

谢昭然
编著

楷书入门

基础教程

柳公权

中国书法
◎ 名家名帖



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

谢昭然
编著

楷书入门
基础教程

柳公权

中国书法
◎ 名家名帖

常州大学图书馆
藏书章



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目(CIP)数据

柳公权楷书入门基础教程 / 谢昭然编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2014. 11
(中国名家书法教程系列)
ISBN 978 - 7 - 5439 - 6411 - 2

I. ①柳… II. ①谢… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 253740 号

责任编辑:张 树 李 莺

柳公权楷书入门基础教程

LIUGONGQUAN KAISHU RUMEN JICHU JIAOCHENG

谢昭然 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 10 字数 200 000
2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 6411 - 2

定价:19.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有,翻印必究。若有质量印装问题,请联系工厂调换。
图书服务热线:(028)87336749



前言



中国书法历史悠久，源远流长，距今已有三千年的历史，它博大精深，凝聚了炎黄子孙无穷的智慧和智慧。在漫长的历史长河中，书法一直因其特殊的艺术性和广泛的实用性不断蓬勃发展。即使在硬笔书写及电脑使用十分普及的今天，书法艺术仍有着它独特的影响力。在中国，甚至在受中国传统文化影响比较深的日本、韩国及东南亚地区，能不能写一手好字，仍然是衡量一个人文化修养是否全面的标准之一。

所谓书法，既是用圆锥状毛笔书写各种书体汉字的法则，也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、行气、章法、墨法、风格的传统造型艺术。执笔要求指实掌虚、五指齐力、腕部松平、悬空发力；点画须中锋铺毫、笔笔送到；结构要求笔画间和谐呼应；章法行次要错落有致、气息贯通，表现出书者的审美情趣和个性。书法是一种构成性和表现性艺术，书家的笔是他手指的延伸，笔的徐缓、飞动、顿挫，都受主观驱使，成为他情绪的宣泄。总之，书法是一门综合性很强的艺术，是一种倾向于表现主观精神的艺术。它集精、气、神于运笔流转顿挫之中，黑白相间、字字有根、笔笔有源，或古拙，或秀媚，或端雅，方与圆，收与放，疏与密，刚与柔，实与虚，奇与正，其意境无限，美妙无比。可以说，书法比较集中地体现了中国艺术的基本特征。

为了给中小学书法教育和书法爱好者提供良好范本，我们特别邀请中国书法名家和教学一线的书法名师精心编著了《中国名家书法教程》系列图书。

《中国名家书法教程》精选我国历代名家名帖为范本，每册在编排结构上遵循深入浅出、循序渐进的原则，对不同名家名帖的用笔和结构作了详细讲解，并对书中精选的笔画、偏旁部首和结构配附图解及演示行笔过程的图例，可谓图文并茂，详略得宜。为帮助读者深刻理解碑帖的用笔特点和字形结构的搭配，我们特将筛选的范字在原帖的基础上经过一定特殊的处理并翻制成墨迹再配以米字格以供临习。《中国名家书法教程》是一套通俗、易懂、实用的书法教学丛书，非常适合中小学书法教学及书法爱好者自学使用。

编 者

2014 年10月



目录

第一章 书法常识 (一)	1	第六节 长横	22
第一节 正确的坐姿和执笔		第七节 短横	24
方法	1	第八节 悬针竖	26
第二节 文房四宝	2	第九节 垂露竖	28
第三节 毛笔的选用和保养	2	第十节 长撇	30
第四节 临帖方法	3	第十一节 短撇	32
第五节 基本笔法	3	第十二节 斜捺	34
第二章 书法常识 (二)	6	第十三节 平捺	36
第一节 楷书的形成与发展	6	第十四节 提	38
第二节 柳体楷书与其他楷书的		第十五节 横折	40
区别	7	第十六节 竖折	42
第三节 柳公权小传	8	第十七节 撇折	44
第四节 柳公权书法艺术特征 ...	8	第十八节 竖钩	46
第五节 柳公权《玄秘塔碑》赏析 ...	9	第十九节 横钩	48
第三章 《玄秘塔碑》基本笔画		第二十节 戈钩	50
精讲	11	第二十一节 卧钩	52
第一节 侧点	12	第二十二节 竖弯钩	54
第二节 左点	14	第二十三节 横折钩	56
第三节 撇点	16	第二十四节 横折右弯钩	58
第四节 挑点	18	第二十五节 横折撇	60
第五节 长点	20	第二十六节 撇折点	62

