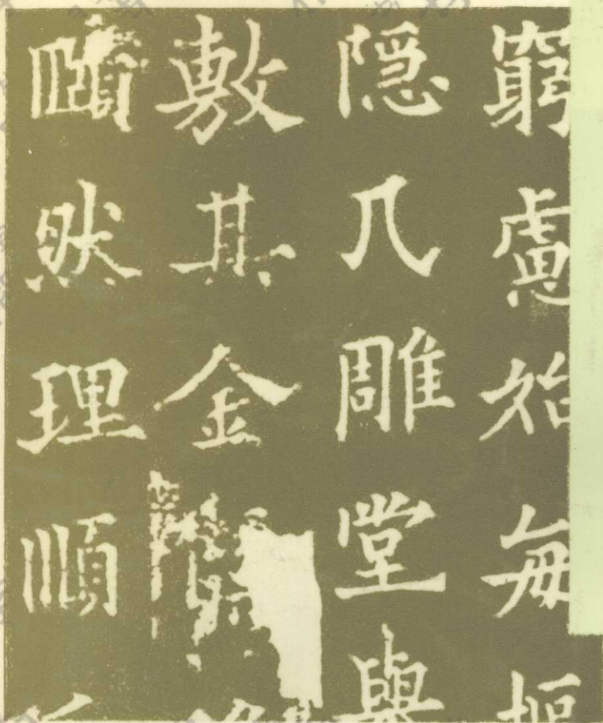


欧阳通《道因法师碑》

苍舒施藹编著



上海书店出版社

J292.24

26

楷书自学辅导

欧阳通
《道因法师碑》

苍 舒
施 葛 编 写

上海书店出版社

责任编辑 陈其瑞
封面设计 未一智

欧阳通《道因法师碑》

苍舒施蔼著
上海书店出版社出版

(上海福州路401号)

新华书店上海发行所发行
上海浦江印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张 1 1/8

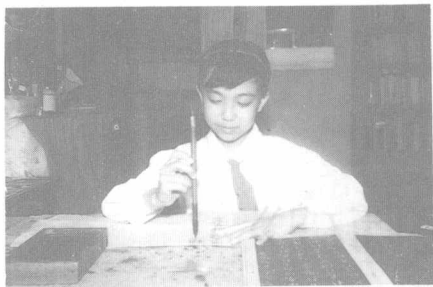
1993年6月第一版 1993年6月第一次印刷

印 00001—15000

ISBN 7-80569-715-9/J·274

定价: 1.35元

沪新登字119号



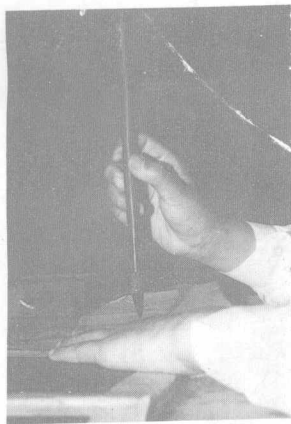
坐写姿势正面示意图

口诀:

头正、腰挺(胸口离桌边一拳)、臂开(成< >状)、足安(两膝开度与肩齐, 脚踏地, 不任意移动, 脚不前伸, 后缩)。



坐写姿势侧面示意图



执笔姿势示意图

口诀:

指实(笔捏得不紧不松)、掌虚(掌心可容一只蛋),
掌竖(斜竖, 不是直竖)、腕平(腕部和小臂成水平状。
如小臂也悬起, 也要使腕和小臂成水平状)。
笔杆和掌根之间要有五公分左右距离。

指导临习的两句口诀

本帖以两句口诀指导各部份的临习。

一、写好笔画的口诀：“五要领，两边线；两边线，加力、减力善知变。”五要领指的是每一笔画的起笔、收笔、长短、粗细和走向。起笔、收笔的形态有方、圆、尖、斜或由其中两者组合而成。形态不同，用笔方法也不一样。走向除了基本轨迹（即笔画的基本走向，如横从左到右，竖从上到下）外，还要从两边线的走向来确定。两边线的走向和轨迹常不完全一样，如：丶、丿、㇏，因此要写准、写像笔画，应认真辨清两边线的不完全相同的走向。笔画变粗要加力，笔画变细要减力。而变粗变细，常因某一边线的走向变化所致，所以加力、减力当在某一边线进行。一般而言，挺的一边，不加力、减力；有变化的一边，是加力、减力的所在。这些在临习前都必须辨别清楚，因为这句临习笔画的口诀包含了许多复杂的用笔方法。

