



万卷书系
WANJUAN
SHUXI

楷书字法

毛笔书法基础精解字帖

先摹

后临

再描红

楷

李放鸣 编写

MAO BI SHU FA JING JIE

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 字 法

李放鸣 编写



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. 楷书字法/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

(楷书字法)

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

“聚点画而成字”。在掌握楷书笔法和行书笔法之后，怎样将不同形式和意态的笔画安排在适当的部位，取得相互间的统一协调，这就是《毛笔书法基础精解字贴》字法系列——楷书字法和行书字法要解决的问题。

根据我学习书法的体会，要掌握字的结构应从四个方面着手，由浅入深，循序渐进。一是要掌握偏旁部首的写法。偏旁部首是笔画的初步组合，是一些形态和位置较为固定的零部件，偏旁部首写得好，字体造形就美观而富有韵致；反之，则会削弱和破坏字体的魅力。二是要掌握字形。汉字虽是方块字，但与印刷体或美术字的很大区别在于书法中的字应各具其形，古人有“字随其形”之说，不了解字形，写出的字就会显得呆板，“状如算子”。三是要掌握字的结构形式和占位比例。汉字偏旁部位的组合有多种结构形式，而且各自有占位比例。一旦了解了不同类型结构的位置关系和穿插变化，便能合理搭配笔画，使字端正、安稳。四是要掌握布势原则，这是学习字法的关键环节。要把汉字写得千姿百态，有神有韵，必须处理好字与字之间、笔画与笔画之间的各种矛盾，使字的长短大小、疏密肥瘦、俯仰向背等各种关系均能得心应手地巧妙安排，这时才算真正掌握了字法精髓。这套字法系列，正是基于我的习书心得从上述四个方面编写的。书中参考了唐·欧阳询结构 36 法、明·李淳进结构 84 法和清·黄自元的间架结构 92 法，根据我的理解，选其常用的结字窍门编写了 50 余个偏旁部首，8 种字形，28 种结构形式和占位比例及楷书布势 32 法、行书布势 10 法。鉴于行书书写个性差异很大，每一偏旁部首因人因字不同都有多种写法，书中特编有常用行书偏旁部首多写法，供初学者参考。

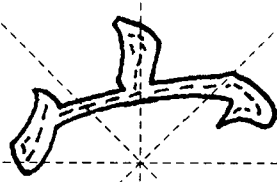
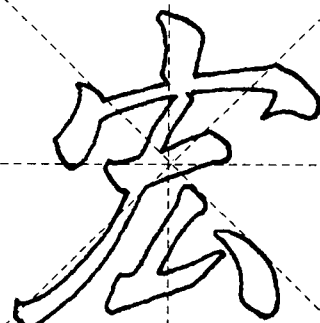
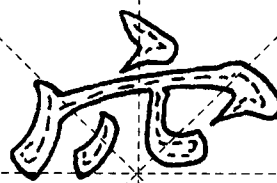
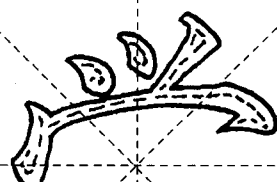
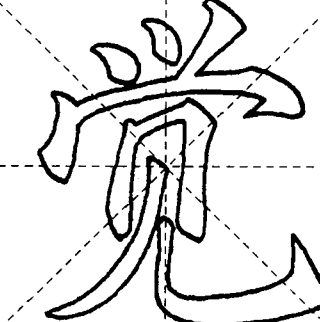
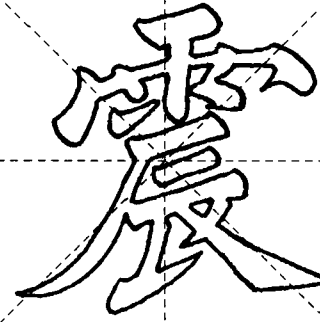
人云：学习书法应“取法乎上”，即从上乘字帖中学习技法，吸取营养。为满足广大书法爱好者临习和借鉴古帖的需要，本帖特选有唐、元楷书四大家(欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫)的偏旁部位组合结构范例和晋、唐、宋行书四大家(王羲之、颜真卿、米芾、黄庭坚)的结构布势范例供读者选择临摹。

