

學漢字練書法

每日一字·校本教材

秋雨·天雨 編著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

學漢字練書法

每日一字·校本教材

秋雨 天雨 編著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目（CIP）数据

学汉字 练书法 / 秋雨，天雨编著.

— 北京：中央编译出版社, 2016.9

每日一字·校本教材

ISBN 978-7-5117-3102-9

I. ①学… II. ①秋… ②天… III. ①汉字—书法—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第218289号

学汉字 练书法——每日一字·校本教材

出 版 人：葛海彦

出版统筹：董 巍

责任编辑：曲建文

策划编辑：董保军 张天罡

版式设计：灵动视线

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座（100044）

电 话：（010）52612345（总编室） （010）52612351（编辑室）
（010）52612316（发行部） （010）52612315（网络销售）
（010）52612346（馆配部） （010）66509618（读者服务部）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市庆余新光印刷有限公司

开 本：889毫米×1194毫米 1/16

字 数：80千字

印 张：10.75

版 次：2016年9月第1版第1次印刷

定 价：39.80元

网 址：www.cctphome.com

邮 箱：cctp@cctphome.com

新浪微博：@中央编译出版社

微 信：中央编译出版社（ID：cctphome）

淘宝店铺：中央编译出版社直销店（<http://shop1083671160.taobao.com/>）（010）52612349

本社常年法律顾问：北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题，本社负责调换。电话：（010）55626985

让传统文化教育更加鲜活生动

——秋雨、天雨新著赏读

张坤山

纵横五千年，传统文化是中国数千年积淀下来的精华，是中华民族发展进步繁荣昌盛的根基。学习中国传统文化，可以增加对历史的了解，对传承的认知，丰富自己的知识面，培养民族自豪感、增强民族凝聚力，提高人们的思想深度和广度。

当今，文化在综合国力竞争中的地位和作用越来越突出，文化的力量，深深熔铸在民族的生命力、创造力和想象力之中。一个民族的文化，凝聚着这个民族对世界和生命的历史回顾及现实感受，也积淀着这个民族最深层的精神追求和行为准则，集中反映了中华民族的伟大精神，承载和传递着民族的血液和精髓。“自强不息、厚德载物”、“修身、齐家、治国、平天下”、“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”等伟大精神，正是源远流长的中华民族精神在历史的积淀与升华中的具体表现。

《千字文》是南朝梁武帝时期由大臣周兴嗣编著而成，代表着中国传统教育启蒙阶段的最高水平。涵盖了天文、地理、自然、社会、历史等多方面的学识，是一部生动优秀的百科知识全书，在教育、文学、书法、道德以及文化交流中占有重要地位。今天欣赏《千字文》，感觉就像又回到南北朝时期一样，与作者对面而坐，侃侃而谈，一切都是那样鲜活，栩栩如生。

意气风发的青少年秋雨、天雨姐弟俩是“90后”当代书坛冉冉升起的明星。秋雨、天雨从小在其父谆谆教导之下，接受了最为严格、规范、系统的传统文化教育，尤其在诗词、文赋、书法方面取得了令人瞩目的成果。到目前为止，已经出版《秋雨天雨诗书赋选》、《德育必读·每日一句》、《少年学书法》校本教材等专著。近日正在集中精力编纂校对《学汉字练书法·每日一字》。秋雨不到20岁，其作品便多次入选全国书法展，并被批准为中国书法家协会会员，是中国书协会

员中年龄最小的。她还是中国民间文艺家协会和中华诗词学会会员、中韩书画家联谊会理事等。她的书法植根传统，涉猎广泛，取汉碑古风、章草之奇逸、晋唐之典雅熔为一炉，参酌造化。用笔痛快自然，干净利落，结字亦奇侧相生，章法当在变通之中，时出新意。天雨年仅15岁，被中华诗词学会批准为会员，现为中国民间文艺家协会、中华辞赋社和中韩书画家联谊会会员。天雨自幼刻苦自励，勤奋耕耘，诗文书法并进，理想高远，把青少年的天性、志趣通通融汇到了传统文化的基石上，不断迈向高峰。姐弟俩相互促进，诗文书法受到了广泛的赞誉，前总理温家宝曾亲笔题赠：“看到你们小小年纪，有如此文学书法功底，心中喜悦，愿你们刻苦努力，成就大才。”