二、写好结体的口诀：“纵横占位力求准，呼应、笔势应分明。”纵横占位是指每一笔画（或部分）的所处位置（如：杳、杲、东中，日和木的所处位置不同），以及纵向和横向各占多少地位。笔画的所处位置不同，则纵横占位也不相同。吃准纵横占位和写好结体有直接的关系；进一步还应看清各个点画（或部位）之间的呼应关系。到笔能听从指挥了，还必须看清笔势并且能在笔下表现出来。依此法临习，效果将十分显著。

按照这两句口诀临习，事先一定要认真“读帖”。“读帖”是指按口诀辨识笔画形态和结体特点。不认真读帖，就象画鸟不辨麻雀和黄莺的特点，又怎能在笔下将它们区别开来呢？写好字的关键，一半在读帖。所以读帖的功夫必须下，而且必须认真下。

本帖最主要的特点，一是把读帖和临习紧密结合在一起；二是把很多复杂的用笔方法简化为减力和加力；三是把复杂的结体要求简化为一句口诀。如能按这两句口诀临习，则可收以简御繁的效果。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

欧阳通和《道因法师碑》 及其结体和笔画特点简介

欧阳通(?—691)字通师,欧阳询之子。潭州临湘人,曾任兰台郎,故人又称欧阳兰台或称兰台。年幼时丧父,母亲徐氏教他临习父字,并要他不惜重金买回其父墨迹。欧阳通刻意临仿,不出几年已能继承其父的书名,人称大小欧阳。曾任相国月余,因忤武则天娘家人的心意,被投入监狱而死。

《道因法师碑》,高宗龙朔三年(663)十月立碑,现存西安碑林。欧阳通的《道因法师碑》(下面简称《道碑》)被认为能传家法,劲险又超过其父。本帖以文物出版社1986年据宋拓精本影印本选编,字口锋棱不损。

本帖结体特点:险峭、横逸,大小不一为最显著的特点。

笔画特点:劲健、多棱,有如刻削而成,多露锋。具体表现如下:

横:除短横外,尖斜起笔居多,中段多俯仰变化,收笔大多有如隶书,或上斜,或方而上突;用顿法收笔居多。两端较粗,中段较细。

竖:以方斜起笔为主,逆锋圆起则常带左弯,起端较粗,中段成束腰形。垂露竖末左突,圆斜收笔。

撇:成弯形。有不少斜撇和竖撇,先竖,下半成圆形左弯,较锋利爽快。

捺:起端常不作波状,皆挺劲。捺脚较粗成斜挺状,上边线微微下弯;反捺较长而挺,起笔尖、收笔圆。

点:大多粗壮有力,尖起居多。

挑:上边线下弯,下边线较挺、较短促。

折:提折、顿折兼有,极少圆转,折处成棱角。

钩:皆较长且有力。“乚”上圆下方,斜向右上。以内外均方、折处成角居多。

笔画临习

楷书由八种基本笔画组合而成，这八种基本笔画是：横、竖、撇、捺、点、挑、折、钩。从整体形态观察，每种基本笔画又可细分为各种具体形态，如竖习惯分悬针、垂露二种；撇分平撇、斜撇、竖撇三种；捺分斜捺、平捺、反捺三种；点、折、钩的形态都较多，如钩可达十多种。这些有几种形态的笔画，又称多形态笔画。本帖在介绍八种基本笔画时，各用一种形态为例，以它们的具体写法为主，另对多形态笔画的其余形态的具体写法也加以介绍。

临习者先认识八种基本笔画及其各种形态是远远不够的，还必须了解笔画的组合变化。在笔画的组合变化这一部份，本帖只举例说明其变化所在，其余要靠临习者自己举一反三，认识其变化。晋代王羲之曾说过：点画如无变化，“便不是书（书法艺术）。”历代书法家无不重视笔画的变化。临习者应从一开始就认识到这一点，笔画形态的变化，便是“五要领”的变化。或起笔形态，或收笔形态，或长短、粗细，或走向中的一种在变，也可能几种都在变。笔画组合而能变化，表现在笔画本身，显得多姿多态；而在书写的人，则说明其已掌握了多种不同的用笔方法。学会以不同的用笔方法，写出千姿百态的笔画，恰是笔画临习的目的。所以临习者必须把这一基础打得扎实些，因为笔画没有临习好，是无法进入结体临习的。笔画写不好，至少结体的纵横占位便写不准，疏密分布就会受影响，严重点说，则无法把笔势在笔下表现出来，写的字永远处在幼稚阶段，更不必去谈书法艺术了。

