

赵连甲

史纪南

编著

书法的奥秘

——
当代书家谈艺录

中国国际广播出版社

书法的奥秘

——当代书家谈艺录

赵连甲 史纪南 主编

中国国际广播出版社

责任编辑：王先豫
装帧设计：李士英

图书在版编目(CIP)数据

书法的奥秘：当代书家谈艺录/赵连甲等编著. —北京：
中国国际广播出版社，1996. 11
ISBN 7-5078-1279-0

I. 书… II. 赵… III. 汉字-书法-理论-中国-文集 IV
. J292. 1-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第08392号

书 法 的 奥 秘
——当代书家谈艺录
赵连甲 史纪南 编著

中国国际广播出版社出版发行
(北京复兴门广播电影电视部内 邮编：100866)
新华书店经销
首都师范大学钟声公司激光照排
建外印刷厂印刷

850×1168 32开 10.5印张 229千字
1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷
印数2000册

ISBN 7-5078-1279-0/I·76 定价：15.00元

序

李 铎

书法,作为汉字特有的艺术形式,具有它自身的艺术规律。在书法艺术产生、发展源远流长的历史进程中,历代书法家从实践和理论两方面探究书法艺术的规律,为我们留下了大量墨迹、碑帖和书论文章。继承这些宝贵的书法艺术遗产并使之发扬光大,使书法艺术之花越开越艳,是时代赋予我们的光荣而神圣的使命。

改革开放以来,国运日昌。我国的书法事业在党的“百花齐放,推陈出新”的文艺方针指引下,正以前所未有的好势头蓬勃发展。书法这门传统的艺术,如今已成为人们抒发感情、陶冶情操、激励志趣的艺术手段。全国范围内的“书法热”方兴未艾。在这种形势下,广大书法爱好者如何提高书法审美情趣,掌握书法技法?书法家应该具备什么样的艺术修养?如何理解书法的继承和创新?我认为,解决这一系列问题,是当代书法家义不容辞的责任。《书法的奥秘——当代书家谈艺录》一书的问世,适逢其时,非常必要。

本书共集纳了58位现代、当代书家的文章。这些文章,从不同角度、不同侧面反映和诠释古代书法理论,也从不同对象、不同经历中总结了书法学习和书法创作的实践。从文章内容看,既有临池的宝贵经验之谈,也有对于不同书体、流派和碑帖的中肯评价与分析;既有书法技法的传授,也有对书法美

学、书法理论的探讨和研究。从编排顺序上看,则遵循先易后难、先一般后特殊、循序渐进的原则,力图使读者能够由浅入深地领悟书法之真谛,踏进书法艺术的殿堂。

由于各方面条件的限制,许多当代书家的精辟论述未能收进这个集子,这不能不是个缺憾。在本书中,有些书家对同一问题也还存在着不尽相同甚至完全相悖的观点。在学术上应允许有不同的看法,允许争鸣。相信读者在参阅本书时能够有分析、有选择地接受自己认为有益的东西,摒弃错误的东西。

本书的主编是两位书法爱好者,他们的本职工作是报纸编辑。在繁忙的本职工作之余,他们出于对书法艺术的满腔热忱,牺牲了大量休息时间,全力以赴地投入本书的约稿、采写,编辑工作中,历时一年半,终于完成了本书的初稿。对于他们为编写这本书法论文集所付出的辛勤劳动,作为一名书家,我是非常钦佩的。愿这本尝试性的论集能够成为读者喜爱的书苑小花。

一九九二年四月于北京

目 录

郭沫若关于培养中小學生写好字的题词	1
怎样练习用毛笔写字——为青少年朋友而作	沈尹默 3
让书法展现时代风采	佟 韦 7
谈书法的临摹	刘博琴 11
谈谈用笔	溥雪斋 15
谈字的结构	郭风惠 19
怎样学习柳公权的书法	郑诵先 23
颜字的特点和它的书写方法	郭风惠 29
谈谈欧字	刘博琴 33
谈赵字的用笔和结构	康伯藩 37
谈谈行书的用笔	周慧珺 47
浅谈草书的用笔	俞尔科 51
学习小楷经验谈	徐伯清 58
隶书的用笔和结体	张 森 61
学篆琐言	康 殷 70
漫话篆作	李骆公 77
谈北魏书法	翁闾运 85
晋唐楷书之特点与影响	麦华三 93
碑与帖	沙孟海 98
谈临习王羲之《圣教序》	胡问遂 107
《大字阴符经》临习浅析	席云鹏 112
怎样临写《张猛龙碑》	李志贤 117
《张猛龙碑》锤敲断想	崔学路 122
汉《朝侯小子残碑》书法艺术浅谈	吴未淳 133

