

楷書指要

啓功題籤



秦永龙 主编

中國工人出版社



楷 书 指 要

秦 永 龙 主 编

中 国 工 人 出 版 社

(京) 新登字 145 号

图书在版编目(CIP)数据

楷书指要/秦永龙主编. —北京:中国工人出版社,1994. 4

ISBN 7-5008-1583-2

I. 楷…

II. 秦…

III. 楷书-法书-成人教育-教学参考书

IV. J292. 33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 01692 号

出版发行:	中国工人出版社 (北京市鼓楼外大街 邮编:100011)
印刷:	北京通县京华印刷厂印刷装订
经销:	新华书店北京发行所
版次:	1994 年 4 月第一版 1994 年 4 月第 1 次印刷
开本:	787×1092 毫米 1/16
字数:	111 千字
印张:	6.25
印数:	1~10 000 册
定价:	5.60 元

编 后 语

本书前五章由秦永龙执笔,第七章各碑帖的介绍分别由郭立杰、蔡茂友、郑轩三位同志执笔。在合编时有所删节与修改。

承蒙中国工人出版社慨然应承本教材的出版,责任编辑郝宏丽同志为本教材的出版付出了辛勤的劳动,我们谨在此表示衷心的感谢。

特别令我们兴奋和感激的是,启功先生不顾自己年迈体弱,欣然为本套教材分别题签,这无疑是对我们工作的莫大鼓励和鞭策。我们一定尽责尽力,争取把本套教材编写好。

诚请专家和广大读者朋友多多赐教。

编 者

1994年3月15日

北京师范大学继续教育学院 (亚洲开放(香港)教育学院(ARCE)资助合作) 高等函授专业招生介绍

北京师范大学系国家教委直属的全国重点大学,历史悠久,师资力量雄厚,学科齐全、办学经验丰富,教学设施先进。建校九十多年来,培养了大批优秀人才,为国内外所瞩目。亚洲开放(香港)教育学院(ARCE)系经香港政府注册的远距离教育机构,具有丰富的远距离教学经验。为了满足我国对外改革开放形势对各类人才的需求,结合海内外的教学模式和经验,现经有关部门批准,由亚洲开放(香港)教育学院资助、设奖,北京师范大学继续教育学院面向全国招收高等专业生。共设专业 29 个,每个专业学习 12~14 门课程,学制两年。学习期间将由北京师范大学及海内外著名专家、教授执教,采用全新的教学手段和方法,不仅注重传授理论,更注重能力的培养。通过系统学习,考试合格后,达到相应大专水平,由北京师范大学继续教育学院颁发毕业证明书及亚洲开放(香港)教育学院颁发毕业证书。凡具有中等文化水平、有自学能力者均可报名入学。

《楷书指要》一书为本学院函授教育书法专业教材。

凡要了解详细情况者,请与北京师范大学继续教育学院联系。

前 言

源远流长的中国书法,是传统的民族艺术,是中华文化的重要组成部分,是世界艺术宝库中的一颗明珠。近年来,随着中华文化的广泛传播,中国书法特有的审美价值和学术价值正在引起越来越多的国际学人的重视。

在国内,随着经济和文化教育的发展,方兴未艾的“书法热”也正乘着弘扬传统文化的东风向深层次发展。在群众广泛开展书法活动的基础上,成立了不同层次的书法协会、书法研究会;各种各样的书法刊物和著述如雨后春笋,不断涌现;投身于书法创作、书法教育和书法研究的人愈来愈多;更为可喜的是,书法已被列为社会科学的一个正式学科,各级正规学校正在增设书法课程,一些高等院校已向国内外招收书法学的硕士生或博士生;国际间的书法学术交流也日益频繁。这一切说明,我国的书法事业正在朝普及、提高的方向发展。

