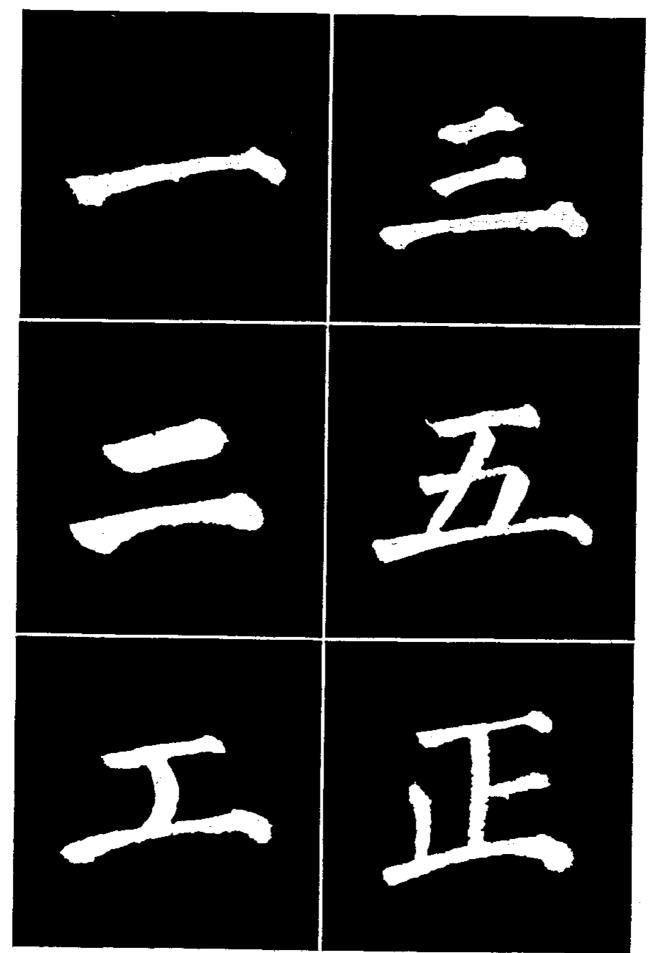
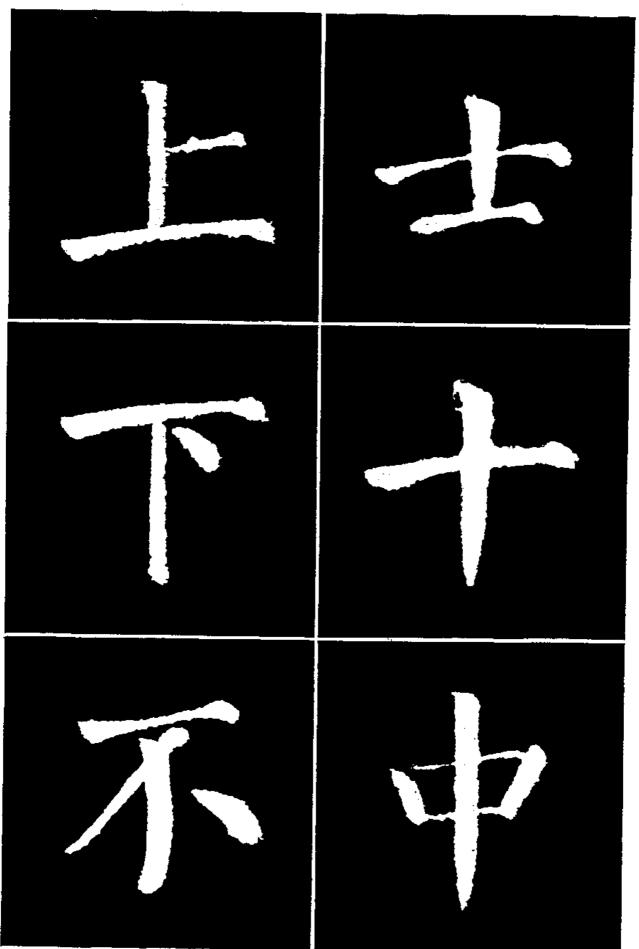
月 录

l 善 絮语	
选篇	
●颜真卿《勤礼碑》放大范字精选	(2)
●《勤礼碑》原碑概览	(2)
i讲 篇	
●顔真卿和《勤礼碑》	(38)
●楷书的用笔法	(39)
●《勤礼碑》的笔画写法	(42)
●《勤礼碑》的部首组合法	(54)
●《勤礼碑》的字体结构	(73)
●楷书章法示例	(85)
练篇	
●送你一份训练计划	(114)
●尝试一番"创作"的滋味······	(118)
●颜真卿楷书作品欣赏	(120)
附:精选范字繁简对照	(127)
	选篇 ●颜真卿《勤礼碑》放大范字精选 ●《勤礼碑》原碑概览 ●储篇 ●颜真卿和《勤礼碑》 ●楷书的用笔法 ●《勤礼碑》的笔画写法 ●《勤礼碑》的部首组合法 ●《勤礼碑》的字体结构 ●楷书章法示例 练篇 ●送你一份训练计划 ●尝试一番"创作"的滋味

