



国家出版基金项目  
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

杨成寅 主编

中国历代书法  
理论评注

宋代卷

杨成寅 / 评注

杭州出版社



本丛书系“十二五”国家重点图书出版规划项目

本丛书由国家出版基金资助出版

国家出版基金项目  
NATIONAL PUBLISHING FUND PROJECT

杨成寅 主编

# 中国历代书法 理论评注

宋代卷

杨成寅 / 评注

杭州出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国历代书法理论评注. 宋代卷 / 杨成寅主编;  
杨成寅评注. — 杭州: 杭州出版社, 2016.10  
ISBN 978-7-5565-0394-0

I. ①中… II. ①杨… III. ①汉字—书法理论—  
研究—中国—宋代 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第322089号

本丛书系“十二五”国家重点图书出版规划项目  
本丛书由国家出版基金资助出版

Zhongguo Lidai Shufa Lilun Pingzhu (Songdai Juan)

中国历代书法理论评注(宋代卷)

杨成寅/主编 杨成寅/评注

---

责任编辑 蒋晓玉  
美术编辑 祁睿一  
责任校对 陈铭杰 沈倩  
出版发行 杭州出版社(杭州市西湖文化广场32号6楼)  
电话: 0571-87997719 邮编: 310014  
设计制版 浙江时代出版服务有限公司  
印刷 杭州五象印务有限公司  
经销 新华书店  
开本 710 mm × 1000 mm 1/16  
印张 16.5  
字数 330千  
版次 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5565-0394-0  
定价 50.00元

(版权所有 侵权必究)

# 目 录

宋代书法和书论概说	/ 杨成寅	1
六一论书	/ 欧阳修	31
论书四则	/ 蔡襄	54
东坡论书	/ 苏轼	63
续书断(节录)	/ 朱长文	108
山谷论书	/ 黄庭坚	135
海岳名言	/ 米芾	166
翰墨志	/ 赵构	195
负暄野录	/ 陈槩	205
续书谱	/ 姜夔	229

