

楷書技法

濟人自題



楷書技法

楷書技法

楷書技法

T-200

楷書技法

周濟人 著

南海出版公司

1992·海口

琼新登字 01 号

楷书技法

作 者 周济人

责任编辑 · 张 桐

封面设计 周 霖

南海出版公司出版发行

新华书店经销

北京精诚装潢照排部排版

总参通讯兵印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 9.25 印张 190 千字

1992 年 8 月第一版 1992 年 8 月第一次印刷

印数：1-12000 册

ISBN7-80570-160-1/J·12

定价：5.80 元

内容介绍

《楷书技法》一书比较系统地介绍了楷书书写基本技法，对执笔、运笔、笔画造型和结体方法等一系列问题，结合楷书艺术流派的特点，做了深入浅出、要言不繁的解释。

该书共分 15 部分。首先概述了汉字字体与书法书体之间的密切关系和相互影响，勾勒了汉字演变和书法发展的历史轮廓。接着介绍了摹临碑帖的方法、书写的传统用具以及书写姿势。对执笔、运笔方面的方法、要领等，也做了详细介绍。该书重点部分是讲解笔画造型方法，结体方法，并例释欧体 36 法。最后对唐宋元各代著名书家的楷书碑帖做了介绍，专题论述了几位有代表性的书家和他们的楷书作品。编者还选辑了 20 种楷书碑帖图录附于书后。

本书资料翔实，观点明晰，图片丰富，既便于初学者自学入门，又可供初级书法教学作教材之用。对广大的书法爱好者提高基本功水平，欣赏水平，以及拓宽书法知识领域，都不无帮助。无论青少年，还是离退休老人，只要有兴趣学习书法，一书在手，便可无师自通。

目 录

- 一 书法概述 (1)
 - (一) 甲骨文 (二) 大篆 (三) 小篆
 - (四) 隶书 (五) 楷书

- 二 摹临碑帖 (16)
 - (一) 摹临碑帖三个阶段 (二) 选择碑帖的原则 (三) 临写碑帖应注意的问题

- 三 传统书写用具 (27)
 - (一) 笔 (二) 墨 (三) 纸 (四) 砚

- 四 书写姿势 (38)
 - (一) 坐式 (二) 立式

- 五 执笔方法 (42)
 - (一) 五指在执笔中的作用 (二) 五指执笔法的要领 (三) 执笔部位的高低

- 六 指腕的运用 (47)
 - (一) 枕腕 (二) 提腕 (三) 悬腕

- 七 运笔方法 (51)
 (一) 几种常用的运笔方法 (二) 运笔的要领
- 八 关于“永字八法” (62)
 (一) 侧 (二) 勒 (三) 努 (四) 趯
 (五) 策 (六) 掠 (七) 啄 (八) 磔
- 九 楷书笔画造型法 (72)
 (一) 基本笔画造型 (二) 复合笔画造型
- 十 笔画造型中的八病 (99)
 (一) 牛头 (二) 鼠尾 (三) 蜂腰
 (四) 鹤膝 (五) 竹节 (六) 棱角
 (七) 折木 (八) 柴担
- 十一 楷书结体法 (102)
 (一) 单体字结体法 (二) 合体字结体法
- 十二 欧体 36 法例释 (116)
 (一) 排叠 (二) 避就 (三) 顶戴
 (四) 穿插 (五) 向背 (六) 偏侧
 (七) 挑掙 (八) 相让 (九) 补空
 (十) 覆盖 (十一) 贴零 (十二) 粘合
 (十三) 捷速 (十四) 满不要虚
 (十五) 意连 (十六) 覆冒 (十七)

垂曳 (十八) 借换 (十九) 增减 (二十) 应副 (二十一) 撑拄 (二十二) 朝揖 (二十三) 救应 (二十四) 附丽 (二十五) 回抱 (二十六) 包裹 (二十七) 小成大 (二十八) 小大成形 (二十九) 小大、大小 (三十) 左小右大 (三十一) 左高右低、左短右长 (三十二) 褊 (三十三) 各自成形 (三十四) 相管领 (三十五) 应接 (三十六) 却好

十三 楷书碑帖举要 (137)

