

楷 書 結 構

透过不同风格看到共同法则，找到美的规律

篆文精解

张添铭 编著

永

欧阳询

永

褚遂良

永

颜真卿

永

张添铭

上海大学出版社

楷 書 結 構

透过不同风格看到共同法则，找到美的规律

篆文精解

张添铭 编著

常州大学图书馆
藏书章

永
欧阳询

永
褚遂良

永

永
张添铭

上海大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

楷书结构图文精解 / 张添铭著. —上海:
上海大学出版社, 2018. 3 (2018. 7重印)
ISBN 978-7-5671-3077-7

I. ①楷… II. ①张… III. ①楷书—书法
IV. ① J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 033392 号

策 划 张天志
责任编辑 石伟丽
封面设计 刘 永
版式设计 缪炎栩 李虹璋
技术编辑 章 斐

书 名 楷书结构图文精解
编 著 者 张添铭

出版发行 上海大学出版社出版发行
社 址 上海市上大路99号
邮政编码 200444
网 址 <http://www.press.shu.edu.cn>
发行热线 021-66135112
出 版 人 戴骏豪

印 刷 上海华业装潢印刷有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 10
字 数 236千
版 次 2018年4月第1版
印 次 2018年7月第2次
书 号 ISBN 978-7-5671-3077-7/J·443
定 价 35.00元

前 言

孔子曰：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”又曰：“朝闻道，夕死可矣。”何为“道”？韩非子曰：“道者，万物之所然也，万理之所稽也。”——“道”为国学之核心，而汉字是国学之载体，那么汉字书写亦有道乎？

众所周知，中国书法的鼎盛时期是在唐代，仅留名后世的楷书大家就有欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权等。为什么唐代出现这么多楷书大家呢？从唐代书论中可以看出端倪：唐代多称书法为“书道”。例如，虞世南云：“故知书道玄妙，必资神遇，不可以力求也。”张怀瓘云：“尧、舜王天下，焕乎有文章，文章发挥，书道尚矣。”后人认为唐尚法，而其“法”则是书道之“道”的具体表现。书道之“道”含有“规律”之意，唐人把握了书写的规律，所以才大家辈出。

凡是美的事物，一定符合美的规律，书写亦然。一个从来没有临过帖的人也会偶尔写出好看的字，之所以好看并非因为像某个字帖里的字，而是因为恰好符合了美的规律。

然而，许多人长时间临帖，却收效甚微，为何？因为“心昏拟效之方，手迷挥运之理”，刻意临摹也只是外状其形、内迷其理。例如欧体、颜体、柳体，虽风格迥异，然法则一致。就如模特一样，他们气质、学养不同，但他们的体型比例要符合一定的标准，例如肚脐在黄金分割点上。只要符合法则的字就是美的，没有必要一模一样。

我们学习书法，就是要透过不同风格看到共同法则，找到美的规律，而不是要和某个字帖写得完全一致。即使是王羲之再写一遍《兰亭序》也不能和之前的一样，更何况我们呢？我们只要把握共同规律，多加练习，就可以心手双畅。遵从共性，发挥个性，即可自成面目。

孙过庭云：“尝有好事，就吾求习。吾乃粗举纲要，随而授之，无不心悟手从，言忘意得。”由此可知，孙过庭把“纲要”教给书法爱好者，对方马上就写得得心应手，立见成效。

王羲之为王献之书《笔势论》云：“存意学者，两月可见其功；无灵性者，百日亦知其本。”由此可知，无论有无灵性，按正确的学习方法并用好的教材学习书法，百日均可有所成效。

笔者曾千百次做过这样的试验（试验对象从小学生到博士均有）：首先，让对方把“永”字写五遍，让其充分发挥当时水平。之后，又把王羲之、欧阳询、颜真卿等大家所写的“永”字放在一起，让其欣赏、观察、分析，引导对方发现其共同规律。当对方有所领悟，则情不自禁地开始练习，得于心而后应于手，这时写的字和刚才的相比，已有天壤之别，效果立竿见影。而整个过程只有五分钟左右。

基于以上的理念与实践，笔者遍观碑帖、博览书论，通过二十余年研究，从共同规律中总结出十大法则，这十大法则是“纲要”，也是书道之“道”。为了帮助大家系统地掌握十大法则，并方便入手，故编成此教材。本教材透过不同风格的字，相互印证，讲述十大法则。只用图解不能充分表达，只用文字则不能一目了然，故兼而用之，两种解析相对独立，同时又相辅相成。

