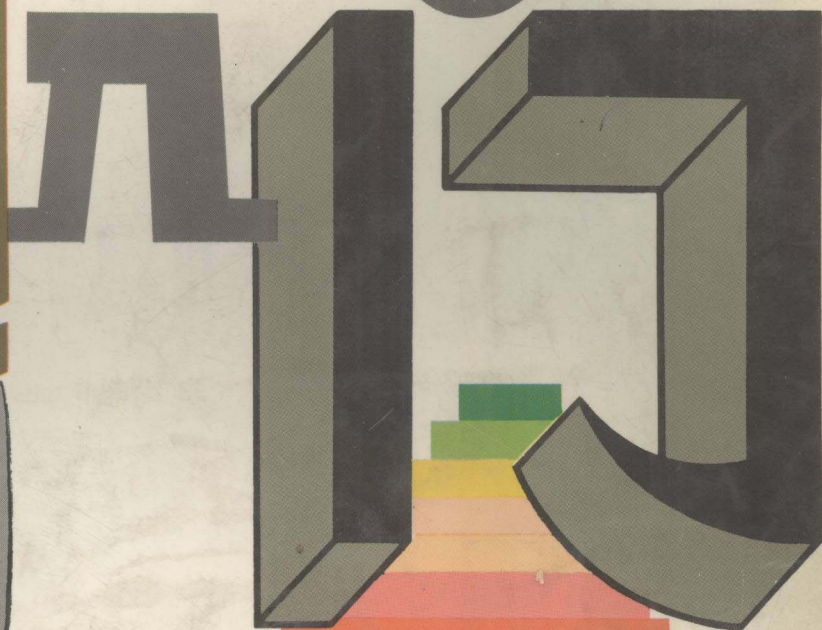


书法入门丛书

中国画报出版社

子良 芳泓 等编

楷书



楷书 楷书 楷书 楷书

4 中国画报出版社 ●

楷书入门



书法入门丛书

子良 芳泓 等编

(京)新登字 179 号

图书在版编目(CIP)数据

楷书入门/子良等编. —北京:中国画报出版社, 1997

. 8 重印

ISBN 7—80024—188—2

I. 楷… II. 子… III. 汉字-楷书-书法-基本知识 IV
. J292.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 17084 号

楷书入门

子良 芳泓 等编

中国画报出版社出版发行

(北京海淀区车公庄西路 33 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市彩桥印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开 2.5 印张

1995 年 10 月第 1 版 1997 年 11 月北京第 2 次印刷

印数:10001—17000 册

ISBN 7—80024—188—2 定价:6.60 元
J·189

目 录

一、楷书常识	(2)
二、怎样准备书写工具	(2)
三、学习书法的方法	(4)
四、书法基本技法	(5)
五、楷书基本点画的书写方法	(7)
六、字体结构	(20)
七、碑帖选段	(29)

一、楷书常识

楷书又称“真书”或“正书”，为汉字的主要字体之一。楷书由隶书演变而来，创始于汉末。南北朝是楷书走向成熟的时期。

纵观中国书法发展史，楷书的出现与发展是占有重要环节的。它象一道分水岭，承前启后并在使用中渗透到书法艺术的各个领域，逐渐成为步入书法艺术殿堂的必由之路。

楷书对于汉字的结体影响最为明显，掌握好汉字的结构是写好楷书的关键。楷书形成前的各种书体，其用笔方法多为“绞、转”法。而楷书字体结构方整严谨，笔画平直，“绞、转”法则不能将楷字的风韵完全表达出来，于是产生出楷书特有的“提、按”法。此法，可夸张折点处及端部，使字的点画清晰醒目，同时也弥补了因平直笔画所带来的审美缺陷。

在书法艺术漫长的发展史中，唐代是楷书发展的全盛时期。诸家竞秀，光彩照人。初唐有：欧阳询《九成宫》；虞世南《孔子庙堂碑》；褚遂良《雁塔圣教序》；《孟法师碑》；《房梁公碑》；中唐有：颜真卿《多宝塔》；《颜家庙碑》；《麻姑仙坛记》等。晚唐有：柳公权《玄秘塔》；《神策军碑》等。他们风格各异，自树一帜。唐代楷书作为书写工具被长期使用，它规范的笔法，端庄秀丽的结体，成为后人学习的理想范本。

