

刘月忠 著

刘月忠

大楷字帖



蓝天出版社

刘月忠 著

刘月忠

大楷字帖



蓝天出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

刘月忠毛笔大楷字帖 / 刘月忠著. — 北京: 蓝天出版社,
2008. 4

ISBN 978-7-5094-0069-2

I. 刘… II. 刘… III. 毛笔字—楷书—法帖 IV.
J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008) 第041424号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 16开 (880×1230毫米)

字 数: 249千字

印 张: 13

印 数: 1-5000册

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月 北京第1次印刷

定 价: 78.00元

序

楷书因其楷法而得名,又称真书、正书。楷书出现于东汉,完善于东晋,盛极于隋唐,其特点是形体方正,横竖平直,点画规范,用笔藏露有度,提按分明,悬垂转折,规矩得法,字形文雅清秀,易于辨认。楷书历来被文人所推崇,视为书法入门之要径。我素来赞成学书从楷书入手的选择,特别是青少年朋友,如能从楷书打牢基础,对将来在书法事业上的发展定会大有益处。

刘月忠同志多年的书法实践,正是对上述观点的有力佐证。他起步于颜,后入欧,兼习历代名家碑文墨迹,窥见前人笔法之精妙,求同存异,勤耕妙悟,形成了含蓄劲健,浑然雅秀的风貌。其用笔方圆兼施,枯润交融,一展传统书法之神韵。月忠同志的书法艺术独具风姿,尤以楷书成就最著。他书写的这个大楷本,从汉字的基本点画起步,进而各种偏旁部首,再到上下左右各种结构的字,以至简化字、异体字和古文字等,由简到繁,从易而难,从独特的角度揭示了用大楷书写汉字的基本规律。若能循此步骤反复演练,必能达到熟能生巧之目的。尤其他独创的“三方格”,是书法习练者的好帮手。

月忠同志在军务之余完此夙愿,将心手之作献给书学朋友们,实为一件好事,可喜可贺。欣喜之余,特赘数语以为序。

李 铎

编者语

世界华人书画家联合会主席、著名书法家刘月忠先生,集近半个世纪书法功底和学书经验,精心创作,倾力奉献,著成此书。本书字体气度恢宏,书写规范秀雅,形式卓群独特,内容系统完整,是一套难得的今人墨迹范本。

目前面世的许多书法大字帖,大多系历代书家碑文墨迹放大编辑而成,而近代书家的墨本真迹又以作品集为多,适合于教学和自学的大楷字帖并不多见。本书着重解决了这个问题。特别是他在长期书法实践的基础上,依照汉字的笔画多少、形态特点和间架结构等变化规律发明的“三方格”,更是独具妙用,为书法爱好者提供了极好的助手。

本书具有三大特点:一是原大编印,帖中范字与真迹完全相同,墨迹清晰,临写更为直观。二是每个范字都标有汉语拼音,其中异体字和古文字标有简化字,便于青少年朋友识别,并弥补了前人碑文墨迹中没有简化字的缺憾。三是各部分内容按照练字的程序编排,有利于掌握学习进度,方便教学和书法训练。

诚望大家闲暇之余临案挥毫,投身翰墨。

目 录

怎样写好大楷字·····	001
三方格介绍·····	006
字帖正文·····	007
一、基本笔画字例·····	007
二、偏旁部首字例·····	027
三、独体字例·····	107
四、左右结构字例·····	116
五、上下结构字例·····	122
六、左中右结构字例·····	127
七、上中下结构字例·····	133
八、自选单字例·····	137
九、简化字例·····	150
十、异体字例·····	164
十一、古文字例·····	176
刘月忠先生书法作品欣赏·····	185
历尽艰辛 翰墨飘香·····	199

怎样写好大楷字

中国书法艺术历史悠久，源远流长，犹如发源于唐古拉山脉的长江，生机勃勃，奔流不息。历代书法名家犹如晴朗夜空中的群星，争相辉映，把祖国的艺术天地装点得灿烂辉煌。书法艺术是具有中国民族特色的独特艺术，是以汉字为书写对象，以毛笔为书写工具，以线条为表现形式的造型艺术。它与汉字的产生和发展密切相关，是中国传统文化的瑰宝，是世界文化的一颗耀眼明珠。在祖国艺苑乃至世界艺坛上，书法艺术毋庸置疑地占有一席之地。

书法通常指汉字的书写艺术。汉字的书体种类繁多，练字的方法异彩纷呈，为了打好基础，不妨先从楷书练起。古人云：“学书宜先工楷，次作行草。”楷书亦称真书或正书，即书法楷模之意。楷书字形规范，笔画完美，结构端庄而富有法度，有利于书法入门。楷书分为微楷、小楷、中楷、大楷、榜书巨楷等。楷书的形成经过了曲折而漫长的历史，而怎样便捷有效地掌握书写技能也同样经过了若干代书家的探索。前人告诉我们：“初学先大书，不得从小。”字过小笔画难以舒展，笔力不易扩张，而大楷笔势稳健，点画清秀，气象壮观，悬落得意，既可使初学者尽快入门，又可培养洒脱大气，自然豪放的书风，对日后的全面发展大有裨益。写大楷首先要练好基本点画，点画是决定书法作品优劣的基础条件。练成之后，进而研究组合结字，并力求自然大气和灵动秀美。无自然大气不上品味，无灵动秀美不称其为艺术。自然大气和灵动秀美是书法艺术的最高境界，这种境界是人的智慧、激情、文化底蕴、创作灵感、工具与材料、艺术功底和自然环境默契和谐、融汇贯通的结晶。天长日久自出心得。在书法训练时，既要热情奔放、畅怀豁达、恬静自然、富有休闲玩耍之意，又要凝神静气、全神贯注、认真对待，在顺应规律中实现道法自然，达到有意中创作，无意中书写的境界。

