

書法新法

王羲之編

黃新行署



谈谈书法的「形」与「神」

清代扬州画派研究会秘书长

《简明美术辞典》编者

薛 锋

王漱老命我为《书法初步》写篇文章，我争道「等生活中悟出来的，故落笔有『神』」。曾喜欢写过一点关于绘画史，论之稿。然所写「形」与「神」是统一的，「形」与「神」都需要从临古和丰富的生活中去不断吸取养料。至此，方能谈到创新。创新之要术是博取众

我想：中国书画既是同源，又是「书画用

笔同法」，还有一个共同的审美要求，这就是提起形与神，又使我联想到一些古代佳

「形」与「神」，形神兼备。我只知其理，而句，形象生动，可供写字启发。

不知其法。我觉得书法写得形体准确，这算不了什么？只是徒得其「形」。「要得功夫深，似断非断、轮转尘飞、流水激浪、行云欲归。

铁杵磨成针」，这名言要切记。写字要在准确烟云绕石、雨雪纷飞、冰雪夹雨、肠绕九回。

多变的形体上还要有「神」，要形神俱得。若燕来燕去、花落花开、高垂匹练、长虹挂崖。

问「神」从何来？我认为其一要多看古人碑气撼青天、矫健湖海、江山一色、翰墨千代。

帖、手扎、墨迹等，要在古人点画、分布、结（笔者：中国美术家协会江苏分会会员，

构上看出他们具体用笔，揣摩他运笔之神理，江苏省美学学会理事、清代扬州画派研究会秘

笔势之往来，耐人寻味之处。其次，要知古人书长、扬州市文联委员。）

写字用笔是从「观公孙大娘舞剑器」和「担夫



法国青年爱穿「拳」字衣

很多法国人喜欢中国字，中文字对他们说来很神秘，字又很潇洒，漂亮，这要比传统刺绣花鸟更吸引人。在街上经常可见到一些青年男女穿着印有「中国」「拳」等字的衣服。一位女职员穿的一件汗衫：上下左右印有「春夏秋冬」四个大字。我们看了有点好笑，她却引以为豪。

《吉林日报》一九八五·二·二十

日本研制辨认

手书汉字技术

日本一家电子技术综合研究所，最近试验成功用电子计算机辨认手书体汉字，准确率可达百分之九十八。日本科研人员用这种技术辨认了四千四百零五种手书体汉字，辨认每个汉字所需时间是十三点五秒，这种技术能够提高办事效率。

《新华日报》一九八一·九·二三

书法自学
函授讲义

书法初步 (试用本) 第二辑 目 录

著名书画家 费新我 题 签

清代扬州画派研究会秘书长 薛 锋 寄语

现代书法纸上展览

名 人 墨 妙

王个簃 王遽常 顾廷龙 商承祚 张伯驹 胡絮青 溥 杰 黄 绮 熊任望

第三封信 学书法有那些好处?65

专题介绍 百岁书翁苏局仙写《兰亭》66

第四讲 行书简史和应用67

行书运笔八法图说 6972

实用楷书五百字练习表 7377

实用行书五百字快写法 7376

小说家张恨水的书法76

画家谈书法丰子恺77

字的病院78

八种笔病图解78

剑舞对草书的启发示意图79

晋王羲之书大道帖80

晋王献之书中秋帖88

林则徐的书法68

林则徐自书横匾81

书法家谈书法85

教师谈书法66

友好飞鸿101

江苏 高石丁 北京 齐良迟

书法生活特辑 (简编)

书写格式和章法布局79

一、量纸定字79

二、行气贯通79

三、首字领篇80

四、布局行距80

竖写、横写80

五、题款印章80

六、书写格式81

(1) 立幅 (2) 横幅 (3) 手卷

(4) 扇面 (5) 牌匾

对联82

春联82

喜联83

寿联83

男寿用联、女寿用联、男女双寿用联

实例三例

欣赏对联84

古诗词名句选84

七言集联86

六言集联87

五言对联87

名联集锦 (简编)88

名胜园林对联89

北京、上海、天津、河北、东北三省。

(辽宁、吉林、黑龙江)

