

名家书体

集历代书法巨擘(欧、褚、颜、柳、赵)之神韵

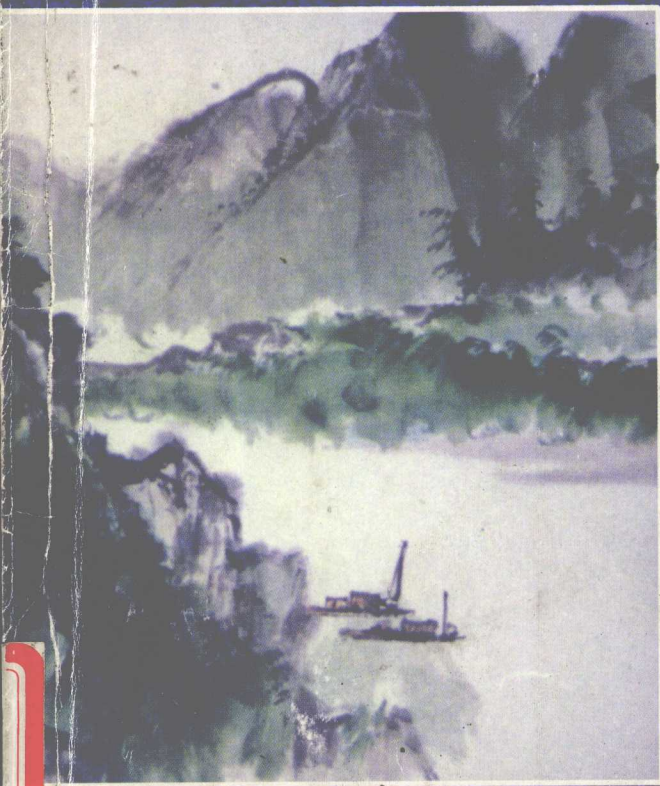
积作者数十年丰富的书法教学经验

吕纯览

编著

钢笔字技法丛帖

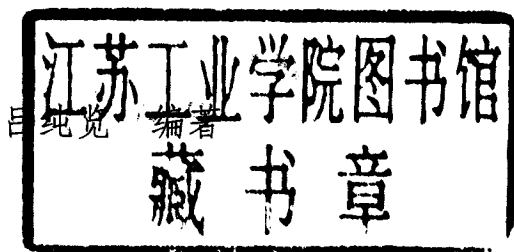
正楷



名家书
钢笔字技法

J292.12
10

正 楷



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

正楷/吕纯览编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2002.10

(名家书体钢笔字技法丛帖)

ISBN 7-5427-2213-1

I. 正... II. 吕... III. 汉字—钢笔字—楷书—丛帖
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 035292 号

责任编辑 柴燕华

名家书体钢笔字技法丛帖

正 楷

吕纯览 编著

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海一众印务中心印刷
开本 850×1168 1/32 印张 5 字数 102000
2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
印数 1—6 000

ISBN 7-5427-2213-1/J·67 定价: 8.50 元

前言

近年来,各有关出版单位,出版了不少广大读者喜闻乐见的钢笔正楷、行书等字帖,为提高人们的钢笔字书写水平,丰富文化生活起到了积极的作用。

然而在众多的各种类型的钢笔字帖(包括其他各种硬笔字技法图书),其字体多数和大多数是自由体格式,而以历代名家书体作为钢笔字范本的尚不多见。

编纂一套最经典、最传统的即集历代书法家巨擘之神韵,出版一套适合现代人学习的历代名家书体钢笔字技法系列丛帖包括:正楷、行书和草书,无疑会受到广大读者的喜爱。

名家书体(褚体、颜体、柳体、欧体、赵体),都是经过前人长期的刻苦钻研,长期的探索研究才创造出其独特的风格而自成一体。

吕纯览先生以名家书体为范本,从事钢笔书写教学近30年,既培养了一批书写钢笔字的佼佼者,又编写了一套切实可行的,以名家书体为教学内容的——《名家书体钢笔字丛帖》(包括正楷、行书、草书),一定能使广大读者得益匪浅。

