

塔感應碑文
南陽岑勛撰
判尚書武部負外

中国美术学院老教授学术委员会特别推荐

楷书基础

黄绍筠 著

中国美术学院出版社

老年美术大学教程

楷书基础

黄绍筠 著

汲黯字長孺潁陽人也其先有寵於古之
衛君至黯七世為卿大夫黯以父任孝景時
為太子洗馬以莊見譚孝景帝崩太子即
位黯為謁者東越相攻上使黯往視之不至
吳而還黯曰越人相攻固其俗然不愛以辱天子
之使河內失火燒千餘家上使黯往視之還

中国美术学院出版社

老年大学书画教材丛书

编辑制作 雅图工作室

封面设计 成朝辉

责任监制 葛炜光

责任校对 傅巧玲

图书在版编目(CIP)数据

楷书基础/黄绍筠编著. —杭州:中国美术学院出版社, 2001.1

(老年大学书画教材丛书)

ISBN 7-81019-821-1

I. 楷... II. 黄... III. 楷书-书法-老年大学-教材

IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 57995 号

书 名 楷书基础

丛 书 名 老年大学书画教材丛书

著 作 者 黄绍筠

出版发行 中国美术学院出版社

地 址 中国杭州市南山路 218 号

邮政编码 310002

印 刷 浙江兴发印刷厂

经 销 全国新华书店

版 次 2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 9.75 张

印 数 0001—3000

字 数 84 千

图 幅 192 幅

书 号 ISBN 7-81019-821-1/J·756

定价 20.00 元

老年大学书画教材丛书

中国美术学院老教授学术委员会

特别推荐

总 序

本丛书是在中国美术学院老教授学术委员会特别推荐下，出版的一套适合老年大学教学的教材，旨在为广大老年同志提供学习的范本。

丛书的作者是在中国美术学院和老年大学任教多年的著名教授，对老年书画教学颇有心得与经验。丛书结合老年同志学习书画的具体情况编排与构思，既有浅显的理论，又有细致的范例。特别是对各艺术领域的历史有简单的介绍，对名家名作有适当的点评。对每一位已经进行书画学习的老同志来说又有系统化和专门化的功用。

希望每位老年同志都能发挥自己的艺术天赋，为自己的晚年生活增色。



目 录

总 序

第一章	什么是楷书	1
第一节	楷书是正书	1
第二节	魏楷与唐楷	2
第三节	学书的入门	3
第四节	楷书的个性	5
第二章	执笔与运笔	9
第一节	书写姿势	9
第二节	五指执笔法	11
第三节	运腕与悬肘	12
第四节	笔顺	14
第三章	点画与用笔	15
第一节	用笔之法	15
第二节	永字八法	18
第三节	楷书点画要领	20
第四章	结体与造型	37
第一节	汉字偏旁	37
第二节	结体技巧	40

目 录



第五章	章法与款式	51
第一节	计白以当黑	51
第二节	楷书的布局	52
第三节	幅式	53
第四节	款印	57
第六章	读帖与临帖	59
第一节	选帖	59
第二节	读帖	61
第三节	摹帖	64
第四节	临帖	65
第五节	入帖与出帖	67
第七章	楷书名帖简介	69
第八章	书法故事	119
附 录		104
	黄自元	
	《间架结构摘要九十二法》	140
后 记		145

第一章

什么是楷书

第一节 楷书是正书

楷书是指一种形体方正、笔画工整的正体书法，也称“正书”或“真书”。因为这种字体是从汉代隶书减省波磔而成，结体比较规范，不像草书的漫无标准，可作楷模，故称楷书。流传至今，一切正式的庄重的场合都要用楷书。

