

书法技法速成丛书
楷书百日通

王宜明 编著

上海书画出版社

楷

引 言

书法艺术是中国独有的国粹。尽管世界各国都有自己的文字，而惟独中国能将其文字发展成为一门艺术，这是什么缘故呢？究其原因，大致有两个：

第一，汉字是集音、形、义于一身的方块字，其结构严密，造型美观，有人誉之为一个字就是一幅画。在文字长期的发展中，嬗变为多种字体，同样一个字有真、草、隶、篆等面目各异的写法；即使是同一种字体，由于千百年来，历代书家的研究创造，形成了各具风貌的流派。这是书法艺术得以薪火不绝、不断发展的沃壤。

第二，由于汉字的书写工具是柔软的毛笔，随着提按顿挫和不同的书写节奏，它能表现出千姿百态的线条，“唯笔软则奇怪生焉”，所以毛笔的使用是书法艺术得以发展的物质条件。

俗话说，字写得好不好，是一个人的“第二张脸”——我国历来固有的文字图腾的观念和上述两点相结合，使得书法艺术深深地扎根在黄土地上，绵延至今而香火不绝。

书法艺术在我国有深广的群众基础，广大的书法爱好者做梦都想写得一手好字。那么，学习书法从何入手呢？

对此，有多种看法，有人主张从篆书入手，有人力主从隶书入手，有人认为从行书入手也可以……我们认为，学习书法从楷书入手比较理想。原因有以下几个：

第一，楷书是最成熟的字体，它的基本点画最丰富(永字八法)，结构最完备。

第二，楷书的法帖最多，各种风格具备，爱好者便于根据自己的爱好习性选择最合适的范本。

第三，楷书的实用性最强，通过练习，学以致用，容易收到立竿见影的实效，从而强化书法学习的兴趣和信心。

为此，我们特选择了楷书内擫和外拓两大风格的代表作品——欧阳询的《九成宫》和颜真卿的《勤礼碑》作为切入点，通过百天左右的练习，以期使书法爱好者掌握楷书的一般规律，为今后深造打下坚实的基础。

这本小书的作用仅是帮书法爱好者推开书法艺术殿堂的大门，这里面的世界很精彩，至于能否深入宝山，探骊得珠，那就是“师傅领进门，修行在各人”——看你自己的努力了！

楷 目录

引言	1
第一阶段 楷书基本点画及其变化的练习(八周)	1
第一周 点及其变化的练习	9
一 点的写法	9
二 点的常见错误	10
三 点的变化写法	11
四 点的组合	14
第二周 横及其变化的练习	19
一 横的写法	19
二 横的常见错误	20
三 横的变化写法	20
四 横的组合	22
第三周 竖及其变化的练习	25
一 竖的写法	25
二 竖的常见错误	26
三 竖的变化写法	27
四 竖的组合	29
第四周 撇及其变化的练习	30
一 撇的写法	30
二 撇的常见错误	31
三 撇的变化写法	32

四 撇的组合	34
第五周 捺及其变化的练习	36
一 捺的写法	36
二 捺的常见错误	37
三 捺的变化写法	38
第六周 钩及其变化的练习	41
一 钩的写法	41
二 钩的常见错误	42
三 钩的变化写法	43
第七周 挑及其变化的练习	48
一 挑的写法	48
二 挑的常见错误	49
三 挑的变化写法	49
第八周 折及其变化的练习	51
一 折的写法	51
二 折的常见错误	52
三 折的变化写法	52
第一阶段练习的总结	56
第二阶段 楷书结构的练习(四周)	57
一 关于笔势	57
二 汉字结构的五大类型	60
第九周 独体字的练习	61
一 疏密均匀	61
二 点画呼应	61
三 变化参差	62
四 重心平稳	62
五 课外练习	64
第十周 左右结构的练习	65
一 左右对称	65
二 左窄右宽	65
三 左宽右窄	66