出版名家书体的钢笔字系列丛帖,和一般的自由体钢笔字帖相比较,有一定的新意。但是,毕竟是初次尝试,错误及不足之处在所难免。衷心希望广大读者及专家不吝赐教,以便及时纠正。

编者

自序

我国的书法艺术有几千年的悠久历史，是中华民族文化宝库中的一颗璀璨明珠。抒情寄性的书法艺术历来被广大人民群众所喜爱，在世界艺术中独具东方传统的艺术魅力。

提高书写速度，达到事半功倍的工作效率，是当今现代信息社会快节奏的需要。钢笔、圆珠笔、铅笔等硬笔远远超过了毛笔书写的速度。其中钢笔，携带方便，经久耐用，书写流利，易于掌握，而且字迹较圆珠笔、铅笔宜保存，这是受到现代人们所喜爱的原因。本书是指导初学者，尤其是中、小学生怎样掌握钢笔书法的基本技法和解答他们在学习钢笔字中常见的一些问题。如何把钢笔字写得既快又美观，不仅有利于学习和工作，同时也可陶冶情操，提高审美修养。

钢笔与毛笔除执笔、运笔方法和使用的工具、材料有所不同外，在字形、结构、笔势、章法、意境等方面有着共同之处，学习的方法也基本相同。因此，钢笔书法同样可以学习、借鉴历代碑帖，作为入门深造的重要途径。钢笔书法有卓越成就的邓散木、白蕉先生所写的钢笔字以及现代书法家如：沈尹默、沙孟海、林散之等先生的书法，其书法结构、用笔都是值得学习和借鉴的。

唐代欧阳询书法博采众长，融南帖与北碑于一炉，气势开张、秀丽挺拔、法度森严、点画工妙，称为“欧体”，为唐代楷书之冠。尤其是欧阳询的《九成宫醴泉铭》很适合初学者学习、临摹。为此，本书楷书主要选用欧阳询书法作为字样。

本书还选编了唐代褚遂良、颜真卿、柳公权、元代赵孟頫的楷书书法作范例，并介绍历代楷书名作供初学者学习参考。

名家书体钢笔书法丛帖的楷书部分，适合中、小学生（包括学龄前儿童）及一般初学者，也可作为书法、美术教师参考之用。行书和草书则在楷书的基础上提高一步。

笔者从事书法教学已近 30 年，教学中自编了一些教材，在教学实践中取得良好的效果。现将其中成功的部分总结一下经验，重新编写成书，供初学者学习参考。许多学生掌握了正确的学习方法后，很快地提高书写水平，有些学生在全国重大比赛中获得大奖。

有了正确的学习方法，再经过刻苦钻研，一定会有收获，在此与书法爱好者共勉。

吕纯览写于沪上抱真斋

2002 年 5 月

目录

- 前言
- 自序1

第一部分 写字姿势与执笔方法1

第二部分 欧体楷书基本笔画与偏旁部首结构3

- 欧阳询书法简介4
- 欧体楷书基本笔画5
- 楷书笔顺举要44
- 欧体楷书偏旁部首与结构45
- 欧体楷书结构要领78
- 欧体楷书用笔要领82
- 欧体楷书结构方法89

第三部分 褚、颜、柳、赵体书写特征举要92

- 褚遂良书法简介93
- 褚体书写特征举要94

● 颜真卿书法简介	102
颜体书写特征举要	103
● 柳公权书法简介	117
柳体书写特征举要	118
● 赵孟頫书法简介	134
赵体书写特征举要	135
 第四部分 作者钢笔字选(欧体)	 143
● 作者钢笔字选(欧体)	144
 第五部分 学生钢笔字临摹、习作选	 149
● 学生钢笔字临摹、习作选	150

