

Y A N T I   K A I S H U   J I E T I   R U M E N   J I F A

# 颜体楷书结体

## 入门技法

梁恩溢 编著



广西美术出版社

城闕輔三秦風煙  
望五津與君離別  
意同是宦遊人海  
內存知己天涯若  
比隣無為在歧路  
兒女共霑巾

唐王勃詩送杜少府之任蜀川

二零三年九月天高雲淡時

梁恩溢於南寧

顏體楷書結體

江苏工业学院图书馆  
藏书章

梁恩溢 编著

广西美术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

颜体楷书结体入门技法 / 梁恩溢编著. — 南宁: 广西  
美术出版社, 2006 . 1  
ISBN 7-80674-838-5

I. 颜... II. 梁... III. 楷书—书法  
IV. J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 159074 号

## 颜体楷书结体入门技法

编 著: 梁恩溢  
编 委: 梁恩溢 卢定山 刘大盈  
出版策划: 杨 诚  
责任编辑: 梁盈禧 杨 诚  
装帧设计: 梁盈禧  
责任校对: 龙丽坤 陈小英 潘海清  
审 读: 林志茂  
出 版 人: 伍先华  
出版发行: 广西美术出版社  
制版印刷: 南宁嘉彩印务有限责任公司  
版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本: 889mm × 1194mm 1/16  
印 张: 5  
书 号: ISBN 7-80674-838-5 / J · 555  
定 价: 13.50 元  
版权所有 翻印必究



## 目 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第一章 书法基础知识        | 1  |
| 第二章 楷书颜体的特点       | 3  |
| 第三章 基本笔画的练习       | 5  |
| 第四章 常用字形分解练习      | 15 |
| 第五章 结构            | 48 |
| 第六章 书法作品的正文、落款和印章 | 63 |
| 梁恩溢作品欣赏           | 65 |

# 第一章 书法基础知识

## 一、文字的发展与书体

中国的汉字是世界上最悠久的文字之一。在已发现的我国新石器时代的陶器上,那些刻画在上面的符号,就被一些学者认为是文字的雏形(陶文),起码也是和汉字起源有关的符号。在以后的漫长岁月里,汉字逐步发展为甲骨文、金文(大篆)、小篆、隶书、楷书、行书、草书等。

**甲骨文:**这是目前已发现最早的成系统的文字,刻在龟甲和兽骨上,真实地再现了三千多年前殷商时期文字的本来面目。甲骨文已具备了书法的基本要素:字的笔画平直瘦劲,两头稍尖,折角处多用方折;结构大小不一,疏密有致;章法错落参差,气脉贯通,自然天成。

**金文:**是铸刻在青铜器上的铭文,最早见于商代中期,而兴盛于周代。金文开始有意识地追求美,笔画敦实,块面肥厚,结体比甲骨文紧密、平正,章法布局既井然有序,又错落有致,如繁星丽天。

**石鼓文:**这是从金文到小篆之间的过渡书体,书法工整匀称,线条圆劲,笔画遒劲凝重,结体有一定的规律,朴茂自然。在用笔、结字和章法上,显示出一种成熟的艺术匠心。

**小篆:**秦始皇统一中国以后,下令“书同文”,其推行的标准文字,就是小篆。小篆的笔画粗细均一,字形取纵势长方,结体均衡对称,疏密均匀。小篆的出现,使汉字的结构规范定型,章法整齐划一。

**隶书:**与小篆生成发展的同时,在民间还流行着一种比较草率的文字,这种文字改变了大篆的形体,变曲为直,变圆为方,化繁为简,书写起来十分便捷,这就是秦隶。秦隶逐渐过渡发展,到东汉走向成熟定型,成为汉隶,即我们今天一般人所说的隶书。隶书字取横势,左右舒展,用笔表现出明显的逆顺、粗细、背向、波挑等,增加了许多变化。结体紧密端庄,注意点画避让,有时又故意夸张而富有奇趣,点画间强调呼应。章法常取字距大、行距小的形式。

