

楷书一点通

书法入门

左瑜刚◎编著

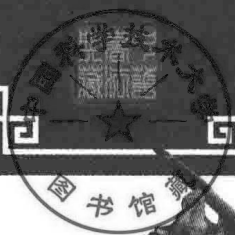
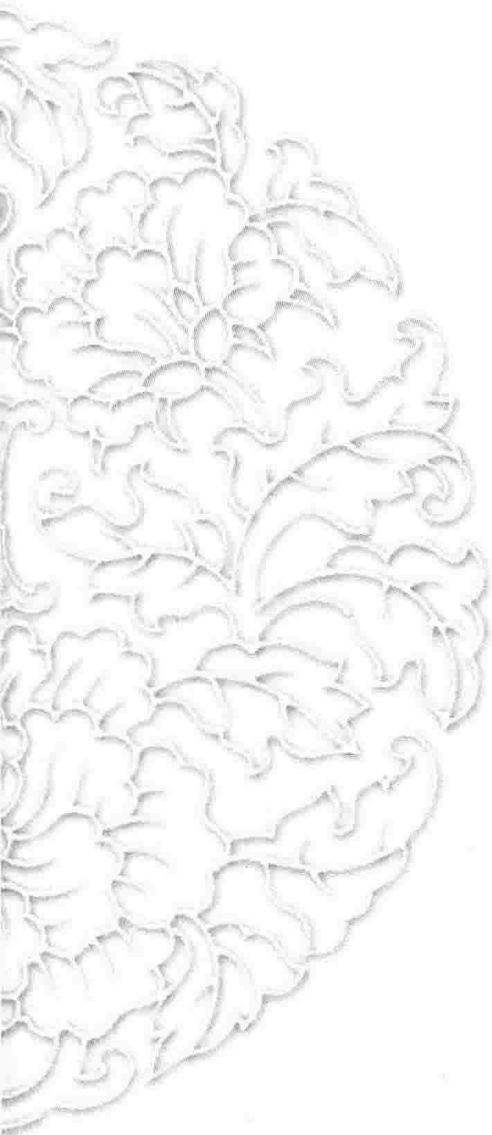


陕西出版传媒集团
三秦出版社

楷书一点通

书法入门

左瑜刚◎编著



陕西出版传媒集团
三秦出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

楷书一点通 / 左瑜刚编著. ——西安: 三秦出版社,
2014. 3 (2015. 3 重印)
ISBN 978-7-5518-0704-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 027032 号

楷 书 一 点 通

左瑜刚 编 著

出版发行 陕西出版传媒集团 三秦出版社
陕西新华发行集团有限责任公司
社 址 西安市北大街 147 号
电 话 (029) 87205121
邮政编码 710003
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 12.5
字 数 28 千字
版 次 2015 年 3 月第 2 版
2015 年 3 月第 1 次印刷
印 数 5000
标准书号 ISBN 978-7-5518-0704-3-01
定 价 38.00 元

网 址 <http://www.sqcbs.cn>

前 言

《楷书一点通》是由拥有多年书法教学经验的书法名家精心编写的“书法一点通”系列字帖之一。本套书法字帖是一套集知识性、实用性、赏析性为一体的书法字帖。

本字帖从书法教学的基本规律出发，注重理论、实践、欣赏三者相结合。为了配合书法教学和初学者自学，在编排结构上，全书分为基础知识篇、基本技能篇、书法创作篇、历代名帖欣赏篇四个篇章。由理论到学习，由学习到创作，由创作到审美，逐步深入，环环相扣，从而使学习者能够顺利地掌握书体书写的基本要领，并能达到循序渐进，举一反三的效果。

本字帖适合各大、中、小学及书法学校的教学使用，也是书法爱好者入门的良师益友。学习者在临习本字帖所举的例字时，也可选择性地临习历代名帖欣赏篇中的书法作品，为进一步提高书法水平打好基础。相信您通过使用本字帖，一定会在书法学习和创作的道路上取得更大的进步和成绩。

目 录

前 言	1
第一章 基础知识	1
第一节 楷书的历史流变	3
第二节 笔、墨、纸、砚	13
一、毛笔	13
二、墨	14
三、纸	15
四、砚	16
第三节 执笔姿势	17
一、坐姿	17
二、执笔	17
第四节 笔法的基本构成要素	18
第二章 基础技能	21
第一节 笔画	23
1. 点的写法	23
2. 横的写法	24
3. 竖的写法	24
4. 撇的写法	25
5. 捺的写法	26
6. 钩的写法	26
7. 折的写法	27
8. 提的写法	29
第二节 部首	30
1. 部首在字头的写法	30
2. 部首在字底的写法	31
3. 部首在字左的写法	33
4. 部首在字右的写法	35

5. 包围部首的写法	36
第三节 结构	38
1. 上下结构（下部分为主）	38
2. 上中下结构	40
3. 左右结构（右部分为主）	41
4. 左右结构（左右对等）	42
5. 左中右结构	46
第四节 拓展训练	48
一、褚、颜、柳笔画的分析与比较	48
二、褚、颜、柳部首的分析与比较	53
第三章 书法创作	81
第一节 章法的要素与原理	83
第二节 章法的贯气与格式	86
一、笔断意连	86
二、行连	86
三、章法的格式	86
第三节 章法的法则与幅式	91
一、章法的法则	91
二、章法的幅式	93
第四节 书法常用术语	99
一、正书	99
二、行书	99
三、榜书	100
四、署书	100
五、擘窠书	100
六、漆书	100
七、飞白	100
八、瘦金书	100
九、指书	100
十、院体	101
十一、经生书	101
十二、六分半书	101
十三、拨镫法	101

