

# 歐體楷書三十六技法

北京體育大學出版社

王感恩 編著

文  
二  
中  
可  
江  
人  
千  
入

書寫示範

掃碼可見

二維碼  
視頻讀物



扫码添加我的微信，我拉你进读书交流群



扫码关注公众号：老高书单

QQ:415163919 网址：[www.gaomengze.com](http://www.gaomengze.com)



# 歐體楷書三十六技法

王感恩 編著

北京體育大學出版社

策划编辑: 李 飞 董英双  
责任编辑: 吴 珂  
审稿编辑: 董英双 李 飞  
责任校对: 李志忠  
排版设计: 李 鹤 李蕴博

### 图书在版编目 (CIP) 数据

欧体楷书三十六技法 / 王感恩编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2018.5  
ISBN 978-7-5644-2926-3

I. ①欧… II. ①王… III. ①楷书—书法 IV.  
①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第125366号

**欧体楷书三十六技法**

**王感恩 编著**

出 版: 北京体育大学出版社  
地 址: 北京市海淀区信息路48号  
邮 编: 100084  
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部: 010-62989320  
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>  
印 刷: 北京昌联印刷有限公司  
开 本: 880毫米×1230毫米 1/16  
印 张: 7  
字 数: 193千字  
成品尺寸: 293毫米×210毫米

2018年7月第1版第1次印刷 印数: 5000册

定 价: 28.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 笔墨初心

## ——书前絮语

朋友，从您打开本书那一刻起，你我就成了书友。在这里，我们主要探讨两个问题：笔者为什么主张学欧？笔者是如何学欧的？

本书以欧体为宗，是笔者习欧道路上的一个里程碑。笔者自幼留心翰墨，先学颜，后学柳，稍长即潜心习欧，至今已二十余载。为什么主张学欧呢？原因大致有三：

首先，攻坚克难，勇攀高峰。欧阳询楷书结构严谨、法度森严，圆润中见秀劲，平正中寓险绝。俗语云“九成宫，九成宫，十个九个不成功。”就是说欧体的代表作《九成宫醴泉铭》难学，欲要成功，必下苦功。九成宫是欧阳询七十五岁的作品，可谓“人书俱老”，被视为楷法之极则，《宣和书谱》誉之为“翰墨之冠”。欧阳询楷书法度之严谨，笔力之险峻，世无所匹，被称之为唐人楷书第一。学习欧体，无异于攀登楷书中的“珠穆朗玛”。

苏轼云：“凡世之所贵，必贵其难。”不仅书法，任何技能，初学时，对学生严格要求，对其都是有好处的，对其成长都是有利的。为其难学，学好才打好了坚实基础；为其难学，学好后才具有一定高度，“会当凌绝顶”方能“一览众山小”。事实上也如此，笔者如果写其他书体，相对来说较为容易；如果让学习其他书体的朋友写一写欧体，则有些勉为其难。

其次，先求共性，先学规矩。欧体是中庸之道，具中和之美。这和二王的字极为难学同理，二王的字较为平和，不事张扬，“不激不厉而风规自远”（书谱语）。前人杨钧《草堂之灵》说得好，“凡面目特异者，其道必小。字之冬心板桥，一入藩篱，终绝出路，小道数载可成，中庸百年莫尽。”

欧体脱胎于王书，颇得王书之精髓，书法共性相对较多，个性相对较少。众所周知，印刷体楷书与欧体最为接近，因为它取法于欧。为什么它取法于欧呢？欧体符合了大众的审美情趣，受众面

广，是公认的楷书规范。这好比京剧里的梅派艺术，哪都好，没毛病，几乎做到了尽善尽美，越是如此越是难以形容其特征。假如非要用词汇归纳概括其特色，只能说“中正平和，自然大方。”

习书者通过欧体先求共性，先学规矩，了解了楷书的共性、入门的规矩，通用的法则，再去追求艺术个性，不失为一条正确的学书之道。

第三，无数先例及事实证明，学书尤其是初学，欧体是上乘之选。《续书断》中说欧阳询是“杰出当世，显名唐初，尺牍所传，人以为法。”自唐以后，历代学欧者不乏其人，而且俊杰频现，英才辈出。许多书法大家都有着学习欧体的经历。且不说褚遂良、柳公权，都是史书上记载的，就是米芾和赵孟頫，也从欧体里汲取了一定的营养。

