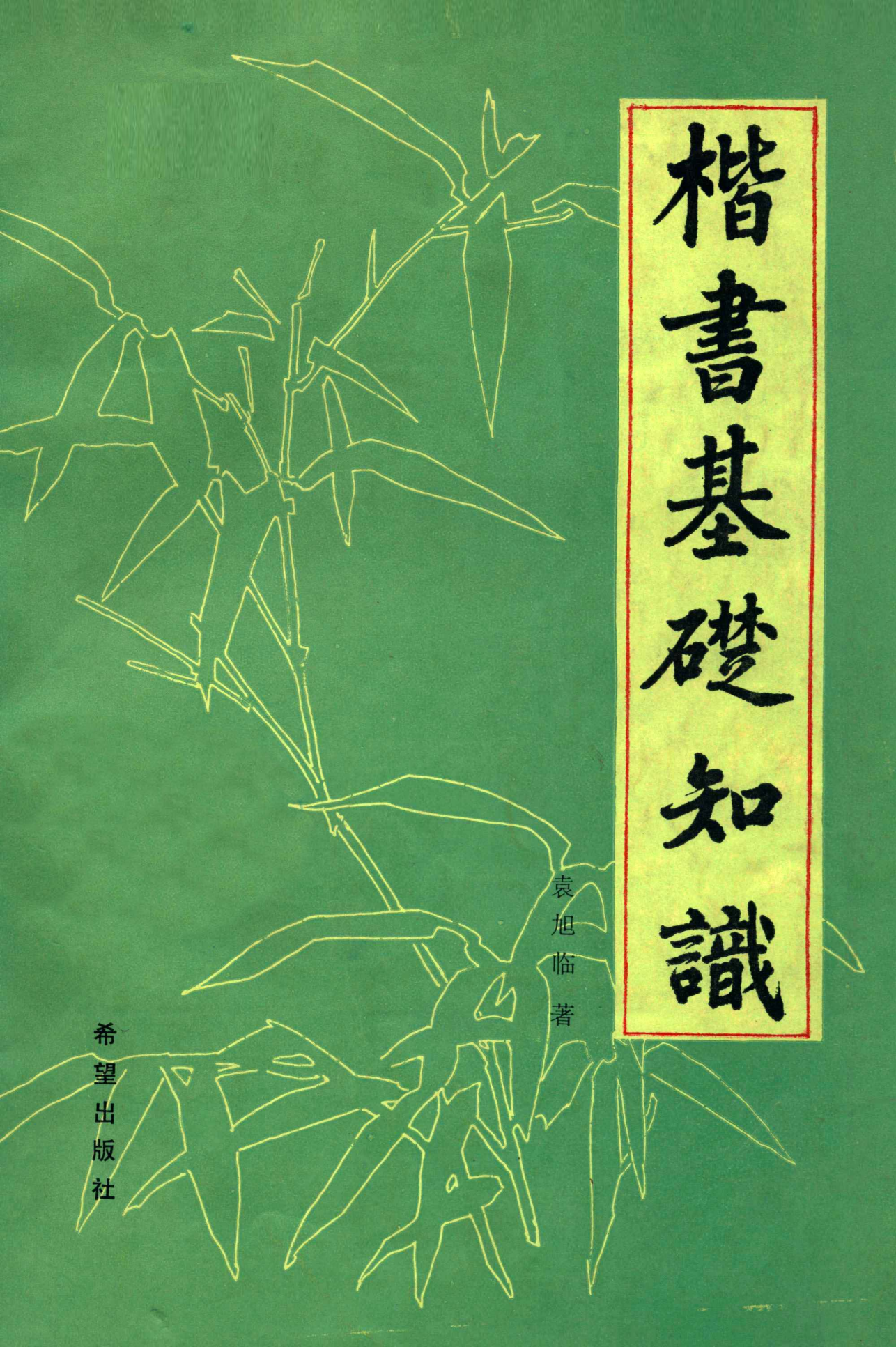




楷書基礎知識

袁旭臨 著

希望出版社

楷書基礎知識

希望出版社

内 容 提 要

本书针对青少年学习楷书的需要，系统地介绍了楷书的基本知识，学好楷书的方法和步骤，并对青少年在书写中常出现的病笔作了分析和讲解。为了引导初学者向历代名家学习，书中介绍了欧阳询、颜真卿、柳公权书法的特点，书后还附有部首写法百例，以资临摹借鉴。

