

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

毛筆柳體

中国毛筆水寫書法教程

河北美術出版社



万次水寫

中国毛笔水写书法教程

毛 笔 柳 体

肖 敏 主编



河北美術出版社

策 划: 康文义 翟 言
责任编辑: 戴建慧

图书在版编目(C I P)数据

毛笔柳体 / 肖敏主编. -- 石家庄: 河北美术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5310-6810-5

I. ①毛… II. ①肖… III. ①毛笔字—楷书—书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 236868 号

毛笔柳体

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。



书写提示

端正

结体俏丽、严谨，四周向中宫紧缩，成内紧外松之势。笔画搭配疏密有致，在匀称统一中求变，左右组合均衡，字形端庄稳重。

異 氏

书写提示

大

笔画繁多的字或笔画虽少但形长的字，字形宜大。笔画少而形大的字，笔画可适当加重（如“大”字）。笔画繁多而形大的字，笔画宜轻，以匀称为佳（如“藏”字）。

大 藏

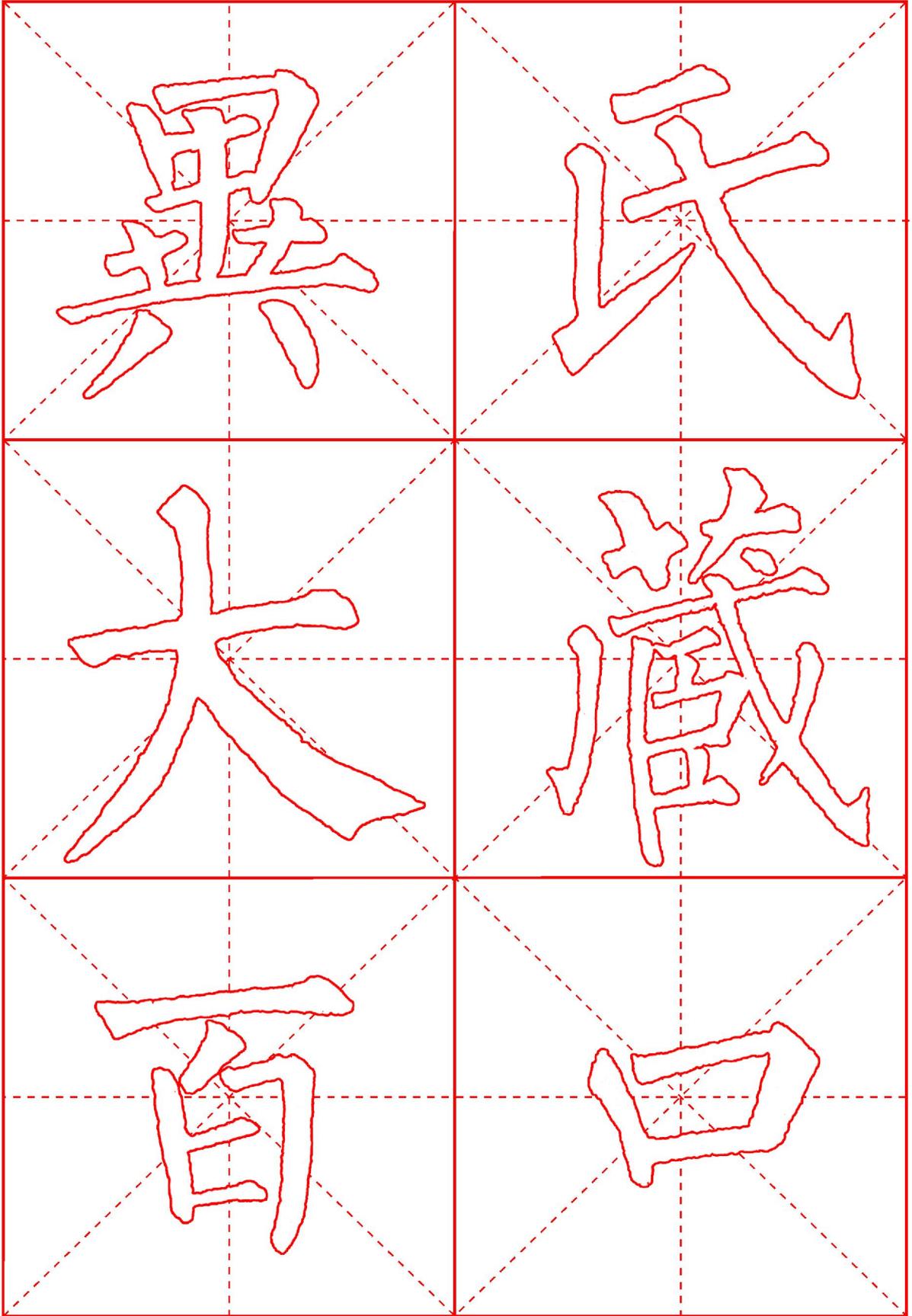
书写提示

小

笔画少且短小的字，字形宜少。但只能比其它字略小，笔画宜重。如“百、口”二字。

百 口

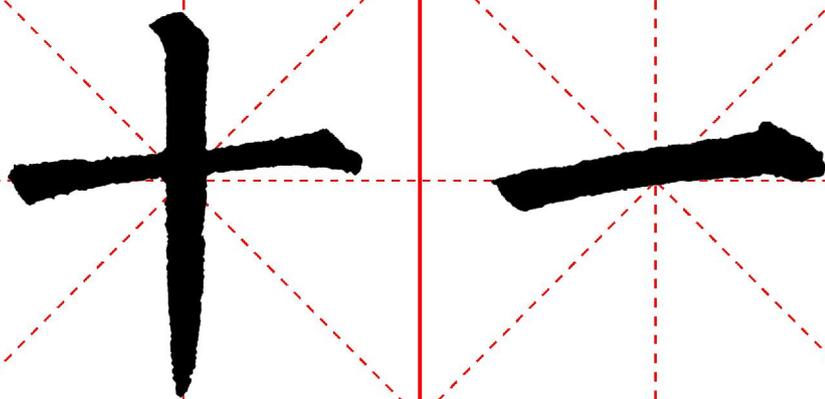
毛笔柳体



书写提示

孤

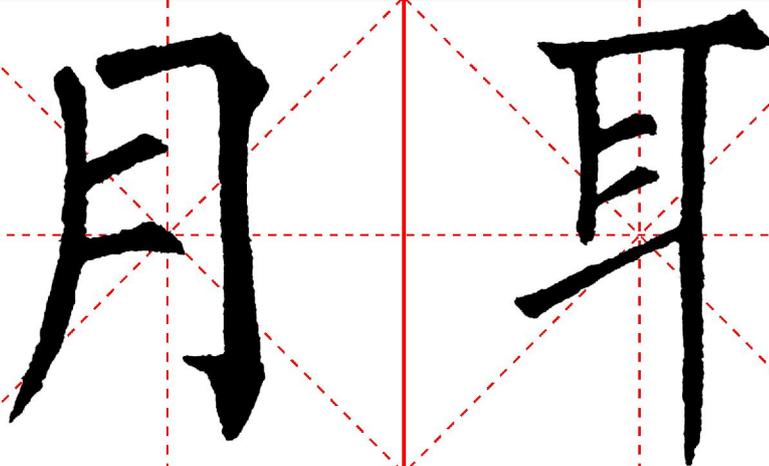
由一两个笔画组成的字,谓之“孤”。其中横要写在横中线稍上,其布白仍为上紧下松。如“十、一”二字。



书写提示

单

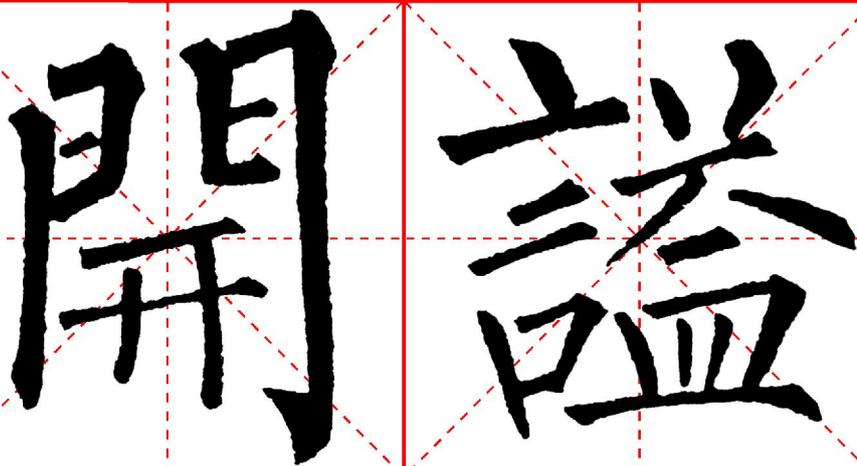
笔画少而形状窄长,且无偏旁可作依靠的字,谓之“单”。应任其修长,但主笔要丰满劲挺,不可过于清瘦。如“月、耳”二字。