一、正确执笔

古来素有“执笔无定法”之说。执笔的基本要领是“指实腕活”。执笔要松紧适度，过松则运笔无力，过紧则运转不灵。轻松自然的执笔可以使全身之力始于足、发于腰、经于肩、垂于肘、凝于腕、达于指、倾注于笔颖。古今名家执笔方法虽不相同，但却达到了同样高深的书法艺术境界，证明不同的执笔方法可达到相同的艺术效果。我们说“执笔无定法”，并非指“完全无法”。传统执笔方法，大多采用四指触管，五指用力之法。即用拇指、食指、中指的指肚前部捏住笔管，无名指背面顶住笔管，小指紧靠无名指助力，使笔管垂直。写字时应指紧、掌虚、腕活，捻转变化，运转自如。如果是立姿书写，要两脚踏实，直腰拔背，肘高于腕，头略前俯。执笔对手的定位有不同的说法。东晋女书家卫夫人主张：“凡学书字，先学执笔，若真书，去笔头二寸一分，若行草书去笔头三寸一分，执之”，也有“真书去毫端二寸、行三寸、草四寸”之说。常见的执笔方法还有“拨灯执笔法”、“三指执笔法”等。前人的执笔方法可以效仿，也可根据自己的习惯另作选择。总之，执笔在指，用笔在腕，笔要执得稳，腕要用得活，无论怎样执笔，都要从书写效果出发。

二、熟练用笔

笔、墨、纸张用笔为上。纵观古今，有作为的书法家都十分重视用笔，并因其形式、风格、情感、个性不同，而各行其法，各具特色。毛笔是用兽毫制成的一种柔软而具弹性的书写工具，使用它要顺其性、合其势，以中锋运笔为主，侧锋、逆锋交替转换互补，提按顿挫，顺逆转折，轻重缓急，自然天成。

写字必须能够驾驭手中的毛笔，熟练掌握笔锋的运行规律和汉字点画的基本写法。学会用笔是为了通过毛笔表达出欲写点画的理想形状。基本点画写的是否规范，

直接影响到汉字的面貌和结构变化。用笔不同，写出的点画形态就不同。用笔时的轻重、曲直、方圆、转折、提按、连断等不同，写出的字结构特点就截然不同，并导致书法作品风格上的差异。历代名家书法作品所以具有鲜明的个性，与其用笔不同是分不开的。

由于笔毫的质地、长短、大小、制做方式不同，其性能亦不同。毛笔在书写中万毫齐力，因而出现的迹象就千变万化，这是其他书写工具所不能做到的。一支好的毛笔，笔毫有主副之分，主毫显立骨抱筋之势，副毫得肌肤之丽。充分利用毛笔的作用力和反作用力，八面铺毫，时而柔润含蓄，时而锋芒毕露，时而曲而复直，时而卧而复立，运之精熟便可挥洒自如，获得“凛之以风神，温之以妍润，鼓之以枯劲，和之以闲雅”的效果。中锋如锥，曲直挺劲，秀美含神，如侠女舞剑，刚柔矫健，迟则沉气力集，速则风驰电掣，震则惊天动地。古人云：“书法以用笔为上，而结字也须用工，盖结字因时而传，用笔千古不易。”用笔的一般规律是由轻到重，再由重到轻，提、按、转、折、顿、挫、疾、缓互变，找出感觉，因需要而为之。这样就可以出现提则轻、按则重、疾而浮、缓而刻、转而圆、折而方的效果。用笔的关键是调锋，做到时而逆入平出，回锋转向，时而方圆兼施，明折暗转，顺其毫锋，有效运作。不少人学习书法只重视字的间架结构，不注意用笔调锋，结果走了弯路。

三、巧妙用墨

具备了合适的书写工具和纸张，调墨和用墨也是不可忽视的。调墨要因宣纸性能而定。一般在较厚而吸水性强的宣纸上书写时，墨可以适当调稀一些；用较薄而吸水性差或不吸水的宣纸时，墨汁中可少量加水或直接使用。如果墨汁胶性大，较为黏稠，可兑适量温水，调匀后使用。要根据墨汁的浓淡和纸张吸水性的不同，适当调整行笔速度。如纸张吸水性强，而墨又比较稀，

行笔速度要适当加快。如墨较浓,书写速度应放慢,行笔要先快后慢。一般情况下,用焦墨写字点画浓重苍健,饱满厚实,用淡墨写字点画活泼秀润,洒脱静雅;用焦墨易生躁气,欠流畅,用淡墨易浅薄飘浮,伤神采。用墨时适当出些飞白更有韵味,会使人产生枯润交融,刚柔相济,阴阳合一的感觉。再者,字体的变化,笔画的多少,也与用墨有关。写楷书调墨稠些,写行草调墨稀些,写笔画多的字着墨可轻些,写笔画少的字着墨可重些。总之,用墨不可呆板僵化,要根据笔墨纸张的质量和创作者的个人经验而定。字写千遍,其理自见,只要留心体验与不断总结,总会达到得心应手和随心所欲的境界。

四、精心临帖

临帖是借助他人的成果来提升自己。一本好的字帖不仅能引导我们学习书法,激发学习热情和灵感,而且能对日后的发展和深造产生重要影响。选定一种字帖后,要集中精力临写,长期坚持,掌握规律,抓住特点,吃透精神。先要养成临帖前读帖的习惯。读帖是为了练眼,领会字内的艺术韵味。读帖要“精悟细出”,反复观察和分析帖中范字的笔意,仔细揣摩帖中范字的笔画特征、布白关系和结字规律。把帖读懂,领会其中的奥妙,才能临得形象。临帖要先取其形似,后得其神似。在读帖和临帖的基础上进行背帖训练。背帖是将读帖和临帖过程中理解了的东西存于眼、记于心、达于手的练习过程。要把体察到的笔意、墨韵、风格、面貌、气势、神态等直接写出来,然后再将自己写的字和字帖进行比较,从细微之处着眼,认真纠正相悖之处,逐步提高动笔即能入帖的能力。临帖重在入帖,入帖的目的是为了出帖。临帖是入帖的开始,而出帖是临帖的结束,是书法创作阶段的起步。临帖时要重视研究范字的基本点画和间架结构,练好基本功。尤其写大楷,这种基本功更为重要。不少人写字多年,进步不大,就是因为没有解决好基本功问题。临帖是为将来创作打基础,要在字内留意,字外用功,先与古人合,后与古人离,