因解析简明扼要、深入浅出，从小学生到大学生、从爱好者到专业人士皆可从中学习，虽所吸收有所差异，但均可进步斐然。

目 录

第一章 十大规律图文精解	1
规律一 立定主笔 结构稳妥	2
规律二 重心上移 俊朗飘逸	13
规律三 上紧下松 纵横有象	23
规律四 左紧右松 收放有道	34
规律五 内紧外松 气势开张	45
规律六 避让穿插 相辅相成	56
规律七 曲直兼融 奇正相生	66
规律八 刚柔相济 主次分明	77
规律九 笔断意连 气脉贯通	88
规律十 千变万化 协调平衡	99
第二章 偏旁部首图文精解	110
一 偏旁部首在上	112
二 偏旁部首在下	118
三 偏旁部首在左	124
四 偏旁部首在右	145
第三章 心悟手从 得心应手	150
书法教学之我见	150
书道学习答疑	151
如何读帖、临帖	152
后 记	153

第一章 十大规律图文精解

众所周知，唐尚法。遵守法度，发挥个性，风格水到渠成，因此唐代书道家群星荟萃，留下许多典范之作。

——个性因人而异，“法”是什么呢？

孙过庭《书谱》云：“尝有好事，就吾求习。吾乃粗举纲要，随而授之，无不心悟手从，言忘意得。”

——“纲要”又是什么呢？

所谓“法”“纲要”无疑就是书道之基本规律。在古代，这些法度、纲要往往口传心授，密不外传，书论里的记载也均碎片化。以至于后人往往徒见成功之美，不悟所致之由。或者闻疑称疑，得末行末。虽刻意临摹，却也只是外状其形、内迷其理，徒费年月。

卫夫人云：“达其源者少，暗其理者多。”任何时代均是如此，我们如果想在书道上有所成就，必须明其理、达其源。

这些“法”“纲要”都隐藏在古代经典之中，也就是说美的字一定有其共同规律。为了寻求其共同规律，笔者对经典碑帖进行比较分析、相互印证。

笔者潜心研习书道，历经数载，终于从古代经典中发现规律，并将这些规律体系化，归纳为十大法则。《大学》云：“物有本末，事有终始，知所先后则近道矣。”因此这十大法则之排列是循序渐进的。要写好一个字，首先要立定主笔，所以把“立定主笔，结构稳妥”作为第一法则。无论如何变化，均需协调平衡，所以把“千变万化，协调平衡”作为最后一个法则。

在本章中，讲述每个规律时主要图解了笔者所写的字，为了让读者更好地理解十大规律，同时选择了古代经典作为佐证。这些经典除了个别字之外均选自唐以及唐之前的碑帖，这是为了取法乎上。这些经典在每页中是根据时间先后排列的。

笔者认为虽流派纷呈，但以刚健中正为主旋律。一个字往往符合很多规律，为了简洁并突出主题，只讲解一个法则。用十大法则可以写好所有的字，而写好一个字只需运用几个法则即可。

曲学多辩，而大道至简。只需遵循这十大法则，即可进入书道之门。

规律一 立定主笔 结构稳妥

刘熙载在《艺概》里云：“画山者必有主峰，为诸峰所拱向；作字者必有主笔，为余笔所拱向。主笔有差，则余笔皆败，故善书者必争此一笔。”立定主笔，则主次分明，结构俊美。因此，要写好一个字，首先要立定主笔。

