

李光远毛
笔字
速成法

書

楷书分册

李光远 著

河南美术出版社

● 本教法及专用教具获国家专利权



李兆之毛笔字速成法

李兆之



河南美术出版社

责任编辑 黄思源
封面设计 王翠云

李光远毛笔字速成法

李光远 著

河南美术出版社出版发行

河南南阳地区印刷厂印刷

787×1092 1/16 7印张

1991年9月第一版第一次印刷

印数 1—10000册

ISBN 7—5401—0232—2/J₂₉ • 76

定价 5 元

前言

“学书学源，取法乎上”。直接追摹古人法帖，是学书起步的正道。千百年来凡有成就的书法家创作出寓意高雅，传世不朽的佳作，莫不遵守此规。然而学篆摹秦，学隶摹汉，学楷摹唐，师承其祖，法古出新，无不经过“颓笔成丘”“池水尽墨”的苦练过程。而如此漫长磨炼的本身，往往使青少年，乃至中老年望而却步。

笔者在多年书法教学实践中，觉察到对于初学者，如无正确方法，一味追摹古人法帖，确如蚂蚁啃骨头，耗时多而收效甚微。故在充分继承的前提下，从开始执笔至摹习原帖之间，设计一段导引，采用双钩法，加进作者书写的偏于程式化的字样，作为点画及其应用练习。使初学者切实明晰笔法。把握各体字典型特征，尔后接触原帖。当前，一般市售字帖、各类书法教材和原版碑帖，字形多为寸方大小；初学者通常上臂着案与手腕固定不动，只靠手指运笔。待到写大字，又要一段适应过程，也是学书不快的因素。所以教法不惜篇幅，放大点画形态，供初学者照原大制作模具，练字之始，或坐位或站立，便以肩关节为轴心（坐位勿抬肩）写大字训练悬肘，运腕、捻管功夫。待到运臂功夫熟练，再放下肘来写小字，必当如牛刀宰鸡、轻快自如。并以此分别进行教学实验。经过从1986年至今近六年时间的反复验证，高小以上文化程度者，恪守本法，用每天业余时间，坚持练习，临象一种汉隶不超过四周，临象一种唐楷不超过六周，而且用笔功夫上手，各种书体内在联系明确，容易一通百通。

构成本教法有以下四个环节：

一、凝缩点画

首先把传统书论中，深奥玄远的点画旨义暂时淡化。把欲写字体的点画作实事求是的剖析，既丰富永字八法，又削去基本要素以外的藤蔓枝节。让初学者从五里云雾中解脱出来，给他以可把握的具体形态，仅把万千汉字凝缩到两点，再由基点延伸成长画，解玄为易，化繁为简。

二、剖析用笔

a、执笔,统一“五字”执笔法,四指执笔法。

b、引入立体座标,用提、按、使、转四个字描述了毛笔在三度空间中四个自由度上的运动。令捻管、转腕、调锋等细微技巧化为简单明了,使人人皆会“八面出锋”,并实事求是的详解了运笔节奏。

三、强化训练

按“先规矩而后出巧”之理,无论施教何种碑帖,首先要把握该帖的形体特征,从基本点形练起,点画形态标准化重点突破,单元过关。

再以据技能的积累与消退规律,要求练功时间的连续性。使每次练功所获得的暂时性的神经联系,不断地得到巩固和加强。犹如铲砂堵溪,不等第一锹砂被冲殆尽,即填第二锹。

四、设置教具

通常练字,除文房四宝、字帖之外,无其他借助工具。本教法为加快基本技能训练的速度,提高训练质量,设置以下几种简单易行的教具。

①设一端肩部椭圆的瓶状物作辅助握笔器,可使学生在极短时间内,学会正确的执笔姿势。

②用淡墨作用锋训练,锋行轨迹一目了然。方便教师监督与学员自我调控。

③设经过解析简化了的点画模具,进行点画训练,可使学生克服条件限制,较快地入规蹈矩。

④设透明活动九宫格,为临帖提供坐标尺。

⑤设投影描红装置,为小学生和部分空间感知素质较差的初学者,过好摹字关提供方便。

本教法所设的系列教具比较简单,但有普遍的现实意义。1988年获得国家专利权。

有几位初中学生用本法学习隶书一个月的作业,曾入选中国教育学会1989年在天津举办的《全国中小学生书法展览》。

目 录

一、概说

- 1、碑帖选择 (1)
- 2、点画解析 (2)
 - 附点画对照图解 (4)
- 3、通用技法
 - 〈一〉书写工具选择 (10)
 - 〈二〉执笔 (10)
 - 〈三〉用锋 (11)
 - A、提按使转 (12)
 - B、八面出锋 (13)
 - C、运笔节奏 (14)

二、学颜导引

- 1、点画及其应用练习 (15)
- 2、点画练习结语 (25)
- 3、颜楷结构练习 (26)
 - 〈一〉点的布法 (27)
 - 〈二〉独体字 (29)
 - 〈三〉左右组合字 (31)
 - 〈四〉上下组合字 (33)
 - 〈五〉包围字 (37)
- 4、颜楷偏旁练习举例 (39)

