

古代書法名迹欣賞與學習

莫各作題



柯煥德
梁南生

編
寫

字公方
吾人也
出自齊

古代书法名迹学习与欣赏

柯焕德 梁南生 编写



海南人民出版社

前言

当今，书法热潮滚滚，学书者甚众，令人欢欣鼓舞。然而，我国书法源远流长，书家林立，书作浩如烟海，且流派纷呈，风格各异。浩瀚的书学资料，又多数散见于各书各帖。所以，学书者特别是初学者，往往无所适从，或难于找到适合实际需要的资料。据此，我们编写了本书。

在编写中，我们以书体为线索，将古代书法学习与欣赏结合起来。力图用简短的篇幅，简明扼要的文字，勾勒出我国古代篆、隶、楷、行、草五种书体的概貌及学习欣赏的方法。意在让读者略知我国古代书法状貌，概览我国古代书法精华，掌握学习和欣赏我国古代书法的一般方法。如

能在这些方面对读者有点滴帮助，那就是我们最大的心愿。

本书是分工合作编写的。篆书、隶书、楷书部分及《怎样欣赏古代书法名迹》，由柯焕德编写。行书、草书部分，由梁南生编写。

本书在成书和印行过程中，得到海南人民出版社、教育界、书法界部分专家及朋友的大力支持与帮助。在此，一并致谢！

编写这类书，我们还是尝试。由于我们水平有限，成书又仓促，不妥之处一定不少。敬候读者及专家们批评指正。

编写者

一九八九年元旦于湛江

目 录

古代篆书概述..... (1)

怎样学习古代篆书..... (2)

古代篆书名迹选赏:

周·《散氏盘》(4) 周·《毛公鼎》(5) 周·《虢季子白盘》(6) 战
国·《石鼓文》(7) 秦·《峄山碑》(8) 唐·李阳冰《三坟记》(9)

古代隶书概述..... (10)

怎样学习古代隶书..... (11)

古代隶书名迹选赏:

汉·《石门颂》(14) 汉·《乙瑛碑》(15) 汉·《礼器碑》(16)
汉·《史晨碑》(17) 汉·《曹全碑》(18) 汉·《张迁碑》(19)

古代楷书概述..... (21)

怎样学习古代楷书..... (22)

古代楷书名迹选赏:

三国·钟繇《宣示表》(25) 晋·王羲之《乐毅论》(26、27、28) 北
朝·《张猛龙碑》(29) 隋·《龙藏寺碑》(30) 唐·虞世南《孔子庙堂
碑》(31) 唐·欧阳询《九成宫醴泉铭》(32、33、34、35) 唐·褚遂良
《雁塔圣教序》(36) 唐·颜真卿《颜勤礼碑》(37、38、39、40)
唐·柳公权《玄秘塔碑》(41、42、43) 唐·钟绍经《灵飞经》(44)
元·赵孟頫《胆巴碑》(45、46)

古代行书概述.....	(47)
-------------	--------

怎样学习古代行书.....	(49)
---------------	--------

古代行书名迹选赏:

晋·王羲之《兰亭序》(54) 晋·王珣《伯远帖》(55) 唐·陆柬之
《文赋帖》(56) 唐·李邕《云麾李思训碑》(57) 唐·颜真卿《祭侄文
稿》(58) 唐·杜牧《张好好诗》(59) 五代·杨凝式《韭花帖》(60)
宋·苏轼《寒食诗帖》(61) 宋·黄庭坚《松风阁诗帖》(62) 宋·米芾
《蜀素帖》(63) 元·赵孟頫《送秦少章序》(64) 明·文征明《赤壁
赋》 明·董其昌行书墨迹(66)

古代草书概述.....	(67)
-------------	--------

怎样学习古代草书.....	(69)
---------------	--------

古代草书名迹选赏:

汉·皇象《急就章》(74) 晋·王羲之《十七帖》(75) 唐·孙过庭《书
谱》(76) 唐·张旭《古诗四帖》(77) 唐·怀素《自叙帖》(78)
宋·黄庭坚《诸上座帖》(79) 明·祝允明《赤壁赋》(80) 清·王铎草
书(81)

