

书法教程



旺豪書業

顏真卿

顏勤礼碑

顏

中国历代著名书法碑帖学习教程

刘文明 编著

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社

中国历代著名书法碑帖学习教程 ·

颜真卿 · 颜勤礼碑

刘文明 编著

安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿·颜勤礼碑 / 刘文明编著. —合肥: 安徽美术出版社, 2009. 9
中国历代著名书法碑帖学习教程
ISBN 978-7-5398-2110-8

I. 颜… II. 刘… III. 楷书—书法—教材 IV.
J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第153045号

编 著: 刘文明
责任编辑: 马 涛
装帧设计: 刘文明 雷 电

中国历代著名书法碑帖学习教程

颜真卿·颜勤礼碑

出 版 安徽美术出版社
社 址 合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场14F
邮 编 230071
发 行 全国新华书店
印 刷 国棉四厂劳动服务公司印刷厂
开 本 889mm×1194mm 16开
印 张 72
版 次 2009年9月第1版
印 次 2009年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5398-2110-8
定 价 90.00 (全套六册)

(如发现图书印装质量问题影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

永字八法图



目 录

第一章 书法的基本常识.....	1
第二章 基本笔画.....	3
第三章 笔画结构.....	16
第四章 偏旁部首.....	25
第五章 结构.....	49
第六章 集字集语.....	61
第七章 章法.....	86

一、书法的基本常识

书法：通俗讲是指写好字的方法，现泛指书法艺术。

1. 从艺术角度上看，书法有自己的艺术规律和表现手段，着眼于外观美的创造，内容的典雅，用笔的变化，字形的安排和整体的布局。

2. 从实用角度看，书法来源于文字，由于社会的发展，书法工具发生了变化，以至于现在书法已经发展为一种艺术。这种艺术与我们的生活息息相关，因此我们应该抽点时间来学习书法。

3. 书法有着悠久的历史，从汉字产生以来就演变成不同形式的书法风格。从书法艺术表现形式分可分为甲骨文、金文、石鼓文、小篆、隶书、章草、楷书、今草、行书等。

二、书写书法的工具与材料（笔、墨、纸、砚）

1. 笔：毛笔是我国特有的书写与绘画的工具，由笔头和笔杆组成。

从笔头的性能来分，毛笔有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔刚健，弹性好，常见的有紫毫（兔毛）、狼毫（黄鼠狼毛）笔，还有其他动物的毛所制成的笔。软毫笔柔软，弹性较差，常见的就是羊毫笔。兼毫笔，刚柔与弹性都介于硬毫与软毫之间。

从笔锋的长短来分，毛笔又分为长锋、中锋、短锋，它们对应写大楷字、中楷字、小楷字等。由于写的字体不同，所选用的笔也不同。

一支好的毛笔要具备这些特点：笔杆要圆，笔锋顶端整齐，笔锋尖锐，笔毫有弹性，笔毛铺开易于收拢、复原。对一个书法家而言，各种笔都要能使用。初学书法的同学，为了便于掌握运笔方法，一般用兼毫比较好。兼毫刚柔相济，容易书写，待掌握了运笔方法以后，可以换软毫（羊毫）或者硬毫，这样就可以逐渐地使用各种毛笔书写了。初学书法的同学，买一支大白云就很好了。

2. 墨：墨主要有松烟、油烟两种。

松烟墨是用松树枝烧烟加皮胶、药材和香料制成的。色黑而无光泽，胶轻质松，研时容易下墨。

油烟墨是用桐油、菜油、麻油或猪油烧烟，配以皮胶、药材（好墨加麝香、冰片）和香料制成的。质地坚细，乌黑且有光泽，只是胶重一些。

书法作品，一般多用油烟墨书写，但初学者用墨只要质细色黑就行了。

3. 纸：主要是宣纸、毛边纸。

宣纸有生、熟和半熟之分。生宣纸质地较软，吸水性强；熟宣纸是在生宣纸上用矾水加工而成；半熟纸吸水性介于生熟之间。一般情况是写大字多用生宣纸，熟宣纸宜用于写小楷或画工笔画。平时练字，用毛边纸和元书纸就行了，经济实惠。

