

名正言順 有所作為 師德高尚 弘揚正氣
我為人人 知識是寶 談經論道 如魚得水
國家棟梁 尊師重教 一見傾心 書以載道

柳公权 肖敏 主编
玄秘塔碑

毛筆起步

中国毛筆水写书法教程

河北美術出版社



万次水写

中国毛笔水写书法教程

毛 笔 起 步

肖 敏 主编



河北美術出版社

策 划: 康文义 翟 言
责任编辑: 王娟娟

图书在版编目(CIP)数据

毛笔起步 / 肖敏主编. -- 石家庄: 河北美术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5310-6808-2

I. ①毛… II. ①肖… III. ①汉字—毛笔字—书法
IV. ①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 236866 号

毛笔起步

主 编 肖敏

出 版: 河北美术出版社
发 行: 河北美术出版社
地 址: 石家庄市和平西路新文里 8 号
邮 编: 050071
电 话: 0311-85915057
网 址: www.hebms.com
印 刷: 武汉市佳汇印务有限公司
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
印 张: 2.25
印 数: 1-10,000
版 次: 2015 年 10 月第 1 版
印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元



河北美术出版社



淘宝商城



官方微博

质量服务承诺: 如发现缺页、倒装等印制质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0311-87060677

编写说明

勤练字 有技巧 讲方法

一、写字姿势。

正确的写字姿势不仅有益于身体健康,而且为学好书法提供基础。其要点有八个字:头正、身直、臂开、足安。

头正:头要端正,眼睛与纸保持一尺左右距离。

身直:身要正直端坐、直腰平肩。上身略向前倾,胸部与桌沿保持一拳左右距离。

臂开:右手执笔,左手按纸,两臂自然向左右撑开,两肩平而放松。

足安:两脚自然安稳地分开踏在地面上,分开距离与两臂同宽,不能交叉,不要叠放。

写较大的字,要站起来写,站着写时,应做到头俯、腰直、臂张、足稳。

头俯:头端正略向前俯。

腰直:上身略向前倾时,腰板要注意伸直。

臂张:右手悬肘书写,左手要按住桌面,按稳进行书写。

足稳:两脚自然分开与臂同宽,把全身气息集中在毫端。

二、持笔方法。

要写好毛笔字,必须正确掌握执笔方法,古来书法家的执笔方法是多种多样的,一般认为正确的执笔方法是唐代陆希声所传的五指执笔法。

撮:指大拇指的指肚(最前端)紧贴笔管。

押:食指与大拇指相对捏住笔管。

钩:中指第一、第二两节弯曲如钩地钩住笔管。

格:无名指第一节外侧抵着笔管。

抵:小指紧贴住无名指。

书写时注意要做到“指实、掌虚、管直、腕平”。

指实:五个手指都起到执笔作用。

掌虚:手指前紧贴笔管,后面远离掌心,使掌心中间空虚,中间可伸入一个手指,小指、无名指不可碰到掌心。

管直:笔管要与纸面基本保持相对垂直(但运管时,笔管是不能永远保持垂直的,可根据点画书写笔势,而随时稍微倾斜一些)。

腕平:手掌竖起,腕自然平。

一般写字时,腕悬离纸面才好灵活运转。

执笔的高低根据书写字的大小决定,写小楷字执笔稍低,写中、大楷字执笔略高一些,写行、草执笔更高一点。

毛笔的笔头从根部到锋尖可分三部分,即笔根、笔肚、笔尖。运笔时,用笔尖部位着纸用墨,这样有力度感。如果下按过重,压过笔肚,甚至笔根,笔头就失去弹力,笔锋提按转折也不听使唤,达不到书写效果。