十四、双钩·····	101
十五、单钩·····	101
十六、枕腕·····	101
十七、悬腕·····	102
十八、回腕法·····	102
十九、凤眼·····	102
二十、运笔·····	102
二十一、运腕·····	102
二十二、中锋·····	102
二十三、侧锋·····	102
二十四、折锋·····	103
二十五、裹锋·····	103
二十六、逆锋·····	103
二十七、蹲锋·····	103
二十八、金错刀·····	103
二十九、筋书·····	103
第四章 楷书碑帖赏析·····	105
钟 繇 《宣示表》（节选）·····	107
王羲之 《黄庭经》·····	113
欧阳询 《九成宫醴泉铭》（节选）·····	121
褚遂良 《大字阴符经》·····	132
颜真卿 《多宝塔碑》（节选）·····	145
柳公权 《玄秘塔碑》（节选）·····	156
赵孟頫 《妙严寺记》（节选）·····	169
文徵明小楷《太上老君说常清静经》、《老子列传》（节选）·····	180
董其昌 《金刚经》（节选）·····	190

第一章 基础知识

第一节 楷书的历史流变

楷书也叫正楷、真书、正书，是集古隶之方正、汉隶之遒美、章草之便易而逐渐形成的书体。楷书始于汉末，三国时已见雏形，东晋时成熟。在演变过程中，六朝时期南北分治，书风各异，南方的变化略早于北方。

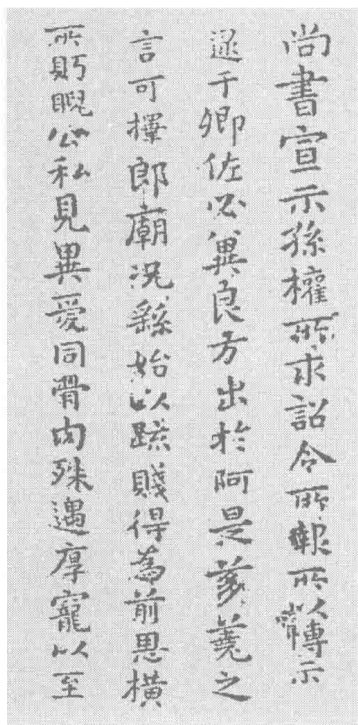
《辞海》解释说它“形体方正，笔画平直、可作楷模，故名楷书”。从整个书法史来看，楷书的发展首先去掉了隶书的波磔，笔画渐趋平直，提按的作用也越来越明显，然后增加了折笔与钩、起笔与收笔及弯折等动作，形态也渐渐打破了以往的扁平化，逐渐发展成正方形。

三国时期的楷书还没有完全摆脱隶书的特征，楷书的重要代表人物是钟繇。

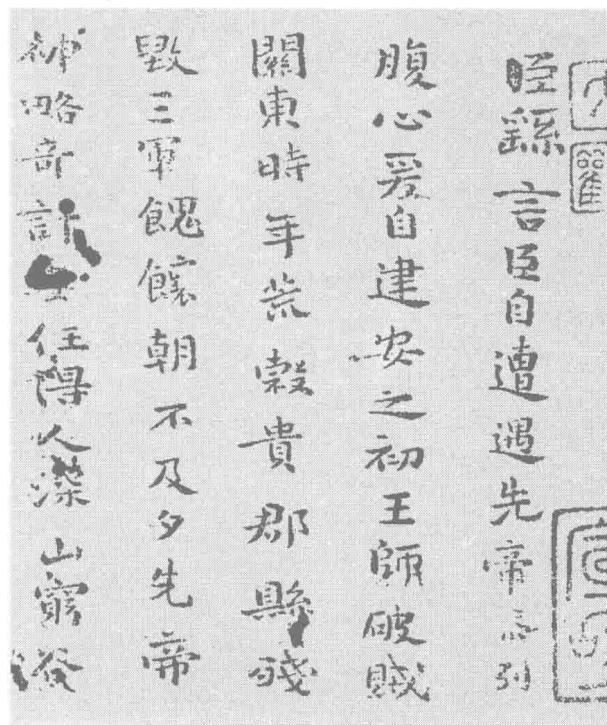
钟 繇

钟繇（151—230），字元常，颍川长社（今河南长葛东）人。三国时期曹魏著名书法家、政治家，曾担任魏国太傅一职，故又称“钟太傅”。在书法方面颇有造诣，据传是楷书（小楷）的创始人，与晋代书法家王羲之并称为“钟王”。传世作品有“五表”：《宣示表》、《荐季直表》、《贺捷表》（又叫《戎路表》）、《调元表》、《力命表》。“六帖”：《墓田丙舍》（简称《丙舍帖》）、《昨疏还示帖》（简称《还示帖》）、《白骑帖》、《常患帖》、《雪寒帖》、《长风帖》。其书风古朴典雅、严谨缜密、钟灵毓秀。梁武帝撰写了《观钟繇书法十二意》，称赞钟繇书法巧妙精细，趣味横生，如同神仙布置一般。

