

大楷字帖

书法常识小丛书之三



说明

遵照毛主席“古为今用”、“推陈出新”的教导，我们选用唐代柳公权书《玄秘塔碑》中较为完美的字，编印《大楷字帖》。所选范字都是常用字，可供中小学生学习临摹和书法爱好者参考。

我们从实践中体会到初学写字应该注重点画，学有成绩再注重结构，收效较快。我们编印这本字帖，就把楷书的基本点画分为八类，每类又分出不同姿态的笔画，作出运笔线路图解，说明起笔、行笔、收笔的方法。图解后面选列包括该一点画的范字，以便初学者学习。但由于我们认识粗浅，不妥之处，希读者批评指正。

写字的姿势

写字必须姿势正确，使全身各部位都自然、灵活、轻松。否则不但字写不好还会影响身体健康。

写三寸以下的字可以坐着写。坐的姿势



势突出一个“正”字。①坐要平正，臀部平平正正的坐在凳子上，两肩齐平，两脚自然下垂平稳的并排放在地面上。②身要正直，腰背挺直，胸部舒展，离开桌面六、七公分，左手按纸，右手执笔，两臂左右张开，平衡的放在桌面上。③头要端正，微向前俯，两眼正视字帖和所要写的字。

写三寸以上的字，可以站着写，身体要适当的离开桌案，右足稍前，上身稍俯，左手扶桌，右手执笔，悬肘书写，头正笔直，使全身力气贯注到笔锋上。

指、掌、腕、肘的运用

①指实，五指执笔法能做到指实。“按”用拇指第一节前端，按住笔管的左面，用力的方向是由内向外。“压”用食指第一节斜贴住笔

管的右面，用力的方向是由外向内，配合中指第一节，次于食指钩住笔管，用力的方向是从左外向右内，与食指协力，把笔管握得更稳。“顶”用无名指排在中指下面，使指甲顶住笔管，用力的方向是从右内向左外。“抵”用小指紧贴无名指，加强从右内向左外的力量。如此执笔，五指各尽其力，但分布要紧密些，用力不可过紧，才能够运用自如。

②掌虚，执笔时要掌心空虚。必须做到大指横撑（稍仰），不向手心弯曲，无名指和小指用力向外，不屈进手心，运笔就灵活了。

③腕活，执笔在指，运笔在腕，手腕运用必须灵活。运腕的方法有：“枕腕”，把手腕贴在桌面或把左手垫在右腕下面，使腕有依托，笔就不易颤抖。但笔锋活动范围较小，只适宜于写一寸以下的字。“提腕”，写一寸至三寸的字，就应该提起手腕，离开桌面，使肘支桌上，初期可能发抖，等习惯了就会感觉方便。

④肘健，肘力劲健是学习书法的必要条件。在我们实际工作中，就有很多需要悬肘写字的时候，比如写大字标语，就必须悬肘书写，所以练悬肘是基本功，初练时可能很吃力，但到了肘力劲健，挥洒自如的时候，就轻松愉快了。

运笔的方法

写字时，毛笔的运行有许多方法，但主要的不外以下几种：

①起笔就是笔锋开始着的动作。

藏锋起笔，就是逆锋起笔后再扭转笔锋向书写的方向行笔，把笔锋藏在点画里面。一般说的“欲右先左，欲下先上”就是这个意思。在扭转笔锋时使用折笔法就会出现方笔，使用转笔法就会出现圆笔。露锋起笔就是起笔时把笔锋顺势落纸上，或先斜落纸上然后转一下笔，再按书写方向行笔，这样锋芒就会外露。



②行笔就是笔锋在纸上运行的活动。

中锋是笔锋走在点画的中间，能使万毫齐力，写出圆劲的笔画，是书法艺术的基本笔法，是学习运笔的重点内容。

侧锋是笔锋走在点画一边，出现一边涩一边光的点画，初学时不可学习，有了一定基础还可以偶尔运用，以追求妍妙的效果。

慢速行笔（徐行）是初学时必经的过程，快速行笔（疾行）是有基础时必练的技法。等到运用自如的时候，就可快可慢可以不快不慢（力行）随心所欲的掌握节奏了。

提笔就是提笔离纸或把笔提起而不离纸面的运笔方法，提笔能写出轻巧瘦硬的笔画。按笔是用力的把笔按下去写出较粗较重的笔画的动作，重按叫顿，其次叫蹲，再次叫驻，或提而再按，挫动笔锋的叫挫。

其实写毛笔字的过程就是提、按交替进行的连续过程，每一点画中都很自然的进行着多次提按活动，而显示出阴阳顿挫的节奏。但不要有故意作态的坏习气，才能写出生动活泼苍劲质朴的点画来。

③收笔就是一个点画写完收住笔锋提离纸面的动作。

顿势收笔是在笔画快写完时，将笔一顿收起。

回势收笔就是回锋收笔，在笔画快写完时，回转方向，将笔锋收到笔画里面，再离开纸面。回锋时有折以成方的，也有转以成圆的。

展势收笔是在笔画结束时把笔锋伸展出去，再提离纸面。出锋时一定要从笔画中间用力把笔锋送到底，提笔离纸后再作一个回锋姿态，叫做“空抢回锋”，也叫“暗收”。这样可以防止“虚尖”的病笔。

