

历代名帖技法丛书

编写 程同飞

楷书 书导学

楷书用笔间架一百法

学术指导
欧阳中石
薛夫彬

华夏出版社

楷书用笔间架一百法

楷 书 导 学

编 写 程同根
学术指导 欧阳中石 薛夫彬

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

楷书导学/程同根等编著. - 北京:华夏出版社,2002.2

(历代名帖技法丛书)

ISBN 7-5080-2668-3

I. 楷… II. 程… III. 楷书-书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 091178 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京房山先锋印刷厂印刷

787×1092 1/16开本 6.25印张

2002年1月北京第1版 2002年1月北京第1次印刷

定价:9.80元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



目 录

第一章 楷书概述	1
第二章 器具	35
第三章 执笔法	37
第四章 运笔法	39
第一节 运笔术语	39
第二节 运笔理论	40
第三节 点画运行示例	41
第四节 点画运行法则	62
第五节 点画运行之病及原因	63
第五章 结构法	65
第一节 点画与结构	65
第二节 比例与结构	77
第三节 体样与结构	83
第四节 文字与结构	89
第六章 临摹与应用	92
第一节 临摹方法	92
第二节 应用原理	94



第一章 楷书概述

楷书之“楷”，其含义为“楷模”、“法式”，如此则一切字体皆有楷书。但是从汉字字体演变史的角度来看，楷书则是指汉末新生的，一直通用至今的字体。不过我们今天说的楷书，在历史上还有一些别的名称，如“真书”“正书”甚而至于“隶书”的。张怀瓘《六体书论》谓：“隶书者，程邈造也，字皆真正，曰真书。”孙过庭《书谱》谓：“且元常专工于隶书，伯英尤精于草体，彼之二美，而逸少兼之，拟草则余真，比真则长草。”可知唐人亦呼“真书”为隶书。不过在楷书产生的初期，呼楷为隶，也并不奇怪。因为字体之间的演变是连续极强的，不会有一条截然分开的鸿沟，我们看称之为“楷头”的《谷朗碑》，保留了隶书的许多特征。视之为隶，似无可。即使是到了唐代欧阳询、褚遂良的楷书，仍含极浓的隶书笔意，直至颜真卿、柳公权出，这种状况才有根本的改变。因此米芾《宝晋英光集》谓：“人抵颜、柳挑踢，为后世丑怪恶札之祖，从此古法荡无遗矣。”姜夔《续书谱》谓：“颜、柳结体既异古人，用笔复溯于一偏，予评二家为书法之一变。数百年间，人争效之，字画刚劲高明，固不为书法之无助，而晋、魏之风轨，则扫地矣。”

我们介绍一些楷书的别称，主要是为了引起初学者在阅读古代书法文献时，应当注意字体名与实的关系。否则我们就很难科学地运用古代的理论文献指导我们的书法实践活动。那样对我们将是一种不小的损失。

楷书是学书者入门学习的字体，因此本书有必要介绍书法学习的有关准备，如书写用具的使用知识等。如何学习楷书，我们认为先当了解楷书用笔的法则及结构的基本规律，然后再进入对名家名帖的研习。在选择字帖方面，应当由唐人晋。唐人尚法，一点一画皆有法可依，因此极便具体把握。唐人的法源于晋人，我们由此而上溯晋，便能了解晋人“从心所欲而不逾矩”，使我们从唐人那里学到的法得以灵活运用，即不拘于法，亦不脱法。有人说选帖可以根据自己的喜好，这话实在是误人不浅。古人谓“楷法晋唐”，这说明选帖的标准还是有的。我们应当选择一流水平的经典作品，并作反复的研习。前人学习楷书的路子，是从颜入手，进而柳、欧、赵，这自然是一条可行的正途。不欲对楷书作专改者，循此途而进即可矣。然欲专攻楷书，即不可于此停步，还应当对唐其他的大家进行研究学习，尤其当由虞世南、智永进而上溯到钟、王诸家，并要旁涉魏碑。因此下面我们将专门介绍重要的楷书大家及相关的作品，以便学习者参考。至于魏碑的内容，则有专书另叙，此不再赘言。

在楷书的创制、发展、承传、变革方面产生重大影响的重要书家，魏晋有钟繇、王羲之、王献之，隋有智永，唐有虞世南、欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权及徐浩等人。“楷法晋唐”，晋唐楷书成就显赫，对后世影响极大。其中钟繇学刘德升的行书而加以变化，创立了

