

老年大学教材系列丛书

楷书教程

主编 刁盈盈 副主编 张 侯



经大学出版社

老年大学教材系列丛书

楷書教程

主編 刁盈盈 副主編 張 侯 校對 邵 慧

内容简介

本书概述了中国书法发展史及楷书的形成和分类,并以欧阳询的《九成宫醴泉铭》为入门课程,图文并茂地讲解了楷书的基本笔画、偏旁部首、间架结构、规律特点等内容,是一本适合不同年龄段的书法爱好者学习、参考、借鉴的书法教材。

图书在版编目(CIP)数据

楷书教程/刁盈盈主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社, 2018.2

ISBN 978 - 7 - 5661 - 1851 - 6

I. ①楷… II. ①刁… III. ①楷书 - 书法 - 教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 035308 号

选题策划 张 玲

责任编辑 张忠远 宗盼盼

封面设计 文思天纵

出版发行 哈尔滨工程大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区南通大街 145 号

邮政编码 150001

发行电话 0451 - 82519328

传 真 0451 - 82519699

经 销 新华书店

印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司

开 本 787mm × 1 092mm 1/16

印 张 10.25

字 数 201 千字

版 次 2018 年 2 月第 1 版

印 次 2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价 50.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

书法,是世界文化艺术中一门独特的东方艺术,是以汉字为载体,以笔、墨、纸为书写工具的一种线条造型艺术。书法有着悠久的历史,具有很强的艺术性和实用性,是我国汉字书写的传统艺术。书法艺术深受我国人民的喜爱,并且远播重洋,受到世界各国人民的青睐。同时,它也深得艺术家的重视,不断从中吸取艺术营养。

书法同写字不是一个概念。写字是要求把字写得正确、整齐、美观、迅速,以实用为目的,而书法则是写字的升华,通过对汉字结构的加工美化及运笔用墨之探求,渗情入法,法融于情,达其性情,形其哀乐,赏心悦目,情赋形则显。书法是一门艺术,它赋予汉字丰富的表现力和感染力。

书法,古人称其为“心画”,它是表现人们内心世界的心理符号,人们用它来表达自己的心境和情绪,所以书法作品留有不同的精神情采,故有“心印”之说。人们欣赏书法,学习书法,都想在书写中、在作品里寻找自我形象和个性。

对书法的学习,于老年人更为有利。宋代诗人陆游诗云:“一笑玩笔砚,病体为之轻。”书写本身是一种高尚的艺术享受,在书写过程中要安稳平静,排出心中的忧虑和烦恼,聚精会神,心平气和,每写一个字要凝神静思,再加上灵活自如地转手、腕、肘、臂,调动全身之力,即所谓每写一字,都“皆须尽一身之力而送之”。这样久而久之就会使全身的血气融会贯通,使大脑神经的兴奋和抑制得到平衡,使机体的各部位得到锻炼,有力地促进血液循环和新陈代谢,自然就会有利于健康,有利于延年益寿,故有“善书者长寿”一说。老年人以前忙于工作而无暇顾及书法的学习,现在能在安静的环境中学习书法,是一大快事。书者抒也。“心无异缘,意绝妄想,六窗寂静,端坐默究”,真是“万卷古今消永日,一窗昏晓送流年”。

楷书虽然不是最先产生的字体,但在当今却是学习书法的入门课,通过对楷书的学习,人们可以掌握汉字的用笔和结构。元代书法家赵孟頫说:“自古学书未有不善正书而工于草者。”楷书,顾名思义,就是具有楷法模式的书体,或者

说是标准的书写字体。楷书是一种字体,又是整个书法学习的基本课程,学习楷书是练习基本功的一个重要阶段。楷书技法精到,法度严谨,学习楷书,无论在基本笔画运笔练习上,还是在形体结构等方面,人们都能得到很好的训练。在这个阶段,不但对楷书本身,而且对行书、草书等字体的学习和提高也能打下坚实的基础。

宋代书法家苏轼有“楷如立,行如走,草如奔”的著名书论。一些书法理论中大都将其解释为:楷书行笔速度慢,如同一个人昂首挺胸,端正而立;行书行笔速度稍快,如同人走路的速度;草书行笔速度最快,如同人奔跑的速度。先学会站立,然后再锻炼行走,最后才能跑起来。这也是提醒学书者,要根据客观规律,循序渐进地学习才能达到预期的目的。

“察之者尚精,拟之者贵似”,观察是获得一切知识的首要工作。察,是观察,是眼力,要求对所习范字准确无误地看在眼里。拟,是临写的模仿,指手的能力,要求把观察到的东西无误地模仿、再现出来。眼睛看不准,只是盲目地临写,手上无论怎样用功也将是徒劳的,要把观察放在突出地位,当然也要在“像”字上下工夫。在临习中,尤其是初学者过分强调“神韵”是不利的,因为“形似”是书法临习的基本能力,而“神韵”缺少科学根据和量化标准。有人往往用“神韵”等来掩饰自己基本功的不足,实际上这些人在字体的“形似”上做得不到位。书法基本功的练习,总难免有些单调乏味,但那些绚丽的佳作神品无不由单调而坚实的基本功做支柱,当经过一番耐心临习之后,用笔的机械式摹仿就会变成由意志支配的自由挥洒。