难在能合，贵在能离。书写时要意在笔先，意到笔随，顺其笔性，明其法理，悟其形神，博学变通，广采众家之长，丰富自己的创作。

五、把握结构

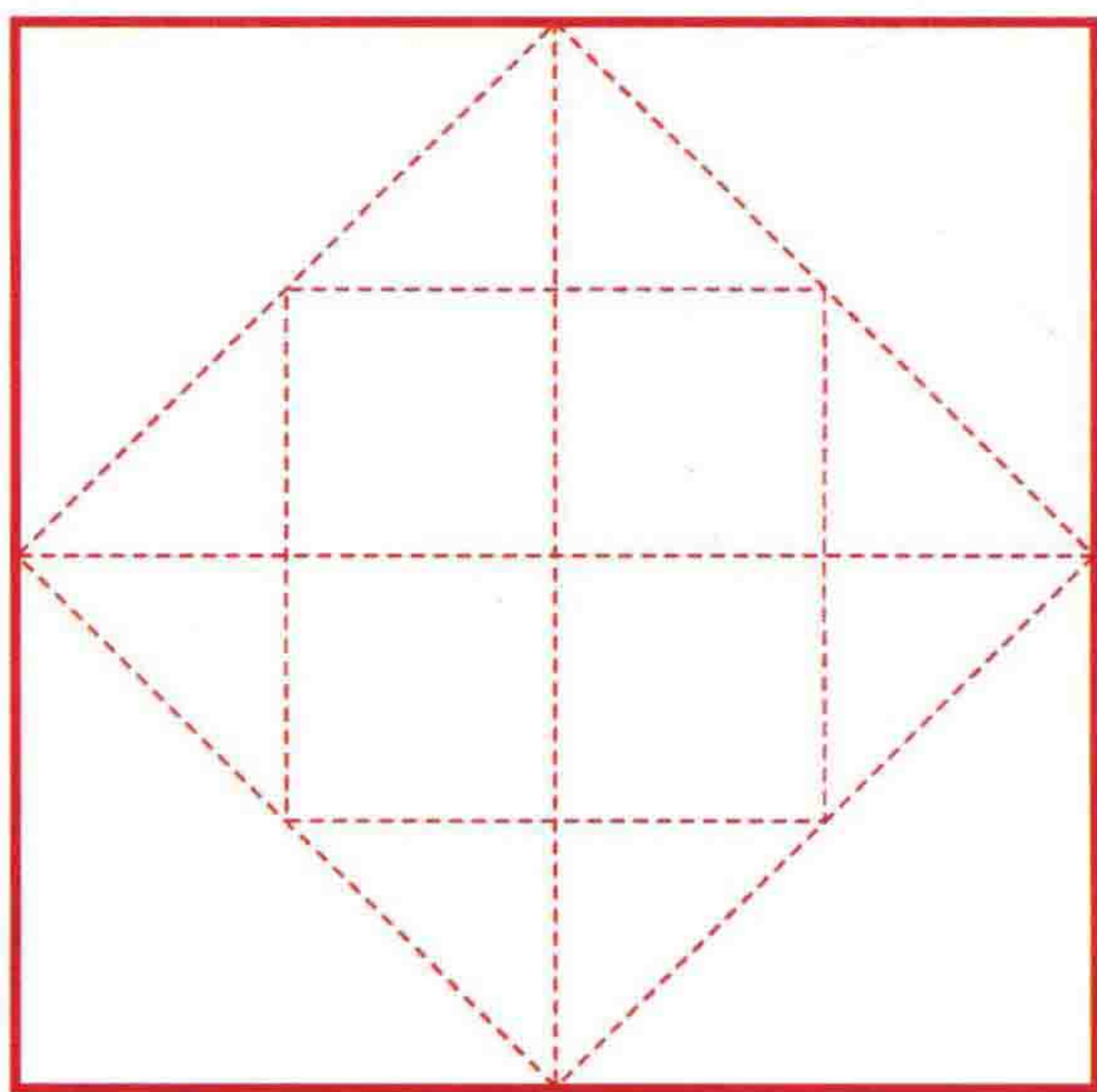
书法中的结构是研究汉字点画之间科学组合、合理搭配的方法，是研究书法艺术形式美的重要组成部分。汉字的造型种类繁多，认真分析方可掌握其结字规律。就结构而言，汉字大体可分为两大类，一类是独体字，一类是合体字。独体字可细分为：正方形体“口”，如田、玄等；长方形体“口口”，如月、一等；三角形体“△▽”，如上、下等；菱形体“◇”，如十、卡等。合体字可细分为：上下结构“日”，如志、芝等；左右结构“口”，如改、祥等；上中下结构“日”，如蓝、冀等；左中右结构“口”，如街、粥、测等；包围结构“回口口口”，如国、建、厦、司、等；正品字结构“品”，如品、森等；倒品字结构“品”，如壁、努等。

练字时可用“意现法”读帖、画格、写字。所谓“意现法”，即在读帖时将帖中范字的形貌和特点用意念浮现在脑海里，储存在记忆中，写字的时候再用意念将其浮现在纸面上，并用笔墨表达其形貌特点、间架结构和精气神。初练大楷最好在方格中进行，时间一长，可以用“意现法”将想象中的田字格、米字格、井字格、三方格等和要写的字浮现在纸面上，然后再挥毫书之，这就是书家们常谈的意在笔先之理。

