

书法名家讲座

丁谦教你学书法

楷书五十讲

■ 丁谦 主编

开明出版社

书法名家讲座

丁谦教你学书法

楷书五十讲

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

丁谦教你学书法·楷书五十讲 / 丁谦主编. — 北京:

开明出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5131-3298-5

I. ①丁… II. ①丁… III. ①楷书—法帖—中国—现

代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第104133号

出 版 人: 陈滨滨

责任编辑: 柴 星

封面设计: 郑雯月

出 版: 开明出版社(北京市海淀区西三环北路25号青政大厦6层)

发 行: 全国新华书店

印 制: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 16开

印 张: 12.75

字 数: 145千

版 次: 2017年7月 北京第1版

印 次: 2017年7月 北京第1次印刷

定 价: 48.00元

内 容 简 介

《丁谦教你学书法》一书共有五十讲，分五个部分：一、书法的基础知识，二、汉字的基本笔画，三、偏旁的写法，四、汉字的间架结构，五、书法作品的章法。每讲千字左右，既有理论知识、习书方法的阐述，又有书法历史、奇闻轶事的回眸。所选例字为求清晰准确，特别对残损不清的笔画进行了适当修补，以便于更好地临摹与练习。可谓文图并茂，深入浅出，为广大书法爱好者提供了一套独具特色、行之有效的书法教材。

编者简介



丁谦，字浩文，斋号万籁草堂。中国书法家协会理事，中国硬笔书法协会副主席，中国宋庆龄基金会理事，中国榜书研究会副主席，中日韩书画联谊会副会长。

丁谦先生书法传统功力深厚，笔法遒劲洒脱，结体端庄凝重，章法极富变换。其书法作品先后十多次荣获国际、国内大赛一等奖、金奖，曾搭载神舟九号、十一号载人宇宙飞船遨游太空，并作为国礼赠送美国总统卡特、日本首相麻生、新加坡总统纳丹、联合国秘书长潘基文、奥委会主席萨马兰奇等国家首脑和世界政要。曾被评为“当代30位最具学术价值与市场潜力的书法家”和“中国军旅书法十大家”。近年来，书法作品分别在

瀚海、保利、荣宝等拍卖会上连连上拍，均拍得不俗的价格。先后在北京、河南、山东、广西、甘肃等地举办了书法展，特别是2013至2016连续四年在北京荣宝斋成功举办了书法展。书法墨迹遍及海内外，被中南海、人民大会堂、钓鱼台国宾馆等收藏，镌刻于黄河、紫云山、大别山等数十处碑林，并在中国香港、台湾等地区和美国、日本、新加坡、泰国等国家展出。已出版各类书法字帖及作品集六十余种，发行达数百万册。

丁谦先生1984年开始发表文学作品，体裁涉及诗歌、散文诗、小说、报告文学、通讯报道等，刊载于《人民日报》《光明日报》《青年文摘》等报纸杂志，并获得过全国性征文比赛一、二等奖。

自序

本人早年有幸参军入伍，成为一名光荣的战士。从家乡到首都，从百姓到军人，从弱冠到知天命，一路走来，变化的，是时空，是阅历；不变的，是志趣，是追求，更是一颗赤子之心。简静而平和，执着而放达。

东汉书法家蔡邕说：“书者，散也，欲书先散怀抱。”唐代书论家孙过庭也说：“达其性情，形其哀乐。”文字是记录事件和思想的工具，书法则是表达性情、陶冶情操的伙伴。有时候甚至觉得，书法的点画书写、结构处理、章法安排，不仅是一门艺术，也是一种处世哲学。回想起学书的经历，从信手涂鸦到拜师求教，从最初的汲取到如今的释放，艰辛自不待言，荣辱皆可两忘。然而时至今日，我能够感受到的，是生命之真谛、生活之快慰、内心之宁静。

