

梁志斌 著

楷書旨要

唐西京千福
寶佛塔感應
勛撰
議郎判
尚書
負外郎
邪

J292.11
19

楷书旨要

梁 志 斌

文化艺术出版社

(京)新登字 140 号

楷 书 旨 要

梁志斌 著

*

文化艺术出版社出版

(北京前海西街 17 号)

新华书店北京发行所经销

北京中租胶印厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 4.0625 字数 97,000

1994 年 3 月北京第 1 版 1994 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 0.001—3,000 册

ISBN 7-5039-1061-5/G·147

定价: 4.95 元

《楷书旨要》序

梁志斌与我有着四载的同窗之谊，他要我为他的书作序，我慨然遵命。

志斌自幼勤奋好学，五十年代初，蒙周梦吉先生指导，悬肘写大字，为他后来的书法实践打下了坚实的基础。他对这位启蒙老师终生感念，1958年他写了一首律诗寄给周老师：

匆匆别却几多时，桃李花开满树枝。
八载难逢三次面，一书只寄数行诗。
临碑斗室曾怜我，磨墨寒窗总忆师。
最是令人怀恋处，营房壁上旧题词。

大凡艺术上有成就者，总离不开两点：一是要有师承，继承一个流派的特色和技艺；二是要扎根于生活中，即“师法造化”。志斌就是在生活的土壤中探求艺术的真谛，他曾在广袤的农村中获取养分，在燕赵大地上陶冶性情，写下了不少富有时代气息的诗篇。他歌咏送粪的老农：“白发秋风意气饶，鞭儿抽得马蹄骄。满天风雨难遮住，一串铃声过小桥。”他描绘采棉的姑娘：“棉田一片望无涯，碧叶红枝绽白花。飞去飞来邢燕子，采棉都是女儿家。”

六十年代初，在学习工作之余，志斌仍不倦研习书法，先后向郭风惠先生、郑诵先先生请教，使书法大有长进。进入七十年代，他又向秦仲文、王雪涛二位先生学习绘画。他在《学画吟稿

小记》里记录了他这段学画的经历：

“余自幼爱诗书，不知绘事。三十五岁始从秦仲文先生学画竹梅，未及三载，秦师病逝，又向王雪涛先生学画花卉，得王师指授，渐知画理，此一生之幸也。然固性迟拙，且学又晚，自知难成，而兴之所至，自难废焉，乃至诗思渐竭，爱画忘寝……”

八十年代他除参加了一些书画展，更潜心于书法教学，他的学生可以说是遍布京华。在展览会上看到学生的优秀作品，他无限欣慰：“少小能真笔势殊，银钩铁画有功夫。无间寒暑临池志，青胜于蓝足慰吾。”（《喜看学生书展》）

志斌从事文学、书法教学已经二十八年了，他在楷书、行书、草书、书史、书论等方面都有较深的造诣，这本《楷书旨要》是他多种教材中的一部分。我不想谈这本书有什么特色，因为志斌是书法教师，他教给学生的是传统、规范的写法，是我们民族的艺术，我想这本书的出版对于爱好书法的青年学生将会大有裨益。

刘颖南

1989年10月16日

目 录

《楷书旨要》序	1
一 学习书法的意义	1
二 介绍写字的工具：笔、墨、纸、砚	3
三 从楷书入手	11
四 介绍几种唐楷	14
五 执笔的方法	19
六 写字的姿势	21
七 笔法	23
八 临摹	32
九 永字八法及其他	36
十 楷书点画	41
十一 偏旁部首	62
十二 笔顺	73
十三 结构	76
十四 章法	90
附图 (1—27)	96
后记	123

