

中国老年大学书画教材

楷书教程

编著 朱敬华 辛庆彬

广西美术出版社

福 禮

祉 祥

中国老年大学书画教材

编著 朱敬华 辛庆彬

广西美术出版社

楷书教程

图书在版编目(CIP)数据

楷书教程 / 朱敬华编著. — 南宁: 广西美术出版社, 2008.2

中国老年大学书画教材

ISBN 978-7-80746-303-0

I. 楷… II. 朱… III. 楷书—书法—老年大学—教材 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192464号

ZHONGGUO LAONIAN DAXUE SHUHUA JIAOCAI

中国老年大学书画教材

KAISHU JIAOCHENG

楷书教程

编 著: 朱敬华 辛庆彬

图书策划: 杨 诚 钟艺兵

责任编辑: 潘海清

封面设计: 杨 诚

版式设计: 水边沙

责任校对: 尚永红 付晓强 黄雪婷

审 读: 林柳源

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出 版: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路9号

印 刷: 广西民族语文印刷厂

版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 11

书 号: ISBN 978-7-80746-303-0/J · 850

定 价: 25.00元

本书如出现印刷装订质量问题, 请直接向承印厂调换。
版权所有 翻印必究

前言

经过两年多的准备和组织，在各方面的共同努力下，这套老年大学书画教材终于编著完成和出版，这是值得高兴的事情。随着我国老年人数量的增加以及国民生活水平的提高，进入老年大学学习的老同志越来越多。这些老同志带着满腔热情到老年大学求学，探索一些他们感兴趣的全新领域，他们所学的专业是过去没有接触或很少接触的，因此需要有一套适合他们的教材。这些年来我国老年大学有了很大的发展，书法和中国画这些专业历来为众多学员所喜爱和学习，并且培养了大批老年书画人才和书画爱好者。但老年教育毕竟还是一种较为新兴的教学模式，目前尚未有很成熟的教材，我们这次所编的这套老年大学书画教材，就是对老年大学书画教材建设的一次探索，希望能为老年教育作一点贡献。

我们组织了一批对老年教育有一定经验的教师，来共同编写这套教材，根据每位教师对老年书画教学的经验和体会来编写，有各显神通的意味，但最基本的要求就是要适应老年大学学员的特点：老年人阅历丰富，理解能力较强，但精力、体力和记忆力等相对较弱，且多为晚年才开始学习书画，书画基础较差，所以所著的书既要有一定的理论水平，也要有简明易学的技法；在内容上按题材分册，便于同一题材深入学习，技法尽可能概括全面，示范作品相对印大些、好些、多些，便于老年学员临摹和观摩学习。

老年书画教育的意义还远不止老年同志学书画本身的作用，它还有一定的社会影响和社会作用，老同志学习上的刻苦认真，常常让人感动，他们那种活到老学到老、甘当小学生的精神更是年轻人效仿的榜样，而他们对于书画艺术的热爱将会带动和影响家庭其他成员以及亲朋好友，影响到他们所在的社区乃至社会，这对于普及和传承我们的优秀文化艺术遗产将起到不可估量的作用。希望有更多的人来共同关爱老年人、关心老年事业和老年教育，为构建社会主义的和谐社会发挥作用。

