

故宫珍藏历代名碑法帖技法系列

《灵飞经》 技法精讲

故宫博物院编
紫禁城出版社

J292.112.4
201117

故宫珍藏历代名碑法帖技法系列

《灵飞经》技法精讲

故宫博物院编 紫禁城出版社

图书在版编目(CIP)数据

《灵飞经》技法精讲 / 王丽艳撰. — 北京: 紫禁城出版社, 2010.4
(故宫珍藏历代名碑法帖技法系列 / 姚建杭主编)
ISBN 978-7-80047-982-3

I. ①灵… II. ①王… III. ①楷书—书法 IV.
①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第061306号

故宫珍藏历代名碑法帖技法系列

《灵飞经》技法精讲

总策划	王亚民	赵国英
主编	姚建杭	
编写	王丽艳	
责任编辑	程同根	付韦鸣
装帧设计	吴涤生	刘远
责任印制	马静波	
图片提供	故宫博物院资料信息中心	
出版发行	紫禁城出版社	
地址	北京市东城区景山前街7号	
电话	010-85007816	010-85007808
传真	010-65129479	
邮编	100009	
制作	杭州典集文化艺术有限公司	
印刷	北京圣彩虹制版印刷技术有限公司	
开本	八开	
印张	七	
版次	二〇一〇年四月第一版第一次	
书号	ISBN 978-7-80047-982-3	
定价	二十八元	

一、基本笔画 点

收势点：收势点主要在于收笔时轻顿回锋，显雍容饱满，多为字的末笔点。点画的歇侧随字形变化而变化。

思

思

王

王

大

大

乘

乘

赤

赤

雲

云

起势点：起笔是轻切而入，笔尖微转略顿，提笔轻带，向下一笔顺起笔方向出锋。多为字之首笔，或呼应下笔的位置。

常

常

室

室

帝

帝

法

法

迴

回

道

道

点画：点是汉字基本笔画的根源，一切笔画皆从点起，写好点其余的笔画可以说写好了一半。笔法的基本要求，作势要如高空坠石，质感要如巨石当道，呼应要如眉目顾盼有神。点的画变化形态很多，今列举常见形态。

文

文

以

以

室

室

帝

帝

之

之

玄

玄

俯、仰点：俯点切笔后向右下略按，再向左下方展笔出锋，仰点切笔后，向右下略按后即向右上出锋收笔。出锋的方向由下一画的位置而定。

洞 法 思 雲 羽 於

洞

法

思

雲

羽

於

平 赤 緋 无 輿 里

平

赤

緋

无

輿

里

左、右点：左点自上而下切入，略向右下轻顿后向右上挑出，呼应下一笔。右点向右下轻顿后，或向左下出锋呼应下一笔，或回锋收笔成收势点。

玄 清 晏 景 五 玉

玄

清

晏

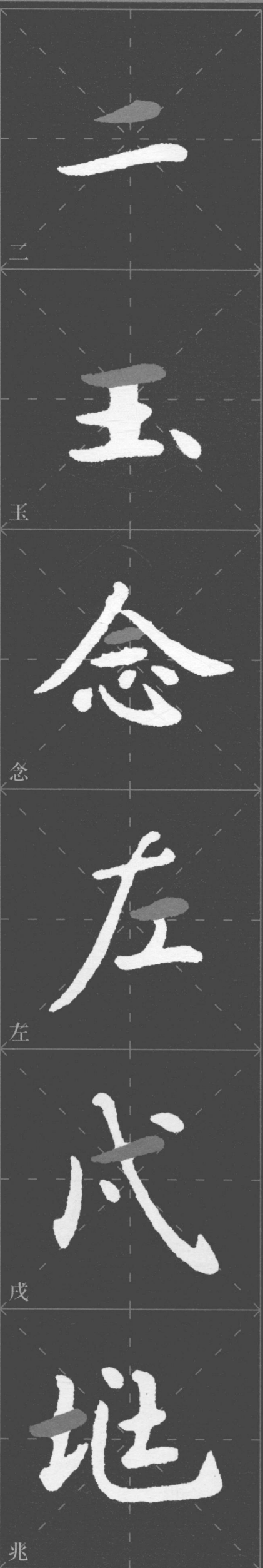
景

五

玉

横画：横画行笔如勒马之缰，愈收愈紧，取其劲涩。卫夫人说：『横如千里阵云，隐隐然其实有形』。姜尧章说：横直画者，字之体骨，欲其竖正匀净，有起有止，所贵长短合宜。所以横画不宜水平，应有长短、粗细、仰俯的变化。