《宣示表》是其代表作品之一，其书笔法自然流畅，章法错落，质朴浑厚，雍容自然。所以后世尊称钟繇为楷书艺术的鼻祖。



钟繇 《宣示表》（局部）



钟繇 《荐季直表》（局部）

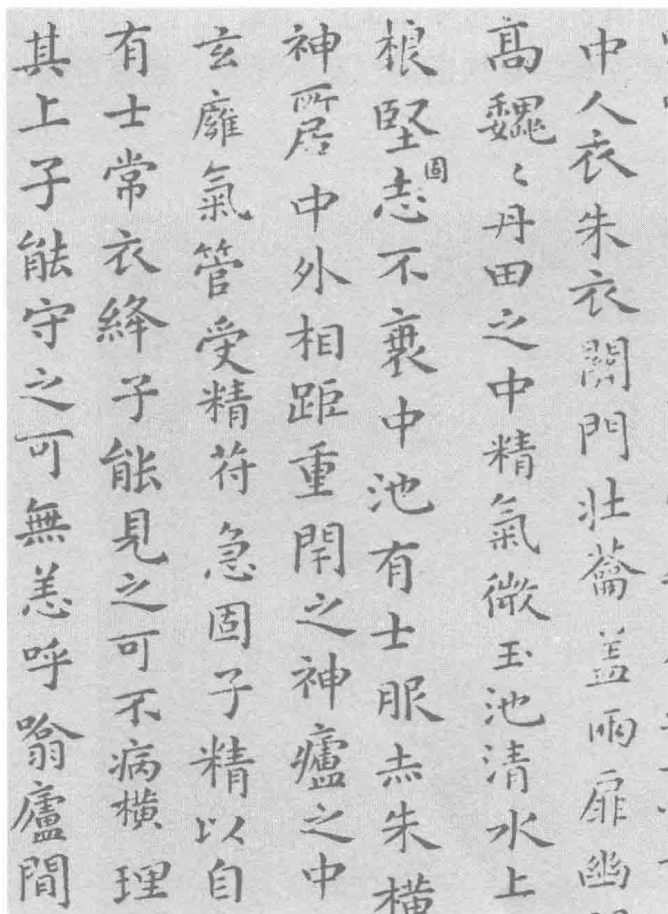
东晋时期，楷书已经趋于成熟。代表人物有王羲之、王献之父子。

王羲之

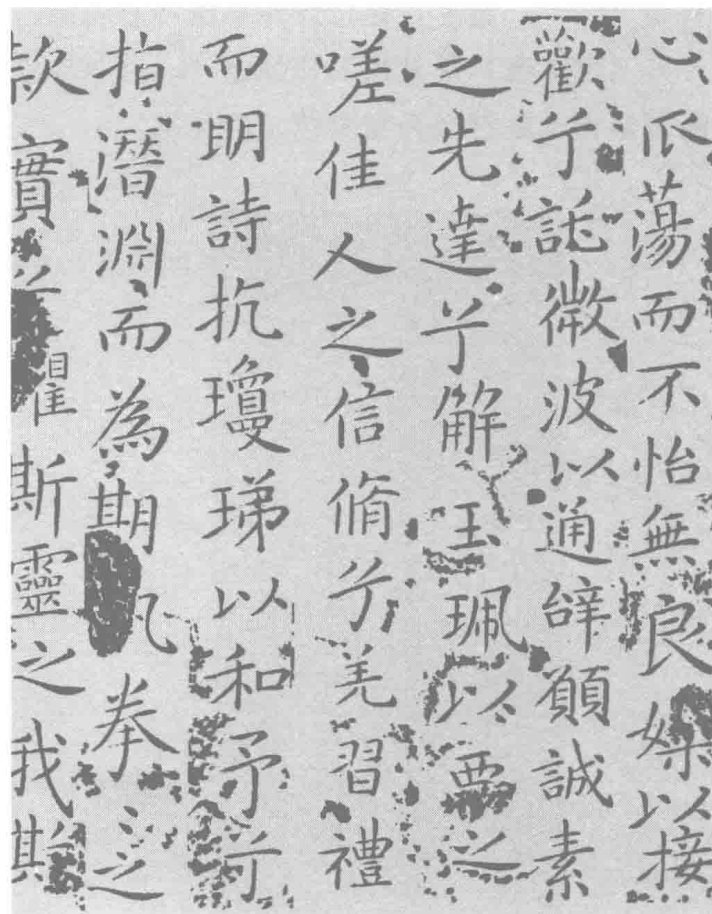
王羲之（303—361），字逸少，会稽山阴人（今浙江绍兴），祖籍山东临沂，卒于会稽金庭。曾为征西将军庾亮参军，累迁长史，进宁远将军、江州刺史，官至右军将军、会稽内史，世称“王右军”、“王会稽”。王羲之擅长书法，少从卫夫人（铄）学书法，后从张芝学草书，正书学钟繇，博采众长，精研体势，一变汉魏以来波挑用笔，独创圆转流利之风格，隶、草、正、行各体皆精，被奉为“书圣”。传世作品有：行书《兰亭集序》、《快雪时晴帖》；草书《初月帖》；正书《黄庭经》，法严气逸，秀美开朗；《乐毅论》笔画灵动，结构巧于变化，静穆中生气韵；另有《东方朔画赞》等流传于世。

王献之

王献之（344—386），字子敬，生于会稽（今绍兴），王羲之第七子。以行书和草书闻名后世。王献之幼年随父羲之学书法，兼学张芝。书法诸体皆精，尤以行草著名，敢于创新，不为其父所囿，为魏晋以来的今楷、今草作出了卓越贡献，与其父并称为“二王”。传世作品有：《洛神赋十三行》、《鸭头丸帖》、《中秋帖》、《二十九日帖》、《新妇地黄汤帖》等。其中楷书《洛神赋》笔画隽秀挺拔，结字大小错落有致，萧散逸致，自然天成。



