



中国字帖著名品牌

楷书要论

著名书法家教育家田英章先生扛鼎之作

· 田英章书法专业教程 ·

田英章 著

结构



湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House



责任编辑：胡紫桂 彭英 邹方斌
 特约编辑：胡海成
 封面设计：万卷工作室

書海

著名书法家教育家田英章先生扛鼎之作



建议上架：艺术类

ISBN 978-7-5356-3428-3



9 787535 634283

定价：36.00元



中国字帖著名品牌

· 田英章书法专业教程 ·

楷书要论

著名书法家教育家田英章先生扛鼎之作

田英章 著

结构

(修订版)



湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

楷书要论·结构 / 田英章著. —长沙: 湖南美术出版社, 2009.10

田英章书法专业教程
ISBN 978-7-5356-3428-3

I. ①楷... II. ①田... III. ①楷书-书法-教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 024817 号

楷书要论·结构

田英章 著

湖南美术出版社出版发行

(长沙市东二环一段 622 号)

电话: 0731-84787042 出版人: 李小山

成都报华印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 880mm×1230mm 1/16 印张: 11 字数: 88 千字

2009 年 12 月第 1 版 2011 年 3 月第 2 版 2011 年 3 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5356-3428-3 定价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

出版说明

田英章先生出身于书法世家,自三岁起便刻苦学习书法,主攻欧楷,兼学二王,至今已五十余载。在书法方面田先生家藏丰厚,视野广阔,在先辈的引导下,曾临学过许许多多前人的法书和真迹,因此他出手典雅,下笔不凡,在廿岁时,田英章先生就已负擅书之名。今天,田英章先生已是当代书坛公认的、屈指可数的一代楷书大家。更难能可贵的是,田英章先生应广大学员之邀,不辞辛苦,常年办学,亲手教过的学生已达万人之多,为中国的书法事业作出了卓越的贡献。

鉴于田英章先生在楷书乃至整个书法领域里的高深造诣及其影响,应广大书法爱好者和各地书法培训教学单位的迫切要求,我们敦请田英章先生为我们编写了这套《楷书要论》,分为《笔法》、《结构》、《章法》三本。

田英章先生结合他五十多年的临池经验,耗时三年完成了本套书的编写,真可谓呕心沥血,辛苦卓著。本套教材语言精练、考证翔实,技法纯熟、例字甚丰。从整套书的学术分量上来看,实为书坛罕有。堪称是,在古今书法史上全面完整、系统规范、精确生动、实用易学、不可多得的楷书技法专业巨著;也是学习楷书,乃至于学习其他书学流派必备的教学经典。

本套书凝聚了田英章先生五十余年的心血与精华,也倾注了我们出版单位全体员工的爱心和期待,我们期待着这套书能给广大读者带来学习的收获和艺术的享受,让读者满意就是我们的目标和前进的方向。

出版者

2009年12月

书法之捷径

书法是一门艺术,更是一门学问,她的真正属性是文化。她既是东方文化的核心,也是西方美学的盲点。书法的民族性,在于她植根于中国几千年的文化历史;她的辉煌和伟大,在于她的独立与纯洁,所以她是不容玷污、不可侵犯的。也正因此,如果我们只单纯地把她看做一门艺术,而不首先看做一种文化,那无疑就亵渎了她,就会使她沦落成为类似于杂耍的一种技能,就会使得很多人“创作”、“表演”、“戏耍”出不写字,或写字而别人不认识的所谓的“现代书法”。这样说并不是我们不尊重书法的艺术价值,只是我们不愿意抛开书法的基本属性,单纯地强调她的艺术技能,我们不愿意因为我们的无知而丧失了书法的精髓,更不愿意将书法送上不归之路。

当然,在书法的具体问题上,在基本笔法、间架结构、章法布局上,她又有着博大精深、错综复杂的底蕴内涵。这种底蕴内涵,表现在层面上,自然就是她的艺术性。就她的艺术性而言,有其不同于任何艺术的规律和法则,而这种规律和法则,也绝不是哪一个人发明的,不是哪一个朝代确立的,它是随着人类文明历史的发展渐渐形成的,是历代书家们在长期的实践中慢慢地发现和总结出来的。自然,一旦成为规律和法则,便会有属于她自己的“共性”,而这种“共性”一经确立,便又不是哪一个人可以更改的。任何学习和尊敬她的人,都必须心存敬畏地依照她的共性去进行,任何“更改”和“创造”,都是一种无知和愚昧。

