

中央电视台书法技法讲座教材③

# 楷书技法

孟繁禧 薛夫彬 张书范 编著



北京体育学院出版社

中央电视台书法技法讲座教材③

# 楷 书 技 法

孟繁禧  
薛夫彬

张书范 编著

责任编辑 墨人  
责任校对 木石  
封面设计 蒋悦

## 楷书技法

孟繁禧 薛夫彬 张书范 编著

北京体育学院出版社出版  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
平谷县胶印厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.75 定价：3.70元  
1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷 印数：50000册  
ISBN 7-81003-416-2/J·100\*

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 出版者的话

中央电视台书法技法讲座教材，分四册出版：

第一分册 篆书·篆刻技法  
篆书作者 张永明  
篆刻作者 刘振英

第二分册 隶书·魏碑技法  
隶书作者 周持  
魏碑作者 张书范

第三分册 楷书技法  
欧体作者 孟繁禧  
颜体作者 薛夫彬  
柳体作者 张书范

第四分册 行书·草书技法及书法章法  
作者 杨再春

(本套教材配有录像带)

# 目 录

<b>欧体技法</b> .....	孟繁禧
<b>一、临帖时应注意的几个问题</b> .....	( 1 )
(一)选帖 .....	( 1 )
(二)执笔 .....	( 2 )
(五)选字 .....	( 3 )
(四)方法 .....	( 4 )
(五)读帖 .....	( 5 )
(六)临帖 .....	( 5 )
<b>二、笔法</b> .....	( 7 )
(一)横 .....	( 8 )
(二)竖 .....	( 11 )
(三)撇 .....	( 13 )
(四)捺 .....	( 19 )
(五)钩 .....	( 21 )
(六)挑 .....	( 30 )
(七)折 .....	( 32 )
(八)点 .....	( 34 )

三、笔法训练时应注意的几个问题·····( 40 )

(一)速度·····( 40 )

(二)侧锋的使用·····( 41 )

(三)关于“死笔”与“活笔”·····( 42 )

(四)起笔、收笔和转折·····( 43 )

(五)病笔举要·····( 43 )

四、《九成宫》的字型、结构及特点·····( 48 )

(一)重心·····( 49 )

(二)平衡·····( 50 )

(三)险绝·····( 51 )

(四)对称·····( 52 )

(五)避就·····( 56 )

(六)呼应·····( 58 )

(七)帖写·····( 60 )

(八)主笔·····( 62 )

(九)认格·····( 63 )

颜体技法·····薛夫彬

引言·····( 67 )

一、颜真卿生平简介·····( 69 )

二、颜真卿书法艺术的演变与成就·····( 71 )

三、颜真卿书法艺术的影响·····( 74 )

四、学习颜体楷书应注意的几点·····( 75 )

(一)选帖·····( 75 )

(二)结字·····	( 75 )
(三)笔法·····	( 75 )
(四)临帖·····	( 76 )
五、《多宝塔碑》的临习方法·····	( 77 )
(一)读帖·····	( 77 )
(二)笔法练习·····	( 78 )
(三)结字选型规律·····	( 91 )
六、颜真卿部分传世作品简介·····	( 95 )
<b>柳体技法</b> ·····	张书范
一、柳体笔法及结构·····	( 121 )
二、柳公权生平简介·····	( 122 )
三、《玄秘塔碑》简介·····	( 123 )
四、《神策军碑》简介·····	( 125 )
五、柳体楷书笔法·····	( 126 )
(一)点·····	( 126 )
(二)横·····	( 136 )
(三)竖·····	( 138 )
(四)钩·····	( 141 )
(五)挑·····	( 145 )
(六)撇·····	( 146 )
(七)捺·····	( 149 )
(八)横折竖·····	( 152 )
(九)竖右弯·····	( 152 )
六、柳体运笔时易出现的问题·····	( 153 )

七、柳体的结构·····	( 155 )
(一)柳体结构的规律·····	( 156 )
(二)掌握柳体结构的方法·····	( 166 )



