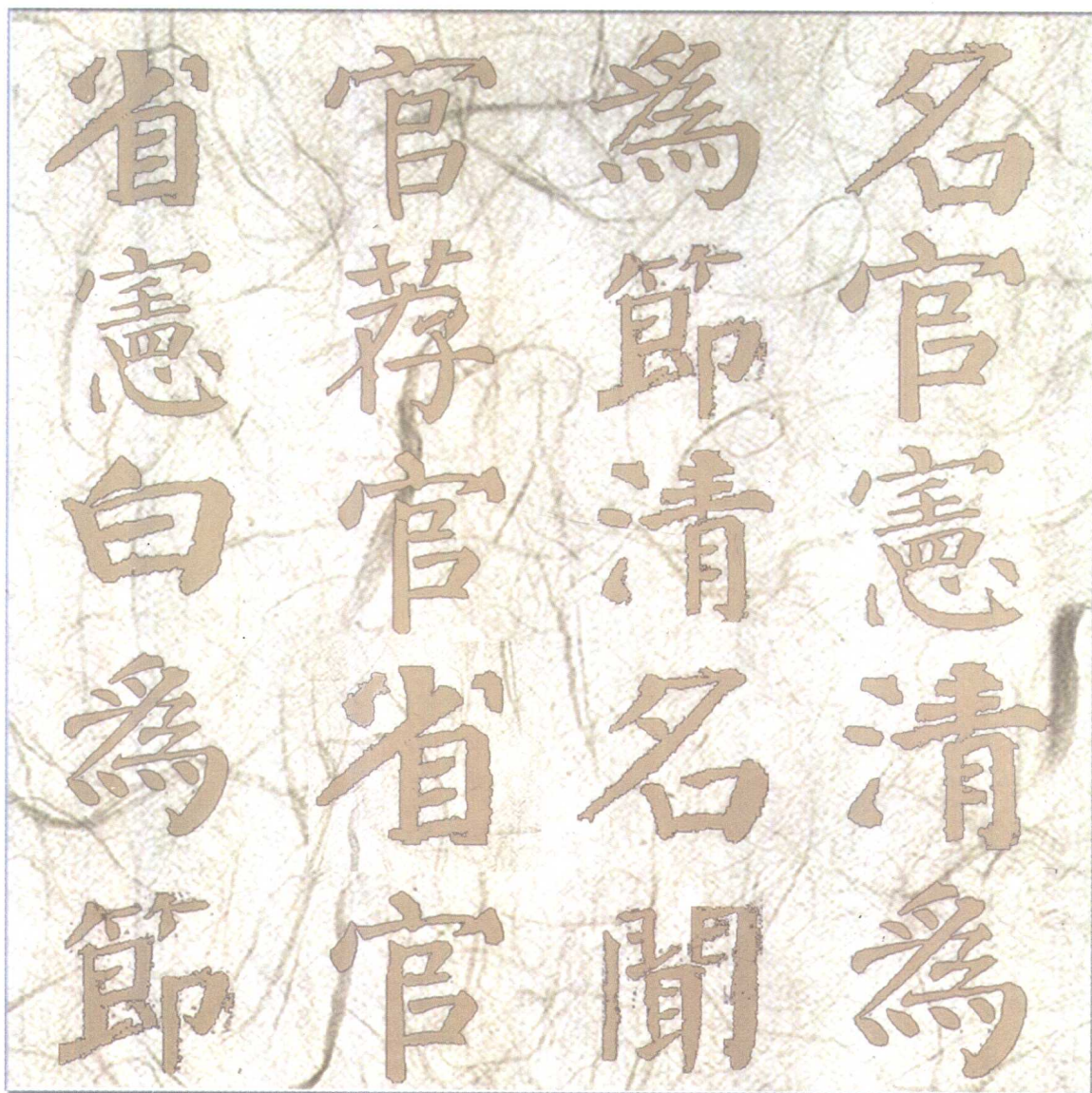


老舍大学书画教材 主编：齐心

楷书马法

梁志斌 著



華齡出版社

老年大学书画教材

主编 齐 心

楷 书 写 法

梁志斌 著

华 龄 出 版 社

责任编辑：苏 辉 闫 丽

封面设计：刘苗苗

责任印刷：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

楷书写法/梁志斌著. —北京：华龄出版社，2003.10

老年大学书画教材

ISBN 7-80178-114-7

I. 楷... II. 梁... 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 (2003) 第 091996 号

书 名：楷书写法

作 者：梁志斌 著

出版发行：华龄出版社（北京西城区鼓楼西大街 41 号，邮编：100009）

印 刷：三河市鑫鑫科达彩色印装有限公司

版 次：2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：6

印 数：1~3 000 册

定 价：20.00 元

北京市海淀老龄大学书画教材编委会

主 任：齐 心

副主任：陈宝森 初世俊

编 委：卜希旸 王心昌

王传莘 田 镛

齐 心 刘福林

初世俊 陈宝森

陈硕石 姚增朴

梁志斌 温 瑛

(按姓氏笔画排序)

主 编：齐 心

副主编：王传莘（常务）

姚增朴 卜希旸

序

