

沈

所

談

書

法

書者散也欲書先

散索包任情恣性然

後書者自於事雖

一免毫不能佳也夫

書先默坐靜思隨意所

適言不出口氣不盈息

沈密神采如對至尊

則無不善矣為書以

體須入其形縱橫有

可象者方得謂之書

矣

人民美術出版社

沈鵬



谈书法



图书在版编目(CIP)数据

沈鹏谈书法 / 沈鹏著. — 北京 : 人民美术出版社,
2014.12 (2015.2重印)

ISBN 978-7-102-07080-3

I. ①沈… II. ①沈… III. ①汉字-书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第296248号

沈鹏谈书法

编辑出版 人民美术出版社

(北京市朝阳区东三环中路 63 号富力中心 17、18 层 100022)

www.renmei.com.cn

责任编辑 汪家明 黄 贞

图片编辑 祁 旺

书籍设计 宁成春 鲁明静

电脑制作 吴曙明

责任印制 赵 丹

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

2015 年 1 月 第 1 版 2015 年 2 月 第 2 次印刷

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 9.5

印数: 10001-15000

ISBN 978-7-102-07080-3

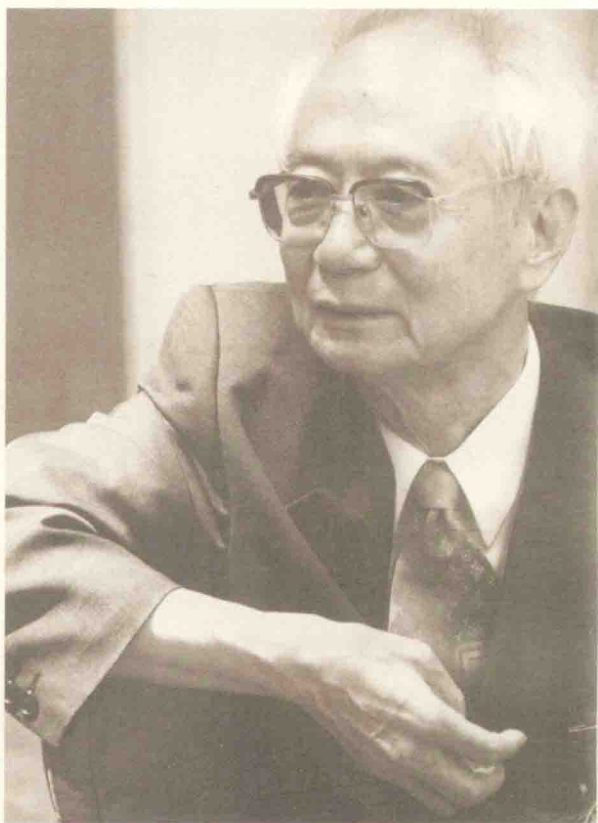
定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题影响阅读, 请与我社联系调换。

沈鹏谈书法

沈鹏，1931年9月出生，江苏江阴人。曾学文学、新闻。在人民美术出版社做编辑出版工作四十余年，同时写作美术和书法评论。四十岁以后开始书法创作，并投入诗词创作，几十年来未曾懈怠。担任中国书法家协会主席、代主席十三年有余，近年来致力于书法高研人才的培养。获“中华艺文



奖”、“中华诗词荣誉奖”、“中国书法兰亭终身成就奖”、“卓有成就的美术史论家”称号等。现任中国书法家协会名誉主席、中央文史馆馆员、中国美术出版总社顾问、全国政协委员等职。

目 次

书法美的创造.....	1
探索“诗意”——书法本质的追求.....	13
传统与“一画”.....	27
谈谈草书.....	49
谈书法创作.....	57
书学漫谈——授课实录选.....	75
始于四十.....	99
宋金尚意书法述略 ——兼论苏黄米蔡“四家”.....	109
编后记.....	145

