

故人西辭黃鶴樓
煙花三月下揚州
孤帆遠影碧空盡
唯見長江天際流

欧阳询 肖敏 主编
九成宫醴泉铭

毛笔欧体

中国毛笔水写书法教程

河北美術出版社



万次水写

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。

擫: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。

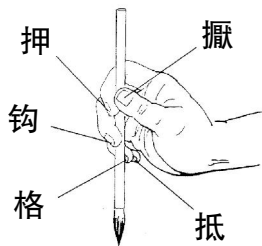
三、临帖要求。

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。

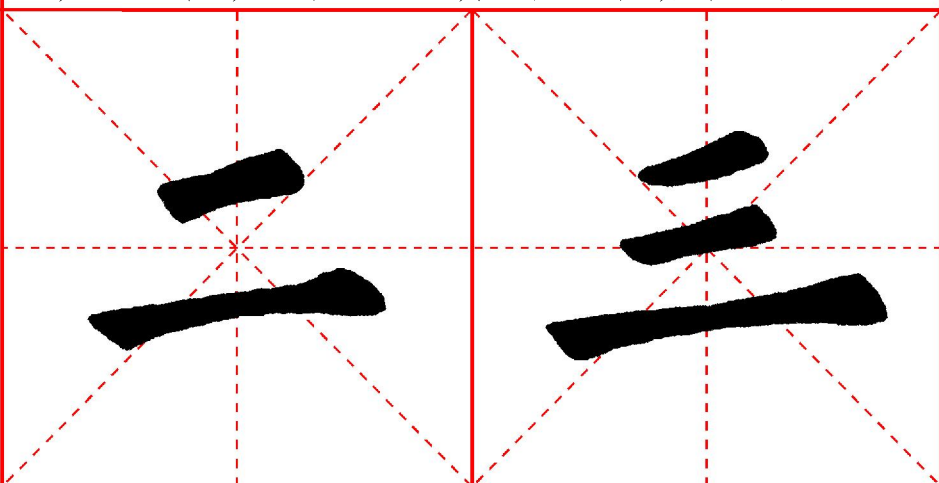
书法格式为从上到下竖写,先写完右边一列,再接写左边一列。



长 横

书写提示

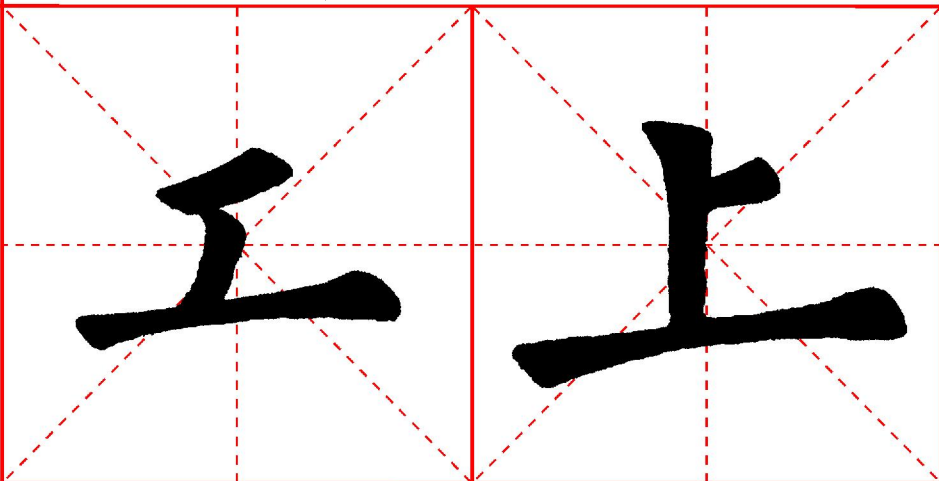
①逆向左落笔,再折向右下作顿;②折向右铺笔,中锋向右行笔;③行至末端,微向右上昂起,然后折向右下重按,最后平向左折回,提锋收笔。



