

楷

楷

漢

启功

策划

陈荣琚

编著

字

書

法

通

解

楷

楷

楷

启功 策划 陈荣琚 编著

汉字书法通解

(楷)

文物出版社

题 签：启 功

封面设计：周小玮

责任编辑：何巧珍

图书在版编目 (CIP) 数据

汉字书法通解·楷/陈荣琚编著·—北京：文物出版社，2000.12
ISBN 7-5010-1174-5

I. 汉… II. 陈… III. ①汉字—书法②楷书—书法
IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 45550 号

汉字书法通解·楷书

陈荣琚 著

文物出版社出版发行

北京五四大街 29 号

<http://www.wenwu.com>

E-mail: web@wenwu.com

美通印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 1/16 印张：9.5

2000 年 12 月第一版 2000 年 12 月第一次印刷

ISBN 7-5010-1174-5/J·476 定价：26 元

· 汉字书法通解 (总论)

破除迷信——和学习书法的朋友谈心

· 汉字书法通解 (楷)

· 汉字书法通解 (行·草)

· 汉字书法通解 (篆·隶)

目 录

一 学书先学楷	(1)
1. 字体演变发展	(1)
2. 楷书与各书体关系	(1)
二 结字规律	(3)
1. 外框基本形	(3)
2. 间架结构	(7)
3. 偏旁部首	(9)
4. 启功黄金律结字法	(12)
三 笔法规律	(17)
1. 笔画名称及笔顺	(17)
2. 执笔	(20)
3. 运笔	(22)
四 章法规律	(24)
1. 内容与书体	(24)
2. 内容与形式	(25)
3. 书体与书写格式	(25)
4. 落款印章与主要内容	(26)
5. 形式名称和规格	(27)
五 练习方法	(30)
1. 读帖	(30)
2. 影摹	(31)
3. 对临	(32)
4. 背临	(33)
5. 习作	(33)
六 学习中要注意的问题	(34)
1. 提高眼力	(34)
2. 功夫是准确的积累	(34)
3. 练习字数和时间	(35)
4. 楷行草同时练	(36)
5. 选帖自己作主	(36)
6. 不受碑字表面现象影响	(37)
7. 反复比较法的好处	(38)

8. 阶段积累法的好处·····	(40)
9. 字就怕往起“立”·····	(40)
10. 加强字外功的修养·····	(41)
七 欧体楷书 ·····	(42)
1. 欧阳询其人其书·····	(42)
2. 结字特点·····	(42)
3. 笔法特点·····	(44)
4. 注意问题·····	(45)
八 褚体楷书 ·····	(47)
1. 褚遂良其人其书·····	(47)
2. 结字特点·····	(47)
3. 笔法特点·····	(48)
4. 注意问题·····	(50)
九 颜体楷书 ·····	(51)
1. 颜真卿其人其书·····	(51)
2. 结字特点·····	(51)
3. 笔法特点·····	(52)
4. 注意问题·····	(54)
十 柳体楷书 ·····	(56)
1. 柳公权其人其书·····	(56)
2. 结字特点·····	(56)
3. 笔法特点·····	(57)
4. 注意问题·····	(59)
十一 楷书名家名作举要 ·····	(60)
1. 钟繇·····	(60)
宣示表·····	(60)
荐季直表·····	(60)
贺捷表·····	(60)
力命表·····	(61)
2. 王羲之·····	(61)
乐毅论·····	(61)
3. 王献之·····	(61)
洛神赋十三行·····	(62)
4. 智永·····	(62)
真草千字文·····	(62)
隋龙藏寺碑·····	(62)
隋董美人墓志·····	(62)
5. 虞世南·····	(63)
孔子庙堂碑·····	(63)

