

阶段，楷书的代表人物是王次仲，但字迹无传，楷书字迹始见于钟繇，行书的代表人物是刘德升，字迹亦不见传，草书是张芝。史料记载，说他们分别是这些书体的创始人，这似乎不妥，因为一种书体的形成，很难归功于某一个人的努力，或者说依赖于某个天才。相对准确地说，一个书体的形成是经过了几代人的努力，王次仲也好，程邈也好，乃至史籀等等，他们只能是当时最杰出的代表人物，对这些书体的形成有过突出的贡献而已。

书法在汉末时期进入了成熟期，但还不是最辉煌时期。而东晋时期的王羲之、王献之父子，他们的行书、草书可以说达到了顶峰，楷书也臻于完美。但仅就楷书而言，应该说唐代是其最辉煌时期。因为我们今天所见到的东晋时期的楷书大都是小楷，到了唐代，中楷、大楷开始丰富起来，也更加规范和完美。不过，二王的小楷，迄今为止仍是后人未曾超越的高峰。

唐代的楷书，是南北书风融合的结晶。魏晋时期，书法分为南北两派，或者称为南北朝书法。南朝的书法基本是宫廷派，而北朝书法则主要在民间，所以北朝书风显得粗犷豪放，具有拙中见巧、苍劲古朴的优势。南朝的宫廷书法，秀雅飘逸，工整严谨，富有书卷气，文化内涵丰富，是书法的主流。南北书风的融合是在隋朝统一了中国之后出现的，这不是简单的融合，而是以南朝书法为基础，补充了北朝书法方正、刚劲的优点，进而使书法愈加完美。至唐代，楷书发展到了历史上最辉煌的时期，其代表人物就是初唐四杰，即欧阳询、虞世南、褚遂良和薛稷。相比之下，这四杰之中，薛稷的影响稍小一些，而欧、虞、褚三家，则各有千秋，但从对后世的影响来看，欧阳询的影响更大一些，所以有“欧体”之美誉。

在初唐时期，即唐太宗李世民在位的这段时间，学习书法是以二王为典范的，虞世南是亦步亦趋地跟着二王走，无论是他的行书还是

## 一 常识部分

### (一) 欧体楷书的形成与发展

欧体楷书在书法史上占有极为重要的地位。如果说学习书法，楷书是必由之路的话，那么欧体楷书在众多的楷书流派中则占有最重要的地位，因为它是最规范的中国字。下面就介绍一下楷书的发展与欧体楷书的形成过程。

先谈一谈楷书的发展。我们不想把书法史讲得更多。但是，谈到楷书的发展，势必要谈到大篆、小篆、隶书等书体的流变过程。实际上，汉字字形的发展是一个从简单到复杂，又从复杂到简便的过程。诸如画卦、结绳等，直到大篆成熟时期，汉字字形发展到了一个非常复杂的阶段。小篆出现以后，已简于大篆，尔后隶书又简于小篆，楷书又简于隶书。看起来书体是越来越简便，而书写技巧却是越来越复杂、越艰深。这里有个问题要搞清楚，即在楷书之前这个漫长的文字发展过程中，人们对书法的欣赏还处在一个不自觉时期，到了楷书、行书和草书出现的时候，已经在质上出现了变化。这个质变的过程，就是从书法的一个不自觉阶段发展到了一个自觉阶段。这个自觉阶段的特征就是人们有意识地去欣赏书法。这时，写一篇字已不单是为了实用，而某些时候是把更多的注意力集中到对书法的欣赏上。所以，从这个意义上讲，书法已经到了一个自觉时期，那么楷、行、草书体的形成便是这一时期的一个重要标志。

应该说书法的自觉时期就是楷、行、草的成熟时期，这个时期大致可以定在汉末。这个时期出现了许多楷书、行书、草书的大家，这里的草书指的是今草，即张芝一派的草书。楷、行、草书体的确立，也像篆书、隶书一样，各自有着代表人物，譬如，大篆的代表人物是史籀，小篆是李斯，隶书是程邈。到了楷、行、草



