

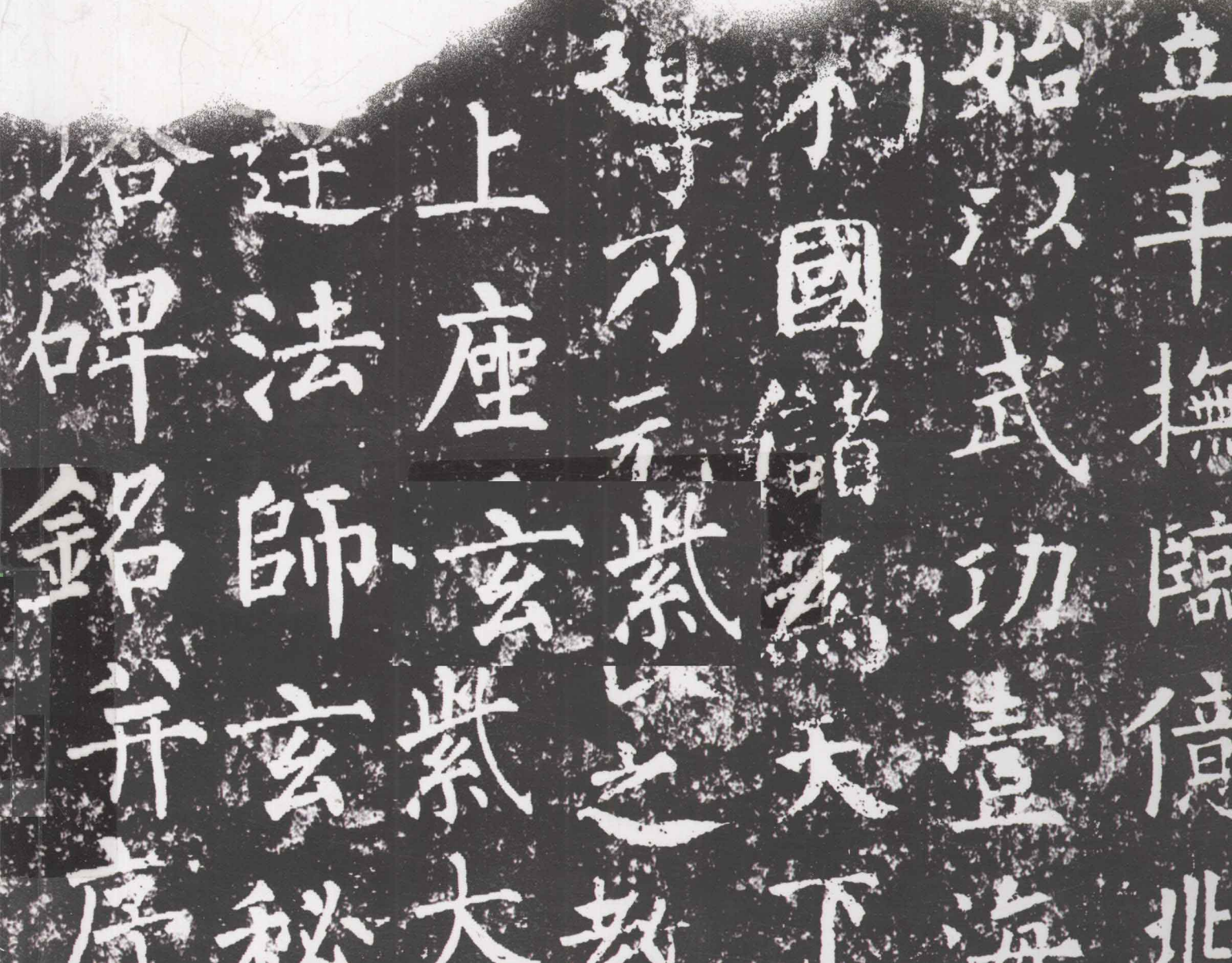
「 书法技法讲坛 」

SHUFAJIFAJIANGTAN

唐楷技法 50 例

李正庚 著

时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位



「 书法技法讲坛 」
SHUFAJIFAJIANGTAN

唐楷技法50例

李正庚 著

时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

勅國儲為天下之本
導乃元良之教將
本固必由教先非求
賢何以審諭光祿

志以崇飾
極雕繪而
靜慮自

图书在版编目(CIP)数据

唐楷技法 50 例 / 李正庚编著. -- 合肥 : 安徽美术出版社, 2011.1

(书法技法讲坛)

ISBN 978-7-5398-2671-4

I. ①唐… II. ①李… III. ①楷书—书法 IV.


①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001220 号

书法技法讲坛

唐楷技法 50 例

李正庚 著

出版人: 郑可 选题策划: 秦金根
责任编辑: 秦金根 责任校对: 史春霖 陈芳芳
封面设计:  版式设计: ·蒋利娟
责任印制: 李建森 徐海燕
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司
 安徽美术出版社(<http://www.ahmscbs.com>)
地 址: 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版
 传媒广场 14F 邮编: 230071
营 销 部: 0551—3533604 (省内)
 0551—3533607 (省外)
印 制: 安徽联众印刷有限公司
开 本: 889 × 1194 1/16
印 张: 8
版 次: 2011 年 2 月第 1 版
 2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5398-2671-4
定 价: 24.00 元

