

易作光 著

书法结构**教**与**学**最佳范本

# 楷书字帖

甘肃人民美术出版社

# 楷 书 字 贴

易作光 著

甘肃人民美术出版社

责任编辑：成冠伦  
封面设计：柳中飞

### 楷书字帖

易作光

甘肃人民美术出版社出版

甘肃人民出版社发行部发行

(730030 兰州第一新村123号)

各地新华书店经销 兰州八一印刷厂印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/16 印张 3.125

1999年4月第1版 1999年4月第1次印刷

印数：1—5,000

ISBN 7-80588-260-6/J·215 定价：10.00元

# 序

书法是中华民族的传统艺术，它历史悠久，源远流长，是祖国宝贵的文化遗产。在加速社会主义物质文明与精神文明建设的今天，重视和继承我国书法艺术的优良传统，充分发挥中国文字的表达功能，使青少年打好书写的基础，便具有十分重要的意义。

汉字为象形文字，它的结构非常复杂，在书写造型上有严格的规律，必须讲究结体、笔法，注重章法，合乎规格。从古至今，凡学书法者，临帖是必经之路。因此，必须选择适当的字帖，让中、小学生从严格的临摹入手，掌握正确的书写造型方法，避免走弯路，使之收到事半功倍的效果。

易作光先生编著的这本字帖，是一本具有鲜明的创造性特色的书法临本。它对于中、小学生的书法学习，必将起到良好的引导作用。

易先生从小酷爱书法艺术，后来又得到过名师指点，在书法的研习上下过苦功，特别在临习唐碑方面打下了较为深厚的基础。他的书法作品于严谨中见气势，笔法于飘逸中见苍劲。在全国性的书法比赛中，他多次获奖，并得到专家的好评。

特别应提到的是，作者十几年来一直致力于青、少年的书法教学与改革工作，积累了丰富的教学工作经验。他经过八年的探索与总结，对中国古代名家楷书、隶书、行书的结构作了深入分析、研究之后，将汉字的书写、造型原理、结构规律、视觉心理习惯等综合融汇于一体，创造出一种新型的习字格式和方法，将之整体命名为“十六宫黄金格”。此项发明于1993年10月3日获得中华人民共和国专利局外观设计专利。作者将这一新型的习字格式和方法，广泛推介、运用于一些学校和社会团体的书法教学实践，经过反复实验，证实它比传统的田字格、米字格、九宫格具有明显的优越性。易先生运用这一方法，在短短的几年书法教学改革实验中，获得了丰硕的成果，他的学生中有近40人次

获得全国性（含国际）书法竞赛的一、二等奖；而获地、市级书法竞赛一、二等奖的则在 370 人次左右。

在这本字帖里，作者按照“十六宫黄金格”的基本原理，从对颜真卿楷书的分析入手，结合工具材料、基本技法、临帖技巧、基本笔画、结构、布势与笔画、结构运用等基础，作了全面、简明的解说。对于读者，它无疑是一本颇具创新和改革特色、理论与实践密切结合的良好字帖。它既是中、小学生进行描摹、临仿的范本，也是中、小学教师指导书法教学的参考书，对广大书法爱好者自习书法也会有一定裨益。

由于时间仓促，限于作者的水平，字帖中必然存在缺点与不足，为了得到改进，作者衷心期待专家和书法爱好者的批评、指导。

**蒋后雄**

1998 年 12 月于长沙

## 十六宫黄金格简介

“十六宫黄金格”系我在对中国古代名家楷书、隶书、行书结构作了长达八年研究的基础上,结合汉字书写造型原理、结构规律、视觉心理习惯等,融汇一体后创造发明的一种新型的习字格式和习字方法。该习字格式已获中华人民共和国专利局外观设计专利。(专利号: ZL93307822.6)。经湖南省第一师范学校、怀化师专、黔阳师范、麻阳教师进修学校、怀化市迎丰路学校等全国书法教育优胜单位的实验应用,取得了良好的效果。证实了它比传统的田字格、米字格、九宫格及回宫格具有更大的优越性。原理: 把一个大正方形平均分成十六个小方格,称“十六宫”;正方形对角线长度与圆的直径长度之比是1:0.618,即黄金比例。名称: 整体命名为“十六宫黄金格”。如图1,局部名称如图2、图3。