怎样使用这本字帖呢？我认为摹写、描红、临帖是三种科学的习字方法，所以我在形式上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练习偏旁部首、字形、结构形式和占位比例、布势，再从 31 页起往回翻练习古代碑帖名家。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。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。

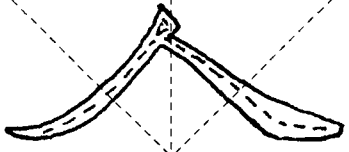
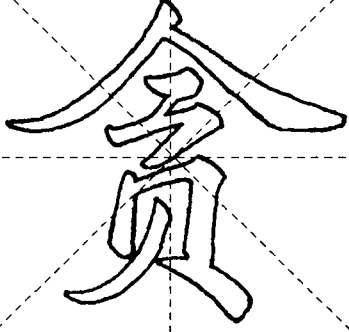
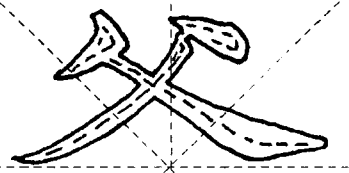
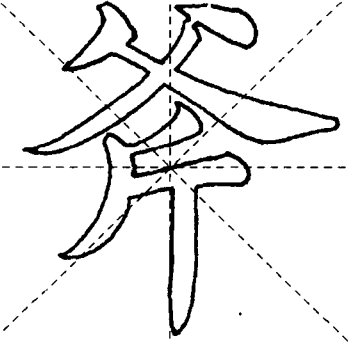
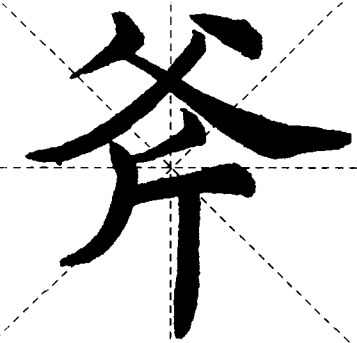
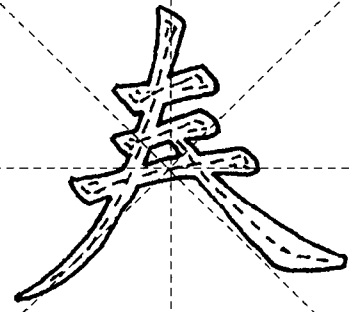
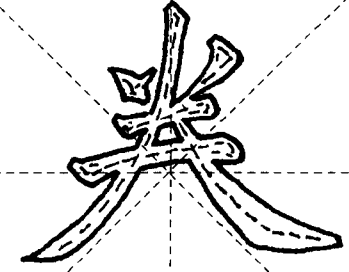
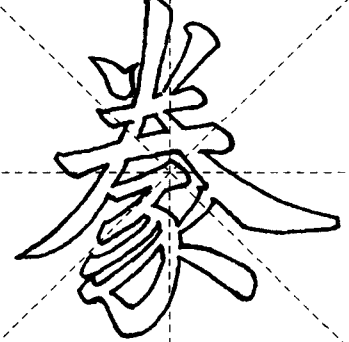
作者

