



校外系统书法培训教程 • 黄宁 著

楷体书写基础

适用全国书画(业余)等级考核、书法爱好者

本丛书是迄今为止第一套系统、规范的校外系统书法培训教材，该书作者师从名家，具有二十多年的校外系统书法教学经验，培养的学生在国内外比赛中多次获奖。这套丛书是作者多年教学工作中积累的实践精华。

内蒙古科学技术出版社

全国校外系统书法培训教程

楷体书写基础

黄 宁 著

内蒙古科学技术出版社

校外系统书法培训教程

楷体书写基础

黄宁 著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/浩毕斯

印 刷/三河市印务公司(燕金印刷有限公司)

印 数/1-5000

开 本/787×1092 1/16

印 张/13.75

版 次/2003年12月第1版

印 次/2003年12月第1次印刷

ISBN 7-5380-1094-7/G·280 定价:18.00元



马好汉字弘扬

民族瑰宝

贺黄宁书帖出版

邹德忠



原中国书协学术委员会主任 邹德忠

學以致用

陶冶性靈

去賀黃寧楷書帖
張虎



中国书协副秘书长 张虎

序

我国的书法艺术源远流长，篆书、隶书、草书、行书、楷书等各种书体异彩纷呈，其中楷书以它扎实的用笔、特有的法度成为人们练习书法的基础。于是，学好楷书成为大多数初学书法者的共同愿望。

《楷书书写基础》是黄宁先生为初学者献上的一部楷书入门教材。它从楷书的基本笔法、间架结构等方面讲述学习楷书的方法，语言清晰、简练、深入浅出，并从古碑拓片中找出相应的例字以供参考。另外，书后附有古诗规范字帖，这是黄宁先生利用他多年临摹楷书的经验，结合教学实践编写的。初学者临摹此字帖，不仅可以练习书法，而且有利于开展书法普及教育，实为初学楷书者的一个较为合适的范本。

黄宁，字静学，出生于书画世家，自幼酷爱书画艺术，受业于名师。其作品多次参加国内外展出并出版发表，曾被中南海、毛主席纪念堂等地收藏。黄宁先生是我国书坛上的新秀，他擅长楷书，他的楷书结体严紧而多变化，字型优美而有神采，具有时代精神，深受广大书法爱好者的喜爱。

此次，黄宁先生编写的《楷体书写基础》实用性很强，想必嘉惠后学不浅。在此谨向本书的出版表示祝贺。

九十七翁冯亦吾
一九九九年五月

引 言

我国自古以来书法与绘画并称，千百年来，无人异议，书法是艺术的一种，早有定论。书法是我国历史上最悠久的传统艺术。这门艺术是依据汉字造型的特点，运用毛笔这一特殊的书写工具，通过艺术构思，利用艺术手段而形成的。

中国的文字，既有实用价值，也同时可以作为艺术品而独立存在。

中国书法的字体大体分为：

一、古文

所谓“古文”，有种种之意义。据许慎《说文》叙，“周太史籀著《大篆》十五篇，与古文或异”之说，则是古文乃大篆以前文字之通称也。如：石器时代，刻在陶器上的文字符号、八卦等。

二、大篆

大篆又有籀文、籀篆、籀书、史书等名。（周宣王太史籀作《大篆》十五篇，以其为籀所作，故称“籀文”。其体格系据古文而作，与古文或同，或异。大篆包括甲骨文、金文、战国以前的简帛。周代石刻文字（我国最早的现存）是大篆唯一的法则。

三、小篆

小篆一名秦篆，秦宰相李斯所作。（小篆只能说是对了解汉字

六书构造，对文字形体有意义，对书风的发展却启迪有限)。小篆又名玉筋篆，以笔致遒健得名。

四、隶书

隶书为秦程邈所作。隶书乃由大小篆以及古文变化而出。故欲知隶法者，不可不知篆法。篆隶二体，实为书文之渊源。其后八分、楷书皆由此分歧而出。汉代多隶书名家，故世有秦篆、汉隶之称。

五、章草

后于隶书者非楷书，乃章草也。“用之于章程文书之上者”，故名章草，即由隶书更简约其点画以便于书写之体。

所谓草者，有草创之义。草书之名，出于草稿之意，已有定论。

六、楷书

今隶亦称“楷书”。“楷”者，法也、式也、模也。草书之名出于草率、草稿。楷则反之。篆隶具有草体，其工整者当然可目为楷。今所说的楷书，则属现今通常之体，例如欧阳询《九成宫醴泉铭》等。

今人所说的楷书，则笔画端方，波磔势少，与隶书不同。按楷书由（一）古隶之方正，（二）隶书之遒美，（三）章草之简捷等脱化而来。唐欧阳询、颜真卿、柳公权出现，乃截然与古文异其姿致，此所以成有唐一代楷书之风格。

此时代的楷书，判其变化之迹，则汉末为创造期，魏、晋为继承期，隋、唐始集大成。欧、虞、褚、颜、柳一时之大宗。

七、行书

张怀瓘书断云：“行书者，乃后汉颍川刘德升所造，既正书之变体，务从简易，相间流行，故称之‘行书’。刘德升即行书之祖也。”所以行书，乃于正则书体而外，更有通行书体之意。