垂露竖

书写提示

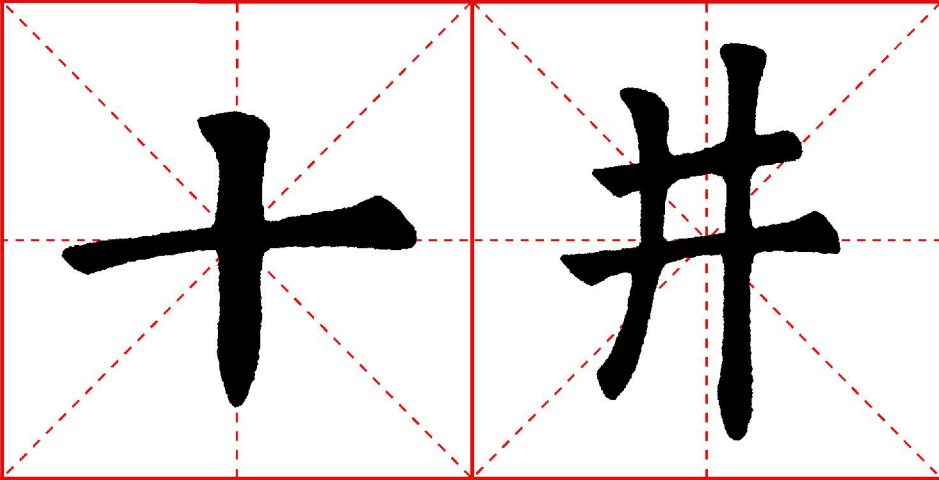
①逆向左上轻落笔,再折向右重按作顿;②折向下铺笔,中锋向下缓行;③行至末端先向右下作顿,再回向上收笔。

