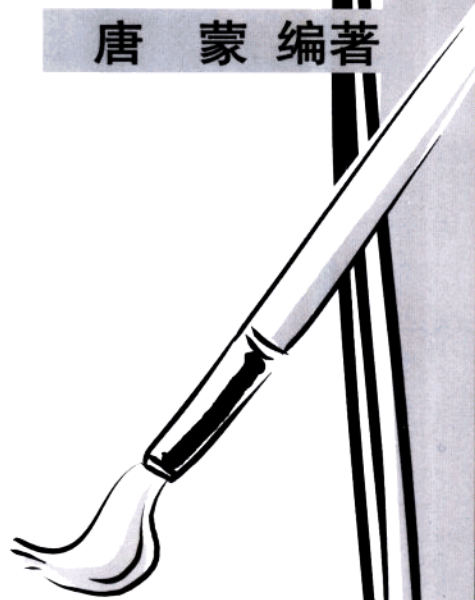


跟我学书法

柳体入门

LIU TI RU MEN

唐 蒙 编著



■ 湖南少年儿童出版社

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 中心位置	20
第三节 笔画的轻重变化	21
第四节 笔画的搭配变化	23
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	33
第四节 类似部首比较	35
第四章 结构比例位置	37
第一节 上下结构的比例位置	37
第二节 左右结构的比例位置	38
第三节 包围结构的比例位置	39
第五章 结构特点与方法	41
第一节 端正静穆,方正显长	41
第二节 三紧三松,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、柳公权及其作品介绍

柳公权(778-865),京兆华原(今陕西省耀县)人,唐代后期著名书法家。柳公权一生刚直不阿,不畏权贵,面对当时皇帝(唐穆宗)的询问,用“心正则笔正”的回答来劝谏。

柳公权的书法先学“二王”(即王羲之、王献之父子),后遍学隋唐以来的各大名家,最后变用颜体的笔法以及欧体的结构,用笔以方笔为主,引筋入骨,干净利落,瘦劲有力,结构紧凑,疏密因字而变,自成一格。他的楷书被称为“柳体”,与颜体齐名,有“颜筋柳骨”之誉。

柳公权的书法传世珍品有:碑刻《玄秘塔碑》、《金刚经》、《神策军碑》、《福林寺戒塔铭》、《李石神道碑》、《李晟碑》等;墨迹《兰亭诗并序》与《蒙诏帖》等。

《玄秘塔碑》立于唐会昌元年(公元841年),此碑28行,每行54字。其书迹用笔筋骨毕露,遒媚劲健,结体紧密,有“铮铮铁汉”之感。是柳公权的代表作之一。

《神策军碑》刻于会昌三年(公元843年),比《玄秘塔碑》晚两年。此碑早已散失,现仅存原拓本的前半部。其书迹苍茫浑朴,爽爽有神。既有颜体的雄浑,又有欧体的清劲,笔笔皆凌厉劲健。也是柳楷的代表作之一。

本书范字都是从《玄秘塔碑》与《神策军碑》中精选出来,并经过整理将原帖黑底白字还原为墨迹,以便于大家临摹学习。

三、柳体楷书的艺术特点

柳体楷书字形方正,略带长形,笔画上下伸展,左右内敛,皆向中紧缩。外形端庄静穆、左右同形对称,重心稳定,结构严谨,部位之间强调穿插、挪让,突出主笔,在匀称中取得疏密的变化。

柳体用笔以方笔为主,方圆并用。笔画多方笔折锋逆入;行笔劲健有力,以中锋一贯到底,转折分明,折处棱角突出;收笔回锋,或方或圆。同时笔画以瘦劲为主,提按顿挫清晰,笔画轻重对比明显,因而圆厚处不觉臃肿,清刚处不觉枯瘦痿弱。

四、书写工具

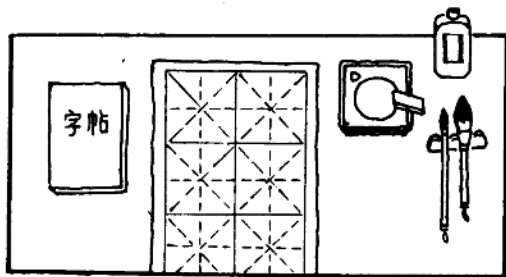
毛笔字书写工具有笔、墨、纸、砚等，为中国所特有，俗称“文房四宝”。

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。



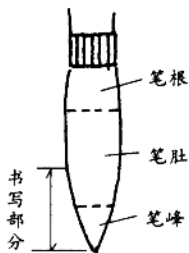
五、毛笔的认识与使用

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，只是靠在无名指的下面，一同向外抵住笔管，保证掌心空虚。

