



名家书法教程

赵孟頫胆巴碑

姜克戈◎编著

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社



名家书法教程

赵孟頫胆巴碑

常州大学图书馆藏书章

姜克戈◎编著

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫胆巴碑 / 姜克戈编著. — 北京: 北京美术摄影出版社, 2014. 9

名家书法教程

ISBN 978-7-80501-660-3

I. ①赵… II. ①姜… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 157968 号

名家书法教程

赵孟頫胆巴碑

ZHAO MENGFU DANBA BEI

姜克戈 编著

出 版 北京出版集团公司
北京美术摄影出版社
地 址 北京北三环中路6号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
总 发 行 北京出版集团公司
发 行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司
经 销 新华书店
印 刷 北京施园印刷厂
版 次 2014年9月第1版
2014年9月第1次印刷
开 本 850毫米×1280毫米 1/16
印 张 3.5
字 数 10千字
书 号 ISBN 978-7-80501-660-3
定 价 12.00元
质量监督电话 010-58572393

用 笔

运用毛笔在纸上书写点画的方法称用笔法，简称用笔。每一笔画都有起笔、行笔与收笔三个步骤，三个步骤运用得好才能妙笔生花。

行 笔 法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时，必须注意行笔的顺序、速度、走向与提按。

一、顺序

中国字大都在两画以上，因而就存在行笔先后顺序的问题。一个字先写哪一笔，后写哪一笔，都是约定俗成的。这种笔画书写的先后次序称为笔序，又称笔顺。笔顺错了，不仅影响书写的速度和结字的美观，还会贻笑大方。古人在长期的书写实践中，总结出了七条原则：（1）先上后下。一个字中有两条或两条以上横画者，先写上面的，后写下面的，如“三”“二”等字。（2）先左后右。一个字中有两条或两条以上竖画者，先写左边的，后写右边的，如“川”“山”等字。（3）先横后竖。一个字中有横有竖者，先写横画，后写竖画，如“十”“土”等字。（4）先撇后捺。一个字中有撇有捺者，先写撇画，后写捺画。如“人”“夫”等字。（5）先中间，后两边。一个字中有左中右三部分，先写中间，后写两边，如“小”“承”等字。（6）先外后内。由外框与内部笔画构成的字，先写外框，后写内部，如“风”“问”等字。（7）先进后关。由围框与内部笔画构成的字，先写围框，再写内部，最后写围框下的横，如“回”“国”等字。当然，以上仅是笔顺的一般规律，此外有些特殊的字必须特殊处理。如“有”字旁的字，有横有撇，有些字要先写撇，再写横，如“有”“右”等字；有些字则要先写横，后写撇，如“在”“左”等字。又如“义”字，有些人先写一点，再写撇捺，有的人先写撇捺，后写一点，这都是可以的。但绝大多数字的笔顺都是有规律可循的，对于初学者来说，只有循规蹈矩才能把字写好。

二、速度

运笔的速度既不宜太快，也不宜太慢。太快则留不住笔，笔不入纸；太慢则无势，线条无神采。运笔时一定要要有节奏感。唱歌时声音有高低快慢的变化才能悦耳动听；运笔时也要有快慢疾徐的动作才能使字有节奏感。不同的笔画要有不同的速度，以横、竖、撇、捺、点、折、钩而言，横须慢，竖应快；捺应慢，撇须快；折应慢，钩须快。单以竖而言，悬针竖宜慢，垂露竖宜快。而且，一画之间也有快有慢，如写一捺，起笔须慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，至捺尖又由慢而快。音乐没有快慢的节奏就会索然无味，书法也必须有快慢的节奏感才会丰富多彩。

三、走向

所谓行笔“走向”，即在运笔过程中笔尖的方向。楷书运笔时笔锋（尖）一般保持在点画的中线上运动，书家叫中锋，也称为正锋。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。据说南唐书法家徐铉写的字，映着日光看，笔画的中心隐隐可见一条浓墨聚成的黑线，这就是中锋行笔的效果。如果行笔时笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会屈折于笔画的另一边，会形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。所以初学者用笔一定要保持笔笔中锋。需要注意的是，中锋行笔时，为了使笔锋处于点画的正中，起笔写横画时锋尖必定向左，写竖画时锋尖必定向上，起笔处就会形成枣核状，收笔时同样会产生枣核状，所以起笔与收笔时必须通过笔的提按转折来调整笔锋，起笔要逆锋，收笔要回锋。同时，由于中锋行笔笔锋在笔运行方向的后方，转折时如不调整笔锋，转折后的笔锋就会偏于笔画的一边，所以转折时必须提笔转锋或折锋调整笔锋，笔锋才能在转折后仍处于笔画的中间，否则，是难以做到笔笔中锋的。

