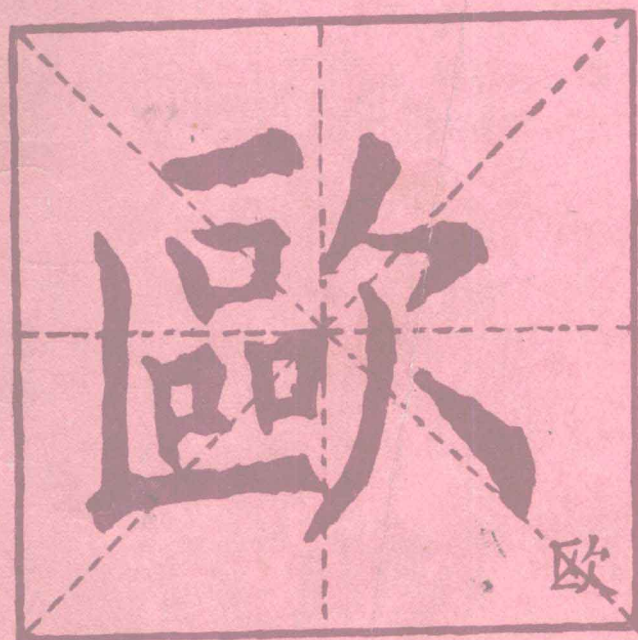


书法入门

谭秉言 周群艺 陶世香 编



欧
体
楷
书
习
字
帖

学苑出版社

【 书 法 入 门 】

欧体楷书习字帖

谭秉言
周群艺 编写
陶世香

学苑出版社

(京)新登字151号

书法入门——欧体楷书习字贴

编 写：谭秉言 周群艺 陶世香
责任编辑：刘小灿
封面设计：杨艾湘
出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036
社 址：北京市海淀区万寿路西街11号
印 刷：河北定兴县印刷厂印刷
经 销：新华书店
开 本：787×1092 1/16
印 张：4 字数：100千字
印 数：5000~10000册
版 次：1996年3月北京第1版第2次
ISBN7-5077-0812-8/G·383
定 价：总价14.40元 本册4.80元

学苑版图书，印装错误可随时退换

序 言

书之为用，所以记事述言，能晓字义，辨字形，审字音足可，为何必明书写的法则，必求书写的工整？答曰丑劣的事物人所憎恶，美好的事物人所喜好。书法不工，即使写出美妙文章，观者也无心欣赏。

书法如何求工？一是明法则，二是临习专一，三是加深功力。明法则方知用笔结字的道理；临习专一使字有定性，体有师承；加深功力靠的是临习精勤和持之以恒。

为给中小学生和成年书法爱好者提供良好的学习范本，我们编写出《欧体楷书习字帖》，帖中范字根据唐代著名书法家欧阳询的书迹精拓影印而成，全帖分为书法基本知识、基本笔画、基本笔画的形态变化、间架结构、章法常识、常用字表六个章节。学书者从临摹到创作遇到的一般性难题，均能通过对本帖各章节循序渐进的学习而得以解决，无需另购其他碑帖。

本书编撰过程中得到了湖南大学周旭副教授的协助，在此顺致谢意。

编 者

目 录

第一章 书法基本知识	(1)
一、为什么要学毛笔字	(1)
二、书写毛笔字的工具	(1)
三、写字的姿势	(1)
四、执笔法	(2)
五、运笔法	(2)
六、“欧体”及其特点	(3)
第二章 基本笔画的写法	(4)
一、横法	(4)
二、竖法	(4)
三、撇法	(5)
四、捺法	(5)
五、点法	(5)
六、钩法	(5)
七、折法	(6)
八、挑法	(6)
第三章 基本笔画的形态变化	(7)
一、横的形态变化	(7)
二、竖的形态变化	(7)
三、撇的形态变化	(8)
四、捺的形态变化	(8)
五、点的形态变化	(9)
六、钩的形态变化	(10)
七、折的形态变化	(12)
第四章 间架结构	(13)
一、结构的基本要素	(13)
二、结构的形式分类	(13)
三、结构的基本法则	(15)
第五章 章法知识	(24)
一、格式	(24)

二、布白(布局).....	(24)
三、正文.....	(24)
四、题款.....	(24)
五、用印.....	(25)
六、题写用词参考.....	(25)

第六章 临帖常用字表	(31)
------------------	------

第一章 书法基本知识

一、为什么要学毛笔字

书法是我们中华民族的传统艺术,源远流长,具有很高的艺术价值和实用价值。历代书法家创造了许许多多的书法艺术珍品,丰富了祖国的文化艺术宝库,我们通常把书法艺术称之为“国粹”。