毛边纸和元书纸的性质与生宣接近，只是质地粗些。

4. 砚：一般称作砚台、砚池，样式多样化。

一般学习书法只要便于研用的普通砚台就行了。

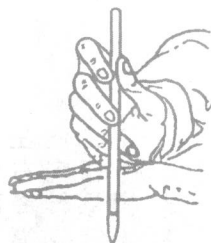
三、执笔方法和姿势

1. 执笔三种姿势

（如图）



悬肘法
(写大字)



枕腕法
(写小字)



悬腕法
(写中字)

2. 执笔要领

①五笔法：

按、压、钩、顶、抵。

(如图)

②六字诀：

指实、掌虚、笔直。

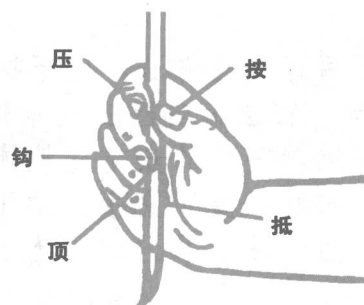
3. 写字的姿势

写毛笔字有两种姿势：坐势和立势。字小(10cm见方以内)，篇幅小，宜用“坐势”；字大(10cm见方以上)，篇幅大，宜用“立势”。

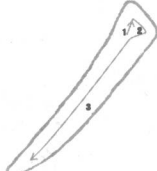
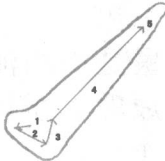
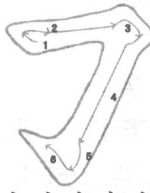
“坐势”书写要做到：身直，要坐端正，胸部要离桌沿一拳左右；头正，两臂自然撑开，以便左右挥洒，书写自如；足安，是指两脚平放在地面，踏稳。

四、楷书运笔方法

起笔多藏锋，行笔多中锋，收笔多回锋。露锋与藏锋，提、按、顿、挫，灵活运用。



五指执笔运用图

点  1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右下作顿 3. 再折锋向下 4. 稍顿回锋收尾	横  1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向下作顿 3. 提笔向右行笔 4. 转锋上昂稍驻 5. 稍顿向右下作围 6. 向左回锋提收	捺  1. 逆锋起笔 2. 转笔向下而徐行 3. 至下半部带卷起意与左撇相配 4. 至捺出的焦点处稍驻 5. 提笔捺出捺脚
垂露竖  1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右 3. 顿笔转向下力行 4. 顿笔向左上 5. 收围 6. 竖尾左角微呈珠状	撇  1. 逆锋向左上角起笔 2. 折笔向右下作顿 3. 转锋向左下角撇出笔锋送达到尾	挑  1. 逆锋起笔 2. 折笔向下 3. 顿笔 4. 提笔向右上角挑出 5. 笔锋送达到尾
钩  1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右 3. 顿笔转向下力行 4. 至钩处轻顿作围转向右上稍驻蓄势 5. 向左提出笔锋送至钩尾	悬针竖  1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右作顿 3. 顿笔转锋而向下力行 4. 尖锋收笔	撇(折)  1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋作顿，再提笔右行 3. 至折处稍驻笔向右上微驻 4. 顿笔转锋向左下带弯力行 5. 至钩处略顿向上稍驻蓄势 6. 向左提出笔锋至钩尾

