

MAO BI SHU FA RU MIEN

毛 笔 书 法 入 门



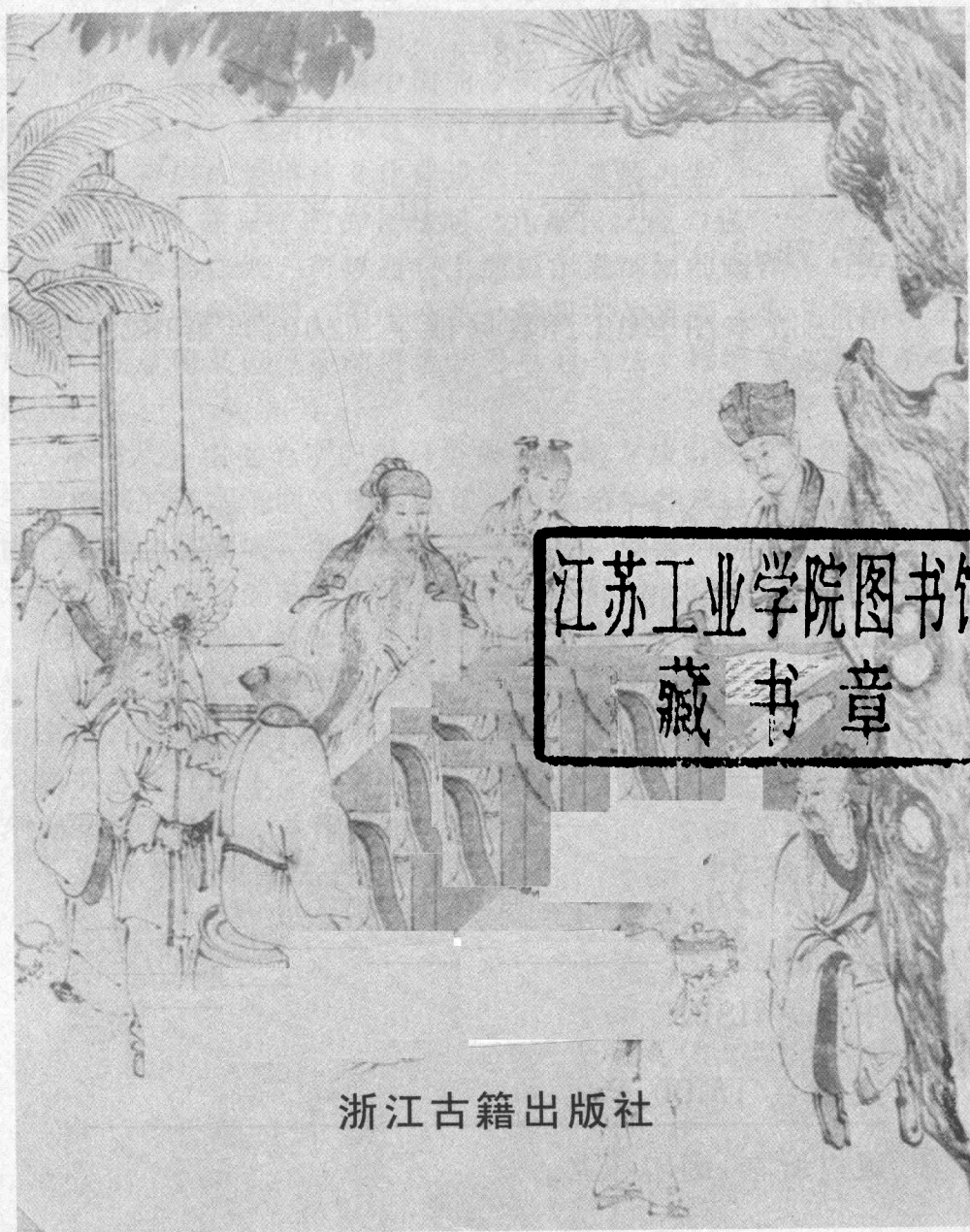
吴张青

编著

浙江古籍出版社

毛笔书法入门

吴张青 编著



江苏工业学院图书馆
藏书章

浙江古籍出版社

责任编辑 肖尚兵

装帧设计 叶声伟

图书在版编目 (CIP) 数据

毛笔书法入门/吴张青编著. 杭州: 浙江古籍出版社, 2002.12

ISBN 7-80518-758-4

I. 毛... II. 吴... III. 汉字-毛笔字-书法
IV. J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第082283号

毛笔书法入门

编著: 吴张青

出版: 浙江古籍出版社

(杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

经销: 全国新华书店

印刷: 杭州之江印刷厂

开本: 787×1092 1/16

印张: 6.5 字数: 130 千

印数: 5101-8150

版次: 2002 年 12 月第 1 版

印次: 2004 年 2 月第 2 次印刷

书号: ISBN 7-80518-758-4/G·154

定价: 15.00 元

版权所有, 翻印必究。

编者的话

书法是我国传统文化艺术瑰宝之一，它历史悠久，源远流长，在五千年的文化发展历史中，一直放射着璀璨的光芒。在中国迈步走向世界，世界日益了解中国的今天，书法艺术正被越来越多的人所了解和喜爱。继承书法这一优秀的传统文化艺术并使之进一步发扬光大，理应成为当前文化建设的一项重要内容。

儿童时代是习字的黄金时期。儿童接受能力强，可塑性强，犹如一张纯净的白纸，可以在它上面画出最绚丽的画作。写好毛笔字需要长期刻苦地练习，但吃好第一口奶尤为重要。为了帮助孩子们规范、系统而又能循序渐进地学习毛笔书法，特编写这本《毛笔书法入门》。

