

怎样

楷进行 训练

刘浩然 | 陕西人民美术出版社
编著

ZENYANG JINXING KAISHU XUNLIAN

书法入门丛书



怎样进行楷书训练

刘浩然 编著

陕西人民美术出版社

(陕)新登字003号

怎样进行楷书训练

刘浩然 编著

陕西人民美术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 国营五二三厂印刷

787×1092毫米 16开本 7印张 150千字

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数: 1—5,000

ISBN 7-5368-1040-7/J·874

定价: 11.80元

序

贾平凹

浩然的书法在西安很有声誉,尤其是他的逆书。几年前我为此写过文章,我不认为他的倒行逆施是哗众取宠,给予很高评价。采取什么手段,运用什么材料,诚然是无关紧要,关键看的是书法效果,而浩然的书艺确实在那时获得飞跃,应该说,他的逆书是他对于一种习惯思维的反动,是目的在于更自由更淋漓尽致抒发自己心性的成功的探索。现在,许多人也效仿浩然,却错误地采取一种什么的方式,能当众表演而追求是一门惊世的“绝技”的,殊不知凡人喝茶是茶,僧人喝茶是禅,难怪这些人“绝技”出来的永远不是书法作品。

世人在重视一个人的成功时,往往只看到成功的辉煌,不理睬之所以成功的原因,现在浩然的逆书声名震远,但浩然是在数十年刻苦认真地对于传统书艺的实践基础上所得。我看过数本浩然的书法作品选集,他的楷隶行草都十分精到。每一类的艺术,达到一定的水平是不甚难的,但如何有自家面目,能脱颖而出,成为真正的艺术家,它靠的就不仅是技艺,更重要的是人格的修养。这种修养或许有这样和那样诸多方面,但能打破一种潜意识中的格局,改变习惯性的创作思维,却是很重要的内容。浩然的逆书的意义就在这里,他的成就给我们的启示也就在这里,我作为一个弄文学的人,我向他致意!

这册集子正是浩然修炼自己的另一种法门,他勤于实践,更多于思考既是对自己的总结,又是对书法艺术的独到理解。作为浩然的朋友,除了向他祝贺,我愿向初学书艺的人和喜欢浩然书法艺术的人们推荐这本书:初学的人可以得到书艺的启示,喜欢者们可以更进一步理解浩然和浩然的艺术。

1992.2.10 静虚村记

字書法

行同


目 录

序

第一章	基础训练.....	(1)
第一节	执笔训练.....	(1)
第二节	姿势训练.....	(3)
第三节	运腕训练.....	(4)
第二章	笔法训练.....	(5)
第一节	中锋与侧锋练习.....	(5)
第二节	藏锋与露锋练习.....	(6)
第三节	方笔与圆笔练习.....	(6)
第四节	顿、提、波、转练习	(7)
第五节	笔法举要.....	(8)
	一、三折法	(8)
	二、张怀瓘论用笔十法	(8)
	三、欧阳询八法	(9)
	四、笔法名称举要	(9)
第三章	基本点画训练	(11)
第一节	“点”的练习	(11)
第二节	“横”的练习	(14)
第三节	“竖”的练习	(15)
第四节	“撇”的练习	(16)
第五节	“捺”的练习	(17)
第六节	“钩”的练习	(18)
第七节	“挑”的练习	(20)
第八节	“折”的练习	(21)
第九节	永字八法练习	(22)
第十节	点画笔病种种	(24)
第四章	结体训练	(27)
第一节	结体概说	(27)
第二节	单体结构训练(一)	(28)
第三节	单体结构训练(二)	(29)
第四节	左右结构训练(一)	(30)
第五节	左右结构训练(二)	(31)
第六节	上下结构训练(一)	(32)
第七节	上下结构训练(二)	(33)
第八节	双合结构训练(一)	(34)