书法艺术不仅受到国内人民的喜爱,而且在国外享有很高的声誉。我们应当以继往开来的奋进精神,努力学习、普及、繁荣祖国的书法艺术,为活跃、丰富人民的文化生活,建设社会主义精神文明,为增进各国人民友谊和文化交流做出贡献。

二、书写毛笔字的工具

主要有笔、墨、纸、砚四种,被称为“文房四宝”。

(一)毛笔

毛笔的种类有:硬毫笔,属刚性,弹性较强,如狼毫笔等。软毫笔,属柔性,有羊毫笔等。兼毫笔,刚柔适中,常见的“白云”笔是羊狼兼毫。练习写毛笔字以羊毫、兼毫为好。

选一支较好的新毛笔,应具备“尖、齐、圆、健”四个条件。另外还要笔杆直,笔头正,笔头根部竹管无裂痕,笔头无虫蛀落毛现象。

(二)墨

墨是书法中不可缺少的用具,可分为固体墨锭和瓶装墨汁两大类。

现在人们常用墨汁写字,省事、省时、方便。写书法作品宜用高级书画墨汁。

(三)纸

1、一般练习用纸

练字宜用纸性较柔,易于吸墨的普通用纸。以毛边纸最好。

2、写书法作品宜用生宣纸。宣纸有尺幅大小的区别。常用的有三尺、四尺、五尺、六尺等。

(四)砚

砚,也称“砚台”。平时练字用一般石砚即可。现在习字多用墨汁,可以小碟子代替。

三、写字的姿势

写字的姿势与写好字有密切的关系,而且对人的健康也有一定的影响,应当注意。

(一)坐势:字较小,字径在三、四寸以上,篇幅又较小,宜用坐势。坐势可概括为“头正、身直、臂张、足平”八字要领。

(二)立势:写大字或篇幅大的作品时,宜采用立势,立势概括为“头俯、身躬、臂悬、足开”八字要领。

四、执笔法

初学书法，先学会正确的执笔很重要。根据毛笔的性能特点，充分发挥手和手臂各部位生理功能的作用，有助于把字写好。现将“五指执笔法”介绍如下：

即“**掇**(yè)、**押**、**钩**、**格**、**抵**”五指执笔法，每个手指都能发挥作用，因此既能使笔“牢稳”又能使笔“灵活”。

掇，是大拇指前端紧贴笔管内侧，力向外。

压，是食指第一节与拇指相对捏住笔管，力向内。

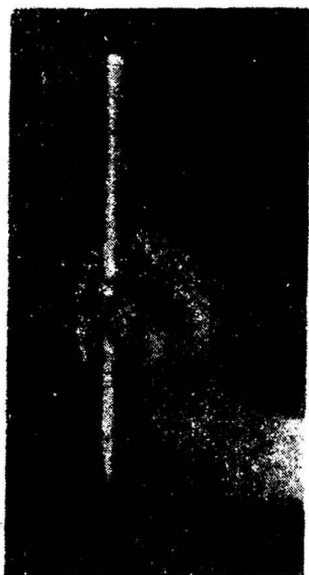
钩，是中指第一关节，弯曲如钩地钩在笔管的外侧，加强食指方面的力量，力向内。

格，是无名指的指甲与肉相连处，挡住笔管力从右内向左外顶住笔管。

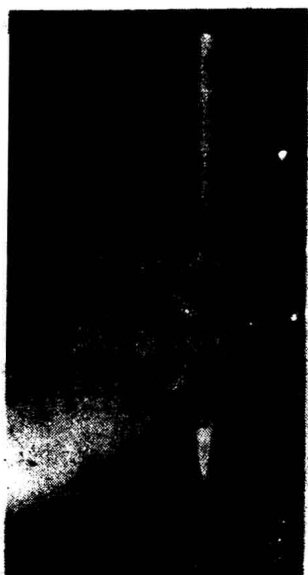
抵，是小指紧垫在无名指下面，给予助力。



(一)
执笔正面图



(二)
执笔左面图



(三)
执笔右面图

执笔的要领归纳起来有五项，即是：“指实、掌虚、掌竖、腕平、悬腕肘”。

初学写字，宜从大字入手，写大字应悬肘腕，叫“悬肘法”。就是以右肩头为写字的支撑点，把手腕和肘臂全悬起来，离开桌面写字，便于运笔时做大幅度的运转进退。悬肘写字是最过硬的一种方法。

