

赵岩峻 著

# 楷书书写入门

书法教学系列

2.113.3

49

西 出 版 传 媒 集 团      山 西 人 民 出 版 社

P<sub>1</sub>  
赵岩峻 著

# 楷书书写入门

书法教学系列

山西人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

楷书书写入门 / 赵岩峻著. —太原: 山西人民出版社,  
2013. 11

ISBN 978 - 7 - 203 - 08311 - 5

I. ①楷… II. ①赵… III. ①楷书 - 书法 IV. ①J 292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215771 号

## 楷书书写入门

著 者: 赵岩峻

责任编辑: 张福林

装帧设计: 水墨视界工作室

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351 - 4922220 4955996 4956039

0351 - 4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西出版传媒集团·山西新华印业有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 5.25

字 数: 60 千字

印 数: 1 - 5 000 册

版 次: 2013 年 11 月 第 1 版

印 次: 2013 年 11 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 203 - 08311 - 5

定 价: 18.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

# 目 次

|                     |    |
|---------------------|----|
| (一) 颜真卿和《勤礼碑》 ..... | 1  |
| (二) 执笔方法 .....      | 2  |
| (三) 写字姿势 .....      | 5  |
| (四) 笔墨纸砚的选用 .....   | 6  |
| (五) 基本笔画 .....      | 8  |
| (六) 基本笔画的形态变化 ..... | 14 |
| (七) 结构形式 .....      | 18 |
| (八) 结构布势 .....      | 31 |
| (九) 集字练习 .....      | 42 |
| (十) 历代楷书名作简介 .....  | 57 |
| (十一) 颜真卿书法欣赏 .....  | 67 |

## (一) 颜真卿和《勤礼碑》

颜真卿(公元七〇九——七八五年),字清臣,京兆万年(今陕西西安)人。(祖籍山东临沂,因此也有人说他是琅玕人)。出身于一个世代擅长书法艺术,精通文字学的封建士大夫家庭。代宗时曾被封为鲁国公,故世称“颜鲁公”。

他的书法初学褚遂良,三十五岁后曾受过张旭和徐浩的传授,又结合篆隶和北碑的笔意入行、楷,用笔奇伟,功力深厚,法前人而寓新意,创造了唐代盛行的新书体——颜体。为中国书法艺术的发展作出了巨大的贡献,对当时和后世影响都很大,千百年来盛行不衰。颜真卿以后的各代著名书法家,大多取法于颜。他一生写碑很多。四十八岁时写《多宝塔碑》,五十岁写《东方先生画赞》,五十六岁写《臧怀恪碑》,六十岁写《郭家庙碑》和《颜勤礼碑》,六十七岁写《大字麻姑山仙坛记》和《中兴颂》,六十八岁写《八关斋报德记》,七十六岁写《颜家庙碑》和《颜自书告身帖》。行书有《祭侄文稿》(被后人誉为天下第二行书)及《争座位帖》、《奉命帖》等。这些众多的颜字资料,为后人学习颜书提供了方便。后人评论说,他的字和年岁并进,笔法也随之变化,但严肃方正,不可侵犯的样子,是始终

如一的。

我们这本楷书书写入门,就是根据颜体的代表作品《颜勤礼碑》编写成的。

《颜勤礼碑》,全称《夔州督府长史颜勤礼碑》,是颜真卿为其曾祖父颜勤礼所写的神道碑。

碑四面刻字,今存碑阳、碑阴和右侧三面,共四十四行,每行各三十八字。左侧铭文在北宋时已被磨去,无立碑年月。根据宋代欧阳修《集古录》考证,订为唐大历(代宗李豫年号)十四年(公元七七九年)所立。北宋时赵明诚的《金石录》中记载:“碑在元祐间,有守长安者后圃建亭榭,多取境内古石刻以为基址。此碑几毁而存,然已磨去其铭文,可惜也!”此后金石各书不见著录,可见此碑宋以后就埋没土中,人鲜知之。一九二二年十月由西安旧藩库堂后(今西安市社会路)出土,后移新城。一九四八年移置西安碑林。此碑系颜真卿六十岁时所书,特别显示出字的气势磅礴和苍老遒劲。因其长期埋于地下,未经后人剔剜,丰神饱满,从现存完好的各字看,几乎无异于墨迹,远在《颜惟贞家庙碑》、《郭氏家庙碑》诸刻之上,是颜碑中的代表作品。

## (二) 执笔方法

学习书法，执笔是第一步，执笔就是拿毛笔的姿势。只有正确执笔才能把肘、腕、指甚至全身之力通过笔杆直接送到锋端，使之成为一股浑成的气力，达到运用灵活，从心所欲的境地。正确的执笔方法对写好字关系极大，过去的书法家有过各种不同的主张，有两指执笔法，三指执笔法、握拳执笔法、回腕执笔法、吊臂执笔法等等。初学执笔，我们主张使用二王传下来，经唐朝陆希声阐明，被现代书法家沈尹默先生所肯定的捩、押、钩、格、抵五字法。有人称此法为“拨镫法”。经许多书法家实践，

