

精编楷书技法

JINGBIAN KAISHU JIFA

瞿然 主编

中国华侨出版社

中华书法经典入门系列

精编楷书技法

瞿然主编

中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

精编楷书技法 / 瞿然主编. -- 北京: 中国华侨出版社, 2015.11

(中华书法经典入门系列 / 瞿然主编)

ISBN 978-7-5113-5806-6

I. ①精… II. ①瞿… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 290074 号

●精编楷书技法

主 编 / 瞿 然

责任编辑 / 文 蕾

封面设计 / 三 石

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1620 毫米 1/8 印张 22 字数 234 千字

印 刷 / 三河市金轩印务有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5806-6

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

书法，既是华夏历史文明中最独特的绚丽瑰宝，亦是中华艺术宝库中最耀眼的璀璨明珠。雏形于文明伊始，成熟于秦汉魏晋，作为中国古代文化的重要组成部分，已经有三千多年的悠久历史，历经无数先贤豪客的兼容并蓄，逐步形成了独一无二的艺术表现形式，发展成为整个中华民族的象征性标志，其影响是具有世界性的。

汉字是象形文字，书写就是它的生命。书法是一种构成艺术，在雪白的宣纸上靠毛笔运动的灵活性和水墨渲染的多变性，留下斑斑迹象，在纸面上形成具有无尽意味的黑白构成。书法是一种表现艺术，书法家的笔就是他手指的延伸，笔的疾厉、舒缓、灵动、顿挫，都受意识的驱使，形成书法家内心情感的外在表相。书法也是一种实用艺术，可用于题词、书写牌匾，广泛应用在民间节庆、商业推广的各种活动中。总之，书法是一门综合性的艺术，是一种表现主观精神的艺术。它集精、气、神于流转顿挫之中，黑白相间、疾徐吞吐，一片胸臆淋漓。字字有根、笔笔有源，或古拙，或秀媚，或端雅。方与圆、收与放、疏与密、刚与柔、实与虚、奇与正，其意境无限、美妙无比。可以说，书法比较集中地体现了中国艺术的基本特征。

追根溯源，汉字从象形发展而来，从甲骨文、金文演变为大篆、小篆、隶书，到东汉、魏、晋时期，草书、楷书、行书诸体基本定型，书法时刻散发着古老的艺术魅力，成为社会文明的标志，为一代又一代人所喜爱。汉字、情感意象和书写包括了书法的全部内涵，因此书法就是通过汉字书写来表现情感意象的艺术。在漫长的发展演变中，书法一方面起着思想交流、文化继承等重要的社会作用，另一方面它本身又形成了一种独特的造型艺术。它既是中华民族的文化瑰宝，又在世界文化艺术宝库中独放异彩。

纵观古今优秀的书法作品，存承载了丰富的历史文化和名家传奇。书法家在笔墨挥洒之间赋予作品强烈的感染力和鲜明的时代特征。跌宕起伏、变化无端。作品如玉龙琢雕，

有的似奇峰突起，荡人心魄；有的俊秀俏丽，给人以美的享受。可以说，人生如字，字如人生。优秀的书法作品代表了一个时代的审美情趣和价值观，彰显了书法人生的魅力。

书法作为一门艺术，对人的健康长寿也有一定作用。俗语云：“人活七十古来稀。”历代书法家却有很多活到了七八十，甚至八九十岁的高龄。如：唐代的柳公权 87 岁、欧阳询 84 岁、虞世南 80 岁、杨凝式 81 岁、文征明 89 岁、梁同书 92 岁、翁同龢 74 岁、包世臣 80 岁……可见，练习书法的确有助于人的健康。从“练功”的角度来说，一个人若能每天坚持练书法，便可像练气功那样达到以意导气、意守丹田、呼吸匀称、肌体和精神协调一致的境界。如此坚持下去，定会少生疾病、心情愉快、延年益寿。而写字时端坐的姿势，就是气功里所讲的“坐功”。