真书，所以为真书之祖。王羲之力学钟繇，而又增损古法，一变汉魏质朴书风，创造妍美流便的今体。欧阳询历经陈、隋而至唐，融南北书风于一体，乃楷法集大成者，继往开来，无可替代。颜真卿融篆籀入楷，以古为新，气象雄浑，是在书法创新上取得历史性成就的重要书家。唐以后楷书成就不多，如赵孟頫、文征明等人，只是在继承前人的基础上而能自具面目。下面试对历史上重要的楷书名家及其作品作简要的述评，以便初学者知道如何抉择。

钟繇 (151—230) 字元常。三国颍川长社 (今河南长葛) 人，一作许昌人。魏明帝时为太傅，人称“钟太傅”。钟繇初师刘德升，后得蔡邕笔法，勤奋过人。唐蔡希综《法书论》谓：“昔钟繇与胡昭俱能为行狎书，繇初师刘德升，后传蔡邕笔法，由是学之致妙。繇临终于囊中出授子 (钟) 会曰：‘吾精思三十余载，行坐未尝忘此。常读他书未能终尽，惟学其字，每见万类，悉书象之。若止息一处，则画其地，周广数步；若在寢息，则画其被，皆为之穿。’其用功如此。”羊欣《采古来能书人名》云：“钟有三体：一曰铭石之书，最妙者也；二曰章程书，传秘书，教小学者也；三曰行狎书，相闻者也。”行狎书即是行书，铭石书从现存的资料看，魏晋时期仍为隶书，如魏《受禅表》等。隶法学于蔡邕而未能过之，时代使然亦是重要原因，草、行大兴，隶书的使用范围日见其小。行书学于刘德升，而造其极者，却是后来王羲之，固而钟繇成就最高的便是章程书。从章程书的功用来看，所谓“传秘书，教小学”，便是指小楷了，也就



图1 《宣示表》

是后来所说的“正书”、“真书”。唐兰在《中国文字学》中说：“章程两字的合音，是正字（平声）。后人把章程书读快了，就变成正书，又变成真书。”所以虞世南《书旨述》谓：“钟太傅师资德升，驰骛曹、蔡，仿学而致一体，真楷独得精研。”郝经《陵川集》谓：“繇沉鸷威重人也。故其书劲利方重，如画剑累鼎，斩绝深险，又变而为楷，后世亦不可及。”后人把他与张芝、王羲之、王献之并称为“钟张二王”，为古今书法之最。孙过庭《书谱》即云：“夫古之善书者，汉魏有钟、张之绝，晋末称二王之妙。”徐浩《论书》谓：“钟善真书，张称草圣，右军行法，小令破体，皆一时之妙。”钟繇与张芝、二王并列，乃以真书迥绝之故，因此历代对钟繇真书的评价极高。张怀瓘《书断》云：“钟繇真书绝世，刚柔备焉，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。”其《文字论》谓：“夫钟、王真行，一古一今。各有自然天骨，犹千里之迹，逸不可追。”包世臣《艺舟双楫》谓：“太傅茂密，右军雄强。雄则生气勃发，故能茂；强则神理完足，故能密。是茂密之妙已概雄强也。”刘熙载《书概》谓：“正、行二体，始见于钟书，其书之大巧若拙，后人莫及，盖由于分书先不及也。”“评钟书者，谓如盛德君子，容貌若愚，此易知也。评张书者，谓如班输之堂，不可增减，此难知也。然果能于钟究拙中之趣，亦渐可于张得放中之矩矣。”萧衍

