

楷书入门与提高

黄全信 编著

学

323
QX2

100120

光明日报出版社

楷书入门与提高

黄金信编著

光明日报出版社

(京)新登字101号

楷书入门与提高
黄全信

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路106号)

邮政编码: 100050

电话: 3017733—225

新华书店北京发行所经销

北京平谷玉福印刷厂印刷

*

787×1092 16开 印张6.625 字数110千字

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数: 1—5,000册

ISBN7-80091-1381-3/H·21

定 价: 6.50 元

楷書入門心悟

李經題



序

苏 适

楷书，又名真书、正书，由隶书演变而来。楷书萌芽于东汉，汉末钟繇、被认为是楷书之祖。

楷书发展于魏晋南北朝，特别是北魏的书法成就最高，这时期的楷书虽多带有隶意，但已开唐楷之先河，被称为“魏碑”。

楷书发展到唐朝，已法度尽备，十分成熟。唐楷，取魏晋之笔法，存隋代之丰姿，又有创新。笔画提顿分明，讲究字体结构，形方字正，应规入矩。既法度精一，又风姿各异。

“楷”是楷模、标准的意思。一千多年来，唐楷一直做为汉字的标准字体。

楷书是学习中国书法的根基。中国历代都把学习楷书做为学校的重要教学内容，也是每个有文化的人必修的课程。

“楷”法教育，可使学生写字姿势端正，以养成人品的端正；可使学生写字不潦草，以养成办事的认真；可使学生坐得住、钻得进，以养成学习的习惯；可使学生锲而不舍，以培养坚强的毅力；可使学生静心宁神，有利于身心的健康……。

中国书法是东方艺术的核心。字写得好坏，是一个人学识

修养的标志之一，每个学生、每个有文化的人，都应练习书法。

本帖取法赵体。赵孟頫为元朝大书法家，才华横溢，其绘画为一代宗匠，元代之首。其书法更是影响元、明、清三代书坛，人称“赵体”。与唐朝的欧阳询、颜真卿、柳公权并称为四大楷书家。被后人尊为“上下五百年，纵横一万里，举无其匹”的书法大家。

赵体，承晋唐传统，采众家之长，字体秀丽潇洒，笔法圆润流畅，具有独特的风格，历来受到人们的喜爱。

中年书法家黄全信同志，在多年研习和教学赵体中，感到赵体另有两个长处，一是赵体书写流畅劲速，便于实际应用；二是赵体楷书略掺行书笔法，进而再习行书，则是水到渠成。黄全信同志根据多年的教学实践，紧密结合学生实际，按循序渐进、由浅入深的原则，精心编写了这本《楷书入门与提高》，与他编著的《行书入门与提高》成为姐妹篇。既使学生欣赏领悟、提高修养，又使学生临摹练习、加深功力，取得事半功倍的效果。

《楷书入门与提高》，既有标准的楷书范字，又有系统的教学、自学理论说明，图文并茂。这本书可以做为学生的习字教本，又可以做为老师的教学参考、家长的辅导指南，以及书法爱好者的良师益友。

