

楷書入門



武道湘 編

湖南文艺出版社

精

者

入

門

一

楷書入門

武道湘 編

湖南文藝出版社

封面题字：史 穆
责任编辑：李渔村
封面设计：张月明
版面设计：武道湘

楷书入门

武道湘 编著

责任编辑：李渔村

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙河西银盆南路67号邮码410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1991年2月第1版 1992年1月第5次印刷

开本：787 × 1092 1/16 印张：3

字数：73,000 印数：152,001 - 182,000

ISBN 7 - 5404 - 0624 - 0

J · 90 定 价：1.90元



九成宫醴泉铭 欧阳询

欧阳询（557—641）字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，唐初著名书法家。其书法兼容南北书体，博采众长，形成“有戈戟森然之险劲，复有演化精妙之秀骨清相”的“欧体”。

赵孟頫（一二五四—一三二三）字子昂，号松雪道人，书画皆妙，为元代著名书画家。其书上溯晋魏，以“二王”为法，圆润清秀，优雅妩媚，是为“赵字”。

妙严寺记

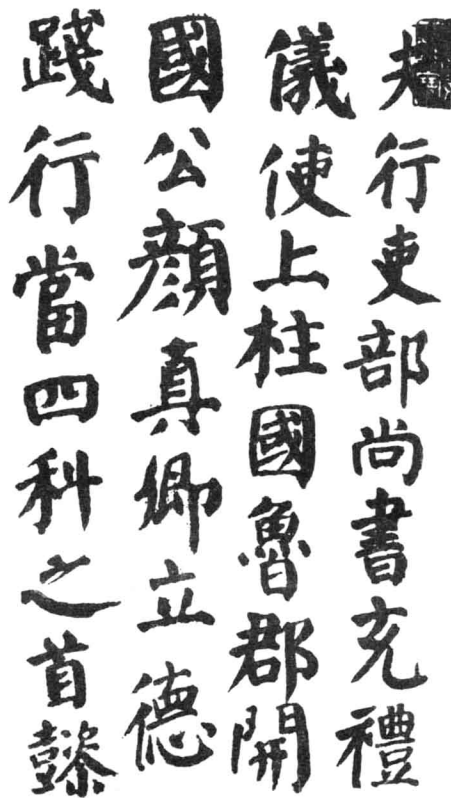
赵孟頫



颜真卿（七〇九—七八五）字清臣，京兆万年（今陕西西安）人，以称《颜鲁公》，为书坛革新领袖。颜书《严整峻峭，气势磅礴，端庄宽舒，浑厚雄健》，变“二王”之法，独树一帜，开一代新风。

自书告身

颜真卿



神策军碑 柳公权

柳公权（778—865），其书法兼容欧、颜，笔力险劲，结体紧凑，后世以“颜柳”并称。为唐代晚期著名书法家。

目 录

绪 论

(一) 努力学习书法知识, 弘扬祖国文化传统	1
(二) 书法用具简介	1
(三) 执笔	2
(四) 姿势	3

第一章 笔画

5

第一节 基本笔画的写法	5
第二节 笔画的轻重变化	13
第三节 基本笔画的形态变化	14

第二章 结构和部首

23

第一节 上下结构及部首	24
第二节 左右结构及部首	28
第三节 围框式结构及部首	33

第三章 结体原则

36

第四章 篇章布局

43

第一节 篇章布局的一般规律	43
第二节 作品的形式	45

绪 论

(一) 努力学习书法知识, 弘扬祖国文化传统

书法是我国民族文化宝库中的艺术瑰宝, 历史悠久, 渊远流长。早在六千年前的新石器时期, 汉字就开始萌芽, 到商代后期出现的甲骨文就已经上升为汉字特有的一种艺术形式。三千多年来, 作为独立的汉字书法艺术经历了篆、隶、楷、行、草的发展阶段, 其间名家辈出, 留下了大量的书法珍品。它不仅极大地丰富了祖国的文化宝库, 而且对其它艺术也有着深远的影响。在世界艺术之林中, 书法也占有独特的地位。

书法, 是以毛笔为工具, 以汉字为表现对象的一种线条造型艺术; 广而言之, 也就是把字写好的方法。通过艺术的手段, 可以体现出俊美、雄健、流畅、苍劲等丰富多采的艺术形象, 又能给人以美的感受, 丰富人们的精神文化生活。

学习书法, 对青少年来说, 是重要的任务。汉字是社会主义建设和社会交往必不可少最常用的基本工具。陈云等老一辈无产阶级革命家早就指出: 中小學生要练好毛笔字。在中小学阶段, 汉字的学习使用是基础, 写好汉字, 准确地使用汉字, 有助于其它文化科学知识的学习。在学习书法的过程中, 有利于青少年陶冶情操, 加强自身的思想品德修养, 提高艺术素养, 培养勤奋、好学的精神与锲而不舍的顽强毅力。青少年是祖国的未来, 应该努力学习, 继承和发扬祖国的这一文化艺术传统。

