

历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社

虞世南

楷書

临习技法精解

谢楚悦 编著



遺風於萬代猗歟仲歟偉
斯之盛者
年之聖固天縱以挺質稟
生德而降靈載誕空桑自
標河海之狀纔
秀堯禹之姿知微知章可
久可大為而不宰合天道
於無言
藏用祖述先聖憲章往哲
夫其道也固以孕育陶均
苞含造化豈直席卷
不吞九丘而已哉雖亞聖
鄰幾之智仰之而弥遠
吳霸越之辯談之而不及
于時天
侵微地維將紹

历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社



虞世南楷書

临习技法精解

谢楚悦 编著



图书在版编目(CIP)数据

虞世南楷书临习技法精解 / 谢楚悦编著. — 郑州 :
中州古籍出版社, 2016.5

(历代名家碑帖临习技法精解)

ISBN 978-7-5348-5910-6

I. ①虞… II. ①谢… III. ①楷书—书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第027382号

虞世南楷书——临习技法精解

策 划 陈志坚

统 筹 张 佳

封面设计 刘月辉

责任编辑 张 佳

出版发行 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/8

印 张 12.5

版 次 2016年5月第1版

2016年5月第1次印刷

印 数 1-5000

标准书号 ISBN 978-7-5348-5910-6

定 价 30.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

出版说明

书法是中国特有的一种传统艺术。狭义而言，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。广义来讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。书法的内涵主要包括以下几个方面的内容：第一，书法是借文房四宝为工具抒发情感的一门艺术。工具的特殊性是书法艺术特殊性的一个重要方面。借助文房四宝为工具，充分体现工具的性能，是书法技法的重要组成部分。离开文房四宝，书法艺术便无从谈起。第二，书法艺术以汉字为载体。汉字的特殊性是书法特殊性的另一个重要方面。中国书法离不开汉字，汉字点画的形态、偏旁的搭配都是书写者较为关注的内容。与其他拼音文字不同，汉字是形、音、义的结合体，形式意味很强。古人所谓的“六书”，就是指象形、指事、会意、形声、转注、假借六种有关汉字造字和用字的方法，它对汉字形体结构的分析极具指导意义。第三，书法艺术的背景是中国传统文化。书法植根于中国传统文化土壤，传统文化是书法赖以生存、发展的背景。与其他文艺理论一样，书法理论既包括书法本身的技法理论，又包含其美学理论，而在这些理论中又无不闪耀着中国古代文人的智慧光芒。第四，书法艺术本体包括笔法、字法、构法、章法、墨法、笔势等内容。书法笔法是其技法的核心内容。笔法也称“用笔”，指运笔用锋的方法。字法，也称“结字”“结构”，指字内点画的搭配、穿插、呼应、避就等关系。章法，也称“布白”，指一幅字的整体布局，包括字间关系、行间关系的处理。墨法，是用墨之法，指墨的浓、淡、干、枯、湿的处理。

汉代扬雄说“书乃心画”。的确，每一幅书法精品都是作者技法的妙用、才华的挥洒、智慧的奔涌、雅怀的抒发，是作者心智运行的美妙展现。欣赏书法从中可以得到审美的享受、哲思的启迪、心灵的净化、境界的提升。练习书法则能丰富自己的头脑，增强自己表现美的能力，提升自身整体素质修养，在修身养性中陶冶情操，在不倦挥写中延年益寿，于心于身都有无尽的益处。

正是因为练习书法具有这么多的好处，所以许多人都想练习书法，但是由于书法艺术博大精深，市面上的许多字帖又仅是原帖照录，缺乏技法分析，许多学书法者难窥门径，研习多年仍在书法的大门外徘徊。因此，为了给广大书法爱好者提供一针见血、高屋建瓴、深入浅出、言简意赅的技法分析字帖，我们特意邀请了对书法理论颇有研究的著名书法家周世闻先生带领其他几位书法家编写了这套《历代名家碑帖临习技法精解》丛书，分别是《张旭草书——临习技法精解》《王羲之草书——临习技法精解》《孙过庭草书——临习技法精解》《怀素草书——临习技法精解》《邓石如篆书——临习技法精解》《褚遂良楷书——临习技法精解》《祝允明草书——临习技法精解》《欧阳询行书——临习技法精解》《米芾行书——临习技法精解》《赵孟頫行书——临习技法精解》《王铎草书——临习技法精解》《颜真卿行书——临习技法精解》《文徵明书法——临习技法精解》《王献之行草——临习技法精解》《颜真卿多宝塔碑——临习技法精解》《苏轼行书——临习技法精解》《柳公权楷书——临习技法精解》《王羲之楷书——临习技法精解》《赵佶瘦金书——临习技法精解》《赵孟頫楷书——临习技法精解》《智永真草千字文——临习技法精解》《董其昌书法——临习技法精解》《欧阳询楷书——临习技法精解》《颜真卿麻姑仙坛记、东方朔画赞——临习技法精解》《傅山草书——临习技法精解》《黄庭坚草书——临习技法精解》《黄庭坚行书——临习技法精解》《唐寅行书——临习技法精解》《王羲之行书——临习技法精解》《虞世南楷书——临习技法精解》。