这些年，本人陆续出版了一些毛笔、钢笔书法字帖，虽然发行有数百万册之多，但基本上都是所谓的书法字帖与作品集。近期，终于集中时间，编写出了这本具有具体指导方法的《丁谦教你学书法》一书。该书共五十讲，分为五个部分：一、书法的基础知识，二、汉字的基本笔画，三、偏旁的写法，四、汉字的间架结构，五、书法作品的章法。每讲千字左右，图文并茂，深入浅出，既有理论知识、习书方法，又有书法历史、奇闻轶事。本书选用欧阳询《九成宫醴泉铭》作为范字，所选例字为求清晰准确，特别是对残损不清的笔画进行了适当修补，以便于更好地临摹与练习。力求为广大书法爱好者提供一本图文并茂、深入浅出的书法教材，并以此就教于各位同道。

此书编写过程中，得到了庄春明、何洪镜、卢合强等先生的帮助，在此一并表示谢意。因能力所限，谬误之处难免，还望各位方家不吝赐教。

开篇寄语

中华民族是一个古老而充满活力的民族。几千年来，中华文明历久弥新，弦歌不辍，薪火相传。时至今日，她爆发出愈加强大的能量，滋养着华夏子民，也影响着世界人民。中华文化，是中华民族这棵参天大树屹立于世界民族之林的道劲根脉。而书法，就是这棵大树上几千年来永不凋谢的花朵，且愈发姹紫嫣红，娇艳欲滴。

书法是中华民族的独创。从商周的甲骨文和钟鼎文开始，传说占卜贞人、史官籀已经开始仰观俯察，取法自然，进行了民族的伟大创造。汉字是表意的，她具有绘画的美感，又比绘画抽象，符号性和意义紧密相连。其实用性和欣赏性从她诞生的那一天就开始了，此后一发不可收拾。从字体上讲，篆、隶、草、行、楷先后成熟；从书体上讲，颜柳欧赵，苏黄米蔡，不胜枚举，各有千秋。汉字，不仅记录了中华民族的灿烂文明，而且因其本身固有的特质，丰富着我们的精神生活，完善着我们的精神形象。她是我们不可或缺的高尚生活元素。

本人编写此书的初衷，一是总结梳理自己学书的经验体会，以期为广大书法爱好者提供一套深入浅出的书法教材；二是以此就教于诸位方家同道。

朋友们，让我们拿起笔来，铺纸研墨，饱蘸激情，一起为中华民族的灿烂文化而书写吧！

目 录

第一编 书法的基础知识	1
第一讲 书法史回顾	3
第二讲 汉字的演变	7
第三讲 用具及其选择	11
第四讲 书写和执笔姿势	15
第五讲 临摹与读帖	19
第二编 汉字的基本笔画	21
第六讲 从永字八法说起	23
第七讲 点的练习（一）	25
第八讲 点的练习（二）	29
第九讲 横的练习	33
第十讲 竖画的练习（一）	37
第十一讲 竖画的练习（二）	40
第十二讲 撇画的练习（一）	44
第十三讲 撇画的练习（二）	48
第十四讲 捺画的练习	51
第十五讲 钩画的练习（一）	54

第十六讲 钩画的练习 (二)	57
第十七讲 折画的练习	61
第十八讲 竖弯和提的练习	65
第十九讲 楷书笔画的特点	68
 第三编 偏旁的写法	73
第二十讲 左偏旁 (一)	75
第二十一讲 左偏旁 (二)	80
第二十二讲 左偏旁 (三)	83
第二十三讲 左偏旁 (四)	86
第二十四讲 左偏旁 (五)	91
第二十五讲 右偏旁 (一)	95
第二十六讲 右偏旁 (二)	100
第二十七讲 字头 (一)	104
第二十八讲 字头 (二)	109
第二十九讲 字底 (一)	113
第三十讲 字底 (二)	118
第三十一讲 其他偏旁	122
 第四编 汉字的间架结构	127
第三十二讲 独体字结构	129
第三十三讲 上下结构	133
第三十四讲 上中下结构	136
第三十五讲 左右结构	138
第三十六讲 左中右结构	141
第三十七讲 半包围结构	143
第三十八讲 全包围结构	146

