

# 楷书学习指南

王景芬 著



科普教育与艺术修养

青苹果电子图书系列

# 楷书学习指南

王景芬著

## 作者简介

王景芬，笔名书杉，1931年8月生于浙江义乌市佛堂镇。幼年酷爱书画，1958年毕业于北京艺术学院美术系，后在文物出版社从事书画编辑工作，并致力于书法理论研究。1981年参与筹备成立中国书法家协会，为首届全国书法家代表大会副秘书长，并调任中国书协编辑部主任 创办《中国书法》杂志。后任中国书协学术委员会副主任、研究部主任，中国书法家协会书法培训中心主任，中国书协理事。

曾编著有《颜真卿》、《柳公权》、《三希堂法帖·说明与书家小传》、《书法基础知识》、《论古代名家书法》等专著，并在全国、省级报刊上发表数十篇评论文章。书法作品曾多次在全国性书展和海外书展中展出。还撰写了10集电视连续剧《颜真卿》文学剧本。



一、楷书技法知识.....	( 1 )
(一) 学书法宜从楷书入手.....	( 1 )
(二) 楷书的笔法.....	( 1 )
(三) 楷书的结构.....	( 5 )
二、楷书的源流.....	( 7 )
(一) 楷书是由隶书演变来的.....	( 7 )
(二) 楷书作品欣赏.....	( 11 )
三、学习书法的步骤和方法.....	( 22 )
(一) 学习书法应有的态度.....	( 22 )
(二) 选择范帖.....	( 23 )
(三) 如何临帖.....	( 24 )
(四) 关于创作.....	( 26 )
(五) 学习书法应注意的事项.....	( 28 )
(六) 有关的工具、材料.....	( 30 )
四、欧、颜、柳、赵四体结体和笔法.....	( 33 )
(一) 欧阳询.....	( 34 )
(二) 颜真卿.....	( 42 )
(三) 柳公权.....	( 51 )
(四) 赵孟頫.....	( 60 )
附录：欧、颜、柳、赵碑帖选粹.....	( 67 )

## 一、楷书技法知识

书法是我们中华民族一种悠久的传统艺术，现在学习书法的人越来越多。许多青少年喜欢学书法，不仅因为练好一笔字是当代青年具有文化素养的表现，同时也是为了掌握一门艺术，立足于社会。许多老年人也喜欢学习书法，因为他们从中可以得到乐趣，有益身心的健康，把余热献给一门传统艺术。虽然他们都初学书法，但是由于学习时的条件和目的不尽相同，所以应该说，他们学习的途径是不完全一样的。学习书法首先要练好基本功。书法的基本功有两个方面：一是要熟练地掌握书写的技法；二是要不断地提高文化艺术的素养。编写本书的目的，是指导初学者如何从学楷书入手，掌握书法技法方面的基本功。

### （一）学书法宜从楷书入手

学习书法从什么字体入手，似乎有各种说法。如有人主张从隶书入手，说隶书容易掌握，也能练好基本功；也有人主张从练魏碑开始，说便于练基本功；还有人说你喜欢什么体就从练什么体入手。所以有这种种不同说法，是因为各人在学习书法过程中体会不同造成的，这都是个人的经验。那么，学书法在它的入门阶段，即掌握基本技法当中有没有客观规律呢？应该说是有的，这就是当前大多数人所主张的从学楷书入手。为什么说学书法从楷书开始是符合客观规律的呢？从篆、隶、楷、行、草5种字体发展过程来看，楷体正好处在中间阶段，楷书是从隶书发展变化而来的，掌握了写楷书的技法，如再把楷书写成偏扁结构，加上波磔的笔法，即是隶书。如果将楷书写得简便流动一些，即是行书。将行书再写得更简便流动一些，即是今草。可见掌握了楷书的技法，便于掌握其它字体的笔法。而且楷书的笔法比其它字体要丰富，结构法度较标准，便于初学者掌握基本技法。隶书笔法较简单，行草书结构形态可变性强，对初学者练基本技法都是不利的因素。但是，话又说回来，每个人体会、认识角度不同，从何种字体开始学习书法，不必强调一致。

### （二）楷书的笔法

学楷书首先要从学点画开始，因为点画是构成字的间架结构的材料。练好点画的写法，在临写时就可以更多地注意结体。

古人把楷书的笔法归纳为8种笔画的写法。即所称“永字八法”（图1），说它是“墨道之最”。了解永字八法，对我们临写范本、掌握笔法是有好处的。“永字八法”指的是以下8种笔画的写法。

一是点的写法。古人称点为侧，即不是正势而是侧势，用笔时斜下笔，笔锋侧向左，笔肚子向右，逆锋入笔往右按，它的形态像一只鸟在翻身往上飞（图2）。这只是指一般的写法，并不是一切有中心点的字都必定这样写，还要看字的结构不同而用不同的写法。如欧阳询的《九成宫醴泉铭》中的“之”、“信”、“交”、“字”、“充”等字的中心点，结构不同，写法也各异。这里讲的点的写法，是古人对一般的中心点的审美理解和它的用笔方法，如鸟的翻身，又像从空中落下的陨石的形态。

二是横画的写法。古人称横画的写法为勒，像“悬崖勒马”，即是说，下笔时要逆入后往下顿，然后平拉向右运行，收笔停顿时，即勒住回锋收笔。在往右运行时要有一种涩劲，像“千里阵云”（图3）。但因每个书法家字的风格不一样，虽然都是这种用笔，由于逆入、下按、停顿、回锋微妙的变化，往右运行时曲直粗细的不同，就出现不同的艺术效果。如以颜、柳、欧、赵四家的横画写法比较，就可看出这种写法上的微妙变化，以及所造成风格的不同。

三是竖画的写法。古人称竖画为弩。竖画的上头有曲势，不能直上直下，运笔时笔逆锋向上往左后往右顿笔再往下运行。在往下运行时，笔杆因用力自然微倾前而成涩笔，收笔时停顿回锋收笔，竖画的入笔和收笔都是上逆下逆如弩的两端造成逆势，不过收笔时有“悬针”、“垂露”两种笔法。所谓“悬针”笔指的如悬吊着的针头。收笔时笔锋一直往下收锋，越来越细，收笔时暗回锋如针尖。“垂露”则收笔时如露珠，收锋下按时间稍长，回锋明显（图4）。

四是挑笔，即俗称跳钩的写法。古人为什么称钩为跳？大概有三层意思：一是竖画收笔回锋时即要为钩作准备；二是笔锋停顿转笔后即要猛然挑出，犹如人的踢腿；三是收锋后不能露锋，要稍稍地收回，使笔画显得含蓄有力。但实际上各书家在挑笔的具体运用时都会有所不同，才显示出个性和个人风格。如柳字的挑笔，竖笔收笔时回锋停顿时间长，出挑时短促向上，显得有力雄劲；欧字竖画收笔在向左挑出时短促而锐，显得刚劲挺拔；赵字在竖画收笔回锋时无甚停顿即挑出，长而锐，显得奔放。一般反挑往往采取两种写法：一种是竖笔和挑笔分两笔来写；一种是两笔中间不断笔，竖笔收笔后即挑出（图4）。

五是左上撇笔（提、策）的写法。古人认为，左上撇笔像用马鞭策马之势，逆笔向下按



图2 点的写法

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>