

SHU FA RU MEN

书法入门

张金仲 著

河北科学技术出版社

首任历史根脉 传承中华文化

书法入门

张金仲 著

SHU FA RU MEN

书法入门

张金仲 著

河北科学技术出版社

首任历史根脉 传承中华文化

德不孤 必有邻

释义 德不孤 必有邻 碑室中子仲金仲

编者的话

我虽已退休多年，但脑海中时常浮现与小朋友们在课堂、寒暑假、单双休日练习毛笔字的情形，那真是一段快乐时光。那些年，师生共同努力，在各种书画比赛中，我学生的书法作品均取得了优异成绩。特别是在1989年中华人民共和国成立40周年之际，白佛小学三名学生代表中国参加了在美国洛杉矶和法国巴黎举办的“炎黄子孙与各国友好书画展（国际展）”，并获三等奖、优秀奖。2002年，在全国中小学优秀美术、书法大赛中，白佛小学首次获得该项赛事的“团体特等奖”，其中主要获奖者均出自我辅导的书法绘画班。

成绩已是过去。回忆每年学生毕业，新生入学……每届爱好书法的学生，都想使自己能写一手好毛笔字。同学们经常问起“写好毛笔字有诀窍吗？”

同学们的问题不时出现在我的脑海里，经过我长时间的钻研和思考，我可以简单地回答学生的问題，写好毛笔字的“诀窍”有两条：一、喜欢和勤奋；二、选好方法，坚持到底。

我这样说，是想把学生的问題“由大变小”“由难变易”“由想法变成行动”。

我编写的口诀——书法的诀窍，使学生可以在书写每个笔画、每个字时，都会“念念有词”，达到手脑并用、胸有成竹，既知“怎么写”，又知“为什么”；既知“书内的理”，又知“书外的事”。

这就是指书内功与书外功的步步融合。我这样说不知回答清楚“大”问题和“难”问题了吗？我可负责任地说：同学们只要把口诀一句句理解记住，每个画笔和例字认真地辨别和书写，你一定会不知不觉地掌握并解决了“书法诀窍”中的“大”而“难”的问题，使你们通晓由易到难，由小到大的道理，初步具备“入门”书写的才能，并逐步进入祖国书法瑰宝的殿堂。

好，那就请同学们按书中的“书法诀窍”认真练习，好吗？

张金仲

2015年元月

目 录

第一部 基本笔画运行口诀	1
一、长横口诀	3
二、短横口诀	4
三、垂露竖口诀	5
四、悬针竖口诀	6
五、点画口诀	7
六、撇画口诀	9
七、捺画口诀	10
八、提画口诀	11
九、竖钩口诀	12
十、折画口诀	13
十一、其他折画口诀	15
十二、竖弯钩口诀	16
十三、横折折弯钩口诀	17
十四、横折弯钩口诀	18
十五、横折左弯钩口诀	19
十六、横折右弯向钩口诀	20
十七、横折斜弯钩口诀	21
十八、撇折口诀	22

十九、左方点口诀	24
二十、挑点口诀	25
二十一、撇点口诀	26
二十二、圆挑点口诀	27
二十三、方挑点口诀	28
二十四、水旁点（三点水）	29
二十五、火底点（四点底）	30
二十六、两对点	31
二十七、合三点口诀	32
二十八、上下点口诀	33
二十九、长点口诀	34
三十、左右点口诀	35
三十一、相向点口诀	36
三十二、相背点口诀	37
三十三、顺向点口诀	38
三十四、竖折折钩口诀	39
三十五、竖撇口诀	40
三十六、弯头撇口诀	41
三十七、回锋撇（弯尾撇）	42
三十八、兰叶撇口诀	43
三十九、直捺口诀	44
四十、短捺口诀（孤捺）	45
四十一、横捺（平捺）	46

四十二、反捺口诀	47
四十三、横钩口诀	48
四十四、斜钩口诀（戈钩）	49
四十五、竖右弯钩口诀	50
四十六、横弯钩（心钩）口诀	52
四十七、弧弯钩口诀	53
四十八、右向竖钩（右向钩）口诀	54
四十九、圆钩口诀	55
五十、长点口诀	56
五十一、左右耳钩口诀	57
第二部 结构布势	59
结字序言三首	61
自编古训十六字形口诀	62
一、疏字形口诀	63
二、密字形口诀	64
三、大字形口诀	65
四、小字形口诀	66
五、长字形口诀	67
六、短字形口诀	68
七、偏字形口诀	69
八、斜字形口诀	70
九、堆字形口诀	71
十、积字形口诀	72

十一、重字形口诀	73
十二、并字形口诀	74
十三、向字形口诀	75
十四、背字形口诀	76
十五、孤字形口诀（单一笔画）	77
十六、单形字口诀	78
第三部 师生书法习作	79

