



普通高等学校『十一五』规划教材



汉字书写教程

主编 赵明剑 常彦
副主编 赵文川 刘素军 周力雁



国防工业出版社

National Defense Industry Press

责任编辑：刘 炯 jliu@ndip.cn
文字编辑：穆丽丽
责任校对：苏向颖
封面设计：陆 阳

作者简介

赵文川，男，汉族，出生于1956年3月。河南大学中文系本科毕业。中共党员，小学高级教师，中国教育学会书法教育专业委员会委员、中国教育学会会员、濮阳市书法家协会会员、濮阳市书法艺术讲师团成员、濮阳市第二实验小学高级专职书法教师。对书法有着浓厚的兴趣，潜心研究，取百家之长，创作出具有自己特点的秀美字体。

曾获“全国书法教育先进教师”、“河南省书法教育先进工作者”、“濮阳市一线技术英杰”、“濮阳市写字教学优质课观摩一等奖”、“濮阳市十大职工技术创新成果奖”、“濮阳市教育系统教师规范字现场书法比赛钢笔字第一名、粉笔字第一名”、“河南省教育系统教师规范字书法现场大赛粉笔字一等奖第一名、钢笔字一等奖第一名”、“河南省首届、第四届教师书法大赛钢笔字一等奖、毛笔字一等奖”。濮阳市第二实验小学写字教材《硬笔书法教与学》（共十册）范字书写者并任副主编等。同时，在培训书法教师和组织辅导中、小学生书法学习与参赛方面成绩突出，曾获“国际艺术教育三百家”的称号。



定价：27.00 元

普通高等学校“十一五”规划教材

汉字书写教程

主编 赵明剑 常彦

副主编 赵文川 刘素军 周力雁

国防工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

汉字书写教程/赵明剑,常彦主编. —北京:国防工业出版社,2009.10

普通高等学校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-118-06555-8

I. ①汉... II. ①赵...②常... III. ①汉字—书法—高等学校—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173245 号

※

国防工业出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

鑫马印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 14 $\frac{3}{4}$ 字数 383 千字

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—4000 册 定价 27.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)68428422

发行邮购:(010)68414474

发行传真:(010)68411535

发行业务:(010)68472764

编委会名单

主 编 赵明剑 常 彦

副主编 赵文川 刘素军 周力雁

编 委 (按姓氏笔画排列)

刘素军 周力雁 赵 霄 赵文川

赵明剑 顾素芝 常 彦

主 审 赵文川

前 言

书法是中国传统文化的重要组成部分。它不仅具有很强的实用功能,而且还具有很高的审美价值。为了适应高职高专学生进行书写训练从而进一步练好书法及教学的需要,我们编写了这本《汉字书写教程》。

在编写本教材时,我们侧重于两个方面:一是注重对书法基本理论的全面阐述,尽量使古今深奥简约的书法理论深入浅出、易于理解,力求使书写训练者了解我国书法艺术的高深学问和魅力所在,培养他们书写训练的兴趣,提高他们欣赏书法的能力。二是注重书写技法训练的指导,让书写训练者懂得怎样去练字,怎样才能练出一手既规范又有艺术性的汉字,以适应未来工作的需要和艺术欣赏。

本教材共五章,分别介绍了汉字的起源和发展,汉字书写的实用性和艺术性,我国书法的发展史,书写工具及注意事项。主要讲解了钢笔书写、毛笔书写和粉笔书写的基础知识、基本笔法和结体。其中又以楷书、行书为主,这不仅考虑到楷、行两种书体具有广泛的实用性,也考虑到它们是练好其他字体的基础。书后的附录用于帮助书写训练者书写规范字和欣赏。

本书编者都是长期从事书法教学和书法研究的高校教师,所以,在书法理论阐述上能够做到深入浅出;在技法训练指导上能注重可操作性;在文字表述上,能做到精炼、准确;在要求知识系统全面的同时,力求内容、文字的提炼,并符合教学规律;在文字阐述的同时,配以大量的运笔过程及例字作为教与学的辅助手段。全书结构严谨,内容全面而具体,深入浅出,讲究实用和实效,既有深度又有广度,非常适合高职高专学生及书写爱好者使用。

本书编写工作的具体分工是:刘素军编写绪论、第一章、第二章,周力雁编写第三章,常彦编写毛笔字行书部分,常彦、顾素芝编写第四章,赵明剑编写第五章,赵霄编写附录,赵文川编写第四章、第五章的例字及钢笔字、粉笔字欣赏的书写。