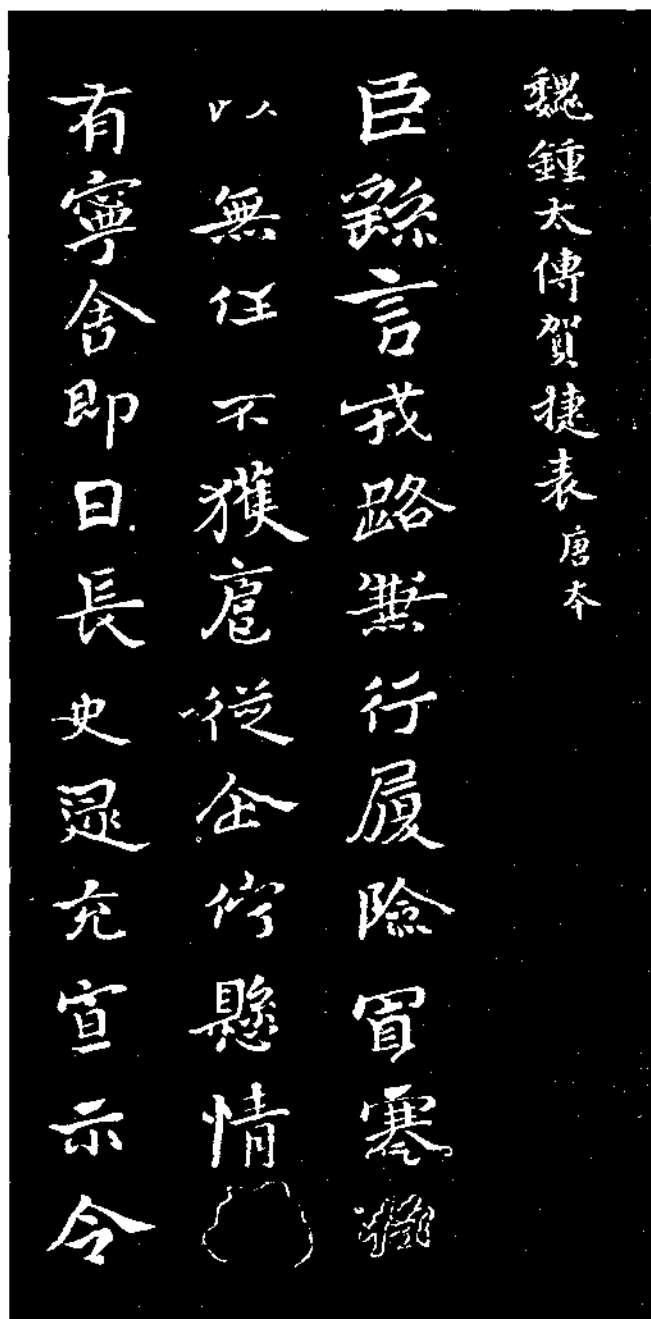


图2 《贺捷表》



图3 《还示帖》

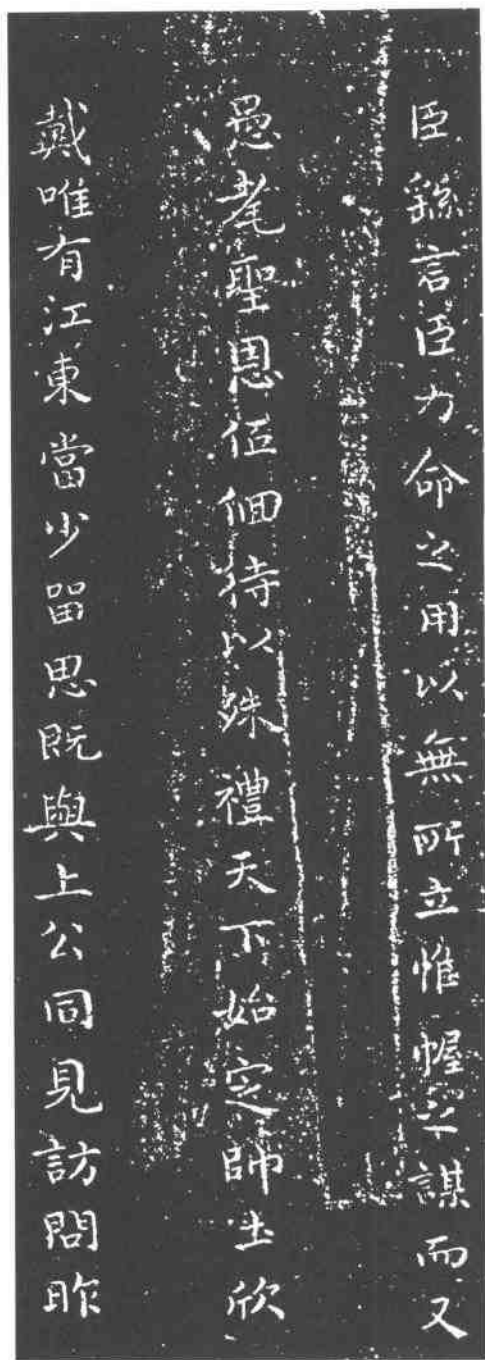


图4 《力命表》

《观钟繇书法十二意》谓：“元常谓之古肥，子敬谓之今瘦。今古既殊，肥瘦颇反，如白省览，有异众说。张芝、钟繇，巧趣精细，始同机神。肥瘦古今，岂易致意，真迹虽少，可得而推。学子敬者如画虎也，学元常者如画龙也。”张怀瓘《六体书论》谓：“故学真者不可不兼钟，学草者不可不兼张，此皆书之骨也。如不参二家之法，欲求于妙，不亦难乎！若有能越诸家之法

度、草隶之规模，独照灵襟，超然物表，学乎造化，创开规矩，不然不可不兼于钟、张也。”

作品传世者有《宣示表》(见图1)、《贺捷表》(见图2)、《还示帖》(见图3)、《力命表》(见图4)、《荐季直表》(见图5)等。《宣和书谱》谓《贺捷表》“备尽法度，为正书之祖”。朱存理《铁网珊瑚》谓《季直表》“高古纯朴，超妙入神，无晋唐插花美女之态”。