序作者：中国书法家协会理事
北京书法家协会秘书长

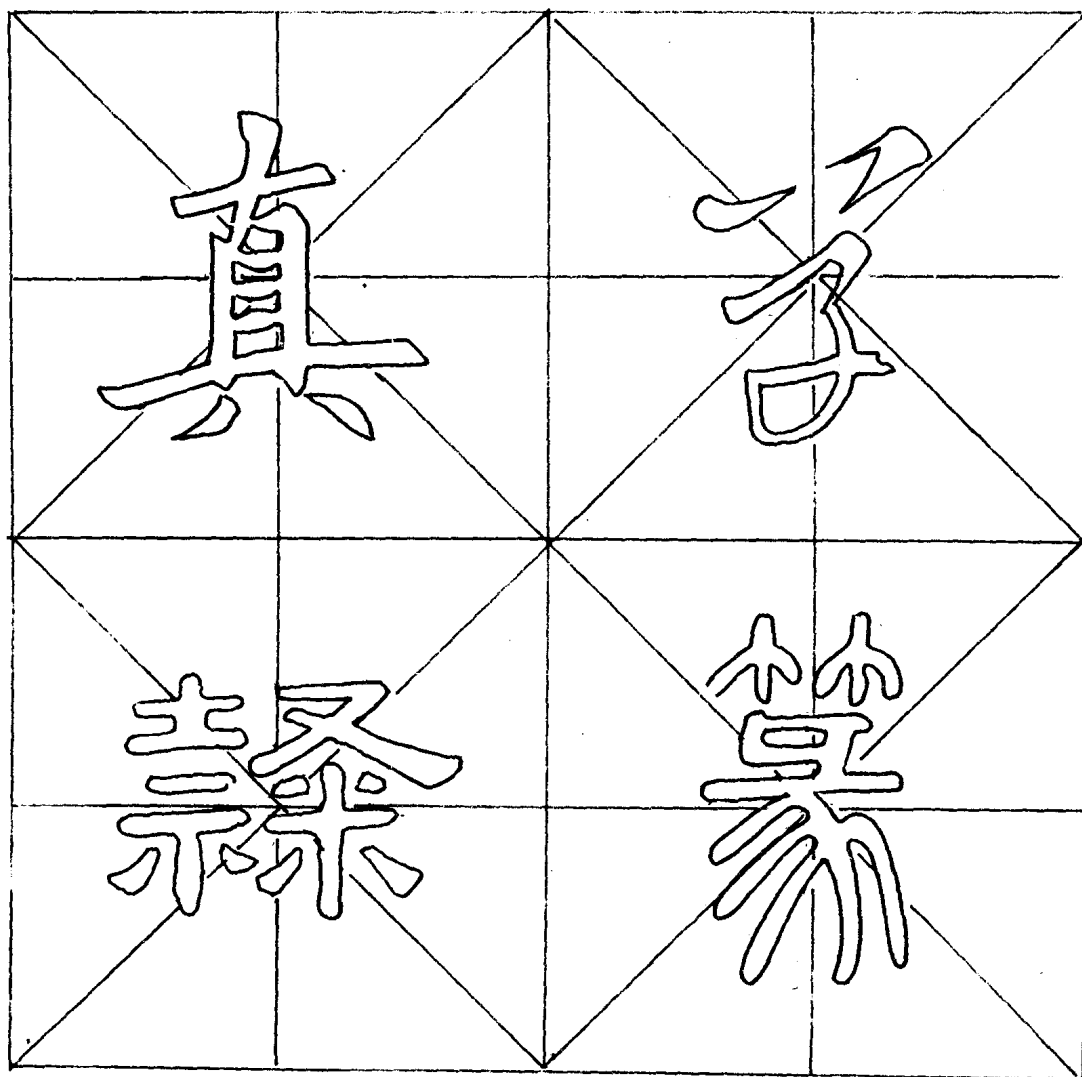
目 录

第一章 楷书 (1)	三 笔画八病 ... (15)
一 真草隶篆 (1)	四 永字八法 ... (16)
二 唐楷魏碑 (2)	五 笔画变化 ... (17)
三 欧颜柳赵 (3)	六 写字笔顺 ... (21)
四 赵体之美 (4)	第五章 部首 (25)
第二章 工具 (5)	一 字头 (25)
一 笔 (5)	二 字底 (30)
二 墨 (6)	三 左旁 (33)
三 纸 (7)	四 右旁 (38)
四 砚 (8)	五 字框 (41)
第三章 笔法 (9)	六 变化 (42)
一 坐姿 (9)	第六章 结构 (47)
二 立姿 (10)	一 结构形式 ... (47)
三 执笔 (11)	二 结构比例 ... (52)
四 运笔 (12)	三 结构法则 ... (57)
第四章 笔画 (13)	四 结构方法 ... (61)
一 基本笔画 ... (13)	五 结构轮廓 ... (68)
二 复合笔画 ... (14)	六 结构变化 ... (72)