2001 年 7 月

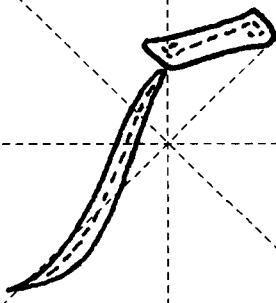
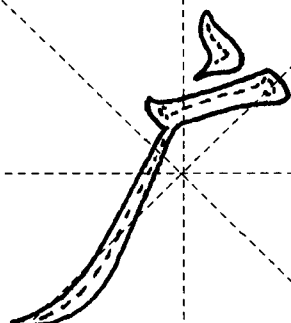
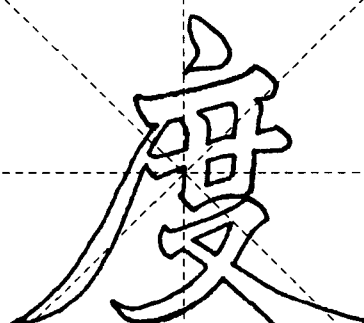
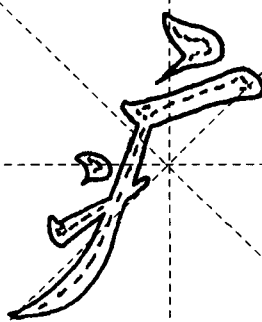
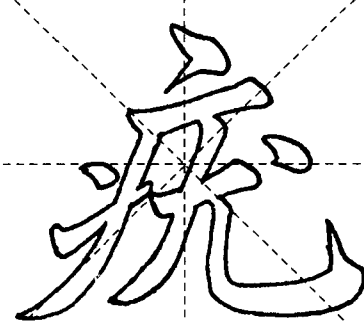
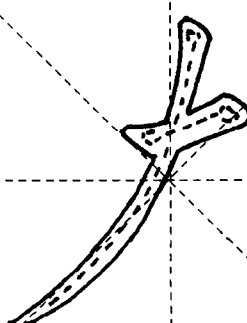
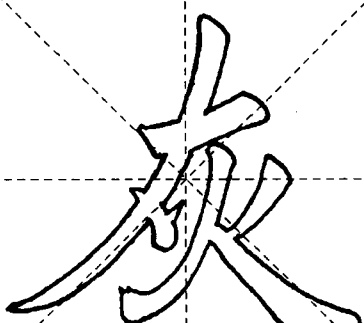
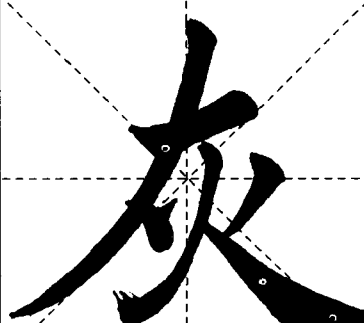
字法精解 偏旁部首是字的局部组合，学习字法从偏旁部首入手不失为一条“捷径”。本页盖头类字头要重点掌握左点和横钩的搭配。横钩略上拱有弹性，呈覆下之势。

宝盖头			
穴字头			
学字头			
雨字头			

字法精解 这页主要练习撇捺两分的字头，其特点是撇捺为主笔，以中轴线为准两面分开，左右对称，撇脚和捺脚基本平齐。其中“父”字头注意两点与交叉撇捺的关系；“𠂇”和“𠂈”字头的横应有长短变化，捺从第二横中起笔。

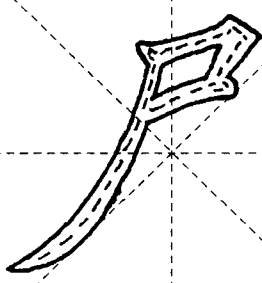
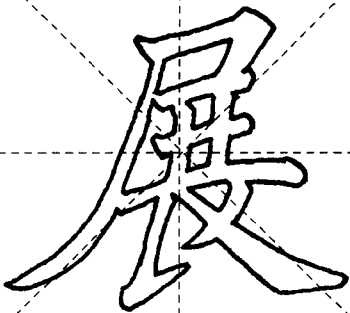
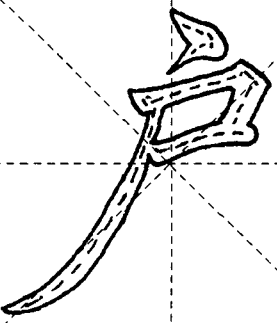
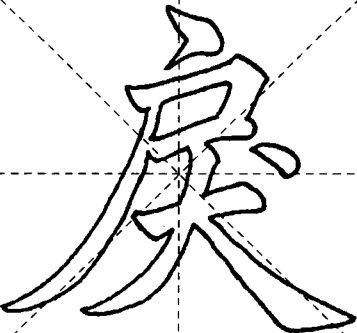
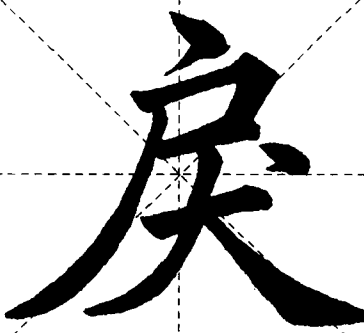
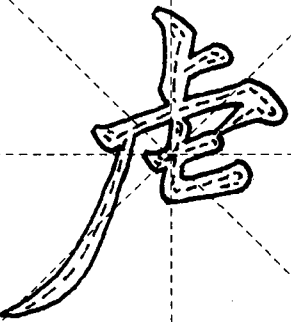
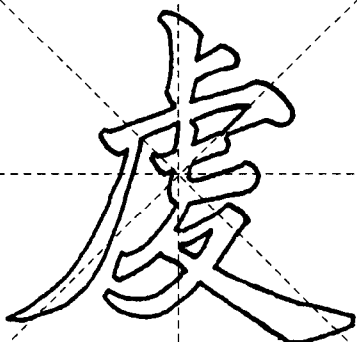
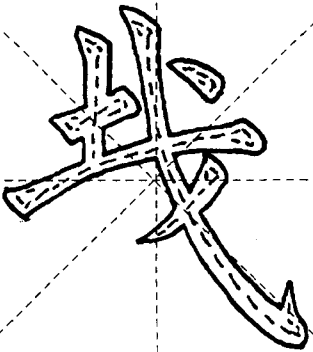
人字头			
父字头			
春字头			
卷字头			