现代书法
纸上展览

古人墨妙

上杆

天头

书隔上

框

档

书隔下

地头

轴头↓

惊燕带

畫河遠上白雲自片
 孤城節節山一竟
 河海忽揚揚
 長風不渡玉以寒
 王三與注少詞
 旅石同志落書
 不請士雅正學
 余氏重陽節於港上
 雲部 無明樓
 公老 王人

深城對面江聲暮夜言美之極色
新勅書更忠一極偏而生陽至量
何人 王維清城進 手西泰仲

清石同志經居

王維清城進 手西泰仲



白日巨山盡黃河入
 渾源卻窮千里目
 上層樓 唐王之渙詩

漱石同志方家正之

顧廷龍 一九七九年
 四月十五日



鉏耒日箇中道
 禾下土誰何
 燈然皆辛苦

漱石仁兄正腕

唐李紳詩 惘然

一九八零年秋九

商亦非于羊城

妙入三家法
竊成幻藥時
巧揮高士筆
如寫朝川詩

乙酉正月
瀟石先生

清



白髮星，筋力衰種。

猶自伴，孩兒官苗若。

不平，孰任是豐年也。

受飢

唐杜荀鶴田家詩
教石同志正 黃綺書

黃綺教授，号九一，安徽省安庆人。一九一四年生。国立西南联合大学毕业，北京大学研究院读古文字专业，曾在西南联合大学、中法大学、安徽大学、河北大学任教，现为中国书法家协会副主席。

黄老精心研究中国历代书法作品，和理论以及文字学的基础上，博采众长，独创「铁戟磨沙体」。他用方笔写甲骨钟鼎文字结构的创作。此体做到四取，一取甲骨的锋利，二取钟鼎的凝重，三取两汉的质朴，四取北魏的方劲。通过四质而熔铸为一体。他的书法在国内外颇有影响，深受日、美、英、法等国友人和书法爱好者的赞誉。

千锤万凿出深山，烈火焚烧若等闲，
粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间。

于谦 咏石灰

漱石同志雅正 河北大学 熊任望

千锤万凿出深山，烈火焚烧若等闲。
粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间。

于谦咏石灰
漱石同志雅正 熊任望

咏石灰（卷二）

漱石同志题

壮哉奚山迎晓日

风沐人物在中华

老舍诗

一九七九年八月整

胡絮青一九〇五年生北京市人。满族。中学时代就爱好绘画，受名画家汪祁指导学画。一九三一年于北平师范大学国文系毕业，同年与著名作家老舍结婚。曾在济南青岛中学任教，一九四二年携子女流亡重庆，任国立编译馆社会通俗读物组编审。一九五〇年回京拜齐白石为师，研习国画，深得亲传和教益。为中国画研究会常务理事，一九五四年列席国际妇联会议。曾出席第二、三、四次全国文代会，北京政协常委，文联常委，北京画院画士。现从事绘画创作外，还收集整理编辑《老舍文集》。

神州墨海（第二辑）

北京燕山出版社出版

中国书法源远流长，名家辈出。近年来国内书法活动，已形成一支实力雄厚的书法队伍，在继承传统的基础上又有创新。书坛宿将和中青年在其艺术实践中，留下的书迹。本书继第一辑之后，集当今全国书法家之珍品汇编而成。

全书包括：行书、草书、隶书、篆书、楷书等各种书体和各家不同风格构成的书法范例。作品以历代诗词为序，以歌颂祖国壮丽山河，托物借景鼓舞斗志，给人们以优美的艺术享受和思想启迪。

本书是一部较高水平的书法真迹专辑，具有高雅的欣赏价值，又为初学者提供一部优秀书法教材。

文教类 郝景晏董顺玉等编 杨永德责任编辑

十六开平装 估价二元 书号四三六·二

发行范围：全国 北京市新华书店主办

一九八五年十一月出版

出版消息载《北京新书目》第十三期

一九八五年六月二十五日出版

本书集全国书法家及中青年书法作品百余幅，为王漱石收藏供稿。



秋氣蕭蕭暮葉疎疎親遠友
窮貧沒人來為寬市塵刻
雕龍門尚在坐瞻臥兔硯
疑生疑幻費評論

象鼻山西有小邨荒涼鍾屋狀
遠山蒼町井雲出竹園天外
飛霧思血淚何可落木想神
傷心來吊可憐人

調寄浣溪沙訪西山雪霽登香

漱石先生

乙卯秋中州張祐



张伯驹（一八九八—一九八三）字丛碧，河南项城人。是我匡著名文

物收藏家书画家，生前曾担任过北京书法研究社副主席，书协名誉理事。

他的书法，开始学王右军《十七帖》后学蔡襄《自书诗帖》宋徽宗赵佶的瘦金体，博取各家之长，熔真、草、隶、篆于一炉，逐渐形成独特的风格，晚年为之一变，用笔飘逸，如春蚕吐丝，人称「鸟羽体」。著有《中国书法欣赏》一书。