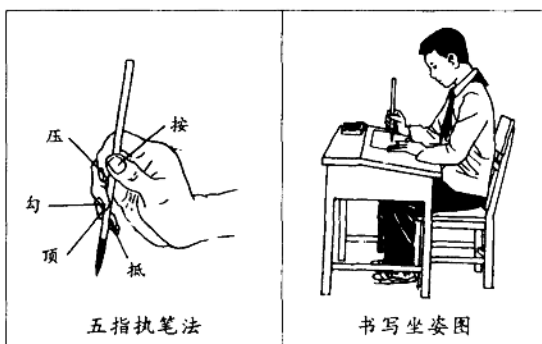
执笔时注意手指执于笔管的中部,除指头外,手指其他部分并不与笔管接触;掌心要空,虎口也要空虚呈狭长的半圆形,拿笔的手掌微微斜向上;手指捏笔的力要适度,手腕要与纸面平行,并与毛笔成 90° 角。

七、书写姿势

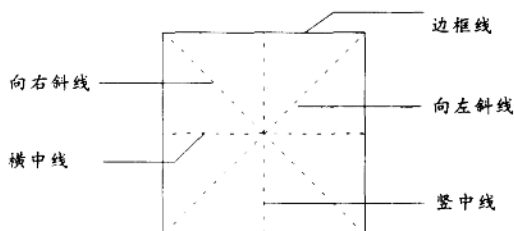
毛笔字的书写姿势一般有坐姿、立姿两种。

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,只是身体微向前倾,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

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书写过程及转、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。

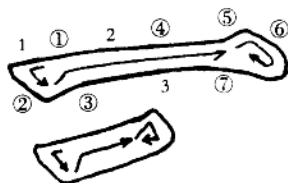
(一)横的写法

长横

- 1.起笔——①逆锋向左轻轻落笔；②折向右下重按稍顿。起笔方。
- 2.行笔——③折锋向右铺毫；④向右中锋行笔，中段略轻。
- 3.收笔——⑤微向右上提笔；⑥折向右下重按稍顿；⑦圆转回锋向左上提收(形圆)。

长横

短横



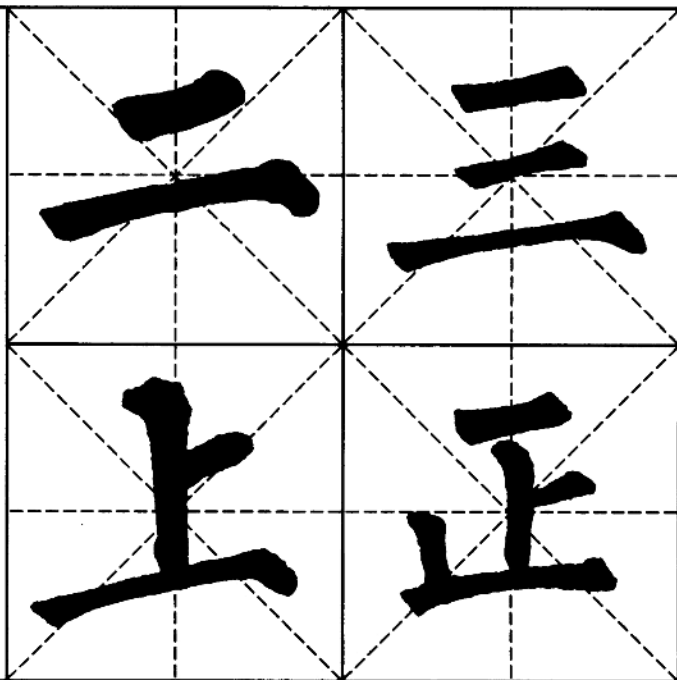
短横 短横方起方收，写法与长横相似，齐头齐尾，用力均匀。

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。

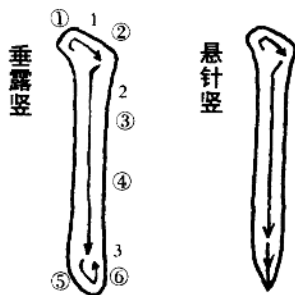


范字书写提示 “二、三”二字，横画上短下长。“二”字短横厚重，收笔上仰，略带圆意，长横劲直。“三”字上横平，中横斜向上仰，略轻。“上”字，竖画略偏左，两横皆向上仰。“正”字，横平，竖正，中竖居中，笔画均匀，字形上窄下宽。

(二)竖的写法

垂露竖

- 1.起笔——①逆锋向上轻轻落笔；②折向右下重按，稍顿。起笔形斜方。
- 2.行笔——③折向下铺毫；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

