

毛笔书法教程

赵孟頫
『寿春堂』
技法

楷书入门

速成
教材

二云青

编

太白文艺出版社



赵孟頫《寿春堂》技法

楷 书 入 门 速 成 教 材

云 青 编

太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

毛笔书法教程 / 云青编著. -- 西安: 太白文艺出版社,
2004

I. 毛... II. 云... III. 汉字-毛笔-书法-教材 IV. J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015888号

毛笔书法教程

赵孟頫《寿春堂》技法

编 者: 云青 责任编辑: 邓积仓

出版发行: 太白文艺出版社

社 址: 西安北大街131号

印 刷: 中牟华书印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 5

版 次: 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

ISBN 7-80680-174-X/I · 093

定 价: 56.00元(全7册)

目 录

前言	2
永字八法示意图(附八法简解)	3
第一章 基本笔法	4
一. 写字姿势	4
二. 执笔姿势	4
三. 运笔方法	6
第二章 基本笔画	7
一. 点画	9
二. 横画	16
三. 竖画	19
四. 撇画	22
五. 捺画	27
六. 钩画	29
七. 挑画	35
八. 折画	36
第三章 偏旁部首	40
第四章 独体字	64

前 言

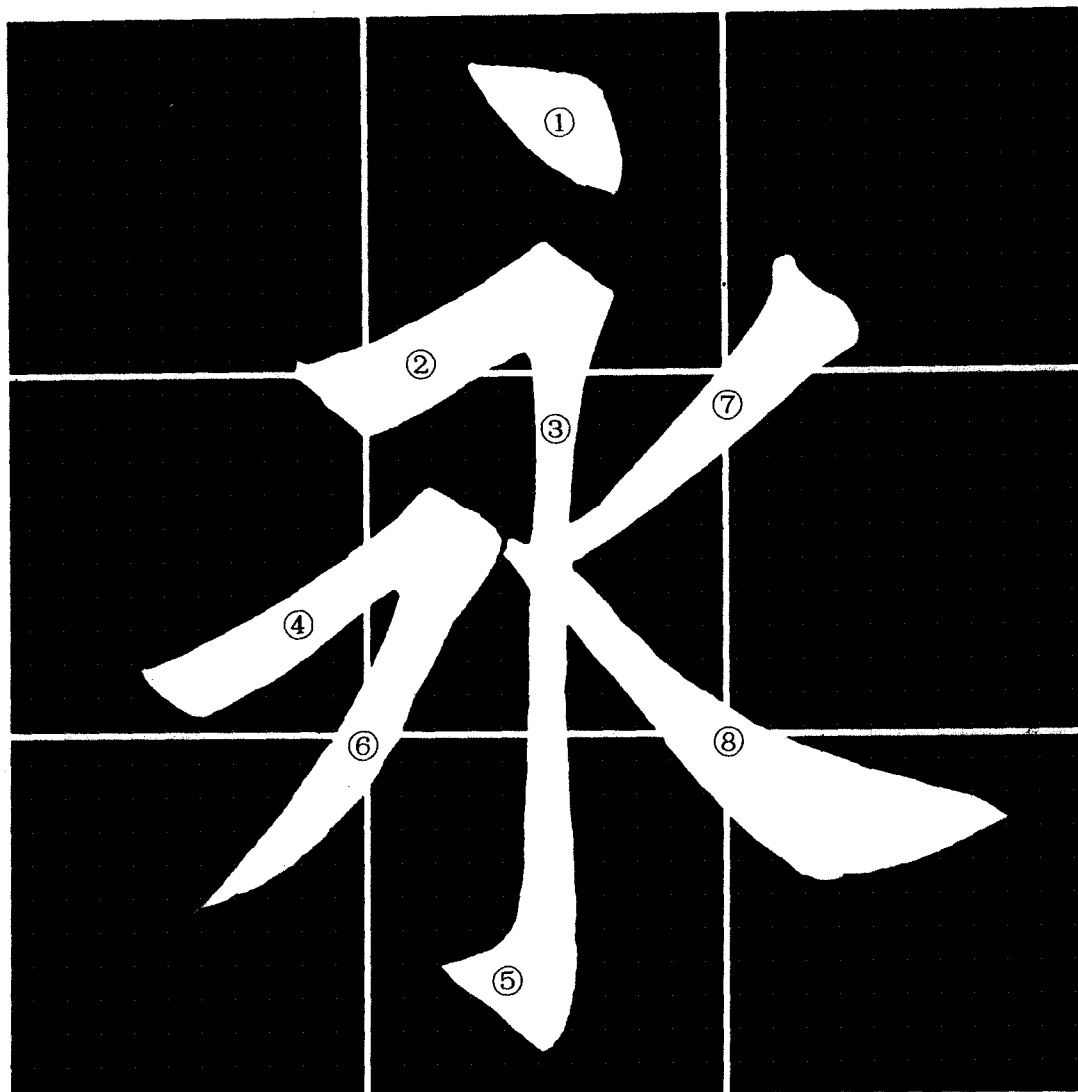
楷书又称真书，正书。由隶书简约演变而来。初创于东汉，完备于魏晋南北朝，成熟于隋代盛唐，历经六百年。