由于时间仓促,加之编者水平有限,书中疏漏、错误之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

绪论	1
第一章 书写工具	10
第一节 毛笔	10
第二节 墨	13
第三节 纸	16
第四节 砚	22
第五节 文房四宝的配合使用	28
第二章 读帖 摹帖 临帖	30
第一节 选帖与读帖	30
第二节 摹帖	32
第三节 临帖	33
第三章 毛笔书写	38
第一节 毛笔书写的特点	38
第二节 姿势、执笔与笔法	39
第三节 楷书的基本笔画	43
第四节 楷书的偏旁部首	57
第五节 楷书的结体法则	64
第六节 楷书名帖欣赏	72
第七节 毛笔行书概述	76
第八节 行书的基本笔画	80
第九节 行书的结体法则	85
第四章 钢笔书写	95
第一节 钢笔书写概述	95
第二节 书写姿势与运笔要领	104
第三节 钢笔楷书简介	107

第四节 钢笔楷书的基本笔画	109
第五节 钢笔楷书的偏旁部首	117
第六节 钢笔楷书的结体	140
第七节 钢笔行书的特征	142
第八节 钢笔行书的基本笔画	144
第九节 钢笔行书的偏旁部首	146
第五章 粉笔书写	153
第一节 粉笔书写概述	153
第二节 粉笔字的书写工具	156
第三节 粉笔字的书写姿势与执笔 方法	157
第四节 粉笔字的运笔方法	161
第五节 粉笔楷书的笔画形态与写法	166
第六节 粉笔楷书的常用偏旁写法	174
第七节 如何从楷书过渡到行书	181
第八节 粉笔行书的笔画形态与写法	183
第九节 粉笔行书的常用偏旁写法	186
第十节 粉笔字的临帖练习	194
附录	197
附录一 汉字书写欣赏	197
附录二 常用汉字的书写规律	206
附录三 中华人民共和国国家通用语言 文字法	209
附录四 《笔画易错汉字表》	212
附录五 《笔顺易错汉字表》	212
附录六 《汉字笔顺规则表》	214
附录七 汉字笔画名称表	215

附录八	汉字偏旁表	215	附录十一	3500 个常用汉字	223
附录九	部首名称表	217	参考文献		227
附录十	汉字应用水平等级及测试 大纲	219			

绪 论

一、汉字的起源和发展

任何一种文字都是代表有声语言的，这是世界上一切文字的共性。它们都是以语言为基础，依赖于语言的产生而产生，随着语言的发展而发展。我们现在所使用的方块汉字，就是以汉语为基础而产生的记录汉语的符号体系，它是世界上使用时间最久、使用空间最广、使用人数最多的文字之一。汉字的起源和发展，与我们中华民族的文明紧密相连，可以这样说，没有汉字就没有我们中华民族光辉灿烂的文化。

(一) 汉字的起源

关于汉字的起源，自古以来流传有多种说法。主要有以下几种。

一为结绳说。《北史·魏本纪》中说，北朝魏的先世“射猎为业，淳朴为俗，简易为化；不为文字，刻木结绳而已”。记录了原始社会部落或中国一些少数民族，在文字出现之前，以结绳记事的方法，把战争、猎获、会盟、选举、庆典、联姻、生育、疾病和灾害等大大小小的事件记录下来。在《周易·系辞下》中有“上古结绳而治，后世对人易之以书契，百官以治，万民以察。”

二是八卦说。孔安国《尚书》序（属伪作，但年代甚古）里说：“古者庖牺氏之王天下也，始画八卦，造书契，以代结绳之政，由是文籍生焉。”《易纬·干·凿度》认为：乾卦，天字的古文；坤卦，地字的古文；离卦，火字的古文；坎卦，水字的古文；巽卦，风字的古文；震卦，雷字的古文；艮卦，山字的古文；兑卦，泽字的古文。

三是仓颉造字说。此说在战国时即已流行。《吕氏春秋·君守》里有“仓颉作书，后稷作稼。”《荀子》、《韩非子》也有记载。到了秦汉时代，这种传说更加盛行。《淮南子·修务训》高诱注说：仓颉“生而见鸟迹，知着书”。许慎《说文解字·序》有“仓颉之初作书，盖依类象形”。

仓颉，传说他是黄帝的史官，黄帝是古代中原部落联盟的首领，由于社会进入较大规模的部落联盟阶段，联盟之间外交事务日益频繁，故迫切需要建立一套供联盟共享的交际符号，于是搜集及整理共享文字的工作便交在史官仓颉的手上。宋淳化年间，有一部著名的书法集子叫《淳化阁贴》，其卷五载有古篆书二十八字，传说是仓颉所写。

四是图画说。现代学者认为，汉字真正起源于原始图画。一些出土文物上刻划的图形，很可能与文字有渊源关系。出土于陕西华县泉护村遗址、新石器时代仰韶文化的彩陶盆上有四个鸟形图案，与古汉字中的“鸟”（上行）和“隹”（下行）对照，十分相似。《说文》说，“隹”是短尾鸟的总名。西安半坡遗址出土的仰韶文化彩陶盆上，和晚商青铜器上的鱼形图案，形态逼真，栩栩如生。拿它们与古汉字中的一些“鱼”比较，其相似的程度，足以使人确信汉字是从原始图画演变来的。

