

张朝群书

# 楷书入门教程

千字文

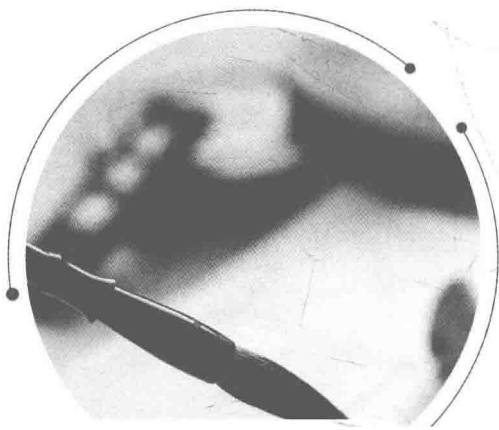


 中国社会出版社  
国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

张朝群书

# 楷书入门教程

千字文



图书在版编目 ( CIP ) 数据

楷书入门教程. 千字文 / 张朝群书. -- 北京 : 中国  
社会出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5087-5787-2

I. ①楷… II. ①张… III. ①楷书 - 书法 - 教材  
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据 ( 2017 ) 第235541号

---

书 名: 楷书入门教程·千字文  
书 者: 张朝群

---

出版人: 浦善新  
终审人: 尤永弘  
策划人: 刘宏国  
责任编辑: 张翠萍

执行人: 时建明  
责任校对: 王志航

---

出版发行: 中国社会出版社  
通联方式: 北京市西城区二龙路甲33号  
电 话: 编辑部: (010) 58124867  
邮购部: (010) 58124848  
销售部: (010) 58124845  
传 真: (010) 58124856

邮政编码: 100032

网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)  
[shcbs.mca.gov.cn](http://shcbs.mca.gov.cn)

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 廊坊飞腾印刷包装有限公司  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
印 张: 6.75  
字 数: 100千字  
版 次: 2017年11月第1版  
印 次: 2017年11月第1次印刷  
定 价: 32.00元



中国社会出版社天猫旗舰店



中国社会出版社微信公众号

# 目 录

书写工具和材料·····	1
书写姿势和执笔方法·····	2
运 笔·····	4
千字文·····	17
作品欣赏·····	101

## 书写工具和材料

我国传统的书写工具和材料，主要有笔、墨、纸、砚，俗称“文房四宝”。

### （一）笔

从不同的性能来分，毛笔大体可分成三类：

#### 1. 硬毫（狼毫）

以弹性较强的狼毫、兔毫制作，其特点是写出的笔画挺拔劲峭，但易出现浮骨枯瘦、有骨无肉的毛病。

#### 2. 软毫（羊毫）

以弹性较弱的羊毫、鸡毫制作，其特点是写出的笔画浑厚、圆润，但易出现媚软、无筋骨的毛病。

#### 3. 兼毫（狼毫、羊毫混合）

以硬毫为主毫，软毫为副毫，其特点是软硬兼备，适合初学者使用。

此外，按笔锋的大小有大楷、中楷、小楷之分；按笔锋的长短有长锋、中锋、短锋之别，初学书法者可选笔毫不短于3厘米的兼毫长锋大楷。

好的毛笔其笔杆要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛；使用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋挤出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

### （二）墨

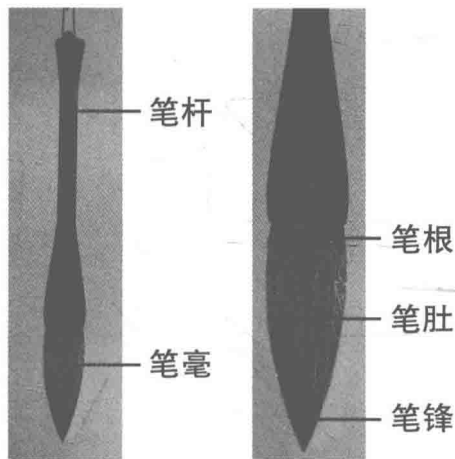
墨是书法的主要颜料，大体分为油烟、松烟、油松烟墨条3种。习惯上用油松烟墨条者为多，在砚台中和水研磨成墨汁。机制的墨汁中以“一得阁”“中华墨汁”为上乘，书写时可达到理想的效果，装裱时不会渗化。

### （三）纸

纸的种类繁多，书法用纸要求选用宣纸、毛边纸等，利于表现。平时练字只要求纸面不太光滑，可用一般的毛边纸、白纸和旧报纸。

### （四）砚

砚，又称砚台、砚池，是用特种石材雕凿而成的磨墨和捺笔的器具。选砚应从实用出发，作为初学者练字，选用石质细腻、发墨快、砚心深、储墨多的一般砚就可以。使用瓶装墨汁，可用陶瓷碟碗代砚。



## 书写姿势和执笔方法

### （一）书写姿势

正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写，还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

#### 1. 坐姿的要求

凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字需用全身之力送出，脚不着地，则写字无力），双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。



坐姿



立姿

#### 2. 立姿的要求

写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。

### （二）执笔方法

古人说：“凡学书者，先学执笔。”掌握执笔是学习书法的第一步。

这里介绍一种较为常用的执笔方法，叫“五指执笔法”。五指执笔法是用“擗、押、钩、格、抵”5个字来说明每一个手指的执笔姿势和作用。

擗，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

押，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

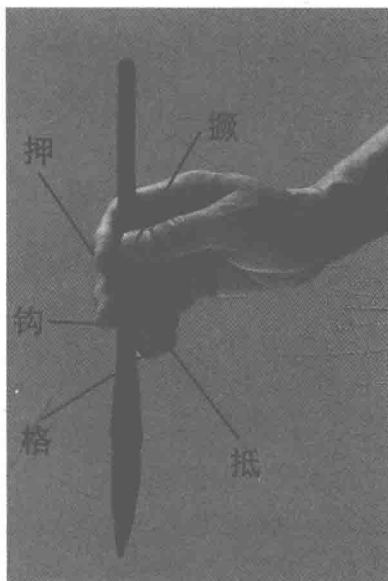
钩，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

