

中国书法家协会书法培训中心编

怎样临习

不空和尚

碑

和尚不空碑也徐浩书世
状其书曰怒猊扶石渴骥
奔泉尤为司空图所爱又
尝论书曰鹰隼之彩而翰

尤为司空图所爱
尝论书曰鹰隼之彩而

勅左衛兵曹參軍莊若
訥茅氣質端和藝理優
暢早階秀茂俱列士林
或見義為勇或登高能

不空和尚碑拓片

金钥匙书法名帖自学丛书

主 编 王景芬

副主编 吴昌明

292.2
6

戴家妙 编
漓江出版社

怎样临习不空和尚碑

怎样临习不空和尚碑

戴家妙 编

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路 159—1 号)

邮政编码: 541002

广西新华书店发行

桂林地区税务票证印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 3.25

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

ISBN 7-5407-2381-5/G·803

定价: 10.00 元

如有印装质量问题 请与工厂调换

出版说明

为了方便书法爱好者特别是初学者尽快地掌握临习字帖、把握书法用笔的诀窍，我们特约请了全国各地一部分经验丰富的书法家和书法教育工作者，编写了这套“金钥匙书法名帖自学丛书”。该丛书强化了临习字帖的基础训练，对用笔规律作了科学性的揭示。为方便读

者临习，编者还对原帖的文字进行断句并附上释文。此外，还对作品的源流及其影响、作品的艺术风格、作品的欣赏、作品临摹注意事项作了深入浅出的阐述。该丛书适用于初涉书法和不同年龄层的广大书法爱好者。

一、徐浩及《不空和尚碑》略述

唐代佛教兴旺发达，庙宇林立。当时高僧去世，一般都求大书家为之写碑铭，以期流芳千古。《不空和尚碑》即是唐代著名书法家徐浩为不空和尚而书的，树碑歌颂功德。碑文为严郢撰，于建中二年（公元781年）十一月建。碑高305厘米，宽99厘米，计24行，每行48字。碑身中部有折断痕，碑文残缺。现藏于西安碑林。

徐浩（公元703~782年）字季海，越州（今浙江绍兴）人，官至彭王傅，赠太子少师，谥曰“定”。新旧《唐书》有传。在唐代书法史上，徐浩是一位有功之人。他自开元十七年（公元729年）以太子校书郎充任贤院校理以来，先后任职20余年，是集贤院中资深望高的大学士。任职期间，曾多次担任朝廷图书搜访使，搜集流散民间的珍贵书法墨迹。据记载，他曾收集了200多卷二王的书迹，可谓是二王书风在唐代盛行的“中兴之臣”。在他之前，唐太宗以帝王身份提倡二王书风，奠定了唐代书法的基本格局。徐浩奉命搜集二王书迹，估计也是唐肃宗的意思。他不仅亲自赴各地寻访散失的书画墨宝，还请大书家史惟则，著名鉴赏家窦蒙、窦皋兄弟一同促成此事。由此，徐浩声名远播，深得书坛人士的敬重。

徐浩不仅是当时的书坛领袖人物之一，且是大历年间文坛宿儒。他出身于士绅家族，有三代嗣名之誉。其父徐峤之，亦以文闻名。徐浩身历“安史之乱”，曾事两朝，荣名不减。他与当时文坛著名人士如刘长卿、独孤及、皇甫曾、常袞、钱起、卢纶、司图

曙、包佶、秦系等，均有诗文酬答往来，影响非常大。这与他官职高、资历深有很大的关系（具体情况请参阅朱关田先生著《唐代书法考评·徐浩事迹系年》）。

徐浩在唐代大历年间，身居要职，有“馆阁书家”之誉。与颜真卿同享书名，有“颜徐”之称。据朱关田先生考证，徐浩的书法，“出自家学”。开元十六年（公元728年），徐浩出任集贤院校理伊始，便拜张旭为师。相传在唐代能得张旭笔法妙诀的书家有韩滉、李阳冰、徐浩、邬彤、颜真卿、怀素等人。在“开元天宝之间，海内和平，君子得从容于学，是以词人材硕者众”。徐浩也即是从这一时期开始走上文坛的，虽不以书致仕，但当时书坛风气对他的影响无疑是极为关键的。他虽迟李邕而生，而书名不在李氏之下。据目前看到的书迹分析，徐浩的书法无疑是受到李邕的启发的，当时一些大书家如贺知章、韩择木、史惟则、梁升卿等都集中在李邕的周围，相与结游甚洽，常常是李邕撰文，由韩、史、梁或徐浩隶书篆额，相得益彰，一时传为书坛之绝。

总的来说，唐代书风基本上不出二王书风的格局。窦皋在《述书赋》中评徐浩书为“姬媻钟门，逶迤王后”，可谓是知交之言，较为可信。徐浩花大力气搜集二王书迹，除了帝王的嗜好外，个人的兴趣也是其中主要的原因。这一行动本身可为佐证徐浩书从二王出提供了坚实的依据。陆羽在《论徐颜二家书》中称：“徐吏部不授右军笔

法，而体裁似右军。”所论不太客观，但也反证了徐浩之书出自右军的论点。

清代康有为并不认为徐浩的字为“馆阁体”。他说：“或有苏灵芝《真客碑》、《道德经》，徐浩《不空和尚》，此二家可上通古碑，实非干禄正体。”（见《广艺舟双楫》）康氏抑唐碑的态度非常坚决，却如此肯定徐浩的《不空和尚碑》，想必自有一番理由的。清代另一位学者亦称：“汝学赵松雪，若从徐季海、李北海入手，便古劲可爱。”由此看来，初学者从徐浩的书法入手还是有很大的裨益之处的。

