

# 書譜輯要

张超 编

書譜輯要 書譜輯要 書譜輯要  
書譜輯要 書譜輯要 書譜輯要  
書譜輯要 書譜輯要 書譜輯要



# 书论辑要

张超选编

---

教育科学出版社

- 编 者：张 超
- 责任编辑：苏 蓓
- 封面设计 张玉梅
- 题 签：苏 蓓
- 版式设计：黄 星
- 出 版：教育科学出版社（北京·北太平庄·北三环中路46号）
- 发 行：新华书店北京发行所
- 印 刷：顺义县燕华营印刷厂

### 书 论 辑 要

SHULUN JIYAO

开本：850毫米×1168毫米 1/32开 印张：7.5 字数：240,000

1988年9月第1版

1988年9月第1次印刷

印数：00,001—8,000册

ISBN7—5041—0072-2/G·065

统一书号：7232.378 定价：3.10元

---

## 引 言

---

我国古代书法理论是历代书法名家在长期书艺实践活动中的经验结晶，是我国传统书艺的瑰宝。学习古书论，吸取其中精华，是学书者的必修课目。近年来，我搜集、整理了已在报刊上发表的古书论注释文章，并用于书法教材，反映良好，现重新汇编出版，以飨读者。

本书共分为三个部分；第一部分为古代书论，这是全书的基本部分；第二部分为现代书家论文选，第三部分为书论语录。目的是帮助读者领略古书论要旨，融会贯通其大意。

第一部分所辑入的古书论，都是内容丰富，论述精辟，影响很大的作品。其中如孙过庭的《书谱》、张怀瓘的《书断·序》等，堪称我国书史上的“经典”著作；苏东坡、黄山谷是“尚意”书风的主要倡导者，他们的论书言论，在书史上亦有划时代意义；刘熙载的《艺概》（本书中两段系选注其中论用笔和论草书方面的内容），也是已有定评的名篇。

本书对于书论原文中难懂的词语和典故，都作了详尽的注释，这就帮助我们排除了阅读古典原作在语文上的一大障碍。不但便于理解原文词意，学习书法理论知识，而且还能学习古典文学知识，有助于我们了解古代书家的成就和书法史方面的知识。

本书第一部分所辑录的书论著作，概括起来有这样几个方

面。

### （一）关于学书的态度和方法方面

学习书法，首先要下苦功，专心有恒。王羲之《书论》里说：“书须存思”，意思是说学习书法应用心思索，努力掌握其内在规律。孙过庭《书谱》里曾介绍汉代张芝学书“池水尽墨”，讲张芝临池学书，用功勤奋。他还提出学书要“心不厌精，手不忘熟”，刻苦努力才能有所创造。黄山谷指出学书“惟用心不杂，乃是入神要路”。即只有专心致志，才是达到精妙境地的途径。

第二是学习态度要虚心，不能自满。唐张怀瓘说：“知之不易，得之有难，不可恃才曜识，以为率尔可知也”。指出学好书法是不容易的，不可骄傲自大，以为随便一学就会。孙过庭更深有感触地说：“盖有学而不能，未有不学而能者也。”所以他提出在学习上要“察之者尚精，拟之者贵似”，强调学书要谦逊力学，观察务求精细，摹拟务求相象，要扎扎实实地打好书法基础。

第三是要认真学习前人的成就。卫夫人（铄）在《笔阵图》中指出：“近代以来，殊不师古，而缘情弃道……致使成功不就，虚费精神”。不重视向前人学习，只凭自己的偏爱而丢掉书法的正道，其结果就会没有什么成就，白白浪费精力。书法贵有个人风格，要有所发展，但发展必须先有继承，虚心学习古人的成就，临摹碑帖，学习书论，这是必要的继承，是发展创新的基础，也是学书的真正捷径。缺乏基础而空言发展，想不学而能，那是办不到的事情。