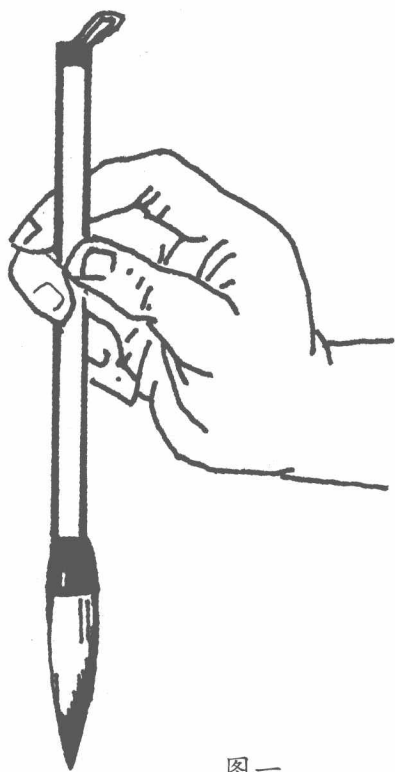
这种方法，使人的手腕生理机能能够合理地发挥作用，书写时感到自然和方便。五字精确地指明了五指的作用。

**捩：**按的意思。以大拇指用力压住笔管的左方，由左内向右外用力。

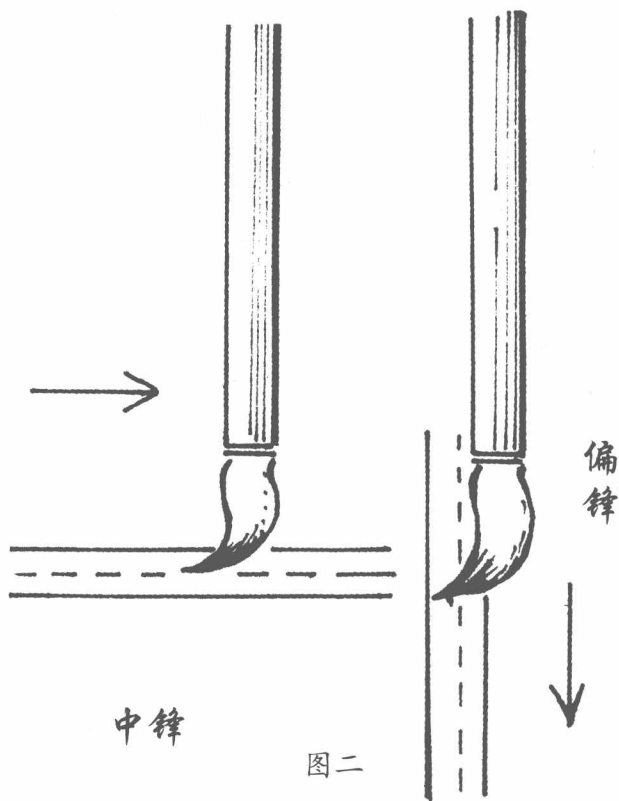
**押：**约束的意思。以食指压定笔管的右方，由右外向左内用力，形成大拇指和食指相对，一内一外夹持住笔杆。

**钩：**紧的意思。中指第一节贴住笔杆，避开食指下边、辅助食指钩住笔杆，使笔杆正直，以加强食指的力量。

**格：**挡住的意思。无名指的甲、肉相连处挡住笔杆，以保持笔杆的稳定。



图一



图二

**抵：**垫着、托着的意思。小指紧靠无名指，起着辅助无名指的作用。

参见附图一。

这样执好后，拇指、无名指和小指向外的力就与食指和中指向内的力，都集中在笔杆上，达到相对的平衡，使笔管竖立，这就是所谓的“五指齐力”。不可执得过紧，也不可执得过松。虽《晋书》有这样的记载：献之七八岁学书，羲之密从后掣其笔不得，叹曰：此儿后当复有大名（卷八十）。也常听有教导学生执笔时要将笔紧紧捏住的说法。但仍应以恰好能够带动、捻转笔管自如运动即可。沈尹默先生曾把执笔比做执筷子，这个比喻很恰当。试想把筷子执得过紧，使用起来就极不方便。只要按着正确的执笔姿势去做，就可以达到古人所说的：“指实、掌虚”。

历来书家对执笔法十分重视，各有见解。概括地说，正确的执笔法可以归纳为八个字，即：指实、掌虚、腕平、笔竖。

**指实：**即五个指头都要着实，从四面八方朝着圆形的笔杆用力，均匀集中，笔杆也就会捏得稳定而正直。笔杆正直，笔锋才能竖起，这样便于中锋用笔，万毫齐力，笔画才能写得饱满得势。

**掌虚：**就是要求执笔时掌心空虚，好象握有一个鸡蛋一样。无名指和小指都不能接触掌心，使虎口成新月形，俗称凤眼。这样，写起字来才比较灵活畅快。

**腕平：**就是手腕与纸面平行。便于运用腕力。

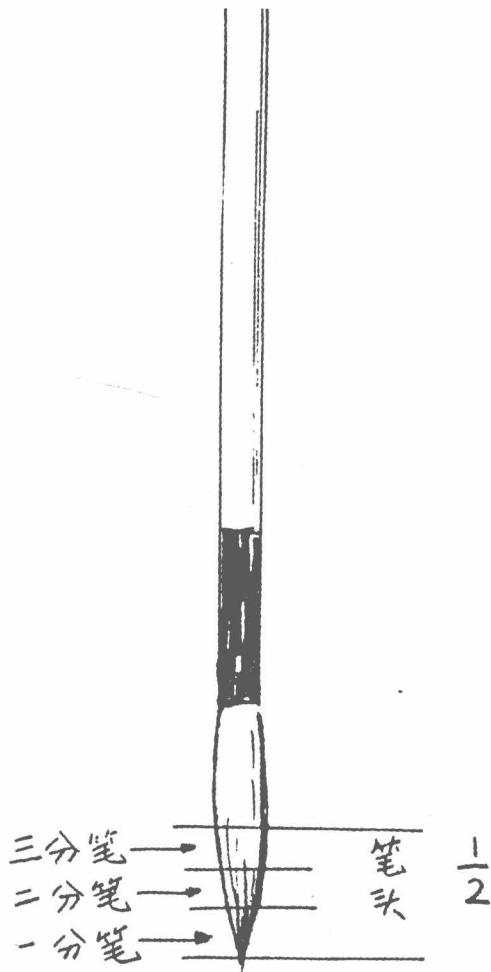
**笔竖：**即掌竖，就是要求笔管要保持垂直。掌竖，则笔直，锋正。锋正，才能使“笔笔中锋”，点画四面势全。因为中国书法是借助于柔性的圆锥形毛笔来表现的，它的点