北京白石艺术开发交流中心宣告正式成立

由全国人大常委、白石门人马璧同志和全国著名老英雄「中国保尔」吴运铎同志等倡议，并得到国家领导人王首道、张爱萍同志赞成，各界同仁通力合作，有关部门大力支持，北京齐白石艺术开发交流中心宣告正式成立。

由本中心成员分居各地，只邀集在京筹委
及有关人员协商，初步确定组织机构人选。名誉
主席：王首道、张爱萍、马璧。主席：卢光照。
副主席：吴运铎、楚图南等。秘书长：陈国钢。
齐白石艺术研究会会长崔子范，副会长徐佩遐、
钟灵、欧阳中石、高扬、王漱石、王板哉、等。
齐白石艺术函授学院名誉院长：吴运铎、卢光照
院长：齐良迟，副院长齐心、李燕、齐秉声、
欧阳中石、李铎、戴林、陈国钢。设国画系，书
法系、篆刻系。齐白石艺术协调联络部主任：陈
国钢。研究会理事和协调联络部理事：李煜平百
三十四名等。

一九八五年六月一日于北京





楷书流行了两千多年，古人早已创造积累了很多种的笔法，并渐渐形成了一套经验。不过后来人谁也不能全知，而且谈楷书笔法，有些也很难用语言、文字说明。我们通过这些立体示意图，来介绍楷书基本笔画大致的写法，而且也只能举出这些常见的简单笔画和写法，供初学作入门练习。因为我国的楷书流行时间很长，名迹太多，各个时代的书风、派别和各个书家面貌各不相同，各尽其妙，变化很大。历来以欧、柳、颜、赵等作为楷书范本，可参看介绍楷书字帖。

楷书字形的结构，一般来说，应要求每个字都平衡、稳定、整齐、匀称，此外还需要一定的活泼变化，不能象那明体铅字呆板、划一。一般对初学的要求，是要把字较准确整齐地写在方格的正中。过去有印成「九宫格」「米字格」的专门供习字用的纸，便于初学判断全字和单笔的位置。也可以自己动手在白纸上画出这样的格子，然后再量妥字帖上的方格尺寸，用透明胶片或玻璃片画出同样的格，把它覆在字帖上，两相对照地临写，就容易掌握了字的同架结构，布局行款。这是自学楷书的基本做法。

前人说「字无三月功」。意思就是说，写字并不难，如能认真地练习一百天，就会有可观的进步。我们应当领会这话的精神实质，不要练一段时间收效不显著就失去信心，只要坚持下去，就会越写越好。踏实勤奋地多下一点功夫，就能得到更好的效果。

纸上
课堂

首创立体插图
解释楷书写法

王之涣登鹳雀楼



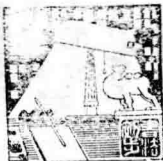
学习写字。不管你从事什么专业或学哪一门学科；都应把字学好写好。正确无讹，整洁清楚，结合自学简化字，使我们在交流思想和总结经验，不致发生错误，这就是学习写字的基本要求。

楷书是应用最广最实用的字体，初学必须从正楷学起，我大胆试图将写字的起走运笔，用这立体插图，说明这个问题，将运笔起停顿挫，字的间架结构，布局章法，以王之涣登鹳雀楼诗，来说明这些方法，这二十个字，不能代表全部写字的示范，举一而反三，仅供自学参考。



切磋书艺 陶冶情操

笔情墨趣 延年益寿



学书法有那些好处？

现在有许多书法爱好的青年，要求我谈一谈，学书法有那些好处的问题。自知学识荒芜，水平有限，根据书法界前辈和书法爱好者谈话和有关资料，我现在就谈一谈，遗漏的地方，还请书法界前辈和学员们的指教。