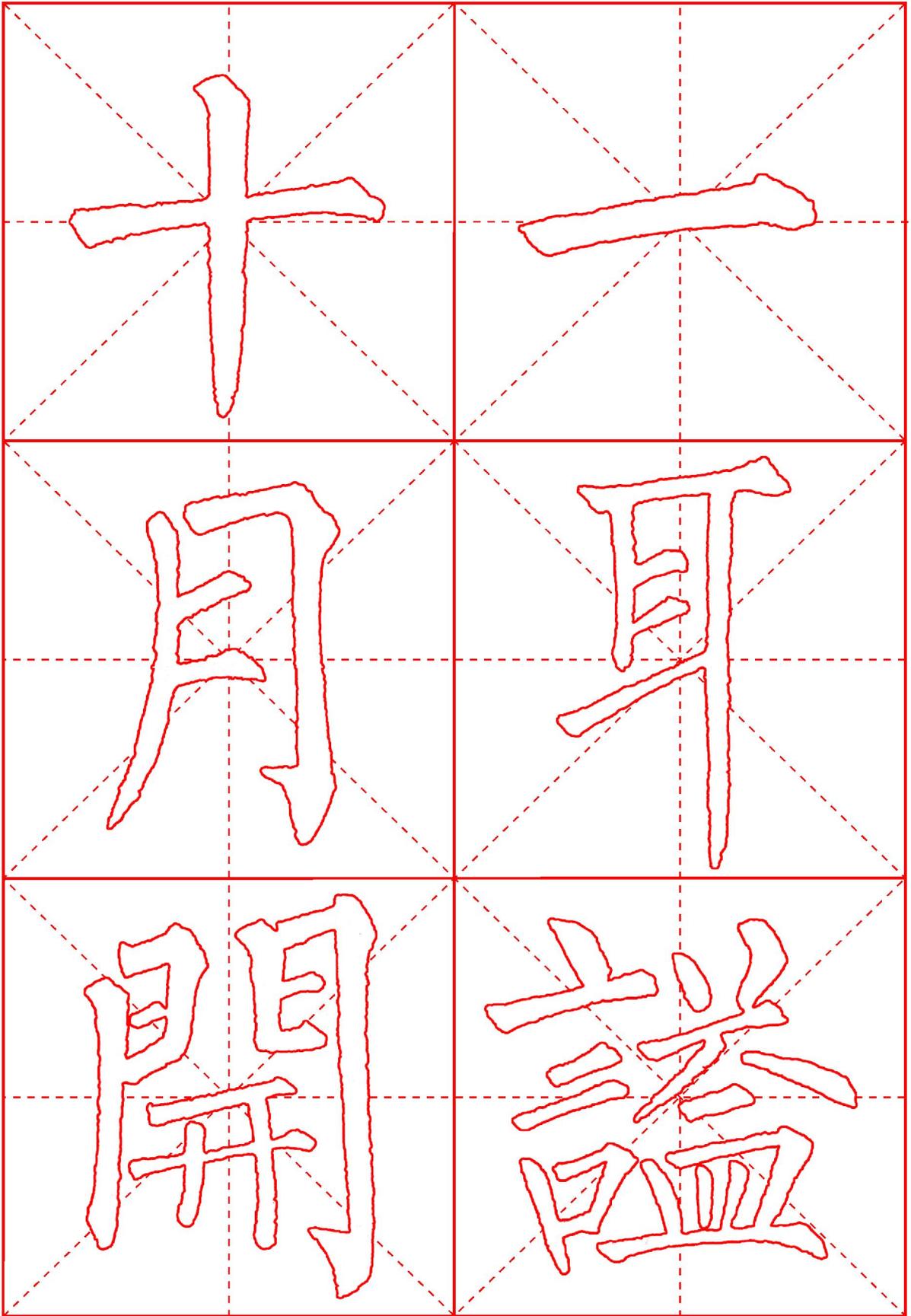
书写提示

方

横平竖正,四周整齐,而且上下、左右排列的横、竖向笔画基本相等,字形则方正。书写中注意变化,以免呆板。如“開(开)、謚(谥)”二字。



毛笔柳体



书写提示

圆

四边中部有笔画突出,而四角则略向内缩的字略成圆形。书写时注意中心紧凑,形不可散。如“赤、樂(乐)”二字。



书写提示

疏

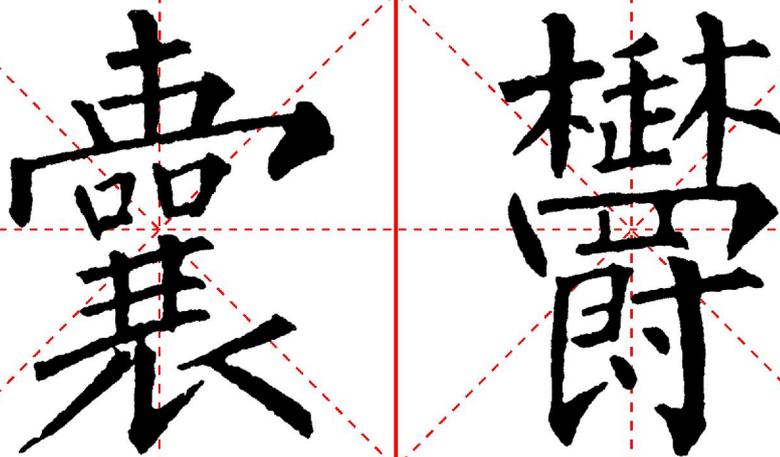
笔画少而长,笔画之间间隔较大的字,谓之“疏”。书写时注意笔画之间的呼应,做到“疏而不散”。如“川、休”二字。