楷 书 基 础 知 识

袁旭临 著

责编 张彦昭 张连瑞

*

希望出版社出版（太原并州北路十一号）

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

*

开本：787×1092 1/16 印张：8 字数：113千字

1986年2月第1版 1986年2月山西第1次印刷

印数：1—22,800册

*

书号：7398·112 定价：1.50元

概 说

书法是一门传统的艺术，不能把它和一般的写字等同起来去理解。写字，是我们日常工作、学习所需要和实用的，只要求字迹清晰、准确，达到交流思想的目的就可以了。而书法，则要求它成为一种艺术品供人欣赏；而要成为一种艺术品，它就需要在“运笔法”、“结字法”、“章法”等等方面能体现出它特有的规范和法度，因此，它的难度更大，要求更高。

按书法的源流追溯起来，从甲骨文（刻在龟甲、兽骨上的文字）、金文（也称钟鼎文，是刻在青铜器——钟和鼎上的文字）发展为小篆，再发展为八分（近似隶书的一种书体），由此而发展成隶书、章草、楷书、行草。从周秦的篆，汉魏的隶，晋唐的楷，每一个朝代，对书法艺术都进行了继承和发展。但是，在隋唐以前，对书法只有一些写字经验的零碎文字，并没有什么“法”方面的理论。唐朝时候，把写毛笔字作为考取功名的途径，于是，书法艺术得到了空前的发展，涌现了许多著名的书法家。欧阳询、颜真卿、柳公权等名家分别出在唐朝的初、中、末三个时期，他们的艺术成果代表了唐朝整个时期的书法艺术成就，把楷书推进到了成熟阶段，于是书法理论著述相继出现，“法”也就随着产生了。

楷书、行书的真正奠基者是晋代的王羲之。王羲之学魏朝钟繇的楷书而进一步发展、巩固，形成了自己的风貌。唐朝的欧阳询、颜真卿、柳公权以及后来元朝的赵孟頫又进一步发展了楷书的体势，因此，欧、颜、柳、赵成为后世人所推崇的楷书之模。他们的共同之处是继承了晋朝二王（王羲之、王献之）的法度，独特之处是在风格和表现手法上均有创新。我们学习楷书，研究楷书，也应该着重学习、研究这些书家的书法特点。书法贵在创新，但起点是继承。我们学习楷书的立足点首先是继承，在继承的基础上创新。