怎样欣赏古代书法名迹.....	(82)
-----------------	--------

庞罗养篆刻作品选.....	(84)
---------------	--------

中国古代书法名家简介.....	(85)
-----------------	--------

古代篆书概述

篆书，是指小篆及其以前所有古文字。包括甲骨文、金文、籀文、小篆等。

甲骨文，是龟甲、兽骨文字的简称。通行于大约距今三千多年前的殷商时期。因这种文字均刻写于龟甲、兽骨之上，故名之为甲骨文。古代留传甲骨文较丰，迄今止，国内已收藏甲骨约二十万片，近五千单字，可识字一千五百个左右。出土甲骨文，都是用较尖利工具所刻，内容多为记载占卜及祭祀等活动。其书法特点是：字体象形成份多，笔画瘦硬劲直，结构严整对称，意态古拙肃穆。

金文，是殷商至战国使用文字。因其刻于各种青铜器上，而古代称铜为金，故叫金文。又因其多刻于钟及鼎等青铜器上，故亦称钟鼎文。金文从殷代就有，周初继承，西周盛行。目前所见铸有金文铜器在四千件以上，较著名者有《大盂鼎》、《趯簋》、《散氏盘》、《毛公鼎》、《颂鼎》、《虢季子白盘》等。金文内容，多为有关祀典、赐命、征战、约契等记录。其书体风格丰富多样。或质朴凝重，或工整圆润，或恣放开朗，或雄浑有力，等等。

籀文，是先秦石刻书体。主要盛行于战国。传说为周宣王时太史籀所创，故称籀文。现存籀文，以《石鼓文》为典型代表。石鼓文刻在一种鼓形石上。石鼓唐初出土，共十只，大小不一，高二尺，直径一尺多。

因时代变迁，十鼓几经风雨沧桑，流失搬迁。解放后才运回北京，现藏故宫博物院。十鼓每石刻有一篇四言韵诗，内容多言渔猎之事。其书法雄强浑厚，朴茂自然，用笔圆劲挺拔，方圆得当，结构工整匀称，婉丽通畅，甚有特色。为历代学者推崇喜爱。

小篆，是秦始皇统一中国以后通用文字，故又称秦篆。小篆产生和推行于秦代。秦统一中国后，推行书同文字政策，命丞相李斯等整理文字，对大篆删繁变化，整理成小篆。并强令将小篆作为秦通用书体，于是小篆盛行。后称秦篆。秦篆书迹，或刻于秦时度量衡器、符印、货币、兵器、诏版上，或刻于秦时石碣、石碑上。著名者有秦廿六年诏版、《泰山刻石》、《琅琊刻石》、《峰山刻石》、《会稽刻石》等。秦篆书艺特点是：结构整齐，字型长方，笔画匀圆，生动有力，端庄秀丽。至汉代，小篆仍在使使用，但发生变革，多为古朴雄浑，凝重似铸，古拙以刻。汉时小篆多用于书碑额及治印。留世名迹有《袁安碑》、《嵩山开庙石阙铭》等。唐以后至汉初，小篆处于复古衰落期。篆书名家及名迹，寥若晨星。有影响者仅唐李阳冰，名迹只有《天发神讎碑》、《三坟记》等。到清乾隆年间，邓石如变革小篆，用羊毫书篆，浑厚茂密，笔势流畅，神采飞动，自成面目，对后世影响极大。

（上接第3页）本体或草体。应比正文字体略小一半以下。印章宜盖在落款字之后。具体章法，可参阅古代一些著名小篆作品，如《峰山刻石》、《会稽刻石》、清代邓石如书作等。

学习古代篆书，除要遵循上述一般学习步骤及方法，打下扎实基本功外，还须字外功夫。如认真学习古文史知识，广泛吸取其他门类艺术营养等。这样，才能触类旁通，提高对篆书的鉴赏及书写能力。