一 学习书法的意义

我们伟大祖国的文化艺术，有光辉灿烂的历史，而书法是文化艺术的一个组成部分，它源远流长，书家辈出。

远在商代，就有甲骨文。周秦有篆书，包括籀文、金文、石鼓文和小篆。汉有隶书和章草。魏晋有楷书、行书和今草。南北朝，特别是北魏的楷书有了发展，隋朝的书法熔冶南帖和北碑的优点，楷书接近成熟。到了唐代，楷书发展到鼎盛时期，形成规范，成为后世的楷模。同时又有狂草应运而生，表现了盛唐那种意气风发的时代精神，它同李白的诗歌一样，是我们民族艺术之魂。宋代书法以行书为主，好像写意画一样，表达了一代文人书家的逸兴。经过元、明、清，直到今天，各体书法流传益广，形成了不同流派，绚丽多彩的中华书苑。

我国历史上著名的书家是举不枚举的。秦有李斯，汉有张芝，魏有钟繇，晋有王羲之和王献之，隋有智永，唐有欧阳询、虞世南、褚遂良、李邕、张旭、孙过庭、怀素、颜真卿、柳公权，五代有杨凝式，宋有蔡襄、苏轼、黄庭坚、米芾，元有赵孟頫、鲜于枢、康里子山，明有祝允明、文征明、董其昌，清有刘墉、邓石如、何绍基。这些书家如群星丽天，他们的作品在中国书法史上闪烁着夺目的光彩。

为了继承和发扬祖国的书法艺术，对一个有志学习书法的人来说，并不是高不可攀的，只要方法正确，经过勤学苦练，有十年八载的时间，就可以达到较高的水平。

学习书法，能培养人的毅力。一个人，特别是青少年，能够每天用一点时间练习书法，寒暑无间，持之以恒，这就能培养一种刻苦学习的毅力。齐白石老人一生辛勤地做诗写字画画，从不间断。有一次因大风雨，雷电交加，不得安宁，无法作画，第二天便多画了几张补上，他题道：“不教一日闲过也。”这是多么可贵的毅力，有了它就可以战胜一切困难，到达成功的彼岸。

学习书法，能培养人的高尚情操。古人论书是重人品的，凡是传世的书家，几乎都是品学兼优的君子。唐太宗称赞书法家虞世南有“五绝：一曰德行、二曰忠直、三曰博学、四曰文词、五曰书翰”。太宗评价一个人，把“德行”放在第一位，这是很英明的。当我们看到颜真卿那厚重古朴的书法时，立刻就想到他那忠勇刚直，生死以之的爱国精神，并被这种精神深深感动。所以说书法和人品是统一的。

学习书法，还有益于人的身体健康。因为写字时需要专心致志，精神集中，好像练气功一样，使人静下来；而写字时，手、肘、肩都随之运动，犹如打太极拳一样，使人动起来；尤其是写大字，要悬肘站立，更是较大的运动。这样，有动有静，有轻有重，动静结合的活动，又能心旷神怡，得到艺术的陶冶。这怎能不使人延年益寿呢？当代书法家孙墨佛老人每天临池，活了105岁，诗人、书法家萧劳先生95岁还耳目清明，诗思敏捷，这都得益于书法吧。

我们希望有更多的青少年学习书法，让书法艺术之花开遍祖国大地。

二 介绍写字的工具：笔、墨、纸、砚

古人说：“工欲善其事，必先利其器。”对于学习书法的人来说，必须对使用的工具有一定的了解，因此简要介绍一下文房四宝：笔、墨、纸、砚的常识，还是很必要的。

笔

毛笔有笔头和笔杆，笔头是笔的主要部分，它是用动物毛做的，所以叫毛笔。

毛笔的名称很多，汉朝许慎在他的《说文解字》里解释说，楚国叫“聿”（yù），吴国叫不聿，燕国叫“弗”，秦国叫“笔”。秦统一后，定名为笔了。此外，笔还有许多别名，叫管城子、毛锥子，又叫中书君、毛颖君，也叫龙须友、尖头奴等等。

