

中国书法培训教程

柳公权楷书教程

《玄秘塔碑》

《神策军碑》

人高遺命茶毗得舍利禪師為沙弥十七
効也夫將欲後供施數十百万沮槃大旨於福林之明
人不思議之道惡以崇飾殿宇窮寺豈法師復夢梵顯大不
有為之君固極雕繪而方丈匡僧以舍利滿琉璃輔大有為
冥符玄契歟床靜慮自得貴臣器使吞之且曰三必有冥符
大弘法教言遷於長樂之南原歲依崇福寺道悟必當大弘
藏既成人高遺命茶毗得舍利禪師為沙弥十七
目大顯方口三百餘粒方熾而正度為比丘諱安顏深目
一十神也月交死



◎ 武道湘 编著

天津人民美術出版社
(全国优秀出版社)



柳公权《玄秘塔碑》
《神策军碑》

楷书教程

天津人民美術出版社
(全国优秀出版社)

中国书法培训教程

(修订本)

◎ 武道湘 编著

欲行自灰婁十百万沮槃大旨於福林之明効也夫
道恚以崇飾殿宇窮寺峯法師復夢梵顯大不思議
固極雕繪而方丈匡僧以舍利滿琉璃輔大有為之
歟床靜慮自得貴臣器使吞之且曰三必有冥符玄
言遷於長樂之南原歲依崇福寺道悟必當大弘法
高遺命茶毗得舍利禪師為沙弥十七訖而滅既成
口三百餘粒方熾而正度為比丘繇安顙深目大頤
音神光月皎既燼而國寺具威儀於西長六尺五寸

图书在版编目(CIP)数据

中国书法培训教程 / 武道湘 等编. — 天津: 天津人民
美术出版社, 2004.4

ISBN 7—5305—2503—4

I. 中… II. 武… III. 汉字—书法—教材

IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026460 号

天津人民美术出版社出版发行
(天津市和平区马场道 150 号)

邮 编: 300050 电 话: (022)23283867

出 版 人: 刘建平

责任编辑: 任红伏 技术编辑: 戴克毅

湖北省新华印务有限公司印刷 新华书店天津发行所经销

开 本: 889 × 1194 mm 1/16 印 张: 33

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 第 1 次印刷

印 数: 00001—10000

书 号: ISBN7—5305—2503—7/J·2503 定价: 72.00 元(全套六册)

(本书若有印装质量问题, 请与承印厂联系调换)

版权所有, 侵权必究



前言

《中国书法培训教程》是由来自教学第一线的书法名家，精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，也是广大书法爱好者入门的向导。

学习书法的目的在于实际运用，本书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。全书分楷书、隶书、行书三部分。楷书、隶书、行书部分以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及铃印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附有的词语书写练习，是从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，颜真卿《颜勤礼碑》，颜真卿《多宝塔》，欧阳询《九成宫醴泉铭》，《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》中选字集结而成，且这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

广大书法爱好者在临习名家碑帖的同时，其实也是在进行书法练习，为进一步进行书法创作奠定了基础。通过使用本套丛书，相信你会在书法的理论上和实践中获益匪浅！

天津人民美術出版社



目 录

第一章 概述	5
第一节 柳公权及其作品简介	5
第二节 书写姿势	6
第二章 笔画	7
第一节 基本笔画	7
第二节 变化笔画	12
第三节 笔画的应用	18
附:词语书写练习(一)	21
第三章 部首	23
第一节 字头的写法	23
第二节 字底的写法	27
第三节 字左旁的写法	30
第四节 字右旁的写法	37
第五节 包围部首的写法	40
附:词语书写练习(二)	43
第四章 结构	45
第一节 独体字的结构方法	45

第二节 上下结构的结构方法 ...	47
第三节 左右结构的结构方法 ...	49
第四节 包围结构的结构方法 ...	52
附:词语书写练习(三)	55
第五章 布势	57
(一)形态各异	57
(二)呼应连贯	60
(三)同形求变	61
第六章 作品	64
第一节 作品的形式	64
第二节 作品的格式	66
第三节 布局的规律	66
第四节 作品的创作	67
附1:集字作品范例	67
附2:柳公权作品欣赏	82
柳公权《玄秘塔碑》(局部)	82
柳公权《神策军碑》(局部)	88

