



中国字帖著名品牌

田英章

田英章书

毛笔楷书入门教程

基本笔法

上海交通大学出版社



欢迎点击：www.scwj.net

中国字帖著名品牌

田英章 毛笔楷书入门教程

基本笔法

田英章 书

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

田英章毛笔楷书入门教程. 基本笔法/田英章书.
—上海:上海交通大学出版社, 2010
(华夏万卷)
ISBN 978-7-313-06263-5

I. ①田… II. ①田… III. ①毛笔字-楷书-书法-
教材 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 022695 号

田英章毛笔楷书入门教程

基本笔法

田英章 书

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030

电话:64071208 出版人:韩建民

成都蜀望印务有限公司·印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/16 印张:4.5 字数:158千字

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

ISBN 978-7-313-06263-5/J 定价:10.00元

版权所有 侵权必究

出版说明

对广大书法练习者来说,入门时如何少走弯路并尽快上手是他们非常关注的问题。从楷书练起,逐渐上手,技法熟练后再学习其他字体,也许是个不错的选择。学习楷书就是从规矩入手,先认识 and 了解什么是书法的共性,什么是必要的法度,什么是公认的法则。学好楷书,才能为以后提高自身书法水平打下坚实基础。

在当今书坛,田英章先生的楷书出类拔萃,受到书法界的一致好评。田先生出身书法世家,家藏丰厚,视野开阔,3岁起便刻苦学习书法,在20岁的年纪就以擅书闻名,到今天已是书坛公认的楷书大家。其书主攻欧楷,兼学王赵,用笔端庄舒朗,涵蕴丰富,结构严谨自如,仪态多方,是学习和研究楷书很好的范本。

田英章先生不仅治学严谨,为人谦恭,而且还在书法教学、培养人才方面做出了卓越贡献。他不辞辛劳,常年办学,培养了一大批颇有成就的书法人才。鉴于其在书法上的极高造诣和教学上的杰出成绩,应广大书法爱好者及各书法教学机构的迫切要求,我们敦请田英章先生为初学者们编写了这套《田英章毛笔楷书入门教程》,分为《基本笔法》《偏旁部首》《间架结构》和《章法解析》四册。

本套教程凝聚了田英章先生50余年习书生涯的心血和精华,也倾注了我社全体工作人员的汗水与热情。教材针对初学者的实际情况,涉及书法教学的各个方面,循序渐进,深入浅出。语言精练,技法纯熟,例字甚丰,是学习楷书的一套不可多得的教学经典。我们期待本套教程能给广大书法爱好者带来学习的收获和艺术的享受,在大家学书的过程中,能助一臂之力,便是我们最大的欣慰。

出版者

2010年3月

目 录

第一章	笔法基础	1
第一节	执 笔	1
第二节	运 笔	3
第三节	笔法的力度	4
第二章	永字八法解析	6
第三章	基本笔法的要领与应用	16
第四章	作品参考	60

第一章 笔法基础

第一节 执笔

从广义上说,笔法应包括执笔法。执笔法是书法中一个重要的环节,也是初学者面临的第一个问题。从实践中看,大凡初学者,总难免被错误的执笔方法拖累,轻者几年内不能自拔,重者贻误终生,学书几十年都不得要领。因此有关执笔的问题我们绝不可小视,但限于篇幅,在这里我们只能简明扼要地谈其大概。

历史上,执笔论述颇多,关于执笔的方法也不少于几十种,我们经常谈到的有“两指法”、“三指法”、“四指争力法”、“七字法”、“执管法”、“撮管法”、“握管法”等等。但自唐代陆希声提出“五字执笔法”之后,一千多年来被人们推为最佳的执笔方法,现在我们基本上都在使用“五字执笔法”。为了更好地掌握“五字执笔法”的要领,我们就相关的一些问题做简单的介绍,供朋友们参考和研究。

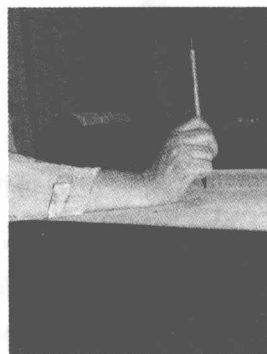
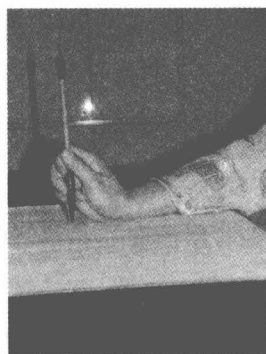
1. 握管要领

