



中世书法小课堂丛书

怎样练好毛笔字技法速成系列

司惠国 主编

百
日

颜
体
楷
书
百
日
速
成

新
概
念

颜体楷书百日速成



长城出版社

怎样练好毛笔字技法速成系列

新概念颜体楷书百日速成

司惠国 主编

长城出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样练好毛笔字技法速成/司惠国编. —北京: 长城出版社,
2001. 12

ISBN 7 - 80017 - 583 - 9

I. 怎... II. 司... III. 汉字 - 毛笔字 - 书法
IV. J292. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 098390 号

怎样练好毛笔字技法速成

编 者 司惠国
责任编辑 张维城
装帧设计 温白萍 司惠国
出版发行 长城出版社
地 址 北京市甘家口三里河路 40 号 邮编: 100037
经 销 新华书店
印 刷 北京新丰印刷厂
字 数 160 千字 印张 25
开 本 787 × 1092(毫米) 1/16
印 次 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80017 - 583 - 9/J · 399
定 价 32.00 元(共 4 册)

· 版权所有 翻印必究

中国书画艺术百科全书编辑委员会

主 编：司惠国

特邀主编：王玉孝 张宝彤 丁 谦 阎锐敏

执行编委：于福春 李凤平 王小燕 司会顺

沙 舟 任绪民 张学鹏 马于强

寇学臣 宋炳坤 李泽成 翟宪民

刘志安 李长锁 杨卫列 胡厚生

刘俊坡 皮 凡 周祥德 金林生

徐廷福 李正伦 曲 直 丁和平

葛少林 葛 坚 张朝祥 韩占武

书 写 者：楷书：阎锐敏 繁体：阎锐敏

行书：司惠国 草书：司惠国

隶书：司惠国 篆书：李泽成

出版说明

新概念怎样练习好毛笔字技法速成系列丛书，是一套指导书法爱好者及青少年自学楷书的速成普及性读物。

学习书法，首先从楷书学起。楷书从汉代产生，盛行于魏晋时期，体势平整，结构法度严谨，是学习毛笔最基础的一种书法。

为了使初学者迅速掌握练习毛笔楷书的基本常识及科学的速成练习方法，编者从各字体基本点画、偏旁部首及字的间架结构的书写方法入手，比较详细地介绍了毛笔字的速成技法。

本套新概念系列丛书将为广大青少年、中小学教师练习毛笔字提供有益的帮助。

目 录

楷书概述及技法·····	1
一、楷书的形成与发展·····	1
二、楷书的特点及其代表作·····	2
笔划基本写法·····	6
一、点画·····	6
二、横画·····	12
三、竖画·····	14
四、撇画·····	15
五、捺画·····	18
六、钩画·····	21
七、挑画·····	25
八、折画·····	26
字形结构写法·····	29
一、字头结构·····	29
二、字底结构·····	36
三、左旁结构·····	43
四、右旁结构·····	61
五、组合结构·····	68
历代楷书碑帖选萃·····	86

楷书概述及技法

一、楷书的形成与发展

楷书,即我们所说的正楷和真书。楷是“楷模”、“法度”、“样板”之意。由隶书简约演变而来。其笔画平正规整,点画分明,字型端正,结构严谨,繁简得宜。在篆、隶、行、草诸书体中成熟最晚,但应用最广。楷书是针对“破体”而言,可作为垂范,堪称楷模,故谓之楷书。