唐代是书道中兴时代，它把书学定为国学之一，同时书法理论也较为系统地建立起来，如孙过庭的《书谱》等。书法理论指导书法实践，反之又不断丰富书法理论，形成良性循环。这也是唐代名家辈出之根本。

唐代以后楷书灿烂的光辉暗淡了，在书法艺术史上似乎完成了自己的历史任务，此后楷书再没有取得堪与唐代相匹敌的成就。但它对以后字种的发展却有着较深的影响，尤以行书及草书受其影响最深。

二、怎样准备书写工具

笔、墨、纸、砚是学习书法所必须使用的工具，通常被称为“文房四宝”。下面分别介绍一下。

1 笔：写书法所用之笔，是我国汉字特有的书写工具，被称为毛笔。它分笔管和笔头两部分，是用各种不同的兽毛精心制作再配以竹管或枯木为笔杆而成的。《论衡》云：“截竹为管，破以为牒，加笔墨之迹，乃成文字。”《古今注》云：“古以枯木为管，鹿毛为柱，羊毛为被”。

在我国制笔业中湖笔最为著名（浙江湖州善琚镇制作）。

① 毛笔按锋颖的长短可分为：长锋、中锋、短锋三种。长锋笔易于发挥，但不善掌握，不适合初学者。中锋笔长短适中最适于初学者。短锋笔吸墨少，对初学者亦不宜。

②毛笔按性能和材料又分为软毫、硬毫、兼毫三种。软毫中最常用的是羊毫。它性软,弹性较小,含墨量大,写出的字圆润丰满,适合写楷书、隶书。但这些特点如果不善使用,行笔时则有一定难度,易致字体臃肿无力。因此需要有扎实的功力。要达到一定的功力,则学书者要多练、多写,掌握笔的特性方能达到。软毫笔中也有用鸡毛制的。硬毫中狼毫(黄鼠狼尾毛)、紫毫(山兔毛)较多。硬毫性硬,弹性大,锋利劲峭。写出的字挺健刚劲。适合写草书,但更多用于绘画。硬毫笔也有用鼠须、猪鬃制作的。兼毫,顾名思义是软毫、硬毫兼制而成。其弹性刚柔兼济。由于制作上配制成分不同,兼毫笔有的偏软,有的偏硬。通常用的有“五紫五羊”,“七紫三羊”等。初学者通常用的“白云”笔即是兼毫。他以狼毫为柱,羊毫为被合制而成,软硬适中,物美价廉。

③毛笔因大小,用途不同,又各有其名称。最大的叫“楂笔”,“抓笔”,适合写“榜书”。其次为“斗笔”,“提笔”,“屏笔”,“联笔”适合写匾额,对联等。再次为“大楷”,“中楷”,“小楷”。最小的笔是“圭笔”(又分红圭、白圭、紫圭)适合写蝇头小字。

④毛笔的选用原则是“尖、圆、齐、健”。姜夔《续书谱》谈笔云:“笔欲锋长劲而圆;长则含墨可以取运动;劲则刚而有力,圆则妍媚。”《笔偈》云:“心柱硬,覆毛薄,尖似锥,齐似凿。”

尖:笔锋浸墨或聚拢时,笔头如尖针。

圆:笔毛聚拢时,圆壮饱满,蘸墨或浸水后笔身呈圆锥状。

齐:笔头发开时用指将其压扁,这时内外笔毫长短要齐。

健:笔毫发开后易于收拢,各毫挺健,弹性适中,笔肚不空,经久耐用而不变形。

一支新笔选购好后,在使用前应先用冷水自然浸开(切记不可用热水,以免烫曲笔毛。也不可硬性掰开笔毛)洗净胶质。在写字前最好先放入清水中浸润,再将水挤干后蘸墨,这样笔毫吸墨均匀,便于行笔。写完后要及时用清水洗净,以免笔毫与墨汁胶合在一起,影响以后的使用。洗净的笔最好悬挂起来存放。

