

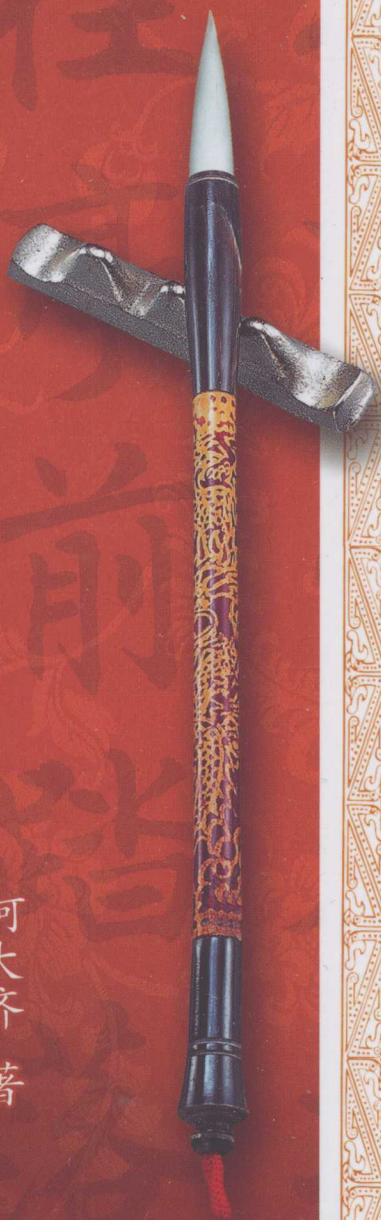
中国老年人书法教材系列

怎样写楷书



名师导学 由浅入深
菁华荟萃 事半功倍

何大齐 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

中国老年人书法教材系列

怎样写楷书

何

著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

本书由具有多年书法教学经验的何大齐先生精心撰写而成。书中深入浅出地介绍了楷书的形成及特点、楷书的笔法、结构、章法等内容。

这是一本学习楷书难得的入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

怎样写楷书 / 何大齐著. —北京: 中国水利水电出版社,

2007

(中国老年人书法教材系列)

ISBN 978-7-5084-5142-8

I. 怎… II. 何… III. 楷书—书法—教材 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第181871号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 中国老年人书法教材系列
怎样写楷书 |
| 作 者 | 何大齐 著 |
| 出版 发行 | 中国水利水电出版社(北京市三里河路6号100044)
网址: www.waterpub.com.cn
E-mail: sales@waterpub.com.cn
电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) |
| 经 售 | 北京科水图书销售中心(零售)
电话: (010) 88383994、63202643
全国各地新华书店和相关出版物销售网点 |
| 排 版 | 三原色工作室 |
| 印 刷 | 北京市兴怀印刷厂 |
| 规 格 | 787mm × 1092mm 16开本 10.5印张 249千字 |
| 版 次 | 2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷 |
| 印 数 | 0001—5000册 |
| 定 价 | 25.00元 |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

【前言】

“书法”顾名思义可以理解为写字的方法，但是严格地说书法是特指用毛笔书写汉字的一门艺术。汉字是书法的载体。汉字是从“依类象形”的象形字发展而来的，具有很强的图画性，后来经过长期的演变，逐渐抽象化，但仍具有“因形见义”的表义性质。其丰富的点画线条和复杂的形体结构可以产生无尽的变化，这些变化无不符合形式美的法则，所以说汉字本身具有造型美的特点。

毛笔是把汉字书写成具有艺术性的书法作品的一个重要工具。用兽毛制成的圆锥形的笔头富有弹性，写出来的点画丰富多姿，笔形的粗细、刚柔、枯润、方圆，各种各样，具有极强的艺术表现力。自从人们用毛笔来书写汉字后，便产生了书法这门艺术。

其实书法是从实用发展起来的。人们用汉字交流思想、传播经验，就需要把字写得清楚、整洁，进而又追求把字写得美观。经过数代人的经验积累，才产生了书法这门艺术。中华民族自古就重视书法教育，早在周代就把书法列为“六艺”之一，后世一直都把书法教育作为重要学科。

