

书法新概念丛书

楷书

KAI SHU

丁长河 主编

湖北美术出版社

入门新法



书法新概念丛书

楷书入门新法

丁长河 著

主 编 / 丁长河

副主编 / 杨豪良 黄家本

编 委 / 丁长河 李秋实

杨豪良 黄家本

湖北美术出版社

MS48/OP

图书在版编目 (CIP) 数据

楷书入门新法 / 丁长河主编. — 2 版
— 武汉: 湖北美术出版社, 2001.8
(书法新概念丛书)

ISBN 7-5394-1124-4

I. 楷…
II. 丁…
III. 楷书—书法
IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 031459 号

书法新概念丛书 楷书入门新法

©丁长河 主编

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市武昌黄鹤路 75 号

电 话: 027-86787105

邮政编码: 430077

http: //www. hbapress. com. cn

E — mail: hbapress @ public. wh. hb. cn

印 刷: 黄冈日报社印刷厂

版 次: 2001 年 7 月第 2 版

2001 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 3

印 数: 1—4000 册

ISBN 7 - 5394 - 1124 - 4/J • 1026

定 价: 6.00 元

前言

以汉字为载体的书法是一种与画并称的独特造型艺术。如果从宜昌杨家湾新石器时代遗址发现象形文字算起，汉字的发展已有 6000 多年历史，形成了篆、隶、楷、行、草五大书体，产生了大批的书法家和优秀作品。汉字浓缩着中华民族的智慧 and 品格，是中国对人类文明的重大贡献。古老的书法艺术，不仅让中国人陶醉了几千年，而且孕育、滋养了一个“汉字文化圈”。随着国际文化交流的深入发展，中国书法艺术正以新的面貌走向世界，并越来越受到世界各国人民的喜爱和尊重。我们有理由为拥有如此美妙、独特的传统艺术而感到骄傲和自豪，同时也有责任使其发扬光大。

书法艺术固然魅力无穷，但要学好书法却不是一朝一夕的事。俗话说“字无百日功”，历来学习书法都需要经历一个长期的修炼过程。只是在今天这样一个瞬息万变、高速发展的快节奏社会里，大多数人已不可能再像古人学书那样“池水尽墨”、“退笔成冢”了。当代人需要快捷的学习方法，正如古干先生所言：“书法艺术每向前推进一步都极为艰难，其中一个重要原因是书法艺术的学习方法和训练方法长期以来的模式化。”^①我们的祖先创造的书法艺术是第一流

的，但留给后人的学习方法却有许多值得商榷之处。就拿楷书的学习方法来说，有唐代欧阳询的结字三十六法、明代李淳的大字结构八十四法、清代黄自元的间架结构九十二法等。这些方法大多只是告诉人们如何写，而很少告诉人们为什么要这样写。这是一种使人知其然而不知其所以然的学习方法。

书法说到底是练出来的，但要想取得事半功倍的学习效果，不仅要做到“知其然”，还要“知其所以然”，即从分析入手，贵在理解，而不是盲目死记。基于此，结合自己多年的教学实践和前人的书学成果，我们在这套丛书中提出了“点的基础性”、“楷书的动势”、“极点定位法”、“几何分析法”等新的概念和命题，总结出了一套新的学习方法，力图用更直观、更简洁的方式去分析书法。为了帮助初学者更加快捷地理解和掌握书法学习的方法和要旨，我们运用了思辨的方式探讨书法。譬如：唐楷体系与魏碑体系的比较；王羲之一米芾—王铎的行书比较；《石鼓文》原拓与吴昌硕临《石鼓文》的比较；汉碑原拓与和绍基临汉碑的比较；孙过庭与于右任的草书的比较，等等。我们相信，这套有点“新”意的丛书，一定会让读者有些新的裨益。

① 古干著《现代书法构成》，北京体育学院出版社 1987 年版，第 14 页。

目录

前言

一、概述	1
二、用笔简论	3
1. 千古不易的中锋用笔	3
2. 中锋用笔的训练方法	5
三、点	9
1. 点是楷书笔画最基本的要素	9
2. 唐楷的点画写法	12
3. 魏碑的点画写法	26
四、结构	32
1. 楷书的结构特点	33
2. 动势中求均衡	36
3. “动势格”及结构例释	38
附图	59