学习书法，首先要求“入法”。“入法”就是要按照碑帖，刻苦临摹，达到神

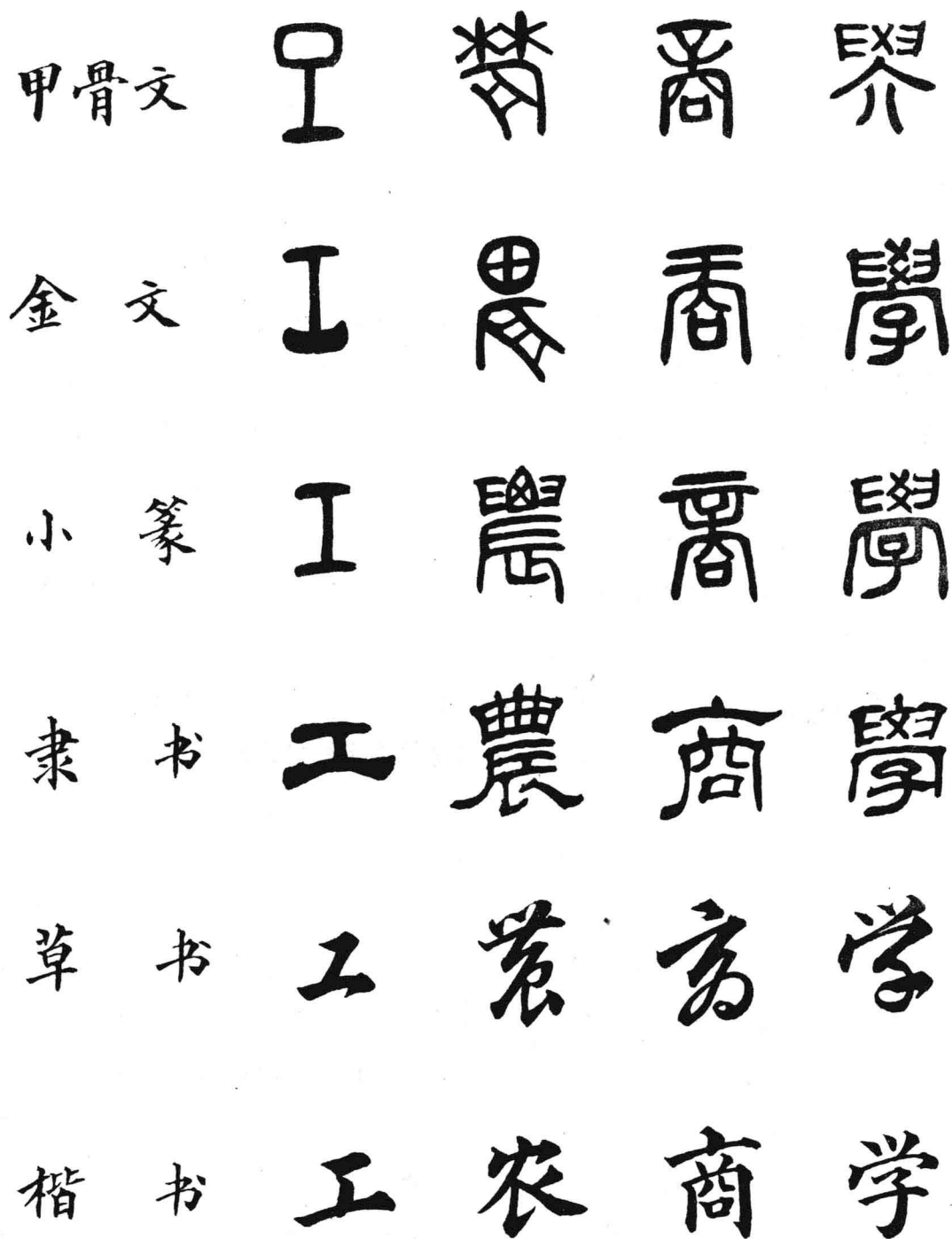


图1

形兼备，“入”到楷书的“法度”里面去。这样做的目的，是为了少走弯路，打好基础，练好基本功。但是，到学有一定基础之后，再不能一直拘泥于原来的规式内，要跳出来，走自己的路，创造自己的风格，这就是“出法”，在书法中叫做

“从有法到无法”。这是一个由必然王国到自由王国的飞跃过程。在学习“入法”阶段，主要是掌握书法的基本知识，学习研究书法的各种技法。了解、学习书法理论是一个方面，但主要的是靠实践、靠勤学苦练，和理论结合，在练中总结。这样，既便于“入法”，也便于“出法”。

其次，应先学楷书。楷书（也叫真书、正书）为行、草及其他书体之本。以正、行、草而论，楷书如站立，行书象行走，草书似奔跑。先要站稳，而后行走、奔跑，这样做基础扎实，事半功倍。如果楷书没有学好就学行书和草书，其结果往往柔而无骨，不仅学不好行书和草书，也学不好楷书。

再次，学习楷书（行、草也是一样），重点是学好“用笔法”和“结字法”，这是楷书的两个基本要素。

“用笔法”，是书法的基本功。我们写出的字，要达到形似和神韵统一的效果，就是说把字写得既有“微肉多骨”的笔力，又有俊秀、潇洒纯厚的神气，就必须掌握纯熟的用笔技法。什么叫纯熟？就是在笔画、结构、体裁、用笔等几个环节上的熟练技能。要在笔画、结构上写得有筋骨，有向背，有变化，千姿百态、神采生动，只有掌握了按、顿、挫、转、折、回等用笔技巧，才能产生好的效果。另一方面，在体裁风格上，要达到每一字、每一行、每一幅字的结构和风采具有端庄秀丽，风神飘洒，富有运动感和变化感的特点，也必须有纯熟的书写技能才能取得。