我常对初学书法的朋友们说,“艺术”和“技术”是绝对不同的,技术有偶然性,而艺术不存在偶然性。就拿射击来说,射击肯定是一门技术,但是,世界射击冠军可以一枪打上十环,而一个不会打枪或刚刚学会打枪的人,说不准也会一枪打上十环;驾车是一门技术,但如果把一个根本不懂驾车的人放在驾驶座上,他捣来捣去说不准就可以把车发动起来而开走。这些情况并非不可能,至少在理论上是可以成立的。

由此说明,在特定的条件下,技术是可以“蒙”上的,也就是它的偶然性,只要各种条件具备,便可以凑成一种机遇和巧合。而艺术则不存在巧合,无论在什么条件下都不存在“蒙”上的可能,我们从未见到一个书法初学者,一不留神,把某个字写得和王羲之的一样,这是绝对不可能的。所以,任何一门艺术都是“蒙”不上的,也就是不存在任何的机遇和巧合。所以,书法的艺术是要通过学习才可以获得的。

历史告诉我们,书法是“学”出来的,是通过学习而获得的,绝不是“练”出来的,绝不是不经过学习,闭门造车就可以“练”出来的。不经过学习,而一味地苦练,虽然可以解决熟练问题,但却会丧失方向和失去标准,没有了方向和标准便不知对错,不知对错就会误入歧途,而在歧途上走得愈远,心底就愈混浊,手上的弊病和谬误就愈加顽固,弊病和谬误就会被自己一遍遍的苦练加强并固定下来,这也是许多朋友几十年酷嗜书法,而终未“修得正果”的最根本原因。

常常和“学”字捣乱的是个“创”字,越是在书法方面一知半解的人,就越是热衷于去“创”,并有一大套看似“冠冕堂皇”的“理论”在支持着这个字。这些人以倦怠疲惫的眼神眄视着古人书法,他们琢磨着:“古人这些书法,看了几千年、几百年,自己怎么就看不出到底好在哪里呢?有什么可神奇的呢?再说了,人类都上月球了,书法该变变了,改革开放的今天,即使再出来一个王羲之,又有啥意思呢?”于是,“创造”、“革新”、“流行”、“写出时代精神”、“书法要走向太空”等等,便成了最时髦的字眼。

使笔者最为费解的是“书法艺术创作”这个词,我始终把握不好它的准确含义,我搞不懂它到底是在说什么。是指在书法艺术上发明创造出新的艺术品种吗?好像不是;是说写出来的作品与别人的不一样吗?似乎也不是,因为任何人都可以做到与别人不一样,中国 13 亿人口,凡是会写字的,字体都不可能完全一致。那么指的是自己不去临摹,单凭自己的想法写出一幅作品吗?要写就写吧,何来“艺术”创作呢?我实在理解不了一些学艺未成、积学不高的人,将自己写的一幅作品命名为“艺术创作”的真正意图。我们知道,一个爱写毛笔字的人会经常写字,如每写一幅字便说这是“艺术创作”,这不是将书法艺术庸俗化了吗?

其实,就书法的技法而言,创新也好,继承也罢,各种概念、各种观点、各种表现形式和各种手段都不重要,重要的是我们写出来的东西到底是“好”还是“不好”。尽管“好”与“不好”的标准也有仁智之见,但是多数人的取舍、历史的认可应该是个比较客观的标准。

为了达到让人说“好”这个标准,我们就必须遵循多数人都承认的那个标准,也就是我们常说的按书法艺术的“共性”去进行学习和书写。具体到实践中,就是要在笔法、结构、章法上按照其“共性”的标准、法则、法度进行书写。在这个基础上、范围中,才允许书写者因其个人的好恶而有所取舍,有所变化。

因此,笔者根据自己多年的学书体会,在下面几个问题上阐明自己的观点:

1. 临帖是第一要务。如果有人说我们现在的杀人武器不如古代的杀人武器,我们会认为他很无知;但如果有人说我们现在的书法已经超越了古人的书法,笔者认为这也是一种无知,今人的书法,远不能和古人相比。钟、张、羲、献、欧、颜、柳、赵、苏、黄、米、蔡,依然是我们今人难以逾越的高峰。临习古人的碑帖,学习古人的书法是第一要务,在这个问题上几乎没有商量的余地。当然临帖是艰苦的,但舍此又没有更好的方法。

但也有一些朋友问我:“你总让我去临帖,那什么时候我才能出帖呢?如果临的时间长了,出不来怎么办?”这种幼稚到极点的问题,确实令我哭笑不得,一时都无法回答。什么叫“出不来”呢?首先说你什么时候才能进去呢?书圣王羲之学卫夫人、钟繇和蔡邕,最后王羲之进去了吗?具有“唐楷之冠”、“古今一人”之美誉的欧阳询宗师王羲之、王献之,最后欧阳询进去了吗?人称“风于百世”、“与山无极”的颜真卿师法褚遂良,最后颜真卿进去了吗?史称“前后五百年,无出其右者”的赵孟頫终生死学王羲之,最后赵孟頫进去了吗?当代的书学泰斗启功先生一生追逐柳公权和赵孟頫的书风,最后启功先生进去了吗?若再进一步问,他们这些书法大师们又都“出来”了吗?若是已经“出来”了,他们为什么当初还要进去呢?若是还没有“出来”,那么怎么会有他们自己的流派传世呢?“出帖与临帖”一词,困扰了一大批初学的朋友,尚未“进去”,却担心自己“出不来”。在书法上我不