第九节	双合结构训练(二)	(36)
第十节	包围结构训练(一)	(37)
第十一节	包围结构训练(二)	(38)
第十二节	包围结构训练(三)	(39)
第十三节	三联结构训练(一)	(40)
第十四节	三联结构训练(二)	(41)
第十五节	参差结构训练	(42)
第十六节	三角结构训练(一)	(43)
第十七节	三角结构训练(二)	(44)
第十八节	四角结构训练	(45)
第十九节	多体结构训练	(46)
第二十节	历代结构论述	(46)
	1. 欧阳询结体三十六法	(46)
	2. 李淳进结构八十四法	(49)
第五章	临摹方法训练	(54)
第一节	谈谈“临”“摹”	(54)
第二节	说说“换帖”	(56)
第三节	临习日课安排	(57)
第四节	习字的妙法	(58)
第五节	结体练习的辅助工具	(59)
第六节	楷书临习“五忌”	(60)
第六章	章法训练	(62)
第一节	纵有行横有列	(62)
第二节	纵有行横无列	(65)
第三节	有界格的排列	(66)
第七章	创作训练	(68)
第一节	集字创作练习	(68)
第二节	模拟创作练习	(69)
第三节	自由创作练习	(70)
第四节	几种常见的创作形式	(72)
第八章	名作赏析	(74)
第一节	《张玄墓志》赏析	(74)
第二节	《九成宫醴泉铭》赏析	(79)
第九章	碑帖评介	(83)
后记		(102)

怎样进行楷书训练

第一章 基础训练

第一节 执笔训练

初学书法，应从正确的执笔训练开始。我以为，要掌握正确的执笔方法，应当先明白执笔的道理。执笔的目的就在于以指握管，将全身的气力经腰、肩、臂、肘、腕传导到笔锋之中，以收到最佳的书写效果。在此过程中，腕既是气力传导的要害部位，又是直接引带毛笔运行的动力枢纽。能否确保手腕的灵活运用应是执笔的关键所在。

宋代书法家苏东坡说过：“把笔无定法，要使虚而宽。”他所强调的正是执笔手掌的虚空和宽舒。这是为什么呢？为了说明这个道理，我们不妨先作两个简单的试验。第一次试验可先让手指向掌心紧紧聚拢，使执笔手的掌心不留空隙，然后作一次运笔动作；第二次试验可尽量让手指向外张开，使掌心有最大的容量，如古人所说：“可容卵”，再作一次运笔动作。结果，你会感觉到两次运笔时手腕的灵活程度大不相同。第一次运笔时，手腕很不灵便，有僵硬的感觉。第二次运笔则恰恰相反，你会感到手腕十分轻松，灵动自如。由此

可得出这样的结论：能否确保手腕的灵活是检验执笔正确与否的重要依据。

明白了上述道理之后，执笔的问题也就容易解决了。

那么，什么是正确的执笔法呢？千百年的实践证明，“五指执笔法”才是最合理、最有效的执笔方法。

五指执笔法，古人称之为“拔镫法”。根据五个手指的不同用场，前人用五个字代之，即“抚”、“押”、“钩”、“格”、“抵”。分别说明于后。

“抚”——用拇指的上节端紧贴笔管内侧，由内向外用力。

“押”——用食指的上节端斜贴在笔管的外侧，由外向内用力。与拇指相对夹住笔管。

“钩”——用中指的尖端钩住笔管的左外侧，向右内侧用力。

“格”——用无名指甲肉接连的部位顶住笔管的右内侧，向左外侧用力。

“抵”——用小指紧托在无名指的下边，给以辅助的力量。

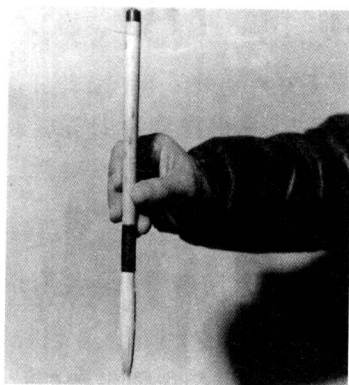
不难看出,在正确的执笔中,笔管要承受两组作用力:一组是拇指、无名指和小指的内作用力;一组则是食指和中指的外作用力。当两组作用力平衡时,才能保证笔杆的稳实。笔管稳实了,才能有效地运用各种笔法。可见,每个手指的作用都是不可忽视的。

要掌握正确的五指执笔法,必须做到以下几点:

1. 指实掌虚、以腕运笔:

“指实”是指执笔时手指不可松动。要捏紧笔杆。但要用力适当,做到“紧而不死,活而不松。”“掌虚”是要求执笔手的手掌要虚空、宽舒。指实,写出来的笔画则沉着有力;掌虚,手腕自会灵活,运起笔来则灵动畅快,使转自如。切记,手指只管执笔,不主运笔。运笔要靠手腕去完成。以腕运笔才能写出富有筋力的点画。

2. 五指靠拢、指节外突:

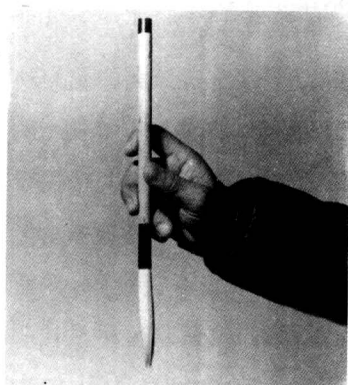


正确的执笔动作

五指执笔法要求五个手指必须紧紧靠拢,这样用力集中,便于将全身之力传导到笔锋之中。同时,每个手指的关节都要向外突出,可确保掌心的虚宽,手腕也就灵便了。

3. 腕平掌竖、五指齐力:

“腕平”是指执笔时手腕与桌面平行。腕平了,笔管也就正了,就能保证中锋用笔。但这个“平”只是相对而言。实际上在毛笔运行过程中,随着笔锋的提按使转,手腕也常常出现瞬间的侧斜,这是很正常现象。但在运笔的大趋势中,手腕还应该是平的。“掌竖”是说手掌要立起来。其目的是让腕力得到充分地发挥。但这个“竖”绝不是与桌面垂直。有些人过分强调了竖掌,致使手腕僵死,反而破坏了正确的执笔。“五指齐力”是要求每个手指都要用力。否则,笔管就会失去平衡,难以写出理想笔画。



错误的执笔动作

作业练习:

①背记五指执笔法的三点要求,并讲出各自的道理。

②按照正确的执笔姿势反复进行执笔练习。

第二节 姿势训练

古人说,写字“皆须尽一身之力而导送之”。此话告诉我们,要写好字,必须正确地发挥全身各个部位的作用。而写字的姿势正是影响全身各部位作用正常发挥和密切配合的重要因素。因此,进行正确的姿势训练是初学者不可忽视的重要环节。

写字的姿势分坐写和立写两种。坐写时,因运笔的幅度受到一定限制,故多用于写小字。立写时,运笔幅度增大,视线开阔,多用于写大字,尤其适用于日后的行草书的创作。

坐写的姿势有以下几点要求:

①两脚自然分开,平放地面,保持下肢的稳定。

②头部要正,上体略微前倾。

③两肘外撑,执笔手的小臂平放在案

上,另一手扶案平衡。

④胸部离开桌案,腹部微收。

⑤全身各部位要轻松、舒展。

立写的姿势有以下要求:①两脚分开,比肩稍宽,与执笔手相对应的脚稍向前跨出半步(右手执笔者,右脚向前跨出半步),要脚踏实地。②上体有较明显的前倾。这样,便于腰部力量的发挥。并能以腰带动肩、臂、肘,这就是古人所说“力发乎腰”的道理所在。

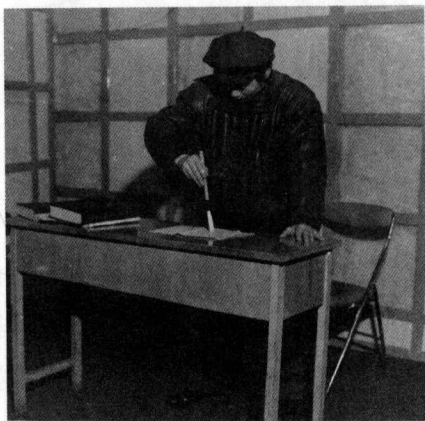
③执笔手的肘部外撑,另一手扶案支撑。

④含胸收腹,使胸部以下的空间增大,以利于周身之气的通畅。

无论坐写还是立写,都要遵守一个原则,即足稳臂开、头正胸张、轻松舒展、思虑专一。(如图)



坐写



立写

作业练习:

①按照坐写与立写的要求,反复进行正确姿势的训练。②用正确与不正确的坐

写和立写两种姿势分别写两个字,谈谈你的不同感受。试讲出各自的道理。

第三节 运腕训练

在执笔训练中,我们已经强调过运腕的作用。可以这样说,不会运腕的人是写不出好字的。常见的运腕法有三种:

①枕腕法:是指执笔手的手腕下有枕垫(或桌案或另一只手)。枕腕时,运笔的幅度很小,只宜于写小字。而且,由于手腕下有枕垫,活动起来就会产生摩擦力,这势必会影响手腕的活动。我不主张用枕腕法。