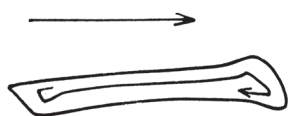
第一部

基本笔画
运行口诀

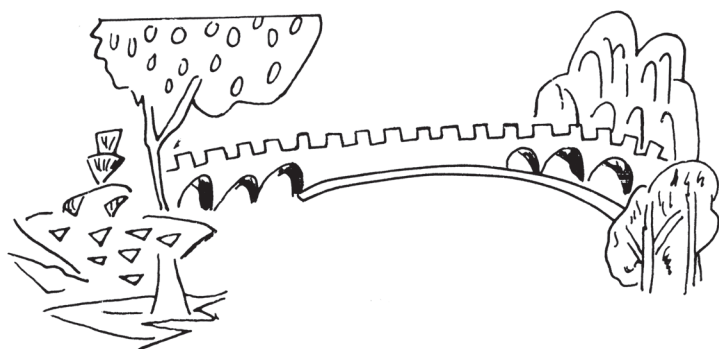
张金中

一、长横口诀

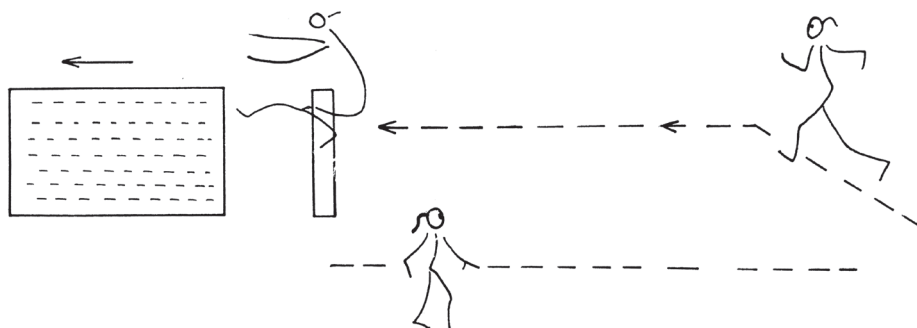
长横不难写，方起圆收锋；
左推竖转下，再转右中行；
末端微上走，右下顿回锋。



(方起圆收锋)



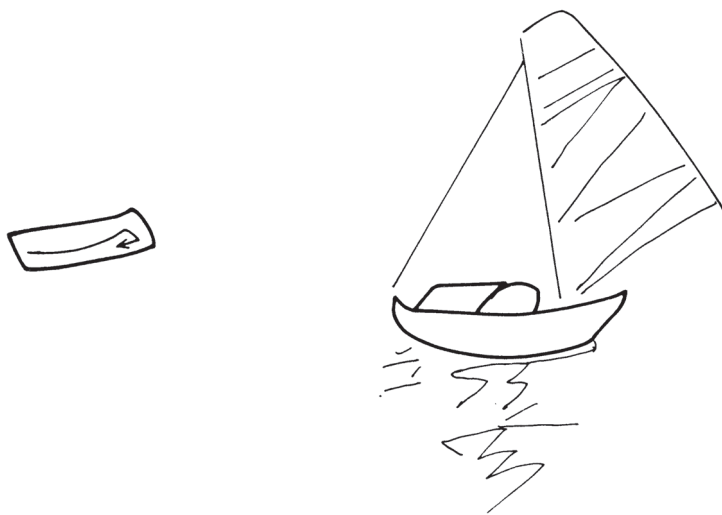
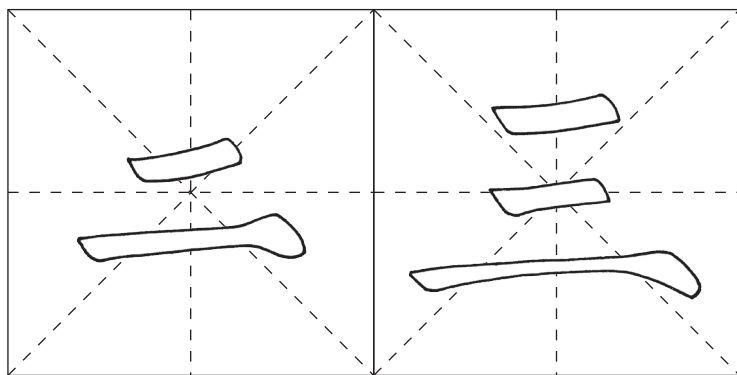
(横如桥，两端蹲实，中间底部起弓)



(欲左先右)