新世纪的新风尚，集中表现在人们追求着更高质量的文明生活。人之长寿取决于身心的健康，健康的关键在于精神。于是，随着全国老年大学和学校的建立，老年教育应运而生。这也正是时代进步的标志。

老有所学，选学中国书画者可谓高品位的取向。因为，中国书画崇尚神韵，寄情于造化万物之间。钟情于书画，取之于自然，概之为意象，妙在情趣之中，其乐无穷；钟情于书画，与自然相和谐，结笔墨之情缘，与社会相融洽，共天地之长久，不觉人之老暮，实在是精神上的青春永驻。

《老年大学书画教材》是北京市海淀区老龄大学近20年书画教学实践的结晶。是按照书法（真草隶篆等不同书体）和国画（人物、山水、花鸟等不同画种）的老年教学要求而编辑的系列丛书。海淀老龄大学地处海淀中关村高科技发展区、教育示范区和文化区，这里有许多著名的高等学府，云集着大量的高科技人才和高级知识分子，有高素质的学员，更有一支高水平的书画师资队伍；有海淀区领导的支持和中国老年大学协会的指导，它给《老年大学书画教材》的编写创造了有利条件，同时也对它的质量提出了更高的要求。

《老年大学书画教材》突出了老年人学习的特点，又兼顾中青年人需要，尤其注重老年人自学。由于学员多数具有较高的文化水平和丰富的社会经验，具有较强的理解能力，所以在教材中，既要有一定的理论高度和深度，又要形象生动、通俗易学、便于掌握和运用。本着“少而精，学而会”，由易到难、循序渐进的原则，本教材注重了科学性、趣味性、渐进性与形式的多样性相结合，配有大量的图示和范画，便于临摹学习；强调实践性，熟能生巧；提倡艺术性与思想性的完美结合，鼓励创新和个人风格的表现。