握管,在书法上有时也称执笔、把笔等,用我们现在的话说就是“拿笔”。如何握管?握管要注意哪些问题?历史上各种解释、各种流派纷纭复杂,但从主流来看,观点基本还是比较接近的。①指实:在执笔时,手指要实、要牢,不可软弱无力;②掌虚:笔管不可以离手心太近,要有一定的空间;③腕活:手腕的动作、运转要灵活,要有较大幅度的使转余地,不能僵死,不能死贴在桌面上。

笔者经过多年的实践,从中悟出指实、掌虚、腕活是非常正确的,自然也是非常重要的。我们希望广大初学书法的朋友,能够在实践中刻苦练习,反复领会,掌握好正确的握管要领,为今后的书写打下一个良好的基础。



笔者的握笔基本采用的是枕腕,“五字执笔法”。



指不实、掌不虚、肘腕贴在桌面上,不仅不能写大字,即使书写小楷,也多有不便,影响收纵使转。

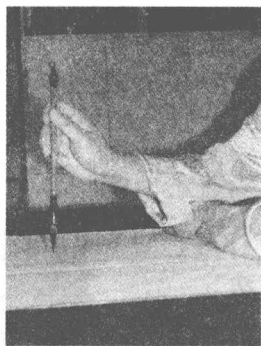


2. 执笔的高度

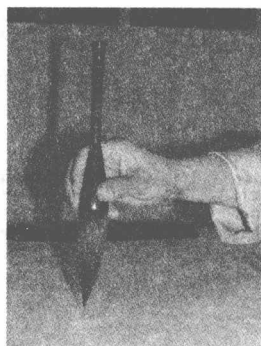
当我们了解了指实、掌虚、腕活的要领后,我们还应该懂得,执笔握管的高度与字体的种类、字的大小以及流派风格密切相关。晋卫夫人《笔阵图》云:“若真书,去笔头二寸一分,若行草书,去笔头三寸一分。”唐虞世南《笔髓论》中也有“笔长不过六寸,捉管不过三寸,真一,行二,草三”的说法。清梁讷《执笔歌》中说得更加全面:“一笔分为上下中,真字小字靠下拢,行书大字从中执,草书执上始能工。”清宋曹在《书法约言》中说得也非常精确,他说:“真书握法近笔头一寸,行书宽纵,执宜稍远,可离二寸,草书流逸,执宜更远,可离三寸。”



写小楷,握笔应当靠下。



写大楷,握笔应当适当靠上。

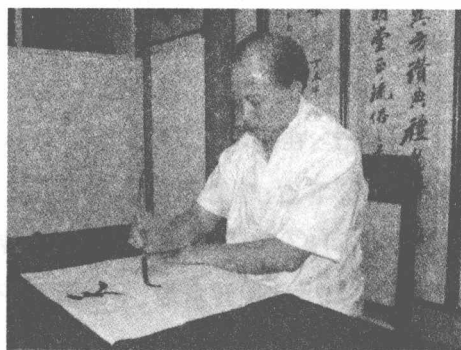


写榜书,使用抓笔、斗笔的握笔方法。

他们这里所谈的是写楷书和写小字,握笔的位置应该靠下;写行、草书或写大字,握笔的位置应该靠上,实践证明这些都是正确的。当然,至于具体的高低尺寸位置,这要因人而异,也依字体的风格和其他情况的不同而确定。

3. 执笔的姿势

关于执笔姿势,说来比较简单,但是在实践中却相当困难,其主要原因就是每个人都有自己的习惯姿势,一旦习惯了,便会成为自然,一旦自然了,改正起来就非常困难。但是,我们又不得不明白:姿势不正确,不仅仅是姿态美不美的问题,它还直接关系到字的效果。对于经验丰富的书家来说,当看到一个人(哪怕是在较远的地方)写字时,不用走过去看他写字,只要在远处看他写字的姿势和执笔的动作,便知道他的书法水平如何。这和舞台表演、乐器演奏、体育锻炼和许多技术技能的操作表演,道理是一样的,动作的熟练和身形的优美,往往反映出艺术、技术的高超和娴熟。所以,书写姿势的正确与否,不单纯是书写者的个人习惯问题,它也是书法水平真实的反映,至少也会直接左右书写水平的发挥,因此,执笔姿势必须要引起我们高度的关注和重视。