追寻三千多年书法发展的足迹，我们可以清晰地看到它与中国社会的同步发展，并强烈反映出每个时代的精神风貌。书法艺术是中华文化的灿烂之花，最典型地体现了东方艺术的美和绚丽，是我们民族永远值得自豪的艺术瑰宝。

为了让更多的读者了解中国的书法文化，了解中国和世界的经典文化，我们特地撰写了这套经典书法教学与鉴赏系列丛书，以飨读者。本套丛书共分五册，书名分别为：《精编行书技法》《精编篆书技法》《精编楷书技法》《精编草书技法》《精编隶书技法》，力求能使更多的人了解书法的艺术，以它为入门的向导，走向书法的专业水平世界。

在编纂过程中，有幸得到了几位中国当代书法名家的支持，对于诸位书法大家在百忙之中对我们这套丛书的鼎力相助，在此，致以最崇敬的谢意。我们的主观愿望并不在于给本已热闹非凡的书法百草园锦上添花，而是企望于能给广大书法爱好者以雪中送炭——希望能对他们在书法知识的了解和书法艺术的学习方面有所帮助，不敢说能够达到指点迷津的地步，但或可以起到些许入门引路的作用。与此同时，我们也希望这套书能对书法艺术的研究者有所裨益——至少是提供一种视角和思考的价值。



目 录

第一章 基础知识 / 001

| | |
|---------------------|-----|
| 第一节 楷书发展简史 | 002 |
| 第二节 执笔姿势 | 007 |
| 一、执笔 | 007 |
| 二、坐姿 | 008 |
| 三、立姿 | 009 |
| 第三节 笔墨纸砚 | 010 |
| 一、毛笔 | 010 |
| 二、墨 | 011 |
| 三、纸 | 012 |
| 四、砚 | 014 |
| 第四节 笔法的基本构成要素 | 015 |

第二章 基础技能 / 017

| | |
|--------------|-----|
| 第一节 笔画 | 018 |
| 第二节 部首 | 028 |
| 第三节 结构 | 035 |

第三章 书法创作 / 043

| | |
|--------------------|-----|
| 第一节 章法的要素与原理 | 044 |
|--------------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| 一、章法的要素 | 044 |
| 二、章法的原理 | 047 |
| 第二节 章法的贯气与格式 | 048 |
| 一、笔断意连 | 048 |
| 二、行连 | 049 |
| 三、章法的格式 | 050 |
| 第三节 章法的法则与幅式 | 053 |
| 一、章法的法则 | 053 |
| 二、章法的幅式 | 055 |
| 第四节 书法常用术语 | 063 |
| 一、正书 | 063 |
| 二、行书 | 063 |
| 三、榜书 | 063 |
| 四、署书 | 064 |
| 五、擘窠书 | 064 |
| 六、漆书 | 064 |
| 七、飞白 | 064 |
| 八、瘦金书 | 065 |
| 九、指书 | 065 |
| 十、院体 | 065 |
| 十一、经生书 | 065 |
| 十二、六分半书 | 066 |
| 十三、拨镫法 | 066 |
| 十四、双钩 | 066 |
| 十五、单钩 | 067 |
| 十六、枕腕 | 067 |
| 十七、悬腕 | 067 |
| 十八、回腕法 | 067 |



| | |
|----------------|-----|
| 十九、凤眼、龙眼 | 068 |
| 二十、运笔 | 068 |
| 二十一、运腕 | 068 |
| 二十二、中锋 | 068 |
| 二十三、侧锋 | 069 |
| 二十四、折锋 | 069 |
| 二十五、裹锋 | 069 |
| 二十六、逆锋 | 070 |
| 二十七、蹲锋 | 070 |
| 二十八、金错刀 | 070 |
| 二十九、筋书 | 070 |

