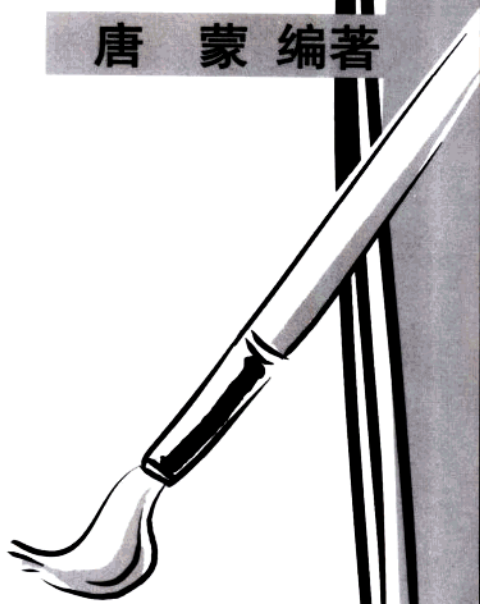


跟我学书法

欧体入门

O U T I R U M E N

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	19
第三节 笔画的轻重变化	20
第四节 相同笔的搭配变化	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 类似部首比较	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 结构特点与方法	40
第一节 中心紧缩,重心偏移	40
第二节 偏斜欹侧,稳中求险	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、欧阳询与《九成宫醴泉铭》

欧阳询(557—641),潭州临湘(今湖南长沙)人,唐代早期的著名书法家。官至太子率更令、弘文馆学士。他曾学习大书法家王羲之、王献之父子的书法,后参以北朝魏碑,并融入隶书笔意,自成一体。他的楷书被称为“欧体”。与虞世南、褚遂良、薛稷并称为“初唐四大家”。

欧阳询终身勤奋,年近古稀,尚在弘文馆教授书法,其书论著述颇丰,有《三十六法》、《传授诀》、《用笔论》数篇。并编有《艺文类聚》百卷,供唐朝诸王子阅读。他的传世墨迹甚多,楷书有《皇甫诞碑》、《化度寺碑》、《九成宫醴泉铭》、《温彦博碑》,行书有《卜商帖》、《张翰帖》、《行书千字文》等。

《九成宫醴泉铭》唐贞观六年刻,魏徵撰文。碑文记载唐太宗在九成宫避暑时发现涌泉之事。此碑24行,每行44字,为欧阳询晚年代表作。历代对此碑评价极高,谓之为“此碑笔笔具法则,字字应规矩”。此碑历来为学习书法的范本。

本书范字都是从《九成宫醴泉铭》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、欧体楷书的艺术特点

欧体楷书以二王为本,参以魏隶而成,于秀美之中含刚健,于平正中见险绝,形成险劲刻厉而不失温润的独特风格。

欧体楷书以方笔为主,方中有圆,方圆并用。行笔雄强而又含蓄,钩取隶书笔法,形态饱满;横竖劲直,撇弯捺直,以圆笔而显秀雅。其结构以平正为主,坚实整齐,字形稳重而法度森严。中宫紧凑,长画外突,重心因字而变。同时在平正中“造险”,虽有偏斜欹侧之形,却于险中取得平衡。笔画之间讲究呼应,善于穿插,富于变化。