说笔势
 谈分布
 谈谈落款的内容
 书法作品的署款与钤印
 康有为的书艺和书论
 杨守敬书法与《匡喆颂》
 从李邕、米芾到董其昌
 书法,有诀而不秘
 谈书法
 书法漫谈
 临池寄语
 书道重德
 庖丁论书
 爸爸和我谈书法
 学书随想录
 我与书法
 学书散记
 砚田劳作断想
 一定要找到自己
 熔铸古人 自立门户
 书法是闲事也是乐事
 论书法之力的美
 试论书外功
 临池说“悟”
 关于书法的意象、五美和风格
 书法的性质
 深入角色 奇趣乃出
 当代书风杂谈
 试论书品与人品的关系
 中国书法创作过程论札记

方传鑫 139
 费新我 146
 林 岫 150
 赵冷月 156
 萧 娴 161
 谷有荃 165
 郭仲逸 171
 欧阳中石 176
 陆维钊 178
 启 功 182
 李 铎 189
 李志敏 196
 萧 娴 199
 黄 田 205
 金中浩 212
 陈天然 218
 关 阔 228
 陈文质 233
 任宗厚 238
 刘正谦 240
 冯亦吾 243
 黄 绮 248
 刘夜烽 258
 韩绍玉 264
 王 卉 269
 廖蕴玉 274
 李百忍 278
 王 澄 288
 刘 艺 297
 徐本一 303

书法心得杂谈	张鹏翼	310
墨耕浅识	胡介文	314
书苑拾贝	黄松涛	318
纯金经书创作谈	赵之中	322
后记	赵连甲 史纪南	326
补记	赵连甲 史纪南	327

郭沫若关于培养中小學生写好字的題詞

培養中小學生寫好字，不一定要人，
都成為名家，總要把字寫得合乎規
格，比較端正、干淨，容易認。這樣養
成習慣，有好处，能够使人細心，容易
集中意志，善于体貼人。草了事，粗枝
大叶，敷衍了事，是容易誤事的。练习寫字
可以逐漸免除這些毛病。但要成為名家，
那是另有一套專門的练习步驟的，不必
作為對中小學生的普通要求。

一九五三年八月二十日

郭沫若

郭沫若同志这幅培养中小学生写好字的题词，原载《人民教育》1962年9月号。

郭老这幅题词的背景是：1961年11月，甘肃武山县桦林公社的康务农同志针对当时中小学生普遍不会握毛笔，中小学校对写字教学又不重视的情况给郭老写信，提出为了我国书法艺术后继有人，请郭老号召中小学生写毛笔字。郭老当即写了回信，表示了自己的看法。

第二年《人民教育》编辑部知道了这件事，认为这个问题值得重视，便请郭老将回信的内容摘要写成了这幅题词，又请书法家沈尹默先生为青少年写了一篇《怎样练习用毛笔写字》，一起在刊物上发表，以示提倡。

• 魏绍昌

怎样练习用毛笔写字

——为青少年朋友而作

· 沈尹默

(一)执笔 学执毛笔,第一步,必须明了指实、掌虚、掌竖、腕平,腕与肘同时并起的做法和道理。指实,就是说,指头尖端握笔管处要实在,即要紧些,但不宜过紧。掌虚,就是说,掌心及大指食指之间(俗称虎口)必须空虚着,空虚了,用笔才能灵活。掌竖起来,腕才能比较平些,腕一平,肘自然而然地会比腕略高一些悬起来,这样整个手臂就能不吃力地悬着,运用起来十分灵活方便,自然往来,一无障碍,要提便提,要按便按,这管笔就会听我手的指挥,前后左右,无施不可。这样写出来的字,才能生龙活虎,骨力气势,兼而有之。前代书家遗留下来的笔迹,就是明证。

石径山寒秋

以上所说的几句话,虽极其简单,但要练到心手相应,却要经过较长的勤修苦练,不怕困难,才能闯过这一关。如果不肯坚持下去,半途而废,那就毫无希望了。我告诉大家,不妨分两段去下功夫。第一段,先练习提起全臂(照上面所说的办法拿着笔),离开案面少许去写字,由发抖到稳定,至少要三五个月,甚至要半年以上。能稳定了,然后进一步去练习腕的运动,以至感觉到肩头能够松开,使整个手臂运动,更加便利。这是写字的基本功训练。想写好字,就必得如此做。至于提笔管要高些还是低些,可以随个人的方便,不必拘泥。