《中国老年大学书画教材》主编

广西老年大学特聘教授

广西艺术学院原成人教育学院副院长

《中国老年大学书画教材》编辑委员会

主 编：黄忠耿

副主编：（按姓氏笔画顺序排）

马贵觉 冯京义 刘志辉
钟力田 钟 铨 覃建平

陈再乾 邱茂叶 杨一万 金月霞

编 委：（按姓氏笔画顺序排）

广西壮族自治区老年大学

王 精 王雪峰 韦 峰
吴善贞 吴 锁 辛庆彬
钟 涛 梁彩娟 梁华童

朱丹红 朱敬华 陈 川 陈再乾
杨一万 杨宇云 周凯达 罗 果
黄忠耿 黄格胜 谭明彪 潘丽珠

广东老年干部大学

邓 冕 卢育红 朱颂民
钟 铨 钱伯泉

何兆雄 何耀鸣 杨植桐 贺立新

广州市老年干部大学

许 山 刘艺林 刘志辉

李敬良 罗赐中

山西老年大学

吕林健 吴书文 李建忠
武 磊 徐树文 覃建平

李金鹏 沈晓英 范 华
温忠贵 樊志贤

山东老年大学

马 杰 冯京义 张恩绪

天津市老年人大学

马贵觉 赵先忠 皇甫秉钧

安徽老年大学

孙 康 朱 斌 邱茂叶

徐卓亚 隋鸿君

青海省老年大学

马广惠 王来顺 李成安
胡青泰 钟恩明 顾乃斌

张凯年 陈衍生 金月霞 林廷杰

贵州老年大学

朱德荣 钟力田 钟绍让

习写范字索引

笔画习写范字			之	乏	远	游	22		七	此	流	潜	39		和	秋	移	穉	58
范	字	页次	奥	饮	食	取	23		玄	公	参	兹	40		精	粮	粉	糊	59
三	正	五	水	求	未	来	24		名	反	又	各	41		社	福	祥	礼	60
非	呈	玉	子	茅	象	亨	25		书	阙	后	纬	42		趾	逾	路	躇	61
十	川	中	乎	宇	宁	孚	26		编旁部首范字						峥	嵘	崎	峰	62
千	年	南	长	氏	禹	民	27		范	字			页次		绝	编	终	纪	63
东	泉	丘	感	成	代	我	28		何	使			47		映	晖	皎	时	64
小	步	性	心	思	恐	志	29		得	径	德	彼	48		胜	腊	肌	胶	65
土	襟	不	巴	冠	池	沉	30		汉	海	凉	深	49		竦	靖	竭	端	66
六	官	于	舟	永	精	闻	31		呼	吸	味	唯	50		烧	煌	烟	烂	67
黄	凝	并	而	为	力	方	32		砍	砌	破	砾	51		狐	独	犹	猛	68
左	在	右	仰	卿	却	御	33		坤	坏	城	地	52		始	嫣	好	妙	69
周	丹	州	宜	霄	安	赏	34		玩	珠	理	琛	53		矮	短	矩	矫	70
井	俯	咸	阶	隧	郊	邮	35		怡	怀	悦	惕	54		记	诚	询	请	71
庄	庶	庆	以	承	堵	扶	36		握	拒	接	抚	55		钜	铭	录	针	72
生	夕	重	目	贞	百	首	37		物	特	牧	牲	56		陈	随	阴	阳	73
夫	令	天	皆	出	撰	临	38		机	栲	杖	槛	57		辍	轮	辐	轻	74

则	利	剑	列	75	花	若	落	莫	95	智	昔	皆	昏	115	赞	臭	享	盖	133
新	斫	斯	断	76	是	景	暑	昆	96	繁	紫	系		116	华	室	前	穷	134
勤	勃	动	勒	77	崇	岚	嵩	岂	97	回	延	建		117	真	恩	导	集	135
雕	形	影	彩	78	等	管	篁	简	97	迢	运	道	莲	118	泉	万	高	鉴	136
敢	改	故	效	79	阙	原	厚	厉	98	起	趁	越	赴	119	督	变	登	声	137
欲	欧	饮	欢	80	鹿	历	应	广	100	结构常法范字					寻	意	蕃	爵	138
毁	般	殿	杀	81	疾	痼	疲	痕	101	范字				页次	闲	幽	风	函	139
明	朝	朗	期	82	屋	居	屡	层	102	身九				120	匪	勿	臣	句	140
虽	杂	难	离	83	气	氛	氢	氧	103	干六史力				121	国	回	固	图	141
显	头	领	愿	84	养	美	差	羨	104	于必匀田				122	字势摆布范字				
鸱	视	鹂	鸿	85	与	学	觉	举	105	镜	杂	徒	楹	123	范字				页次
视	砚	睹	亲	86	元	克	充	竟	106	能	县	龙	龄	124	大	元	岩	郁	142
郡	都	廊	乡	87	忘	愈	念	虑	107	喝	颂	敕	知	125	响	日	凿	口	143
今	金	俞	含	88	照	无	然	煮	108	但	惟	拐	洁	126	仪	西	曩	四	144
本	夺	奔	奄	89	弃	架	案	渠	109	创	引	献	亏	127	也	户	色	戈	145
春	奉	奏	泰	90	青	有	肯	膺	110	祸	观	如	抚	128	品	虫	潺	森	146
寒	家	宫	实	91	孟	盘	尽	盛	111	外	停	神	跨	129	炎	竹	多	弱	147
穷	窗	空	窥	92	质	资	贸	宝	112	职	瑕	谢	微	130	功	兆	政	犯	148
当	常	堂	裳	93	至	坠	壑	涂	113	善	尖	贵	台	131	一	月	卜	舟	149
云	露	霞	霜	94	圣	莹	皇	望	114	茨	藉	湛	暨	132					