《老年大学书画教材》的编辑出版除了作者的辛勤编著外，与华龄出版社的密切合作，中国老年大学协会的指导，北京海淀区有关部门的支持是分不开的。在此，一并表示感谢。

由于我们的水平有限，书中会有许多不足，真诚欢迎专家和读者批评指正，以使《老年大学书画教材》不断改进和完善。

齐 心

2003 年 5 月

目 录

第一章	什么是楷书	(1)
第二章	从楷书入手	(2)
一、	从字体的发展历史来看,楷书的应用时间最长	(2)
二、	唐楷法度精严,适于初学	(2)
三、	楷书是基础	(3)
第三章	介绍几种唐楷和魏碑	(4)
一、	欧阳询《九成宫醴泉铭》	(4)
二、	虞世南的《孔子庙堂碑》	(6)
三、	褚遂良的《雁塔圣教序记》	(7)
四、	颜真卿的《颜勤礼碑》	(9)
五、	柳公权的《玄秘塔》	(11)
六、	魏碑	(12)
第四章	楷书源流简述	(15)
一、	楷书起于汉代	(15)
二、	东晋二王的小楷	(15)
三、	南北朝及隋朝的楷书	(15)
四、	唐代是楷书的鼎盛时期	(16)
五、	宋代楷书	(17)
六、	元代楷书	(18)
七、	明代楷书	(18)
八、	清代楷书	(19)
第五章	执笔的方法	(20)
第六章	写字的姿势	(22)
第七章	笔法	(23)
一、	起笔	(23)
二、	收笔	(24)
三、	提笔	(24)
四、	顿笔	(24)
五、	按笔	(25)
六、	转笔	(25)
七、	折笔	(25)

八、方笔	(25)
九、圆笔	(26)
十、藏锋	(26)
十一、露锋	(26)
十二、中锋	(26)
十三、侧锋	(27)
十四、轻笔	(27)
十五、重笔	(27)
十六、过笔	(27)
十七、驻笔	(27)
十八、蹲笔	(27)
十九、挫笔	(28)
二十、抢笔	(28)
二十一、衄笔	(28)
第八章 临摹	(29)
一、摹	(29)
二、临	(29)
第九章 永字八法及其他	(32)
第十章 楷书点画	(36)
一、点	(36)
二、横	(37)
三、竖	(39)
四、撇	(40)
五、捺	(42)
六、钩	(43)
七、折	(45)
八、提(挑)	(47)
九、转	(47)
第十一章 偏旁部首	(49)
第十二章 笔顺	(55)
第十三章 楷书结构	(57)
第十四章 章法	(73)
附图	(80)
后记	(87)

第一章 什么是楷书

楷，有楷模、法则的意思。从广义来说，凡有法度的书法，都可以称为楷书。清刘熙载《艺概·书概》说：“楷无定名，不独正书当之。汉北海敬王睦善史书，世以为楷，是大篆可谓楷也；卫恒《书势》云‘王次仲始作楷书’，是八分为楷也；又云‘伯英下笔必为楷’，则是草为楷也。”这就是说，楷书还包括篆楷、分楷（隶楷）、草楷。

我们所说的楷书，从狭义来说，就是指正书，即真书。楷书是从隶出发展变化过来的，它省改波磔，增加钩趯，“以点画为形质，使转为情性。”（孙过庭《书谱》）笔法精严，结构端正。正如《宣和书谱·正书叙论》所说：“所谓楷法者，今之正书是也。人既便之，世遂行焉。”钟繇、王羲之是楷书之祖，欧褚颜柳是楷书的典范。

第二章 从楷书入手

学习书法，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，后者是从书法艺术角度说的，这是两回事，不可混淆。

字体包括篆、隶、真（楷）、行、草五种。书体则是指同一种字体里不同的艺术风格而说的。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，这些都是属于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，最著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、行、草、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：

一、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 16 世纪到公元前 11 世纪，有 500 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 11 世纪到公元前 256 年，有 800 年左右的历史；小篆即秦篆，只有 15 年的历史。总而言之，篆书的应用时间，有 1300 年。

隶书是汉代应用的字体，大约经历了 400 多年。

楷书，也叫正书，又叫真书，确切地说，应该叫今楷。据说是汉代王次仲所创，又不太可靠。有碑版可查的，是三国时吴国有《吴衡阳太守葛府君碑》，还有《九真太守谷朗碑》，这是我国书法史上最早用楷书写的墓碑；魏国大书家钟繇（151—230），有《贺彪捷表》摹本传世，这也是最早的楷书墨迹。从这里算起，楷书发展到今天，已经有 1700 多年的历史了。