四、书写工具

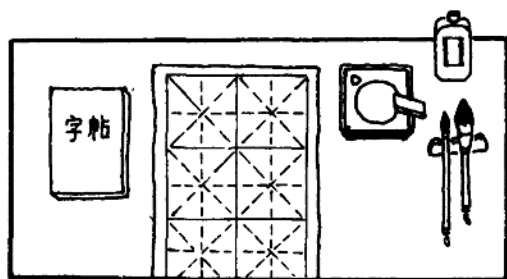
毛笔字书写工具有笔、墨、纸、砚等，为中国所特有，俗称“文房四宝”。

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。



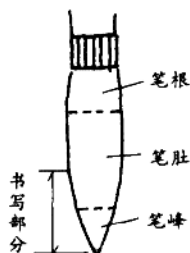
五、毛笔的认识与使用

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。

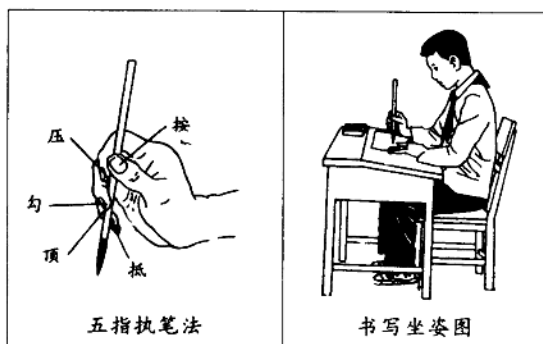
压：食指指头压住笔管的外侧，与拇指相对。

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。



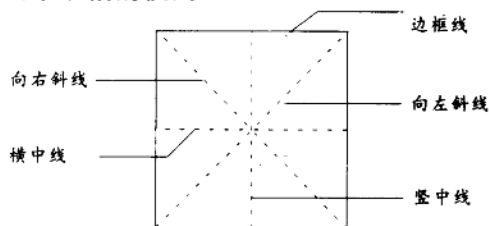
七、书写姿势

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

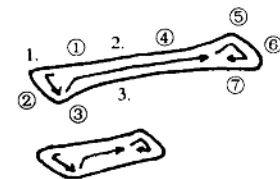
长横

- 1.起笔——①逆锋平向左轻轻落笔;②折向右下斜按,稍顿。起笔形似三角形。
- 2.行笔——③折锋向右铺毫;④向右中锋行笔,形直,略轻。
- 3.收笔——⑤微向右上提笔;⑥折向右下斜顿;⑦折锋向左,回锋收笔。形似三角形。

长横

短横

短横



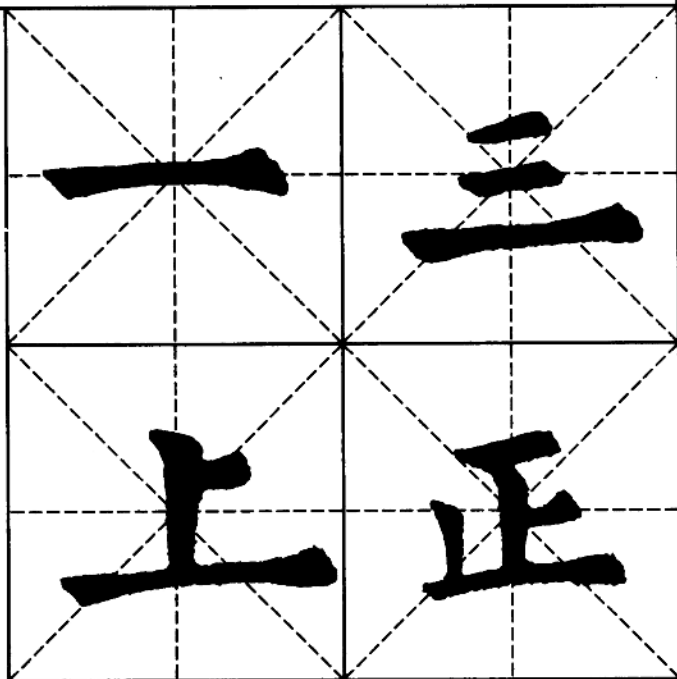
短横写法与长横相似,只是中段不细,用力均匀。

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。

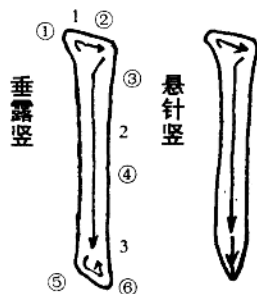


范字书写提示 “一”字长横略成斜势。“三”字上短下长,首横顺锋轻起。“上、正”二字,长横皆长而平,横向右展,右半要长。“上”字中竖略偏左,让短横。“正”字中竖居中,短横轻起,中横极短。