“书虽一艺,与性道通”,这里所说的“性”即人性,“道”即自然之通则。书法之法就是书中的辩证法。书法有象,但它是“大象”,大象无形;书法有音,但它是“大音”,大音稀声。高水平的书法作品达到极致的精神境界时,所探的是宇宙万物的气息,所按的是大自然的脉搏,是“天人合一”的境界,是抽万物之象的生命之歌。但从另一个角度,书法是需要长期练习的一门艺术。尽管书法范围异常广大,书理深奥,我们也只能“积跬步以至千里”,一撇一捺地写下去。

编者

2018年1月

目 录

第一章 中国书法发展概述	1
第二章 楷书的形成和分类	5
第三章 楷书基本笔画	20
第四章 楷书偏旁部首	55
第五章 楷书间架结构	107
第六章 欧体楷书规律及特点	126
第七章 《九成宫醴泉铭》简介与集字	138
后记	156

第一章 中国书法发展概述

书法是中国传统文化的瑰宝,绚丽多彩。

说到书法,首先要先聊一聊汉字。

汉字,从最开始的象形图画,到用线条勾勒的符号,再从适应毛笔书写的笔画,最后演变成现在利于雕刻和印刷的各种字体。

任何一种新的字体,都是经过长期的演变逐渐形成的,中国汉字的发展,前后经过了 6000 多年的变化。

汉字的演变过程可以概括为:

甲骨文 → 金文 → 小篆 → 隶书 → 草书 → 楷书 → 行书
(商) (周) (秦) (汉) (魏晋南北朝)

以上的“甲金篆隶草楷行”七种字体,称为“汉字七体”。

在中国各个历史时期所形成的各种字体,都有着各自鲜明的艺术特征,如篆书古朴典雅、隶书静中有动、草书风驰电掣、楷书工整秀丽、行书易识好写。

汉字的表意性和其独特的结构,为书法艺术提供了前提条件。

一、书法艺术的产生

产生于商代中后期的甲骨文,笔画均为单线条,瘦挺有力,时露锋芒,布局多为纵行,行款错落,大小变化,疏密有致。这些最早的汉字遗迹已具备了书法的用笔、结字、章法三要素。尤其是从甲骨文的结字看,它已体现出线条美和单字造型的对称美。因此甲骨文的出现奠定了我国书法艺术的基础,标志着我国书法艺术的产生。

商周时期出现的金文或称“钟鼎文”,整齐且笔画粗壮,起笔、收笔及运转比甲骨文圆润,曲直变化丰富。成熟的金文外形偏长,每字的大小匀称,各部分讲究呼应与配合,《毛公鼎》《散氏盘》是其代表作。从金文遗迹看,书法的艺术性

已逐渐丰富起来。

春秋战国时期,国家分裂、社会动荡,各诸侯国在不同的艺术追求下,朝着各自的审美趋向发展,形成了书法艺术绚烂多彩的局面。甲骨文和金文始终沿着刀刻、凿铸的道路发展,而从春秋战国时期开始,毛笔开始在书法上被广泛应用。从尚存的这一时期的“石鼓”拓片来看,其结字比金文有更大的规律性,笔画遒劲凝重,结构茂密浑厚。“石鼓文”开始向小篆转化,它不仅是秦统一文字的基础,而且对后代的书法风格影响极大。从中不难看出,书写工具的革命使得书法快速发展。

二、书法艺术的发展

秦统一中国后,秦始皇下令“车同轨,书同文”,由丞相李斯普及小篆,小篆成为官方文字。文字的统一,为书法艺术的成熟奠定了基础。

从李斯的《泰山石刻》看,小篆具有字形扁长、笔画多为弧线、结构复杂的特点,作为官方文字不便速写。于是,结构较为简单、笔画方折、便于迅速书写的隶书应运而生。关于隶书的产生,唐代书法家张怀瓘《书断》中说:“隶书者,秦下邳人程邈所作也。”程邈因罪入狱,在狱中整理隶书三千字,得到秦始皇赞赏,赦免其罪并封为御史。此为传闻,虽不足为信,但是,秦代隶书出现已成定论,只是秦代隶书还多有篆意。

到了汉代,隶书逐渐占据统治地位,成为官方标准字体,并且进入了定型化时期。汉代隶书笔画平直,结构简便,顿挫明显,尤其是碑刻,精妙绝伦。同时,为了字的方整和书写方便,隶书把用作偏旁的独体字规定特殊的形态,例如“刀”做右旁时则写成“刂”,使隶书较篆书易记、易写,适应了时代发展的要求,从用笔到结字所形成的风格,显得既庄重严谨,又变化多姿。这种字体,上承篆书和古隶,下启楷书,用笔通行草。所以隶书在书法艺术上有继往开来的重要地位。

