

楷書基礎入門

吳玉生



老年大学书法教程

KAISHU JICHU RUMEN
LAONIAN DAXUE SHUFA JIAOCHENG

张志海 主编

金盾出版社

楷书基础入门

——老年大学书法教程

张志海 主编

金盾出版社

内 容 提 要

本书作者长期担任军队机关老年大学书法教师,功底比较深厚,经验比较丰富。本书根据军内外老干部的特点,运用“老年学习心理学”的基本原理,对照图例,分步讲解楷书的入门基础知识,由浅入深,循序渐进,有利于老年人学一得二,举一反三,取得事半功倍的学习效果。

图书在版编目(CIP)数据

楷书基础入门/张志海主编. —北京:金盾出版社,2015.8

(老年大学书法教程)

ISBN 978-7-5186-0206-3

I. ①楷… II. ①张… III. ①楷书—书法—老年大学—教材 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 065857 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:7.25

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

开篇语	(1)
一、老年人怎样学习书法	(1)
二、书写工具、姿势及执笔方法	(4)
第一章 楷书概述	(7)
一、楷书的概念	(7)
二、楷书的特征	(9)
第二章 楷书碑帖	(10)
一、楷书碑帖介绍	(10)
二、小楷介绍	(23)
三、练好小楷的重要性	(25)
四、历代小楷名家	(25)
第三章 楷书的临摹	(30)
一、选帖	(30)
二、读帖	(31)
三、摹帖和临帖	(31)
第四章 楷书的笔法	(35)
一、楷书的基本笔法	(37)

二、楷书的错误笔法（病笔）	(44)
第五章 楷书的结构	(46)
一、结构的意义	(46)
二、一般的笔顺规则	(47)
三、楷书的结构原则	(47)
四、结构的形式	(51)
第六章 楷书四大书体笔法结构解析	(69)
一、颜体	(69)
二、柳体	(82)
三、欧体	(94)
四、赵体	(104)
结束语	(112)

开 篇 语

书法是汉字的书写艺术，是中华民族传统文化的瑰宝。它博大精深，魅力无穷，能使学习者在起承转合、飘逸灵动的线条世界里，感知生命的律动轨迹，实现自我的发现提升。自古以来，书法既是社会精英的必修课，也是个人修养和综合素质的具体体现，因而便有了“字如其人”的亘古思想。所以几千年来，书法艺术不但是文人墨客抒情寄兴的最好方式，同时在人们日常生活中也得到广泛的应用和空前的欢迎。

一、老年人怎样学习书法

许多中老年朋友经常问我，像我们这些四五十岁、五六十岁的人还能学书法吗？得到肯定的回答后，他们又问我，如何才能学好书法呢？其实这是一个很大的题目，不是那么好回答，我只能就我的认知水平谈谈自己的学书体会。

中老年朋友学书法，不像青少年那样思路敏捷，接受新事物快、易上手。但是中老年也有其自身的优势。他们大多是刚从工作岗位上退下来，或在单位工作不累，时间相对充裕，在这个年龄，一般子女都已成家立业，能独立生活，老人不必为他们像原来那样操心，家庭负担也不重，也不像青少年学书法还有一个和文化课冲突的问题，而这时社会活动也较少，正是颐养天年的阶段，作为一种追求，通过对传统书法的学习，陶冶了情操，培养了性情，调理了阴阳，达到了精气神的和谐统一，增添了生活的乐趣，起到了延年益寿的效果，何乐

而不为。

我国书家历来寿星多，虞世南 81 岁，欧阳询 85 岁，柳公权 88 岁，文徵明 90 岁，启功 93 岁……我国著名的书法艺术家黄若舟老先生说：“老年是人生较成熟的阶段，几经风雨，思想更趋于深沉。”挥毫泼墨之际，舒散怀抱之时，心无挂碍，心平气和，心情舒畅，保持心理平衡，便怡然自得，持之以恒，乐此不倦，乐在其中，有利于身心健康，这是健康与长寿的要素。

