

# 怎样学写楷书



升階納陛升轉似蘭斯馨如松  
疑星右通廣內之盛川流不身  
左達承明既集淵澄取暎容止  
墳典六聚羣英若思言辭安寧

# 怎样学写楷书

孙治 著

山东美术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

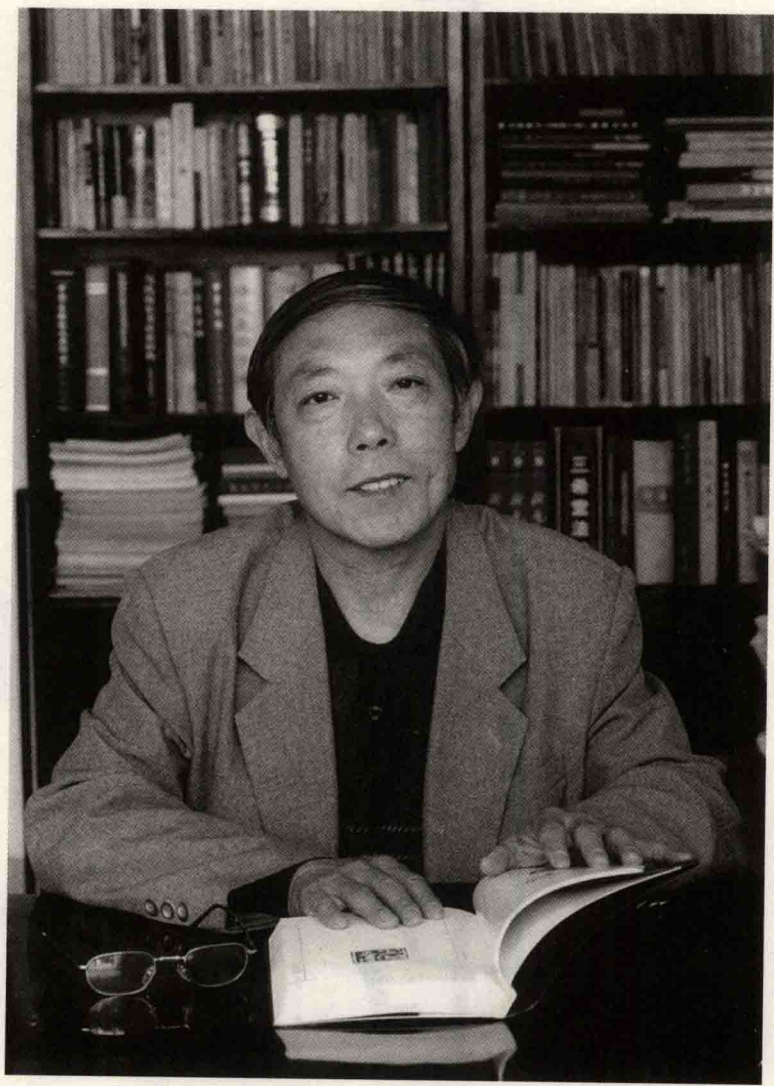
怎样学写楷书/孙治著. — 济南: 山东美术出版社, 2013.2  
ISBN 978-7-5330-4273-8

I. ① 怎… II. ① 孙… III. ① 楷书 — 书法  
IV. ① J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第283143号

责任编辑: 宁 兵  
装帧设计: 李佳琳

主管部门 山东出版集团  
出版发行 山东美术出版社  
济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)  
<http://www.sdmspub.com>  
E-mail: sdmscbs@163.com  
电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185  
山东美术出版社发行部  
济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)  
电话: (0531) 86193019 86193028  
制版印刷 山东临沂新华印刷物流集团  
开 本 787mm × 1092mm 16开 14.25印张  
版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷  
定 价 58.00元