名词: 十六宫、黄金圆、中心点、横中线、竖中线、制控点

a                  b                  c                  d                  e                  z1、z4

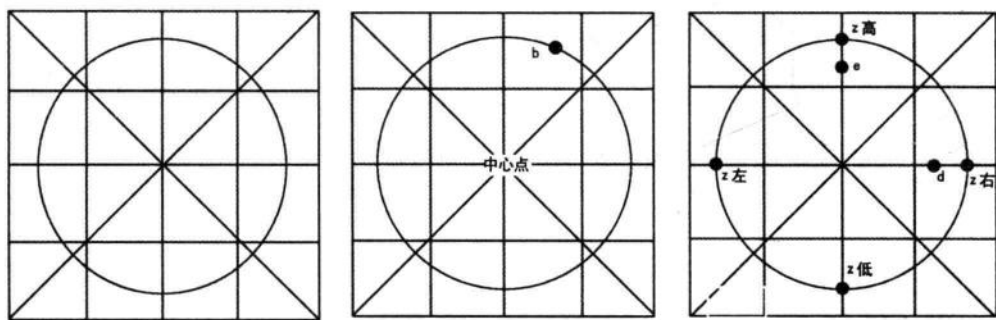


图 1

图 2

图 3

特点: 十六宫黄金格中包含了传统的田字格、米字格、九宫格,但不能简单看成是传统格式的组合。既适用于正楷,又适用于行楷、隶书的结构教学与自学。

圆与其它线相交处一般是书写的控制范围,个别笔划,字体例外。

# 目 录

第一章	颜体书法	1
第二章	书法工具	2
第三章	基本技法训练	5
第四章	怎样临帖	10
第五章	基本笔画	12
第六章	结 构	18
第七章	布 势	31
第八章	笔画结构运用	35
附 录		
小楷字范		
	颜真卿《多宝塔碑》(无缺字)	45
	颜真卿书多宝塔碑(无缺字)	57
	颜真卿书法欣赏	58

## 第一章 颜体书法

颜真卿（公元709—785年），字清臣，唐代杰出书法家，京兆（今陕西西安）人，唐玄宗时任殿中侍御史，为奸臣杨国忠所恶，出任平原太守，人称“颜平原”。安史之乱，真卿率兵抗贼有功，入京任吏部尚书，太子太师。封鲁郡开国公，世称“颜鲁公”。德宗时李希烈叛乱，宰相卢杞派真卿劝谕，为希烈所留，忠直不屈，被缢杀。其品行为后世所称道。

颜真卿刻苦研习了王羲之、诸遂良、张旭等古代书法家的书艺并精心专攻北碑书风，博采众长，推陈出新，参用篆书笔意写楷书，一变古法，独创“颜体”。

颜体书法的创立过程可分为三个时期。五十岁以前属于向古人和民间学习并消化吸收阶段，其代表作有《千福寺多宝塔碑》，字体清雅、秀丽，轻撇重捺，端庄有力；五十到六十岁之间属中期，是颜体风格形成阶段，如《鲜于氏离堆记》，其书刚健雄厚、大气磅礴；六十岁以后是后期，重要代表作有《颜勤礼碑》，标志着颜体艺术已走向完全成熟。其书法凝重深沉，雄肆其外，秀穆其中，绝去姿媚，独标古劲。

勤礼碑是真卿晚年代表作之一，它一变古法，对后世影响很大。此碑端壮伟岸，雍容雄秀，寓古苍劲，气势迫人，一笔有千钧之力而体合天成。其碑结构开张，笔画位置经营疏密得当，书的中宫笔画互相避让，留有空间，显得开通疏朗，书的外部笔画则规整，力求稳重，字的结构上部紧缩，下部舒展，故此书是有内松外紧和上紧下松的特点。笔力深沉内藏，锋棱为露，用笔方圆并施，起笔多圆笔，转折多为内方外圆。



## 第二章 书法工具

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”这“器”指的便是书画用的工具材料。作为一名书法学习者，不但要了解有关工具材料，而且还要掌握其性能并能达到熟练自如地使用它们。