楷书笔顺

在一个字中，哪笔先写，哪汉字的结构规律，从实践中总结写，字才能写得连贯、流畅，并提笔后写，谓之笔顺。笔顺是根据出来的笔画书写顺序。按笔顺书高书写速度。

笔顺	写法举例		
先上后下	正：一 冫 下 正	京：宀 亠 京	立：亠 立 立
先左后右	川：丿 川 川	谢：讠 讠 谢	朋：月 月 朋
先撇后捺	人：丿 人 人	今：丿 人 今	夫：二 夫 夫
先横后竖	十：一 十 十	丰：一 三 丰	半：丶 半 半
先外后内	同：冂 冂 同	风：丿 几 风	周：丿 冂 周
先中间后左右	水：丿 冫 水	山：丿 山 山	赤：土 赤 赤
先里面后封口	田：冂 田 田	国：丨 冂 国 国	目：丨 冂 月 目
先里面后外包	道：辶 首 道	函：了 了 函	凶：丿 乂 凶

目 录

习写范字索引	
楷书笔顺例举	
第一章 楷书概述	1
第一节 学习楷书的意义	1
第二节 学习楷书的方法	1
第三节 学习楷书必备	2
第二章 楷书技法	6
第一节 基本笔画及习写范字	6
横画 7	竖画 9
捺画 21	钩画 24
挑画 36	折画 37
重画处理 42	楷书笔画通病 43
第二节 偏旁部首及习写范字	47
左偏旁 48	右偏旁 75
字头 88	字底 106
第三节 结构常法及习写范字	120
独体字结构规律 120	
合体字结构规律 123	
结构布势规律 142	
第三章 书法作品赏析	150
第一节 经典碑帖欣赏	150
第二节 现代优秀作品欣赏	154
附图——欧阳询《九成宫碑》(局部)	160

第一章 楷书概述

第一节 学习楷书的意义

楷书，又名正书，真书。汉末楷书与隶书同时使用，经历魏晋南北朝及唐朝，逾时千年，书艺得到了很大的发展。尤其是唐朝的楷书最为成熟兴盛，成为后世之楷模。唐朝以后各朝代的楷书，基本上承袭唐楷的余风，或略有变化。现代人

学习楷书也多以唐朝的楷书碑帖为范本，其中欧阳询、颜真卿、柳公权等大书家的字帖最为普遍。虞世南、褚遂良等名家的墨迹也很受后世学者欢迎。元朝赵孟頫的墨迹对后世亦影响很大。

楷书是学习各种书体的基础，初学书法宜从楷书入手，因为楷书是通用的字体，又与行书、草书有直接关系，这是由于楷书笔画丰富、结构多样的缘故。因此，自古以来的

书论和在实践中，都主张先学楷书，后学行书、草书。

唐朝书论家张怀瓘《六体书论》说：“真书如立，行书如行，

草书如走”，这好比人之先能站，然后才能行走的道理。为了打好各种书体的扎实基础，建议初学者入门者，必须抓紧学好楷书这门课程。

第二节 学习楷书的方法

对于初学者来说，首先要根据个人的爱好选择自己喜欢的范本，范本包括历代留下来的碑帖或现代人的优秀字帖(作品)，其次是临摹。临摹既是学习书法的手段和入门途径，又是书法家不断提高，不断深造的必修课程。摹帖即是把透明的薄纸覆盖在字帖上，照字帖的点画描写。摹帖还可分为描红和双钩法。描红即是把印成红色的字用墨描写成黑色。双钩法即是把字的轮廓线勾画出来后再用笔填写。摹帖容易得字的笔画和位置，摹帖



