

探本溯源 会古通今

中道书智

邵玉铮

华夏文艺出版社

探本溯源 会古通今

中道书智

邵玉铮

华夏文艺出版社

1936年生于河南灵宝
1955年毕业于沈阳林校
1960年毕业于北京外国语学院

北京林业大学教授
中国科普作家协会会员
中国书法家协会会员

中国艺术家生态文化工作委员会资深委员
中国林业书法家协会副主席
九三学社中央文化工作委员会委员

《中国林副特产》顾问
《明珠》顾问
中国灵宝老子研究会顾问

2009年12月首位报名的北京市文化志愿者
2010年10月被评为“首都学习之星”
方圆界格两项国家外观设计专利权人

联系电话：010-62338662
通信地址：北京林业大学18信箱
邮政编码：100083



内 容 提 要

中国书法进非遗，保护工程呼声急；
莫怨电脑影响大，问题根本在认知。

汉字绝非方块字，千姿百态世称奇；
传统界格矩缺规，方圆有道最给力。

永字八法了不起，减撇加折更相宜；
教学一入新境界，字如其人没问题。

作品为本身自立，只抄不创难出息；
艺海无涯莫停步，见贤思齐再拾级。

书名 习书道中

著者 邵玉铮

设计 北京方圆有道图文设计中心

电话：13520987698

摄影 邵春

印刷 北京荣泰印刷有限公司

出版 华夏文艺出版社

北京市西城区地安门外大街100-26号

邮编：100009

电话：010-56276780 56276781

开本 889mmX1194mm 1/16

印张 9

版次 2015年3月北京第一版第一次印刷

书号 ISBN 978-7-988-44923-6

定价 108.00元

出版缘起

人生属于接班，
事业基于发展。
继往勇于开来，
光热甘于奉献。
使命重于泰山，
行动归于实干。
成果在于创新，
分享期于普遍。

天道酬勤 勤能补拙

人生属于接班

事业基于发展

继往勇于开来

光热甘于奉献

使命重于泰山

行动归于实干

成果在于创新

分享期于普遍

陈学力行行成于思

年學經篇

輪問歷行

年孝經篇

年學經篇

生增長成

目 录

上篇：书道寻根 法则求本

一、岁月印痕·····	1
(一) 往事一瞥	
(二) 梦想歌吟——缘梦·筑梦·圆梦	
二、书学泛论·····	3
(一) 汉字书法演变过程	
(二) 汉字五种书体摘记	
三、探索求真·····	8
(一) 中国书道基础探索报告	
1. 正其名：汉字不是“方块字”	
2. 合其理：“减撇加折”八法齐	
3. 完其善：专利界格通五体	
4. 得其用：专利成果一见喜	
5. 鼓起劲：拯救非遗当效力	
6. 知其简：汉字简化非今日	
7. 明其变：结构转换早有之	
8. 定其位：楹联落款十五例	
(二) 中国书法论著求真选录	
1. 评论：英语 calligraphy 一词译为“书法”不妥吗？	
2. 书评：美中不足 言过其实	

下篇：翰墨有情 研学无垠

一、习书用心 道中跟进·····	28
二、简要回顾 快乐学问·····	137

上篇 书道寻根 法则求本

一、岁月印痕

(一) 往事一瞥

- 1936年本人出生于鸡鸣闻三省的黄河南岸灵宝老县城。
- 1951年上学期，曾在灵宝县立中学教导处工作。刻过钢版，干过油印，出过墙报，刷过标语。
- 1955年自沈阳林校毕业后，分配至北京林学院测量教研室工作一年，辅助测绘教学。
- 1960年由北京外国语学院毕业后，重返北林，先后任教俄语、英语至退休。编印过俄、英语教学资料，主编并出版了《大学英语词汇总表》《科技英语》，曾提出过“领一程、送一程、看一程”的教学理念。
- 1983年11月12日受北京市高等学校公共英语教学研究会之聘，担任“大学英语”(College English)编辑，负责刊物文字总校。
- 1996~2002年受北京语言大学文化学院之聘，为留学生讲授中国书法，采用了“讲练评改查展”的互动教学方式。同时，被聘为北京市教委大学英语教学检查专家组成员。曾有专文《青年教师的语言与板书需要补课》刊于《中国高等教育》总第205期。
- 2003年和2007年先后获得了“方圆米格”和“方圆田格”两项国家外观设计专利证书(ZL 03 302924.5和ZL 2005 3 0123648.X)，随后接连出版了方圆有道系列著作、字典、碑帖等。

