

汉字造型规律及书写技能

HANZI ZAOXING GUILU JI SHUXIE JINENG

于惠泉 著



汉字

河南美术出版社

傅斯年遺囑與傅氏書寫敘述

傅斯年與傅斯年家族書寫敘述的歷史與政治意涵

王德威 著



汉字造型规律及书写技能

HANZI ZAOXING GUILU JI SHUXIE JINENG

于惠泉 著

漢
字

河南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉字造型规律及书写技能/于惠泉著. —郑州: 河南美术出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5401-1708-5

I. 汉... II. 于... III. 汉字—书法 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第171972号

汉字造型规律及书写技能

编 著: 于惠泉

责任编辑: 易东升 迟庆国 薛海洋

设计制作: 聂渊博

制 作: 河南金鼎美术设计制作有限公司

出版发行: 河南美术出版社

地 址: 郑州市经五路66号

印 刷: 河南省诚和印制有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 7.25

版 次: 2008年12月第1版

印 次: 2008年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5401-1708-5

定 价: 30.00元

序

惠泉要我写序的时候，我恰好在看丰子恺《我与弘一法师》中的一段话：

人的生活，可以分作三层：一是物质生活，二是精神生活，三是灵魂生活。物质生活就是衣食，精神生活就是学术文艺，灵魂生活就是宗教。“人生”就是这样的一个三层楼。懒得（或无力）走楼梯的，就住在第一层，即把物质生活弄得很好，锦衣玉食，尊荣富贵，孝子贤孙，这样就满足了。这也是一种人生观。抱这样人生观的人，在世间占大多数。其次，高兴（或有力）走楼梯的，就爬上二层楼去玩玩，或者久住在里头，这就是专心学术文艺的人，他们把全力贡献于学问的研究，把全心寄托于文艺的创作和欣赏。这样的人，在世间也很多，即所谓“知识分子”、“学者”、“艺术家”。还有一种人，“人生欲”很强，脚力很大，对二层楼还不满足，就再走楼梯，爬上三层楼去。这就是宗教徒了。他们做人很认真，满足了“物质欲”还不够，满足了“精神欲”还不够，必须探求人生的究竟。

目前的惠泉，无疑是第二楼中的常客。他幼承庭训，浸染书道；稍长，远绍墨林古贤，近访中州名流，艺愈精进，而立之年，已卓然成家。其书迥异时流，古拙中透金石之意，绝少

软媚；其人特立独行，灵秀中不失质朴之心，颇蕴天真。所谓“书为心画”、“书如其人”，在惠泉这里能够得到很好的印证。

入京以前，我与惠泉经常来往，见面时他经常谈起的还是书法。由于我对书道的认识实在浅薄，对他的话其实只能得其仿佛，精微处并不能了解，但我仍喜欢听他的谈论，喜欢他进入状态后的灵光迸射，喜欢他登上“第二楼”时的逸态横生，有一种逍遥红尘之外的奇妙感。时光转瞬过去了十几年，我在冠盖如云的京城忙忙碌碌，惠泉则一直留在县城教书育人，其间我们会面不多，连电话也很少，这也许是“第二楼”人常受诟病之处。他要将主要精力奉献给他的志业，就很难分心外骛人际关系，被指为内向和不通世故，也是容易理解之事。其实志业有成，所贡献的对象是整个社会；而奔竞人际，大多则是为一己或亲友之谋，这其间的成败得失和境界差异，不同的人看来，真有天壤之别。但我坚信惠泉不会沉沦，一个专心致道者，绝不愿再堕入十丈软红被三千烦恼丝所缚定。

如今，惠泉的这本《汉字造型规律及书写技能》就要出版了。翻看书稿，不时为惠泉展露出的才气欣喜，这真是一本厉风矫俗、努力指引书法精髓的著作。惠泉不但没有沉沦，而且弥日愈近于道了。于是，那种昔日与他相对，逍遥红尘之外的感觉又静谧地浮现出来。

我愿阅读这本书的读者，得到与我同样的享受。

张 剑

2008年初夏序于中国社会科学院文学研究所

前 言

汉字书写仍是我们生活中的一项重要内容，优雅地书写，除沟通交流之外，还能给人以审美的享受，“无色而具画图的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡”。（沈尹默语）

