

跟我学书法

颜体入门

YAN TI RU MEN

唐 蒙 编著



■ 湖南少年儿童出版社

封面设计 吴杰 鄢晓玲



《跟我学书法》丛书

颜体入门

唐蒙 编著

责任编辑 何农荣

湖南少年儿童出版社出版(长沙市展览馆路66号)

湖南省新华书店发行

衡阳印刷厂印刷

开本:787 × 1092 1/16 印张:3

2002年9月第1版第1次印刷

ISBN 7-5358-2293-2/I · 558

定价:4.80元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换。

ISBN 7-5358-2293-2



9 787535 822932 >

目 录

书法基础知识	1
第一章 基本笔画	4
第一节 基本笔画的写法	4
第二节 笔画搭配	9
第二章 变化笔画	12
第一节 变化笔画的写法	12
第二节 笔画的轻重变化	19
第三节 中心位置	20
第四节 笔画搭配中的变化	22
第三章 偏旁部首	25
第一节 字头字底	25
第二节 左右偏旁	28
第三节 包围部首	32
第四节 部首搭配变化	34
第四章 结构比例位置	36
第一节 上下结构的比例位置	36
第二节 左右结构的比例位置	37
第三节 包围结构的比例位置	38
第五章 结构方法	40
第一节 雄浑外拓,重心平稳	40
第二节 中宫开阔,疏密有度	42
第三节 穿插呼应,安排严谨	43
第四节 同形求变,主次有别	44
第五节 形态各异,生动合理	46

书法基础知识

一、楷书

平常大家都说,写毛笔字,学书法,先学楷书。那么什么是楷书呢?

我国汉字字体有篆书、隶书、楷书、行书与草书五大类,楷书是其中应用最多的一种。楷书又称正书、真书。它产生于汉代晚期,魏晋南北朝以后开始盛行,在唐代定型,俗称“正楷”。

楷书由隶书变化而来,在隶书笔画的基础上,增加了撇、挑、钩等笔画,横、竖、撇、捺、点、钩、折、挑等八大类笔画完备齐全,字形由隶书的扁方变为长方形。唐代楷书流行使用至今,成为当代的通行字体。

楷书字形以长方形为主,大小均匀,结构严谨;横平竖正,排列匀称,笔画之间讲究穿插挪让、呼应连贯;字的重心平稳,循规蹈矩,一笔不苟。它工整、端庄,容易辨认。

二、颜真卿与《颜勤礼碑》

颜真卿(709—785),琅琊临沂(今山东省临沂市)人,唐代中期杰出书法家。官至太子太师,赠太师,封鲁郡开国公。他的书法在魏晋的基础上,融入篆、草笔意,用笔变方为圆,结构开阔,自成一派,开创一代新风。他的楷书被称为“颜体”,对后世影响极大,千百年来盛行不衰,自颜以后历代著名书法家,大多取法于颜。

颜真卿有大量的书法珍品传世,碑刻有《多宝塔碑》、《李元靖碑》、《东方朔画赞》、《鲜于氏离堆记》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》及《麻姑仙坛记》等;墨迹有《自书告身》、《祭侄文稿》;大字石刻有《大唐中兴颂》等。

《颜勤礼碑》是颜真卿 60 岁时为他的曾祖父颜勤礼撰写并书写的神道碑。此碑 44 行,每行 38 字。本碑气势雄浑苍劲,雍容大方,笔力充沛,笔法精熟,最具颜体特色,是他的代表作之一。

本书范字都是从《颜勤礼碑》中精选出来的,并经过整理将原帖黑底白字还原为墨迹,以便于大家临摹练习。

三、颜体楷书的艺术特点

颜体楷书字形端庄方正(或略显长方形),左右对称,正面取势。体态雍容大方,雄浑外拓,遒劲豪放;结构均匀,疏密适当,重心稳定。同时又强调笔画的变化,往往一碑之内,没有一个相同的字出现。

颜体楷书用笔以圆笔为主,方圆结合,下笔多藏锋,行笔雄健有力,收笔多回锋。横轻竖重,横平竖正,相对的两个边竖,多向外凸成“()”形。字中主笔突出,如中竖、长竖、长捺、长钩等,多尽力伸展,而且厚重有力。转笔处常常略提轻按,呈内方外圆之形;横折处则或连或断,多为提笔另起,分作两笔。捺画“蚕头雁尾”,钩头回锋厚重圆浑,出钩短而尖细。

四、书写工具

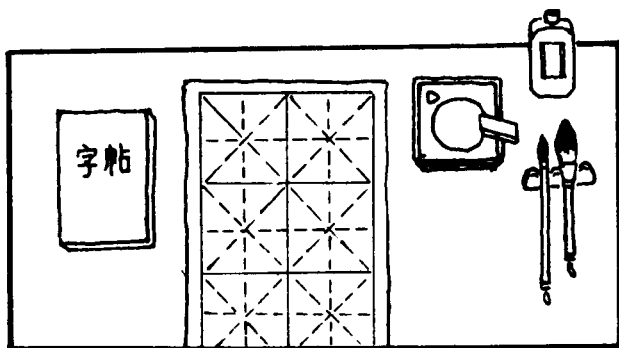
毛笔字书写工具有笔、墨、纸、砚等，为中国所特有，俗称“文房四宝”。

笔：书写汉字用的毛笔，主要有羊毫(笔头用羊毛制作)、狼毫(笔头用黄鼠狼毛制作)与兼毫(羊毫、狼毫根据不同比例混合制作)三大类。根据书写用途可分为小楷、中楷、大楷、屏笔等。

墨：指写毛笔字用的墨块、墨汁。墨汁使用方便，现多用墨汁书写。

纸：有宣纸、毛边纸两类。练习用毛边纸，书写作品多用宣纸(以生宣为佳)。

砚：盛墨汁用的器具。因现在多用墨汁，不必磨墨，一般用瓷碟也可以。



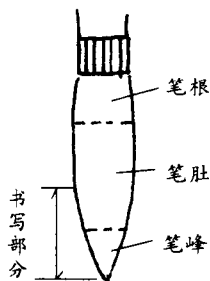
五、毛笔的认识与使用

毛笔是书法的重要书写工具，由笔管(笔杆)和笔头(笔毛)组成。笔管一般用竹子制作，笔头用羊毫或狼毫制作。初学书法，宜用大楷羊毫笔。它可以写较大的字，并利于练习悬腕、悬臂，养成正确的书写习惯，锻炼手臂的力量。