今天我们为什么还要学习书法呢？笔者认为学习书法可以学习、继承中国的传统文化，陶冶情操，提高自身的艺术修养和审美能力。书法艺术和绘画、音乐、舞蹈、文学都有着水乳交融的关系。长期研习书法艺术必将全面提高自身的文化艺术水平，成为文化修养的重要组成部分。研习书法还可以提高人们身心健康，因为书写过程是由人的脑力和体力同时作用才完成的。凝神静气，挥毫运笔，就如同打太极拳一样，是一种健身运动。再加上运笔书写时排除杂念，忘却人世烦忧，完全进入艺术享受的体验中。书法家大都长寿，道理就在这里。

学习书法要想取得事半功倍的效果，我认为应该注意以下几个问题。首先要走正路，在有经验的老师指导下扎扎实实地练好书法的基本功，尤其要重视临摹古代优秀的碑帖。古代优秀的碑帖是中国书法艺术的宝库，要认真学习、继承，不要受现代派五花八门的书风影响，以免误入歧途走弯路。其次是要在勤学苦练基本功的同时，注意提高自己多方面的文化修养，例如书法理论的修养、文化艺术修养、道德情操修养，增加生活阅历的积累。另外还要从大自然中去领悟书法艺术的奥妙，例如怀素从夏云、奇峰中悟出了笔法等故事都生动地说明了这一点。第三要学以致用，把临摹碑帖与创作书法作品结合起来，把书法艺术和日常的书写结合起来，平日写信、填写表格、抄写笔记等都应认真对待，长此以往必能收到可喜的成果。

本书深入浅出地介绍了楷书的形成及特点、楷书的笔法、结构和章法，是读者学习楷书入门不可缺少的教材。

何大齐

2007年10月

【目录】

前言

〇〇六 楷书的形成及特点

〇〇七 工具和材料的选择

〇〇十 执笔和 书写姿势

〇十二 楷书的笔法

〇二四 楷书的笔顺

〇三九 楷书的结构

〇六一 楷书的章法

〇八九 集字成篇

一一一 示范作品

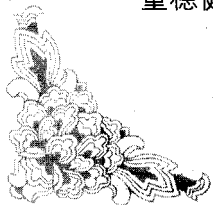
一四九 颜真卿《东方朔画赞》碑选

◎ 楷书的形成及特点

传说东汉人王次仲创造了楷书，这种说法是不可信的。一种书体的产生是人们在长期的生活实践中逐渐约定俗成的，不可能是一个人创造出来的。但是楷书形成于东汉末年，盛行于魏、晋、南北朝时期是确定无疑的。楷书是从隶书衍变而来的。隶书字形扁方，字势疏朗开张，笔势相背；楷书则是字形长方，字势内紧外松，笔势相向，从而字形更加端严工整。三国时期的钟繇为楷书的形成作出了贡献，东晋的王羲之、王献之父子继承了前人的成果，进一步完善了楷书的法式。在北方的北魏碑刻保留了隶书的遗韵，又具有楷书的基本特点，笔法遒劲沉稳，浑厚丰美，结字上形体疏朗开张，自然天成，极具艺术价值，是楷书珍品。书法史上称之为“魏碑”或“魏楷”。

唐朝是中国历史上的一个盛世。在初唐和盛唐时期，积极向上、热烈奔放、民富国强的社会氛围造就了书法艺术的再度辉煌。初唐的欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷四位楷书大家继承了晋人的楷则，宗法二王，书风挺拔俊秀，为楷书的登峰造极作了前期的准备。身处盛唐和中唐之交的颜真卿，集前人之大成而开一代新风，成为唐代楷书最杰出的代表。

