

書法漢典



「楷書卷」



主編 馮森

北京工艺美术出版社

書法漢典



楷書卷二

主編 馮森

北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法汉典·楷书卷/冯森主编. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5140-0384-0

I. ①书… II. ①冯… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第211689号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 刘艳霞

装帧设计: 冯 森

何 征

责任印制: 宋朝晖

书法汉典——楷书卷

冯森 主编

出版发行 北京工艺美术出版社

地 址 北京市东城区和平里七区16号

邮 编 100013

电 话 (010) 84255105 (总编室)

(010) 64283630 (编辑室)

(010) 64283671 (发行部)

传 真 (010) 64280045/84255105

网 址 www.gmcbs.cn

经 销 全国新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/16

印 张 22

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

印 数 1~5000

书 号 ISBN 978-7-5140-0384-0

定 价 80.00元

目 录

第一章 基本技法	1
第一节 概述	1
第二节 欧体楷书简介	2
第三节 毛笔的选择	3
第四节 书写方法	5
第五节 临摹方法	7
第六节 运笔方法	11
第七节 楷法之纲	13
第八节 笔画分解	14
第二章 笔画在偏旁部首中的写法与应用	27
第三章 间架结构八十七法	192
第四章 结构通解二十五法	221
第五章 楷法集则	246
第一节 作品形式	246
第二节 作品格式	249
第三节 作品布局	250
第四节 作品章法	251
第五节 作品题款	252
第六节 作品用印	255
第七节 作品创作	256
第八节 集字作品	258
第六章 独体字 合体字	261
第一节 独体字	261
第二节 合体字	280
第七章 词语荟萃	289
附录：名家碑帖	323
编后语	343

第一章 基本技法

第一节 概述

中国五千年悠久的历史，璀璨的文明以及神秘美丽的汉字，已被世人所认可。在这博大精深的文化长河之中，中国的书画艺术以其独特的艺术形式和艺术语言，再现了这一历史性的嬗变过程，并且以其互补性与独立性，诠释了中国传统文化的内涵，由于书画创作采用的工具与材料具有一致性。故而，有书画同源之说，《历代名画记》中谈论古文字，图画的起源时说：“是时也，书画同体而未分，象制肇创而犹略，无以传其意，故有书；无以见其形，故有画。”书画虽然具有同源的可比性，但以后的发展状况是以互补的独立性发展变化的，中国书法艺术的发展与汉字的产生和演变，存在着密不可分的连带关系。

何谓书法？此问题已困扰人们千年之久，而无解，其说法各异。

一曰：“书法”在历史的长河中，为中华先民进化的产物，对中华数千年文明进步，产生了深远的影响。

再曰：书法是人类创造性的智慧成果之一，书法长河繁花似锦，人们对书法的向往和迷恋是由衷的，古今中外热爱书法艺术的人们赋予她的想象和内涵是丰富多彩的。

三曰：书法是中国特有的一种传统艺术。汉字是劳动人民创造的，开始以图画记事，经过几千年的发展，演变成了当今的文字。

总之，书法是以象形文字为本源，具有创意性和艺术美感的结字方法。鲁迅先生言，汉字具三美：音美，以乐其耳；形美，以悦其目；意美，以感其心。

第二节 欧体楷书简介

欧体楷书由唐代书法家欧阳询首创。

欧阳询（577—641），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，自幼敏悟，长大后博通经史。隋时，任太常博士，书法很有名。唐高祖登基，官给事中，封太子率更令，弘文馆学士，封渤海男。

欧阳询聪敏勤学，读书数行同尽，少年时就博览古今，精通《史记》《汉书》和《东观汉记》三史，尤其笃好书法，其书法远承魏、晋，在六朝朴茂峻整的基础上，创造了自己的风格面貌。他用笔从古隶中出，所以能凝重沉着，转折处干净利落；字体紧结，方正浑穆，有一种极为森严的气度，而在雍容大度中，又有险劲之趣。与颜真卿、柳公权、赵孟頫并称楷书四大家。

