

99 天毛笔字速成练习法

(隶 书)

刘炳森 著

北京体育大学出版社

出版者的话

我们出版社出版的《99天楷书钢笔字速成练习法》、《99天行书钢笔字速成练习法》两本练习册,先后再版多次,受到书法爱好者的好评。在此基础上,我们特邀了中国书法家协会副主席刘炳森先生、北京书法家协会理论部部长杨再春先生,撰写了《99天毛笔字速成练习法(楷书)》、《99天毛笔字速成练习法(行书)》、《99天毛笔字速成练习法(隶书)》三本练习册。

每天练一个字,共99天。这99个字经过专家们反复论证,认为是有一定代表性和规律的范字,可以举一反三,不断练习,将会有长足的进步。

我们曾经访问过几位著名的书法家,他们谈到成功的经验时有个共同点,就是踏踏实实地临帖、临碑,从古至今凡有成就的书法家都有这个过程。立志写好字的朋友,就从这99个字开始吧!

练习法说明

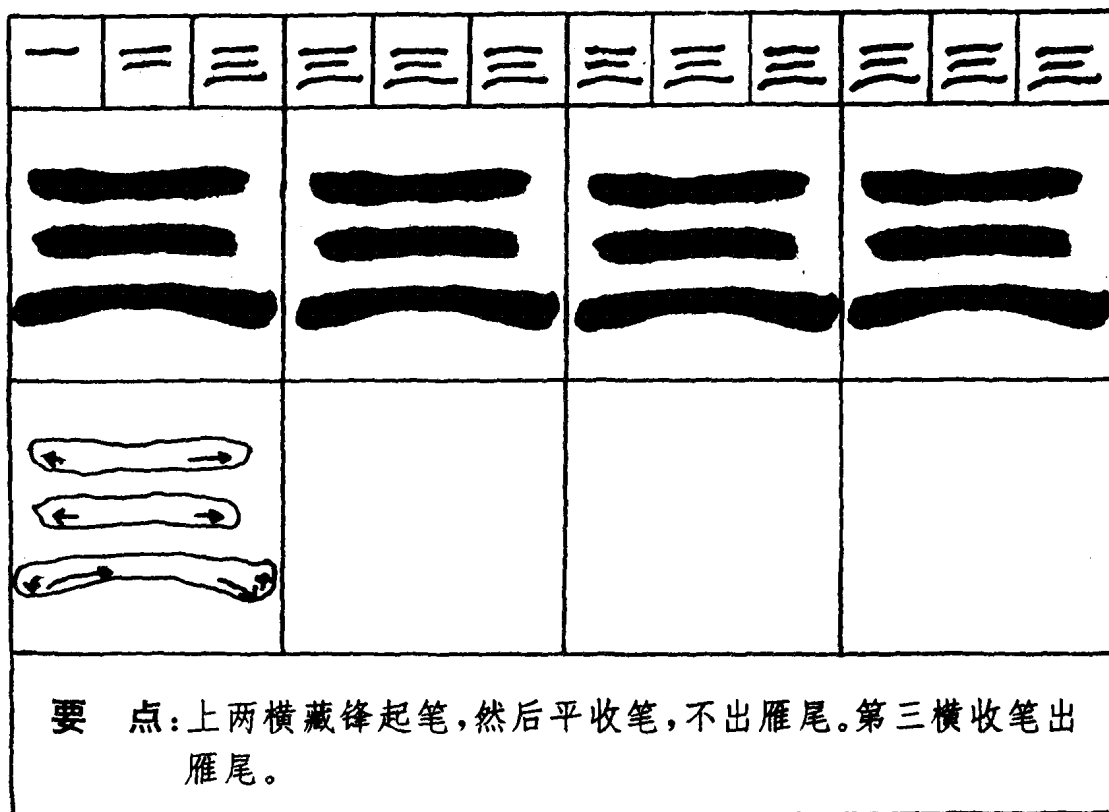
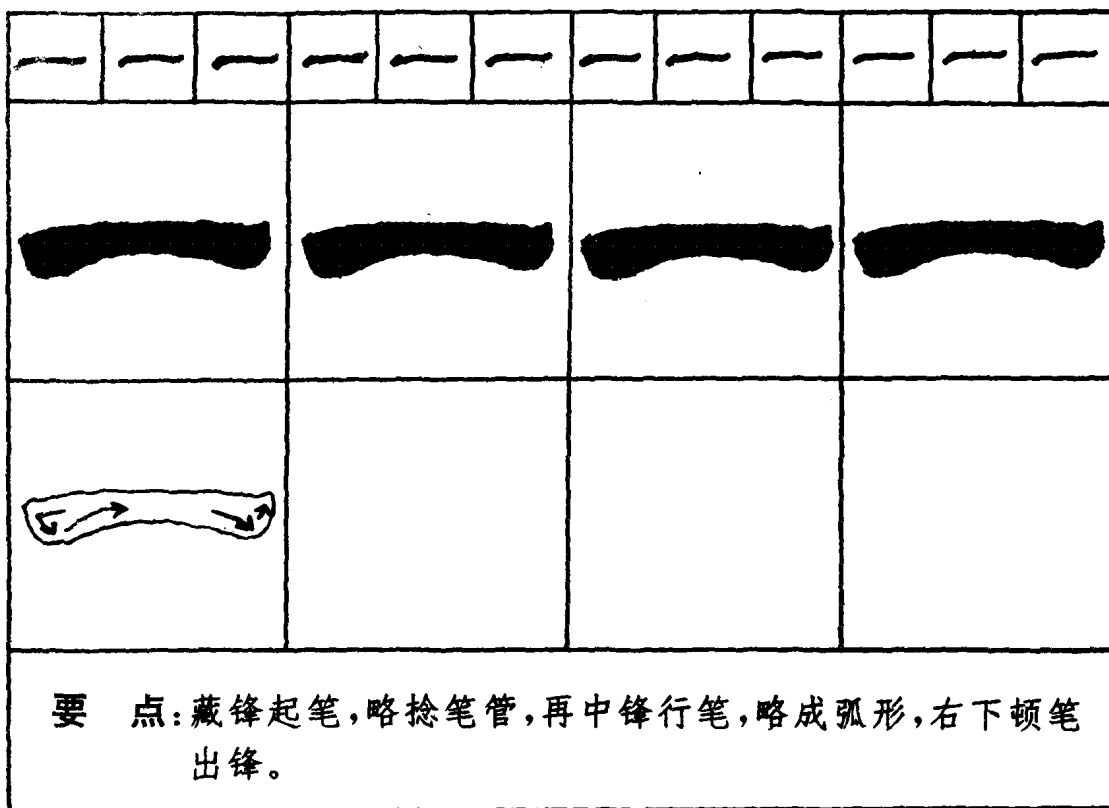
本练习册共选 99 个字，每天练一个字。具体方法如下：

