



廖蘊玉編著・明天出版社出版

楷書書寫門徑



廖蘊玉編著

楷書書寫門徑

明天出版社·廣東人民出版社出版



出版說明

練習書法，無論是毛筆書法還是鋼筆書法，都可以收到怡養性情的效果；對年青人來說，練習書法，更有助於內斂鋒芒。練習書法而要得到較大的進步，遵循名家的指導，是一個重要的途徑。

「新編書法叢書」有幾個優點：（一）着重圖解，使讀者容易掌握其中的要旨；（二）編寫者均為中國現代的書法名家，他們以自己的成功經驗作基礎，深入淺出地介紹；（三）成一系列地出版，能滿足各方讀者的需要。

「新編書法叢書」由香港明天出版社與廣東人民出版社合作出版。

書 名：楷書書寫門徑（新編書法叢書）

編 著 者：廖蘊玉

出 版 者：明天出版社·廣東人民出版社

發 行 者：萬里書店有限公司（香港鯉魚涌芬尼街2號D）

承 印 者：海聲印刷廠（柴灣新安街四號15樓B座）

定 價：港幣十八元

出版日期：一九八五年十二月

本書全部文字、圖片，均有版權

目次

出版說明	1
第一篇 基本常識	1
1. 楷書及其範疇	1
什麼是楷書	1
楷書的範疇	2
2. 碑、帖簡介	4
南帖	4
北碑	6
3. 寫字姿勢和執筆方法	12
寫字姿勢	12
執筆方法	13
運筆方法	14
4. 筆法	16
永字八法	16
點畫八病	18

第二篇

基本訓練

5.	中、側和藏、露	18
	直落順收與逆入迴收	22
	臨寫的方法	28
	選帖	28

臨摹

	臨摹	30
--	----	----

1.

筆順

	筆順	37
--	----	----

2.

點畫和結構

	點畫和結構	43
--	-------	----

點畫(綫條)

	點畫(綫條)	43
--	--------	----

結構(形體)

	結構(形體)	73
--	--------	----

3.

行氣和章法

	行氣和章法	126
--	-------	-----

4.

落款和鈐印

	落款和鈐印	131
--	-------	-----

落款

	落款	131
--	----	-----

鈐印

	鈐印	132
--	----	-----

第三篇

歷代名家及碑、帖介紹

	歷代名家及碑、帖介紹	136
--	------------	-----

1.

鍾繇《宣示表》

	鍾繇《宣示表》	136
--	---------	-----

2.

衛夫人《名姬帖》

	衛夫人《名姬帖》	138
--	----------	-----

3.

王羲之《樂毅論》

	王羲之《樂毅論》	140
--	----------	-----

4.

王獻之《洛神賦·十三行》

	王獻之《洛神賦·十三行》	142
--	--------------	-----

5.	智永《千字文》·····	144
6.	歐陽詢《九成宮醴泉銘碑》·····	146
7.	虞世南《夫子廟堂碑》·····	148
8.	褚遂良《倪寬贊》·····	150
9.	歐陽通《道因法師碑》·····	152
10.	顏真卿《自書告身墨迹》·····	154
11.	柳公權《神策軍碑》·····	156
12.	蘇軾《赤壁賦》·····	158
13.	趙孟頫《汲黯傳》·····	160
14.	任昉書南朝《梁·桂陽王蕭融墓志》·····	162
15.	王暕書南朝《梁·桂陽王妃王慕韶墓志》·····	164
16.	北魏《張猛龍碑》·····	166
17.	北魏《張玄女墓志》·····	168
18.	崔浩書《弔比干文》·····	170
19.	北魏《懷令李超墓志》·····	172
20.	北魏《高貞碑》·····	174

第一篇 基本常識

1. 楷書及其範疇

什麼是楷書

楷書，是端端正正、一筆不苟的正體字，通常稱為「端楷」，寫得隨便一些的則叫「行楷」。為什麼叫做「楷書」？根據辭書的解釋，「楷」字的涵義是「模也、式也、法也」。模為模範，式是式樣，法乃法則；這三個字充分強調了「楷書」是字形中的模範。