颜真卿（708~784年）字清臣，陕西西安人。唐朝开元进士，任殿中侍御史，因被杨国忠排斥，出为平原太守。安史之乱，抗击安禄山叛乱有功，升任吏部尚书、太子太师、封鲁郡开国公，世称“颜鲁公”。颜真卿为人刚正，后来遭到宰相卢杞的陷害。其家学渊博，工于书法，初从褚遂良、张旭的笔法。楷书端庄雄伟，气势开张；行书遒劲舒和，字体结构丰厚宽绰，肥重稳健。布局章法茂密端凝，笔饱墨酣。用笔易方为圆，参以篆隶与魏碑的



笔意，暗含古法而有新意，自成一格，人称“颜体”。自古就有“学书要学颜”之说。其传世书迹较多，最有影响的有《郭氏家庙碑》、《颜勤礼碑》、《颜氏家庙碑》、《多宝塔碑》、《麻姑仙坛记》、《东方朔画赞》、《大唐中兴颂》、《自书告身帖》、《祭侄文稿》等。

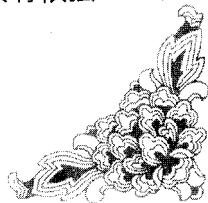
宋朝、元朝、明朝和清朝在书法艺术上都各有建树，但在楷书上再也没有什么发展。

元朝的赵孟頫在楷书上也取得了一定的成就，但柔润婉约的书风已无法和唐楷相媲美。所以说学习楷书应以唐楷为正宗。

本书选择《东方朔画赞》为范本，讲解楷书的书写技法。《东方朔画赞》全称《汉太中大夫东方先生画赞并序》，是由晋朝夏侯湛撰写内容，颜真卿书写的。《碑阴记》全称《有汉东方先生画赞碑阴之记》，是由颜真卿撰文并书写的。754年立碑，此碑是颜真卿 46岁盛年之作。此碑帖运笔圆劲沉稳，结体稍长，写得峻峭挺拔，深厚雄健、气势磅礴，风神清朗，是学习楷书的极佳范本。

◎ 工具和材料的选择

中国传统的书写工具和材料主要是笔、墨、纸、砚，即俗称的“文房四宝”。四宝之首为笔，毛笔的笔头为圆锥形，所以古人又称毛笔为毛锥。毛笔是用兽毛制成的。在书写时随着运笔的动作，笔毫可按可提，笔毫随之铺开又随之收拢，也可以上下左右翻覆用笔，写出丰富多彩的线条形象，具有很强



的抒情表意的功能。能选一支得心应手的毛笔是习字人最为快意的事情。

一支好笔应俱有四项美德，即“尖、齐、圆、健”。“尖”是指笔锋要有锋尖，尖中有圆，不要有虚尖；“齐”是指笔毛散开用手捏住，笔毫的前端应该是一条直线，不能有弧度；“圆”是指笔头应是一个十分规则的圆锥体，不能出现畸形；“健”是指笔毫要柔中有刚，富有弹性。这也是我们选择毛笔的标准。

毛笔是一个大家族，种类繁多。但大致可以分硬毫（狼毫、紫毫、石獾毫、鼠毫）、软毫（羊毫、鸡毫）、兼毫（七紫三羊、白云笔）。另外毛笔还有大小之别，笔毫有长短之别，种类繁多，不胜枚举。

选择什么样的笔适合写楷书呢？一般学习者都选用羊毫或兼毫毛笔。写大楷选用大号笔，写小楷选用小号笔。初学者不宜用长锋羊毫写楷书，因为它较难控制，也难于写出楷书的笔形。选择稍短一点的笔毫适合楷书的书写，例如大白云笔就很好用。

用什么笔可以根据自己的喜好任选，但是不能用小笔写大字，因为小笔提按的幅度小。如要写大字，线条必然粗重，就要笔头按到底，用小笔就很难写出圆满周到、富有美感的线条，而且笔毫容易损坏。应按写字大小选择适当的笔型。建议选择稍大一些的毛笔写稍小一点的字，这样书写起来游刃有余，线条也变化丰富。

“文房四宝”的第二宝是纸。书法用纸以生宣纸为好。生宣纸没有上过矾水，有很好的吸水性，适合写字。含着墨汁的毛笔从纸上划过可以留下十分润泽的线条。笔上的墨色、干湿浓淡的墨韵可以表现得十分充分。没有生宣



