

骨  
珠  
圓  
眼

為  
憲  
官  
心

則  
醴  
泉

# 实用毛笔书法教程

邓藉田 编著

中国工人出版社

骨  
珠

為  
憲

則  
醴

# 实用毛笔书法教程

邓藉田 编著

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

**实用毛笔书法教程**

邓籍田 编著

---

中国工人出版社出版、发行（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所经销

北京精诚装潢照排部排版

中国人民大学出版社印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张：11 字数：280 千

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月北京第 1 次印刷

印数：1—12505 册

ISBN 7-5008 定价：5.20 元

## 编写说明

本书是编者根据为本校职业高中书法教学编写的讲义，并经过六年来的教学实践，边教学边充实修改，在此基础上加工整理而成的。

本书编写旨在探索改进书法课教学，把比较教学法应用于书法教学。编者将欧、颜、柳三种书体，按照临写顺序，选出相同笔画的范字，进行对比分析。通过鲜明的对比，使初学者对书体的笔形特征、结构特征及用笔特征形成明确的印象，有意识地进行临摹练习，避免串体，达到尽快掌握所学书体的目的。经过教学实践，效果较好。但这仅仅是初步探索，尚待更多的书法爱好者的实践检验。

根据青少年观察事物不够全面，容易顾此失彼的特点，本书将所选出的范字，按照三种书体不同的艺术风格，逐字进行分析，指出临写要点，以供学习参考。

本书以帮助提高书写技能为目的，仅供初学书法时用。至于书法艺术，则需要进一步临写和提高，并非本书所涉及的范围。

本书在整理编写过程中，我们北京新源里三中及朝阳区职业教育研究中心的领导 and 老师们，多次听课，给予具体指导。张裕祥校长及朱永华主任都很重视，给予了大力帮助；范荣华、谢洪亮等老师，给予了很大的支持。在本书出版之际，特向他们深表感谢。

本书中有些看法仅一管之见，仍有待进一步探索。由于编写匆促，兼之本人造诣浅薄，故缺点、错误在所难免，切望广大读者，特别是从事书法教学的同行们，不吝赐教，予以指正，我将不胜感谢。

# 目 录

第一章 书法基本知识 .....	(1)
第一节 学习书法的意义 .....	(1)
第二节 用笔简述 .....	(2)
第三节 书写姿势 .....	(5)
第四节 怎样临帖 .....	(6)
第二章 楷书基本知识概述 .....	(10)
第一节 楷书的源流 .....	(10)
第二节 欧体楷书常识 .....	(10)
第三节 颜体楷书常识 .....	(13)
第四节 柳体楷书常识 .....	(16)
第三章 欧颜柳体字帖分析 .....	(20)
第一节 基本笔画的写法与练习 .....	(20)
第二节 基本笔画的形态变化的写法与练习 .....	(44)
第三节 笔画组合变化的写法与练习 .....	(74)
第四节 偏旁部首的结构安排与练习 .....	(83)
第五节 汉字间架结构 .....	(94)
第四章 行书基本知识 .....	(112)
第一节 行书的源流 .....	(112)
第二节 行书的特征 .....	(112)
第三节 行书的用笔 .....	(115)
第四节 行书基本笔画的写法 .....	(122)
第五节 行书偏旁部首的写法 .....	(133)
第五章 章法布局 .....	(153)
第一节 楷书的章法布局 .....	(154)
第二节 行书的章法布局 .....	(155)
附: 王羲之书《兰亭序》浅析	

# 第一章 书法基本知识

## 第一节 学习书法的意义

近年来，随着人们物质生活水平和文化生活水平不断的提高以及美育教学的发展，社会上掀起一股学习书法的热潮。许多人对学习书法的兴趣日益浓厚。有些中专、职业高中也相继增设了书法课，这是对传统书法艺术继承和发扬的一件大喜事。

书法是汉字特有的书写艺术。它是以汉字特有形态为表现对象，用我国特有的书写工具毛笔，书写出来的一种线条造型艺术。书法是我国人民传递语言，进行社会文化交往的表现工具，它具有广泛的实用价值；同时，也是一枚独放异彩的艺术之花，具有较高的欣赏价值。今天它不仅在我国广大人民群众中深受喜爱，在日本、朝鲜及东南亚诸国的人民中也倍受欢迎，就连使用拉丁文字的西方国家人民，也把中国的书法艺术作品视为瑰宝，悬挂大雅之堂。特别是日本人民对中国书法艺术的重视，实在值得我们深思。他们不仅借用汉字楷书和行书的偏旁部首创造了日本文字片假名和平假名字母，还对我国的书法艺术，从古典书法理论、用笔技法到历代名家书法艺术特点进行了广泛深入的研究和攻练。在学习和移植中国书法的同时，也发展了他们民族的创造精神，融入了日本民族特有的气质和情趣，形成了具有浓郁民族风格的日本书道。他们对我国书法艺术的普及之广、研究之深、造诣之高，令我们感慨。据说日本的中小學生都把中国书法作为必修课，还要经过严格的考试。而他们临写的范本，就是我国唐代名家的碑帖，如欧阳询的《九成宫醴泉铭》就是主要范本之一。这些充分说明我国的书法艺术有着深远的影响。我国是汉字书法的发源地，应引以为自豪。同时，也应该引起我们的重视。作为炎黄子孙，我们应该义不容辞地学习和研究我国的书法艺术，以继承和弘扬我们祖先优秀的文化遗产，使它不断地发扬光大。