三、学欧导引

- 1、欧楷点画及其应用练习 (48)
- 2、欧楷结构练习 (57)
 - 〈一〉形体特征 (58)
 - 〈二〉点的布法 (65)
 - 〈三〉独体字 (68)
 - 〈四〉左右组合字 (71)
 - 〈五〉上下组合字 (75)
 - 〈六〉包围字 (78)

四、学柳导引

- 1、柳楷点画对照解析 (80)
- 2、柳楷点画应用练习 (82)
- 3、柳楷结构练习 (87)
- 附：颜楷早、晚期字样对照 (106)

后 记 (107)

一、概 说

1、碑帖选择

中国书法源远流长,秦篆、汉隶、魏碑、唐楷一脉相连。各种书体之中亦名帖纷呈,枚不胜数。初步学书从何入手,本无定规,然“取法乎上”实为不易之则。同时顾及到便于掌握以及有益于书家气质提高等因素,恰当地选择第一本字帖,尤为重要。现为初学者入门提供选帖如下:

(一)隶字,以《张迁碑》为宜。

著名汉隶碑帖达数十种。隶书由篆书发展而来,隶书问世,可以说是汉字发展史上一次重大革命。仅就变圆为方一项,便开创了草、行、楷字体的先河。由圆篆变为方隶,不仅结体发生了巨变,点画形态也多有变异。所以隶字碑帖中,便出现了三种形式:①起笔基本方整的如《鲜于璜碑》,《张迁碑》。②起笔圆似蚕头的如《曹全碑》。③起笔方圆相兼的如《朝侯小子碑》。方笔隶古朴雄强,圆笔隶清秀飘逸。学书起步,从视觉审势到手上感知,首当建立起浑厚强劲的骨架。所以,当以《张迁碑》为佳。

(二)魏碑,以方圆中和的字为适宜。

魏碑,泛指我国南北朝时期,北魏时的造像记,摩崖,墓志等石刻字体。魏碑字,继承隶意向楷书演化。名碑亦有数十种,书风多样,奇肆险峻,舒畅流利,无所不备。清人包世臣评论魏碑云:“北朝人落笔峻而结体庄和,行墨涩而取势排宕。”康有为更盛赞魏碑曰十美:“魄力雄强,气象浑穆,笔法跳越,点画峻厚、意态奇逸,精神飞动,兴趣酣足,骨法洞达,结构天成,血肉丰美。”魏碑字形多见方整,亦有依其自然之形,高矮参差;点画多见方起方落,转折处圭角犀利。《始平公造像记》可谓此类之代表。也有如《张猛龙墓志》是以圆笔为主,点画含蓄轻快,结体生动潇洒,而皆为美。但从学魏入门,首讲实用着想,宜选择方圆中和的《张猛龙碑》。

(三)楷书①《九成宫醴泉铭》为唐初四大书法家之一欧阳询所书,以下简称欧楷。

欧阳询,字信本,湖南长沙人,生于公元557年,卒于公元641年。暮年入唐,任太子率更令,其字被誉为“唐人楷书第一”。受封为当时最高学府“弘文馆”学士。

欧氏初学王羲之,又广学汉隶、魏碑,纵横波及,方圆并蓄,构成完整的楷书体,成为隶字变楷的里程碑。《九成宫醴泉铭》为初唐楷书代表性书作之一,对后世楷书有较大影响,一向为楷书入门的范本。其点画峻拔瘦劲结字呈中紧外疏,便于初学者窥见门径。

楷书②《颜勤礼碑》为唐代颜真卿所书,以下简称颜楷。

颜真卿,字清臣,山东琅琊人,自幼勤学,善文工书,后入仕途,先后任平原

太守,吏部尚书,太子太师,受封鲁郡开国公。故人称颜氏为颜平原,颜鲁公。

公元785年,唐将李希烈谋反,颜奉命去劝降,被李缢杀于许州(今许昌)。

楷书发展到颜真卿,达到了最高峰,用笔法度严谨,结字面目全新,体态雄伟,气韵开张。颜氏一生留下许多碑帖,从最早的《多宝塔》到最后的《告身帖》共七十余种。他七十一岁时为其曾祖父写的《颜勤礼碑》为晚期著名的作品。

纵观颜字自身的发展,早期多用方笔,似与方笔隶、方笔魏以及初唐楷法一脉相承,点画方,结体亦方;晚期多用圆笔,明显地融进篆形籀意,点画圆,结体亦圆,《颜勤礼碑》尤为典型,点画多变,形体趋圆,宽博厚重,刚劲雄强,人们称颂它是颜书风格成熟之作。所以先从此碑入手,便于前后追摹,通融颜书之精髓。