(二) 梦想歌吟：缘梦·筑梦·圆梦

缘梦 解困在即

自从丙子退休时，心中总装一件事：
激光照排了不起，书写竟成大问题。
日思夜想找原因，答案就在词典里：
人云亦云方块字，实际说的是面积。
辞海未收方块字，深知汉字富哲理。
如若字字全方方，先贤智慧还有几？
中华元素内涵多，汉字表达居第一。
世界非遗名录入，保护工程呼声急。
老朽依据孟子训，申办国家两专利。
田米字格矩无伴，加规终使方圆齐。
从此习字不再难，方定正来圆运笔。
楷行隶篆一格通，老中青少一见喜。
基础教育乃根底，诚望从小早普及。
中国梦啊我的梦，翰逸神飞显活力。

筑梦 给力少年

一旦进学校，写字少不了。要把字写好，界格少不了。
田米九宫格，有矩缺规了。一条腿走路，肯定快不了！
孟子论方圆，怎么能忘了？今次相结合，两全齐美了。
外方定字正，内圆写活了。一格通五体，专利可神了！

圆梦 拯救非遗

老愚年近八旬，书道探求鼎新：
汉字结构丰美，绝非方块所云。
规矩成就方圆，专利界格精准。
永字减撇加折，分类科学导引。
只要你肯动笔，立马字如其人。
抢救非遗事大，圆梦必先用心！

二、书学泛论

(一) 汉字书法演变过程

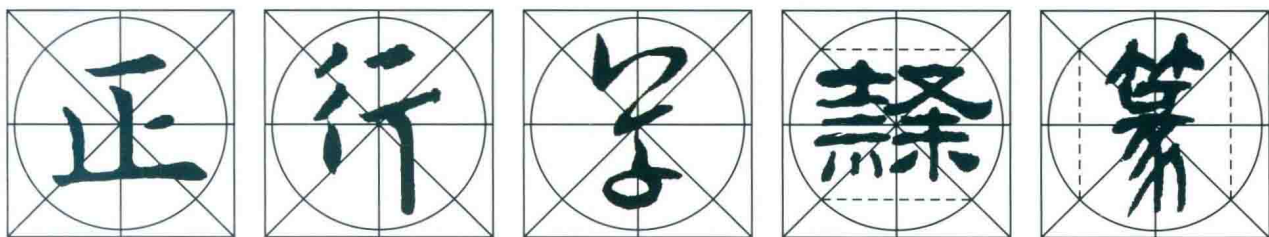
随着社会的发展，文字的演变，汉字很早就形成了不同书体、不同风格的书法艺术体系。概言之，如下表所示：

古文字阶段	甲骨文	殷商时代	公元前21—前16世纪
	金文（钟鼎文）	盛于西周	公元前11世纪
	籀文（大篆、石鼓文）	战国初期	至公元前221年
	小篆（秦文）	流行于秦	公元前221年—前206年
今文字阶段	隶书（秦隶、汉隶）	创于秦，行于汉。是汉字形体发展的一次大革命。	
	草书（章草、今草、狂草）	创于汉，盛于晋。章草为隶之便，今草乃楷之捷。	
	行书	始于魏晋，流行至今。系楷之简化、快写。	
	楷书	兴于汉，通行于魏晋，至唐达到高峰	

(二) 汉字五种书体摘记

作为中国传统艺术之一的汉字书法，不仅具有数千年的悠久历史，而且从象形到篆、隶，进而出现楷、行、草等书体，已形成了系列的、完美的艺术规律，也产生了显示“神、妙、能”三品不同境界的众多书法家。