我们学习书法，首先是从实用出发。书法与使用汉字的每个人都有着密切的关系，无论是学习、工作还是日常生活社会交往，都离不开写字。人们对写字的要求首先是写得准确清楚，使别人认得清看得懂，能达到交往的目的。但这仅仅是基本的要求。随着社会的发展，人们对书写要求也从纯实用书写向艺术性书写转变。实际上，这反映了一个人或一个民族的文化素养。另一方面，随着改革开放的发展，许多单位特别是涉外单位，对书写的要求也提高了，在准确、清楚无误的前提下，还要求写得优美流畅，既达到语言交往的目的，也使人看了赏心悦目，给人以快慰和美感。俗话说，字是一个人的“门脸儿”，这对于在机关、公司、企业等部门做文秘、财会等工作的人员很重要，对一些在涉外单位中工作的人员则更为重要。因为这里经常接待外国宾客，字写得好不好，不单纯是代表个人的“门脸儿”，也是代表国家的“门脸儿”。我们通过学习书法，把汉字写得清楚、准确、美观，从而提高运用汉字的准确性和效率。

继承和弘扬书法艺术，是我们每个炎黄子孙责无旁贷的责任。我国的书法艺术，至今已有 3000 多年的历史。在漫长的历史长河中，我国文字的字体（指汉字的点画、结构在

不同的发展阶段所表现的不同形态)、书体(把书写者书写艺术表现出的艺术个性)都经过复杂的演变过程,书写的艺术作品浩如烟海,研究这些作品的著作也甚多。这些珍贵的艺术作品和资料,都需要我们后继者去搜集、研究、整理;同时,被视为瑰宝的汉字书写艺术技法,也需要有人来继承,下苦功夫去研究、练习。

学习书法也使我们逐步了解了中国书法史、历代书法名家轶事和他们书法艺术特点,以及作为中国特有的书法艺术在世界的影响,从而使我们意识到,我国悠久的古代文化对世界文化艺术的发展有着深远的影响。否则,作为炎黄子孙的中华儿女,不知汉字还有篆、隶、楷、行、草之分,不知中国历史上还有王羲之、欧阳询、颜真卿等书法名家,更不知怎样欣赏书法艺术作品,就太遗憾了。因此学习书法可以提高我们的民族自豪感,激发广大青少年的爱国热忱,培养民族的自尊心和自信心。

学习书法也是美学教育的重要途径。在学习书法时,掌握运用毛笔的技法固然重要,但更重要的是在练习技法的同时,不断观察、分析、比较,抓住书体特征,逐渐培养美感和审美能力。如果一个人看不出笔画线条怎样是美,怎样是不美,那他的书法练习就没有前进的方向与目标。所以说,学习书法要培养兴趣,仔细观察,刻苦实践。

学习书法,也是培养美育、陶冶情操的重要途径。在努力攻练书法基本功的同时,必然有意无意地积累些书画资料,看些古今名人墨迹,参观书画展览等。书法艺术,有的清秀飘逸,有的浑厚雄健;有的工整严谨,有的挥洒自如;有的气势磅礴,似江河咆哮,万马奔腾;有的婀娜多姿,似行云流水、草中惊蛇。看了以后,自然使人心旷神怡,其美是难以用语言表达的。久而久之,观察、审美能力提高了,对于艺术的感受能力及美、丑、善、恶的分辨能力也提高了。总之,提高了自己的文化艺术修养,也培养了自己的细心和耐心,锻炼了刚毅、顽强、沉着、果断的性格。

由于书法要求人们在书写时必须平心静气、宁静专一,每书一字都要运气,久而久之,必有助于身心健康。

## 第二节 用笔简述

这里所说的书法,是指用毛笔(即软笔)书写汉字的书写方法。毛笔与铅笔、钢笔、圆珠笔(这些统称硬笔)不同,毛笔的特点是“软”,初学时不易掌握。因此要学好用毛笔写字,首先要学一些用笔的知识,既执笔、运笔等常识。

### 一、执笔法

学习书法,首先遇到的问题就是如何执笔。执笔方法正确,指腕才能运转灵活圆畅,挥洒自如,若执笔不得法,以至养成不正确的习惯,时间越长越难矫正。因此,学习书法首先应学会执笔。我国历代的书法家经过长期的实践,总结出比较完善的执笔方法,有指法、执法、笔位三个方法。