楷书③《神策军碑》为唐人柳公权书,详见80页。

2、点画解析

古往今来,学书论书常讲“永”字八法,谓永字八势能通一切。实事求是看,永字八画虽无重复,却不能包罗汉字笔画的全部类型。隶字的“永”没有点,楷字的“永”没有完整的横画。而古人把八画赋予“侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔”八个称谓道出用笔之妙,的确是言简意明,而后人却以八画为基础,衍化得越来越复杂。

其实,从宏观角度看,一切面起于线,一切线起于点。汉字这种复杂生动的点画艺术形式,也不会违背这一原则,综合归纳各家对点画的分类理论,我们现在分析学习汉字点画,完全应该以简驭繁,由点入手,然后延伸成画。自可取事半功倍之效。明代姜立纲解八画为七十二例,近代柳溥庆分八画为六十四法,其变化之丰富,命名之形象,作书法艺术研究,难能可贵,对于初学显然是起点过高,过于繁杂。

因此,我们在本书中,以类比分析的方法,实事求是,同属归类,删去重复,只保留无法取代的基本笔画。如永字的啄画和策画,同是两个底边相反的等腰三角形,写啄与写策的动作,同是先稳而后快,仅仅是笔势相反,其法相同。故可归为一法。同属一条长横画、长竖画、长撇画,而实际形态并不一样,如长横的腰有粗有细;长竖的下端有圆有尖,撇的两端以及腰部的屈曲弧度的差异存在,也不能一“掠”而过,均要保留其相对独立的形象。各种短横、短竖、短撇,均应视为长画的缩写,则可不列专项。

钩画,不能独立存在,是竖画的附属物,或谓两画相合的复笔画。其他如左转折,是竖与横的连接画,右转折是横与竖的连接画,都是两笔相合。在转折连接处有较单画复杂的用笔动作,应该独立存在。这样归纳可使画的基本形态减到十二种左右。

因为长画是点伸延的线段,缩其长画到起笔处,即是三角形或椭圆形两个点。所谓点如高山坠石,其形莫测;所谓点如繁星,错落闪烁、千姿百态者,是其

方位的八方变化,其质无异。试析姜氏关于点形十五例:

羊角——曾、盖等上两点

群鹤——热、烈等下四点

铁铃——寒、冬等下两点

宝盖——家、定等上一点

蟹爪——脚与夹子相连

鸡头——头与嘴相连

怪石——其形莫测之物,非高层书法家的笔下莫能为。

龙爪——真龙不曾见,人画龙爪似鸡爪,根粗而爪尖,内含等腰三角形。

菱米——近似三角形

梅核、杏仁、瓜种

龟头、垂珠、悬珠

名虽不同,其形皆近椭圆。

实属出锋点(行书点),不为楷字所常用。

可见,十五例点的实质无非是三角形和椭圆形。

如实统计如下三种书体点的形态

	始平公	张黑女	九成宫
锐角点	75.8%	32%	34%
钝角点	18.8%	32%	33%
椭圆点	/	36%	26.4%
其它	5.4%	/	6.6%

锐角和钝角的边线在各帖中,只有或直或曲之分,没有实质之别。所以探本求源,点的基本形态莫过于:

椭圆

锐角

钝角

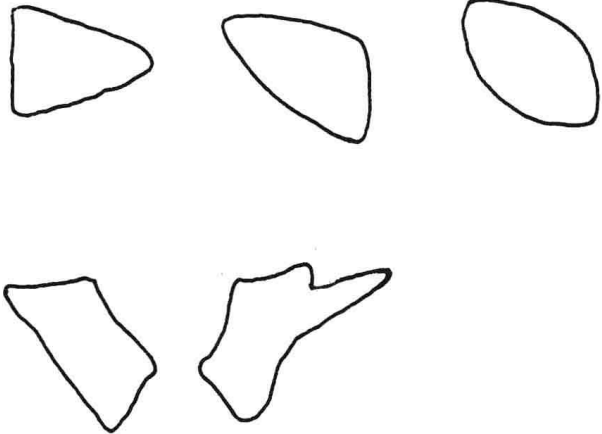
三角

两大类三大项,可以覆盖唐初以前的楷书。

颜楷被誉为楷字发展之顶峰,其画方圆相兼,其点变化复杂,也只新增船形点和帆船点。

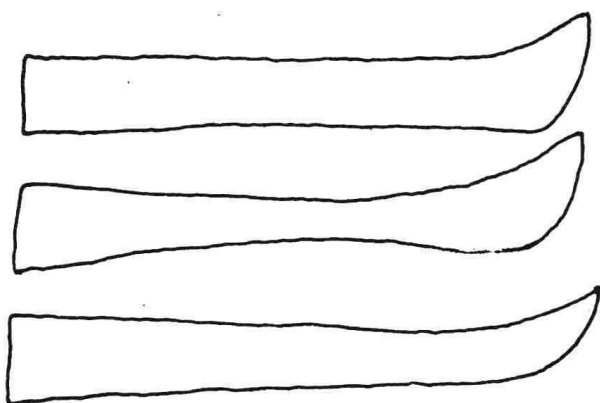
数万汉字,点画有异,结体殊形,而万变不离其宗。各种笔画始于点,而点之形象,一方一圆。康有为说:“书法之妙,全在用笔,该举其要,尽于方圆。”何谓方圆?朱履贞曰:“点画波磔起止处是也”。由此可见,椭圆点是发生圆笔画的根;三角点是发生方笔画的根。圆起于篆,方源于隶。