②提腕法:是指将执笔手的腕部提起,以肘部支撑桌案。这样,运笔的幅度加大,可以写出较大一些的字。坐写时,常常采用此种方法。但它还有一定的局限性,写更大一些字时,它就显得力所不及了。

③悬腕法:即肘腕同时悬空提起。如

此,运笔幅度大大增加,书写者的视线开阔,多用大幅字和行草书的创作。运起笔来不受任何牵制,一身之力可得到充分发挥,这是最理想的运腕法。

我以为,初学者一开始即可采用悬腕法写字。但这需要一段时间的刻苦磨练。起初会很费气力,笔画颤抖扭曲,很不像样,但习惯之后将会运用自如而受益无穷。

作业练习:

①结合正确的执笔、写字姿势和运腕方法进行综合练习,要达到运用自如的程度。

②分别以枕腕和悬腕方法写两个楷书字,体会不同的感受。

第二章 笔法训练

第一节 中锋与侧锋练习

所谓笔法,是指用笔的技法、法则而言。它是前人在长期的书写实践中总结出来、又被后来的书家所公认的。只有遵循这个法则,才能学有成效,并能在此基础上有所发展。

具体地讲,用笔就是以指执笔,凭借运腕使笔锋在纸面上呈现各种形象的点画的过程。用笔的方法并不神秘,它包括起笔、收笔、中锋、侧锋、藏锋、露锋、方笔、圆笔以及用笔的快慢轻重、顿提波转等。在笔法训练中,重点向大家介绍中锋与侧锋、藏锋与露锋、方笔与圆笔和用笔的顿提波转。

在讲述笔法之前,有必要先分析一下毛笔的基本构造。

一支毛笔的笔头叫笔身,笔身中心有一组最长的毛叫笔心,又称主毫、中锋。在笔身外围有一组较短的毛叫笔侧,又称副毫、侧锋。

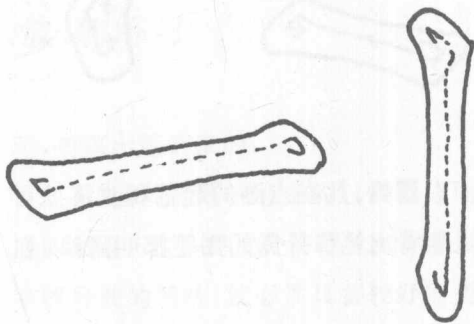
什么是“锋”呢?当我们把一支干净的笔头捏扁后,对着灯光一照,就会发现在接近笔尖处有一段透亮的部分,这就叫“锋”。毛笔的弹性往往是由“锋”决定的。锋越长,笔的弹性越强。凡笔尖一按即倒,一提即起,极富弹性,就是一支好笔。了解

毛笔的构造,对我们掌握正确的笔法会有很大的帮助。

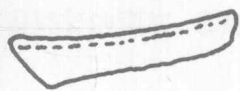
现在,我们先讲讲中锋与侧锋。

中锋:中锋用笔是传统笔法中的根本法则,也是我们学习用笔的重要内容。古人写字十分讲究中锋用笔。

中锋用笔的写法是笔锋铺开以后,让“笔心”走在点画的中间。这就是古人所说的“令笔心常在点画中行”。中锋用笔使墨水均匀渗开,四面俱到,写出的点画充实饱满,富有立体感。(如图)



侧锋:行笔时,笔尖端的锋芒偏向点画的一侧,所以又叫偏锋。侧锋用笔增加点画的生动感,在行草书创作中多见。但用得不好,会导致点画一边坚实,一边枯涩、扁薄的弊病。因此,初学者应慎重使用。(如图)



作业练习：

①反复练写中锋与侧锋的用笔方法。

②分别以中锋和侧锋的笔法写出横、竖笔画，并分析比较各自的书写效果。

第二节 藏锋与露锋练习

1. **藏锋**：凡在点画的起笔和收笔处看不出锋芒的用笔都叫藏锋，藏锋的写法是落笔时把笔锋裹起来。欲右先左、欲下先上，这叫“逆入”。收笔时，把笔锋回收到笔画之中，“无往不收、无垂不缩”，这叫“回锋”。古人说：“藏锋以包其气”，写出来的点画显得朴实，浑厚，含蓄，饱满。（如图）



