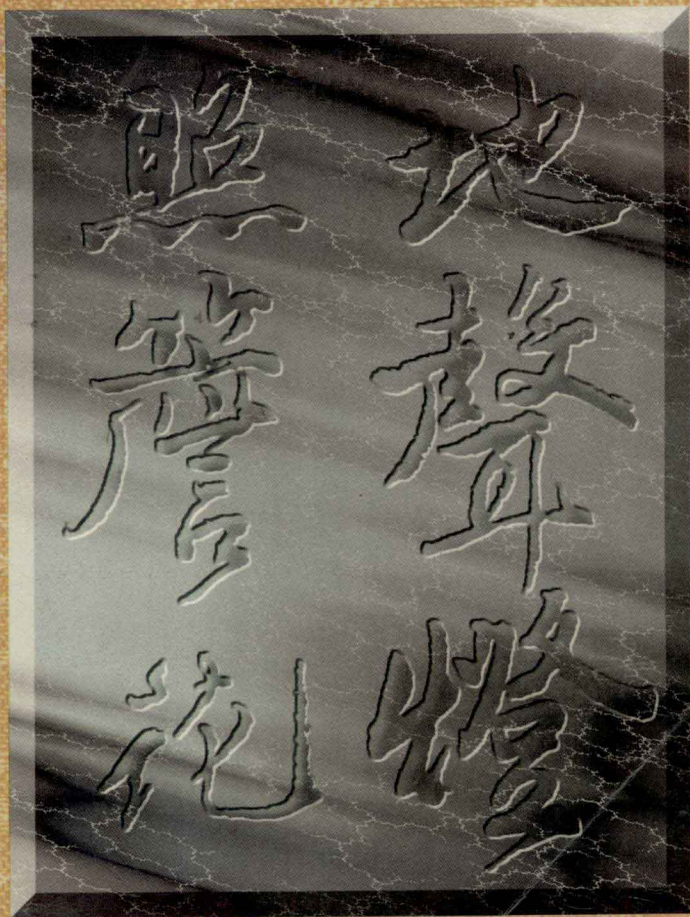


中国书法技法普及教材

学书法

行书 《落花诗册》

项未来 编著



科学普及出版社

中国书法技法普及教材

学书法

行书 《落花诗册》

项未来 编著



科学普及出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

学书法：行书《落花诗册》/项未来编著. —北京：
科学普及出版社，1998. 7
中国书法技法教材
ISBN 7-110-03321-X

I. 学… II. 项… III. 行书-书法-教材 IV. J292. 11

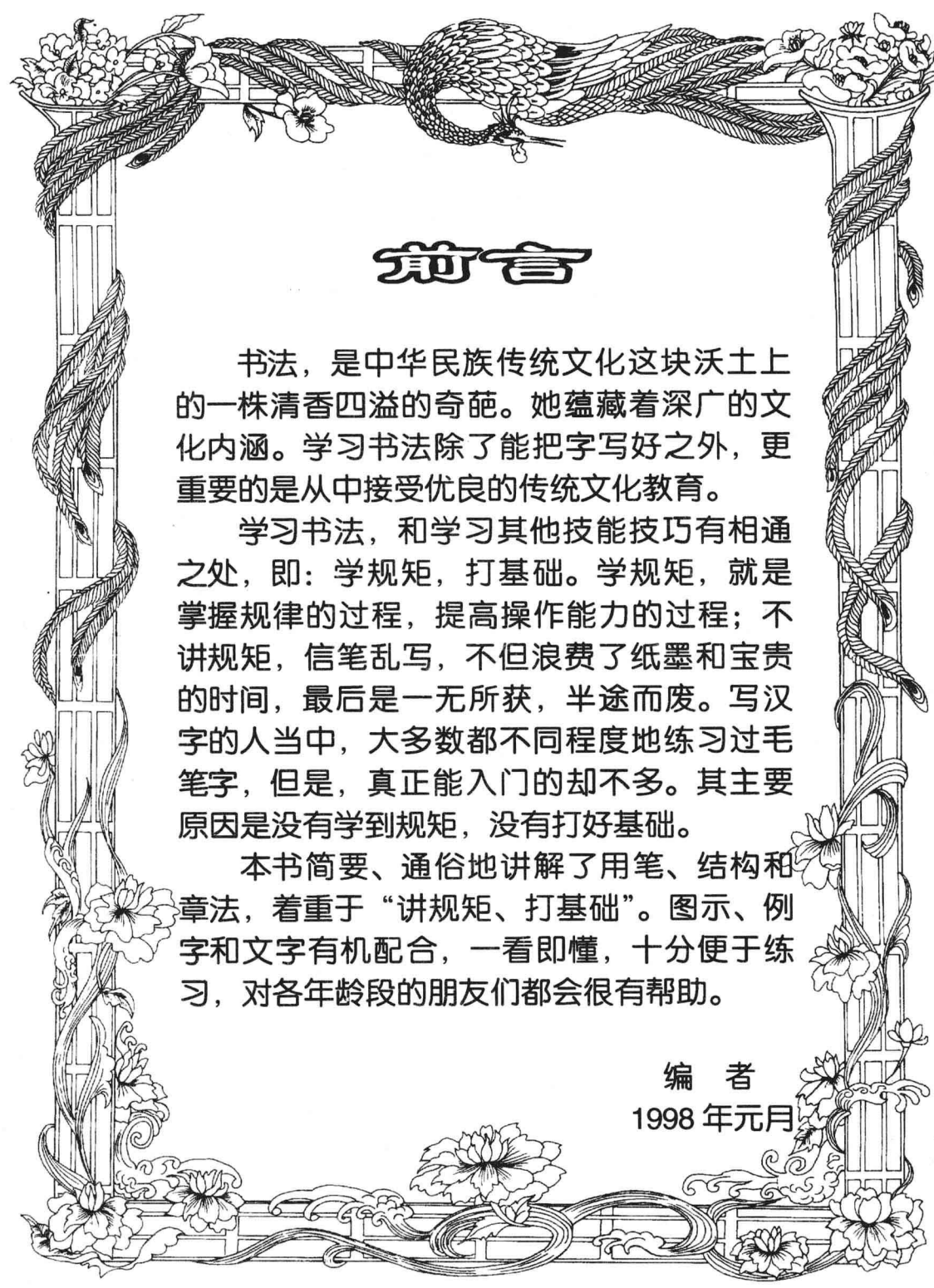
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 17757 号

责任编辑 肖 叶 胡焕然
封面设计 杨 城
正文设计 杨 城
责任校对 张林娜

科学普及出版社出版
北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码：100081
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京国防印刷厂印刷

*

开本：787 毫米×1092 毫米 1/16 印张：10 字数：230 千字
1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷
印数：1—5000 册 定价：18.00 元



前言