米芾在书论中自述，从苏东坡其言学习晋书前，受唐人影响很深，学欧阳询最勤。虽然米芾以行书著称于世，罕见楷书，但从他的行书里，尤其米书双璧《蜀素帖》《苕溪诗卷》中，不难看出，其方圆兼备、刚柔相济、字形颇长、体势侧倾、追求险绝的风格与欧体风格如出一辙。再说赵孟頫，他称欧阳询：“清和秀健，古今一人”，将欧阳询所书定武兰亭本视为兰亭第一，晚年小楷杰作《汲黯传》更是有欧褚笔意。

明代以后，欧体几乎成为科举考试的标配。林则徐、姚孟起、黄自元、沈尹默、白蕉等，古、近、现当代书家不胜枚举。他们或以欧名世，或以欧筑基，取得了成功。

所以我们说，学欧是明智之选。

虽说学欧是一条明路，但这并不是唯一的。因志趣不同，审美有异，经过历史检验的任何一家都可以学。关键是是否得法，是否深入，是否行之有效。

这涉及到我们探讨的第二个问题：我是怎样学欧的呢？换言之，我怎样示范，书法应该如何学？概括地说，这就像盖高楼大厦，先是筑基，而后建造，最后装修。落实到楷书上来，无非先攻克笔画，再用技法将笔画组合，而后再集字成篇。

多年的书法教学实践，使我深深地懂得“以其昏昏”，不能

“令人昭昭”。只有教授者弄懂了吃透了理顺了，才能剥茧抽丝、庖丁解牛般将自己所知所会呈现给学生。于是，不管教别人还是自己学，我一直秉承一个“实”字，注重形质，遵循法度，追求实效。点画分析也好，技法讲解也好，将“只好意会不好言传”的东西尽可能量化，有标准分步骤循套路，较前人技法更直白更浅显更易懂。让学生看得见方摸得着法，既可见成功之美，又能悟所致之由。如此，虽有管得过宽、过严、过死之嫌，但的确能避免学生“任笔为体、聚墨成形”的不良习惯。

另外，研习时还需遵循以下几原则：

一、勤于筑基。基本功之于技能，再怎么强调也不为过。前人既有“练拳不练功，到老一场空”的经验教训，又有“拳不离手，曲不离口”的谆谆教诲，都生动表明，根深方能叶茂，水流源于泉涌。基础打牢，还需要巩固和维护。楷书里的基本笔画是没有休止符的，这些才是你精品力作涌现的源泉。

二、精于临摹。临摹还是为了筑基，是筑基的主要手段。临摹的实质是模仿。为什么要模仿呢？不独书法，古今中外的大艺术家在初始阶段都偏重于模仿：米开朗基罗用半生的功夫研究希腊罗马的雕塑，莎士比亚用半生功夫模仿和改作前人的剧本……最不容易看出模仿痕迹的莫过于古诗，诗人中最不像下过功夫的莫过于李白，但明眼人还是能看出他集中模拟古人的作品极多……更别说米芾、赵孟頫、齐白石、张大千等书画巨擘，都有着很长一段模仿前人的过程。

模仿是吸收和传承。临摹就像储蓄，没有存，怎能取？没有传承，更谈不上创新。没有模仿力，谈不上创造力。更何况，在书法方面，古人并没有给我们留下多少创新的空间。一天不超越古人，就有临摹古人碑帖的必要。

怎样算精于临摹呢？

我们以学车和书法作比较，多数人会开车，而书法却不强，为什么？开车看似很难，硕大的车，奔走的车流，实际很简单，只要有车，摸上几天，就会了。书法看似很简单，一笔一纸一墨一毛毡足矣，实则很难，日复一日年复年，练上十几年，不见得能怎样。

这其中最主要的原因是，练车太危险，练字太安全。驾车如驾虎，练车的时候，胆战心惊，如履薄冰，十分谨慎认真；练字的时候，无所顾忌，左顾右盼，极其松散随意。

游泳滑冰开车学得快学得好，琴棋书画学得慢学得差，大多是这个原因。

所以不管学什么，最重要的是认真。临摹，要认真到什么程度呢？开始要看一笔写一笔，一笔三抬头。长度、角度、力度、速度都要考虑，全神贯注与原帖看齐，做到“察之者尚精，拟之者贵似。”