格，是说明无名指的作用，就是用无名指背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

抵，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

5个指头就是这样把笔管紧紧控制在手里，既感到牢固有力，又感到自然轻松。其中，执笔主要靠大拇指、食指和中指力量，无名指和小指起辅助作用。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即三四厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位，即上部约占笔杆长度的十分之七，下部约占十分之三；写小字，执笔可略低些；写大字，执笔可稍高些；写隶书、楷书，执笔低些；写行书、草书，执笔宜高些。



## 运 笔

运笔的概念与用笔的概念在书法中基本相同。从广义上说，运笔就是对笔的运用，主要目的是要表现笔画的形制和精神。具体地说，运笔讲求起驻、使转、顿挫、斜正、粗细和速度等，为了能准确地说明楷书的运笔，特别是欧楷的运笔规则和要领，我们尝试着对以下几个问题作出粗浅的讲解，以期对初学者有所裨益。

### （一）方笔与圆笔

方笔，有棱角的笔画称之为方笔，其棱角表现在起笔、驻笔和转折之处。方笔的起笔为露锋，欧楷的方笔起笔，有的呈锐角，有的呈钝角，有的呈方角，甚至有的呈尖角，角状的不同，主要是由字形的要求来决定的。方笔的使用是为了突出“楷味”，突出楷法的刚劲挺拔、端庄规范和“刀劈斧剁”的风韵及神采。但是，如使用不当或使用过多，也会给人感觉尖刻生硬、浮滑轻佻，似尖刀利刃，观之有“扎手”“刺痛”之感。



圆笔，没有棱角的或棱角不明显的笔画称之为圆笔，笔画没有棱角，表现在起笔、驻笔和转折之处。圆笔的起笔、驻笔和转折为藏锋，圆笔的形制多种多样，其形态和笔法也不尽相同，在欧楷中相对于方笔来说使用稍少。圆笔的使用，主要是突出楷法的雄浑凝重和古朴深沉，强调的是字的“分量”和内在的含蓄。然如果使用不当或使用过多，也易显得臃肿乏神、绵软笨拙。

但是，在实践中我们还必须要知道，楷书以方笔为贵，行草书以圆笔为佳。具体说到欧楷的笔法，多以方笔为主，以圆笔为辅。方圆兼使，挺秀双融。方笔和圆笔，互为补借，互为依赖，恰到好处地使用，便能很好地体现出欧楷刚柔并济、挺秀双融的艺术效果：当然，具体说到某一个字例、某一笔画，应该是圆还是方，这要根据具体情况而定，这主要凭的是经验和必要的书法知识。

### （二）中锋与偏锋

中锋，行笔时，将笔锋保持在笔画的中间，称之为中锋，也称之为正锋。为使锋势备全，圆浑遒劲，历来书家多主张中锋行笔，遂有“常令笔尖画中行”之说。

我们知道了中锋行笔是笔法中的根本大法，那么还应该知道，起笔时却往往是偏

锋入笔的：如，横笔的起笔，竖笔的起笔，以及撇、捺、点、钩等，基本上都是偏锋入笔，然后转为中锋行笔；在转折、驻笔的时候，则根据情况使用中锋或偏锋，或是两种笔法交替兼用。

偏锋，行笔时将笔尖偏在笔画的一侧，称之为偏锋，也作侧锋。偏锋的显著特点是：写横画时笔尖靠在上边，写竖画时笔尖靠在左边，写捺笔时笔尖靠在右上边。它的弊端是，初学者在使用偏锋时，笔尖一侧的笔画光洁润滑，笔腹一侧的枯燥滞涩，整个笔画看上去不统一，不完整，少有神采和俊秀，因此，历史上许多书家把偏锋视为笔病，摒弃不用。

其实，任何事物都有它的正反两面，没有绝对的好，也没有绝对的坏；世间没有绝对没用的东西，却只有放错了地方的东西，关键是看我们怎样去使用、怎样去处理。

在楷书中，偏锋起笔，偏锋行笔时有所见，也必不可少，如，撇笔、提钩等，多为偏锋起笔或行笔。偏锋，不仅仅是字的形制的需要，也是书体风格、笔画神态的需要。偏锋，作为一种笔法，只要运用得当，它必然是中锋行笔的重要补充，不可替代的一种重要的笔法，因为我们相信，任何笔法都不是万能的。

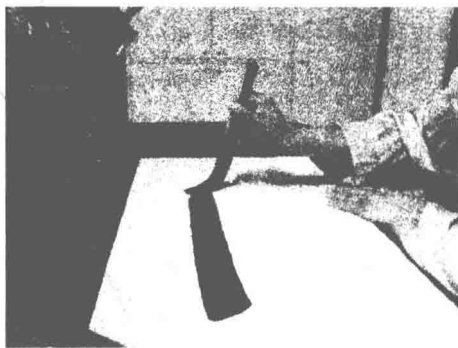
### （三）示例



中锋行笔



偏锋行笔



不正确的偏锋行笔

丿

丨

丶

志

宗

松

察

志

下

詩

氣

成

一

一

一

懷

奉

者

像

連

書

門

和

世

ノ

ノ

丨

衆

左

中

伐

居

華

處

屬

燁

一

入

月

之

永

月

道

良

史

運

辰

風



心

匕

丿

德

城

子

應

伐

家

志

義

丁

了

了

一

力

收

雲

初

敬

軍

鳥

致

寧

了

了

乙

乃

及

九

盈

建

訖

張

延

亮