第四章 历代楷书书法鉴赏 / 071

第一章 基础知识



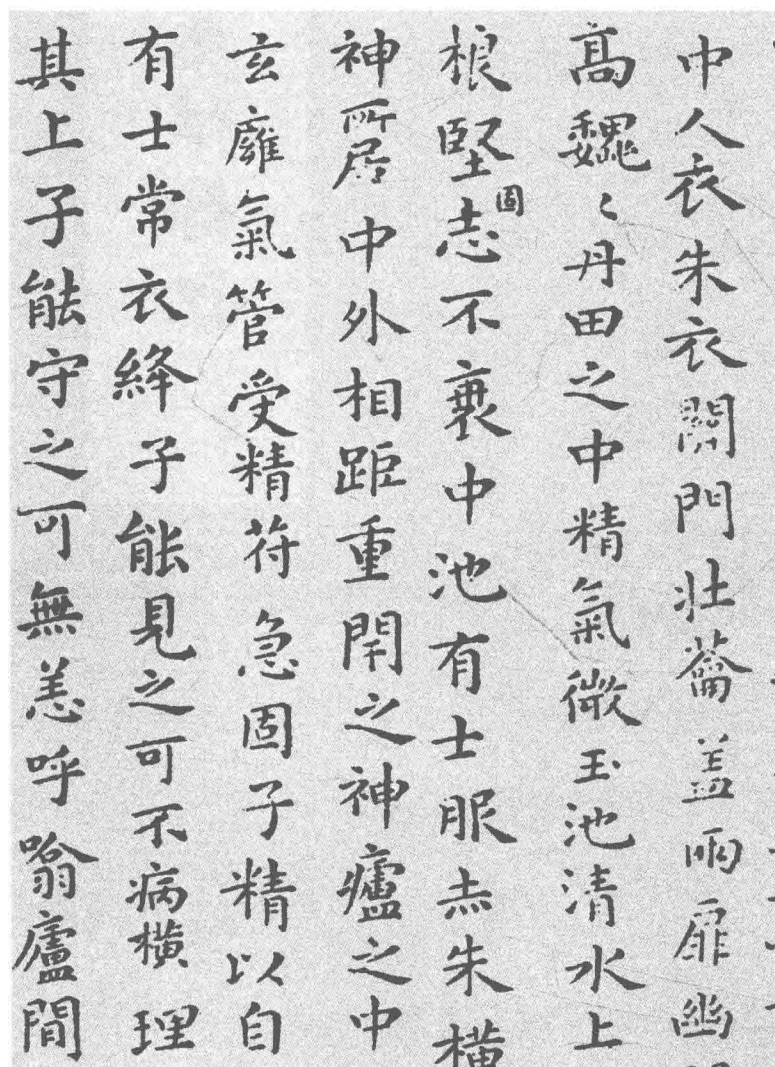
第一节 楷书发展简史

楷书，又称正楷、真书、正书，其特点是：形体方正，笔画平直，可做楷模。始于东汉，通行至今。楷书历代名家很多，如“欧”（欧阳询）、“颜”（颜真卿）、“柳”（柳公权）、

“赵”（赵孟頫）、“虞”（虞世南）等。

据《宣和书谱》记载：“汉初有王次仲者，始以隶字作楷书。”推测楷书是由古隶演变而来。传说，在孔子墓前，因子贡所种植的一株楷树，枝干挺直不屈曲，故而得名。楷书笔画简爽，应如楷树枝干之形也。