笔头分为三个部分：笔尖部分叫笔锋，直接用于书写；中段叫笔肚，主要用于贮存墨汁；靠近笔杆的上端叫笔根，主要起与笔杆相连的固定作用，一般不贮墨，更不可用做书写。

选择毛笔时应注意：笔管要直、要圆，粗细轻重适中，以称手为好；笔毫要整齐、饱满，中部微鼓，笔锋要尖；笔毫分开后，笔毛要长度一致。

书写时，执笔在笔管中部，倾斜成 45° 左右，顺着笔毛吸墨。书写中不可将笔用力按压，以免损坏毛笔。写完后要及时清洗，并整理笔毫，使其恢复到使用前的状态；然后悬挂或平放，以便下次使用。



六、毛笔的执笔方法

用毛笔书写，最好采用五指执笔法，即按、压、勾、顶、抵。

按：拇指指头按住笔管的内侧。

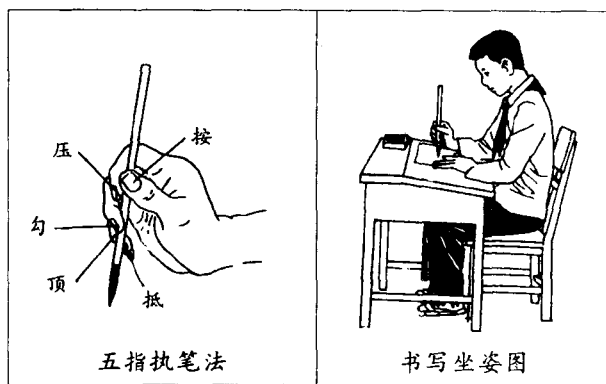
压：食指指头压住笔管的外侧，与拇指相对。

勾：中指指头勾住笔管的左侧。

顶：无名指的指甲根部顶住笔管的右侧。

抵：小指并不接触笔杆，只是靠在中指的下面，一同向外抵住笔管，保证掌心空虚。

执笔时注意手指执于笔管的中部,除指头外,手指其他部分并不与笔管接触;掌心要空,虎口也要空虚呈狭长的半圆形,拿笔的手掌微微斜向上;手指捏笔的力要适度,手腕要与纸面平行,并与毛笔成 90° 角。



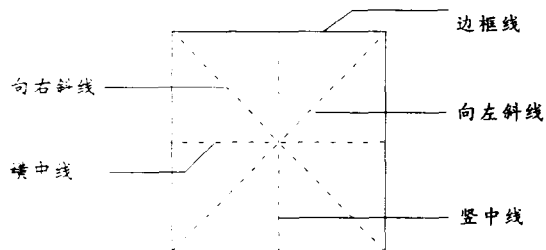
七、书写姿势

毛笔字的书写姿势一般有坐姿、立姿两种。

坐姿要求:①头正:头部端正,稍微偏左;②身直:腰背要正直,略向前倾,两肩要平,胸要离开桌边约一拳头的距离;③臂开:双臂自然分开,左手压纸,右手执笔;④足安:两脚平放地面,与肩同宽。

立姿与坐姿要求基本相同,只是身体稍向前倾,两脚左右或前后分开,稳定身体重心;左手轻压纸边,右臂活动自如。

八、米字格的使用



毛笔字应写在米字格的边框之内。格中的横中线、竖中线帮助书写者确定横、竖笔画的位置、斜度及字的中心位置;向左斜线确定撇的斜度与弯度,向右斜线确定捺的斜、弯程度。上下(左右)半格确定上下(左右)

结构的字的上下(左右)部分的大小长短,四个小格确定字中笔画在格中的具体位置。

字在格中的大小,以占格 80% 左右为宜,长形(宽形)字上下(左右)最多可占 90%,极少数长笔画可接近或抵边框线。

九、临摹的方法

毛笔字的临摹方法有以下四种:

①描红——将范字印成红色或浅色,直接在范字上书写。

②仿影——将比较透明的纸放在范字上面,按范字直接书写。

上述两种方法有利于掌握字的字形、大小、结构以及字中笔画的相互关系。

③对临——在印有米字格或折有方格的纸上,对照范字进行临写。这种方法有利于掌握笔画的写法,同时还可以逐步培养书写者的观察能力。

④背临——在书写有一定基础的时候,不看范字,直接在格子纸中书写。这种方法并非随心所欲,而是按其特征与方法书写,尽量与范字写得一样。

第一章 基本笔画

第一节 基本笔画的写法

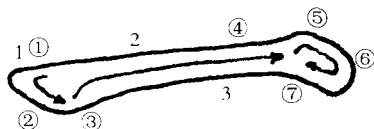
楷书字的基本笔画有横、竖、撇、捺、点、钩、折、挑等八种。初学书法，要严格按照笔画的三个过程及转、折、提、按等用笔方法进行书写，同时根据各种笔画的方圆、粗细、长短、曲直、正斜等不同形状运笔，才能写好每一个笔画。

(一)横的写法

长横

- 1.起笔——①逆锋向左轻轻落笔；②转向右下重按，稍顿。起笔可方可圆。
- 2.行笔——③转锋向右铺毫；④中锋向右行笔，中段稍轻。
- 3.收笔——⑤微向右上提笔；⑥折向右下重按稍顿；⑦转向左上提收，圆而重。