**孙治**，别署心稚，室号宝甸斋、养气居，1950年2月生，山东省临朐县人。先后供职于临朐县图书馆、临朐县文化馆。现为中国图书馆学会会员、中国书法家协会会员、山东省书法家协会理事、潍坊市书法家协会副主席、万印楼印社顾问。

# 序

## ■ 陈梗桥

书法是祖国传统文化的一个重要组成部分。

书法与写字是两个概念，既有区别又密切相连。写字是书法的基础。教书法不可过于繁琐，不可故弄玄虚，不要让人望而生畏；而是要规范、简明、直观，注意培养学生的兴趣。

这本书的定位是提高指导下的普及，可以为将来的提高打好基础，做好无障碍铺垫。本书对范本的分析，着重艺术风格、点画（线）特点、结体特点。讲述临写，着重下笔、行笔、收笔，提按、顿挫、转折，典型点画、典型字例。临写是培养观察能力，练习行笔技巧。



孙治师从陈梗桥先生，并得蒋维崧、钱君匋、李天马诸前辈教诲，工楷、行、草书，兼涉篆、隶。现从事书法研究、创作及辅导工作。书法作品参加过晋冀鲁豫四省书法联展、全国第二届中青年书法展、全国第三届书法展及首届国际青年书法展、省际书法交流展、中日书法联展等。1984年获首届山东省青年书法比赛一等奖，并有多件作品在全国获奖。有作品被各地博物馆、纪念馆、档案馆收藏；有作品被著名风景区和碑林刻碑。

近年，其作品辑入《当代中国书法家作品集》、《当代中国书法艺术大成》、《山东省五十年美术书法精品集》、《山东省文联成立六十周年作品集》等；传记载入《中国现代书法界人名辞典》、《中国当代书法家美术家人名录》等；书法文章先后发表于《父母必读》、《书法》、《书法导报》。有《孙治书法作品集》出版。2006年5月，人民美术出版社出版的《中国书画》总第54期对其艺术做了专题介绍。

十数年来，倾心于中小学生的书法辅导工作，有多名学生考入聊城师范大学、中国美术学院及浙江大学书法专业，并有学生已于中国美术学院书法研究生毕业。

# 目录

## I 基础理论

一、书法是什么 一

二、书法的起源 二

三、书法的功用 三

四、书法的审美 四

## II 临摹与创作

一、临摹 一

二、创作 二

三、临摹与创作的关系 三

四、临摹与创作的实践 四

对临写的讲解简洁明了，贯穿“写”的概念，不提倡为了盲目求像而勾勾描描，不牵强附会，不增添多余的手法。作业点评，由点画与结体，观察学生的读帖能力与行笔手法，爱护学生的率真，发现好的笔资。每节“应注意的地方”，虽然篇幅不长，可是点明了关键，值得仔细琢磨。

