

文苑賜英華數玉簪金編正學

十三經旁通廿二子

丁亥年冬月

楷書入門新法

魏书生題



用硬筆寫唐楷

李鳳華 著

遼寧美術出版社

一萬里上下五千年

鳳華書



詞場開鼓吹看筆歌墨舞縱橫

楷
书
入
门
新
法

魏
书
生
题



用 硬 笔 写 唐 楷

李凤华 著

辽宁美术出版社

内容提要

《楷书入门新法》的问世,改变了传统的书法写字教育教学观念,以及学书练字的方法,是一本适合于中小学生学习的好教材。

在继承传统的基础上,兼顾实用,易于实现与小学各个年级的语文课的整合。由于她能够立足基点,把握共性,若能够领会其精神实质,幼儿园、学前班的小朋友也可以受益。她也是行楷、行书、草书的基础,因此,她也同样适合于成人。

她从唐楷中走来,提炼的是方法、是共性,她能够真正的实现入门之后的临帖内化并敢于创新,她既有翰墨的韵味与法度,更具有硬笔的特色与风格。

只有突破才能创新,此书以崭新的方法脱颖而出,也将为书法写字教育教学事业注入新的血液,作出新的贡献,她不仅可以让你练得一手好字,拓宽视野,还能让你悟出许多“字外功”,甚至让你改变人生。

图书在版编目(CIP)数据

楷书入门新法/李凤华著. —沈阳:辽宁美术出版社,
2008.3

ISBN 978-7-5314-4032-1

I. 楷… II. 李… III. 硬笔字—楷书—书法 IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第016977号

出版者:辽宁美术出版社

地址:沈阳市和平区民族北街29号 邮编:110001

发行者:辽宁美术出版社

印刷者:沈阳市博益印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:6

字数:50千字

出版时间:2008年4月第1版

印刷时间:2008年4月第1次印刷

责任编辑:申虹霓

封面设计:童迎强

版式设计:晓路

技术编辑:鲁浪 徐杰 霍磊

责任校对:张亚迪

ISBN 978-7-5314-4032-1

定价:18.00元

邮购部电话:024-83833008

E-mail:lnmscbs@163.com

http://www.lnpgc.com.cn

静能生慧
乐在学中

魏书生

二〇〇七年
八月十三日

著名教育改革家魏书生先生题词：静能生慧，乐在学中。

目 录

序 言	6
概 述	9
第一章 基本笔画	11
第二章 结字原理	16
一、横平竖直	16
二、疏密匀称	17
三、比例适当	19
四、重心平稳	22
五、点画呼应	24
六、偏旁容让	24
七、向背分明	27
八、变换参差	28
第三章 点画的应用规律	29
第四章 偏旁部首的规律	35
一、部首的分类	35
二、部首的写法与规律	35
第五章 笔顺	53
第六章 章法	57
一、传统竖式	57
二、现代横式	58
第七章 知识链接	59
一、用硬笔临写传统碑帖应注意的 几个问题	59
二、用硬笔临习唐楷易出现的问 题及解决方案	61
三、用硬笔进行楷书创作时应注 意的几个问题	63
四、每天练多长时间,写多少字 较为适宜	64
五、你端正,字才端正——写字 姿势的重要性	64
六、为何临帖时写得很好,平时 作业却用不上	65
七、让笔听你的话——体会字为 心画	66
八、书贵有恒	67
九、精讲要点及辅导方案	68
第八章 硬笔书法的品评标准	72
一、实用型硬笔字的品评标准	72
二、艺术型硬笔书法的品评标准 与欣赏	72
第九章 作品赏析	73
第十章 经典碑帖选	82
后 记	96

序 言

科技在发展，人类社会在不断地进步着。电脑在中国已非常普及。电脑打字在逐渐取代用笔的交流。这也许就是书法写字教育在课堂教学中被冷落和忽视十多年之久的一个重要原因之一。