图片目录

散氏盘	2
散氏盘铭文	2
北京大学藏西汉竹书《荆决》 (局部)	4
虞世南《孔子庙堂碑》(局部)	6
赵孟頫《仇锷碑》(局部)	8
董其昌《题浯溪读碑图》	10
孙过庭《书谱》(局部)	12
沈鹏自书 《甲午录旧作五律〈夜读〉》	16
《兰亭序》褚遂良临本(局部)	26
沈鹏书《苏轼〈传神记〉》	31
颜真卿《祭侄稿》(局部)	39
黄庭坚《诸上座帖》(局部)	40
黄道周《赠答友人诗》	43
倪元璐《自书诗》	44
傅山《五言古诗卷》	44
沈鹏自书诗《相见欢·旧游小园》	48
张旭《古诗四帖》(局部)	50
怀素《自叙帖》(局部)	50
王羲之《初月帖》	52
王献之《鸭头丸帖》	53
智永《真草千字文》(局部)	54

沈鹏书《王国维·论为学三境界》	56
沈鹏书《蔡邕〈笔论〉》	64
沈鹏自书诗《武侯祠》	74
沈鹏书左思诗句	84
傅山《赠魏一鳌书》 (“醇之液”条屏)	90
沈鹏自书诗 《傅山书画展揭幕》	95
沈鹏书《古诗十九首》(其十五)	98
米芾《蜀素帖》(局部)	108
李建中《土母帖》(局部)	110
蔡襄《脚气帖》	112
蔡襄《陶生帖》	112
沈鹏书《苏轼〈临江仙〉》	121
苏轼《寒食帖》	123
沈鹏自书《书古诗十九首有感》	125
黄庭坚《经伏波神祠诗帖》 (局部)	127
黄庭坚《当阳帖》	128
米芾《论书帖》	131
赵佶《千字文卷》(局部)	133
张即之《杜诗二首》(局部)	135
沈鹏书《李白〈登金陵凤凰台〉》	138

书法美的创造

中国的汉字以线为造型基础，呈现方块形，一字一个形体。除了充当语言的表征，还有独立的艺术价值。有的学者认为，写西洋美术史往往拿西方各时代建筑风格的变迁做骨干，中国建筑的风格变迁不大，而书法风格的变迁显著，可以代替建筑在西方美术史中的地位。（宗白华：《中国书法里的美学思想》）

汉字的发展，经历了篆、隶、真、行、草几个阶段。篆书又分大篆、小篆。属于大篆体系的最古老的甲骨文是三千几百年前殷代人刻在龟甲上的文字，当时的创造者未曾想到刻制文字是一种艺术，但是正如人们所说，人类是按照美的法则创造世界的，今天我们欣赏那些横平竖直、瘦硬精细的甲骨文字时，不由得赞叹那是一种后人难以企及的美的典范。

稍后的金文即刻在钟鼎上的文字，产生于殷商时代到战国时代，距今三千几百年至二千二百多年。金文是在软坯上刻铸而成，肥厚而露锋芒，字形参差不一，分布天然。

以石鼓文为代表的籀文以及秦代统一后制定的小篆，都是书法历史上的重要阶段。隶书在秦代已经产生，一般认为转角方折、笔画均匀的权量书法就是秦隶。到了汉代，隶书成为典型书体，笔画较秦隶简化，笔法由圆转演变为方折，并有“蚕头”、“燕尾”的变化。汉隶经由魏碑发展到真书，在书法历史上有承前启后的作用。

西晋十六国时期，篆、隶、真、草四体已经齐备。杰出的书法家王羲之活动在东晋时代，他的真、行、草书（尤其是行、草书）经过封建帝王的提倡，对后世影响极大。几乎可以说，晋以后各家各派都在不同程度上发挥了王羲之及其子王献之（史称“二王”）的某些特征而自成面貌。

