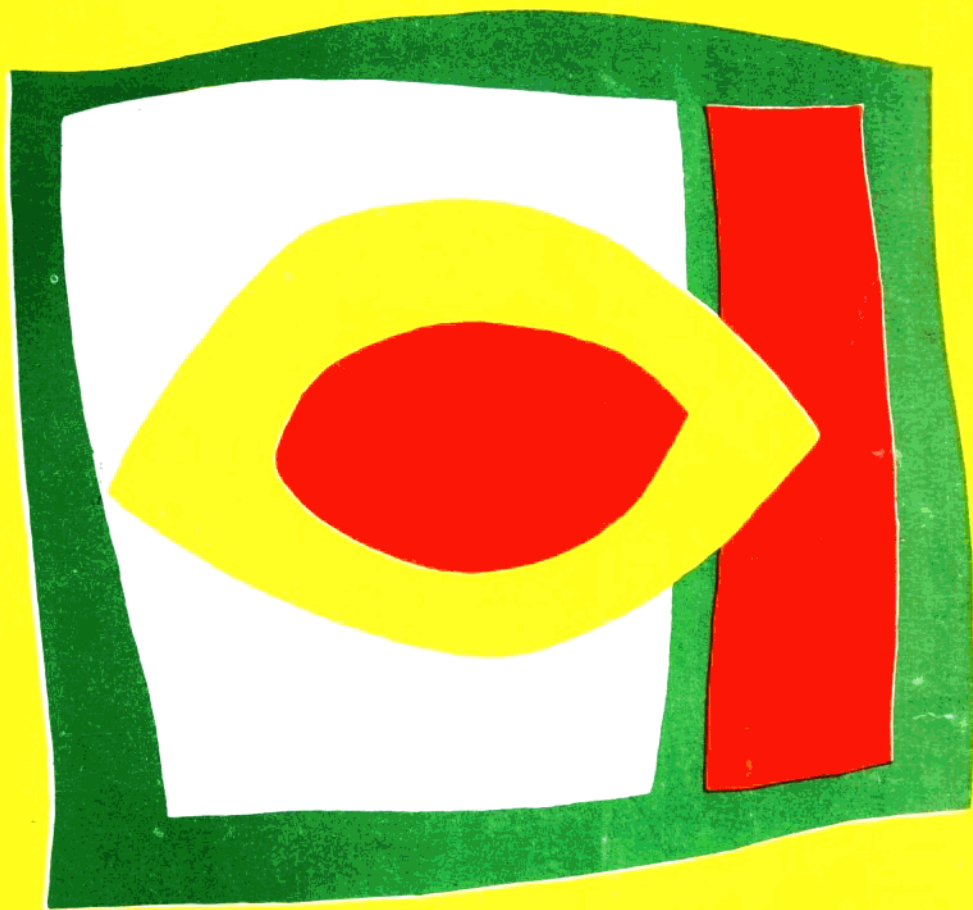


杨克家 胡 月 路振国 崔玉生 吕孔林 张 堃 著



少儿美术世界

• 书 法

少儿美术世界

书 法

杨克家 胡 月 路振国 崔玉生 吕孔林 张 堃 著



天津杨柳青画社

少儿美术世界

(书法)

天津杨柳青画社出版

天津新华印刷二厂印刷※新华书店天津发行所发行

开本: 787×1092 1/16 印张: 6.5 ISBN 7-80503-132-0/J·132

1991年2月第一版 1991年2月第一次印刷

印数: 0,001—10,000册 定价: 5.00元

主 编：李志强

副主编：孙宝发 纪振民 刘希立

前 言

任何人的儿童时代，都有过美术活动的经历，只是存在着时间长短或有意无意之别罢了。实践证明，少年儿童学点书画，可以陶冶性情，知书达理，崇尚文明，热爱祖国和民族文化，有一定的审美和表现美的能力。所以，开展少年儿童课外美术活动，对于培育他们的文明素质，是具有不可忽视的辅助作用的。关于这一点，已为广大少年儿童的家长所认识。

为了推进少年儿童课外美术活动向着科学化、规范化的方向发展，满足中小学生对、幼儿园儿童学习美术的需要，我社会同天津市少年宫，邀集本市部分长期从事美术教育并对少年儿童课外美术活动颇有识见的教师，组织编写了这套“少年儿童美术世界”教材。本教材包括：素描、色彩、国画等五种，计五册，陆续出版。这套教材以丰富的教学实践经验为基础，吸收有关专著的科学知识，分析总结少年儿童课外美术活动的规律和特点，由浅入深，简繁相宜，编写力图做到实用和指导相结合，使之成为少年儿童们学画的向导，成材的阶梯。