要学好书法, 并非轻而易举, 但也不是高不可攀。关键在于持之以恒, 坚持不懈。历来书法大师无一不是如此。东汉大书法家张芝临池学书, 门前的一大池子清水也因洗砚而变黑, 终于练出一手好字。唐代怀素, 以芭蕉叶代纸, 夏秋两季, 每日练字不断, 所裁的上万株芭蕉叶被写光。到了冬天, 又做一木盘, 在上面写了擦、擦了写, 时间一长, 竟把木盘写穿, 终成一代“草圣”。学好书法, 还要以科学的方法, 遵循书法的基本规律和原则, 从临摹碑帖入手, 加强基本功的训练, 由简到繁, 先易后难, 循序渐进, 不可急于求成。

初学书法, 一般以楷书入门为好, 颜、柳、欧、赵四大楷书皆可。

(二) 书法用具简介

文房四宝

“文房四宝”即笔墨纸砚。汉字书法之所以成为东方独特的书法艺术, 这与我们使用笔墨纸砚这套独特的书写工具是分不开的。

笔——笔的种类较多, 大体可分硬毫、软毫、兼毫三类; 按笔毛的长短可分长锋、中锋、短锋; 按大小又可分斗笔, 屏笔, 大中小楷等。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜 (羊毫属软毫)。好笔必须: 笔杆要直, 粗细适中, 锋毫要尖, 手压毫尖须锋齐, 笔毫中部略鼓, 成橄榄状, 且有一定弹性。毛笔每次用过以后须顺着锋毫用水洗净, 悬挂起来。

墨——墨分油烟、松烟两大类。现大多用墨汁。好的墨汁有“中华”、“一得阁”和“曹素

功”等书画墨汁。初学及一般练习用普通瓶装墨汁即可。墨汁不浓易化，可用墨块稍加磨研，过浓，用时应稍加水。

纸——书法用纸以宣纸为好，宣纸有生宣、熟宣两大类。生宣质地韧绵，纹理细密，吸墨快，易渗化；熟宣多半不吸墨或吸墨较慢。一般用生宣为宜。初学楷书不必讲究用宣纸，用毛边纸（一般日杂商店均有出售）、旧报纸、较粗糙的油印纸（用粗糙的一面）即可。书写作品要用宣纸。

砚——砚即“砚台”，又叫“砚池”。砚的种类繁多，名贵石砚有广东的“端砚”、江西的“歙砚”、山东的“红丝砚”等。初学书法，用一般石砚即可，只要石质细腻，坚而不燥，贮水不耗，砚池较深就行了，但必须保持干净，用后洗净，不留宿墨。如用墨汁书写，则用一般的磁碟，只要能盛墨就行了，不必讲究。

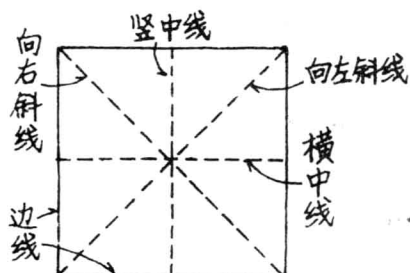
衬布、压条

衬布的作用是衬在书写用纸的下面，以免浸墨。衬布以毛毡最好，但价格较贵。一般用报纸等能吸墨的纸代用均可。

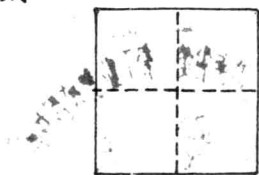
压条即金属或石制的条形重物，压在纸的四角，以免书写时笔带动纸以影响书写效果。

方格

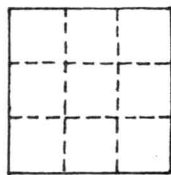
初学楷书，还须在纸上画好（或折好）方格，以便使每一个字都能写在一定的范围之内，整齐统一，便于临习。方格有米字格、田字格、九宫格、四方格几种，初学以米字格为宜，其大小以2—3寸（7—10cm）见方为好。



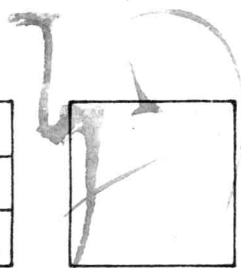
米字格



田字格



九宫格



四方格

(三) 执 笔

初学书法，应从正确掌握执笔的方法训练开始。正确执笔应遵循以下四个基本原则：一、笔管垂直，管正则锋正；二、指实掌虚，利于运笔自如；三、腕肘悬起，利于运腕运肘，全身力到；四、切忌过紧，紧则僵直，不利运笔。