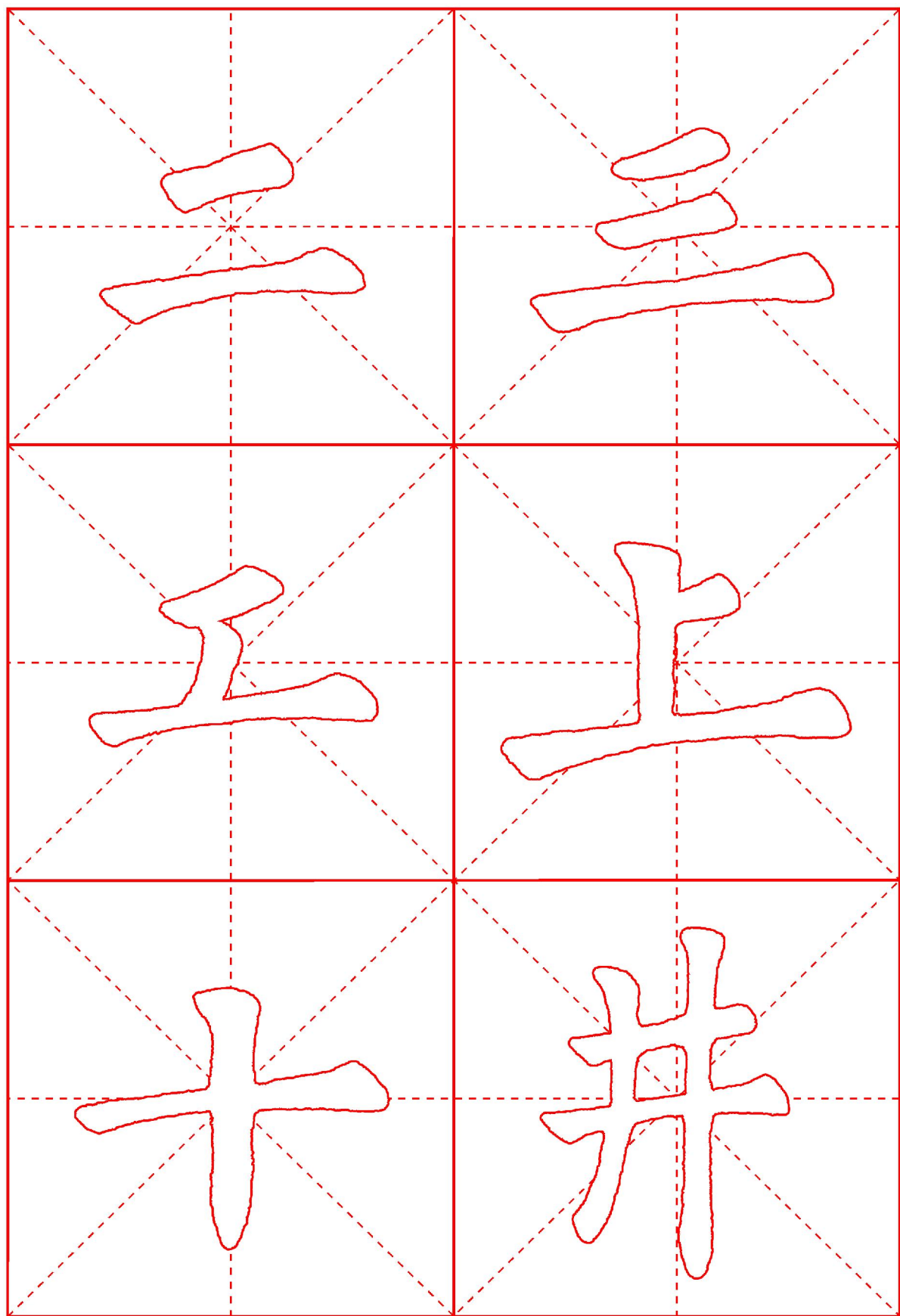


悬针竖

书写提示

①逆向左上轻落笔,再折向右重按作顿;②折向下铺笔,中锋向下缓行;③行至末端应顺势向下边提边收。

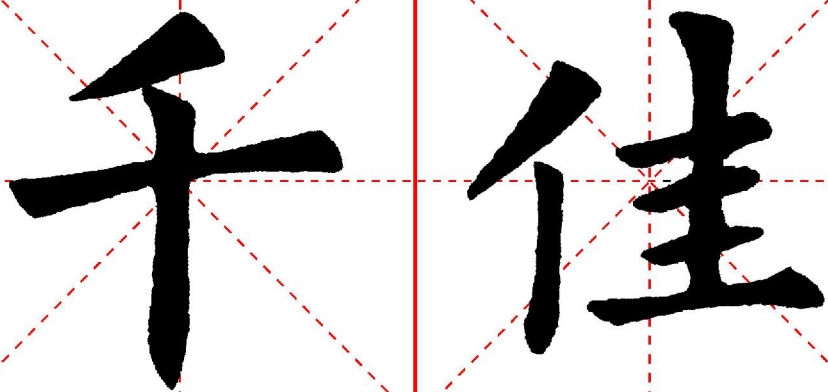
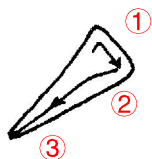




短撇

书写提示

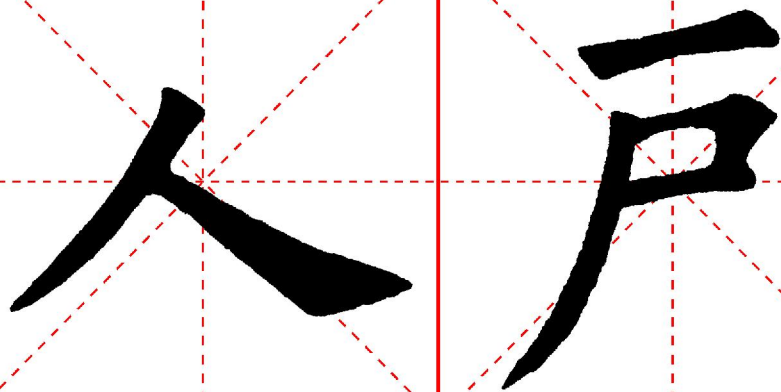
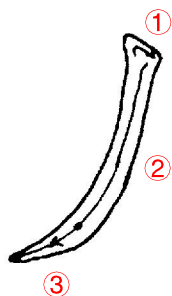
①逆向左上轻落笔,再折向右重按作顿;②折锋向左下,中锋行笔;③行至末端,顺势向左下出锋收笔。