第二十七节 竖提	64	第三节 正梯形	96
第二十八节 竖折折钩	66	第四节 斜梯形	97
第二十九节 横撇弯钩	68	第五节 三角形	98
第三十节 相背点	70	第六节 菱形	99
第三十一节 相向点	72	第七节 左右相等	100
第四章 偏旁部首	74	第八节 左窄右宽	101
第一节 单人旁	75	第九节 左宽右窄	102
第二节 双人旁	76	第十节 左长右短	103
第三节 提手旁	77	第十一节 左短右长	104
第四节 提土旁	78	第十二节 上下相等	105
第五节 石字旁	79	第十三节 上短下长	106
第六节 竖心旁	80	第十四节 上长下短	107
第七节 木字旁	81	第十五节 上中下相等	108
第八节 斜王旁	82	第十六节 上短中下长	109
第九节 立刀旁	83	第十七节 中宽上下窄	110
第十节 单耳旁	84	第十八节 中窄上下宽	111
第十一节 双耳旁	85	第十九节 左中右相等	112
第十二节 反文旁	86	第二十节 左窄中右宽	113
第十三节 人字头	87	第二十一节 右宽左中窄	114
第十四节 宝盖头	88	第二十二节 左上包右下	115
第十五节 草字头	89	第二十三节 右上包左下	116
第十六节 广字头	90	第二十四节 左下包右上	117
第十七节 木字底	91	第二十五节 上包下	118
第十八节 心字底	92	第二十六节 全包围	119
第十九节 四点底	93	第六章 《玄秘塔碑》选字强化	
第五章 字形结构及搭配比例	94	训练	120
第一节 扁方形	94	附 柳公权《玄秘塔碑》原帖	
第二节 长方形	95	(局部)	132

第一章 书法常识（一）

第一节 正确的坐姿和执笔方法

坐姿要求

写毛笔字有坐姿和站姿两种，坐姿用于书写中小字，站姿用于书写大字。坐姿应做到头正、身直、臂开、足安；站姿要求头俯、身躬、臂悬、足开。无论是坐姿还是站姿，书写者的眼与纸的距离应保持在33厘米以上。



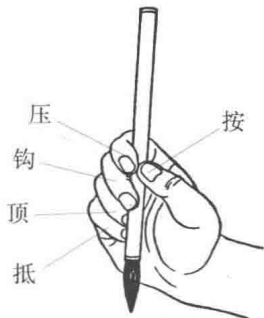
毛笔书写坐姿



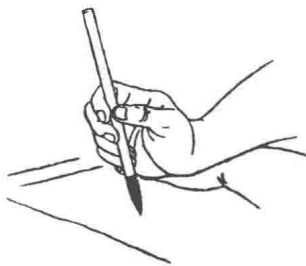
毛笔书写站姿

执笔方法

从古到今执笔方法很多，现在大部分书写者都使用“五指执笔法”，即拇指上节按住笔杆，指骨突出；食指、中指并拢，在笔杆前面用指尖



毛笔五指执笔法



毛笔枕腕执笔法

钩住；无名指协助中指从内向外抵；小指在无名指后面加强托顶的力量。这样五个指头攢在一起，掌心空得差不多能放进一个鸡蛋，称为“指实掌虚”。

第二节 文房四宝

“工欲善其事，必先利其器”。学习中国书法必须先了解文房四宝。所谓文房四宝，指笔、墨、纸、砚这四件中国文人书房中必备的宝贝。其中以湖笔、徽墨、宣纸、端砚为优。那么我们在书写时应该怎么选择呢？

笔 笔的种类很多。根据制笔的兽毛分为紫毫、狼毫、羊毫和兼毫等。羊毫软，紫毫和狼毫硬，用两种以上兽毛制成的笔称为兼毫。书写者选笔时以选兼毫为宜，写多大的字就选对应型号的笔。

墨 墨分为块墨和墨汁。为了方便，现在一般都用墨汁，如“一得阁”墨汁和“曹素功”墨汁等。

纸 纸的上品很多，以宣纸为优，宣纸有“纸中之王”和“纸寿千年”之誉。初学者习字可选择价格较为低廉的毛边纸和连史纸即可。

砚 在西汉时期人们就开始使用砚台，凡是石质细密、保持湿润、磨墨无声、发墨光润的，就是好砚台。现在只需把瓶装墨汁倒入砚台就可以蘸墨写字了。

第三节 毛笔的选用和保养

毛笔，购买者须根据笔之四德来选。哪四德呢？即尖、齐、圆、健。“尖”指笔毫聚拢时，末端要尖；“齐”指笔毫吸水压平后，毫尖平齐；“圆”指笔毫饱满圆如枣核之形；“健”指笔腰有弹力，将笔毫重压后提起，即恢复原状。同时，应根据所写字体的大小选择笔的型号。