汉字的笔画繁简不同，间架结构复杂多变，要注意把握重心平正、横平竖直、疏密匀称、点画规范、比例适中、粗细适度、长短参差、内紧外松、平行等距、大小相间、轻重枯润等要素。勤习多练必能熟中生巧。苏轼曾说过：“作字要手熟，熟则神气完实而有余韵。”而技法生疏则不可能把自己内心对艺术美的微妙感受倾注于笔端。只要勤习多练，即使没有师授，也能妙合古人，翰墨出神，功到自然成。

三方格介绍

三方格是一种新的练字格,由著名书法家刘月忠先生集四十多年书法实践经验,根据中国汉字的笔画多少、形态变化、结字特点和间架结构等规律设计而成。三方格由三个大小不同的正方形和纵横虚线各一条构成,故称三方格。其纵向的虚线称“重心线”,横向的虚线称“平正线”。其大正方形的边线称“限制线”,决定着写字的大小;中间正方形的边线称“居中线”,决定着字的居中;小正方形的边线称“定位线”,其边线加上纵横虚线决定着上下、左右、上中下、左中右等不同结构汉字的笔画定位。三方格囊括了传统的方格、田字格、米字格、井字格等全部优点和功能,为练书法的朋友提供了一个优秀助手。理解三方格的结构特点,明白三方格线与空的作用,掌握三方格的使用方法,你立即会感到写好汉字胸有成竹。