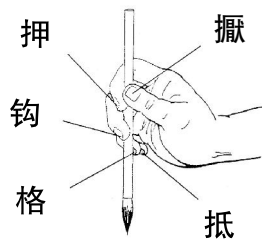
三、临帖要求。

字帖放置于书案左上方,如备有临帖架最好,可放在正前方。砚台放在右上方,练习用纸正对自己,不能歪斜,书写时可上下左右移动。

墨不宜蘸得太饱,养成一笔墨写完后蘸墨的习惯,不能写一笔就蘸墨。

字不能写得太肥或太瘦。学习书法要在“韧劲”上下功夫,开始临帖应写得稍瘦一些,书写以慢为宜。

书法格式为从上到下竖写,先写完右边一列,再接写左边一列。



毛笔起步

单人旁

书写提示

短撇宜重,竖画较轻,竖顶从短撇中部起笔,应与撇的起笔处对正。

双人旁

书写提示

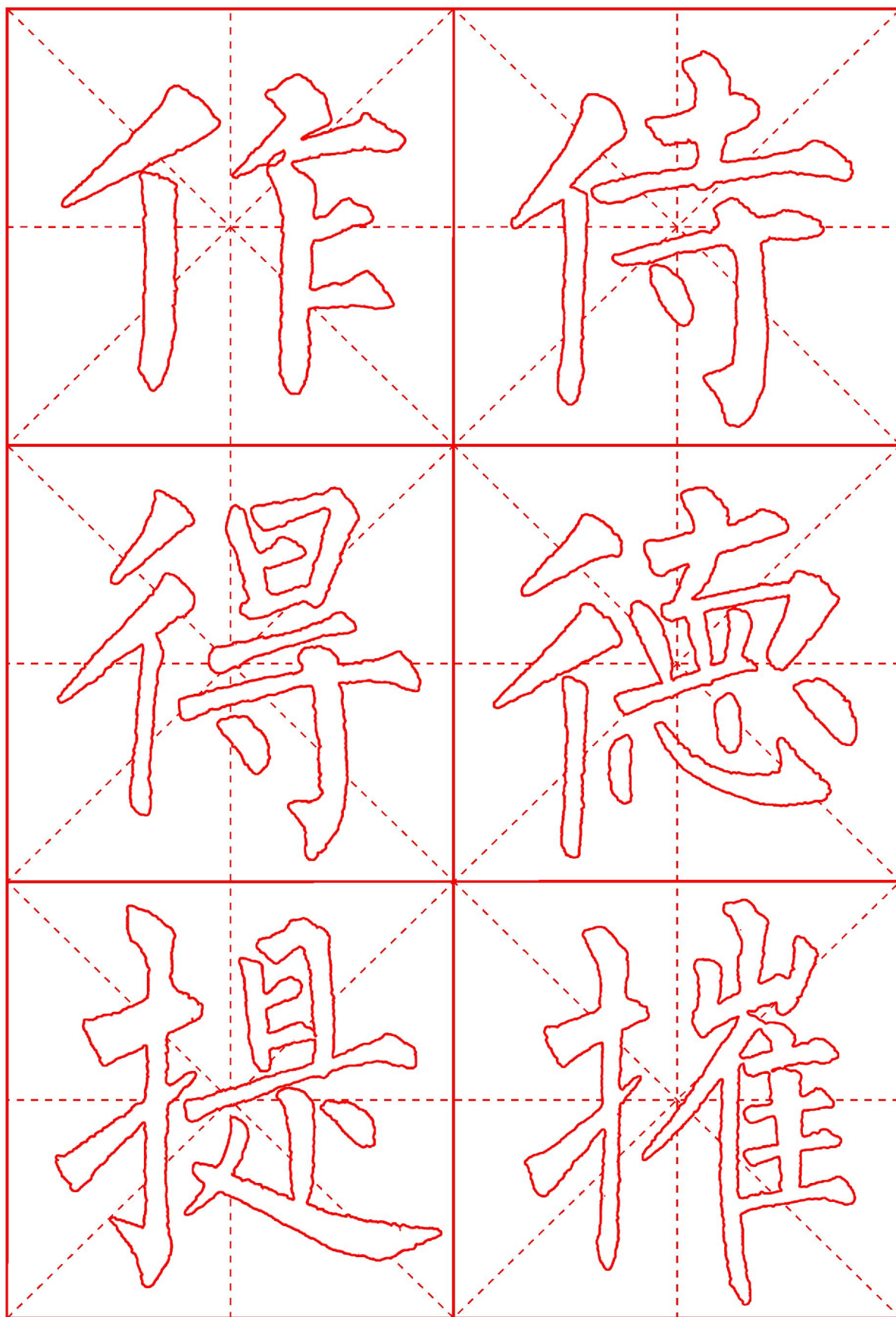
与单人旁相似,只是上撇短,下撇较长,两撇头上下对正,竖与两撇的起笔处对正。

提手旁

书写提示

短横左伸,收笔宜轻。竖钩正直、劲挺,略偏右,用笔较轻。挑画左伸,由下向上斜向挑出。

毛笔起步



毛笔起步

木字旁

书写提示

横画左伸,重起;竖画偏右轻而正直;撇画在竖中起笔,并与横相连;捺缩为点,写在撇头下。

木

棟 相

示字旁

书写提示

上横缩为点,点重。竖与点对正。横左伸重起;撇形直;右下点在折下,并与折部对正。