字法精解 这一页主要练习左上包类字头。这类字头要注意横和撇的组合，横不宜太长，撇为主笔。“厂”字头横画宜昂，撇从横左端起笔，可用藏锋撇或兰叶撇。“广”和“疒”字头与此同法。“疒”字头因撇画伸出横外，不能用兰叶撇。

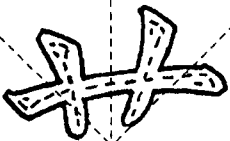
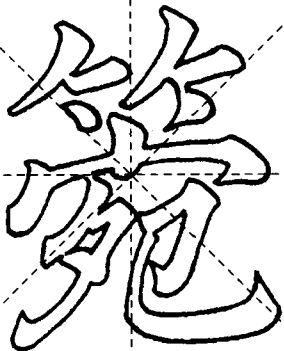
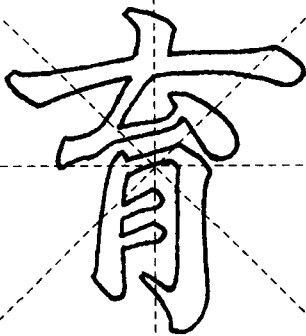
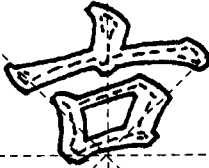
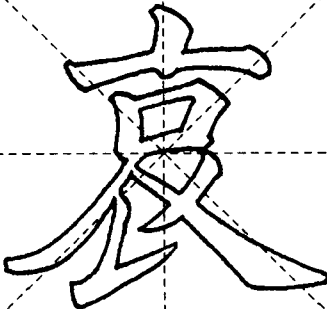
厂字头			
广字头			
病字头			
左字头			

字法精解 这一页“尸”、“户”、“虍”三个字头属左上包类字头，注意略向右上取势，撇画是全字主笔，可用兰叶撇或弧撇，要尽量伸展。

“戔”字头属右上包类字头，注意上横短、下横长，戈钩是全字主笔，要尽量舒展。

尸字头			
户字头			
虎字头			
戔字头			

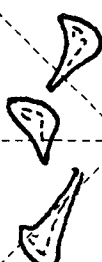
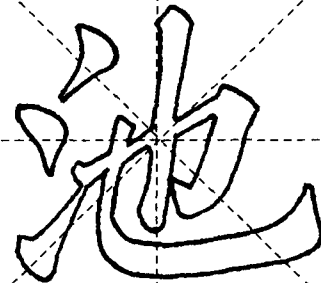
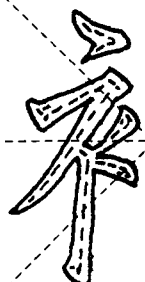
字法精解 这页字写时注意“艹”字头横宜平，不能写成凹横。左竖右斜，右竖多用短撇，呈上开下合之势。“竹”字头连写两个撇横点，左低右略高，左小右略大，左点启右，右点启下。“一”和“宀”字头注意点与横的配合和长短变化。

