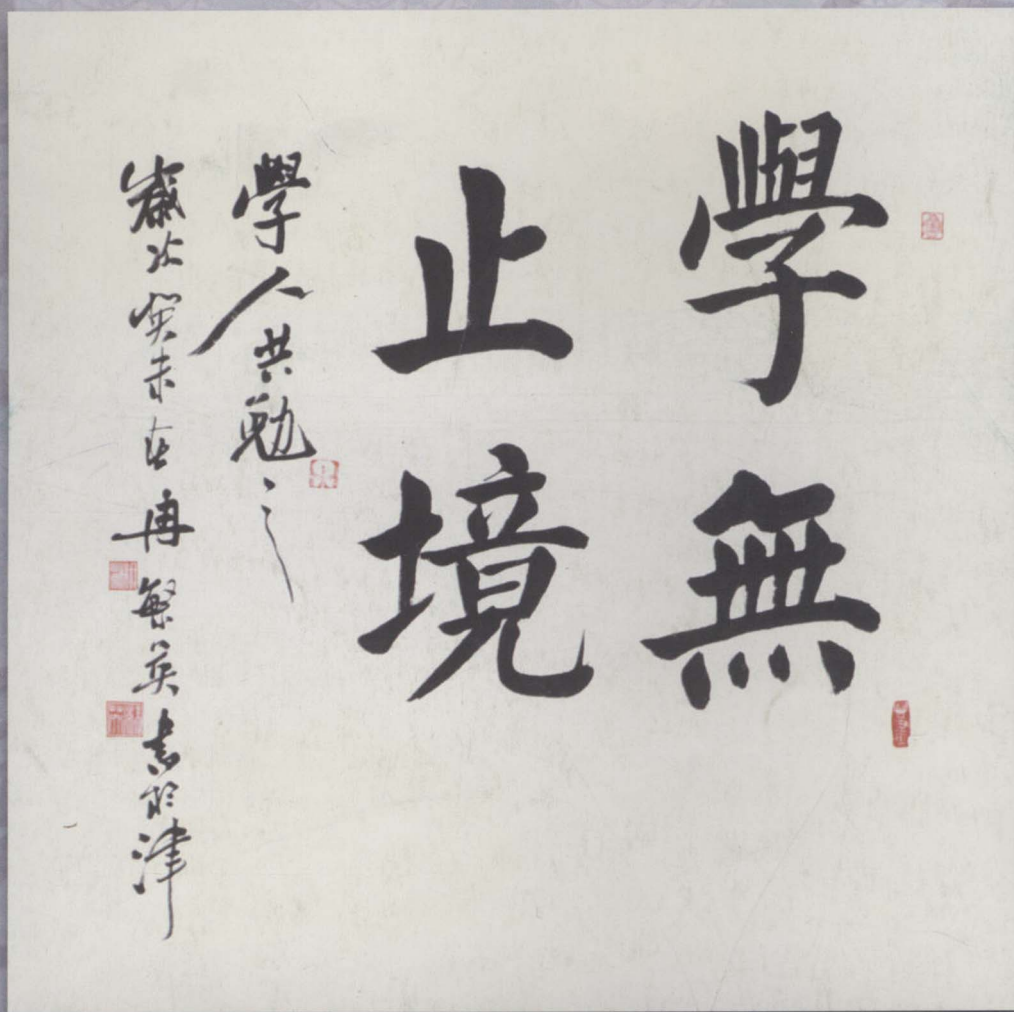


学写

楷书格言

冉繁英 作



中老年书画速成技法

天津人民美术出版社 (全国优秀出版社)





作者简介

冉繁英，字盛之，1956年生于天津，天津工会干部管理学院艺术系客座教授，天津师范大学艺术绘画系客座教授。

现为中国书法家协会会员、天津青年书协常务理事、天津书法家协会创作评审委员会委员、天津印社副秘书长。

冉繁英自幼酷爱书画，初学颜、柳、欧、赵，后学汉隶、魏碑、墓志。其书体最偏爱行草书，把古代行草书法作资源，从张旭、怀素、临到祝枝山、张瑞图、黄庭坚及王铎、黄宾虹等等。

其书法作品曾获全国第四届楹联展全国奖、入展中国首届书法“兰亭奖”。华北首届书法奖、华北二届书法奖。其作品入展全国第二届、第三届正书展、中国书协会员优秀作品展、全国三届书法刻字展、全国百家书法精品展、全国名家邀请展等等。

书法作品曾刻石于大黑山、常德诗墙、泰山碑林、桃花堤；其作品多次赴日本、韩国、新加坡等国展出；在天津两次举办个人书法展，其作品及评论文章多次在专业报刊刊登。1994年天津电视台拍摄《冉繁英书法艺术》专题片，1999年被天津市授予“首届中青年德艺双馨文艺工作者”光荣称号。

封面释文 学无止境

封底释文 慎独

图书在版编目(CIP)数据

学写楷书格言 / 冉繁英书. — 天津: 天津人民美术出版社, 2003

(中老年书画速成技法)