6. 薛稷	(63)
信行禅师碑	(63)
王居士砖塔铭	(63)
7. 钟绍京	(64)
灵飞经	(64)
8. 蔡襄	(64)
9. 苏轼	(65)
10. 黄庭坚	(65)
11. 米芾	(66)
12. 赵佶	(66)
13. 赵孟頫	(66)
洛神赋	(66)
故总管张公墓志铭	(67)
胆巴碑	(67)
妙严寺记	(67)
14. 董其昌	(67)
十二 图版	(69)

楷 书

一 学书先学楷

1. 字体演变发展

中国汉字书法，源远流长，从产生、发展、演变至今已有数千年的历史了。经过历朝历代书家的不断实践、总结，逐渐形成了与汉字篆、隶、楷、行、草五大书体相对应的各种书法流派。

楷书也称真书、正书，它产生于汉末，盛行于魏晋南北朝，其鼎盛时期则是唐朝。唐朝是历史上最重视书学的一个王朝，尤其以楷书著称。这一时期的书法家，大都取法于魏晋，兼有新的创造。他们都很讲究结字用笔，精求形貌，各自成家。其中最突出的如：初唐的欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷；中唐的颜真卿；晚唐的柳公权。他们的作品，历来被公认为楷书的典范。唐以后的苏东坡、黄庭坚、赵孟頫、董其昌等，都是在继承前人的基础上又有所发展、有所创新，并各有独到之处。

汉字书体的演变，发展到楷书，在字的间架结构、书写用笔以及章法布白等方面，已形成了一整套既实用又完善的规矩法则：结字严谨具体，形状多样；用笔提按分明，有法可循。特别是楷书的间架结构规律，不但与篆、隶、行、草有相同的地方，而且对练习这几种字体的结构有着重要的指导作用，属于基础训练。

2. 楷书与各书体关系

楷书是学习各种书体的基础，这是古今绝大多数书法家通过长期实践得出来的经验。先学楷书是行之有效的科学方法。

由于楷书的间架结构极为端庄工整，点画之间的位置比例极为严格，基本形体变化较多，笔法形态丰富生动；章法多取直行纵势，疏密有变。它又比篆、隶便于书写，而点画稍加变动或连笔，即可成为日常最实用的行书。经过长期的应用，证明其实用性和艺术性都结合得较好，用作官方场合正式书体最为合适。所以从魏晋以来直到现在，楷书一直保持着它的“正统”地位，成为千百年来汉字书体的大宗。学习书法的人大都从楷书入手，尤其把唐宋以来各大家的作品作为打基础的范本范字最为合适。

确定以楷书为基础练习之后，就应当在构成楷书的间架结构、书写用笔、章法布白三大因素中，进一步通过分析，明确主攻点。注意力用在间架结构方面好呢，还是用在书写用笔上好，对于这方面的问题，历代书法家主张不一。有的主张从书写用笔入手，有的主张要从间架结构入手，但通过大多数人的实践效果证明，还是应当从字的间架结构入手为好。为什么？因为构成一个字的形体，笔画所处的位置即上紧下松（上小下大，上窄下宽）或左紧右松（左小右大，左窄右宽等），

是决定这个字写出来好看不好看的关键。比如画一个人的肖像，首先就要先画他的头形，是长方形的，或是正方形的，凡是画画的人都知道，这是首先要确定的。抓住了头形特点，然后按比例再画上眼睛、鼻子、嘴，才能越画越像。那么，写字也是这样，比如说毫、墨两字，这两个字的基本形状都是长方形的。又比如法、塔，这两个字的外框形状都是接近正方形的。要把字写得好看，就不能离开它的基本形状，否则就不美了（图1）。然后，在这