是个喜欢耻笑别人的人,但遇到这类的提问,我还是忍俊不禁。

当然还有相当多的人,打着“出帖”的旗号,招摇过市,绞尽脑汁地琢磨着怎样去“创新”,挖空心思地去表现自我,因为这些人根本忍受不了临帖之苦,不愿意接受这样枯燥乏味的束缚,自鸣“现代”、“创新”,这就是当今书坛的时弊。

所以,我们临帖就是要做到心中有数、心中有谱、眼追手摹,方有成效。如果心中浑浑噩噩,不明挥运之理,手下是永远“练”不出来。我们不可以过多地相信自己的聪明和才智,人与人之间在书法上所表现的天赋没有太大的差别,主要是靠临帖的功力和持之以恒的勤勉。

2.学习书法要有“明”师的指点,在临帖的过程中可能依然还有许多困惑,因此,老师的指点是至关重要的。问题是在当今现实生活中,我们能不能找到真正“明白”的老师,而不被所谓的“名”而不懂的“老师”带进沟里。如果拜错了老师,白白花了许多钱财尚且不论,耽误了大好时光,“买”来了一身的毛病,将是重大的损失。所以“闭眼投胎,睁眼拜师”,绝不是一句戏语。然而现实中拜师学艺异常危险,因为自己或家人对书法的不懂,极易被那些胆大妄为者拉进歧途、引入陷阱而不能自拔。所以,我劝初学书法的朋友们,与其说找不到“明”师,还不如找本字帖自己回家练习更为有效,只要我们忠实于原帖,至少不会偏离太远。

3.学书不要贪多,不要见异思迁,不要常换书体,不要没有重点地一遍一遍地“抄”帖,须知“贪多嚼不烂”是书法学习上的一大顽症,且又是普遍存在的现象。如果不能将任何一个单字研究透彻,便不能使自己的认知上升到一个较高的层面,便永远不会使自己的书法审美达到一个应有的高度。心中没有这个高度,手下也绝对不会“蒙”出这个高度,“心悟手从”便是这个道理。要做到举一反三、举一反三,以点带面、以少带多,“步步为营”、“各个击破”。先将几个字写好,使这几个字率先达到高于其他字的水平,先领略一下这个“高度的风光”,在自己的心中形成一个标准和尺度,然后再由这几个字扩展开来,逐一攻克其他,这样我们就知道了写得较好的字和其他字的差距,当意识到这个差距,自己也就有了缩短这个差距的办法和眼力。

啰嗦至此,会有读者要问:你不是在讲书法的捷径吗?说了这么多了,怎么还不说说书法的捷径到底是什么呢?

平心而论,笔者学书五十余载,所受甘苦难以计数,我何尝不想找到一条通往峰巅的捷径?然而事实无情地证明:学习书法与学习任何一门艺术都是一样的,虽然有歧途、陷阱,但却没有捷径。要想在书法上进步快些,也许我上面讲的那些可能就是一种有效的方法,当然,还需要您的刻苦和用功,唯此,相信定会事半功倍,较为快捷地早日登上书法的高峰。除了这些,如你还想再要寻求其他什么捷径的话,我只好坦率地告诉您:不走捷径就是最好的捷径!