示

福 神

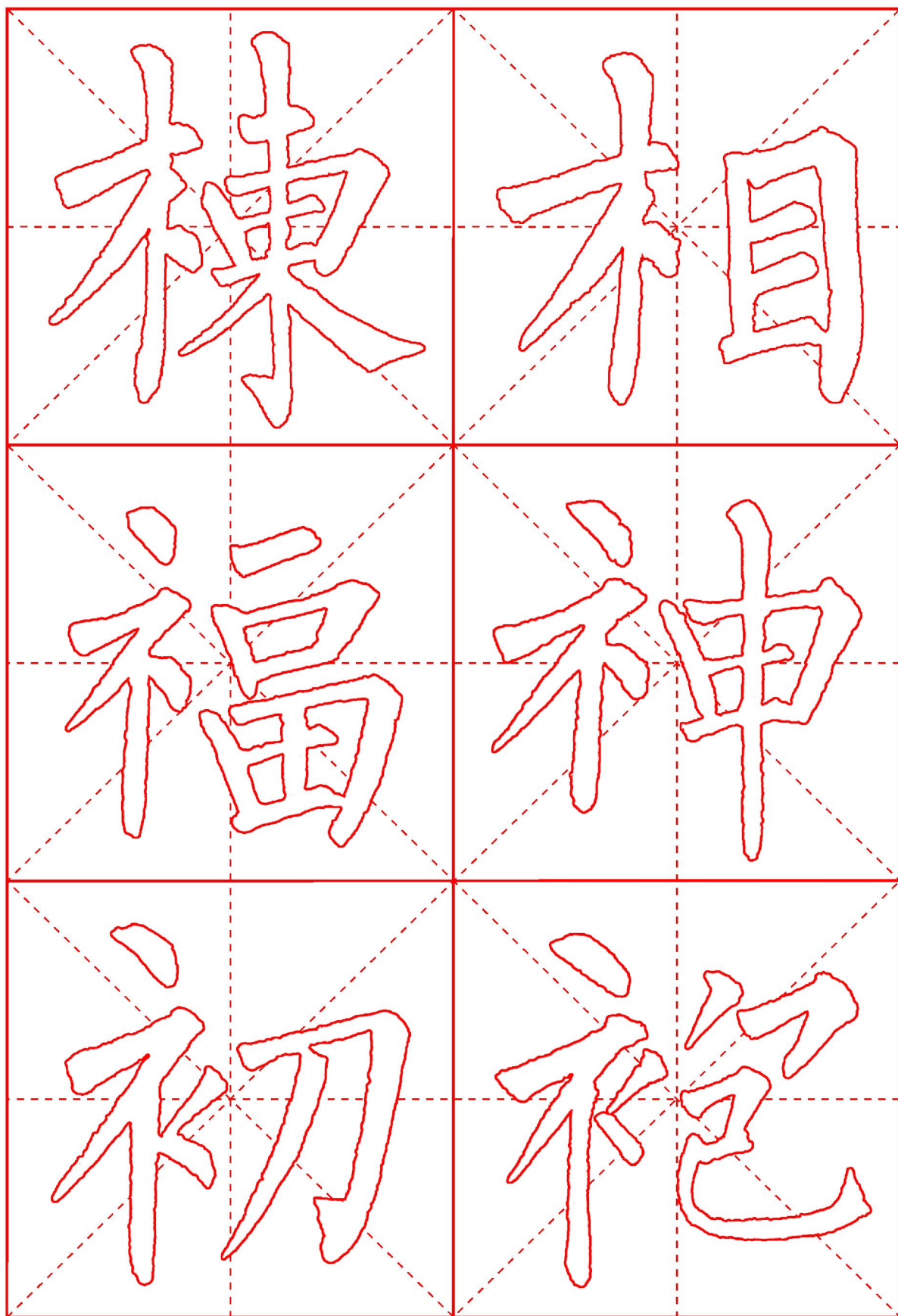
衣字旁

书写提示

与示字旁基本相同,只是右下多一点。撇点与方点皆基本与折部对正。

衣

初 袍



毛笔起步

提土旁

书写提示

竖画居中重起；上横略斜；下横改作挑，斜向右上挑出与字的右部呼应。

土

堙 塲

竖心旁

书写提示

长竖较轻，微弯，略向右倾以与字右部相呼应。左点较正，居中，右点斜成俯视，稍偏上。

忄

悟 情

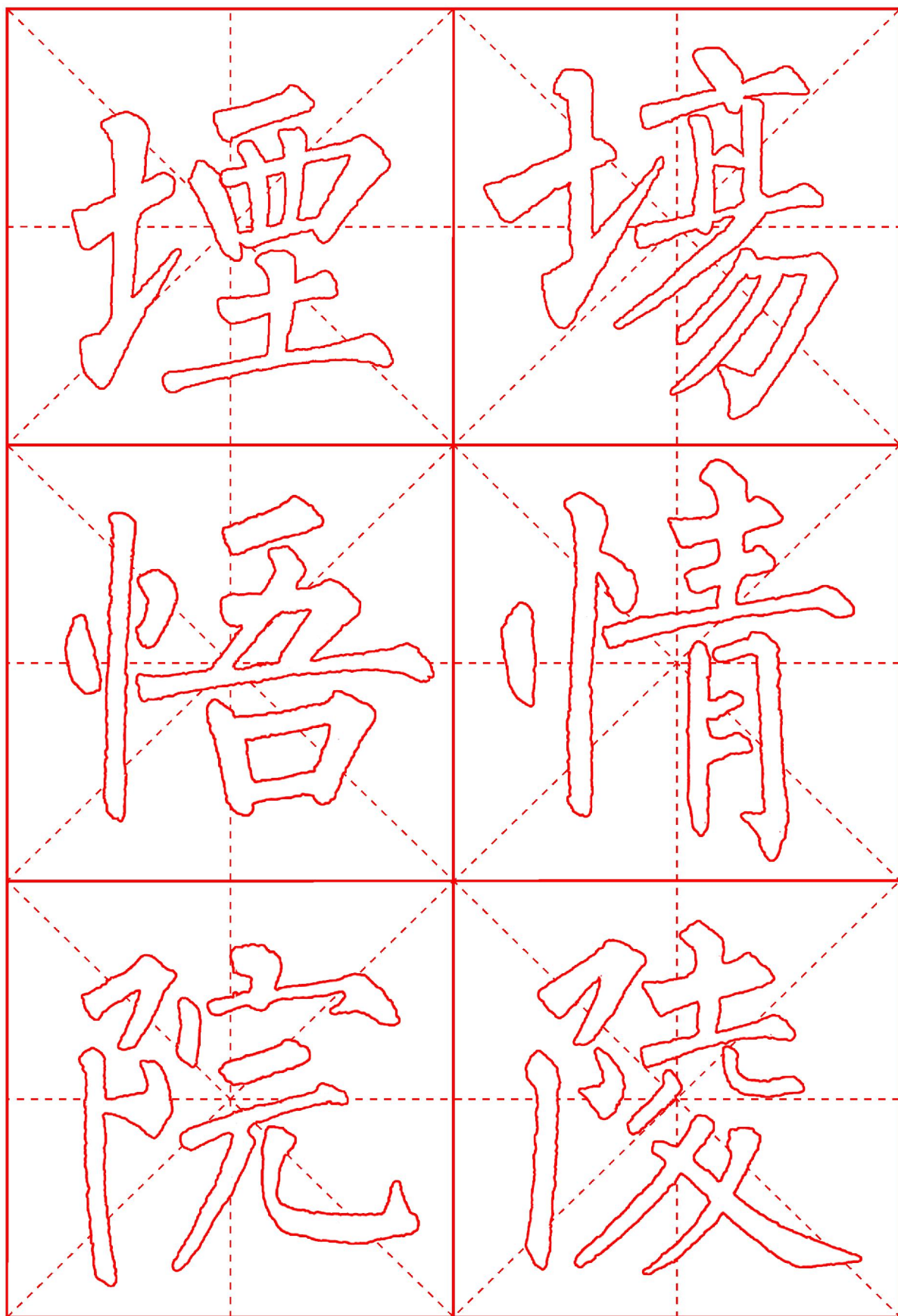
