

书风法雨

朱幼棣◎著

書風
法雨

書 風 法 雨

朱幼棣◎著

中央廣播電視大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书风法雨 / 朱幼棣著. —北京: 中央广播电视大学出版社,
2013.9

ISBN 978-7-304-06295-8

I. ①书… II. ①朱… III. ①汉字—书法史—中国
IV. ①J292-09

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第208790号

版权所有, 翻印必究。

书风法雨

SHUFENG FAYU

朱幼棣 著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-58840200

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路45号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 翟永存

责任校对: 王 亚

责任编辑: 旷天鉴

责任印制: 赵联生

印刷: 北京雷杰印刷有限公司

版本: 2013年11月第1版

2013年11月第1次印刷

开本: 170mm × 250mm

印张: 23 字数: 258千字

书号: ISBN 978-7-304-06295-8

定价: 73.00元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

目 录

第一卷 笔墨技法杂论

- 一、执笔的定法 / 003
- 二、谈临摹 / 018
- 三、从楷书入手 / 034
- 四、碑帖与民间书法 / 055
- 五、再谈楷书
——兼论“启功现象” / 067

第二卷 旅行与学书

- 六、破城子：流沙坠简 / 081
- 七、《瘞鹤铭》和焦山碑林 / 097
- 八、敦煌墨池 / 109
- 九、石门：遥看与近观 / 122
- 十、千古北泉寺 / 143
- 十一、儋州寻踪 / 167

第三卷 名家书风

- 十二、杨凝式书风的高扬与滥觞 / 181
- 十三、蔡襄：“宋四家”中地位的确立 / 194
- 十四、于右任和《标准草书》 / 215
- 十五、从沈尹默说起 / 228
- 十六、翰墨人生 / 244
- 十七、岳飞书《前后出师表》驳辨 / 262
- 十八、解读毛泽东三书《登庐山》 / 276

第四卷 书论纵横

- 十九、现代书法和书论批评 / 291
- 二十、遍地“草圣” / 304
- 二十一、名人与书法 / 323
- 二十二、创新与作旧
——兼谈张海“创造力的实现” / 336
- 二十三、书法：写史与读史 / 349

参考文献 / 362

第一卷

筆墨技法雜論

觀宇宙之大俯察品類之盛
時以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖

一指密：指头逼紧，大指中指执笔，其余的帮忙，指头的间隔不可太疏，疏则无力。

二、拳空：拳能空不可，以前的人讲完要握一个正拳，做位一把抓死，一字转运不灵。

三、真讲字，腕要悬空，写时虽不必悬空，每不可贴在桌上，离开一点，运用才可敏活。

四、笔正：腕一活，笔正就容易，执笔是手，用笔是手腕，用指不可，用腕力大。

五、锋骨：会写字的人，讲究万毫齐力，把笔打開一半，

一、执笔的定法

①

要写好字，首先有个怎样执笔的问题。

执笔是有法的。对初学书的人来说，掌握正确、高效的执笔方法，真的很重要。

书法家沈尹默（1883—1971）说：“写字必须先学会执笔，好比吃饭必须先学会拿筷子一样，如果筷子拿得不得法，就会发生拈菜不方便的现象。”

比喻很形象。筷子是两根，笔杆是一管，只是两根的用来夹菜，一支用以写字，两者粗细略有不同。

想起儿时外婆一再教我们如何“柯箸”吃饭夹菜。难道拿筷子也有什么讲究？——能把饭菜拨拉进嘴就好，年少时，我曾对外婆的话颇不以为然。也许外婆有些言重了，她说，在外边别人一看你拿筷子，就知道有没有“家教”。

曾看到一个电视节目，几个孩子比赛用筷子夹玻璃球，在几分钟里谁从罐子里夹出的玻璃球多谁就赢。这个游戏就直

接考验孩子拿筷子的手法和指法。拿筷子手法正确的，夹的玻璃球就多。而平时两根筷子并在一起的孩子，此时就手忙脚乱，要么夹不起来，要么夹起玻璃球后，也很容易掉在地上，引来一片笑声。

长大后，我不止一次地感受到了使用筷子效率高的好处。成习惯了，吃饭时也会有意无意地看人家怎样“执箸”。

——同样，不管是领导弄墨，还是书家挥毫，我往往也要瞧人家执笔有无“问题”。

20世纪五六十年代我上小学时，还有写毛笔字课——那时不叫书法。每周有两节，都安排在下午。同学们都很喜欢，带上毛笔、墨和砚台。这门课作业是不打分的，期末也不考试，老师认为写得好的字，也只在上面画几个红圈。红圈越多，表明毛笔字写得越好。