楷書始見於漢代，是在隸書的基礎上發展起來的。關於創始人和創始年代，傳說很不一致，晉代衛瓘（叔寶）的《四體書勢》中說：「上谷（今河北省懷柔縣一帶）王次仲（東漢時人）善隸書，始為楷法。」王愔在《文字志》裏也說：「王次仲始以古書方廣少波勢，建初中（漢章帝年號）以隸草作楷法，字方八分，言有楷模（一定的式

樣)。「所以在當時直至晉、唐，仍有些人叫它做「隸楷」、「今隸」，也有仍舊稱之爲「隸」的。唐代孫過庭的論書名著《書譜序》裏所提到的「鍾繇隸奇，張芝草聖」的「隸」，就是指鍾繇的楷書。以後又有「眞書」和「正書」之稱。

楷書是一種易認、易學、易寫，適應性很强，使用面很廣的書體，從創始到現在，一直普遍使用。王次仲所作的楷法，已經不傳，到底是什麼樣子，不可得而知；今天能見到的最早的楷書，是和他相隔不久的鍾繇(元常)的《宣示表》等。到了唐代的開元(玄宗年號)年間，又頒行了《開元字樣》，規定楷書每一個字的筆畫多少和形體式樣。自始之後，楷書基本上已經完全定形，歷代相承，直至現在再無變更。

楷書的範疇

鍾繇可以說是書迹傳世的楷書的鼻祖。鍾繇傳世的楷書有《宣示表》、《薦季直表》等。鍾繇傳給衛夫人(茂漪)，衛夫人傳給王右軍(羲之)，後來王導又將《宣示表》藏在衣帶中帶到東晉，大開東晉書風，以至王、謝之家，郗、庾之倫，都師承鍾法，由此一脈相承，六朝的代表書家，如陶侃、羊欣、王僧虔、蕭子雲、陶弘景、貝義淵、丁道護、智永禪師，以至隋唐的歐陽詢、虞世南、褚遂良、薛稷、徐浩、顏真卿、柳公權等都是歷代的楷書名家。他們的法書名刻，如《宣示表》、《名姬帖》、《黃庭經》、《樂毅論》、《洛神賦·十三行》、《始興忠武王碑》、智永《千字文》以及《九成宮醴

泉銘碑》、《化度寺碑》、《夫子廟堂碑》、《雁塔聖教序》、《孟法師碑》、《不空和尚碑》、《郎官石記》、《勤禮碑》、顏魯公《自書告身墨迹》、《神策軍碑》、《玄秘塔碑》等等，都是大家耳熟能詳的。而同一時期的長江以北地區，以北魏爲代表的北方碑刻，近人稱之爲「北魏」的書體，也絕大部分都是楷書。南方的書家自王右軍以下，除楷書外，多還有行書或草書傳世；而北方則幾乎只有碑刻的楷書，別無行、草書流傳下來。此外，雲南出土的《爨寶子碑》是介乎隸、楷之間，獨樹一幟的字體，但因其楷書的比重較大，也應該是屬於楷書的一種。上述這些書家和碑帖所派生的除篆、隸、行、草外都是楷書。

2. 碑、帖簡介

公元三一六年，西晉（愍帝·司馬鄴）爲前趙（劉曜）所滅，當時統治階層的士大夫以及名門望族，大舉渡過長江躲避戰亂，翌年（公元三一七年）擁晉元帝司馬睿即位於建康（金陵，即今南京），仍用晉朝年號，史稱東晉。公元四二〇年，劉裕滅晉稱帝，以後歷經宋、齊、梁、陳四朝，都只能統治長江以南的地方，歷史上稱爲「南朝」。北方則以前趙爲開端，接着爲少數民族羣雄並起，互相割據，史稱五朝十六國，其中以北魏最爲強盛，是爲「北朝」。至隋文帝（楊堅）代周滅陳，南北復歸統一。前後共經歷了一百七十年，這就是南、北朝，即書法上所謂「南帖」、「北碑」產生的時期。

