

楷

少年儿童出版社

指
导

临
帖

楷
书

青少年书法辅导系列：



楷书临帖指导

赵一新 著

一、楷书简史	1
二、楷书临帖步骤	10
三、楷书临帖步骤和方法	19
四、张黑女墓志、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑	23
五、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑	49
六、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑	75
七、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑	100
八、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑	106
九、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑	111
十、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑、张猛龙碑	115



10080342

少年儿童出版社

91344-505

(沪)新登字476号

书法辅导系列将出书目

- | | |
|---------------|----------------|
| 《行书临帖指导》 | 《篆刻入门指导》 |
| 《〈玄秘塔〉标准习字帖》 | 《〈九成宫〉标准习字帖》 |
| 《〈多宝塔〉标准习字帖》 | 《〈张黑女墓志〉标准习字帖》 |
| 《〈郑文公碑〉标准习字帖》 | 《〈兰亭序〉标准习字帖》 |
| 《〈曹全碑〉标准习字帖》 | 《〈张迁碑〉标准习字帖》 |

楷书临帖指导

赵一新 著

朱文 插图 朱正善 装帧

少年儿童出版社出版

(上海延安西路 1538 号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷六厂排版 上海市印刷六厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.25 字数 84,000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数 1—9,500

ISBN7-5324-1356-X/G-388(儿) 定价:1.60元

编者的话

学习书法是从临帖开始的。

可是，究竟应该怎样去“临”呢？这往往又是初学书法所面临的一个大问题。这个问题不解决，即所谓“根不正”。那么，学好书法就只能是一个实现不了的美好愿望。

这本书要帮您解决的，正是这一个“临”字。首先，它通过对楷书的发展历史的简要介绍，使您对楷书各发展阶段的各种风格有个总体上的认识。这对您有的放矢地去选择帖本，或者说选择从哪一种风格入手学习及您将来的发展方向，都是很有帮助的。随后，本书选择了《张黑女墓志》、《九成宫醴泉铭》、《多宝塔碑》这三种不同时期、不同风格的代表作，对它们进行剖析：从笔画到笔形，从笔形到笔势，再从笔势进入结构，自然地把您引入临帖的正确而有效的途径。虽然本书仅局限于对三本字帖的剖析，但是，重要的不是内容而是方法。假使您能从这本书里学到临帖的规律性方法，并运用于临帖实践，那么，其它内容、风格的帖本，您也能自如地去临习的。最后，这本书还介绍了临帖中容易出现的毛病和从临帖向创作过渡

目 录

编者的话

编者的话	1
一、楷书简史	1
二、临帖前的步骤	10
三、临帖的原则和方法	19
四、北魏《张黑女墓志》临习指导	23
五、欧阳询《九成宫碑》临习指导	49
六、颜真卿《多宝塔碑》临习指导	75
七、临帖的失误和纠正	100
八、临帖向创作过渡	106
附录：楷书格言	111
附图：	115

进行观察，从毛画到墨形，从笔形到笔画，再从临摹进入临习，自觉地运用到临帖的正确而有效的途径。虽然本书仅局限于一二本字帖的分析，但是，重要的不是内容而是方法。假设您能从这本书里悟到临帖的发展性方法，并运用于临帖实践，那么，其它内容、风格的帖本，您也能自如地去临习的。最后，这本书还介绍了临帖中要找出关键笔画和从临帖向创作过渡

一 楷书简史

学习楷书，首先应当有一些楷书的历史知识。我们了解了楷书各阶段总体的艺术倾向，就容易掌握具体范本的特点。如果进一步发现了古代书家自树风格的奥秘，那以后更可以有所借鉴，发扬传统，在书法上取得成绩。