第一章 概述

第一节 柳公权及其作品简介

柳公权(公元778年—865年),字诚悬,京兆华原(今陕西耀县)人,是晚唐时期的大书法家。唐宪宗元和初年,进士入仕,为右拾遗,充翰林院侍书学士,后迁司封员外郎。

柳公权幼年好学,十二岁即能吟诗作赋,被誉为“神童”。其秉性刚直,不畏权贵,敢于说话。唐穆宗初次召见时,穆宗问他用笔方法,他回答说:“用笔在心,心正则笔正,乃可法矣。”柳公权的书法,初学“二王”(即王羲之与王献之父子),后遍学隋唐以来名家的笔法,其作品既具魏晋风貌,又吸取隋唐名家之长,有着卓越的成效和深厚的基础。最后变用颜真卿的笔法,融会贯通,形成体势劲媚,法度谨严,方圆兼施,极富变化的体貌而自成一家,与颜真卿并称“颜柳”。文宗时,柳公权受命题诗于壁,字大五寸,刚劲有力,文宗感叹地说:“钟、王无过也。”当时,人皆以有柳书碑志为荣。其书法风靡全国,对后世书法影响极大。

柳公权楷书用笔以方笔为主,方圆并用。方笔用折锋逆入,收笔回锋折回,笔画首尾形方,转折处干净利落,厚重遒劲。圆笔逆入裹锋,不折不顿,一往即收,圆转回旋,笔画首尾圆润。书体端正俊丽,谨严劲紧,中宫紧缩,横式多左紧右松,纵式则上紧下松,疏密有致,于匀称之中求得变化。柳体楷书在继承中求变,写出了全新的风貌。于刚劲中见秀润,严谨中显生动,平易近人,易于初学,且实用价值极高。其大字楷书碑文,历来被选为初学楷书的范本。柳公权传世作品有《玄秘塔碑》、《神策军碑》、《金刚经》、《福林寺戒塔铭》、《阴符经》、《李晟碑》、《兰亭诗并序》、《蒙诏贴》、《苏夫人墓志》等,其中大字楷书《玄秘塔碑》和《神策军碑》为其代表作。

《玄秘塔碑》全称《唐故左街僧录内供奉三教谈论引驾大德安国寺上座赐紫大达法师玄秘塔碑铭并序》。唐会昌元年(841年)立,由朝散大夫兼御史中丞裴休撰文,柳公权书并篆额。碑文二十八行,每行五十四字,共一千二百余字,现立陕西西安碑林。此碑为柳公权六十三岁时书。碑文笔画挺朗完好,结体精密紧凑,筋骨显露,具铮铮铁汉之形。筋骨显露,虽为其短,但给人以斩钉截铁的感受,而且露中有变,露而不板。方圆并用,引筋入骨,寓圆浑于清刚之中,是此碑的最大特色。

《神策军碑》全称《皇帝巡幸左神策军纪圣德碑》,唐会昌三年(843年),崔铉撰文,柳公权六十五岁时书。此碑记述唐武宗李炎巡幸左神策军事。神策军原为唐边防军队,后驻军禁中,成为皇帝的卫队,分为左右神策两军。由于碑置于驻军禁地,不准摹拓,因此流传极少,原石久佚,传世仅宋贾似道旧藏本上半册。

此碑较《玄秘塔碑》晚出两年,书迹苍茫浑穆,爽爽有神,摹刻极精,无异真迹,比《玄秘塔碑》更为整饬。此碑用笔,起笔凌厉,行笔劲健,转折分明,交代清晰,有欧阳询方劲挺拔、字形扁长而内敛外舒的特征,又有颜真卿雄浑之气势,刚柔相济,骨肉停匀。既有欧的清劲,又有颜的崇伟,世人评述此碑“是其生平第一妙迹”。