## （二）欧阳询生平简介

了解一下欧阳询的生平，对于我们了解欧体的形成和更深地理解欧体书法是有很大帮助的。

欧阳询，字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，生于广州。南朝陈武帝元年至唐太宗贞观十五年（557—641）。祖籍渤海千乘（今山东高青县东南高苑城北），其十世祖欧阳质因避祸南迁而至潭州。后来欧阳询的祖父欧阳颋因平定岭南之乱有功，出任广州刺史都督南衡二十二州诸军事。其后，晋升为开府仪同三司、征南将军、封爵山阳郡公，天嘉四年卒于任上，由欧阳询的父亲欧阳纥继承爵位。陈宣帝疑其有二心，以封左卫大将军为名，欲召回京都，实为削去兵权。此时欧阳纥已知皇帝怀疑自己，回朝恐有不测，就在广州起兵造反，翌年兵败，导致全家被诛，惟有欧阳询为其父之好友尚书令江总所隐匿而幸免于难，并教以书计，这时，欧阳询只有14岁。

当欧阳询33岁时，杨坚灭陈，建立隋朝，欧阳询随养父江总入住长安，任隋太常博士。此时欧阳询虽与褚遂良之父褚亮等人奉诏参修《魏书》，但文名未起，仅以善书而名重长安。

隋朝灭亡，欧阳询为东夏王窦建德所留用，任太常卿，主管朝廷礼仪。两年后，东夏王朝遭到秦王李世民的讨平，欧阳询作为降臣入唐，这时欧阳询已经65岁了。因其文采、书法超群，入唐便被召为五品给事中。武德九年（626年），秦王李世民发动玄武门政变，击败太子建成，是年八月即位皇帝，召欧阳询为太子率更令、银青光禄大夫、弘文馆大学士，受爵渤海县男，后卒于率更令任上，享年85岁。曾领修《艺文类聚》一百卷，对后世影响极大。其子欧阳通亦有书名，与父号“大小欧阳”。新、旧《唐书》皆有传。并请参阅拙著《九成宫醴泉铭探源》。

草书，都酷似二王，而欧阳询在学习二王的同时，还学习了索靖、江总、刘珉等名家的书法，又掺糅了北碑笔法，因此书风有别于二王。我们称欧阳询的书法为欧体，但欧体并不是特指欧阳询的楷书。欧阳询在书法上是一位全能全精的大家，唐代张怀瓘《书断》云：“（欧阳询）八体尽能。”八体指：大篆、小篆、隶书、楷书、行书、草书、章草、飞白。因年代久远，欧阳询的书迹多已散失，我们今天所能看到的与历代对他的评论未必完全吻合，在此仅略作评述：欧之飞白与章草今已无传，篆书也仅散见于其所书碑版题额，故难作深论；草书仅存《千字文》一帖，确为形神峻爽、精彩动人之上品，但由于摹刻过多，面目有失；隶书传世多于草书，但今之所见亦不过《宗圣观记》、《房彦谦碑》和《昭陵六马赞》三种，与其楷书相比，应属弱项；欧之行书、楷书传世较多，对后世影响甚广，历代书家对其评价极高。若就此两种书体略作评述，其行书受二王的影响较大，但并不像虞世南那样一味追踪二王，而是艺综南北，博采多体，互为补借。可是由于他的行书气势过于激烈，结体过于紧张，故后人有所谓“结构太拘”、“失之火气”等批评，比其楷书尚逊一筹。宋《宣和书谱》论欧楷“为翰墨之冠，而至于行书，又复变态百出，当是正书之亚”。这个评论是准确的。如今欧阳询传世字迹中尤以楷书影响最大，因此后人评其楷书为“唐楷之冠”、“楷法第一”、“万世法程”等等，成为后世学书者必须面对的一个重要课题。



原拓，索价甚昂，欺人骗财，无碑学知识者往往上当，因此书界人把翻刻本称为“黑老虎”，意指黑色的翻刻本，像恶虎一样凶残害人。识别这些伪劣拓本的惟一方法，只有见多识广，才能甄别，即所谓“只有比较，才有鉴别”。不过，我们还必须指出，翻刻本虽比不上原拓本的价值，但这并不等于说翻刻本就没有书法价值。好的翻刻本依然存在着很高的书法价值，特别是当原石被毁，原拓绝迹时，翻刻本则尤其显得珍贵。