隶、魏、欧、颜、点、画对照解析

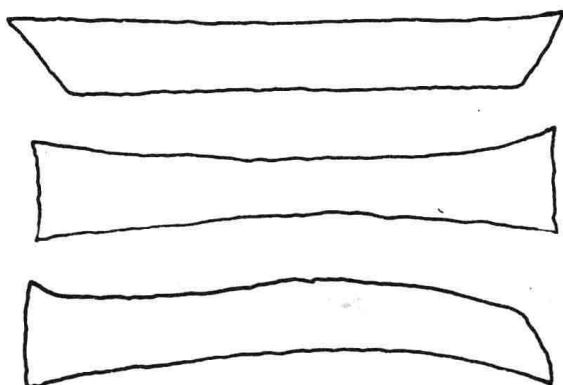
一、点： 右列四种书体的基本点具有代表性。等腰点差别甚微，钝角点椭圆点完全相同，船点偶见于欧，多用于颜，帆船点为颜楷独用的出锋的船点。	隶 (方)	
	魏 (方)	
	欧	
	颜	

由右图可见
各条横画起
笔处略有差
异,均为方
笔。横画腰
部粗细为各
体所共有。
唯有右端形
象是各体书
代表性特
征。
颜楷兼用圆
笔画。

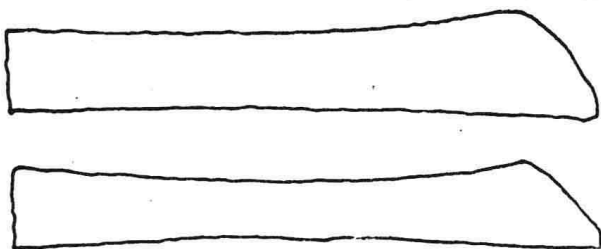
隶
(方)



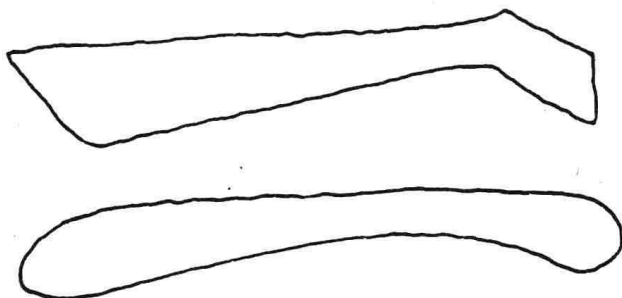
魏
(方)