ISBN 7-5305-2363-5

I. 学... II. 冉... III. 楷书—书法
IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第055556号

天津 人民美术出版社 出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编:300050

电话:(022) 23283867

出版人:刘建平 网址: <http://www.tjrm.com>

河北海顺印业包装有限公司印刷

新华书店 天津发行所经销

2004年1月第1版

2004年3月第2次印刷

开本:889×1194毫米 1/16 印张:1

印数:3001-6000

版权所有,侵权必究

定价:4.80元

前言

我国书法伴随着文字发展，由甲骨文、钟鼎文、六国古文，在由秦始皇削平群雄，统一中国后终于在石鼓文基础上统一成秦篆，此称小篆。又由程邈由繁至简创为隶书。

楷书据说是由王次仲创造的，经过魏晋南北朝三百多年发展，在结体上笔法上有诸多形态，而隋唐才是楷书繁荣、成熟时期，宋元明清可称楷书守成期。

书法是中华民族优秀传统文化之一，它不仅是人际交流之工具，也是独放异彩的艺术瑰宝，是我国最为普及的一门艺术。它不仅可使“文人”对它产生“狂热”，广大群众也莫不善而好之，但这又似乎不是一件容易办到的事。一个小方块字，它里面有那样丰富的艺术内涵，可以写成篆、隶、行、草、楷，在每种书体中又有那么多的风格流派，随着各种书体流派的发展就产生了与之相应的技法和一定的学习方法。这些都是经过历史上无数代书法家的心传手习，被人们公认为行之有效的法则。

学习书法应首先从楷书入手，这是比较一致的看法。古人讲：初学者，先学其真书，此不失节也。古之善书者，必先楷，渐而至行草，亦不离楷正。楷书也叫真书、正书。楷书如立，先练楷如同先站稳立住一样，行草则为走和跑也。要想建筑书法艺术大厦，楷书就是这座大厦的基础。

爱好、专一、刻苦、博览，这八个字对所有艺术家来讲，似乎是一条成功的必由之路。其一，爱好，爱因斯坦说：“爱好是最好的老师。”只有你真爱它才能全身心投入。其二，专一，要根据自己的性格爱好选准法帖，持之以恒，不能见异思迁，要将帖里精神吃透，才能准确临好、摹好、创作好。其三，刻苦，在历史长河中曾流传，张芝临池作书，池水尽墨；钟繇入山练字十年，木石皆黑；智永登楼练字三十年不下楼，退笔成冢等等，这些都是书坛佳话。我们学习书法，首先要学习这种锲而不舍的精神。其四，博览，只临写一家一帖还不够，待掌握一家一帖内部规律后，要博采众长。杜甫讲：读书破万卷，下笔如有神。多读书、读帖、外师造化，才能提高艺术鉴赏力和表现力，使作品不断进步。

有人问：学习书法从多大年龄开始为好？上年岁能否练好书法？学习书法从小练固然好，上了年岁也可以练好书法。因为学习书法不同于杂技，必须腰腿灵活，书法史上有不少“半途出家”的书法家。孙过庭《书谱》讲：“思通楷则，老而愈妙。”这句话的意思，就是年龄大理解能力增强了，对问题领悟透彻，加之阅历较多，阅世丰富，这都是对学习书法大有好处的。从这一点看，年龄大也有自己的优势。只要正确学习，是不受年龄限制的。

本书笔法第一章中共有八个点画分解图示，这是最基本的永字八法。古人有学会八法能通万法之说，就是说每一个笔画能生成若干个笔画，待笔画有成，可根据自己的喜爱去选择对路的法帖。如果你喜欢“险劲秀丽”的风格，可选欧阳询的《九成宫》。此帖既能得北朝方正峻利之势，又有南朝典雅秀丽风姿。形成骨硬肉丰，险劲平和，刚而不狠，健而不犷的独特风格。如你善写大字，可选唐颜真卿63岁所书《大唐中兴颂》，它与《瘞鹤铭》并称大字之典范。其书气势开张，苍雄奇伟，用笔，健挺劲利，古朴浑厚，结字谨严含蓄，舒展壮观。

如偏爱小楷，可选钟绍京《灵飞经》。此书俊采风神，用笔轻重得宜，在规整中求变化，掺以行书笔意，使之风姿娟秀，潇洒飘逸。写小楷难得宽舒，写大字难得严谨。

如喜欢遒劲、浑厚风格，学习颜《勤礼碑》。此碑是颜成熟时期作品，用笔注重“筋”，古语有“颜筋柳骨”。“筋”是指用笔有弹性、韧性，《勤礼碑》用笔如屋漏痕，涩而不滑，骨气内蕴而刚劲不挠。

选准法帖，再从中提炼笔法，用分解的方法把笔法一一分解，只有对帖完全理解了，书法才会写好。

总之，书法是我国独有的源远流长、丰富多彩的传统艺术，有待于我们继承发扬。学习书法也是我们有益的生活内容，保持平常心，先培养兴趣，要以趣为径、以乐作舟。书法不仅是精神依托，还可以加强学书者的品德修养、文化修养，还可练毅力、耐心，有益于身心健康，是长寿者最有效的方法。要坚持不懈，努力进取，从实践中掌握用笔方法、结体规律，光华艳丽的书法艺术之花，就一定会在辛勤耕耘者的笔下绽放异彩。

《学写楷书格言》以格言为内容，是介绍楷书基础知识及用不同笔法格式创作书法作品的。也是给初学者当一个向导掌握习字规律，找到学书准绳的小册子。因写此书时间紧，个人体会不一定成熟，不知是否符合中老年书法爱好者的需要。错误与挂一漏万之处尚祈各位同道及书法爱好者不吝赐教！