人们在使用文字时,总是希望文字好认一些,写得简便一些,尤其在事务急迫繁忙之时更是如此。同时,在由篆到隶的演化过程中,由于毛笔快写和笔法发展的缘故,草书便产生了。张怀瓘《书断》中说:“汉元帝时,史游作急就章……此乃存字之梗概,损隶书之规矩,纵任奔逸,赴速急就,因草创之意,谓之草书。”这一时期草书含隶意较多,笔画往往还带有波磔,字与字之间无牵挂,称为“章草”。其代表人物有杜度、蔡邕等。

宋《宣和书谱》中说:“自隶法扫地而真几于拘,草几于放,介乎两者间,行书

存焉。”即隶法解体后,写得近于谨严些的就成了真书(楷书),写得近于奔放些的就成了草书,介乎真书和草书之间的就是行书。至此,汉字的几种书写形式均已产生,写字也不仅仅在于实用,美感和享受也成为发展的动力,书法艺术进入成熟时期。

三、书法艺术的成熟

汉末魏晋南北朝是我国书法史上的一个重要时期。在发展中,书法艺术形成如下特点。

其一,草、楷、行各体已完全成熟,中国书法的技法体系基本形成。后世的技法在此基础上虽有所丰富和变化,但不再有本质突破。三国时期汉字书写发展为真书阶段,真书是一种具有实用价值的书体,一般认为它是汉字发展史上的正体,是“楷模”,因此一直流传至今。其字方笔直势逐渐占据主导地位,横笔尽量少作或不作燕尾笔势,撇捺亦不向上挑出并缩短长度。钟繇被尊称为“楷法之祖”。东晋王羲之,正、行、草各体皆精,王献之的《洛神赋十三行》是这一时期的精品。

其二,书法走向完全自觉的阶段,书法在社会各阶层普遍成为一种有意识的欣赏对象。史载:师宜曾在酒店壁上作书,观者纷至,致使酒店兴隆。

其三,文人有意识地追求书法之美,把书法作为一种艺术实践活动,并在技法功夫、审美风貌上孜孜以求。书法艺术上出现了帖与碑两种不同的风格,呈现出婉丽风流和雄奇朴拙的书法艺术境界,尤其是楷书和行书,已达到成熟阶段。西晋末年黄河流域战乱,大批文人荟萃江东。美丽富饶的江南风光,使书法家们在艺术上更讲究遒润婉媚。

唐代是中国封建社会的鼎盛时期。政治的稳定,经济的发展,为文学艺术的繁荣提供了条件。唐代博大气象所形成的唐人激越的胸襟和心态,在书法艺术上体现为洒脱奔逸、恢宏宽博的气势。唐代书法艺术成就最高的是楷书,今天仍有“学习楷法从唐入手”的说法。其名家名作有初唐欧阳询的《九成宫醴泉铭》、褚遂良的《雁塔圣教序》、虞世南的《夫子庙堂碑》,中唐颜真卿的《多宝塔碑》和晚唐柳公权的《玄秘塔碑》。唐代进入书法艺术的全盛时期,尚法是这个时代的主要特征。

四、书法艺术进入个性化时代

宋以后,字体已无大的建树和突破,仅在原有基础上融入自己的风格,以发

挥个性为主。宋代由于政治环境相对宽松,统治者重文轻武,书法成为文人普遍爱好的一项艺术,随意挥洒的行书尤为盛行。其中最著名的是宋四家,即苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄。苏东坡的书法书卷气极浓,给人以超脱世俗之感;黄庭坚的书法体势异常开张,以特别紧密或特别疏松做巧妙对比,在豪宕中不时露出韵致;米芾因其生性倜傥不羁,以顿挫为含蓄,体势骏迈,神采淋漓;蔡襄的书法也有新意。

元代书家、画家集于一身者居多,书家不事丹青尤可,画家则绝不可不习书法。中国画有题跋文款始于元代,这对后世的书法绘画艺术的影响极为深远。

明初几位皇帝如朱元璋、朱棣都喜爱书法。国家设有中书科,凡能书者,授官中书舍人,在内阁中办理文书。但是,明人书法基本上为元代书法的延续,没有大的突破。

清代是中国书法史的一个重要转折时期,书坛渐成“帖学”和“碑学”双峰并峙、二水分流的局面,书法流派呈现出前所未有的大分化。清初四大家汪士宏、何焯、陈亦禧、姜宸英,他们专以帖学取胜,在当时的士大夫文人中影响很广,不少还是宫廷书家。同时由于他们过多地沾染馆阁习气,终不免走下坡路。游弋于碑帖之间的书法家如扬州八怪之一的郑燮,有诗、书、画“三绝”之美誉,书初学欧,染馆阁习气,后仿黄山谷,又受石涛隶书影响,揉入画兰、竹之笔意,形成自己独特的风格,体现出前碑派破帖的特征。

但是,清代书家们将中国书法艺术两大传统较完整地开发出来,对中国近现代书法艺术的发展起到了传承作用。例如,维新派代表人物康有为的《广艺舟双楫》是碑学的重要理论著作,对碑学及碑学理论的发展起了很大的推动作用。

