

写字等级考试

辅导字帖

第三册

毛笔正楷行楷

钱沛云 著

QIAN PEIYUN ZHU

XIEZI DENGJIKAO SHI FUDAOZITIE DISANCE MAOBIZHENGKAI XINGKAI



丁丑年秋月 钱沛云于上海



SHANGHAI KEXUE JISHU WENXIAN CHUBANSHE

出版社

J292

11

:3

写字等级考试辅导字帖

第三册 毛笔正楷、行楷

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海科学技术文献出版社

责任编辑：张秉芬

封面设计：石亦义

写字等级考试辅导字帖

第三册 毛笔正楷、行楷

钱沛云 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 180 000

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

印数：1—10 000

ISBN 7-5439-1197-3/G·319

定价：8.50元

出版说明

写字是义务教育阶段中小学生的基本训练之一,搞好写字教学,对学生的学习和今后的工作,对提高学生文化素养都有十分重要的作用。最近,上海市教委发出了“关于本市建立中小学写字等级考试制的通知”,通知强调指出“举办写字等级考试的目的是为了加强中小学写字教学,确保中小学生打好扎实的写字基础,并鼓励在书写方面学有所长的学生发展这方面的才能”。

为了配合写字等级考试,我们特邀著名书法家、特级教师钱沛云先生编写了这套辅导字帖,作为广大青少年学习参考。

全套字帖共三册,这是第三册毛笔正楷、行楷。这本书帖用“体操动作分解法”揭示了毛笔书写八个基本点画运笔全过程,并参照中国古代书法家优秀碑帖精选字例,作深入浅出的剖析,全帖可操作性强,是毛笔入门的优秀教材。可供参加写字等级考试(一、二、三级)学生练写参考。

目 录

第一章 毛笔正确执笔与写字姿势	(1)
第一节 毛笔执笔方法.....	(1)
第二节 毛笔书写姿势.....	(5)
第二章 毛笔书写的用笔方法	(6)
第一节 用笔之一——起笔.....	(6)
第二节 用笔之二——行笔.....	(9)
第三节 用笔之三——收笔	(11)
第三章 毛笔正楷的起步训练	(14)
第一节 基本点画写法及组合	(14)
练习一 正楷常用偏旁写法	(25)
第二节 中国古代四大楷书家的用笔和结构特征	(32)
第四章 毛笔行楷基础训练	(52)
第一节 行楷基本特征	(52)
第二节 行楷基本点画及古代三大书法家写法比较 ..	(52)
第三节 行楷常用偏旁写法指导	(61)
练习二 常用成语正楷、行楷对照写法.....	(69)
练习三 古诗 15 首正楷写法	(125)
练习四 古诗 15 首行楷写法	(159)
附录 1. 怎样临摹与自学	(193)
2. 怎样选择毛笔书写工具	(198)