第四是在作书时要勤于思考，意在笔先。卫夫人在《笔阵图》一文里说：“意后笔前者败，意前笔后者胜。”王羲之在《书论》里进一步强调“凡书贵乎沉静，令意在笔前，字居心后，未作之始，结思成矣。”孙过庭则说：“意先笔后，潇洒流落，翰逸神飞”。这些论述，都说明了下笔之前要思考，成竹在胸，才能下笔有神，达到高妙境界。

### （二）关于技能和法度方面

学习书法，必须掌握书写技巧，明白书写法度，它包括执笔、运笔、结构、章法等等，这是书法的基本功。卫夫人的《笔阵图》一文主要就是讲运笔写字的各种方法，重点讲述七种基本笔画的写法，并加以形象的比喻和说明。如“‘一’（勒）如千里阵云”，“‘丶’（侧）如高峰坠石”……。王羲之《书论》则主要论述笔法和笔意：“夫书，字贵平正安稳，先须用笔有偃有仰，有欹有侧有斜；或大或小或短或长”；“欲书构先筋力”；“注意详雅起发，绵密疏阔相间”，“屈折如钢钩，上尖如枯秆，下细如针芒”。这些都是对笔势笔意的阐发。孙过庭总结基本技法为“执”、“使”、“转”、“用”四字。“执”就是执笔，“使”是指运笔的上下左右，“转”是行笔的转折呼应，“用”是结构的揖让向背。黄庭坚也强调：“凡学书，欲先学用笔”。王澐的《论书剩语》则对“执笔”、“运笔”、“结字”等分别进行了详细的讲述。刘熙载“论用笔”一文则把《艺概》一书中关于讲述用笔技法的二十二条辑成专文。现代书家沈尹默《执笔五字法》，是对前人五指执笔法的详细阐发，为现在通行的一种比较科学的执笔方法。学习书法除了要苦练外，同时还要得法度。法度就是法则和规矩，诸如执笔运笔，结体章法等等，都有一定的法则。如写字不得法度，虽花了不少时间，仍然不得门径。苏东坡论书说：“浩然听笔之所之，而不失法度，乃为得之”。黄伯思论书说：“昔人运笔，侧、掠、努、趯，皆有成规，若法度礼乐，不可斯须离”。说古人写字，对各种基本点画的写法都是有成规的，就象法度礼乐一样，不可一时离开的。如不得法度的“苦练”，是事倍而功不及半的。孙过庭说到“就分布于累年，向规矩而尤远”，就指出了先得弄清书法的基本法则，不然下了功夫，但离规矩还是很远。

### （三）关于书法的艺术性方面

《书谱》一文，是孙过庭对唐代以前的书法艺术特别是对二王书法带有总结性的一篇论著，它涉及面很宽。在书法的艺术性

方面他说书法能“达其情性，形其哀乐”。指出了书法艺术的本质是表达书者思想感情的。张怀瓘在《书断·序》一文里说书法可以“标拔志气，黼藻情灵”，即有激励情志，美育心灵的艺术功用；谈到书法艺术体现思想感情时他说：“幽思入于毫间，逸气弥于宇内”。卫夫人《笔阵图》中论及书法艺术要气韵生动而富有变化，要求“每为一字，各象其形，斯造妙矣”。王羲之《书论》里也提到在点画分布和结构的艺术处理上要“为一字，数体俱入，若作一纸之书，须字字意别，勿使相同”。张怀瓘对书法艺术中审美鉴赏提出了“神、妙、能”三品评书标准，对后世影响是很大的。苏东坡论书说“凡书所贵，必贵其难，真书难于飘扬，草书难于严重，大字难于结密而无间，小字难于宽绰而有余”。道出了各种书体在艺术要求上的矛盾特殊性。刘熙载的“不齐之中，流通照应，必有大齐存焉”，体现了矛盾统一的辩证观点在书法艺术上的运用。类似的精辟论述，还能在许多篇章里找到。