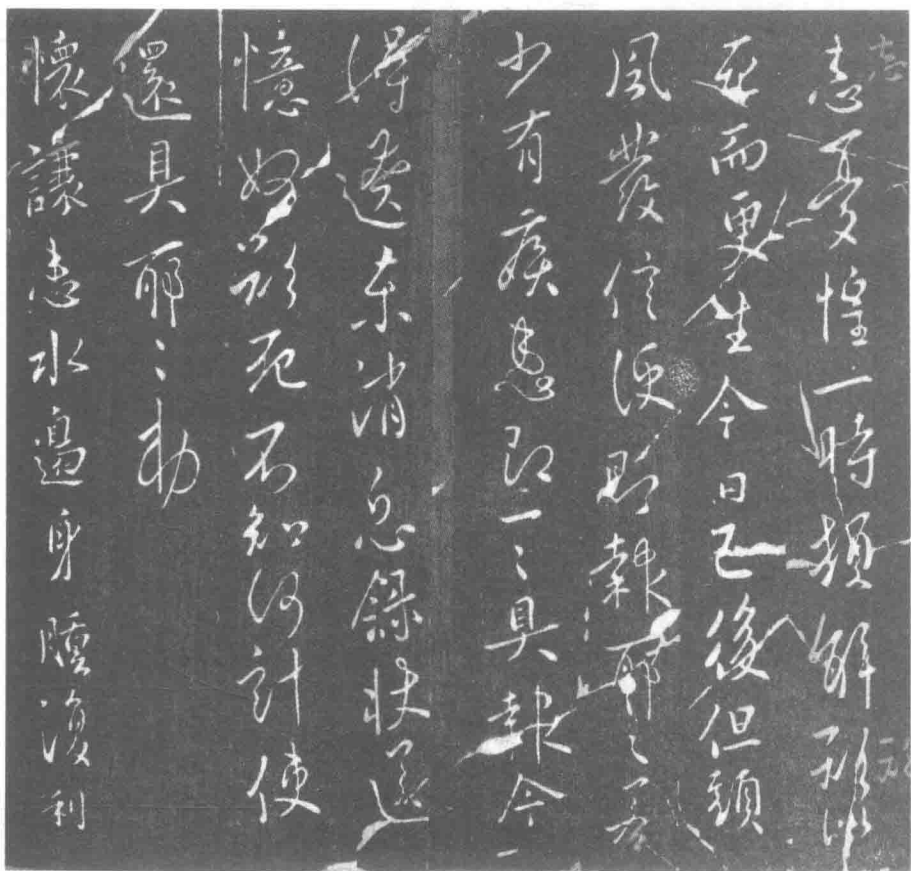
# 宋代书法和书论概说

唐宋两代书法相比，若就某一方面说，当然会产生宋不如唐的看法，如楷书，宋朝就没有像唐朝的欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权那样典范性很强、影响很深远的书家。但就整体而言，应该说宋代书法另有一番新的局面，新的意趣，新的成就。宋不如唐，是一个习以为常的偏见。我们不仅应当看到宋不如唐之处，更要看到宋人超过唐人及宋人新创之所在。

## 一、宋人刻帖与宋代书法

《淳化阁帖》在宋代的产生，是宋代书法学术活动的一件盛事。宋太宗淳化三年（992），王著奉敕摹刻法帖十卷：历代帝王一卷，历代名臣三卷，诸家古法帖一卷，王羲之三卷，王献之二卷，世称《淳化阁帖》，这可说是法帖的始祖。在这之前，要想复制古人墨迹，只有靠响拓、双钩填廓，复制必然不多，流传当然很少。《淳化阁帖》把历来只靠响拓流传的古人书法作品用刻碑的方法刻在木版或石头上，拓出成百上千的拓本，使之广泛而长久地流传。而且，《淳化阁帖》的出现在书法史上演变出所谓帖学。帖学包括把法帖作为学习书法艺术的范本，进而从事书法创作，同时

又使对法帖的研究（诸如版本传刻源流，作品真伪优劣的鉴定）形成了一套专门的学问。以《阁帖》为祖本的各种法帖，对宋以后的书法的发展产生了巨大的影响。宋、元、明三代的行草书特有的成就，显然与法帖流传不无关系。自淳化至宋末近三百年间，各种丛帖的摹刻，非常兴盛。除了《阁帖》系统之外，宋人所刻丛帖不但很多，而且在内容上也有很大扩展。有专刻一家的，如《弘文馆帖》（《十七帖》）、许开刻《二王帖》、留元刚刻《颜鲁公帖》、汪应辰刻《东坡苏公帖》；有以宋人为主的，韩侂胄曾刻《群玉堂帖》，曾宏父刻《凤墅帖》则专为宋人墨迹汇帖。丛帖之外，还有单刻帖，如王羲之的《黄庭经》《兰亭序》、王献之的《洛神赋十三行》、智永的《真草千字文》、颜真卿的《争座位帖》等。也还有把古器物铭文和碑刻拓本翻刻为帖的，如薛尚功的《历代钟鼎款识法帖》，王案的《汝帖》翻刻《石鼓文》《诅



〔宋〕淳化阁帖

楚文》《秦之罘刻石》等。种类繁多的法帖流行，使古今优秀书法作品空前普及，促进了书法艺术的发展。《阁帖》首先汇集了从上古至唐的书法作品四百十九种，总体上是一大好事。但王著虽然善书，却鉴别不精，混入了不少伪作，引起后人的考辨。黄伯思著《法帖刊误》二卷，议论精确，悉有证据，使真贋了然。黄伯思的包括《法帖刊误》在内的《东观余论》，见识精敏，引证赅洽，行文简洁有味，给人以启发，为后世提供了辨伪鉴真的方法。南渡之后，法帖的摹刻与研究更有发展。现存全本《宝晋斋法帖》、残本《成都西楼苏帖》、《群玉堂帖》、《凤墅帖》等，已成为研究宋代书法的珍贵资料。在研究法帖方面，姜夔的《绉帖平》、桑世昌的《兰亭考》、曾宏父的《石刻铺叙》、许开的《二王帖评释》等，都有研究价值。总之应该肯定宋人摹刻和研究法帖的成果，肯定其功绩，认识其影响，而且应该继承和发扬宋人书法研究中的优秀传统。