历史上对徐浩书法的评价最恰当的莫过于宋代朱长文《续书断》中的那一段话：

“少而清劲，随肩褚薛；晚益老重，潜精羲献。其正书可谓妙之又妙也。八分、真、行皆入能。尝论书云：‘鹰隼之彩而翰飞戾天者，骨劲而气猛也。翠翟备色而翱翔百步者，肉丰而力沉也。若藻曜而高翔，书之凤凰矣。’故浩之为书，识锐于内，振华于外，有君子之器焉。”

用“清劲”、“骨劲”、“肉丰”三个词语来形容他的书风是贴切的。本帖所选的《不空和尚碑》正是这一风格的代表作。此碑为徐浩79岁所书，属“晚益老重”的作

品，是唐代众多碑志中不可多得的珍品之一。

另台北故宫博物院还收藏着一件徐浩于唐代宗大历三年（公元768年）书写的墨迹：《朱巨川告身帖》。此作为徐氏66岁时所书，亦为晚年的成熟之作。故附录于帖后供读者参考借鉴。

徐浩的书法不仅在唐代享有盛名，中晚唐有许多书家都模仿徐氏的书风，且在宋、元、明、清时期被众多书家所至爱。如苏东坡、赵孟頫、董其昌、包世臣、康有为等。在80年代兴起的书法热潮中，对唐代书家如褚遂良、颜真卿等格外关注的人尤多，而花精力来研究徐浩书法的人则不多。这并不等于是徐浩书法过时了，恰恰相反的是目前书坛殊乏楷书高手的缘故。历史上曾有人讥徐浩之书“窘在绳律”，其实是未识徐氏书法的精髓。在唐代已有人将“颜之雄毅，徐之韵度”相提并论，可见其书虽貌似平实，实有很高的艺术价值。同时，又有实用范围内的书写借鉴意义。唐代孙过庭云：“不激不厉，而风规自远。”此帖正是典型。读者不妨从此处深深地加以体会理解，或许有助于学书的进程。

二 训 练

由于原帖刻手过于追求刀痕，致使该帖不易被初学者掌握。临写该帖宜将原帖上的字还原墨迹本的感觉。但做到这一步比较困难，可从下列方法入手加以训练：①对照《朱巨川告身帖》墨迹本加以临写。②先临写苏轼的有关字帖如《醉翁亭记》、《丰乐亭记》、《表忠观碑》等，再来临写此碑，效果自然不同。③先临写褚遂良的《阴符

经》墨迹本，初步掌握用笔的基本方法，再来临写此碑，或有所裨益。总之，临写《不空和尚碑》一定要将原帖中书写的感觉表现出来，切忌描摹刀痕，失去精神。

徐浩自述云：“初学之际，宜先筋骨，筋骨不立，肉何所附？用笔之势，特须藏锋，锋若不藏，字则有病，病且未去，能何有焉？字不欲疏，亦不欲密，亦不欲大，亦

不欲小。小促令大，大蹙令小，疏肥令密，密瘦令疏，斯其大经矣。笔不欲捷，亦不欲徐，亦不欲平，亦不欲侧。侧竖令平，平峻使侧，捷则须安，徐则须利，如此则其大较矣。”这段话基本概括地说出了他本人写字的技法观念，兹录于此，有助于初学者领悟其书法特征。

（一）笔法

徐浩书法以筋胜，苏东坡称他为“细筋入骨”。凡以筋骨胜者，书风深稳之中，蕴含着许多不易为人识的生机。从执笔方法来讲，首先要平稳，即要求执笔不宜过高，要真正做到“指实掌竖腕虚”。从用笔方面来讲，要做到“提活蹲轻”，即要求临写者在使用毛笔的过程中，笔在按顿下去的同时，要提得起，有一种紧张感。初学者开始临写时，手臂会有发酸的疲劳感。从运笔方面来讲，要注意速度与发力的轻重。徐浩的书法以筋骨沉着而胜。初看上去是笔画之两头用力，而中间平过，实际上，其奥妙即在画中，非常凝练，所以速度不宜太快，也不宜过于迟缓，迟者滞矣。徐氏书法转折

处、起笔处用笔非常讲究。包世臣分析为：“益事用逆，用逆而笔驶，则裹锋侧入，姿韵生动，又始间以肥瘦浓枯，震耀心目。”梁巘称“徐浩书，收转处偏强拗折”。包、梁的分析非常有道理，但临习起来，不易掌握。故笔者建议初学者先要追求用笔舒畅，在此基础上，再将上述的细节表现出来。否则，舍本逐末，不得其笔法之源流了。