一、概述

楷书又名真书、正书，是汉字最终定型的书体。它大约萌芽于东汉，成熟于汉末魏晋间，南北朝、隋、唐是其鼎盛期。

晋代卫恒《四体书势》说：“上谷王次仲始作楷法”。王次仲的楷书到底是怎么样？他是不是楷书的创始人？我们无从考证。但从出土的汉简、瓦当文字中，我们确实可以找到一些带有楷书因素的隶书；从现在所能看到的较早的楷书遗迹（三国时期魏钟繇的楷书以及敦煌写经等）中，明显地觉察到隶书的身影。可以肯定的是，楷书由隶书演变而来，在它成为一种新字体后的相当长的时间里，还或多或少地带有隶书的意味，所以楷书在历史上也曾被人称为“楷隶”或“今隶”。

随着社会历史的演进，楷书的艺术风格不断发展变化，自清代乾嘉以后，人们习惯于把楷书分为唐楷、魏碑两大体系。唐楷，泛指笔画、结体属于或类似唐代楷书的楷书字体；魏碑，泛指笔画、结体属于或类似南北朝时期北朝石刻文字的楷书字体。

魏碑一般方笔居多，结体谨严，沉着豪放，打破了汉隶那种横平竖直，字形扁方的风格形式，形成了厚重奇拙，自然活泼的书风。魏碑是一种承前启后，继往开来的书体，它对于隋唐楷书的形成产生了巨大的影响，在书法史上

占有重要的地位。南北朝碑版书法主要分四类：一为造像题记，以龙门造像题记为代表，有名的拓本有《龙门四品》、《龙门十品》、《龙门二十品》等；二为墓志，较著名的有《张黑女墓志》、《元怀墓志》、《崔敬墓志》；三为碑碣，著名的有《爨宝子碑》、《爨龙颜碑》、《张猛龙碑》等；四为摩崖石刻，著名的有《郑文公碑》、《石门铭》、《瘞鹤铭》等。这些碣题刻石大多集中分布在河南洛阳和山东掖县一带。

唐人楷书承隋代余韵，又多取法魏晋，兼有创新，点画方圆并妙，与魏碑相比更显法度森严。全盛时期的唐楷名家辈出，他们各创一体，各领风骚，为后人留下了大量的名碑名帖。欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权等大家把楷书推向了一个后人难以企及的高峰。唐以后只有元代的赵孟頫自成一家，自此形成了“楷书四大家”（欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫）。长久以来，唐楷一直被视为正规风范，占据书坛，直至清代包世臣、康有为著书力推魏碑，这种状况才得以改观。

综观历史上的著名书法家（晋唐以后），没有一人不擅长楷书的。练字当从楷书入手，因为楷书是我们的祖先经过千锤百炼后最终定型的书体，它是汉字的“本相”，具有很高的美学价值。为了帮助初学者更加快捷地掌握楷书的基本笔法和结构，笔者在本书中首次提出和论证了楷书的两个提纲挈领的规律（点是楷书笔画最基本的要素，动势是楷书结构安排的前提），并在此基础上总结出一套新的学习方法。此外，在本书的第四部分，笔者将八种不同的楷书归并在“动势格”（一种新的楷书习字格）中，并附有结构要点分析，便于初学者选帖和在比较中学习楷书的笔画和结构。

二、用笔简论

1. 千古不易的中锋用笔

“书法以用笔为上，而结字亦须工，盖结字因时而传，用笔千古不易”。元代赵孟頫的这段名言极为扼要地道出了学习书法的关键。那么就楷书而言，千古不易的用笔是什么？笔者认为，惟有中锋用笔才能称得上是千古不变的用笔。

中锋用笔是“令笔心常在点画中行”^①的一种用笔，与之相悖的是“偏锋用笔”（见图1）。只有中锋用笔才能做到“万毫齐力”，写出古人所推崇的“绵里藏针”、“屋漏痕”、“折钗股”、“锥画沙”、“印印泥”等美的用笔效果。无庸置疑，偏锋用笔是造成楷书笔画败笔的主要原因之一。