画无论粗、细、浓、淡、方、圆、曲、直，都应有立体的质感。只有笔竖，笔杆正直，运用中锋，按下去“万毫平铺”，提起来笔锋收拢，才可能有此效果。

执笔的方法正确了，可以说已打好了写字的基础，站稳了第一步。

## 笔位

笔位就是指执笔高低和用毫的深浅。一般来说，字画越细，执笔越低；字画越粗，执笔越高。卫夫人在《笔阵图》里说：“凡学书字，先学执笔。若真书，去（去在这里作“距离”解）笔头二寸



图三

一分，若行草书，去头三寸一分”。古人还有执笔不过腰的说法。至于用笔的深浅，颜字用三分笔为宜，欧字用二分笔，瘦金体用一分笔。参见附图三。

### 运腕

“执笔在指，运笔在腕。”运腕，就是以手执笔，运用腕关节的力量来写字。执好笔是为了运好笔。所谓“管定锋转”，“管定”是说执笔好，“锋转”是说笔的运用。说到运腕，不是单指运用腕力，还有指、肘、臂、肩，甚至整个身子的配合和支持。一般来说，写大字，重在肘力；写中字，重在腕力；写小字，重在指力。运腕的方法分枕腕、悬腕和

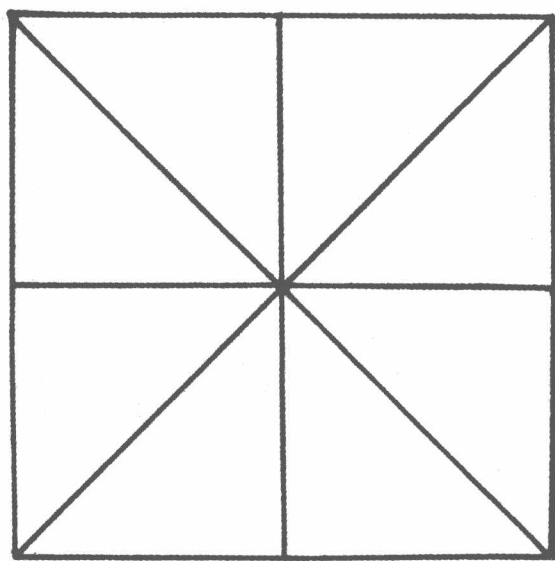
悬肘三种。小字用枕腕，中字用悬腕，大字用悬肘。

枕腕法：就是把手腕枕垫在桌上。写小字时，腕肉轻贴纸面，以用笔高低作准则。如果手腕肉太薄，可用左手手指平覆，垫在右腕下面，以利笔定。这种方法相传始于唐朝。

悬腕法：就是把手腕虚悬。写中字时，将肘骨轻贴案上，腕离案约五分，使运笔舒展自如，笔力可直达指掌。

悬肘法：就是把臂肘虚悬，也叫“悬臂”。这样旋转幅度大，而且不受任何牵制，能自如运转，使全身力量都得到充分发挥，以适应写大字。

向右斜线



向左斜线

横中线

边线

竖中线

图四

### (三) 写字姿势

掌握执笔和运腕方法之后，还要有正确的写字姿势。写字姿势正确与否，不仅关系到能不能写好字，而且对身体健康也有很大影响。因为汉字是由一定数量不同形式的点、横、竖、撇、挑、折、钩等基本笔画或各种形态的线条有规则地组成的字形。其特点是结构端正，横平竖直，一撇一捺写法都有严格的规矩。如果以歪着头，侧着肩，曲着背，左腿压在右腿上等不正确的姿势，运用毛笔写字，很可能使笔画的动势不当，重心不稳，形式倾斜，章法紊乱。姿势直接影响文字的功用与美观。同时，姿势不正，不但身体容易疲劳，难以持久。日久天长，还影响健康，所以学习写字，首先必须讲究姿势。

正确的写字姿势可用“头正、身直、臂开、足安”八个字来概括。

**头正：**就是书写时头不要歪向一边，也不要把头缩得很低，这样既可以保护视力，也便于全面观察字帖。

**身直：**身体要正直，两肩齐平，胸部张开，自然舒畅，胸离桌二三寸，臀部平坐，腰脊正直，保持身子重心稳定。

**臂开：**两臂要自然张开，右手执笔，左手按纸，左右平行对称，这样使运笔舒展自如。

**足安：**两脚平面着地，宽约同肩，要起到脚踏实地、镇定全身的作用，切勿两腿交叉或踮起脚尖。

如果写较大的字，坐着就难以适应，而必须站在桌前悬肘书写，方可上下伸展，左右挥洒，得势得力。站写时，要注意站立安稳，双脚前后分开，右脚稍向前跨出少半步，成丁字步，使身体上下取得一致，并增强右臂的助力。上身略微前倾，腰的倾斜度加大。用腰推动肩，肩带动腕，即所谓“力发乎腰”。右手悬笔书写，左手支住桌面或略向后伸张，以提领全身之力和取得平衡。

