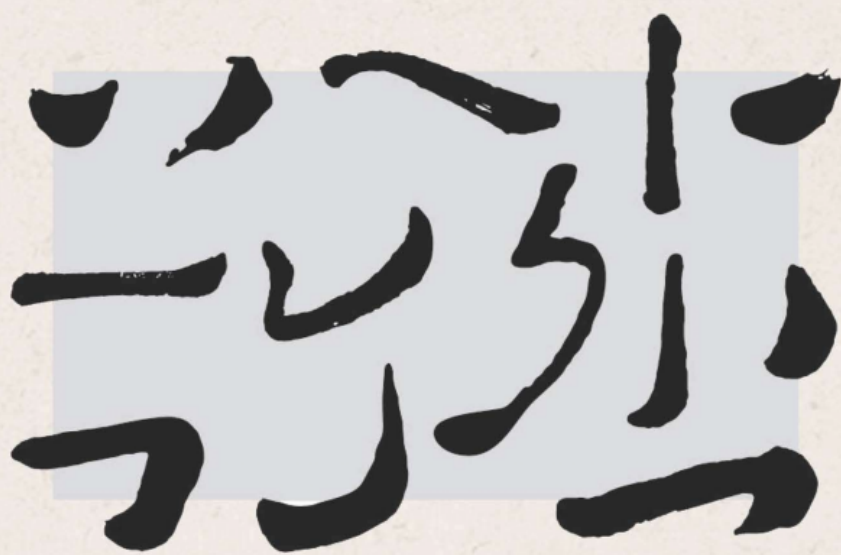


中国书法探索

ZHONGGUOSHUFATANSUO



于乐 著

河北美术出版社

中国书法探索

于乐 著

河北美术出版社

责任编辑：郝杰

图书在版编目（CIP）数据

中国书法探索 / 于乐著. — 石家庄：河北美术出版社，
2016.6
ISBN 978-7-5310-7198-3

I. ①中… II. ①于… III. ①汉字—书法—研究—中国 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第128806号

中国书法探索

于乐 著

出版发行：河北美术出版社
地 址：河北省石家庄市和平西路新文里8号
邮 编：050071
电 话：0311-87060677
网 址：<http://www.hebms.com>
制 版：石家庄市翰墨文化艺术设计有限公司
印 刷：石家庄真彩印刷有限公司
开 本：140mm × 210mm 1/32
字 数：195千字
印 张：5
版 次：2016年6月第1版
印 次：2016年6月第1次印刷

定 价：40.00元

前 言

中国书法是书写汉字的艺术，也是中国特有的一门艺术。在以毛笔为书写工具的时代，参与书法活动的人非常广泛，凡是读书人自幼就得开始习字，由此学习书法的基本技巧（也是最初的审美训练），此后相伴终身，所以书法又是中国最实用、最普及的艺术。

书法的历史很悠远，可以追溯到三千多年前的殷商时代。那时的甲骨文和金文（青铜器铭文）是今天所能见到的最古老的汉字，也是中国最古老的书法“作品”。金文书法带有美化装饰的倾向，体现了整肃端庄的标准美。后来秦朝的小篆刻石、汉朝的隶书碑刻、唐朝的楷书碑刻，还有那些装饰性的瓦当文、美术化的花样字，都接续了殷商金文书法的这一传统。甲骨文书法是当时日常的书写样式，显示出当时手写体的生动活泼。后来的楚简、汉简、名家尺牍，都是日常文字书写活动留下的遗迹，饶有随机变化的书写笔趣。我们还看到这样一个现象，书法史上最动人的作品，如东晋王羲之的行书《兰亭序》以及他的行草书尺牍，唐朝颜真卿行书《祭侄稿》、宋朝苏轼《黄州寒食诗》，都出自日常的书写活动。这类随手而成的书作，仿佛大自然的造化，具有天然本真的美感。

书法这门艺术的显著特征是由“汉字”与“书写”所决定。汉字是书法艺术的造型依据，而书写是书法的魂魄，书法的美感亦可从这两个方面来体察。

书法的外在形式美来自汉字形态。汉字的方块式结构由点画穿插而成，经历过多次演变，形成了篆、隶、草、行、楷五种字体，每种字体都有形式上的美感特征。篆书是匀净的线条组织，结构类似图案。隶书笔画变篆书的婉转为方折，横平竖直、撇捺翻挑，结构仿佛“崇台重宇”。楷书的笔画形