纸，书法艺术将大为减色。宣纸的品种很多，质量和价格高低差别很大。初学练字可选用价格低廉、吸水性好的生宣纸。还有毛边纸、元书纸、皮纸，只要吸水性好都可以选用。

“文房四宝”的第三宝为墨，墨有墨汁和墨锭两类。墨锭有油烟和松烟两大类。油烟墨是用桐油、菜油烧烟加胶等原料制成的。墨质细腻、坚实耐磨，乌黑发亮，但胶水较重，易于滞笔。

松烟墨是用松枝烧烟加胶等原料制成的。这种墨质胶轻，遇水易化，墨色虽黑，但缺乏光泽。

墨的优劣直接影响字的神彩，选墨以“质细、胶轻、色黑、声清、味香”为佳。优质墨锭价格较贵；劣质的价格虽然便宜，但杂质多，不好用，用时还要在砚台里加清水砚磨，很费时费力。如果不是写正式作品，平日临帖，建议大家选择墨汁，像“一得阁墨汁”、“中华墨汁”质优价廉，使用方便。把少量墨汁倒入砚台或瓷盘内，加入适量的水，像“一得阁墨汁”浓度很高，必须加水，比例应以一份墨汁二份水或三份水较为合适。每次应把加过水的墨汁用干净，不能把加过水的墨汁长期保存，那样墨汁将会变质，发臭。

“文房四宝”的第四宝是砚。砚又叫砚台、砚池等，它是用来研磨和捺笔的器具，一般是由石料或其他耐磨材料制作而成的。如果用墨锭应有一块砚台供研磨用。比较名贵的石料砚台有产于广东的端砚、产于安徽的歙砚、产于山东的鲁砚、产于甘肃的洮砚，它们被称为中国“四大名砚”。

现在市场上卖的砚台有石料名贵、雕刻精良的观赏砚台，其价格昂贵，



不宜选用。选砚应从实用出发，以质地细腻、易于发墨为佳。初学用砚可用一般加工简单、价格低廉的，石质细、发墨快、砚心深、储墨多的普通砚台就可以了。

砚台也要注意使用和保养，砚台不应留有残墨，每次应把墨用干净或用清水洗净。如果砚内有一层干的墨渍，应及时用水浸泡软化后再用洗涤工具清洗干净。

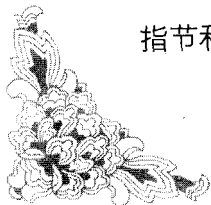
此外还有毡垫、笔架、笔洗、镇纸、印章、印泥等有关的辅助工具和材料。初学者可根据需要有选择地添置。

◎ 执笔和书写姿势

用毛笔书写需要指、腕、肘、肩、腰的互相配合、协调动作才能实现，所以在学习书法之前首先要掌握执笔的方法和书写的姿势。养成了不正确的书写习惯，以后再纠正就比较困难了。

