



目 录

技法概说

执笔方法与书写姿势	1
笔法要义	5
基础训练	9

隋 智永《真书千字文》

基本笔画	12
独体字结构	35
合体字结构	37
包围字结构	46
字帖精选	49

唐 欧阳询《九成宫醴泉铭》

基本笔画	54
独体字结构	66
合体字结构	68

包围字结构	77
字帖精选	80

唐 颜真卿《多宝塔碑》

基本笔画	86
独体字结构	97
合体字结构	99
包围字结构	108
字帖精选	111

唐 柳公权《玄秘塔碑》

基本笔画	118
独体字结构	130
合体字结构	132
包围字结构	141
字帖精选	144

元 趙孟頫《胆巴碑》

基本笔画	150
独体字结构	164
合体字结构	166
包围字结构	174
字帖精选	177

汉 张芝《草书》

基本笔画	182
结构	194
字帖精选	198

汉《曹全碑》

基本笔画	204
结构	216
字帖精选	221

汉《张迁碑》

基本笔画	226
结构	238
字帖精选	241

晋 王羲之《兰亭序》

基本笔画	246
独体字结构	262
合体字结构	264
包围字结构	268
字帖精选	269

宋 米芾《蜀素帖》

基本笔画	274
独体字结构	288
合体字结构	290
包围字结构	294
字帖精选	295

执笔方法与书写姿势

一、执笔方法

古人说：“凡学书者，先学执笔。”掌握执笔方法是学习书法的第一步。关于执笔的方法，自古以来就很多。清代戈守智在《汉溪书法通解》中总结前人用笔之法，归纳出十二种执笔的方法，如“拨镫法”、“平覆法”、“撮管法”、“提斗法”等。尽管执笔法很多，但是现在一般执笔常用“拨镫法”（见右下图）。

拨镫法，又称五指执笔法，即唐代陆希声归纳五指执笔动作的五个字“擗、押、钩、格、抵”。具体执笔的方法是：用右手大拇指、食指、中指夹住笔管，无名指、小指并拢由内向外轻轻抵笔管。因五指执笔，使大拇指与食指的指骨间形成虎口，犹如挂在马鞍两旁供骑登的马镫，故名。关于拨镫法还有另一种解释，那就是执笔像拿东西挑拨灯芯一样，注重手指的配合和用力。虽然解释各不相同，但是执笔的要求却是一样的，就是要做到“指实掌虚”。所谓指实，就是五指要齐力握管，执笔要牢固、实在；所谓掌虚，就是手掌要自然空虚（掌中大约能容纳一个鸡蛋）。

至于执笔的高低，古人是比较讲究的。卫夫人说：“真书去笔头二寸一分，若行、草书去笔头三寸一分。”王羲之也说：“真一，行二，草三。”虞世南也说：“笔长不过六寸，一真，二行，三草。”这些说法似乎对执笔的高低有较明确的规定，但是今人如拘于成法，不切实际地生搬硬套，则很难在运用过程中得心应手。因为，执笔的高低与所写字的大小有相应关系，并且与书写姿势也有直接联系。唐代以前，居室的家具形制与今天是不同的，当时桌案很低，人们普遍席地而坐，后来才逐渐使用较高的桌椅。可想而知，唐代以前书家写字的姿势自然迥异于今天。一般说来，写小楷执笔稍低些，写大楷宜适中，写行书、草书执笔不宜低，稍高些更便于挥洒自如。

执笔的松紧也是应该注意的。相传王羲之看他儿子王献之写字，从后面冷不防地拔献之的笔，结果没能拔



毛笔构造图



正面

出，这被看做是王羲之执笔功夫到家到一个实例。于是有人以为执笔宜紧，甚至越紧越好。其实这完全是一种误解。执笔太紧太松都是不利的，太紧了，笔画易僵硬；太松了，笔画易乏力。更何况执笔的松紧与书写不同书体也有关联，小楷较紧，草书略松，行书、隶书宜松紧合度。

除五指执笔法外，其它还有二指执笔法、三指执笔法、四指执笔法等。据说，苏东坡执笔就像今人拿钢笔写字一样，而清代何绍基则用回腕执笔法，掌心向内，五指俱平，腕竖正。由于执笔方法的不同，所以书写的艺术风格也不同。