主笔有四个主要特征：一是占有重要位置；二是起整体平衡、支撑作用；三是笔画最长，决定字的高度或者宽度，表现力最强；四是纵向主笔多刚劲挺拔，横向主笔多舒展飘逸。

以下就主笔在字中的表现形式举例说明。

笔画多的字往往横向有一主笔，纵向有一主笔，但纵向主笔要比横向主笔粗重、刚劲。如：

例一：



“羊”除了主横之外，另外两横亦有长短之别、粗细之分。也就是说除了主笔之外，余笔亦有主次，这样就产生了节奏感、空间感。

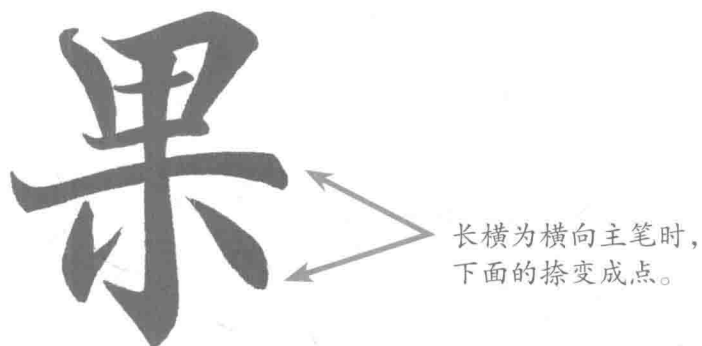
数横同排，有一主横；几竖并列，有一主竖；多撇共存，有一主撇。其他亦是如此，具体哪一笔放开往往是约定俗成的，但也有例外，如“食”字，放开上捺或者下捺均可，但绝对不可以同时放开。

例二：



为了突出主笔，某些笔画要收住，否则就喧宾夺主了，例如“果”字。

例三：



当一个字由两个或者两个以上的单体组成时，除了整体的主笔之外，每个单体也都有一个主笔，也就是说余笔亦有主次，例如“材”字。

例四：





上面三个古代经典均以长横为横向主笔，其长横如千里阵云，隐隐然其实有形。其共同特征为：左轻右重中间细，左低右高，一波三折，中间略拱起。长横为主笔时，其长度决定了字的宽度，对整个字的平衡起关键作用。

如图所示，笔者所书“幸”字有四横，第二横为横向主笔，虽笔意不同于前人，然法则暗合。此外，其他三横亦非等长，而是有长短、粗细之别。

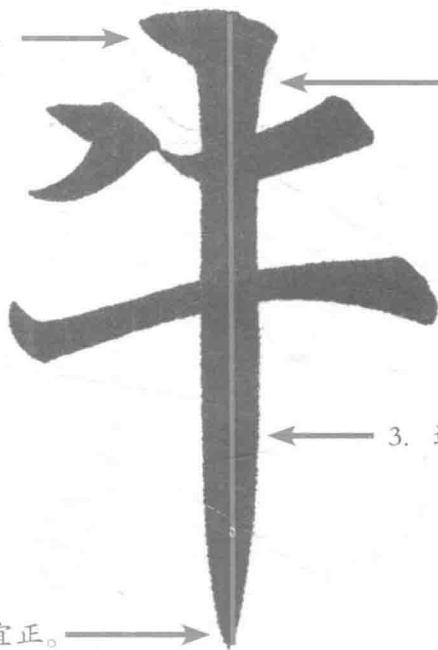
悬针竖为主笔之图文解析

1. 往左上逆锋起笔，要存筋藏锋、雄浑厚重。

2. 这里犹如脖子，较细。

3. 这里犹如肚子，较粗。

4. 出锋宜正。



王羲之



褚遂良



颜真卿



笔者

《续书谱》云：“悬针者，笔欲极正，自上而下，端若引绳。”上面三个古代经典均以悬针竖为主笔，写法皆如此。悬针竖为纵向主笔时，其长度决定了字的高度，垂直立稳，比横向主笔粗重刚劲。逆入，涩行，紧收，如此则如万岁之枯藤。