第二章 楷书的形成和分类

一、楷书的形成

楷书也叫正楷、真书、正书,从隶书逐渐演变而来,更趋简化,字形由扁改方,笔画中简省了汉隶的波势,形体方正,笔画平直、规矩整齐,可作为楷模,所以称为楷法,一直沿用至今。

《宣和书谱》中说:“汉初有王次仲者,始以隶字作楷书。”认为楷书是由古隶演变而成的。据传:“孔子墓上,子贡植的一株楷树,枝干挺直而不屈曲。”楷书笔画简爽,必须如楷树之枝干也。

楷书约形成于东汉。隶书在草写过程中,笔画不断被简化,逐渐省去波折,形成了顿势、硬钩等典型的楷书笔形。魏朝时期,钟繇完成了这一转换,他的小楷被后世定性为代表了楷书的萌芽与发展,他的代表作《宣示表》《贺捷表》等,结构扁方,严密自然,除笔法上略有一点儿隶书的笔意外,基本上脱离了汉隶形体。东晋小楷多传“钟繇法”,王羲之、王献之父子完善了小楷的笔法与结体的审美转换,脱离了隶书笔意和古意。

初期楷书,仍残留极少的隶笔,结体略宽,横画长而直画短,在传世的魏晋帖中,如钟繇的《荐季直表》、王羲之的《乐毅论》《黄庭经》等,可为代表作。观其特点,诚如翁方纲所说:“变隶书之波画,加以点啄挑,仍存古隶之横直。”

东晋以后,南北分裂,书法亦分为南北两派。北派书法,带着汉隶的遗型,笔法古拙劲正,而风格质朴方严,长于榜书,这就是所说的魏碑。南派书法,多疏放妍妙,长于尺牍。南北朝,因为地域差别,个人习性、书风迥然不同。北书刚强,南书蕴藉,各臻其妙,无分上下。包世臣与康有为极力推崇两朝书,尤重北魏碑体。康有为曾举“十美”,以强调魏碑的优点。

二、楷书的分类

楷书有小楷、中楷、大楷、榜书之分,并不是小字放大了写就是大楷,大字缩小了写就是小楷,而是写法有不同。

小楷,顾名思义,是楷书中的小字,创始于三国魏时的钟繇,他原是位杰出

并权威的隶书大家,所作楷书的笔意,亦脱胎于汉隶,笔势恍如飞鸿戏海,生动之致。唯结体宽扁,横画长而直画短,仍存隶书的遗意,然已备尽楷法,实为楷书之祖。到了东晋,王羲之将小楷书法加以悉心钻研,使之达到了尽善尽美的境界,亦莫立了中国小楷书法优美的欣赏标准。

通常2厘米之内的小字被称为小楷,小楷中也有小字和大字之分,最小的被称为蝇头小楷。魏晋楷书以小楷居多,如钟繇的《宣示表》属于小楷中较大的字,王羲之的《黄庭经》属于小楷中较小的字。还有唐代钟绍京的《灵飞经》《唐人写经》、元代赵孟頫的《洛神赋》、明代王宠的《南华真经》等优秀小楷作品。

小楷为古代日用必需的书法,非常实用,以前科举应试时,阅卷的人大半是先看字,然后再看文章。字如不好,文章再好也要受影响。招考状元、翰林,尤注重书法。是故凡状元、翰林的小字,都是精妙的。一般读书人,也都善写小字。如今硬笔盛行,用毛笔写小字的人不多,一般都是为了向行书过渡才选择小楷。

中楷,是介于小楷和大楷之间的字。一般来讲,2厘米以上、5厘米以内的字被称为中楷,比较适合刻碑立传,既能让观者看清字,又能节省画面。唐代楷书以中楷和大楷居多。初唐阶段中楷居多,如欧阳询的《九成宫醴泉铭》、虞世南的《孔子庙堂碑》、褚遂良的《雁塔圣教序》,都属于中楷范畴。

大楷,书法上以较大的正书为大楷。大楷是相对于中楷、小楷而言的。古人学书法有一种说法:“学书须先楷法,作字必先大字。大字以颜为法,中楷以欧为法,中楷既熟,然后敛为小楷,以钟王为法。”

元代书法家郑杓《衍极·学书次第之图》中说:“大楷,《中兴颂》《东方朔碑》《万安桥记》。”清代书法家张庚《国朝画征录·王铎》中说:“觉斯为袁石寓(袁可立子)写大楷一卷,法兼篆隶,笔笔可喜。”清代文学家刘熙载《艺概·书概》中说:“蔡君谟书,评者以为宋之鲁公。此独其大楷则然耳,然亦不甚似也。”

