

青少年  
书法入门

# 楷书新编



QINGSHAONIAN  
SHUFARUMEN  
KAISHUXINBIAN

■ 李中原 著



军事谊文出版社

● 责任编辑  
● 特约编辑  
● 封面设计

张 丽  
曹福贵  
庶 禾

賢何以審諭光祿大  
夫行吏部尚書充禮  
儀使上柱國魯郡開



ISBN7-80027-594-9/G·114

定价: 4.40元

青少年书法入门

# 楷书新编

李中原 著

军事谊文出版社

一九九三年



(京)新登字: 121 号

青少年书法入门——楷书新编

李中原 著

\*

军事谊文出版社出版发行

(北京安定门外黄寺大街乙一号)

(邮编 100011)

湖南大学印刷厂印刷

\*

开 本: 787×1092 毫米 1/16 印张: 6.5 字数: 148.2 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数 3, 0000

ISBN 7-80027-594-9/G. 114

定 价: 4.4 元

(本社出版的图书, 因印装质量问题, 可退本社调换)

书法是植根于中华民族几千年文化沃土的一株奇葩。因此，她根深叶茂，艳彩迷人，永不枯凋，为世界所瞩目。青少年是书法队伍的有生力量和后备军。为了满足他们学习书法的迫切愿望，笔者编写了这套丛书。《楷书新编》是第一分册。从“为什么要学习楷书”谈起到“文房用具准备”、“范帖选择”、“书写姿势”、“用笔用墨”、“永字八法”、“间架结构”、“临摹”、“标准范帖”、“创作”总共十章。该书突出一个“新”字，具有以下鲜明的特点：

一、深入浅出，循序渐进，通俗易懂，适应性强。笔者长期从事书法教育工作，该书是其心血与汗水的结晶。因此，与其说是基础理论、基本技法，不如说是来源于教学第一线的经验与体会。故此书不仅是大、中、小学最为理想的启蒙教科书，而且亦可供成人初学者参考使用。

二、图文并茂，直观性强。全书共精心制作和遴选各种表格、插图200余幅，能使初学者一目了然，心领神会。

三、注重实用，讲求效果。书中带有标准范帖，由被誉为天下第一楷书的《颜真卿自书告身帖》墨迹本选编而成。因此，一书在手，既可读，又可写，甚为便利。同时，范帖用笔者发明的新型五分坐标格界定，能使初学者在极短的时间内解决“建架结体”的难题。五分坐标格是依据黄金分割原理研制出来的。它克服了唐九宫格的繁密、清变九宫的乱杂以及现今“井”、“田”、“米”字诸格的稀疏，能使每个字的每一点画都有各自的归属，且结构间的各种比例关系显露无遗，便于初学者分析、理解，大大加快了临摹的进程。因此，它最具科学性，是以往诸格所无法比拟的。

四、重点突出，详略得当。凡其他类书常有的，一律略写，而对于教学的重点、难点等则一律详写。

成书过程中，承蒙军事谊文出版社张丽主任和南方读者服务部经理曹福贵副教授的赏识与扶持，方得以付梓出版，甚为感激。长沙七中谭晓敏老师不辞劳苦，誊写书稿，国防科大邓小林、李宏同志为本书拍摄了部分照片。在此，特向他们以及其他关心支持过本书出版工作的同志一并致谢。

由于笔者才疏识浅，加之成书仓促，不当之处在所难免，诚望广大读者、方家匡谬。

李中原

一九九三年十月于长沙



作者近照

## 简介

李中原,字穠一,号宕仙。祖籍湖北公安,1959年出生于湖南澧县。早年毕业于湖南师范大学美术系。现为湖南省高教学会书法教育专业委员会副主席、秘书长,湖南楚天书画艺术研究院院士,中国书法家协会会员,世界书画家协会会员。常于专业报刊杂志发表作品及理论文章。《青少年书法报》曾于头版作专题介绍。近十年来,作品参加过国际性、全国性及全军、省级重大展览数十次,并多次获奖。传略及作品辑入《中国当代艺术界名人录》、《中国现代书法家辞典》、《当代书画篆刻家辞典》等。著有《中国书学概论》、《汉字字辨》、《隶书技法》等。

## 润格

书法:

1. 四尺以下条幅、横幅每件200元;中堂、对联每件300元。
2. 扇面每件150元,斗方每件100元。
3. 手卷及五尺以上大件作品价格另议。
4. 招牌字每字100元。

国画:

1. 四尺以下条幅、横幅每件300元;中堂每件400元,屏条每件250元。
2. 扇面每件200元,斗方每件150元。
3. 手卷及五尺以上大件作品价格另议。

篆刻:

每方80元。(限四字,每超一字加收20元)

说明:

1. 海外业务以美元计。
2. 点文书写加收50%。
3. 款到半月内发货。
4. 优惠对象:学校、学生、军人、残疾人等。(一律半价优惠,凭有效身份证复印件函索)