秋雨、天雨不负众望，在传统文化的海洋里遨游，以坚强的意志、加倍的勤奋刻苦精心编著了《学汉字练书法·每日一字》校本教材，以《千字文》为内容，按照顺序注字讲解，以篆、隶、楷、行、草五种书体，由古至今的演变过程，和历代经典作品的书写资料作为依据，详尽明确阐释了《千字文》中每一个字的出处、渊源、风格、造型。为了加深学习者的印象和理解消化，增加知识性，他们还精选了成语穿插其中，有的还进行了讲述。根据示范需要，以不同书体创作了示范作品，从而使学习者在熟悉汉字、写好汉字、理解汉字的基础上，向书法创作迈进。

“路漫漫其修远兮”，秋雨、天雨年龄尚小，已取得今日成就，相信他们能在此基础上更加精进、更加热情、更加奋发有为，一定会为振兴中华民族优秀的传统文化，为实现中国梦做出更加积极的贡献。

张坤山：海军政治部文艺创作室专业书法家，国家一级美术师。自1990年以来连任第三、四、五、六、七届中国书法家协会理事。现为中国书协鉴定维权委员会副主任、中国楹联学会常务理事、解放军美术书法院艺委会委员、海军美术书法院副院长；兼任中国书画研究院副院长、中国长城书画院副院长、八一书画院副院长，享受国务院政府特殊贡献津贴。

目 录

第一讲 天 / 1	第二十三讲 冬 / 46
第二讲 地 / 4	第二十四讲 藏 / 48
第三讲 玄 / 6	第二十五讲 闰 / 50
第四讲 黄 / 8	第二十六讲 馀 / 52
第五讲 宇 / 10	第二十七讲 成 / 54
第六讲 宙 / 12	第二十八讲 岁 / 56
第七讲 洪 / 14	第二十九讲 律 / 58
第八讲 荒 / 16	第三十讲 吕 / 60
第九讲 日 / 18	第三十一讲 调 / 62
第十讲 月 / 20	第三十二讲 阳 / 64
第十一讲 盈 / 22	第三十三讲 云 / 66
第十二讲 昃 / 24	第三十四讲 腾 / 68
第十三讲 辰 / 26	第三十五讲 致 / 70
第十四讲 宿 / 28	第三十六讲 雨 / 72
第十五讲 列 / 30	第三十七讲 露 / 74
第十六讲 张 / 32	第三十八讲 结 / 76
第十七讲 寒 / 34	第三十九讲 为 / 78
第十八讲 来 / 36	第四十讲 霜 / 80
第十九讲 暑 / 38	第四十一讲 金 / 82
第二十讲 往 / 40	第四十二讲 生 / 84
第二十一讲 秋 / 42	第四十三讲 丽 / 86
第二十二讲 收 / 44	第四十四讲 水 / 88

第四十五讲	玉	/ 90	第六十三讲	芥	/ 125
第四十六讲	出	/ 92	第六十四讲	姜	/ 127
第四十七讲	昆	/ 94	第六十五讲	海	/ 129
第四十八讲	冈	/ 96	第六十六讲	咸	/ 131
第四十九讲	剑	/ 98	第六十七讲	河	/ 133
第五十讲	号	/ 100	第六十八讲	淡	/ 135
第五十一讲	巨	/ 102	第六十九讲	鳞	/ 137
第五十二讲	阙	/ 104	第七十讲	潜	/ 139
第五十三讲	珠	/ 106	第七十一讲	羽	/ 141
第五十四讲	称	/ 108	第七十二讲	翔	/ 143
第五十五讲	夜	/ 110	第七十三讲	龙	/ 145
第五十六讲	光	/ 112	第七十四讲	师	/ 147
第五十七讲	果	/ 114	第七十五讲	火	/ 149
第五十八讲	珍	/ 116	第七十六讲	帝	/ 151
第五十九讲	李	/ 118	第七十七讲	鸟	/ 153
第六十讲	奈	/ 120	第七十八讲	官	/ 155
第六十一讲	菜	/ 121	第七十九讲	人	/ 157
第六十二讲	重	/ 123	第八十讲	皇	/ 159