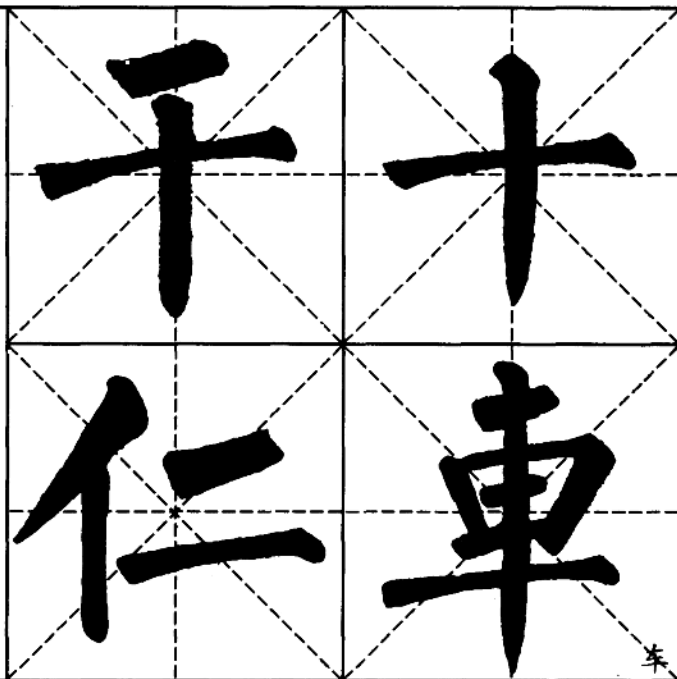
悬针竖起笔、行笔与垂露竖相同，只是至末端收笔时，轻按后顺势向下边提边收，从笔画的正中出锋，稍尖。

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。

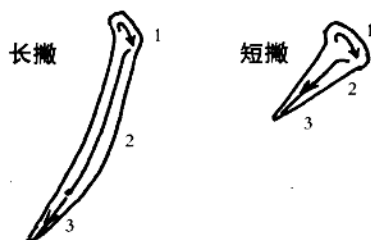
按笔——将笔向下按，笔画由轻变重。按笔在行笔中，笔画由细变粗。

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”二字长竖皆为垂露竖。其中“干”字短横粗壮有力，收笔方中显圆；中竖居中，左右对称。“仁”字左窄右宽，左长右短；左竖与短撇中部相连，右部两横相距较近，短横上仰，长横要平。“十、車(车)”二字长竖皆为悬针竖，横竖皆长，直而劲挺；横画较细，竖画较粗。“車(车)”字，“曰”部较窄；长横左伸，起笔稍重；中竖为悬针竖，居中段正。

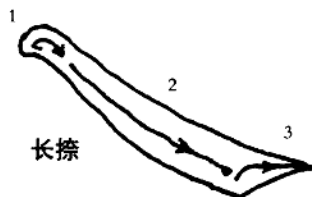
(三)撇的写法



1. 撇的写法与悬针竖相似。竖画左斜(弯)就是撇。
2. 长撇行笔轻而向左下微弯,中段行笔用力均匀。
3. 短撇向左下直引,边行边提,收笔要尖。

(四)捺的写法

1. 起笔——顺时针方向轻起。
2. 行笔——向右下边行边按,逐渐加重,形微向下凹。
3. 收笔——折向右后,平向右提笔出锋,收笔要平。

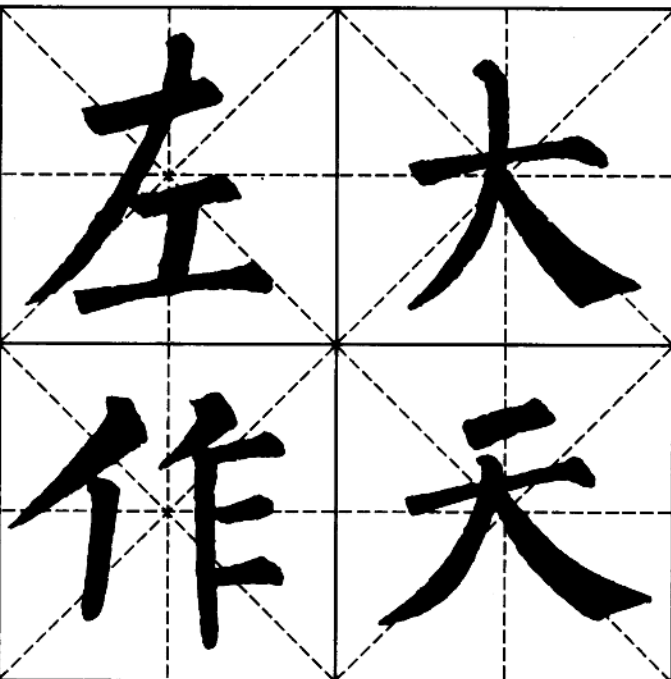


用笔方法(二)

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。

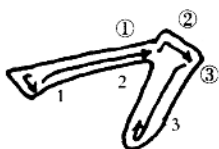
露锋——笔锋露出笔画之外,出锋收笔就是露锋,但要从正中出锋。



范字书写提示 “左”字上窄下宽,外形略似三角形;上横较斜,长撇微弯,“工”部略偏右。“作”字“亻”撇长、粗壮,劲直,竖画略向外斜,较短;“乍”部撇画短,竖长而正,下两横短而轻起,三横皆平。“大”字略成三角形,横画平而较长;撇长捺短,撇画上段要正,下段弯向左,捺画微弯,粗壮方劲。“天”字上窄下宽,写法与“大”字相似。