欧



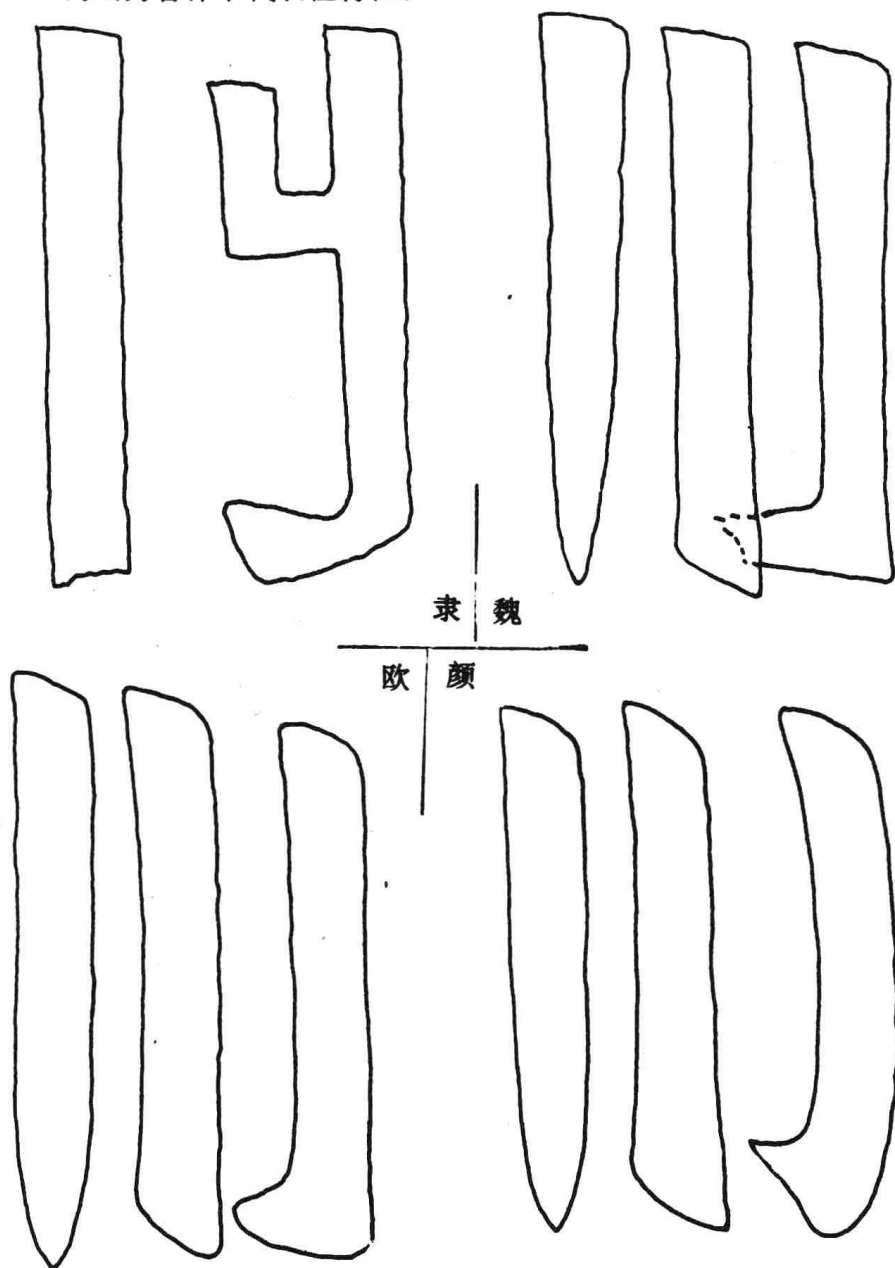
颜



左为三种魏字的代表横。

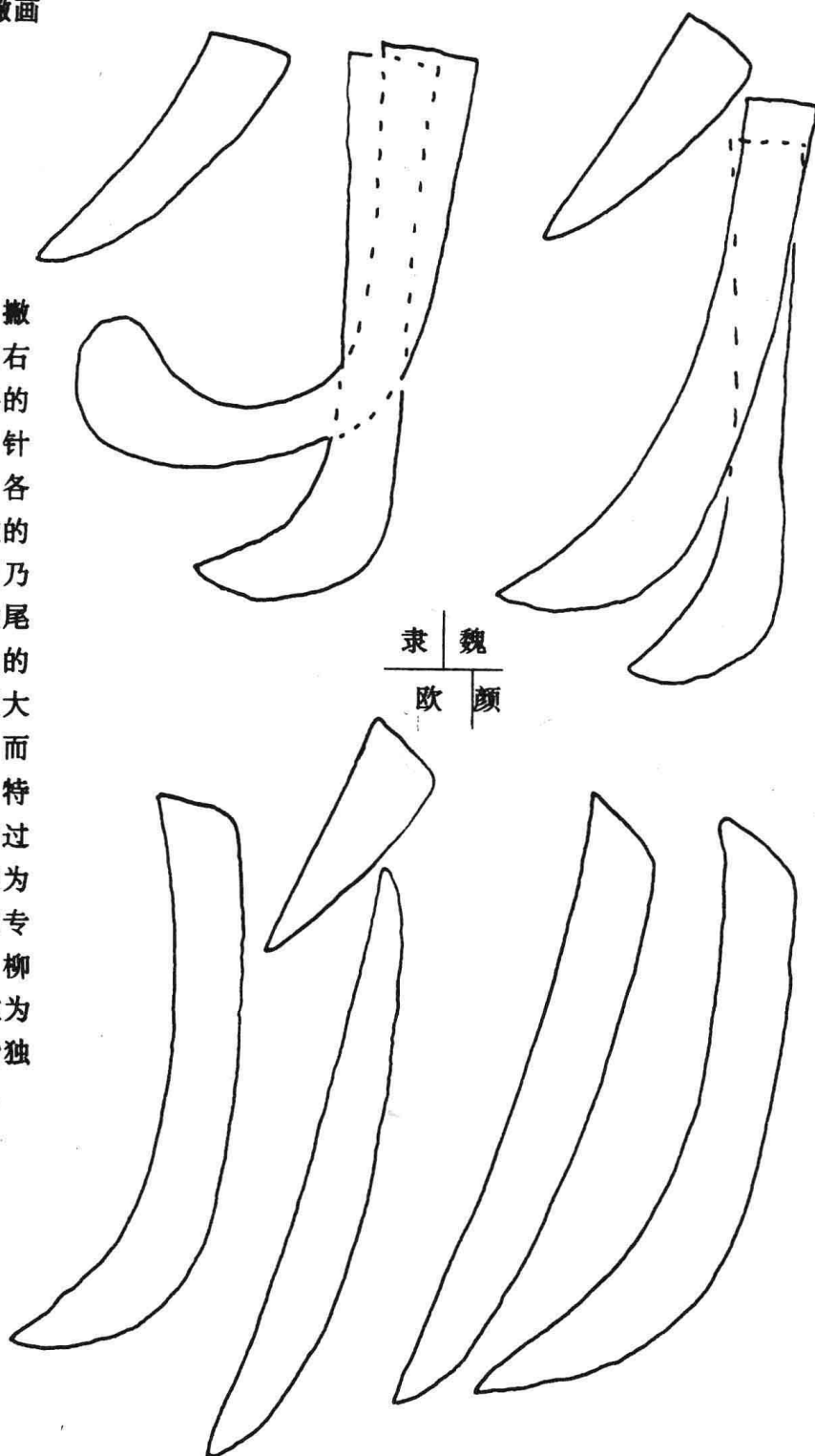
三、竖画

：隶书的竖多为长方体，下端平齐，常谓斩钉截铁形。其余三体：悬针竖，垂露竖，没有原则区别。唯有竖钩画为各体书代表性特征。



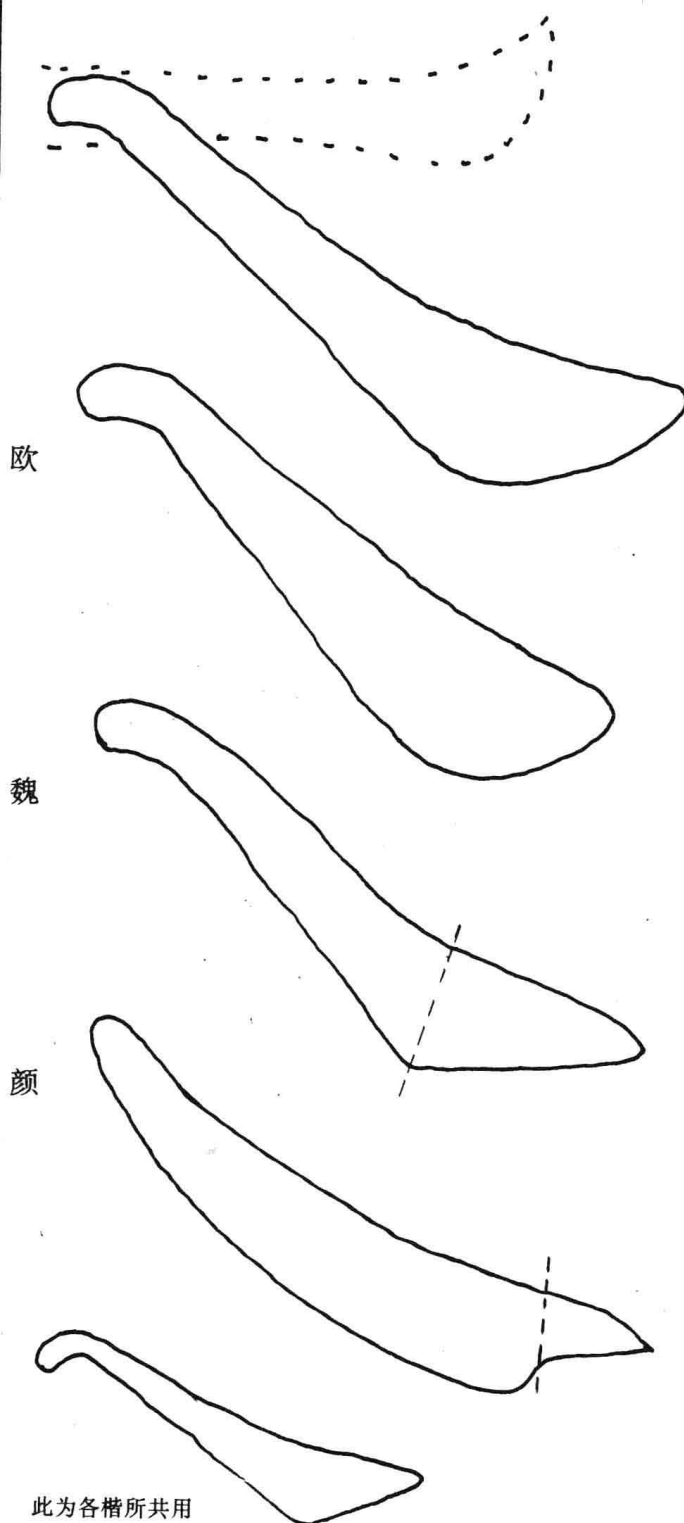
四、撇画