针对这套丛书有几个问题要特别说明如下：

一、本套丛书所选的书法家都是在书法史上有定评的名家，其书法水平都很高妙，而且全都是在博采众长的基础上形成了自己独到的风格，对书法的发展贡献甚大。本丛书所选例字楷、行、草、篆四种字体都

有，以楷、行、草居多，同时每本书上所选的作品都来源于这个书法家的代表作或名作，在每本书的前言里都对其进行了详细的介绍，包括该作品的尺寸、流传脉络、现存于何处、对其评价、书法的特点等，以便广大读者对其有一个较为清楚的认识。

二、本套丛书目的是给初学书法者以技法指导，重点在于对所选每个字的用笔、结构、用墨等方面的技法进行分析，对于通篇章法安排的分析没有涉及，因此所选的名家名作有些是节选，未必是全文照登。

三、本套丛书的编排体例几乎全采取每页都将单个字置于方框内，然后从每六个字中选一个例字，每页选三个例字来进行分析的形式。例字的选取原则是该字很有特点，或笔法精巧，或结构巧妙，或气韵生动，总之有助于体现该书法家的艺术特点，便于广大读者尽快掌握。

四、本套丛书中凡是选取狂草作品的，其编排体例则不同。因为狂草作品字形变化很大，字与字之间牵丝萦带之笔甚多，很难像楷书、行书、篆书那样将每个字截然分开，因此每页不列方格，在选取例字时也不拘泥于每六个选一个进行分析，而是根据该页的具体情况选取一个或相连的多个字进行分析。

五、本套丛书所选的许多书法家都是诸体兼善，因篇幅有限，我们不可能将其各体都选到，一般选的是他成就最高的书体，比如文徵明的小楷、行书、草书都达到了很高的水平，但综合来看还是行书取得的成就最大，因此我们在这套书里选取的他的作品也是行书。

特此说明。

前言

虞世南（558~638），字伯施，越州余姚（今浙江省慈溪市）人。处于历史的转折点上的虞世南，由隋入唐，在文学诗书方面颇有造诣，是初唐著名书法家、文学家、诗人、政治家，也是凌烟阁二十四功臣之一，曾任初唐秘书监、弘文馆学士等，贞观十二年（638）卒，赠礼部尚书，谥号文懿，配葬昭陵。

虞世南才华多面，除了书法上有代表作楷书《孔子庙堂碑》，文学上有著名诗作《蝉》外，还主持编写了类书《北堂书钞》，其书在历史、文学上具有很高的地位，被誉为唐代的四大类书之一，也是我国现存最早的类书之一。唐太宗曾称虞世南有五绝：“一曰德行，二曰忠直，三曰博学，四曰文词，五曰书翰。”他还与当时的欧阳询、褚遂良、薛稷合称“唐初四大书法家”，而虞世南又是四人中最优者。唐太宗一直对虞世南偏爱有加，经常临摹他的字。虞世南为人忠厚正直也表现在他的为官之道上。他直言敢谏，多次劝谏唐太宗要勤于政事。虞世南一生历经三个时代，多变的政治格局、复杂的时代背景将他的性格塑造得谨慎寡言却又十分合乎规矩。其楷书横平竖直，“以圆转为主，顿折为辅”，字形端正，笔触疏朗清明，充分地谨严齐正。所以虞世南的书法作品看上去显得很含蓄内敛，不比同时期的书法家如欧阳询等人在用笔方面的铁骨铮铮。唐代的张怀瓘曾评道：“虞则内含刚柔，欧则外露筋骨，君子藏器，以虞为优。”虞世南一生正直忠厚，无论是在艺术造诣还是在政治官场都获得了很高的评价。在他逝后唐太宗曾惋惜道：“礼部尚书、永兴文懿公虞世南，德行淳备，文为辞宗，夙夜尽心，志在忠益。”明初书法家宋克曾评到：“虞世南书，刚而能柔，却任自然，其清健皆可人意。如山林之士外夫尘俗，抱琴独咏，王宫一旦用之于朝，曾无骄色。”虞世南为书法柔能藏刚、沉静端庄，为官则清明正直、忠心可鉴，值得后世敬仰学习。