四 左中右组合	66
五 课外练习	66
第十一周 上下结构的练习	67
一 上下均分	67
二 上松下紧	67
三 上紧下松	68
四 上中下组合	68
五 课外练习	68
第十二周 包围结构的练习	69
一 全包围结构	69
二 半包围结构	69
三 课外练习	71
第二阶段练习的总结	72
第三阶段 楷书创作练习(三周)	75
一 楷书章法的常见格式	75
二 落款的要求	77
三 钤印的要求	80
第十三周 横披和斗方的创作练习	82
第十四周 中堂条幅的创作练习	87
第十五周 对联和扇面的创作练习	93
第三阶段练习的总结	100
[附录一]	
学习楷书主要碑帖参考目录	101
[附录二]	
临摹和创作示范	104

第一阶段 楷书基本点画及其变化的练习

(八周)

要点

●通过八周的练习，基本掌握正确的用笔方法。

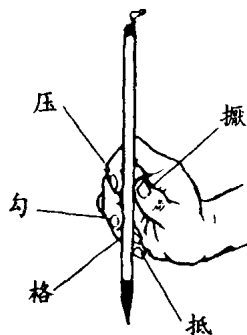
●熟练掌握楷书基本点画及其变化的规范写法。

●了解点画书写中常见的错误，及其产生原因和纠正方法。

在开始练习书法之前，有四个问题一定要弄清楚。

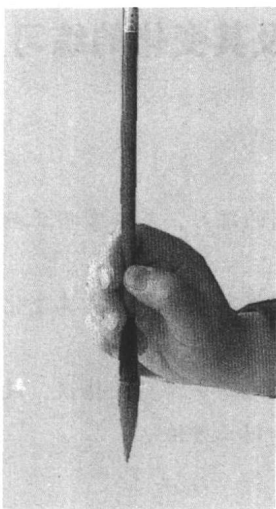
第一 掌握正确的执笔方法

由于练习书法使用的工具是柔软的毛笔，所以拿笔的方法和拿硬笔(钢笔、铅笔、圆珠笔等)有很大的不同。古人很重视执笔的方法，认为它是练好书法的先决条件之一。传流至今的执笔样式和相应的理论很多，但在实践中被人们所广泛接受的执笔方法是“五字执笔法”。



“执笔五字法”，要领是“指实掌虚”、“腕平肘悬”。初练书法一定要切记手指的任务就是抓紧毛笔，写字时不要乱动；另外，肘部一定要悬空，不能搁在桌子上。这两条只要稍加练习就能做到。

五字执笔法是用“擫、压、勾、格、抵”五个字来说明每个手指的执笔姿势和作用的。



“擗”，是说明拇指的作用。即“大指骨上节下端用力欲直，如提千钧”。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，像吹箫按住箫孔那样，力由内向外。

“压”，是说明食指的作用。即“捺食指著中节旁。此上二指主力”。“压”字也有约束之意。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方(笔管在食指第一道横纹处，或前面一些)，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

“勾”，是说明中指的作用。即“中指著指尖，勾笔令向下”。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量，它起着“中流砥柱”的作用。

“格”，是说明无名指的作用。即“名指著指爪肉际，揭笔令向上”。就是用无名指(第四指)背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

五个指头就是这样，把笔管紧紧控制在手里，既感到牢固有力，又感到自然轻松。力量从四面八方着圆心，笔就自然坚实稳定，挥运自如。其中，执笔主要靠大拇指、食指和中指的力量。无名指和小指起辅助作用；大拇指与食指主持用力按捺，使笔能上、下、左、右运转；中指和无名指主持着力量运转的传送。

此外，执笔是紧一点好，还是松一点好？执笔高一些好，还是低一些好？这个问题其实没有必要作硬性规定。执笔的高低松紧因字体的不同，所写字大小的不同，各人书写习惯的不同而有所差异，不必强求雷同，只要书写时舒服，趁手就成。这也

