

五体对照

楷书自字学性

五体对照楷书自学字帖

卢建华 编著

华东师范大学出版社

(沪)新登字第 201 号

五体对照楷书自学字帖

卢建华 编著

华东师范大学出版社出版

(上海中山北路 3663 号)

新华书店上海发行所发行 江苏如东印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/12 印张: 6 字数: 150 千字

1992 年 6 月第一版 1992 年 6 月第一次印刷

印数: 1—22,000 本

ISBN 7-5617-0805-X/G·355 定价: 4.50 元

前 言

学习书法艺术，一般宜从学习楷书入手。由于楷书的笔法比较完备，所以尽管篆书、隶书的产生早于楷书，但先学楷书再学篆书和隶书就比较容易得心应手。况且，楷书又是行书、草书的基础，因此，如要学习行、草，也必须先学楷书。

我国古代书法家为我们留下了风格各异、流派众多的楷体书法艺术，其中比较有代表性而又适合于初学的主要有欧阳询、颜真卿、柳公权、褚遂良和赵孟頫等体，这五种楷体字的书写，既有楷体字书写均须遵循的共同的原理，又各有自己不同的特征。

学习楷书，首先应专学一家，然后再博采众长，这样才能融会贯通，继承创新。但是，无论是专学一家，还是博采众长，都必须正确地掌握各种楷体字的共性和特性，这样才能做到“形似”兼之“神似”。否则，就很可能“学之不像”，或者“学此像彼”，甚至还会“不伦不类”，“画虎不成反类犬”。

笔者在任教华东师范大学书法课的过程中，深感用比较对照的方法，能帮助学生迅速而正确地掌握各种楷体字的共性和个性，无论对于专学一家，还是博采众长，都能收到比较理想的效果。

为此，笔者遂有意整理多年来书法教学的笔记，编写了这本《欧阳询、颜真卿、柳公权、褚遂良、赵孟頫五体对照楷书自学字帖》。本书分别对这五种楷体字的点画和结构方面的共性和特性一一进行比较对照，同时附有相关例字以供练习。本字帖所选例字，尽可能采用能体现书家独特风格而又比较清晰的碑帖，其中，欧体为《九成宫醴泉铭》，颜体为《颜勤礼碑》，柳体为《玄秘塔碑》，褚体为《雁塔圣教序》，赵体为《胆巴碑》。此外，为便利初学者自学，本字帖还专门在第一章用较详尽的图解法形象而通俗地介绍了楷体字书写的有关笔法和名称。

由于篇幅和水平有限，不足之处在所难免，竭诚欢迎广大读者指正。

卢建华 1990年12月

目 录

前 言	(1)
第一章 楷书基本技法	(1)
第一节 姿势和执笔	(1)
第二节 运笔法	(1)
第三节 用锋法	(3)
第二章 基本笔画练习及各体笔法特征 ..	(6)
第一节 横法	(6)
第二节 竖法	(8)
第三节 撇法	(12)
第四节 挑法	(16)
第五节 捺法	(18)
第六节 点法	(22)
第七节 折法	(27)
第八节 钩法	(31)
第三章 结构法练习	(40)
第一节 重心平稳	(40)
第二节 参差变化	(43)
第三节 比例协调	(47)
第四节 呼应顾盼	(51)
第四章 结构类型练习及各体结构特征 ..	(55)
第一节 独体字结构练习	(55)
第二节 纵向合体字结构练习	(58)
第三节 横向合体字结构练习	(61)
第四节 包围型合体字结构练习	(64)

第一章 楷书基本技法

学习楷书,首先应了解并掌握有关的一些基本技法,否则,不仅难于奏效,甚至还可能误入歧途。

本章主要介绍姿势、执笔、运笔和用锋。

第一节 姿势和执笔

一、姿势

写楷书的姿势有两种,一种是坐写,一种是站写。一般来说,书写小楷、中楷以及三寸以下的大楷字,以坐写为宜,而书写三寸以上的大楷字,则以站写为宜。

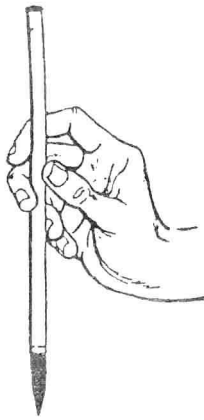
无论坐写还是站写,都要求头正、肩平、身直、臂开和足稳。具体来说,就是头部要端正;两肩要平,不要东倒西歪;身体要自然挺直,既不要状如“驼背”,也不要挺得太直而过分紧张;两臂要撑开,不要紧贴着身体;双脚的脚跟和脚尖均须脚踏实地,切忌双脚交叉、抖动下肢,也要避免脚跟或脚尖翘起离地。

此外,坐写时,左手按纸,右手执笔,右臂除肘部以外均须离开桌面。书写大楷和站写时,右臂应“悬臂”,全部离开桌面,这样才能大幅度地、自由灵活地运笔。

二、执笔(见图一)

写楷书,一般以五指执笔法为宜,其基本要求是:大姆指用近指端处的指肉从左向右按着笔管;食指用第一指节和中节之间连接处的指肉,从右向左和大姆指呼应夹住笔管;中指用指端处指肉从前向后勾着笔管;无名指用指甲和指肉连接处从后向前用力顶着笔管,和中指相呼应;小指用左侧指肉紧贴无名指,辅助无名指从后向前用力。

五个手指根据上述要求从左右前后执住毛笔时,还须注意实指、虚拳、竖掌和笔位适宜。实指,就是五指齐力,每个手指都不能形同虚设,必须五指齐力,才能力达笔端。虚拳,就是掌心空虚,这样五指才能自由外伸或内收,笔的运动才能自由而无阻。竖掌,就是手掌必须竖起,其目的在于使手腕有灵活运动的余地,便于运腕。笔位适宜,就是指执笔时,五个手指在笔杆的位置应根据所写字的大小不同而有所区别。一般来说,写小楷时,执笔笔位应低一些,即五个手指应离笔毫近一些,以便加强对笔毫和笔锋的控制,掌握好小字笔画的细微变化;写大楷字,执笔笔位应高一些,以便较大幅度地运笔,使大字更具气势;而写中楷时,执笔笔位则应介于上述二者之间。