王羲之《黄庭经》（局部）



王献之《洛神赋》（局部）

南北朝时，楷书发展迅速，留下了许多风格各异的作品。这一时期的楷书分南、北两个地区特征，南方楷书风格秀逸，笔画偏于圆转；北方的楷书笔画方整、爽朗、锋利，结构紧凑。从而分出了楷书的魏碑一支，其中优秀的作品有《杨大眼》、《张猛龙》、《石门铭》等。这一时期遗存的写经墨迹，也是书法史的重要资料。



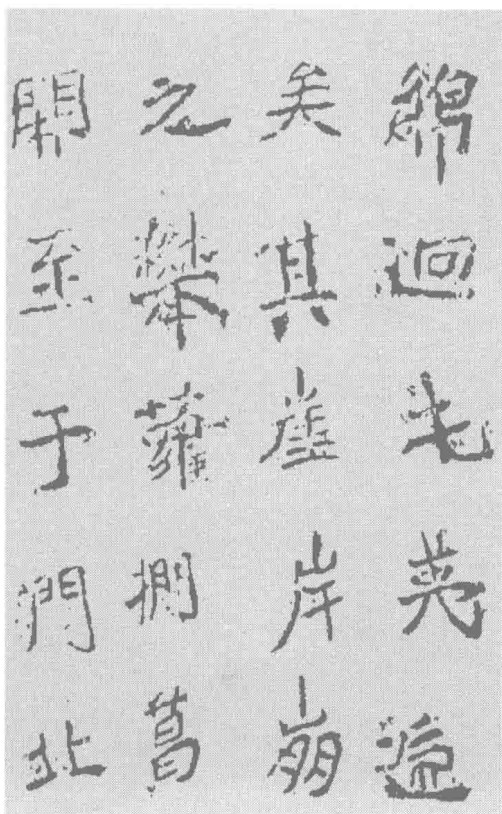
北魏 《杨大眼造像记》（局部）



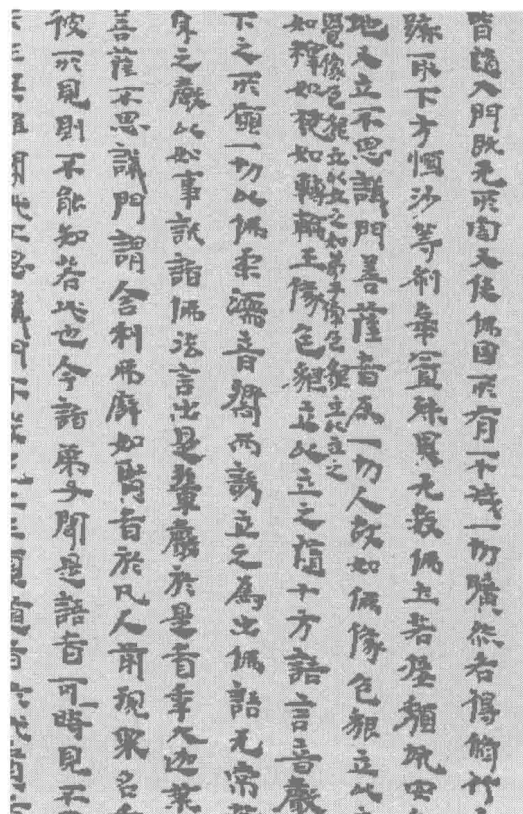
北魏 《张猛龙碑》（局部）

唐代是楷书发展的一个黄金时代，因为有东晋时期长足的发展，所以基础非常雄厚，无论是技巧还是意境都有了空前的发展，加上唐代盛行立碑，所以为后世留下了丰厚的遗产。

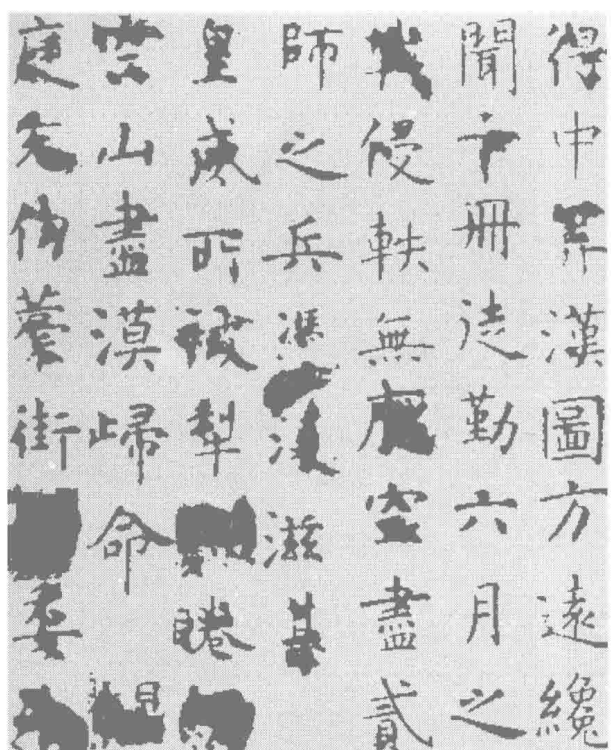
初唐楷书的重要书家有虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷等。



北魏 《石门铭》（局部）



后凉 王相高《小楷维摩经卷》（局部）



唐 虞世南 《孔子庙堂碑》(局部)