一般认为，楷书孕育于东汉，形成于魏晋南北朝，成熟于隋唐，宋元明清又有演化。现分期介绍如下：

(一) 孕育期

楷书字体，是汉语书写符号长期演变后的产物。它经历了篆、隶、草等演变阶段。在篆书阶段，从甲骨文发展出钟鼎文，形式有由简入繁的趋势；再发展到小篆，又有逐步明确“偏旁部首”一致写法的特点。篆书的后期，出现了草篆。最后引出了笔画省减、笔势变圆转为方折的隶书。隶书是书法史上的一个重要转折点，它为楷书的产生奠定了点画化和符号化的一般基础。在实用中，隶书出现了笔画更简略、参入连笔写法的隶草和工整的隶草——章草。章草后，又出现了笔顺更适合快

写的普遍采用连笔的今草。由于草书的出现,未来的楷书有了点画和结构形式的新鲜养料。到了隶书和草书都已普及的历史时期,楷书终于遇到了孕育诞生的良机。

当然,在楷书的孕育期——东汉,楷书仍有很浓的隶书气息。但在体势上,隶书的横势已开始收敛,由字形的上下收紧、左右伸展,趋向字的中央部分集密、四方开张;在笔形上,显示隶书特征的险劲波挑已逐渐消失,捺和点初步形成,撇和钩从雏形开始不断发展。从东汉永和二年(公元137年)的木简、三国时吴的《谷朗碑》和《葛祚碑额》等可以体会到:孕育期的楷书预示了魏晋南北朝楷书的某些艺术趣味。它们运笔扎实凝重,笔势虽然平正,但比隶书多了些整体的回旋感,结构上变更了隶书碑刻冷漠的装饰性,增添了生拙又可爱的姿态。

(二) 形成期

从此,沿革汉隶传统写法而别树楷书独立形貌的作品一发而不可收拾。三国时魏的钟繇[yóu],后人推为“真书之祖”。他学过曹熹[xī]、蔡邕[yōng]、刘德昇的书法,擅长隶楷。传有《宣示表》、《贺捷表》和《荐季直表》等石刻摹本。据说他的楷书原作隶意很浓,布势不强求匀整,其中有上宽下狭的字形,质朴而有异趣。有人说,钟繇是掘开了韦诞墓得到了蔡邕的笔法,才进入这种书境的。其实,真正的艺术家岂是靠个别“秘诀”成功的。“书圣”王羲之的一生,证明了博采众长、自出新意的重要性。他当过卫夫人的学生,后来广泛研究了李斯、曹熹、钟繇、梁鹄[hú]、蔡邕和张芝等名家的书迹,用自己的学识、修养和智慧进行开拓,取得了“贵越群品,古今莫二”的卓绝成就。传说《乐毅论》、《黄庭经》和《曹娥碑》等是他的创作。但在唐以前,却有不少人认为他的儿子王献之更有才华。王献之的

小楷《洛神赋十三行》，确实没有被父书束缚，有年轻人的豪迈气概和潇洒风度。这也就是他们并称“二王”的道理吧。

到了南北朝时期（这阶段的楷书一般用“魏碑体”概称），重视坐禅修行的佛教在北朝盛传，产生了石窟中的大量造像题记，书风古拙。而南朝因长期禁止立碑，书家们只得在墓志铭上施展书才，书风比较秀美。但仍有以“二爨”〔cuàn〕（“小爨”《爨宝子碑》和“大爨”《爨龙颜碑》）为代表的作品可以和北碑相媲美。康有为评价南北朝碑刻有三种风格。这三种风格的代表作是《爨龙颜碑》、《石门铭》和《吊比干碑》，还有一件杰作是《灵庙碑阴》。它们的共同特点是富有阳刚之美，点画重，体势密，姿态奇，气魄大，又耐人寻味。不同之处是：传为崔浩写的《吊比干碑》，像截铁筑墙，外正内奇，手法冷峻；《爨龙颜碑》，茂密而有生命张力，雄强而意蕴深沉，是符合有个性、含蓄而不走极端的审美标准的典型；《灵庙碑阴》，笔画比较和顺，但结体纵逸自然；署名王远的《石门铭》，笔致更为圆浑，字形如天马行空，属于才气横溢、风骨和情韵兼备的典范。