二、短横口诀

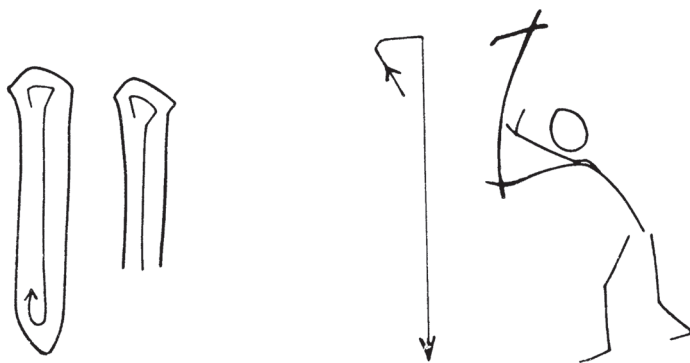
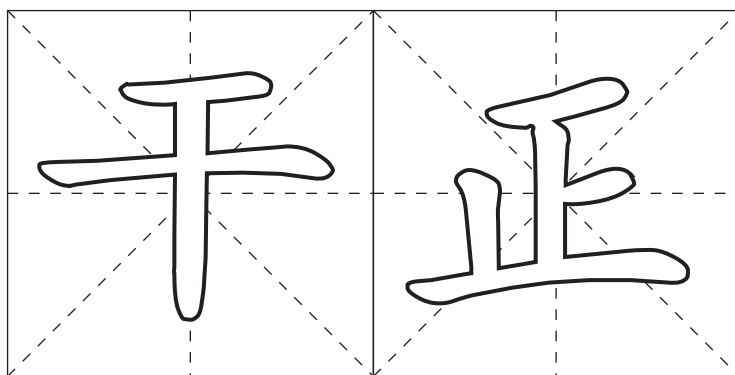
短长露藏是不同，短横顺锋成船形；
收笔稍顿尾上翘，船桥上下相对应。



(短横似船形)

三、垂露竖口诀

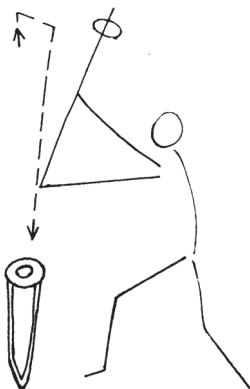
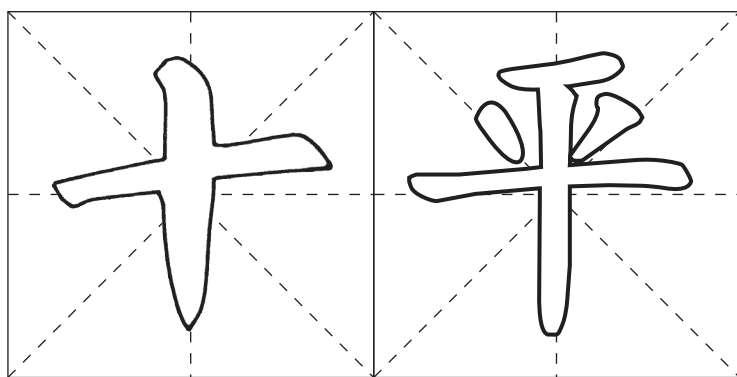
竖画也好写，横竖道理通；
上推积大力，折锋横顿行；
提笔转中下，左围成珠形。



(欲下先上)

四、悬针竖口诀

悬针垂露起笔同，中锋末端要分清；
渐行渐提末梢处，针状出纸锋正中。



（想往下，先往上起笔）

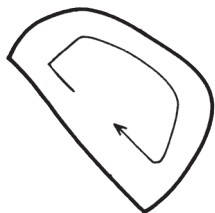
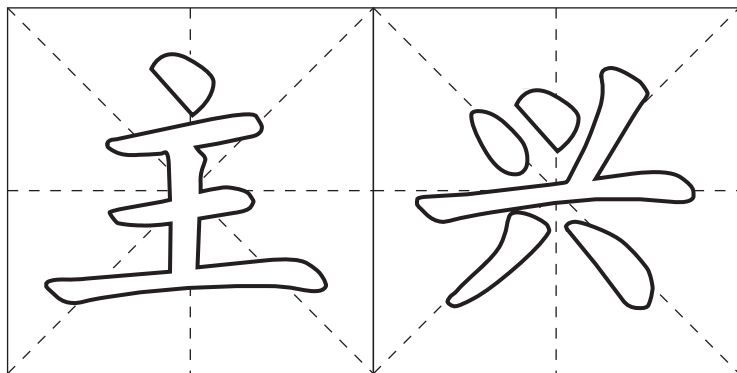
五、点画口诀