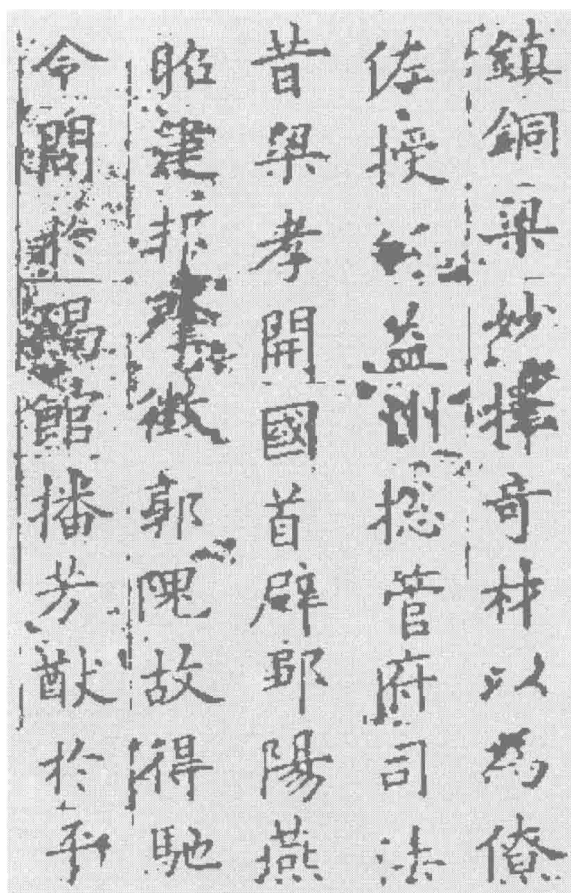


唐 欧阳询 《九成宫醴泉銘》

(局部)



唐 欧阳询 《化度寺碑》(局部)



唐 欧阳询 《皇甫诞碑》(局部)

虞世南

虞世南 (558—638)，字伯施，越州余姚（今属浙江省）人，初唐政治家，书法家，文学家，凌烟阁二十四功臣之一。官至秘书监，封永兴县子，故世称“虞永兴”，享年81岁。唐太宗称他德行、忠直、博学、文词、书翰为五绝。其书法刚柔并重，骨力遒劲，与欧阳询、褚遂良、薛稷并称“唐初四大家”。传世墨迹有碑刻《孔子庙堂碑》、《破邪论》等。

虞世南《孔子庙堂碑》笔致圆转、恬静，其书法接近于王羲之，笔画纤细，温润，作品疏朗、清秀而含蓄。

欧阳询

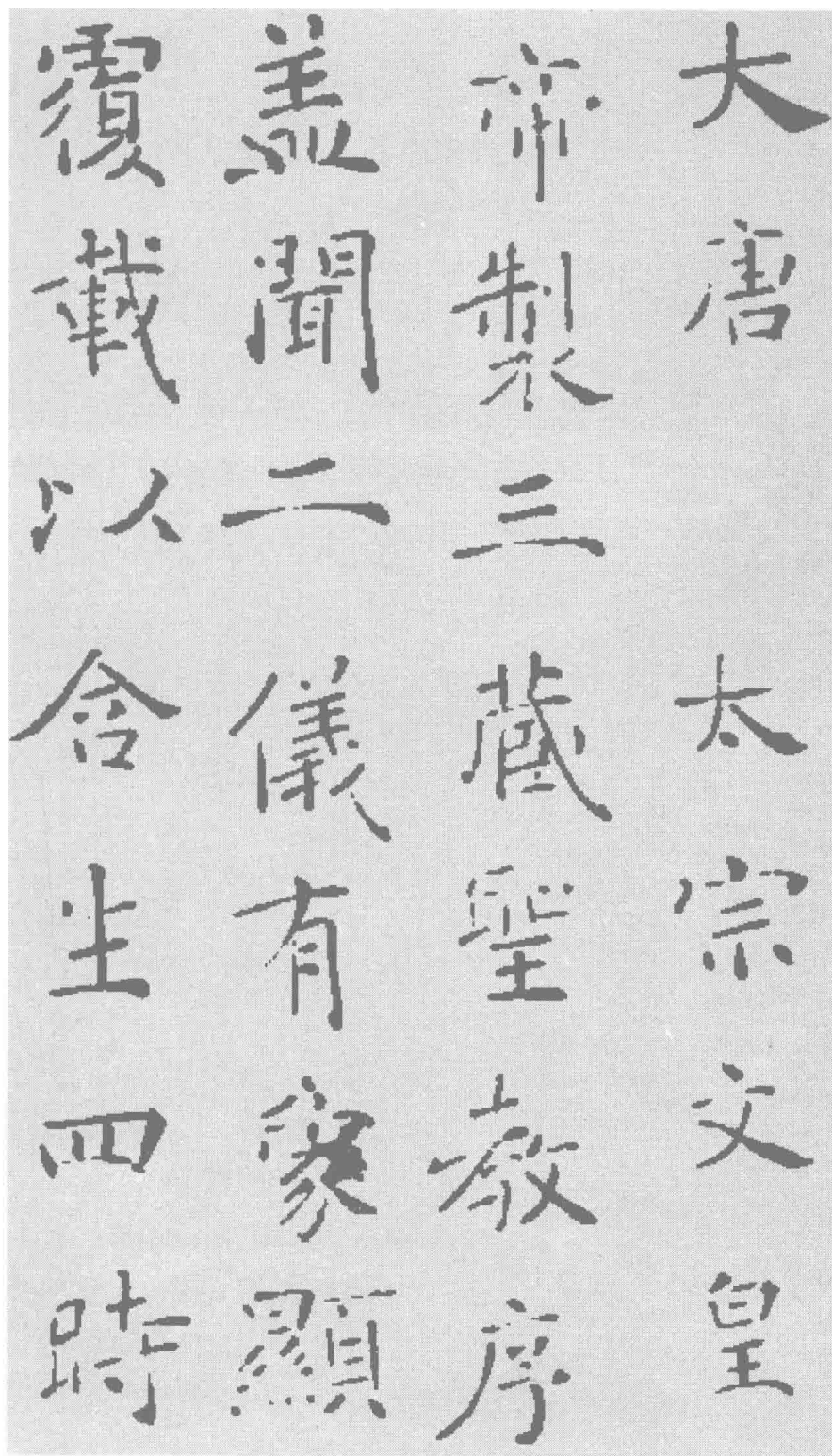
欧阳询（557—641），字信本，潭州临湘（今长沙）人，因与李渊交好，在大唐盛世累迁银青光禄大夫、给事中、太子率更令、弘文馆学士，封渤海县男，也称“欧阳率更”。他的书法法度严谨，于平正中见险绝，最便初学。传世作品有：碑刻《九成宫醴泉铭》、《化度寺塔铭》、《虞恭公温彦博碑》（也称《温彦博碑》）、《皇甫诞碑》，行书墨迹《张翰思鲈帖》、《梦奠帖》、《卜商帖》。