怎样学习古代篆书

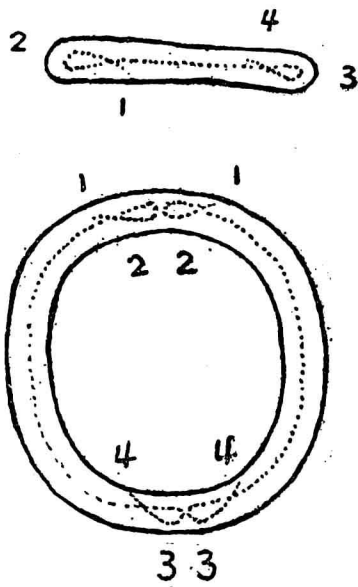
学习古代篆书，宜从古代小篆入手。因古代小篆经过前人整理，较规范，易掌握。写好古代小篆，再学写金文、籀文、甲骨文等，就容易掌握。而古代小篆与隶、楷、行、草等书体比较，在形体及技法上都明显不同。故学习古代小篆，主要应在认识篆形及掌握篆法两方面努力。

要熟识古代小篆字形，必须注意阅读有关专著，研究古文字，了解古代小篆有关知识。因为只有先识得古代小篆字形，然后才能写篆字。《说文解字》、《康熙字典》、《说文部首》等，都是学习古代小篆必读及必备工具书。特别是汉代许慎所写的《说文解字》，它共收篆字9353个，按字形和偏旁构造，分列为540部，每部有一个共同的字作为部首。并对每个篆字的形体、意义、读音，逐一进行分析、解说、辨识。如果认识了这部字典里的篆字，并记熟了它们的基本偏旁结构，就可读认一般的篆字，丰富古文字知识，打下学习古代篆书的必要基础。

认识古代小篆字形，只是学篆的起步。更重要的是要通过看篆和练写，进而掌握写古代小篆的技法。要掌握古代小篆的技法，一般应注意如下三项：

第一，要掌握古代小篆的运笔方法。古代小篆的书写，风格多种多样。如玉箸篆用笔圆润婉转，铁线篆用笔纤细圆劲。等等。但它们在用笔方面，均有共同特点，这就是：起笔藏锋，行笔中锋，收笔回锋。无垂不缩，无往不收；笔画匀圆整齐；笔顺先左后右，先上后下，先横后竖，先外后内。而且其基本笔画只有横、竖、弧三种。现分别引例述之。如写横画，笔锋先由1处自右而

左，逆锋入纸。至2处，略提笔后下按，用中锋行笔向右至3处，然后回锋向左，至4处收笔。见下图示。写竖画运笔方法与写横画相同，只是走笔方向变横为竖。又如写圆弧画，可先左半弧再写右半弧。笔锋先在圆弧上中间部位左1处自右下逆锋落笔，至左2处，略提笔后下按，用中锋行笔至左3处，然后回锋向左上，至4处收笔。右笔弧画另起，与左弧画相搭接即可。行笔中要注意左半弧与右半弧相对称。详见下图所示。



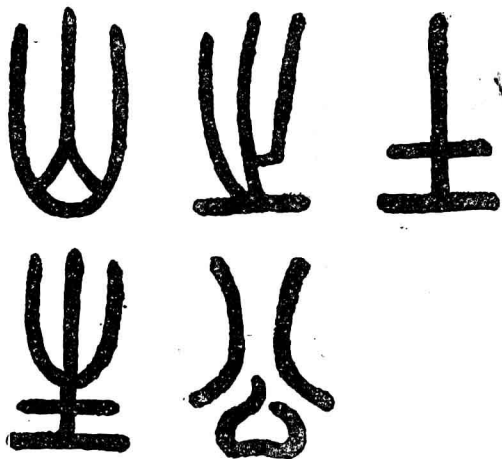
第二，要掌握古代小篆结体的方法。古代小篆结体的特点，是整体方长，以纵向取势。横平竖直，布白均匀、对称、平稳。据此，在学习结构小篆字体时，具体就应处理好三点：