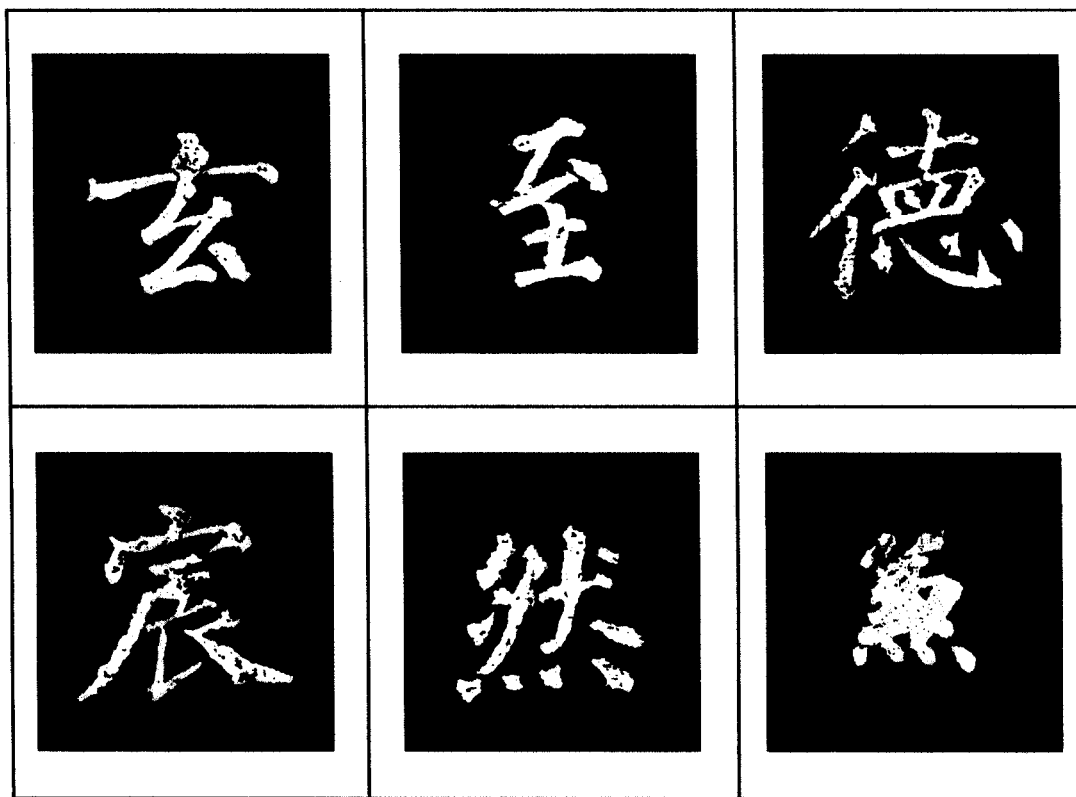
《不空和尚碑》一帖用笔基本特征概括起来可为逆入、涩行、紧收三要素。要强调中锋用笔，起笔要爽朗峻利，行笔要平实饱满，要表现徐氏肥蓄的风格特征。

具体笔法请看图例分析：

1. 点

凡字落笔，皆从点起。点画的基本要求是四面皆圆，但在书写过程中亦得求其棱角，此碑尤为明显。董其昌称“倒辄能起”，指的是中锋落笔，一气相生，不能在笔画中打圈圈。同时，他又称“自收自到，自起自结”，指的是笔锋一落纸，随倒随起，绝无迟滞僵卧之病，而意态自足。点画为一字之始笔，必起承下一笔，所以写点要表现出一种动感，写出笔画连贯的笔意来。这种特征在《不空和尚碑》中尤为显著。