(二)竖的写法

垂露竖

- 1.起笔——①逆锋斜向左上轻落笔；②折向右下重按，稍顿，形似三角形。
- 2.行笔——③折向下铺毫；④垂直向下，中锋行笔，中段较细。
- 3.收笔——⑤由左折向右下轻按，稍顿；⑥折向上，回锋提收，形似三角形。



悬针竖

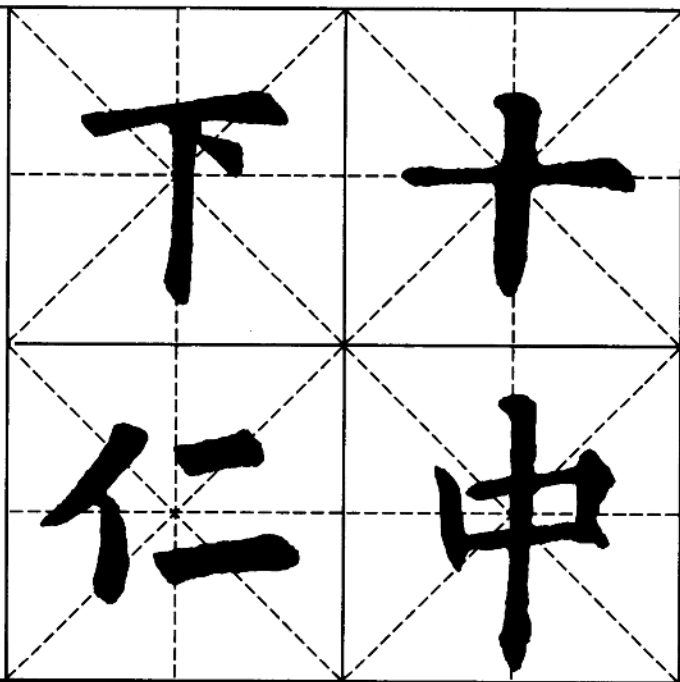
悬针竖起笔、行笔与垂露竖相同。末端顺势向下边提边收，从笔画的正中出锋，稍尖。

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。

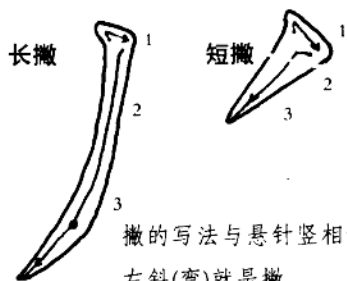
按笔——将笔向下按，笔画由轻变重。按笔在行笔中，笔画由细变粗。

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 “下、仁”二字长竖皆是垂露竖。其中“下”字横画后段逐渐加重，收笔成三角形比较明显；中竖居中，较长；点画向上靠拢。“仁”字左窄右宽，两横上下分开，与“亻”上平下齐，字形方正；用笔较重，笔画粗壮。“十、中”二字长竖皆是悬针竖。其中“十”字横长竖短，横细竖粗；横画较平，后段较重，竖画居中，极为厚重。“中”字“口”部略偏上，中竖居中，端正，宜长。

