

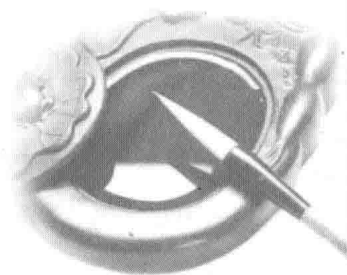
颜体楷书中华文化传习字帖

YANTI KAISHU ZHONGHUA
WENHUA CHUANXI ZITIE

田老山◎编著



颜体楷书中华文化传播习字帖



YANTI KAISHU ZHONGHUA
WENHUA CHUANXI ZITIE

田孝山◎编著

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

颜体楷书中华文化传播习字贴 / 田老山编著. -- 北京：清华大学出版社，2014
ISBN 978-7-302-36743-7

I. ①颜… II. ①田… III. ①楷书-法书-作品集-中国-现代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第124173号

责任编辑：王佳爽
封面设计：汉风唐韵
责任校对：宋玉莲
责任印制：刘海龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京密云胶印厂

经 销：全国新华书店

开 本：210mm×285mm

印 张：10

字 数：258 千字

版 次：2014 年 7 月第 1 版

印 次：2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价：42.00 元

产品编号：059301-01



全民习书，老外学书，颜真卿的楷书无疑是最好的范本之一。本书正文即是由颜楷集字而成，重在供初学者练习之用；同时给出与书写内容相关的传统文化知识，比如古文选段或诗词的白话释义、写作背景、作品赏析、作者简介等，以利读者在习字的同时，理解、消化书写内容的真正韵味。

一、亦喜亦忧说写字

21 世纪以来，国人电脑的使用普及率迅速提高，电脑的功用在各个行业发挥得淋漓尽致。最为普及的就是电脑打字，如今的中小学生除了贫困地区，几乎人手一部电脑；中青年写文章、写信大多用电脑和手机，很少有人用笔写长文了；就连六七十岁的老年人也纷纷应用电脑、手机写文章、书信了。一方面，这是时代变迁、社会进步带来的可喜现象；另一方面，电脑时代对中国汉字文化造成了空前的冲击，用电脑打字严重影响了国民的汉字手书水平，这是深深令人堪忧的。莫说中小学生，就连大学教授、博士生如今也极少能写出一笔好字了。笔者就深有体会，虽然自幼酷爱书画，写字是经过了严格训练的。但成年后从事中文计算机的信息处理研究工作，比别人更早地应用电脑写东西，脱离手写已有二十余年了。就在编写此书之前，你要我离开键盘，用笔打张条子，我都有许多简单的汉字不知道怎么写了。如果再不提倡用笔写字，再过十年、二十年，汉字书法这门独特的艺术就有可能成为历史了！

更加令人堪忧的是，有关国际组织的调查研究表明，完全用电脑代替笔来写字，对学生没有经常性的手书训练，会严重削弱儿童和青少年的思考能力、想象力、创造力、表达能力以及沟通能力，阻碍他们在体能、精神、社交、道德和智能方面的发展，降低整个民族的国民素质。鼓励和倡导国人用笔写字，继承和光大汉字书法，已经成为保护和发展中国文化的一个紧迫的战略任务了。

二、汉字书法及其重要性

汉字书法是中华民族特有的薪火相传数千年的艺术瑰宝，它按照汉字的字形特点和含义，以不同书写体的笔法、结构和章法写出不同形态的字迹，通过点、画线条的粗细、强弱、浓淡、飞白等丰富变化，字距与行间黑白的不同分布，构成极富个性美和笔墨情趣的章法布局，或优美，或豪放，或俊秀，或古拙，或稚脱，或流畅，或险绝，或奇诡，可谓风格迥异，意态万千。自古至今世界上绝不会有两幅完全相同的作品，这典型地体现了东方艺术无与伦比的意象美。汉字书法情致高雅，讲求黑白对比，视觉冲击力极强，被世人誉为无言的诗歌、无声的音乐，越来越赢得各国人民的认同和青睐，现在已经成为全世界建筑装饰、商业广告和投资性收藏的热门艺术品之一。

书法不仅仅是智力的训练，而且跟太极拳法一样，也是一种温和而又美妙的体育运动。汉字书法讲究凝神静虑、运用丹田之气和腕力，力送毫端，注墨纸帛，能抒胸中意气，散心中积郁，锻炼脑力，陶冶情操，养心健体，对人的心理和生理都有一定的调节和养息作用，持之以恒，可使人精神焕发，无疾而寿；即便有疾在身，也可通过练习写字，养心祛病，颐养天年。古往今来的书法大家人人寿终耄耋，就是这个道理。

有人会说，现在有电脑、有手机打字了，书法不重要了，这是极其错误的看法。动手写字，不仅是每个现代人必备的能力，而且可使我们的脑和手都得到了必要的训练，对身心健康大有裨益。字是打门槌，平时行文、签名等，如果写得一手漂亮的汉字，也是一种让他人心情愉悦、易生好感的事情。

概括起来，汉字书法可分为五大书体：篆书体（包含甲骨文、大篆、小篆等），隶书体（包含古隶、今隶），楷书体（包含魏碑、正楷），行书体（包含行楷、行草），草书体（包含章草、今草、狂草）。其中楷书是现代汉字手书的正体字，学会了楷书才有可能学好行书、草书等其他书体，所以初学者都应该先从楷书入门。

汉字书法的工具多种多样，如刻刀、毛笔、钢笔、中性笔、指头、电烙铁等。不同的工具，书写效果各有千秋。其中毛笔是最传统、最富表现力的书写工具，钢笔和中性笔则是当下世人应用最多的书写工具。