**楷书:**从隶书脱胎而来。楷书用笔法度精严完备,字形方正,结构严谨,更便于书写。经过一段时间的发展,楷书终于取代隶书成为“正统”书体。初学书法多从楷书入手,以便打好基础。

**行书:**是楷书的快写。行书既有楷书的结体和点画,又兼容草书的简捷流畅,书写灵活简易,又不难辨认,是学者最喜爱和使用最广泛的书体。

**草书:**草书从隶书的草率写法发展而来。草书分为章草、今草和狂草。

1. **章草:**比隶书简省,字字独立,波挑带有明显的隶书痕迹,有些笔画可以连带。结构取横势,大体保留了隶书的形体。

2. **今草:**在章草的基础上加快行笔速度,把波挑去掉,书写时大量使用连笔,点画钩环盘纤,加强了呼应关系。在大章法中,字形大小相间,行与行之间也互相照应。

3. **狂草:**运笔连绵环绕,结体奇特多变,跌宕起伏。字与字之间连接,行与行之间锁合,形成新的组合,很难辨认,是一种艺术价值极高的书体。

草书不易写好,初学不宜从草书入手。

## 二、文房四宝

“文房四宝”指的是笔、墨、纸、砚。

### 1. 毛笔的挑选和保养

选购毛笔时首先应看笔杆。笔杆要直，弯曲的笔杆写起字来很别扭；同时笔杆要圆，应选取截面为正圆形的，截面为椭圆形的笔杆不好转动。其次按“尖、齐、圆、健”这四个条件逐一检查笔头。尖：将笔毛理好后仔细观察，笔头要正，不能一边长一边短，锋颖要尖锐。齐：将笔毛用手压扁后，锋颖齐平而没有长短高低的情况，之后还得转动90°角再次压扁笔毛观察，如果锋颖还是齐平的，就达到要求了。圆：将笔锋理好后，笔头呈圆锥状，将笔慢慢转动观察，圆锥不变形，不起棱角，不凹进去也不鼓起包，笔毛排列整齐平直，粗细匀称，显得饱满圆润。健：指笔毛有弹性，用笔时笔毛铺开或压弯后，提起笔后容易收拢恢复原状。选笔时如有可能，还可以蘸清水在手心画圈，顺画几圈再逆画几圈，如果笔毛不开叉，选笔就更有把握了。

新笔使用前应发笔，放在冷水中使笔头的胶水化掉，不要用热水，否则笔毛会弯曲变形。第一次发开4/5，不要将整个笔头都泡在水里，以免笔头脱落。第二次使用时再全部发开。

写字时要勤于理笔。有的人不爱理笔，写字时一笔赶一笔地写，总是在运笔的过程中一面调整弄散了的笔毛，且等到墨用干了，舔墨时才随便应付着去理一下笔，这是一种不好的习惯。所以，写完一笔后，看到笔锋散开应理好笔再写。理笔时要将笔躺下顺着笔毛的方向拖，不要一面转动笔杆一面舔墨，不要将笔横擦、逆推，这样都很容易将笔毛拉断。

写完字后要将笔洗干净。不要直接拿到水龙头下冲，很多人以为把外面的笔毛冲得白白净净就行了，实际上笔心处还有许多墨，过一会又渗出来了。最好用杯子来洗，一杯水洗脏了再换，反复几次，然后将笔放在废纸上拖，如果水迹上不见墨痕，说明笔已经洗干净了。不要用洗衣粉或肥皂洗，这样会把笔毛里的油脂洗掉，使笔毛发脆，很容易断。笔洗干净后，将笔毛理顺再挂起来，笔尖朝下，晾干。如果把笔尖朝上插在笔筒里，没洗净的遗墨会沉积在笔根处，使笔毛向外鼓起，像穿裙子一样，写起字来，一压下去笔锋就散开了。发开的笔再次使用前，先泡清水，再蘸墨写字，这样使用后容易洗干净，可以延长笔的寿命。

### 2. 墨

墨以现磨为好。但现代人的生活节奏很快，许多人都没有时间耐下性子磨墨，好在市场上有现成的墨汁供选用。北京的“中华墨汁”、“一得阁墨汁”质量非常好。用墨汁的好处是方便，找个碟子现倒现用。每次不要倒出太多，够用就行。用剩的墨不要倒回瓶子里，否则整瓶墨汁很快就会发臭。

### 3. 纸

不能用那些光滑的、不吸水的机制纸，但初学也不必讲究用宣纸。吸水而且能留得住笔的纸都可以用，旧报纸也可以拿来练习。如果能选用毛边纸、元书纸等，效果更好，这些纸的性能接近宣纸，可以为将来搞创作打下基础。