图5 《荐季直表》

王羲之(321-379,或为303-361)字逸少。官至右军将军、会稽内史,人称王右军。楷书得力于钟繇,虽有不及,然亦有过处。张怀瓘《六体书论》谓:“王羲之比钟繇,锋芒峻势多所不及。于增损则骨肉相称,润色则婉态妍华,是乃过也。”王羲之的楷书妙在体势自然率真,结构奇妙。梁岷《名人书法论》谓:“王右军字大小、长短、扁狭,均各还体态,率其自然。至唐人颜、柳、欧、虞,则剪裁其体,直取方格内整齐,而欧得其骨,虞得其圆,褚得其风趣。”包世臣《艺舟双楫》谓:“结体以右军为至奇。秘阁所刻之《黄庭》、南唐所刻之《画赞》,一望唯见其气充满而势俊逸,逐字逐画,衡以近世体势,几不辨为何字。盖其笔力惊绝,能使点画荡漾空际,回互成趣。”对王羲之的楷书后人评价亦极高。莫云卿《莫廷韩集》谓:“真书之难,古今所叹。书法不由晋人,终成下品,右军父子各臻其极。”郝经《陵川集》谓:“楷、草之法,晋人所尚,然至右军将军羲之则造其极。”

王羲之楷书代表作品有《黄庭经》(见图6)、《东方朔画赞》、《孝女曹娥碑》(见图7)、《乐毅论》(见图8)。孙退谷《庚子消夏记》云:“王右军《东方朔画赞》,贞观时所购大王书,评定以《黄庭》第一,《画赞》第二,则知此帖唐时尚在御府,书法挺劲,与他书稍异,唐初诸贤,无不自此入手,而柳诚悬得之为多。”“《曹娥碑》乃宋高宗御府本。书法静婉贞淑,如观其人,书字至此真可倾国。昔赵文敏谓‘见其墨迹日,如亲见吕仙,听吹玉笛,可以称量天下

之书’，谁不信哉。”康熙《跋王右军曹娥碑》云：“《曹娥碑》相传为晋右军将军王羲之得意书。今观真迹，笔势清圆透劲，众美兼备，占来楷法之精，未有与之匹者。至今千余年，神采生动，透出绢素之外。”