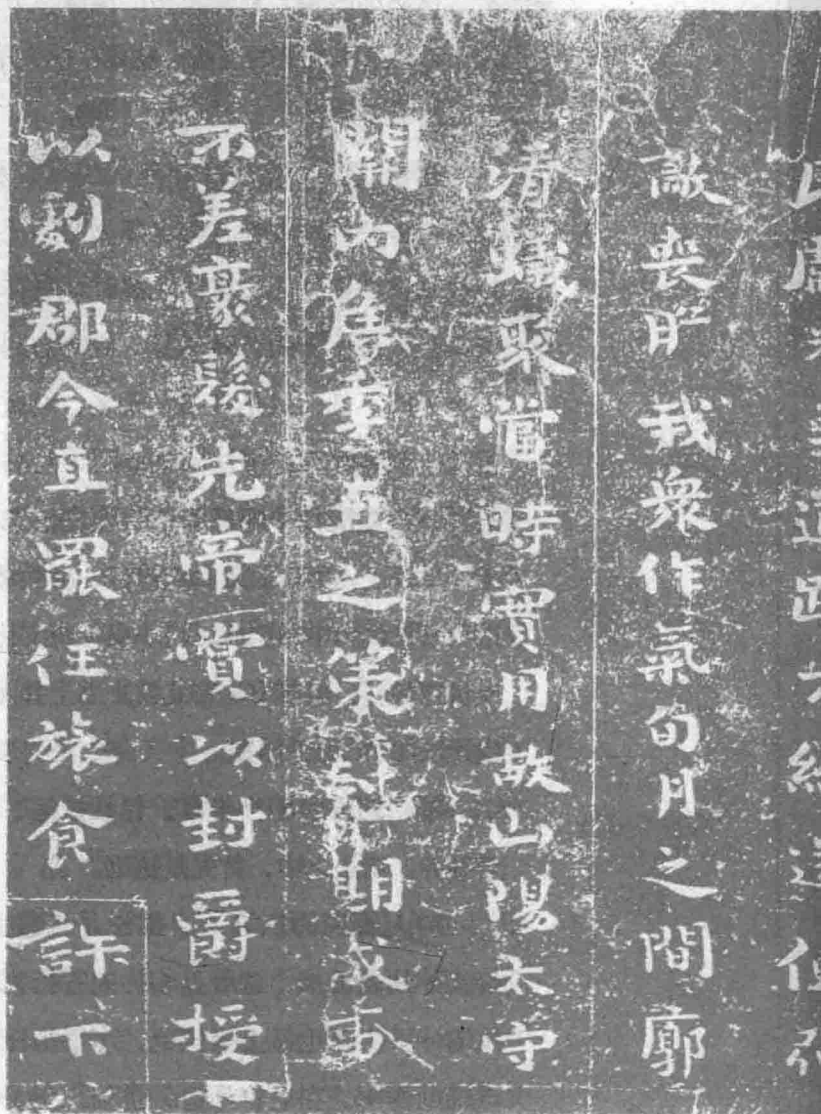
在课堂上，老师一再教学生把笔的方法。因教室里同学多，看不太清，不是握得太紧，就是手指用力不均。祖父是书法家，毕生临池不辍。他手把手地对我的执笔进行了纠正，使我日后受益无穷。

现在，看到一些书法名家，在电视上讲书法，在公众场所泼墨献技，往往见他们把笔或五指攥成拳状，或五指横撑，能正确执笔的并不太多。心想，如此把笔难免会影响观众，致使谬误流传。确实，这也证实了古人所说的“古之善书，鲜有得笔法者”。就是说，字即使写得好的，得笔法者并不多；而今天书法家虽众，但善书者并不多，得笔法者更少。

《书法要录》记载了自东汉蔡邕以来，至唐代徐浩、颜真卿、乌彤、崔邈，笔法传授有序的23人。古代没有书法专业，教学多通过言传身教，并执行规避的原则。而笔法传授的路径更显得扑朔迷离。