## 二、金石学研究与宋代书法

宋代士大夫对古器物、古碑刻的爱好成为较普遍的风尚，进而广泛地搜集，系统地研究，建立金石学这一专门的学科。金石学是以研究碑刻为主，这对书法的发展起了很大的促进作用。由于金石文字是自觉或不自觉的书法作品，所以研究金石学自然要论到书法。欧阳修的《集古录》是金石学的开山。他的跋尾，虽然时有疏漏失误，但该书仍不失为一部有创造性和启发性的著作，也不愧是大文学家的手笔。其中往往评论到书法。北宋末年，赵明诚撰《金石录》，规模倍于《集古录》，考据益为精细。到了南宋，洪适的《隶释》《隶续》，王象之的《舆地碑记》，郑樵的《通志二十略·金石略》，陈思的《宝刻丛编》等，都是碑刻研究的重要成果。不少书法优秀的名碑也就被筛选出来，成为学书者的范本。好些已亡佚或已严重损坏了的古碑，赖有宋拓而留传下来。西安碑林就是显著的事例。北宋孙觉守吴兴时，作墨妙亭于府第之北，取自汉以来的古文遗刻以实之，凡三十余通，苏东坡为之作《墨妙亭记》并题诗。南宋淳熙年间，锦州知府史某建集古堂，将城郊汉唐古碑集中保存。宋代还有重刻古碑的风尚。著名的有宋初郑文宝刻徐铉摹写的《秦峰山碑》，王彦超重刻虞世南书写的《夫子庙堂碑》，大中祥符三年（1010）安璨重刻李阳冰的《先茔记》，元祐五年（1090）吴处厚重刻《北魏孝文帝吊比干文》，宣和五年（1123）吴延年重刻《城隍庙碑》。颜真卿书写的《大唐中兴

颂》本在湖南浯溪（今存），宋人重刻于剑阁和资中。颜真卿书写的《干禄字书》原在浙江湖州，重刻于三台。李阳冰篆书“道山”两个大字，原在福州，重刻于武胜（定远军）。司马光隶书写的《易·家人卦》原地不详，重刻于中江（铜山）。这反映出宋人对书法艺术的爱好。这无疑有助于书法艺术的发展。

### 三、对宋人尚意论应有的认识

长期以来，人们一说到宋代书法，便举苏、黄、米、蔡的行书体为例，断言“宋人尚意”。梁焘《评书帖》说：“晋尚韵，唐尚法，宋尚意，元明尚态。”康有为在《广艺舟双楫·卑唐》中说：“有宋之世，苏、米大变唐风，专主意态。”这类说法，有一定道理，未可全非。但对这种说法要作出评析，以利于人们对宋代书法的全面认识。梁焘所说的晋，实际上仅指二王一类的行草；唐，指的是欧、虞、柳一类唐人的楷书；宋，实际指的是苏、米一类的行书。所谓尚意，并非多数宋人的宣言，而是后人如梁焘主要从宋人行书中得到的感受。康有为说“苏、米大变唐风，专主意态”，不太符合事实。对于东坡名作《黄州寒食诗帖》，黄山谷的跋尾便指出：“此书兼有颜鲁公、杨少师、李西台笔意。”米的楷书，自少至老，不论用笔结体，多带褚法。说“唐尚法”，虽不全面，也有其产生的原因。第一，楷书起于汉末，至唐法度完备，走上顶峰。宋人把唐人楷法推广到实用的汉字正书中去。木版印书，至宋大盛，而宋版书的字体主要为欧、颜两种。宋人的楷书，即使水平很高，也不会受到后人的充分重视。苏东坡的楷书自成一体，在唐人之外有所创新，但后人也不像看欧、虞、颜、柳那样去看他。第二，宋以后研究碑刻的人，往往贵远贱近，收录碑刻至唐而止，直到近代购苏、黄、米、蔡的碑拓，反较汉唐碑为难。这当然不利于对宋代书法的全面认识。第三，自宋至清，一般人主要是从各种丛帖来认识宋人书法的，帖中所刻大半是行草书。行草书的法度不像楷书那么严格，有较多的表现自由，而宋人行草流传又较多，于是便形成了“宋人尚意”的看法。