不过也应该清楚地看到,书法事业的振兴虽然出现了好的势头,取得了一定的成绩,但是与其他相关的学科(比如文学、绘画等)相比,由于长期被忽视,起步太晚,其落后的状况和诸多方面的不足也是显而易见的。书法的教育和研究还面临着许多急需解决或改进的问题。单就书法教育而言,目前最突出的问题就是缺乏不同层次的好教材及其相应的辅导读物。尽管各地先后出版了一些教材或有关书籍,其中有些编写得也不错,但从总体上看,似乎在系统性、科学性和知识性方面尚有不同程度的缺陷,无论是数量和质量(特别是质量)都远远不能满足社会的需求,从而影响了各类学校书法课的教学质量,也滞碍了书法的进一步普及与提高。因此,要想尽快发展书法这门学科,搞好书法教育,当前的迫切任务之一,就是要加强教材的建设。

北京师范大学为了进一步提高书法课的教学质量和面向全国开办书法刊授以培养书法人才的需要,责成有关教师编写了本套各种书体学习的教材。本套教材共分四册,依次为《楷书指要》、《行书指要》、《草书指要》、《篆隶指要》。

中国书法形式多样、内容丰富、技法复杂。为了减轻学习者的负担而又能使之尽快掌握各种书体的基本知识和基本技能,这套教材在编写时尽量突出重点,侧重讲述基本原理和技法要领,注意概念的准确性、知识的系统性和内容安排的科学性,以便让学习者能由此及彼、举一反三,收到良好的学习效果。

作者简介

秦永龙,字长云,别号准半斗。中国文字学家,书法家和书法理论家。1943 年生于广西荔浦县的山乡,1964 年考入北京师范大学中文系,毕业后留校任教,现为该校中文系古代汉语教研室副教授、中国文字学会会员、中国书法家协会会员。

由于长期从事古代汉语、汉字学和书法学的教学和研究,他对古文字和传统书法的技艺、理论、历史均有很深的造诣,主要著作有《西周金文选注》、《书法常识》(与启功合著)、《历代书法精品》,参加编写的高校教材有《古代汉语》、《书法概论》和《书法概论参考资料》等。

秦永龙的书法家承启功大师,他精于行草、兼通隶篆,对历代重要的碑帖作过广泛的临摩与研究,善于博取众长、融汇贯通,他的书法具有深厚的功底,在继承传统的基础上有所创新,逐渐形成了自己独特的风格。他的作品曾多次应征参加国内外的大型书展,并广为报刊征用和公私收藏。

秦永龙对弘扬书法传统的活动十分热心,经常给广大书法爱好者和社会书法团体讲课、辅导。他是高校书法教师讲习班的主讲教师,国家语委主办的全国首届规范楷书大奖赛的评委,还应聘兼任文津阁书画研究会、中共中央办公厅老干部书画研究会等的指导教师和顾问。

目 录

一、执笔与运腕	(1)
(一) 执笔	(1)
(二) 运腕	(2)
二、楷书的基本笔法	(4)
(一) 点	(5)
1. 左侧点	(5)
2. 左侧右上出锋点	(5)
3. 左侧左下出锋点	(6)
4. 右侧点	(6)
5. 竖点	(6)
6. 长点	(7)
(二) 横	(7)
1. 凸横	(8)
2. 细腰横	(8)
3. 尖头横	(8)
(三) 竖	(9)
1. 悬针	(9)
2. 垂露	(9)
3. 垂露的两种变形: 曲形垂露和尖头垂露	(10)
(四) 撇	(11)
1. 粗头长撇	(11)
2. 细头长撇	(11)
3. 竖长撇	(12)
4. 粗头短撇	(12)

(五) 捺	(13)
1. 竖捺	(13)
2. 侧捺	(13)
3. 平捺	(14)
(六) 钩	(14)
1. 竖钩	(14)
2. 横钩	(15)
3. 戈钩	(15)
4. 平心钩	(15)
(七) 挑	(16)
(八) 折	(17)
1. 平肩方横折	(17)
2. 昂肩方横折	(17)
3. 平肩圆横折	(17)
4. 圆竖折	(18)
5. 方竖折	(18)