总之，不论坐写或站写，都要做到自然灵便。

## (四) 笔、墨、纸、砚的选择

工欲善其事，必先利其器。学习书法也一样，要把字写好，必先用精良的工具。练习书法的工具主要是：笔、墨、纸、砚，也称文房四宝。这些用具历史悠久，品类繁多，这是我们汉字书法艺术的特殊书写工具，历来受到书法家们的重视。学习书法，应该了解一些如何选择使用和保护用具的常识，这对写好毛笔字有着密切的关系。

### 笔

我国的毛笔起源很早，至今已有两三千年的历史。史载秦将蒙恬在前人基础上始取宣州中山的兔毫制笔。晋代的笔常用鼠须制作。《法书要录》上说，王羲之写《兰亭序》用的就是鼠须笔。宋代开始有羊毫笔，到了清代羊毫笔的制作更为普遍。

毛笔从性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔：性刚、弹性强。常见的有鬃毛、鼠须、狼毫、山兔毛、鹿毛、石獾毛、豹毛等制成。软毫笔：性柔、弹性较差。为山羊毛、青羊毛、黄羊毛及鸡毛制作而成。兼毫笔：其性能介于硬毫和软毫之间。常见的有山兔毛与山

羊毛合制的紫羊毫笔，还有用山兔毛与黄鼠狼毛合制的紫狼毫笔。

毛笔的品种也非常多，约有三百余种。根据用料和加工的情况，杆上往往标明极品、精制、特制、加料等字样，并有“净”、“纯”、“宿”之分，还刻上品名。

毛笔还按锋颖长短来分，有长锋、中锋和短锋三类。长锋笔，锋颖长，锋腰柔，贮墨多。短锋笔，锋颖短，锋腹刚，贮墨少。中锋笔，介于长锋和短锋之间。

笔中最大的是楂（五指取物曰楂），此种笔笔管短而肥，专写榜书用，其次为屏笔、联笔、提笔。屏笔、联笔、写联屏时用，提笔写匾额用。比小楷还小的笔是圭笔。

如何选用毛笔呢？

一枝好笔，必须具备尖、圆、齐、健四点，俗称笔之“四德”。“尖”就是笔锋尖锐，不得开叉；“圆”就是丰硕圆润，四面铺开，不觉硬带，圈停提起，笔头收敛成锥状；“齐”就是修剪整齐，压扁时顶部齐平；“健”就是劲健有力，弹性足，笔毫久写不退。“四德”中，尤以圆、健最为难得。此外，还要注意

笔头正，笔毛匀而细。

新笔初用，先把笔放在温水或冷水中浸开，使笔头上的胶质溶化，笔头发开，然后使用。用后应及时用清水洗净，不使笔留余墨，悬挂起来晾干，以备下次使用。

## 墨

墨是我国的独特发明，历史悠久，品种繁多。早在北宋时，徽州（今安徽省歙县）所产的墨便很有名，通称“徽墨”，为人喜用。在明、清两代也曾出现了很多制墨名手，如曹素功、汪近圣、胡开文等人。

墨主要有松烟、油烟两种。松烟墨是用松树枝烧烟加皮胶、药材和香料制成的，墨色浓黑，惟无光泽，研时容易下墨。油烟墨是用桐油、菜油、麻油或猪油烧烟，配以皮胶，药材（好墨加冰片、麝香等）和香料制成的。油烟墨质地坚细，黑且有光泽，惟胶重一些。

墨品质的优劣，可用声清、色黑、质细、胶轻来鉴别。这也是好墨必须具备的条件。书法一般用油烟墨，但初学者不必过于讲究，只要质细色黑即可。

磨墨应用干净清水，最好用泉水。磨墨时要重按轻推，不能性急。古人云：“磨墨如病夫，握笔如壮士”。磨完，宜将墨拭干，用纸包裹，以防破裂。平时练字，为了节省时间，可用墨汁，用多少倒多少，现用现倒，最好不要使剩墨。

## 纸

纸是我国最早发明的。据《后汉书》记载：“蔡伦发明造纸”，距今已有

一千八百多年了。我国的纸类繁多，适合我们写毛笔字的主要是宣纸、毛边纸和元书纸。

宣纸产于安徽芜湖地区的宁国、泾县、太平、宣城等地，这一带古属宣州管辖，因此定名为“宣纸”。它是用檀树皮及稻草为原料制成的。

宣纸是我国特有的名贵书画用纸。其质地匀薄，洁白细密，纹理美观，坚韧耐磨，且吸墨性强，易于长期保存等优点，很受书画家欢迎。郭沫若也对宣纸作过很高评价。他曾题词“宣纸是中国劳动人民所发明的艺术创造，中国的书法和绘画离了它，便无以表达艺术的妙味。”宣纸虽好，但价格高昂，一般初学者不宜购用，在写书法作品时用它。平时练字，可选用毛边纸、元书纸，这些纸吸水力较强。缺点是拉力差，韧性差，练字用它经济实用。不过为了节省，也可利用一些吸水力强的废报纸进行练习。

## 砚

砚，一般称做砚台、砚池，大的砚称“墨海”，形状有方、圆和长等各种样式。原料区分，有石砚、陶砚、瓦砚、泥砚、砖砚等。磨墨以石砚为最适宜。

名贵的砚以广东肇庆端溪出产的“端砚”为最。端砚石质细腻湿润，造型美观大方，古时定为贡品，向来为书画家、收藏家所推崇。江西婺（音务）源县出产的“歙砚”亦甚有名，但价格较高。一般学习书法只要选择一方石质细润、砚池深凹，蓄墨多些，便于研用的普通砚台就行了。