如图所示，笔者所书“牛”字纵向以悬针竖为主笔，法则同于古人。此竖本体在一条直线上，然外形却有曲线美，这就是直而有曲致。此外，上面四字纵向主笔也可以写成垂露竖。

垂露竖为主笔之图文解析

1. 往左上逆锋起笔，在竖中最粗重、雄劲。



3. 此竖本体是一条直线，上下粗、中间细。

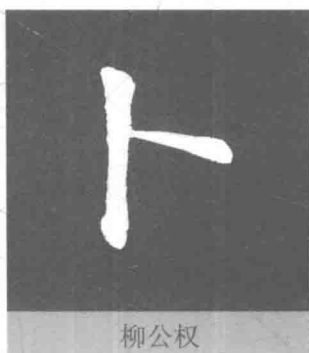
2. 从右下回锋收笔，力度送至笔端。



欧阳询



褚遂良



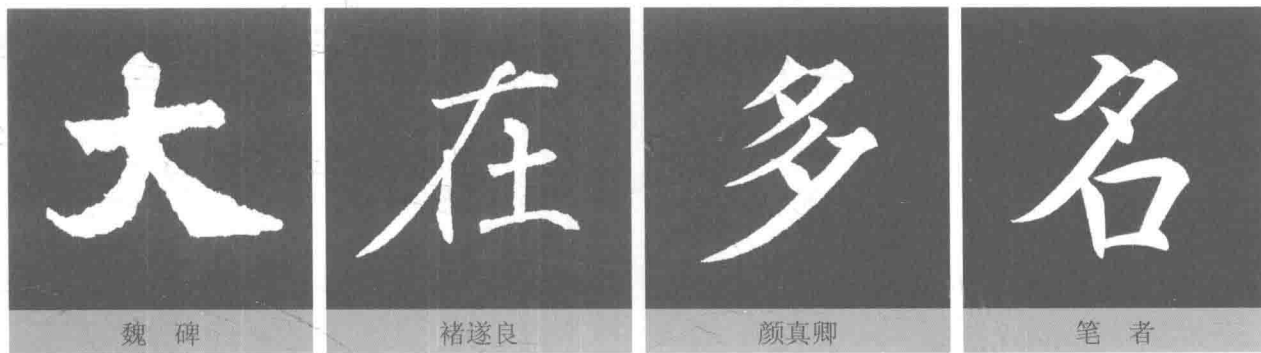
柳公权



笔者

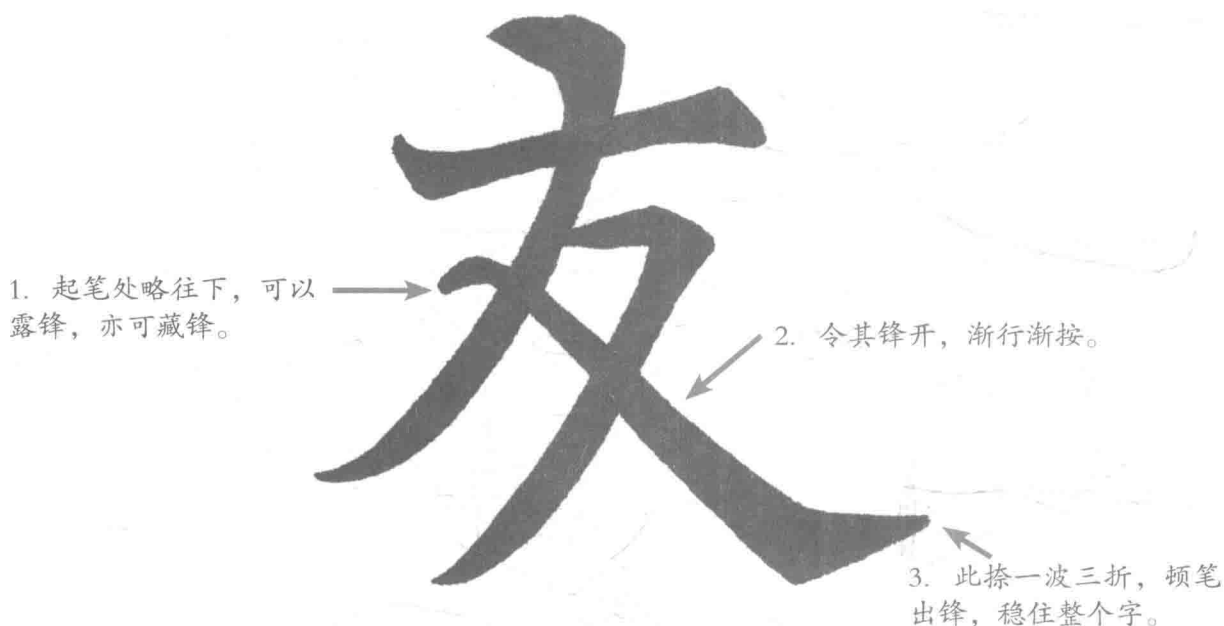
上面三个古代经典均以垂露竖为主笔，虽风格迥异，然亦有共同特征。蔡邕曰：“藏头护尾，力在其中，肌肤之丽。”此语用来描述垂露竖非常贴切。垂露竖要垂直立稳、刚劲挺拔、直而有曲致。

