

实用楷行书法



冼剑民

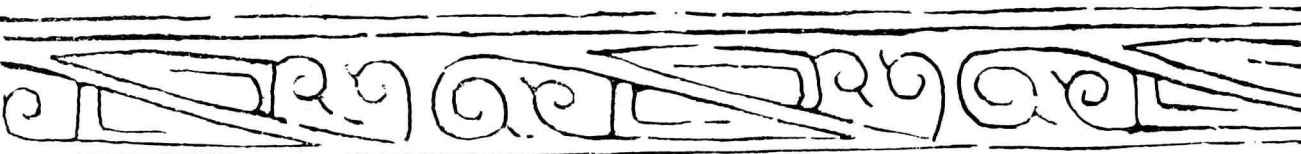
广东高等教育出版社

实用楷行书法

沈剑民



广东高等教育出版社



粤新登字 09 号

实用楷行书法

冼剑民

*

广东高等教育出版社出版发行

广东省新华书店经销

韶关二九〇研究所地图彩印厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 9.5 印张 146 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN7—5361—1957—7/J·161

定价：18 元

序

在我国，书法教育大概可以追溯到殷商时代。本世纪初出土的甲骨之中，颇有一些显然是学生练习时留下的刻痕。据学术界论定，那时司占卜的“贞人”，担负着人神沟通的重任，他们其实是一身兼巫史而任之，自然不是一般的人物。因此，可以猜想那些受教的学生，亦是家继世袭的子弟。但不管其地位多么优越，书写和契刻这两道工序的熟练掌握，还必待教师手把手的指导和本人刀复刀的实践密切配合方能奏效，而那些由稚拙到自如的简单刻痕，确也凝聚了师生之间的几多血汗。把书法列为正式的课程且见诸史籍的，始于《周礼·地官·保氏》：“保氏掌谏王恶，养国子以道。乃教之六艺：一曰五礼，二曰六乐，三曰五射，四曰五驭，五曰六书，六曰九数。”所谓“国子”，乃公卿子弟，也就是文化垄断者的后代。可见作为文化重要组成部分的书法，千百年来与广大劳动人民是无缘的。正因为书法罩着“神圣”的光环，所以书法的核心——笔法，就成为私家的秘笈，非其人而不传。这也难怪三国魏的钟繇求韦诞笔法不得而呕血几死，最后不惜采取盗墓的恶劣行径了。

书法的几同禁商，便决定了我国历来不可能产生使人易于开悟的教材。相传宋人得到伪托王羲之的《笔阵图》如获至宝，但从记载得知，其中无非是画了一只五指执笔的手势而已。现在稍有常识的人都知道，五指执笔是适应唐代出现“绳床”即椅子雏形，人们的坐姿发生从席地到今日似的桌椅相配的根本变化以后，才“优化”出的方法。那么，神秘主义的层层迷雾，不知贻误了多少代人。书法的每下愈况，其罪魁祸首，不正是它么？

沈剑民道兄的这本《实用楷行书法》，冠以“实用”二字，也就为其方法是深入浅出，对象是人民大众的本质定了位。楷书和行书是最为实用的两种书体，而硬笔又是普遍使用的书写工具。由楷书打牢根基、强其骨力，溢而为行书，就避免了心无准绳，任笔为体的弊病；从毛笔学习法度，知其要领，

转而使硬笔，则无疑于得心应手，举重若轻。现代人的生活节奏已不允许再像古人那样，在似是而非的教条和林林点点的碑帖之中暗中摸索，浪费光阴。因此，教会人们怎样事半功倍、突飞猛进，自属是件功德无量的事情。这本书不失为一把钥匙，一支火炬，对于入门和深造，同样具有实用的价值。

剑民的业师麦华三先生，为近百年少有的岭南书法大家。其毕生精研二王楷行书，尤致力于《十三行》及《兰亭》、《圣教》二序，真可谓功到乌丝栏者。他有教无类，诲人不倦，体现出极为可贵的师德。先生归道山已垂十载，他的弟子们今多是岭南书坛之中坚。剑民采用其师尽态极妍的楷行范字，使人深深钦敬他作为入室弟子不忘含哺的报恩之心。同时，剑民铭记麦师“觅得金针度与人”的热忱教导，亦将自己多年从事教学积累的心得和经验毫无保留地奉献于世，也是对其师不朽精神的最好纪念。

