

顏

楷書百訣字帖

点画结构布势一百二十二法（《麻姑仙坛记》）

上橫宜寫短

體開扁而

朱瑞宗 編著

# 顏

## 楷書百訣字帖

点画结构布势一百二十二法（《麻姑仙坛记》）



## 图书在版编目(CIP)数据

点画结构布势一百二十二法.《麻姑仙坛记》/朱瑞宗编著.  
--北京:中国言实出版社,2017.7  
(楷书百诀字帖)  
ISBN 978-7-5171-2522-8

I. ①点… II. ①朱… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第185483号

出版人:王昕朋  
总 监 制:朱艳华  
责任编辑:严 实  
文字编辑:张 强  
          张 朕  
出版统筹:冯素丽  
责任印制:佟贵兆

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

编辑部:北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编:100088

电 话:64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店  
印 刷 北京温林源印刷有限公司  
版 次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷  
规 格 710毫米×1000毫米 1/16 7.5印张  
字 数 6千字  
定 价 58.00元 ISBN 978-7-5171-2522-8

# 作者简介

朱瑞宗，号百川散人、乐艺、戏墨翁、墨痴翁，一九四九年生，河南内乡人。自幼爱好广泛，诗、书、画、印、盆景、赏石、根雕、音乐兼擅，尤长于书法、盆景。

书法：毛笔硬笔真、行、草、隶、篆兼习，尤工于楷书（主攻颜楷），又遍临古今名帖，兼收博取，多有新意。多次获国际国内书展奖。“新中国六十年大阅兵全国题贺艺术大奖赛”中，又获创作二等奖。艺术传略和作品入编《世界当代著名书画家真迹博览大典》等多部辞书。世界三十多家书画组织联合授予“世界书画艺术名人”“世界高级硬笔书法艺术家”等殊荣。

盆景：山水、树石、水旱、树木等各类盆景皆优，多次获省展国展金、银、铜奖。被河南省林业厅和河南省中州盆景学会联合授予“河南省中州盆景艺术大师”。

一九七一年开始教学生涯。一九九八年创办菊潭书画学校，二〇一三年创办戏墨书画学校。经数十年教学实践，尤其是十多年专业书法教学实践、探索、总结，检验了自编的一套书法教材，开创出独特的教学法和办学模式，培养的学生多次在全省全国展赛中获奖或入展，为艺术院校输送了生源，同时培养了不少业余书法艺术人才。为此获得团中央中国青少年研究中心“优秀辅导奖”和文化部文化艺术人才中心“艺术教育园丁奖”。

现任中国书画研究会副会长、一级书画师，中国艺术研究院特邀书画师，南阳市中州盆景学会副会长，戏墨书画学校校长。

# 编写说明

楷书，也叫真书、正书，是我们常见常用的一种书体，是写好各种书体的基础。不少人都想写好楷书，然而又找不到写好它的诀窍。《楷书百诀字帖》就是为适应学校和社会书法教学，以及给自学者指出书写楷书的诀窍，以捷步入门而编写的。

《楷书百诀字帖》是编著者自一九七一年二月至今，历时四十多年，潜心研究总结古今书法大家的楷书点画结构布势法和笔法的共性，即一般规律和要领，六易其稿，归纳为一百二十二种类型，编写的五字一句，四句一歌，共一百首诀歌，并分别用颜、柳、欧、褚、赵各体，单独成册或用颜、柳、欧、赵对比成册的字帖。字帖原则上用其代表作中的原碑拓字，原碑拓中没有的字，编著者予以拙书，使字帖更臻系统和完善。

《楷书百诀字帖》选用最具代表性的汉字为字例。因一幅书法作品中重复出现的字要讲究变化，故在诀歌中重复出现的字特选用了它的本字、异体字或古体字，以丰富学书者的文字知识，并对有关较冷僻的字在地头加注了拼音，以给习书者提供方便。