四、提按

将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔。将笔从纸面上微微按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程也是在不断地提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

横画

1. 长横行笔法

逆锋起笔；略向右上中锋行笔；至末端微提笔，回锋收笔。



2. 左尖横行笔法

顺锋起笔；渐行渐按，略向右上行笔；至末端下按，回锋收笔。



3. 右尖横行笔法

逆锋重落起笔；折笔略向右上中锋行笔；边行边按，至末端回锋收笔，右端较粗。



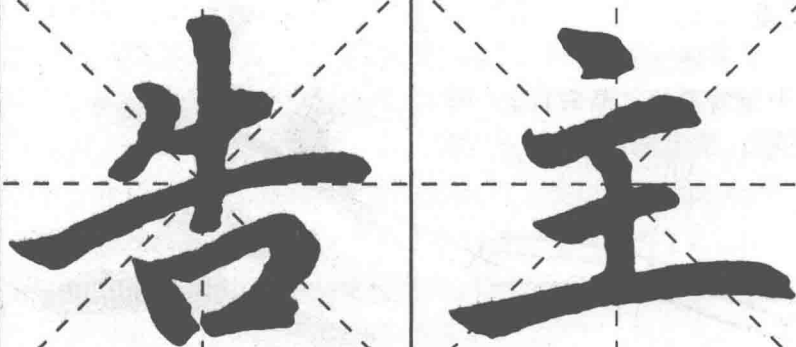
4. 凸横行笔法

顺锋起笔；侧行笔，略向内扣；至末端回锋内扣收笔。



5. 凹橫行筆法

逆鋒起筆；側行筆，略向右上中鋒行筆；至末端下按，回鋒收筆。



6. 斜橫行筆法

逆鋒起筆；右上中鋒行筆；至末端下按，回鋒收筆。



豎畫

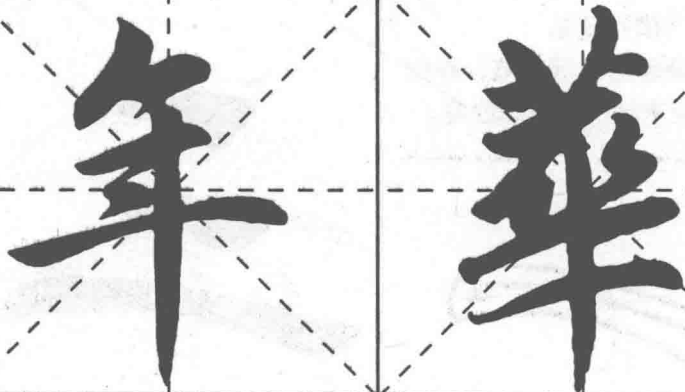
1. 垂露豎行筆法

藏鋒重落起筆；折筆向下中鋒行筆；至末端稍頓筆，回鋒收筆。



2. 懸針豎行筆法

逆鋒起筆；折筆向右下按，轉筆中鋒向下行筆；漸行漸提，出鋒收筆。



3. 短竖行笔法

顺锋重落起笔；折笔向下中锋行笔；至末端下按，回锋收笔。



4. 左钩竖行笔法

逆锋起笔；转锋向下中锋行笔；至末端顿笔蓄势转锋向左上钩出收笔。



5. 上尖左竖行笔法

斜切起笔；侧转中锋提笔行笔；至末端提笔回锋收笔。



6. 上粗竖行笔法

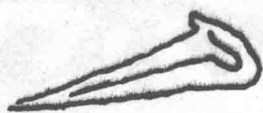
斜切重起笔；折笔调锋向下中锋行笔；渐行渐提，至末端回锋收笔。



撇画

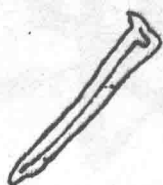
1. 平撇行笔法

侧锋起笔；稍顿笔，提笔略向左下行笔；顺势提笔，露锋收笔。



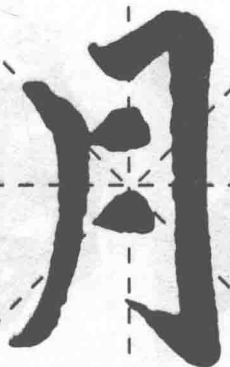
2. 斜撇行笔法

逆锋起笔；折笔向左下中行笔；渐行渐提，出锋收笔。



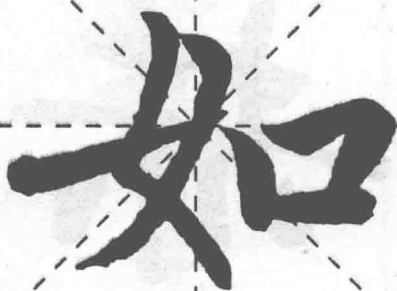
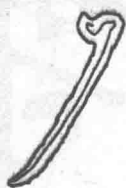
3. 竖撇行笔法