(一)《孔子庙堂碑》 (二)《化度寺碑》 (三)《九成宫醴泉铭》 (四)《虞恭公温彦博碑》 (五)《皇甫诞碑》 (六)《伊阙佛龕碑》 (七)《孟法师碑》 (八)《房玄龄碑》 (九)《慈恩寺圣教序》 (十)《多宝塔感应碑》 (十一)《麻姑仙坛记》 (十二)《元结墓碑》 (十三)《八关斋记》 (十四)《颜勤礼碑》 (十五)《颜氏家庙碑》 (十六)《柳公权金刚经》 (十七)《玄秘塔碑》 (十八)《神策军碑》 (十九)《赤壁赋》 (二十)《醉翁亭记》 (二十一)《丰乐亭记》 (二十二)《罗池铭词》 (二十三)《玄妙观重修三门

记》 (二十四)《龙兴寺帝师胆巴碑》
(二十五)《少林寺裕公碑》 (二十六)
《续千字文》

十四 楷书碑帖评析 (152)

(一) 虞世南和《孔子庙堂碑》 (二)
挥洒纵横欲绝尘——谈苏轼《罗池铭词》
(三) 赵孟頫和他的书法

十五 书法作品赏析 (169)

(一) 鲁公风神 东坡丰润——傅山六言
楷书联赏析 (二) 下笔妍雅 不落尘俗
——杨守敬行书楹联赏析 (三) 秀丽圆
润 清雅闲适——陆润庠行书赏析
(四) 法古不泥 创新有则——赵熙楹联
赏析 (五) 沉雄稳健 酣畅温润——李
拔河文稿书法赏析 (六) 取法于古 求
新于时——谈师法颜楷的创新 (七) 立足
传统 博涉约取——谈行书中的同源异流

十六 楷书碑帖选辑图录 (一) —— (二十) (190)

附录 钢笔书法 (276)

后记 (288)

一 书法概述

中国书法艺术，是汉字的书写艺术。

在所有的文字中，汉字字体的可塑性最强，它是中国书法艺术造型的基础，是书法艺术借以表现的物质材料。书法艺术在汉字发展演变中产生，同时又反过来影响汉字的发展演变。学习书法，不仅要了解书法艺术的历史，还应该了解汉字的发展历史，以及这二者之间的密切关系。

汉字是世界上最古老的文字之一，自产生以来，已有几千年的历史。中华民族的悠久绵长的历史文化，主要是用汉字记录下来的。由于汉字多源出于图像，形体方正，加之书写用独特的柔韧多姿的毛笔，书写出来，具有强烈的特殊美感。鲁迅先生在《汉文学史纲要》中说：汉字“具三美：意美以感心，一也；音美以感耳，二也；形美以感目，三也”。这“形美感目”，就是指汉字的书写，可以作为艺术来欣赏。

汉字并非一开始就是这个样子，它有个发展演变的过程。我们今天通用的汉字，是由古代汉字演变而来。它的发展是缓慢的，变化是巨大的，形体是多样的。我们虽然由于缺乏足够的可靠实物资料，难以说清汉字的产生和它的初级阶段的形态，但我们从“具有严密规律的文字系统”（郭沫若：《古代文字之辨证的发展》）的甲骨文字谈起，便知道汉字的演变，经历了甲骨文、大篆、小篆、隶书和

楷书这五个大阶段。

(一) 甲骨文

甲骨文，是我们今天能见到的最古老的文字，因文字刻画在龟甲和兽骨上而得名。又因它出土于河南安阳小屯村，而这里古时称“殷”，是商王朝最后迁居的王都遗址，所以又称“殷墟文字”。

甲骨文字，带有不少的像形性，还没有完全脱离图画的范围。它的结构尚未完全定型，书写带有很大的随意性，一个字往往有多种写法，偏旁部首的位置也不固定，甚至连字的反正都没有一定的规则。但从总体上看，它能用来记录比较简易的事理，是正在趋于成熟的文字。

甲骨文只是当时的占卜记录，有专人操使，所以在当时来说，它只是一种实用的文字，而不是书法艺术。将甲骨文字作为书法艺术，是近百来年的事。

尽管甲骨文字当时尚不是书法艺术，但它却很自然地表现了书法美学的某些特点。它的形体基本方正，线条瘦硬具有力感。



图1 甲骨文

从一整片看来，古雅质朴，大小参差，斑斓天真，具有较高的艺术性。（附图 1）

曾经有人从书法艺术角度，将甲骨文分为五个时期，每一个时期的艺术风格不同，即第一期书法雄伟，第二期书法谨饬，第三期书法颓靡，第四期书法劲峭，第五期书法严整。可见，甲骨文书法艺术有发展，而且越来越成熟。

（二） 大 篆

大篆是周代的通用文字字体。据考古发掘资料表明，周代在建国前和建国后一段时间，使用的是殷商甲骨文字。后来慢慢从甲骨文演变成为比甲骨文更为成熟的大篆字体。其实甲骨文也是属于篆书系统，在大篆中保有不少甲骨文字。