图一

第二节 运笔法

运笔正确,包括两个方面:一是必须弄清运笔的主体,二是必须弄清运笔的方向和路线。

一、运笔的主体

运笔的主体,是指人体承担运笔的部位,它应根据所写字的大小不同亦有所不同。一般来说,有以下几个原则:

1. 指不主运,即手指的主要任务是执笔,而不是运笔。除了写小楷时,手指可适当辅助手腕运笔外,在其它情况下,手指一般不宜运笔,更不可主运。
2. 运腕,即用手腕关节的力量来运笔。由于手腕力量比手指大,其活动范围广、控制力量也强,故写中楷、大楷必须运腕,这样写出的字才能血肉丰满、筋骨挺拔。即使写小楷,亦应以运腕为主,而不宜以指主运。
3. 运臂和运腰,即运用臂力和腰力来运笔。写大楷时,仅靠运腕会感到力度不足,幅度也太小,因此,必须悬臂,配合以臂力来运笔,这样才能大幅度地自由运笔,

写出笔势连贯、洒脱流畅的大楷来。至于写数尺以上的大字，则除了运腕、运臂外，还需要动用全身的气力于腰部，配合以腰力来运笔，否则难以写出气势宏大的大字来。

二、运笔的方向和路线

写字时，笔既有纵向的运动，也有横面的运动，还常有两者结合在一起的运动

1. 笔的纵向运动

笔的纵向运动只有两个方向，即向下的运动和向上的运动。

①按笔，(图二) 笔由上向下往纸上按，即为按笔。按笔可轻可重，根据按笔的轻重程度，分别叫做微按、轻按、稍按及重按等。重按也可叫做顿笔。

此外，笔画开始时必然要按笔，这种按笔也叫做落笔、起笔或下笔。

②提笔(图三) 把原先按在纸上的笔向上提起，即为提笔。提笔而不离开纸面，则是不完全的提笔，称为稍提笔、略提笔或半提笔。

此外，笔画结束时必然要把笔完全提起离开纸面，这种提笔也叫做收笔。

由于纵向运动只有按笔和提笔两种，而且按笔总是向下，提笔总是向上，故按笔和提笔一般不注明方向。

2. 笔的横面运动

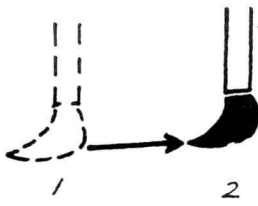
笔的横面运动，就是笔在纸面上的运动，它有上下(即前、后)、左右以及左上、右上、左下、右下等种种不同的方向(如图四所示)。因此，它比笔的纵向运动要复杂得多。不仅如此，它还可以有种种不同的路线，如直线或近似直线的路线、弧形的路线以及转折的路线等。

根据笔的横面运动时的路线不同，可以分为直线行笔、弧线行笔、转笔、折笔。每种笔法均可有不同的方向。

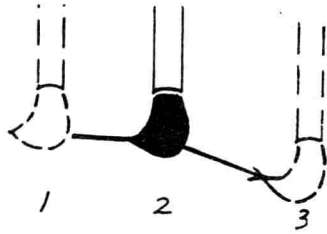
① 直线行笔，(图五) 笔毫由此及彼作直线或近似直线的运动即为直线行笔。直线行笔一般简称为“行笔”。



图二



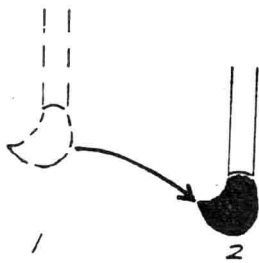
图五



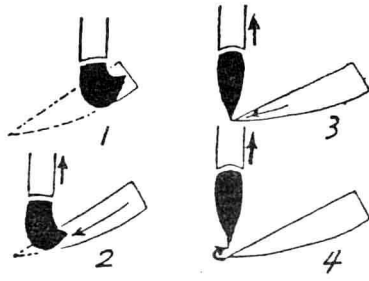
图八



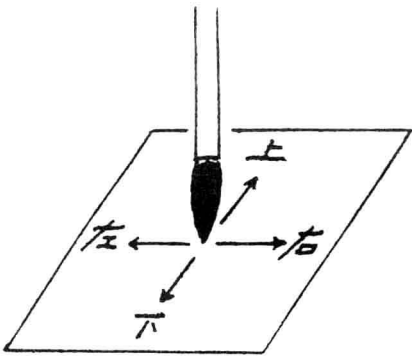
图三



图六



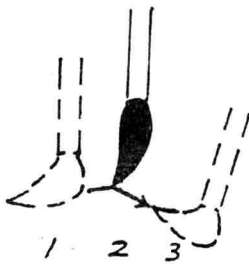
图九



图四



图七



图十

② 弧线行笔, (图六) 笔毫由此及彼作曲度不大的弧线运动, 即为弧线行笔, 一般简称为弧行。

③ 转笔, (图七) 凡笔毫在纸面上作曲度较大的弧线运动, 一般称为转笔。

④ 折笔, (图八) 凡笔在纸面上作折线运动, 即为折笔。

3. 笔的纵横结合的运动

笔的纵横结合的运动, 就是笔同时在纵横两个方向均有运动, 因此, 它实际上是纵向运动中的按笔或提笔和横向运动中的行笔、转笔或折笔同时进行的运动。这类笔法中的提笔或按笔一般是逐渐进行的, 故常用渐提笔、渐按笔或边提笔、边按笔等笔法。如:

图九为提笔和弧行同时进行, 其过程如下:

1 → 2 向左下方中锋弧行, 同时渐提笔。

2 → 3 继续向左下方中锋弧行, 同时, 继续渐提笔。

3 → 4 用力向左下方出锋, 至此笔完全提起, 由于出锋时须把力送到笔画尽头处, 使之撇出有力, 因此, 出锋后应空回。

(图中, 笔画内箭头所示为笔锋运行路线, 笔杆旁箭头所示为笔杆运动的方向。)