长撇

书写提示

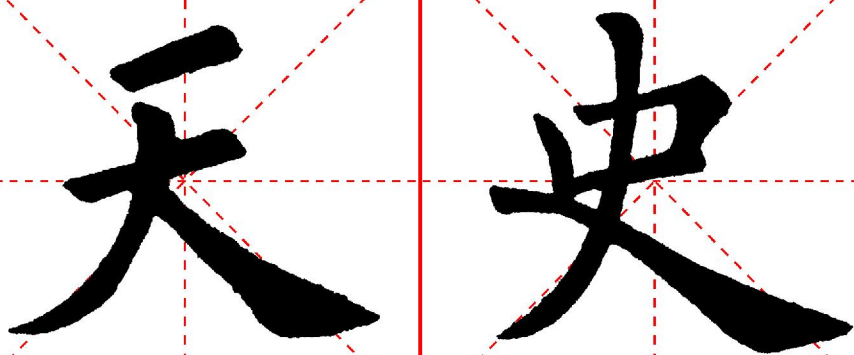
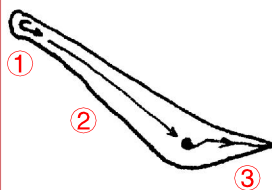
①逆向左上轻落笔,再折向右重按作顿;②折锋向左下,中锋行笔,微弯;③行至末端,顺势向左下出锋收笔。



捺

书写提示

①向左逆锋轻落笔,再折向右轻顿;②铺毫向右下中锋行笔;③行至末端,转锋,平向右边提边收,收笔部分不可太长。



千

佳

人

戶

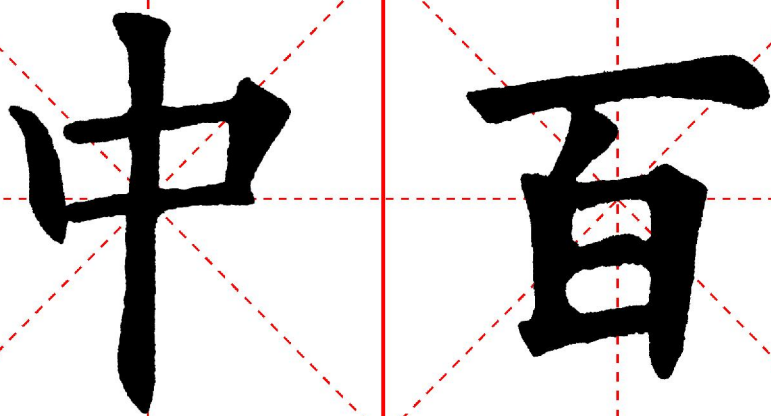
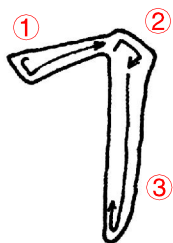
天

央

横 折

书写提示

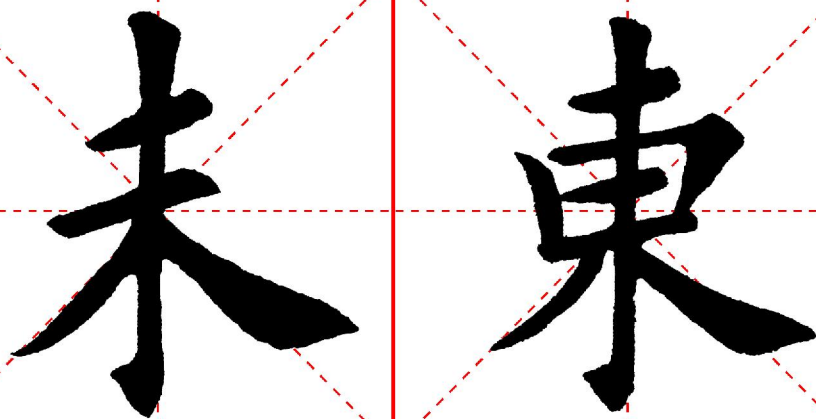
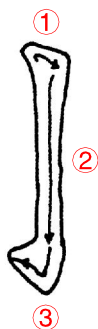
①逆向左落笔,再折向右下作顿,后提笔向右行笔;②先向上仰起,再向右下斜顿;③折部顿后,再折向下连竖,行至末端应顺势向下边提边收。



