

怎样把字写好

汉字书法源流、美学与
技巧及其优秀传统

梁承
玮著

清华大学出版社



怎样把字写好

汉字书法源流、美学与
技巧及其优秀传统

梁承玮 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书阅读对象主要是中小学学生与教师，简明扼要和浅显地阐述了汉字毛笔书法的发展源流、美学与技巧三个方面的优秀传统。美学有书法形质美和韵致美的具体标准；技巧包括坐姿、执笔方法、运笔要点、章法安排、题款印章及范本碑帖与如何选用笔墨纸砚等具体要点。对已有相当书法基础的书者，可选读有关美学章节和今日书坛流行的一些值得注意的问题的探讨，这里的独特见解将让你耳目一新。第七章是专为学习硬笔字的人而写的；第八章是为帮助读者了解书内格律诗的格律要求而写的。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

怎样把字写好：汉字书法源流、美学与技巧及其优秀传统 / 梁承玮著. — 北京：清华大学出版社，2019
ISBN 978-7-302-52296-6

I. ①怎… II. ①梁… III. ①汉字—毛笔字—中小学—教学参考资料 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第029339号

责任编辑：张立红

装帧设计：梁 洁

责任校对：石 岑

责任印制：丛怀宇

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市龙大印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：11.75 字 数：180千字

版 次：2019年12月第1版 印 次：2019年12月第1次印刷

定 价：60.00元

产品编号：080032-01

颜何筋骨奠根基，
碑帖端严絮作泥。
王董风神凭点彩，
勤修融会一炉奇。

梁承玮

(北京万律达律师事务所)

前言

自中国共产党十八大以来，我国从上到下都意识到恢复国民基础教育的必要性，优秀传统文化书法教育是其中之一。继 2009 年中国书法申请并入选联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》之后，2011 年教育部出台了《中小学书法教育指导纲要》，十九大更强调了文化自信和承扬优秀传统文化。当前各地中小学书法教材偏重临写碑帖的技法，缺少系统的关于书法优秀传统为什么优秀的实质内容，本书就是为弥补这个缺陷而写的。本书的对象设定为中小学的学生与书法教师，旁及书法爱好者和高级书法研修班参考之用。

书的内容，正如书名标示，涵盖毛笔书法在起源发展、美学及技巧诸方面的优秀传统和我自己的心得，务求简明实用：在美学方面，创造性地提出了书法形质美与韵致美的概念，它们的具体标准和以哲学思想高度概括了美学的实质；在草书方面，总结了历史上名家草书的共同特点；在创新方面，提出了三个基本原则；还点评了今日书坛流行的一些观点，呼吁书法的文化回归和历史回归。这些都是不同于坊间多数同类图书炒冷饭、人云亦云的地方。末尾书释王文治论书绝句三十首及第六章两篇论书绝句，可与正文内容相互参照补充。第八章供青年读者同时了解书内有关诗的格律之用。

为了适应广泛读者需要，专请湖南名校长郡中学九十四岁优秀老教师、抗战老兵、书法家、家兄梁承彦先生用中小行草与行楷分别书写了马叙伦论书绝句二十首及潘学固论书绝句十首，以及我的朋友、民间硬笔书法高手天津武尔谦先生撰写了第七章《如何写好硬笔字》，均为本书增色不少。

作者年逾九十，幼承家学，二十岁以前幸得传统文化的涵濡淬励，退休二十四年来在原单位北京天坛医院做义工查房和教学之余，又自由出入于传统文化（包括书法）

之中，积累了一些经验和认识。本着“蜡炬成灰泪始干”的精神做最后的努力写成本书，希望多少有助于年轻学子。不当之处欢迎读者批评指正，如蒙公开采用本书原创性的观点，也请说明出处。