第一章 楷书

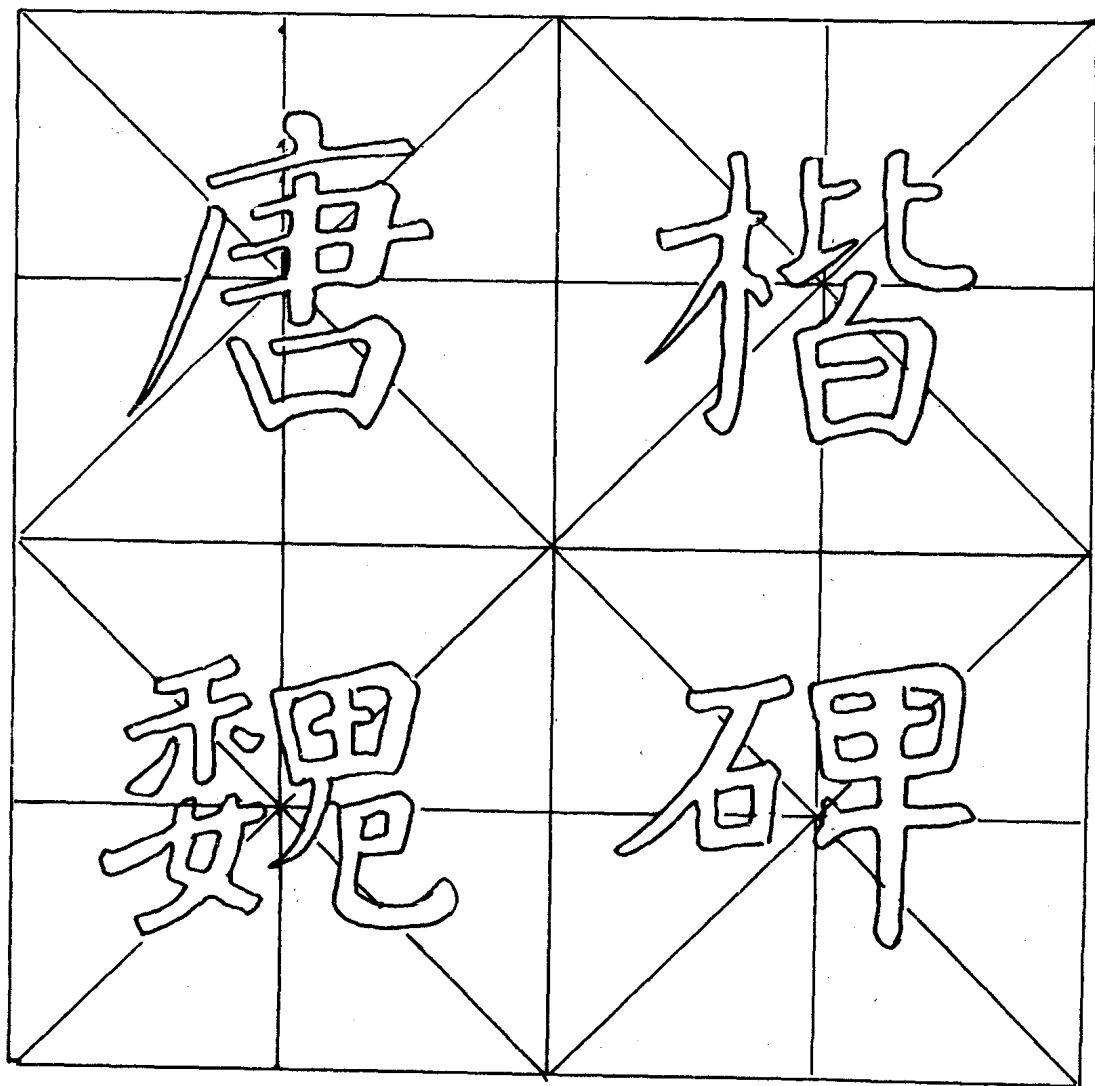
一 真草隶篆

从甲骨文算起,汉字已有三千七百年的历史,形成了真、草、隶、篆、行五种字体。篆书包括大篆、小篆;隶书包括秦隶、汉隶;草书包括章草、今草、狂草;楷书包括魏碑、唐楷。