如发现印装质量问题,请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问:安徽承义律师事务所 孙卫东律师

编者的话

德中授右領左
右府鎧曹參軍

《书法技法讲坛》丛书的前5册（《行书技法41例》、《草书技法49例》、《楷书技法45例》、《隶书技法50例》和《篆书技法42例》）于2008年9月出版发行，受到广大读者的热烈欢迎，在不足4个月的时间里销售10000套，重印后仍然受到追捧。在读者的要求下，我们经过细致的市场调查，结合当代人们的审美特点，以书法史上广受欢迎的书法家和书法流派等为技法研究对象，约请经过学院专业训练和具有丰富实践经验的专家，精心策划撰写了《书法技法讲坛》丛书的后续10册，分别包括汉隶、王羲之行书、“二王”草书、唐楷、米芾行书、赵孟頫行书、董其昌草书、王铎行草、明清行草大轴、清隶。

后续10册《书法技法讲坛》丛书秉承了前部分的特点和优势，即，一、宏观性、客观性、综合性、比较性，二、以点带面，三、以图例说话。

《书法技法讲坛》丛书以其按技法例解作为单元分割的独特体例深受老师和同学的欢迎，成为广受欢迎的教材，因为这种安排正好适应于老师和同学课堂教学内容的开展。该丛书的定位是在基本技法的基础上向上拔高，属于书法技法的中高端图书，因而也特别适合具有基本书法技法知识的广大读者。其重点放在以丰富的图例解析技法方面，特别强调比较和综合，因而不仅技法解析更加具体，同时也为广大读者的技法理解、提高和升华提供了阶梯。

目 录



总说 唐楷发展和技法概述	1
第1例 五指执笔法	5
第2例 以腕运笔	8
第3例 楷书对毛笔的要求	10
第4例 逆锋用笔	12
第5例 侧锋取势	15
第6例 中锋取劲	17
第7例 露锋	19
第8例 藏锋	21
第9例 方笔	23
第10例 圆笔	25
第11例 提按	27
第12例 方折	29
第13例 圆转	31
第14例 笔势的内抚和外拓	33
第15例 用笔疾涩	36
第16例 点	38
第17例 横	41
第18例 竖	44
第19例 钩	47
第20例 撇	49
第21例 捺	51
第22例 提	53
第23例 重心平稳	55
第24例 横平竖直	57

第 25 例	疏密适宜	60
第 26 例	比例得当	62
第 27 例	向背分明	64
第 28 例	偏旁揖让	66
第 29 例	参差穿插	68
第 30 例	点画呼应	71
第 31 例	内外匀称	74
第 32 例	气息流畅	76
第 33 例	形象自然	78
第 34 例	以欹为正	80
第 35 例	字势飞动	82
第 36 例	内紧外松	84
第 37 例	外紧内松	86
第 38 例	篆意	88
第 39 例	隶意	90
第 40 例	行书意味	92
第 41 例	墨色	94
第 42 例	浓墨	96
第 43 例	枯墨	98
第 44 例	墨色变化	100
第 45 例	行气	103
第 46 例	行列等距	107
第 47 例	行列错落	110
第 48 例	疏密对比	113
第 49 例	墨迹与石刻	115
第 50 例	唐楷与宋体	120

信之涼徐動
信之涼徐動

总 说

唐楷发展和技法概述

楷书是中国汉字字体中最实用的字体之一。最早提出楷书这一概念的是南朝时期书法家羊欣,他在《采古来能书人名》一篇中说:“(韦)诞字仲将,京兆人。善楷书,汉魏宫馆宝器,皆是诞手写。”楷书又称正书,或称真书。其特点是:形体方正,笔画平直,可作楷模,故名。初期“楷书”,仍残留极少的隶笔,结体略宽,横画长而直画短。在传世的魏晋帖中,如钟繇的《宣示表》、《荐季直表》,王羲之的《乐毅论》、《黄庭经》等,可为代表作。其特点如清朝翁方纲所说:“变隶书之波画,加以点啄挑,仍存古隶之横直。”东晋以后,南北分裂,书法亦分为南北两派。北派书体,带着汉隶的遗型,笔法古拙劲正,而风格质朴方严,长于榜书,这就是所说的魏碑。南派书法,多疏放妍妙,长于尺牍。南北朝,因为地域差别,个人习性、书风迥然不同。北书刚强,南书蕴藉,各臻其妙,无分上下。隋代统一南北,书风逐渐出现南北融合的趋势。