祖国的书法艺术是东方艺术的核心，是中华民族智慧的结晶。书法历来具有双重性格。一是它的实用性；二是它的艺术性。电脑可以取代它的实用性，但永远也取代不了它的艺术性及育人功能。书法写字教育的普及与发展对于提高全民族的素质都将起到一个不可低估的作用。

什么是书法？书法是以文字为载体，以笔墨为工具，以书写为手段，来抒发书写者的个性、情感、情怀。随着人类社会的不断发展，汉字经历着一个由繁到简的演变历程。书写工具也在不断地变化着。由最初殷商时期的甲骨文到西周铭文，到秦篆，到汉隶，到唐楷，一路删繁就简。1956年中国又一次文字改革由繁体字演变成现在使用的简化字。但目前中国香港、中国台湾及新加坡等华人仍使用繁体字。现在我们所使用的简化字都承袭着唐楷的风格。至于书写工具，由于最初的文字是刻画符号，因此笔的雏形应是竹、木、角等硬性工具，再后来是毛笔。书法艺术的辉煌及集大成阶段应是毛笔书法阶段。书写的材料有龟壳、骨、绢、帛、竹木简、宣纸、纸等。再后来，随着钢笔的产生，当代硬笔书写工具以它的简洁与便利迅速普及与发展开来，逐渐取代了毛笔的实用性，大大缩小了毛笔的使用范围。

不论哪一种工具，哪一种书体，都承载着当时的历史使命。任何艺术都是从实用开始的，艺术性是建立在实用的基础上的。尽管硬笔的表现力不及毛笔，但是，人们在硬笔书写的广泛应用中通过长期的观察与实践形成了大量的直观感知，逐渐从中感悟到硬笔书写汉字的线条变化，以及线条的运动节奏与力感，激发人们进一步的探索与研究，用那丰富的线条组成了不同结构的汉字，其表现出的自由运动与结构有限空间有机融合的独特艺术风格。它已不是停留在写字的基础上，更不是用线条组成的几何图形，它是用线条的运动节奏把单字结体与通篇整体的二维空间流

动起来，表现了静与动的和谐统一，承载着抽象的艺术升华。

从写字到书法须经历一个观察、感知、实践、认识形成质的飞跃的过程。在这个过程中，一是由自我独自感悟、思考、领会、实践；二是靠教师的教育、帮助、引领、指导；三是靠社会形成学习硬笔书法的环境和群体开展硬笔书法的氛围。

李凤华老师潜心致力于书法教育教学十三年，她研制了这套用当代硬笔书写工具直接临习祖国的传统碑帖的方法。她以唐楷为切入点，提炼和总结了楷书的关于点画、结构、章法方面的共性知识，为学生找到学习楷书的基点，找到临帖与创作的标准。这种方法，一方面可以让学生直接受到传统艺术的启迪与熏陶；另一方面，可以兼顾实用。这应该是一个创新。她的成功研制将为书法教育事业注入新的血液，做出新的贡献。尤其是她对基本点画的提炼、概括，是科学的、准确的、生动的。对于结字原理的论述与完善也比较浅显易懂，易于学生接受。更可喜的是她提出了实用型硬笔书法与艺术型硬笔书法不同的品评标准，为学生指出了临帖的目的是为了学习和借鉴。在实际的工作、学习、生活中应使用简化字，而且要写的规范、美观、流利，有一定的速度。这符合2000年发布的《中华人民共和国国家通用的语言文字法》，也符合《全日制语文课程标准》。

汉语学家认为，汉语要在全球化的进程中取得地位，取决于汉语自身的发展和竞争力。现在的青少年承担着汉语的传承和发展的重任，因而提高他们的汉语和文字能力至关重要。

学校是精神文明的重要基地，作为领导也好，教师也好，应从只注重成绩转变为重视实际能力，从应试教育转变到素质教育。意识到书法写字教育的好处不仅在于使用，其更大的意义在于陶冶情操，启迪心智，强健身心，锻炼意志，培养审美能力，提高文化修养，保护视力，还可以培养认真、细致等的良好品质。