1. 指法。执笔要用手指,五个手指在写字时各起一定的作用。操纵这五个指头,使其互相配合协调一致写好字,就称作指法。五个指头具体作用如下。

拇指:用拇指的第一节指肚前端紧贴笔管的内侧,要斜而仰一些,古代称“捩”(yàn)。

食指:用食指第一节指肚前端,斜而俯地贴住笔管外侧,和拇指的力内外相当,配合



起来，把笔管约束住。古代称“押”（押有约束的意思）。

中指：用它的第一节指肚前端贴住笔管外侧，在运转时，配合食指，使笔钩向里或下，因此称为“钩”。

无名指：用无名指指甲前端紧靠笔管内侧，用力将笔管挡住并向外推，所以称“格”，格即是挡的意思，也有用“揭”字，意思是不但挡住，而且还要用力向外推。

小指：因为无名指的力量小，没有单独挡住和推着中指的力量，还要小指附在无名指下面帮一把劲，所以小指起辅助作用，称为“抵”。“抵”是垫着无名指托助的意思。

2. 执法（执笔法）。执笔的要领是指实、掌虚、掌竖、腕平，腕肘悬起。掌握好这五项执笔要领才能写好字（见图 1-1）。

指实：即指五个手指头与笔管都要着实，五个指头从四周向笔杆用力，用力均匀集中，笔杆也就会捏得稳定而正直。笔管正直，笔锋才能竖起，便于中锋用笔，写出笔画来才能饱满。

掌虚：就是要求掌心要空虚，就好像手心握住一个鸡蛋，无名指和小指不能碰到掌心。这样，写起字来才比较灵活。

掌竖：就是要求手掌尽量竖起来。掌竖则笔必直，笔直则锋正，锋正才能上下左右都照顾到。

腕平：手掌竖起来，必然腕平，即是手腕与纸面平行。

腕肘悬起：就是要求右臂完全悬空，手腕和肘部都不贴在桌面上，这样运笔才更灵活。但初学书法者，还不能这样悬肘书写，可待有一定功力后，再这样练习。

执笔时切忌大拇指翘起，食指高钩，小指及无名指入掌心，形成大把攥住笔杆。这样执笔太死，运笔不灵活。

3. 笔位。笔位是指执笔高低而说的，古人云：“执笔不过腰。”意思是执笔时笔位不宜过高过低，或过松过紧。一般说来，下笔的轻重与使“几分笔”有关。什么叫使几分笔呢？是把笔头分成两等段，再把腰与锋之间这下半段分为三等段。写字时主要铺开（即把笔向下按） $1/3$ ，这叫做使“一分笔”；铺开 $2/3$ 的叫做使“二分笔”；铺开笔头的下一段即笔头的 $1/2$ 的称为“三分笔”。从使笔来说，下一、二分笔比三分笔要轻些，三分笔是比较重的。而从写出来笔画的轻重感又往往是在笔画所表现的力量上，表现出的力量大，笔画有重感，表现出的力量小，笔画就显得轻飘（见图 1-2）。

另外，用笔轻重与笔画的肥瘦也有关系，使笔重的笔画肥，用笔轻的笔画瘦。

## 二、用笔和运笔

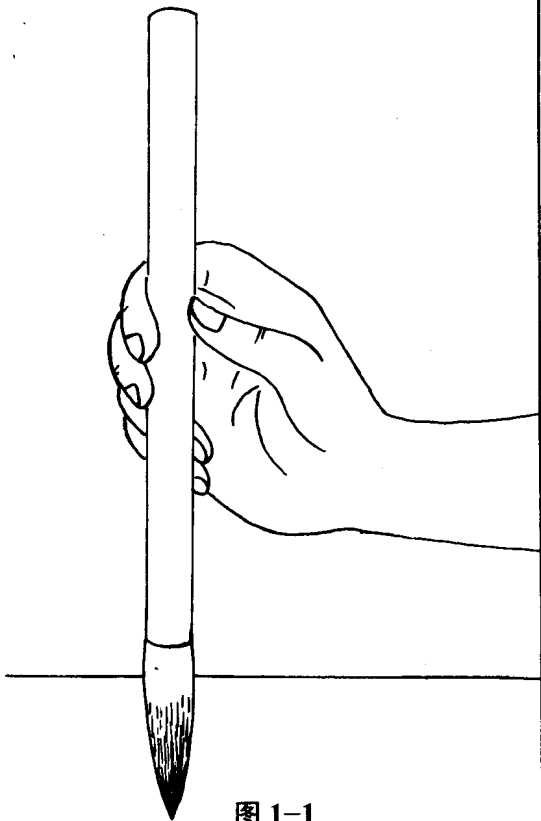


图 1-1



用笔指写一个笔画，都要包括起笔、行笔和收笔三个动作。这三个动作缺一不可，而且都要合乎规范要求。运笔就是以手执笔，靠手和腕的运动，带动笔锋，按照一定的方法进行运转，写出各种笔画。运笔时要求中锋铺毫，运用灵活，讲究起止运行规律。

1. 中锋行笔。所谓中锋，就是笔锋保持在点画的中心线上，也叫正锋。古人常说：“常令其笔心在点画中行”，这就是指中锋行笔。中锋行笔是书写的根本方法，初学者一定要注意。写每一点画都要把笔锋保持在点画中间，必须在运笔过程中不断调正笔锋，并经过长期练习，才能收到较好效果。

2. 藏锋与露锋。在写横画时，顺势落笔的笔尖恰好露在外面了，这就形成露锋了；反之在落笔时，把行笔改为先向左逆行，然后再折笔向下（或右下）按笔，稍提笔引笔向右行，这样，笔尖就全部藏在里面了，这就叫做“藏锋”。所谓“藏锋以保其气，露锋以纵其神”，是指用藏锋写出的字圆劲，浑厚、沉重，用露锋写出的字锋利精神，笔画呼应。初学者写楷书以多练习藏锋为宜。因此，起笔要掌握“横画竖下，竖画横下”，即所谓“欲横先

竖，欲竖先横，欲下先上，欲右先左”。收笔时，写横画要掌握“回锋收笔”、“有往必收”，写竖画要掌握“无垂不缩”。宋代书法家姜夔说：“一点一划皆有三转，一浪一拂，又有三折。”意思是每写一笔画，都包括着起笔、行笔、收笔三步，这叫做“一波三折”。欧体字以藏锋为主，露锋为辅。

3. 顺锋与逆锋。笔锋与笔画行进方向一致的叫做顺锋，与行进方向相逆的称做逆锋。欧体字起笔、大都是逆锋。起笔要逆入平出，收笔要回锋收笔。

4. 方笔与圆笔。执笔写字，笔画在外形上呈现两种形状：一种是在起笔、收笔、转折的外形上呈现圆转的弧形，这样显得圆劲不露筋骨，这种用笔称为圆笔；另一种在起笔、收笔、转折的外形上呈现有方硬的棱角，这样显得遒劲有力，挺拔精神，这种用笔称作方笔。