本书从介绍毛笔字的书写姿势和执笔方法出发，详细地讲述了毛笔楷书的基本笔画、偏旁部首、间架结构和章法布局的基本要领，内容编排由易到难，文字讲解通俗易懂，图解分析形象直观，是一本简明而又实用的毛笔书法初级教材，同时它还非常适合儿童自学。

本书中的范字基本选自唐代名碑《九成宫醴泉铭》。《九成宫醴泉铭》是唐代著名书法家欧阳询的楷书代表作，此碑字体点画圆润丰腴，浑厚沉稳；结字严谨险劲，平中见奇，笔法精妙。后世学习楷书多从此碑入手。为了便于初学者临习，本书所选例字已从碑刻翻制成了墨迹，并作了适当的处理。

愿本书能成为孩子们登上书法艺术殿堂的第一级台阶。

编者

2002年10月

目 录

书写姿势和执笔方法	(1)
欧阳询《九成宫醴泉铭》简介	(2)
基本笔画	(3)
偏旁部首	(23)
独体字的写法	(64)
左右结构的写法	(68)
左中右结构的写法	(75)
上下结构的写法	(77)
上中下结构的写法	(82)
同类组合结构的写法	(85)
包围结构的写法	(86)
章法布局	(91)

执笔和书写姿势

在学习书法的过程中，执笔方法和写字姿势通过长期的练习，就会变成一种习惯性的动作。错误的执笔方法和书写姿势不仅会影响写字的质量，还会影响儿童肢体和骨骼的发育成长。为此，在学字的初始阶段掌握正确的方法和姿势，养成良好的书写习惯是非常有必要的。

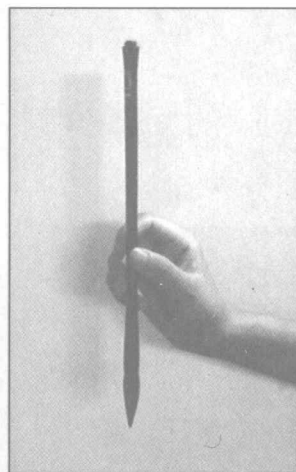
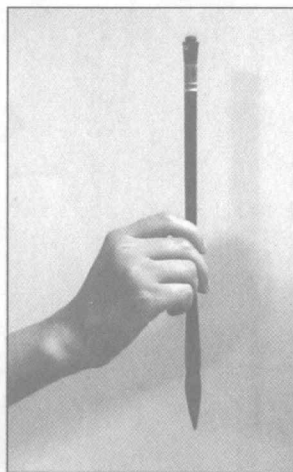


正确的书写姿势

在书写毛笔字的时候，要始终保持饱满的精神。腰板挺直，两脚平放，两肩平齐。右手执笔，左手自然平放在桌上，并轻轻地按住书写纸。身体不靠桌子，应该与桌子的左边沿之间留有，一拳左右的距离。头部不可歪斜，但可以略向前倾；眼睛与纸面之间要保持一尺左右的距离。