三、颜楷举要

本书应用的是颜体楷书（简称颜楷）。学习颜楷，应该先学习颜真卿的为人。

颜真卿（公元709—785年），出身名门，祖籍琅琊，开元进士，历事四帝，官至吏部尚书、太子太师，世称“颜鲁公”。颜家满门忠烈，鲁公亦立身刚正，不畏强权，大义凛然。安禄山叛乱，他与堂兄颜杲卿联合起兵抗击，侄儿颜季明与堂兄颜杲卿等颜氏三十多人先后壮烈殉国；他本人率军横扫燕赵，为平定安史之乱立下赫赫战功。建中四年，鲁公只身前往叛将李希烈部晓谕劝降，被李希烈残酷杀害。

颜鲁公的书法跟他人品一样，结体端正，庄严厚重，犹如关羽坐帐，有一股浩然正气。他师从王羲之，却不拘泥于王羲之的方笔书风，其书始创圆笔风气，是继王羲之之后，汉字书法艺术的又一座丰碑，备受历代书家推崇。苏轼曾有“诗止于杜子美，书止于鲁公”一说。其墨迹二百多种，虽经千年沧桑，仍有大量流传，至今仍为海内外华人所共仰，奉为学书圭臬，是我国传统文化中的瑰宝。

从他留存至今的二十多件楷书碑帖，能够看到他的书法风格中不断探索、变化的过程。不同时期，书风不尽相同，但万变不离其宗，总的风格是一致的。大体是：笔画对称匀整，横细竖粗，包含结构的外框两竖笔写成圆弧形，犹如向外的两张弓；笔法以圆笔为主，转折顿挫皆圆笔不露头角，横画一般逆入平出，到收笔停顿时也很少露锋芒，营造出一种柔中带刚、绵里裹铁、雄强豪迈、气势磅礴的独特风格，同时又不失朴素烂漫之气。

学习颜体楷书要注意以下三个问题：

1. 结体方正严谨，笔画分布均匀，疏密得当，开阔对称，给人以端庄之感。
2. 中锋运笔为主，起笔与收笔多藏锋，不仅要画丰润，还需力求表达出筋健的内在笔力。
3. 必须一丝不苟地掌握好横、竖、撇、捺、点、钩、折、挑等基本笔画，每一个字的每一笔都要有法度，都要严格按照起笔、行笔、收笔的三个过程，以及转、折、提、按等用笔方法进行书写，都要送到底。笔形一般横轻竖重，横平竖正；相对的两个边竖，多向外凸为弧形；点如坠石，勾如曲金，戈如发弩；突

出字中主要笔画，如中竖、长竖、长捺、长钩等，多尽力伸展，而且厚重有力。

上述三点是练习颜楷结构、笔形、笔力的基本训练法则，下面几点则是练习颜楷笔势与章法的深层次要求：

1. 正确处理“法度”与“自然”、“对称”与“变化”的关系。颜楷法度森严，笔笔有规矩，但不能过分地强调严谨对称，一定还要注意颜楷潇洒自然、富于变化的一面。有些初学者笔笔偏重法度，书写十分僵硬，缺少变化，虽然端正，却了无生气，极不自然。有时打破绝对对称，可使之富于变化，生机盎然。如“大”字横画、撇画稍稍左移，捺画右伸且厚重，字形便有跃动之态。所以我们在强调“法度”的同时，也要注意颜楷“浑然天成”、富于变化的一面。写好颜楷，不仅要勤学苦练，更需要察其貌，品其神，才能写出形神兼备的颜楷来。

2. 正确处理“雄强”与“沉稳”的关系。“雄强”是颜楷的典型特征，历代书家无不为之折服。初学者往往易犯过分追求雄强的毛病，把笔画写得抛筋露骨，给人以剑拔弩张的感觉。事实上，应该懂得收敛，要藏筋骨于圆润，把内在筋、骨、肉、精、气、神隐藏于丰美的肌肤之内。所以我们在锻炼笔力的同时，还要注重笔形的圆润感。

3. 正确处理“正面形象”与“姿态”的关系。颜楷横平竖直，方方正正，给人以正面的形象，然而这不等于颜楷不讲究生动的姿态。其实，透过颜楷的方正外形，就能看到其楚楚动人的气韵。所以我们学习颜楷在注意方正的同时，也要注意每个字的姿态，要体会颜体字气势连贯、笔势飞动的一面。

4. 正确处理“筋书”与“粗壮”的关系。颜楷体态、笔道丰健，以“筋”胜，史称“筋书”。“筋书”给人以坚韧不拔的力感。初学者容易犯的一个毛病就是过分强调笔画粗壮的一面，用笔较重而无力。所以我们学习颜体字一定要注意其“筋骨”，切勿过分强调粗壮以成墨猪。

5. 正确处理“宽博”与“松散”的关系。颜楷结字疏朗，有些部件独立一隅，给人以大气磅礴的感觉，但“宽博”并不等于“松散”，“各自独立”不等于不相互照应。初学者往往强调宽博，在书写时刻意拉开各部件的距离而使结构失之松散，这是尤其需要注意的问题。

结 语

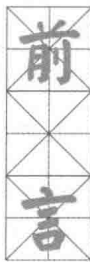
网络文化发展到一定阶段，一定会出现传统文化的回归浪潮，人们重新发现汉字书法的实用价值和美学价值。年轻人把字练好了，起码能够在书面上更好地与人交流信息，更好地传情达意；练到一定境界，还可以在书法艺术和环境设计等方面一展身手，恃其养家立业。老年人练字，可以借之消遣自娱，享受书艺之乐，尽情地陶醉在老有所成的成就感中，以养身祛疾，延年益寿。