八、草书

草书一称破草，由篆、隶、章草，因袭许多古文之变化而成。但其大部分乃章草或行书之趋于简捷者。其有连绵之势者，谓之“连绵草”。

我们知道了以上八种书体，尽管书体不同其造型的共性都是由点画、线条构成的。我们知道，汉字是由“六书”（指事、象形、形声、会意、转注、假借）六方面组成的，其中主要是从自然的形象演化而来，所以称为象形字，每个字象一幅图画，每个字都有它独特的姿态、风貌和神采，它在表现着中国文字造型原意。后汉大书法家蔡邕说：“凡欲结构字体，皆须象其一物，若鸟之形，若虫食禾，若山若树，纵横有托，运用合度，方可谓书。”历代书家用字的结构来表达物象的结构和生气，日常生活人愉快时，面呈笑容，哀痛时放出悲声，这种内心情感也能在中国书法里表现出来，唐代诗人韩愈在他的《送高闲上人序》里说：“往时张旭善草书，不治他技，喜怒窘穷，忧、悲、愉、佚、怨、恨、思、慕，酣醉，无聊，不平，有动于心，必于草书焉发之。观于物，见山水崖谷，鸟兽虫鱼，草木之花实，日月列星，风雨水火，雷霆霹雳，歌舞战斗，天地事物之变，可喜可愕……。”张旭的书法不但抒发自己的情感，也表现出自然界各种变动的形象。这些形象是情景交融的。其“意境”象中国画、象音乐、象舞蹈、象优美的建筑、更象健美的人。这些生气勃勃的形象都是有个“美”感的。在自然界中，物

象之本，万物之灵就是“人”。“人”诞生了，文明诞生了，中国的书法也诞生了。中国最早的文字就具有形象的美，三国时魏国大书法家钟繇说：“草迹者界也，流美者人也，……见万象皆类之。”书法的每点每画都流露出万象之美，也就是人心内之美，没有人，就感不到这美；没有人，也画不出、表达不出着美。所以，钟繇说：“流美者人也。”古人常把字比作人，艺术中所表现的健美人是从生活里人群中的典型集中而来的。世界自有文明以来，一切绘画、雕塑都有一个造型美的问题。造型艺术其本身就是一个“美”。

我国历史上出了许多画家，他们同时也是书法家，例如：米南宫、赵孟頫、唐寅、董其昌、文征明、郑板桥等，他们之所以把字写得很好，就是因为他们懂得造型艺术美的规律。

中国文字发展到晋唐的楷书，从形式上，它不象文字早期的图画，可是从它的精神状态上看，更符合汉字美的规律。为什么唐朝的楷书，成为我国书法上的高峰呢，就是因为唐代的几位有代表性的书法家，如：欧阳询，颜真卿，柳公权等。他们在承前的基础上，进一步使楷书定型化、规范化，建立了以“法”为中心的书法体系。

唐代是中国历史上封建社会的鼎盛时期，在政治、经济、军事、文化上取得了空前的发展，书法也在这一时期创造了最为光辉璀璨的篇章。欧阳询就是初唐书法的典型代表。

这本《楷体书写基础》学习的主要是欧体楷书。欧阳询是中国书法史上以楷书鸣世、开宗立派的书法大家。

下面我们简单介绍一下欧阳询。

欧阳询（557～614）字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，官至太子率更令，世称欧阳率更。他擅长楷书和行书，从隋碑入手，学习二王（王羲之、王献之）及北齐诸家，后参学章草，领悟索靖三昧，既有秦篆之劲峭，汉隶之平正，又得魏碑之法。他的楷书方

笔居多，以险劲首义瘦硬为特色，保留了隋碑方正、峻利的书法风格，并于平正中求险绝，开创了具有独特风格而又宜于初学的欧体。他的书论著述有《传授法》、《用笔法》、《三十六法》、《八诀》等。其书法代表作有清肃中见险峻的《九成宫醴泉铭》，端庄劲秀又浑穆高简的《化度寺邕禅师塔铭》，骨气劲峭的《黄甫诞碑》。由此可见，欧体书法既有独特的风格，又包孕了多种风格发展的胚胎。

目 录

引 言	(1)
一、古文	(1)
二、大篆	(1)
三、小篆	(1)
四、隶书	(2)
五、章草	(2)
六、楷书	(2)
七、行书	(3)
八、草书	(3)
第一章 学书概述	(1)
一、书法艺术的重要性	(1)
二、写字是文化人的基本文化活动	(1)
三、培养审美感受,提高审美能力	(2)
第二章 执笔法	(3)
一、执笔适度	(3)
二、五字法	(4)
三、八字法	(4)
四、腕法	(5)
第三章 用笔法	(6)
一、毛笔	(6)