要写准、写像各种各样的笔画形态，必须先按“五要领”去读准笔画，为了帮助临习者了解如何读准笔画，本帖专门编入“如何读准笔画”一节，务请重视。

如何读准笔画



“井”字有两横两竖。先说横。上横短，下横长于上横近一倍。上横，圆斜上翘。斜起笔，圆形收笔，起笔后粗细不变。下横斜方起笔，斜面很长，微带内凹；斜圆收笔，收笔处上突下垂；中腰成束腰形。再说竖，两笔都是方斜起笔。左竖起端左斜，左边线成右弯圆弧，收笔前有左突；右边线较挺，近末端微微右突，圆斜收笔，属垂露竖。右竖左边线挺，右边线成左弯弧形，近末端，两边线同时减力、尖收，属悬针竖。右竖之上端高于左竖，下端低于左竖。



“之”字有点、挑、撇、捺四笔。点，像蒜瓣，上边（也叫背部）成圆角，尾圆（已在挑内）；下边线（也叫腹）平挺。较粗短。挑，方形起笔，尖收；上边线成圆弧下弯；下边线先上弯后下弯，略成斜波浪形。撇，方形起笔，成下弯圆弧形、起端成三角形上突；下边线微有圆形下突，成下弯弧形；尖收，尖端稍上扬。捺，方形起笔，带上下突；上边线先稍下弯，再圆转向右偏下，很挺；下边线先上斜，成颈状圆转向右偏下，也稍挺，至捺脚处成角，捺脚成雁尾形；尖收。挑短，撇长，捺长近挑的一倍。



“巳”字有折、横、钩三笔。此处只谈折和钩。
折，方斜起笔。上边线先成圆形稍上突，即成平挺；下边线较挺；到折处，上边线上斜后即下斜，成角又向左下斜，为顿折。折下后，左边线挺，右边线略向左斜，瘦于横笔。
钩，方斜起笔，斜面较长，成左弯形。左边线从左向右下圆斜，下行后，较挺，到右弯时，成圆形；右边线略向左斜，也较挺，到右行时成圆形。这一竖笔，上粗下细。圆转右行后下边线稍稍成弧形下突，不明显，上边线微微向右斜，很挺，到钩处圆转向右上斜，下边线近钩处稍上斜，到出钩时，直向右上斜，到尖端，两边线聚合，回锋收笔，所以钩尖成圆形。

八种基本笔画

依横、竖、撇、捺、点、挑、折、钩顺序排列，逐一介绍具体写法。



横。笔锋于左尖端着纸，向右下加力；即随之向右行笔。行笔前，先向下一按，然后右行。右行时，上边线不加、减力，下边线先减力，至最瘦处，转为加力。至近末端，下边线敛毫，向上边线聚合，运向上边线之上。到上角，用力向右下下按，行笔向右下圆转向内，收笔。



竖。笔锋在左尖处着纸，向右下按，随之行笔，转而下行。下行时，先圆转，然后右边线微弱减力，直到近末端转而稍加力，又立即减力到尖端；左边线先不加力、减力，到近末端，迅速均匀减力。到尖端，两边线聚合，回锋收笔。可以凌空回锋（即笔到末端，离纸立即向上稍行）。



撇。此为平撇。笔锋在起端左弯尖着纸，向右偏下行，行时稍向下加力，到右角，回锋。调整好笔锋再下按，下边正好碰到下边线，然后沿轨迹向左偏下成下弯弧形行笔，下边线减力，直到尖端。



捺。笔锋在横撇交点着纸，先稍稍向右偏下行，稍行立即向右下行笔。下边线不加力、减力，直到捺出处；上边线先稍加力，转向右下时，缓慢加力，到捺出处不再加力。至捺出处，下边线先稍向下加点力，立即迅速均匀减力，直到捺脚尖端。



点。此为竖点，《道碑》中常用在顶端。笔锋在左弯尖着纸，向右加力，并随之向右偏下行笔，到右角，回锋。调整好笔锋再下按，右边正好碰到右边线再下行。下行时，右边线均匀减力