(三)撇的写法

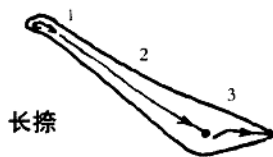


撇的写法与悬针竖相似。竖画向左斜(弯)就是撇。

- 1.长撇轻而弯,收笔略重,头部略似三角形。
- 2.短撇粗壮,形直,行笔由粗到尖。形似三角形。

(四)捺的写法

- 1.起笔——顺时针方向轻起,形小可方可圆。
- 2.行笔——向向下边行边按,逐渐加粗,形直。
- 3.收笔——折向右后,平向右捺去,收笔要重,要平。

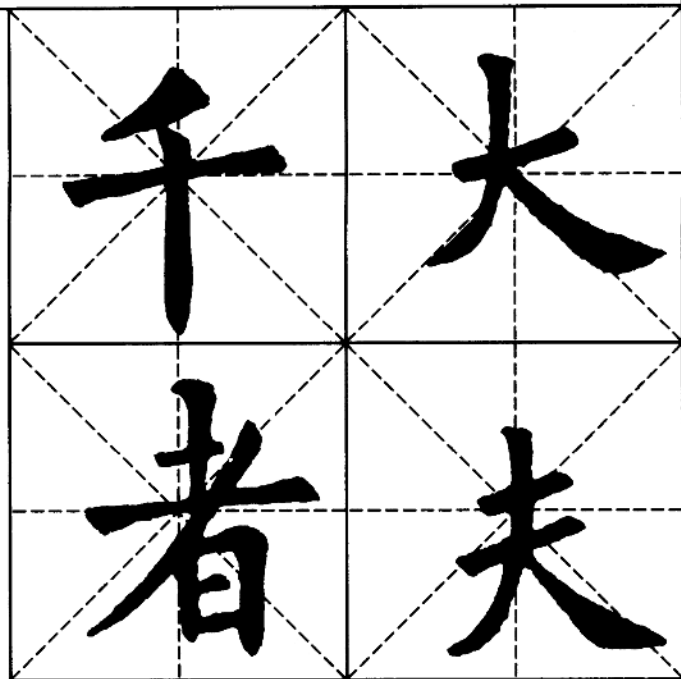


用笔方法(二)

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。

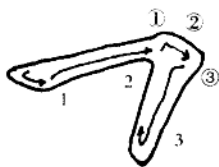
露锋——笔锋露出笔画之外,出锋收笔就是露锋,但要从中出锋。



范字书写提示 “千”字短撇居中起笔,粗重,较平,长横宜轻,竖为悬针竖。“者”字横平竖正,长撇微弯,其倾斜程度基本与米字格斜线斜度相同;“日”部偏右,左竖在中线上。“大”字横短略斜,方起方收;撇画上端较正,下端斜弯;长捺宜直,斜向右下伸展,笔画逐渐加粗。“夫”字字形及写法与“大”字相似,上横更短,撇画略偏左,长捺收笔宜重,横向右出。

(五)折的写法

横折



横折由横与竖相连而成。横部及竖部的写法与横、竖相同。

折部形斜方，厚重。

①略向上折，略提；

②折向右下斜按，用力较大；

③折向下连竖。

(六)钩的写法

竖画末端向左出锋带钩，就是竖钩。

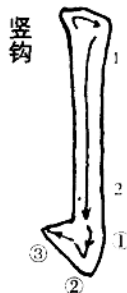
1. 竖部与竖画的写法相同。

2. 钩部按后向左出钩，钩的外形为三角形。

①向下重按；

②折向左，不提不按；

③平向左勾出。

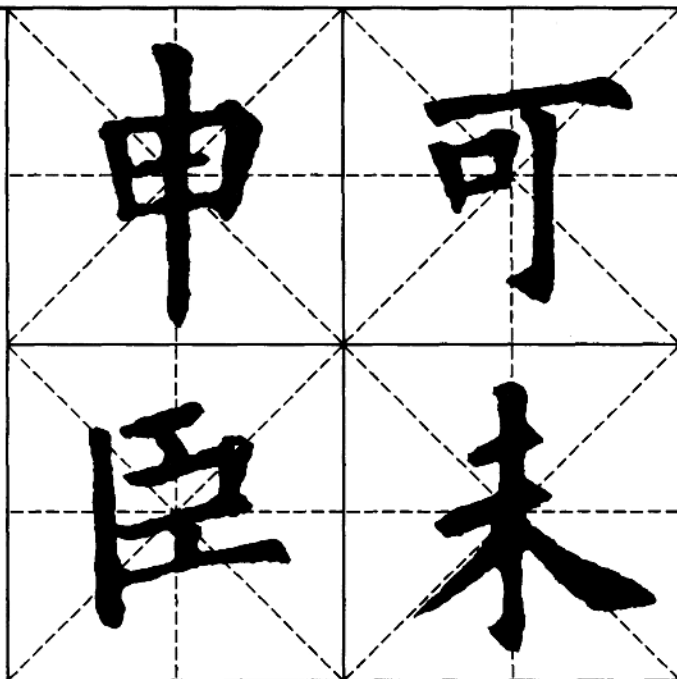


用笔方法(三)