(五)折的写法

横折



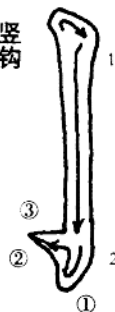
横折由横与竖连接而成。横部及竖部的写法分别与横、竖基本相同。

折部形斜方：

- ①略向右上提笔。
- ②斜向右下重按。
- ③折向下连竖。

(六)钩的写法

竖钩



竖钩就是竖的末端向左出锋带钩。

1. 竖部：写法与竖相同。

2. 钩部：

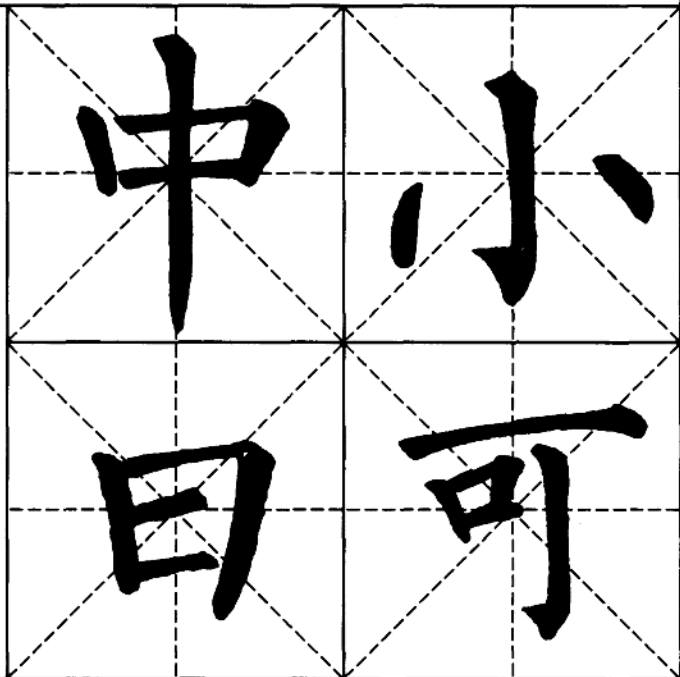
- ①向左下斜向重按。
- ②回锋转向左上。
- ③平向左勾出。

钩部先回锋(形圆)，后出钩(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——锋尖不动，笔头折转，折笔处外形显方。



范字书写提示 “中”字“口”部形扁偏上，横长竖短，两竖内斜；中竖正直，居中，向下长伸，收笔悬针。“日”字字形小，上宽下窄，接近方形；竖画略向内斜，左短右长；下两横连左竖不连右竖。“小”字竖钩正直、居中，两点左低右略高，左点较正向下，右点斜向右下。“可”字长横平，“口”靠上，竖钩略偏右，微弯。