三、楷书的结体法则

(一) 横不平、竖不直	(21)
(二) 依字取势	(22)
(三) 错落参差,同画变态	(23)
(四) 彼此呼应,相互关情	(24)
(五) 精神攒聚于重心	(25)

四、永字八法

(一) 侧(点)	(27)
(二) 勒(横)	(27)
(三) 弩(竖)	(27)
(四) 趯(钩)	(27)
(五) 策(挑)	(28)

(六) 掠(长撇)	(28)
(七) 啄(短撇)	(28)
(八) 磔(捺)	(28)
五、启功黄金律结字法	(29)
(一) 结字是书法艺术的首要问题	(29)
(二) 黄金律结字法	(30)
六、临摹	(34)
(一) 临摹是习字学书的必由之路	(34)
(二) 临摹的基本方法	(35)
1. 摹	(35)
2. 临	(36)
(三) 临摹要注意的几个问题	(37)
1. 初学临摹一定要选取最好的碑帖作范本	(37)
2. 在临摹实践中既要动手更要动脑	(38)
3. 不同的阶段要有不同的标准和追求	(39)
七、古代楷书碑贴选介	(40)
(一) 《始平公造像题记》	(40)
(二) 《刁遵墓志》	(41)
(三) 《张猛龙碑》	(41)
(四) 《张玄墓志》	(43)
(五) 《瘞鹤铭》	(44)
(六) 《龙藏寺碑》	(44)
(七) 欧阳询《九成宫碑》	(45)
(八) 虞世南《孔子庙堂碑》	(46)
(九) 褚遂良《雁塔圣教序》	(47)
(十) 敬客《王居士砖塔铭》	(48)
(十一) 颜真卿《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》	(48)
1. 《多宝塔碑》	(49)

2.《颜勤礼碑》.....	(50)
(十二) 柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》.....	(50)
1.《玄秘塔碑》.....	(51)
2.《神策军碑》.....	(51)
(十三) 赵孟頫《胆巴碑》	(52)
附：碑帖图版	(53)

一、执笔与运腕

(一)执笔

执笔是习字学书的第一个环节。执笔的方法正确与否，直接关系到书写的效果。所以历来的书家都很重视执笔；书法的教学，也首先要解决执笔的问题。

在历代谈论书法的著作中，曾提及的执笔方法，可以说是五花八门。什么单勾法、双勾法，什么龙睛法、凤眼法，什么撮管法、回腕法、拨镫法等等，不一而足。在这些执笔法中，有的是由于书写的条件、场合不同而采用的不同方法，有的则是名异而实同，有的简直就是故弄玄虚、自讨苦吃的笨办法，我们在这里不必去作辨正。下面只介绍一种既科学又实用、直到现在仍为绝大多数人使用的执笔法，同时说说执笔中最应注意的问题。

这里介绍的执笔法前人谓之“拨镫法”(见图)，并将其要领归结为五个字：**捩、押、勾、揭、抵**。具体的做法如下。

捩 用大拇指的指肚按住笔管，向右前方与食指相对用力。

押 食指弯屈斜向下，用第一关节靠大拇指的边侧与大拇指相对用力押束笔管，将笔固定住。要注意的是，不可用食指的中关节弯屈来勾夹笔管，否则笔虽牢固，但极不灵活。

勾 中指弯屈，指尖斜下向内，用罗纹心着笔管，勾住笔管的外侧向掌心方向用力。

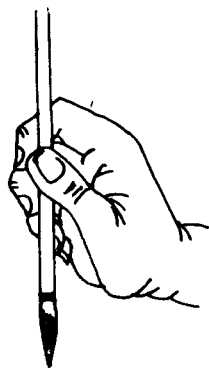
揭 也叫格。将无名指弯屈，用指甲与肉的交际处抵住笔管，向外向上用力，即与中指的用力方向相反。勾与揭主要是在运笔时能对笔的回环使转起作用。