南北朝名碑还有许多，在不拘一格的创造中为楷书的日趋成熟积累了大量经验。如：《李仲璇碑》、《郑文公碑》和《论经书诗》，《贾使伯碑》、《高贞碑》和《张猛龙碑》，《晖福寺碑》、《马鸣寺碑》和《肖愴碑》等，都各具特色，富有创意。

南北朝楷书数量最多的是造像题记。其中最著名的是《龙门造像二十品》。《龙门造像二十品》中，细笔的《牛橛》，粗笔的《始平公》，硬折的《道匠》、《惠感》，圆转的《王祐》、《元燮》，秀美的《马振拜》，生拙的《郑长猷》，庄重的《孙秋生》、《杨大眼》，天真烂漫的《慈香》，都是各有自己性情的佳作。

和造像题记相比，墓志楷书的书风却涌向内质美和外形美最佳结合的山峰。这类作品有《孟敬训墓志》、《吕超墓志》、《高植墓志》和《张黑女墓志》等，不胜枚举。从艺术特征着眼，

有人指出,《高湛墓志》、《元纂墓志》是唐代褚[cù]遂良、薛稷[jì]楷书的先导,《刁遵墓志》是徐浩、颜真卿楷书的源头。其实,唐代书家未必看到过这些地下书作,这只能说明,楷书从粗犷朴实到文雅精美是南北朝书法审美的主要流向,在艺术和实用相互结合的生活环境中,它必然走向雅俗共赏的顶峰。

如果再看一下南北朝的山野大字《泰山石峪金刚经》、案头精品“敦煌写经”种种,那就可以说:楷书到隋唐走向成熟绝不是偶然的,也绝不是某一个条件就能促成的。

(三) 成熟期

南北朝后期书法已反映出:在北朝书法的雄劲浑朴和南朝书法的疏放妍丽之间,已不存在“水”与“火”的界限。隋的统一,更带来了自由综合“碑”“帖”技艺的社会条件。从隋统治三十八年中的一百多种传世碑志看,如《龙藏寺碑》、《启法寺碑》、《董美人墓志》和《苏孝慈墓志》等,在整体上已显示它们是南北书法多种因素的结晶。当然,除了这些碑志外,隋朝还有不少对楷书的发展起到重要作用的楷书家。比如:写了许多本《真草千字文》的智永和尚和书有《启法寺碑》的丁道护。一般认为,他们上承二王,下开欧、虞楷书之先河,对唐朝楷书有相当直接的影响。

楷书到唐代,终于在强盛国力和开明风气的托举下,展开了自身艺术发展的最辉煌一页。据各种记载统计,当时的著名书法家不少于一百八十人,现在有楷书作品流传的有七十多人,还有流传了个别碑志而难考生平的有名有姓的楷书家约三十人。其中最著名的要数初唐四家——欧、虞、褚、薛和盛、晚唐的颜、柳了。他们的楷书和北碑相比,大有脱胎换骨、面目一新之感:运笔倾向简直,点画精益求精,筋骨肉肉的合成很

有分寸，结构讲究，寓奇不露，巧妙而优美。布局追求严整，扬弃了随意和密满，因此是兼顾实用性和艺术性的难以超越的选择。

初唐四家的共同特点是“瘦硬”。欧阳询的书法名声，早在唐高祖李渊时就已传到了现在的朝鲜。传有楷书《化度寺碑》、《九成宫碑》、《皇甫诞碑》、《温彦博碑》和行书墨迹。他的楷书表面上精利、冷穆，似乎整齐到古板的地步，但实际还有着活泼跳跃、勇于变化和文雅温和的一面。受到智永传法的虞世南则不同，人们评他在四家中最得二王精髓。传说《昭仁寺碑》和《破邪论序》是他的手笔。代表作是他六十九岁时写的《孔子庙堂碑》，此碑形态疏朗洒脱、筋脉宛转丰润。他死后，唐太宗曾叹息“没有人可以谈书法了”，于是魏征推荐了褚遂良。褚遂良精于书法鉴定。代表他个人风格的作品是《雁塔圣教序》、《房玄龄碑》等，笔画有“细骨丰肌”的特点，虽比欧、虞保留更多的隶法，但笔势流荡、结构斜侧多姿，有比欧、虞更容易让人接受的妍丽，因此被视为“影响唐代各种风格的书法最广泛最有力量的祖师爷”。跟学的人很多。学褚书第一个成了名家的是薛稷，作有《信行禅师碑》和《昇仙太子碑题名》等。他的楷书，体势比褚书平直，点画削减了隶意而较“纯粹”，又从褚书的动态美发展出静态美来，所以当时俗谚说“买褚得薛，不失其节”。楷书发展到薛稷，说明要别树新风已很难了。