状最丰富，结体欹侧而端庄。行书也是欹侧的体态，但是笔画牵连映带，具有流利的美韵。草书线条连绵盘曲，特别是狂草，舍弃了一切外在的装饰，结构简略，放逸生奇。

书法的内在美韵来自书写的笔力、笔势。王羲之的行草书，笔力遒劲，有虎踞龙盘之势。米芾写行书，笔力外露，四面得势。虞世南写楷书，笔力含蓄，笔势温和。颜真卿的楷书，笔势内敛，却有一掣万钧之力。怀素写草书，尽显怒张之势。书法的“力”和“势”呈现书写的旺盛活力，是书法家流于笔端的“气质”。

古人早就说过，“笔迹者界也，流美者人也”“书则一字已见其心。”我们欣赏书法美，还须超越书法的外在状貌和书写的“笔力”“笔势”，深入到书法家的内心世界，所谓“玩迹探情”正是如此。所以欣赏书法美的最高境界是“惟观神采，不见字形”，犹如庄子所谓“得鱼忘筌”。“神采”是书法家在书作中显示的精神风采，因其生于用笔，只有“深识书者”才能感知。

那么，就让我们一起走入书法的世界，去对书法之美做一次深入的探寻！

本书结合图版详细介绍了中国书法的演变历程，并重点介绍了楷书和启功书法艺术。为了方便读者理解，本书又在诸体介绍之末，加上了书法鉴赏的基础知识。

目 录

一、汉字与书法

- 1 汉字的源流 1
- 2 书法的艺术内涵 7
- 3 书法的时代特色 20

二、汉字的发展演变

- 1 自然质朴的甲骨文 39
- 2 古雅稳重的金文 48
- 3 匀称平正的小篆 54
- 4 飘逸华美的隶书 59
- 5 严谨端庄的楷书 67
- 6 逍遥洒脱的行书 74
- 7 奔放烂漫的草书 82

三、发现书法的美

- 1 书圣王羲之与“天下第一行书” 94
- 2 楷书的“颜筋柳骨” 107
- 3 狂素与狂草 119
- 4 启功与启体 130

四、走进书法世界

- 1 笔墨纸砚 143
- 2 写字姿势与执笔运笔 150
- 3 碑帖的选择与临摹 157
- 4 书法欣赏常识 173

一 汉字与书法

书法是中国传统文化艺术发展五千年来最具有经典标志的民族符号。长久以来，一直受到人们的青睐，而且愈来愈显示出其旺盛的生命力。没有哪门艺术能像书法拥有如此广泛的群众基础，几乎所有认识汉字的人都不同程度地对书法感兴趣，但又没有谁能轻易道出书法丰富的文化内涵和深厚的艺术底蕴。不过显而易见的是，这门奇特艺术的孕育生长、发扬光大，都离不开它唯一的载体——汉字。可以这样讲，没有汉字就没有书法。汉字重“形”，书法正是诉诸视觉的“形”的艺术。由于有了这一“形”上的共同点，书法找到了最坚实最理想的基础，汉字也顺理成章地成长为书法。因此，了解书法，我们必须先从了解汉字入手。

1 汉字的源流

人类有了语言就可以积累知识形成文化。有了文字就可以记录语言、交流信息。语言把人和动物区分开来，文字把人类社会的原始阶段和文明阶段区分开来。文字更打破了语言在时间上和空间上的限制，将语言传送到远方，扩大了语言的交际功用。汉字是中国的文字，它也是世界历史上最古老的文字之一。

中华民族引以骄傲的是我们不仅拥有悠久灿烂的文化，而且还是世界上唯一从未断裂过的文化。虽说历史已经走过了五千年的风雨沧桑，但强韧的中华民族所呈现给世人的却始终是一副充满活力与自信的进取姿态和青春风采，原

因就在于它比任何国家和民族都更能获得传统文化的浸润与滋养。此间，汉字的功德殊莫大焉。因为如果没有汉字的承载和赓续，灿烂的中华文化和悠久的中华文明就会随着时间的流变而归于销铄与湮灭。经时益彰、历久弥新的汉字，既是中华文化得以传承与发展的介体和载体，又是中华文化实现繁荣兴盛的根基与依托。