少儿学书能够益智，老人习字可以延年。谨以此书献给爱孙植云以及跟她同龄的孩子们，谨以此书献给与笔者同呼吸共命运的老人们！

田老山，2014年4月28日，于麓山寓所

目 录

一	·	前言	汉字书法常识
五	·	第一章	颜楷基本笔画的写法
一五	·	第二章	关雎（先周民歌）
二三	·	第三章	先秦哲人论天人合一
三五	·	第四章	孔子说仁
四三	·	第五章	孔子全民教育歌
六二	·	第六章	孟子论尊老爱幼
六六	·	第七章	孙子上兵伐谋歌
七三	·	第八章	吾将上下而求索
八一	·	第九章	龟虽寿
八九	·	第十章	凉州词
九五	·	第十一章	过故人庄
一〇二	·	第十二章	朝发白帝城
一〇七	·	第十三章	闻官军收河南河北
一一七	·	第十四章	乌衣巷
一二二	·	第十五章	元日
一二六	·	第十六章	悯农二首
一三〇	·	第十七章	汉字之歌
一四二	·	第十八章	千年学府颂
一五一	·	后记	老山练字的点滴体会
一五四	·	作者简介	



汉字书法常识

(一) 文房四宝

学习传统汉字书法，离不开笔、墨、纸、砚，自古以来，它们被誉为文房四宝。

1. 笔

这里专指我国特有的毛笔，当今世界上虽然流行钢笔、圆珠笔、铅笔、中性笔等，但毛笔在中国书画中的作用却是谁也替代不了的。据传毛笔为战国末年秦国大将蒙恬所创，蒙恬之前，汉字主要使用石制刀具或金属刀具镌刻在石头、陶器或青铜器上，或用竹枝、木棍蘸漆、墨等色料写在竹简、木牍或绢帛上。毛笔在我国已有两千多年的专业化制作历史，工艺精湛，名匠和名牌产品众多，其中以浙江吴兴（原为湖州府治）的湖笔、安徽泾县（原属宁国府，产笔以府治宣城为名）的宣笔最为著名。

2. 墨

墨，是中国书画的色料。唐代制墨名匠奚超、奚廷父子制的好墨，备受南唐后主李煜的喜爱，赐奚家为国姓“李氏”，从此“李墨”名满天下。宋时李墨的产地歙县改名徽州，于是“李墨”易名为至今名满天下的“徽墨”。

3. 纸

纸，是中国的一项伟大发明。以迄今为止的考古发现来看，早在西汉初年，我国已发明了用麻类纤维造纸。除了麻，古代中国人早就懂得用各种各样的植物纤维造纸，宋苏易简《纸谱》记载：“蜀人以麻，闽人以嫩竹，北人以桑皮，剡溪以藤，海人以苔，浙人以麦面稻秆，吴人以茧，楚人以楮为纸。”古人皆以人工造纸，现代纸则多为机制。世界上纸的品种虽然成千累万，但“宣纸”仍然是供毛笔书画用的最佳手工纸，宣纸质地柔韧、洁白平滑、色泽耐久、吸水力强、久藏不腐，在国际上有“纸寿千年”的声誉。宣纸按加工方法分为原纸和加工纸。按纸张润墨程度分为生宣、半熟宣和熟宣。书法和写意画用生宣，工笔画用熟宣。宣纸昂贵，一般人习书多用毛边纸、元书纸、棉纸，废报纸也是初学者习字用的好材料。

4. 砚

砚，俗称砚台，是中国书画研磨色料的工具。汉代时砚已流行，宋代则已普遍使用，明、清两代品种繁多，出现了被人们称为“四大名砚”：广东高要（原为肇庆府治，古名端州）的“端砚”，安徽歙县的“歙砚”，甘肃的“洮砚”及河南的“澄泥砚”。

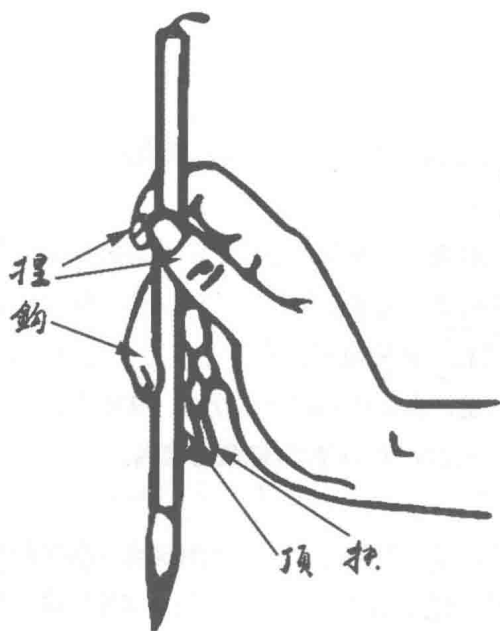
(二) 怎样握笔才利于书写

1. 坐着习书的正确姿势——悬腕枕肘式

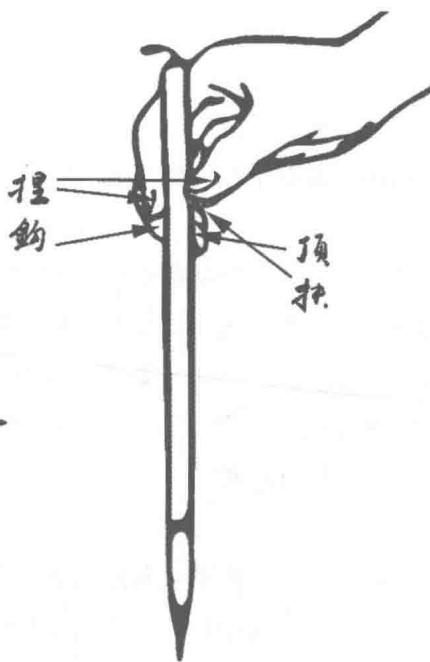
小楷、中楷通常需要坐着书写，正确姿势是悬腕枕肘式。上身要坐端正，全身要舒展放松；右手执笔，