编写这套教材，是一次有意义的尝试，作者几乎全靠业余时间来完成，可能有不少不周到的地方，这就需要在实践中不断地补充和完善。我们诚恳地欢迎关心少年儿童课外美术活动的各界人士和广大美术教师不吝赐教，帮助我们共同完善这套教材。

本书编写过程中，得到天津市教育局李志清同志、天津市少年宫王志仁同志的关怀和支持，特表谢意。

编 者

目 录

一、概述

(一) 唐楷名家——欧阳询、颜真卿、柳公权

(二) 执笔、书写的姿势

(三) 用笔

起笔和收笔

藏锋和露锋

提与按

转与折

中锋用笔

(四) 永字八法

(五) 结构

二、欧体部分

欧体楷书的八种基本笔画

欧体楷书结构练习

欧帖选字练习

三、颜体部分

颜体楷书基本笔画写法

颜体基本笔画的形态变化

颜体字结构练习

颜体书法的布势

颜帖选字练习

四、柳体部分

柳体楷书基本笔画练习

柳体楷书部首练习

柳体楷书结体练习

附图：欧阳询、颜真卿、柳公权三家书法作品欣赏

一、概述

(一) 唐楷名家——欧阳询、颜真卿、柳公权

中国楷书历经北魏及隋，至唐代已达鼎盛之势。此时楷书名家纷出，各有造诣，下面就与本册临习有关的欧阳询、颜真卿、柳公权三家做一简介。

欧阳询（557—641），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。官至“太子率更令”、“弘文馆学士”，故人称“欧阳率更”，其所书“欧体”亦称“率更体”。欧阳询是初唐杰出书法家，他的书法初学“二王”，而后一变“右军体”，从险绝中追求意趣，字字结构严谨、笔势开张，笔法穿插挪让极有法度。后世所传“欧阳询卅六法”，就是从欧体书法中归纳出来的结字规律，其对后世影响是极大的。传世欧阳询墨迹和碑刻有《卜商帖》、《梦奠帖》、《张翰帖》及《皇甫碑》、《虞恭公碑》、《九成宫醴泉铭》、《化度寺邕禅师塔铭》、《房彦谦碑》等。

颜真卿（709—785），字清臣，京兆万年（今西安）人。玄宗开元间进士，迁殿中侍御史，后出为“平原太守”。“安史之乱”间，以平原郡抗贼，十七郡附之，推为盟主。后入京，官至“吏部尚书”太子太师封鲁郡开国公，人称“颜鲁公”。颜真卿初师褚遂良、张旭笔法。其正楷端庄雄伟、气势开张；行书道劲舒合。颜真卿书体一出，中唐时期书坛风格为之一变，成为影响后世，盛名不衰的“颜体”。现在传世的颜真卿墨迹、碑刻有《告身帖》、《争座位帖》、《祭姪稿》及《多宝塔感应碑》、《勤礼碑》、《颜氏家庙碑》、《郭氏家庙碑》、《东方画赞》、《麻姑仙坛记》、《李玄靖碑》、《大唐中兴颂》等。

柳公权（778—815），字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人。唐宪宗元和间进士，任过“侍书学士”、“谏议大夫”等职。柳公权为人刚直，曾与穆宗论书法，有著名的“心正则笔正”之论。柳公权的书法，初学王羲之，并遍阅前贤笔法，于颜真卿楷书最为用心，变用“颜体”的横、竖、钩、挑、撇、捺等法，融汇创新成结体劲健端庄、法度谨严而富于变化的晚唐时期的新书体——“柳体”。

“柳体”源于“颜”，但与“颜体”又不同，颜书以丰筋胜，柳书以骨力胜，故后世有“颜筋柳骨”之评。传世柳公权书迹有：《金刚经》、《玄秘塔碑》、《苻璉碑》、《神策军纪功碑》、《李晟碑》、《冯宿碑》等。

（二）执笔、书写的姿势

执笔要靠五指，这里我们谈谈“五指（字）执笔法”即拇指在左，食指在右，中指在前，以指尖部位将毛笔握定；无名指在后抵住笔管；小指虽不挨笔，却贴在无名指后起到辅助力的作用。前人以“抵、押、钩、格、抵”五字称其各指的作用，故又称此执笔方法为“五指执笔法”。

执笔的要领在于“指实、掌虚”四字，要求以全身之力，由肘而腕、由腕而指，注于笔端。



图 1

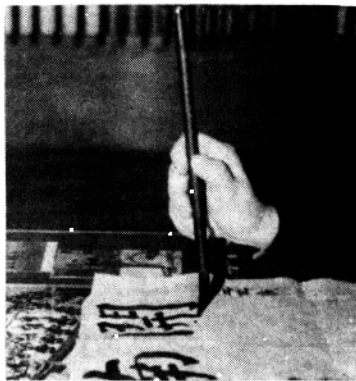


图 2

运笔方法是借手与臂的升降，而执笔的高低升降是随所写文字大小而定。凡写小楷可用枕腕（图三），写中楷，大楷可用提腕（图四）或悬肘（图五）的方法。提腕运笔适合初学者，这种腕离书桌而臂肘着案的方法，书写起来达到既灵活又平稳的效果。



