

MAO BI SHU FA
JING JIE



楷书笔法

毛笔书法基础精解字帖

李放鸣 编写

楷

先摹
后临
再描红

楷书笔法
kai shu bi fa



上海交通大学出版社

万卷字帖书系

毛笔书法基础精解字帖

楷书笔法

李放鸣 编写

江苏工业学院图书馆
藏书章

2112.12/57

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

毛笔书法基础精解字帖. 楷书笔法/李放鸣编写. 上海: 上海交通大学出版社, 2001

(万卷字帖书系)

ISBN 7-313-02745-1

I.毛... II.李... III.①汉字-毛笔字-法帖②楷书-法帖 IV.J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 048939 号

毛笔书法基础精解字帖

(楷书笔法)

李放鸣 编写

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

成都地图出版社印刷厂·印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 48 字数: 400 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-20000

ISBN 7-313-02745-1/J·064 定价: (盒装 4 册) 40.00 元

版权所有 侵权必究

致 读 者

中国书法由于具有艺术欣赏价值和实用价值而越来越受到人们的喜爱。随着书法爱好者的增多，人们对字帖的要求也越来越高。我经常收到一些读者来信，归纳其中内容，我发现读者在选帖方面有两大希望：一是希望能买到一本融古今名家精品碑帖于一体的字帖，使其既能“先专后博”，学一家之体，集众家之长；也可“先博后专”，遍习各家之体，确定主攻目标，免去在书店选帖时顾此失彼，无从下手之烦恼。二是希望买到一本融技法讲解和临摹功能于一体的字帖，使其既能讲清书写的方法步骤，又能直接在帖上摹写、描红和临习，具有很强的可读性和实用性。根据读者的愿望，我在参阅各类字帖的基础上，编写了这套《毛笔书法基础精解字帖》。该书技法精解部分融入了我多年来学习书法的经验和体会。由于水平有限，难免一孔之见，只愿初学者能从中得到一些帮助和启发，以便在临习名家碑帖时能走出一条“捷径”。人云：学习书法应“取法乎上”，即从上乘之帖中学习技法。为此，我特选有唐、元楷书四大家(欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫)和晋、唐、宋行书四大家(王羲之、颜真卿、米芾、黄庭坚)碑帖供读者选择临摹。

在形式上我采取了书与本合一的方式。每页备有摹写纸，便于摹帖；范字有运笔示意图解、双钩、实体，便于描红和临写。读者在使用本帖时，先将书中第二张薄纸蒙在红字上摹写，再在自备的宣纸本上照着原帖临写。临与摹不同，摹是依样画瓢，按图索骥；临要意在笔先，心领神会，从看一笔写一笔过渡到看一字写一字，一气呵成。为加深对原帖的理解，临一段时间后可以直接在书上描红。注意本帖的临摹顺序是先从第一页起练习姿势、执笔、基本笔画、笔势笔顺，再从31页起往回翻练习古代名家碑贴。练时不能急于求成，一天写它十几页，几天练完就放置一边，这样“一日曝，十日寒”，费时费帖，徒劳无功。而应每天安排一定时间用摹、临、描三种方法强化练习，若能一天掌握几个字的写法已经是很了不起的收获了。我体会学书法“诀窍”一是用脑，二是勤奋。一笔一画地想，循序渐进地练，持之以恒，方可熟能生巧，写出一手漂亮的字来。

古人云：“用笔千古不变，结字因时成形。”古往今来，秦碑力劲，汉碑气厚，唐人重法，宋人取意，各自形成了典型的时代风格。不同的书家风格各异，但在用笔上都根源于基本的用笔方法。“凡学书，欲先学用笔。”(黄庭坚《书法钩玄》)“书法之妙全在运笔。”(康有为《艺概·书概》)笔法是学习书法的基本功。了解基本用笔之法，再临习古人碑帖，你会感到便捷多了。所以，我在这套《毛笔书法基础精解字帖》中，先交给你两把钥匙——楷书笔法和行书笔法。