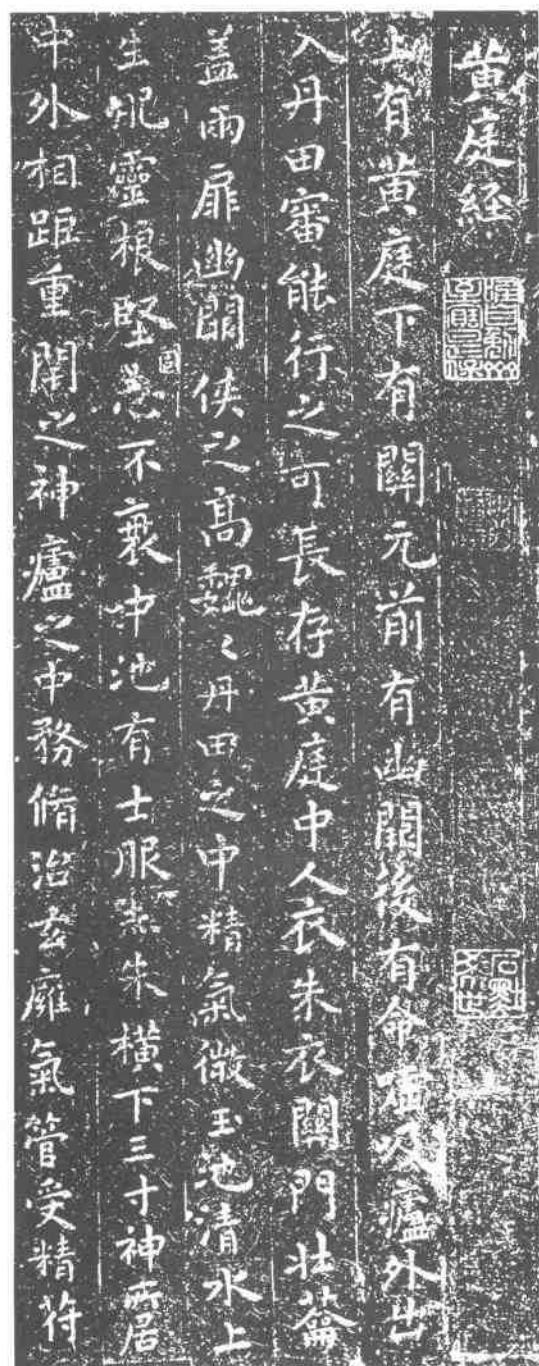


图6 《黄庭经》

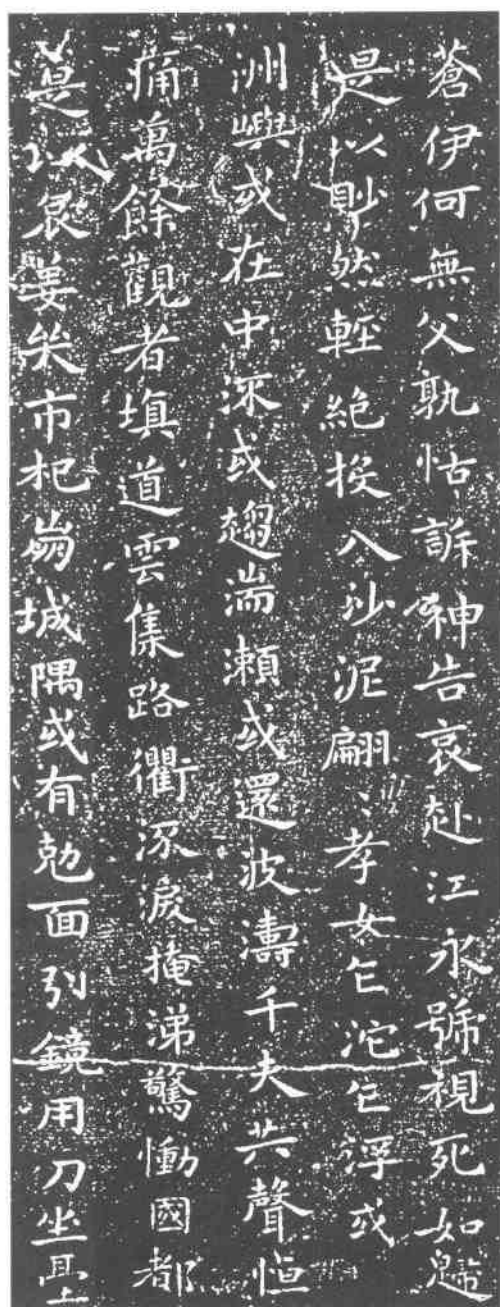


图7 《孝女曹娥碑》

樂毅論

侯泰初

世人多以樂毅不時拔莒即墨

論之

夫求古賢之意宜以大者遠者先之必迂迴而難通然後已焉可也今樂氏之趣或者其

王苟君臣同符斯大業定矣于斯時也樂生之志千載一遇也夫將行千載一隆之道豈其局蹟當時止於兼并而已哉夫兼并者非樂生之所屑彊燕而廢道又非樂生之所求

图8 《乐毅论》

王献之(344-386) 字子敬,小字官奴,羲之第七子。官至中书令,世称王大令。与其父并称“二王”。年四十三,卒于官。张怀瓘《书断》谓:“子敬五六岁时学书,右军潜于后掣其笔不脱,乃叹曰:‘此儿当有大名。’”遂书《乐毅论》与之,学竟,能极小真书,可谓穷微入圣,筋骨紧密,不减于父。如大字则官而少态,岂可同年。”遗迹有楷书《洛神赋》(见图9),真迹传至南宋时仅存其中十三行,因此历来简称此帖为《十三行》,宋贾似道据以刻于玉版上,世称《玉版十三行》。



图9 《洛神赋十三行》

智永(生卒年不详)

陈、隋间书法家。名法极，晋王羲之七世孙。山阴(今浙江绍兴)永兴寺僧，世称永禅师。书法家远祖逸少，历纪专精。苏轼《论唐六家书》云：“永禅师书，骨气深稳，体兼众妙，精能之至，反造疏淡，如观陶彭泽诗，初若散缓不收，反复不已乃识奇趣。”梁嶽《评书帖》云：“晋人后，智永圆劲秀拔，蕴藉浑穆，其去右军，如颜之于孔。智永、虞世南、赵孟頫皆尚圆韵含蓄，是为一派。”智永在书法的继往开来方面发挥了重要作用。解缙《春雨杂述·学书法》谓：“学书之法，非口传心授，不得其门。故羲、献而下，世无善书者。唯智永能寤寐家法，书学中兴，至唐而盛。”存世有拓本《真草千字文》(见图10)。米芾《海岳名言》谓：“智永临《集千字文》，秀润圆劲，八面俱备。”《万寿国题跋》云：“永师《千字文》，真则圆劲古雅，草则丰美匀适，诚书家宗匠。”梁嶽《古今法帖论》谓：“智永《千字文》真书，其散者煞有趣，其紧者圆静平和，若不着力，然此等境界最是难到。”苏轼题跋云：“永禅师欲存三