如图所示，笔者所书“申”字将垂露竖作为纵向主笔，法度暗合古人。“申”“中”的长竖收笔也可以用悬针，而“卜”的竖收笔只能用垂露，这是为写上面的点调锋、蓄势。



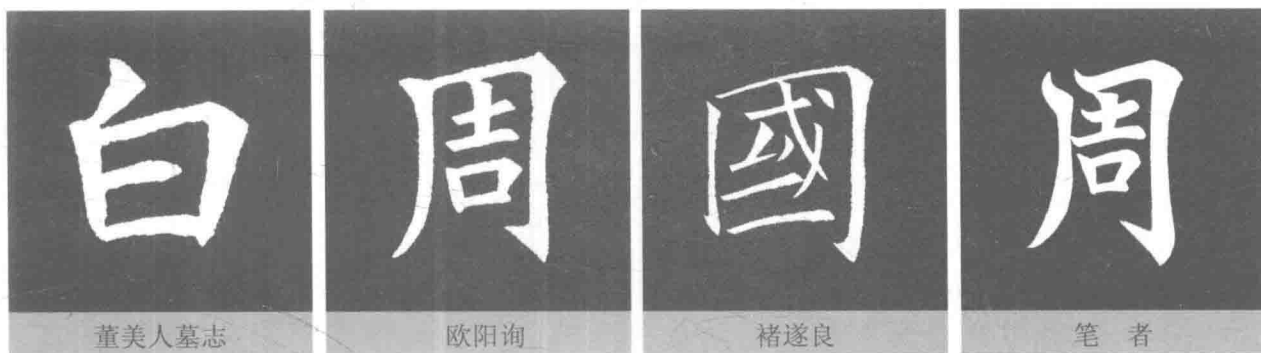
上面三个古代经典均以长撇为主笔，貌似天壤之别，然其内在法则一致。“一画之间变起伏于锋杪”，三个长撇均通过用笔的提按而产生了粗细变化，又因粗细变化而产生了节奏感，粗细变化为：粗—细—粗—细。除了粗细变化之外，还因势曲直，其形如利剑截断犀象之角牙。

如图所示，“名”字以长撇为主笔，笔者书写时亦遵循了共同法则。此外，点在撇的中间偏上的位置，撇与点的相接处较细。



古人云：“一波常三过笔。”上面三个古代经典均以长捺为主笔，虽风格不同，其写法皆是如此。长捺一波三折与粗细变化相融合，产生节奏感，刚健婀娜，耐人寻味。

如图所示，笔者所书“友”字亦以长捺为主笔。撇捺交叉时，往往捺为主笔。最后捺顿笔出锋，既稳住整个字又神采飞扬。此外，“友”字因为捺向右下舒展，上面横的右端要适当收住，否则就喧宾夺主了。如果两撇成平行之势，收笔处与捺的收笔处在一条弧线上，则更有美感。



上面三个古代经典均以横折钩（包括横折）为主笔，此主笔对字的结构起支撑作用。其粗细、曲直变化不同，然皆抗肩、刚劲挺拔。横折之竖比横粗，其竖可以外拓也可以内撇。在写横折时注意调锋蓄势及翻笔换向，发笔写竖时必须为中锋。

如图所示，笔者所书“周”字亦以横折钩为主笔，暗合古人法则。除此之外，里面的部分宜偏左靠上，“口”的横折最好亦方亦圆。

1. 逆锋起笔，厚重雄劲。



2. 中间略细、稍向左弯会显得刚劲有力、挺拔。

3. 此处宜刚劲清爽、灭迹隐端。



欧阳询



褚遂良



颜真卿



笔者

上面三个古代经典均以竖钩为主笔，这些竖钩皆因字形而有粗细、曲直变化。其中褚遂良所书竖钩昂首挺胸、婀娜刚健，最有美感。以竖钩为主笔时，要曲直兼融，因曲而挺拔。关于如何“曲”，要因字赋形。运笔时“令笔心常在点画中行”，则万毫齐发，丰筋多骨。

如图所示，笔者所书“米”字纵向亦以竖钩为主笔，风格不同于前人，然法则与古人同。除此之外，此字的捺很舒展，上面横的右端要明显窄于捺脚。

1. 往左上藏锋起笔，要雄浑灵动。



2. 中间稍细，且呈弧形。

3. 此处存筋藏锋，要有铁钩银划之感。



欧阳询



颜真卿



柳公权



笔者

欧阳询这样描述戈钩：“劲松倒折，落挂石崖。”运笔时，逆入，中锋涩行，钩处翻转换锋。上面三个古代经典均以戈钩为主笔，虽书家不同，然均整体协调。戈钩为主笔时均需向右下角舒展，因此在写戈钩之前宜向左上蓄势，如此不仅协调平衡且字势雄强。

如图所示，笔者所书“我”字亦以戈钩为主笔，其写法不同于古人，富有变化。除此之外，“我”字还需遵循上紧下松、左紧右松等法则。