临摹的方法

1. 描红，用墨笔描写纸上的红字，适用于初学写字的儿童。

2. 摹写，用透明的纸或胶板复在字帖上描写，适用于小学三、四年级的学生。

③临写，把字帖放在面前的左上方，（最好用帖架撑起）比着字帖写。小学四、五年级以上学写字的人都可采用。

格临就是在字帖上放上米字格或九宫格，同时在有米字格或九宫格的纸上临写，这样较易学到范字的间架结构。

摹临就是把纸蒙在字帖上用铅笔或木炭条描下范字的笔画，然后再对着帖临写。

对临就是对着字帖，看着范字临写，一般都是采用这种方法，一则可以锻炼观察分析能力，一则可以加强记忆和提高欣赏水平。

背临就是把范字的结构神态，记了下来，再默着字帖临写。临写后再对帖检查，加深记忆进一步提高临写能力。

应该注意的几个问题

①写字时的姿势一般容易犯驼背、弯腰、伏案、偏头等毛病，要不断发现不断纠正。

②执笔的毛病，主要是笔向右斜，象拿铅笔一样；大指和无名指、小指弯曲手心，运笔不活。要注意改正。

③“眼高手低”是欣赏水平高于表达能力的现象，要在不断实践中，提高艺术境界和创作能力，不断向得心应手发展。

④波浪式前进也是学习书法过程中的规律，其中有高潮就有低潮，当学到一定程度时，往往自己觉得停止不前，甚至认为有些后退。这是由于自己的欣赏水平提高了，可是书写能力跟不上，就感觉不满意，正是要求进步的酝酿阶段，千万不要泄气，要增强信心，努力读帖，虚心向别人请教，找出问题，积极改进，就会更进一步。

⑤要根据个人所近，选定一种字帖，认真熟习了再换他帖。

⑥描头画脚，修修补补，就会把字写的呆板无神，俗话说“字是黑狗，越描越丑”，是广大书法爱好者的经验之谈。每一点画要一笔写成，每一个字要一气呵成，反复练习，最后是会达到预期效果的。

⑦病笔有多种，如：狗头、鼠尾、鹤膝、蜂腰、扁担、苍帚、竹节、鱼钩、锯齿……等，要注意改正，就要认真研究用笔方法。最主要的是起笔要斩钉截铁，不使出尖多角。行笔要提按前进，中锋运笔不要平拖呆板、偏侧虚弱。收笔要稳重如山，不要草率轻浮。

起笔向右

顿笔下行

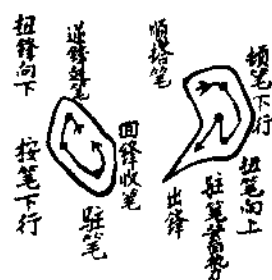
逆锋起笔

回锋收笔

稍驻



言音守字宗
定床唐柱福
之方高依

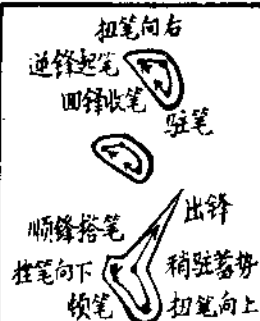


慈

弟粒盖善
尚常掌平
六兵其典



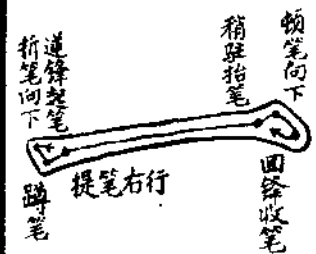
旦



焦然羔照

梁海深藩

法沙滔浙



一三上五
王且寺赤正
莫事白王不喜

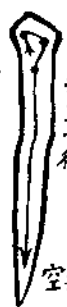


相 巨 下
 柳 臣 生
 株 同 正
 悟 作 甘
 柱 卧

即佛十
 帝律中
 都畔年
 郁神奉
 郊命

扭笔
逆锋起笔

力送出锋



顿笔
提笔下行

空抱收笔



君若岸休茶
万天左尺有
人八大丈

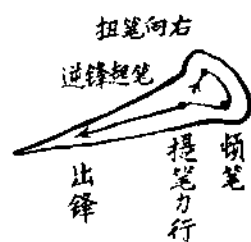
序 夫 月 明 胡
 度 店 偏 佐
 雕 并 朝 片 猷

扭笔向右
逆锋起笔

顿笔
提笔力行

出锋

空捻收笔



利 委 千
和 女 丘
愁 香 乎
秘 秉 爭
秋 禾 嶢
廷

等	丞	
付	均	仁
衍	皎	伽
征	初	召
徽	教	自



扭笔而右

顿笔徐行

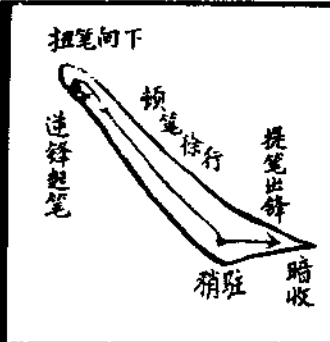
提笔出锋



暗收

追 造 迎
遍 逢 迷
随 游 超
遣 通 途
起 送 途

陵	吞	金
林	岑	史
休	秦	合
水	企	舍
政	交	



符 刑 寸
 利 到 子
 寺 判 未
 封 削 有
 旬 制