进入唐代,多种艺术亦如唐代国势的兴盛局面,真所谓空前。在我国历史上,唐代博大精深的文化艺术,如诗歌、绘画、音乐、书法等等都给后世带来了巨大而深远的影响。其中,最为出类拔萃、空前绝后、足以震古烁今而成为百世楷模的,就是精湛绝伦的唐楷,唐楷代表着我国楷书艺术发展的最高峰。它由汉魏书法发展而来,集南朝秀逸的文人书法和北朝朴野的民间楷书之大成,锤炼熔铸,在规矩法度上发展创造。唐初出现了如欧阳询、虞世南、颜真卿、褚遂良、欧阳通、薛稷、王知敬、敬客等楷书大家。其中,成就最大、对后世影响也最大的是被称为“唐初四大家”的欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷。唐代中晚期楷书,承初唐楷书余绪,书法家们努力学习前辈大师的优秀传统,广泛吸取多

方面有益的营养,通过不断地学习、研究和比较参悟,在笔法和结体上深刻探讨,进一步总结前人的经验,力求有所创造和突破,比如魏栖梧的《善才寺碑》、徐浩的《不空和尚碑》、李邕的《端州石室记》等等。在这样一股开拓进取的时代风气中,唐代终于形成了又一个楷书高峰,它的代表人物是颜真卿和柳公权,世称“颜筋柳骨”。至此,唐代楷书树立了它前后辉映的两大艺术高峰。在我国书法艺术发展的历史长河中,唐代以后虽然出现过像元代赵孟頫这样的楷书大家,但宋、元、明三代楷书总的艺术成就却始终无法与唐代相提并论。直到清代碑学大兴,才在千古不灭的唐楷之外另辟北碑一脉,为楷书艺术的丰富和提高提供了无穷无尽的生机。

唐楷书体成熟,书家辈出。欧阳询的正楷,源出古隶,以“二王”体为基础,参以六朝北派书风,结体特异,独创一格,权威尤炽,其势力深入社会,几为学书的标准本。究其楷书特点,用笔刚劲峻拔,笔画方润整齐,结体开朗爽健。虞世南的楷书,婉雅秀逸,上承智永禅师的遗轨,为王派的嫡系。虽源出魏晋,但其外柔内刚、沉厚安详之韵,却一扫魏晋书风之怯懦。褚遂良的楷书,以疏瘦劲练见称,早年书风属于北派,后得以侍书太宗,亲窥右军真迹,遂开新面。虽祖右军,而能得其媚趣。其字体结构看似非常奔放,却能巧妙地调和着静谧的风格,开创了前人所未到的境地,成为唐之一代教化主。中唐以后,徐浩以楷书知名于世。徐浩之后颜真卿一变古法,得褚遂良开张之体,加以篆籀之气,变初唐楷书欹侧之势为正面刚强,实为楷书在唐代发展的代表。晚唐柳公权结合颜真卿和欧阳询笔法,更见整饬,虽有程式化倾向,但仍不失楷书法度谨严、刚正强硬的唐代气象。在这些名家之外,唐代擅楷书者不知凡几,所见唐代墓志、碑版、经书,无不体现唐代楷书在不同时期的发展特点。或者以欧阳询为宗,或者以褚遂良为本,或者沿袭六朝经书书体自成一脉,这些都构成了唐代楷书发展的总体。因此,唐代楷书风格从总体上看,以南派为宗,与北朝楷书大异其趣。

唐代楷书之所以能够得到高度的完善和发展,与唐代帝王个人喜欢和当时社会政治和教育政策有莫大关系。太宗皇帝“方天下混一,四方无虞,乃留心翰墨,粉饰治具……万几之余,不废模仿”。统治者重视书法,于弘文馆设书法课程,欧阳询和虞世南亲自教授。据《唐六典》所记载:“贞观元年敕,见任

京官文武职事五品已上子有性爱学书及有书性者，听于馆内学书，其法书内出。其年有二十四人入馆。敕虞世南、欧阳询教示楷法。”这些学生，对楷书的考核还相当严格，据《唐会要》：“弘文、崇文两馆生，皆以资荫补充。所习经业，务须精熟，楷书字体，皆得正样。通者与出身，不通者罢之。”唐代还于内宫开设楷书课程，据《新唐书·百官志》记载，唐代曾于内宫设立内教博士十八人，其中有楷书博士二人。唐代国学中的学生，也要求学写楷书。据《唐六典》记载，唐代的国子学生，“其习经有暇者，命习隶书”。唐代官员铨选，“其择人有四事：一曰身，二曰言，三曰书，（取其楷法道美。）四曰判”。可见楷书水平的高度也是其重要的标准之一。另外，唐代公文抄写，多用书手，书手所擅，即为楷书。据史料记载，弘文馆有楷书手 25 人，秘书省楷书手 80 人，这些书手凭借楷书入选，拣择严格，其中集贤殿书院书手更是如此。因此唐代楷书的发展和完善，是与唐代的政治和教育背景相适应的，可以说是唐代的政治和教育政策刺激的结果。