5. 讯址:国防科技大学美育室。邮编:410073



|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 第一章 为什么要学习楷书 .....                  | 1  |
| 第一节 什么叫楷书 .....                     | 1  |
| 第二节 为什么要学习楷书 .....                  | 1  |
| 一、“楷工则规矩备” .....                    | 1  |
| 二、楷书是实用性最强的书体 .....                 | 1  |
| 第三节 怎样学习楷书 .....                    | 2  |
| 第四节 楷书的分类 .....                     | 3  |
| 第二章 文房用具准备 .....                    | 5  |
| 第一节 笔与纸 .....                       | 5  |
| 第二节 墨与砚 .....                       | 7  |
| 第三节 其他用品用具 .....                    | 7  |
| 第三章 范帖的选择 .....                     | 8  |
| 第一节 有关碑帖的一些名词术语 .....               | 8  |
| 第二节 择帖的方法 .....                     | 10 |
| 第三节 历代楷书范帖简介 .....                  | 11 |
| 一、属于隶楷范畴的碑版 .....                   | 11 |
| 二、成熟的六朝碑版 .....                     | 12 |
| 三、唐代楷书 .....                        | 14 |
| 四、历代小楷精品 .....                      | 18 |
| 第四章 书写姿势 .....                      | 21 |
| 第一节 总论 .....                        | 21 |
| 第二节 分述 .....                        | 22 |
| 第五章 用笔用墨 .....                      | 24 |
| 第一节 笔法 .....                        | 24 |
| 第二节 墨法 .....                        | 26 |
| 第六章 永字八法 .....                      | 28 |
| 永字八法 楷书基本点画、偏旁部首的形态、<br>笔路及书写要领六十九例 |    |
| 第七章 间架结构 .....                      | 43 |
| 第一节 什么叫间架结构 .....                   | 43 |
| 第二节 楷书结体三十八法 .....                  | 43 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 第八章 临摹 .....                        | 46 |
| 第一节 什么叫临摹 .....                     | 46 |
| 第二节 临摹的方法 .....                     | 46 |
| 一、双钩廓填 .....                        | 46 |
| 二、对临 背临 .....                       | 46 |
| 三、写实临、写意临 .....                     | 46 |
| 四、读帖 .....                          | 46 |
| 第三节 临习中如何把握字的形体结构 .....             | 47 |
| 一、五分坐标格与九宫、变九宫、井字、米字、<br>田字诸格 ..... | 47 |
| 二、如何应用辅助线、几何形状抓结构 .....             | 50 |
| 第九章 标准范帖 .....                      | 51 |
| 第一节 自书告身——天下第一楷书 .....              | 51 |
| 第二节 标准范帖 .....                      | 52 |
| 第十章 创作 .....                        | 85 |
| 第一节 关于当前两种不正常的创作倾向<br>.....         | 85 |
| 第二节 关于几种常见的形式美法则 .....              | 86 |
| 单纯齐一 对称均衡 调和对比<br>比例 节奏韵律 多样统一      |    |
| 第三节 章法 .....                        | 89 |
| 一、两种常见的分行布白形式 .....                 | 90 |
| 二、关于布白中黑白、疏密、<br>虚实的处理 .....        | 90 |
| 第四节 关于书法艺术的样式 .....                 | 90 |
| 第五节 关于楷书创作的方法与步骤 .....              | 93 |
| 一、文房用具准备 .....                      | 93 |
| 二、确定书写内容 .....                      | 93 |
| 三、确定书写样式 .....                      | 94 |
| 四、构图 .....                          | 94 |
| 五、处理有关文字问题 .....                    | 95 |
| 六、书写 .....                          | 95 |
| 七、加工提高 .....                        | 95 |
| 八、署款 .....                          | 95 |
| 九、钤印 .....                          | 99 |

# 第一章 为什么要学习楷书

## 第一节 什么叫楷书

“楷书”一词，有广狭两义。广义上泛指所有具备严密法度，可以作为楷模的法书。即孔子所谓“今世行之后世，以为楷式”者。从这个意义上讲，不论何种书体，何人之作，只要具备楷模性质，有一定的师范价值，便可称为楷书。因此，“楷无定名，不独正书当之”。狭义上的楷书专指“真书”。真书取其“真正”之义，是结构极为规范、严谨、端庄的书体，为隶书增加钩趯（tì）、省改波磔而成。真书原称“正书”、“楷书”、“今隶”。肇于汉末，至魏晋经过钟（繇）、王（羲之）“改变体势”，“创制法则”，遂与隶书完全分流，判为二体。到了南北朝，楷书得到了广泛应用，并完全取代了隶书的主导地位。此后，历隋而唐，层峦叠起，大家辈出，把楷书推到了历史的高度，以致自唐以来的千百年间不再有突破。

本书所言的“楷书”，即是狭义的楷书。

## 第二节 为什么要学习楷书

### 一、楷工则规矩备

潘天寿先生说：“开始学习书法，必须求法则，要正规……。”其实，这早已是众所周

知的事。而作为“正规”且“法则”严明的书体，从书法演变的历史看，有篆、隶、楷三种。篆体离我们最为久远，文字学上通常把它叫做古文字。现代的青少年，由于这方面知识比较贫乏，故学习起来不甚便利。隶书是古今文字的分水岭，它本身属于今文字，在书法史上起着承先启后的巨大作用。它结构严谨，笔法单纯，是学书入门的最佳书体。因此，我向来是主张初学启蒙由隶入的。从长期的教学实践来看，确有捷足先登、事半功倍的效果。当然，直接从楷入，亦不是不可，只是在开始的一段时间里，效果不很显著，往往会直接影响学者的情绪和信心。但话又说回来，从隶入者，最后必须顺延写楷书。因为楷书不仅结构端严方正，而且笔法亦极为丰富。要想“求法则”，求“正规”，唯楷莫属。正如清代书法家蒋衡所说的那样：“楷工则规矩备。”