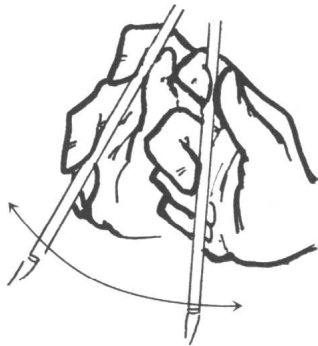
就是苏东坡所说的“执笔无定法，但使舒而宽”的意思。

第二，行笔以“运腕”为主

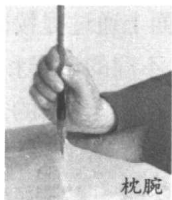
写字的时候，指、腕、肘三者相互配合，其中关键是发挥腕的力量。

姜夔《续书谱》中说：“不可以指运笔，当以腕运笔。执之在手，手不主运；运之在腕，腕不知执。”其意是手指的任务仅是拿毛笔，运动则要靠手腕(包括肘)。

关于如何运腕，沈尹默先生讲得比较透彻：“笔毫在点画中移动，好比人在走路一样，人走路时，两脚必然一起一落；笔毫在点画中也要一起一落才行。落就是将笔锋按到纸上去，起就是将笔锋提起来，这正是腕的惟一工作。”也就是说，运腕实质上是书写过程中手掌根部的摆动，即腕部左右两侧随着行笔的提按顿挫、轻重徐疾而相应地摆动。沈尹默先生曾简要地把运笔描述为：只要将手掌部的两个骨尖之一，“换来换去交替着与案面相切近”即可。(见右图)只有掌握了运腕的方法，才能做到铺毫涩行，达到“万毫齐力”，力透纸背的效果。



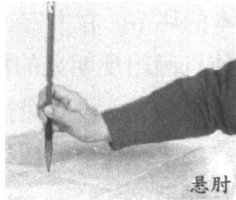
历代书法家们在实践中总结出三种运腕方法，即“枕腕”、“提腕”和“悬肘”。



枕腕



提腕



悬肘

枕腕：用左手垫在右腕下面，或者将右手腕靠在桌面上。此法作书的关键是不能把右腕靠得太死，不然运动受牵掣。写小

字常用此法。

提腕：书写时右小臂悬空，右肘依然搁在桌面上。此法活动范围比枕腕大，但也仅适合写中小字，写大字则力不从心。

悬肘：整个右臂离开桌面悬着书写，这样运笔的轴心移到肩上，运动的幅度增大，能充分发挥全身的力量，是最理想的方法。

第三，掌握基本的用笔方法

用笔的方法是通过腕肘的驱动，使笔尖经常保持在笔画的中间，这样写出来的线条饱满浑厚，富有表现力，这种方法就是人们常说的“中锋运笔”。由于毛笔是软的，因此在书写过程中需要经常使用调整笔锋的手段，把偏出去的笔锋拉回点画中间。调整的手段有很多种，最基本、最重要的是“提按”——就是“拎起来”和“按下去”。这些调整的手段同时贯串于书写的全过程，古人说的“亦提亦按”，讲的就是这个道理。

每一个点画的完成，都包括三个组成部分，即起笔、行笔、收笔。起笔是指一个点画的开始，又叫“发笔”；行笔是指落笔后笔毫在点画中的运行；收笔是指点画结束时的处理。这三个部分都运用了许多技巧，正确熟练地掌握这些技巧，便能写出千姿百态、各具特色的点画来。

(一)提、按、顿、挫

提笔和按笔，也称提按，是书法的主要表现手段之一，是调整笔锋以保持中锋运行的主要手段，也是运笔技巧中最主要、最基本的环节。在书写过程中，笔锋在纸面上通过提按交替变化，使点画出现明显的粗细变化以显示出不同的节奏和韵律。可以夸张点说：没有提按就没有书法。所以初学书法的人，当务之急是掌握提按的技巧。

