

楷書



书法技法

宋词精选

书写
冯志福

编写
冯志福 张际春

书 法 技 法 · 宋 词 精 选

楷 书 字 帖

编 著 冯志福 张际春

陕西人民美术出版社

(陕) 新登字 003 号

限期单

单所列的最后一个日期为您所借图书的

请您在此日期前归还此书。

日期

书号

书法技法 · 楷书字帖

—— 宋词精选

冯志福 张际春 编著

陕西人民美术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 长安县印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 3 印张 80 千字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—6000

ISBN 7-5368-0659-0/J·553

定价: 4.80 元

《书法技法》编写说明

兼具独特艺术性和广泛实用性的书法,随着现代文明的发展,人们文化素质和审美意趣的提高,越来越受人们的喜爱。为适应广大书法爱好者所需,我们编写了这套丛书。

丛书以当代著名书法家的墨迹为例,对真、行、草、隶、篆数种书体的基本笔画和结体方法,分册进行简明扼要的讲析,便于记忆体会;帖中所列之例字,又可连缀成篇,或散文、或诗词,利于激发初学的兴趣;同时,就书法的基本常识和创作原理专编一册,内容翔实易懂,语言简明亲切,以利于配合技法练习而参悟书法之奥妙。

我国的书法艺术经数千年的积累,可谓取之不尽的宝藏,对大多数人来说,虽然不一定能成为丰富这一宝藏的书法家,但是,完全可能成为享用这一宝藏的书法爱好者。

对广大书法爱好者,尤其是对初学者来说,编者并不强求学习书法一定非由楷书入手、非由古帖入手不可。正如令稚童拜杜甫、韩愈为师而习诗文,做关羽、岳飞之徒而练拳剑一样,相离甚远,其理自明。

学习书法,应有志趣,然后由浅入深、由今及古、由近及远,踏踏实实地实践,认认真真地探索,这样,要在书法艺术上有所成就,是完全可能的。

水平所限,难免挂一漏万甚或且错且谬。唯恐误人,诚望专家学者及广大书法工作者、爱好者批评指正,以期改进,使这套丛书被更多的读者所喜爱。

编 者

雄古迈今 法度谨严的

楷 书

楷书又名正书、真书。名之为“楷”，是称其为字体中的楷模；名之为“正”，是称其为字体中的正宗；名之为“真”，是称其与“行草”相较，点画结体规矩、认真。

楷书承袭了隶书之方正，章草之简捷，笔画贵锋芒锐利，骨肉相称。楷书不但笔法齐备，赋点画以规矩，如“永”字八法、笔势、笔阵之论者众；而且结体讲究，赋组合以准则，若世传欧阳询《三十六法》、《书法正传》诸法者丰。钟王由隶生真，世称鼻祖、书圣；颜柳推陈出新，遂有极则。自兹以降，论书者皆以楷则为先，善书者多以楷书为本。楷书至唐代达其颠峰，结束了古文书体为主的局面，开创了今文书体之源，丰富了书法的形式和风格，从而完成了书法字体的古今大变，成为我国书法艺术宝库中雄古迈今、法度谨严的一种独立的书体。

苏东坡云：“真如立，行如行，草如走”，不只指出了真、行、草诸体的风貌各异，同时也借“站立”与“行走”、“奔跑”的关系，喻明楷书乃行草的基本之功。如果不懂楷则，就欲纵笔如飞，难免油滑怪诞。根基未立，徒费笔墨时日也。

楷书体势，代不雷同，汉魏萌其芽，两晋树其干，六朝发其花，隋唐结其实。李唐以后，楷书遂不复变。因而，学习楷书，以先学汉魏六朝中较平正、隋唐时较纵逸的碑帖为宜。唐以后仅可观摩，不必效法。

世传如《郑文公》、《石门铭》、《张猛龙》、《张黑女》、《嵩高灵庙》、《龙门二十品》、《爨宝子》、《爨龙颜》以及《九成宫醴泉铭》、《伊阙佛龕记》、《多宝塔》、《颜勤礼》、《东方朔画赞》、《大字麻姑仙坛记》、《玄秘塔》、《神策军碑》等等，皆可作为初学楷书的范本。

古人云：“一艺之学，必智行两尽”。学习楷书，倘能循规矩存乎一心，磨铁杵韦编三绝，定能超然出众。此言非虚，诸君何不一试？

宋词释文

柳 永

《望海潮》

东南形胜，三吴都会，钱塘自古繁华。烟柳画桥，风帘翠幕，参差十万人家。云树绕堤沙，怒涛卷霜雪，天堑无涯。市列珠玑，户盈罗绮，竞豪奢。重湖叠巘清嘉，有三秋桂子，十里荷花，羌管弄晴，菱歌泛夜，嘻嘻钓叟莲娃。千骑拥高牙，乘醉听箫鼓，吟赏烟霞。异日图将好景，归去凤池夸。