第一节 毛笔执笔方法



由内向外。

束住。

笔管的外

三、限制工

住中指向内的压力,但小指不要碰着笔管和掌心。下列为五指执笔图(见图 1-1)。

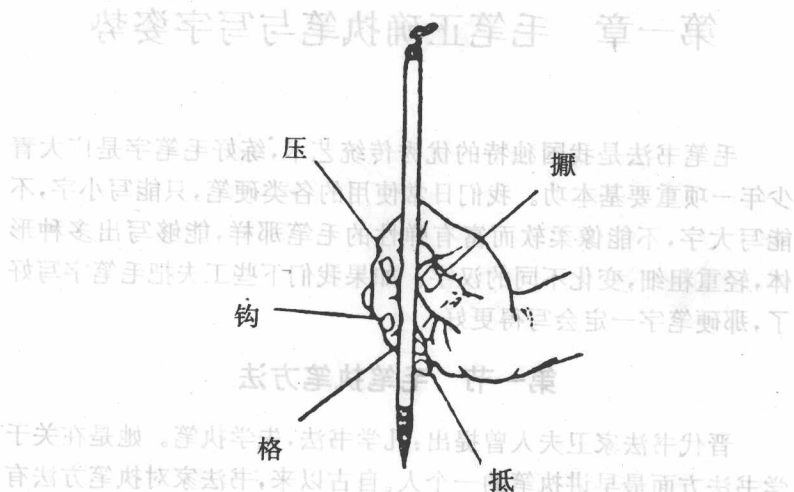


图 1-1

五个指头就是这样,把笔管紧紧地控制在手里,既感到牢固有力,又感到自然轻松。

下列为五指用力方向的横面剖析图(见图 1-2)。

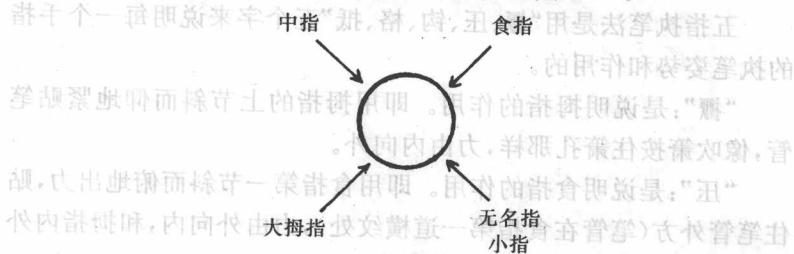


图 1-2

从以上横面剖析图中可以非常明显地看出,五指执笔的力量方向是四方八面向着圆心来的。因为笔管是圆的,所以握笔管的力量必须是从四方八面来的向心力,方能坚牢稳定。大拇指的力量最大,由内向外,并也微有向左倾斜之势;食指和中指的力量由外向内,并也微有向右倾斜之势,恰好和大拇指的力量是相对的,再加

无名指和小指格住抵住的力量,恰好由内稍向左外,足以减杀食指和中指的力量中可能过分向右的多余力量。相反的,食指和中指的力量也足以减杀无名指和小指可能过分向左的倾向。由此可见,实际的力量是从三方面来而共趋向圆心的,对圆形来讲,三方面来的力量足以起到四方八面的作用。在这样灵活自然的力量统一在对立的聚焦点之中,笔管就夹在一个有弹性的圈内,就显得非常牢固稳定了。

掌握了正确的五指执笔法后,还得学会利用手腕的力量,因为只有把手指、手腕的力量配合起来,写出来才能有力度和气势。所以,还必须掌握“指实、掌虚、掌竖、腕平、肘起”五项执笔要领。

“指实”,即要做到五指齐力,小指紧贴在无名指上,食指、中指、无名指、小指实不透风,都牢牢地贴住笔管,指尖稍用些力,这是因为字之骨“生于指”,执笔坚实,全身之力才能透过臂、肘、腕、指而注入笔端,这样写出的字就显得挺拔有力——就如同劈柴时,把斧头执得紧些,劈下去会更有力量一样。

我们感到,对于初学者,开始执笔不宜过紧,过紧了手反而抖得厉害,笔画写不直。但以后宜紧些。紧是相对的,手指执得过紧,就使用笔变得僵硬,同时也很吃力。

“掌虚”,是使掌心空虚,能容得下一个鸡蛋或乒乓球,使五指仍能自由外伸或内收,笔的运动自由而不受阻碍。这样能使笔毫随着笔管做出各种圆转的动作。

要做到掌虚,关键是大拇指必须横撑按笔,而不能全部贴住笔管,食指应以第一节压管,位置应在大拇指按管处之上约1.5厘米左右。这样,掌心便自然会空虚。

“掌竖”,就是把手掌竖起来,决不能和手腕平行。掌竖的目的是使手腕有灵活运动的余地。初学者往往不注意这点,手掌与腕处于平行位置,这样,整个执笔的手显得僵硬,无法达到运用自如的目的。

“腕平”,就是指手腕与纸面要保持相对平衡,使笔管保持垂直,这样是为了便于运腕,使腕左右前后地运动,这和掌竖有密切

下列是掌虚、掌竖和指实、腕平的正面(见图 1-3)、侧面图(见图 1-4)。



图 1-3



图 1-4

“肘起”，这里实际上说的是“悬腕悬肘”，因为“肘”一悬起，“腕”必定要悬起。我们主张写3厘米以内的大楷、中楷，腕与肘不一定要抬得很高，只要能虚着，不死靠桌子上就可以了；写6厘米及6厘米以上大字时，肘部要悬起，并略高于腕部（腕也要悬起），这样活动范围大，挥运灵活，字的气势就好。