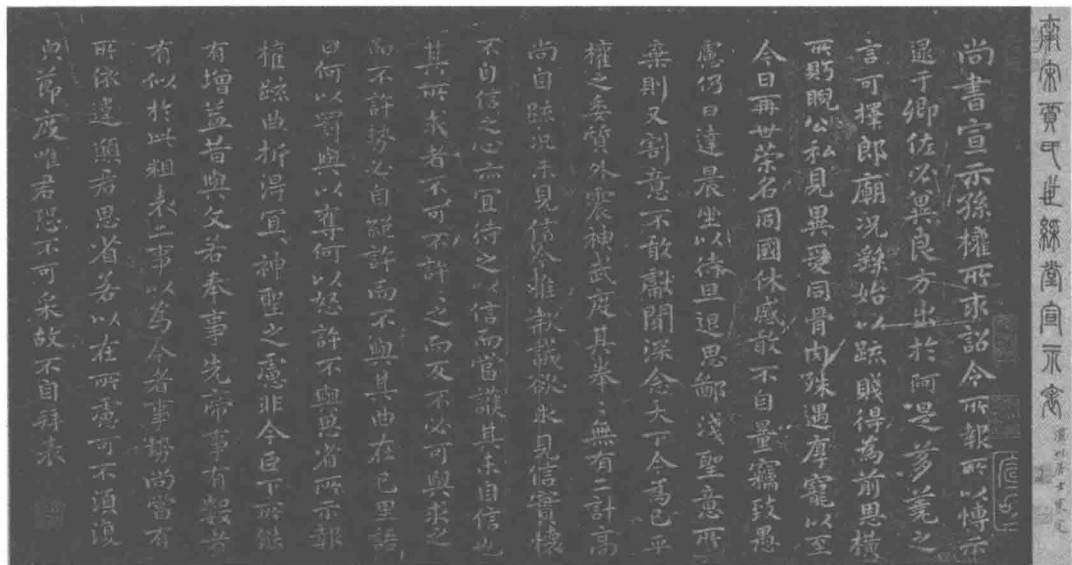
唐代中晚期大字较多,尤其是一代楷书大家颜真卿,字越写越大,气势恢宏,尽显庙堂之气。比如早期的《多宝塔碑》字在4厘米左右,后来的《颜氏家庙碑》等帖均超过早期大小。还有柳公权的《玄秘塔碑》《神策军碑》均属于大楷范畴。一般来讲,5厘米以上的字被称为大楷,如果楷书超过20厘米以上,就被列入榜书了。

