

毛  
笔  
书  
法  
入  
门

# 柳公权

楷

书

LIUGONGQUAN

KAISHU

张恒国

主编



化学工业出版社

師通涅槃大旨師復夢梵僧以  
法福林寺金法舍利滿琉璃器  
菩提靈之慈悲定慧佐  
耳目固必有殊如來以闡教利  
祥奇表歟始十生捨此以為  
歲依崇福寺道丈夫也背此無



毛筆書法入門

# 柳公權

楷書

LIUGONGQUAN  
KAISHU

張恒國 主編



化學工業出版社

· 北京 ·

師通涅槃大旨 師復夢梵僧以  
法福林寺 釜法舍利滿琉璃器  
菩提 靈之慈悲定慧佐  
耳目固必有殊如來以闡教利  
祥奇表歟始十生捨此以為  
歲依崇福寺道丈夫也背此無

编写人员名单(排名不分先后)

晁 清 焦 静 李素珍 魏 欣 李松林 杨 超  
李宏文 张 丽 黄 硕 卜东东 邹 晨 陈 鑫

图书在版编目(CIP)数据

柳公权楷书 / 张恒国主编. — 北京: 化学工业出版社,  
2015. 7

(毛笔书法入门)

ISBN 978-7-122-24265-5

I. ①柳… II. ①张… III. ①毛笔字—楷书—书法  
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第128594号

---

责任编辑: 徐华颖

装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 4 2015年9月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 16.8元

版权所有 违者必究

# 一、书法工具与用法

书法，是我国民族文化的优秀艺术瑰宝，它经过几千年的演变、发展、沉淀，形成了自己独特的艺术形式。书法具有实用与艺术的双重价值。一手好字既可为阅者提供美好的享受，也展现了书者良好的文化素养。

## 1. 书写工具

毛笔是中国书法最主要的书写工具。毛笔由笔杆和笔头组成。笔杆多用竹管制作，形圆、轻重适宜。笔头多由动物的鬃毛制作，有狼毫、羊毫、狼羊豪混合三大类。笔头部分包括笔根、笔肚、笔锋。笔根即与笔杆相连的部分，不可以书写；笔肚主要用来贮墨；笔锋用于书写。毛笔的使用遵循“大字用大笔，小字用小笔”。

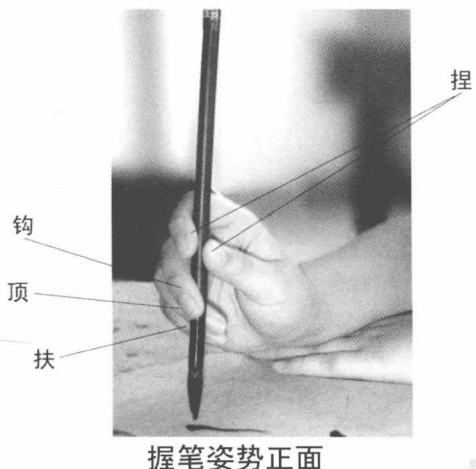
练习写毛笔字常用的墨汁有：北京生产的“一得阁墨汁”“中华墨汁”，上海生产的“曹素功墨汁”等，都是质量很好的墨汁。在书写的时候墨汁浓了就要加水，淡了就应用砚台研墨，使墨浓淡适宜，才能写出好字来。写楷书，一般多用较浓的墨，而写行草，墨就要相应的淡些。



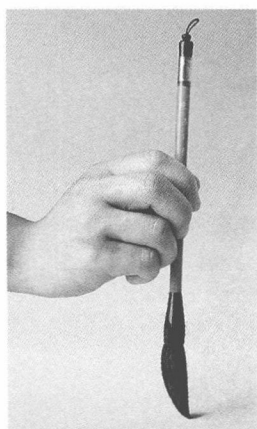
## 2. 握笔方法

传统的执笔方法是“扶、钩、捏、顶”五指都用力。具体方法是：大拇指的内侧按住笔杆靠身的一方，大拇指处于略水平的横向状态。食指的第一节或与第二节的关节处由外往里压住笔杆。中指紧挨着食指，钩住笔杆。无名指紧挨中指，用第一节指甲根部紧贴着笔杆顶住食指、中指往里压住笔杆。小指抵住无名指的内外侧，起到辅助作用。