欧书用笔大多为方笔，但又不像北朝碑刻中那样有过于方的棱角，撇、捺有时用圆笔写出，所以说欧书是以方笔为主兼用圆笔，即所谓“笔无圆则不含蓄，笔无方则无骨力”。

当然，用方笔、圆笔也不能片面理解，急于求成。初练时可“听其自然，随其所欲”

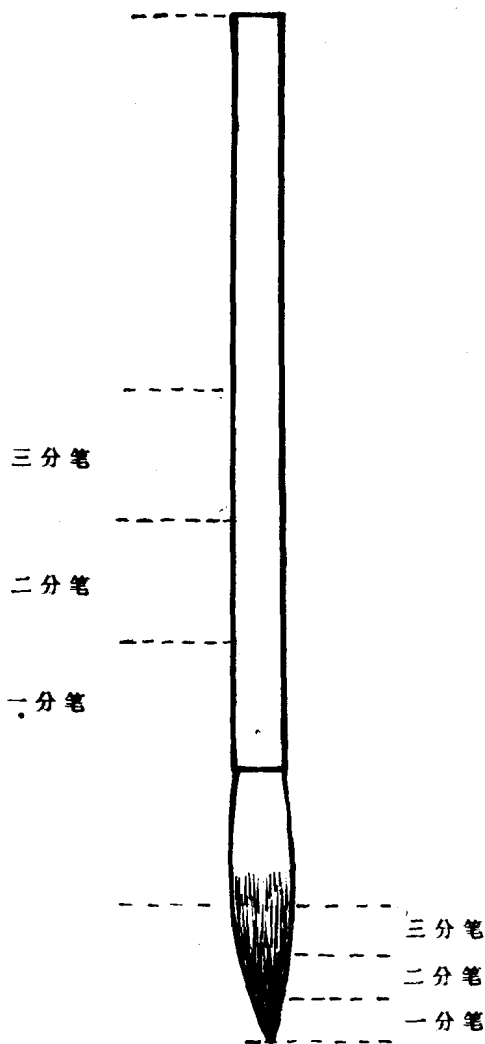


图 1-2

(指手、笔)。以后，基本功扎实了，就会得心应手。

5. 运笔动作。运笔主要有以下 10 种动作。

**抢笔**（也叫抢锋）：笔锋不落纸，凌空作逆锋折笔的动作，然后迅速落纸，叫做“虚抢”。其势如“御者抽鞭作响”（意思是指骑马人欲抽鞭打马，先将鞭凌空摇起然后用力下打），要迅而有力，笔燥则折，笔湿则抢。

**提笔**：笔锋落纸后，笔画要变细时，笔提起，称为提笔。注意，不是提笔之后有顿，就是顿笔之后有提，字的转折、间隙、连贯处都用提笔。

**行笔**：驱动笔锋前进，由落笔到起笔的整个过程叫做行笔。

**驻笔**：笔锋不提不顿，不转不过，不进不退，笔锋着纸，停以取势，叫做驻笔。其势如驻马回顾，欲进还留。

**顿笔**：笔画要变粗时，用力下按，使其力透纸背，叫做顿笔。一般在字的转折起落的关节部位都要用顿笔。

**蹲笔**：用笔似顿笔，但不重按。重按为顿，轻按为蹲。蹲笔时为使水墨缓下。其势如蜻蜓点水，在着力和不着力之间。

**挫笔**：顿笔后略提，使笔锋转动，稍离原处称为挫笔。挫笔多用于笔画的转折处，其势如虫的蠕动，仅着一间，挫要有分寸，过则脱节，不及则牵拘。

**衄笔**：笔锋去而逆返，叫做衄（nù）笔。其势如蜗牛入壳，缩而不折。

**折笔**：折笔是指笔锋由阳面翻向阴面，即“折以成方”或称为“方笔用翻”。

**绞笔**：笔锋在行笔中轻轻地绞转，以写成圆孤形状，笔锋仍然在笔画中间行走，所以笔势保持圆笔。

### 第三节 书写姿势

书写姿势不仅关系到能不能写好字，而且对青少年身体的发育和健康也有很大影响。许多同学常常偏着头，趴在桌子上写字，由于视线角度不正，本来一撇写得够长了，却觉得不够长，还要拉长，结果，写完后坐正一看，撇长了，字就失去了重心。再有，不少同学总喜欢将桌子尽向后拉，让桌子紧靠胸部，这样写字必然要弓着背紧低着头。还有的同学写字时眼睛距离纸面仅三四寸，这会影响视力。另外，有不少同学，养成不好的执笔姿势习惯，如大把攥，用手指的第二第三节拿笔，而且攥得很紧，这些不正确的姿势，都直接影响写好字。写字的姿势不端正，日子久了，还会直接影响身体健康成长。特别是青少年正处在成长发育阶段，长期不注意写字姿势，就会影响身体正常发育，甚至还会造成终身遗憾，如驼背、脊柱侧曲、近视眼等，将来后悔莫及。因此，从小养成正确的写字姿势，养成良好的习惯，是很重要的。

正确的写字姿势包括坐写姿势和站写姿势。坐着写字的姿势，概括说是“三个一”，即我们端正坐在桌子前面，伏案写字时，胸部离桌边要“一拳”左右，而且要做到肩平、背直，头部自然微低；眼睛距离纸面要“一尺”左右；执笔时手距笔头要“一寸”左右。同时写字时还要两脚自然放平，踏实地面，以保持身体安稳。左手按在桌面上，以支撑平衡。这样，使全身各部位都感到舒适、轻松、灵便，易于将全身的气力一直导送到点画的尽头。久而久之，就会养成良好的写字姿势。