冉繁英

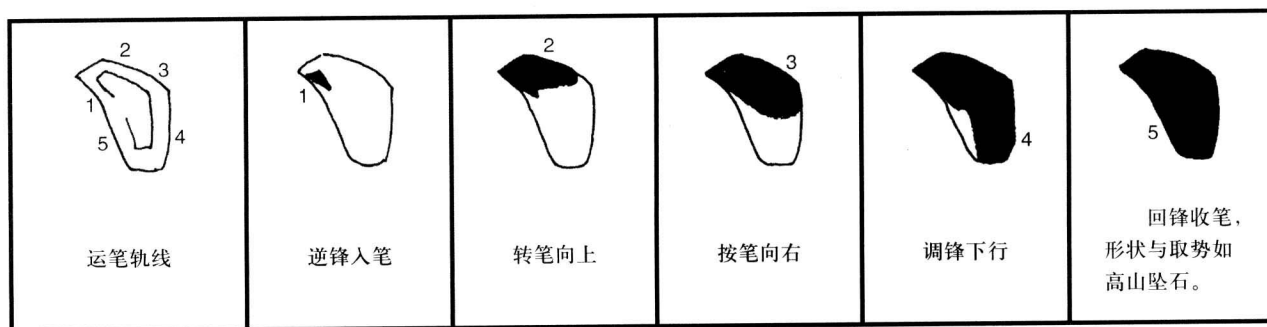
第一章 基本笔法

楷书是一种横平竖直、字形端方、可作为法式的正体字。常言道：“点画生结构。”这说明，点画是字体结构的基础。掌握楷书基本点画的运笔方法，再举一反三，融会贯通，很快就能学会楷书全部点画的运笔方法。这样再研究结构则必事半功倍，若笔法不成先学结构则舍本逐末，事倍而功半。

第一节 点(侧)

点为汉字构成第一要素。“永”字八法中称点为“侧”，点又是字的眉目，全藉顾盼呼应来表露神采。凡书下笔多起于一点，聚墨成点，引点为画，所以点是一画之始，又是一字之始。王羲之说：“倘一点失所，若美人之病一目。”可见点之重要性。点其势落笔快、力量重、沉着爽快。

上点写法分解图示：

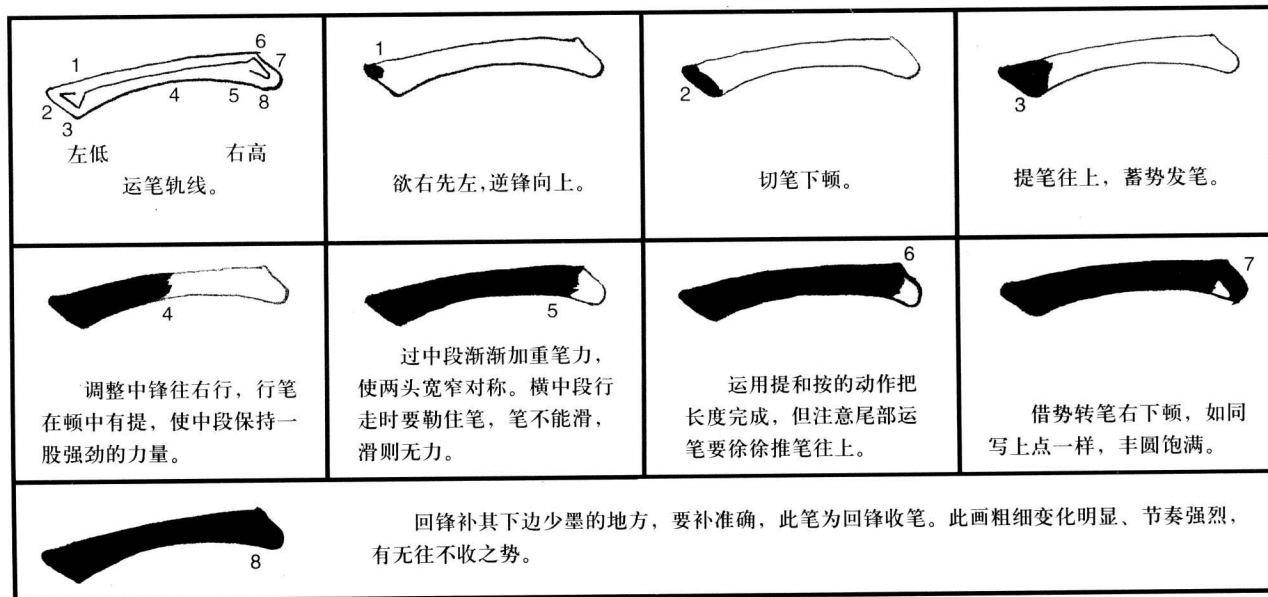


第二节 横(勒)

构图学称横为横线、水平线，它是汉字笔画中应用最多的一种笔画，在一字中起着横梁的作用。写横要有一种横向的、伸展开阔的气势。欧阳询讲“横如千里阵云，隐隐然其实有形”。