三方格图示

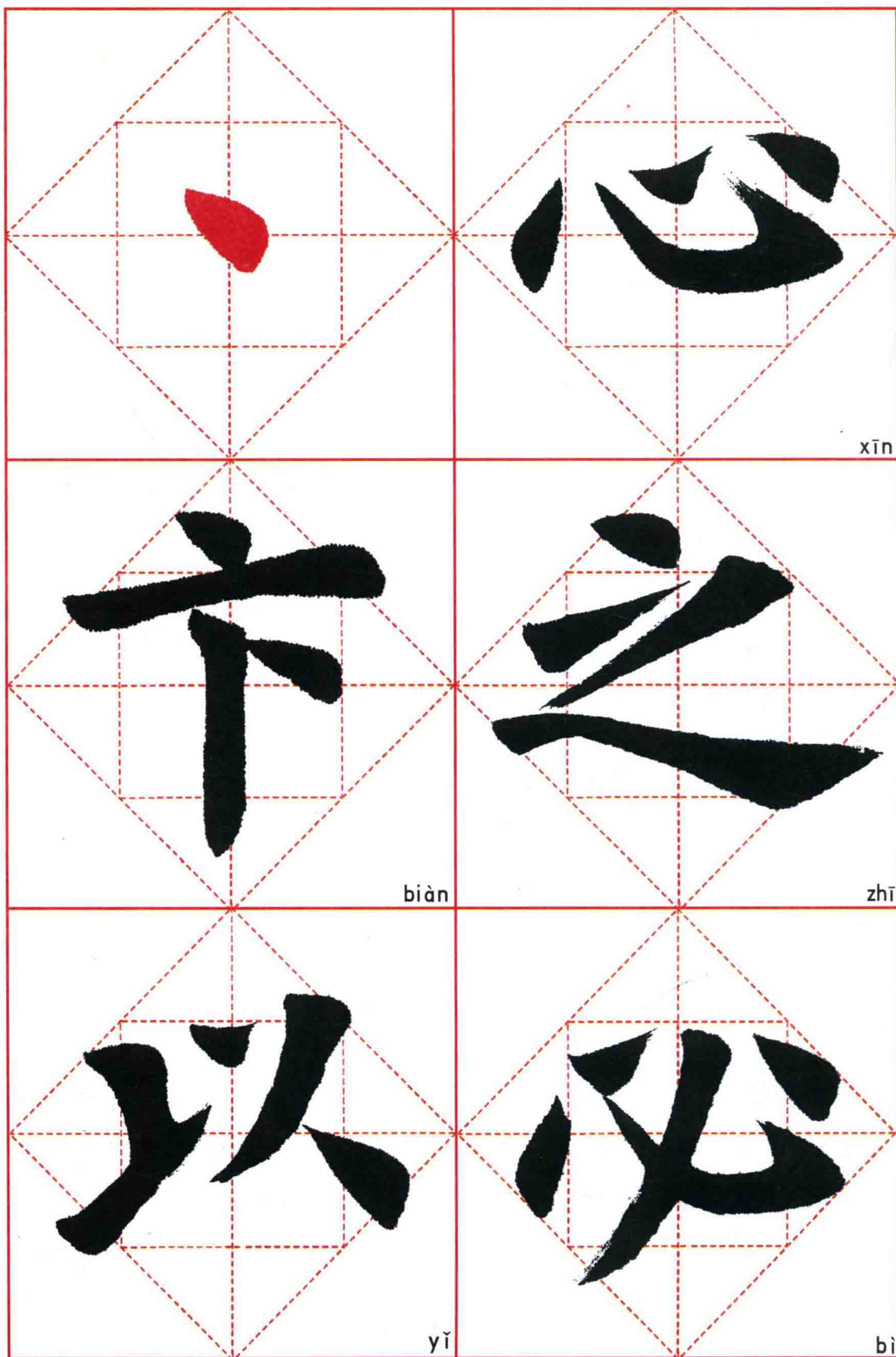
字帖正文



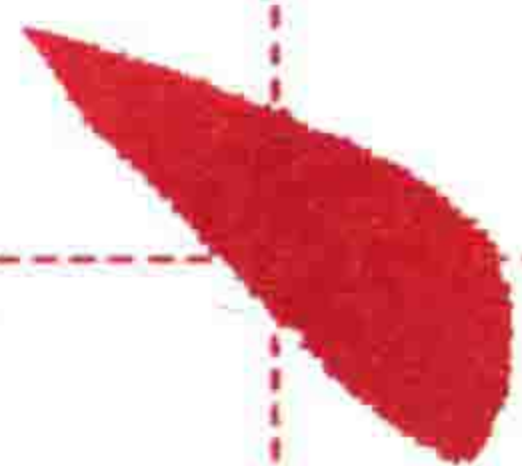
一、基本笔画字例

汉字的点画各具形态，熟练掌握各种点画的写法，是写好大楷字的基础。楷书的点画有短有长，有细有粗，长点画大多是用短点画的写法根据需要延长写成，如撇点与撇，右点与反捺等。写点时起笔直入，方点用切笔，力量的使用轻落重顿，提笔慢收。写长笔画时要注意用力均匀，提按分明，角度准确。

基本笔画：点



基本笔画：长点



求

qiú

不

bù

交

yáo

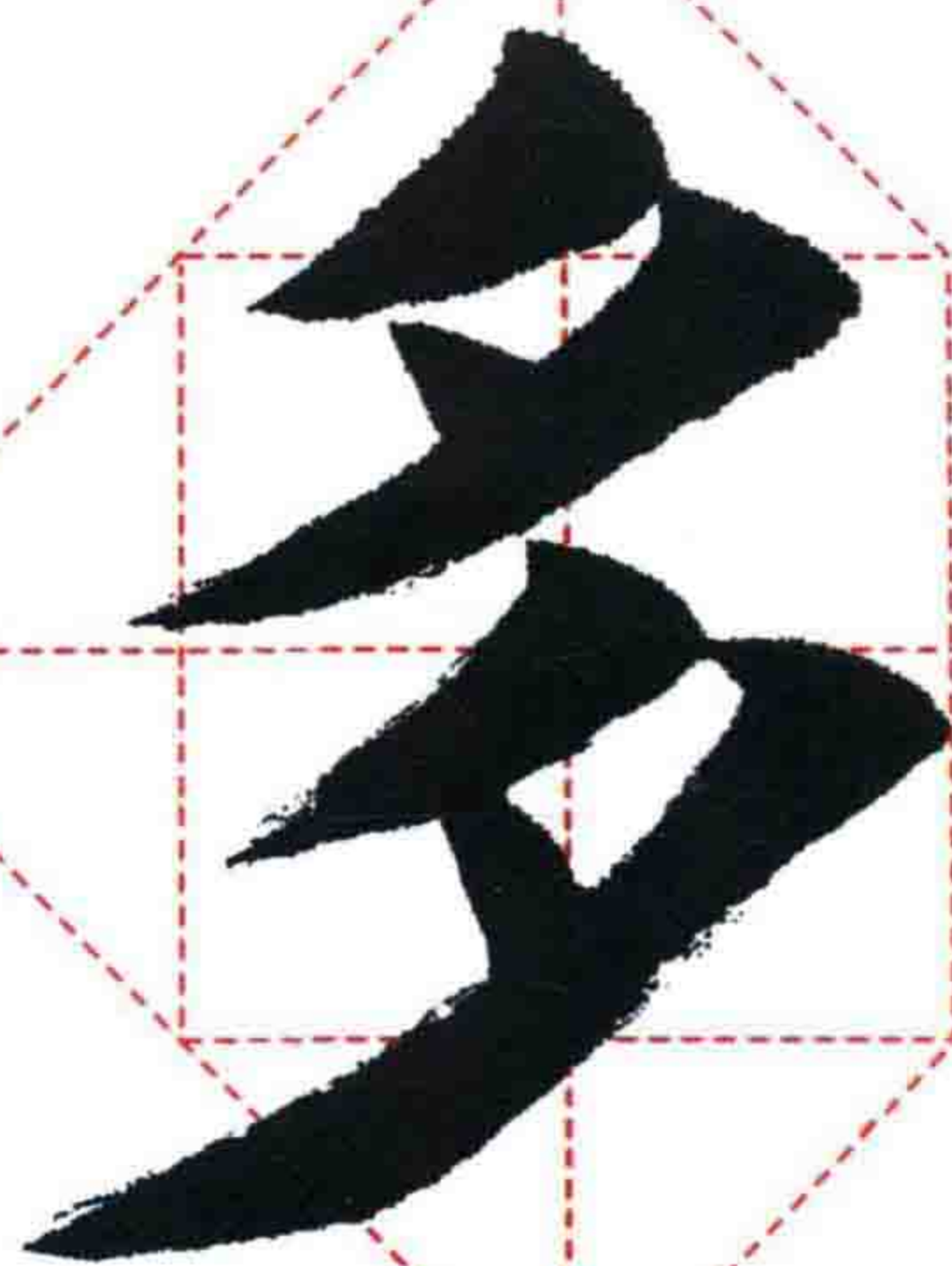
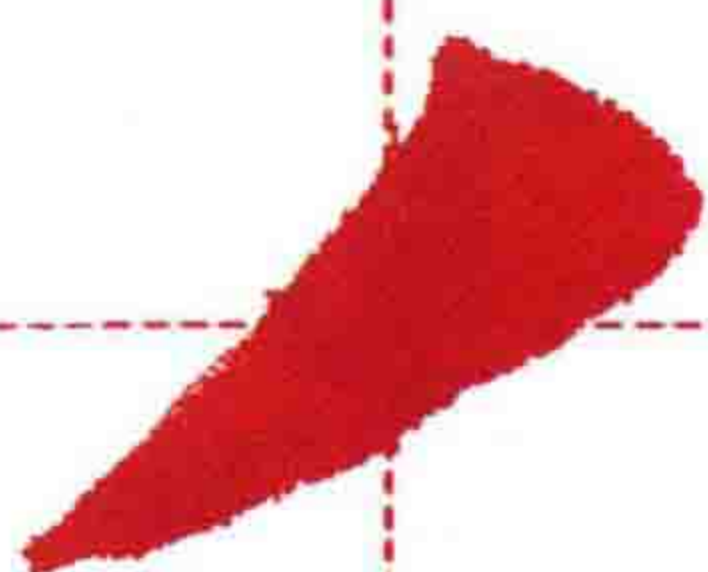
奄

