

中国书店

姜夔 续书谱

房弘毅 书写
邹方程 注释

历代
书论
释译
楷书
丛帖

【历代书论释译楷书丛帖】

□ 房弘毅书写 邹方程注释

姜夔续书谱



中国书店

图书在版编目 (CIP) 数据

姜夔续书谱 / 房弘毅书; 邹方程注释. —北京: 中国书店 2007.1
(历代书论释译楷书丛帖)
ISBN 7-80663-096-1

I. 姜... II. ①房...②邹... III. ①楷书—法帖—中国—现代②汉字—书法—研究—中国—宋代 IV. ① J292.28 ② J292.112.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123588 号

书 写	房弘毅
注 释	邹方程
出 版	中国书店
地 址	北京市宣武区琉璃厂东街一一五号
邮 编	100050 电话 010-63150310
发 行	全国新华书店经销
印 刷	北京泰山兴业印务有限责任公司
开 本	350 × 250mm 1/8 17.75 印张
版 次	二〇〇七年一月第一版二〇〇七年一月第一次印刷
印 数	〇〇〇一—五〇〇〇
书 号	ISBN7-80663-096-1/J · 404
定 价	三十六元

历代书论释译楷书丛帖
姜夔续书论

出版说明

在中国古代文艺理论中，古代的书法理论是极其重要的组成部分，它也是我国艺术理论中的最宝贵的遗产。不认真研究我国古代的书法理论而希望在书法上有所作为，这是难以想象的。古代书家去今久远，他们的实践和思维方式以及记录这些方式的书论文字，一般的书法爱好者实在难以领略。从历代书论难于历代书法碑帖流传的情况看，一是人们学习书法一般是以练字为主，不太重视书法理论的学习；二是书论不像字帖那样能直接临摹，是纯理论文字。我们在书法实践中发现，讲述不同字体的笔法、结构、偏旁部首等结字规律的不同变化时，必须与实际例字相结合，做到『图文并茂』，否则那些动辄数十种、百余种的字体的变化窍门，仅凭文字的解释与描述是无法让人明了书论内容的实际含义，这也正是这些有珍贵历史价值的书法理论文章难于流传的真正原因。

本着传承、弘扬中国传统文化为己任的中国书店出版

社，真诚地希望给热爱书法的朋友们，提供必要的、方便阅读理解的书法理论指导资源图书，我们撷取了在中国古代书论史上有重大影响、有特色、有创见、有影响的书论，以探索书法字帖出版的新形式、新内容的方式呈现给广大书法爱好者。我们希望我们的工作能对今天的书法理论与书法实践的创新与发展有所裨益，故此我们推出了本套《历代书论释译楷书丛帖》，以京剧『音配像』的形式，先将书论以书法字帖的形式呈现给广大读者，再对难解的书论古文加注释，每一段书论文字前加上书论注释者对古人书论理解的导读文字，使之成为一种新的字帖，既利于人们学习珍贵的历代书论精华，提高自己的书法理论素养，同时又可临摹练字，一举多得。

姜夔（约一一五五—一二〇九年），字尧章，号白石道人，饶州鄱阳（今江西波阳）人。姜夔多才多艺，工于诗词，吹箫弹琴，精通音律，且长于书法。为诗初学黄庭坚，

而自拔于宋人之外，所为《诗说》，多精至之论。尤以词著称，词格调甚高，清空峭拔，对南宋风雅词派甚有影响。所著《续书谱》书论一卷，仿效孙过庭《书谱》而撰写，但并非《书谱》之续，议论精到。全卷分总论、真书、行书、草书、用笔、用墨、临摹、方圆、向背等十八则，是南宋书论中影响最大的书论著作。《续书谱》主要论述了两个问题：一是楷书、行书、草书等今文书法的起源，主要从书法韵味、笔法、结构、风格等方面论述了楷、行、草书与篆、隶、章草、飞白等的继承关系，而非文字演变的关系。二是阐释熟习兼通各体方能尽书法之美。各体都有自己的法度要求和风格特点，每一体难度都很高，古人亦多各擅长一体，可见兼擅多体是很难的。所以，熟习兼通各体而能心手双畅者，则是极其可贵的，也只有这样才能真正体现书法的艺术美。姜夔的主旨在于鼓励世人学习书法要博习兼通，提倡儒家的『尽善尽美』思想。其次讲用笔。他首先解释了书法用笔术语屋之中漏痕、锥画沙、折钗股等的含义。屋漏痕：草书的一种笔法，谓行笔须藏锋。锥画沙：形容书家的藏锋、力透纸背的笔法。强调用笔的关键有三：一要中锋行笔，左

右无病；二要一波三折，笔走曲线；三要笔笔不重，变化莫测。以点的组合为例，讲点画之间要前后呼应，善于变化，不可僵直呆板。又引用前人用笔名言，说明不要恪守中庸，进一步提出『宁拙』、『宁劲』、『宁速』的用笔审美观，并特别强调对字体『俗姿』的深恶痛绝。姜夔的执笔理论与用笔术语的解释在书法理论中具有相当的价值，书法爱好者可在书法实践中细心体味。