逆锋起笔，折笔向右下稍顿笔；调锋中锋向下行笔；渐行渐提，至弯处顺势向左撇处，收笔有力。



4. 弯撇行笔法

逆锋起笔；折笔转锋，斜下中锋行笔；至弯处顺势向左提笔撇出，自然收笔。



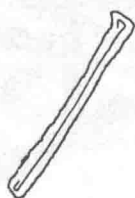
5. 回锋撇行笔法

藏锋起笔，折笔向右下顿笔；调锋斜下中锋行笔；至末端稍顿笔蓄势，向左上钩出收笔。



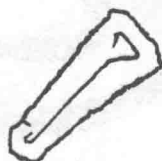
6. 方尾撇行笔法

藏锋起笔，折笔向右下顿笔；转笔左下中锋行笔；边行边按，至末端回锋收笔。



7. 方头撇（短撇）行笔法

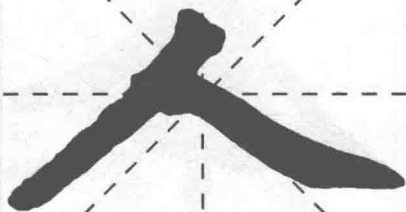
逆锋起笔，折笔向右下重按笔；转锋向左下中锋行笔，段短；至末端回锋收笔。



捺画

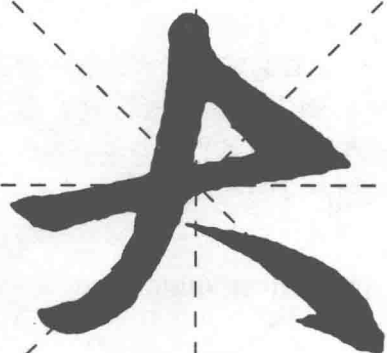
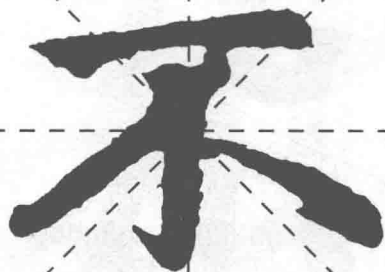
1. 斜捺行笔法