虞世南成就最高的还是他的书法，其书法师从智永。智永是王羲之的第七世孙，所以虞世南的书法风格还是王羲之一路。武德九年（626）唐高祖封孔子第二十三世后人孔德伦为褒圣侯，并赐予修缮孔庙。以此为由，虞世南撰写出《孔子庙堂碑》，现今看来此碑的书法价值要远高于它的文学价值。

本书所选就是《孔子庙堂碑》。此碑为虞世南撰并书，是初唐碑刻中杰出之作，亦为历代金石学家和书法家公认之虞书妙品。原本称《东观帖》，明代王世贞曾收藏，后辗转入清内府。其间曾为董其昌所得，董其昌大为赞扬。《孔子庙堂碑》刻成之后，“仅拓数十纸赐近臣，未几火烬”。宋王彦超重刻于陕西西安。三十五行，行六十四字。明嘉靖三十四年（1555）地震时，碑石断为三截。第二行“虞世”二字完好。碑的背面刻宋敦《兴颂碑》，宋唐英篆书，天禧三年（1019）五月刻。此碑现存刻石有两块，一块在陕西省博物馆，俗称《西庙堂碑》，即是本书所选的所谓“陕本”。

《孔子庙堂碑》端雅静穆，为虞世南六十九岁时所书。他此时的用笔和风格早已自成一派，用笔俊朗圆润，字形稍浑圆狭长，横平竖直，笔势舒展。其书法既有王羲之书法结构上的静默与简肃，又有王献之笔法上的舒展与洒脱，更兼有二王小楷用笔之巧妙。诚如黄庭坚诗中所赞：“虞书庙堂贞观刻，千两黄金那购得。”因此临帖时要注意此帖横平竖直、内含刚柔，特别是其笔画在书写时都没有把力使尽，同时刻意隐去笔画间的锋棱圭角，结构上也没有故作狂怪、弄险造奇，因此通篇颇为符合中华民族

千百年来儒家所提倡的谦然含蓄、肃穆迢和、温文尔雅、不骄不躁的特点，是为唐楷之典范。所以在学习虞世南书法时要想登堂入室，不仅要精研技法，还要在人格修养上多加砥砺，这样才能写出虞世南书法的神髓。

奉

“奉”：三横平行均向右上仰，位置偏左，竖撇细长，过首横中点斜向左下，捺画出锋圆润。竖画对正三横中点，字形更显浑圆狭长。

碑

“碑”：左右结构，字形宽扁，左低右高，“田”字起笔的竖画与“石”字中的横对齐。全字悬针竖收尾（逆锋起笔，提笔由重到轻出锋，呈悬针状），竖画较短，结构更加宽扁。

郎

“郎”：左右结构，两部分所占宽度基本等分。字体结构平直中正，左半边上面的顿点位于横的中线上，“日”字结构上下等宽等长。右半边竖画收尾，竖为悬针竖。

南

南

舍

舍

堂

堂

奉

奉

人

人

之

之

勅

勅

行

行

碑

碑

撰

撰

著

著

太

太

并

并

作

作

子

子

書

书

郎

郎

中

中

“都”：左右结构，笔画较细，结构疏朗。“土”字略向右上仰，“日”字上下等宽平直，右半边悬针竖收尾。

“撿”：左右结构，右半部分占全字三分之二。全字笔画较细，右半部分撇收捺放，短横细小，位于撇捺交点之下，两“口”字均右竖粗于左竖，四点笔意相连。

“牧”：左右结构，字形整体为宽扁，笔画疏朗。“牛”字竖画过首横中点，挑画细长。“攴”的捺画行笔由左向右下，由轻至重，收尾时向右上微挑。

神

“神”：左收右放，右边“申”字，左竖细，右竖粗，中竖位于“申”字正中，中垂露竖至末端处提笔向右下顿笔，拉长收势。“申”字整体重心偏下，左边部首略短于右边，使字体更加圆劲稳健。

神

史

額

惟

若

東

若

“若”：草头横，左低且右高，与中间的长横形成对比，长横左细右粗，收势略重。“右”字一撇略有弧度，且细长，最后的“口”并未封住，字体结构更显自然适美。

睿

乃

觀

作

知

預

前

“前”：长横逆锋向左上角起笔，提笔转锋向右下角作收势。“月”与“刂”平分空间，左右等宽，“刂”略低于“月”字，两部分的三个收势并未在同一水平线上，上下错落有致，最后一笔竖钩，出钩小且含蓄。