2. **露锋**：凡在点画的起笔和收笔处可明显地看出笔锋外露的用笔都叫露锋。在

露锋处常常出现尖细之状。露锋的写法较为简单。落笔时顺笔入纸，收笔不回锋。古人说：“露锋以纵其神”，露锋写出的点画显得神采外露。（如图）



作业练习：

①分别用藏锋和露锋的笔法反复练写点、横、竖、撇。

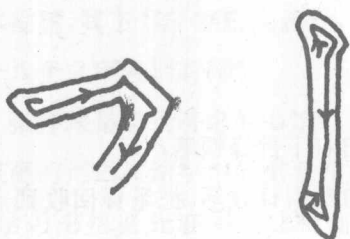
②在所写的习帖中，分别找出五个藏锋和露锋用笔的典型字例来。

第三节 方笔与圆笔练习

1. **方笔**：凡见棱角的用笔都是方笔。我们可在点画的起笔、收笔和笔画的转折处看到明显的折锋线。古人说：“折以成方”。方笔的写法是在点画的起、收和转折

处把笔锋折一下，像用刀切下一样，这样，纸面上就会出现棱角分明的方笔形象。方笔点画方整，骨力外拓，往往给人以厚重遒劲之感。

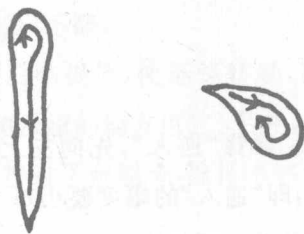
写好方笔的关键在于折锋顿笔。这里需强调的是折锋之后即可顿笔。顿笔只是在原地给点画加力,没有行笔的含义。(如图)



2. 圆笔:凡没有棱角,显示圆转的用笔都是圆笔。在点画的起、收和转折处,我们是看不出折锋线的。古人说:“转以成圆”。写圆笔时,只须在点画的起、收和转折处将笔锋转绕一下,轻轻驻笔后再继续

行笔。圆笔点画圆动,筋力内藏,往往给人以圆浑含蓄的美感。

写好圆笔,关键在于转锋。切记,转锋之后不可顿笔,只是轻轻驻笔而已。(如图)



作业练习:

- ①分别以方笔和圆笔反复练写横、竖。
- ②在我们所写的习帖中,分别找出五个方笔和圆笔的典型字例来。

第四节 顿、提、波、转练习

熟练地掌握和运用顿、提、波、转是用笔技巧的关键。换句话说,不练好顿提波转的能力是很难写出好字的。

1. “顿”:将笔锋重按下并停顿。由于笔锋加力大小的不同,有顿笔、蹲笔和驻笔之分。顿笔用力较大,力透纸背;蹲笔用力小于顿笔,像人蹲下的姿态;驻笔只是笔锋稍稍停驻,力一到就须行笔。

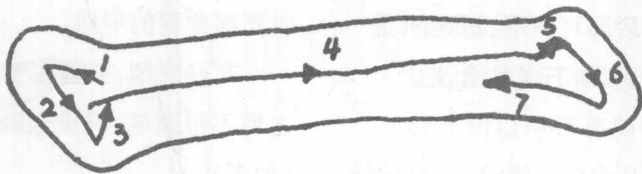
2. “提”:将笔锋提起而不离开纸面。落笔后常常有提笔。提的程度又要看落笔的分数。落笔重时,提笔的分数要小些。否

则,要搞出笔病来的。

3. “波”:行笔中笔锋的起伏变化而形成的痕迹。这是提按交替变化的结果。要掌握好波的笔法,就必须具备较好的提按能力。

4. “转”:由笔锋方向的变化而形成的。是常见的重要用笔之一。用笔的法度往往是在用笔的使转中体现出来的。

汉字书写的过程,就是综合运用顿、提、波、转的过程。下面的“一”字为例,写出几个运行次序:(如图)



①藏锋“逆入”，先向左上行笔（动作要小，即“逆入”的幅度要小）；

②向右下折锋顿笔（方笔形象）；

③提锋向右上行笔；

④向右行笔，行进中要注意提按变化；

⑤向右上轻轻提锋；

⑥向右下折锋顿笔；

⑦向左回锋收笔，把笔锋回收到点画之中。

作业练习：

①反复练写“一”字，深刻体会用笔的顿、提、波、转。

②在习帖中找出两个典型字例练写。

第五节 笔法举要

历代书法家在长期的书法研习实践中，孜孜不倦，苦苦探求，总结出用笔的法则和规律。对于指导我们的学习都有十分可贵的价值。

一、三折法

运笔之际，凡欲右先左为一折，右往为二折，至尽处收回为三折；横是也。欲下先上为一折，下注为二折，仍缩回为三折；竖是也。欲左先右为一折，左拖为二折，临出锋稍停顿为三折；撇是也。