楷书初创于汉,完备于魏晋南北朝,成熟于盛唐,历经六百余年。在其漫长的发展和成熟过程中,因时限、地域、用途及师承关系的不同,而形成了不同的形态和风格,给我们留下了极为丰富而千姿百态的楷书体式。楷书的形成和发展分为三个阶段,从而形成了三大类风格,即晋楷、魏楷和唐楷,分别标志着楷书的产生、成熟和鼎盛期。魏晋南北朝是楷书的发育期,以钟繇、王羲之、王献之的楷书为代表。东汉末年随着各字体的演化,已出现了一种亦隶亦楷的新书体,钟繇精研隶楷,将其隶书成份进一步减少,而创楷书,被称为钟体。但在其书体及笔画中,尚留有隶书的痕迹,其代表碑帖是《宣示表》,也是目前所见到的最早的楷书碑帖。唐张怀瓘评为“绝妙”,“多有异趣”,“可谓幽深无际,古雅有余,秦汉以来,一人而已”。至晋代王氏父子博采众长,吸收南北方通行字体写法,在继承时加以提炼变新,使真、行、草书均出现了新的面貌。楷书则完全脱离隶书的书法体系而渐成定势,奠定了我国楷书、行书的基础,其《乐毅论》、《黄庭经》等都笔力潇洒、神采非凡,成为后人学习的楷模。魏楷以魏碑为代表,又以北魏时期的造像题记为典型。它是汉晋隶楷书向唐代楷书过渡的楷体,随即为唐代楷书所取代。唐代是我国书法史上楷书的鼎盛时期,书法尊崇“二王”,受其影响较大,崇尚法度,楷书发展到顶峰,成为楷书之冠。唐初四大家的欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷,继承“二王”平和、典雅、流畅的书风,尽脱隶痕,使楷书更加成熟。特别是中唐的颜真卿、柳公权等集古之大成,大胆变法创新,创与盛唐相吻合的书体。使楷书笔法、结体、章法更加完备成熟,形体端正森严,雍容宽博尤以颜真卿的楷书,上承“二王”传统,兼融唐初书法特征,汲取南北书风,创前人所无。其楷书笔力遒婉,形体端庄,气势开张雄伟,“纳古法于新

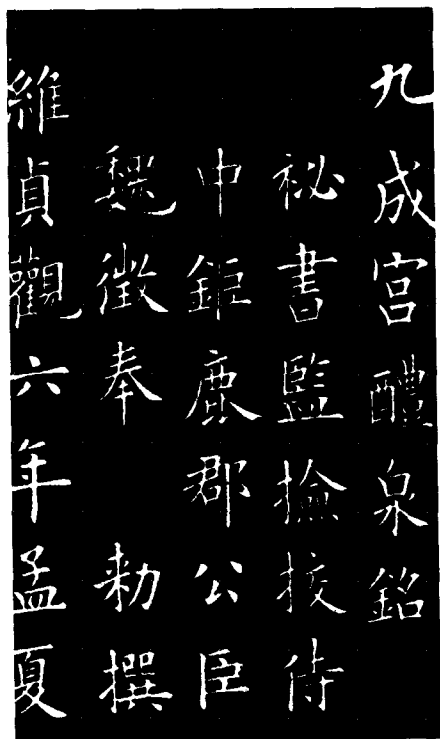
意之中,生新法于古意之外”,自成一家,世称“颜体”。与其后的柳公权,并称“颜柳”,被世人誉为“颜筋柳骨”,使楷书达到最后成熟。唐以后虽然楷书大家众多,但均未超过唐楷之体,只是在其楷法的范围内力求体现个人风格而已。所以唐楷成为后世学书法的楷模及学书的入门范体,至今仍为习书者所尊崇和临仿。至宋代毕昇发明了活字印刷之后,楷书更加定型化,并向各具风格特点的方向发展。楷书在我国书法史上占有极其重要的地位,其应用范围之广,通行历史之长,是其它书体所无法比拟的。同时楷书的理论也得以长足发展,书法艺术之河在历史的演变中不断开拓发展,一直生机勃勃,经久不衰,成为我国古老而倍受青睐的传统艺术,独领风骚,显示了其惊人而强大的生命力。

目前随着社会、经济的发展和人们的日常生活交往增多的需要,因文字与人类息息相关,更成为人们生活中必不可少的交往工具。我们所接触的报刊、信函、公文等传播交流手段,无一不是由不同风格的文字而印刷的,更加显示它在人们文化经济生活中的重要作用和价值。

二、楷书的特点及其代表作

“学书须先楷法”,是历代书家学书的成规。学习楷书是毛笔和硬笔书法入门的第一步。苏东坡在《书说》上说:“真生行,行生草。真如立,行如行,草如走,未有不能立而能行,不能行而能走者也”。说明了行、草书要以楷书为基础及其相互的依赖关系。故楷书被历代书家定为学书之本。楷书在其长期地发展演变过程中,虽然风格流派众多,千姿百态,但其基本笔法、结体和章法却有众多共同的特点和规律。

字是由笔画组成的,孙过庭在《书谱》中说:“积其点画乃成其字”。所以笔画的特点决定着字的风格特点。楷书笔画一点一画都十分讲究起笔、运笔和收笔,同时也十分注重结构与章法。无论是魏晋唐代楷书,还是其后的各种风格,尽管各有特色,姿态有别,然而作为楷书,却有着共同的特点,遵循着共同的笔法、结体和章法规律。其主要特点是:笔画规范统一,结体端正严谨,章法齐整肃穆。尤以唐楷最为