张孝祥

《念奴娇·过洞庭》

洞庭青草，近中秋，更无一点风色。玉鉴琼田三万顷，著我扁舟一叶。素月分辉，明河共影，表里俱澄澈。悠然心会，妙处难与君说。应念岭表经年，孤光自照，肝胆皆冰雪。短发萧骚襟袖冷，稳泛沧溟空阔。尽挹西江，细斟北斗，万象为宾客。扣舷独啸，不知今夕何夕！

辛弃疾

《沁园春》

叠嶂西驰，万马回旋，众山欲东。正惊湍直下，跳珠倒溅，小桥横截，缺月初弓。老合投闲，天教多事，检校长身十万松。吾庐小，在龙蛇影外，风雨声中。争先见面重重，看爽气，朝来三数峰。似谢家子弟，衣冠磊落；相如庭户，车骑雍容。我觉其间，雄深雅健，如对文章太史公。新堤路，问偃湖何日，烟水濛濛。

苏轼

《念奴娇·赤壁怀古》

大江东去，浪淘尽、千古风流人物。故垒西边，人道是、三国周郎赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间、檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人间如梦，一尊还酹江月。

怀

基本笔画

书法中，点画是很重要的，王羲之曾说：“倘或一点失所，若美人之病一目，一画失节，如壮士之折一肱，不可不慎。”点画又如机器的零部件，结体好似一台完整的机器，零部件全是次品或废品，机器何来之有？

点画的用笔，无论魏晋或唐楷，皆有法可循，其中最根本的法则，也就是中锋运笔。即：运笔时，令笔心在点画内沿中线运行，万毫齐力，同时，起笔和收笔又是中锋运笔至始至终的保证。起笔逆入，折以成方，转以成圆；收笔逆收，笔锋收处，笔仍提直，即所谓