亦是古人学习书法的一种手段，不可轻视。临帖分为对临和背临，对临即是把字帖放在旁边，对照范字来写，要忠于原帖，写得越像越好。背帖即是在不看字帖的情况下凭记忆默写，力求写出字帖上每个字的形体、姿态和神韵。临帖是学习书法的主要手段。

第三节 学习楷书必备

楷书技法，应包括以下几个环节，即执笔、用笔、结字、章法等，还要了解文房四宝(即笔、墨、纸、砚)。



一、执笔：(五指执笔法)

1. 按——拇指第一节紧贴笔管内方，使力量的方向由内向外，指关节自然向内弯曲。

2. 压——用食指的第一节紧贴笔管外方，与拇指相对，且比拇指稍高，使力量的方向由外向内，指关节自然向外弯曲。

3. 钩——用中指第一节勾住笔管的前左方，力量亦是由外向内，辅助食指捏紧笔管，指关节自然向外弯曲。

4. 顶——用无名指的指甲根处紧贴笔管右后方，与中指相对，指关节自然向外弯曲。

5. 抵——小指不贴笔管，紧贴无名指，抵在无名指的下面，为无名指加力。执笔时，要求指实掌虚，腕平掌竖。执笔要自在，手腕要灵活(过紧则不灵活)，笔着纸时要准确、有力，能随心所欲。写小

字执笔低，写大字执笔高，约于笔杆的中下部位。写字时(指坐姿)要求头正目正，臂张胸张，腰直身直，臀平脚平，左手伏桌轻压纸边，胸不贴桌，背不靠椅。大字腕离桌，小字可枕腕。