## (五)基本笔画

汉字组合是由点、横、竖、撇、钩、捺、挑、折八种基本笔画构成。由这八种笔画又衍变了约 50 种左右。

要学好书法，写好字，首先要将这八种笔画写象。这些基本笔画由于有轻重、趋向、伸缩，形态各异，富有变化。而怎样才能掌握这些基本笔画呢？便应在每种笔画是如何落笔（起笔）行笔（运笔）收笔（止笔）上下功夫。这是书写汉字的“基本功”，只有先掌握好这一“基本功”，然后才能达到书写毛笔字的良好效果。

### 基本笔画——横画

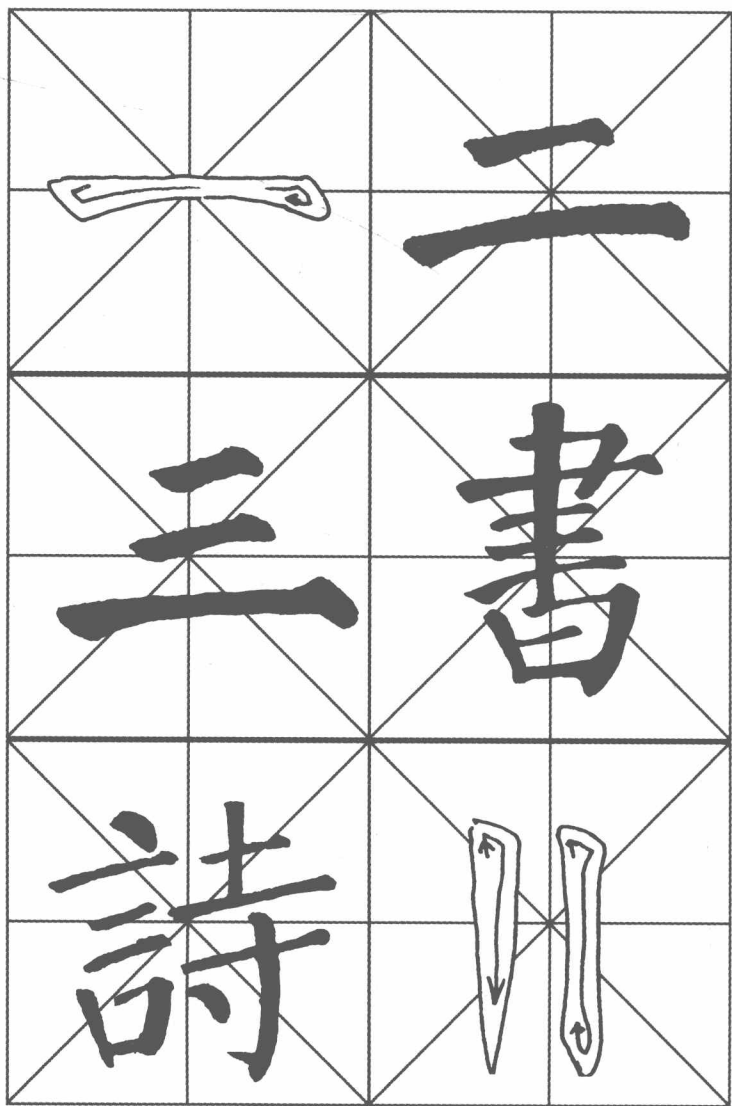
横画写时应是左低右高，起笔较低，向右上倾斜运笔。中间略细，且微微向上，起笔收笔较重（即按），细处即提。切记不能根据行笔路线绕圈子。

“二”字两横，上横短，应摆正，下横长，呈俯势。

“三”字三横，三横写时要注意变化，一横更比一横长，三横间隔要均匀。

“书”字为多横字，横多要注意长短的变化，间隔也不能过密。且横画明显地细于竖画，大约只是竖的四分之一，这是欧字里没有的，在颜字中则是普遍现象，横细竖粗是颜体楷书中的一个特点。