这种执笔法是右手五个手指全派上用场，把笔执稳，使手指各司其职。执笔的要点是：笔杆垂直、指实掌虚、自然放松。



握笔姿势正面



握笔姿势背面

### 3. 书写姿势

习字首先讲究正确的姿势，注意在平时训练中养成良好的书写习惯。毛笔的书写姿势主要有两种：一是坐书姿势，二是立书姿势。前者主要在书写字径不大的字和幅面不大的作品时采用，后者一般用于书写字径较大的字和大幅作品时采用。

#### (1) 坐书姿势

坐姿的要求：上身正直，胸部贴桌，背部靠椅，两肩要平，两脚放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。两臂自然撑开，身子尽量坐正、坐直。头部端正，略向前俯。眼睛与纸面距离保持在30~40厘米。

#### (2) 立书姿势

立书姿势是为了悬腕运转灵活，同时由于居高临下，视角开阔，便于统观全局，掌握章法布白。立书姿势的具体要求为：两脚稍微分开，一脚略向前，保持好身体的平衡，上身略向前俯，腰微躬，距离不宜过远，左手按纸，右手悬腕悬肘书写。切忌脚下站立不实，身体重心不稳，弯腰近目偏视而力不从心。值得注意的是，桌面不应太低，以免弯腰过度，容易疲劳。