毛笔的执笔要领

右手执笔。拇指放在笔杆左侧，食指和中指并拢放在笔杆右侧，三指指尖内侧共同作用，轻轻捏住笔的中下端；无名指的指甲顶在笔杆内侧；小指自然地弯曲并紧倚无名指。执笔时，笔杆要垂直，并要做到指实掌虚。



欧阳询《九成宫醴泉铭》简介

欧阳询（557—641），字信本，潭州临湘（今长沙）人，唐代著名书法家。他的书法以二王为根基，并参合了六朝的碑版，博采众家之长，形成了自己独特的风格，后人誉之为“欧体”。他的楷书笔画工整精到，结字严谨，紧俏道媚，体势平中见险。《九成宫醴泉铭》是欧阳询七十六岁时应诏之作。此碑法度森严，腴润有致，峻挺险峭，是典型的欧书代表作。历来学书者多从此碑入手。本书中的范字基本上都选自《九成宫醴泉铭》，为了便于临写和学习，本书将选字放大翻制成墨迹并作了适当的修整，特此说明。

神

家

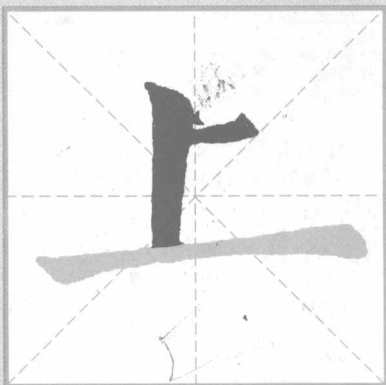
欧阳询《九成宫醴泉铭》碑局部

深

遠肅群生咸遂靈
雖藉二儀之功終
之靈遺身利物櫛
肌之如脂甚禹足
為心憂勞成

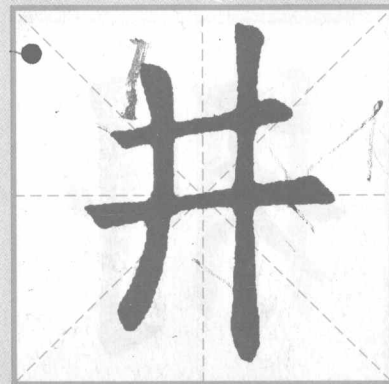
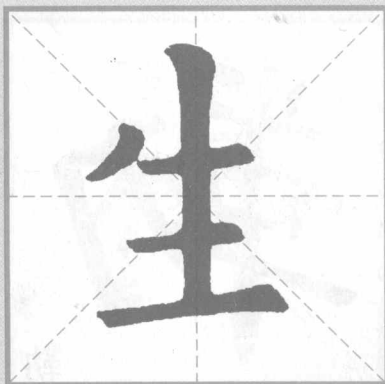
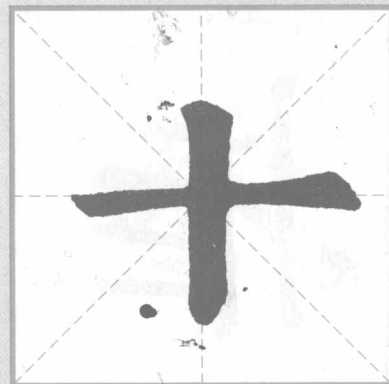
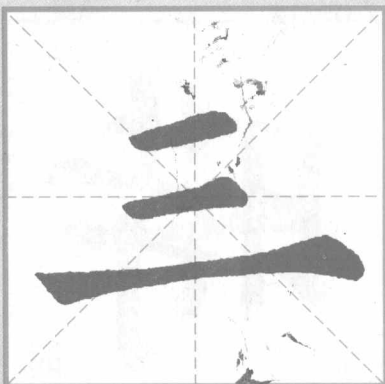
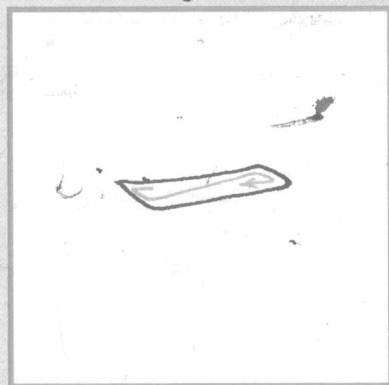
长 横