### 四、宋代书法概况

要全面认识宋人书法的特点和价值，必须对宋人的书法作全面的收集和  
研究。从书法家来说，除苏、黄、米、蔡四家外，还有一批重要的不可忽视的



京頓首再拜晚刻伏惟  
 鈞候動心榮福久遠  
 瑞宇伏深傾馳  
 台光存望  
 造請亦違致引之情不勝  
 肖臆謹啓詞候  
 勅靜不宣 京 頓首再拜  
 官使觀文名世

〔宋〕蔡京 官使帖

京頓首再拜昨日路自遠勞  
 同沼下情悚慮不可勝言  
 大暑不暑  
 還館  
 勅靜何如想  
 不失調護也京緣親至不  
 敢自持疲起殊甚未果  
 還官以候作語後代  
 而叙不宣 京 頓首  
 節夫親來世方

〔宋〕蔡京 节夫帖



〔宋〕赵佶 穠芳诗帖

人物，如北宋的徐铉、李建中、梦英、郭忠恕、苏舜钦、石曼卿、杜衍、范仲淹、王安石、司马光、薛绍彭、蔡京、宋徽宗等，南宋的宋高宗、吴说、吴琚、张孝祥、陆游、范成大、朱熹、魏了翁、张即之、姜夔、周密、文天祥、赵孟坚等。从这个名单中也足以看出宋代书法的繁荣。再从书体上说，宋人的成就绝不止于行书。宋人楷书的总成就确实逊于唐人，但宋代也不乏第一流楷书名家。苏东坡的楷书便在唐人之外自成一体，雄健而俊秀，丰腴而清雅，当时碑碣遍天下，因元祐党禁被毁坏殆尽，后世重刻，往往失真。原石大字《表忠碑》《宸奎阁碑》《丰乐亭记》，小字如《齐州长清县真相院释迦舍利塔铭》，皆足以见东坡书的本来面目。蔡襄的楷书作颜体，实亦兼取他家而有所发挥，如《昼锦堂记》，端庄肃穆，字字精到；《刘蒙伯墓碣文》，古朴醇厚，意趣自高。北宋宋敏求，从现存宋拓《韩琦墓志》看，不愧为一代书家。邵雍不以书法名，其书洛阳出土的《祖士衡墓志》，楷法清劲，篆亦甚雅饰，非一般人意想所及。宋人的篆隶承唐之先，启元明之后，不可忽略。徐铉、梦英、郭忠恕、章友直等，都继承了李阳冰篆法，尤以郭忠恕发挥得好。被苏东坡称道过的文勋，上溯秦汉，篆法已不是纯师阳冰，对学阳冰而失瘦怯者有所矫正。米芾隶书，肆意为之，点画荒率。明人赵宦光、傅山等的篆隶书，与米芾如出一辙。魏了翁篆书“毘庐庵”三个大字，古厚自然，不可多得。司马光的隶书，黄山谷说他“隶法极端劲，似其为人”（《黄文节公文集》卷二十四《论书》）。近年河南出土的司马光书写的《王尚恭墓志》，字多且精。元赵孟頫、明文徵明的隶书，不甚似汉人，却与司马光隶书相近。至于草书，宋人乃在唐人以外另有创新，各擅佳胜。如杜衍、蔡襄、宋徽宗、宋高宗等，都源出二王而自成面目。黄山谷的草书墨迹，如《诸上座帖》《刘禹锡竹枝词》和流出国外的《李白忆旧游诗》《廉颇蔺相如传》，从中都可以明显地体察到他晚年神奇的造诣。因此，“宋人尚意”之说不足以覆盖整个宋代书法。