田英章 2009 年 10 月 15 日于北京寓所

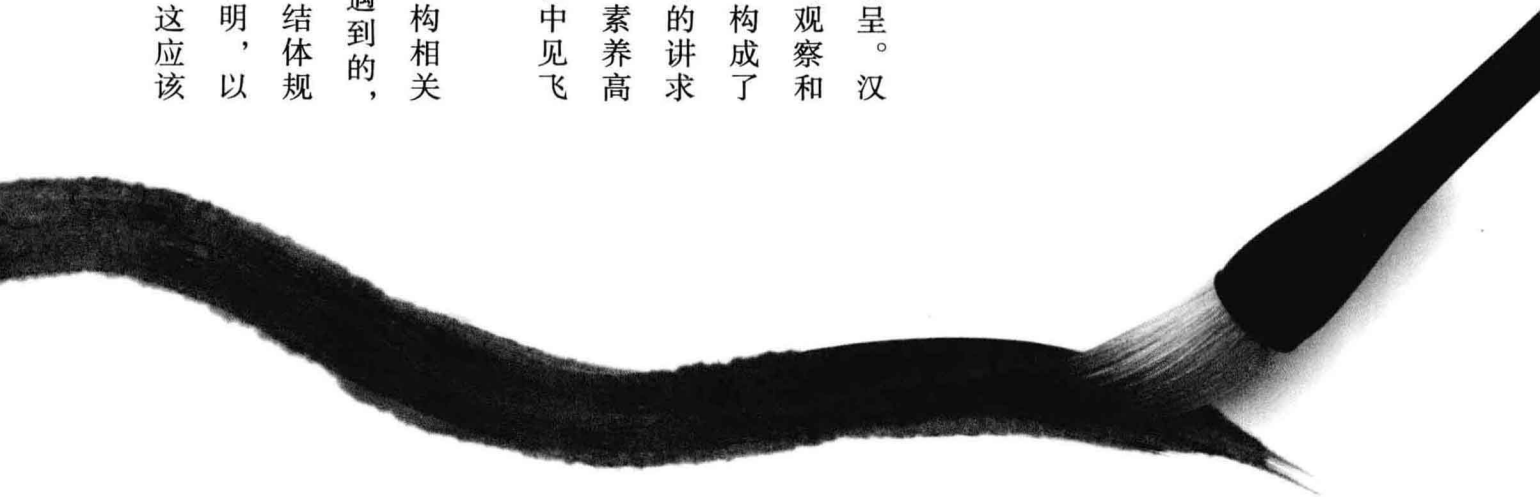
目 录

一	临 帖	003
二	九宫格、田字格和米字格的用法和误区	007
三	笔 顺	014
四	结体技法与常识	019
五	偏旁部首	044
六	欧阳询三十六法浅释	094
七	田英章间架结构二十八法	131
八	作品参考	160

二 结 构 二

汉字的形体，随着风格流派的不同，在结构布局上千变万化，异彩纷呈。汉字本身天生丽质，具有『形美以感目』的可塑性，经过我们对客观物态的观察和感受，将其运用到书法创作中，以汉字的形美与生活中自然物象的结合，构成了书法艺术的形美特质和复杂多变的形美内涵。在历代大师们的书法中，有的讲求端庄工整，有的讲求舒美流畅，有的追求劲险刻厉，有的追求婉丽平和。素养高的欣赏者，观其笔法，便可会之于意；观其体态，即能感之于神，在不动中见飞动，于无形中见有形。

在结构法则讲解中，我们还须拿出部分篇幅，简明扼要地谈一谈与结构相关的几个常识性的问题，这些问题有的是我本人在长期的学习实践中经常遇到的，有的则是自古至今老生常谈的问题。因为我们这本小书讲的是法度严谨、结体规范的欧体楷书，即使是些问题，我们也不得不反复地强调和加以必要的说明，以期引起初学者的关注和重视，尽量不走弯路，力求达到事半功倍的效果，这应该是我们大家共同的心愿。



子(肤浅的读帖记忆),要相信自己的眼睛(边看帖边临写)。然而大多是说得我口干舌燥,精疲力竭,许多学生还是我行我素,依然故我,就是不肯多看一眼字帖。

这是说明许多学生依然不知道学书的根本大法就是临帖。明代书法家解缙《春雨杂述·学书法》有句云:“学书之法,非口传心授,不得其精,大要须临古人墨迹,布置间架,捏破管,书破纸,方有功夫。”自古至今,学书临帖,概莫能外,舍此,几乎无路可走。书法几千年,凡是我们知道的书法大家,没有一个不是临习前人的碑帖出来的。固然学书不能只是死临帖,但是临帖无疑是重要的学书手段,是无可绕行的必经之路。清代书法理论家冯武先生在《书法正传》中说:“学书者,既知用笔之诀,尤须博观古帖,于结构布置,行间疏密,照应起伏,正变巧拙,无不默识于心,务使下笔之际,无一点一画,不自法帖中来,然后能成家数。”

在书法学习实践中,有些时候是“百看不如一练”,道理是说,只用眼睛看是不行的,要亲自动手去写才可以获得真正的感知;但更多的时候,则是“百练不如一看”,埋头写一百遍,不如看帖一遍,不如看老师当面写一遍。在书画圈里还有句俗语:画画写生,书法写熟。写生,是指对着实物或景物直接绘画,这是搞美术的基础课程;写熟,是书法研习者对照字帖反复地临摹,反复地比较,反复地找出自己的差距和不足,力求在形体、神韵上接近帖字,达到“酷似”、“乱真”的效果,这就是“写熟”,或者说,临帖就是把自己的手变成复印机,就是为了从形似到神似,完整地再现帖中字,没有这样的功力和耐心就不能称作学习书法。