悬腕悬肘,对初学者来说,应该是个不小的难关。因为臂无依靠,笔在手中自然要发抖,时间稍久,还会酸痛。这就像一个久未上运动场的人去赛跑、踢球一样,第二天起来,手足酸痛,浑身不舒服,但只要坚持经常去,这些感觉会渐趋消失。这些“发抖”、“酸痛”是前进过程中难免的暂时现象,坚持练习二、三个月,就会习惯了。

我们常见不少人书写时,习惯于用右手腕直接贴住桌面,这种方法虽然轻松,但牵制住了腕力的发挥,活动的范围只局限在指关节上,旋转余地太小。所以,从严格训练的角度来说,初学者练字一开始,就要让腕部和肘部都离开桌面空悬起来,肘部要略高于腕,腕部只要离桌面一指高低就可。

执笔的高低也要适当。如执得过高,写出点画容易浮滑、飘浮;执得太低,稳是稳了,但书写难以自由伸缩,容易呆板、笨拙。一般小楷执笔最低,中楷高些,大楷可略高些,离笔头约6厘米左右,这

就是说,应该随着运笔范围的扩大而决定执笔的高低。

第二节 毛笔书写姿势

初学者还要注意一个正确的写字姿势,把它简要归纳为八个字:足安,头正,身正,臂开。

足安:臀部要坐满在椅子上,两脚平放在前面,不要双脚交叉或分得太开,尤其不要翘腿或抖动双肢。

头正:头要端正,不可歪斜或俯得太低,两肩在同一水面线上。

身正:身子要直,胸部离开台子约一指到一拳的距离。书写中,人们在无意中腰背微微前倾,这也未尝不可,但不能曲背。

臂开:左手按纸,右手执笔,两臂要撑开一些,不要夹拢。这样,活动范围大,容易做到横平、竖直、撇捺开展。写大幅的字,最好站着写,因为居高临下,就能够更好地掌握整篇气势。

写字姿势,常会犯弯腰、伏案、歪头等毛病,这些都要在实践中逐渐纠正。

下列是写字姿势图(见图 1-5)。



图 1-5

第二章 毛笔书写的用笔方法

由于书写的工具是柔软的毛笔，要使软毫下的点画通过运行变成优美的形态，那就要求充分利用笔毫富有弹性的功能，这就必须掌握“用笔”技巧。也就是如何使笔毫在书写点画时进行运动，或者说怎样使用笔毫在书写点画时进行运动，从而在纸上写成优美的点画。祖国书法，虽然有各种流派，欧体、颜体、柳体、赵体等，但用笔方法是基本相同的，我们学写字，就要掌握好这个笔法规律。

用笔出现在一笔一画的书写过程中，它包括起笔、行笔、收笔三部分。

第一节 用笔之一——起笔

在电视荧屏上，我们常会看到这样的场面：一场紧张激烈的拳击比赛，往往令观众情绪异常活跃，这是“力”的较量，“巧”的争斗。我们不禁赞叹不已！然而，你想必会留意到，双方挥拳击出前都有一个迅疾的回缩动作，回缩越快，击出越有力；这如同足球比赛中那样，运动员要把球有力地踢出去，也必须有一个先把脚缩回来的动作。

拳头出击是向前的，而先缩回来是反方向动作；球的方向是朝前的，而脚先缩回来也是反方向动作，我们把这个物理上的反作用原理用到每个笔画的开头，称为“逆势”。

逆势的运用，能使笔画产生刚劲有力、含蓄饱满的效果。

如向右写横画，就好比要向右击出拳，用了个先缩回来的动作击出才有力，在书法上叫“欲右先左”。

下列是先向左缩回来再向右击出的动作（见图 2-1）。

把这个动作用到横画的起笔上（见图 2-2）。



图 2-1



图 2-2

如向下写竖画，就好比要向下击出拳，就得先把拳头往上缩再打下去，在书法上叫“欲下先上”。

下列是先向上缩回来再向下击出的动作(见图 2-3)。

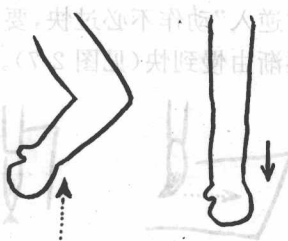


图 2-3

把这个动作用到竖画的起笔上(见图 2-4)。



图 2-4

凡起笔都必须有这样带有反方向的逆势动作，应用于基本点画的起笔上(见图 2-5)。

这个“逆入”和生活中的反方向动作相比，从时间上来说要短促得多，往往“逆”得慢了，就取不到反方向所产生的作用力，这如同把拳头慢慢缩回来再打出去，显得乏力，所以，要达到快疾就先