(二)临写 学书当从临写做起。就是说,取古人有名碑

天

帖，先仔仔细细地看它几遍，然后拿起笔来，认真地照着它一笔一画地去写，且必须把它的样子印在脑子里，常常体会它的趣味。久而久之，就会出现在手底纸上，不但逐渐会和它的形貌接近，而且神理也接近。只有练习临写过程中眼、手、脑三者都用到了家，才能获得成效。看碑帖最好是购取名人的墨迹印本，初学以习中楷入手为宜。凡是下笔和收笔处，必须留意详玩，不可放过一丝一毫。只有这样，才能学到他们的用笔方法，就是说，才能看清楚他们的笔势往来。久而久之，也就能够随机应变，使每个字的结构出乎意外地美观。例如，颜真卿的《自书告身》，赵孟頫的《三门记》等的用笔方法，极其显而易见，下笔收笔处，极须细察，其转折处，无不换笔，每当换笔，必须将笔微微提起，再行放下，让笔锋在每一点画中间自由行动。前面所说的基本功，就为了写点画时能控制住笔尖，机动地使用，做到笔笔中锋。能够做到这样，点画就能圆，每个字才有立体感，不是呆板地躺在纸上，一无生气，而是气派相连，不但字字活，而且行行活。前人说王献之的一笔书就指出了这种妙境。我说的虽是个人的体会，但是人人可以学而致之。历代名人自道经验，都大体相同，我不过把它加以概括，浅显地复述一番罢了。

（三）毛笔的使用和维护 无论是紫、狼、羊毫，新使用时，必须用清水将笔头浸洗，把它通通发开，然后入墨使用。但要记住，紫狼毫不可用热水浸，羊毫冷热水都可。每次写字完毕，即用清水将墨汁洗净，再用软纸把水揩尽，笔头接管根部更要揩干，免得被水浸坏。等它稍干，便把笔头打散，这样笔锋就容易保持，不受损伤。初学写字的人，用短锋羊毫较为适宜，既耐用，又价廉。最好一次购取两枝，替换着使用。

（四）把笔图解 “把笔无定法，要使虚而宽”，这两句话

是苏东坡说的。自古以来写字的人把笔的方法本来是多种多样的。据前人说，王右军七代孙智永传给虞世南等人的执笔法，就是相传的五指执笔法，是用五指着管的，但实际是四指着管，第5个小指是衬托在第4指下面。这种执法，包在笔管外面的有第2指（食指）和第3指（中指），所以有人又叫它双钩。还有一种是三指着管，就是大、食、中三个指着管。这样执法，包在管外面的只有第2指，因之人们把它叫做单钩。一般人大抵都用双钩执法，这样颇便利，高捉低捉都可。至于单钩执法，古今闻名的书家，据现今所知，只有东坡一人。黄山谷如此记载，是可信的。单钩执法，不便于高捉管，在当时就有人讥评东坡不能双钩悬腕，其实东坡仍是提着腕写字，不过腕离案面稍近一些，只要把他遗留下来的墨迹仔细看一看，就可以证明。执笔既可双钩，又可单钩；既可高捉，又可低捉，的确是无定法的。第二句“要使虚而宽”，这可是有定的，必须要虚而宽。历来书法家都主张这样。我举一二例谈谈。唐欧阳询说过执笔要虚拳直腕，指实掌虚。李世民的笔诀有这样一段话：“大抵腕竖则锋正，锋正则四面势全，次指实，指实则筋力匀平；次虚掌，掌虚则运用便易。”韩方明授笔要说，亦言平腕双苞虚掌实指妙无所加也。宋米芾也说过：“学书贵弄翰，谓把笔轻，自然手心虚，振迅天真，出于意外，所以古人各各不同，若一一相似，则奴书也。”他们的话极其可靠，都主张虚掌，其于作字便易不言而喻。因此得到一个比较正确的结论，就是在掌虚的原则下，任凭你采取哪一种把笔法，都是可以的。

作者简介：

沈尹默，原名沈君默，1883年生于陕西兴安，祖籍浙江吴

兴。其父亲、祖父均擅长书法，自幼受家庭熏陶，知识广博，30岁时任北京大学中文系教授，主讲诗词等课程，后又任北平大学校长。建国后任上海文物保管委员会委员、中央文史馆副馆长、上海市文联副主席等职。

沈尹默为推动我国书法艺术的发展做了大量工作。曾写信给毛主席，谈自己对开展书法工作的设想和计划，得到毛主席的赞许。在他的倡议下，1961年秋书法篆刻研究会上海成立。沈尹默任主任委员。为了普及书法艺术，沈尹默不顾年迈体弱，亲临书法篆刻学习班为学员挥毫示范。

让书法展现时代风采

· 佟 韦

书法艺术的内容和形式的关系以及如何创新,是个复杂问题。但这个问题的存在,是不能回避的。我们都承认,书法是通过点画表达书者思想感情的。刘熙载在《书概》中说:“书贵入神,而神有我神他神之别。入他神者,我化为古也;入我神者,古化为我也。”这里所谓的“神”,就是书者的思想感情、道德修养等主观东西的物化的结晶。孙过庭在《书谱》中评王右军书法时说:“岂唯会古通今,亦乃情深调合”,也是指王羲之的书法不仅会古通今,并且能做到感情深切,笔调吻合,表现了他一定的思想感情,使形式与内容辩证地统一起来。所以讨论书法的点画所表现出形式、风格的创新,实际上也是为了表现新的时代精神的内容,但如果一味仅仅从形式、风格出发来探讨创新问题,就会本末倒置。而形式和风格的创新,也要经得起实践的检验,应该是实事求是而不是一味追求到人们看不懂就算达到创新目的了。