书法，是中华民族传统文化这块沃土上的一株清香四溢的奇葩。她蕴藏着深广的文化内涵。学习书法除了能把字写好之外，更重要的是从中接受优良的传统文化教育。

学习书法，和学习其他技能技巧有相通之处，即：学规矩，打基础。学规矩，就是掌握规律的过程，提高操作能力的过程；不讲规矩，信笔乱写，不但浪费了纸墨和宝贵的时间，最后是一无所获，半途而废。写汉字的人当中，大多数都不同程度地练习过毛笔字，但是，真正能入门的却不多。其主要原因是没有学到规矩，没有打好基础。

本书简要、通俗地讲解了用笔、结构和章法，着重于“讲规矩、打基础”。图示、例字和文字有机配合，一看即懂，十分便于练习，对各年龄段的朋友们都会很有帮助。

编者
1998年元月

目录

第一章 导论	(1)
第一讲 《落花诗册》介绍	(1)
第二讲 书写工具	(1)
第三讲 执笔、运笔方法	(2)
第四讲 临帖指导	(3)
第二章 笔画的写法	(4)
第一讲 横、竖、撇、捺	(4)
第二讲 点、折、提	(9)
第三讲 钩类(一)	(11)
第四讲 钩类(二)	(14)
第三章 结构	(17)
第一讲 灵动、轻重、稳实、同字异写、舒展、方圆	(17)
第二讲 大、小、排横、列竖、省笔、草化	(21)
第三讲 上宽、下宽、中宽、中小、并列	(24)
第四讲 包围结构	(27)
第四章 部首	(30)
第一讲 左旁部首(一)	(30)
第二讲 左旁部首(二)	(34)
第三讲 右侧部首	(38)
第四讲 字头、字底、字框	(39)
第五章 章法	(45)
第一讲 《落花诗册》的章法	(45)
第二讲 横幅	(45)
第三讲 中堂、条幅、楹联	(46)
第四讲 题款	(50)
《落花诗册》精选	(51)

