

刘涛——撰

春之初

書法學徒記

會於會

「学书无止境，故徐浩主张「宜白首攻之」，杨宾也说：「百艺率三年可成，独书用毕生之力。」

稽山陰

中华书局

# 书法学徒记

刘涛撰

中华书局

图书在版编目 (CIP) 数据

书法学徒记 / 刘涛撰. — 北京 : 中华书局,  
2019.9  
ISBN 978-7-101-13918-1

I. 书… II. 刘… III. 汉字-书法-研究  
IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第112556号

---

书 名	书法学徒记
著 者	刘 涛
责任编辑	丰 雷 何 龙
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里38号 100073) <a href="http://www.zhbc.com.cn">http://www.zhbc.com.cn</a> E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京图文天地制版印刷有限公司
版 次	2019年9月北京第1版 2019年9月北京第1次印刷
规 格	开本/880×1230毫米 1/32 印张8½ 字数150千字
印 数	1-6000册
国际书号	ISBN 978-7-101-13918-1
定 价	69.00元

---

## 目录

书无百日功（代序） .....	1
<b>与古为徒 .....</b>	<b>9</b>
临与摹 .....	11
描红字与写影本 .....	14
执笔之变 .....	18
几支老毛笔 .....	24
习字日课：额外的家庭作业 .....	28
刷标语抄大字报的经历 .....	34
而立之年摹虞字 .....	41
结缘《泰山金刚经》 .....	46
新年写贺笺 .....	70
<b>临书·闲抄·杂写 .....</b>	<b>79</b>
临书 .....	81
闲抄 .....	117
杂写 .....	161

我的字帖 .....	213
柳溥庆选编的楷书习字帖 .....	215
一九六〇年代前期京沪出版的习字帖 .....	223
一九七〇年代买到的旧字帖 .....	234
重读老字帖 .....	240
后记 .....	265

## 书无百日功（代序）

古代书家习字的故事，最初从祖父那里听来。张芝苦学，“临池学书，池水尽墨”。王献之习字认真，王羲之“从后掣其笔不脱”。欧阳修发奋，无钱购纸笔，“以荻画地”。祖父生当清朝光绪末年，一仍传统观念：字是人的“千里面目”，写笔好字是读书人的本分。

习字之初，祖父告诉我：毛笔字的基本功，一要学会用毛笔，二要把字写得端正美观。古人说“书无百日功”，只要持之以恒，终有写好的那一天。小学生的我，似懂非懂。及长，一些善书的前辈也讲“书无百日功”。听来听去，竟有两种解释：一种是速成，学书不用百日就能功成，如清初书家冯班所说：“余教童子作书，每日只学十字，点画体势，须使毫发毕肖。百日以后，便解自作书矣。”（《钝吟书要》）一种是长久，学书无百日就能学成之事。一句口头俗语，两种相反的理解，字面上都说得通，真是奇妙。

读书渐多，方知“书无百日功”之说早已流传，早到一千多年前的唐朝。

中唐大书家徐浩写过一篇《论书》，评前代书家，谈学书方法，

最后一段提及“书无百日功”这句话，他说：

张伯英临池学书，池水尽墨。永师登楼不下，四十余年。张公精熟，号为“草圣”。永师拘滞，终著能名。以此而言，非一朝一夕所能尽美。俗云“书无百日工”，盖悠悠之谈也，宜白首攻之，岂可百日乎！

徐浩（703—782）与颜真卿（709—785）同时而稍长，代宗大历（766—779）年间，两人书法齐名，有“颜徐”之称。

徐浩以张芝、智永为例，指斥“书无百日工”是毫无根据的“悠悠之谈”，可知当时俗传的“书无百日工”是速成之论。徐浩深知学书甘苦，当然不会相信这样的“百日梦”，可谓是悠悠之谈绝于智者之口。“悠悠之谈”，用今日的大白话说，就是“忽悠”。

速成的“书无百日工”之说，源自托名王羲之的《笔势论十二章并序》。传世文献中，这篇谈论笔势技法的文章，最初收录在晚唐人汇编的《墨薮》里，题为《笔阵图十二章并序》。篇首的序文，一副王羲之向王献之私授秘诀的口吻，末有这样一段话：

今书《乐毅论》一本，及《笔势论》一篇，贻尔之心，勿播于外，緘之秘之，不可示诸知友。穷研篆籀，省功而易成。纂集精专，形彰而势显。存意学之者，两月即见功成；大无灵性者，百日亦乱其本。