楷，本义是楷树，俗称黄连木。相传楷树的枝干疏而不屈，因以比喻刚直，又引申为法式、典范之意。在唐代以前，楷书泛指可为楷法，意即规范的字体。张怀瓘《书断·八分》说：“（八分）本谓之楷书。楷者，法也，式也，模也。”同书引王愔云：“次仲始以古书方广、少波势，建初中，以隶草作楷法，字方八方，言有模楷。”又引《序仙记》云：“王次仲，上谷人，少有异志。少年入学，屡有灵奇，年未弱冠，变苍颉书为今隶书。始皇时官务繁多，得次仲文简略，赴急疾之用，甚喜。遣使召之，三征不至。”（见张彦远《法书要录》卷七）两处说法虽不同：一说王次仲是东汉章帝时人，一说是秦始皇时人，但两者都说王次仲所作楷法是指隶书。以后才以楷书专称那种方正、工整的正书。从现传作品看，最早的楷书，当首推三国魏钟繇的“五表”——《贺捷表》、《力命表》、《宣示表》、《调元



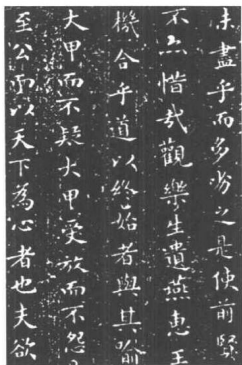
钟繇《贺捷表》

表》、《荐季直表》。这“五表”都是小楷，真迹早已佚失。临摹本见于宋代法帖汇刻《淳化阁帖》，从中可见这是当时通行的写文章、写法令的亦称为“章程书”的标准字体。

第二节 魏楷与唐楷

楷书可分魏楷和唐楷两大系统。魏楷以北魏的碑刻为代表，又称魏碑。字体带有明显的篆隶笔意，率真古朴。摩崖碑刻，经风雨侵蚀，笔画模糊，但仍可见原来的自然生动的风貌。近代出土了大量的墓志铭，保存较完好，足以代表魏楷的面貌（见第七章《郑文公碑》、《张黑女墓志》）。唐楷是唐人在魏钟繇，东晋王羲之父子所立楷法的基础上，进一步给予完善美化，达到最成熟阶段的楷书艺术。唐楷的书家辈出，流派纷呈，且大都有真迹保留下来，这是我国书法艺术的全盛时期。欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权四大家，继承魏晋以来的楷法传统，又大胆创新，建立了富有个性的楷书风格，功绩显著，影响深远。他们的楷书好认、好看、好学，规矩有法，被公认为最理想的范本。后人学楷书无不是从这几家的名帖起步的。（见本书第七章欧阳询《九成宫醴泉铭》、褚遂良《雁塔圣教序》、颜真卿《颜勤礼碑》、柳公权《玄秘塔碑》）。

无论魏楷或唐楷都来源于汉代隶书。不过发展的方向不同。魏楷自然古朴，保留隶意多，且多民间无名氏的作品。唐楷则经过东晋王羲之、王献之父子的创造，脱尽隶书的羁绊，向流丽、典雅的文人楷书方向发展。史称“唐人尚法”，就是指唐楷无论用笔、造型、章法都达到了完美而定型的高度，有明显的法则可依，可学。可以说楷书到了欧、褚、颜、柳手中已经尽善尽美了。宋朝人显然看到了这一点，所以别开



王羲之《乐毅论》



颜真卿《多宝塔碑》

生面,提出“尚意”的主张。如苏轼说:“我书意造本无法”,“执笔无定法,但使舒而宽。”借书法抒发灵性,行书就更为方便。“宋人尚意”,北宋四大家苏轼、黄庭坚、蔡襄、米芾无不是以行书见长。从五代到南宋末年共 360 多年,楷书作者寥寥,没有一个超过唐楷的大家。到了元代的赵孟頫、鲜于枢,衰落多时的楷书才又重整旗鼓。他们对挽救南宋以来率意作书,书道中断的危局,起了“中兴”的作用。特别是赵孟頫,博学多才,书画兼精。他上继二王传统,兼收唐宋名家之长,创造了一种用笔简便、造型流丽而气度雍容的“赵体”。赵体很秀美,又容易入手,一下子风靡书坛,至今尚为许多人所喜爱。赵孟頫因此也获得与欧阳询、颜真卿、柳公权并称“欧颜柳赵楷书四家”的最高荣誉。明清两代,楷书没有什么起色。“明人尚态”,看去漂亮,但缺乏力度和个性。“清人尚质”从魏碑寻求古朴自然的风趣,但成就却在篆、隶、行、草方面。明清的科举对字体有死板规定,致使千人一面,毫无生气的“馆阁体”泛滥成灾。当然仍有许多人追慕二王和唐楷,力求有所创新,如明之祝允明、文徵明、董其昌,清之钱沅、刘墉、赵之谦等,但其成就与唐楷名家相比,就相形见绌,不可同日而语了。