“诗”字是左右结构字，两部分横画较多，除注意长短变化外，还要注意两部分的横互相穿插，



切忌平行。

### 基本笔画——竖画

竖画起笔应由下向左上角逆锋起笔，折锋或转锋后随即中锋向下行笔，不宜过快，注意把笔锋送到笔画末端。

“十”字，横画细，起笔收笔较重，以中轴竖线为准左长右短。竖用悬针竖，居正中，起笔轻，然后按笔运行，至收笔时渐提空收。

“川”字是三竖的字，左边竖画用竖撇，中间竖画用垂露，靠右的竖画用悬针，以照应左边的竖撇，三竖之间要均匀。

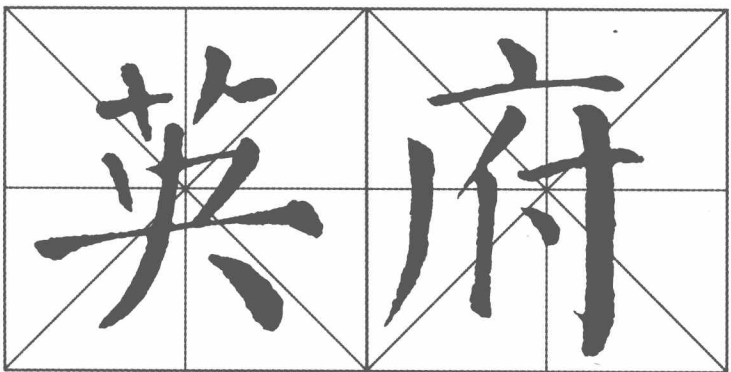
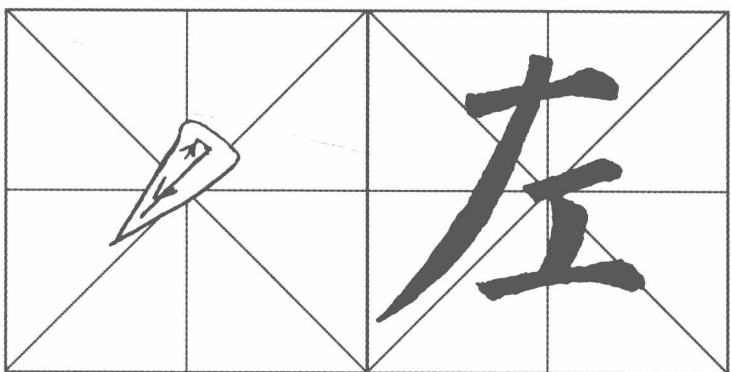
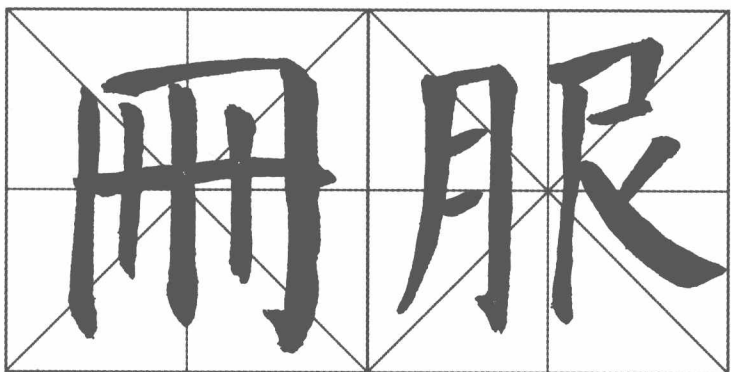
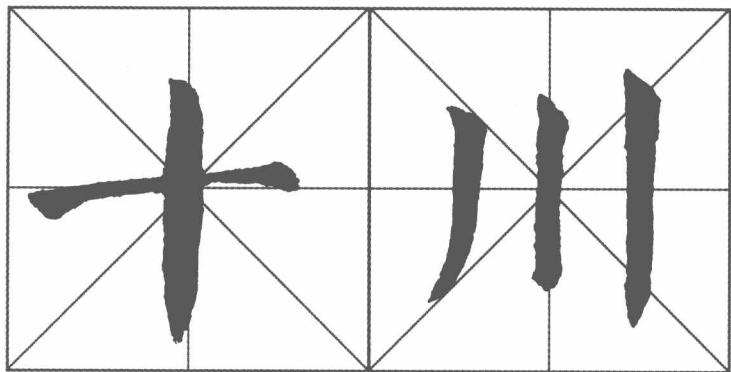
“册”字是多竖的字。写时应注意区别竖画的轻重、长短的变化。且忌如“栏”。（即象栏干那样直立没有变化）。