许多朋友就是不愿意读帖,更不愿意临帖,

一 临 帖

1. 临帖的必要

大凡人间技艺,都是要经过学习才可以获得的,如医学、武术、戏曲、音乐、美术等等,世间没有无师自通的技艺,书法也是如此,或更确切地说,书法是学出来的,不是练出来的,更不是创出来的。唐代大书法家孙过庭说:“盖有学而不能,未有不学而能者也。”东汉哲学家王充也曾说过“不学自知,不问自晓,古今行事,未之有也……故智能之士,不学不成,不问不知。”

临帖就是学。在长期的书法教学实践中,我们不难发现,学生们进步的快与慢,和临帖的用功程度是密不可分的,谁能认真临帖,谁能坚持临帖,谁就进步的快,功底也就越扎实。但是,我也深深地体会到,如果让学生们真正做到认真临帖、坚持临帖又是一件多么艰辛和困难的事情。许多学生虽然字帖摆在眼前,他们就是不肯抬头查看,偶有抬头者,也只是粗略地看上一眼,然后就凭着脑子里那一点点模模糊糊的残存记忆和感觉,不顾一切地一遍遍地写下去。看似练习,实则是在一遍遍地重复自己的错误习惯,重复越多,习惯越巩固,工夫越长,错误越严重。一天养成的错误习惯,十天也纠正不过来;一个月养成的错误习惯,一年也不可能根除掉;一年养成的错误习惯,几乎就会贻害终身。这就是为什么书法教师宁可教从来没有学过的学生,也不愿意教那些“有基础”的学生的真实原因。学生的错误习惯和不良的书写习气,会让许多教师失去耐心和产生厌恶。真正的书法教师,不会因为学生写得不好而气馁,但会因为学生不认真临帖而光火。笔者也常对学生们说:不要相信自己的脑

肆意挥洒，信笔涂鸦，完全任凭自己意愿去书写，这应该是一件很愉快的事了，不存在苦不苦之说。但若是这样，也就无功利可言了，因为天下的功夫都产生于痛苦之中，不经过一番痛苦，不经过一番磨炼，肯定不会产生功力，也不会有什么成绩，这也应该是个不争的事实。

临帖是学习、是借鉴、是继承、是汲取，是一名书法家或书法研习者终身的工作，无论是谁，也无论其书法和书名达到了怎样的高度，取得了多么高的成绩，他都不能说自己不需要再临帖、不需要再向古人学习了。大凡是认为自己不需要临帖，或是认为自己应该“出帖”了的，都是一种荒诞和无知。

2. 临帖的困难

许多初学者之所以不能很好很认真地临帖，主要由于三种原因：

第一种，有些初学者并非认为自己不需要临帖，也认为应该临帖，临写出来的字比不临写的字确实好，但是因为临帖太麻烦、太枯燥，头部摆来摆去很不舒服，所以，字帖虽然就在旁边，却时看时不看。刚开始还可以照着帖中字去写，时间一长，便“自由发挥”了，任凭自己的感觉随意写起来了。

第二种，更多的初学者是因为不愿意接受约束和限制，在潜意识里还是愿意按照自己的意愿行事，总是侥幸地认为自己的感觉、自己的写法、自己的习惯也许是正确的。所以，虽然字帖就在旁边，也无暇顾及，或不愿多看一眼，而是自由奔驰，纵意挥洒，全然不顾法度和法则，这就是唐代大书法家孙过庭说的：“任笔为体，聚墨成形，心昏拟效之方，手迷挥运之理，求其妍妙，不亦谬哉！”

第三种，一些初学书法的朋友，受时下丑怪浮躁书风的影响，幼稚地逐风赶浪，追求低俗的时尚，恨不得一夜成名，把古人的碑帖法

只是当写作品时遇到困难了，才想到帖中查找，解决后又是埋头写自己的，日复一日，年复一年，临帖就是“急来抱佛脚”，成了一场场“遭遇战”。这些朋友，不懂得“磨刀不误砍柴工”，也不知道“砍柴必须要磨刀”的道理，在临帖的问题上存在着严重的懒惰情绪，成了阻碍其进步的一道无形的屏障。