水平达到一定高度后，最好用宣纸来练习。但如果经济条件不允许，隔一段时间也要用宣纸来写字，以免搞创作时不适应。一般的书法作品用生宣纸效果较好，写小楷则用熟宣为宜。

### 4. 砚

砚，是用土、石等材料经过加工，用来磨墨的器具。初学写字不需要那些名贵的石砚，能发墨就行。由于现在都用墨汁，所以找个碟子来盛墨就可以了。

## 第二章 楷书颜体的特点

### 一、颜体的行笔方法

以籀篆法入楷，运笔时笔毛涩行顿挫，如“屋漏痕”，写出来的笔迹圆浑厚重，有极强烈的自然遒曲美感。

以籀篆法入楷，指的是用写籀篆的方法写楷书。笔在运行时不断地挫动，以加大对纸的摩擦力。我们可以通过对“屋漏痕”的观察来加深对这种运笔涩行顿挫的理解。下雨时，由于屋顶漏水，而墙壁又不平整，雨水沿着墙壁蜿蜒而下，忽快忽慢，仔细观察还可以看到局部的曲折波动，但雨水往下冲开重重阻力的大趋势是不可遏止的。由于行笔时对纸的摩擦力极强，写成的笔画沉着而不浮滑，有不经意的涩感，笔画的边缘仿佛有毛，显示出坚韧的筋力。

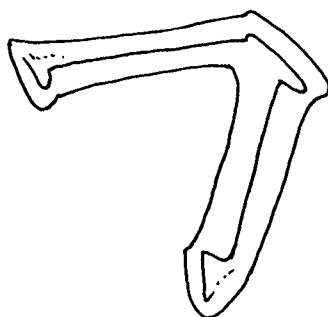
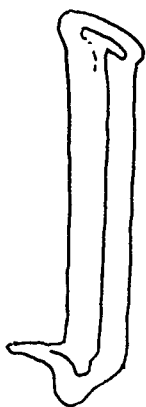
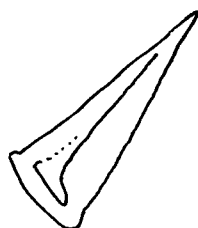
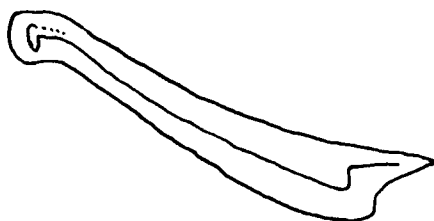
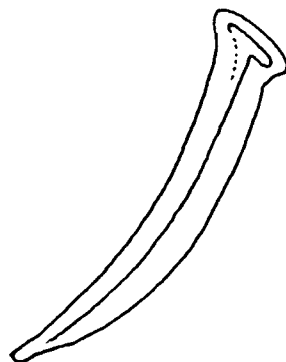
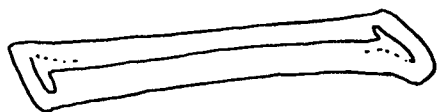
金文中的《散氏盘》，就是采用这种笔法来书写的，是颜体笔法、结体的源头之一。

### 二、颜体的结体特点

中宫疏朗宽绰，字外形密包撑满圆足。

在一字中，所有的笔画意向都指向某一点，这一点就是此字的“中宫”。“中宫疏朗”指结字从“中宫”这一点出发，所有的笔画都往四面八方散发，使笔画尽量往外撑。这样，中宫附近的笔画就显得宽绰，而字外形变得圆圆的。颜体还将“口”部的两竖向外挺腹，将某些外围的笔画适当收缩，使这些笔画之外端，处在字外形的圆周线上，从而使字外形笔画密集，而中宫附近的笔画在此相衬之下，显得更为疏朗。外圆足而内疏朗，这就是颜体结构的特点。