本书所辑论文，除了上述的主要内容外，有关书法源流，书体特点及功能，学书经验等等都有涉及，就不一一赘述了。

## 二

本书辑录的第二部分著作，是对一部分古代书论的研究文章。南齐王僧虔的《笔意赞》，是讲如何学习书法的，虽只有一百三十五字的一篇短文，但在书法史上的地位很重要。它首先明确揭示了“书之妙道，神采为上，形质次之”这个书法艺术的根本内容。唐代《颜真卿述张旭笔法十二意》是一篇很有名的论笔法的文章。南宋姜夔的《续书谱》是对唐代孙过庭《书谱》的具体化，它分十八个题目对真、草书体，临摹、用笔、结构和章法原则等等都作了扼要的论述，理论联系实际，是一篇学习书法的重要著作。清末陈簠斋的《习字诀》是专为他初学书法的孙子写的一篇学书要诀，对笔法、墨法、结构、章法行款等都讲了，而重

点是讲笔法，强调基本功的训练，是一篇切合实用的著作。这几篇研究古代书论的文章，就如何理解原作均有自己的创见，对于帮助我们学习古代书论有重要的参考价值。

关于书法的艺术性和书法欣赏方面的论述和研究，在古代书论中是不少的，前面已有提及。

本书另外选录了几篇现代的论书法艺术的文章，它们对书法艺术的本质、要素、表现、欣赏和评论等各个方面进行了分析和阐述，读来很有兴味。这些文章都有自己的独到见解，对于理解古代书论也很有帮助。

### 三

本书第三部分，是摘编古代书家论述的要言。在我国悠久的书法艺术历史长河中，产生的许多光辉精妙的书论名篇，对于我们今天的书学实践，无疑是有重要的指导作用。即得前人之法，为己新用，当收事半功倍之效。但是古人书论篇帙浩繁，初学者难于查阅，而且读起来吃力费时。这里我们做了一些摘编工作，选辑古代书论中的名言佳句，以方便读者阅读、记忆、引用和进一步深入研究。

我对古书论著作学习不够，在选编过程中难免有疏漏和不尽妥当之处。这本书的出版如能引起广大书艺爱好者的兴趣，在当今“书法热”中起一点推动作用，那就达到编印的目的了。

本书出版首先应感谢注释者的辛勤劳动，同时本书在选编过程中，得到王明中、曹子玉、谢超元三同志的热忱帮助，在此一并致谢。

张 超

一九八七年

# 目 录

## 第一部分

|               |        |           |    |
|---------------|--------|-----------|----|
| 笔阵图·····      | 晋·卫铄撰  | 顾逸注       | 3  |
| 书 论·····      | 晋·王羲之撰 | 何满子注      | 10 |
| 《书 谱》·····    | 唐·孙过庭撰 | 马国权注      | 18 |
| 《书断·序》·····   | 唐·张怀瓘著 | 肖燕冀 冯小琦注释 | 49 |
| 《东坡题跋》选·····  |        | 洪丕谟注      | 58 |
| 黄庭坚论书·····    |        | 崔尔平选注     | 64 |
| 黄伯思论书·····    |        | 包备五注释     | 69 |
| 论书牋语·····     | 清·王澐撰  | 彦和注释      | 73 |
| 刘熙载论用笔·····   |        | 沈炳选注      | 80 |
| 欧阳询《用笔论》····· |        | 吴柏森注      | 86 |
| 刘熙载论草书·····   | 徐建恒    | 洪丕谟选注     | 91 |

## 第二部分

|                  |      |     |
|------------------|------|-----|
| 书法教学名篇《笔意赞》····· | 黄 简  | 97  |
| 张旭授书·····        | 谢醴兴  | 104 |
| 谈姜夔的《续书谱》·····   | 马国权  | 110 |
| 陈簠斋的《习字诀》·····   | 楮 庵  | 115 |
| 草书名词典故释义·····    | 尔 平  | 120 |
| 论书法艺术·····       | 王孟潇  | 128 |
| 书法艺术的本质·····     | 黄 简  | 132 |
| 书法艺术的要素·····     | 王齐 乐 | 140 |
| 书法艺术之表现·····     | 郑 明  | 145 |

|               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| 书法的欣赏与评论····· | 丕 模 | 151 |
|---------------|-----|-----|

