

楷书自学 三十六讲

KAISHU ZIXUE
SANSHILIU JIANG

苍舒 林士启
上海教育出版社

楷

楷书自学三十六讲

苍舒林士书

上海教育出版社

(沪)新登字 107 号

楷书自学三十六讲

苍 舒 林士启

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

各地新华书店经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.25 插页 32 字数 150,000

1992 年 1 月第 1 版 1992 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—14,800 本

ISBN 7-5320-2332-X/G·2267 定价: 3.15 元

前 言

我国历代对毛笔字都非常重视。不仅因为书法源出我国，而且因为长期普遍使用毛笔字。钢笔、铅笔、圆珠笔传入我国后，凭其携带、书写、应用方便的优点，几乎有取毛笔而代之的趋势。近四十年来，工作、学习、会议，用硬笔的机会多，使毛笔字的提高与普及都受到不同程度的影响。毛笔字应用的面虽窄了，倒也没有中断过，自发地在苦练、在教和学的，仍然大有人在。近年来，在安定的局面下，由于各方面的努力，毛笔字越来越引起了社会各界的重视。师范院校首先开设了书法课，各理工科大学也陆续增设了书法选修课；中小学的书法课外活动小组在增加中；社会上要求学写毛笔字的人也日益增多，地域几乎遍及全国。这是十分可喜的。

然而从种种迹象看，目前书法教学的师资奇缺，要求学写毛笔字而找不到老师的，不仅仅限于边远省份，京、津、沪等大城市的郊县也同样如此。专业或非专业出版部门，已开始注意到这一现状，有些已经编印了一套套丛帖。然而不无遗憾的是：出得很负责任的丛帖，也常缺乏系统的、具体的指导。如果有老师指点，它们都将是有益的；可是对于自学者，它仅仅胜于一般字帖。自学者买了丛帖，会有不知从何入手之叹；写得对和错，也无法知道。笔者前几年编写的《中学生字帖》是面向已经在小学学过毛笔字的中学生的，其中也缺乏具体的入门指导。而那些书法报刊上的带有指导性的

文章太少了,大部分不适应初学者,尤其是自学者的需要。从这些方面的情况看,无论报刊或字帖,还没有真正把自学的人摆上一定的位置。目前书法理论书、书法指导书出了不少,其中质量高的、确有真知灼见的也有一些,但一讲到具体用笔等实质性的或自学者极希望了解的内容,又常常略而不谈,或寥寥几句,一带而过;而且名词术语,随处可见。这些书对于有一定基础或有相当文化的人,常是有用的,但对于文化不高,又处于无人指导状况下的人来说,是无法使用的。知识点也极分散,要买好多书,才能有点眉目可找,因而,是无法满足自学者要求的。

由于上述这些原因,笔者所以萌生了编写“法书自学”指导用帖的想法,近两年已编成虞世南、欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权和赵孟頫等《法书自学辅导丛帖》。里面从怎样写点画到结构法,都逐一作了具体的指导,经过使用,证实对于自学者是很实用的。

但是,字帖编得再多,再详尽,也无法包含各个方面。而要使自学者随便拿起一本法帖,便可临习,应该有一本专供自学者使用的辅导用书,把自学者应该知道的内容,都具体的讲一讲;对于自学者应该掌握的“法”,也逐一指明。这等于是制好一把钥匙,给予自学者,让他们自己去打开书法大门的那些锁;那么,所有的字帖,对他们都将发挥出作用。否则,再好的字帖,编得再高明的字帖,对于自学者来说,永远像陈列柜中的珍宝,只能欣赏,不派实用一样,是非常可惜的。于是,我们编写了这本书。

这本书,取名为“楷书自学”,意思是必须把正楷法书作为自学的范本,而不是任何一体或任何毛笔字。先把自学什么

的问题解决了，免得自学者误解为任何一体或任何毛笔字都可作为范本来临习。

这本书最优先考虑的是楷书的自学者，因此，把凡是自学者应该知道的，尽我们所知，统统考虑了进去。但也立了一条编写准则，这就是“人详我略，人略我详”，凡是别人讲过的，我们尽量讲得简要些；凡别的书法辅导书所不讲，或只是片言只语带过，但对于自学者却是重要或关键的，就详细地讲述，以求对自学和初学楷书的人有切实的帮助。有些内容，则是“人无我有”的，如怎样写好点画和间架结构，就提出了“五要领，两边线，纵横距离笔笔参”的十三字诀，这是笔者长期书法辅导的经验结晶，既容易记忆，又容易掌握。自学者如能细心领会，认真实践，可以在较短的时间内，把点画写法和间架结构道理学到手。