执笔方法有多种，现一般采用五指执笔法（即拃、押、钩、格、抵）。

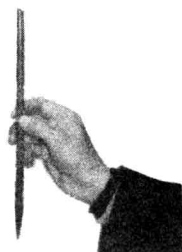
拃——拇指指头用力紧贴笔管内方，从内向外用力；

押——食指第一节斜贴在笔管外方，与拇指相对，从外向内用力；

钩——中指第一节钩住笔管的左方，从左向右用力；

格——无名指指甲根紧贴笔管右方，与中指相对，从右向左用力；

抵——小指不贴笔管，衬托在无名指的下面，为无名指加力。



执笔姿势

执笔要领口诀:

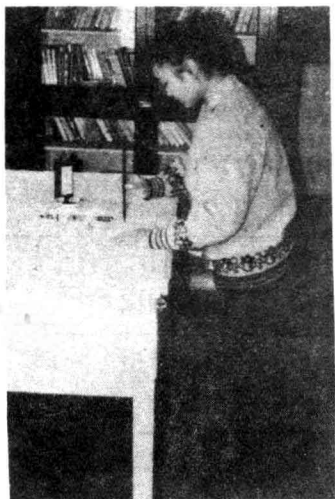
指实掌虚，上下适宜；	指节外突，掌心向内；
腕平肘悬，管正掌竖；	腕主运行，指司执笔。

(四) 姿 势

写字的姿势，对运腕和运肘会产生一定的影响，所以姿势必须正确。一般有坐姿与立姿两种。坐姿宜于写中字和小字，立姿多用于写大字。

坐姿应做到：上身正直，头部微倾； 双肘分开，向外突出；
左手伏桌，轻压纸边； 右手执笔，右眼对齐；
两腿平放，脚同肩宽； 胸不贴桌，背不靠椅。

立姿法基本与坐姿相同，唯身体略向前倾，腰部不要挺得过直，左手不要用力支撑。



立姿



坐姿 (正面)



(侧面)

附一：柳公权及柳体简介

柳公权（公元 778 年—865 年）字诚悬，京兆华原（今陕西省耀县）人，是唐代后期的著名书法家。

柳公权幼年好学，十二岁即能吟诗作赋，被誉为“神童”。唐穆宗赞赏他说：“朕常於佛庙见卿笔迹，思之久矣。”穆宗问他笔法，柳答：“心正则笔正。”穆宗当即色变。这便是历史上有名的“笔谏”，从中可看出柳公权不畏权贵，刚直不阿的性格。文宗时，公权受命题诗于壁，字率五寸，皇帝感叹地说：“钟、王无以过也。”当时，人以有柳书碑志为荣，其书法风靡全国，并流传至日本，对后世书法影响极大。

柳公权的字，先学二王，后遍习隋唐名家，最后变用颜真卿书法的笔法，干净利落，引筋入骨，笔力挺拔，自成一体，后世将颜柳并称，有“颜筋柳骨”之说。

柳体用笔以方笔为主，方圆并用。方笔用折锋逆入，行笔铺毫，逆笔涩行，收笔回锋向内，笔画外形显方，厚重遒劲而显力于外。圆笔逆入裹锋，不折不顿，一往即收，无有折锋痕迹，其笔画外形显圆，丰满圆润而内力中含。

柳体整个用笔“寓圆厚于清刚”之中，刚柔相济（方中显圆），清瘦处不觉单薄，刚劲处不见枯瘠。切忌写得过分枯瘠，起收及转折处过于方正而现圭角，形如刀切。

柳字结体端正俏丽，谨严而劲紧，四围向中宫紧缩，成中紧外松之势，横式则左紧而右松，纵式则上紧而下松，疏密有致，在匀称统一中求变。切忌过分平正匀称、整齐划一而显呆板，形同美术字。紧处不可过分紧缩而使整体陷入拘谨，有窘促之感。松处不可过分松散以致疏密失调，成支离散乱之形。

附二

楷书笔画顺序原则

原 则		例 字	原 则		例 字
1	先上后下	三: 一 二 三 立: 丶 六 立 立	6	先外后内	风: 丿 几 风 风 同: 丨 冂 冂 同
2	先左后右	仁: 亻 仁 树: 木 叔 树	7	先中间 后两边	山: 丨 丨 丨 山 赤: 丩 赤 赤 赤
3	先横后竖	十: 一 十 井: 一 二 井 井	8	先进内 后封口	目: 丨 冂 目 目 国: 丨 冂 囙 国 国
4	先撇后捺	人: 丿 人 未: 一 十 未 未	9	先里面 后外包	道: 辶 首 首 道 道 幽: 丨 纟 幽 幽
5	先横后撇	左: 一 丂 左 灰: 一 丂 灰 灰	10	先主体 后加点	或: 一 可 或 或 太: 一 丂 太 太