逆锋向左起笔，接
着向右下稍顿后，向
右行笔，将笔锋收至
上提，然后收笔，呈
左低右高之势。



短 横

逆锋向左起笔，接
着向右下稍顿后，向
右行笔，将笔锋收至
上提，然后收笔，呈
左低右高之势。



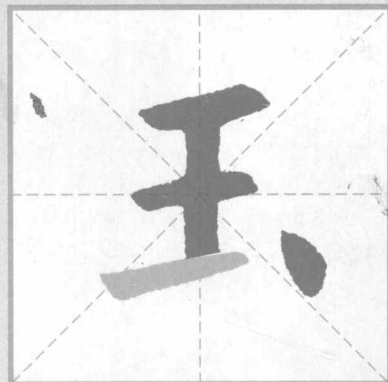
左尖横

露锋起笔，接着向
右横出，自轻而重，至
收笔处向右下重顿，后
收锋收笔。笔画呈左



右尖横

逆锋向左起笔，接
着向右下稍顿后向右
行笔，笔力由重而轻，至
收笔处轻轻回锋收笔。
笔画呈左低右高之势。



悬针竖

逆锋向左上起笔，然后健笔收笔。
接着向右下稍顿，将锋收笔。
把笔锋转至中间，将锋收笔。
接笔锋下行，渐减力，出锋收笔。
把笔锋转至中间，将锋收笔。
接笔锋下行，渐减力，出锋收笔。



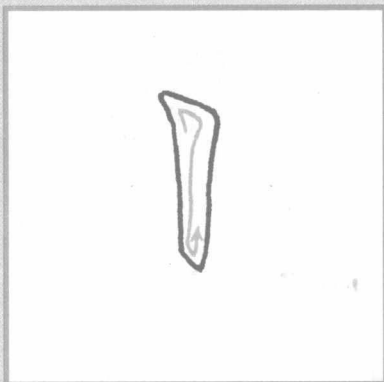
垂露竖

逆锋向左上起笔，然后健笔收笔。
接着向右下稍顿，将锋收笔。
把笔锋转至中间，将锋收笔。
接笔锋下行，渐减力，出锋收笔。
把笔锋转至中间，将锋收笔。
接笔锋下行，渐减力，出锋收笔。