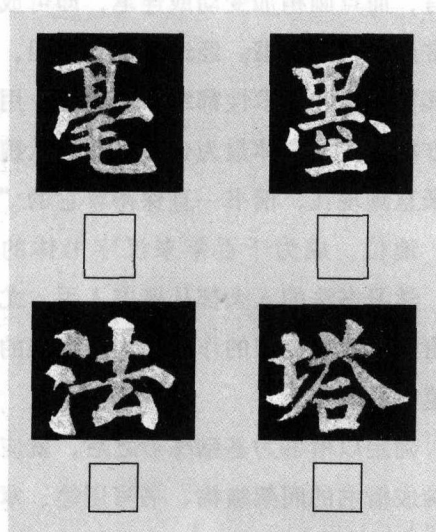


图1

框框内再按照上紧下松或左紧右松的比例位置写上笔道，这个字才会好看。又比如一个人的形体比例长得好看，舞蹈演员的身材，就因为他上半身（腰以上）短，下半身（腿）长，这是人们日常习惯认为美的身材比例关系。这样的身材就是不穿演出服，只穿普通工作服上台，也会给人很美的感觉。字的间架结构也是这样，它的

笔画所处的位置若符合于左紧右松或上紧下松就好看，违反了就不美了。就是大书法家王羲之写的，违反了规律照样不好看。一个字好看与不好看，基本形体间架是主要的，并不在笔法写得好不好。所以，在练习中注意力应放在字的间架结构方面，其次才是笔法。说穿了，笔法写得好不好，只要通过多写多练，自然就会掌握的，不用去刻意下功夫，否则就不自然了。这如同画画一样，只要通过多画多练，便能自然掌握。

学习书法一般来讲，楷书有了一定的基础后再涉及其它各体，便容易得多。有了楷书的架子，在此基础上写篆、隶、行、草，甚至美术字，也容易好看。又因篆、隶结字形状，特别是行草书的字形，主要笔画的位置与楷书难以区分。由楷入行草，更便于处理好它的基本笔画与游丝牵连的主次关系，才不至于含糊颠倒。尤其是草书，笔画曲折回旋，结构变化较大。但必须注意，不管草书笔画怎么减省，其外框的形体、书写的笔顺，仍然不能离开楷书的结构，否则就难以认识了。其实草书的结构、用笔是极为严格的，不是拿起笔随意在纸上画圈圈、绕弯弯就算是草书。俗话说，“草书离了格，神仙认不得”。这个“格”就是楷书的结字规律。鉴于它们之间这一密切关系，先学楷，再学草，是非常必要的。但是，在学习楷书的同时适当穿插学习一些行草，反过来对学好楷书又有促进作用，尤其对理解楷书笔画之间的整体关连作用更大。楷、行、

草之间的关系，历代书法家在实践中用极为形象的比喻指出：“楷书如立，行书如走，草书如跑。”好比一个人从小到大，先得学站，待站稳了再迈开步子学走，然后才会跑。学习书法，从楷入手，正是这个道理。又比如学习西洋画，得先学素描，然后画油画、水粉、水彩画等；学中国画，得先学白描，然后画小写意、大写意。这个过程与学习书法从楷入手，然后再写篆、隶、行、草各体一样。学习书法和绘画，都有一个首先要解决的问题，就是结构造型的能力。学画画，首先要画素描，学写字就要从楷书入手，这是正确的道路。以此方法，持之以恒地坚持练习，基础就能打得扎实牢固。

宋代书家蔡襄论书中引自宋欧阳修《欧阳文忠公文集》卷七十三：“古之善书者，必先楷法，渐而至于行、草，亦不离楷正。”北宋文学家、画家、书法家苏轼在《论书》中谓：“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。”《苏轼论书》中明确指出了，先写正书，就使自己各种笔画都能得到锻炼，然后再去写行、草，就有基础了。用“庄语”和“放言”关系，说明“未能正书，而能行草，”是没有这样道理的。我们之所以强调古人学书先学楷的学书方法，就是希望书法初学者，入门须正，立定根基，才能在未来的书法创作中挥洒自如，达到超凡脱俗的艺术境界。