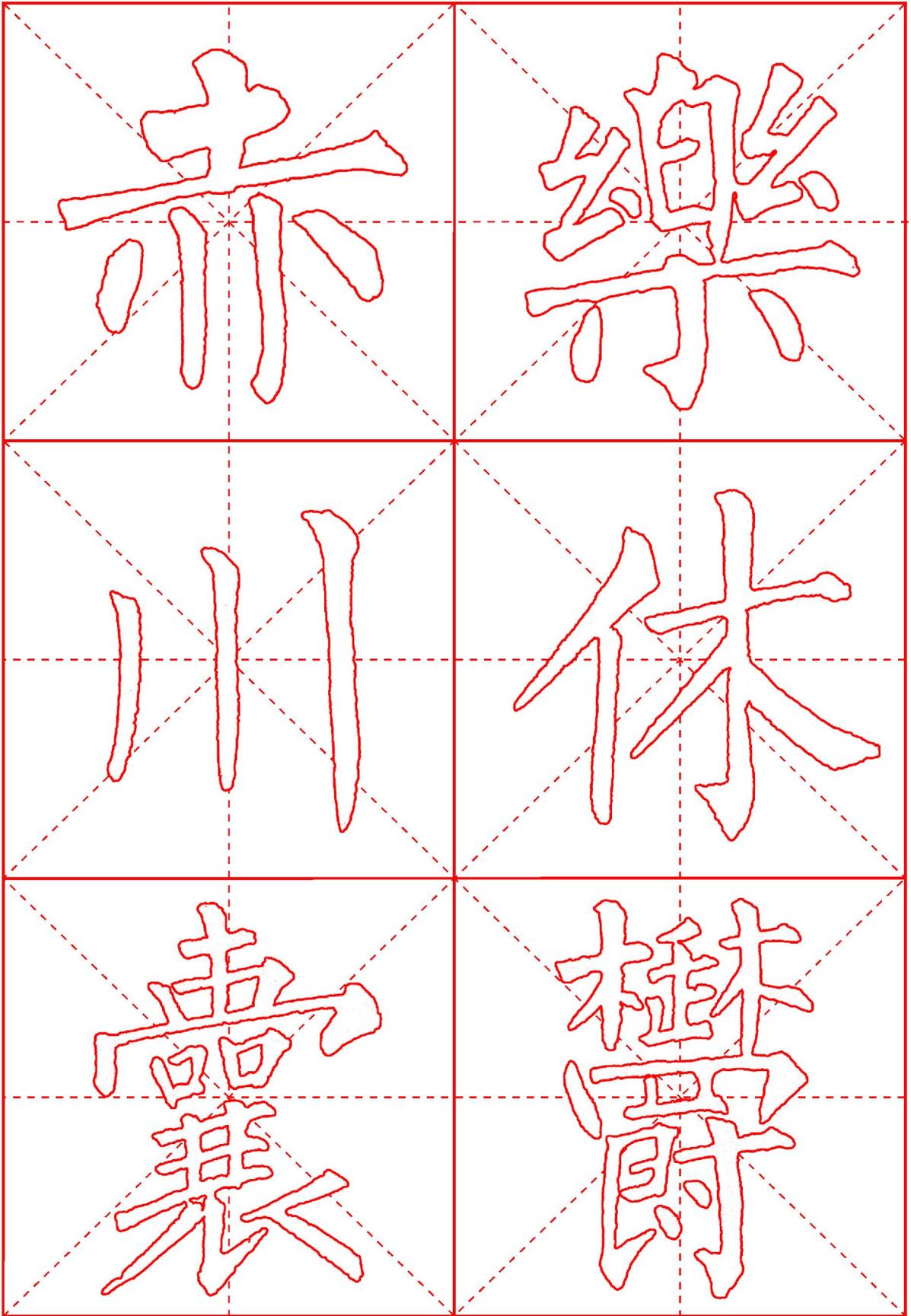
书写提示

密

笔画繁多,结构复杂的字,谓之“密”。书写中注意,用笔宜轻,布白匀称,内紧外松,做到“紧而不挤”。如“囊、鬱(郁)”二字。



毛笔柳体



书写提示

长

横多竖少、横短竖长,上下排列的字,其形宜长。此类字应纵向取势,上下宜伸,左右靠拢,间隔均匀。如“自、苍”二字。

自 苍

书写提示

短

横少竖多、横长竖短,左右排列的字,其形宜短。此类字应横向取势,竖画紧缩,横画伸展。如“四、知”二字。

四 知

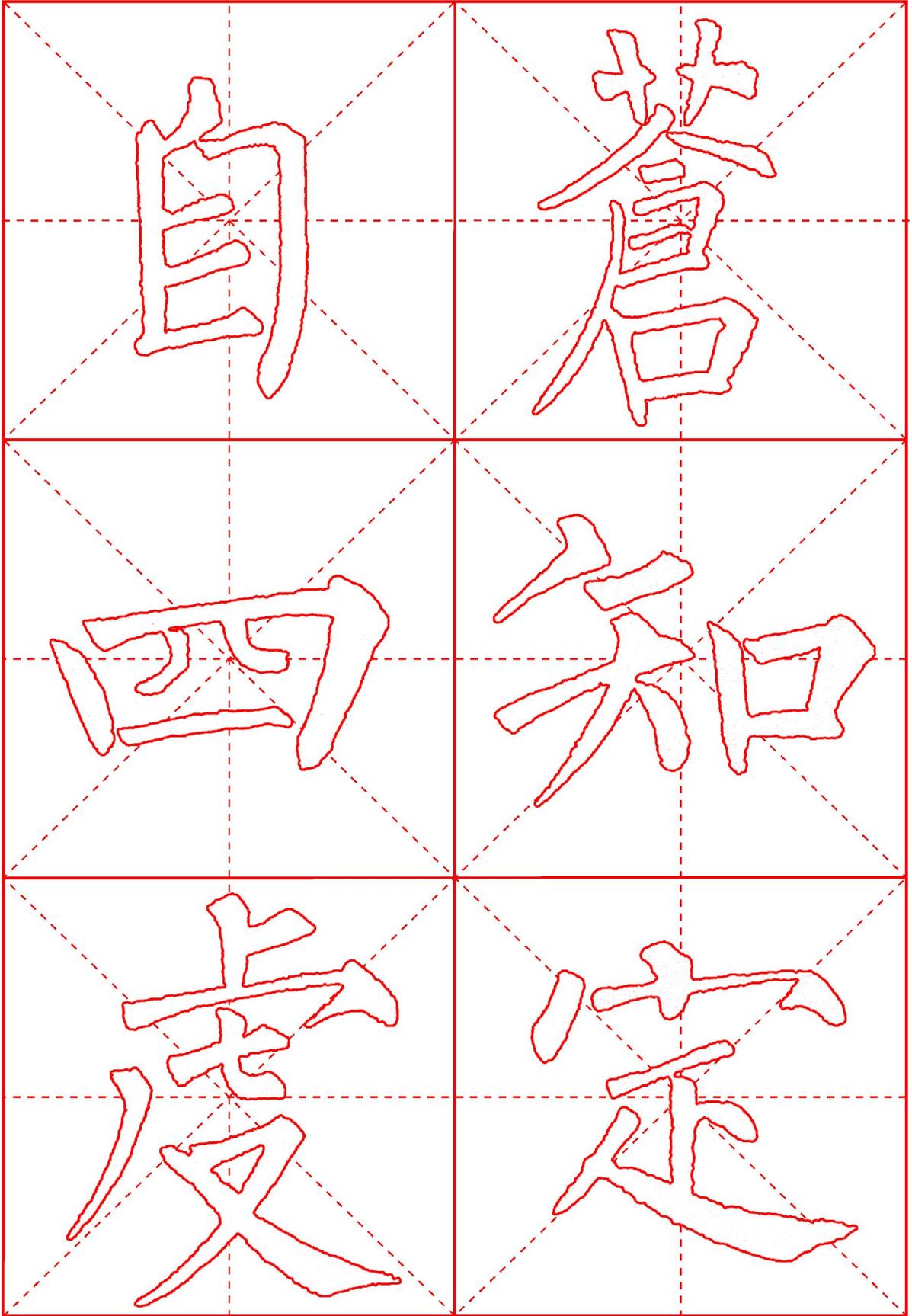