欧阳询楷书法度之严谨，笔力之险峻，世无所匹，被称之为初唐楷书第一。他与虞世南以书法驰名初唐，并称“欧虞”。欧阳询练习书法最初仿效王羲之，后独辟蹊径自成一家。尤其是他的正楷骨气劲峭，法度严整，后代书家奉为圭臬，以“欧体”之称传世。

唐代书法品评著作《书断》称：“书则八体尽能，笔力劲险，高丽爱其书，遣使请焉。神尧叹曰：‘不意询之书名，远播夷狄！’贞观十五年卒，年八十五。询飞白、隶行、草入妙，大篆、章草入能。又率更尝出行，见古碑索靖所书，驻马观之，良久而去。数步复下马佇立，疲则布毯坐观，因宿其傍，三日而后去。今开通元宝钱，武德四年铸，其文乃欧阳率更书也。”

宋《宣和书谱》誉其正楷为“翰墨之冠”。

传世的墨迹有《卜商帖》《张翰帖》，碑刻有《九成宫醴泉铭碑》《皇甫诞碑》等，堪称书法艺术的瑰宝。欧阳询不仅是一代书法大家，而且是一位书法理论家，其所撰《传授诀》《用笔论》《八诀》《三十六法》等著作，是书法理论的珍贵遗产。

第三节 毛笔的选择

毛笔的品种很多。就笔头的软硬来看，可以分为软毫、硬毫、兼毫三大类。

软毫的原料是羊毫、鸡毫、胎毫（用婴儿的胎发制成），其中以羊毫最为广泛。写起字来柔软圆润。

硬毫的原料是兔毫、狼毫、鼠毫、鹿毫、豹毫、猪毫、石獾毫等，其中狼毫最为普遍。它们弹性强，写出的字锐利刚劲。

兼毫是软硬两种毛按比例搭配，主要有九紫一羊、七紫三羊、五紫五羊（紫指兔毫，羊指羊毫），紫羊毫、狼羊毫、鸡狼毫、大白云、中白云、小白云等。其特点主要是软硬适中，刚柔相济。初学者宜用白云和狼羊毫。

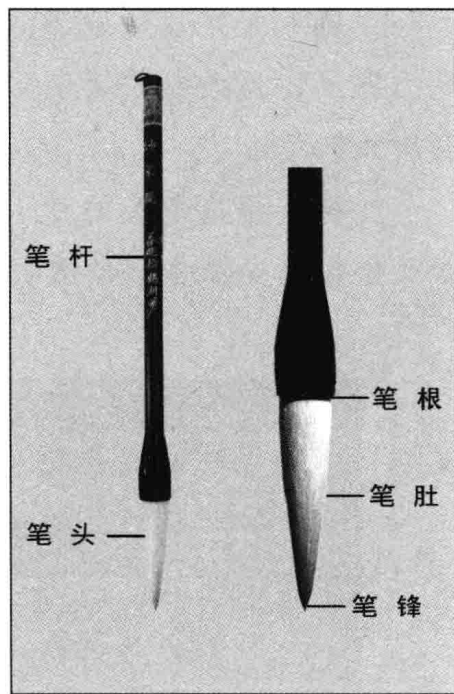
狼毫笔的笔头主要是用黄鼠狼尾巴上的毛制作而成的。以东北的黄鼠狼尾为最，称“北狼毫”、“关东辽尾”。狼毫比羊毫劲挺，宜书宜画，但不如羊毫笔耐用；价格也比羊毫贵。纯狼毫的笔头色泽浅黄，有自然光泽，毛根部到锋端的颜色由浅至深。

