

毛笔书法的姿势与执笔方法

1、正确的写字姿势

正确的写字姿势对学习书法非常重要。什么是正确姿势呢？概括地讲，坐着写要头正（头端正，不倾斜，不低伏在桌面上）、臂开（右手执笔，左手按纸，两臂自然分开成对称姿势）、身直（腰背正直，微微前倾，两肩齐平，胸离桌沿略一拳距离）、足安（两脚自然分开，平稳踏地）。如果用毛笔写大字就需要站着书写。这时注意两脚自然分开，一腿稍向前跨，身子微倾，左手按纸，右手悬笔，以便调动全身之力。（见图）



（毛笔书写站立图）



（毛笔书写坐姿图）

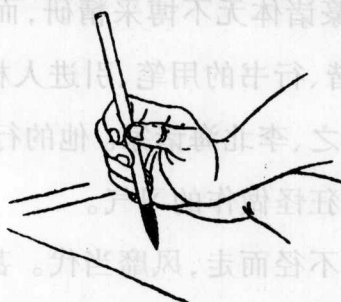
2、正确的执笔方法

执笔是笔法基础。毛笔正确执笔方法是“五指执笔法”：擗（即用大拇指上节按住笔杆，拇指关节要微突），押（即食指上节压住笔杆和大拇指配合夹住笔杆）、钩（用中指上节钩住笔杆前方）、格（用无名指由内向外顶住中指钩来的力量，以稳住笔杆）、抵（用小指紧贴无名指，给无名指以辅助力量）。

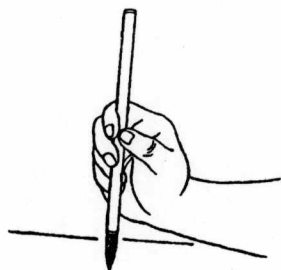
（见图）



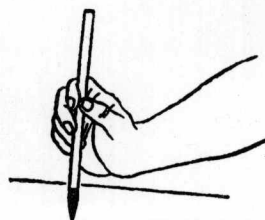
（毛笔五指执笔图）



（毛笔枕腕图）



（毛笔悬腕图）



（毛笔悬肘图）

赵孟頫《三门记》简介

1. 赵孟頫小传



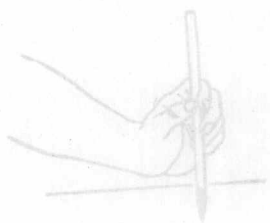
赵孟頫(公元 1254~1322 年),字子昂,号松雪道人。湖州(今浙江吴兴)人。他学识广博,通晓音乐,擅长文辞,精于识别古代文物,书法绘画的造诣尤其突出,篆、隶、楷、行、草书无所不工;山水、花鸟、人物、走兽无所不能。他是一位开一代风气,影响百世的著名书画家。

2.《三门记》简介

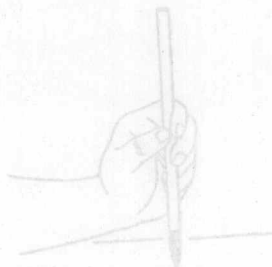
《三门记》全称为《玄妙观重修三门记》,为元代牟峨撰文、大德六年(公元 1302 年)由赵孟頫书并篆额。楷书,纸本,纵 35.8 厘米,横 283.8 厘米。其“玄妙观重修三门记碑”原在正山门内,“文革”时失落。1990 年,苏州碑刻博物馆受市道教协会委托,仿刻成碑,现存于正山门内。铭刻碑帖 2 幅,每幅纵 52 厘米,横 136.5 厘米,记五十八行,行十一字,额三行。现藏日本东京国立博物馆。