1. 提笔

清代书法家周星莲说：“作字须提得笔起，稍知书法者皆知之。然往往手欲提而转折顿挫辄自僵者，无擒纵故也。”（《临池

管见》)在行笔书写的过程中,笔毫不断地由弯曲还原成直立,并在毛笔运行的过程中,使笔尖经常保持在点画的中间,这时候写出的线条最具有立体感。综上所述,提笔既是线条变化的需要,也是调整笔锋的需要,所以,掌握提笔的技巧对初学书法者十分重要。

那么,在哪些情况下需要提笔呢?一般有以下几种情况:

(1) 点画起笔、收笔及转折处要提笔。换句话说,就是每当笔按下去后,即须提笔运行。这也就是古人所说的“亦提亦按”的运笔原则。

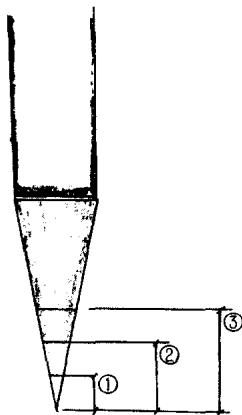
(2) 有些点画如撇、捺、钩等收笔时出锋必须提笔(应当注意,提笔出锋后必须在空中有一个回锋收笔的动作,以过渡到下一个笔画,这叫“空收”)。

2. 按笔

按笔就是把笔按下去,使笔毫铺开。根据按的轻重不同,可分为顿笔、驻笔和挫笔。

(1) 顿笔

笔尖触纸后用力按下去,并稍作停留,这时墨水下注,线条显得粗壮。顿笔根据不同的要求,有“一分笔”、“二分笔”和“三分笔”之分。一般说,笔毫长度一半的三分之一为“一分笔”,笔尖一半的三分之二为“二分笔”,笔尖一半落纸为“三分笔”。这里涉及到按笔的一个原则,即在书写过程中,按得最重处基本上不超过笔尖长度的一半,不然笔尖不易还原,容易失控。



① 一分笔
② 二分笔
③ 三分笔

(2) 驻笔

有时,笔锋运行到一定的地方,稍作停留,蓄势再行,这

种用笔方法叫驻笔，在笔锋转换方向时常用之。此外，驻笔蓄势也是运笔节奏感的一个重要组成部分。

(3) 挫笔

在顿笔之后，稍提，水平方向转动笔锋，这种用笔方法叫挫笔，又叫“衄挫”。在写钩、提、转折时常用此法。

以上三种用笔方法都属于“按”的范围，其中“顿笔”是垂直运动，“挫笔”是平面运动，“驻笔”是停顿，为下一个动作蓄势。它们和“提笔”一起组成了“提按顿挫”的运笔方法，每一个点画的完成都离不开“提按顿挫”，只有熟练地掌握了这些基本技巧才能写出千姿百态的美观而规范的点画来。

(二) 起笔、收笔和方、圆、藏露

要写好楷书的点画，必须掌握正确的起笔和收笔的方法。

1. 起笔

起笔是所有点画的开始，掌握正确的起笔方法其重要性不言而喻。

从起笔落纸的形状看，无非三种：尖头、方头和圆头，其写法也各不相同。



尖头——顺势落笔，铺毫调锋逆行。其特点是轻灵多姿，如褚遂良和智永的书法，起笔尖头较多。在行书中，此法更是比比皆是，顺着笔势，变化万千。（见左图“优”字）



方头——侧势落笔，铺毫调锋逆行。其特点是方峻爽利，如欧阳询及魏碑，起笔以方头为主。（见左图“案”字）



圆头——反向落笔，裹毫调锋逆行。其特点是浑厚含蓄，如颜真卿的书法起笔多用圆头。（见左图“童”字）

这三种形状的起笔中尖头是露锋，方头或藏或露，圆头必为藏锋。

一个优秀的书家，其作品的起笔往往三种形状皆备，只是以某种形状为主导而已。临习者要仔细分析把握。

在起笔的书写过程中，还有几个要点不可忽视：第一，起笔必须极轻，要成为线状而不是成点状。入纸太深，在反切时毛笔不易锥立于纸面。第二，所谓反切，仅是逆向加压，它既不是提，也不是按，因为毛笔着纸的部分并没有增加和减少，所以这个动作有点类似于平挫和平推，其主要目的是使笔端竖直，以利于下一步中锋铺毫涩行。