### 第三部分

|                |  |     |
|----------------|--|-----|
| 字如其人 立品为先····· |  | 159 |
| 临摹入门 循序渐进····· |  | 162 |
| 形神相依 意境为重····· |  | 171 |
| 笔墨技法 熟而后巧····· |  | 177 |
| 筋骨血肉 相溶互济····· |  | 187 |
| 结体章法 辩证安排····· |  | 193 |
| 立姿取势 气贯神足····· |  | 199 |
| 手随意运 意在笔先····· |  | 204 |
| 变化万千 贵在自然····· |  | 207 |
| 通晓各体 博而后约····· |  | 212 |
| 精研流派 广采众长····· |  | 218 |
| 理法兼长 力求上乘····· |  | 221 |
| 学识修养 字外功夫····· |  | 223 |
| 莫懈耕耘 精益求精····· |  | 225 |

# **第一部分**



## 笔 阵 图

晋·卫 铄 撰 顾 逸 注

卫铄（二七二年——三四九年），东晋河东安邑（今山西夏县北）人，字茂漪，汝阴太守李矩之妻，西晋书法家卫恒之从女（一说卫恒之从妹），世称“卫夫人”（亦称“李夫人”）。曾师事钟繇，妙传其法。善隶书及正书。《唐人书评》云：《卫夫人书如插花舞女，低昂美容；又如美女登台，仙娥弄影，红莲映水，碧沼浮霞。”王羲之少时，曾从其学书。

《笔阵图》相传为卫夫人作，但有人疑伪作。唐孙过庭《书谱》云：“代（世）有《笔阵图》七行，中画执笔三手，图貌乖舛，点画湮讹。顷见南北流传，疑是右军所制。虽则未详真伪，尚可发启童蒙，既常俗所存，不藉编录。”因此文历来影响较大，对学书者颇有启发作用，既未有定论，姑从旧说，题作卫夫人撰。

关于“笔阵”，王羲之《题卫夫人（笔阵图）后》有这样的说明：“夫纸者阵也，笔者刀稍也，墨者鍪甲也，水砚者城池也，心意者将军也，本领者副将也，结构者谋略也，随笔者吉凶也，出入者号令也，屈折者杀戮也。”这是以军事上布阵作战为比喻，说明书法的特点的。

本文主要解释运笔写字的各种方法，重点是用各种比喻说明七种笔画的书写方法。同时还强调了写好字的其他方面的条件，包

括继承古代书法的优秀传统，懂得书法的理论，选择优良的笔墨纸砚，掌握正确的执笔方法和用笔方法，遵循学书的正确途径，区别书法优劣的标准，等等，并且对几种书体的笔法作了文字上的描绘。这些，对初学书法的人还是很有启发意义的。

夫三端之妙①，莫先乎用笔②；六艺之奥③，莫重乎银钩④。昔秦丞相斯见周穆王书⑤，七日兴叹，患其无骨⑥；蔡尚书邕入鸿都观碣⑦，十旬不返，嗟其出群⑧。故知达其源者少⑨，闇于理者多⑩。近代以来，殊不师古⑪，而缘情弃道⑫，才记姓名⑬，或学不该赡⑭，闻见又寡，致使成功不就，虚费精神。自非通灵感物⑮，不可与谈斯道矣⑯！今删李斯《笔妙》⑰，更加润色⑱，总七条⑲，并作其形容⑳，列事如左㉑，胎诸子孙㉒，永为模范㉓，庶将来君子㉔，时复览焉。

### 注 释

①三端：据《韩诗外传》上，为文士的笔端，武士的锋端，辩士的舌端。以此喻文人的著作、战士的武器、辩士的口才。

②先：首位，第一位。用笔：写字的方法，包含的内容较广。宋陈思《秦汉魏四朝用笔法》引蒙恬《笔经》：“若能用笔，当自流美。夫用笔之法，先急回，后疾下，如鹰望鹏逝，信之自然，不得重改。送脚若游鱼得水，舞笔如景山兴云，或卷或舒，乍轻乍重，善深思之，此理当自见矣。”古时还有所谓“永”字八法：“侧（点）不得平其笔，勒（横）不得卧其笔，弩（竖）不得直，趯（挑）须踣（蹲）其锋，策（左上挑）须背笔，掠（撇）须笔锋，啄（右上撇）须卧笔疾蹙（复），磔（捺）须趯（速行）笔。”（张怀瓘《玉堂禁经》）