第一章 导论

学习毛笔字，除了要准备“文房四宝”外，还要选好临写用的字帖，合适的字帖，犹如学生上课用的课本一样重要。本章的第一讲介绍的是字帖《落花诗册》；第二讲介绍的是书写工具，重点是毛笔；第三讲的内容是用笔方法。写字时，毛笔一落纸，就有一个如何运笔问题，这是写毛笔字的根本问题，所以介绍得较为详细；第四讲介绍如何临帖，就是如何利用“课本”学习的问题。

以上涉及的内容本来十分繁杂，本书在介绍时，尽量通俗而不失要领，以便使初学和自学的读者更容易接受。

第一讲 《落花诗册》介绍

《落花诗册》的作者是明朝的唐寅（1470～1523），字伯虎，吴县（今苏州市）人，是我国著名的书画家。他在诗、书、画方面的造诣都很高，和同时代的沈周、文征明和仇英并称“明四大家”。

《落花诗册》是唐寅行书的代表作品，苏州市博物馆藏本，每页高三十六点七厘米，宽约三十厘米，三十页，书写七律诗三十首。书法风格继承赵孟頫的传统，写得端庄秀丽，字距紧结，行距宽舒，结构精巧，婀娜多姿，笔触秀润，规范严谨，是初学行书的好范本。

第二讲 书写工具

学习毛笔字所用的书写工具主要指笔、墨、纸、砚等，其中最主要的是笔和纸。

毛笔的种类很多，写大字的有楂笔、提笔等；写小字的有小楷笔等；性能刚硬的有狼毫笔、石獾笔等；性能柔弱的有羊毫笔、鸡毫笔等。写什么样的字就要用什么样的笔。

《落花诗册》笔画规范精到，方圆兼济，字体飘逸秀润，练习时最好用质量好的兼毫笔，如果是好纸、好墨，则要选用好的狼毫笔，这样才能收到预期效果。

练习用纸要有选择，凡是光滑、没有洇润性的纸都不能用。应选用毛涩、有适当洇润性、质地舒松的纸，如好的元书纸或一般的生宣纸。

练习写字用墨汁即可，很方便。有的墨汁胶性大，使用时应调入适当量的水。

第三讲 执笔、运笔方法

1. 执笔

一支毛笔主要是由笔杆和笔头组成，笔杆的中间为“笔腰”，从笔腰到笔头的根部可分为三等分，即①、②、③，这三处标志着执笔高低的位置（如图1）。对于初学者来讲，用笔轻、字形小的则执笔低些；用笔重、字形大的则可执笔高些。练习时，食指与笔杆的接触点大约在笔腰附近。

把笔头二等分，从中腰到笔尖再三等分，就出现了一分笔、二分笔和三分笔。字形小、笔画瘦的用一分笔；字形大、笔画粗重的用三分笔。《落花诗册》用一、二分笔较合适。用笔的深浅，只求灵活、自然，不必牵强求同。