书写提示

俯

字头为“宀、人”等类部首的字,字头应有下俯之势,以上顾下,将下部藏于字头之内。如“虔、定”二字。

虔 定

毛笔柳体



书写提示

仰

字底有横捺、卧钩的字，字底应有上仰之势，以下盼上，将上部稳托于字底之上。如“逢、恩”二字。

逢 恩

书写提示

相 向

左右相向的字，应左右顾盼，向中靠拢，中部笔画注意穿插挪让，善于回避，做到“向而不碍”。如“特、歸(归)”二字。

特 歸

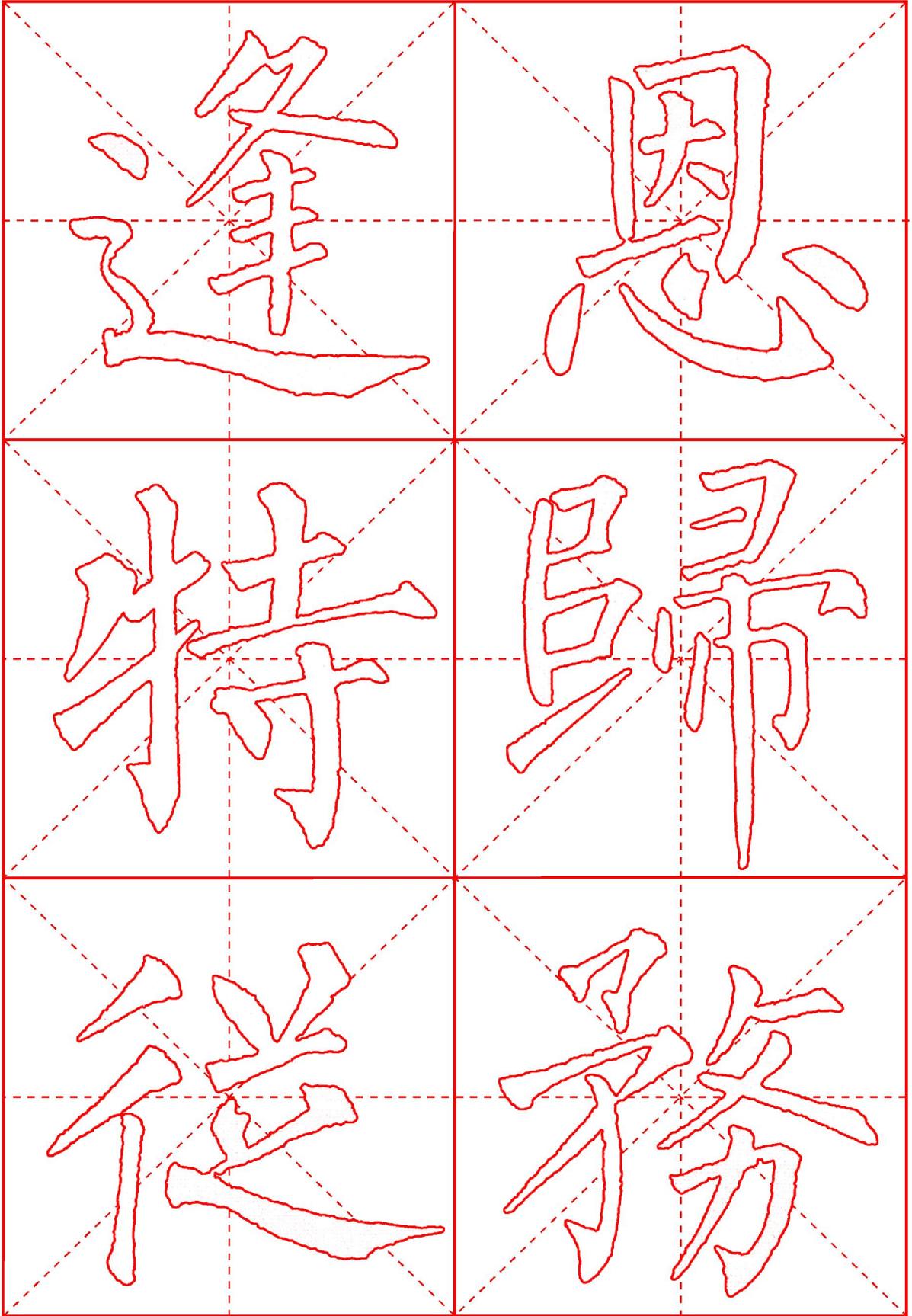
书写提示

顺 向

左右同向相顺的字，应顺势排列，互相穿插，互为依靠，浑然一体。如“從(从)、務(务)”二字。

