

毛笔书法入门教程

欧体楷诀百韵歌

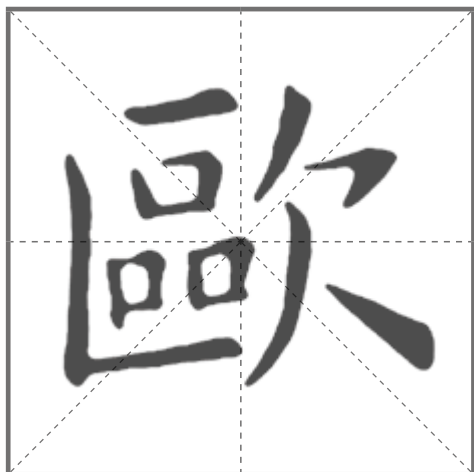
OUTI KAIJUE BAIYUNGE



《九成宫醴泉铭》范字

袁红战 编著

安徽美彩出版社
全国百佳图书出版单位



毛笔书法入门教程

袁红战 编著

欧体楷诀百韵歌

OUTI KAIJUE BAIYUNGE

安徽美韵出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

欧体楷诀百韵歌 / 袁红战编著. —合肥: 安徽美术出版社, 2014.1

毛笔书法入门教程

ISBN 978-7-5398-3651-5

I. ①欧… II. ①袁… III. ①毛笔字—楷书—书法—教材 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第125815号

毛笔书法入门教程

欧体楷诀百韵歌

OUTI KAIJUE BAIYUNGE

袁红战 ◎ 编著

出版人: 武忠平

选题策划: 毛春林

责任编辑: 毛春林

责任校对: 司开江

装帧设计: 徽韵书坊

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)

地 址: 合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场14层

邮 编: 230071

营 销 部: 0551-63533604 (省内) 0551-63533607 (省外)

印 制: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 6.5

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5398-3651-5

定 价: 19.80元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有 · 侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所孙卫东律师

说 明

《毛笔书法入门教程——欧体楷诀百韵歌》歌诀共316句1580字，是目前国内难得一见的全面系统地用歌诀形式归纳楷书书写规律的书法技法类图书，其特点主要体现在以下几方面：

1. 本书采用歌诀形式，提纲契领，阐述楷书最基本的运笔、结构、章法上的基本规律，通俗有趣，易懂易记。歌诀不空谈现象，但求揭示本质；不求高雅，但求通俗；不说废话，但求具体、实用，能从总体上提示要点、难点。正文是对歌诀的细化解读和补充延伸，突出了实用性、完整性和指导性。

2. 本书在形式和结构安排上进行了一些探索，从“稳”与“活”的全新视角去解读楷书，把繁杂的书写规律具体化、条理化，消除了书法给人的繁琐性、神秘性和深奥感，方便了理解，提高了书写规律的指导性和可操作性。

3. 本书规律列举详尽，注重从源头上去解读规律，使抽象的理论形象化，并渗透了欣赏、审美的基本方法，可逐步提升习字者的理解、感悟、想象、审美等能力。

4. 本书归纳列举的主要是一些通则性的基本规律，学习中要注意结合不同书体的风格流派灵活变化，求“大同”，辨“小异”，辨证理解，活学活用。

5. 本书范字均选自享有“楷书极则”“翰墨之冠”之誉的欧阳询《九成宫醴泉铭》碑，并对残损处在不失原貌基础上进行了细致修整。该碑规范、严谨、劲健、灵秀，历来被公认为极佳的学书入门范本。

6. 本书并没有对所举范字进行分析，一是为了避免扩大本书容量，二是为读者留出领悟的空间。您可以在对范字结构的思考中，加深对结

字规律的理解。

7. 本书精选互不重复的范字达461字（对个别相同的字也选用了同字异形写法），范字容量大，针对性强，具代表性。

8. 本书所列举的规律同样适用于硬笔楷书的学习。

9. 本套丛书一共四本，范字分别选自欧阳询书《九成宫醴泉铭》，颜真卿书《多宝塔碑》，柳公权书《玄秘塔碑》，赵孟頫书《寿春堂记》。

10. 本书另配有同步教学课件，需要可联系作者邮箱。

一部精品图书需要反复地打磨，本书的首印权当是一个征求意见稿吧，错误或不当之处恳请广大方家同仁批评指正，及时地反馈意见和建议，以使本书更加充实，更趋完善。在此，也对所有关心此书的朋友们以及为本书提出修改建议的鹤壁方圆格书法室石朴先生、安阳代剑冰先生、安鸿杰先生表示感谢！