横要左低右高取斜势，5。~10。；如同收缰勒马，故称“勒”。其形不平不直，书写时必勒其笔，这样笔能用力，还有其形。此画不能写呆板，要有变化，静中有动。

平横写法分解图示：

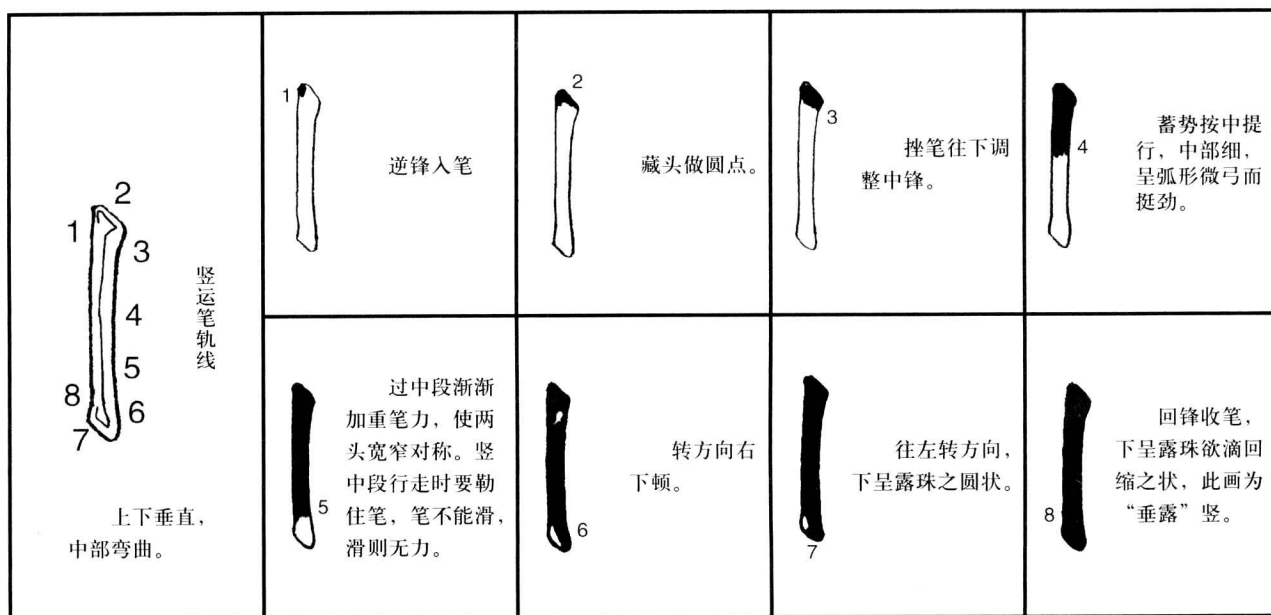


第三节 竖(弩)

欧阳询八法称竖为“弩”。弩有两层意思：1.从动作上讲，就是尽量用力，如弓之发弩，力透锋芒，笔锋所到之处，蓄有无穷之力。2.从形上讲，就是要有曲势，微有弯曲。弩弯环而势曲过直而力败。“形如万岁枯藤”苍老浑厚。

弩与勒，在汉字结构上，前者为支柱，后者为房梁，安排好可起到稳定结构的作用。竖就其形态而言，概括为两种：下端圆聚者为“垂露”竖，下端尖如锥状称“悬针”竖。垂露竖上呈“上点”形状，下呈露珠欲滴回缩之状。

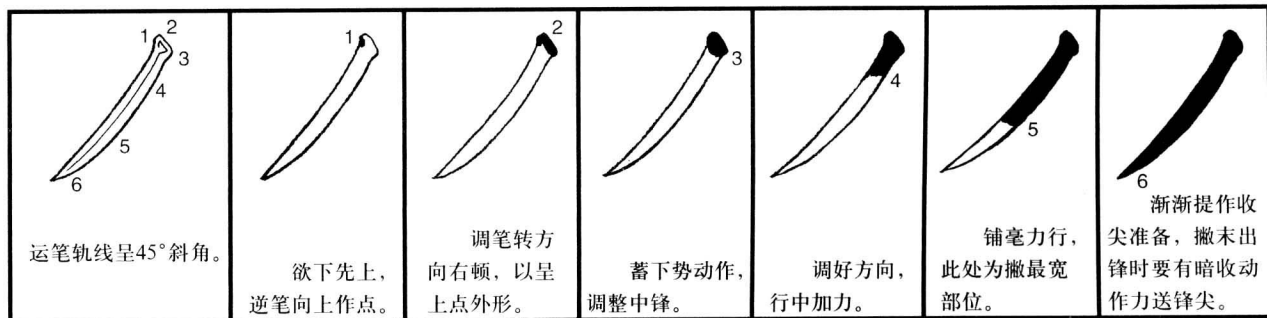
竖写法分解图示：



第四节 撇(掠)

撇在八法中称为掠，动作如篦梳掠发，取势长力均，一直送到发梢。又形容犹如飞燕掠檐而下，出锋时笔要爽利地展开，笔到力要到。卫夫人《笔阵图》说“撇之形象”如断犀象之角牙。撇是从右上向左下伸展的一个笔画，好像字的手足，姿态舒展。