楷书笔画平正规整，点画分明，字型端正，结构严谨，繁简得宜。所以历代书家都讲“学书须先楷法”。苏东坡在《书说》中说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走。未有不能立而能行，不能行而能走者也。”这更说明了行书、草书是以楷书为基础的，楷书是学书之本。

大书法家欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫是楷书的四个杰出代表，称欧、颜、柳、赵体，本书就是以赵孟頫的《寿春堂》、《妙严寺记》为范本的。赵体字笔画流畅，笔力挺拔，结构紧凑，筋骨开张，遒劲丰润。

为便于初学者更能掌握每个字的写法，书中采用九宫格格式，放大原碑文字，介绍学书笔法，基本笔画，偏旁部首，字体结构，由浅入深，由简渐繁，以帮助初学者尽快入门，掌握楷书的书写方法。

永字八法示意图



- ①侧(点): 凡点必侧, 不得平直。
- ②勒(横): 势如收缰勒马, 要在不平中求平。
- ③努(竖): 势如力开硬弓, 要在不直中求直。
- ④策(仰横): 如扬鞭策马, 取打马即起之势。
- ⑤趯(钩): 如人踢脚, 要蹲锋蓄势, 猝然踢出。
- ⑥啄(短撇): 如鸟啄食, 要卧笔疾挑而出。
- ⑦掠(长撇)如梳长发, 要重梳轻掠展笔而过。
- ⑧(捺)如水波流动, 要勒笔力行展笔捺出。