中锋



侧锋

图1

中锋用笔适用于任何一种字体。早在秦汉以前这种用笔就已确立，如篆书

^① 见东汉蔡邕《九势》，笔心即笔尖或笔锋。

没有一笔不是中锋用笔的结果。后来的隶书、楷书增加了“提”和“按”的用笔，产生了“点”、“撇”、“捺”、“钩”、“挑”等多样变化的笔画（见图2），

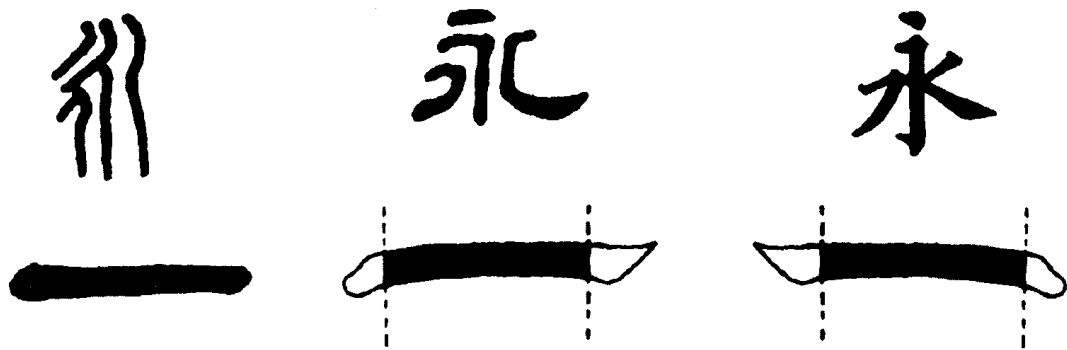


图2

但这些多样变化的笔画仍然没有脱离中锋用笔。从图2下排篆、隶、楷一横中我们可以看出，隶书、楷书一横的中间部分与篆书没有什么区别。楷书的其它笔画也都是用中锋写出来的。还有一个事实必须承认，如果没有中锋用笔的基础，是绝对写不好行书和草书的。

以下摘引几段前人关于中锋用笔的论述，供学书者学习领会：

藏头护尾，力在字中。下笔用力，肌肤之丽。

——东汉 蔡邕《九势》

江南徐铉善小篆，映日视之，画之中心有一缕浓墨，正当其中，无有偏处，乃笔锋直下不倒侧，故锋常在画中，此用笔之法也。

——北宋 沈括《梦溪笔谈·艺文二》

古今书家同一圆秀，然惟中锋紧而直、齐而润、然后圆、圆斯秀矣。能用中锋，虽败笔亦圆；不会中锋，即佳颖亦劣。优劣之根，断在于此。

——清 笪重光《书筏》

书用中锋，如师直为壮，不然，如师曲为老^①。兵家不欲自老为师，书家奈何异之？

——清 刘熙载《艺概》

笔笔中锋，点画自然无不圆满可观。所以历代书法家的书法，结构短长疏密，笔画肥瘦方圆，往往因人而异，而不能不相同的，就是“笔笔中锋”。因此知道，“中锋”乃是书法中的根本方法，必当遵守的笔法。