如果要写大字，坐着就不能适应了，须站在桌前悬肘书写，才能上下左右挥洒自如。站写时，要注意站立安稳，两脚左右略分开，右脚稍向前跨出半步，以使身体重心平稳。上身略微前倾，腰的倾斜度应稍大些，用腰的力量带动肩，肩带动肘腕，即所谓“力发于腰”，右手悬笔书写，左手支住桌面或略向后伸展，以使身体取得平衡。

总之，不论是坐写或是站写，都要做到臂开足稳，头正胸张，自然灵便，思虑专一。

#### 第四节 怎样临帖

学习书法，一般都从楷书入手，临摹取法古人。历代人们认为，唐代是我国书法的鼎盛时期，名家倍出，特别是楷书，以初唐的欧阳询、中唐的颜真卿，晚唐的柳公权三位著名书法家为代表，也称欧体，颜体、柳体。他们的楷书严谨、端庄、规范，是后人学习楷书最理想的范本。欧体楷书以《九成宫醴录铭》碑为代表作，颜体楷书以《颜勤礼碑》为代表作，柳体楷书以《玄秘塔》、《神策军》碑为代表作。初学书法者可根据个人爱好及客观条件的允许，选择其中一体做为范本，进行临写。

临摹是两种不同的学习写字方法，所谓临，就是把范字放在旁边，在另外一张纸上，按照范字笔形的方圆肥瘦、点画位置及上下笔的关系、全字结构特点等，边看边写，依葫芦画瓢地认真模仿，这种学习写字的方式叫做临写。所谓摹，是指初学书法时将一张比较透明的薄纸，蒙在范字上面，然后按照纸面上透现出来的字影，一笔笔地反复进行模仿书写，以领会范字的笔形、运笔方法及结构位置，为以后临写打下基础。这种学习写字的方法叫做摹写。

对于临与摹，前人早有论述，认为临书易失古人位置，多得古人笔意，而摹书易得古人位置，多失古人笔意，临书易进、摹书易忘，盖临书经意而摹书不经意之故也。意思是说临写与摹写，各有所得失。故一般学习书法，都相互结合使用，幼儿、少年初学书法都是采取先摹后临的办法，而青年或成年人多采用临写为主，兼用摹写。有些字临写多少遍，总掌握不好其结构位置，则用摹写数遍，即可较好地掌握。至于选择什么书体临写，这不是学习书法的目的，而是为达到学好书法这一目的所采取的手段。通过这种手段，目的是要练习指腕用笔自如的基本功力，练习书写基本笔画形态、结构特征、用笔特征的基本规律，同时，在临写练习中，逐渐通过熏陶感染、潜移默化，培养自己的美感及审美能力。通过一定时间的临写，达到一定熟练程度，自能融会贯通，不断积累，化为己有，这样，字就写好了。一般说一个人一生不一定就书写一种体，而是选择一种书体，临写一段时间（一般要二三年掌握一种书体后，再临写别的书体，这时时间可短些）。能入体，写好了以后，还要能出体，再选择另外一种书体临写，这样能入体能出体，最后达到一专多能，博采众长，融汇成自己的书写风格，才真正学好了书法。当然，书法的艺术境界是无限的，要靠自己不断攀登。

这里涉及到应该怎样临帖，才能较快地写得与帖上的范字基本形似，进而求神似，而且能达到写什么体像什么体，不串体，收到比较理想的效果呢？首先临摹字帖要自觉、仔细、认真，不能从头到尾，完成任务式地泛泛临写，这样照猫画虎，不求甚解地临写，写上几年收效也不大。要在自觉、仔细、认真的前提下注意以下几点。

1. 选帖。选帖包括两个方面，一方面是选择自己喜欢的书体。现在市场上的楷书碑

帖不下几百种，有各朝代名家名碑帖，也有现代名家手迹，都可以作范书。但一般说，初学书法还是以最严谨最规范的唐代欧体、颜体、柳体三家名碑的代表作作范本为上，根据自己的爱好，选择其中一体临写。另一方面，是选择什么样的碑帖。即使是唐代欧、颜、柳三体名碑帖，也还有不少是某碑帖选字帖，这些是经过多次复制，易于失真。故选择字帖，应以原碑全文古拓片（现多见宋拓）影印本为好。

2. 读帖。读帖指的是要通过仔细观察，分析认识字的笔形、姿态、笔与笔的关系，以及全字的结构特征，总之要认识字的全貌。王羲之曾说：“夫欲书者，先乾研墨，凝神静思，预想字形大小，偃仰、平直、振动、令筋脉相连，意在笔前，然后作字。若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，便不是书，但得其点画耳。”这意思是说，不要拿起笔就不加思索地写，一定要凝神静思地仔细观察，构思字的大小，笔画分布的位置，做到未写之前，先在脑子里把字的全部形态构思好，故称之为“意在笔前”，做到心到、眼到、手到，这样写字才能收到事半功倍的良好效果。

3. 临帖。如前所述，临帖即是按照范字刻意临摹，这是学习书法必经之路。怎样临写才能更快地抓住字的特征，收到更好的效果呢？我们的前人经过几千年的探索，积累了许多临帖的办法，其中最常见的就是“对格临写”，简称“格临”。经过一段时间的临写，书写比较熟练了，可进一步进行框临，再经过一段时间的临写，则可进行放临和缩临，下面分别介绍。