体斜字是公认难写好的字，为使学书者把体斜字写好，编著者特将其归纳为“撇起钩收”“上平下钩”“撇起撇收”三种类型，各以一诀说明写好它的规律和要领。

《楷书百诀字帖》本着由浅入深，循序渐进的原则，按照结合字例练笔画部首和结合字例练结构布势两大章编写。第一章又遵循点、横、竖、撇、捺、提、钩、弯、折等笔画顺序为节编写，第二章则遵循体斜、体正、左右、左中右、上下、上中下、并叠、包围、交点或居中相对、有口、形小画疏、形大画繁等结构顺序为节编写，力求使之更具条理性，更趋科学性。

《楷书百诀字帖》既有字例，又含说明，朗朗上口，浅显易懂，便于观察、比对、体味、记忆。如“固国图同闪，垂脚宜平肩，体形长而方，不可写得扁”及“丙雨而西南，合脚宜开肩，体形扁而方，上横宜写短”等，诀歌不仅在语意上明确，而且在直观上对比，表现出各类字不同的点画、结构、布势。每首诀歌，字例用黑底白字，注脚用灰底白字区别，并在左侧同步编排了简化字译文，以便于学书者认识繁体字。另外，回米格的套用，使学书者对每个汉字的点画、偏旁部首的形态和体量位置及整个汉字的结构布势，即黑白关系，计白当黑，一目了然，看得清，悟得懂，学得快，记得牢。学书者每次练写一诀或数诀中的字例，一百首诀歌中的字例练写完毕，各种点画结构布势法和笔法也就得到掌握。因此这套字帖可以说是一套练字少、类型全、费时短、收效好、易普及的自学或教学的新颖、实用、经典的范本。教学者使用它教学可速成，自学者拥有它自学可无师自通。

应该指出，时代和书家不同，所写楷书的笔画形态、结构布势和笔法也各擅胜场。《楷书百诀字帖》中“百诀”所总结的是书法的一般规律，即多家的“共性”，而“字帖”则是以不同书家所书不同“个性”之字单独组帖，故少数字例与诀歌不相吻合之处恰是不同书家的个性体现。另外《楷书百诀字帖》共涉及七百多个汉字，因各书家传世之字有限，编著者补写之字仅作习书者参考。由于编著者水平所限，不足之处甚至是错误之处在所难免，诚望专家学者们不吝赐教，以便再版时加以修正。愿我们携起手来让书法奇葩竞放中华，遍及世界！

朱瑞宗

二〇一七年五月

# 回米格及其优点

回米格是综合总结历代书法名家的楷书法则，汇唐代欧阳询楷书结字三十六法，明代李淳大字结构八十四法，清代黄自元楷书九十二法等及其沿用传统的田字格、米字格、九宫格和今人杨为国发明的回宫格的基础上进一步完善而形成的习字格式。

田字格、米字格、九宫格，都为人们掌握汉字的构成特点和内在规律起到了重要作用，回宫格又用内宫的长方框和外宫的正方框区别容纳字的主体和外延，使字的横宽与竖长基本相仿，更有利于习字者对汉字有一个主体与外延的意识。但前者只注重汉字的中心位置和笔画分布的大概面目，而忽略了汉字的主体和外延。而后者只强调汉字的主体和外延，而忽略了汉字的中心位置和笔画分布的具体面目。回米格综合了回宫格和米字格的优点，既能为汉字的整体提供直观的主体与外延的参照，即结字的整体意识，又能为习字者提供字的中心、重心和笔画分布的具体位置。更有利于习字者深刻、准确地掌握字形结构和布势，加快掌握书法艺术的进度。