颜真卿《麻姑仙坛记》

规范,最具代表性。其中以欧阳询的《九成宫醴泉铭》、颜真卿的《多宝塔》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》、柳公权的《玄秘塔碑》等最为著名,可谓是楷书的典范和精品,为历代书家所推崇,被视为毛笔书法的入门之贴,同样也是硬笔书法临习的理想范本。

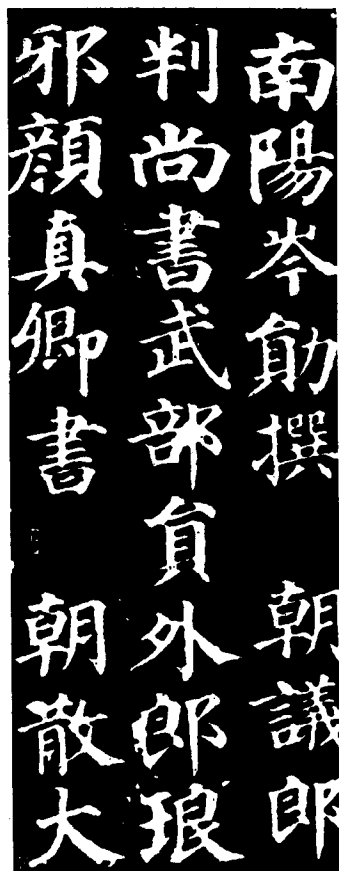
楷书以欧、颜、柳、赵体最为突出,是楷书的四个杰出代表。下面分别简单介绍。

欧阳询(557年~641年)字信本,潭州临湘(今湖南长沙)人,唐初书法家,官至弘文馆学士,封勃海县男。工楷、行书,被后世誉为“精妙”、“冠绝古今”、“别成一家”。尤以楷书最为后人尊崇。其笔力险劲,结字庄重严谨,间架坚实,章法规矩适度,世称“欧体”。代表作有《九成宫醴泉铭》、《虞恭公温彦博碑》等。

《九成宫醴泉铭》是欧晚年奉敕之作,唐贞观六年(632年)刻,碑文系记载唐太宗在九成宫避暑发现涌泉

之事。此碑历来被认为是唐代楷书造极之作。其突出特

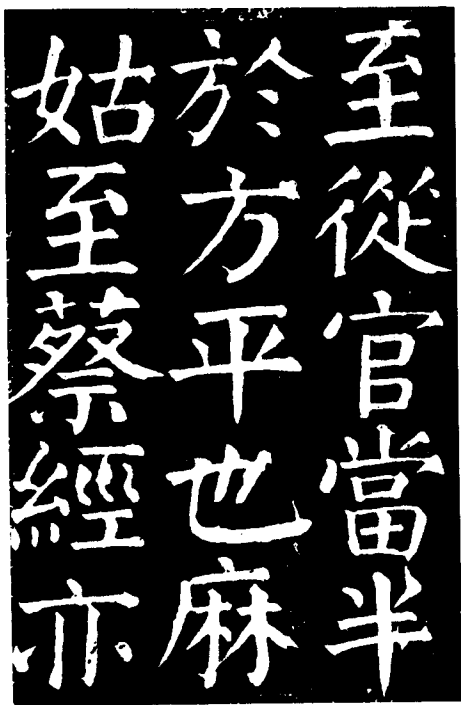
点:笔画法度



颜真卿《多宝塔感应碑》

森严,笔力浑厚刚劲,力贯毫端;点画工妙,峻挺险峭;结体严整合度,轻重均衡,间架坚实规矩;点画布局独具匠心,于工整中见险艳,于规矩中见飘逸,形成了独特的坚劲风格。故后世誉为“高华浑朴,法方笔圆”,“无人抗衡”,“晚年笔力益刚劲,有执法面折庭争之风”。其楷书被尊为“翰墨之冠”,历代奉为习楷典范,对后世影响极大。

颜真卿(709年~785年)字清臣,唐京兆万年(今西安)人,我国杰出的书法家。出生于儒学世家,官至吏部尚书,太子太师,封鲁郡公,人称颜鲁公。为人正直,以义烈闻名于



欧阳询《九成宫醴泉铭》

时。善楷、草书，上承“二王”传统，得张旭之法，兼取各家之长，集众书之优，独创新体，世称“颜体”。其楷书用笔圆润，笔力遒婉，气势开张，结体端庄雄伟。尤以将篆隶笔法融于楷行、草书之中，笔画肥壮丰腴，对称之竖呈相抱之势，且取隶书笔法用于捺笔的首尾，既有盛唐之风貌，又有浑厚雄伟之特点。刚正节烈之气隐于笔间，为书法注入神韵。其代表作有《多宝塔感应碑》、《麻姑仙坛记》等。