写字时上身要正,略有前倾,所写的字必须要在自己的正前方。

正确的书写姿势应该是：①端坐书写时，要求上身不得歪斜，略向前倾，但胸部不得靠在桌沿上；头略向左歪，眼睛不得离纸太近；双脚平放，与肩同宽。②纸的摆放一定要和身体对正，不得歪斜；写每一个字时，都要把要写的字摆在身体（或视线）的正前方，不得靠左或是靠右，也不得太远或是太近。③写小楷时，我们不要求悬肘；写中楷或大楷时可以根据自己的习惯决定悬肘或不悬肘；但写直径在15厘米以上的大字时，我们则要求悬肘，如客观原因还不能悬肘时，也应以“悬腕枕肘”的执笔方法书写，否则只靠手腕的运转已不可能，即使勉强能写，效果也多有不佳。④写榜书当然以站姿为好，无论是“纵观全局”，还是“自由挥运”，都比坐姿要好得多。但是，站立写字并不一定适合每一个人，许多书写者因年龄、身体条件不允许，站立写字困难太多，所以我们认为也不必勉强。况且站立书写时，任何人都不能坚持太久，尤其是中老年人，时间一长，身体疲惫，必然影响字的质量。所以即使写榜书时，只要把肘、腕抬起，上身坐直，头部抬高，依然可以发挥正常的书写能力。

第二节 运 笔

运笔的概念与用笔的概念在书法中基本相同。从广义上说，运笔就是对笔的运用，主要目的是要表现笔画的形制和精神。具体地说，运笔讲求起驻、使转、顿挫、斜正、粗细和速度等等。为了能准确地说明楷书的运笔，特别是欧楷的运笔规则和要领，我们尝试着对以下几个问题作出粗浅的讲解，以期对初学者有所裨益。

1. 方笔与圆笔

方笔，有棱角的笔画称之为方笔，其棱角表现在起笔、驻笔和转折之处。方笔的起笔为露锋，欧楷的方笔起笔，有的呈锐角，有的呈钝角，有的呈方角，甚至有的呈尖角，角状的不同，主要是由字形的要求来决定的。方笔的使用是为了突出“楷味”，突出楷法的刚劲挺拔、端庄规范和“刀劈斧剃”的风韵及神采。但是，如使用不当或使用过多，也会给人感觉尖刻生硬，浮滑轻佻，似尖刀利刃，观之有“扎手”、“刺痛”之感。

圆笔，没有棱角的或棱角不明显的笔画称之为圆笔，笔画没有棱角，表现在起笔、驻笔和转折之处。圆笔的起笔、驻笔和转折为藏锋，圆笔的形制多种多样，其形态和笔法也不尽相同，在欧楷中相对于方笔来说使用稍少。圆笔的使用，主要是突出楷法的雄浑凝重和古朴深沉，强调的是字的“分量”和内在的含蓄。当然如果使用不当或使用过多，也易显得臃肿乏神、绵软笨拙。

但是，在实践中我们还必须要知道，楷书以方笔为贵，行草书以圆笔为佳。具体说到欧楷的笔法，多以方笔为主，以圆笔为辅。方圆兼使，挺秀双融。方笔和圆笔，互为补借，互为依赖，恰到好处地使用，便能很好地体现出欧楷刚柔并济、挺秀双融的艺术效果。当然，具体说到某一个字例、某一笔画，应该是圆还是方，这要根据具体情况而定，这主要凭的是经验和必要的书法知识。



2. 中锋与偏锋

中锋,行笔时,将笔锋保持在笔画的中间,称之为中锋,也称之为正锋。为使得锋势备全,圆浑遒劲,历来书家多主张中锋行笔,遂有“常令笔尖画中行”之说。

我们知道了中锋行笔是笔法中的根本大法,那么还应该知道,起笔时却往往是偏锋入笔的。如,横笔的起笔,竖笔的起笔,以及撇、捺、点、钩等等,基本上都是偏锋入笔,然后转为中锋行笔。在转折、驻笔的时候,则根据情况使用中锋或偏锋,或是两种笔法交替兼用。

偏锋,行笔时将笔尖偏在笔画的一侧,称之为偏锋,也作侧锋。偏锋的显著特点是:写横画时笔尖靠在上边;写竖画时笔尖靠在左边;写捺笔时笔尖靠在右上边。它的弊端是,初学者在使用偏锋时,笔尖一侧的笔画光洁润滑,笔腹一侧的枯燥滞涩,整个笔画看上去不统一,不完整,少有神采和俊秀,因此,历史上许多书家把偏锋视为笔病,摒弃不用。

