



五體臨池 指要

曾景充
魏錦光 著



五体临池指要

曾 景 充 著
魏 锦 光

广东高等教育出版社

责任编辑：杨明新
封面设计：曾亦斌

五体临池指要

曾景光著
魏锦光

广东高等教育出版社出版
广东省新华书店经销
广东省新华印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 4.75 印张 50千字
1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷
印数：0001——7000册

ISBN 7-5361-0274-7/J·6

定价：3.20元

《五体临池指要》简介

查 书 出 处 及 分 类 案 号 书 目 书 目 案 号 出 处 及 分 类 案 号 书 目 书 目 案 号 出 处 及 分 类 案 号 书 目 书 目 案 号

序

孜艺楼师生——曾景充、魏锦光合著的《五体临池指要》一书即将付梓了。作为孜艺楼多年教学活动的见证人，我不由得加额相庆：这的确是嘉惠书林、扶掖后学的一件好事。

孜艺楼，乃景充自题其居室的斋号。多年来景充于此孜孜以求书艺，不仅于己成就赫赫，硕果累累，更以兼课传授，特别是庭馆教艺，桃李特众，人才辈出。前年举办的规模颇大的《孜艺楼师生书法展》作为广州市书法界首次师生联展，以其书备五体、风格多样、水平较高而引起较大反响。其入室弟子先后多人多次在全国各类书展、大赛中获奖，并加入省、市各级书法协会。在最近举行的《广州市第二届群众书法大奖赛》的一百名获奖者中有四分之一曾从学于孜艺楼。

值得称道的是，孜艺楼的实践活动并不止于创作与教学。近年来景充还注重于经验的总结和理论的探讨，先后有《行书要法》、《魏碑书法》等编著及一批论文问世。针对临池者在研习各体书法中碰到的普遍问题，为避免后学重走弯路，孜艺楼发动学有所成的学子回顾学历程，总结各体书法的研习体会，然后由曾、魏师徒二人执笔，结合古今书论，撰写成这本《五体临池指要》。可以说，本书是孜艺楼多年来创作实践和教学实践的总结和升华（这里说的教学实践当然不限于孜艺楼，曾、魏二人还先后在中国书画函授大学广州分校、岭海老人大学、华南艺大，广州师院书法培训中心等处执教）。本书内容源于实践，故能深入浅出，且图文并茂，针对性强。不论是对初学入门、还是深造研习，都有所裨益。本书所附各体临摹范例，从继承和发展出发立足于对临基础上发展为意临，力求形神俱备，颇具创意，本身就是一幅幅精美的书艺小品。展玩笔墨，对照研习，实是一种美的精神享受。其中书艺创新之示范更足以启迪后学，拓展书艺。无疑地，本书出版，对书法的继承、发展、弘扬和创造，将会起到积极的作用。

编者

1989年7月1日

目 录

第一章 篆 书	(1)
第一节 篆书源流与入门路径	(1)
第二节 篆书的一般写法	(2)
第三节 几种篆书的临写提要	(3)
一、《散氏盘》	(3)
二、《毛公鼎》	(3)
三、《石鼓文》	(3)
四、《峿山刻石》	(3)
第二章 隶 书	(5)
第一节 隶书源流与入门路径	(5)
第二节 隶书的一般写法	(6)
第三节 几种汉碑的临写提要	(6)
一、《礼器碑》	(6)
二、《张迁碑》	(6)
三、《石门颂》	(7)
四、《曹全碑》	(7)
五、《开通褒斜道刻石》	(7)
第三章 楷 书 (含魏碑)	(8)
第一节 小楷的入门路径与临写提要	(8)
一、钟繇《戎路帖》和《荐季直表》	(8)
二、王羲之《乐毅论》和《黄庭经》	(8)
三、王献之《洛神赋十三行》	(9)
第二节 魏碑的入门路径与临写提要	(9)
一、《龔宝子碑》和《龔龙颜碑》	(9)
二、《始平公造像》	(10)
三、《张猛龙碑》	(10)
四、《张玄墓志》	(11)
五、《郑文公碑》	(11)
六、《石门铭》	(11)
七、《泰山经石峪金刚经》	(12)
第三节 欧、颜、柳、赵的临写提要	(12)
一、欧阳询的楷书	(12)
二、颜真卿的楷书	(12)
三、柳公权的楷书	(13)