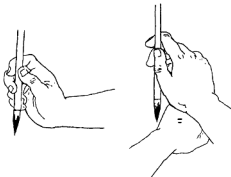
总之，执笔的原则是：一、要根据自身的生理功能，使指的运用能做到自由灵活；二、以书写效果为准，只要符合书写要求，能心手相应，什么样的执笔方法都是好的。苏东坡曾说：“执笔无定法，要使虚而宽。”这对我们学习执笔方法是很有指导意义的。

五指执笔法，是书写手法中的一种指法。除指法以外，还有一种腕法，所谓腕法，就是书写时运腕的方法。在学习腕法之前，我们必须先弄清楚指、腕、肘各个部位的作用及相互间的关系。宋代姜夔《续书谱》中说：“不可以指运笔，当以腕运笔。执之在手，手不主运；运之在腕，腕不主执。”元代郑杓《衍极》中说：“寸以内，法在掌指，寸以外，法兼肘腕。”换言之，指的作用主要在于执笔，腕的作用在于运笔，如书写字径一寸以下的小字，由于点画、间距较小，动作细微，多用五指协调行笔；如书写拳头般大小的字，由于运动范围扩大，应以用腕为主，指则辅之；再大些的字，用腕已无济于事，就必须用肘来配合腕共同完成书写。因此，指、腕、肘各部的作用不同，但联系密切，相辅相成。

一般说来，腕法有如下几种。

1. 枕腕

枕腕有两种，一种是把腕直接靠在桌面上，另一种是用左手垫在右腕之下。由于枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜于书写小字，而不适用于书写大字。



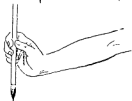
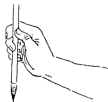
执笔方法与书写姿势

2. 悬腕

就是腕离桌面而肘靠桌面的一种运腕方法。因悬腕比枕腕扩大了用笔范围,能较轻松地运动手腕,所以适宜书写字径30毫米左右的字。但悬腕比枕腕难度要大些,它需要经过训练才能得心应手。

3. 悬肘

就是肘、腕都离桌面悬空书写。悬肘能全方位顾及字的点画和笔势,能使指、腕、肘各部自如地调节摆动。因此多数书法家喜用此法。初学书法,可直接学练悬肘,这有利于练好写字的基本功。



二、书写姿势

书写姿势对学者来说尤为重要。正确的书写姿势不仅可以加快学习的进程,提高学习的效率,而且会使身体得到锻炼,有利于身心健康。错误的书写姿势既影响学习效果,又会使学习如逆水行舟,产生事倍功半,进寸退尺的结果。因此,古人非常重视书写姿势,把它看做是一种基本功。历代书家为我们提供了不少书写的姿势和经验,使我们得以吸取与学习。书写姿势有很多种,如坐姿、站姿(桌前,面壁)、跪姿、蹲姿等。而今天最为实用通行的则是坐姿与站姿。

1. 坐姿

身体离桌子约一拳距离,左手平放,按住纸面,右手执笔并抬高肘部,使肘部凌空,身体自然放松,做到“头正、身直、臂开、足安”。头正,即头部端正,左右不偏,并略向前倾;身直,即要坐得平稳正直,两肩齐平,腰要挺,背不能弯;臂开,即两臂自然放开,左右均衡,姿势如抱婴儿一样;足安,即两脚踏地放平,不交叉,不伸缩,如右图。



2. 站姿

书写大字或条幅、长卷等，通常采用站姿。一方面，站姿因悬腕、悬肘，用笔活动范围扩大，故有利于笔画上下左右进退伸缩；另一方面，站姿因眼睛与纸面间距拉大，视角开阔，故有利于把握字的间架结构、顾及整体章法和行气。正确的站姿，应该是既稳定，又灵活。即身体稍离桌子，上身略向前倾，头部稍低下，视线正对桌面，左手按纸，右手执笔，双脚稍稍分开，距离与肩宽大致相当。以身体重心平稳为原则，两脚可平行，也可一前一后，只要站立的姿势自然舒适，便于书写就好。如右图。



笔法，又称用笔、运笔，它是指用毛笔书写点画形态的方法。笔法是经过千百年来人们无数次实践而总结出来的用笔规律。古人对笔法论述颇多。张怀瓘说：“夫书，第一用笔，第二识势，第三裹束。”康有为说：“书法之妙，全在用笔。”韩方明《授笔要说》中进一步说：“每点画须依笔法，然始称书。”可见，笔法是中国书法的精髓，是我们学习书法的关键及人们的钥匙。

