

毛笔

柳公权
楷书

入门与提高

俗壽六十七
臘卅八門弟
比丘丘尼
千餘輩或講

人民美術出版社

毛笔楷书入门与提高

柳公权)

北京市宣武区少年美术馆编

人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

毛笔楷书 (柳公权) 入门与提高 / 郭金铭编. — 北京: 人民美术出版社,
1998.11 (2001.3 重印)
ISBN 7-102-01985-8

I. 毛… II. 郭… III. 毛笔字-楷书-书法 IV. J292.11
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 34285 号

毛笔楷书入门与提高 (柳公权)

编 者 北京市宣武区少年美术馆
出版发行者 人民美术出版社
(北京北总布胡同 32 号)
责任编辑 邹家敏
装帧设计 白 明
印 刷 者 北京印刷一厂
经 销 者 新华书店总店北京发行所
1999 年 9 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷
开本 787 × 1092 1/16 **印张** 7.25
印数 7001-12000 册

ISBN 7-102-01985-8/J·1703

定价: 10.00 元

录

中国汉字的演变和书法艺术的发展	柳体楷书偏旁部首范字图表(三) ...	(19)
..... (1)	柳体楷书偏旁部首范字图表(四) ...	(20)
文房四宝	柳体楷书偏旁部首范字图表(五) ...	(21)
毛笔写字坐姿及执笔方法	柳体楷书结构形式范字图表	(22)
毛笔写字立姿及执笔方法	毛笔字的书写格式和行款	(23)
认识米字格	古代楷书名家作品欣赏	(25)
柳体楷书基本笔画的书写方法	柳体楷书作品欣赏	(26)
柳体楷书基本笔画“点”的范字图表	 * * * * *	
..... (10)	柳体楷书基本笔画“点”的练习	(29)
柳体楷书基本笔画“横”的范字图表	柳体楷书基本笔画“横”的练习	(35)
..... (11)	柳体楷书基本笔画“撇”的练习	(39)
柳体楷书基本笔画“提”、“竖”的范字图表	柳体楷书基本笔画“捺”的练习	(43)
..... (12)	柳体楷书基本笔画“钩”的练习	(45)
柳体楷书基本笔画“撇”的范字图表	柳体楷书基本笔画“提”的练习	(49)
..... (13)	柳体楷书基本笔画“竖”的练习	(51)
柳体楷书基本笔画“捺”的范字图表	柳体楷书基本笔画“折”的练习	(53)
..... (14)	柳体楷书偏旁部首的练习	(55)
柳体楷书基本笔画“钩”的范字图表	柳体楷书独体结构的练习	(89)
..... (15)	柳体楷书上下结构的练习	(91)
柳体楷书基本笔画“折”的范字图表	柳体楷书上中下结构的练习	(95)
..... (16)	柳体楷书左右结构的练习	(99)
柳体楷书偏旁部首范字图表(一) ...	柳体楷书左中右结构的练习	(103)
柳体楷书偏旁部首范字图表(二) ...	柳体楷书包围结构的练习	(107)

中国汉字的演变和书法艺术的发展

关于中国文字的起源，过去说法很多，甚至有的带有神话色彩。实际上，文字来源于生产和生活，是历代劳动人民智慧的结晶。

最早的文字就是图画，新石器时代陶器上的图像文字，就是我国的原始文字。最早的较成熟的文字是 3700 年前殷商时期的甲骨文，是刻在龟甲、兽骨上的文字。

距今三千多年前的周代，由甲骨文发展而成的金文是铸在钟、鼎等青铜器上的铭名，所以也叫“钟鼎文”。东周时代，刻在石鼓上的籀文叫做“石鼓文”，它是我国现存的最早刻石文字。从春秋到战国初期的文字称“大篆”。

公元前 221 年，秦始皇统一中国，进行了“书同文”的改革，丞相李斯把六国文字与秦国文字统一为三千三百多字，后人称它为“小篆”。小篆是在大篆的基础上发展而来的，大篆和小篆统称为“篆书”。篆书字型是长圆的，有些笔画是弯曲的，写起来不方便。

在汉字的形成发展阶段，字体结字繁复，重在象形，笔画线条简单，这一时期的书法艺术也处在形成发展阶段。

东汉至南北朝，是书法艺术的成熟、兴盛时期。汉代隶书是我国历代隶书的典型，是隶书发展的高峰。隶书开始于秦代，流行于汉代。从篆书到隶书，是字形的一大改革，字形从长圆变为扁方，笔画从弯曲改为平直，结构从复杂到简化。传说隶书是秦朝狱吏程邈（徒隶）创造的，故后人管这种字体叫“隶书”。其实隶书是劳动者（奴隶）和罪犯（徒隶）集体创造的。