二 结字规律

中国书法，讲究间架结构、书写用笔和章法布白。凡篆、隶、楷、行、草等，不同面貌无不具有各自的特殊之处，但也有其共同的地方，其中以楷书最为突出，也最具代表性。一个字好看不好看，最关键的是它的间架结构，书法的爱好者和研究者，若从楷书的间架结构入手，掌握它一些主要规律之后，再旁及其它各种书体，便可收到事半功倍的效果。

明确了楷书间架结构的重要性之后，我们在学习、研究过程中，就要把注意力集中在分析、比较、研究它的主要规律上。反复揣摩每个字的整体组合，为什么这样组合、安排就好看，为什么不这样组合、安排就难看。通过实践，便能发现这之中有其严格的精密和准确的比例关系，即科学规律。现就其一些主要的共同规律分析如下。

1. 外框基本形

外框基本形，即一个字边缘上下的最高点和最低点，左右的最左点和最右点。这四个点上下左右连起来，看它接近什么样的基本形，是长方形还是正方形等等，即称为这个字的外框基本形。

中国汉字，篆、隶、楷、行、草各体，其每一个字的整体形状都有它自己独具的面貌，给人们总的印象是方块形的，俗称“方块字”。作为一个有志学习研究书法的人，光停留在这一点上是很不够的，必须