有关汉字的来历，从仓颉造字的古老传说到一百多年前甲骨文的发现，历代中国学者一直致力于揭开汉字起源之谜。

关于汉字的起源，中国古代文献上有种种说法，如“结绳”“八卦”“图画”“书契”等，古书上还普遍记载有黄帝史官仓颉造字的传说。现代学者认为，成系统的文字工具，不可能完全都由一个人创造出来，仓颉如果确有其人，应该是文字整理者或者是颁布者。最近几十年，中国考古界先后发布了一系列较殷墟甲骨文更早、与汉字起源有关的出土资料。这些资料主要是指原始社会晚期及有史社会早期出现在陶器上面的刻画或彩绘符号，另外还包括少量的刻写在甲骨、玉器、石器 etc 上面的符号。可以说，它们共同为解释汉字的起源提供了新的依据。

从考古发现看，可追溯到距今八千年左右的两类符号：一类是以甘肃大地



图 1-1-1 甘肃大地湾遗址彩陶



图 1-1-2 河南贾湖遗址甲骨

湾遗址的彩陶上的刻符为代表的抽象的、方折形的符号（■图 1-1-1 甘肃大地湾遗址彩陶）；另一类是以河南贾湖遗址的甲骨上的刻符为代表的符号（■图 1-1-2 河南贾湖遗址甲骨）。前者有序地演变为西安半坡临潼姜寨上的刻画符号系列；后

者则发展成为大汶口陶器上的图像。

到龙山文化后期，父系社会基本确立，该时期出现了良渚文化玉器上的成组的刻符（■图 1-1-3 良渚文化玉器刻符）。大约在距今五六千年的新石器时代，



图 1-1-3 良渚文化玉器刻符

陕西半坡仰韶文化遗址和山东大汶口文化遗址的一些陶器上，均有数量不等的刻画符号（■图 1-1-4 半坡类型仰韶文化彩陶弦纹壶）（■图 1-1-5 大汶口文化彩陶钵形鼎）（■图 1-1-6 新石器时代仰韶陶刻符号）。这些刻画符号整齐规划，并有一定规律性，具备简单文字的特征，被许多专家、学者认为是汉字的起源。



图 1-1-4 半坡类型仰韶文化彩陶弦纹壶

图 1-1-5 大汶口文化彩陶钵形鼎

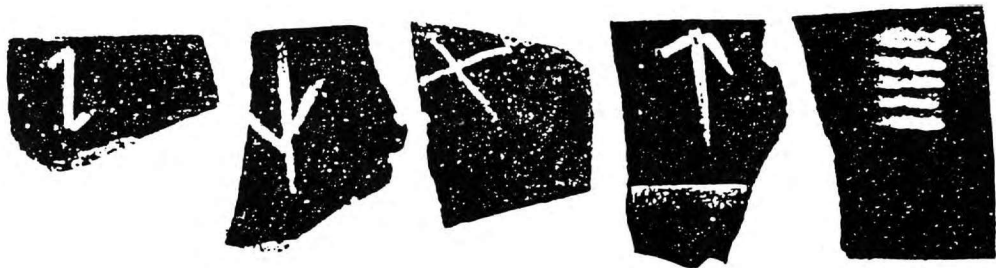


图 1-1-6 新石器时代仰韶陶刻符号

在原始社会，生产力低下，人们既要与大自然做斗争，又要制造工具，进行生产劳动。在这个过程中，人与人之间的交流是不可或缺的。为了交流思想、传递信息，人类逐渐创造了语言。但语言只适合人与人之间的直接交流，它转瞬即逝，有着时间、地点上的局限。为了更好地记录、传递信息，人们采用“结绳记事”和“契刻记事”。然而，无论是结绳还是契刻，都只能表示和记录数字或方位的一些简单概念，可以帮助人们记忆某些事情，而不能进行思想交流，不具备交流和记录语言的属性。它们不能演变成文字，更不是文字的产生，可以把它们看成是文字产生前的一个孕育阶段。

由于结绳记事和契刻记事的不足，生存繁衍于中华大地的先民们为了满足生产、生活的需要，不得不采用一些其他的方法来帮助记忆、表达思想。逐渐地，人们发现绘画是很好的方法，也正是绘画最终导致了文字的产生。文字学家唐兰先生曾说：“文字的产生，本是很自然的，几万年前旧石器时代的人类，已经有很好的绘画，这些画大抵是动物和人像，这是文字的前驱。”此时的图画虽然发挥了文字的作用，可以记录信息，传递思想，但毕竟还不是文字。只有“有了较普通、较广泛的语言”之后，图画才有可能转变成文字。譬如，有人画了一只鸟，大家见了才会叫它为“鸟”；画了一匹马，大家见了才会叫它为“马”。时间长了，人们约定俗成，类似于上面说的“鸟”和“马”这样的图画，就介于图画和文字之间，久而用之。在长期的使用过程中，人们画得也