第二节 书写姿势

毛笔的认识

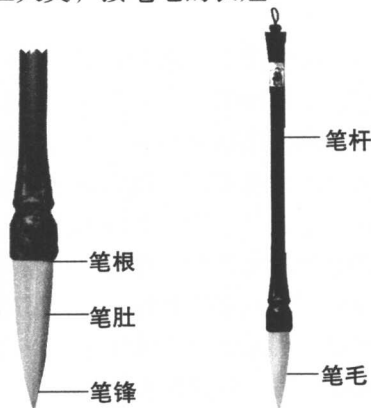
毛笔由笔杆和笔头组成。

笔杆多用竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫），兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，成橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3—5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

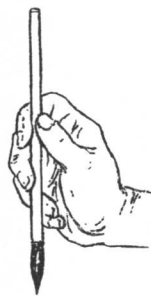
坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。

说明

本书为柳体楷书的入门级教程，为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、笔画、部首、结构、布势、作品等六大部分。以范字为主，加以简单的图示、说明，图文并重并遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则，以便于教学与自学。

本书所选范字，皆从《玄秘塔碑》及《神策军碑》中选出，翻制成墨迹并适当放大而成。



执笔



坐姿

第二章 笔画

笔画可分为基本笔画和由基本笔画变形或组合而成的笔画两大类。楷书中的每一个笔画，都包含起笔、行笔与收笔三个过程。这三个过程的具体要求是：

逆锋起笔 楷书笔画的起笔（即笔画的开始部分）多为逆锋折转起笔，形较方。即“欲右先左，欲下先上”。落笔方向与笔画走向相反。

中锋行笔（行笔部分即笔画的中段，为主体部分）起笔后折笔调锋，转为中锋，书写至笔画的末端。

回锋收笔（收笔部分即笔画的末端）行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，将笔提起离纸，结束书写。收笔也有出锋的，出锋收笔要稳，要厚实，锋从中出。

关于楷书的基本用笔方法：

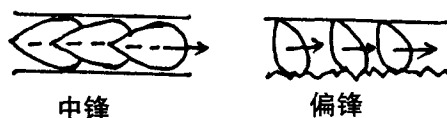
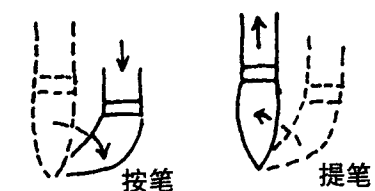
提笔与按笔——提、按为用笔的上下运动。引笔向上谓提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全提起离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提按是互相对立而又互相依存，借以改变笔画的粗细形状，但在运笔中不可猛提死按而破坏运笔的规律。

转笔与折笔——转、折是改变运笔方向的两种方法。在转折处，锋尖基本不动，笔锋部分折转而改变方向，外形显方而外突，谓折笔。锋尖随着整个笔锋部分回旋圆转，外形显圆的，谓转笔。

轻重——用力的大小，也是笔画粗细的内在表现。笔画粗即重，笔画细即轻。

涩行与疾笔——涩行指笔杆微向后倾，用力缓缓向前推行，多用于长画的行笔，有意增大笔与纸的磨擦阻力，便于运气使力，达到“力透纸背”的效果。疾笔多用于出锋收笔，速度快，出锋迅速，干净利落。

中锋与偏锋——行笔过程中，笔锋始终保持在笔画的中间部分，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满，谓之中锋。反之，笔锋在笔画的一侧，笔画一侧光滑一侧毛糙的，谓之偏锋。



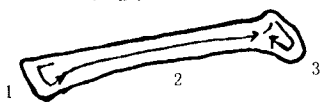
第一节 基本笔画

基本笔画一般有以下八种：横画、竖画、撇画、捺画、钩画、折画、挑画与点画。其中横、捺、挑等笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其它笔画的末端，不能独立出现，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