梁承玮 于北京积微斋
2018（戊戌）年7月26日

（此处为大量模糊文字，疑似为书籍正文或附录内容，因清晰度不足无法准确转录。依稀可见“薛洪棠”等字样。）

目 录

第一章 汉字书法的源流 / 1

- 一、汉字的起源与发展 / 2
- 二、汉字的特点 / 3
- 三、汉字汉文化的历史意义与现实意义 / 4
- 四、汉字书法源流 / 6
- 五、汉字书写工具（文房四宝） / 7
- 六、汉字各种书法体式的特点 / 10
- 七、深远影响后世、公认的历代重要书法名家代表简介 / 20

第二章 汉字书法美学 / 39

- 一、从哪些地方来看字写得好不好美不美 / 40
- 二、什么是汉字传统书法形质美的标准 / 41
- 三、什么叫书卷气？如何理解书法的韵致美？ / 43
- 四、书法的书卷气（韵致美）、内在美如何修习呢？ / 44
- 五、形质美与韵致美的辩证关系 / 46
- 六、形质美与韵致美的哲学含义 / 47

第三章 汉字书法技巧 / 49

- 一、从小开始学习汉字书法的好处 / 50
- 二、书写姿势 / 50
- 三、执笔姿势 / 51
- 四、运笔要点 / 52
- 五、关于布白（布局） / 55
- 六、关于临摹 / 56
- 七、关于用墨 / 57
- 八、关于题款与印章 / 58

第四章 今日书坛若干观点的探讨 / 59

第五章 论书绝句致初学书者 / 65

一、论书绝句八首致初学书者 / 66

二、练字体会之一 / 67

三、练字体会之二 / 69

四、王文治论书绝句三十首书写及注释 / 69

第六章 梁承彦书马叙伦论书绝句二十首等 / 135

一、马叙伦论书绝句二十首 / 136

二、潘学固论书绝句十首 / 157

第七章 武尔谦《如何写好硬笔字》 / 169

第八章 有关文内传统七绝诗的格律简释 / 173

后记 / 177

第一章

汉字书法的源流

不懂得书法源流也就不理解什么是书法的
优良传统，也就谈不上继承和发扬。

一、汉字的起源与发展^①

不论哪种文字，都是因应人类实际需要而产生和发展的。人类最早只能用肢体动作，如手势；情感动作，如哭笑；和声音动作如吼叫等来表达各种意识、感情和需要。经过漫长的时间才出现表达统一信息的语言，然后在语言的基础上产生记录语言的书写符号：文字。不同自然环境与人文环境下的不同民族都曾有不同的文字，如古玛雅文字、古埃及文字等，而能延续到今天的唯有我汉民族的汉文字，而其他的古文字已消失在历史的长河中。

据传，汉字是黄帝时期仓颉整理先民原始记录创造出来的，他“仰观奎星圆曲之势，俯察龟文鸟迹之象，”“览二象之爻，观鸟兽之迹，以代绳结，用书契以纪事。”所谓二象之爻、鸟兽之迹，指的就是方块象形文字的源头如人、田、火、月、山、木、口、日、水、力、目（见图 1-1）；书契就是用刀灼刻在兽骨龟甲上的甲骨文字，而后逐渐演变为不同时代不同形体的、贯穿明确法理延续的甲骨文→钟鼎文（金文）→石鼓文→大篆→小篆→隶书→魏晋时期的楷书（真书、正书）字体，这个连续的过程并无截然的时段分界，是按实际应用的需要而出现递变、移行、融合、发展、进步、成熟、由繁到简的过程，例如隶书形成的早、中、晚期含篆的成分由多而少，最后才独立成体，楷书则是随早、中、晚期含隶的成分减少而成。