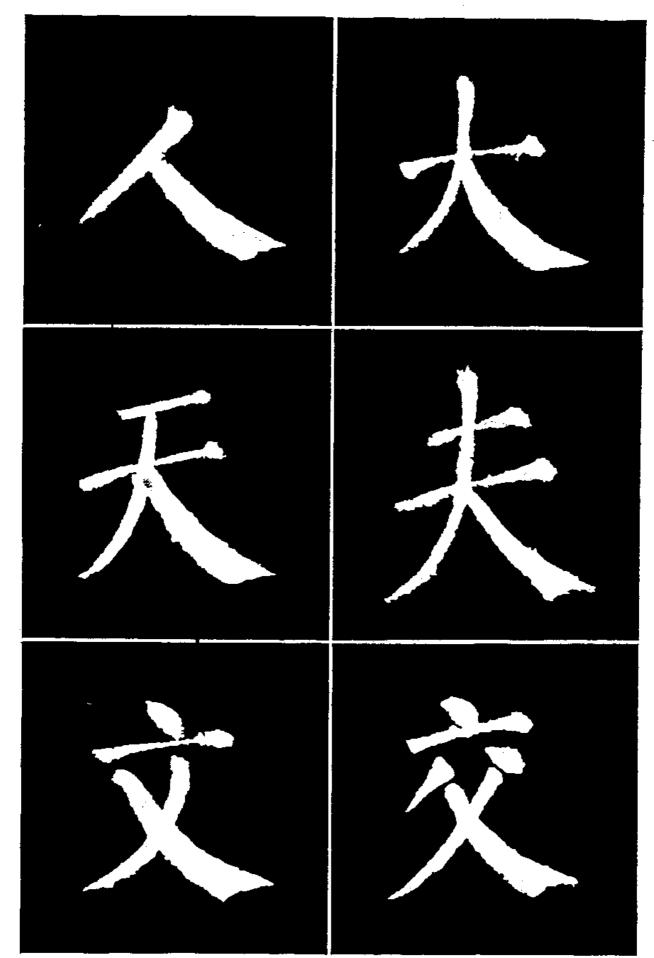


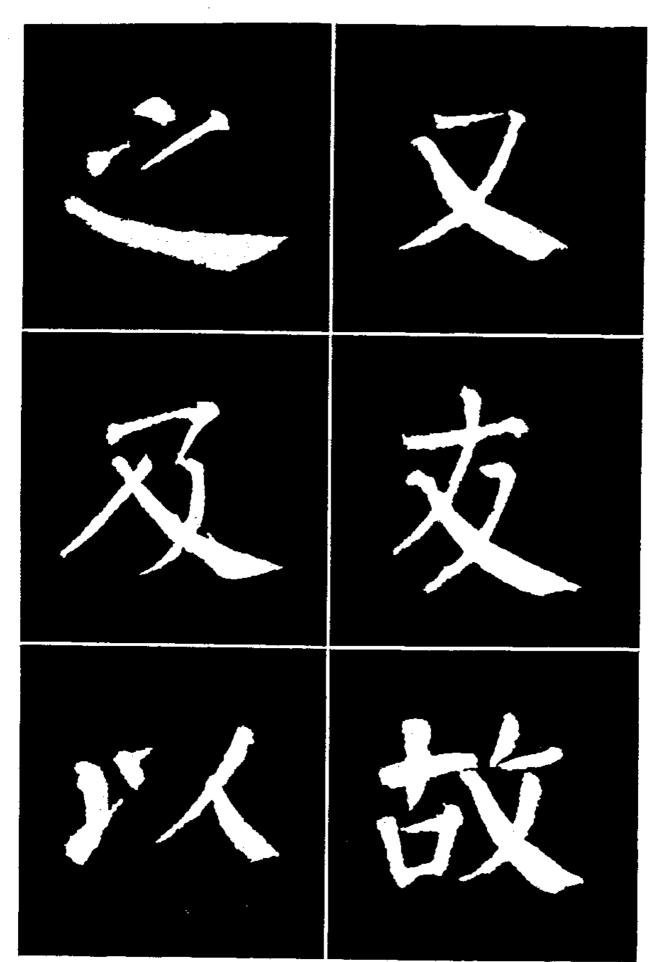
- 颜真卿《勤礼碑》放大范字精选
- ●《勤礼碑》原 碑概览



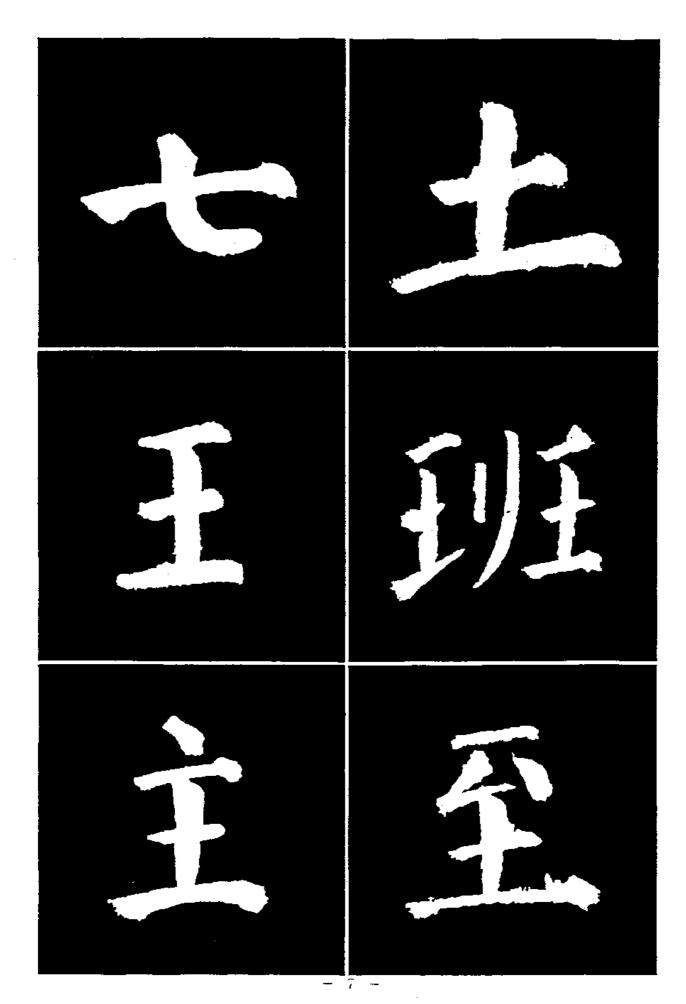


- 4 -





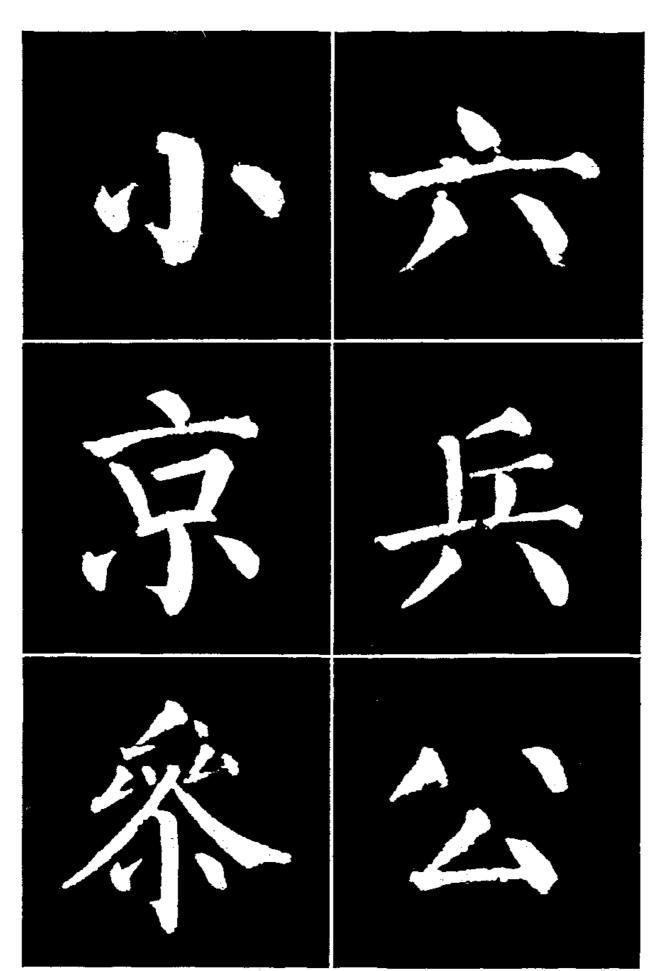
- 6 -



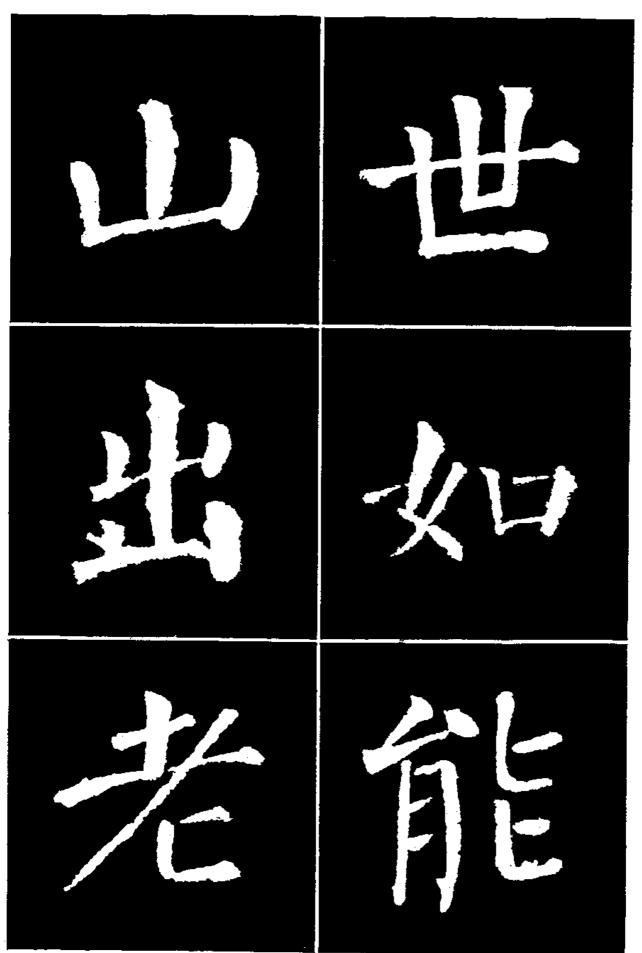
8 –

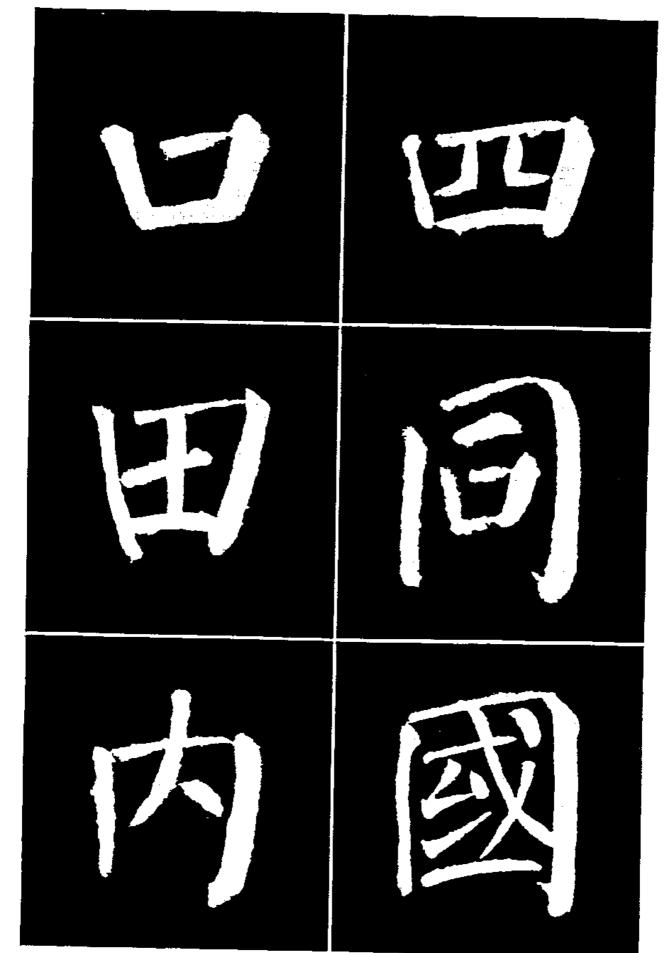
- 9 -

2

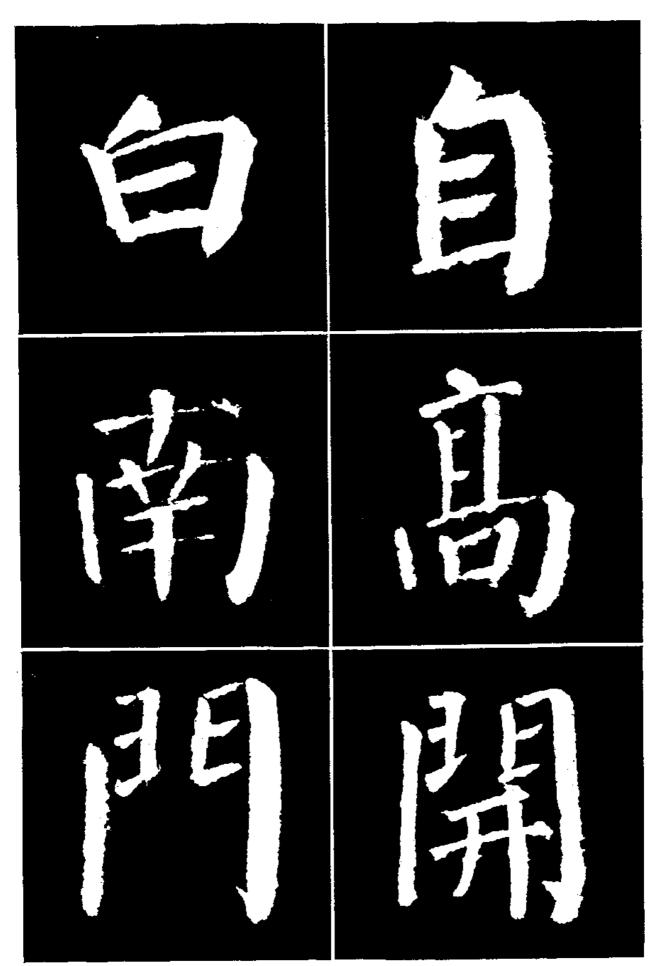


- ii –





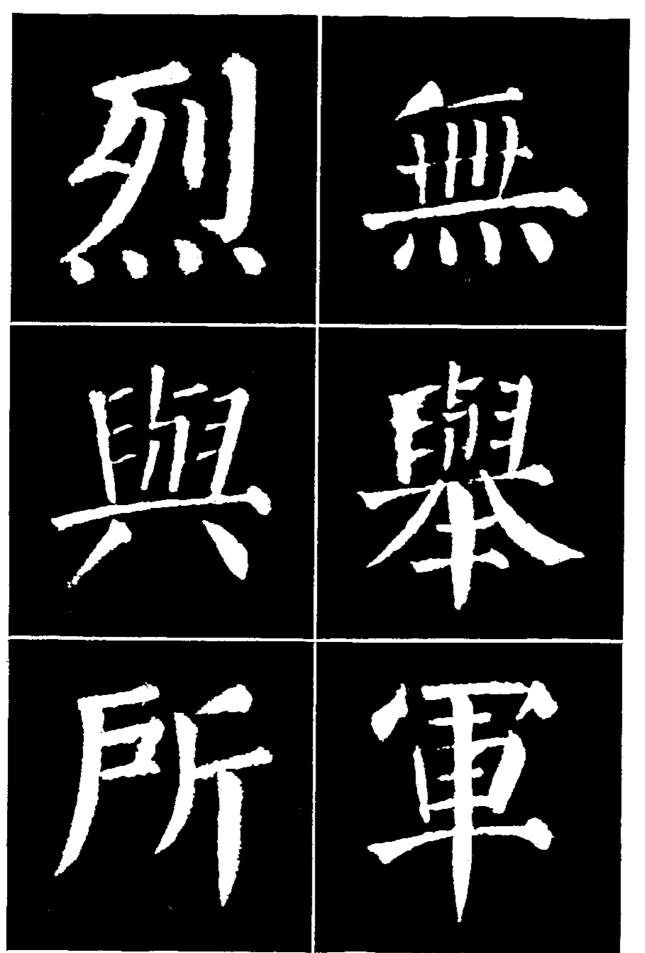
- 13 -

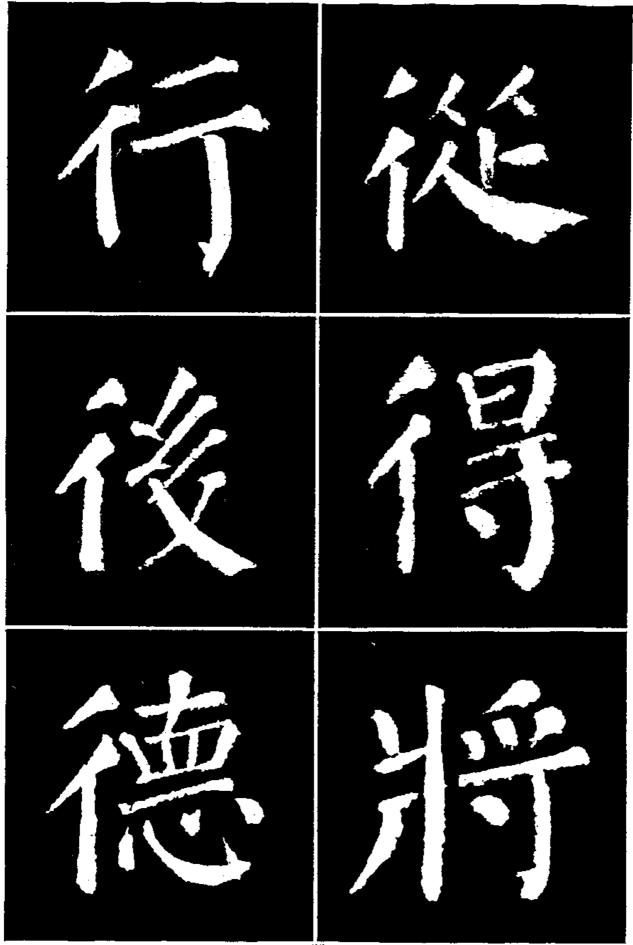


 $\overline{17}$



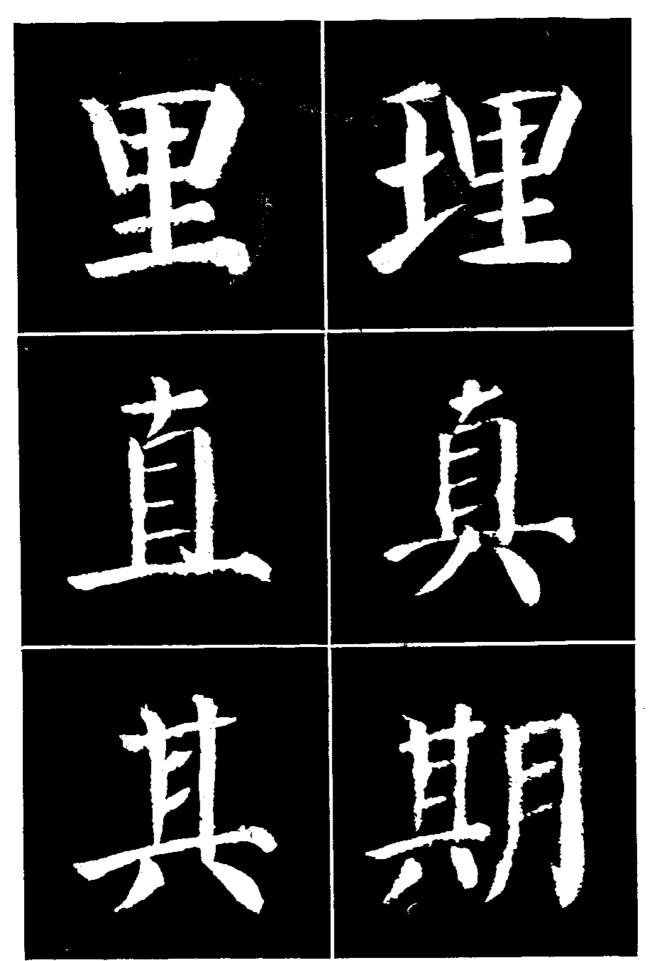


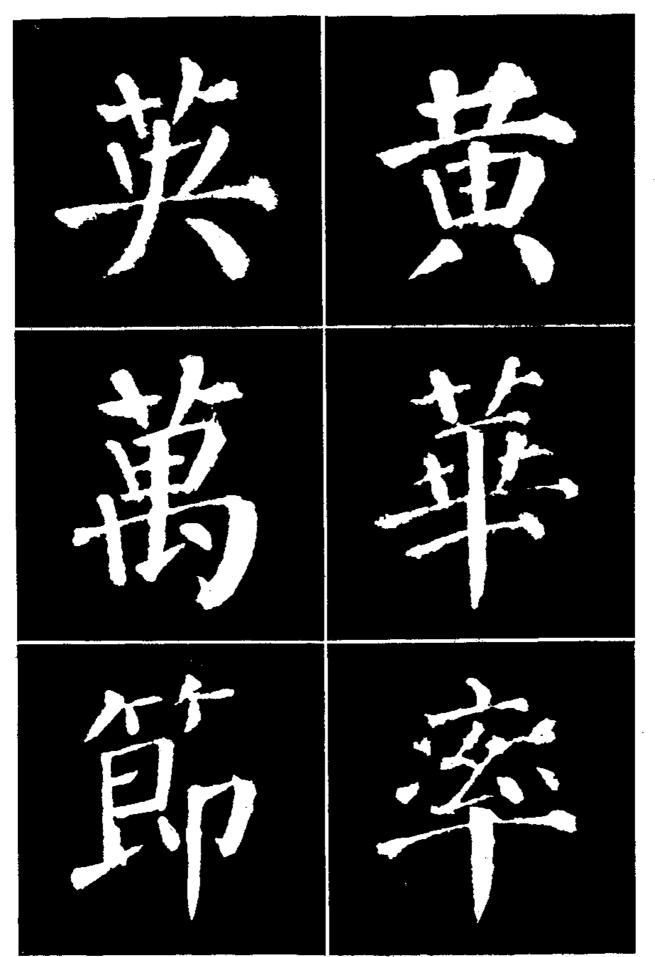


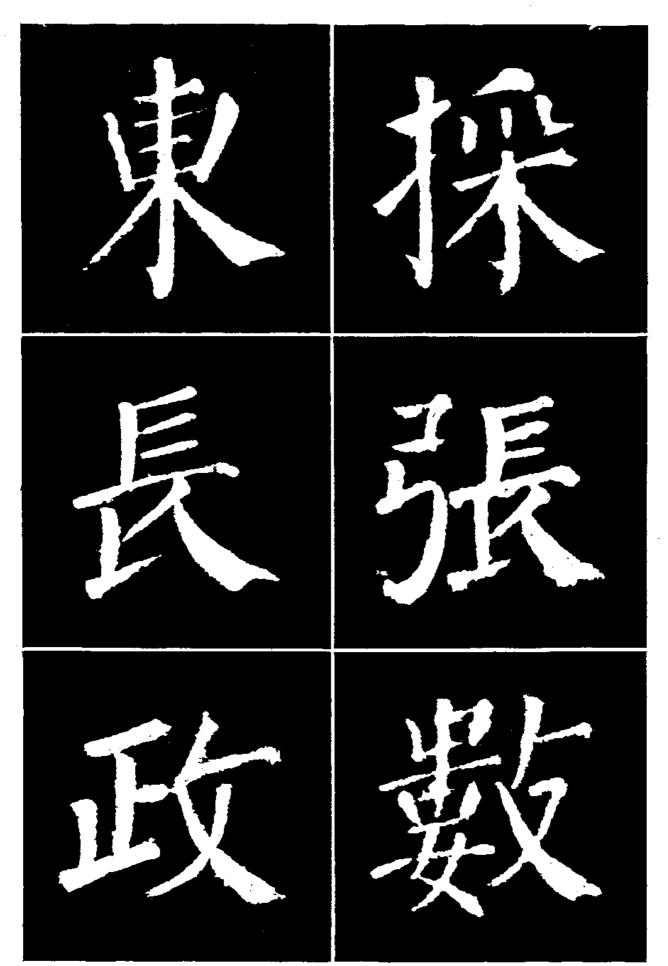








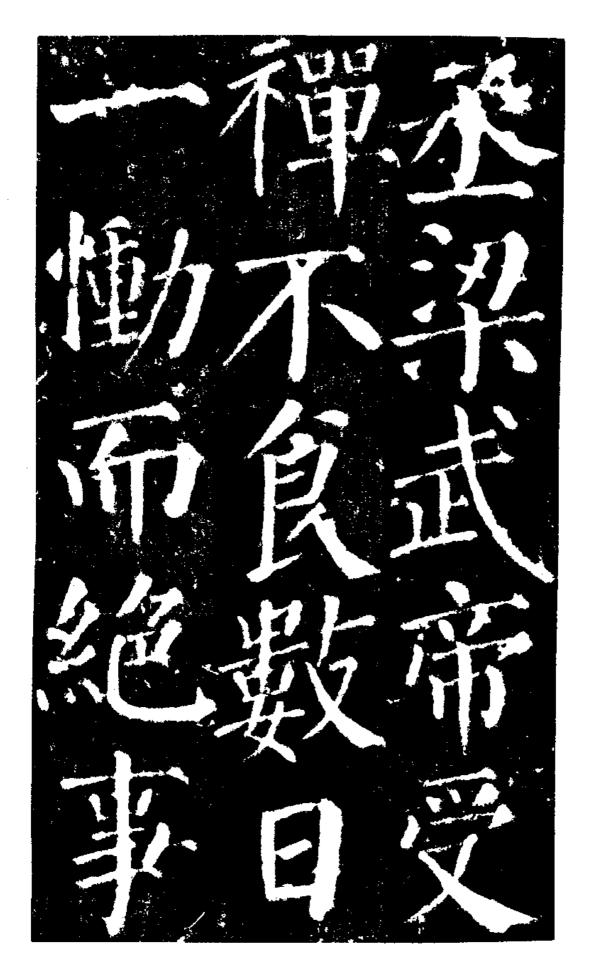




33页和34 页为颜《勤礼 碑》的全貌。 全碑44行,共 1635字。

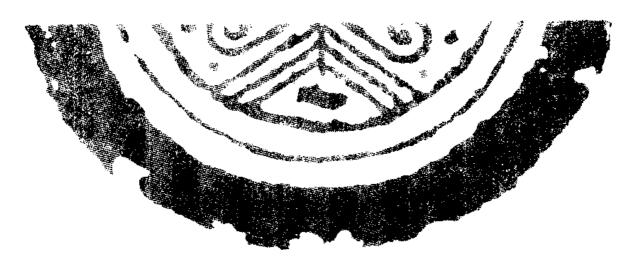
35页和36 页为原碑拓片 字样。







精讲篇



●颜真卿和《勤礼碑》

颜真卿是唐代杰出的书法家。生于公元 709 年,卒于公元 785 年。今山东临 沂人,字清臣。他做过平原太守,又封过鲁郡开国公,所以后人又多称他为颜平 原和颜鲁公。