基本笔画在书写中，注意写好起、行、收三个过程，且三个过程要连贯，一气呵成，中途不可随意停顿。同时还要注意各种笔画的各自形状、轻重、长短、曲直以及方向的不同。

(1) 横的写法

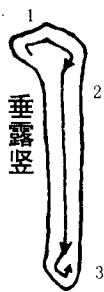
长横



短横

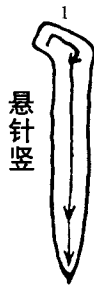


1. 起笔——逆锋向左轻起后折向下轻顿。
2. 行笔——折向右铺毫，用中锋缓行。
3. 收笔——微向上昂后，折向右下重按作顿，然后回锋向左提收。



垂露竖

(2) 竖的写法



悬针竖

1. 起笔——逆锋向上轻起后折向右重按作。
2. 行笔——转向下铺毫，中锋缓行。
3. 收笔——稍驻后，回锋向上提收。

【比较】

①长横长而轻；短横短而稍重。

②长横圆转收笔呈椭圆形；短横折回收笔呈方形。

③垂露竖回锋收笔呈椭圆形，悬针竖顺势出锋提收呈尖形。

【范字书写提示】

“二”字短横上昂。

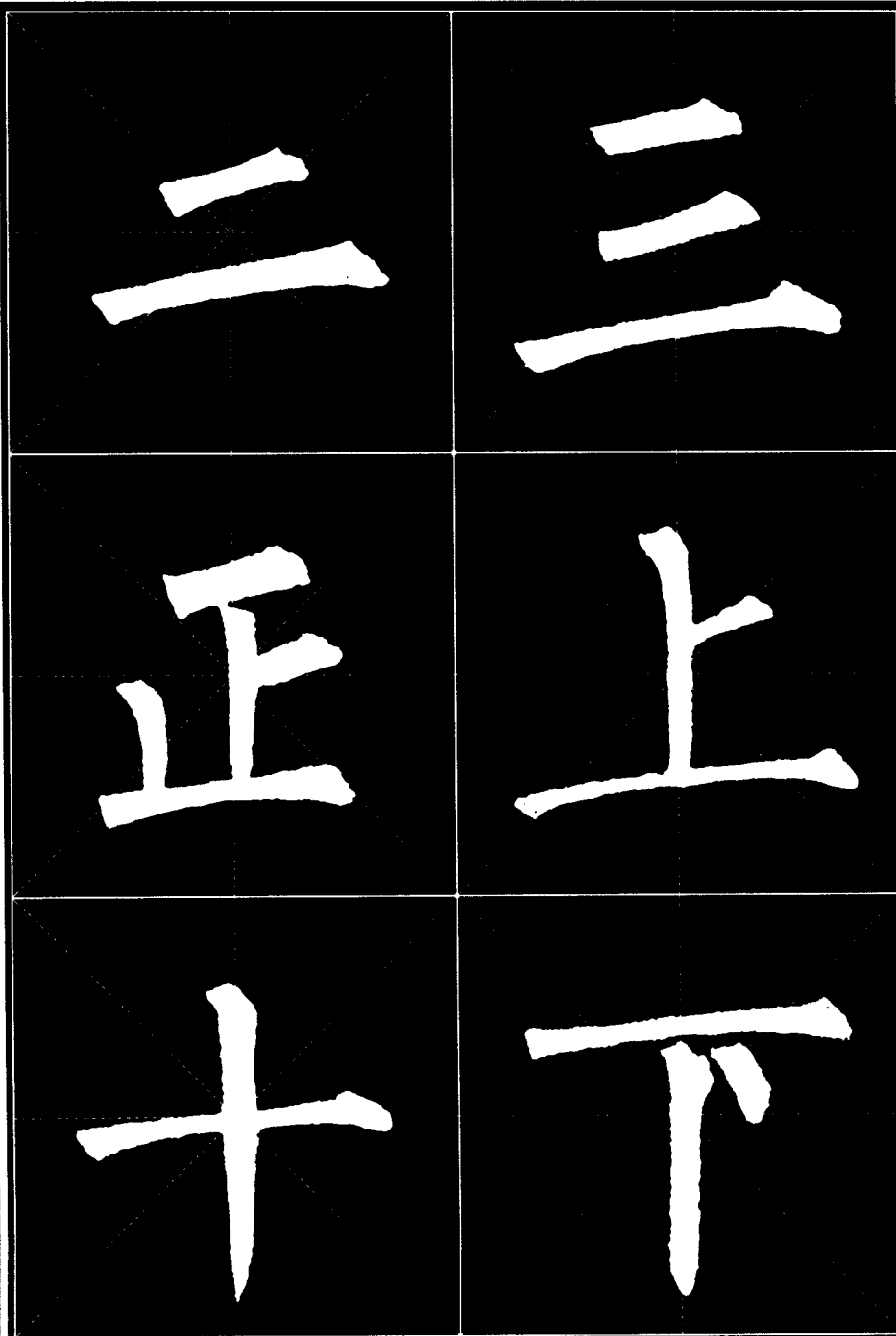
“三”字中横上昂，长横要平。

“正”字笔画安排要匀称。