上古时代没有印刷术，一切文字都是用刀刻手写，因此，像大篆这样成熟的文字，也尚未统一规范。既然是刀刻手写，那就无法摆脱书契的随意性。所以，大篆文字也存在一字多结构的现象，部首、偏旁的位置，笔画的增减等依然比较灵活。但一个值得注意的问题是，这时的书契大篆，在书契过程中，开始被美化，已不纯粹是出于实用了。也就是说，书契者在开始自觉地、有意地追求书契的艺术性。于是自觉的书法艺术，便开始产生了。

大篆分金文和石刻文字两大系。

金文，又称“钟鼎文”，因铸刻在钟鼎等金属器物上而得名。这种文字，分为款和识两种。文字笔画凹下去的，

称“款”，如印章上的阴文；文字凸上来的，称“识”，如印章上的阳文。

金文字体比甲骨文更为方正整齐，结体虽然存在一定的随意性，但绝大多数数字的结体，仍有规则可寻。由于它先刻在软坯上然后浇铸，所以笔画转折处，



图 2 西周《颂鼎》铭文

多显圆形，不显方折，而且笔画肥厚，多有锋芒。一片铭文中，大小不一，参差错落，凝重奇拔，姿态万千，浑然一体，韵味无穷，具有高度的艺术性。（附图 2）

石刻文字，最早出现于商代晚期，为数极少。西周的 300 年间，所见的是大量的金文，而尚未见到石刻文字。到了东周的春秋战国时期，用来书契文字的物质，不再是甲骨，也不仅是金属之物，还有竹帛、泉布、陶器、玺印等，而这时是由刀刻过渡到书写，书契并重了。但从书法角度来看，这个时期的大篆代表作品，应首推秦国的石刻文字《石鼓文》。



图3 《石鼓文》

《石鼓文》的书法，在结体和用笔上，近似于秦的《虢季子白盘》，但《石鼓文》的字体略呈扁圆形，笔画更紧密，更匀称，韵味更浓厚。元代吾丘衍说：“篆法匾者最好，谓之螭（读果）匾，……石鼓文字是也。”（《学古编》）《石鼓文》的书法艺术，是大篆书法艺术的代表作。（附图3）

《石鼓文》书法艺术，虽然和金文书法艺术同属于大篆体系，但还是有区别的。除了体势上的

差异，在风格上，《石鼓文》的结体和运笔要规整、秀圆、匀称得多。金文书法的那种古拙气、宕逸气，在《石鼓文》书法上已不多见。可以说，大篆书法艺术，以《石鼓文》最为成熟。康有为说，《石鼓文》如“金钿落地，芝草团云，不烦整裁，自有奇采”。（《广艺舟双楫》）。此评不为过分。

(三) 小篆

小篆，是后人对大篆而言的称谓。它是大篆的改良，在稳定字体结构、固定偏旁部首的位置、统一偏旁部首的写法等方面，都起到了规范性的作用。(附图4)

秦始皇统一六国建立了封建君主集权统治之后，命令李斯等人，以小篆为标准字体，来统一、纯化六国的异体字。但是，这种改良的新体字，在社会实际生活中，使用并不广泛，并不普及，也就是说，尚未成为官民的通用字

体。这时的通用字体是并未规范的秦隶（近20多年来已从大量出土的秦简中得到证实）。

但是，小篆在书法艺术上的作用，却不可忽视。小篆书法的体势呈长方形，结体要比金文、《石鼓文》舒展，运笔圆转匀称，在一字中，以至一篇中，笔画多是一般粗细。这些特点，和谐地构



图4 秦《泰山刻石》

成了它那锦团秀健、筋劲圆润的风采。

小篆书法艺术，集中表现秦刻石文字上。据史书记载，秦始皇统一中国后，自前219年至前210年，曾多次出巡，视察东南各地，先后在山东、浙江等地立石刻铭，歌功颂德。秦始皇一共立了《泰山刻石》、《峰山刻石》、《会稽刻石》等七块刻石。这些刻石文字，用的就是小篆。后世书法家以此为范本临习小篆，代不乏人，如著名的有唐李阳冰，宋徐铉、徐锴兄弟，明李东阳、清邓石如等。从民国到现在也出了不少书写小篆的名家。