一是要安排好篆字的结体比例。每字的一般长宽比例是3比2。对大多数重心在上部的篆字，要写得上紧下松，下垂的脚稍长。

对一些重心在下部的篆字，则要写得下部紧凑，上部疏朗。示例分别见下。



重心在上的篆字



重心在下的篆字

二是要设计好篆字的偏旁结构。古代小篆的偏旁结构，灵活多样，写法各异。但亦有一般结构规律。初学古代小篆，就要因字结形，按常规结构法，安排好偏旁位置。如“维”字，是由左偏旁“纟”和右偏旁“佳”组成。写时就要把两偏旁位置对称地安排好，还要注意写出两偏旁右盼和左顾的体势，使之穿插完善，长短争让得宜。又如写有字头的篆字，就要使字头部分紧紧包盖住字下部分。例见“宣”字。再如写有字底的篆字，

则应使字底部分，紧紧托住字的上部分。例见“具”字。

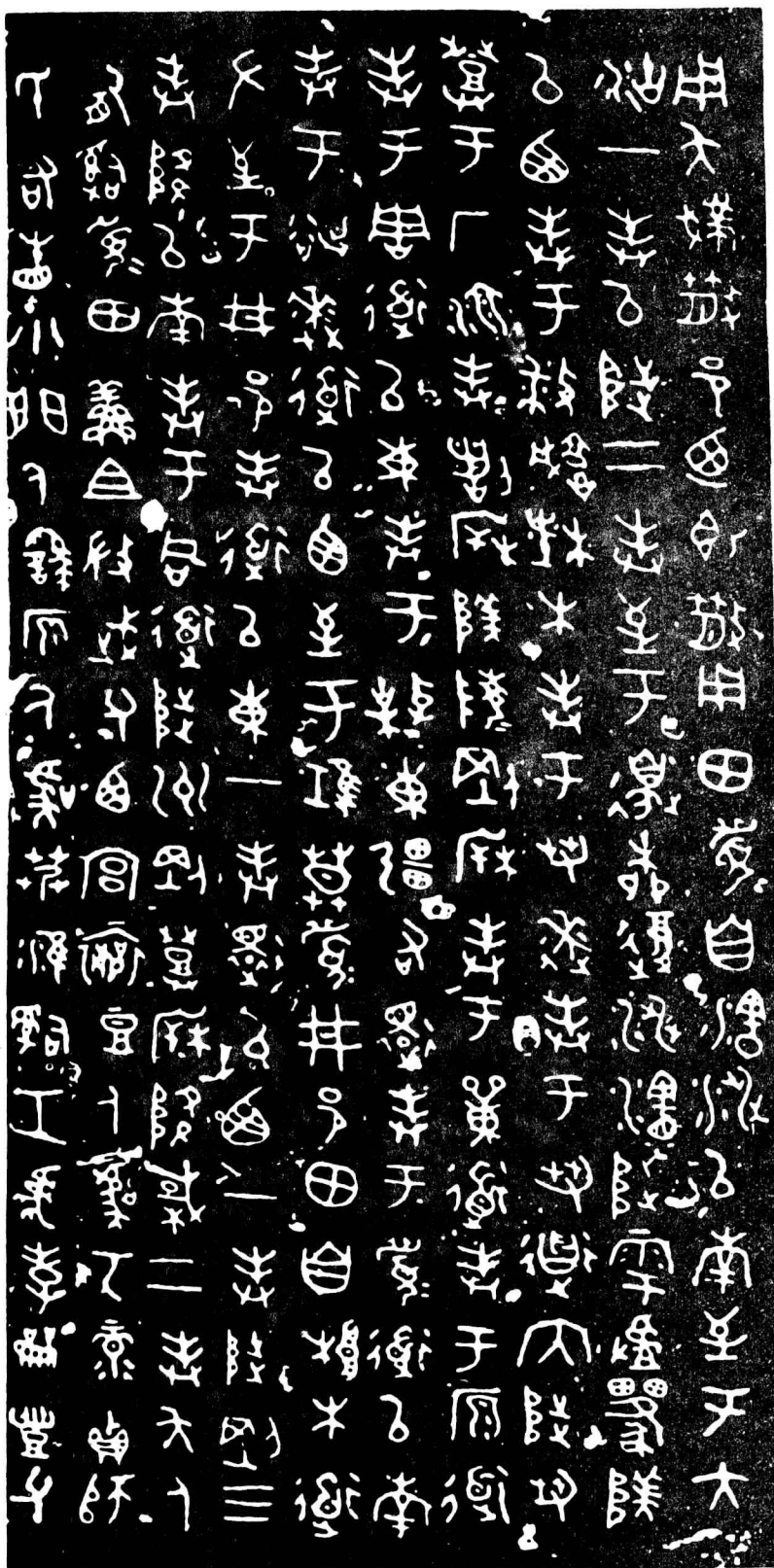


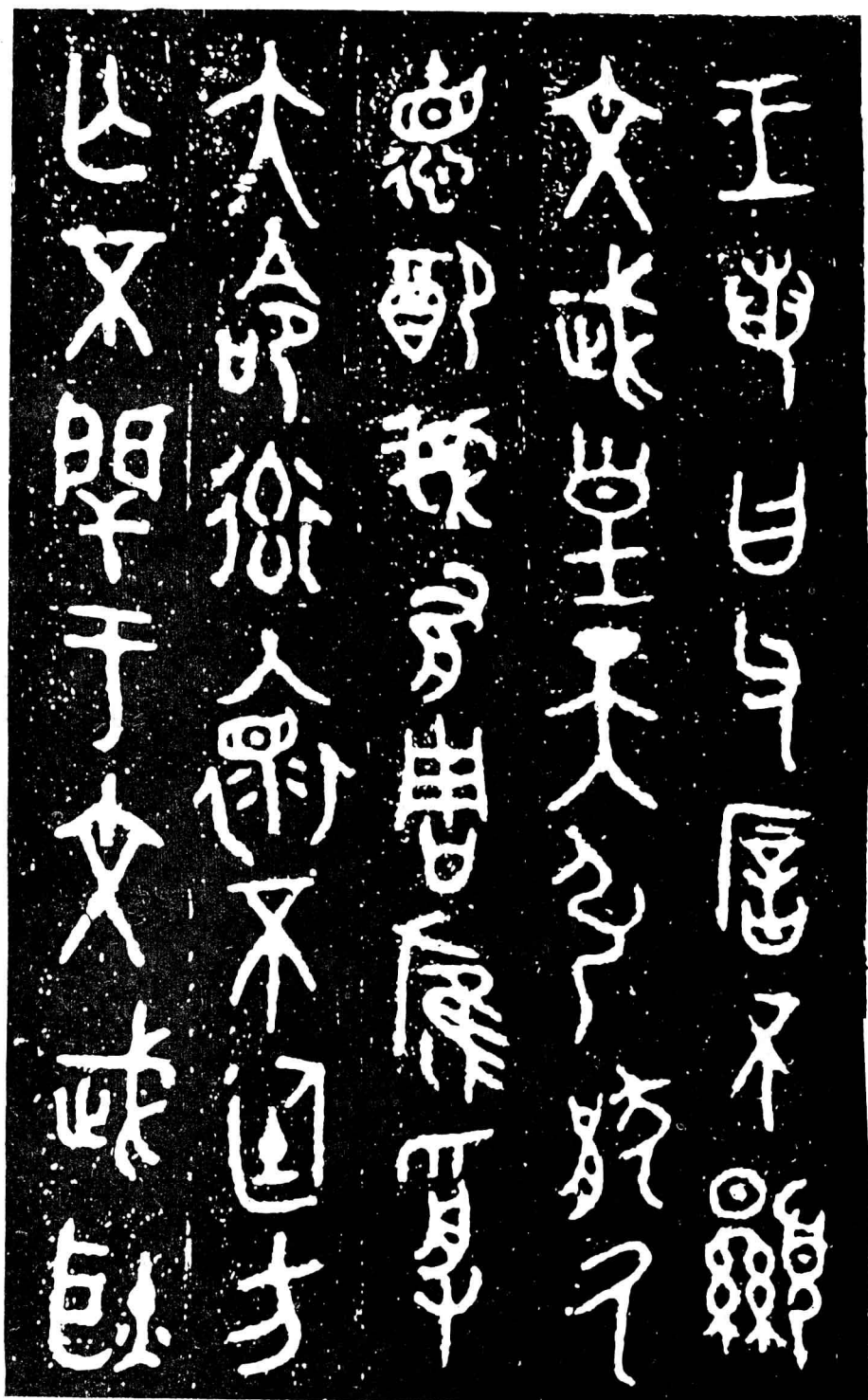
三是要设置好篆字对称的笔画。古代小篆的笔画分布，一般都讲求匀称平衡，疏密得体。学习时，就要精心设计安排好每一笔画摆放的位置及长短粗细等。并要在均衡中求参差变化，以避免呆板等毛病。如写“行”字，就要把它的笔画写得上下左右四方弯弧都对称均匀，同时又要在均衡中求变化，把上面两个圆弧写得短些，下面两个圆弧写得长些。又如写“北”字，就要把其左右两边笔画分写得对称。同时又要把中间两笔写得长些，外面两笔写得短些。