撇写法分解图示：

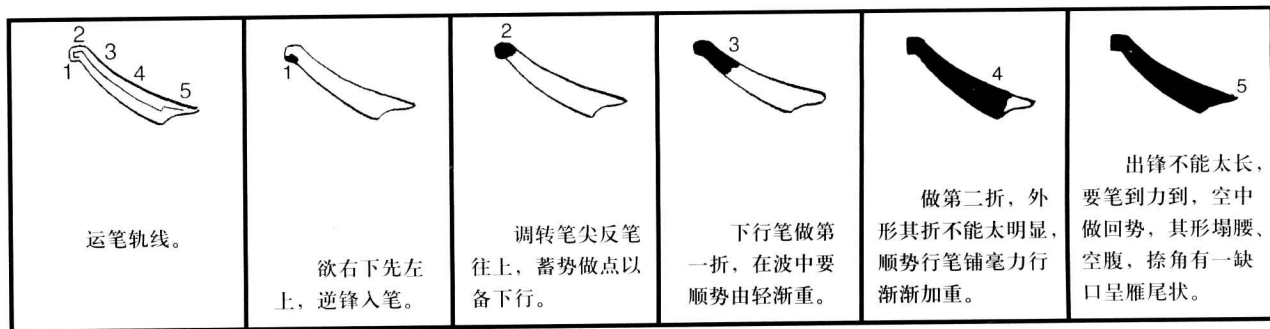


撇整个动作不宜缓，缓则迟。上半截用弩法，下半截展如飞燕。

第五节 捺(磔)

捺在八法中称“磔”，是自左上往右下伸展的一个斜势笔画。欧阳询讲：“一波常三过笔”，即是常说的“一波三折”。如水波之曲折，形似波浪之起伏。撇捺如同人之手足，伸缩异度，变化多端，要有鱼翼鸟翅，翩翩自得之状。不能呆板，以免僵死而失去流动感。

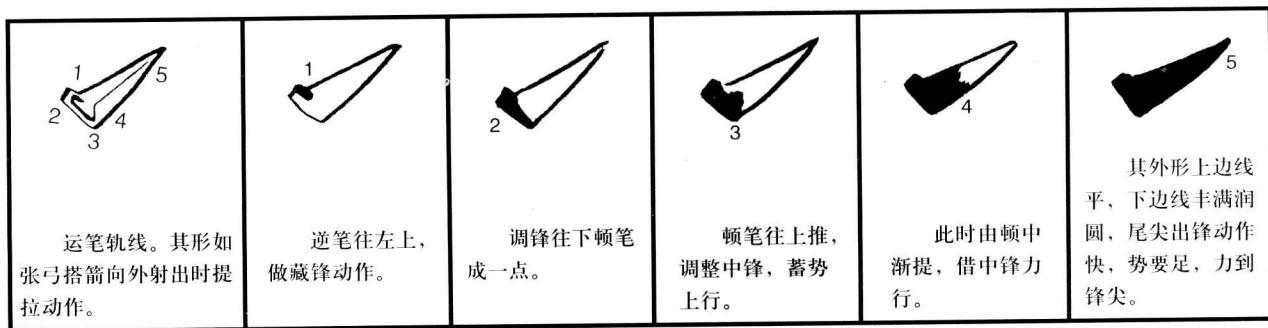
捺写法分解图示：



第六节 挑(策)

“挑”画又叫提。挑取仰势，是汉字中从左下向右上斜挑出的一笔，其形态很像短撇，只是运笔方向和撇恰恰相反。提画起笔如短勒横，逆锋藏头，骨力外拓，腹部平挺，背部丰润，笔锋尖锐而又微上翘。此笔发力在起笔，由空中快速入笔。收笔之处空中应有回势。

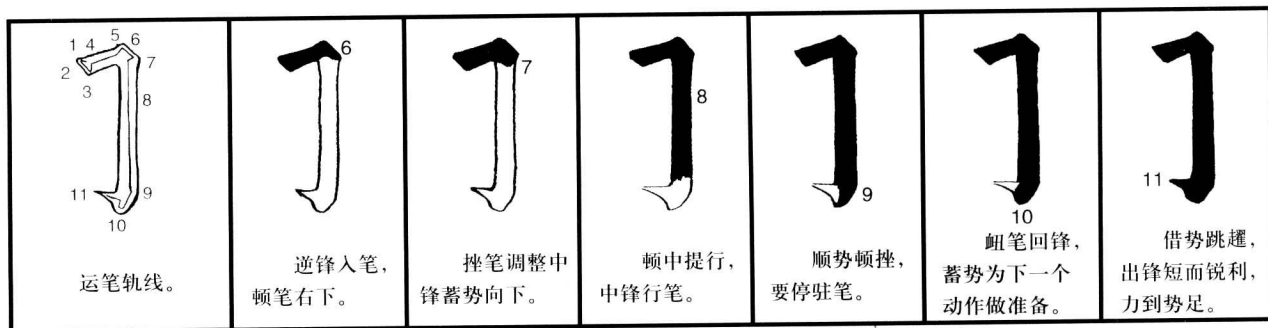
挑写法分解图示：



第七节 厥(趯)

厥法之形状似人体左侧半面像。取意形如人身稽首之状，故名“厥”。“趯”画由横画围转竖画及挑画组成，欧阳询说：“‘趯’如万钧之弩发。”“因其颇似开张待发之弓弩，要写的沉着有力，或平直，或斜或曲，或仰或俯，都要按字的结构需要来取姿态。王羲之之说：“勾如长空之新月，勾如劲松倒挂。”从运笔上，清包世臣：“钩为趯者，如人之趯脚，其力初不在脚，猝然引起，而全力遂注脚尖。”本意是借势跳跃，得势急出。直厥钩出角度小于 90°。厥写法分解图示1~5为横画用笔，前面已介绍不再示范，从竖勾做图示。