第一部分

写字姿势与执笔方法

写字要有正确的姿势，对于青少年来说尤为重要，如果姿势不正确，不但有碍写字，而且会影响身体健康和正常发育。写钢笔字，一般都用坐势。

坐势的要求是：头正、臂开、腰直、足平。

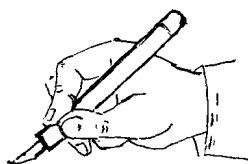
头正，就是头部要保持端正，不偏左右，稍微向前，眼睛和纸相距一尺。

臂开，就是两肩齐平，两臂自然撑开，不要将肩关节卡紧，妨碍臂的运动。

腰直，就是身子要坐直，挺腰但不要挺胸，胸稍离桌不能靠紧，保持呼吸畅通。

足平，就是两脚要平放在地上，踏稳，不要交叉或蜷腿。

钢笔字写字正确执笔法：



图一

(图一) 笔杆与纸面夹角角度约 45° 左右, 是普通执笔的方法。



图二

(图二) 写 5 毫米左右的字, 笔杆与纸面的夹角角度约在 70° 左右, 字越小, 笔杆与纸面的夹角角度越大。笔杆的角度、用力的重轻, 直接影响笔画的粗细和字的大小。



图三

(图三) 写 20 毫米左右较大的字, 笔杆与纸面的夹角角度约在 25° 左右, 一般钢笔字不宜超过 25 毫米。

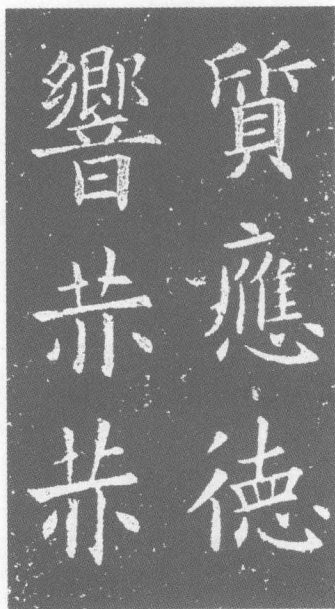
钢笔执笔, 用拇指和食指相对紧握笔杆之较下端, 离笔尖约一寸左右, 靠指力、掌力、腕力作书。

第二部分

欧体楷书基本笔画与偏旁部首结构

要把字写得端正美观,不仅在于笔画要有力,而且还要注意字的比例、结构、笔画之间的相互关系,笔画之间的走势,以及每个字的体势。学习钢笔字的方法与毛笔字基本相同,以正确的方法刻苦练习,一定能达到事半功倍的效果。

二



选自唐·欧阳询
《九成宫醴泉铭》

欧阳询书法简介：

欧阳询(公元 557—641)字信本,潭州临湘(今湖南长沙)人。官至太子率更令、弘文馆学士、银青光禄大夫。书法学二王(羲之、献之),参以隶法,劲险刻厉、刚劲峻拔,于平正中见险绝,自成一格,世称“欧体”。对后世影响极大,誉为初唐楷书之冠,与虞世南、褚遂良、薛稷并称初唐四大书法家。

欧阳询传世碑刻有楷书《九成宫醴泉铭》、《化度寺碑》、《虞恭公碑》、《皇甫诞碑》等,传世的行书墨迹有《张翰》、《卜商》、《梦奠》等帖。本帖以欧阳询《九成宫醴泉铭》作为字范。



选自唐·欧阳询《九成宫醴泉铭》

欧体楷书基本笔画：

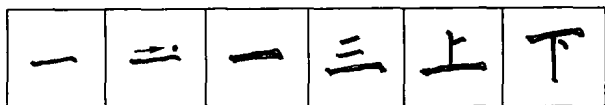
中国的书法艺术源远流长，从最早的彩陶文字（基本都是象形字）算起已有五千多年的历史，即使从殷商甲骨文算起也至少有三、四千年历史，楷书也称正书、真书，是从隶书、章草演变过来的。历代名家成辈，名作成林，我们前辈为后人留下了丰富的文化遗产。