## 一、临帖时应注意的几个问题

### (一) 选 帖

学习书法，非易事也，但如果能够坚持不懈，并能掌握正确的学习方法，亦非高不可攀。

如果我们已选定以欧阳询书《九成宫醴泉铭》做为临摹范本的话，首先要接触到的问题即是选择字帖。近年来，我们所能见到的各种版本的《九成宫》很多，由于所采用的版本椎拓年代不同，其字型残损程度也不同，因而影响着字型及其风韵。做为我们，当然也就应当选择椎拓年代较早的版本。椎拓年代越晚，受自然风化或人为破坏越大，字的形态就越失神。明清以后的拓本，较之宋拓，早已面目全非，选帖时一定要选择字口清晰，笔画凝重的版本。

目前市场上较多见的一是文物出版社出版的《唐欧阳询书九成宫醴泉铭》；一是北京出版社1987年出版的《欧阳询书九成宫醴泉铭》。这两种版本风格迥异各有千秋，至于是原刻拓本还是翻刻本，我们不必细究，只从其使用价值上看，文物出版社的版本为我们提供了凝重、端庄的楷模，而北京出版社的版本所展示的则是潇洒，挺拔的风貌。在我编写《如何临写九成宫碑》一书时，后一种版本尚未问世，

故谈选帖问题时，曾谈到应以前一种版本来寻求字的“拙”、“朴”，以商务印书馆版本来寻求字的“俏”，“灵”。现在看来，“拙朴”仍在文物出版社的版本，“俏灵”当推北京出版社的版本。当然商务、天津、上海等均有此碑出版，但我以为，做为临摹范本，仍以文物和北京出版社的版本为好。

一个人在学习时，能有一位好的老师来指点，实乃幸事，选择一本好的字帖，就等于找到了一位名师。切不可不分优劣，只要是帖拿来就学，这是万万要不得的。

欧阳询所书《九成宫》开创了楷书的一个新的里程碑，自问世以来，对后世产生了深远的影响，甚至有人蒙其为“天下楷法第一”。我们不妨选择较好的墨迹本做为临帖时的参考教材，以观察其笔画的书写方法。

## （二）执 笔

我常听有人讲某某老师在教学生写毛笔字时，要用手指将笔杆：捏住。甚至还有这样的一段传说，王献之学写字时，有一天其父王羲之悄悄从其身后伸手掣其笔不得，以此来说明执笔一定要有力度。这种说法能否成立，我们经过分析便可知。试想一下，如果在写字时，忽然有一人悄悄用力夺你的笔，而硬是没有被夺去，这将需要多大的力量和多么紧张的情绪才能做到呢？真是如此，那写出来的字又将是个什么样子呢？

我对执笔的理解是：手指不宜过紧，以恰好能带动，捻转笔管运用自如为宜。

苏轼曾说过“执笔无定法”，只要手指实实在在捏住笔，掌心空虚，同时又能尽量保持笔管垂直即可。

因此这就需要在选择毛笔时挑选笔管圆直的笔，以便于运笔时的捻转。

### (三) 选 字

字帖选好之后，仍不要急于动笔，以免形成盲目抄书而事倍功半。下一步要做的事应是对帖中的字仔细进行观察、分类，分成好、中、坏三部分，特好字挑选出来后，反复临习迅速提高。平庸的字，按照我们自己的理解、分析，稍加调整，使其尽量完美。失败的字则看也不看，以免受其影响。

也许会有人问，如何区分好字，平庸的字和失败的字呢？

好字可分为两种，一种平稳、方正，虽无惊人之笔，但还妥贴、匀称，如这个“书”字。（图1-1）



图1 1

另一种则潇洒、险绝，使人观之不禁拍案叫绝，如“深”字。（图1-2）



图1 2

这一类字在帖中虽为数不多，但都是精髓，一定要认真领会，努力将其特点抓住。就象吃苹果，我们所摄取的营养是有限的，而如果把果核留下，埋到地里，精心培育，其收获将是无法估量的。在学习上也需要我们举一反三，触类旁通，其进步速度将是很快的。