從 務

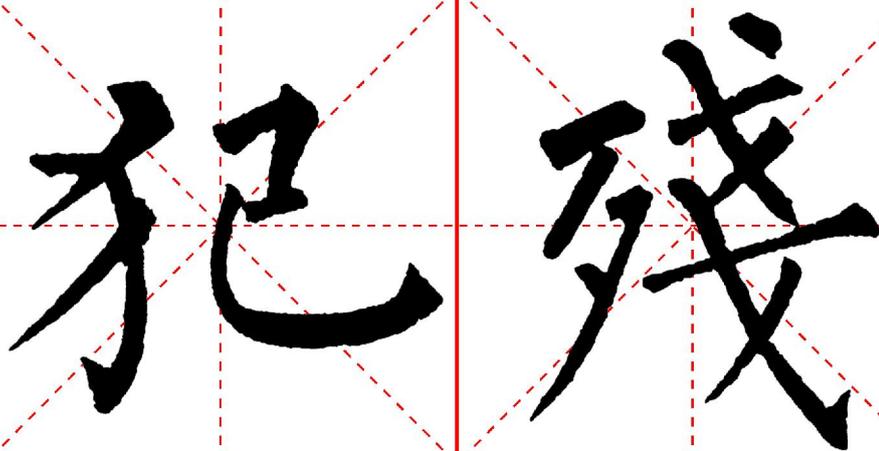
毛笔柳体



书写提示

相背

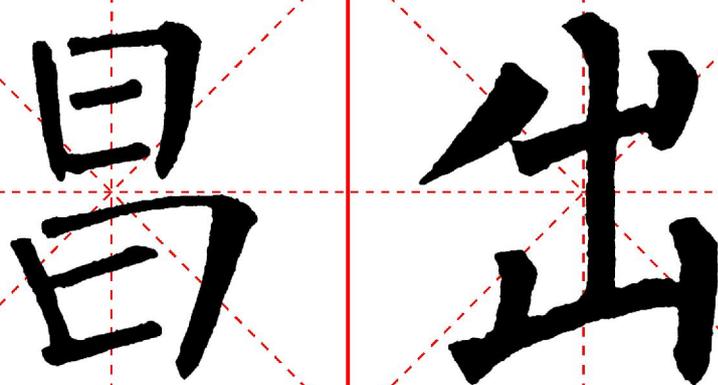
左右反向,以背相靠的字,左右不宜相距太远,中间紧而不挤,竖向笔画要以变化求字的生动。如“犯、残(残)”二字。



书写提示

重

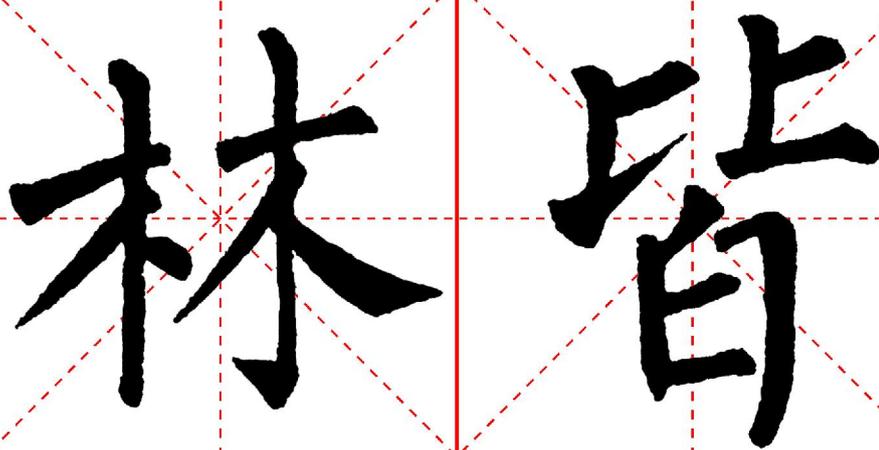
一字之中,上下同形的为“重”。上下相重者上次下主、上小下大,且上下应中心对正,以下托上。如“昌、出”二字。