聖

幾

聞

玄

其

前

“则”：左右结构，“貝”字前三横平直，斜挑封口，逆锋起笔下行稍顿，然后向右上挑出。右半边，竖钩细长，而未钩出，短竖细小且与竖钩平行。

“境”：“土”短横斜向上，“立”字宽扁、正直，最后“日”字与其对正居中，最后撇收，竖弯钩放。

“斯”：左右结构，左高右低，“其”字略向右上仰，“八”字点对称，“斤”字笔画分散，竖撇略竖，悬针竖收尾。

委

“委”：上下结构，平撇起笔，左上逆锋，然后向右下稍顿，“女”字长横细长平直，整体结构宽扁。

委

書

得

裘

契

言

契

“契”：上下结构，上半部分左右等分，左半边略长于右半边。下半部分长横细长，竖撇和竖画沿长横中线左右对齐，收尾竖画为垂露竖。

垂

初

焉

拱

分

自

肇

“肇”：上下结构，上半部分“户”字起笔为短横，字体整体略低于“戈”字，“戈”字细长，钩画与横交于横三分之一处，下半部分，三横平直，悬针竖收笔，位于全字的中线上。

風

爻

肇

革

象

立

“洛”：左右结构，三点水笔意相连，呈竖状分布，右半边横折撇略收，捺画放，“口”字与撇捺交点对正对齐。

“让”：左右结构，左收右放。“言”字首横长，斜点位于横画收笔处，“口”字与两横对齐。右半边笔画繁杂细密，首横与两口等长，字形正直，收尾时撇与捺点相反。

“致”：左右结构，左收右放，右半边高于左半边。“至”字略向右上仰。“支”字横向右斜，竖向左下斜，撇收捺放。字体整体俊逸狭长。

命

“命”：撇捺张开，短横居于撇捺交点之下正中位置，“口”与“卬”，二者上部对齐，字形方正平直，同时有静穆之感。

威

“威”：首笔横画斜向右上仰，左边撇钩弯度较大，不与横相连，向左下行笔，最后出锋向左上挑出。“戈”字钩细长，将其他部分包含进去。

陽

“阳”：左右结构，字形圆润狭长，右半部分占全字结构的三分之二，字体窄长。“勿”字高大，与上面对齐。

雷

雷

手

手

命

命

威

威

握

握

名

名

刑

刑

天

天

居

居

法

法

下

下

域

域

陽

阳

圖

图

中

中

春

春

象

象

大

大

四

四

化

化

而

而

海

海

漸

漸

流

流

未

未

八

八

惠

惠

有

有

方

方

澤

澤

偃

偃

令

令

然

然

息

息

行

行

後

后

海

“海”：左边三点水，笔意相连，呈竖状。右半部分，“母”字撇折捺略向里收，逆锋起笔，向左下行，转锋后捺出回锋收笔。

惠

“惠”：上下结构，笔画细长，结构疏朗。上半部分起笔横平竖直，“田”字，右竖粗于左竖，长竖过三横中点。“心”字底略扁，重心偏右，有险峻之美。

令

“令”：上中下结构，撇捺张开，撇短捺长，斜点于撇捺交点的正下方，横钩对正，短竖居中对齐，整体显得既紧凑又舒展。

載

“載”：字形窄长正直，“車”字端正，长竖过七横，悬针收笔，“戈”字钩细长，短撇在钩画中点撇出，显得开阔、疏朗、温润。

載

載

史

史

鄉

乡

兼

兼

壽

壽

預

預

鄉

“乡”：左中右结构，三部分基本等分，“乡”字窄长，中部上下等宽，端正平直，“卩”旁，悬针竖收尾，折画与钩画占竖画长度的一半，错落有致。

日

日

而

而

帝

帝

月

月

德

德

王

王

預

“预”：左右结构两部分基本等分。左半部分，竖钩至顿笔处与横折钩平行钩出，钩画圆滑；右半边“目”字上下等分。

道

道

佻

佻

遠

远

藝

艺

覆

覆

骨

骨

“更”：短横起笔，字体整体略向右上仰。竖撇过“田”字中线，捺画长粗，平衡了字体结构，而且显得神采飞扬。

“乐”：上下结构，上半部分宽扁，“白”字居中，“幺”沿“白”字左右对称。长横细长托起上部，竖钩略向左偏，两点沿竖钩左右对称。

“光”：横画略向右上斜，挑点与撇点沿竖画对称，横画 midpoint 与竖画对正。下半部分撇画短，竖弯钩扁长向上钩出。