四、赵孟頫的楷书.....	(13)
第四章 行 书	(14)
第一节 行书源流与入门路径.....	(14)
第二节 几种行书的临写提要.....	(15)
一、《唐怀仁集王羲之书圣教序》和《兰亭序》.....	(15)
二、王羲之《丧乱帖》.....	(15)
三、王献之《东山帖》.....	(15)
四、李邕《云麾将军李思训碑》.....	(16)
五、颜真卿《祭侄文稿》.....	(16)
六、颜真卿《争座位帖》.....	(16)
七、苏轼《黄州寒食诗》.....	(16)
八、黄庭坚《松风阁诗》.....	(16)
九、米芾《蜀素帖》.....	(16)
十、赵孟頫《纨扇赋》.....	(17)
十一、文征明《滕王阁序》.....	(17)
十二、康有为行书.....	(17)
第五章 草 书	(18)
第一节 草书源流与入门路径.....	(18)
第二节 草书的几个特征.....	(18)
第三节 几种草书的临写提要.....	(19)
一、皇象《急就章》.....	(19)
二、隋人《出师颂》.....	(20)
三、沈曾植草书.....	(20)
四、王羲之《十七帖》.....	(20)
五、王献之《中秋帖》.....	(20)
六、智永《真草千字文》.....	(20)
七、孙过庭《书谱》.....	(20)
八、张旭《古诗四帖》.....	(21)
九、怀素《小草千字文》.....	(21)
十、黄庭坚《廉颇蔺相如列传》.....	(21)
十一、祝允明《赤壁赋》.....	(21)
十二、董其昌《试墨帖》.....	(21)
十三、黄道周草书.....	(21)
十四、倪元璐草书.....	(21)
十五、张瑞图草书.....	(22)
十六、王铎书《诗卷》.....	(22)
第六章 从对临到意临	(23)

附录：曾景充临历代五体书法作品范例（共四十八种，每种附简短临写心得）

..... (25)

第一章 篆 书

第一节 篆书源流与入门路径

篆书是我国最古老的书体，先秦时代（包括秦代本身）都是篆书时代。篆书从形成到发展，经过了多次变化，其漫长的历程可分为三个阶段，即古文（包括甲骨文、钟鼎文）、大篆（籀文）和小篆（秦篆）。

甲骨文是商、周时契刻于龟甲及兽骨上的文字，亦称卜辞、契文。字形变化多姿，分行布白错落自然，刀法方圆兼备，极富天然趣致。然而以笔临写，非有相当书法根柢是非常困难的，故初学一般不宜。

钟鼎文又称金文，一般刻在钟、鼎、盘、彝这些青铜器上，多为商、周作品。字体有扁有长，有肥有瘦；章法有疏落有茂密；风格有凝重有恣肆，有质朴有纯美。笔法多变而富韵律感。代表作有《散氏盘》、《毛公鼎》、《虢季子白盘》、《史颂鼎》等。

大篆狭义上指籀文，史传周太史籀所作（广义的大篆则包括甲骨、钟鼎等文字）。以《石鼓文》为代表作。《石鼓文》为刻石之祖，线条圆劲挺拔，结体匀称婉丽。康有为称之为“书家第一法则”。

小篆亦称秦篆，乃秦始皇为统一天下文字而命李斯所制。因其笔画细如玉箸（筷子），呈长方形，故又名“玉箸篆”。代表作有泰山刻石、峰山刻石和琅篆刻石等。张怀瓘称誉其书曰：“画如铁石，字若飞动，作楷隶之祖，为不易之法。”

秦以后的篆书，特别值得一提的有汉篆、唐篆和清篆。两汉篆书较秦篆为解放、多变，参以隶笔，自出新意，足启后人，多见于碑额。唐代李阳冰直承秦篆，用笔稳健自然，结体雍容华美，为篆书承先启后的杰出代表。有清一代的篆书，超轶唐宋，直追先秦，名家辈出，以邓石如、杨沂孙、徐之庚、赵之谦、吴大澂、吴昌硕等为尤著。

篆书入门，若直接从先秦古迹入手，难度甚大。因其多为刻字，年代久远，风雨剥蚀，运笔的来龙去脉难以看清。且结字纯任自然，少有规范，对初学者入手掌握存在不少困难。因此我们主张篆书入门采取“沿流溯源”的方式，即从近人墨迹本学起，打下基础后，再溯源而上，向唐人、汉人取法，直至最后师法先秦。

清人篆书，象邓石如、赵之谦、吴昌硕等，能使篆书衰落了几百年后重放异彩，并使之带上清人的时代气息和各自的个人风貌，有较多的新意和较高的格调，成就是辉煌的。但清人作篆，喜用软毫，时出侧锋，这与传统篆法是相违的。况且他们各自的个性强烈，如邓参以隶意，字体微方，得纵横辟阖之妙；赵流动活泼，工巧妩媚；吴则把三代钟鼎陶文的体势杂揉起来，貌拙气酣，凝炼遒劲。此三者都不是轻易学到的，甚或学至出格，难以自拔。故此我们不主张初学者由此入学，若到传统篆法掌握得较好时，再从这几家参看学习，以冀融铸出新，还不失为一法。