长横



短横



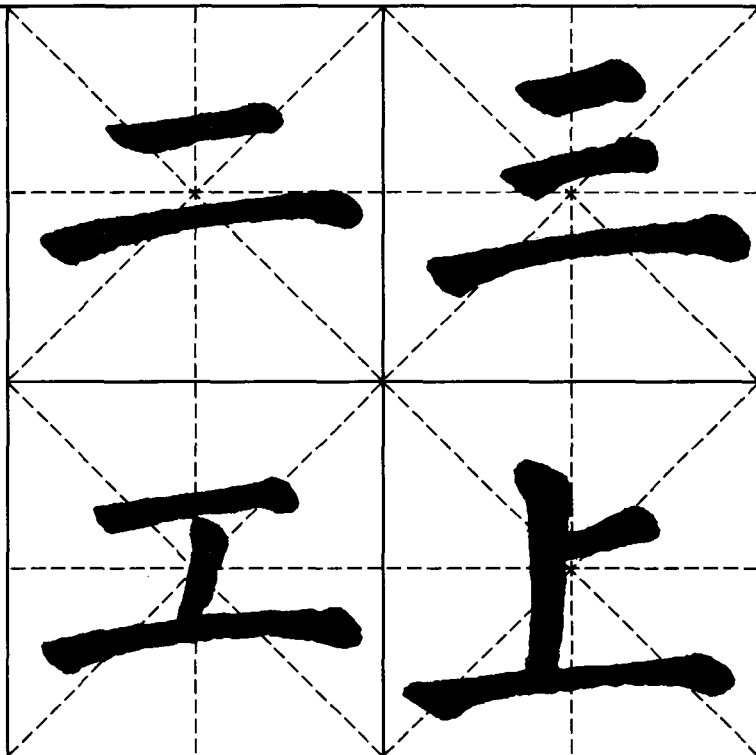
短横 短横写法与长横相同，只是中段行笔稍重，收笔时向右下轻按后折向左收。

笔画书写三过程

1.逆锋起笔——在笔画首端，笔锋从与行笔相反的方向轻轻落下，然后转折下按。也就是“欲左先右，欲下先上”。

2.中锋行笔——书写笔画时从头至尾，都应当使笔锋始终保持在笔画中间。

3.回锋收笔——在笔画末端，笔锋折转，回向笔画内提笔离纸。

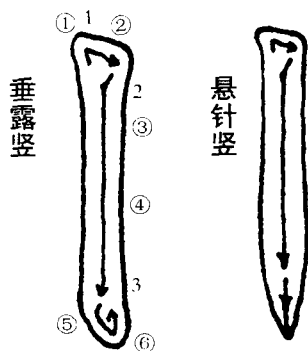


范字书写提示 “二、三”二字，横画上短下长。“二”字长横起笔形方，收笔近似椭圆。“三”字首横横向右按，起笔宜轻，稍尖，长横起笔略圆。“工”字长横微弯，中段略向上凸。“上”字短横略向上斜，长横直而平。

(二)竖的写法

垂露竖

- 1.起笔——①逆向上轻轻落笔；②转向右下重按作顿。
- 2.行笔——③转锋向下铺量；④垂直向下中锋行笔，中段略轻。
- 3.收笔——⑤由左转向下轻轻顿笔；⑥圆转回锋，向上收笔。



悬针竖

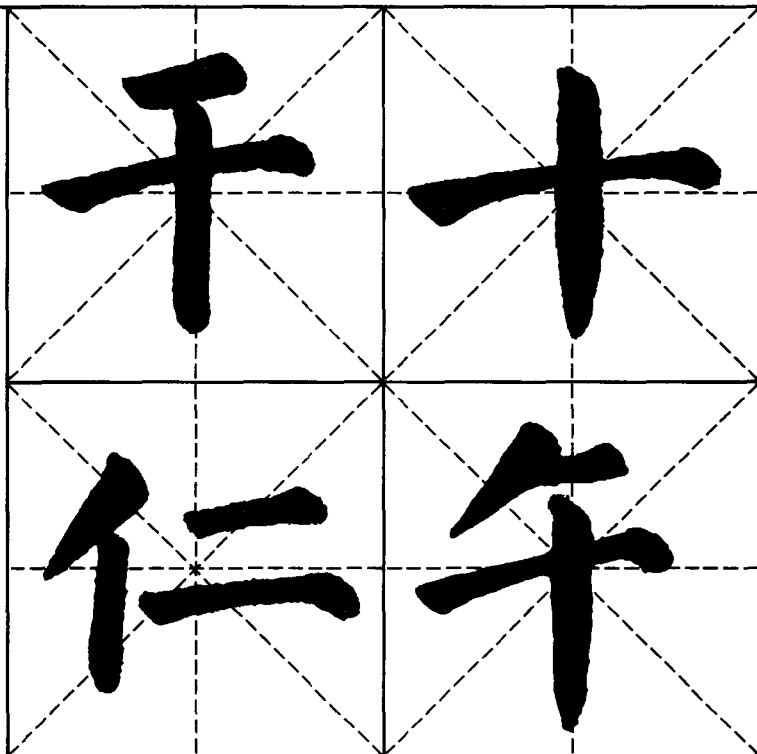
悬针竖起笔与垂露竖相同，中段行笔略重，收笔顺势向下边提边收，正中出锋，稍尖。

用笔方法(一)

提笔——将笔向上提，笔画由重变轻，提笔用在行笔中时，笔锋不可完全离开纸；在收笔时提笔，则结束运笔，笔锋离开纸。

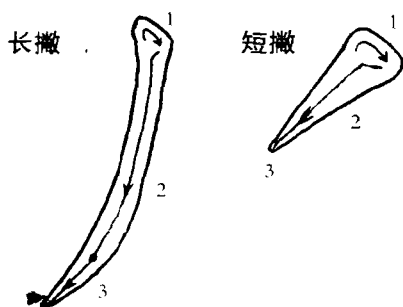
按笔——将笔向下按，笔画由轻变重。按笔在行笔中，笔画由细变粗。

顿笔——运笔时笔锋稍作停顿，向下用力。笔画有轻有重。



范字书写提示 “干、仁”二字，竖画都是垂露竖。“干”字短横略粗，长横稍细，短横方整，长横略斜，方起圆收。“仁”字左窄右宽，两横相距较近，竖画略斜，长横较平。“十、午”二字中竖都是悬针竖。“十”字横画宜长，略偏上，笔画略轻。“午”字长横较短，斜向右上，收笔粗壮，圆浑，下垂。

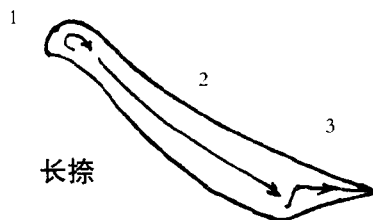
(三)撇的写法



1. 逆锋起笔, 写法与悬针竖相似。
2. 长撇向左下微弯行笔, 边行边提, 至端点出锋。短撇向左下直行, 边行边提, 至末端迅速撇出。

(四)捺的写法

1. 起笔——逆锋向左上落笔, 转锋向右轻按。
2. 行笔——向右下边行边按, 逐渐加重, 形微弯。
3. 收笔——至出锋处重顿笔后, 提笔平向右出锋, 收笔宜尖。