③六艺：礼、乐、射、御、书、数六种科目（御，即驭，驾车；书，六书，即象形、指事、会意、形声、转注、假借；数，算术），是用来教古代的“国子”即学生的。（见《周礼·地官·保氏》）

④银钩：喻书法刚劲有力。

⑤秦丞相斯：斯即李斯，楚国上蔡人，秦始皇时丞相。著名书法家，精于大篆，首创小篆。周穆王：周昭王之子，名满，在

位五十五年，死后谥“穆”。相传穆王曾书“吉日癸巳”四篆字刻于坛山之上，世称“坛山刻石”，“笔力道劲，有剑拔弩张之状”（李中佑语）。李斯所见即此刻石。⑥患其无骨：李中佑语“笔力道劲”与“无骨”相反，意为李斯忧虑自己书无骨力。唐蔡希综《法书论》引作“哂其无骨”，意为忧虑（或哂笑）周穆王书无骨力。⑦蔡尚书邕：蔡邕字伯喈，陈留圉人。东汉时著名书法家。汉灵帝时为议郎等官，后被王允收捕入狱，死于狱中。鸿都：鸿都门，灵帝时始置，为藏书之处。碣：圆形的石碑。⑧十旬：一百天。嗟：赞叹。出群：出类拔萃。⑨达：通晓。源：书法之本源。⑩闇：昏昧不明。理：书法的原理。⑪殊：很。师古：向古人学习。⑫缘：因，循。这里有凭着的意思。情：思想感情，兴趣爱好。道：书法的规律。⑬才：刚刚。⑭该赡：完备充足。这里有广泛全面的意思。⑮自：如果。通灵感物：形容精通书法并有研究的人。⑯斯：此，这。⑰笔妙：全文未见。宋陈思《秦汉魏四朝用笔法》引为“夫书之微妙，道合自然，篆籀以前，渺邈不可得而闻矣。”⑱更：再。润色：修饰文辞，增加文采。⑲总：归纳，概括。⑳形容：这里指用文字描述。㉑列事：一条一条地排列。㉒贻：遗传。诸：“之于”的合音，“之”指《笔阵图》。㉓模范：这里指写字的法式。㉔庶：希望。

笔要取崇山绝仞中兔毫①，八九月收之，其笔头长一寸②，管长五寸，锋齐腰强者③。其硯取煎涸新石④，润湿相兼⑤，浮津耀墨者⑥其墨取庐山之松烟⑦，代郡之鹿角胶⑧，十年以上强如石者为之。纸取东阳鱼卵⑨，虚柔滑净者。凡学书字⑩，先学执笔，若真书⑪，去笔头二寸一分，若行草书⑫，去笔头三寸一分，执之。下笔点画波撇屈曲⑬，皆须尽一身之力而送之⑭。初学先大书，不得从小⑮。善鉴者不写⑯，善写者不鉴。善笔者多骨，不善笔者多肉，多骨微肉者谓之筋书⑰，多肉微骨者谓之墨猪⑱，多力丰筋者圣，无力无筋者病。一一从其消息而用之⑲。

## 注 释

①崇山绝仞：高山峻岭。兔毫：兔毛，用它制成的笔又叫紫毫。兔毫笔硬，有弹性，适宜于在柔软的纸上写行书和草书。②一寸：古代一寸相当于现在的二公分半弱。③锋齐腰强：笔锋整齐笔腰硬些。笔锋整齐，字的笔画才能匀称；笔腰较硬，提顿才能自如，笔画才能有力。④煎涸：熬干。新石：新开采之石。⑤润涩：细密而又有摩擦力。相兼：兼而有之。陈樾《负暄野录》：