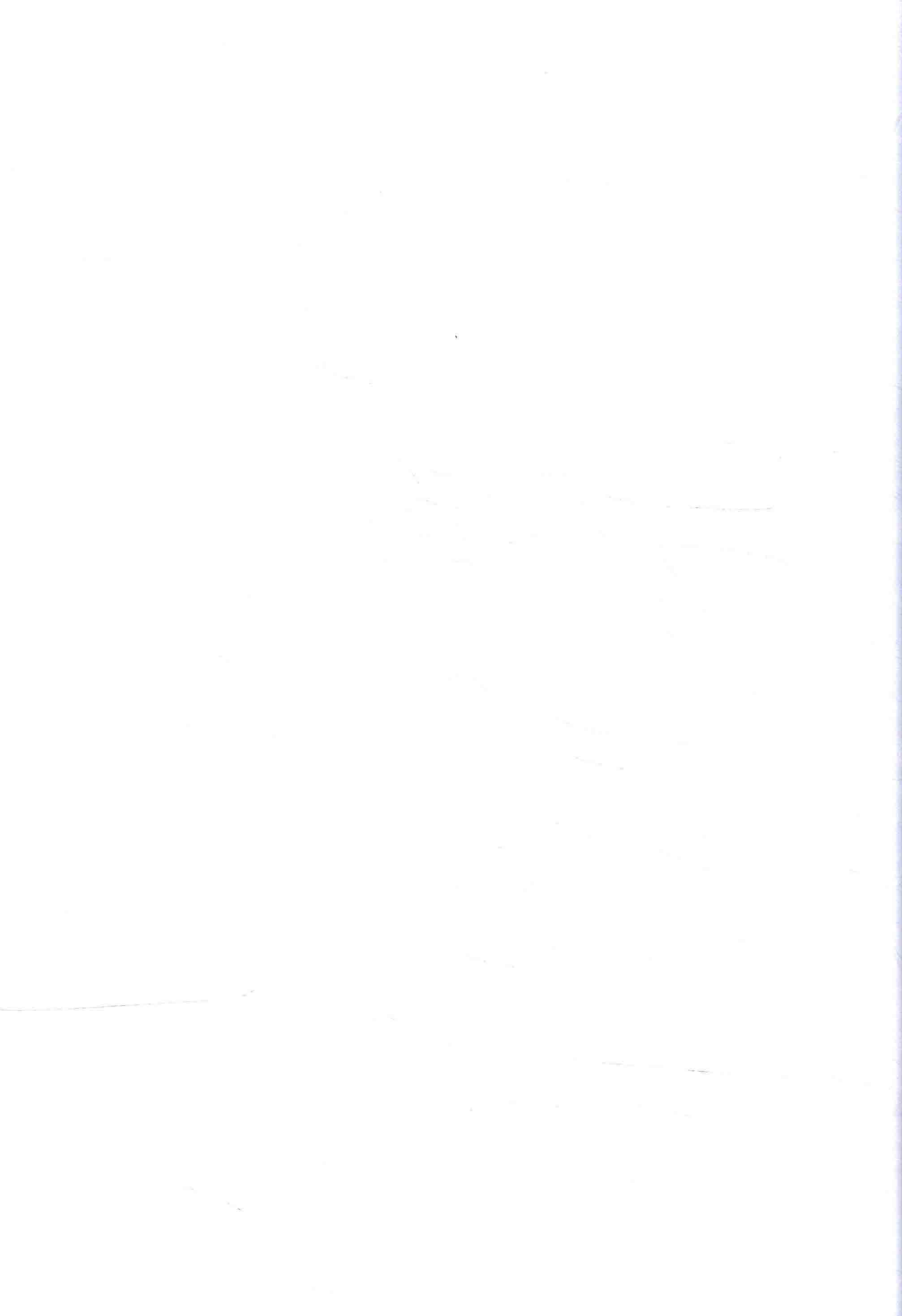
第三十九讲 品字形结构	148
第四十讲 汉字结构规律	150
第四十一讲 楷书结构要领之一因字立形	155
第四十二讲 楷书结构要领之二迎让穿插	160
第四十三讲 楷书结构要领之三点画呼应	163
第四十四讲 楷书结构要领之四重心平稳	166
第四十五讲 楷书结构要领之五同中求变	169
 第五编 书法作品的章法	 173
第四十六讲 章法综述	175
第四十七讲 款识与印章	178
第四十八讲 书法的款式(一)中堂、条幅、对联、条屏	183
第四十九讲 书法的款式(二)横披、斗方、扇面	188
第五十讲 书法的款式(三)手卷、册页、尺牍	193