拇指、食指、中指分别从三个方向握住笔杆中部偏下端，掌要空心成半球状（如下图 a 所示）：肘部搁在桌子上（或将左手臂搁在桌缘上，右手肘部搁在左手臂上），腕部必须离开桌面。五指各司其职，大拇指与食指互相配合捏住笔杆，中指钩住笔杆，无名指从中指的另一侧顶住笔杆，小指抵住无名指的内外侧帮扶一点劲，五个手指力量均匀地固定在笔的三个侧面，使手心虚空，腕部能够运用自如。



a 悬腕枕肘握笔姿势



b 悬腕悬肘握笔姿势

有的教材允许枕腕，那是千万不可取的。毛笔书法主要靠腕力，枕腕使腕部运动受限，字就不可能写生动。一开始学书就不能枕腕，否则一旦养成习惯，很难纠正。

2. 立着习书的正确姿势——悬腕悬肘式

大楷需站立书写，不用座椅，桌之高度略低于腰部为好，过高过低都不合适。身体不要倚靠桌缘，才有更自由的活动余地。两脚张开，与肩同宽，不可平立，右脚须踏前一步站稳。右手握住笔的上端，五指作用同坐姿（如上图 b 所示）：左手按纸并稳定躯体。上半身略为前俯，不可弯曲，借右脚左手，使其平稳。头部亦随上半身自然微俯，两眼正视，气定神闲。

（三）书法要素

细加剖析，汉字书法有五大要素：结构、笔形、笔力、笔势、章法。

1. 结构

结构包括整字外部轮廓的形状（宽窄长扁）和姿态（正斜等），内部点画及字根的相互连接、搭配和组合，是汉字书法体式的主要特征。

结构解决的是笔画或字根在“格子”中的定位和比例问题，是决定汉字书体样式的首要因素。

2. 笔形

笔形指点画的形态，包括笔画的肥瘦粗细方圆、笔锋的藏露和墨色的干湿浓淡等，是决定书法风格的重要因素。

3. 笔力

笔力乃书法欣赏价值高低的决定性因素。正确的书法运笔与习武和歌唱一样，须气沉丹田，把内气运到手臂与指掌，再通过墨迹注入纸帛等载体。

笔力并不单独存在，而是蕴含在一点一画和间架结构之中。在书法诸要素中，笔力的训练是难度最大的，必须经过长期苦练，才能达到一定的高度。不论结构的长扁斜正和笔形的肥瘦方圆，只要有力，就一定好看，就一定具有较高的艺术审美价值。

4. 笔势

笔势指字里行间那种只可意会、不可言传、贯穿始终的气势。笔势是力的升华，是汉字重心欹正的决定性因素。彰显的是笔画运动的倾向性，更是捉笔人情感的宣泄，亦是点画与点画、字与字之间的呼应、向背关系，好像一点一画写到这里非得这样行笔不可。唐人把笔势比喻为书法作品的血脉，来去自然，不可遏止。

5. 章法

章法指的是整个作品的黑白灰布局，点、线、块、面的疏密虚实变化，作品的最终面貌，涉及每个字的结体大小欹正，笔画肥瘦长短，墨色轻重浓淡，等等。上乘书法作品的章法实质是笔势运动的结果，展示的是作者从起笔到最后一笔挥毫泼墨的全过程，是作者艺术修养、对文字内涵的理解和思想感情的综合体现。

结构、笔形、笔力是基础要素，亦可统称为运笔，初学者须着力练习，而笔力尤为重中之重；笔势与章法则是深层次的要素，是书法的化境，初学者难于理解，先不必专门钻研。

（四）运笔常识

1. 起笔与收笔

汉字楷书笔形有方笔、圆笔之别。笔形是方是圆，主要在于起笔与收笔之间如何运笔。起笔也称“落笔”，是一个笔画开头的书写过程，起笔时笔锋顺入或斜切入笔形则成方，笔锋逆入则成圆；收笔是一个笔画煞尾的书写过程，收笔时笔锋或顿或折而成方，回锋而成圆。

2. 中锋与侧锋

颜楷讲究中锋行笔，中锋行笔谓握笔要保持笔杆竖直下向，运笔时笔锋始终在行笔轨迹的中间。用中锋写出的笔画圆润饱满，状如折弯了的金钗，墙壁上的漏痕，柔中带刚，情趣盎然。

与中锋行笔相对的技法叫作侧锋行笔。指在下笔时笔锋稍偏侧，落墨处即显出偏侧的姿势。侧锋多用来取势，使笔画呈方形，有骨感，势成则转换为中锋。侧锋行笔颜楷用得很少。

3. 藏锋与露锋

颜楷还讲究藏锋，所谓藏锋是指写出来的笔画看不到笔锋。藏锋的诀窍是：起笔时笔锋欲下先上、欲右先左，反之亦然；收笔时笔锋略略回折。即逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。写出来的墨迹含蓄沉稳，不露锋芒，却浑圆有力。

不是所有的笔画过程都要藏锋，有些笔画的起笔或者收笔必须露锋，如撇、捺、钩等。露锋是指写出的点画笔锋外露，才能使单字或书法作品，笔画与笔画上下顾盼，左右呼应，富有神韵。