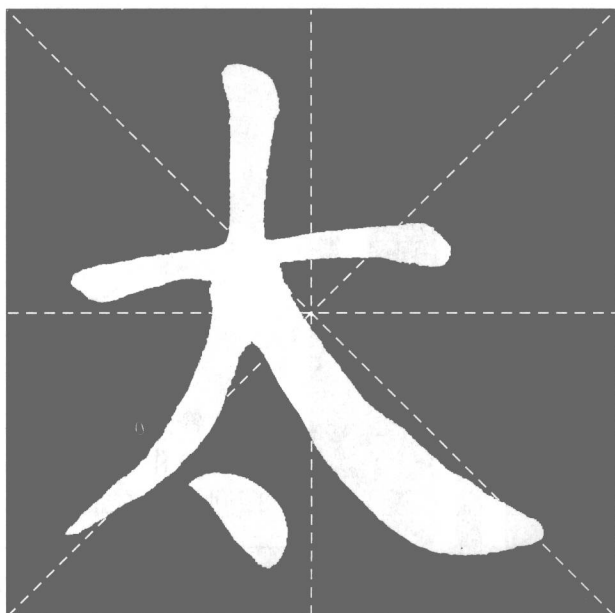
点的写法及变化

半圆点



1. 露锋起笔。
2. 转势向右下稍顿。
3. 折笔直下渐提。

太 太 太 太 太 太



长圆点



1. 露锋起笔。
2. 转势向右下稍顿后回锋收笔。

累 累 累 累 累 累

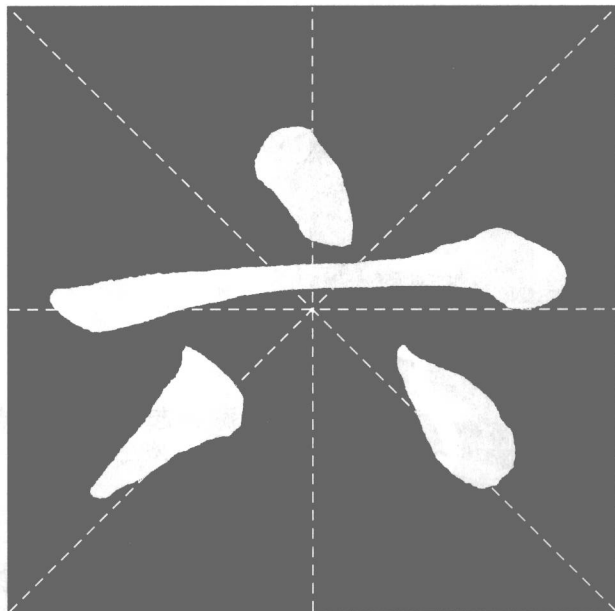


撇点



1. 藏锋起笔。
2. 顺势右上作顿后，转势向左下出锋。
3. 轻提收笔。

六 六 六 六 六 六



州

永

圆点



1. 藏锋起笔。
2. 转势作顿。
3. 回锋向右上提出。

文 文 文 文 文 文

文

光

曾

向下点



1. 藏锋起笔。
2. 先作点状然后自重而轻向左下出笔。

常 常 常 常 常 常

常

恬

悟

竖点



1. 藏锋起笔向上作点。
2. 弧下作顿。
3. 回锋收笔。

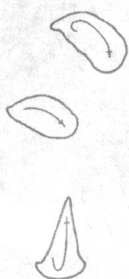
怡 怡 怡 怡 怡 怡

怡

梁

温

点的组合



1. 上、中点为圆点，下点为挑点。
2. 三点相互连带。

沈 沈 沈 沈 沈 沈

沈

馬

勳

点的变化（一）



1. 四点横向排列成横势。
2. 四点左右外点较大，内两点较小。
3. 外点外斜作字底，四点可皆向右斜。

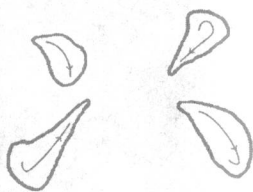
烈 烈 烈 烈 烈 烈

烈

犀

泰

点的变化（二）



1. 左上点为圆点，右上为撇点。
2. 左下点为挑点，右下点为竖点。
3. 四点互相呼应。

禄 禄 禄 禄 禄 禄

禄

使

士

二

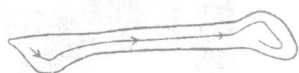
丞

王

仁

横的写法及变化

横（一）

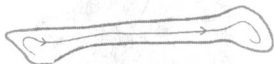


1. 露锋起笔。
2. 向右下稍顿后，轻提或回锋，并向右横出。
3. 至收笔处向右下作顿势，然后回锋收笔。

十 十 十 十 十 十

十

横（二）



1. 藏锋起笔。
2. 向右下重顿后，回锋并向右横出。
3. 到收笔处向右下作顿后，回锋收笔。

三 三 三 三 三 三

三

短横（一）（左尖横）



1. 露锋起笔。
2. 向右横出。
3. 由轻至重到收笔处重顿回锋收笔。

