

汉字书写与书法艺术

李海白 著



東方出版社

李海白 编著

陕西师范大学教材建设基金资助出版

汉字书写与书法艺术

余志海 编著

右沙月署

东方出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

汉字书写与书法艺术/余志海著. —北京: 东方出版社, 2012

ISBN 978-7-5060-5361-7

I. ①汉… II. ①余… III. ①汉字-书法-中国 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 211520 号

汉字书写与书法艺术

(HANZI SHUXIE YU SHUFA YISHU)

余志海 著

责任编辑: 刘 晗

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 三河市金泰源印装厂

版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 19.25

字 数: 256 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5361-7

定 价: 34.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

目 录

绪 论	1
-----	---

第一章 汉字及其书体源流	10
--------------	----

第一节 汉字的起源 / 10

一、前文字时期的几种传说 / 11

二、汉字起源考 / 13

三、汉字体系的形成 / 17

第二节 汉字书体源流 / 18

一、篆书 / 19

二、隶书 / 23

三、草书 / 25

四、行书 / 26

五、楷书 / 27

第三节 汉字的构成 / 28

一、“六书说” / 28

二、“四体二用”说 / 32

三、“三书”说 / 33

第二章 中国古代书法简史

35

第一节 先秦书法 / 35

一、商代书法 / 35

二、西周书法 / 38

三、春秋战国书法 / 39

第二节 秦汉书法 / 42

一、秦代书法 / 42

二、汉代书法 / 44

第三节 魏晋南北朝书法 / 48

一、三国、西晋书法 / 48

二、东晋书法 / 49

三、南朝书法 / 51

四、北朝书法 / 51

第四节 隋唐五代书法 / 53

一、隋代书法 / 53

二、唐代书法 / 55

三、五代书法 / 57

第五节 宋代书法 / 58

第六节 元代书法 / 60

第七节 明代书法 / 63

第八节 清代书法 / 66

第三章 文房四宝

72

一、笔之历史	/ 73
二、笔之种类	/ 74
三、笔之选择	/ 74
四、笔之保养	/ 75
第二节 墨	/ 76
一、墨之历史	/ 76
二、墨之种类	/ 77
三、墨之选择	/ 78
四、墨之研磨	/ 78
五、墨之保护	/ 79
第三节 纸	/ 79
一、纸之历史	/ 79
二、纸之种类	/ 81
三、纸之选择	/ 81
四、纸之保护	/ 82
第三节 砚	/ 83
一、砚之历史	/ 83
二、砚之种类	/ 84
三、砚之选择	/ 86
四、砚之保养	/ 87

第四章 执笔与运腕

89

第一节 执笔	/ 89
一、姿势	/ 89
二、执笔	/ 91
第二节 运腕	/ 94

第五章 笔顺与用笔

97

第一节 笔顺 / 97

第二节 用笔 / 100

- 一、从用笔的要素来看，用笔包括笔法、笔力、笔势和笔意四个要素 / 101
- 二、从用笔的过程来看，用笔包括起笔（入笔）、行笔和收笔三个环节 / 102
- 三、从笔画线条的表现形式（外观）来看，用笔有藏锋与露锋、方笔与圆笔之分 / 103
- 四、从笔画线条的表现方法来看，用笔要求有中锋与侧锋、提笔与按笔、转笔与折笔、疾笔与迟笔之区别 / 104