那么，既要练好合乎传统的基本功，又要从较易入手的墨迹本去学，有哪些途径可供选择呢？

清朝和民初时，还有不少深得古法、功力深厚、为世人称许的篆书大家，如王澐、杨沂孙、吴大澂、章炳麟、王福庵等。王以铁线篆著称，可取其匀称圆劲的线条功力；杨取法《石鼓文》，规矩甚严，功夫精到；吴篆多取金文笔意，结体严谨；章的篆籀古朴浑厚，劲健可法；福庵金文、小篆皆严谨而苍劲，亦一时之冠。由此“家数”入门，初得正宗篆法，便可上追古人。明人李东阳严守古法，线条清劲入妙，布白严整；唐代李阳冰得法于《峯山刻石》，其小篆用笔瘦劲，飞动有神，直逼李斯。李斯乃小篆之祖，学之则法度森严，渐入堂奥。

历史上学李斯小篆而成家者并不少见，然笔者认为，从书法抒情性的特征来看，小篆则规矩有余，灵性不足；人工有余，自然不足；平匀有余，宕逸不足。由此锻炼基本功则可，若以此为归宿，则难得最高境界。

欲“升堂入室”者，直须穷源至商周金文、大篆。由于金文、大篆存世之作风格多样，极尽天然变化之妙，学者大可以各随所好，各取所需，一写性情。如要学豪放质朴、茂美厚重的，有《散氏盘》；笔法精严，结体瘦劲的，有《毛公鼎》；体态优美舒展、疏密有致的，有《虢季子白盘》；章法自然多变、字形斜正多姿的，有《史颂鼎》，等等。至于《石鼓文》的雄强浑厚，大气淋漓，更早为人知。

至于大量零散可见的甲骨文、陶文、砖瓦文、简文、诏版、碑额等，奇趣横生，取而玩之，亦可启发灵机。

第二节 篆书的一般写法

一、笔法

孙过庭《书谱》说：“篆尚婉而通。”刘熙载补充说：“须婉而愈劲，通而愈节乃可。”这是就篆书的线条而言的，写篆书无论是横、竖、转弯、斜划，一般都有一个共同的特征：即圆转、婉通、均匀、劲健、浑厚。那么，这样的线条效果是怎样产生出来的呢？

1. 起笔：即提笔着纸的过程。篆书一般宜用逆入平出之法。即起笔时，笔锋从行笔相反方向逆锋着纸，随即回锋行笔，使笔毫平铺而出，也就是“欲右先左，欲下先上”。这种方法使笔画起处呈蚕头状，是圆笔、中锋的起笔方法。

2. 行笔：即笔毫在点画中移动运行的方法。要使篆书线条圆劲、浑厚，行笔时要注意铺毫，即把笔毫平铺线中，万毫齐力，如锥画沙，力透纸背，使笔道呈圆柱的立体效果。

3. 收笔：即行笔到笔画终了时，回收笔锋的方法。要将笔锋稍稍上提，同时沿中线位置向行笔的反方向迅速回收，使笔道末端饱满圆实。所谓“无垂不缩，无往不收”就是这个意思。

篆书按传统的要求是“笔笔中锋”。蔡邕在《九势》中“藏头护尾”之说，已道尽个中要诀：“藏头，令笔心常在点画中行；护尾，点画势尽力收之”。由于篆笔婉转，故应力求熟练环转的运笔，左右的弧形要对称相合，运笔时腕、指要随笔转方向微微转动，令笔锋常在线中，才能保证中锋圆浑。

二、结体

一般认为篆书应为长形纵势，并平稳对称。其实，这只是后来小篆的特点，早期大篆是不拘一格的。李阳冰于论及篆书的意态美时说：“于天地山川得方圆流峙之形，于日月星辰得

经纬昭回之度，于云霞草木得霏布滋蔓之容，于衣冠文物得揖让周旋之体，于须眉口鼻得喜怒惨舒之分，于虫鱼禽兽得屈伸飞动之理，于骨角齿牙得摆拉咀嚼之势。随手万变，任心所成，可谓通三方之品汇，备万物之情状者矣。”概言之，是说篆书形体源于自然，表现自然，应是多姿多彩，给人无穷想象的。所以，我们认为，后来小篆形体端严，平匀工整，人工痕迹太多，已不是最高境界。学篆者可以从小篆先得平正之体，得其笔法、笔力之诀，再从大篆悟自然之妙，方为上策。