(四) 隶 书

隶书是汉代的通用字体，也是汉代的重要书法艺术。

隶书的出现，是中国文字史上的一次重大革命，但从它的产生到成熟，有着一段漫长的发展演变过程。早期的隶书带有较多的篆意，可以云梦秦简为代表。西汉初年也通行这种字体，这已经由马王堆汉墓帛书、银雀山汉墓竹简和凤凰山汉墓竹简所充分证实。

秦隶为西汉所袭用，但有变化。这种变化既迅速，又明显。到了文景时期，所通行的隶书就很少有篆书笔意了。到了汉武帝时，某些带有装饰性的笔画（如波磔之类），则更进一步加强，结构、体势也更进一步隶化并趋于稳定，书写的艺术效果也随之提高了。

在我国书法史上，书法艺术总是同应用字体密切相关的。它一方面依附于一定时期所应用的字体，另一方面，它又同时促进这一字体不断发展演变。但一定时期的书法

艺术，又往往比这一时期所应用的字体要丰富得多。

汉代的书法艺术可分为两个大的历史时期，即西汉和东汉。西汉的书法艺术成就，主要表现为简帛书法，这是早期的隶书，在结体与用笔上，尚未完全脱离篆意。东汉的书法艺术成就，主要表现为碑刻书法，这时的隶书，规整化越来越明显，在书法上，不仅追求结构、体势的规范化与稳定性，而且更讲究笔法。早期隶

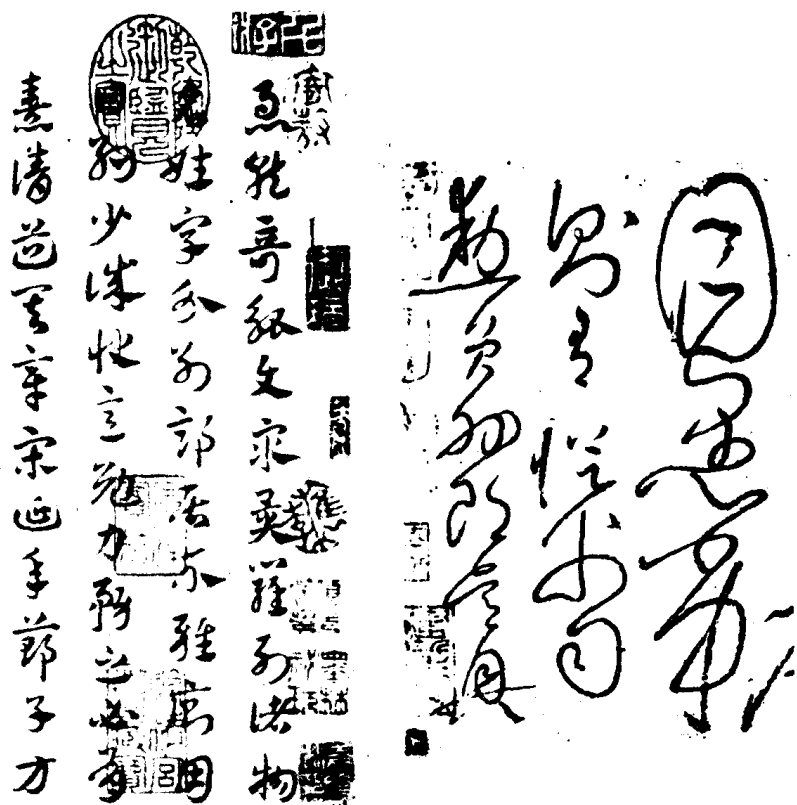


图5 《曹全碑》

书中的某些笔画的夸张写法，渐渐纳入法度，到了章帝以后，隶书的写法就更加成熟了。东汉隶书总的特点是：体形方扁，笔势开张，逆锋入笔，中锋运笔，左波右磔极为分明，而且横画具有隶书所独有的“蚕头燕尾”之姿，最后完成了隶书书体的演变。（附图5）

东汉的隶书存在着很明显的两个不同的路子：一路是简帛和一些生活器物上所使用的字体，这是草率急就的一路，后来演变为章草、草书（附图6）；一路是碑刻这种带有祭祀性质的严肃场合所使用的字体，这是规矩整齐的

一路，后来演变为魏碑体、唐楷。正如在碑刻上少见简帛上那样草率急就的字体一样，在简帛上也少见碑刻上那种规矩整齐的字体。这说明，在汉代也和秦代一样，公开正式场合，多使用规整的字体；起稿、抄书和一般公文笔录，多使用草率的字体。这两种情况同时并存于官民之间。使用草率的，是取其书写快速方便；使用规整的，是



章草

图 6

今草