赵孟頫的书法,有人说是学李北海的,也有人说是取法王羲之、王献之的。清朝的书法理论家包世臣说,其书取法于唐《李宝臣纪功碑》。实际上他汉、魏、晋、唐诸家,正、草、隶、篆诸体无不博采精研,而他的楷、行二体的成就较篆、隶、草体更大,世称赵体。从楷、行书的用笔、引入人材以及有关记载来看,他主要得力于晋二王,唐褚遂良、陆柬之、李北海诸家。他的行笔干净利落,点画珠圆玉润、典雅秀丽,较为正统,没有一丝狂怪做作的习气。

赵体一出,不径而走,风靡当代。甚至有人说,上下五百年之间,纵横一万里之地,没有人可与其匹敌的。本帖范字选自赵孟頫《三门记》。

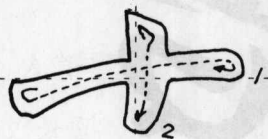


(图例赵体手)



(图例赵体手)

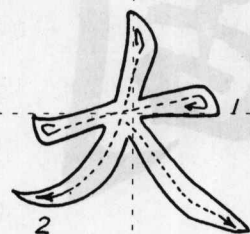
先横后竖: 有横有竖的字应先写横, 后写竖。



十

下

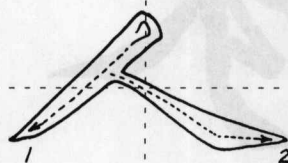
先横后撇: 有横有撇的字, 应先写横后写撇。



大

有

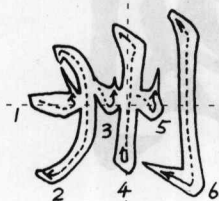
先撇后捺: 有撇有捺的字应先写撇后写捺。



人

民

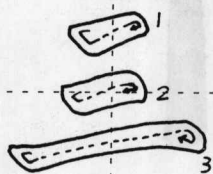
从左到右: 有两条及两条以上竖画或两个及两个以上偏旁部首的, 应先写左边, 后写右边。



州

則

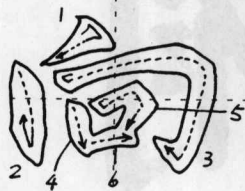
从上到下: 有两条及两条以上横画或两个及两个以上偏旁部首的字, 应先写上面, 后写下面。



三

吾

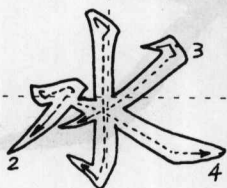
先外后内: 带有框廓的字, 应先写框廓, 后写框内。



向

周

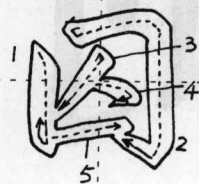
先中间后两边: 左中右三部分且对称的字, 应先写中间, 后写左右两边。



水

承

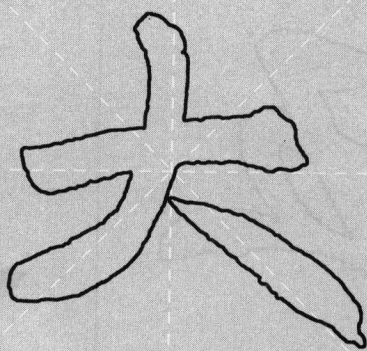
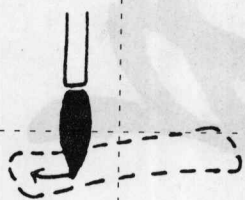
先进门后封口: 全包围的字, 应先写框廓后写里面, 最后再封口。



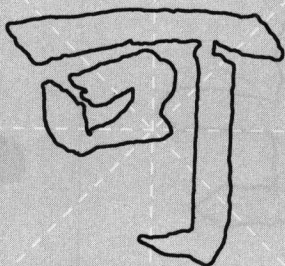
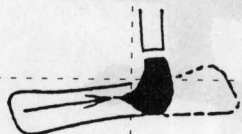
囚