我们尽可能少用专用名词和书法术语，凡是不得不用，也都尽可能加以解释和图解。虽说已化成书面文章，仍然尽力保持讲话的语气，以求符合“讲”这一特点。

本书既可供自学者，从初学的到学到一定程度的人使用，也可供从事书法辅导的同行参考与使用。因为这里面的内容，绝大部分是笔者在二十多年从事中学、大学和函授书法辅导中积累起来的经验、教训、心得和体会。书法面、函授辅导中的甘苦，都经重新整理，并曾陆续在面授或函授中重新经过检验，确感有相当效果。如果从事书法辅导的同行，能参考或使用本书，将可以少走许多冤枉路。这样说，绝不是瞧不起同行。这犹如有大学问的人，未必能教好书；而教得好书的人，又未必是大学问家。智者千虑，或有一失；尺有所短，寸有所长。我们只想以愚者所虑之得，以寸之所长，来补智者之所

未及，补尺之所短。而同行也最善于提出最中肯的意见，能匡不逮，所以我们也期待同行给予指教。

怎样使用本书呢？首先应该从开头到末了通读一遍，以求对全书的内容有个全面的了解。然后根据各人的具体情况，再详读部分内容。此后，便要求边读边实践，要认真在实践中验证书中所讲的道理。如果发现疑问、难点，应该立即记下，到书中寻找解答。找不到解答的，不妨积起来，再到实践中去探索，也可以写信问个清楚。

本书附录部分碑帖的局部缩印图片，以供选帖时作参考。应该选用什么字帖比较好，参阅这些图片，可以看到一点字帖的样子。为自学者提供的《法书自学辅导丛帖》，便是按书中所讲的编写的，目前正由山西人民出版社等几家出版社陆续出版，可免自学者选择之烦。另有一部《这样写好楷书》的录像片，也在积极拍摄之中。如得到这片子，将能直观地看清点画的具体写法；得不到，也没问题，因片中有的，书中一点不少，只是并不直观而已。

最后，但愿这本书，能像我们所期望的那样，能给自学者（初学者及学过一段时间、具有一定程度的人）以较有效的帮助，能为更多的自学者所喜欢。当然，我们极其希望听到意见、批评、希望和要求。

目 录

前 言

第一编 学书应有的几点认识.....	1
第一讲 书法与法书.....	1
第二讲 能不能学好毛笔字.....	7
第三讲 要使毛笔听指挥.....	13
第四讲 从专一到广博.....	18
第五讲 从有法入 从无法出.....	22
第六讲 应该做到“三定”.....	28
第七讲 从对临到背临.....	32
第八讲 临习之外的功夫.....	36
第九讲 楷书和行书的关系.....	43
第二编 临习前要解决的问题.....	50
第十讲 学字从大楷入手较易得法.....	50
第十一讲 选帖与字帖的使用和保养.....	56
第十二讲 描红、映写、廓填与临写.....	63
第十三讲 怎样理解横平竖直.....	67
第十四讲 要重视读帖,养成读帖习惯.....	72
第十五讲 比较读帖法.....	79
第十六讲 “两种格”的作用.....	86
第十七讲 笔锋与副毫.....	91
第三编 如何临好点画和结体.....	95
第十八讲 点画临习的五要领.....	95

第十九讲	点画的轨迹与两边线·····	101
第二十讲	行笔时的加力和减力·····	105
第二十一讲	运笔图说·····	113
第二十二讲	起笔、收笔写法图说·····	117
第二十三讲	基本点画的具体写法·····	121
附:	一些难写的点画怎么写·····	126
第二十四讲	笔势·····	129
第二十五讲	改笔与留笔·····	137
第二十六讲	楷书结体述要·····	143
第二十七讲	结体的临习·····	151
第二十八讲	必先测定“两向”距离 便易写好间架结构·····	157
第二十九讲	呼应例说·····	161
第三十讲	占容让种种·····	167
第三十一讲	怎样的点画叫病笔·····	172
第三十二讲	临习时应注意的几点·····	177
第四编	书法的欣赏及其他·····	184
第三十三讲	书法的欣赏·····	184
第三十四讲	书法论著选介·····	189
第三十五讲	问题简答·····	195
第三十六讲	楷书(附行、隶)碑帖简介·····	217