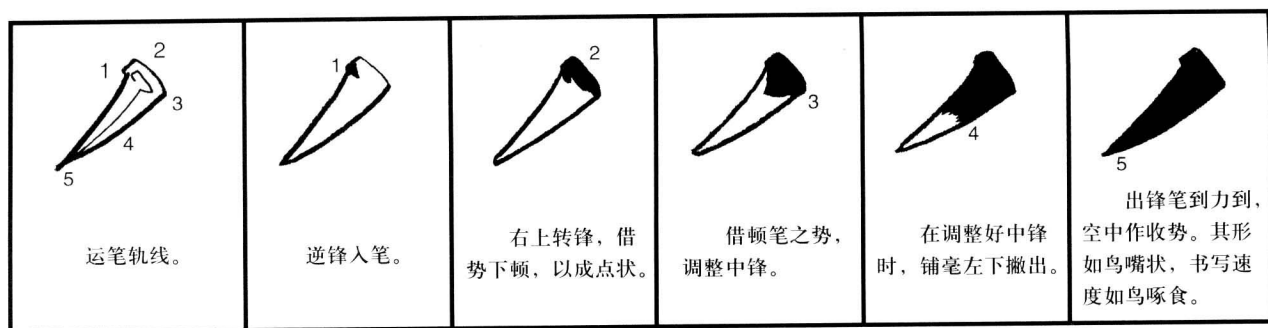
厥写法分解图示：



第八节 短撇(啄)

短撇称为“啄”，如鸟啄食，峻快利落。落笔左出，锐而斜下，以轻捷劲健为胜。短撇的外形，头大、身短、腹背略平

展，尾部厚重锐利。短撇以疾为胜，这里所说的疾，是指在行笔时相对稍快些，只有快才能把它的犀利形态表现出来。短撇写法分解图示：



以上八种笔法要反复练习，熟练后将此八法组合成永字，书法不管怎样变化，此八法是根本。我们可以试将八法组合成永字，看一看其组合结体如何，这样即可开始练习结构了。因本书篇幅所限，结构就不介绍了，请参考一些有关结构法的书去练习。如唐欧阳询“结字三十六法”、明李淳“大字结构八十四法”、清黄自元“间架结构九十二法”等等。

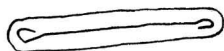
第二章 笔法提示

第一节 方笔和圆笔

有棱角者为方笔，无棱角者为圆笔。方笔用折法，折能成方，其方笔特点，斩截爽利，凝重沉着，给人以外刚内柔感觉。圆笔转法，要转以成圆。特点，圆劲饱满，外柔内刚。



方笔 方笔



圆笔 圆笔

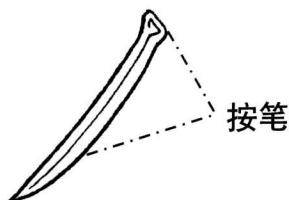
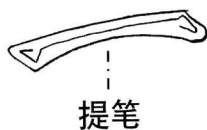
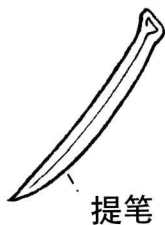


方笔 圆笔

第二节 提笔与按笔

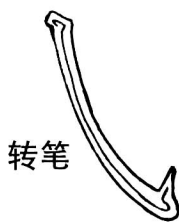
提笔：提笔有两个含义，一是指写完一个笔画之后笔尖离开纸面。二是指在一个笔画之内的提笔，笔毫不离纸面，与按相对而言形成由粗到细的线条变化。

按笔：与提相反。是用力把笔毫按下去，写出较粗、较重笔画的运笔方法。按笔也有轻重之分。重按为“顿”，稍重为“蹲”，不重为“驻”。

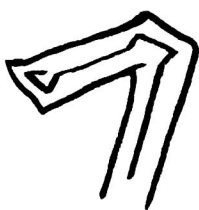


第三节 转笔与折笔

转笔：笔画转换之一，即圆转。
圆转行笔宜缓，转锋时保持中锋，笔画转时带韧劲，字势婉转灵动。



折笔：笔画转换之一，即方折。
楷书中方折笔法写到转弯处侧锋稍顿，然后折锋行笔，使笔画棱角清楚，骨力外拓，字势爽朗挺劲。



折笔



折笔



折笔

第三章 楷书章法

章法是书法中技法之一，它牵涉到篆书、隶书、草书、行书和楷书等多种书体，汇成一个总括的章法要领，下面介绍一下楷书章法。

1. 章法

“积画成字，积字成行，积行成幅”。所谓章法，指如何安排字与字、行与行的方法。如果把安排点画的字法叫小结构的话，那么，就可把安排字与字、行与行的章法叫大结构。有句话说：“远看分布气势，近看结构姿态，细看点画用笔。”这里的“分布气势”，指的是章法；“结构姿态”，指的是字法；“点画用笔”，指的是笔法。在一幅书法作品中，由于章法能给人第一印象，它的重要性是排在首位的。章法之所以有如此魅力，就是因为它能使字字行行的布局，产生一种大小适宜，疏密合度，节奏和谐，应应谨严的艺术效果，从而把人们的视线吸引过来。

不同的书体有不同的特点，它们对布局的要求是不完全相同的。就整个书法来看，大致有三种章法：一是整齐式，二是参差式，三是参差整齐兼有式。楷书的形体方正，字字独立，因此，它以整齐式或整齐参差兼有式的章法见长。