北宋朱长文《墨池编》、南宋陈思《书苑菁华》都收录了这篇王羲之《笔势论》，序文也有夸耀笔势秘诀功效的这段话。

因为托在书圣王羲之名下，短则“两月即见功成”，长则“百日亦乱其本”的“神话”传播甚广。如果做不到，只能自责驽钝。好事者欣然于“功省而易成”之意，简缩为“书无百日功”的口头禅。世俗相传，耳食者不问究竟，所本的那段话反而不为世人所知了。

《笔势论》在唐初已流传于世。最早提到《笔势论》的文献是孙过庭《书谱》：“代传羲之与子敬《笔势论》十章，文鄙理疏，意乖言拙，详其旨趣，殊非右军。”孙过庭生活在唐高宗（650—683年在位）时代，草书宪章王羲之，所写《书谱》是书学名篇，也是唐草名迹。唐后期张彦远（约815—877年之后）汇编汉唐书学文章的《法书要录》，收有三篇王羲之文章，其中的“王羲之教子敬《笔论》”，可能就是孙过庭提到的《笔势论》，但《法书要录》唯存篇目而不录文字，恐因孙过庭指为“殊非右军”之作吧。

朱长文《墨池编》收录多篇托名王羲之的论书文章，但朱长文也不相信《笔势论》出自王羲之，特意加了一条按语提醒读者：“晋史不云羲之著书言笔法，此数篇盖后之学者所述也。今并存于编，以俟详择。”唐宋人既知《笔势论》非羲之所作，却又存目或录存其文，原因之一，当是看重所言技法的实用价值。

《笔势论》的流传，贯穿唐朝始终。唐人的传抄本，现在只能看到一个残本，估计是唐末抄本，20世纪初在边远的敦煌莫高窟石室发现，旋流失海外，现藏法国巴黎国家图书馆（编号P.4936）。残本的幅面不大，纵约29厘米、横约41厘米。存20行，每行24字上下；

正文单行，有双行小字夹注；行文鄙俗，笔迹不佳。因首尾俱残，篇首是否有序文，不得而知。这件抄本出现在西北边鄙，可见当年《笔势论》流传之广。

《笔势论》早期抄本分为十章。辗转传抄，好事者“欲欺世人以为右军真本”，麇入同是冒名王羲之的《题卫夫人〈笔阵图〉后》之内容，唐朝后期出现十二章本，失其旧次。现存刊本，《墨藪》《书苑菁华》所录文本皆分十二章，立有章名。而《墨池编》本分为十段，无章名。仅存的唐抄残本，则不详全本的章数。比较各本内容，增损移挪，分合混杂，互有出入。

唐朝是一个重视书写技法的时代。太宗李世民推崇王羲之书法，天下景从，书风归宗“王书”，托名王羲之的《笔势论》趁势流传开来。从《笔势论》所述内容来看，原作者应该是能书之辈。他们传授的那些书写技法，有世间相传的技法经验，杂拌作者自己的学书体会。《笔势论》为学书者而作，所授种种技法，具体而微，尽管文词俚俗，但浅显易懂，容易理解，便于操作。

试看两例（引自《墨池编》本）：

结字：“平稳为本，分间布白。上下齐平，均其体势。大者促之令小，小者纵之令大。自然宽狭得所，不失其宜。”

字形：“不宜上阔下狭，如此则重轻不相称也。太密则似痾瘵缠身，过疏则似翔禽溺水。伤长则似既死之虺，伤短则似已践之蛙。”

以《笔势论》所示方法，验诸唐人所写楷书样式，尤其是抄经书手的楷书，皆合格辙。虽然我们不能断定唐朝书手都读过这篇《笔势论》，但孙过庭提到它，敦煌地区也有抄本流传，而且终唐朝之世传抄不绝，推测《笔势论》是唐朝较为普及的书法教科书。

我们还看到这样一个现象：执笔、用笔、结字之类的技法文篇，唐朝以前极少；进入唐朝，出现一批指导书写、传授技法的文篇。托名晋人的几篇之外，还有题在虞世南名下的《笔髓论》、题在欧阳询名下的《八诀》《三十六法》等等，皆言楷书技法。即使理论性较强的孙过庭《书谱》，也论及书写技法。书法史上，唐朝是楷书艺术的鼎盛期，也就不奇怪了。

也许有人会问：唐以后，人们所见技法之类的文篇更多，何以楷书艺术再难见到唐楷那样的成就？这答案，借北宋米芾的话说：“时代压之，未能高古。”