楷书无论是作为字体或书体，在中国文字和中国书法艺术中都占有不可或缺的地位。但自唐代以后，由于印刷术的发展，楷书发展式微。宋人尚意，不善楷书；元代赵孟頫以行书入楷，成为中国书法史上楷书发展的最后一座丰碑；明清时期，善楷书者众多，但由于科举制的影响，善楷者多为馆阁体和台阁体，唐楷渐渐变成一种工具性的干禄字体。虽然这种书体并不是唐楷本来的面目，但由于其来源于唐楷，使得人们对馆阁体和台阁体的偏激见解连带加在唐楷之上。清末，碑学盛行，学书者多崇尚北碑，把唐楷打入另册，其以康有为《广艺舟双楫·卑唐》所论，对唐楷指责尤多。即使在今天，除了小楷一途，专门研习唐楷者寥寥，或以唐楷法度过严，不利个性发挥，或以唐楷研习过难而不易速成，因此，造成当今楷书展览不选，书者不究，可以说唐楷在当代已经被冷落。

然而，不可否认，唐楷在当代仍有巨大的生命力和艺术价值。首先，作为中国书法书体之一种，作为中国楷书之宗，唐楷本身就具有无以代替的艺术魅力。虽然时人多喜篆隶和行草，但楷书与其他书体，在艺术上和地位上并无高低贵贱之别。其次，唐楷在当代仍有强大的社会实用价值和艺术价值。当代社会背景下，虽然书法的实用价值大为减少，书法的实用价值越来越被其审美价值所替代，但书法的实际应用功能仍然存在，尤其楷书，更是一种注重实用的字体。孙过庭云：“题勒方幅，真乃居先。”楷书作为正体，以其端庄严谨，在厅堂门楼、碑文巨制、外交公文等方面仍是主要字体。教育部也明确规定全国中小学生要学写规范字，而学写规范字，就不能脱离对唐楷的学习，这些都说明

明了楷书的实际应用功能。同时,楷书作为书法入门之基础,可以说是进入书法殿堂的不二法门,研习书法不能绕过唐楷这一关键环节,即使视为最高艺术性情的草书,也要以楷书为基础。所谓“草不兼真,殆于专谨;真不通草,殊非翰札。真以点画为形质,使转为情性;草以点画为情性,使转为形质”,点明了楷书和草书之间的内在联系。还要看到,唐楷作为中国楷书的典范和标准,在中国书法艺术的审美,乃至中国整个艺术的审美方面都有启蒙的作用。林语堂说:“书法提供给了中国人民以基本的美学,中国人民就是通过书法才学会线条和形体的基本概念的。因此,如果不懂得中国书法及其艺术灵感,就无法谈论中国的艺术。”又说:“于是通过书法,中国的学者训练了自己对各种美质的欣赏力,如线条上的刚劲、流畅、蕴蓄、精微、迅捷、优雅、雄壮、粗犷、谨严或洒脱,形式上的和谐、匀称、对比、平衡、长短、紧密,有时甚至是懒懒散散或参差不齐的美。这样,书法艺术给美学欣赏提供了一整套术语,我们可以把这些术语所代表的观念看作中华民族美学观念的基础。”虽然林语堂是针对中国书法的整体情况而言,但是否可以这样理解,林语堂所说的中国书法形式上和线条上的特点,几乎就是唐楷所反映的特点。因此,重视唐楷的研习,加深对唐楷的理解,这也是对中国书法、中国艺术理解的初步和起点。

南宋朱翌《猗觉寮杂记》云:“唐百官志有书学,故唐人无不善书,远至边裔书吏、里儒,莫不书字有法,至今碑刻可见也。往往胜于今之士大夫,亦上之所好,有以劝诱之。”“劝诱”者,乃书法与教育和官吏铨选紧密联系。今天,书法已经与利禄仕途完全脱离了关系,“劝诱”之门已不存在。书法在当今越来越被视为一种纯粹的艺术活动,作为实用性和法度要求非常强的唐楷,现代人对它的热情也慢慢消失。然而,去掉唐楷,中国书法的历史不完整;不学唐楷,也无法真正领略中国书法的全部奥妙。我们应该古为今用,推陈出新,让唐楷这一中国书法的发展高峰在今天继续发扬光大。

第 1 例
五指执笔法



图 1-1 古代单苞斜执笔

掌握用笔的前提是了解正确的执笔法。东晋女书法家卫铄在《笔阵图》中说：“凡学书必先学执笔。”唐代以前，受当时席地跪坐起居方式和矮型家具形制等影响，当时的执笔方式普遍以单苞斜执笔。启功先生《书法概论》一书附有古代这种执笔姿势（图 1-1、图 1-2），北齐《校书图》也有与之类似的执笔姿势（图 1-3）。自隋唐以后，我国起居方式发生了根本的变革，垂足坐和椅子、桌子等高型家具取代了席地跪坐（图