图十为提笔、按笔和折笔相结合。中间实线画的毛笔笔锋处为折笔, 左边虚线画的毛笔至实线画的毛笔间为提笔和行笔相结合, 中间实笔至右边虚笔间为按笔和行笔相结合。

第三节 用锋法

用锋, 是指在运笔的过程中, 如何控制和运用笔锋的问题。用锋的正确与否和书写效果的关系极大, 要写好字, 不仅要正确地执笔和运笔, 而且更要善于用锋。

一、中锋、偏锋和侧锋

1. 中锋, (图十一) 这是笔毫铺开(简称铺毫)在纸上运行时, 其笔锋经常在笔画的中间而不在边上。

中锋运笔时, 笔毫和纸面的摩擦阻力的方向和笔毫的指向相同, 所以笔毫不会时松时紧, 这就保证了墨汁通过笔毫均匀地渗入纸中, 四面俱到, 从而使写出的笔画血肉丰满、筋骨内含。

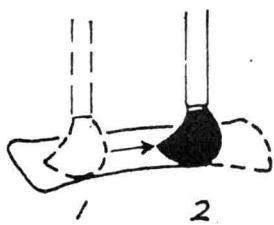
2. 偏锋, (图十二) 这是铺毫在纸上运行时, 其笔锋经常偏在笔画的边侧而不在中间。

偏锋运笔时, 笔毫和纸面的摩擦阻力的方向和笔毫的指向垂直, 所以, 运笔距离稍大一些便会引起笔毫散开, 墨汁难以均匀渗入纸中, 形成锯齿形状。因此必须避免偏锋运笔。

3. 侧锋(图十三) 这是笔毫在纸上运行时, 其笔锋在笔画里的位置是先偏而后中的一种用锋方法。

侧锋和偏锋的区别在于: 侧锋时的笔锋偏向笔画的边侧是短暂的瞬间, 紧接着马上逐渐收拢到笔画的中间; 而偏锋时, 则笔锋经常或始终偏向笔画的边侧。

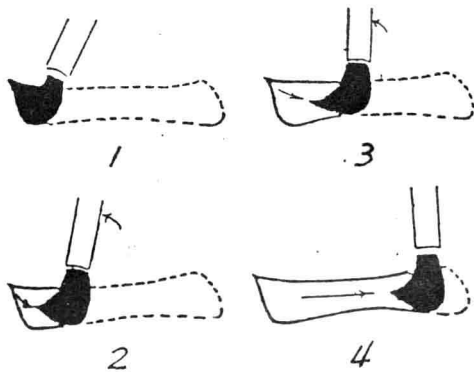
侧锋运笔, 不仅可以避免产生偏锋运笔时的毛病, 而且它还会产生其特有的刚劲犀利或神采飞扬书写效果, 故它也是常用的用锋方法。



图十一



图十二



图十三

侧锋的过程如图十三所示:

1. 执笔稍倾斜从空中落笔入纸, 随即乘势向右下方顿笔并使笔管逐渐竖直。(这种起笔法称为“顺锋”起笔)

1→2→3 转笔向右(此时, 应注意运腕, 腕部逆时针翻转), 稍提笔后向右运笔, 同时继续使笔管逐渐竖直, 并注意使笔锋逐渐由偏而归中。

3→4 向右中锋行笔。

二、调锋

调锋, 即随时调整纠正笔锋的位置, 使它经常处于笔画的中间, 从而保证中锋运笔。

调锋常用于运笔方向有较大的转折处。因为这时如不调锋, 直接转折而行, 必然发生偏锋。即使在转折前做到了中锋行笔, 在转折后也仍然成了偏锋。

调锋的形式主要有挫锋和顶锋。

1 挫锋 在笔毫运动方向有较大的转折并将发生偏锋的情况下, 先将笔提起来一些(但不要离纸), 借助于笔毫的弹性使笔锋自然竖直, 然后再按笔运行, 从而使笔锋在转折后保持中锋运笔。这种先提笔而使笔锋自然竖直, 然后再按笔运行的调锋形式就是挫锋。

挫锋的过程如图十四所示:

1 中锋行笔至笔画转折处。

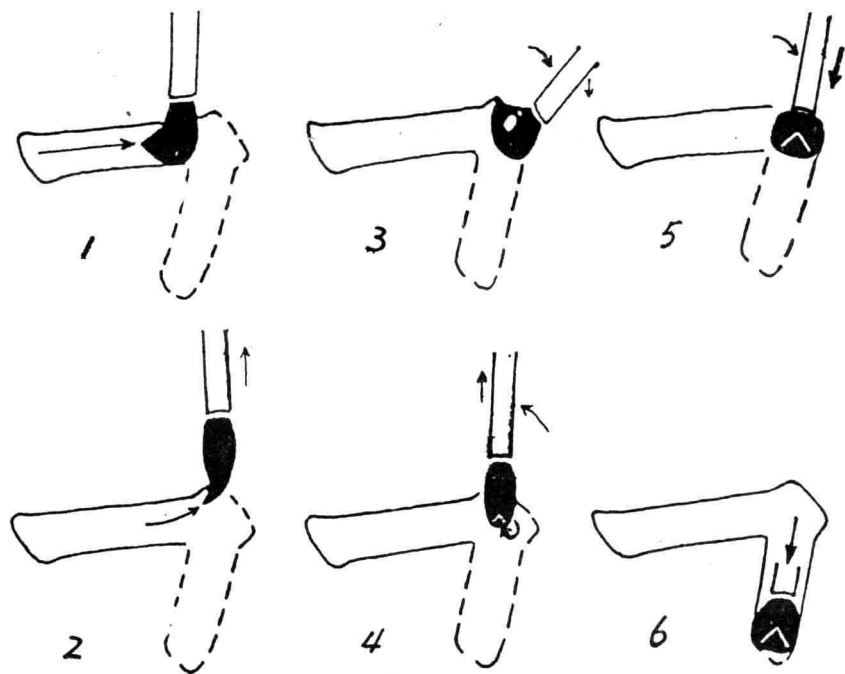
1→2 略提笔稍向右上方运笔。

2→3 向右下方顿笔。

3→4 边提笔使笔锋自然弹直, 同时稍稍运笔使笔锋至将转折的下一笔画中间。

4→5 复按笔。

5→6 向下中锋行笔。



图十四

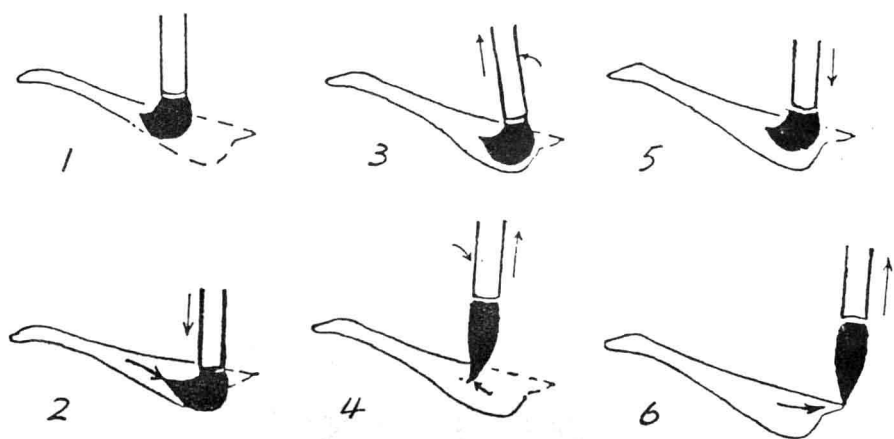
2. 顶锋 当原来按笔较重而又要改变笔毫运动的方向时, 仅靠提笔不能使笔锋完全自然弹起竖直时, 可以借助于“顶”的方法帮助笔锋竖直, 然后再按笔运行, 以保持中锋运笔。这种边提边顶的调锋形式就是顶锋。

顶锋的过程如图十五所示:

1→2 中锋行笔后向右下顿笔。

2→4 因顿笔较重, 故边提边顶, 使笔锋竖直, 同时, 乘势使笔锋稍稍向左上方运行至笔画中。

4→6 复向右按笔后, 即能做到向右中锋行笔, 提笔出锋。

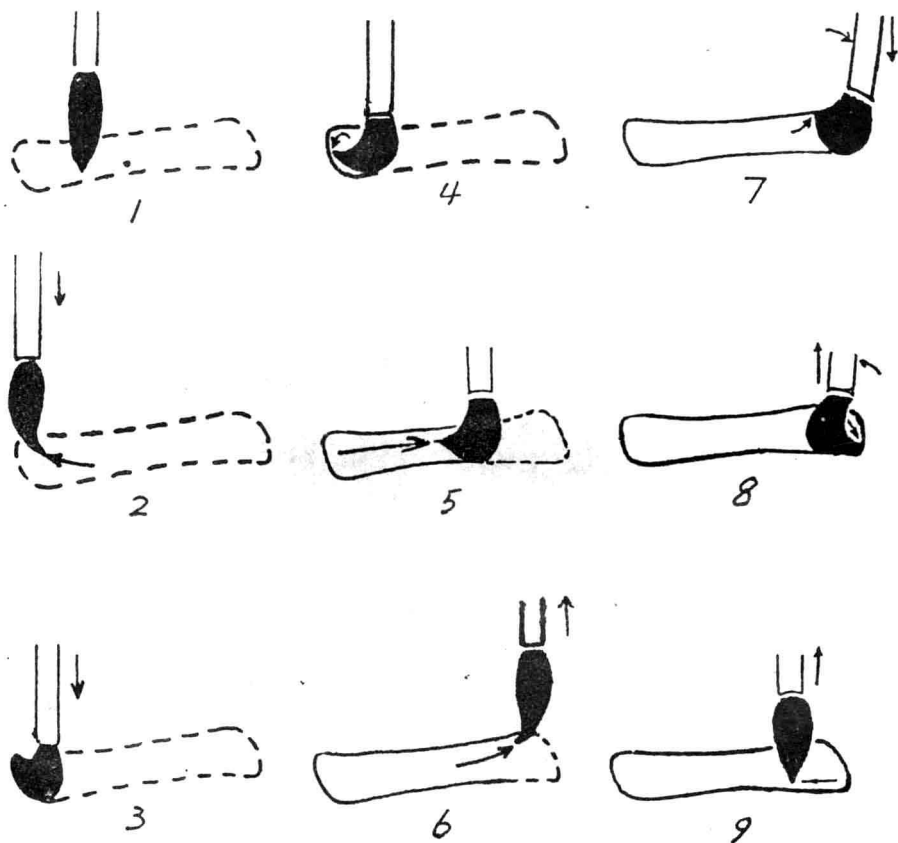


图十五

三、藏锋和露锋

1. 藏锋 藏锋就是在笔画开始或结束时把笔锋锋芒内敛在笔画中间,其方法是使笔锋在笔画内逆转沿着近似于来的路线上回去运行或收笔。一般在笔画开始时称为“逆锋”,而在笔画结束收笔时称为“回锋”。

图十六为“横”的逆锋和回锋的过程示意图。



图十六

- 1→2 落笔入纸后向左上方微微按笔。
- 2→3 转笔(折笔亦可)向右下方顿笔。
- 3→4 顿笔后稍提笔调锋。
- 4→5 重新按笔后向右方中锋运笔。
- 5→6 向右上方略提笔。
- 6→7 转笔(亦可折笔)向右下方顿笔。
- 7→8 转笔(亦可折笔)向左,渐提笔。
- 8→9 继续提笔向左,直至笔在笔画中完全提起收笔。

