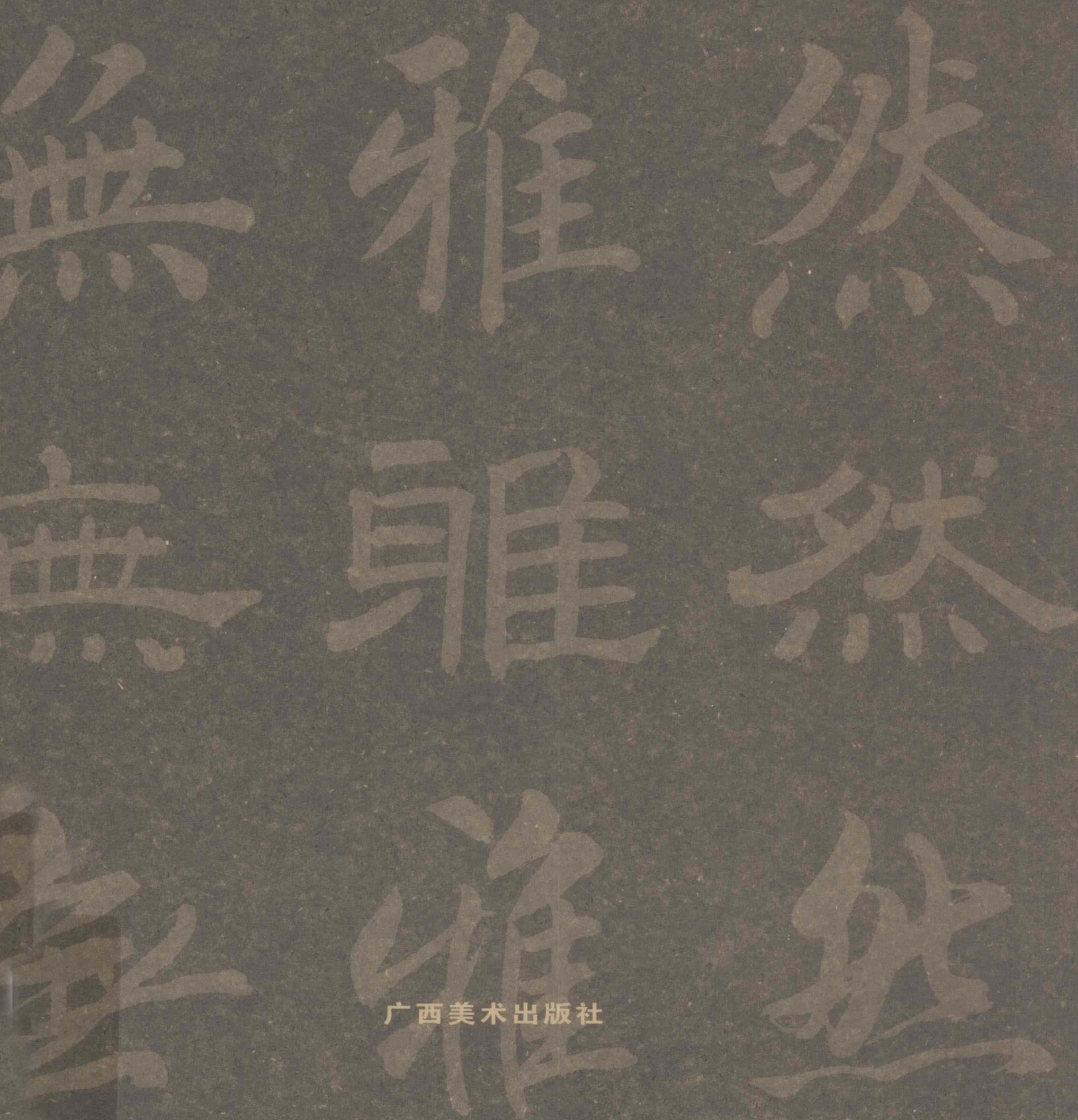


一品堂 书法系列丛书

楷隶行同步练

1000 例

宁全之 编著



广西美术出版社

楷隶行同步练 1000 例

宁全之 编著

广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

楷隶行同步练 1000 例/宁全之编著. —南宁:广西
美术出版社, 2005. 7

ISBN 7-80674-656-0

I. 楷... II. 宁... III. ①楷书—书法②隶书—书
法③行书—书法 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 090452 号

楷隶行同步练 1000 例

编 著 宁全之

出版发行 广西美术出版社

(南宁市望园路 9 号 邮编 530022)