他的楷书端庄雄秀,自成一家;他的行草书顿挫郁勃,为后人所珍视。他的楷书作品流传下来的约有七十余种,如《多宝塔》、《东方画赞》、《郭家庙》、《大麻姑仙坛记》、《大唐中兴颂》、《八关斋功德记碑》、《臧怀恪碑》、《天下故生池碑》、《李玄靖碑》、《元次山碑》、《勤礼碑》和《颜家庙碑》等。这些楷书作品的艺术风格各不相同,在楷书领域中开拓了一个广阔的天地。

《勤礼碑》是颜真卿七十岁的作品,可谓人书俱老。此碑直到 1922 年才在西安出土,碑文字口清楚,字形完整。

在众多的作品里,《勤礼碑》独具特色,其字体雄迈清整,神采奕奕。横与竖的轻重、粗细变化跌宕有致。竖法多用悬针;撤法健利;掠法量重沉稳而斜度大、出锋长。横处或转笔暗过,或提笔直下,极富变化。右傍的长竖,上部清劲,下部浑厚,很有个性。上述特点极适宜初学者临习,是入手的优秀范本之一。

此碑章法茂密, 浑然一体, 阵势宏大。



●楷书的用笔法

一 毛笔各部分的名称及功能

笔杆的二分之一处为笔腰。(见图 1)

从笔腰到笔头的根部可分为三等分,即①、②、③,这三处标志着执笔高低的位置。执笔的高低与所写字的大小、轻重有关。用笔轻,字形小时执笔则低;用笔重,字形大时则执笔高。练习时,食指与笔杆的接触点大约在笔腰附近。

把笔头两等分,前半部分叫笔锋,这是书写时发力最好的部分。用笔锋书写,点 画容易饱满、劲健,若用笔根部分写,点画就会粗笨、拙劣。

把笔头部分三等分,就出现了一分笔、二分笔和三分笔三个部分。点画轻细的字用一分笔书写,点画粗重的字多用二、三分笔书写。如写褚遂良和宋徽宗的字就多用一分笔,写欧阳询的字多用二分笔,写颜真卿的字多用二、三分笔。

这只是传统的分类方法,实际上是不严密的。如欧阳询《九成宫》中有的字笔

画也很重,颜《勤礼碑》中有的字笔画也很轻。所以,书写时用几分笔,要看具体的笔画而定。另外,各样毛笔的笔锋长度也不一样,书写字的大小也不相同,最终用几分笔,是依这些条件的变化而变化的。如果用 3 厘米长的笔锋,去写 4. 5 厘米见方一个字的《勤礼碑》,用一、二分笔就可以了。

所以,用笔的深浅,只要求灵活、自然,不牵强即可。

二用笔

用笔是写毛笔字的基本技法。包括两个方面的内容:一是 执笔,二是运笔。

1、执笔法 (见图 2)

执笔时对手指、手腕和手掌 有哪些要求呢?