进一步深入地去研究分析它。尤其是楷书，通过比较，我们可从“方块字”中，区分出七种不同的基本形状。即：

(一) 长方形 如：

書（书）、筆（笔）、事、碧（图2）。

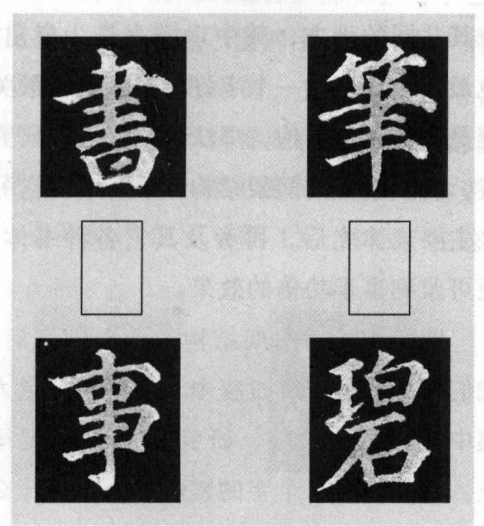


图2

(二) 正方形 如：

封、時（时）、容、浩（图3）。

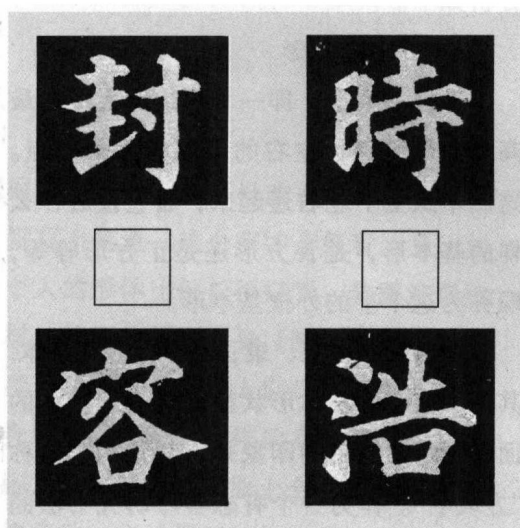


图3

(三) 扁方形 如：

九、也、心、西（图4）。

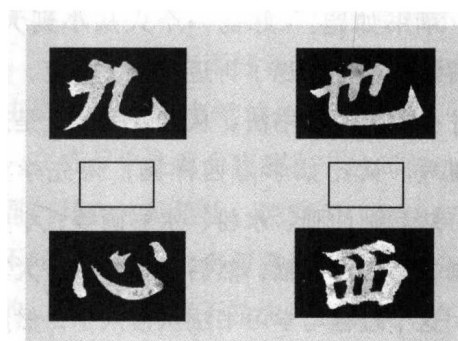


图4

(四) 三角形 如：

上、土、品（正三角），下、丁、罕（倒三角）（图5）。



图5

(五) 梯形 如：

五、工、至（正梯形），日、百、四（倒梯形）（图6）。



图 6

(六) 菱形 如：

中、申、半、帝 (图 7)。

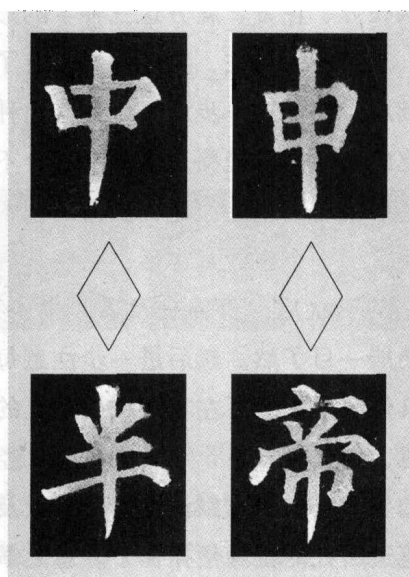


图 7

(七) 圆形 如：

水、淨 (净)、教、永 (图 8)。

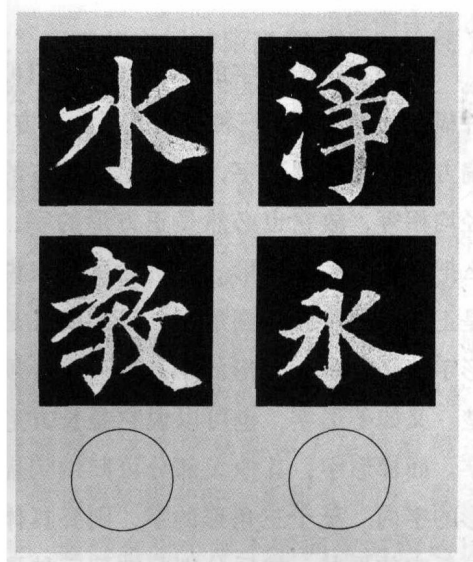


图 8

确定一个字的形体，也如绘画一样，比如画一个人头像时，在下笔之前必定要先观察这个人的头形是长方形的，还是接近正方形的，这是最最主要的。中国画在描绘人像中，便有以某一个字形来比喻脸形。比如，以目字来表示这个人的脸形是长方形，简称“目”字脸；又如接近正方形的脸形，称为“国”字脸；若上狭下宽的脸形，称为“風”字脸；还有“甲”字脸等等。非常形象，非常好记。在画人像时，只要把握住这个人脸形基本特征，在这基础上再按比例画上眼睛、鼻子、嘴等，就能越画越像了。确定一个字的形状也是这样，如“工”字，上面一横是这个字的最高点，下面一横是这个字的最低点，而下面横笔左、右两端则是这个字的最左、最右点。然后把上下左右这四个点用虚线连结起来，便可知“工”字的形状是正梯形的。其它字的形状，均可以这种

方法去确定。

在以上这七种字的形状里，我们可合并概括为最主要的三种：长方形、正方形、扁方形。比如圆形字，因其上下左右的直径均相等，故它也必然是正方形的字，那么把它归纳到正方形。但不能反过来说凡是正方形的字就是圆形字，只能说凡是圆形字就必然是正方形的字，这一点必须清楚。又如菱形字，也可以说它是长方形的字。而梯形字，其中大部分可归纳到扁方形的字内。至于三角形的字，则要具体分析它的形状，然后分别归纳到三种形状的其中一种中去。这三种形状的字，一般来说接近扁方形的字较少，而接近长方形和正方形的字则占绝大多数。

