楷书五笔法

丁慈孙◎著

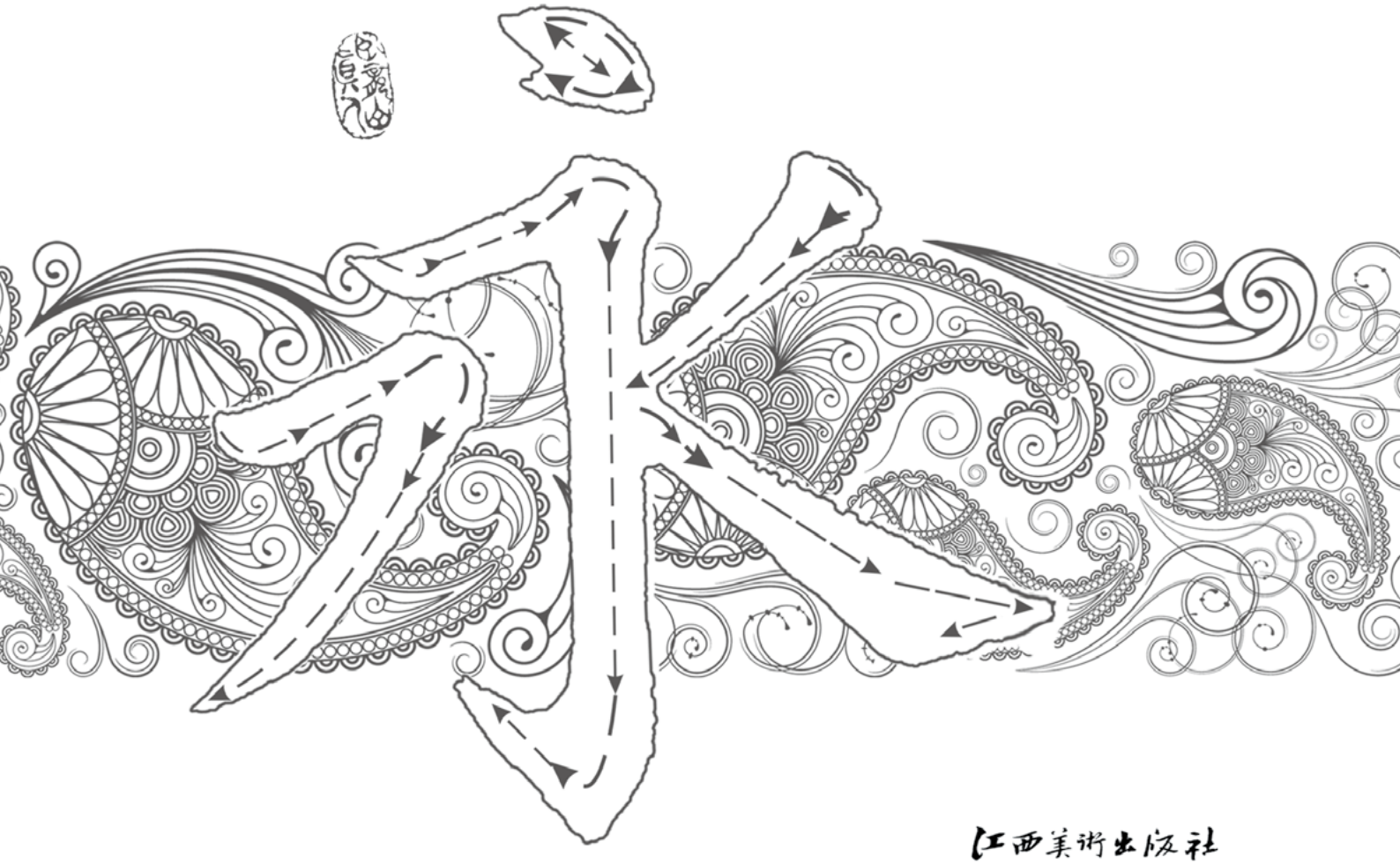
江西美术出版社

丁慈孙， 1946 年生， 现为世界黄埔书画文化交流中心特聘书法家， 江西省国际经济文化交流中心名誉理事， 江西省书法教育专业委员会常务理事， 江西省书法家协会会员， 中原书画研究院客座教授，南昌逸仙书画院副院长。