颜体楷书大气磅礴、神郁气密。学书者从颜体楷书入手，容易形成自己的风格，是学书者入门的最佳书体之一。

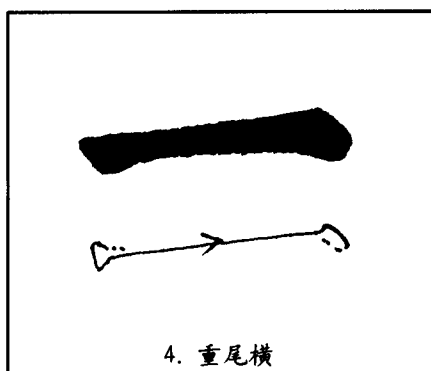
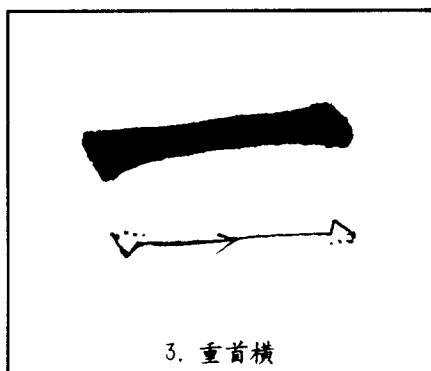
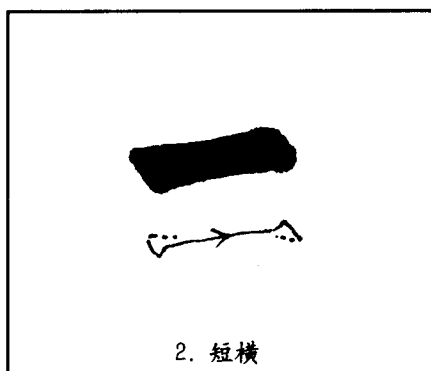
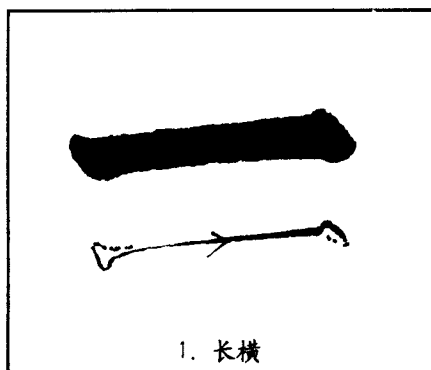


