

楷書書寫入門

趙岩峻 / 編著

★ 山西人民出版社 ★

• 书法系列丛书 •

目 次

(一) 颜真卿和《勤礼碑》	(1)
(二) 执笔方法	(2)
(三) 写字姿势	(5)
(四) 笔墨纸砚的选用	(6)
(五) 基本笔画	(8)
(六) 基本笔画的形态变化	(14)
(七) 结构形式	(18)
(八) 结构布势	(31)
(九) 集字练习	(42)
(十) 历代楷书名作简介	(45)
(十一) 颜真卿书法欣赏	(55)

(一) 颜真卿和《勤礼碑》

颜真卿（公元七〇九——七八五年），字清臣，京兆万年（今陕西西安）人。（祖籍山东临沂，因此也有人说他是琅玕人）。出身于一个世代擅长书法艺术，精通文字学的封建士大夫家庭。代宗时曾被封为鲁国公，故世称“颜鲁公”。

他的书法初学褚遂良，三十五岁后曾受过张旭和徐浩的传授，又结合篆隶和北碑的笔意入行、楷，用笔奇伟，工力深厚，法前人而寓新意，创造了唐代盛行的新书体——颜体。为中国书法艺术的发展作出了巨大的贡献，对当时和后世影响都很大，千百年来盛行不衰。颜真卿以后的各代著名书法家，大多取法于颜。他一生写碑很多。四十八岁时写《多宝塔碑》，五十岁写《东方先生画赞》，五十六岁写《臧怀恪碑》，六十岁写《郭家庙碑》和《颜勤礼碑》，六十七岁写《大字麻姑山仙坛记》和《中兴颂》，六十八岁写《八关斋报德记》，七十六岁写《颜家庙碑》和《颜自书告身帖》。行书有《祭侄文稿》（被后人誉为天下第二行书）及《争座位帖》，《奉命帖》等。这些众多的颜字资料，为后人学习颜书提供了方便。后人评论说，他的字和年岁并进，笔法也随之变化，但严肃方正，不可侵犯的样子，是始

终如一的。

我们这本楷书书写入门，就是根据颜体的代表作品《颜勤礼碑》编写成的。《颜勤礼碑》，全称《夔州督府长史颜勤礼碑》是颜真卿为其曾祖父颜勤礼所写的神道碑。

碑四面刻字，今存碑阳、碑阴和右侧三面，共四十四行，每行各三十八字。左侧铭文在北宋时已被磨去，无立碑年月。根据宋代欧阳修《集古录》考证，订为唐大历（代宗李豫年号）十四年（公元七七九年）所立。北宋时赵明诚的《金石录》中记载：“碑在元祐间，有守长安者后圃建亭榭，多取境内古石刻以为基址。此碑几毁而存，然已磨去其铭文，可惜也！”此后金石各书不见著录，可见此碑宋以后就埋没土中，人鲜知之。一九二二年十月由西安旧藩库堂后（今西安市社会路）出土，后移新城。一九四八年移置西安碑林。此碑系颜真卿六十岁时所书，特别显示出字的气势磅礴和苍老道劲。因其长期埋于地下，未经后人剔剝，丰神饱满，从现存完好的各字看，几乎无异于墨迹，远在《颜惟贞家庙碑》、《郭氏家庙碑》诸刻之上，是颜碑中的代表作品。

(二) 执笔方法

学习书法，执笔是第一步，执笔就是拿毛笔的姿势。怎样执笔才能把肘、腕、指甚至全身之力通过笔杆直接送到锋端，使之成为一股浑成的气力，达到运用灵活，从心所欲的境地。正确的执笔方法对写好字关系极大，过去的书法家有过各种不同的主张，有两指执笔法，三指执笔法、握拳执笔法、回腕执笔法、吊臂执笔法等等。初学执笔，我们主张使用二王传下来，经唐朝陆希声阐明，被现代书法家沈尹默先生所肯定的**抵、押、钩、格、抵**五字法。有人称此法为“**拨镫法**”。经许多书法家实践，这种方法，使人的手腕生理机能能够合理地