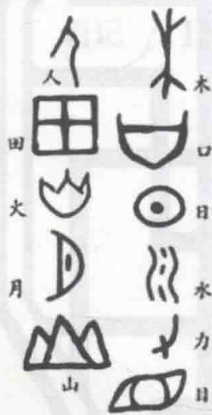


图 1-1 象形文字

有了象形文字后，渐渐出现以它们为元素的组合字，如以人字组合的你、他、余；以火字组合的灶、灯、焚；以木字组合的林、村、森等。组合字的这些元素（包括人、火、木、日等）称为文，即“文字”的文。这种组文成字的方法有象形、指事、会意、形声、假借、转注六种，统称为“六书”。从象形到转注是为适应客观需要而逐渐衍变、发展、增加字数的，故每个字都可溯其来源。汉字有多少，没有准确统计，《说文解字》收 10516 字（其中异体字 1163 个、部首 540 个）、《集韵》（宋代）53525 字、《康熙字典》47035 字、《中文大辞典》（台湾）49905 字、《辞源》（商务印书馆 2015）单音字 14210 个、

① 文中部分资料、插图源于历史和网络、加黑字体表示要点。

《辞海》(上海辞书出版社 1979)收单音字 14872 个、《中华字海》(中华书局 1994) 85568 字、还有总数近 10 万字的说法。但常用汉字(大约 3000 字)已可满足日常的需要。

二、汉字的特点

汉字指我国汉民族也就是中华民族文字中的字,不同于世界上其他文字,在于它是以字形、字音和字义三个要素紧密结合,并具有以形表意、以形表声和以声表意相综合的特点。它的功能最初只是记录人们的日常需要,也就是思想、情感、活动与语言的需求。

以形表意(义)是通过字形来表达字义,如象形字日、月、山、河,古今或不同地域读音可以不同,但都能理解其含义,不会搞错;又如从日的形声字晴、昭、晞、昕等含有明亮之意,晚、昧、暗、晦等则含有昏暗之意,有日(太阳)则明,无日则暗,地球上的自然明暗都决定于它。

以形表声(音)形声字是由两个文或字复合成的,其中的一个文或字表示事物的类别而另一个表示事物的读音。例如恭和慕的上半为声符(共 gong、莫 mo),下半为义符从心,因为恭(敬)、(爱)慕都是一种心理活动。

以声表意(义),例如读音相同的字期、琪、棋、麒等形声字声符都是其(qi),但另一半说明了不同含义,无须翻字典,大体就知道它们分别指时间、一种玉、木质棋子与兽类动物。又如从奂(huan、盛大、鲜明)得声的焕、涣、痪、唤,都含有大或大的引申意思。

以上是讲汉字的基本特点,随着表达需要的复杂化,汉字的形、声、义一直都在随时代、人文及自然生态变化而改变与发展之中,为了沟通这种改变与发展,古代著名的工具书在文字学(研究字的形、声、意、正字、俗字及古文字等的繁衍规律)有东汉许慎的《说文解字》及唐代颜元孙的《干禄字书》等;在音韵学(研究历史各时期汉字韵、声、调系统及其演变,包括今音学、古音学、北音学等)(韵:指汉字音节的韵母部分,声:指平上去入的古四声,调:指全字音的高低或升降)有隋代的《切韵》、宋代陈彭年等的《广韵》、元代周德清的《中原音韵》及近代罗常培的《汉语音韵学导论》

等；在训诂学（用通行的话解释古代语言文字或方言字义，包括雅学、方言学、词源学与俗语等）有西汉杨雄的《方言》、东汉刘熙的《释名》、晋代郭璞的《尔雅》、清代郝懿行的《尔雅义疏》以及清代《康熙字典》等。文字学、音韵学及训诂学在古代统称为“小学”。

1949年后除中国台湾、香港、澳门地区以及东南亚等地的部分海外华人仍然使用此前的繁体字（或称正体字）外，我们大陆为了普及大众识字率而使用行政命令规定的四批简体（化）字共2238个（另说为2235个简化字）（代替了常用繁体字2264个），占常用汉字2500-3000的很大部分，因而客观上造成了与以上地域华人交流的某些障碍和大陆民众阅读古籍的很大困难；而且，部分简体字例如繁体的聽或聽（从耳）简化为听（听从口，原是“吟”的本字）、愛（从心，心是个象形字，表示一种心理活动）简化为爱（把心去掉了）等并不符合以上形声义结合的汉文字特点，应该说是破坏了传统，是一种人为缺陷。其次，由于汉字中的同音字很多，1958年推行的汉语拼音顶多只解决普通话读音的问题，对相应词汇意义的理解并没有帮助，甚至混淆，例如繁体字“乾”“幹”均简化为“干”后，“乾坤（qian kun）”就变成“干坤（gan kun）”，意义上造成混乱、牛头不对马嘴了。