2. 露锋 在笔画开始或结束时使笔锋锋芒外露,其方法是在运笔时,使笔锋顺着笔画的方向落纸或离开纸面,一般笔画开始时称为“顺锋”,笔画结束收笔时称为“出锋”。

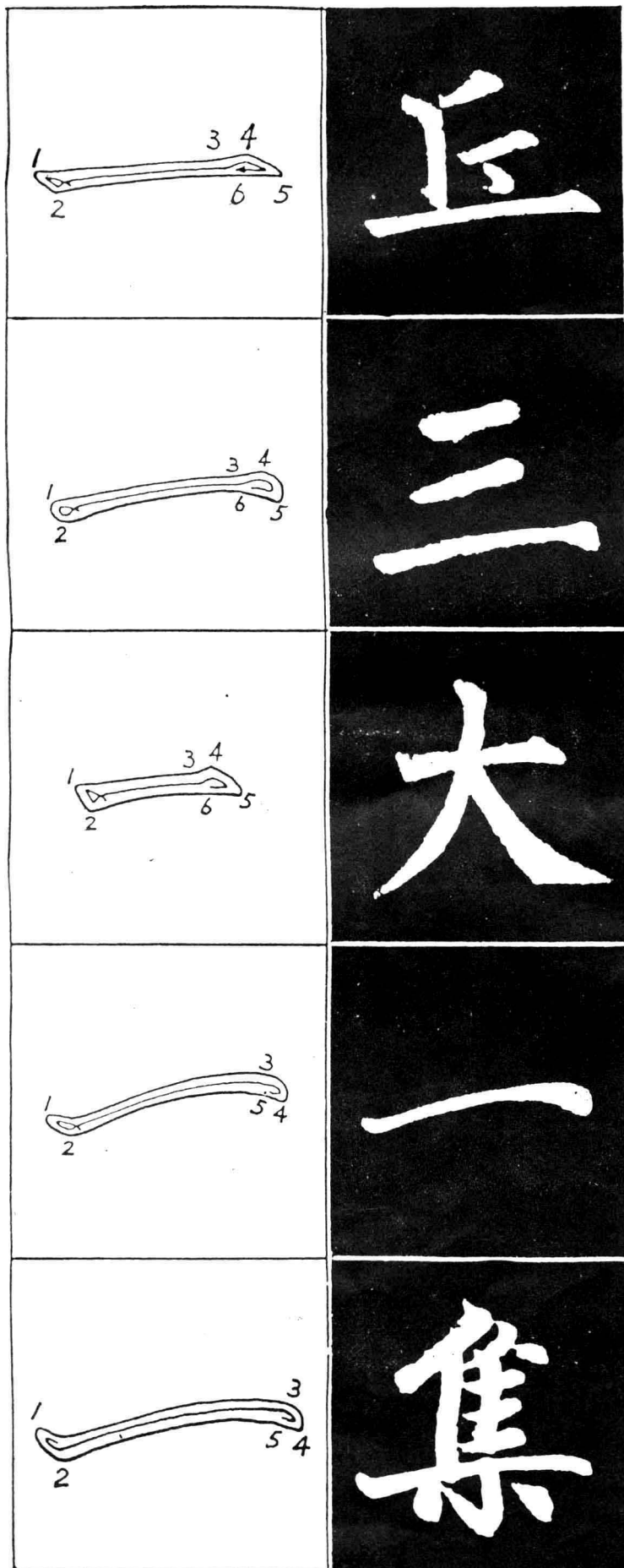
露锋的过程比藏锋简单,图十三开始部分即是“横”的顺锋起笔,而图九后半部分则是“撇”的出锋收笔。

第二章 基本笔画练习及各体笔法特征

第一节 横 法

一、逆锋横 逆锋起笔的横，即为逆锋横。逆锋横可用于长横，也可用于短横，其笔法详见以下附图及例字右侧的文字说明。各体相比较，欧体的横，其开头和收尾多用折笔（有时略带转势）。柳体的横头多用明显的折笔，而横尾则先折后转。颜、褚的横头横尾均多用转笔；赵则横头、横尾均转折兼用。

此外，欧、颜、柳的横尾回锋较明显，而褚、赵的横尾则稍回即收。



欧 1 逆锋向左落笔；
1→2 折笔向右下按笔；
2→3 折笔向右中锋行笔；
3→4 提笔向右上；
4→5 折笔（略带转势）向右下按笔；
5→6 折笔向左回锋收笔。