羊毫相对于狼毫来说，要好选得多，大致上掌握“笔之四德”。

四德包括“尖、齐、圆、健”：

“尖”是指丰盈尖锐，笔毫聚拢时显锋利，买笔时可以仔细检查笔的外围，笔毫是否每根都由根部一直伸到锋尖。

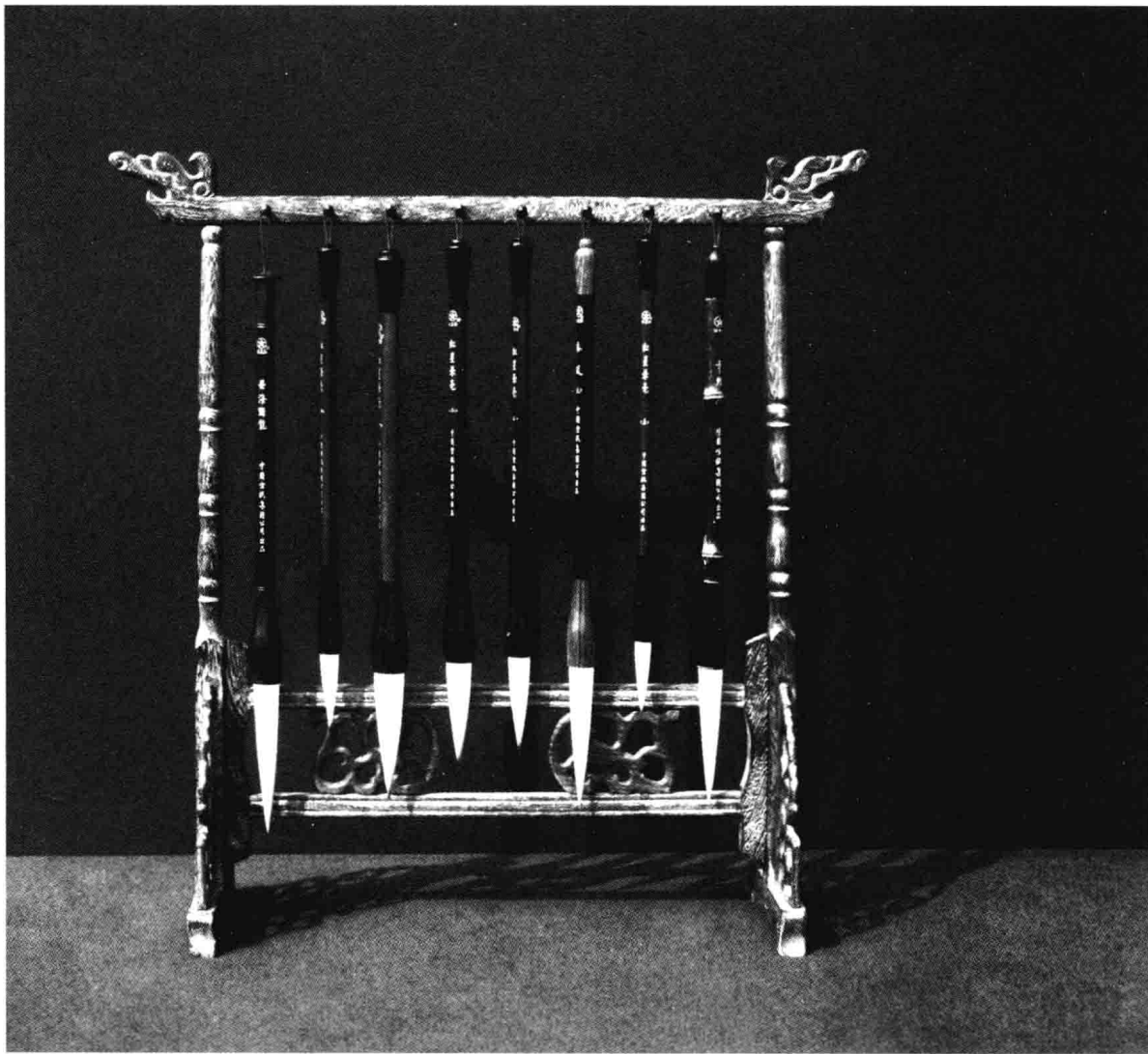
“齐”是指笔润开以后，笔毫的长度要内外一致。用手指将笔毛压扁，使笔头呈扁平状，这时可清晰地看清笔毛的长度是否一致，好笔应齐平，无突出的锋毛，毛料相对较直，这样才能使笔头中无空隙。