图 3



图4

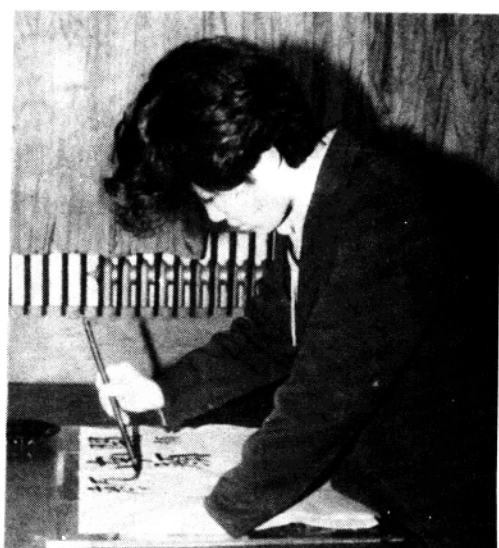


图5

写字的姿势有坐势、立势和题壁三种。坐势（图六）要求头正、身直、臂开、足安，同时要“收心敛气”，聚精会神，把字写好。“立势”（图七），用于书写三寸以上的大楷，要求两足分开，右足稍前，上身微倾，左手扶案，右手提笔书写。“题壁”也是一种立势书写，所不同者是将纸悬在墙上（或直接写在墙上），初学书法不必练习此法，在此也就不做多叙。