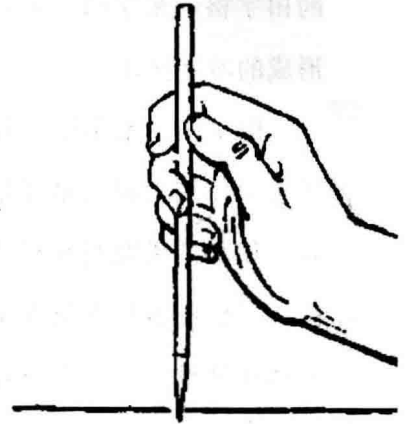
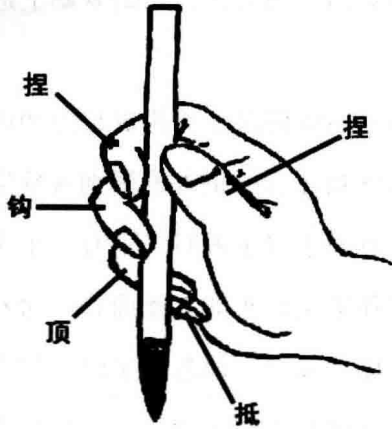


# 正确执笔与姿势

## 五指执笔法（拨登法）示意图

### 执笔

大二上节捏  
中指紧钩贴  
无小向外抵  
指实掌空舍



悬腕

### 坐姿

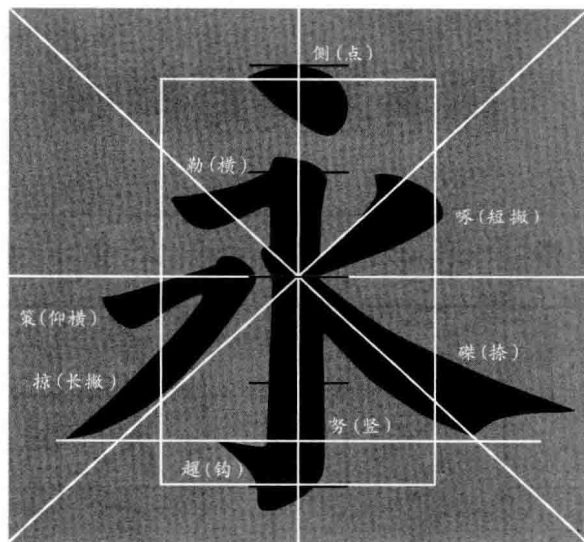
坐姿宜端稳  
体正双肩平  
头正身笔直  
安足而张胸



坐写姿势（枕腕）



站写姿势（悬肘）



## 永字八法要领歌

- 一、侧cè 今之上点古称侧，入锋逆行再转下，似鸟翻飞笔提按，按后收锋完成它。
- 二、勒lè 今之平横古称勒，宛若牵缰与勒马，逆起回收劲而健，中锋行笔意气达。
- 三、努nǔ 今之竖画古称努，势如弓张箭待发，直而不僵见弹性，垂露悬针各变化。
- 四、趯tì 今之钩画古称趯，好像垂腿挑脚丫，挑锋力在跃而起，似有带下意方达。
- 五、策cè 今之仰横古称策，意自以鞭策打马，行笔轻快右上挑，力至画端意到家。
- 六、掠lüè 今之长撇古称掠，如执篦梳掠长发，涩笔行进力贯之，不可轻拂任风刮。
- 七、啄zhuó 今之短撇古称啄，似鸟啄食向左下，着锋即顿锋劲出，墩实峻利好笔法。
- 八、磔zhé 今之捺画古称磔，如刀划肉慢撕拉，缓行稳按渐铺毫，而后聚锋含而发。

# 汉字笔画名称表

名称	笔画	字例	名称	笔画	字例	名称	笔画	字例
点	丶	六	撇	丿	毛	横折斜钩	乚	飞
	丶	字		ノ	人	横折弯钩	㇇	阶
	丶	小		㇇	更	横折折钩	㇇	乃
	丶	河		ノ	府	横折折撇	㇇	及
	丶	前		ノ	欠	竖钩	丨	小
横	一	二	提	丿	块	竖折	㇇	山
	一	三	竖提	㇇	比	竖弯	㇇	四
	一	十	横钩	㇇	买	竖弯钩	㇇	儿
	一	林	横折	㇇	口	竖折撇	㇇	专
	一	非	横折钩	㇇	司	竖折折钩	㇇	马
竖	丨	个	横撇	㇇	又	撇折	㇇	公
	丨	中	横折折	㇇	凹	撇点	㇇	女
	丨	仁	横折折折	㇇	凸	弯钩	㇇	了
	丨	士	横折提	㇇	让	斜钩	㇇	戈
捺	㇇	人	横折弯	㇇	沿	卧钩	㇇	心
	㇇	入	横折弯钩	㇇	九			
	㇇	这		㇇	亿			