“结字法”，就是组织一个字的造型方法。每一个准确的楷字，都是由基本笔画和间架结构两个方面所组成和体现的。学习、研究和掌握“结字法”，就是要解决局部（笔画）和整体（结构）的关系问题。初学习字，应着重把精力放在基本笔画的练习上，可以以摹帖为主，以临帖为副；到笔画练习有一定基础后，再把主要精力转移到间架结构上来，以临帖为主，以摹帖为副。当然，这两个方面并非要求绝对的分开，只是略有侧重罢了，齐头并进也是可以的。总之，应按照自己的实践经验和实践效果来选择方法，以求达到写好字的目的。

目 录

概说

第一章 习字要领.....	1
第一节 姿势.....	1
第二节 执笔.....	3
第三节 运腕.....	5
第四节 用笔.....	7
第五节 结构.....	14
第六节 布局.....	21
第二章 基本笔画要说.....	22
一、点法	23
二、挑法	24
三、横法	29
四、竖法	27
五、撇法	29
六、捺法	30
七、厥法	31
八、钩法	32
附：病笔分析	33
第三章 偏旁部首写法简介.....	36
讠旁 匚旁 冂旁 亻旁 ㄥ旁 讠旁 忄旁 宀旁 广旁 辶旁	

艹旁 九旁 扌旁 冂旁 才旁 彡旁 彳旁 彳旁 彳旁 彳旁 彳旁
 木旁 阝旁 戈旁 攴旁 欠旁 刂旁 勹旁 儿旁 门旁 升旁
 夕旁 亠旁 尸旁 母旁 弓旁 女旁 子旁 方旁 火旁 心旁
 止旁 瓜旁 爻旁 丰旁 皿旁 页旁 竹旁 豕旁 豸旁 气旁

第四章	欧、颜、柳书体特点简析·····	56
一、	欧阳询书体的特点——以《九成宫》为例·····	56
二、	颜真卿书体的特点——以《多宝塔》为例·····	62
三、	柳公权书体的特点——以《玄秘塔》为例·····	67
第五章	文房四宝（笔、墨、纸、砚）简说·····	74
第六章	怎样临帖·····	77
附录：	部首写法百例·····	81

第一章 习字要领

第一节 姿 势

开始学书，首先要有一个正确的姿势。为什么呢？一方面因为中国的汉字，大都是由许多不等数量的基本笔画有规则的组成的方形字，一横一竖要写得横平竖直，一撇一捺也要有规则的伸展出去，字和字、行与行也要布置得均称，安排得适当才行，如果没有正确的写字姿势，就容易失去重心，歪歪斜斜。另一方面，姿势不正，写字时容易心胸不适，四肢疲劳，不能把全身之力调动起来贯于笔端，久而久之，就会影响身体健康。有的人写字，不注意姿势，或者歪着头，扭着身子；纸不放正，而要放斜；笔不是放在面前，而是放在脸的一侧；两腿不是自然分开，而是大腿压着二腿；有的还低着头，弯着背写字等等，这些不正确的姿势，从一开始习字就应注意纠正。

什么是正确的姿势呢？概括起来叫做头正、臂开、身直、足安。这是指坐着写字的姿势。

头正，就是指写字时头一定要端正，不要歪斜，也不要低伏在桌面上。写字，头可以自然的稍向前倾一点。不然，容易损伤视力，也容易把字写歪。

身直，就是身子一定要坐正，腰背正直，微微前倾，两肩齐平，胸部不要紧靠着桌子，一般离桌子二至三寸（或一个拳头）的距离为好，笔要在距胸部一尺左右的地方运行。

臂开，就是右手执笔，左手按纸，两臂自然分开成对称姿势，这样写字，横画易平，竖画易直，写起来也轻松自如。

足安，就是讲两脚在桌子下面自然分开，平稳地踏在地面上，两腿不要伸得



图 2 正坐图



图 3 侧坐图



图 4 站立图

很直，也不要一条腿压着另一条腿，或者踏在凳子档上。

这样坐着写字的姿势，一般适合写中小楷字。如果写三、四寸以上的大字，

就需要站起来书写。站起来写字的姿势，要注意两脚自然分开，右腿稍向前跨，身子微微前倾，左手轻轻按纸，右手悬笔，居高临下，尽力书写。这样做就能统观一字、一行、一幅字的布局和章法，也便于把全身力量都调动起来。（如上图）