- (1) 腕平掌竖: 执笔时, 腕要平、掌要竖, 这样肘腕才能并起, 写字时才能灵活、自然。
- (2) 指实拳虚: 五指合理地配合在一走, 执住笔杆, 力是通过手指作用在笔杆上的, 所以手指必须用力, 要实。同时拳内要虚, 这样才能更好地发力。

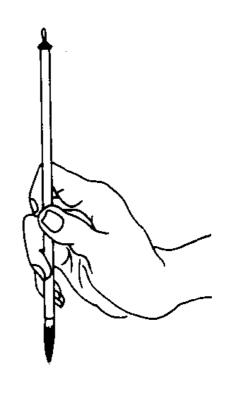


图 1

- 笔腰

- 笔根

笔腹

图 2

2. 运笔法

每写一个笔画,都要有起笔、行笔和收笔的过程,在这些过程中,笔在纸上运动的方法就是运笔法。运笔法是学习书法应该掌握的主要技巧。

下面讲到的"起笔法"、"行笔法"和"收笔法"是写楷书经常用到的几种运笔方法。

(1) 起笔法

- ①落笔 毛笔和纸最初的接触为落笔。它的作用是确定点画的位置和蓄势行笔。所谓"蓄势"是指积蓄力量,犹如百米赛跑的预备姿势。
- ②藏锋 欲右先左,欲下先上的一种起笔方法。目的是把笔锋藏在点画中间,含而不露。写法是:笔锋触纸后向行笔的相反方向提拖,动作轻而小。如果动作过大,笔触过重,起笔处就会变形。
- ③顺锋 落笔后顺势行笔。即落笔时笔尖指向与行笔相反的方向,落纸后略停,使墨下注,然后中锋行笔完成点画。
- ④抢锋 笔锋触纸之前,空中有一个或折或旋的预备入纸的动作叫抢锋。多用于一个字的首笔之初,或前一笔结束后与下一笔落纸前。是一种虚连动作。

(2) 行笔法

- ①行笔 一般是指笔锋在纸上由此及彼,不曲不折的前行动作。任何一个点画的局部都可视作是行笔的结果。
- ②驻笔 一个运笔动作的结束而另一个运笔动作即将开始时的暂短停驻,用力不重,是一种似提非提,似按非重按的动作。这种笔法对指和腕的控制能力要求很高。
- ③顿笔 用力将笔锋下按,使墨下注,其势如锥钉地,大有力透纸背之感。在顿笔过程中略提,提是为了再次的顿。这样顿中有提铺毫前行,点画就厚重坚实。
- ①蹲笔 初作如顿笔,只是着力要轻些,使墨缓缓下注,在用力和非用力之间。顿笔只是加重某一局部的厚重感,蹲笔使较长的笔画产生厚重感。行笔时既不能使点画过于粗重,又不能轻浮地滑过,是楷书中经常使用的运笔方法。
- ⑤提笔 在顿笔、蹲笔和驻笔之后,行笔之前,将笔轻轻一提的动作,笔锋不离纸面。写长而细的笔画时也应提笔运行,应注意提而不虚,处处墨汁下注,使笔画细而圆实劲健。行笔时如果控制不好行笔的速度,或控制不好笔锋与纸面接触的角度,点画就虚弱。
- ⑥挫笔 在顿笔后,提转笔锋,离开原顿处,变换行笔的方向。在楷书中挫的笔法多用于的转角处,以防圆滑带过。在写钩、捺时也多用挫法,否则出钩的位置和捺脚的方厚感就不能表现出来。
- ⑦衄笔 当挫笔后,逆锋再写的 动作。也就是在行笔的过程中,为了防止点画平滑而缺少变化,往往根据需要略有回锋的动作。运用好衄笔,点画就竖实而

富于生气。

⑧拓笔 顿笔后,笔锋向两侧拓展,使笔画宽厚,这种笔法就是拓笔。这种笔法的作用有二,一是单纯中锋行笔时,笔画只是圆润,动感较差。若行笔时边走边拓,可增加运动感。二是有的笔画或一个笔画中需要宽厚时,只能用拓笔的方法才能完成。

- (3) 收笔法
- ①回锋 笔锋行进到一个笔画的终止处时,需要由笔画内部或外侧边沿处向回折返运笔,这种笔法即是回锋。在楷书中除了出尖锋的笔画之外,都需回锋收笔。
 - ②纵笔 行笔至笔画的尽处,出锋不回的动作。
 - ③空收 笔锋到点画的尽处,离纸后向回速收的动作。

历来书家对运笔的论述很多,清康有为有其精要的论述。

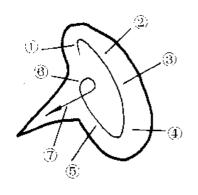
书法之妙,全在运笔。该(赅)举其要,尽于方圆。操纵极熟,自有巧妙。方用顿笔,圆用提笔。提笔中含,顿笔外拓。中含者浑劲,外拓者雄强。中含者篆之法也,外拓者隶立法也。提笔腕而通,顿笔精而密;圆笔者萧散超逸,方笔者凝整沉着。提则筋劲,顿则血融,圆则用轴,方则用挈。圆笔使转则用提,而以顿挫出之。方笔使转用顿,而以提挈出之。圆笔用绞,方笔用翻,圆笔不缢则痿,方笔不播则滞。圆举出以险,则得劲。方笔出以颇,则得骏。提笔如游思袅空,顿举如狮狻蹲地。妙处在方圆并用,不方不圆,亦方亦圆,或体方而用圆,或用方而体圆,或举方而章法圆,神而明之,存乎其人矣。

把康有为的"运笔说"介绍给读者,以供学书时参考、借鉴。

●《勤礼碑》的笔画写法

笔画是字的基础组成部分。只有学会书写笔画,才能写好字;笔画写不好, 永远不会写字。

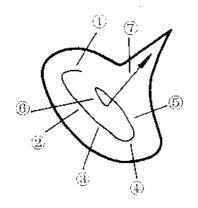
下面对《勤礼碑》的各种笔画进行详细的分析、讲解。图示中画的单线是书写时笔锋运行的路线,①、②、③······是表示笔锋运行的先后顺序。练习时可依讲解的方法写,待熟练后,即可删繁就简,根据自己的领悟去写了。



左向点

- ①藏锋逆入。
- ②顿笔涩行。
- ③拓笔。
- 4) 蹲笔。
- ⑤衄锋向上收。
- ⑥挫锋至点的中部。
- ⑦提锋纵笔出钩。

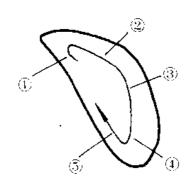




右向点

写法与左向点相同, 只是运笔方向相反。

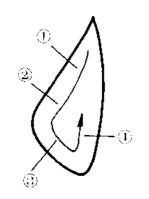




侧点

- ①藏锋逆入。
- ②向右下顿笔。
- ③拓笔。
- ④蹲笔。
- ⑤回锋向上收笔。

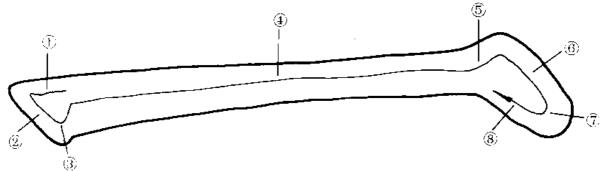




左点

- ①顺锋入笔。
- ②新行渐重。
- ③向右下顿笔。
- ④回锋收笔。

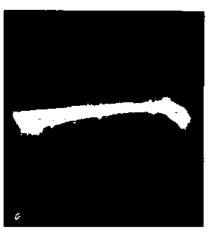




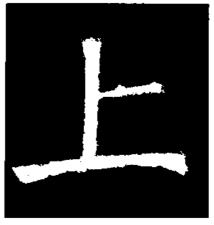
横

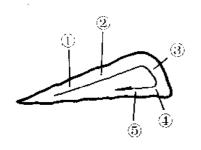
- ①逆入,轻而准确地定位。
- ②折锋下按至所需宽度。
- ③笔锋向上挫,将笔锋调整到 横画的中心位置。
 - ④运笔向右涩行,用中锋勒紧。

- ⑤略向上挫。
- ⑥向右下顿笔作点状。
- ⑦提锋轻顿。
- ⑧用笔尖回锋收束。





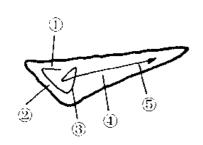




左尖横

- ①中锋入纸,触纸即右行。
- ②运笔中且重且上。
- ③顿笔。
- ④蹲笔,然后提锋。
- ⑤用笔尖回收。





右尖横

- ①逆入。
- ②折锋下顿。
- ③将笔锋挫至横画的中间 部位。
- ④向右运笔,且行且轻。
- ⑤至右端,向左空收。



- ①逆锋向左上落笔。
- ②折锋向右下略顿。
- ③将笔锋挫至横画的中间 部位。
- ④略向上折锋,以蓄下势。
- ⑤向下果断行笔。
- ⑥略向左挫。⑦折向右下。
- ⑧蹲笔、提锋。
- ⑨用笔尖在画内上收。

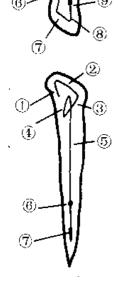
悬针竖

- ①逆转向左上落笔。
- ②折锋向左下顿笔。
- ③将笔锋挫至竖画的中间 部位。
- ④折锋上挫以蓄下势。
- ⑤行笔中略有左右拓宽之 势。
- ⑥驻笔。
- ⑦出锋后向上空收。

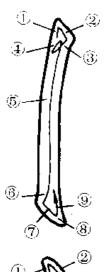


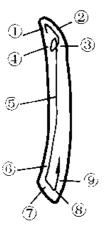


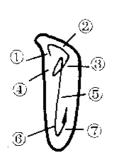


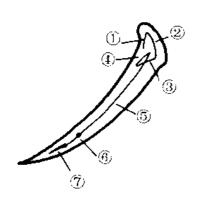


(1)









左弧竖

- ①逆入向上。②略顿。
- ③将笔锋挫至画中。
- ④折锋向上,以蓄下势。
- ⑤勒紧行笔,向左出弧形。
- ⑥略向左外挫。
- ⑦向右下顿。
- ⑧蹲笔。
- ⑨用笔尖从画内上收。



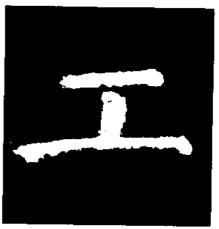
右弧竖

右弧竖的写法大多与 左弧竖相同,只是⑤处要 勒紧向右弧出。右弧竖多 用于竖钩和横折钩,这是 《勤礼碑》中竖法的突出特 点。



藏尾竖

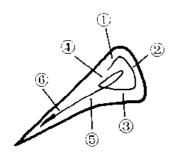
- ①——⑤与写直竖的方法 相同。
- ⑥直下而不向左挫。
- ⑦回锋在画内上收。



斜撒

- ①逆锋入笔。
- ②折锋、顿笔作点状。
- ③将笔锋挫至撤中。
- ④回锋向上,蓄势撤出。
- ⑤收束笔锋,行笔涩进。
- ⑥驻笔。
- ⑦纵笔出锋。

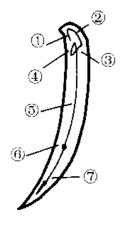




短斜撇

- ①逆锋入笔。
- ②顿作点状。
- ③挫笔至画的上侧。
- ④折锋以蓄势。
- ⑤以上沿为准撤出。
- ⑥纵笔出锋。

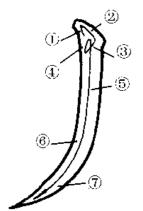




直撤

- ①逆入。
- ②折锋后蹲笔。
- ③挫锋至画中。
- ④回锋以蓄势。
- ⑤直下运笔。
- ⑥向左下运笔。
- ⑦向左下撤出。

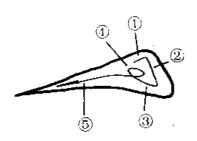




竖弯撇

- ① ⑤ 类似写竖。
- ⑥笔锋转向左下。
- ⑦勒紧撇出。

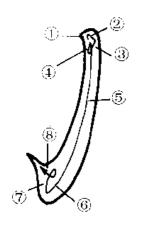




平撤

写法与短斜撇相同,只是 斜度小,趋于平势。平撇 也叫顶撇,往往用于字的 顶端,如:"千、积、和" 等字的首笔。

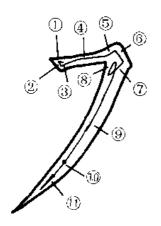




回锋撇

- ①---⑤类似写直撇。

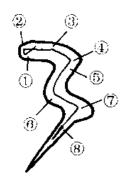




横折撇

- ①——⑥类似写横。
- ⑦将笔锋挫至画中。
- ⑧回锋蓄势。
- ⑨勒紧撇下。
- ⑩驻笔。
- ⑪纵笔出锋。





横折弯撇

- ①逆入。
- ②略顿。
- ③向右下运笔。
- ④略顿。
- ⑤向左下行笔。
- ⑥弯转。
- ⑦折锋。
- ⑧纵笔出撇。

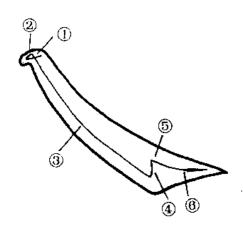


横三折撇

- ①中锋入笔右行。
- ②——⑤类似写横折撇。 以下再写一个横折撇。



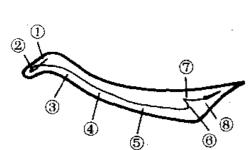




斜捺

- ①向左下入笔。
- ②折锋向上。
- ③向右下运笔,取仰势, 且行且重。
- ④ 挫锋至画中。
- ⑤蹲笔。
- **⑥且行且轻,提锋出捺尖。**

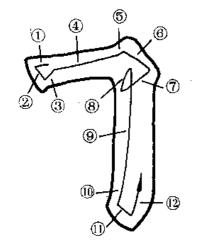




平捺

- ①向右下入笔。
- ②折锋向上。
- ③向右下运笔。
- 4 蹲笔。
- ⑤按锋右行,去势略平。
- ⑥将笔锋挫至画中。
- ⑦蹲笔。
- ⑧且行且轻, 纵笔出锋。