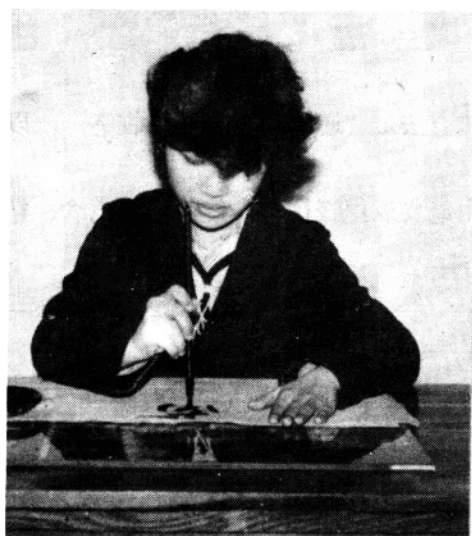


图6



图7

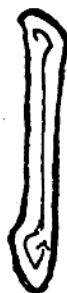
（三）用笔

用笔，指书写时笔锋使用的方法。这里摘要几种常用的用笔方法。

起笔和收笔

毛笔落纸，一画开始，叫做起笔，一画终结叫做收笔，中间叫做行笔。起笔用笔有藏锋、露锋二种，收笔方法则全同。

藏锋起笔要领是“欲右先左”，“欲下先上”，即所谓“逆入平出”之法。（见图）



露锋起笔要领是“横画竖下”，“竖笔横下”。

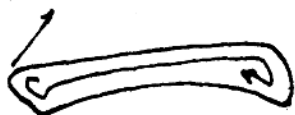


收笔只注意横画“无往不收”，竖笔注意“无垂不缩”，简言之即“回锋收笔”四字。

藏锋和露锋

藏锋，即将笔锋藏于笔画之中。藏锋的方法是“逆锋起笔，回锋收笔”，以藏锋笔法写字，含蓄蕴力，笔笔坚实持重。

露锋，即将笔锋露于笔画之外。露锋用笔要以中锋行笔，使其筋肉内含、精神外露以纵其神。



提与按

提笔指在行笔中将笔锋略向上提起，使笔毫与纸的接触缩小。按笔指将笔锋下按而使笔毫触纸面增大。“提”和“按”使所写的字有粗细、有顿挫、有起伏，增加字的美感。

转和折

“转法”可以写出没有棱角，以圆取胜的笔画。转法要求在转的关键处笔不停顿，行笔均匀，写出的笔画具“圆转柔和”之美。

“折法”是写出方笔的方法，“折”一般是在笔画转换方向的地方，要提笔换锋，折处需稍慢作顿，然后提笔下行。

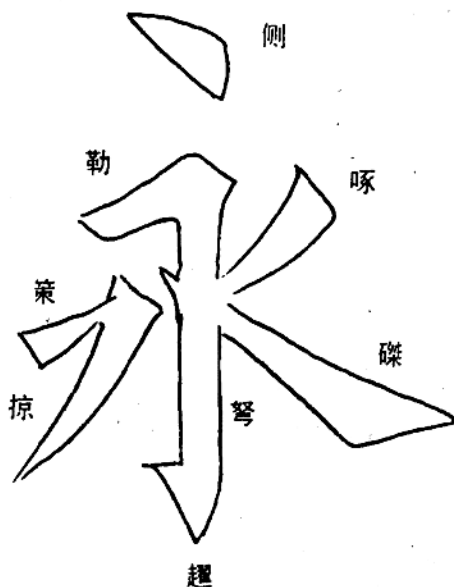
中锋用笔

中锋亦称正锋。笔落纸后将毫铺齐，行笔过程中笔锋的轨迹始终在点画中间。中锋用笔使墨汁顺着笔尖缓缓注下，均匀渗开，四面俱到，使书写的笔画圆劲丰满。我们初学书法尤应注意执笔书写应以中锋为主，因为它是我国书法最重要、最基本的方法。

至于侧锋用笔，偶用之可取得妍秀的效果，但对初学的人来说是不宜学的。

（四）永字八法

“永字八法”是古人传下来的学习楷书笔画的基本方法。它把“永”字分解为八种笔画（点、横、竖、钩、撇、捺、折、挑），这八种笔画的笔法分别为“侧”、“勒”、“弩”、“趯”、“策”、“掠”、“啄”、“磔”。这八种笔法弄通了，可举一反三，掌握笔法。



（五）结构

字的结构是指笔画的组织规则和各部分之间的搭配关系。我们书写的汉字，虽统称之“方块”字，但细分析，可以发现其字形的变化是很多的。如“金”字，“人”字是三角形（△），“伞”字、“命”字是菱形（◇），“我”字是梯形（△），“丁”字、“甲”字是倒三角形（▽），“興”字是鼓形（○）。另外，汉字笔画差别也是很大的，如：“一”字、“乙”字仅一画，而“觀”字是25画，“龔”字是29画，所以无论从字形的变化或笔画的多少讲，要写好字必须讲究字形结构。

我们讲字的结构，首先注意字的本身和书写字体的特征，根据其“大小”、“繁简”、“疏密”、“欹正”把笔画安排得自然美观。结构的总原则是“重心平稳、点画呼应、疏密有致”。

一般地说，按汉字的特点，可以分为“独体字”（只有一个部位的字，如“一”、“乙”）和“合体字”（二个以上部位组合的字，如“位”、“當”）。在本册中的欧、颜、柳体书法练习中都有所安排，可以按步骤练习。