五、运笔法

依靠手腕的力量，笔锋在纸面上有节奏地运动，写出各种笔画的过程，叫用笔。

常用的运笔方法有以下几种：

(一)起笔、收笔：

起笔又叫落笔。落笔要轻，落笔的方式有两种，一种叫逆锋起笔，把笔锋藏在笔画之中，不使笔锋外露，叫“藏头”。一种叫顺锋起笔，即顺着行笔的方向落笔，笔锋显露于外。

收笔是笔画写完时的动作，收笔分出锋和回锋两种。出锋是顺着行笔的方向，边提边收。回

锋是把笔锋转回笔画内渐提渐收,叫“护尾”。

(二)提笔、按笔:

要写轻笔则向上提笔,笔锋聚拢,写出的笔画细。要写重笔则向下按,使笔毫铺开。写出的笔画粗。

(三)顿笔:

把笔按下,并做短暂停留。顿笔时,水墨下注,使点画粗肥。

(四)驻笔:

笔锋行至一定处,稍作停留,藉以取势。

(五)转锋、折锋:

转锋,笔锋圆转向旋变换方向的动作。写出不带棱角的点画来,书法上叫“圆笔”。点画圆颈,不露筋骨。

折锋,是笔锋呈角形地变换方向的动作。往往是笔锋略顿,然后扭转笔锋,使笔锋变换方向。折锋是书法上“方笔”点画多用的方法。在点画的起笔、收笔、转弯处用了这种方法就出现棱角,笔画方整,骨力外拓。

(六)中锋、侧锋:

中锋,也称正锋。落笔成画时,笔锋正运行在笔画的中间,中锋是书法最主要的用笔方法。

侧锋,也称偏锋,笔锋偏于笔画的一边,用偏锋写出的笔画,边沿一边光滑,一边毛糙。所以偏锋一般运用较少,尤其是初学者更不宜多用。

(七)挫笔:

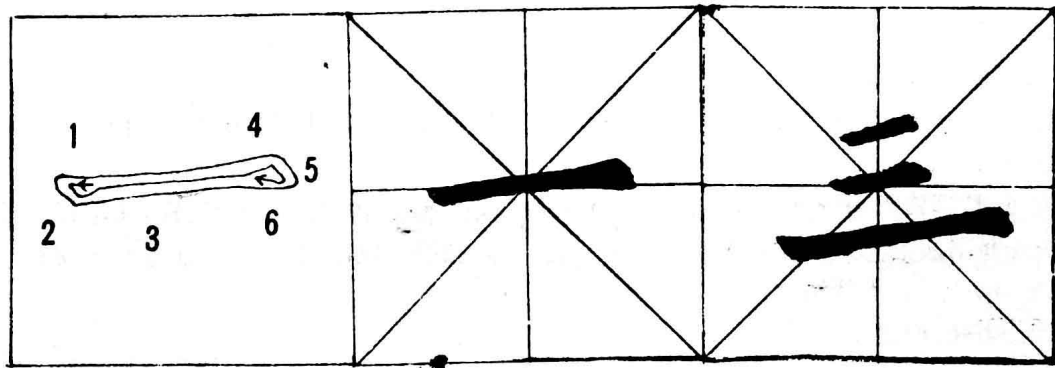
顿笔之后,将笔锋略提,使笔锋转动,离开顿处,称为挫。多用在钩、提及转角处。

六、“欧体”及其特点

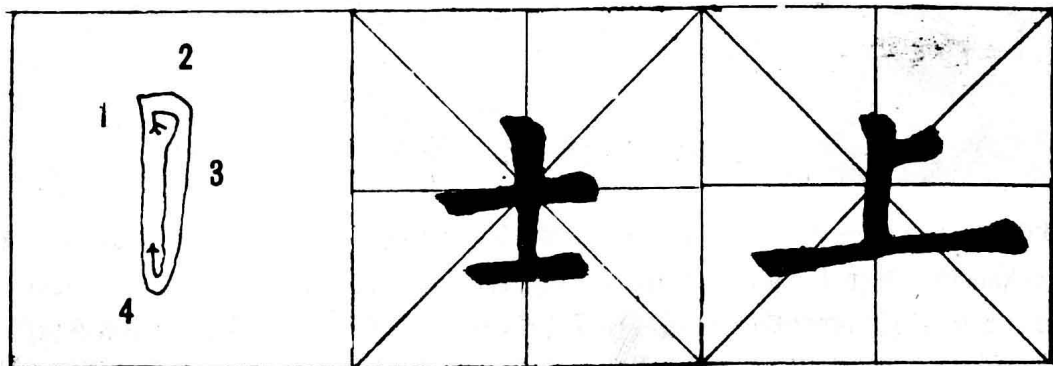
欧阳询(公元557—641),字信本,潭州临湘(今湖南长沙)人,初唐书法家。书法学王羲之和刘珉,后自创一格,世称“欧体”。本书以他的楷书代表作《九成宫醴泉铭碑》的范本,此碑是欧阳询七十五岁时写的,特点是静穆安详,神清气爽;用笔挺拔爽利,瘦硬遒劲;结字紧凑谨严,雍容婉约,寓险峻于平正之中,融丰腴于浑朴之内,既有南朝书风的清雅秀丽,又有北碑的遒劲雄强,刚柔相济达到完美程度,法度森严,雅俗共赏。