南 帖

南、北朝雖然在政治上以長江爲界，實行南北分治，但同是中華民族，使用共同的文字，書法上也同宗鍾繇、衛瓘和索靖，因此在明代以前，書法上並無區分南北之說。事實上北方政治比較動蕩，簡牘書迹蕩然無存，碑刻又沉埋地下，唐、宋之後雖有出土，亦不受人注意，故北方書法，在明代以前，可以說完全寂寂無聞；南方無碑或少碑，但政治上相對來說比較穩定，文化也較發達，墨迹保存較多。因

此隋、唐以來，書風上從無南北之說，東晉王右軍（羲之）派生的書學完全獨佔統治的地位。

爲什麼北方多碑而南方少碑呢？這是歷史上政治原因所造成的。立碑歌頌達官顯貴以及祖先的風氣極盛於東漢，三國時的曹操曾立法嚴禁，立碑的風氣稍有下降；到西晉武帝司馬炎即位，重申禁令，咸寧四年下詔說：「碑表私美。興長虛僞，莫大於此。一禁斷之。」這一堅決的聖旨，使西晉立碑的餘風更加消歇。到了東晉，在政治上雖然偏安江左，但碑禁並沒有放鬆，故此直至今天只發現了雲南省邊陲僻處的一個《爨寶子碑》，另外的一個《枳陽神道》則只記述歷代的祖先世系；故當時有「祇畏王典，不得爲銘」之語。另一方面，由於政治上比較穩定，文化遠比北方發達，朝野人士都極崇尚書法，信札簡牘等都很精妙，當時已很受珍視，後人更加寶重，奉爲學習書法的榜樣。這就形成了所謂南方的一帖學。因爲紙壽短促，更不堪兵燹戰亂水火之災，尺縑片楮，難以傳久達遠和公之以衆，在影印術尚未發明的當時，就只能依靠木刻的《閣帖》等來保存和傳播了。

經永嘉之亂，長江以北陷入割據狀態，原來西晉的貴族、士大夫階層爲逃避戰亂紛紛南遷，東晉則驚魂未定，力圖安撫後方，因講求文治，必然崇尚書法，加之歷代相承，摹刻搨擬，都着重注意保存筆迹的原貌，失真程度較小，比較多地保存了古人墨迹的形態，因此流傳下來的法書，綫條比較圓潤自然。從宋代的《淳化閣帖》以至清代的《三希堂法帖》等等，書家則自鍾繇、衛夫人、王羲之、王獻之、

羊欣、智永、歐陽詢、虞世南、褚遂良、顏真卿、柳公權，宋代的蔡襄、蘇軾、黃庭堅、米芾；元代的趙孟頫、鮮于樞；明代的祝枝山、董其昌、文徵明；清代的劉墉、錢澧、何紹基諸家，他們是「北碑」未崛起之前，承先啓後的正宗統治者。他們的書風墨迹，一般人都耳濡目染，比較熟悉，這裏不用一一論述。

北碑

相反，北碑自清代乾嘉之後，曾風靡一時，但近數十年來，又復歸沉寂，廣大羣衆對它似較陌生。另外一個原因是，北碑絕大多數無書人姓名，不似前者之能用書家姓名代表風格（如一提及王羲之，馬上能使人想像其「龍跳天門，虎卧鳳闕」及其派生的書風），但是北碑又確爲書法上的寶庫，故略加闡述以饗初學。

北碑的書體，習慣上稱爲「北魏」。北方由於分裂割據，政權更替頻繁，刻碑立碣以自歌頌，但樹立不久，即隨政權的消失而被推倒埋入地下，有些甚至連刻也沒刻完就被丟棄掩埋。直至元明之世，由於墾荒種地，開坑挖渠，山川崩圯等原因，才逐漸出土面世，但長時間一直未能受人注意。明末清初始漸有所聞，直至乾隆嘉慶、道光年間，當時身居顯位的阮元（芸臺）首先提出「南北書派論」，在名盛譽之下，朝野靡然，一時成風。「北碑」遂大步踏上書壇，對傳統上一向處於領導地位的正統書體和書風的所謂「南帖」，不但「分庭抗禮」，並且一度曾有「取而代之」之勢。「北碑」只有少數隸字，絕大多數都是楷書，因此它在楷書上確實佔有重要的位置。北碑

