

徐诚意 著

书法十讲



中国和平出版社

中国和平出版社

书法十讲

徐诚意 著

凡是帶有技艺性的训练，最好从娃娃抓起。打字、计算器的使用如此，音乐、书画、体育等等也莫不如此。小时候下的苦功，武术界称作“童子功”，是最重要不过的。在书法方面，我对之有所体会。

小时候，我虽在父亲的严厉教导下学习书法，但当时我找不到学书门路，很觉苦恼；我父亲则因不知怎样教导才好，也感到苦恼。我们都只根据祖祖辈辈耳口相传的方法摸索着教和学。这样自然免不了走点弯路，吃些苦头。好在我总锲而不舍地走，走了十年多，到头来也找到门路，打下点基础。现在回想起来，当年的苦头不能算白吃，从小打好了书法基础，确有很多好处，真使我一生享用不尽。

任何人，只要不是文盲，一生中总有很多机会要跟文字打交道，至少考试、记录、通信……都得动笔。如果你写得一手好字，则写者痛快，见者愉快，在许多场合对自己的工作也起着积极的作用。

习字，同时也是学习审美，中国传统的美学原则都或多或少地在书法中有所反映。从小得到这种审美训练，到大就养成对中国传统艺术的初步欣赏能力；书画同源，艺术一理，将来学起其他门类的艺术来，也比一般人易于领会。

再说，从小得到某种程度的审美训练，你的性情还能在无形中受到良好陶冶，积极地影响你的习性以至人生观的建立。

除去审美方面不说，一个人从小长期地定时作一种训练，对将来治学办事的坚持能力也是一种锻炼。这和某些体育锻炼有相同的效益。

细数起来，好处实在不少，且不说人到了老年，有一种艺术爱好，生活的充实程度就和别人不一样。有人还认为书法练习也是一种气功，有利于身心健康。这一点姑让有关医学专家去论证，就我个人体会说，认为很有好处。

现在学习书法比我小时候方便多了，不仅名碑古帖都在陆续影印出来，就是有关书法教学的参考书也不同层次地在出版。在河北廊坊师范学校执教的徐诚意先生的《书法十讲》就是一部很好的入门书，给初学书法的学生和其老师传授了不少基础知识和教学经验。回想当年，我们就缺少这样一部参考书而感到苦恼，所以光从这一点说，我也能肯定地讲：现在的青少年比我们那时要幸福多了。

目 录

第一讲	书法源流	1
第二讲	文房四宝	33
第三讲	执笔方法	39
第四讲	运笔方法	41
第五讲	基本笔画	43
第六讲	间架结构	49
第七讲	摹临碑帖	63
第八讲	行书写法	67
第九讲	钢笔书法	83
第十讲	粉笔板书	89

颜体《多宝塔》笔画形态和字例	45
柳体《玄秘塔》笔画形态和字例	46
欧体《九成宫》笔画形态和字例	47
赵体《妙严寺记》笔画形态和字例	48
黄自元《间架结构摘要九十二法》	52
沈尹默书行书部首偏旁表	82
庞中华钢笔字帖选页	85

图版目录

陶文

原始社会 大汶口文化陶尊上刻画的文字	1
--------------------	---

篆书

商代 甲骨文	2
西周 矢令簋铭	5
西周 毛公鼎铭	6
东周 侯马盟书	6
先秦 石鼓文	7
秦代 李斯书泰山刻石	7
秦代 李斯书峰山刻石 (宋刻)	8
唐代 李阳冰书三坟记	8

隶书

汉代 衡方碑	9
汉代 王舍人碑	10
汉代 熹平石经	11

章草

汉代 史游急就章	12
汉代 蔡琰书	12

楷书

三国 钟繇书宣示表	13
晋代 卫夫人书 (传)	14
晋代 王羲之书乐毅论	15
晋代 王献之书洛神赋	16
晋代 鬻宝子碑	17
晋(北凉) 且渠安周造佛寺碑	17
南朝(宋) 鬻龙颜碑	18
北朝(魏) 杨大眼造像记	18
北魏 郑文公碑	19
北魏 张猛龙碑	19
北魏 雀敬邕碑	20