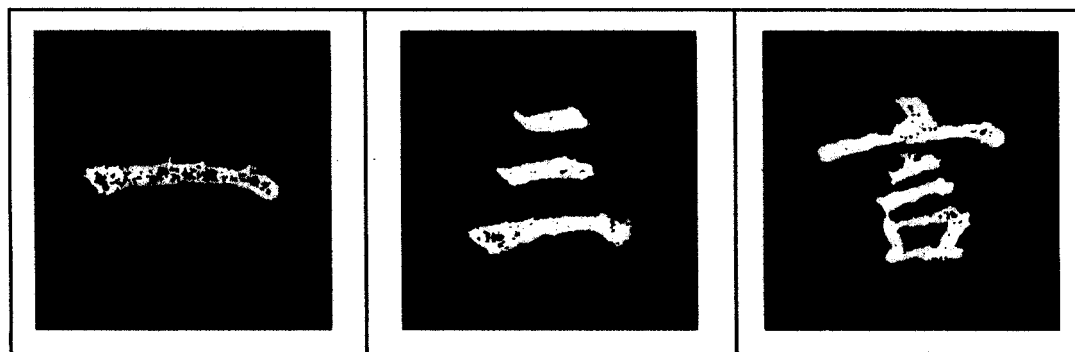


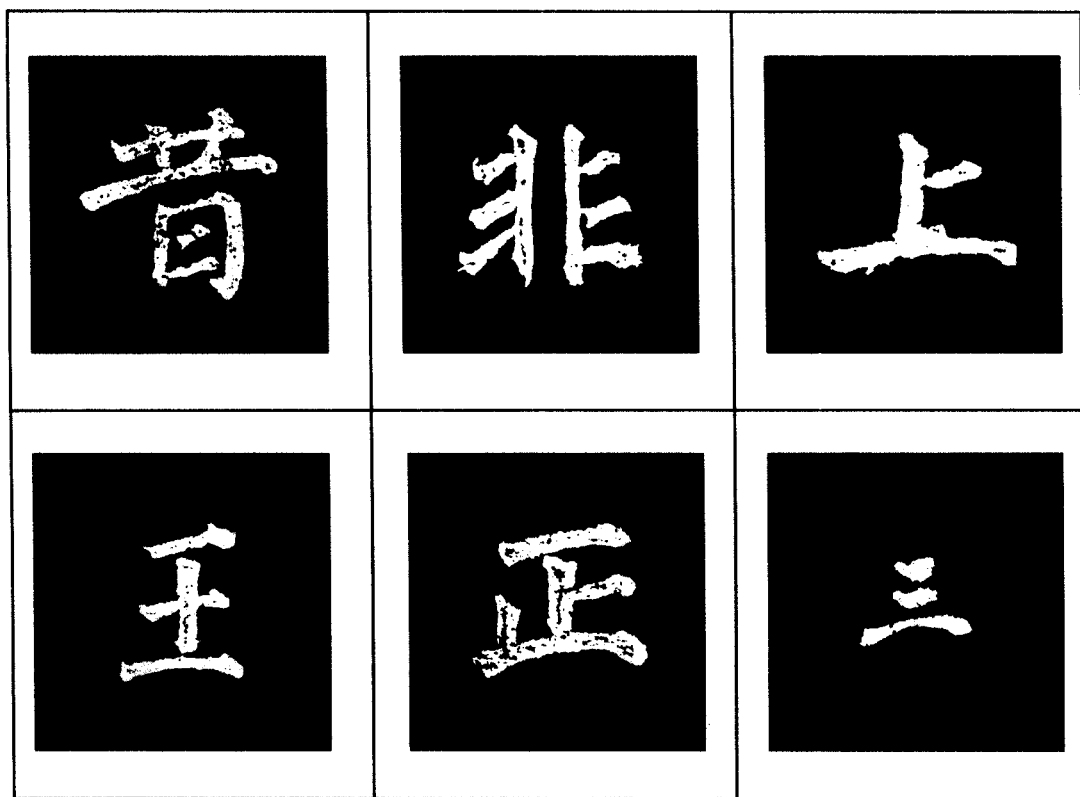


2. 横

横画一般多为字中之主笔。古人云：平横为勒。指的是写横画时，要紧勒其笔，逆锋入纸，铺毫中锋右行。其基本要求是要做到万毫齐力，锋要铺得开、聚得拢，笔心藏在笔画之中。得此要领，方可识其中奥秘。

写横画时，一般有起笔、行笔、收笔三个阶段，但时常见一些人信笔为体，随意平铺而过，笔锋拖沓，毫无提按变化可言。戒此弊病宜提锋使劲，不能轻率，做到古人所谓的“行处皆留”，才见线条之质感与力度。