《多宝塔感应碑》，天宝十一年（752年）立，现藏于西安碑林。此碑属中期作品，用笔以方为主，转折处多以转锋，起收笔棱角显露，笔画横平竖直，字形方正端庄。另一代表作为《麻姑仙坛记》，是其晚年之作，写于大历六年（771年）。刻于江西建昌南城，是颜体风格成熟的代表。其主要特色是：笔画形体横较竖瘦，行笔藏头收尾，以提转为主，捺似蚕头，勾成鸟啄之状，有“鹅头”之誉；笔饱墨酣，圆润丰满放纵，给人以流动之感；其结体舒展大度，

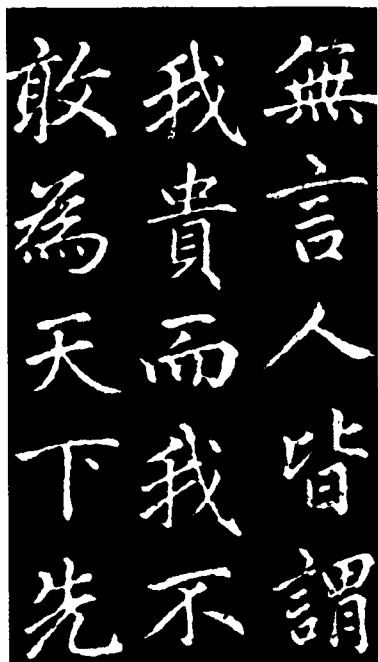
字形宽绰丰厚，搭配灵活；虚实对比巧妙；对称竖略呈环抱之势；肥而不臃，体态雍容华贵。整幅作品布局堂正茂密，气势开张，质朴道厚。承古而有创新，突破了初唐规范，融真、篆书于一体。形成了外圆内方、形态神逸的艺术风格，为“颜体”之杰出代表作。后世赞誉颜体“结法尤整密，但贵在藏锋”（王世贞语）。“字画刚劲独立，不袭前迹，挺然奇伟”（欧阳修语），以致苏东坡有诗赞曰“颜公变法求新意，细筋入骨如秋鹰”，评价甚高。对后世书法界影响很大，以致争相临范，蔚然成风。

柳公权（788年～865年）字诚悬，唐京兆华原（今陕西耀县）人，元和进士，历官工部侍郎，太子少傅，又改少师。我国杰出的书法家。擅长楷、行、草书。其楷书上承右军，继承颜体笔法，笔画瘦硬，棱角分明，点画如刀切，锋棱凜利；结构紧凑，筋骨开张，道劲丰润，体态劲媚，自成一家，世称“柳体”。其代表作为《玄秘塔》、《金刚经》等。

《玄秘塔碑》建于唐武宗会昌元年（841年），是柳氏晚年之作。整个作品承颜体笔



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫书道教碑

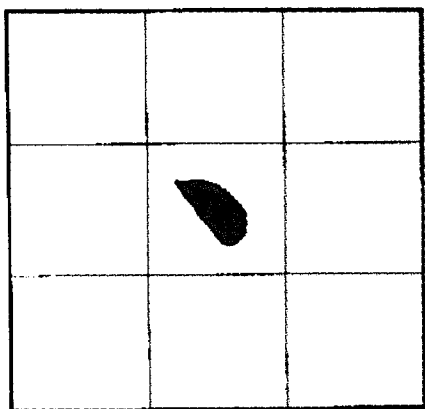
法，笔画挺峻，方圆兼用；笔画长短、斜正处理意态从容，恰到好处；用笔干净利落，引筋入骨，寓圆润于刚挺之内；结体瘦长，端正俊丽，筋骨自然开张，犹如迎风之松柏。观其书如见其人，用其规谏穆宗的话“用笔在心，心正则笔正”，听其语，则知其书其人矣，世有“颜筋柳骨”之誉。后世评其书“遒媚劲健，固自不乏”（王世贞语）。与颜体并峙于唐代书坛，并影响后世至今，仍奉为临书至宝，足见其对后世书坛影响之深。