作 者

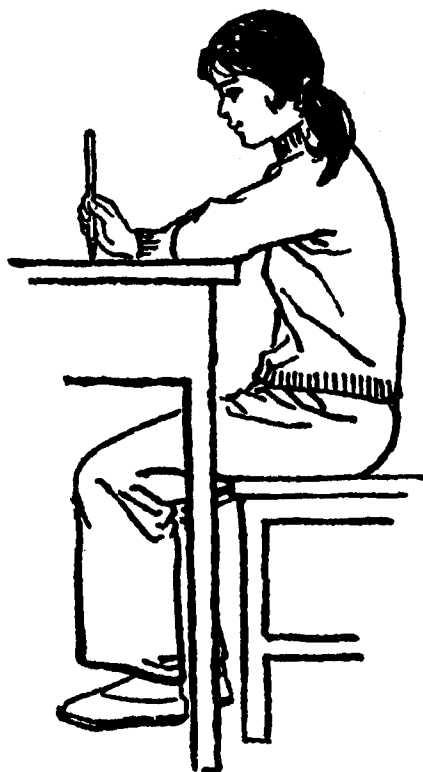
2001年7月

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）



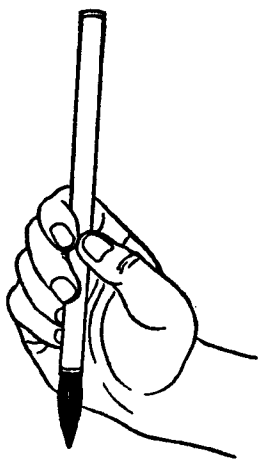
（毛笔书写站立图）



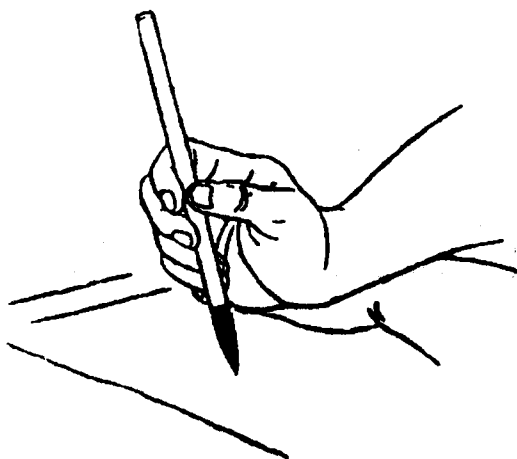
（毛笔书写坐姿图）

正确的执笔姿势

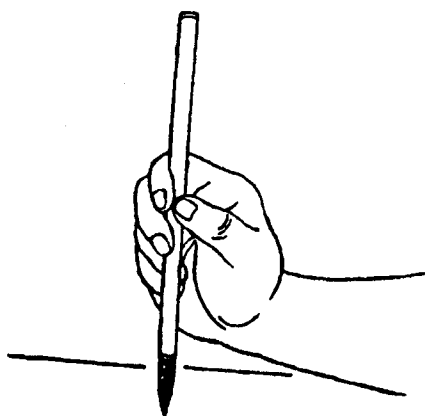
执笔是笔法基础。毛笔正确执笔方法是“五指执笔法”，即(用大姆指上节按住笔杆，姆指关节要微突)、压(即食指上节压住笔杆和大姆指配合夹住笔杆)、钩(用中指上节钩住笔杆前方)、格(用无名指由内向外顶住中指钩来的力量，以稳住笔杆)、抵(用小指紧贴无名指，给无名指以辅助力量)。(见图)



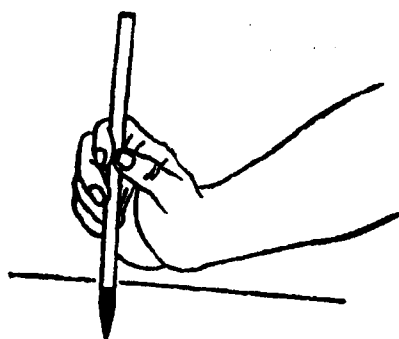
(毛笔五指执笔法)



(毛笔枕腕图)