作为世界非物质文化遗产之一的汉字书法，“起于点画用笔，系于单字结体，成于整体布局，美于神韵传递”。千百年来，它不但具有实用价值而取之不尽，同时极富艺术情趣而用之不竭！



尽管书、体二字常常混用，实则“书”多指中国书法的五个大端，即篆、隶、草、行、楷。而“体”多用于书法家名下，如“欧体、颜体、柳体、赵体”等等。

1. 篆书

篆书是我国汉字中最古老的书体。据史书记载，秦篆之前的篆体多达数百种，主要有陶文、甲骨文、金文、籀文等，皆系古文字范畴。

对于篆书的解释，一直是众说纷纭。唐代书法理论家张怀瓘在《书断》中说：“篆者，传也，传其物理，施之无穷”。郭沫若先生则认为：“篆者，掾(yuan)也，掾者，官也。”意即它“是指被官家所采用的通行字体”。

我认为《辞海》对篆书的释义更明确：

①大篆、小篆的通称。狭义指籀文和小篆，广义指甲骨文、金文、籀文及春秋战国（公元前770年~前221年）时通行于六国的文字和小篆。

②王莽时六书之一，即小篆。（六书指古文、奇字、篆书、左书（即隶书）、缪篆（印章用）、鸟虫书）

历史上的篆书名家有：李斯、李阳冰、王澐、邓石如、杨沂孙、吴大澂、吴昌硕等。

从总体上看，篆书一般比较“难认、难记、难写”。欲学用篆书，可以查检《说文解字》《六书通》《康熙字典》《甲骨文编》《中国篆书（刻）字典》，以及有关篆书的碑帖和名作等。

2. 隶书

西晋书法家卫恒（？-291）在《四体书势·隶势》中说：“隶书者篆之捷也”。史家公认，隶书源于篆书（草篆），而且是今体书（草行楷）的鼻祖。但是，隶书究竟起于何时，则其说不一：一说秦（前221-前206）“始造隶书矣”（《汉书·艺文志》）；一说隶书“当亦始于战国（前475-前221）之世”（钱玄同《章草考》）。

在二十世纪七十年代中期以后，考古发现一批秦简（湖北云梦睡虎地）、两块战国晚期木牘（四川青川县）和秦墓简书（甘肃天水放马滩）等，均表明早在秦始皇之前，汉字已经开始隶化了。可以说，易写、易认的隶书的产生，是顺应了时代的发展和文化的需要。

隶书为汉代（前206-公元220）官府文书的常用书体，因此又称史书、佐书——一种辅助小篆的字体。

隶书在汉魏之际（前206-公元265）又称八分、分书、分隶，亦即汉隶之别称。且看八字两笔，左掠右挑，相背而行，其艺术特色何等鲜明！

说到隶书的历史演变，若以时间论，有秦隶（如秦简）和汉隶之分；若按形态论，则有古隶和汉隶之别。古隶波挑不明，笔姿朴拙；汉隶波挑鲜明，笔势精美。无论是古隶，或是汉隶，波不双挑（雁不双飞），竖画无钩，均系隶法的主要特征。

隶书笔画的形态极其丰富，指腕运动的节奏异常协调——既可增强线条的视觉形象，又能发挥身心的自然功力。因此，流传至今的隶书碑帖精品最多，研习隶书的人群也有增无减。

常见的隶书碑帖，其风格与特色大致如下：

范 本 类 型	《大学书法》 (祝敏申主编)	《书法丛谈》 (冯亦吾主编)
① 工整精细	华山碑(公元165) 白石神君碑(183)	华山庙碑、礼器碑、史晨碑、 尹宙碑、熹平石经、娄寿碑等。
② 飘逸秀丽	曹全碑(185) 朝侯小子残石(185)	曹全碑、朝侯小子残碑、乙瑛碑、张 景碑、韩仁铭、杨震碑、孔彪碑等。
③ 遒劲凝练	礼器碑(156) 史晨碑(169)	见上①
④ 开展宽博	乙瑛碑(153) 韩仁铭(175)	见上②
⑤ 厚重古朴	鲜于璜碑(165) 张迁碑(186)	衡方碑、郃阁颂、校官碑、 鲁峻碑、樊敏碑、张寿碑等。
⑥ 方劲高古	见上⑤、下⑦	西狭颂、张迁碑、景君碑
⑦ 奇纵恣肆	石门颂(148) 西狭颂(171)	石门颂、孔宙碑、鲜于璜碑