挑。此字第二笔为挑。笔锋在左上角着纸，向右下下按。下按时，左边线不能加力。到下角，回锋，调整好笔锋，再下按，然后向右行笔。右行时，两边线同时均匀减力，稍行，上边线不再减力，下边线继续减力直到尖端。



折。“四”字有两折，此处只谈长横短竖折。笔锋在左上尖着纸向右下加力，随后右行。右行时，上边线先稍减力稍行，不再减力；下边线极微弱减力。到折处，把笔运出上边线，便向右下用力下按，按到右角，回锋。调整好笔锋，再下按，下按时，左边正好碰到左边线，下行。下行时右边线减力。



钩。笔锋在左端着纸，便顺势右行，下边线均匀加力，到折处，顺势向右下下按。下按时，上边线不能加力，按到右角，折而向下偏左行，右边线减力，到钩出处又转为销加力，减力，再向下加点力，回锋，调整好笔锋再下按，出钩。向左上钩时，下边线迅速减力。

加力、减力的幅度全靠自己心中有数，无法具体介绍，多实践几次便可掌握好分寸。

调整笔锋，是指调整笔锋的所向。一般而言笔锋所向正好和行笔方向相反，如笔向左下行，笔锋朝向右上；笔向下行，笔锋朝上。如果笔锋和行笔方向不处在相反方向时，便应调整。如笔右行到折处要下行时，笔锋本来左向，到折处如不调整，则下行时，笔锋仍朝左，所以应先予调整，然后下行。一般把笔先上提，使笔锋垂直于纸面，再下按，笔锋便不再向左，下行时，则自然朝上。回锋时，笔应上提，调整笔锋，是为了始终保持中锋行笔。所谓中锋行笔，便是“使笔锋始终在点画中心运行”，即笔锋不偏于任何一条边线。一般说，行笔方向有大的变化时（如折、钩等），便应调整笔锋。另外，如要写出雁尾形的捺脚，捺出前也要先调整笔锋。

多形态的基本笔画

前面提及有些基本笔画有两种甚至十多种不同形态，如竖有悬针、垂露两种；撇有平撇、斜撇、竖撇三种；捺有斜捺、平捺、反捺三种；点有右斜、左斜、竖向、横向、撇点、挑点等；折和钩就更多，钩达十多种。现就《道碑》中出现的，略作介绍。



悬针竖。笔锋着纸后，向右下加力后行笔再转向下行，因左弯头较长，所以向右下加力，行得稍多些再转。下行时，两边线同时稍减力，便不再减。直到近末端，两边线同时减力。两边线同时减力，书法术语称“提”。



竖撇。笔锋着纸后向右下加力，然后先向右偏下行。到右角，折而向下沿轨迹行笔。下行时，右边线极微弱地减力，稍行，便不再减。弯出后，再减力，直到撇尖。

写撇。起笔之后，行笔要痛快，不能稍有迟疑。从起笔到收笔，笔杆始终垂直于纸面，不能偏斜，要求笔到、墨到、力到。



斜撇。笔锋在横内着纸稍向右下行，立即向左下沿轨迹行笔。行笔至近二分之一处，于右边线极微弱地加力，左弯后转为极微弱地减力，直到撇尖。

撇的弯度都应很自然。



反捺。笔锋着纸后，便向右偏下行。上边线加力，到上突处迅速减力；下边线到接近末端时稍减力。两边线在右尖聚合，收笔。

这一捺一点都不弯。

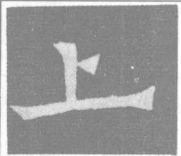


平捺。笔锋着纸后，向下下按。近半，减力，到下角，回锋。调整好笔锋，再下按，右行。下边线减力，弯向右偏下。下边线转为极微弱加力，到捺出处，稍向下加力，立即减力到捺尖；上边线到捺出处转向右行。到捺尖，两边线聚合，尖收。



横点。笔锋着纸后，便右行。上边线微弱加力，到三分之二处迅速减力；下边线笔锋着纸后稍右行，突然加力，再即刻转为迅速减力。到右尖处，两边线聚合，回锋收笔。

因点较短，所以加減力都須迅速。



挑点。几乎是个等边三角形。笔锋着纸后，先向右下下按。下按时，下边线不能加力，按到右角，再折向右上。应注意上边线不能成凹凸。

因点较短促，所以动笔要快。



撇点和右斜点。左上的是撇点。笔锋着纸后，向右下稍行，即转向左下行，撇点下弯。下行时，左边线均匀减力到尖端。

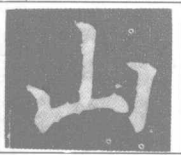
右斜点。笔锋着纸后，便向右下下按，然后行笔。行笔时，再向上加力，然后折向右下并减力；下边线到近末端减力，回锋收笔。