（一）执笔

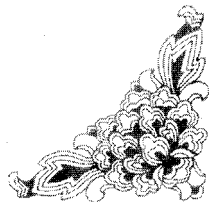
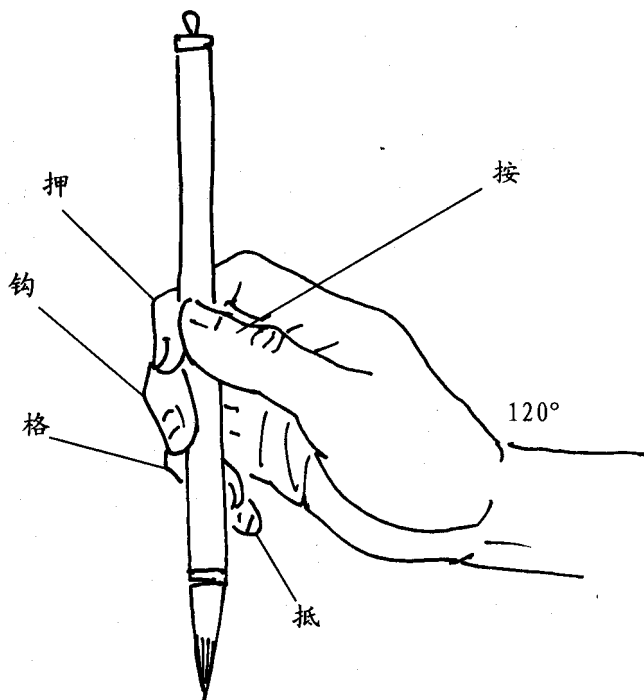
执笔主要是研究手指如何互相配合，执定笔杆。自古传下来的方法很多，有单钩、双钩、拨镫、撮管、捻管等，而最为科学有效的方法是“五字执笔法”，即“按、押、钩、格、抵”五字法。“按”就是用拇指上节出力，紧贴笔管内侧，略微倾斜而且上仰，如吹笛时以指按住笛孔一样；“押”有约束的意思，即以食指第一节略微倾斜地俯压在笔管的外侧，位置与拇指内侧相应，所出力与拇指之力相对应，束住笔管；“钩”是中指的动作，即是中指的第一指节和第二指节弯曲如钩状，钩住笔管的外侧；“格”是无名指的动作，格有



挡住之意，即用无名指的指甲与肉之间处紧贴住笔管的内侧，用力外推，将笔顶住；“抵”是小指托在无名指的下面，以增加力量，挡住中指的钩力。这样笔就被五指牢牢地执住了。五指的动作要领是“指实”，就是把笔握稳。

执笔是手指的任务，但是还要有掌、腕、肘的配合。掌要做到“掌虚”，即手心要空，能容纳一只

鸡蛋，无名指和小指不要抠手心，因为一抠手心便不能运腕了。“虎口圆”是说虎口不能封死，留有一个空间，如凤眼。还要做到“掌竖”，即掌面和腕部形成 120° 的夹角。腕主运，运笔主要靠腕部的动作，所以腕要灵活。腕要离开桌面，即“悬腕”，否则就无法运腕。另外要做到“腕平”，就是腕部与桌面平行。肘是腕、掌、指与全身的纽带，只有通过肘才能把全身之力送达指尖，倾注到笔端。运笔写字时抬臂松肩，肘部离案悬起。书法家沈尹默先生说：“前人把悬肘和悬腕分开来讲，主张小字只需悬腕，写大字才用悬肘。其实肘不悬起，就等于不会悬腕，因为肘搁在桌子上，腕即使悬着，也不能随己左右地灵活运用。”沈先生主张写大字、写小字都要悬肘。我们应在书写实践中体会他的话。



归纳起来，执笔的方法应为“指实、掌虚、掌竖、腕平、虎口圆，肘腕悬起”。

执笔的高低应根据写字的大小而灵活掌握。执笔管一般应在笔管中间偏下一点的位置。如果写大楷，可以执笔在中间偏上一点的位置。写小字时可靠下一些，但是执笔不能离笔头太近，否则影响运笔动作的幅度和运笔的灵活性。

（二）书写姿势

写字要有一个正确的姿势，这不仅会影响书写的效果，而且还有关书写者的身体健康。汉字是方块字，大体上是横平竖直、撇捺对称、重心平稳、结构端正。那么书写时的姿势就应该身正、头正、这样笔才能正，笔正字才能正。写字时的姿势正确才能做到精神贯注，气血贯通，力达笔端。如同打太极拳一样，有益身体健康。

作书时身体的姿势一般有两种，即坐姿与立姿。无论坐和立，以端正、稳实、自然、舒展，有利于指、腕、肘、臂的合理配合为原则。坐姿一般是身正颈直，两脚平放，与肩同宽。左手抚案，右手执笔，身体与案一拳的距离，悬肘悬腕而书。如果写大字以立姿为好，站在书案前，身体与书案距离半尺，左脚稍前，右脚稍后，端立平稳，上身微向前俯，头向前倾，俯视纸面，左手扶案，右手悬臂书写。这样四肢舒展，挥毫而书，全身之力可以注于毫端。