藏锋轻起笔；折笔向右下稍顿，转锋向右下中锋行笔；边行边按，至末端提笔向右捺出，顺势收笔。



2. 反捺行笔法

顺锋轻起笔；顺势向右下行笔，边行边按顿；至末端向左上回锋收笔。



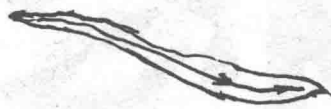
3. 平捺行笔法

逆锋起笔，折笔向右下稍顿；提笔向右行笔，自然弧形；至末端顿笔蓄势，提笔略向右上出锋收笔。



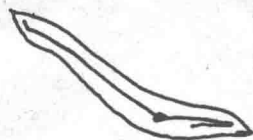
4. 侧捺行笔法

顺锋起笔；顺势向右下中锋行笔；至末端稍顿，提笔向右捺出，出锋收笔。



5. 回锋捺行笔法

顺锋轻起笔；中锋向右下行笔，边行边按；至末端稍顿，提笔向右捺出，回锋收笔。



点画

1. 斜点行笔法

逆锋轻起笔；折笔向右下稍顿笔；转锋略向左上回锋收笔。



法

海

2. 平点行笔法

逆锋或折锋起笔；折笔向右下顿笔，转锋中锋向右稍行；至末端回锋收笔。

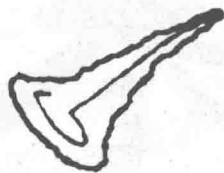


今

恒

3. 挑点（提点）行笔法

藏锋轻起笔；顺势下按笔蓄势；转锋向右上出锋收笔，锋短。



照

深

4. 撇点（斜点）行笔法

逆锋起笔；顺势下按笔；转锋向左下行笔，提笔出锋，顺势收笔。

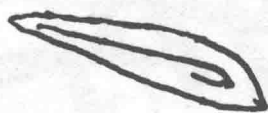


興

義

5. 长点（捺点）行笔法

顺锋轻起笔；右下行笔，边行边按；至末端下按，回锋收笔。



不

東

6. 左边点行笔法

藏锋或露锋起笔；略行笔，顺势右下按笔；回锋收笔或出锋收笔。



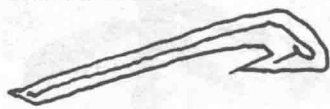
就

葉

钩画

1. 横钩行笔法

逆锋轻起笔；折笔中锋向右行笔；至末端向右下按笔稍顿，折笔回锋蓄势，向左下钩出收笔。



覺

寒

2. 竖钩行笔法

逆锋起笔；向右下稍顿笔，转锋向下中锋行笔；至末端稍顿蓄势，向左上钩出，顺势出锋收笔。

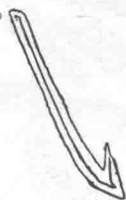


河

乎

3. 斜（戈）钩行笔法

逆锋轻起笔；右下顿笔，转锋向右下中锋行笔；至末端回锋稍顿蓄势，向右上钩出，出锋收笔。

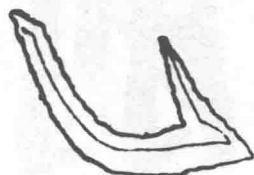


成

武

4. 卧（心）钩行笔法

顺锋起笔，按笔行笔；至末端，稍顿蓄势；向上略偏左钩出，出锋收笔。

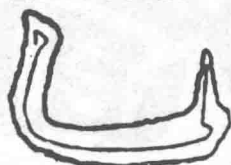


惠

愁

5. 竖弯钩行笔法

藏锋起笔，折笔转锋向右下略按笔；至弯处侧笔向右行笔，边行边按；至末端回锋蓄势，向上出锋收笔。



元

愧

6. 横折斜钩行笔法

逆锋起笔；转笔略向右上中锋行笔；至末端向右下顿笔，折笔向左下中锋行笔；至末端顿笔蓄势，向左上钩出，出锋收笔。



别

海

7. 弧钩行笔法

顺锋起笔；下按笔成短弧形，侧锋转笔向下中锋行笔；至末端顿笔蓄势，略向左下钩出，出锋收笔。

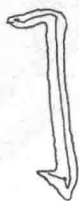


家

學

8. 横折竖钩行笔法

逆锋起笔；转笔略向右上方中锋行笔；至末端向右下顿笔，折笔向下中锋行笔；至末端顿笔蓄势，向左上钩出，出锋收笔。



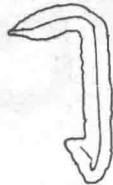
剛

前

折画

1. 横折行笔法

顺锋起笔；中锋向右行笔；至末端向右下顿笔，折笔向左下行笔，末端回锋收笔。

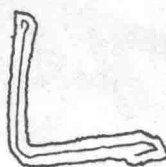


常

墙

2. 竖折行笔法

藏锋起笔，折笔向右按；转锋向下中锋行笔，至折处折笔转锋向右中锋行笔；至末端左回锋收笔。



流

世

3. 撇折行笔法

逆锋起笔；向右下按笔，转锋向左下中锋行笔；至折处顿笔蓄势，向右上提出，出锋收笔。

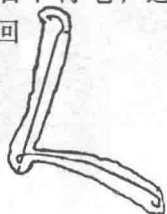


素

紫

5. 斜折行笔法

逆锋起笔，右下顿笔；折笔向左下中锋行笔，至折处；折笔向右下行笔，边行边按，至末端回锋收笔。



如

姑

4. 横撇折行笔法

藏锋起笔，折笔向右下顿笔；转锋向左下中锋行笔；至末端回锋收笔。



神

外

6. 竖提折行笔法

逆锋起笔；向右下顿笔，折笔向下中锋行笔，至折处；顿笔蓄势，向右上钩出，出锋收笔。



退

振

部首

1. 提手旁行笔法

短横略向右上，竖钩略长偏右，且挺直。钩锋较短，挑笔起笔略向左伸，出锋处与短横有点齐平。



振

接

2. 竖心旁行笔法

两点左低右高，中竖略向里弯，采用垂露竖。

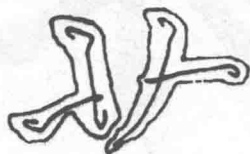


惜

惟

3. 草字头行笔法

行笔从左向右依次是竖、横、横、竖，两部分忌平行，应上开下合，左短竖回锋收笔，右短竖向左下撇出。

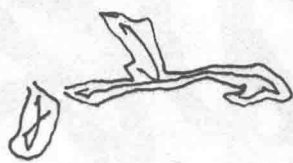


芳

花

4. 宝盖头

上点逆落笔再向下顿接，左点略向里弯横钩穿插过上点，作钩时向右下重按，转锋蓄势向左钩出。



宣

寶