三、善于集字。集字的实质仍是临摹。相传米芾、傅山等大书家都有此法，恕不赘述。

四、慎于创新。学习任何本领和技能，都是一个水到渠成的过程，“功到自然成”。学习书法也一样，在不具备深厚的传统功力前，急于追求艺术个性、急于形成个人面目都是揠苗助长。“蚕食桑而所吐者丝，非桑也；蜂采花而所酿者蜜，非花也”，在书法方面，尚未继承传统就想创造都是瞎胡闹，所有食古不化的担心都稍嫌多余。

研习书画多年，曾遇不少良师益友，受到过帮助和嘉许，侥幸取得了一点点成绩。将所知所悟汇报世人，对我来说是感恩，更是责任。没有皓月之明，发出点点萤光，也是难能可贵的，这就是我的笔墨初心。正是：

二十年来苦追寻，  
幸喜翰墨得率真。  
人生有涯艺无涯，  
一点萤光是初心。

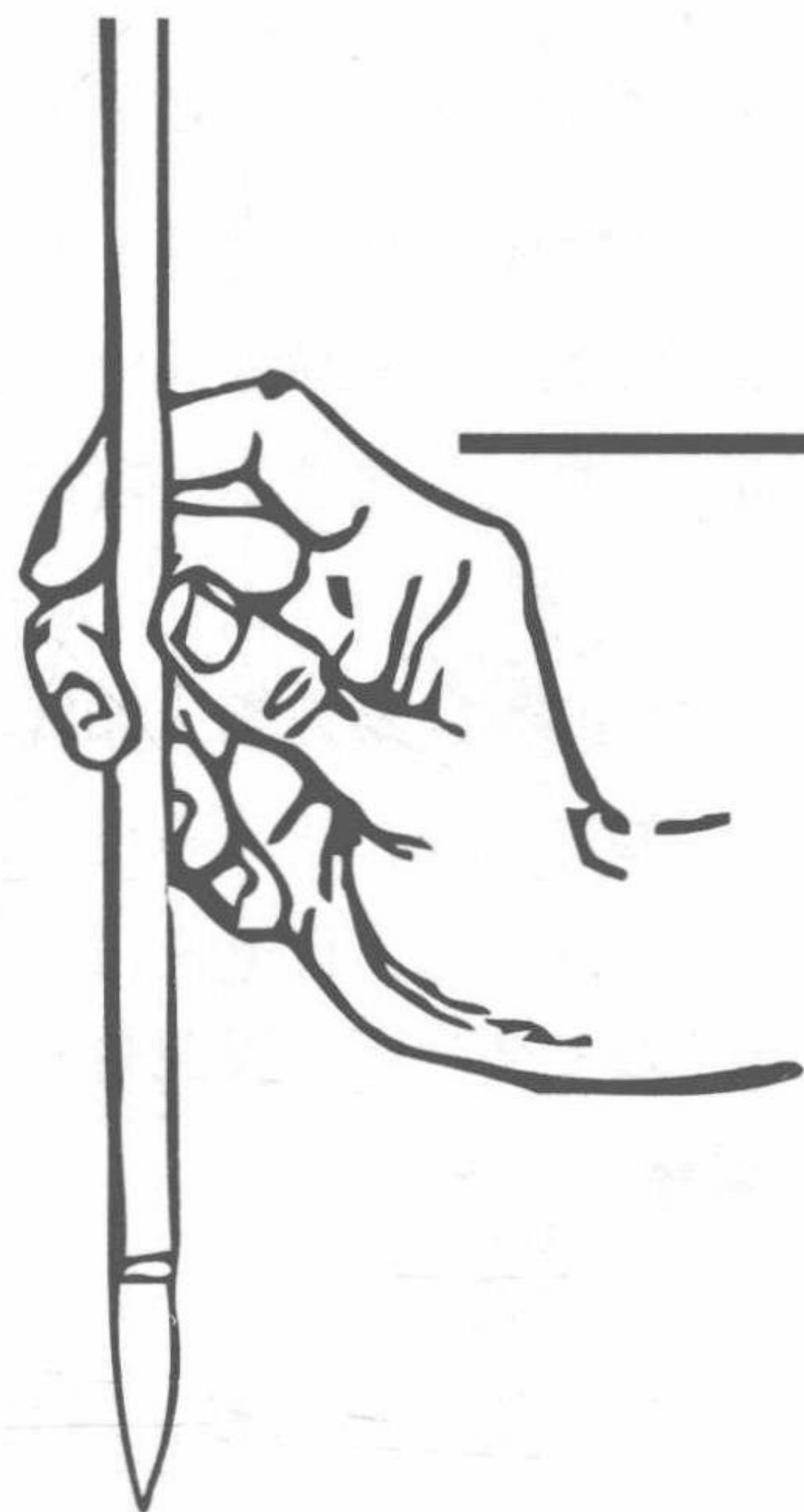
## 目 录

第一章 笔画 偏旁 结构·····	1
一、基本笔画·····	2
二、基本笔画感悟·····	4
三、偏旁部首·····	6
四、笔画与结构训练·····	8
第二章 欧楷三十六技·····	11
第一技 横画等距·····	12
第二技 横画平行·····	13
第三技 横画抗肩·····	14
第四技 横画宜平·····	15
第五技 长横突出·····	16
第六技 竖画等距·····	17
第七技 中竖垂直·····	18
第八技 悬针慎用·····	19
第九技 撇长捺短·····	20
第十技 撇低捺高·····	21
第十一技 撇短捺长·····	22
第十二技 撇高捺低·····	23
第十三技 下方上顶·····	24
第十四技 撇忌平行·····	25
第十五技 左斜右正·····	26
第十六技 左小右大·····	27
第十七技 左大右小·····	28
第十八技 左上右下·····	29

第十九技	左收右展	30
第二十技	左右各半	31
第二十一技	上下对正	32
第二十二技	上下各半	33
第二十三技	开左出框	34
第二十四技	开右入框	35
第二十五技	开下上靠	36
第二十六技	中宫紧收	37
第二十七技	画繁宜细	38
第二十八技	画简宜粗	39
第二十九技	画繁宜大	40
第三十技	画简宜小	41
第三十一技	字高勿扁	42
第三十二技	字扁勿高	43
第三十三技	上部居左	44
第三十四技	斜中取正	45
第三十五技	各具风姿	46