在书写中要注意笔毫与所写字的大小要适合。一般原则为宁可大笔写小字,不可用小笔写大字。否则对毛笔损害较大,同时也不利今后的发展。

2 墨:我国制墨工艺历史悠久。汉代开始制造烟墨,唐宋以后制墨水平已相当高了,尤以“徽墨”最著名。“徽墨”制作名家有南唐李廷圭;宋代潘谷;明代罗小华,清代曹素功、胡开文等。

①墨的品种:分油烟,松烟,松油烟三类。

油烟墨是用桐油、麻油等烧烟,加入胶、香料、冰片等制成。其质地优良,坚实细腻,乌黑发亮。新墨存放一段时间后,胶质略退,这时使用效果最佳。

松烟墨是用松木烧烟,再配胶和香料制成。其色黑少光泽,胶质略轻。晋卫夫人《笔阵图》说:“其墨取庐山之松烟,代郡之鹿胶,十年以上,强如石者为之”。

松油烟墨是混合以油松烧烟,加胶和香料制作而成。

②辨别墨的好坏:首先看它的墨色。《墨经》云:“凡墨色紫光为上,黑色次之,青光又次之,白光为下;凡光与色,不可废一。须久而不渝者为贵,然忌胶光。古墨多有色无光者,以蒸湿败之,非古墨之善者。其有善者,黯而不浮,明而有艳,泽而有精,是谓紫光。”其次看其质地。质地细润的墨,横断面犹如镜面,绝无砂眼,研之声细而腻,具有轻微香味。

③磨墨:研墨时要心平气和,手指捏住墨锭左右两侧,轻转重按,不宜过猛、过疾。先以少许清水研之,逐渐增加水量,这样磨出的墨细而匀,色泽黑亮。但要注意墨汁的浓度,过浓影响笔的自如运转,太淡墨则晕渗,影响表现力。磨好后的墨锭,要晾干收藏,放置在较干燥的地方。

日常练习中,大多数人爱用墨汁,既方便,又实用,质量也较好。如“一得阁”墨汁、“中华”墨汁、“曹素功”墨汁等。瓶装墨汁由于胶质较多,用其书写书法作品时,最好将其浮胶和底渣清除后再用墨锭研磨一下,使用效果才好。

3 纸:中国书画用纸,以产于安徽宣城为最好,因此得名宣纸。

纸是我国的“四大发明”之一，享誉世界。纸的发明为繁荣我国文化和促进文化交流起到了极大的推动作用。

我国造纸业始于西汉时期。东汉和帝时蔡伦对造纸技术加以改进，使纸的制作工艺得到提高。到了唐宋造纸业已相当发达，品种亦十分繁多。有：白滑纸、冰翼纸，均为唐龙须所产优质宣纸的名称。玉版纸，是光洁坚厚的宣纸。古田笺、皮纸，质柔而韧。褚纸，以褚树皮为主要原料制成的宣纸。藤纸，以古藤为原料制成的宣纸。六合麻纸、构皮纸、浣花溪纸，均为宋代的纸。现今仍被学书者广为使用的练字用纸元书纸，产于浙江省富阳、萧山等县，原料用石竹，色微黄。毛边纸，产于福建省将乐县及江西泰和县等处。用竹料制成，质细嫩，色发黄而平滑，吸水性强，易书写。为纸张中用途最广的一种。宣纸，是用檀树皮加工制成，用料考究，制作精良，质地绵韧，纹理美观，洁白细密，能抗蛀不腐，水浸日久不会变色，便于保存，有纸中之王的美誉。

①宣纸分生宣、熟宣。它们制作工艺不同，性能和用途各异。未经加矾处理的宣纸称为生宣，它吸墨性强，易渗化，最能表现墨的浓淡韵味和笔墨力度。是书法创作的理想用纸。生宣品种有：夹宣、单宣、净皮等。生宣纸经过上明矾成为熟宣。有些熟宣还要经过加骨胶，涂色，洒金，洒云母等处理成特色熟宣如：冰雪宣、蝉翼笺，云母笺等。熟宣纸吸水性差，墨不易渗透，多用于工笔画的创作。不适合练字，写字。此外还有一种适合中国画兼工带写的半生半熟纸。它的个性介于生、熟宣纸之间。