总之，该藏则藏，该露则露，藏得巧妙，露得恰当，这样写出来的字就圆转刚劲，气势生动。笔画写得经不经看，跟藏锋与露锋的关系很大。初学者往往不知道什么地方该藏锋，什么地方该露锋，故本书部分汉字的运笔示意图特别给出了藏锋与露锋的提示。因为颜楷的笔画藏锋多，露锋少，有时仅标出露锋。

4. 提笔、按笔与顿笔

提与按是相对而言的书法技巧。每一个笔画的完成都是由提与按交互进行而实现的。“提”，则是将笔提起或半提起，使笔锋与纸面适度接触，墨迹变细，以继续行笔；“按”是将笔下压，使笔锋屈曲将力道使于纸上，墨迹得以加粗。顿笔则是一种重按，并且短暂停止运笔的技巧，会使墨迹变得粗壮。顿笔之后必有提笔动作，方能继续往下书写。

总的说来，按笔（包括顿笔）后需要提笔，提笔后需要按笔才能继续行笔，写完整个笔画，或接着下一笔的笔画，最终使字成形。

5. 转笔与折笔

转笔与折笔是同一笔画中运笔方向发生变化时两个相对而言的运笔技巧。“转”是写圆之技，“折”是画方之法。转笔行笔中笔杆几乎不动，旋转笔锋的方向，顺势向下回转，使笔画外角成圆状；折笔行笔中笔杆几乎不动，折转笔锋的方向，使笔画外角成方。起笔或收笔若为转笔，需藏锋；起笔或收笔若为折笔，则不一定藏锋。

（四）本帖概说

颜楷粗细有致，肥笔雄浑，瘦笔劲健，谓之筋书。从多年的自习与教学实践中，我悟到了颜楷入门的两条经验：

1. 琢磨研写笔锋走势线

颜楷作品摆在眼前，先别急着摹写，而是仔细观赏推敲每个字的每一笔画的笔锋走势，哪儿藏锋？哪儿露锋？哪儿提笔？哪儿按笔？哪儿顿笔？哪儿转笔？哪儿折笔？而后提起笔管，仅用笔尖儿描写每一笔画的笔锋走势线（参阅第一章至第六章的运笔示意图），而且应该是反复多次练习，这不仅是把握颜楷运笔技巧的捷径，也是训练笔力、写好筋书的不二法门。笔锋走势线并非笔者的发明，之前的很多字帖都有应用，只是本字帖特别强调了它的重要性，把它列为颜楷入门的第一程序而已。

2. 勾勒空心笔画与空心字

空心字是一个跟实体字相对的概念，它只保留了汉字的外轮廓线（参阅第三章第6节）。空心字也不是笔者的首创，民间自古就有双勾字的习字方法，双勾字就是空心字。勾勒空心字堪称掌握楷书笔形与间架结构的绝招，可惜以前没有引起书家的足够重视。本字帖把民间这一伟大创造，上升为颜楷入门的第二程序。

总括起来，本字帖分为三个习字阶段：第一阶段重在笔锋走势线的训练（第一章至第六章）；第二阶段是空心字的训练（第三章至第十章）；第三阶段着重颜楷实体字的练习。这三个阶段不是截然分开的，你中有我，我中有你，只是每一章的侧重点不一样。比如每一章也有实体笔画或实体字的练习，只是在第一、第二阶段它不是重点而已。

第一章 颜楷基本笔画的写法

颜楷笔法讲究藏头护尾，中锋运笔，作品端庄大气。颜真卿说自己习书“用笔如锥画沙，使其藏锋，画乃沉着”。又说笔画要像“折钗股”、“屋漏痕”，好比一支金钗，虽直而挺，但不见力度；若将其屈折如弓形，则其每一点上都充满了力量，笔画方能圆劲有力，富有古拙庄严之气。

（一）相关文化知识——笔画与单笔部首

1. 什么是笔画

就楷书而言，笔画是汉字书写时不间断地一次连续写成的墨迹。笔画是楷书汉字的最小构成单位。笔画可分为横（一）、竖（丨）、撇（丿）、点（丶）、挑（㇀）、捺（㇏）、折（乛）、钩（乚）八种基本笔画；每种基本笔画又包含若干变形笔画。

笔画虽然是汉字系统的最简、最低层次，但它是一个后生概念。原始的汉字是由图画和刻绘符号演变而来的，甲骨文的最低层次是字根（独体的象形字与指事字），类似由直线段契刻而成的简笔画；金文和篆书把象形的图画符号改造成用匀圆整齐的线条来表示的文字符号，甲骨文与金文、篆书都还没有完备的笔画层次；篆书弯曲的线条符号很难写，隶书改用平直方正的笔画符号来书写文字，汉字发展到隶书才有了真正的笔画概念；楷书再把隶书的笔画加以“简化”，把带波折的横笔改平直，把圆转的弯笔变为折笔、钩、挑等，使得汉字的书写更为方便。

如果把汉字比作形形色色的建筑，那么笔画就是构成这些建筑的砖瓦柱石。要想搭建好不同的汉字，你必须先把玩好笔画。

2. 什么是单笔部首

在一般辞书（包括字典与词典）中，笔画往往被看作是单笔部首，作为单字、单词排序的依据。

我国现代字典和辞书主要采用“横（一）、竖（丨）、撇（丿）、点（丶）、折（乛）”五笔排序法。部首检字法也不例外，《现代汉语词典》的“部首检字法查字说明”中说：“部首共250个，按笔画画数排列，同画数的按用‘一（横）、丨（竖）、丿（撇）、丶（点）、乛（折）’五种笔形顺序排列。”在五种笔形排序法中，“㇏（捺）”与“㇀（挑）”均归入了“丶（点）”，“乚（钩）”归入了“乛（折）”。