二、分笔法	(7)
三、运笔法	(9)
四、用笔法	(10)
五、“永”字九法	(12)
第四章 楷书的间架结构	(30)
一、欧阳询结体三十六法	(30)
二、间架结构	(36)
三、李淳进结体八十四法	(61)
第五章 古诗规范习字	(69)
第六章 关于章法	(193)
1. 纵有行、横有列	(193)
2. 纵有行、横无列	(194)
3. 纵无行、横无列	(194)
第七章 关于临帖	(197)
1. 要善于找特点	(198)
2. 要根据自己的临帖时的弱点，加强基本功的练习	(199)
3. 临帖时，不要看一笔写一笔，而是要看一字写一字	(199)
4. 掌握临帖、背临及应用	(199)
5. 要多“读”、“熟”记	(200)
6. 初学要专一	(200)
7. 习字要从楷书入手	(200)

第一章 学书概述

学问之道必先明其大体，然后条分缕析，才能探其究竟，得其精微，书法亦然。

一、书法艺术的重要性

书法是我国传统艺术之一，祖先的文化遗产至尊至宝，我们当然责无旁贷的应该保护、继承和发展。如将祖国文化遗产断送在我们这一代手里，那无疑是历史罪人。

谁的手中掌握着中国文化愈多，越意味着他具备极高的民族精神和民族感情。东文化蕴藉着东方文化的精髓！

二、写字是文化人的基本文化活动

书法首先是写字，但写字不是书法，要弄清楚。写字是按汉字的笔顺和结构要求进行的书写活动。书法是以汉字作为书写对象，以点画线条作为媒介的造型艺术。是美化汉字的艺术。写字的要求是规范、正确、熟练、美观。书法的要求则给人以强烈的美的感染力和艺术享受。

每个人也许写了十几年的字，但还不能说他已经具备了很高的书法能力。

书法，对书写者提出了审美要求，对笔顺结构，寻找内在美的形式找到了表达的手段。书虽小道，但立志不可不坚，不可不高。立志学习书法，当先认定种类，篆、隶、楷、行、草，择其喜好习

之。每习一帖，多或数年，少则一年，无间寒暑。不可见异思迁，故立志必坚。取法手上，仅得手中，志气不高，胸襟既不开展，影响进步甚大，故立志又必高。

三、培养审美感受，提高审美能力

在众多审美范畴里培养自己的审美趋向，用自己的审美基调去看周围世界，对大千世界美的内在联系，内涵要有更清晰的认识，形成自己特有的表现，表达自己的方式。

第二章 执笔法

我国的汉字是一个个独立的方块字。而且书写的工具是用兽毛作的毛笔。毛笔具有种种优点，它能够书写出各种笔划形态。字里行间气象万千，这些美不胜收的书法艺术品都是凭借这只笔挥洒流露出来的。有人说，汉字书法艺术是毛笔的产物，不是没有道理的。可见，正确而熟练地掌握、驾驭好手中的这只毛笔，是书法艺术上的重要一环。

如何执笔才算好呢？明代书法家徐渭在它的《轮值管法》中说：“把腕平平挺起，反下笔点画破撇屈曲，皆须尽一身之力送之。”这种力，通过臂、腕、指，最后注入到笔端。合理的分力和合理地使用五个指头，在自然放松的情况下，把笔管握牢，从容自如地以全身之力进行书写。正确的写字姿势，就很重要了。

正确的写字字是应该是：自然端坐，两脚打开与肩同宽，平房余地，身体略向前倾，要以桌边保持一拳距离。纸放正，右手运笔写字时，笔的位置对准右眼的前方稍偏右，这样即可看清成字的笔划，又可使字不歪斜。

一、执笔适度

执笔高下亦自有法：笔长不超过六寸，提管不超过三寸；楷一、行二、草三。写楷书，执笔去笔头执一寸二分；作草书则运笔流宕，势疾而逸，执笔更远，去笔头当三寸。

二、五字法

抚：按的意思。用大拇指上节端按住笔管作后方，用力方向由内向外。

压：用食指的上节端压住笔管的右前方，与拇指力量相对，齐力执住，由外向内用力。

钩：中指上节端钩住笔管的前左方，加强食指持管的力量。

格：用无名指的指甲与肉相接必顶住笔管的右后方，着力在于由右向左外推出。

抵：小指紧贴无名指，给无名指以辅助力量。

五字诀，即古人所谓“五指齐力”。五个指头就是这样把笔紧紧控制在手里，力量从四面八方向着圆心，笔就自然坚实稳定。

三、八字法

抚：大指骨上节下端用欲直，如提千钧。

压：捺食指著中节旁。（以上二指著力）。

钩：钩中指著指尖，钩笔令向下。

揭：揭名指指爪肉之际，揭笔令向上。

抵：名指揭笔，中指抵住。

拒：中指钩笔，名指拒住。（以上二指主转运）。

导：小指引名指过右。

送：小指送名指过左。（以上一指主牵过）。

此八字法较前五字法更为精准，学习者可深思熟习之。

要使以上执笔方法更有效地发挥作用，还要掌握五条“执笔要领。”这就是：“指实、掌虚、掌空、掌竖、腕平、肘起。”

指实——时说之笔时，指尖稍用些力，执的紧一些，结实一些。