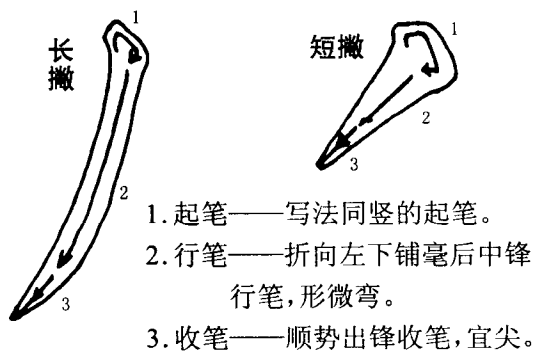
“上”字短横上昂，竖画可稍偏左。

“十”字横平竖正，横画稍偏上。

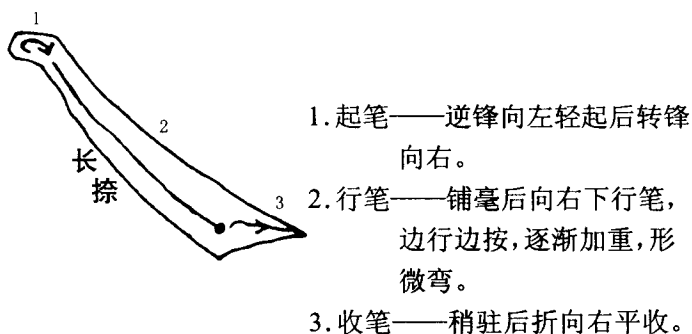
“下”字横平竖正，点画尽量靠近横竖。



(3) 撇的写法



(4) 捺的写法



【比较】

①长撇轻而长，形微弯；短撇重而短，形劲直。

②长撇中段轻重比较均匀；短撇由重而轻，逐渐变化。

③长捺“一波三折”，收笔要平。

④撇画左斜，捺画右斜，长撇长捺在字中正好左右相对。

【范字书写提示】

“千”字，短撇较平。

“生”字，短撇与斜线同斜，成45°。

“左”字，长撇微弯。

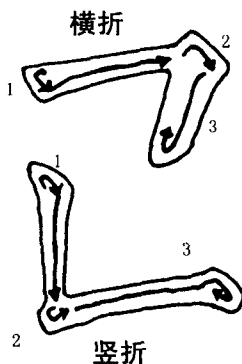
“在”字，长撇较直，“工、土”在字中稍偏右。

“人”字，短撇直而轻，长捺长而重，微弯。

“天”字，长撇起笔在中线左边，捺要显力。



(5) 折的写法



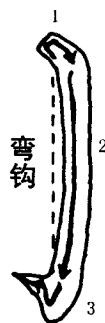
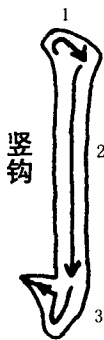
横折:横连竖, 1、3 与横、竖写法相同。