左耳刀

书写提示

耳钩“ㄣ”较小，大多占字格的上半格，不过横中线。竖画长而挺，收笔回锋向右上。

阝

院 陵



毛笔起步

方字旁

书写提示

点用方笔、形大；横画左伸，右侧上昂；撇画直而轻；折钩成斜势，钩部与点对正。

方

族

施

日字旁

书写提示

日字旁形同“日”字，只是底横出头，成上昂之势，借以与字右呼应。目字旁与日字旁同法，形稍大，内多一短横。

日

時

目

月字旁

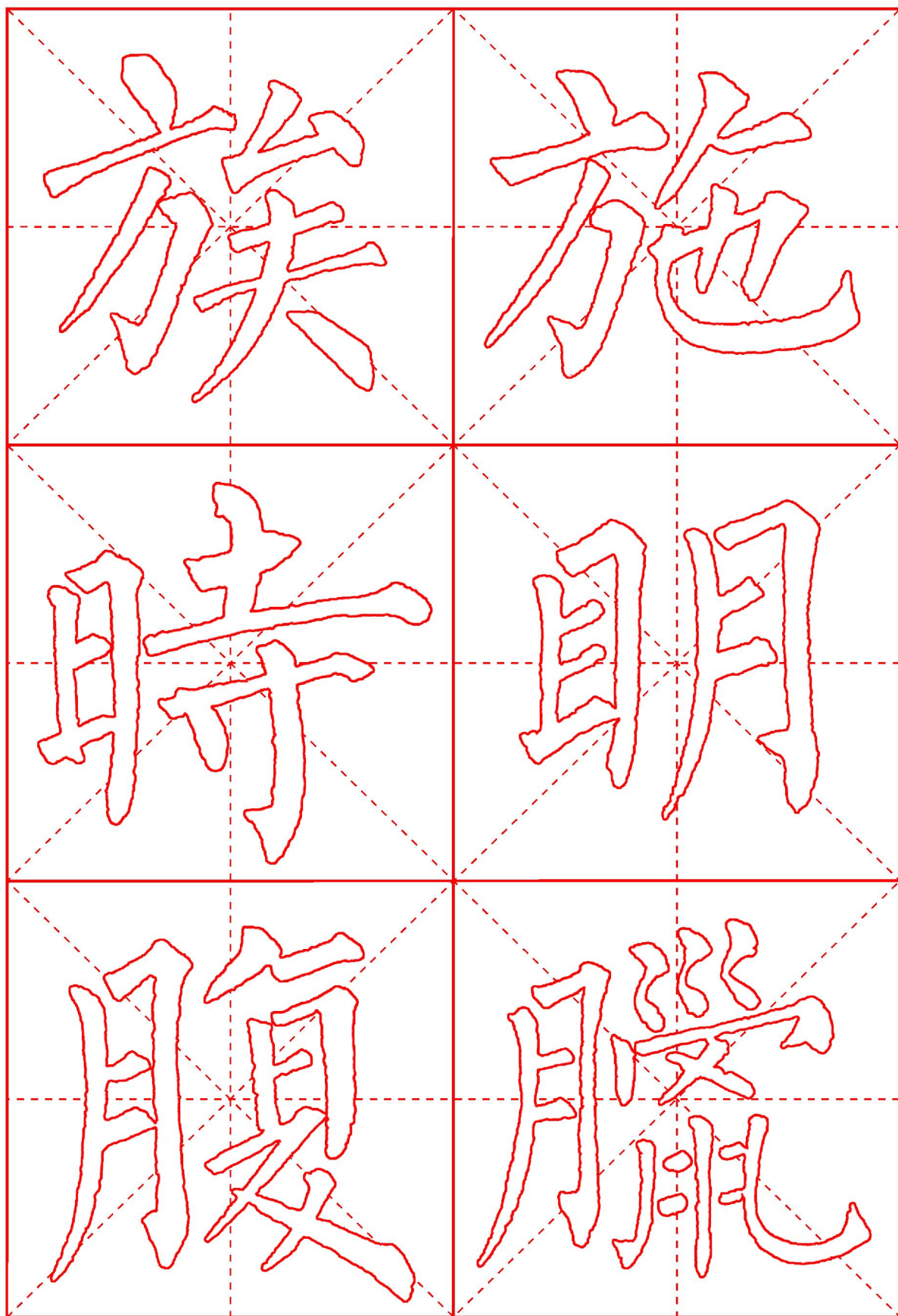