现在大家往往只知钟繇是与蔡邕、张芝、王羲之齐名的大书法家，以及他对真楷有开创性的贡献。其实他还是三国时代的名臣，在官渡之战中给曹操送去了粮草，在魏国初建的时候就做了相国，封定陵侯，加太傅，世称“钟太傅”。据传蔡邕写了本关于笔法的

●钟繇《荐季直表》
(局部)



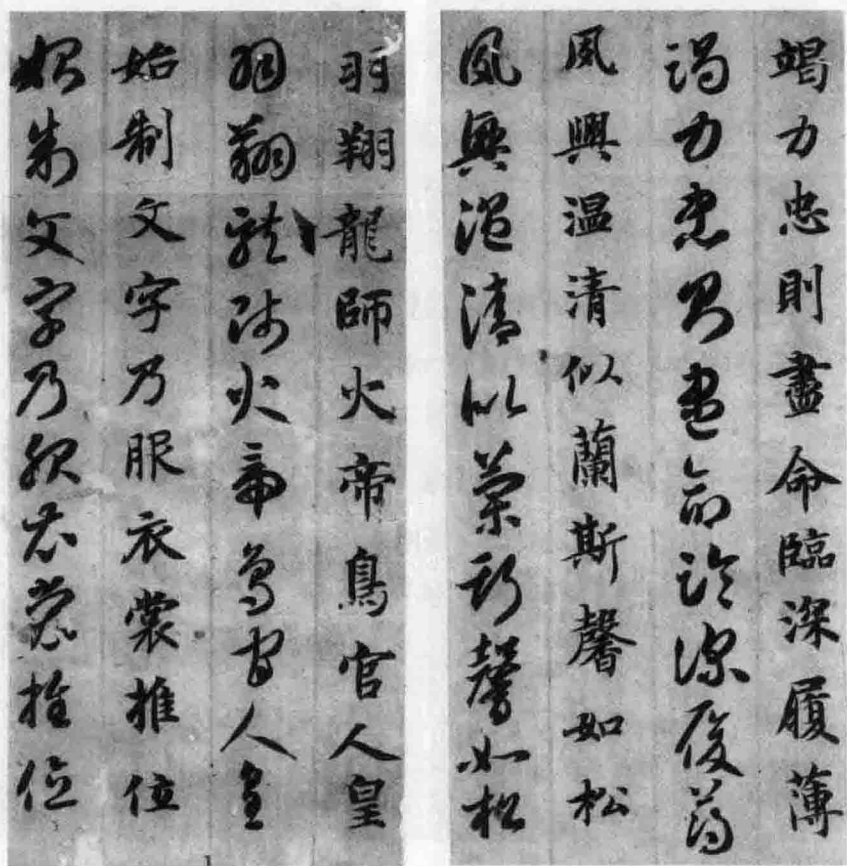
书，后来到了韦诞的手里，钟繇向他借而不得。韦诞死后这本书也一同随葬了。“钟繇发其冢而得笔法”。——这在今天听起来似乎有些荒诞，但在当时可能性是存在的。三国时期，社会生产受到极大破坏，为了筹措资金，盗墓成了个大产业，曹魏为了弥补军饷的不足，设立了摸金校尉等官职，专司盗墓取财，贴补军用。

以后的故事，就有更多的演绎成分。有一种说法是，西晋末年，这本蔡邕的笔法，被藏在枕头里，带到了江南，后来又传给了王羲之。

魏晋之际，笔法并非单线传承，相当大的书法群体都已经能够熟练地掌握，得汉魏书法的正统，而且总体水平已经很高，否则就无法解释北魏时期魏碑在楷书方面达到精妙绝伦、气势恢宏的艺术境界。由此想到，北魏时期草书的水平也可能不低，只是其书家无名、纸质作品也没有流传下来罢了。北魏时期的书法家郑道昭（约455—516）被尊为“北圣”，也是清代中晚期的事，他在山东的一些摩崖石刻，如《郑文公上·下碑》受到包世臣、吴熙载、康有为等推崇。郑道昭家世代为中原望族，自小受传统文化浸淫，并长期与鲜卑族贵胄相从，但其书法在北魏史书上并无记载，历史影响自然也无法与“二王”相比。

笔法的内容相当丰富，包括执笔、运笔、字的结构、布势等等。诸法之中，首先是执笔。

前人所说的执笔法，据说是王羲之七代孙智永禅师传给其外甥虞世南，这就是相传的五指执笔法，即用五个手指执笔——实际也是上指执笔，小手指托在第四指下面，起一点辅助作用。在笔管外边，是第二指（食指）和第三指（中