(七)挑的写法

长挑



长挑的形状就像逆向的短撇相反。

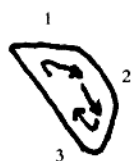
1. 逆时针方向，向右下重按稍顿。

2. 转锋，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

方点



方点是右向斜点，写法与竖的起笔相似。

1. 顺时针方向，折向右重按起笔。

2. 折向右下继续重按，形成点画。

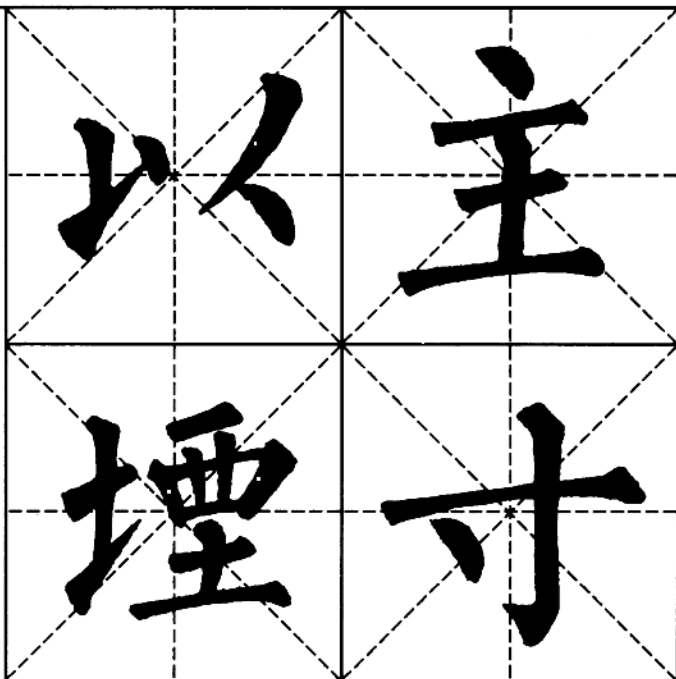
3. 折向左上提收。方点类似梯形。

楷书三忌

1. 笔走偏锋。行笔中，笔锋偏在笔画的一侧，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”字左右分开，形短而扁，左低右高；“人”部捺作点，与撇画下部相连。“堙”字左小右大，挑画上斜；右半部笔画均匀、紧凑，“西”的边竖内斜，“土”与“西”要对正。“主”字方点要大，居中，竖画与点对正，中横短而略斜，底横长而平。“寸”字横画长而平，竖钩偏右，点靠上；点、钩分居中线两侧，左右位置相对应。

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。这几点是笔画在字的结构中最基本的关系。长短关系有:横长竖短、横短撇(捺)长、横长撇(捺)短等。

(1)横画要平

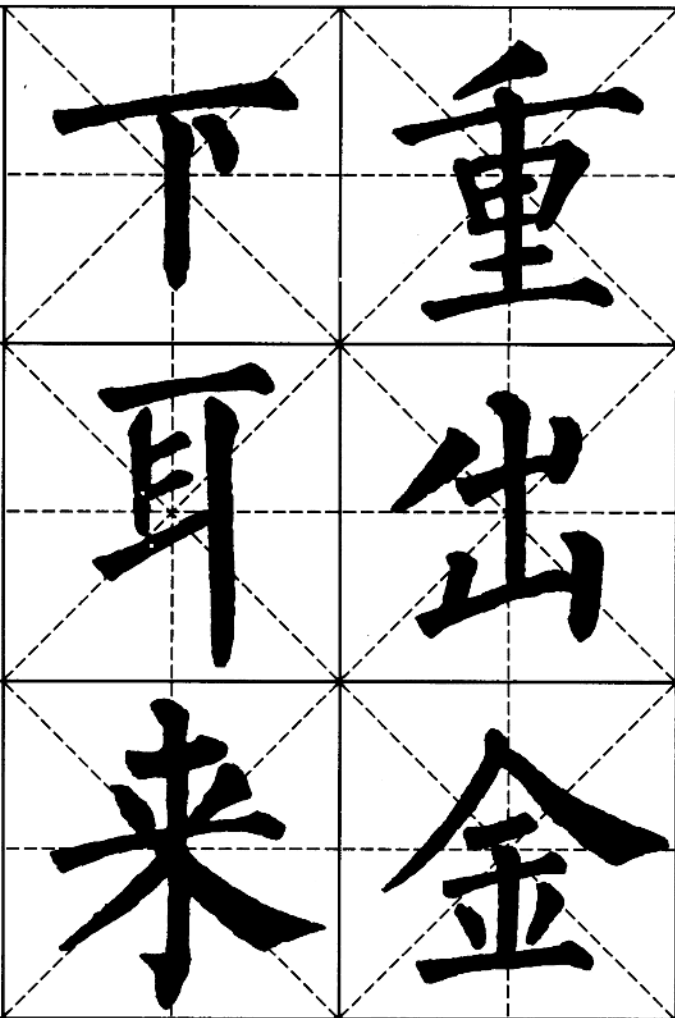
字中的横画一般左端略低,右端略高;但不能太斜,尤其是长横,更要写得平平稳稳,这样,字才会端正。

(2)竖画要正

字中的长竖与中竖要写端正,尤其是中间的长竖更应写得正直,不能左右偏斜。这样,字的左右才能平衡、稳定。

(3)斜度相等

撇捺及点画等斜向笔画在字中左右相对时,它们的倾斜程度要基本相等,字才端正、平衡。



范字书写提示 “下”字横平竖正,横上较空,点上靠横、竖。“重”字左右对称,首横长而平,“曰”宜小。“耳”字形窄,底横要斜,右竖正而长。“出”字左右对称,上左竖改成撇。“来”字字形上窄下宽,左右对称;竖钩长而正直,较细。“金”字上宽下窄,撇捺要长,横画要短。