作品荣获第三届 “ 王子杯 ” 海峡两岸书画大展赛特别金奖， 被国内外书画院和有关文化部门收藏，广及美国、日本、澳大利亚、新加坡、 匈牙利、 伊朗、 新西兰等国和台湾、 香港、 澳门地区。曾为人民日报 《中国经济论坛》会名和 《中国经济报告》 刊名题书。 作品 《重修万寿宫记》 碑刻在南昌象湖公园西大门；作品 《沁园春 · 长沙》 被中国美协艺委会收入 《金阳光世界情怀书画精品集》， 作品 《重修绳金塔记》 由千年古塔——绳金塔金顶收藏， 并为多部电影电视剧题写片名。

楷书五笔法

丁慈孙◎著



江西美術出版社

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、
复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问：江西中戈律师事务所　张戈

图书在版编目(CIP)数据

楷书五笔法 / 丁慈孙著. -- 南昌 : 江西美术出版社,
2010.8

ISBN 978-7-5480-0350-2

Ⅰ. ①楷… Ⅱ. ①丁… Ⅲ. ①楷书－书法
Ⅳ. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第154803号

责任编辑：李伍强
版式设计：先锋设计+梅家强/周晨
封面设计：姜　宁

楷书五笔法

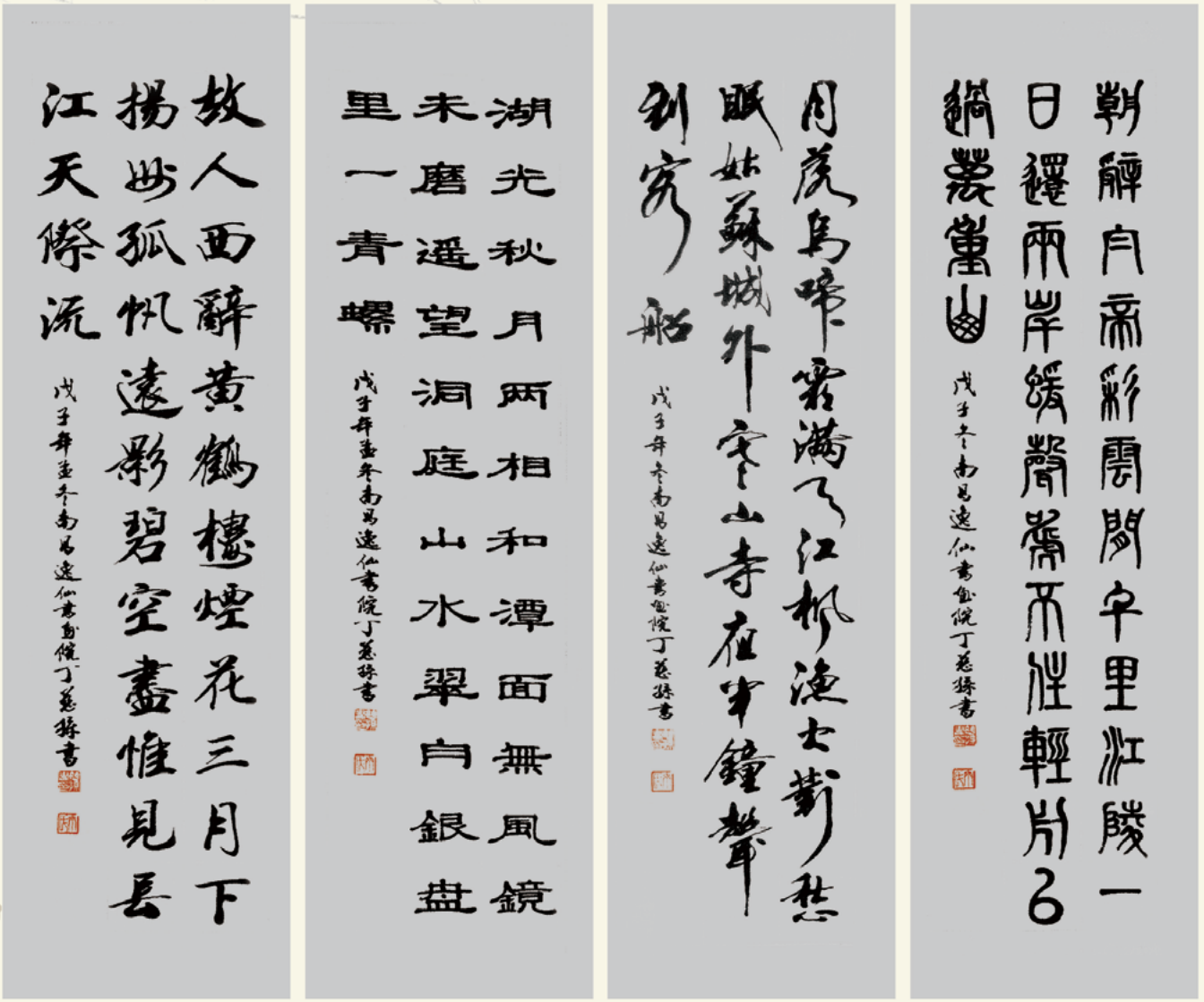
著：丁慈孙

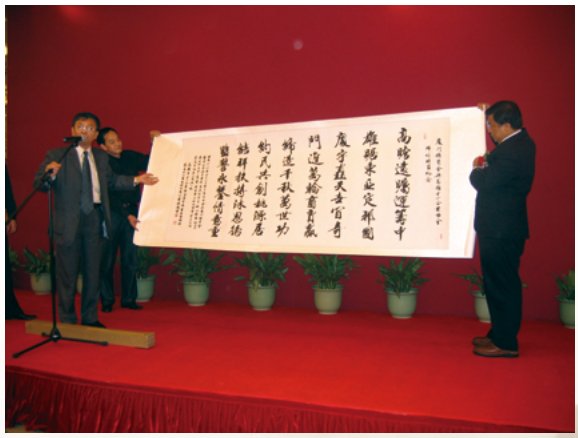
出版：江西美术出版社　**社址**：南昌市子安路66号　**网址**：www.jxfinearts.com
邮编：330025　**电话**：0791-6566097　**发行**：全国新华书店
印刷：江西龙莹印务有限公司　**版次**：2010年8月第1版　**印次**：2010年8月第1次印刷
开本：889×1194 1/16　**印张**：7.25　**印数**：3000　**书号ISBN** 978-7-5480-035 0-2