●智永真草千字文(局部)

指)，笔管里边是大拇指和第四指。这四个手指成“雁行”排开，第二指和第三指略高，大拇指和第四指略低。这四个手指形成的“万向节型”力点，组成了两组灵活的“杠杆”。写大字与小字略有区别，除了笔管上握笔的部位有高低之分外，写小楷时，大拇指与食指一般齐平，这两指就可把笔管给捏住，其余手指位置不变。由于在笔管外有两个手指，所以这种执笔法又叫“双钩”，或“双苞”。

唐太宗李世民也是个大书法家，有《温泉铭》传世，此铭是他为陕西骊山温泉撰文并书，至于这个温泉是否为后来杨贵妃沐浴的汤池，已无从考证。李世民从虞世南处得笔法传授。虞世南（558—638）是越州余姚人，他笃志好学，学识渊

隱惻造次弗離節義廉退
德懷志以弗離言家庶之
顛沛匪虧性靜情逸心動
形沛此新性靜情逸心動

平章愛育黎首臣伏戎羌
才牙重育黎首臣伏戎羌
遐迹壹體率賓歸王鳴鳳
遐迹壹體率賓歸王鳴鳳

●智永千字文（局部）

於所遇暫得於己快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之間以為陳迹猶不
能不以此興懷況脩短隨化情
期於盡古人之死生之大矣望
不彌我每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生為虛
誕齊彭殤為妄作後之視今
亦猶今之視昔悲夫故列
敘時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之攬
者亦將有感於斯文

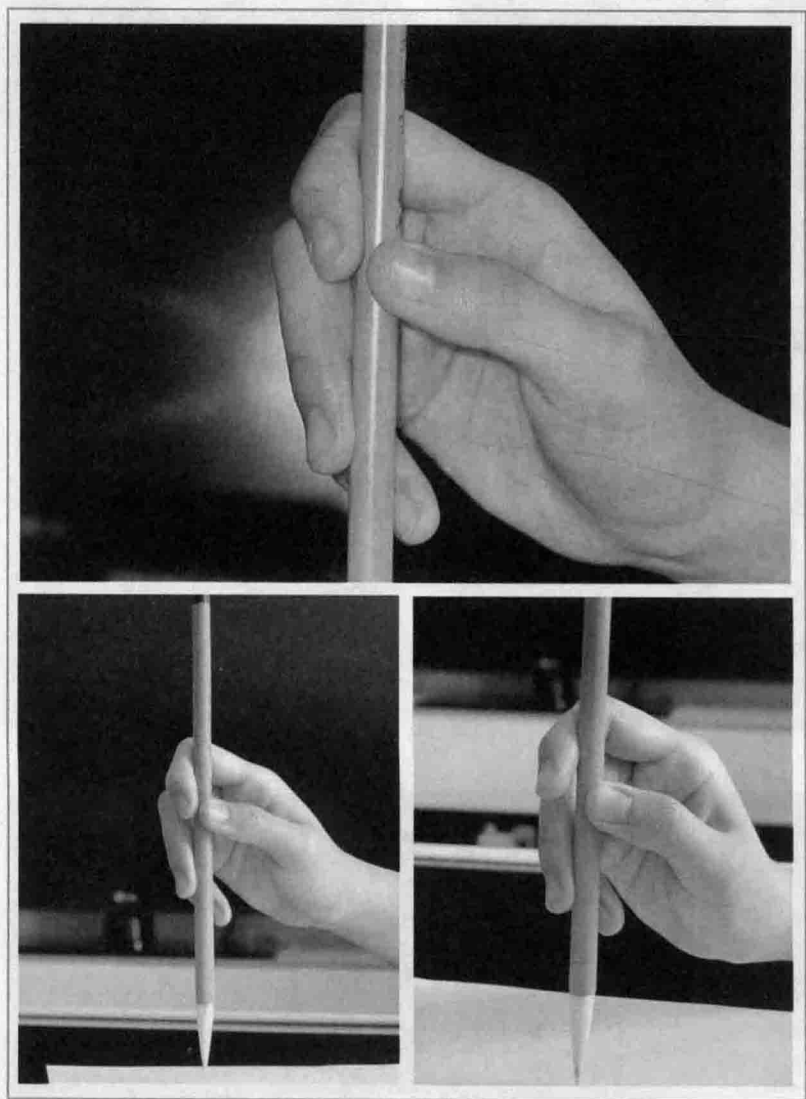
●虞世南臨《蘭亭集序》（局部）

博，谦恭儒谨，但耿直不阿，常犯颜直谏——据说他曾从王羲之七世孙智永禅师学笔法，得“嫡派真传”。因此，李世民的笔法亦可上溯到智永和王羲之、王献之。

王右军在《笔法诀》中说：“大抵腕竖则锋正，锋正则四面势全。次实指，指实则筋力平均。次虚掌，掌虚则运用便易。”