毛笔大约产生于新石器时代，离现在已有五千多年了，西安半坡遗址出土的彩陶就有笔画的痕迹，殷商的甲骨文上也有笔写刀刻的字迹。近年陆续出土了战国和秦汉的毛笔。古书上说秦大将蒙恬造笔，这是不妥的，蒙恬可能会做笔，但笔决不是一个人造出来的，而是人民群众长期实践，不断改进的结果。《庄子》有“舐笔和墨”的话，孔子作《春秋》也有“笔则笔，削则削”的话，这都在蒙恬以前。秦汉的毛笔是用兔毛制的，晋朝的毛笔多用鼠须制作，唐代也用兔毛制笔，宋代有了羊毫笔，明清的羊毫笔制作更精美了，以浙江湖州的笔最有名，所以有“湖笔”之称。

现在湖笔发展更快，有 250 多个品种，年产 800 万支，其他各地发展也很快。

从毛笔的性能来分，可分三类：软毫、硬毫和兼毫。

软毫主要是鸡毫笔和羊毫笔。羊毫笔有柔性，价格便宜，写出来显得丰润厚重。乳羊毛做的笔叫乳羊毫，小羊毛做的笔叫子羊毫，收藏经年已无油脂的羊毛做的笔，叫宿羊毫，‘保存日久已有刚性的羊毛做的笔，叫陈羊毫，选择较精的羊毛做的笔，叫颖羊毫，纯净无杂质的羊毛做的笔，叫净羊毫，笔毛长的叫长锋羊毫，还有中锋羊毫和短锋羊毫。一般学生用的有大楷羊毫、中楷羊毫和小楷羊毫。鸡毫笔最软，是用鸡胸前的毛做的，没有一定功力的人是用不好的，已故著名书法家郭风惠先生喜欢用鸡毫笔写字，他说：“用最软的笔写最硬的字。”他在字后常注明“用鸡毫书”，以示甘苦。

硬毫主要有紫毫笔（兔毫）和狼毫笔（黄鼠狼毛），还有鹿毫、豹毛、猪鬃、獾毛、马尾都可以制笔。这类笔有弹性，刚健有力，常用的有大楷狼毫、中楷狼毫、小楷狼毫、狼毫书画、极品狼毫、脱颖狼毫，有的画笔写字也很好用，如“加制山水”，挺拔有力，越使越好。

兼毫介乎软毫和硬毫之间，属于中性笔，较狼毫软，又比羊毫硬。这种笔适于学生使用，常见的有大白云、中白云、小白云、五紫五羊、七紫三羊等。

最小的叫圭笔，较大的有屏笔、联笔、提笔，最大的是楂笔。

怎样选择笔呢？好笔有“四德”（优点）：“尖、圆、齐、健。”尖，指笔尖，不秃；圆，指笔肚圆满，不瘦不瘪；齐，指碾开笔尖，又齐又平，没有长短不齐之状；健，指笔毛有弹力，按下笔锋，散而易收，弯而易直，健劲有力。

怎样使用和保护毛笔呢？

新笔有胶，用时应把笔头的三分之一或一半，浸在冷水或温水中，不要用热水浸，也不要用手碾开，更不要用嘴咬开，等到笔头泡开后，挤干了水，就可以舔墨写字了。要顺着笔毛舔墨，不要逆着笔毛舔墨，以免损害笔毫。

写完了字，用清水把笔洗净，不要用肥皂洗，因为肥皂有碱性，容易使笔脱胶；洗净后把笔毛理顺，戴上笔帽，或放在笔帘里，不要用完了随手一扔，让墨汁与笔毛粘在一起，坚硬难化，笔就容易损坏。新笔如不用，要放点卫生球收藏好，以免虫蛀。宋代苏轼还有一个保护笔的药方：“以黄连煎汤调轻粉蘸笔头，候干收之。”这也是容易做到的。