颜 1 逆锋向左落笔；
1→2 转笔向右下按笔；
2→3 转笔向右中锋行笔；
3→4 提笔向右上；
4→5 转笔向右下按笔；
5→6 转笔向左回锋收笔。

柳 1 逆锋向左上落笔；
1→2 折笔向右下按笔；
2→3 折笔向右中锋行笔；
3→4 提笔稍向右上；
4→5 先折后转向右下按笔；
5→6 转笔向左回锋收笔。

褚 1 逆锋向左上落笔；
1→2 转笔向右下按笔；
2→3 转笔向右中锋行笔；
3→4 转笔向右下按笔；
4→5 转笔向左上回锋收笔。

赵 1 逆锋向左上落笔；
1→2 转笔向右下按笔；
2→3 折笔（略带转势）向右中锋行笔；
3→4 转笔向右下按笔；
4→5 折笔向左上回锋，稍回即收。

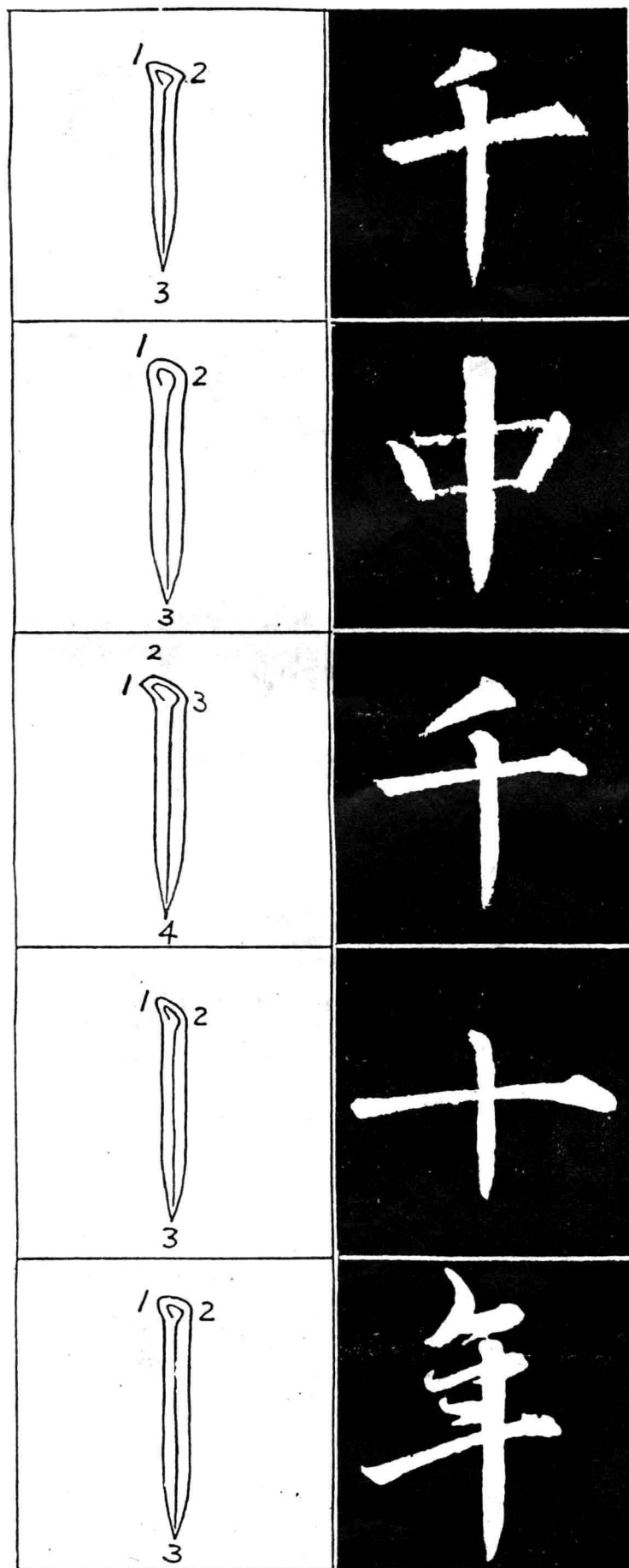
二、顺锋横 将逆锋横的逆锋起笔改为顺锋起笔，即为顺锋横。其笔法除顺锋起笔及各体的横左上角均呈尖形外，其余特征均和逆锋横同，顺锋横亦可长可短。此外稍有不同的是褚体顺锋横之横头常用折笔。

三、左尖横 左尖横也是顺锋起笔，但起笔后即向右行笔，渐行渐按，而不是起笔后马上按笔，然后再向右行笔。它的横尾笔法以及各体特征和逆锋横相同。左尖横多用于短横，少见长横。

		顺锋横	左尖横
顺锋横			
左尖横			
顺锋横			
左尖横			
顺锋横			
左尖横			
顺锋横			
左尖横			
顺锋横			
左尖横			

第二节 竖 法

一、悬针 下端呈针状，笔画挺直的竖，即为悬针。悬针常用于长竖和主竖，其竖头多用逆锋起笔（亦可用顺锋起笔）。其笔法详见以下附图及例字右侧的文字说明。各体相比较，欧、柳多用折笔（时而略带转势），颜、褚多用转笔，赵则转折兼用。



欧 1 逆锋向左上落笔；
1→2 折笔（略带转势）向右下按笔。
2→3 折笔向下中锋行笔，渐提笔出锋收笔。

颜 1 逆锋向左上落笔；
1→2 转笔向右下按笔；
2→3 转笔向下中锋行笔，渐提笔出锋收笔。

柳 1 逆锋向左上落笔；
1→2 折笔向右上微按；
2→3 折笔（略带转势）向右下按笔；
3→4 折笔向下中锋行笔，渐提笔出锋收笔。

褚 1 逆锋向左上落笔；
1→2 转笔向右下按笔；
2→3 转笔向下中锋行笔，渐提笔出锋收笔。

赵 1 逆锋向左上落笔；
1→2 转笔向右按笔；
2→3 折笔（略带转势）向下中锋行笔，渐提笔出锋。

二、左回锋竖 向左回锋收笔的竖,即为左回锋竖。左回锋竖中竖头起笔用逆锋、顺锋均可。逆锋起笔已在上页“悬针”中详细注明,本页以顺锋起笔为例。大凡二笔画相交,起笔在另一笔画内者均可用顺锋起笔,不仅简捷,而且同样达到藏锋的目的。左回锋竖可长可短,其笔法详见以下附图以及例字右侧的文字说明。各体相比较,竖头特征大多和“悬针”相同,惟褚体顺锋起笔的竖头多用带转的折笔。竖尾部分欧体多用折笔(有时亦可略带转势),颜、褚、赵多用转笔,柳体亦多用转笔,但柳体的转笔常带折势。