——沈尹默《书法论》

2. 中锋用笔的训练方法

现在我们大体上明白了什么是中锋用笔以及中锋用笔的重要性，接下来我们用毛笔按中锋用笔的要求做几个练习。

第一个练习是用中锋照下图（见图3）写直线、弧线和弯转。

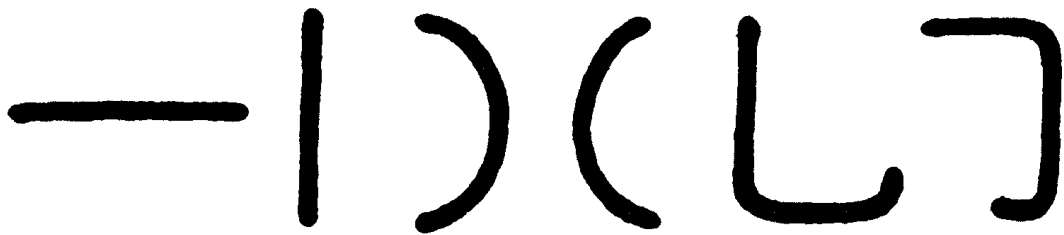


图3

做完这个练习你会发现，只要“笔锋直下不倒侧”（笔与纸面基本保持垂直），写一段直线、弧线并不难，而要写好弯转，则必须依靠手指或手腕按笔

① “师直为壮”、“师曲为老”语出《左传·僖公二十八年》，大意是说军队的士气盈盛就是健壮，军队的士气低落就是老弱。

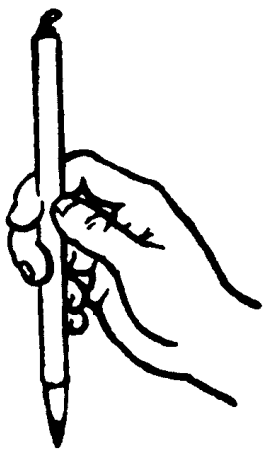


图 4

画行进的方向调整笔锋，使笔锋始终保持在笔画的中间。能否写好弯转与握笔的方法有很大关系。如果你是用传统的“五指执笔法”（见图 4）执笔的话，写好这样的笔画并不难。“五指执笔法”即：食指按、拇指压、中指钩、小指抵、无名指顶，要求“指实”、“掌虚”（用手指第一关节的指头部分握笔，手心空间可以容下一个鸡蛋或一个乒乓球）。这样握笔，手指有很大的灵活性，不仅可以随笔势转动笔管，而且有一定的活动空间。

第一个练习其实就是篆书基本笔画的训练，如果有兴趣的话，还可以找几个篆字来做这个练习（见图 5）。

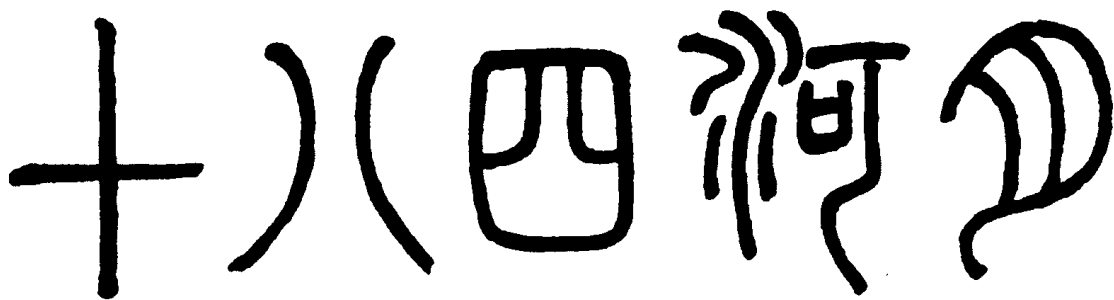


图 5

第二个练习，要求在中锋用笔的基础上使笔画产生粗细变化（见图 6）。这个练习的目的是让人明白，楷书的笔画粗细变化都是“提”和“按”的结果（注意：做练习时要始终保持中锋，笔画的粗细变化可以随心所欲地处理）。