②宣纸的长短分四尺、六尺、八尺及丈二宣等。以产地命名的宣纸有，四川夹江，河北迁安等。

在练习与使用的过程中要注意熟悉并掌握各种纸的不同性能，多尝试使之能充分发挥和利用。表达出书法艺术的趣味。

4 砚：是磨墨的工具，又称砚台、砚池、砚田及墨海。最负盛名的是广东肇庆端溪的端砚。产自安徽歙县的歙砚，山东产的鲁砚也较名贵。它们的特点是：石质坚润细腻，腻而不滑，坚而不燥，贮水不涸，历寒不冰。

砚的制作材料一般以石质较多，其次有陶砚，漆砚，玉砚，青瓷砚等。目前所见到的最早的古砚是出土于湖北云梦睡虎地秦墓的一方石砚。制砚专著有《砚谱》、《砚史》、《端溪砚石考》、《砚林拾遗》等。砚除具有使用价值外亦被当作艺术品被人们收藏。

我们在使用砚台的过程中要注意，首先要以清水磨墨，不能有残渣，更不可干磨以免损伤砚心。另外，磨墨中要心气平和，不可气燥，用力要匀，有重按轻转之说。特别需要注意研墨中不要将墨锭久置于砚台之上，这样容易被粘合住，损伤砚面。每次使用后都应用冷水洗尽余墨，保持清洁。一但砚池内产生积淀沉物千万不能用金属器具去刮，应将砚泡在凉水中待沉淀物泡化后，用软纸擦净即可。砚不用时应将砚心贮些清水，使其保持湿润，可避免沾上油污，也起到养砚之功效。

书写工具除“文房四宝”之外还有其他相应的辅助工具如：笔架，笔筒，镇纸（尺），笔洗，毡子等，这些可根据个人需要准备。

三、学习书法的方法

书法是我国特有的传统艺术，具有艺术的形式美，在理论上有着一整套的思想体系。纵观书法历史的发展，都是在不断总结，不断推陈出新中得以前进的。历代书法家都很重法，但又无不从旧法中而出自成一家。因此我们在学习中即要继承它，研究它，更要不断地总结开拓，赋予它不同时代的不同内容，为

社会主义文化艺术的繁荣做出贡献。

书法学习主要是观和临摹两大方法。观：即用眼去看、去读一些成名的碑或帖。临摹：则是动手实践，对着碑帖进行摹仿。下面分别讲解。

观：顾名思义就是看。但这里的“看”包涵着更多的“读”的意思，用眼去读，去向传统请教，要读懂其中的道理，读帖是临帖的必要先决条件。碑帖犹如老师，以眼代口向老师请教，看懂一点，做一点，循序渐进。那么如何才能读好碑帖呢？首先要认真细致去读，用心理解。其次要有正确的读帖方法。因为读是为临做准备，所以在读帖中必须对字的每一点，每一画、每一行乃至通篇布局，章法都要读到。去理解书写者是如何下笔、行笔、收笔的。何时需要中锋，怎样回锋、藏锋，提、按的处理等。体会每个字及通篇字迹的阴阳疏密，错落曲直。只有做到正确的理解，才能增强临帖的准确性，这就是读帖的任务及方法。

临摹：是学习书法的重要手段。学书必须临摹。临摹碑帖对于初学者来说是学习掌握书写技法的最好、也是最有效的途径。它贯穿学书的全过程。那么为什么要临摹？首先，临可以得到前人笔意。摹而得前人位置。所谓临书易得意难得体，摹书易得体的得意。因此临摹都是必要的，不可偏废。通常初学者往往意识不到临的重要，一味追求字形的相似，忽略了字本身所包涵的内在本质，即笔意。这一点在临摹中一定要注意，要写字而不是描字，这样才能做到形神兼备。总之临摹应以“心到第一”。要用心，用脑去理解、领悟前人用笔、结体之方法，就能以少运多。