说明:

本书所选例字，皆从《柳公权书玄秘塔碑》、《柳公权书神策军碑》等柳体碑帖中选来，并翻制成墨迹而成。原碑帖中有很多繁体字或异体字，现为说明柳体笔画特征及部首结构原则而收入，仅作为练习之用。我们在实际运用中，还是应按现行通用字（包括简化字）书写为宜。

第一章 笔画

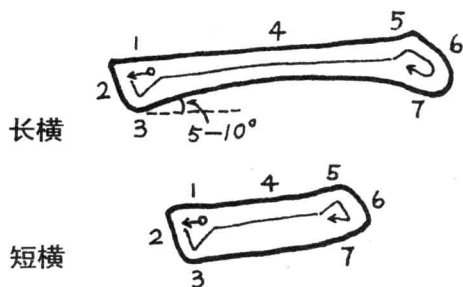
第一节 基本笔画的写法

汉字是由一笔一画组成的，没有笔画就没有汉字。不同的汉字是由一些基本笔画按不同的位置及结构组合而成的。因此，基本笔画是汉字的基础，学习书法必须从基本笔画开始。

组成汉字的基本笔画各有一定的形状，运笔方法也有不同的要求。只有掌握这些基本规律，才能写好每一笔画。

基本笔画一般分为以下八种：横、竖、撇、捺、点、勾、挑、折。其中横、捺、挑为横向笔画，运笔方向均从左至右；竖、撇为纵向笔画，运笔方向为从上至下；折为合成笔画，即由横竖合成，勾为附属笔画，附于其它笔画的收笔处，点为浓缩笔画，即横竖内缩而无行笔。

横 的 写 法



(短横写法与长横基本相同，仅⑥为

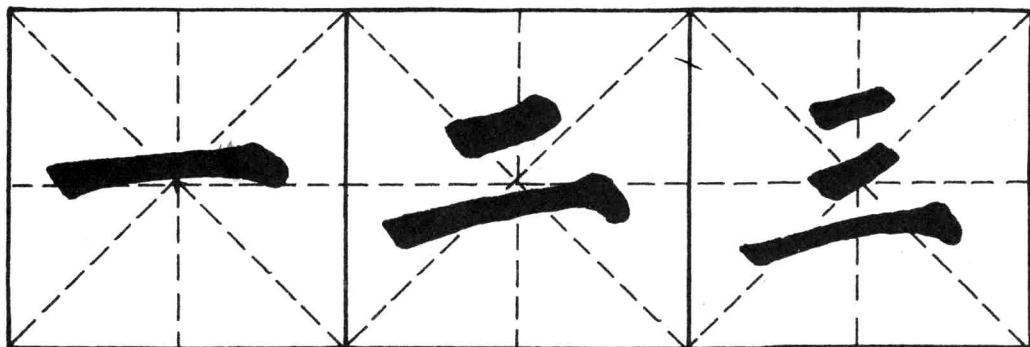
向下轻顿)

横的特点：

1) 两头重，中间轻，微向右上昂，有左低右高之势；

2) 长横：长而轻，方起，圆收，

短横：短而重，方起，方收。



逆锋起笔——笔锋从与行笔相反的方向入纸，即欲右先左，欲下先上。

中锋行笔——笔锋在点画中间运动。

回锋收笔——笔锋在点画的终点处往回收提笔离纸。

竖 的 写 法



悬针竖 短中竖

竖的特点:

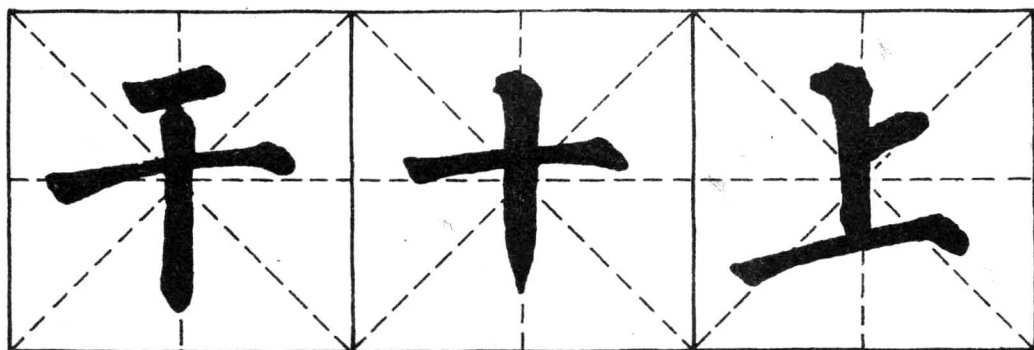
垂露竖: 方起圆收，行笔稍轻且形正直而有力；

悬针竖: 笔法同垂露，唯 6 稍按后向下出锋提收，形尖；

短中竖: 笔法同垂露，但比垂露起笔要重，画尾不收笔。

横平竖直

横画要平稳，不可上翘下斜，尤其是长横要平；竖画要正，不可左右歪斜，尤其是中竖应正直，不偏不倚，以求得平衡。

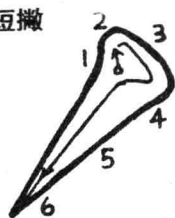


中锋——锋在画中，两边如界，则笔画圆润饱满；

偏锋——锋在画边，一边光滑一边毛糙如锯齿，笔画扁平无力而浮露于纸。

撇 的 写 法

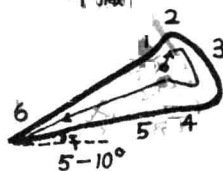
短撇



(1—4)
运笔法与竖
的起笔相同

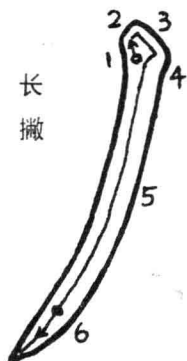


平撇



平撇运笔法同短
撇，唯下边较平。

长撇



长撇运笔法同悬针竖

1—4 同长竖起笔

5. 向左下力行显微弯

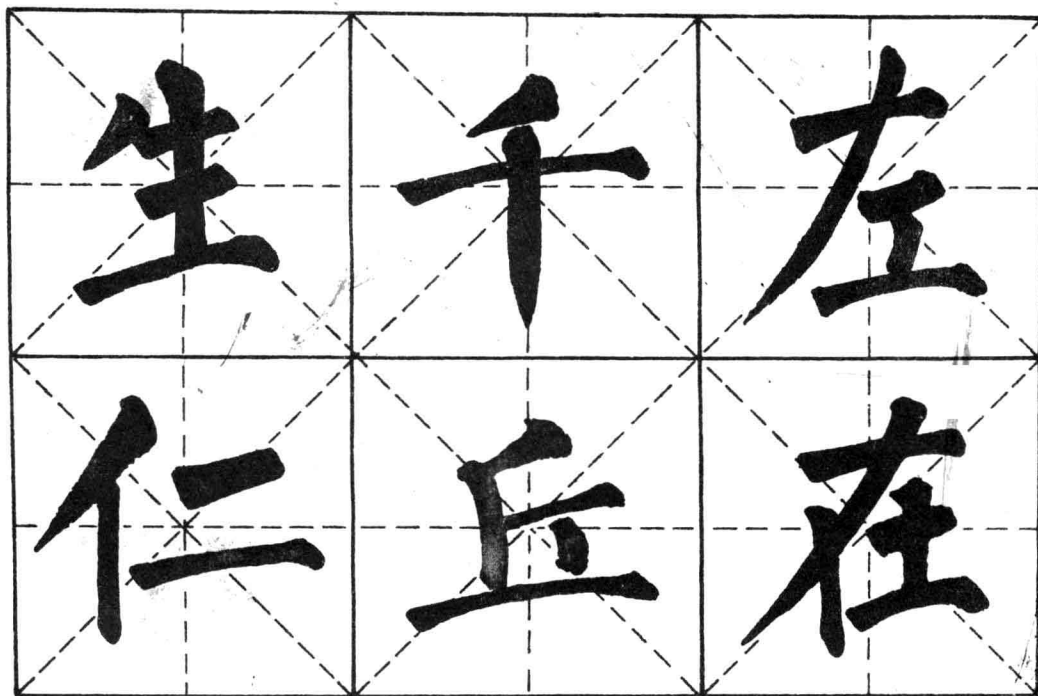