## 汉字笔画顺序歌

笔顺歌	例字
先上而后下	景
先左而后右	州
先外而后内	同
内后而封口	国
先横而后竖	丰
先撇而后捺	人
先横而后撇	大
中后两边加	水

# 颜真卿《麻姑仙坛记》

## 暨经典书颜体简介

《麻姑仙坛记》全称《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》，颜真卿书于大历六年（771）四月，时年六十三岁。是颜真卿出为抚州刺史，路过江西南城，游览麻姑山后写的一篇游记。文中描写了麻姑仙和王方平在蔡经家会面的神话故事。原石在江西抚州南城，后佚，传说为雷火所破，故已无原碑拓本。面世本多为选用明翻刻明拓本。

颜真卿《麻姑仙坛记》以端庄雄健为美，以平稳、对称、舒展为结字原则，示人以正面形象和阳刚之美。故用笔多采用藏锋、中锋，部分偏旁在厚重端庄的风格要求下，结构趋于独立，笔画之间自为起讫，但疏而不散，似分而合，神气内转，浑然一体。这一时期的作品反映出颜真卿楷书刚健浑厚、大气磅礴的艺术风格已经形成。用笔已具易方为圆，左右两竖的结构已采用相向弧形，横轻竖重，拐弯处用转笔代替折笔，横画燕尾蚕头等特色。

本帖为经典书颜体，在原《麻姑仙坛记》书体的基础上参以《颜勤礼碑》等笔法，点画更加粗壮，横与竖无明显粗细之别，横画变燕尾蚕头为圆起圆收，更显得端庄雄浑、古拙、大气，可供学书者借鉴。

# 目录

回米格及其优点.....	1
正确执笔与姿势.....	2
永字八法要领歌.....	3
汉字笔画名称表.....	4
汉字笔画顺序歌.....	5
颜真卿《麻姑仙坛记》暨经典书颜体简介.....	6
<b>第一章 结合字例练笔画部首</b>	
第一节 点画字练习.....	1
第二节 横画字练习.....	16
第三节 竖画字练习.....	22
第四节 撇画字练习.....	26
第五节 捺画字练习.....	36
第六节 撇捺画字练习.....	38
第七节 可撇缩捺化点字练习.....	43
第八节 提画字练习.....	45

第九节 钩折弯画字练习.....	47
------------------	----

## 第二章 结合字例练结构布势

第一节 体斜结构字练习.....	57
第二节 体正结构字练习.....	60
第三节 左右结构字练习.....	64
第四节 左中右结构字练习.....	80
第五节 上下结构字练习.....	83
第六节 上中下结构字练习.....	86
第七节 并叠结构字练习.....	88
第八节 包围结构字练习.....	93
第九节 交点或相对居中结构字练习.....	96
第十节 口旁结构字练习.....	98
第十一节 形小或画疏结构字练习.....	99
第十二节 画繁结构字练习.....	100