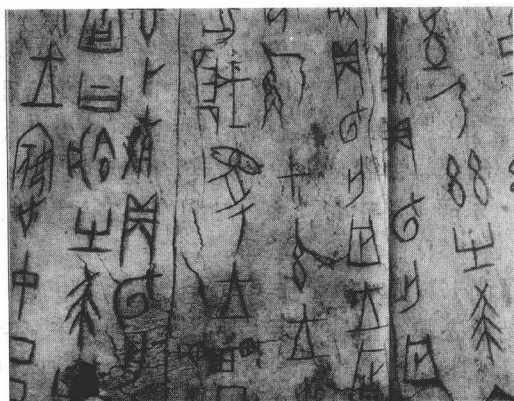
五是河图洛书说。《易·系辞上》：“河出图，洛出书，圣人则之。”《河图·玉版》：“仓颉为帝，南巡狩，发阳虚之山，临于元扈洛汭之水，灵龟负书，丹甲青文，以授之。”“图”、“书”

出自河洛，其事何其神秘！神秘主义正是此说的一大特点。虚而言之，可以理解为图画与书录，实而言之，可以理解为《易经》与《尚书》。《辞海》“河图洛书”条下说：传说伏羲氏时，有龙马从黄河出现，背负“河图”；有神龟从洛水出现，背负“洛书”。伏羲根据这种“图”、“书”画成八卦，就是后来《周易》的来源。一说禹治洪水时，上帝赐给他以《洪范九畴》（《尚书·洪范》），刘歆认为《洪范》即洛书。

（二）汉字的发展

1. 甲骨文

甲骨文是古汉字的一种字体，特指商末用龟甲、兽骨进行占卜所记的文字。殷人遇大事小事，如祭祀、征伐、渔猎、出入、年成、风雨阴晴、疾病祸福等，都要用龟甲兽骨占卜吉凶。占卜的方法是首先打磨乌龟壳（主要是龟的腹甲板）或者其他兽骨（主要是牛的肩胛骨），然后凿钻其反面，再加火烤，使正面显示裂纹。他们在卜兆旁边刻上文辞来记录向神鬼询问的内容、神鬼的启示以及后来事情发展的结果，于是就有了我们今天看到的甲骨文辞，或者叫作殷墟卜辞。其实，另有一些特殊刻辞并非用于占卜，而是主要用于登记龟甲兽骨的来源、数量、整治的过程，以及有关人员的名字等，内容往往十分重要。



王懿荣是鉴定出商代龟甲兽骨文字的第一人。1899年，王懿荣在八国联军侵入北京的时候殉职了，他所收藏的甲骨归于著名的文学家、史学家刘鹗（字铁云），刘鹗把所收藏的甲骨片编为《铁云藏龟》一书，此书即是第一本甲骨文著录书。

甲骨文单字约有4000，已识1500字左右，未识的多属专名、僻字。甲骨文象形性很强，但已“六书”齐备。前后期字形有比较明显的历时变化，各期之间，各期之中，部分字有多种写法，缺乏统一、固定的样式。因以锐器刻就，所以笔画多呈线形，相当均匀。

2. 金文

金文是古汉字的一种字体，又称吉金文字、钟鼎文字、钟鼎彝器款识等，主要是指商周时代刻铸在青铜器上的铭文。中国大约从夏代开始进入青铜时代，晚商达到鼎盛阶段。当时的青铜器上常铸有作器者的族名、私名和所要祭祀的祖先名，字形比较原始，字数由少到多，能很清楚地反映出汉字发展演变的脉络。商末周初一段时间，青铜器冶炼、铸造技术又有了长足的进步，殷周王朝用大量的青铜赏赐贵族、大臣。这些人铸造青铜器时，往往要刻铸铭文来记述时王的恩赐，颂扬祖先的功烈，企望长久地留传给子孙后代。

裘锡圭先生在《文字学概要》中说：着有族名金文的铜器，时代往往比早期甲骨文晚，甚至在西周早期的铜器上都还时常能看到这种金文。但是它们的字形却比早期甲骨文更象形。这

种现象应该是古人对待族名的保守态度造成的。

1985年容庚《金文编》修订第4版采用铭文3902件，收正文（可识的字）2420字，附录（还不能确定的字）1352字，共计3772字。这是今日可见金文的总数，虽不一定准确，也相差不远。同甲骨文相似，金文也是以象形字为基础，象形性很强，六书齐备。因系范铸成字，所以笔画大多肥胖，但不如甲骨文那样均匀。这些是金文字形方面较为突出的特点。

3. 战国文字

战国文字处于从商周时代的甲骨文、金文向秦汉时代的篆文、隶书过渡的重要阶段，内容比较丰富。依据记录文字的材料，分石鼓文、盟书文字、简帛文字、玺印文字和货币文字，下面逐一介绍。