“服”字是左右结构字。左右两部分都有竖画，写时不能孤立的分开，要注意互相呼应，切忌雷同。

### 基本笔画——撇

撇画起笔应下斜向右上角逆入，然后转锋按笔向左下角撇出。应用中锋行笔，把笔锋送到撇端，切忌头重尾飘，信笔甩出。

“左”字主笔长撇劲



健有力，由竖中线偏右下笔，行笔方向对准米字格左下角的斜线，收笔时提笔空收，不可向左上方甩出，切忌笔画过细，收笔形成鼠尾。

“英”字草头注意笔顺应是 丿、㇏、㇏、㇏，长撇居字中，应有直势，对准中线下笔，再左下角撇出，撇的弯度要自然，不可生硬。

“府”字左边为直撇，中间为短撇，写时应掌握其特点。

“后”字为多撇字，撇多写时应注意区别撇画的轻重、长短、走向，切忌重复雷同，防止平行。

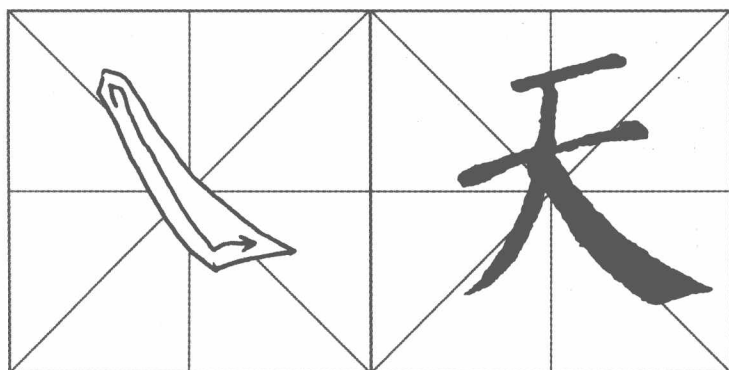
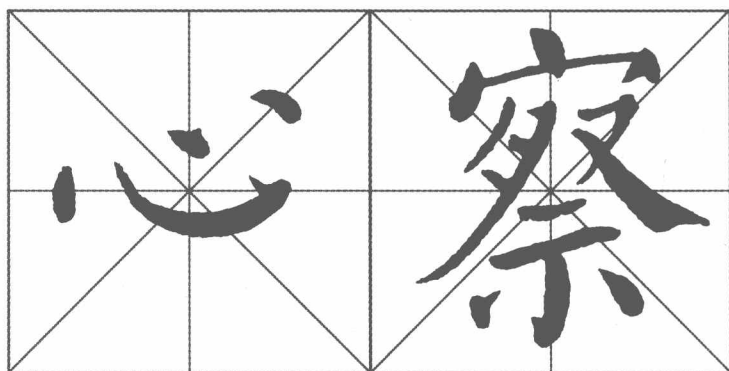
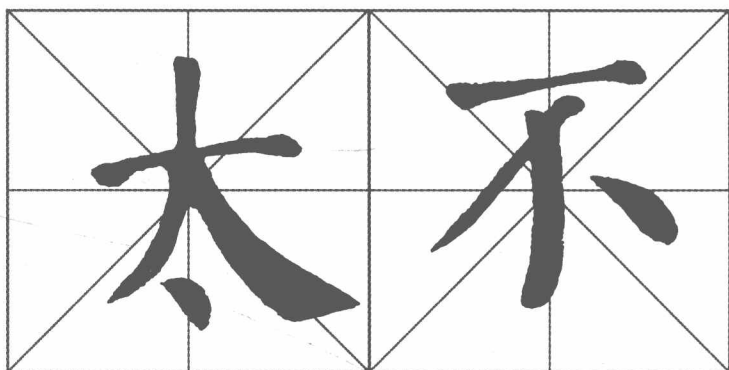
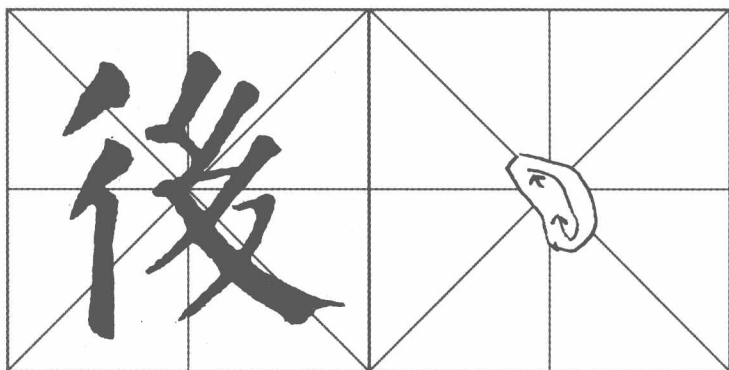
### 基本笔画——点

逆锋向左上角起笔，转锋向右下行，稍顿微提笔向左上方回锋收笔，切忌按笔后不回锋。

“太”字一点居中，不偏不倚。应圆润、浑厚、不可上靠，也不可下掉。

“不”字长点，笔锋入纸后，稍向右下延伸使笔毫逐渐铺开，再转锋回收。

“心”字点多，点似眉目，要互相照应，做到顾盼有情。心字的三点，左边的点和右边的点照应，



中间的点和右边的点照应。

多点字，要注意区别点的形状、大小，做到多而不乱，安顿井然。

### 基本笔画——捺

逆锋起笔，转锋向下徐行，至下半截带卷起意，行至捺出的焦点处稍驻，然后提笔捺出，捺脚较长。

“天”字长捺略带弧形，行笔时对准米字格左上角至右下角的斜线，尽势捺出，斜度大致和左撇相等。

“以”字短捺，劲挺短直。收笔处应与左边的部分对齐。

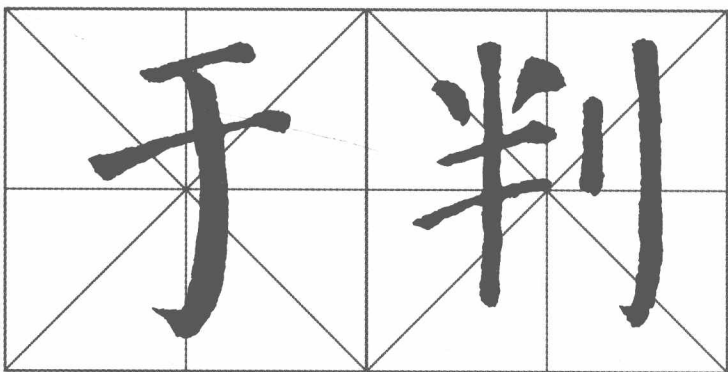
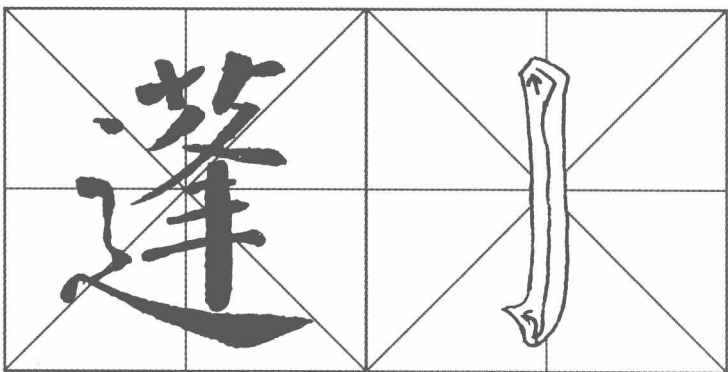
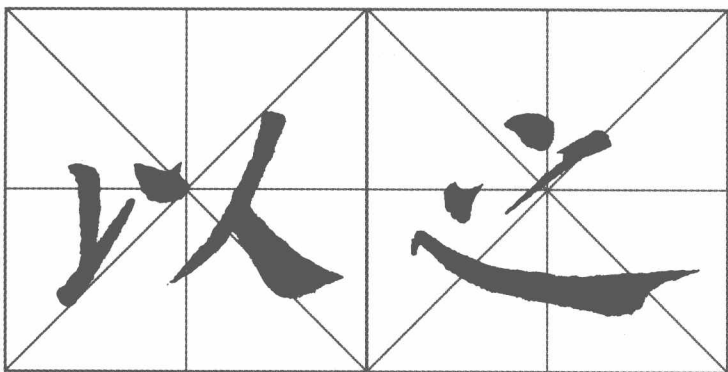
由于捺画在字的结构之中，所处位置的不同发生了形态的变化，“之”字的捺，带上托之势，弧度较大，写时应注意捺的走向。