● 毛笔结构示意图

“圆”是指笔毫圆满如枣核之形，就是毫毛充足的意思。如毫毛充足则书写时笔力完足，反之则缺乏笔力。不能在某一弧面上有凹槽，否则写到这一面时笔画就会出现缺角。

“健”是指笔头的弹力，纯羊毫的健主要应该体现在笔最精髓的部分锋颖；锋颖就是指笔尖那些呈半透明状的部分。



● 毛笔种类示意图

第四节 书写方法



● 执笔姿势正面图

一、执笔方法（五指法）

即为：抵、格、钩、押、抵。

“抵”以拇指的上节端指肚紧贴在笔杆的一侧。抵，按的意思。

“押”以食指指肚紧贴在笔杆外方，与拇指相对夹住笔杆。

“钩”中指靠在食指下方，第一关节弯曲为钩，勾住毛笔管的外部。

“格”无名指紧贴笔杆，把中指勾向内的笔杆挡住，防止笔杆歪斜。格，顶住的意思。

“抵”指小指垫托在无名指的下面，以增加无名指格的力量。抵，托着的意思。

二、执笔要求

古人十分重视执笔，认为“凡学书者，先学执笔”，执笔要求可以概括为：笔杆垂直，指实掌虚，自然放松。

1. 笔杆垂直

指笔杆应与纸面基本保持垂直，以保证中锋行笔，在运笔过程中，随着手腕的动作，笔杆会倒向笔锋的方向，如写横画时，笔杆向左倾斜，写竖画时，笔杆向前倾斜。

2. 指实掌虚

指实，指尖捏笔，因指尖部分感觉灵敏，易于控制笔锋的细微变化。手指捏笔要松紧适度。一般地说，所写的字越小，就越要捏紧一些，大字则可松一些。坐书姿势捏笔要紧一些，立书姿势则可松一些。