坐书姿势



立书姿势

### 4. 练习毛笔字的方法

学习书法不仅有利于提高观察力、模仿力、领悟力、创造力，在不断的学习、创作中，还可以使自身的审美情趣、鉴赏能力得到提高。学习书法要注意以下几点。

(1) 首先要写好笔画。笔画是字的基本组成部分，要认真体会笔画的写法，仔细体会笔画中的每一个细节，严格按照要求去写，只有方法正确才能事半功倍。

(2) 要认真琢磨字的间架结构，注意笔画和笔画之间的关系，分析整个字的特点，体会每一个字甚至是每一笔的特点，布置安排好每一个笔画。

(3) 要认真体会，多悟，掌握书体的特点，才能真正地学会。当然，勤练习也是十分必要的。

## 二、柳体楷书简介

### 1. 柳公权楷书简介

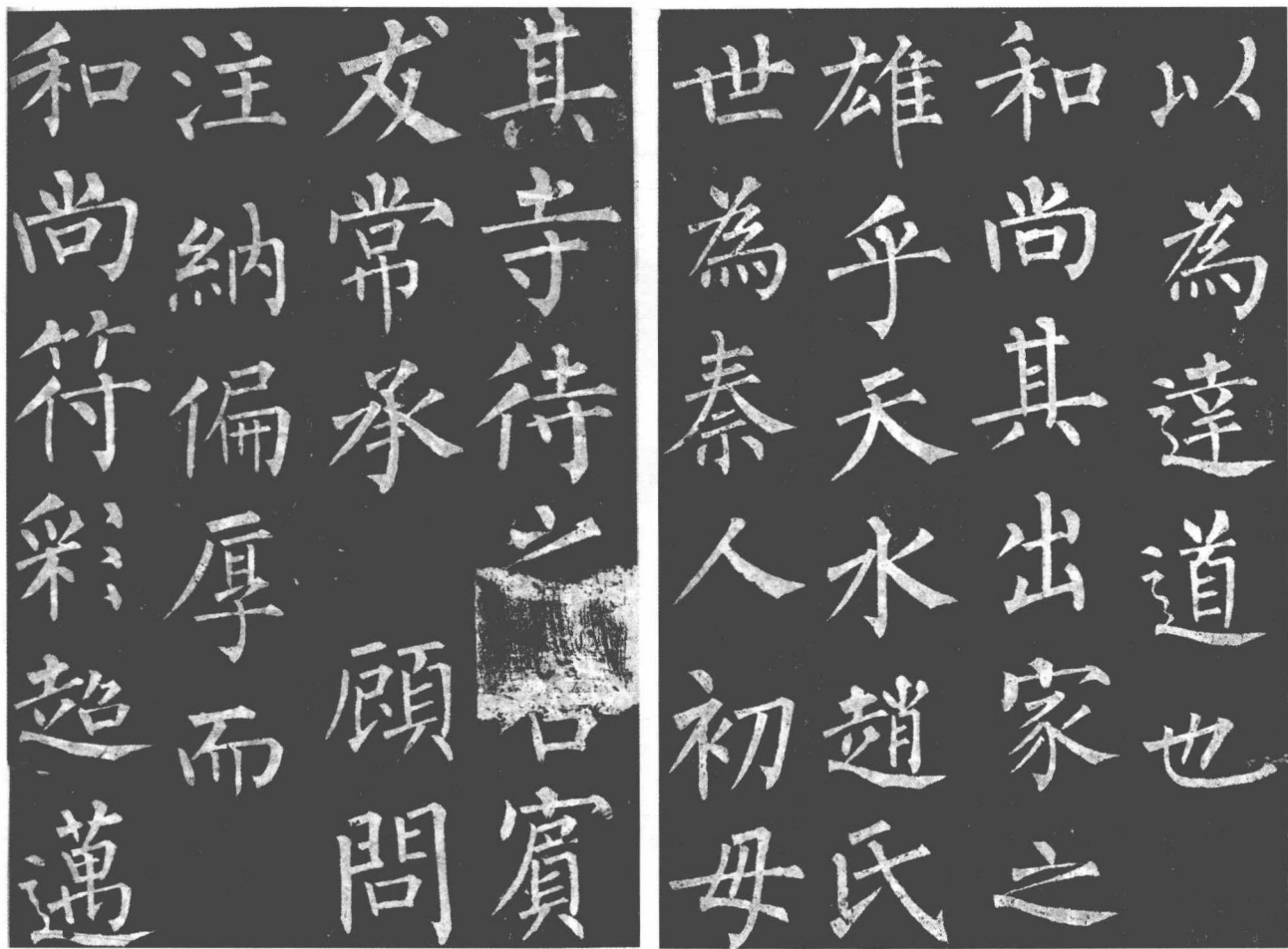
柳公权(公元778年—公元865年),唐代杰出书法家,字诚悬,京兆华原(今陕西铜川市耀州区)人。历任右拾遗、翰林院侍书学士、司封员外郎。

柳公权是继颜真卿之后著名的书法家,在书坛上与颜真卿齐名,并称“颜柳”。他的书法,结体严谨浑厚,运笔刚劲挺拔,被称为“柳体”,历来有“颜筋柳骨”的美誉。柳体最鲜明的笔画特征是瘦硬挺健,最基本的结构原则即是内紧外松。柳书笔画在遵循楷书一般规律的同时,时出奇笔:在一般不用粗横处,用粗重的横画;在不宜使用细竖的地方,用很细的竖画,这些奇变令字体呈现出一种全新面目,使柳字更显清峻刚健的神气。

### 2. 《玄秘塔碑》简介

柳公权一生留下的碑板墨迹很多,以《玄秘塔碑》《神策军碑》为代表。他改变了晋唐楷书姿媚的风格,创造了一种浑厚中见锋利、严谨中见开阔的典型“柳体”风格,对我国书法艺术的发展与革新作出了极为重要的贡献,对后世产生了深远的影响。

《玄秘塔碑》又称《大达法师玄秘塔碑》。立于唐会昌元年(841)十二月,裴休撰文,柳公权书并篆额。此碑二十八行,每行五十四字,笔画挺朗劲拔,结体精密紧凑,并且保存完整,所以常被作为学柳书的人门之阶。



《玄秘塔碑》碑文

一

二

三

四

七

九

人

了

心

之

山

大

千

上

十

下

土

六

予

万

八

不

力

田



寸

日

士

川

刀

口

午

石

天

止

玉

少

之

工

已

丈

丘

以

夕

太

尺

右

小

也

古

亦

東

者

臣

水

而

只

本

已

君

左



夫

合

月

友

生

必

乎

且

史

玄

益

他

吳氏叔

召方并

出名

比未友

百

仁

今

僧

江

台

可

公

至

音

刑

平

見

充

四

用

言

世

余

或

侍

正

臣

世



利

與

成

里

西

其

如

吞

光

來

雄

玫

當

休

破

脩

空

蒼  
君

和

思

宗

梁

魚

妙