楷书的起源大约可追溯到东汉，在最初期，仍然会残留一些隶书笔体，结体略宽，横笔长而直笔短。三国以来，一方面继承了汉末书法余风，另一方面，



东晋 王羲之《黄庭经》（局部）



汉字的书写逐渐演变，由隶书的波变为撇、磔变为捺，或横，或钩挑，圆变为方折，笔画简明利落并渐趋严整，楷书逐渐成为主要书体。观其特点，如清代书法家翁方纲所言：

“变隶书之波画，加以点啄挑，仍存古隶之横直。”现在传世的魏晋碑帖中，如钟繇的《宣示表》、《荐季直表》，王羲之的《乐毅论》、《黄庭经》等，皆可称为代表之作。

东晋以后，南北分裂，书法亦分为南北两派。北派书体，具有显著的汉隶遗型，笔法古拙苍劲，风格质朴刚严，长于榜书；南派书法，多疏朗曼妙，长于尺牍。此后，这种介于隶、楷之间的“楷书”，在北方演变为魏书，在南方，则经由王羲之的努力，最终完成了一直流行至今的楷书体系的改造。由于楷书的这两大体系，都可以溯源到



北魏 佚名《张猛龙碑》（局部）

钟繇，因此而被推为楷书之祖。康有为在《广艺舟双楫·十六字》中极力称赞南北碑的十美：“一曰魄力雄强，二曰气象浑穆，三曰笔法跳跃，四曰点画峻厚，五曰意态奇逸，六曰精神飞动，七曰兴趣酣足，八曰骨法洞达，九曰结构天成，十曰血肉丰美。”可见南北朝（尤其是北朝）时期的楷书碑刻书法遗迹的丰富多样，给后世书法的发展以极大的影响。南北朝的楷书经典名品甚多，如《张猛龙碑》、《郑文公碑》、《始平公造像记》、《孙秋生造像记》、《杨大眼造像记》、《魏灵藏造像记》、《张玄墓志》、《爨宝子碑》等，皆有很高的声誉，能够代表那一时期楷书的成就和面貌。

到了隋唐时期，楷书经过了魏晋南北朝将近四百多年的繁衍变迁，体系已日臻成熟，



唐 欧阳询《九成宫醴泉铭》（局部）

渐趋完整。虽然隋代在历史上非常短暂，但由于其国土统一、文化融合，南北方的书法风格在这个时期得到相互交融。北碑的粗犷豪迈，与南帖的温润秀美，二者齐头并进且交相辉映，使书坛呈现出一种崭新的精神风貌，并为唐代楷书的辉煌成就打下了良好的基础。隋朝楷书代表作，有智永法师的《楷书千字文》及《龙藏寺碑》、《曹植庙碑》、《董美人墓志》和《苏孝慈墓志》等，意境高绝，神采各异，首开隋唐楷书之先河。