撇似向右倾斜的悬针竖，各体撇的区别乃在撇尾摆动的角度大小而异。特殊的过心撇为隶书专用，柳叶撇为欧楷独有。



五、捺画：

捺一画之间转三个方向，原生于隶，后世承袭，唯有捺脚，或圆或平各具特色，隶捺为细腰横的右倾，故脚呈半圆形，欧楷明显照搬。魏脚的大三角，颜楷的小三角均为该字的特征。

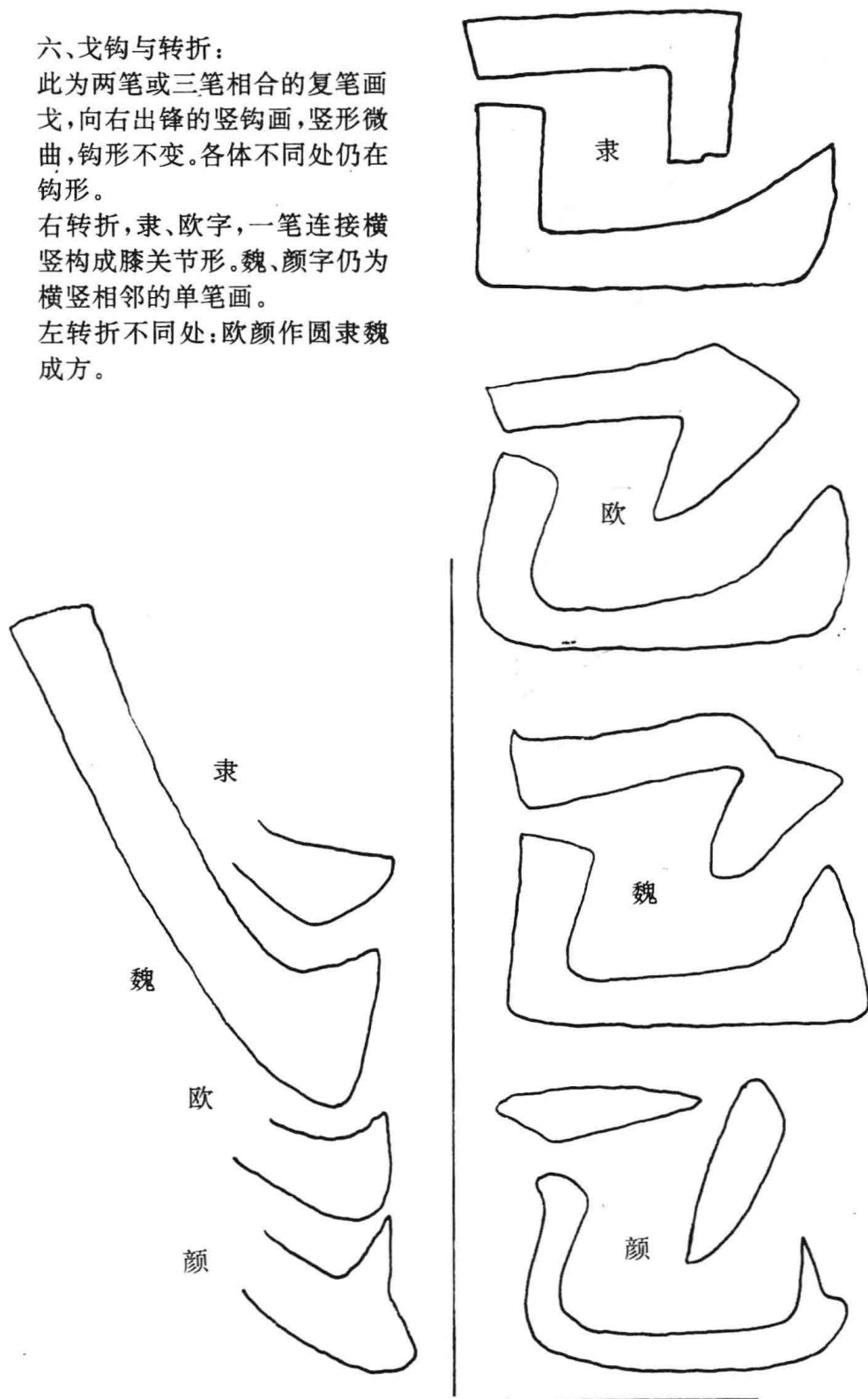


六、戈钩与转折：

此为两笔或三笔相合的复笔画戈，向右出锋的竖钩画，竖形微曲，钩形不变。各体不同处仍在钩形。

右转折，隶、欧字，一笔连接横竖构成膝关节形。魏、颜字仍为横竖相邻的单笔画。

左转折不同处：欧颜作圆隶魏成方。



3. 通用技法

(一) 书写工具的选择

书写使用的笔墨纸砚,世称文房四宝。宝者。言其质地名贵而已。学书起步,以个人的经济情况,选一支上乘毛笔是必要的,其余则无须考究。

毛笔,写颜楷用羊毫笔,写欧楷用兼毫笔。毛笔的质量常表现在尖、齐、圆、健四个方面,前人合称之曰四德。尖,锋稍尖。齐,锋稍润开后,呈起子面一样齐平。圆,圆锥体的纵剖面丰圆。健,笔毫弹性适宜。四德缺一,即非优笔。