其实中楷和大楷之间没有太明确的界限,但小楷和中楷、大楷笔法不同,学习时要加以明确。

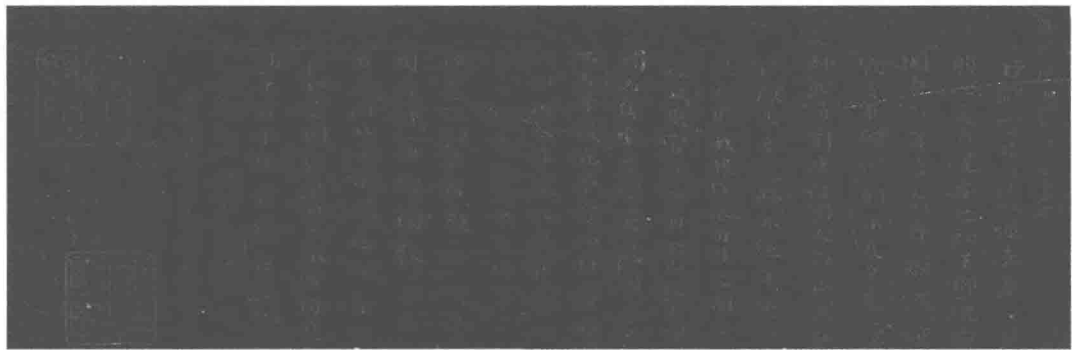
(一) 魏晋楷书

魏晋楷书大家以魏朝钟繇和东晋王羲之、王献之为主要代表。

钟繇小楷 古朴敦厚,传世作品有《宣示表》《荐季直表》等,多为后人传模或临习。

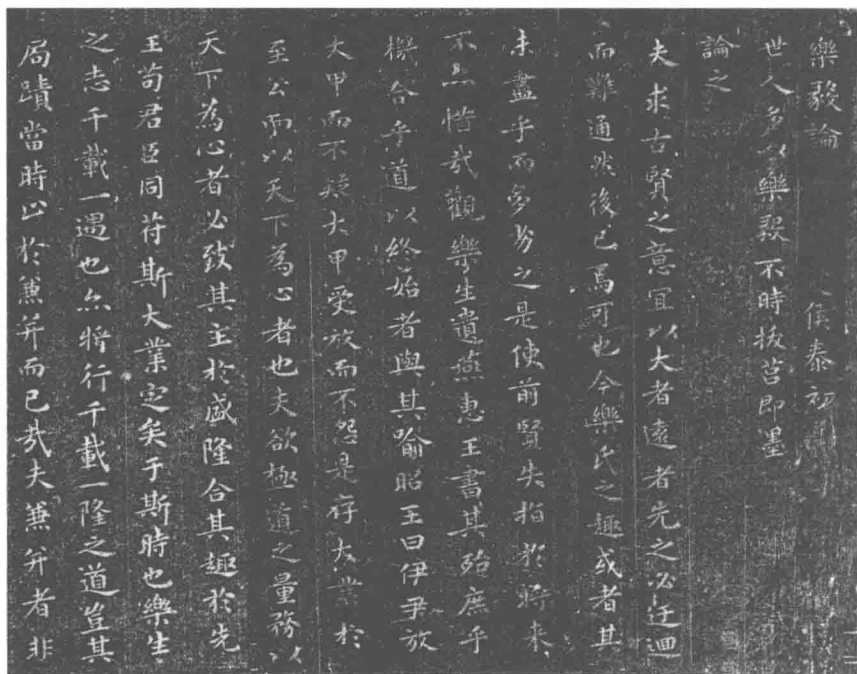


钟繇小楷《宣示表》

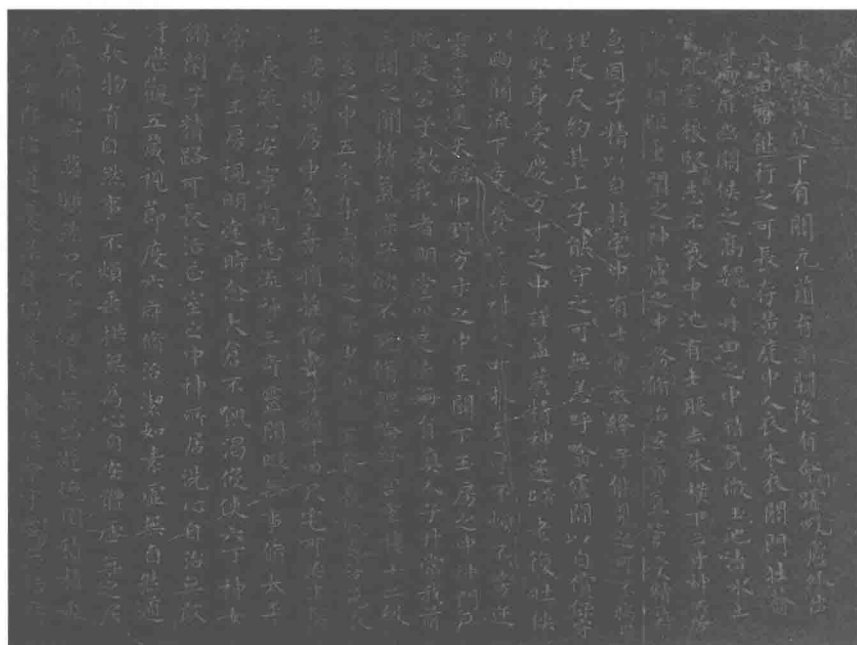


钟繇小楷《荐季直表》

王羲之小楷 笔法精到,匀整秀劲,劲气内涵,风姿英挺,笔势精妙,备尽楷则,墨趣酣足,骨力雄健,笔法多变,风流蕴藉,代表作有《乐毅论》《黄庭经》《曹娥碑》等,而且每帖风格各异。

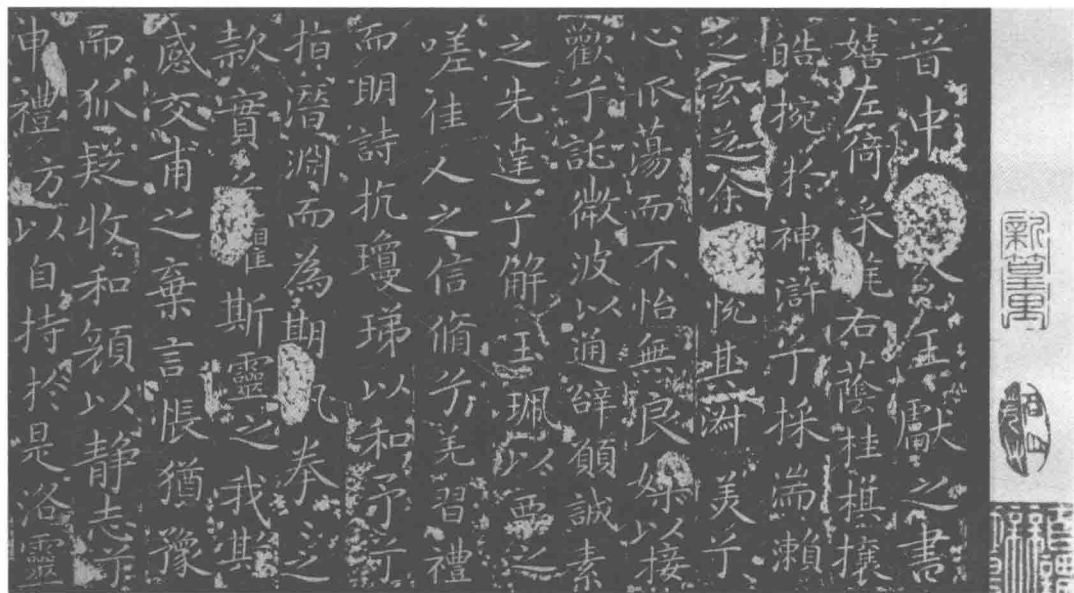


王羲之小楷《乐毅论》(局部)