东魏 高归彦造像记	20
隋代 龙藏寺碑	21
唐代 虞世南书孔子庙堂碑	22
唐代 褚遂良书雁塔圣教序	22
唐代 欧阳询书九成宫醴泉铭	23
唐代 欧阳询书化度寺碑	66
唐代 颜真卿书多宝塔碑	24
唐代 颜真卿书东方朔画像赞碑	64
唐代 柳公权书玄秘塔碑	25
唐代 柳公权书神策军碑	65
元代 赵孟頫书妙严寺记	26
元代 赵孟頫书张公墓志铭	66

行书

晋代 陆机书平复帖	27
晋代 王羲之书兰亭序帖 (唐摹本)	77
晋代 王羲之书兰亭序帖 (宋拓本)	81
晋代 王珣书伯远帖	27
唐代 李邕书李思训碑	28
宋代 苏轼书赤壁赋	29
宋代 黄庭坚书寒食诗跋	30
宋代 蔡襄书昼锦堂记	30
宋代 米芾书韩马帖	31
宋代 赵佶(徽宗)瘦金书	32

第一讲

书法源流

书法，既是书写汉字的实用技巧，又是一门独特的艺术。在世界艺术的百花苑中，中国书法是朵奇葩，是黄河文化的一大特色，也是东方文明的骄傲。

书法源于何代，又是怎么发展的？这是每位学书者所关心的。

宋文天祥有诗句曰：“苍籀书法祖，斯冰篆家豪。”他认为，造字的黄帝史官苍颉、作大篆书法的周宣王太史籀，是汉字书法艺术的开山鼻祖。苍颉造字是古史传说，难以令人置信。若说书法起源同文字起源有关，还是有些道理的。书法起源比文字起源为晚，当是文字已经形成，并经过长期地广泛地使用，才可能产生书法艺术。考古发现，书法在四千五百多年前的原始社会晚期已经萌芽。

新石器时代，创造了大汶口文化的山东一带原始先民祭祀太阳神时，总要在作为祭器的人口陶尊上刻上个图案。如左图图案，分上、中、下三部分。上边画的是个圆圆的太阳，太阳下有个月亮、月亮下有一似山之形，五峰并峙，巍峨壮观。这图案有何喻义呢？古文字学家有的解释说：月在日下，表示月亮已沉下去；日在月上，意为太阳刚刚升起；其下之形，五峰相峙，当为五岳之尊泰山。这是幅“泰山日出景观图”，是个原始的“旦”字。之后，甲骨文、金文、小篆、隶书的“旦”字，与其是一脉相承的。神话研究者有的认为：那似月之形不是月亮，而是海上日出时托日的云霞；云霞中心高起与日相接，描绘的正是海上日出最后跳跃而起的那一刹那景象。那五峰之形也不是山，而是日出扶桑之形，如桑之叶。其实，扶桑也就是日出时光照海上形成的如桑之形的日华。这是幅“海上日出景观图”。也释意为一“旦”字。

这个“旦”字，先在泰山脚下的原始遗址中发现，后又在山东沿海地带多次发现。可见它不是个简单符号，而是在上千里的广阔地域曾长期作为先民思想文化交流工具而使用的成熟文字。这一点在古文字学界是少有异议的。

我们从书法角度研究，那太阳之形画得圆圆的，似月之形行笔弯弯，似山之形用笔挺劲；月形与山形左右匀称，给人以平衡感；布局



原始社会 大汶口文化陶尊



陶尊上刻画的文字

上小而下大，上圆而下平，给人以稳重感。作为文字的书写，笔法、结构、章法都很讲究，已具有浓郁的书法意味了。

这幅原始图画，是用硬质的尖状物刻划在陶器上的。因之，书法史研究者有人认为它是目前所知的中国硬笔书法原始作品。

书法在商代，主要表现在甲骨文（右图）的刻划上。但若视甲骨书法只是硬笔书法，就不够确切了。甲骨上的文字，在刻划之先，有些是用毛笔先写上去，然后才刻写的。这表明毛笔书法的历史至少也有三千几百年了。有些研究者认为，甲骨文的书法已是成熟的书法艺术。这话是有见地的。但是，书法的艺术性，这时仍屈从于书法的实用性。那些甲骨书法的创造者也还未意识到自己已掌握了书法艺术。