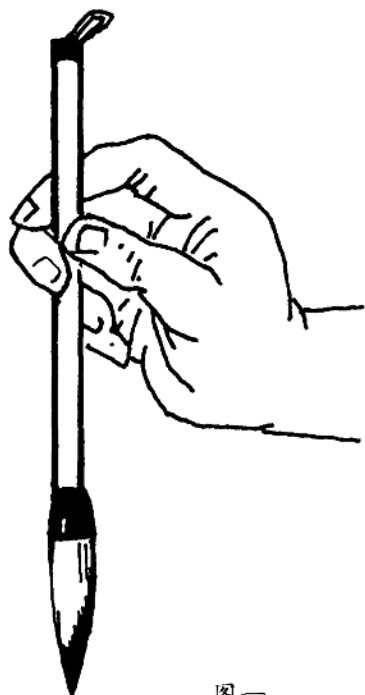
发挥作用，书写时感到自然和方便。五字精确地指明了五指的作用。

抵：按的意思，以大拇指用力压住笔管的左方，由左内向右外用力。

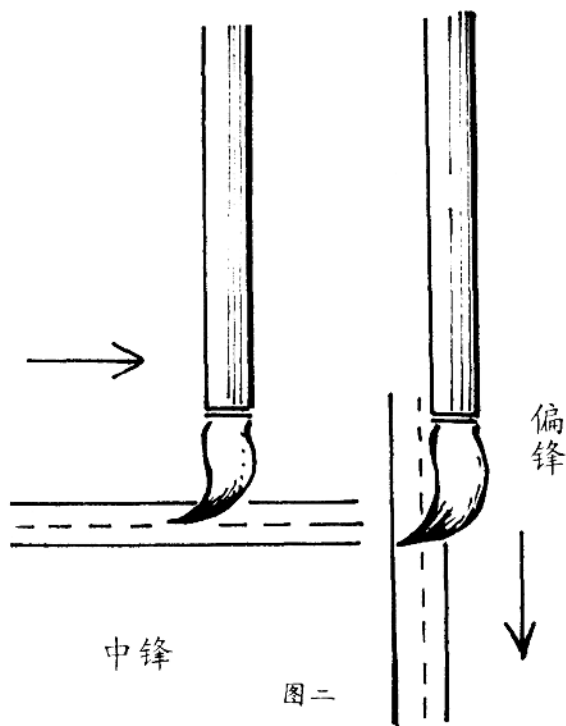
押：约束的意思，以食指压定笔管的右方，由右外向左内用力，形成大拇指和食指相对，一内一外夹持住笔杆。

钩：紧的意思，中指第一节贴住笔杆，避在食指下边，辅助食指钩住笔杆，使笔杆正直，以加强食指的力量。

格：挡住的意思，无名指的甲、肉相连处挡住笔杆，以保持笔杆的稳定。



图一



图二

抵：垫着、托着的意思，小指紧靠无名指，起着辅助无名指的作用。

附图：正确的执笔姿势。（图一）

这样执好后，拇指、无名指和小指向外的力就与食指和中指向内的力，都集中在笔杆上，达到相对的平衡，使笔管竖立，这就是所谓的“五指齐力”。不可执得过紧，也不可执得过松。虽晋书有这样的记载：献之七、八岁学书，羲之密从后掣其笔不得，叹曰：此儿后当复有大名（卷八十）。也常听有教导学生执笔时要将笔紧紧捏住的说法。仍应以恰好能够带动、捻转笔管自如运动即可。沈尹默先生曾把执笔比做执筷子，这个比喻很恰当。试想把筷子执得过紧，使用起来就极不方便。只要按着正确的执笔姿势去做，就可以达到古人所说的：“指实、掌虚”。

历来书家对执笔法十分重视，各有见解，概括地说，正确的执笔法可以归纳为八个字，即：指实、掌虚、腕平、笔竖。

指实：即五个指头都要着实，从四面八方朝着圆形的笔杆用力，均匀集中，笔杆也就会捏得稳定而正直。笔杆正直，笔锋才能竖起，这样便于中锋用笔，万毫齐力，笔画才能写得饱满得势。

掌虚：就是要求执笔时掌心空虚，好象握有一个鸡蛋一样，无名指和小指都不能接触掌心，使虎口成新月形，俗称凤眼。这样，写起字来才比较灵活畅快。

腕平：就是手腕与纸面平行。便于运用腕力。

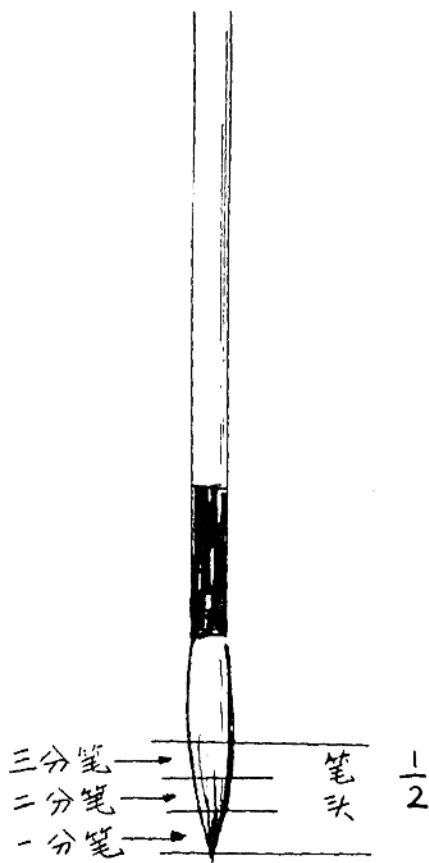
笔竖：即掌竖，就是要求笔管要保持垂直。掌竖，则笔直，锋正。锋正，才能使“笔笔中锋”，点画四面势全。因为中国书法是借助于柔性的圆

锥形毛笔来表现的，它的点画无论粗、细、浓、淡、方、圆、曲、直，都应有立体的质感。只有笔竖，笔杆正直，运用中锋，按下去“万毫齐铺”，提起来笔锋收拢，才可能有此效果。

执笔的方法正确了，可以说已打好了写字的基础，站稳了第一步。

笔位

笔位就是指执笔高低和用毫的深浅。一般来说，字画越细，执笔越低；字画越粗，执笔越高。卫夫人在《笔陈图》里说：“凡学书字，先学执



图三

笔。若真书，去（去在这里作“距离”解）笔头二寸一分，若行草书，去头三寸一分”。古人还有执笔不过腰的说法。至于用笔的深浅，颜字用三分笔为宜，欧字用二分笔，瘦金体用一分笔。如图：图三

运腕

“执笔在指，运笔在腕。运腕，就是以手执笔，运用腕关节的力量来写字。执好笔是为了运好笔。所谓“管定锋转”，“管定”是说执笔好，“锋转”是说笔的运用。说到运腕，不是单指运用腕力，连指、肘、臂、肩，甚至整个身子的配合和支持。一般来说，写大字，重在肘力；写中字，重在腕力；写小字，重在指力。运腕的方法分枕