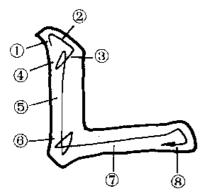




横折

①—— ⑥ 类 似 横 法。 ⑦—— ⑫与写垂露竖相 同。另外,《勤礼碑》中横 折的写法较多,写时一定 要认真加以区别。

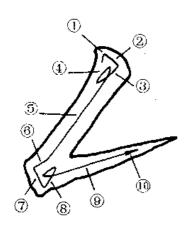




竖折

- ①----⑤类似写竖。
- ⑥将笔锋回到竖的中部。
- ⑦行笔中略向上拱。
- ⑧回锋收笔。

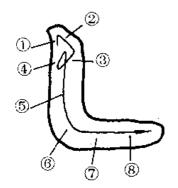




撤折

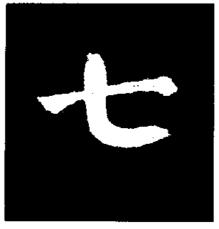
- ①——⑤类似写撇。
- ⑥挫锋至右端。
- ⑦下顿。
- ⑧上挫、回锋。
- ⑨且行且轻。
- ⑩驻笔回收。

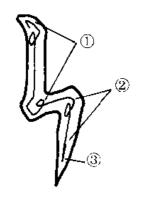




弯折

- ①----⑤类似写竖。
- ⑥拇指略后拈,转锋弯过。
- ⑦行笔中略呈仰形。
- ⑧驻笔后回收。

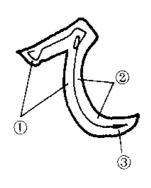




竖折折

- ①与竖折写法相同。
- ②与横折写法相同。
- ③蹲笔收束。

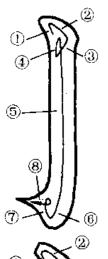


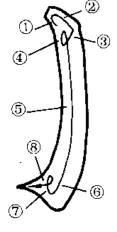


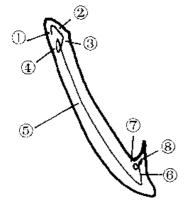
横折弯

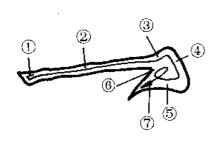
- ①与横折写法相同。
- ②与弯折写法相同。
- ③驻笔收束。











竖钩

- ①逆锋入笔。
- ②向右下顿笔。
- ③挫锋至画中。
- ④回锋向上以蓄势。
- ⑤勒紧直下, 略呈弧形。
- ⑥出椭圆形。
- ⑦回锋向上。
- ⑧纵笔出钩。

弯钩

- ①逆锋入笔。
- ②向右下顿笔。
- ③挫锋至画中。
- ④回锋向上以蓄势。
- ⑤顿住向下涩行,呈右弧形。
- ⑥向左挫笔。
- ⑦回锋向上, 蹲笔。
- ⑧纵笔向左出钩。

斜钩

- ①逆锋入笔。
- ②略顿。
- ③挫锋至画中。
- ①折锋向上以蓄势。
- ⑤勒紧弧形写下。
- ⑥蹲笔呈椭圆形。
- ⑦回锋。
- ⑧纵笔出钩。

横钩

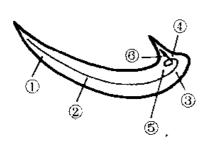
- ①---③如写细长横。
- ④向右下顿笔作点。
- ⑤回锋至"点"的上部。
- ⑥折转笔锋。
- ⑦纵笔出钩。







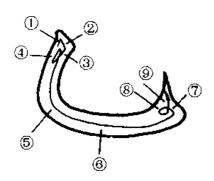




卧钩

- ①中锋入纸。
- ②画弧右行。
- ③蹲出椭圆形。
- ④向左挫锋。
- ⑤折转笔锋。
- ⑥纵笔出钩。

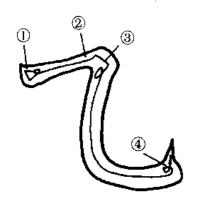




竖弯钩

- ①---⑤如竖弯写法。
- ⑥横的部分略呈仰势,富有弹性。
- ⑦蹲出椭圆形。
- ⑧折转笔锋。
- ⑨纵笔出钩。

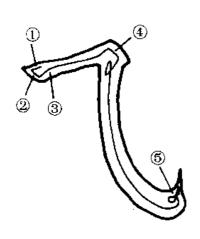




横折弯钩

- ①----②如写右尖横。
- ③——④如写竖弯钩。

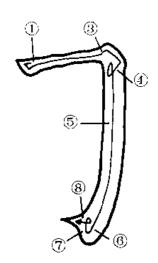




横折斜钩

- ①逆入。
- ②略蹲,左端呈椭圆形。
- ③锋至画中,向右写横。
- ④----⑤如写斜钩。

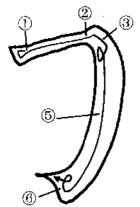




横折钩

- ①---③如写短细横。
- ④——⑨如写竖钩,整个竖的部分要圆浑,有弹性,越往下写越重,这是《勤礼碑》竖法的个性。

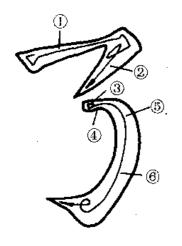




横折弯钩

- ①——②如写右尖横。
- ③——④如写竖弯钩。
- ⑤且行且弯,曲度比竖弯 钩大,极富弹性。





横折弯钩

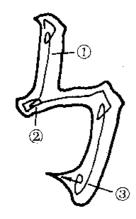
- ①如写右尖横。
- ②如写短撤。
- ③中锋逆入。
- ④折锋后由原路右行。
- ⑤蹲笔下行。
- ⑥如写弯钩。

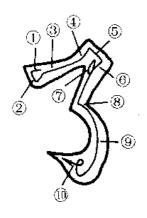




- ①如写藏尾竖。
- ③---③如写横折弯钩。



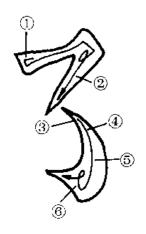




左耳钩

- ①——④如写右尖横。
- ⑤——⑦如写短撇。
- ⑧轻提折笔向右下。
- ⑨转笔画圆弧。
- ⑩如钩法。

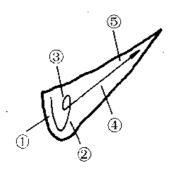




右耳钩

- ①---②如写横撇。
- ③逆入。
- ④折锋向右下行笔。
- ⑤画弧形。
- ⑥如钩法。

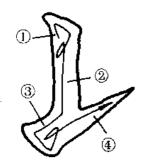




挑(提)

- ①逆锋入笔。
- ②将笔锋挫至画中。
- ③转折笔锋以蓄势。
- ④且行且提。
- ⑤纵笔出锋。





竖挑

- ①---②如写藏尾竖。
- ③——④如写挑。



●《勤礼碑》的部首组合法

每个汉字都有一个部首,它可以在字的不同位置出现,掌握常见部首组合法,可以举一反三,由此及彼地认识字体结构。认真系统地学习以下内容,会帮助你更快地把字写端正,写平稳。



イ部

① (1 的撇与竖,是相互变化着的。《勤礼碑》中 (1 部的字,不计重复字有近 30 个。一般地讲,撇重 的字取横式,如"仁"字,竖长大的字取竖式。所以 (1 如何写取决于右边部分的形态。 ② 多数情况,竖要拄在撇的重心上。 ③ 竖有的直,如"伦",有的呈弧形,如"仁"。









力部

①"力"在右时,横的起笔要低,一般在左边部分的中腰处,如"动"字。 ②撇的起笔高落笔低,整体斜度很大。 ③因为右边"力"的斜度大,所以左边部分要相应地向右倾斜,左、右成相向之势,使整个字达到力的平衡。









厂部

①横要短,撇要长。撇的长度约是横的二倍。 ②横要细,撇要宽。横和撇的起笔处都要尖圆些,相 接处笔断意连。 ③右下方被包围部分,要写得独 立大方,右边要超过上横,下部要低于左撇。









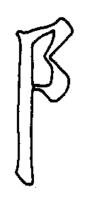
儿部

- ①撇的起笔在字的重心上 ("充"字是变写除外),由重到轻,大约依四十五度角撇下,不可弯曲。
- ②竖弯钩在字右边起笔,然后向左倾斜行笔,写 到字的重心时再转笔向右。 ③这类字是上边部分 窄小,"儿"底宽大。









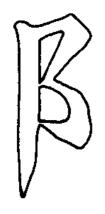
阝(阜)部

①『在左,整体形态窄小,右边部分应写得独立、舒展。 ②耳钩的横部呈上拱形,耳钩的长约为竖长的三分之一左右。 ③竖笔较细,呈左弓形,富有弹性,结笔处用垂露。







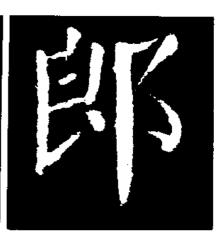


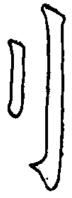
阝(邑)部

① B 在右时,要写得宽大,有时接近左边部分的宽度。 ② B 部位置,整体比左边低。 ③ 耳钩部分都用方折的方法写: 竖笔要写得厚重,结笔处用悬针。









北部

①"刂"的左竖细而直,约是右竖长度的三分之一,位置在右竖中腰的上部,略靠近左边部分。 ②右竖顶天立地。有时直下,有时呈右弧形,起笔和落笔都超过左边部分。 ③左小竖两边的空白要谐调,不可过松或过紧。









八部

①八部的左笔为短撇, 撇身宜直。右笔为侧点, 取势较平缓。 ②两笔构成的宽度应为整个字主体 的宽度,即不可写得过于靠拢。 ③如果把两笔向 上延长,相交后接近直角,交点在字的重心上。









女部

①女部的第一笔为撇点,撇要长,点要短,且 撇的斜度小,点的斜度大。 ②右撇的起笔要高,撇 下时略带弧形,收笔处要在第一笔折点的左边。

③提的起笔靠左,穿过第一撇的中下部。









彳部

①上撇短促,下撇在上撇的重心线上起笔.要写得悠长。 ②竖笔有的直,如"德"字,有的左弧形,如"从"字;有的右弧形,如"得"字。无论是哪种情况,都是垂露收笔。 ③彳的高度与右边部分的高度接近。









弓部

①弓部的三个竖向笔画,都是向左倾斜的,所以从整体看,弓也是向左倾斜的。不能写得正直,否则就无法与右边部分搭配。 ②弓的三个横画组成的两个间距要近似,不可大小悬殊。 ③ "弟"字是"弓"在字中的例子,写法特殊。









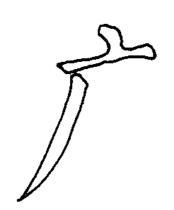
尸部

①尸部类似扁口的空白要小。 ②撇的倾斜度要小,不可远离右下部分。上横的长度约是撇长的三分之一。 ③右下被包围部分要写得独立、舒展,向右、向下都要冲出尸部的包围。









广部

①广部也是横短撇长,但一般是横长要超过撇长的二分之一。撇的起笔位置有两种情况,一如"序"字,在横的左下部;一如"庭"字,在横的左端。 ②撇可以写直,如"序"字,也可以呈弧形,如"庭"字。 ③右下部分不受包围,写得独立、舒展。









一部

① 十般 "··" 要写得宽大,盖住下面部分。 ②左点要写得长,与上点大小近似,这样 "··" 才 显得有"深度" ③横细而悠长,呈拱势。









十部

①左、右两点均在竖的上部,左点低,右点高; 左点大,右点小;左点直,右点斜。 ②竖笔有的 直,如"怀"字;有的呈左弓形,如"悟"字,两 点附近略细,结笔处用垂露。 ③【部整体与右边 部分近似等高。