其实,任何事物都有它的正反两面,没有绝对的好,也没有绝对的坏;世间没有绝对没用的东西,却只有放错了地方的东西,关键是看我们怎样去使用,怎样去处理。

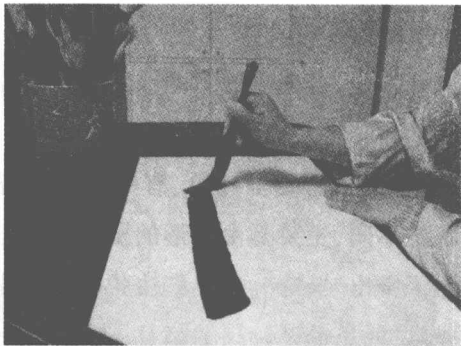
在楷书中,偏锋起笔,偏锋行笔时有所见,也必不可少,如,撇笔、提钩等等,多为偏锋起笔或行笔。偏锋,不仅仅是字的形制的需要,也是书体风格、笔画神态的需要。偏锋,作为一种笔法,只要运用得当,它必然是中锋行笔的重要补充,不可替代的一种重要的笔法,因为我们相信,任何笔法都不是万能的。



中锋行笔。



偏锋行笔。



不正确的偏锋行笔。

第三节 笔法的力度

笔法的力度也可以称为笔力、骨力,它是指从点画的形态上体现出来的一种“力”,并由这种“力”带给人视觉上的一种“精神气质”的感受。

那么,我们怎样才能使自己的笔画有“力”呢?笔者认为初学者应把握住下面四点要领:

1. 首先是“心理”上的训练,每当我们拿起笔来的时候,心态上要坚定果敢,沉着冷静,不可心浮气躁,急功近利。对要写的字、要写的笔画,尽量做到心中有数,对于其法度和要领要了解 and 把握。只有这样,下笔才能做到坚定、果敢、遒劲、流畅。

2. 在意念上要把手中的毛笔当作一把匕首、一把钢锥,要把笔锋看作是钢铸的、铁打的,不可以总是想着毛笔的头是柔软的、是兽毛做的。我们学习书法,虽然有体力的成分,但更多的应该是精神、意志、意念上的一种活动。所以,要想笔法遒劲有力,首先是心地要坚定,要刚强,要“咬紧牙关”,软塌塌的心地,松垮垮的意志,是不可能写出刚劲不挠、精彩动人的笔画的,这是一个不争的事实。

3. 为了使笔画中能有“力”的效果,我们在行笔时还要将“力”贯注于笔端,并由笔端送于纸上。这种“力”当然不是蛮力,不是将笔管握得很死,也不是用笔管使劲地杵桌子,而是将身体的意念和力量合成一种“内力”,送到笔的锋毫上。在行笔时还要注意平稳和快捷,避免笔画过迟、过涩、拖泥带水。并注意起笔收笔以及提按使转的准确和坚定。

4. 为增强笔力,笔者建议初学者多写大字,多练习 10 厘米以上的大字。较大的字可以锻炼和增强我们的腕力、臂力以及腰部的力量。同时还可以锻炼我们纵观全局的视觉能力。初学者应该知道:小字练细腻,大字练笔力;只能写大字而不能写小字,大字便少了精密和细致;只能写小字而不能写大字,小字便少了气势和力度。因此从笔画的力度来说,大字的练习是必不可少的日课。当然,小字也是同样,特别是 1 厘米以下的小楷,也应看做是书法研习者不可绕行的一门功课,此为后话。

笔力问题在书法中占有重要的地位,它的重要性甚至超过了字形的秀美和雅致。一幅书法作品,无论其他优点多么突出,只要缺乏笔力,只要没有给人以足够的“力”的感受,那这幅作品就要大打折扣,就会变得黯淡无光。初学者必须要经过一段长期的、艰苦的训练和学习,在实践中慢慢去体会、去理解。特别是楷书的一笔画力度问题,需要更长的一段时间。