土 土 土 土 土 土

土

茂

命

十

牛

官

下

短横（二）（右尖横）



1. 露锋起笔。
2. 向右下作顿势，然后回锋。
3. 自重而轻，收笔轻提。

非 非 非 非 非 非

非

竖的写法及变化

悬针竖



1. 藏锋起笔作点状。
2. 然后折笔直下。
3. 收笔时轻提出锋。

中 中 中 中 中 中

中

垂露竖（一）



1. 藏锋起笔作点状。
2. 然后折笔直下。
3. 作顿后回锋收笔。

川 川 川 川 川 川

川

不

修

垂露竖（二）



1. 藏锋起笔。
2. 先作点状后折笔直下，略作弧势。
3. 收笔时稍停并回锋向右上提笔。

同 同 同 同 同 同

同

多

倫

撇的写法及变化

短撇



1. 露锋起笔作点状。
2. 重顿后回锋向左下撇出。

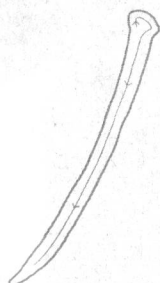
微 微 微 微 微 微

微

大

尹

长撇



1. 藏锋入笔。
2. 稍顿作点状后向左下行笔，稍带弧度。
3. 轻提出锋。

左 左 左 左 左 左

左

府
倜

竖撇



1. 藏锋起笔作点状。
2. 竖下略带弧度至尾部。
3. 收笔轻提出锋。

月 月 月 月 月 月

月

命
論

捺的写法及变化

捺



1. 藏锋起笔稍顿。
2. 转势向右下渐重，行笔至捺脚处回锋沿笔上沿边捺出。
3. 渐轻出锋。

介 介 介 介 介 介

介

女
映

反捺



1. 露锋起笔。
2. 向右下方带弧度行笔。
3. 至收尾处回锋收笔。

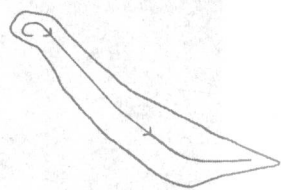
委 委 委 委 委 委

委

人

楚

弧捺



1. 露锋或藏锋起笔直向右下，带弧度渐重。
2. 至捺脚处回锋并沿笔画上沿捺出。

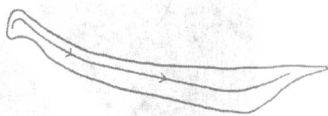
定 定 定 定 定 定

定

选

选

平捺



1. 藏锋起笔。
2. 自上向下作顿后，回锋转势向右下带弧度行笔至捺脚处回锋。
3. 沿笔画上沿捺出。

逾 逾 逾 逾 逾 逾

逾

好

埋

提的写法及变化

提



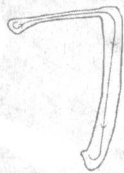
1. 露锋或藏锋起笔。
2. 先向下作顿后，转锋向右上行笔。
3. 自重而轻，收笔出锋。