### 二、楷书是实用性最强的书体

书法，作为一门抽象性的艺术样式，从它诞生的那天开始，就与“实用”紧密相连，纯艺术的书法是不存在的（只有到了现代，日本出现的前卫书法才是如此。但它到底算不算书法，至今未有公论）。我国文字从甲骨到大篆，从大篆到古隶，到小篆，再到隶书；由隶而又生行、草、楷诸体，它的变革与演化，哪一次不都是因为实用的需要而实现的？正楷作为最后定型的字体，其实用性也最强。从六朝历隋、唐、宋、元、明、清至今，上下



千余年，未有兴废。打自宋代毕升发明活字印刷术起，它便作为一种装饰性极强的规范文字被长期地固定下来，广为应用。到今天，更是有过之而无不及。作为炎黄子孙，我们没有理由不去了解它，掌握它。这就要求大家必须学一学毛笔楷书。这样一图书法有成，二图实际应用。而且毛笔楷书写好了，钢笔楷书自然会好（反之不然），其他什么宋体、黑体等实用美术字则更不在话下。

### 第三节 怎样学习楷书

学习楷书，首先要明确两个原则：一是从大楷入手的原则。清蒋和在《书法正字》中对这个问题阐述得十分透彻，说：“初学先宜大字，勿遽（jù，急，仓猝。）作小楷；从小楷入手者，以后作书皆无骨力。盖小楷之妙，笔笔要有意有力，一时岂能遽到。故宜先从经寸以外之字，尽力送足，使笔笔皆有准绳，乃可以次收小。”二是从墨迹范本入手的原则。墨迹清晰，其点画笔触、墨韵神彩无微不至。这样就不易出现因碑版的泐（lè）剥而造成的对原作点画笔道的误解。

学习楷书，从客观上说，必须努力做到以下四点：一是创造良好的环境。练书贵静。只有环境清静，心平气和才能写好字。古人要求静到什么声音都没有，只有毛笔书写时发出的沙沙响声，这样才能进入“心迹双清”的境界。二是添置精良的器具（详见下章）。三是购置最佳的范本（详见下章）。四是选择理想的时间。练书最理想的时间是清晨，天一蒙蒙亮，便可起床习之；倘万一做不到，其它时间也行。

从主观上讲，一般要求做到以下六个方面：一是树立信心。信心是成就事业的根本原因。因此，学习书法，千万不要畏难。当然，也不能看得太容易，太简单。正如项穆所言：“学书者，不可视之为易，不可视之为

难；易则忽而怠心生，难则畏而止心起矣。”（《书法雅言》）二是培养兴趣。对于学书的兴趣，有些是先天就有的，而大多数人则是靠后天的培养得来的。兴趣的培养，一方面可以从审美观念中产生，一方面可以从临习的实践中产生。倘怎么也产生不了一点兴趣，就不必勉强行事了。三是虚心求教。书法是技能技巧很强的艺术，要想走正道，进展快，就得经常请教真正的、实践经验丰富的老师（而不是现今社会上的某些江湖骗子），以指点迷津。同时，还要多观摩展览，参加交流，这样也能潜移默化地受到熏陶，学到书本上学不到的知识。四是刻苦专一。苦练是通向成功之路的唯一途径。不管你天分有多高，才识有多厚，条件有多优，不苦练终是成不了大器的。钟繇每“止息一处，则画其地，周广数步；若在寝息，则画其被，皆为之穿”。（《书苑精华》）“张伯英临池学书，池水尽黑，永师登楼不下，四十余年。张公精熟，号为草圣；永师拘滞（此指限制自己的行动，著者注），终能著名。”（徐浩《论书》）凡此之类，指不胜屈。倘立足未稳，便朝秦暮楚，频繁换帖，也会一事无成的。倪苏门说：“凡欲学书之人，功夫分作三段：初段要专一，次段要广大，三段要脱化。”（《书法论》）这里的“广大”是指在“专一”（即以一体一帖苦练入门）的前提下，遍临诸帖，吸百家之长的过程。有了这个过程，再将其“熔冶于一炉”，形成自家风范，这便是“脱化”的过程。欲学书者，务必切记之。至于每个阶段须多长时间，人各不一，请在教师指导下进行。五是持之以恒。虽专一，但不恒久亦是徒然。因此，学书最忌一暴十寒、感情用事。六是加强修养。修养是一个非常重要的问题。通常有字内修养、字外修养之分。字内修养也就是专业修养，主要是指书家对于书法的基本技能技巧所掌握的熟练程度（包括规范性、准确性、灵活性等等）；字外修养指的是“书写”以外的其他修养。包括人的道德品质、气