执笔时，对手指、手腕和手掌有哪些要求呢？

第一，腕平掌竖：腕要平，就是要求腕、前臂在同一水平面上，与桌面平行，不要斜竖起来，这样肘、腕并起，写字时才能灵活、自如。

第二，指实拳虚：五指自然合拢，用各指的前指肚部接触笔杆，拳内空虚要大，这样容易发力。

2. 运笔

第一，起笔

①落笔：毛笔和纸最初的接触为落笔。它的作用是确定点和画的位置和蓄势行笔。所谓“蓄势”是指积蓄力量，犹如跑百米的预备姿态。

②藏锋：欲右先左，欲下先上的一种起笔方法。目的是把笔锋藏在点画之中，不使外露。

③顺锋：落笔时笔尖方向和行笔方向相反，略停，使墨下注，然后中锋行笔完成点画。

④抢锋：笔锋接触纸以前，在空中有一个或折或旋的预备入纸的动作，这个动作为抢锋。多用于首写之初，或上一笔结束后与下一笔入纸前，是一种虚连动作。

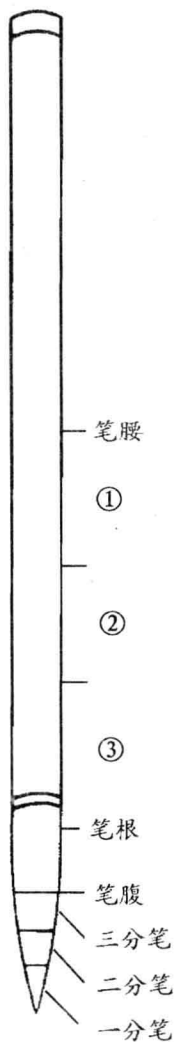


图1

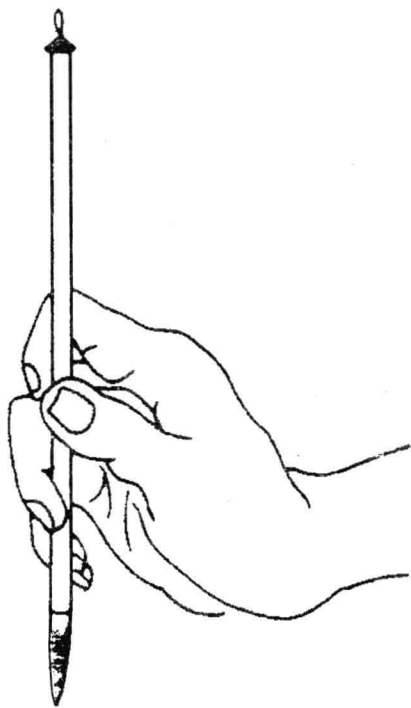


图2

第二，行笔

①行笔：一般是指笔锋在纸上由此及彼、不曲不折的前行动作。任何一个点都是行笔的结果。

②驻笔：一个运笔动作结束而另一个运笔动作即将开始时的暂短停驻。用力不重，是一种似提非提、似按非按的动作。驻笔对指腕的控制能力要求很高。

③顿笔：将笔锋下按，使墨下注，其势如锥钉地，大有力透纸背之感。在顿笔过程中要时有略提的动作，提是为了再次的顿。这样顿中有提，点画就厚重坚实。

④蹲笔：初如顿笔，只是着力轻，在用力和非作用之间使墨缓缓下注，顿笔是加重某一局部的厚重感，蹲笔是使较长笔画产生厚重感。行笔时既不能使点画过于粗重，又不可轻浮地滑过，是行笔中经常用的方法。

⑤提笔：在顿笔、驻笔或蹲笔之后，行笔之前，笔锋不离纸面，轻轻一提的动作。写长而细的笔画时也用提笔，要提而不虚，处处墨汁下注，笔画圆实劲健。

⑥挫笔：在顿笔后，提转笔锋，离开原顿处，变换行笔方向的动作为挫笔。挫笔多用于转角、钩、捺等处的调锋。

⑦衄笔：挫笔后，逆锋再写的动作为衄笔。行笔过程，为了防止点画平薄而缺少变化，往往根据需要使用衄笔。

⑧拓笔，笔毫向两侧铺展，这种笔法就是拓笔。行笔中恰当地使用拓笔可使笔画宽而富于动感。

第三，收笔

①回锋：行笔至笔画末端，用笔尖向回收束的动作。

②纵笔：行笔至点画尽处，出锋不回的动作。

③空收：笔锋到点画尽处，离纸后向回速收的动作。

第四讲 临帖指导

学习毛笔字的主要方法是临摹，全身心地模拟碑帖上的字，从笔画到结构到章法，这是一个长期的、艰辛的过程。没有这个过程就谈不到学习写毛笔字。只有对碑帖不断地临摹，不断地加深认识，从中不断提高书写的技能技巧，才能逐步地学会写毛笔字。这个过程还不只对初学者而言，就是很有成就的书法家，他们也要经常临写碑帖，汲取精华。

古人说：“初学不外临摹，临书得其笔意，摹书得其间架。”