第三节 几种篆书的临写提要

一、《散氏盘》

此乃西周厉王时之金文。铭铸十九行，三百五十字，是全文的杰作和学习范本之一。

临写时应放大至一、二寸以上，用笔取中锋逆行涩进，令其质朴豪放，起止雄壮浑浑，但须略为随意活泼，以得笔意为上，过份认真反而失其自然。结字有斜有正，有长有扁，有方有圆，有大有小。要在因势利导，字字相生，力求行气贯通，流动雄放。

二、《毛公鼎》

此乃西周宣王时之金文。铭铸四百九十七字，以气势磅礴著称，是金文书法之瑰宝。

临写时行笔应比《散盘》更为圆浑厚重，横画略向右下取势，笔力较匀；结体多呈方长，较《散盘》端整，有规律，但切忌过于对称板滞。

《毛公鼎》章法变化很大，最堪取法。它通过字形大小、长短、宽窄的自然配合，字距和行距的对比关系，构成横无列纵有行的章法，全篇显得一气呵成，势如破竹。

三、《石鼓文》

《石鼓文》的确切年代难于确定，现多视为东周秦国初的作品，是我国最早的石刻文字。在十个鼓状的石面上，以籀文分别刻上四言诗各一首。

由于刻在石上，较之金文用泥范铸成的做法方便多了，故而作者在章法上更考究，横有列纵有行，字距行距疏朗开阔，大致整齐；用笔圆劲挺拔，朴茂雄强；结体略趋方正之势，字大逾寸。既保留了古篆质朴自然的金石气质，又带有向工整匀称的小篆发展的趋向。可看成大篆向小篆演进、过渡的作品。故学篆者不管是穷源还是竟流，都要以学《石鼓文》为必由之路。其笔法可参照金文，结体则向小篆靠拢，章法略显整齐，但要比小篆自由活泼。

四、《峰山刻石》

此乃小篆正宗之作，原是秦李斯所书。但因其早已毁散，现在只能见到古人摹刻者，其中最好的是宋徐铉所临摹的。

李斯小篆，“画如铁石，字若飞动”。用笔圆匀畅达，瘦劲俊逸。书写时一定要心平气静，浮躁不得。其结字略带纵势而修长，形态典丽宽舒，给人以端庄工整的装饰性美感。临写此本可领会其稳健圆匀的笔法和平正均衡的结体。

李斯手笔现存的有《泰山刻石》和《琅玕刻石》，后者字迹漫漶，无从参看，前者则仍存十字，其用笔之圆浑及金石剥落自然形成的苍老涩辣，足资启迪。故临写徐铉本《峰山刻石》不

可不看《泰山刻石》，以免浮滑轻薄。如要追求更古朴雄厚、天然浑成的艺术境界，则须从《石鼓》、金文中汲取养料、增强笔力，壮实形格，始可冀有得。现代名家祝嘉先生认为：“作小篆应学大篆的布白用笔，以使其变化为佳。一幅小篆书，骤然一看，全象大篆，不受拘束，自然生动。”至于作大篆而学小篆，他则坚决反对。

此外，临写李阳冰以及元明清等的小篆，亦应参看于此。

第二章 隶 书

第一节 隶书源流与入门路径

隶书在秦代开始出现，成熟并盛行于两汉，以大量的碑刻和竹木简帛为代表。隶书的出现，是中国书法史上极其重要的伟大变革，它化篆书的圆转为方折，结构删繁就简，易篆书的纵势长方为横势扁方。具有划时代意义的是，把汉字在小篆中残存的象形遗意逐渐泯灭，使汉字彻底定型化、符号化，为后来楷、行、草诸体的出现铺平了道路。因为隶书上承篆书，下启楷书，用笔通于行草，所以有人主张学书必先学隶。

西汉初期的刻石，基本上沿袭秦代书法传统，书体仍为方整的小篆。倒是这时期的竹木简帛上的文字，能脱出小篆的樊篱，率直随意，仪态万千，无论用笔、结体还是章法，都可看作是后来定型的隶书、楷书及行草书的滥觞。

至东汉桓、灵之世，定型的隶书已成为法度森严的官方标准书体。体现其最高成就的是这时期的碑版。传世达一百七十余种的东汉碑版，书法风格多样，用笔有方有圆，结体多姿多彩，不一而足，为后世习隶的典范。

遗憾的是，在往后楷、行、草大盛的一千多年历史中，隶书竟沉寂起来，不仅习隶者少得可怜，可观者更寥寥无几。直至清代碑学兴起，加上简帛书的陆续出土，令世人耳目一新，才逐渐出现隶书中兴的局面。