学习书法所需的工具材料有纸、笔、墨、砚四种，概称“文房四宝”。

**笔：**毛笔的总称。它是用兽毛加工后制成笔头（圆锥型），配上各式各样笔杆的专门用于书写作画的工具。以其性能来分有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫是以黄鼠狼毛制成的，这种笔刚性、弹性较强；软毫常用山羊毛制作而成，其性柔软、弹性较差。兼毫是两种兽毛按一定比例渗杂混合制作，其性能介于以上二种之间，常见的“白云牌”毛笔属兼毫笔，兼毫笔适宜于初学者使用。

毛笔的选用大有技巧，好毛笔书写时得心应手，一挥而就，不亦乐乎。

选用一支好毛笔应具备五个优点即尖、圆、健、直、齐。

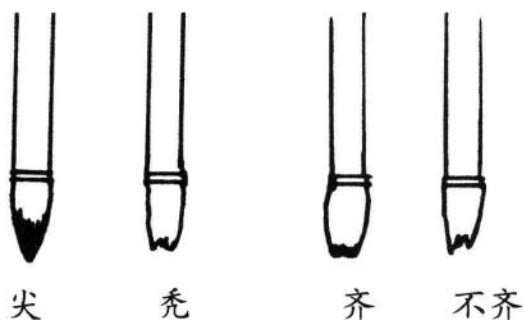
**尖：**指的是笔锋尖锐，不秃；

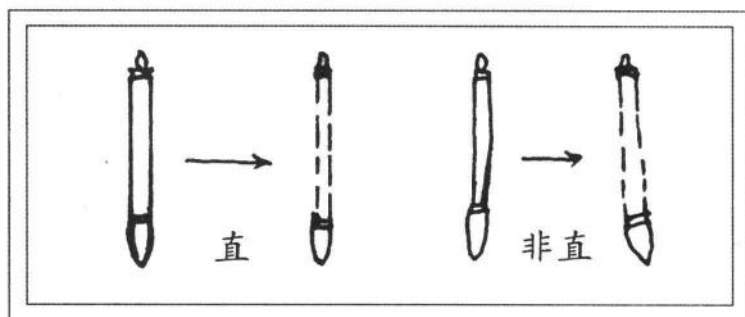
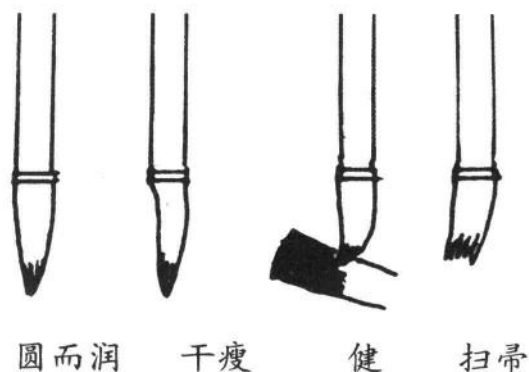
**齐：**指捏扁笔尖后，毫端（笔尖）的毛整齐一致；

**圆：**指笔头周身饱满圆润，呈圆锥形；

**健：**指笔毛有弹性，铺开易收拢，压弯后易复原；

**直：**指笔杆垂直，无弯曲，挑选时可将笔杆在水平玻璃板柜台上滚动。平衡滚动，且不跳动者为直；滚动时改变方向，又是跳动滚者为非直，不宜选用。





毛笔的保护：一支好毛笔，贵在保养，保养得好的毛笔，利于书写出漂亮的字，还有益于延长毛笔的寿命，从而也为书写者节省了开支。笔者很注重毛笔的养护，有些毛笔一直使用了十多年，几乎完好如初，且越来越觉得好用。毛笔的保护应做到以下两点：第一，新买的毛笔宜用摄氏 70℃ 左右的温水浸泡，先浸泡笔尖，约为 1/3 笔毛，再到 2/3 笔毛处，最后过渡到全部笔毛浸开。假如写小楷，只须浸开三分之二笔毛，大、中楷须全部浸开。第二，使用过后的毛笔须用清水洗，只须洗去大部分墨汁，不必全部洗净。然后用洗干净的手顺着笔毛由笔根至笔尖轻轻滑动挤水，或在吸水的宣纸上顺逢笔毛添平。最后，将毛笔平放在笔架上或倒插入笔筒里，勿用笔套将毛笔套住。