“意”与“法”是相对而言的。宋人在理论上和实践上都没有不要法而专尚意的，而“意”也不等于康有为所说的“意态”。宋代明确“尚意”的书法家以苏东坡为代表，他也并没有舍法而专尚意。苏东坡曾说“我书意造本无法”，但他也说过“出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外”。这话讲明了意与法的对立统一关系。

## 五、宋代书法的社会地位

与唐代相比，书法的社会地位在宋代并未降低。宋代帝王对书法的爱好和提倡不逊于唐。书法仍是学校教育中培养学生的基本技能之一。徽宗时设过专科的书学生，米芾便是书学博士。宋人肯定了书法在社会上的实用性、功利性。书法在社会上得到普遍的爱好的。《清明上河图》中所画汴京街上的店铺中还有草书屏风。

宋代社会重视文化。知识分子大都可以凭着有地位、有钱、有闲的条件，从事各种文化活动，如著书立说、吟诗填词、鉴赏书画、摹刻碑帖，等等。这就有助于促进书法创作和书法研究的发展。宋人之好书法，常常成为独立的艺术种类。只要看《负暄野录》《洞天清禄》之类的书，便可明白。

宋代的书法创作往往与文学创作密切结合。宋代的文学家，往往是书法家，如徐铉、郭忠恕。书法与史学及历史文物的研究相结合，研究钟鼎、碑刻的风气很兴盛。在考释文字、疏证史事的同时，也评赏书法。研究书法作品的法帖之类，也考证文字内容，把学术研究与艺术赏鉴相结合。宋代杰出的学者文人，大半也是杰出的书法家，书法家的文化素养普遍很高。

宋代在书法上是全面继承的时期。宋人的书法要发展，要创新，必须更自觉地全面继承前代的遗产，不能限于技法上的重复搬演，必须在精神、气质方面有更高的追求。在整个书法史上，宋代是一个新的转折时期。

## 六、宋代的书论

与唐代相比，宋人的书法论著空前丰富。宋人关于书法的专著，远比唐人为多；在内容上有新的发展，能言唐人所未言。以姜夔的《续书谱》与孙过庭的《书谱》相比，姜就说了孙所未说的问题，更显精谨，更具条理。朱长文的《墨池编》虽是资料汇编，也比《法书要录》完备，更有见识。宋人单篇的书论和法书题跋，散见于文集、笔记中者比专著多得多，至今还没有全面系统地整理。本书着重评注了朱长文《续书断》中有关唐代几位大书法家的小传，欧阳修的《试笔》，蔡襄的有关书法的一些语录，苏轼、黄庭坚的大量的书论语录，米芾的《海岳名言》，赵构的《翰墨志》，陈槱的《负暄野录》，姜夔的《续书谱》。今就所及，宋人书论中提出的共同的主张，大约有以下几点：（1）崇尚二王，追求晋人的“韵”“风气”和“天然”。（2）书要不俗。（3）强调人品与书品的关系。书家必须人品高；人品高的人，书迹即使



〔唐〕瞿令问 浯溪铭



不算好，也会被后人看重。（4）如前所论，至于宋人所说的“新意”，是不脱离法度而表现出前人所未有的精神面貌。（以上所论主要参考徐无闻先生《关于宋代书法史的研究》一文，载《国际宋代文化讨论会论文集》，四川大学出版社，1993年；又见徐立编《徐无闻论文集》，文物出版社，2003年）