第三十六技	特殊笔顺	47
<b>第三章</b>	<b>书法常用句</b>	<b>49</b>
<b>第四章</b>	<b>砚边悟语</b>	<b>77</b>
	一、临帖	78
	二、学习	78
	三、取法	79
<b>第五章</b>	<b>作品展示</b>	<b>81</b>

# 第一章

## 笔画 偏旁 结构



“永字八法”：即“永”字的八个笔画，分别是“侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔”，也就是楷书中最基本的笔画，“点、横、竖、钩、提、长撇、短撇、捺”。笔画是字的组成部分，笔画不过关，字就不过关。

本章提及了大部分常见的偏旁部首，因有些偏旁部首写法大同小异，如三点水和两点水、单人旁和双人旁、示字旁和衣字旁、木字旁和禾字旁、日字旁和目字旁等，只辑录其中一种。

这里笔者特地在米字格中将构字偏旁书写在其应占的大体位置，读者可参照坐标单独临摹这些偏旁，也可自行脑补含有该偏旁部首的文字，这样记忆更加深刻，达到事半功倍之效。

至于结构训练，笔者为读者提供了可以很好地掌握穿插、避让的几句四字组合字，不但能够训练汉字结构，而且还具有一定的趣味性。

## 一、基本笔画

“永字八法”：即“永”字的八个笔画，为书法中最基本的笔画，分别是“侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔”。

### （一）点（点为侧，如鸟之翻然侧下）

1. 三角一肚，缺一不可，大致呈三角形。
2. 楷书中所有点笔都不取正势，而取侧势。
3. 几乎所有笔画都起笔于右点，横是点向右，竖是点向下，撇是点向左，捺是点向右。
4. 所谓点，即是小，所以所有点都是小点，不可太突出。

### （二）横（横为勒，如勒马之用缰）

1. 四角一腰，缺一不可，大致呈平行四边形，貌似水平，实为拱形，即腰部上挺，微微上拱。
2. 侧锋入笔，行笔抗肩，使略呈左低右高之势。
3. 右上的“角”最难写出，关键动作是收笔时，把笔尖儿抬起来，似离纸不离纸，而后，用侧法向右下顿笔。

### （三）竖（竖为弩，用力也）

1. 四角一腰一肚，横画反转，竖起来就是一竖画。
2. 由重渐轻又由轻渐重，如美女腰肢，要有弧线。
3. 左下的“角”最难写出，收笔时，把笔尖儿抬起来。
4. 所有竖画一定要直。