此外,左回锋后既可向左上回锋后再向右上回锋而藏锋于竖画内(如欧、颜例字),亦可向左上回锋后即提笔收起而露锋于外(如柳、褚、赵例字)。

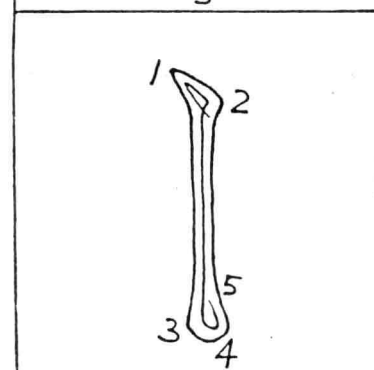
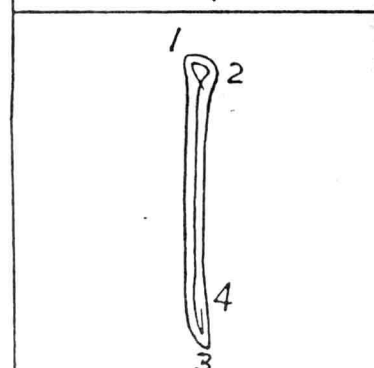
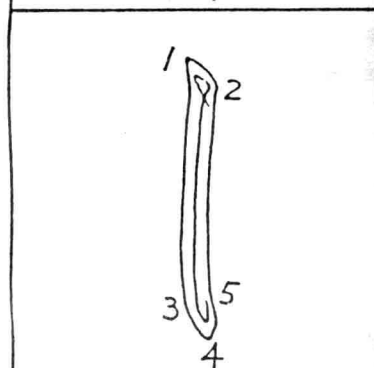
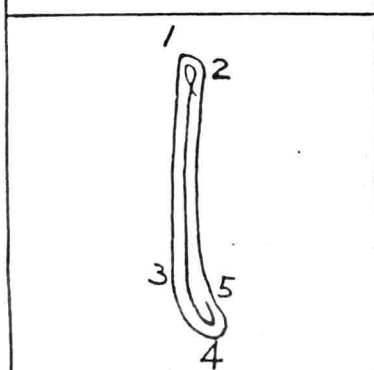
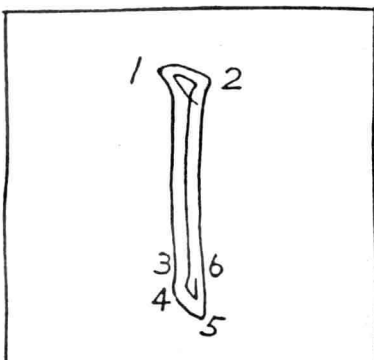
		欧 1 顺锋落笔(亦可逆锋); 1→2 向右下按笔; 2→3 折笔向下中锋行笔(注意,渐使笔向右倾斜,以下各体同); 3→4 折笔向左上提笔回锋。
		颜 1 顺锋落笔(亦可逆锋); 1→2 向右下按笔; 2→3 转笔向下中锋行笔; 3→4 转笔向左上提笔回锋。
		柳 1 顺锋落笔(亦可逆锋); 1→2 向右下按笔; 2→3 折笔向下中锋行笔; 3→4 转笔(略带折势)向左上提笔回锋。
		褚 1 顺锋落笔(亦可逆锋); 1→2 向右下按笔; 2→3 折笔带转向下中锋行笔; 3→4 转笔向左上提笔回锋。
		赵 1 顺锋落笔(亦可逆锋); 1→2 向右下按笔; 2→3 折笔(略带转势)向下中锋行笔; 3→4 转笔向左上提笔回锋。

三、右回锋竖 向右回锋收笔的竖,即为右回锋竖。右回锋竖可长可短,其特征和左回锋竖大致相同。右回锋竖的笔法详见以下附图及例字右侧的文字说明。

- 欧 1 逆锋向左上落笔(亦可顺锋);
1→2折笔(略带转势)向右下按笔;
2→3折笔向下中锋行笔;

- 3→4稍提笔向左下;
4→5折笔(略带转势)向右下按笔;
5→6折笔向上,提笔回锋收笔。

- 颜 1 逆锋向左上落笔(亦可顺锋);
1→2转笔向右下按笔;
2→3转笔向下中锋行笔;
3→4转笔向右下按笔;
4→5转笔向上提笔回锋收笔。



- 柳 1 逆锋向左上落笔(亦可顺锋);
1→2折笔向右下按笔;
2→3折笔向下中锋弧行;
3→4转笔向右下略按;
4→5转笔(略带折势)向上提笔回锋收笔。

- 褚 1 逆锋向左上落笔(亦可顺锋);
1→2转笔向右下按笔;
2→3转笔向下中锋行笔;
3→4转笔向上,提笔回锋收笔。

- 趙 1 逆锋向左上落笔(亦可顺锋);
1→2转笔向右下按笔;
2→3折笔(略带转势)向下中锋行笔至竖尾处渐按笔;
3→4转笔向右上稍提笔;
4→5转笔向上提笔回锋收笔。

四、上尖竖 竖头呈尖状的竖即为上尖竖。上尖竖较多用于短竖，其笔法是：竖头顺锋起笔后不马上按笔而是向下渐行渐按；竖尾既可向左回锋，亦可向右回锋。各体的共同特征是竖头均呈尖状，其竖尾则和左回锋竖或右回锋竖相同。