我国地域辽阔，同一字的读音在不同地区均有差异，有很多方言，像闽南话、客家话、上海话等的受众相当广泛，这是一种文化现象，有它形成的历史背景和文化渊源。它的存在既反映华夏文化的丰富内涵，也反映华夏民族的包容大度，是让它自然发展还是用普通话去人为取代它们，和文字改革一样，其实都是值得进一步慎重探讨的。

日文字和韩文字的相当部分都是由汉字衍生的；新加坡政府推广各族母语，所以有半数以上的华裔实际还保留了一定的汉文化。

三、汉字汉文化的历史意义与现实意义

有了汉字，记录个人、社会、统治者的所有活动才成为可能，相应的汉文化（即中华文化或华夏文化；文化 culture 指人们认识物质和精神的知识，包括统治者施行的文治和教化）和中华文明（即华夏文明；文明 civilization 指社会进步状态，中华文明

的精髓是诚信、孝悌、道义和良知、尊重和敬畏自然、勤俭节约、自强不息、修齐治平的责任和理想以及民贵君轻和天下为公等）才得以积淀与发展。世界历史上曾经存在四大古文明：巴比伦文明（希腊文明与波斯文明是巴比伦文明衍生的）、埃及文明、印度文明和中华文明，而完整延续留存到今天的只有我中华文明，其他的都灭亡或残存无几了。书法是汉文化中的重要组成部分，是有别于全世界各种文化的一朵奇葩，一种独有的艺术。

有记载的我国五千年的历史，是汉民族的历史、也是五十六个民族共同创造的历史，汉文化（含中华文明，下同）是汉民族也是五十六个民族共同创造的。例如：曾经统治中国的鲜卑族北魏孝文帝崇拜汉文化，推行汉俗汉文化，与汉族通婚，迁都到汉族农耕文化中心洛阳，给汉文化增添了活力；元朝蒙古族统治的108年（公元1260—1368）与清代满族统治的267年（公元1644—1911）里，官方文件、民间教育、科举考试、书籍发行和历史记载主要都是汉字汉文，清朝的十个皇帝毛笔汉字都写得很出色。特别是康乾盛世时期的文治武功达到顶点，加强了与蒙回诸族的团结；康熙设立南书房、乾隆下令编纂《四库全书》与《古今图书集成》等更是对稳固和发扬中华文化的极大贡献。故从秦以前的民族部落分据到朝代更替上的北魏、元、清非汉族统治之逐渐融合，最终成为一个相互团结、包容、稳定、“和而不同、不同而同”的中华民族大家庭。汉文化独立于朝代更替、政权易手、制度存废、经济转型与个人好恶之上；它不仅广泛蕴藏于我国哲学、历史、文学、经典著作、建筑、绘画、雕刻、名胜古迹、宗教信仰等之中，而且普遍植根于我们的生活方式、思维意识、行为举止之内，故今天的我们照样可以通读和理解几千年来的历史文献，即使我国地域辽阔、方言众多、宗教信仰可能有别但彼此交流却毫无障碍。可见它既是国家软实力的核心内容、民族延续与发展的灵魂和动力，更是每个中国人自我完善的核心要素。

可以说，中华优秀传统文化是中华56个民族的精神命脉，是我们在世界文化大潮中立足的根基，每一个中华儿女要有足够的文化自信，要像爱护自己的眼珠一样珍爱它、承袭它、发扬它，并把它作为自己品格、精神、道德的一部分。