除了临帖之外，我们在学书方面还有没有其他什么方法呢？古人说的“夏云奇峰”、“舞剑得神”、“担夫争道”等等，是不是也是一种学书方法呢？

诚然，我们相信古人学书确有这样的事例，通过观察某些物象，在书法上借以获得某种启发或感悟，而且我们也愿意接受这是书法学习的一种方法。但是，我们也不得不告诉初学者，如仅以这种方法，或夸大这种方法，都是不切实际的，也肯定是不成功的。古人的记述虽有一些道理，但是这些记述都带有浪漫的传奇色彩，有意或无意地将书法神秘化了。我们虽然尊崇先贤们高超的书艺和渊博的学识，但这并不等于他们每个言行、每段记述都是完全科学和正确的。换言之，即使这些都是真实存在过，也并非是一般的初学者所能做到的。对物象的观察获得某种灵感，这只能是一种辅助方法，更多的、更主要的还是要反复地临帖，这一点，自古至今，绝对是不容置疑的最为行之有效的学书方法。

笔者周围也有许多老年朋友酷爱书法，可惜的是，直到晚年终未修得“正果”，在书法上浑浑噩噩的一生，毫无半点成绩。究其原因，问题就是不认真临帖，不坚持临帖。这些老年朋友，多年来养成的思维习惯和用笔习惯已是根深蒂固，要想纠正实在困难。其实他们不知道，在书法上所谓的“十年寒窗之苦”，实则指的就是临帖之苦。临帖是痛苦和枯燥的，如能

有“明师”的指导。但是，当今社会，投师求学异常危险，稍不慎就会陷入泥潭，特别是在时间上造成无可挽回的损失。所以我们应该承认，“闭眼投胎，睁眼拜师”不是一句戏语。

选择字帖要选择善本。所谓善本，不是“帖学”、“版本学”意义上的唐拓、宋拓、明拓的善本，我们这里所说的善本是指字迹清楚，未经现代人修改、放大、勾描、电脑拼凑制作过的、最接近原始本的版本。对于有一定基础的书学者来说，宁可要看不清的也不要失真的版本。同一版本，有墨迹的，就不要碑刻的；有原拓的，就不要翻刻的。就拿欧阳询的《九成宫碑》来说，当今市场上有放大本、清晰本、集字本、电脑制作拼字本等等，种类繁多，五花八门，但是严格地说这些都不可取，还是应以未经后人加工的原始影印本为好，至少它不会把你往泥沟里带。

选择今人的字帖务须谨慎，对那些字体丑陋、自鸣“独特”、“狂躁怪异”、追求“意境”的所谓“现代派”，一定不要临学。而对于那些一学就像、一临就会的书体，更是要“避之如虎”，因为这些都是书法中的“毒品”。大家应该明白一个最浅显的道理：世界上任何好的东西是难以得到的，书法海洋中，好的书体也是难以学会的。容易学、容易到手的肯定不是美好和高雅的。对于初学者来说，学这些浅薄低级的“书法”，极容易被引入歧途，或是带进泥沟而不能自拔，不能因为急于求成、急功近利，便不顾颠错，而“饮鸩止渴”。

4.如何临帖

范本选定后，在可能的条件下，应该天天临习。书法学习的周期很长，不像驾车、烹饪、钳工、电工那样，几年过来就是老师傅了。严格地说，书法学习用上10年的光景也仅算个初学，甚或也只能算个刚刚入门。所以要耐得住

书看成羁绊、束缚甚或敌寇。临帖对他们来说就是泥古和倒退，就是陈旧和保守。对于这种愈演愈烈的浮躁习气，我们无可奈何，只有哀叹，我们悲伤地看到污浊的时风确实吹倒了一大批不太健康的、无知的心灵。

对于前两种原因，我们觉得只要把道理讲透，经过时间和实践的验证，这些朋友在学书的道路上便能够很快地走向正轨。而对于第三种情况，笔者觉得可能要麻烦得多，因为大凡人类的无知很容易导致无畏，无知性质的无畏，必然有万夫不当之勇！

3.如何选帖

端正了临帖态度，还要讲求临帖的方法。首先，要选好范本，广义上说，凡是古代留下的碑帖，都是宝贵的，都值得我们去学习。但是，中国书法几千年，古人的碑帖、作品、资料多若繁星、浩如烟海，我们不可能做到全部学习、全部临摹，既不可能，也没必要。我们要有所选择，有所侧重。选帖是个重要的问题，因为它往往决定了一个初学者一生的书法走向和发展前途。

就楷书而言，选帖有这么几条路可供选择：1.为追求端庄峻险可选择欧阳询的楷书；2.为追求雄浑厚重可选择颜真卿的楷书；3.为追求清劲潇洒可选择柳公权的楷书；4.为追求典雅秀美可选择赵孟頫的楷书。欧、颜、柳、赵是自古至今书法入门的四大书体，占有绝对的统治地位，而且实践也证明确实是行之有效的书学楷则。笔者幼承家训，虽然在孩提时期也临过颜、柳、赵的碑帖，但是志学之年就开始专攻欧楷了，所以从长年的实践中我感到学习欧楷是一条行之有效的学书途径。