格胸怀、阅历、人生观、知识涵养等等。前者是可以通过有恒地苦练来达到目的的。难就难在字外修养。它是一个永无止境的、看不见、摸不着的东西。它对于你的贡献仅仅是“潜移默化”四个字。陆放翁曾对他的儿子说：“汝果要学诗，功夫在诗外。”诗如斯，书亦如斯！故传统的书学理论历来重视人品与书品的研究，历来提倡书家要有丰厚的知识涵养。从上下数千年的历史看，任何创格立派，旋乾转坤的书坛大家，哪一个不同时又是大学问家？未有专事涂抹、腹内空空而成大气候的。这说明字外功对于一个人成就大业起着决定性的作用。因此，要求初入书坛的青少年，一方面要学会做人，立品立德；一方面要加强书法基本功的训练；再者就是要多读书，读好书。“退笔如山未足珍，读书万卷始通神。”东坡先生这脍炙人口的诗句，也许能给您以莫大启迪。

#### 第四节 楷书的分类

从历史的角度看，楷书可分为晋楷、魏碑、唐楷三类。晋楷是魏晋钟繇与王羲之、王献之父子楷书的泛称。（图1-1）他们的作品都为小楷（详见第三章）。魏碑狭义上专指元魏三朝的碑刻造像题记，广义上则泛指整个六朝碑版。其代表作有《中岳嵩高灵庙碑》、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《龙门二十品》等（图1-2）。唐楷以唐初欧（阳询）、虞（世南）、褚（遂良）、薛（稷）及中晚唐颜（真卿）、柳（公权）六家为经脉，建构成为中国楷书史上的巅峰（图1-3）。

从字径的大小看，可分为榜书、大楷、中楷、小楷几类。榜书，古称“署书”，今又称“擘窠大字”。现今一般指正楷，可视为大楷的一种特例。实际上，只要字径在数寸以上乃至径丈者，不论篆、隶、草、行，都可称之为榜书。作榜书甚难。具体体现在五个方

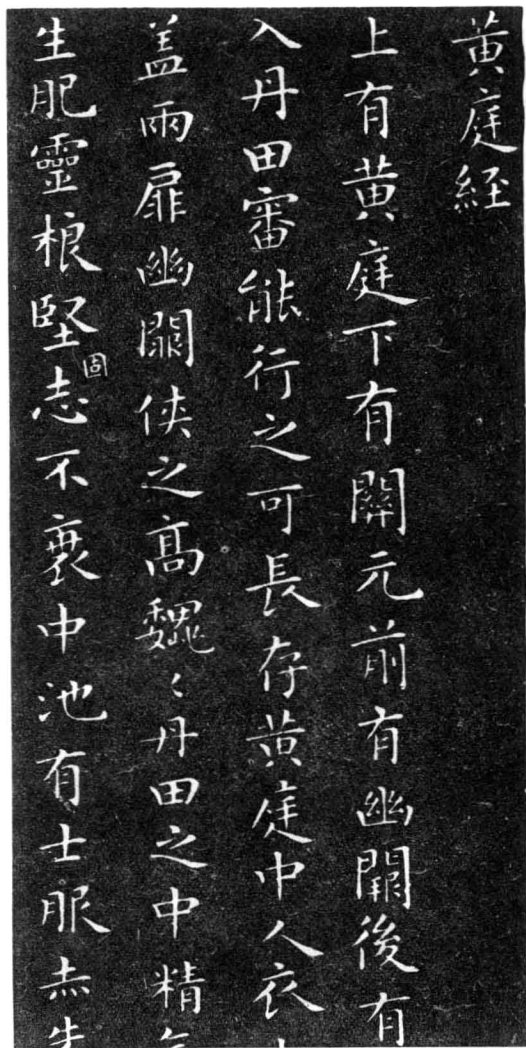


图1-1 晋楷 王羲之《黄庭经》局部

面：一是“执笔不同”（一般用“揸管法”，见后述）；二是“运管不同”；三是“立身骤变”；四是“临仿难同”；五是“笔毫难精”。（参见康有为《广艺舟双楫·榜书第二十四》）学习楷书，一定要从大楷入手，不得就小。中楷一般一寸见方，故又有“寸楷”之称。楷书中多有之。如《张猛龙碑》（见图1-2）及欧阳询的《九成宫醴泉铭》、褚遂良的《孟法师碑》、虞世南的《孔子庙堂碑》等等。古人作书技巧娴熟，能依字形大小为势。



图 1-2 魏碑《张猛龙碑》局部



图 1-3 唐楷 柳公权《玄秘塔碑》局部

大小不一，而笔法亦有异别。故字径虽减，而字之气势不减。小楷即楷书小字，通常数分见方，如《黄庭经》（见图 1-1）、《乐毅论》（均为王羲之书）等。最小的小楷仅只“蝇”头见方，故称“蝇头小楷”。楷书中以“大”、

“小”两个极端的字最为难写。大字因其大而难于“结密”；小字因其小而易于局促。因此，作大字切忌松弛，否则没有神彩；作小字千万要使其开阔而有大数据段，以小见大，否则缺少气度、情势。

## 第二章 文房用具准备

学习书法，首要的问题是添置精良的文房器具。器具以笔、墨、纸、砚最为重要，素有“文房四宝”之称。其实，随着时代的发展，磨墨作书的人越来越少。一般都出于省事而用现成的瓶装墨汁，有砚无砚无关紧要。因此，对于今天来说，文房实际上只有“三宝”。而那些上等的名贵砚台，已作为古董宝玩之物被收藏家们所争相收藏。