第三节 学书的入门

楷书的特点是点画分明,结体方正,好看易学,所以成为人们学习书法的入门书体。北宋书法家蔡襄说:“古之善书者,必先楷法,渐而至于行草,亦不离楷正。”文学家、书法家苏轼则说:“书法备于正书,溢而为行草。未能正书,而能行草,犹未尝庄语,而辄放言,无是道也。”因为书法的笔画不同于一般的线条,每一笔无不包含“逆起——缓行——提收”,即所谓“三折法”^①的运笔过程。而这只有通过楷书的临

① 南宋姜夔《续书谱》:“故一点一画,皆有三转;一波一拂,皆有三折。”

写,才能深刻体会并切实掌握起来。有了楷书的运笔基础,写作行书和草书,才能快而不乱,自然有法。前人的经验说:“楷书如立,行书如行,草书如奔。”哪有不会“立”的人而能“行”和“奔”呢?

我国书法艺术十分讲究力度感。所用毛笔是软毫,软笔却能写出刚劲有力的字来,就是较难的功力。颜真卿转述张旭的话说:“当其用笔,常欲使其透过纸背,此功成之极矣。真草用笔,悉如画沙,点画净媚,则其道至矣。”要达到“力透纸背”“利锥画沙”那样的美学高度,绝非一日之功,但由楷书起步,认真练习它一笔一画的起顿分明,和端庄方正的造型结构,就最易于掌握书写的力度^②。当然,现代也有人认为由隶入手,也可以收到由楷入手的效果。因为隶书全为实笔,基本笔画只有三笔,比之楷书更觉简省。这也是一种经验之谈,学者不妨酌情使用。但楷书更具有实用性,练了楷书,即使成不了书法家,也为日常的文字交际练就一笔漂亮的字体,而练隶书不成则会影响平日的文字使用。如果入门不学楷,先学行草,图快,追求表面的潇洒秀美,会失去笔力,字字疲软纸上,脊梁竖不起来,日久养成了不踏实的坏习惯,就必定写不好字。

书法,顾名思义,写字要讲究一定的法度,即符合艺术的客观规律。要掌握书法的规律,最好从楷书入手。楷书最循规蹈矩,法度齐备,可以培养学书人的细心、耐心和法度观念。孙过庭说:“若思通楷则,少不如老;学成规矩,老不如少。”又说:“至初学分布,但求平正;既知平正,务追险绝;既能险绝,复归平正。”强调学书法,必须循序渐进,要经过“平正——险绝——平正”的学习过程。少年容易“学成规矩”,老时自然“思通楷则”。康有为论学书要循序渐进时说:“学书有序,必先能执笔,固也。至于作书,先

② 所谓笔力,或苍劲有力,是一种美的概念,不同于物理上作功的力。要获得书法力度,不仅要技术求精,更要注意文化修养和个性、情操等方面的修炼。



褚遂良
《雁塔圣教序》



蔡襄
《谢赐御书诗表》

汲黯字長孺陽人也其先有寵於古之
衛君至黯七世為卿大夫黯以父任孝景時
為太子洗馬以莊見譴孝景嘗謂太子即
位黯為諸呂東旋相攻上使黯往視之不至
而還報曰趙主謀反國其欲然不若以屏天子
之使河內失火燒千餘家使黯往視之還
報曰家人失火屋比延燒不憂也臣聞河南
河南貧人傷水旱萬餘家或父子相食臣

赵孟頫《汲黯传》

从结构入,画平竖直,先求体方,次讲向背、往来、伸缩之势。字妥帖矣,次讲分行、布白之章。求之古碑,得各家结体章法,通其疏密、远近之故。求之书法,得各家秘藏验方,知提顿、方圆之用。浸淫久之,习作熟之,骨气血肉精神皆备,然后成体。体既成,然后可言意态也。”(《广艺舟双楫》)如果从书法艺术来讲,这还是基础问题。清代包世臣《答三子问》说得好:“书道妙在性情,能在形质。”所谓“形质”,就是指用笔、结体、章法等有形可求的,比较容易学到手。所谓“性情”,是指书家的个性、文化修养以及当时的思想感情等,这是无形的精神气质。没有“性情”的发挥,书作就像泥塑木雕,没有神采。但没有达到一定的“形质”,也无从发挥“性情”,这是书法艺术的辩证法。