掌虚，指执笔时掌心要虚空。无名指、小指不得握于掌内。古人说：“虚可容卵”。即掌心要有一个鸡蛋大小的空间，目的是便于指关节的灵活运动。

3. 自然放松

执笔自然放松，指、腕、肘、肩四关节必须能灵活运转，写起字来轻松自如。

三、书写姿势

毛笔的书写姿势主要有两种：一是坐书姿势，二是立书姿势。

1. 坐书姿势

正确的坐书姿势，可以概括为八个字：头正、身直、臂开、足稳。

头正，头部端正，略向前倾。以保证视角的适度，眼睛与纸面距离大致保持在30—40厘米。

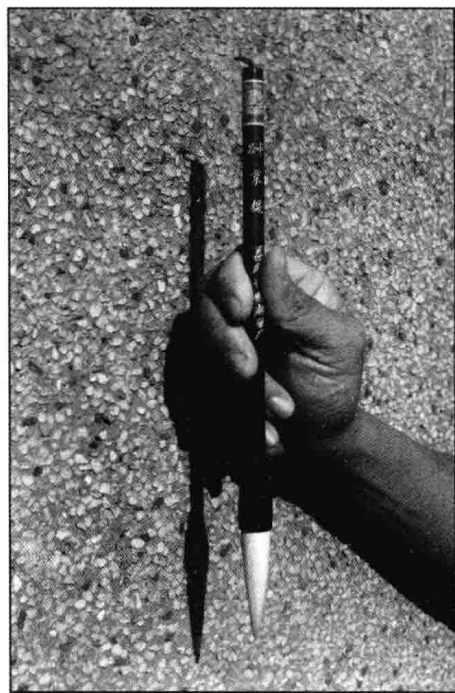
身直，身体就要尽量坐正、坐直，胸口离桌沿的距离约在10—15厘米。

臂开，关键是两臂自然撑开，大小臂夹角大于 90° ，使指、腕、肘、肩四关节能轻松和谐地配合，身体的力量可以通畅地传到笔尖。

足稳，两脚自然平放，曲腿平落，两脚平行或略有前后。

2. 立书姿势

立书姿势是保证悬腕书写时运笔灵活，同时由于居高临下，视角开阔，便于统观全局，掌握章法布白。立书姿势的具体要求为，两脚稍微分开，一脚略向前，保持身体的平衡，上身略向前俯，腰微躬，距离不宜过远，一手按纸，一手悬腕，悬



● 执笔姿势侧面图

肘书写。

总之，学书者掌握正确的执笔方法、执笔要求、书写姿势，这不仅关系到今后能否练好字，而且会影响到书写者的身体健康。

第五节 临摹方法

临摹碑帖是传统的学书方法，通常可分为“读帖”、“摹帖”、“临帖”三个阶段。

一、读帖是学习书法的一个非常重要的环节

它有两个作用：一是可以开阔眼界，提高对汉字的鉴赏能力。二是为临帖做准备。读帖也叫做“意临”，要求学书者广泛地阅读各种碑帖，古代的、现代的各种风格的书法作品，从中汲取书法“营养”，体味笔法、结构、章法以至风格、气韵等。日积月累，潜移默化，提高自己的辨别能力与欣赏水平。

二、摹帖是依托范帖书写

常用的摹写形式有四种：

仿影法，先把透明的纸覆在范帖上，之后照着纸面上透过来的字影描摹。

描红法，在印有红色范字的纸上描摹。

廓填法，也叫双勾填墨法。就是把透明的书写纸覆在范帖上，用笔沿笔画的轮廓精确勾画，然后在空心字填摹。廓填法的好处是勾勒过程中能加深对范帖笔画形态的认识。

丰肌法，就是把透明纸覆在范帖上，用笔在字的笔画中线上勾线，然后看着字帖沿单线描摹。

三、临帖形式

常用的临写形式有四种：

对临法，对照范帖书写，可以写得与范帖一样大，也可以放大或缩小。

背临法，不看范帖，凭记忆书写临习过的字。

意临法，不求笔画的精确性，而注重把握碑帖书法的大关系和神韵。

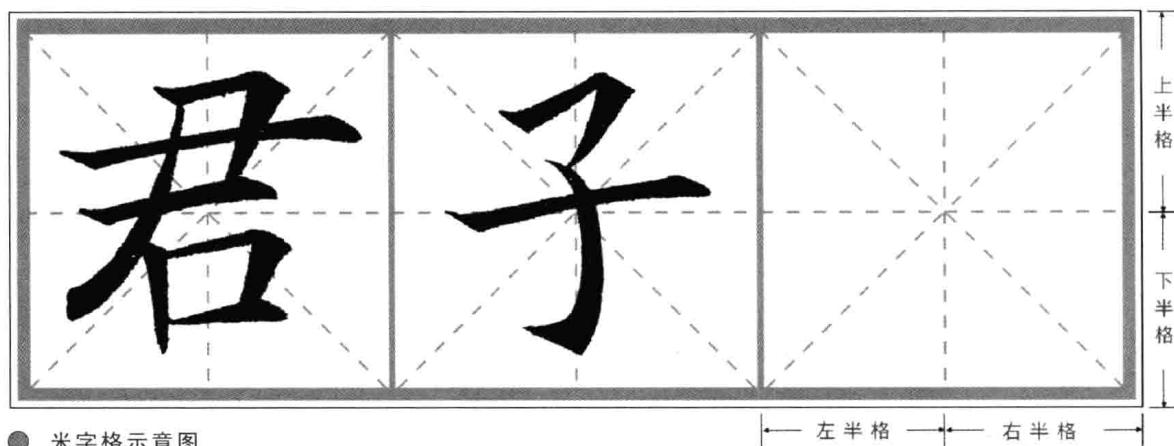
创临法，运用对范帖点画、结构、篇章和风格的认识，书写范帖上没有的字，或联字成文，创作作品。