第二章 基本笔画的写法

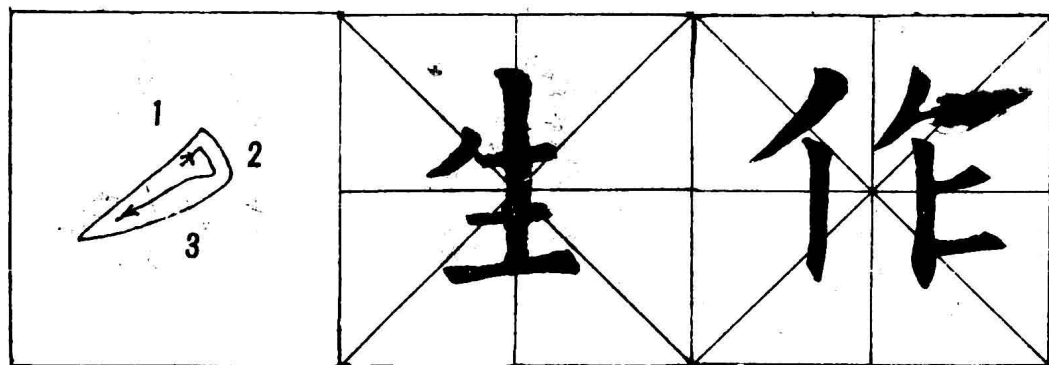
一、横法：1、逆锋向左上角起笔。2、折锋向右下作顿。3、转锋向右中锋行笔。4、稍驻上昂。5、转锋向右下稍顿。6、向左回锋提收。



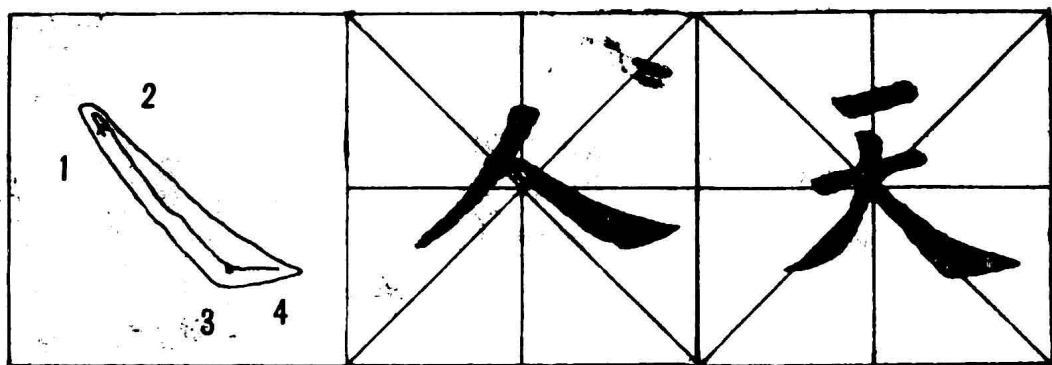
二、竖法：1、逆锋起笔。2、折笔向右略顿。3、转锋向下力行。4、稍顿，回锋收笔。



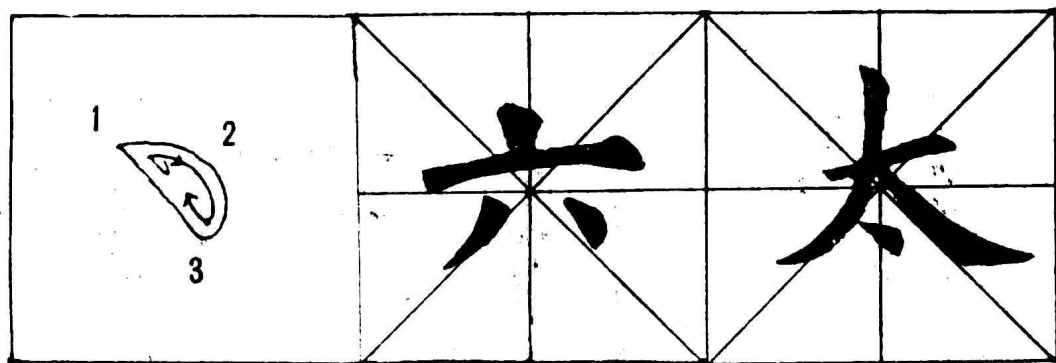
三、撇法(短撇):1、逆锋向右上起笔。2、折锋向右下作顿。3、转锋向左下渐提出锋。