（1）石鼓文：《石鼓文》是唐代初年在天兴县（今陕西省宝鸡市）境内发现的，共约700余字，分刻于十面石头之上。石头直径三尺有余，形似大鼓，于是人们就叫它石鼓。石鼓上的文字均为四言诗，一共十首，主要记述了秦国国君整治道路、游观渔猎的盛况；因其讲到打猎的内容特别多，所以后人也称它为“猎碣”。“碣”的意思是圆顶的碑石。《石鼓文》现藏于北京故宫博物馆，鼓上的文字多已磨灭，仅存272字。它是中国现存最早的长篇石刻文字。《石鼓文》在汉字史、书法史等方面同样占有很高的地位。作为秦始皇“同书文字”之前的秦系文字，《石鼓文》是大篆书体的典型代表，可称之为“篆书之祖”。

（2）盟书文字：1965年出土于山西侯马晋城遗址的战国初叶的盟书文字，不仅是中国早期盟书类文献的典型代表，更是早期毛笔字文献的典型代表。“盟书”，也叫“载书”，是记载盟誓约信的专门文书；一般一式多份，一份收藏在盟府，一份埋藏在地下，另一些则分由与盟者保管。侯马盟书大多是用毛笔书写于圭状的玉石片上，其字体虽跟当时的铜器铭文近似，但较少雕琢之气，要显得自然得多。

（3）简帛文字：简指简策，帛指帛书，是按材料称呼的。出土的文物资料证明，从战国到魏晋时期，人们主要是用狭长的竹片或木片来写字的。竹片叫简，木片叫札或牍，统称为简牍。若干简编缀起来叫策（通“册”），连称“简策”。汉武帝末年，鲁共王为扩建宫室，拆毁了孔子的旧居，在墙壁中发现了大量的战国竹简，这是中国历史上最早发现的一批竹简。晋武帝时汲郡有人盗掘战国时代魏襄王墓，从墓中掘出带字的竹简好几十车，是中国历史上竹简的又一次大批发现。由于竹简上的战国文字是用古隶写成的，起笔较尖，末笔较重，形似蝌蚪，因而人们叫它“蝌蚪字”。

（4）玺印文字：根据文献记载及出土实物，玺印大约出现于春秋中叶，到战国时代已很通行，这与当时战事频仍、贸易发达的局面相应。研究玺印文字，有助深入探讨汉字的特性及应用状况。而要在有限的方框中合理地布置若干方块汉字，没有专门的技术和高深的美学修养，显然是不行的。

（5）货币文字：在商品交易媒介上所使用的文字，如布币、刀币、圜钱等。

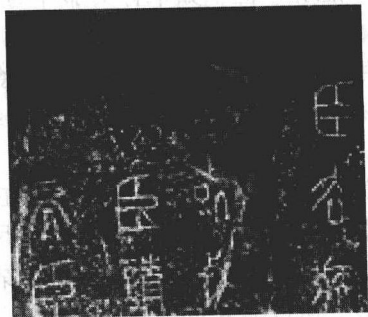
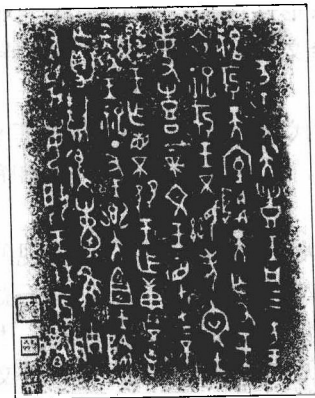
4. 篆书

大篆和小篆统称篆书，主要流行于汉代之前。大篆是比较宽泛的称呼，一般指《说文》籀文和石鼓文等先秦的文字。秦始皇统一中国后，采纳丞相李斯的意见，积极推行统一全国文字的政策，将秦国固有的籀文形体简省删改，形成了一种新的正式字体，称为小篆。李斯是历史上篆书的第一大家，秦王朝统一文字政策的主要策划人和推行者。

篆书的特点在于字体结构整齐，无论笔画多少，都是一笔一笔地拉长来写，笔画的疏、密、长、短都要求配合得很好。汉字发展到了小篆阶段，从笔画到结构，前所未有地表现为定型化，对汉字规范起了很大的作用。但小篆在实际应用中并不多见，存世的有许慎的《说文解字》及

一些刻石。篆书字体庄重威严，因此在楷书一般化以后，仍旧作为印玺字体、匾额文字。

秦代的刻石，主要有《峰山刻石》、《泰山刻石》、《琅琊台刻石》、《芝罘刻石》、《碣石门刻石》、《会稽刻石》等，它们都是根据秦朝丞相李斯篆书刻写的。



泰山刻石

5. 隶书

晋朝卫恒在《四体书势》中说：“秦既用篆，奏事繁多，篆字难成，即令隶人佐书，曰隶书。隶书者，篆之捷也。”这些是说，和小篆相比，隶书是一种比较便捷易写的书体，由于政务繁杂，需要书写大量文件，因而就采用隶书书体，由普通小官吏协助书写。