國

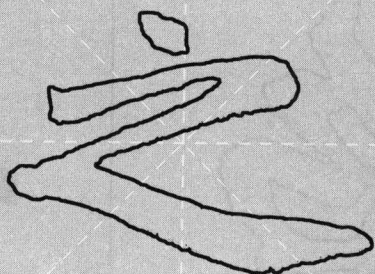
起笔:指笔画开始时笔落纸上的动作。其技巧是:写横画时竖着下笔,写竖画时横着下笔。



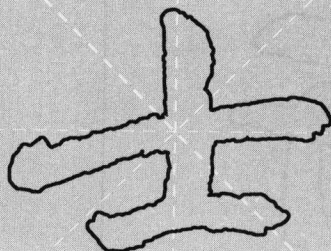
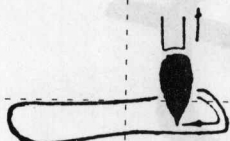
行笔:指笔锋在纸上运行、交换、起落、不断提按的动作。逆入、涩行、紧收是行笔要法。行笔不对,最易出现“蜂腰”、“竹节”等毛病。



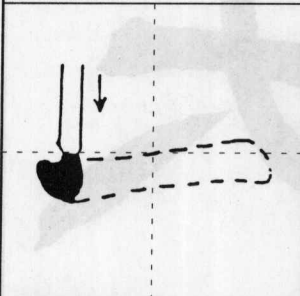
提笔:即提笔离纸或笔略微提起而不离纸面的运行方法。笔画之间连贯萦带处或出锋多用提笔。注意高低轻重的控制,避免飘虚不实之病。



收笔:指笔画的收结。不同的笔画收笔的处理方法也各有差异。有的需要回锋收笔,有的需要出锋收笔,要注意含蓄有力,避免虎头蛇尾,虚弱飘浮。



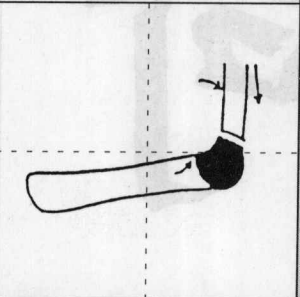
按笔：即行笔时笔锋下按，使写的点画线条变得比较粗重。注意笔要均而稳，不可太重，避免出现死笔。在书写技巧中，提按常常交错进行。



五

五

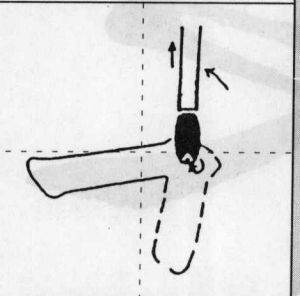
顿笔：力量倾注于毫端，重按并作稍微停顿。应注意沉着稳重，厚实不滞。顿与按的区别是：顿笔是起笔、收笔、折笔时的停顿动作，按笔是运行中的动作。



士

士

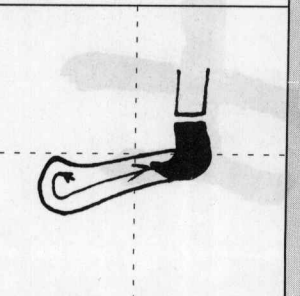
挫笔：即重按作顿后略提起笔，使笔锋转动而离开顿处。挫笔贵在掌握分寸，即不脱节而又气势酣足。此种笔法常与顿笔配合使用，是书法用笔的基本功。



白

白

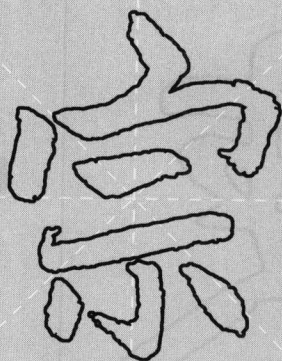
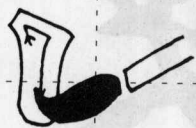
圆笔：是以圆形、弧形或曲线所组成的笔画。笔锋中含，点画圆润，不露骨节。书法用笔多方圆兼用，圆里带方，方里带圆，艺术表现力才丰富。