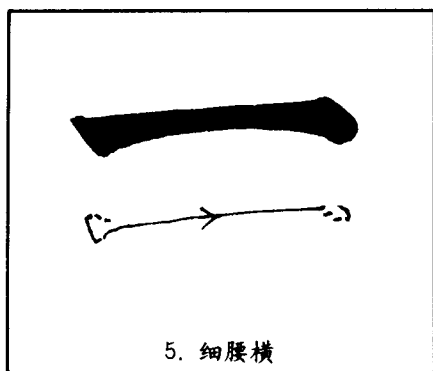
颜体笔画运笔示意图



### 第三章 基本笔画的练习

#### 一、横





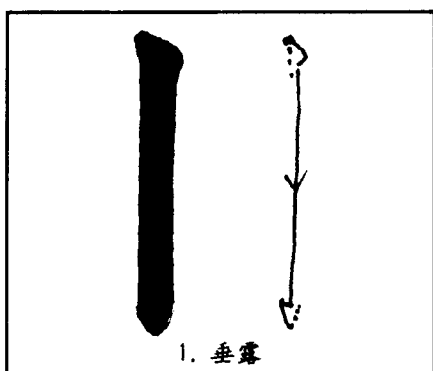
五



黄



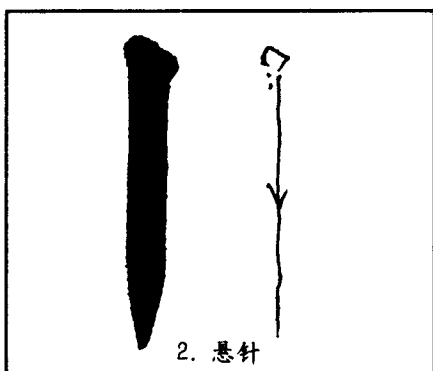
## 二、竖



下



不



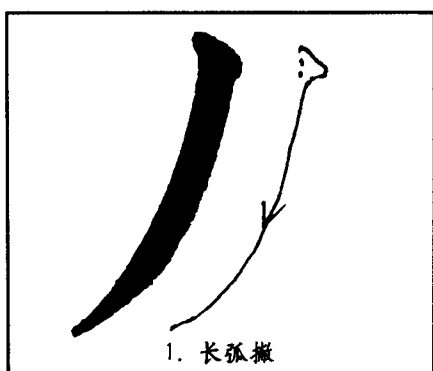
十



半



## 三、撇

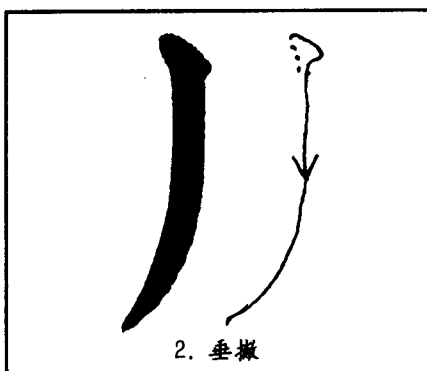


大



天

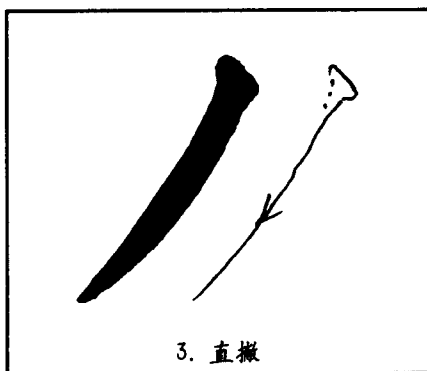




川



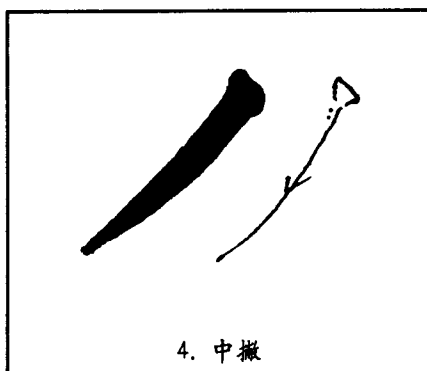
月



人