《国家通用语言文字法》为我们指明了道路，九年义务教育新课标也明确指出：学生要正确、规范、美观地书写汉字。要真正落实这一要求，必须在考试中体

现。近年来部分省、市在中考中设置了卷面分，甚至还设置了书写题，这无疑是一个良好的导向，也是发展的方向。从中可以看出命题者对写字教学的重视，对学校、对教师、对家长、对学生提出了一个不容忽视的话题：如何落实新课标，改进书法写字教学。教育部的一位负责人曾经说：“养成良好的写字习惯，具备熟练的写字技能，具有初步的书法欣赏能力，是现代中国公民应有的基本素养。”书法写字教育的关键时期是中小学，中小学学生不一定要成为书法家，但至少要把字写得清清楚楚。不论从实用的角度还是从培养综合素质的角度考虑，书法写字教育都大有裨益。所以，我们中小学校应该按照《新课程标准》的要求切实搞好书法写字教学，不能将这门课完全荒废。

总之，希望书法艺术在课堂教学中得到普及、推广。希望我们的学生从一点一滴开始学书法，从正己正心开始学做人，端端正正写好中国字，踏踏实实做好中国人。希望我们的学生提高审美情趣，丰富校园文化生活，使之成为电脑时代汲取中华民族传统文化精髓的新型建设者和接班人。

苏文夫

概 述

一、什么是书法艺术

祖国的书法艺术源远流长、博大精深。它是东方艺术中历史最悠久、空间最广阔的艺术之一。书法艺术，简单地说，就是美化文字的艺术，具体一点说，它是一门以书写内容与书写技巧相结合，表现书写者情感与个性的表现艺术，它以笔墨为工具，以文字为载体，通过对文字的笔画、结构、章法的结合与创造，最终以书写为手段来抒发作者的情怀。

二、书写工具简介

我国古代主要以毛笔为书写工具。毛笔可分为羊毫、狼毫、兔毫、鸡毫、兼毫等。现代社会主要以硬笔为书写工具。硬笔主要包括钢笔、铅笔、圆珠笔、中性笔、粉笔等。不论以硬笔为书写工具，还是以软笔为书写工具，书写的都是中国汉字，就书法艺术本身而言，二者没有质的区别。虽然硬笔的表现能力不及毛笔丰富多彩，但仍可以表现出笔画的轻重与粗细，在结构与章法上仍可做到精到完美，与毛笔抗衡。毛笔书法历经千百年发展至今，已经形成其独立完备的理论体系。因此，学习硬笔书法应继承和遵循毛笔书法的基本原则。以现代书写工具继承和表现传统书法是历史发展的必然趋势。

三、书法艺术三要素

从书法艺术的表现形式而言，它包括章法、结构、笔画三个方面。笔画，是艺术创作的最基本单位。正是由笔画的相互搭配构成了汉字。结构，是指巧妙合理地组织笔画，使之完美和谐地统一在一字之内，又要美观协调地统一于全局之中。章法是体现一幅书法作品整体美的创作技法，包括字与字、行与行之间的关系处理，利用黑白分布、字形大小与形态，字距行距的巧妙变化组合，创造出整体美好和谐的视觉效果。只有合理应用处理好这三大要素，才能创作出好的书法艺术作品来。

四、楷书的选帖

楷书又称“真书”、“正书”、“正楷”。所谓楷书，其中亦有楷模之意。从名称上即体现了其用笔规范，结体端正的书法风格。一般认为，学习书法当从用笔与结构都比较标准的楷书入手。学习硬笔书法也是如此。以楷书作为书法的基础