摹——就是把书写纸放在碑帖上面，照着笔画的形态及位置进行仿写。在反复仿写过程中，要用心记住各种笔画的特征，字体结构的特点，逐渐增长对字的把握能力，尤其是对字体间架结构的把握能力。

临——把碑帖放在左前方，仔细看后，再在纸上认真地写。对初学者来讲，先应看好一笔写一笔，然后过渡到看一个局部写一个局部，有了一定水平后，就要看一个字写一个字，直至看多字背临多字。

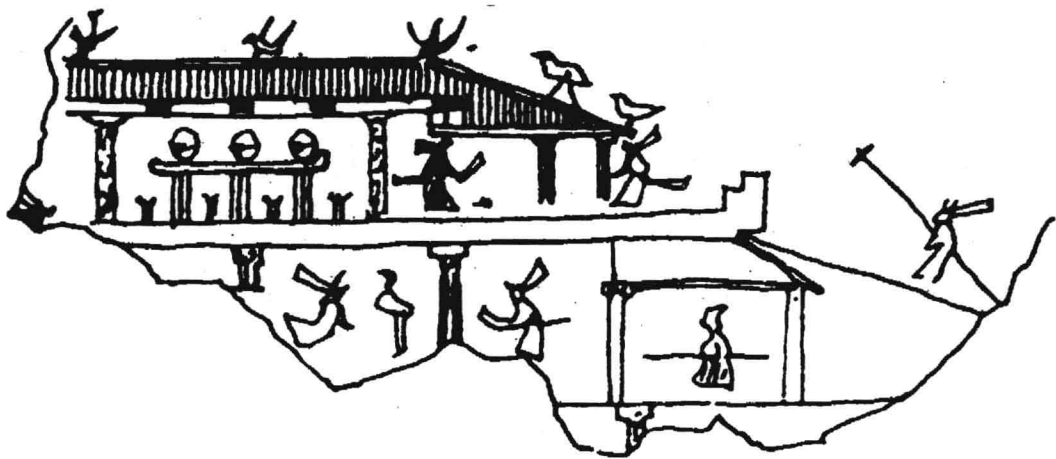
第二章 笔画的写法

学习毛笔字，首先要练习写好各种笔画，然后再练习结构，练习成篇。笔画练习好像小学生识字，结构就像造句，章法就像写一篇作文。随着识字数量的增多，就可以进行造句练习；识字越多，造句越熟练，在这个基础上，才有写好作文的可能。

本章重点是讲解各类笔画的写法。对每一种笔画都要多次的、反复的练习。在笔画未成型以前，不要忙着去写单字。练习笔画的过程是个很单调的过程，是较难通过的一个过程。

第一讲 横、竖、撇、捺

本讲主要讲横、竖、撇、捺的写法。学习行书笔画不同于楷书，需要“行”起来，对运笔的要求更高。前人说：“行书点画之间需有草意，盖笔笔飞动，纯是天真横溢，无迹可寻，而有道劲萧远之致，必深得回腕藏锋之妙，而以自然出之也。”行书在运笔过程中不像楷书那样顿顿挫挫，而要有“飞动”之意，同时又要要有“回腕藏锋之妙”，这是很高的要求，对于学习行书的人来讲也是必须要掌握的。本帖的笔画并非笔笔飞动，而有的近似楷书，只是在书写时用行书的写法去完成罢了。