图 1-1-7 “鸟”字和“马”字的演变

就不那么逼真了，象形性减少。这样的图画逐渐转向文字，最终成为具有象形特征的能够记录语言的“象形文字”（■图1-1-7“鸟”字和“马”字的演变）。正如《中国文字学》所说：“文字本于图画，最初的文字是可以读出来的图画，但图画却不一定都能读。后来，文字跟图画渐渐分歧，差别逐渐显著，文字不再是图画的，而是书写的。而书写的技术不需要逼真的描绘，只要把特点写出来，大致不错，使人能认识就够了。”这就是原始的文字，正如陕西半坡仰韶文化遗址和山东大汶口文化遗址的一些陶器上的那些刻画符号（■图1-1-8新石器时代大汶口陶刻符号）（■图1-1-9新石器时代大汶口陶刻符号）。

这些刻画符号具有象形和指示的特征，具有表意性，用来表示一定的事物和概念。从造型上来看，这些刻画符号具有明显的象形态势。但此时的文字还处在一个滥觞期，零散而稀少。

再往后，人们通过更多的构形方式创造出越来越多的汉字字符，用来满足交流的需要。随着字符数量的不断增加，它们在使用过程中，其组织构造被

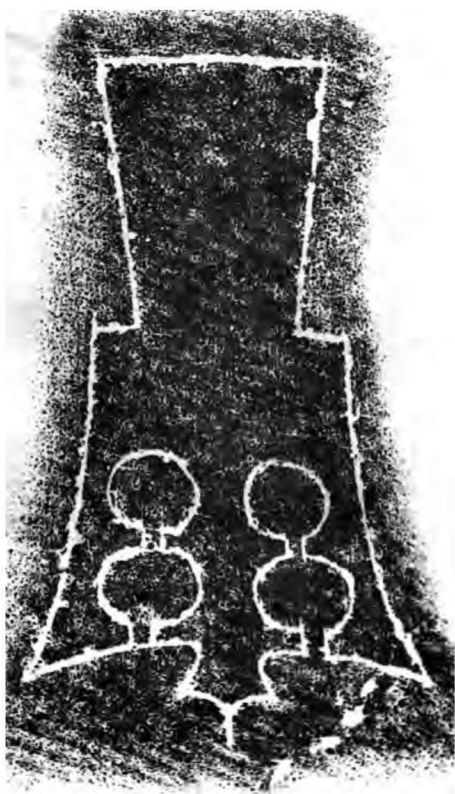


图1-1-8 新石器时代大汶口陶刻符号



图1-1-9 新石器时代大汶口陶刻符号



图 1-1-10 唐颜真卿·多宝塔感应碑局部

逐渐抽象化、符号化、系统化、规范化，发展到殷商时代的甲骨文时，已形成了一个数量众多、构形稳定的文字系统，为后世汉字的发展奠定了基础。

另一方面，随着书写便捷的需要以及毛笔的广泛应用，汉字也在不断演变，先后出现了西周的金文、秦代的小篆、汉代的隶书以及魏晋南北朝时期的楷书、行书和草书。此时，汉字的字体已发展到最为方便人们使用的程度，便不再发生变化。直到今日，仍以楷书作为官方正式字体，辅之以行书、草书，便于人们日常的书写使用（■图 1-1-10 唐颜真卿·多

汉字以其独特的魅力，成为中华文明的载体和基础，是世界文明宝库中独一无二的艺术瑰宝。它是中华民族智慧的结晶，是有着鲜活生命的物体。它蕴藏着丰富的审美和诗意，有着深厚的文化意蕴和魅力。基于汉字本身魅力而产生的这些艺术和文化，是世界上其他任何文明体系中都不曾具有的。

汉字也能超越国界。在历史上日本、朝鲜和越南都曾经用汉字记录他们的语言。特别是日本，长期以来，其人民是以汉字作为自己传播思想、表达情感的载体，称汉字为“真名”。5世纪初，日本出现被称为“假名”的借用汉字