① ++ 部的两个竖笔都是从外向内倾斜,角度近似,成对应状。左横呈右尖形;右横呈左尖形,若将两横联通,则是一长横。 ② ++ 部与下边部分的主体相比较显得窄小。 ③ ++ 的笔顺是:左竖→左横→右横→右竖。







图图

门部

①门部四个竖笔的关系是:中间两竖的长短近似:左竖起笔低,收笔用垂露;右竖重而长。 ②四个竖笔形成的三个间距,它们的宽窄近似(中间的略宽些)。 ③门部内被包围部分要写得紧凑、独立、靠上。









孑部

①子部的首笔是平挑,第二笔是小短撇,第三笔是竖弯钩,末笔是长挑。首末两挑笔要平行。②子部整体向左倾斜以取势。 ③子部与右边部分等高。









才部

①首笔横要短小,竖在横的右侧穿下。挑在横的左外侧落笔,挑尖过竖即停。 ②横和挑把竖笔分割成三段,下段最长,上边两段近似。 ③扌部的高,就是全字的高。







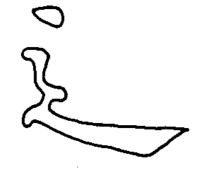


;部









辶部

①点要靠右写,与第二笔保持相当的距离。 ②第二笔是横折弯撇,不要把弯撇写成折撇。捺笔 七向左下取势,然后折上再向右出捺,不可写得过 平。 ③右上被包围部分不可过大。









注部

① 主部的上点变为短横,与下横的关系是右齐左不齐。撤笔要直而长伸。 ② 竖笔拄在第二横的重心处,中腰细,略带弧形,收笔处为垂露。 ③ 第二点写在竖的上部,与撇笔成直角,藏形而让右。









女部

- ①第一撇的收笔与横、捺的起笔汇聚一处。
- ②第二撇形长且呈弧形, 起笔在横的中部偏左。
- ③攵部与左边部分相比,位置较低。例字中"数"的右边是"攵"的一种变写。









木部

①木部的横长大约是竖长的三分之一,竖笔在横的右部穿下,有的收笔处为直钩,与规范写法不同。 ②撤在横与竖的交汇处落笔,点与撤相接成直角。 ③木部顶天立地,为整个字的高。









心部

①心部的左点为直笔,形长;中点圆活;右点长而倾度大,左右两点是整个字的宽。 ②卧钩要写得曲劲,不可拖长。 ③心部形体宽大,托住上边部分。









田部

①日部上下收束,置于整个字的中部。 ②左右竖笔略带弧形,以和右边部分相对应。 ③中间小横作点状,下边小横为挑。







0 0 0 N

…部

①左边两点略直,右边两点向右侧点出。整体看四个点都是向右取热的,这与其它体楷书写法不同。 ②把四个点穿连起来是一个长横。 ③上边、部分形小时, …加宽, 如"兼"字;上边部分宽大时, …要收缩, 如"無"字。









四部

①皿部外侧的两个竖笔都向内倾斜,呈合抱式, 中间两笔略直。 ②左右两竖笔都超出上横,呈纵 肩式。 ③下横长大,托住上边部分。









ᄱᄷᄳ

①此部的中竖短而厚重,以稳定字的重心。左右两点呈合抱式,向中竖取势。 ②一的左点长,横细而拱,钩锋视胸。 ③此部要宽大,以盖住下边部分。









疾部

① 夫部的三横从上到下依次加长,但给人的感觉是"长的不过长,短的不过短。" ② 撤起笔后穿过三个横的左部;捺笔穿过下横的右部,延长捺笔,与撤相交在第一横上。 ③ 撤、捺都尽力向下伸长,以盖下。









础 ***

① 本部的两个撤笔左低右高,左大右小,它们撤出的方向相同。两个小横联接起来就是一长横。 ② 两个点的起笔分别在两横的左端,左点直而右倾,右点向左撤出。 ③ 本部的整体比下边部分窄小。









页部

①页部除了第一横外,下边四横组成了一个"目"框,四个横组成了三个等距的空间。 ②上撇在顶横的左端下笔。左竖短,右竖长,两竖略呈合抱式。下边的撇和点,承接住两个竖笔,起稳定作用。 ③与左边部分相比,"页"要写得高大、挺立。









*部

- ① 补部的上点有时写作小横,如"补"字。
- ②横与撇是一笔连写,竖笔或直,或弧,以与右边相配合,腹部两笔,第一笔是小撇,第二笔是侧点。
- ③ 补部是整个字的高。









金部

①金部的上撇厚重,点轻小,下竖直指上撇的重心,而不是撇点的交汇处。 ②左边的点向右出锋,右边的点成小撇向左边出锋,成呼应之势,这两笔占一个横的位置。 ③金部占位比右边部分高。









言部

- ①言部的点落在小横的右端,形成上横左长之
- 势。 ②言部有五个横笔,组成的四个间距近似相
- 等。 ③ "口"的右竖笔与上点对齐。









彡部

①三笔都是依四十五度角向左下撇出,此法与 "欧"体不同。 ②上撇是字的右上角,下撇是字的 右下角。 ③ "彦"字是"彡"在字下的例子。









纟部

①第一个撇折,折笔向右下写;第二个撇折,折 后向右上挑。 ②腹部的点成小撇向左下取势,下 边三个点依次向右侧点出。 ③ 本身重心偏下。







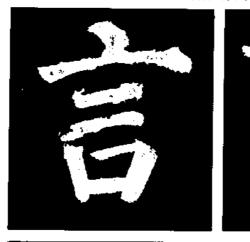
●《勤礼碑》的字体结构

结构就是每个单字内部各部分的组织配合。结构好,字体就疏密有序,紧凑不散。结构的原则是什么呢? 唐代大书法家孙过庭说:"一点成一字之规,一字终篇之准,违而不犯,和而不同。""违"就是错杂多样,参差变化。这就要求:在合理的变化中求得字体重心的稳固,而不是在平板中求稳。但是,"违"一定要是合理的.否则就会走向反面,造成混乱。如何掌握这个限度呢?就是要"和",即和谐,离开了"和","违"就会走向"犯",形成没有组织、没有美感的乱变化。

下面把《勤礼碑》字体结构的一些重要原则分别做出分析。

上横长

上横长至字宽,对 下有覆盖之势。





下横长

下横长至字宽,稳稳地托住上边部。





中横长

中横长至字宽,使 横向舒局而不局促。





横不平

《勤礼碑》中字的横 画都不同程度的向右上 方取势,以达到视觉上 的平衡。





重横

一个字中如有二个 以上的横画,就要在位 置、长短和轻重等方面 求变化,以使字体生动。





中竖

字中间的长竖笔要挺立、厚重,下用悬针。





左收右伸

当一个字的左、右 都有竖笔时,应该左竖 笔轻而短,右竖笔重而 长。





笔画相向

左边的竖画向左拱 出,"面"朝右,右竖画 向右拱出,"面"朝左, 两竖形成"面对面"的 呼应之勢。



左右两竖都向内 拱,"面"朝外,呈"背 靠背"的形势。

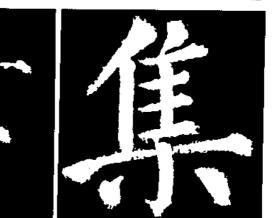


一个字中如有两个 以上的竖笔时, 其形成 的间距应近似相等。



字的上部和下部都 有竖笔时,应遥相对应, 以使字的骨架端庄。





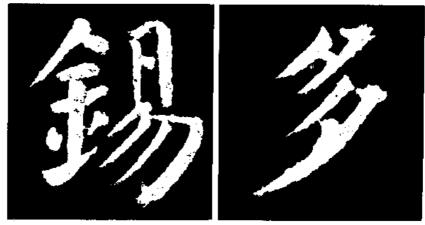
顶撇

在字头上的小撇为 顶撇,也称平撇,不可 写成斜撇,否则字就会 "垂头丧气"了。



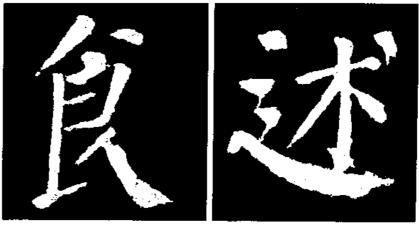
重撒

一个字中有两个以 上的撤笔时,它们之间 就要有长短、弯曲度等 方面的区别,以求变化, 避免呆板。



重捺

一个字中有两个以 上捺笔时,只能保留一 个捺笔,以免重复。



多钩

一个字有两个以上 的钩时,要分出主次,以 免喧宾夺主。



横长撤短

横撇搭配时,横如 果长,撇就要短,以取 横势。



横短藏长 横嶽搭配时,横短, 撤就要长,以取竖势



横短竖长,撇捺收 横短竖长时,撇捺 不可写得过长,以突出 竖笔的挺拔。



横长竖短,撇捺伸 横长竖短时,撇和 捺占位要宽,以呈覆盖 之势。



左高

左边笔画少时,占 位要高,以达到视觉上 的平衡。



右低

右边笔画少时,占 位要低些,这样可以保 持视觉上的均衡。



上宽

上边部分宽大,下 部窄紧,整个字显得开 阔、威武。



下宽

上边部分紧凑,下 ' 边部分宽大,整个字显 得稳如泰山。



中宽

字的中间部分宽 大,上、下部分收紧,整 个字富于节奏感。



中窄

字的中间部分窄 小,上下部分宽大,整 个字富有节奏变化。



左上包右下

包围部分要收敛, 被包围部分要写得独 立、宽绰, 无拘束。



右上包左下

被包围部分要左出,以和包围部分成对应之势。



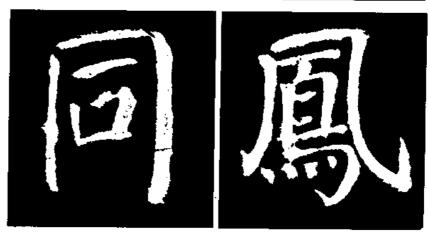
右下包左上

被包围部分要收紧,形小;包围部分要 舒展、开阔。



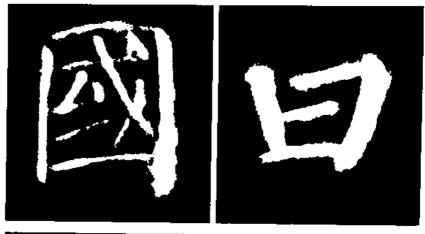
上包下

被包围部分占位要 高,框内的布白要尽量 均匀、谐和。



全包围

框内被包围部分要 偏左、偏上,以达到视 觉上的平衡。



正三垒形

上边一部分,下边 两部分组成的字为正三 垒形,如"品"字等。书 写时,下边两部分占地 要宽,托住上边;上边 部分要端正、居中。



倒三垒形

上边两部分,下边一部分的字为倒三垒 形。上边两部分左右排 开,下边部分要正对其 中。





同形

上下两部分同形, 要上小下大;左右部分 同形,要左小右大。





堆垒

各部分要占位准确,大小适宜,不可给 人感觉拥塞、堆砌。





穿插

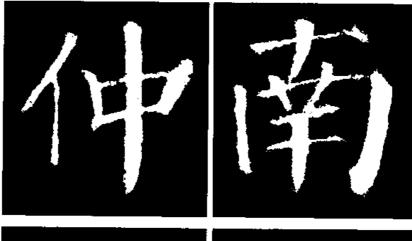
一个字中各部的点面,恰当地穿插占位,使 各部分的联络更紧密, 使字便生动。





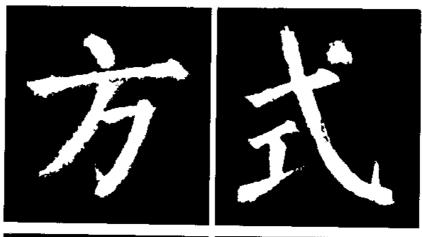
纵肩

左右两竖笔的起笔 处起过上横,呈纵肩状, 使字别具风采。



斜体

体斜,字的重心不可偏。



展翅

撇捺尽力向左右伸 展,有跃跃欲飞的感觉。



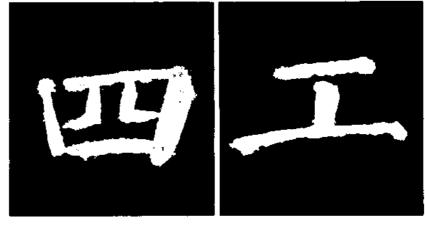
立足

伸向下边两个角的 笔画,要坚实、对称,以 求稳定。



形扁

字形扁,竖向笔画 要重。



长形

字形长, 横向笔画 占位要均匀、开展。



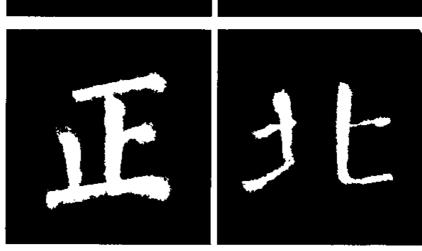
形方

字形方,要保证四 个角充实、完整。



形小

字形小,要有重笔 画,以增加整个字的重 量。



体大

体态庞大的字,要 写得宽纠、放松,不要 故意收紧,以免局促。





各自成形

字中的每一笔画及 各个组成部分,在书写 时都要各自成形,各就 其位,任何一处的失误, 都会影响到整个字的完 美。





●楷书章法示例

书法中的"笔法"、"结体"都是讲如何写好一个单字的,若把一个个单字组成一篇有具体内容的书法作品,这就涉及到章法问题了。

章法也称布白、布局等,也就是在创作一幅书法作品时的通篇设计。即安排字与字、行与行、正文与题款、题款与钤印之间关系的一种艺术处理方法。真、行、草、隶、篆各种书体的章法设计有同也有异。至于楷书的章法,最突出的特点是工稳、整齐,行列清楚。这一点和隶书章法最为相近。一篇楷书作品如果无行无列,随处乱写,就不成其为楷书作品了。