本书的作者孙治先生，在书法的实践、研究与教学等方面都有很高的水平，尤其对沈尹默先生、潘伯鹰先生的书法理论有很深的体会。我相信本书一定能给广大读者带来很大的帮助。

2012年国庆节于山东博物馆

# 目录

## 基础知识 1

- 一、书法是什么
- 二、文房四宝
- 三、笔法
- 四、学习楷书

## 楷书范本——颜真卿 27

### 《颜勤礼碑》

- 一、《颜勤礼碑》的点画写法及特点
- 二、《颜勤礼碑》的结构特点
- 三、学习《颜勤礼碑》应注意的问题

学生作业点评

## 楷书范本——欧阳询 55

### 《九成宫醴泉铭》

- 一、《九成宫醴泉铭》的点画写法及特点
- 二、《九成宫醴泉铭》的结构特点
- 三、学习《九成宫醴泉铭》应注意的问题

学生作业点评

## 楷书范本——智永 89

### 《智永正书千字文》

- 一、智永《正书千字文》的点画写法及特点
- 二、《智永正书千字文》的结构特点
- 三、学习《智永正书千字文》应注意的问题

学生作业点评

## 楷书范本——褚遂良

129

### 《雁塔圣教序》

- 一、《雁塔圣教序》的点画写法及特点
- 二、《雁塔圣教序》的结构特点
- 三、学习《雁塔圣教序》应注意的问题

学生作业点评

## 楷书范本——柳公权

165

### 《神策军碑》《玄秘塔碑》

- 一、柳字的点画写法及特点
- 二、柳字的结构特点
- 三、学习柳字应注意的问题

学生作业点评

## 由临摹到自运

193

### 创作的章法

- 一、用纸
- 二、幅式
- 三、章法
- 四、题款
- 五、钤印

附：沈尹默楷书《孙蕉轩九十嘏寿辞》（选）

沈尹默楷书对联

207

# 基础知识



# 基础知识

## 一、书法是什么

### （一）书法的定义

书法是文字书写的艺术，特指用毛笔书写汉字的艺术。

### （二）从写字到书法艺术

有人认为写字就是书法，书法就是写字。这种认识是片面的。写字与书法是两个完全不同的概念，两者既有密切联系，又有本质区别。

写字注重实用性，书法注重艺术性。写字是书法的基础；书法是写字的升华，是质的飞跃。

写字的要求和标准是：点画规范准确，结构整齐美观，字迹端正清晰。

书法则是讲究笔法、章法、墨法、笔势等艺术手法的。

由写字到书法艺术，是一个漫长的过程，并不能截然分开，学习者要付出艰辛的劳动。初学者要细心读帖，认真临帖，注重点画用笔，注重结构，先求形似，再求神似。要多欣赏一些历代书法名作，还要逐步接触一些较高层次的艺术方面的知识，让初学者由写字逐渐过渡到书法的学习和创作。

### （三）为什么要学习书法

书法是中华民族的文化瑰宝，是我国传统文化的精髓，是人类文明的宝贵财富。

对中小学生进行书法教育和书法教学，是传承中华民族优秀文化，培养爱国情怀，增强民族自豪感、自信心和自信力的重要途径，具有长远意义。

通过书法基本技能的学习和训练，不仅能端正学生的书写姿势，提高书写水平，养成良好的书写习惯，而且还能培养学生的专心、耐心、细心和毅力，增强学生的观察能力和分析能力、表达能力，更能陶冶情操，涤除躁气，提高学生的整体修养。

#### （四）书法并不神秘

学书法，有些人写了很长时间也写不好，有的人写的时间不长就写得不错，其中，似乎有一些诀窍，凡是掌握了这些“诀窍”的人，就能写好，凡是没有找到这些诀窍演绎的人，就很难写好。这样，就有一些人感觉书法很神秘，并由此还产生了许多历史故事。其中西晋有一个故事说：钟繇发现韦诞家中有蔡邕撰写的学习书法的秘诀，求韦诞借给他，韦诞没有答应，钟繇在情急之下捶胸顿足，折腾了三天以后昏厥了，多亏曹操用良药救了他。韦诞死后，钟繇偷偷地挖开了韦诞的墓，取得了蔡邕撰写的习书秘诀，才把书法练好。这个故事和历史上其他类似的故事一样，把书法说得很神秘。

其实，书法并不神秘。我们今天学习书法，要树立正确的书法学习观念。学习书法，的确有一定的难度，但是这些困难并不是不能克服的。书法之所以“难”，就在于它看起来很简单，但它必须要有一定的法度，而这些法度即使很有经验的书法家，也难以用语言准确地表达出来，必须自己亲身体验才行。所以，要把握学习书法的一些方法。这些关键的方法掌握了，大部分人是可以把书法学好的。

学习书法的关键，是要学会按照写字的规律办事，如学会用笔的方法、结字的规律等等。这样说起来很抽象，只有具体地去学习，这些东西才会逐渐地变得明了起来。写字的规律，就包含在历代经典书法作品中，所以，要学会用笔、结字的方法，首先是要多多临摹古人留下的经典法帖，从中探寻执笔、运笔的技巧，学习各种书