还有一种版本是不能临摹的，即影印放大本。清包世臣《艺舟双楫》云：“字形既殊，笔法顿异”，随着字形大小的不同，书家所采用的笔法亦不相同，必须懂得，大字不是小字的放大，小字亦不是大字的缩小，大字与小字无论是笔法还是结构乃至章法都在审美上各有不同的要求。因此，市场中常见的放大本是断不可从的。本书所选取的范字多为宋拓欧阳询碑刻之善本，至于初学者如何选帖，还应当尊重明师的指点。

### （三）选帖

帖与碑本来是两个概念，帖是指墨迹，碑是指刻石字迹。书法水平高的帖与碑都是我们学习书法的范本，由于帖学历史更为悠久，所以人们习惯于把临摹碑帖统称为临帖。这里指的选帖也包括对碑拓的选择。还有一层意思，虽然《九成宫》属于欧阳询的刻石字迹，但由于欧阳询的书法是以帖学为基础，所以人们对他的刻石拓本也直称为帖。而普通意义的“碑”，是指北魏时期遗留下来的碑石和墓志上的字迹。

选帖就是选择范本。应该说从古代遗留下来的碑帖基本上都是优秀的，那么为什么还要选择呢？这主要是指对碑拓的选择。如欧阳询的《九成宫》至今尚存，各时期的拓本也都存在。但随着时间的延长，碑石必然遭到自然的损坏和人为的破坏，所以越到后来，碑石的残损就越严重，因此，人们希望得到越早越好的拓本。至今唐代拓本已无传，能见到最早的《九成宫》碑拓，只有宋代拓本。所以人们都选择宋拓，此其一。虽然选择拓本以古为上，但古拓中还必须寻求最精良的拓本，原因是拓工水平亦有优劣。所以选本中既求古拓，又求精拓，此其二。虽是古拓，且属精拓，但由于后人保管不善，或因虫蛀鼠咬，或因潮湿和曝晒等原因使拓本遭损，为临帖带来不便，亦不能算作善本，此其三。

善本的标准通常是字数较全，石花较少，字迹清晰。但也有的碑拓影印本用拼凑的方法将文字集全，由于不是同一拓本，总能暴露出问题。还有的拓本经过涂墨修改，减去石花，使黑白分明，乍看去很爽目，但仔细审视，却因涂墨修改致使字迹风神大损。此外，还会常常遇到翻刻本，即是将原拓复制翻刻在另外碑石上，继而再进行椎拓，此谓翻刻本，以此谎称



须选择富有弹力且不失柔密的笔毫，而绵软的羊毫笔是难以胜任的。有些初学的朋友，常常把欧体字写得臃肿粗笨，除了水平问题之外，还与使用的羊毫笔有关。

2. 长锋笔临摹欧楷会造成行笔迟缓、转折生硬的弊病，若再用长锋羊毫笔问题就会更加严重。不过问题并不绝对，对于那些成熟的书家而言，虽然其风格仍属欧楷范围，但择笔便非常宽泛。即使择用长锋羊毫笔，也会显现其特有的功用。故尔，择笔的标准往往因人而异，我们这里谈话的对象应是初学者。

3. 欧楷初学者为了在临帖过程中做到形似和神似，就必须了解欧阳询当年所用何类毛笔，然后选择同类毛笔进行临摹，方有助于学习。不过令人遗憾的是史料对此并无确切记载，我们只能从欧阳询遗留的字迹和相关的资料中加以推测，得出以下结论：唐代时期虽已出现羊毫笔和狼毫笔，但范围极小，并未进入宫廷。从白居易的《紫毫笔》诗中可以得知，唐代宫廷用笔是兔毫笔，亦称紫毫笔。诗中写道：“……江南石上有老兔，吃竹饮泉生紫毫。宣城工人采为笔，千万毛中择一毫。毫虽轻，功甚重，管勒工名充岁贡。君兮臣兮勿轻用。……每岁宣城进笔时，紫毫之价如金贵……”据此可知紫毫笔的贵重和使用的范围。不过，紫毫笔发展到今天已不完全是当初的制作工艺和材料，择笔时也不必拘泥于此，但选择笔毫必须长短合度，软硬适中，而质量好的兼毫笔往往具备这种功效。话又反过来讲，择笔这一环节固然重要，但临帖中出现的毛病，多是因功力不足所致，切莫都归罪于笔。