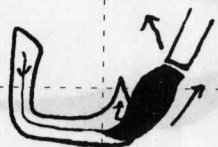
于

于

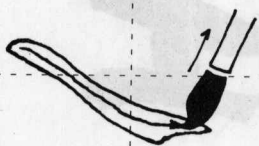
方笔：即以有棱角或直线所组成的笔画。其用笔方法是方头逆入，折锋顿笔切下，骨力外拓，棱角四出。



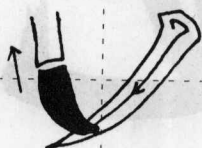
换笔：指笔运行遇到转折时，先将笔锋不离纸而轻轻提起，随即转换方向，顺势按下行笔。换笔要准确、灵巧、有力，一气呵成。



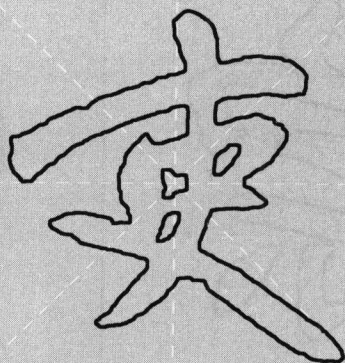
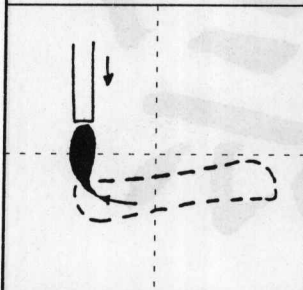
涩笔：行笔有阻力，含抗争之势以缓行，使笔画产生险劲之状。古人云：“书有二法，一曰疾，二曰涩。得疾涩二法，书尽妙矣。”



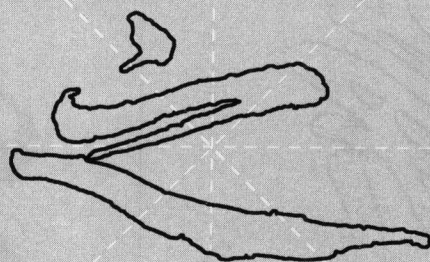
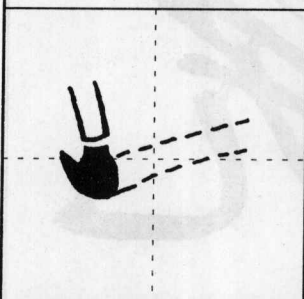
疾笔：指笔锋不离纸轻轻提起，快行出锋。但并不是单纯的快速行笔，而是疾行中包含劲道。



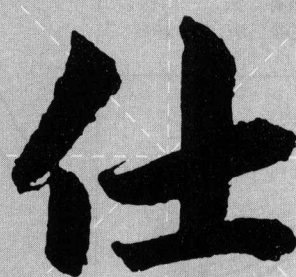
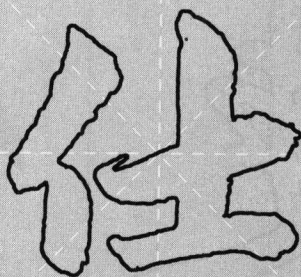
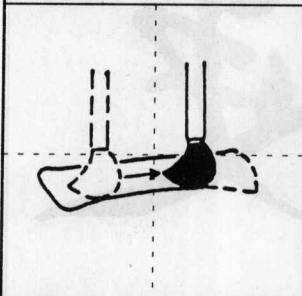
逆锋:落笔或收笔时,锋芒内敛,采取与笔画进行的方向相反的笔路逆向运行,所以又叫“藏锋”。



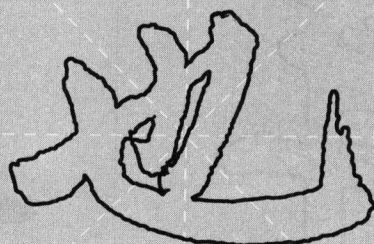
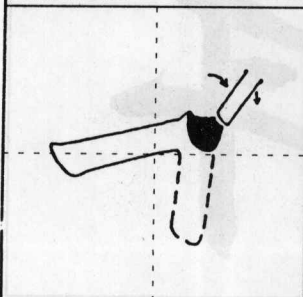
顺锋:依照笔画进行的方向,顺笔而起,伸展作收,使笔锋外露,所以又称“露锋”。