古代有“晋人尽理，唐人尽法，宋人多用新意”的说法，用来概括各时代的风格特点。唐书继承晋代，同其他艺术一样高度成熟，取得了辉煌的成就。历史上“晋唐”并称，作为书法的典范。唐代楷书如欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权等，壁垒森严，体法完备；草书出现了张旭、怀素代表盛唐风格的“狂草”。宋代的书法，北宋有苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四家为代表，都以行草擅长。

元、明、清七百余年，赵孟頫承绪“二王”，创造了柔美的风格，他与明代的董其昌，后人并称为“赵董”。此外，元代的鲜于枢、康里巎，明代的文徵明、祝允明，明清之际的傅山、王铎，都各具特征，对行草书的发展做出了贡献。

在现代印刷术没有发明以前，将法书镌刻以广流布，为学

書吉書凶唯美所從左中持書各中操美亦東圖用世莫少八為三分其上分衛中

書吉書凶唯美所從左中持

持書各中操美亦東圖用世

世莫少八為三分其上分衛中

北京大学藏西汉竹书《荆决》(局部)

习书法提供了方便。仅汇刻丛帖宋代有《淳化阁帖》、《大观帖》、《澄清堂帖》、《宝晋斋法帖》，明代有《停云馆法帖》、《真赏斋法帖》、《快雪堂法帖》，清代有《三希堂法帖》等。其中有的是帝王出内府珍藏命人摹刻，有的是私家所刻，都在历史上起了重要作用。但是法帖转辗摹刻，掺入了刻者的主观成分，往往失去原作面貌；又由于科场考试提倡“台阁体”、“馆阁体”，以“乌”、“方”、“光”为美的标准，凡此造成书法艺术中缺乏个性、萎靡柔媚的颓风。针对这种风气，邓石如、何绍基等书家竭力主张直取篆隶碑刻，以雄强、苍劲的面貌独树一帜。

在中国几千年文字发展的历史长河中，由繁而简是一个总趋势。从草率化到规整化，又从规整化到草率化，辩证发展的过程也就是不断简化的过程。尽管有人说“隶书是篆之不肖子”、“真行草是隶书之蝥贼”（钱泳）一类的话，终不能阻挡文字的简化。与之相对立的可以举出晋代卫恒《四体书势》中引用汉崔瑗《草书势》说到草书的诞生：“应时谕指，用于卒迫，兼功并用，爱日省力，纯俭之变，岂必古式。”表明了发展的观点；隶是篆的发展，真书是隶的发展，行书是真书的发展，草书是行书的发展；为着实用，不必泥古。各体的交互嬗变，顺应了时代需要，也大大促进了书法向多样丰富发展。

一个重要的表现是各种书体（包括笔法与结体）的互相渗透。孙过庭用“篆尚婉而通，隶欲精而密，草贵流而畅，章务简而便”概括各种书体特点。每个朝代里，一方面新的书体应用着，另一方面前代的书体保留着，形成了多样与丰富。在各种书

徽相王旦書碑額
微臣屬書東觀漢記前史
若乃知幾其神惟睿作聖
玄妙之境希夷不測然則
三五迭興墳斷著神功
聖無可得言馮白摩立書

体齐备的条件下，各种书体格外呈现出争妍斗艳的局面。并且，各种书体之间必然互相渗透。比如，篆书早在秦以前产生，以后历代的篆书都不是秦以前的简单重复，有的还掺入隶、真、草的成分，受各时代的风尚的影响。同样的道理，汉代以后的隶书不是汉隶的简单重复。每一朝代的书法都在继承前代的基础上有所突变，融合前代各家各派蔚为新的风气。