中老年朋友学书法，要解决好以下几个问题：

首先，要明白什么是写字，什么是书法，搞清楚写毛笔字与书法的区别，才能更好地理解写字与书法的意义。写字和书法虽然同是书写汉字，但是目的不同。写字主要是以实用为目的，实用性强；而书法原指写字的方法，但是，作为一门艺术来说，除了这样一些起码的条件外，还有其更高的要求。当我们欣赏一幅成功的书法作品时，往往会由于那浓淡协调的墨色、匀称美妙的结构，以及遒劲生动的笔法而唤起高雅的情趣。书法中充满的力与美，是其他艺术所不能取代的。因此可以说，书法是我国独有的一种文化艺术，也是抽象的气韵和具体的轮廓的综合艺术。虽然写字也要求整齐、美观、好看，但是，书法是比写字具有更高要求的一种艺术。

在认识了写字与书法的异同之后，最好请教老师或内行人士，听听他们的建议，不能按照自己平时的书写习惯写，如果能让大师级的人物为您指导那就更好了，一定不能想当然，凭心血来潮，买本字帖就练，那是万万使不得的。有的老年人自己随随便便，或自己认为用心写了几十年，虽然写得很快，很流畅，结字也很好看。其实，那仍是写字，而根本就和书法不沾边。

在练字过程中，要注意修正自己在几十年的写字经历中所形成的不好的习气。几十年的书写习惯已使他们的字定了型，如再不加取舍，让他们写颜、写柳、写欧、写《张迁》、写《张猛龙》等个性化极强的字帖，只能增加他们的苦恼，最后还是事倍功半，相反要根据他们

字形的特点、书写习惯，像对山中古树一样删繁就简，去掉一些枝干和不正确的东西，使其更加耐看。一些字帖虽然名气很大，但个性极强，又和他们书写的字相差甚远，存在较大的差异，根本不适合他们练习。这样，就要选一些年代久远的，个性不强的，融合性较大的，和他们的字形又较相近的碑帖去练习，这些碑帖虽然名气比不上《玄秘塔》、《九成宫》等，但它们能流传上百年，上千年，总是有它们自身的特点的。从表面上看，这和人们提倡的取法乎上的理论是相悖的，但事实并非如此，其取法也是高古的，如《龙藏寺》、《孔子庙堂碑》等都可以学习。

不要急于求成。练字是一个循序渐进的过程，不能操之过急，要知道欲速则不达的道理，原中国书法家协会书法研究部主任张荣庆先生讲的一句话我很赞成，他说：“在练习书法这个问题上，最聪明的人就是下最笨的功夫和力气，这叫做‘功夫不停法自修’。”

大家知道，哲学上有一个名词叫度，度是一个临界点，只有达到一定的数量才能发生质的变化，这是一个量的积累过程，只要达到这个量，超过这个度，就会发生质变。这个量是指一定时间内的数量积累，有的人学了好多年书法仍不能进步，主要原因就是没有把握好这个关系。学书法讲的是动力型定式，就是随着不断地临帖练习，逐渐地克服你自身的弱点，循序渐进地形成固定的与古人更加接近的定式，从而创作出具有审美观点的书法作品来。

不要说：我没有时间。关于时间的问题，我还是推崇鲁迅先生的那句话，时间就像海绵里的水一样，只要你肯挤，总是有的。到了这个年纪，一般来讲时间是可以安排的，除了不可抗拒和特别重大的事情外，基本上是你说啥重要就是啥重要，所以时间也就无所谓有也无所谓无。当然了，即使你入帖了还有一个出帖的问题，此外还有很多需要注意的问题，但只要你掌握了正确的学习方法，加之以刻苦的努力，假以时日，你的书艺水平一定会有一个很大的提高。

我们老年人练习书法，还应当有明确的目标。其目的不是要成

为像启功先生这样的书法大家。我们老年人练习书法，首先是自娱自乐。掌握方法，坚持不懈，说不定您无意插柳，还真有可能成为书法大家。

其次，是陶冶情操。从紧张、忙碌的工作岗位上退下来，生活之余，练练字，显得有情调。练习书法需要全神贯注，心手合一，心平气和，凝神静气，才能入木三分，写出好的书法作品。如果心存杂念，烦事缠身，心不平静，气不和顺，心情浮躁是练不了书法的。

最后，是身心健康。提到健康，很多人第一个想到的是散步，想到运动，想到锻炼，很少有人会想到练习书法，原因是练习书法不在户外。其实不然，您千万不要小看每天坚持一两个小时练习书法，特别是悬腕和站立写书法，它能起到牵一发而动全身之功效。上面讲过，历史上的书法大家都长寿，长寿的缘由也就在此。所以说练习书法有助于我们老年人身体健康。