和学篆相反，我们不主张学隶从清人入手，而主张径直取法汉人。理由之一是，汉隶碑版丰富多彩，可供选学的余地很大，且不象篆书难学，由此入手对于初学者不算太困难；理由之二是，汉隶和清隶之间水平相距甚远，清人除个别大家（如伊秉绶、陈鸿寿）差可比肩汉人外，总的格调不算很高，有的线条欠厚，有的略显率滑，有的稍嫌做作。不若汉人大气磅礴，圆厚壮实，自然多趣。

汉碑堪作典范的作品很多，但学步者还须循序渐进。第一步，先学规矩，“但求平正”。可取法《礼器》（碑阴）。该碑是东汉隶书成熟的代表作之一。其结体端庄凝炼，秀丽典雅；用笔瘦劲如铁，骨力弥满，有“汉隶第一”之誉。能从此而入，则法度可立，筋骨得备。由此还可旁及风格相类者，如端劲秀美的《乙瑛碑》，工整精美的《史晨碑》，华丽俊秀的《华山碑》。第二步，已有规矩，务求变化。可因其志趣、笔调选学：①方整劲挺，斩截爽利如《张迁碑》、《鲜于璜碑》、《衡方碑》等。②西狭颂气度恢宏，浑厚雍容，用笔方中带圆，结体方整雄伟，亦稍近于此类。③纵横舒展，奇逸恣肆如《石门颂》、《杨淮表记》；④秀逸含蓄、潇洒优美如《曹全碑》、《礼器》碑阴、碑侧。⑤古拙天趣、多含篆意如《郃阁颂》、《开通褒斜道》。⑥圆浑厚重，亦有奇趣如《校官碑》。林林总总，令学隶者应接不暇，可谓“天高任鸟飞”。何况大量的竹木简帛，率真挥洒，直可窥见其笔情墨韵，意味无穷。

已有汉隶根基，再沿流撷英，则清人郑簠的飘逸，伊秉绶的雄壮，陈鸿寿的奇变，金农的率意，何绍基的圆劲，种种名家之长取而观之，亦有助长进。

第二节 隶书的一般写法

一、笔法

通常说隶书从篆书中“化圆为方”而成，是指它把篆书的用笔从圆转化为方折，线形从弧线化为直线。由此，隶书也从篆书的圆笔为主化为方圆兼用，笔画讲究横平竖直。隶书圆笔写法与篆书大同小异，是对篆法的继承，方笔则是新创之法，其要在于侧锋取势，“欲横先竖，欲竖先横”，得方劲峻爽之气。但起笔取势后要调锋转中，铺毫逆行，收笔自然提锋反向回收。切忌一方到底，使笔画扁薄软绵。清人金农多以侧锋写隶，尽管笔力劲挺，然微嫌扁薄，终非正格，初学者不宜效法。更不能用斜角侧锋为主的楷书起笔方式去作隶书起笔。以楷作隶乃隶书入门之大忌。

二、结体

隶书一般字形略扁，体势取横，中宫收紧，左右舒放。但汉碑风格多样，字形多变，很多时候长短交变，因字立形，因行立形，因章立形，故不宜以一种程式来限制。

初学隶书，其横画，最易用楷书左低右高的体势，这也是一忌。应力求横平竖直，重心平稳，字形略扁。有时左右两部分距离略宽，在外形美观的基础上做到布白平匀。继而要掌握上下左右各部首偏旁的组合搭配规律和避让俯仰等关系。进一步追求格调不同的各种法式，则要从风格不同的汉碑中取法了。

第三节 几种汉碑的临写提要

一、《礼器碑》

此乃东汉恒帝永寿二年（公元156年）镌立于山东曲阜孔庙内的作品，隶书成熟的代表作之一，有“汉隶第一”、“无上神品”之誉。许多书家主张由此入门，方得正宗隶法。

《礼器》用笔最宜初学入门锤炼线条，其起笔圆而不拙，方而不利，行笔瘦硬如铁、柔韧如藤。多数线条较细，然能掺以丰厚之撇捺、点画。学者由此一则先立筋骨，取其细而入纸、圆而能劲的线质，二则得其细有中粗、轻中显重的变化韵律。其结体典雅端丽而又能聚散有变，绝不呆板，严正紧密而又开张舒展，重字亦不雷同。初学者每每知其平匀而不知其变化，得其严谨而不得其舒放，昧于对比，实为一病。

初学此碑易犯的毛病还有，写细笔时轻描滑掠而过，不能沉着控腕，故提笔而不入纸。要经常练腕，提笔行进时想象纸面阻力很大，如逆水行舟，用尽力气，不离故处。即按即提，方能做到线细而入纸。写撇捺、波磔等厚重之笔，则要防止偏锋扁薄之弊，要中锋铺毫逆出，空中提笔回收，做到尖而不薄。