二、用笔

用笔：是指书写各种笔画的技巧和方法。正确运用这些技巧和方法，才会使笔画有粗、细、轻、重、涩、润等变化，体现各种名家字体的风格。

锋起笔——是指前进的反方

1. 逆

按照笔画向落笔入纸，也即通常所说的“欲右先左”“欲下先上”。



2.按笔——亦叫“顿笔”。就是把笔往下按，使笔画由细变粗。

3.提笔——即把笔毫稍微提起但不离开纸面的运动方法，使笔画由粗变细。书写时有了提笔、按笔，笔画轻重交替，粗细互现，笔画才产生力感、节奏感。

4.中锋行笔——是指笔锋在运笔时不偏不倚，保持在笔画中间运行的一种方法，即蔡邕所说的“令笔心常在点画中行”为中锋用笔。

5.偏锋行笔——是指笔锋偏向笔画的一边运行而不在中间。偏锋写出来的笔画一边光滑一边参差枯涩，显得残破而浮露于纸，不够完美。

6.侧锋行笔——起笔或收笔时，笔锋在笔画内由偏锋转向中锋的过程即为侧锋行笔。转折需要方感时也用侧锋。侧锋表现出

笔画的方感和精神外扬。

7.回锋收笔——是指在结束笔画时，笔锋逆向回转提收。

8.转笔——是指在需要改变运笔方向时，稍提笔顺势转锋，写出没有方角的圆形笔画。

9.折笔——是指在需要改变运笔方向处先作顿，随后提笔调锋，写出有方角的方形笔画。

10.藏锋——是指笔画的起止处笔锋藏在笔画内不露出锋痕，写出来的笔画浑厚圆润、含蓄。逆锋起笔，中锋行笔和回锋收笔都是为了藏锋。

11.露锋——是指笔画起止时，其锋外露，所写出来的笔画俊秀生动。

12.顺锋起笔——按照笔画的行笔方向入纸，笔锋在前，笔肚在后，即为顺锋起笔。

三、结体

书法是一种造型艺术，犹如建造房屋，造型是否美观，是决定成功与失败的关键。每个字的造型美不美，主要是通过结字去安排实现的。

结字亦称为结体、间架、结构，也就是在一个字当中，笔画与笔画之间的安排搭配方法。它包括笔画的长短、粗细、曲直、方圆、轻重、正斜等以及笔画与笔画、偏旁部首与结构单位之间的相互穿插、迎让、参差、错落、伸缩等，还包括各部位的形态大小、高矮、长短、宽窄、敲正以及向背、朝揖、呼应、虚实等。只有处理好笔画之间的搭配关系，把握好各结构单位之间的组合规律，才能使间架结构安排得合理，写出来的字美观大方，给人以美的享受。

不同的书体，有不同的结构法则，但彼此之间也有一定的规

律可循。就楷书而言,如能重点掌握好以下四条原理,也就可以了:

1.重心平稳:重心平稳是楷书结字原则中最基本的一条。所谓重心,就是字的支撑中心。字的重心平稳,犹如人的站立、物品摆放,都要有重心,失去重心,人就站不稳,物品放不牢。如果字失去重心,就有一种倾斜、歪倒的感觉,那又怎能谈得上美观?

2.布白匀称:布白匀称是楷书结字的一个重要原则。“布”是布置安排,“白”是空白。有笔画的地方黑,无笔画的地方白。所谓布白,对一个字而言就是指笔画与空白的关系问题,对一幅作品而言,就是字与字之间、字与纸之间的疏密、黑白的关系问题。一个字的好坏,主要看用笔和结体。用笔看黑,结体看白。笔画好坏是用笔问题,结体的好坏是笔画之间

留空白、疏密是否得当的问题。只要处理好结体的布白匀称,才能使字虚实相生、相映成趣。

3.笔画呼应:笔画呼应是楷书结体的另一个基本原则,是在有形与无形之间,但它又是客观存在的,如上一笔与下一笔的联系。呼应的表现,它把原来各自独立的线条,贯穿成一个有机整体。没有呼应的线条集合在一起只不过是一种机械、呆板的拼凑,没有整体的美感。而有呼应的线条集合在一起,就像被赋予了生命一样,使原本不相连的线条,如同有血脉流动。

4.比例适当:字的笔画与笔画、偏旁部首与结构单位之间都存在着一定的比例和搭配关系。即是各笔画、各偏旁部首结构单位(单字)之间的大小、长短、高矮、宽窄要适当,各部之间的穿插、参

差、错落、疏密要融洽。这就是比例得当、搭配合理。

四、章法

章法:就是指整篇书法作品布局的设计方法,具体地说,就是充分考虑,安排好字与字、行与行以致整篇的布置,使其组成一幅完整的、合理的艺术篇章。它包括:正文、题款、印章。

正文:即书写内容,一般要求纵成行、横成列。纵成行要求每字的中心处在同一条垂直线上;横成列要求每个字的中心处在同一条水平线上,同时要求字的大小要统一协调、间距要均匀、字心要正直。

题款:又称“落款”。“款”是正文以外需要注明的文字,分上款、下款。上款是为受书者而题,如“××先生雅正”“××方家清赏”等。上款书写的位置一般落在作品的左上方,略低于正文。下款

的内容一般是题写正文的出处，书写时间、地点，书者姓名或斋号。下款另起一行写于上款的左方叫双款，如果上、下款内容简单，可连接写成一行，这叫单款。双款亦可把上款落在作品正文的右边，下款落在正文的左边。题款字宜小不宜大，宜虚不宜满，以突出正文。主宾分明，和谐统一。

印章：印章分名章、闲章。名章即书者的姓名或笔名，以方印为主，印盖在书者名字之后。闲章内容丰富，一般以警句、成语、人生哲理等为内容，闲章的形状各种各样，有方形、长方形、圆形、椭圆形、三角形和不规则形，所以又叫随形章，它一般印盖在作品正文的右上方。印章可分为阳文（朱文）印、阴文（白文）印，阳文即凸文，阴文即凹文。