第二节 执 笔

自古以来，书法家对执笔法都非常重视，总结出不少这方面的经验。这里所说的是比较正确易行的方法，叫“五字执笔法”。即摩（yè音厭）压、钩、格、抵。

执笔，就是说要合理地安排五个手指执牢笔杆，既要符合手指的生理特点，又要写起字来轻松、自然。下面介绍“五字执笔法”。

摩（也写作撮）：这是指大拇指的作用说的，就是用大拇指的指骨上节按住笔杆，大拇指关节要微微突起，由内向外用力。

压：这是指食指（第二指）的作用说的，就是用食指的上节压住笔杆。由外向内用力，和大拇指配合，用力夹住笔杆。但要注意拇指和食指在夹住笔杆时不要让笔放在指头骨节中间，而是放在拇指和食指的第一骨节上。

钩：这是指中指的作用说的，就是用中指的上节钩住笔杆的前方，由外向内用力。

格：格就是顶住的意思。这是指无名指（第四指）的作用说的。用无名指的指甲肉相接的地方，由内向外用力顶住中指钩来的力量，这样更有力地稳住笔杆。

抵：就是用小拇指紧紧贴住无名指，由内向外用力给无名指以辅助力量。这一辅助力量表面看来似乎作用不大，实际上是不可缺少的。（如下图示）

运用五字执笔法需要注意的几个问题：

一、要五指齐力

五指齐力就是要求五个手指的顶端用力捏住笔杆，而不是轻轻架着它。只有捏紧它，才能使全身的力量通过臂、肘、腕、指贯注到笔锋上来，从而写出沉着、有力的笔划。前人把这种五指齐力，叫做“指实”，这是非常重要的。在执