2 (折部)——微昂后折向右下重按, 形方而大。

竖折:竖连横, 1、3 与竖、横写法相同。

2 (折部)——微向左后再折向下轻按, 形小。

(6) 钩的写法



1. 起笔——同竖。

2. 行笔——竖钩同竖, 竖弯钩的中段微弯。

3. 收笔——首先斜向左下作顿, 然后回锋转向左, 平向左出锋, 钩尖较短。

【比较】

①横折中竖画粗重有力, 折部形方, 大而外突。

竖折中竖画宜轻, 折部较小, 可方可圆。

②竖钩直而劲挺。弯钩微弯, 但头尾上下对正。

【范字书写提示】

“日”字, 外形方正, 右竖微弯, 短横粗壮。

“自”字, 窄长, 两竖微弯成“()”形。

“世”字, 三竖高度不一, 左右两竖略向内斜。

“子”字, 弯钩宜长, 长横稍短, 靠上。

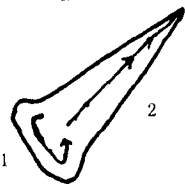
“可”字, “口”部向上与横及竖钩靠拢。

“未”字, 竖钩长而居中, 劲挺有力。



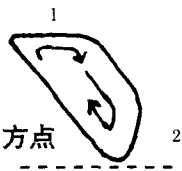
(7)挑的写法

长挑



1. 起笔——逆向左轻起后，折向右下重按。
2. 行笔——转向右上铺毫，斜向右上力行。
3. 收笔——边提边收，顺势向右上挑出。行、收要连贯。

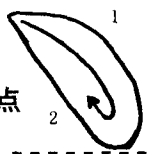
方点



方点：1. 起笔——逆向左上轻后，折向右重按。

2. 收笔——折向右下铺毫，然后转折回锋向上提收。方点的左边要直，成斜势。

圆点



圆点：1. 顺锋向右下重按。

2. 转向左上提收。

【比较】

①长挑外形及写法与短撇相似，只是方向相反。

②长挑行、收连贯，直而劲挺，出锋要快。

③方点外形及写法与竖画的起笔部分相似，用方笔，略显长形，多用在字的首点及末点。圆点形如瓜籽，用转笔法运笔。

【范字书写提示】

“以、比”字，左右分开，左小右大，左低右高。

“玉”字，底横右端较短，末点正好与横的起笔相对称。

“太”字，末点居中靠下，上与撇头对正。

“言”字，上下对正，短横长度不一，皆成仰势。

“六”字，形短，横画长而平，撇、点左右对称。

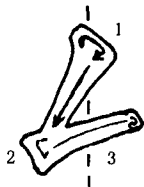


第二节 变化笔画

柳体笔画除八种基本笔画外，还有不少的笔画，它们大多为基本笔画的变形。这些变化笔画大致分为以下几类：①折画的变形笔画；②钩画的变形笔画；③点画的组合变化；④折画与钩画的合成笔画。

变化笔画的出现，有些是因为书写方法（提、按、转折、回锋、出锋等）不同，有些是组合的笔画不同或长短、方向不同，或组成笔画的位置不同，点画还可借用其它笔画以作点。不论如何变化，它们的写法皆分别与原基本笔画相似。

(1) 撇折（由撇与横组成）

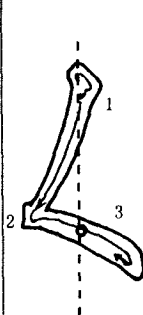


1. 撇部与短撇写法相同。

2. 折部为横画起笔，但形方外突，形要大。

3. 横部写法同横，收笔要轻。

(2) 斜折（由长撇与长点组成）

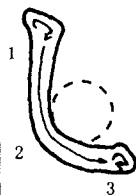


1. 撇部宜轻。

2. 撇部折转，形小而方。

3. 长点厚重，行笔均匀，收笔可方可圆。

(3) 竖弯



1. 起笔同竖。

2. 行笔稍轻，中段弯转处更轻，形要圆。

3. 后段成横势，收笔回锋，宜圆收。

玄

矣

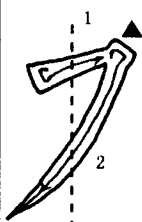
安

母

七

此

(4) 横折撇 (由横与长撇组成)