出 版 人 伍先华

终 审 黄宗湖

图书策划 于 光

责任编辑 白 桦

印 刷 广西计委印刷厂

开 开 889mm×1194mm 1/16

印 张 14.75

版 次 2005 年 10 月第 1 版

印 次 2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80674-656-0/J·464

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究

本书如果出现印装质量问题本社包退换

前言

宁全之

隶书由篆演变，为汉通用书体。汉隶石碑有《嘉平石经》《礼器碑》《曹全碑》《乙瑛碑》《石门颂》《西狭颂》《张迁碑》《衡方碑》等等。东汉末，三国钟繇、晋王羲之等创立楷新法，楷隶分流。如钟繇《宣示表》《贺捷表》，王羲之《乐毅论》，王献之《洛神赋十三行》。有许多人认为，行书是楷书后产生的，是快捷的楷书。其实不然，行书先于楷书而生，是由隶书快写而变，近于快隶，比隶更加活跃妍美。行书演化得端庄规整后，便产生了早期的楷书，楷书脱胎于行书。如安徽亳县曹氏墓砖、曹魏景元四年（263年）简，及遒书札、超济书札。至王羲之行书更成熟。隶楷行三体均产生于汉、魏、晋时期，而且是成熟于这个时期。至于唐代的欧、颜诸家楷书皆根植于汉晋。如欧体根植于二王，颜体植于汉隶。只是笔法上较为法度而已，这些大家都能认可。

本书行体法取王羲之，虽稍有发挥，但总貌不越王。本书隶书力求标准，体现汉碑书体，不拘于一种汉碑风格。有的字方整尔雅，如《张迁碑》；有的字庄重大度，如《乙瑛碑》《礼器碑》；有的字放纵飞动，如《石门颂》；有的字圆润清丽，如《曹全碑》。随字而书，不为束缚，以便学书者临此书后对以上汉碑均有感悟。如能结合此书再临以上原碑，更能眼界大开，再进一层。

本书楷书笔法体现二王，尤其是王献之《洛神赋十三行》笔意，而结体取于欧阳询，是晋唐楷书的合体。临此书便于入门，然后再上追二王原帖之古朴典雅，下学唐欧之结体险峻，更能顺其自然，由浅入深。

实践证明，入学者如一味学晋，可能流于清高怪僻之病。一味学唐，也可能坠于严律拘谨之井。本书楷体、行体风格介于晋唐之间，不误人子弟，为学者留有更为广阔的再趋之道。因此，临本书不是最终学书目的，要在此基础上多临古人碑帖，更能收效。

一般练字应由笔画开始，然而，经常练笔画却又乏味。为便于书法爱好者入学，本书按笔画分类编排，把含相同笔画的字横向同体、纵向三体集中若干个，对照分析相同笔画在不同字中或在三种字体中的异同，这种编排符合人的思维规律。书法是以实际技能为主的学科，是一种发散型的思维，是同中求异的思维，只有认识到相同笔画在不同字体中的特定写法，才能真正起到事半功倍的作用。我行教多年，此法行之有效。

因此，本书按笔画分20类编排：一点类、二点类、三点类、四点类、多点类、一横类、二横类、多横类、一竖类、二竖类、多竖类、一撇类、二撇类、多撇类、一捺类、多捺类、一钩类、多钩类、折画类、挑画类等。每类相同笔画字有16个不等，三体888个字，临写先由此入手，力求在相同的笔画中求得不同之处。后又有字旁综合练习字100个，三体300个字，是对笔画练习后的巩固。

根据字的结构、用笔方法、笔画特点、笔势、笔意等，在每个字下面都有四言四句重点解析。然而，限于四言四句不能详解一字全貌，学者切要每字细练，不能遗漏，定能由此及彼，互相贯通，得到全面的认识和提升。

本书有不当之处，万望各界方家斧正。在此先谢。

2005年6月于南宁一品堂

目 录

笔画索引	7	二撇类	115
拼音索引	9	多撇类	123
楷书行点法	11	楷书行捺法	131
一点类	13	一捺类	132
二点类	21	多捺类	140
三点类	29	楷书行钩法	142
四点类	37	一钩类	144
多点类	45	多钩类	152
楷书行横法	53	楷书行折法	160
一横类	55	折画类	161
二横类	63	楷书行挑法	169
多横类	69	挑画类	170
楷书行竖法	79	楷书行偏旁对照	172
一竖类	81	楷书行综合练字 100 例	180
二竖类	89	楷书作品	230
多竖类	97	隶书作品	234
楷书行撇法	105	行书作品	235
一撇类	107		