启用新笔要先开笔。将毛笔泡在温水中一段时间，不可太久，将笔毫化开即可。

写字前先润笔。用清水将笔毫浸湿，随即提起；并将笔倒挂，笔锋

恢复韧性为止。

每次写完字后要马上洗笔，将笔毫理顺，吸干水分，搁置待用。

第四节 临帖方法

临帖，一般是指对着字帖进行临摹练习。摹和临是两种不同的学习方法。摹是用透明的纸盖在字帖上，再按照范字的笔画影印练习。临是在摹写的基础上进行的，临有对临、背临等。

对临：是将字帖放在旁边，对照练习。对临不要看一笔写一笔，应看一个字，写一个字，慢慢发展成看一行写一行。

背临：是避开字帖凭自己对字形特征的记忆，将字帖上的字临摹下来。背临的前提是须多读帖，读帖不仅需要对字帖中笔法、结构的理解，而且要记忆。明朝汤临初《书指》有云：“取古人之书而熟观之。闭目而索之，心中若有成字，然后举笔而追之。字成而相较，如得其一二，即得其四五，然后每书以极其量，自将去古人为不远矣。”

第五节 基本笔法

所谓笔法就是在书写时运笔的技巧和方法，古人亦称用笔或运笔，即笔毫在纸上的运行方式。掌握好笔法也是我们学习书法的基本要求，历代书法研究者，无不以此为主攻对象。在楷书中我们每写一个笔画，都有起笔、行笔、收笔三个过程。而这三个过程里又有露锋、逆锋、藏锋、中锋、侧锋、转锋、回锋、顿笔、提笔、按笔等不同的用笔方法。

露锋：指在起笔时笔锋直接落纸向笔画行走的方向行笔，使其锋芒外露。

逆锋：指在起笔时向笔画行走的相反方向轻轻落笔，即“欲右先左，欲左先右，欲上先下”。

藏锋：指在起笔或收笔时笔锋藏于笔画内，使笔画含蓄饱满。

中锋：指在书写过程中笔锋在点画的中间行走。中锋又称正锋，是我们学习书法的最基本笔法。

侧锋：指在书写时笔锋偏向笔画的一侧行走。侧锋又称偏锋，侧锋行笔易产生一边光滑一边毛糙的效果，但如果运用得当，中侧并用，可丰富线条的变化。

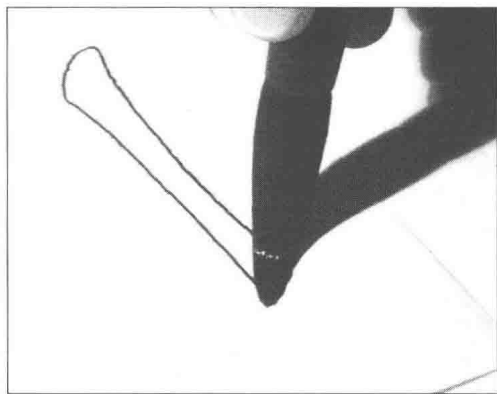
转笔：分为折转和圆转两种，折转是指在转折处笔锋翻转呈切下之势，使其外形显方而外突；圆转是指在转折处不顿笔，笔锋随着笔画的方向自然过渡，使外形显浑圆而不带棱角的笔画。