(1) 第一步：把上边的红钢笔字描写完，初步体会字的笔顺、结构与笔法。

(2) 第二步：进行红毛笔字描红，写的同时参照空心字的笔走路线图。

(3) 第三步：在第二行空格处对临字贴。

(4) 后附隶书集句，是根据 99 个字辑录成句。可参照作品举例，进行作品创作。



一	二	三	千	王	王	王	王	王	王	王
要 点:上点变为短横,平起平收笔。上两横藏锋起笔,而后平收。第三横收笔出雁尾。竖笔与横交接时略停顿。										

一	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十
要 点:藏锋起笔,中锋行笔略出弧形,收笔右下顿再出雁尾。竖笔回锋向上,下行与横交接略停顿,再平收笔。										

一	十	士	士	士	士	士	士	士	士	士	士
要 点:上横要蚕头雁尾,下横藏锋起笔,然后平收笔。											

一	十	世	世	世	世	世	世	世	世	世	世
要 点:主横蚕头雁尾,下横平起平收笔。三个短竖均为露锋起笔,与横交接时注意停顿。											

一	二	千	千	千	千	千	千	千	千	千	千
要 点:撇的写法露锋入笔,再左下行笔略顿收笔。横笔出蚕头雁尾,竖为平收笔。											

一	厂	厂	斤	丘	丘	丘	丘	丘	丘	丘	丘
要 点:上撇变为短横,长横出蚕头雁尾。凡横与竖交叉处注意停笔,有焊接之感。											

一	二	千	𠂇	𠂇	𠂇	垂	垂	垂	垂	垂	垂
要 点: 上撇变为横, 共五横, 只有主横出蚕头雁尾, 其它四横均为平起平收。											

丩	厂	厂	𠂇	𠂇	皮	皮	皮	皮	皮	皮	皮
要点: “皮”字有两个撇, 外撇为直撇, 收笔时要顿笔内收, 内撇为斜撇, 收笔时不顿而平收。											

一	二	𠂇	天	天	天	天	天	天	天	天	天
要 点:上两横的起收笔均为平起平收。撇和捺的弧度要对称，收笔时要顿笔。											

丿	亻	亻	仁	仁	仁	仁	仁	仁	仁	仁	仁
要 点:单立人的上短撇是露锋入笔后左下顿笔，再内收笔。											

一	二	三	丰	丰	表	表	表	表	表	表	
要 点:上三横平起平收笔。注意撇捺的对称关系。结构上窄下宽。											

丿	人	人	今	今	今	今	今	今	今	今	
要 点:撇捺除对称外,笔法的粗细也不要太悬殊。“今”字最后一笔为轻收笔。											

丿	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	足	足	足	足	足	足
足			足			足			足		
要 点:上口的左竖有外展,结构为扁平,下撇变为长点,主笔捺右下行笔的同时逐渐按笔成雁尾。											

ㄣ	力	力	力	力	力	力	力	力	力	力	力
力			力			力			力		
要 点:横折的运笔方法为右上提笔略顿后再下行,钩省略了。撇露锋入笔,逐渐铺毫再收笔。											

乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙
要 点:关键是钩的笔法,出钩之前外拓顿笔,然后再上挑出笔。											

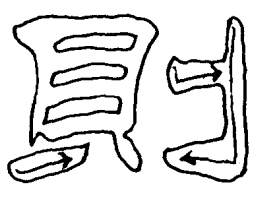
乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚
要 点:钩法同“乙”字。											

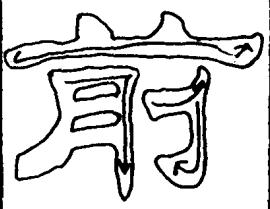
一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
次			次			次			次			
要 点: 两点水的写法: 上点为露锋入笔, 平收; 下点为藏锋入笔, 平收。												

一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
汙			汙			汙			汙			
要 点: 三点水在隶书中首先注意其位置和呼应关系, 收笔都平收向心的角度。												

一	丿	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
要 点:火字点的写法:前三点一般向一个方向,只有第四点出现雁尾。											

丨	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	
要 点:左旁下部“力”字的钩省略了,也是为了让位,因为右旁的竖钩比较突出。											

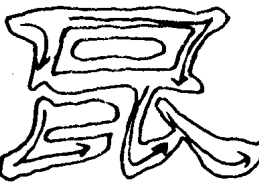
丿	冂	冂	月	月	月	貝	貝	則	則	則	則
則			則			則			則		
											
要 点:左旁“贝”字下边的左点变为短横提,右点轻而小,也是为了给右旁的钩让位。											

丶	丶	一	广	广	广	冫	冫	前	前	前	前
前			前			前			前		
											
要 点:上方两点与长横紧紧“焊”在一起。下部“月”字省略钩变为平收笔。立刀的钩,顿笔后上提而出。											

丶	丿	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
要 点:火字旁点一个连接,一个游离,撇长,捺变点。右上“西”字的中间两短竖,有连有离。																	

-	--	ノ	火	火	火	火	炎	炎	炎	炎	炎	炎
要 点:两个火字上下重叠,上小下大,四个点变成类似横的点。 结构上强调左右对称。												

·	·	ノ	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火
												
												
要 点:上两火字的处理要巧妙,左上“火”字的撇夸张,右上“火”字捺夸张,形成左右呼应。中间省去一个点。												

1	冫	冫	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
											
											
要 点:上半部中间的横成游离状,下半部的“比”字的钩变为提,短横变为捺笔出雁尾。											