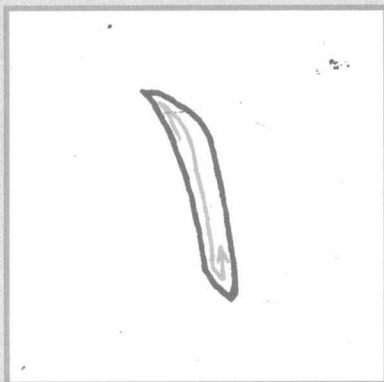
短 竖

逆锋向左上起笔，接着向右下稍顿，然后把笔锋转至中间，力度渐减，笔画稍短，至收笔处轻轻回锋收笔。



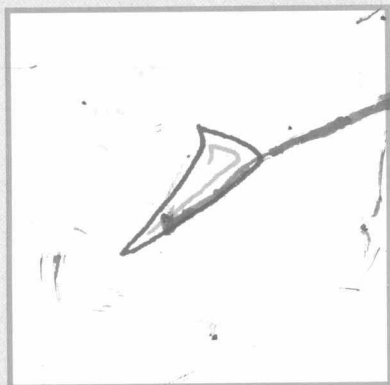
曲头竖

逆锋向左上起笔，接着向右下稍顿，然后向下行笔，笔画稍短，上部略向左倾斜，至收笔处向右下稍顿后回锋收笔。



短撇

逆锋向上起笔，接着向右下稍顿，然后向左下行笔，笔势稍斜，渐提，慢出。



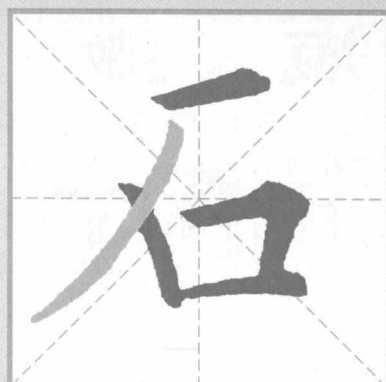
平撇

逆锋向上起笔，接着向右下稍顿，然后向左下行笔，笔势稍平，渐提，慢出。



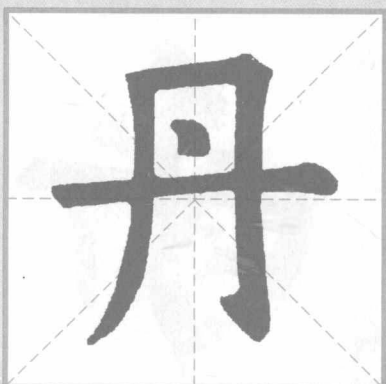
长 撇

逆锋向上起笔，接着向右下稍顿，然后向左下行笔，笔力自重而轻，笔画舒展并稍带曲势，收笔渐提，慢出。



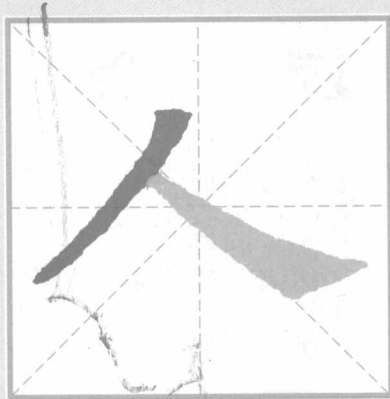
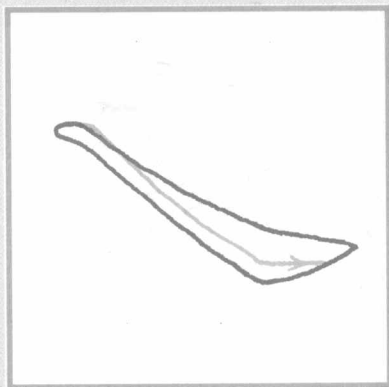
竖 撇

逆锋向上起笔，接着向右下稍顿，然后垂直向下行笔，笔力自重而轻，笔画稍长，自下部开始向左侧弯曲，收笔渐提，慢出。



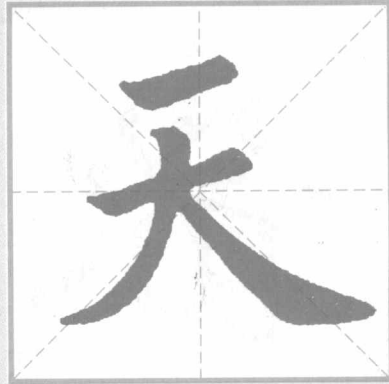
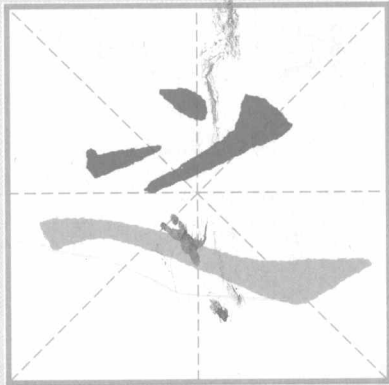
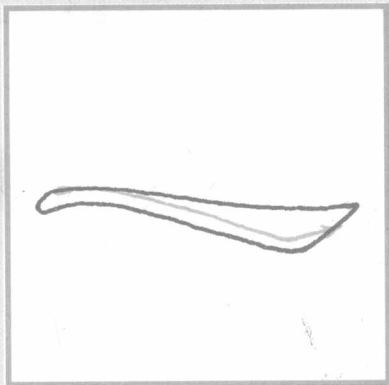
直 捺