课，最为恰当。

从历史上看，楷书发展的顶峰时期是在唐朝。唐楷崇尚法度，字形完美，结体端正，对后世楷书的发展影响极为深远。我们平时所指的楷书大都是指唐楷风格的楷书。在遗留下来的众多唐楷书法作品当中，当以欧（阳询）、颜（真卿）、柳（公权）三家所书的碑刻最为著名。其代表作分别是《九成宫碑》、《颜勤礼碑》、《玄秘塔碑》。其中，欧体端庄、娴雅、优美；颜体浑厚、开阔、大气；柳体富于个性、变化丰富。学习楷书，不论以何为工具，都应选择自己喜欢的，适合自己的一本唐楷入手。

本教材将着重总结和分析唐楷点画、结构、章法的共同特点与规律。引导学书者正确地读帖、临帖，进而创作。因为当代书写工具以硬笔为主，因此，本教材以硬笔书写范字为例。由于其理论根据来源于软笔书法，因此，本教材也适于软笔楷书的学习，只是在执笔与工具性能上略有不同而已。

五、坐的姿势

坐正，背挺直，胸口离桌沿一拳左右；两臂自然平放在桌面上；左手按纸，右手执笔。眼睛与纸面的距离应保持在一尺左右。

正确的书写姿势非常重要。它不仅能保证书写自如，减轻疲劳，提高书写水平，而且还能促进少年儿童身体的正常发育，预防近视、斜视、脊柱弯曲等多种疾病的发生。因此，必须引起重视。

六、硬笔执笔方法

食指与拇指捏住笔杆，中指抵住笔杆，无名指、小指扶住靠拢，手形成圆形，掌心空圆，笔杆上端靠在食指的指根处，手指离笔尖2厘米左右。笔杆和纸面呈50度角左右。如果选用铅笔或粉笔作为书写工具，当线条略呈粗糙状态时，可将笔杆轻轻转动一下。

七、入静

书为心画，书法是心灵的艺术。静则能生悟。入静，并非大脑中一片空白，而是让你学会用心，排除干扰。真正的书法入门是从入静、用心开始的。对此种观点的论述，前人之述备矣。东汉书法家蔡邕曾讲：“夫书，先默坐静思，随意所适，言不出口，气不盈息，沉密神采，如对至尊，则无不善矣。”虞世南《笔髓论》中也曾说：“欲书之时，绝虑凝神，心正气和。心神不正，书则欹斜，志气不和，字则颠仆。”“心神正，正气和”这也正是我们中华民族的精神所在，灵魂所在。因此，学书，必先正心，正己，入静。

第一章 基本笔画

笔画是构成汉字的最基本要素。硬笔楷书的笔画是以单线条为其表现形式。由于汉字结构的千变万化，不同的笔画表现的线条形式也不同。同一种笔画在不同字的结构中又表现为不同形态的线条。

书法的艺术首先是线条的艺术。如何将每一个线条写得自然简洁、生动、精彩，富有弹性、富有生命力是每一位学书者的共同目标。

楷书基本笔画的种类和写法较多，主要分成点、横、竖、撇、捺、钩、折、提八种。在这里，我详细列举了19个基本笔画的写法，借鉴了毛笔笔画的运笔方法，讲究用笔的轻重与提按变化，帮助大家锻炼学习用笔的技巧。