◎ 楷书的笔法

“笔法”就是用笔的方法。汉字是由各种形态的点线组合而成的，点画的形态及其力量感、立体感和韵律感是构成书法艺术美的极为重要的因



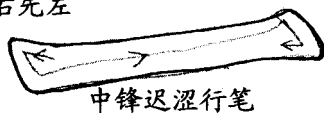
素。为了掌握书法艺术的技法，首先要掌握一点一画的写法。楷书有八种基本的笔画，即横、竖、点、撇、捺、挑、钩、折。古人认为“永”字中具备了这八种笔画，称之为“永字八法”。其实永字八法中只有七法，没有“折”笔。“啄”是短撇，和“掠”是一种笔形。“永字八法”给每一种笔画起了一个很形象的名称，即“侧、勒、弩、趯、策、掠、啄、磔”。

楷书在笔法上有严格的法度，在入笔、行笔和收笔处都有明确的用笔的技巧。现以横、竖画为例，入笔处要藏头逆入，即欲右先左，欲下先上；行笔处要中锋迟涩，向右或向下推进，有“如屋漏痕”的效果。所谓“迟”就是行笔不可太快，稳住推进；所谓“涩”是指用笔压住纸面，使其力透纸背，笔锋和纸之间产生摩擦力，笔锋向前推进时，要克服因磨擦而产生的阻力，向前艰涩推进。这样写出的线条能力透纸背，凝重圆厚，笔力雄强，具有金石味道。收笔时，要护尾，即无往不收，无垂不缩。笔行到尽头，将笔锋向左或向上回缩收笔，于是线条的收尾处显得十分圆满、含蓄，浑厚有力。这样写出的线条给人的美感是“虎头、熊腰、豹尾”。



藏头逆入：
欲右先左

护尾：无往不收



藏头逆入：
欲下先上

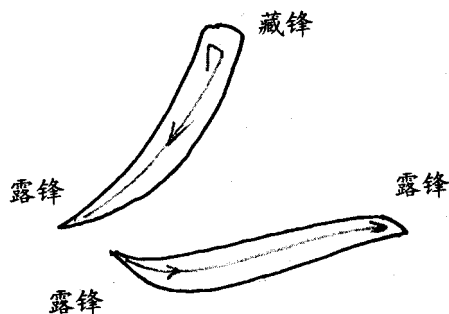
护尾：
无垂不缩



以上所描述的用笔方法被称之为“藏锋”用笔。那么什



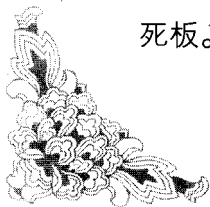
么是“露锋”用笔呢？当我们运笔书写时，凡是不藏头、不护尾、笔锋外露的就是露锋用笔。露锋写出的线条给人以轻巧流动的感觉，楷书中次要的、短小的笔画有时就用露锋笔法书写，与藏锋用笔互相衬托，十分生动活泼。露锋用笔还能显示出点画之间的笔断意连的顾盼呼应关系。



下面谈一谈“中锋”、“侧锋”用笔的技法。“中锋”也称“正锋”，是指笔锋处于点画线条中心的运笔形式。中锋行笔“令笔心常在点画中行”。采用这种运笔形式，墨汁可均匀地渗开，写出来的点画圆厚饱满，具有立体感。楷书以中锋运笔为主。

“侧锋”指运笔时笔锋在点画的一侧，或由侧而归中，或由中转侧，或一侧到底。侧锋写出的线条跌宕起伏，变化丰富，但线条给人以轻薄的感觉。在楷书中，点画转折处、钩挑处也偶尔用之。