图 2-5

得不间断地在空中练习“书空”动作。方法是手执毛笔，对着空中不断做“逆入”的动作（见图 2-6），这样才能使动作熟练。



图 2-6

开始在纸上练“逆入”动作不必过快，要多体会动作，可以把笔尖贴住纸面练习，逐渐由慢到快（见图 2-7）。



图 2-7

待熟练之后，这个“逆入”应该是一个虚空动作，即笔尖不碰到纸面，动作迅疾而隐蔽。

有人认为，看一个人会不会写毛笔字只要看他的起笔就可以了，这话很有道理。而起笔的第一步动作就是这个“逆入”。“逆入”是起笔的灵魂。

柔软的笔毫着纸后应该通过怎样的动作才能使起笔更为完美呢？以“横”为例，它的起笔包含三个动作：（1）逆入——欲右先左，取得力度；（2）直落——笔锋下按，充分铺毫；（3）转腕——略提锋，手腕自下转向右，形成方起笔，这就是“起笔三步曲”。下列是横画直落笔动作（见图 2-8）。



图 2-8

方起笔刚劲、饱满。除了一个“欲右先左”逆入动作外，第2步的笔毫下按尤为重要；2~3有一个略提峰，然后转动手腕的动作，三步动作连贯性很强。

“竖”的起笔同样包含三个动作：(1)逆入——欲下先上，取得力度；(2)横落——笔毫右按，充分铺毫；(3)转腕——略提锋，手腕自右转向下，形成方起笔。

下列是直画横落笔动作(见图 2-9)。

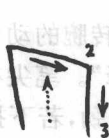


图 2-9

在唐代柳公权写的《玄秘塔》碑中，这种方起笔十分明显，下列“十、正”两字中横、竖起笔均用方起笔法。

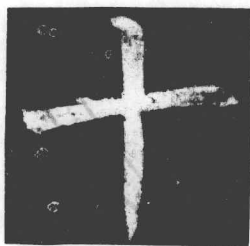


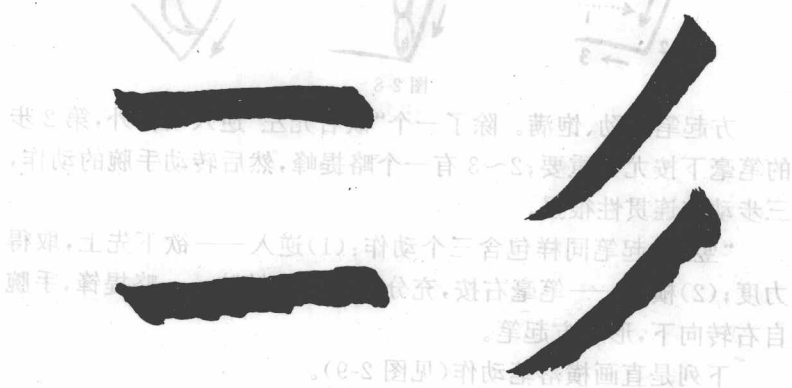
图 2-10

第二节 用笔之二——行笔

起笔的灵魂是“逆入”，行笔的灵魂则是“运腕”。笔毫在纸上行进，主要是靠腕的力量。指的功能是执住笔杆，而运行则依赖手腕

之力，即靠了手掌根部的摆动。

下列两组横、竖笔画作一对比：



第一组是运用了手腕的力量，也就是通过转腕的动作，把笔尖调整到笔画的中间，也就是我们通常讲的“中锋”。笔尖在中间走，墨水顺笔尖均匀地自两面渗开，使点画圆满遒劲，若下按，笔毫就能有力铺展开来；若提笔，笔毫就可以有力地弹起收拢，即使是细如丝发的笔锋在纸上运动，写出来的点画也会有力。