### 第一节 笔 与 纸

笔与纸是学书的最基本的工具材料。宋陈师道说：“善书者不择纸笔，妙在心手，不在物也。”（《后山谈》）自此，社会上便一直流传着书家不择纸笔的说法。实际上这是一种自欺欺人的无稽之谈。常言道：“磨刀不误砍柴功。”“得时不如得器。”这说明器具是相当重要的。只有器利其事乃“善”。正如俞剑华先生所言：“虽有大名家而与之以卑劣之笔，败坏之墨，粗糙之纸，求其得心应手，挥洒自如，岂可得哉！……惟善书者始择笔，不择笔固不能善书也。”（《书法指南》）其言虽简，其意尤骇（gāi），道出了不同性能，不同质量的笔、纸写出来的字亦不一样的深刻道理。因此，初学者更应讲求笔、纸的选择，倘用“卑劣之笔”、“粗糙之纸”习之，到头来进展殊少，徒费气力，原有的一点学书兴趣也会因之索然无存。而精良的笔纸，最宜体现范本的笔意墨韵。使用之，则得心应手，进展甚快。这样会更加激发自己学书的积极性

和增强其成名成家的自信心。

笔、纸的历史极为悠久。著名的笔有湖笔和宣笔二种，前者产于浙江省吴兴县善琚镇，因旧属湖州府而得名，后者因产于安徽宣州（今宣城县）而得名。从目前的情况看，仍然是二者在全国范围内占有优势。湖笔毛的质量较好，细腻泽润，富有弹性。但易脱毛，笔的外型欠美观，笔杆欠豪华。与此相反，徽笔注重笔的外表的装饰，显得豪华而有气派，但毛之质量比湖笔差些。值得注意的是，随着商品经济的不断冲击，湖、宣两类名笔的伪劣假冒产品越来越多，充斥市场。同时，一些力图挤身制笔行业的小型生产厂家，正脚踏实地地推出自己的一批批新产品，实在是货真价实。如长沙莫家笔厂生产的笔，即是如此。不管怎么说，有名的也好，没名的也好，择笔时必须遵照“锐”、“齐”、“圆”、“健”四个原则来择笔：所谓“锐”，是说“尖”。笔尖则锋好，锋好则书写的点画才精到。“齐”，是言“匀”。把锋毫铺开，看是否平齐如切。倘参差紊乱，一定是劣毫。“圆”是言“满”。从毫根至毫尖看是否圆润饱满而呈均匀的锥形状。倘凹凸不平，定非佳笔。“健”是言“劲”。按压锋毫，看是否有腰力；提笔时看是否自然收拢。倘能，则是笔弹性良好。同时，看是否有曲屈之毫。曲屈者，劣毛。

毛笔的品类颇多，依性能与制作材料的不同有硬毫、软毫、兼毫三种。硬毫有紫毫（用山兔毛制成）、狼毫（用黄鼠狼尾毛制成）等。软毫有羊毫（用山羊毛制成）、鸡毫

等。兼毫一般是用性刚的紫毫和性柔的羊毫混制而成。紫在中央，羊在四围。因其制作的成分不同通常有“三紫七羊”、“五紫五羊”、“七紫三羊”等几个品种。毛笔依大小、用途又分小楷、中楷、大楷、屏笔、条幅、联笔、提笔、斗笔、京楂等等。京楂最大，一般用于作榜书。依笔锋的长短分有长锋、中锋、短锋三种。长锋用于写行草；中锋写正楷较为适宜；短锋一般比较少用。（图2-1）

初学者使笔应牢记以下数条：①大笔写小字。即用大楷笔写中楷，中楷笔写小楷。切勿小笔写大字。因为这样往往会锋毫全铺，弹性尽失，其点画则一片狼藉。②用羊毫作书。羊毫性软，贮墨较多，线条的变化十分丰富；同时羊毫因性软而难于掌握，一经驾驭则会得心应手的。③选择屏笔、联笔、条幅一类大小的笔写大楷最为适宜。④新购之笔，不宜用滚烫的开水浸泡。否则，会伤害锋毫。一般用普通凉水或温水即可，并将其全部泡开。⑤平时不宜用生满疙瘩的砚台盛墨作书，因点墨时笔所含的墨常常过丰，须于砚台轻轻揩拭，这样“疙瘩”就会损伤锋毫。⑥用过的笔须洗净套上套子，竖挂在笔架上。

著名的纸是宣纸。因产于安徽泾县而“集散于宣城”得名，也称“泾县纸”。相传东汉安帝建光元年（公元121年），蔡伦去世了，门人孔丹为了寄托哀思，欲制造一种洁白的纸为恩师绘制遗像。孔独自徘徊于清溪河边，冥思苦想，忽见水边有一堆洁白如雪的东西，细窥之，竟是些青檀皮沤腐后的纤维。孔惊喜万状，豁然开朗。不久，遂以青檀树皮为原料，造出了肤卵如膜，坚洁如玉，细薄光润的“宣纸”来。