3. 草书

关于草书的起源，赵壹(约130-约185)在《非草书》中说：“草书之兴，起自秦末”。许慎(约58-147)在《说文解字·叙》中道：“汉兴有草书”。若以时代论，草书始于秦汉之际可信；若以书法史论，草书源于草篆和草隶无疑。

草书的本体特征主要是简省易速。

纵观草书千余年来的发展历程，可分为三类：

- (1) 章草：多为隶书的解散写法——字字独立，大小均匀，点画隶隶。它虽属草书，但欲速而终未达也。其范本有吴国皇象的《急就章》、西晋索靖的《月仪帖》和《出师颂》、明代宋克的《急就章》等。现代的章草大家有郑诵先(1892-1976)、王遽常(1900-1989)等。
- (2) 今草：系改进了章草的写法——去波磔，重形联，使转自如，一字多式。传有西

晋陆机的《平复帖》、东晋王羲之的《十七帖》、王献之的《鸭头丸帖》、隋僧智永的《真草千字文》、唐孙过庭的《书谱》等。现代的今草大家有于右任（1879-1964）、毛泽东（1893-1976）、林散之（1898-1989）等。

（3）**狂草**：乃草书中的美术品——师自然，重词联，诡异博变，状若云烟。名作如唐张旭的《古诗四帖》、怀素的《自叙帖》等。

在草书和行书之间，还有流行甚广的行草。

总之，学习草书，一应模仿。可选用王羲之的《草诀歌》、智永的《真草千字文》、孙过庭的《书谱》等。二要研习。可借鉴于右任编著的《标准草书》。它不仅集有百家之长的“标准草书千字文”，更有探求所得的“标准草书凡例”和“标准草书释例”可资参照。此外，市面上还有种类繁多的草书教材、草书字汇等等，也可以选读。三需观察，四可求教。

4. 行书

唐张怀瓘在《书断》中称：“行书者，后汉颍川（今河南禹县）刘德昇所创也，即正书之小伪（通讹、譌）。务从简易，相间流行，故谓之行书。”但刘氏行书未见流传。唐虞世南在《笔髓论·释行》中说：“行书之体，略同于真。”足见正（真）书在前，行书居后。简言之，不真不草，即为行书。行而偏楷者叫行楷，行而偏草者叫行草。

《中国书法文化大观》则认为：行书是从早期草书中脱胎而来的一种通俗书体，也就是草书向楷书过渡的一种中间书体。

行书虽是一种书体，却没有自己的字法。因此，千人千面，不足为奇。

行书的最大特点是用连笔和省笔，以达简易快速，通俗易懂的实用目的。

行书的发展演变，大体上经历了以下几个重要阶段。

- （1）**东晋二王的盛行阶段**：王羲之和王献之父子的行书富有创造性和艺术性，主要代表作为天下第一行书——王羲之的《兰亭序》。
- （2）**南北朝至初唐的承王阶段**：评家认为南朝宋时的羊欣、隋代的智永、唐代的虞世南、陆柬之等，承王有余，创新不足；而欧阳询、褚遂良、李邕的行书则别具风貌，各有特色。
- （3）**唐朝中期至宋朝的发展阶段**：主要代表作为天下第二行书——颜真卿的《祭侄季明文稿》和天下第三行书——苏轼的《黄州寒食诗帖》。宋代名家还有蔡襄、黄庭坚、蔡京、米芾等。
- （4）**元代至明朝中期的继承阶段**：名家有赵孟頫、鲜于枢、康里巎巎、祝允明、文徵明、董其昌等。
- （5）**明代晚期至清朝的飞跃阶段**：一是出现了一批带有浪漫色彩的行草书家如徐渭、王铎、傅山、郑板桥等；一是出现了一批以北魏笔法写行书的书家如张裕钊、赵之谦、杨守敬、康有为等。