从字体应用的时间来看，楷书最长，而且现在正在应用，今后还将应用；从字体本身变化来看，篆书从甲骨文到小篆，几乎面貌全非；而楷书在这 1700 年中，基本没有变化，只是有些简化罢了。

二、唐楷法度精严，适于初学。

楷书从汉末到东晋，是形成时期，当时只有少数书家的小楷留传下来，如王羲之

的《黄庭经》、《乐毅论》，以及王献之的《洛神赋十三行》摹本传世，可能因为晋朝禁碑之故，楷书石刻至今尚不多见。到了南北朝，特别是北魏，形成了楷书发展的光辉阶段。魏碑石刻之多，简直不可胜数，几乎每块碑的书法艺术水平都很高，又未署书家的姓名，可见当时楷书不仅是少数文人书家之能事，而且在广大群众中已经普及了。隋碑吸收了南帖和北碑（魏碑）的优点，形成了既秀美又刚健的楷书，已经接近成熟，只是显得有些单调，不够丰富多彩。到了唐代，楷书发展到鼎盛时期。这是由于唐太宗擅长书法，提倡书法，天下响应；唐代科举考书法，因此读书人都写楷书；唐代还有专门的书法学校，为官府培养书法人才，当时叫“书学”，学制六年，三年学专业课，写《三体石经》，三年学基础课，学习许慎的《说文》、吕忱的《学林》；唐代的书法理论发展也很快，如孙过庭的《书谱》、张怀瓘的《书断》，都有很大影响。在这种形势下，许多楷书家应运而生，如欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权，他们的楷书法度精严，功力深厚，达到了登峰造极的程度，对后代的影响，与日俱增。

三、楷书是基础

从书法发展史上看，从商朝的甲骨文到周朝的大篆，再到秦朝的小篆，又到汉朝的隶书，才演变到今天的楷书，字形变化极大；从今天楷书工整的字体来看，在以前的 1700 年中，基本上没有变化，今后也不会变化太大了。

另一种情况，就是以今楷为本体，演变出行书，又演变出今草，以至狂草。

因此，可以说楷书是篆书、隶书发展的结果，又是行书、草书变化的基础。我们学好楷书，就可以向上溯源，学篆书、隶书，向下寻流，学行书、草书。

我们认为学习书法的顺序应该是：一楷书（先唐楷，后魏碑），二行书，三草书，四隶书，五篆书（先小篆，后大篆，最后甲骨）。

第三章 介绍几种唐楷和魏碑

楷书包括唐楷和魏碑。先学唐楷，后学魏碑，因为唐代楷书成就最大，法度精严，功力深厚，适于初学。其中欧阳询的《九成宫醴泉铭》、虞世南的《孔子庙堂碑》、褚遂良的《雁塔圣教序记》、颜真卿的《颜勤礼碑》、柳公权的《玄秘塔》最有名，只要从中选出一种自己最喜欢的碑刻，认真临写，坚持不懈，就能学好。不要同时临几种，也不要今天学欧，明天学颜。

下边分别介绍这几种名碑。

一、欧阳询《九成宫醴泉铭》

《九成宫醴泉铭》是欧阳询 75 岁的作品，最能代表他的书法水平，《宣和书谱》誉之为“翰墨之冠”，赵孟頫说：“清和秀健，古今一人。”此碑浑厚沉劲，气韵生动，是楷书登峰造极之作。

此碑立于唐贞观六年(632 年)四月，唐太宗在九成宫避暑，发现泉水，命魏征撰文，欧阳询书，原碑石在陕西麟游，现在保存在西安碑林。全碑共 24 行，每行 49 字。