筆法力度

筆法力度

笔法力度的比较

两者虽然在结体上相差无几,但因其笔法不同,特别是力度的悬殊,使得两者在精神面貌、气质法度上发生了较大的改变。



第二章 永字八法解析

历史上,有关“永字八法”的论述颇多,书家们都从笔画的法度上,给予了深浅程度不同的阐释和说明,目的都是一个:八法立法,学从规矩。在学习“永”字的八法之前,我们有必要将“永”字的基本状态弄清楚,“永”字应该是五笔,即:点、横折钩、横撇、短撇和捺。但在书法上,古人把这五笔分解成了八种笔法:点、横、竖、钩、挑、长撇、短撇、捺。并且还为此八种笔法起了专用名词:侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔。

古人为八法起了这些专用名词的确切原因无从可考,只是根据运笔时的动作来看,这些应该都是动词,似以写这些笔画时的动作要领来给这些笔画下的“定义”。但是,在汉语中动词很多,况且古人的八法动词也并不十分准确,甚至有的牵强附会,令人费解。因此,笔者推测,是不是古人在创立“永字八法”时,与当时常见的劳动、生产中的某些动作有关呢?也就是说,为了使人更容易领会其笔法要领,为了使人更容易记住这些名词,古人便选择了当时大家司空见惯的一些动作,以这些动作确定了八法的名词?也未可知。这有待于专家学者们进一步研究与考证,笔者于此不再赘述。

“永字八法”特指楷书的八法,不包括篆、隶、行、草诸体,尽管有人提出“永字八法”有可能始于隶书,是隶书的“八法”。但从隶书的笔法来看,与“永字八法”的名词不符,况且隶书的笔法,相对于楷书来说要简单得多,因此为隶书设立“八法”,有“添足”之嫌。

下面,我们以欧楷笔法的要领和要求,对“永字八法”的八种笔法谨做一个简单的讲解。



第一法：点，侧(cè)法

在楷书中，任何点笔都不取正势，而应取侧势，所以下笔时应该以斜侧的笔法行笔，至于斜侧的角度大小，要因字而定，因字体不同而定。

首先，写楷书应在方格内，“永”字的点笔应在字格纵向中心线的上方，而且必须居中，不可偏左或偏右。点笔不可太大，也不可太小，要棱角分明而饱满，要求是“三角一肚”。行笔的方法是：下笔要虚而快，虚，就是露锋，要轻入笔，要干净，要把第一个“角”写出来；快，就是边落笔边行笔，要准确、坚定、快捷。然后，向右下方行笔，下压笔毫，压至要求的粗度（此时笔腹以下已基本全部铺开），抬笔收锋，收笔要实而缓。在这个动作里，要一次性完成上“角”、右“角”、下“角”和左侧的“肚”，不可以回锋向左或是向右，不可以借回锋之“便”填补左、右笔画墨迹的缺失，不可以“以回代描”。

这一笔的关键要领，也是最难的地方，就是在收锋时，笔锋不可改向，从下笔到收笔都应该是中锋行笔，向右下方行笔，行笔间不可转笔，不可拐向下方。或者简单地说，只要能一笔完成“三角一肚”，没有“回锋”或勾勒、描作，就算合格，基本笔法就应该是正确的。

、

聰

聰

絕

絕

然

然

俱

俱

戒

戒

暗

暗

术

术

第二法：横，勒(lè)法

把横笔称为“勒法”，传统的解释是：写横笔要有劲涩之感，要勒住，不可失去控制，不可浮滑，犹如骑马时的勒马。

其实，行笔要勒得住，不可浮滑，又何止于横呢？任何笔画，任何书体的行笔都要有所控制，都是不可以浮滑的，这是一个最基本的行笔常识，古人焉能不知？所以我们推测古人的意思是，因为在写“永”字时此横太短，落笔稍行便要停止，不可以写长，故而要取“勒”势。

不管怎样，我们还是来具体地分析一下笔法吧。我们在写这一笔时，注意要侧锋落笔，然后行笔扛肩（扛肩，也作抗肩，即横画向右行笔时，要边行笔边向上，使笔画呈左低右高之势），注意此横笔虽然要求遒劲有力，但笔画不可粗，不可笨，棱角要分明。

此一笔在“永字八法”中意义不很明显，笔法也并不困难，故有关横笔笔法，我们在后面再作详细介绍。

一

情

情

毛

寺

毛

寺

丘

喜

丘

喜

林

行

林

行

第三法：竖，努(nǚ)法

在书法中，“竖”也称为“直”。这里说的“努”应是通假字，与“弩”通，“弩”即射箭的弓。在此处意指竖笔要写得坚挺刚直，峻峭精彩，如张弓搭箭，欲射欲发，有一种气势逼人、险劲刻厉的感觉。

