

名家讲书法 (插图本)

《文史知识》编辑部 编



名家讲书法 (插图本)

《文史知识》编辑部 编



图书在版编目(CIP)数据

名家讲书法:插图本/《文史知识》编辑部编. —北京:中华书局,2016. 1

ISBN 978 - 7 - 101 - 11340 - 2

I. 名… II. 文… III. 书法 - 基本知识 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 264371 号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 名家讲书法(插图本) |
| 编 者 | 《文史知识》编辑部 |
| 责任编辑 | 谷笑鹏 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京瑞古冠中印刷厂 |
| 版 次 | 2016 年 1 月北京第 1 版
2016 年 1 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 787 × 1092 毫米 1/32
印张 11¼ 字数 110 千字 |
| 印 数 | 1 - 10000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 11340 - 2 |
| 定 价 | 28.00 元 |
-

目 录

- 1 书法的由来及其必要性和重要性 沈尹默
- 5 习字的益处 沈尹默
- 11 永字八法 沈尹默
- 17 各种书体特点 费新我
- 21 碑和帖 启功
- 33 如何选临碑帖 启功
- 43 《平复帖》的故事 刘涛
- 63 王羲之何以成为权威 刘涛
- 77 写经与写经生及写经书法 刘涛
- 91 北宋徽宗朝的书学及书学博士 刘涛
- 101 宋朝草书事 刘涛

- 121 苏轼的“写意” 刘涛
- 135 飞白书的“飞”与“白” 李永忠
- 145 章草的“章” 李永忠
- 157 狂草的“狂” 李永忠
- 169 书法中的“长尾笔” 李永忠
- 185 书写技术的玄虚化
——以包世臣对始艮终乾、始巽终坤的鼓吹为例 李永忠
- 203 群籁虽参差 适我无非新
——王羲之和他的书法艺术 王玉池
- 209 颜真卿的《祭侄季明文稿》 王玉池
- 215 圆润苍劲 俊逸飘洒
——略谈董其昌的书法艺术 王玉池

- 223 三希伊始肇三王
——浅谈《快雪》、《中秋》、《伯远》帖 张顺芝
- 233 王献之的《中秋帖》 王春南
- 239 南铭之冠与北碑之冕
——梁《瘞鹤铭》、北魏《郑文公碑》 陈玉龙
- 249 虞世南的《夫子庙堂碑》 蒋文光
- 255 风骨棱然话柳书 洪丕模
- 263 略说“颠张醉素” 陈振濂
- 273 禅书一体话山谷
——谈黄庭坚的书风 陈振濂
- 279 千古名高一梦英 陈志平

- 289 书法珍品——汝帖 陈建裕
- 299 金代书法家任询 伊葆力
- 307 赵孟頫及其“赵体”书 葛鸿桢
- 317 吴昌硕的篆书 陈祖范
- 323 《千字文》与历代书法家 张希广
- 333 从《润格》帖看郑板桥的书法 秦永龙
- 345 汉字、汉文与书法 欧阳中石

书法的由来及其必要性和重要性

沈尹默

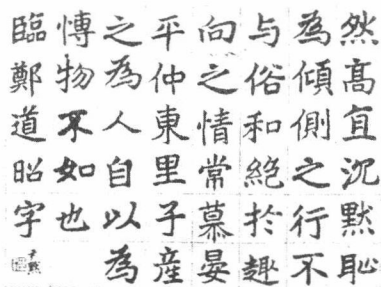
在未曾讲述笔法以前，首先应该说明以下一件极其重要的事实：

笔法不是某个先圣先贤根据个人的意愿制定出来，要大家遵守的，而是本来就在字的本身的一点一画中间本能地存在着的，是在人体的手腕生理能够合理的动作和所用工具能够适应的发挥作用等两个条件相结合的原则下，才自然地形成，而在字体上生动地表现出来的。但是经过好多岁月，费去了不少人仔细传习的力量，才创造性地被发现了，

因之，把它规定成为书家所公认的笔法。我现在不惮烦地在下面举几个例子，为得使人更容易了解这样的法则是不能不遵守的，遵守着法则去做，才会有成就和发展的可能。

犹如语言一样，不是先有人制定好了一种语法，然后人们才开口学着说话，相反地，语法是从语言由简单到复杂的发展过程中，逐渐改进演变而成的，它是存在于语言本身中的。

可是，有了语法之后，人们运用语言的技术，获得不断地进步，能更好地组织日益丰富的语汇，来表达正确的思想。



沈尹默临《郑文公碑》

再就旧体诗中的律来看，齐梁以来的诗人，把古代诗读起来平仄声字最协调的句子，即是律句，如古诗十九首中“青青河畔草（三平两仄），识曲听其真（三仄两平），极宴娱心意（两仄两平一仄），新声妙入神”（两

平两仄一平）等句（近体律诗只用这样平仄字配搭成的四种句子）选择出来，组织成为当时新体诗，但还不能够像近体律诗那样平仄相对，通体协调。就是这样，从初唐四杰（王勃、杨炯、卢照邻、骆宾王），宋之问、沈佺期、杜审言诸人，一直到了杜甫，才完成近体律诗的组织形式工作。这个律诗的律，自有五言诗以来，就在它的本身中存在着，经过了后人的发现采用，奉为规矩，因而旧日诗体得到了一种新的发展。