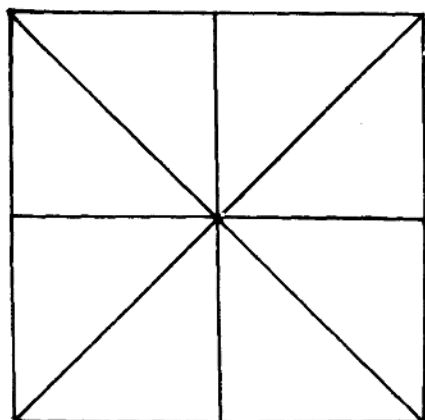
腕、悬腕和悬肘三种。小字用枕腕，中字用悬腕，大字用悬肘。

枕腕法：就是把手腕枕垫在桌上。写小字时，腕肉轻贴纸面，以用笔高低作准则。如果手腕肉太薄，可用左手手指平覆，垫在右腕下面，以利笔定。这种方法相传始于唐朝。

悬腕法：就是把手腕虚悬。写中字时，将肘骨轻贴案上，腕离案约五分，使运笔舒展自如，笔力可直达指掌。

悬肘法：就是把臂肘虚悬，也叫“悬臂”。这样旋转幅度大，而且不受任何牵制，能自如运转，使全身力量都得到充分发挥，以适应写大字。

向右斜线



向左斜线

横中线

边线

竖中线

图四

(三) 写字姿势

掌握执笔和运腕方法之后，还要有正确的写字姿势。写字姿势正确与否，不仅关系到能不能写好字，而且对身体健康也有很大影响。因为汉字是由一定数量不同形式的点、横、竖、撇、挑、折、钩等基本笔画或各种形态的线条有规则地组成的字形。其特点是结构端正，横平竖直，一撇一捺写法都有严格的规矩。如果以歪着头，侧着肩，曲着背，左腿压在右腿上等不正确的姿势，运用毛笔写字，很可能使笔画的动势不当，重心不稳，形式倾斜，章法紊乱。姿势直接影响文字的功用与美观。同时，姿势不正，不但身体容易疲劳，难以持久。日久天长，还影响健康，所以学习写字，首先必须讲究姿势。

正确的写字姿势可用“头正、身直、臂开、足安”八个字来概括。

头正：就是书写时头不要歪向一边，也不要把头缩得很低，这样既可以保护视力，也便于全面观察字帖。

身直：身体要正直，两肩齐平，

胸部张开，自然舒畅，胸离桌二、三寸，臀部平坐，腰脊正直，保持身子重心稳定。

臂开：两臂要自然张开，右手执笔，左手按纸，左右平行对称，这样使运笔舒展自如。

足安：两脚平面着地，宽约同肩，要起到脚踏实地、镇定全身的作用，切勿两腿交叉或踮起脚尖。

如果写较大的字，坐着就难以适应，而必须站在桌前悬肘书写，方可上下伸展，左右挥洒，得势得力。站写时，要注意站立安稳，双脚前后分开，右脚稍向前跨出少半步，成丁字步，使身体上下取得一致，并增强右臂的助力。上身略微前倾，腰的倾斜度加大。用腰推动肩，肩带动腕，即所谓“力发乎腰”。右手悬笔书写，左手支住桌面或略向后伸张，以提领全身之力和取得平衡。

总之，不论坐写或站写，都要做到自然灵便。

四、笔、墨、纸、砚的选择

工欲善其事，必先利其器。学习书法也一样，要把字写好，先用精良的工具。练习书法的工具主要是：笔、墨、纸、砚，也称文房四宝。这些用具历史悠久，品类繁多，这是我们汉字书法艺术的特殊书写工具，历来受到书法家们的重视。学习书法，应该了解一些如何选择使用和保护用具的常识，这对写好毛笔字有着密切的关系。

笔

我国的毛笔起源很早，至今已有两三千年的历史。史载秦将蒙恬在前人基础上始取宣州中山的兔毫制笔。晋代的笔常用鼠须制作。《法书要录》上说，王羲之写《兰亭序》用的就是鼠须笔。宋代开始有羊毫笔，到了清代羊毫笔的制作更为普遍。

毛笔从性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔：性刚、弹性强。常见的有鬃毛、鼠须、狼毫、山兔毛、鹿毛、石獾毛、豹毛等制成。软毫笔：性柔、弹性较差。为山羊毛、青羊毛、黄羊毛及鸡毛制作而成。兼毫笔：其性能介于硬毫和软毫之间。常见的有山兔毛与山羊毛合制的紫羊毫笔，还有用山兔毛与黄鼠狼毛合制的紫狼毫笔。

毛笔的品种也非常多，约有三百余种。根据用料和加工的情况，杆上往往标明极品、精制、特制、加料等

字样，并有“净”、“纯”、“宿”之分，还刻上品名。

毛笔还按锋颖长短来分，有长锋、中锋和短锋三类。长锋笔，锋颖长，锋腰柔，贮墨多。短锋笔，锋颖短，锋腹刚，贮墨少。中锋笔，介于长锋和短锋之间。

笔中最大的是楂（五指取物曰楂），此种笔笔管短而肥，专写榜书用，其次为屏笔、联笔、提笔。屏笔、联笔、写联屏时用，提笔写匾额用。比小楷还小的笔是圭笔。

如何选用毛笔呢？

一枝好笔，必须具备尖、圆、齐、健四点，俗称笔之“四德”。“尖”就是笔锋尖锐，不得开叉；“圆”就是丰硕圆润，四面铺开，不觉硬带，圈停提起，笔头收敛成锥状；“齐”就是修削整齐，压扁时顶部齐平；“健”就是劲健有力，弹性足，笔毫久写不退。“四德”中，尤以圆、健最为难得。此外，还要注意笔头正，笔毛匀而细。