随着社会的不断进化，事物不断发展，需要写出来的事情多了，一笔一画的隶书写起来也很不方便，于是就出现了“草隶”。当时，正是汉章帝在位，又一说是它可用于给皇帝上书的“奏章”，所以也叫“章草”。后来，从楷书发展来的草书，就叫“今草”。章草和今草统称为“草书”。

楷书开始于三国后期的魏朝，盛行于隋唐时代，一直应用到现在。楷书又叫“正楷”、“正书”、“真书”，是在隶书的基础上，兼收草书笔画简单的长处而形成的字体，它具有简写易认的优点，它形体方正，横平竖直，笔法完备，变化丰富，可做楷模（即写字规范），所以称为“楷书”。

楷书的快速写法是“行书”。行书始于魏晋，是介于草书与楷书之间的一种字体，它的结构与楷书相差不大，一般人都认得出来。而草书结构与楷书差别很大，但草书有一定规律，不能乱写，没有学过草书的人很难辨认。

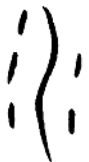
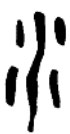
至此，篆、隶、草、楷、行五种字体一直稳定至今天，它们的产生也更加丰富、开拓了书法艺术的表现能力。在魏晋南北朝时期，书法已成为一种最重要的艺术。经隋入唐，我国书法进入了繁荣、鼎盛时期。这一时期，没有了字体变化，书法艺

术风神各异，各种风格流派异彩纷呈，书写用笔精当，结体多变，人们的审美意识已融于字中。书法作为一门艺术，能给人以美的享受，中国书法艺术源远流长，随文字从简单到繁杂，书法的风格愈来愈多样，在几千年的历史中，也愈来愈受到大家的喜爱。



牛骨刻辞(正面)

中国汉字演变图表

文 字	时 代	例 字			
甲骨文	商朝	 燕五·一二	 甲二·二五	 续一·四九·四	 甲二·四九·一
钟鼎文	周朝	 史颂敦	 颂敦	 克鼎	 古鉢
小篆	秦朝	 秦诏铭	 秦诏铭	 泰山刻石	 秦诏铭
隶书	秦汉	 张迁碑	 莱子侯刻石	 夏承碑	 礼器碑
楷书	三唐朝	 钟繇	 钟繇	 钟繇	 欧阳询
行书	东晋	 王羲之	 米芾	 黄山谷	 王羲之
草书	东晋	 王羲之	 孙过庭	 王羲之	 王羲之

文房四宝

笔

新笔使用之前,要把笔头放在温水中浸开,再用软纸或布拭去笔头中所含的水分,然后蘸墨使用。千万不要硬捻或用牙齿咬开,这样会损伤笔毛,影响使用。初学宜用羊毫中楷或大楷笔。书写时,蘸墨要适中,舔墨时要顺着笔毫方向,侧笔轻轻进行,使笔尖四周含墨均匀,保持笔锋尖、圆、正。不要左一下,右一下横扫,损伤笔毫。毛笔使用之后,应该用清水将笔头中所含墨汁洗干净,用软纸或布吸走水分,使笔尖保持圆锥状,或用笔帽将笔盖好,避免笔头干硬。这样可以延长笔的使用寿命。

一支好的毛笔,要具备“尖、圆、齐、健”“四德”。尖,指笔毫聚拢在一起形如圆锥,笔锋尖锐。圆,指毫肚圆润饱满,不歪斜,不干瘪。齐,指笔毫铺开,笔毫前端齐平,长短一致。健,指笔毫有弹性,将笔按下展开后能基本复原,不易变形。另外,笔头要正,笔杆要圆直,粗细适中。

毛笔按笔毫的性能,可分为硬毫笔、软毫笔、兼毫笔三类。硬毫笔多由黄鼠狼毛、兔毛、鹿毛等制成,弹性较强。软毫笔多由山羊毛等制成,弹性较差。兼毫笔是由硬毫和软毫合在一起制成的笔,弹性介于硬毫、软毫之间,最常见的是用山兔毛和山羊毛合制成的紫羊毫笔;用山兔毛和黄鼠狼毛制成的紫狼毫笔;用山羊毛和黄鼠狼毛制成的羊狼毫笔。