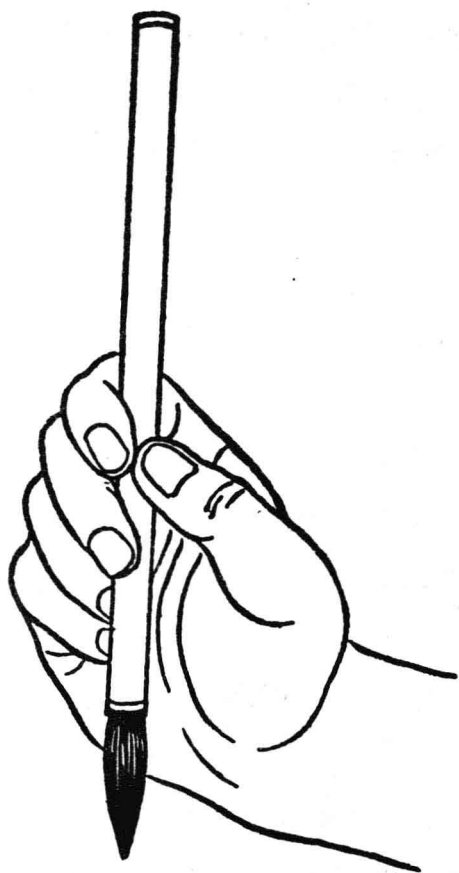


图5 执笔正面图

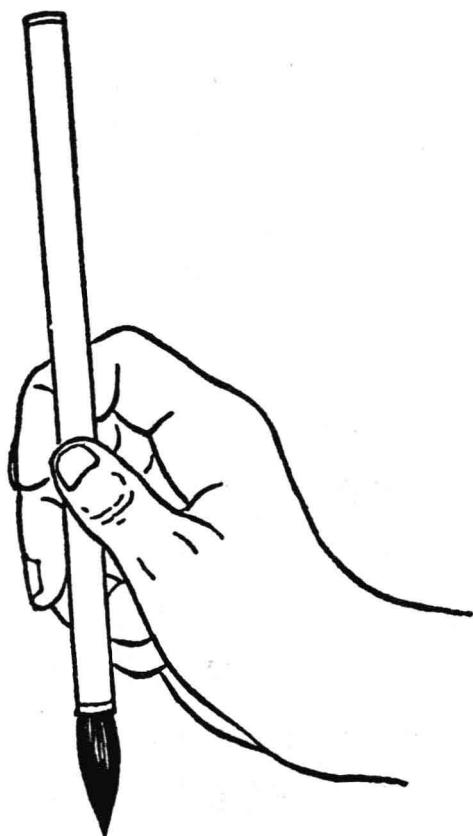


图6 执笔侧面图

笔上容易犯的毛病，一是松，二是死。执笔松了，用不上劲，写出字来容易轻飘、软弱；执笔死了，就不能很好地运用腕力。执笔“紧”不等于执笔“死”。如果不是把笔杆捏紧而是捏死，那么，力量就只能用在笔杆上而用不到笔锋上来。这一点，只要我们写字写得时间久了，就能更深刻地体会它、理解它。

二、要手掌空虚

手掌空虚，就是执笔时掌心要空。为什么强调掌心要空呢？目的是为了书写时增大笔的活动范围，掌空就能使运笔圆转自如，流利畅快，同时，也使筋骨、肌肉放松，利于把力量调动到指端上来。古人有手心放一个鸡蛋而握笔写字的说法，我们不一定这样去故弄玄虚，但也说明执笔时掌心要空是非常重要的。

三、要笔杆正直

使用毛笔与使用钢笔、铅笔不同，写字时，笔杆一定要竖正竖直，这样便于“中锋用笔”。“中锋用笔”是书写楷书的根本用笔方法。只有“中锋用笔”，

才能做到“万毫齐力”。特别是初学写字，写篆、写楷，一定要求笔杆正直。如字写得有了基础，笔的使用达到自如，为增强书写效果，表达自己的风格，特别是在写隶、行、草等书体时，就不一定完全要求笔杆正直了。

四、要腕平掌竖

腕平就是执笔时腕的背面和纸面成近乎平行状态，而手掌要斜立起来，掌和腕不能在一条平线上执笔写字。特别是写中、小楷字时，一定要腕平掌竖；如果写大字，需要悬腕，就不一定要求腕平掌竖了。

五、要高低适当

执笔高低对写字的效果也是有很大影响的。笔执得太高，笔锋跳跃，点划容易写得浮滑；如果执笔太低，笔便不能自由伸缩，笔画也不能展放开来。

执笔高低主要是根据字的大小来决定。

一般来说，写小楷时，执笔应在距笔底端约一寸处；如果书写二至三寸或者更大的字，特别是写行书、草书，执笔都应根据具体情况适当提高。

总之，执笔的合理与否，直接影响写字的效果。我们初学写字要注意使用合理的执笔方法。执笔问题，历来主张甚多，我们应该按着比较正确易行的方法进行。宋朝大书法家苏东坡说：“执笔无定法，要使虚而宽”。他说的“执笔无定法”，实则有定法，“要使虚而宽”，手掌空虚、宽舒，就是执笔的基本要求和方法。初学写字，如果强调“执笔无定法”是没有什么好处的。应该根据前人总结的经验，正确解决好执笔问题。

第三节 运 腕

运腕，就是运用腕关节的力量和手指的力量相配合进行写字。

为什么要讲运腕呢？我们写小楷时，靠手指的活动力量还是可以的，用不着过多的使用手腕的力量。但是，当写稍微大的字时，光靠手指的活动力量就不适应了，必须把手指的力量和手腕的力量结合起来，这样，一方面力量大，另一方面活动范围也大，运笔时提、顿、回、折、收、放都可以自如的运动，而写出的字也会相应的笔调流畅、体势开张。因此，不管写大字还是写小字，都要有意识

的去锻炼腕力，这对提高我们在写字时的运笔技巧是大有好处的。

从古至今，许多书法家都在总结这方面的经验，这里介绍常见的三种运腕法，即枕腕、提腕、悬腕。

枕腕法，就是将左手垫在执笔的右手的手腕下边进行写字。这种方法，写小楷字还勉强可以，写中楷字或稍大一点的字，就不便发挥腕力的作用，因此，在实践中，一般人不太喜欢用这种方法。