6. 收笔前微按，然后用
力出锋收笔。笔锋送到撇
尾。

撇的特点：

短撇——形如鸟喙，短而重，向左下直
行，斜如斜线；

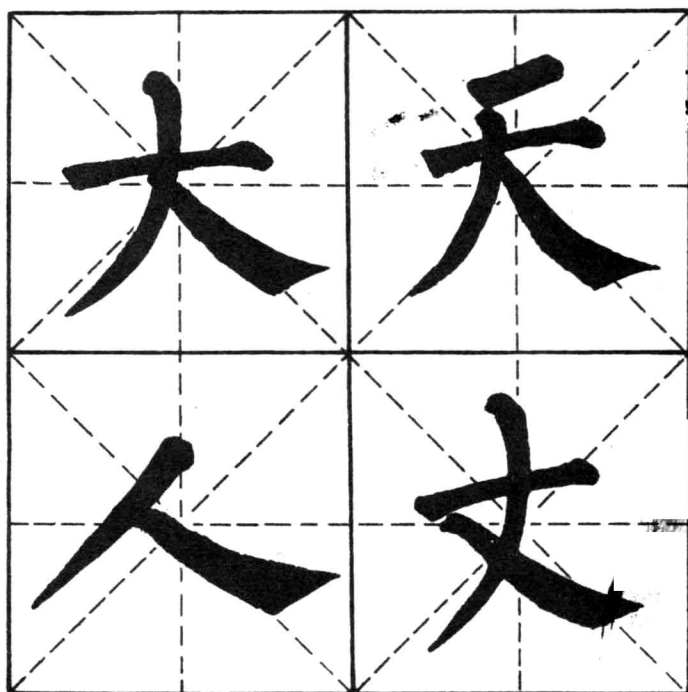
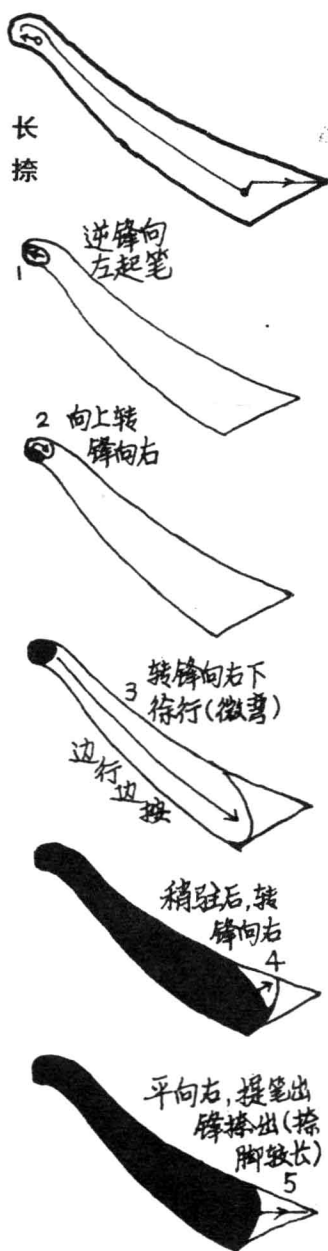
长撇——形长而较轻，笔锋须送到撇
尾，行笔用力均匀，形微弯；

平撇——短而重，其下边斜同长横。



纵笔——笔锋且过且提，去而不返，即纵笔，其势如飞鸟出笼，凡点画止处
露锋不藏者，皆用此笔。

捺 的 写 法



长捺的特点:

- 1) 一波三折
- 2) 起笔微向上凸, 行笔微向下弯, 边行边按, 笔画由轻渐渐加重, 收笔须平出, 捺尖即不能上翘也不能下垂。

斜度相等

凡撇捺左右相互搭配, 必须做到长短适宜, 斜度相等。

提笔——将笔向上提, 提则笔画轻, 画轻即笔画纤细;

按笔——将笔向下按, 按则笔画重, 画重即笔画粗壮。

点的写法

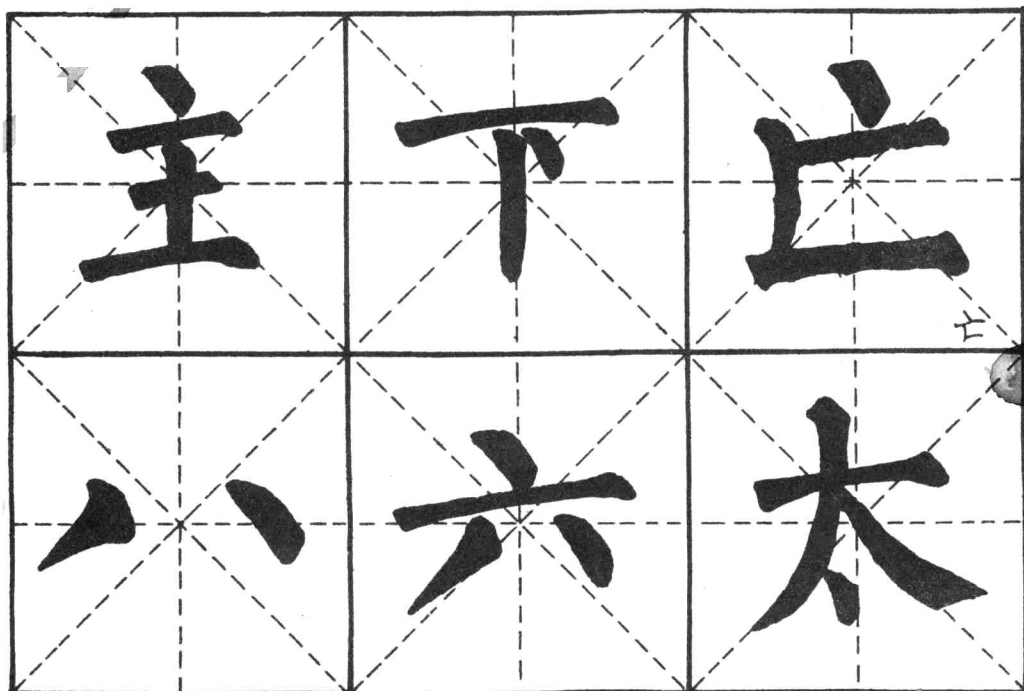
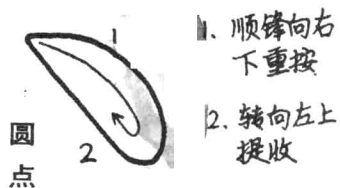