剑民是一个严谨的历史学者，更是一位端慤的恂恂君子。他这册《实用楷行书法》一扫近日有些所谓教材“以己昏昏，使人昭昭”式的故弄玄虚，平易近人，娓娓而谈，其学风即非伪劣可同日而语。我不敢说其中每句话皆为至理名言，但至少足以担保他是尽陈甘苦，决非哗众取宠，这也是我乐意为其作序的原因。

曹宝麟于暨南大学之晏庐

1996年5月

前 言

中国书法艺术源远流长，早在殷商时代已有了早期文字甲骨文。最初的文字纯粹是一种实用性的符号，以后它演变为实用性与艺术性相结合的文字。人们一直在追求文字书写的美，当书法家以艺术为最高的追求目标时，它的应用性就淡薄了，成为以欣赏为主的艺术品。但文字毕竟是一种应用工具，更多的人需求既实用又美观的文字。实用书法于是应运而生。实用书法之所以长盛不衰地在社会中盛行，归根于它有深厚的群众基础和社会需求。因此，要弘扬中华民族的优秀文化传统，要建设现代化的精神文明，就必须认真研究实用书法，拓展这一文化领域。

实用书法很强调书法在实用中的作用，同时又追求它的艺术性，因此对于从事文字工作和学习书写技能的人来说实用书法是最为重要的。即使是刻意追求书法艺术的专家，也应该在掌握好实用书法的基础上再向前迈进，去追求独具艺术风格的创新。

实用书法追求形体美丽，清楚易识，书写便捷，能为广大群众喜闻乐见的书体。实用书法反对狂、怪、诞的风格，提倡端庄、工整、美观、简炼的风格。因为实用书法面向社会、面向群众和学生，讲求应用价值，注重基本技能的训练。狂、怪、诞的风格容易使青少年误入歧途，故不提倡。实用书法注重实在的线条效果和具体形象，它不会从残缺的笔画中去寻求金石味，也不会推崇虚幻的、抽象的线条，因为它要使读者获得最清晰、最直观的视觉效应。

对于实用书法，不少人有偏见，认为它俗气，只迎合大众化的口味，缺乏新意，艺术水平不高。事实上实用书法要达到工整美观，一丝不苟，无一败笔，是需要有很深厚的书法功力才能达到的境界。许多人达不到这种境界，便以写意或含糊的线条搪塞了事，并自以为不俗了，有新意了，这其实是一

个莫大的误解。中国历代著名的书法家，大都是先能极工，然后能极纵的，如王羲之、张旭、怀素就是典型的例子。魏晋的楷书之所以不工，是因为当时楷书刚从隶书中脱胎而来，处在初成形阶段，唐代楷书成熟之后，就变得法度森严，十分工整了。如果我们把工整的东西都视为卑俗，实质上是否定了从晋至唐以来的中国书法的成就。

中国历史上出现过甲骨文、金文、篆书、隶书、楷书、行书、草书等多种书体，随着历史的演进，有些书体逐渐被淘汰，有些书体虽常被一些书家所书写，但不普遍。实用书法则追随时代的潮流，以今体书为主导。在各类书体中楷书和行书最为实用，楷书最清晰易认，行书既快捷也便辨认，学好这两种字体的技法，就基本上能应付社会上的文字工作了。

纵观人类历史上的文字发展历程，各国的文字虽有千差万别，但亦有相同的特点，这就是每一时期的文字，总会有两种字体占主导地位，一种是一笔一画的端庄字体，它清晰易辨；另一种是用简单的连接的笔画书写，是为了快捷便利，所以绝大多数文明发达的国家的文字都有印刷体和手写体之分。在中国的书法史上也有着同样的规律，有一丝不苟的楷书和笔画连接的行书。所不同的是外国的书写文字是以硬笔为工具，纯粹从实用出发，不讲求艺术技巧，中国文字的书写以毛笔为工具，线条千姿百态，追求艺术效果，书写工具的不同，导致了中西文字的书写形态迥然有异。