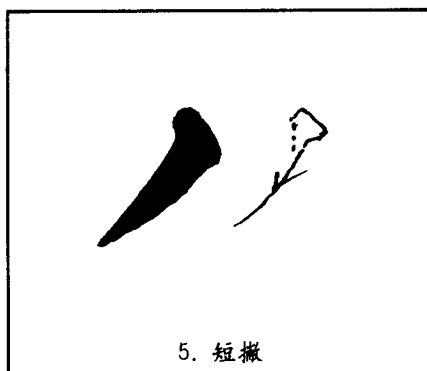
者



金



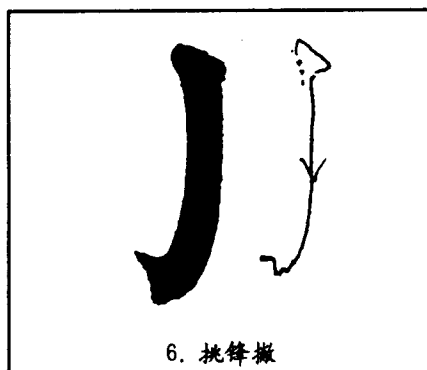
念



作



香

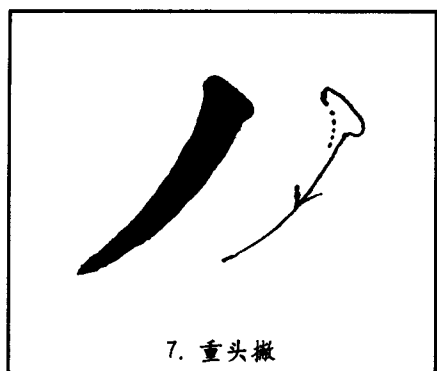


城



感

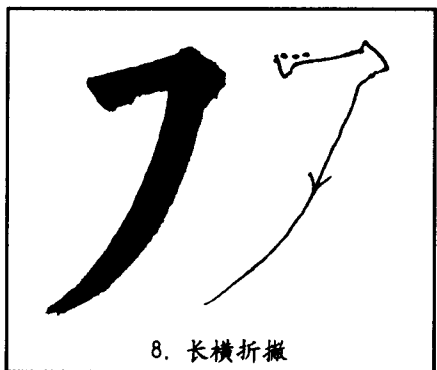




布



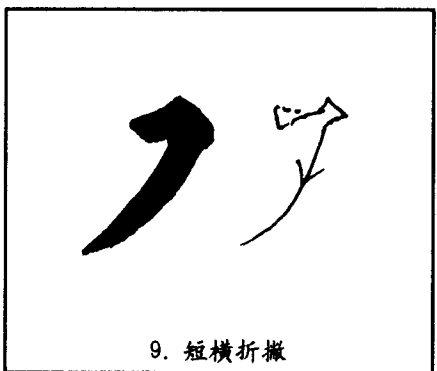
有



又



久



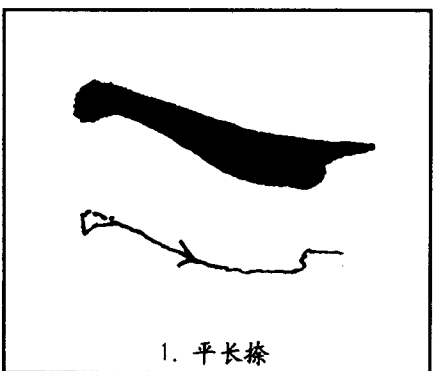
水



多



#### 四、捺

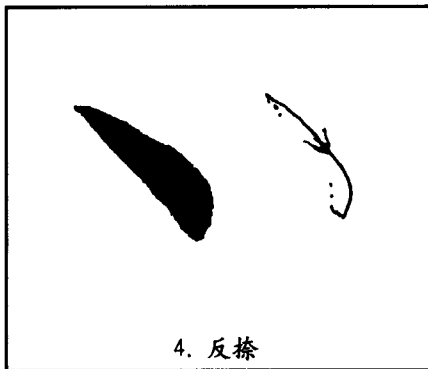
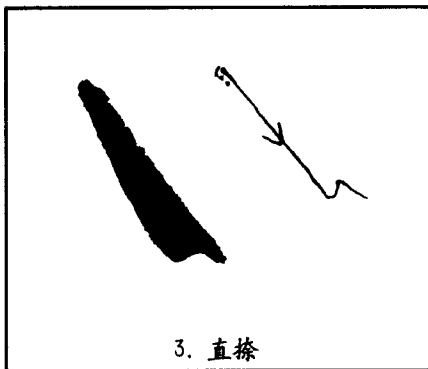
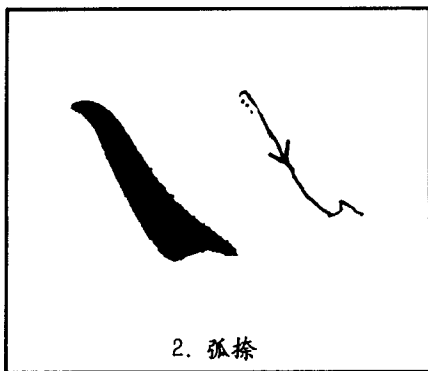