当然帖中大部分的字仍属平平，对于这一类字，我们应该做一下分析，找出调整的方法，如“弊”字。（图1-3）

“弊”字如果将上半部分的宽度稍收拢些，有了聚散的关系变化，效果会更好些。

对失败的字亦要有清醒的认识，不要以为出自名人之手，就应全盘照搬，那就错了，无论是谁，总是会有失误的，万不可东施效颦，以丑为美。



图1-3

如“青”字。（图1-4）

其“月”部偏左，尽管里面两个小横靠在右竖上，却也于事无补。



图1-4

《九成宫》中能够挑选出来做为楷模供我们临习之用的只占少部分，在此我想说明的是，临帖绝对不可字字通临，一定要有选择，选其最精采的字反复写。

#### （四）方 法

曾听到有人说，学习书法每天要有固定时间，要完成规定数额，这种提法对不对呢？

对于这一问题，我们可以做一分析。学习书法，对于大部分同志来讲，是一项业余爱好，应该是在一种轻松愉快的心境中进行的。如果把它当成一项必须按时完成任务，势必会成为负担，久之，学习的热情就会减退，从而产生厌倦的情绪。因此我们千万不要给自己规定出每天必须临帖几小时，写几百字的愚拙计划，因为这实际上只会是一种低效劳动。当然，以上所谈并不意味着学习书法无需刻苦精神，我

们应当正确理解刻苦的真正含义。刻苦的学习精神，并不指的是超负荷的劳动，此中不仅含有努力的成份，更重要的是勤于思考。

### (五) 读 帖

临帖是学习书法的一个重要步骤，而读帖的作用同样不可忽视。读帖通常指的是认真观察领会帖中好字的成功之处，一般可依帖用手空划几遍，以牢牢记住它们的特征。读帖的目的在于冷静的思考，增加临帖的准确性，从而减少盲目性。即使闭上眼睛，也可以准确回忆出帖中字型的特点，笔画的形态，牢牢记住字的形象。人们常说，写字要意在笔先，这便是读帖的作用。

### (六) 临 帖



对以上问题有了初步认识之后，便可以开始临帖了。对帖上的各类字型，我们已有了大致的概念，临到某一具体字时，要对字型及笔画进行细细观察，认真分析，看好笔画的轻、重、长、短及所处位置，方可下笔。一遍写不象，看看究竟差别在哪里再写一遍，直到写象为止。临帖时“象”就是目的，写好一个字，再写下一个。日积月累就会积存起一笔“财富”，待到用时信手拈来，终身受益。至于人们常挂在咀边的所谓“形似”与“神似”的问题，对于初学者，所要求的就是“象”，即“形似”。因此初学时，能够临得“象”，决非易事，至于“神似”则是在有一定基础以后再考虑的问题。

在临帖时，先看好一个字，要将它牢牢记住，在临写过

程中，尽量不去看帖，不要看一笔写一笔，要凭记忆去写，待写完这个字后再与字帖进行对照。



图1-5

以《九成宫》中“之”字为例：（图1-5）我们首先可以看到，这是一个扁形字，且上狭下宽，再仔细观察，即可发现四个笔画之间联系紧密，“点”写完之后，一挑一撇间距很小（），最后平捺托底，而捺尾的顿笔处又恰与撇的起笔间处在一条垂直线上（）。抓住以上特点，在临写时就可做到胸有成竹，写完之后与帖中的字进行对照，找出差异，反复临写直到满意为止。

写完一篇字之后，最好挂在墙上，时常冷眼看一看。这样做有两个好处，一可以看到平铺在桌面上不易发现的毛病；二可以不断发现新的问题。

掌握这些要领之后，经过认真练习路就会越走越宽。

总之我们在临帖时不能缺乏自信过于拘谨，只要是帖上的字就认为是好，亦步亦趋，而应该掌握正确的学习方法。正如康雍先生说的：“所谓正确的学习方法，就是善于发现所学事物的主要特征（或主要矛盾），并能够抓住它，掌握它。”学习《九成宫》，就是要着重领会欧体字在用笔、结构上的主要特征及方法，只有如此，才能在最短的时间内，取得最大的收获。过去有句俗话叫做“读书死，死读书，不如不读书。”临帖也是如此，要讲究方法。