二、《张迁碑》

此碑镌刻于东汉中平三年（公元186年），立于山东东平。为汉碑方笔的典范之作。

方笔是对篆法的强烈反叛。但“方”只体现起笔、转折和收笔之中，而行笔仍应以中锋运

进，才能得立体、厚重之感。而且方笔起、转处，要稍作停驻，回锋逆入，意念作方，多作铺毫，让墨注血融，造成方而不利，方中寓圆、内骨外肉的效果，致有天然浑成而非刀刻斧凿的感觉。这是写《张迁碑》最要注意的。能得此要领，日后写魏碑或自运时，就能有方圆兼用之奇。

《张迁碑》结体乍看笨拙质重，认真体味则可于端正中见错综揖让，沉拙中见飞动变化，学者当要多“读”多想，悟其正侧之变、聚散之妙。章法上横列纵行之间亦多错落参差，大小、长短、左右的组合拙中寓巧，生动自然。若既得其笔法，学者便应在结体、章法上进行意临和自运，如能在粗看时感觉朴拙方整，细看则变化生动，便可谓得法矣！

此外，临写此碑应稍稍放大，并略为加粗其笔画为宜。

三、《石门颂》

此乃摩崖石刻，汉建和二年（公元148年）刻于陕西褒城褒斜道石壁。

其用笔取篆法，注意藏锋，圆劲舒畅，醇和高古，学者拟其纵横恣肆的笔意，切忌锋芒毕露，火气四溢。应以闲云野鹤的优悠，写出含蓄内蕴而又清劲飘逸的线条，要领是用长锋羊毫，笔酣墨饱，运笔则内劲挺，外舒缓，流畅自如，纵笔宕往，势不可遏，略带草意，而线质沉厚，绝不轻滑草率。

其结体洒脱自然，奇趣横逸，字势疏宕舒展而不松散，要在揖让有度，点画呼应，故有“隶中草书”之称。

魏碑中《石门颂》深得其法乳。故《石门颂》可视为上达篆籀、下启六朝之一要道通津。得其线条即备筋力，得其结体则具宽博恢宏之气度。它是汉隶中的神品，圆笔的典范。

四、《曹全碑》

此碑东汉中平二年（公元185年）立，明万历初陕西郃阳县出土。以秀丽工整、圆润多姿、灵动飞扬胜。

用笔要不拘束，而又不能急速轻滑。只知一味地柔，便容易出现绵弱之笔。要用心领会其柔中之刚、绵里的“铁”，如清人张廷济所说：“貌如罗绮婵娟，神实铜柯石干”。故由《礼器》入手者易得之，而直接学“曹全”，则易堕入飘浮轻滑。

《曹全碑》字势流畅飘逸，清人郑簠尤得其风神，可参看之。

五、《开通褒斜道刻石》

此乃东汉永平六年（公元68年）刻，与《石门颂》同在陕西褒城。其法体方笔拙，简古质朴，不拘绳墨，以气势开张取胜。

其线条功力深湛，笔道硬挺，用笔没有明显的“左波右磔”，古意尚存，浑朴苍劲。字体长短、宽窄纯任自然，参差不齐，而天趣横生。整幅乍看，有如乱石铺阶。清人伊秉绶曾得力于此。临习此碑最要留心整章取法。

第三章 楷书(含魏碑)

第一节 小楷的入门路径与临写提要

小楷虽属楷书范围，然而它不是大楷的按比例缩小，而是有自己独特的艺术规律和艺术价值的，所以有些书家终身专精小楷而乐此不疲。如有心临习小楷，可以把它看成一个专题系统研究。

小楷于魏晋时期钟繇、二王已达到炉火纯青的境界，而且他们流传至今的书迹并不少，后世习小楷而成家者莫不由此入手。从钟、王小字精到美妙的用笔、自然天趣的结体中，可得其醇和高古的韵致。

由此而下，则颜真卿《小字麻姑仙坛记》的沉稳紧结，钟绍京《灵飞经》的工巧纤丽，以及晋唐民间写经本的率真自然，皆可视作基本功训练的范本。

明人小楷是继魏晋以后出现的又一高峰。他们超轶唐宋，直向钟、王取法，各以其个性出之，其成就实不可等闲视之。由元入明的倪瓒，隽逸雅趣，有超尘拔俗之致；宋克则笔精墨妙，秀润韵足；祝允明笔力雄健，端整精严；文征明法度谨严，点画精美；王宠拙中寓巧，有意到笔不到之妙；黄道周以方笔为小楷，结字奇险峭劲，于二王外自成一格。故取道明人，上追魏晋，也不失为习小楷的一条捷径。

