

# 书法十讲

白蕉 著



资料来源： [新浪纪念白蕉的博客](#)

## § 目 录 §

◎序言	2
◎书学前言	3
◎第一讲 书法约言	5
◎第二讲 选帖问题	10
◎第三讲 执笔问题	20
◎第四讲 工具问题	27
◎第五讲 运笔问题	36
◎第六讲 结构问题	45
◎第七讲 书 病	53
◎第八讲 书 体	62
◎第九讲 书 髓	73
◎第十讲 碑 与 帖	80
◎整理后记	88

## ◎序言

作者：何民生

《书法十讲》讲稿大概成于抗战前，约在一九三六至一九三八年间。当时梁俊青先生（双清楼主、收藏家、留德医学博士）创办天风书画社，书法班便委托老友白蕉先生授课，故有此册。《书法十讲》的内容主要是针对初学者。清稿由翁史烱先生抄写，书风秀雅，赏心悦目，全篇竟无一处出错，翁先生做事的专注、仔细可见一斑。

文革中，白蕉先生将此稿付之一炬。究其原因，我想大概有二条：当时的批斗殴打，令他万念俱灰，旧作既不合时宜，留着说不定哪天又成了罪状，烧了倒是一了百了。其二，可能他认为早年之作不成熟。从留存的他晚年所作的手稿内容来看，文字更精彩，思想更成熟。但更可惜的是，晚年所写的有关书画的探索文章，短短数段，尚未杀青，因文革而就此搁笔，直至被迫害而亡。一个在艺术上已经相当成熟，有真知灼见，到了该著书立说的年龄，却因人祸而未能留下完整的著作，良深可叹。

文革后，书法渐热。在整理他的遗物中，发现几讲初稿，为了凑齐十讲，几经周折，在翁史烱先生的帮助下，终于拼齐。但因破旧不堪，抄写者的笔误，耗时近年，方整理成册。后在邓散木先生的女公子邓国治的帮助下，一九七九年在香港书谱杂志分十期刊登。因鄙人水平有限，整理时缺少资料查阅，欠缺失误之处，尚请高明指教，不胜铭感。现将十讲稿分期上网，供书法爱好者参详，若有助益，善莫大焉。

庚寅春日民生夜课

## ◎书学前言

书学在古代为六艺之一，本来是一种专门的学问。周秦以来，历代都非常重视，尤其是汉、晋、唐三朝。五千年来，期间书体颇有变迁，不过可以这样概括地说：我国的书法直到魏晋，方才走上一条大道，锺王臻其极诣，右军尤其是集大成，正好像儒家的有孔子一样。

在书法的本身上说，不佞并无新奇之论。现在愿诸位在学习书法时注意的有三个字：第一个是“静”字。我常说艺是静中事，不静无艺。我人坐下身子，求其放心，要行所无事。一方面不求速成，不近功；一方面不欲人道好，不近名。像这样名心既澹，火气全无，自然可造就不同凡响。第二个字是“兴”。我人研究一种学问，当然要对所研究的一门要先发生兴趣。但是一时之兴是靠不住的，是容易完的。那么如何可以使兴趣不绝地发生呢？总之，在于有“困而学之”的精神。俗语所谓“头难、头难”，开始的时候，的确不易，没有毅力的人，不免见难而退，就此灰心。所以我们要不怕难，能够不怕，自会发生兴趣。起始是一种浅尝的兴趣，到后来便得深入的兴趣，有了深入的兴趣，不知不觉便进入“不知肉味”的境界里去了。将来炉火纯青，兴到为之，宜有杰作。第三个字是“恒”。我们要锲而不舍，不能见异思迁，不可一曝十寒。世界上许多学问事业，没有一种学问、一种事业可以无“恒”而能够成功的。易经恒卦的卦辞，开始就说：“恒、亨、无咎、利贞、利有攸往”那是说有恒心是好的、是通的、是有益的，如果锲而不舍，那就无往而不利了。当年永禅师四十年不下楼，素师退笔成冢，可见他们所下的苦功。又如卧则划被，坐则划地，无非是念兹在兹，所以终于成功。


但是，梁庾元威说：“才能关性分，耽嗜妨大业”，不佞平时对书学就有这一点感想。请诸位也想一想看：现在通俗的碑帖是谁写的？他们在当时的学术经济是什么样？可不是都很卓越吗？唐宋诸贤，功业文章，名在简册，有从来不以书法出名的，但是我看到他们的书法，简直大可赞叹！所以我往常总是对讲书法的朋友说：“书当以人传，不当以书传！”此话说来似乎已离开艺术立场，然而“德成而上，艺成而下”我人不可不知自勉。今天我所以又说起此点，正是希望诸位同学将来决不单单以书法名闻天下！

## ◎第一讲 书法约言

书法这个问题，讲起来倒也是一言难尽，因为它历史长、方面多、议论杂。在往年，因为一般的需要，朋友的怂恿，我曾经计划过为初学书法者编写《书法问题十讲》，可是人事草草，未能落笔，至今方能如愿。

在准备研究书法之前，先必须弄明白什么叫书法？书法二字的界说如何？同时也因简单了解一下文字、书法的历史和发展过程。

从历史上讲，有了文字以后才有书法。文字的演进，大别为制作与书法。六书一指事、象形、会意、形声、转注、假借，组织所归纳的基本原则。篆、隶、分、草、行、楷的递变，为书法之演进。制作方面的属于文字学，我们现在所谈的为书法。所谓书法，就是讲文字的构造、间架、行列、点画的法度。

我国的书法，从来便称为东方的一种美术。美术是属于情感的一种艺术，能动人美感，所以称为美术。原来我国的文字是从象形蜕化而来，其初是和绘画不分的，如：，便是代表人、龙、羊、鱼、目、日、子这几个字。而且一个字的写法，繁简变化不同，有像其静态的；有像其动态的。这种符号，更确切地讲是一种简化了的美术图画，不正是美而富于情感的吗？直到秦汉时代，书法的形式统一以后，绘画才成为独立的艺术。书法的结构、间架、行列、点画与所用的工具，虽然渐渐和绘画分了家，可是其中所包含的形象的美和情感的美，还是存在的。

一般的人说起书法，总是说正、草、隶、篆，要知道这个次序，是排得与书体发展的历史不相符合的。我们现在研究书法，先得要把这一点弄清楚。

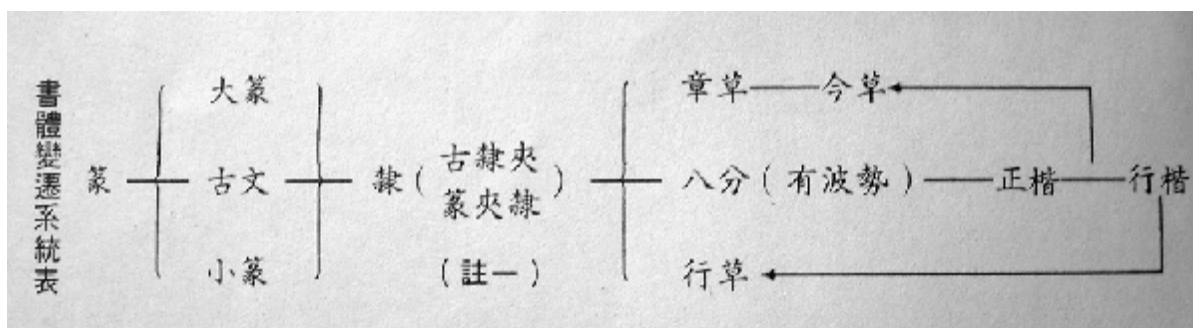
第一,我们熟知我国造字的圣人是黄帝时的史官叫做仓颉,他始作书契一文字,以代替结绳(当然这绝不是他一个人所造得出的)。自黄帝至三代,其文不变,这便是后世所称的古文。到周宣王时的史官一史籀又作《大篆十五篇》,与仓颉的古文颇有出入,这便是后世所称的大篆—这里所称的“作”,当然不是指创作,而是指史籀把当时流行的文字做了一番收集、整理和改良工作。那时他之所以做这种工作,大概是想整齐划一天下文字的缘故。可是那时不像现在,交通不便,不曾能够通行,而且平王东迁,诸侯力政,七国殊轨,文字乖舛。直到秦始皇打平六国,统一天下,令丞相李斯作《仓颉篇》,车府令赵高作《爰历篇》,太史令胡毋敬作《博学篇》,中国的文字才告统一,这便是后世所称的小篆。可见我国的文字,自从黄帝以后,直到战国末年、秦始皇时代,这些年间所通行的文字,只有篆书。虽统称为篆书,其中大别,还分为古文、大篆、小篆三种。

第二,社会进化,人事方面也一天一天繁复起来,写篆书像描花一般,渐渐感到费事。秦始皇既统一天下,统一文字,官职的事,实在太多了,这时候有个姓程名邈的人,覃思十年,损益大、小篆之方圆,作隶书三千字,趋向简易,拿给秦始皇看,秦始皇便启用他为御史。但当时仅官司刑狱用之,其它方面还是应用小篆。直至汉朝和帝时,贾鲂撰《滂喜篇》,以仓颉为上篇,训纂为中篇,滂喜为下篇—世称三仓,都用隶书来写,隶法从此而广。为什么叫隶书呢?原因是那时的人,因程邈所作的字是方便于徒隶的,所以叫做“隶书”;它的写法便捷,可以佐助篆书所不及,因此又叫做“佐书”;汉初萧何草律,以八体试学童,八体中隶书最切时用,所以选拔其特出的好手为“尚书御史史书令”,因此汉人亦名隶书为“史书”。从篆到隶,这是我国书体上的一大改革。

第三，章草是汉元帝时黄门令史游所作。解散隶体，粗略书之，存字之梗概。损隶之规矩，纵任奔放，趋速急就，字字区别，实在是隶书之捷写，适应时代所需要，救隶书所不及的产物。其后百年，有杜度、崔瑗、崔实，是当时有名的精工章草的书家。到了后汉弘农张芝，因而转精其巧，面目又不同起来，即后世所称今草之祖，其草又为章草之捷。行书是后汉颖川刘德升所作。魏初钟繇是他的弟子。讲到楷书，史称是上谷王次仲始作楷法，但这是说八分之祖，不是今日的正楷书。八分别于古隶，由于用笔有波势。今日的正楷书，在汉末已经成立，到魏晋这一个时期内，始集大成，而应用亦日广。所以书体在汉代变体最多。

所以约言起来：“自仓颉以来，字凡三变。秦结三代之局，而下开两汉。三国结秦汉之局，而下开六朝。隋结六朝之局，而下开唐宋，遂成今日之体势。”

我国书体的变迁系统表是：



在这里，我们可以明白看出书体变迁的顺序与相互间的关系，应把世俗所说的次序恰恰颠倒过来才对。至于当时所用工具的变迁大势是：废刀用笔（注二），废竹用帛，废帛用纸。而促使书体变迁的动力，是社会的发展一因为人事日趋繁复而要求书法日务简便。



书法在古代为六艺之一,本来是一门专门的学问。在汉代就有考试书法的制度。到了晋代、唐代,且有书学博士的专官,可见当时重视书法一斑了。唐太宗酷嗜王羲之书,帝王书中,他是唐代首屈一指的。他常对朝臣说:“书虽小道,初非急务,时或留心,犹胜弃日。凡诸艺事,未有学而不得者也,病在心力懈怠,不能专精耳。”明代项穆说:“资过乎学,每失颠狂;学过乎资,犹存规矩。资不可少,学乃居先。古人云:“盖有学而不能,未有不学而能者也”!可见书法并不是件很容易的事。常言道:“字无百日功”,这话不是成功的人说的,唐徐浩已认为是“悠悠之谈”。宋代苏东坡有二句诗:“退笔如山未足珍,读书万卷始通神。”这是说胸中有学识,笔下自然不俗。可知在写字本身之外,还有别的有关联的重要事呢!

现在我和诸位一起学习书法,姑且不谈篆、隶、分、草,因为我们先要讲实用。篆、隶、分、草或者放在后面作进一步研究的时候再讲。

讲到正、行两种书体,晋朝人算是登峰造极了,尤其是王羲之,历来被推为书圣。唐、宋以来的书法大家,都是渊源于他。

凡求一种学问,我们都应记得从前人有一句话:“取法乎上,仅得其中;取法乎中,斯为下矣!”我往年常对及门诸弟子说:“假如你们欢喜我的字,就来学我,这便是没有志气。那么应该怎样才好呢?简单地说,我看你们应当先寻着我的老师,你们来做我的同学,将来的成就,也许就会比我好。自然喽,路子怎么走法,我可以根据自己的实践,谈一些体会,指示给你们参考。”为什么我这样说呢?因为诸位想吧:俗语有“青出于蓝”一句话,但是青出于蓝是何等事?怎么可以说得如此容易呢!从来学习者就不见有青出于蓝的。譬如学颜

真卿、柳公权的，有见到比颜、柳好的么？学苏东坡、米襄阳的，有比苏、米好的么？学赵松雪、董其昌的，有见到比赵、董好的么？我们必须明白其中道理。孔门弟子三千人，高足有七十二人，七十二人中，称为各得圣人之一体的有几位？在书法方面讲，唐朝的欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷也仅是各得右军的一体啊！所以假使你欢喜王字的话，就应得以欧、虞、褚、薛四家为老同学，你做小弟弟，他做老大哥，老大哥来提携小弟弟。当然，一个人傲气不可有，志气是不可低的！

“行远自迩，登高自卑。”我人固然要取法乎上，但不能一蹴而就。书法讲实用，应当从楷正入手；学楷正应从隋唐人入手。为什么要从隋唐入手呢？因为隋人的楷正已有定形，唐人写字是很讲法则的，有规矩准绳可循。我们学书，需要打根底、下苦功、用长力。譬如造高房子先要打深厚的地基，房子越高，地基越要深厚。所以先学楷正，正是“先学走，慢学跑”的一个当然道理，亦是一个普及的办法。前人用兵有“稳扎稳打”的一句话，写字也应如此，才不致失败。

注一：隶书的名称，从来就很“混”，古人所谓的隶书，是说现今的楷书（王应麟说“自唐以前，皆谓楷字为隶。欧阳公《集古录》始误以八分为隶。”）；现今的隶书，古人叫做“八分”。但“分”的名称，又没有精确的分辨。关于“隶”和“分”的辩论文字，除《佩文斋书画谱》所已著录之外，翁方纲有一篇专论，叫做《隶八分考》。其它如刘熙载的《艺槩》及包世臣、康有为等都曾经说到过这个问题，各有主张。包氏在《历下笔谈》中所言近是，简明可取，兹录于后：“秦程邈作隶书，汉人谓之今文。盖省篆之环曲，以为易直，世所传秦汉金石，凡笔近篆而体近真者，皆隶书也。及中郎变隶而作八分，八，背也，言其势左右分布，相背然也。魏晋以来，皆传中郎之法，则又以八分入隶，始成今真书之形。是以六朝至唐，皆称真书为隶。自唐人误以八分为数字，及宋并混分隶之名。窃谓大篆多取象形，体势错综；小篆就大篆减为整齐；隶就篆减为平直；分则从隶体而出以骏发；真又约分势而归于遒丽。相寻之故，端的可循。隶真虽未一体，而论结字，则隶书为分源，论用笔，则分为真本也。”

注二：近代发现甲骨文字，在甲骨上漏刻的地方，发现朱书、墨书，证明书写的工具为毛笔。又铜器铭文亦是用毛笔先写而后刻，那么可见毛笔、墨已流传于三千年前。而鲁孔庙中的石砚，认为是孔子的遗物，亦不是不可信的了。

## ◎第二讲 选帖问题

现在讲到选帖问题了,这是一个初学者最需要及早地、适当地解决的问题。初学者往往把这个问题去请教“先进者”是必要的,但问题就在于把这件事解决得适当不适当。在过去,也许是风会使然吧,一般老辈讲到书法,总是教子弟去学颜字、柳字,颜是《家庙碑》,柳是《玄秘塔》之类。大家同样地说:“颜筋柳骨”,写字必须由颜、柳出身。他们不复顾到学习者的个性近不近?对于颜柳字帖的兴趣有没有?他们是很负责的、教条式的规定下来了。那么,这办法究竟通不通呢?正确不正确呢?这里我不加论断。我想举几个例子,谈谈自己的看法和理由,请诸位自己去分析、去判断。

譬如说,你们现在问我到南京去的路怎么走法?我可以明确地告诉你们,路子很多:京沪铁路可以到;苏嘉铁路也可以到;京杭国道也可以到;航空的比較快;水路乘长江轮船也可以到;只是慢些。同样,写字也是这样,我所取譬的各条路线,正好比你们从各家不同的碑帖入手,同样可以到达目的地——把字写好。

又譬如说,你们现在面对着我,从不同的角度来讲,也只看见我一个面孔,而我却可以看见你们许多面孔。我在自问,在你们中间可有两个面孔相同的没有?没有。古人说:“人心之不同,如期面焉。”真不错,面孔是各人各样的:有鹅蛋脸、瓜子脸、茄子脸、皮球脸等等,即使是同一父母所生的子女,特征也是各样的。在外貌方面如此,在个性方面也自然是各样的,可以说:“个性之不同,如期面焉。”诸位想吧:有些人性情温和,有些人性情暴躁;有些人豪爽慷慨,有些人谨小慎微;有些人性急,有些人性缓等等,等等。人们在嗜

好方面也大有差别：有些人喜欢穿红着绿；有些人喜欢吃臭豆腐干；有些人不喜欢吃鱼；有些人喜欢吃狗肉而不吃猪肉等等，等等，从各方面来看都是无法统一的。我想，世界上没有这样一个力量能把各种各样的个性、嗜好都放在一个模型里，即使是无锡人做的“泥阿福”，也不可能做得一式一样。

再譬如说吧，把做栋梁的材料去解小椽子，这是聪明木匠吗？胖子的衣服叫瘦子穿是不是好看？长子的裤子叫矮子穿能不能走路？“因材施教”是孔子教学的方法，“夫子循循然善诱”，是颜回说孔子的善于教导，这两句话也许大家都听到父母师长讲起过的。想一想吧，如果教子路去学外交；游、夏去学打仗……那就不成其为孔子了。