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。

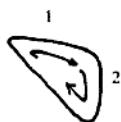
折笔——笔锋不动，笔头折转，折笔处外形显方。



范字书写提示 “申”字“日”部扁平方正，略偏上，中竖下垂，左右对称。“臣”字横画靠拢，略成扁势，左竖端正，中部两短竖略斜，上下对正，均在竖中线上；横画上短下长，微向上仰。“可”字横平，竖钩端正，钩在中线上，“口”部上宽下窄，形小，尽量向横与竖钩靠紧。“未”字上窄下宽；横画短略向上斜，撇短捺长。

(七)点的写法

右向点



右向点外形形成三角形，

写法与竖的起笔相似。

欧体字的点无行笔，只

有起笔与收笔，下笔重

按就是点。

1. 起笔——顺时针方

向折向右重按。

2. 收笔——折向下按，

再折向左上提收。

(八)挑的写法

长挑



长挑起笔如横，写法与形状正好与短撇相反。

1. 起笔——逆时针方向折向下斜按。

2. 行笔——折向右上中锋行笔，边行边提，笔画由粗变细。

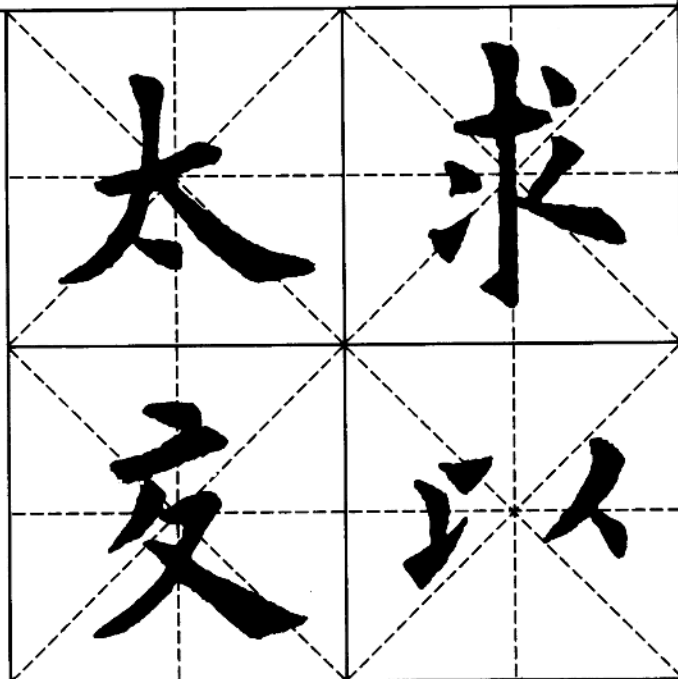
3. 收笔——顺势出锋，宜尖。

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 “太”字与“大”字相似，撇画偏左，捺画向右伸展，点居中与撇头对正。“交”字字形窄长，横短撇捺长，右点与撇相连成横撇，捺画由细到粗，直劲有力。“求”字字形窄长，竖钩劲直形长居中；左小右大，左为点、挑，右为撇捺，捺写作长点，向右伸展。“以”字字形短，左右分开，分居中线两侧，左右基本持平。

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，首先要做到字形稳定，这就要注意字中的笔画与笔画之间的位置与长短、曲直的搭配。