墨

墨是用油或松枝烧成烟，加上胶和药材，经过蒸捣捶炼多次加工制成的。

我国制墨已有悠久的历史，早在新石器时期已有墨色陶器，商朝的甲骨文也有墨写的字迹。从长沙出土的周绵上的墨色和战国竹简上的墨色来看，先秦不但有墨，而且墨的质量也提高了。汉朝有墨官，皇家制墨已用墨模，并以“枚”“丸”计数来赏赐臣子。据东汉《汉官仪》记载：“尚书郎起草，月赐洞麋大墨一枚，洞麋小墨一丸。”又《东宫旧事》云：“皇太子初拜，给香墨四丸。”唐宋制墨更精，而且出现了许多有名的墨工，如唐朝的祖敏、奚璵、奚鼎、奚超等人都是制墨的名手。奚超的儿子奚廷珪做了南唐李煜的墨官，“赐给国姓”，叫李廷珪，从此，“李墨”更有名了，当时有“黄金易得，李墨难买”的赞誉。明朝制墨更有发展，特别是明代万历年间，有方于鲁和程君房两家墨店，商业竞争，既讲质量，又善宣传。方于鲁编印《方氏墨谱》，介绍三百八十五种

墨的图样，录名人题跋，共八卷，炫耀自己的业务；程君房刻印《程氏墨苑》二十三卷，介绍五百三十余种墨的造型，分玄工、舆图、人官、物华、儒藏、缙黄，还有遗补，自序和各家题识，规模之大，数倍于《方氏墨谱》，使明代制墨业出现了极盛的景象，墨学专家尹润生先生说：“墨之在万历，犹诗之在盛唐。造化奥妙，不可名状。”徽州成了制墨中心，驰名中外。清代有四大制墨的专家：曹素功、汪近圣、汪节庵和胡开文。解放后的徽州制墨厂就是在胡开文墨店的基础上发展起来的。现在产品有一百多种，年产徽墨四十万吨。

墨分三类：松烟墨、油烟墨和选烟墨。

松烟墨是用松枝烧成烟，加上皮胶、药材和香料，经过加工制成。这种墨颜色深重，没有光泽，适于写字，不宜绘画。

油烟墨是用桐油或香油、菜子油，还有人用动物油，烧成烟，配上皮胶、麝香、冰片、香料制成。这种墨乌黑而有光泽，古人说“如小儿眼睛”，比喻生动形象。这种墨适于绘画。

选烟墨是用工业炭墨和香料制成，这种普通墨，价格便宜，可供一般书写或练习之用。

好墨有什么特点呢？应该有“质细、色黑、胶轻、声清”四个特点。质细，指质地细腻、研墨不起泡；色黑，指颜色黑而泛紫光，呈现墨彩，淡墨画在宣纸上有透明感；胶轻，指胶性小，研出的墨汁不腻，不糊笔，用起来顺畅；声清，指敲墨时发出轻细的声音，听来悦耳。

磨墨用水最好是雨水或蒸馏水，因为没有杂质。平时用井水或自来水就可以了。不要用茶水，因为茶水有碱性，影响墨的光泽。放水宜少，一点一点加水。因为水放多了会把墨泡松。

古人说：“磨墨如病夫。”指的是磨时轻细，不要用力过重，要手把着墨垂直地在砚池中画大圈，要平磨，不要斜磨。可以一

边磨墨，一边读帖，一举两得。磨完墨用纸擦干包好，以免干裂。

为了节省时间，平时练字可以用墨汁，一得阁墨汁、中华墨汁都不错。使用时如果嫌稠，可以倒出一点临时加水，千万不要往墨汁瓶里加水，那就容易变质发臭。

纸

秦汉以前，文字多刻写在甲骨（龟甲、兽骨）上，或铭铸在金石上，或书写在竹木以及缣帛上。汉以后才逐渐写在纸上。唐宋的纸，品种渐多，到了明清，造纸的技艺益精，其中安徽宣城、泾县造纸最有名，称为宣纸。

宣纸的主要原料是檀树皮，它纤维长，拉力大，造出的纸颜色洁白，质地细密，柔韧耐用，能保持墨色的光泽，写字晾干，浸在水中墨迹不化，可存千百年之久。宣纸是书画家最爱用的纸。