书法艺术的发展，使中国文字变得千姿百态，这也出现了一个问题，即如何使我国文字变得更纯粹，更规范。特别是怎样让人民群众花较少的时间掌握好书写技巧，以适合社会的需要。在当今的科技时代，决不能让人们从甲骨文、篆书、隶书、草书写起才算掌握好中国书法。而且，风格各异的书家易使青少年感到莫衷一是。于是字体的实用和规范的问题自然会被人们提出。民国年间，于右任先生就曾创设“标准草书”，使草书标准化、规范化，他为中国文字改革立下了一座丰碑。

那么楷书的标准化应如何去解决呢？一般人认为楷书的标准化不存在问题，因为楷书常作印刷的字体，早已为人们广泛习惯使用。但有些原则是应当阐明的，标准楷书应从唐楷中去选取，因为中国的楷书发端于魏晋而成熟于唐代，而且宋元以后的楷书未能超越唐代人。唐代楷书，法度严谨，端庄雄伟，不愧为楷书的极则，故应以它作为规范。

行书的规范至今没有完善，因为历朝政府未曾下令推行过“标准化行书”。另一个问题是文字规范统一，关乎祖国统一的大业，只有中国大陆、台湾、香港、澳门共同协商取得共识，才能使标准规范的行书在祖国各地推行。但是否“标准行书”就无法解决呢？其实在书法历史上人们早已约定俗成了，只是未达到外国的手写体那样规范罢了。王羲之所开创的“王体”在中国历史上影响深远，他写的《兰亭序》被誉为“天下第一行书”。他的书法被后人不断地学习和摹仿，南朝时王体字已经普遍被人研习。王羲之的七世孙智永是南北朝的书家，所书《千字文》传遍江南，是当时蒙童学习王体字的范本，故影响殊深。唐代李世民对王羲之书体推崇备至，王体行书在唐代风靡流行。特别是怀仁和尚用十多年时间广搜王体行书，集成《圣教序》，这就使王体这一最优秀的行书样本得以流传下来。历史上以写王体而成书家者后继有人，像陆柬之、赵孟頫、文徵明、董其昌等对中国书法影响深远，而他们的行书规范都源于王羲之。显然我们可以找到在中国已流行多年的规范行书，而且这种书体已在中国历史上深深扎根了。

由于王体行书在历史上有其实用性、权威性和群众性，所以实用的标准行书可以把王体行书中最规范、美观、便捷的范字选集起来作为基础，再融汇历代书家最优秀的行书范字，这样，实用标准行书便可以得到解决了。笔者编写此书，也是试图对标准行书作粗浅的探索和研究。

当今随着书写工具的改革，加上电脑普及和打字的盛行，硬笔书法已成为时代的潮流。我们不得不正视这一现实：毛笔字的书写只成为一部分人的嗜好和艺术欣赏物，绝大部分人手中拿的是硬笔。尽管如此，中国优秀的书法传统绝不应该被忽视，因为硬笔的表现手法，远远没有毛笔那样丰富多采。要写好硬笔行书，一定要从继承中国优秀的毛笔技法传统入手，才能找到正确的方向。中国书法，上下三千年，纵横八百家，遗产之丰富令人叹为观止，只有有所师承才能有所创新，离开了传统就成为无源之水、无本之木了，难以有其生命力。所以，笔者特意把毛笔字和硬笔字并列起来作范字，一方面是从传统艺术中找寻技法，另一方面是顺应时代的需要，为硬笔的书写者提供范例。从源流中求技巧，从时代中求创新，这是笔者努力的方向。

这本书是笔者多年在高校教学工作的经验总结和书法探研的心得体会。笔者希望能把书法的教学和研究，用科学的有效手段展现出来，使初学者掌

握好书法技巧，探求到便捷的入门途径。传统的书法教学方法虽然很多，但它仍须后代人进一步优化、改造和创新。无论是理论上的总结，还是方法上的探索，都需要我们付出巨大的努力。

