

牛光甫 石如燦 編著 ● 河南大學出版社 ● ZHONGGUOSHUF AJINGYI

中國書法精義



序 言

溯自先哲通过劳动生产，创出文字，帮助记忆，传达思想。初由象形，继以会意，至发展至形声，利用音标，配以事类，效用益宏，无不可表达之事物。传之异地，千里有如比邻；遗之后人，百年恍如旦暮。其促进社会发展之功用，无可与比，因有“天雨粟，鬼夜哭”之神话，以为洩天地之秘。以今日观之，世界各民族之兴起，大致相同，只是纯音与半音半义之殊，此所以古书称人为万物之灵欤？

古人遗物，今日犹可见到者，如殷代之甲骨，周代之铜器，秦代之石刻以及汉代之竹简，向为社会所珍视保存，从之以窥见古代社会。自秦统一文字，削繁就简，渐趋工整，魏晋以还，演为真书，字体益简，笔画增妍，至于二王姿态尤新，获朝野之欣赏，

成书法之典范，蔚为民族之艺术，世界百国所独有。究其美点之所在，惟有近人邓以蛰教授指出的，篆隶为形体美，行草为意境美，允称总其精神，得其体要矣。

由此代有名家，各擅风格。历朝开科取士，书法亦重视之数，凡甲科出身者，书法多有可观，即武职将帅，亦有长书艺者。自清季政治维新，废除科举；建立学校，课目繁多，尤重理工，致书法仅存于中小学校。更晚近半个世纪强邻入侵，人士播迁，时局动荡，书法衰落，实由时局之关系。

自解放以来，百废俱兴，毛主席重视传统艺术应加继承，各地起而组织，从事学习，举行展览，借收观摩之益，中青年群起学习，成绩斐然，间有矜奇骛新，别标创造，基础未固，走入狂怪，渐与继承传统，推陈出新之指示，异其途径，致爱好此学者每希有以矫正之。

书友牛光甫幼得师承，夙耽临池，壮游祖国各地，多识名家，十余年来于古都开封书坛，多所培育，更时撰论文阐发心得，东游日本，驰誉海外。近徇学子之请，同石君如璆合著书学，石君家居睢杞，私淑蒋、胡诸老，兼擅各体，旁及丹青，分工合编，近出《书法论略》，披阅之下，见其分门别类，巨细无遗，征引丰富，更多心得甘苦之言。学者由此前进，途径正确，步骤井然，转益多师，事半功倍，将于书学起推动功效焉。

河南大学中国文学系教授于安澜

1989、3、12

目 录

- (1) 第一章 学一点书法
- (5) 第一节 什么是书法
- (7) 第二节 为什么学习书法
- (8) 第三节 如何学习书法
- (8) 一、决心、专心、恒心
- (11) 二、师今人、师古人、师造化
- (12) 三、选帖、入帖、出帖
- (14) 四、字外功夫
- (16) 五、笔墨纸砚的选用
- (19) 第二章 书法史纲要
- (19) 第一节 商、周、秦 (公元前 206 年以前)
- (20) 一、商
- (21) 二、周
- (22) 三、秦
- (23) 第二节 汉 (公元前 206 — 公元 220 年)

- (23) 一、西汉
- (24) 二、新莽
- (24) 三、东汉
- (26) 第三节 三国、两晋、南北朝 (公元220—581年)
- (26) 一、三国
- (27) 二、两晋
- (29) 三、南北朝
- (30) 第四节 隋、唐、五代 (公元581—960年)
- (31) 一、隋
- (31) 二、唐
- (36) 三、五代
- (36) 第五节 宋、辽、金 (公元960—1279年)
- (36) 一、宋
- (39) 二、辽、金
- (40) 第六节 元 (公元1279—1368年)
- (42) 第七节 明 (公元1368—1644年)
- (44) 第八节 清、民国 (公元1644—1949年)
- (48) 第三章 技法要领
- (48) 第一节 基本技法
- (48) 一、身法
- (51) 二、指、腕、肘法
- (52) 三、笔法
- (54) 四、结法
- (58) 五、墨法
- (60) 六、章法
- (65) 七、仿拓法