yǎn

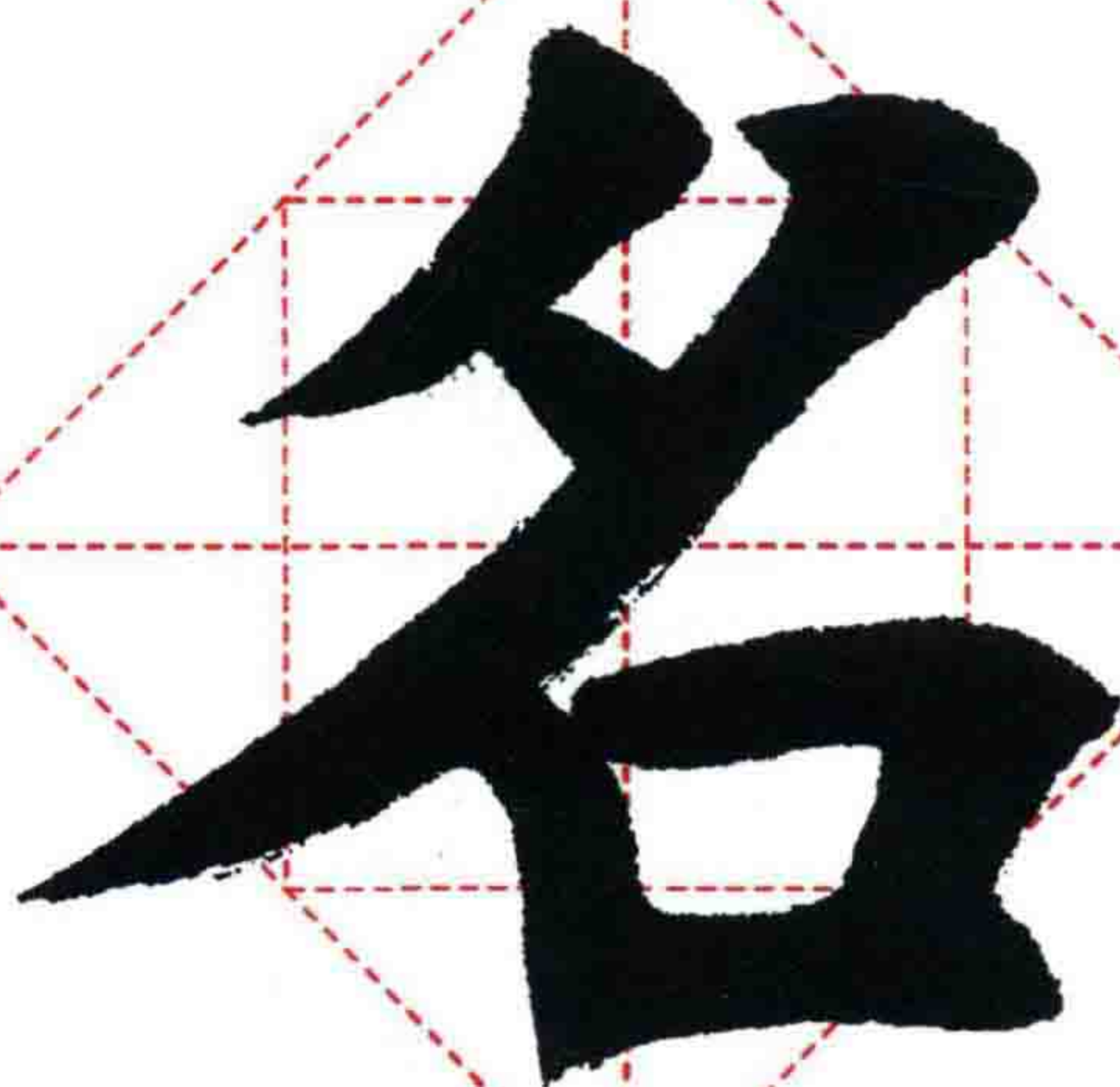
丕

pī

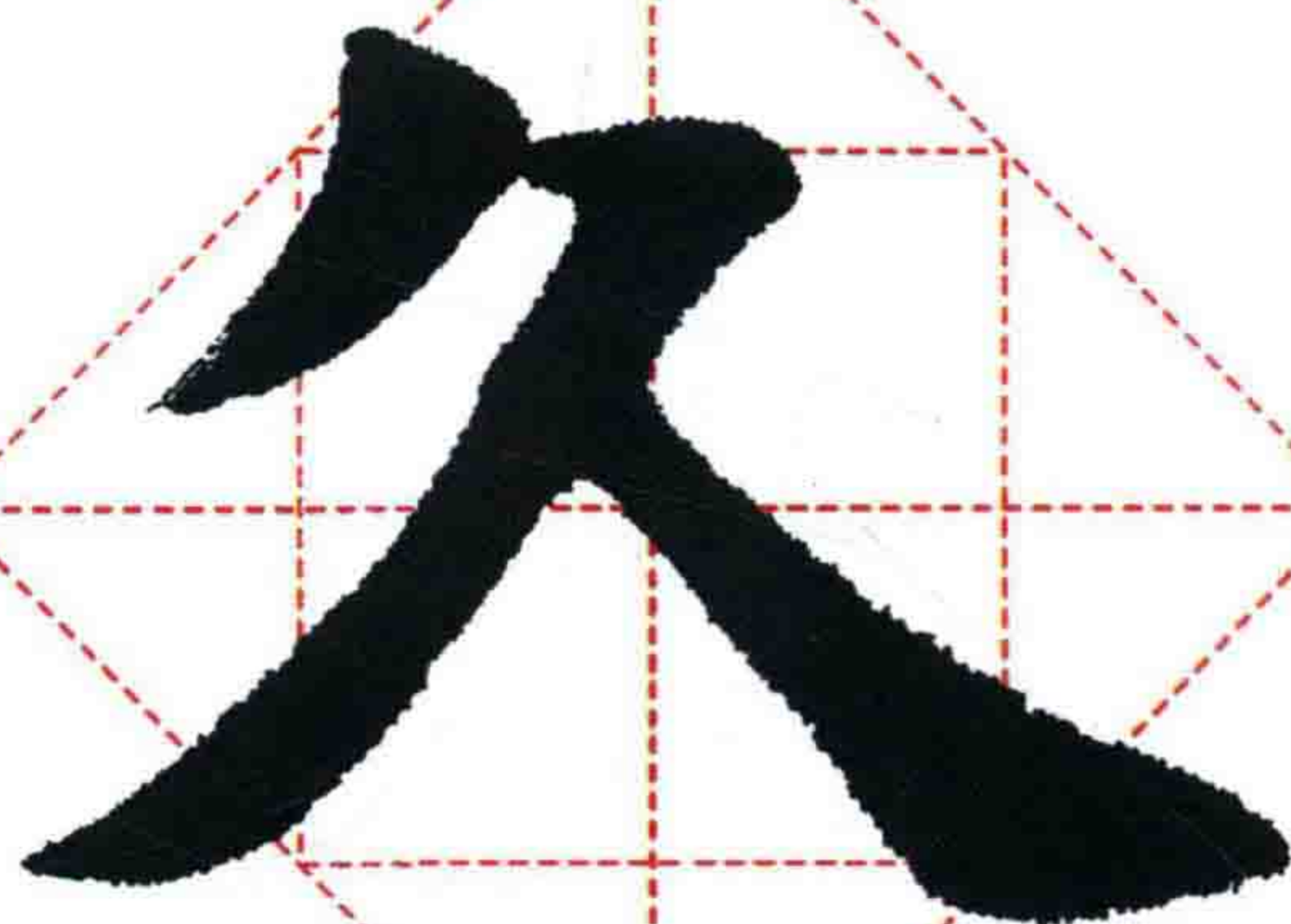
基本笔画：撇点