墨：指墨条和墨汁。现代墨的品类有油烟墨、松烟墨、混合墨三种。油烟墨色泽光亮乌黑；松烟墨色浓无光，但易与水相溶；松油混合墨宜于写字，作画次之。

好墨具有质细、胶轻、紫光、无味（磨时有香味）等特点。在选购时可将墨放在口边哈口气，快速将墨送到鼻端如有轻微的麝香和冰片味，即为好墨。另外，好墨有重、有声清（敲），且墨锭泛紫光。

现行墨汁，有“中华牌”、“一得阁”、“曹素功”等，使用方便，但有两个缺点。第一，现成的墨汁难于直接作为书画创作。它本身的浓度很难满足书写者的要求，掺水加以研磨才能用于作品创作。第二，省去了作品创作前研磨时的思考酝酿，不利于腕关节运动。

用墨不可用宿墨，宿墨作书滞，粘而涩，无亮泽之效果。

纸：书法用的纸是用植物纤维加工制成的，且能附着墨、色的专用物品。现在我国出产的适宜于毛笔字、绘画的纸有毛边纸、元书纸和宣纸、皮纸等。而宣纸是书画用的专用纸。

宣纸的品类很多，有生宣和熟宣之分，有单宣和夹宣之别。生宣质地韧绵，纹理美观，洁白细密，吸墨吸水快，易渗化，墨韵层次清晰；熟宣渗墨、水、色较慢，主要原因是在生宣纸上加上明矾、骨胶、涂蜡等原料制作而成。书法用纸常用生宣。

宣纸的保存应防潮、防水、防虫、防曝晒，且以卷筒为宜，不宜折叠贮放。

砚：是磨墨用的工具。

好砚细腻而不滑，坚而不燥。（蘸墨而润，贮水不耗，历寒不冰。）

选购砚台时，宜砚池较深，贮墨较多；以广东端砚为佳品。砚台的保养应注意如下几点：一、每次用后须洗净，不可留存宿（或积）墨。二、贮存不用时，可用桃核油薄薄涂一层盖好；三、墨池边上的墨粘住盖子，不宜硬搬，应在水中浸泡少许时间后，再取出开盖，以免损坏。四、轻拿轻放。

## 第三章 基本技法训练

学习书法，用笔无疑是基本技法，但笔者认为身法、手法、腕法、指法虽然是习字常识，但也有许多技巧可言，故将此四法也列为基本技法加以详述。

### 第一节 身法

练习书法是一项有益于身心修养的活动，写字时要求做到专心致志、血脉相通、一气呵成，因此练习时要有一个正确的姿势，即要讲究身法。

一般习字、创作以坐、站两种身姿为主，必要时，可以用跪、蹲等特别身法来创作。

坐势一般常见于书法练习初学者，大、中、小楷创作也常用此法。坐势书写适宜于小楷、中楷及五寸以内的大楷字。坐着写字，桌子和凳子的高低，应适合使用人的身材，尤其小孩不宜坐高凳脚离地书写，大人也不宜曲腰伏桌书写。总之，坐势书写，不论书写者年龄大小、身材高矮，都应做到：头正、身直、臂开、足稳。