#### （四）择笔

写字的先决条件是笔的问题，没有好笔不行，没有得心应手的笔也不行，较之，后者更为重要。然而，前人又有“善书者不择笔”一说，认为字的好坏决定于书法水平而不取决于笔。虞世南就这样称赞欧阳询“不择纸笔”。的确也是如此，有些笔已然颓乏，但在大书家手里仍然能写出很好的字，说明水平与工具的相对关系。但“工欲善其事，必先利其器”仍是至理名言，我们确信，相同的毛笔在不同人的手里会表现出不相同的水平，同时我们也确信不相同的毛笔在同一人手里也会表现出不相同的水平，否则，复杂的制笔工艺和繁多的笔毫种类就都会变得毫无意义。特别是完成一幅至为精细的欧体楷书作品，若无一枝可心的毛笔，惟恐连欧阳询也难以做到尽善尽美。因此说“善书者不择笔”基本是一句赞语。

为了把字写好，不仅要选择质量好的笔，还要选择合适的笔。这里所言“合适”，主要是指笔与书体和风格的合适。譬如，真、草、隶、篆，包括魏碑在内都对毛笔各有不同的选择，这属于书体对笔的要求，而欧、颜、柳、赵、苏、黄、米、蔡等历代书家也会对笔各有不同的选择，这属于风格流派对笔的要求。随着制笔工艺的发展，至清代毛笔市场已十分庞大，无论是毛笔的型号、材料以及式样等等，都已应有尽有。至20世纪中期，毛笔市场渐渐缩小，工艺水平也普遍下降。如今随着书法的复兴，毛笔市场又渐渐活跃起来，但工艺质量大不如前，多而滥的现实给书家择笔带来不少困难。由于初学者缺乏择笔常识，所以多数人都选用市场中最常见的羊毫笔临写楷书，其实无论是临摹欧体还是颜体、柳体和赵体，都不适合使用纯羊毫笔，尤其不适合使用长锋笔。下面就学习欧体书法选择毛笔的问题，介绍几点常识：

1. 由于欧体楷书以挺秀著称，选用毛笔时



图使某一种执笔法，对任何书体，任何流派都能起到放之四海而皆准的作用是根本不可能的，何况字有大小，毫有软硬，执笔方法岂能划一。就欧、苏书风而论，欧阳询为“尚法”书风之典范，其书法结体严谨缜密，点画刚劲挺秀，非“急”而“短”的执笔不可使然。苏轼开“尚意”书风之先河，其书法结体宽和疏朗，点画天真烂漫，非“虚”而“宽”的执笔不能奏效。由于书风有别，导致执笔迥异，自是情理之中的事了。然而，即使是倡导执笔要“虚而宽”的苏轼，若作小楷又当如何呢？我们并未见有苏轼小楷传世，但从他讽刺张旭的话中，可以有所联想。张旭善于酒醉后大书狂草，而苏轼却不以为然，他说：“若能于醉后作小楷方为奇”。由此可知，苏轼认为作法度森严的小楷是不能率意的，于是我们想象苏轼若作小楷时，那“虚而宽”的执笔可能会变得相对“急”而“短”了，反之，欧阳询亦然。书体的不同，字的大小不同，都必然对同一书家提出执笔不同的要求。晋卫夫人《笔阵图》中说：“若真书，去笔头二寸一分，若行草书，去笔头三寸一分执之。”（按，汉尺二寸一分仅今寸许）。清梁巘的《执笔歌》中更加具体地说：“一笔分为上下中，真字小字靠下拢，行书大字从中执，草书执上始能工。”把执笔划分到如此严格的地步，似嫌苛刻，但根据书体不同、字的大小不同适当调整执笔方法的意见无疑是正确的。要之，“虚、宽、急、短”，皆应有度，“虚、宽”过之，字必软弱；“急、短”过之，字必死滞，所谓过犹不及，一切都是个“度”的问题。谈到“度”，又会成为一个概念化的问题，可能使初学者进而陷入知其然而不知其所以然的迷惘之中。如果一定要问个水落石出，无妨按以下方法去做：学谁的字，听谁的话，照谁的指示办事。听来像是盲从，其实不失为一条学习书法的捷径。