节 节 节 节 节 节

節

折的写法及变化

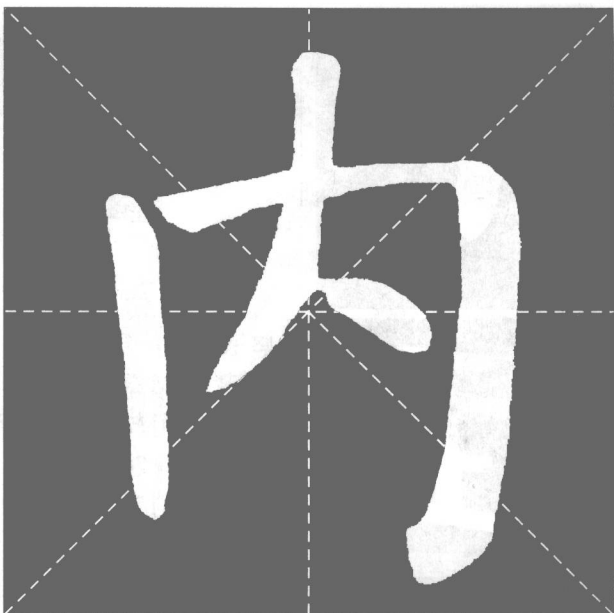
横折（一）



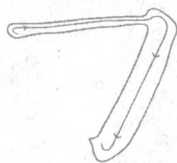
横短竖长

1. 藏锋起笔作横。
2. 至折处轻提带势另作竖状。
3. 收笔稍顿，回锋或作钩。

内 内 内 内 内 内



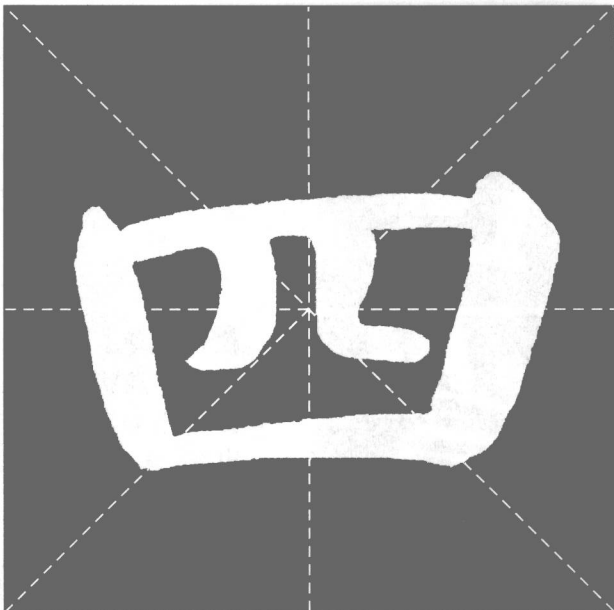
横折（二）



横长竖短

1. 藏锋起笔作横。
2. 至折处轻提笔势向上，转行作斜竖状。
3. 收笔稍停，可回锋。

四 四 四 四 四 四



横折撇



1. 藏锋起笔。
2. 顺势向右作横。
3. 轻而快至折处稍顿转而向左下撇出。

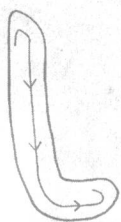
泉 泉 泉 泉 泉 泉



七

匡

竖折（一）



竖长折短

1. 藏锋起笔作竖。
2. 折处用转法，然后平出作横，略带弧度。
3. 收笔稍顿或回锋。

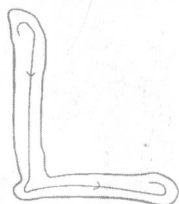
北 北 北 北 北 北

北

世

豈

竖折（二）



1. 藏锋起笔。
2. 向下作竖状，略向内弯，再折笔向右下，向右平出。
3. 收笔稍顿并回锋。

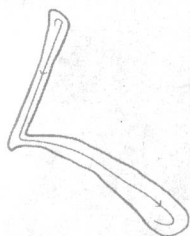
屈 屈 屈 屈 屈 屈

屈

姓

如

撇折（一）



1. 露锋或藏锋起笔。
2. 先作撇，折处连笔转势向右下作长点状。
3. 作顿势后，回锋收笔。

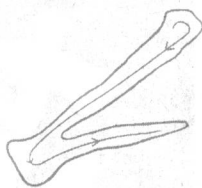
委 委 委 委 委 委

委

綿

法

撇折（二）



1. 藏锋或露锋起笔。
2. 先作撇，折处略顿转势向右横出或捺出。

微 微 微 微 微 微

微

沈

常

钩的写法及变化

横钩



1. 藏锋或露锋起笔。
2. 横略带弧势，收笔快而轻。
3. 钩可另行起笔，写法如撇点。

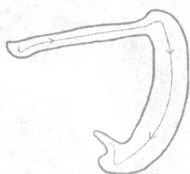
楚 楚 楚 楚 楚 楚

楚

馬

而

横折钩（一）



1. 轻顿或藏锋起笔。
2. 先作横，折处连或断均可。
3. 提笔向上后再略折弯钩状。

为 为 为 为 为 为

为