“砚贵细而润，然细则多不发墨。惟细而微有铍锸，方其受墨时，所谓如热熨斗上灼蜡，不闻其声，而密相粘滞者，斯为上矣。”⑥浮津：贮水。耀墨：墨汁有光泽。⑦松烟：松树烧成的烟灰，有油质，制成的墨浓而有光泽。⑧代郡：今河北、山西一些地方。鹿角胶：鹿角熬成的膏，可以使墨汁凝聚而不化，写成的字更感挺拔，且经久不变。⑨东阳：古郡名，故城在今浙江省金华县。鱼卵：又叫鱼子、鱼笺，纸名。⑩书字：写字。⑪真书：书体名，也叫正书，即今楷书，相传为汉王次仲始作。《宣和书谱》云：“在汉建初有王次仲者，始以隶字作楷法。所谓楷法者，今之正书是也。人既便之，世遂行焉”。

“于是西汉之末，隶字石刻间杂为正书”。“降及三国钟繇者，乃有《贺克捷表》。备尽法度，为正书之祖”。晋“王羲之作《乐毅论》、《黄庭经》一出于世，遂为今昔不贻之宝。”据此可知，楷书是从隶书中演变过来的。⑫行草书：行书和草书。行书是从真书演变来的，相传为后汉刘德升所造。因“务从简易，相间流行，故谓之行书。”（张怀瓘《书断》）。⑬波：又叫磔，就是捺。⑭尽一身之力而送之：朱履贞《书学捷要》云：“夫运者，先运其心，次运其身，运一身之力，尽归臂腕，坚如屈铁注全力于指尖，运之既久，俾指尖劲捷，运笔如飞，迨乎至精极熟，则折钗、屋漏、壁坼之妙，自然具于笔画之间，而画沙、印泥之境于是乎可得矣！或问：‘周身之力如何可到？’曰：‘臂肘一悬，则周身之力自至矣。’”⑮先大书：字大，笔画可以藏锋用力，布置间架，利

于提高。⑯鉴：观察，此指观察法书的奥秘。写：描摹，此指摹仿字的外形。⑰微：少。⑱墨猪：比喻书法肥胖而无力。⑲消息：字中透示出来的特点。

一 如千里阵云，隐隐然其实有形①。

、 如高峰坠石，磕磕然实如崩也②。

ノ 陆断犀象③。

乚 百钧弩发④。

丨 万岁枯藤⑤。

ㄟ 崩浪雷奔⑥。

ㄚ 劲弩筋节⑦。

右七条笔阵出入斩斫图⑧。执笔有七种⑨。有心急而执笔缓者⑩，有心缓而执笔急者⑪。若执笔近而不能紧者，心手不齐，意后笔前者败；若执笔远而急，意前笔后者胜。又有六种用笔⑫：结构圆备如篆法⑬，飘颻洒落如章草⑭，凶险可畏如八分⑮，窈窕出入如飞白⑯，耿介特立如鹤头⑰，郁拔纵横如古隶⑱。然心存委曲⑲，每为一字，各象其形⑳，斯造妙矣㉑，书道毕矣㉒。永和四年㉓，上虞制记㉔。

### 注 释

①千里阵云句：用军队作战的阵势来形容从左到右横画的气势。②高峰坠石句：形容点的突兀、沉着有力。磕磕：石头声。③陆断犀象：形容撇出的力量很强，笔画锋利。④百钧弩发：钧，三十斤；百钧三千斤。形容作戈挑时的力量象强弓突然射出来的箭。⑤万岁枯藤：比喻一竖要象万年老藤那样苍劲坚挺。⑥崩浪雷奔：形容屈折钩挑力量雄浑，一气呵成。这一笔画一作“ㄟ”。⑦劲弩筋节：强弓硬弩，筋肉骨节。形容字的转折承接处遒劲有力。⑧出入斩斫：增删修饰之意。⑨执笔：南唐李煜《书述》：“书有七字法，谓之拨镫，自卫夫人并钟、王，传授予欧、颜、褚、陆等，流于此日，然世人罕知其道者。”又说：“所谓法者，撮、压、钩、揭、抵、拒、导、送是也。”近人沈