谈及笔法，很多人会提到智永所传的“永字八法”，即“侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔”。历代论书，多以此八法为宗，认为“万事莫不该于此”，“备八法之势，能通一切字”。诚然，“永字八法”具有笔法的典型性和代表性，但是那种把“八法”统摄所有笔法的说法其实是夸大了它的作用，殊不知，“八法”仅限于八种楷书笔画的形态，它抽取、提炼的是自然物象和人类活动的道理，并未从用笔本身内在定律来诠释笔法。因此，“永字八法”是有一定的局限性的。

笔法要义

一、永字八法

- 侧** 即点，如鸟翻身侧下，又如高山坠石。
勒 即平横，如勒马的绳缆，又如手里阵云。
努 即竖，又称弩，如万岁枯藤，势如引弩发箭。
趯 即钩，如人之踢脚。
策 即仰横，平挑，如策马用的鞭。
掠 即长撇，如梳篦掠发，又如利剑截斩象牙。
啄 即短撇，如鸟啄物。
磔 即捺，如一波三折，又如钢刀裂肉。



二、常用笔法

1. 藏锋与露锋

起笔或收笔时，笔锋藏在点画之内不外露的，称为“藏锋”；笔锋外露的，称为“露锋”。古人作书，多以藏锋为主，并用“锥画沙”、“印印泥”、“屋漏痕”等自然形象来比喻藏锋笔法。藏锋用笔能使笔画内含骨力，浑厚充实；而露锋笔法则多用于行、草书，能使笔画舒展飘逸，神采飞扬。藏锋与露锋各有所长，但用笔太露锋芒，则意不持重；深藏圭角，则体不精神。



藏锋



露锋



2. 方笔与圆笔

起笔与转笔处，呈方形或棱角形的称为“方笔”，呈圆形的称为“圆笔”。方笔刚毅劲健，骨力向外开拓；圆笔圆劲含蓄，不露筋骨。各种书体的用笔或以圆笔为主，方笔为辅，或以方笔为主，兼作圆笔。姜夔《续书谱》中说：“方圆者，真草之体用。真贵方，草贵圆。若方者参之以圆，圆者参之以方，斯为妙矣。”故方圆之笔，各有巧妙，不可偏废，应当交相互用。



方笔



圆笔



3. 中锋与侧锋

中锋，又称正锋，书写时笔锋始终保持在笔画的中心线上。它是书法的根本笔法，是点画能否写得浑厚圆劲的关键。不论写何种书体，都以中锋为贵。笈重光《书筏》中说：“能运中锋，虽败笔亦圆满；不会中锋，即佳颖亦劣，优劣之根在于此。”

侧锋，又称偏锋，书写时笔锋偏向笔画的一侧。侧锋用笔容易出现一边光，一边毛的笔画，使笔画显得扁平、单薄，无古朴之趣，但侧锋运用得当，能使线条的变化更丰富，取得妍丽的姿态。



侧锋

中锋



侧锋



中锋

4. 顿笔与挫笔

笔画的变化主要通过提按、顿挫来体现。提按与顿挫，从用笔的方法上讲，其本质是一样的，所不同的只是用笔的速度与力度。顿笔是指在垂直方向上向下用笔，相对于按来说，速度要慢，用力要重，所谓“力透纸背者为顿”。挫笔是顿笔后，为改变笔形的一个微小动作，速度较快，着力稍轻，多用于钩或转折处。当顿笔后，还不足完成笔姿时，就把笔锋稍微提起挫移一下。行、楷书通常将顿和挫两种笔法结合运用。然挫笔要有分寸，过分则脱节，不及则气促。



挫



顿



挫



出锋

笔法要义



控



顿



挫



出锋

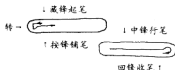
5. 断笔与连笔

为表现笔画使转的笔意与笔势，丰富笔画，书写中常常运用断笔与连笔。断笔是指在笔画的转折处或交接处不直接相连；连笔又称带笔，或叫“牵丝”、“游丝”，是指点画之间无形的相互连结。它是行、草书中最具代表性的标志。行书中的断笔，决非文字意义上的笔画断开，它虽然无形，但笔路犹存，笔意相关，即所谓“藕断丝连”。笔断意连；而连笔则使行书脉络相通，气势相贯，行书中如无连笔，就无所谓神采。然滥用连笔，势必造成线条盘绕过多，纷乱繁琐，缺乏生气。因此，在用笔过程中要正确处理好断与连的关系，要断中有连，连中有断，富有变化。