二、书写工具、姿势及执笔方法

1. 工具

“工欲善其事，必先利其器”，笔、墨、纸、砚是书法的基本工具，统称“文房四宝”，初学者对所用工具不必过分讲究，但也不要太劣，最好是质量好一点。

笔，毛笔的重要部位是笔头，笔头的用料和样式，直接关系到书写的效果。

以毛笔的笔头用料来分，毛笔可分为硬毫、软毫、兼毫。

以笔锋大小来分，有大、中、小三种。再大一些的还有楂笔等。

毛笔质量的优劣，主要看笔锋。以“尖、圆、齐、健”四个条件为优。尖，指毛有锋，合之如锥。圆，指笔头呈正圆锥形，不偏不斜。齐，指毛纯，笔毛打开后的锋尖呈齐头状。健，指笔毫劲健、富有弹性。

我们中老年人初学写字，一般要以写中楷或大楷为宜，选择毛笔，一般以选择中号或大号的兼毫为宜。

一支毛笔如保护得法，可以延长它的寿命，保护毛笔应注意：用笔时应将笔头完全泡开，用完后洗净，笔尖向下悬挂。

墨，作为初学者来说，一般的书写训练，用市场上的一般墨汁就可以了。书写时，如果感到墨汁较稠，拖不开笔，可以适当加点水调和，但不能往墨汁瓶里加水，否则墨汁会发臭。每次练完字后，把剩余墨汁洗掉并且将砚台洗净。

纸，用宣纸书写效果较好，但价格较贵，一般书写作品时才用。初学者，最好用毛边纸或发黄的陈旧报纸，长期使用这样的纸练字，再用宣纸书写，容易掌握宣纸的性能。

砚，砚是磨墨和盛墨的器具。过去很有讲究，目前，初学者最简便的方法是用家里吃饭用的盘子或碗来代替。

除了笔、墨、纸、砚以外，练字时，还需要镇尺、笔架、毡子等工具。每次练习完后，将笔砚洗干净，把笔锋收拢还原，在笔架上将其吊起来。

2. 身法（姿势）

初学写字，要特别注意书写时身体的姿势。因为姿势是否正确，直接关系到字的好坏和进展。另外，对于中老年人写字的姿势，还要达到锻炼身体的功效。在书法中，把专门研究姿势这部分内容称为“身法”，可见其重要了。

根据字的大小，一般有坐着写和站着写，即“坐姿”和“立姿”。老年人要特别打好“立姿”的基础，以达到强身健体之目的。

坐姿：头正、身直、腕悬、足安。

立姿：头正、身直（微俯）、肘悬、足开。

3. 手法（执笔）

要写好毛笔字，必须正确掌握执笔方法，古来书家的执笔方法是多种多样的，坐姿执笔：①写小字时，悬腕，五指执笔（拨镫法）；②写大点的字时，悬肘执笔。立姿执笔：适合写大点的字，也要悬肘。一般写小字用五指执笔法，写大点的字用三指执笔法。三指执笔法比较适合老年人，即：仅用拇指、食指、中指内外配合约束笔的动作，无名指和小指依托中指，拇指向外按，食指和中指共同向内“压”。肘法（悬肘）、腕法（悬腕）。书写姿势的训练也要有个适应的过程，要不断加长训练时间，就像做俯卧撑一样，每天坚持，就会越做越多。

第一章 楷书概述

一、楷书的概念

楷书也叫“真书”、“正书”。自古以来，对“楷书”的定义，有不同的说法。有的说，“隶书”就是“楷书”。唐朝张怀瓘《六体书论》中说：“隶书，程邈造也，迹皆真正，亦曰‘真书’。”《宣和书谱》中说“上古王次仲始以隶字作楷法，所谓‘楷书’即今之‘正书’也”。其实，就他们所处的时代而言“真”、“正”、“楷”、“隶”都是一些灵活的名称。凡是当时书体比较规范的，都称为“真”、“正”，因其字形端庄整齐，可为楷模，便称为“楷”。也有人认为，楷就是楷则，即规矩工整的意思，因而篆有篆楷，隶有隶楷。这也是一家之言。为了明确起见，我们现在所说的“真书”、“正书”、“楷书”，是指今天通行的楷体字而言。