### （四）钩（钩为趯，驻锋弹出也）

1. 欧楷里钩画都是小钩，不大不长。
2. 钩要平出，外方内圆。
3. 要写好竖钩，先要写好垂露竖，而后抬起笔尖置于右，笔肚在前，笔尖在后，向左上方弹出。
4. 所有钩都是驻锋弹出的，驻锋时静若处子，弹出时动如脱兔，对笔的弹性要求较高。

### （五）提（提为策，如策马之用鞭）

1. 两角一肚一尾，大致呈三角形。
2. 书写动作好像羽毛球球拍向上一撩，又像舞棍中撩棍。

### （六）长撇（撇为掠，如用篦之掠发）

1. 两角一颈一肚一尾。

2. 重，轻，重，轻，除起笔出两角外，其余切不可出角。

3. 撇不可粗，飘逸纵展。

4. “联撇恶排牙”，撇的数量是两个或两个以上时，应长短有别，笔锋指向各异。

(七) 短撇  
(短撇为啄，如鸟之啄物)

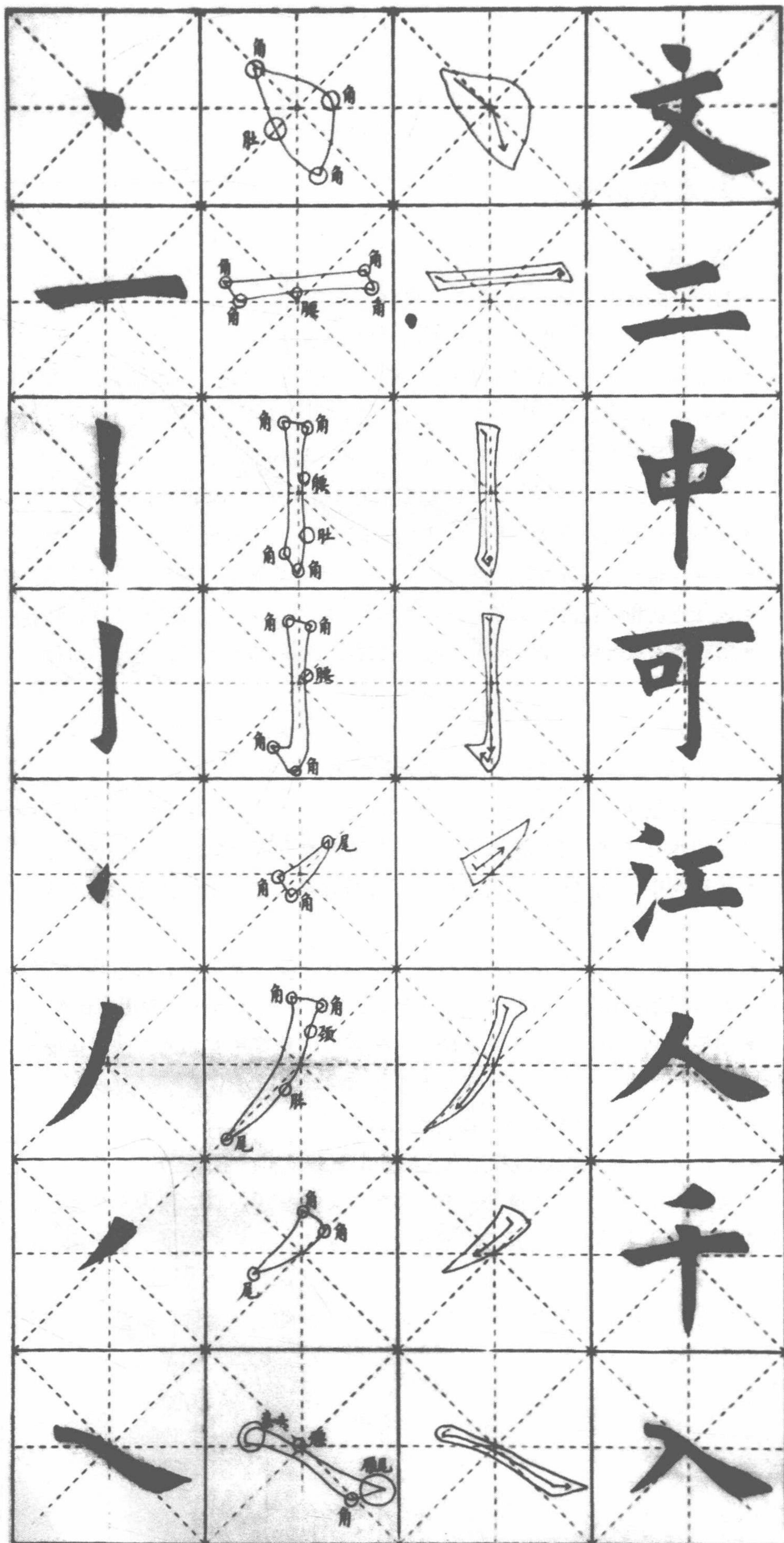
两角一尾，大致呈三角形，写法同上。

(八) 捺  
(捺为磔，笔锋开张也)