应两会有关中国书法教育谏言 / 161

书法教育调研报告：如何让中小学书法教育落实到课堂 / 162

第一讲 天

首先我简单介绍一下《千字文》。

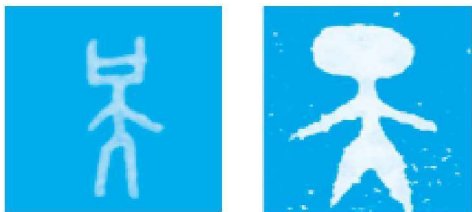
根据史书记载,《千字文》是南朝梁武帝命周兴嗣编著而成,全篇以儒学理论为纲,知识丰富,文学性强,对仗工整,音韵铿锵,千字不重,内容翔实,流传久远,备受古今读者的喜爱和好评,并成为中国教育史上最成功的启蒙教材,堪称国学经典。

天是象形字,东汉文学家许慎在《说文解字》中把天评论为“至高无上”。《说文解字注》中解释为“颠”,人之顶也。古人还以天为万物主宰,《战国策·魏策》中有“休祲(jìn)降于天”之句,意思是吉凶是天降下来的。当然,几千年前古人对天的认识还是很不科学的,迷信色彩很浓。现在我们解释“天”为自然宇宙和天体。我们广泛地将“天”字用于季节、自然等方面,如春天、天然、天生,等等。成语有:天府之国、穷天极地、经天纬地等。

下面,我们看看天的字形是如何演变的。

“天”被刻画在甲骨上,代表头部两竖向上延伸,意为头顶之上就是天。

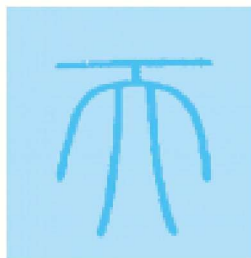
金文中的“天”是一个脑袋被着重画出的小人。下面是个正面的人形,上面显示出的是人头。如下图:



商·殷墟甲骨文 周·大孟鼎铭文

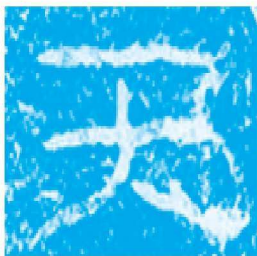
大孟鼎:又称廿三祀孟鼎,西周炊器。1849年出土于陕西郿县礼村(今宝鸡市眉县)。

小篆中把“天”字的第一笔改写成一横,也是代表头的意思。如下图:

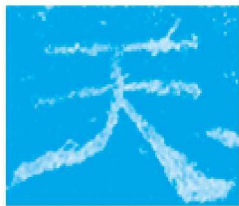


会稽刻石

隶书是从古文字转型到今文承上启下的关键。如下图:



汉·石门颂



汉·乙瑛碑

到了汉代,在简帛书中,“天”字的写法如下图:



武威医简

章草也称古草，是向今草过渡的书体，邓文原在急就章的写法，如图1，大草中“天”字的写法如图2、图3。



元·邓文原·急就章

图1



唐·怀素·草书千字文

图2



宋·米芾·论草书帖

图3

楷书即正书，与草书相对，有楷模、楷范之意，方正工整，法度严谨。楷书到了唐代就发展得非常规范了，直到今天，楷书成了汉字的代名词。墓志、魏碑也属楷书，但结体比较自由。如下图：