新笔初用，先把笔放在温水或冷水中浸开，使笔头上的胶质溶化，笔头发开，然后使用。用后应及时用清水洗净，不使笔留余墨，悬挂起来晾干，以备下次使用。

墨

墨是我国的独特发明，历史悠久，品种繁多，早在北宋时，徽州（今安徽省歙县）所产的墨便很有

名，通称“徽墨”，为人喜用。在明、清两代也曾出现了很多制墨名手，如曹素功、汪近圣、胡开文等人。

墨主要有松烟、油烟两种。松烟墨是用松树枝烧烟加皮胶、药材和香料制成的，墨色浓黑，惟无光泽，研时容易下墨。油烟墨是用桐油、菜油、麻油或猪油烧烟，配以皮胶，药材（好墨加冰片、麝香等）和香料制成的。油烟墨质地坚细，黑且有光泽，惟胶重一些。

墨品质的优劣，可用声清、色黑、质细、胶轻来鉴别。这也是好墨必须具备的条件。书法一般用油烟墨，但初学者不必过于讲究，只要质细色黑即可。

磨墨应用干净清水，最好用泉水。磨墨时要重按轻推，不能性急。古人云：“磨墨如病夫，握笔如壮士”。磨完，宜将墨拭干，用纸包裹，以防破裂。平时练字，为了节省时间，可用墨汁，用多少倒多少，现用现倒，最好不要使剩墨。

纸

纸是我国最早发明的。据《后汉书》记载：“蔡伦发明造纸”，距今已有一千八百多年了。我国的纸类繁多，适合我们写毛笔字的主要是宣纸、毛边纸和元书纸。

宣纸产于安徽芜湖地区的宁国、泾县、太平、宣城等地，这一带古属宣州管辖，因此定名为“宣纸”。它是用檀树皮及稻草为原料制成的。

宣纸是我国特有的名贵书画用纸。其质地匀薄，洁白细密，纹理美观，坚韧耐磨，且吸墨性强，易于长期保存等优点，很受书画家欢迎。郭沫若也对宣纸作过很高评价，他曾题

词“宣纸是中国劳动人民所发明的艺术创造，中国的书法和绘画离了它，便无以表达艺术的妙味。”宣纸虽好，但价格高昂，一般初学者不宜购用，在写书法作品时用它。平时练字，可选用毛边纸、元书纸，这些纸吸水力较强。缺点是拉力差，韧性差，练字用它经济实用。不过为了节省，也可利用一些吸水力强的废报纸进行练习。

砚

砚，一般称做砚台、砚池，大的砚称“墨海”，形状有方、圆和长等各种样式。原料区分，有石砚、陶砚、瓦砚、泥砚、砖砚等。磨墨以石砚为最适宜。

名贵的砚以广东肇庆端溪出产的“端砚”为最。端砚石质细腻湿润，造型美观大方，古时定为贡品，向来为书画家、收藏家所推崇。江西婺源（音务）源县出产的“歙砚”亦甚有名，但价格较高。一般学习书法只要选择一方石质细润、砚池深凹，蓄墨多些，便于研用的普通砚台就行了。

(五) 基本笔画

汉字组合是由点、横、竖、撇、钩、捺、挑、折八种基本笔画构成。由这八种笔画又衍变了约 50 种左右。

要学好书法，写好字，首先要将这八种笔画写象，这些基本笔画由于有轻重、趋向、伸缩，形态各异，富

有变化。而怎样才能掌握这些基本笔画呢？便应在每种笔画是如何落笔（起笔）行笔（运笔）收笔（止笔）上下功夫。这是书写汉字的“基本功”，只有先掌握好这一“基本功”，然后才能达到书写毛笔字的良好效果。

基本笔画——横画

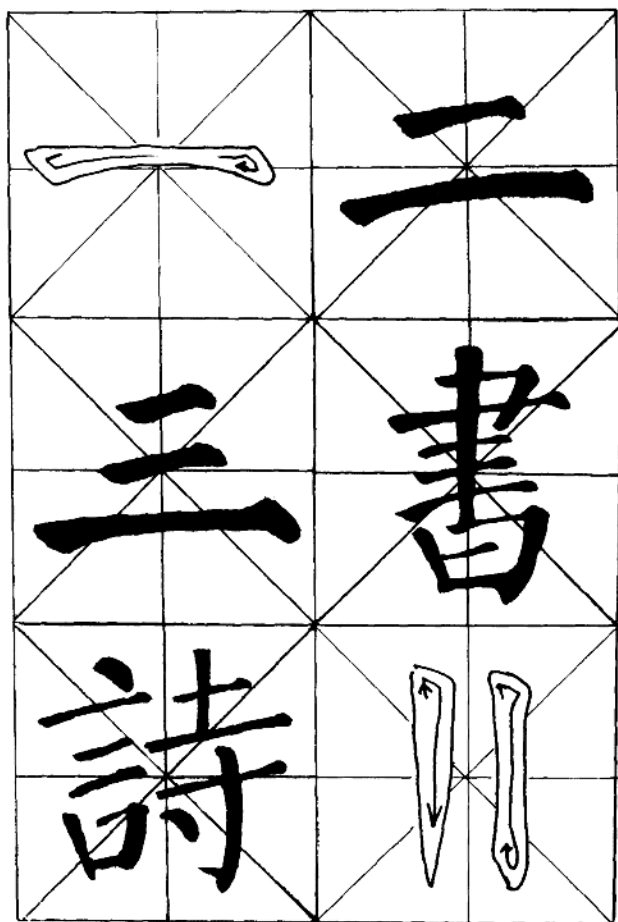
横画写时应是左低右高，起笔较低，向右上倾斜运笔。中间略细，且微微向上，起笔收笔较重（即按），细处即提。切记不能根据行笔路线绕圈子。