## 二、 笔 法

所谓笔法，即是写毛笔字时行笔的方法。能否自如地掌握各种基本笔画的正确写法，是我们写好毛笔字的一个重要方面。因此我们必须注重笔法的学习。

一个字要想表现出生动的情趣并不容易，特别是楷书，造型方正端庄，若要从笔画这一抽象的线条组合中反映出楷书的动势来，就更下一番功夫。用楷书这种艺术形式来打动观众，端庄而不呆滞，潇洒而不浮滑靠的是什么呢？首先取决于基本功是否扎实，其次还要看书写者的艺术修养和审美情趣。

我们在临写《九成宫》时，要充分注意到它笔画凝重饱满的特点，很多地方方笔多于圆笔，棱角分明斩钉截铁；除此之外又不乏轻谈含蓄的情趣。用字形本身的大小错落，笔画的起伏变化，构成了一幅和谐美妙的画面。如果有人把欧字片面地理解为瘦劲、纤细，那就错了。我们在习字过程中应对重笔与轻笔问题辩证地理解，笔画不能一味地写成厚重，重是相对轻而言的。只有轻与重作对比，重的地方才显得更加有力。对于“饱满”一词，也应有正确地认识，假如笔笔都饱蘸墨汁，没有任何变化，则显得毫无生气，笔画要“带燥方润”，即使是一幅楷书，也应墨色在燥润上稍有变化，才

显出浓淡相宜，力透纸背。全都“饱满”了，也就失去了意义。有肉无骨，形同“墨猪”；全用“枯笔”，亦使人感到枯槁无力。

《九成宫》恰恰就在这些方面成功地运用了这些变化莫测的技法，观后使人耳目一新。一幅成功的书法作品若想征服观众，就应在变化二字上狠下功夫，运用得越自如、变化越多，其内容也就越丰富。

“书法难于绘画”，这是众所周知的。因为绘画可以通过形象思维对事物进行具体描绘。书法则不然，字人人都会写，同样是“横、竖、撇、捺”等抽象组合，却能够引发人们对美好事物的丰富联想，这里面确实小有技巧。除了上述这些变化之外，在行笔之中还要有提、按的反复变化。只有这样才能写出丰腴动人的笔画。

我们知道，所有的汉字都是由点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折这八个基本笔画构成的。而所有这些笔画又都是由“点”延伸而成。因此我想在向大家介绍笔画的写法时，把“点”放在最后，先从横开始谈起。

## （一） 横

我们首先来谈一谈横的写法：

### 1. 长横：

长横一般在字里都占有较重要的位置，字的平衡少不得要靠它来控制。因此横要写得“平”，但这里所讲的“平”是相对平，而不是绝对平，横要显得平，必须以水平线为准向右上方向稍稍倾斜，否则写出的笔画只能给人以向右下角垂的感觉。如（图2-1）



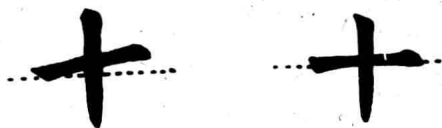


图2-1

横向上倾斜的角度要根据字的不同而变化，相同的是它们基本上都要倾斜。（图2-2）



图2-2

（1）入笔时要顺锋竖入，并注意入笔切线的角度（图2-3）不可过大，同时注意加力、顿笔。

（2）将笔锋横向稍稍后移，继之逆时针方向转动笔管，保持力量均匀，中锋向右行笔，行至末端逐渐加力。



图2-3

（3）收笔：（a）将笔锋压住，顺时针捻动笔管，随着捻转将笔锋缓缓抬起，收拢在横画的右下端。（b）将笔锋提起，继而用力压，回锋向左收笔。收笔时可任意选择一种较适宜自己的笔法，不必拘泥。

写横时应注意笔画中“重——轻——重”的起伏变化，即起笔、收笔重，行笔中要轻，笔画的下沿应呈一含蓄的弧线，给人的感觉恰如略负重量的扁担，既刚且柔。