1. 分为蚕头、雁尾、腰身三部分。

2. 运笔是直下并逐渐加大按笔力度而力直指刀的下角，行至收尾处缓缓出锋。如同顽童玩滑梯，倾斜而下，缓缓平出。

3. 下方，一定要出角。



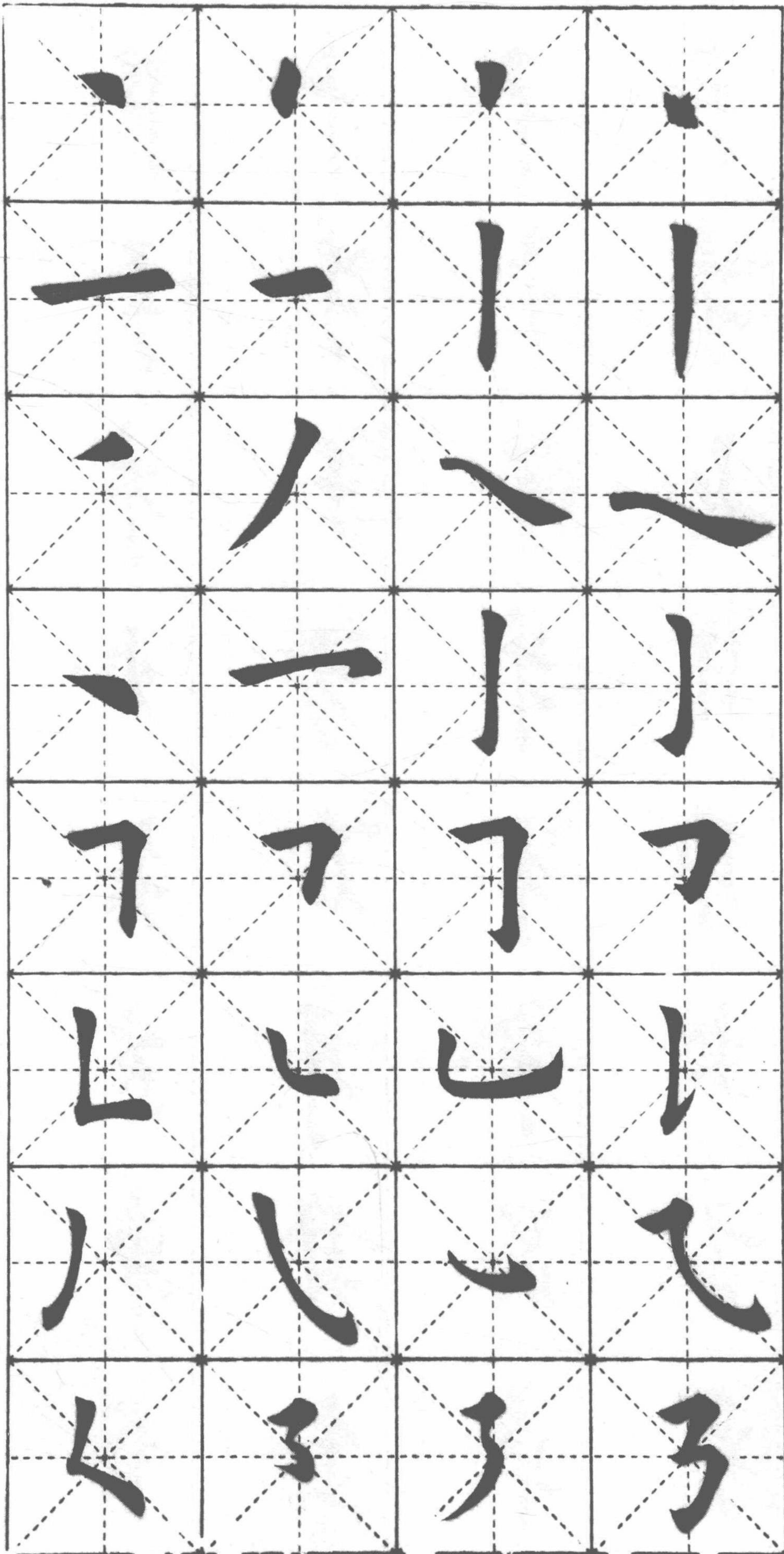
## 二、基本笔画感悟

### 1. 点 画

- 写所有的笔画之前，先舔好笔，做好准备工作。
- 写所有的笔画，都把笔锋放在指向“10”点的位置。
- 初学楷书，一定要做到两个字：“慢”“静”。“慢”方可细腻，“静”方可凝神。
- 所有的笔画，就像工笔画里的勾线，需要屏气凝神，一气呵成。
- 大多的笔画都是重—轻—重，粗—细—粗，逐渐变化。
- 点画水平代表了书写水平，点画的不同形态表现为不同的字体风格。
- 起笔和收笔最为关键，正如驾驶时起步和驻车，尤其要注意。
- 笔画是基本功，基本笔画最吃功夫。磨刀不误砍柴工，基本功是加油站，基本功是充电宝。
- 区分业余和专业的标准之一，就是看是否练习基本功。练拳不练功，到老一场空。
- 横竖撇捺点折钩，难度越来越大。笔画难度不仅考验水平，对笔的质量要求也较高。