秦代的隶书和小篆相当接近，因为它通行于秦代，所以被称为“秦隶”。秦隶经过演变，逐渐脱离篆意，同时进一步丧失汉字的象形意味，于是形成自己独有的风格特点：字形扁平，字的构架多有方折棱角，笔画有粗有细，形成波势和挑法，所谓“一波三折，蚕头燕尾”，使汉字形体出现了质的变化。隶书以后的近代文字，象形性减弱了，符号性加强了，隶书成为古文字和今文字的分水岭。一般说的“一波三折，蚕头燕尾”式的隶书，主要指通行于西汉中叶到晋初一段时间里的“汉隶”。由于汉隶讲究波磔，特别是撇笔和捺笔，像“八”字一样呈左右分开的形状，所以又称“八分”。

根据最新考古发掘出土的资料来看，秦隶之前已有古隶存在。看秦代墓葬遗址出土的竹简上的文字及释文，字体已有较多的隶意，有波磔，有挑法，书写比其后出现的小篆还要草率快捷得多。隶书之所以比篆书简捷易写，关键就在于“隶变”。所谓“隶变”，是指篆文经隶书的转写而使它的形体发生变化。

6. 草书

广义地说，草书就是比较草率的字体。古文字有古文字的草率写法，今文字有今文字的草率写法。狭义地说，草书是一种书体，特征是笔画连带、结体简约。

梁开帝萧衍《草书状》认为，今草的产生是由于：“诸侯争长，简檄相传，望烽走驿，以篆隶之难不能救速，遂作赴急之书，盖今草书是也。”说明了草书是为书写便捷而产生的。历史上第一次提到草书之名的是《说文解字·叙》，叙中明确指出“汉兴有草书”。

草书自身也有一个发展演变的过程，大致说来，从汉到唐，先后出现了章草、今草和狂草等主要形式。“章草”具有严格的条理法则，所以人们把汉代隶书笔法的草书称为“章草”，把后来带楷书笔法的草书称为“今草”。通常所说的草书就是指“今草”。

东汉末年，出现了一位著名的草书书法家张芝，字伯英，他的书法精妙绝伦，人称“草圣”。唐人张怀瓘《书断》则把张芝的章草、今草列为神品。到了唐朝，又出现了一位著名的草书书

法家张旭，字伯高，首创“狂草”，人称“草仙”。狂草是今草进一步艺术化了的表現方式，常常一笔数字，连绵不绝，恣肆放纵，形状十分奇丽。

7. 楷书

楷书可作为习字的法式楷模，所以叫楷书。楷书是在汉隶基础上省改波磔、增加钩挑而成的一种书体，也叫“正书”、“真书”。楷书由汉隶蜕变而来，所以历史上还称它为“今隶”。至三国魏钟繇和晋王羲之，进一步规范体势，使楷书成为一种完全独立的书体。

和隶书比较起来，楷书的线条更平直，而字形定型化则得到进一步加强。具体说来，汉隶的笔势大多是扁方开头向外摊开，而楷书笔势则大多是长方形状，向内集中。汉隶的用笔大多带有波磔，粗细变化很大，而楷书用笔要么比较平稳，要么出现硬折，粗细变化相对少。楷书具有严格法则、十分规范的文字形式，如讲究“永字八法”等。

楷书史上出现了各种各样的楷书书体，如魏体、欧体、褚体、颜体、柳体、瘦金体、赵体等。所谓“魏体”，是指北朝元魏时石刻、摩崖、造像石上的书体，又称“北碑体”或“魏碑体”。魏体体态多变，而以方正凝重为主，是隶楷变法时期的一种重要书体。“欧体”是唐代欧阳询所创的楷书书体。“褚体”是唐代褚遂良所创的楷书书体。“颜体”是唐代颜真卿所创的楷书书体。“柳体”是唐代柳公权所创的楷书书体。“瘦金体”是宋徽宗赵佶在唐人薛稷楷书书体基础上所创的楷书书体。“赵体”是元代赵孟頫所创的楷书书体。在众多的楷书书体中，“颜体”的雄健庄重，“瘦金体”的遒劲华丽尤其值得关注。

8. 行书

行书是介于草书和楷书之间的一种书体，也是日常最常用的一种书体，因此又可以说它是楷书的草化或草书的楷化。唐人张怀瓘说：“不真不草，是曰行书”。事实上，行书正是为了补救草书难以辨认和楷书书写太慢而产生的。东汉末年，草书和楷书盛行，行书一方面接受草书的影响，但又纠正草书的漫无标准；一方面接受楷书的影响，同时又避免楷书的书写费力。行书介于草书和楷书之间，发挥两方面的优点。