五、文房四宝

书法用具主要有笔、墨、纸、砚，雅称“文房四宝”。

1.毛笔：书法之所以能成为艺术，写出的线条变化无穷，多姿多彩，给人们以美的享受，重要的是毛笔在起作用。毛笔大体可分硬毫（如狼毫、石獾毫）、软毫（如羊毫）和兼毫（羊、狼毫混合）三类。另外，也可分为长锋、中锋、短锋等不同的品种。选笔时要注意笔杆要直，笔毫入管处不能松动，笔毫要尖，手压毫尖笔锋排布平整，要饱满呈圆锥状，笔毫要有较好的弹性。简言之选笔标准为：“尖”、“齐”、“圆”、“健”。新笔须泡凉清水使笔毫散开，用后每次须顺着锋毫用清水洗净，悬挂保存。

2.墨：古人写字都用墨条和水磨成墨汁来书写，现代社会科学进步发展，墨汁的品种越来越

多，人们就用墨汁代替磨墨，省事多了。好的墨汁有“中华”、“一得阁”等书画墨汁，初学及练习用普通墨汁即可。

3.纸：书法用纸是特定的纸，以宣纸为好。宣纸分生宣和熟宣两大类，书法作品以生宣为宜。初学写字者，可用毛边纸或旧报纸练习，但不能用光滑不渗墨的纸张来书写练习，因为运笔时笔画浮滑而不能写出笔力。

4.砚：古人用石做的砚台来磨墨和盛墨，现在用墨汁书写，也就很少用砚台了，只要能盛墨的一般瓷碟即可。墨量随需随用，不留宿墨。用后墨砚用水清洗，保持干净。

除了上述的“文房四宝”外，还要准备毡子、镇纸压条、洗笔缸、笔架、卷包笔的小竹帘等辅助用具。

第二章 楷书技法

汉字是由横、竖、点、撇、捺、钩、挑、折八种基本笔画衍生出四十多个笔画中的某些笔画组合成的。没有笔画就没有汉字，所以，要把汉字写好，学好笔画是关键，

是写好汉字的基本功。

要写好笔画，就要弄清弄懂笔画的书写方法，每个笔画都要有起笔、行笔和收笔三个过程，在书写过程中，还要掌握逆锋起笔、

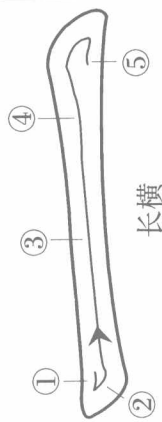
按笔、中锋行笔、提笔、顿笔、转笔、折笔、回锋收笔等方法。能熟练地掌握这些笔画的书写方法，运用到整个字上，就能较快地学好毛笔字。