二、欧体部分

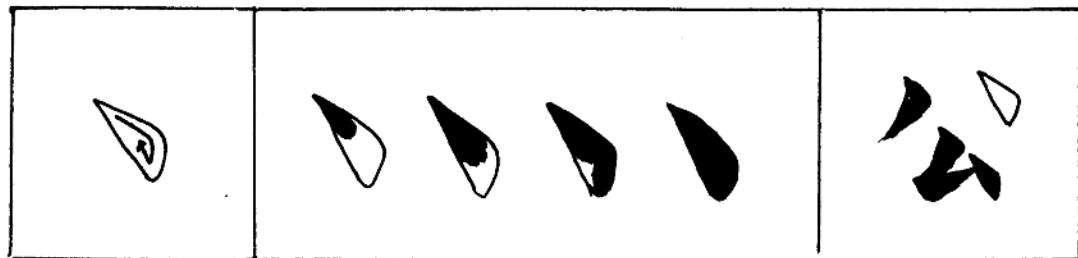
欧体楷书的八种基本笔画：

中国的汉字是由点画而组成的。要学习好楷书，就必须掌握好点画，学好点画是初学者一项很重要的基本功。点画写得能笔笔过硬，这样能给自己的字形结构打下一个良好的基础。

1、点：

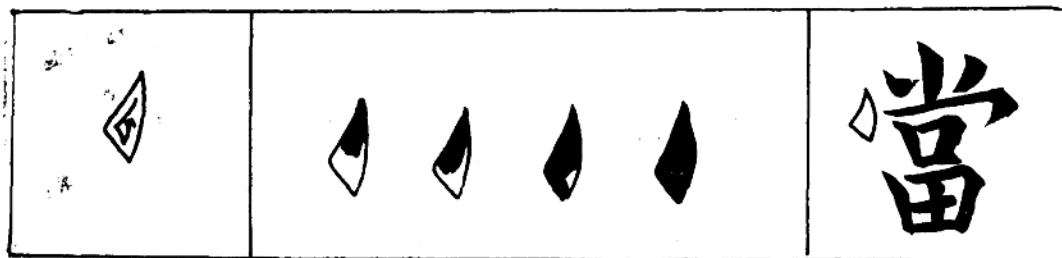
“点”是字的眉目，最能表现用笔精神。点的形成要有头尾，有腹有背。

< 1 > 侧点：



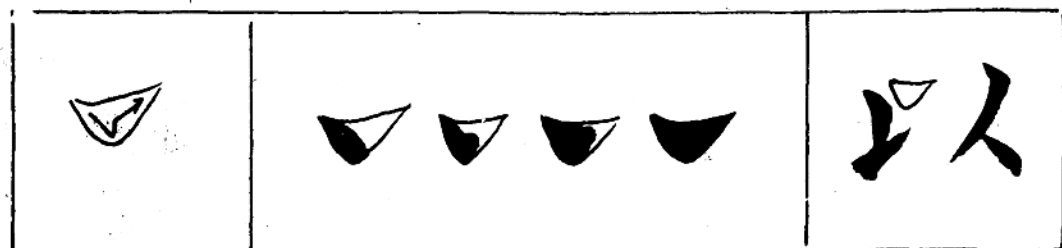
写法：顺锋入纸，笔管稍向前倾，使笔毫铺开，成圆形，先使点腹平，同时随即
将笔锋稍稍提起向背部兜围扭动一下，轻快有力地向下向上转回锋收笔。

< 2 > 垂点:



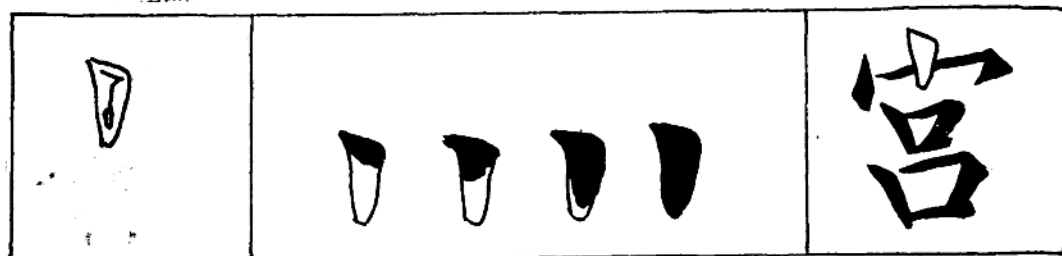
写法: 笔顺锋入纸, 向左下方逐渐铺毫, 然后转向右下方顿笔, 稍稍提毫回上方收笔。

< 3 > 挑点:



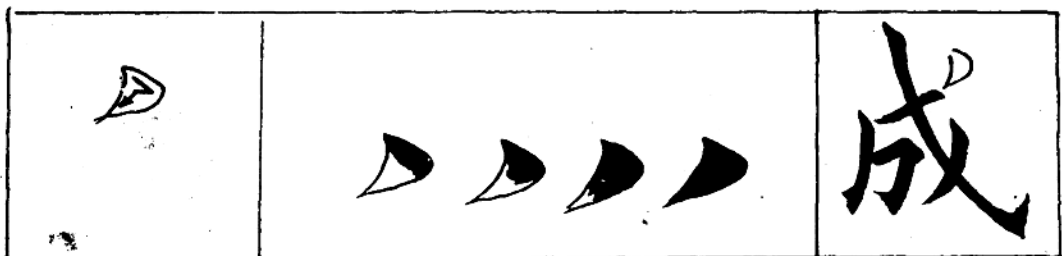
写法: 顺锋入纸, 向右下方铺毫, 然后向右上方提毫扭笔出锋。

< 4 > 竖点:



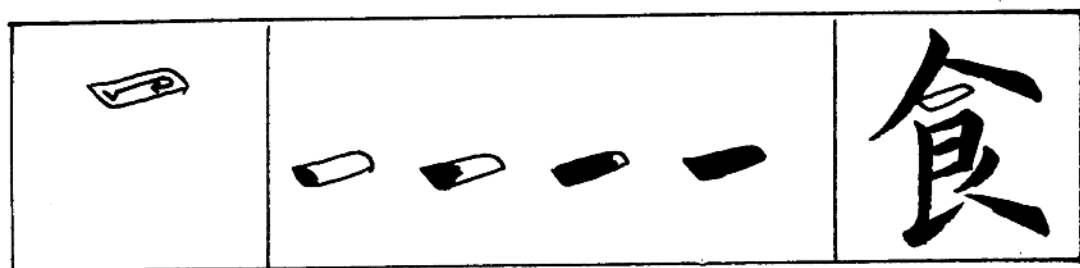
写法: 首先横下笔铺毫 (欲竖先横起笔) 向左斜下方扭笔, 转为中锋行笔, 然后提毫从左方回锋收笔。

< 5 > 撇点:



