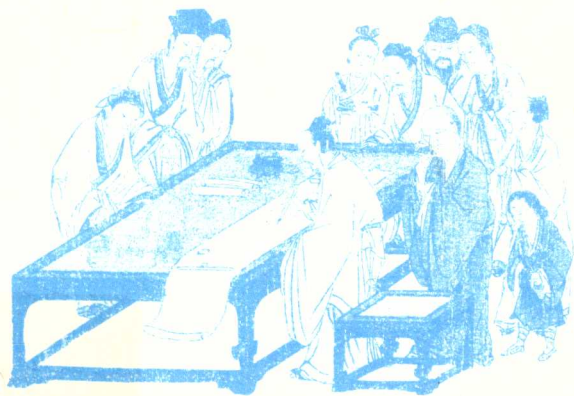


中國書法通解

俞膺洁 俞建华 著



浙江人民美术出版社

中国书法通解

俞膺洁 俞建华 著

浙江人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国书法通解 / 俞膺洁, 俞建华著. — 杭州: 浙江人民美术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5340-4456-4

I. ①中… II. ①俞… ②俞… III. ①汉字—书法—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第174603号

责任编辑: 骆振龙 屈笃仕

封面设计: 傅笛扬

责任印制: 陈柏荣

中国书法通解

俞膺洁 俞建华 著

出版发行 浙江人民美术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

电 话 0571-85176089

网 址 <http://mss.zjcb.com>

经 销 全国各地新华书店

制 版 杭州美虹电脑设计有限公司

印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 11.75

版 次 2015年8月第1版·第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5340-4456-4

定 价 38.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

前 言

著名美学家宗白华先生在《中国书法里的美学思想》一文中说：“写西方美术史，往往拿西方各时代建筑风格的变迁做骨干来贯串，中国建筑风格的变迁不大，不能用来区别各时代绘画雕塑风格的变迁。而书法却自殷代以来，风格的变迁很显著，可以代替建筑在西方美术史上的地位，凭借它来窥探各个时代艺术风格的特征。”可见中国书法是权衡其他美术种类的最佳参照。而书法的进化、发展的轨迹是如此地鲜明深入，至今能为广大的中国人所热爱，乃是必然之事。

如果仅从一个侧面来看，汉字只是人们交流、传播的记载工具。仅以此标准来要求汉字，它只是一种为大众所掌握的实用符号。然而汉字在漫长的五千年中的刻画和书写为人们乐此不疲。宗白华先生从中抽绎出了汉字功能艺术化的两大因素：

“一是由于中国字的起始是象形的，二是中国人用的笔。”因为原始象形为后代抽象化的历程中依然可以领悟到物象之本。于是“这种‘因情生文，因文见情’的字就升华到艺术境界”，从而使汉字“具有艺术价值而成为美学的对象了”。二是毛笔的功能，由兽毛做成的笔，“它铺毫抽锋，极富弹性，所以巨细收纵，变化无穷”。无怪东汉时的蔡邕感叹：“唯笔软则奇

怪生焉。”（《九势》）

当代是一个百业兴旺的时代，从事书法艺术的人群超过历朝历代。在物质条件丰富的当下，从事书法艺术的都期望在挥洒的过程中陶冶情操并得到乐趣。

然而，如何合理而科学地进行书法学习，是能否进入书法殿堂的关键。中国的传统艺术都是积累型的，不像西方的某些艺术是随机型和爆发型的。因此，如果自以为是地“高效率”地学书而求短期“登堂入室”，乃是南辕而北辙之举。只有持之以恒地坚持学古，才能日积月累、渐入佳境，最终进入书法的殿堂。

那么如何去做实践的坚持呢？首先，唐代孙过庭在《书谱》一文中拈出的“察精”“拟似”，可说是临帖、习书的不二法门。所谓“察精”，即在持之以恒地临帖时，首先要对范本仔细观察、细心琢磨。下笔时力求临写得惟妙惟肖，才能日积月累地掌握你所学习的古人真传。因此学书最忌懒于观察和任笔为体。我有一个保守的观念，即使最终不能成为一个著名的书法家，能把古人的理念和实践忠实地把握起来，也是传承这门艺术的有功之人。