其《九成宫醴泉铭》用笔方整中见险绝，字画匀称紧凑，间架开阔稳健，结体平和而险劲。明赵崡《石墨镌华》中称此碑为“正书第一”。学欧书多以此为范本。

褚遂良

褚遂良（596—659），字登善，浙江钱塘（今杭州市）人，祖籍河南阳翟（今河南禹州），晋末南迁为杭州钱塘。褚遂良书法初学虞世南，晚年取法钟繇、王羲之，融汇汉隶，丰艳流畅，变化多姿，自成一家。如果说，北碑体现了一种骨气之美，欧阳询体现了一种严谨法度的理性美，虞世南体现了一种温雅的内敛美的话，那么，褚遂良则是表现了一种来自于笔意的华美之美。褚遂良书法对后世影响很大，清刘熙载在《书概》中称他为“唐广大教化主”。相传褚遂良死后，唐太宗叹息无人可以论书。他的传世书迹有楷书《孟法师碑》、《雁塔圣教序》、《伊阙佛龕碑》等。

薛稷楷书十分近似褚遂良，是褚的忠实继承者，故有“买褚得薛，不失其节”之说。



唐 褚遂良《雁塔圣教序》（局部）

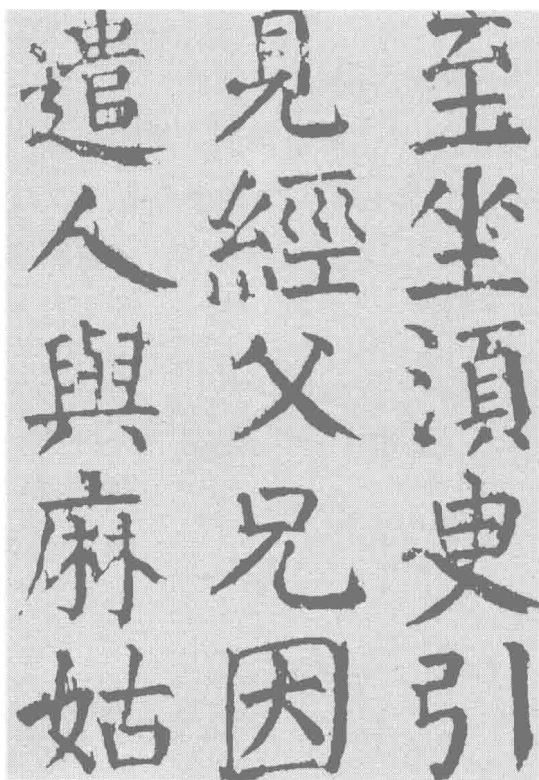
颜真卿

颜真卿（709—784），字清臣，唐京兆万年（今陕西西安）人，祖籍唐琅琊临沂（今山东临沂），唐代中期杰出书法家。他创立了“颜体”楷书，与柳公权、欧阳询、赵孟頫并称“楷书四大家”。其代表作有楷书《颜勤礼碑》，笔画细瘦；《多宝塔碑》，严密圆整，匀稳秀媚；《东方朔画赞碑》，清雄峭拔；

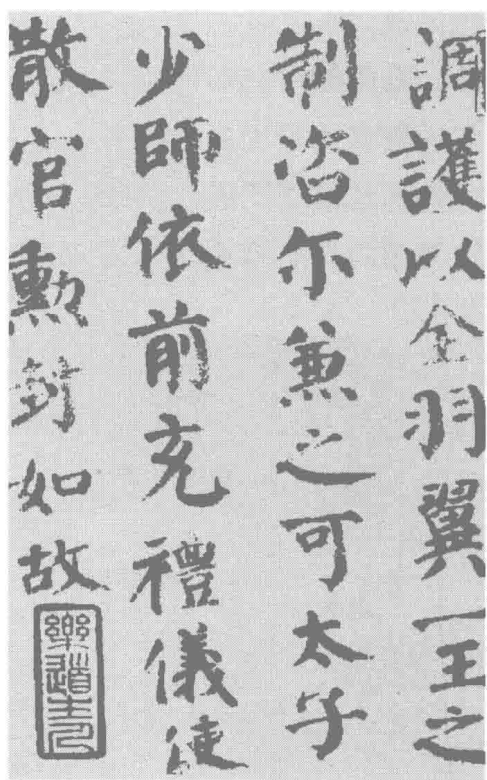
《臧怀恪碑》，雄伟劲健；《郭家庙碑》雍容朗畅；《麻姑仙坛记》遒峻紧结，精悍庄严；《大唐中兴颂》，奇伟古雅，是摩崖刻石，为颜真卿最大的楷书。《颜氏家庙碑》，庄密挺秀，风骨圆浑，是他晚年的得意作品。传世墨迹有《争座位帖》、《祭侄文稿》、《刘中使帖》、《自书告身帖》等。其《祭侄文稿》