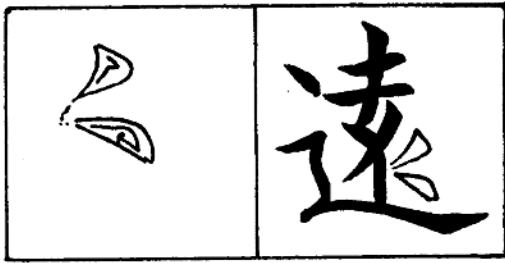
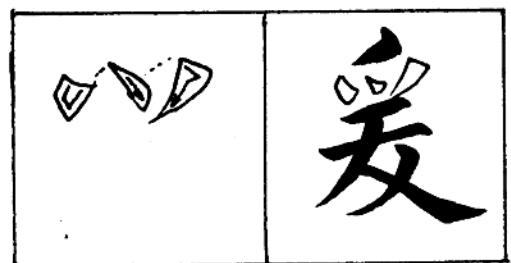
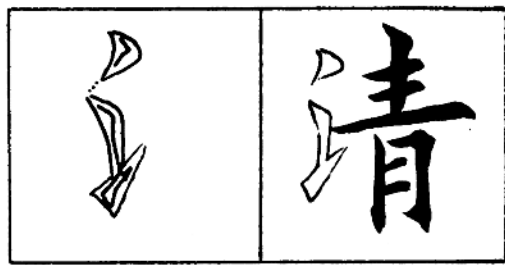
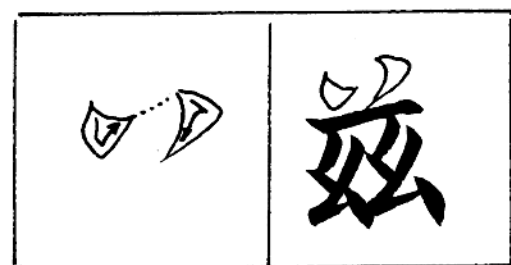
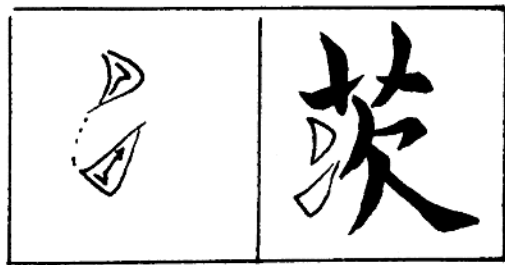
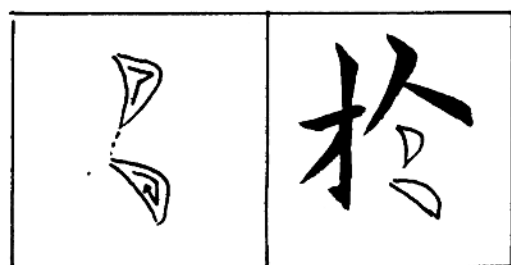
写法: 从左上向右下顺锋下笔铺毫, 向斜下扭笔转中锋行笔, 边行边提毫出锋。

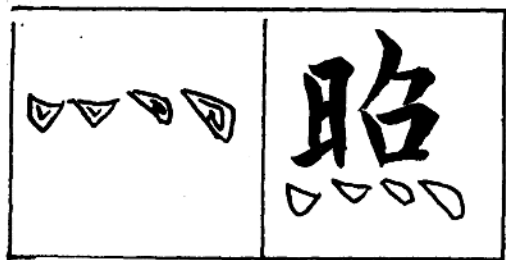
< 6 > 横点:



写法：先竖下笔铺毫（欲横先竖）向左上方扭笔转中锋横行笔，然后提毫转圆从下方回锋收笔。

< 7 > 点的组合:

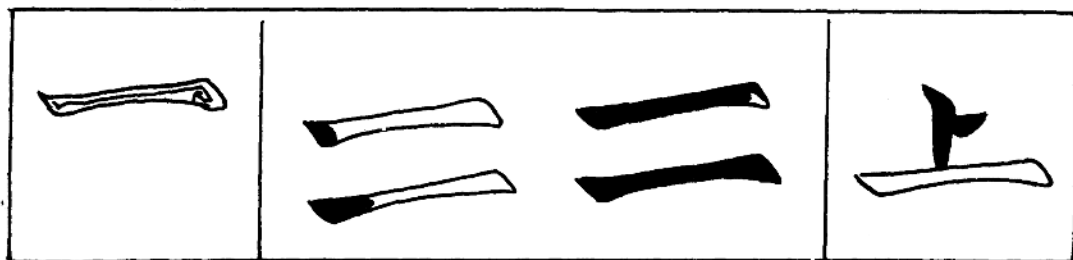




2、横:

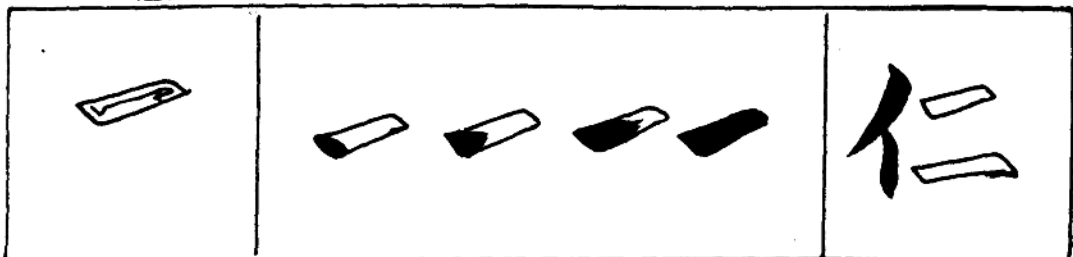
“横”在一字中起着横梁作用，既要坚挺浑厚，又要生动得势，起笔、行笔、收笔，每一动作都要交代清楚，不能含糊。横画基本形式应是：头方，尾斜圆，中段稍细，上边线要求平而挺，下边线微有一点弯而活。

< 1 > 长横



写法：顺势竖起笔铺毫，笔杆向右方扭，使锋转为中锋，慢行，最后提毫（笔锋提到横的上边线端位）。向右斜下方顿笔，提毫回锋收笔。

< 2 > 短横:



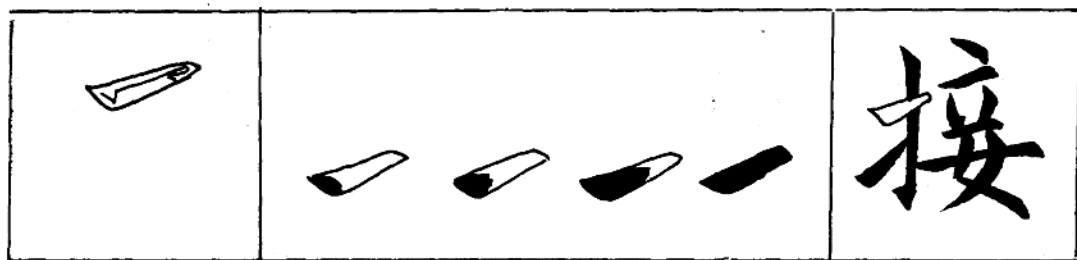
写法：起行笔同长横（角度有时微有不同）收锋时应成为顿笔（轻）提锋折回收笔。

< 3 > 头尖横:



写法：基本上同长横的写法一样，只有在起笔轻行，然后逐渐加重之区别。

< 4 > 尾尖横:

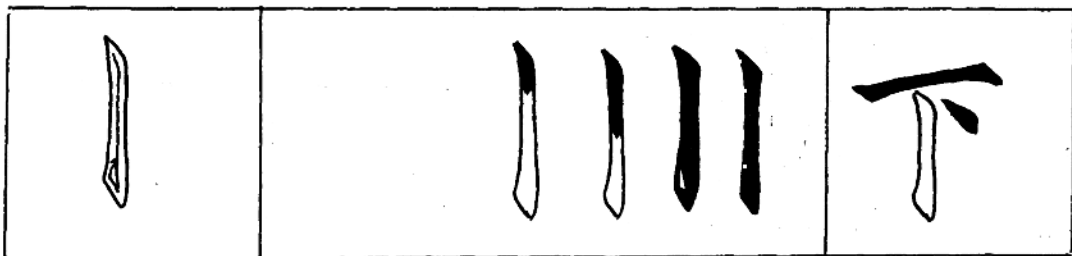


写法: 起笔完全同长横, 在中锋行笔时逐渐提毫, 笔画变细, 笔锋送到端位 (这种横不宜过长), 折锋回收。

3、竖

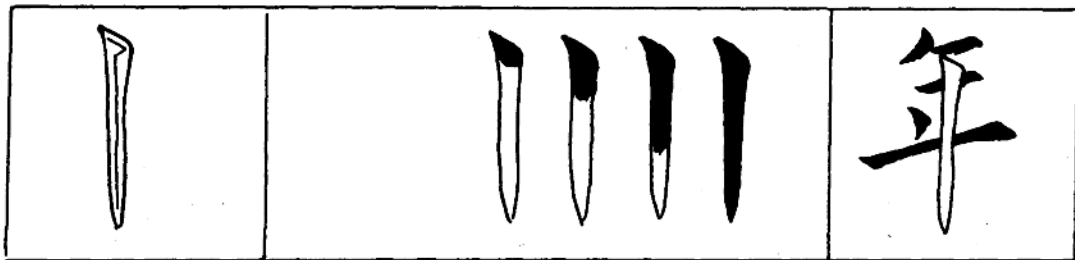
“竖”在一个字中起着支柱作用, 要写得劲挺有力, 象一个人立正的样子, 胸腰挺起。