折。笔锋着纸后，先向右下下按、稍行笔后，便向下行。下行时，左边线先减力，立即转为微弱加力。在横中，又转为减力，到折处，圆转向右。此时，上边线减力，近尖端两边线同时减力，成尖，收笔。



折。此折在右边。笔锋着纸后，便向右下下按，然后向下行笔。下行时，右边线减力；近横处，又转为加力；到四分之三处，稍向右斜，再稍行，圆转向右偏下。两边线在末端聚合，回锋收笔。



折。笔锋着纸后，向右下加力。稍行，弯而向下行到折处时，向左下加力，立即折向下偏右，回锋。调整好笔锋，再下按，向右行笔。下边线先减力，稍行，不再加力。到末端，笔稍上行，然后向右下下按，圆转回锋，收笔。



折。“为”字中间有两折，基本写法相同，此处只谈上折。笔锋着纸后右行，下边线边行边加力，到最粗处转为减力，到折处两边线聚合，稍向上行，便折向右下，又立即折向左下。折向左下时，右边线迅速减力。



折。“五”字中间一折。笔锋从左上角着纸，向右下下按。下按时，左边线不能用力。到下角，回锋；再下按，然后沿轨迹行笔。到折处时，圆转向下。



折。“久”字中间是一折。笔锋着纸后先向右下下按，笔稍稍下行便转向右行，下边线减力。到折处，笔上行较多，向右下下按，回锋。调整笔锋后再轻按，便向左下沿弧形轨迹行笔，右边线微弱加力。直到近末端，两边线同时减力，尖收。



折。笔锋着纸后便向右偏上行。行笔时，下边线加力，到下角，立即转为减力。到上折，把笔向上运，上行较多，然后向右下下按，回锋。调整好笔锋再下按，然后下行，向左下圆转向右下，又圆转向左下，再转向左偏上。加减力在右边线进行。



钩。“来”中的钩是竖钩。笔锋着纸后，稍向上逆行，立即回锋下行。右边线先减力，到钩部加力又减力，加减力都极微弱。到钩底回锋。调整好笔锋，再下按，然后向右钩出，下边线迅速减力，此钩粗而不长。



钩。“乎”中的钩是竖弯钩。笔锋着纸后，即沿轨迹下行。下行时，右边线先迅速加力，到右角转为微弱减力，直到钩底，然后向左钩出。钩出时，上边线先加力。出钩时，两边线同时迅速减力，尖收。

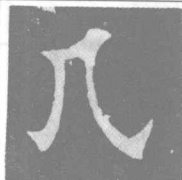


钩。“月”的右边是横折竖钩。笔锋在撇的起端着纸，即向右微偏上行笔。到折处，上边线稍向上加力，便立即向右下下按。下按时，上边线不能加力。到右角，回锋。调整好笔锋，再下按，下行，右边线先减力，立即不再减，到钩底，回锋出钩。

	钩。“力”字的钩是横折弯钩。笔锋着纸后，右行。右行时，下边线加力，到下角，减力到钩处。上边线先减力，转为加力，到折处弯向右上，笔锋聚合上行，到上角向右下下按。下按时，右边线不能用力。到右角，回锋。调整好笔锋，再下按，下行。近钩处，右边线微弱加力。稍行，转为减力。到钩底，回锋，再下按，再钩出。
	钩。“佛”右下的钩。笔锋着纸后向右下轻按，稍右行，便向下行。到折处，折而右行，此横笔微拱。到右折，笔向上稍行，便向右下下按，立即折向左下，到钩出处，回锋。调整好笔锋，再下按，向左上钩出。钩出时，下边线迅速减力。
	钩。“方”字右下的是斜折钩。笔锋着纸后，向右下行，两边线同时加力。到折处，笔稍右行，即折向右下。到右角，回锋，然后向左下行。右边线先微弱减力，到钩出处转为微弱加力又减力。到钩底，稍向下加力，回锋。调整好笔锋向左上钩出，下边线减力。
	钩。上右为横钩。笔锋着纸后，稍向右下行，便折向右行。下边线先减力，稍行，不再减力。到折处，稍向上加力，便沿上凸圆弧向右下下按，回锋。调整好笔锋向左下钩出，两边线同时迅速减力。
	钩。“部”字右部位的右耳钩。笔锋着纸处被竖的起笔所掩。向右行时，上边线加力。到折处，笔稍上行，便向右下下按到右角回锋，撇出，右边线减力。到折处，折向下偏右，沿弧形行笔，右边线加力，到钩底减力，向下加点力，回锋。调整好笔锋再下按，向左上钩出。下边线迅速减力。
	钩。“乃”字右边是钩。笔锋着纸后，稍逆行，回锋向右上偏上行笔，上边线加力。到折处稍向上加力，便折向右下，随之下行，弯向右下，右边线减力，到右折处转为加力，再弯向左下，右边线加力，到钩底，回锋。调整好笔锋，再下按，向左钩出，下边线减力。