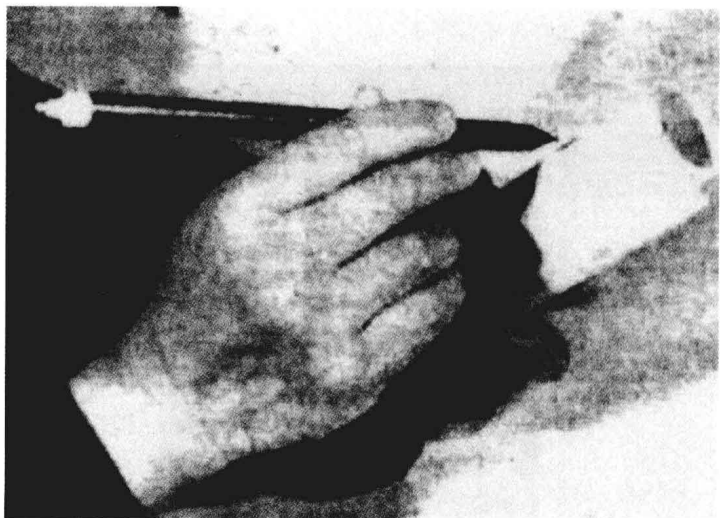


图 1-2 单苞斜执笔姿势



图 1-3 北齐《校书图》所见斜执笔姿势



图 1-4 汉代画像所见书写姿势



图 1-5 唐高元珪墓壁画椅子

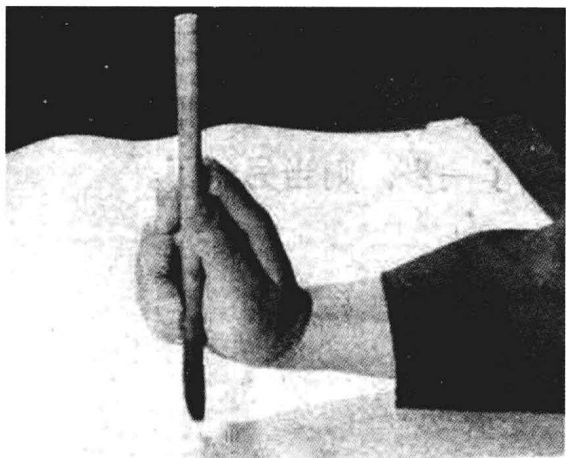


图 1-6 五指执笔法

1-4)和矮型家具,从而使书写条件也发生了根本的改变(图 1-5),执笔姿势亦随之发生了改变,由以前的单苞斜执笔变为双苞五指执笔法,即“**捩、压、钩、格、抵**”执笔方法。五指执笔法最早由唐人提出并加以总结,是当时书写最科学的方法。即使在今天看来,亦是书写唐楷最实用的执笔姿势。(图 1-6)

“**捩**”,即按的意思。是指拇指在执笔时的作用。执笔时,拇指下节的指端略向上斜,按住笔管内侧偏左的部位,向外侧偏右上方用力。

“**压**”,或作押,是指食指在执笔时的作用。执笔时,用食指第一节斜而俯下出力,贴住笔管外侧,力由外向内,往内侧偏右方施力,和拇指内外配合,把笔管约束住。

“钩”，是指中指在执笔时的作用。以中指的第一节弯曲如钩，钩住笔管的外侧，由外向内侧偏右方用力，加强食指的力量。

“格”，是指无名指在执笔时的作用。无名指指甲根部与骨节之间紧贴笔管，挡住中指内钩的力量，从右下方向左上用力。

“抵”，是指小指在执笔时的作用。小指紧贴无名指，抵住中指向内的压力，但小指不碰到笔杆和掌心。

当然，“五指执笔法”并非唯一执笔方法。苏轼就说：“执笔无定法，要使虚而宽。”但初学楷书，还是要寻找一个方便门径，“五指执笔法”是适合当今起居方式且最有效、最便利和最实用的书写执笔方法。

书写对执笔的高低亦有一定的要求。一般来说，写小字执笔要低些，离笔头一寸左右，太低了笔画局促不自由。写中楷或大字，执笔要高一些，为二寸左右；写大楷和草书笔管要再执高一些，为三寸左右。执笔越高，回旋的幅度就加大，更便于挥运。（图 1-7、图 1-8、图 1-9）