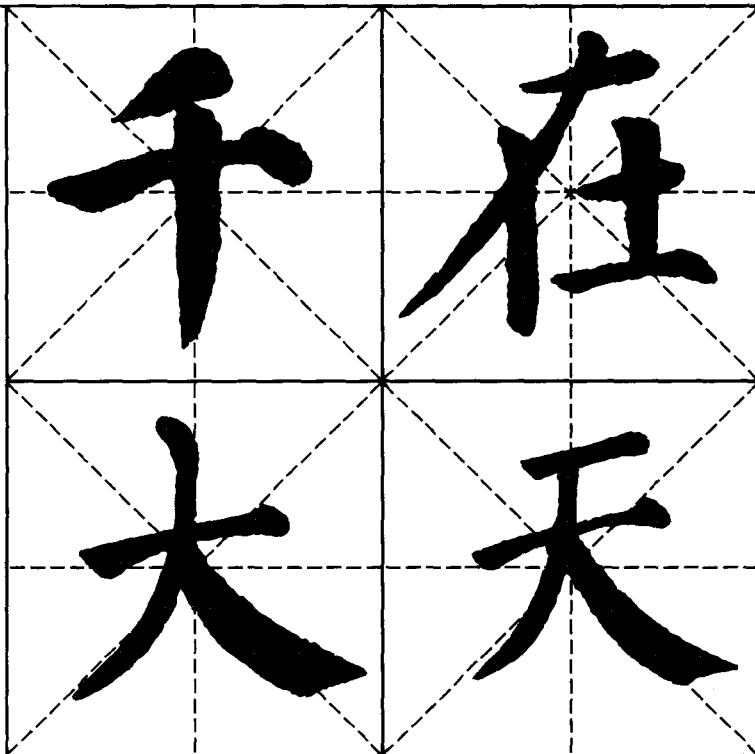


用笔方法(二)

铺毫——起笔之后, 将笔毫下压, 向两边散开, 有利于中锋行笔。

藏锋——将笔锋藏在笔画里面运动而不露在笔画外边。逆锋起笔, 中锋行笔与回锋收笔都是为了藏锋。

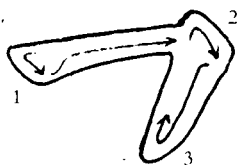
露锋——笔锋露出笔画之外, 出锋收笔就是露锋, 但要从正中出锋。



范字书写提示 “千”字笔画粗壮, 起、收处都比较圆, 首撇短而平, 字形较小。“在”字上横横向轻起, 撇画较直, “土”部偏于右半格。“大、天”二字横画不太长, 笔画较细; 长撇在中线上起笔, 较轻, 上段直, 下段弯; 捺画长而粗重。

(五)折的写法

横折

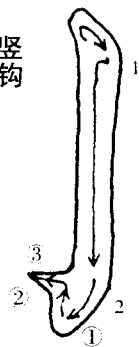


横折由横与竖相连而成。

- 1.横部:写法与横画相同,只是不必收笔。
- 2.折部:写法与竖的起笔相同。
- 3.竖部:与折部连写,写法与竖画相同。竖短则竖向左下行笔,竖长则直行。

(六)钩的写法

竖钩



竖钩就是竖的末端向左出钩。

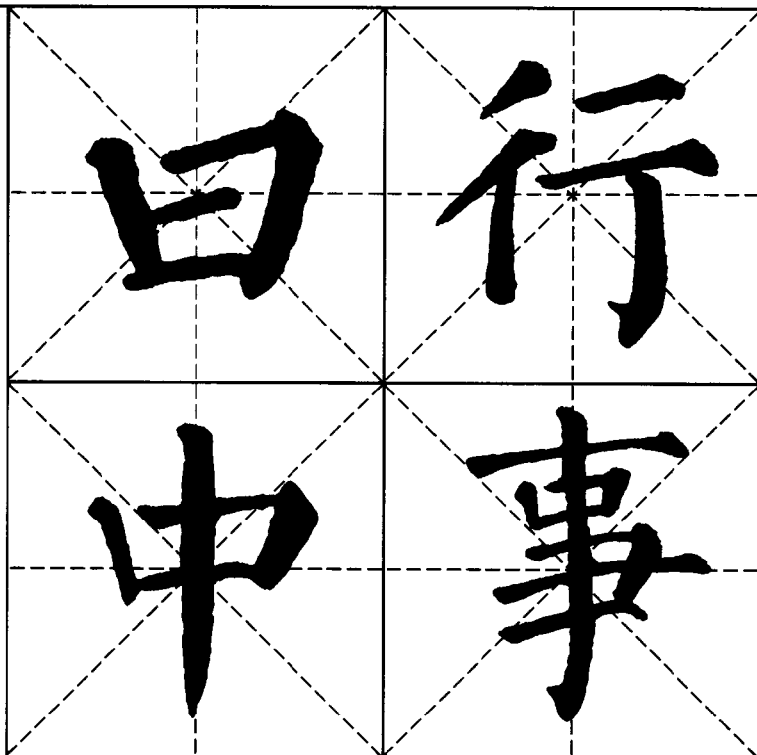
- 1.竖部:写法与竖画相同。
- 2.钩部:
 - ①向左下斜顿;
 - ②回锋转向左上,形较圆;
 - ③斜向左上勾出,小而尖。

用笔方法(三)

转笔——笔锋随着笔头回旋圆转,转笔处外形显圆。

转笔用在两个笔画相连处,用笔宜重;用在行笔中,用笔宜轻。

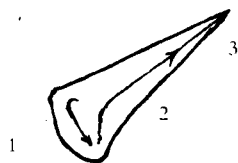
折笔——笔锋不动,笔头折转,折笔处外形显方。



范字书写提示 “日”字字形扁平,上宽下窄,两竖都向中部斜行。首横不连左竖,中横不连右竖。“中”字“口”的写法与“日”相似,左竖略细,中竖在竖中线上,为悬针竖,端正、粗壮有力。“行”字左边偏上,右边偏下,两横位于撇的上下空处的右边。“事”字,各横长短不一,上折方,下折圆,竖钩居中,略弯。