草书成分多的行书，也可叫作“草行”或“行草”；楷书成分多的行书，也可以叫作“行楷”或“真行”。清人刘熙载《艺概》说：“行书有真行，有草行。真行近真而纵于真，草行近草而敛于草。”

历代的行书名家很多，而首推晋代的王羲之。王羲之，字逸少，因做过右军将军、会稽内史，所以又称王右军、王会稽。他年少时精心学习卫夫人的书体，后来学张芝的草书，学钟繇的楷书，博采众长，精研体势，一变汉魏质朴书风，创出妍美流畅的书体，并且达到了神妙的境界，古今无双。王羲之的书迹传世很多，最著名的自然要数被书家列为行书极品的《兰亭序》。唐代的一些大书法家不仅楷书写得好，而且行书也负有盛名，如欧阳询、虞世南、颜真卿、褚遂良、薛稷等。到了宋代，更有苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄等名家辈出。

二、汉字书写的实用性和艺术性

书法是我国独有的民族传统艺术。在世界上，除了日本、朝鲜、越南等少数几个曾经使用汉字的国家外，其他任何国家的文字，仅仅是交流思想的工具，并不具有艺术价值。只有中国的汉字例外，它具有实用与艺术的两重性。

所谓实用性，是指书法在人们社会生活中实际运用的作用。一般的毛笔字不是书法艺术。书法艺术是经过美化以后的毛笔字。

商标广告用的图案字，也不是书法艺术，因为它不具有像书法艺术那样的艺术感染力。当然有些也很美，大家都叫它“美术字”，但缺乏构成书法艺术的基本条件，也就是艺术标准

问题。

汉字书法的艺术性在汉代就被明显意识到了。随着人们对毛笔性能的掌握和运用能力的加强,以及对文字构形理解程度的提高,体会到书写的过程可以带动情绪,尤其是奋笔挥洒之时,更能使人体体会到一种心手相应的快感,人们开始主动地有意识地追求这种享受。那可敛可散的笔锋,可轻可重的笔触,可疾可徐的速度,竟能带来千变万化的线条情绪,吸引人们不顾一切地投身于此,感受着不同的线条情绪所带来的不同节奏、韵律的趣味,快意十足,直至废寝忘食。一时间书写的风潮靡漫整个社会。东汉赵壹的《非草书》对人们书写的狂热性和痴迷程度作了描述:“夕惕不息,仄不暇食,十日一笔,月数丸墨,领袖如皂,唇齿常黑”。

汉代草书《珍灭简》中那自在飞扬的笔势,连属圆转的用笔,以及《甲渠简》的用笔爽利,迅捷剔挑,让人们禁不住会想见其挥运之时,随着它们的用笔节奏一起呼吸。而汉代张芝《冠军》、《终年》帖的云龙雾豹,出没隐现,变化无方,用笔练达精熟,潜气中行,古质俊雅,更是书法所达到的时代高度的杰作,很显然,书法给人们提供了寄托情怀的天地。魏晋时期,这种书写表现能力已然成为士人竞相追逐的技艺,并以此扬名立身,赢得尊重和自信,书法艺术充当了士人精神生活中的重要角色。王献之“每作好书”寄与谢安,谢安或“题后答之”,或“裂为校纸”,王献之因谢安将自己的信札作答后送回而未作保留,视为对自己书法的不认可而颇感懊丧。王羲之则自信自己的书法与汉代名家钟繇、张芝相比可抗衡,他为卖扇老妪所书扇面题字,交代但言出自王羲之手笔,可得一百钱,足见他的书法已为人宝爱。这一时期,书写的艺术品质越来越完善成熟,书法成为一个自觉的艺术活动,书写作为艺术的独立性终于得到确立。

尽管人们早已被书法艺术感染得如痴如醉,为更深刻地感悟书法艺术对心灵魔幻般的召唤,不惜卧划被、墨池水,但以书名世者一直没有专称,直到唐代怀素在《自叙》中评价颜真卿书法时说“颜刑部,书家者流”,才首次使用了“书家”概念。怀素自己虽幼而事佛,但并不以坐斋诵经为能,而是凭所怀书法绝技,奔走于豪门权贵,他在人前作书,往往借酒助兴,顷刻间写满粉笔长廊数十间,他的草书线条变化奇无定则,不主故常,时而似暴风骤雨,时而似轻烟古松,时而似山开万仞,时而似走虬奔蛇,观者无不为之倾迷。怀素将书法艺术由士人内在修养的功能推向了表演性,不仅自身感受了书写过程中的亢奋,也从人们的赞扬声中获得心理的满足。李白专为他作《草书歌行》以称颂。在书法的艺术性逐渐确立的同时,书法的社会功利性也相伴而生。唐代取仕制度明确规定“身、言、书、判”四大原则,书法直达干禄之途,成为士人必需的荣身之阶,至此,它的艺术性和功利性高度统一。唐代因善书而博得朝廷格外垂青者诸如欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权等,自有与当朝皇帝多一重精神交流的渠道,唐太宗追捧大王,王羲之书法便成为衡量得失的唯一标准,以投上之所好;宋代大兴趋时贵书,以交结仕宦,书法的功利目的昭然若揭。明代沈度以其平整朗秀的书风而得明成祖喜爱,赞其为“我朝王羲之”,他的字被定为朝廷御文诏诰的专门用字,一手妙笔带来的荣耀是任何东西无可替代的。至于清代科举中的状元,更是大多写得一手精妙的颜体字。