定价：28.00元

赣版权登字—06—2010—168
版权所有，侵权必究

□作品《重修万寿宫记》（430cm×190cm）
象湖公园西大门石碑

□作者楷书、隶书、行书、篆书作品





□ 作者参加江西省国际文化交流中心书法交流活动

□ 作者为书刊、电视剧本、电影题字

为电影题写片名的书法家层指可数,丁慈矜先生为电影故事片《心灵的小河》《命根》先后题写片名,得到一致好评。

中国首部生态文明题材电影《心灵的小河》获得第五届江西省优秀影视剧二等奖（一等奖空缺）、江西省五个一工程奖、第十八届金鸡奖入围影片，全国关注森林文化艺术奖一等奖，出口澳大利亚，世博会期间上海放映。

中国首部粮食安全题材电影《命根》被选为国庆60周年献礼片，在全国农村院线放映场次名列前茅.该片由楚相仔编剧兼导演。

图一

图二 | 图三

□ 图一：作品由全国台联副会长赠蒋孝严先生。

□ 图二：作者在创作。

□ 图三：作者在中国·南昌SOS儿童村教学。

□ 作品《重修绳金塔记》（180cm×98cm）
由千年古塔金顶收藏

滕王閣序　王勃

□ 作品《滕王阁序》（810cm×270cm）
由中共南昌市委常委会议厅收藏

□ 作品赠北京大学中国地方政府研究院院长彭真怀先生（右）

□ 作品由王瑞拱先生（右）转赠原台北市市长黄大洲先生

□ 作品赠世界中央警察大学校友会理事长梅可望先生

□ 作品由马氏宗亲会会长马正荣先生（左二）转赠吴伯雄先生

□ 作品由马正荣先生（左一）转赠连战先生

序

程 维

南昌是一座以隐士著称的城市。别的不说，在中国绘画史上，八大山人和黄秋园绝对是绕不过去的人物。他们生前都隐居于南昌，并在南昌完成了他们的艺术创造，从而闻名于世。南昌当今，还有没有隐士般未露头角却胸藏万壑、笔下峥嵘的人物？像黄秋园，表面上仅仅是一所银行的普通职员，用他的千金之笔在告示牌上写通知；像陶博吾，踽踽独行于老街旧巷，若干年后人们才发现他是被艺术之神所青睐的大家巨匠。