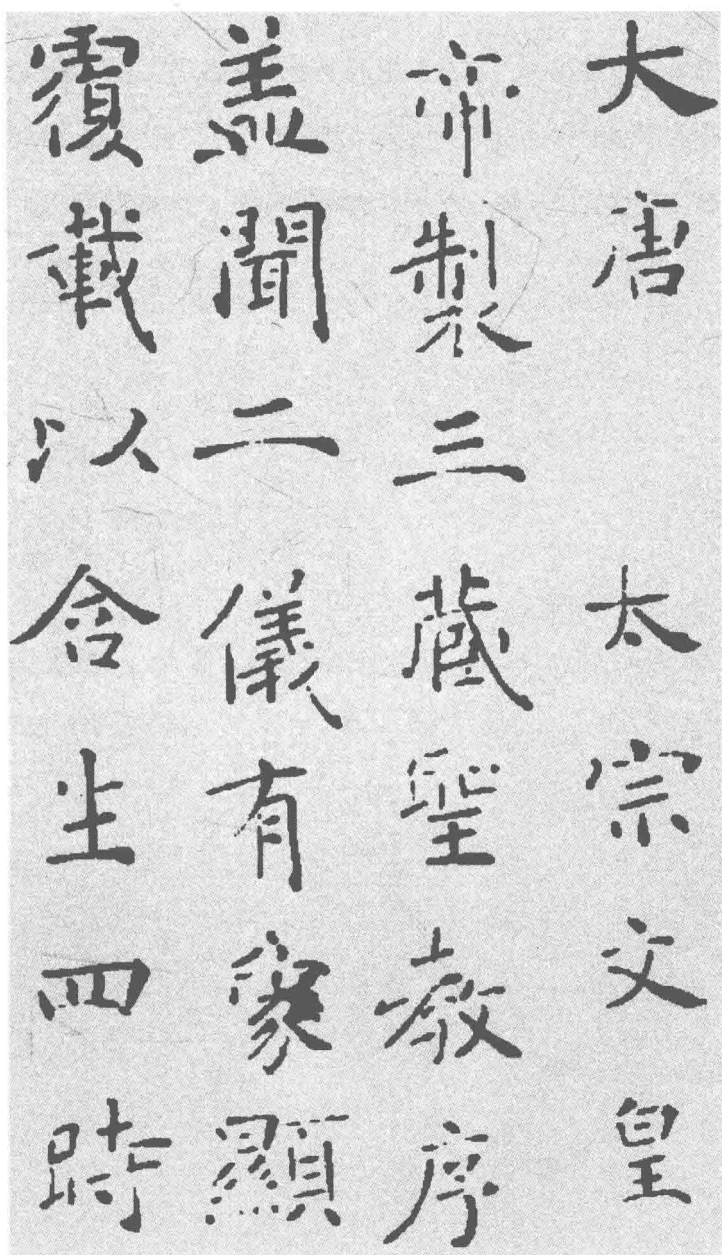
唐代的楷书，就如唐代国势的兴盛局面一般，真所谓盛世空前。体制成熟，气度雍容，完全可以代表楷书的最高成就。自隋唐建立以“身、言、书、判”为标准的科举制度，作为官吏选拔标准以来，对于“书”的要求是“楷法遒美”。既推动了书法的繁荣发展，也加快了楷书成熟的步伐。官员们擅长书法，甚至成为名家，也屡见不鲜。

初唐时期的楷书，秉承六朝的艺术精髓，同时灌注进书法家的个人情愫，笔画结构疏朗清健，瘦劲颖秀，将风骨与柔缓，端稳与险峻达成了统一。最杰出的代表作品有：欧阳询的《九成宫醴泉铭》、虞世南的《孔子庙堂碑》、褚遂良的《雁塔圣教序》和薛稷的



《信行禅师碑》等。盛唐时期的楷书，以颜真卿为代表。他的笔法气势恢宏、遒美苍劲，一改初唐矍铄清瘦之貌，突显饱满豪放之风，体现了大唐盛世特有的宽博雄厚，树立了唐代楷书的典范。代表作品有《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》等。晚唐楷书以柳公权为代表人物，其《玄秘塔碑》、《神策军碑》等，均为后世临拓之楷模。笔法劲健圆厚，刚稳丰润，森严中不乏开阔，素缓中透见灵动。后世常将其与颜真卿并提，称为“颜筋柳骨”。

五代纷乱，人物凋零。楷书唯有杨凝式《韭花帖》一枝独秀。以行书之笔法做楷，字体萧散肃穆，内敛精炼，独具一格。宋代书法，在禅宗的影响下，尚意抒情，推崇帖学，善楷书。宋代以楷书见长的书法家有：北宋时期的宋徽宗赵佶、蔡襄、苏轼，南宋的张即之等。元代楷书成就最高者首推赵孟頫。他的书风道媚、秀逸，结字严整、笔法圆熟，颇得古法，使得他的楷书与唐代的三位大家欧阳询、颜真卿、柳公权并称为“颜、柳、欧、赵”楷书四家。赵孟頫真迹存世的有《三门记》、《胆巴碑》，小楷《汲黯传》等，皆是非常经典的佳作。明代书法与宋代一致，帖法大盛。楷书方面的成就大多集中在小楷上。明初的宋克，其小楷取法魏晋遗风，道丽疏朗，简逸朴实。明中期的文徵明、祝允明、王宠等书家的小楷各具晋书风范，取法高古，