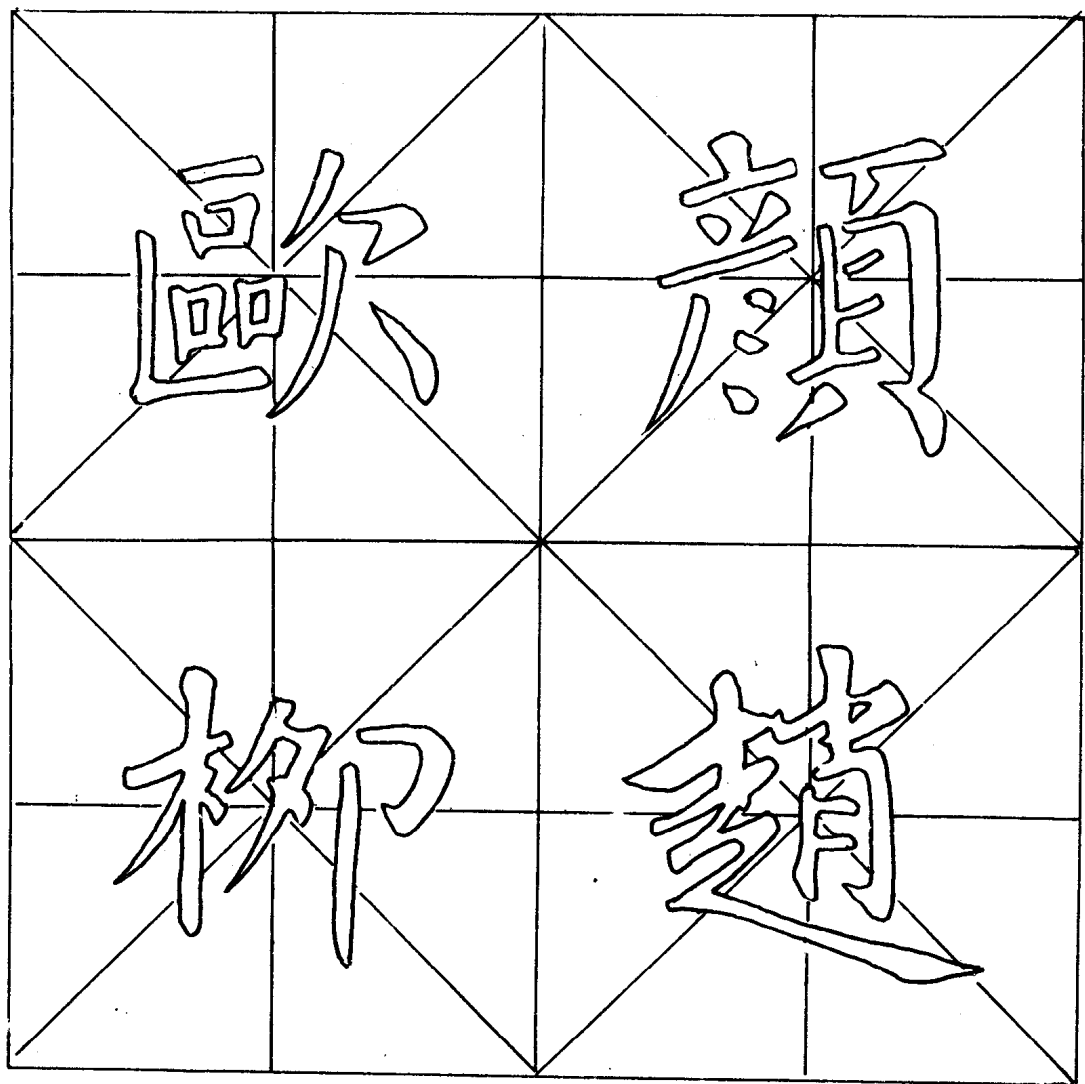
二 唐楷魏碑

魏碑,是指北朝特别是北魏的楷书,这时期的楷书一般还具有隶书的笔法,是发展中的楷书,但已开唐楷之先河。唐楷,是楷书发展到唐朝,已十分成熟,楷法尽备。一千多年来,楷书一直是汉字的标准字体。