这种楷书，应该说魏晋时代就已经形成，经过北魏到唐朝基本定型，一直流传至今，基本上没有什么变化。所不同的是风格和特色的差异，并没有质的改变。关于楷书的发展，清朝康有为在《广艺舟双辑》中有一段探本追源的定论：“真书之变其在魏汉间乎？汉以前无真书体，真书之传于今日者，自吴之《葛府君碑》及元常之《力命》、《戎辂》、《宣示》、《荐季直》诸帖始。至二王则变化殆尽，以迄于今，遂为大法，莫或小易。”这种楷书，在隋唐之前比较放逸。到了唐代为了适应科举制度的要求，写字便成了衡文取士的标准之一。字写得不好，就会丧失被评阅的资格。为此，大家都开始讲究起写字来了。字怎样

才算写得好？也需要有个标准，随之也须有如何达到标准的办法，这样自然而然地便有了一套法度。所以，这就是大家所说的唐朝尚“法”。

关于什么叫楷书？我们不仅从内涵方面给以定义，还要从外延方面作一个界说。首先，从内涵方面讲。我们认为楷书是汉字书法艺术的主要书体之一。原称“今隶”，也叫“真书”或“正书”。其中包括唐楷、魏碑等。楷是“楷模”、“法度”、“标式”、“样板”的意思。规整的篆书、隶书也曾在其盛行时期被称为楷则，如“隶楷”等。把“楷”用于书体的名称，较早见于卫恒的论述，其《书势》云：“上谷王次仲始作楷法。”指的是“八分楷法”或“隶楷”。孔子曾经说过：“今世行之后世，以为楷式。”据此，可以认为，凡是有规定法度的书体皆可称为楷，所以清刘熙载在其《书概》中说：“楷无定名，不独正书当之，汉北海敬王睦善史书，世以为楷，是大篆可为楷也。”他又说，“卫恒云‘伯英下笔必为楷’，则是以草为楷也”。现在，一般都是把隶书简约演变而来的、法度严谨、点画分明、布白平整的“真书”称为楷书。如唐楷、魏碑，就是指楷书（即真书、正书）的两大体系：唐碑、魏碑。这种楷书，创于汉末盛行于魏晋南北朝，唐代的书家们又加以发展，使之进一步规整化、法度化而定型，一直通行至今。根据书体的演变规律和历史源流，可知隶书是由草篆演变而成的，楷书是由草隶演变而成的。我们现在的楷书，就是由古隶之方正，八分之遒美，章草之简捷，综合变化演变而来。但也有人认为“楷书”和“真书”有区别。如清代周星莲在其《临池管见》中说：“楷书须八面俱到，古人称卫夫人、逸少父子、欧阳率更、虞永兴、智永禅师、颜鲁公此七家谓之楷书，其余不过真书而已。”近人唐兰先生也认为楷书是隶书、八分之变，而真书是掺入行书的八分书即章程书之变。其次，从外延方面给以界说。我们认为楷书应当包括“二爨”（即《爨宝子碑》和《爨龙颜碑》）、钟（繇）、王（羲之）、“正书”、“魏碑”、“唐楷”，以及以它们为法式的字体。有人只承认唐楷，而把“魏碑”排斥其外，更不必说“二爨”及泰山经石峪金刚经了。这种看法未免过于狭隘。如果“二爨”和金刚经的字不算楷书又算什么

呢？我们不可能也不应该在隶、楷之外又列出一种字体。这种始于汉末，定型于唐楷书，就演变系统而言，是甲骨文、篆、隶发展的必然结果。而行书、草书（今草）都是以楷书为本体。没有本体就谈不到“行”、“草”。可以认为，楷书是上溯寻源的依据，是下求其流的基础。所以，我们主张学书从楷书起步。

二、楷书的特征

楷书的特征有三。其一，笔画平正，点画形态工妙，结体方整而多变，能在静止的点画结构中体味到飞动灵透的神韵。正如宋人所说：楷法犹如快马入阵。其二，笔画的形态及字的结构有规律可循，形成了完整的“永字八法”即：“侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔”。这八法，既是笔法，又是字法，每一点画和其他点画都有顾盼呼应关系。其三，运笔贵用中锋，一波三折，筋骨齐全，血肉丰满。

魏碑和唐楷都具有以上特点。魏碑是以北朝时期的碑版楷书命名的，故又称北碑。魏碑法度没有唐楷那样森严，其体势、运笔、结构等方面的变化比较大，比较灵活。

唐楷是楷书的鼎盛时期，名家辈出，书体纷呈。如颜、柳、欧、褚、虞、薛等，他们都师承隋书，取法魏晋，追迹钟王，并讲究字体结构，精求点画形态，兼有新创而各具面貌。与魏碑相比，这些书体大都法度谨严。其字迹大小多整齐划一，点画形态和结体变化不大，以法度森严著称。