第一编 学书应有的几点认识

第一讲 书法与法书

“书法”这名词，目前的含义比原来的丰富多了。

初次出现这名词时，是指写字，也指形体特征。如《后汉书·儒林传》：“熹平四年诏诸儒正定五经，刊于碑，为古文、篆、隶三体书法，以相参检。树之学门，使天下咸取则焉。”此后，把用笔的法则也叫做书法；而用笔的法则，原来是称为“笔法”的。如东汉末年蔡文姬说的“臣父造八分时，神授笔法……”，这“笔法”是指书法。也有称为“笔势”的，如东晋王羲之说：“今述《笔势论》一篇，……”这《笔势论》便是讲用笔法则的，即指书法。也有称为“笔意”的，如南朝宋代王僧虔“乃为笔意赞曰……”，这“笔意赞”也是讲用笔方法的，即指书法。也有称为“用笔”的，称为“临池诀”的。

“书法”作为写得好的字这一意思，是从北宋苏东坡开始的。此后把写好字的方法或法则，以及写得好的字，混称为“书法”的就逐渐增多，直到现在。有些书，把书体演变、各种书体流派的发展史、历代关于写好字的理论以及写好字的方法编集一起，总称为“书法××”的，如清初人冯班的《书法正传》便是。目前，已经把稍有可取的毛笔字甚至钢笔字也称作“书法”了。如“中小学生书法比赛”、“钢笔字书法比赛”等。我们还可以看到现在把学写毛笔字也叫“书法”了。如

“书法兴趣小组”、“书法课”以及包括社会上的“书法班”。这“书法”指的是学写毛笔字。“书法”的含义大大丰富了，却也免不了有些混乱。

我们所讲的“书法”主要是指“写好字的方法或法则”，其中包含着“笔法”、“笔势”的意思。

“书法”一词的出现，虽然迟至东汉末期，然而写字的活动，早在甲骨文出现之前便已开始。从许多地方挖掘出来的文物看，我国在殷商以前，已有上面的字是用笔写好后刻制的器皿，用的“墨”是“朱”色的。写的尽管是简单的字或图形，但用笔（这笔当然是锥形的）作为书写工具这一点，却不容置疑。商代的甲骨文以字缀成“文”，已能表达完整的意思，能起交流思想的作用了。这种文字，也常常是先用笔写在甲骨上再刻出来的。

自殷商的甲骨文到秦时小篆的出现，应该说有不少的人在钻研写好毛笔字的方法，可惜还没有原始材料可以查考，所以这期间的书写方法或法则，只能留个空白。秦朝的李斯、赵高等人创小篆，书法史上才留下了李斯笔法。以后又有汉初萧何笔法之类文章。“李斯用笔法”讲的是楷书的笔法，而楷书的出现，比李斯晚约四百年，可以肯定是魏以后人的伪托。“萧何笔法”也是后人伪托。指导写好字的方法或法则，留到现在而又比较可靠的，应该是东汉末年蔡邕的《九势》、《笔论》。但也是片言只语，谈的只是某一点的心得体会。直到东晋前期卫夫人的《笔阵图》开始，才有成篇的指导写好毛笔字的专著问世。以后历代，注意“笔法”的人越来越多，写的专著也与日俱增；因而书写的方法或法则也日趋周密、完善。学写字的人如得师承，可以少走许多冤枉路，少浪费许多

岁月。在出现专著的初期，有幸得到专著的人，常常视之为珍秘，不轻易公开。这情况一直延续到唐代中期，如颜真卿得张旭的“笔法十二意”，是跟张学习两次，才在基本保密的情况下，由张口述给他。尽管“书法”在漫长的历史时期中，不肯公开发表，只愿面授给自己得意的子弟或学生；但总还有人愿意公开的，如颜真卿便是把这“十二意笔法”写成文字发表了出来。此后，人们便竞起效仿。所以到今天，关于楷书的“书法”资料是特别丰富的，这给后人学习楷法带来了极大的方便，从初学到成材也就大大缩短了过程，使有志于书法学习的人能把主要的精力，用到毛笔字质量的提高上去，创作出高质量的书法作品来。