适于写毛笔字的纸，有低档和高档两类。

低档的纸有元书纸、毛边纸、毛头纸、高丽纸、皮纸等。元书纸是用稻草造的，纸色黄，粗糙无韧性，吸水性强，价格便宜，适于写大楷、中楷字。毛边纸主要的原料是竹枝竹叶，纸色黄，有毛边，韧性差，比元书纸细密，适于练字，尤其适于练小楷。毛头纸、高丽纸、皮纸都是用树皮或麻制成的，韧性强，有吸水性，适于写字，便于保存。好皮纸近似生宣，价格较贵。

高档的纸是宣纸。宣纸可分生宣、熟宣、半熟宣三类。生宣是直接 from 纸槽抄出后烘干不加处理的纸，这种纸质地较软，吸水性强，容易化水，最适宜写字，也适宜画写意画。生宣的品种很多，有单宣、净皮宣、特净皮宣（亦称料办）、罗纹宣、净皮罗纹宣、夹江宣等。其中特净皮宣效果最好，夹江宣是四川夹江所产，纸色白，价格便宜，质地松脆，可以写字。熟宣是生宣经过加矾

处理之后而成的，质地坚硬，平滑如砥，不甚吸水，不易化水，适于写小楷或画工笔画。因为加工，价格较贵。常见的有冰雪宣、书画宣、清水宣等。熟宣再经过染色，印花纹，或贴金涂蜡，又叫笺，以杭州出品最有名，如虎皮笺、桃花笺，还有泥金笺、洒金笺、小蜡笺等。写字时如果纸上有油脂，要用棉团擦拭再写，容易受墨。半熟宣介乎生宣、熟宣之间，不像生宣那样容易化水，又比熟宣吸水性强，用这种纸写字容易立见效果，好像托过一样。半熟宣常见的有玉版宣、双夹宣等。

新宣纸如果在干爽通风处放置几年后再用，效果更好。写字时根据需要，可以叠格、影格或打格；打格要用红蓝铅笔，千万不要用圆珠笔，因为圆珠笔迹经过托裱容易洇成一片。

其他机制纸，如白报纸、道林纸、书写纸，虽然也能练字，但不吸水，只适于印刷或写硬笔字，不适于练毛笔字。

砚

砚，也叫砚台、砚池、砚瓦。

我国制砚的历史也是很久远的，大约在五六千年前就有砚的雏形了。真正有实物可证的还是秦朝的砖砚，汉朝的瓦砚，谓之秦砖汉瓦。近年还有出土的汉代陶砚和石砚。到唐宋时，就有人开采端石制砚了。唐代大书家李邕有《端州石室记》叙述端砚；唐代诗人刘禹锡、李贺也有诗歌咏端砚；《砚史》是米芾的专著，《砚谱》收有欧阳修、苏轼谈砚的文章；明清更有许多书画家爱砚成癖，清代文人纪晓岚和书家刘墉都以自己藏有好砚而互相夸耀；翁同龢买了许多名砚，都放在他的床下，夏天躺着，用以借凉。

砚的种类很多，有石砚、泥砚、玉砚、水晶砚、铜砚、铁砚、

银砚、陶砚、磁砚、砖砚、瓦砚，还有木砚（晋人制作）、纸砚（清人制作）、橡皮砚（今人制作）。

最实用的还是石砚。我国的石砚产地很多，有广东端溪的端砚，安徽（亦说江西）歙溪的歙砚，甘肃洮河的洮砚，山东益都的红丝石砚、紫丝石砚，江西玉山的罗纹石砚，山西绛县的澄泥砚，宁夏贺兰山的贺兰石砚，吉林通化的松花砚，福建凤凰山的凤享石砚，湖南浏阳的菊花石砚等。

其中最有名的有三大石砚：端砚、歙砚和洮砚。

端砚的特点是“细而不滑，坚而不燥”。磨出墨来滋润不涩笔。端砚以青色或温润的紫色为最佳。

歙砚的特点是“石色近黑，发黑如油，舐墨不沾，入纸不渗”。传说唐代有个姓叶的猎人追赶野兽至龙尾山，发现这山的石头晶莹可爱，这才有人来采石制砚，南唐有个砚工叫李少微，因制砚精美而做了李后主的砚官，因此歙砚闻名天下。