毛笔按锋颖的长短,可分为长锋笔、中锋笔、短锋笔。长锋笔的锋颖长,锋腹柔,贮墨多;短锋笔的锋颖短,锋腹刚,贮墨少;中锋笔则介于两者之间。

毛笔按功能或书写字体的大小,可分为小楷笔、中楷笔、大楷笔、提笔、楂笔等。

墨

由于制造原料不同,可分为松烟墨、油烟墨和选烟墨。磨墨时,将砚台平放桌上,砚中放入适量清水,拿平墨块,贴紧砚底重按缓转。如此边磨边注水,磨出的墨要浓淡适宜。太浓了,书写时运笔不灵活,笔道枯干;太淡了,书写时笔道向四处淌开,笔画走形影响书写效果。可先用笔蘸墨在废纸上试一试,然后再使用。墨磨好后,要将墨块包好存放,避免干裂或受潮。如果用现成的墨汁,也可以将墨汁倒入砚台后,加少量的水,用墨块轻研后再使用,效果更好。

纸

宣纸是最好的书画用纸。大致可分为生宣和熟宣两种,书写一般用生宣纸。至于练习,只要是容易吸墨,纸质细软的纸都可以用。如毛边纸,元书纸,但要注意不要用太光滑的纸,如果纸面光滑,不易吸墨,不利于锻炼笔力。

砚

最好的砚是端砚。练习写字,用砚不必讲究,选择有盖的砚台较好,砚的质地要坚实,研好的墨汁放在其中应不易干。每次使用完毕要用清水冲洗干净,避免被余墨胶住,影响使用。

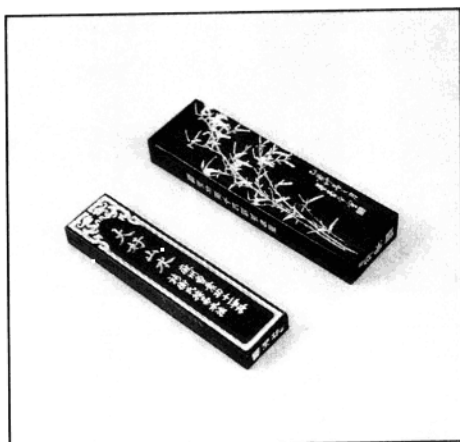
文房四宝(笔墨纸砚)



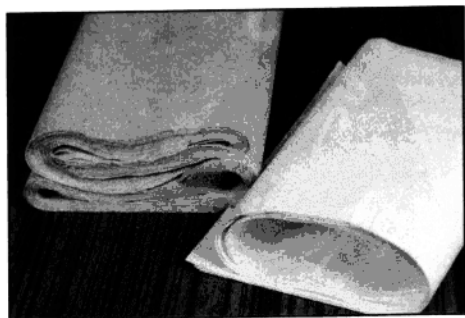
书写案头



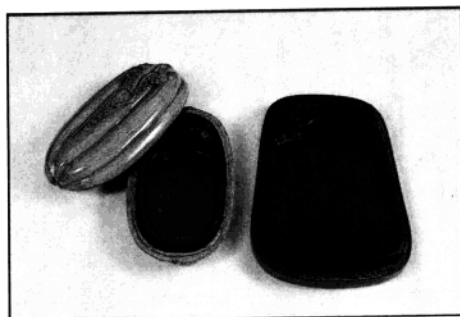
笔



墨



纸



砚

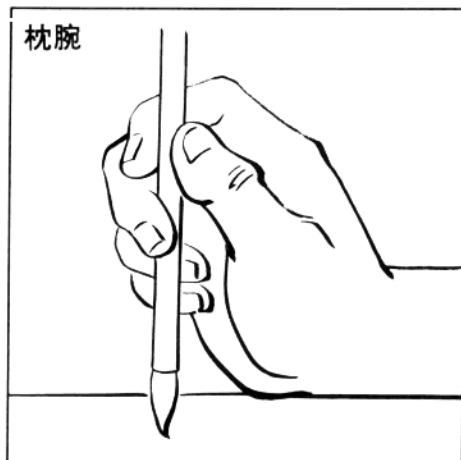
毛笔写字坐姿及执笔方法



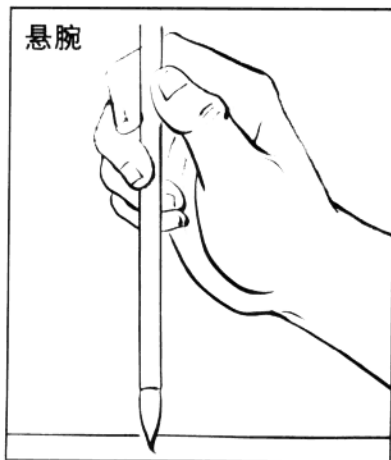
坐姿要点：

保持身体的平衡，全身体持各部位舒展自如。坐写时胸部与桌立面平等，不要歪斜，离桌子几厘米，免得紧压胸部，牵制用力；腰、背正直，头部微微前倾，两臂撑开使肩部平衡；两脚平放着，下肢也很舒展，然后左臂放在桌上，用物按住纸面，右臂或枕腕或悬肘进行书写。