笔者不揣冒昧，撰写此书，把一些不成熟的观点和方法公之于世，目的是冀求专家和读者们真诚的指教和帮助。

本书楷书范字选用先师麦华三先生的字体，缺字部分冼剑民补写。行书范字选用王羲之《圣教序》和麦华三行书字体，缺字部分冼剑民补写。硬笔楷书和行书范字由冼剑民书写。

冼 剑 民

1996年元月于暨南园

目

录

序

前言

第一章 总论 (1)

第一节 学习书法的意义 (1)

第二节 写字姿势与执笔方法 (2)

第三节 书法学习的步骤 (5)

第四节 文房四宝 (8)

第二章 楷书写法 (11)

第一节 从楷书基本功入手 (11)

第二节 楷书的运笔方法 (12)

第三节 楷书基本笔画 (15)

第四节 笔画的连接 (36)

第五节 楷书偏旁部首的写法 (38)

第六节 楷书的结构 (46)

第七节 楷书章法 (54)

第八节 硬笔楷书 (58)

第三章 行书写法 (67)

第一节 怎样写好行书 (67)

第二节 行书的特点 (68)

第三节 行书的运笔方法 (70)

第四节 行书基本笔画 (74)

第五节 行书的偏旁 (82)

第六节 行书的结体 (86)

第七节 行书的章法 (91)

第八节 硬笔行书 (97)

第四章 书家与碑帖介绍 (106)

附：作者楷行书法选录 (133)

后记

第一章 总 论

第一节 学习书法的意义

书法艺术是我国特有的艺术瑰宝，在世界艺术之林有独特的地位。数千年来，由无数书法家创作的不同字体、不同风格和流派的作品构成了中华民族引以为自豪的艺术宝库。中国书法是东方的艺术精品，它无彩而具图画的灿烂，无声而有音乐的旋律，它优美的形象能给人美的享受，给人精神鼓舞，熏陶着人们的心灵。世传的古人墨迹，固然已成为价值连城的珍品，而今天在各地的名胜景区和室内布置中，书法艺术又成了不可缺少的艺术摆设，它给生活增添了别具韵味的情趣。继承优秀的文化遗产，弘扬书法艺术是每个炎黄子孙的神圣职责，它使你更由衷地热爱自己的祖国，为中华文化而自豪。书法艺术的普及也将使中华文化更广泛、更深入地融入世界文化的洪流之中。

学习书法的重要意义还在于它的应用性。文字是表情达意的工具，无论是文、理、医、工、经济，以及各行各业的人们，都离不开文字的书写。写得一手好字，无疑是掌握了一门服务社会的基本技能。把文字写得工整、美观、正确，能提高工作效率，减少工作失误，给人以便利并提供良好的合作。文字是凝固了的语言，字写不好，就如说不清中国话一样，会使人无所适从，诸多误解，在文字交往中举步维艰。更严重的是书写含糊不清常会带来工作的错误与损失，把字写好是对自己负责，也是对别人负责，更是对社会负责。

学好书法，不但使你大大提高工作效率，还能使你在社会交往中充满信心，树立好形象。写字好坏会给人留下文化水平高低的第一印象，一个人的字迹可以显露自己的性格，学问的根底，能力的强弱，学好书法能强化你的能力，助你走向成功。

书法学习能陶冶人们的情操，提高人们的艺术修养。人人能把字写得美

观端正，这是社会文明进步的一个标志。人们对文字美的追求是一种高层次的精神追求。字写得漂亮本身是一种内在美和外在美和谐结合的象征。在追求美，创造美的练字过程中，它培养了人们刻苦耐劳，一丝不苟，脚踏实地的精神；去除草草了事，粗枝大叶，性急暴躁，独断专横，自以为是的恶习，使人向真善美的更高的境界迈进。