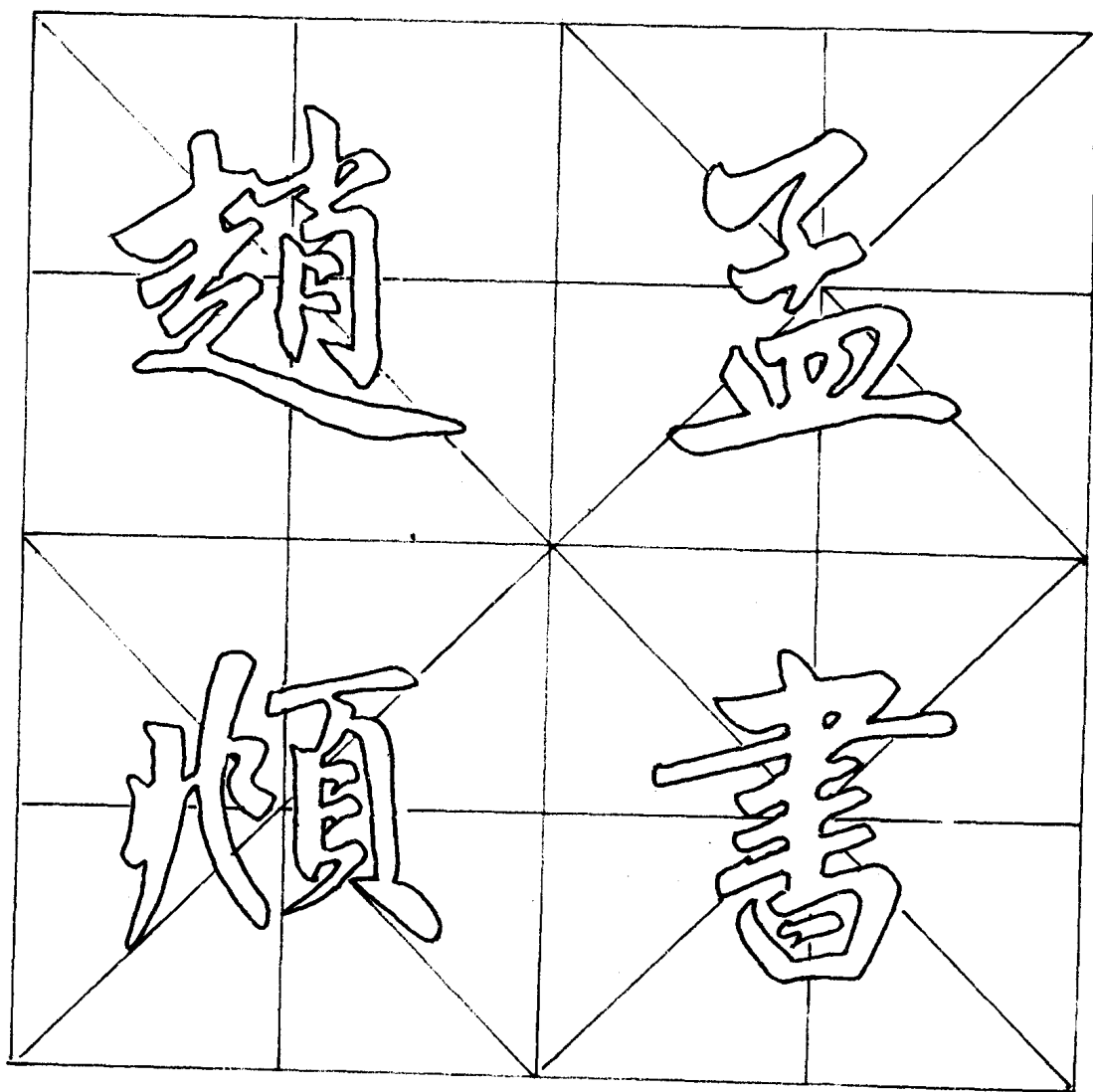
三 欧颜柳赵

初唐的欧阳询，盛唐的颜真卿，晚唐的柳公权，元朝的赵孟頫，被誉为楷书四大家。欧体，法度严谨、险劲瘦硬；颜体，雄强豪迈、沉稳宽博；柳体，疏朗开阔、清健峻峭；赵体，结体秀美、笔画圆润。



四 赵体之美

欧、颜、柳均为唐代大书法家，在其后一千多年中，赵孟頫以其秀丽端雅的字体，圆润流畅的笔法，独领风骚，跻身四大楷书家。《元史》称，赵孟頫“篆、籀、分、隶、真、行、草书，无不冠绝古今，遂以书名天下。”