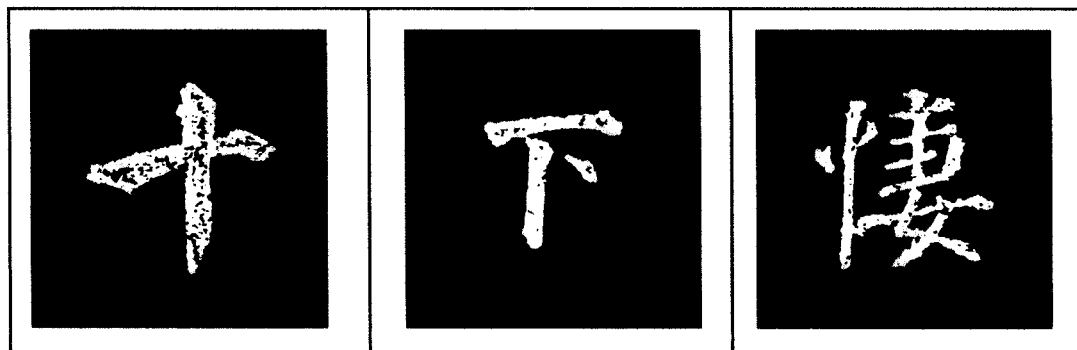


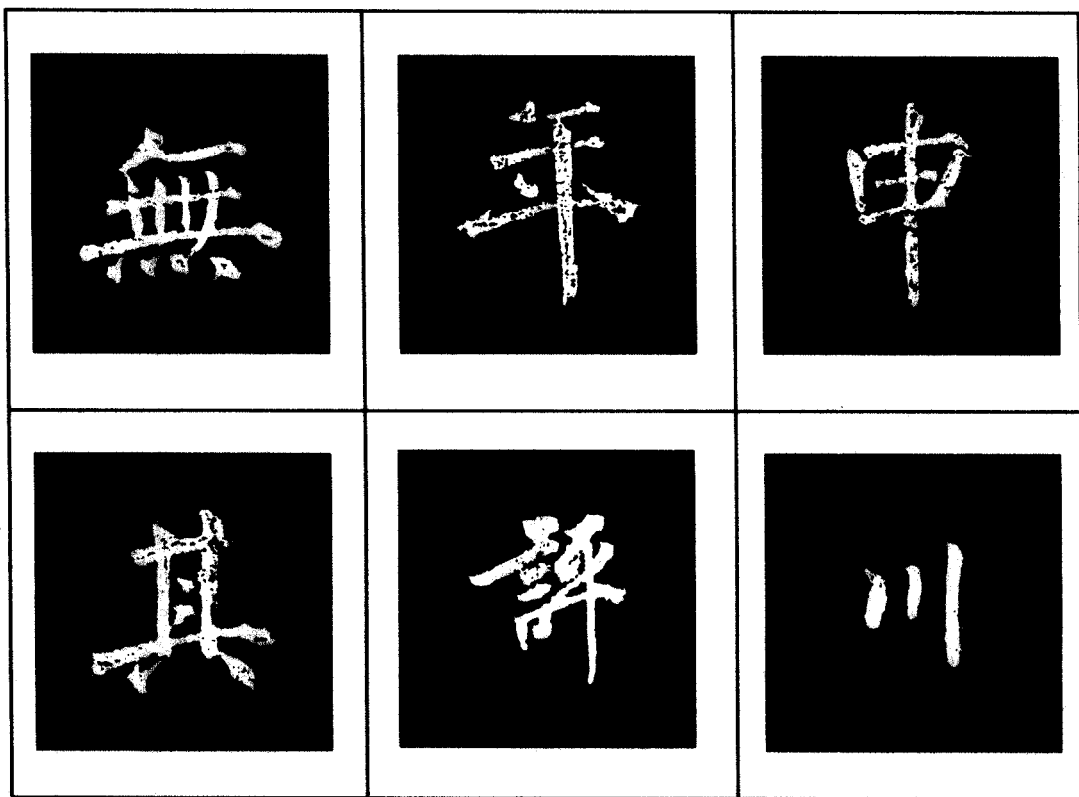


3. 竖

竖画如同横画一样，常为字中主笔。古人言直为努者，指的是竖画要求中锋落纸时有一顿挫动作，顺势调锋下行，力求稳重、凝练，笔锋要含得住，不可破笔散锋而出，收笔时应回复到中锋状态。此帖竖画起

笔比较刻意，或者刻匠所为，或为原墨迹的特征，变化比较丰富，初学者尤需揣摩。行笔过程如同横画，铺锋下行，有牵引发努的笔势，气要收得住，有一定的涩感。





4. 撇

撇又称为掠，指的是长撇。长撇与短撇在写法上有所不同，如长撇强调左行时的运动感，以沉着为上；短撇行笔速度快，不易精到，以笔到锋到为佳，同时笔又要能吃得住纸，不可飘忽无力。古人要求“展而反敛”，指的是撇画在要求写得舒展时，又

要收得紧，有一股韧劲。锋在铺开时要立得住，收笔时能回复中锋状态。写撇画掌握一定的速度感非常重要。短撇如鸟之啄物，锐利无比，又要意态自足，圆满沉着。另外，写撇画时还得注意角度、方向，太平或太直者乏神，太险、太斜者失势轻薄。



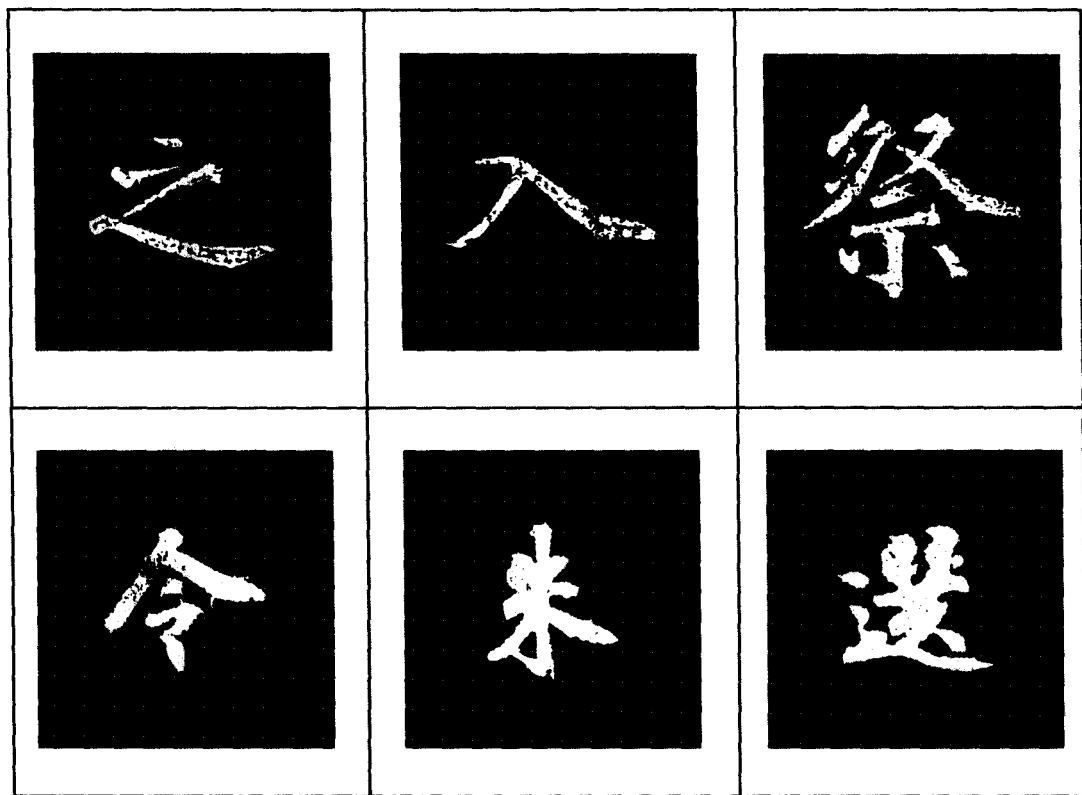


5. 捺

捺又称磔画，常见人以一波三折来喻之。捺画笔法较为复杂，唐人楷书艺术非常成熟，捺画写法很多，初学者往往不得其要领。据传沈尹默先生花了8年时间才将捺画研究透彻，终悟出门道。通常捺画的写法是筑锋右行，尽量使笔锋平铺而又有一定的