竖 钩

书写提示

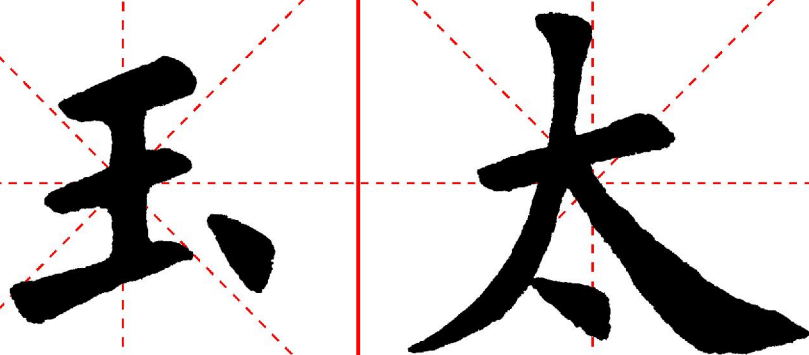
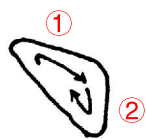
①逆向左上轻落笔,再折向右重按作顿;②折向下铺笔,中锋向下缓行;③向下顿笔,折向左,边推边提,平向左出锋。钩部成三角形,出钩要短。



点

书写提示

①向上逆锋轻落笔后,折向右下重按作顿;②然后折锋向下,最后折向左上回锋,提收。



中

百

未

東

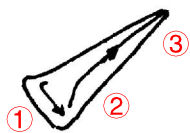
玉

太

提

书写提示

①逆锋向左轻落笔后，折向右下重按作顿；②折向右上铺毫，中锋行笔，边行边提；③至末端，顺势向右上挑出，速度要快，形要尖。

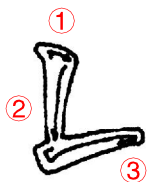


理 以

竖 折

书写提示

①由竖画与横画首尾相连组成；②竖长宜正，竖短要斜；③横画可平，可斜。

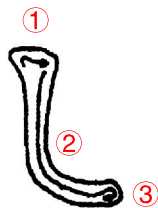


山 出

竖 弯

书写提示

①竖画中段向右圆转变化而成；②起笔如竖，收笔如横；③两头重，中间轻，弯处略成圆形。



此 奄

理

以

山

出

此

奄

撇 折

书写提示

①由撇与提画首尾相连而成；②撇、提皆直；③折部形方且重，向左突出。