点（丶）：由轻到重，用力均匀、自然，至末端收笔回抬。

横（一）：左尖横。由轻到重向右行笔，用力均匀、自然，至末端收笔回抬。

（一）右尖横。由重到轻向右行笔，用力均匀，过渡自然，力送笔端。

（一）腰细横。向右行笔，用力均匀，过渡自然，行至末端收笔回抬。

竖（丨）：上尖竖。由轻到重向下行笔，用力均匀、自然，行至末端收笔回抬。

（丨）下尖竖。也叫悬针竖。由重到轻向下行笔，用力均匀，过渡自然，力送笔端。

（丨）垂露竖。由重到轻再到重，向下行笔，用力均匀，过渡自然，行至末端收笔回抬。

撇（丿）：由重到轻，向左斜下方行笔，用力均匀，过渡自然，力送笔端。

捺（㇏）：轻重轻。向右下方由轻到重行笔，行至捺脚处重按笔，然后向

右水平方向提笔拖出，收笔要出尖。要使由轻到重这一段较长，由重到轻这一段很短，要用力均匀，过渡自然。

钩（）：横钩。重轻重重轻。下笔向右写“重轻重”的横，行至钩处顺势向右下方走一点儿，略回，再由重到轻向左下方钩出。用力均匀，过渡自然而有弹性。要一笔完成。

（）竖钩。重轻重重轻。重下笔向下写垂露竖，行至钩处顺势向左下方走一点儿，略回，向左上方由重到轻钩出，用力均匀，过渡自然而有弹性，一笔完成。

（）斜钩。重轻重重轻。重下笔向右下方行笔，略弯，行至钩处，笔略回以蓄势，然后由重到轻向上钩出。用力均匀，过渡自然而有弹性，要一笔完成。

（）卧钩。轻重重轻。轻起笔向右下方行笔，略弯，行至钩处，笔略回以蓄势，然后由重到轻向上钩出。用力均匀，过渡自然而有弹性，要一笔完成。

（）竖弯钩。重轻重重轻。重起笔略向左斜下方行笔逐渐轻，向右弯逐渐加重，行至钩处，笔略回以蓄势，然后由重到轻向上钩出。用力均匀，过渡自然而有弹性，要一笔完成。

折（）：横折。重轻重轻。由重到轻做右尖横，行至末端（此处笔轻提时，笔尖不可以离开纸面）再由重到轻略向左斜下方做竖。用力均匀，过渡自然，折处干脆利落，要一笔完成。

（）撇折。重轻重轻。重起笔向左斜下方做撇，行至末端（此处笔轻提时，笔尖不可以离开纸面）再由重到轻向右做右尖横。用力均匀，过渡自然，折处干脆利落，要一笔完成。

（）横撇。重轻重轻。由重到轻做右尖横，行至末端（此处笔轻提

时，笔尖不可以离开纸面）再由重到轻向左斜下方做长撇。用力均匀，过渡自然，折处干脆利落，要一笔完成。

挑（）：轻重重轻。由轻到重向右斜下方做点，然后笔略回以蓄势，再由重到轻向由上方迅速提出。用力均匀，过渡自然，要一笔完成。

组合笔画的代表之一：（）竖折折钩。重轻重轻重轻重轻。由重到轻做下尖竖，行至末端（此处笔轻提时，笔尖不可以离开纸面），再由重到轻做右尖横，行至末端（此处笔轻提时，笔尖不可以离开纸面），然后重轻重向左斜下方做弯竖，行至钩处时略回笔以蓄势，向左上方由重到轻钩出。用力均匀，过渡自然而有弹性，折处干脆利落，要一笔完成。

点画的共同特点与规律：

点画的变化丰富多彩。大家可以在读帖和临帖时认真观察，认真揣摩。尽管点画的长短、大小、状态等都发生了很大的变化，但是，我们可以通过基本点画的写法来总结楷书点画的共同特点与规律。

1. 点画要有轻重变化。有的由轻到重，有的由重到轻，有的重轻重，有的轻重轻等。

2. 轻重变化是靠用力时的提按体现出来的。提按时应过渡自然，用力均匀，用笔干脆、利落、果断，使点画富有弹性，富有生命力。

3. 要使点画干净，不可以重复；简洁，尽量走直线；稳重，力送笔端。

点画看起来很简单，但如果不用心去揣摩，不用心去练，就不会产生理想的效果。点画就像组成机器的各个零件，只有各个零件的质量合格、过关，然后再合理地组合，这个机器才能正常地工作、运转。