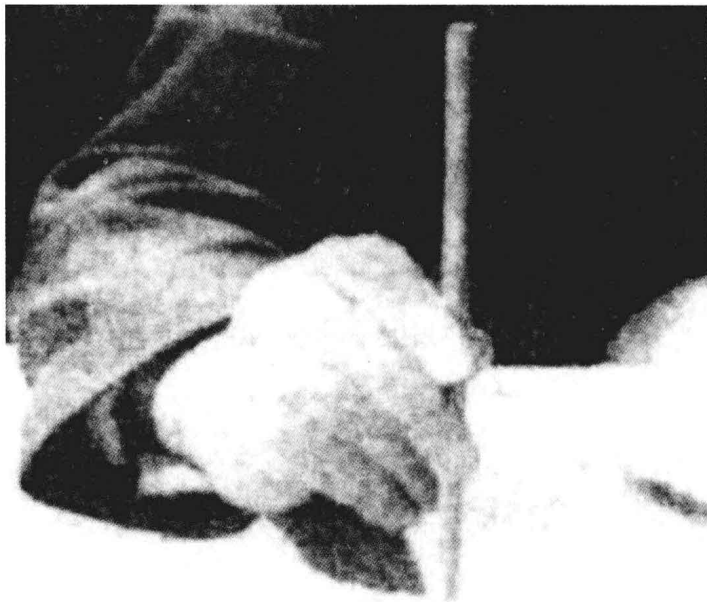


图 1-7 写小字的执笔

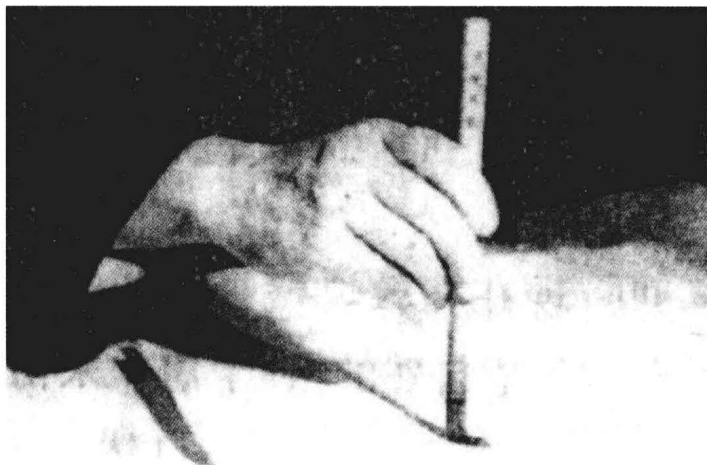


图 1-8 写中型字的执笔

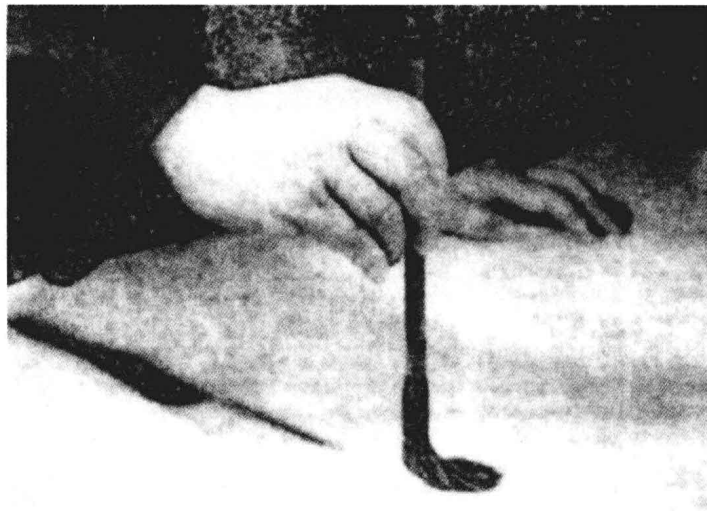


图 1-9 写大字的执笔

清微
之風
涼徐
信動

第 2 例

以腕运笔

写字的时候，主要是依靠腕的力量，而不是指的力量。指与腕的分工不同，“指用于执”，“腕用于运”。姜夔《续书谱》说：“不可以指运笔，当以腕运笔。执之在手，手不主运；运之在腕，腕不主执。”总之，写字要充分运用腕力，指、腕、肘三者密切配合，这样写出来的线条筋骨劲健，血肉丰满。用尽腕力，才能笔笔送到而尽笔势。将笔按下去，笔毫就能有力地铺展开来；将笔提起来，笔毫就能有力地弹起收拢。即使是细如发丝的笔锋落在纸上，写出的点画也非常有力。书写过程中的一起一落，一往一复，每一点画的完成，提按顿挫、轻重徐疾的用笔变化，无一不与运腕动作息息相关，故周星莲《临池管见》云：“作字之法，先使腕灵笔活，凌空取势，沈著痛快，淋漓酣畅，纯任自然，不可思议。”