第三，要掌握古代小篆的章法。古代小篆的章法，是指一幅古代小篆作品的整个布局、构图。古代小篆章法，一般都讲求平正划一，字体大小一致，排列方正，横竖成行。学习古代小篆章法时，最好在拟写的纸上先打好格，或折格衬格。格子可按3比2的比例打，大小要一致，上下字矩要宽些，左右字矩稍窄点。要设计留出写边款的行格，正文后所剩空格如多，可接其下落款。如满格或所剩空格不多，就要另行落款。边款书体，以隶书或行书为好，不宜用（下转第1页）

周《散氏盘》清乾隆中出土，是刻在西周后期一种青铜器礼仪盆上的文字。铭文共十九行，三百七十五字。书体结构宽舒均匀，略取横势。用笔豪放圆转，直中寓曲，质朴醇厚，雄浑壮美，奇趣多姿。此盘为金文中之行草，是习大篆之极佳范本。





周《毛公鼎》清道光年間出土，是刻在西周后期一种叫毛公鼎青铜器上的文字。铭文
 共三十二行，长达四百九十七字。字体结构方长劲瘦，笔意圆劲茂隽，气象浑穆，奇逸飞
 动。章法有行无列，疏朗有致。此鼎为钟鼎文之杰作，是临习金文的好范本。

周《虢季子白盘》清道光年间出土，刻在周宣王时一种青铜器上。铭文共八行，一百一十一字。字体瘦长端庄。用笔谨严圆转。布局有行有列，疏密得休，静穆淡雅，舒展自然，富有趣。此盘为金文中之正书。





战国《石鼓文》是我国现存最早的石刻文字。刻在一种鼓形石上，其鼓现藏故宫博物院。刻文为四言诗，内容是记述秦国君游猎之事。书体结构紧密工整。笔法圆通挺拔，古茂雄秀。可谓集大篆之成，而开小篆之先河。

秦《峯山碑》为秦始皇东巡刻石，相传是秦丞相李斯手笔。但原碑已毁佚，今存者为五代徐铉摹刻本，现存西安碑林。铭文书体结构严谨端稳，字形方长，笔画均衡，秀劲圆润。此碑很能代表玉箸篆之特点，为小篆之正宗，学秦篆者大都由其入手。





唐《三坟记》全称《李氏三坟记》，是刻在墓碑上的小篆。唐李季卿撰文，李阳冰篆书，栗光刻。原拓石无传，传碑是宋重刻本，今在西安博物馆。碑文共二十二行，每行二十字。此记得法于《峰山碑》，结体方长，矩法森严，劲利豪爽，骨肉丰匀。便于初学。

古代隶书概述

隶书，是继小篆之后通行书体。也称左书、史书、八分。隶书形成与发展，可细分为秦隶、西汉隶及东汉隶三个阶段。

秦隶，指战国后期至秦时隶书。秦隶产生于战国，趋用于秦代。留下书迹，多见于竹简木牍上，著名者有四川青川郝家坪战国墓出土木牍上文字湖北云梦睡虎地十一号秦墓出土竹简文字。汉隶书法，结构上仍带有浓厚篆意，但用笔跟篆显然不同，把篆书圆转变为方折，弧线变为直线，点画中出现了明显起伏和波势，已具隶书规模。