袁红战 电子邮箱:ayyhz@163.com

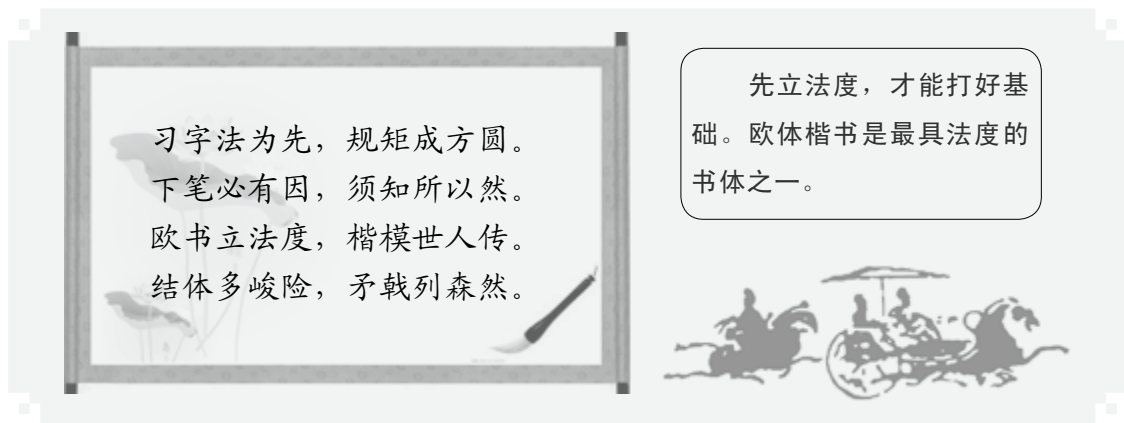
2013年金秋记于中华文字的故乡河南安阳

目 录

第一章 引 言	1
第二章 运 笔	2
第一节 基本运笔方法	2
(一) 讲究节奏 追求变化	2
(二) 藏露结合 善用折笔	4
第二节 基本笔画的运笔方法	6
(一) 点	7
(二) 横	10
(三) 竖	11
(四) 撇	12
(五) 捺	14
(六) 钩	15
(七) 折	16
(八) 提	18
第三章 间架结构	19
第一节 结构总规律	19
(一) 重心平稳 稳中求活	19
(二) 布白均匀 匀中有变	24
(三) 穿插争让 连贯照应	28
(四) 突出主笔 主次分明	33
(五) 参差变化 活泼多姿	36

第二节 不同字形的结构规律	42
(一) 独体结构	42
(二) 上下、上中下结构	48
(三) 左右、左中右结构	58
(四) 包围结构	70
 第四章 章法布局	 76
第一节 谋 篇	76
(一) 审势谋篇 因材施教	76
(二) 预留天地 匀整布局	79
第二节 正 文	80
(一) 格式规范 入矩中规	80
(二) 气韵生动 格调统一	80
第三节 落 款	82
(一) 古字今款 格式规范	82
(二) 长短穷富 灵活变通	83
第四节 用 印	85
(一) 书印协调 宁少勿滥	85
(二) 避同求变 选位得当	86
 第五章 结 语	 88
 《九成宫醴泉铭》的用笔及结构特点	 90
 楷书结构学习中的突出问题及对策——谈斜田格习字格的应用	 94

第一章 引言



“书法”即汉字的书写艺术，“法”含有法度、法则、规范之意，没有规矩不成方圆，写字不合法度也就不能称之为书法。当前，在书法的学习过程中，还存在着诸如不识规律、机械描摹的盲目倾向，以及把书法混同于美术字，追求方整平直、不知收放变化等审美偏差等问题。这些都直接影响着学习者学习的效果和积极性，因此，学书法要先学规矩，若胡乱涂鸦，则显得过于盲目，徒劳无功。

唐代大诗人王维说过：“妙悟者不在多言，善学者还从规矩”，学习书法同样要先从学习运笔、结字的基本规律入手，先立法度，师法古人，善于借鉴，提升学习的起点和高度，才能避免误入歧途，找到步入书法艺术之门的捷径。

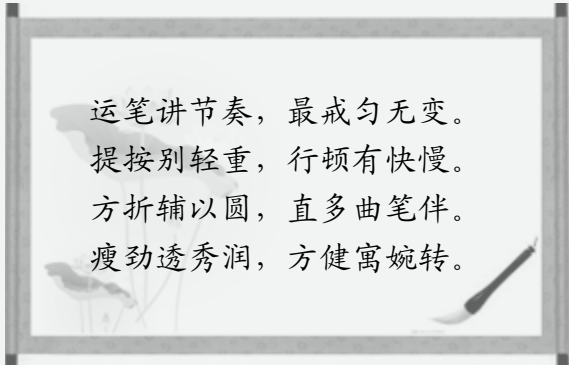
先立法度，就如同人的习惯要从小养成一样。楷书字字独立，笔笔分开，形体方正，结体谨严端庄，运笔节奏明显，比之篆、隶、行、草等书体，是较具法度的，也较贴近时代，最便初学，易掌握基本点画和结体，打好书法的基础。