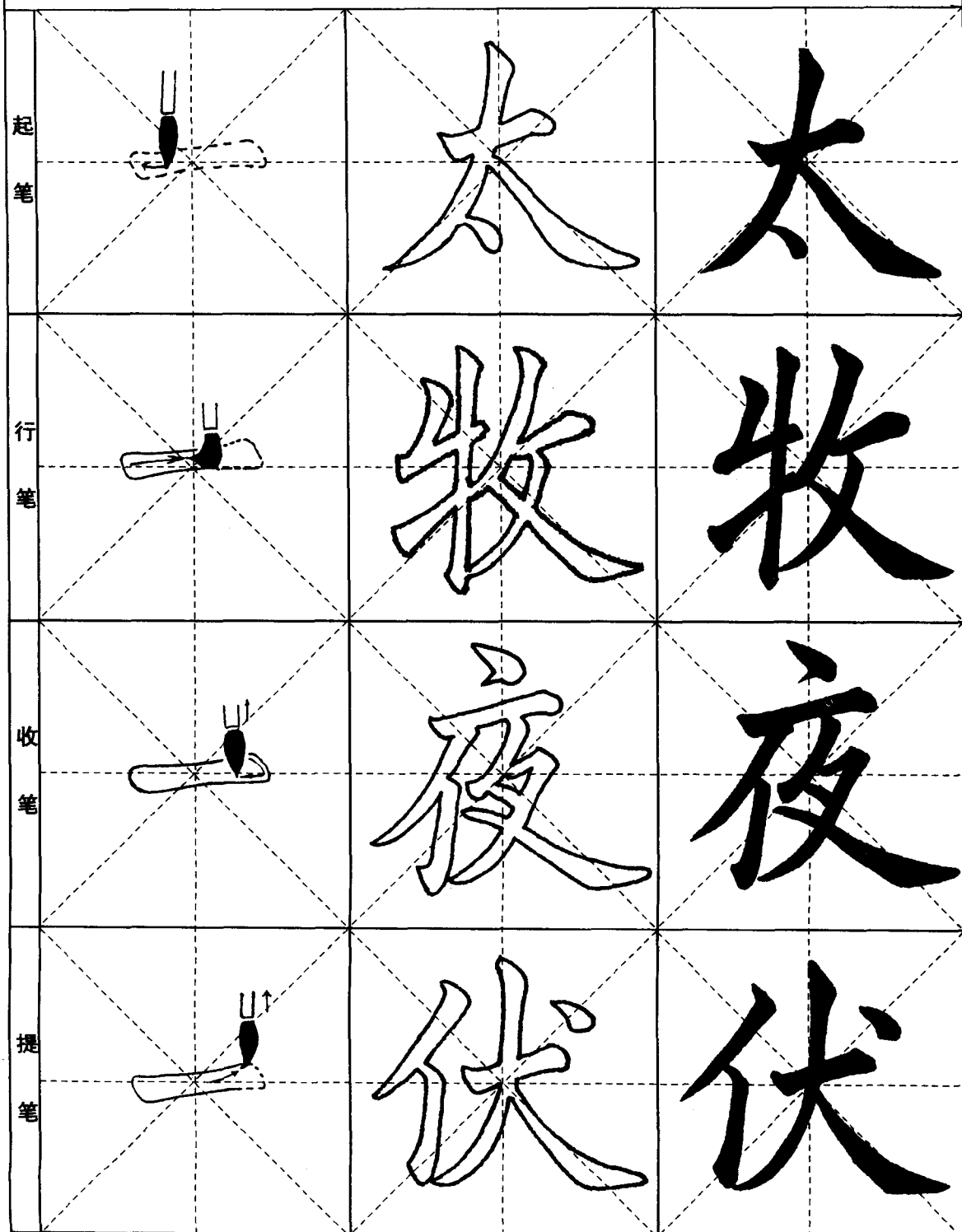


(毛笔悬腕图)