第六章 结构与章法

108

第一节 结构 / 108

第二节 章法 / 117

- 一、正文 / 117
- 二、题款与印章 / 119

第七章 临摹方法

122

第一节 选帖和读帖 / 122

- 一、选帖 / 123
- 二、读帖 / 125

第二节 摹帖和临帖 / 126

- 一、摹帖 / 126
- 二、临帖 / 127

三、出帖 / 128

第三节 临摹原则 / 128

一、临摹要遵循首重选帖的原则 / 129

二、临摹要遵循读帖、临帖和摹帖“三结合”的原则 / 129

三、临摹要遵循心、眼、手并用的原则 / 129

四、临摹要遵循循序渐进的原则 / 130

五、临摹要遵循持之以恒的原则 / 130

六、临摹要遵循以学养书的原则 / 131

第八章 楷书的基本形态特征及写法

132

第一节 楷书的形态特征 / 132

一、楷书的形态特征 / 132

二、楷书的结字原则 / 134

第二节 楷书的写法 / 137

一、点画的写法 / 137

二、偏旁的写法 / 142

第九章 行书的基本形态特征及写法

155

第一节 行书的形态特征 / 155

一、行书的形态特征 / 155

二、行书的结字原则 / 156

第二节 行书的写法 / 159

一、点画的写法 / 159

二、偏旁的写法 / 164

第十章 隶书的基本形态特征及写法

171

第一节 隶书的形态特征 / 171

一、隶书的形态特征 / 171

二、隶书的结字原则 / 173

第二节 隶书的写法 / 174

一、点画的写法 / 174

二、偏旁的写法 / 177

第十一章 草书的形态特征及写法

186

第一节 草书的形态特征 / 186

一、草书的形态特征 / 186

二、草书的结字原则 / 188

第二节 草书的写法 / 189

第十二章 篆书的形态特征及写法

196

第一节 篆书的形态特征 / 196

一、篆书的形态特征 / 196

二、篆书的结字原则 / 197

第二节 篆书的写法 / 198

一、点画的写法 / 198

二、偏旁的写法 / 200

第十三章 钢笔书法

204

第一节 钢笔书法的执笔、用笔与书写姿势 / 205

一、执笔 / 205

- 二、用笔 / 206
- 三、书写姿势 / 207
- 第二节 钢笔楷书的写法 / 207
 - 一、钢笔楷书的结构 / 207
 - 二、钢笔楷书偏旁部首的写法示例 / 213
 - 三、钢笔楷书作品示例 / 215
- 第三节 钢笔行书的写法 / 217
 - 一、钢笔行书的结构 / 217
 - 二、钢笔行书偏旁部首的写法示例 / 222
 - 三、钢笔行书作品示例 / 224
- 第四节 钢笔隶书的写法 / 226
 - 一、钢笔隶书偏旁部首的写法示例 / 227
 - 二、钢笔隶书作品示例 / 229

第十四章 粉笔书法

233

- 第一节 粉笔书法的执笔、用笔与书写姿势 / 234
 - 一、执笔 / 234
 - 二、用笔 / 234
 - 三、书写姿势 / 235
- 第二节 粉笔楷书的写法 / 235
 - 一、粉笔楷书结构的写法 / 235
 - 二、粉笔楷书作品示例 / 238
- 第三节 粉笔行书的写法 / 239
 - 一、粉笔行书结构的写法 / 239
 - 二、粉笔行书作品示例 / 241

第十五章 书法欣赏

243

第一节 书法欣赏的客观层面 / 244

一、形式 / 244

二、内容 / 249

第二节 书法欣赏的主观层面 / 250

一、情 / 250

二、韵 / 251

三、法 / 252

第十六章 古代经典书法作品选读

255

绪 论

人类历史上曾先后创造出近 3000 种文字，至今全球尚保留有 1000 多种。其中有据可考的最古老的文字有三种：一为公元前 3500 多年前就已存在的古代中东两河流域的苏美尔楔形文字；一为公元前 3000 年就已日臻完善的古埃及图画文字；一为距今约有 4000 多年的中国汉字。这三种文字都是从象形开始而最终发展成熟的。但遗憾的是，苏美尔楔形文字和埃及图画文字都在公元前后的社会大动乱中消失，只有中国的汉字被幸运地保留至今。而且，也只有中国的汉字在形成、发展和成熟的过程中，保留和完善了其个体形态及其审美基因，成为独特而辉煌的艺术载体，最终形成世界上独一无二的汉字书法艺术。更难能可贵的是，汉字书法艺术作为中国文化的一种独特的形式与载体，有史以来一直未曾断裂，这是世界文化史上的一个奇迹。

—

中华民族的汉字书法艺术，是中国乃至全世界文化遗产的瑰宝。它是

中华民族最明智、最具独创性、也是最为成功的审美创造，是中华民族对人类文化史做出的最伟大的贡献之一。当今世界，除了中华民族外，没有一个民族具有以本民族文字形式为载体的专门的艺术种类。尽管也有英文的多种花体、阿拉伯文字的各种书写体等，但那些装饰性书写字体都停留在工艺层面上，只是在原有字体上附加了一些装饰而已，未能成为一门艺术，充其量称之为“美术字”而已。而超越工艺美术层面，用文字作为艺术造型而形成独特艺术语言，最终成为艺术种类的，只有汉字书法。像东亚的日本、朝鲜、韩国以及越南等东南亚诸国的书法，说到底都是以汉字为母体的艺术形式。他们的语言和文字，都属于以汉字为纽带的“汉字文化圈”，更何况书法！欧美人的书法观念实际上也都来源于汉字书法。他们大都认同中国为真正的“书法母国”。美国学者威廉·罗伯特就认为，中国书法是世界其他艺术无法比拟的一门独特艺术，代表了世界美学的最高成就。而我国境内滇、川、黔、桂、湘等地的东巴文书法、彝文书法、女书等更不消说，都是根植于汉字书法母体的书写现象。所以，汉字书法作为唯一可与绘画、音乐、舞蹈、雕塑等艺术并驾齐驱的艺术形式，卓然独立于世界艺术之林。