楷书又称“今隶”、“真书”、“正书”等，因其形体方正，可作“楷模”而得名。而欧阳询的《九成宫醴泉铭》更是“楷模”中的“楷模”，被称为“正书第一”，该碑竖立了唐楷中的极则，用笔骨气劲峭，结体法度严整，“森森焉若武库矛戟”，能于平正中见险绝，于规矩中见飘逸，是学习楷书极佳的入门范本。

第二章 运 笔

第一节 基本运笔方法

（一）讲究节奏 追求变化



运笔讲节奏，最戒匀无变。
提按别轻重，行顿有快慢。
方折辅以圆，直多曲笔伴。
瘦劲透秀润，方健寓婉转。

平声“啊——啊”不会成为音乐，线条无变也就不能成为书法。

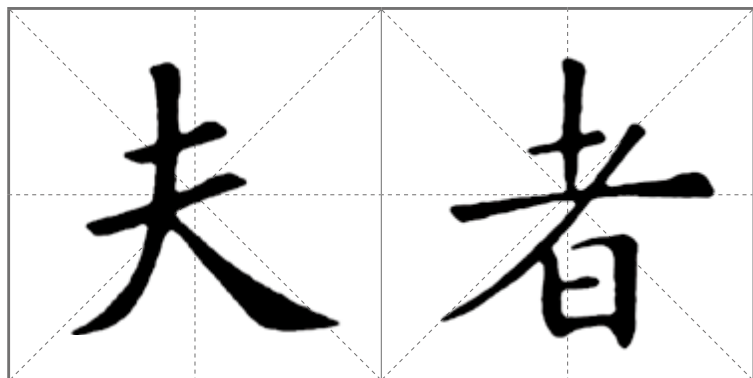


清代书法家康有为曾讲过：“书法之妙，全在运笔”。因为书法是通过用笔书写出各种不同的线条来结字造型的，从运笔的轻重、快慢、提按、顿转等变化中，才能更多地传达出字体的神韵。这就要求书写时要充分利用毛笔笔毫柔软而富有弹性的功能，运锋铺毫要首尾完善，气势流畅，笔力丰盈，使笔毫在顺逆相交、疾涩相顾、轻重相间的情况下运行，书写的笔画才能呈现出丰富的变化。

“音贵婉转文贵曲，书贵跌宕画贵虚”。节奏和韵律成就了艺术的音韵之美，书法作为艺术的一种，追求的同样是一种节奏、韵律的美感。韵律美的追求，使得在运笔中最忌的就是均匀无变，单调乏味。因此，运笔中应该避免匀速行笔、均匀用力、直来直去。

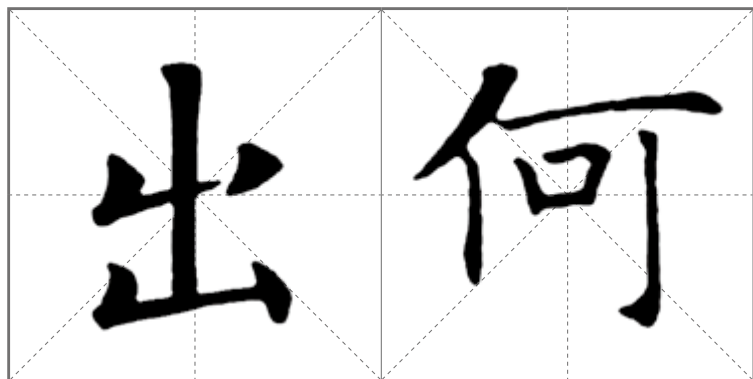
1. 提按分明，粗细有变：

运笔贵在有提有按，是提按赋予了点画更多的粗细对比变化和形态之美，生成了书法线条的节奏和韵律。因为毛笔的软笔特性，使提按成为毛笔书法中最重要的用笔方法。书写是由提笔与按笔交互而形成的，在点画的行笔过程中，按笔后需提起才能行笔，而提笔后又需按笔才能使笔画成形，可以说处处有提按，时时在提按。所以说书写是提与按的交替过程，按后必提，提后再按，呈现一种“跳跃式”而非“拖拉式”的行