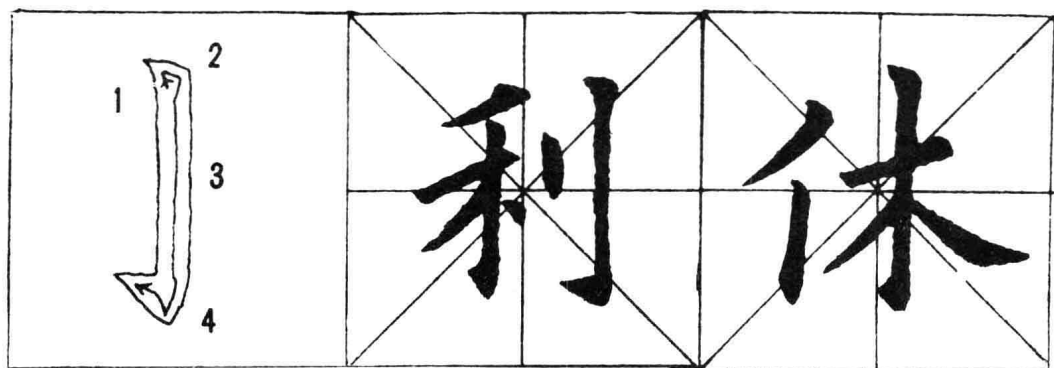
四、捺法:1、逆锋向左上起笔。2、转锋向右下徐行,由轻渐重。3、至焦点处稍驻。4、提笔捺出。捺尖不可下垂。



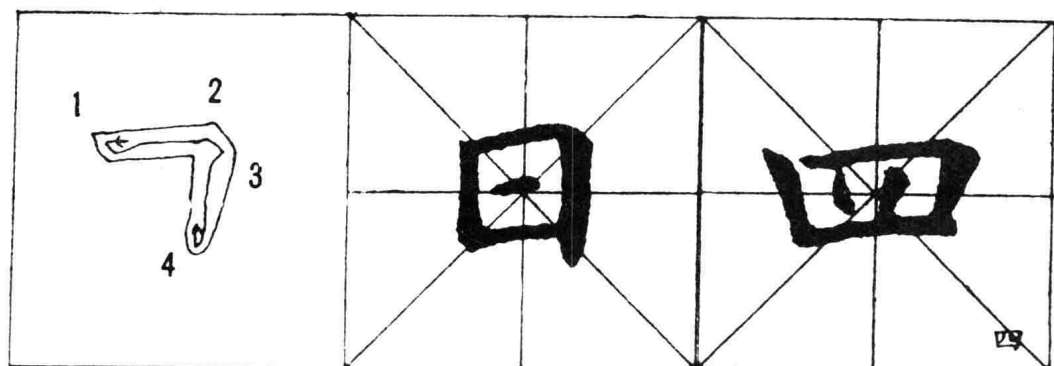
五、点法(圆点):1、顺锋起笔。2、向右下方行笔,由轻渐重,略顿成圆。3、转锋向左上方收笔。



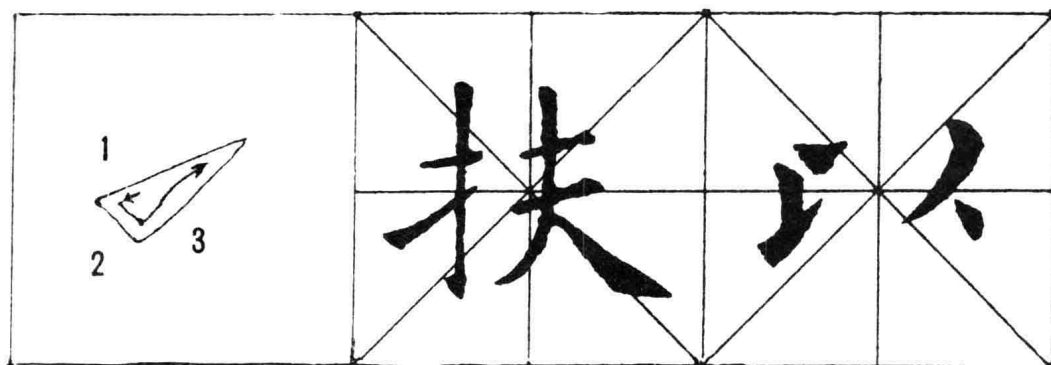
六、钩法(竖钩):1、逆锋起笔。2、折笔向右作顿。3、转锋向下,中锋行笔。4、准备出钩时,回锋驻笔,再向左平推出钩。