四、汉字书法源流

从没有字到有字，从有了字到要书写，从要书写到书写工具出现，直到有了工具方便把字写成篇什，并逐渐形成了书法的规矩和美学，以及其随时代的相应嬗变。这个过程是漫长的，特别是前期过程还没有文字记载。

比商殷盘庚时期的甲骨文（契文、刻在龟甲兽骨上的）、春秋时期钟鼎文（金文、刻在青铜器上的）和周宣王时期的石鼓文（籀文、即大篆）更早的如苍古难辨的蝌蚪文，南岳衡山岣嵝碑（神禹碑）即其代表，相传该碑成于夏禹时期。这些文字除在汉文字发展史上占有伟大的意义和学术研究价值外，基本已失去或很少有实用价值。或许有比蝌蚪文更早的象形文字，这就要看以后的考古发现和识别。

汉字的最基本结构元素横、竖、点、钩、撇、捺的笔画和每个汉字的形体结构，在小篆到隶书发展过程中终于定型，进而形成魏晋 - 唐楷书（真书、正书）。但汉字书法的笔法、形体等的诸多流变的源头是什么，前人没有说明，更没有总结。我个人以为：

就汉字笔法流变大体而言，最早的蝌蚪文形如蝌蚪、头粗圆而尾尖细；甲骨文多为方笔；金文有方有圆；大篆多为圆笔；小篆（秦篆）进一步圆起圆收、藏锋逆入；隶书笔法变篆之曲笔成直笔、变篆之圆而为方。隶书有秦隶与汉隶之分，前者无波笔、直而不曲，后者曲而有波、就是今天习称的隶书。楷书（真书）系简化隶书而来，笔法平直，行草则在于多变。

就汉字形体流变大体而言，一开始的象形字就是方块字，后来可能先民天天见到的太阳是圆的，因此早期的汉字偏圆，后来秦隶偏长（直势）、汉隶偏扁（横势），直到楷书的方正。行书未脱离楷书本体，而草书虽因势因人有所不同，也没有离开楷书的法理。

就汉字与汉字书法的美学流变而言，它是在历史长河中随着社会的进步与经济发展，加上统治者的爱好提携和不同个人的努力逐渐发展起来，不同时期（阶段）并没有明确的界线而只有重叠、融合和移行。早期的蝌蚪文、甲骨文、金文个体字都渐次变为对称端稳，或许是先民有感于人类自己手足耳目的左右搭配适当而有意为之，后人沿袭而已；而每字结体疏密肥瘦长短的安排和各体成篇书法之美，随时代与名家而有差异。历来书法有晋韵、唐规、宋意等的美学观点，容待后文交代。大体言之，碑

榜书特点在于雄浑庄重，帖牍书在于畅巧妍丽，兼之者有可能更胜一筹。

就汉字篇什的流变而言，先民观察人体树木等都有上下左右之分。结合太阳东升西落，始知方位有东西南北之别，两者对应是上北下南、右东左西。故最早的汉字篇什书写就是从右向左、从上向下（右起竖排）；简册与书籍装订也在右边，翻口在左，图书馆藏古板书可以作证。书法作品如碑帖、条幅、中堂、对联、扇面等绝大多数无不是右起的竖行排列，连对联的悬挂都是如此；匾额（如明朝人写的“天下第一关”、故宫中线主殿的牌匾“允执厥中”“皇建有极”、清康熙皇帝书写的“避暑山庄”等）都是右起横排，形成习惯和独特的文化传统。大陆文字写印打破传统变为横排左起可能是受西方文化影响，始自1955年1月1日的《光明日报》。而书籍统一横排、左侧装订（翻口在右）与匾额左起横排的改变始自何时有待考证。至于其他书法作品，即使从力主破四旧（即“旧思想、旧文化、旧风俗、旧习惯”^①）的毛泽东到近二、三十年来所谓新兴创新书法家基本仍都沿袭传统旧制，连书写内容里的字基本都还用繁体，不用简体。书法是否该用简体字是一个值得探讨和慎重对待的问题。