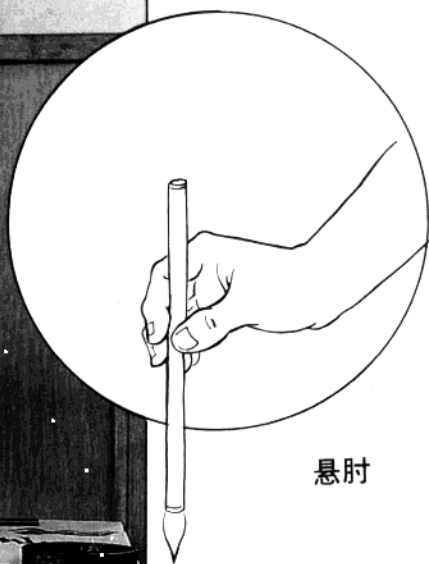
枕腕



悬腕



毛笔写字立姿及执笔方法

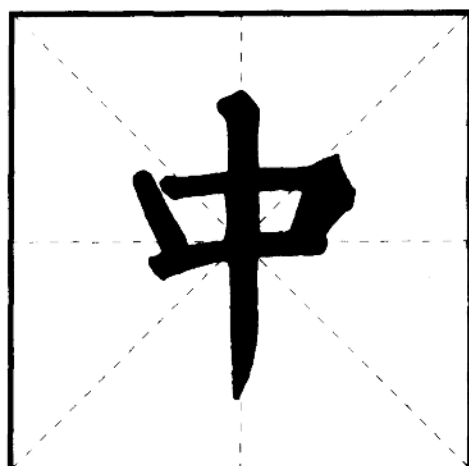
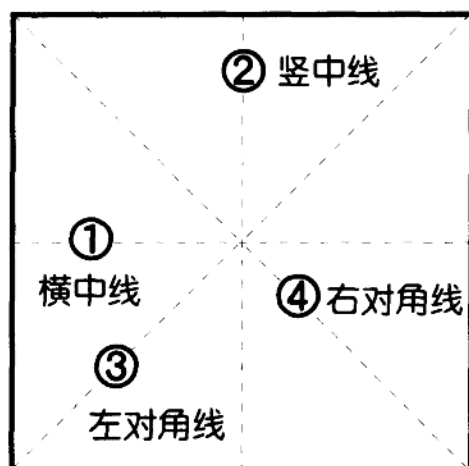


悬肘

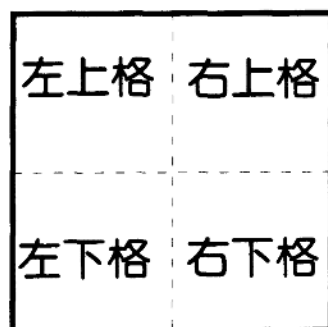
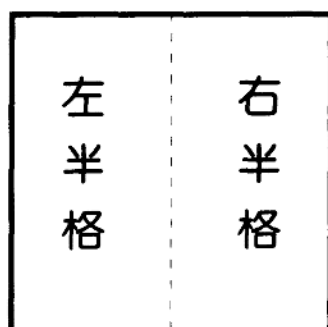
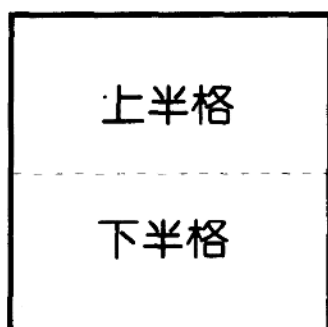
立姿要点：

桌前悬肘站写。站起时，右脚稍向前伸，给右臂增强助力，腰的倾斜度加大，以左手支住桌面，右臂悬肘书写。

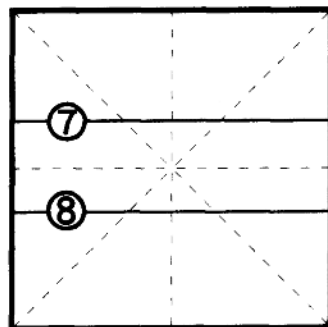
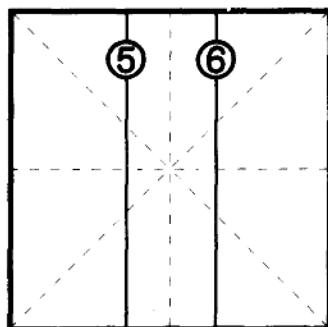
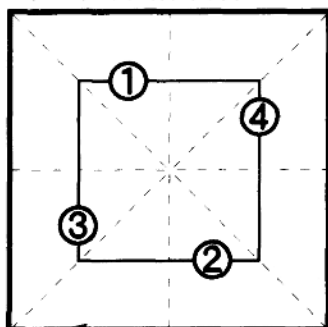
认识米字格