唐·欧阳询·九成宫醴泉铭



隋·董美人墓志

行书写法更加流利便捷，实用性强，捺的写法有较大的变化。如下图：



晋·王羲之·集王字圣教序



晋·王羲之·兴福寺半截碑

我用章草给大家写“天地玄黄”：



天地玄黄：古人认为，天是青黑色的，地是黄色的。神话故事说天地是盘古开的。实际上，世间万物都是大自然经过漫长岁月神奇孕化的结果。

书法要诀：

观象于天，鸟兽之文。

生法于地，仓颉字神。

观察天象的变化，看到各种鸟兽的结构纹理形态，归纳成字形，后人称仓颉是造字之神。

远取诸物，近取诸身。

能全面的观察周围事物，又能了解自身，对外界有明确的认识。

庶业其繁，废弃结绳。

各行各业都发展起来了，在甲骨上刻字兴起，废弃结绳记事。

第二讲 地

地是会意字。从“土”，表示地面，土地。从“也”，字意为“双向或多向延伸”。“土”与“也”合起来表示土的面积加大，就成了大地。

地有两个读音：一个是轻声；一个是入声。如：苏轼的《赤壁赋》中“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟”。这里的地读入声。（译文：像蜉蝣一样寄生在天地之间，渺小得像大海中的一颗谷粒。）读轻声时用在形容词及相关短语的后面，如：吃惊~望着；用在名词及副词后面，如：本能~缩了回来。成语有：不习地土、进壤广地、地平天成、立地书橱等。

下面，我们看看地的字形是如何演变的。

我们选了先秦侯马盟书中的“地”字，左边表示山崖，右上是两个人字，下面是“手”和“土”字。



侯马盟书

侯马盟书：1965年山西侯马晋国遗址出土了大量盟誓辞文玉石片，称为“侯马盟书”，又称“载书”。

元代赵孟頫把“地”字写成小篆。

如下图：



元·赵孟頫·六体千字文

到了清朝，大书法家邓石如在《白氏草堂记》中这样写：



清·邓石如·白氏草堂记

汉代隶书中的写法如下图：



汉·曹全碑



汉·华山庙碑

汉简如下图：



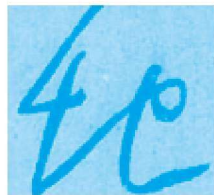
汉·马圈湾王莽新简

从隶书演变到章草如图1，大草如图2：



明·宋克·唐人歌

图1



唐·怀素·草书千字文

图2

楷书结体用笔很规范，法度严谨，由隶书演变而来，是方块字的定型，是中国汉字的标准体。如下图：



晋·王羲之·黄庭经



唐·欧阳询·九成宫醴泉铭

行书在实践书写中流利便捷，从“二王”（王羲之和王献之）开始就盛行于世。大书法家中有很多是行书高手。行书实用性强，根植于实践，应用极为广泛。“地”字的行书如下图：



晋·王羲之·集王字圣教序



唐·李邕·李思训碑

我用汉简写“立地书橱”：



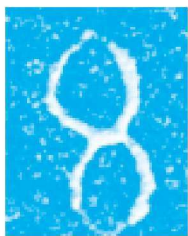
立地书橱：比喻读书多、学识广的人。

第三讲 玄

玄是象形字，出自《易经》“天玄地黄”，《千字文》中为了平仄押韵，并与下一句“宇宙洪荒”对仗，改为“天地玄黄”。《说文解字》中解释为：“幽远也。黑而又赤色者为玄。象幽而入覆之也。”“象幽而入覆之也”的意思是：表现为覆盖着而有规律的变化。成语有：剖玄析微、玄圃积玉、注玄尚白等。