在高型家具出现以前，书写姿势都是



图 2-1 顾恺之《女史箴图》所见悬手运笔姿



图 2-2 北齐《校书图》所见悬手运笔姿势

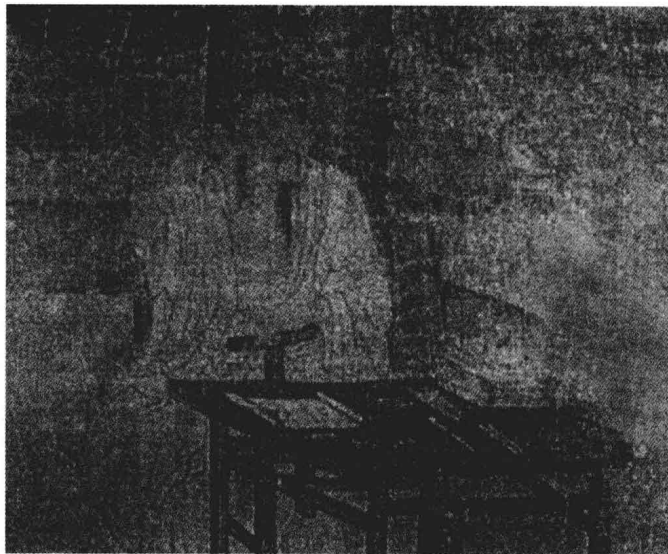


图 2-3 五代王齐翰《勤书图》所见书写姿



图 2-4 元代《金刚经》木刻所见着腕运笔姿

悬手为之(图 2-1、图 2-2)。高型家具出现之后,尤其是桌子和椅子的普及,书写活动可以把手放在桌子之上进行,从而不必悬腕(图 2-3、图 2-4)。初学者当以悬腕为佳。悬腕是相对于着腕、枕腕和落臂而言。着腕就是将手腕贴住桌面,这样会牵制腕力的发挥,运动范围被局限在指关节上,回转余地太小。枕腕是指用左手背垫在右手腕下面写字,它的缺陷和着腕一样,那是不能发挥腕力,展开笔势。落臂就是把右手肘部前手臂搁在桌上,腕部提起书写。这种姿势要注意肘部手臂不要紧贴桌面,否则力量就不易贯穿下去,它也有着腕、枕腕之弊,因此董其昌说:“吾所云必须悬腕正锋,皆破信笔之病也。”

信
之
凉
徐
信
微
風
徐
動
無
聲

第 3 例

楷书对毛笔的要求

写好楷书,工具的选择也很重要。就书法而言,“文房四宝”中最重要的是毛笔。因此,根据不同的书体要选择不同的毛笔,这也与当时的社会环境是相适应的。初唐时期,书写工具主要还是以硬毫为主,从新疆吐鲁番出土的唐代毛笔和日本所藏唐代毛笔来看,当时毛笔的笔锋较短,应该是兔毫之类的硬毫(图 3-1、图 3-2)。因此,临摹