此法为点画用笔的基本原则，初学者要切实掌握它。

二、张怀瓘论用笔十法

1. 偃仰向背：谓“两字并为一字，须求

点画上下、偃仰、离合之势”。

2. 阴阳相应：谓“阴为内，阳为外；敛心为阴，展笔为阳；须左右相应”。

3. 鳞羽参差：谓“点画编次无使齐平，如鳞羽参差之状”。

4. 峰峦起伏：谓“起笔蹇衄如峰峦之状，杀笔亦须存结”。

5. 真草偏枯：谓“二字或三字，不得真草合成一字，谓之‘偏枯’；须求映带，字势雄媚”。

6. 邪正失则：谓“落笔结字，分寸点画之法须依位次”。

7. 迟涩飞动：谓“勒锋、磔笔，字须飞动，无凝带之势”。

8. 射空玲珑:谓“行、草用笔不依前后,‘射空玲珑’,空中打转玲珑也”。

9. 尺寸规矩:谓“不可长有余而短不足,须引笔至尽处,则字有凝重之态。”

10. 随字变转:谓“如《兰亭》‘年’字一笔作垂露,其下‘年’字则变悬针。又其间一十八个之字各别有体”。

张怀瓘是唐代著名的书论家。他强调了点画的用笔在结字中的重要作用。我认为,学习书法必先在用笔上磨练过硬功夫。没有好的笔法,以后的结体训练将无法进行。

三、欧阳询八法

、 如高峰之坠石。

一 如千里之云阵。

ㄣ 如劲松倒折,落挂悬崖。

ㄥ 一波常三过笔。

ㄣ 似长空之初月。

丨 如万岁之枯藤。

ノ 利剑截断犀象之角牙。

ㄣ 如万钧之弩发。

欧阳询的点画八法用比喻的手法,形象地指出点画的感受。这就要求我们必须从自然界和日常生活中多多观察和体悟用笔的道理。这正是“师法自然”的缘由所在。

四、笔法名称举要

古人对于运笔方法,著说甚多,但大多神秘玄奥,使后学者无法领会。为了便于大家学习,这里特将通用十四种重要学名列释如次:

顿 笔重按下,原地加力,力集中毫端,透过纸背。

提 顿后必须提,蹲与驻后也要提。先有落笔,后才有提笔。提是把笔提起,减少顿笔、蹲笔和驻笔的分数。提的分数要看落笔的分数而定。

折 笔锋欲左先右,欲上先下。无往不收,无垂(竖)不缩。

挫 顿后略提笔,使笔锋转动,离开顿处。凡转角及趯的地方用它。另外,挫有一定分寸。挫过了则脱节,挫得不够则气促。

蹲 用笔如顿,不要重按,像人蹲下之状。

驻 既不要顿,又不要蹲,而行笔又疾,不得住,不得迟滞顾盼,这就叫驻。凡捺画的起止及平捺的弯处用它。力要聚在于手指上,通过笔管的传导,贯注到笔锋之中。力透纸背的为顿,力小于顿的是蹲,力一到纸就行笔的,是驻。

转 就是围法。有圆转回旋之意。

抢 笔意与折全同。不过抢是凭空用折法。“折之分数多,抢之分数少,折之分数实,抢之分数半虚半实;圆蹲直抢,偏蹲侧抢,出锋空抢。空抢者,取折之空势也。笔燥则折,笔湿则抢;笔燥实抢,笔实空抢。”

衄 笔已下行又往上,已右行又返左。其与回锋不同。回锋用转,而衄是用直逆法。

侧 是指侧笔取势而言。写直画尤其要以侧取势。

尖 用于承接处。以表示笔意的承接和连贯。

搭 上笔带下笔,上字带下字,笔锋

要搭下。

峻 是行笔快而有力。该峻的须峻，
不峻则容易失势。

涩 是行笔慢而有力。该涩的须涩，
不涩则容易浮滑。

运笔方法是很复杂的，有时很难解释清楚。大家在长期的书写实践中会有很多体会，也一定会有不少新的认识和新的发现。