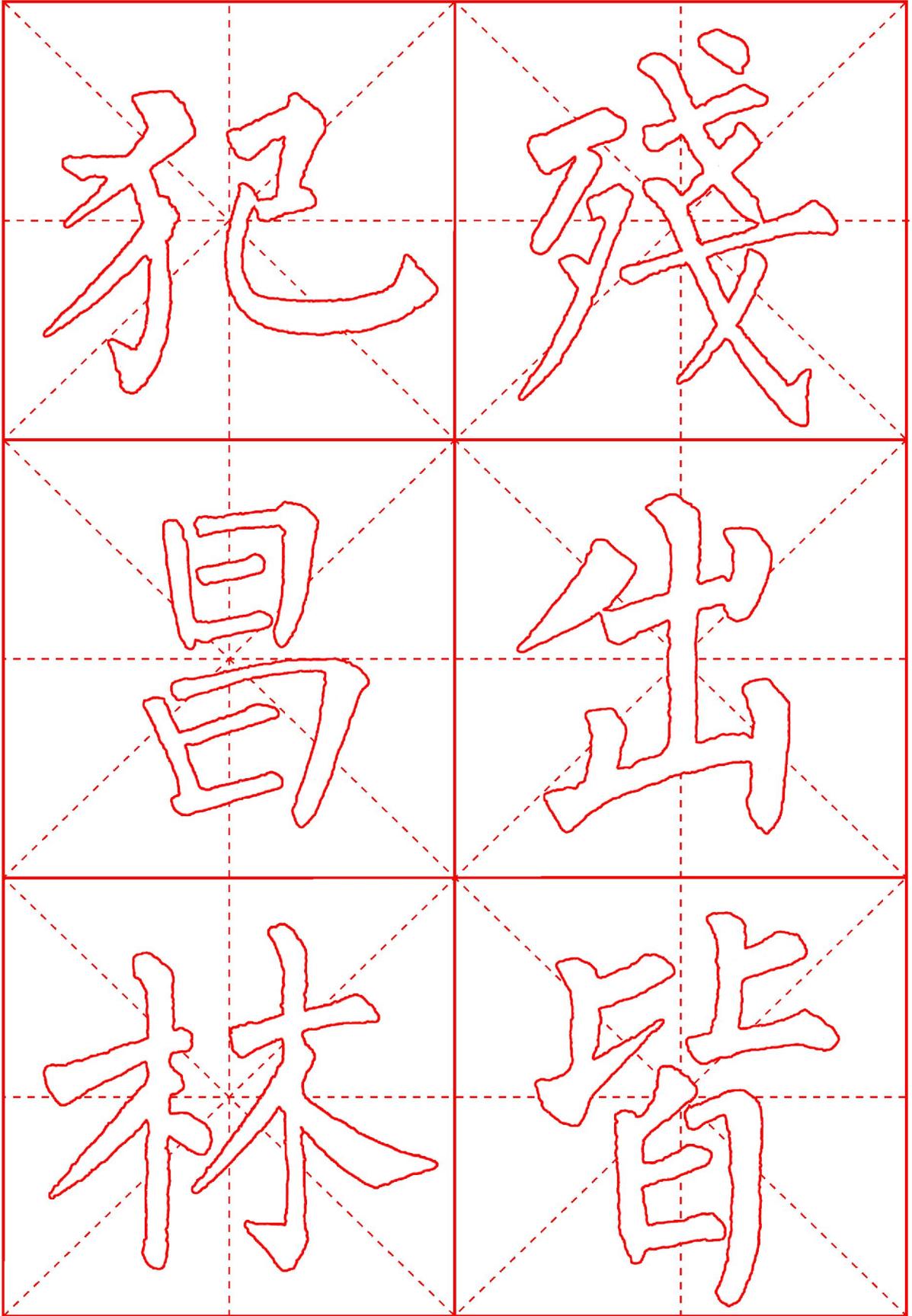
书写提示

并

一字之中,左右同形的为“并”。左右相形并列者,左次右主、左小右大,左为部首,笔画宜缩、宜变,右为本字,端庄舒展。如“林、皆”二字。



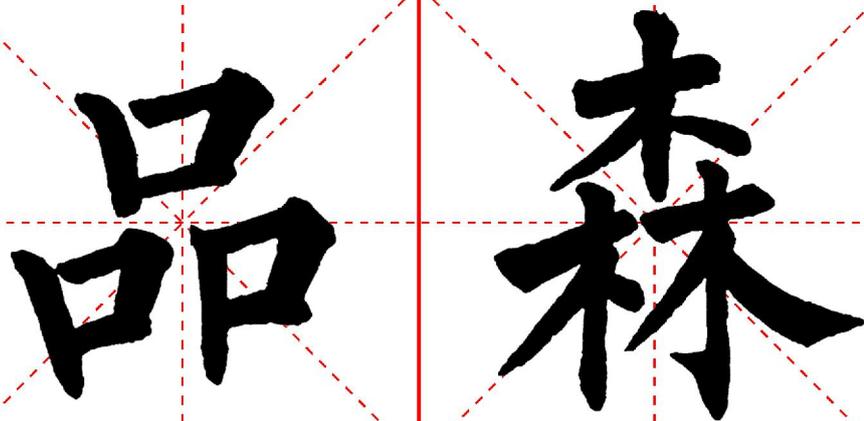
毛笔柳体



书写提示

堆

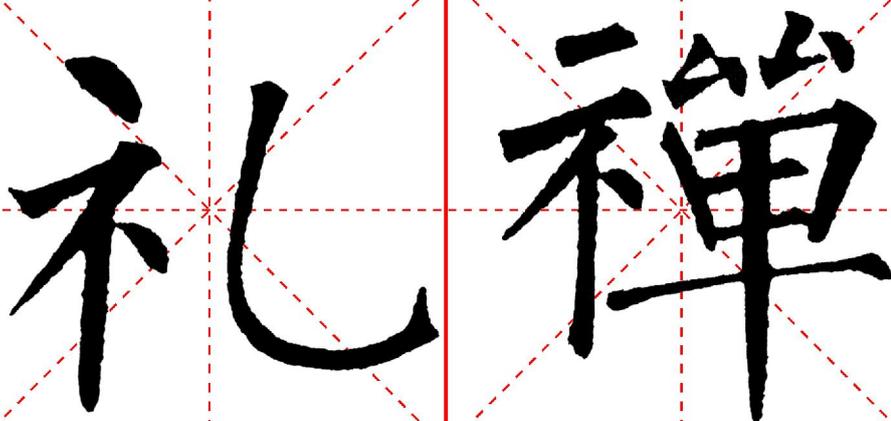
上下同形，且累积成“品”字形的为“堆”。应上窄下宽，其下部并列，又分左次右主。三个形状应略有变化。如“品、森”二字。



书写提示

同旁异形(一)

偏旁部首相同的字，应注意变化。或改变用笔方法；或轻重、长短的变化；或笔画的借代，以改变整体形态。
“礼、禪(禅)”二字同样的“礻”。“礼”字的点用方点，横撇连成一笔；“禅”字的点用短横代替，横撇分成两笔，且撇画居中起笔。



书写提示

同旁异形(二)

“愧、懼(惧)”二字同样的“忄”。其右上点方向写法不同。