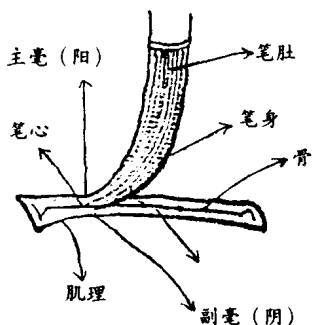
2. 收笔

收笔一定要回锋，其作用有二：第一，使笔端由弯曲还原成直立，使点画起讫分明。第二，收笔不论是藏锋（如垂露）还是露锋（如悬针、撇、捺、钩），笔势必须过渡到下一笔的起笔。

第四，明确“中锋为主，侧锋为辅”的原则

首先要搞清“中锋”、“侧锋”、“偏锋”的概念。在书写过程中，笔尖处在点画的中线，铺毫后由于两边受力平均，故墨色匀称，写出的点画圆润而饱满，是为“中锋”。“偏锋”是书写过程中笔始终偏在点画的一边，致使线条一边光一边毛，缺乏立体感，是应尽力避免的。有时起笔是偏锋，在运动中通过调整手段又使笔心回归到中锋，这叫“侧锋”，它也属于“中锋”的范畴。“侧锋”大大地丰富了用笔方法，增加了表现力，所以古人说：“侧锋取妍，此钟王不传之法。”“笔正则锋藏，笔偃则锋出，一起一倒，一晦一明，而神奇出焉。”（姜夔《续书谱》）

写楷书“正锋居八，侧锋居二”（明·丰坊语），其中占主导作用的是中锋。因此为了写出具有质感、力感和势感的点画，不论是正、草、隶、篆，还是钟、王、颜、柳，在行笔上都遵循一个共同的原则——中锋行笔。



中锋用笔图



中锋示意



偏锋示意

中锋行笔有什么好处呢？

第一，由于笔锋在点画中间运行，墨水自然地从中向两边渗透，这时中间颜色浓于两边，线条便富有立体感和质感。古人把它喻为“锥画沙”。

第二，由于笔锋在中间，可以在提按顿挫时毛笔的主毫和辅毫都能垂直切向纸面，这样便能做到“万毫齐力”，产生“力透纸背”的效果。

第三，由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔过渡时(在行草中表现为“牵丝”)，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

要做到中锋行笔，“令笔尖常在点画中行”也不是一种容易的事。必须在书写过程中不断地采用调整手段，把偏离的笔尖拉回到中间，这个调整的手段就是“提按”。所以“提按”动作不仅存在于点画的开始(起笔)和结束(收笔)，还存在于行笔的全过程，这一点只有在练习的过程中不断地体会、摸索，才能熟练掌握这些技巧。

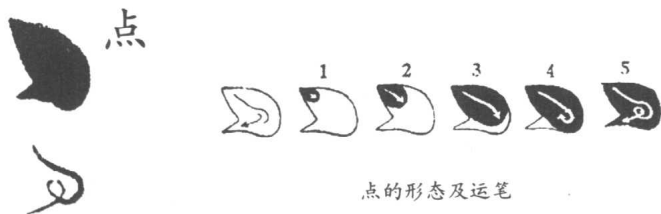
上述的四个问题是练习书法的“四项基本原则”，它贯穿于书法练习的全过程，随着练习的深入要不断加深理解，做到“落实到行动中，溶化在血液中”。通过反复的实践，才能化“有招”为“无招”，从“必然王国”飞跃到“自由王国”。