笔状态。

提按时尤其要把握好提按的幅度，提要按着提，按要提着按。这样，提笔时笔画才能细而不弱，按笔时笔画方可粗而不肿，不能大起大落，太过极端。



提按的一般规律是：行、转、轻、快时要提笔，顿、折、重、慢时要按笔。

欧体常于同一笔画中提按轻重变化比较明显，

富节奏美感。如有些横、竖的两头按笔较重，中间行笔则稍轻等等。如“夫、者”。

2. 快慢交替，行顿结合：

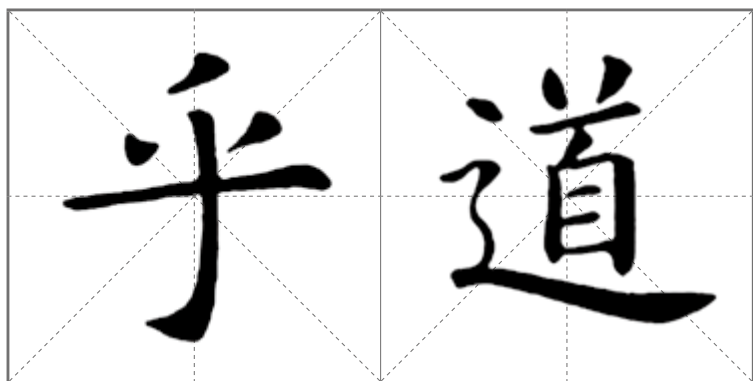
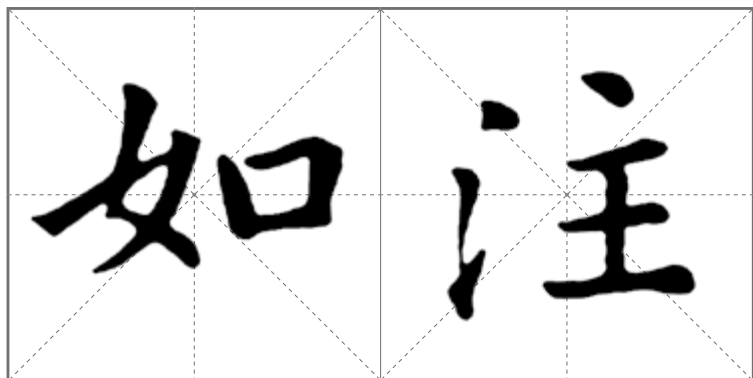
行笔的快慢是产生节奏感的主要因素之一。楷书行笔既讲究笔势轻快，畅达通顺；又讲究用力沉稳，“涩行”取劲；还需要顿笔“歇脚”积蓄力量。要使行笔快慢交替，行笔顿笔结合；收放富有韵致，顺畅而不轻滑。如“出、何”。

欧书笔画运笔沉稳，绝无飘浮圆滑之感，在运笔中，尤其要把握好顿笔。顿有停和按双重含义，顿笔处形如骨节，能起到增强字的骨力、增加笔画变化等作用。顿笔常用于笔画的起收转折处，一般横、垂露竖的起收，悬针竖、撇、平捺、提的起笔，点的收笔，钩、捺出锋前，转折处等，都需要顿笔蓄势。如“如、注”。

3. 方圆曲直，刚柔相济：

顿笔折锋可以产生方笔，提笔转弯可以生成圆笔。方笔显得峻拔劲健，圆笔感觉浑厚秀雅；直笔显得挺劲有力，曲笔感觉妩媚活泼。“真书以点画成形，以转折见性”，运笔有方有圆、有直有曲，才能刚柔共存。如“乎、道”。

欧体笔画行笔多取直势，以方笔为主，在点画线条的起止转折上，常用“折以成



方”的方法形成棱角，给人以刚健挺拔、方正严谨之感，同时辅以圆笔，能于平正中见险绝，险绝中见温润。这一特征在点、横、竖上体现较为明显。

但临习时不可过分追求棱角，一味地将各个笔画的起收笔都作刀切处理，要注意方圆结合。如在竖画的收笔处、横折的折处、竖弯钩的收笔处等，都要带有圆意。

（二）藏露结合 善用折笔

起笔分藏露，折笔力彰显。
笔走中锋线，力存留驻间。
回藏或出锋，齐力聚毫端。
运笔贵适度，分寸须细掂。

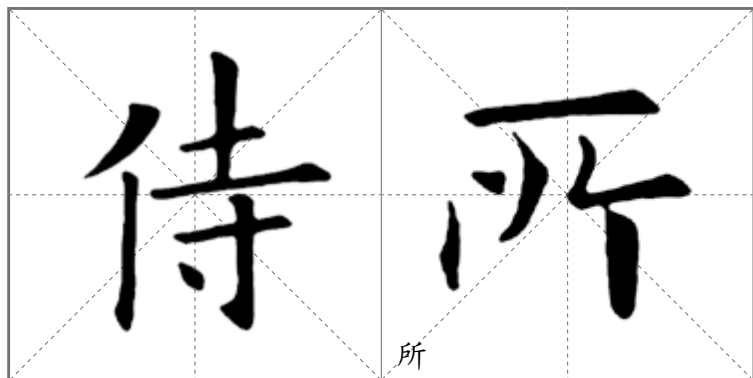
欧体运笔最基本的特征可概括成两个字——“方”和“瘦”。



1. 藏锋为主，露、切为辅：

书法用笔包括了下笔、行笔和收笔。楷书起笔多用藏锋，有时也用露锋、切锋，多种笔法互用，一般当主笔用藏锋时，副笔可用露锋，可以增添用笔的变化，增强书法的艺术效果。

（1）起笔多用藏锋：藏锋又称逆锋，起笔方向和笔画行进方向相反，如横竖起笔的“欲右先左、欲下先上”。须先逆行入笔，然后笔顿回锋，行笔路线好像转了一个圈，使落笔的虚尖藏到笔画中，抹去锋芒，俗称“藏头”。藏锋可使点画饱满，避免弱