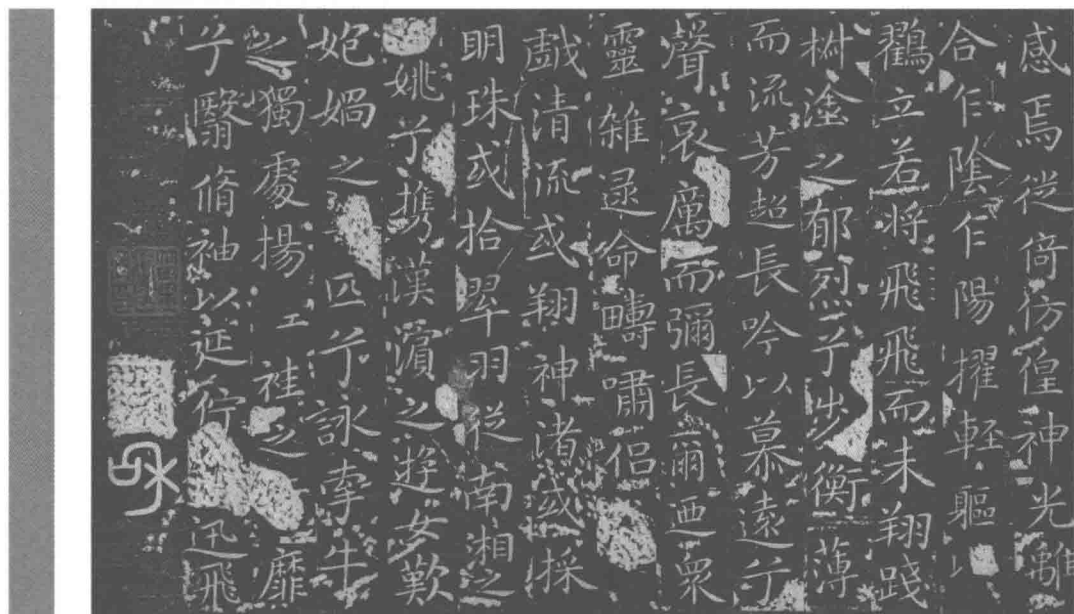


王羲之小楷《黄庭经》(局部)

王献之小楷 王献之留下的墨迹不多,有《洛神赋十三行》,精妙绝伦,被后人奉为神品。



王献之小楷《洛神赋十三行》(前)

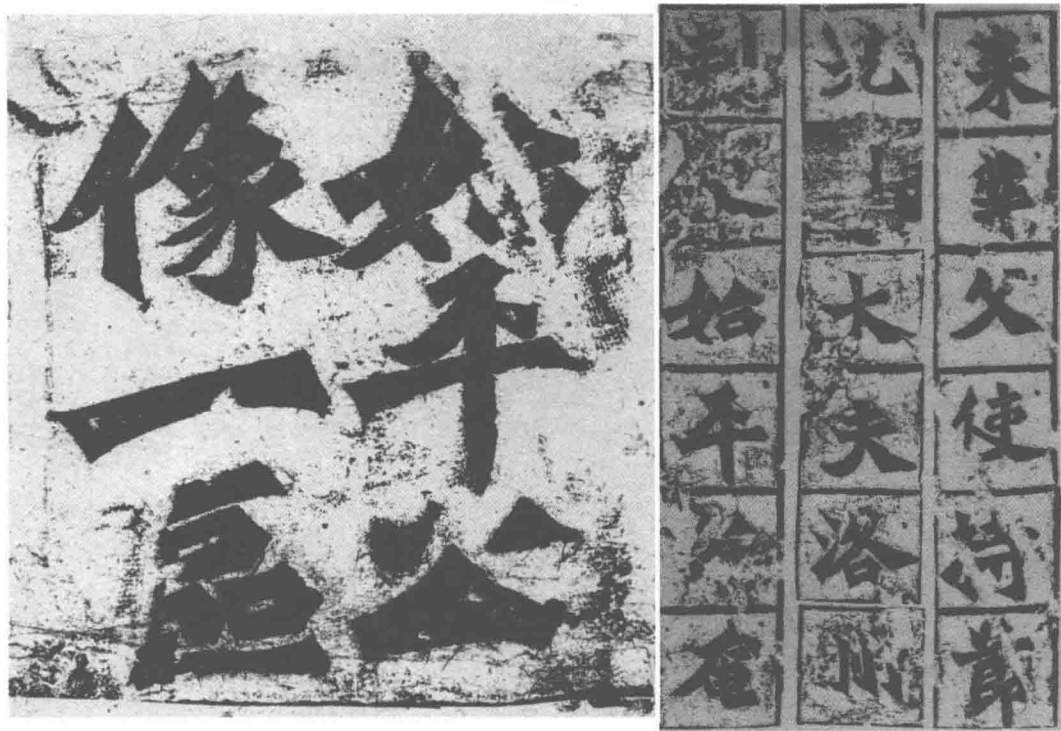


王献之小楷《洛神赋十三行》(后)