回锋：指在收笔时笔锋向笔画行走的相反方向回收，使笔锋藏于笔画内。

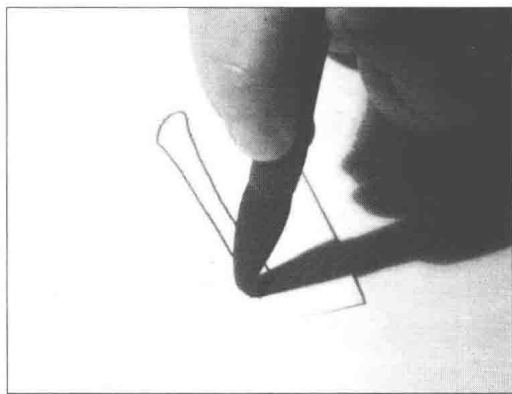
顿笔：在楷书中顿笔是指在起笔、转笔、收笔时的停顿动作，目的是为调整笔锋方向。

提笔：指笔锋在纸上运行时笔向上提起行走，使笔画由粗变细。在收笔出锋时，笔锋提起离开纸面。

按笔：指笔锋在纸上运行时笔向下按，使笔画变粗。按笔一般和提笔交替使用。

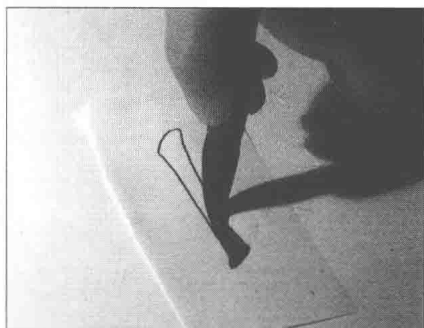


露锋起笔

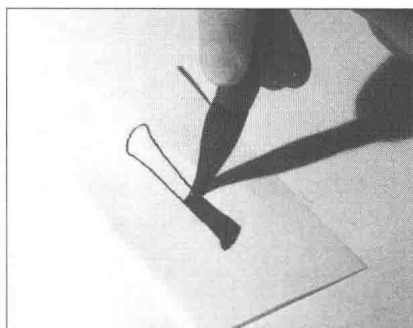


逆锋起笔

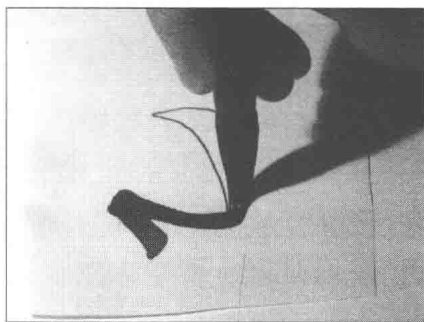
中锋行笔



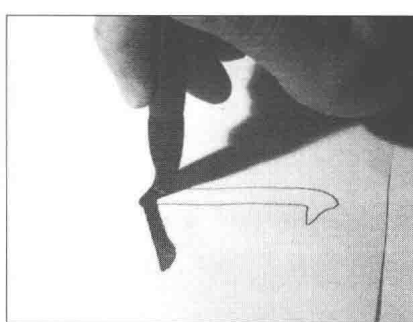
侧锋行笔



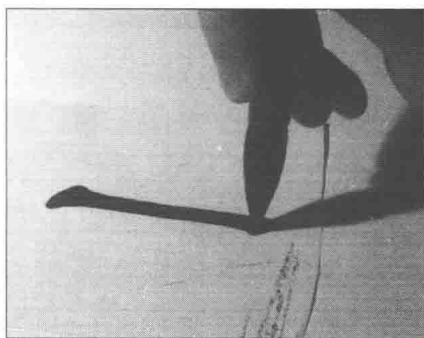
中锋圆转



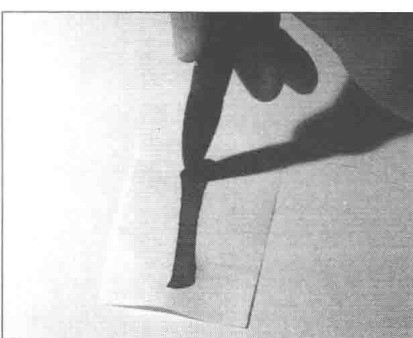
折转顿笔



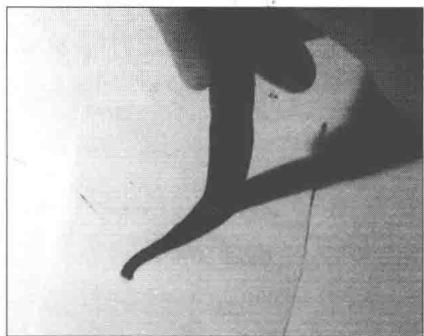
收笔藏锋



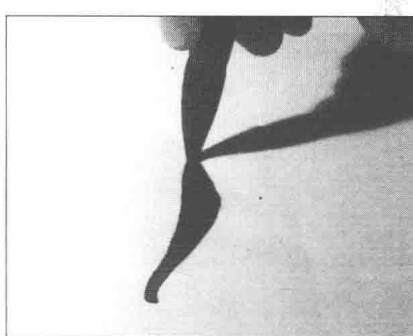
回锋收笔



边行边按



提笔出锋



第二章 书法常识（二）

第一节 楷书的形成与发展

楷书，亦称“真书”、“正书”、“今隶”。楷，即“楷模”“法度”“法规”“典范”之意。楷书由隶书演变而来，因其笔画平直、形体方正、结构严整、用笔精到等特点，可作学书之垂范，堪称楷模，故名“楷书”。