之

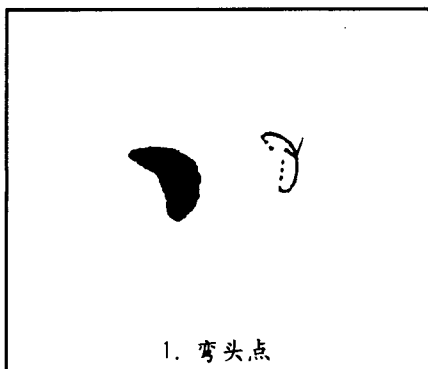


过

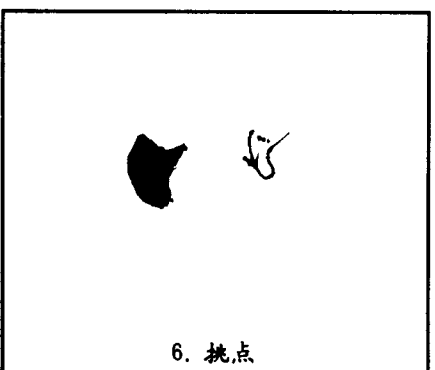
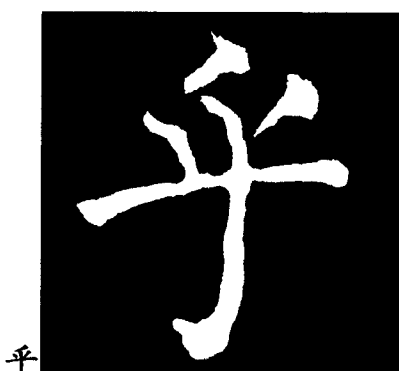
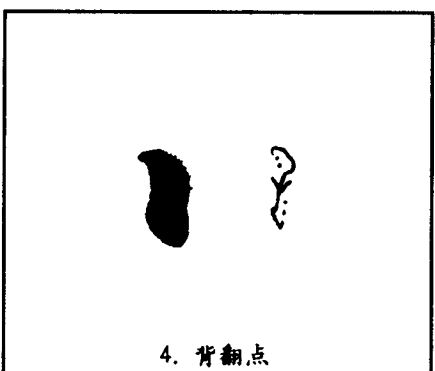
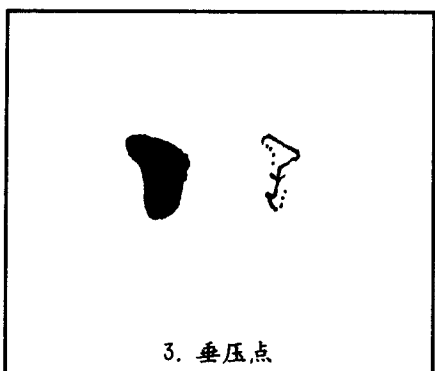
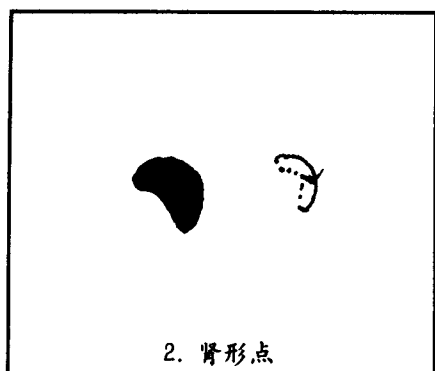




## 五、点









7. 短横代点

今



邙



8. 短竖代点

令



经



9. 撇点

父



并



10. 捺点

颇



鲁



11. 啄点

火



当





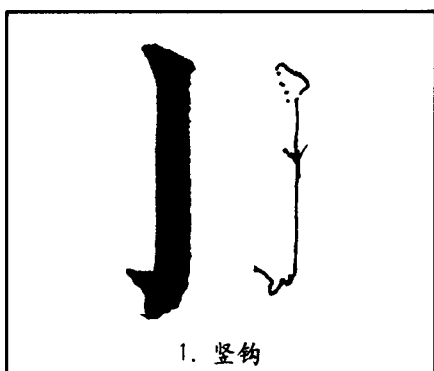
女



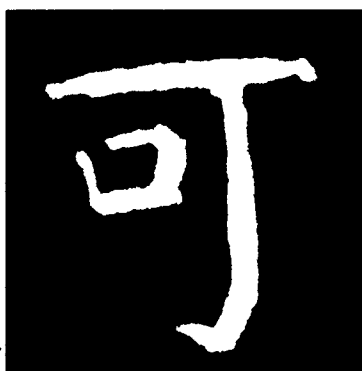
好



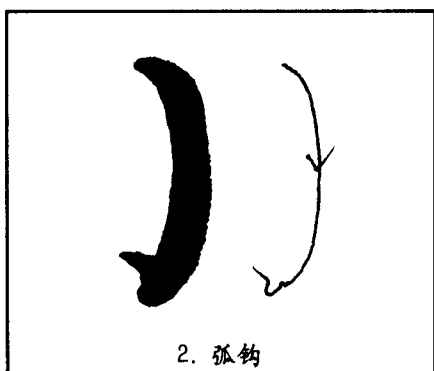
## 六、钩



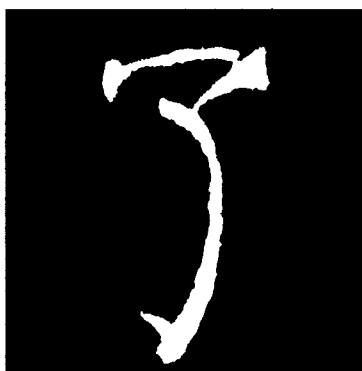
可



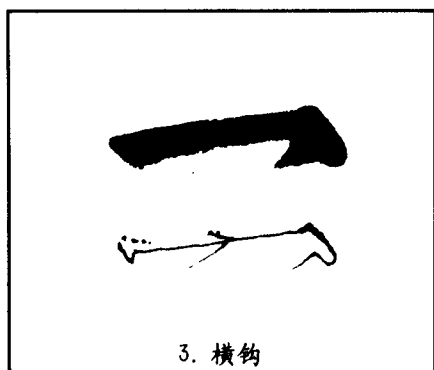
求



了



承



宗



当