## 二

曾经想，古人七八岁就学，开始习字日课，练到十七八岁，作字应该熟练自如。我留意古代书家早年学书的记载，存心收集书家早年书迹，所见不多，某些为世所重的名家还留有踪迹，却不是我想象的那样。

东晋王羲之，历代推崇，奉为“书圣”。他少学卫夫人，年限不详。去羲之未远的刘宋时代，虞龢在《论书表》里说到，羲之少年之迹“既不足观，亦无所取”，不如同辈的庾翼、郗愔。王羲之的章草书逼似张芝，

庾翼叹为“顿还旧观”，那时羲之年过三十。

唐朝颜真卿传世的楷书，过去以四十四岁所写《多宝塔碑》最早，笔力外耀，笔画方板，结字欹侧，五十之后才显出成熟的面貌。近年出土的颜真卿楷书《王琳墓志》，三十三岁所写，结字周正平稳，笔力稚嫩，此前的水准则可想而知了。

北宋黄庭坚的书迹，最早一件是一九七三年出土的行楷《王纯中墓志》，四十三岁手笔，与苏轼书法相似。黄庭坚四十一岁，由地方调入秘书省为校书郎，结识苏轼，成为“苏门四学士”之一，此时“学书于东坡”。苏轼曾说：“黄鲁直学吾书，辄以书名于时，好事者争以精纸妙墨求之。”此前，黄庭坚学过周越、王安石，后来他说“见少年时书，便自厌”。

米芾《自叙帖》（刻本）记早年学书经历：“余初学颜（真卿），七八岁也，字至大一幅，写简不成。见柳（公权）而慕紧结，乃学柳《金刚经》。久之，知出于欧（阳询），乃学欧。久之，如印板排算，乃慕褚（遂良）而学最久。又慕段季（展）转折肥美，八面皆全。久之，觉段全绎展《兰亭》，遂并看法帖，入晋魏平淡。”米芾早年学唐人书法，辗转五家，皆是“久之”，而后转入法帖学魏晋书法，未道年限。现存米芾最早一件书迹，是三十岁题在《步辇图》上的两行观跋，囿于唐人范围，纵斜如欧阳询行书，用笔有褚遂良笔意，但结字还不稳当。

晚近的明朝，读到大书家文徵明、董其昌青少年时代的学书经历，记有具体年龄，更是大出意外。

文徵明（1470—1559）十九岁时，以诸生应岁试，“宗师批其字不佳，置三等”。文嘉说，先君“少拙于书”，“书法不及人，遂刻意临学”。

文徵明二十岁时，日临智永《千字文》数本，书遂大进。

董其昌（1579-1636）十七岁参加松江府学会试，知府以其书法不佳，置第二，从此发愤临池。他说：“初师颜平原《多宝塔》，又改学虞永兴，以为唐书不如魏晋，遂仿《黄庭经》及锺元常《宣示表》《力命表》《还示帖》《丙舍帖》，凡三年，自谓逼古，不复以文徵仲、祝希哲置之眼角。”晚年自省二十岁时楷书，只是“渐有小得”，“于书家之神理，实未有人处，徒守格辙耳”。

如果不是留下这类记载，谁能想到，文、董于楷法，幼学阶段懵懂，少年时代浅薄，弱冠以前字不佳。在练习书法基本功的阶段，他们的书法认知力与书写能力，与今天的书家相差不是很大。

### 三

也是在明朝，嘉靖年间著名书家丰坊（1492-1563？）撰写了一篇《童学书程》，专为学书者订出详细的学书次第：

楷书：八岁至十岁学唐人大楷，十一岁至十三岁学唐碑中楷，十四岁至十六岁学魏晋小楷。

行书、草书：十七、十八岁学王右军行书《兰亭序》；二十一岁学章草《急就篇》，二十一岁至二十四岁学右军草书，二十五岁学唐人大草。

篆书：十三岁开始，至十七岁，以秦小篆为主；学古篆，十八岁开始，至二十三岁，由《石鼓文》而钟鼎文。

八分隶书：二十四岁到二十五岁，由唐隶而汉隶。

按这个兼习各体的理想化童学书程，自八岁而二十五岁，长达十七年，仅仅是练就基本功的年限。丰坊说“所限年数，止为中人设耳，若天资高者，十年之功可了众体”，即使十年，也不短。

其间，练习楷书的时间最长，八岁至十六岁，前后八年。但是，在这个年龄段，文徵明、董其昌的楷书不佳，二十岁前后还在发愤攻习楷书。一般人“童学”阶段的学书状态，可想而知了。试看古书所举幼学颖悟之神童，其才在咏诗，其学在饱读，其能在弈棋，却未见书法神童。