抵 小指弯屈如无名指，并紧贴无名指，对无名指起辅助作用。

这种执笔法的优点是五指自然屈伸，都派上了用场，用力齐均；笔在手中既稳当，又便于前后左右自由地回旋运转。坐在写字台前枕腕或悬腕写字最适合用这样的执笔法。

执笔有两点最需注意。

第一，不要把笔握得过紧。经常有人这样教导初学写字的人：“执笔一定要紧才能写好字。”其根据就是那个早已家喻户晓的故事：传说王献之六七岁时练字，他的父亲王羲之冷不防从他身后拔他的笔，居然没被拔掉，因而王献之后来也成



拨镫法

了大书法家。清代有人据此还演绎出这样一句话，说是执笔要紧到意欲“捏碎此管”的程度。故事的有无和王羲之的力气是否会小到不如乳臭小儿的地步，我们姑且不去考证，但有一点必须讨论清楚，那就是执笔如果“紧”到想要把笔杆都捏碎的程度，还真能写好字吗？我们认为这样是绝对写不好的。

笔是写字的工具，拿笔写字与拿筷子吃饭、拿铁锹铲土、骑自行车握把等，情理是一样的。如果吃饭意欲“捏碎此筷”，花生米肯定夹不到嘴里；铲土时意欲“捏碎此柄”，用不了几下手就得起泡；骑车时意欲“捏碎此把”，就非摔倒不可。执笔过紧，手指、手腕和手臂势必全都变得僵死，笔在手中又怎能运转自如呢？连笔都不能运转自如，又怎么能把字的点画写得准确和灵活呢？点画用笔是构成书法艺术的重要因素之一，点画都写不灵活，写好字又从何谈起？

当然，执笔也需要用一定的力气，但用力的大小要适度，以能自由进退，运转自如为原则。另外，在实际书写过程中，握笔的松紧，用力的大小，是不时变化的，不过这种变化是随着写字大小的不同或点画轻重的不同而自然形成的变化，不是无根据的故意时紧时松。

还有人认为，执笔用力并使劲去写，才能把字写得劲健有力，这也是错误的。点画的力度和体势的刚劲，是由点画形态的正确、点画走向和轨迹的准确、用墨的干湿浓淡以及行笔的滑涩快慢等决定的，如果只是一味地用力气就能把字写好，那么所有大力士就都是书法家了。

第二，各个手指不要使劲并列挤在一起，特别是无名指和小指不要死死抠向掌心，否则运笔就不能灵活。古人常说的执笔要“指实掌虚”是对的。所谓“掌虚”，是不要紧攥五指，让手指和笔杆与掌心之间自然保持一定的距离，形成一个空当儿。指实和掌虚都是为了保证运笔的“灵活劲儿”，这是执笔的关键所在。所以苏东坡说：“执笔无定法，要在实与虚。”

执笔是手段而不是目的，只要能把字写好，执笔无需过于拘泥。实际上笔有大小、轻重、形制和性能的不同，写字也有大小以及书体、书写场所、书写条件的差异，执笔的方法是不可能不有所变化的。书家应该根据不同的情况 and 个人的习惯而随机应变，按照需要来变换执笔的方法。比如站立着在墙上写字或弯腰在地上写字，就不宜再用上面所介绍的“拨镫法”执笔，因为这样太吃力，运笔也不方便，改用近似于拿钢笔的方法就会便捷得多。不过，无论采用什么样的执笔法，总应该以运笔灵活、便于表现点画的艺术效果为原则。

（二）运腕

正常人写字，需要正确使用手指、手腕、手臂的力量，才能把大小不同的字写好。现在一谈写字，总要涉及与执笔相关的所谓枕腕、悬腕和悬肘的问题。其实这

些都不是什么“技术问题”，而是形势使然的结果。

大约在唐代以前，还没有现在这样的高桌椅，人们席地而坐，左手拿纸卷（无纸之前则是简册），右手拿笔，纸卷与地平面约成三十余度角，笔与纸面约为直角，这时的执笔只有采用与今天拿钢笔一样的所谓“单勾”执笔法才最合适。在这种形势下写字，腕和肘都是无所依凭的，因为无处安放它们，不想悬也得悬着。宋代以后，有了高桌椅，人们坐着写字，腕、肘有了桌面作依托，省劲儿多了。这时纸平铺在桌面上，如果再用单勾执笔法，笔杆就不容易与纸面保持垂直了，于是把中指放到了笔杆的外侧，以便于使笔杆立起来，这就自然形成了上面所说的现今一般都使用的“拨镫法”。