书写提示

形窄长，撇画长而微弯，首尾对正成竖向；横折钩的折部方而突，竖钩挺成反弓形；内短横略向上靠。

月

腹

臑



毛笔起步

禾 木 旁

书写提示

与木字旁基本相同。只是竖上多一短撇，撇要平，竖与撇的起笔处对正。

禾

和 種

王 字 旁

书写提示

与提土旁相似，只是竖画起笔稍轻，而且竖上多一个粗重的短横。

王

理 現

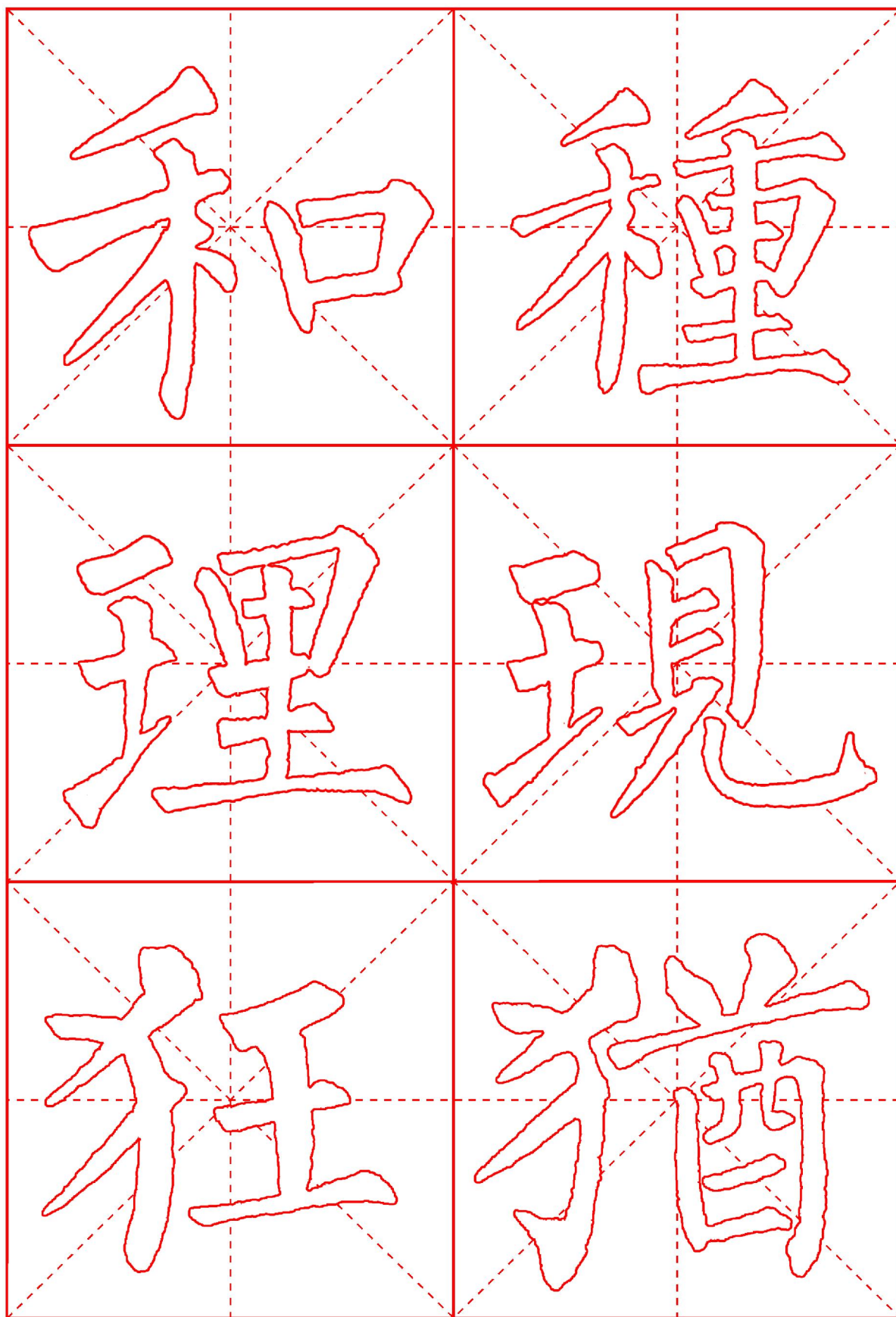
反 犬 旁

书写提示

首撇方头重起，下撇轻，两撇皆劲直。钩画首端呈横式，与首撇中部相交后转向下，形微弯，钩部与交点对正。