(七)挑的写法

长挑

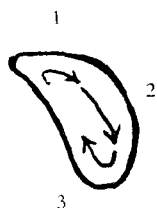


长挑的形状就像逆向的短撇。

1. 逆时针方向, 向右下重按作顿。
2. 转锋向右, 向右上行笔, 边行边提, 笔画由粗变细。
3. 行至末端, 顺势出锋收笔。

(八)点的写法

右向点



右向点形似“瓜籽”, 写法与竖的起笔部分相似。

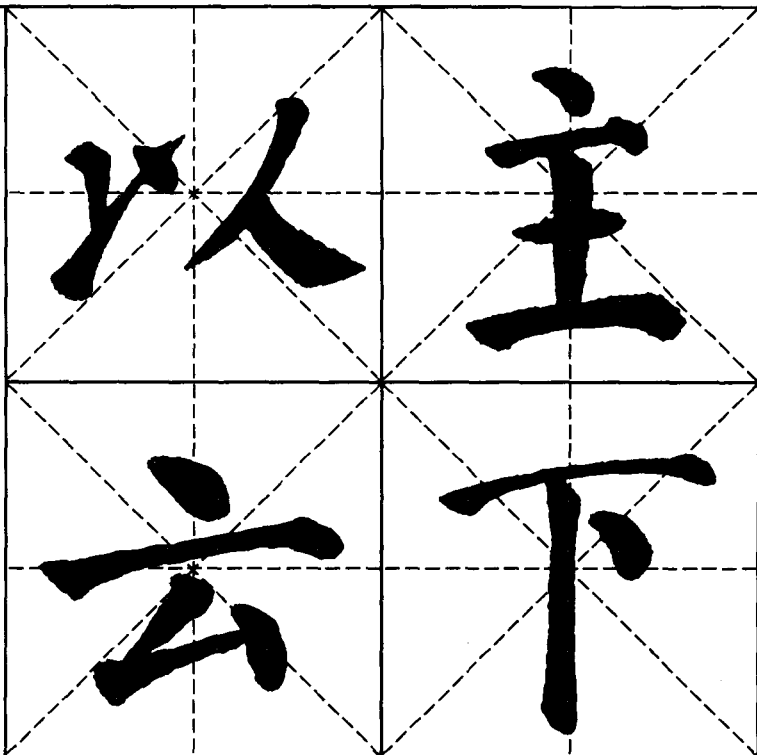
1. 起笔, 逆锋向左上落笔, 转向右下按笔。
2. 行笔, 紧接起笔继续向右下重按。
3. 转向左上, 从点内提笔收笔。

楷书三忌

1. 笔走偏锋。行笔中, 笔锋偏在笔画的一边, 笔画的一边出现锯齿形状, 称为偏锋。偏锋是楷书大忌。

2. 猛提死按。运笔时切忌提、按过度。下按太重, 笔画则粗大, 与其他部分不协调; 上提太猛, 局部纤细, 有蜂腰之病态。

3. 反复填涂。逆锋起笔, 回锋收笔, 切忌画圈后填涂。按笔作顿就要将笔画的首尾完成, 特别是点画, 下按即为“点”。



范字书写提示 “以”字字形较短, 左右分开, 挑画向右上斜度较大。“云”字横画长且较平, “厶”较小, 撇头与上点对正。“主”字左右对称, 点、竖都在竖中线上。“下”字长横要平, 竖画紧贴竖中线的左边书写, 点画粗大靠上。

第二节 笔画搭配

汉字是由多个笔画,按一定的要求组成的。要写好汉字,首先要解决好每一个笔画或不同笔画在字中的位置关系与长短关系。

位置关系有:横平、竖正,排列均匀,左右同形对称。这几点是汉字的最基本的关系。

长短关系有:横长竖短、横短竖长、横长撇短、横短撇长以及撇捺的长短搭配。

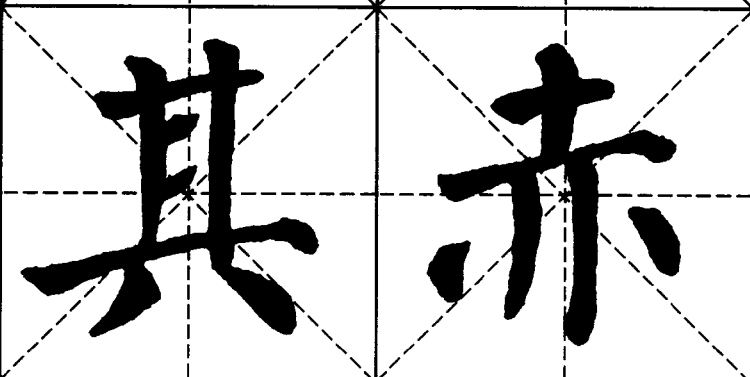
(1)横画要平

字中的横画一般左边略低,右边略高,但不能太斜,尤其是长横,更要写得平平稳稳。这样,字才会端正。



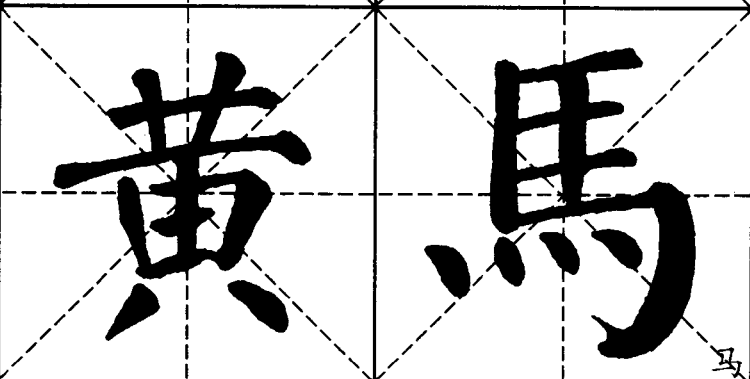
(2)竖画要正

汉字中的长竖要写得端端正正,尤其是中间的长竖更应正直,绝不能左右歪斜。这样,字的左右才能平衡、稳定。



(3)间距均匀①

汉字中的笔画上下重叠、左右排列时,笔画之间的间距要均匀,不能有的部分太挤,有的部分太散。



范字书写提示 “言”字点画居中,上下对正,首横平,最长。“其”字上部要窄,要长。“黄”字“田”部要窄,中竖居中。“無(无)”字,笔画排列要均匀,长横要平。“赤”字下半部两竖靠近,两点分开、对称。“馬(马)”字上窄下宽,横折钩要宽,四点靠上,间距要匀。