那么对于选帖问题到底应该如何适当地、正确地解决呢？我的回答，也许有人会认为我在讲牛头不对马嘴的话，甚至在老前辈听来也许会觉得有些荒谬。好吧，为了我不愿作教条式的规定；为了比方的确切起见，我的回答很简单：“自由选择”——比如婚姻的自由恋爱，说得对不对，要诸位自己去估量。如果估量不出，可以再去请教诸位的父母兄姐，他们一定可以给你一个正确的答复的。

为什么我要这样比方呢？我的见解和理由如下：

选帖这一件事真好比婚姻一样，是件终身大事，选择对方应该自己有主意。世俗有一句话，说是：“衣裳做得不好，一次；讨老婆不着，一世。”实在讲起来，写字的路子走错了，就不容易改正过来。如果你拿选帖问题去请教别人，有时就好像旧式婚姻中去请教媒人一样。一个媒人称赞柳小姐有骨子；一个媒

人说赵小姐漂亮；一个媒人说颜小姐学问好，出落得一副福相；又有一个媒人说欧阳小姐既端庄又能干。那么糟了，即使媒人说的没有虚夸，你的心不免也要乱起来。因为你方寸中一定要考虑一番：不错呀，轻浮而没有骨子的女子可以做老婆吗？不能干，如何把家呢？没有学问，语言无味，对牛弹琴，也是苦趣；是啊，不漂亮，又带不出门……啊哟！正好为难了。事实上在一夫一妻制度下，你又不可能把柳、赵、欧、颜几位小姐一起娶过来做老婆的呀！那么，我告诉你吧，不要听媒人的话，还是自由恋爱比较妥当，最要紧的是你自己要有主意，凡是健康、德性、才干、学问、品貌都应注意，自己去观察之外，还得在熟悉她们的交游中做些侧面访问工作。如此，你既然找到了对象，发生了好感，就赶快订婚，就应该死心塌地去相爱，切莫三心二意，朝秦暮楚。不然的话，我敢保证你一定会失败。否则还是求六根清静，赶快出家做和尚的好。

在这里，也有一种左右逢源的交际家。比方说是一个某小姐，星期一的下午是约姓张的男朋友到大光明去看电影；星期二的晚上与姓李的男朋友有约，到老正兴去吃饺子；星期四的上午约姓王的男朋友去逛复兴公园；星期六的晚上约姓赵的男朋友到百乐门跳茶舞，安排得很好，他们各不碰头。下次有约，也是像医生挂号一样。她与他们个别间都很熟悉，可是谈到婚姻问题，张、李、王、赵都不是她的丈夫，还是没有结果的吗？有些同学笔性真好，无论什么帖放在面前，一临就像样，一像就丢弃，认为写字是太容易了，何必下苦功，结果写来写去还是写的“自来体”，一家碑帖都未写成功。就等于谈情说爱太便当了，结果大家都容易分手一样。

由于如上的见解、理由，所以对取为师法的碑帖方面，我是主张应该由自己去拣选。父兄师长所负的指导责任，只是在指点你们有位名家，哪几种碑帖可以学；同一种碑帖版本的高下，哪几种是翻刻的，或者根本是伪造的；学某家应该注意某种流弊，以及谈些技法方面的知识等等，就是帮助解决这些问题而已。

在这里，另一种问题还是有的。比如说，你的笔性是近欧阳询的；或者是近褚河南的；或者是颜真卿的，你是决定学欧或褚或颜字的了。可是欧、褚、颜三家流传下来的名碑帖，每家都不止二、三种，尤其是鲁公最多，那么主要的到底应该学哪一本呢？你跑进了碑帖店，不是像刘姥姥进大观园吗？还有些同学，楷书是学过某几家的，行书又爱好某一家，自己觉得学得太杂了但又舍不得放弃哪一家。在这个时候，指导者给他作正确的指导或者替他作有决定性的取舍，我想是应该的。

我在第一讲里说过，初学者应先学正楷书，而正楷书应先从隋唐人入手，这是一般合理的考虑，是“走正路”的说法。隋代流传下来的碑版，大都没有书者姓名。唐代四大家中，欧、虞、褚三家书迹流传多有名拓本，薛（稷）最少，笔力也自不及三家。此外，如颜真卿、柳公权都可以取法，在我并没有成见。凡是学问都没有止境，也就是说没有毕业的时候。如果你说，我对于某一种学问是已经学成功了，那等于宣告自己不会再进步了。在书学方面，拿速成来说，正楷的功夫至少也要三年；既然已选定了碑帖，至少要把这部碑帖临过一百遍，才有根底可说，才能得到他的气息。所谓下功夫，应当在临、摹、看三者之外，

还要加上“背”的功夫。这些功夫的作用，摹是要得到其间架；看是要得到其神气；临可以兼得间架和神气；背则能使所学习的东西更为熟练，加深印象。

往年旧式家庭教子弟习字，从把手描红而影格、脱格——脱一字起至一行，相等于现在幼稚生至初小、高小程度（年龄自五、六岁至十一、二岁），再进一步然后是临帖（初中程度起），这办法是很合理的。其实影格便是摹，脱格便是临。关于临、摹二者的一般过程，姜白石说：“初学书者，不得不摹，亦以节度其手。”又云：“临书易失古人位置，而多得古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。夫临摹之际，毫发失真，则神情顿异，所贵详谨。”

摹和临的不同与其于学习进程上的关系，姜白石说得很明白了。但在摹的一方面，古人还用双钩和响拓的死功夫，这真是了不得。所谓双钩就是：有些时候见到名拓或者真迹，因不能占有它，于是用水油纸把它细心钩摹下来，自己保存，以备临习时参考。（水油纸即等于古代所谓硬黄纸一类，透明、吃墨而不渗）所谓响搨：就是在暗室中向阳处开一小孔，把所欲搨者在孔的漏光中取之。这个法子是用名搨或真迹原本，色暗而不清晰者。临书的时候，要力求其似，应当像优孟学孙叔敖，动止语默，须惟妙惟肖。孙过庭说：“察之者尚精，拟之者贵似”。这是说临而先看，因为看是临的准备。但是我说的看，不仅仅是说临习前须看得仔细，我的意思是即使不在临写，在无事的时候，正须像翻心爱的画册、书本一样，随时看之。至于背，就是说在临习某种碑帖有相当时期之后，其中句读，也熟得可以背诵默写，于是可以不必打开碑帖，把它背临下来。除了正课用功之外，无论你在晚上记零用账，或在早上写家信，只要是你拿起墨笔来的时候，所写的字只要是帖上所临习过的话，就非得背出

来不可。若是觉得有错误或者背不出的笔画和结构，不妨打开帖来查对一下。像这样随时留心，进步便自然而然非常之快。

下次我准备讲执笔问题，执笔问题，实在是书学中的一个紧要关键。关于本讲方面，现在将碑帖目录简要的选写一些出来，在附注里略述我的意见，以备诸位参考。

刘彦和说：“夫才由天资，学慎始习，斫梓染丝，功在初化，器成彩定，难可翻移”。学习者初无定识，倘使不走正路，喜欢旁门侧径，自欺欺人，到日后，痛悔正恐不及呢！

昔人云：“魏晋人书，无蹊径可寻，唐人敛入规矩，始有门径可循。而魏晋风流，一变尽矣。然学魏晋，正须从唐入。”予谓从欧、虞、褚三家上溯锺、王，正是此路。楷法自以欧、虞为最难。凡学一家书，先以一帖为主，守之须坚。同时须收罗此一家之各帖，以备参阅。由楷正而及行、草，以尽其变化，见其全貌，得其全神，此为最要。世俗教子弟学书，老死一帖，都不解此。比如观人于大庭广众之间，雍容揖让，进退可度，聆其言论，可垂可法。又观其燕居独处，种种作止语默，正精神流露处，方得其全也。

至大楷冠冕，南朝当推崇瘞鹤铭之峻爽；北朝当推崇郑道昭之宽阔，小楷方面则须学唐代以上。因学者入手，不宜从小字，故不复例举。

李邕书如干将莫邪，自言：“学我者病，似我者死”，其书如《端州石室记》，应属楷正。《云麾将军李思训碑》、《李秀残碑》、《岳麓寺碑》，俱赫赫著名，都属行楷。其它如《少林寺戒坛铭》、《灵岩寺碑》，知名稍次。其余行



草尺牍见阁帖中。初学入手，从李终身，不复能作楷正。其流弊为滑、为俗、为懒惰气，故不入目录中。

復翁附识

楷正参考碑帖目录

朝代：隋

《龙藏寺碑》：此碑为欧、褚之先声而未拘于法度。

丁道护—《启法寺碑》：无六朝馀习，为欧、褚先河。

《苏孝慈墓志》：学欧、褚可参考。

智永—《千字文》：智永所书千字文有多本，正草相对，其书有法度，但偏于阴柔方面。

《董美人墓志》：紧密深秀而微病拘。

欧阳询—《姚辩墓志》：学欧书之辅，可资参看。

朝代：唐

欧阳询—

《皇甫君碑》、《虞恭公温彦博碑》、《姚恭公墓志》：此三种与姚辩墓志一样，皆为学欧书之辅，可资参看。至于正书千字文与黄叶和尚碑皆系伪充。

《九成宫醴泉铭》：结体较散，不及化度紧密，而规矩方圆之至。学欧入

手由此，转而学化度寺。

《化度寺邕禅师舍利塔铭》：欧书极则。结体极紧，其它欧书尺牍行楷见阁帖中，草书有千字文，能用方笔。

虞世南—《孔子庙堂碑》：虞书之极则。有二本：山东城武本，元至元间所刻；陕西长安本，宋王彦超所重刻。今印本最佳者为有正所印临川李氏藏唐拓本。日本书道博物馆所藏二本可旁参。孔祭酒碑，学虞书者所仿，甚秀。昭仁寺碑，虞早年书或是王叔家书。行书尺牍见阁帖十九行。行楷汝南公主墓志，疑属米老狡狴，然秀丽非凡。

褚遂良—

《孟法师碑》：褚书冠冕。骨力最胜，体力最端重。学唐人书由此入，比欧、虞更少流弊。

《房梁公碑》、《伊阙佛龕记》、《倪宽赞》：以上三种，学褚者俱可参阅。伊阙字最方大，略见板滞，倪宽赞多笔病。

《三藏圣教序》：有同州本，雁塔本两种。同州本严正；雁塔本放逸。学褚由此入手，转写孟法师碑，旁参龙藏寺碑。临王有绢本兰亭真迹，其它行楷尺牍见阁帖中。枯树赋也为米老用力之帖。

《善才寺碑》：此碑据考证係魏栖梧书，亦为学褚者旁参之资料。

薛稷—《信行禅师碑》：薛书极少传世，阁帖中亦仅有孙权一帖传是薛书。

欧阳通—《道因法师碑》：书法茂密，学大欧从小欧入，北碑最示门径。

张旭一《郎官石柱记》：结体气息在一般唐楷之外，然其深而有力则不及欧、虞老到，功夫之异也。

敬客一《王居士塼塔铭》：学欧书若呆板时，可检阅或临写三、五通，以其体势飞动，可豁心目，然不必专学，学之易入甜媚一路。

颜真卿一

《浯溪中兴颂》、《茅山玄靖先生广陵李君碑铭（并序）》、《颜氏家庙碑》、《郭家庙碑》、《扶风孔子庙碑》、《颜勤礼碑》、《东方朔画像赞》、《元结碑》、《麻姑仙坛记》、《广平文贞公宋璟碑》：楷正颜书少韵味，取其气魄大，学者须去其病弊一见第七讲书病。颜书流传碑版最多，如多宝塔感应碑实类经生书吏之书，极工整，而科举时代多尚之，实同干禄字书。余如八关斋会报德记、鲜于氏离堆记、竹山记游诗、谒金天王神祠题记等，皆可参阅。行书如送刘太冲叙、三表、争座位、告伯、祭姪稿、蔡明远、马病、鹿脯诸帖。告伯、祭姪、竹山记游等，日人有真迹影印本。麻姑山坛记为颜书楷正之最佳者。余如李元靖、颜氏家庙、郭家庙、颜勤礼诸碑及东方朔赞均需参临。

柳公权一

《玄秘塔铭》、《李晟神道碑》：学柳书须去其病弊一见第七讲书病。

《金刚经》、《魏公先庙碑》：若论习气少则金刚经实胜玄秘塔。

裴休一《圭峰定慧禅师碑》：玄秘塔以学者多，面目愈见俗气，学柳不如以此为主而旁参诸帖。此碑书者裴休疑係柳公权代笔。

徐浩—《大证禅师碑》、《不空和尚碑》：徐书甜俗，行书为龙城石刻等。

殷令民—《裴镜民碑》：书在欧、褚之间。

王知敬—《卫景武公李靖碑》

薛稷—《升仙太子碑阴》：有钟绍京、薛稷、相王旦等书。又武后游仙篇薛稷书。

窦皋—《景昭法师碑》

张从申—《茅山玄靖先生李含光碑》：行楷。

### ◎第三讲 执笔问题

写字要用笔，正像吃菜要用筷子一样，怎样去执笔，这问题又正和怎样去用筷子一样。拿执笔来比喻捻筷子，有些人不免要好笑，但是我正以为是一样的简单和平凡。我国从古以来吃饭夹菜用筷子，我们从小就学捻筷子，因为民族的习惯和传统的关系，你不会感到这是一件成问题的事。但是，欧洲人初到中国来，看见这般情形，正认为是一种奇迹。那些“中国通”学来学去，要学到用筷子能和中国人一样便利，也要费相当的时间。

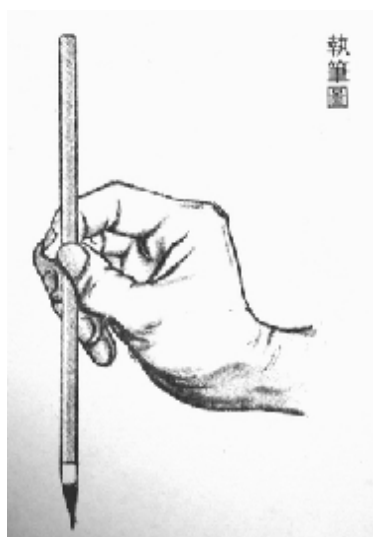
固然，字人人会写，菜人人会夹，但是同样初学写字的人，就未必人人都能写得好；初学捻筷的人，也未必人人都能夹得起菜来。这难道不是事实么？同样是一双筷子，同样是一支毛笔，我们初学执笔，何尝不像欧洲人初学捻中国筷子一样困难。诸位同学何尝不会捻筷子，但菜在筷头没有搬到饭碗上，有时也会掉下来的。可见得虽然说筷子会捻了，有时却仍未得法。所以我在选帖问题之后就得讲执笔问题了。

上面已说过，执笔是简单而平凡的事，但是世界上就是简单而平凡的事最为重要。比如说，吃饭和大便，岂非简单而又平凡么？但是吃不下饭和大便不通又将如何呢？我们无时不在空气中生活，空气虽然看不见，但失去了空气人便不能生存下去了；其它如水和火、盐和油，不也都是简单而平凡的东西么？但在我们生活中哪一样可以缺少呢？书学中执笔问题的重要性，正同水和火、盐和油以及空气在人们生活中的重要性一样。一般人写字，对执笔法的不注意，正和我们生活在空气中而不注意空气的存在一样。要字写得好而又不明执笔法也就等于胃口不开，大便不通，在健康上是大有问题的。

“要学写字，先要学执笔”，这是晋代卫夫人讲的话，她是在书学上最早讲起执笔的一个人。其后，在唐代讲的人更多。在唐以后，亦代代有论列，互相发明，议论纷繁，这里姑且不去详征博引。总之，执笔的大要不外乎：“指实掌虚，管直心圆”八个字。指实是在讲力量，掌虚是在讲空灵；管直心圆是在求中锋，说来也是简单而平凡不过的一件事。唐代孙过庭《书谱》论书法，特提出“执”、“使”、“转”、“用”四个字，议论分析得很好，“执谓浅深长短之类”，便是此刻所欲讲的；“使谓纵横牵掣之类”、“转谓钩环盘纤之类”，我归入第五讲的运笔问题中；“用谓点划向背之类”，我归入于第六讲的结构问题中。

现在讲执笔问题。执笔是重在一个执字，笼统说是以手执笔。但从显见方面，分别关系来讲，应分肘、腕、指三部。指的职在执；腕的职在运。写大字须悬肘，习中字须悬腕，习小字可枕腕；中字仍以悬肘为目的，小字仍以悬腕为目的，此纯为初学者言。丰道生曰：“不使肉亲于纸，则运笔如飞”，这是天然的事实。至于执笔关系，最近是指的部位，现在先看图片，以便再加说明。

根据图片的执笔方法如下：



大指、食指、中指第一关节之前部分捻住笔管，无名指的背部一指甲与肉相交处抵住笔管，小指紧贴无名指的后面，不要碰到笔管，指与指中间不使通风。从外望到掌内的指形，正如螺蛳旋形层累而下。大指节骨须撑出，使虎口成圆形。切近桌案，掌中空虚，好像握了一个鸡蛋。这样便能锋正势全，筋力平均，运用灵活，也便是所谓五指齐力、八面玲珑了。

五指齐力，虽然力都注在一根笔管上，但是五指的运用，各有不同。李后主（煜）的八字法解释得很好，现在说明如下：

擗：大指上节下端，用力向外向右上，势倒而仰。

压：食指上节上端，用力向内向右下，此上二指主力。

钩：中指指尖钩笔，向下向左内起，体直而垂。

揭：名指背爪肉际，揭笔向上向右外起。

抵：名指揭笔，由中指抵住。

拒：中指钩笔，由名指拒定，此上二指主转运。

导：小指引名指过右。

送：小指送名指过左，此上一指主往来。

上面“擗、压、钩、揭、抵、拒、导、送”八字法，说执运之理很精，它的形状，即古人所谓的“拨镫法”。“拨镫”二字，有二个解释，其一：镫是马镫。用上法执笔，笔既能直，那么虎口就圆如马镫。脚踏马镫，浅则容易转换，手