在运笔的过程中，要能够将笔画的提按、顿挫、徐疾、长短、大小、状态等技法与特点娴于心、熟于手，笔势自然而然地丰富多变，笔画之间才能气脉畅通，结体也随之多姿多彩，妙趣横生。

古人云：“笔法千古不易。”并将点画与自然界的事物联系起来。例如卫夫人在《笔阵图》中对笔画的形容：

（）如千里阵云，隐隐然其实有形（像千里排列的阵云那样，隐约显现云层重叠覆盖的走势）。

(\) 如高峰坠石，磕磕然实如崩也（像高峰坠落巨石那样，笔锋作点时磕碰纸面，墨迹犹如崩石似的沉重）。

() 陆断犀象（像宝剑砍断犀牛角和象牙一般，峻峭利索）。

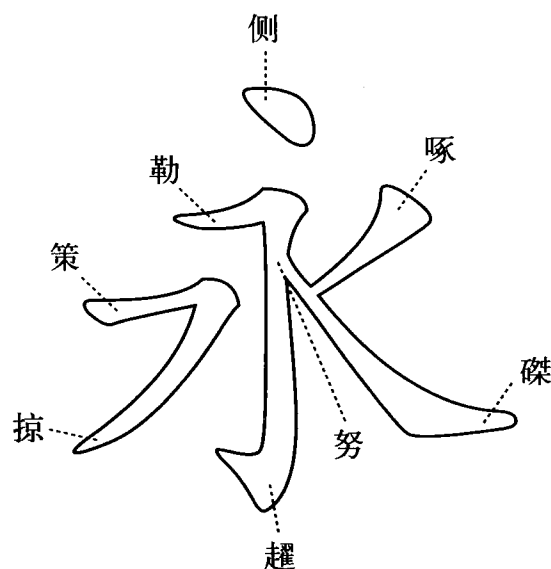
(\) 百钧弩发（如同疾射百钧的机弩，刚劲而有力）。

(|) 万岁枯藤（好比百年的枯藤在倒挂，显得坚韧挺拔）。

(乚) 崩浪雷奔（颇如巨浪崩翻、阵雷滚滚那样，表现迅猛，咆哮异常）。

(丿) 劲弩筋节（好像开张弓弩，使出筋骨的强劲挽力）。

永字八法其实就是用“永”这个字的八个笔画来说明中国书法用笔法则，这八个笔画分别是：侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔八画。以“永”字八笔顺序为例，阐述正楷笔势的方法：点为侧，侧锋峻落，铺毫行笔，势足收锋；横为勒，逆锋落纸，缓去急回，不可顺锋平过；直笔为努，不宜过直，太挺直则木僵无力，



永字八法

而须直中见曲势；钩为趯（tì），驻锋提笔，使力集于笔尖；仰横为策，起笔同直画，得力在画末；长撇为掠，起笔同直画，出锋稍肥，力要送到；短撇为啄，落笔左出，快而峻利；捺笔为磔，逆锋轻落，折锋铺毫缓行，收锋重在含蓄。相传为隋代智永所传，一说为东晋王羲之或唐代张旭所创，因其为写楷书的基本法则，后人又有将八法引为书法的代称。

永字八法并非孤立存在，涉及的是字的结体法则。因此，八法作者意图想通过永字的剖析来说明基本笔画的写法和组合。李阳冰称：“昔逸少（王羲之）攻书多载，十五年偏攻永字，以其备八法之势，能通一切也。”意思说，王羲之学习书法多年，其中有十五年重点学习书写永字，通过学习永字的笔画和结体规律来体会书法真谛，结果王羲之写好了永字，真的就领会了书法的真谛，成为我国历史上最著名的书法家。