1. 横部
同横法不
收笔。

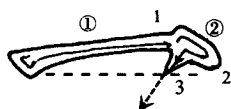
▲ 折部
同撇的起笔,
宜方宜轻。

2. 撇部微弯, 要轻。

名

収

(5) 横钩



1. 斜向右下重按; 2. 回锋转向左; 3. 斜向左下出钩。

①横部同横法, 但右段可稍轻。

②钩部与竖钩写法相似。

冥

帝

(6) 右向竖钩 (竖提)



1. 竖部微弯。

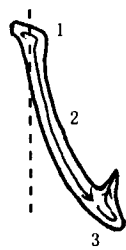
2. 提部斜向右上, 形较长。

其中: ▲
处用方笔, 棱角分明。

長

表

(7) 斜钩 (戈钩)



1. 起笔如竖。

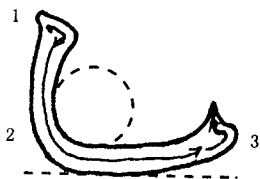
2. 行笔宜轻, 微弯, 斜向右下。

3. 收笔处, 轻按后回锋, 向右上出钩。

伐

成

(8) 竖右弯钩



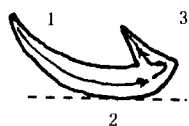
1、2 如竖弯。

3 (钩部), 顺势向右偏上轻按, 然后回锋竖直向上出钩。

也

光

(9) 横弯钩 (心钩)



1. 顺锋向右下轻起。

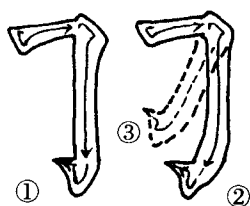
2. 边行边按, 由细到粗, 一路圆转。

3. 钩部与“L”同, 出钩方向为左上。

心

必

(10) 横折钩 (由横与竖钩首尾相连而成)



横折钩有三种类型:

①横折竖钩, 竖部正直劲挺, 成反弓形 (如“月、门”二字)。

②横折弯钩, 竖部下段微弯, 向内作包势 (如“内”字)。

③横折斜钩, 钩部居中 (如“万”字)。

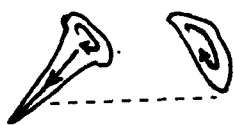
月

门

万

内

(11) 八字点



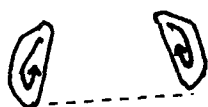
短撇与方点左右相对，多用在字底。

撇、点皆向外斜，粗重有力，以求稳定。

兵

其

(12) 左右点



两点左右相对，中有竖画隔开(如“亦”字)。

若用在字底，左点收笔多出锋带挑，与右点相呼应(如“与”字)。

亦

與

(13) 相对点



两点左右相对，下有长横相托，两点斜向内相聚。左点为左方点，右点用撇代替。

平

弟

(14) 顺向点



两点左右相对，下无长横，左点为方点，收笔向左下出锋，形如短撇，以加强向下的呼应关系。

并

公

(15) 上下点 (两点水)

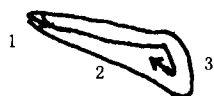


两点上下相合。下点略偏左，且收笔回锋向上挑出，与上点互相呼应。

次

凜

(16) 长点

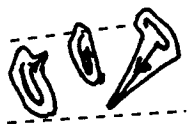


1. 顺锋向右轻起。
2. 向右下行笔，边行边按。
3. 折向下顿笔后，折锋回向左上收笔。

不

分

(17) 合三点

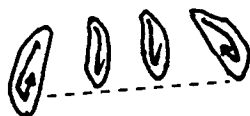


三点左右相合，左、中两点右斜相顺，右点写作撇，斜向左，与左点相呼应，形成整体。

将

淨

(18) 横四点



四点横向排列，左右两外点宜重，皆向外斜，中间两点稍轻，多呈竖式，四点向下呈放射状。

無

為