第四节 楷书的个性

楷书与篆书、隶书、草书的区别,显而易见,但与行书却常被人混淆。如把行书说是楷书,或把楷书当作行书。因此从用笔和结体等方面分析一下楷书与行书的差别,研究楷书的个性,掌握它内在的法度,无论对练习楷书或行书都是有益的。

1. 起笔不同。逆锋起笔,中锋行笔,回锋收笔,这是各种书体普遍的用笔方法,但具体运用又有所不同。楷书的逆锋起笔多为“藏锋”,即笔锋从相反的方向逆入着纸,随即转锋行笔,锋尖隐藏在点画之内;行书的起笔大多是“露锋”,它只作空中逆势,落笔则是露锋直接切入,或顺势带笔入纸。露锋入纸后立即转为中锋行笔。例如“仰”、“古”(图1—1)。

2. 运笔的速度与节奏不同。楷书需作明显的提按和转折,运笔涩,慢;行书速度较快,转折处用方折较少,大多采用圆转法,在圆转中隐含着折意。行笔中往往边提边按,才提就按,显得线条流畅,活泼生

仰古



图 1—1

动。例如“合”、“乐”(图 1—2)。

3. 收笔不同。楷书的收笔要用回锋,即锋尖藏于点画之内;而行书的收笔大多是既作前一笔画的结

合 樂



图 1—2

束,又作后一笔画的开始。收笔时要根据笔势的方向、角度,把笔锋逐渐提起,使笔锋复原到起笔前的状态,以便和下一笔的起笔顺通。笔势连贯,收笔处常出现钩势或挑势,点画间常带牵丝。例如“竹”、“俯”(图 1—3)。

4. 楷书的形体比较固定。楷书一篇中相同的字,虽力求气韵有别,但形体相同;行书则由于运笔的流动和灵活性,笔画形态随处而变。相传为王羲之的行



图 1—3

竹 俯

书代表作《兰亭序》,其中,“之”有 20 个,“不”有 7 个,个个面貌不同。

5. 楷书的笔画规范。一笔一画,十分严谨,不能随意更改,所以被视作标准字体;行书为提高书写速度,追求简洁明快,往往省略一些笔画,或用互代笔画的写法。例如“视”的左旁,因连笔而省略了一点。“迹”字的“亦”,两竖被点的连线省略和代替(图 1—4)。当然,这种省略或互代法,是从历代名帖中相沿学习、约定俗成的,不可随便省改,以免别人不认识。



图 1—4

視 迹

6. 楷书总体上是端正、庄重,横平竖直是它一大特色,行书则常突破楷书的方正框架,追求斜中取正、曲中求直、寓平于险、以欹反正的艺术效果。例如“昔”,长横斜上,上部似乎左倾,但下部“日”,借长横带出的牵丝,再略为右移,就使字的重心平稳,又显得姿态横生。“文”,横画斜上,而捺画加重伸长,由上下呼应实现平衡(图 1—5)。

昔 文



图 1—5

总之,楷书是静态美,行书求动态美。但行书那种笔画的连贯、呼应和形体的洒脱多姿,正是在楷书的端正、庄重的基础上随机应变而成。因而,必须有楷书的基本功,才有行书的生命力。

第二章

执笔与运笔

第一节 书写姿势

汉字书法是运用柔软的毛笔写出有力感的字来,所谓“铁画银钩”、“力透纸背”、“入木三分”,都是说笔笔要实在,有分量。没有正确的姿势是万万不行的。相传王献之幼年写了一个“大”字给他父亲王羲之看。王羲之在“大”下面添一点,变成“太”字。其母细细观赏,就称赞这一点写得好,有功力。王献之由此悟到笔力不够,发奋用功,终于与父亲齐名。而这力度的修炼,首先要有正确的姿势。