**头正：**即头面端正，稍微向前，勿左歪右斜，笔杆中央对准鼻子，两眼视线集中。

**身直：**即臀部平坐在板凳上，腰脊、腰背正直，胸部扩张自如，呼吸畅通。

**臂开：**左右手自然展开水平方向置于桌上，左手按习字纸的左半部，右手执笔，两肩齐平，均衡对称之势。

**足稳：**两足掌平放在地上，脚踏实地，自然放开，两胸之间宽度相当于两肩宽度且同两足处同一水平位置。

站便于大笔浑洒，宜于写五寸见方以上的字，大幅的挂轴、条屏、楹联、牌匾等榜大字须取站立之姿势。

站势两足自然张开，略小于两肩之宽，一般是右脚略前，左脚稍后半步，身体平直略俯前躬，有居高临下，统筹全局之势，便于掌握章法行气，一挥而就。

总的来说，站势书写要求：“头俯、身躬、臂悬、足开”。

另外，站立书写除倚案俯写之外，还有面壁站立而书和立势提臂书写，应做到：“头平、身正、臂曲、足稳”八字要领。

跪势的前提是书写纸面与地平面同一水平位置，才能以跪势书写，所书之字可大至榜书，小至小楷。

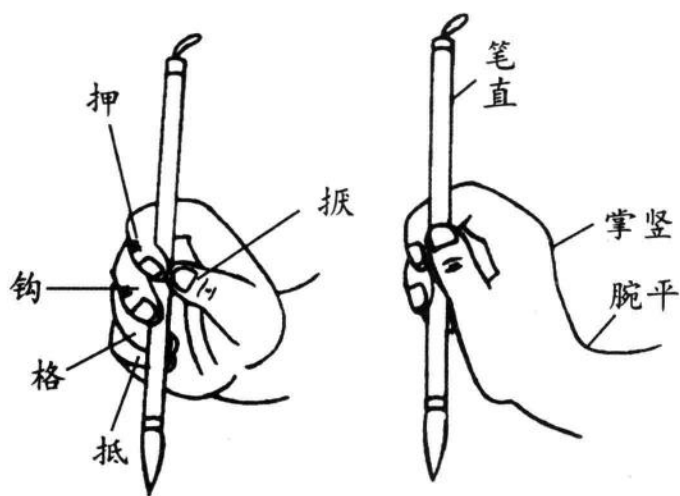
## 第二节 指法

指法指执笔时手指的姿势。正确的执法可以把肘、腕、指甚至全身之力通过笔杆传到锋端，并成为书写的一股气力，达到灵活、随心所欲的境地。执笔不得法，势必产生运转欠灵活、提拔无力气、呆板、软弱拘束等毛病。晋卫夫人《笔阵图》中，有“凡学书字，先学执笔，若真书，去笔头二寸一分，若行草书，去笔头三寸一分，执之。”又有“若执笔近而不能紧者，心手不齐，意后笔前者败；若执笔远而急，意前笔后而胜。”

古今执笔方法种种，数“五指执笔法”最常用，另有“四指执笔”、“三指执笔法”。

“五指执笔法”即压、押、钩、格、抵。

执笔方法：  
拇指食指和中指，  
捏起笔杆要竖直；  
无名指，小拇指，  
从后顶住笔杆子。  
掌要虚，指要实，  
手掌握成空圈子。



振字是说明大拇指用场的。用大拇指肚出力紧贴笔管的内方，要紧、斜、仰。

押字是说明食指用场的。用食指第一节，斜而俯出力紧贴笔管的外方，用力方向与大拇指相对，配合起来，把笔杆（管）约束住。

钩字是说明中指用场的。用中指的第一、二节弯曲如钩地把笔管钩向内方。

格字是说明无名指用场的。格有挡住的意思，又有向外推的意思。无名指用力的地方是指甲与第一指节间紧贴笔管，用力把中指钩向内的笔触并向外推。

抵字是说明小指用场的。有垫、托的意思。作用是帮无名指增加力量。

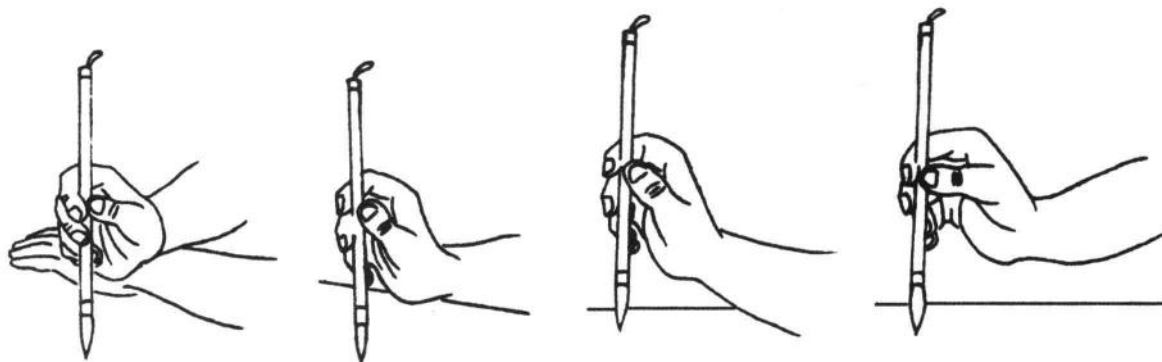
### 第三节 腕法

悬腕写字，对于一个搞书法艺术的人来说，是很平常的事，可以说，没有一个不悬腕从事书法创作的人。但对于初学书法的人，悬腕并非易事，必须久练方能成为习惯。悬腕必须做到手掌竖起，掌心空虚，笔管垂直，腕与肘同时提高，离开桌面，执笔空中运动，此法作画者常用。