(一) 线条名称



(二) 分格名称



(三) 目测线条名称

- ① 上中线 ② 下中线
③ 左中线 ④ 右中线

- ⑤ 左三分之一线 ⑥ 右三分之一线

- ⑦ 上三分之一线 ⑧ 下三分之一线

柳体楷书基本笔画的书写方法

汉字是由各种笔画按一定规律组成的。笔画也就是线条，笔画形态不同，字体就不一样，笔画写不好，字体就很难美观，所以要把基本笔画的练习，看做练字的重要环节。

正楷笔画的形态较多，写法也各有差异，基本笔画可概括为点、横、竖、撇、捺、钩、提、折八种、（以柳体楷书为例）。

点：方点的写法：逆锋起笔，向右按笔，折锋向下行笔，顿笔后折锋，提笔调锋，回锋收笔。

圆点的写法：逆锋起笔，转笔向右下方行笔，稍顿提笔调锋，回锋收笔。

露锋点的写法：逆锋起笔，转笔向下行笔，稍顿，提笔调锋，出锋。

横：横的写法：逆锋起笔，转笔，顿笔，提笔调整笔锋，中锋行笔，提笔，顿笔，回锋收笔。

竖：悬针竖的写法：逆锋起笔，转笔，顿笔，提笔调锋，中锋行笔，至结尾处稍驻，提笔出锋。

垂露竖的写法：逆锋起笔，转笔，顿笔，提笔调锋，中锋行笔，提笔，顿笔，回锋收笔。

撇：撇的写法：逆锋起笔，转笔，顿笔，提笔，调锋，向左下方撇出。

捺：捺的写法：逆锋起笔，转笔向右下行笔，渐重，至捺脚处驻笔调锋，提笔向右出锋。

钩：竖钩的写法：逆锋起笔，转笔，顿笔，提笔调锋，中锋行笔，提笔，顿笔，提笔调锋，向左上方（右上方）挑出。

提：提的写法：逆锋起笔，转笔，顿笔，提笔调锋，略顿，向右上提出，越上越轻。提时，将笔提起。

折：横折的写法：逆锋起笔，转笔，顿笔，提笔调锋，中锋行笔，到转角处提笔，顿笔，提笔调锋，中锋行笔向下。

竖折的写法：逆锋起笔，转笔，顿笔，提笔调锋，中锋行笔，到转角处提笔，顿笔，提笔调锋，向右中锋行笔。

柳体楷书基本笔画“点”的范字图表

点	藏 锋 点		露 锋 点	
	圆 点	方 点		
				
	写 法	写 法	写 法	写 法
				
	例 字	例 字	例 字	例 字
	言	方	必	於

于

点的变化	平 点	例 字	例 字	竖 点	例 字	例 字
		今	念		然	原
	撇 点	例 字	例 字	长 点	例 字	例 字
		公	弟		不	欲

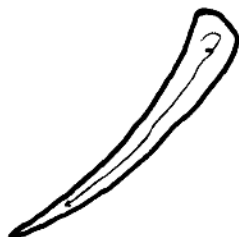
柳体楷书基本笔画“横”的范字图表

横	基本形态			写法		
						
横 的 变 化	短横	例字	例字	长横	例字	例字
		二	三		其	土
	左尖横	例字	例字	右尖横	例字	例字
		等	篆		慕	茶
	仰横	例字	例字	俯横	例字	例字
		元	寺		音	甘

柳体楷书基本笔画“提”、“竖”的范字图表

	基本形态	写 法	例 字	
			地	撰
提			法	深
竖	垂 露 竖		悬 针 竖	
				
	写 法		写 法	
				
	例 字		例 字	
	下	不	千	中

柳体楷书基本笔画“撇”的范字图表

撇	基本形态		写法	
				

撇 的 变 化	短撇	例字	例字	竖撇	例字	例字
		休	生		月	用
	弯头撇	例字	例字	弧撇	例字	例字
		右	育		金	舍
	回锋撇	例字	例字	兰叶撇	例字	例字
		成	歲		度	摩