東

吳

南

都

形

會

勝

錢

三

塘

的“力要送到”。只有这样一丝不苟地练习，写出来的线条才会饱满、圆润、富有立体的美感。



藏锋点

逆锋着纸，然后回锋顺势点下，稍微提笔上引回锋。此点须饱满。虽回锋，但要与下一点画笔势贯连。点有尖秃斜正之分，应随字势而用之。

露锋点

点1与点2虽然露锋的方向不同，但用笔的方法却是相同的。

笔顺“点”势着纸，按笔点下，稍驻，笔锋



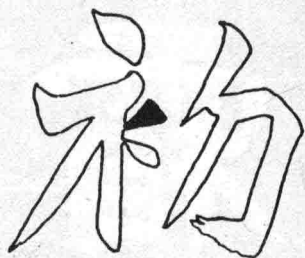
随势钩出。用笔要肯定而沉稳，有劲利之感。



1



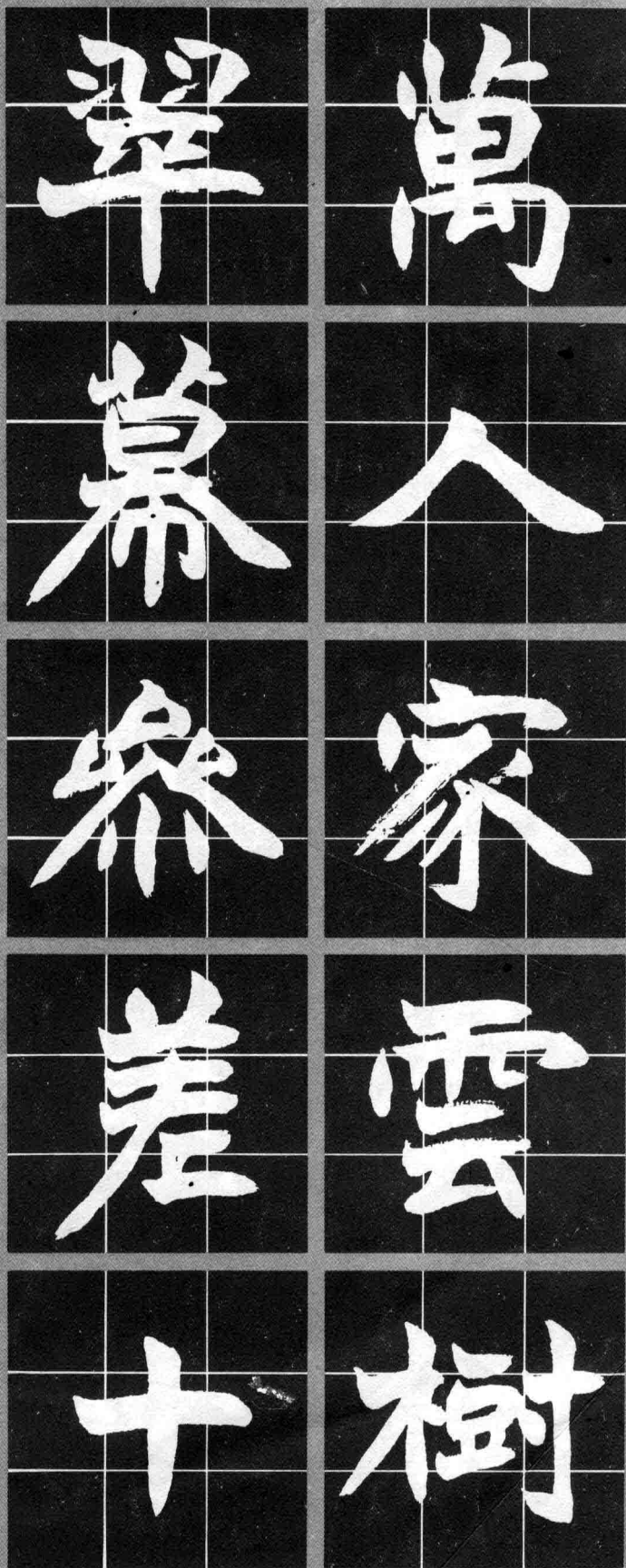
2



左右点

其用笔方法同露锋点一样。左点为出锋，右点为露锋，两点呼应，笔势畅达。

总之，点要如高峰坠石，磕然如崩。



长点

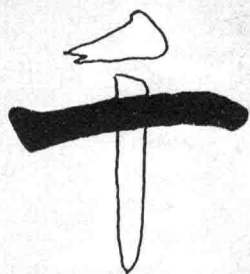
起笔或藏或露，笔锋渐行渐下按，至尾部稍下顿笔再回锋即可。此点形体虽长呈右上弧形，但要厚重。有些字中的长点可代替捺画。



横

顺势搭下，起笔露锋，随势向右行笔至尾端向右下方轻按、回锋收笔。线条方劲挺拔。犹如千里阵云。





竖

起笔时藏锋或露锋，着纸下行运笔，至尾端笔锋稍顿按、渐提笔回锋上收。此线条要浑厚挺拔，力能扛鼎，不可过直。



悬针竖

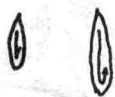
起笔露锋或藏锋，中锋向下运笔，笔毫平铺纸上，渐至尾端提笔收锋，线条匀称，形若针悬。





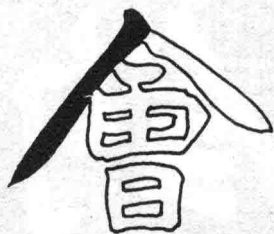
点竖

以点代竖，根据结体不同，可长可短。露锋点下，尾端稍驻或回锋。



露锋撇

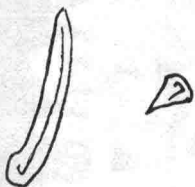
顺势露锋起笔，左下行运笔，至下半部稍下按，使线条稍加粗些，至尾端提笔收锋。力量送至端部，注意：不可有轻飘之感。



藏锋撇和短撇

起笔可藏可露锋，左下方运笔，略带弧形，至尾端回锋或驻笔即提。呈现饱满而骨力内含的形态。

短撇形短意长。顺势顿笔向左下方踢出即可。



开

曲头直撇

此撇为起笔处加一折笔。起笔向右下按，然后折笔左下行，至端部出锋。线条匀称，中锋撇出。



高

带钩撇

露锋着纸，向下呈弧形运笔，至尾端稍驻，向左上顺势钩出，不宜过长。

弄

夜

晴

嘻

美

釣

歌

嬰

泛

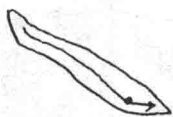
蓮



滅

斜捺

顺势搭下，逐渐加力下按笔向右下运行，至捺脚根部略顿，提笔出锋，如崩浪雷奔。



夜

娃

千

騎

擁

高

牙

乘

醉

聽

簫

平捺

笔势轻平，向右行笔，注意方向（一波三折）捺脚部顿笔，然后提笔出锋。



竖钩

顺势露锋起笔，运笔下行至钩部，稍驻蓄势即向左上方钩出，则饱满劲利。



鼓

異

吟

日

賞

圖

煙

將

霞

好

戈钩

起笔露锋，向右下方运行略呈弧形，至钩部稍顿后向上顺势钩出。如百钩弩发。

注意弧度不可过大，出钩不可过疾。



我

竖弯钩

行笔至弯处时，速度稍慢、略加暗力，到钩部应稍驻顿向右上方钩出。

注意弯处不可圆滑而过，而致使力度减弱。