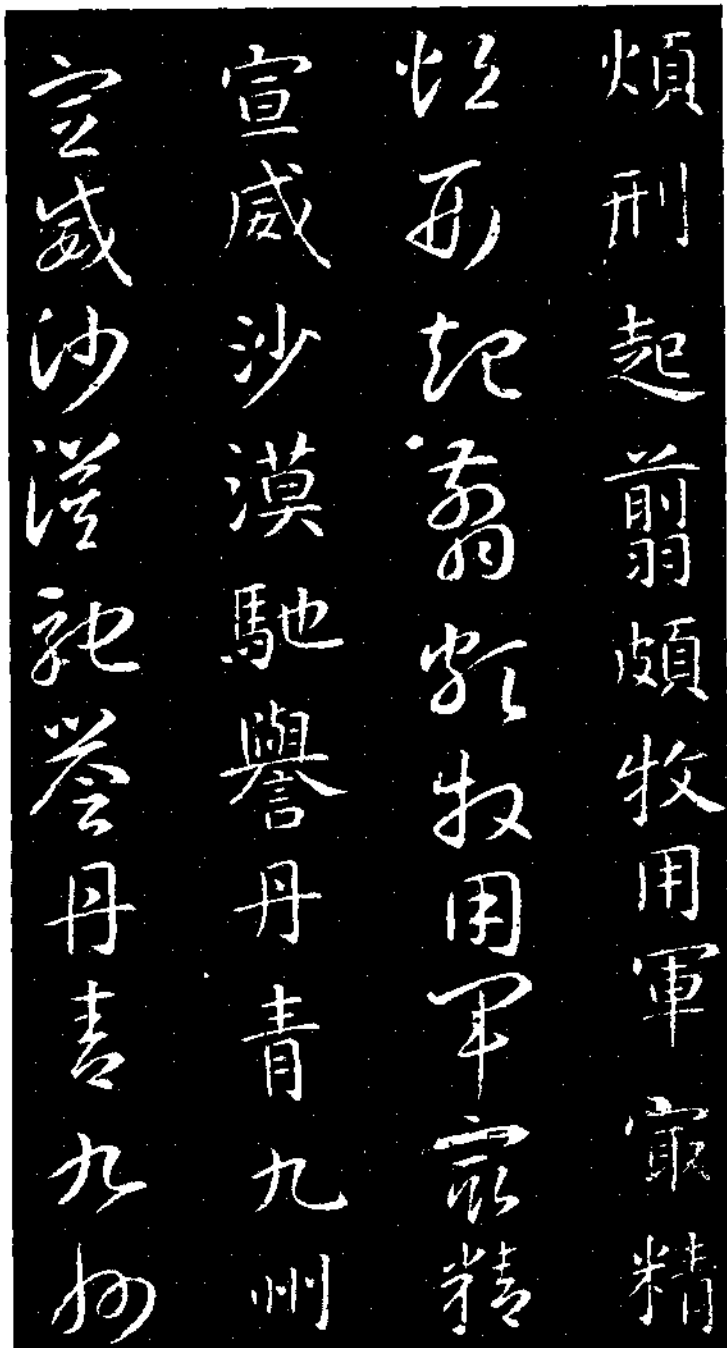


图10 《真草千字文》

氏典刑，以为百家法祖，故举用旧法，非不能出新意求变态也，然其意已逸于绳墨之外矣。”

欧阳询(557-641) 字信本，潭州临湘(今湖南长沙)人。官至太子率更令。初学王羲之，后险劲过之，号称“欧体”。宋长文《续书断》谓：“询师法逸少，尤务劲险……其正书，纤



图11 《九成宫醴泉铭》

浓得中，刚劲不挠，有正人执法，面折廷诤之风。至其点画工妙，意念精密，无以尚也。”周星莲《临池管见》谓：“右军书，……欧、虞、褚、薛各得其秘，而欧书尤为显露。其要在从谨严得森挺，从密栗得疏朗，或行或楷，必左右揖让，倜傥权奇，戈戟恬锐，物象生动，自成一家风