“二”字两横，上横短，应摆正，下横长，呈俯势。

“三”字三横，三横写时要注意变化，一横更比一横长，三横间隔要均匀。

“书”字为多横字，横多要注意长短的变化，间隔也不能过密。且横画明显地细于竖画，大约只是竖的四分之一，这是欧字里没有的，在颜字中则是普遍现象，横细竖粗是颜体楷书中的一个特点。

“诗”字是左右结构字，两部分横画较多，除注意长短变化外，还要注意两部分的横互相穿插，切忌平行。



基本笔画——竖画

竖画起笔应由下向左上角逆锋起笔，折锋或转锋后随即中锋向下行笔，不宜过快，注意把笔锋送到笔画末端。

“十”字，横画细，起笔收笔较重，以中轴竖线为准左长右短。竖用悬针竖，居正中，起笔轻，然后按笔运行，至收笔时渐提空收。

“川”字是三竖的字，左边竖画用竖撇，中间竖用垂露，靠右的竖画用悬针，以照应左边的竖撇，三竖之间要均匀。

“册”字是多竖的字。写时应注意区别竖画的轻重、长短的变化。且忌如“栏”。

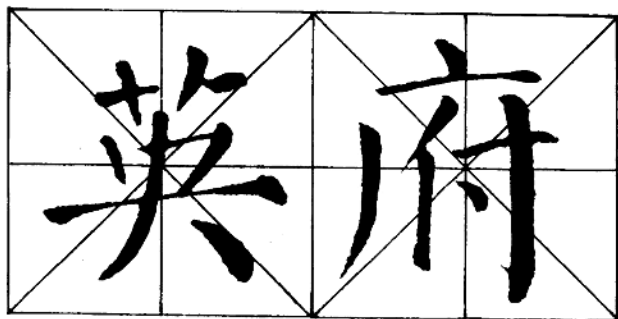
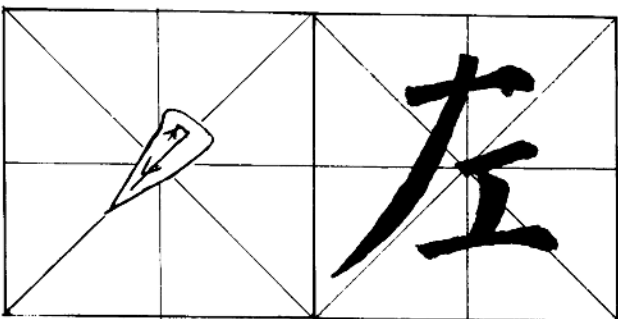
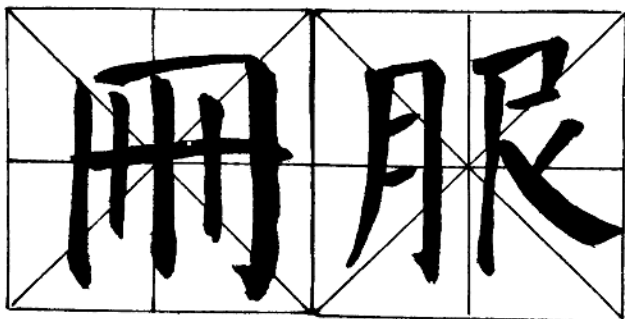
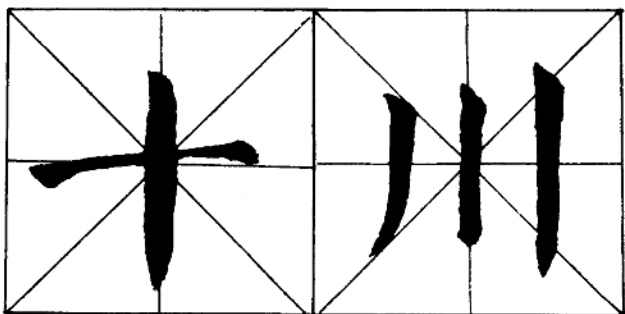
(即象栏干那样直立没有变化)。