中国书店出版社

二〇〇六年十月

姜夔续书谱

总论

真行草书之法

其

【导读】本章论述了两个问题：

一是楷书、行书、草书等今文书法的起源，之所以说是书法的起源，是因为本章主要从书法韵味、笔法、结构、风格等方面论

①书谱：初唐孙过庭的《书谱》，三千七百字，内容涉及中国书学各个重要方面，揭示出书法艺术的本质及许多重要规律，为我国古代书法理论史上第一部具有里程碑性质的著述，标志着中国书学的发展进入了一个崭新的、辉煌的阶段。

②真：真书，即楷书，原是隶书的别称，也称正书。草书：汉字字体名。草书之称，为隶书通行后的草写体，取其书写便捷，故又名草隶。汉章帝好之，汉魏间的章草，殆由此得名。后渐脱隶书笔意，用笔日趋圆转，笔划连属，并多省简，遂成今草。晋王羲之、献之父子又创诸字上下相连的草体，至唐张旭、怀素，宋米芾等又发展为笔势恣纵、字字牵连、笔笔相通的狂草。

述了楷、行、草书对篆、隶、章草、飞白等的继承关系，而非文字演变的关系。二是熟习兼通各体方能尽书法之美。各体都有自己的法度要求和风格特点，每一

①虫篆：犹虫书，秦八体书之一，王莽变八体为六体，又名鸟虫书。《汉书·艺文志》：「六体者：古文、奇字、篆书、隶书、缪篆、虫书。」八分：汉字书体名，字体似隶而体势多波磔。唐张怀瓘《书断·上》认为是秦时上谷人王次仲所造。关于八分的命名，历来说法不一，或以为二分似隶，八分似篆，故称八分；或以为汉隶的波折，向左右分开，「渐若八字分散」，故名八分。今称隶书。唐及以前，人们称带波磔的隶书为八分，称不带波磔的隶书及楷书为隶书。飞白：亦作「飞白书」，一种特殊的书法。相传东汉灵帝时修饰鸿都门，匠人用刷白粉的帚写字，蔡邕见后，归作「飞白书」。这种书法，笔画中丝丝露白，像枯笔所写。汉魏宫阙

题字，曾广泛采用。
②圆劲：圆润道劲。古淡：古朴淡雅。
③出于：起源于。
④点画波发：笔画一波三折地书写。波：书法指捺的波折。传晋王羲之《题〈卫夫人笔阵图〉后》：「每画一波，常三过折笔。」发：行动，此意书写。



源出于虫篆、八分、飞白、章草等①。圆劲古澹②，则出于虫篆③；点画波发④，则出于

八分；转换向背^①，则出于飞白；简便痛快^②，则出于章草。然而真草与行，各有



①向背：泛指字的结体。

②痛快：指书写酣畅流利。

体难度都很高，古人亦多各擅长一体，可见兼擅多体是很难的。所以，熟习兼通各体而能心手双畅者，则是极其可贵的，也只有这样才能真正体现书法的艺术

美。本章主旨在于鼓励世人学习书法要博习兼通，提倡儒家的『尽善尽美』思想。

①体制：诗文书画等的体裁、格调。南朝梁刘勰此意为各个字体书体的风格、特点。
②欧阳率更：欧阳询（公元五五七—六四一年），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，初唐书法家，官至率更令，太常少卿，世称『欧阳率更』。颜平原：颜真卿（公元七〇九—七八五年），字清臣，京兆万年（今陕西西安）人，祖出琅琊临沂（今山东临沂），唐开元进士，任殿中侍御史，因被杨国忠排斥，出为平原太守，世称颜平原。官至吏部尚书、太子太师，后封鲁国公，又称颜鲁公。善楷书、行书。书风端庄雄伟、气势磅礴，古法为之一变。以真为草：用写楷书的方法写草书。
③李邕（公元六七八—七四七年）：唐书法家，字泰和，广陵江都（今江苏扬州）人，仕途坎坷，因敢于直言而几经沉浮。天宝初，出为汲郡、北海太守，世称『李北海』。西台：宋初书家，名李建中，字得中，开封（今属河南）人，官西京留司御史台，故又称『李西台』。工楷书、行书。

人，仕途坎坷，因敢于直言而几经沉浮。天宝初，出为汲郡、北海太守，世称『李北海』。西台：宋初书家，名李建中，字得中，开封（今属河南）人，官西京留司御史台，故又称『李西台』。工楷书、行书。