艺术的本质在于对精神有所诉求。书法艺术正是通过用笔的方圆转折、速度的疾徐、墨色的浓淡枯润等来表现线条韵致,通过字结构对空间分割的均衡欹侧、朝向倚背来体现构型的性格,通过章法的整饬错落、疏朗茂密来表达相应情调。当文字的书写以通过种种手段达到某种倾诉与寄托为目的时,它就脱离了实用的母体,染上了艺术的斑斓色彩,它的识读价值在保留文字表面意义的同时,又深入扩展到抒情的层面,唤起了人们心中或明快或凝重、或磅礴或空灵的审美感受。所谓“晋书如仙,唐书如圣,宋书如豪杰”,就是对不同时期书法艺术的时代总风格的总结。在汉字的“形”作为对实用的“义”起说明作用时,书法是从属于文字的;当

“形”的书写目的完全从实用“义”的母体剥离掉时，文字与书法之间的原始主从关系得到彻底颠覆，这时的文字只是书法借来挥洒尽兴的躯壳，至于文字是什么已不重要，重要的是表现得怎么样以及如何表现。晋书虽仙，但仍不失常态，右军所言“放浪形骸”，实为逸气所存，唐书言圣，多指真书，而怀素草书则彻底摆脱了文字实用的羁绊，狂气冲天，他的《自序帖》秉承汉代张芝、唐代张旭之遗风，将艺术的纯粹性发挥到极致，观者目之所及，会下意识地被那行云流水般的线条牵引视线，而忽略字义的识读，最终会陶醉在他满纸的浪漫与流美之中。至此，书法从实用中脱胎换骨，在达成它向艺术品质转换的终极意义上缔造了胜古绝今的又一高度。

汉字的线条构造和象形特征使得它具有先天的审美价值，这就是为什么我们看到上古文字时会产生审美愉悦的根源所在，也是汉字在“形”的要素发展过程中，能够最终脱离实用性，成为独立存在的书法艺术的根本原因。汉字的母体中包孕着实用与艺术的双重性，尽管它的艺术性获得了独立，也只是从这一母体中分离出的一种艺术表现形式，所以书法艺术无论如何发展，汉字都是它赖以存在的永恒载体。艺术来源于生活又高于生活，这是艺术的通则。中国书法是符合这一通则的，它的实用性服务于生活，它的艺术性则满足了人们形而上的精神需求。书法艺术是中华民族特有的文化展现形式，它所发挥的作用在每一方面都具有人类文明所需要的含义。

构成书法艺术的基本条件有以下三项。

(1) 它具有优美的字形。这种字形，既不是绝对横平竖直、死板规则的，也不是凌乱怪诞、芜杂无章的。它既有严格的基本程式，但又变化无端，百态逞妍。好比舞蹈艺术一样，虽然基本动作并不十分复杂，但从它当中却能变化出许多优美的奇姿异态来。

(2) 它有独具风格的点画。大家知道，中国书法是用若干不同形式的点画组成的。这种点画，必须用特定的工具——毛笔，按照严格的操作方法才能写出来，这就是历代相传下来的“笔法”。所以古人把书法艺术叫作“法书”，意思就是指有法则之书，区别于一般的毛笔字。中国书法艺术的点画美是多种多样的，有的秀丽清逸，有的奔放雄健，有的古拙浑厚，有的端庄静穆……总之，一点一画都给人以美的享受，使人们从静的点画中感受到有如音乐、舞蹈的旋律般的动的乐趣。这绝不是钢笔字、美术字所能达到的。

(3) 它能表现出作者的思想感情。书法和绘画一样，都是通过形象来表现作者的思想感情的。所不同者，绘画所表现的是人和物，书法所表现的则是一些抽象符号。为什么一些没有生命的符号会表现出人的思想感情来呢？这个问题比较抽象，但道理却很明白，人们的一言一行，无不受思想感情的支配，这些思想感情，有时流露于言语，有时流露于行动，有时流露于文章、唱歌、跳舞、绘画、劳动……当然也会流露在书法艺术里。当人们的思想感情贯注到字里行间之后，这些没有生命的符号，就会变为有生命的艺术品，从而引起欣赏者的共鸣。比如唐朝大书法家颜真卿，是一位耿直刚毅的人，立朝处世，正直不阿。他为了反对尚书右仆射郭英义献媚讨好宦官鱼朝恩，破坏了朝廷的仪注，曾上书指责郭英义的错误，义正辞严，令人佩服。这就是有名的《争坐位贴》。这帖写得沉郁盘曲，精彩飞动，给人一种正气磅礴的感觉，表现出他书写时非常义愤的心情。前人评此贴中写得特别好的几行有“怒气”，确有见地。即以自己来说，当心情喜悦或情绪不好的时候，写出来的书法，效果也会不一样。钢笔字和美术字不能反映出人们的思想感情，是因为书写工具性能的限制，不可能充分发挥点画和字形的艺术效果，所以也就无从表达出书写者的思想感情来。正如用一些简单原始的乐器，要奏出像贝多芬交响曲那样思想感情丰富复杂的乐章来是不可能的。