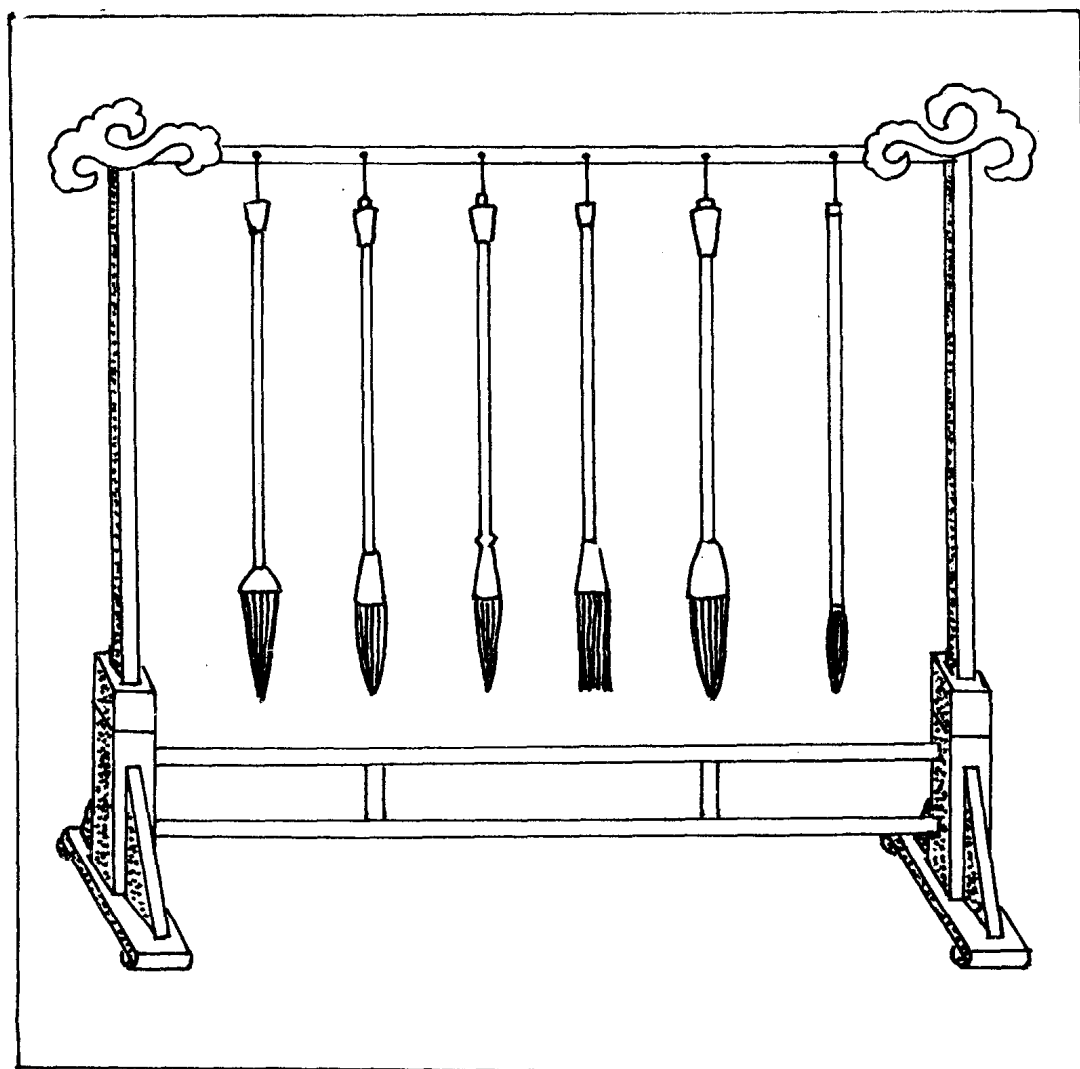


第二章 工具

文房四宝：笔、墨、纸、砚。

一 笔

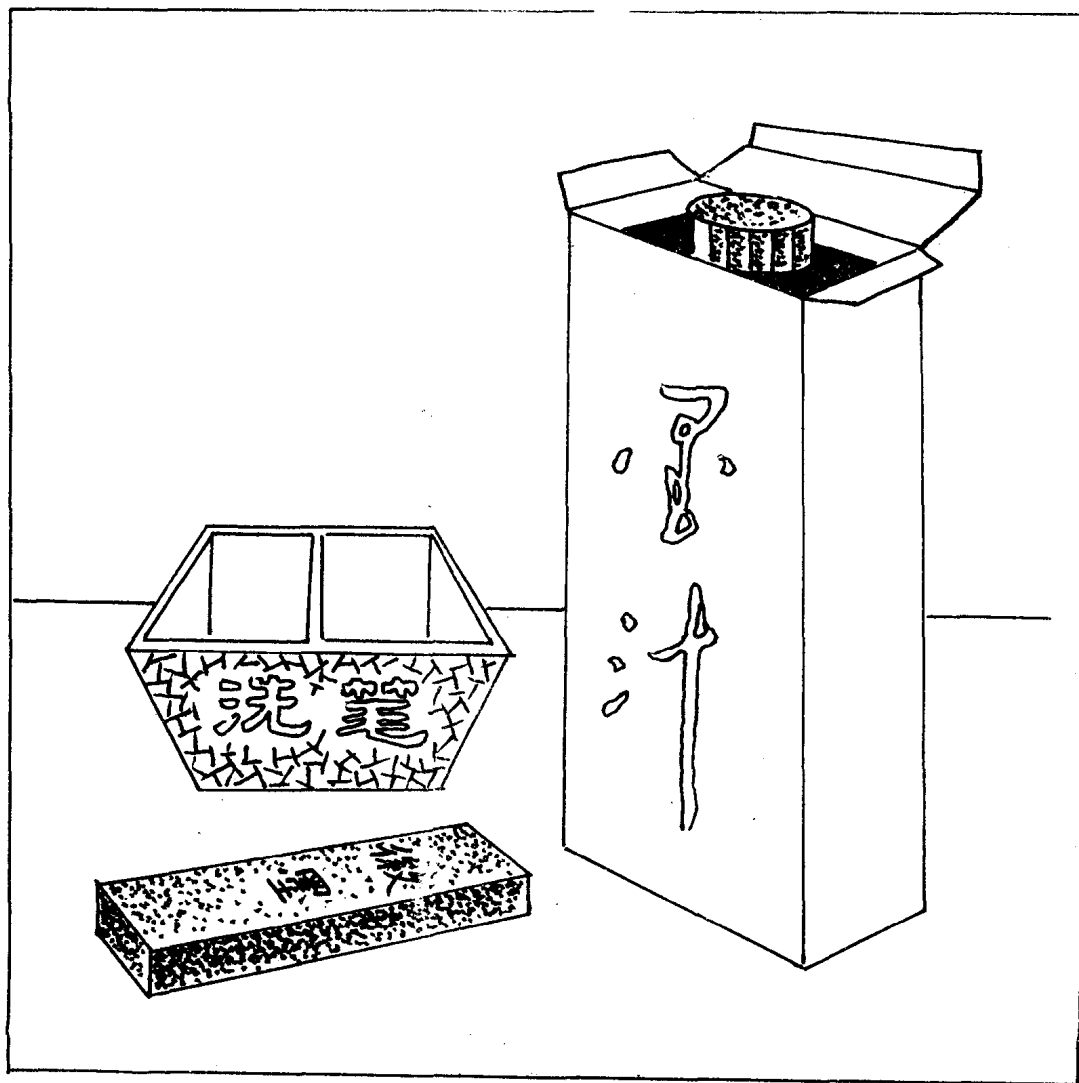
笔相传是秦代蒙恬发明的，实际早在六、七千年前就有了。毛笔有柔毫、硬毫、兼毫笔之分，有大楷、中楷、小楷笔之别。笔有四德：尖、齐、圆、健。尖：锋颖尖锐；齐：笔毫齐整；圆：丰满圆润；健：劲健有力。