一、提高修养

首先是书法艺术能提高我们的修养，因为书法艺术具有强烈魅力的奥妙之处，书法与诗词结合和书法和散文结合的艺术效果。一幅成功的书法作品，往往能够将书法艺术本身所表现的思想感情，同书写的内容有机地融合在一起。比如，我们写一付好的诗词和对联，对青年一代的殷切期望和关怀，是对青年进行革命传统教育的宝贵资料，这又是鼓励青年立大志，有理想，关心国家兴亡，摒弃那些低级趣味的思想，能激发青年们的心弦，振奋精神热爱祖国和教育鞭策前进。为建设伟大的祖国贡献力量。

如果我们青年有一幅名家的书法作品，一方面可以欣赏名家的书法技艺，一方面可以欣赏名人的诗文，这样又学习写字，又看诗文，真是一举两得；即能提高我们青年的修养，也能提高文学、美学多方面的修养，培育指引着青年立大志有理想，为国宣劳的实干精神。

二、调剂生活

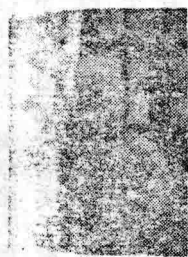
鲁迅生前是十分注意书写工作的，他在《汉文学史纲要》中说：我国文字具备三美，意美以感心，一也，音美以感耳，二也；形美以感目，三也。这感目的形

美，就是书法艺术之美，它能使人沉浸在美感享受之中，给人们以愉快和休息，丰富和调剂我们的生活。鲁迅购买了大量古籍碑帖，曾感慨地写道：『置此何事，殊自笑叹』以代醇酒妇人者也』他是把欣赏书法艺术作为一种高尚的业余活动。古人也认为书法能给人以娱乐。宋朝大文学家书法家苏东坡认为学书『犹贤于博弈』就是说在劳作之余，挥毫练字胜过了打牌、下棋。

三、培养毅力 我希望青年，每天学习书法的时间不必太长，以半小时到一小时即可，但必须天天坚持练习，否则『一日不书，便觉思涩』（宋书法家米芾的话）长期坚持学习，日熏月陶，书艺渐进，也就在无形中培养了自己的毅力。学习书法不只是赏心悦目，还能培养坚强的毅力和勤勉的学风。

四、增进健康 古今许多书法家都承认书法艺术能健康长寿，它能休养脑筋，转移精力，增进健康；它即是艺术劳动，亦系体力劳动，练字能健身，并非玄秘之说，这和练字时的姿势和执笔有关。写字时头正，肩松、身直、臂开、足安、执笔要指密、掌虚、掌竖，腕平、肘起、一身之力由腰而渐次过渡到肩——肘——腕——掌，最后贯注到五指，运行于毫端。古人云『力发乎腰』『务使通身之力奔赴腕下』即是指此而言。所以练字看上去只是手在动，其实全身的气血都在运行，书写者绝虑凝神，心正气和，身安意闲，血脉通畅，完全进入了练功的境地，这和打太极拳的功效，几乎差不多。国内各省许多书法家都在八十到九十的高龄很多，举不胜举，而上海文史馆馆员书法家苏局仙老人，今年已经一百零四岁了。他们都不约而同地告诉我们，长年累月坚持学书是养生的妙方。

专
题
介
绍



挥毫不辍人书老
春晖普沐喜延年

百岁书翁苏局仙写《兰亭》

教师谈书法

上海百岁老人苏局仙，早年家境清寒，二十四岁考中秀才后一直在乡塾教书，直至解放后退休安享晚年。

苏老自幼即喜书法，曾临习过颜真卿的《家庙碑》柳公权的《玄秘塔》后酷爱王右军的《兰亭集序》朝暮临池不辍，终于写得一手好字。他写的《兰亭序》每个字约半寸见方，用笔苍劲有力，点画扎实，结体上下呼应，生动有姿，用墨浓淡相杂，自然天成。整篇看来，一气呵成，使人感到苍老中有秀润之气，质朴中有雅俊之美。『人书俱老』真是难能可贵。