宣纸依吸水性能可分三种。一是生宣，吸水能力强，对墨色的反应特别敏感，书法通常都用它书写。一是熟宣，系生宣加矾而成，故又名矾宣。因不吸水，不便作书。较著名的有虎皮、珊瑚、蝉翼、云母笺等。一是介

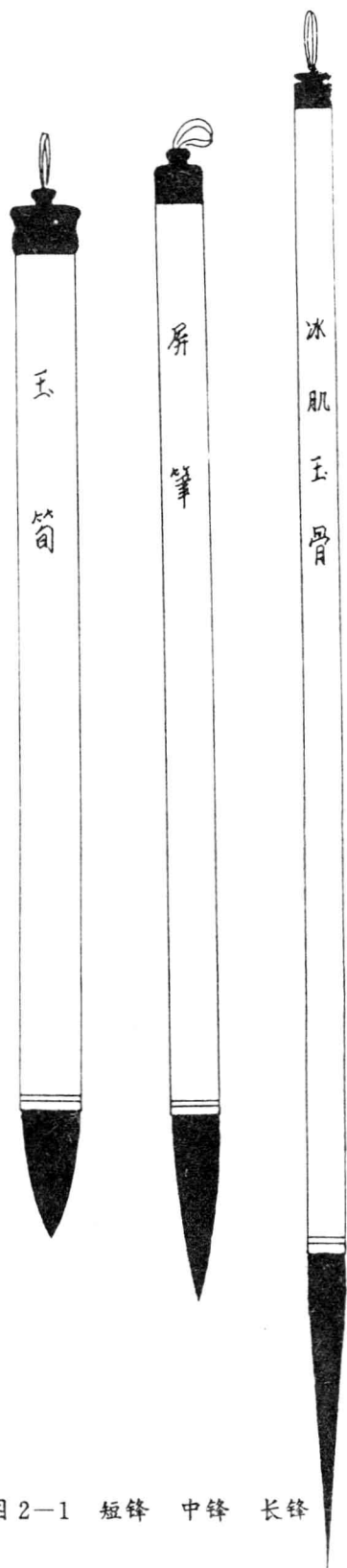


图 2-1 短锋 中锋 长锋



于两者之间的半生半熟的宣纸，如煮碯。适合写小楷或中国画兼工带写的画法。依制作原料分，有棉料、净料、皮料三种；依厚薄分，有单宣、夹宣二种。因宣纸价格贵昂，初学者可挑价廉一点的纸写。同时，土产的毛边纸（又叫老折纸）亦可练书。选购宣纸，应从三方面进行。一是凭手感。感觉柔软细润、平薄匀整者佳。二是听声音。抖动纸张，声音嘶哑、沉闷者好；清脆如洋纸者差。三是看吸水。滴上水，渗透越快、晕面越大者越好。反之，迟缓者劣。

## 第二节 墨与砚

我国制墨的历史亦年代久远。从新石器彩陶上的墨色纹样来看，其时就有墨了。而到了战国秦汉时期，则已相当普遍，这可以从近世大量出土的简牍帛书的墨迹窥得。据史载，陕西当时就有千阳县以产墨而著称于世。近代的墨，多产于徽州，故名徽墨。生产墨的原料是“烟”。有松烟、油烟、松油烟、漆烟几种。松烟取深山老松薰之；油烟取桐油、麻子、菜子、皂青及豆油薰之。前者适宜书法，后者适宜国画。初学书法，一般用上海墨厂生产的曹素功，北京墨厂生产的一得阁等盒装墨汁就行了。农村同学，倘受经济条件限制，普通的墨汁也行。

砚又叫砚台、墨海、砚田、砚池。制作砚台的材料颇多，有玉、水晶、陶、石、金属、砖、瓦、磁、木等等。其中尤以石砚最为常见。我国石砚有广东、安徽、山东、江西四大产地。广东所产叫“端砚”，因产于肇庆端溪而故名。安徽所产为“歙砚”，因产地在歙县故名。山东所产谓“鲁砚”，因其简称而名之。江西所产称“龙屋砚”。四大名砚中，端砚最负盛名，至今已有一千四百多年的历史了。其特点是坚实细腻，滋润娇嫩，发墨快而不损毫。且品种繁多，造型美观，制作

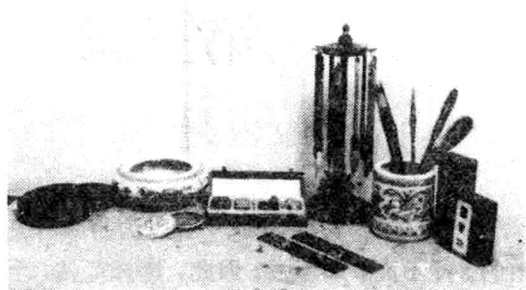


图 2-2 文房用品用具（部分）

精良，秀逸多姿，各放异彩。著名的有：猪肝冻、金钱冻、鱼脑冻、青花、火捺、冰纹、玫瑰紫等等，其中又以有石眼者为稀罕之物，极为名贵。

初学者倘不磨墨作书，则用一般石砚即可，最好带盖。平时要注意养砚，用完后洗净，再贮之以清水。

## 第三节 其他用品用具

文房四宝以外，尚有毛毡、书镇（压纸的东西）、笔架、墨海（贮水的盂）、裁纸刀、尺子（界格用）、帖架等等，也是文房必不可少的。其中尤以毛毡最为重要。毛毡又叫垫毡。没有它，便不可作书。因为宣纸吸墨能力强，倘不垫毡子，则墨很快就会渗透到桌面上。由于桌面不吸墨，墨便迅速返上来。于是就会出现两种情况：一是宣纸原来书写的字迹被浸渍得一塌糊涂，毫无笔墨形体可言；一是桌面上满是墨迹，脏不忍睹。因此，初学者必须购买好毛毡，倘嫌其贵昂，用旧毛毡、土布或是海绵代替也行。但不宜用的确良等晴纶、尼龙织物（图 2-2）。