书法在周代的成就，集中体现在金文，也就是大篆上。著名作品有毛公鼎（页11）、散氏盘，以及墙氏盘铭、矢令簋铭等等。（页10）这时，甲骨文的刻划已发展成微雕书法，仍囿于刻划卜辞，密藏于周王档案库中；金文篆书已渐渐成为青铜器的一种装饰，它的书法美已为世人所赏识。青铜器的篆铭初始还多铸之于器内，目的还在于记事；后渐渐铸刻于器表，将书法等同于纹饰，更加注重其艺术性了。春秋战国，也使用篆书（11、页12），还出现了悬针篆、鸟虫书，富有装饰意味，堪称先秦的美术字了。这时，书法的艺术性已不再屈从于实用性。它终于走出了帝王的宫殿秘室，而借助于金石展示自己的存在了。

书法在秦代的代表作是小篆。同时，隶书也形成了。书法到秦代，最大成就是它已摆脱了作为器皿装饰的附庸地位，终于成长为一门独立的艺术。秦始皇将秦篆勒之于碑石，竖之于名山，也将其刻之于玉玺，符节和诏版广布于朝野。秦篆因之取代了大篆地位，赢得了赫赫声名。

秦相李斯是秦篆书法艺术的杰出代表，被后世尊之为“小篆之父”。李斯所书泰山封禅刻石（图版8）、琅琊台刻石、峰山刻石（页13）等，历来视为书法瑰宝。唐代有位书家以工篆书而名于世，即李阳冰（页13）。这就是为什么文天祥诗句说“斯、冰篆家豪”了。

书法在汉代，以隶书成就最高。如衡方碑（页14），是汉隶中方正型的一派；王舍人碑（页15），则堪称八分书的代表作。同时，章草也形成了。章草是隶书的草体（页17）。书法在汉代既不囿于巫史，也不限于官吏，已广布于民间，服务于社会了。书写匾额、碑石的广泛需求，造就出一大批仅以书法艺术闻名于世的书法家，这是前所未



商代 甲骨文

有的。汉书法名家蔡邕，其书“骨气洞达，爽爽有神”。熹平四年（公元175年），蔡邕等曾将六经文字书丹于石，立于大学门外，世称“熹平石经”（页16）。这不但是当时教科书的标准课本，也是当时书法的范本。现存残石拓片可识。其女蔡琰，即文姬也善书法（页17）。恐怕这是女子以书闻名的最早的一位了。

书法在魏晋南北朝，最引人注目的是楷书的勃兴。三国魏太傅钟繇，是最早的楷书名家。钟体楷书结体朴实、茂密而自然，但带有隶书笔意和风韵（页18）。考古发现有晋人手抄《三国志》残页，以及传世的陆机书平复帖（页32），无论楷书、行书、隶书笔意都相当浓重，当是较为可信的魏晋书法风貌。

东晋，出了位书法泰斗王羲之（303—361），他初始学书于女书法家卫夫人（页19），后博采众长，精研体势，一改魏晋以来质朴的书法风貌，推出了王氏新书体，形成妍体流便的书法新风貌。王羲之书法的出现，使中国书法艺术史形成第一个高峰。王羲之的楷书与行书（页20、82、86）成为后世书法的楷模。王羲之也被尊为“书圣”，影响深远。这里当说明的是，今日所见王羲之书法碑帖，因一千多年来，屡经后人钩摹，已不全然是原来风貌。从东晋时书法碑刻仍隶意浓重（页227），推想王羲之书法原来风貌也当是略带隶书风韵的。王羲之的儿子王献之也是一代书法大家，书风与其父相近，而又独有特色（页21）。他与其父在书法史上并称为“二王”，可见其地位了。王羲之族侄王珣，也以书法名于世（页32）。

楷书脱去隶意，是在南北朝时逐渐完成的。在南朝，刘宋时所刻的龙颜碑（页23），书体隶意仍很浓重，可是在梁代所刻的瘞鹤铭，隶书风韵已绝少了。北朝时，脱去隶书笔势而仍有余韵的楷书，形成了独具特色的新书体。因其刻于元魏时代的碑石而保存下来，故被称之为“魏体”或“北碑体”。（页23、24、25）如果说，北魏时的书体还有隶书余韵，那么，东魏时的高归彦造像记（刻于公元543年，页25），则已毫无隶韵，而与唐楷无异了。纵观楷书的发展，在南朝和北朝大体是同步的。