有人问他身体健康，有什么长寿秘诀？老人滔滔不绝的说：『谈不上什么秘诀。我的体会是，除了坚持适量的体育锻炼，注意生活习惯，节制不良嗜欲外，勤于习字对健康长寿很有好处。大家知道，练书法要用手，腕、臂、一身之力聚于毫端，还要呼吸配合，这就象打太极拳一样，凝神静气，舒筋活血，能够平衡和抑制大脑兴奋，调节内脏功能，促进新陈代

谢。『……苏老坚持临池习字实是一项陶冶身心，有益健康的活动。

一九七九年冬，上海《书法》杂志举办全国书法征稿评比，在亲友们的敦促下，苏老写了一幅行书手卷应征。『无心插柳柳成荫』他的行书作品似生而熟，返朴归真，运笔稳健苍劲，用墨浓淡相生，别有妙趣，得到了评委会的一致好评，荣膺一等奖。从此，老人成了名闻遐迩的人物，每天求教，索字的函件从四面八方飞来。登门来访者络绎不绝。老人应编者的要求写了这幅《兰亭序》的册页。

苏老今年已经是一百零四岁高寿。现为中国书法家协会会员，中国书协上海分会名誉理事，上海市文史馆馆员，上海半江老人诗画社名誉社长。

北京景山学校是直属教育部的一所

小学中学兼备全国重点学校。从建校至今二十多年来，一直保持人人写，天天写重视书法教学的传统。书法教师赵家熹，（全国书协会员）他说：『书法有二重性，即实用性和艺术性，人们要进行交流，就要写字，字写得美观，能让人赏心悦目，学书法能陶冶人的性情，提高人的审美能力。书法是我国优秀传统文化艺术，我们应该继承，发扬这个传统。孩子们从小学书法，能打下坚实的基础，将终生受益。』

书法自学
函授讲义

书法初步 第二辑

第四讲 行书简史和应用

自学行书贵翻新，兰亭祭稿人人知，自古右军称书圣，而今画家推白石。书画同源相媲美，笔墨情趣须互持。愿作园丁育新秀，先当学生后充师。

行书简史及应用

行书之始，据唐张怀《璚书断》行书者，刘德升所创，又据晋卫恒《四体书势》魏初有钟（繇）胡（昭）二家，为行书法，俱学之于刘德升，由此可见东汉末年，行书业已出现书坛。刘氏真迹无传，传世的钟、胡遗墨也均是后人摹本，到了东晋，二王父子并造行书之极。历代推为书圣的王羲之，兼摄众法，精研体势，推陈出新，一变汉魏质朴的书风，开创妍美流便一路新貌。王书备精诸体，尤以行书为擅，他的兰亭

序，素被古今公认为天下第一行书，现流传于世的有后人摹本兰亭十种，仍能从中窥到笔法多变，结体多姿，出奇制胜而不离奇古怪的难能高度，故为后代书家尊为范本。他的行书还有保存在唐僧怀仁集字的圣教序内。其子献之则以行草擅名，其书英俊豪迈，绕有气势，有破体之称。唐代书家颜真卿的祭侄文稿，被后人评为天下第一行书，其书字字挺拔，笔笔奔放，古法为之一变，为人称许。对后世影响甚大。宋代书家的主要成就在于行书的丰收，宋四家都以行书而著称。元代赵孟頫的丰润流美行书，人称赵体，明代最孚盛名的书家董其昌，其行草书潇洒闲适，偏于喜淡，有《行草书卷》传世。清书家何绍基，行书出自颜真卿，参入隶法，跌宕合

度，雍和韵雅。现代精于行书名家辈出，碑版墨迹源远流长，形成书法艺术的一大体系。

行书界乎于草、楷之间，凡是放纵一些而近草书的叫做行草，规矩一些而近楷书的称之为行楷。行书伸缩性大，体变多姿，最易发挥艺术效果；行书又具有克服草书之难认，楷书之难就，书写简易，切合实用，而优于其他书体，故自晋以来，遂为时尚，工书者莫不兼能行书，有很多真迹法帖流传下来。今天我们写信，写条幅，起草，做总结也是使用行书字体。行书的好处是既不像草书那样难于识别，又不必象写楷书那样规矩方正，一笔不苟，写来比较灵活快速，因此有很多实用价值。由于行书的应用范围比楷书草书还大，因此练好行书，是对日常工作和生活是很有必要的。

行书特点：（1）行笔快速，行书