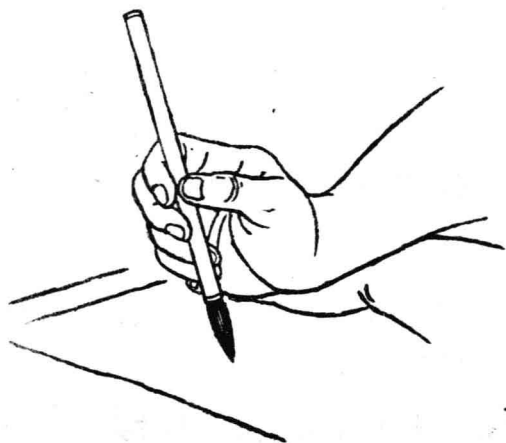


图7 枕腕运笔图

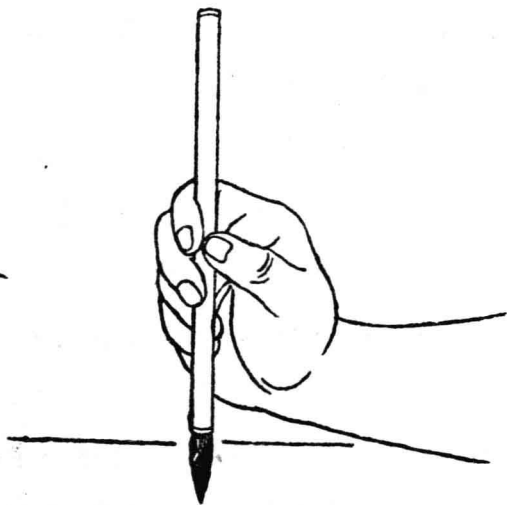


图8 提腕运笔图

提腕法。这是一种常用的、实践证明比较得力的运腕法。就是将右手肘部放在桌子上面，腕部提起来写字。这种方法，指力和腕力结合并用，书写小、中楷字最适宜，是我们一般常见的运腕方法。

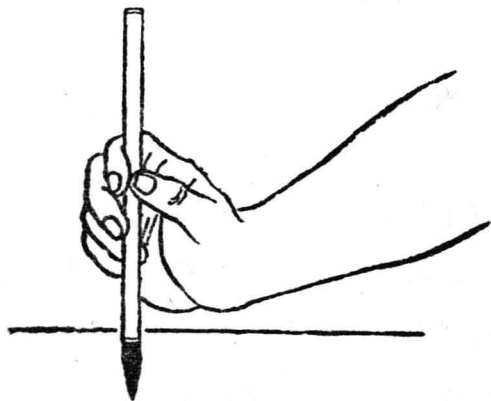


图9 悬腕运笔图

悬腕法。就是执笔的右手离开桌面，悬笔写字。这是难度比较大的运腕法，也是最有基本功的运腕法。前面说的提腕，在一般情况下还是比较好掌握的；悬腕，就必须有更深的功力。写字能够达到悬腕，挥笔就更加自如，各种环境如在墙上写字、或者在其它东西上面写字便都能适应。因此，我们在掌握提

腕法的同时，一定要加强悬腕的练习，提高自己的运腕能力。这是学习书法的人

应具备的基本功。有了这个基本功，书写楷、行、篆、隶等书体，都会感到有任意纵情、极尽挥毫之妙能。

第四节 用 笔

“用笔”、“运笔”、“用锋”，在书法中常遇到这些提法，其实质都是一个东西，就是如何使用毛笔、使毛笔运用自如的技巧问题。这个问题是学习书法的核心。前面我们讲了姿势、执笔、运腕等问题，这些问题的实践结果，都需要通过用笔的技巧体现出来；用笔的技巧能不能掌握，又通过字的笔划变化而达到艺术要求来得到反映和表达。一点、一横、一撇、一捺，这些粗细不同、长短不等的笔画怎样才能写得秀美挺拔、筋骨丰润，完全是靠用笔的技巧而达到的。元朝大书法家赵孟頫说：“书法以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”这就是说，学习书法以用笔为最重要，间架结构也必须着意去学习。总的说，字的结构因时代不同而不断变化，而用笔的技法却是很少有变化的。所以，学习、研究书法，要把精力多放在用笔的技巧上，多去总结、摸索用笔的规律，这样，才能不断提高我们的书法水平。