(66)	八、临摹法
(73)	第二节 主要书体的写法
(73)	一、怎样写楷书
(79)	二、怎样写行书
(88)	三、怎样写草书
(91)	四、怎样写隶书
(96)	五、怎样写篆书
(102)	第四章 书法欣赏
(102)	第一节 如何欣赏
(103)	一、欣赏四忌
(104)	二、欣赏四要
(108)	第二节 欣赏什么
(108)	一、章法
(109)	二、结法
(113)	三、笔法
(120)	四、墨法
(121)	第三节 欣赏与鉴赏
(128)	第四节 作品与作者
(133)	第五章 书法创作
(135)	第一节 创作观念
(135)	一、书文双创论
(136)	二、书写法则论
(137)	三、摆脱文字论
(138)	四、规范僵化论
(140)	五、三格同源论
(148)	第二节 创作方法

- (148) 一、拟作
- (153) 二、习作
- (158) 三、创作
- (166) 历代碑帖附图
- (167) 1 甲骨文
- (168) 2 大孟鼎
- (169) 3 散氏盘
- (170) 4 石鼓文
- (171) 5 泰山刻石
- (172) 6 ,云梦睡虎地秦墓竹简
- (173) 7 居延建昭二年简
- (174) 8 莱子侯刻石
- (175) 9 石门颂
- (176) 10 张迁碑
- (177) 11 曹全碑
- (178) 12 华山碑
- (179) 13 衡方碑额
- (180) 14 礼器碑
- (181) 15 天发神讖碑
- (182) 16 宣示表 (钟繇)
- (183) 17 唐冯承素摹兰亭序
- (184) 18 乐毅论 (王羲之)
- (185) 19 十七帖 (王羲之)
- (186) 20 地黄汤帖 (王献之)
- (187) 21 平复帖 (陆机)
- (188) 22 伯远帖 (王珣)

(189)	23	龔宝子碑
(190)	24	龔龙顔碑
(191)	25	瘞鶴銘
(192)	26	嵩高灵庙碑
(193)	27	石门銘
(194)	28	張猛龙碑
(195)	29	龍藏寺碑
(196)	30	真草千字文 (智永)
(197)	31	晋祠銘 (李世民)
(198)	32	孔子庙堂碑 (虞世南)
(199)	33	九成宮醴泉銘 (欧阳詢)
(200)	34	雁塔圣教序 (褚遂良)
(201)	35	多宝塔感应碑 (顔真卿)
(202)	36	祭侄文稿 (顔真卿)
(203)	37	玄秘塔碑 (柳公权)
(204)	38	古诗四帖 (張旭)
(205)	39	自叙帖 (怀素)
(206)	40	喪乱帖 (王羲之)
(207)	41	蕤花帖 (楊凝式)
(208)	42	寒食诗帖 (苏轼)
(209)	43	寒食诗跋花气诗 (黃庭堅)
(210)	44	苕溪诗帖 (米芾)
(211)	45	尺牋 (蔡襄)
(212)	46	韦苏州诗 (趙孟頫)
(213)	47	海棠诗帖、老子德道经 (鮮于樞)
(214)	48	叙字帖 (祝允明)

- (215) 49 刺客列传 (文征明)
- (216) 50 琵琶行 (董其昌)
- (217) 51 自书诗翰 (王铎)
- (218) 52 丹枫阁记、草书轴 (傅山)
- (219) 53 杜甫诗 (郑燮)
- (220) 54 篆书 (邓石如)
- (221) 55 篆书联 (吴昌硕)