楷书至隋代已经成熟。河北省正定县城内隆兴寺（又称大佛寺）所藏之龙藏寺碑（页26），上承南北朝书法之余风，下开初唐诸家之先河，是楷书发展史上承上启下的代表作。

书法在唐代空前繁盛，步入了黄金时代。今陕西西安碑林、河南新安千唐志斋等地，收藏唐人碑志都数以千计，就是历史明证。中国

书法史上的著名大家欧阳询、虞世南、褚遂良、孙过庭、李邕、张旭、怀素、颜真卿、柳公权，等等多涌现于唐代，不是偶然的。特别是凝聚着盛唐时代博大的时代精神的颜体书法的创制，及骨力峻峭的柳体书法的出现，将楷书书法艺术推向了历史的高峰，为后世景仰仿学已千有余年（页27、28、29、30、33、69、70、71）。

书法在宋代，以苏、黄、米、蔡四大家为代表，重设天地，别出意境。历代书法艺术的特点，有“晋取韵”、“唐取法”、“宋取意”之说。意思是，晋人书法追求的是一种和平含蓄的神韵；唐人书法则注重整齐端庄的法度；宋人书法，以苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄为代表，表现一种无拘无束、挥洒豪放的意境（页34、35、36）。苏轼在《画论》中说：“出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外。”恰切地点明了宋代书法的特点。书法在宋代，已经不仅是书碑刻石的一种文字艺术，而已经成为文人学士借以写意抒怀、寄寓“妙理”的艺术了。

宋代有位堪称艺术大家的皇帝，即宋徽宗赵佶。他独创瘦金书，运笔至瘦却不失肉，书风清劲峭拔，飘逸不凡，自成一体（页37）。

书法在元、明、清七百余年，名家辈出，各领时代风骚。元有赵孟頫、鲜于枢，明有祝允明、文征明、董其昌，清有王铎、傅山、刘墉、郑燮、邓石如、何绍基、赵之谦等，都是一代书法大家。其中，赵孟頫善书篆、籀、隶、楷、行、草诸体，创赵体书法，独树一帜，堪称这七百年间书坛之上的佼佼者（页31、71）。

赵体与欧体、颜体、柳体，并称为“颜柳欧赵”，为楷体的四大名家。几百年来，其碑帖成为亿万学书者的范本，争相临摹，其功莫大焉。

新中国成立以来，特别是近十年来，书法艺术迎来了又一个明媚的春天。新时代为中国传统的书法艺术的发展提供了前所未有的优越条件；书法艺术也必将为自己开拓今非昔比的广阔前景。

思考题：

- 一、略述书法发展史的一、略述书法发展史的梗概。
- 二、书法艺术为什么是东方文明的骄傲？



西周 毛公鼎铭

司成結多六雅多屬季司是終望
 止及多雅不或
 止國生者秦周六司亞
 止而素於足終
 止德所出不平
 終止于至同
 終別初亞
 止而素於足
 終伐多雅
 終中
 示并伐
 秦周六雅止

东周 侯马盟书
 (郭沫若氏摹本)

王申日与屈不顯
 文或望王天人之終
 密鄂我子由康
 大命命猷人猷不國才



秦代 李斯书泰山刻石



先秦 石鼓文



唐代 李阳冰书三坟记



秦代 李斯书峰山刻石
(宋刻)

汉代
衡方碑



靈王秋逸山客議傳林
臺上格展渾儀山樞
位不超等富升難老
此百死彼倉者天殲
含辛惟悴感清吏出

乾元事也或躍在淵自試之時
乃位乎天德亢龍有悔與時
乘大龍以御天也雲行雨施天
人君德也九主重剛而不白
與曰月合其明與四時合其
知進退存亡而不失其時者
試與艾非一朝一夕之故
所斤也陰雖有美含之而不

蔡琰書

家主之初為豎為家
主之後漢祀寒

漢代 蔡琰書

第一魚就奇經文家英雄而
諸物名姓字分別都居不輕

漢代 史游急就章