此碑的特点是：

1. 用笔以方为主，间有圆笔，有的方中带圆，既方健有力，又厚重饱满。



2. 横平竖真，起笔收笔干净利落。



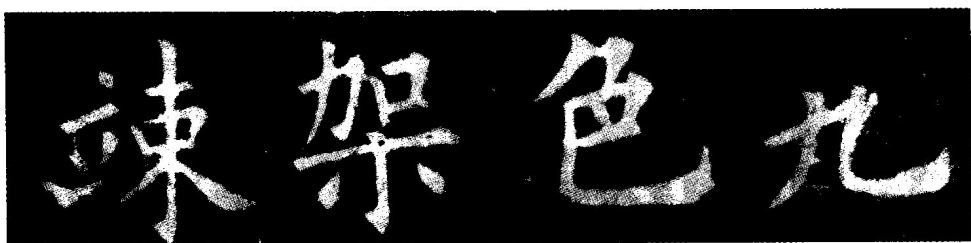
横略向右上取势，绝不呆板。竖多作垂露，显得凝重。多横多竖善于变化，一笔

之中妙于变化。

3. 三点水与众不同，点如三角，上下呼应，极为生动。



4. 直钩用折法，出钩较短，呈直角形，上略尖而平，含蓄厚重。弯钩多用转法，从隶中来，显得爽快健劲。



5. 结构方整而有变化。从整体布局看，极其严整；从每个字结构比较来看，又有大有小，有方有圆，有长有短，显得变化参差，错落有致。笔画多的字，写得特大；笔画少的字，写得特小；字形长的字，写得更长；字形短的字，写得更扁；字形方的字，写得更方；字形圆的字，写得更圆。

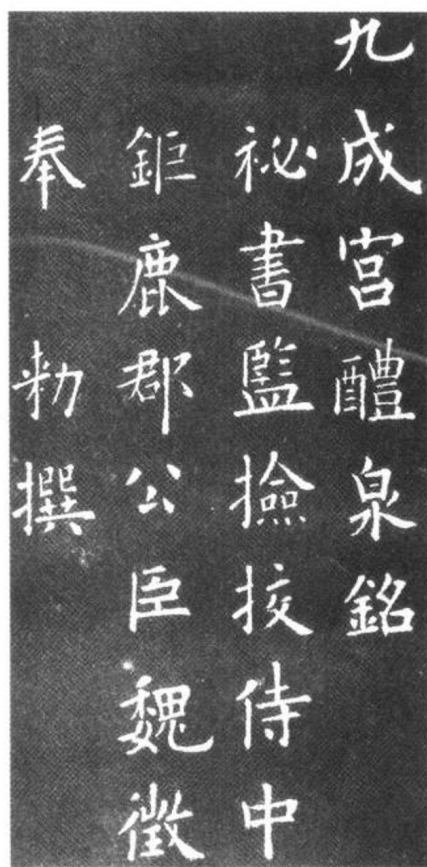


6. 结字平稳而险绝。

有的字，上边平稳，下边向右下倾斜，以求险势；有的字，左边合度，右边向下取势，以求险绝。



7. 欧字的布白极有特色，字内空白少，字外空白多，行距大，字距大，这就使得整体宽博疏朗了。如果不注意字外的空白，即使每个字临得很像，字与字紧紧地排列起来，那就不像欧字了。若把《九成宫醴泉铭》原拓剪成单字，去掉边白，挨紧排列，那也不像欧字了。