笔画索引

一点类		细黎	41	读量	71	叶储	102
宽家	13	俭尽	42	晓贯	72	无森	103
鹿太	14	煮庞	43	画奋	73	偏悵	104
既寻	15	气铉	44	堕雅	74	一撇类	
富不	16	多点类		农郁	75	崛伟	107
丹度	17	鸿墨	45	龙体	76	贺有	108
诱永	18	怀悉	46	义庸	77	庐群	109
帝庭	19	鳞龄	47	乍羲	78	卿执	110
仓郭	20	业腾	48	一竖类		映起	111
二点类		熟笃	49	早碑	81	丽是	112
堂并	21	蕊对	50	乖串	82	劲九	113
悼首	22	霄云	51	来暑	83	男人	114
幸令	23	然点	52	者杨	84	二撇类	
钜常	24	一横类		麦畅	85	易啄	115
情钟	25	安所	55	极戎	86	得便	116
与惜	26	乎居	56	引物	87	名垓	117
怪黄	27	甲布	57	协由	88	及成	118
夜笔	28	右我	58	二竖类		诚表	119
三点类		逐吏	59	崇时	89	倦枫	120
淮濛	29	交册	60	卓降	90	辰炎	121
说心	30	将奚	61	刘在	91	饮使	122
急思	31	师遂	62	耿进	92	多撇类	
受寒	32	二横类		回达	93	般黍	123
必初	33	凌天	63	南戟	94	影处	124
徽景	34	昔朱	64	维慧	95	彼从	125
旷慨	35	半林	65	峰当	96	钦疲	126
激穷	36	卡形	66	多竖类		履庆	127
四点类		察互	67	声朝	97	峻膺	128
密愚	37	通夫	68	韩树	98	殇俗	129
马驾	38	多横类		览翼	99	攀复	130
焉凤	39	东事	69	摄斯	100	一捺类	
乐鸣	40	更升	70	邻陆	101	贤导	132

史坚	133	圃图	163	辩奥	201
还诞	134	园围	164	鸷和	202
桥敬	135	开器	165	椒砂	203
数泉	136	也朗	166	绛夏	204
建忧	137	楼域	167	建曹	205
壑趋	138	语萧	168	学缆	206
追奉	139	挑画类		灵赐	207
多捺类		境功	170	艰皆	208
楚食	140	政鼓	171	歌堪	209
发癸	141	楷隶书行偏旁对照	172	审举	210
一钩类		闹静	180	应径	211
几或	144	垂奘	181	皋飞	212
鹤色	145	阳鹭	182	性齐	213
风长	146	倒整	183	烽弟	214
戴意	147	隆雾	184	龟寄	215
晨夷	148	虑齿	185	颀爱	216
乾蹙	149	断年	186	诗实	217
逃粤	150	幽康	187	刻坠	218
多钩类		岂会	188	跳多	219
昏寿	151	暮春	189	啸慰	220
宁野	152	登庶	190	妙馭	221
乱前	153	敏场	191	鬓鸟	222
勃戈	154	躅启	192	叙期	223
飞民	155	足美	193	读载	224
感橘	156	塞承	194	怜道	225
冠势	157	銮张	195	涂瀚	226
践勤	158	欲象	196	聚授	227
城弥	159	报版	197	莓观	228
折画类		念战	198	旧暖	229
鼎周	161	谕岩	199		
国品	162	乡芯	200		

拼音查字索引

A		长	146	夫	68	回	93	几	144
安	55	蹙	149	奋	73	慧	95	戈	154
奥	201	晨	148	峰	96	韩	98	橘	156
爱	216	城	159	枫	120	贺	108	践	158
B		垂	181	复	130	还	134	境	170
不	16	齿	185	奉	139	壑	138	静	180
并	21	春	189	发	141	或	144	鹭	202
笔	28	场	191	风	146	鹤	145	椒	203
必	33	承	194	飞	155	昏	151	绛	204
布	57	曹	205		212	会	188	艰	208
半	65	赐	207	烽	214	和	202	皆	208
碑	81	D		G		瀚	226	举	210
便	116	丹	17	郭	20	J		径	211
表	119	度	17	怪	27	家	13	寄	215
般	123	帝	19	更	70	既	15	聚	227
彼	125	悼	22	贯	72	钜	24	旧	229
勃	154	笃	49	乖	82	急	31	K	
报	197	对	50	耿	92	景	34	宽	13
版	197	点	52	垓	117	激	36	旷	35
辩	201	东	69	癸	141	驾	38	慨	35
鬓	222	读	71	感	156	俭	42	卡	66
C		堕	74	冠	157	尽	42	开	165
仓	20	达	93	国	162	居	56	康	187
常	24	当	96	功	170	甲	57	堪	209
初	33	得	116	鼓	171	交	60	刻	218
册	60	导	132	歌	209	将	61	L	
察	67	诞	134	皋	212	极	86	鹿	14
串	82	戴	147	龟	215	降	90	令	23
畅	85	鼎	161	观	228	进	92	乐	40
崇	89	倒	183	H		戟	94	黎	41
朝	97	断	186	黄	27	崛	107	鳞	47
储	102	登	190	淮	29	劲	113	龄	47
怅	104	弟	214	寒	32	九	113	吏	59
成	118	多	219	徽	34	及	118	凌	63
诚	119	读	224	鸿	45	倦	120	林	65
辰	121	道	225	怀	46	峻	128	量	71
处	124	F		乎	56	坚	133	龙	76
从	125	富	16	互	67	敬	135	来	83
楚	140	凤	39	画	73	建	137	刘	91
							205		