(4)间隔均匀①

字中的横画上下重叠,竖画左右并列时,笔画之间的间隔距离要均匀,不能有的部分太挤,有的部分太散。

(5)间隔均匀②

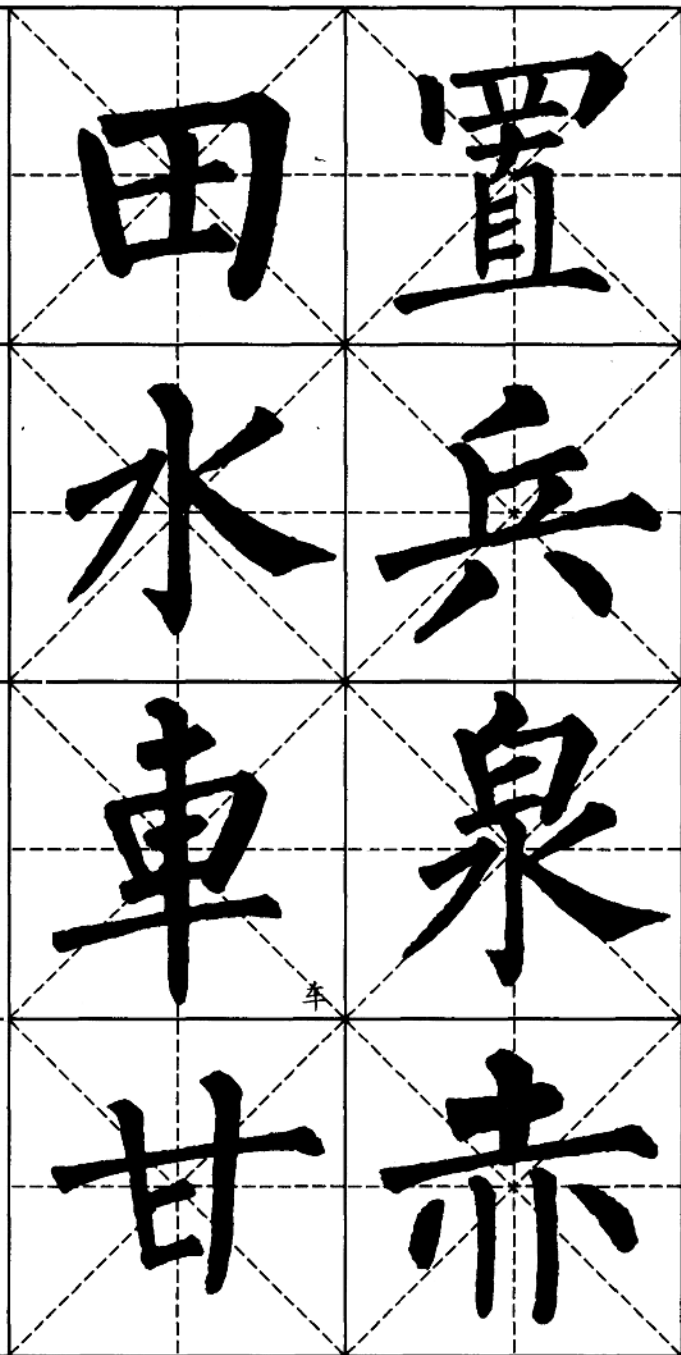
以撇、捺等斜弯笔画为主的字,笔画之间也要写得均匀。这时,主要看笔画之间的空白,空白大小基本相等,字的间隔距离才会均匀。

(6)左右对称

一个字,如果两边形状相同(相似),那么,这个字的左右要写得对称。也就是说,相对的笔画长短、位置,以及撇捺的斜度都要相等。

(7)横长竖短

以横为主的字,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,横画两边上直下弯。



范字书写提示 “田”字上宽下窄,边竖略斜略弯。“置”字笔画间隔均匀,上宽下窄,底横要平、要长。“水”字撇、捺起笔靠上,捺画粗壮。“兵”字上下皆窄,长横向左右突出。“車(车)”字窄长,“泉”字上小下大,竖钩居中,与上撇头对正。“甘”字两竖靠拢,形不可宽。“赤”字上短下长,上半部“十”粗壮,下半部长横、长竖较细,两点对称。

(8)横短撇(捺)长

以撇(捺)为主的字，横画宜短，撇(捺)宜长。中间若有竖，竖也要长。最典型的是“左、夫、未”等字。

床

夫

(9)横长撇(捺)短

以横为主的字，撇(捺)宜短，撇应粗壮，捺可写成点；而横画要长、要平，两端重而中间细。最典型的是“右、有、真、具”等字。

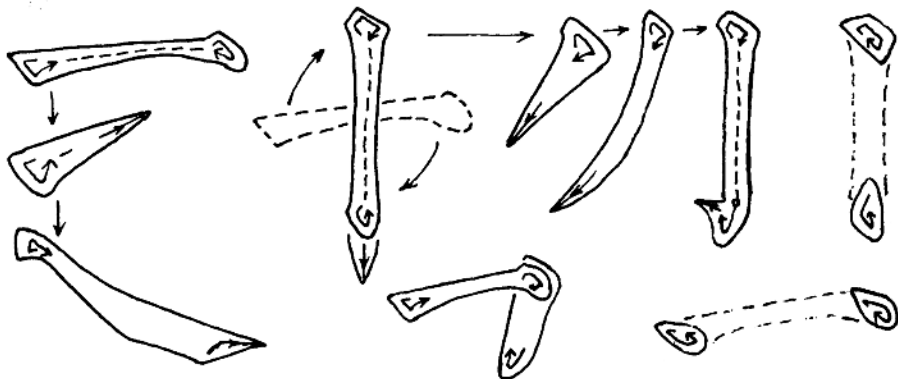
右

真

范字书写提示 “床”字上窄下宽，撇、捺略伸，形略长，“木”部略偏右。“夫”字，横短撇捺长，形略似三角形。“右”字，短撇头要粗壮，写法与方点相同，“口”略偏右。“真”字“目”部要窄，底横要长。