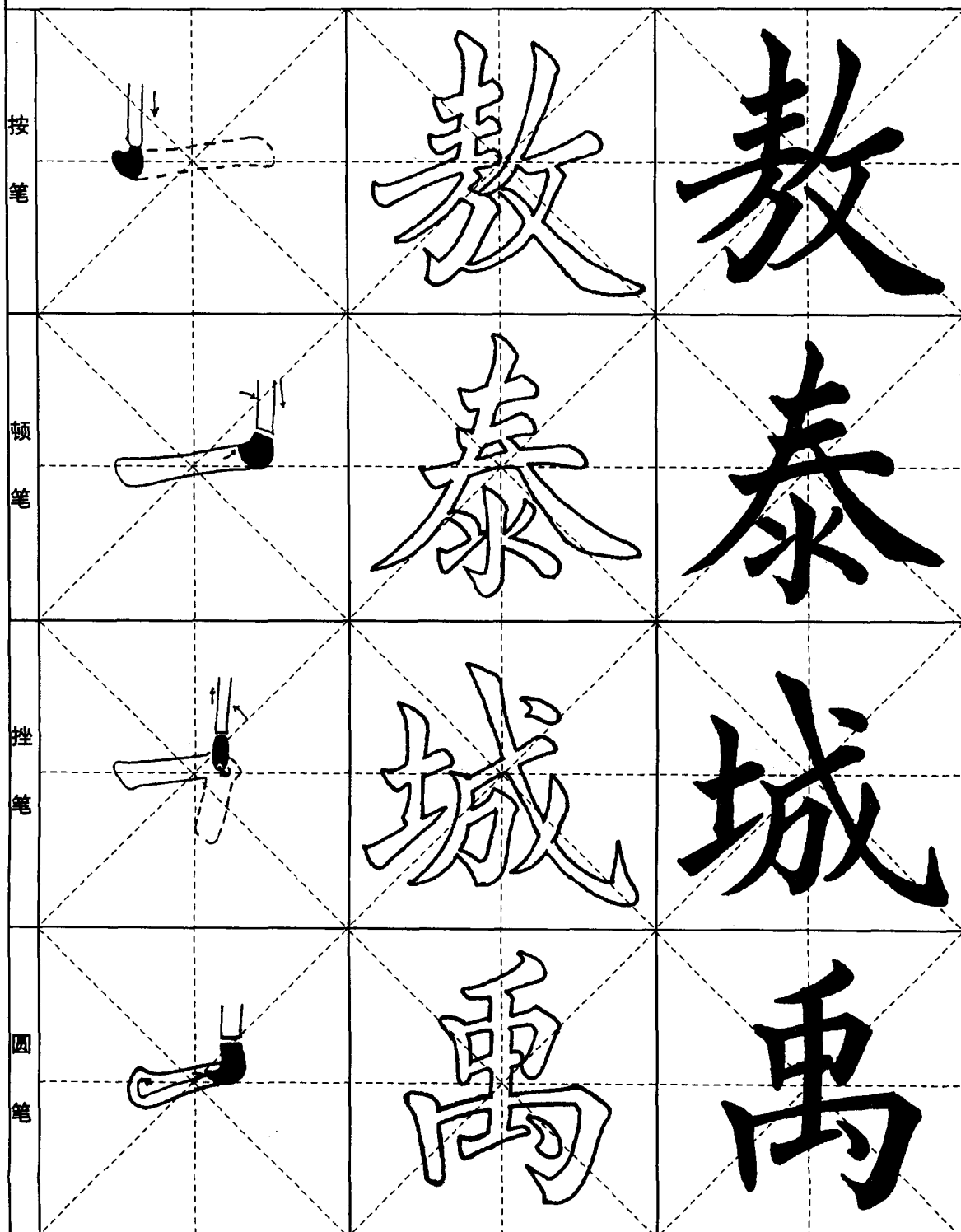


(毛笔悬肘图)

基本笔画 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。楷书起笔多为逆入，使横中有竖意，竖中有横意。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。初学者不可只注意起笔、收笔，而忽视中间的行笔。行笔不对，最易出现“蜂腰”、“竹节”等笔病。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。提笔：即提笔离纸或笔略微提起而不离纸面的运行方法。字的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，务使锋势完备，避免飘虚不实之病。



按笔：即行笔时笔锋下按，使写出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，提按是交错进行的，欲提必按，欲按必提，使笔画有粗细变化。**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。**挫笔：**笔重按作顿后略微提起，使笔锋转动而离开顿处。挫笔贵在掌握分寸，既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。**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。