书法学习又是一种促进身心健康艺术运动，书者在凝神静气中挥毫泼墨，运动全身的功能，自然能使血气流通，体展心舒。尤其是锻炼了手和脑的配合，使其灵敏精确。书者在创作过程中得到精神上的满足和享受，身心愉快，有所寄托，能延缓机体的萎缩和衰老。所以长期从事书法艺术，持之以恒，神情专注，消除杂念，往往能够收到气功运动的功效。

第二节 写字姿势与执笔方法

一、写字的正确姿势

写字要有正确的姿势，姿势正确有助于写好字，也有利于健康。姿势不正确，一旦形成习惯就难以更改，故不可忽视。书写时应选择合度的台椅，否则有碍技能的发挥。正确的写字姿势要求做到：头正、身直、臂开、足安。

头正，是指头不歪，微向前倾，目光自然朝下，切勿鸡视。头若不正，既损视力也使颈部容易疲劳。身直，指身体端坐，两肩放松，腰正不歪，身微前俯，勿驼背，胸要离台约十公分，使身体自如不拘。臂开，即双臂自然张开，左右对称，右手执笔左手按纸，笔锋与鼻尖中线相对。足安，两脚自然平放地面，使身体稳定，勿交叉腿、抖腿，勿踮起脚尖或脚跟。



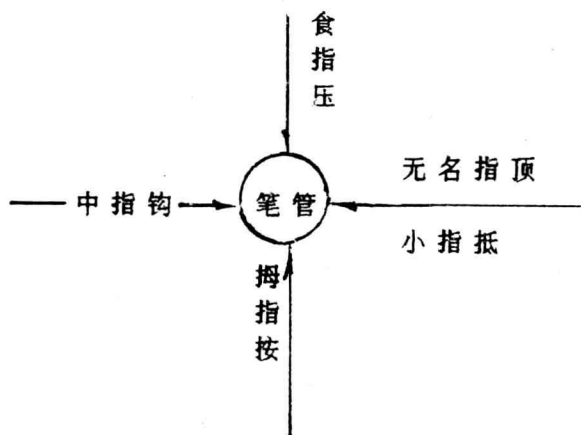
写字姿势

此外注意光源从左上方来最合适，这样不刺眼，也不会受手影的影响。纸一定要水平放置，不能安置过低，要稍上靠，以便手在桌上能自然舒展。

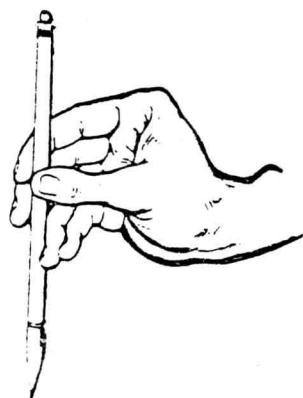
二、毛笔执笔方法

要写好字，一定要有正确的执笔方法，只有方法正确才能运笔自如，书写流畅。“五指执笔法”是一种正确合理，广为人们接受的执笔法，古称“拨镫法”，也有人称“凤眼法”。它要求五指齐力合作，指背圆密不疏，掌心空虚灵活，虎口成凤眼，各手指自然屈曲以求能舒展自如。

“五指执笔法”可用“按、压、钩、顶、抵”来说明五指各个功能。按，大拇指前端按着笔管，力由内向外。压，食指上节端压住笔管，它和大拇指配合紧控笔管，力由外向内。钩，中指上节与食指并排按笔管，以加强食指的力量，用力方向是从左外向右内钩。顶，这是用无名指的指甲根部，从右方顶着笔管，把笔束牢，用力方向从右向左。抵，小指紧贴无名指以助无名指的力，但小指不触毛笔。通过五指相互配合，各尽其力，把笔管控制在手，力量从四个方向聚向笔心，使笔握得坚实，挥运自如。