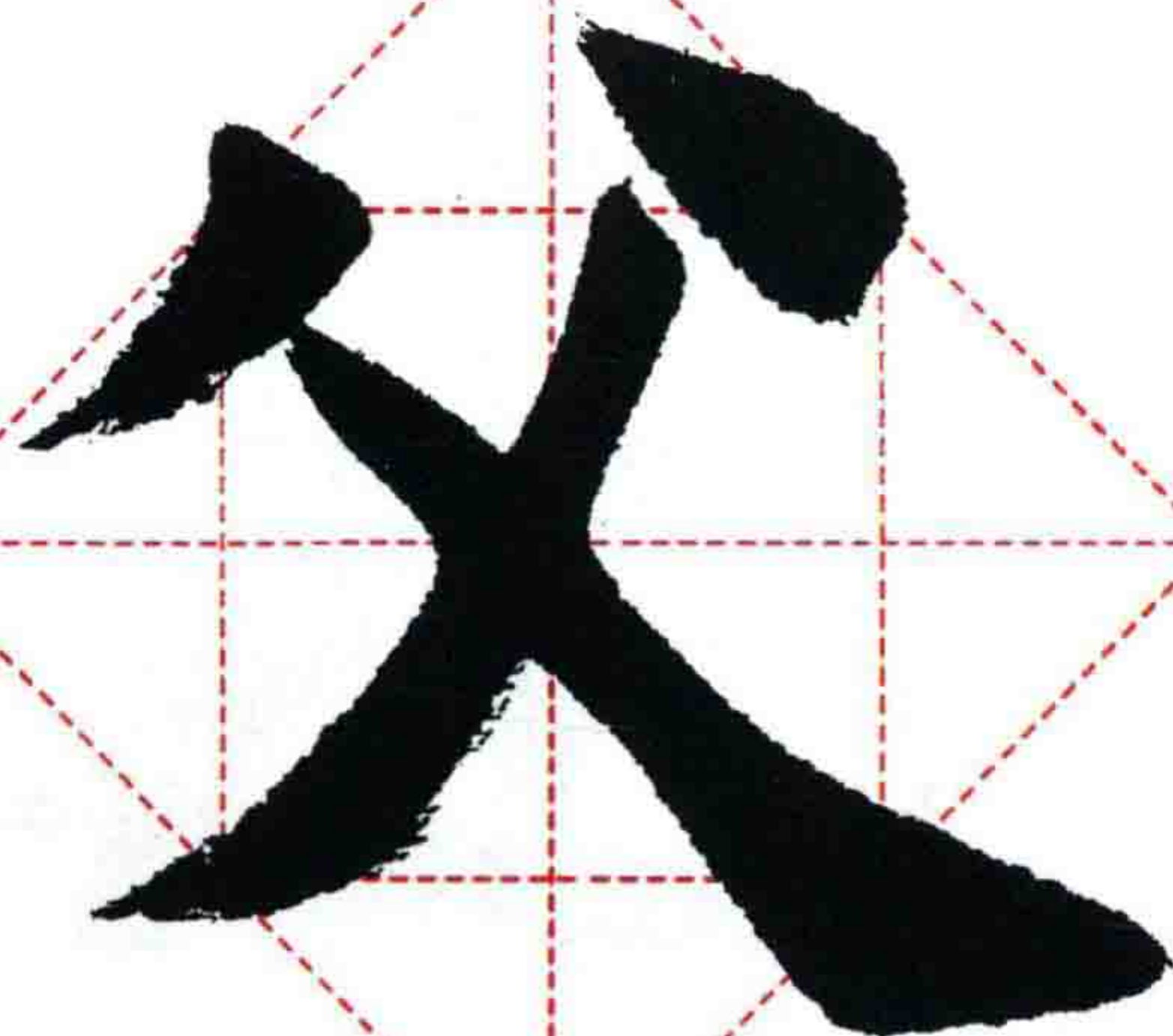
duō



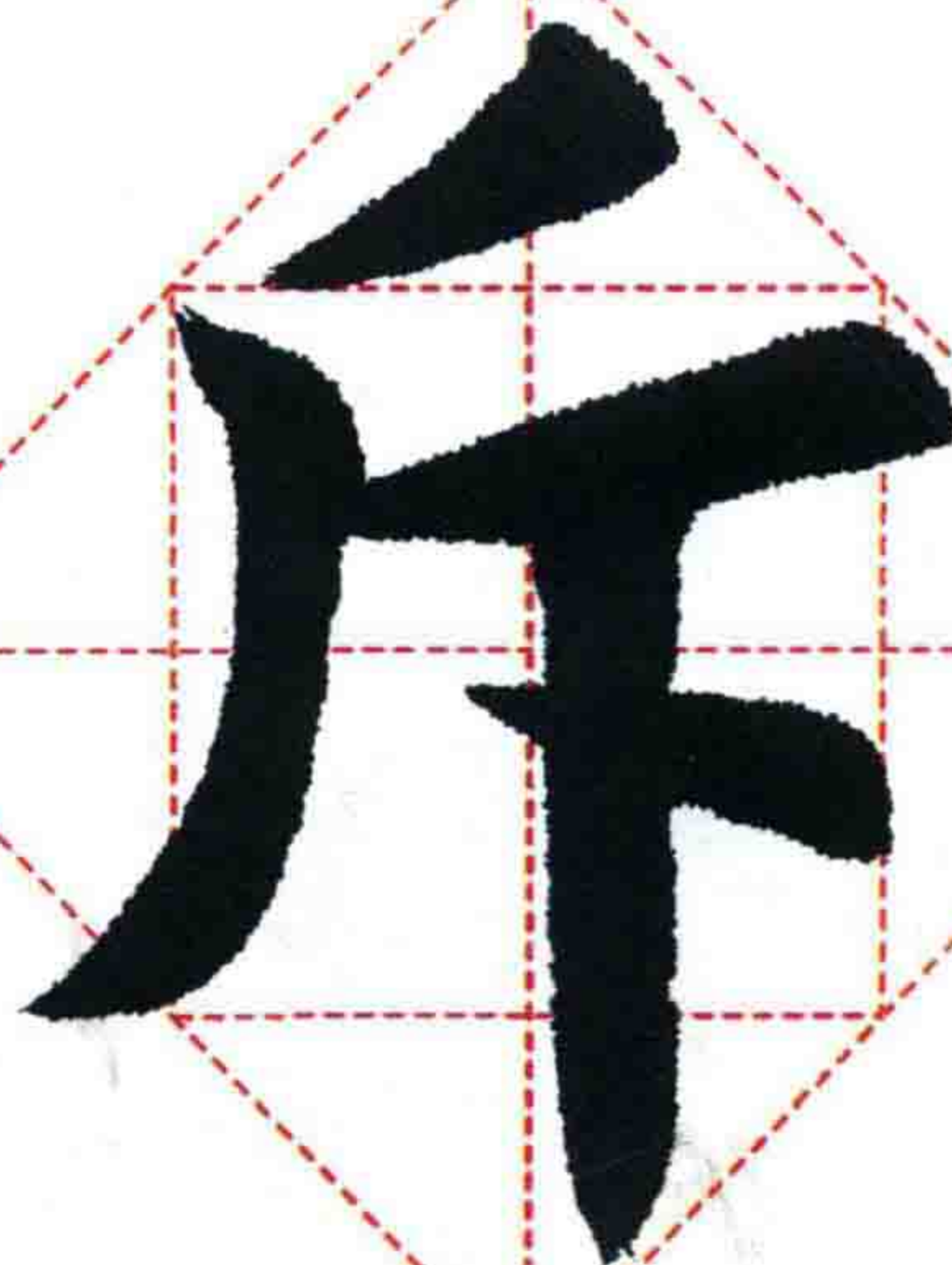
míng



jiǔ