一般来讲，初学者必须从楷书入手，前人曾有这样的比喻：楷书如站，行书如走，草书如奔，所以学习楷书作为入门之法，是很有道理的。钢笔字也须遵循此原则。楷书历来以唐代欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权和元代的赵孟頫的楷书作为典范，因此本书选用上述五位名家书体作为字范。

下面先着重介绍欧体楷书基本笔画。

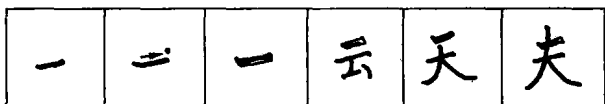
欧体楷书基本笔画(平横、凹横、凸横)

平横



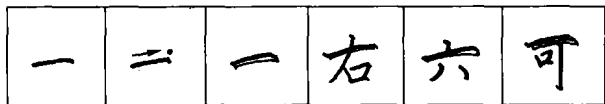
- 自左向右行笔,起笔稍停顿,收笔用力顿笔,注意左低右高,笔势由左向上。

凹横



- 自左向右行笔,笔画较短,中间行笔略呈下凹形,呈挺劲之势。

凸横



- 自左向右行笔,一般笔画较长,中间行笔略呈上凸之势,意在笔画中端庄、灵活。

注:凡加“·”处用力。

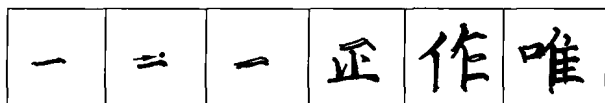
[临摹练习]

一	一	一	一	一	一	一	一
三	三	三	三	三	三	三	三
上	上	上	上	上	上	上	上
下	下	下	下	下	下	下	下
一	一	一	一	一	一	一	一
云	云	云	云	云	云	云	云
天	天	天	天	天	天	天	天
夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫
一	一	一	一	一	一	一	一
右	右	右	右	右	右	右	右
六	六	六	六	六	六	六	六
可	可	可	可	可	可	可	可

注：横行中第二、第三格的字作为摹写练习，后相同。

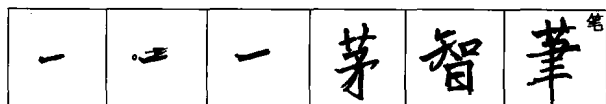
欧体楷书基本笔画(左尖横、右尖横、腰细横)

左尖横



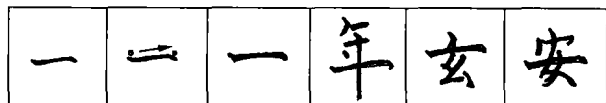
- 自左向右，起笔略轻，收笔向上停顿，笔画短而有力，左细右粗，以求变化，呈轻灵之态。一般用来衔接左边笔画。

右尖横



- 自左向右，起笔略停顿，收笔轻，左低右高，其势略向上挑，一般用来衔接右边笔画。

腰细横



- 自左向右，头尾略重，中间稍轻，如数横并列时，显其灵变之妙。

[临摹练习]

一	一	一	一	一	一	一	一
正	正	正	正	正	正	正	正
作	作	作	作	作	作	作	作
唯	唯	唯	唯	唯	唯	唯	唯

一	一	一	一	一	一	一	一
茅	茅	茅	茅	茅	茅	茅	茅
智	智	智	智	智	智	智	智
筆	筆	筆	筆	筆	筆	筆	筆

筆
筆
一

一	一	一	一	一	一	一	一
年	年	年	年	年	年	年	年
玄	玄	玄	玄	玄	玄	玄	玄
安	安	安	安	安	安	安	安

玄
玄
一

安 安 一 安 安 玄