最后，要谈谈“藏锋”和“露锋”的问题。这种笔法只用在起笔和收笔的环节上。“藏锋”是将笔画的锋芒藏在笔画之中，即王羲之所说的“第一须

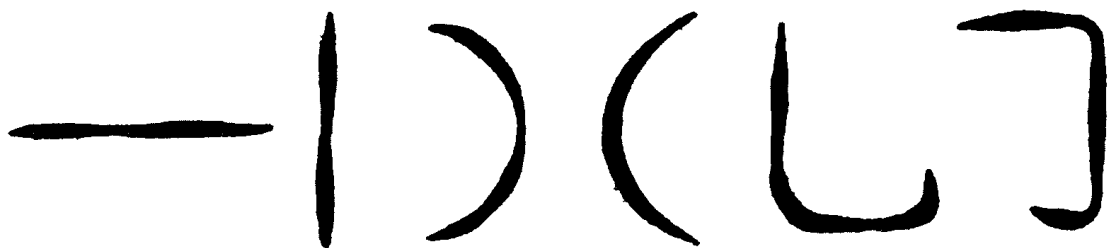


图 6

存筋藏锋，灭迹隐端”^①，具体地说，就是在起笔时欲左先右、欲上先下，收笔时要回锋（见图 7）。

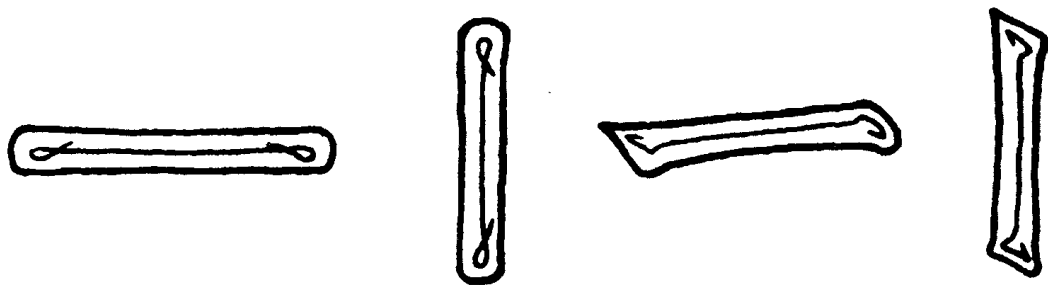


图 7

“露锋”即暴露笔锋的用笔（见图 6），这也在楷书中经常出现的笔画。但绝对不能出现图 8 中的“露锋”（出现这种情况的原因是起笔和收笔时笔锋没有收拢，或是毛笔的质量太差），这是楷书笔画中最忌讳的起笔和收笔，不管你是否是中锋用笔，这种“露锋”都是败笔。

在做第一和第二个练习时，有些人可能根本没有注意到藏锋和露锋的问题。因此，希望你再做第一个练习时全部用藏锋，第二个练习全部用露锋。写

① 见王羲之《书论》。

露锋时注意收拢笔锋。



图 8

如果你是严格地按照中锋用笔的方法来做这两个练习，当你写完笔画之后，毛笔的笔毛应当是顺着的。反之，如果你停下笔来发现笔毛相互绞着或出现太大的变形，说明你没有学会中锋用笔，或者说明你还不会使用毛笔这种工具，那么你就应当继续做这两个练习，直到你任何时候停下来，笔锋都是顺着的为止。请你务必记住：楷书的每一笔都是用中锋写出来的。

三、点

1. 点是楷书笔画最基本的要素

以前学习楷书的笔画多从“永字八法”入手，因为“永”包含了楷书的点、横、竖、钩、提、撇、短撇、捺八种基本笔画。这里要介绍的是一种新的学习方法，即从一“点”开始学习楷书的笔画，因为“点”是构成楷书笔画最基本的要素。

从总体上看，中国书法是一种点和线的造型艺术，而线是点运动的轨迹。从这个意义上讲，楷书的每一笔都是由点构成的，或者说点是楷书笔画最基本的要素。这种说法不仅在理论上站得住脚，而且在实际中也是完全行得通的，以下将证实这种说法。

在几何学的概念中，点是没有长、宽、厚，而只有位置的几何图形，但书法中的点都是以具体的形状存在的，其形状也是千变万化的。以楷书为例，每一位书法家的“点”都有自己的个性，同一书家写的点，其形状也不会完全雷同（见图9）。尽管楷书的点有着无穷无尽的变化，但是我们仍然可以找到其中的规律，即每个书法家都会用到一个斜点（见图9圆圈内的点），这一点在“永字八法”中称之为“侧”。这是一个经常用到的极普通的点，其形状像一粒种子