二 墨

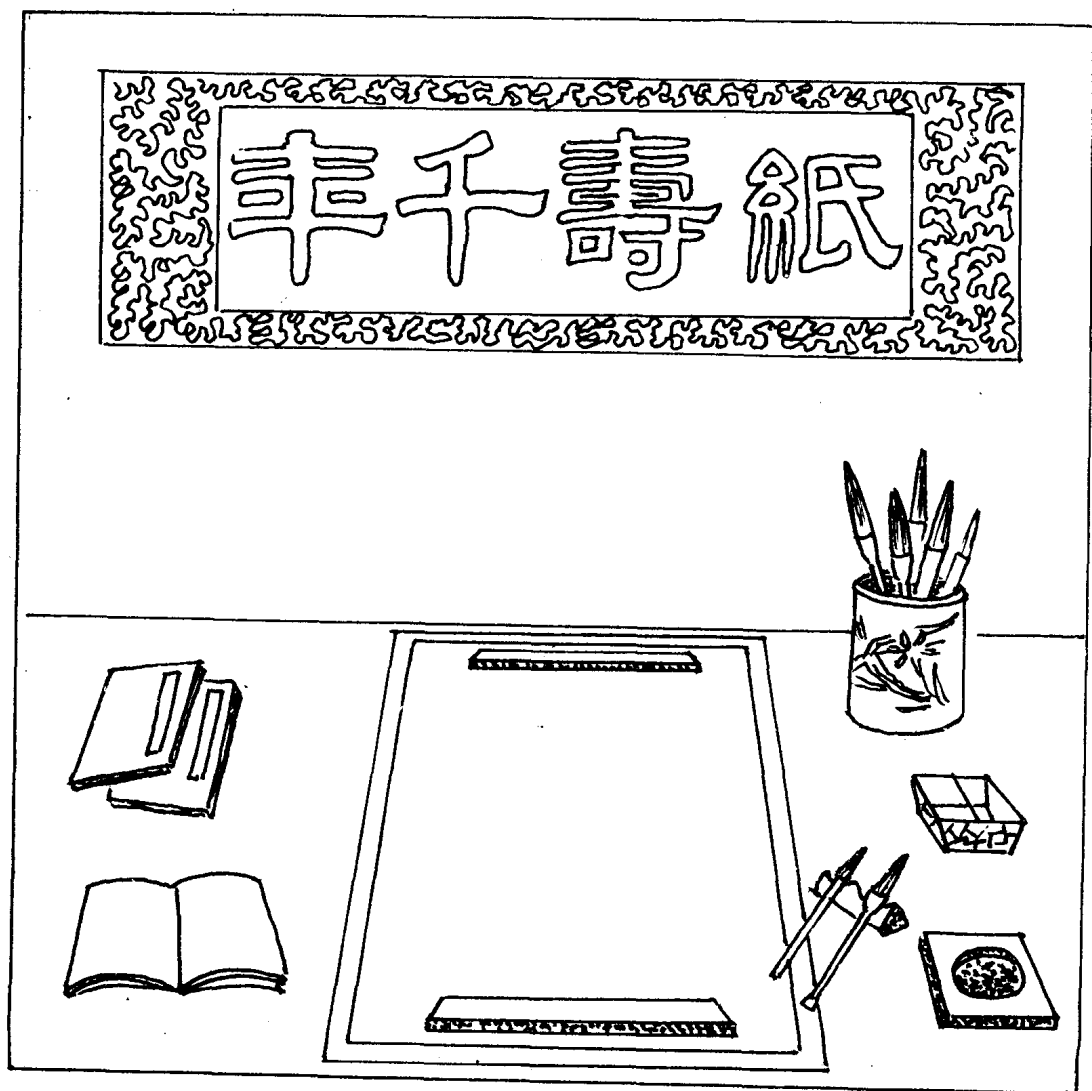
墨出现于三千多年前。墨主要有松烟墨和油烟墨，松烟墨乌黑，油烟墨光泽。好墨具有质细、胶轻、色黑、味香的特点。以安徽徽州制墨最著名，称为“徽墨”。

墨汁的出现，方便了书写者，一般书写用墨汁即可。



三 纸

纸是我国的四大发明之一，相传东汉蔡伦造纸，最早的纸出现在西汉。唐代安徽宣州，用青檀树皮等原料制成的纸叫“宣州纸”。宣纸洁白如雪、经久不变，被誉为“纸寿千年”。宣纸主要有生、熟之分，未加矾的是生宣，易于发墨，适合写大字；加过矾的是熟宣，适于写小字。