选择字帖不能只凭兴趣，特别是孩子年幼，知识面窄，理解能力不够，易被散漫怪异的字体所迷惑，所以应多听听师长的意见，一定要

明白、写彻底才是学书的关键。如果我们能把二十几个字真正写好，那么中国几万个汉字也就能够写好了，这就是义理相通、以点带面、举一反三、举一反三百的原理。怕的是，习字多年，到头来不用说一种书体，甚至就连一个字也都没有真正写好，也都没有真正搞明白，根本就不懂得书法中的“专”、“深”二字是何意义，这自然是非常可悲可叹的事情。所以我们不得不严肃地说：“专”、“深”二字是书法临帖中的核心和永恒不变的法理。

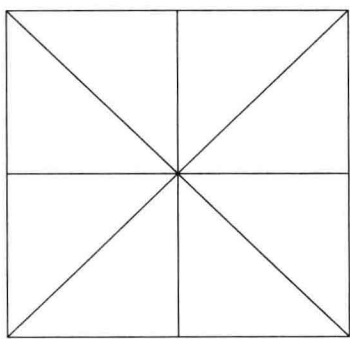


寂寞和枯燥，要徐徐渐进，步步为营。不要求每天写很多，也不要求每天必须写多少个字，或写多长时间，但要求每天都要有所进步，哪怕是一点点进步就很了不起了。怕的是，虽然每天写得很多，但就是不见进步，如出现这种情况，究其原因，肯定是因为没有认真临帖所致，是不注意找出自己的缺点和错误，不注意把自己的字和帖中的字仔细对照，完全是机械地、反复地重复自己的缺点和错误造成的。重复自己的缺点和错误，就等于巩固自己的缺点和错误，这种现象在现实中屡见不鲜。

我们应该保持一个良好的学书临帖心态，无论是成人还是少儿，每个人都不可能拿出很多的时间练习书法，对此要有一个正确的认识。但是只要时间允许，只要拿起毛笔，就要放下杂念（我们应该学会放弃），让自己心情轻轻松松地、安安静静地临上几个字，慢慢地品味自己的横、撇、竖、捺、点、钩，到底和帖中有什么不同？有哪些区别？帖中的笔画是怎么写的？自己又是怎么写的？从笔画形态到笔画位置走向上有什么误差等等。把写字当成一种休息、一种消遣，但又不失认真和专注。修身养性，陶冶情操，这不正是我们倾心于书法的目的和原因吗？

练习书法切忌一曝十寒，更不可朝秦暮楚，经常变换字帖，经常变换学习的书体是极其有害的。看准了目标，只要朝着目标迅跑就是了。

元代大书法家赵孟頫说：“昔人得古刻数行，专心而学之便可名世。”意思是，以前的那些书家，得到了古代书法碑刻仅仅几行字，虽然字数很少，但因为他们专心地、认真地、反复地去临摹，最终获得了成功而名扬天下。学临字帖，切忌贪多，每天把《九成宫碑》的1108个字全部抄一遍，抄上一年也是徒劳无益。临帖不在其多，而在其深，把几个字写好、写



米字格

界格“家族”庞大，种类很多，而作为首席代表的界格则应是“九宫格”。“九宫格”是古代的一种结构图案，但据传是欧阳询将其引入书法临习，成为我国书法史上习书临帖的一种常用界格。后来的“田字格”、“米字格”等近百种界格，其原理和作用与“九宫格”大致相同。目前，“米字格”代替了“九宫格”的地位，已成为我们最常用的首选界格。

这些界格千百年来一直被当作习书临帖的有效的学字方法，被初学书法的人们广泛地使用。其实不仅仅书法，现今用得最多的是绘画素描，并且真正懂得界格使用的也是学习绘画的朋友，在书法圈里，许多人并不真正懂得界格的作用和使用的方法。