“书法”从晋代开始，到唐代中期，也有个发展、完善的过程。初期虽然也讲点画，却不是讲点画的具体写法，而是着眼于“笔势”及点画的宜忌（怎样写才是合适的，怎样写是犯忌的、应该避免的）；虽也讲到执笔法、结体法，一般总是讲得比较抽象，常常很难确切把握。随着书法实践的增多，“书法”方面，也随之逐步具体起来，涉及的面也越来越广。譬如也开始讲到文房四宝对于写好字的重要性，人品决定书品等；也逐步出现了书学史等，凡是与书法有关的各方面，几乎没有不谈的。从篇幅来看，也从片言只语到短篇，长篇的则在唐代便已出现两三篇，至今仍很有名。现代则成册的专著，更可以十百计了。

讲了“书”之“法”，也应该谈一谈“笔势”问题。

“笔势”是卫夫人传授给王羲之，并经王羲之多次阐述过的。“笔势”在当初实际上就是“书法”，就是书写时的用笔之法。只是到后来，慢慢有了新的含义，便成为书法中的一种可

以独立出来的用来传神的方法(后文将专列一讲谈“笔势”问题,此处从简)。但它毕竟仍然是书之法,所以凡是谈“书法”的,往往总要提到它。

“书法”具体来说,可分为点画写法、结体法则和执笔方法三种。而点画写法又常常和结体法则在同一篇文章中出现,从而也可以看出这两者的密切关系了。

从点画写法讲的,具体的、容易理解的,如隋代和尚智果的《心成颂》,大部分讲的是点画应该怎样写才合乎美的要求。如“长舒左足”,说的是左边的竖笔和撇,要写得舒展些;“隔仰隔覆”,说的是“工、并、彙”等有两横和三横的字,应有仰有覆,不能写成一个样子。相传张旭传授的“永字八法”说:“努过直而力败”,意思是说永字中竖钩的竖笔,如果写得挺直,会显得无力;“啄仓皇而疾蹙”,啄就是短撇,一定要像鸟喙啄食一样,要迅速而准确。也有人专门指出“病势”,专指点画的病态,意在告诉写字的人,怎样的点画是属于病态的,如:牛头、鼠尾、蜂腰、鹤膝、竹节、棱角、折木、柴担等。

要把点画写好,除了起笔、收笔等等之外,还有个执笔的问题。所以许多书法理论,一上来就讲如何执笔的问题,并把执笔称为指法。相传是卫夫人说的“真书去笔头一寸二分”,是说写真(楷)书时的执笔,要执在离笔头一寸二分的方,才最能发挥得好。也有人认为应执在二寸一分的地方最好。其实这应看写多大的楷书,写得越大,应执得越高。唐人提出了“拨镫法”、五字执笔法、七字执笔法,讲的是各只手指在执笔中的作用。后来又有人提出了“腕法”,解释什么叫“枕腕”、“提腕”和“悬腕”的,也具体讲到了执笔时,指、腕、笔的关系,指出:“大凡学书,指欲实,掌欲虚,管欲直,心欲圆。……腕竖则

锋正，锋正则四面势全。次指实，指实则筋力均平。次掌虚，掌虚则运用便易。”

多数后出的书法理论专著，也注意到了结体问题，甚至有专门谈结体的文章陆续出来，如明李淳进的《大字结构八十四法》，就比较全面地讲到了各种类型的汉字，应如何结构才符合审美要求的问题。如说宝盖头应能盖住下面部位，底横应能托载得起上边各部位；指出点画稀少的字应怎样写，部位繁多的应怎样写等等。另外还有相传是唐欧阳询的“三十六法”、清黄自元的《间架结构摘要九十二法》等。有些书法理论则讲到了通篇布局的法则。这一切“书”之法，到今天仍有参考或指导的作用。书法主要就是谈的这些方面的内容。

“法书”和“书法”，是两种概念，不能混淆。什么叫“法书”呢？它包含两个方面的内容：一是指书写得已达到艺术境界的作品。有时把历代传世的书法艺术作品，不管是否刻制过的，统称为“法书”。如果把其中更优秀的刻成字帖，叫做“法帖”。最早把历代法书汇编成册的是北宋淳化三年（992）的事。因为皇帝收藏有历代书法家的真迹（法书），就叫人把它摹下来，再经刻制，编订成册。这便是《淳化阁帖》。不管是皇帝或是民间私人刻制法帖，大多是以真迹为底本（按帖重刻的，不容易保持原作的面貌和精神），初刻的，大抵还能保持原作的精神和风貌。刻制“法帖”的人，对于普及书法艺术，确实是做了件好事。由于古代书法家的真迹容易损坏、散失，不要说当时的书件大多是一件两件的，即使如智永的千字文，虽曾手写了五百部，分藏在江南各大寺庙，到今天，能够留存下来的，也已成凤毛麟角了。一般人连原来有五百本的书件也不易看到，何况原先只是几十本的，一二本的。就是靠的法帖及