笔，又增添了字的变化。

如“侍”。

欧体横、竖画起笔多用折笔藏锋，藏锋起笔时的顿笔大多指向右下方，然后再按不同笔画的走势向不同方向运行。



露锋起笔又称顺锋，多依笔势右下斜按入纸，笔锋微露，可使点画爽健峻拔，轻盈秀美，欧体起笔采用露锋也较多，起笔或尖或方、干净利落，如刀枪剑戟，所以后人常用

“武库矛戟、雄剑欲飞”来形容其笔法的劲挺刚直。如“所”。

（2）收笔可藏可露：

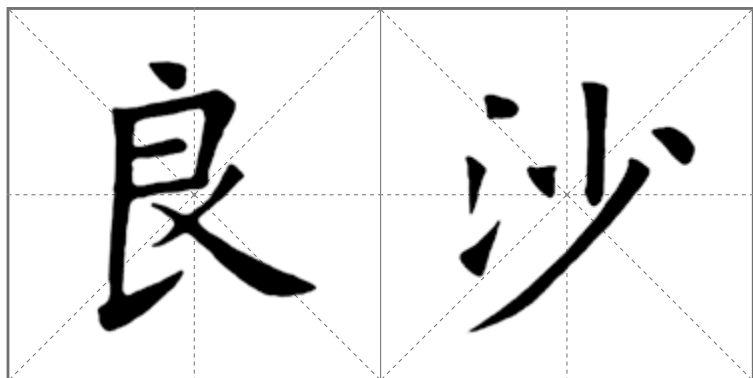
楷书收笔也多用藏露之法。收笔顿笔后轻轻提笔向一侧略行，再把笔锋回转藏入笔画中，称为“护尾”。可使笔画蓄势饱满，并回带下笔。如“亦”。

露锋收笔指收笔时笔锋依笔势渐提略快出锋，锋利劲健。但要注意如悬针竖、撇、捺等出锋较长的笔画，出锋时不能长提长拖，笔锋虚长，形成“鼠尾”。而要力送笔端，将要出锋时笔管微向后倾，使笔锋显出弹力，有凌空回提之势，叫作“空抢收笔”。采用这种方法，可有效避免笔画虚弱，使笔画劲健挺拔。如“彼”。

2. 中锋取劲，侧锋生姿：

笔走中锋是书法的最基本笔法，中锋行笔指行笔时笔管直立，笔杆与纸面保持垂直，笔锋行走在笔画中间。中锋行笔可使笔画饱满，骨力内含，避免浮滑、轻慢之病。如“良”。

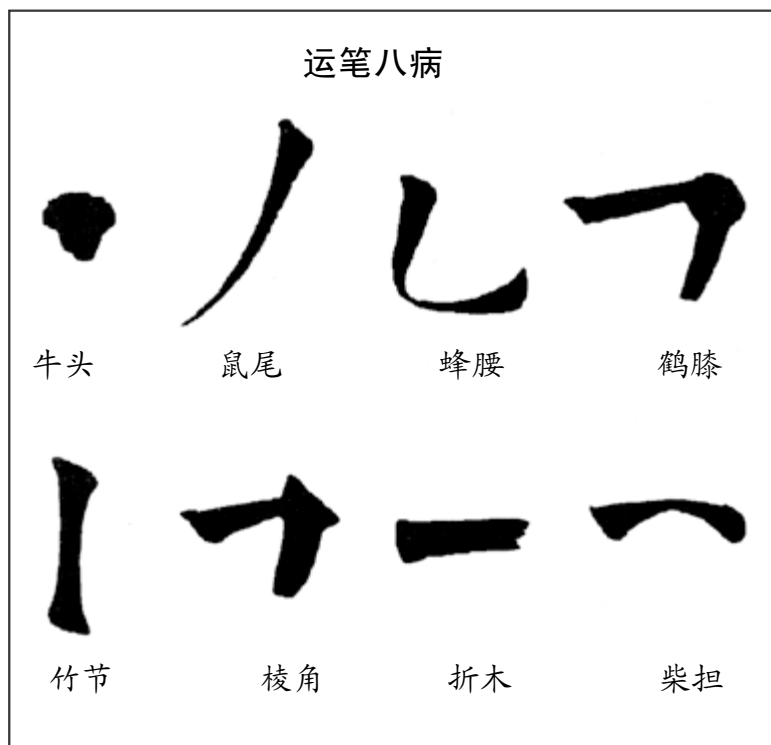
侧锋行笔指行笔时笔管微侧，笔锋行走在笔画的一侧，笔画一边光滑，下侧稍存涩意。楷书运笔中，侧锋偶尔用一下，可丰富线条变化，但不能用太多。