(一) 点画

点画字中最重要，“画龙点睛”呱呱叫；
点如高山落巨石，左顾右盼它架桥。

(二) 方点

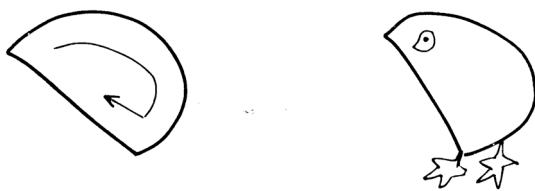
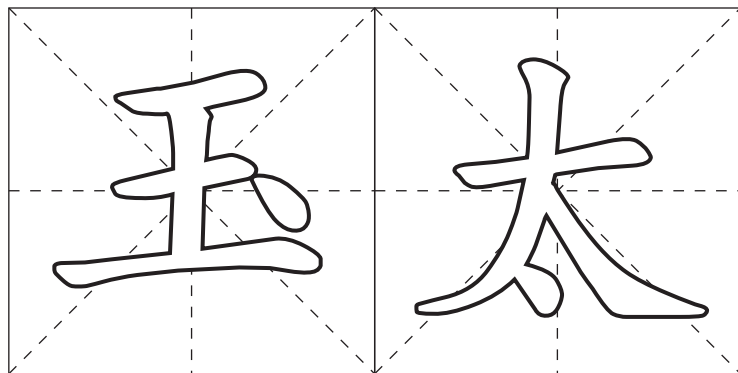
逆锋起笔左上走，折笔向右成方棱；
转锋右下弓起背，顿笔再转方石形。



(方点)

(三) 圆点

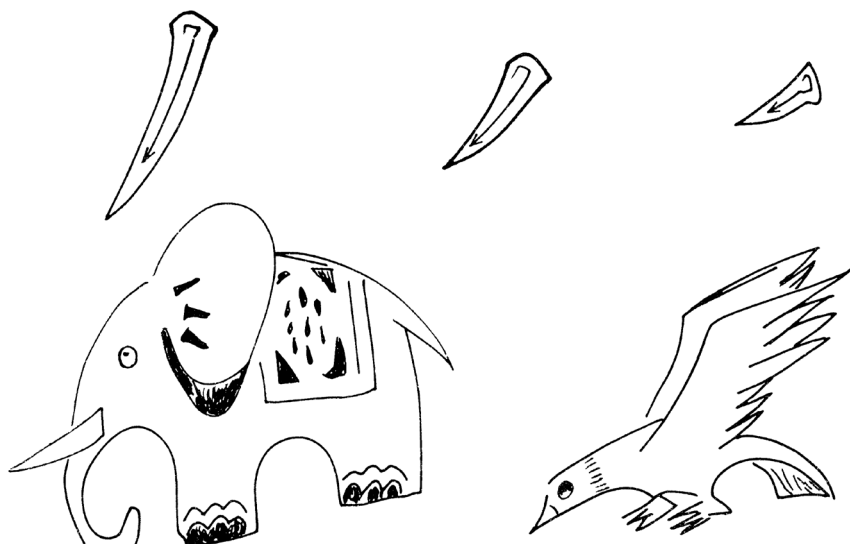
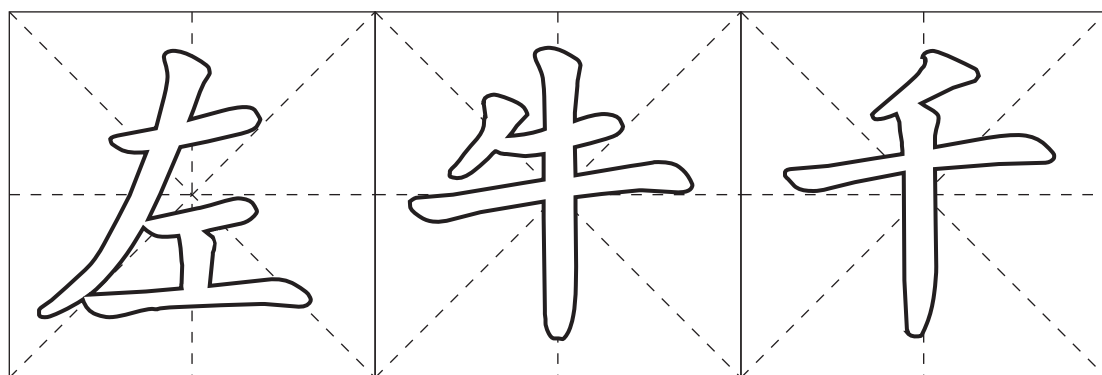
方圆两点是不同，顺锋斜落成圆弓；
腹平背圆要牢记，形似鸡雏毛茸茸。



(不同的两个点)

六、撇画口诀

悬针左斜似撇画，弯曲挺直区别大；
提笔逆锋右上走，折转中行提笔拉。



(撇画)