速度感。运行过程中有发力、调锋、停顿的变化，尤要注意。概言之，要通过提按变化使锋保持中锋状态。收笔出锋时，要做到波尽处犹存意再三。捺画在峻利爽朗的同时，尤须注意停蓄滋润，不可狂飙而过。此书家之大忌也。

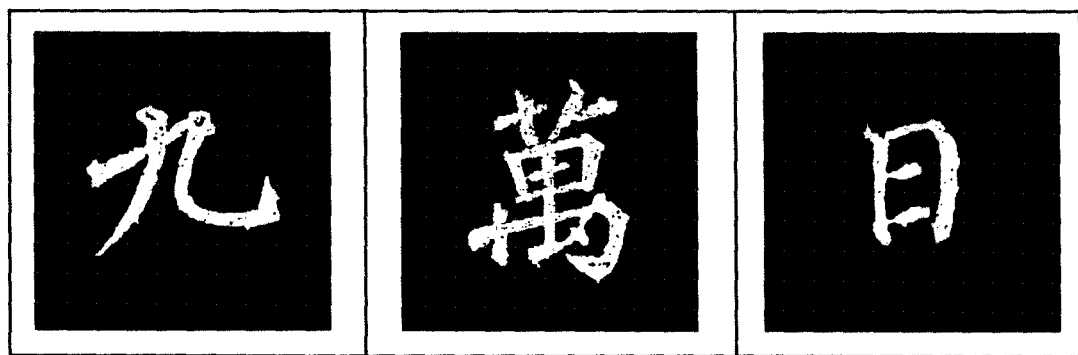


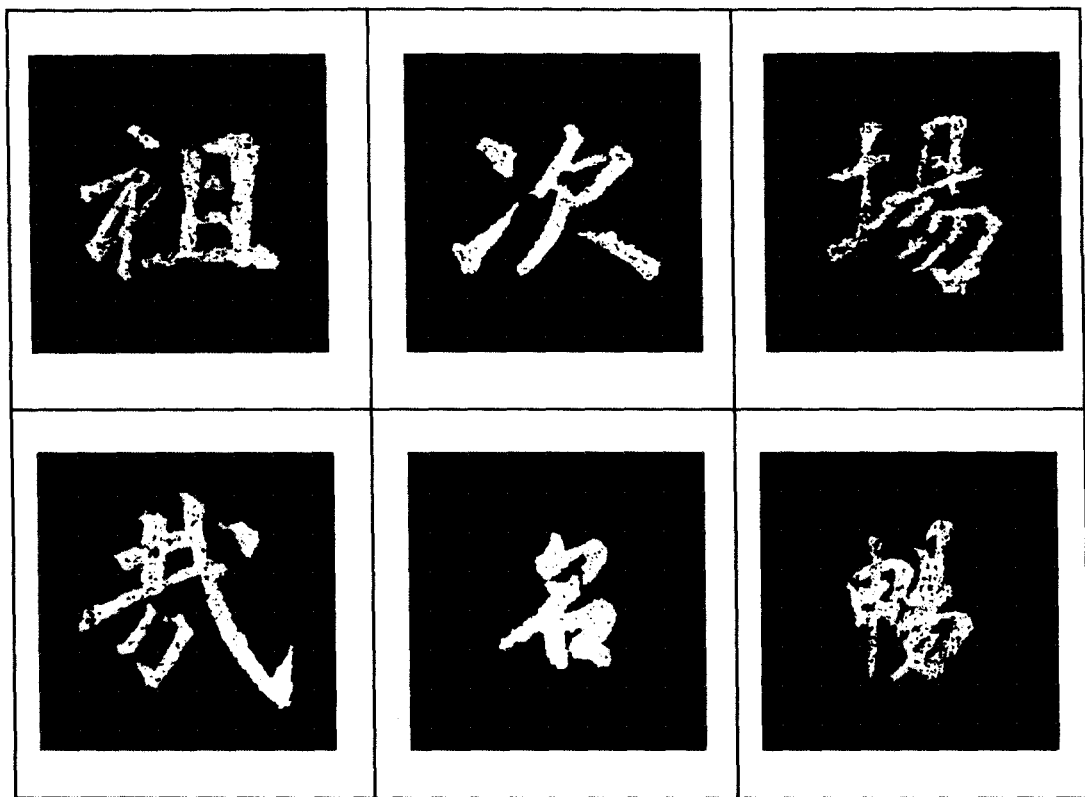


6. 折

折画是由两种笔画所构成，一般称为转折。实际上，转与折是不一样的。转圆折方是主要的区别。在写法上，折画既要求连贯性，又要符合一定的运笔法则。如要准、稳、狠等，都只求运笔的状态稳定而已，并未涉及如何提按的问题。以前有人称转折时可用指转动笔杆来换锋，这是错误的。当

一个人已经掌握了中锋用笔的窍门，其在转折处即可通过提按动作来完成。一般而言，当笔行至衔接处时，笔要提起来，使锋调节到中锋状态下，再起承下一笔。《不空和尚碑》折处倔强执拗，有“抉石奔泉”之目。故学者尤须注意其笔锋的来往脉络，要求其沉稳又不失生动。