学一点书法

第一章

书法，是我国艺术宝库中的一颗灿烂明珠，历史悠久，传统优良。在世界艺林中享有崇高的声誉。

我国学习书法的活动，自古有之，可以说有了文字就有了书法和学习书法的活动。我们当前所见到的最早的文字，是殷墟出土的甲骨文，在某些甲骨片上有用笔书丹未刻的文字，应是老师写后让学徒学刻，尚未刻成的。还有刻后填朱的字，似是老师刻后让学徒用笔填红练字的。更有一种“练字骨”，一行字整齐美观，应是老师的示范，旁边字歪斜不工，应是学徒的练字临仿。是一种以师带徒的学习方式。据郭沫若《殷契粹编》中提出的第1468片，刻了十个干支字，“刻而又刻者数行，中仅一行精美整齐，余则歪刺儿不能成字。然此歪刺者中，

却间有二三字，与精美整齐者之一行相同，盖精美整齐者乃善书善刻者之范本，而歪刺不能成字者乃学书学刻之摹倣也。刻鹄不成，为师范者从容捉刀助之，故有二三字合乎规矩，师弟二人蔼然相对之态，情如目前。”很可以说明当时以师授徒的教学活动。

《周礼·地官·保氏》“保氏掌谏王恶，而养国子以道，乃教之以六艺：一曰五礼、二曰六乐、三曰五射、四曰五驭、五曰六书、六曰九数。”这可以说明在西周就有“书”这门功课。周宣王时太史籀著《史籀篇》十五篇，就是当时的大篆范本，以之教育学童。

秦併六国，统一天下，厉行“书同文”的改革政令，李斯作《苍颉篇》、赵高作《爰历篇》、胡毋敬作《博学篇》，就是当时全国学习的小篆范本。秦始皇在巡视南北时，还命李斯书碑刻石纪功，相应的以之树立小篆书法的楷模。

汉初沿秦之旧，书有八体。萧何草律，以之应试学童。选优秀者作为尚书、御史、史书令史。而八体之中，切于时用的，莫如隶书。“令史”的职务就是写字，八体虽然都要学习，但为了应用，更要专攻隶书，所以汉朝人也叫隶书为“史书”。所谓“史书令史”，就是能写好隶书的令史。汉“官仪”又规定，能通《苍颉》（小篆）、《史籀》（大篆），就补为“兰台令史”。满一年，再补为“尚书令史”。也就是说，随着书法艺术的提高而相应的提升其官职。

《晋书·荀勖传》“勖为秘书监，立书学博士，置弟子教习，以钟、胡为法。”这是晋朝书法教学的机关、人员和课程。钟繇、胡昭均以善真、行书为主，所以后世流传的晋人法书，亦多真、行二体。

唐朝的学习书法活动，非常兴盛。开设有书法学校，开展书法教育。《书林藻鉴》有云：“以书为教仿于周，以书取士仿于汉，置书学博士仿于晋，至于专立书学自唐始。”

唐朝的国立学校有六：在国子监总管下，京城设国子学、太学、四门学、律学、书学、算学。其中书学内设书学博士二人，学生三十人，典学二人。学习内容是“以《石经》、《说文》、《字林》为专业，其余字书，亦兼习之。”这是《唐六典》中的明确规定。所说的《石经》是指《三体石经》，即要学生学习古文、篆、隶三体。

除了专门学校学习书法外，还有进行书法教育的其他多种形式，如在其他学校学习儒经的学生也必须“学书，日纸一幅”。（《新唐书·选举志》）：贞观元年，在贵族子弟学校弘文馆内，曾招收了五品以上官员爱好书法者二十四人为学生，从内府出示珍贵法书，由虞世南、欧阳询两位大书家来教楷书。

唐朝还以书法为取士标准之一。在当时的科举取士中有六个科目：秀才、明经、进士、明德、明书、明算。书法为其中之一。在吏部铨选官员时，又以“四才”为标准，其中第三条为“书”，取其“楷法遒美”为合格，这就是以书取士。

唐朝的名书法家可受到特别任用，在中央任职。皇帝身边就有侍书者，即高级书法顾问。太宗时的虞世南、褚遂良、都充侍书，而进封为永兴公、河南公一等勋爵。褚还受到托孤的重任。后来柳公权也曾任侍书学士。此外，虞世南、柳公权还都曾任过弘文馆学士，钟绍京曾以“善书直凤阁”，这都是对善书者的特殊任用。