恰恰在这种情况下，闯出了一个颜真卿。他“革故鼎新”，以刚强雄壮的楷书，开创了一反“瘦硬”和“优雅”的新书境。颜真卿初学褚书，后得张旭传法，一生探索不止，所作大量作品无一雷同，有《多宝塔碑》、《东方朔画赞碑》、《中兴颂》、《郭家庙碑》、《麻姑仙坛记》、《八关斋记》、《宋广平碑》、《元结碑》、《李玄靖碑》、《颜勤礼碑》、《颜氏家庙碑》和墨迹《自书告身》等。他的楷书，总体是笔画刚健浑厚，结构外紧内松，在大处用

巧思，章法以字大撑格为新裁，取得力大气壮的效果。但这“以新为古”的“颜体”，在唐宋时竟遭到李后主、米芾等名家的批评，认为它“土”，不是二王“正宗”。现在，当我们已经完全把颜楷作为正宗传统来看待时，真应该仔细想想：它究竟是怎样成就的？里面有那些可贵的启示？

颜书大大地影响了后代。紧接着取得成功的是柳公权。他研究过颜体和欧字，毫不生吞活剥。所作的《玄秘塔碑》，可说是家喻户晓。露面较晚的《神策军碑》更为精悍警策，独见风范。他的楷书，从点画的外形到分布呼应都有远比别家丰富的变化，这在唐楷中是很突出的；它的结构内紧外松；在充分调动相背、相抱、相拱（以两直为例：两直中段向中间弯，成“（）”形，为相背；两直中段向两面弯，成“（）”形，为相抱；两直笔直，作“八”或“、”形呼应，都是相拱）等笔势手法和伸展主笔以得神气的处理上，也相当出类拔萃。尤为可贵的是，他创造了与欧、颜楷书迥然不同的“淡”的书境，曾使清代董其昌赏叹不已。

唐代楷书家还有殷令名、王行满、欧阳通、钟绍京、徐浩等，都因有自己的特色而传名。但除了《道因法师碑》、《泉男生墓志》、《灵飞经》和《不空和尚碑》等少量作品还有人去临写外，其他大都存放在艺术宫殿的仓库里了。

（四）演 化 期

在隋唐楷书产生了无数的杰作之后，楷书怎样再演化已是一个难题。才富学博的宋四家——苏、黄、米、蔡，聪明地在楷书中参入行草笔势和某些结构形式，拉开了和唐楷的距离。苏轼楷书，有《祭黄几道文》、《前赤壁赋》等作；黄庭坚楷书，有《诗送四十九侄》等作；米芾楷书，有《千字文》等作；蔡襄楷书

有《谢御赐书诗》等作。它们虽不比唐楷严正，许多地方甚至接近了行书，但在发展楷书的抒情性上，的确作出了有益的探索。

有意思的是，凡事发展到成熟以后，它往往不完全作单线向前的运动。隋唐已有严整的楷书，但有人仍愿意按魏齐书法稚拙的形态发挥，唐《刘元超墓志》就是一例。至于再用隶书笔法，参入篆、草而构成楷书，也不罕见。这说明书法家对艺术欣赏的多样化的追求，是审美和实用平衡统一的标准所无法框死的。这就有了元明清楷书，“复古”以出新和自写“己心中之法门”（指依靠自己的独特经验归纳出来的高水平创作方法）等无数种做法。