< 1 > 垂露竖:



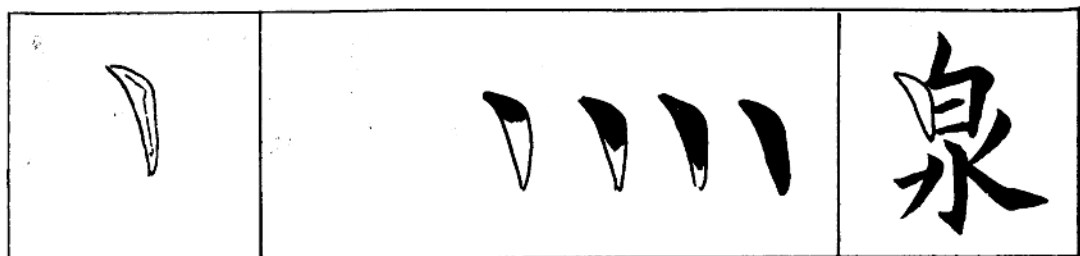
写法: 笔先顺锋而起, 横落笔入纸铺毫, 然后笔杆向左斜下方向扭笔, 转为中锋。中锋应慢行笔, 到要求长度提毫 (逐渐) 而下, 最后向左上方折笔, 再转向右斜上方回锋收笔。

< 2 > 悬针竖:



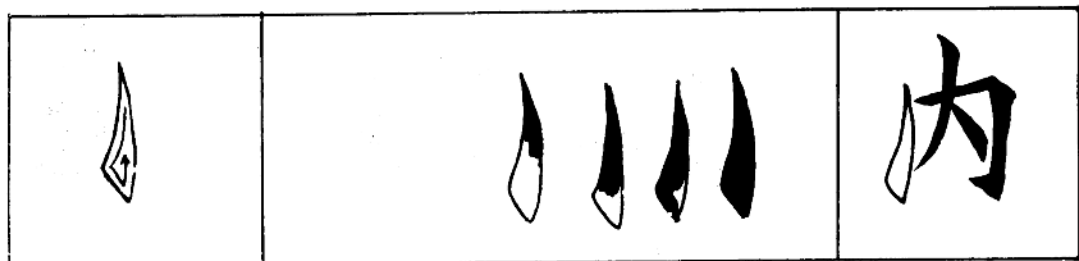
写法: 顺锋横起笔铺毫, 然后向左斜下方扭笔成为中锋 (头部要重一点)。中锋下行笔 (粗细均一样) 到达长度时逐渐提毫直下 (不要过长), 笔锋送到端位, 把笔提起, 离开纸面空中回锋收笔。

< 3 > 斜竖:



写法: 顺锋笔横斜入纸(微重一点), 然后边向下方扭笔边中行笔(笔画的左边线微有些向右斜), 边行边提毫, 尾部微成尖形, 向上回锋收笔。

< 4 > 尖头竖:

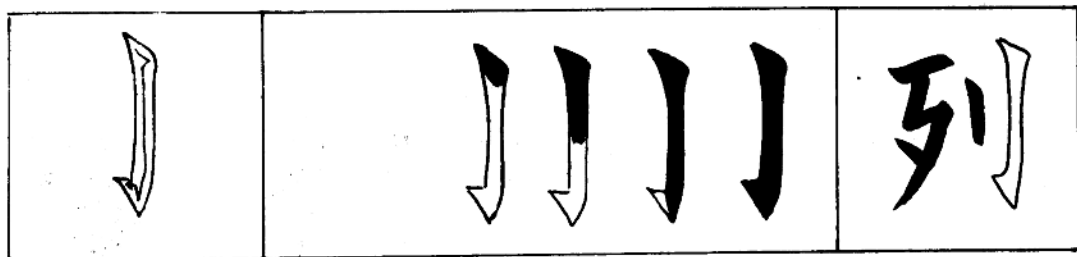


写法: 顺锋竖起笔, 随行(微向外弧)随逐渐下按笔, 到要求长度, 然后提毫向右下斜, 慢按笔, 回锋向上收笔。

4、钩:

“钩”的种类较多些, 它在每个字中起到的作用很大, 有些字钩是这个字的“主笔”。我们写时要注意到“平、锐、满”: 一般说钩的上边线要平些, 出锋要尖锐, 形体要饱满, 象三角形。

< 1 > 左向钩(竖钩):



写法: 欲竖首先横起笔铺毫, 接着笔杆向左下方扭换中锋下行笔, 到尽头笔锋微向左下斜行(这时有一边线的顶端正落入竖的中间, 组成钩的下角, 然后提锋向上铺毫, 腕用力平推迅速出锋。