1. 横的写法

①顺锋起笔，画内回收。这种写法近似楷书横的写法，只是用笔简略，不像楷书顿挫、调锋那样复杂。如“春”、“王”字的第一横。

②带锋起笔，出锋收笔。这种横的起笔是紧接上笔而发，收笔时出锋带下，很好地体现了行书的灵动。写这种横时应注意中段不可虚薄。如“王”字的末横，“鸣”字的长横。

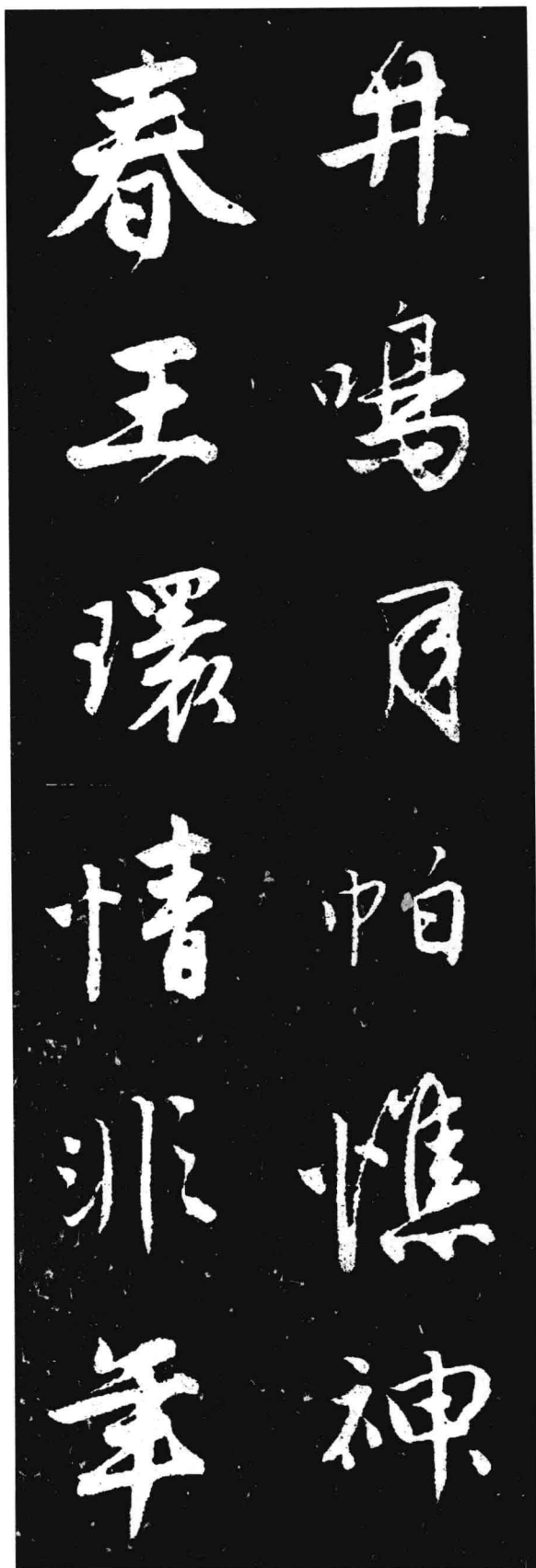
③回环连带。如“环”字中“王”字部的中横，“月”字中间的两小横。笔锋着纸不顿不折，环转取弧形，使字生动、潇洒。

2. 竖的写法

①悬针竖。如“非”字的右竖，“年”字的中竖，“神”字的右长竖都是悬针竖。和楷书的悬针竖类似，只是起笔、行笔更简洁。

②垂露竖。如“情”、“帕”字的左长竖。收笔时用回锋，类似楷书写法。

③带下竖。如“懔”字左侧的长竖，收笔时稍停，调锋后向下一笔带出，或断或连，呼应性很强。这类竖写法的难点在“带起出丝”，速度要快，路线要准，线条要美，只有长期地反复练习才能掌握。