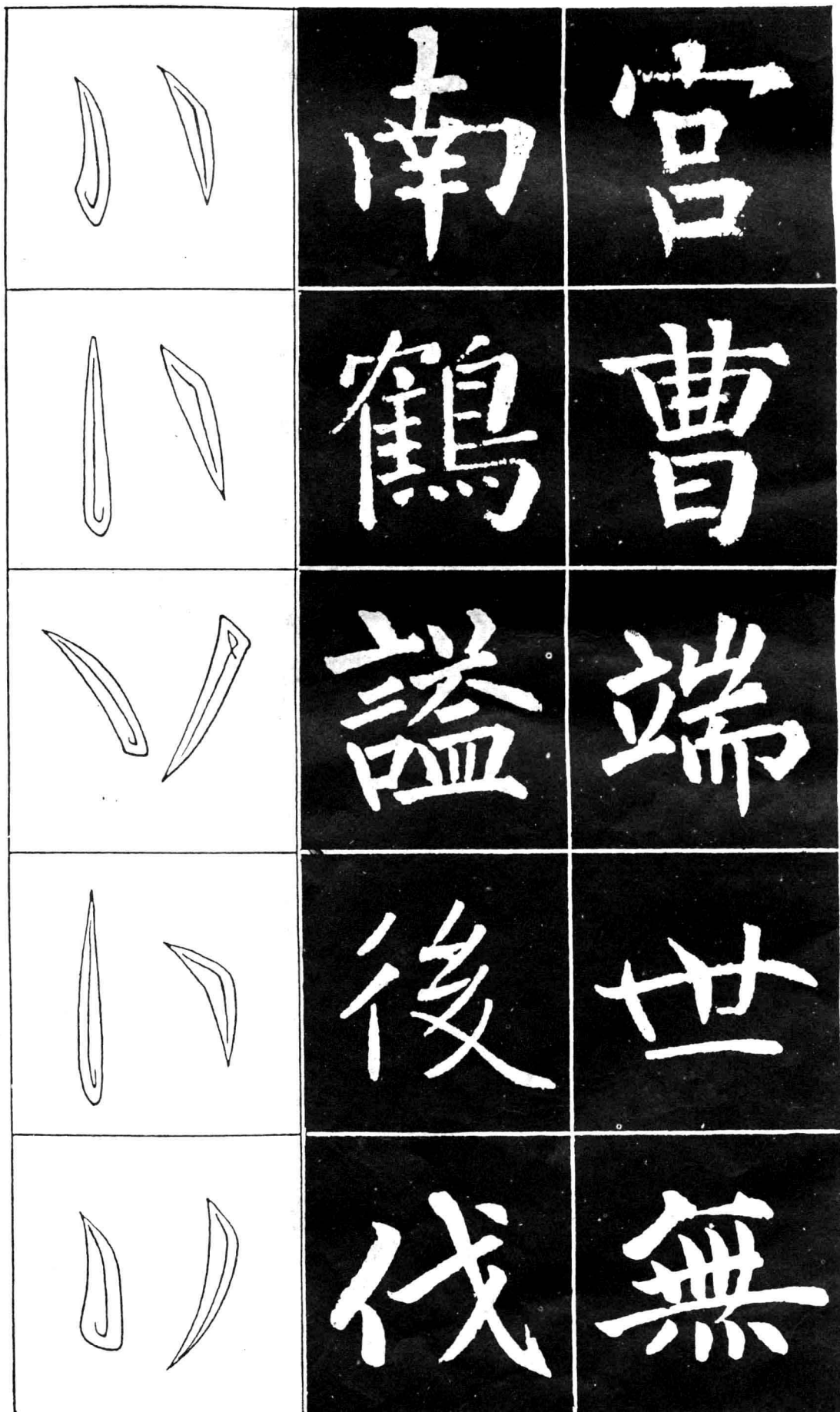
五、下尖竖 竖尾呈尖状的竖即为下尖竖。下尖竖常用于短竖，其笔法和“悬针”大致相同，只是下尖竖可直亦可斜，其竖头多用露锋或呈尖状。

上尖竖

下尖竖

上尖竖

下尖竖



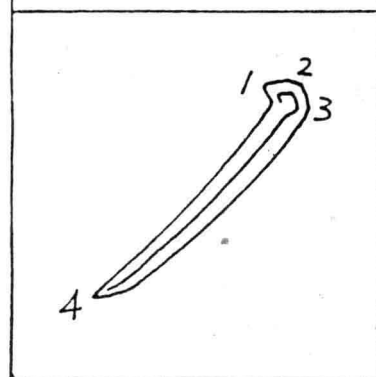
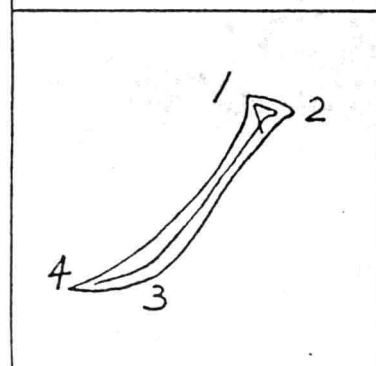
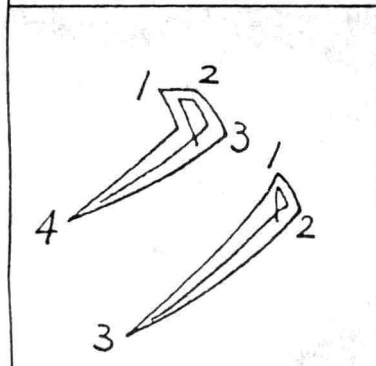
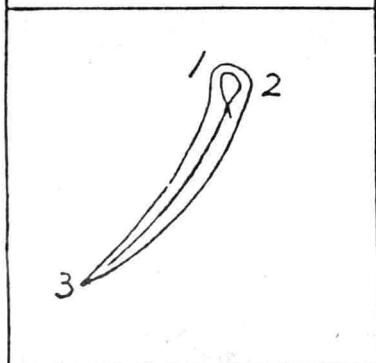
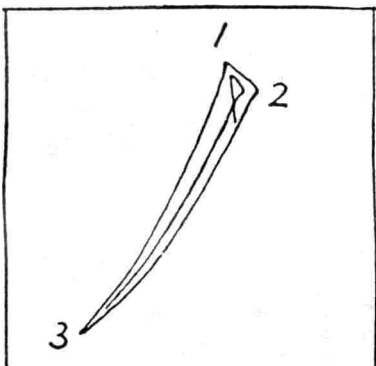
第三节 撇 法

一、逆锋撇 逆锋起笔的撇，即为逆锋撇，它可长可短，亦可有不同的斜度和弧度。其笔法详见以下附图及例字右侧的文字说明。各体相比较，欧、柳的撇头多用折笔（时而略带转势），柳且常多一个折势；颜则常用转笔；褚、赵则转折兼用。

欧 1 逆锋向左上落笔；
1→2折笔向右下按笔；

2→3折笔向左下弧行，渐提笔出锋。

颜 1 逆锋向左上落笔；
1→2转笔向右下按笔；
2→3转笔向左下弧行，渐提笔出锋。



柳：上撇：

1 逆锋向左上落笔；
1→2折笔向右略按；
2→3折笔向右下按笔；
3→4折笔向左下中锋行笔，渐提笔出锋。

下撇：

1 逆锋向左上落笔；
1→2折笔向右下按笔；
2→3折笔向左下中锋行笔，渐提笔出锋。

褚 1 逆锋向左上落笔；
1→2转笔（略带转势）向右下按笔；
2→3折笔（略带转势）向左下弧行；
3→4略按笔后向左下提笔出锋。

赵 1 逆锋向左上落笔；
1→2→3转笔（略带折势）向右上，再向右下按笔；
3→4折笔向左下弧行，渐提笔出锋。