出土的數量，連造像、摩崖等計算在內，至今已有幾百個，多數給一個綫條強勁方利、棱角崢嶸顯露的印象，以致很多人提出古人到底是用軟筆寫出這種效果來，而自己却感難於摹擬的問題。這是一個值得研究的事實，弄清楚了，才能為後學掃清障礙。

北碑的書風有這樣的一個背景，即統治階層絕大多數是少數民族，習慣、性格和風尚，都富有騎射慍悍的粗獷氣質，表現在書法上，總的來說，是比較喜愛任筆為之、大起大落的豪放雄健的氣派，但因用途不同，還是各有特色的。「碑」是豎立在廟堂、祠、亭或墳墓上，立意炫耀於眾的，故從選石、書寫、製作、摹刻上石都比較認真，較能保存書家原作的面貌。而「造像記」一類，則絕大多數是在天然的石壁上鑿成，石質已無可選擇，刻字的目的又重在記事，故比較隨便率意，有的則綫條粗糙，缺乏書法藝術氣息；有的則拉平直切中強調轉折之間的棱角，給人一種方利森森、頭角突出顯露的感覺。至於「摩崖」一類的刻石，是刻鑿在天然石壁上的大字，目的是供人們遠望瞻眺，故筆畫要求粗壯，氣象要求宏偉。今天縮影印出，仍覺轉彎抹角、蓄力取勢之處，都極突出誇張。這些方利的綫條和直切後更形緊密的結體，使得一般人都認為北碑方筆，雄強茂密；南帖圓潤，瀟灑流暢。當時南、北書風是否確實有這麼大的區分呢？

清代嘉慶年間，河南省洛陽地區的農民在開墾荒地時，無意中挖出了一塊三國曹魏時的《王基碑》。此碑立於魏景元（元帝曹奂年號）二年，計已長眠地下一千七百年左右。使人感到奇異的是，它竟

始平公造像題記

始平公像

牛橛造像題記

止息牛橛

孫秋生造像題記

孫秋生新城

魏靈藏、薛法紹造像題記

作廬遂空以

是一塊還沒刻完即被丟棄的碑石，全碑都是紅硃書寫（後人稱爲「書丹」）然後鐫刻，但只刻了全碑的上半截，下截的朱書仍然清晰，但上、下截已刻未刻的字形，則有明顯的差異。已刻的線條僵直，轉折處刀痕鋒角明顯，與下截未刻朱書的隨意起伏，舒適溫和的風格判若兩樣。搨本僅爲全碑的一半，不明來歷的人，把它稱爲《王基斷碑》。

一九三〇年，西北科學考察團在新疆省的吐魯番地區發掘到大量的古高昌國的文物，其中有《畫承及妻張墓志磚》，作於章和十六年，約爲西魏文帝大統十二年（公元五四六年），墓志銘文共爲八行。前面五行已經刻好，後面的三行則還是寫好未刻的硃書。未刻的後三行字，起筆和收筆都很流暢自然，行筆的線條及轉折的彎角上，和我們今天一般人順乎自然寫出來的點畫，並沒有什麼異樣的地方；但已刻好的前五行，則筆筆都顯得很整飭方利。已刻和未刻部分面目不同，神態各異。

這兩件實物的出土，給我們解開了久存的疑團和紛爭；它雄辯地說明了，一部分北碑點畫過分直撻，轉折處的棱角十分方利和誇張，完全是由於刻石的主人和工人不懂書法藝術，意不在於將「書法」傳世，因而貪圖方便，將有按、提、頓粗細不一的筆畫，和轉折處帶弧度的彎角，都拉平、取直，一刀切下，骨架雖仍基本存在，但面目則已大不相同，「遒勁溫雅」變爲「怒目金剛」。這些字迹是刀鑿粗率的產物，不是書家筆下的原貌。解決這個問題，對理解北碑和臨習北碑，都有很大的好處。