1. 临帖的要求

字帖应放置于书案左上方，砚台放在右上方，练习用纸正对自己，不能歪斜，书写时纸可上下左右移动。养成写完字后再蘸墨的习惯，不能写一笔就蘸墨，但墨也不可蘸得太饱。

书法格式为先右后左从上到下竖写。每天的临帖时间应保证半小时以上，至少写30个字。

米字格是供临习书法的界格。临习时对照范本字形，利用米字格掌握点画位置，能帮助我们尽快掌握字的结构安排，为过渡到“背临”奠定基础。



2. 临帖的必要性

临帖是学书者从古今优秀的书法范本入手，使初学者掌握前人的用笔和结体方法，得其法度。

临帖是学书者进入书法艺术殿堂的基础。从临帖可以了解笔画肥瘦，间架结构，墨色的浓淡枯润，运笔的轻重缓急，转折换锋，接搭引带等。

临帖是传统的方法。临帖要从所临碑帖中汲取传统的精华，挖掘出精神的本质，是对符合时代和个人气质的审美意蕴及形式的不断改造、融合，同时也是对不符合时代审美观念的内容的抛弃。这是创造选择的过程，也就是说，只是通过对优秀的书法作品进行临摹，研究其规律，让帖中的笔画、结体，节度自己的心手，跨入书法艺术之门。

临帖是进入创作的基础，创作是对临摹的突破。

3. 临帖的境界

临帖是学习书法的有效手段，是通向自由创作的桥梁，在临帖阶段打下坚实的基础，有利于创作出优秀的作品，创作的境界有高低之别，临帖也存在境界的差别；临帖境界的高低，会影响到创作境界的高低。

临帖境界可分为三个层次：“眼到”、“手到”、“心到”。

眼到，这一层次即是对法帖中字的用笔、结构、章法要详察细审，既要在静态上把握笔画的形态，又要在动态上理解点画间的呼应关系。在结构上既要看到线条本身在空间中的安排，又要对留白的分布予以重视。学会合理分布空间。在整体章法上，要注意原法帖的字里行间，正斜，疏密关系等因素。古人讲求章法要“变而贯”，“如织锦之法，花地相间须要得宜”。在这一阶段主要解决的是提高观察能力，要能看出法帖的微妙之处，应注意细节，做到“眼到”。因此，临习者不能盲目机械地照临，应多读帖多观察。

手到，不仅是临得形似，而且要神似，要做到形神兼备，下笔自然缓慢但要写出神气来，则非熟练不可迅速（相对而言）。而熟和迅二者是一对矛盾。务必精熟，才能迟速有度。对于一个学书法的人来说，真正能做到手到的境界，并不容易。主要原因有二：一是在临习之初，没有做到“眼到”的境界；二是心态浮躁，临摹功夫不到位。

心到的境界，正所谓：“书道之妙，神采为上”。创作的最高境界是“心忘于笔，手忘于书，心手达情”，那么临摹的最高境界也当如此。要想达到这一点，则必须要更多地在精神层次上去体会探索。这里虽然论述的是书法的功用，但完全可以把它作为临帖达到最高境界的具体要求。同时这也足以说明书法绝不仅仅是一种技巧，而具有博大精深的文化内涵。我们在学习古人的传统文化时，必须超越技术层面，进入文化精神的境界之中，去体会和理解它。所谓“心到”，即要在临帖中突显这一文化意义。