当然，从事各类艺术的人士都希望能自成一家，进入历史。自己个性的渗透和积淀，客观上也能在量变到质变的过程中别开生面。除了个性的长期渗透可以在一定程度上改造古法而渐出新意，还可以自觉地运用现代艺术的形式规律去恰如其分地改造古法。清代的隶书大家伊秉绶留下了一段话：“方正、

奇肆、恣纵、更易、减省、虚实、肥瘦，毫端变幻，出乎腕下，应和、凝神、造意，莫可忘拙。”其中既有对用笔的讲究，更有对结体（造型）的自觉策划。而且他明确地表示了自己的美学追求——拙。因此，在隶书的发展史上他的书艺是大放异彩的。另外，现代国画大师潘天寿先生的书艺，也强烈而自信地将绘画的形式规律作用于书艺，从而收跌宕奇纵大放异彩之效。

李泽厚、刘纲纪在《中国美学史·先秦两汉编》一书中说：“书法艺术在中国艺术中的重要地位，清楚地表现在诗、书、画的结合这一传统之中。在书法艺术的理论中，包含着可与其他各门艺术相通的一些最基本的规律。在某种意义上，我们可以说不懂得书法就不能真正地理解中国艺术。”由此我想，如果我们在主攻书艺的同时，涉猎古典诗文和中国丹青，可能对自己书艺的个性化发展更有帮助。书家不能没有个性，更不能没有内涵和品位。甲午立秋草于庸福斋。

目 录

前言	1
第一章 概述	001
第一节 学书概说	002
第二节 书法简史概说	014
第三节 笔法、笔势、笔意	022
第四节 永字八法——楷书的基本用笔	031
第二章 楷书	037
第一节 楷书结体	038
第二节 颜真卿楷书	048
第三节 柳公权楷书	063
第四节 欧阳询楷书	069
第五节 虞世南楷书	077
第六节 褚遂良楷书	081
第七节 赵孟頫楷书	087

第八节	智永楷书·····	096
第九节	南北朝碑概述·····	103

第三章 行书·····115

第一节	行书概述·····	116
第二节	王羲之行书·····	125
第三节	李邕行书·····	140
第四节	颜真卿行书·····	145
第五节	苏轼行书·····	151
第六节	黄庭坚行书·····	159
第七节	米芾行书·····	165
第八节	鲜于枢行书·····	172
第九节	文徵明行书·····	177
第十节	董其昌行书·····	182
第十一节	何绍基行书·····	188

第四章 草书	195
第一节 章草概述	196
第二节 今草概述	201
第三节 今草名家例举	206
第四节 大草概述	214
第五节 大草名家例举	218

第五章 隶书	235
第一节 隶书概述	236
第二节 隶书用笔	243
第三节 隶书结体	247
第四节 《曹全碑》简析	251
第五节 《张迁碑》简析	254
第六节 《石门颂》简析	258
第七节 汉代竹简木牍书概述	261
第八节 郑簠隶书	266
第九节 邓石如隶书	270