第一节 基本笔画及习写范字

笔画是写好每个字的基本功夫，是各种书体结构美的重要因素。学习书法必须先学笔画，美

好的笔画犹以运笔提按轻重缓急和前后左右的如意挥运而获得的。但柔软的毛笔，笔毫含墨着纸时对运笔的准确性，颇难驾驭，非下一番苦功殊难达到理想

的笔画效果。本章节特按照楷书的各种笔画，安排相应的范字和运笔的方法要领，让初学者依法习写，以期既练笔画又练字形，两者兼而得之。



长横



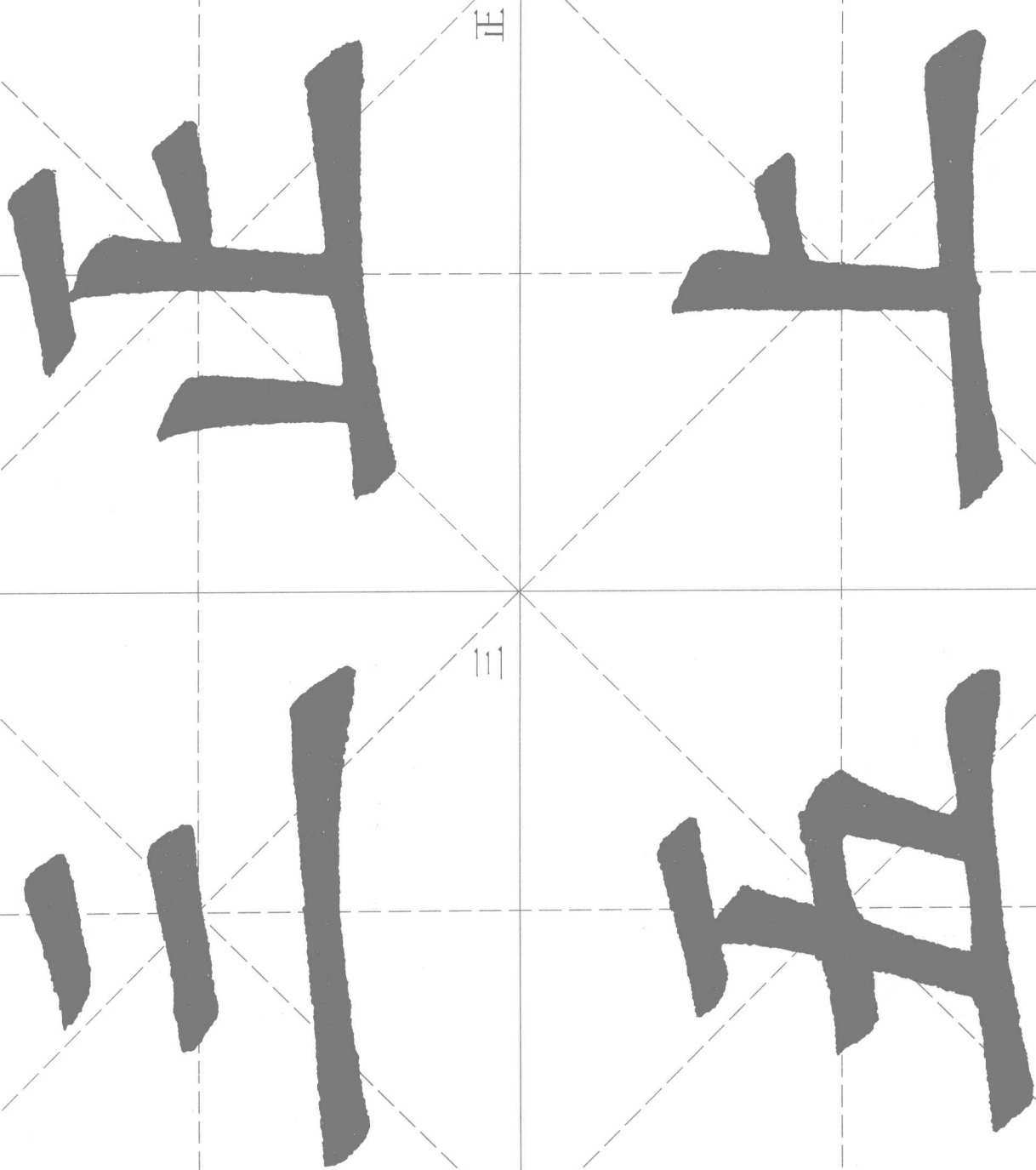
短横

长横:

- ① 逆锋向左上起笔。
- ② 折锋向右上顿笔。
- ③ 转中锋向右行笔，且渐走渐提，行笔过半后再渐走渐按。
- ④ 转锋上昂，使笔至横的右端。
- ⑤ 向右上轻顿，提笔回锋。

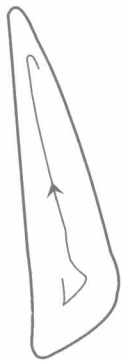
短横:

短横的写法与长横的写法一致，但短横形的短且提少按多。





左尖横



右尖横

左尖横：

顺锋向右起笔，呈左尖状，边行边按，收笔同短横。

右尖横：

起笔同短横，形方，边行边提，由重到轻，自然送到。右尖横收笔也可驻锋，但不可出锋。

呈

呈

致

致

非

非

玉

玉