笔画在字中的位置要求：横平、竖正，间隔均匀，左右对称。并在此基础上安排好长短、曲直搭配：横长竖短、横长撇短、横短撇长、竖画长正短斜、撇弯捺直等。

(1)横画要平

字中的横画，尤其是长横要写得平平稳稳。这个平不是水平，其实左端略低，右端略高，字才平衡。

土

其

(2)竖画要正

字中长竖和中竖要端正。尤其是中间的长竖更应正直，劲挺有力。字的左右才能平衡。

佳

祉

(3)间隔均匀

字中的横画上下重叠，竖画左右并列时，间隔要均匀。斜向笔画之间的空白大小也要基本相等。

正

水

范字书写提示 “土”字形似三角形，竖画起笔上突，要重。“其”字上部要窄，两竖端正，靠拢。“佳、祉”二字字形方正，主竖重起轻收，有如铁柱。“正”字小而方正，笔画排列均匀。“水”字竖钩居中，左小右大，注意变化。

(4)左右对称

字的左右两边笔画同形(相似)时,则长短、位置以及撇捺的斜度要基本相等,字的左右才会平衡。

重 東

(5)横长竖短

以横画为主的字,横画要长、要平,厚重有力;竖画要短。

横长竖短的字,字形大多宽而短。

十 丘

(6)横长撇短

以横画为主的,与撇(或捺)相交时,横长撇(捺)短,“右”字只能横长撇短,“大”在字底时,横也要长。

右 莫

(7)横短撇长

以撇为主的字,横画宜短,稍粗,而撇画宜长,略弯。“左、石”及“厂、尸”等字头横短撇长。

石 居

范字书写提示:“重”字上横要长,“曰”部宜小。“東(东)”字“曰”部形扁略宽。“丘”字上部形小紧凑。“右”字横长,“口”部略偏右。“莫”字字形窄长,而长横平伸,“曰”部形方。“石”字撇在横头下起笔,微弯。“居”字撇画上端较正,中横向右伸展。

(8)(竖画)长正短斜

一字之中，长竖要正直有力(贞)；短竖若在字的左右两边时，短竖应向中间斜，“口”形上宽下窄，边竖内斜(申)。

貞

申

(9)撇弯捺直

字中撇捺相对，撇画宜弯，捺画要直，粗壮有力。这一特点在欧体字中尤为明显，如“天、奉”二字。

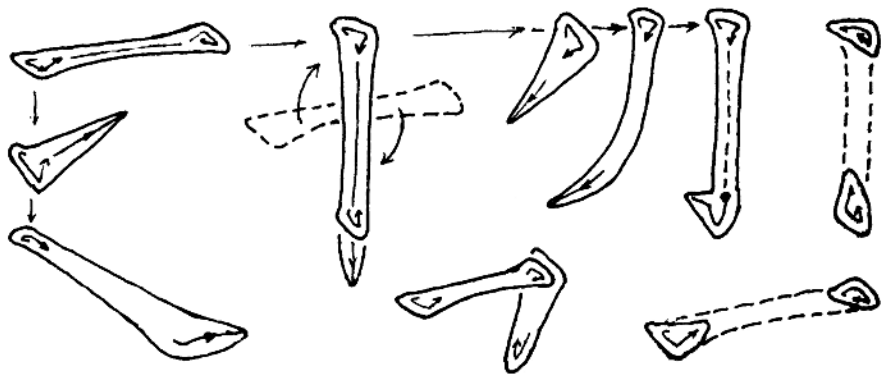
天

奉

范字书写提示 “贞(贞)”字字形窄长，“目”部两竖端正，下横与挑相似。“申”字“曰”部上横略长，两竖稍向内斜，中竖厚重端正。“天”字撇画偏左，长捺劲直。“奉”字撇画略正，捺画斜伸，三横略偏左，中竖要正。

附：基本笔画的相互关系

①基本笔画以横画为主。②挑与捺均为横向笔画，从左至右，起笔与横画相同，只是改变了斜度及收笔。③横的写法不改，将横画为转 90° ，就是竖。④将悬针竖斜(弯)向左就是撇。竖末端回锋后再将笔锋挑出就是钩。⑤横与竖相连，就是折。⑥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

汉字笔画较多,但都是由八个基本笔画变化而来。变化的方式有两类:一是基本笔画的曲直、倾斜程度的变化以及笔画首尾的藏露、轻重变化;二是由几个笔画前后相连而成的组合变化。但不管怎样变化,笔画的基本写法不变。