古代流传下来的各种字体，大致是：篆书以长方形为主，隶书以扁方形为主，而楷书则是以上所述的七种都有。从这一点来看，楷书字体的基本形状最有变化，最为丰富。至于行草书的形状，则大部分以楷书基本形为基础。如楷书的“墨”字形是长方形的，若写成行草书其形状也应该基本上是长方形的（图9）。如“白”



图9

“帝”两个字写成行草书，也要保持其楷书基本形状才好看（图10）。唐朝欧阳询、颜真卿、柳公权三大家的楷书，在

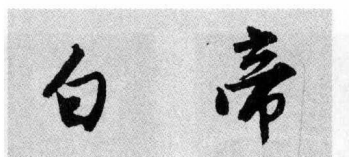


图10

字基本形状安排方面各有独到之处。欧体《九成宫》，通篇字从整体看是以长方形为主；颜真卿则不同，以他《多宝塔》为例，在字形处理上，做到了因字立形，通篇看变化很多很生动；而柳公权的《玄秘塔》，细细品味，更有一字多形的感觉。以上三大家的结字形状各不相同、各具面貌，非常耐看又很完美。

由此看来，学习、研究书法的爱好者从楷书入手最为重要，这也是被历代书家公认为最必须、最基本的好方法。初学者可先从长方、正方、扁方这三种字的形状入手，这样容易记住，见效快。待有了一定基础后，则可进一步反复研究其七种形状变化的区别，以提高对不同书家、不同风格字形的理解，从而达到更高的艺术境界。要掌握一个字的基本形，只要掌握了楷书字的形状后，再伸延及篆、隶、行、草，便能一目了然。然后进一步注意每个字的具体字形，上下左右中线位置上的主要笔道，例如：“平”字（图11）。经过这样的努力实践，可以说将字的形状及其主要笔道所处的位置便抓住了。总之掌握了字的形状就等于掌握了这个字的整体面貌，书写起来就能做到心中有数。用此方法去学习前人的书法，不管是摹临或背临，都可又准、又快地学到手，这也是要

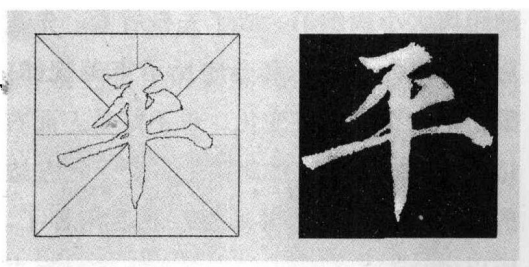


图 11

领之一。

2. 间架结构

所谓“间架结构”是一个字笔画与笔画之间的搭配，即比例关系的互相组合，也就指具体点画所处的特定位置。字的面貌固然关系到某家某派的个人写法，但就间架结构来说，都有相对一致的地方，有其普遍的共同规律。归纳起来即为“上紧下松”（或上窄下宽、上小下大）“左紧右松”（或左窄右宽、左小右大）的比例关系。

首先通过三个“三”字的间架结构安排，具体分析比较“上紧下松”的比例关系（图 12）。



图 12

左边第一个“三”字的横画，第一笔到第二笔之间的距离比第二笔到第三笔的距离紧一些（即窄一些或小一些），那么这个字的间架结构比例关系是符合上紧下松这一审美规律的。也可以说它符合于一个人上半身短一些，下半身长一些的比例关系，那么就好看。相反，中间第二个

“三”字互相之间的距离颠倒了，出现了上松下紧（即上大下小、上宽下窄），违反了客观审美规律，笔法再好，也难看。因为就像一个人，上身长下身短，身材不好，即使穿上高级西服，也是不好看的。而右边第三个“三”字相互间的距离一样，这个字若与中间的“三”字相比，则显得好看，若与左边的“三”字相比较，便能感到，这个字从整体上虽然看得过去，但觉得呆板一些，不那么灵活，缺乏精神。通过这三个字不同间架结构的比较，虽然相互之间只差那么一点点，一下就能区分出好看或不好看，精神或呆板了。