书法是读书人日常手艺活，尽管历来视为“末技”“小道”，但古今书家并不相信学书“百日”即能功成的捷径。共识也是有的，即学书的关键在用笔、结字，过此两关，才算入门。

清初书家杨宾《大瓢偶笔·论学书》说：“学书有二诀，一曰执笔，一曰用意”，知此二诀，“加以习之勤而用之熟，不出三年，可以纵横上下，奴视宋元矣”。这个“习之勤而用之熟”的“三年”之期，是以已得执笔用笔之法、以意驭笔之方为前提，应在跨过初学阶段进入成年之后。至于成年后哪个年龄段，二十岁之后还是三十岁之后，甚至更晚，因人而异。董其昌有段自述，或可作为注脚：“余十七岁时学书，初学颜鲁公《多宝塔》，稍去而之锤、王，得其皮耳。更二十年学宋人，乃得其解处。”如此算来，年近四十了。

古代书家学书有得，都在成年之后，张芝、锤繇、二王概莫能外。

学书无止境，故徐浩主张“宜白首攻之”，杨宾也说：“百艺率三年可成，独书用毕生之力。”

—  
与古为徒  
—



## 临与摹

古人学书之法，不外临与摹。临书是对帖移写，摹书是以纸覆帖影写。

临书不受载体材质限制，竹帛、纸张、砖石都可以写，即使墙上、地上也可写。临书之法，估计“有典有册”的殷商就有了。

摹书须用纸，自是造纸术发明之后才有的学书之法。虽然汉代就有纸张，却未用于摹书。摹书之法，最初用于复制名家的书迹，始见南朝。衍生为学书方法的影摹，估计不会晚于唐朝。

《后汉书·蔡伦传》记载：“（蔡）伦乃造意，用树肤、麻头及敝布、鱼网以为纸。元兴元年（105）上奏之，（和）帝善其能，自是莫不从用焉，故天下咸称‘蔡侯纸’。”20世纪，考古出土一些“古纸”残片，如1957年西安市东郊灞桥西汉墓出土的“灞桥纸”，有学者将造纸的历史上溯到西汉，但目前仍有争议。陈淳《“西汉纸”的质疑》说：经科学鉴定，“灞桥纸”是麻絮，而不是纸。“放马滩纸”“罗布淖尔纸”“金关纸”“中颜纸”都是麻絮纸，还不是真正意义上的纸。“居延查科尔贴纸”则是东汉蔡伦以后的古纸（《湖南造纸》2002年第3期）。出土的古纸，纤维粗，显然不能也不会用来摹书。

汉朝处在简书时代，虽用纸，并不普及。即使东汉中的“蔡

侯纸”，从所用造纸原料看，难以用来摹书。东汉后期，左伯（子邑）能造纸，据说“研染辉光”，比蔡侯纸精良，名为“左伯纸”（又称“子邑纸”）。汉魏书家韦诞曾说：“夫工欲善其事，必先利其器。用张芝笔、左伯纸及臣墨，兼此三具，又得臣手，然后可逞径丈之势，方寸千言。”左伯纸不易得，岂让学童用来摹书，况且汉代的书写仍处在简牍时代。

魏晋时期，造纸技术发展改进，多用植物纤维造纸，产量增大，书写文字普遍用纸。东晋后期，桓玄令曰：“古无纸，故用简，非主于敬也。今诸用简者，皆以黄纸代之。”（《太平御览》卷605）

自晋朝到南朝，纸的名目甚多。据唐朝徐坚《初学记》记载：有黄纸，用于抄书；有布纸，书写起居注；有藤角纸，用于作文书；有缥红纸，太子所用；有青赤缥绿桃花纸，供御书之用。此外，还有蚕茧纸。唐李亢《独异志·卷中》曰：“王右军，永和九年曲水会，用鼠须笔蚕茧纸为《兰亭记叙》。”唐何延之《兰亭记》云：王羲之“挥毫制序，兴乐而书。用蚕茧纸、鼠须笔，遒媚劲健，绝代更无。”所以，魏晋以降，世间流传的名家书迹率是纸书。

古代专论临摹的文字，最早是南宋姜夔《续书谱》的“临摹”篇。这篇文字谈摹书的篇幅更多一些，因为摹书事关学书与准确复制名迹两个方面。至于学书方法的临与摹，互有短长，姜夔总结了两条：

其一，“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意”。位置，指间架结体；笔意，指用笔的态势气韵。

其二，“临书易进，摹书易忘，经意与不经意也”。临书是以“眼”