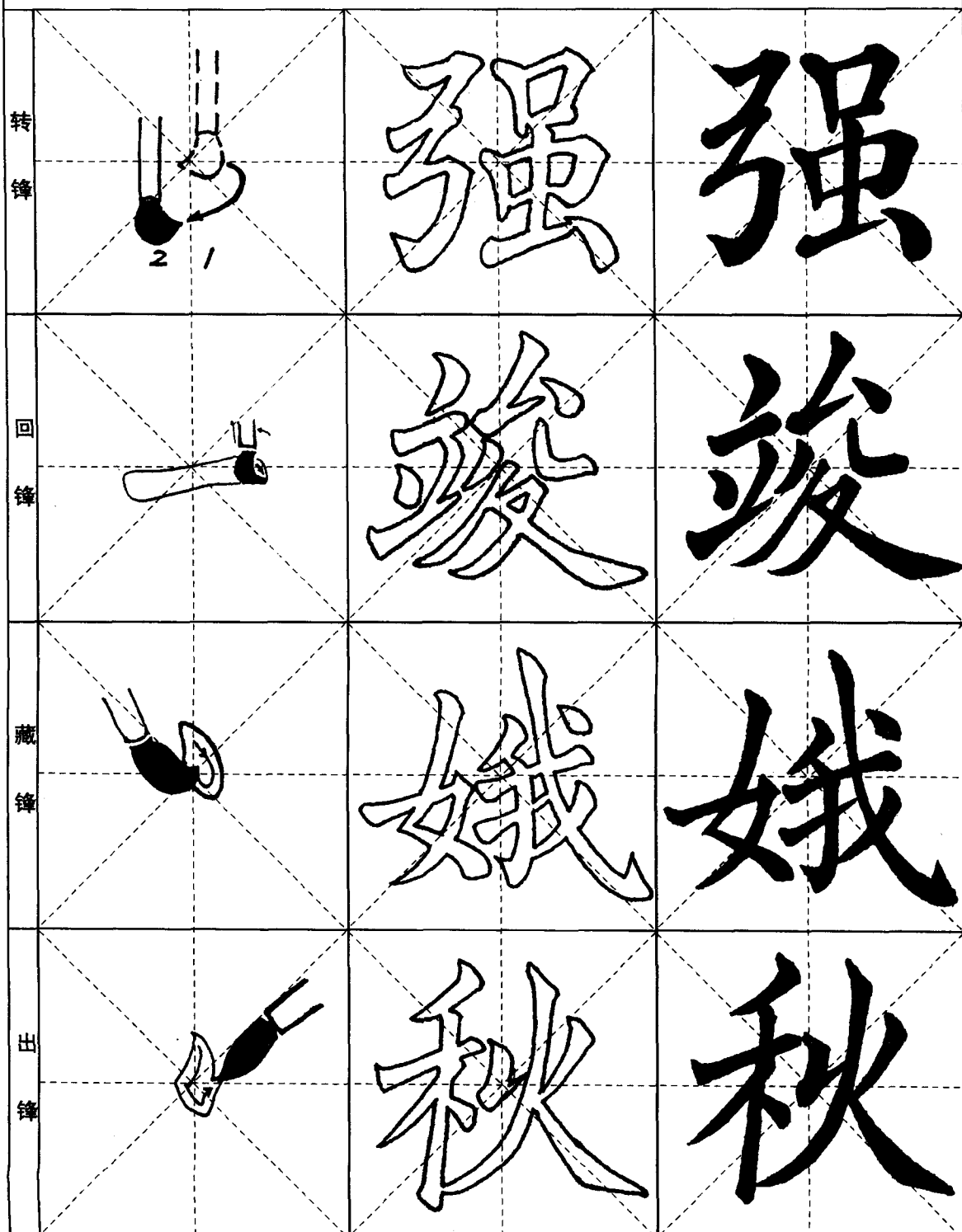
方笔：即以有棱角或直线所组成的笔画。其用笔方法是方头逆入，折锋顿笔切下，骨力外拓，棱角四出。**换笔：**指笔运行遇到转折时，先将笔锋不离纸而轻轻提起，随即转换方向，顺势按下行笔。换笔要准确、灵巧、有力，一气呵成。**涩笔：**行笔若有阻力，含抗争之势以缓行，使笔画产生险劲之状。古人云：“书有二法，一曰疾，二曰涩。得疾涩二法，书尽妙矣。”**疾笔：**指笔运行遇到转折时，先将笔锋不离纸而轻轻提起，随即转换方向，顺势按下行笔。换笔要准确、灵巧、有力，一气呵成。迅疾而有力的一种用笔方法。但并不是单纯的快速行笔，而是疾行中包含劲道。