一、钟繇《戎路贴》和《荐季直表》

钟繇书尚存隶法余绪。唐张怀瓘谓其真书绝妙，点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已。

《戎路帖》法度大备，乃楷书之祖。且参差变化，丰富多彩，结体在疏密聚散的对比中，时出险绝之势，善学者最应明了。其行气的疏密处理也甚是精彩，字距行距特别空阔，有疏朗旷达之感，细审则藩篱完固，无松散之弊，正是密能萧散，疏能丰茂的神境。

《荐季直表》则理隐意深，势巧形密，刚柔相济，温醇高雅，超妙入神。隶意尤深，故大巧若拙，无晋唐之佻美，更无后世妍媚纤巧之态，达到了自然天成、尽善尽美的境界。学者宜力求其沉厚、朴雅之气质及巧拙相生的手法，以得其天然真趣为上。

二、王羲之《乐毅论》和《黄庭经》

羲之主学钟书，势巧形密，森严有法。及其自运，意疏字缓，风骨超逸，于继承之外出以新意。

《乐毅论》传为羲之课儿之范本，尤以法度酣足、端严不拘胜，堪为楷书典范。临此帖应以严谨端庄为主，若再兼以晋人自然天籟之韵则更妙。

若论以“自然功胜”，则王书小楷当推《黄庭经》为第一。正所谓“书有天机”，“自作胜概”，其字之大小长短，一概随字赋形，不拘绳法，极尽晋人自然变化之妙谛。且用笔轻重得宜，虚实有度，法意皆足。学者循此而参以钟繇天趣，自是高着。

三、王献之《洛神赋十三行》

古云：“献之变右军法为今体，字画秀媚，妙绝时伦。”父子相比，则羲之得多得质朴自然的风骨，献之尤胜婉转妍媚的神彩。其用笔化其父之内含为外拓，形格开廓，故散朗而多姿，神逸而飞动。用墨燥润纤浓，掩映相发，至为得休。在小楷中写得如此秀美多姿，婉丽飘逸，实为古今罕有。后世王雅宜得其韵致，可谓善学。

第二节 魏碑的入门路径与临写提要

紧随魏晋的南北朝时期，楷书得北方民族阳刚之气的滋养和民间书家质朴自然的性格影响，其时石刻、摩崖、造像大兴，故体貌百变，世称“北碑体”。或以元魏三朝中北魏书法水平最高，故总其名为“魏碑体”。康有为评曰：“其笔气浑厚，意态跳宕；长短大小，各因其体；分行布白，自妙其致；寓变化于整齐之中，藏奇崛于方平之内，皆极精彩”。他还把魏碑之美概括为“十美”：魄力雄强、气象浑穆、笔法跳越、点画峻厚、意态奇逸、精神飞动、兴趣酣足、骨法洞达、结构天成、血肉丰美。如要系统全面地临习，则可分三阶段进行。

1. 从方劲峻峭、严谨茂密的作品入手。这类作品是魏碑正宗、典范之作。以《龙门二十品》为代表。其特点是多用方笔。斩钉截铁；结体紧密，多呈横势扁方。由此掌握了魏碑典型的用笔和结构形式，则可进而取法意态优美、奇险多姿的《张猛龙碑》；隶意浓郁、方整浑穆、朴厚飞扬的《爨龙颜碑》、《爨宝子碑》（后者虽为晋碑，然与前者时间、地点相距甚近、故并论）以及《吊比干文》、《马鸣寺碑》、《司马景和妻墓志铭》等。至此则可尽脱匠气，得天真自然之妙。

2. 学习方圆兼备、体势开张的作品。以郑道昭《郑文公碑》、《云峰山石刻》最为典型。由此可突破第一阶段方侧用笔、方扁字形为主的局限，丰富审美内容。更重要的是开拓骨格，舒展笔势，加强书写气势，为进一步学写大字榜书奠定基础。若再掺以《张玄墓志》的草情隶韵，骏爽朗润，则可臻于至善。

3. 有了以上基础，则可迈向更高境界：奇逸疏宕、翩翩欲仙的《石门铭》；宽博舒放、仪态大方的《瘞鹤铭》；被称为榜书鼻祖、圆浑丰美的魏隶《泰山经石峪金刚经》；铜浇铁铸的《铁山摩崖》；天真烂漫、雅拙纯朴的《广武将军碑》，等等。能够心领神会、出入自如于此者，宜有呼吸宇宙、逍遥物外的超脱感，可味书法艺术的真谛。