今天的书法艺术,在普及与提高上都有长足发展,在社会主义精神文明中发挥了很大作用。但也应该看到,比之其他艺术门类,书法艺术比较明显地落后于时代和生活节奏。因此我们应该严肃探讨其原因,总结经验教训,在继承传统的基础上,创造出符合大众要求、与时代同步的书法作品。

长期以来,书法家们多以汉字繁体字入书,习惯于从右到左竖写,内容大多是唐诗宋词一类。这当然不能一概反对,但这对于日常生活使用简化字、读写白话文的当今广大群众,特

别是青少年来说，不能不是个欣赏的障碍。繁体字不认识，古诗词看不懂，怎么能谈得上欣赏并从中获得美的享受呢？书家书写古诗词，由于与古代生活距离较远，必然影响书家对文字内容的深刻理解和体验，那么就很难在运笔时充满着无限激情。更重要的是只写唐诗宋词就无法反映我们新的伟大时代的风貌，难以做到为人民服务，为社会主义服务。有的同志说得好，如果只写唐诗宋词，若干年后，我们这个时期可能形成书法史上没有时代特色的一段时期，被后代评说我们这一代书法家没有文学修养。这话值得我们深思。

因此，我们应该提倡创作和选择富有时代感的内容书写。也提倡用简化字书写，这就是我主张的“大众书法”。

古往今来，历代书法家既重技法与形式风格，也重书写的文字内容，只不过服务的对象不同罢了。尽管当今书法已经成了单纯的欣赏艺术，但仍然脱离不了书写内容。这就有一个如何贯彻党的“为人民服务，为社会主义服务”的文艺方向问题。当然，不能要求书法机械地从属于临时的、具体的、直接的政治任务，但这不等于书法艺术与政治毫不沾边。当然，也不是说今后古代诗词一律不许写了。健康向上的古诗词、格言、佳句适当场合还可以写。我所强调的，是应大力提倡书写反映新时代新风貌为内容的书法作品。古诗词可以入书，新诗新词更应该入书。新的形式与新的文字内容完美统一的书法作品应受到鼓励，并使之成为主流。

已经崛起的大众书法，令我为之欢呼。早在1958年7月，毛泽东就曾自撰自书七律《送瘟神》。这幅作品不仅在形式上是从左向右书的，并使用了标点，在内容上更是新鲜并具有强烈的政治性。1989年5月，在举办《首届国际青年书法展览》中，中国书法家协会主席启功先生题写的贺词就是自撰导语，

并以简化字入书和使用标点符号。这幅作品挥斥风云，淡泊儒雅，并不因书写了简化字和新的文字内容而失其精妙。

从汉字书体演变历史来看，经历了甲骨文、大篆、小篆、隶书、草书、楷书等许多大的转变，其特点就是由繁到简，而且是一个不断简化的历史过程。这个过程是适应社会时代和生活节奏变化的结果，是适应广大人民群众要求文字易写、易认、易懂、易赏的愿望的，是社会发展的必然产物。可以说，今日的繁体字，就是明日的简化字。至于好写与否，美不美等，可以在实践中去解决。这里有一个习惯问题和艺术创造问题。艺术是不能墨守成规的，现在难写的字，熟练了就变得易写了；初写可能不美，经过探索就会逐渐写得美了。应该看到，书法既能成为供人欣赏的独立的艺术，同时也起着表情达意的工具作用，其艺术性和实用性是不能截然分开的。以我之见，书法家书写简化字，不仅对汉字改革有利，对书法艺术自身的普及、繁荣和发展也是大有益处的。1958年1月，周恩来同志在全国政协的一次会议报告中曾讲到：“书法是一种艺术，当然可以不受汉字简化字的限制。简化字本来是用在印刷上的，我们不可能强制大家必须按照《汉字简化方案》写字。因此汉字简化不会对我国书法艺术有什么不利影响。同时我们也应当欢迎书法家按照简化字书写，以提高简化字的艺术水平。”

那么，提倡大众书法，是不是说一切书法作品今后都必须如此呢？我的回答不仅不是，而且希望出现多样化局面。书法艺术的发展进程同其他文学艺术一样，必须坚持“百花齐放，百家争鸣”的方针。所以，任何一位书家书写的内容和形式，完全由自己决定，不能强求一致。大众书法也可作为一种流派对待，以免产生被排斥在外的错觉。我非常赞同启功先生的主张：在正式场合用的，特别是牌匾之类，应当采用国家规范的