字典、词典把不同笔形归纳在一起，只是一个意识问题，你认为它们是一类就是一类，并不影响查字；书法就不行了，书法是一个造型实践的问题，你总不能把本来是“㇏（捺）”与“㇀（挑）”当成“丶（点）”来写，“乚（钩）”当成“乛（折）”来写吧？所以本文同时给出了“捺（㇏）”、“挑（㇀）”、“钩（乚）”的运笔示意图。

可以说，笔画就是单笔部首，单笔部首就是笔画，只是一些形态相近的笔画往往被划归为同一单笔部首而已。

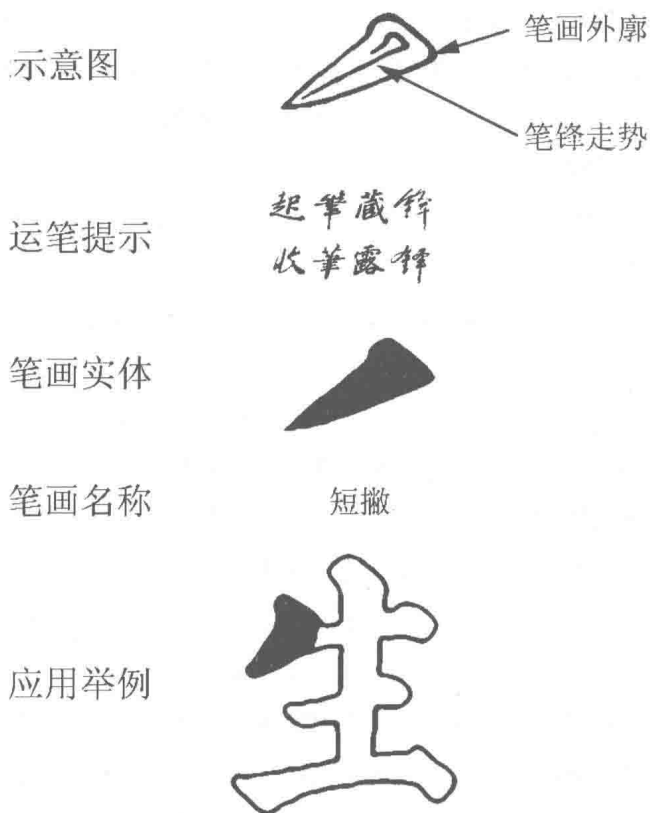
懂得哪些笔画归类为同一单笔部首，认识笔画的形状，会计算笔画的数目，有助于书法的学习和查阅辞书。

（二）笔锋走势线的应用——基本笔画运笔示意图

宋代书家翹楚米芾说：“字要骨格，肉须裹筋，筋须藏肉，帖乃秀润生。”何谓书法之“筋”，笔者以为毛笔笔锋的运行轨迹——笔锋走势线就是“筋”，而汉字书法的实体便是裹在“筋”外的骨肉。学书先练“筋”，只有把笔锋走势线练过硬了，汉字的书法实体才会有“筋”的感觉，才可能雄健有力。建议读者找来一些废书、旧报、廉价纸张，对照运笔示意图来描摹基本笔画的外轮廓线和笔锋走势线，假如一时还用不惯毛笔，先用铅笔、钢笔、圆珠笔描摹也行。等外轮廓线和笔锋走势线描摹得像模像样了，再用毛笔来填充您描摹的这些笔画的外轮廓，一开始就要严格要求自己用正确的执笔方法，沿笔锋走势线，一气写（填充）完一个笔画，不要中途停笔修改；特别要注意根据笔画的起笔、收笔，外轮廓的粗细、转折等，来决定运笔的快慢和提按的轻重，使笔毫边缘刚好对齐外轮廓线。

1. 说明

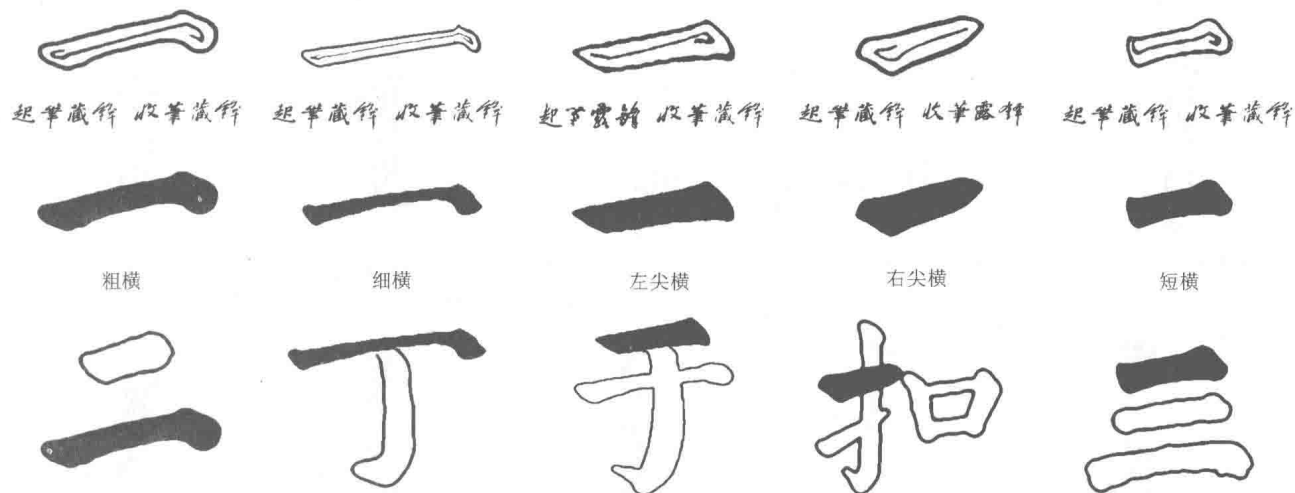
如下图所示，每一种笔画的示意图都包括5个部分：一为示意图；二为运笔提示；三为笔画实体；四为笔画名称；五为含有该笔画的单字举例。（为了让读者看得清楚，本书示意图中的笔锋走势线一般画得比较夸张，实际书写时笔锋走势的变化幅度不必这么大。下同，不再提示。）