3. 斜撇的写法

①独立斜撇。如“今”字的第一笔，起笔和收笔都似楷书，这种撇在行书中起到稳实的作用。

②曲头撇。如“有”字撇，起笔时先曲头，然后再撇，体现了一种回环美。

③连笔撇。如“夜”字的第三笔，“難”字的中上撇，“楊”字木字部的撇，它们都已不是独立存在，而是和其他笔画融为一体，这种写法充分体现了行书的行笔特点。

4. 平撇的写法

①独立于字头。平撇也称为顶撇，只在字的头顶上出现。如“干”、“和”、“香”、“垂”、“睡”等字的第一笔，它们或大或小，都独立存在。

②出锋带下。如“綉”字的平撇已经变成了小横的写法，从左尖露入纸，顿后向下带出。在行书中这种写法很常见。

5. 竖向撇的写法

①这类撇的特点是竖向的势很强，和斜撇不同。如“更”、“峡”字的长撇，上半部分几乎是“竖”，到下部才出现撇势。

②藏锋类。如“成”字的左撇，收笔处不出锋尖，而是把笔锋收在画内。

③露起露收。如“風”字的左撇，起笔时露锋，收笔时出锋。相比较而言，这种写法难度更大。

6. 斜捺的写法

在本帖中，斜捺的写法很规范，像楷书。入笔和收笔都很沉稳。捺脚处呈圆浑形不出角，收笔处有的出锋，如“八”、“天”，有的暗收，如“又”、“琴”，有的推收，如“落”。



遇過道杏香唐
是邊庭歌蛛蟹

7. 平捺的写法

①一种是独立存在的，如“是”、“庭”字的捺，中间厚，两头尖，不和其他笔画发生明显的呼应关系。

②平捺中大部分是走之部的捺，它要和上面的笔画发生连带关系，这种连带以轻捷自然为好。如“遇”字等。

8. 减捺

行书中不少的捺要写为“点”，称之为“减捺”现象，这种现象的出现是行书书写便捷决定的。“减捺”的写法也不相同，如“杏”字是独立的一个点；“欲”字的捺改为了出锋的点；“痕”字的捺则改写成了一个回环的半圆形。

第二讲 点、折、提

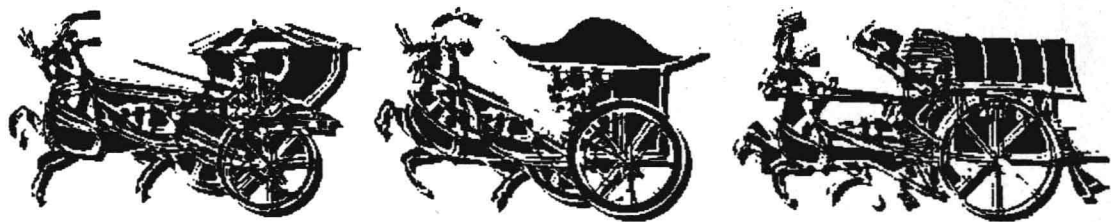
本讲主要讲解点、折、提的写法。行书中这几种笔画，尤其是点，它们的变化很多，书写时又不能停顿，所以难度较大。汤临初在《书指》中说：“大抵真书不熟，手下犹能速，心贵在模拟精之而已，行草则生意由笔底，变化在目前，使非功力至到鲜有不临楮窒碍者矣”。初学者练习时，先要用写楷书的方法对模拟形状牢记在心，然后再提高速度，通过笔墨的表述，以求“神动”。