元代赵孟頫，是中国楷书四大家——欧、颜、柳、赵中最后出现的一位。他在诗书画印的广泛实践中都强调“古法”，实际却善学善变，是士大夫气味很浓的全能艺术家。他擅各体书，早年仿宋高宗，以后改学二王，晚年在唐李北海书法上独有心得。赵书追求“俊气”，重视王羲之“雄秀之气，出于天然”的重要侧面，显得雍容华贵圆转流利。作有大字《道教碑》、《福神观记》、《妙严寺记》、《胆巴碑》、《三门记事碑》、《宝云寺记》等，小楷有《闲邪公传》、《道德经》和《法华经》等。在四大家中，赵楷最为优美，有人甚至嫌它有媚态，平心而论，作为阴柔美的典型，似乎已难以匹敌。

元代楷书家，还有赵孟頫的好友鲜于枢。他的草书，曾使赵氏自叹“极力追之而不及”。楷书作有《唐诗卷》等，笔致清朗、风神秀逸，比赵书少一点妩媚，多一些恬淡的意韵。在赵字风靡天下时，蒙古族的康里巎巎[náo]可以说“奇崛独出”，他学过钟、王的草书、虞世南的楷书，腕力充沛，善于在有力的线条节奏中表现出圆转的精神。所作楷书《颜鲁公传张旭十二意笔法》，笔势峻密，不一味崇尚和雅而别有俊气。

从带行意的宋元楷书可以看出，艺术家为取得楷书上“百尺竿头更进一步”的成绩，已不顾“名不正则言不顺”的思想教条。但到明代，再想开创楷书新局面，形势已经更加严峻。以振兴章草闻名的明朝宋克，因曾在钟繇、索靖等人的书法上得到苍古之气，所以他的小楷《七姬权厝志》等，在“媚今”积弊很深的时代，以其“复古”的精神，仍不失一点苦苦求变的进取性。但是，以杨士奇、杨荣和杨溥为代表的“台阁体”楷书，迎合科举考试的需要，把唐楷的规律性一面推向了“标准样板”的极端，这就只有“复制”中的实用价值，而谈不上倾注感情、表现个性的艺术创造了。可见，书法的大“法”是活泼泼的独特创造中的规律，而不是成果形式上的规律，一切让传统名作形式束缚的人，都只能钻进死胡同去。

工楷演变在看不到明显的新路时，不得不转向游戏小楷，这不能不说是一种悲剧。明代的祝允明、文征明和王宠，乃至董其昌，还是分别在钟、王和赵书的藩篱中兜圈子。尽管文征明的《离骚经》，组合质朴的横直笔画，体现了清秀的情趣，也只能稍见个体特征。就整体的书法探索而言，实在已经思穷力竭了。

这种困境，直到出现了能颠能狂、自歌自哭的清代书画家“扬州八怪”，才露出了一丝转机。单看金农的“漆书”，就值得深思：大家都用错杂诸家书体、再加个人发挥的办法，为什么过去没有人去走这条揉隶、楷而求我形我神的创作之路呢？看来除学识、功力之外，还需要天才的想象力和拼搏精神啊！

天无绝人之路，特别是创作思想不自我作茧的人。清代大批南北朝碑志、汉隶石刻和古代铜器出土，为大破工楷沉闷空气，提供了前所未有的优越条件。许多在恢恢文网中生活得很窝囊的文人，躲进文字学和北碑书法中一吐长气。如果说乾隆时还有以颜楷“杂交”欧、褚而成功的钱沅，那么后来的楷书家