## 第三章 选择范帖

有人说“择帖如择师”，我以为是颇有见地的。师不高，弟不强。因此，选择范帖，至关重要。择帖之前，须先弄清一些有关碑帖常用名词的概念，然后搞清历史上有哪些可资楷模的碑帖。只有这样，才能明事理，辨是非，才可依各人的情况而择之。不然，犹如盲人骑瞎马，举步难行。

### 第一节 有关碑帖的一些名词术语

#### 1. 碑学

①指研究、考订碑刻的渊源与流派、时代与体制、文字与书体以及拓本真善与赝伪的一门学科。

②指宗尚北碑的书派。与“帖学”对称。

#### 2. 帖学

①指以研究、考订法帖的渊源与流派、真赝与优劣、文字与体势为主要对象的一门学科。

②指宗尚法帖的书派。与“碑学”对称。

#### 3. 南北书派

指魏、晋以后南北书风变异而形成的书学流派。北方长于碑榜，字多质朴；南方长于启牍，字多雅逸。其说始于南宋赵孟坚。至清阮元著《南北书派论》，始得天下承认。阮元的划分是：东晋、宋、齐、梁、陈为南派；赵、燕、魏、齐、周、隋为北派。南派以钟繇、卫瓘(guàn)、二王及王僧虔以至僧智永、虞世南等为经脉；北派则以钟繇、卫瓘、索靖及崔悦、卢湛、高遵、沈馥、姚之标、赵

之渊、丁道护以至欧阳询、褚遂良等为其脉络。

但也有很大一部分人不主张这样划分。因为从南北作品本身的风貌看，并不完全因地域不同而有显著区别。如1778年在云南南宁（今曲靖县）城南七十里杨旗田出土的《爨宝子碑》与在云南陆凉（今作陆良）发现的《爨龙颜碑》，其书风同北方的《中岳嵩高灵庙碑》极为相近，如出一人之手，即为佐证。

#### 4. 墨迹

指用毛笔蘸墨书写而成的作品。有真迹、临本、摹本、伪本等。真迹即是指原作者的原本；伪本又叫赝本，是指假冒他人之名的“原本”，如褚遂良的《倪宽赞》墨迹本，就是由别人书写而假冒于他的（图3-1）。

#### 5. 法帖

是指将他人的法书摹刻在石版、木版上而成的作品或拓本。“法帖”一词，相传始于宋代。淳化三年，太宗命侍书学士王著将秘阁所藏法书，编为十卷，刻之于石，竖之于阁。这就是著名的《淳化阁帖》。其每卷之首皆刻有“法帖第×”的字样，“法帖”之名，便由此而生。

#### 6. 石刻

是指在石上刻写的文字、图案。依石之形制、作用的不同，分碑碣、墓志、阙、石柱、摩崖等数种。此外，一些古典建筑及器物（如石井栏、石兽、石人、墓门、石砚、石盆、石香炉等）上通常亦刻有各种图案和文字。石刻的内容多是纪功颂德的，也有题名、



图 3—1 唐褚遂良《倪宽赞》

题咏、释道、石经、造像、谱系、医方等。

#### 7. 碑

一种长方形的刻石。我国刻文于碑，始于汉代。《凡将斋金石丛稿中国金石学概要》云：“碑：用以刻辞，果始自何时？曰，始于东汉之初，而盛于桓·灵之际，观宋以来之所著录者可知矣。”碑由碑额、碑阳、碑阴、碑侧、碑趺(fū)组成。额居其首，多为标题，其书体多为篆书，也有楷书的。周围通常还刻一些诸如蟠(pán)螭、蟠龙之类的图案，用来避邪或以示吉祥。碑的正面称“阳”，通常刻写碑文。背面谓阴，通常刻写题名。碑的左右两面谓“侧”，一般不刻。有时亦用来刻题名。当碑文过长时，碑侧、碑阴也可刻之。碑趺乃为托碑之物，又称碑座。通常有龟趺、方趺等不同形状。

#### 8. 碣

指圆顶的碑石。故历来辨别碑、碣有

“方者谓之碑，圆者谓之碣”的说法。

#### 9. 摩崖

是指根据纪事、颂德的需要，于山崖、石壁上直接刻写其文字内容的一种石刻形式。特点是“就地刻石，不另立碑”。故有“天然之石”之称。我国最著名的摩崖刻石有：《鄱(chù)君开通褒斜道记》、《石门颂》、《西狭颂》、《鄱(fǔ)阁颂》、《杨淮表记》、《泰山金刚经》、《铁山石颂》等等。

