

毛 笔 楷 书 技 法

— 汉字书写训练教程

赵孟雄 著



吉林人民出版社

毛 笔 楷 书 技 法

——汉字书写训练教程

赵孟雄 著



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

毛笔楷书技法 / 赵孟雄著. -- 长春 : 吉林人民出版社, 2016.6

汉字书写训练教程

ISBN 978-7-206-12504-1

I. ①毛… II. ①赵… 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(2016)第130708号

毛笔楷书技法——汉字书写训练教程

著 者: 赵孟雄

责任编辑: 陆 雨 崔 凯 封面设计: 翰育文化

吉林人民出版社出版 发行 长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022

咨询电话: 0431-85378033

印 刷: 四川和乐印务有限责任公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 6.5 字 数: 85.9千字

标准书号: ISBN 978-7-206-12504-1

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

中国汉字文化精深博大，以表现汉字书写的艺术形式更为精妙绝伦，是中华民族璀璨的艺术奇葩。千百年来，书法作品浩瀚如海，名家法帖不计其数，各种书法理论研究层出不穷，蔚为壮观。而如今，集规范实用与艺术表现为一体的楷书书写尤其显得重要，它是中小学语文课程教学的重要组成部分，是高校学生特别是师范专业学生加强自我修养的专业基础课程之一，也是实现祖国传统文化传承的一条重要途径。

汉字书写训练教程《毛笔楷书技法》的编写方法，是一种尝试，是笔者多年从事书法教学的总结和积累。在融合颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟頫等古代书法名家楷书书写技法基础上，吸收书法界新的研究成果，加之笔者自身书写体悟，重点对汉字的结构布势进行归类分析，并由笔者亲笔书写完成毛笔楷书字例。内容分基础知识、基本笔画、结构与布势、作品创作与欣赏等四部分。

本书力求图文并茂，讲解清晰明了，循序渐进，是一本易学易懂、实用通俗的楷书书法入门教程。选字及书写力求规范，从多角度探寻汉字笔画、结构组合变化的规律，以期帮助书法练习者较准确地把握和运用。汉字书写训练教程《毛笔楷书技法》适合于各级各类学校的班级教学和学生练习使用，是广大书法爱好者的入门向导。

汉字书写训练教程《毛笔楷书技法》希望你带来临帖练字简单轻松的感觉！

编者

2015年11月28日

目 录

前 言

第一章 基础知识	1
第一节 楷书书法简述	2
第二节 书写工具	3
第三节 书法姿势	4
第四节 选贴、读帖与临帖	5
第二章 毛笔楷书基本笔画	7
第一节 点的类型及书写技法	8
第二节 横的类型及书写技法	10
第三节 竖的类型及书写技法	11
第四节 撇的类型及书写技法	12
第五节 捺的类型及书写技法	13
第六节 钩的类型及书写技法(一)	14
第七节 钩的类型及书写技法(二)	15
第八节 钩的类型及书写技法(三)	16
第九节 折、挑的类型及书写技法	17

第三章 毛笔楷书结构与布势	19
第一节 独体字结构的类型及书写技法	20
(一)以横画为主笔的字	20
(二)以竖画为主笔的字	21
(三)以撇捺为主笔的字	22
(四)形体偏斜的字	23
(五)形体扁横的字	24
(六)形体修长的字	25
(七)疏密搭配的字	26
第二节 品字结构字的书写技法	27
第三节 左右结构字的类型及书写技法	28
第四节 上下结构字的类型及书写技法	44
第五节 包围结构字的类型及书写技法	54
第六节 笔画变化及同旁求变	61
第七节 毛笔楷书的结构原理	76
第四章 作品创作与欣赏	83
第一节 章法布局	84
第二节 作品幅式	85
第三节 名家楷书欣赏	89

第一章 基础知识

第一节 楷书书法简述

1. 什么叫书法

两层含义：广义指书写者书写的方法，狭义指书法家遵循一定的审美原则用笔墨线条表现汉字的过程及所构成的艺术形式。

毛笔书法从殷商甲骨文算起，已有 3300 多年的历史。从甲骨文、金文演变而为大篆、小篆、隶书，到东汉、魏、晋时期，草书、楷书、行书、诸体基本定型，书法时刻散发着古老的艺术魅力。随历史演变发展成为拥有篆书、隶书、楷书、行书、草书等多种字体的庞大书法体系。

楷书出现在东汉末年，是由汉隶演变而来，据说三国时期魏国大臣钟繇写出了最早的楷书，他把隶书的波折笔画改为横平竖直，形体更加方正，书写更加方便。经历了三国两晋南北朝的发展，书法不断丰富壮大，直至唐代，可谓“书至初唐而极盛”，以颜真卿为代表的楷书奠定了标准，树立了楷模。此后楷书成为正统。“魏碑”和“唐楷”为历代楷书之宗。