## 附 录

农历记年与年的代称.....	101
农历季月别名表.....	102
农历节日节令代称表.....	104
年龄雅称表.....	105

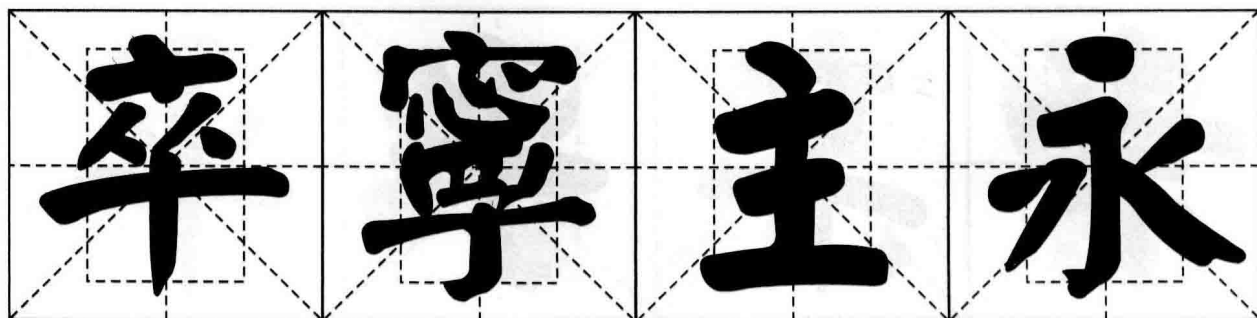


永卞主宁卒

上点居中部

还应牢牢记

上点对下竖

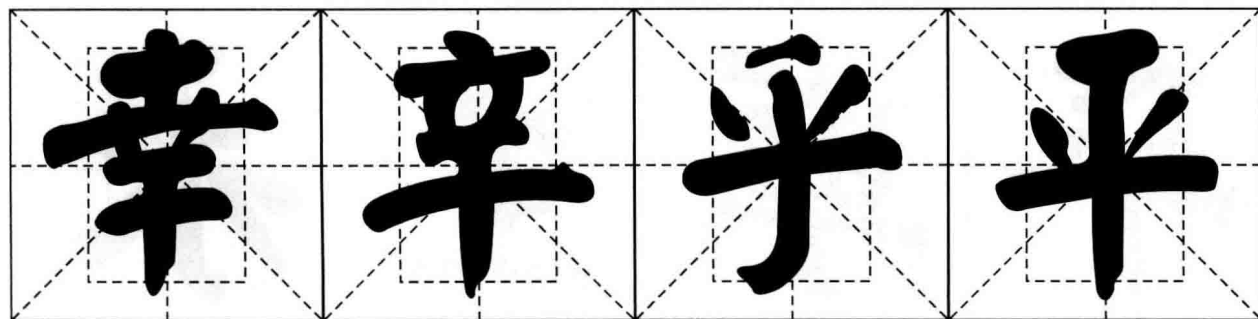


平乎中两点

写成点与撇

点撇宜环抱

大小须妥贴

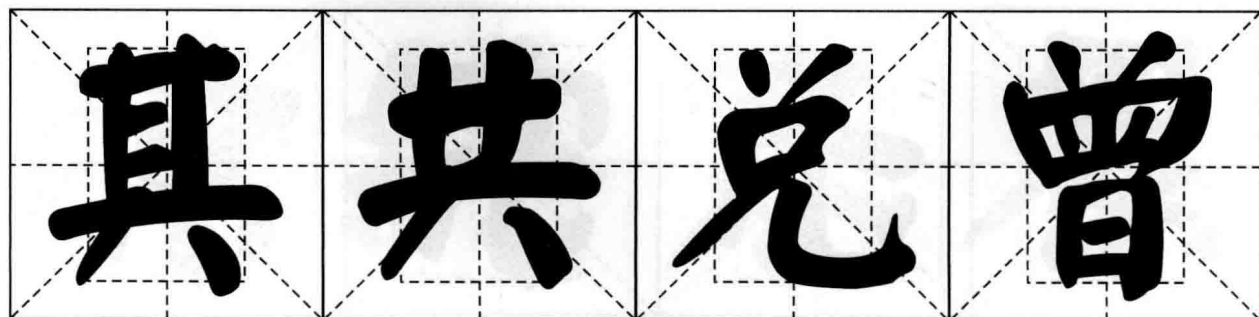


曾兑上两点

两点相向行

共其下两点

两点背向行



京宗小底点

可开可顾盼

左点垂或挑

右点平斜点