西汉隶，是西汉时代隶书。这时期隶书，虽仍有篆意，但隶意日臻成熟，字体趋于扁平、笔画简化，点画波笔捺脚大量出现，隶书面目已形成。西汉隶书墨迹，现多见于竹木简牍及帛（丝织品）书。较著名且能代表西汉隶风貌者，有《居延汉简》、《孙子兵法》、《孙臆兵法》、《马王堆竹简》等。

东汉隶，是盛行于东汉隶书，又称八分书。隶书至东汉，进入完全成熟期和鼎盛期，是汉代官方通行书体。通常所谓汉隶，即指这时期隶书。东汉隶特点，一般字形扁方整齐，左舒右展，分张外拓。用笔提按顿挫，笔锋藏露明显。笔画有波势挑法，一波三折，蚕头雁尾，汉隶遗迹，多见于碑版上。当时碑刻盛行，隶书流派风格纷呈。传世著名东汉碑版计约一百七十余种。按其书艺特点，可

分为如下五类：一是精整秀雅类。以《礼器碑》、《乙瑛碑》、《史晨前后碑》、《曹全碑》、《刘熊碑》、《西岳华山庙碑》等为最著名。二是朴茂雄强类。著名者有《张迁碑》、《衡方碑》、《鲜于璜碑》、《西狭颂》、《郃阁颂》等。三是闲雅萧散类。著名者有《封龙山颂》、《孟孝琚碑》等。四是方峻劲拔类。以《郑固碑》、《景君铭》、《武荣碑》、《张寿碑》等最为著名。五是纵肆奔放类。最著名者为《石门颂》、《杨淮表记》、《君子残石》等。所列上述碑刻，为汉隶中之精品，代表古代隶书艺术最高水平。但均不具书家姓名。据载，东汉善长隶书者有王次仲、蔡邕、堂溪典、师宜、钟繇、梁鹄等，尤以蔡邕最著名。

东汉末期至明代，隶书长期处于复古衰落时期。其间隶书家虽代不乏人，流传隶迹亦不少。但其结体用笔，因袭刻板，徒具形式，完全失去了汉隶古拙灵活意味。

直至清代，隶书与篆书一道复兴，在汉隶基础上有所创新，成为当时书法艺术主流之一。不但书隶者甚众，卓然名家者亦多，且各具风采。有掺用草法、笔致流畅者，以郑簠为最著名；有苍古奇逸、笔力沉雄者，如金农；有用笔沉着、纵横淋漓者，以邓石如为著；有沉雄古拙、富于金石味者，如何绍基。等等。

怎样学习古代隶书

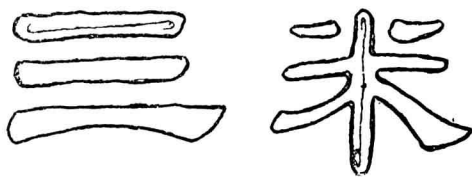
学习古代隶书，需作多种努力。尤其应注意两方面问题：一是要选择好临习的碑帖；二是要掌握写古代隶书的基本技法。

关于碑帖，应选择适合自己实际的汉隶碑版来临习。因为汉隶代表隶书艺术的最高成就，其书艺达到隶艺顶峰。故习隶，应以其为准则。而汉代隶书精品浩瀚，碑版汗牛充栋，风格多样，体势各异。临习时，不可能也不必要同时种种俱到，兼收并蓄。而应根据自己爱好习性及原有基础，先选择一种适合自己实际情况的碑帖来学习。比如喜欢秀逸健劲风格者，就可选择《曹全碑》或《史晨前后碑》。如果喜爱严整古拙风格者，则可选择《衡方碑》或《张迁碑》。初学时要认真从一字一帖起，在学好一种碑帖的基础上，方可兼学多种。