犛

狂 猶

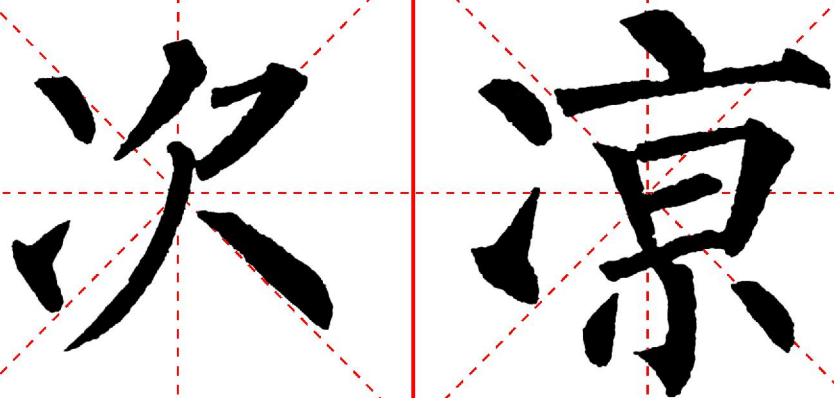


毛笔起步

两点水

书写提示

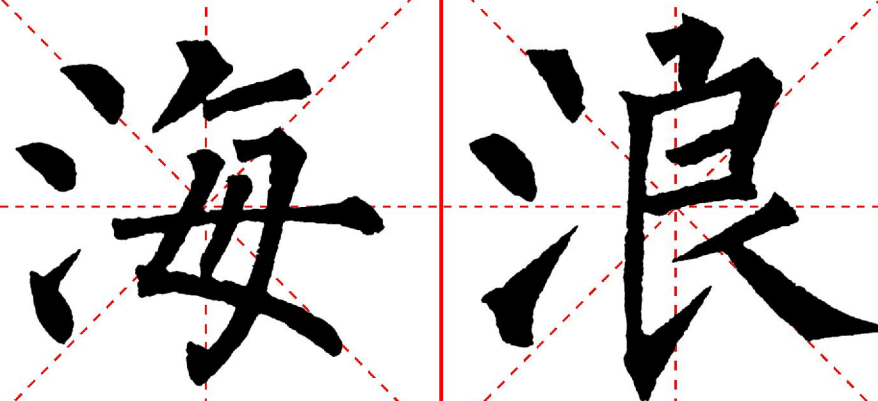
两点上下相合。下点略偏左，且收笔回锋向上挑出，与上点互相呼应。



三点水

书写提示

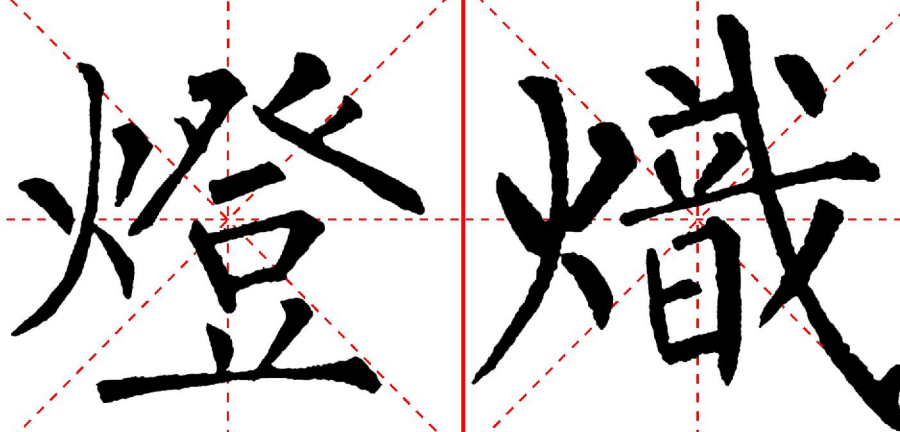
上点方，中点方中显圆，上右中左；下点居中，收笔带挑，挑尖直指上点尾部。三点成弧形，有内聚之势。