去

玄

横 撇

书写提示

①由横画与撇画组成；②横画直而上仰；撇画长而形弯；③折部形方，向右下突出。



又

泉

撇 点

书写提示

①由撇画与点画组成；②撇头较重，多用圆笔；点收笔也用圆笔；③撇画稍斜，点较平，折处宜轻。



安

每

去

玄

又

泉

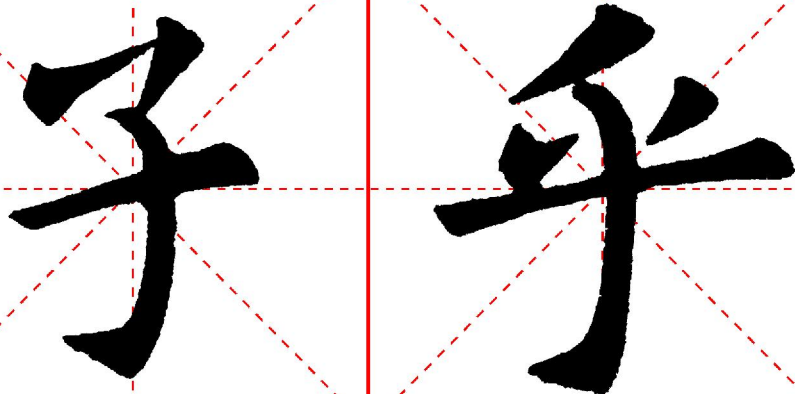
安

每

弯 钩

书写提示

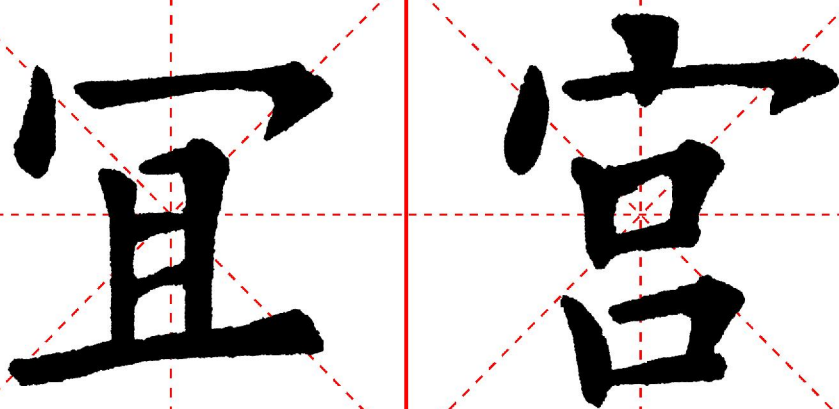
①写法与竖钩相似；②起笔多用顺锋，较轻；③行笔宜弯，向右凸出，首尾上下对正。



横 钩

书写提示

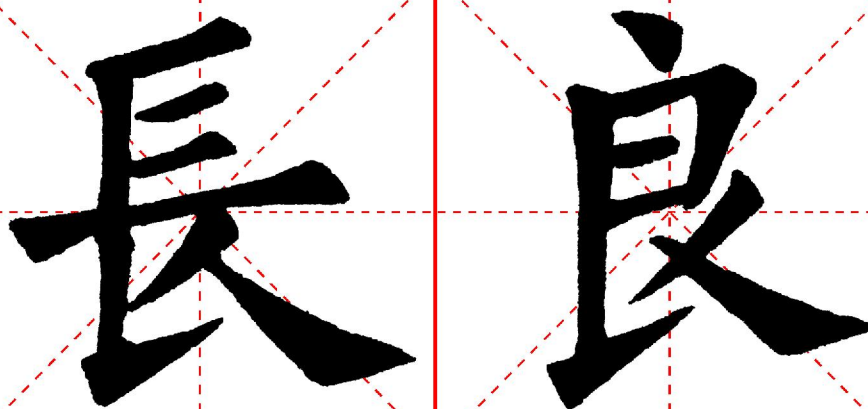
①横后带钩，钩部写法与短撇相似；②横部宜轻，钩轻略重，横钩多与左点合成“一”。



竖 提

书写提示

①由竖画与提画组成；②竖、提皆直，行笔都是由重到轻；③提画折部形方而大，向左突出于竖外。



子

乎

宜

富

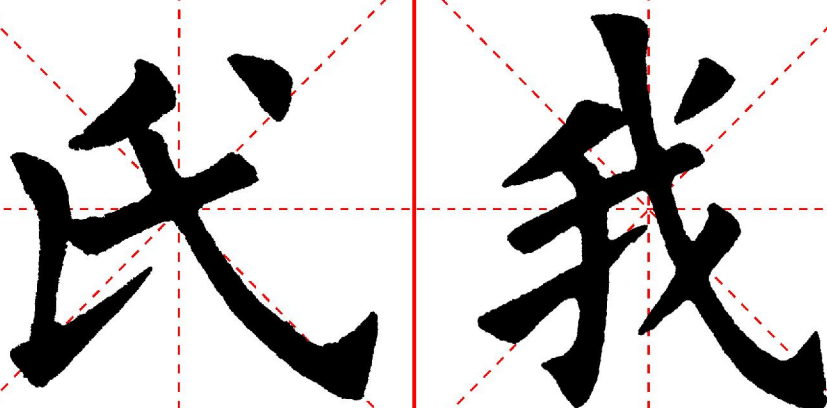
長

良

斜 钩

书写提示

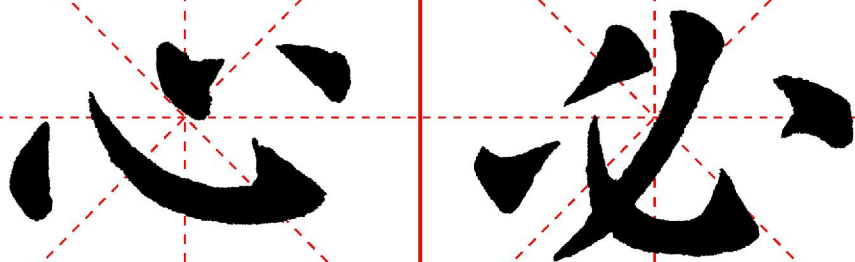
①与竖提相似；②竖部斜向右弯，弯度较小，首尾较重，行笔较轻；③出钩向右上，较短。