墨,练字阶段,只用市售普通墨汁。

纸,可用废报纸、新闻纸、毛边纸或其表面粗糙质地松软散水性能好的纸。尽可能不用油光纸,尤其不能用光面(影响手感训练)。

砚,有则用,无,可不用。只设一支盘子即可。

(二) 执笔

A、手形

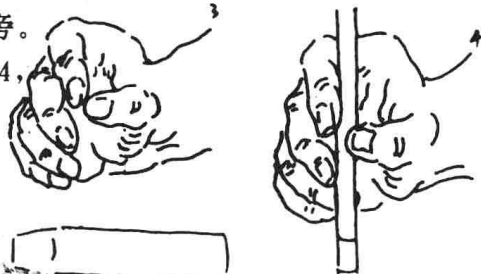
手执笔管的姿势,有无定规,人们看法不一,你如果留心书家书艺表演,便会发现各自方法有异,但有一点是共同的,即五个指头的小肌群要保证笔管运动的灵活性。宋代书家苏东坡说:“把笔无定法要使虚而宽”,其实“虚而宽”,正是定法。虚而且宽当指手掌虚而言,只要手掌空间虚宽开来,五个指头才能依其生理功能各司其职,活动自如,把身心之力灌注于毫端。为此,传统提倡四指执笔法。掀、押、钩、格、抵五字执笔法。笔者设置瓶状物作辅助教具,以求瞬间实现教学目的。下面请参照图示实践:

图 1、端正坐姿后,手握粗细适宜的瓶状棒,放于面前桌面上,食指放在

上端椭圆处,四指依次自然合拢,从外面看,构成自然圆拱形。悬起肘来,手背与前臂在腕处构成一定角度。图 2,从左侧看,拇指与中指端自然相对。图 3,右手握棒姿势保持不变,用左手轻轻地把棒子从右手中抽出来,放于一旁。

图 4,

用左手把笔管放入右手指端卡住,而莫把笔管包严,至此,构成四指执笔法。然后,把无名指与自然贴附的小指,从管的一侧退至管内侧,用无名指甲际处接触笔管向外用力。到此完成掀、押、钩、格、抵五字执笔法。是以拇指为一方,食指中指为一方,无名指与小指为一方,三个方向的合力



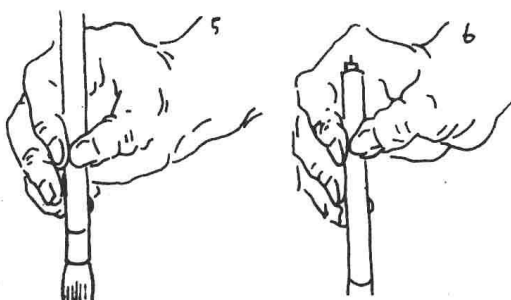
作用于笔管。防止小指端伸长去接触笔管，喧宾夺主，破坏四指圆拱状自然形态。

以上两种执笔方法，皆能达到指密、管直、掌虚、腕平的目的。指密、掌虚状态在运笔活动中几乎是不变的。管直，只是要求初学者，在常态下应该练就的功夫，一旦运用自如，或遇变态需要，笔管则可正斜兼行。（见用锋节）

常态下拇指第一关节是凸起的与食指，适成圆形。而在捻动笔管时，拇指要前推后拉，所以，该关节常处在凸起与平复不停的运动中。

用此辅助教具，握笔手形，可在瞬间完成，但要巩固起来，需在每次执笔开始，如法校正一遍。试验教学所见，只要认真照办，不出数日，便可习惯成形。

B、握管高低



如图 5、6 所示，低握管，笔下摆动幅度小，重心平稳适应书写楷、隶、篆等无牵丝引带的字或小字。

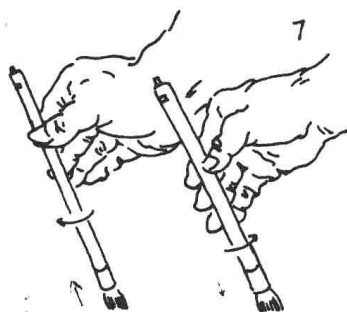
高握管，笔下活动范围开阔，运转灵便，适宜书写行草书。

C、握管力量

手握笔管的力量应该是松而不懈，紧而不死。太松把笔不稳，过紧运笔呆滞，宜不紧不松的蕴力于自然手形之中。书论有“捏破管，书破纸”的古训实不足信。点画线条的美，体现在书者的综合技法上，而不是全在气力。

D、舔墨

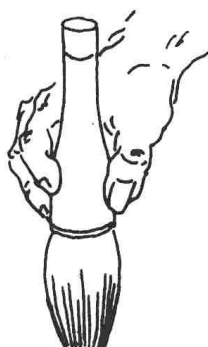
舔墨动作，作用有四，①束拢锋



梢。②调整笔腹蓄墨量。③灵活指法。

④为大脑借机构思。动作如图 7 手掌向

上，拇指在四指上压住笔管，笔腹放在砚台或墨盘上，随着五指捻管的同时，手腕作环形左右往复的摆动。



E、执大笔手形为右图

手如抓物形，五个指头以次围拢笔柄。

（三）用锋

前人曰“不得笔法，皓首无成，笔法一得，言下立悟”，笔法与学书速度的关系昭然若揭。何谓笔法？笔者试把笔法分作两部分。一讲执笔的特定姿势，确保笔管的灵活运转，使自然之力流注于笔端，已为上述。二讲笔锋的纵横运动，