提笔按笔是指在运笔的过程中，笔毫提起按下的交替的动作。行笔有如行路，脚不断提起放下才能向前行走。笔毫一起一落才能完成行笔的过程。笔毫下按，笔画就粗重；笔毫上提，笔画就变得轻细。另外，凡是运笔的转折处，例如写完横要折笔变竖画时，就需要提笔转锋向下写竖。如果没有这提转动作就将出现侧锋横扫的败笔。运用好提按笔法，写出来的点画虚实分明，生动活泼，具有节奏感、韵律感。楷书也忌平拖直曳，轻重不分，生硬死板。

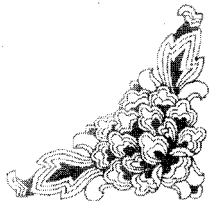


挥毫运笔时，笔锋要不断转换，要做到“四面出锋”。毛笔的笔头是圆锥形的，它有上下左右四面，运笔时不能只用一面，四面都要用上。尤其是在运笔的转折处，要左右上下翻覆用笔。这样在书写的过程中，永远保持毫锋正，不用反覆在砚台上舔笔，捋正笔锋，这是会不会用笔的重要标志。凡是拿笔在纸上横抹的人，必然是不会四面用锋。

前文已经说过楷书行笔时应以迟涩为主，但是不能从始至终一迟到底。用笔应有快有慢，疾笔与迟笔有机地配合，楷体字中横、竖、撇、捺等决定字形骨架的主笔行笔要迟涩，要“如锥画沙”、“如屋漏痕”。但在写钩、挑、点的时候要稍快一些。“点”如人的眼睛，要灵活生动，顾盼生情，行笔过慢，写出的是死点，没有了神彩。钩和挑应写出速度感和动感，所以也不能太慢。行笔的快慢感觉在你的心中，毛笔控制在你的手中，要在长期的书写实践中慢慢领会，逐渐得心应手。

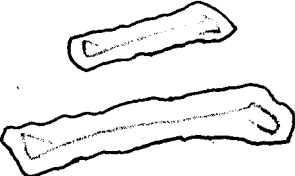
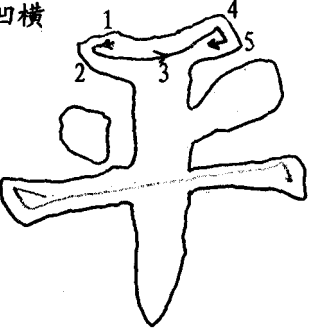
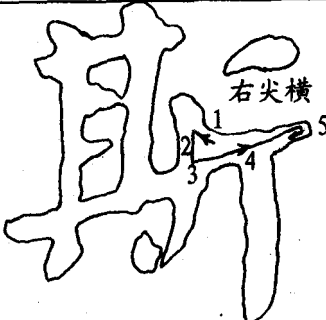
从上述所介绍的用笔方法可以看出，毛笔在纸上运行的过程中不外乎平面运动、上下运动、转向运动和运动速度的快慢等。这些运笔方法在书写的过程中往往是综合地表现在毫端，很少有只用一种方法运笔的。例如你在写一条横画时，既有平面运动，又有上下的提按动作，还会伴随着速度的变化，这样就有三种方法综合运用。正是由于笔法运用的复杂，才能写出多姿多彩的点画线条。

下面就以《东方朔画赞》为范本分析讲解楷书的笔法、字形结构和章法布局。



(一) 横画

在“永字八法”中横画称为“勒”，就是用缰绳勒马的动作。这样就赋予横画以动感和力量感，有一波三折之势，形如“~”，而绝不是拖笔横抹所能完成的。横画因字而形态各异，有平横、凹横、细腰横、左尖横、右尖横等。

平横 1. 提笔逆入 2. 向右下顿笔 3. 向上转笔 4. 迟涩向右推进 5. 提笔转向 6. 向下顿笔 7. 回锋收笔	 平横	
左尖横 1. 露锋入笔 2. 向右迟涩行笔 3. 提笔向下顿笔 4. 向左回锋收笔	凹横 	左尖横 
右尖横 1. 提笔逆入 2. 下向顿笔 3. 提笔转锋 4. 迟涩右行 5. 回锋收笔	细腰横 与平横相同，只是行笔时，提笔向右迟涩推进 	细腰横 