3. 贵在适度，过犹不及：

及：

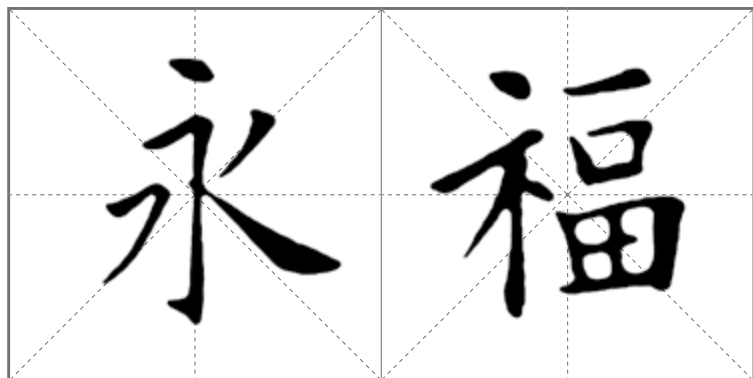
运笔过程中的起笔、行笔、收笔是一个连续完整的过程，必须一气呵成，不能迟疑，其中的藏与露、提与按、轻与重、快与慢、方与圆、曲与直等各种变化都是微妙的，要掂量分寸，贵在“适度”，不能一惊一乍，顿如墨猪，露锋如刺，学习中常见的“运笔八病”——“牛头、鼠尾、蜂腰、鹤膝、竹节、棱角、折木、柴担”，多半是由夸张“失度”导致的。要做到笔笔有力，节奏稳健，如“沙”。



第二节 基本笔画的运笔方法

笔画是组成汉字的基本元素，其形态彰显着汉字的精神气质，直接影响着字的结构安排，也是初学者必须勤学苦练的“基本功”。

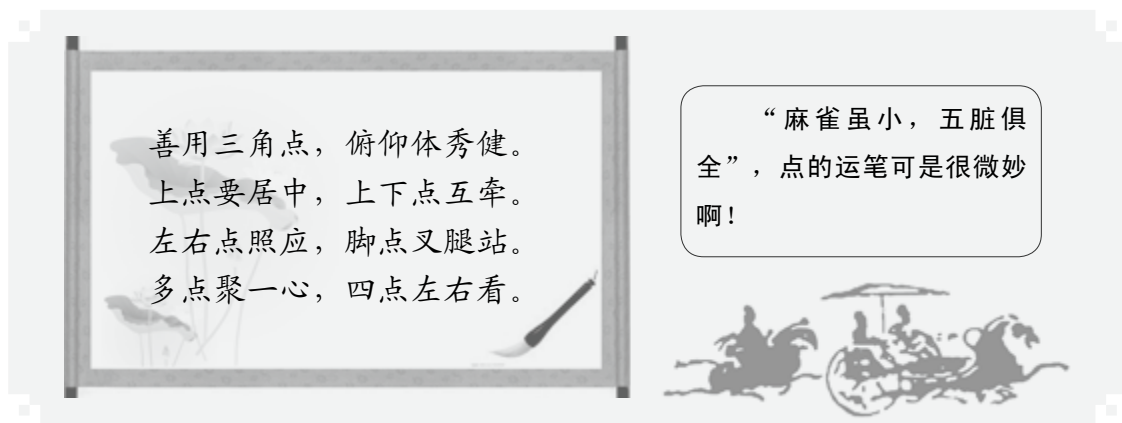
人们一般把汉字笔画按大类归纳为八种——点、横、竖、撇、捺、折、钩、提，称为“八种基本笔画”，其他无论多么复杂的笔画都是由这些基本笔画演变而来的。欧体基本笔画的用笔上，一般横、竖多用方笔，撇、捺间用圆笔，钩取隶书笔法，转折方中带圆，在临习时要注意把握这些特点。如“永、福”。



笔画功用

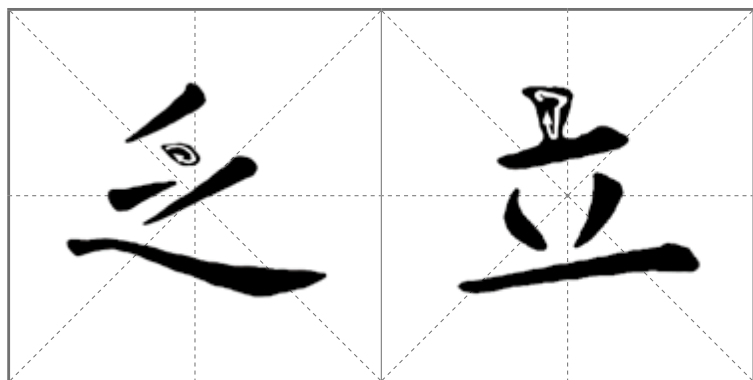
横竖立骨架，
撇捺展神韵。
折出阳刚气，
钩提现精神。
点活如眼睛，
顾盼灵气存。