下面谈一下如何临摹碑帖：

临摹分对临及背临。对临又分：

①分临法：即拆开范字，取基本点画，找出规律及特点再临写。这种方法很容易掌握所学书体的风格。

②选临法：从碑帖中选出自己认为中意的字，找出其结构特点，综合临写。这种方法进展较快。以上两种对临方法很适合初学者练习。

背临：通过对临及读帖，将其笔意结构，默记于心，不再看碑帖，举笔而书，所写出的字应与原碑帖相象。通过这一阶段的练习，学书者基本上也就掌握了这一书体。

除以上临摹方法外，在我们日常生活中，在外出旅行时，在无笔的情况下，亦可作空临法。即空手做握笔姿势，用意空写习之。

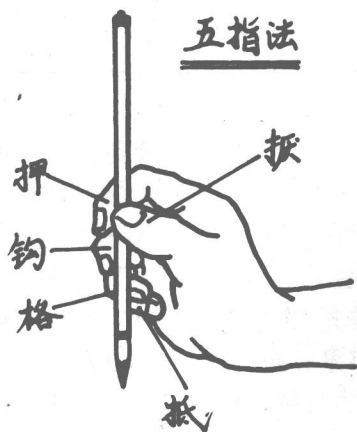
临摹只是作为学习书法的必要手段。学书法的目的还在于通过不断书法创作，以提高自己的书写水平，形成自己独特的艺术风格。古人云：“书为心画”，“字随其人”。字可以反映出书写者的思想情操，文学修养。因此在学习书法的过程中，一定要加强自身的道德修养，多读一些文学作品及古诗词，吸取民族文化的精华，博采众长。只有在德、识、学、艺诸方面均有造诣才能在书法艺术领域有所作为。

另外，选帖在书法学习中也是很重要的。最好选用墨迹的影印本或较完整的碑拓本。先一家一派，进而广采众长。但必须以某一碑帖为“本”再贯通其他，进而优势互补。总之，学习书法一要勤，二要思，不能机械的摹仿。要用心，持之以恒。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

四、书法基本技法

1 姿势：练习书法要有一个正确的姿势，歪头，侧肩，曲背等姿势都是不正确的，为临池之大忌。中国书法一点一画“皆须尽全身之力而送之”，这就需要身体各主要部位如肩、肘、腕、指等很好的配合方能达

到。汉字每一笔画均有自己的位置,该长则长,该短则短,如果写字时身体歪扭,就很容易导致整个字失去重心,因此初学者一定要注意书写的姿势。



正确的写字姿势应注意以下几点:

- ①坐时重心平稳,腰背要直,略微前倾。胸部距桌沿约一拳左右。
- ②两脚平行,自然分开,呼吸均匀。
- ③头要端正,两眼全神贯注。
- ④两肩放松,左手按纸,右手执笔。
- ⑤站立时双脚应前后分开,头和身体微前倾(双脚不可抬离地面)
- ⑥站立写字时应悬臂、悬腕、左手扶桌面,
(坐姿时亦可悬腕,悬臂)用腰推动肩,肩带动腕。

2 执笔:笔是写字的工具。东汉书法家蔡邕说过“唯笔软则奇怪生焉”,正说明了中国毛笔的作用。历代书法家所传执笔法较多,如:撮管法,拨镫法,单钩法,回腕法等。较适合初学者掌握的“拨镫法”又称“五指法”,“凤眼法”。他是将五指齐力,各派用场,具体为:

①“抵”:用大拇指肚紧按笔管内侧,由内及外用力。②“押”:以食指上节压住笔管外侧,自外向里用力。③“钩”:用中指钩住笔管前方,向后用力。④“格”:用无名指端由内向外挡住笔管。⑤“抵”:用小指紧靠无名指后,以增强无名指力量。(如图)

以上五指执笔形成指实、掌虚五指紧密配合,相生相克,相反相成,便于灵活运用。

3 运腕:“务求笔力从腕中来”,“运腕必灵”,“妙在运腕”都是讲运腕的重要。我们通常运用的运腕方法有:着腕、枕腕、提腕、悬腕四种方法。分述如下:

①着腕:将手腕直接贴在桌面上。活动范围很小,一般只用指力书写,谈不上运腕,故不易学习。

②枕腕:将左手枕于右手腕下面,虽然活动范围增大,但由于腕的磨擦,腕力仍难以发挥,因此只适合写小楷字。

③提腕:就是将腕虚悬,以肘支撑桌面,这样活动范围更大,较灵活、写字时笔锋旋转进退自由。

④悬腕:就是将腕与肘都离开桌面,手臂悬空也叫“悬臂”。这种方法是以身为支点,使通身之力得以充分发挥,为历代书家极力推崇提倡之法。

4 用笔:用笔与执笔、运腕构成书写的基本技法(又称笔法)。目的是要求“中锋行笔”。它分:

起笔:凡每一笔的开始就称起笔。**行笔:**每作一画笔锋在纸上的运行过程。**收笔:**指每一画运行结束。

提笔:笔在运行中的提起动作,但笔不离纸面(提笔可使笔画稍细)。**顿笔:**笔在运行中按下的动作(可使笔画稍重,并转笔)。

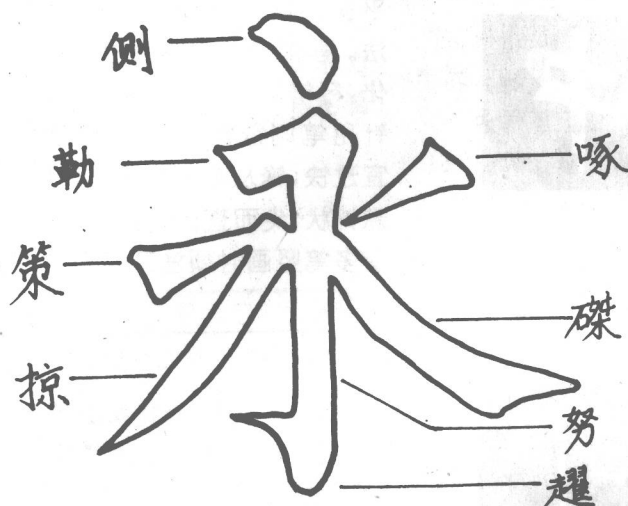
提笔与顿笔是表现书法艺术效果的重要手段之一。笔画通过提、顿则富于变化,避免呆板,产生较强的节奏感。所以一定要掌握这一表现手法。

方笔:笔画棱角分明呈方形称方笔。**圆笔:**凡不出棱角的笔画为圆笔。**转笔:**以笔锋写出不带棱角的点画。“转以成圆”即为转笔。**折笔:**笔锋随棱角势,写出方的点画。“折以成方”即为折笔。

藏锋:即笔锋逆转,藏头护尾,可使笔划含蓄凝重。其方法是,起笔逆锋,收笔回锋。**露锋:**即笔锋外露,以纵其神。正如“笔正则藏锋,笔偃则锋出。”**中锋:**也称“正锋”,书法多讲中锋用笔。**侧锋:**也称“偏锋”即笔锋在点画的一侧运行。

用笔还有轻重之分。用笔轻则秀丽飘逸。用笔重则端庄沉稳。轻重与提顿有着密切关系,但又有不同,这里的轻重用笔体现出字体的风格。如颜体字用笔较重,欧体字用笔较轻,字势也就各有不同。

五、楷书基本点画的书写方法



楷书基本点画有：点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折、弯、戈等。

我们通常习惯用永字的八种笔画来说明这些基本点画的用笔方法，称“永字八法”。“八法”名称为：侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔。又名：怪石、玉案、铁柱、蟹爪、虎牙、犀角、鸟啄、金刀。如图：

“永字八法”解（以颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟頫四家为例）



颜



欧



柳



赵



侧：点为侧。点画用法甚繁，是汉字笔画的基础。侧之法，即可藏锋（圆点）亦可侧锋（方点）点应如高山坠石，有跳跃之势。注意，无论藏锋、或侧锋用笔均应回锋收笔，点才圆聚有力。



颜



欧



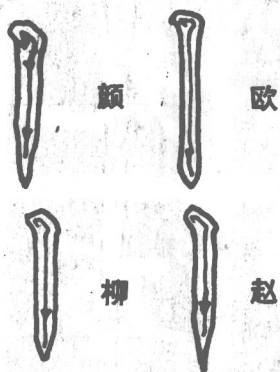
柳



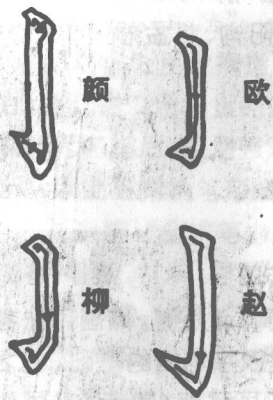
赵



勒：勒为横。横如勒马之缰，故用笔不可轻滑而过，须直入笔锋，逆锋落笔，缓去急回，取斩截之势。晋卫夫人云：“横如千里阵云，隐隐然其实有形。”