第一编

书法的基础知识





第一讲

书法史回顾

中华民族拥有光辉灿烂的文化。从成系统的文字甲骨文算起，中华文明已有近四千年的文字记载。而书法，广泛来说，也已经三千余岁高龄。

秦朝统一之前，曾经出现过几十种文字，如甲骨文、籀文、金文、石鼓文等等，这些又可通称为大篆。不过，这些文字的发明者仅仅是一种传说，真正有姓名可考的第一位书法家应该是秦朝丞相李斯。李斯辅助秦王嬴政完成了统一大业后，实行“车同轨，书同文”，终于有了华夏统一的文字——小篆。李斯积极参与文字的统一工作，他未必是小篆的发明者，却是小篆的整理者和推行者。



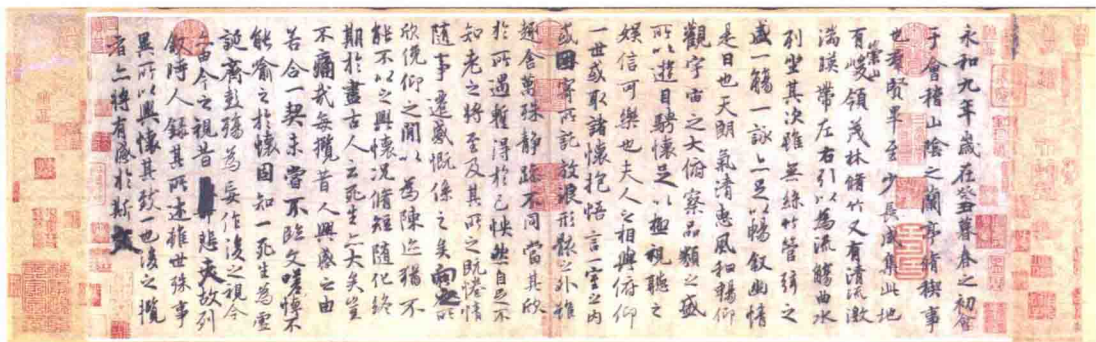
李斯线描稿

随后，历朝历代都有自己独特的书法风貌和登峰造极的书法大师。到了汉代，出现了一种新的书体——隶书。尤其是东汉时期，隶书遍布天下，种类繁多，风采各异。

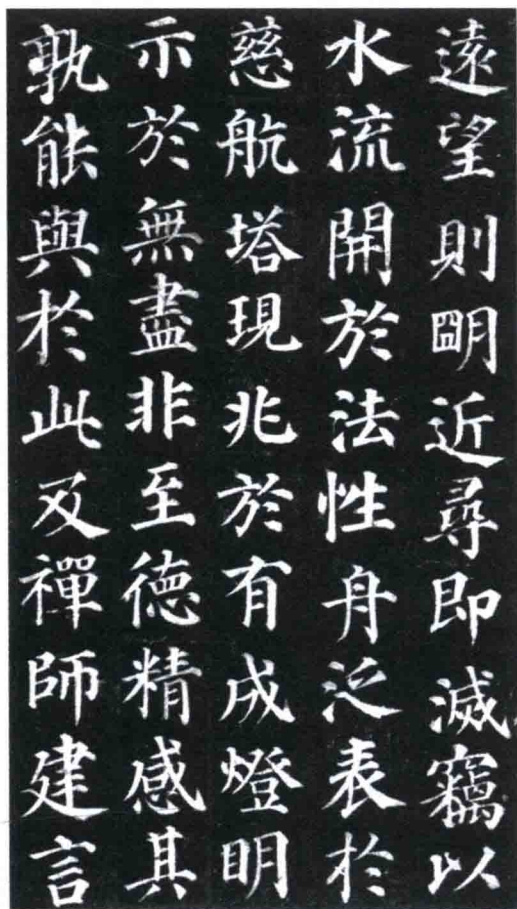
魏晋南北朝时期是中国历史上动荡最长的一个历史时期，长达四百年，政治黑暗，民不聊生。不过，凡事总有两面。这一时期却迎来了文化艺术的繁荣，期间书法名家辈出。三国的钟繇，东晋的王、谢、庾、郗，可谓群星璀璨。尤其是王羲之、王献之“二王”父子的出现，为书法的发展树立了世代楷模。