宋代书学，基本是承唐绪而发展，保持了一定的繁荣局面。宋太祖“杯酒释兵权”，示天下以文治。太宗继位即留意翰墨。置御书院，以王著为翰林侍书，累官至殿中侍御史，赐金紫。太平兴国四年（979）三月召善书者十余人于后殿，日习钟、王书。后以成绩较优的赵伟等七人为翰林书学待诏。

《宋会要辑稿·职官三十六》翰林御书院在崇政殿东北横门外，设书待诏、书艺、书学、祗候等官阶，时有翰林书艺、祗候十七人，笔匠十七人，装界匠九人，印碑匠六人，雕字匠五人。

宋徽宗崇宁三年（1104）以国子监为名，设书画学。崇宁五年（1106）书、画、算、医四学，每学置博士员生，员各以三十为额。直长充书待诏三人，书艺学七人，书学祗候十四人，书学生不限人数。书学生试五体书札：王、虞、钟、真小字书、批答。书学祗候试六体书札：王、虞、钟、真小字书、批答、勾勒。直长充书待诏试七体书：王、虞、钟、真小字书、批答、勾勒、玉柱篆。三等待诏申吏部给告，艺学祗候由翰林院给帖。

宣和六年（1124）八月十四日诏：“书艺、置提举措置书艺所，生徒五百人为额。篆正法钟鼎，小篆法李斯，隶法钟繇、蔡邕，真法欧、虞、褚、薛，草法王羲之、颜、柳、徐、李。有兼经义举人及贵游子弟，又分士流、杂流为二。以尚书主客员外郎杜从古、大宗正丞徐竞、编修汴都志米友仁，并为措置管勾官。

其他朝代虽制度有所不同，而莫不提倡书法。即以科举而言，朝考殿试，干禄求仕，书法精工，亦乃录取条件之一。所以凡是读书人也都必须孜孜不倦的学习书法，以博取功名。

同时社会上也有尊重善书者的风气，因而书法活动很自然的得以普及于读书人之中。

新中国成立后，经过文字改革，写字的硬笔代替了毛笔。大、中、小学长时期没有书法这门功课，中国书法这门艺术几将后继乏人。因而毛主席在“文革”期间发出“学一点书法”的号召，《文汇报》为此发了社论。从此，以江浙为先，在社会上提倡学习书法，开展书法展览交流等活动。党的十一届三中全会以后，确定了建设有中国特色的社会主义的方针，开展两个文明的建设，提倡发扬祖国的书法艺术优良传统，创新社会主义时代的书法风格。一些大、中、小学设了书法课，虽然为数不多，也是好的开端。社会上各式各样的书法学习班如雨后春笋。八十年代成立了中国书法家协会、中国老年书画研究会，从中央到地方也均成立了相应的团体。全国还创办了书法报刊杂志多种，从事书法理论研究。此外还举办了各项书法展览和国际交流活动，各种书法大赛和评奖活动，对书法活动的普及，有不小的推动作用。

第一节 什么是书法

书法，从广义来说，我们所见到的不只有中国书法，还有日本书法。而中国书法又不只有汉文书法，还有回文书法、蒙文书法，维文书法，藏文书法。同时汉文书法又有毛笔书法，钢笔书法，圆珠笔书法，铅笔书法，粉笔书法等。本书要谈的，只限于“毛笔汉字书法”。这是狭义的。

关于书法一词，各种词典上的解释，不大一样，现在举出几例，以供参考。

1. 《书法教学》 书法的含义，对中学生就只须讲“写字的方法。”

2. 《汉语词典》“汉字的书写法则。”

3. 《词源》“汉字的书写艺术。”

4. 《中国书法大辞典》“借助于汉字的书写，以表达作者精神美的艺术。”

5. 《大学书法》“书法，是以汉字为表现对象，以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。”