2. 幅式

所谓幅式，是指书法创作时所用宣纸的形式。在元代前，幅式很单调，大多是卷轴或册页。从明代开始，幅式品种渐增。此中举例有直式、横式、复式、扇式、方式、圆光式。

- ①直式——指整张或半张宣纸竖排的形式，包括“中堂”和“条幅”。（见后图“见贤思齐”等）
- ②横式——它指整张或半张宣纸横拉的形式，包括“横幅”和“匾”。（见后图“厚德载福”等）
- ③复式——它指对开宣纸左右同时对称竖挂的形式，如“对联”。（见后图“黑发不知勤学早”等）
- ④扇式——指扇面，扇式多种多样。（见后图“仁者寿”等）
- ⑤方式——指方形，也叫斗方。（见后图“学会读书便是点燃火烛”等）
- ⑥圆光——圆形为圆光。（见后图“温故知新”）

3. 题款和用印

正文、题款和用印，是书法作品的三要素。

作为题款字体传统做法是“今不越古”、“动不挈静”。这是说，如正文用隶书，款不能用篆书；正文用楷，款不能用隶，原因是隶生于篆后，楷生于隶后，这叫“今不越古”。如正文用章草，款不能用八分；正文用行草，款不能用魏、楷。原因是草为动态，隶、楷为静态，这叫“动不挈静”。具体做法：正文用大小篆，款用隶、章草，正文用隶，款用行、楷。正文用楷，款用行书，这又叫作“文古款今”、“文正款活”。当然用与正文相同字体题款也可以，只是显得单调呆板。

钤印，是书法最后一道程序，别看印小，在作品中能起到衬托、救应、对比及装饰的作用。白纸、黑字和红印配合在一起，对比强烈、相映成趣，自然美观。

印章分“起首章”、“压角章”、“名号章”、“闲章”、“斋名章”等。

“起首章”用于幅首第一、二字之右边疏处，如作品“陋室铭”第一张右上方。“名号章”用于款下空素处。“闲章”则视具体情况而用，用好了达到闲而不闲的作用。章不宜用太多，一幅字总要留一点空白，使之透气。总之，落款和钤章是正文的陪衬、章法的补充，纸上随处可落墨，但不可处处乱落墨，其中涉及到一个人的艺术修养，书有题而妙，亦有因题而败者。初学者当多看多吸取前人成功经验，从而丰富自己在章法上的表现能力。



满招损谦受益

可以調素琴閱金經無絲竹
之亂耳無案牘之勞形南陽

諸葛廬西蜀子雲亭孔子云

何陋之有

右錄唐別駕錫酒室銘
歲次癸未之金秋冉繁英書於津

山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈。斯是陋室，惟吾德馨。苔痕上階綠，草色入簾青。談笑有鴻儒，往來無白丁。可以調素琴，閱金經。無絲竹之亂耳，無案牘

山不在高有仙則名水不在
深有龍則靈斯是陋室惟吾

德馨苔痕上階綠草色入簾
青談笑有鴻儒往來無白丁

之劳形。南阳诸葛庐，西蜀子云亭。孔子云：“何陋之有？”