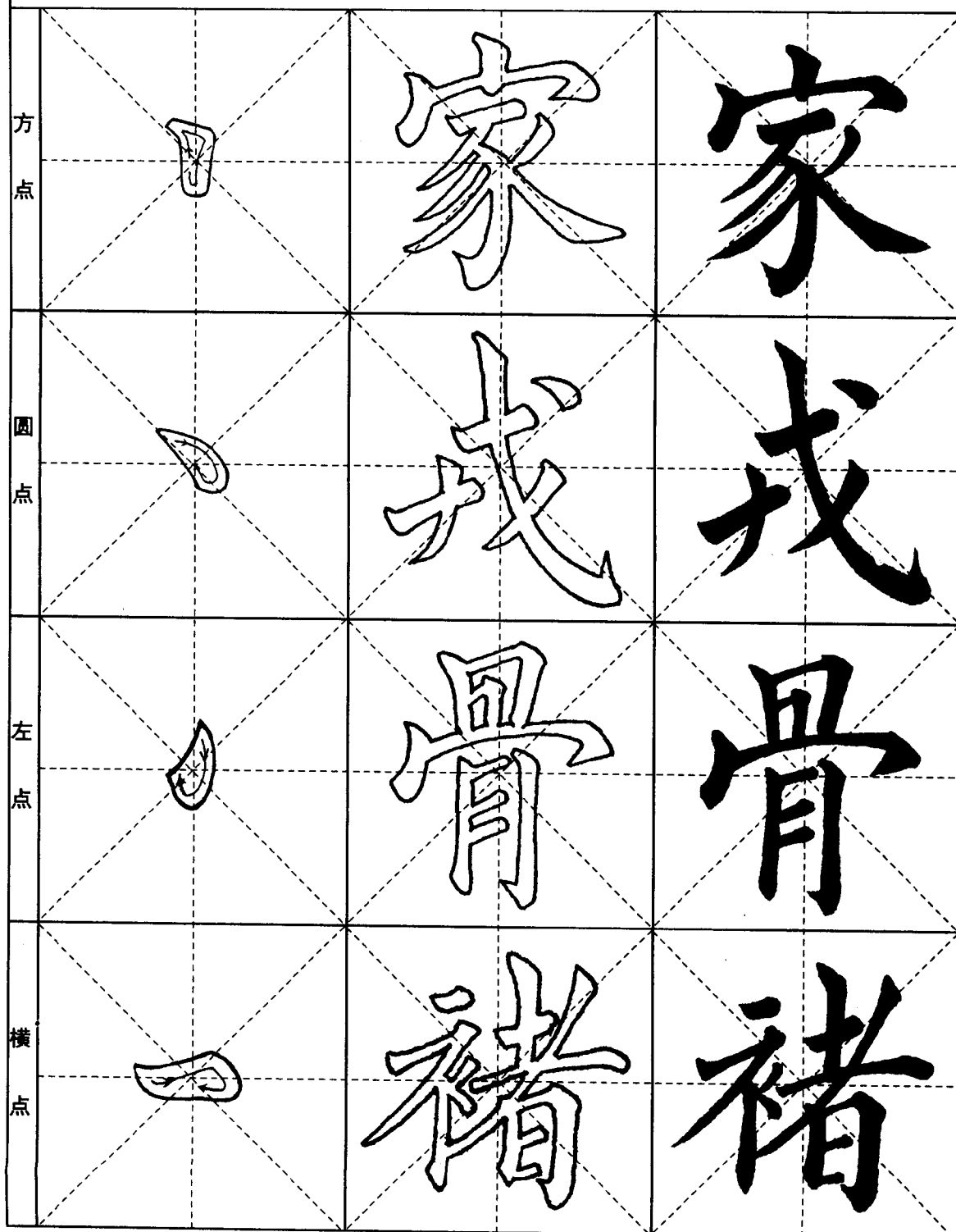
逆锋：落笔或收笔时，锋芒内敛，采取与笔画进行的方向相反的笔路逆而运行，所以又叫“藏锋”。**顺锋**：依照笔画进行的方向，顺笔而起，伸展作收，使笔锋外露，精神腾跃，所以又称“露锋”。**中锋**：笔毫落纸铺开运行时，其笔尖保持在笔画的正中间，所以又叫“正锋”。中锋用笔是书法最基本的用笔方法，被历代书法奉为用笔准则。**折锋**：分“虚折”和“实折”。虚折，即横、竖、撇等笔画起笔(或收笔)时用折锋写出的方笔画。实折，即笔画转折处笔锋翻势切下写成的方折。古人云：“转以成圆，折以成方”。注意两种笔法的运用。