二、虞世南的《孔子庙堂碑》

虞世南是隋僧智永的弟子，智永又是王羲之七世孙，所以虞世南属于王派书家。

他是唐太宗的书法老师，当时享有盛名。《孔子庙堂碑》是虞世南的代表作品。对后世影响很大。

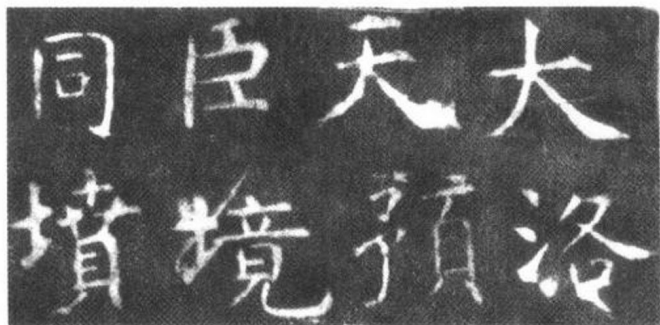
此碑立于唐高祖武德九年（626年），碑文记载唐高祖封孔子二十三世后裔孔德伦为褒圣侯，并重修孔庙之事。唐太宗曾让人拓数十本赏赐近臣，不久石毁。后世多翻刻。仅有清人李宗翰得康里子山的旧藏墨本，是唐贞观年间的拓本，早已流入日本。现在文物出版社出版的就是根据该影印本重印的。

原碑高1丈2尺，宽4尺5寸，中楷，共35行，每行64字。篆书题额。

此碑的特点是：

从点画上看，用笔有方有圆，以圆笔为多。有许多突出长的笔画，显得开张疏朗。有的横长，如“五”、“三”；有的悬针、垂露长，如“中”、“拜”；有的捺极长，这是钟（繇）王（羲之）法，如“之”、“进”；纵戈最长，全碑有64笔，弯度较大，裹锋而入，如“几”、“威”，凡转折处，不露棱角，顺笔折下，如“同”、“臣”。

从结构上看，字形大小相近，笔画多的字，写得紧些，笔画少的字，写得疏些；字形稳重，略有险势，有撇捺的字，撇短捺长，稳而求险，如“天”、“大”；左旁短者，则与右平，稳中有险，如“坟”、“境”；结字宽博，有的字中宫空大，显得开阔疏朗，落落大方，如“洛”、“预”。



三、褚遂良的《雁塔圣教序记》

褚遂良的楷书，瘦硬挺健，婉约秀逸，是初唐四大书家之一。唐代书法理论家张怀瓘评云：“美人婵娟，似不轻于罗绮，铅华绰约，甚有余态。”

《雁塔圣教序记》是褚遂良的代表作品，碑分两块，在西安慈恩寺大雁塔底层墙上，右边是《序》，唐太宗文，左边是《记》，唐高宗李治为太子时所撰。《序》和《记》都是褚遂良分别书于永徽四年（653年）十月和十二月，当时58岁。