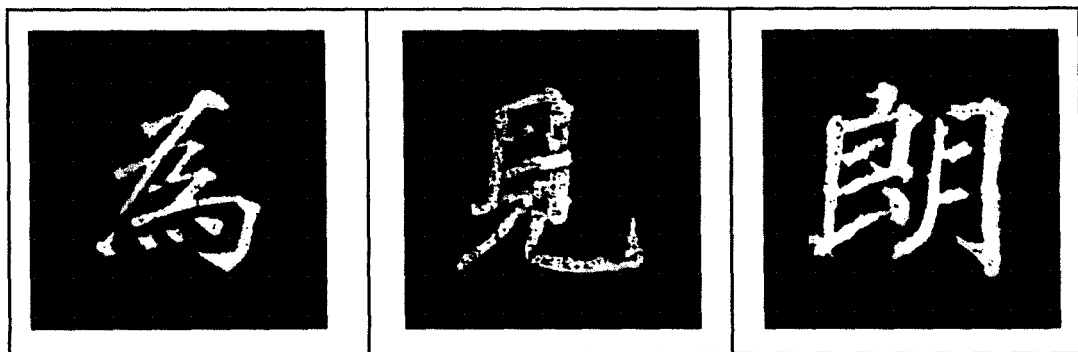


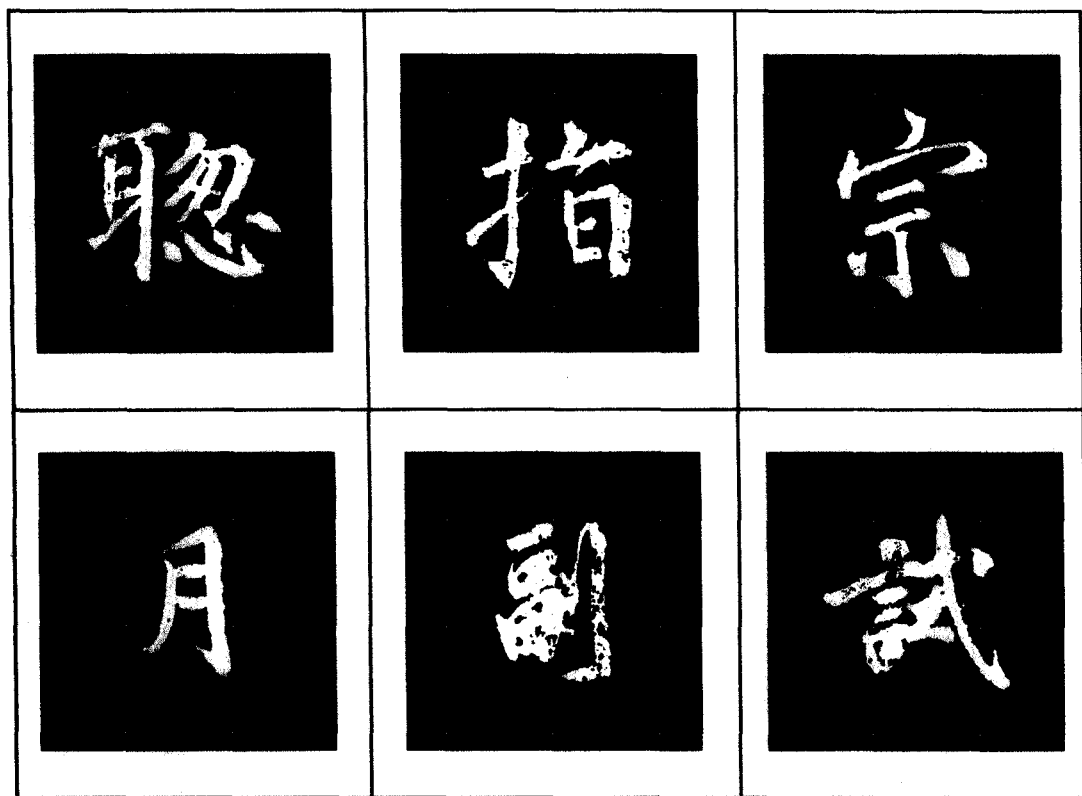


7. 钩

钩画动作虽小，但笔画内涵相当丰富，其表现手法不易掌握。大致说来，与折有相似之处，又不尽同。当行笔出钩处时，笔锋要调整好，这与折是一样的道理。中间的停顿是必不可少的，不然写出来的笔画肯定