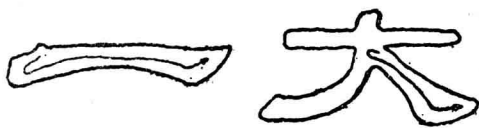
在临习碑帖中，要在追求形似的同时，着重注意掌握汉隶的基本技法。汉隶基本技法，主要包括运笔方法、结字方法及布局方法。下面分别述之。

要掌握汉隶的运笔方法，首先，必须了解汉隶运笔的一般特点。汉隶运笔，主要有四种方法：一是逆起回收，即下笔时要藏锋，收笔时要回锋；二是行笔时用中锋或侧锋。笔锋居笔画中线运行叫中锋行笔，笔锋沿笔画一侧运行叫侧锋行笔；三是方笔圆笔并用。中锋行笔写出来的笔画是圆笔，侧锋行笔写出来的笔画叫方笔。四是笔势有疾有涩。疾主要指笔势要轻健和流畅，涩是指笔势要迟重、笔画不光而毛。其次，要按汉隶运笔的一般方法，练写好汉隶的基本笔画。汉隶的基本笔画有横、竖、波、捺、撇、钩、折、点等。现举例分述其写法。如横画，又

叫平画，写法是落笔藏锋提入，然后转笔向右中锋行笔，收笔时回锋提收。见“三”字



图示。竖画与横画写法相同，只是方向由水平改为垂直。见“米”字图示。又如波画，写法也是落笔藏锋逆入，并向左下方顿挫，然后转锋向右中锋行笔，将收笔时，笔锋稍顿挫后顺势向右上方挑起提锋。见“一”字



图示。波画是汉隶笔画的主要特征之一。要写得一波三折，呈蚕头燕尾状。捺画写法与波画相同。见“大”字图示。再如撇画，写法落笔仍是藏锋逆入，但略取侧势，行笔取中锋逆势，收笔时稍顿后向上提笔回收。见“人”字图示。钩画写法与撇同。复如折



画，写法是先写横画、到转折处略提笔换锋后，再下按行笔写竖画。承接处要写成折点，

但不能写成楷书样的斜角，也不应耸肩、脱肩。见“百”字图示。还有点，隶书的点是其他笔画的浓缩，变化多，但写时落笔均须藏锋逆入，出锋方向则要根据不同点的实际适当变化。见“高”字及“河”字图示。

河 高

在掌握汉隶基本运笔方法的同时，还要注意研究和学习汉隶的结字方法。结字方法，是指一个字间笔画的分布组合规则。汉隶结字的原则，讲求分布均衡，比例适当，疏密得体，顾盼呼应。具体的结字原则，主要有两种。一种是按汉字合体字结构类型特点来结字。汉字合体字结构复杂，主要有三种类型：上下重叠型、左右排列型、内外包围型。结字时，就要根据不同类型汉字结构的特点，进行分布组合。如结构上下重叠型的字，如果是上部宽下部窄的字，就要把上部笔画写得宽长些，把下部笔画写得窄短些，使上部复盖住下部。见“令”字图示。反之，如果是上部窄下部宽的字，则应把上部笔画写得窄短，而把下部笔画写得宽长，使下部承载上部。见“晨”字图示。又如结构

令 晨

左右排列型的字，如果左右两部分笔画大致一样，就要把两边笔画都安排得均衡，使左右各自成形并立及对称。见“徐”字图示。如果左右两部分笔画多寡悬殊，就不能把两

部分写得一样大小，而要把笔画简少的一边

餘 劉

写得宽舒些，并使之位置略高或稍低。笔画繁复的一边，则应写得紧密些。见“刘”字图示。再如结构包围型的字，就要把被包围部分的笔画写得均匀、充满，但又不与外围相逼，围内应避免空旷或雍塞。如“国”字及“臣”字图示。另一种结字原则，是根据汉字笔画繁简的实际来安排笔画。比如对笔画特繁或特少的字，就要把笔画写得有长短狭阔的变化，使长者尽长，短者尽短。见“鲁”字及“以”字图示。又如对一些因笔画繁简而容易松散不和谐的字，就可采用“挪让”

國 臣

魯 以

功 遍