腕、肘有了依凭，写起字来十分稳当。特别是写小字，只需要手指用力，笔的回旋范围也足以够用。使用枕腕的办法极为便当。可是如果要写较大一些的字（比如一两寸见方的字），再枕腕就会觉得挥洒不开，光凭手指的力量也不够用了，必须用上手腕的力量，这时就得将腕抬起来变成所谓悬腕，书写起来才能舒展灵活。如果要写更大的字，就得需要更大的活动范围和借助整个手臂的力量，这时就不得不把肘也抬起来，变成所谓悬肘，这样纵横驰骋就没有了任何阻碍。由此可见，枕腕、悬腕、悬肘是随着所写字的大小及其用笔的需要而变换的不同书写方式，是一种写字的基本功，而不是什么特殊的技巧。

书法学习中的基本功训练是多方面的，执笔和运腕都是其中重要的环节。为了适合写各种大字、小字的要求，为了适应在不同场合、不同条件下的书写需要，在平时的学习过程中，就应该进行各种各样的练习，以培养自己多方面的能力。

这里再顺便说说书写姿势的问题。

对经常练字的年青人来说，养成一种正确的书写姿势是很重要的。姿势不对，久而成习，不仅不雅观，对身体也不利，而且还会影响书法的艺术效果。平时坐着写字，头要正，身要直（当然不必刻意挺得僵直），两手自然据案，把笔正立于正前方，两脚自然分开着地，使整个身体保持平衡端正，让每个部位都感到舒适和轻松。切忌不要把身体扭偏于一侧，或过于前倾以至于趴到案上。书法最讲究结体、用笔和行气章法，而这一切只有直身正视才能谛审、把握。如果侧身斜视，势必产生错觉，欲正而歪，欲斜而正，那就会白费气力而达不到预期的效果。

坐着只适合于写较小的字，倘若要写大字，坐着就不适宜了。因为坐着不仅视野受到限制，难于统观全局，而且由于下身不动，运笔时不好调动腕、臂、腰以至全身的力量。所以写大字（特别是斗大的字）非立书而不能尽势。当然，立书也应头正肩平。

二、楷书的基本笔法

楷书也叫真书、正书，是由隶书演变而逐渐形成的一种端庄、工整的字体。楷书产生于后汉，从魏晋南北朝开始逐渐取代隶书而成为通行的正式字体，一直沿用至今。

历史上任何一种书体从萌生到成熟都要经历一个漫长的发展过程。楷书也一样。楷书自汉末由隶书脱化出来之后，经过了魏晋南北朝三百多年间无数书家的实践、创造和总结方臻成熟。唐代书家，集前代楷法之大成，全面完善了楷书从结体、用笔到立意、取势的严密法度，将楷书的发展推向一个鼎盛的阶段。因此，唐楷名作一向被多数人视为楷书的典范。

楷书不仅是现代汉字中的正式字体，也是当今书法艺术中的重要书体。对于现今学习书法的人来说，学好楷书是学习行书、草书乃至篆隶的基础。所以不管是从实用的角度还是从书艺的角度看，学好楷书都具有重要的意义。

如何写好楷书？就单个字来说，主要是掌握好结体和用笔的法度与规律。古人说：“一笔有一笔之法，一字有一字之法。一字之法，贵在结构；一笔之法，妙在起止。起止得宜，则画无不美；结构有道，则字无不佳。”^①每一种字体都有其独特的用笔法则和结体法则，即这里所说的笔法和字法。楷书也不例外。在不同时代、不同书家笔下的楷书，尽管有风格、体势的种种差异，但在结体和用笔上都遵循着某些共同的原则和法度。学习楷书，必须首先从了解并掌握这些一般的原则和法度入手，才能深入认识并把握某家某帖的特点，进行有效的摹仿、临习。