三、起笔、行笔与收笔

不论何种书体，每一点画的用笔都分起笔、行笔和收笔。起笔方法正确，行笔才能顺畅，收笔才能圆满。因此，三部分相互关联，相互影响。



1. 起笔

起笔分藏锋与露锋两种，除行、草书外，一般多用“藏锋起笔”。方法是：笔锋从相反方向逆入着纸，随即转锋，使笔毫平铺而出，即“逆入平出”。

容易出现的毛病

- (1) 逆入时方向偏移或用力过重；
- (2) 转锋时幅度过大或笔锋侧倒。

船头



钉子



改正的方法

- (1) 逆入时起笔要轻，行笔方向与所写的笔画方向大致平行；
- (2) 转锋时要轻提，使笔锋如同起笔前一样，再按笔铺毫。

2. 行笔

中锋行笔是用笔的基本原则，行笔注重用腕。方法是：起笔后，笔锋平出，使笔毫根根都着纸，一齐用力，使墨在线条的两边均匀渗透。

容易出现的毛病

- (1) 行笔不稳，速度或快或慢；
- (2) 起笔后侧锋行笔。

蜂腰



草绳



改正的方法

- (1) 行笔要流畅，速度与力量要均匀；
- (2) 起笔后要调整笔锋，中锋逆行，切忌顺势平拖。

3. 收笔

毛笔字笔画遵循“无垂不缩，无往不收”的原则。方法是：行笔至笔画末端时，回收笔锋。横画收笔轻提笔锋向左回收，竖画收笔笔锋向上回收。遇出锋的笔画，如撇、捺等多作笔势回收，即锋出而势回。起笔与收笔互相照应，使笔画含蓄充实。

容易出现的毛病

- (1) 收笔一扫而过，笔力分散，没有聚力送到底；
- (2) 有按无提或回收幅度过大。

散尾



钝钩



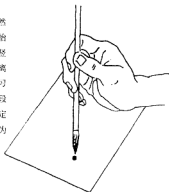
改正的方法

- (1) 收笔时要聚锋，顺势而行，要留得住笔；
- (2) 要提锋，收时注意提按结合，边按边提。

基础训练

一、执笔练习

用毛笔蘸上墨汁，在元素纸上画上一小点，然后或坐或站均需按执笔方法和书写姿势的要求，抬高肘部使之离桌悬空，轻竖手掌使手腕平顺，笔杆竖直，笔尖对准纸上小圆点。要求笔尖与圆点的距离越近越好，但不能使圆点墨迹渗化扩散，每次练习5~10分钟，初练时手会抖动，笔会摇晃，练习一段时间后，把握笔的能力自然会提高，这样既能稳定正确的执笔、书写姿势，又能养成良好的习惯，为学习运笔打好基础。

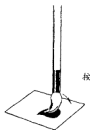


二、提与按的练习

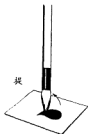
笔锋上提称为“提”，笔锋下按称为“按”。提与按是书法用笔最基本的技法。书法的点画、线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的动作中完成的。它是创造书法艺术形象的重要手段。沈尹默《执笔五字法》中说：“用笔之要，首在按提得宜，性情乃见，所成点画，自有意致。”练习提与按是为了提高控制用笔的能力，以便得心应手地写出各种完美的点画。

步骤与要求

用笔蘸墨，使笔所含的墨量适当，笔锋竖直，借助腕力使笔锋由少到多地接触纸面按下去，然后轻提，使笔锋着纸由多到少，最终复原到先前竖直的形状。



按



提

三、线条的练习

线条是表现书法艺术本质的重要载体,也是表现万物形体和人的感情的最简捷的视觉手段。汉字起源于线条的“象形”,所以能运用线条对对象进行概括性很强的描绘和写实。各种书法的笔画都是以线条的形式构成的。学习书法,线条是基础,练习线条是为了增强用笔的节奏感和弹性意识。