执笔管，亦欲其浅，浅则易于拨动了。所以这个执笔法，以马镫来比方，名叫拨镫。另一说是：镫字解作油镫之镫。执笔的姿势，仿佛用指执物，如挑拨镫芯一样。

执笔的高低也是极有讲究的。从前卫夫人说：“真书去笔头二寸一分（一作一寸二分）。若行、草书，去笔头三寸一分（一作二寸一分）。”王右军有“真一、行二、草三”之说。虞永兴《笔髓》，云：“笔长不过六寸，一真、二行、三草”，这是约言执笔去笔头的远近。我以为我们正不必去考究古今尺寸的不同，因为这种说法，听起来似乎很精密，实在是很含糊的，因为他们并没有说出所写字的大小。字的大小和书体的不同，根本上就和执笔的高下有关系。执笔高下问题，其中有自然定律，正和写大字须悬肘、写小字可枕腕一样。唐张怀瓘云：“执笔亦有法，若执浅而坚，掣打劲利，掣三寸而一寸着纸，势有余矣。若执笔深而束，牵三寸而一寸着纸，势已尽矣。”元代郑杓说：“寸以内，法在掌、指；寸以外，法兼肘、腕”，正是此意。简单地说，小楷执笔最低；中楷高些；大楷又高些。行书、草书的大小，也是如此比例。也就是说，枕腕的字执笔最下；悬腕的字执笔高些；悬肘的字执笔最高。

上面是说执笔高低的原则一天然定律，但执笔总以较高为贵。但在书体方面说，行草宜高；真、楷不宜高，致失雍重。

此外，执笔的松紧和运指也应注意，太松太紧，过犹不及。因为太松了，笔划便没有力；太紧了笔划便欲泥滞而不灵活。昔人有误解一个“紧”字的，说是好像要把笔管捏碎一般才对，真是笨伯。作字须要用全身之力，这个力字，只是一股阴劲，由背而到肘；由肘而到腕；由腕而到指；由指到笔；由笔管而



注于笔尖，不害其转动自如。倘使说要把笔管捏碎，那是把力停滞在笔管而不注到笔尖上去了。至于运用方面，前人说：“死指活腕”；又有说：“当使腕运而指不知”。这二句话，稍有病语，也得解释明白：写大字要运肘，是不消说得，但写字时运动的总枢纽却是在腕，说“死指”、说“指不知”，那么全身之力又如何能够通过指而到笔尖呢？上面的八字法又应当怎样讲呢？所以“死指”与“指不知”的说法，应当活读，死读便不对了。他们之所以要如此讲法，正是因为一般人写字时指头太活动了，太活动的结果，点划便轻漂浮浅而不能沉着。因为矫枉的缘故，所以便说成“死指”和“指不知”了。其实，指何会真死得，何曾真不知呢？死与不知，正好比一个聪明人听人家说话，自己肚里明白，嘴巴上不说，态度上不显出来罢了。姜白石《续书谱》云：“执之欲紧，运之欲活。不可以指运笔，当以腕运笔。执之在手，手不主运；运之在腕，腕不主执”。这些话，总算讲得很灵活了。他并不说“死指”或“指不知”，而意中是戒以指主运。他所说的“紧”字，正如张怀瓘所说的一个“坚”字，“紧”和“坚”决不是后人所谓的好像要把笔管捻碎。诸位如果还不明白，我再来一个譬方：你看霓虹广告的字，面子上一个个笔划清楚，一笔笔断的断连的连，实际上没有一笔不连，没有一个不连的。如果真的断了，电流不通，便会缺笔缺字。写字的一般阴劲，正好比电流一般，如果通到腕为止，中间断了五指，那么力如何会到笔管笔尖上去呢？以指运笔之说，似乎始于唐人的《翰林密论》，大概其时作干禄中字，取以悦目。至苏东坡作书，爱取姿态，所以有“执笔无定法，要使虚而宽”的说法，以永叔能指运而腕不知为妙。其实指运的范围，过一寸已滞。苏东坡的论书诗有云：“貌妍容有颦，璧美何妨椭”。康有为讥谓：“亦为其不足之故”。孙寿以：“齟齿堕马为美，已非硕人颀模范矣”，可谓确论。

至于写榜书的揸笔，不适用上面所说的拨镫法，应当把斗柄放在虎口里，手指都倒垂，揸住笔斗，臂肘的姿势也是侧下方才有力。

执笔和肘腕指法的名称繁多，我觉得都是不关重要的，徒乱人意。讲得对的，我们作字时也本能暗合，正不必说出来吓人。上面所述各点，正是最为主要的，我们能够记住照做就够好的了。

最后，我特别欲请诸位同学注意的是，照上面所说的执笔法，实行起来诸位一定要叫苦。第一，手臂酸痛；第二，指头痛；第三，写的字要成为清道人式的锯边蚓粪，或是像戏台上的杨老令公大演其抖功。写的字反而觉得比平时自由执笔的要坏。那么，奉劝诸位忍耐些，三个月后酸痛减，一年以后便不抖。我常有一个比方：我们久未上运动场去踢球或赛跑，一朝来一下子，到明天爬起来，一定会手足酸软无力，骨节里还要疼痛，全身不大舒服。而那些足球健将和田径赛的好手不但没有酸煞痛煞，反而胳膊和腿上都是精壮的茧子肉，胸部也是特别发达，甚是健美。所以要坚持一下，功到自有好处。

此外，身法须加注意，所谓身法，便是指坐的姿势。坐要端正，背要直，胸前离案约有四寸左右，两脚跟须着地。程易田讲得就很精妙：“书成于笔，笔运于纸，指运于腕，腕连于肘，肘连于肩。肩也、肘也、指也皆于其右体者也。而右体则运于其左体。左右体者，体之运于上者也。而上体则运于其下体，下体者两足也，两足着地，拇踵下勾，如履之有齿，以刻于地者，然此谓下体之实也。下体之实矣，而后能运下体之虚，然上体亦有其实焉者。实其左体也，左体凝然据几，与下二相属焉。于是以三体之实，而运其右一体之虚。于是右一体者，乃至虚而至实者也。夫然后以肩运肘，以肘而腕而指，皆各以其至实

而运其至虚。虚者其形也，实者其精也。其精也者，三体之实，所融结于至虚之中也。乃至指之虚者又实焉。古老传授，所谓搥破笔管者也。搥破管矣，指实矣，虚者唯在于笔矣。虽然笔也而顾丽于虚呼，其实也故力透于纸之背。惟其虚也，故精浮乎纸之上。其妙也，如行地者之绝迹。其神也，如凭虚御风，无行地而已矣！”

## ◎第四讲 工具问题

书法的工具，不消说，便是文房四宝了——纸、墨、笔、砚。平常讲到四宝，总是说湖笔、徽墨、宣纸、歙砚。这是因为那些地方的人，从事于做那些工业，出产多，品质好，应用最普遍而著名的缘故。并非说国内除四地之外，不产纸墨笔砚。

初学写字，大楷用浅黄色的原书纸(七都纸)，小楷用毛边、竹帘或白关纸。总之，宁使毛些、黄糙些，不必求纯细、洁白，白报纸、有光纸等，均不相宜。至于水油纸，等于古代的所谓硬黄纸，那是摹写所用。废报纸可以拿来利用习榜书。初学字的毛病是滑，所以忌用光滑而不留笔、不吸墨的纸类。

我国书画家所用的纸，大别为生纸、熟纸两大类。生的纸，纸性吸墨；熟的纸，纸性不吸墨。普通所用白纸，因为出于安徽宣城，所以统称宣纸。其名目有六吉单宣、夹贡等，都属于生纸。煮捶、玉版则归入熟纸类。其它如冀北迁安县所出之迁安纸，有厚、有薄、有黄、有白。它的质料多棉，近高丽茧纸，俗名皮纸，亦名小高丽。北方人用厚的一种来糊窗，其实于书画皆相宜，不过质地稍粗而已。倘使把它改良了应用，一定很出色的。又福建纸极细洁，但较薄些，拿来写字作画也很好。就是因为交通关系，江南较少见，以上亦属于生纸。至于像蜡笺、粉笺、冷金笺、扇面纸等，矾过的或拖色的可统归为熟纸。熟纸光洁而多油，落笔前须经揩拭过。矾重的，往往毛得不吃墨。国外产品，如高丽纸，古名茧纸，拿来作书作画，落笔皆很舒服。坚韧经久，向来视为珍品。但现在出品的已不及从前。另有细薄的一种，从前用来印书的，现在已不见了。日本纸极有佳品，惟质地稍松脆，不经久，流通亦少。至于我国历史上

有名的笺纸，像唐代的薛涛笺、宋代的澄心堂纸、元代的罗文纸、明末的连七奏本大笺等，现在绝迹了（罗文、奏本市面上所有，但纸质已非）。便是清代的各种仿古笺，现在也很少见到，颇是名贵。

书画家对于纸的考究，自与其他三种工具相同。倘使心手双畅，纸墨相发，兴会便亦不同。若不得佳纸，即使有好砚磨好墨，好笔好手，仍为之失色。《笔道通会》云：“书贵纸笔调和，若纸笔不称，虽能书亦不能善。譬之快马行泥泽中，其能善乎？”孙过庭以“纸墨相发”为一合，“纸墨不称”为一乖。又曰：“得时不如得器”，可见其关系之重要了。墨的大别也为二类：一种是松烟；一种是油烟。普通的都是油烟，油烟墨书画都相宜。松烟墨仅宜于写字，但墨色虽深重却无光泽，并且一着了水容易渗化。科举时代用以写卷册，取其乌黑。自从海通之后，制墨都用洋烟，便是煤烟。制煤者贪价廉工省，粗制滥造，虽在初学者无妨采用，但品质粗下，实不宜书画。

古代制墨，每代都有名家。但到了现在，明以前的已不可见了。明代如程君房、方于鲁诸人的制墨，现在尚得看见，惟赝品每多。又古墨质虽好，倘使藏得不好，走胶或散断之后，重制亦便不佳。有些有古墨癖好的人，喜欢收藏，但自己既不是用墨的人，又不能“宝剑赠烈士”，只是等待其无用而已，实是可惜。目下乾隆时的好墨可应实用，颇为难得。至乾隆以前，保藏不好的已不堪应用了。

古墨坚致如玉，光彩如漆。辨别古墨的好坏，《墨经》上有几节论得很精：“凡墨色紫光为上，黑色次之，青光又次之，白光为下。”凡光与色不可废一，以久而不渝者为贵，然忌胶光。古墨多有色无光者，以蒸湿败之，非古墨之善

者。黯而不浮，明而有艳，泽而有渍，是谓紫光。凡以墨比墨，不若以纸试墨，或以砚试之、以指甲试之皆不佳。凡墨击之，以辨其声。醇烟之墨，其声清响；杂烟之墨，其声重滞。若研之辨其声，细墨之声腻，粗墨之声粗。粗谓之打砚，腻谓之入研。

凡墨不贵轻，语曰：“煤贵轻，墨贵重”。今世人择墨贵轻，甚非。煤粗则轻、煤杂则轻、春胶则轻、胶伤水则轻、胶为湿所败则轻，惟醇烟、法胶、善药、良时，乃重而有体，有体乃能久远。

普通墨的最大坏处，是胶重和有砂钉。胶重滞笔，砂钉打砚。以光彩辨古墨好坏的方法，也可应用到市上较好的墨。还有一种辨别墨质的方法：用辨别墨质粗细的方法辨别好坏。便是磨过之后，干后看墨上有无细孔，孔细孔大，亦可分别它们的精粗。

磨墨用水，须取清洁新鲜的。磨时要慢，慢了就能细，正像炖菜时须用文火一样。古人论磨墨说：“重按轻推，徐徐盘旋”，又说：“磨墨如病”，真形容得很妙。

作书用墨，欧阳询云：“墨淡即伤神采，绝浓必滞锋毫”。但古人作书，没有不用浓墨的，不过不是绝浓。又宋代苏东坡用墨如糊，他说：“须湛湛如小儿睛乃佳”。明末的董思翁以画法用墨，那是用淡的，初写时气馥鲜妍，久了便黯然无色。不过他的得意作品，也没有不用浓墨的。行、草书的用墨与真书不同，孙过庭的《书谱》上说：“带燥方润，将浓遂枯”。姜白石的《续书谱》上说：“燥润相杂，润以取妍，燥以取险”。另一方面与笔势上也有关系。

笔的分类，大别可分为三类，即硬、软和适中。拿取材来说，在取用植物方面的有竹、棕和茅。在取用动物方面有：人类的须及胎发。兽类的有虎、熊、猩猩、鹿、马、羊、兔、狐狸、貂、狼等的毫毛，及猪鬃、鼠须。禽类方面的有鸡、鸭、鹅、雉、雀之毛。拿竹、棕、茅、须、发、鸡、鸭、鹅、雉、雀毛来制笔，都不过是作为好奇，或务为观美，既不适实用，自然也不会通行。所以讲到一般的笔材来源，只在兽毛了。软笔只有羊毫一种。除羊毫以外，虎、熊、猩猩、马、鹿、豕、狐狸、貂、狼等毫毛，及猪鬃、鼠须等都属于硬的一类。不硬不软的一类，便是羊毫和兔、狼等毫的一种混合制品。社会上一般所用的笔，大概不外乎羊、兔、狼毫三种，现将较为通用的各种兽毛分别说明如下：

熊毫：硬性次于兔毫，可写大字榜书。

马毫：只可制搯笔，写榜书用。

猪鬃：每根劈为三或四，可以写尺以外字。

兔毫：俗称紫毫，最大可写五六寸字。

鼠须：功用同兔毫，近代有此笔名，无此实物。其实即猫皮的脊毛。

狼毫：狼毫即俗称黄鼠狼的毛，大者可写一尺左右的字。

鹿毫：略同狼毫，微硬。

狐狸毫：《博物志》蒙恬造笔，狐狸毫为心，兔毛为副。

狸毛：唐书欧阳通以狸毛为笔，覆以兔毫。

羊毫：羊须亦制搯笔，只宜于榜书，爪锋书小字。

自唐以前，多用硬笔，取材狸、兔、狼、鼠。羊毫虽创始于唐，它的行盛，当始于宋代。

取兽毛的时节，必须在冬天。兽毛的产地，北方又胜于南方。因为冬腊的毛，正当壮盛时期。北方气候寒冷，地气高爽，故毛健而经用。南方多河沼，地卑气润，毛性柔弱易断。

“尖、齐、圆、健”，是笔的四德。制笔每代有名家，论制笔的，唐代有柳公权一帖，颇为扼要。包世臣记的《两笔工语》很精辟。

普通临习用笔，须开通十分之五、六，用过后必须洗涤。洗涤时，不可使未开通的十分之四、五着水，否则两次一用便开通了。一开通后腰部便没有力。用笔蘸墨的程度也不可太过，王右军云：“用笔着墨不过三分，不得深浸，深浸则毫弱无力”。此说似乎笔须开得很少，但笔头少开也应该看写字的大小，若中、大楷一笔一蘸墨，决不可为训。若小楷蘸墨过饱，也不能作字，此中宜善为消息。

笔与纸的关系，不外是“强笔用弱纸，弱笔用强纸”两语，这是刚柔相济之理。就用笔的本身而论，我以为软笔用其硬，硬笔用其软，也是很能体现出一个人的功力的。

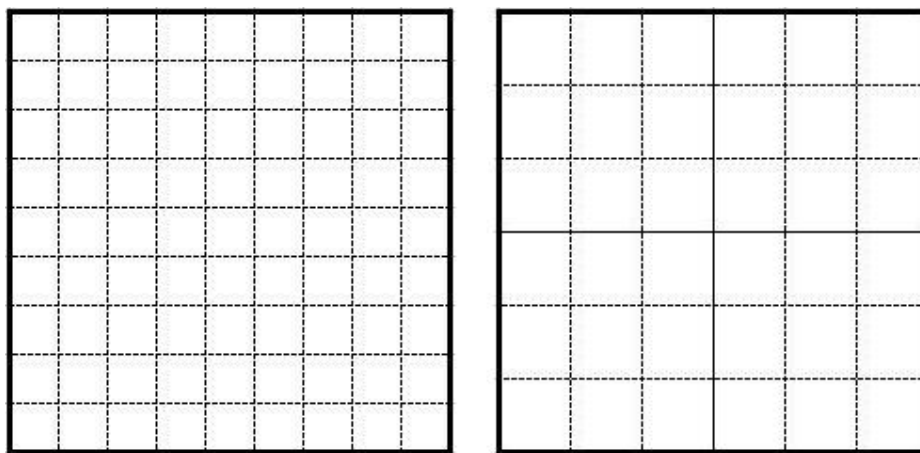
作字用笔关系之大，我常比之将军骑马。若彼此不谙性情，笔不称手，如何得佳。米元章谓笔不称意者，如“朽竹篙舟，曲筋捕物”，此颇善喻。



砚材有玉、石、陶、瓦、砖、瓷、澄泥等类，形式也不一而足。普通的都是石砚，石类中大别为二，一是端石，二是歙石。端石出广东端州，歙石出安徽歙县。玉、陶、瓦、砖各类，或系装饰，或系古董好玩，不切实用，现在不去说它。便是石类中的端石，好的既不多见，且很名贵。专门研究端石的，有吴兰修著的《端溪砚史》颇为详备。

我人用砚，既得备“细、润、发墨”四字条件的，不论端歙，总之已经是上品了。用砚必须每日洗涤，去其积墨败水，否则新磨的墨，既没有光彩，砚与笔也多有损害。洗砚须用冷水、清水拿莲房剥去了皮擦最妙，用海绵、丝瓜络亦好。

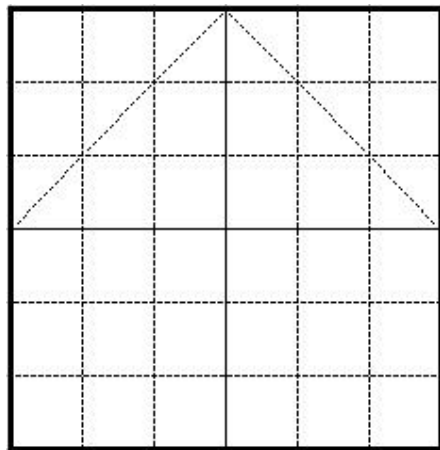
四宝之外，与学书最有关系的是九宫格。九宫格的创始在唐代，因为唐人作书是专讲法的。旧制九宫格的划法共八十一格，看了使人眼花。清代金坛蒋勉斋撰，重定九宫共三十六格，较为省便，纵横线条，又有变种，见下图：