“蓬”字有二捺，平捺和反捺，在一字中间同时出现两捺，要注意区别长短、姿态，避免雷同。

### 基本笔画——钩

起笔，行笔如竖法，行至作钩处，立即向左转笔，稍驻。再提笔向左方钩出。

“于”字二横不宜过散，要写在上半格。竖钩



带弯形，起笔对准第一横中部，向右取势力行，呈弧状，至钩处对准米字格直中线钩出。

“判”字竖钩直，钩角小，行至钩处要提笔左转，再回提向左上钩出。

“叔”字的竖钩短，钩脚处向左的转势大，以让右边撇的位置。

在一字之中同时出现两个竖钩，要注意区别长短、粗细、轻重，避免雷同。

### 基本笔画——挑

逆锋起笔，折锋向右下顿笔，然后向右上挑出。

“校”字的挑较长，且劲挺有力。起笔即顿，轻快提出，注意把笔锋送到锋尖。

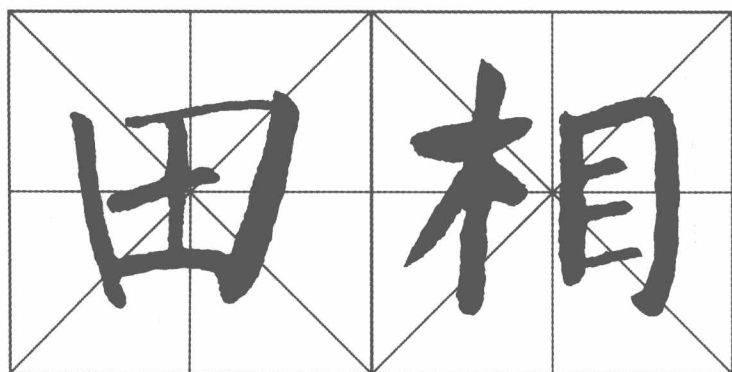
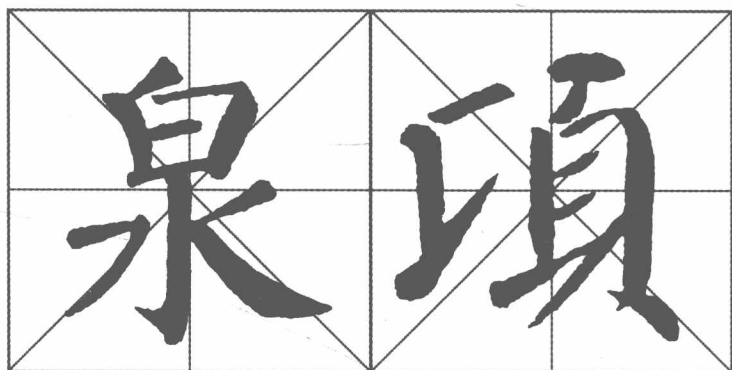
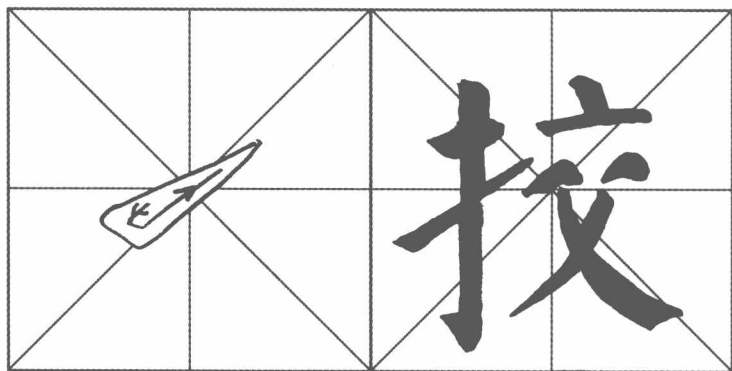
“泉”字下部的水字，挑画短而细，起笔不要重按，行笔速度较均匀。

“顷”字有两挑，写时先分析倾斜的程度，挑的走势。

“锡”字金字旁最后一横写成挑，这同单独写金字不同。锡字左旁的挑短而尖，以让出右边两撇的位置。

### 基本笔画——折

从左到右写法同横，



至转角处，稍驻后，提笔向右上方，转锋向下顿笔，然后，提笔直下，关键在转角处要“提笔换锋”。

“田”字的横折，横较细，竖较粗，写到转角处时，先用锋尖提向右上，高出横画的位置，随即顿笔铺毫，转锋斜下。

“相”字的“目”，横折轻重均匀，写时转角处不要重按，也不要过份向上昂，即在横画中完成提转的动作。

“国”字的横折，是用两笔写成，先写横画，再写竖画，关键在交接处要衔接好，不要“脱节”。

一字之中出现较多的横折，要注意区别粗细、长短、姿态的变化，避免“刻板”。

折的字再如：

“四”（右短折）

“逆”（走边折）

“醞”（右短折）

“北”（竖弯折）

“延”（双撇折）

“度”（长弧折）