缺乏精神与质感。《不空和尚碑》帖中的钩画形态各异，尤为复杂，初学者须细心体味。钩画行笔发力的地方不在尖上，而在转折处，再将力导送至尖上。



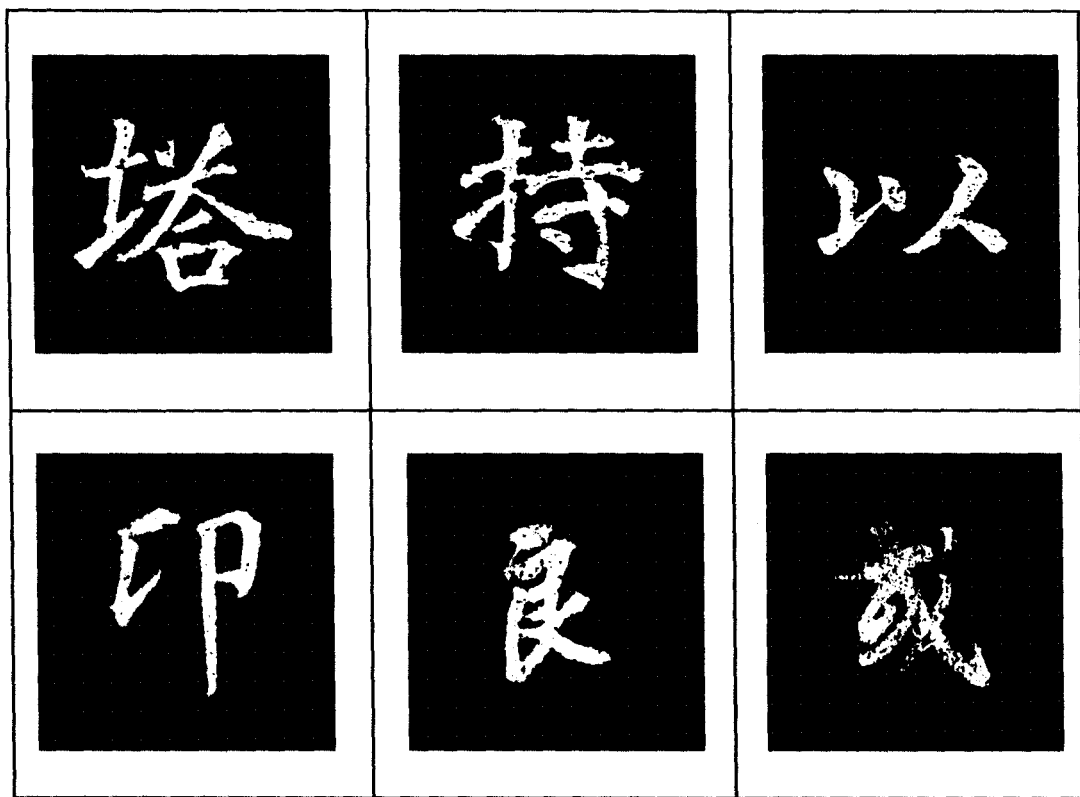


8. 提

提画名称较为复杂，亦称趯或仰，口语称为挑，指的是从左下方往右上方行笔的短画。由于其行笔过程短，笔法不易掌握。通常而言，起笔时发力，顺势往右上方运行，要有一定的速度感，又要有弦绷紧

的紧张感，犹如策马的样子。它既不似横画的平正通达，亦不似撇画的舒展，而是沉中有提，展中有敛，尤重逆势，锋正笔势自然畅通。





(二) 结构

历代书家都非常注重结体的处理方法，唐代欧阳询著有《三十六法》来阐述结体方法，如排叠、避就、顶戴、穿插、向背、偏侧、相让、补空等。但对于初学者来说，掌握那么多名目的处理方法，效果不佳也没这个必要。孙过庭云：“初学分布，但求平正。”“分布”即指结体。但这里的“平正”不是指四平八稳的呆滞状。徐浩白云：“字不欲疏，亦不欲密，亦不欲大，亦不欲小。小促令大，大蹙令小，疏肥令密，密瘦令疏，斯大经矣。”徐氏自述已基本讲出结体方法

的奥秘。据笔者的体会，初临法帖，宜从主要特征处入手，再依次解决笔画之间的组合关系，易于取其间架。古人还主张以“摹”的手段来加强对法帖间架结构的领悟，目前，此法被许多人所疏忽。实际上，“摹帖”对掌握字的间架结构是有很大的帮助的。

《不空和尚碑》结体朴实，八面深稳，丰强秾丽，是盛唐时期楷书的代表作。此帖兼有颜真卿的茂密雄强、李北海的体庄宕逸。具体地分析有以下三个比较显著的特征：疏中见密，平中带斜，小中见大。

1. 疏中见密

清代刘熙载在《艺概》中云：“结字疏密须彼此互相乘除，故疏不嫌疏，密不嫌密也。然乘除不惟于疏密用之。”此话意思与徐浩自述中“字不欲疏，亦不欲密”的意思相同，指的是笔画疏朗的字不宜写得过于松散，笔画茂密的字不宜写得过于密实。此碑结构以疏为主，疏中见密，有参差，有整齐，或伸或缩，随形而立。故而，笔画不宜

过粗，间距不宜平行呆板。另此碑结构直觉比较硬朗，而笔画又有一定的弧度，所以，点画基本功非常重要。据笔者体会，临习此碑最忌的是松散与拘谨。此外，此碑点画之间呼应关系尤为突出，起承转合之间自有团聚之气，故临习时要有行草的感觉，切不可将笔画一一地孤立起来，应从断处求得生机。



2. 平中带斜

包世臣评徐浩的书法“如战马，雄肆而解人意”，此话颇可玩味。从中我们可以得出三个启示：①徐氏书法有一种力量感，如战马一般。②徐氏书法结体欹侧，无一平直，以险取胜。③结构开朗，受李北海的影

响很大。所以，临习此碑不妨借鉴一下李北海的方法。纵观《不空和尚碑》结构极意经营，虽以沉稳取胜，而破法仍归于欹侧，初学者于此不得不识。宋代苏东坡、明代董其昌从此处悟得真谛，成一代大家。