“服”字是左右结构字。左右两部分都有竖画，写时不能孤立的分开，要注意互相呼应，切忌雷同。

基本笔画——撇

撇画起笔应下斜向右上角逆入，然后转锋按笔向左下角撇出。应用中锋行笔，把笔锋送到撇端，切忌头重尾飘，信笔甩出。

“左”字主笔长撇劲健有力，由竖中线偏右下笔，行笔方向对准米字格左下角的斜线，收笔时提笔空收，不



可向左上方甩出，切忌笔画过细，收笔形成鼠尾。

“英”字草头注意笔顺应是 丿 ㇏ ㇏ ㇏ ㇏，长撇居字中，应有直势，对准中线下笔，再左下角撇出，撇的弯度要自然，不可生硬。

“府”字左边为直撇，中间为短撇，写时应掌握其特点。

“后”字为多撇字，撇多写时应注意区别撇画的轻重，长短、走向，切忌重复雷同，防止平行。

基本笔画——点

逆锋向左上角起笔，转锋向右下行，稍顿微提笔向左上方回锋收笔，切忌按笔后不回锋。

“太”字一点居中，不偏不倚。应圆润、浑厚、不可上靠，也不可下掉。

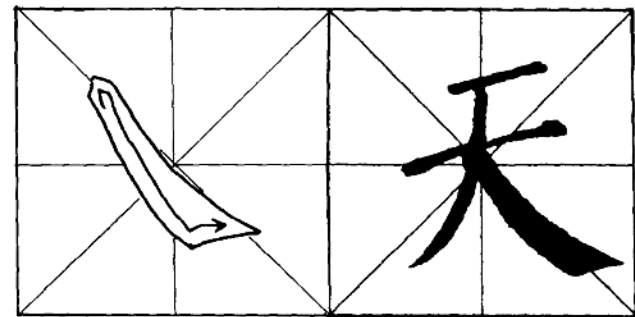
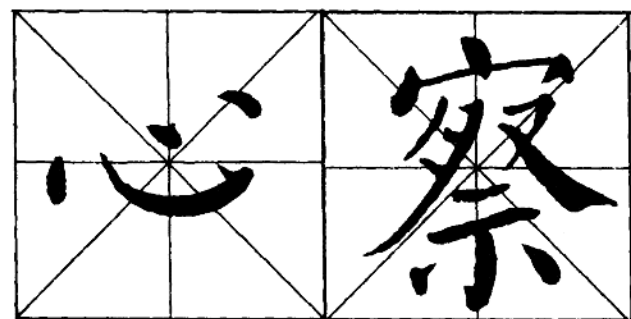
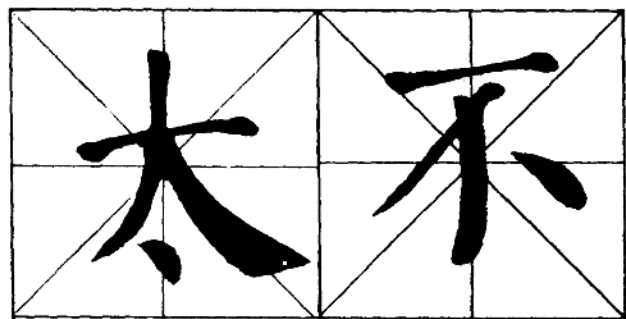
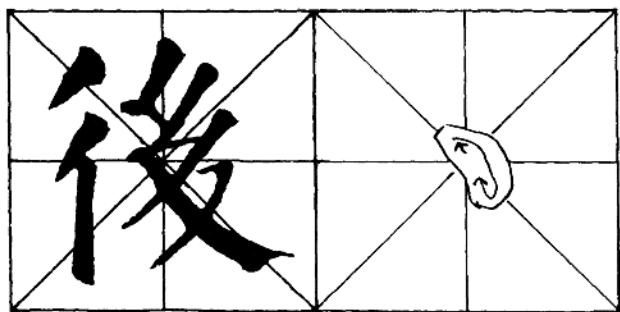
“不”字长点，笔锋入纸后，稍向右下延伸使笔毫逐渐铺开，再转锋回收。

“心”字点多，点似眉目，要互相照应，做到顾盼有情。心字的三点，左边的点和右边的点照应，中间的点和右边的点照应。

多点字，要注意区别点的形状，大小、做到多而不乱，安顿井然。

基本笔画——捺

逆锋起笔，转锋向下徐



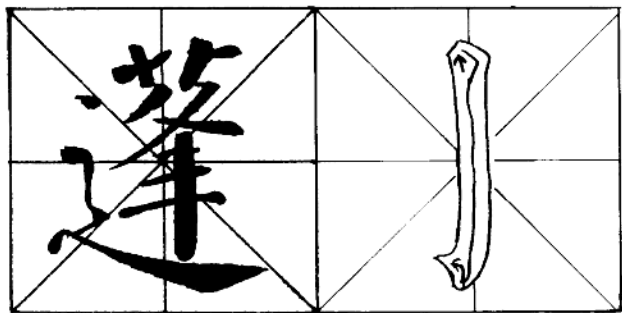
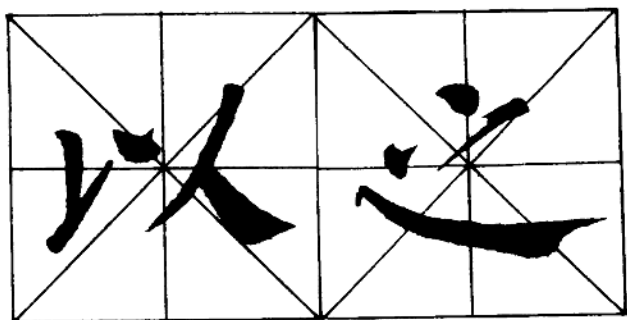
行，至下半截带卷起意，行至捺出的焦点处稍驻，然后提笔捺出，捺脚较长。