體制
制歐
陽率
更顏

平
原
輩
以
真
為
州

李
選
西
臺
輩
以
行

為
真
亦
以
古
人
有

体制①。欧阳率更、颜平原辈以真为草②，李邕、西台辈以行为真③，亦以古人有

专工正书者^①，有专工草书者，有专工行书者，信乎其不能兼美也^②。或云^③，草

能	行	工	专
兼	书	艸	工
美	者	书	正
也	信	者	书
或	乎	有	者
云	其	专	有
草	不	工	专

①专工：专门、擅长。

②兼美：犹言完善，样样擅长。

③或云：有人说。或：不定代词，有的……指人则是「有的人」。

①不抵：不及，比不上。

书千字，不抵行草十字^①；行草十字，不如真书一字。意以为草至易而真至



难^①，岂真知书者哉^②！大抵下笔之际^③，尽仿古人^④，则少神气^⑤；专务遒劲^⑥，则俗病



① 以为：意思是认为。

② 岂真知书者哉：难道是真了解书法的人吗？意谓说这种话的人不是真正理解书法。

③ 大抵：大都，表示总括一般的情况。下笔：指用笔，泛指书写。际：指先后交接的时期。下笔之际：书写的时候。

④ 尽仿：完全摹仿。

⑤ 少：缺乏。神气：风格气韵。

⑥ 专务：专心致力。遒劲：刚劲有力。

①俗：庸俗，不高雅。
 ②贵：崇尚；重视；以为宝贵。熟习：学习或掌握到熟练的程度。兼通：通晓不止一个方面，即真、行、草书都要通晓。
 ③心手相应：指用笔时心与手配合熟练协调，同孙过庭《书谱》的「心不厌精，手不忘熟」是同样的意思，而比《书谱》「心忘于笔，手忘于书，心手达情」和黄庭坚「心不知手，手不知笔」所言境界略低。



不除^①。所贵熟习兼通^②，心手相应^③，斯为美矣。白云先生、欧阳率更书诀亦能

言其梗概^①，孙过庭论之又详^②，可参稽之^③。

真书

九



【导读】本章文字很多，可分两层：

一层：一层从开头至『岂足以尽书法之美哉』，讲楷书的结构，姜

氏一方面批评唐人楷书之失，失

在结体过于规矩，有『科举习

习』之弊。

①白云先生、欧阳率更书诀：指（传）王羲之的《记白云先生书诀》、欧阳询的《八诀》。梗概：大概，概略。

②孙过庭：字虔礼，生卒年不详，唐垂拱年间书法家、书法理论家。米芾评其书谓：『唐草得二王法，无出其右。』之：代指『熟习兼通，心手相应』一类的意思。

③参稽：参酌稽考，对照查考。

气』，又各家结体执于一偏，不能尽美；一方面提倡魏晋结字各尽字的天然姿态和清新洒落、意境高远的风采气韵。第二层讲笔法，主要讲楷书基本笔画的美感

①平正：平稳端正。善：好，美好。

②世俗：流俗；庸俗。唐韩愈《王公墓志铭》：「公所为文章，无世俗气。」论：言论，说法。

③失：错误，失误。

④神妙：神奇巧妙。

真書以平正為善

此古俗出論唐人

之失也古今真書

之神妙無出鍾元

真書以平正為善^①，此世俗之論^②，唐人之失也^③。古今真書之神妙^④，無出鍾元

常^①，其次则王逸少^②。今观二家之书，皆潇洒纵横^③，何拘平正？良由唐人以书



要求，姜氏用人体、鱼鸟、引绳打比方，把晋人与颜柳楷书与草书进行比较，引用米芾言论，分别将楷书各笔画加以分析说明，并点明了王献之以来用笔的失

① 鍾元常：鍾繇，字元常，三国魏书法家。张怀瓘《书断》中言其「才思通敏，举孝廉尚书郎，累迁尚书仆射、东武亭侯。魏国建，迁相国。明帝即位，迁太傅。繇善书，师曹喜、蔡邕、刘德升。真书绝世，刚柔备焉。点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已……其行书则羲之、献之之亚，草书则卫（瓘）、索（靖）之下，八分则有《魏受禅碑》，称此为最。」

② 王逸少：王羲之，字逸少，东晋书法家。张怀瓘《书断》中言其「骨鲠高爽，不顾常流，与王承、王悦为王氏三少。起家秘书郎，累迁右军将军、会稽内史。初度浙江，便有终焉之志。升平五年卒，年五十九，赠金紫光禄大夫加常侍。尤善书，草、隶、八分、飞白、章、行，备精诸体，自成一法，千变万化，得之神功，自非造化

发灵，岂能登峰造极。」
③ 潇洒：洒脱不拘、超逸绝俗貌。纵横：分散；杂乱；无所顾忌。此意字的大小、斜正一任自然。

误。总起来看，本章意在推崇魏晋书法，恢复北宋尚意书风。

①良：副词。确实；果然。书判取士：用书法和文理选拔官员。书判：指书法和文理。《新唐书·选举志下》：「凡择人之法有四：一曰身，体魄丰伟；二曰言，言辞辩正；三曰书，楷法遒美；四曰判，文理优长。」

②科举：隋唐以来封建王朝分科目考试选拔文武官吏后备人员的制度。亦指这种考试。习气：习惯；习性。后多指逐渐形成的不良习惯或作风。

③《干禄字书》：唐颜元孙撰，专为官吏书写公文辨别字体而作。干禄：求禄位；求仕进，即求官的意思。颜真卿曾以小楷为此书写刻石，为求工整而少神韵。

判	取	士	而	士	大	夫
字	書	類	有	科	舉	習
氣	顏	魯	公	作	干	祿
字	書	是	其	證	也	矧

判取士^①，而士大夫字书，类有科举习气^②。颜鲁公作《干禄字书》^③，是其证也。矧