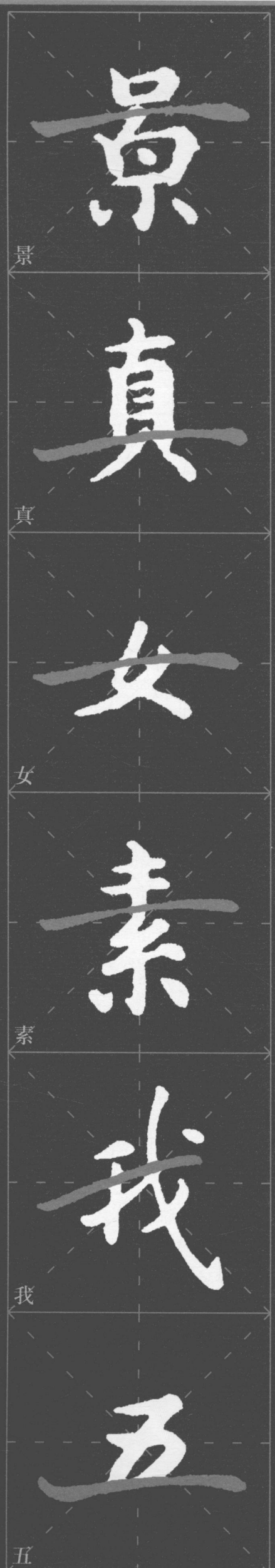
切横：顾名思义，切横最大特点在起笔处，快速切入，渐按右行，稍停即可收笔。形态一般左尖右圆，看上去短小、圆润、富有弹性。平切横取势较平，仰切横收笔时即向左上挑出，多用于接写撇、竖等纵向取势的笔画。



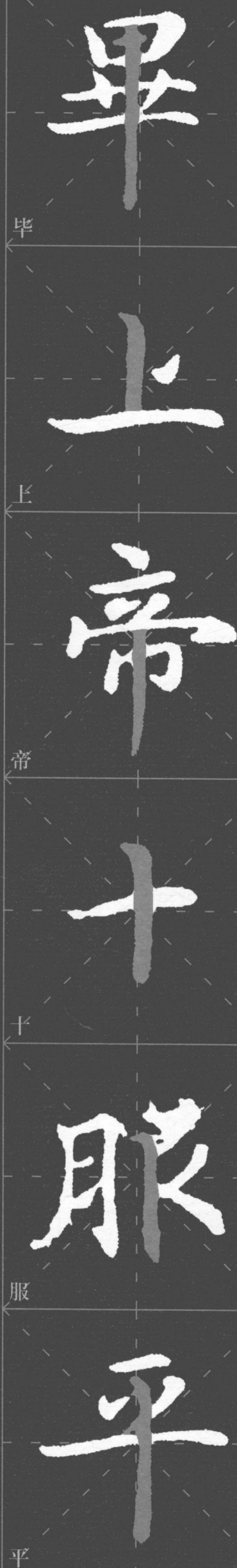
短横：短横形态短小，起笔轻巧，收笔有顿按，常用于横向笔画较多的字中。常见有短平横和短斜横。短平横写法接近长横，只是形态短小，显得干净利落。短斜横更显轻巧，笔势多为仰势。