赵孟頫（1254年～1322年）字子昂，号松雪道人。世祖时，为官壁贤直学士。仁宗时，拜翰林学士承旨，荣禄大夫，时称“赵承旨”。卒赠魏国公，谥文敏。

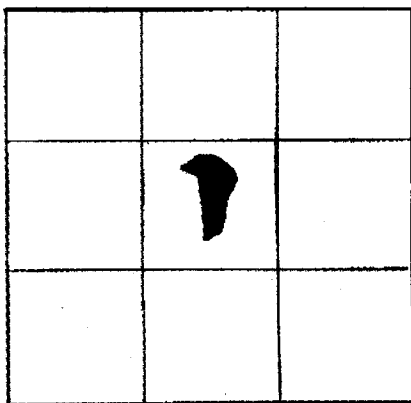
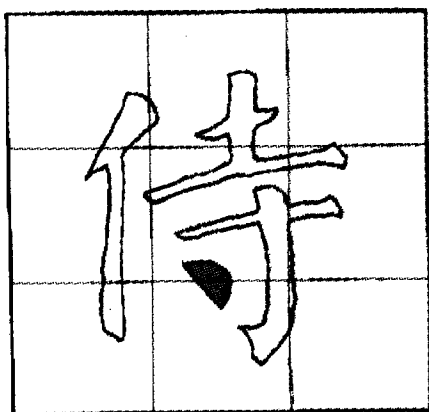
擅诗、精佛、老之学，书画最为知名。传世书迹有《赤壁赋》、《临兰亭序》、《胆巴碑》。

笔划基本写法

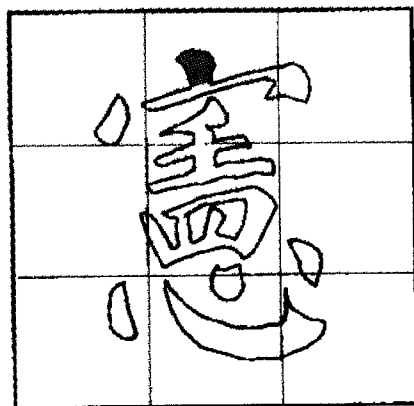
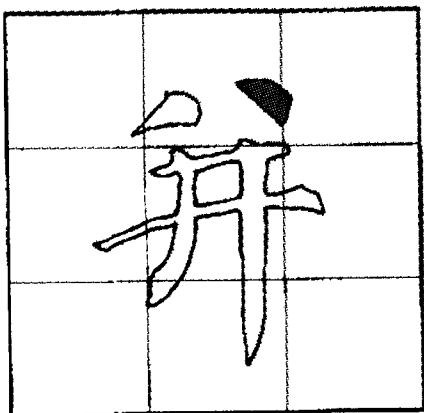
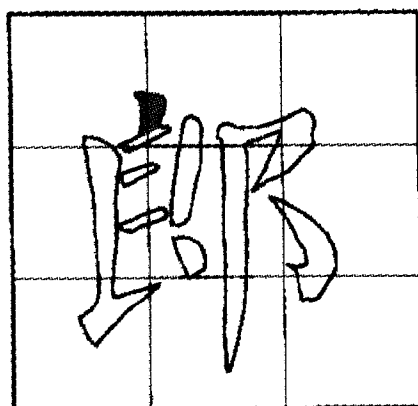
一、点画：