“天”字长捺略带弧形，行笔时对准米字格左上角至右下角的斜线，尽势捺出，斜度大致和左撇相等。

“以”字短捺，劲挺短直。收笔处应与左边的部分对齐。

由于捺画在字的结构之中，所处位置的不同发生了形态的变化，“之”字的捺，带上托之势，弧度较大，写时应注意捺的走向。

“蓬”字有二捺，平捺和反捺，在一字中间同时出现两捺，要注意区别长短，姿态，避免雷同。



基本笔画——钩

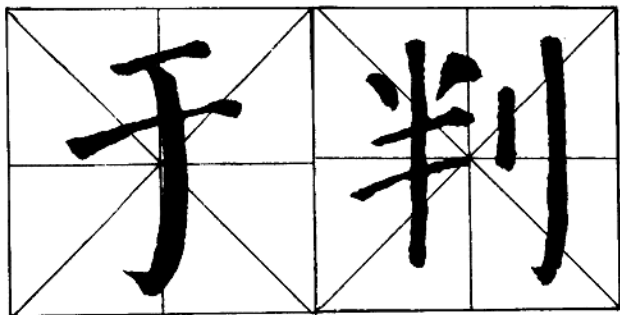
起笔，行笔如竖法，行至作钩处，立即向左转笔，稍驻。再提笔向左方勾出。

“于”字二横不宜过散，要写在上半格。竖钩带弯形，起笔对准第一横中部，向右取势力行，呈弧状，至钩处对准米字格直中线钩出。

“判”字竖钩直，钩角小，行至钩处要提笔左转，再回提向左上钩出。

“叔”字的竖钩短，钩脚处向左的转势大，以让右边撇的位置。

在一字之中同时出现两个竖钩，要注意区别长短，



粗细、轻重，避免雷同。

基本笔画——挑

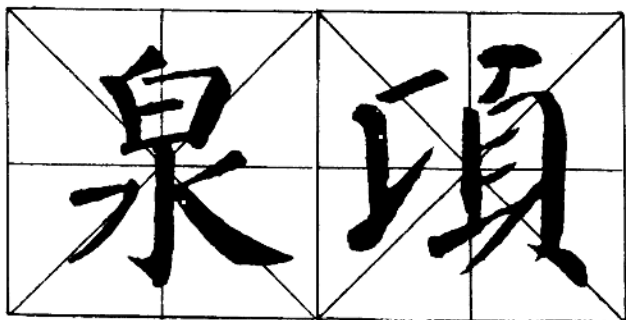
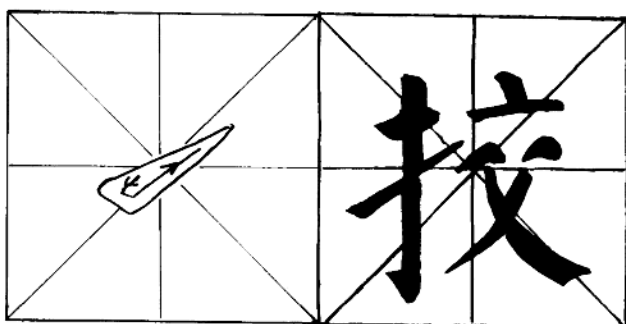
逆锋起笔，折锋向右下顿笔，然后向右上挑出。

“校”字的挑较长，且劲挺有力。起笔即顿，轻快提出，注意把笔锋送到锋尖。

“泉”字下部的水字，挑画短而细，起笔不要重按，行笔速度较均匀。

“顷”字有两挑，写时先分析倾斜的程度，挑的走势。

“锡”字金字旁最后一横写成挑，这同单独写金字不同。锡字左旁的挑短而尖，以让出右边两撇的位置。



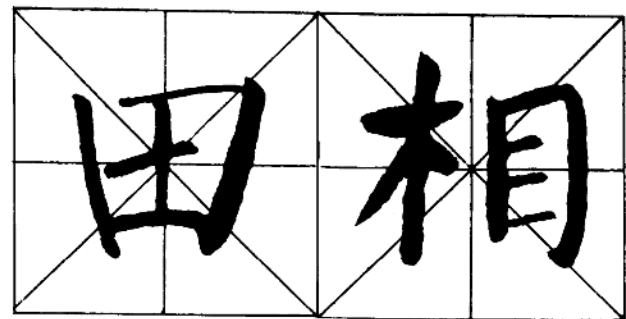
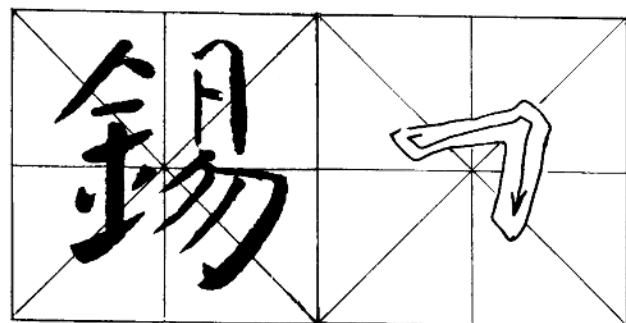
基本笔画——折