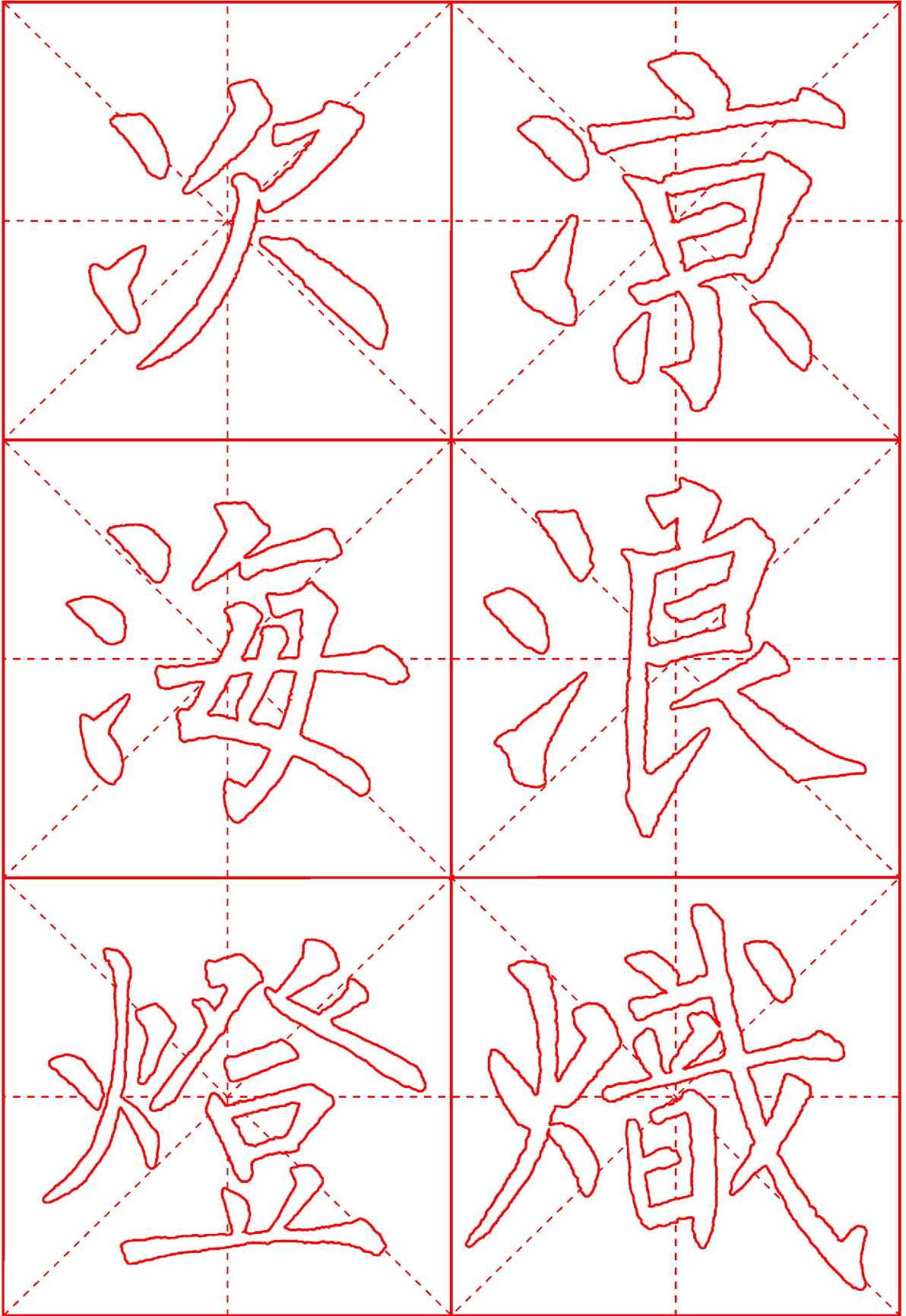
火字旁

书写提示

上边两点左低右高，内聚互相呼应。撇画弧度较大，收笔左伸；右捺缩为点，以让字右并与上右撇点对齐。



毛笔起步



毛笔起步

立刀旁

书写提示

短竖宜正，略向上靠；竖钩正直劲挺，钩部较大，出钩要平，首尾与字的左部持平。

刂

利 则

月字旁

书写提示

形窄长，撇画长而微弯，首尾对正成竖向；横折钩的折部方突，竖钩劲挺成反弓形；内短横略向上靠。

月

朝 明

单耳旁

书写提示

横折部稍向右展，长竖可在折部横首上下，收笔悬针出锋。

卩

柳 仰