七、折法(横折): 1、起笔与横画相同。2、至折处,在原地提笔(或微上昂)向右下作顿。3、折锋向下行笔。4、微顿,回锋收笔。



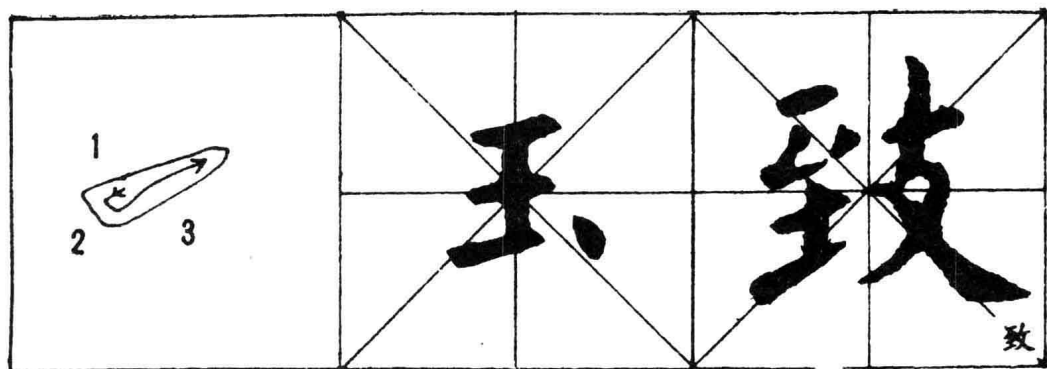
八、挑法: 1、逆锋向左下起笔。2、折笔向右下作顿。3、转锋提笔向右上挑出。



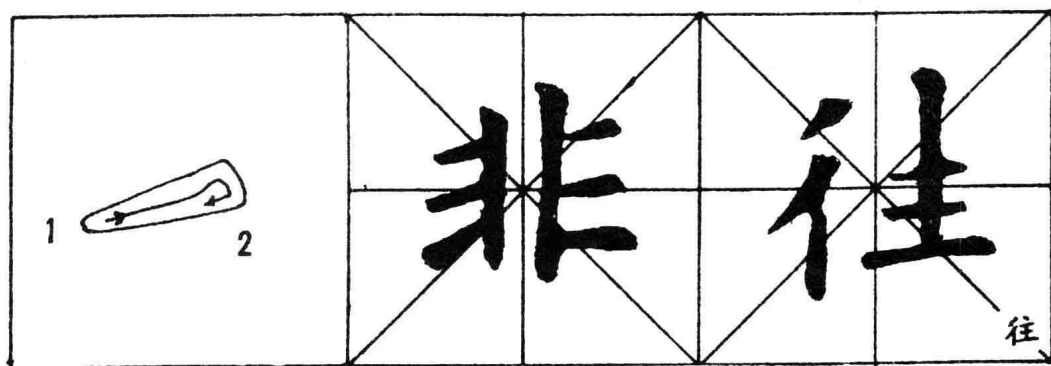
第三章 基本笔画的形态变化

一、横的形态变化

(一)右尖横:1、逆锋向左起笔。2、折锋向右下作顿。3、折笔右行,渐提笔,由重到轻,出锋或回锋收笔。

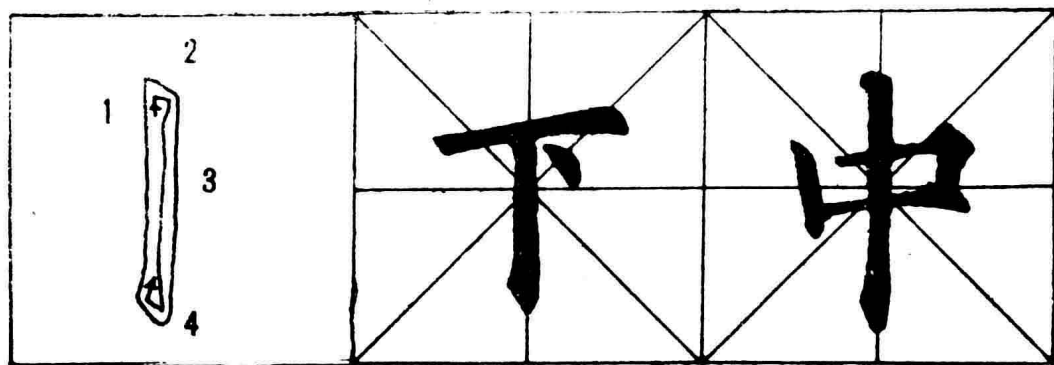


(二)左尖横:1、顺锋起笔右行,渐按笔,由轻渐重。2、末端稍顿,回锋收笔。



二、竖的形态变化

(一)垂露竖:1、逆锋起笔。2、折笔向右略顿。3、转锋向下力行。4、顿笔后回锋收笔。