(4) 间距均匀②

以撇捺等斜弯笔画为主的字，笔画之间也要写得均匀。这时，主要看笔画之间的空白，空白大小基本相等，字的间隔距离才会均匀。

(5) 左右对称

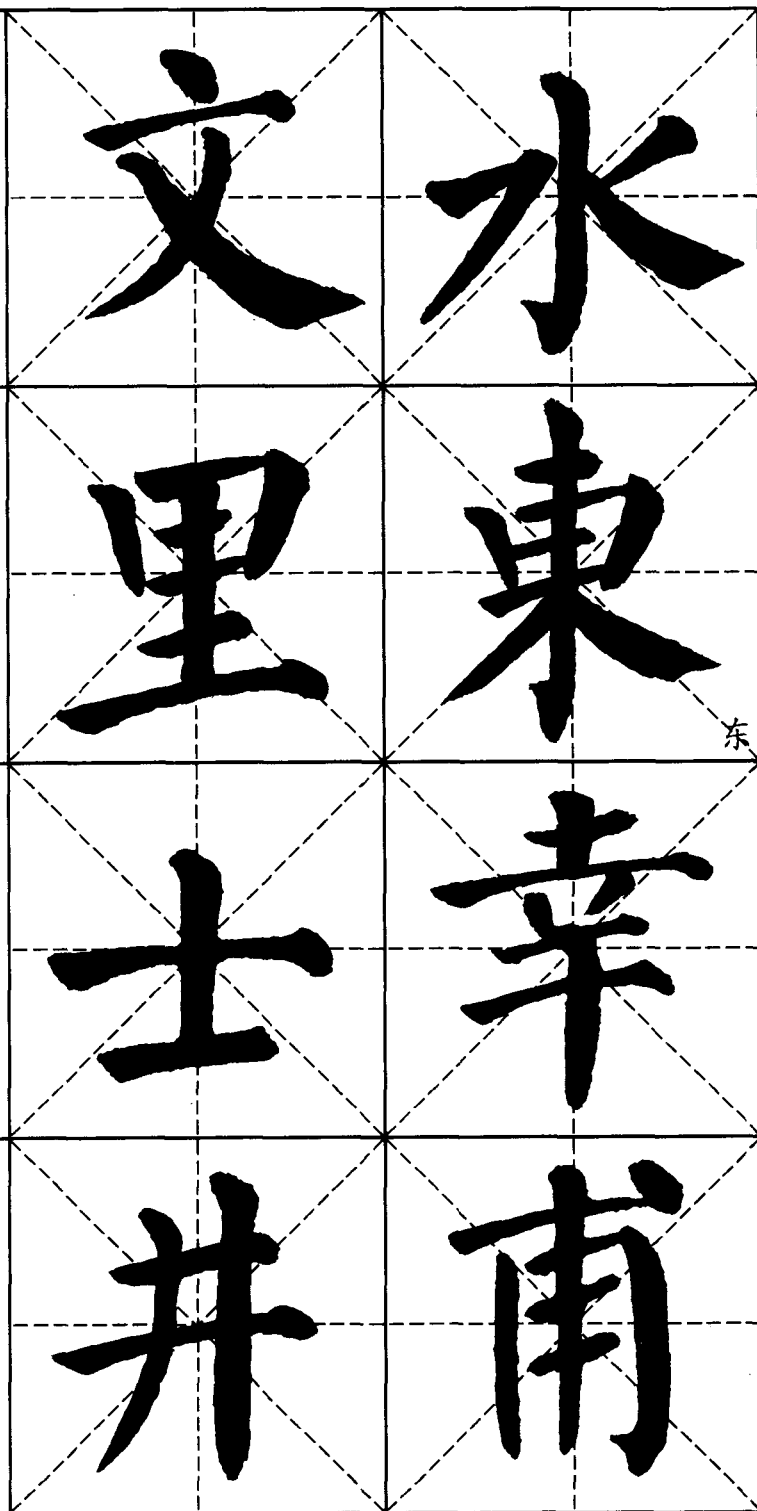
一个字，如果两边形状相同(相似)，那这个字的左右要写得对称。也就是说，相对笔画的长短、位置、斜度都要相等。

(6) 横长竖短

以横为主笔的字，横竖相交时，竖画要短，长横要长而平稳。这时的长横两头重、中间轻，略向下弯曲。

(7) 竖长横短

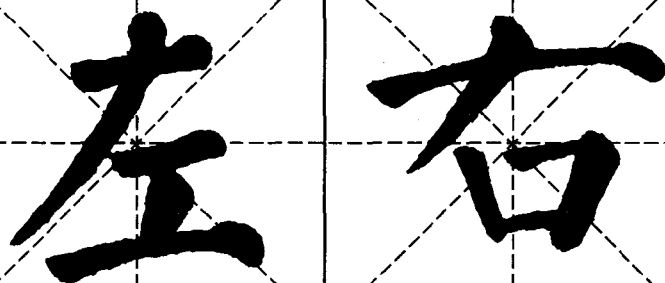
以竖为主笔的字，横竖相交时，横画要短，形要直，而且可平可略斜。这时的长竖应正直劲挺。



范字书写提示 “文”字撇画起笔靠近中线，捺画起笔在横画起点下的内侧；撇捺交点与点对正。“水”字撇、捺起笔偏上。“里、士”二字笔画要匀。“東(东)”字横画靠上。“幸”字下竖较长。“井”字横画靠上。其中“东、井、甫、幸”四字外形都比较窄长。