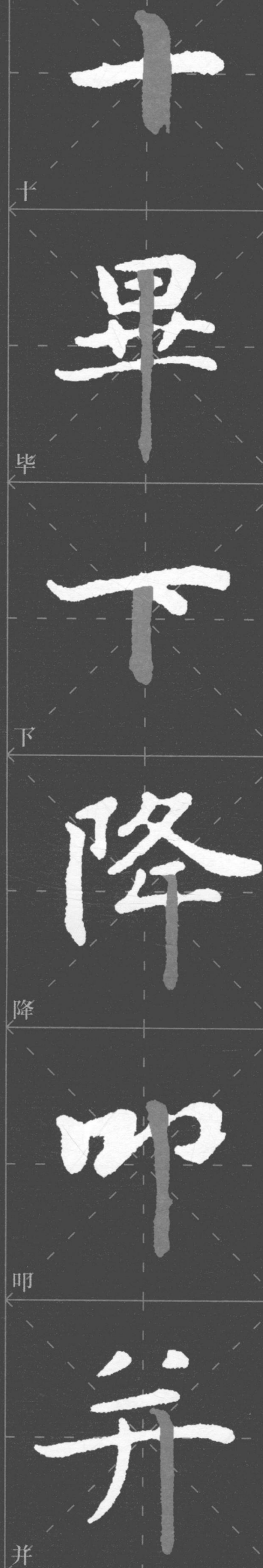
长横：长横常常是字中保持平衡的主要笔画，一般有长平横和长俯横。起笔切中有顿，行笔稳当，状如扁担，收笔略顿。笔画中间细，两边粗，相比较而言，长平横笔画幅度变化小，平且挺。长俯横斜度大些，中间略向上拱，书写时要细察。