丁慈孙先生长期公干于机关，上班时人们也只见他一脸和善的笑意和忙忙碌碌的身影，看上去这只是个普普通通的好人。某日，南昌重修千年绳金古塔，该市市长亲自请他以一手金石味十足的楷书《重修绳金塔记》而作为南昌古今文化四宝之一封存于绳金塔顶。丁先生干过此事，也只是笑笑，仍然上他的班，做他的事。然而，有幸在绳金塔封顶之前目睹到丁先生书法的人，已隐约感到丁慈孙的非同一般。

或许丁慈孙没有书法家协会的这样和那样的头衔，就像黄秋园一般，当年连个市级美术家协会会员也不是，但这并不影响一个画家或书法家进行他的艺术创作，并不影响他向艺术的深度和高度精进。

丁慈孙先生出身于书香门弟，其祖父丁笏堂为早期同盟会员，曾追随孙中山从事国民革命，是武昌起义的筹划者和参与者之一，同时还是著名报人、书法家与藏书家，其所藏碑帖千余种，典籍数千卷。三岁不到，丁慈孙就在祖父的严督下习书，练成了一手“颜筋柳骨”的童子功；在书画大家的姑父胡献雅的指点下，勤临魏碑，精研赵（孟頫）体。丁慈孙习魏碑把握对汉隶笔法的继承，在结构严谨、笔势厚重、沉稳大方和雄健挺拔方面狠下功夫。60多年的功力造就了他炉火纯青的书艺，丁慈孙的一笔行楷，雄壮、朴拙、深厚，笔画锋芒俱露、棱角分明，自成一格，为人称道。

丁先生退休后仍不忘“书艺”的薪火相传之业，一如他当年的祖父，身教严督学生习书。在教学实践和创作实践中他积累了丰富经验，为了便于初学者掌握习书要领，丁先生在传统的基础上删繁就简，首创了一套“五笔法”用于教学，或称“丁氏五笔习书法”。

丁先生将其归纳的书法学习经验付梓出版，授之于钟情于书艺的同道与后学，是一种造福于人的美事。相信丁先生的书艺教学会给更多人以收益。在此表示祝贺的同时，亦遵嘱草成此文以为序。

2010年4月于南昌

（作者系江西省作协副主席）

前 言

书法艺术，是中华民族有着几千年历史的传统文化，是为数不多的能够集中反映中国文化特色和审美情趣的艺术品种之一。中国书法艺术底蕴深厚，群众基础广泛，历代学习书法的人都很多。进入21世纪，随着中小学课程改革的深入，一批书法教育家普及书法教育，发扬光大书法艺术的呼声日益高涨，表达了炎黄子孙继承传统的心愿与责任。书法是一门集哲学思想、艺术法则、笔法技巧、个人修养于一体的文化艺术。由于各朝各代的书论家对书法艺术的论述抽象高深，各家介绍的笔法繁多，语言晦涩难懂，这无形中给想进入书法殿堂的现代习书人造成了障碍。为了帮助初学书法的朋友跨过这道障碍，笔者结合自身60多年的习书心得，不惴浅陋把在十几年教学实践中潜心研究探索的“楷书五笔法”奉献出来，做一个书法入门的向导。

根据毛笔书写和书法教育的实际需要，“楷书五笔法”从传统的数十种笔法中选出五种要素笔法，用通俗的语言和形象的笔法图表示。初学者用一个来月的时间，集中精力训练笔法，打好毛笔书法基础。掌握笔法后再进入汉字结构的练习，把笔法与间架结体结合起来，加大习字难度，持续训练两三年，就可以收到书写自如的效果。这种从笔法而间架的训练方法，体现了由易到难、循序渐进的教学原理，不仅降低了书法入门的难度，而且操作性强，效果明显。笔者经过十多年的教学实践，已使数百学生获益。