书写姿势分立势和坐势。写大字要取立势。立时两腿分开,距离与肩膀相同,而且要一先一后,站得稳当,才便于腰力的发挥。头部可略向前低,与纸保持一尺以上的距离,显得居高临下,有利于控制大字的格局和通篇的气势。手臂要离开案桌,悬空运转,才能收放自如,纵横挥洒(图 2—1)。

一般写小幅或小字,取坐势。写大幅的或 5 寸见方以上的大字,应取立势。坐势要两脚着地,头正腰直,臀部坐满椅子,做到上身不摇晃,下身很稳当,两手伸展自如,并且保持三个“一”,即“一拳”(胸部离桌边一拳);“一尺”(眼睛离纸面一尺);“一寸”(写小字,手指离笔毫一寸。写大字相应提高)。这样才能灵活舒展,得心应手,把腰劲暗提到肩上,使运笔如扣



图 2—1 立势

弦开弓那样着力展开(图 2—2)。

初学的人往往忽略了书写姿势,指导教师又未给予严格的纠正,常犯偏头伏案,弯腰驼背,翘足倾身等毛病。这样坐立不稳,必然身心紧张,手腕无力。日久养成坏习惯,不仅写不好字,而且影响身体健康,如视力下降,腰肌损伤等。因此,练习书法,一开始就要十分重视正确的姿势,不可随便迁就。

从健身的角度来说,练书法就是练软功。如同打太极拳,柔中寓刚,益智养生,奥妙无穷。首先要入静,即排除杂念,全身放松,没有僵紧之感。然后凭意念“内敛守一”,达到“摄心归一”的境界。唐太宗李世民《笔法诀》说:“夫欲书时,当收视反听(即不听干扰之声),绝虑凝神。心正气和,则契(合)于玄妙;心神不正,字则欹斜;志气不和,书必颠覆。”历代著名书法家都力戒浮躁,以书法养静,这是他们大多数高寿的奥秘。

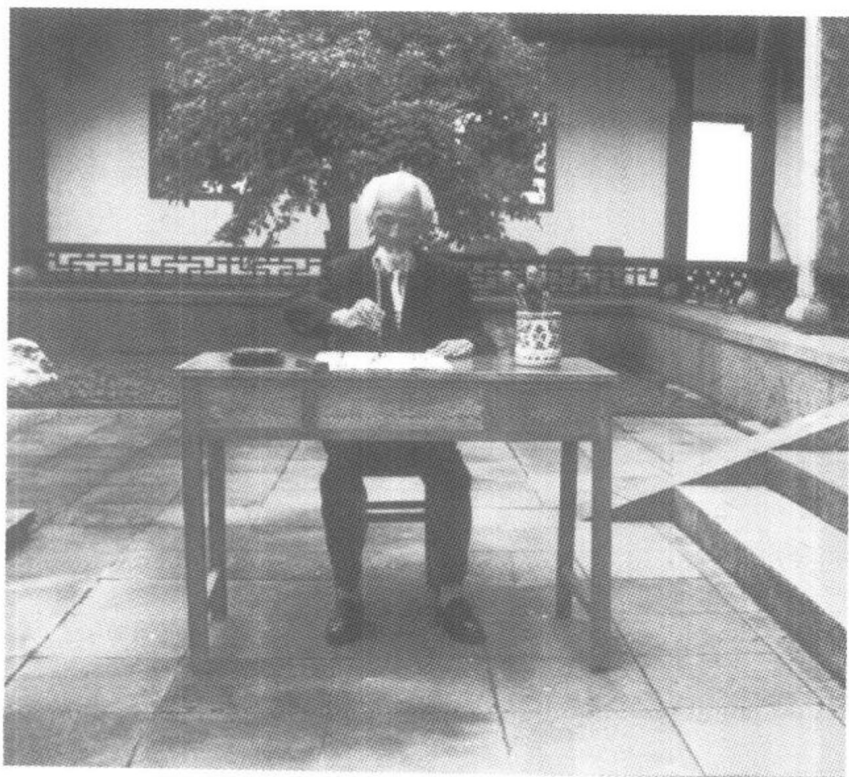


图 2—2 坐势