草字头			
竹字头			
文字头			
高字头			

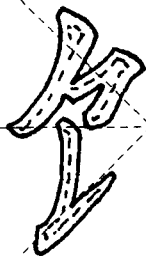
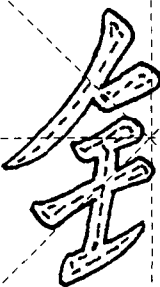
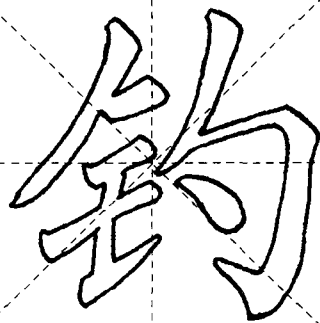
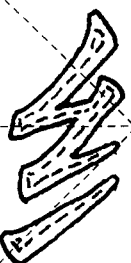
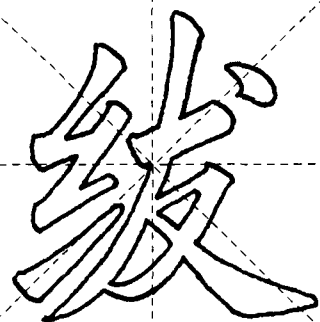
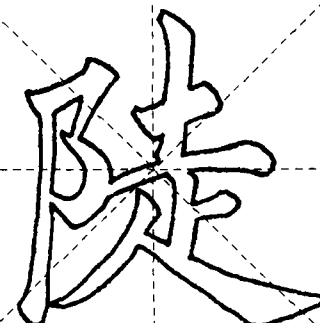
字法精解 这页起练习左偏旁，注意写得左伸右缩，重心右移。“扌”旁先写短横，然后写长竖钩、提画。“木”字旁短横上斜，长竖直挺，撇直，捺以点代。“亻”和“彳”注意撇短宜直，竖用垂露。

提手旁			
木字旁			
单人旁			
双人旁			

字法精解 本页应注意点在偏旁中的组合变化。“氵”旁的三点成弧形排列，两点下俯、末点上提。“讠”和“衤”字旁应首点下俯，折角对点。“火”字旁左点写在撇腰部，末点忌大。

三点水			
言字旁			
衣字旁			
火字头			

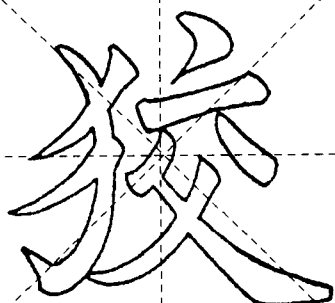
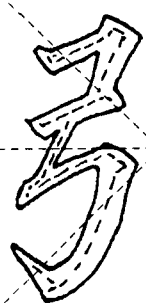
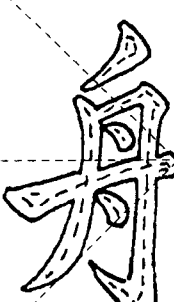
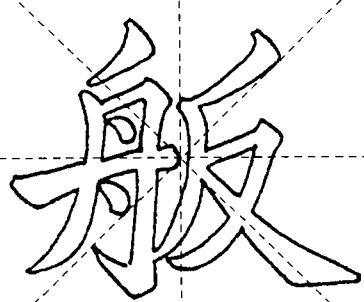
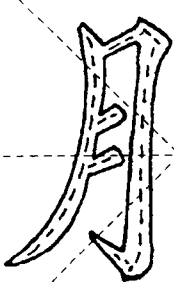
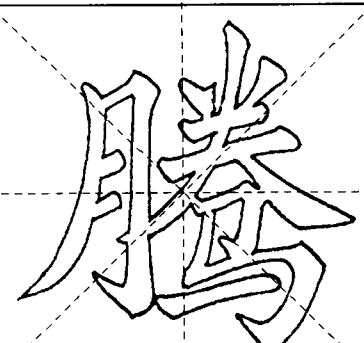
字法精解 “𠂔”字旁短撇后写横钩，不宜太宽。横钩中部起竖提，提锋启右。“钅”字旁撇的中部写短横，然后写下二横，末为竖提。“纟”旁两个撇折要有长短大小变化，末笔为提。“阝”旁(左包耳)横撇连写小曲钩，竖为垂露。