鲁迅先生在《汉文学史纲要》中说，中国的文字“形声转多，而察其缔构，什九以形象为本柢，诵习一字，当识形音义三：口诵耳闻其音，目察其形，心通其义，三识并用，一字之功乃全。其在文章，则写山曰峻嶒嵯峨，状水曰汪洋澎湃，蔽芾葱茏，恍逢丰木，鱣魴鳣鲤，如见多鱼。故其所函，遂具三美：意美以感心，一也；音美以感耳，二也；形美以感目，三也。”^[1]明确论述了汉字所具备的三美。实际上也明示了汉字之所以能发展成为独立的书法艺术的根本原因。沈尹默先生也说：“世人公认中国书法艺术是最高艺术，就是因为它能显出惊人的奇迹，无色而具图画的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡。”^[2]

几千年来，汉字书写一直是华夏民族生产生活不可或缺的沟通手段和审美活动。书法这一中国独有的艺术种类，与文字有着先天的不可分离的

关系。无论从实用角度还是从审美角度，都始终为人们所重视。因此，无论是为了实用还是为了审美，汉字书写与书法艺术教育理所当然都成为中国教育不容轻视的重要内容之一。

二

根据文献记载，我国早在夏代之前就有了学校，《礼记·明堂位》说：“米廩，有虞氏之庠也；序，夏后氏之序也；瞽宗，殷学也；泮宫，周学也。”^[3]从出土的甲骨文资料来看，商代的龟甲卜辞里就已经有了关于学校名称的记载，如“序”、“庠”、“校”、“米廩”、“瞽宗”等，证明商代已经设置了学校。同时，商代的学校也开始进行文字书写教育。如《殷墟粹编》中的1465—1479片甲骨上收有刻写干支表的甲骨文，重复地刻着五行“甲子、乙丑、丙寅、丁卯、戊辰、己巳、庚午、辛未、壬申、癸酉”，仔细比较，就会发现其中有一行刻得整齐精美，其他四行却歪斜不一，中间还夹有两三个刻得整齐的字，整体风格上显得很失调。据郭沫若分析认为那五行字“盖精美整齐者乃善书善刻者之范本，而歪刺不能成字者乃学书学刻者之摹仿也。刻鹄不成，为之师范者从旁捉刀助之，故间有二三字合乎规矩。师弟二人蔼然相对之态，恍如目前，此实为饶有趣味之发现。且有此为证，足知存世契文，实一代法书，而书之契之者乃殷世之钟王颜柳也。”^[4]这是商代汉字教学的实际物证，真实地反映了当时文字书写教育的情形。

西周官学制度的建立，明确制定了我国早期教育的规范和体系，开始施行“六艺”教育。“六艺”就是六门主干课程：礼、乐、射、御、书、数。礼即包括政治、历史和人伦道德教育；乐即综合艺术教育，包括音乐、诗歌和舞蹈等；射即射箭技术训练；御即驾驭车马技术训练；书即识字与书写教育；数即算术教育。可见，“六艺”之一的文字书写，作为基本的文

化知识和技能，已成为当时教育子弟的一项基本内容，传说当时的识字课本就有《史籀篇》等。

秦统一中国后，对书写教育相当重视。在实施“书同文字”政策之后，秦始皇命丞相李斯用小篆作《仓颉篇》、赵高作《爰历篇》、胡毋敬作《博学篇》，作为书法字体的范本，用以教授童蒙。让“一人之下万人之上”的这些高官们编写全国通行的写字教材，足见当时对书法教育的重视。当然此举既体现出政治统一的需求，又满足了基础教育的需要，是一举两得的事情，其功甚巨。

汉代设太学，为全国最高教育机构，授五经（《诗》、《书》、《礼》、《易》、《春秋》）博士。东汉时除太学外，因汉灵帝酷爱辞、赋、书、画，又专设鸿都门学（因校址设在洛阳的鸿都门，故名），则为专门研究文学书画艺术的新型学校。自此，书法除其固有的传播、沟通、教化的功能外，不仅是书吏们必修的具有实用价值和功利目的的正事，还成为文人士大夫们的文外“余事”或“雅事”。伴随着此前扬雄、崔瑗等人的书学理论的诞生与宣扬，书法作为抒写和表达人性的工具而达到了真正艺术的自觉。辞赋书画常在汉灵帝君臣之间被唱和，成为这些贵族和艺术家饮宴共娱的绝好工具。可以说，汉灵帝此举开了后世君臣宴饮联诗书画的先河，成为今后文人贵族们游宴属文、雅集酬唱之源，也为后世文人举办艺术沙龙乃至今日之各类艺术展览开了先河。