宋高宗赵构《翰墨志》说：“士人作字，往往篆隶各成一家，真行草自成一家者，以笔意本不同，每拘于点画，无放意自得之迹，故别为户牖。若通其变，则五者皆在笔端，了无阂塞。”他在理论上提出了各体可以通其变的道理，各个朝代都有善于变通的书家，到了明、清，书法艺术历史愈久长，吸收融化的因素愈多。“碑”与“帖”的交融，又孕育了一批大手笔。从书法的历史看，起初书写者只把文字作为语言的符号，还没有意识到艺术美的创造，以后则要求书写的整齐美观（规矩、均齐……），以后进一步自觉地追求神韵（气韵、神采、力度……），特别是追求思想情感的表达。西汉有“善书者而为吏”之说，以能读、写六体字作为取士的条件（六体：古文、奇字、篆书、隶书、缪篆、虫书）。规定史官对于“吏民上书字或不正”者要加以“举劾”。东汉熹平四年（公元175年）首次把书刻文字称为“书法”。汉代树碑之风极盛，书写者、勒石者与撰文者一道署名，足证对书法的重视。

作为一种艺术，书法与其他各种艺术有共同之处。它不像绘画那样直接描绘生活里可用视觉感受的事物，而是经过抽

劉氏居麻沙村
瞳中讐其有
反狀州若縣將

赵孟頫《仇锸碑》(局部)

象化，用特殊的“笔法”和“墨韵”结构成字传达出来。就书法的每个字皆有特定的形来说，书法艺术是具体的；就书法不直接反应生活中可视形象来说，这种艺术是抽象的。但是归根结底源于生活。蔡邕说：“书肇于自然。”钟繇说：“精思学书三十年，每见万类，皆画象之。”可见古代大书家善于以客观生活为源泉进行独创。张旭、怀素等都有许多从生活中得到启发，因而草书大进的故事。

书法传达作者的思想感情，更确切地说是“表意”，是传

达某种“情绪”、“情操”、“意趣”。孙过庭在《书谱》中不仅指出书法“可达其情性，形其哀乐”，并且指出每个作者在不同的客观条件下随着书写素材的变化可以创造出不同的书意，如王羲之“写《乐毅》则情多怫郁，书《画赞》则意涉瑰奇，《黄庭经》则怡怿虚无，《太师箴》又纵横争折。暨乎兰亭兴集，思逸神超；私门诫誓，情拘志惨，所谓涉乐方笑，言哀已叹”。这里所说的《乐毅论》等都是王羲之的名迹，随文章内容不同，书写者的情绪起着变化。按同样的道理，有人指出颜真卿的《祭侄稿帖》、《争座位帖》也各有千秋，后者“带矜怒之气”，前者“有柔思焉”。但书法之美是相对独立的形式美，孙过庭所说“达其情性，形其哀乐”，应是以文章内容为主体得出的体悟。书法形式美有另一方面的情感意向。

表达情绪、情操、意趣，是中国书法艺术的一个优良传统。西汉的扬雄提出了“书，心画也”的主张，南朝王僧虔要求“心手达情”，清代刘熙载说“意，书之本也”，“写字者，写志也”。而各种书体中，草书由于本身特点，尤其能够充分发挥书写者的个性。草书早在秦汉之际即已产生，《说文解字》中说“汉兴，有草书”。创造草书为的是“趣急速”，“用以赴急”。从体势看，“书凡两种：篆、分、正为一种，皆详而静者也；行、草为一种，皆简而动者也”（刘熙载《艺概》）。古人把真书比立势，行书比走势，草书比奔势。草体运动感很强，书写时减损笔画，多纠连，字与字间，行与行间打破简单的整齐一律（所谓“雨夹雪”）讲求欹正、疏密、虚实、藏露……草体的笔法将提顿、

碑圖

漫郎左氏

病魯國

之鬼千古

遠擅場同

時恰對雲

李唐大廟

隨秋煙一

丁亥必一

片中與石

不毀幾回

吹律寒谷

春集度香

碑陳迄新

道郭歸來

認城郭杜

鶴亭書舍

君臣折釵

黃絹春光

恒舊國江

山餘年際

當年富貴

腹劍多異

代風流掾