行书尽管有体无法，但是通俗实用，因此从古到今，倍受青睐，盛行不衰！

5. 楷书

楷书又称正书、真书。古今对楷书的称谓、起源、演变等纷说不一。仅以起源来讲，沙孟海认为始于三国时代（公元220—280），缪荃孙认为始于齐梁之间（公元479—557），郭沫若则认为始于隋唐（公元581—907），前后相差数百年。尽管如此，中国书法中的篆、隶、草、行、楷书体之变化，到楷书便终止了。不过，同一书体的艺术风格之变化，则是因人（欧、颜、柳、赵……）因时（魏碑、唐楷……）所形成的个性特色。

楷书的发展历程，一般分为四个时期。

- （1）**生发时期：**自秦汉产生楷化笔画至三国楷书成型之时，其书体特点多为半隶半楷的“过渡型”，如《谷朗碑》（公元272）。此期的楷书代表作为钟繇（公元151—230）的《宣示表》。
- （2）**勃兴时期：**出现于两晋南北朝（公元265—589），有二个重要标志：
 - ① 两晋时以王羲之为代表的楷书，其艺术风格秀丽典雅，具有“书卷气”；
 - ② 北朝时的魏碑楷书，如《龙门二十品》、《郑文公碑》等，其艺术风格雄强质朴，具有“金石味”。
- （3）**鼎盛时期：**隋唐之际，书家辈出，风格多样，蔚为壮观。如被推为隋碑第一的《龙藏寺碑》（立于公元586年，石在今河北正定隆兴寺）和隋志小楷第一的《董美人墓志》（刻于597年），都是辉耀千年的精品。

文化繁荣的唐代产生了名扬天下的“唐楷”，同时推广了以“永字八法”为代表的楷书笔法理论和以欧阳询“三十六法”为代表的楷书结构理论，这对后来的书学研究都有着深远的影响。
- （4）**式微时期：**自五代至宋元明清（公元907—1911），名家虽然不少，但皆未超越晋唐。

三、探索求真

(一) 中国书道基础探索报告

摘要

本文依据汉字的历史源流和形态结构,通过对二维平面和三维空间的论证,彻底否定了“方块字”一说,还汉字一正名。依照分类学的常规,对“永字八法”减撇加折,推出了更加合理、更加完善的“新永字八法”。遵循孟子“不以规矩,不能成方圆”的哲理,先后申办了“方圆米字格”和“方圆田字格”两项国家外观设计专利,使书法教学进入到一个更加科学、更加理想的境界。遵从科研成果转化、力争大众受益的使命,特此提出推广普及的意向,以求为“中国书法保护工程”添砖加瓦。

前言

众所周知,书法(书道)是中国最古老、最具民族特色的传统艺术之一。若从甲骨文算起,已有三千多年的历史了。它以最简单的点线造型和变化,可呈现出极为高雅的意境和情趣。书有五体——篆、隶、正、行、草;法讲要领——执笔、用笔、点画、结构、分布(行次、章法);学有琳琅满目的碑帖,范有高手云集的大家。但环顾当今,激光照排取代了铅字印刷,电脑、手机弱化了文房四宝。按理说,科学发展了,信息畅通了,时间充裕了,字该写得更好了,那为什么眼下国人的书写能力下降了呢?窃以为,一是对传统文化的认识出现了断层,二是基础教育没有真正重视打好写字基础,三是缺乏与时俱进的书法理论与实践的创新。

令人欣慰的是,2008年6月7日经国务院批准,“汉字书法”列入“第二批国家级非物质文化遗产名录”了;2009年9月30日中国书法被联合国教科文组织(UNESCO)列入“人类非物质文化遗产代表作名录”了。教育部正式发文,要求中小学校开设书法课了;中国书法家协会也启动“中国书法保护工程”了。

作为中华民族大家庭中的一员,尽管身单力薄,人微言轻,但我依然深感继承传统,弘扬国粹,抢救非遗,匹夫有责!