楷书又叫“真书”或“正书”，是法度森严、结构方正、笔画平直规范的书体。称之为正书，是因为它为其它书体之正宗，称之为楷书，是因为它是其它书体之楷模。楷书是使用最广泛、通用时间最长的标准字体。今天人们通常使用的字体就是楷书。

2. 书法要素

(1) 章法：章法是使一幅书法作品整体美的技能和方法。着重字与字之间，行与行之间的协调与辉映，使整幅字产生既美观和谐又相映成趣的艺术欣赏价值。

(2) 结构：结构也称结字、间架。指单个字中巧妙地组织笔画，合理恰当地布局点画，从而在结构外形上造成合乎审美要求的复杂的变化。

(3) 线条：线条是指每一笔画留在纸上的痕迹。在有形的线条中，能体现出一个无形的空灵的力感，粗的笔画庄重凝练，细的笔画流畅飘逸，浓淡的笔画如壮士足臂，枯竭的笔势如千年枯藤，不同的线条给人以不同的艺术感受。

3. 毛笔楷书的书写原则

长轻短重 横轻竖重 撇轻捺重 左轻右重 多轻少重 上轻下重

前三条主要说笔画，后三条重点说结构，如“人”字须捺重，“十”字要竖粗，左右结构的字往往左让右占，笔画多的字笔画必然纤细密集，上下结构的字下部厚重稳妥。

4. 书法入门的基本要求

楷书起步 中字开始 归类练习 用笔运腕 多思勤悟 求法善变

楷书得法得体,中规中矩,历来为习书者首选字体;中字大小合适,便于观察,便于掌控;注重运笔用腕,灵活善变,归类勤练,才能取得事半功倍的效果。

5. 关于繁简字

繁体字是指中国汉字简化后被简体字所代替的原来笔画较多的汉字。那些未被简化的字,则称为传承字。《中华人民共和国国家通用语言文字法》以法律形式确定普通话和规范汉字(包括简化字和传承字)作为国家通用语言文字的地位,同时对方言、繁体字和异体字作为文化遗产加以保护,并允许在一定领域和特定地区内长期存在。繁体字笔画繁多难认难记,但书写表现力丰富,简体字笔画相对较少,书写表现略显单调。在练字过程中,我们要正确对待。一方面,我们所临写的字帖多为古代名家法帖,一定要认真研习,不要因为较多繁体字而产生排斥心理,况且掌握一定数量繁体字对祖国传统文化的传承有积极意义;另一方面,在公众场合我们一定要维护祖国语言文字的纯洁与合法的地位。

第二节 书写工具

1. 文房四宝

(1)笔:笔乃宝中之宝,根据毫锋制作材料分狼毫、羊毫、紫毫、兼毫等,根据毫锋长短分长锋、中锋、短锋等,根据毫锋制作材料的软硬程度又有软毫、硬毫和兼毫之分。软毫选取弹性弱,硬度小而显得柔软的动物毛制成,弹性较弱,蓄墨量大,其书写效果点画丰腴,风韵内蕴,如羊毫笔,但对初练毛笔字的人来说,因柔软而难以驾驭,需长时间练习掌握。硬毫选弹性强硬度大的动物毛制成,弹性好而易驾驭,但书法表现力差,明清之后的书家一般不喜欢用,如狼毫笔。此外还有兼毫笔,制作材料软硬成分兼而有之,如七紫三羊等。

初学毛笔字的人,建议购买16—18号中锋羊毫笔一支即可。

(2)墨:现成瓶装墨汁,方便又实用。

(3)纸:书法练习毛边纸,5—8公分米字格纸,初练毛笔字时练习纸的格子与字帖格子大小一致为好。

(4)砚:用一只大小深浅适中的瓷盘瓷碗代替即可,价廉物美清洗又方便。

2. 重要辅助工具

- (1) 一本合适你的楷书字帖；
- (2) 一床小书画毡；
- (3) 一个山形小笔架。

第三节 书法姿势

1. 坐姿

坐姿是我们最常用的一种书写姿势，身体与桌子间隔约一拳头距离，左手平放，按住纸面，右手执笔并抬高肘部，或手肘落于桌面作为支撑点，手腕凌空，身体自然放松。对坐姿的要求是：头正、身直、臂开、足安。

2. 执笔

古人说：“凡学书者，先学执笔，”正确的执笔方法，写起字来，运转自如，得心应手无可施。反之，则不然。古人说过：“书之用法，犹解牛之刀，剖木之用锯。执刀无法，不能批却导穴；执锯无法，不能准绳中规；执笔无法，不能挥毫运墨，得心应手。”