所以说上紧下松是一个字间架比例、结构处理的普遍规律，尤其对绝大多数分上下结构、上中下结构的字，其作用是非常明显。如空、普、夢（梦）、築（筑）等（图 13）。当然，也有一部分上下结构的字是要以各自的自然面貌或各自的笔画多

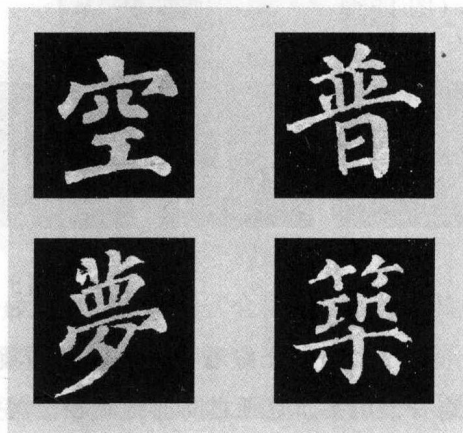


图 13

少来定的。比如：息、慈、盈、晝（昼）等等。但应当指出的是，若上下两部分笔画都一样多的字，则一律可按上紧下松这条规律去处理和安排（图14）。



图 14

书法爱好者在学习过程中，要随时随地注意观察生活中一些实物的比例关系，将其它美的部分应用到结字安排中去，对提高字的间架结构的处理技巧是大有作用的。

再者是“左紧右松”（左小右大或左窄右宽）的比例关系。如下面三个“川”字（图15）。

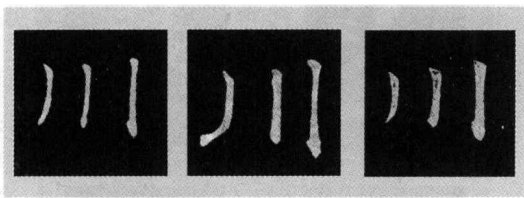


图 15

它们之间哪个好看，哪个不好看呢？左边一个川字，笔画之间的距离和比例关系完全符合左紧右松的规律，所以好看。而中间一个川字，其左右笔画与笔画之间

的距离大小颠倒了，成了先松后紧、先宽后窄、先大后小，完全违反了审美规律。哪怕笔法再好再有变化，也不好看。而右边的川字互相之间的距离一样，若与左边的川字相比，就显得呆板，缺乏精神了。所以说，左紧右松也是一条普遍的汉字书写规律，以这一规律去安排左右结构的字就好看。如：沙、誦（诵）、僧、禪（禅）、樓（楼）、釋（释）、猶（犹）、繼（继）等等（图16）。