这里先介绍楷书的用笔。

所谓用笔，在传统书法中，是指运用一定的方法和技巧并充分发挥毛笔的性能所造就出来的点画形态及其艺术效果，通常也称之为笔法。用笔是构成书法艺术的重要因素之一，也是衡量一个人的字写得好与不好的重要标志。不同的书体有不同的用笔要求。在篆、隶、楷这三种不同历史时代的正规字体之中，楷书的用笔最为复杂而丰富，要求也最为严格。孙过庭在《书谱》中说：“真以点画为形质，使转为情性。”形质是精神的物质基础，如果楷书的点画形态不合法度，虽然可以勉强“成字”，但是在书法上是毫无艺术性可言的。所以自魏晋以来，历代的书家和书法理论家都很重视对楷书用笔的探讨与研究，留下了大量的书迹和论述。出现在隋唐之际而一直被后世所沿习的“永字八法”，就是以“永”字作字例，侧重讲解楷

① 冯武《书法正传》引雪庵李溥光语。

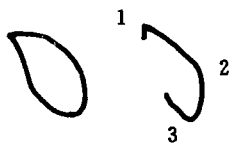
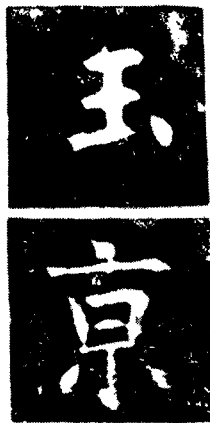
书的基本笔法的教学方法。我们今天学习楷书也必须先对楷书用笔的基本知识有所了解,才好进一步去把握楷书的结体。

楷书的点画形态比隶书丰富,变化也很多,其主要者大致可分为八种,这就是:点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折。下面我们以欧阳询《九成宫碑》的字为例,分别对楷书八种基本点画的写法作简要的介绍与说明。

(一)点

点是一种起止连续、没有运行距离或运行距离很短的笔画。点的形态很丰富,变化也多,这里所介绍的只是其中最重要、最基本的几种,即左侧点(包括左侧右上出锋点、左侧左下出锋点)、右侧点、竖点和长点。初学者应该首先学会这几种点的写法,并弄清它们之间的相互关系,在这个基础上,稍加变化,再写别的点就不困难了。

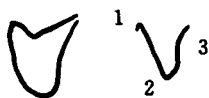
1. 左侧点



左侧点

以逆锋之势入笔,随即向右下方按顿,稍作停驻,然后圆转回锋提笔作收,笔锋内藏。

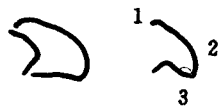
2. 左侧右上出锋点



左侧右上出锋点

顺锋(也可以逆锋之势)入笔,向右下方顿笔,随即向右上方回锋并顺势提笔挑出锋芒。

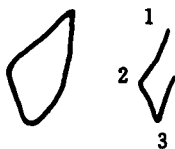
3. 左侧左下出锋点



左侧左下出锋点

顺锋(或以逆锋之势)入笔,向右下方按顿,随即向左下方回锋,同时提笔顺势带出锋芒。

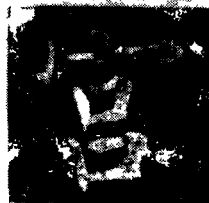
4. 右侧点



右侧点

顺锋自右上方向左下方入笔,随即下按,再略微转向右下方稍稍顿笔,然后向右上方向回锋提笔作收,笔锋一般内藏不外露。

5. 竖点



竖点

以逆锋之势入笔,随即向右(略偏右下)按顿,然后将笔稍微提起一点点折向左下方,再顺势运行一小段距离即提笔作收。竖点的作法与竖划的开头大体相同。