(1) 竖折



- ① 竖画长正短斜,长轻短重。
- ② 折部就是横画的起笔,折与横部要连贯。

山

甘

(2) 竖弯



- ① 由竖画后段向右弯转而来。
- ② 起、收两端略重,中部圆转处略轻。

七

此

(3) 撇折



- ① 撇画形直,起笔重。
- ② 横挑起笔宜重,形方,并略向左突出。

云

至

范字书写提示 “山”字笔画粗壮,中竖向上突出,右竖内斜。“甘”字横平竖直,中横写作点。“七”字长横较斜,竖弯后段要平。“此”字长横弯而上仰,竖画长短不一。“云”字字形小,撇头居中。“至”字字形小,较窄,左右对称。

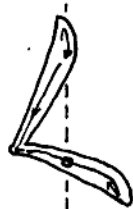
(4)横撇



- ①横、撇都比较细。
- ②横画略斜。
- ③撇画长而略弯。

反 泉

(5)斜折(撇点)



- ①撇画比较直。
- ②长点微弯，中部与右撇的交点对正撇首。

每 安

(6)横钩



- ①横后带钩，钩部与短撇相似。
- ②横画较细，钩部短而粗壮。

宜 策

(7)竖提

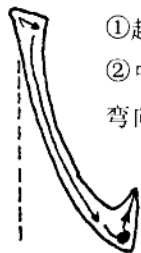


- ①竖后带长挑。
- ②竖画较直，由粗渐细。
- ③挑向右上，挑头要方整厚重。

長 氏

范字书写提示 “反”字撇捺交点在中线右侧。“泉”字上小下大。“每”字三个竖画皆向左斜，钩居中。“安”字左右对称，长横平而粗壮。“宜”字中部窄小，要紧凑。“策(荣)”字上下皆窄，宝盖略宽。“長(长)、氏”二字上窄下宽，捺与斜钩向右伸展。

(8)斜钩



- ①起笔如竖。
- ②中段较细，斜弯向右下，斜劲有力。
- ③出钩斜向右上。

我 武

(9)横弯钩(心钩)

- ①顺锋向
右下轻起。

- ②钩向左
上。



- ③行笔先斜后平，逐渐加粗，后段上仰。

心 必

(10)竖右弯钩



- ①前段同
竖，略向
左斜。

- ②弯部方
中带圆，后段加粗，较平，
钩向上。

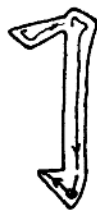
也 色

(11)横折竖钩

- ①横平竖正。

- ②折部斜方，
厚重有力。

- ③竖部劲挺，
钩部厚重平
向左出。



永 内

范字书写提示 “我、武”二字上窄下宽，斜钩上下伸展，特别突出。“心、必”二字笔顺不同，点的写法也各不相同。“也、色”二字主体部分偏左，竖右弯钩向右伸展。“永”字上窄下宽，撇捺展开。“内”字“人”部偏上，下半部宜空。

(12)横折斜钩



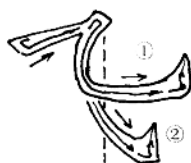
①写法与横折竖钩相同。

②折部突出，竖部向左斜。（“力”字钩居中）

力 而

(13)横折右弯钩

①横画宜斜。折部突出，形



方。弯钩前段左斜，后段①较平，②形斜。

九 風

(14)左、右轻横



①右轻横，由粗渐细，收笔宜轻。

②左轻横，顺锋向右轻起，笔画由细渐粗。

作 杖

(15)大头竖 小头竖

①大头竖写法与垂露竖相同，形较短。



②小头竖顺锋轻起，由细渐粗。



往 南

范字书写提示 “力”字字形小，钩居中。“而”字两横相距较开，四竖形不同。“九”字形短，弯部居中，“風(风)”字主体偏左，钩斜向右伸。“作”字方正，注意笔画的变化。“杖”字左小右大，长撇上部要正直。“往”字字形小，方正，三横靠下。“南”字中竖上下伸展，边竖宜短。