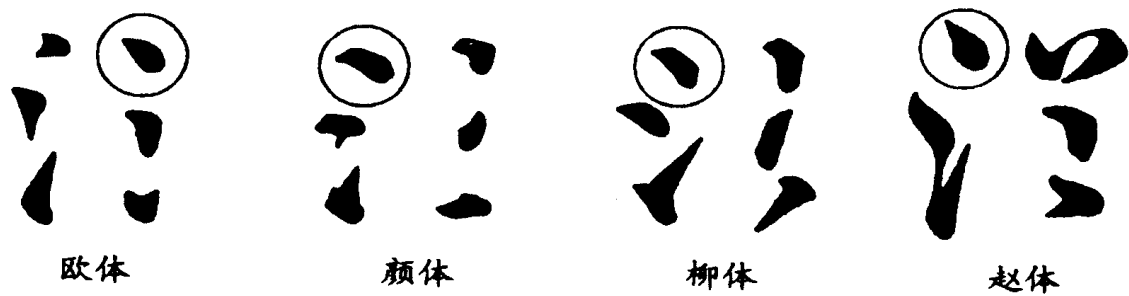


图 9



图 10



图 11

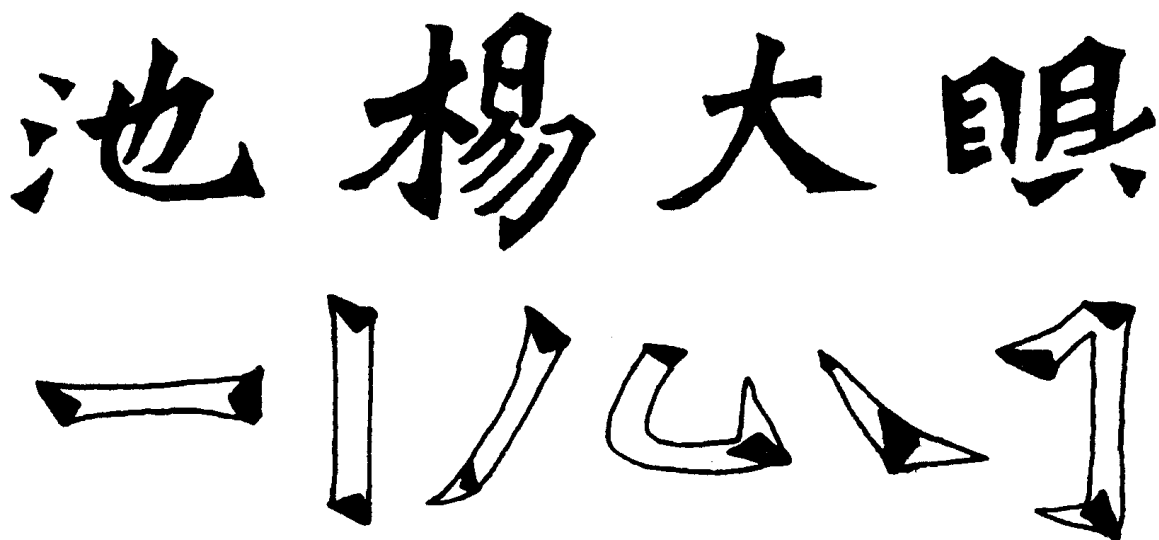


图 12

(尤像苹果、梨、柑橘等水果的样子)，正是这一粒“种子”，演变出了形状各异的点（见图 10）。这些形状各异的点又组成了楷书的其它笔画。这里以颜真卿《勤礼碑》中的楷书笔画为例，我们只需要在这些笔画上的起、止、转折和停顿的地方标明点的形状，便可以一目了然（见图 11）。当然，也可以用欧体、柳体、赵体甚至魏碑来做这个实验，你会发现结果是大同小异，每一笔都可以说是由点组成的。

图 12 中魏碑字例取自北魏龙门造像记中的《杨大眼造像记》，“种子”点在此是以三角形的面貌出现的，许多方笔类型的魏碑楷书，其基本点多近似三角形。这一“点”（侧）真是太奇妙了，它能演变出如此丰富多彩的楷书笔画，正所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”^①。前人对于“点”也有

① 《老子》四十二章，岳麓出版社 1992 年版。