所谓“形神兼备”并不是在笔墨之外的形式上，得到深刻的理解，虽然做到这一步已经很难得，但要想对创作起到精神层面的影响，则必须做到“心到”，才能去触动古人在挥毫时，撩拨灵感的心弦。从而达至“心到”这一境界。相信书者在以后的创作中，必能左右逢源，上下通达，心手相应，写出富有时代气息，具有深厚传统底蕴的优秀书法作品。

第六节 运笔方法

运笔方法，也称用笔技巧。就是如何运用毛笔，来进行书写汉字，此类方法，是古人书写汉字时积累的宝贵经验，学习运笔方法是书者的必修之课。

一、中锋和侧锋

运笔时笔锋始终在笔画的中线运行，称之为中锋运笔，是楷书的基本笔法。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多，铺毫在点画的两边，而铺毫含墨较少，这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。如果运笔时笔锋偏于笔画一侧，笔肚势必会曲折于笔画的另一侧，形成参差不齐的锯齿状轮廓，这就是侧锋。所以，初学者要熟练掌握中锋运笔，特别是要学会在运笔过程中的提按方法，及时调整行笔方向，使毛笔在运笔之中始终保持中锋状态。

二、逆锋和回锋

起笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同叫顺锋，反之称其为逆锋。如写横画时“欲右先左”，写竖画时“欲下先上”，古人称之为逆锋。收笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同的为出锋，相反的称为回锋。如横画收笔时笔锋向左收笔，竖画收笔时笔锋向上收笔，古人称为：“无垂不缩，无往不收”。

三、藏锋和露锋

藏锋就是起笔用逆锋，把锋尖藏在笔画之内。露锋就是起笔时用顺锋，也称为“切笔”，收笔时出锋，使毫锋露出。逆锋、顺锋、出锋、回锋是反映锋笔的方向，藏锋、露锋是指笔锋在纸上留下的痕迹。藏锋写出的书法，含蓄；露锋写出的书法，劲峭。在书法练习的过程中，要求用笔富有变化，有藏有露。

四、提笔和按笔

将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称之为提笔。反之，将笔在纸面上渐渐下按，笔锋着纸较多，称之为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作之中完成的。如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔之中

逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画就由细变粗。此外，在转折时，提按起到调整笔锋，保持中锋的作用。因此，掌握好提按，对于写好书法是至关重要的。

五、圆笔和方笔

圆笔是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆带弧的形状。方笔是指起笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。古人说：“转以成圆，折以成方。”也就是说，圆笔是转笔的运笔结果，方笔则是折笔的运笔结果。折笔在运笔时，笔锋提后再按，有停顿，欧体楷书以及魏碑多用方笔。

六、折笔和顿笔

折笔是在笔行至转折处，忽然按原行笔路线逆转，再按调锋下行，顿笔是在运动之中突然下按顿住，且按的力度较大，力量较重。

七、蹲笔和驻笔

蹲笔是笔锋向下顿，用力较轻，犹如蜻蜓点水，向下按的幅度较小。驻笔是在行笔过程之中稍作停顿即刻行笔。顿笔、蹲笔、驻笔的区别是：用力下按为顿，点到为止是蹲，力到止即行笔为驻。

八、绞笔和涩笔

绞笔是把主毫与辅毫绞在一起，多用于圆笔的起笔处与转折处。涩笔就是行笔时涩而有力。具体方法：一是在行笔过程中，笔毫在前、笔杆在后，笔毫呈后弧弯状向前运行；二是行笔在提按中运行，运笔速度适中。

第七节 楷法之纲



永字八法其实就是永这个字的八种笔画的写法，中国书法中笔画的概括，分别是侧、勒、弩、掠、磔、趯、策、啄八画。即：楷书笔画之点、横、竖、撇、捺、钩、折、提。

点为侧（如鸟之翩然侧下）；

横为勒（如勒马之用缰）；

竖为弩（用力也）；

撇为掠（如用篦之掠发）；

捺为磔（笔锋开张）；

钩为趯（跳貌，与跃同）；

折为策（如策马之用鞭）；

提为啄（如鸟之啄物）。