洮砚出自甘南藏族自治州卓尼一带的洮河。它的特点是石质坚润，色泽雅丽，发墨细快。有绿洮砚和红洮砚两种。绿洮砚色泽青蓝，叫“鸭头绿”、“鹦哥绿”，有的还有天然黑色的水纹，古雅优美；红洮砚颜色土红，纯净滋润。洮砚最大的优点是能久保水分，蓄墨久而不干。

有的砚石上有天然凝成的一块或几块其他颜色的小石块，叫做“眼”，这就名贵了；再雕刻些山水、花鸟、鱼虫、文字、图案，这就更加名贵了。但这只有欣赏和收藏的价值，与书写没有直接关系。

什么样的砚石才是好的呢？先看砚石的色泽，温润发青，或青而泛紫；再用手摸摸石质，好的砚石细腻如凝脂，润而不滑，质重而坚，即在盛夏，却凉若寒泉。用嘴一呵，砚面即生小水珠儿，这才是优质石砚呢。

石砚的形状有正方形、长方形、圆形三种，大的叫砚海。橡皮砚不怕摔碰，适于学生使用。我们平时练字，用普通石砚，只要能发墨就行了。

怎样使用和保护砚台呢？写字时，砚台应放在书桌的右上角，便于磨墨舔墨，也能避免墨汁滴在纸上。磨墨圈子不要太小，免得砚心一处凹下去。写完了字，用清水把砚台洗净，不要留墨，宿墨不宜写字，洗砚时要用海绵擦，不要用纸或布擦，更不要用刷子刷或刀子刮，容易损害砚面。不用时还要蓄水养砚，还应有木制砚盒，把砚台放在盒里，盖上盖儿，以免磕碰。砚台用久了容易疲滑，磨墨时有一层贼光，就难发墨了，长时间磨也不黑，这在端砚尤其容易遇到。这怎么办呢？潘伯鹰先生有个秘诀，他说：“凡遇到此病，可以头发一小团加少许清水，指按而磨。头发虽不必过长、却也不要过短，总要长得可以搓成一个小团子方可使用。按发磨砚，则渐渐磨出一些浑而白的汁来，头发则成二三分长的小段。然后以清水涤之，必然贼光尽去，下墨畅适。此是秘要诀窍。”

三 从楷书入手

什么是书法？书法是写字的方法，是研究书写的艺术。

研究写字就涉及到字体和书体的问题。字体是字的型制，书体是书写的特色，前者是从文字角度说的，后者是从书法角度说的，这是两回事，不可混淆。

字体包括篆、隶、真(楷)、草、行五种。书体则是指同一种字体里不同风格而说的。如隶书有清丽的《曹全碑》、平正的《史晨碑》、高古的《张迁碑》、奇纵的《石门颂》等等，这些都是属隶书字体的不同书体。又如楷书的书体更多，历代有许多楷书家，每人都有一种书体，最有名的是颜柳欧赵四大家。就是厚重的颜真卿书体，清健的柳公权书体，险劲的欧阳询书体，秀美的赵孟頫书体。

一个初学书法的人，面对着真、草、行、隶、篆五种字体，又有由此派生出来的浩如烟海的众多书体，应该先学哪一种呢？

我们主张从楷书起步，从唐楷入手。

理由有三点：

1 从字体的发展历史来看，楷书的应用时间最长。

我们把篆、隶、楷三种字体比较一下：

篆书包括甲骨文、大篆和小篆。甲骨文是商代的应用字体，大约从公元前十六世纪到公元前十一世纪，有五百年左右的历史；大篆是周朝应用的字体，几经变化，有籀文、金文、石鼓文，大约从公元前十一世纪到公元前 256 年，有八百年左右的历史；