《等慈寺碑》、欧阳询、褚遂良等人的楷书,应选择硬毫短锋,才能写出刚劲硬瘦的特点;如果用长锋羊毫一类软笔,则难以达到应有的效果。

长锋羊毫的兴起,是中唐以后的事情,也是书写材料中的纸张、书写工具坐

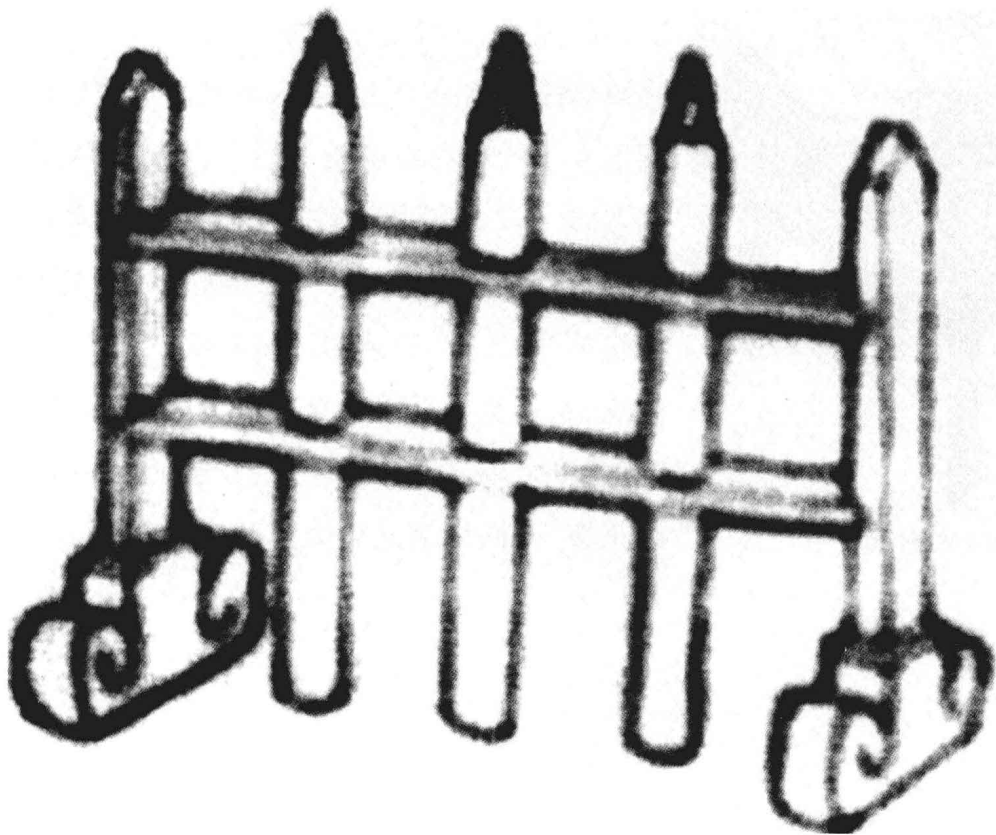


图 3-1 新疆吐鲁番阿斯塔纳出土的唐代毛笔

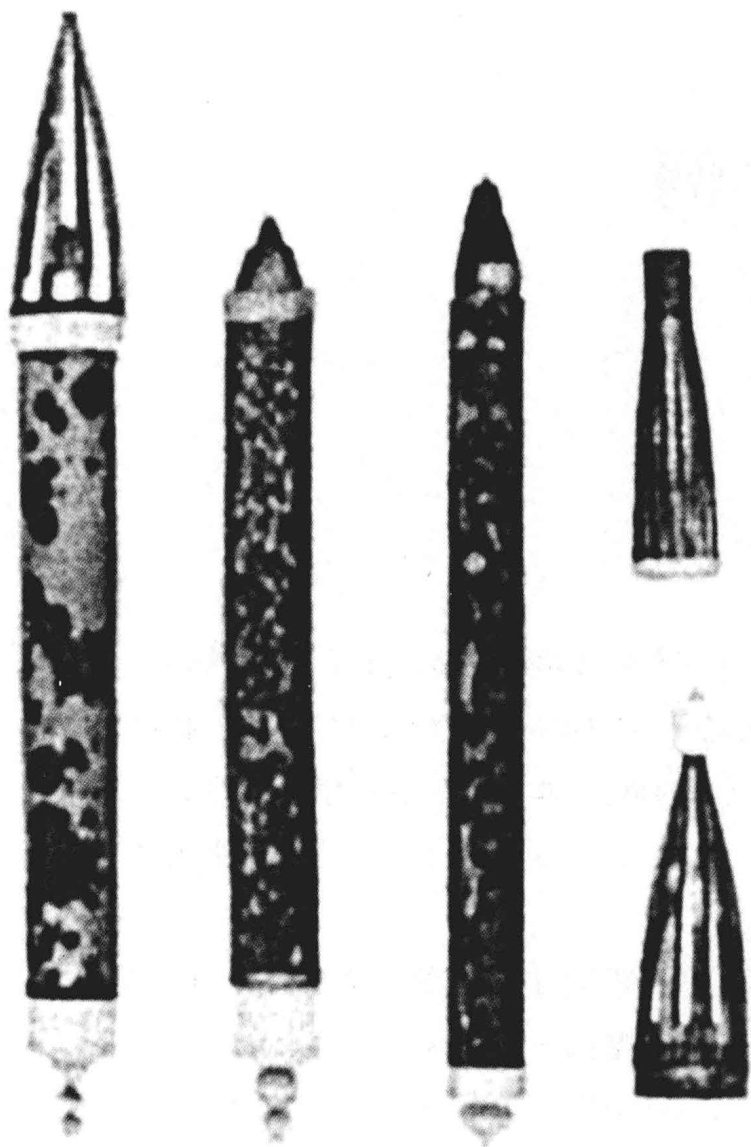


图 3-2 日本正仓院所藏唐代毛笔

椅和桌子等在中唐以后发生变革的结果。看颜真卿和柳公权的字,明显用笔重按轻提,笔画也较初唐粗了好多。同时,从唐、五代至宋,伴随高型家具高桌、高案的出现和流行,几案的加宽加长,出现了蜀产横长六尺的巨幅麻纸。在着笔就案书写姿势出现以后,为适用桌面上悬腕书写,出现了无心散卓笔,笔锋加长,蓄墨量大,适合大字大纸表现。史载柳公权对笔的要求很高,他在《谢人惠笔帖》云:“近蒙寄笔,深荷远情。虽毫管甚佳,而出锋太短,伤于劲硬。所要优柔,出锋须长,择毫须细。管不在大,副须切齐。副齐则波折有凭,管小则运动有力,毛细则点画无失。锋长则洪润自由。顷年曾得舒州青练笔,指挥教示,颇有灵性。后有管小锋长者,望惠一二管,即为妙矣。”又宋苏易简《文房四宝》卷一记载:“世传宣州陈式世能坐笔,家传右军与其祖求笔帖,后子孙尤能作笔。至唐柳公权求笔于宣州,先与两管,与其子曰:‘柳学士如能书,当留此笔,不尔,如退还,即可以常笔与之。’未几,柳以为不入用,别求,遂与常笔。陈云:‘先与者二笔,非右军不能用,柳信与之远矣。’”这说明在中晚唐时期,柳公权所使用毛笔已经和魏晋时期的有很大的不同了。这其中的差异,最显著的就在于毛笔的笔毫加长,笔毫变软。因此,临摹颜体和柳体等风格楷书,宜以长锋羊毫为佳。

椅和桌子等在中唐以后发生变革的结果。看颜真卿和柳公权的字,明显用笔重按轻提,笔画也较初唐粗了好多。同时,从唐、五代至宋,伴随高型家具高桌、高案的出现和流行,几案的加宽加长,出现了蜀产横长六尺的巨幅麻纸。在着笔就案书写姿势出现以后,为适用桌面上悬腕书写,出现了无心散卓笔,笔锋加长,蓄墨量大,适合大字大纸表现。史载柳公权对笔的要求很高,他在《谢人惠笔帖》云:“近蒙寄笔,深荷远情。虽毫管甚佳,而出锋太短,伤于劲硬。所要优柔,出锋须长,择毫须细。管不在大,副须切齐。副齐则波折有凭,管小则运动