第一周 点及其变化的练习

一 点的写法

点又叫“侧”，它是楷书基本点画的基础。宋代姜夔说：“点者，字之眉目，全借顾盼精神，有向有背，随字异形。”点不但变化多，而且其笔画都是“点”的延伸，因此古人有“积点成画”之说。

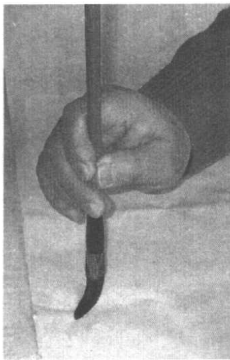
写点时要“侧锋峻落，回锋收笔”。笔取侧势，落笔后用力向右下，使笔毫沿中线向两面铺开，随即稍提笔，衄挫回锋，轻快地在下腹出锋(或收锋)。其要领是：“落笔轻，着纸重，取势远，出锋疾。”



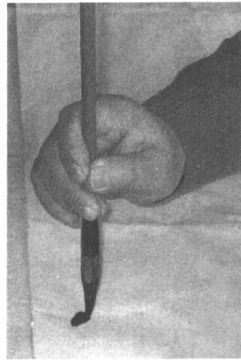
点的写法示意图



(一)逆锋起笔

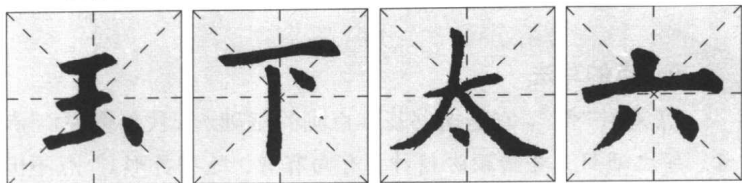


(二)顺势铺毫

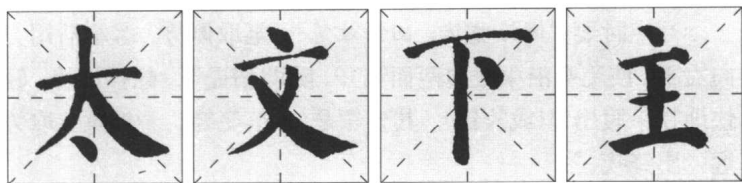


(三)回锋收笔

欧体点的练习



颜体点的练习



二 点的常见错误

凹腹

缺角

牛头

葱头

拖尾



(1) 凹腹：其原因是落笔时，笔锋偏向上兜，笔毫未沿中线铺开，所以腹部空虚。

(2) 缺角：收笔动作不到位，形成缺角。

(3) 牛头：起笔太重，在笔锋转向时缺少提笔的动作，以致笔锋翘起失控，形成墨疙瘩。

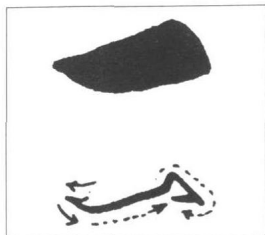
(4) 葱头：笔锋入纸太轻，铺毫不足。

(5) 拖尾：下半部缺少回锋收笔，出锋又拖泥带水，形成此病。

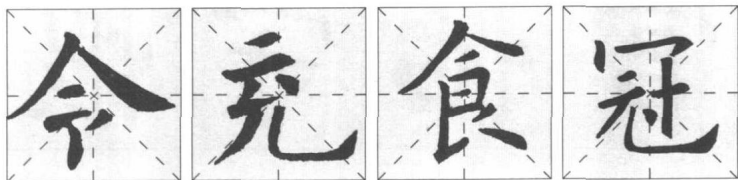
三 点的变化写法

1. 平点

平点的形状像短横，逆锋起笔，横向稍顿，轻轻上抑，回锋收笔，要写得既轻巧又扎实。



欧体平点的练习



颜体平点的练习



注：有时短横也作平点处理，以使结字更透气。

2. 垂点

垂点是垂直方向的点，其形状有些像短的垂露竖，一般用在“乚”和“丿”的左侧。起笔轻，缓缓按下，向左顿笔，收锋，并过渡到右边的点画。