其复印本，我们今天才能看到其中一部分法书的精神风貌；书法也因此而能学有师承。碑志和刻石的初拓本也能基本保留原作的精神风貌，拓印出来的“碑、志、刻石”也经常被编作字帖，并称为“法帖”的。前面所讲，是“法书”的一个含义。另一含义是专指对别人书法作品的敬称。所以这一“法书”，其艺术水平高低的差距是非常悬殊的。有些真正是艺术作品，有些则未必然。但不能因此认为“法书”的要求在降低，而应看到这是使用这“敬称”的人，因习惯势力的作用，而滥用了这一名称，千万不能对“法书”本身产生任何怀疑。

第二讲 能不能学好毛笔字

“我(有些还带上“究竟”两字)能不能学得好毛笔字?”多年来,经常有人这么问我,有老人和少年,有学生和在职人员,……。我的回答基本上相同:“只要下定决心,能坚持天天写,认认真真按辅导老师的指点去实践,信心不动摇,肯定能学好毛笔字。”

有人说:我年纪大了,学不进去了。学实在是想学的,就怕学不好。有人说:我脑子笨,转不过弯,开不了窍。有人说:工作(或学习,或其他原因)忙,想学而没有时间。也有人说:我已学过好多次,总是没有长进,此生此世大概与毛笔字是没有缘份了。

年纪大了,学什么都比不过年轻人,这是普遍的现象。但决不能说,年纪大了,便学不好了。上海某一书法函授班里,有几位学员,年纪最轻的是位六十多岁的离休干部,会议、活动仍很频繁,且又多病;最长的是位八十七岁的老太太,耳聪目明。他们原来编在初级班学习,经过一年函授,一二次面授,他们的字,都大有改观,大多能写到与字帖形似的一步。初看他们现在写的毛笔字,谁都会认为原来的基础还挺不错。老话说:有志不在年高。所以,年纪大的人也是可以学好毛笔字的,关键在于信心不动摇,能坚持学习、不断提高。

脑子笨,转不过弯,开不了窍,这也不是绝对的。世界多少大名人、大学问家,曾经在青少年时,被公认为笨蛋,如爱迪

生、爱因斯坦。前者是有两千多项专利的大发明家；后者在科学界作出影响深远的贡献，成了一位人人羡慕、钦敬的大科学家。他们的脑子，在某些方面确实有点“笨”，而在另一方面却恰恰相反。至于开窍不开窍，则要看他的锁能不能配到一把好钥匙。其实做什么事情都一样，有决心学好它，而又引导得法，主客观配合得密切、默契，都是可以学好的。本来只存在着提高快慢的问题，而不存在着笨不笨的问题。有把钥匙使他开了窍，也许竟是个很聪明的人。

工作(学习或其他原因)忙，想学而没有时间。这是经常听到的托辞。现在能专业学习书法的人，恐怕是不多的。就是古人，恐怕多数人用于学字的时间也是不多的。曹魏时的钟繇，做了高官还在不断练字，得到别人笔法后，才使水平大大提高，成了很有影响的书法家，但已到晚年了。王羲之，北游后得法，经过勤学苦练，成了书圣；颜真卿越老书法的成就越高。他们的成就，靠的是勤学苦练，不断领悟。而他们的地位、社会活动和工作，自然不可能给他们以较多的写字时间，但他们还是在挤出的时间中，练出了超水平的书法艺术来。时间是要靠人去科学地安排和利用的。古人不是有好多这样的例子吗？欧阳修做学问靠的是“三上”功夫——枕上、马上和厕上；好些人是善于利用“三余”的时间——每天、每月、每年的零星的空余时间做出好学问的。在路上，多看看、多想想，临习时没有工具，就用手指头在衣襟上，在被面上，甚至在地上、空中写写划划，传说钟繇、虞世南、郑板桥等大书法家都曾这样把悟到的付之于实践。能做个有心人，时间就会被你利用的。张旭在路上看到担夫争路，在酒宴之后，看到公孙大娘剑器舞，悟得了妙法；颜真卿在军事十分繁忙、紧张的空隙中悟到了屋