被元鲜于枢评为“天下第二行书”，后世以《祭侄文稿》与《兰亭序》合称“双璧”。

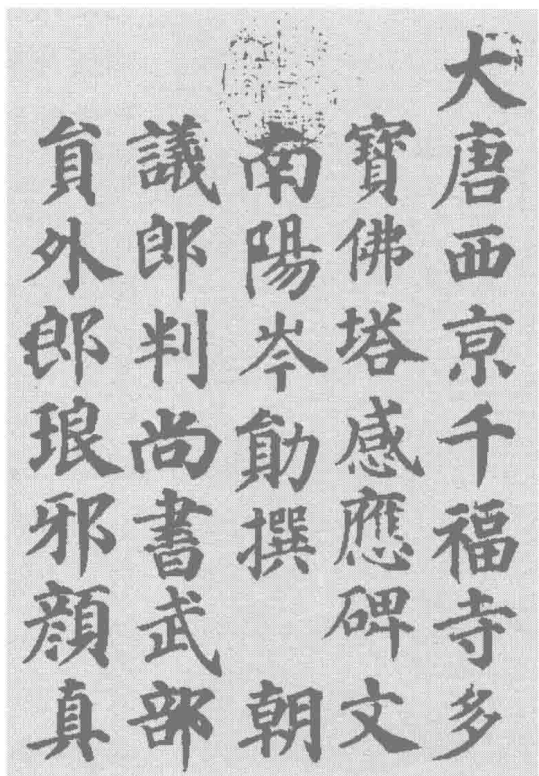
颜真卿身处于唐代楷书风格转变的关键时期，他的作品开阔、雄浑、宽厚，与他的性格紧密相联，也体现着这个时代的审美价值取向，是中国书法史上里程碑式的人物。