努：努为直。直为竖画，书写须尽全力于笔锋，直中有曲，过于直则力败。竖画一般为字的支撑点，书写时力求浑厚挺拨，保证字的重心平衡。直画有垂露，悬针之法。垂露用笔须注意提按变化，行笔欲疾，收笔藏锋。悬针用笔则欲徐，提锋收笔不宜过快，锋从笔画中间出，如悬针状，尖而直。另外一字中有多笔竖画时须注意其向背关系。

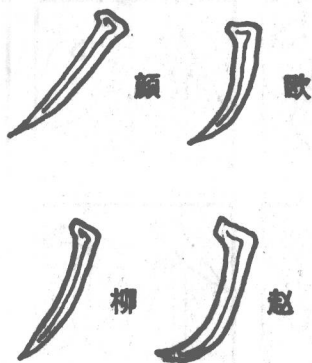


趯：为钩。其势如脚猝然踢出，力达脚尖。钩在汉字中一般不独立存在，后汉崔子玉论：“趯笔蹲锋于努画之中，衄挫取势力迟涩，得势险激左出是峻疾”。在书写时要注意出钩前须先顿锋提笔，然后出锋成钩，势出暗收笔锋。



策：策为挑。取鞭策之势，宜轻快有力。挑画为仰收而暗揭，用以接右，其斜度因字而异。写挑画要逆锋起笔，稍顿，提笔转锋发力向右上出锋收笔。

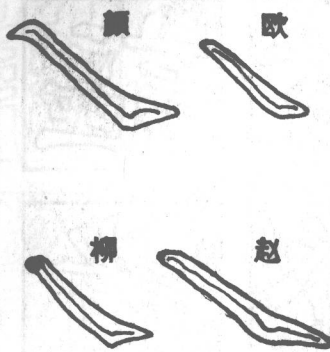
掠：掠为撇（长撇）。撇画为从右向左取势的笔画，形如牛角弯而有力。在写长撇时要藏锋起笔，用力均匀左下而出，出锋处送笔，以求力到。若力至半途而出，则笔画飘浮瘦弱。



啄：啄为撇（短撇）。较长撇粗壮，如鸟啄食，露锋起笔左出，斜下而收，峻快利落。但注意一定要力送到，否则出现扫尾则为败笔。



磔：磔为捺。捺画为左起右出，形如刀状。写捺要逆锋入笔，转锋右出缓行，加力使笔画渐重，沉着有力。其势又称“波”有“一波三折”之说。



楷书偏旁部首练习

颜

柳

欧

赵

亻 颜 亻 柳

信

休

作

住

亻 欧 亻 赵

佛

何

仰

伽

氵 颜 氵 柳

满

滔

池

法

氵 欧 氵 赵

泛

源

涌

流

言 颜 言 柳

诸

謳

谓

謚

言 欧 言 赵

證

諸

誠

訶

楷书偏旁部首练习

颜

柳

欧

赵

土

颜

土

柳

地

地

地

垣

土

欧

土

赵

坊

均

城

地

木

颜

木

柳

相

柳

楹

拱

木

欧

木

赵

楊

禁

棟

標

礻

颜

礻

柳

禪

福

祕

神

礻

欧

礻

赵

禮

禮

視

視

楷书偏旁部首练习

	颜	柳	欧	赵
 	庭	序	厯	廣
 	度	度	庶	府

 	都	邳	郡	都
 	郎	部	階	陋

 	散	教	改	改
 	收	政	激	教

		颜	柳	欧	赵
彳	彳	行	彼	循	徒
彳	彳	後	從	徵	仿

卩	卩	卽	仰	仰	御
卩	卩	卿	卽	櫛	卽

艹	艹	藏	菩	蔽	黃
艹	艹	萌	莫	觀	菊

楷书偏旁部首练习