正是看到如此的教学成绩，早在十年前，就有亲友和学生家长鼓励、催促我把“楷书五笔法”的方法总结出来，以使更多的人受益，而这正是我——一个终生追寻书法真谛的“粉丝”的心愿。南昌市政协傅侃先生、江西省方志办编审黎传纪先生是其中催促最力者。真正开始动笔，是我2006年退休之后，断断续续经过三年，初稿成形。这期间，中国作协会员熊相仔先生、省民革刘毅处长、省农工党罗小文处长、光华时报章国保先生都伸出热情的手，他们或是帮我审稿，或是助我搜集整理图片；又承蒙挚友、省作协副主席程维先生拨冗作序；老朋友、江西人民出版社编审涂明先生在最后成书和出版过程中不遗余力地给予帮助；作为责任编辑，江西美术出版社编审李伍强先生认真负责的工作……由于得到诸多方面的帮助，这本《楷书五笔法》才得以付梓问世，也了却我平生的一个愿望。在此，对所有关心、支持本书写作、出版的亲友、学生及学生家长表示衷心的感谢！

鼹鼠饮河，不过满腹。《楷书五笔法》为笔者一家之言，遗漏与误谬在所难免。如果拙作能够对初学毛笔的青少年朋友有所帮助，能够给从事书法教育的老师提供参考，能够在书法论坛起到抛砖引玉的作用，笔者就甚感欣慰了！同时，如果广大读者在使用本书的过程中，能够提出更好的建议，使“楷书五笔法”不断完善丰富起来，诚为笔者真切的盼望！

作 者

2010年7月

目录

序 程 维

前　言

第一章　笔法

一、笔法概念 / 1

二、古今笔法理论著述 /1

第二章　五笔法概述

一、时代呼唤笔法改革 /2

二、五笔法的形成过程 /2

三、五笔法的特点 /3

四、五笔法操作要义 /3

五、五笔法指导下的教学实践成果 /4

第三章　五笔法与传统笔法比较

一、创建新的笔法 /5

二、淡化“取势”、“藏锋” /6

三、改变速为匀速 /7

第四章　五笔法的应用

一、五笔法在点画中的应用 /9

二、五笔法在偏旁部首中的应用 /14

三、五笔法在隶书中的应用 /20

四、五笔法在其他书体中的应用 /21

附：主要参考文献/21

第五章　五笔法字帖

一、滕王阁序 /22

二、滕王阁诗/ 22

三、重修绳金塔记 /75

四、云海奇观等/100

第一章 笔 法

一、笔法概念

什么叫“笔法”？狭义的笔法是指人们写字作书落纸运笔时，用笔轻重、快慢、偏正、曲直的方法；广义的笔法则包括执笔、运笔、点画等内容。本书所论的笔法是指用传统毛笔写字的方法和技巧，也指用某种方法和技巧写出的毛笔字或书法作品所具有的风格与特色。

如何写好毛笔字？几乎所有的书家墨客都认定，写好毛笔字有一个通式，即：

笔法 + 间架结体 + 苦练 = 写好毛笔字

按照这个通式，写毛笔字的第一道关就是笔法。

二、古今笔法理论著述

自古至今，凡书家必论笔法，因此有关笔法的论著很多。比较有影响的，如：李斯的《用笔法》，王羲之的《书论》、《笔势论》，智永的《永字八法》，虞世南的《笔髓论》，李世民的《指意》，孙过庭的《书谱》，颜真卿的《述张长史笔法十二意》，张怀瓘的《评书药石论》、《文字论》、《评书》，欧阳修的《八诀》，黄庭坚的《书论》，米芾的《海岳名言》，董其昌的《画禅室随笔》，包世臣的《艺舟双楫》，刘熙载的《书概》，康有为的《广艺舟双楫》，倪苏门的《书法论》，等等。名篇名著，浩如烟海，内容丰富，阐述深刻，美不胜收。

在所有关于笔法的经典论述中，流传最广、时间最长、影响最大的当属“永字八法”。 由南朝陈与隋年间的僧人、王羲之第七代孙智永根据王羲之作品《兰亭序》第一个“永”字，总结出“永字八法”而传开，到元代赵孟頫提出“千古用笔不易”，就是指书法的用笔必须学王羲之，什么时候都不能改变，这对后世影响很大。习书者没有练过这个“永”字的，恐怕是微乎其微。以后的书法论著中虽然提出了各种各样的法，但都没有“永字八法”来得简洁、精练，这说明简洁、精练的方法适合用来指导大众习字——这大概也是一个通式吧。