隋唐最高统治者除设国子监、置书学博士外，还提倡并严格完善科举考试，这些均对文人士大夫们在书法方面提出了更高的要求，无形中大力促进了书法事业的发展。

其后，宋元明清各代，均沿承旧制，在科考和教育上对文人士大夫的书法水平都具有严格的规定和要求。就连元代这样只有一百多年“异族”政治统治的朝代，尽管久废科举，实行等级制度，甚至还创制了自己的“国字”（即元人所称的“蒙古字”或“八思巴字”），但仍然设立国子学，用汉文化教育贵戚子弟，还笼络了一批以赵孟頫为首的书画家，延续了书画

事业的持续发展。

纵观历史，历代统治者都十分重视汉字书写教育和文化传承，经过几千年的衍变、发展和积淀，使我国书法艺术这一宝贵遗产得以世代绵延，长盛不衰。

三

然而，随着时代的发展，现今的人类已进入一个空前发达的互联网时代，网络成为人类交流沟通的主要手段之一，电子计算机几欲替代传统笔墨，成为新型“书写”工具，甚至连历经千年的印刷业和一度作为科学代名词的无线电通讯工具都似乎大有遭遇汰弃之势。那么，这是否意味着手书文字的出局和书法事业的完结？回答显然是否定的。正如早在上世纪初钢笔和铅笔问世并传入中国后，就有人预言毛笔将退出历史舞台一样，毛笔以及毛笔书法非但没有退出历史舞台，反而掀起一浪又一浪的书法热潮。这说明什么呢？这说明电脑和钢笔一样，只是替代了毛笔的一部分实用功能而已，不可能替代其全部。毛笔以及它所代表的书法，作为中华民族传统的艺术种类，作为东亚人民根深蒂固的精神家园，作为全人类优秀的非物质文化遗产，她的艺术功能和人文精神是永远不会被任何新鲜事物所替代的。

正因为如此，我们每一位具有历史使命感的华夏子民，都应义无反顾地继承和发扬这一源远流长、博大精深的文化遗产。这里并不是因一时冲动而满腔热情地空喊一种令人生厌的口号，而是想呼唤人们以长远的人文视野、艺术眼光和价值观念来观照我们的书法艺术，用科学而审慎的研究精神来面对书法，把书法作为一个活的文化载体，不仅研究它的历史，而且研究它和中国传统的人文精神、文化因素之间的联系，把书法并归到艺术和学术的研究体系内，探寻它的规律和奥妙，以期弘扬传统的人文精神

和文化使命，使中国书法这棵古老而常青的艺术之树、精神之树熠熠生辉。

学习中国书法艺术具有很大的现实意义，主要具有如下有益之处：

1. 学习书法可提高人的身体素质

生命在于运动。学书习字需有正确的姿势，要做到抬头挺胸、竖腰张背、双臂平衡、两脚沉稳，如此才能集中精力，全身肌肉收放自如，从而使书写运动自如。学习书法就如气功运动，书写时凝神静气，志专心注，如此可使大脑皮层静安舒扩。据统计，写字时共有 30 多块关节和 50 多块肌肉参加动作。实现指、腕、臂、腰、脑、眼、心的连接运动状态，动中有静，静中有动，静则生阴，动而生阳，刚柔相济，阴阳互补，舒展筋络，畅通血脉；同时与呼吸配合，从而能使内脏功能得到调节，促进新陈代谢；又能调节人的高级神经的活动，促使大脑进行愉悦的思维，进而增进大脑的指挥功能。这种全身心投入的运动，有增强免疫力，延缓衰老之功能，与练气功、打太极拳等活动颇有异曲同工之妙，实不可等闲视之。

2. 学习书法可促进人的心理健康

现代医学表明，人的健康包括生理健康和心理健康。学书习字既动体力也动脑力，对人的生理和心理都有着良好的保健作用。“喜则气和而字舒，怒则气粗而字险，哀则气郁而字敛，乐则气平而字丽”。^[5]近代美术教育家吕凤子先生曾在《中国画研究》撰文说：“根据我的经验，凡属于表示愉快感情的线条，无论其状是方、圆、粗、细，其迹是燥、湿、浓、淡，总是一往顺力，不作顿挫，转折也不露圭角；凡属表示不愉快的线条，就往往停顿，呈现出一种艰涩状态，停顿过甚就显示焦灼忧郁感。”可见，连点画成字，接单字成篇，其章法和布局也都随情绪的变化而变化。书写深受情绪的影响，反而言之，书写也能陶冶人的情操、培养人的性格和审美情趣，也能改变书者的情绪。学书习字时“静思绝虑”有助于书者心理健康的发展。

3. 学习书法可培养人的审美能力

6 学书习字能使人得到美的享受。美感作用或美育效果乃是书法艺术最