我们来看，第一种说法，既没有说明写什么字体，也没有指出用什么笔。虽然我们也能够理解是用毛笔写汉字的方法，但未免有些太笼统了。第二、三、四种说法，明确的提出是写汉字的艺术和法则，而还没有明确是使用什么样的笔，可以说还是较为广义的。只有第五种说法合乎本书所要谈的范围。我们可以这样说：“书法，是毛笔汉字的书写法则。”或者说“书法，是用毛笔写汉字的笔法、结法、章法、墨法的规律。”

书法一词始见于何书？这个问题，听起来很简单，但一般人却都不大注意它。笔者曾就这个问题查找过有关书籍。

《甲骨文编》里面既无“书”字，也无“法”字，可见殷商时期不会出现书法一词。再查《古籀汇编》有“书”也有“法”。据此推断，周朝时期有可能出现“书法”一词了。于是又查阅《周礼·保氏》果然有“养国子以道，乃教之六艺。……五曰六书。”可见那时所教的“礼、乐、射、驭、书、数”，并没有说成“书法”。及至看到“左传宣二年”

“董狐，古之良史也，书法不隐。”总算找到了它。不过这里所说的，是指古代史官修史，对材料处理、史事评论、人物褒贬，各有体例，谓之书法。而不是说写字的法则，与现在“书法”词义不同。查阅到《南齐书 周顒传》有云：“少从外氏车骑将军臧质家得卫恒散隶书法，学之甚工。”这正是指的我们所说的“书法”这个名词。只好暂时认为“书法”一词始见于《南齐书》了。至于它究竟最初出于何书，仍有待于查证。

第二节 为什么学习书法

我们学习书法是为了继承祖国书法艺术的优良传统，进而发扬光大，创新我们社会主义时代的书法风格。巩固和提高中国书法在国际书坛的崇高声誉，而巍然屹立于世界艺术之林。这是我们必须首先明确的一个问题。

中国书法具有两重性，不但具有形体美，而且具有意境美；既可以日常应用，还可以供人欣赏。比如王羲之的《兰亭序》，本来是为兰亭集会，朋友之间一觴一咏所作诗的序言稿，可是竟被千余年来书家所共赏。从字形章法上看秀美飘逸，变化多姿，而其精神气韵则又如龙跳天门虎卧风阙。此外如颜真卿的《祭侄文稿》、《争座位稿》，钟繇的《荐季直表》、《贺捷表》、《宣示表》等，无一不是当时的实用文字，而被后人欣赏为无上神品，既品味其形象之美，更为其内在精神之美所吸引。所以我们学习书法，不仅自己的

性灵能得到艺术陶冶，还可把无上美的享受赠给他人，那是多么高尚的情操呀！

中国书法，有悠久的历史、光荣的传统。从创始以来，随着社会的发展，经过历代书法家的创新，汇成我国书法艺术的丰富宝藏。如此优良传统，都是我们祖先心血精力的结晶，对于这份宝贵的遗产，我们中华儿女有权利继承它，有义务发扬光大它，使它在当前的精神文明建设中，起到应有的作用。

中国书法在国际书坛素著盛誉，我们必须继承巩固而且更加提高。继承是努力学习优良传统，以前人的经验为基础，作为我们继续前进的起点。发展是创新我们有中国特色的社会主义时代的书法风格。这是我们这一代所有书法作者的重大责任，象接力赛跑那样，必须跑好这一棒，把优异的成就交给接棒者，方不愧为新时代的有理想有志气有作为的炎黄子孙。

不过，我们初学的时候，不一定有此自觉，而且各人会有各自的动机。俗语说：“人心之不同，如其面然”，想法不同是很自然的。比如说有的是从个人兴趣出发，有的是受朋友的陶染，有的是为了工作需要，有的是受到日本书法的影响。不管动机如何，其最后效果都必将归于一途，那就是继承和发扬祖国的书法艺术。

第三节 如何学习书法

我们既然认识到学习书法的意义，就应该努力的去学习，