除了执笔法之外，还要注意到与其相关的姿势问题。古人关于书写姿势问题论述不多，可能是由于问题比较简单，所以未把它当做一个课题。其实到了以硬笔为主要书写工具的今天，人们习惯性的

#### （五）执笔

学习书法，遇到的第一个问题就是执笔问题，这也是整个学习书法过程中的一个重要环节，故尔，古今书家都非常重视这一课题。清梁巘在《执笔歌》中这样说：“学者欲问学书法，执笔功能十居八，未闻执笔之真传，钟、王学尽徒茫然……”这就道出了执笔法的首要性和重要性。历代书家对此论述颇多，但众说纷纭各执一词，甚至相互驳斥，使得初学者茫然不知所从。因此，有必要将那些影响较大的又是意见相左的执笔论点拿来进行分析研究，找到一个相对正确的答案，这样才能在学习书法过程中少走弯路。

自从唐陆希声提出“五字执笔法”以后，一千多年来已基本成为古今书家公认的定法，其它种执笔法，如，二指法、三指法等等，已很少为人采用。然而，执笔法的内容远不限于此，争论的焦点往往是在执笔的高低和虚实的问题上。我们先来听听欧阳询对这个问题是怎样讲的，他在《用笔论》中说“夫用笔之法，急捉短搦”。他是说执笔要紧（即“急捉”），要低（即“短搦”）。我们再来听听宋苏轼对这个问题的意见，他在《论书》中说：“把笔无定法，要使虚而宽”。他是说，执笔本没有固定的规则，惟一是要虚和宽。所谓“虚”是指执笔不能紧，而“宽”则有两解：一、掌心距离笔管要宽；二、执笔要高，使之宽放。关于执笔时掌心与笔管应保持距离的提法，古已有之，并无争议，因此，苏轼之“宽”只能解释为执笔宜高。由于苏轼在书法史上据有重要地位，使得“虚而宽”一说倒成了后人遵循的定法，这恰好违背了他那“把笔无定法”的初衷。论到书法水平，当然无可争议，欧、苏二人各自都是唐、宋时期的顶尖高手，因此他们的书学论断也必然在书法史上产生巨大的影响。但在执笔问题上他们却大唱反调，又是何原因呢？实践告诉我们，中国书法历史悠久，书体繁多，加之流派纷呈，企



## （六）临帖

临帖是学习书法的最重要的方法，应该说临帖是书法家的终身工作。当然，史料中也有对其它学习书法方法的介绍，譬如观察自然现象或某种事物从中获得启发或联想而有益于对书法的领悟。像怀素对颜真卿所说的“观夏云”，以及杜甫诗中“观公孙大娘舞剑器”等等，但听起来容易做起来难。因为要从现实生活和自然现象中观察到与书法有关的东西，对于一般人来说是极难做到的。务实地讲，临帖是学习书法惟一的途径。虽然这很单调和艰苦，但必须这么做，所有的书家都是从这条路上走过来的。下面谈一谈有关临摹的一些常识性的问题：

1. 先求形似。初学者切忌泛泛通临，应该以庖丁解牛的方法，仔细观察每一个点画的细微之处，边看边临习，不可有半点含糊。对一些重点的点画和重点的字，要数以百计、千计、甚至万计地反复临摹，直至攻克为止。不要采用每个字都平均写5遍或10遍的方法，要及时纠正错误，而不可重复错误，重复错误就是坚持错误。切勿心急求快，即所谓“欲速则不达”。须知学习书法没有速成者，更无捷径可寻，耐心、专心、细心是写好字的前提条件。要耐得住寂寞，要有“十年寒窗苦”的思想准备，只有在入静之后，才能感受到学习书法是一种非凡的快乐。

2. 持之以恒。如今成人事务多，少年学业忙，都不会有十分宽裕的时间研习书法，但思想上要有一个认可，就是要把学习书法当成一种文化式的休息，当做一种身体和精神的锻炼。把它安排在生活之内，这样就不会感到是一种负担。时间多，多练一会儿，时间少，少练一会儿，哪怕只有10分钟的时间，也争取每天临一次帖，久之，必有满意的进步。切忌一曝十寒，应该保持常流水的学习方式。笔者在幼年