写字，是受过教育的人应具备的基本技能。把字写得规范些、漂亮些，算不了什么大事儿，但要写得有趣味，有特色，也绝非易事。

先看看书法史上那些名垂千古的书家是如何说的：

钟繇：吾精思学书三十年，读他法未终尽，后学其用笔。若与人居，画地广数步，卧画被穿过表，如厕终日忘归。每见万类，皆画象之。

米芾：一日不书便觉思涩，想古人未尝长时废书也。

王铎：余于书于诗于文于字，沈心驱智，割情断欲，直思践彼堂奥，恨古人不见我，故饮食梦寐以之。

宋曹：志学之士，必须到愁惨处，方能心悟腕从，言忘意得，功效兼得，性情归一，而后成书。

……

古代的文人墨客苦练书法，是个普遍现象，就像爱美的女子“终身不懈地进行着健美训练一样，可以不计时间和辛劳”（余秋雨《笔墨祭》）。历史上，许多文化人虽然并不以书法为胜场，但他们的字仍写得富有韵致。仅以近现代为例，比如王国维、马一浮、鲁迅、梁漱溟、沈从文、郭沫若、茅盾等人，他们并不把书法作为主业，但一生与书法有着割舍不断的情愫。诚如赵构所说“凡五十年间，非大利害相妨，未始一日舍笔墨”。（《翰墨志》）作为皇帝，没有谁逼着他非得把字写得多么好，但他们重视书法，是把书法作为一种修养、一种生命形象来历练的，并非仅仅是艺术。

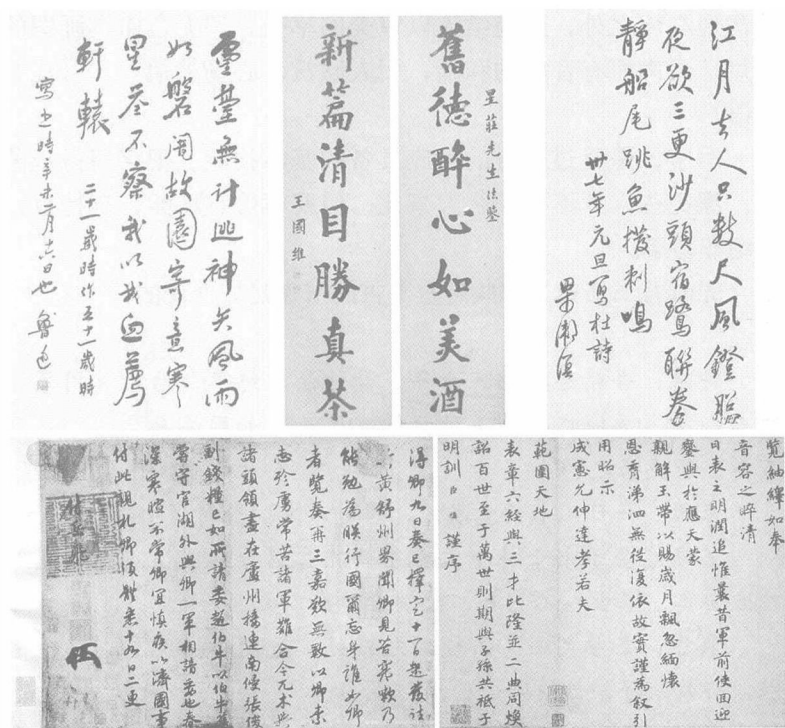


图 1 鲁迅、王国维、梁漱溟、赵构

作为艺术，书法太难了。生活中，我们不难发现这样的事实：有些人写了一辈子的字，劳心劳力，但从艺术的角度看，却没有入门；有些人写到一定水平后再也上不去了，什么原因呢？学力、眼界、修养、胸襟等因素，使其未能进入到更高的层面上去。故尔，写字者众，耗时也多，但真正把字写得得心应手，不囿成法，富于天趣境界的则是少之又少。汪永江先生说“大书家的造就的确是非常吃时间的，没有长时间的用功积累，笔头是很难老练的……按照目前最有效的专业训练方法，二十年时间只能达到稍合古法的熟练，这距成熟目的，还有更为漫长的路，艺无止境，学到老”。（汪永江《我的书法观》）

凡物贵乎其难，正因为难，书法的魅力也就特别光彩！书法并非仅仅是技法与功力的问题，在线条组合的形式背后，更需要心智和悟性，它根柢渊源，博大精深。

然而，在当下，虽然仍有不少人热爱书法，但总的来说，书法已没有了昔日的繁华，它像是一件陈列在博物馆里的古董，显得有些沉静和孤寂。就连原中国书法家协会主席沈鹏先生也不无感叹：“即便像我这样的人，所谓的书法家，我也不会用毛笔作记录，而过去的文人们都是用毛笔写日记，跟朋友通信的。现在，我们别说毛笔啦，就是钢笔也越来越少了，所以，像鲁迅、许广平那样的‘两地书’就会逐渐减少，失落了”。