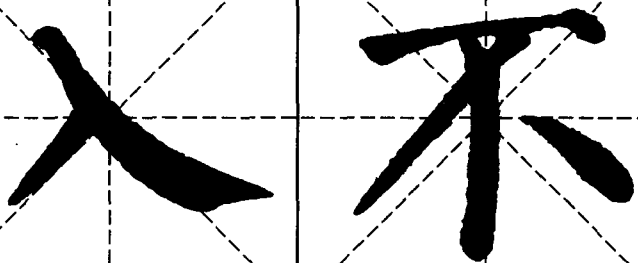
(8) 横撇长短搭配

横撇搭配时，以横为主，那么横长撇短，撇画粗壮(如“右”字)。以撇为主，那么横短撇长，撇画可稍轻而弯(如“左”字)。



(9) 撇捺长短搭配

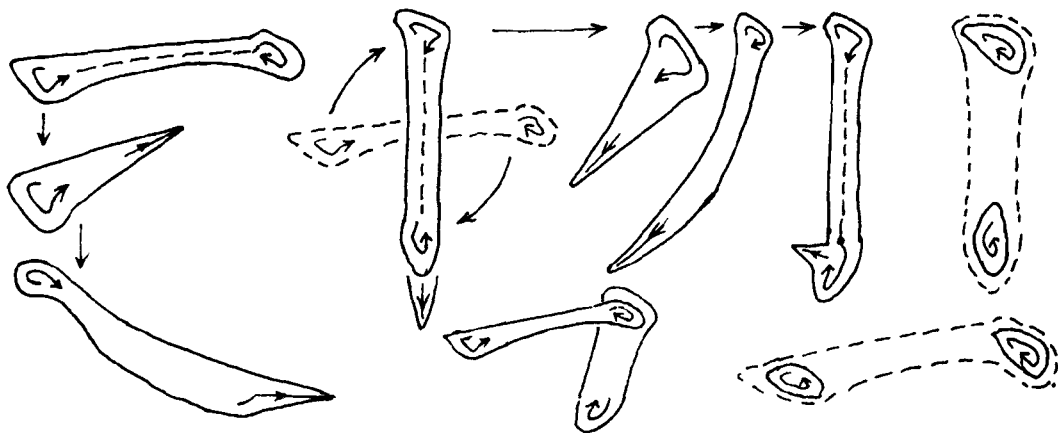
撇捺搭配时，以撇为主，那么撇长捺短，捺画还可写成点(如“不”字)。以捺为主，那么撇短且直，捺画弯曲，长而粗壮有力(如“入”字)。



范字书写提示 “左”字形略成三角形，“工”部偏于右下格。“右”字较短，形略似倒梯形，“口”部略偏右。“入”字短，形似三角形，捺与向右斜线斜度相等。“不”字，方正，左右对称，竖画居中。

附：基本笔画的相互关系

① 基本笔画以横画为主。② 起笔不变，改变斜度及收笔，可写成挑与捺。③ 写法不变，将横旋转 90°，就是竖。④ 将悬针竖斜(弯)向左就是撇。⑤ 横、竖末端收笔后再将笔锋挑出就是钩。⑥ 横与竖相连，写法不变，就是折。⑦ 横、竖的起笔、收笔部分就是点。

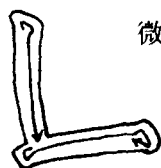


第二章 变化笔画

第一节 变化笔画的写法

汉字的笔画，除八种基本笔画以外，其余的都是由基本笔画变化而来。变化的方式有两类：一是基本笔画的曲直变化、起收处的方圆转折变化、倾斜程度的变化等。二是组合变化，也就是由几个笔画前后相连而来。但不管怎样变化，笔画的基本写法不变。

(1) 竖折



① 竖画厚重，微向右斜。

② 折为横的起笔。

(2) 竖弯



① 竖画中段向右弯转，弯处要轻。

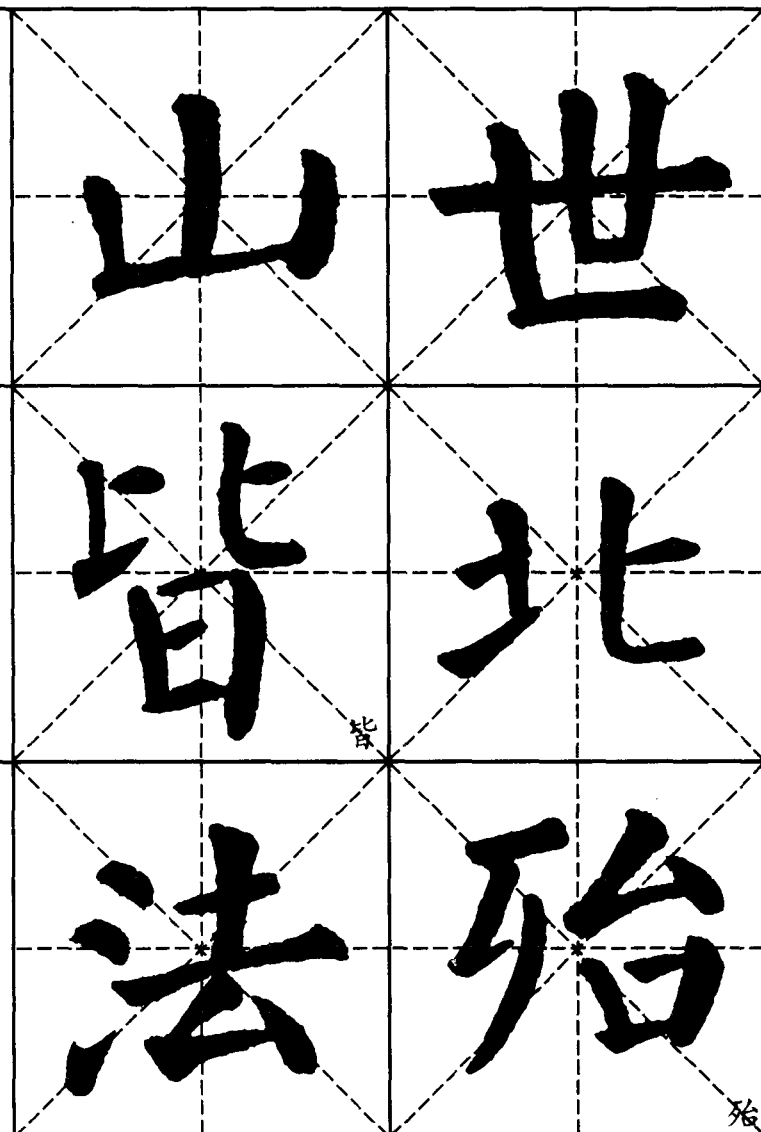
② 后段要平，收笔与横相同。

(3) 撇折



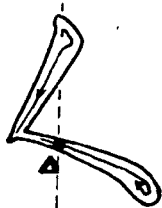
① 短撇要直，起笔粗壮。

② 横写成挑，挑要稍平。



范字书写提示 “山”字形扁，中竖略高。“世”字形方，笔画匀称，长横要平。“皆”字，上部左右分开，中间略空，“日”部向上靠拢。“北”字，左右对称，右部形略大。“法”字右部大，长横插入左中点下。“殆”字形方，端正，左小右大。