步骤与要求

1. 横、竖线条练习

用笔蘸墨,起笔时笔尖垂直向右轻按,然后平速沉着地向右方向运行,至横画尾端慢慢提起。竖线条向下运笔。方法与横线条相同。运笔时须注意腕与肘的相互配合,用力要均匀,线条长度一般不小于



横线条

100毫米,可分粗细两种练习,粗线条以8毫米左右,细线条以4毫米左右为宜。写出的线条应体现平直、均匀、有力。避免:(1)枯燥僵硬;(2)肥胖软弱;(3)两头尖细。

竖线条



2. 弧、曲线条练习

笔管竖立,笔尖入纸后,要始终保持在线条的中心线上,用手腕控制笔锋转动,顺势而行。写出的线条应流畅、匀称、有弹性。



弧线条

曲线条

基础训练

四、笔势的练习

笔势，本指每一种点画依照各自特殊的形体姿势的写法。笔势因点画在字的结构中所处位置的不同，各位书家用笔结体特点的不同而各异。笔势与笔法不同，笔法是书时任何一种点画必须共同遵守的根本方法，笔势因人之性情，时代之风尚而有肥瘦、长短、曲直、方圆、平侧、巧拙等之别，不同于笔法的一致而不可变异。本节所讲的笔势特指线条的态势，即线条的流动、呼应、连贯与节奏。练习笔势，旨在更好地掌握用笔技法，体悟笔性，增强用笔的运动感与节奏感。使笔与势相连，笔走势出，脉络畅通，气贯字活。

步骤与要求

1. 纵势练习

顺势起笔，中锋行笔，转处轻提笔锋，再由重到轻向左下行，至第二个转折处，用笔由轻到重，依此而行。练习中应注意：（1）行笔轻松自然，不做作；（2）提按互用，缓急有序；（3）多用腕力，辅以臂力；（4）线条流畅，不草率，不粗糙。



纵势练习

2. 横势练习

直接落笔，略带弧度向下行，到转处稍驻笔，蓄势回上，再继续行。练习中应注意：（1）线条不能太直，要有弹性；（2）多用臂力，顺势行笔；（3）转处切忌浮滑，要转中有折，折中有转；（4）速度不宜过快，笔画要实在。



横势练习

3. 综合练习

综合运用上述两种用笔方法，着重练习点与线的相连，上与下的相接、左与右的相应等线条的基本变化与组合。练习中应注意：（1）笔势要舒畅，而笔要留得住；（2）提与按要相互结合；（3）腕与臂要有机配合；（4）线条的断与连，转与折要有区别，要有变化。



综合练习

笔画练习

书写方法

范 字

基本特征

平横

头尖

上斜

下低 尾圆



向右下起笔



由轻到重向右行



回锋收笔



学习提示

用笔要流畅，笔画从细到粗，尖起圆收，左轻右重。

基本特征

细腰横

头呈斜角

尾有顿角



中间较细



侧锋落笔



提笔右行



稍顿后回收



学习提示

起笔不能过重，中段最细处约在横画的三分之二处，整个笔画左低右高呈斜势。

基本笔画

笔画练习	书写方法	范 字
仰横 上回 尾带钩势  头向上仰 下弧	 向右下起笔	
学习提示 笔画宜细，左低右高，尾部钩尖不宜太长。	 到尾处稍停 顺势出锋	
卧横 头尖 上面稍拱  下面略低 尾带钩势	 向右下懸按	
学习提示 起笔取平势，行笔边按边提，收尾要果断。	 轻提笔锋向右行 到尾处稍横后出锋	

笔画练习

书写方法

范 字

悬针竖

头稍弯

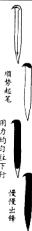


尾如针尖

基本特征

学习提示

用笔要爽，出锋速度不能太快，笔锋不能往下拖，要留得住笔，尾部锋尖不宜过长或过尖。



垂露竖

挺直



尾如露珠

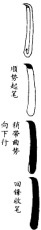
基本特征

学习提示

要中锋用笔，笔画要挺拔，尾部不能过圆或过大。



基本笔画

笔画练习		书写方法	范 字
基本特征 左弧竖 			
学习提示 笔画厚重，有弹性，切忌过弯。			
基本特征 右弧竖 			
学习提示 笔画基本笔直，笔势略带弧度。	