书法中界格的作用不外乎有三点：

- 1.界格便于识别字形的大小。
- 2.界格便于识别是否把字写在了格子的中间。
- 3.界格的最大作用是“分片包干”、“各个击破”。

照上述三点，我们分别作一简单的介绍和分析。

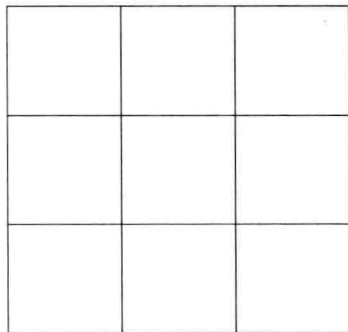
1.界格便于识别字形的大小。

当我们把字写在界格之内，便有了字的大小问题。我们评价一个学生在界格里的字，常常会说“字写大了”或“字写小了”，这里说的

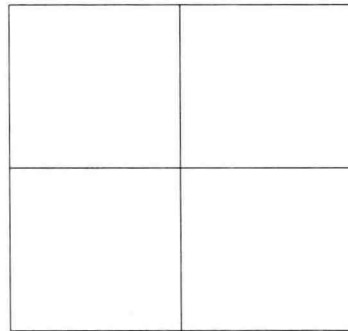
二 九宫格、田字格和米字格的用法和误区

自古至今，许多人写楷书喜欢打格，大多是用红笔打成正方形的明格，这不仅仅是为了整齐美观，更重要的是为了突出楷书端庄工整、肃穆规范的艺术效果，也就是我们常说的“楷味”。

但是，如果我们在方格里再划上几条线，再划出若干个小格，或再划上个什么图形，譬如当今我们经常见到的“九宫格”、“田字格”、“米字格”等等，那么这格子的性质就发生了变化，它已不再是为了整齐美观、突出“楷味”，而是有了另外的含义，也有了另外的作用，这样的格子我们称之为“界格”（参见下图）。



九宫格



田字格

书法结体原则告诉我们，要想把字写在格子的正中间，必须要做到字心与格心对正，而这关键中的关键是第一笔的位置，第一笔决定着余下的笔画所在的位置。其道理就是笔画之间是靠法则、法度连接排列的，每个字的各个笔画的长度、间距、比例关系是固定的，它们都是因果关系。任何书体都有其较为固定的间架结构和笔画的起止位置，各个笔画的各种“元素”必须服从这一原则。此外，书体有流派的不同，各个流派也都自成体系，各有固定的结体法则。

作为一个资深的书法研习者，当落下第一笔的时候，就应该知道其余的笔画乃至最后一笔是在格内什么位置了，也应该很容易预见到该字完成后字形是偏是正、是上是下，是否写在了格子的正中间？所以第一笔实际是起到了“领袖”的作用，是决定全局的关键，是全字的准绳和基础。唐代大书法家孙过庭说的“一点成一字之规，一字乃终篇之准”也正是这个道理。

有人认为如果在格子里再划上几个更小的格子，或是再划上一个什么样式的图形，便可以把字写在正中了。这种说法是毫无根据的，甚或是荒唐幼稚的。笔者幼时学书，因不能把字写在格子正中而常常受到先父的批评，自己也为此常常苦恼。记得13岁时，自己试着在方格中又划了几种不同类型的界格（见下图），而且内中的方格有的很小很密，以为这样便可把字写在正中间了，但是很快就发现依然是徒劳，根本不能起到任何作用。随着对学书认识的提高，后来自己终于明白了，如果我们不了解字的结构法则和法度，不能很好地掌握一个字的间架结构，或者说，当书法功力还远远不够的时候，无论我们划出什么样的格子，都不可能将字写在界格的正中间。界格只是起到衡量、

字的大小是根据格子说的，是看字在格中所占的比例，没有界格也就没有字的大小，若抛开界格只谈字形的大小，那就是另外一个问题了。

不同书体的字，在格子里的大小是不一样的。譬如欧楷应该占据界格的60%~70%左右，不可以将字写得很大，不可以将格子撑得很满，要留有一定的空间，笔画也相对较细，这样便可以体现出欧楷清秀典雅、遒劲挺拔的艺术风格；而颜楷则占据界格的80%~90%，留出的空间较小，加上笔画丰腴，显现出颜楷苍劲古朴、雄浑敦厚的艺术特色。这就是说，不同书体流派的字在格中的大小是有规矩的，是有比例的，不可以想大就大、想小就小。尽管我们承认字的大小尺度因人而异、因时而异，但是都不应该有较大的出入。

我们曾经做过试验，将欧楷的字加大，使其占据界格空间的85%，当只是一两个字时还没有什么异样的感觉，但是当将其组成一幅字数较多的作品时，使我们顿时感到臃肿阻塞、松散笨拙，欧楷的灵气荡然无存，韵味大失。

对任何一个书法研究者来说，字形的大小、笔画的粗细在不同的时期都有着不同的变化，既是书艺水平和功夫深浅问题，也是审美习惯和书写习惯问题。而界格只能是方便了我们对于字体大小的识别和衡量，不可能直接起到控制作用。

2. 界格便于识别是否把字写在了格子的中间。

在习书临帖中，只要我们使用了界格，就很容易辨别我们的字是否写在了界格的正中间。把字写在格子的正中间这一技法，说起来容易做到难，绝不是一朝一夕就可以做到的，也绝不是三年五年就可以做到的。笔者认为，能把一个字不偏不倚、不上不下地写在格子的正当中，至少要有10年的“书龄”。