2012年1月9日,我接受了中国国际广播电台中文环球《CRI会客厅》的栏目专访,向国内外听/观众汇报了我学习和研究中国书法的历程与创议。

学习写字,永远离不开家庭熏陶、老师引导、社会影响的合力作用。

学习写字,永远离不开爱国情怀、崇文志向、传承不息的民族精神。

学习写字,永远离不开理论指导、碑帖引路、个人勤奋的不懈追求。

探索

说到我的探索,不外乎下列的八个方面(特以问答格式展开)。

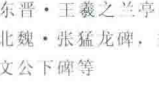
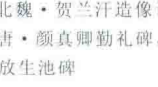
1. 正其名：汉字不是“方块字”

你说方。他说方。汉字共有几多方？谁能讲一讲？
这个方。那个方。多因活字版影响。而非字形状！

问	答
· 民间为什么流传汉字是“方块字”这种说法？ · 可是，人教版高中语文必修第一册 P.74 《优美的汉字》之三：汉字的结构，第一句还竟称“汉字是方块字”！ 又，××教授在《文摘报》3373期第7版上亦云：“中文在国际化普及上是存在一些先天障碍的，即中国字是方块字，不是拼音文字”。 如果说“汉字是方块字”，这字还能优秀起来吗？中国人还有什么智慧吗？ · 那么，汉字到底是什么样的文字？	· 这或许是受北宋毕昇发明的“活字版（typography）”的影响。所谓方，是指“四个角都是90度的四边形或六个面都是方形的六面体”。 · 此论既不科学，更不精确！ (1) 须知：方块系三维空间（three-dimensional space），而汉字并非立方体（cube）。 (2) 切记：《现代汉语词典》对“方块字”的释义：指汉字，因为每个汉字一般占一个方形面积。（面积≠体积） (3) 请看：《汉英词典》对“方块字”的译文：square-shaped characters—Chinese characters；（方形字≠方块字） (4) 注意：《国家通用语言文字法》只以汉字为名；《辞海》也根本未收录“方块字”！ (5) 观察：汉字的形态岂是方形可以概全？ (6) 统计：纯方形汉字仅占汉字总量的0.35%！ (7) 现实：汉字输入早已进入电脑信息化了。 (8) 突破：汉字书写已有多项国家专利助学。 · 作为记录汉语的文字，已有数千年的历史。现用汉字是从甲骨文、金文演变而来的。在形体上由图形变为笔画，象形变为象征，复杂变为简单；在造字原则上从表形、表意到形声（多达78.51%）。一个字一个音节。如此极富生命力、极富哲理的文字其大名正是汉字！

2. 合其理：“减撇加折”八法齐

永字八法越千年，分类学上有遗憾：
长短二撇本一族，减撇加折方完善。

问	答
- 周汝昌先生在其所著《永字八法》（2002年1月广西师范大学出版社）中提到了“方肩法”，指出：“这实际上已是‘九法’而非‘八法’了”。还有办法构成八法吗？ - 功不可没的老“永字八法”问题何在？ - 新老“永字八法”有何不同？	（1）每一种笔画都不止于一种写法。作为分类代表，只能是点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折各领一类。 （2）我们的办法是“减撇加折”即可构成“新永字八法”！ 老“永字八法”  新“永字八法” 
“永”字还有其他写法吗？	有。如：  魏·张黑女墓志  东魏·高湛墓志  东晋·爨(cuàn)宝子碑  东晋·王羲之兰亭序  唐·虞世南孔子庙堂碑  北魏·贺兰汗造像记  北魏·颜真卿勤礼碑， 放生池碑  唐·张猛龙碑，郑 文公下碑等  唐·颜真卿勤礼碑， 放生池碑