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，将横画旋转90°，就是竖。④将悬针竖斜(弯)向左就是撇。⑤横、竖末端回锋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、竖的起笔及收笔部分就是点。



第二章 变化笔画

第一节 变化笔画的写法

汉字的笔画，除了八个基本笔画以外，其余的笔画都是由基本笔画变化来的。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。二是组合变形，也就是由几个笔画前后相连而成。但不管怎样变化，笔画的基本写法不变。

(1) 竖折



① 竖画略向右斜。

② 折部就是横画的起笔。

(2) 撇折



① 短撇形直、起笔粗壮。

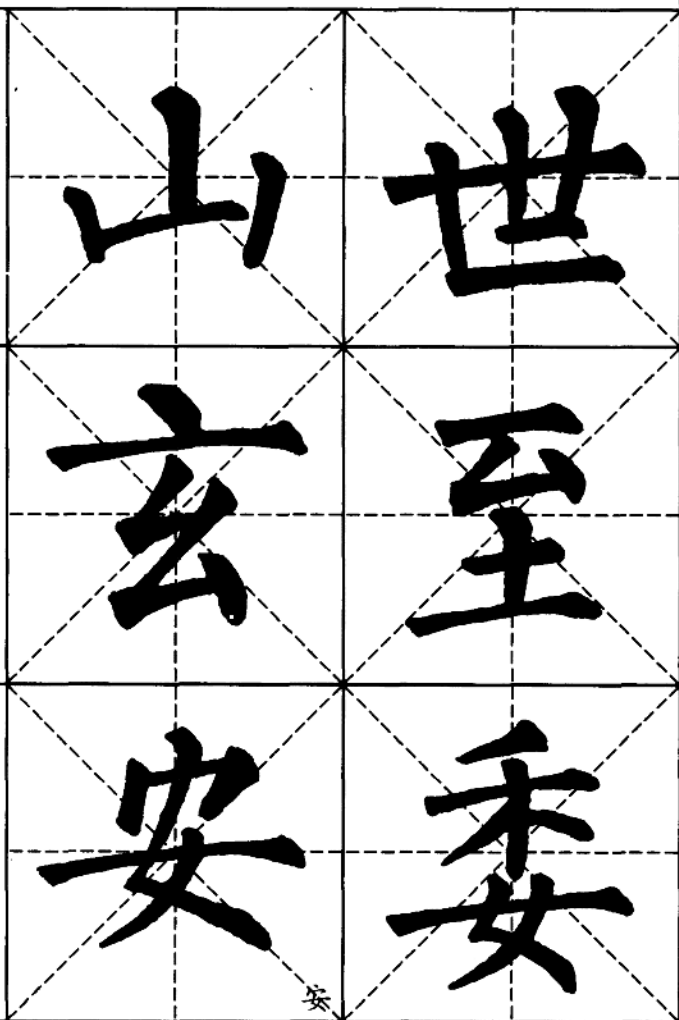
② 横画重起轻收，起笔向左突出。

(3) 撇点



① 撇画较直。

② 长点微弯。在“女”中与右撇的交点(△)对正撇头。



范字书写提示 “山”字中竖居中，略长，左竖小，右竖大，横画左长右短。“世”字笔画均匀，中竖要正，左右两竖略斜。“玄”字下半部形小，左右对称。“至”字横短形窄，左右对称。“安”字上下皆窄，横画长而平。“委”字“禾”略长，竖居中。

(4)横撇



- ①横与撇都比较细。
- ②撇画长而微弯。

(5)弯钩



- ①写法与竖钩相同。
- ②中段向右凸出。
- ③钩部与竖头对正。

(6)横钩

- ①横后带钩，横部较细。



- ②钩部粗壮，形圆，向左下出钩。

(7)竖挑(竖提)



- ①竖画要正，可直可弯。
- ②挑画斜向右上；挑如果不出头要圆。



范字书写提示 “夕”字字形较小，两撇与斜线斜度相同，点画居中。“度”字上窄下宽，上部紧凑，“又”部宽松。“于”字横略短，弯钩首尾都在竖中线上。“子”字头部要窄，笔画要粗，弯钩居中。“骨”字字形窄长，笔画紧凑。“帝”字上宽下窄，左右对称。“長(长)”字上小下大，捺画较直。“依”字较短，左窄右宽，右部竖挑与点对正。

(8)斜钩(戈钩)



- ①斜向右下，微弯。
- ②中段宜细劲有力。
- ③出钩斜向右上。

(9)横弯钩(心钩)