蒋氏于撇捺的写法，另用加两斜线的方格，可名之为“个”字格。他有说明：“蓋下之字，左右宜乎均分，法界四方格作十字，以半斜界划两角。学者作蓋

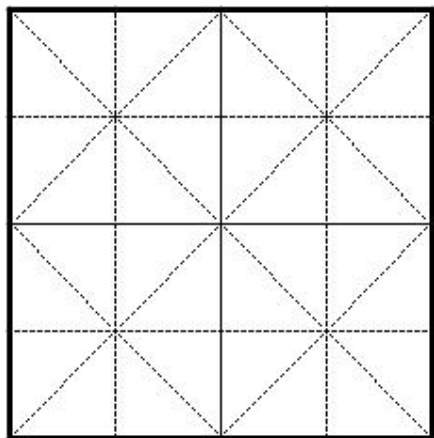
下字，撇与捺之意，俱在墨线上。如：会、合、金、舍等字，字头用意不离此法，自无过、不及之弊矣”。

近时社会上所用的九宫格，实比蒋氏重定的更为减省，一名小九宫，实可称为“井”字格。现将另一种通行之米字字格同录于下：



今人俞建华本蒋氏之法，再加减省，定为十六格，上下用二重斜线，最为进步。他对于蒋氏的批评及应用九宫格的意见，说得明白透彻，再好没有：“蒋氏之法虽较简便，但仍嫌其繁复。盖写字之结构固应研究，然并无确切不移之法。试取各家之书较之，此长而彼短者有之，此大而彼小者有之，各家不同，而俱不失为佳字。即使一人之书，前后亦不能一律，如兰亭“之”字，有十八个，而个个不同，极易变化之能事，古人反侈为美谈。由此可知，结构虽有普通之法，无绝对之标准。若亦步亦趋，丝毫不可出入，则书法变为印板，既乏笔意，又无生趣，阻碍书法之进步，莫此为甚。今为初学者说法，仅使其知有规矩，使其知运规矩之方法则可矣。至其如何深造，如何成家，悉听其自己之探讨。如此，则庶不致汨没天才，而使天才豪迈之书家，不受束缚，不受压迫，自由发挥，其卓然成家，越过古人，不难也。较之拘拘为辕下羈中之驹，只能

为古人之奴隶者，相去岂只天渊哉。今既不欲学者过受束缚，而又不欲学者过事奔放，而于初学之时能助其划平竖直，步入轨道者，爰本蒋氏之法再加省减，定为十六格，其格式如下：



此法不但可用于临摹字帖，更适于自书。初学笔划，每不知置于何处，且竖划不直，横划不平，配合不匀，左右不等。今用此格以写字，若稍加注意，则诸弊可免。例如：横划可照横格书之，竖划可照直格书之，斜划可照斜格书之，自能矫正其不平不直等之病。例如：“一”字可占当中一横划；“二”字可占上下二横划；“三”字、“五”字则可占上、中、下三横画，不但笔画可平，且配置亦易。“十”字适为中线之交点；“干”二横一竖、“王”三横一竖、“丰”字之上一笔斜度，亦易表明。至于“才”、“木”、“米”、“东”等字之撇捺可按下方之两对角线书之，则左右自易相等。“今”、“俞”之人字盖，可用上方之两对角线。“吝”、“琴”则可利用下方之二对角线。“日”、“月”、“目”、“耳”等窄长字则可只用两格。而“日”、“目”之短者，则只用中四格足矣，“口”、“曰”等扁小者亦然。“周”、“国”等方而大之字，则充满全格，其四周之笔，务须写在四周之格内。至于两拼相等之字，如“門”、“辅”、“願”、“林”则每半个字占两格，而以中线为界。“谢”、“树”

等字三匀之字，则中字占中格，两旁之字占两旁之格。“鑾”、“需”等二段者，则以中横线为界。而三停之“章”、“意”、“素”、“累”等字，则每停占一格。至如写隶字，以隶字多扁，可省去上下两格。小篆则瘦长，可省左右两格。石鼓之方者如“𠂔”、“𠂔”等占满格。钟鼎之方者，如散氏盘之“𠂔”，则用格长者。如颂鼎之“𠂔”，王孙钟之“𠂔”，甲骨之“𠂔”，则只用中两格够了。由此类推，神而明之，可以应用于各种字体。

不过我们须注意一点：初学子弟，对于习字用纸，没有不知用九宫格的。但是他们的用九宫格纸却等于不用，因为他们的帖上并无九宫格，既无从对照，就失去了其效用。最好的方法可依所临字的大小，将九宫格画在玻璃上或明胶纸上，使用时将玻璃或明胶纸放在帖上，临一个字移动一个字，那就非常便利了。至于已有相当程度的人，于某字或屡写不得其结构者，觅古人佳样，亦可用此法取之。

## ◎第五讲 运笔问题

今天所讲的是关于运笔问题，本问题包括笔法、墨法两项。笔法是谈使转；墨法是谈肥瘦。使转关于筋骨，筋骨源于力运；肥瘦关于血肉，血肉由于水墨。而笔法、墨法的要旨，又尽于“方”、“圆”、“平”、“直”四个字。方圆于书道，名实相反，而运用则是相成，体方用圆；体圆用方。又划欲平、竖欲直，说来似乎平常，实是难至。

本来在书学上笔法二字的解释，其涵义的分野，古人不大分别清楚。全部——包括孙过庭所创的“执”、“使”、“转”、“用”四个字在内的含义，大部分须靠学者的天才、学力上的悟性去领解，几乎不大容易在嘴巴里清清楚楚地讲出来，或者在笔尖下明明白白的地下来。历史上记载，锺繇得蔡邕笔法于韦诞，既尽其妙，苦于难于言传。他曾经说：“用笔者天也，流美者地也，非凡庸所知”，三句话就完了。此外如卫夫人也说：“自非通灵感物，不可与谈斯道”。不差，孟子也曾经说过：“大匠能与人规矩，不能使人巧”。书学上的点划与结构，正好比规矩，是可以图说的；而这个“巧”字倒是很抽象，是属于精神和纯熟的技术方面的，是无从图说的。因此，玄言神话，纷然杂出，初学者既感到神秘万分，俗士更相信此中必有不传之密。其实呢，“道不远人”，又正好应着孟子所谓“子归而求之，有余师”的一句话。锺繇、卫夫人的谈话是老实的，种种托于神话的故事，亦无非是表示非常慎重而已。试看，王羲之说：“夫书者，玄妙之技也，自非达人君子，不可得而述之”。又说“书弱纸强笔，强纸弱笔；强者弱之，弱者强之。迟速虚实，若轮扁斫轮，不徐不疾，得之于心而应之于手，口所不能言也”。鲁公初问笔法要义于张长史，长史曰：“倍加工学临写，书法

当自悟耳。”孙虔礼云：“夫心之所达，不易尽于名言。言之所通，尚难形于纸墨。”释辩光云：“书法犹释氏心印，发于心源，成于了悟，非口手所传”。

对于一辈有心而没有天才，或者有天才而学力未至的学者，因为悟性与学诣程度的悬殊，有时却苦于无从说起，倒不是做老师的矜持固陋。一方面，又正恐聪明学者的自误，不肯专诚加功，于是托于神话，出于郑重。而对于一辈附庸风雅，毫无希望，来已不诚的闲谈客人，不高兴噜苏，只好冷淡对之，乐得省省闲话了。除此之外，也有附骥之徒，托师门以自重，说道曾得某师指教笔法，而某师得之某名家，以自高身价者，此又作别论。

因此，如《法书要录》所载，传授笔法，从汉到唐，共二十三人。又别书所载，不尽相同的传授系统说法，只可资为谈助，并不能像地球是圆的、父亲是男的一样可信。固然，那不同的系统中人物，都是历代名家，又大都是属于自族父子、亲戚、外甥、故旧门生。因为有一点诸位可以相信：“就有道而正焉”，古人的精神，正和我们一样，“君子无常师”，他们每个人的老师，也何止一个人呢。

今世所传古人书论，从汉到晋，这一时期中，多属后人托古，并不可靠。但虽属伪托，或者相传下来，并非绝无渊源，其中精要之语，千古不刊。不能就因为伪托而忽视，所以，现在丢开考证家的观点来讲。

现在，言归正传。孙过庭“执”、“使”、“转”、“用”四字的创说，比昔人笼统言“笔法”、“用笔”、“运笔”分析的大为进步，所以，我为了讲演明了起见，取来分属三讲：——第三讲的执笔问题，（执谓浅深长短之类）——本讲的运笔问

题，（使谓纵横牵掣之类，转谓钩纆盘纡之类）——第六讲的结构问题，（用谓点划向背之类）。本讲以运笔问题包举笔法、墨法。一则因为笔墨关系，本属相连。再者，古人书论，亦多属二者并举，——在三讲中引前或不引后，亦正须同学们前后参看的地方。

“夫用笔之法，先急廻后疾下，如鹰望鹏逝。”讲笔法最早的是秦丞相李斯。李斯说：“信之自然，不得重改。”元代赵孟頫所谓：“文章精到尚可改饰，字画落笔，更不容加工，求以益之，适以坏之。”正是阐明此意。到后汉蔡邕的九势说得更为具体，他说：“藏头护尾，力在字中。”有解释藏头说：“圆笔属纸，令笔心常在点划中行。”这便是后世“折钗股”、“如壁坼”、“屋漏痕”、“锥画沙”、“印印泥”、“端若引绳”一类话之祖，也便是观斗蛇而悟笔法的故事的理由。后世各家卖弄新名词、创新比喻、造新故事，其实都不出老蔡的这八个字。他又解释护尾说：“划点势尽力收之。”这又是米老“无往不收，无垂不缩。”两句名言所本。蔡邕所谓“藏头护尾”，我觉得篆隶应当如此，楷正用笔也是如此。这样看来，后世各家的议论，尽管花样翻新，正好比孙悟空，一筋斗十万八千里路，却终于跳不出如来佛的手掌。

元代董元直的《书诀》，集古人成说，罗列甚全，一向公认为书法的最高原则。现在我摘录其关于笔法者，诸位可作一对比。

无垂不缩：谓直下笔，即下渡上，至中间垂直，则垂而头圆。又谓之垂露，如露水之垂也。

无往不收：谓波拨处，即往当缓回，不要一拨便去。

如折钗股：圆健而不偏斜，欲其曲折圆而有力。

如壁坼：用笔端正，写字有丝连处，断头起笔，其丝正中，如新泥壁坼缝，尖处在中间，其布置之巧。

如屋漏痕：写字之点，如空屋漏孔中水滴一点圆，正不见起止之迹。（云间按：屋漏痕，如屋漏水于壁上之痕，言其痕之委婉圆润，非只言漏水点滴。）

如印印泥；如锥画沙：自然而然，不见起止之迹。

左欲去吻：左边起笔，不要多嘴。

右欲去肩：右边转角，不要露肩，古人谓之“暗过”。

线里藏鍼：力藏在点划之内，外不露圭角。东坡所谓：“字外出力中藏棱”者也。

种种说法，无非为伯喈八字下注解。唐代徐铉工小篆，映日视之，书中心有一缕浓墨正当其中，至曲折处亦无偏侧，即此可见其作篆用笔中锋之至。

从来讲作字，没有不尚力的。可见这一种力如果外露，便有兵气、江湖气，而失却了士气。字须外柔内刚，东坡所谓“字外出力”不过是形容多力，不可看误。米襄阳作努笔，过于鼓努为力，昔贤讥为“仲由未见孔子时习气”，此语可以深味。书又贵骨肉停匀，肥瘦得中。否则，与其多肉不如多骨。卫夫人笔阵图中有几句名言：“下笔点划波掣、屈曲皆须尽一身之力而送之，若初学，先大书，不得从小。……善笔力者多骨，不善笔力者多肉。多骨微肉者谓之筋书，



多肉微骨者谓之墨猪。多力丰筋者圣，无力无筋者病。”她又解说，心手的缓急、笔意的前后说：“有心急而执笔缓者，有心缓而执笔急者，若执笔近而不能紧者，心手不齐，意后笔前者败。若执笔远而急，意前笔后者胜。”

现再刺取名家议论录于下：

王僧虔云：“……浆深色浓，万毫齐力，……骨丰肉润，入妙通灵，……粗不为重，细不为轻，纤微向背，毫发死生”。

梁武帝云：“纯骨无媚，纯肉无力，少墨浮涩，多墨笨钝。”

虞世南云：“用笔须手腕轻虚，……太缓而无筋，太急而无骨，侧管则钝慢而肉多，竖管直锋，则干枯而露骨。终其悟也，粗而能锐，细而能壮，长者不为有余，短者不为不足。”

欧阳询云：“每秉笔，必在圆正重气力，当审字势，四面停匀，八边俱备。……最不可忙，忙则失势；又不可缓，缓则骨痴。瘦乃戒枯，肥即质浊。”又云：“肥则为钝，瘦则露骨。”

孙过庭云：“……假令众妙攸归，务存骨气，骨既存矣，而遒润加之……”

徐浩云：“初学之际，宜先筋骨，筋骨不立，肉何所附。用笔之势，特需藏锋，若不藏锋，字则有病，病且不去，能何有焉。”又云：“作书筋骨第一，鹰隼乏彩，而翰飞戾天，骨劲而气猛也；翠翟备色，而翱翔百步，肉丰而力沉也。……若藻耀而高翔，则书之凤凰矣。”

张怀瓘云：“夫马筋多肉少为上，肉多筋少为下，书亦如之。若筋骨不任其脂肉，在马为弩骀，在人为肉疾，在书为墨猪。”又云：“方而有规，圆不失规。圆有方之理，方有圆之象。”

韩方明授笔要诀，述其所师徐璠之言有曰：“夫执笔在乎便稳，用笔在乎轻健。故轻则须沉，便则须涩，谓藏锋也。不涩则险劲之状无由而生，太流则便成浮滑，浮滑则是为俗也。”

姜白石云：“用笔不欲太肥，肥则形浊。又不欲太瘦，瘦则形枯。不欲多露锋芒，露则意不持重。不欲深藏圭角，藏则体不精神。”又云：“下笔之际，尽仿古人，则少神气。专务遒劲，则俗病不除。所贵熟悉精通，心手相应，斯为美矣。”又云：“迟以取妍，速以取劲，必先能速，然后为迟。若素不能速而专事迟，则无神气；若专务速，又多失势。”

丰道生云：“书有筋骨血肉，筋生于腕，腕能悬，则筋脉相连而有势。骨生于指，指能实，则骨坚定而不弱。血生于水，肉生于墨，水须新汲，墨须新墨，则燥湿调匀，而肥瘦适可。”

于此，不能不特别一提的是“八法”。社会上称赞人家善书，总是说精工八法。八法的由来，便是智永所传的“永字八法”，历代学书者对此都颇为重视。唐代的李阳冰说：“王羲之攻书多载，十五年偏攻永字。”而前人认为很神秘的作传授笔法系统，他们所称的笔法，从羲之以后，似乎也就是指这个八法。什么是永字八法呢？现在说明如下：

- 丶（一）点为侧，如鸟翻然侧下。
- ㇀（二）横为勒，如勒马之用缰。
- 丨（三）竖为努，用力也。
- ㇀（四）挑为趯，跳貌与跃同。
- ㇀（五）左上为策，如策马之用鞭。
- ㇀（六）左下为掠，如篦之掠发。
- ㇀（七）右上为啄，如鸟之啄物。
- 永（八）右下为磔，裂牲谓之磔，笔锋张开也。

李阳冰说逸少十五年偏攻永字，有无根据，不得而知。但凭我的猜测，书而讲法，莫过于唐人。当时不知哪位肯用功的先生，找出一个笔划既少，而笔法又比较不同的“永”字来，想以一赅万，又託始于一个王羲之的七世裔孙——大书家智永和尚，于是流传起来，足以增重，人家也便相信不疑了。一到宋人，遂入魔道，宋人已自非之。如黄鲁直云：“承学之人，更用兰亭永字，以开字中眼目，能使学家多拘忌，成一种俗气。”董广川亦云：“如谓黄庭清、浊字，三点为势，上劲、侧中、偃下，潜挫而趯锋。乐毅论燕字，谓之联飞，左揭右入。告誓文容字，一飞三动，上侧、左竖、右揭，如此类岂复有书耶？又谓一合用、二兼、三解撇、四平分，如此论书，正可谓唐经生等所为字，若求之于此，虽逸少未必能合也。今人作字既无法，又常过是，亦未尝求于古也。”真可谓一针见血，如此论书，坐病正同古文家、词章家的批注，试问作者初何曾求合于此。

今人李公哲，对“永”字八法加以批驳，颇具理由：“古人论书，多以永字八法为宗，取其侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔等八法具备。二千年来死守成规，莫逾此例。窃以为大谬不然者。如‘心’字之弧划，属于‘永’字何笔？固为八法所无，其缺憾之处此，其一。永字第一笔之点为一法，第二、三、五笔之划，虽横竖不同，笔势原属一法；第四笔之趯为一法；第六、七笔之撇亦是一法；第八笔之捺是一法，共成五法，所谓八法，只有五法，此其二。点有侧正，勒有平斜，趯有左右，撇有趋向，捺有角度，所谓八法者，若论笔之本法，则嫌太多；若言笔之变法，又嫌其太少，其未合逻辑明矣，此其三。……”

李先生所谈的三点都是事实。古人举出笔划少，而笔法多的“永”字，总算不容易，不必说“大谬不然”。所大谬不然者，是后人拘于死法，愈注释，愈支离，于道愈成玄妙难懂。相传如唐太宗的《笔法诀》，张长史的《八法》，柳宗元的《八法》，张怀瓘的《玉堂禁经》，李阳冰的《翰林密论》，陈绎曾的《翰林要诀》，无名氏的《书法三昧》，李溥光的《永字八法》以及清人的《笔法精解》等等，指不胜数，虽每间有发明，然论其全部，合处雷同，不合处费词立名，使学者目迷五色，钻进牛角尖里去，琐琐屑屑，越弄越不明白，实是无益之事。

如果丢开“法”不说，我却注意到一点，为一般所忽略的，便是永字八法的形容注释，全是在讲一个“力”字，正如相传卫夫人的笔阵图，欧阳询的八法，着眼处并未两样。

此外，我所欲言的，是笔法应方圆并用的。世俗说，虞字圆笔，欧字方笔，这仅就迹象而言，是于书道甘苦无所得的皮相之谈。用笔方圆偏胜则有之，偏

用则不成书道。明项穆说：“书之法则，点划攸同；形之褚墨，性情各异，犹同源分派，共树殊枝者何哉。资分高下，学别浅深，资学兼长，神融笔畅，苟非交善，讵得从心。”