(1) 五指执笔法：

擗：大拇指指肚子按住笔杆里侧，由内向外用力；

押：食指第一节指肚子贴住笔杆外侧，配合拇指由外向里用力；

钩：中指从外围勾住笔管，紧靠食指，由上往下用力；

格：无名指指甲根部上侧边缘顶住笔管下方，自下往上用力；

抵：小指抵住无名指，起背后支撑力量。

(2) 指实与掌虚：使发力均匀，灵活运转。

(3) 腕平而管直：使中锋行笔，收放有力。

(4) 掌竖且心圆：使四面势全，五指齐力。

执笔的高低，古人比较讲究，王羲之说：“真一、行二、草三。”古人对执笔高低有较明确的规定，但今人不能生搬硬套，以得心应手最为适宜。

3. 运腕

古人说“执笔在指，运笔在腕，运指不如运腕”，“务求笔力从腕中来”，以腕引臂力送

笔端。运腕分为着腕法、枕腕法、提腕法、悬肘法等4种。

- (1) 着腕法：死板不灵活，不提倡；
- (2) 枕腕法：少灵活性，也不提倡；
- (3) 提腕法：提倡此种方法入门；
- (4) 悬肘法：站姿书写时较好。

4. 运笔

运笔也叫用笔法。古人云“凡学书，欲先学用笔”，“书法以用笔为上”，“若能用笔，自当流美”，可见运笔之重要。

任何一个点画都包括起笔、行笔、收笔三过程，三过程中又包含顺锋、逆锋、中锋、侧锋、藏锋、露锋、圆笔、方笔、转折、提按、顿挫、迟速等运笔方法。

起笔的方法有逆锋和顺锋两种，逆锋即“欲右先左，欲下先上”，笔锋藏点画中间，所以又叫“藏锋”，顺锋又叫露锋，笔画笔锋自然外露。

行笔也叫走笔或过笔，是指起笔后的行笔过程，笔法有中锋和侧锋两种。中锋是笔锋在笔画中间运行的用笔方法，“藏头护尾，力在其中”，笔画饱满遒劲。侧锋则笔锋在笔画的一侧运行，笔画神采犀利。

提笔使笔画变细；按笔使笔画变粗；顿笔使墨下注；驻笔借以取势；转笔折笔调锋变向，方圆兼备；挫锋衄（nv）锋，笔锋去而逆反；疾笔涩笔，与书体或书者用墨习惯有关。

收笔，也叫刹笔，是书写结束时笔毫离开纸面时的动作，有藏锋收笔和露锋收笔两种。不管哪种，都要做到力送到底，切记一掠而过、轻飘无力。

初学毛笔字的人起步一定要先养成逆锋起笔、中锋行笔、力送到底的习惯。各种笔法相互制约、对立统一、灵活多变。

第四节 选贴、读帖与临帖

1. 选贴

选贴也称择帖，实际上也是学书者的拜师问题。拜师有两种，一种是拜古人为师，一种是拜今人为师。古师即法帖，今师即书法老师，古师高古奥妙难懂，今师多未能成法，我们认为在今师的指导下拜古师法帖为师最好。

中国古代楷书四大家：唐朝欧阳询（欧体）、唐朝颜真卿（颜体）、唐朝柳公权（柳体）、元朝赵孟頫（赵体）。

四大楷书家书法特点：

（1）欧阳询“欧体”：法度严谨，笔力险峻，世称“唐人楷书第一”，代表作《九成宫醴泉铭》等。

（2）颜真卿“颜体”：颜真卿是继二王之后成就最高，影响最大的书家。“颜体”化瘦硬为丰腴雄浑，其楷书端庄雄伟，气势开张，世称“颜体”，代表作《多宝塔碑》《勤礼碑》《麻姑仙坛记》等。

（3）柳公权“柳体”：与颜体成为历代书法楷模，其楷书清健遒劲，棱角分明，骨力刚劲，结体严谨，笔法精妙，笔力挺拔，世称“柳体”，代表作《玄秘塔碑》《神策军碑》等。

（4）赵孟頫“赵体”：其楷书圆润清秀，端正严谨，又不失行书之飘逸娟秀，世称“赵体”，代表作《妙严寺记》《胆巴碑》《寿春堂》等。

传统练字，往往选取以上四家之一字帖临习入门。选就字帖后就要勤奋练习，迎难而上，切忌“早颜暮柳”，轻率换帖。

2. 读帖

读帖即观察、了解、体会字帖的笔法、结构、章法乃至书家的师承渊源等，做到心中有数、心领神会。把字帖“置之几案，悬之左右，朝夕谛观，思之其用笔之理”。用笔有方圆、提顿、徐疾、轻重、缓急，结构有疏密、欹正、收放、避就，章法重行气与布白，要体会字帖平中见奇、偏中求正、险中有稳的艺术效果。