刘禹锡《陋室铭》

金聲玉振
冉繁英書

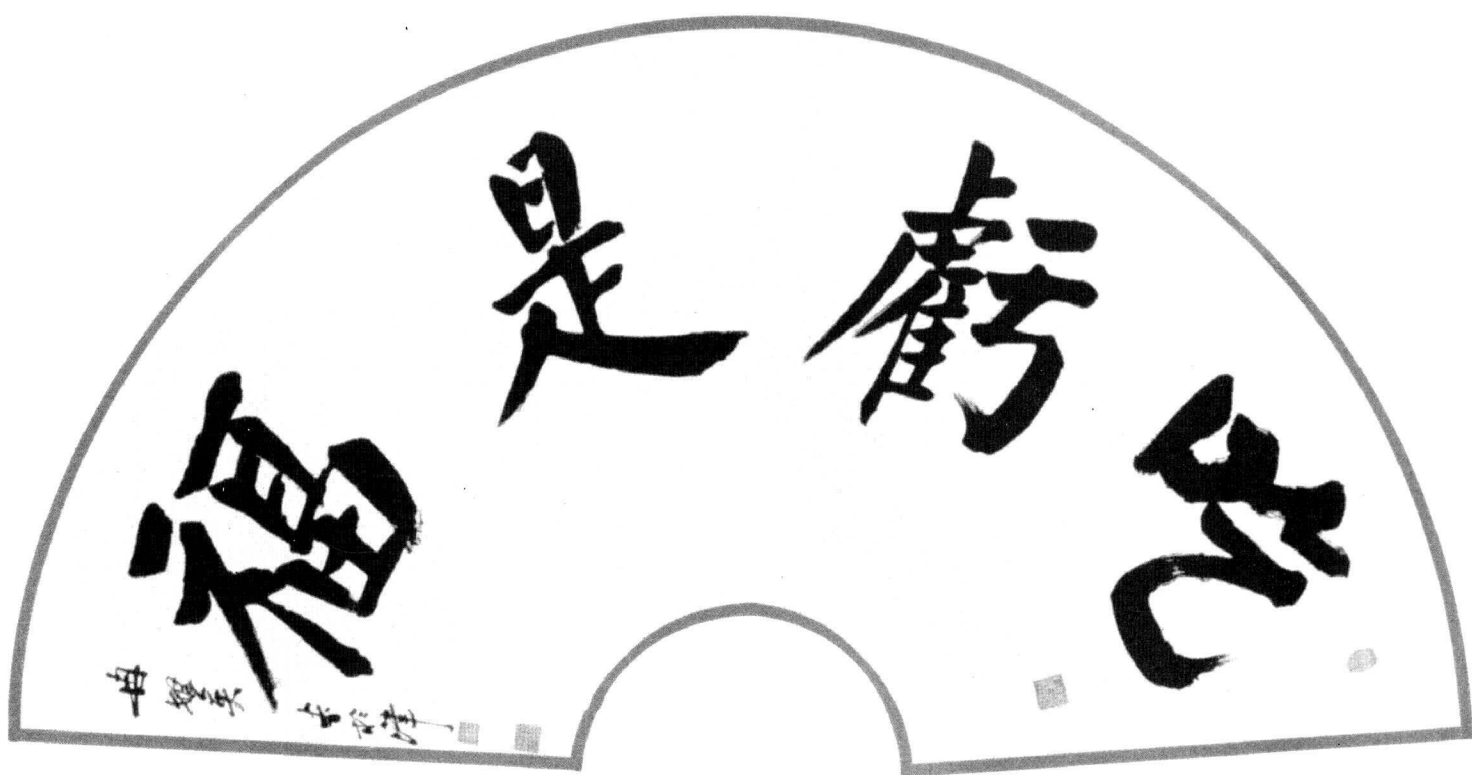
金聲玉振

金声玉振

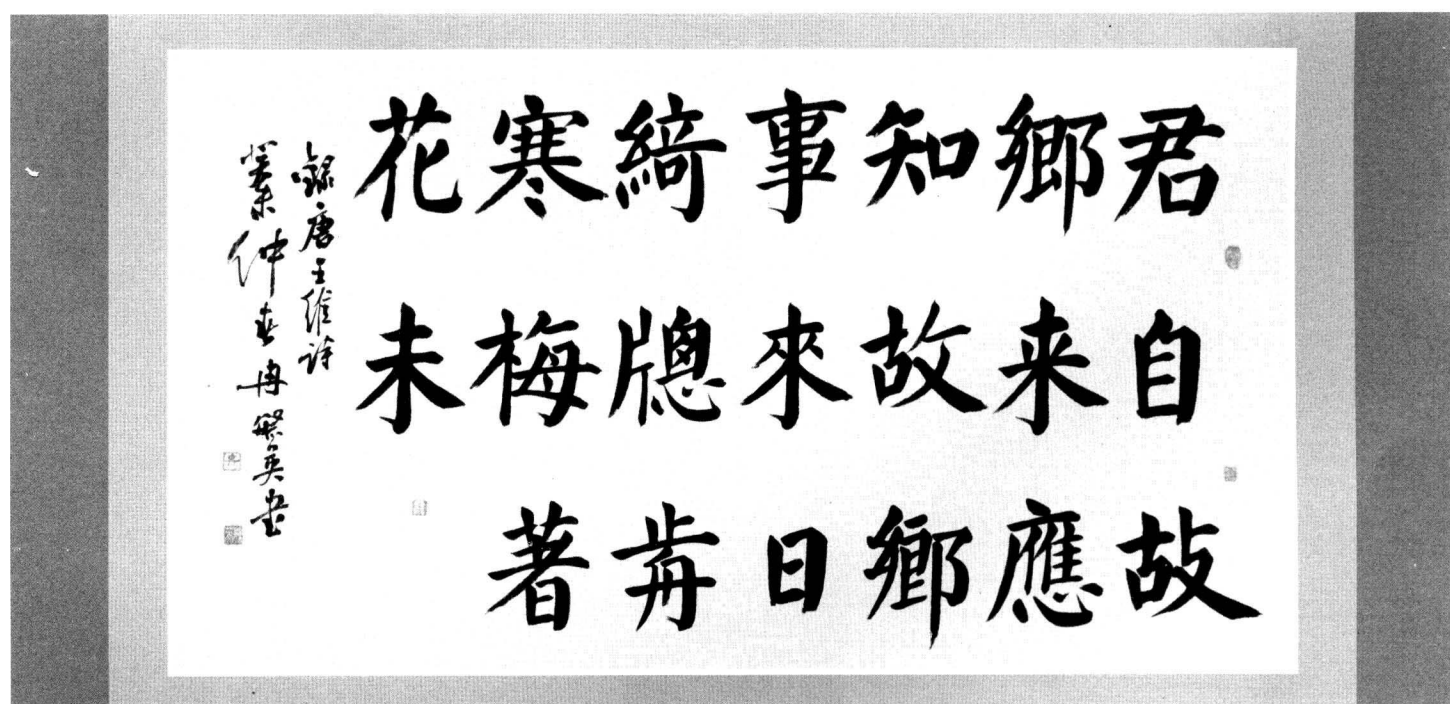
學會讀書
便是點燃
火燭

讀書而不能運用則所讀之書於廢紙
餘了就要用之於心也冉繁英書

学会读书便是点燃火烛



吃亏是福



君自故乡来，应知故乡事，来日绮窗前，寒梅著花未？

見賢思齊

凡賢思齊焉凡不賢而曰曰省也論語里仁可

親焉



見賢思齊

老驥伏櫪

庚子清和月 冉繼英 書於津



老驥伏櫪

爲五弟
 家藏馬字
 權崔母
 是
 備

志當存高遠

國諸葛亮語

有志者事竟成
有志者事竟成

13

厚德載福

地勢坤君子
以厚德載物
冉智英書

福同山巒高

壽比海天長

庚子仲夏
冉智英書於津

橫批 厚德載福
對聯 福同山巒高 壽比海天長



变则通



温故知新