钩。右下是竖折横钩。笔锋从左角着纸，以锋向
右下行笔。到右角，回锋，下按，下行。下行时右边
线减力。到折处，折而向右行笔。上边线从极微弱加
力到向右上弯时，力要加得大些，然后上弯；下边线
到钩出处圆转向上，尖收。



钩。起笔在笔画内。向右偏上行笔时，上下边线
加力到折处，把笔向上运到上左角，再向右偏下下
按，到右角，回锋。调整好笔锋，再下按，沿左弯弧
形行笔。圆转向右下时，右边线加力，直到钩出处。
左边线到钩底时，向右下稍加力，回锋，向右上出
钩。



钩。笔锋着纸后右行。右行时，下边线均匀加
力，到下角，折而向右行，下边线减力。到折处，把
笔向上运。到上角，向右下下按。下按时，右边不能
用力。到右角，回锋。调整好笔锋，再下按，然后下
行。到右行处圆转向右，上边线加力，然后向右上
弯。其余与“尤”字一钩同。



钩。良是反钩。笔锋着纸后，右行，下边线加
力，稍行，折而向右下，顺势下行，两边线都不加力
和减力。到钩出处，稍向左下行，便折向右下，又折
向右偏上出钩。出钩时，下边线迅速减力。



钩。此为戈钩。笔锋着纸后，以锋行笔。到右
角，回锋再下按，沿轨迹下行，右边线极微弱减力，
直到钩出处。下边线到钩底向下稍加力，然后向右上
钩出。此钩须写得较长又瘦，但钩得非常痛快、有
力。



钩。此为心钩。笔锋着纸后，便沿轨迹行笔，上
边线加力，直到钩出处。下边线到钩底，先向右稍加
力，然后回锋。调整好笔锋，再下按，向上钩出。钩
出时右边线要迅速减力。此钩弯得要自然。

笔画的组合变化

大部分笔画都有组合变化，其中以点的组合变化最多，而挑、捺的组合极少。下面对几种笔画的组合变化各举一例加以说明。并另附三个字，请按例说类推。至于点的变化，只注明各种组合名称，变化之处请临习者依上例说明，举一反三。



“律”字中有两竖四横。且不论两竖之长短、粗细的不同，仅一为悬针，一为垂露，便有很大变化；此外，两竖的向背也有区别，又见变化。四横三起笔、收笔，大同小异，而因某一边线走向的不同，四横便产生有仰有覆的变化。请看看下面三个字是如何变化的。



“复”字至少有四撇，由于起笔、弯度、走向的不同，所以几乎无一相同，其变化是显而易见的。

下面三个字，至少各有三撇，请看看是如何变化的。

笔画的形态变化，除折、钩之外，都是“五要领”的变化，组合变化同样如此。组合而必须变化，于此可见。





“严”字有三折。从起笔、折处及折下后的粗细、走向来观察，无一相同。所以两个“口”虽同处顶端，却一点也不呆板；横下左边的一折，更不觉单调。

下面三个字，中右两个的折的变化在于“幺”。请仔细观察并找出变化之所在。



“遂”字内部右边也有一捺，原本为斜捺，因两种带捺脚的捺如果在上下同时出现，便犯“双飞”之大忌。所以改成反捺，且缩短得有如右斜点，这就避免了“双飞”之病。这类字不多，所以不另举例。



曾头点



相对点



相从点



其尾点（相向）



其尾点（相背）



左右点