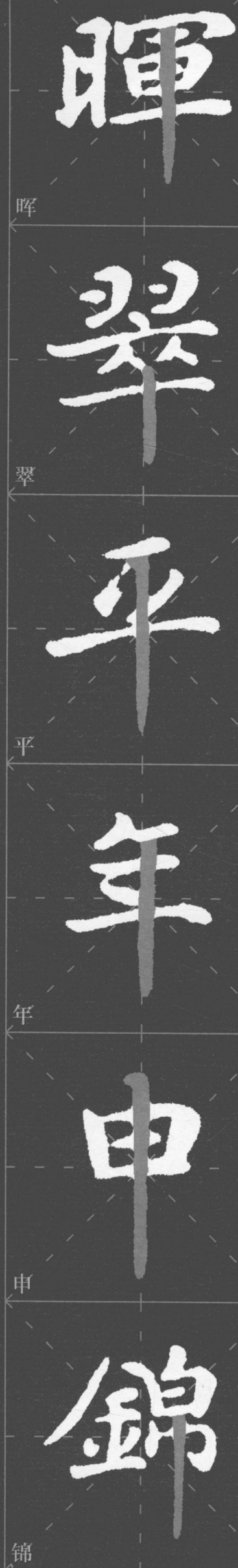
竖画：竖是字的骨干，起到支柱作用。因此要求劲健挺拔，向背得宜。



垂露竖：起笔切顿，略提笔下行，收笔成垂露状。笔势挺拔，为字之主要支柱。



悬针竖：写法与垂露竖相同，只是收笔时出锋呈针尖状，所以称为『悬针竖』。悬针竖写好的关键在出锋处，宜短小精悍，切忌急速率性形成长锋，变为『鼠尾』。



撇画：撇画重在涩而劲，笔意流畅，姿态舒展，取其险劲。姜尧章说：『撇捺者，字之手足，伸缩异度，变化多端，要如鱼翼鸟翅，有翩翩自得之状。』

人

人

乃

乃

者

者

九

九

身

身

坐

坐

向背竖：字中出现多个竖笔时，一般都有向背变化，使字形看上去饱满而不僵硬死板。向背弧度一般较小，重在笔意。

斋

斋

休

休

何

何

同

同

洞

洞

降

降

上尖竖：入笔轻切，行笔渐重，顿接收笔，形态上尖下圆，短小精悍。

正

正

帔

帔

齐

齐

出

出

止

止

身

身

斜(直)撇：起笔切顿，向左下出锋，笔势凝练，干净，形状如『利剑截断犀象之角牙』。

人

人

不

不

乃

乃

方

方

少

少

不

不

九

九

矣

矣

夫

夫

史

史

失

失

太

太

竖撇：起笔与写竖笔的方法相同，至中段左右微转笔锋向左下出锋，笔画稳重，往往起到平衡字之重心的作用。

度

度

在

在

身

身

金

金

念

念

身

身

长撇：形态舒展修长，婉转优美，起笔要有切顿，收笔避免长锋『鼠尾』，直中有曲，关键要富有弹性。

俯仰撇：起笔先俯，与前一笔笔势相连，行笔略仰，收笔常常与后一笔笔势呼应，形态呈弓形，曲中有直，一气呵成。

在

在

人

人

者

者

为

为

者

者

左

左

柳叶撇：也有称兰叶撇、月弯撇，顾名思义，形状两头尖，象柳叶，或是兰叶、新月。起笔轻轻切入，行笔略重，流畅如长撇，弧度更显著些，形态优美。

度

度

帚

帚

帔

帔

虐

虐

勅

勅

魔

魔

短撇：形态短小，起笔仍有切顿，行笔、出锋爽利，取势多变，因字而异。

千

千

行

行

餘

餘

髮

发

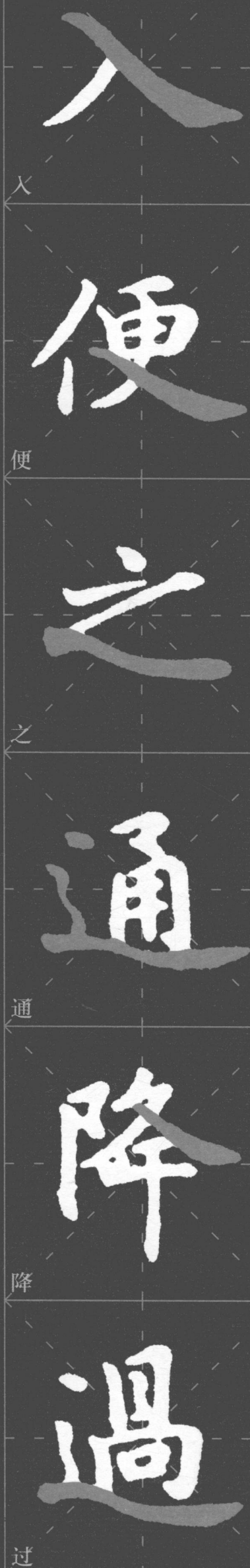
髻

髻

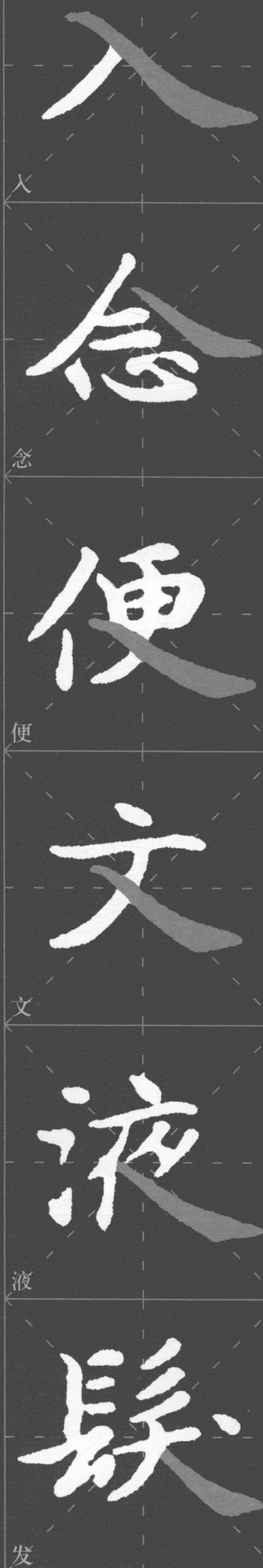
手

手

捺画：捺画与撇画相配合，是字的两翼。捺画来源于隶书，有『一波三折过笔』之说。



尖头斜捺：自左上向右下轻切入，渐按渐行，行笔流畅，形状有些挺直，有些略有波折，细微处要仔细观察，顿笔出锋要连贯，切忌棱角分明。



方头平捺：多出现在走之底中，逆锋起笔，取势平，有波折，出锋委婉，切忌上翘。



反捺：是捺笔的变形，写法与长点相似。回锋轻切入笔，向右下长顿，收笔略有拖拽。形态较长点更长些，在整个字中起到重要的平衡作用。

东 厥 致 齐 衣 微

折笔：折笔的关键是转折过程中的提、按、顿、挫之关联，要圆润有力，不能抛肩露骨或者断臂脱体。

南 五 女 玄 仍 降

直角折：包括横折和竖折，关键在于转折要流畅、紧密，折角有三种形态：外方内圆，外部棱角分明，内圈婉转圆润；外圆内方，外线条圆转，内线条显一直角形；内外皆圆或皆方，如『齿』字折笔方整，『兆』字竖弯钩的折笔圆润。