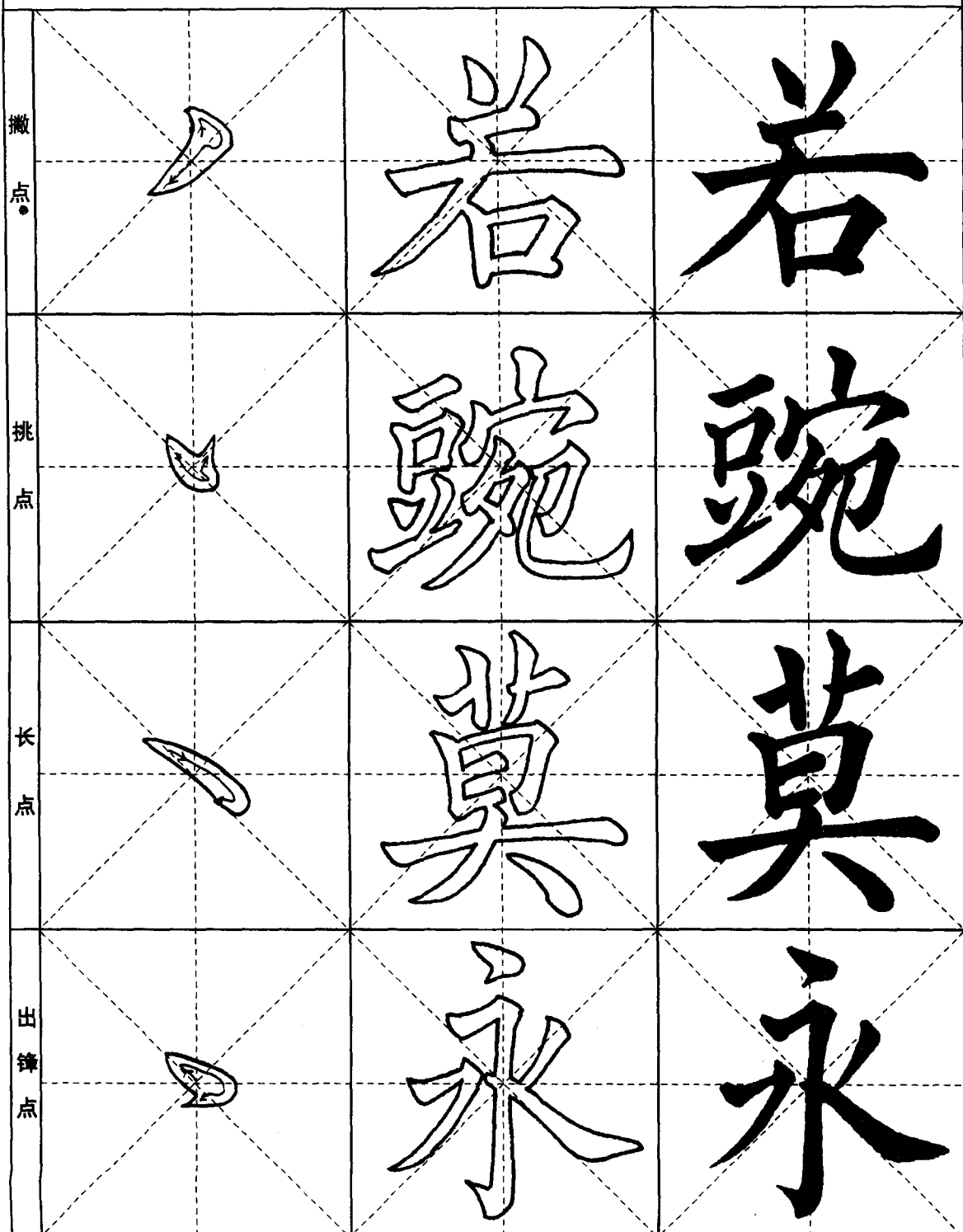
转锋：裹起笔锋入笔，不重按，转一下笔锋即行笔，转角不折不顿，速度和力量较均匀，写出圆浑飘逸而不带棱角的笔画。
回锋：即笔画行至末端后将笔锋回收。毛笔楷书中许多收笔都要有回锋收笔的动作，使笔画不至于锋芒外露。
藏锋：起笔或收笔时锋芒内敛，楷书常用此法。技巧是起笔时逆锋而起，收笔时回锋内藏，使笔画含蓄劲健。
出锋：即笔画行到末端时将笔锋顺势送出。注意力至笔端，不可飘出，否则造成“鼠尾”。回锋出锋是书法中常用的两种收笔技巧。



方点的写法：1. 逆锋起笔；2. 转锋顿笔，顺势而下；3. 回锋收笔。圆点的写法：1. 顺势落笔（可以露锋）；2. 向右下方顿笔转成圆状；3. 回锋收笔，呈腹平背圆之状。左点的写法：1. 露锋起笔；2. 顺势偏左下行，由轻渐重按笔；3. 回锋收笔。横点的写法：1. 露锋起笔；2. 落笔后向右一顿；3. 回锋收笔。注意宁短勿长。