3. 临帖

临帖方法多种，一般有格临、对临、选临、放大临、缩小临、背临、意临等。入门时格临最有效，米字格坐标系内点画位置容易观察确定，务必看准再下笔，抄帖为临帖之大忌。

总之，汉字书写训练是一门实践性很强的课程，不可能一朝一夕就把字练好。只有通过长时间的不断的反复临帖练习，多观察、多思考，感悟其中的奥妙与快乐，才能逐步达到心手如一，愉快书写汉字的效果。

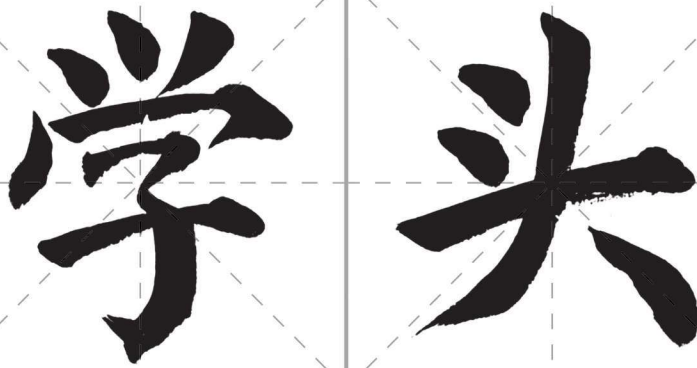
第二章 毛笔楷书基本笔画

第一节 点的类型及书写技法

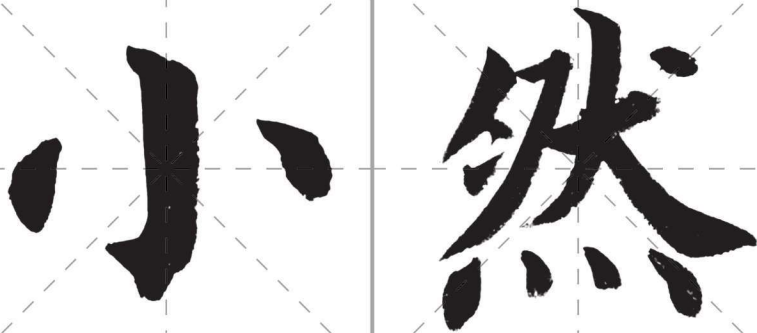
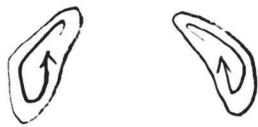
- (1) 圆点：基本点，笔尖向左上轻提、回转、轻顿后顺势腹部收笔，藏头护尾，背圆腹平；
- (2) 左点：写法与圆点相似，方向与圆点相反，形状与圆点略同，偏瘦；
- (3) 右点：写法与圆点相似，方向与圆点一致，形状与圆点略同，偏瘦；
- (4) 直点：又称竖点，状如短竖，藏头护尾，上重下轻；
- (5) 撇点：笔尖向右上轻提、轻顿、回转后顺势向左斜撇出锋收笔，比短撇更短、略显饱满；
- (6) 出锋点：下笔状如左右点，腹部收笔轻快出锋；
- (7) 垂点：背部起笔、腹部收笔，状为垂挂；
- (8) 长点：又称反捺，由捺画反卷收笔而成，饱满圆润。

例字：心、头、学、小、兆、瀑、灾、零、然、不、六、公

圆点



左点、右点



撇点、垂点



灾 兆

出锋点



心 瀑

直点



零 六

长点



不 公

第二节 横的类型及书写技法

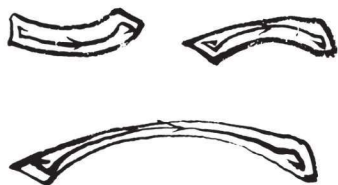
- (1) 长横：藏头护尾，中段柔直略细，两头方圆兼备，左稍低右稍高，呈向右上竞取之势；
- (2) 短横：写法与长横同，左右粗细变化较小；
- (3) 凹凸横：凹横，藏头护尾，两头稍高抬，中间凹下；凸横，藏头护尾，两头稍下压，中间凸起；
- (4) 左尖横：顺势起笔，轻起重收，左细右粗；右尖横：藏头起笔，重按轻收，左粗右细；
- (5) 扁担横：藏头护尾，两头低垂，中间偏细，行笔流畅显弹性。

例字：三、百、里、女、王、非、专、青、量、直

长横、短横



凹凸横、扁担横



左尖横、右尖横



第三节 竖的类型及书写技法

- (1) 悬针竖：藏头起笔，头部略显饱满，中段粗细基本一致，末段收笔陡而有力，状如悬针；
- (2) 垂露竖：藏头起笔，头部略显饱满，中段粗细基本一致，末端顿笔稍挫，回锋收笔，状如叶片末端欲滴之露珠。

例字：千、平、年、干、中、甲、川、什、轩

悬针竖



垂露竖