五指执笔图解



五指执笔法

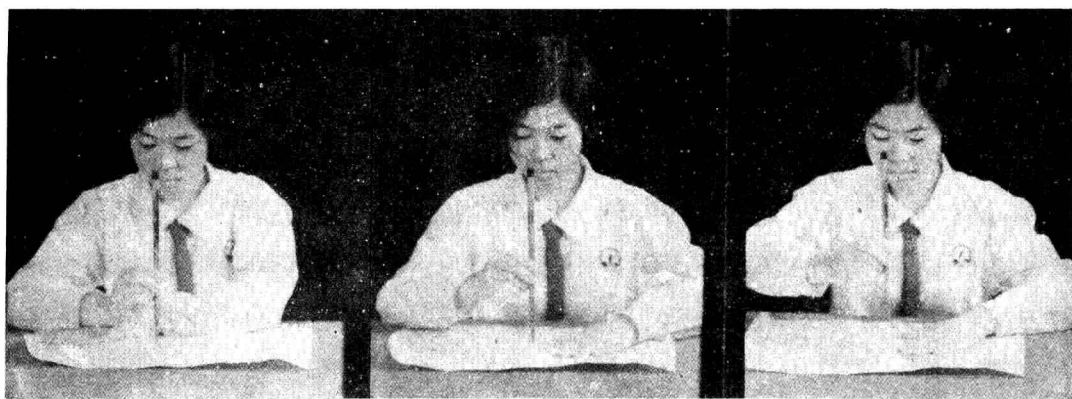
在书写应用中，还可根据字的大小采用枕腕、提腕（枕肘）和悬腕等不同书写方法。

枕腕，是把右手自然置于书桌上，手腕与桌面相接触，但不紧压，以腕能灵活移动为度。枕腕的优点是书写时不易疲劳，便于书写精细的笔画，但它的活动幅度小，所以写小楷宜用此法。

提腕，右手腕提起离开桌面，而肘部与桌面相接触，提腕法较之枕腕法

要灵活，回旋空间大。宜用于写中楷字。

悬腕，整个右手提起悬空，这种方法最灵活自如，不受拘束，书写有力，但手容易疲劳，写大字宜用。



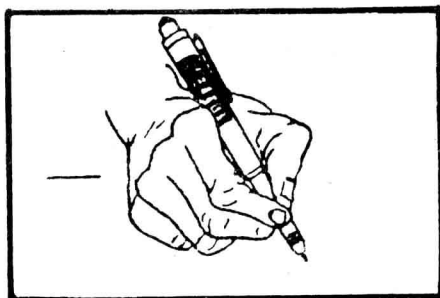
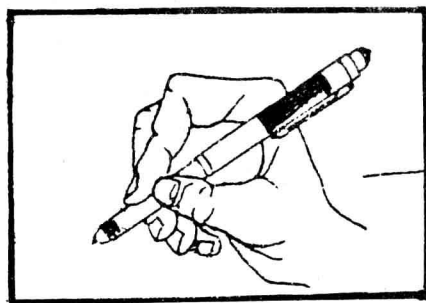
枕 腕

提 腕

悬 腕

三、硬笔执笔法

硬笔执笔法以大拇指、食指、中指三指夹笔，无名指抵中指，小指抵无名指以助力，二指均不触笔，手腕与掌侧轻按桌面，要使其移动自然。执笔时要做到掌虚、指密、关节弯曲自然，不能绷紧。食指、大拇指和虎口呈凤眼状，笔杆抵压虎口，横穿凤眼。执笔部位不能过高或过低，以书写自然流畅为宜。



硬 笔 执 笔 法

第三节 书法学习的步骤

要学好书法，首先应从楷书入手，因为楷书方正，笔画规矩，法度严谨，是书法的基础。在练好了楷书基本功的基础上，才去学习行书。有了楷书的基础，写行书就比较端庄。如果从行书学起，习惯了潦草，再写楷书就困难了。具体步骤应按下述的方法循序渐进，学习方法对路，步骤正确就能少走弯路，功到自然成。

一、选帖

学习书法，一定要选取优秀书家的字帖，没有师承的榜样，不能把字练好，甚至会越写越差。同时要从一家学起，精通一家之后，再取众长，切忌朝秦暮楚，随便换帖。人各有自己的喜好，应该选择你喜爱的那一家，如果明明自己不喜欢，偏要硬着头皮学，是难有进步的。最好能选择与自己的性格和气质接近的字帖学，这样进步最快。请参看第四章。