中锋:笔毫落纸铺开运行时,其笔尖保持在笔画的正中间,所以又叫“正锋”。中锋用笔是书法最基本的用笔方法,被历代书家奉为用笔准则。



折锋:分“虚折”和“实折”。虚折,即横、竖、撇等笔画起笔(或收笔)时用折锋写出方笔画。实折,即笔画转折处笔锋翻转向下写成的方折。



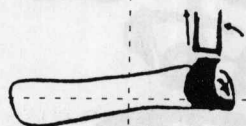
转锋：裹起笔锋入笔，不重按，转一下笔锋即行笔，转角不折不顿，速度和力量较均匀，写出圆浑飘逸而不带棱角的笔画。



高

高

回锋：即笔画行至末端后将笔锋回收。毛笔楷书中许多收笔都有回锋的动作，使笔画不至于锋芒外露。



子

子

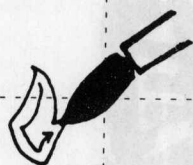
藏锋：起笔或收笔时锋芒内敛，楷书常用此法。技巧是起笔时逆锋而起，收笔时回锋内藏，使笔画含蓄劲健。



謂

謂

出锋：即笔画行到末端时将笔锋顺势送出。注意力至笔端，不可飘出，否则造成“鼠尾”。回锋出锋是书法中常用的两种收笔技巧。



其

其

右点:逆锋起笔,右下重按即收,呈下俯之势。



通

治

左点:逆锋起笔,向左下落笔,顿笔即收,注意与右点的行笔方向和角度相比较。



心

翬

仰点:露锋起笔轻落往右下顿笔,翻笔上挑,与下一笔相呼应,呈上仰之势。



乎

束

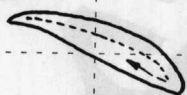
撇点:逆锋入笔重顿,随后向左下撇出,要短促有力,撇点多用于字的右上部。



之

道

长点:长点是右点的延伸,通常用作反捺。落笔取斜势由左向右下,笔力由轻到重,顿笔回收。



不

外

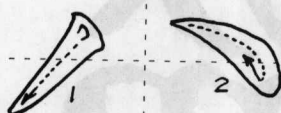
相向点:由右点(或仰点)和撇点组成,左低右略高,上开下合,两点呈相向之势。



弟

前

相背点:由撇点和右点组成,上合下开,两脚平齐,呈左右相背之势。



公

容

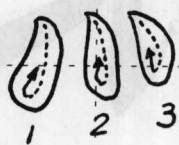
上下点:由两个右点组成,一上一下,处于同一垂线上。一般居字的左上部或下部。



於

翰

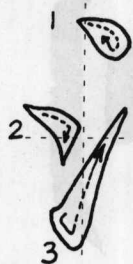
横三点:由一个左点和两个右点组成,每点姿态各异,呈左低右高排列。



經

給

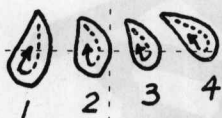
竖三点:由右点、撇点和一个挑点组成。三点成弧形排列,上两点下俯,末点上提。



浙

海

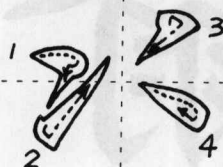
横四点:首点向右,其余三点向左,切忌四点无变化、一般高。



鳴

然

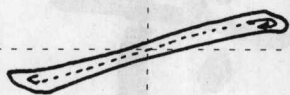
聚四点:由撇点、仰点、撇点、右点组成,呈辐射状聚向中心,书写时先左后右。



祿

頰

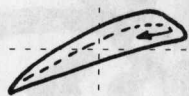
长横：逆锋起笔略顿，运笔略向右上斜约 5° 左右，稍顿后回锋收笔。