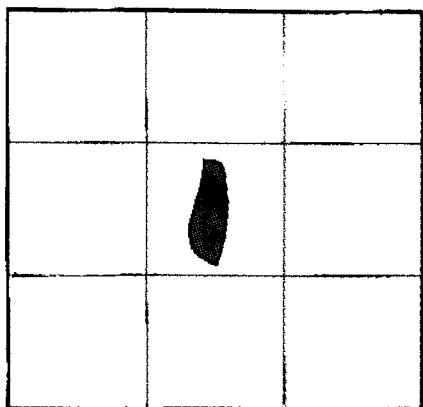


斜点

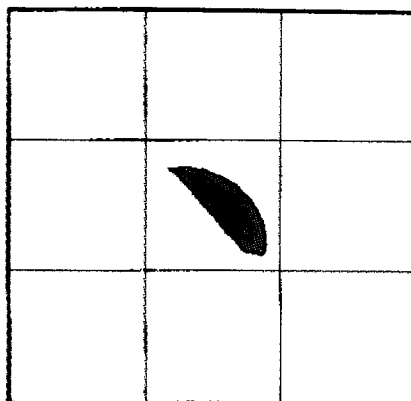


竖点

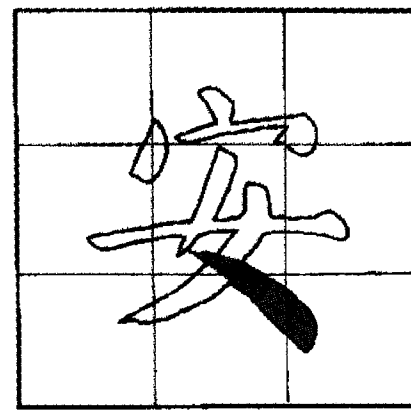
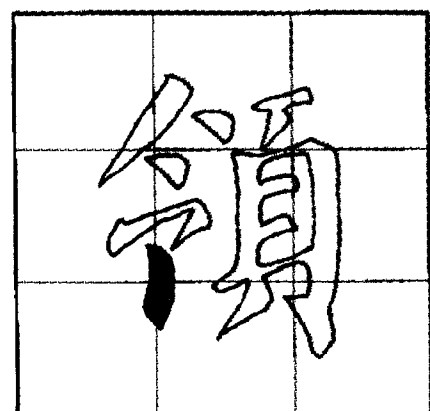
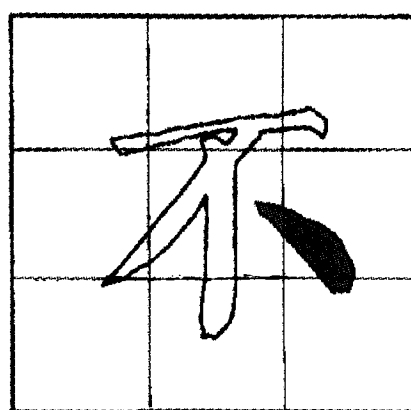
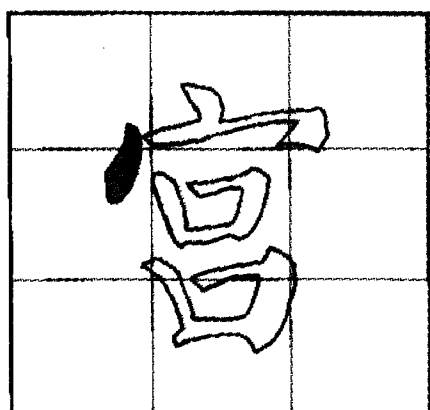