### 2. 文 房

- 文房四宝中，最关键的是笔。笔者写楷书，多用鼠须笔。
- “不择纸笔”一说是相对的，相同的毛笔在不同人手里会表现出不同的水平，而不同的毛笔在同一人手里也会表现出不同的水平。否则，繁多的毛笔种类就失去了意义。
- 影视剧中，武艺高超的人物还要千方百计寻找到趁手的武器，就因为“工欲善其事，必先利其器”，手艺好还得家什妙。
- 选笔，除了人们熟知的毛笔四德“尖、齐、圆、健”外，写一写难度较大的笔画，如浮鹅钩、戈钩来检验毛笔的质量。写楷书宜用兼毫笔，锋不宜过长过短，宜用中锋笔。
- 泡笔涮笔，书写前后毛笔要两次“洗浴”，最简单实用的方法是，瓶子里灌半瓶清水，用小夹子在瓶口夹住笔杆，让部分笔毫泡在水里几分钟就OK了。
- 常用的毛笔插在笔套里就行，定型保湿。
- 不常用的毛笔用洗发液和护发素洗一洗就搞定了。
- 文房四宝中，第二关键的是纸。写楷书，不宜用熟宣，因为不易渗墨，也不宜用生宣，因为太容易洇，应该用半熟宣。尤其是以棉料为主，适当加了矾的宣纸，很好用。夹宣、洒金洒银等色宣，也好用。
- 墨汁不兑水或兑太多的水都容易洇。以一得阁墨汁为例，写楷书兑四分之一到三分之一的水即可。