食字旁			
金字旁			
绞丝旁			
左包耳			

字法精解 这一页主要练习方框类偏旁，这类偏旁以框廓为特征。书写时不能太宽大，要为右部留下足够的位置。结字时短形方框宜上靠，如“口”、“石”。“𠂔”字旁“口”不宜大，“止”部竖画居中，末为提画。“虫”字旁“口”部宜扁宽，底横变挑，点不宜大。

口字旁	口	喊	喊
石字旁	石	硕	硕
足字旁	𠂔	蹶	蹶
虫字旁	虫	蝇	蝇

字法精解 这一页长形左偏旁应布势直挺。“犛”旁曲钩不宜过弯，两撇有所变化。“弓”字旁宜上紧下松。“舟”和“月”字旁应注意左长撇与横折竖钩的配合，不宜过宽。

反犬旁			
弓字旁			
舟字旁			
月字旁			

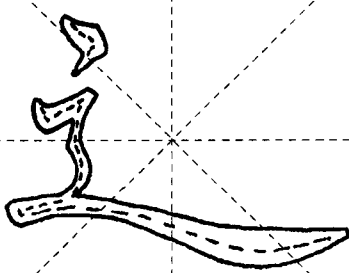
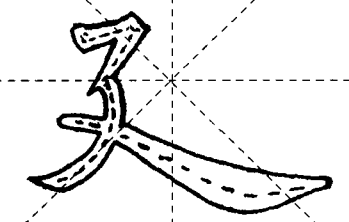
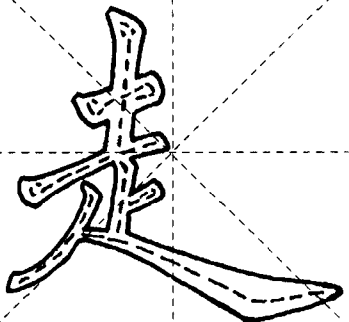
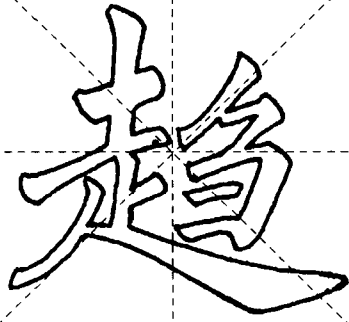
字法精解 这一页起练习常用右偏旁。右偏旁比左偏旁要放纵一些，取势左缩右展。“卩”旁(右包耳)的横折曲钩上收下放，竖为悬针。“彡”旁上两撇较短，第三撇较长，下一撇顶上一撇中上部。“欠”和“攴”字旁撇收捺放，重心左移，以求综合平衡。

右包耳			
三撇旁			
欠字旁			
反文旁			

字法精解 “页”字旁横中起短撇，左竖垂露，横折转角宜方，撇收点放。“殳”字旁先写短撇、横折横，“又”部撇收捺放。“皮”字旁左撇可出锋，可回带，横钩上昂，短竖居中，“又”部撇收捺放。“鸟”字旁上撇横折钩宜收，竖横折钩宜伸，上小下大，注意安稳。

页字旁			
殳字旁			
皮字旁			
鸟字旁			

字法精解 这一页主要练习常用字底。注意“辶”底首点下俯，三曲折自然流畅且略前倾，底捺宜长，注意捺前端有一“小颈”。“乚”字底三曲折上收下放，底捺出头，一波三折。“走”字底撇直捺长，捺前端不能有“小颈”。“灬”底左右两点大且下沉，中间两点小宜略高。

走之底			
建字底			
走字底			
四点底	