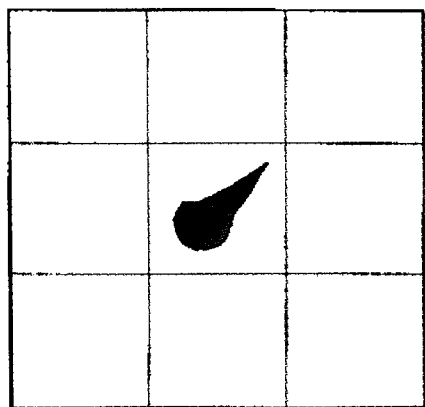


垂点

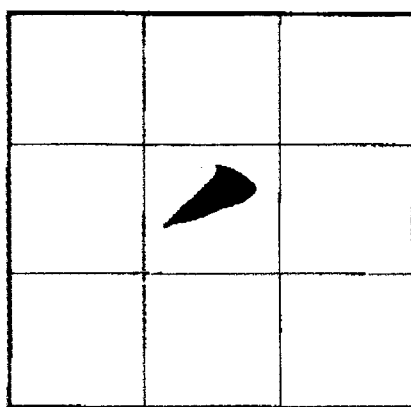


长点

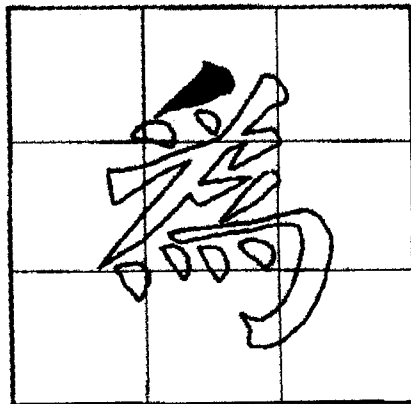
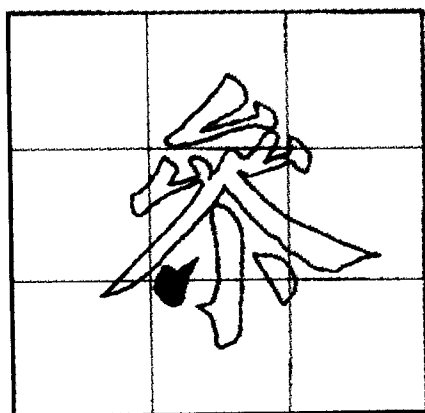
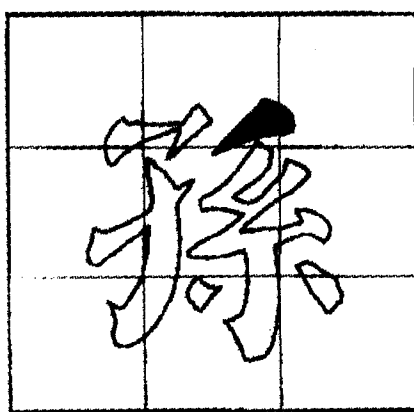
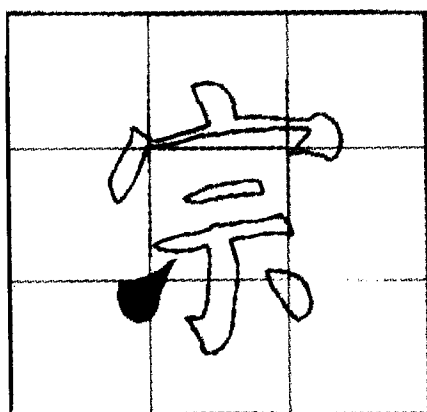


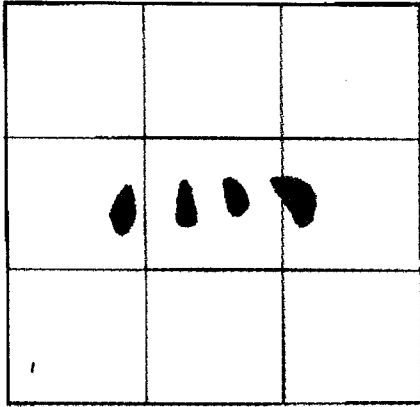


挑点

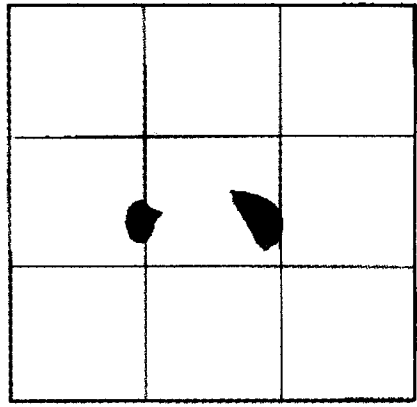


撇点

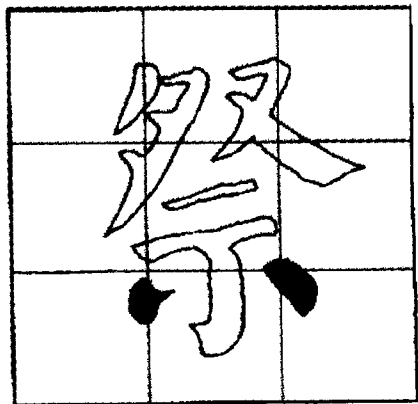
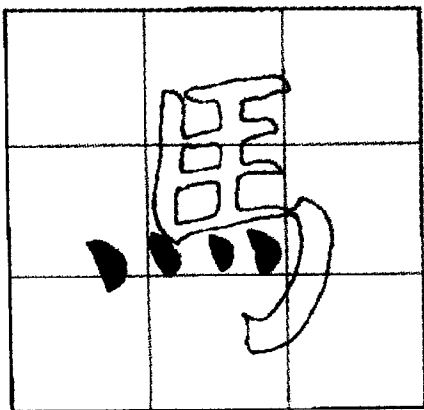
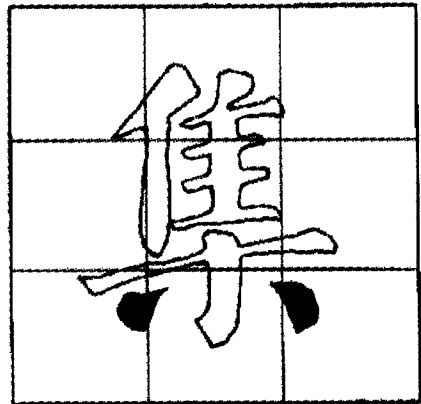
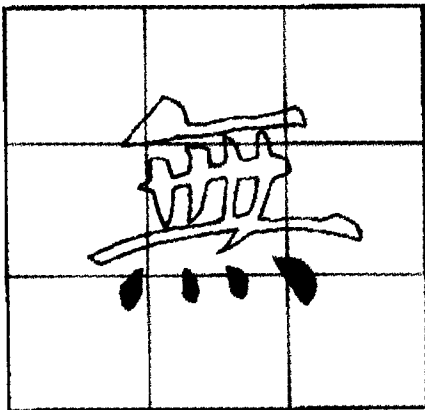