下面，我们看看玄的字形是如何演变的。

金文形体像一束丝带。“玄”字的金文如下图：



周·四十三年逯鼎

四十三年逯鼎：商周铜器，西汉时期便有记载，当时研究者的兴趣侧重于铭文的文献价值，对于这些铭文书法艺术的价值，到宋代才较为重视。

篆书上端是丝绞上的系带，表示做染丝用的丝结。清代小篆写法如下图：



清·吴让之

我们来看看隶书的写法：



汉·礼器碑



汉·乙瑛碑

武威医简和汉简帛书如下图：



武威医简



汉·简帛

由于隶书书写速度较慢，在时间紧急的情况下就显出了它的劣势。为快速书写，实践中产生了草书。如下图：



唐·怀素·草书千字文

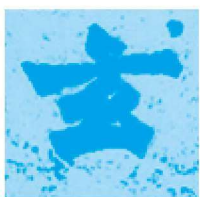


唐·孙过庭·书谱

魏碑的写法棱角分明，线条更加厚重。
玄的楷书写法如下图：



唐·褚遂良·雁塔圣教序



南北朝·始平公造像记

行书用量最大，它在书法中占有重要地位。“玄”字的行书写法如下图：



晋·王羲之·集王字圣教序



元·赵孟頫·洛神赋

王羲之的“玄”字比楷书中平正的写法更富有变化，结体偏长。赵孟頫结体偏扁，点也发生了变化。

我用隶书写“注玄尚白”：



注玄尚白：指白纸黑字的文字记载。典出宋应星《天工开物·丹青》：“斯文千古之不附也，注玄尚白，其功孰与京哉！”多用于书面语。

第四讲 黄

黄是象形字，颜色的一种。《说文解字》中解释：“黄，地之色也。”在《诗经》中有“桑之落矣，其黄而陨”之句，其中的“黄”是枯黄的意思。引申义，古代把三岁以下的幼儿称为黄童。成语有：青灯黄卷、初写黄庭、黄耳传书、黄童皓首、黄龙痛饮等。

下面，我们看看黄的字形是如何演变的。

甲骨文中，黄是“璜”的本字，是指半璧形的玉，甲骨文象佩璜形。上为系，下为垂穗，中间为双璜并联状。商·殷墟甲骨文如下图：



商·殷墟甲骨文

黄的甲骨文演变到金文如下图：



周·毛公鼎铭文

毛公鼎：西周晚期毛公所铸青铜器，清道光末年出土于陕西岐山（今宝鸡市岐山县），收藏于台北故宫博物院，为台北故宫博物院镇馆三宝之一。

到了秦代，黄字的小篆写法更加工整，有了比较大的变化。如下图：



秦·石鼓文

石鼓文：秦刻石文字，因其刻石的外形似鼓而得名。发现于唐初，共十枚。石鼓文为四言诗，为我国最古老的石刻文字。因记述秦始皇游猎之事，也称“猎碣”。

当演变到隶书时写法如下图：



汉·张迁碑



西狭颂

黄的汉简写法如下图：



汉·孔家坡前汉简

草书是一种形态自由、最能用线条表达的书体。所以，黄的草书写法与其他书体有很大变化。如下图：



元·邓文原·急就章



唐·怀素·草书千字文



明·宋克·唐人歌

发展到楷书时如下图：



南北朝·魏碑



唐·钟绍京·灵飞经

发展到行书如下图：



唐·陆柬之·之赋



明·唐寅·书七律

我用草书写“初写黄庭”：



初写黄庭：恰到好处的意思。黄庭：指道家经典《黄庭经》。

第五讲 宇

宇是形声字,由“宀”(mián)和“于”组成,其中“宀”表示房屋,“于”表示声音。许慎在《说文解字》中解释说:“宇,屋边也。”北宋司马光在《资治通鉴》中说:“权起更衣,肃迫于宇下。”这里的“宇”是屋檐的意思。在成语“器宇轩昂”中,“宇”字是引申义,解释为风度、仪容。清代段玉裁在《说文解字注》中说:“上下四方谓之宇。”由此不难看出,这里的“宇”代表的是空间。成语有:宇界深广、气宇不凡、紫芝眉宇、开疆拓宇等。

下面我们看看字的字形是如何演变的。

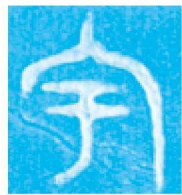
“宇”字刻在甲骨上的文字如下图。

外形表示房屋,中间主干。造字本义:古代房屋两侧向天空翘伸的横梁。



商·殷墟甲骨文

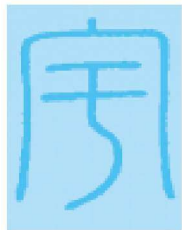
周代铸在青铜器上的“宇”字稍有规范,如下图:



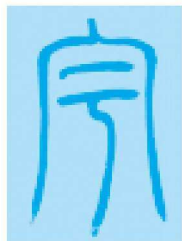
周·(害夫)簋

[害夫]簋(guǐ)简化写作胡簋,西周青铜器,1978年5月陕西扶风(今宝鸡市扶风县)齐村出土。

篆书发展到小篆时宇的写法如下图:



会稽刻石



清·邓石如·万绿阴中

汉代简帛书中,宇的写法如下图:

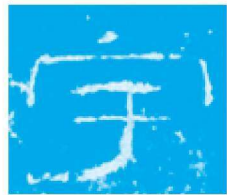


汉·帛书

文字演变到汉代的隶书时,宇的写法如下图:



鲜于璜碑



汉·礼器碑