2. 横画

常言说“横平竖直”，横若不平，字则不稳。不过横平之平，是要求整个单字的平稳，并不等于横画非得写成水平，一般应写成左低右高，收笔时往往稍稍往下按笔，使得微微倾斜的横画看起来仍然显得平稳。如果一个字里有两个以上的横画，横画之间切忌绝对平行，倾斜的角度与方向要有所变化。

横画基本写法运笔示意图



横有长短、尖锐之分。长横在一个字中起杠杆平衡作用，用以调整整个字的重心。长横的一般写法：落笔稍重、行笔左低右高，右行稍稍提笔，到达末端时略朝右下按一下，再往左回锋收笔；左尖横下笔轻，由轻到重向右行到末端向右下压慢慢回锋收笔。短横下笔略轻，由轻到重向右行笔到终点时即果断回锋收笔。其他横画的写法请读者参照示意图类推。

● 空心笔画填充练习

空心笔画的填充练习对笔力和笔形的训练极有帮助，能够让我们更高效、更准确掌握颜楷运笔的技巧。请读者参照运笔示意图来填充下面的空心笔画，分两步走：①先用铅笔在空心笔画里标出笔锋走势线。②再用毛笔沿笔锋走势线，一气写（填充）完一个笔画，不要中途停笔修改；要注意根据笔画的起笔、收笔，外轮廓的粗细、转折等，来决定运笔的快慢和提按的轻重，使笔毫边缘刚好对齐空笔画的外轮廓线。读者可以多多在其他纸张上用毛笔勾勒空心笔画，作填充练习。



3. 竖画

竖画犹如整字的柱石，往往对别的笔画起着支撑作用，需垂直写来。竖不直则字难正。不过垂直并不等于笔直，往往需要一定的弧度或粗细变化，才显得含蓄而有内力。如果竖画像笔杆一样写得直溜溜的，那就有失于呆板和乏力。颜楷竖的起笔均为藏锋；收笔大多藏锋，个别露锋（如垂针竖）。竖画的收笔方向涉及竖画的态势及笔势的连贯问题。竖画的收笔方向必须与下一个笔画的起笔关联。如果竖画的下一个笔画的起笔在竖画的左边，则竖画的收笔应该由右往左收；如果竖画的下一个笔画的起笔在竖画的右边，则

竖画基本写法运笔示意图



起笔藏锋 收笔露锋



起笔藏锋 收笔露锋



起笔藏锋 收笔藏锋



起笔藏锋 收笔藏锋



起笔藏锋 收笔露锋



垂露竖



垂针竖



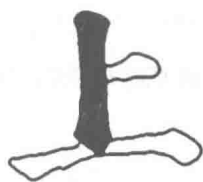
左弧竖



右弧竖



短中竖



收笔应该由左往右收，笔画与笔画之间才能顾盼呼应，气势贯通。垂露竖与垂针竖是楷书竖的最常用的两种写法，前者因收笔处形如下落的露珠而得名，后者因收笔处形如针尖而得名。

垂露竖下笔稍重，行笔稍稍提锋垂直向下，到达底端时略按再回锋收笔，使收笔处呈滴露状；悬针竖开头的写法同垂露竖，只是收笔时由重到轻，收笔露锋，尖如垂针；短中竖写法似垂露竖，只是下行时向右微偏作一曲度后回锋收笔，使其粗短而有张力。