(二)悬针竖:1、逆锋起笔。2、折笔向右作顿。3、转锋向下力行。4、至下段,渐提笔出锋,尖端须在笔画的正中间。



三、点的形态变化

竖点:1、逆锋起笔。2、转锋向右下稍顿。3、转锋向下行笔,渐提笔。4、末端回锋收笔。

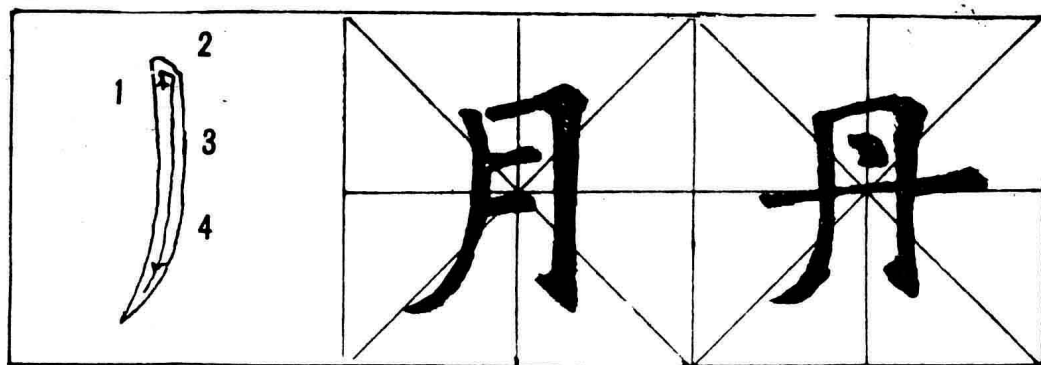


四、撇的形态变化

(一)长撇:1、逆锋起笔。2、折锋向右作顿。3、转锋向左下行笔,行笔速度较徐缓。4、渐提笔出锋,笔锋送到撇尾的尖端。

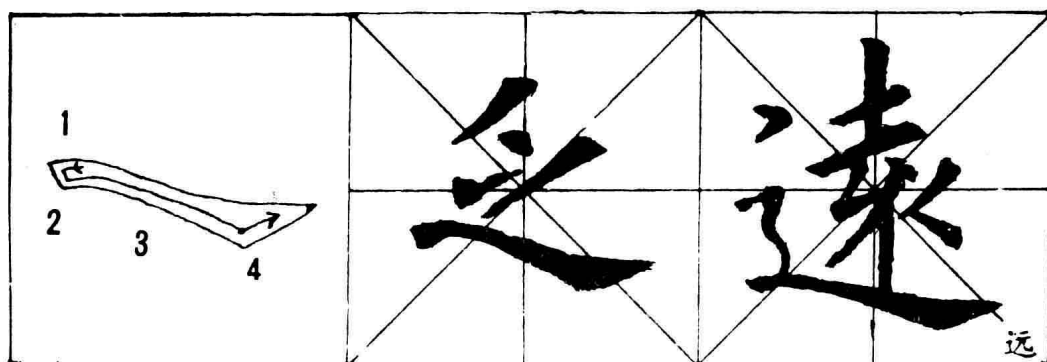


(二)竖撇:1、逆锋起笔。2、折锋向右作顿。3、转锋向下行,撇身上段较直。4、提笔向左下撇出。



五、捺的形态变化

(一)平捺:1、逆锋起笔。2、折锋向下微顿。3、转锋向右略斜行,渐按笔。4、稍驻蓄势捺出。

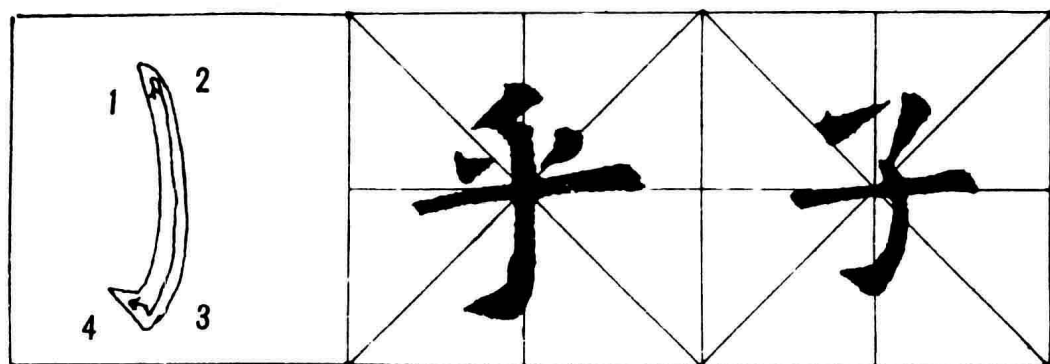