书写楷书作品的用纸,一般都要打好规整的格子,也可以把纸折成所需要的格子。每个格子里面写一个字,这是初学楷书创作必须做的工作。

凡是成功的楷书作品,虽然每个字占一个格子,但字的笔势、结体要生动而富于变化,字与字之间要顾盼有情,行与行之间要彼此照应,疏密得当,脉络贯通。给人以严整而不呆板,生动而不涣散,整体感很强的艺术享受。

学习章法要从下面三方面入手:

- 1、向古人学习。古人流传下来的优秀楷书作品,经过千百年的历史考验,水平之高是现代人很难达到的。对于这些作品,除了临写实践之外,还要"读"。就要仔细深入地看,体味其中的妙处。"读"和"写"是相辅相成的,缺一不可。只有用功地写和认真地读,才能逐步学到古人的优秀传统。
- 2、向今人学习。多看今人名家的楷书作品。今人名家都是学古人卓有成就者。 他们的作品在很大程度上反映着古人优秀的书法传统,又有个人的创作意识的体现。 他们的作品都是学习意法的好范例。
- 3、在学习古人、今人的同时,要自己动手多学写些整幅作品,只有经过多次实践,才能切实地提高自己处理章法的能力。



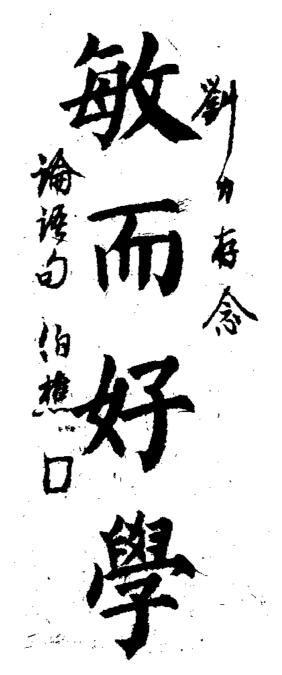
一幅字如果只有一个字,如 "龙"、"福"、"寿"等,用纸多取方形,题款在左侧,可写一至三行小字,也可以只写"穷款",即字数少的题款,然后钤印。如果竖着用纸,题款要写在下面。



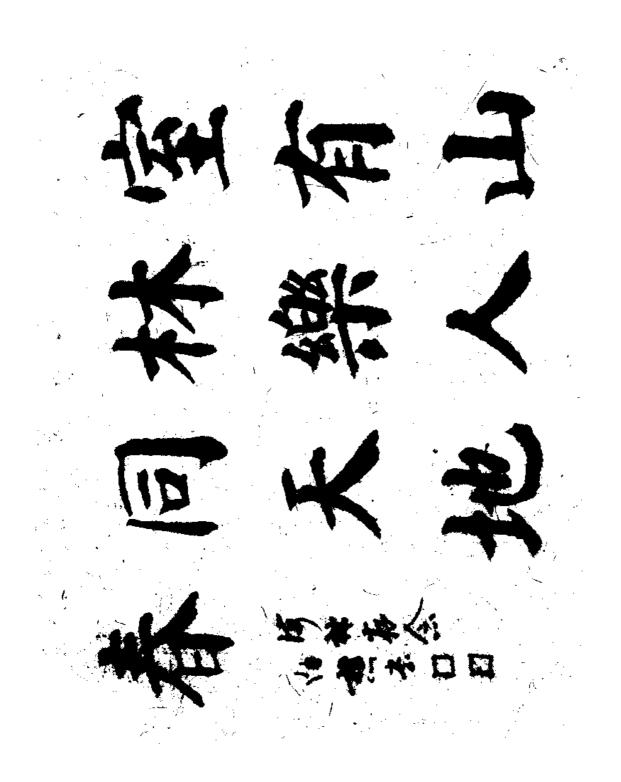
这 是 《勤 礼碑》中的两个字,可以组成一幅作品。 横写、竖写都可以, 题款在左侧。



这是例款高一白低数空的比高字下低二,要、处不一处不一处。



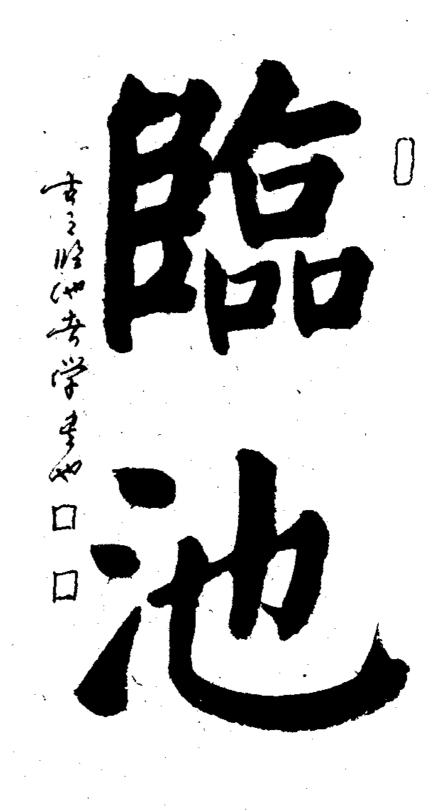
这是两幅四字竖写的例子。题双款时,正文要写在纸的正中; 题单款时,正文稍偏右些。



多字内容衡 写,题数占地不 可过小。少大时 最后一行只一个 字是可以的,但 要和题款配合 好。



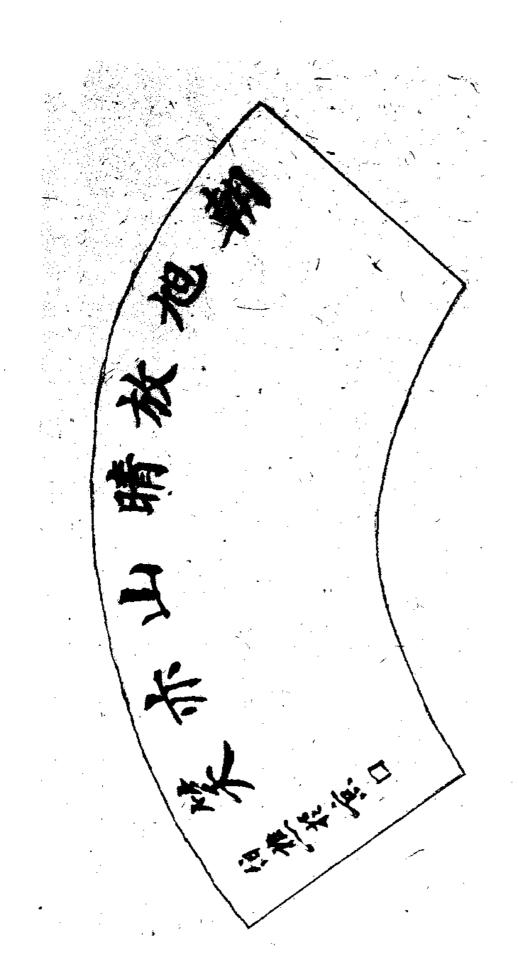
这是两字横写式。按传统要求,正文应从右向左写,占全幅纸的三分之二强。题 款可写在左侧。题款范围以不超过正文的高度为宜。



两条,的 等 一 不 则 了 , 你 长 题 过 向 张 , 的 數 过 向 数 多 数 否 强



少数字横幅,题款位置除在左侧外,也有如图在正文下边题款的,从右至左,以 竖式书写,字体要大小错落。



题写扇面,大多用行、草、隶、篆等字体,楷书少见。写时要依扇骨的纹路写,即:所写字的中心线都要通过扇轴。又因为扇面上宽下窄,所以安排章法时,要注意调整好每行的字数。



本页为"敬业"、"和平"、"故乡"、"雅集"四组词,都是《勤礼碑》上的原字。 请练习写两字一幅的作品,横写竖写都可以,注要章法的安排。







以上为四字句的词,它们是:"事在人为"、"小康人家"、"江山如画"、"政通人和"、"学高为师"、"敏而好学"、"旭日东升"、"天下为公"。从中选择两个内容,分别进行横幅和竖幅的章法练习。







天開 圖畫即江人 得交遊 是風

以上是一幅七言对句,内容是:"人 得交游是风月,天开图画即江山。"可按 右边小样的示例在大张纸上练习,每个 字不小于十厘米见方为好。

山月



上面是一首五言绝句:"白日依山尽,黄河入海流。欲穷千里目,更上一层楼。" 章法安排如下:竖写三行,前两行每行八个字,第三行写四个字,后半行的位置留 作题款和钤印。

H	洋	# A P
K	H	H÷
Æ	THE STATE OF THE S	明月
	书	F

12	护毛	
	拔	.,
秋	雅	1E
胡	HY-	使

馬未泰 度還時 陰但朙 山使月 口不長 教征 胡人

上面是一首七言绝句: "秦时明月汉时关, 万里长征人未还,但使龙城飞将在,不教胡马 度阴山。"练习时可照前面出示过的图例写,也 可照右边提示的图例写。



派接 刊 、九日

郡		
	4	地
	45	
H		

流河

消

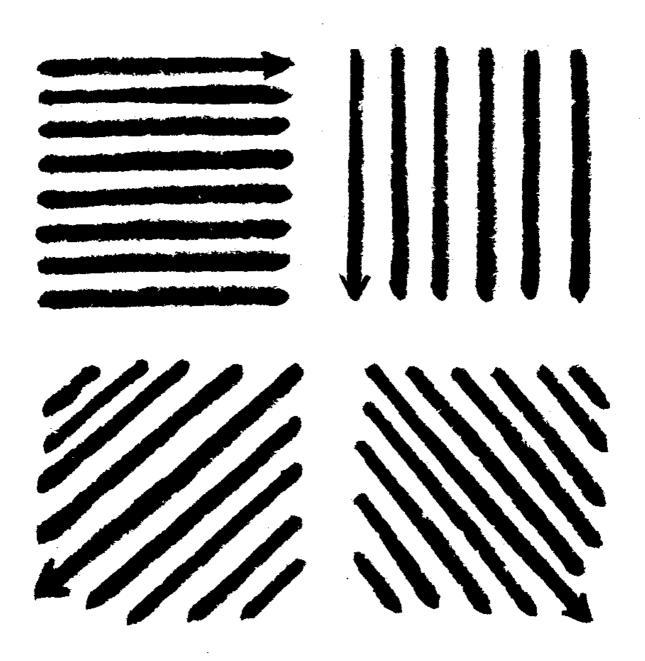
山

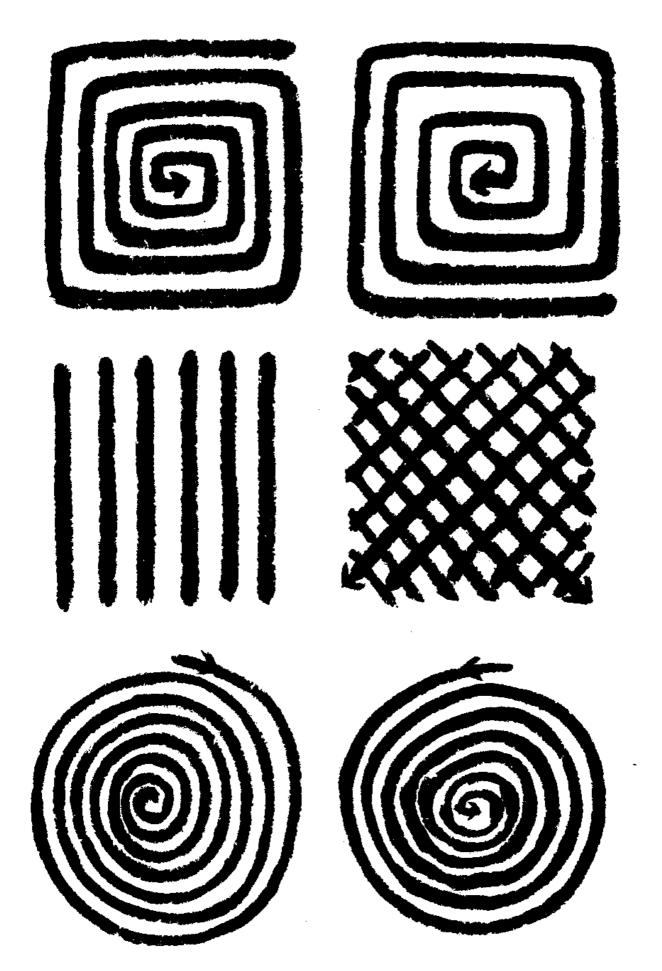
醉

上面是一首五言诗,共四十个字,内容是:"楚塞三湘接,荆门九派通。江流天地外,山色有无中,郡邑浮前浦,波澜动远空。襄阳好风日,留醉与山翁。"练习时可照前面出现过的示例写,也可照下边提示的横式书写。