一、《爨宝子碑》和《爨龙颜碑》

“二爨”虽各具特色，而天趣暗合，风格亦颇有近处，可相融而同归一途，故并论之。

首先，“二爨”虽属楷书范畴，然均具草情隶韵，兼有篆意，古朴雅拙，故初学者不宜入手便习此二碑；而应有一定的篆隶功力，具有凝炼的笔法，方能气雄力厚，得其金石之气。若仅具楷法，纯用侧锋和圆熟的行笔来摹拟其外貌，则势必徒具躯壳，甚或导致线条方板滑薄。须知此碑结体多奇险之状，如笔力浮弱，则无法挹其雄强朴茂之姿。唯有借助厚重的篆籀笔意并掺合汉隶如《张迁碑》等一路的笔法，庶能得之。

第二，“二爨”均是笔具正侧、方圆兼用的，不可错认其为纯用侧锋方笔。即使于起笔、转折处以方折逆入，仍须在回锋暗转时，用腕法调正笔锋，使其中锋逆行，才能做到力透纸

背，点画中截圆浑厚重，有立体感，使骨、力、气、势俱备。

第三，“二爨”在结体和章法方面风格尤为突出，须通过多读碑帖，领会其聚散、大小、正侧、险夷、轻重、盈虚等对比变化关系，以及自然天籟的趣致不管对临、意临还是自运，都要讲究章法排布，做到既端庄肃整又开合多姿，以体现其颀伟奇瑰的美学特征。

第四，因其对比较为强烈，笔画粗壮方黑，故行间字距宜稍疏朗。如书写太密或过于满格，则会给人窒闷逼塞的感觉。相反，字与字之间、行与行之间排得疏散一些，则造成疏朗的章法与凝重的结字的对比，使疏密相映，布局得宜。

此外，与“二爨”相近的《中岳嵩高灵庙碑》、《鞠彦云墓志》等的临习，亦可共参。

至于各碑于用笔、结体及风格等方面的细微特点，学者自当于深入临习时仔细领悟，恕不赘述。

二、《始平公造像》

这是《龙门二十品》中较有代表性的一品。掌握了它的用笔和结体，其它诸品也就不难入手了。

首先要明确，我们之所以视《始平公造像》为最原始而又正宗的魏碑，是因为它以侧锋为主的用笔是前无古人的，是对传统笔法的强烈反叛，这是它最突出的个性。于是有一个矛盾，即既要掌握侧锋为主的笔法，又要造成“笔力横绝”、“魄力雄强”（康有为语）的艺术效果，而不能让它疲软绵弱。解决的办法是，行笔时保持用腕力控制笔锋，使笔锋侧面不偏。侧锋是笔锋稍向一侧靠拢来运行，只要执笔较紧实，能挺住笔锋，就会使笔画显得劲峭挺拔，故有人称侧锋为卧笔中锋，即侧而挺拔之义；而偏锋是笔锋倒向一边，纯用笔肚拖抹而行，使线条扁薄软弱，形成败笔。临写此碑时一定要先熟练掌握正确的侧锋用笔，为将来深入学习魏碑打好基础。

其次，要知道这些造像均是书丹之后刀刻而成的，其刀痕往往把笔法的峭利过份地夸张了。我们不必十足地摹仿这些夸张了的地方，而应让笔毫充分含墨，在方折之处稍作留驻，行笔时即按即提，使笔画一方面体现魏碑的劲健，另一方面又血肉丰满，消除刀法带来的板硬或“火气”，增强其圆浑的立体感。我们主张先打下唐楷的基础，再学魏碑，就是为了避免初学者不会用侧锋以致写方侧之笔时出现偏差。

至于结体方面，应收紧中宫，聚中求散。字势应追求正中之侧、险中之稳的艺术效果。较之平正为主的唐楷，学龙门诸品应算是“既知平正，务追险绝”的阶段了。

三、《张猛龙碑》

《张猛龙碑》出现于龙门诸品之后，被康有为称誉其“如周公制礼，事事皆美善”，是方笔魏碑发展、进化的一座高峰，并且开了隋《龙藏寺碑》和唐欧阳询的先导。

临习时，须兼取龙门造像的方笔起势、《礼器》或欧楷的瘦硬行笔、二爨的逆行涩进，以求俊秀刚健之美。然其姿态翩翩，常有“一笔三折”的起伏变化，则是他碑未及之处。

结字、章法更堪取法。其中宫紧密而横撇伸展，字形正侧错落、长短俯仰、左右相揖，无不各随其体，仪态万千。无一字故作正局而字字皆稳，全碑更显堂皇肃穆，诚为“正体变态之宗”。临习时务必用心体察其取势之险绝与聚散之变化，并与唐楷的平正对照参看，自可充分领悟妙处。

此外，《张猛龙碑》尤其是碑阴部分还有一个很大的特点，即点画的呼应、笔气的内在流