第十节 伊秉绶隶书·····	275
----------------	-----

第六章 篆书 ·····	281
---------------------	-----

第一节 篆书概述·····	282
---------------	-----

第二节 大篆概述·····	287
---------------	-----

第三节 小篆概述·····	292
---------------	-----

第四节 邓石如篆书·····	297
----------------	-----

第五节 吴昌硕篆书·····	303
----------------	-----

第七章 书论 ·····	309
---------------------	-----

第一节 孙过庭《书谱》简介·····	310
--------------------	-----

第二节 颜真卿《传张旭十二意笔法记》简介·····	326
---------------------------	-----

第三节 康有为《广艺舟双楫》简介·····	335
-----------------------	-----

第四节 刘熙载《书概》简介·····	345
--------------------	-----

附录：画家书法例举 ·····	354
------------------------	-----

第一章 概述



第一节 学书概说

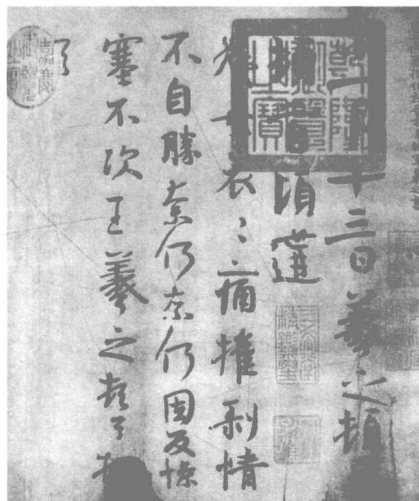
书法是我国独特的传统艺术，它借助于汉字的书写来表达作者的思想感情和体现精神气质。三千年来的发展形成了一套自身的规律，从而也涌现出许多各具风采的书法家。从唐代起，书法艺术相继传入日本和朝鲜等国。时至今日，书法艺术

已成为具有世界影响的东方艺术中的一朵奇葩，也受到欧美人士的瞩目。尤其在本国的广大人民群众中，日益凸显出它的艺术魅力。它既可调剂身心健康、陶冶性情，又可推动精神文明的建设，所以，书法热至今未衰，更趋蓬勃发展之势。

学习书法艺术，有许多前贤的成功经验可以借鉴，书法爱好者只要学习



甲骨文



王羲之《姨母帖》



唐《升仙太子碑》飞白碑额

方法得当，选择道路合适，勤学苦练，就可以在较短的时间内，在学书的道路上渐入佳境。

一、学书法的作用

书法给人以美的感觉和美的情感的享受。在学习书法的过程中，可以充分领略到从象形衍化而来的汉字的造型之美和线条变化之美。从而在干湿浓淡的运笔中，在阔长欹正的结构中，充分寄托自己的情怀。所以说，书法可以用简单的工具、最单纯的艺术语言来抒发自己丰富的感情。

字与诗文有最密切的关系，诗书都有陶冶性灵的作用，苏东坡说“腹有诗书气自华”，通过书法，可以更多地接触优秀的传统文化，多读些有益的书籍，抒发情感就更为酣畅。诗文

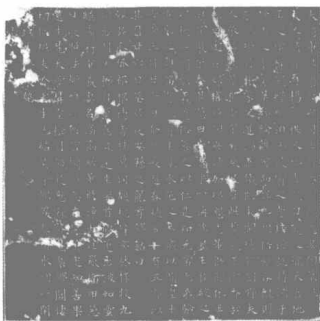


不同文字阶段的书法形态（甲骨文→金文→小篆→隶书→草书→楷书→行书）

中有许多难以用语言来表达的意境，往往与书法相通。因为诗文和书法虽都不是具象艺术，但可以通过文字的组合与线条的组合，把对大千世界的各种感受和各種感情表达出来。一幅成功的书法作品移情作用更为明显，如欣赏王羲之的《兰亭序》，就感到在惠风和畅、天朗气清的环境中，高人雅士少长咸集，雍容漫步在芳草嘉树、茂林修竹之间。而欣赏颜真卿《祭侄稿》，则感到在风云凝重、时势危急之中，有慷慨激烈的壮士在抚剑悲吟。所以朱光潜先生说：看赵孟頫字如对春风柔柳，看颜真卿字如对巍峨高峰。书法的移情作用，正就在于能“陶冶性灵，变化气质”。

学习书法有保养身体、促进健康的作用。历史上的书法大家，寿命比较长的就不在少数。清康熙帝对此有所体会地说：“善于书法者，具寿考而身强健。”（《圣祖仁皇帝庭训格言》）随着社会的发展和时代的进步，练习书法有利于身体健康更为明显。近当代书画家长寿的很多，如沙孟海、林散之、王蘧常等人都活到九十岁以上，甚至还有超过一百多岁的苏局仙、孙