（一）点



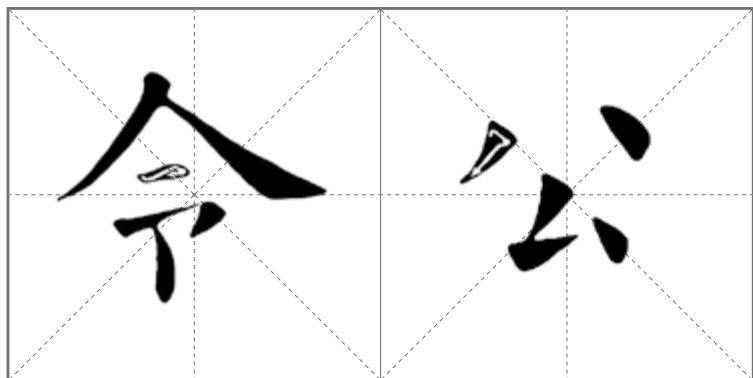
点是字的“眼睛”，顾盼灵动，俯仰多姿。点画虽小，却也要起、行、收分明，把握好提按、藏露、快慢、方向等变化，不能含混不清，状如牛头。要避免凹腹、缺角、臃肿、枯干、粗糙等病笔，而写得厚重、灵动，各具神态。

欧体的点大多呈三角形，似方似圆，棱角略显，同时，因变化、呼应、平衡重心等需要，也变化出各式不同的点法，或方或圆、或形似撇挑、或类似横竖。常见的主要有以下几种：



1. 斜点：尖头、凸背、平腹、圆尾。逆锋起笔，折锋右下渐顿，或方或圆，转笔左上回锋或回锋后左下出锋带下，如“乏”。

2. 竖点：饱满、厚

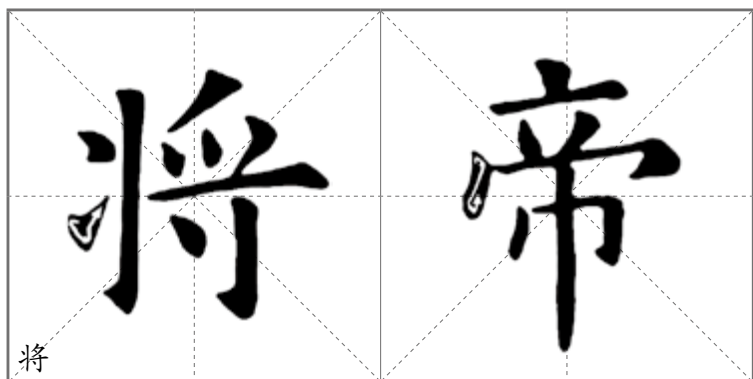


重，像山上坠石。左上逆锋起笔，折笔向右下，转锋左下稍顿后回锋向上回收，如“立”。

3. 平点：形似左尖横，意在求变。顺锋起笔，向右稍行即顿，转锋向左回收，如“令”。

4. 撇点：藏锋起笔，折笔右下顿笔，左下由慢渐快撇出，短劲锋利。如“公”。

5. 挑点：运笔如提画，短促锋利。左上起笔



藏锋，折笔右下顿笔，蓄势右上略快挑出，如“将”。

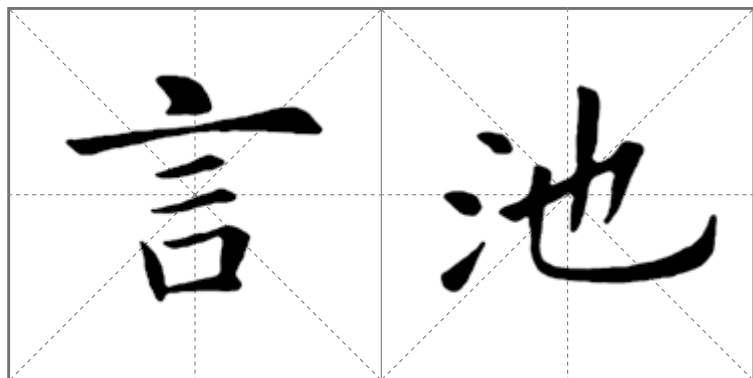
6. 左点：多居字的左边（如宝盖头、四点底的左部点），体势左下微斜，顾盼右部。向上藏锋起笔，折笔左下行，转锋右下顿笔后向上回提，如“帝”。