如果把笔画比成为一条跑道的話，那么笔尖就要始终“走”在跑道的中央（见图 2-10）。

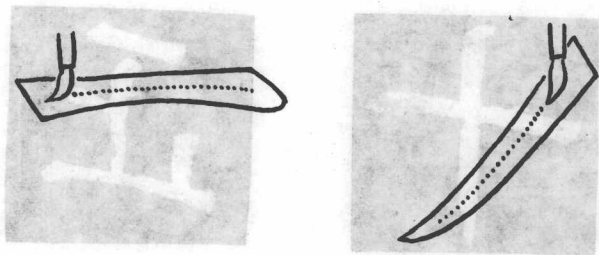


图 2-10

第二组笔画一边光一边毛，一边浓一边枯，呈锯齿形，这是因为用笔时没能靠腕来调整好锋尖，使得锋尖在边沿上，而笔肚又贴到了另一边上。这种病态在初学书法中常常见到，它也就是我们常说的“偏锋”（见图 2-11）。

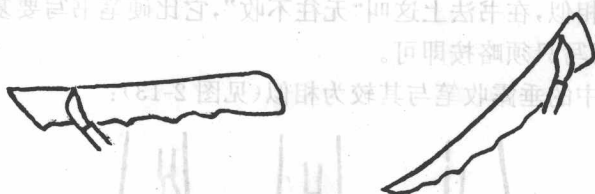


图 2-11

中锋行笔，怎样的速度才算合理。我们不妨以擦桌子方式作一个说明。一种是我们把抹布向右一拖，把这种方式用在书写上，就出现了一种病笔，由于行速太快，一带而过，墨水还来不及渗透就滑了过去，这样写出来的字干枯乏力，毫无生气。另一种是向右行时作微弱的上下振动式的运行，这种方法容易擦得干净，原因是力下得沉。书写也是如此，稳稳控制住笔，墨向两边渗透也就越强烈，这样往往容易产生“入木三分”的味道，写出来的字就有厚重感。所以，慢行，才是可取的方法。

行笔力求沉着运行，为了使初学者尽快克服行手容易发抖的现象，要求练写横画、竖画时拉到一尺长，认真地一笔完成，不可断笔。

第三节 用笔之三——收笔

毛笔书写成的基本点画的收笔方式主要有两种，一是横、竖圆收，它的灵魂是“提锋”，靠手腕摆动来回收。

以横画收笔为例（见图 2-12）：



图 2-12

笔锋至尾部提起，锋不离纸，然后运腕，先向右下，再向左内回收。这如同一个跳水运动员，跑到跳板顶端一下腾起，跃入水中后再回游上岸（不过腾起时，脚尖还得贴在板端），这跳水动作与横的

收笔非常相似，在书法上这叫“无往不收”，它比硬笔书写要复杂得多，硬笔书写只须略按即可。

竖画中的垂露收笔与其较为相似(见图 2-13)：



图 2-13

先提锋后运腕向左上方回收，形成“露水垂滴下来”的形态，在书法上这叫“无垂不缩”。

下列两字选自欧阳询《九成宫》，其中“上”的长横末端用了圆收，“下”的第一横也是；“下”中的竖为垂露式的回收。



第二种收笔为撇、捺、悬针竖出锋式的回收(见图 2-14)。

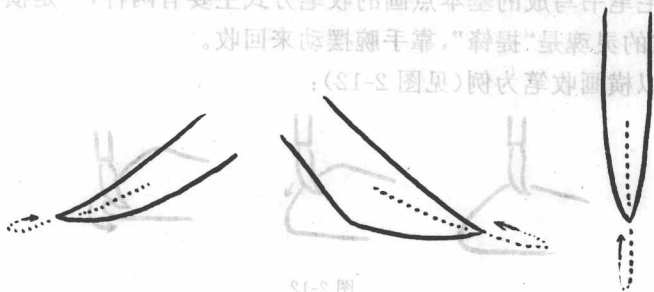


图 2-14

出锋式的回收，首先要把力送到笔画的末端，出锋后顺势作一个空中回收动作，动作幅度小而隐蔽。但是，初学者往往出锋过快，