写字虽是小技，但它也有它的法则，知道这个法则，也是字体本身所固有的，不依赖个人的意愿而存在的，因而它也不会因人们的好恶而有所迁就，只要你想成为一个书家，写好字，那就必须拿它当作根本大法看待，一点也不能违反它。



沈尹默篆书对联（集《天发神谶碑》字）

大家知道，宇宙间事无大小，不论是自然的、社会的、或者是思维的，都各自有一种客观存在着的规律，这是已经被现代科学家实践所证明了的。规律既然是客观存在着的，那么，人们就无法随意改变它，只能认识了它之后去掌握它，利用它做好一切所做的事情。不懂得应用写字的规律的人，就无法写好字，肯定地可以这样说。不过，写字的人不一定都懂得写字的规律，这也是事实。关于这一点，以后也须要仔细解释一下。

习字的益处

沈尹默

写字时必须端坐，脊梁竖直，胸膛敞开，两肩放松，前人又说：“写字先从安脚起”，这并不是说字的脚，而是说写字人的脚，要平稳地踏放在地上。这些都是为使身体各部分保持正常活动关系，不让它们失却平衡，彼此发生障碍，然后才能血脉通畅，呼吸和平，身安意闲，动静协调，想行便行，想止便止，眼前手下一切微妙的动作，随时随处都能够照顾得周周到到。在这样情况之下去

伸纸学习写字，就会逐步走入佳境，一切点画形神，都很容易有深入的体会，不但字字得到了适当安排，连一个人的身心各方面也都得到了适当安排。一个忙于工作的人，不论是脑力劳动，或者是体力劳动，如果每日能够在百忙中挤出一小时，甚至于半小时或二十分钟的辰光也好，来照这样练习一番，我相信不但于身体有好处，而且可以养成善于观察、考虑、处理一切事情的敏锐的和凝静的头脑。程明道曾经这样说过：“某书字时甚敬，非是要字好，即此是学。”诸位看了，不要以为凡是宋儒的话，都不过是些道学先生腐气腾腾的话，而不去理睬它，这是不恰当的。我以为这里说的“敬”，就和“执事敬”的“敬”字意思一样，用现代的话来解释，便是全心全意地认真去做。因为不是这样，便做不好任何一桩事情的。米元章说“一日不书，便觉思涩”，可以见得，习字不但有关于身体的活动，而且有关于精神的活动的，这是爱好写字的人所公认的事实。

我并没有希望人人都能成为一个书家的意思，真正的书家不是单靠我们提倡一下就会产生出来的。不过

只要人们肯略微注意一下书法，懂得它的一些重要意义，并且肯经过一番执笔法的练习的话，依我的经验说来，不但字体写得好看些，而且能够写得快些，写的时间能够持久些，因而就能够多写些，这岂不是对于日常应用也是有好处，是值得提倡的一件事情吗？字的用场，实在是太广泛了，如彼此通信，工作报告，考试答案，宣传写作，处所题名，物品标识等等，写得漂亮一点，就格外会使得接触到的人们意兴快畅些，更愿意接受些。我想，一般爱好艺术的人们，若是看到了任何上面题着有意义的文句而且是漂亮的字迹，一定会发生出快感。

去年接到了一封来信，是浙东白马湖春晖中学三位同学写的，是来问我关于书法上的几个问题的。信上说他们看到了我所写的谈书法的文章后，增加了学习书法的兴趣，再提出几个问题，要我答复。他们是这样写的：“一、书法究竟是不是祖国优秀的文化遗产的一部分？二、如果是的，是否应该很好地爱护它，把它发扬光大？三、书法究竟是不是过去统治阶级提倡的，还是人民大众所提倡的？四、书法是不是值得学习？应该怎样学习？学

到怎样地步才算合标准？”第一、二、四三个问题，已经在上面几章中讲过了，现在专就第三个问题，解答如下：

文字和语言一样，是一种人类交流思想所用的工具，它是没有阶级性的，它虽可以为反动的统治阶级服务，但也可以为人民大众服务。现在人民翻了身，当家作主了，承受先民文化遗产，正是我们无可推诿的责任，我们对于书法的提倡和爱护，也就是为要尽这一份责任。还有人以为劳动大众不懂得欣赏名画法书，这也是错误的想法。要知道劳动人民并非生来文化水准低，而是过去一直被剥夺了受教育权利的缘故。我相信，人民大众欣赏书画的能力，同欣赏音乐、戏剧一样，是必然会普遍地一日比一日增高的。五年以来劳动人民文化生活水平的提高，便是明例。

再说一件事，清朝到了乾隆时代，有一种乌、方、光的字体，就是所谓“馆阁体”，这却是专为写给皇帝看的大卷和白折而造成的；近百年来，已为一般人士所鄙视。邓石如、包世臣他们提倡写汉魏六朝碑版，目的就是反对这种字体。我们在今日，写字主张整齐匀净，是可以的，

却不可以将历代传统的法书一笔抹杀，而反向“馆阁体”看齐。这是我对于书法的意见。

泰山喬嶽以立身明
鏡止水以居心青天
白日以應事光風霽
月以待人

泰山之先屬書
清·鄧石如

清·鄧石如楷书《警语》

善與人交久而能敬
榮且溺之耦耕甘山
林之杳藹遁世無悶
恬佚淨漠

包世臣

清·包世臣楷书《警语》