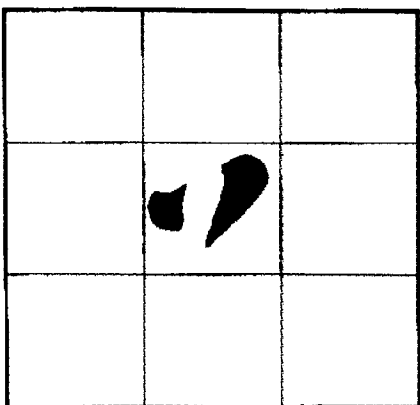


合四点

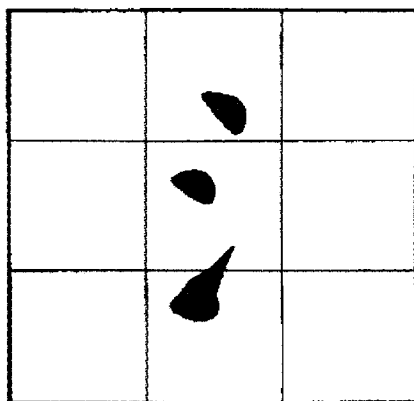


相向点

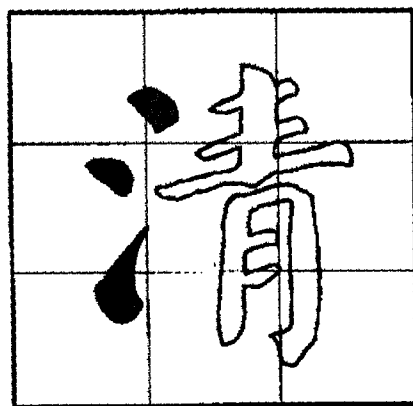
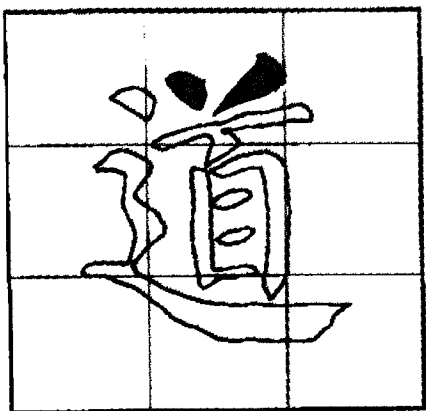
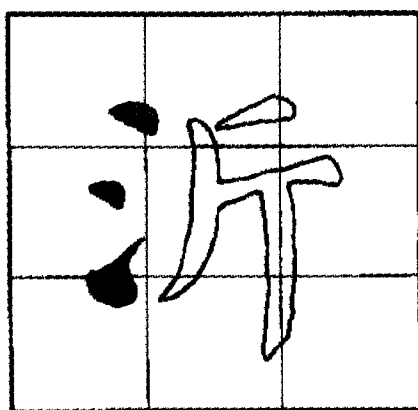


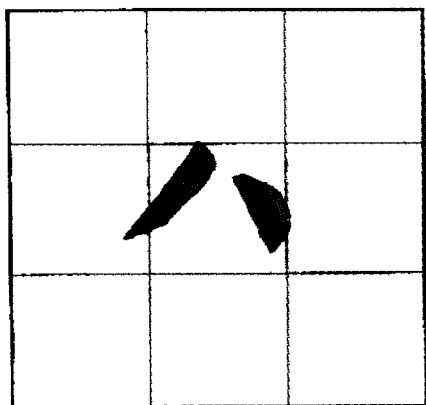


呼应点

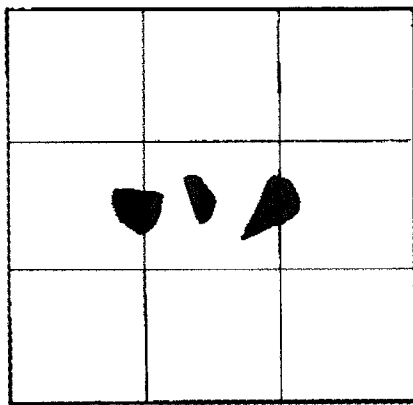


竖三点





相背点



合三点