从左到右写法同横，至转角处，稍驻后，提笔向右上方，转锋向下顿笔，然后，提笔直下，关键在转角处要“提笔换锋”。

“田”字的横折，横较细，竖较粗，写到转角处时，先用锋尖提向右上，高出横画的位置，随即顿笔铺毫，转锋斜下。

“相”字的“目”，横折轻重均匀，写时转角处不要重按，也不要过份向上昂，即在横画中完成提转的动作。

“国”字的横折，是用两笔写成，先写横画，再写竖画，关键在交接处要衔接



好，不要“脱节”。

一字之中出现较多的横折，要注意区别粗细，长短、姿态的变化，避免“刻板”。

折的字再如：

“四”（右短折）。

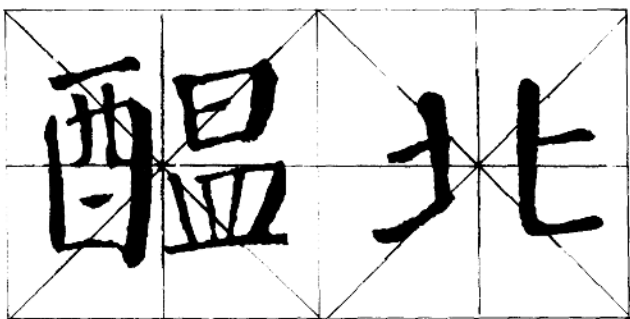
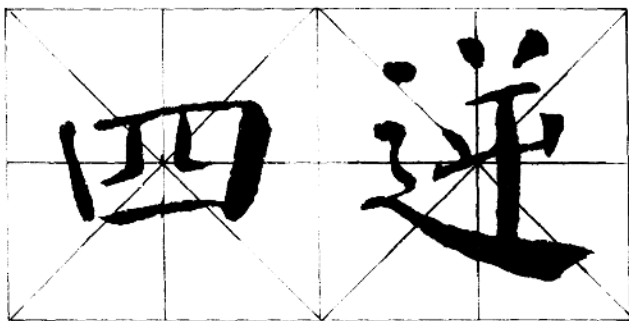
“逆”（走边折）

“醞”（右短折）

“北”（竖弯折）

“延”（双撇折）

“度”（长弧折）



(六) 基本笔画形态的变化

众多的笔画形态都是从八种基本笔画演化出来的。有些笔画在组成汉字时，由于所处位置的不同，为了服从结构体势变化的需要，而发生了某些笔画的变形。所以，要求在书写时，须认真注意点画的走向以及提、按、顿、挫等的变化，这样才能把字写活。在颜体中同样的笔画，组合在一起，常多变化，这些变化了的笔画，常常很自然，并且都有呼应。在临写前必须认真读帖，仔细观察，掌握其内在联系，做到行笔时胸有成竹。所以，在学习楷书时，首先要探求其笔画组合之变化规律。

横的形态变化。

一、长横

在《颜勤礼碑》中，横画一般较细，但在写笔画较少的字时，横画写得十分粗壮有力。如：“六”“七”“有”等。

二、右尖横

右尖横：起笔同长横，铺毫后边提边行，形如楔子。自然送出，不作收笔。此种右尖横在提手旁用得较多。

“扬”字为左右结构字，左窄右宽，提手横为右尖横，但要写得略粗壮一些。

“直”字上边短横为右尖横。

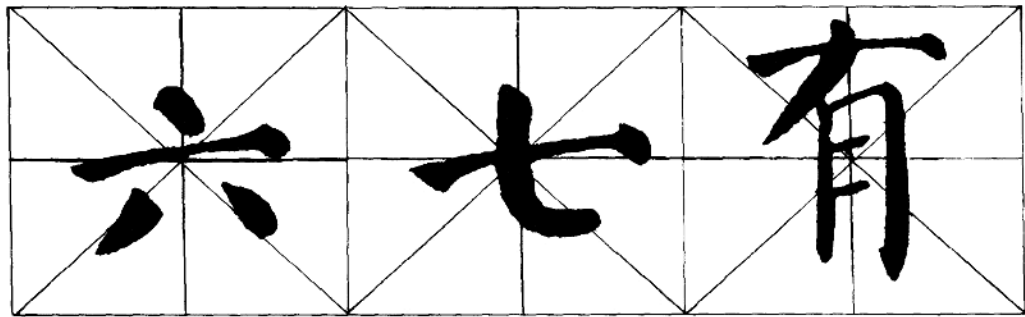
三、左尖横：

先用锋尖向左逆入，再回锋向右行，渐按渐行，行笔时微起凹势，收笔时提笔向右上，再转向右下顿笔围收。

“元”字第一横为左尖横，写时注意第二横斜度大。较粗、撇细短。

“在”字上横为左尖横，“在”字上窄下宽，整体为三角形结构。右下土字写时要靠近中线。

竖的形态变化：



悬针竖，在《颜勤礼碑》中，悬针竖都写得较挺直。特别是居字中的长竖，往往都写成悬针竖，支撑着整个字的重心。

“军”字中竖是悬针竖。是这个字的主笔。写时居米字格正中线，要写得粗壮有力。

“千”字一短撇一横写在上半部，下半部舒展。悬针竖要写在中线上，且要挺拔有力。

垂露竖：起笔同悬针竖，向下行笔至竖尾时，提笔微向左（或微向右）稍顿后向左上（或右上）围收。

根据字势的需要，垂露竖有左右向背之分，写时应加以区别。

“陆”字左耳旁的垂露竖斜向左下角，形成左右两部分相揖之势。写此竖应掌握收笔的方向，由左向右上围收，竖尾较重。

“恨”字有两竖，右边竖心旁是垂露竖，微向右取孤势，中部略细，与右旁“艮”中竖有相背之分。

短中竖：形体较短，往往用在与其它笔画相交接的位置，收笔一般不可作回锋。

“光”字上方有一短竖，与下面长横相接，写时收笔不用回锋。