错误的书写姿势已然十分顽固，诸如头左歪，纸右斜，身不正，腿不平等已经是积习很深了。本来这些毛病已经成为写好硬笔字的障碍，若照搬到毛笔字中来，那作用就更坏。因此，在学习书法时，首先要彻底更正错误的书写姿势。正确的书写姿势有以下几点要求：

1. 端坐书写时，身体务正，腰部自然弯曲，双腿平放，两脚与肩同宽。

2. 书写时应不断移动纸的位置，人的面部和视线应始终直对书写的位置，即纸动人不动。

3. 书写中楷和小楷时，则不必悬肘，但必须悬腕或枕腕，不可使手腕贴于纸面，以免影响挥运。

书写对联以上大字时则必须悬肘，而悬肘则必须站立书写，以全身之力做配合。关于大字书写姿势的要求，在后文“欧楷大字研究”中另有介绍。



但问题是初学者没有这种辨别能力，那就要听从教师的指导。此外在碑刻中，由于风化剥落的原因，使得很多字的折钩处与点画交接处，都出现了圆角，这种失真现象往往为古碑增加了一种朦胧美，常诱使初学者刻意临摹。由于这种残缺的现象本不是书家笔意，所以只能用描作的方法才能体现，而描作又是书法之大忌，因此，求之愈深，失之愈远，这是需要我们十分警惕的，一旦染成习惯性的描作，会终生不得解脱。

②乖时忌临。何谓乖时？就是违背现实美的一些字形。虽然后人的楷书水平，未曾超越唐楷，但不等于说唐以后的楷书就没有发展，欧阳询的楷书点画与结构，还在某种程度上有篆隶的痕迹，随着书法的发展，后人的楷书逐步使之完全楷化。如欧阳询的《九成宫》中的“五”字的结体，还属于隶书的写法，又如《九成宫》中的“图”字，四框平正，不够生动，也属隶书的遗形，尚未完全楷化，都是乖时的字例，暂时不可刻意临摹。

③败笔忌临。何谓败笔？有两义：一篇字前边神完气足，至末尾已神困笔乏，字迹不佳，被称作败笔；通篇中有个别欠佳之字，亦称败笔。这是任何优秀书家都不可避免的，欧阳询当然也不例外。如《九成宫》中的“针石屡加”的“屡”字，下身短而挤，“毁”字左右结构松散，都属于欠佳之字。但无论“失真”、“乖时”还是“败笔”，都不能以初学者自己的见解为准，必须听从教师的指点。

时期，主要是继承家学，伯父曾教育我说：“紧则崩，慢则松，不紧不慢才成功；只须走，不须停，一直能到北京城。”学习书法也是对意志品质的磨练，事实证明，对于少年儿童来说，学习书法不仅不会妨碍学业，反而有促进作用，凡书法成绩好的同学，往往又是学业优良者。说到底，书法学习是个素质教育，不可将其视为一般的兴趣爱好。

3. 临帖三要。①要多临习点画少的字。从技法上说，书法由三大部分组成，即：点画、结体和章法。此三者不能截然分开，不可以这一段时间单练习点画，那一段时间单练习结体，必须结合起来。然而，又不可以没有侧重。传统的教学方法是先侧重解决点画，再结构，再章法，如今书法教学依然沿用这种方法。而要有效地解决点画问题，就要多练习点画少的字，因为写点画少的字，必然使点画加长加重，越是长和重的点画，难度就越大，所以练习点画少的字是解决点画问题的最好方法。

②要多临常用字。今天的常用字，基本也是古代的常用字，例如：之、乎、者、也、十、百、千、万等等。由于古代书家常写这些字，对其赋予的法则也最多，因此初学者最易从中获益。另外，写好这些常用字，会更快地结合实用。

③对临、背临结合。经过反复对临以后，觉得点画与字形达到基本掌握时，则采用背临的方法，即凭借记忆，追摹范字，然后与字帖对照，不似之处，再做对临，如此无数反复，直到酷似为止。

4. 临帖三忌。①失真忌临。一定要临习清晰的字，古碑常因年代久远而风化剥落，以及人为的破坏等缘故，造成某些字迹失真，会给初学者带来一些误解。因此，要在初学阶段集中精力临习点画清晰的字，待将来基础深厚以后，再研究那些模糊甚至残缺的字。还有一点要说及，有些碑上的字，表面看很清晰，但实际是经过后人再度补刻的，这些字也不要临摹。