(4)斜折



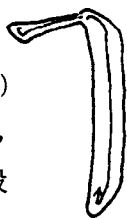
- ①短撇要直。
- ②长点微弯。
收笔圆转回
锋,与长撇相
交处(△)应对
正短撇头。

女

安

(5)高折

- ①横画细竖
画粗。



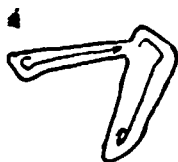
- ②折处(竖头)
形圆,竖要长,
端正微弯,中段
外凸。

直

首

(6)短折

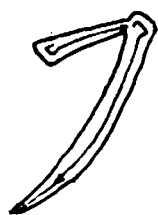
- ①折处形方、粗大。
- ②竖直、短而左斜。



四

君

(7)横撇



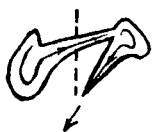
- ①横与撇都
比较细。
- ②撇画长而
微弯,写法
与长撇相
同。

泉

度

范字书写提示 “女”字近似棱形,撇与长点的交点居中。“安”字上小下大。“直”字形窄,底横要平;“首”字下部要窄。“四”字扁平,不可写方。“君”字“口”部偏右。“泉”字上下对正,左右对称。“度”字上窄下宽,长捺突出。

(8)角折



- ①左圆点要大，带锋出挑。
- ②折为点撇，起笔要大，撇向左下。

(9)横钩

- ①横后带钩，写法与横相同。
- ②出钩向左下。



(10)弯钩

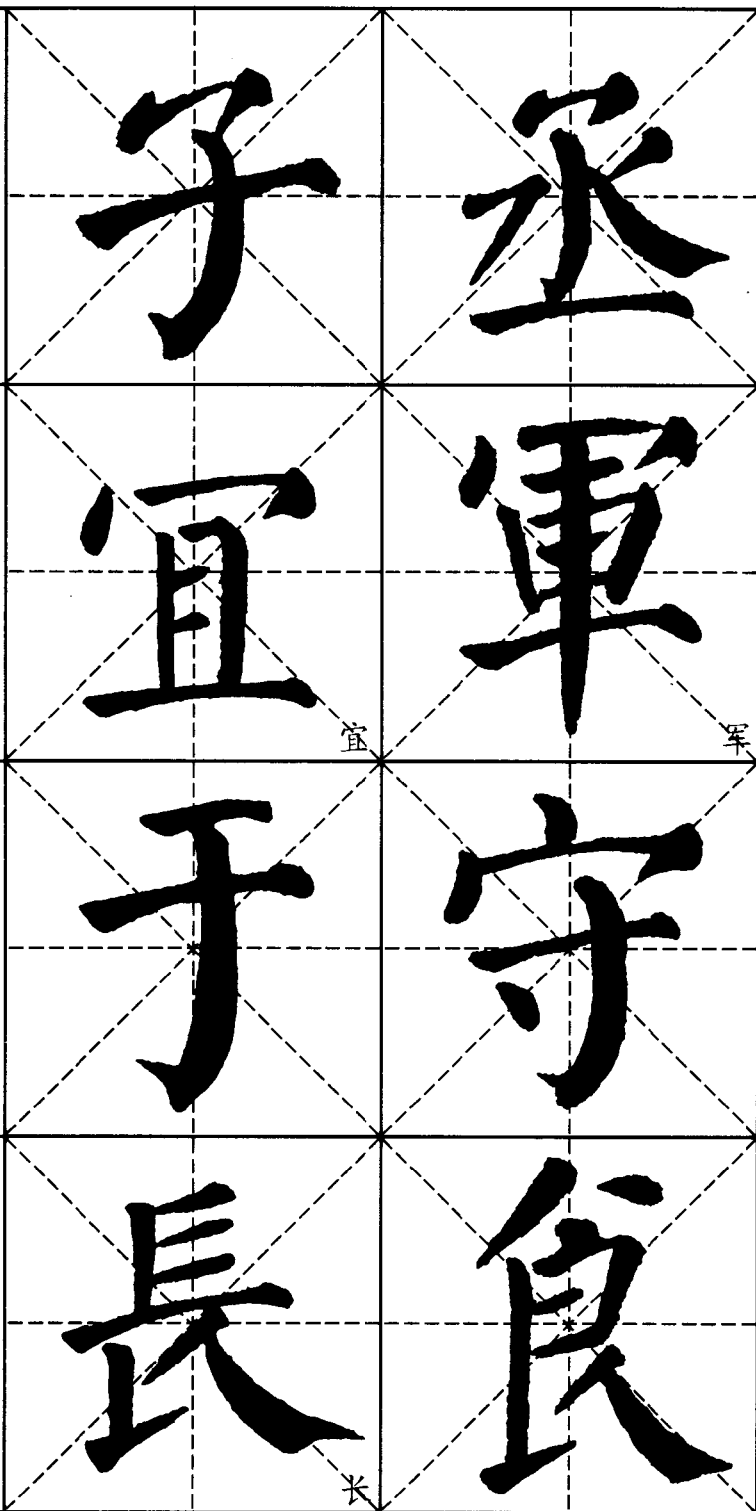


- ①写法与竖钩相同。
- ②中段向右凸出，后段稍粗壮。
- ③钩部与起笔对正。

(11)竖挑(右向竖钩)



- ①竖画正直，由粗渐细。
- ②挑画向左出头，行笔斜向右上。



范字书写提示 “子”字弯钩钩头居中，长横略斜。“丞、軍(军)”二字左右对称。“守”字弯钩写在竖中线的右边，外形似倒三角形。“長(长)”字上小下大，竖挑靠左。“食”字形长，“人”部占位较多。