览 99
 邻 101
 陆 101
 庐 109
 丽 112
 履 127
 乱 153
 朗 166
 楼 167
 鹭 182
 隆 184
 虑 185
 銮 195
 缆 206
 灵 207
 怜 225

M
 濛 29
 密 37
 马 38
 鸣 40
 墨 45
 麦 85
 名 117
 民 155
 弥 159
 暮 189
 敏 191
 美 193
 妙 221
 莓 228

N
 农 75
 南 94
 男 114
 宁 152
 闹 180
 年 186
 念 198
 鸟 222
 暖 229

O

P
 庞 43
 偏 104
 疲 126
 攀 130
 品 162
 圃 163

Q
 情 25
 穷 36
 气 44
 群 109
 卿 110
 起 111
 钦 126
 庆 127
 桥 135
 泉 136
 趋 138
 乾 149
 前 153
 勤 158
 器 165
 岂 188
 启 192
 齐 213
 期 223

S
 首 22
 说 30
 思 31
 受 32
 熟 49
 所 55
 师 62
 遂 62
 事 69
 升 70
 暑 83
 时 89
 声 97
 树 98
 摄 100
 斯 100
 森 103

是 112
 使 122
 黍 123
 殇 129
 俗 129
 史 133
 数 136
 食 140
 色 145
 寿 151
 势 157
 庶 190
 塞 194
 砂 203
 审 210
 诗 217
 实 217
 授 227

R
 蕊 50
 然 52
 戎 86
 人 114

T
 太 14
 庭 19
 堂 21
 腾 48
 通 68
 天 63
 体 76
 逃 150
 图 163
 跳 219
 涂 226

W
 我 58
 物 87
 维 95
 无 103
 伟 107
 围 164
 雾 184
 慰 220

X
 寻 15
 幸 23
 惜 26
 心 30
 细 41
 铉 44
 悉 46
 霄 51
 奚 61
 昔 64
 形 66
 晓 72
 羲 78
 协 88
 贤 132
 萧 168
 象 196
 乡 200
 芯 200
 夏 204
 学 206
 性 213
 啸 220
 叙 223

Y
 诱 18
 永 18
 与 26
 夜 28
 愚 37
 焉 39
 业 48
 云 51
 右 58
 雅 74
 郁 75
 庸 77
 义 77
 杨 84
 引 87
 由 88
 翼 99
 叶 102
 有 108
 映 111

易 115
 炎 121
 饮 122
 影 124
 膺 128
 忧 137
 意 147
 夷 148
 粤 150
 野 152
 园 164
 也 166
 域 167
 语 168
 阳 182
 幽 187
 欲 196
 谕 199
 岩 199
 应 211
 颺 216
 驭 221

Z
 钟 25
 煮 43
 逐 59
 朱 64
 乍 78
 早 81
 者 84
 卓 90
 在 91
 执 110
 啄 115
 追 139
 长 146
 周 161
 政 171
 樊 181
 整 183
 躅 192
 足 193
 张 195
 战 198
 坠 218
 载 224