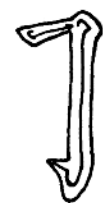
- ①顺锋起笔。
- ②行笔部分，先斜后平，逐渐加粗。
- ③出钩斜向左上。

(10)竖弯钩

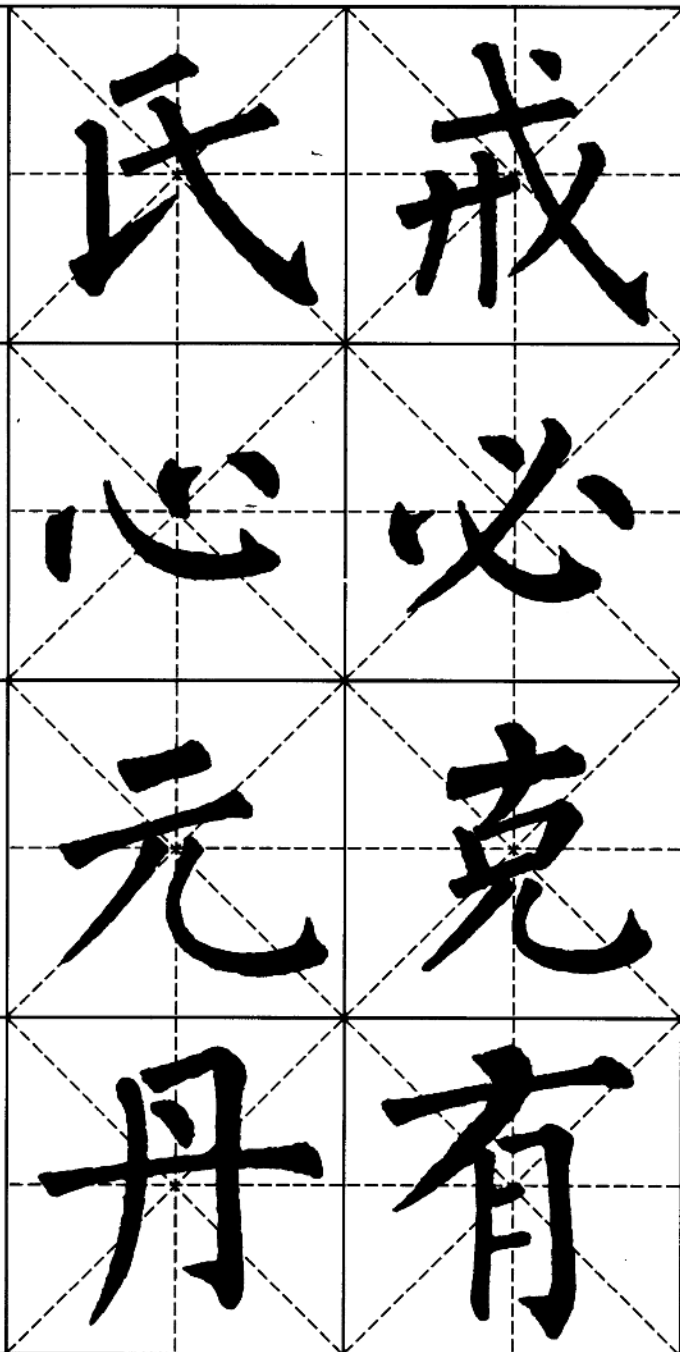


- ①前段斜弯向左。
- ②弯部较细，圆转；后段较粗较平。

(11)横折钩



- ①横细竖粗。
- ②折部斜方，粗壮有力。
- ③竖部长而正直。



范字书写提示 “氏、戒”二字，上窄下宽，斜钩尽力伸展成斜势。“心”字形扁，中点带挑向右，三点成斜形。“必”字笔顺为：撇、钩、中点、左点、右点。“元、克”二字，上窄下宽，竖弯钩要大。“丹”字字形窄，长横略偏上。“有”字上部大，撇居中起笔，“月”部窄长，略偏右。

(12)横折弯(斜)钩

写法与横折竖钩相同。

①竖部正，后段略弯。

②竖短斜而直。



刀 旬

(13)竖折折钩

△方折突出。

○圆转要细。

①钩画宜弯。

②钩部与竖头对正。



弘 張

(14)耳钩



①横撇要直，折处要方，外突。

②钩画圆转、粗壮。

院 部

(15)横折右弯钩



前段左斜，中段圆转；后段①较平，②形斜。

九 凡

范字书写提示 “刀”字钩部与撇头居中。“旬”字钩画下部要弯，“口”靠上。“弘”字左长右小，“厶”部笔画略粗。“張(张)”字左窄右宽，左右等高。“院”字形较方，长竖微弯。“部”字左高右低，竖画劲直悬针。“九”字较短，主体偏左，钩画右伸。“凡”字上窄下宽，中间内缩最窄。