就几乎无一不向魏碑、汉隶等呼吸氧气了。何绍基融《张黑女墓志》和颜楷，再参隶法和行书笔意，倜傥风流；张裕钊借欧楷骨架，发挥北碑笔法，坚实严正；赵之谦博参金石陶瓦，从邓石如隶书走进了苍健和婉丽的交叉层上。后来的沈寐叟，从钟、王发端，以欧阳通、黄道周为过道，长期而深入地研究“二爨”、章草、汉简等，发为融液屈折的方笔楷书，奇趣无穷；李瑞清，用金文掺北碑，实笔中用颤涩为虚灵，也孤傲独步；康有为以《石门铭》为基质，不避粗率，概用豪放，并以继包世丞之后的崇碑理论，呼吁近代楷书走出做字和献媚的非艺术圈子。就连郑孝胥楷书，学博用约，熔北魏与褚书于一炉，也是只有在楷书审美高度自觉的清末民初书学高潮中，才会出现的集矛盾于一体的硕果啊。

我们不讳言，中国楷书的演化历史走得很劳累。但终因社会条件在变化、观念在更新，一些旧框框已在解体。你会从中看清什么是好经验，而走自己的路吧……



二 临帖前的步骤

(一) 楷书字帖的选择

我们学习楷书前，首先要选择字帖。怎样才能选定一本合适的字帖呢？这既需要熟悉字帖的种类、程度深浅等情况，还需要了解自己。

了解自己，主要是指：你学楷书最终想达到什么目的。想当有创造性的楷书家呢，还是普通的楷书手？你想当有创造性的楷书家，完全可以从南北朝的碑刻或墓志着手。你想当画家，为了能练出较大的笔力和运笔的能力，也不妨这样考虑。这不是说用唐楷碑帖打基础不会有前途，而是考虑到唐楷格律严谨而手法含蓄，“入帖”后容易连欣赏口味也受到束缚，较难突破。好在初学什么和最后结果的关系往往不是绝对一致的，当代青少年大约都间接或直接学过唐楷，我们就从唐楷字帖的选择谈起吧。

在大楷和小楷中，我们建议先学大楷。因为初学者执笔和运笔都不够稳健、老练。大楷笔画粗、展开空间大，容易体会到

自己的运笔情况，摸索到正确有效的方法，同时可以在大幅度动作中练出笔力来。如果你想专攻小楷，我们还是主张先学一学大楷，这有助于把小楷写出气势，写出较丰富的节奏变化来，经得起反复玩味。

唐代大楷字帖，数量极多。不妨先考虑选什么书体。欧、虞、褚、薛和颜、柳，是唐楷六家。具体选择时，“我喜欢”很重要。有兴趣才学得进，才容易深入而收效。但这里，确实还有一个“是否适合”的问题。解决这个问题有两个办法：一是找几种自己都喜欢的字帖试写几次，然后凭“自我感觉良好”来决断；二是脱开任何范本随手写一些字，请一个内行鉴别一下，看看笔性适合学什么。

选择唐楷字帖，是否要考虑字帖本身的难易、深浅呢？我们认为，不必太拘泥于客观情况，应当结合自己的学习目的和步骤设计来考虑。我不觉得难，就不必管它实际上难不难。先难后易、先深后浅的学习步骤设计，也有许多成功的先例。这就是说，欧、虞、褚、薛、颜、柳的所有大楷作品都可以选。在习惯上，我们常用的欧体范本是《九成宫碑》、《化度寺碑》。它们是比较深的，深在技法微妙上。为此，一些书法家建议先学欧阳通的《道因法师碑》或《泉男生墓志》，顺而发现和掌握欧楷的内在美。我们常用的虞楷范本是《孔子庙堂碑》，褚书范本是《雁塔圣教序》、《房玄龄碑》。褚书这两种范本，对手腕灵活性的要求很高，所以有人认为可以先学《孟法师碑》。在颜体中，《多宝塔碑》最便初学，《颜勤礼碑》、《颜氏家庙碑》、《中兴颂》和《东方朔画赞碑》等各有难处，《麻姑仙坛记》就更深了。但也有人先学《多宝塔碑》，从《自书告身》体会运笔，就开始临写《麻姑仙坛记》而得法的。和学颜帖相比，一般是学柳字见效较快，原因是不会写字的人写出的字结构松散，学了内紧外松的柳字容易体会到组织字“骨”的规律，再添笔画的筋肉比较顺