至于学书先求“平正”，诸位休小觑了这二个字。“横平竖直”真不是易事。学者能够把握“横平竖直”，实在已是了不起的功力。我们正身而坐，握管作字，手臂动作的天然最大范围是弧形的一线，从左到右所作横划容易如此；右上作直划容易如此；左下其势也如此。我常说，一种艺事的成功，不单是艺术本身的问题，“牡丹虽好，绿叶扶持”，条件是多方面的，天资、学识、性情尤有不同。就艺术本身来讲，诸位听了我讲的运笔问题，我相信决不至于一无所获。但即使在听了以后能完全领会，在实际方面不能说：“我已经能运笔”。所以，真正得领会，必须在“加倍工学临写书法”之后，而且一定要等到某一程度以后，然后才能体验到某一点，并且见到某一点，那是规律，绝难勉强。

关于运笔问题，古人精议，略尽于此，学者能随时反复体会，就可以受用不尽了。

## ◎第六讲 结构问题

现在讲到结构问题。结构就是讲点划、位置、多少、疏密、阴阳、动静、虚实、展促、顾盼、节奏、回折、垂缩、左右、偏中、出没、倚伏、牡牝、向背、推让、联络、藏露、起止、上下、仰覆、正变、开阖之次序，大小长短之类聚，必使呼应，往来有情。广义一点讲，关于行间章法，都可以包括在内。结构以一个字言，好比人面部的五官；以行间章法言，好比一个人的四肢百骸，举止语默。

我们看见五官有残疾或不端正的人，除了寄予同情之外，因为过于触目诧异，或者觉得可怕，或者觉得可笑。或者是因为他的猥琐、他的凶恶，使你觉得此人面目可憎。或者像破落户、有烟瘾的人，所穿垢腻且皱的绸袍子，把喉头的纽扣扣在肩膀上。或者像嫖人暴富，欲伍缙绅，一举一动，一言一笑，处处不是。或者像壮士折臂、美人眇目。这与作字的无结构，不讲行间章法，所给予人的印象何异！从前《礼记》上说：“体不备，君子谓之不成人。”作字不讲结构，也便是不成为书。

赵子昂云：“学书有二：一曰笔法，二曰字形。笔法不精，虽善犹恶；字形不妙，虽熟犹生。”冯钝吟云：“作字惟有用笔与结字。用笔在使尽笔势，然须收纵有度；结字在得其真态，然需映带均美。”是的，初学作字，先要懂得执笔，既然懂得了执笔，便应进一步懂得运用，运用懂得之后，然后再学习点划体制。扬雄说：“断木为棋，剡革为鞠，皆有法焉。”书法的神韵种种，在学者得之于心，而法度必须讲学。康有为说：“学者有序，必先能执笔，固也。至于作书，先从结构入，划平竖直，先求体方。次讲背向、往来、伸缩之势，

字妥帖矣。次讲分行布白之章法，求之古碑，得各家结体章法，通其疏密、远近之故。求之各书法，得各家秘藏验方，知提顿方圆之用。浸淫久之，习作熟之，骨肉、气血、精神皆备，然后成体。体既成，然后可言意态也。”

古人讲结构，往往混入于笔法，如陈绎曾的《翰林要诀》、无名氏的《书法三昧》、李溥光的《永字八法》等，实在是当时馆阁所尚，虽有精要处，而死法繁多，使人死于笔下，学者不去考究，何尝不能暗中相合。至于张怀瓘的《玉堂禁经》、李阳冰的《翰林密论》，比以上三种虽较高些，但徒立名目，越讲得多，越讲不完全，越使学者觉得繁难。王应电讲书法点划，分为十法，近人卓定谋别为九法，将我国所有各种字体、笔划基础归纳在内，然在普通应用，无甚关系。

卫夫人生当乱世，她感到书法的须用筋力，实同于战阵，于是创笔阵图，将楷书点画分为七条。

- (一) 一 如千里阵云,隐隐然其实有形。↓
- (二) 丶 如高峰坠石,磕磕然实如崩也。↓
- (三) 丿 如陆断犀象。↓
- (四) ㇏ 如百钧弩发。↓
- (五) 丨 如万岁枯藤。↓
- (六) ㇚ 如崩浪雷奔。↓
- (七) ㇔ 如劲弩筋节。↖

到了欧阳询再加一笔“乚”，遂成为八法。↓

(一) 丶 如高峰之坠石。↓

(二) 乚 如长空之新月。↓

(三) 一 如千里之阵云。↓

(四) | 如万岁之枯藤。↓

(五) ㄣ 如劲松倒折，落挂石崖。↓

(六) ㄣ 如万钧之弩发。↓

(七) ㄣ 如利剑断犀象角。↓

(八) ㄣ 一波常三过折。↓

这种说明，都是外状其形，内含实理。学者于临池中有了相当的功夫，然后方能够体会。

近人陈公哲，列七十二种基本笔画，颇为繁细，虽是死法，然于开悟初学，尚属切实可取。可以将其笔画与字样、举例对看一遍。

清蒋和的《书法正宗》，论点划殊为详尽，虽亦都属于死法，然初学者却都可以参考。其内容分：(甲)平划法，(乙)直划法，(丙)点法，(丁)撇法，(戊)捺法，(己)挑法，(庚)钩法，(辛)接笔法，(壬)笔意，(癸)字病。（字病于第七讲中引到。）

又王虚舟、蒋衡合辑的分部配合法，笔画结构取用欧、褚两家，可以参阅。



讲结构而先讲点划偏傍，正如文字学方面的先有部首一样。亦正是孙过庭所谓“积其点划，乃成其字”的意思。等点划、偏傍明白了，循序渐进，再配合结构。蒋和所著，大法颇备，学者正宜通其大意。

以上所举陈、蒋、王等所著的参考资料，在已有成就的书家看来，是幼稚的，或不尽相合的，但对初学入门者却是有用的。执死法者损天机，凡是艺术上所言之法，其实是一般的规律，一种规矩的运用，所以还必须变化。所以昔人论结构有“点不变谓之布棋，划不变谓之布算子，竖不变谓之束薪。”的话，学者所宜深思。

一个人穿衣服，不论衣服的质料好坏，穿上去都好看的人，人们便称之为有“衣架”。反之，质料尽管很好，穿上去总没有样子的，便称为没有衣架。有衣架和没有衣架是天生的，难以改造。至于字的间架不好，只要讲学，是有方法可以纠正的。汉初萧何论书势云：“变通并在腕前，文武造于笔下。出没须有停优，开阖借于阴阳。”后汉蔡邕的《九势》中说：“凡落笔结字，上皆覆下，下以承上，使其形势递相映带，无使势背。转笔宜令左右回顾，无任节目孤露。”王羲之《记白云先生书诀》云：“起不孤，伏不寡，回仰非近，背接非远。”欧阳询云：“字之点划，欲其相互接应。”又云：“字有形断而意连者，如：以、必、小、川、州、水、求之类是也。”孙过庭云：“一画之间，变起伏于锋杪；一点之内，殊衄挫于毫芒。”“初学分布，但求平正。既知平正，务追险绝。既能险绝，复归平正。初谓未及，中则过之，后乃通会。”“一点成一字之规，一字乃终篇之准，违而不犯，和而不同。”姜白石云：“字有藏锋出锋之异，粲然盈楮，欲其首尾相应，上下相接为佳。”卢肇曰：“大凡点划不在拘之长短远近，

但勿遏其势，俾令筋脉相连。”项穆曰：“书有体格，非学弗知。……初学之士，先立大体。横直安置，对待布白，务求其匀齐方正矣。然后定其筋骨，向背、往还、开合、联络，务求融达贯通也。次又尊其威仪，疾徐、进退、俯仰、屈伸，务求端庄温雅也。然后审其神情、战蹙、单叠、回带、翻藏、机轴、圆融、风度、洒落。或字余而势尽，或笔断而意连。平顺而凛锋芒，健劲而融圭角。引伸而触类，书之能事毕矣。”“书有三戒：初学分布，戒不均与欹；继知规矩，戒不活与滞；终能纯熟，戒狂怪与俗。若不均且欹，如耳、目、口、鼻，开阔长促，邪立偏坐，不端正矣。不活而滞，如泥塑木雕，不说不笑，板定固窒，无生气矣。狂怪与俗，如醉酒巫风，丐儿村汉，胡行乱语，颠仆丑陋矣。又，书有三要：第一，要清整，清则点划不混杂；整则形体不偏斜。第二，要温润，温则性情不骄怒；润则折挫不枯涩。第三，要闲雅，闲则用笔不矜持；雅则起伏不恣肆。以斯数语，慎思笃行，未必能超人上乘，定可为卓焉名家矣。”

这些话都是在讲，学书先知点画结构，而后行间、章法、结构。虽亦有时代风气的不同，但是其大纲是可得而言的。欧阳询的三十六条结构法，大概是学欧书者之所订，便于初学，宜加体会。

明李淳整理前人所论，演为大字结构八十四法，每取四字为例，作论一道，颇足以启发学者。

隋代释子智果《心成颂》，其所言结构精要，多为后人所本，兹录后：

回展右肩：头顶长者向右展，宁、宣、壹、尚字是。

长舒左足：有脚者向左舒，实、其、典字是，或谓个、彳、木、才之类。

峻拔一角：字方者抬右角，国、周、用字是。

潜虚半腹：划稍粗，于左右亦须著远近、均匀，递相覆盖，放令右虚，用、见、冈、月字是。

间开间阖：“無”字四点为上合下开，四竖为上开下合。

隔仰隔覆：“竝”字两隔，“量”字三隔，皆斟酌二、三字仰覆用之。

回互留放：谓字有磔掠重者，若“爻”字，上住而下放，“茶”字上放下住是也，不可并放。

变换垂缩：谓两竖划，一垂一缩，“并”字右缩左垂，“斤”字左缩右垂是也。

繁则减除：王书“懸”字，虞书“龜”字，皆去下一点。

疏当补续：王书“神”字、“处”字皆加一点。

分若抵背：卅、册之类，皆须自立其抵背。鐘、王、虞、欧皆守之。

合如对目：“八”字、“州”字之类，皆须潜相瞩事。

孤单必大：一点一划，成其独立者是也。

重立仍促：昌、吕、爻、棗等字上小；林、棘、絲、羽等字左促；森、淼等字兼用之。

以侧映斜：擎为斜，磔为侧，交、欠、以、入之类是。

以斜附曲：谓“乚”为曲，女、安、必、互之类是。

单精一字，力归自得，向背、仰覆、垂缩、回互不失也。盈虚视连行，妙在相承起伏，行行皆相映带联属而不违背也。

又清人蒋和之全字结构举例，集诸名家讲论，颇为明要，足资学者参考。

宋代姜白石《续书谱》所言，有关结构者：

向背 向背者，如人之顾盼，指划，相揖相背。发于左者应于右，起于上者伏于下。大要：点划之间施設各有情理。求之古人，右军盖为独步。

位置 假如立人、挑土、田、王、衣、示一切偏傍，皆须令狭长，则右有余地矣。在右者亦然。不可太密太巧，太密太巧者是唐人之病也。假如“口”字在左者，皆须与上齐，鸣、呼、喉、咙等字是也。在右者，皆须与下齐，和、扣等字是也。又如“宀”头须令覆其下，“走”、“辵”皆须能承其上。审量其轻重，使相负荷；计其大小，使相副称为善。

疏密 书以疏为风神，密为老气。如“佳”之四横，“川”之三直，“魚”之四点，“畫”之九画，必须下笔劲净、疏密停匀为佳。当疏不疏，反为寒乞；当密不密，必至凋疏。

曾文正公曰：“体者，一字之结构。”今人张鸿来以势式、动定二者，分用笔、结字曰：“书之所谓势，乃指其动向而言，此用笔之事也；书之所谓式，乃指其定象言，结字之事也。”

但是，结构是书学上的方法，是艺术方面的技巧，而不是目的。换句话说，便是在书法上的成功，还有技巧以上的种种条件。举例说：文昌帝君、观音菩萨，装塑得五官端正，可以说无憾了，但是没有神气。如果作字在结构上没有问题了，而不求生动，则绝无神气，还不是和泥塑木雕无异？作字要有活气，官止而神行，正如丝竹方罢而余音袅袅；佳人不言而光华照人。所以古人在言结构之外，还要说：“字字需求生动，行行要有活法。”李之仪云：“凡书精神为上，结密次之，位置又次之。”晁补之云：“学书在法，而妙在人。法可以人人

而传，而妙在胸中之所独得。”周显宗云：“规矩可以言传，神妙必繇悟入。”都是说明此理，在学问、艺术上说，一个“悟”字关系最大。书法方面的故事如：张旭见公主与担夫争道而悟笔法；又观公孙大娘舞剑器而得其神。试问，舞剑器与担夫争道，于书法发生什么干系？诸位现在当有以语我。

## ◎第七讲 书病

书法应俱备的条件，不外乎神气、筋骨、血肉六个大字。三者之中，如果有一方面出现缺陷，作字便有毛病了。

神气二字，是有迹象可说的。譬如有病的人，他的精神气色，自然不会和健康者一样。书法上的神采气脉，亦一望而知。《书谱》上所说的“五乖”和“五合”，便是有病无病的根源。伪造古人墨迹，为何经法眼一看，便立辨真伪呢？原来，当他一心作伪的时候，心中有人，眼前有物，战战兢兢，惟恐失真。落墨动笔，气脉已经不贯，笔墨也不能像自运的随便，因此神采便没有了。书法上讲到神气，本来已是最高的一個阶段，这将在第九讲的《书髓》中谈到。





至于筋骨、血肉，那是有形质可指的，因为筋骨出于笔力，血肉出于水墨。一般毛病的发生，当然是由于不知执、使、转、用。而由于不识人家的毛病，或竟以丑为美，也是极普遍的现象。初学者欲明书病，如果一时难以辨明，可以从字页的背面求之。

由于不知执、使、转、用而来的毛病，昔贤早有举例，如蒋和所著《书法正宗》中所举：（癸）字病。字之有病，大家不免。初学不由规矩，往往满身疾病，不可救药。今兹所举，不过一斑，随时注意，有则改之，无则加勉，瑕疵既去，则完璧可期。

多宝塔碑平划住处用点	多宝塔碑宝盖用点	柳字三点水
		
落肩脱节，接不用尖， 以致开口	牛头	鹤膝
		
鼠尾	蜂腰	竹节
		
折木	棱角	柴担
		



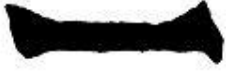
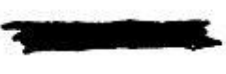
[blog.sina.com.cn/yunjianbaijiao](http://blog.sina.com.cn/yunjianbaijiao)

陈公哲的字病图说，分析归类，更为明白：



点之病	
<p>(一)</p> <p>牛头：不合范围</p>	<p>(二)</p> <p>露蜂：笔毫外露</p>
	
<p>(三)</p> <p>角形：点不应有角，此为横划，但起笔收笔，属于点之范围</p>	<p>(四)</p> <p>尖笔：点不应用尖，此为横划，但起笔收笔，属于点之范围</p>
	

角之病	
<p>(一)</p> <p>豆丁：聚锐无序</p>	<p>(二)</p> <p>鼠尾：锐不顺序</p>
	
	<a href="http://blog.sina.com.cn/yunjianbaijiao">blog.sina.com.cn/yunjianbaijiao</a>







横直之病	
<p>(一) 柴担：不合直线</p> 	<p>(二) 蜂腰：中划不充</p> 
<p>(三) 竹节</p> 	<p>(四) 折木：两头无点</p> 

↩

竖直之病	
<p>(一) 骨头：竖中太细</p> 	<p>(二) 球棒：头细尾大</p> 

blog.sina.com.cn/yunjianbaijiao

弧之病	
(一) 曲度不称	(二) 直弧不均
	
(三) 阔狭不均	(四) 弧距变直
	

[blog.sina.com.cn/yunjianbaijiao](http://blog.sina.com.cn/yunjianbaijiao)

凡以上种种病态的由来，不外笔不正，锋不聚、锋不能逆入、用力不均、顿太重、过太滑、提太速、收太缓，自然有时也因受了用墨的影响。

从前，老前辈拿一部帖子去教子弟临写，往往在字旁边先圈好了朱圈，没有朱圈的字，便教子弟不必去临写。这种选字的工作是合理的，因为即使是一个大书家写的字，也未必个个是好的。同样理由，一个大文豪的文章，或者是一个大诗人的诗，也未必是篇篇都好、首首精采。不过一般老前辈的选字，都注意在结构方面，而忽略了某一家的根本毛病。譬如颜字，宝盖横折点势太重，好像一个人后脑勺上生了一个瘤；一捺的顿后提笔抽笔太快，好像从前老太太的金莲，加上现代摩登女子高跟鞋的后跟；一划的收笔顿笔也太重；一竖钩的回驻势太足。柳字三点水的三点，点势过分拉长，好像世俗所传明太祖画像的下巴。

李后主讥鲁公书为“田舍翁”。米襄阳云：“颜、柳挑踢，为后世恶札之祖。”又笑不善学颜者的笔墨，称之为“厚皮馒头”。赵孟頫云：“鲁公之正，其流也俗；诚悬之劲，其弊也寒。”黄山谷说：“肥字须要有骨，瘦字须要有肉。古人学书，学其二处；今人学书，肥瘦皆病，又常偏得其人丑恶处。如今人作颜体，乃其可慨然者。”这些话，都是着颜、柳字本身和学者的弊病。世俗不善学颜书的，一般的现象是写的臃肿、秽浊，正如麻疯、乞丐；不善学柳书的，写得出牙布爪，亦是一股寒乞相。这都是学者过分地强调了颜、柳体的特点和弊病的缘故。在笔意方面讲也是如此，颜、柳字的“向”，意本来已经够明显的了，而学颜、柳者又莫不加以强调和奉承——我上面所谈的“不识人家的毛病”，正是指这些地方，而学者却误以为惟其如此，才见得是颜、柳体。于是学颜字的成“呆字”；学柳字的成“瘤字”，正是认丑为美。黄山谷所以“慨然者”，也正是因为“偏得其人丑恶处”吧。