第二章 楷书碑帖

一、楷书碑帖介绍

为了让大家对楷书有一个全面的认识和形象的理解，特别列举楷书的各类典范。楷书的碑帖很多，这里只列举有代表性的楷书范例，供大家参考。

1. 爨宝子碑（图 2-1）

东晋大亨四年（即义熙元年，公元 405 年）刻。此碑于清乾隆四十三年（公元 1778 年）在云南省南宁（今曲靖市）县城南 35 公里杨旗田出土。清道光十五年（公元 1835 年）《云南通志》始著录，咸丰年间移至城中武侯祠，现存曲靖市第一中学碑亭内。碑文楷书，十三行，行三十字。此碑书风独特，字形坚实，既有隶书的意味，又有楷书的雏形，是由隶书过渡到楷书的典型实物。



图 2-1 爨宝子碑

2. 爨龙颜碑（图 2-2）

南朝宋孝武帝大明二年（公元 458 年）刻。此碑现存云南省陆良县贞元堡小学校园内，字为楷书，其书用笔古拙典雅，方劲沉着，多带隶意，结构多变。此碑与《爨宝子碑》合称“二爨”。



图 2-2 爨龙颜碑



3. 瘞鹤铭（图 2-3）

此铭是著名的摩崖刻石。结字宽舒，点画流动，笔势开张。与“二爨”相比，行笔自然流畅。

图 2-3 瘞鹤铭

4. 孝文帝吊比干文（图 2-4）

魏孝文帝（元宏）吊比干墓前之文，太和十八年（公元 494 年）刻成。比干，商代贵族，纣王的叔父，官少师。相传屡次劝谏纣王，被挖心而死。原石早佚，现刻石为宋元祐五年（公元 1090 年）重刻，现存河南卫辉殷太师比干庙碑廊内，现为国家级重点保护文物。此碑的楷法清晰可见，为魏碑名碑，与《龙门二十品》齐名。碑文为魏孝文帝亲撰，由南北朝大书法家崔浩书写，又名太和碑。

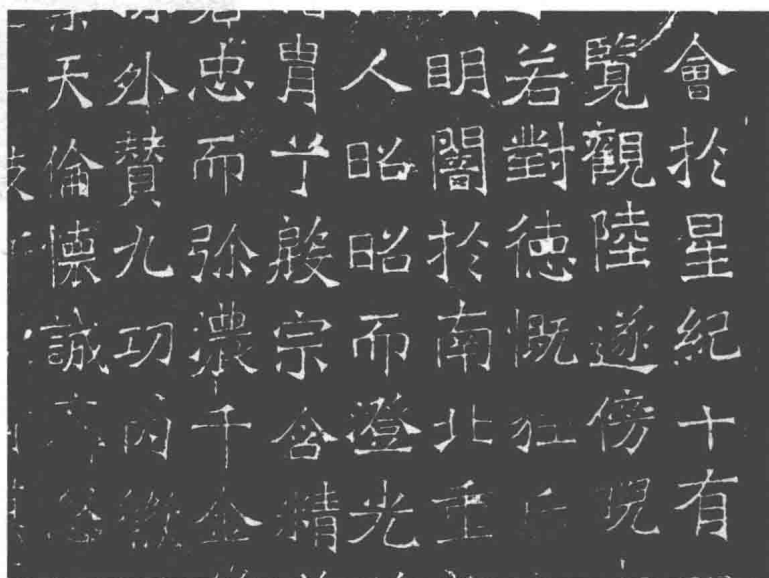


图 2-4 孝文帝吊比干文

5. 龙门，即“龙门石窟”

分布在河南洛阳城南伊河入口处两岸的龙门山（西山）和香山（东山）。开凿于北魏太和十八年（公元 494 年），延续至唐代，历时 400 余年。唐代以前的居多。现存石窟 1352 个，龕 785 个，造像记 97000 余尊，题记 3680 余种。这些石窟佛像大都是当时为生者或亡者祈福而开凿，人称“龙门造像”。造像之后附有造像记文，刻石为字，嵌在石壁上。清朝中叶以后，提倡北魏书法，有人在北魏造像记中选取具有代表性的若干种，称为《龙门若干品》。如有《龙门四品》、《龙