的标音文字。8世纪时，以汉字标记日本语音的用法已较固定，其标志是《万叶集》的编定，故称“万叶假名”，是为纯粹日语标音文字的基础。日本文字的最终创制是由吉备真备和弘法大师（空海）来完成的。他们俩人均曾长期留居中国唐朝，对汉字有很深的研究。前者根据标音汉字楷体偏旁造成日文“片假名”，后者采用汉字革体创造日文“平假名”。尽管自10世纪起，假名文字已在日本盛行，但汉字的使用却并未因此而废止。时至今日，已在世界占据重要地位的日本文字仍保留有一千多个汉字。

总之，汉字词汇丰富，博大精深。它是中华几千年文明连绵不绝的载体，更是中华文化源远流长的见证。见微知著，中华民族以其勤劳和智慧不仅创造出悠久灿烂的文明，而且推进了世界文明的发展，为世界历史的发展做出了重大贡献。

随着中华民族的新跨越和新崛起，随着我国综合国力和国际地位的不断提升与加强，汉语已经越来越成为一门风靡全球和影响世界的国际“显学”，成为中华民族在世界舞台和国际交往中的形象标识与强大工具。汉字也以其旺盛的生命力证明了自身的优越性和先进性。曾经一段时间，汉字被其他国家认为是落后的文字，国内也曾产生过主张汉字走拼音化、拉丁化路线的思潮。但近十年的科学实践证实：汉字是科学的，先进的，汉字不但能够进入计算机，而且是计算机处理的最快的文字，而且在世界各国的文字中，记录相同内容的文件，用汉字记录的文件最薄。汉字必将为中华民族继续使用，它不仅属于中华文明，同时也会对整个世界文明的发展起到更加积极的作用。

2 书法的艺术内涵

我国文字的产生，基础是“象形”，最初“写字就是画画”。人们写字，是为了用文字来记载事情，传达和交流思想，但中国文字的书写在漫长的历史过程中又逐渐地发展为一种艺术。



图 1-2-1 两河流域苏美尔楔形文字



图 1-2-2 埃及“圣书体”文字

汉字最早是从图画中来的，由于描摹的是自然物象，因此也被称为象形文字。从审美的角度讲，这些象形文字生来就含有了大自然中美的因素。但此时这些美还是简单的、朦胧的、不确定的，也是人们不自觉创造的。与此同时，文字还处在一个滥觞期，稀少，零散，还没有形成稳定的构形系统，人们也还没有开始有意识地追求汉字字形的美观。

世界上与汉字同样古老的
两河流域苏美尔楔形文字（图 1-2-1 两河流域苏美尔楔形文字）和埃及“圣书体”文字（图 1-2-2 埃及“圣书体”文字），

也属于象形的范畴，但均已在一两千年就被废弃了。汉字却在保存图形结构的前提下，顺利地完成了抽象化和符号化的历程，一直延续下来。直到今日，汉字的数量已达 5.4 万余个，常用字数量也有 3500 个。这数量众多的字形具备丰富的变化，能够展现出多样的审美形象。此外，汉字定型以来，一直基本保持方形的轮廓，每一个字都由若干笔画组合而成，分布均衡而又富于变化。因此，汉字字形本身就已天然蕴涵着形式美的因素。汉字的这些字形特色，为书法提供了广阔的艺术创造天地。

相比之下，世界上的其他许多文字，像英文、法文等，它们都是记录语音

的文字，其数量很少。就英文来说，只有 26 个字母。而且这些文字，大多构形简单，无法表现出多样、多变的艺术形象。所以，它们不具备升华成为一门艺术的条件。

当汉字发展到殷商时代的甲骨文时，已形成了一个数量众多、构形稳定的文字系统。书法艺术就是在这样一个基础上逐渐产生的。（■

图 1-2-3 商甲骨文）



图 1-2-3 商甲骨文

书法艺术的第一批作品

不是文字，而是一些刻画符号——象形文字或图画文字。汉字的刻画符号，首先出现在陶器上。最初的刻画符号只表示一个大概的混沌的概念，没有确切的含义。

书法艺术同一切种类的文学艺术一样，是一定的社会生活在人类头脑中的反映，同时也是人类对“美”的不懈追求。来源于自然、生活的中国字，是象形的。有象形的基础，这一点就有艺术性。

正是在这样的规律下，当一个个汉字字形被创造出来的时候，人们总是希望把它的形态塑造得更为完美。于是，人们对汉字字形美的探求也开始了。首先，人们要把汉字写得规范、标准、清楚、整齐，使之能够有效地作为交际工具来使用。在此基础上，人们再追求更深层次的审美，书写出更加美观的点画形态，安排好每一个点画的位置，塑造出一个个匀称、舒展、富有姿态的形体，同时，把这些字纳入到合理的章法之中，呈现出层次和韵律，表现出风格和神采。