唐 褚遂良《雁塔圣教序》（局部）

颇具影响。清代楷书，经历了一次艰难的蜕变，突破宋、元、明以来的帖学樊笼，开创全新之碑学。前期帖学代表有刘墉的小楷，用笔如绵里藏针，后期碑学代表人物有金农、何绍基、张裕钊、赵之谦等，取法唐碑、魏碑等，变化多端，韵味独到。



第二节 执笔姿势

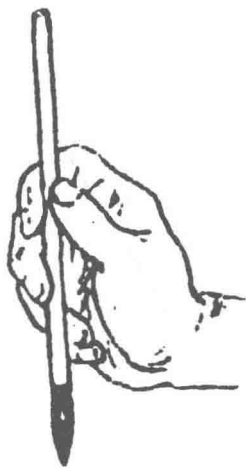


执笔是书法笔法中最基本的内容之一。从整个书法史的发展来看，常用的执笔方法有两种：一种叫“单苞法”，一种叫“双苞法”。“单苞法”类似于我们今天拿钢笔的姿势，“双苞法”就是我们现在的“五指执笔法”，这两种执笔法大概以唐末为界限，之前以“单苞法”为主，而之后的以“双苞法”为主。



一、执笔

“五指执笔法”又称“经典执笔法”，包含了五种指法分别为：擗、押、钩、格、抵。
擗：大拇指第一关节弯曲，指尖偃住笔杆。



五指执笔法

押：食指指尖压住笔杆。

钩：中指第一关节勾住笔杆。

格：无名指指肉之间阻挡住笔杆。

抵：小拇指紧跟无名指，抵住无名指。

在这个执笔法中，撮为一组力，押与钩为一组力，格与抵为一组力，三个力正好在圆锥的三个面上，形成了三足鼎立的稳定性，配合执笔时的指实、掌虚、竖腕，灵活方便，纵横自如。执笔又有深浅、长短之说，不过这个应该视情况而定，并不是简单的一概而论。执笔时用力不宜太紧也不能太松。总之，无论哪一种方法，最终的目标都是能将力合理地运用到笔尖上，从而顺畅地书写。



二、坐姿

初学写字，要掌握好正确的书写姿势，良好的书写姿势会起到事半功倍的效果。

1. 头正

书写时要确保头部端正，不能左右、前后摇摆，眼睛离桌面大约1尺左右为佳。不良的头部姿势会导致视力损伤，造成近视、远视或斜视等。

2. 身直

写字时腰直而不硬，两肩放松，摆平，舒展，身体应保持一种自然的状态。

3. 臂开

左右手要自然摆放于桌上，左手



书写坐姿



按纸，右手执笔，两臂对称地撑开。

4. 足安

两脚宽度大致与肩宽差不多，平放于地面，不宜太宽或太收拢。

此外，书写时心情应舒畅而轻松，不能过度紧张。总之，以上几点，对初学者来讲，必须严格遵守，时间一长，习惯就成自然了。



三、立姿

写比较大的字时必须站着，一则字大，笔画长，坐着写就够不着；二则坐着看大幅作品时视线有偏差，不如站着看准确，看得也全面。

站着写毛笔字身子可略往前倾，头部正直，稍微有些下俯，左手掌按住桌面上的纸，右手近于伸直，执笔的姿势也要随着站立的姿势而改变，手掌下覆，手背与手臂几乎成一平面。

两脚分开站稳，双足之间的距离与肩宽大致相等。书写时用手腕、手臂的运动来完成。如果要写特别大的字，甚至要用腰部的运动来辅助书写，两脚可再分开一些，使书写动作可移动得大一些。执笔方法也应随之而变化。因特大的字要用大斗笔，蘸墨后分量不轻，如果仍然只用五指执住笔杆，恐怕手指会不堪重负，此时应该使虎口紧靠笔杆，五指整把抓住斗笔的圆形根部，书写要用腕、肘、臂、腰的联合协调动作来完成。



书写立姿