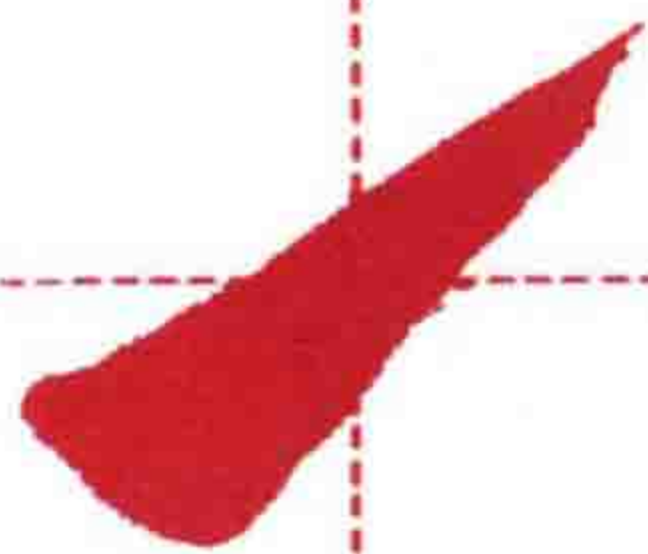


fù



chì

基本笔画：提点



拔

bá

武

wǔ

功

gōng

致

zhì

冰

bīng