以上三项，是构成书法艺术的基本条件，是区别其实用性与艺术性的基本标准。

三、为什么要学习书法

1. 书法具有广泛的实用性

学书法最基本的活动是写字，而写字首要的目的是为了记事和交流感情，起码的要求是把字写得规范、整洁、清楚，使人看了乐于接受。如果把字写得杂乱无章，甚至随心所欲，胡乱造字，读者如释“天书”，无法辨认，就失去了它的实用价值。有些人认为写字用毛笔不如用硬笔方便，硬笔完全可以代替毛笔，只有写毛笔字才学书法；有些人认为书法是“天才”的专利，“咱不是学书法的料”。特别是一些年岁稍高的朋友，受“人过三十不学艺”思想的束缚，认为学书法为时已晚。也有人认为书法极神秘，高深莫测，神不可征，形乃难表，好事难成。所有这些想法都是不可取的，因为只要写字就有法则可言，特别是有不少场合没有书法“门面”，绝对不行。例如，商标、广告、标语、对联、字画条幅等都离不开书法。不可否认，使用钢笔、圆珠笔及其他工具定字是方便快捷，但不管用什么工具写字，其法则基本与使用毛笔相同，所以无论用何种方式写字都应该学习书法。关于学书法年龄问题，从幼年或少年开始学，无疑优势很大；但上了年岁的人学书法，也有不少长处：有知识、有生活、有阅历、理解快、感受深、善抒发等，年轻人是无法可比的。至于“天才”，是专指“有这种才能的人”，任何聪明智慧都是靠热情、勤奋和科学的学习换来的。“世上无难事，只要肯登攀”，“狠下一条心，不怕事不成”。有位书法家答学生问时几句短语很有教益，言简意明，回味无穷。问“什么年龄学书法最适合？”答：“从识字起，任何年龄都适合。”问：“我能成为书法家吗？”答：“你认为你能——你准能！”学习书法和学习其他艺术一样，只要我们不怀疑自己的能力，有信心，有热情，加上方法得当，定会获得成功。千万不要被一些垄断者的玄学所吓倒。他们把书法说得神乎其神，传授抽象，舍本求末，昧于闭合圈内循环，贻误后学。其实书法也像“窗户纸”，也是“一捅就破”。它的神韵可征，形象可表，技法可取，章法可达。“升堂入室”，望而可及。

2. 书法具有艺术性

中国文字的点画、结构和形体与外文不同。它变化微妙，形态不一，意趣迥异。“通过点画线条的强弱、浓淡、粗细等丰富变化，以书写的内容和思想感情的起伏变化，以字形字距和行间的分布，构成优美的章法布局，有的似玉龙琢雕，有的似奇峰突起，有的俊秀俏丽，有的气势豪放，这些都使书写文字带上了强烈的艺术色彩。”书法已是民族艺术中一枝永开不败的鲜花，世人赏以欣慰，可从中领略其精神风度，心灵意境，生活情趣，审美追求，时代气息……这样一种观之激人感奋，聊以励精自慰的艺术，何乐而不为呢！

3. 书法有益健康

“作书能养气，也能助气。”练书时，须绝虑凝神，全躯启动，力送毫端，注于纸上，抒胸中气，散心中郁。这样，对人的心理和生理方面都有一定的调节和锻炼作用，久而久之，可使人灵心焕发，无疾而寿。即便不幸患病，也可通过练习写字，养心愈疾，畅达延年。古往今来说书法能使人健康长寿，并非虚传。如历史上欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫大书法家平均寿命 79.2 岁，其中颜真卿 76 岁时遭杀害，不然寿命会更长。另据资料介绍，明清两代著名书画家（书画相通）同高僧比较，28 人中，书画家比高僧长寿 12.7 岁，说明书画活动可能比高僧修行还有利健康，已为世人共识。现已 76 岁高龄的“将军书法家”李真先生，通过练习写字，心脏病好转，并不再为失眠而苦恼。他深有体会地说，学习书法，“时间一久，必有所得。”这“得”不仅在书法上，对身体健康尤为有益。可见临池泼墨，确属健身之功，只要持之以恒，锲而不舍，便可变“书法”为美妙的“养生之道”。