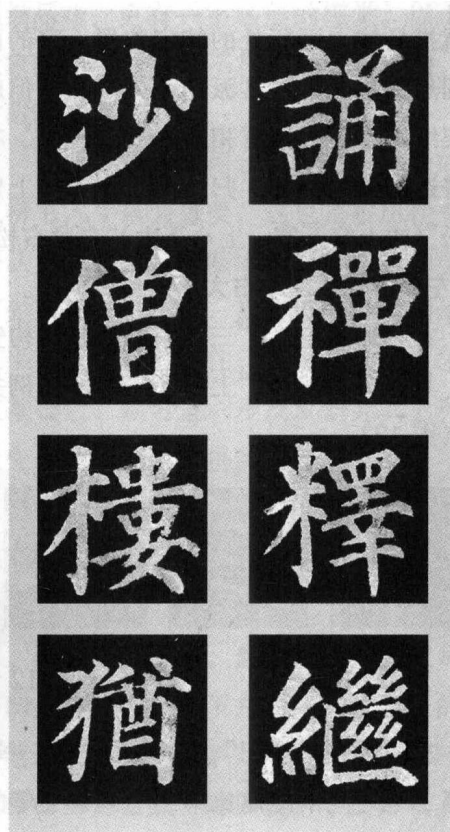


图 16

当然这也不是绝对的，因为有一部分左右结构的字是不能按这一规律去处理的。如：部、動（动）、對（对）、能

(能)、創(创)、既等(图17)。这一类的字有它自己的特殊规律，左右两部分，



图 17

要按各自的笔画多少及各自的自然面貌来确定。当然，如果左右两部分的笔画都一样的话，则仍要以左紧右松这一规律去安排。如：門(门)、非、林、赫等等(图18)。

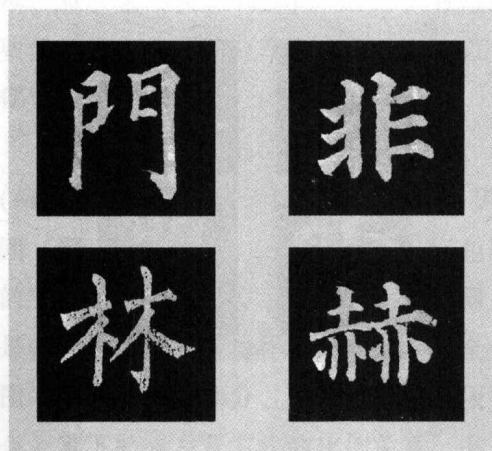


图 18

上紧下松，左紧右松，是汉字间架结构最重要、最关键的规律，一个字的比例结构美不美，与这一规律所起的作用是分不开的。汉字间架结构的规律，在学习过程中，不但要反复应用，而且要多动脑筋去分析，用它去指导书写。中国汉字在结构上虽然复杂，但只要我们掌握了上紧下松的规律，便可处理好大部分上下结构的字；掌握了左紧右松这一规律，大部分左右结构的字也不难处理了。当然汉字中这两条规律都适用的字也不少，如：注、環(环)、煙(烟)、聳(耸)等(图19)。这就要求我们必须举一反三地去练习掌握它。



图 19

3. 偏旁部首

中国汉字的组合构成，总的来说可以分成“独体字”和“合体字”两类，其中又以合体字为最多。由于合体字是两部分或两部分以上组成的，因此我们在书写中就要处理好它们之间的关系，现分别说明如下。

(一) 独体字

这类字本身就是一个独立的整体，要处理好笔画之间的配搭关系。如：人、不、心、見（见）、手、鳥（鸟）等字（图 20）。这类字无论笔画少或笔画多都能独立成字，一定要注意它本身的重心平稳，也就是说它本身笔画组成只要符合于上紧下松或左紧右松，书写出来便好看。



图 20

(二) 合体字

这类字的特点是，本身由两部分或两部分以上组合而成，其相互关系就复杂一些。因此，必须处理好各部分之间的比例关系、让就关系和呼应关系，使之成为一个完整协调的整体。

(1) 左右两部分组合成的字，如：師（师）、則（则）、朝、散、賜（赐）、額（额）等（图 21）。这类字由于是左右两个部分组成，彼此关系复杂一些，其规律



图 21

是左右相等，左窄右宽，左宽右窄，左右所占位置比例分别为一比一、二比一或三比一。注意重心，左右平衡。

(2) 上下两部分组合成的字，如：志、岳、雲（云）、置等。这类字的间架结构规律及注意问题大致与左右结构的字相似（图 22）。

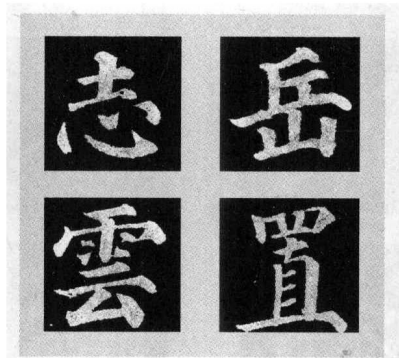


图 22

(3) 左中右三部分组合成的字，如：