王右军的书诀腕、指、掌层次清楚，特别是“实指”这一句，如何使各手指用力均衡，腕与指虚实结合，动静结合，这些只是要领，需要在不断书写实践中仔细体会才能掌握。





● 执笔的方法

3

当代一些书法家不太讲究执笔。

有的自始至终如钢笔一样前斜或右倾，歪向一边，修修

补补，书写往往成了“画字”。有行家说，一看执笔，就大致可知书艺高下了，这有一定的道理。

现在执笔中，单钩倒不多见，好多基本上像是“一把抓”，即笔管外面紧紧“抱着”三指或四指，而笔管里面只是个大拇指，看起来就费劲。——这与“单钩”有些相似，一边倒执笔写字时，不管里外，这一个手指是万万松不得了，这给书写时转笔运笔，带来诸多不便。

1962年9月，沈尹默在《人民教育》发表了《怎样练习写毛笔字》。这篇文章是为青少年朋友写的，行文直白，通俗易懂，其时沈尹默先生已经79岁了。

在同一期《人民教育》上，还发表了郭沫若的题词：“培养中小学生写好字，不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正，干净，容易认。这样培养成习惯写好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事粗枝大叶，独行专断，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。但要成为书家，那是有一套专门的练习步骤的，不必作为对中小学生的普遍要求。”1957年后，中国的教育急剧左转，专业课受到了轻视，书法也被当作封资修。在此种情形下，能够坚持写字教育，就已经很不容易了。

记得当时很多科学大家都给青少年写书，像华罗庚、苏步青都著有中学生课外数学读物。而现在名家专门为中小学生写普及性读物，反倒很少见了。记得上初中时还买过华罗庚写的数学参考书，学习数学的兴趣因此大增。沈尹默的谈书法，大抵也是基于普及。

当下，基本性的执笔要领，一些人要么不屑一顾，要么被故作高深玄妙的说法，搞得如坠云里雾里。

沈尹默指出：“前人执笔有回腕高悬之说，这可是有问题的。腕若回着，腕便僵住了，不能运动，即失掉了腕的作用。这样用笔，会使向来运腕的主张，成了欺人之谈，‘笔笔中锋’也就无法实现。”“又有主张五指横撑，虎口向上，虎口正圆，美其名曰‘龙眼’，长圆的美其名曰‘凤眼’。使用这种方法，其结果与回腕一样。我想这些多式多样不合理的做法，都由于后人不甚了解前人的主张，是经过无数次的实验才规定下来的，它是手臂生理和实际应用相结合的；而偏要别出心裁，巧立名目，腾为口说，惊动当世，增加了后学者很多麻烦，仍不能毕其成功，写字便成了不可思议的一种事情，因而阻碍了书法的前途。”^①这是极有见地的。

依照五指执笔法，笔管自然会竖直。坐正、笔竖直，这是提笔书写前的基本状态。字的笔画有各种形态，笔毫要随之变化，笔杆会有倾斜、转动等各种状态，但总体而言，像“不倒翁”一样，在书写过程中——至少在心理上——用笔要有这种“欲倾还立”的定力。

自然还有一种“握拳执笔”法，执笔就像手握棍棒一样，那只适合写特别大的字，用笔杆特别粗的毛笔，而且往往只用于题壁或在地面上写，那就超出了一般的书法，另当别论。

古代书论中，有关于“衣袖书”、“撮襟书”、“头濡墨书”等记载，多为书家一时兴起，用衣袖、卷帛，或用头发蘸墨狂书而得，新奇怪异，但书法的价值却说不上，至今也未见有传世的。现在，据称有专门擅长“巨书”的名家，写一个龙字用掉几桶墨汁，运笔像是拖拖把，而“善书”的也只是龙、

① 沈尹默：《沈尹默讲书法》，16页，北京，中华书局，2006。