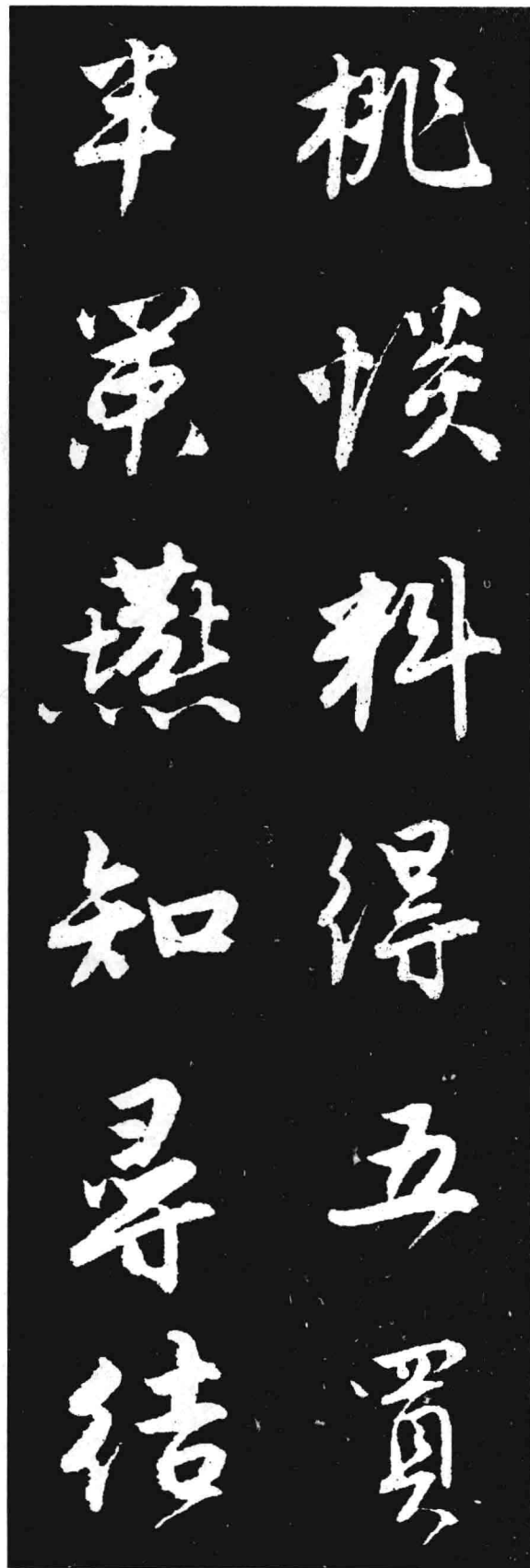
1. 单点的写法

这些点一般都独立性较强，不与其他笔画产生缠联。

① 楷写点。如“不”字的右点，“心”字的左点，“满”字的三点水等。

② 出锋点。如“斗”字的两点，“来”字的两点。它们自身出锋带下，动感很强。





2. 呼应点的写法

这类点的呼应性很强，极富跳跃感。

①“半”字的上两点，“策”字的上三点（实为竹字头），“燕”字的下四点，它们都跳跃、连接，很有动感，很生动。书写时要先完成“点的本身”，然后迅速提出带下，这样的动作非长期练习是不能掌握的。

②“桃”字的右两点，“料”字中“斗”的两点，都已变为反“S”形的曲线，很潇洒。

3. 横折的写法

“横折”写法近似赵孟頫行楷书中横折的写法，横画完成后，调锋轻顿折下，如“知”字“口”的右上角，“寻”字的右上角。有的则用“转”法，“转”法是至折处用腕暗换笔心，“折”后有圆劲之气，如“五”字的折转处；“買”字中“貝”的折转处即是。

4. 提的写法

①单提。近似楷书的写法，如“北”字的左下提笔；“改”字的竖提笔。

②连笔提。这类提的起笔要和上一笔的收处紧紧连在一起，不分彼此。如“拾”字的提手部处；“好”字的女部处即是。



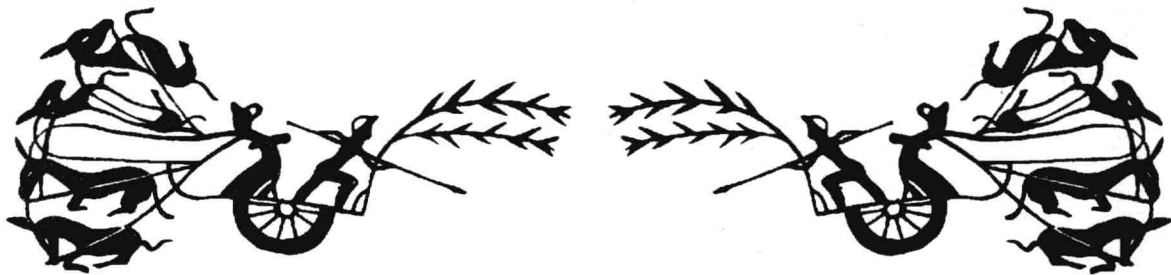
第三讲 钩类（一）

本讲主要讲解竖向钩、横钩、斜钩、竖弯钩、卧钩的写法。这些钩在形态上和楷书相差不大，在写法上是有差别的。

1. 钩尖长挑。如：“见”、“兒”、“”等字，钩处或方或圆，但钩尖长大，这在行书中是少见的。

2. 钩身中部劲细。如“心”、“花”等字，这在行书中是不允许的。

3. 连笔或推出。如“手”、“村”等字，这在行书中也是没有的。





1. 竖向钩

①近似楷书的写法。如“了”、“和”等字。

②连笔写法。如“村”字中“寸”的竖向钩和点连在一起，这是行草书中特有的。

2. 横钩的写法

①近似楷书写法的。如“寒”、“梦”、“院”等字的横钩和楷书写法区别不大。

②出锋带笔类。如“安”、“皖”字中的横钩，出锋很长，和下一笔紧连在一起，这是行书中常用的方法。