## 七、苏轼的书论和书法

对于宋代书法家，当时公推苏轼、黄庭坚、米芾、蔡京为代表，史称“宋四家”。后世因恶蔡京之为人，遂易以蔡襄，其实蔡襄的时代在四家之先。蔡襄的书法是从王羲之到颜真卿的正宗继承者，端庄沉着，温淳婉媚，被苏轼推崇为“本朝第一”。

一般认为在苏轼书学中对当时和后代影响最大的是“尚意”思想。苏轼曾有“我书意造本无法，点画信手烦推求”。与“尚意”思想形成优势互补的思想，有尚自然、创新、有法等主张。苏轼选择颜真卿作为自己师法的对象就是因为他钟意于《争座位帖》的“信手自然，动有姿态”，也就是“无意于佳乃佳”。苏轼是主张“新意”与“法度”的对立统一的。他的名言是：“出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外。”这句话虽是在评价吴道子的画时说的，其实也是他书法创作始终遵循的原则。苏轼还主张“下苦功”，他在《题二王书》中说：“笔成冢，墨成池，不及羲之即献之；笔秃千管，墨磨万锭，不作张芝作索靖。”

关于苏轼书法的取法，黄庭坚有两段文字：一是，“东坡少时规摹徐会稽（浩），笔圆而姿媚有余。中年喜临写颜尚书（真卿）真行，造次为之，便欲穷本。晚乃喜李北海（邕）书，其豪劲多似之。”（《跋东坡自书所赋诗》）二是，“东坡道人少日学《兰亭》，故其书姿媚似徐季海（浩）。至

月明稿中之樂不減商  
 宣霜餘之不居而四老  
 者游戲於其間悟此世  
 泡幻藏千里於一班舉  
 東葉之有餘納芥子其  
 銀宜賢王之達觀字  
 逸想於人家始兮春風  
 入天宇兮清閑吹洞庭  
 白浪漲北渚之蒼灣携  
 人而往游勤霧鬢與風  
 吹命黃頭之千奴卷震  
 汗布與俱選糗以二米之  
 糗以三春之管忽雲巫而  
 可解旒珠零而涕潛翠  
 銀鬢紫絳青綸隨  
 扁車之鷗夷歎木門之  
 銅環銀分帝觴之餘歷

〔宋〕苏轼 洞庭春色賦

酒酣放浪，意忘工拙，字特瘦劲，乃似柳诚悬（公权）。中岁喜学颜鲁公、杨风子书，其合处不减李北海。”（《跋东坡墨迹》）苏的书法在自家面目还不成熟时，完全是《兰亭序》的面目，已有着魏晋人风貌，如其《西楼苏帖》中《临王右军讲堂帖》。后来对苏轼书风影响最大的，要数颜真卿、徐浩、李邕和杨凝式了。苏轼的大楷《丰乐亭记》《醉翁亭记》等，除字形稍扁外，其神理确与颜真卿《东方先生画赞》相似。苏轼的书法作品主要是楷书和行书。在他所有的书法作品中，以《黄州寒食诗帖》的艺术成就最高。苏轼书法创作出精品的时期，是他在黄州的五年。他的狂草《梅花诗帖》大约作于元丰三年（1080）正月，自作梅花诗，自写狂草。现在看到的是拓本。元丰二年（1079）十二月二十九日，苏轼出狱，被流放黄州。在大雪朔风中，他仓皇赴黄州，途经春风岭（在今湖北麻城县东，因岭上多种梅花而闻名）时，被岭上的红梅所感动，回首刚刚逃离的虎口，便有了此诗：“春来空谷水潺潺，的皪（皪，音历。的皪，鲜明貌）梅花草棘间。昨夜东风吹石裂，半随飞雪渡关山。”此帖开篇写的是行书、小草，随着不可压抑的愤懑、悲凉的心情，笔势由小草转入大草、狂草。写到“半随飞雪渡关山”两三行时，书法家已经控制不住自己的感情了，违反了他对怀素狂草所持的否定态度，创造了此帖的精彩至极处。苏轼的《黄州寒食帖》被誉为“天下第三行书”。此帖作于元丰五年（1082）三月初七。这一天，苏轼从黄州至沙湖，游蕲水，诗在寒食日前所作，书写大略稍后一些。此书应该说是超水平发挥的作品。黄庭坚关于此书曾说：“东坡此诗似李太白，犹恐太白有未到处。此书兼颜鲁公、杨少师、李西台笔意。试使东坡复为之，未必及此！”此书把丰腴与瘦劲、横势与纵势、凝重与流动、萧散与端庄、豪放与平和等因素有机地融合于一体，其情感的表现极具感染力。此帖可以说是宋代“尚意”与“尚法”相融合的书法代表作。