逆锋向左上起笔，接着略带弧势向右下行笔，笔力逐渐加大，行至捺脚处稍顿，然后自重稍斜。



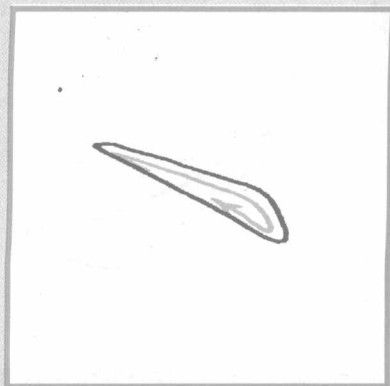
平 捺

逆锋向左起笔，接着略带弧势向右下行笔，笔力逐渐加大，至捺脚处稍顿，然后自重而轻向右捺出。笔势稍平，笔画呈一波三折之态。



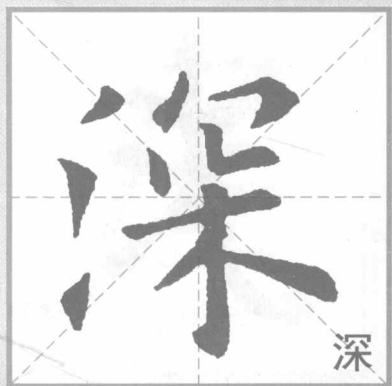
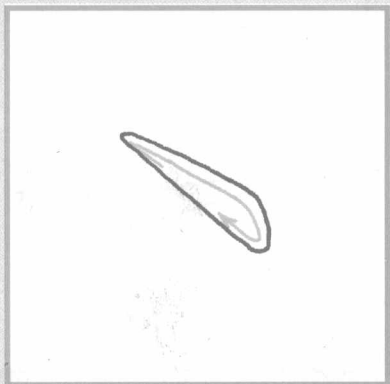
反 捺

逆锋向左上起笔，接着自轻而重向右下，将至收笔处向右下顿后回锋收笔；在数个字中，有的捺要写成反捺，使笔画的变化更加丰富。



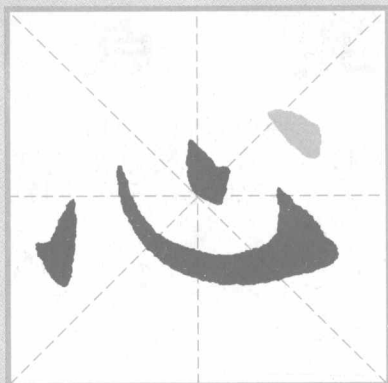
长 点

长点的写法与反捺类似；在不同的字中，长点的长度有所不同，书写时要分别对待，以求美观。



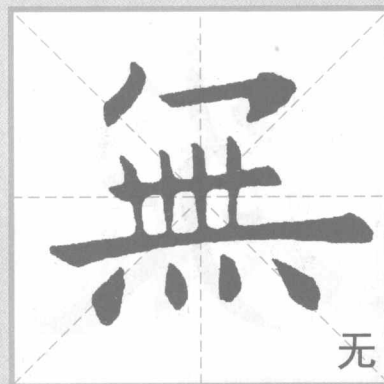
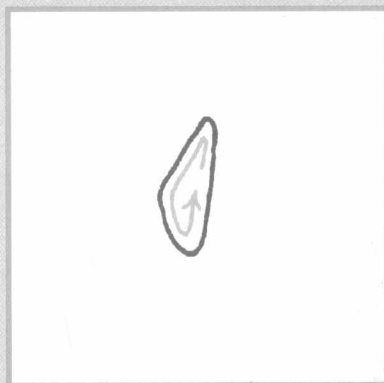
右 点

逆锋向左上起笔，接着由轻而重向右下作顿，然后回锋向左上方收笔。



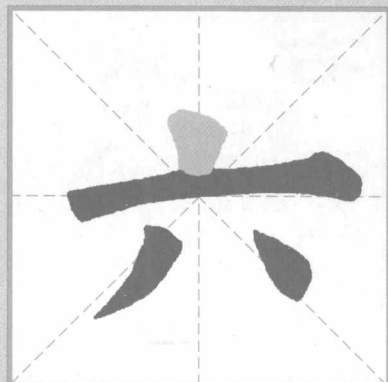
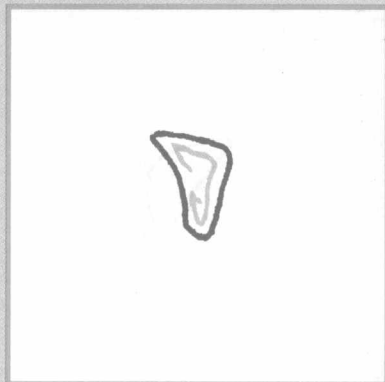
左 点

逆锋向右上起笔，接着由轻而重向左下作顿，然后回锋向上收笔。



竖 点

逆锋向左上起笔，接着向右下稍顿后折笔向下，渐提，向上回锋收笔。



撇 点

逆锋向左上起笔，接着向右下稍顿，然后向左下提笔撇出；它的写法与短撇有些相似，但比短撇短小。