#### 10. 墓志

一种放在死者墓中的刻石。主要记载墓主姓名、籍贯、生平履历等等。其制多为方形，“下底上盖，底刻志铭，盖刻标题”。是北魏以后的特制。

#### 11. 造像碑

宗教石刻的一种。古时候，人们因为某种需要，时常在山崖或石碑上开龕(kān)雕造佛像、佛本生、经变故事以及供养人、造像铭记等等。通常把这类刻石叫做造像碑。其雕造形式有圆雕、浮雕两种。我国著名的石窟艺术宝库，如河南洛阳的龙门石窟、甘肃天水的麦积山石窟等皆有此类造像。楷书(魏碑)中著名的《龙门二十品》即是造像铭记书法艺术的典范之作。

#### 12. 善本

指在学术上、艺术上有重要价值，或有一定年份的图书、碑帖等。如旧拓碑帖、手稿、精抄本、旧刻本、无残缺之足本等皆称之为“善本”。

#### 13. 珍本

指在学术上、艺术上有重要价值，稀罕而珍贵的图书、碑帖等。

#### 14. 祖本

指图书或法帖的最早版本。

#### 15. 孤本

指仅存一份的图书、手稿、碑帖等。

#### 16. 影印本

指用照相制版的方法将原本图书或碑帖、字画影印出来的印刷品。我们现在所用

的习字范帖，大都是影印本。

### 17. 翻刻本

翻刻有两种情况：一是指原本已佚，后人为使广为流传，而将其初拓本钩摹翻刻所得到的版本。一是专门从事碑帖买卖的商人为了牟取暴利，按照原物旧拓，在石版、木版甚至泥墙上进行翻刻重拓的版本。一般来说，前者精良，后者粗劣。

### 18. 拓本、搨本、脱本、响搨、摹本

拓本又称脱本；搨本又叫响搨，摹本。是两个不同的概念。前者是把湿纸覆盖在刻铸有图案文字的金石砖瓦等器物上，用墨或其他颜色椎(chuí)拓而成的。后者是指把纸、绢覆蒙在真迹上，用拷贝的形式，双钩廓填而成的，可算作原件的副本。后来人们把两者混为一谈，皆指椎拓而言。

## 第二节 择帖的方法

择帖直接牵涉到各人学书的发展方向、路径及其学书程序，故不能小看。择帖通常从以下几个方面去考虑：

一、各人的天分。天分好的悟性自然好，学起来进展快，所选帖的难度可以大些，学程可以加快点。天分差的反应迟钝，进度自然慢，换帖不宜过多、过快。

二、各人的性情。有的人喜欢颜柳而厌恶欧虞，有的则嗜好魏碑而畏惧唐楷。因此，我向来主张择帖须依各人的爱好、兴趣而为之，最反感教师对学生作任何硬性的规定。这样做，有助于最大限度地激发学生的学书积极性。“热爱是最好的老师。”

三、各人的目的。有的是为了实用，以图能在社会上找一份工作谋生罢了。有的则是终身许之，一心想成就事业。图实用者，只须择一种群众普遍喜爱的帖子即可。图功名者则须慎而为之，不可乱来。

四、各人的环境。有的人身边有良师益

友，可以“耳提面命”地给予传授。这样，选帖的范围便可宽些，帖的难度亦可大些。有的人孤军作战，完全靠自己的领悟，暗中摸索。处于这种情况的大多是社会上的学者，尤其是偏远地区的。择帖时最好选择前人的墨迹善本。因为碑文由于时间久远，泐损漫漶，模糊不清，很难悟出点画笔道的真实面貌。法帖由于经第二者，甚至第三者处理过，即使再精，亦会与真迹有异。唯先贤的墨迹善本，笔道清晰，墨韵尚存，可以直接窥视而效仿之，少走弯路。因此，古人言择帖有“第一墨迹，第二碑版，第三法帖”的说法。不可不知。

五、各人的条件。条件优越的最好购买印刷档次高的精装本习之。同时，各种书体，各种版本的古人碑帖，都可大量购置，以供平常欣赏玩味之用。经济拮据的，置普通印刷本即可。

六、各人的时间。有的人时间充裕，可以整天习字；有的人事务冗杂繁忙，只得“忙里偷闲”而为之。前者学程自然短，要注意及时换帖。后者最好专写一本。不然，东一榔头，西一斧子，终不能成器。

七、各人的毅力。有的人毅力坚强，不论遇何种境地都持之以恒。有的人意志薄弱，初习字，图个新鲜，不久便觉索然无趣，往往一暴十寒。兴趣来了，便挥运涂抹的弄几下；兴趣没了，便置之不问了。一般来说，前者择帖范围应宽些，后者不宜常换帖。

八、范本的优劣。俗话说：“取法乎上”。那么，何谓“上”？我们说：“优”者为上。因此，不论古人的还是今人的作品，只要是优秀的，便可择而师之。然而就书法的情况看，“古比今优”。作为楷书的范帖，最好还是在魏碑和唐楷中进行挑选。此外，范本的优劣还与版本有直接关系。版本通常受到如下几个方面的影响：一是刻工水平的高低；二是椎拓技术的好坏；三是椎拓时间的早晚（以初拓本最好）；四是版本的来源，是真迹本，