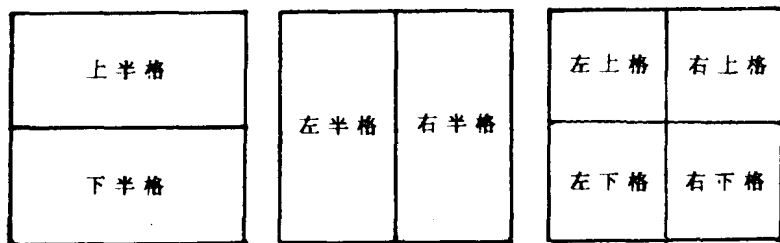
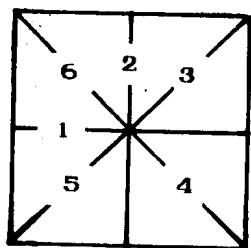
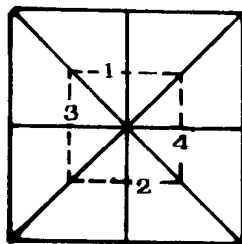


图 1-3(1)米字格分格名称

格临：这是初学书法时所采用的临写方法。格临有九宫格和米字格两种，九宫格即将正方格中等分成九个小格。米字格是将正方格中画出横竖中线及两条对角线，形成一个正方形的“米”字。历代绝大多数人学习书法都采用米字格。因此，在学习书法时，首先对米字格各部位及线条的名称，认识清楚，以便临写时应用。米字格分上半格、下半格、左半格、右半格，然后每半个格又分两个小格，即左上格、左下格，右上格、右下格（如图 1-3 (1)）。线条有横中线、竖中线，左上斜线、左下斜线，右上斜线和右下斜线（如图 1-3 (2)）。这里要着重说明的是，在上、下、左、右半格的 1/2 处，各有一条虚线，形成中间一个小方格。这个虚线的方格，在实际上是没有的，而是在书写时视觉中假想的。这个假想的小方格，就是字的中宫。它是很重要的，能够保证字写得端正，大小合适（如图 1-3 (3)）。



- (1) 横中线
- (2) 竖中线
- (3) 右上斜线
- (4) 右下斜线
- (5) 左下斜线
- (6) 左上斜线



- (1) 上中线
- (2) 下中线
- (3) 左中线
- (4) 右中线

图 1-3(2)米字格线条名称

图 1-3(3)中宫线线条名称 (格内虚线表示在视觉中应掌握的目测假想线条)

对格临写，是由于初学书法者，不容易找到笔画位置，把一个方格用横、竖、斜线（指米字格）分割成八个三角格，这样可以用格、线做标准，便于找到各笔画的起笔收笔位置及笔画的粗细、偃仰、曲直。因此，对格临写，最好把帖上的字也画上米字格，且使自己临写用的米字格与帖上的米字格大小相同，临写出来的字与帖上的字大小相同。这样临写比较容易掌握。

框临：经过一段时间的对格临写，对毛笔的特性比较熟悉，指、腕有了一定的基本功，不像初拿毛笔那样僵硬，手眼的配合也比较协调了，更主要的是对字的基本笔形及全字的整体结构也比较熟练的掌握了，则可去掉米字格，在空方框内临写，这就比较难一点了，完全靠目测来安排各笔画及全字的整体结构、位置，这更需要“意在笔前”，做到胸中有数再写。初学书法如能做到在空框里，将字临得像了，才算练出了真正的基本功了。

4. 比较与鉴别。比较是鉴别的前提，人们常说有比较才有鉴别，意思是通过比较，才能看出优劣，辨别真伪。在学习书法过程中，能否自觉的随时进行仔细的比较和鉴别，是能否学好书法的重要环节。我们照帖临写的目的，是要写得与帖上的字相像，然而，如前所述，任何技能的学习都不是一次就能学会的，必须经过反复练习。这将意味着要一次次地找到不足，一次次地校正，才能逐渐达到熟练，接近正确，实际上这就是在不自觉地进行比较与鉴别。

在临写过程中，必须做到自觉认真地比较与鉴别，找到其中的不足。比如，横画起笔写得不像，再临写一遍注意改这横的起笔，再进行比较与鉴别，又可能发现捺笔临得不像，就再临写，再比较与鉴别，这样循环下去，一次比一次接近正确，直到临像为止。

5. 背临。在临写过程中，每次改正后的笔形、结构特征都应牢记，逐步达到背着范字临写。背临后，与原帖进行比较，如果背临的字与原帖基本相似，就要牢记，再照帖临写别的字，这样一个字一个字地积累。一般说，一本帖选择 1/3 有代表性的字临写，就基本上可以掌握一种书体。当然，若有精力，全本帖临写几遍更好。

6. 放临与缩临。放临是比原帖范字放大临写，缩临是比原帖范字缩小临写，以便将来自由应用。从理论上讲，按照原帖范字大小，一比一地临写，将来可以大小由之。但我从近十年的书法教学实践中发现，不少学生一比一临帖写得不错了，但一旦把字放大或缩小，则掌握不好笔画的粗细与字大小的比例，绝大多数学生写大字，笔画相应地过细，显得单薄，弱而无力；而写小字笔画又相应地过粗，显得太浓重，形成墨团，显得肥胖而无骨力。因此，掌握字的大小与笔画粗细的比例关系，对于初学书法者也是个不可忽视的环节。根据我的体会，解决这一环节主要是靠多观察多想像多实践。这里所说的多观察，一

是指多参观书法展览，欣赏名人墨迹，以及多在街上留心商店牌匾，要有意识多看些各种不同大小的楷字，仔细观察字的大小与笔画粗细的比例关系。二是有机会多看看别人现场书写。看看人家写多大的字、笔画安排多粗，结构如何布局，然后反复默记几遍，回家想像着临写。多想像就是王羲之所说的“意在笔前”。自己选定几个字或一句短的名言警句，在未写之间，经常在脑海中构思，反复预想字的大小，笔画的粗细，结构的安排，偃仰曲直等，应该在脑海中一字字想像得很清楚，然后动手书写。也可以选定在某处看到自己喜欢的名人楷字，回家后反复想像其字的形貌，使其在脑中清楚地再现。