二、摹写

初学者习惯于用透明的纸摹着范字来进行练习，这固然是一个方法，但更好的方法是先钩后摹，可按两个程序来进行。

（一）双钩

要对字的基本结构笔画形态有所了解，最有效的办法是双钩分析。双钩要逐个字过关，以透明的薄纸把范字用铅笔一笔一笔地钩出，（钩法不同于钩通心字）尤其要分析字的内部结构，特别是每笔相交处是如何衔接的，它们接合的深处都要钩出。双钩有利于认清每字每笔的起、行、止的特征，熟悉笔画形态以及它们之间的内部联结关系。双钩后再用毛笔填墨，要尽力做到一笔写就，不能描头画角。双钩分析每字要做数十次，钩描次数越多，工夫就越扎实。

（二）单钩

单钩是用透明薄纸，印着范字，用铅笔写出单线条的字形，单钩能有效地把握字的骨架，使线条准确。在此基础上再填墨，有如在骨架上加肉，它

比双钩填墨的要求高了。

在钩摹的阶段中要力求做到形似，务须一丝不苟地忠于原帖，要通过反复对照比较，看看自己所写的和原帖还有那些差异，找出不足之处，加以纠正。形似的要求达到了，再求神似。



三、临写

临写是练字最重要的一个阶段，它分为对临和背临。对临是对着字临写，要求把字帖的形态神韵，行气布局全部临写下来。临写时不能看一笔写一笔，应看一字，或数字，默记字形，再写出来，这样才有印象。临写时要求做到形神俱似，初学者不能以所谓“意临”来搪塞自己在摹仿中的失误，不似就是还未达到要求。

背临是书学中最艰苦的学习阶段。不少人临摹能力很强，但一离原帖，就不知如何下笔，原因是记不准字形。背临要求不看字帖写出原帖的风貌，所以要把书写的内容背好，再牢牢记熟每个字的形态、用笔特点。只有在对字帖充分理解，烂熟于胸的条件下，才能把原帖无大差异地默写出来。

临写后最重要的是把原帖和自己所写的字作对照检查，这是最有效的学习方法。通常要从全局到细部作全面的检测，检查下述内容：

1. 整个布局与原帖有哪些差异；2. 每列行气有些什么不同；3. 每字的外形是否和原帖一样；4. 每字的结构比例是否得当；5. 每个笔画是否忠于原作。总之找出差距，纠正谬误，就能进步。

四、自运

经过前两个学习阶段之后，有了一定基础，便可进入自运的阶段了。自

运包括放大和缩小两种功夫。放大是把原来的范字写大，写大字能更容易观察到自己的不足之处，小小瑕疵，在大字上往往会成为很显眼的缺点，同时大字要求紧密粗壮，过好大字这一关，字才能撑得起，有力量，对提高技能有很大的作用。

缩小是更深一层的功夫，小字最难写，笔画中多一点则过盈，少一点则不足。同时小字与大字不同，要写得疏朗才好看，所以小字要求的精确度最高。在日常应用中小字最为广泛，故要狠下工夫把小字练好，经过放大和缩小的反复循环，最后便能熟练地掌握好范字。



五、读帖

除了上述的练习，还要经常对字帖进行观摩研究，努力掌握字帖的字形特点，结构规律，点画风格。读帖要开动脑筋，认清字帖的写法好在那里，哪是最精妙之处，名帖中的每个笔画都是经过作者精心设计安排的，要了解作者为什么要这样写。通过读帖提高眼界，辨清好坏，把握规律，这样才能把字写好。但要注意防止另一种倾向，就是眼高手低，只会讲不会写。写字是一种技能，一定要把理解到的东西形之于笔墨，才能算真正获得成功。

六、宫格的运用

为了检测临摹书写是否准确，可以运用宫格进行对照检查。通常的宫格有田字格、米字格、九宫格、井字格、棱形格等。临帖时先用透明胶片或玻璃片画好宫格，然后盖在范字上，再将同样的宫格在纸上画好，写字的时候，从每个格子中对照检查。由于有宫格线条的框正，这就能准确地把握字的笔