点的常见组合：

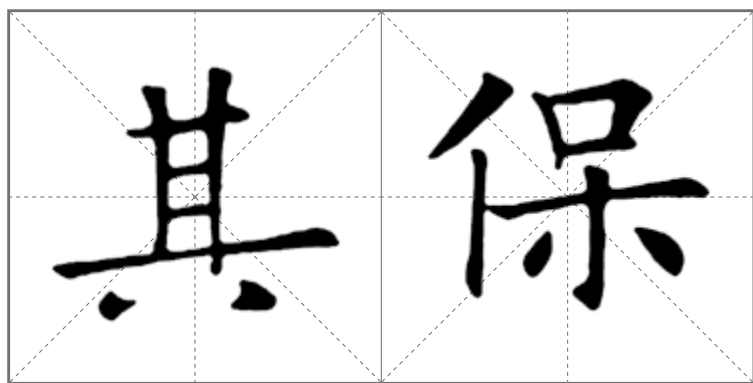
多数情况下，点是以组合形式出现的，各点虽位置分散，却又有着内在的联系，切忌机械拼凑、各自独立、互不理睬。各点或行笔引带，或位置照应，互有顾盼，形成一体。同时，点又如杆秤的小秤砣，点的位置直接关系到字体结构的平稳，因此，书写中还要依据汉字结构规律准确确定点的位置，把握字体重心。

1. 单个点：上部单个点好像字的头部，一般应落在字体（独体、上下、上中下结构）或所在部分（左右、左中右结构）的中间，使头正身直，以稳定字的重心；其他位置的单个点也多依据呼应、补白、平衡字形等因素来安排，具体可依布白、平衡等规律帮助定位。如“言”。

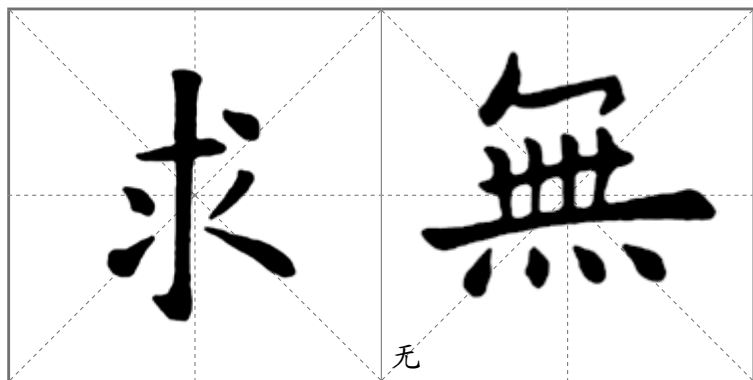
2. 左旁点：像两点水、三点水一类点，排列宜略取向左弧势，应首尾呼应，上下引带，下部挑点的笔锋要对应上一点的尾部。如“池”。



3. 左右点：左右点要从左右笔势的顾盼、沿中线的照应、分割空白的均匀等方面去分析把握，使其遥相呼应，不能孤立地去写。用在末笔的右点，多要向内呼应收势。如“保”。



4. 八字脚：脚点如脚，支撑字形，应拉开间距，相背点上合下开，相向点上开下合，且沿字中线左右照应，忌两点太近，如大胖子小脚，难以站稳。如“其”。



5. 多点组合：点较多时要找一个中心来牵制各点，使各点绕中心呈放射状分布，使分散的各点产生联系，形成一个整体。如“求”。

6. 四点底：四点略成放射状，一般前两点向左斜，右两点向右斜；有时写作左三点都向右挑的连飞点。中两点宜稍小略高，四点间距均匀，连贯照应。如“无”。

（二）横

横画不宜平，势斜俯仰变。
起收出斜角，折方稍带圆。
长横腰稍细，短收不重按。
辅横宜灵活，左尖或右尖。

欧字的长横很挺直，
中端稍细，很有精神。



楷书结构中常讲“横平竖直”，“平”其实指平稳之意，并非说横要处于水平状态，楷书横画多取向右上的斜势，静中求动、斜中求活。王学仲在《书法举要》中说：“柳宗元曾说‘横画怕写平了’，如横写成绝对的平线，就没有书法艺术了。”纠正对“平”的歧解，就可很大程度上避免字体流于呆板。横画就像踩钢丝演员手中的横杆，在结构中也起着平衡字形的作用。

横画起笔多“欲右先左”、“横画竖下”，以藏锋为主，多采用逆入后回顿折锋的方法写成斜三角的现状。行笔则用中锋，劲健畅达，沉稳有力。收笔时宜右上略提后

折锋右下顿笔，转锋左上回收，也略成斜三角形，方中带圆，刚柔并济。

欧体的横画平稳有力，长、短横略有俯仰变化。运笔不可没有提按、僵直无变；起收草率，形同光杆折木；也忌没有分寸，尖嘴垂尾，形如哑铃、弯似柴担。

横的形态变化：

1. 长横：挺健秀劲，中段略直稍细，收笔则多取俯势，顿后回锋“护尾”收笔。如“五”。