再拿米芾的字来说，米作竖钩，往往用背意，努势也很过分，“挺胸凸肚”，力用到了笔外，正所谓近于“鼓努为力，标置成体。”于是便见得一股剑拔弩张之气，而学米者却每每又先得此种习气。《海岳名言》云：“字要骨格，肉须裹筋，筋须藏肉，帖乃秀润生，布置稳不俗。险不怪，老不枯，润不肥。变态贵形不贵苦，苦生怒，怒生怪。贵形不贵作，作入画，画入俗，皆字病也。”那么，米字得那种毛病，根据他自己得话来讲，恐怕便是“苦生怒”的证候。又，用指力者，笔力必困弱，欲卧纸上，势实为之，苏字有偃笔之病，正坐于此。现在，再举一些古人所论到的字病。

张怀瓘云：“支体肥腴，布置逼仄，有所不容，棱角且形。况复无体象，神貌昏懵，气候蔑然，以浓为华者，书之困也。是日病甚，宜毒药攻之。”又云：“书亦须用圆转，顺其天理，若辄成棱角，是乃病也，岂曰力哉！夫良工理材，斤斧无迹。”又云：“棱角者，书之弊薄也；脂肉者，书之滓秽也。婴斯疾弊，须访良医，涤荡心胸，除其烦愤。”

姜白石云：“书以疏欲风神，密欲老气。如佳之四横，川之三直，魚之四点，畫之九划，必须下笔劲净，疏密停匀为佳。当疏不疏，反成寒乞；当密不密，必至凋疏。”

董思翁曰：“善用笔者清劲；不善用笔者浓浊。”

丰道生曰：“今人所喜效而习之者，或云笔墨老硬，或云行间整媚，或云用笔鲜浓。殊不知，老硬者古所谓怒张倾仄，非盛德君子之容也。整媚者，古所谓状如算子，便不是书也。鲜浓者，古所谓无筋无力者，谓之墨猪也。然则今人之所喜，皆古人之所恶；古人之所忌，乃今人之所趋。古今不同，如昼夜寒暑之相反，岂不信然。”

讲到一般俗眼——当然是指未闻书道者，或者是一知半解者，他们有时倒未必是以丑为美，实在是因为功力未到，艺术方面缺乏修养。于是指纤弱为秀美，粗犷为气魄，浮滑为活泼，轻佻为潇散，草率为流丽，装缀为功夫，板滞为规矩，歪斜为姿态，枯蹇为老结。殊不知秀美非纤弱，气魄非粗犷，活泼非浮滑，潇散非轻佻，流丽非草率，功夫非装缀，规矩非板滞，姿态非歪斜，老结非枯蹇。若请我临床处方，那么，我将取筋骨医纤弱，取稳秀医粗犷，取沉

着医浮滑，取端厚医轻佻，取谨严医草率，取闲雅洒脱医装缀，取生动勇决医板滞，取平实安详医歪斜，取遒润清洁医枯蹇。

俗眼不知字病，那自不必说。但所谓“通识”者，也真不容易呢！现举引《书谱》中一节：“吾尝尽思作书，谓为甚合。时称识者，辄以引示。其中巧丽，曾不留目；或有误失，翻被嗟赏。既昧所见，尤喻所闻；或以年职自高，轻致陵诮。余乃假之以绁縲，题之以古目，则贤者改观，愚者继声，竞赏豪末之奇，罕议锋端之失。”诸位看了，恐怕也不免要笑。其它与字病有关的，我于第三讲的执笔问题、第五讲的运笔问题，及前一讲的结构问题中都已讲到过，诸位如已记不起，可细心在讲义中再翻一翻。

此外，作字的笔划先后有误，亦是病源之一。学者不明于此，容易成为习惯。这种落笔先后的错误，俗名叫做“左丑”，现在采录昔人所举，为初学者容易失误处列于后，请学者参考，便于自行纠正。

分笔先后。

川：丿 卩 云：ㄣ 及：ノ ㄣ (乃字从此)。

王：ㄣ 丨 一 (中划近上) 止：丨 一 母：丨 冂 丿。

匹：匚 儿 足：口 乚 交：ㄥ 父 片：丿 ㄣ 冊：冂 丨 一。

左：一 丿 ㄣ 右：ノ 一 口 (有字从此) 司：冂 冂 丨 丨。

凸：ㄣ 冂 一 戌：ノ 戈 皮：ㄣ 支 必：ノ 丨 丨 或ノ 丨 丨。

弗：丿 冂 ㄣ 羽：冂 ㄣ 用：冂 一 丨 兆：儿 ㄣ 老：ㄣ 匕。

充：ㄣ 允 出：口 丨 一 (分五笔) 凹：ㄣ 冂 一 迷：主 丨。

臣：丨 亘 臼：冂 冂 一 垂：ㄣ 垂 上 州：川 𠂇 𠂇 𠂇。

市：ㄣ 巾 坐：丨 𠂇 門：冂 一 冂 一 重：言 丨 一 亞：冂 冂 一。

非：丨 丨 三 (韭字从此) 佳：ノ 丨 三 上 亦：ㄣ 冂 𠂇。

來：十 𠂇 長：ㄣ 上 𠂇 飛：飛 丨 冂 飛 女：ノ 一。

盈：𠂇 冂 𠂇 風：儿 重 弓：ノ 一 𠂇 𠂇 書：𠂇 冂 一。

馬：弓 丨 𠂇 畝：ㄣ 田 久 區：區 一 畢：𠂇 丨 將：丨 冂 𠂇。

寒：冂 三 𠂇 肅：𠂇 冂 冂 一 無：三 𠂇 𠂇 雷：冂 冂 一。

敝：𠂇 𠂇 女 戠：音 戈 𠂇：𠂇 一 鼎：𠂇 冂 一。

虞：𠂇 𠂇 冂 一 𠂇 爾：冂 冂 一 盡：𠂇 𠂇 𠂇 聚：冂 聚。

興：冂 興 𠂇：𠂇 𠂇 龍：音 𠂇 學：𠂇 學 火：ノ 人。

齋：冂 冂 一 𠂇 贏：冂 冂 一 凡 變：𠂇 變 齋：十 冂 一。

韋：ㄣ 冂 一 (分九笔)。

## ◎第八讲 书 体

我在第一讲的书法约言中，已约略谈到了我国的书法史——书体的变迁。

（点击参考第一讲）又因为站在实用的立场上，和初学书法的基本而言，所以历次所讲的，都是正楷，也兼带行书。本人对于篆、隶二种书法的观念，认为纯属美术，不是一般的应用。即论它的应用范围，也极为狭隘，几乎全在装饰方面，譬如题签、引首、篆刻、题额等等，平时一般人是用不到的。梁·庾肩吾做班固《古今人表》作《书品论》，集工草、隶（今正楷）者一百二十八人品为九例。以“草正疏通，专行于世”，故于诸体不复兼论。他对于篆、隶二体说：“信无味之奇珍，非趋时之急务。”本人的态度也正是如此。自然，诸位如果有更多的空暇和浓厚的兴趣，欲求旁通复贯，当然去研究。如果因为要表示做一个书家，必须精通四体，好像摆百货摊，要样样货色拿得出，那么，我奉劝诸位正不必贪多。一个人成为书家，能精正、行二体已是了不得，若是贪多，便易患俗语所说的“猪头肉块块不精”的毛病了。诸位看古今社会上所讲的“精工四体”者，究竟有那一体有他的独到之处？《书谱》云：“元常专工于隶书（即今日之楷正），伯英尤精于草体，彼之二美，而逸少兼之。拟草则余真，比真则长草。虽专工小劣，而博涉多优。”可见有一专长，已是很不容易了。右军书圣，流传下来的也仅见真、行、草呢。说到这里，本人更有一种偏见，从来写篆、隶字的，不论对联、屏、轴等等，年月及上下款，也都是写正、行的。写篆、隶的书家，因为他的正、行功夫总比较欠缺，加上篆、隶二体与正、行的用笔、结体不同，在一张纸面上看起来，就大有不调和之感。现实社会上的风雅者，求人书篆联、草联，还要请加跋，用正、行译写联中句子，为书家者也漫应之，颇为有趣。

在这里还有一个值得注意的问题，书学上对于学书，向来有二个不同的主张，像学诗、古文辞一样。一是主张顺下，便是依照书体的变迁入手，先学篆而隶而分而正；一是主张先学正楷，由此再上溯分、隶、篆。二者之外，也有圆通先生发表折衷的见解说：学正楷从隶书入手。那么究竟应该怎样才好呢？我的看法是：学诗、古文辞，顺流而下的主张是不错的、科学的；但书学方面的三种主张，似乎都是一个伟大的计划，在实际上却都是无须的。因为这几种书体，除了历史关系之外，在用笔和结体上就很不相同。学书既因实用，而以楷正为主，何必一定要大兜圈子呢？至于最后一种说法，如果学者欲求摆脱干禄、经生、馆阁一般的俗气，以及唐人过分整齐划一而来的流弊，进求气息的高洁雅驯，那么，隶、楷的消息较近，这种说法还具有二、三分理由。清代有一个好古的学者，平时作书写信，概用篆书，以为作现在的楷正是不恭敬。（其书札见昭代名人册牒）写给小辈或僕辈的乃用隶书，真可谓是食古不化。孙过庭云：“夫质以代兴，妍因俗易。虽书契之作，适以记言；而淳醨一迁，质文三变，驰骛沿革，物理常然。贵能古不乖时，今不同弊。所谓‘文质彬彬，然后君子。’何必易雕宫于穴处，反玉辂于椎轮者乎！”赵瓯北讥当时一辈，力事复古的文学者说：文字的起源是象形八卦。“然则千古文章，一画足矣。”真可谓快人快语。

本人为一般的旨趣，实用为尚。因此，本讲虽标题书体，而所讲的仅限于真、行、草三种。孙过庭云：“趋变适时，行书为要；题勒方畱，真乃居先。草不兼真，殆于专谨；真不通草，殊非翰札。”真、行、草的关系，原为密切，草书虽非初学的急务，但就因为关系的密切来讲，不能不连带同讲。



## （一）真书

真书，便是正楷书。今人言小楷书，便是昔人所言小真书。真、正二字，异名同实，原是通用的。初学正楷书，宜从大字入手。若从小楷入手，将来写字，便恐不能大。昔人言小字可令展为方丈，这是说要写得宽绰，原因是一般学者的通病，为拘斂而不开展。其实大小字的用笔、气势、结构是不同的，我们看看市上所流行的黄庭经放大本，对比一下便可明白，小字是不能放大的。

初学根基，为何先务正楷？为何正楷不容易学？古人颇有论列。

张怀瓘云：“夫学草行分不一二，天下老幼，悉习真书，而罕能至，其最难也。”

张敬玄云：“初学书，先学真书，此不失节也。若不先学真书，便学纵体为宗主，后却学正体，难成矣。”

欧阳修云：“善为书者，以正楷为难，而正楷又以小字为难。”

蔡君谟云：“古之善书者，必先楷法，渐而至于行草，亦不离乎楷正。”

苏东坡云：“真书难于飘扬，草书难于严重。大字难于结密而无间，小字难于宽绰而有余。”又曰：“真生行，行生草；真如立，行如行，草如走。未有未能行立而能走者也。”又曰：“书法备于正书，溢而为行、草。未能正书而能行草，犹未能莊语而辄放言，无足道也。”

宋高宗云：“前人多能正书而后草书，盖二法不可不兼有。正则端雅庄重，结密得体，若大臣冠创，俨立廊庙。草则腾蛟起凤，振迅笔力，颖脱豪举，终不失真。所以锺、王辈皆以此荣名，不可不务也。”又云：“士于书法必先学正书者，以八法皆备，不相附丽。至于字亦可正读，不渝本体，盖隶之余风。若楷法既到，则肆笔行草间，自然于二法臻极，焕手妙体，了无阙轶。反是则流于尘俗，不入识者指目矣。”

曹勋云：“学书之法，先须楷法严正。”

黄希先云：“学书先务正楷，端正匀停，而后破体。”

欲工行、草，先工正楷，自是不易之道。因为行、草用笔，源出于楷正。唐代以草书得名的张旭，他的正书《郎官石柱记》，精深拔俗，正是一个好例。学真书，本人主张由隋唐人入手，其理由已在第一讲谈过。但唐人学书，过于论法度，其弊易流于俗。而初学书，又不能不从规矩入。那末，于得失之处，学者不可不知。兹节录姜白石论书：“唐人以书判取士，而士大夫字书，类有科举习气，颜鲁公作《千禄字书》是其证也。矧歐、虞、颜、柳前后相望。故唐人下笔，应规入矩，无復魏、晋飘逸之气。”

“真书以平正为善，此世俗之论，唐人之失也。古今真书之神妙，无出锺元常，其次则王逸少。今观二家书，皆潇洒纵横，何拘平正？”

“字之长短、大小、斜正、疏密，天然不齐，孰能一之？谓如東字之长，西字之短，口字之小，体字之大，朋字之斜，党字之正，千字之疏，万字之密。

划多者宜瘦，少者宜肥。魏、晋书法之高，良由各尽字之真态，不以私意参之耳。”

姜白石这些话，并不是高论，而是学真书的最高境界。眼高手低的清代包慎伯，他是舌灿莲花的书评家。所论有极精妙处，也颇有玄谈。他论十三行章法：“似祖携小孙行长巷中”甚为妙喻。元代赵松雪的书法，功力极深，不愧为一代名家，其影响直到明代末年。推崇他的人，说他突过唐、宋，直接晋人。但他的最大短处，是过于平顺而熟而俗，绝无俊逸之气。又如明代人的小楷，不能说它不精，可是没有逸韵。

我国的书法，衰于赵、董，坏于馆阁。查考它的病原，总是囿于一个“法”字，所以，结果是忸怩局促，无地自容。右军云：“平直相似，状如算子。上下方整，前后齐平，便不是书，但得点划耳。”学者由规矩入手，必须留意体势和气息，此等议论，不可不加关注。学者的先务真书，我常将此比作作诗作文。有才气的，在先必务为恣肆，但恣肆的结果，总是犯规越矩。故又必须能入规矩法度。既经规矩和法度的陶铸，而后来的恣肆，学力已到，方是真才。同样，画家作没骨花卉，必须由双钩出身，然后落笔，胸有成竹，其轮廓部位超乎象外，得其神采，得其圆中。孙过庭云：“若思通楷则，少不如老；学成规矩，老不如少。思则老而逾妙，学乃少而可勉。勉之不已，抑有三时，时然一变，极其分矣。至如初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。初谓未及，中则过之，后乃通会。通会之际，人书俱老。仲尼云：‘五十知命，七十从心。’故以达夷险之情，体权变之道。亦犹谋而后动，动不

失宜；时然后言，言必中理矣。”学成规矩，老不如少，初学于正楷没有功夫，便是根基没有打好。

## （二）行书

行书不正不草，介乎于真、草之间。是变真、以便于挥运的一种书体。魏初有锺、胡两家为行书法，俱学于刘德昇，而锺氏稍异。锺是锺（繇）元常，胡是胡昭，胡书不传，但有胡肥锺瘦之说。今所传锺书，传为王羲之所临。前人有把它再拆为几种的，如：“行楷”、“行草”、“藁行”之类。行楷是指行书偏多于楷正的意思，如王右军的《兰亭序》，大令的《保母志》，以及《圣教序》、《与福寺碑》等等。（其它集王都比较差）。行草是指行书偏多于草法的意思，如阁帖及大观帖中的《廿二日帖》、《四月廿三日帖》及《追寻伤悼帖》等等。整部帖中，要分别清楚哪一部是行草，哪一部是行楷，有时就比较困难。比如上述例举的行楷和行草帖中，其中说是行楷的，却有几个字或一、二行是行草；说是行草的，倒有几个字至一、二行是行楷的。还请学者在分别时注意。所谓“藁行”，是指藁氏的一种行书，如颜鲁公的《争座位》、《三表》、《祭姪稿》等等，但三种都统称为行书。

行书作者，自须首推王右军、谢安石，大令为次。作品除前列举者外，表章尺牍都见于诸阁帖中。实在说来，晋朝一代作者都是极好的。王氏门中，如操之、焕之、凝之，其他如王珣、王珣都不凡。晋以来，宋、齐、梁、陈、隋各朝，气息也很好。直到唐朝，便感到与前不同了。唐人行书，唐太宗要算特出的书家了。其余一般来讲，都很精熟，但缺乏逸韵，这当然也是受到尚法的影响。但是比起楷正来，已比较能脱离拘束。颜鲁公的尺牍如：《蔡明远》、

《马病》、《鹿脯》诸帖，比较他的正楷有味得多。柳诚悬也是如此。其他如欧阳询、李北海所写的帖，都是妙迹。虞世南的《汝南公主墓志》秀丽非凡。褚河南的《枯树赋》，为有名的剧迹。然此二帖，大有米颠作伪可能。写尺牍与其它闲文及写稿，不像写碑板那样认认真真、规规矩矩。因为毫不矜持，所以能自自然然，天机流露，恰到好处。行书要稳秀清洁，风神潇散，决不可草率。宋、元、明人尺牍少可观者，原因有几种：一是作行书过于草率从事；二是务为侧媚，赵子昂、文徵明、祝枝山、董思白等为甚；三是不讲行间章法。到清代人，尤无足观。

行书的极则，不消说是晋人。阁帖中所保存、流传者亦不少。古人没有专门论行书的文字，所见到的，都附带于论真、草二体中。

### （三）草书：

草书分长草和今草两种。章草源出于隶，解散隶法，用以赴急，本草创之义，所以称草。用笔实兼篆、隶意思。《晋书·卫瓘传》中说：“汉兴而有草书，不知作者姓名。”可见这一种草书的产生，是先于楷行、今草。今草一方面为章草之捷；一方面又由楷行酝酿而来，因此用笔与章草有所不同。现在社会上一般讲的草书，就是指后一种的今草。

右军有草圣之名，他的草书剧迹，当推十七帖。但晋贤草书可以说都很好。学草书不入晋人之室，不可谓之能。学草书的初步，先务研究、辨别其偏旁。世俗所传的《草诀歌》、《千字文》、《草字彙》，都是为学草的帮助。草书的点划，其多少、长短、屈折，略有出入，便变成另一个字，所以有俗谚：“草