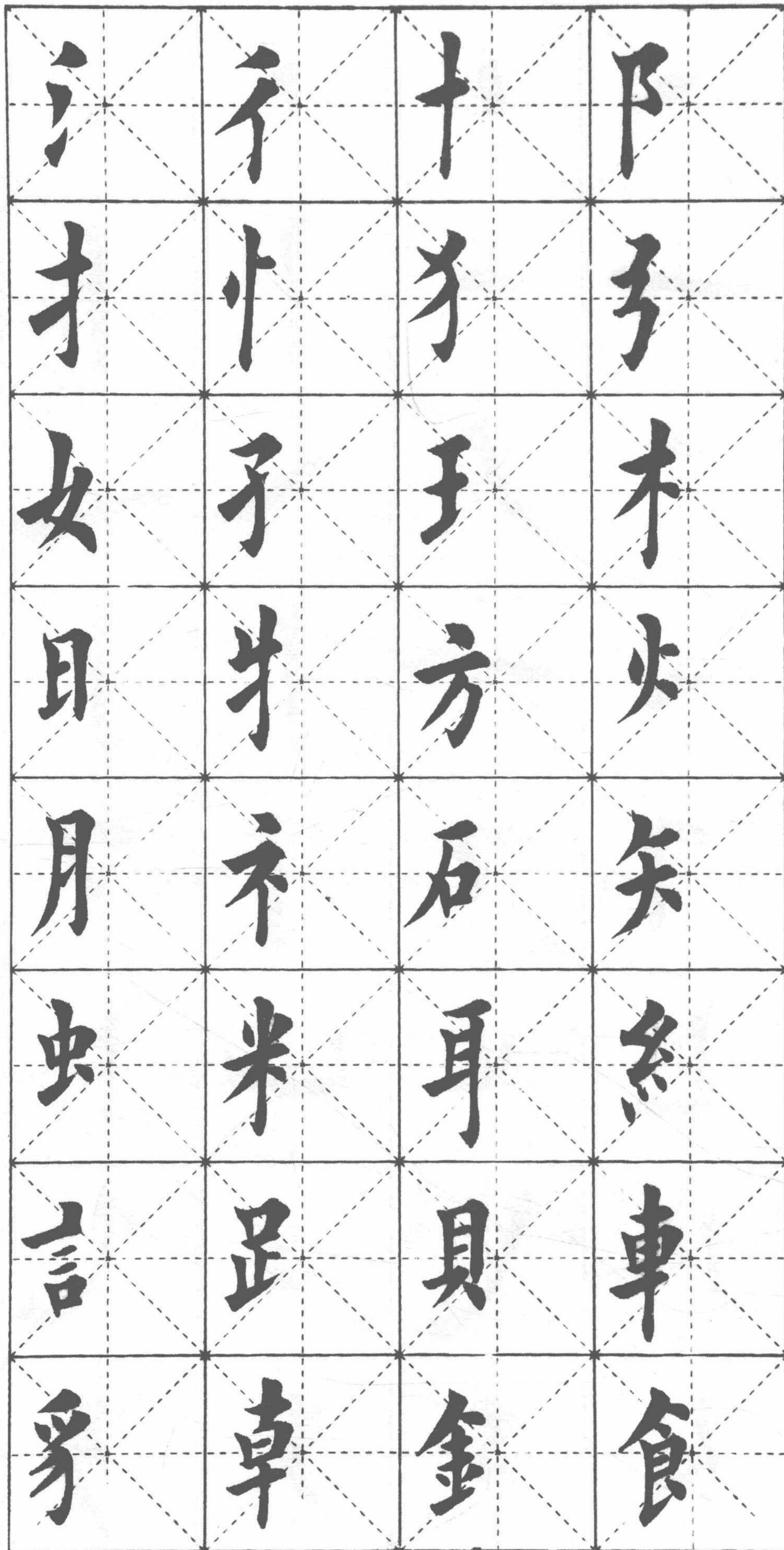
### 三、偏旁部首

左右结构的字，偏旁在左的宜窄宜瘦，甚至口字旁、日字旁、虫字旁、山字旁、火字旁等较小的偏旁，可以写在米字格的左上小格。偏旁在右时宜宽宜肥，因左为副，右为正，右为主，左为次。

上下结构的字，偏旁在上，被冠以字头的，如草字头、爪字头、竹字头，宜小，宁小勿大；其余稍稍写宽些，如宝盖头；含有撇捺的，上面部分要盖住下面部分，实现“天覆”。

上下结构的字，偏旁在下的，四点底、皿字底一定写沉稳，以托住上面部分，实现“地载”。

左耳刀和右耳刀区别在于，左耳刀上下两部分大小差不多，右耳刀上下两部分上小下大。



反文旁：第三笔撇，要在第二笔横的起笔处起笔；第四笔捺，要在第一笔撇的收笔处起笔。以收紧中宫。

口字框：最容易写大，注意第一笔起笔，约在左半格的中线的位置。

欠字旁：第三笔撇，不要从横钩里起笔，而是从第一笔收笔处起笔。

广字框、病字框：横不宜长，撇不宜粗。否则会对被包围部分形成很大压迫。

走之旁：被包围部分的右端要和捺笔出刀处在一条垂直线上。

心字底：起笔指向被“环抱”部分的左端，收笔指向被“环抱”部分的右端。