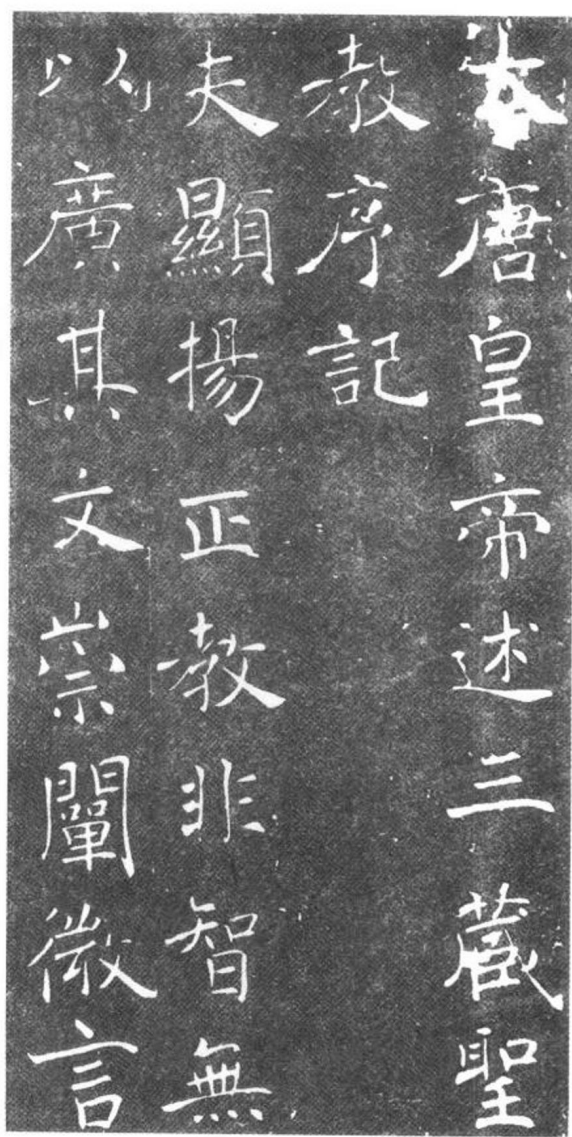
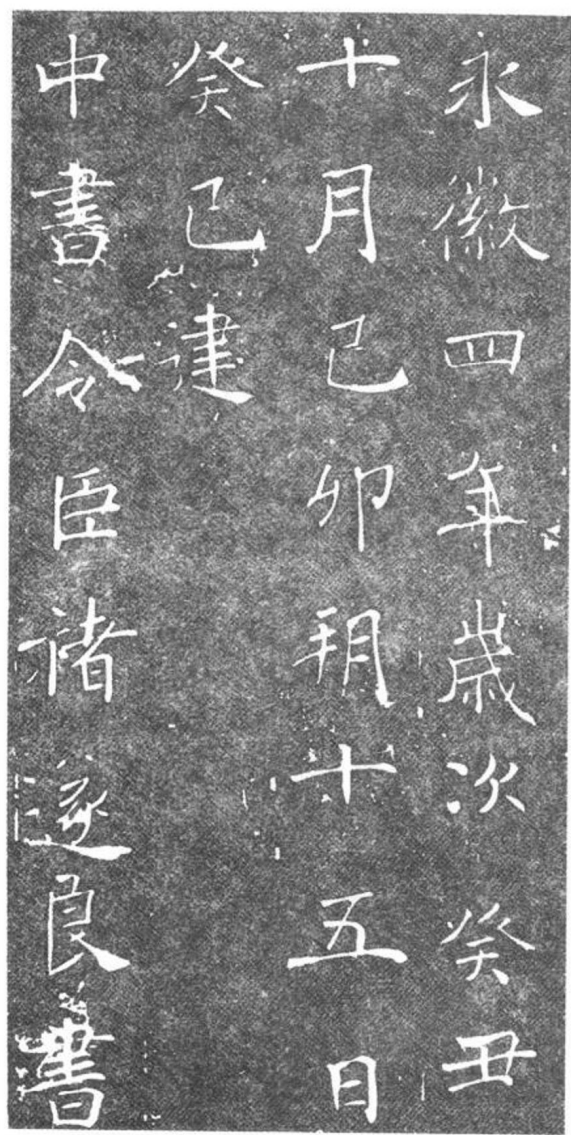
此碑点画细而有力，多用方笔。横画的两端较粗，中间极细。如“十”、“五”等字的横画。

努（竖）法直中有曲，出钩含蓄有力。如“永”的竖钩。

捺长而直，收笔粗而峻，长是虞（世南）法，峻是钟、王之法。如“夫”字的“捺”。

结构方正、均匀、紧凑，富于变化。相同的字有不同的形态，同样是三横四竖，而有长短、粗细、斜正、曲直、起收之不同，极尽变化之妙。如“三”、“无”。

同一偏旁部首写法各异，极尽变化之妙。



四、颜真卿的《颜勤礼碑》

颜真卿的书法在唐代是一种创新的书体。当时王羲之秀美流便的书体风行天下，而颜真卿的楷书以严整端正、雄健古朴、丰满厚重的风格出现，使人眼目一新，影响与日俱增。

最令人佩服的是，他写的每块碑版，都有不同的面貌，而总的风格又是统一的。

《颜勤礼碑》是颜真卿的代表作品之一，是为他曾祖父颜勤礼写的神道碑。此碑立于大历十四年（779年），当时颜真卿70岁，正是他人书俱老的时候。原藏西安，宋代已佚，1922年又重新出土，字迹清晰如初。