典

用毛笔练习画以下各图形的线条,提高执笔和运笔的能力。要求:1、执笔正确。 2、入笔、行笔和收笔的方法要对。3、线条轻重适宜,行笔稳而慢,不可重描。4、可把图形放大若干倍进行练习。5、每天把各种图形画 10 个。







● 送你一份训练计划

学习毛笔字强调实践性和反复性。实践性,就是要认真地、长期地和循序渐进地去写。本表为大家提供了一个内容详尽的练习顺序。反复性,就是依据本表进行练习时,对自己感觉困难的内容要反复练习,这样才会有收效。

节数	页数	学习内容	提 示
1	111,	线 条	运笔时先要练习稳、准,然后 再逐步学会发力,使线条活起来。最 好每次写字前都练习一次。
2	3, 10	例字: 小 六 京 兵 公 三 正	初练习时要看一笔写一笔把笔 画记熟、写像,整个字暂时写得不 像没关系,要保证重点练习。
3	4,5	例字: 十 中 下 人 大 夫 又	例字要普遍地写,又要有选择 地精写。哪几个字写得上手,就多 写些,背下来,默着写像,这样就 可以真正把笔画学到手了。
4	5, 6, 12, 16, 18	例字: 天人元友 史进山世 老日明	療法练习重点写"人、史、进", 折法练习重点写:"日、山"。《勤礼碑》中的捺都写得很厚重,有分量。原帖中折法变化很多,要先掌握一两种基本写法。然后再练其它的。
5	11, 14, 15, 19, 25, 32	例字: 九 风 见 马 开 南 武 宣 好 长	结合讲解中的例子,重点练习各种钩的写法。《勒礼碑》中钩的写法。《勒礼碑》中钩的写法很多,练习时注意两点:一是出钩前都要顿出一个椭圆形的"鹅头",这是颜字的特点。二是出钩时要果断爽利,不可拖泥带水。

节数	页数	学习内容	提 示
6	54、55、 56	例字: 仁 何 功 幼 厚 元 兄	练习部首组字时,要注意部首 本身的写法,又要注意部首与另外 部分的合理搭配。每种部首中先争 取写好一个字,然后再写其它的字 就容易了。
7	56、57、 58	例字,隋 郎刊兵	左、右耳钩都是比较难写的字, 要重点突破。
8	58、59、 60	例字: 好得德强 第局	这四组部首中,以"弓"部最 难写,尤其"弟"字更要反复练习。
9	60、61、 62	例字: 庭 家 宮 恨 悟 草 万	在这四组部首中,要以"一"和"十"部为重点。难写字有"家","宫"和"万",如果实在写不像,可以事着写一写。
10	62、63、 64	例字: 开 孩 损 河 润	写"门"框儿时,左右要排开,如果挤在一起形成竖长的样子,字就变形了。"孑"部本身是向左倾斜的,难掌握。练习时,宁可写得正直些,也不要写得斜度过大。
11	64、65、 66	例字 :进通 秘 敬相 栖	"之"的写法特点很明显,但写 法又不尽相同,请认真区别。平捺 的起笔向左下弯头时,要慎重处理, 如果变度过大或角度不合适,就会 变形,不像了。
12	66、67、 68	例字: 忠 时 晚 无 益 盈	本节重点练习"忠"、"时"、 "无"、"益"四字,其中以"无"、 "益"两字最难写。它们的难点都在 上部,写一遍后要静下心来把自己 写好的字与帖上的原字对照一下, 发现问题是什么,再写,如此反复 多次,才能写好一个字。

节数	页数	学习内容	提示
13	68、69、 70	例字: 常春秦节 顶领领	"页"部的三个字都比较好写。 "壳"部的第三横不可写得过长,撇 捺笔不可写得太短。"常"是难写字, 一是要把"严"写正,二是"巾"的 竖笔要和"严"的中间小竖对齐。
14	70、71、 72	例字 :初 裕 铭 钩 诗 论 彰 彭	"裕"字有五个点,它们的位置、 大小不可错乱。"钅"部的字左右搭 配是难点。
15	73、74	· 例字: 官 直 者 图 书	没有横画的字很少,长横又是 其中最有代表性的一笔。字中哪个 横该写得长些,是由字体本身结构 特点规定的,不可随意改动。
16	74、75	例字: 中并行待 : 计世	竖笔写法的重点在收笔的变化 上,一个是垂露,一个是悬针。任 何竖笔的收束都可以写作垂露,但 运用悬针是有条件的,即:一个字 的最后一笔如果是长竖,可以用悬 针,"可以",言外之意是也可以不 用。
17	75 . 76	例字: 幸秀多食 尉	五个字中的"幸"、"秀"、 "多"都是较为难写的字。"幸"字 难在中部两点和上下四个横的处理 关系上。"秀"是下边部分不易容写 合适。"秀"是不容易写平稳。练字 就是突破难点的过程,难点突破了, 其它就可以迎刃而解。

节数	页数	学习内容	提 示
18	77	例字: 右 希 左 在 东 李	本节练习的重点是横、竖、撇、捺搭配时的长短关系问题。要把"左"、"右"、"东"、"李"当作重点进行练习。
19	78、79	例字: 呼 叔 和 童 委 鲁 富	本节练习的内容较多,一要掌握"呼"、"和"、"童"、"鲁"、 "富"这几个字的书写特点;二要突破"富"字这个难点。"富"是上、中、下四部分组成的字,书写时,除了注意宽窄之外,还要把四部分恰当地安排在字的中心线上。
20	79、80、 81	例字: 司 同 国 参 岭 质	例字中以"参"字最为难写,难 在头上的三垒形和撇捺的搭配上。 对初学者来说,这样的字非得写上 几十遍,甚至上百遍才能有所体会。 其它几个字都较为好写。
21	81、82、 83	例字: 林 唱 鹤 观 仲 南 方 四 工 贞 省	本节提供的例字较多,可重点写:"林"、"南"、"方"、"工"这几 写:"林"、"南"、"方"、"工"这几 个字,它们都有一定难度。然后就 可以写"鹤、观"两个字,它们的 笔画都比较多,安排繁杂,这对练 习很有好处。
22	83, 84	例字: 田 保 正 北 郑 宗 华	按照讲解的要求练习这些例字。前面的练习也是这样,先要把讲解看懂,掌握了方法后再写,这样可以事半功倍,举一反三。还有重要的一点:不要以为练习一遍后就等于学会了,而只是在原来的基础上提高了一步罢了。要想再提高,还要再练。这样周而复始不断练习,才能真正地提高。

● 尝试一番"创作"的滋味

创作书法作品是练习毛笔字的重要目的。从本节往后讲得都是写整幅作品的问题。作品上的字一般都比字帖上的字大,这就要求在写时,把笔画加粗加重些,什么样的比例,不好机械地讲解,写得多了,自然会运用自如了。

节数	页数	学习内容	提 示
23	86	例字:寿	
24	87 、91 、 92	例字: 道德 云海 临 池	在小张纸上把字形、章法练熟 后,再逐步放大。其它按讲解中的 要求去写。
25	88	练习对联写法	楷书对联的书写方法;先打好 或折好所需要的格子,把字写在格 子中间,不要充格写。图例是双题 款,练习时可先题单款。
26	89	四字竖写	四字竖写,难在四个字不容易对正。所以书写前除了折出方格外, 最好再把每个字的中心线折出来, 或折出每个格子的对角线,这样就 容易把字安排好了。
27	90	多字竖写	写这幅字时,用纸最小不小于 30×50 厘米,横用,每字约七、八 厘米见方,熟练后再扩大用纸,每 字写到 10—15 厘米见方。
28	93	四字横写	每个字在 15 厘米见方以上,掌握好字与字之间的距离,下边的题款要写得放松,不可拘泥、呆板。

节数	页数	学习内容	提示
29	94	多字条幅	用纸长 130 厘米, 宽 40 厘米, 作好格子。题款处不用格。在长篇 楷书中, 如果有个字"站不住", 整 幅作品就得作废, 所以书写前, 一 定要把每个字都练好, 再动手写。
30	95	扇面	画扇形时,可用圈规画一个大 圆和一个小圆,两条弧线就是圆上 的一部分,两侧的直线是半径上的 一部分。大小可以实用扇子为准。
31	96	二字句作品	按照96页文字提示进行练习。
32	97 , 98 , 99	四字句作品	按照 97、98、99页文字提示进行练习。
33	100 、 101	对联作品	按照100、101页文字提示进行练习。
34	102、	五言绝句作品	按照102、103页文字提示进行练习。
35	104 , 105 , 106	七言绝句作品	按照104、105、106页文字提示进行练习。
36	107 , 108 , 109 , 110	五言古诗作品	按照 107、108、109、110 页文字提示进 行练习。

多宝塔碑



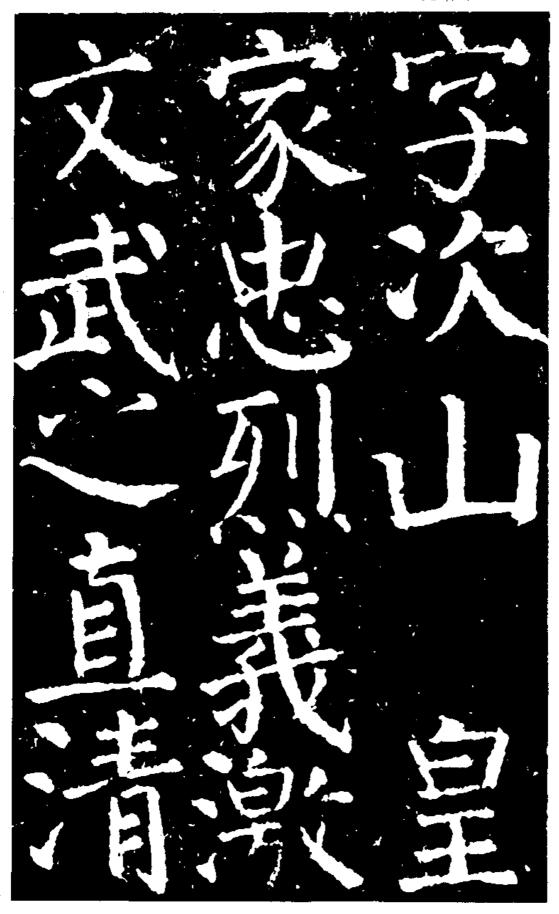
东方朔画赞





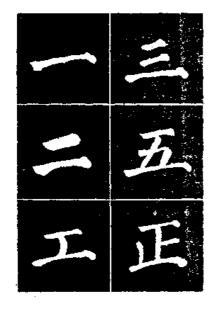






















升