体的规律、法度，了解文字发展的历史；其次是要经常向有经验的书法家请教，观摩他们的用笔方式，请教书写的技巧。俗话说：百闻不如一见。只要人们经常观摩有经验的书家的书写方式，并将其运用到自己的临摹中去，经常在临摹的过程中去体验和揣摩，就会发现，学习书法并不是很难的事。

## 二、文房四宝

笔、墨、纸、砚是书法的基本工具，自古以来，就有“文房四宝”之称。

### （一）笔

这里专指毛笔。可以说，没有毛笔就没有书法。所以，古人一般把笔称为“文房四宝”之首。

资料显示，早在六七千年前，我们的先人就已经在使用毛笔。

毛笔依制作原料可分为三类：硬毫、软毫和兼毫。

**硬毫：**性能刚健，弹性好。一般是用兔毛、黄鼠狼尾毛、石獾毛等较硬兽毛制成的笔。用硬毫笔写出的字，线条流畅、刚劲挺拔。

**软毫：**性能柔软，弹性较弱。一般是用山羊毛与鸡毫等制成的笔。用软毫笔写出的字，线条浑厚丰润。

兼毫：性能介于硬毫与软毫之间，它的笔头是用两种以上禽兽毛合制而成的。兼毫软硬适中，写出的字容易刚柔相济。

毛笔依笔头的长短来分，一般分为长锋、中锋、短锋三种；依笔头直径大小来分，可分为大、中、小号。学生一般用中号的兼毫笔较为适宜。也可根据个人习惯来选购，以用时不散笔头的为好。

选择毛笔时，要注意笔的“尖、齐、圆、健”四个方面（即古人所说笔的“四德”）。“尖”是指笔毫聚拢时，笔锋尖锐不秃；“齐”是指笔头润开压扁时，笔锋顶端平齐如刷；“圆”是指笔毫聚拢时，笔锋圆润饱满，无明显凹凸而呈圆锥状；“健”是指笔毫有弹性，笔毛铺开时，容易恢复原状。

新笔到手，要用冷水把笔头泡开（不要把笔杆浸入水中），将笔头外面的一层薄胶洗去后才可使用。用后把笔洗净，理顺揩干，以备再用。

## （二）墨

我国制墨历史悠久，工艺精湛，为世人推崇。

墨可分为两大类：油烟墨和松烟墨。

古人书写用墨，都是用墨块在砚台上加适量清水研磨出来的。现在一些讲究的书法家，仍喜欢用砚台自己磨墨。墨汁的发明，减轻了书写前的研磨之苦。对于学生来说，一般可用“一得阁”墨汁。用时可把墨汁倒入墨盘（可用小碟，便于清洗），如果觉得稠，可适量加点水，调匀，以既不滞笔又不涸为好。

### （三）纸

纸是我国古代劳动人民的“四大发明”之一，是中国对世界文明的巨大贡献。我国在西汉时期就有一定水准的造纸术，距今已有两千多年的历史。

书画用的宣纸在唐代开始崭露头角，是我国的著名特产。宣纸原产于安徽泾县，因在宣城集散，故称为宣纸。宣纸质地洁白、坚韧、吸墨性强、耐储藏，有“纸寿千年”的美誉。

宣纸有生熟之分。熟宣，因不易渗化，适宜写小楷或画工笔画；生宣，吸水性强，能表现笔墨的力度、层次、意趣，是书法作品与写意画的理想纸张。近年随着市场的需求，又有一种半生半熟的纸，适于初学者用。

由于宣纸价格较高，对于学生习字来说，可以使用毛边纸、元书纸等。

随着书法热的兴起，学习毛笔字的人越来越多，练习用纸的品种也越来越多，如“米字格”、“九宫格”、“田字格”、“回字格”等。鉴于学生用的字帖多用“米字格”，练习纸宜选用相应的纸张。这种纸如四川省夹江县所产的“书法练习专用纸”（“米字格”每格7厘米×7厘米），便于初学者使用。待有一定基础后，再选用每格10厘米的。

此类“书法练习专用纸”，是机制纸，一面光滑，一面粗糙，宜选用米字格印在粗糙面的。