其

言

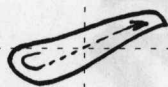
左尖横：露锋起笔轻落向右逐渐用力，末端顿笔回锋。



府

麻

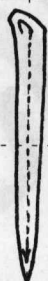
右尖横：逆锋起笔稍顿，笔力由重至轻，边行边提，末端提笔出锋。



設

議

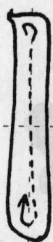
悬针竖：逆锋起笔稍顿，均匀用力下行，提笔出锋，笔力送至笔端，呈针状。



甲

帝

垂露竖:起笔行笔与悬针竖相同,收笔时注意顿笔回锋,使笔端呈露珠状。



下

博

短竖:起笔略轻,稳稳下行,收笔即止,不作悬针和垂露处理。



士

無

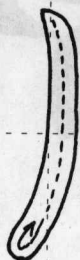
斜撇:逆锋起笔重顿,由重至轻向左下行笔,干净利落,舒展有力,末端出锋或回锋。行笔斜度要因字取势。



入

舍

回锋撇:顺锋起笔向下写撇,撇末回锋启上。



弗

腕

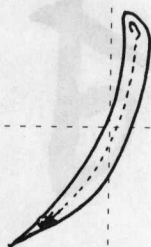
短撇: 逆锋起笔重顿, 转笔向左, 快速出锋, 宜平、宜短, “如鸟啄食”。



秀

重

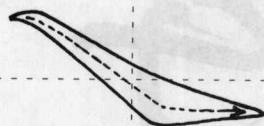
竖撇: 逆锋起笔作顿, 由重至轻向左下行笔, 约至 2/3 处提笔出锋, 力至笔端。



户

夫

直捺: 轻落笔后向右下行, 力量逐渐加大, 至捺脚处顿笔平出锋。



人

使

平捺: 起笔轻落, 平行写出一小颈, 再右下行笔, 边行边按, 使笔画逐渐加粗, 取势平坦, 至捺脚顿笔出锋。



之

道

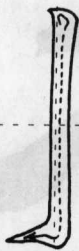
横钩:露锋起笔作横画,横末顿笔,转笔向左下出钩,出钩干脆有力。



宮

軍

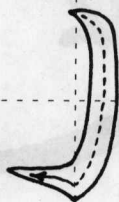
竖钩:逆锋起笔略顿,向下行笔,宜直而挺腹,使竖画挺拔,出钩短而有力。



事

尉

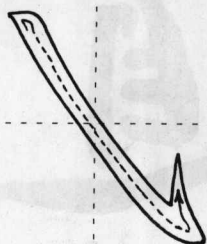
弯钩:露锋起笔轻落,重笔下行,略弓背,然后顿笔出钩,锋势与下笔呼应。



子

孝

斜钩:逆锋起笔稍顿向右下行,中部笔画略细,末端折笔向上出钩,出钩要含蓄有力。



成

威

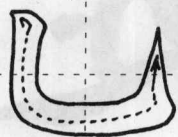
卧钩:露锋起笔向右弧形行笔,由轻到重,出钩与下笔呼应,书写时注意弧度。



念

志

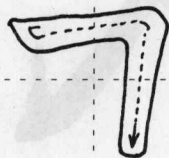
竖弯钩:逆锋起笔下行,圆转向右至钩处,略顿出钩,形如“鹅”浮于水。



元

充

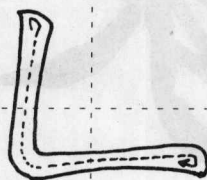
横折:逆锋起笔作横画,转折处略顿,转换行笔方向而折向下写竖,使折角成方折。



日

由

竖折:露锋起笔作竖画,转折处略顿转向右行,行至末端收笔。



樞

出