歸去來兮田園將蕪胡不歸  
既自以心為形役奚惆悵而獨悲  
悟已往之不諫知來者之可追實  
迷塗其未遠覺今是而昨非舟  
遙以輕颺風飄而吹衣問心  
夫以前路恨晨光之熹微乃瞻

〔宋〕蘇軾 歸去來辭



《前赤壁赋》书是确定苏轼自身风格的代表作。《前赤壁赋》文作于元丰五年（1082）七月，书于元丰六年（1083）初，是行楷书。明代董其昌对此墨迹有一段跋语，说：“东坡先生此赋，楚骚之一变也；此书，《兰亭》之一变也。宋人文字俱以此为极则。”如果说《寒食帖》表现了一种悲剧性的美感，那么《前赤壁赋》则表现了一种冲淡融和的意态，是一种平和的美。这种平和冲淡、深邃的美，是苏轼所追求的审美理想，也是他“尚意”书法的最高境界。苏轼还留下了一些书法抒情小品——尺牍，如《一夜帖》（亦名《季常帖》）、《获见帖》（亦名《致长官董侯尺牍》）、《江上帖》等。从中似乎可以看到苏轼日常生活中的本来面目。（参看陈宇《苏黄精神》，上海书画出版社，2004年）

## 八、黄庭坚的书论和书法

黄庭坚的书法在宋代即享有很高的声誉，对后世更有深远的影响。宋徽宗赵佶曾说：“黄书如抱道足学之士，坐高车驷马之上，横斜高下，无不如意。”杨万里曾说：“高宗初作黄字，天下翕然学黄字。”黄书在朝野上下风靡一时，被奉为“目下无双”的神品。后世不少大书画家，如沈周、祝允明、文徵明、郑燮等都学过黄书。郑燮自称其墨竹画法是从小黄书中悟得。他说：“与可画竹，鲁直不画竹，然观其书法，罔非竹也。瘦而腴，秀而拔，欹侧而有准绳，折转而多断续。吾师乎！吾师乎！”黄庭坚的书法理论有人认为在宋代当数第一。刘熙载在其《书概》中说：“黄山谷论书，最重一‘韵’字。盖俗气未尽者，皆不足以言韵也。”重韵、恶俗是黄庭坚书学的中心思想。他说：“凡书画当观韵。往时李伯时（公麟）为余作李广夺胡儿马，挟儿南驰，取胡儿弓引满以拟追骑。观箭锋所直，发之，人马皆应弦也。伯时笑曰：‘使俗子为之，当作中箭追骑矣。’余因此深悟画格。此与文章同一关纽，但难得人人入神会耳。”（《豫章黄先生文集》卷二十七《题摹燕郭尚父图》）“引而不发”为观者提供了广阔的想象余地，即有余韵。黄庭坚评论苏轼书法“笔圆而韵胜”，“虽用墨太丰而韵有余，于今为天下第一”，“虽有笔不到处，亦韵胜也”。他认为“韵”盛的极致是二王的书法。他说：“两晋士大夫类能书，笔法皆成就，右军父子拔其萃耳观魏晋间人论事，皆语少而意密，大都犹有古人风泽，略可想见。论人物要是韵胜，为尤难得，著书者能以韵观之，当得仿佛。”黄庭坚（《题绛本法帖》）黄庭坚多用“韵”来称誉颜鲁公、杨少