骨。”梁嗽《评书帖》谓：“欧阳询险劲遒刻，锋骨凛凛，特辟门径，独步一时。”莫云卿《莫廷韩集》谓：“欧之正书，秣纤得度，刚劲不挠，点画工妙，意态精密，杰出当世。”包世臣《艺舟双楫》谓：“右军作真如草，大令作草如真。作真如草，率更雅有神解，襄阳赞以真到内史，而状之曰‘庄若对越，俊如跳掷’，信为知言。然率史下笔，则庄俊俱到；右军下笔，则庄俊俱忘，此则欲从未由者已。”欧阳询的楷书除得力于右军外，历代评者又多谓其书出於分隶，如刘熙载《书概》谓：“欧、褚两家并出分隶，于遒逸二字各得所近。”梁嗽《评书帖》谓：“唐人八分、楷、行兼善者，欧阳询、徐浩而已。”

欧阳询的传世碑刻很多，如《九成宫醴泉铭》（见图 11）、《化度寺邕禅师塔铭》（见图 12）、《皇甫诞碑》（见图 13）、《虞恭公碑》（见图 14）等。对这些碑刻历代多有评论分析，这对我们今天的学习研究极有启发和帮助。下面试录几则，以便参考之便。

梁嗽《名人书法论》：“欧阳信本《化度》、《九成》二碑，犹是学王书，转折皆圆，至《皇甫》则脱尽右军蹊径，全是自己面目，《虞恭公》则又加紧矣。”

刘熙载《书概》：“率更《化度寺碑》笔短意长，雄健弥复深雅。评者单谓是直木曲铁法，如介冑而不可犯之色，未尽也。或移以评兰台《道因》则近耳。”

孙退谷《庚子消夏记》：“赵子固谓率更《化度》、《醴泉》为楷法第一。昔人所称‘草里惊蛇，云间电发，森森若武库矛戟者’，备见于纸。”“《化度寺》字法视《醴泉》差小，而整秀则同。王恽云：‘《化度寺碑》，率更规模一出《黄庭》，至奇古处，乃隶书一变耳。’”

杨守敬《学书途言》：“欧阳信本之《醴泉铭》，赵子固推为楷法极则，人无异议。……欧书最醇古者，以《化度寺》为最煊赫。……欧书《皇甫诞碑》，最为险劲，张怀瓘《书断》称其森森焉如武库矛戟，此等是也。……欧书《虞恭公碑》，最为晚年之作，而平正婉和，其结体不似《醴泉》之开张，亦不似《皇甫》之峻拔。”

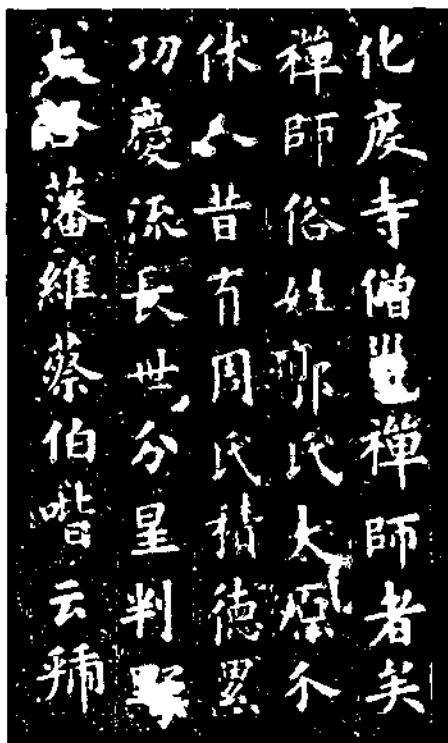


图 12 《化度寺邕禅师塔铭》



图 13 《皇甫诞碑》

梁嗽《学书论》：“欧阳率更《皇甫碑》、《虞恭公碑》，皆七八十岁时书。《九成宫》在前，较《皇甫》难学。《九成宫》气味静而风韵含蓄，《皇甫》、《虞恭公》则全凭力量刻入。”

欧阳询的楷书对后世影响很大，因此如何学习欧体楷书，前人都极重视，并为我们留下了最可宝贵的体会和经验。这些体会和经验，或是对欧体特点的分析，或是指出学习中可能出现的问题及其解决的方法。这些对我们认识和理解欧体无疑会有极重要的意义。下面亦选录数则，以便初学者参考。

杨士奇《东里集》：“欧阳询书，骨气劲峭，法度严整。论者谓虞得晋风之飘逸，欧得晋之规矩。观此，其振发动荡，岂非逸哉，非所谓不踰规矩者乎！初学者，师此以立本，而后入虞、入永、入钟王，有所持循，而成功不难也。”

刘熙载《书概》：“欧、虞并称，其书方阔刚柔，交相为用。善学虞者和而不流，善学欧者威而不猛。”

梁嗽《学书论》：“楷书有法可守者莫如欧，盖欧书结体，毫厘不忽。”

梁嗽《评书帖》：“欧书横笔略轻，颜书横笔全轻，柳书横笔重与直同。人不能到而我到之，其力险；人不敢放而我放之，其笔险。欧书凡险笔必力破余地，而又通体严重、安顿照应，不偏不支，故其险也劲而稳。”