这一笔在“永字八法”中是起到“脊梁”作用的，它的好坏关乎全字的成败，而这一笔的难度又是显而易见的。技法的要领是：横笔拐过来之后，中锋行笔向下，保持垂直，要坚挺有力。必须注意的是，行笔速度不可过慢，笔画不可过粗，中间阶段还要再稍微细些，整个竖笔要在方格内的纵向中心线上，要在点笔重心的正下方。



丨

俗

俗

伏

伏

悟

悟

像

像

軒

軒

外

外

中

中





第四法：钩，趯(tì)法

在欧楷里，钩的种类很多，粗算一下，应该不会少于40种。凡是竖笔下面向左挑钩的，称为“直钩”，俗谓“竖钩”。凡是学过欧楷的人，没有不知道直钩难写的。

至于古人将直钩称为“趯法”，应该说意在踧足向上踢起之意。更深层次地说，虽然钩身不长，但书写时要有“跳跃”、“弹起”的姿态，实践证明，此钩的难写点也恰恰就在于此。如何使这一钩既不长，还要出锋，既要饱满，还要“弹跳”，应该不是一件轻松的事，笔法当然最为关键。

竖笔行笔到位后，要轻抬锋毫（但不可离开纸面），然后以笔尖向下方行笔，意在写出直钩最下方的钩角；钩角出现后，调整笔锋，使笔尖向下，笔肚向上，成为一种“跪笔”的姿势，然后向左上方再轻轻弹出笔锋，完成这一笔的全部动作。此笔法，笔者称之为“跪笔弹锋”。

此钩在“永字八法”中应该是最为难写的一笔，也是欧楷笔法中最难写的一笔。初学者务必注意的是：行笔如果太慢，笔态必然迟涩，多是臃肿粗笨，板滞僵死，其形大变；行笔如果太快，易失笔势，轻飘浮滑，法式不备，便失于稳重和坚实。所以，初学者应多看多练，熟则生巧，巧必生神。

勤

銖

疏

邨

柏

投

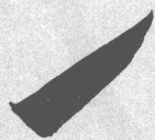
稠

第五法：挑，策(cè)法

“策”，古人常将“策”字用于赶马，如“策马扬鞭”等。写挑笔用“策”字，应是“轻扫”、“快捷”之意，即下笔后，行笔很短，然后尽快抬起，笔画形态上应是前重后轻。

但是，欧阳询在写“永”字时，把这一笔是作为横画来处理的。不独欧阳询，王羲之、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权等，写到“永”字这一笔时，也都是写为一横。这一横笔在处理上与第二法的“勒”稍有不同，一是不可写得太粗太重，二是要左低右扬，从整个笔法上看，它应是虚笔。

这一笔并不难写，在技法上应该说没有难度，但从“永”字的结构上讲，这一笔又是关键，即不可以和竖笔衔接，要和竖笔留有一定的空间。这是楷书“永”字在结构中的重要之处，此为后话，于此不作过多的讲述。



授



妙



墳



抚



扫



坏



始



第六法：长撇，掠(lüè)法

将长撇称为“掠”，应该理解为：要婉而畅，峻而坚，如飞燕掠檐而下，轻盈畅快、形神峻爽。

长撇的技法难度不大，但必须要把握三点：

1. 撇笔的中部稍靠下方的位置应有一个“肚”，即行笔至此时要稍稍将笔画加粗(但不可太粗)，然后慢慢收笔，行笔出锋。初学者对于这个“肚”往往不好掌握，一般情况下，都是把“肚”写得靠下，写在了笔画的“末梢”处，这是因为行笔提按没有掌握熟练造成的。

2. 长撇的难点是长短和角度，这是下笔之前必须要确立的。要想确立准确，全靠经验和临帖知识的积累，同时，还要明白不同的字会有不同的处理要求和方法。

3. 长撇的最高境界是“潇洒中和”、“无往不收”。所谓“潇洒中和”，是指这一长撇要写得飘扬纵展、不激不厉；所谓“无往不收”，是指收放有度，运止有节。它的精神之美，是在挺拔秀健中，有一种飘扬感，如同“行云流水”、“飞鸟入林”。

ノ

倦

倦

伏

伏

便

便

枕

枕

发

发

属

属

冤

冤