向 五 丙 齿 地 正

撇挑折：撇折多出现在绞丝旁中，先写短斜撇，顺势顿笔写右尖横。撇笔有向背，折笔有角度不同，要仔细观察。

緋
 羅
 玄
 絳
 變
 素

横撇折：横撇折多出现在『又』字形中，横画较短，略向右上行笔，转折时提笔顿按写撇，折笔多圆润，撇笔长有弧度。

授
 致
 降
 雙
 帔
 受

撇点折：撇点折主要在『女』字中出现，撇、点的转折处要稍提笔，笔尖垂直，轻按落写点，形意相连，笔势流畅，切忌交叉。

女
 如
 晏
 要
 胥
 婦

基本笔画 折钩

横钩：横较平，顿笔较重，末端向左下果断出钩，钩身短小有力。

宫 常 室 帝 灵 字

宫 常 室 帝 灵 字

钩笔：要求驻锋提笔，力集笔尖，出锋果断。

家 得 忌 东 常 戒

家 得 忌 东 常 戒

横折折撇：多出现在走之底中，连续折笔主要在笔画长短、行笔角度上有多种变化，一般第一个横折有明显的切顿转折，再提笔写折撇，则圆润婉转，收笔处笔意连接下一笔。两横两折形成奇妙的变化，要根据字形仔细观察分辨。

及 及 近 道 游 迴

及 及 近 道 游 迴

竖钩：以垂露竖的写法行笔末端缀钩，出钩时要向左下略顿，推笔向左上钩出，钩势要饱满。也有向右钩出，出钩前则向右下略顿，向右上钩出，一般短小精悍。

得

得

沐

沐

東

东

汙

污

授

授

身

身

思

思

心

心

念

念

悉

悉

感

感

惡

恶

卧钩：出现在『心』字中，形状如初月，卧势不可太平坦，自左上向右下行笔，至三分之一处横行笔，收笔前先略向右上行，然后向字的中心方向出钩收笔，形成向上环抱的形态。

我

我

戍

戍

歲

岁

紙

纸

穉

穉

紫

紫

斜钩：又称为『戈』钩，笔画较长，在整个字中有画龙点睛作用，令整个字看起来舒展大气。行笔前半部分较直，后半段略有弧度，整体笔势挺拔有韧度，如『劲松倒折，落挂石崖』。

挑笔：顿笔后调整笔锋向右上挑，用力在起笔处，得力在笔画末端。

授

授

我

我

身

身

瓊

瓊

流

流

地

地

折钩：主要指与折笔相连的钩，有多种组合形态，如：横折钩、竖弯钩、横折弯钩、竖折折钩、抛背钩等。出钩前也要回顿笔，关键出钩的角度、长短、方圆要根据折笔的要求确定，笔势要与折笔连贯。

九

九

南

南

鳳

鳳

光

光

執

執

鳥

鳥

弯钩：弯钩关键在于弯曲度的把握，切忌写成『驼背』（上部弯突下部直挺），也要避免『大肚』（上部挺直下部弯突），还要掌握好重心，勿使左倾右倒，出钩处较为圆转。

字

字

家

家

字

字

字

字

汙

汙

手

手

长挑：起笔切顿，向右上出锋，有斜度，有些有弧度，形态舒展，行笔速度不宜太快。

或 或 如 我 授 我

短挑：切顿后迅速向右上出锋，形态短小，精悍利落。

致 上 清 地 暉 理

永 永 衣 衣 衣 李

笔画小结：古人将汉字的基本笔画归纳为「侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔」八法，「永」字正好包含所有这八个笔画，所以汉字基本笔画练习的方法称为「永字八法」。点为侧，侧锋峻落，铺毫行笔，势足收锋；横为勒，逆锋落纸，缓去急回，不可顺锋平过；竖为努，直笔如弓，不宜过直，太挺直则木僵无力，而须直中见曲势；钩为趯，驻锋提笔，使力集于笔尖；提为策，仰横为策，起笔同横画，得力在划末，长撇为掠，起笔同直画，出锋稍肥，力要送到，短撇为啄，落笔左出，快而峻利；捺笔为磔，逆锋轻落，折锋铺毫缓行，收锋重在含蓄。