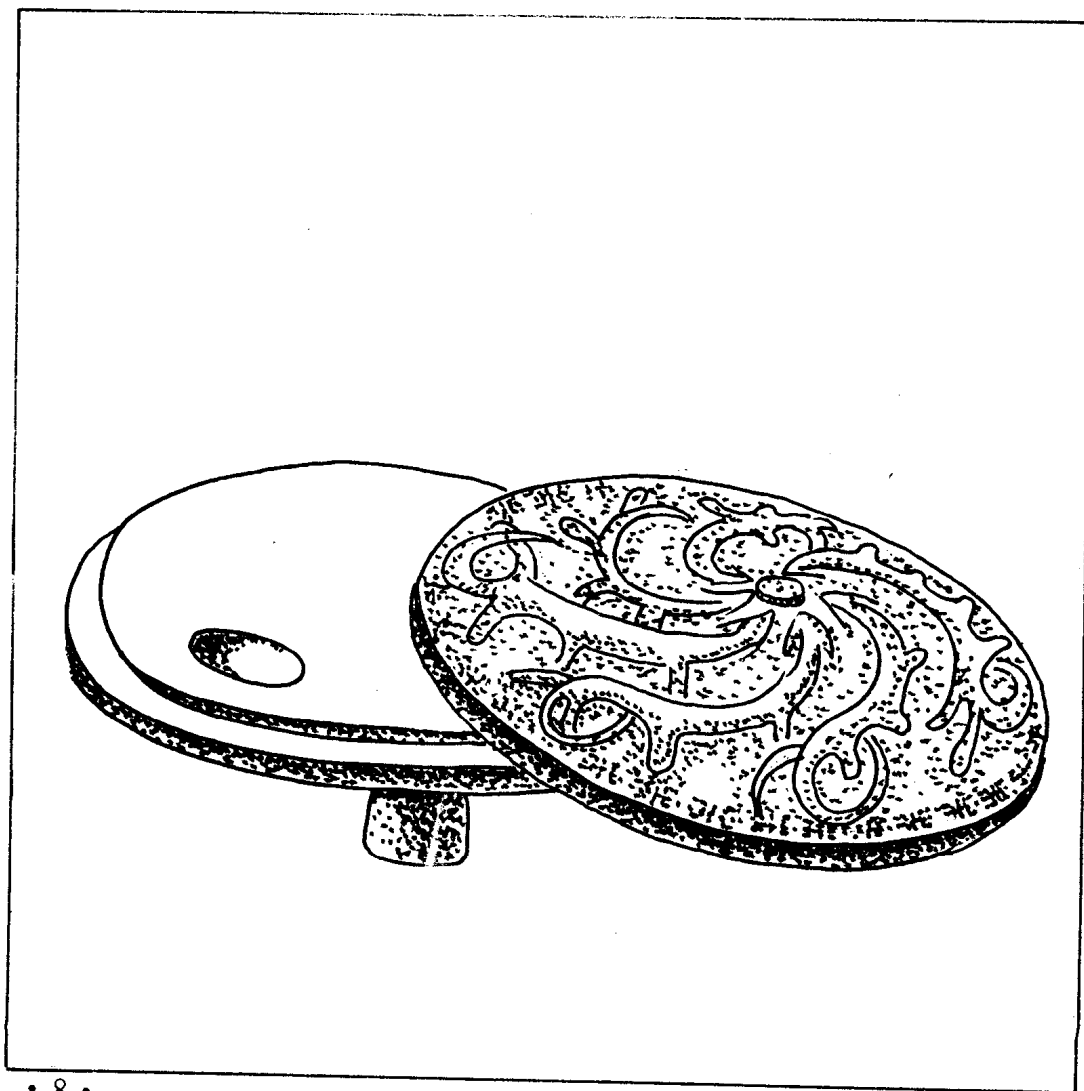


四 砚

砚,又称墨海,被古人誉为“文房四宝之首”。砚以石质坚韧细腻、贮水不涸、易于发墨为上,而雕工只为装饰。

端砚、歙砚、洮砚、澄泥砚,并称为唐代四大名砚。

砚的保养注意两点:一、随用随研,用后洗净。二、研墨用力均衡,保持砚心平整。



第三章 笔法

一 坐姿

写字的坐姿要求：头正、身直、臂开、足安。

头正：头面端正，微向前倾，俯视帖本，静心宁神。

身直：身体坐直，双肩横平，腰部挺起，胸不靠桌。

臂开：两臂展开，右手执笔，左手按纸，均衡对称。

足安：双脚放稳，平行向前，脚略分开，力发于腰。



二 立姿

写大字时，要站立、悬肘书写。立姿的要求是：头要端正、身略前倾、俯视帖本、静心宁神。右手执笔、左手扶桌、悬肘挥毫、抒情达意。右脚稍前、左脚稍后、全掌着地、重心在右。力发于腰、其根在足、万毫齐劲、力透纸背。