## 第二章 楷书基本知识概述

### 第一节 楷书的源流

楷书又叫真书、正书或正楷，相传是由东汉王次仲改隶法而为楷书，所以古代又叫“楷隶”或“今隶”。《宣和书谱》中说：“上古王次仲始以隶字作楷法。”楷书始创于汉末，当时楷书的点画已基本具备，但楷法并不成熟。到三国时，魏国大臣钟繇为楷书的完善定型起了很大作用，为楷书奠定了基础，故才被后世推崇为第一个著名的楷书家。不过，钟繇的楷书仍略带有隶书笔意，直到东晋王羲之才最后完成了楷书书写的体系。钟繇所书的《宣示表》、王羲之所书的《黄庭经》均为后世学习楷书的范本。

楷书始创于东汉，完成于东晋，盛行于魏晋六朝，成熟于隋唐。初唐四杰即欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷的书法既有南方书法典雅，又有北方书法险劲庄重的特色，将南北两派书的特点融合于楷书法度之中，成为学习楷书的典范。唐朝是中国封建社会中繁荣昌盛的时代，书法是社会政治经济文化发展的反映。在唐朝书法处于兴盛时代，唐朝的帝王很重视和爱好书法。公元627年在唐太宗李世民的提倡和影响下，从宫廷到社会，都摹仿王书，“二王”楷书就成为当时全国书法的正宗。

唐朝是楷书的全盛时期，而唐代书法的发展，则又分为初唐、中唐和晚唐三个时期，成熟的唐楷，风格各异，书家林立，各自成家。但真正能代表唐朝风格的还是中唐的颜真卿。颜体舒展开阔，豁达端庄，疏密得当，结构均匀，上承王羲之的传统，又学初唐四杰的特点，兼收南北朝书法的新鲜营养。学习时有选择、有取舍、博采诸家之长，写出有个性的体势，世称“颜体”。故颜真卿的书法，在我国书法史上具有改革创新的划时代的作用，实不可低估。宋代苏东坡曾说：“书于颜鲁，文于昌龄，诗于子美。”这是对颜真卿书法的赞美。自唐朝通行至今，楷书并未有多大变化。

关于楷书的渊源和发展，《书法精论》中曾有较精确的归结：“汉魏萌其芽，两晋树其干，六朝发其花，隋唐结其实，李唐以后，真书遂不复变，故学真书必求李唐以上，李唐以后只可供观摩，不可供效法也。”康有为在《广艺舟双楫》中也说过：“真书之变，其在汉、魏间乎？汉以前无真书体，真书之传于今者，自吴碑之《葛府君碑》及元常（钟繇）《力命》、《戊谿》、《宣示》、《荐季直》诸帖始。至二王则变化殆尽，以迄于今遂为大法，莫感小易。”从书体的演变来看，正书继隶书之方正，章草之简捷，而自成一体。

### 第二节 欧体楷书常识

#### 一、欧阳询生平简介

欧阳询（公元557—641年），初唐杰出的书法家，字信本，潭州临湘人（今湖南长沙）。欧阳询自动聪悟绝伦，过目成诵，博通经史。早在隋代，他的书法就已经很有名，曾做过太常博士。到了唐朝，官至银青光禄大夫，太子率（lù）更令，弘文馆学士，及近



古稀之年，还在弘文馆教授书法。

欧阳询书法初学二王。以二王为基础，又参合了六朝北派书法余韵，吸取诸家之长并加以融会贯通，独创一格。篆、隶、楷、行、草各体俱精，尤以楷书最工。笔力险劲瘦硬，意态精密，俊逸自成一派，世称“欧体”，又因他当过太子率更令，故又称“率更体”，后人誉其书为“八体精妙，篆法尤精，飞白冠绝古今，真行别成一家，草书跌宕流通”。存世墨迹有《卜商帖》、《张翰诗帖》、《梦奠帖》、《千字文》；碑刻有《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》、《化度寺邕禅师塔铭》、《虞恭公碑》等。

欧阳询的书法当时不仅在国内有名，受到广泛的赞扬和重视而且名扬国外。高丽（朝鲜）王深爱其书法，曾派遣使臣专程到中国求其墨迹，以致唐高祖感叹道：“不意询之书名远播夷狄，彼观其迹，固谓其形魁梧椰。”日本《长谷寺铜板铭》也于欧阳询去世后45年将欧书显示得“精到酷似”，甚至使欧书几乎成为日本早期书法的唯一借鉴。

又据报载，《朝日新闻》是日本最大的综合性报纸之一，在日本影响较大，它的报头字迹即出自欧阳询之手。他们从欧阳询手书《宗圣观记》中找出朝、日、闻三字，又巧妙地把“親”字去掉右边见字旁，把“析”字删去“木”字旁，然后拼写而成“新”字，这样组成《朝日新闻》四个字。

《九成宫醴泉铭》碑，唐贞观六年立，由魏徵撰文，碑文记载唐太宗在九成宫避暑时发现涌泉的事，是欧阳询76岁时所书。此碑法度谨严笔力刚劲，点画工妙，意态精密，腴润有致，纤浓得中，峻挺险峭，是欧阳询晚年代表作，最适宜初学临摩，故为历代书法家所重视，多奉为范本，对后世书法影响很大，至今仍受广大书法爱好者重视。