字脱了脚，仙人猜勿着。”于右任等选订的《标准草书范本千字文》，苦心孤诣，用科学方法来整理、综汇古今法帖，名贤手泽，易识、易写、准确、美丽，以建立草书之标准。昔人所谓妙理，至此，可于此书平易得之，裨补学者非浅。

草书的流行范围，在当时也只限于士大夫阶级，并不普遍。直到现在，草书和篆、隶一样，纯属一种非应用的书体。讲到它的写法，孙过庭曾云：“真以点划为形质，使转为情性；草以点划为情性，使转为形质。”“伯英不真，而点划狼籍；元常不草，使转纵横。”又云：“草贵流而畅，章务简而便。”这几句话说得极精。包慎伯的诠释：“盖点划力求平直，易成板刻，板刻则谓之无使转；使转力求姿态，易入偏软，偏软则谓之无点划。其致则殊途同归，其词则互文见意，不必泥别真草也。”也说得很明白。姜白石云：“方圆者，真、草之体用。真贵方，草贵圆，方者参之以圆，圆者参之以方，斯为妙矣。”孙、姜两人以真明草，以草明真的说法，都极为精要。本来写草字的难，就难在不失法度。一方面要讲笔势飞动；一方面仍须像作真书那样的谨严。黄山谷云：“草法欲左规右矩。”宋高宗云：“草书之法，昔人用以趋急速而务简易，删难省繁，损複为单，诚非仓史之蹟。但习书之余，以精神之运，识思超妙，使点划不失真为尚。”草书精熟之后才能够快，但是这个快字，在时间方面如此说，若在运笔方面讲，正须“能速不速”方才到家。什么叫能速不速呢？便是古人的所谓“留”，和所谓的“涩”，作草用笔，能留得住才好。后汉蔡琰述石室神授笔势云：“书有二法，一曰‘疾’，二曰‘涩’，得疾涩二法，书妙尽矣。”诸位应悟得作草书的要点正在于此。

学楷正由隋、唐入手，但草书决不可由唐人的“狂草”入手。唐人的狂草不足为训，正如隶书的不可为训一样。诸位或许要问，为什么唐人的狂草不足学呢？妇孺皆知，鼎鼎大名的张旭、怀素，不正是唐人草书大家么？我说正是指这一类草字不足取法。世俗所称的“连绵草”和“狂草”，这二位便是代表作家。黄伯思说：“草之狂怪，乃书之下者，因陋就浅，徒足以障拙目耳。若逸少草之佳处，盖与从心者契妙，宁可与不踰矩义之哉。”姜白石云：“自唐以前，都是独草，不过两字属连。累数十字而不断，号曰连绵、游丝。此虽出于古，不足为奇，更成大病。古人作草，如今人作真，何尝苟且。其相连处，特是引带，尝考其字，是点、划处皆重，非点划处偶相引带，其笔皆轻。虽复变化多端，而未尝乱其法度。”赵寒山说：“晋人行草不多引，锋前引则后必断，前断则后可引，一字数断者有之。后世狂草，浑身缠以丝索，或连篇数字不绝者，谓之精炼可耳，不成雅道。”赵孟頫云：“晋贤草体，虚澹潇散，此为最妙。至唐旭、素方作连绵之笔，此黄伯思、简齐、尧章所不取也。今人但见烂然如籐缠着，为草书之妙，晋人之妙不在此，法度端严中潇散为胜耳。”诸家的论草书见解都颇为纯正。近人郑苏戡，他虽不能写草书，但颇能欣赏，颇解草法。他有两句诗说：“作书莫作草，怀素尤为厉。”可谓概乎言之。又有诗云：“草书初学患不熟，久之稍熟患不生。裁能成字已受缚，欲解此缚嗟谁能。”这些话颇有识度：后两句是指俗见入手的错误；前两句是关于草书生熟的说法。能草书者，或反而不知道这一点，却被他冷眼窥破了。因为书法太熟了之后，便容易变成甜，一甜便俗。唐人的草书可算极精熟，但气味却不好，原因就是不能够生。不说草，说楷、行罢，赵松雪的书法，功夫颇深，但守法不变，正是患上了熟而俗的毛病。拿绘画来说，也是如此。画得太多了，最好让他冷一冷，歇歇手。

关于草书，想到一句古话：“匆匆不及作草”，诸位也许听到过。因为断句不同，有两种解释：一是作一句读，意思是作草书不是马马虎虎的，因为时间不够，所以来不及写草字；一是到“及”字一断，“作草”二字别成一小句。那意思是说，因为时间匆匆来不及写楷正，所以写草字。两说都通。正像《四杰传》里，祝枝山所撰“今年正好，晦气全无，财帛进门。”的贴门上的句子一样。如果断成“今年正好晦气，全无财帛进门。”贴在门上，不闹笑话么？断句不同，意思全异。那么“匆匆不及作草”这句话，究竟怎样理解才对呢？我觉得把两种解释，统一起来认识草书，是比较妥当的。宋高宗反对前一种解释，他说草书应“知矢发机，霆不暇击，电不及飞，皆造极而言创始之意也。后世或云‘忙不及草’者，岂草之本旨哉。正须翰动若驰，落纸云烟方佳耳。”他说的是草的本旨，原是不错的；但作一句读的“匆匆不及作草”，说来虽确乎过份，但却不能说完全没有道理。你们看学草书的人，有时也往往随便得过份，过份强调了草书的快，因而往往一辈子竟写不好。一般学草字的毛病，便在于能“疾”而不能“涩”。写草字正须笔轻而能沉，进而能涩，方能免于浮滑。这是第一种解释有道理的地方。孙过庭云：“至有未悟淹留，偏追劲疾；不能迅速，反效迟重。夫劲速者，超逸之机；迟留者，赏会之致。将反其速，行臻会美之方；专溺于迟，终爽绝论之妙。能速不速，所谓淹留；因迟就迟，诒名赏会。非夫心闲手敏，难以兼通者焉。”其论中肯之至。

关于草书入手，姜白石指示后学有几句话：“凡学草书，先当取法张芝、皇象、索靖、章草等，则结体平正，下笔有源。然后仿右军，申之以变化，鼓之以奇崛。”此说最为纯正。



总而言之，作字不论正、行、草，先要放胆，求平正开展而须笔笔精细，贵恣肆而尤尚雅驯。得笔势，重意味，贵生动，忌板滞。凡平实、安详、谨严、沉着、端厚、稳秀、清洁、潇散、飘逸种种，都是书之美点；凡纤弱、粗狂、浮滑、轻佻、草率、装缀、狂俗，一切都必须除恶务尽。初学应从凝重、难涩入手，切忌故作古老。

学无止境，书学下功夫亦无止境。杨子云说：“能观千剑，而后能剑；能读千赋，而后能赋。”学书也要大开眼界，要欲博而守之。务约而博，由博返约，那么，将来的成功，决非所谓“小就”了。

## ◎第九讲 书髓

我经过相当时间的推敲和思考，决定用“书髓”二字来包举本讲。因为在这一讲里所要谈的，可以说是书学上的最高修养，比较抽象，古人也不大把它分析、讲明。正如孙过庭所谓：“设有所会，緘秘已深；遂令学者茫然，莫知领要，徒见成功之美，不悟所致之由。”又云：“当仁者得意忘言，罕陈其要；企学者希风叙妙，虽述犹疏。”这在初学者听来，或者以为同书法不甚相关；对于引證古人的议论，或者感觉会很平凡，或者是感到不容易领会。其实呢，倒是千真万确，妙而非玄。现在为了诸位易于明了起见，提纲挈领，在本讲总题之下，先总的、概括地谈一谈。

大概书法到了“炉火纯青”，称为“合作”的地步，必定具备心境、性情、神韻、气味四项条件。那么，四项条件的因成是什么呢？阐述如下：

（一）心境：心境要闲静。如何会闲静呢？由于胸无凝滞，无名利心。换句话说，便是没有与世争衡、传之不朽的存心——不单单是没有杂事、杂念打扰的说法。只有这样，才能达到心不知手，手不知心的境界。心缘静而得坚，心坚而后得劲健。临池之际，心境关系可真不小。《书谱》以“神怡务闲”为五合之首；“心遽体留”为五乖之首。又说：“穷变态于毫端，合情调于纸上；无间心手，忘怀楷则；自可背羲、献而无失，违鍾、张而尚工。”这是到了极闲静的境界，才能如此。

（二）性情：性情要灵和。缘何得灵和呢？讲到灵字，便联想到一个“空”字。譬如鍾鼓，因为它是空的，所以才能响；如果是实心的话，敲起来便不灵

了。和字的解释是顺、是谐、是不坚不柔，发而皆中节，谓之和。性情的空灵，是以心境的闲静为前题的。心境的能够闲静，犹如钟鼓，大叩之则大鸣，小叩之则小鸣。《书谱》以“感惠徇知”为一合；一“意违势屈”为一乖。又说：“写《乐毅》则情多怫郁；书《画赞》则意涉环奇；《黄庭经》则怡怳虚无；《太史箴》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，言哀已歎。”又云：“右军之书，末年多妙。当缘思虑通审，志气和平，不激不厉，而风规自远。”性情和书法的关系如此。

（三）神韻：神韻由于胸襟。胸襟须恬澹、高旷。恬澹高旷的人，独往独来，能够不把得失毁誉扰其心曲，自舒机轴，从容不迫，肆应裕如。我们可以想像诸葛武侯，他羽扇纶巾的风度如何？王猛扪蝨而谈的风度如何？王逸少东床袒腹的风度如何？神韻又是从无所谓而为来的。宋元君解衣槃礴，叹为是真画士；而孙过庭以“偶然欲书”为一合；“情怠手阑”为一乖，其故可思。有人说：神韻是譬如一个人的容止可观，进退可度。大致果然不错，但那个可观可度，我看正不免见得矜持，还不够形容一个人的逸韻。譬如馆阁体的好手，不能说不是可观可度，然而终不是书家，因为其中有功名两个字。孙过庭说：“心不厌精，手不忘熟。若运用尽于精熟，规矩谙于胸襟，自然容与徘徊，意先笔后，潇洒流落，翰逸神飞。”所以能潇洒流落，翰逸神飞，也就是因为胸中不着功名两字。

（四）气味：其为由于人品。人品是什么？如忠、孝、节、义、高洁、隐逸、清廉、耿介、仁慈、朴厚之类都是。古人说：“书者如也。”又说：“言为心声，书为心画。”这个如字，正是说如其为人。晋人风尚潇散飘逸，当时的书

法也便是这个气味。鲁公忠义，大节凛然，他的书法，正见得堂堂正正，如正士立朝堂模样。太白好神仙、好剑、好侠，诗酒不羁，他的书法也很豪逸清奇。本来，一种艺术的成功，都各有作者的面目和特点。面目和特点之所以不同，这是因为各个作品，有各人的个性融合在内。试看，同是师法王羲之，为何歐、虞、褚、薛的面目，自成其为歐、虞、褚、薛呢？孙过庭云：“虽学宗一家，而变成多体，莫不随其性欲，便以为姿。”就是这个道理。所以一个人的人品，无论忠义、隐逸、耿介等等，莫不反映到他的书法上去。读书人首务立品，写字也先要人品，有了人品，书法的气味便好，也越为世人珍贵。

四者除了天赋、遗传关系之外，又总归于学识，同时与社会、历史的环境和条件，也是分不开的。有天资而不加学，则学识不进。现试言：

（一）学识与心境的关系：孩子们初学执笔，写成功几个字，便喜欢听大人们称赞一声“好”。艺术家如果不脱离这种心理，常常要人道好，这就糟了。为什么糟呢？是因为他名利心太重的缘故。请设想一下，如果张三说他极好，李四说他不好，他还来不及辨别对方是什么人，他们的话有什么价值，而只是希望李四能改变主意，也说他好，结果又来了个王五，批评他某一点不好，你想，这样他的心境如何能闲静呢。

（二）学识和性情的关系：天下事事物物，万有不齐；各人的性情，自然像各人的面孔一样，也大有不同。对于书法来讲，也是如此。历代大家，各有面目，各有千秋。如果甲说锺王字好，乙说颜柳字好，于是各执己见，“公说公有理，婆说婆有理。”成见在胸，入主出奴，由辩论、笔战而相骂起来。结果去就质于一位学爨宝子的丙，那岂非笑话。本来颜、柳书虽有习气，但不能

掩其好处。自己不能静观体会，缘何便可一笔抹杀。所以学问深，则意气平，这话是很有道理的。学问深者，必善于倾听客观的分析、各种不同见解；善于吸收各家精华，也必能保持冷静的头脑和闲静的心境。

（三）学识和神韻的关系：学问高者，见多识广，心胸高旷，独来独往。因为心中毫无杂念，毫无与世争衡之心，书画诗文，其气息必超脱尘俗，潇散飘逸，神采清奇。否则“不虞之誉，求全之毁。”“一庸人誉之，便自以为有余；一庸人毁之，便自以为不足。”得失劳心，真是何必！也使人觉得可笑。“见富贵而生谄容，遇贫贱而生骄态。”其实，他的富贵于我何加；他的贫贱于我何损，这只能显露了自己的胸襟和人格。即如拿王逸少的胸襟来讲，他所以“袒腹东床”，那时候，他正觉得大丈夫不拘小节，何患无妻，天热乐得舒舒服服。一方面看了他的弟兄辈，一个个衣冠整齐，一副矜持模样，目的原是想讨郗家小姐做老婆！眼前来的，又不知是谁的未来的丈人峯，未免心中要暗好笑呢！

（四）学识与人品的关系：识由学而高，学又因识而进，二者是有相互密切联系的。“有所为，有所不为。”这是由于学识。“好而知其恶，恶而知其好。”这也是由于学识。有些人不能说是没有学问，但为何他偏干不忠不义的勾当呢？那是由于不能分别义、利，于是淫于富贵，移于贫贱，屈于威武。归根结底，他原是并没有得到圣贤的真学问，因此便无定识，而影响到他的人格。有些人学古人的书法，偏先学到他的恶习，有毛病的地方。这是好而不能知其恶，是由于不学以致无识，而以醜为美，影响到书品。宋代书家苏、黄、米、蔡，据说这个蔡原是蔡京，但是后人因为蔡京人格有问题，不配和其他三家並称，所以配上了一个蔡襄。元代赵子昂，本来是宋朝宗室，国亡之后，还做异族大

官，这于人格上就有问题了。所以虽然他的书法功夫不仅好，也够漂亮，但总觉得是浮滑一路，骨子差了。明末清初的王觉斯，天分真高，笔力比文徵明一辈强得多，《拟山园帖》的摹古功夫，更可见他的学力。但他自己面目的书法，粗乱得很。他又为宦官魏忠贤写生祠碑，于是人家便看不起他了。讲书法关系到人品，或以为不是“在艺言艺”的态度，但我以上所讲的，即以艺术至上的立场而合到人品，我想，这並不离题。至于一辈嗜古的收藏家，珍贵新莽的泉货、蔡京的《党人碑》、秦桧的书札，那是历史保存的意义，在我看来，倒不单单是好奇与物稀为贵。

以上所言，实在是卑无高论，但与书道联系之处，各位可以隅反。现在将古代书家所论到的，有关四项修养的话摘录于后，供诸位参考。

蔡邕曰：“书者，散也，欲书先散怀抱。任意恣情然后书之，若绌闲务，虽中山兔毫不能佳也。夫书，先默坐静思，随意所适，言不出口，气不盈息，沈密神采，如对至尊，则无不善矣。”（云间按：“如对至尊”尚是眼前有人，心中有人，非是。）

黄象论书云：“须得精毫佳纸之外，犹曰：‘如逸豫之余手，调适而意佳娱，正可以小展。’”

王羲之曰：“凡书贵乎沉静。”

王僧虔曰：“书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人。……必使心忘于笔，手忘于书，心手遗情，书笔相忘。”

欧阳询曰：“莹神静虑，端已正容，秉笔思生，临池志逸。”

虞世南曰：“字虽有质，迹本无为。禀阴阳而动静；体万物以成形。达性通变，其常不主。故知书道玄妙，必资神遇，不可以力求也。机巧必须心悟，不可以目取也。字形者，如目之视也。为目有止限，由执字体也。既有质滞，为目所视，远近不同。如水在方圆，岂由乎水？且笔妙喻水，方圆喻字，所视则同，远近则异。故明执字体也。字有态度，心之辅也，心悟非心，合于妙也。借如铸铜为镜，非匠者之明；假笔传心，非毫端之妙。必在澄心运思，至微至妙之闲，神应思彻，又同鼓琴轮指妙响，随意而生，握管使锋，逸态逐毫而应，学者心悟于至妙，书契于无为，苟涉浮华，终懵于斯理也。”

孙过庭云：“凛之以风神，温之以妍润，鼓之以枯劲，和之以闲雅。故可达其情性，形其哀乐。”

唐太宗曰：“神，心之用也。心，必静而已矣。”

苏东坡曰：“人貌有好丑，而君子小人之态不可掩也。言有辩讷，而君子小人之气不可欺也。书有工拙，而君子小人之心不可乱也。”

黄山谷曰：“用心不杂，乃是入神要路。”又云：“书字虽工拙在人，要须年高手硬，心意闲澹，乃入微耳。”

米南宫曰：“学书须得趣，他好俱忘乃入妙。别为一好萦之，便不工也。”

晁补之云：“书工笔吏，竭精神于日夜，尽得古人点画之法而模之；浓纤横斜，毫发必似，而古人妙处已亡，妙不在于法也。”

虞集曰：“譬诸人之耳、目、口、鼻之形虽同，而神气不一，衣冠带履之具同而容止则殊。”

梁山舟曰：“写字要有气，气须从熟得来，有气则自有势。”

曾文正曰：“气盛则言之短长与声之高下皆宜，书亦如之。”又曰：“古之书法家，字里行间，别有一种意态，如美人眉目可画者也。意态超人者，古人谓之韵胜。”

郝经曰：“客气忘虑，扑灭消驰，澹然无欲，修然无为，心手相忘，纵意所知，不知书之为我，我之为书，悠然而化。从技入于道，凡有所书，神妙不测，尽为自然造化，不復有笔墨，神在意存而已。”