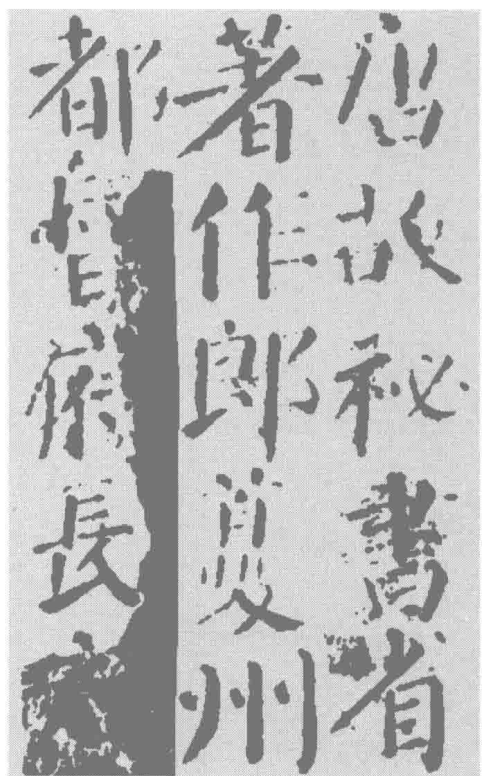
唐 颜真卿《麻姑仙坛记》（局部）



颜真卿《自书告身帖》（局部）



颜真卿《多宝塔碑》（局部）

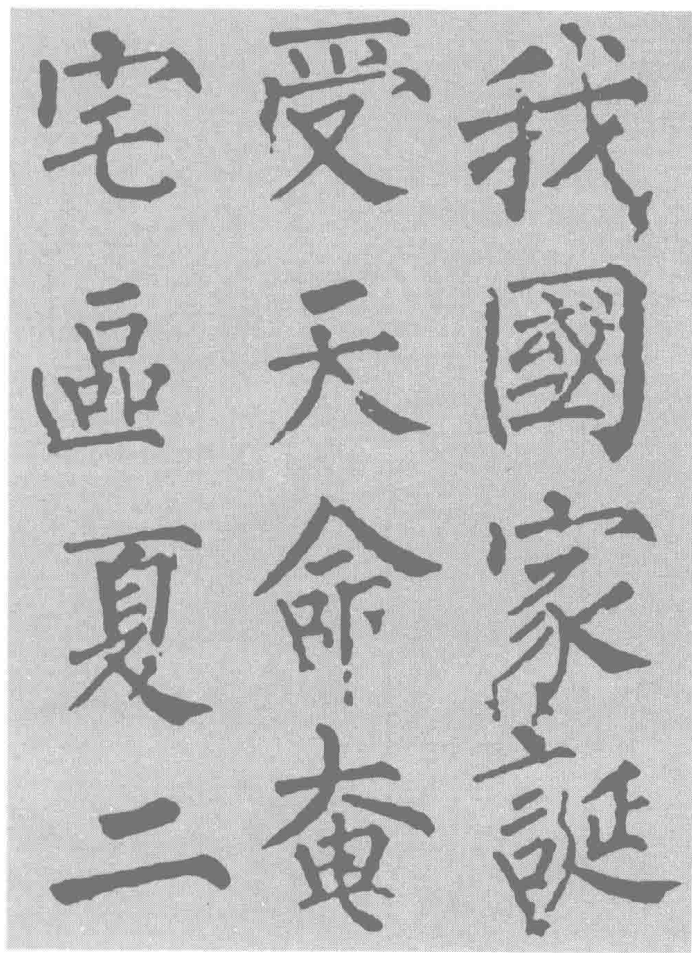


颜真卿《颜勤礼碑》（局部）

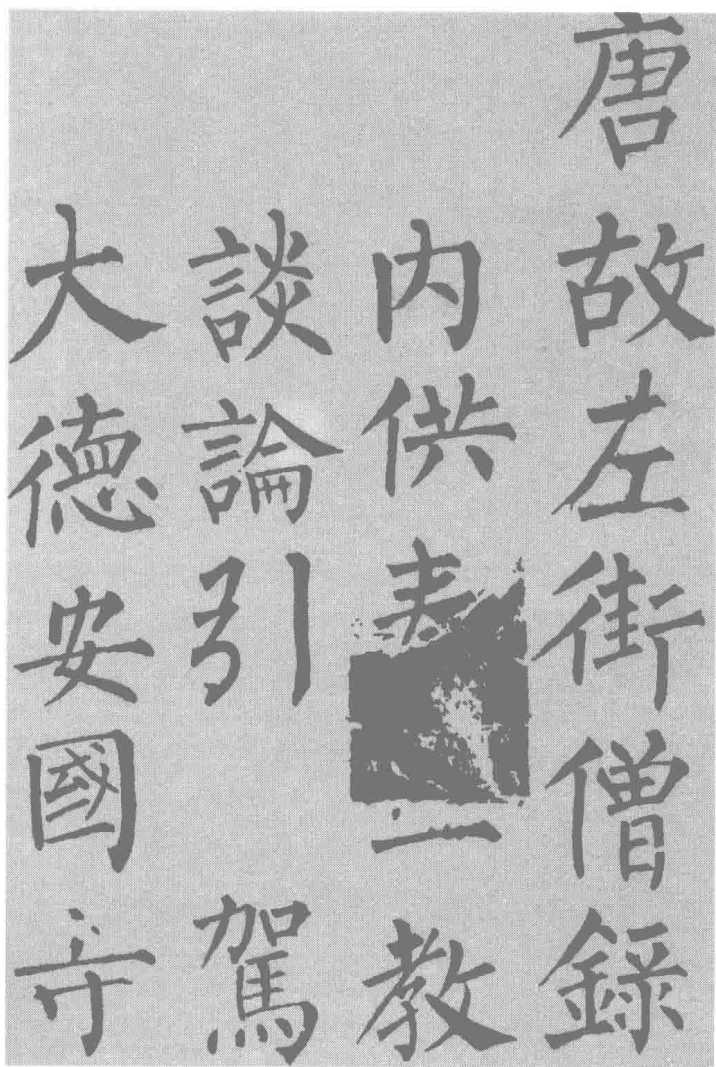
柳公权

继颜真卿后的又一位书法大师是柳公权，他们合称为“颜筋柳骨”。

柳公权（778—865），字诚悬，唐代著名书法家，京兆华原（今陕西铜川市耀州区）人。官至太子少师，世称“柳少师”。柳公权书法以楷书著称，与颜真卿齐名，人称“颜柳”。他的书法初学王羲之，后来遍观唐代名家书法，认为颜真卿，欧阳询的字最好，便吸取了“颜欧”之长，在晋人劲媚和颜书雍容雄浑之间，形成了自己的柳体，以骨力劲健见长，法度森严，清劲挺拔，瘦硬通神，后世有“颜筋柳骨”的美誉。苏轼说柳书出于颜，



唐 柳公权《玄秘塔碑》（局部）



唐 柳公权《神策军碑》（局部）

而能自出新意。朱长文也说柳书法出于颜，但遒劲丰润又比颜多。他一生作品很多，其中《金刚经刻石》瘦挺遒媚，清劲峻拔；《玄秘塔碑》，矜炼矫健，错落变化，气脉流贯；《神策军碑》，方圆兼济，骨力深注，雄厚温恭，凝练端庄。另有墨迹《蒙诏帖》、《王献之送梨帖跋》。

唐代以后赵孟頫、倪瓒、宋克、祝允明、文徵明、王宠、董其昌等在小楷上也取得了一些成就。



元 赵孟頫 《三门记》（局部）

赵孟頫传世书迹较多，有《洛神赋》、《道德经》、《玄妙观重修三门记》、《胆巴碑》、《临黄庭经》、独孤本《兰亭十一跋》、《四体千字文》等。其《胆巴碑》点画精沉，疏密均匀，平顺丰润，流畅婉通，醇和典雅；《三门记》结字工整平稳，洁雅秀润，气韵俊逸，整篇洋溢着一种高贵、典雅的气息。

赵孟頫

赵孟頫（1254-1322），字子昂，号松雪道人，又号水晶宫道人、鸥波，吴兴（今浙江湖州）人。元代著名书法家、画家。赵孟頫博学多才，能诗善文，精绘艺，擅金石，通律吕。他的书法精通篆、隶、真、行、草书，尤以楷、行书著称于世。元鲜于枢认为赵孟頫的篆、隶、真、行、草当为当时的第一，而小楷又是赵孟頫这几种书体中写的最好的。在元代书法家中，赵孟頫、鲜于枢、邓文原、杨维桢等成就最为突出。赵孟頫与鲜于枢并称“二雄”，邓文原同赵孟頫、鲜于枢并称“元初三大家”。



元 赵孟頫 《胆巴碑》（局部）