墨佛。这些都是新时代的人瑞。他们长寿的原因是什么呢？从事书画活动即是重要因素之一。以书法而论：(1) 进行书法活动时，心意合一，排除了各种杂念，进入到一种高尚的精神境界。(2) 练习书法，可以通过手的锻炼，促进身体各功能器官的平衡发展。手是人体上最敏感的器官之一，国外有学者认为手是人的又一个心脏。人像一部机器，通过手的运动，可以带动各部位“机件”的正常运转。由此可见手部的运动锻炼对全身的健康是有明显作用的。外国人效法中国人拿筷子，也是为



碑派书法的集中主要形制——碑碣、摩崖、墓志、造像记

了通过手的锻炼来促进身体，尤其是大脑的健康。有成就的老书画家说，书画的用笔可以与气功相提并论。所以，即使纯从保养身体出发，学一点书画也是大有裨益的。

二、如何学书法

如何学书法，如何学好书法，对于这个问题人们论述颇多，但学习的进程如何，全在观念和方法的得当。我们学书法，往往把它看成只是“写毛笔字”，虽不能说不不对，但要知道，如果从这个观念出发去写毛笔字，要求是较低的。只要求把字写得准确、清晰、整齐、美观就够了，这仅仅是实用意义上的写字，是无法成为艺术的。在这种观念指导下的写字，初学者临帖最容易犯的毛病是抄帖，或者说抄书。而真正能促使初学者尽早进入书法艺术殿堂的，一开始就要树立一个“造型”的观念。在你的眼前，范本上的每个字都是一幅“图画”——有形态、有情趣的“图画”。从局部来说，具体的点画是各有形态的，各家各派的点画形态也是不相同的；由各具形态的点画所组成的字，是有法度讲究的，合理而巧妙地组合点画就会呈现具有美感的形体，方法不同的点画组合自然呈现不同的意趣。这就是体现在点画上的“造型”以及体现在结体上的“构成”。我们无论是临帖还是读帖都要以这个观念为出发点，那么就能比较快地从实用的写字转化为艺术的写字即书法的领域。

当然，还有一些具体的方法问题，再作详述。

（一）注意个人爱好和气质的辩证关系。

每个人的爱好和气质都不同，因此首先要充分了解自己与别人不同的爱好与气质。爱好和气质二者相合，进步就快，收益就大。否则，费力而不讨好，会多走弯路，所以初学者的学书道路要尽量选准。黄宾虹认为书法的气质可分为“刀书”和“杵书”两类，并引清代陈簠斋的话来进一步解释：“古文字之浑厚者属杵书，其中至坚至朴。其清刚者属刀书，其中之真精神，至奇至矫至变，不弱不纤。”（《与鲍子年书》）我们可以这样理解：“刀书”系指笔锋飒爽、给人以秀美俊逸之感的书法；“杵书”是指用笔浑朴，给人以壮美质朴之感的书法。一个人的气质基本上是先天生成，通过后天的学习和修养，也可有所改变，但一般总是贯穿一生的。因此，如果发现爱好和气质不合，为求成功，不得不将爱好服从气质。总之，选择学习与自己气质相适应的碑帖流派之后，要有长期学习的观点，持之以恒，日积月累，方能熟中生巧。切不能贪走近路，更不能期望一蹴而成，在一朝一夕出现奇迹。一定要量力为之，因为选择不当，就会因为不能胜任而徘徊在书法的道路上而无所归依。

（二）学习书法过程中见成效的标准。

（1）临得像。初学者临帖一定要忠实于范本，关键在“眼到、心到、手到”，尤其在结体方面，要对照范本反复矫正不准确之处，才能加深印象。

（2）背临也像。离开碑帖背写，在结体和用笔上也要与对着范本临写一样相像，至少是近似。