孔孟论学，必先博学详说。上面所引前贤精要议论，无非在说明心境、性情、神韵、气味四项，惟或是说到其一、二种，或是笼统全说着，总之在同学们能细心体验。



## ◎第十讲 碑与帖

书学上碑与帖的争论，是远自乾嘉以来的事。提倡碑的攻击帖；喜欢帖的攻击碑。从大势上说，所谓“碑学”，从包慎伯到李梅庵、曾农髯的锯边蚓粪为止，曾经风靡一时，占过所谓“帖学”的上风，但到了现在，似乎风水又在转了。

从主张学碑与主张学帖的，两方面互相攻击的情况来说，在我看来，似乎都毫无意义。为什么说是毫无意义呢？且待后面说明。现在我先从碑、帖的本身讲碑、帖。在这里，我们得弄明白什么叫做碑？什么叫做帖？碑与帖本身的定义和其分野在哪里？

（一） 碑：立石叫做碑；以文字勒石叫做碑。碑上的字，由书人直接书丹于石，然后刻的。包括纪功、神道、墓志、摩崖等种种石刻。

（二） 帖：古代人没有纸，书于帛上者叫做帖。帛难以保存久远，因之把古人的书迹，摹刻到石或木上去的叫做帖。在此，书与刻是间接的。包括书牋、奏章、诗文等等的拓本。

普通讲到书法的类别，是以书体为单位的，如篆、隶、分、草、正、行；以人为单位的，如钟、王、欧、颜等等；在没有写明书者的年代的，是以朝代为单位的，如夏、商、周、秦等等；也有以国为单位的，如齐、鲁、楚、虢等等；还有以器物为单位的，如散氏盘、毛公鼎、齐侯罍、莱子侯碑、华岳碑、乙瑛碑等等。以碑帖来分优劣，以南北来分派别，这在书学上是一个新的学说。

原来尊碑抑帖，掀起这个大风浪者，是安吴包慎伯。承风继起，推波助澜，尊魏卑唐的是南海康长素。包、康两氏都是舌灿莲花的善辩者。包著有《艺舟双楫》，康著有《广艺舟双楫》，其实两楫只是一楫。这两部书，影响书坛可真不小。但是，发端这个议论的，却并不是安吴，而是仪徵阮芸臺（元）。而阮氏的创论，又未始不是因为受到王虚舟“江南足拓，不如河北断碑。”一语的暗示。若再追溯以前，如冯钝吟云：“画有南北，书亦有南北。”赵文敏云：“晋、宋而下，分而南北。”两氏虽有南北之说，但含糊笼统，并无实际具体的议论。阮氏是清乾嘉时的一个经学家，而以提倡学术自任，著述极富，刻书尤广。亦能书小篆、汉隶，相当可观。他始有《南北书派论》及《北碑南帖论》两篇文章（擘经室三集卷一）。清代的学术考据特别发达，当时尤其是古文字学，更为进步。因此，从古碑、碣、钟鼎文字中发现新义，其价值正足以弥辅正史经传某些不足之处。阮氏既是学经大师，又留心翰墨，眼见自明以来，书学囿于阁帖楔序日渐衰落，而清代书法，圣祖（即康熙）酷爱董香光，臣下模仿，遂成风气。至乾隆皇帝，又转而喜欢学赵子昂字，他本身既写得一般恶俗气，而上行下效，一般号为书家的书法，专务秀媚，绝无骨气，实在已到了站不起来的时候。以振弊起衰为己任的阮氏，既有所触发，思为世人开拓眼界，寻一条出路，于是写了《南北书派论》和《北碑南帖论》两文。这两篇创论，就好比在重病人身上打了一针强心剂，又替病人开了一帖用巴豆、大黄的药，使庸医刮目相看。论两篇文章的本质，原是考证性的东西。是他就历史的、地理的、政治的发展，作为研究性的尝试论。可以说，他是很富于革命性的，这实在是有所见，不是无所谓的。本来学术是天下之公器，他尽管提倡碑，但他的精神，

则全是在学术上，竖立新学说的一种学者态度。现在先摘录两篇文章的论语，以便加以探讨。

《南北书派论》：

“盖由隶字变为正书、行草，其转移皆在汉末与魏晋之间。而正书、行草之分为南、北两派者，则东晋、宋、齐、梁、陈为南派；赵、燕、魏、齐、周、隋为北派也。南派由钟繇、卫瓘及王羲之、献之、僧虔等，以至智永、虞世南；北派由钟繇、卫瓘、索靖及崔悦、卢谌、高遵、沈馥、姚元标、赵文深、丁道护等，以至欧阳询、褚遂良。”

“南派不显于隋，至贞观始大显。然欧、褚诸贤，本出北派，洎唐永徽以后，直至开成，碑版、石经尚沿北派余风焉。”

“南派乃江左风流，疏放妍妙，长于启牍，减笔至不可识。而篆隶遗法，东晋已多改变，无论宋、齐矣。”

“北派则是中原古法，拘谨拙陋，长于碑榜。而蔡邕、韦诞、邯郸淳、卫觊、张芝、杜度、篆隶、八分、草书遗法，至隋末唐初贞观永徽金石可考。犹有存者。”

“两派判若江河，南北世族不相通习。至唐初，太宗独善王羲之书，虞世南最为亲近，始令王氏一家兼掩南北矣。然此时王派虽显，缣楮无多，世间所习犹为北派。赵宋阁帖盛行，不重中原碑版，于是北派愈微矣。”

“梁代王褒，南派之高手也。入仕北朝。唐高祖学其书，故其子太宗，亦爱好王羲之书法也。”

他的《北碑南帖论》里说：

“古石刻纪帝王功德，或为卿士铭德位，以佐史学。是以古人书法未有不托金石以传者。秦石刻曰：‘金石刻，明白是也’。前后汉隶碑盛兴，书家辈出。东汉山川庙墓，无不刊石勒铭，最有矩法。降及西晋、北朝，中原汉碑林立，学者慕之，转相摹习。唐修晋书，南北史传，于名家书法，或曰善隶书；或曰善隶草；或曰善正书、善行草，而皆以善隶书为尊。当年风尚，若曰不善隶，是不成书家矣。”

“帖者始于卷帛之署书，（见《说文》）后世凡一缣半纸，珍藏墨迹，皆归之帖。今阁帖如钟、王、谢诸书，皆帖也，非碑也。且以南朝敕禁刻碑之事，是以碑碣绝少（见《昭明文选》）。惟帖是尚。字全变为真、行、草书，无复隶古遗意。……东晋民间墓砖，多出陶匠之手，而字迹尚与篆、隶相近，与兰亭迥殊，非持风流者所能变也。”同时他又说：“北朝碑字，破体太多，特因字杂分隶，兵戈之间，无人讲习，遂致六书混淆，响壁虚造。”“北朝族望质朴，不尚风流，拘守旧法，罕肯通变，惟是遭时离乱，体格猥拙……破体太多，宜为颜之推、江式等所纠正。”

他又承认：

（一）短笺长卷，意态挥洒，则帖擅其长。

## （二）界格方严，法书深刻，则碑据其胜。

可见他的碑帖长短论，说得非常开明。不过，我们从这两篇文字中看来，他的南北分派立论，不论从地域上，或是就人的单位来说，他作的系统的说法不能圆满，恐怕事实上也无从圆满。而且会越弄越糊涂的——因为地与人的分隶与各家书品的分隶，要由南北来划分得清清楚楚，其困难极大，甚至不可能。正和其它学术方面，得划分南北派，或某派某派差不多。我们试就碑帖的本题来说，比方拿颜鲁公的作品来讲，《家庙碑》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼》等，是碑；《裴将军》、《争座位》、《祭侄稿》、《三表》等，是帖。就人说，他是山东人，属北派；就字体说，他的字体近《瘞鹤铭》，应属南派。现在姑且不谈鲁公，即使在阮氏自己两文中的钟、王、欧、褚诸人，他们的分隶归属不是已颇费安排，难于妥贴了吗？至于他说到帖的统一天下，是归功于帝王的爱好，这也仅是见得一方之说。固然帝王的地位，可以使他有相当的影响，但我觉得书法的优劣和书体，在当时的流行是主要的影响。右军的书迹，为历代所宝，唐宋诸大家，没有一个不直接、间接渊源于他。《淳化阁帖》一出，影响到后来的书学。但王帖的风行和他之所以被称为书圣，决不是偶然的事。一方面是王字的精湛，如羊欣论羲之的书法说是：“贵越群品，古今莫二，兼撮众长，备成一家。”这样的称赞，似乎也决与亲情无关。另一方面社会上应用最多的，不消说是正书和行书。而正、行的极诣，又无人否认是王字。所以王字的盛行，亦自属当然的趋势，初未必由于帝王的爱好。诚然，我相信以帝王的地位而提倡，石工、陶匠的字也可以风靡一时。但是，说因为帝王提倡石工、陶匠的字，便要永为世法，那我觉得是可疑的一件事。

阮氏之说开了风气后，到了包、康二人，索性树起了尊碑抑帖、尊魏卑唐的旗帜来。他们虽然都祖述于阮氏，但是已经走了样。他们二人的学术，既颇粗疏，态度又很偏激，修辞不能立诚，好以己意，逞为臆说之处很多。好人之所恶，恶人之所好，终欲以石工陶匠之字，并驾钟、王。如慎伯论书，好作某出自某的源流论，说得似乎探本穷源，实则疏于史学，凿空荒谬。长素把造像最恶劣者，像齐碑隼修罗、隋碑阿史那，都赞为妙绝。龙门二十品中，又深贬优填王一种，都是偏僻之论。

为什么说包、康二人尊碑抑帖的最大论证处，祖述于阮氏呢？阮氏怎样说的呢？在他的《南北书派论》中有一段：“宋帖辗转摹勒，不可究诘。汉帝、秦臣之迹，并由虚造。钟、王、郗、谢，岂能如今所存北朝诸碑皆是书丹原石哉？”

本来世人厌旧喜新的心理，是古今未必不相及的；以耳代目的轻信态度，也是古今不肯用心眼、脑子的人所相同的，所以其实是属于一种研究性的文字，人们便信以为铁案。阮氏的两篇文章，大概慎伯、长素，读了以上几句，未加详细研究，一时触动了灵机，便好奇逞私，大事鼓吹，危言阿好，而后人又目为定论。其实关于阁帖的谬误，治帖的，如宋代的黄思伯便有《阁帖刊误》，清代的梁山舟有《淳化秘阁帖考正》，都在阮氏之前，阮氏当然都已经读过了。至于碑的作伪与翻刻，本来就和帖的情形一样。而拓本的好坏，那是治帖的人和治碑的人都同样注意和考究的。

为什么说包、康二人的修辞不能立诚呢？因为很稀奇的是，他们叫人家都去学碑、学魏，而自述得力所在、津津乐道的却正是帖——见《述书篇》（慎伯）、《述学篇》（长素）那岂不是正合着俗语的所谓“自打嘴巴”么。

我往年读慎伯、长素的论著，颇欲作文纠谬。后见 朱大可君有《论书斥包慎伯、康长素》一文（东方杂志二十七卷第二号《中国美术专号》）真可谓先得我心，那篇文章，实在是有益于书学。他的论证非常切实，原文相当长，这里不引述了。诸位研究到这个问题，那正是一篇重要的参考资料。

我对于碑、帖的本身的长处和短处，大体上很同意阮氏的见解。因为我们学帖应该知道帖的短处；学碑也应该明白碑的短处。应该取碑的长处，补帖的短处；取帖的长处，补碑的短处。这正是学者应有的精神，也是我认为提倡学帖的和提倡学碑的，互相攻击是毫无意义的理由。对于如何比较两者的看法，我认为：

（一） 碑与帖本身的价值，并不能以直接书石的与否，而有所轩轻。原刻初拓，不论碑与帖，都是同样可贵的。

（二） 碑刻书丹于石，经过石工大刀阔斧的锥凿，全不失真于原书毫厘，也难以相信。

（三） 翻刻的帖，佳者尚存典型。六朝碑的原刻，书法很多不出书家之手，或者竟多出于不甚识字的石工之手。

（四） 取长补短，原是游艺的精神。只有如此，才有提高、有发展。

因此，我认为碑版尽可多学，而且学帖必须先学碑。碑沉着、端厚而重点划；帖稳秀、清洁而重使转。碑宏肆；帖潇散。宏肆务去粗犷；潇散务去侧媚。书法宏肆而潇散，乃见神采。单学帖者，患不大；不学碑者，缺沉着、痛快之致。我们决不能因为有碑学和帖学的派别而可以入主出奴，而可以一笔抹杀。六代离乱之际，书法乖谬，不学的书家与不识字的石工、陶匠所凿的字，正好比是一只生毛桃，而且是被虫蛀的毛桃。包、康两人去拜服他们合作的书法，那是他们爱吃虫蛀的生毛桃，我总以为是他们的奇嗜。



白蕉先生的《书法十讲》稿，已经整理上传完了。这十讲，我尽力保持原著的文字和语言风貌，还原历史。我的良心告诉我：历史应该是真实的。

有时想想历史上所发生的、或是身边发生的社会现象，既感到有些可笑，又有点纳闷。比如说《易经》，本是中国历史上一部伟大的著作，而国人却用它来算命。信奉道教的人们，最热衷的却是炼丹，老想着修炼成神仙，长生不老，结果却因中毒身亡。佛教的本意是劝人为善，但在现实生活中，却变得像是在做生意，而且以小博大，成本低、又省力：只须在泥塑木雕的佛像前，上点香烛，诚心诚意的磕几个头，便可换取更有价值的心愿。虽然看上去总觉得有点一厢情愿，但信徒们却总是说：“心诚则灵”。儒家的始祖孔老夫子，千百年来被历代帝王捧到了天上，谥号长到连读起来都累，不要说是想记住了。权贵们尊孔，既很体面、又很有理；又能把人管得服服贴贴，真是有手腕。但孔老夫子到了文革中的“批林批孔”时期，则变成了另一种称手的工具。老人家被打翻在地，再踏上一只脚，叫他永世不得翻身，说他是头号阶级敌人。但事情的发展，往往带有戏剧性，不出三十年，虽然没有中央文件正式“平反”，但在讲坛上，他老人家已经成为超越苏格拉底和耶稣的第一圣人；《论语》亦被视为“放之四海而皆准”的真理。孔庙的香火也格外旺盛起来。很难想象，孔老夫子在天上，他是在哭呢还是在笑。火药原是中国人的发明，但国人用得更多的地方，是喜庆和宗教。传到国外，却成了火炮。洋人反过来用它敲开了封闭千年的中国大门；用它逼着中国皇帝，签订丧权辱国的不平等条约，割地赔款，人民遭殃——一部近代血泪史。但国人对这样的历史现象，心平气和地用很雅的

文字来总结：“花开在中国，果结在外国。”古人云：“以人为鉴，可明得失；以史为鉴，可知兴替”是该静下心来，用科学的方法，客观的态度，认真研究、总结中国背景文化的三根台柱一道家、儒家和释家中的精髓；深刻反省其中糟粕的危害性。鲁迅先生是敢于解剖这些糟粕的勇士；台湾作家柏杨也是一条好汉，他曾写过一本书，叫《丑陋的中国人》，亦颇为精彩。这些先哲们留下宝贵的精神遗产，即使到了科技如此发达的今天，它们仍然有着不可估量的现实意义和指导意义，能用来充实人们的精神世界。对建设和谐社会，同样有着不可估量的积极意义。

有位学者说得好，一个国家和民族，在科学技术上落后，就有被敌对势力从外部攻破的危险；而一个国家和民族，若缺失人文精神，则不攻自破。

有一个问题，很久以来，一直在困扰着我：“究竟什么是文化？”古人说得很明白，文化就是教化，说得好。但时代在发展，用现在的理念来看，我猜想，文化从定义上讲，应该是指导人类社会正常发展、走向更文明的思想体系，其核心是人文精神和伦理道德。它应该有两个部分组成：一是知识体系。它的发展，从年代较近的来说，经过工业革命、产业革命、信息革命，即将进入的，可能是生物基因时代，或者是能源革命时代。科学技术，把人们从原始的、繁重的体力劳动中解放出来，物质生活越来越丰富。但因为人性的贪婪，它同时又不断地在触动着人类伦理、道德的底线。现代社会中的堕落、贪污、腐败现象似乎是愈演愈烈了，真是穷得只剩下钱了。又因为科技的发展，早在上世纪八十年代，报上就报道了苏联的核武器，能毁灭地球五十次，而美国则达到了四十九次。随着人类和其它生物基因的破译，克隆技术的不断完善，正在正面

挑战着人类伦理和道德的底线。因而，人类的精神体系就显得更为重要了。其二就是人类的人文精神和伦理道德，它是规范人的行为准则。人和动物的最大区别，就是人有思想、有追求，人生活在他的精神世界中，而思想恰恰是指导行为的本源。

艺术是思想、文化的载体，是一种娱乐，小道也。孙过庭也说过：“扬雄谓，诗赋小道，壮夫不为；况復溺思豪釐，淪精翰墨者也。”但它的作用却是巨大的。它在人们喜闻乐见的形式中，娱乐人们的同时，潜移默化地陶冶着人们的性情，改变人们的思想理念。所以，我总以为，评论艺术的标准有三条：（一）观赏性。（二）艺术性。（三）思想性。有观赏性是起码的条件，而同时具备了艺术性和思想性的作品，才是真正的艺术，才更有力量，才有它正面的、积极的社会意义。而真正的艺术，源于生活，源于真、善、美。一个真正的艺术家应该把社会责任作为己任。

小时候总听老辈们津津乐道于：无论学什么，都必须先学会做人。总觉得一头雾水，可又觉得，既然老辈们都这么说，总有它的道理。现年逾花甲，都明白了。可惜夕阳无限好，只是近黄昏。到了出尘世的时候了，人生是无法从头越的。李白在他的《春夜宴桃李园序》中说：“天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客。”豪放而又深刻。有人说，此话有些悲观和消极，但我以为，它向人们道明了一个严酷的现实：人生苦短；人是渺小的。我常想，如果每个人都能在短暂的人生中，为后人留下些积极的、正面的、有益的精神财富，那么，人生再短暂，他的生命是充实的，是有意义的，辉煌的。和谐社会就不会是太遥远的理想。

读先生的《书法十讲》稿，最让我感动的是先生的治学精神；最精彩的章节是第九讲《书髓》。他为热爱艺术的人们，指出了一个方向：想要在艺术上到达上乘的境界，除了要加强你所喜爱的门类之外的修养，更重要的是，提升你的思想境界。

庚寅仲春·民生敬写