楷隶行点法

楷体杏仁点



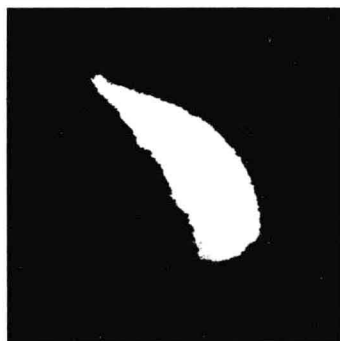
此点居左 形似杏仁
上尖下圆 右圆左方

楷体悬胆点



此点居下 形似悬胆
上尖下圆 左右亦圆

楷体长点



势如柳叶 匀力右下
煞笔收上 圆而得劲

隶体向右点



逆锋左上 折笔右下
转右按锋 收笔出锋

隶体向左点



起笔逆上 右折作顿
转左提锋 收笔空回

隶体长点



隶书长点 写法同横
起笔逆锋 收笔藏锋

行体连点



一点接下 尾用折锋
二点承上 起用搭锋

行体上引点



起笔作点 提锋向上
切要力匀 勿写鼠尾

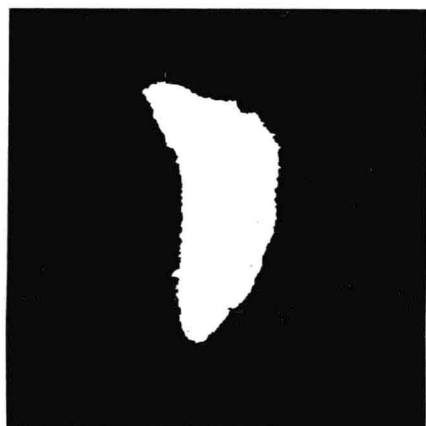
行体长点



起笔打尖 空中逆锋
煞笔作顿 笔意引下

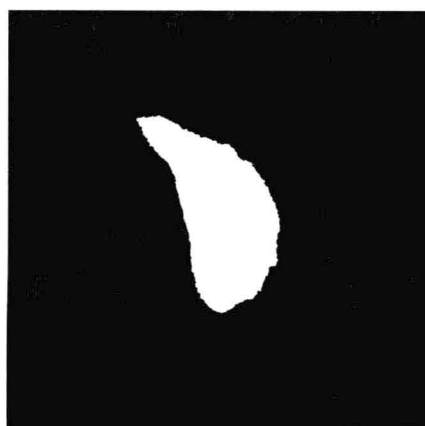
【楷隶行点法】

楷体直点



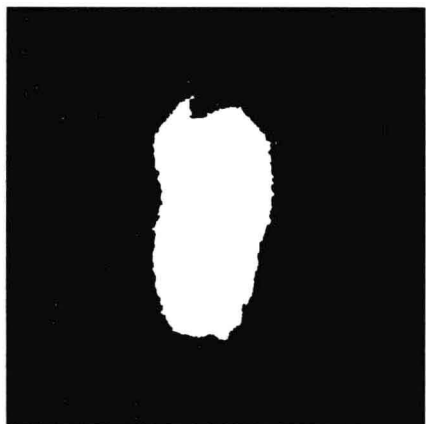
逆笔左上 折笔右顿
直下稍左 回锋略驻

楷体侧点



空逆左上 折笔右顿
圆转至左 尖起收笔

隶体竖点



隶书上点 形如短竖
逆锋向上 回锋向上

隶体横点



隶书点法 形如短横
逆锋向左 回锋向左

行体直点



行书直点 用笔法楷
起笔势动 收笔引下

行体下引点



空中折笔 起处出尖
作点引下 收处带丝



宝盖写宽 上点居中
中画紧敛 下画舒展



上用竖点 宝盖宜宽
底钩撑柱 当要平衡



同楷



竖点接横 宝盖收敛
撇捺放纵 上正下斜



横取上斜 笔力雄健
省减笔画 气势凌厉



竖点接横 宝盖放纵
撇捺收敛 左右呼应



上点高悬 上横宜短
中画紧叠 左右伸展



下有撇捺 一横勿长
点接撇下 底部取平



上用竖点 下横当长
中画紧叠 左右伸放



一点居中 形如短横
上横能长 撇捺稍平



点势引下 横撇连画
中画紧敛 右用反捺



点不孤立 上承捺画
左右照应 一点喜动



左钩要长 一点补空
右撇抱点 背抛钩内



收笔一点 依附横下
尖对左上 与钩相向



左竖右斜 一点化横
右撇短重 长波放纵



收笔一点 隐于横下
尖对右上 与钩相背



同楷



收笔一点 尖接下钩
回锋圆顿 与钩丝连



一点居中 下画对正
宝盖履下 田字厚重



上横勿长 撇竖紧连
竖占中疆 长点对中



同楷



左边长撇 右用长捺
横平竖直 两点呼应



同楷



横撇相连 游丝引牵
中竖笔收 意连右点