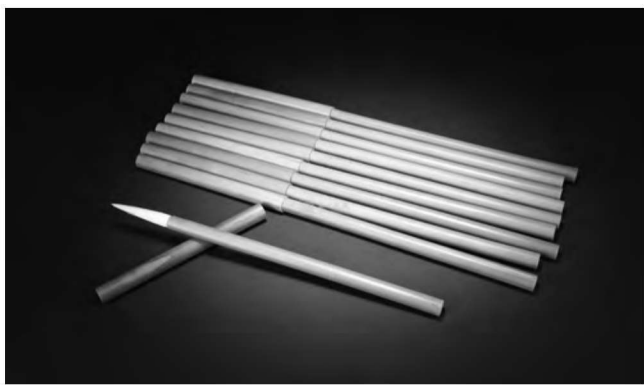


图 1-2-4 毛笔

就这样，汉字的美不断被发掘出来，汉字书法艺术也就逐渐形成了。

再往后，随着毛笔、宣纸、墨汁的产生，书写工具得到进一步完善，这使得书法艺术获得了

巨大的发展空间。特别是毛笔，它所具备的特殊表现力，对书写汉字的艺术化起着至关重要的作用。写字必须用笔，然而中国的毛笔却与众不同。毛笔由兽毛捆缚于竹管制成，笔头呈笋状。中间一簇长而尖的部分名为主锋，周围包裹着的略短一些的毛名为副毫（■图 1-2-4 毛笔）。整个笔头柔软富有弹性，也正是“惟笔软而奇怪生焉”。毛笔蘸上墨汁后，在人们的挥洒下，写出的点画或粗或细，或圆或方，或枯或润，或刚或柔，形态万千，变化无穷。而这些则是用钢笔等硬笔书写工具所无法表现出来的。另外，宣纸和墨汁的结合则非常容易表现出层次、节奏的变化，这些都极大地有利于塑造汉字的艺术美感。

其次，随着书写便捷、使用方便等的需要，汉字也在不断演变，逐渐形成了大篆、小篆、隶书、楷书、行书、草书等字体。这些不同组织构造的字体，又使得书法有了更多展示自己的舞台。每当一种字体产生的时候，人们总是去探寻这种字体所能表现出的美。随着岁月的流逝，人们所能发掘出的美也在不断积累，就这样，逐渐形成了篆书的古雅稳重、隶书的飘逸华美、楷书的严谨端庄、行书的逍遥洒脱、草书的奔放烂漫……书法的世界变得五彩斑斓。不同书体、不同风格的翰墨犹如林中百花，各具芬芳，争奇斗艳。

特别是行、草书的产生，使得书法艺术的表现力极大地增强，人们可以把任何感受、情绪一寄于书，在翰墨的挥洒中抒发自己的性情，书写自己的人格，表达自己对美的认识，释放自己对美的追求（■图 1-2-5 唐怀素·苦笋帖）。

人们也可以从中品味精神气质、风神格调、情感思想，感受丰富的意境，从抽象的形象中展开无尽的联想，让自己的审美获得无限的升华。更进一步，人们还可以把自己对宇宙万物、自然生命、历史人生的认识和理解，对其存在意义、发展规律的领悟，通过抽象的笔墨表现出来，最终达到“天”“人”“书”三者合一的境界，感受到精神的无限、自由、超越和升华。

正是具备了这样的条件，中国汉字的书写最终升华为一门艺术，自殷商开始萌芽，



图 1-2-5 唐怀素·苦笋帖

发展到魏晋时期，这门艺术已经完全成熟。

同时，对于书法物质结构层面的组成也明确了三个要素，即点画用笔、结体取势和章法布局，这三个要素共同呈现出一幅书法作品的美。

点画用笔是指书家充分利用笔、墨、纸的性能，并采用一定的运笔方法和技巧造就出来的点画形态及其艺术效果，通常也称为笔法。

书法的点画用笔（特别是今文字的点画用笔）是复杂多变的。首先是不同的字体有不同的点画用笔，真、草、隶、篆各体各有其特殊的点画形态。比如，楷书“永字八法”中的八种基本点画用笔，草书特有的屈曲环绕的使转用笔，隶书的“蚕头燕尾”波磔用笔以及篆书“玉箸”般的线条用笔。其次是同一种