可见，书法诸多流变的源头和汉字源头一样全是尊重自然、师法自然。

五、汉字书写工具（文房四宝）

纸

我国最早的文字是灼刻在兽骨、金属、陶器、竹片上的，后来书写在缣帛上，都很不方便。东汉章帝时的湖南桂阳人蔡伦入宫，掌管宫廷御用作坊。他在前人的经验基础上，首先利用树皮、麻、破布等捣烂成浆制成纸，是我国四大发明之一“造纸术”的发明者。后来民间采用青檀树皮、楮树皮、桑树皮、竹子、棉花、稻草等造成各种各样的纸，结果以安徽宣城（今泾县）特产青檀皮，用传统手工艺制成的纸（故称宣纸）用于书画的效果最好、最能表达书画艺术之妙。由于泾县青檀皮供不应求，只能从材料配比，或别种檀皮替代来想办法。青檀皮配比越低纸质越脆，用于书画发墨润墨的效果越差。

^① 见1966年6月1日《人民日报》社论《横扫一切牛鬼蛇神》。

宣纸起源于何时，有源于东汉、东晋、唐、宋、元时期等不同说法，尚无定论。用泾县青檀皮制造出来的宣纸的特点是质地细润均匀、发墨好、不虫蛀、韧而不脆、不变色、久藏不坏。宣纸种类繁多，按选料可分为棉料（沙田稻草加 40% 檀皮，特点是轻、薄、绵、软）、净皮（稻草加 60% 檀皮，特点是纸质坚韧、手感柔软）、特种净皮（檀皮占 80% 以上）三大类。不含青檀皮的纸都不能叫宣纸。按厚度宣纸可分单宣、夹宣、二层夹、三层夹等；按纸纹可分为单丝路、双丝路、螺纹、龟纹；按添加物可分为生宣（如夹贡、净皮、单宣、棉连等，其吸水性中等，易产生丰富的墨韵变化）、熟宣（生宣上涂矾，纸质较生宣为硬，吸水能力弱，使用时墨和色不像生宣那样易于洒散，故常用于工笔画，也可用于小楷，它还可再加工为云母、冷金等花色纸，缺点是久藏会出现“漏矾”或脆裂。）和半生熟宣（如玉版宣、性质界乎生熟宣之间）。用生宣或半生熟宣作书，墨韵清晰、层次分明、骨秀兼蓄、浓而不浑、淡而不灰。常用者有单宣、玉版宣，高级的有特种净皮。

真正的宣纸价贵，当今市场上鱼目混珠，要买到真货最好去信誉好的名牌店，根据上述宣纸特点来辨认。一刀纸里外的多看几张，要色泽柔和、不黄也不太白，无杂质，无裂口或断纹，厚薄一致，透光均匀，手感细腻绵柔，光而不滑，抖动起来声音柔和，相对耐拉经揉。好纸点墨吸收快，扩散均匀而边缘齐整，重复点墨可见层次。

初学书法者用毛边纸或纸质绵软均匀的仿宣就可以了。仿宣即书画纸，它不含檀皮成分，只是参照宣纸工艺制造出来的，价格低廉，书画效果和耐久性当然远不及宣纸。近年出现的水写纸，只用毛笔蘸清水来书写，可保留大约一两分钟自干，不留痕迹，比较适用于书法已稍有根基的人练习，对于小学生和刚入门的书者不太合适，因为不便于老师批改和留作短期内的比较。

笔

毛笔有很多别名如管城子、管夫人、毛颖君等，和纸一样，其好坏与书法效果有密切关系。资料表明，笔的出现可能距今已五千多年，传说毛笔是公元前由战国时期的秦国大将蒙恬发明的，现存最早的毛笔是 1954 年出土于长沙左家山一战国时期墓葬的“兔箭毛”笔。历史上，毛笔制造以侯笔（河北衡水）、宣笔（安徽宣城）、湖笔（浙江湖州）为主，尤以湖笔为上。根据选用毛的不同性能有硬毫（如黄鼠狼毫、山马、