这是一个无可挽回的事实，但我们是否就可以回避它了呢？

当我们不够重视自己有五千年历史的语言文字，甘愿花费大量精力狂学别族语言时，错别字泛滥，文理不通也就成了一道自然而然的景观，书写的丑陋也在意料之中。汉字书写在先

民手中曾经是那么的优雅和富有情趣，真是可惜了我们简洁、准确、优美的汉字。更为可悲的是，不少人看到这些情形却是见怪不怪。人们的眼睛也逐渐适应了美术字的重压和庸俗字的熏染，在审美上变得越来越麻木、粗糙。

书写，本来是生活中极平常的事情，只要在书写中渗入情感、审美和智慧，它便有了灵魂和玩味的价值。我们大可不必每个人都志在道心，去写一手惊天地、泣鬼神、不可端倪的好字，但要写得自然些、大方些、优雅些、洒脱些，也并不是不可以做到的，但我们很多人就是不肯有更多的心思向美向善，甚至把美作为生活中的奢侈品，觉得与己无关，徜徉于丑陋和龌龊之中，自甘平庸，自然也就很难在书写中有什么乐趣了。

为帮助现代人练字，在短时间内能够速成一手好字，各种式样的教材、字帖、工具、格子纸应运而生。遗憾的是现代人学写字，往往不是直接取法古人，而是以市面上某些人的硬笔字帖为范本去临摹。而有些书写者又长时间在硬笔中讨生活，渐行渐远了经典精华的滋养和熏陶，习气满身，格调不高，以此为范本，当然不会有好的效果。

在编排方法上，许多字帖也只是在展示作者的作品而已，并没有教给别人书写的规律是什么，出版商和消费者对此竟无异议。有些书讲了些所谓的规律，也不脱古人那些陈腐的教条，甚至奉若神明至宝，实为可笑！比如不少文章和教材在字之结构时都讲“内紧外松”，并作为一项重要的规律看待。然而什么是内紧外松？如何解释“二”、“大”、“百”等等这些字？有些书讲左右结构的字，说左部应占 $2/5$ ，右部应占 $3/5$ ；上下结构时上部应占 $2/5$ ，下部应占 $3/5$ ……那么像“刘”、“引”、“热”、“旦”等字又如何解释呢？这些都是非常浅显明白的事情，却视而不见，实在是误人不浅！划分

得如此细密，难道写字时还要拿把尺子，先测量一下不成？真是匪夷所思！

为了辅助学习，许多花样的“格子”纸被发明了出来。古有米字格、九宫格，现在的种类更多，有的还获得了国家专利，诸如口字格、田字格、回宫格、九米格、方圆格、乾坤格、八方格、八米格、八符格……一些人还在著述中鼓吹他们发明的格子纸如何如何地神奇！其实，格子的作用终究不过是在临摹字画时对点画的位置起到定位作用和参照而已，它只是一种有形的背景，若长期使用格子纸去书写，那么考虑的问题往往是点画在格子上的位置（繁杂的格线对于书写还有干扰视线的负面影响），而忽略笔画之间的关系和组合规律，一旦离开格子纸，便会判若两人，甚至不知该如何应对了，这是典型的对格子过份依赖留下的后遗症。只看见了格子，但由于心中无字、眼中无字，以至于手下也无字。所以说，只有掌握了笔画之间的组合规律，才能充分享受到任笔挥洒的自由和乐趣。

以上种种都是为了一个目的，即教人写好字，但写好字的规律是什么呢？当谈到这个实质性的问题时，许多人王顾左右而言他去了。

到底有没有一种简洁的规律贯穿于篆、隶、草、行、楷五种书体，且易于掌握，使人从繁杂的和吃时间的练习中解脱出来呢？有些人能写一手好字，但为什么能写好？他未必说得明白，只是与书写的规律暗合而已。只有当你真正明白了该如何去书写，如何安排点线去造型时，艺术才算是清醒，书写也会变得更自觉更美好！这要比依附于某家某帖，凭感觉靠大量重复练习要理智得多！