现代著名书法家、书法理论家茹桂先生的《书法十讲》，把写字的姿势、握笔位置、执笔运腕、运气、用笔归于笔法一章，归纳出的用笔种类有：起笔、行笔、收笔、提笔、按笔、顿笔、挫笔、方笔、圆笔、转锋、折锋、蹲笔、驻笔、抢笔、换笔、中锋、侧锋、逆锋、顺锋、衄笔、疾笔、涩笔、战掣、绞笔、抡笔、拖笔、翻笔、抽笔、裹锋、渴笔，计30种。研究之精，说明之细，引学书者进入琳琅满目的书法天地。刘小晴先生在他整理编注的《中国书学技法评注》第三章中，用了七八万字，分13个小节论述笔法，精到全面。

第二章 五笔法概述

一、时代呼唤笔法改革

现代人学习书法，与古人学习书法有诸多不相同的地方。古人处于农耕时代，有更多的闲暇时间钻研练习，有的人甚至可以穷尽一生，专攻书法。现代人面临的竞争激烈，生活节奏快。喜欢写毛笔字的人，多是忙里偷闲，不可能有太多的时间沉浸在书斋墨海之中，虽有研究，也不可能占用太多的时间去对古代那么多的笔法一一辨别研习。正因为如此，很多爱好书法的人，只有等到老年退休，才来了却自己的宿愿，但又可惜骨硬手僵，尽管刻苦认真，却难有长进。因为，书法也是“少年功夫老始成”的，这也是书家历来看重“童子功”，书法界有“书必有年”古训的缘由。

我们不主张毛笔速成，写好毛笔字也不可能速成。但是，时代变了，作为不仅仅是把书法当做个人爱好，而且还从事书法教育的人来说，必须考虑现代人的生活状况，与时俱进，寻找在比较短的时间内写好毛笔字的途径和办法。这样，就自然而然地提出了一个问题：面对古人留下的数十种笔法，如何在继承中根据现代生活的需要，加以改革，使之易为今天的习书者学习掌握，以更广泛地让传统书法艺术得以普及，发扬光大。笔者以为，这是一个很有意义的课题，也是书法教育的自我挑战。

二、五笔法的形成过程

笔者幼承庭训，咿呀学语时，祖辈严令：“先抓好毛笔再抓筷子！”3岁开始描红临帖，至今写字历史已过60年。学生时期书法作品多次获奖，参加工作后求字拜师的人不少。回想当时学书时，笔者最感头疼的就是笔法，光是一个笔法不多的“永”字写了不下千遍，却仍不见长进，对八种笔法“侧、勒、弩、趯（tì）、策、掠、啄、磔（zhé）”，更是说不清，懵懵然，始终不得其解。书法的第一道门坎委实太高，研习者多半望而却步，有幸迈过高坎的少数人又将面对浩瀚的汉字间架结体的研习。市面上，除了古代、现代人的名家字帖和文言文诠释的笔法书论外，很难找到由浅入深的书法读本。对初学者来说，笔法这道关迈不过，就难以树立学好书法的信心，特别是中小学生，对那么多的笔法更是感到高深莫测。

20世纪80年代初，已近不惑之年的我，开始总结自己的经验，从“笔法”着手研究，心中有两条标准：第一是精练好学，第二是用之有效。经过精心比较和研究，删繁就简，合并同类，“楷书五笔法”渐显雏形。五笔法概括出五个要素笔法，就像绘画中的红、黄、蓝三原色能调出各种各样的颜色，画出五颜六色的水彩画一样，五个要素笔法融合了各种各样的笔法，能够书写出千种百样的汉字。将五笔法用于教学，学生只要掌握了这五种基本笔法，在书写过程中就能够随字的变化而变化，写出一手好字。这是笔法简洁、上手快捷的一种习字方法。

经过进一步完善，到80年代末，女儿豆蔻年华，虽说生长在书香之家，对于博大精深的书法艺术，全若白纸，不会抓笔，不会舔墨，更不知道还有所谓笔法的“取势”、“藏锋”。短短数日，用五笔法调教，其书法作品“兰为王者之香”六个大字

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com