卧 钩

书写提示

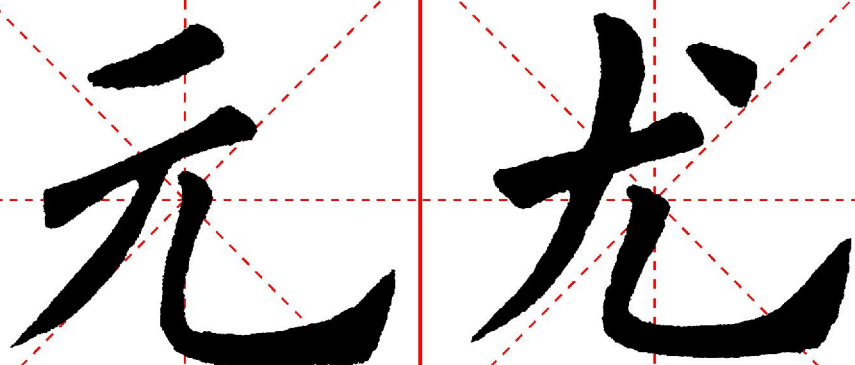
①顺锋向右下轻起；②行笔由轻到重，形弯，后段较平；③收笔折向左上出钩。



竖 弯 钩

书写提示

①竖部略向左斜，后段横部较平；②转折处宜轻，方中显圆；③钩部较重，且外方内圆，出钩向右上。



氏

我

心

必

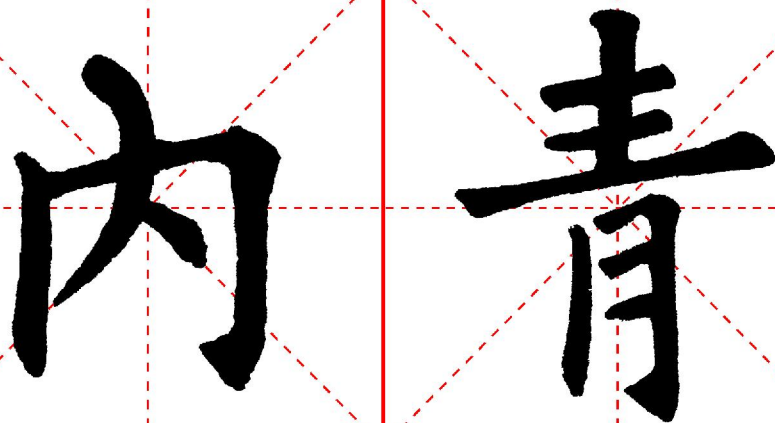
元

光

横折钩(一)

书写提示

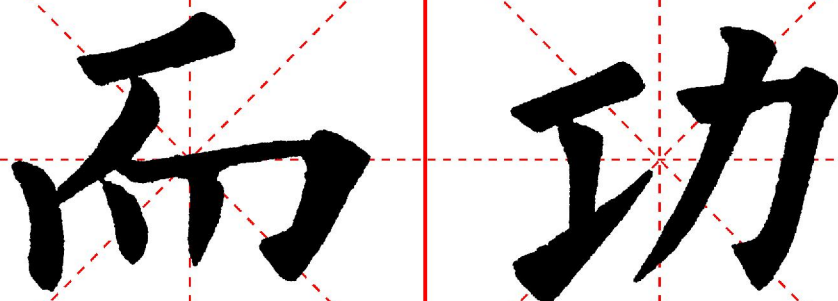
①由横与竖钩合成;②竖部形长,要正;③折部外突,竖钩劲挺有力。



横折钩(二)

书写提示

①与横折竖钩相似;②竖部较短,向左内斜。



横折弯钩

书写提示

①由横与竖弯钩合成;②横画较斜,折部突出。