唐代是中国封建社会发展最为辉煌的时期，国力强盛，文化繁荣。唐代书法以狂草和楷书最为著名。书法大家如欧、虞、褚、薛、颜、柳，颠张醉素等等。尤其是楷书，大家林立，法度完备。

宋朝是封建社会文化最为发达、文人待遇最为优厚的朝代之一。苏、黄、米、蔡是书法界的杰出代表，他们十分崇尚意趣，尚意书风从此开始。



东晋·王羲之《兰亭序》(唐代冯承素摹本)



唐·颜真卿《多宝塔碑》(局部)

元代为蒙古族建立，统治者勇于学习汉文化。以赵孟頫为首的文人兼高官，登高一呼，使书法在元代继续发扬光大。这一时期的主旋律是回归魏晋传统。

明代出现了资本主义萌芽。经济得到再一次的发展。随着技术的发达，建筑物趋于高大，也就有了悬挂大幅书法作品的条件。特别是晚明时期，长轴大幅狂草作品一下闯进了人们的视野。王铎、倪元璐、张瑞图、黄道周等人，夹杂着个人情感和世纪末的情调，将胸中块垒化为笔底的激荡和豪迈。还有一人必须要提，就是董其昌，他把禅宗思想用在书法之中，影响深远。

清代文字狱盛行，文人学者把精力转移到考据学上去了。在这样的文化背景下，书法也呈现出了篆隶的复兴。随着碑版的出土，书坛开始了碑学、帖学之争，这种声音直到康有为时达到高峰。

民国出现了不少书法大家。可以看作是清末的余绪。于右任、张伯英、谢无量等等，往往碑帖双通。



元·赵孟頫《秋兴赋》(局部)



明·董其昌 行草



近现代·于右任《佛心》

现当代呈现出了新的气象。林散之、沙孟海、启功等各有千秋。我们迎来一个崭新的书法时代。

书法小故事

据说王羲之喜欢养宠物，他的宠物就是鹅。一天，王羲之与友人侃大山，三句话不离鹅。他越说越兴奋，挥笔写下“鹅”字。后人为纪念这一段书坛佳话，就立了碑，建了亭子，取名“鹅池”。或许，鹅美丽的体态，优雅的动作，对王羲之“矫若惊龙”般的书法有所影响吧！



第二讲

汉字的演变

我们的先民以高超的智慧发明了文字。汉字经过上千年的发展，终于完备，真、草、隶、篆、行，五体俱全。每一种字体，其实都不是一个人发明的，而是集体智慧的结晶。不过，因为有些人的作用巨大，历史往往把功劳记在他们的头上。

在这里，有必要首先澄清一下字体和书体的区别。字体，经过长期的演变沉淀，最后固定下来只有以上五种；书体则较多，对世上影响较大并形成书风的，都可成为一体，比如：颜体、欧体、柳体等。

这一节我们说一说字体的变迁。

五种字体按成熟的先后顺序应该是：篆书、隶书、草书、行书、楷书。字体的成熟和演变过程，有社会政治因素，更多的是自身发展的规律所致。

篆书，包括大篆和小篆。篆书是五种字体里表意性最强的。篆书字形多变，以竖长型居多，字的结构也不太固定。甲骨文，迫于时代及刻写材料等限制，字数不多，可以释读的更少。目前，人们认识的仅有一千余个。钟鼎铭文，浇铸在青铜器上，笔画浑圆，不时出现肥笔，字的结构逐渐稳定，字形有方有扁，甚至有倾斜，布局较为整齐。甲骨文、钟鼎铭文和石鼓文都属于大篆。小篆是秦嬴政统一六国后，在李斯的主持下，以秦国文字为基础



秦·李斯《峄山碑》(局部)