(二)反捺:1、顺锋起笔,向右下行,渐按笔。2、末端稍顿,折笔向左上回锋。



六、钩的形态变化

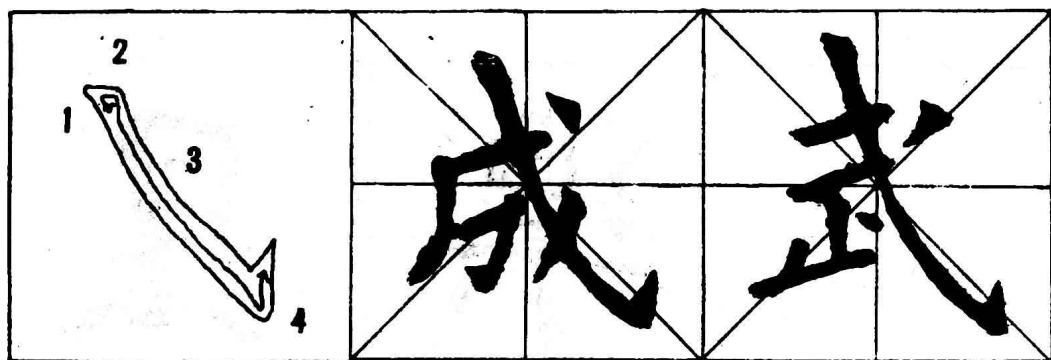
(一)弧弯钩:1、逆锋起笔。2、转锋向下行笔略呈弧形。3、稍驻。4、向左提笔出钩。



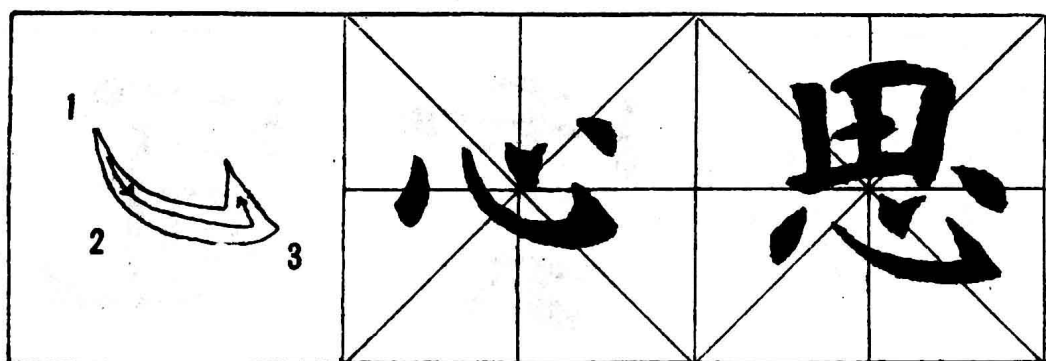
(二)耳钩:1、起笔同横法。2、至折处顿后折笔向左下行,渐提笔。3、尖接上撇,向右下行,按笔呈圆背。4、顿笔后向左钩出。



(三)斜钩:1、逆锋起笔。2、折锋向右作顿。3、向右下略带弯行笔。4、驻笔,蓄势钩出。



(四)横弯钩:1、顺锋起笔,落笔要轻,成尖状。2、向右行笔,由轻渐重,一路作横弯势。3、稍顿,提笔向字心钩出。



(五)竖弯钩:1、起笔同竖法。2、弯处稍缓行笔,宜圆润。3、弯后向右行,渐按笔。4、稍驻,向上提笔出锋。