●空心笔画填充练习

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：



垂露竖



垂针竖



左弧竖



右弧竖

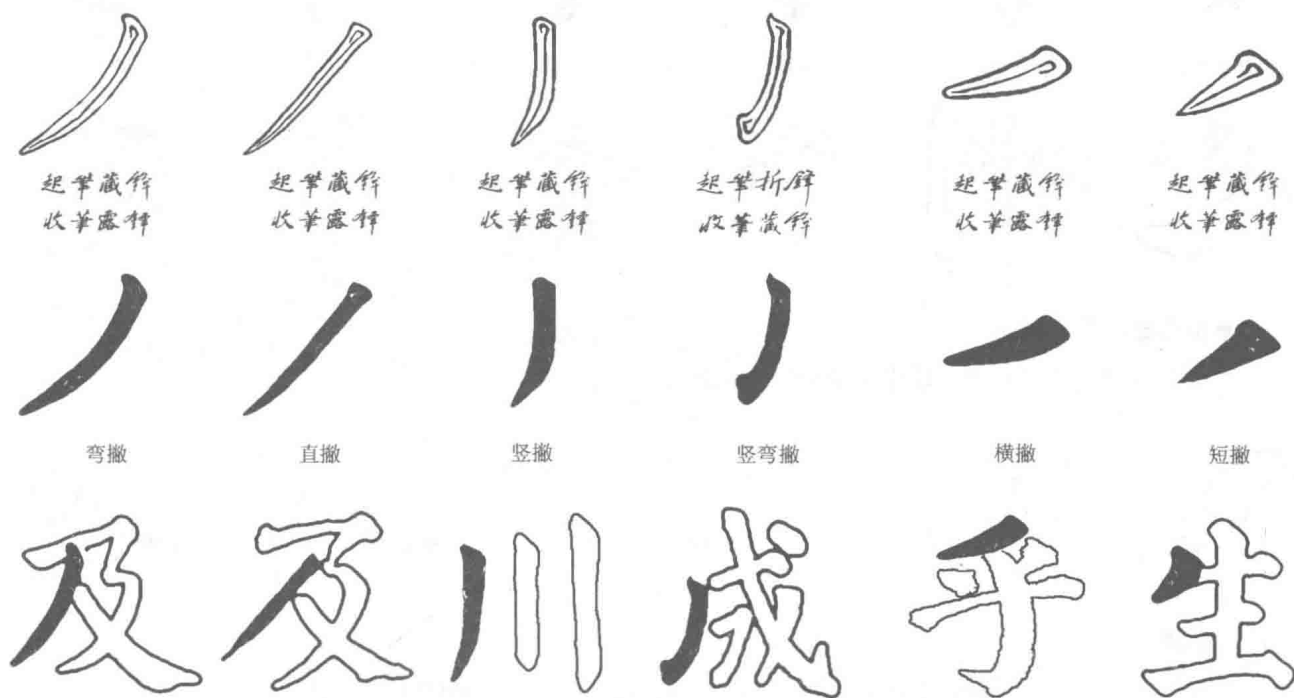


短中竖

4. 撇画

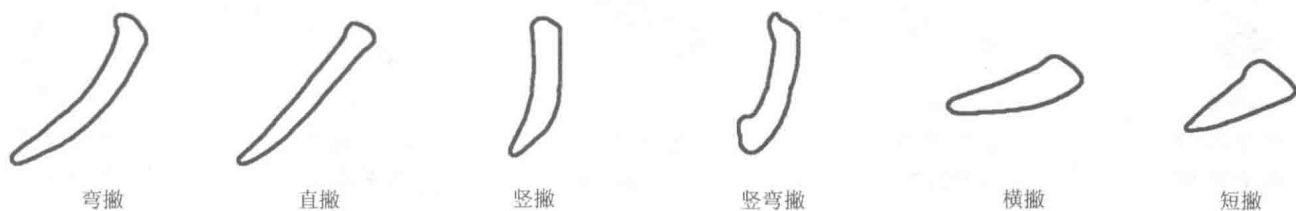
撇画是向左下的斜画，打破了横平竖直的方格布局，具有极强的不稳定性与装饰性，起笔与竖画并无二致，只是笔锋触纸后朝左下行笔，出锋必须干净利落，使笔形舒展自然、险而不坠。撇画常常与捺画相对称来组字，以起到稳定重心的作用。

撇画基本写法运笔示意图



●空心笔画填充练习

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：

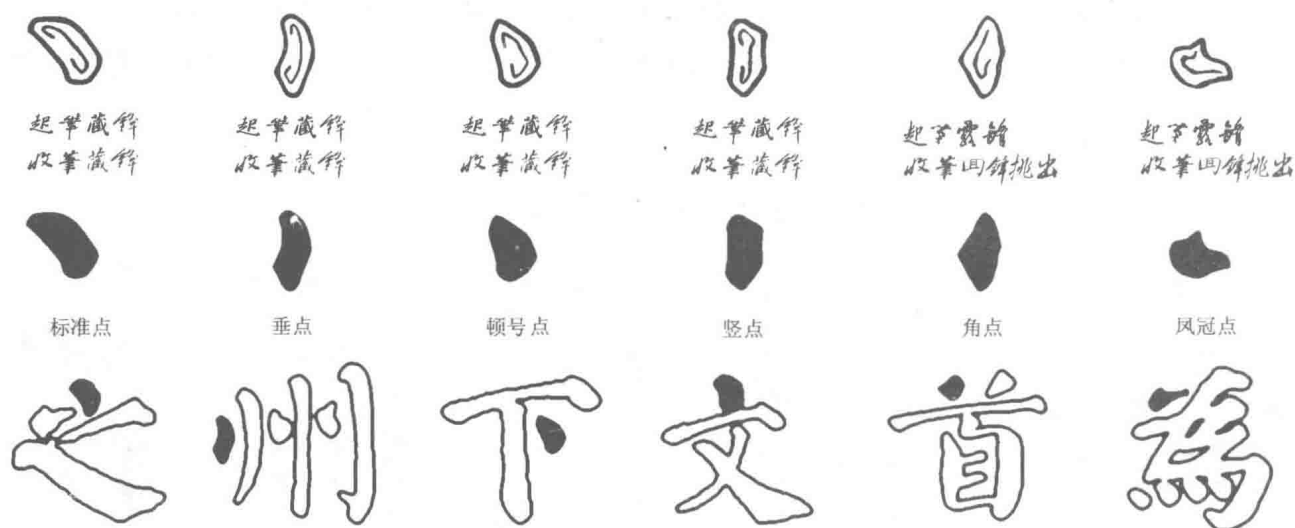


5. 点画

以标准点为例，起笔藏锋，笔毫着纸后向右，慢慢加重力道下压，笔锋再微微向左上收转，回笔藏锋视情形改变其角度。其他点画的写法，请参照示意图类推。

点画虽小，却如航船压仓之石，应有四两拨千斤之力，不可小觑。常言说画龙点睛，点画又是字的眼睛，点写好了，字就精神不少。

点画基本写法运笔示意图



●空心笔画填充练习

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：



6. 挑画

以标准挑画为例，下笔较重，由重到轻向右上行笔，收笔要露锋。不同的挑画的倾斜角度和长短各有不同，请读者通过示意图细细品味。

挑画基本写法运笔示意图