对初学书法的人来说，必须了解用笔的几种基本方法：

一、起笔与收笔

我们写字，每写一个笔画都有起有止。起笔（也叫落笔、落锋），就是指一画的开始，收笔（也叫驻笔，即停住的意思），就是指一画的结束。各种笔画的起止都有一定的要求，这是我们开始写字时首先遇到的问题。在书法上讲，笔画最忌方圆不明，轻重不分，如何能在用笔上解决这个问题，首先就要掌握起笔和收笔的技法。

怎样起笔呢？

写横画时从竖的方向起笔；写竖画时由横的方向起笔。如图10。

这就是说，写横画时，笔尖落到纸上时的方向是向上的（谓竖），然后笔锋下顿转向右行，起笔就算完成了。写竖画时，笔尖落到纸上时的方向是向左的（谓横），同样，笔锋下顿转向下行，完成起笔。



图10

怎样收笔呢？

写竖画时要“无垂不缩”；写横画时要“无往不收”。“缩”和“收”只是叫法不同，其实都是一个意思，就是要回锋收笔。这是指行笔到终了时，将笔锋下顿，然后稍稍提起，轻轻向原来方向回收一下笔锋。如图11。



图11

但是另外有一种情况，在楷书中的撇末和露锋的竖画，就不要求“收”和“缩”了。如图12。



图12

二、提笔和顿笔（按笔）

一个字的笔画，有各种形态，有粗细不同，有转、折、回、挫等等，怎样出现这些变化，完全是靠提笔和顿（按）笔的技巧来达到的。在某种意义上说，我们写字运笔的过程，就是掌握提按的过程。楷、行、篆、隶各种书体，都是通过提笔顿（按）笔来体现其笔画的优美形态的。

提笔有两种含义：一是指一笔画写好，提笔再转入第二画时的转变动作；二是在一笔画之内通过提顿（按）笔来达到粗细变化。前者是通过提顿（按）笔来解决从一画转变到另一画上来；后者是通过提顿（按）笔由粗画变成细画或由细画变成粗画。如图13、14。

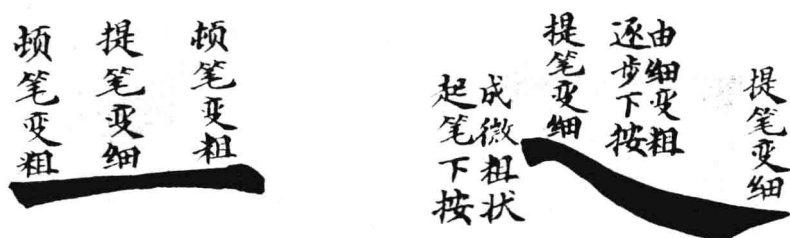


图13

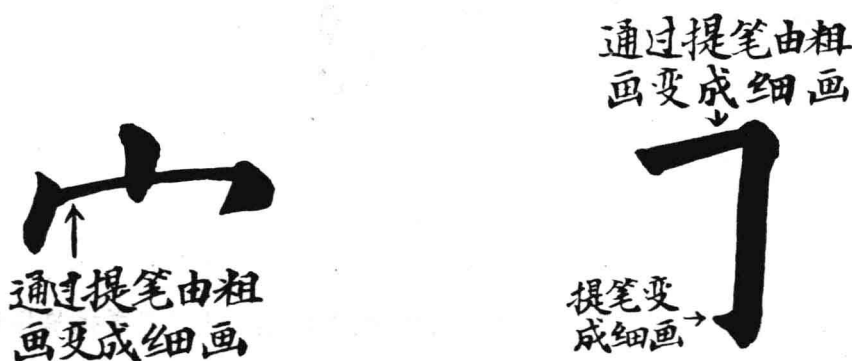


图14

顿笔，是指将笔运行到一定长度时按下、停住的动作，这时笔画变粗或出现圆点、长点等形状。如图15。



图15