姚孟起《字学忆参》：“欧书用笔不方不圆，亦方亦圆。学其方者易板滞，学其圆者易油滑，此中消息最宜微会。”

吴德旋《初月楼论书随笔》：“昔人评欧阳率更书，如金刚怒目，力士挥拳。虞永兴能中更能，妙中更妙。二家之书，余实未敢定其优劣。涿鹿冯铨谓虞则内含刚柔，欧则外露筋骨，君子藏器，以虞为优，此言非也。欧亦刚柔内含，学欧而不得其笔，乃有露骨之病；学虞而不得其笔，又岂无肉重之失也？”

梁嗽《评书帖》：“欧书力健而笔圆，后学者不免偏削。”“临欧忌细长。”

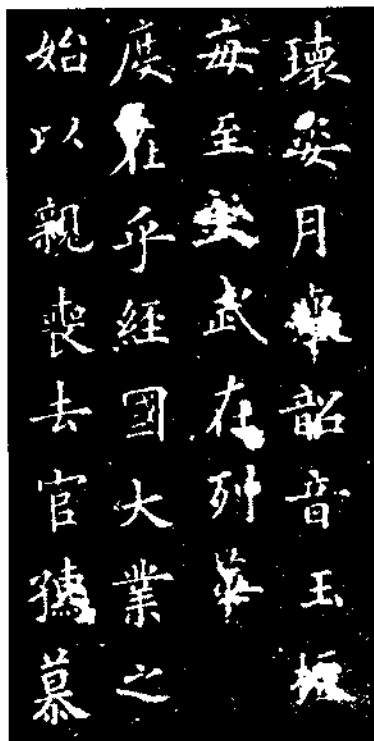


图 14 《虞恭公碑》

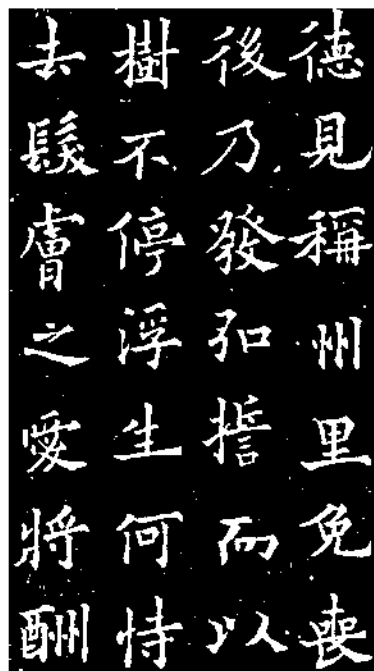


图 15 《道因法師碑》

梁嗽《学书论》：“临欧不虑飘，恐不韵；临褚不虑灵，恐不实。”

朱和羹《临池心解》：“窃见今之学欧、柳者，尽去其肉；学赵、董者，尽去其骨。不知欧、柳之雷霆精锐，不少风神。风神者，骨中带肉也。赵、董之冰雪聪明，自多老劲。老劲者，肉中带骨也。有志临池者，当以慧眼区别之。”

欧阳询之子欧阳通亦擅楷法，传世碑刻有《道因法师碑》（见图 15）。

虞世南（558—638年）

字伯施，越州余姚（今浙江）人。官至秘书监，封永兴县子，世称虞永兴。虞世南亲受智永传授，妙得其体。刘熙载《书概》谓：“虞永兴书出智永，故不外耀锋芒而内含筋骨。徐季海谓欧、虞为鹰隼，欧之为鹰隼易知，虞之为鹰隼难知也。”孙退谷《庚子消夏记》谓：“虞永兴书师智永，然永书绵密，虞加之以秀朗，遂觉出蓝。”虞世南在楷书上的成就极高，与欧阳询并称“欧虞”。前人多将其与欧阳询比较评论。如张怀瓘《书断》谓：“然欧之与虞，可谓智均力敌，亦犹韩卢之追东郭魏也。论其成体，则虞所不逮。欧若猛将深入，时或不利；虞若行人妙选，罕有失辞。虞则内含刚柔，欧则外露筋骨，君子藏器，以虞为优。”虞世南楷书，晚年可与羲之相后先，历代多有好评。冯班《钝吟书要》谓：“日来作虞法，觉其和缓宽裕，如见大人君子，全得右军体。”《唐人书评》谓：“虞世南书，体段遒媚，举止不凡，能中更能，妙中更妙。”莫云卿《莫廷韩集》谓：“虞书气秀色润，意和笔调，外柔内刚，修媚自喜。”李



图 16 《孔子庙堂碑》