永字八法适用于硬笔。不论永字八法还是卫夫人的《笔阵图》，意在说明基本笔画的重要性。永字包含了点、横、竖、撇、捺、钩、折、提这八种笔画，因此，基本笔画学过之后，第一个字最好练永字，从中体会笔法的应用，使钩像钩，捺像捺，折像折。正如清代刘熙载《艺概·书概》称：“书能笔笔还其本分，不稍闪避取巧，便是极诣。永字八法，只是要人横成横、竖成竖耳。”练其他字，不论临帖，还是将来的创作，道理相同。我们也可以通过（侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔）这八个字的理解，来体会硬笔用笔的特点与技巧。

侧：（cè）斜着。是指点如高空坠石侧落。

勒：（lè）收住缰绳不使前进。横可用重轻这一笔法到折处如悬崖勒马，不可以脱缰，不可以断笔。

努：（nǔ）尽量使劲。竖画可用重轻重这个笔法，写时要直中见曲，不可僵直、平板无势。也有人称这一笔画为“弩”，指弓箭的意思，努力拉弓使张开，意在说明这一笔画不可僵直。

趯：（tì）跳跃。下笔时须驻笔蓄势，得势再出。就好像运动员在起跑线上的情形。

策：（cè）鞭打。仰横如扬鞭侧马，用笔爽快。

掠：（luè）轻轻擦过。一般写撇要轻快和婉。如燕掠水面。

啄：（zhuó）鸟类用嘴叩击并夹住食物。这一短撇如鸟啄食，用笔迅速、锐利。

磔：（zhé）分裂。古代祭祀时裂牲称为磔，捺法用磔。笔可轻入纸，逐渐加重至捺脚，等到长度合适时再捺出。

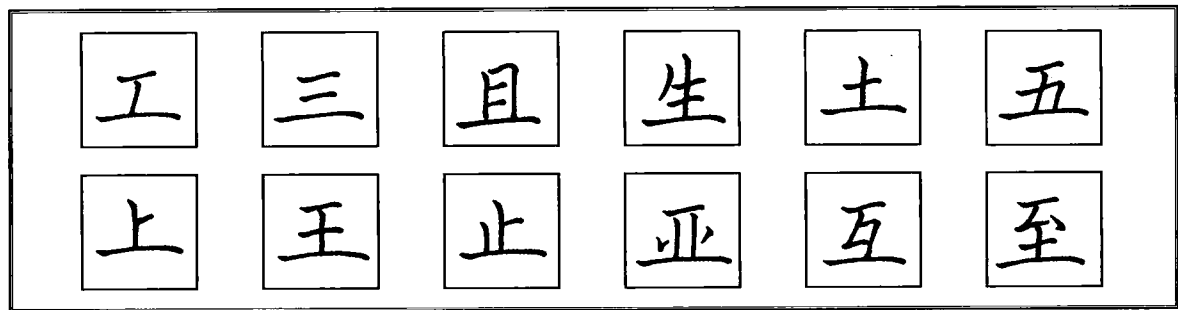
第二章 结字原理

点画组合成字的原则、规律，简称为结字原理。也可以称为“结构”、“结字”、“间架”等。楷书的结构严谨、条理清晰、规律明确。对于楷书来说，怎样合理搭配使用点画而构成完美汉字，唐楷在这一点上差不多做到了登峰造极的程度。真可谓“失之毫厘，差之千里”。因此，我们临帖也好，创作也好，在弄懂点画的同时，也要弄懂结字原理，还要有精益求精的态度。

关于结构，唐朝欧阳询总结了《三十六法》，明代李淳撰写的《大字结构八十四法》，清代黄自元进而发展为《九十二法》，虽然部分可取，但是条目太繁，措辞艰深，不易阅记。在这里，我提炼、概括、总结了八条结字原理，好记、易学。

一、横平竖直

楷书中的“横平竖直”有其特殊的含义。“横平”指横稍微向右上倾斜，仰度可大、可小，须临帖时认真观察、细心揣摩。当横是最后一笔时，仰度最小，如：



“竖直”包括四种情况：①垂直。②斜直。③中弯。④斜弯。