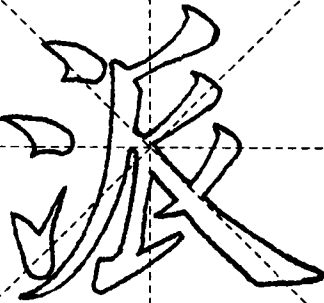
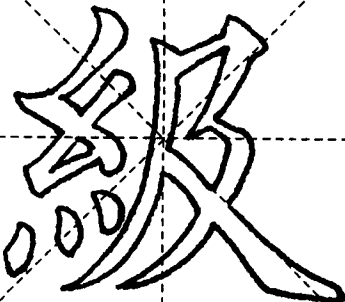
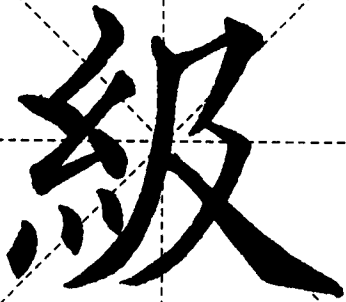
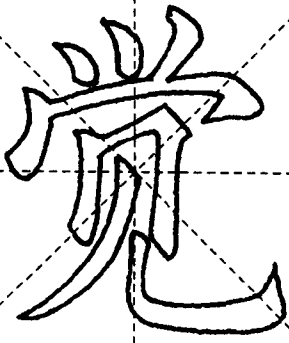
撇点的写法：1. 露锋起笔；2. 右下稍顿；3. 挫笔向左下撇出。注意宁短勿长。挑点的写法：1. 露锋起笔；2. 顺势下顿；3. 回锋挫笔；4. 提笔挑出。长点的写法：1. 顺锋起笔；2. 向右下按笔；3. 转笔向下；4. 向上回锋收笔。出锋点的写法：楷书也偶用出锋点，写法与圆点（或左点、或右点）相同，只是收笔时，笔锋不回入画内，而是顺势出锋。



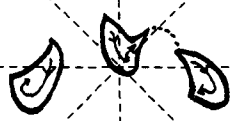
点的组合变化 曾头点的组合：曾头点由一个左点和一个撇点组成，左点可出挑锋，锋指向撇点起笔处，呈上开下合之状。 相向点的组合：相向点由一个挑点和一个右点组成，挑点出锋呼应右点，左右相向。 相背点的组合：相背点由一个撇点和一个长点组成，左右支撑呈上合下开之状。 上下点的组合：连写上下两点时，匀用圆点，上下要有承接关系，下点顶住上点中部，切忌平行。

曾头点		曾	曾
相向点		京	京
相背点		青	青
上下点		冬	冬

两点水的组合：两点水由一个右点和一个挑点组成，右点可出锋启带挑点，挑点的挑锋指向右部起笔处。**三点水的组合：**三点水由两个圆点和一个挑点组成，中间一点稍向外拓，第三点出锋对着首点尾部，以求呼应。**斜三点的组合：**斜三点由一个左点，两个右点组成，首起一点稍低，逐步上斜布势。三点间的疏密要适当，此点多用于写繁体字的绞丝旁。**横三点的组合：**横三点由两个圆点和一个撇点组成，三点要相互照应，不可太散，呈上开下合之势。

两点水			
三点水			
斜三点			
横三点			

散三点的组合：散三点由一个左点、一个挑点和一个右点组成，常用于写心、必等字，注意三点的位置和点之间的呼应关系，不可各自为阵。**四点底的组合：**四点底由一个左点和三个右点组成，布局时两边的点略大，中间两点略小而稍高，呈上合下开之状。**斜四点的写法：**斜四点由一个左点和三个右点组成。书写时，左点稍大，其余三点稍小，其间要有笔势的连贯，呈左低右高之势。此点一般用于繁体字，简体字此类点已简化为横。**四散点的组合：**首写一左点，再写挑点，挑锋启带右边的撇点，然后写右点收笔。布势左右相对，上下呼应，尖聚中心。

散 三 点		德	德
四 点 底		热	热
斜 四 点		鵝	鵝
四 散 点		霞	霞

长横的写法：1. 逆锋向左上角起笔；2. 折锋向下作顿；3. 提笔向右行笔；4. 转锋上昂稍住；5. 向右下作顿后向左回锋提收。注意有一定斜度。 短横的写法：写短横时起笔、运笔、收笔与写长横同法，只是运笔距离短，其倾斜角度大一些。一般来说长横斜度为 5° ，短横斜度为 10° 。 右尖横的写法：写右尖横时注意逆峰起笔，折锋作顿，然后右行，收笔时提笔回收，呈左重右轻之势。 左尖横的写法：写左尖横时注意起笔不要逆上作顿，而应顺锋起笔，而后右行上昂，作顿回收，呈左轻右重之势。