楷书初创于汉，盛行于魏晋南北朝，成熟于盛唐。三国时期是隶书向楷书过渡的时期，不少书法家在继承传统的基础上勇于创新，促进了新书体的形成。魏钟繇的《宣示表》《力命表》《贺捷表》《调元表》为著名的四表，他将隶书的“蚕头燕尾”省去，踢脚取方并缩短长度，使其隶意进一步减少而创楷书，被后人称为钟体，并誉为楷书之“鼻祖”。唐代张怀瓘在《书断》中评钟繇“真书绝世，刚柔备焉。点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来一人而已”。至晋代王羲之的《乐毅论》《黄庭经》和王献之的《洛神赋》，在继承的同时加以提炼，使楷书出现了新的面目，对书法艺术的发展产生了巨大的影响，成为后人学习的典范。南北朝时期，由于社会动荡，形成了对立局面，书法也出现了不同的风格。南朝多帖，而禁止立碑。北朝佛教广为流传，石刻盛行，隶楷错变，体势纵横，气象万千，规模宏大。运笔以方笔直势、横笔平势的归为一类，如《吊比干碑》；运笔以方笔直势为主，横笔斜势较大，右面偏高的归为一类，如《张猛龙碑》；运笔方侧并见，笔势曲直并用的，如《张黑女墓志》等，都具有很高的艺术性和研究价值。唐朝时期，由于政治、经济、文化等的高度发展，书法也取得了辉煌的成就，尤以楷书最为突出。唐代的楷书继承了两晋、南北朝时期书法的优点，把楷书的发展推向了高潮。以初唐的书法家欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷

为代表，其书法布局精当、借让巧妙，均讲究筋骨血肉的配合，字形以长方为主，结构严谨而优美，合称“初唐四家”。特别到了中晚唐，楷书大家颜真卿、柳公权卓然而立，并称“颜柳”。颜、柳楷书端庄大方，结构规整疏朗，字形较长，很有气魄，使楷书达到了成熟，有“颜筋柳骨”之誉。

自唐以后，虽楷书家众多，但大都师承古法，在楷书领域均未有新的突破。故唐代的楷书是书法史上的鼎盛时期，并成为备受后世青睐的入门范体。

第二节 柳体楷书与其他楷书的区别

欧体楷书棱角分明，笔画较细并追求匀称，力求平正中求险绝；颜体笔画较粗，多以中锋行笔，笔致多变，笔画浑厚饱满，结构宽阔大度；柳体笔画的粗细介于两者之间，行笔多以裹锋行笔，最明显的结构特点是中宫紧收，主笔突出；赵体楷书极具行书笔意，用笔沉稳而洒脱，点画间多有呼应，结体宽绰秀美，生动自然。



欧体楷书



颜体楷书



柳体楷书



赵体楷书

第三节 柳公权小传

柳公权（778—865），字诚悬，中晚唐时期大书法家，京兆华原（今陕西铜川市耀州区）人。他性情耿直，敢于直言进谏，入仕后历经七朝，官至太子少师，世称“柳少师”。他的书法以楷书著称，其结体紧密，笔画锋棱明显，书风斩钉截铁，偏重骨力，可与颜真卿的雄浑雍容书风相媲美，被后人誉为“颜筋柳骨”。

柳公权的书法初学王羲之、王献之，后遍习隋唐以来名家笔法，逐渐形成了自己的面貌。柳公权传世作品很多，主要以碑为主，其中《玄秘塔碑》《金刚经碑》《神策军纪圣德碑》等最为卓著。



柳公权像

第四节 柳公权书法艺术特征

柳公权书法，初学王羲之，后师颜真卿，以瘦劲著称，体势劲媚，骨力道健，结体遒劲，而且字字严谨，一丝不苟，以楷书和行书最为精妙。由于他作品有独到的特色，因此，柳公权的书法有“柳体”之称。柳体书法有以下三个方面的特征：