点的特点:

点画一般宜重，斜度为 45° ，左下边直，右上边向外凸出，无行笔，须回锋收笔。

方点——形如竖的起笔部分，用折笔法运笔；

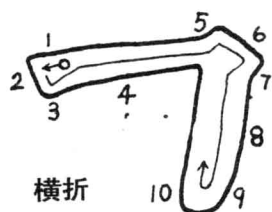
圆点——形如瓜籽，用转笔法运笔。



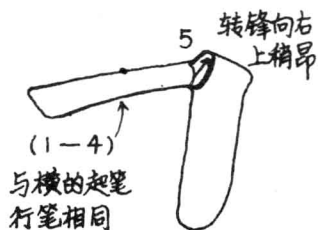
折笔——笔锋折转，折笔处外形显方而外刚有力；

转笔——笔锋回旋圆转，转笔处外形显圆而中含外柔。

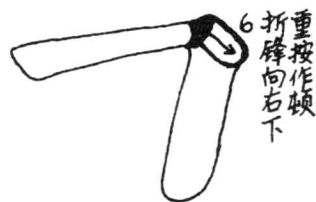
折的写法



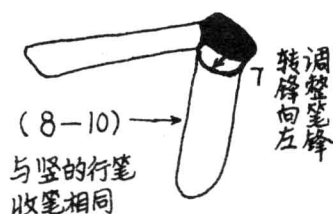
横折



(1-4)
与横的起笔
行笔相同

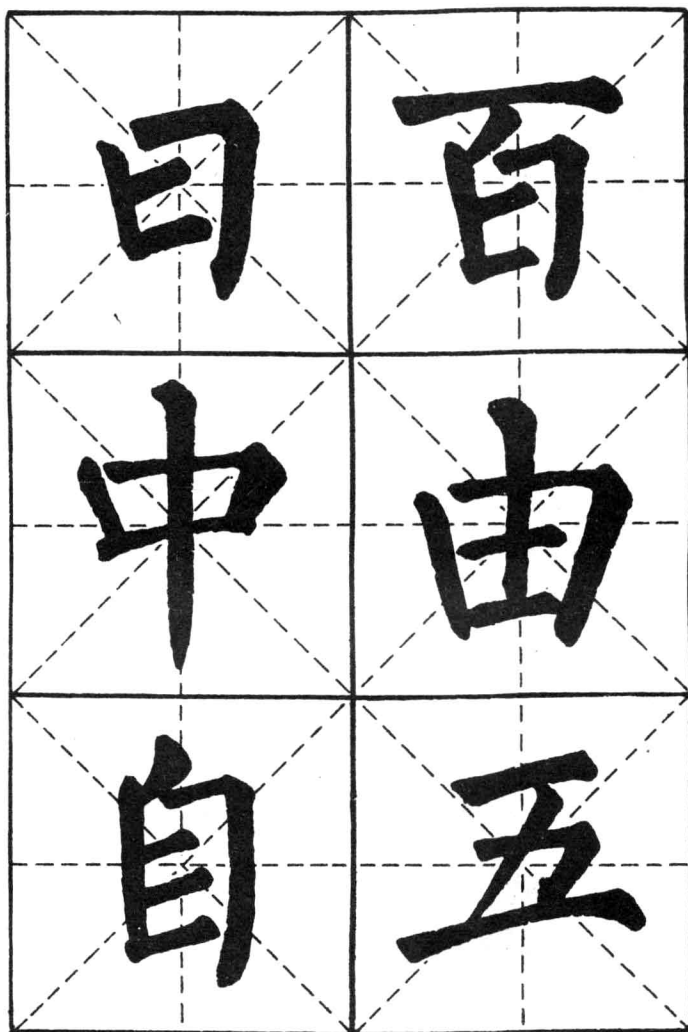


折重按作顿
折锋向右下



(8-10)
与竖的行笔
收笔相同

调整笔锋
折锋向左



折的特点:

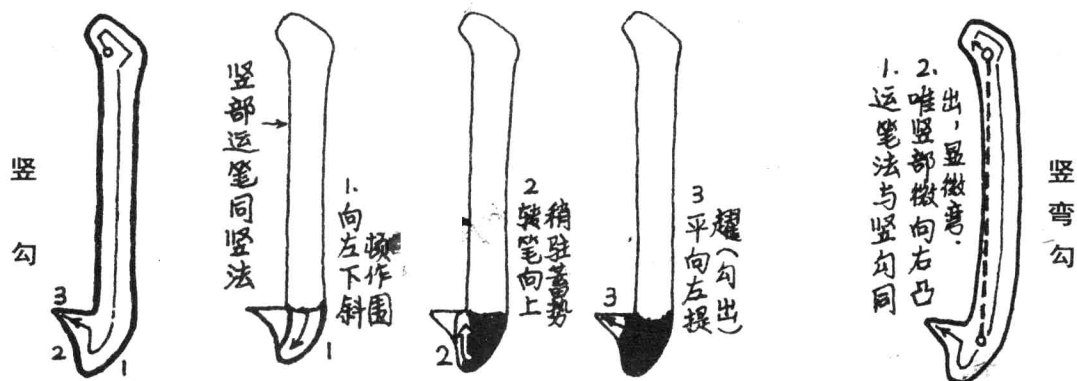
1. 折部似竖的起笔部分，但较竖头稍方正；
2. 折部斜按后必须转锋，以避免竖部行笔偏锋；
3. 折处外形为斜方形，但须方中带圆，不可显露出圭角；
4. 竖部长则竖正，竖部短则竖向内稍斜，即长正短斜。

间隔均匀

上下层叠，左右排列或穿插交错的笔画，其间隔应安排均匀，以免过挤或过散，而使重心不稳。

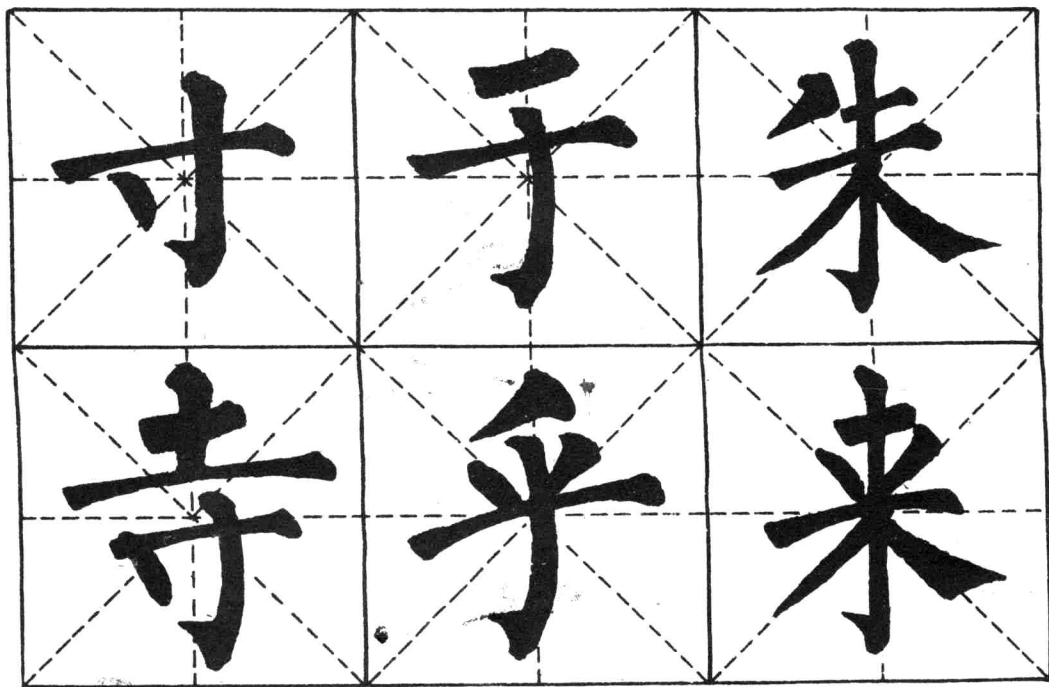
藏锋——将笔锋藏在笔画中间运动而不出圭角，即为藏锋；逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔就是藏锋。用笔藏锋，则笔画方中显圆而达到刚中带柔的效果。

勾 的 写 法



勾的特点:

1. 勾似鹅头，勾须平向左趯出。
2. 竖勾与竖弯勾勾法相同，仅竖勾的竖部正直，竖弯勾的竖部微弯，且起笔处与勾部上下对正。



露锋——笔锋露出点画之外，收笔露锋的有：丿 丨 ㇏ 等；露锋应注意：1. 出锋不宜过长；2. 锋尖必须从点画中间出来。