这本小书是我书法实践和思考的一点结晶，2004、2005年给学生上课以及后来豫南书法教师培训时都有比较好的反响。

不同于一般的教材，它着眼于篆、隶、楷、行、草五种书体，从整个汉字造型规律的角度来解读、分析汉字书写能够成为艺术的原因。书中所讲的汉字造型规律是否正确？最有效的方法就是对照我们生活中的书写和经典的法帖，相信每个阅读它的人都会得出一个明晰的答案。

如果这本小书能招来有深度的批评，起到抛砖引玉的作用，便是它的一点价值了。

目 录

序	1
前 言	3
第一章 工 具	1
笔	1
墨	7
纸	13
汉 字	18
第二章 材 料	23
一、线 条	23
二、笔 画	68
构件的种类和特征	96
部首的种类和特征	99
第三章 造 型	107
字的造型	107

收放的规律	109
章法造型	151
 第四章 观 念	 165
势	165
法	173
意	181
技与艺	189
美与丑	194
雅与俗	198
取与舍	202
生与熟	205
执与变	208
 结 语	 213
 后 记	 215

第一章 工 具

“工欲善其事，必先利其器”，要写好字，必须对书写的工具有充分的认识，用其长，避其短，因势利导，最大限度地发挥物的作用。荀子说“君子性非异也，善假于物也”。

有人强调写好字必须下功夫如何，这固然不错，但工具也是万不可轻视的。有了得心应手的书写工具，如虎添翼，水平更能淋漓尽致地发挥出来。

书法的工具主要涉及到笔、墨、纸、字四个方面的问题。简而言之，笔是枪炮，墨是子弹，纸是战场，字是目标。（砚是研墨和盛墨的器具，不应是书写的工具）

笔

“因为所用的工具不同，用毛笔可以讲美术，用钢笔、铅笔只能讲便利，中国人写字有特别的工具，就成为特别的美

术”。（梁启超《书法指导》）同样是一枝笔，因为形制和功用不同，毛笔和刷子便截然地区别开来。刷子扁平，不易表现出丰富的点画形态；毛笔呈圆锥状（又叫毛锥子），可以左右使转，灵活自由。其锋颖可长可短，按其性质，可分为硬毫、软毫、兼毫，加上使转、提按、藏露、曲直等技巧的运用，可变化出各式各样的线条形态来。钢笔、铅笔、圆珠笔等硬笔虽然也可以划线，但其表现力却弱得很，线条的艺术性就要大打折扣。因此，硬笔书法算不上高明的艺术，即在于其线条的单调，这和笔直接相关。

这里主要说说毛笔：

“笔之所贵者在毫，……或用丰狐毛、鼠须、虎毛、羊毛、麝毛、鹿毛、羊须、胎毛、猪鬃、狸毛造者，然皆不及兔毫为佳”。（屠隆《纸墨砚笺》）

兔毫毛颖尖锐，富于弹性，是极好的做笔原料。自汉代始，毛笔便以这种劲健的兔毫为笔芯，外被柔毫做成。兔毫笔刚柔相济，提按使转自如，表现力丰富。唐朝以前的书法，崇尚风骨，线条刚健瘦劲，其实和兔毫笔的特性不无关系，而用羊毫笔是写不出那样的效果的。

中唐以后，笔的制作方式有所变化，一是笔锋加长。唐时，随着造纸工艺的提高，纸张尺寸、幅式的增大，尖细短小的兔毫笔便不胜其用了。另外，唐人开始重视墨法，水和墨的混用，使墨产生不同的层次。而这些，只有锋长且柔软的笔才能做到，因为锋长了才可以蓄水蓄墨多，才可以表现出不同的墨韵。长锋笔的出现，随即也产生了连绵不绝的狂草书，那种一气连写几字的笔，断不是锋颖短、蓄墨少的兔毫笔能够胜任

的。颜真卿书法（特别是楷书），雍容伟岸，线质沉实丰润，也不是免毫所能达到的效果。柳公权在《谢人惠笔帖》中更是明白地讲出了一代书法大家对笔的认识“近蒙寄笔，出锋太短，伤于劲挺。所要优柔，出锋须长，择毫须细，管不在大，副切须齐。副不齐则波掣有凭，管小则运动省力，毛细则点画无失，锋长则洪润自由”。此时，人们不再偏好短锋笔了，长锋笔的出现，为大字和行草书的书写带来了方便，更为重要的是，为书写风格的多样化提供了物质上的条件。



图2 王羲之《黄庭经》、颜真卿《勤礼碑》

二是有心笔变为无心笔。宋叶梦得《避暑录话》中说：“熙宁（宋神宗年号）后始用无心散卓笔，其风一变。”也即