## 二、欧阳询书法作品简介

1. 《化度寺邕禅师舍利塔铭》，简称《化度寺塔铭》，为欧阳询75岁所作。
2. 《九成宫醴泉铭》为欧阳询76岁所作。
3. 《虞恭公温公碑》，简称《温彦博碑》，为欧阳询81岁所作。
4. 《徐州都督房彦谦碑》，简称《房彦谦碑》，为欧阳询所书的隶书作品，因他传世的书法楷书多而隶书少，故为世所重。

## 三、欧体楷书特点简析

汉字是由点、横、竖、撇、捺、提、钩、折这八种基本笔画构成，不同的是各家书体在其点画形态和结构布局上吸取了前人书法的长处，经过长期研究探索，创造出独特风格，形成其体势特点。学习欧书须先仔细观察，认识欧体《九成宫醴泉铭》的特点，才能入体。再经过一段时期的临摩，培养手眼一致，才能真正学好。纵观欧书《九成宫醴泉铭》字帖全文，我们感到欧书字形有其独特的特征。

(1) 欧字字形又窄又长，如门字框左右两竖画腰部向里收束，称为“内挾法”，使字形变方为窄。由于字写得窄，字形就显得长了。

(2) 欧字稳，如昆、暑等字无不写成上窄下宽或上小下大。这样写重心平稳，所以欧字不管是方形还是长方形，个个都稳如泰山。

(3) 欧字结体大都向右扩展，如高、德、养等字。把这些字放在米字格内，则清楚地看出每个字的重心都偏在中心左边，以让出右边。同时这些字的横画比其它字更向右上方斜。仔细观察这些字的竖中线，则发现这些字左右笔势、比重仍能相等。

欧书的特征主要表现在点画、用笔和结体三方面。

1. 点画特征。学习书法首先要学好基本点画。掌握某一家书法点画的形态变化，又是学好某一家字体的关键。所以，先按照八种基本点画去熟练熟记，也就基本上掌握了欧体的特征了。

横画：欧书的横画一般多用方切起笔，但欧书的方笔不像北魏《始平公造像》有过方的棱角，也不同于颜体圆头起笔。写法的区别是逆锋起笔后，颜体转锋向下落笔，而欧体则是折锋直下（或斜下），截成方头。收笔也不一样，颜体用重顿垂尾的笔法，而欧书顿笔回锋的幅度较小。横画的形状，欧书多作上仰的扁担形，而颜书大多由重到轻，笔画越来越细。

捺画：欧书的捺大多是由细到粗，至捺出点时顿笔，然后逐渐提笔平出，力送锋尖写成方切的三角形捺脚。以平捺为例：颜书起笔处多向下有个曲头，中段向下曲度较大，出捺时捺底是圆弧状，捺尖微向下出锋；而欧书则是笔势平直，介于魏颜之间，特别是捺脚顿笔处魏书意味更浓。

钩画：欧字的钩画与众不同，尤为特殊。竖钩丰满含蓄，形态似三角形小钩，它的写法是折笔向左平推出锋，钩尖向左或左下。而颜体则是回锋向上提挑出钩，钩尖朝左上。

撇画：欧书的斜撇、平撇外形，很像北魏《始平公造像》的撇，但欧书的写法仍是圆笔。而颜书的撇实际上就是“悬针竖”向左斜下，写法与“悬针竖”同。如“仁”字单人旁的撇画，颜书写法是“直线下撇”，即转笔向右下顿笔铺开毫后，顺势向左下方向疾速而挺直地撇出，神态象飞鸟啄食似的猛锐；而欧书则是向下略有弯曲撇出而不是直线下撇。

2. 用笔特征。学习欧书除掌握好它的点画特征，还需把握由基本点画变化而来的各种用笔特征，追本求源，究其所由。

(1) 欧书的替代笔画。欧阳询书法继承了汉代隶书和北魏楷书的写法，这一点需要注意。如以横画代点（户、充字的顶点写成横画），以竖画代点（宝盖头的顶点写成短竖），这是汉隶的写法，其目的是为了加重上部份量。又如“戈”字的右上点，“必”字的中间点和三点水的中间一点都写成短撇，这无疑也是北魏楷书的写法，目的是为了点画呼应气势相连。另外，有些被框在中间的短小的横、竖画，欧书往往用一小点来代替，如“甘”字中间的小横，“色”字中间的一短竖。

(2) 欧书的特殊笔画。欧书有许多独特的用笔特征，应细心体会，勤于实践。

欧书的竖画，除挺直的中竖，大多是取与字心相背之势，如在左边的竖画中部向右收束，在右边的竖画中竖向左收束；左右都有竖的“门”字框及方框字，两竖作相背弧形，如“（）”。所以欧书字形显得窄长，这与颜书左右竖相向“（）”的弧形恰好相反，故颜书字形显得方正。如果竖画在中间，欧字就写得更长，如“年”字的中竖。

欧书的短中竖，不论向上向下，都要尽势伸展。如“典”上部中间二竖应尽势向上伸展，并且背着字的中心不同程度地带弧状，这样将字形拉成“窄长”。比较难掌握的是“石”字左边的竖的写法，这一画叫曲头竖。宜多加体会和练习。

欧书的竖弯钩，沿用汉隶的写法，犹如轨迹，锋随笔转，形成欧书独特的风格。和颜书比较，除钩法不同，还有欧书的竖、横挺直，颜书则有不同程度的弧度。在转折处，欧书多方折，而颜书则多圆笔或方圆笔。

至于戈钩的写法，欧书用笔瘦劲，所以显得特别长，弯劲如弓，富有弹性。此钩难写