出一种适合他个人的审美和书写习惯的字体,通过训练,使他们回到大致正确的书写规范上来,并且把字越写越好。

因此,我们呼吁:请认识你自己的字吧!认识自己是一切自我设计、自我发展的前提,也是进步的初阶。

在命运的颠沛中,最
候,有多少轻如一片小舟;
大的船并驾齐驱!可是一
那坚固的大船象一匹凌空
那凭着自己单薄脆弱的
的小舟呢,不是逃进港口

(A)

在命运的颠沛中,最
候 有多少轻如一片小
承载重大的船并驾齐驱
你就可以看见那坚固的
浪里腾跃疾进,那凭着

(B)

在命运的颠沛中,最可
的时候,有多少轻如
上行驶,和那些载重
风涛怒作的时候,你
一匹凌空的天马,从外

(C)

的小院中,到夏天,满
儿们只好上房去玩耍,
的运动场。

图十五

图十六

现在请看上面三个例子:这是三位学员在函授开学时的抄写作业。而他们将要学习