腕法有枕腕、悬腕、悬肘三种。

自古书家执笔方法多种多样，概而言之，大凡有成就者，总是遵循了一定的原则，大致以下列三条为主：

第一：使笔管垂直。垂直笔管才能使墨汁顺利从笔端注入纸面，才能保持中锋。



枕腕执笔法

悬腕执笔法

悬肘执笔法

第二：“指实掌虚”。

第三：“切忌过紧”。

#### 第四节 笔法

笔法是书法技法中最重要的基本功。赵孟《十三跋》中云：“书法以用笔为上。”

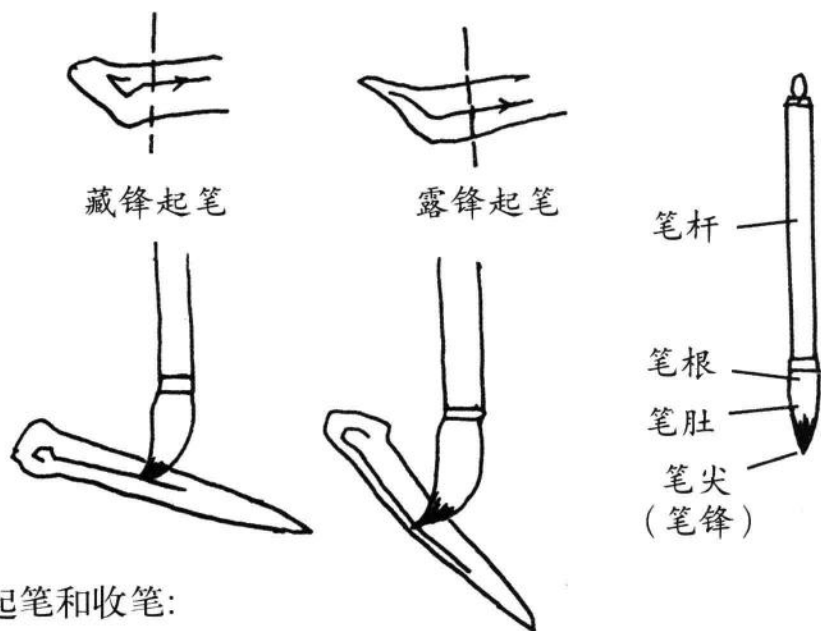
什么是用笔？王羲之在《书论》中说：“夫书字贵平正安稳。先须用笔，有偃有仰，有侧有斜，或小或大，或长或短”。广义上的用笔指使用毛笔的方法，(含执笔)，狭义上的用笔指字中点画的写法。即“用笔千古不易”。

中锋：即笔锋在点画的中间运行，其笔画效果：圆润遒劲，浑厚结实。

侧锋：笔锋侧向点画的一边运行，其笔画效果：扁平飘浮，飘逸多姿。

藏锋：指笔锋痕迹不露锋芒，其效果“藏锋以包其气”。

露锋：指笔锋表露在笔画外面的起、收笔方法，其效果是“露锋以纵其神”。



起笔和收笔:

起笔要肯定利落，逆入平出，欲右先左，欲下先上。

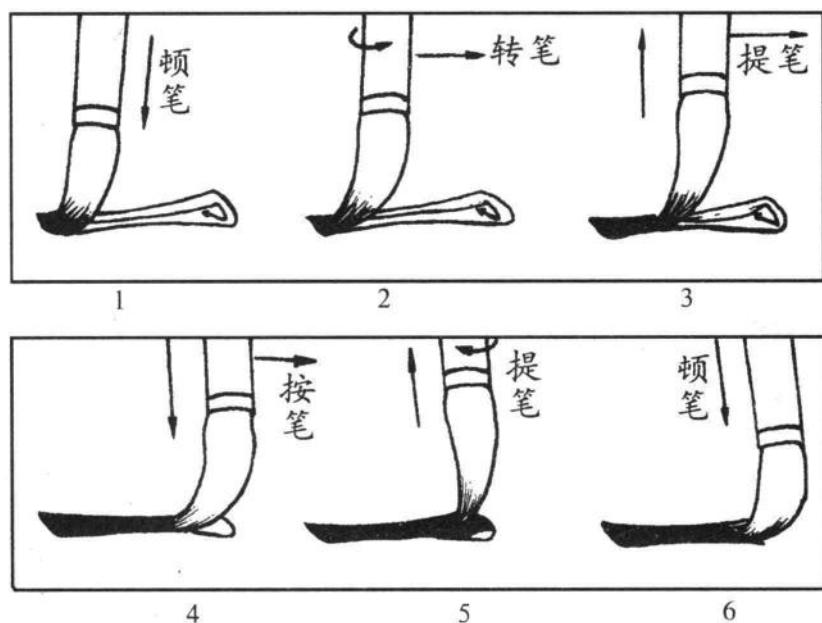
收笔要含蓄，藏锋护尾，无往不收，无垂不缩。

提笔和顿笔:

提笔是将笔轻提起，留有笔毫在纸面，是时运行。

顿笔是将笔按并停于纸面，力注毫端。

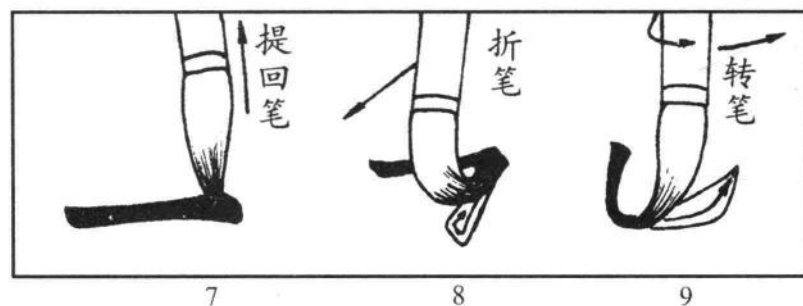
提与顿的联系：先提后顿，顿后又提转折前为提，折时为顿；顿后即提。



方笔和圆笔:

方笔有劲健雄浑、凝重庄严之感。使用顿、折笔即可写出具有棱角的点画，常用于起、收、折笔处，汉隶和魏碑常见方笔。

圆笔是篆书的遗笔。具遒劲圆润、活泼秀健之姿。提笔运行，锋不停住，顺势旋转，速度均匀，有转以成圆之说。篆书、六朝碑志见多。



十 四 父  
綜 容



## 第四章 怎样临帖



临帖是习字的必经之路，是一种在摹写基础上对照字帖范本进行临写的一种方式。孙过庭说：“拟之者贵似。”将字帖范本置之几案，悬之座右，朝夕谛观，思其用笔之理，心摹追。下面分三个步骤讲解怎样使用十六宫黄金格进行临习《颜勤礼碑》。

### （一）格临

取一薄玻璃片或透明的涤纶片或建筑设计用描图纸，照着帖字的大小画上十六宫黄金格，把这个画有格子的建筑设计用描图纸（薄玻璃片或透明的涤纶片）压在贴字的上面，然后在所有十六宫黄金格的现成练习本上照式临写。临帖先看清帖字哪一笔在格子的那一个部位上，然后对着一笔一画写在格子的相同部位上。这样就不会走样了，不然的话，字虽然还是这个字，可笔画和间架结构的位置就跟帖字不相同，那样就是“抄”帖而不是“临”帖了。

### （二）脱格临

经过“格临”若干遍之后，熟悉了帖字的笔画和间架就可以进入“对临”了。不再将画格子的薄片压在帖字上，而直接观察分析帖字的“影像”，写在有格的练习本上，脱格临仍然必须牢记“一点二线黄金圆”。

对临时要善于找出帖字的特点：

1. 在字形结构上，颜字体态豁达端庄，气势开阔，大气磅礴，字形成长方接近正方。结构宽绰，左右相称，正面示人，字大撑格，外密中疏，重心平稳，给人以端庄雄强的感觉。如帖中的“特”、“时”，结构左右相称，横竖笔画均匀。