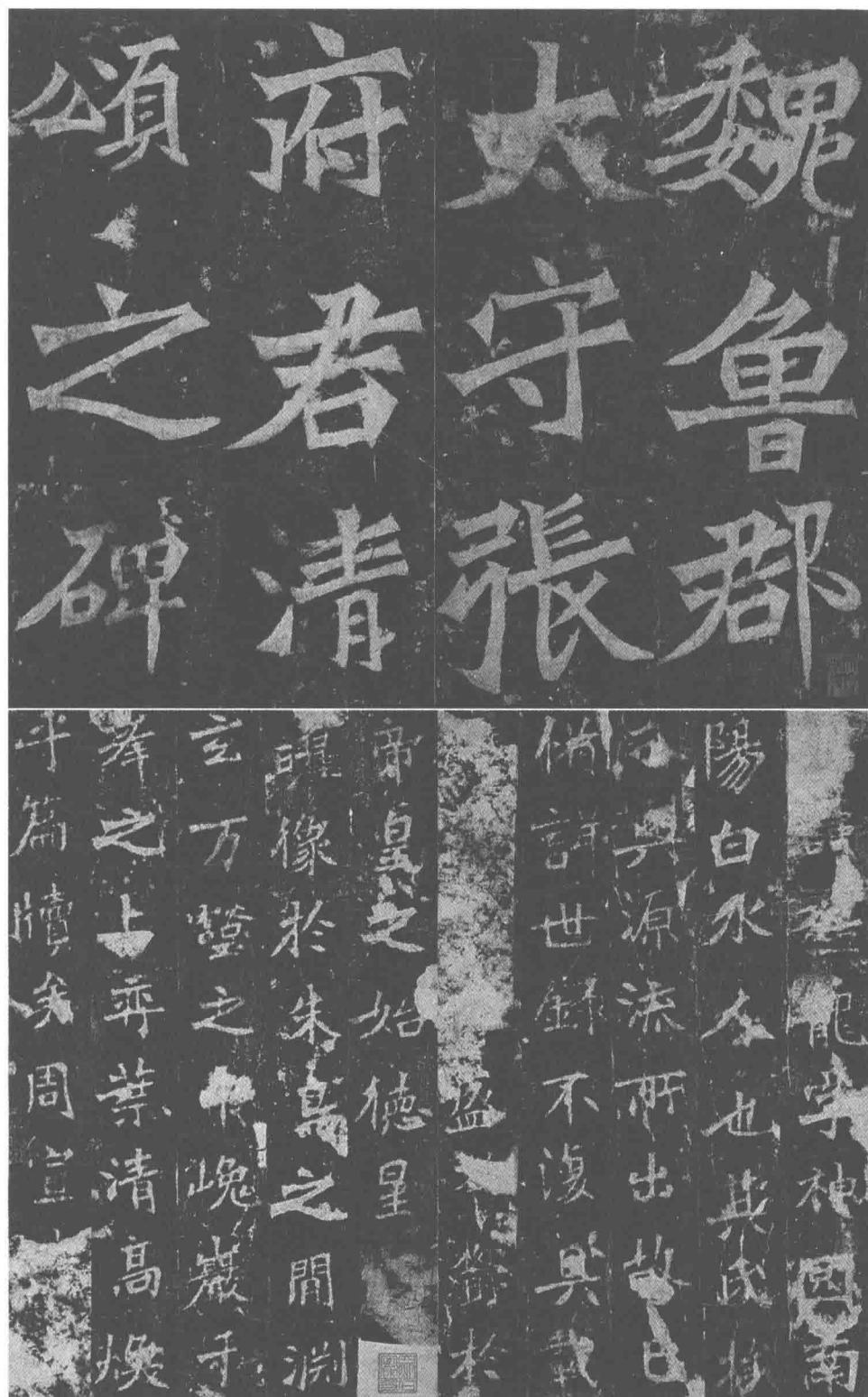
(二) 魏碑楷书

魏碑,是南北朝时期北朝的碑碣、摩崖、造像、墓志铭等石刻文字的总称。北魏书法是一种承前启后、继往开来的过渡性书法体系,对当时的隋和唐楷书体的形成产生了巨大影响。历代的书法家在创新变革中也多从其中汲取精髓。

其中尤以北魏的书法水平为高,风格多样,朴拙险峻,舒畅流利。极有名的如《始平公造像记》《张猛龙碑》《高贞碑》《张玄墓志》以及《元珽妻穆玉容墓志铭》等,已开隋、唐楷书法则的先河。清代中期倡导“尊碑抑帖”,冲破“馆阁体”的束缚,碑学兴起,书风为之一变。魏碑上承汉隶传统,下启唐楷新风,为现代汉字的结体、笔法奠定了坚实的基础。但有许多摩崖石刻,并不是先行书丹上石,而是直接在石面上雕凿的,临写时要注意不使刀痕夸张,免生习气。



北魏楷书《始平公造像记》(局部)



北魏楷书《张猛龙碑》(局部)