一、柳体楷书的用笔特征

柳体楷书用笔利落劲健，引筋入骨，以骨力劲健见长，后世有“颜筋柳骨”的美誉，在中国书法史上具有很大影响。以方为主，济之以圆，寓圆厚于清刚之内。且在蹲锋与铺毫之间显示瘦硬劲挺之线条，长横瘦挺舒展，短横粗壮有力；竖画较之横画为粗，以为主笔，求其变化；长撇轻，短撇重；其捺必重，显示矫健力度；其钩、挑必顿后回锋迅出。

二、柳体楷书的结构特征

柳体楷书在结字方面，中宫紧收，四周散射，中密外疏。紧严中含疏宕，字形方圆兼备。其书结构严谨，笔画锋棱明显，如斩钉截铁，偏重骨力，书风遒媚劲健，可与颜真卿的雄浑雍容书风相媲美。

三、柳体整体书风特征

在整体书风上，柳体如“辕门列兵，森然环卫”。柳体法度森严，面目又变颜体之肥，而为清劲挺拔，瘦硬通神，博采众长，别出新意，在晚唐以一种新的书体及其劲媚之美引起了人们对柳体的赞赏。

第五节 柳公权《玄秘塔碑》赏析

《玄秘塔碑》全称《唐故左街僧录内供奉三教谈论引驾大德安国寺上座赐紫大达法师玄秘塔碑铭并序》，唐裴休撰文，柳公权书并篆额。《玄秘塔碑》立于唐会昌元年(841)十二月，碑在陕西西安碑林。碑文共28行，每行54字，共1200余字。该碑文为柳公权63岁时所书，为柳公权书法成熟期的代表作。

此碑运笔方圆兼施，刚柔相济，结构劲紧，力守中宫，体势遒健舒展，豪爽中又透露秀朗之气。《玄秘塔碑》集中体现了柳公权的书法特点与成就。柳公权在用笔时严谨地遵循了前人，尤其是欧、虞的楷书用笔方法，即中锋行笔，欲行先逆，无往不收的要领。同时笔端方圆兼施，而以方笔见多，讲究提按清晰，顿挫分明，又自成面貌。这种方法

贯彻在柳书的每一个字中，便使其点画斩钉截铁，浑厚挺拔，给人以不可屈折的力量感。例如点的笔法，多为横空落笔，裹锋侧行，用力渐按，转锋收笔，干净利落。有的点甚至改为短横，更有力压千斤不可动摇之势。横则生动坚挺，多为方笔切入，逆锋后提笔劲行，向左上略斜，然后顿回锋，为字体平添舒展清劲之势。竖则起笔顿挫，有力缓行。悬针都力注锋末，势在锋尖；垂露则垂脚不甚明显而力能顶鼎。其撇行笔较快，势如燕翼掠水，流畅有力。捺如切刀凌空，波折三驻，锋利而凝重。其钩力在钩末，钩尖往往锐满含蓄，似箭在弦上，引而待发。折则提笔另起，棱角突出，骨骼强健而血肉饱满。

欧书行笔虽极劲险而点画规整清雅，颜书用笔豪迈，笔画浑圆而不露锋芒，号称有“篆籀”之意。柳书则运笔劲达，点画刚健爽朗，一改颜书用“篆籀”笔法来写楷书的用笔方法。这样比较，我们不难发现柳书在继承前人笔法方面多自出新意的地方。刘熙载《艺概》谓“柳书《玄秘塔》出自颜真卿《郭家庙》”，由此可看出他学颜出欧，别构新意。王世贞云：“柳法遒媚劲健，与颜司徒媲美。”王澐《虚舟题跋》说此书是“诚悬极矜练之作”。《玄秘塔》结字的特点主要是内敛外拓，这种结字容易紧密、挺劲；运笔健劲舒展，干净利落，四面周到，有自己独特的面目。又云：“《玄秘塔碑》柳书中之最露骨者，遒媚劲健，固自不乏。”颜、柳结体用笔差别显然，颜书平和，柳书险劲，然都不失端庄沉着之态。故历来学大楷的人，往往以此碑和欧书《九成宫碑》、颜书《多宝塔碑》为入门典范。

柳公权用笔之道，富有深刻哲理。穆宗问他用笔之法，他回答“心正则笔正，笔正则可法矣”。一语双关，寓意深刻，穆宗听了，顿时失容，悟其笔谏之意。



《玄秘塔碑》原帖（局部）