第一章 基本笔法

一. 写字姿势

坐姿：端坐挺胸，身直头正，上身略俯，两脚微分，右手持笔，左手按纸。

立姿：立姿法基本与坐姿相同，只是身体略向前倾，腰部不要挺得过直，左手不要用力支撑。

二. 执笔方法

指实掌空，五指并用，腕平掌竖，笔管垂直。

1. 执笔五指法

按、压、钩、顶、抵

按——拇指指头紧贴笔管内方；

压——食指第一节斜贴笔管外方，与拇指相对；

钩——中指第一节勾住笔管的左方；

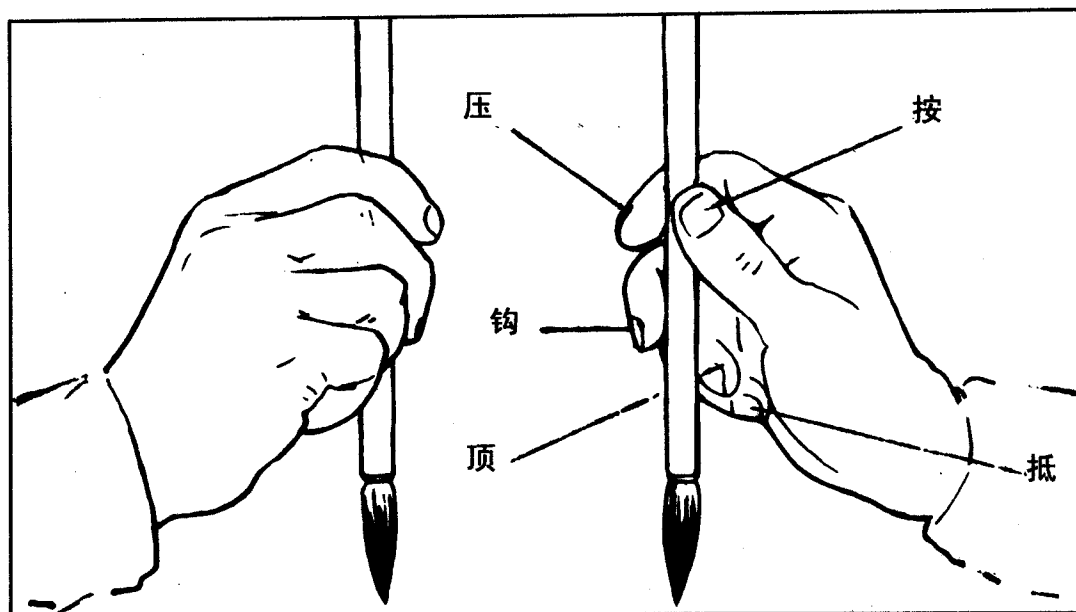
顶——无名指指甲根紧贴笔管右方，与中指相对；

抵——小指不贴笔管，衬托在无名指的下面，为无名指加力。

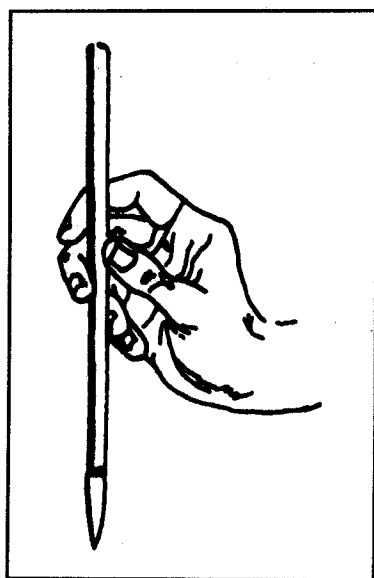
2. 执笔六字诀

指实、掌虚、笔直

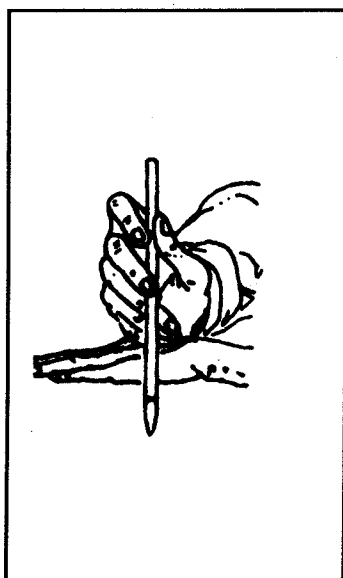
3. 五指执笔示意图



4. 运笔三势图



悬肘法



枕腕法



悬腕法

三. 运笔方法

起笔多藏锋，行笔多中锋，收笔多回锋、露锋与藏锋，提、按、顿、挫，灵活巧运用

点 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右下作顿 3. 再折锋向下 4. 稍顿回锋收尾	横 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向下作顿 3. 提笔向右行笔 4. 转锋上昂稍驻 5. 稍顿向右下作顿 6. 向左回锋提收	捺 1. 逆锋起笔 2. 转笔向下而徐行 3. 至下半截带卷起意与左撇相配 4. 至捺出的焦点处稍住 5. 提笔捺出捺角较长
垂露竖 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右 3. 顿笔转锋向下力行 4. 顿笔向左上 5. 收圆 6. 竖尾左角微呈露珠状	撇 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折笔向右下做顿 3. 转锋向左下力行	钩 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右 3. 顿笔向下力行 4. 至钩处轻转向上蓄势 5. 向左提出笔锋送至钩尾
悬针竖 1. 逆锋而左上角起笔 2. 折锋向右作顿 3. 顿笔转锋而向下力行 4. 尖锋收尾	挑 1. 逆锋起笔 2. 折笔向下 3. 顿笔 4. 提笔向右上 5. 挑出	厥(折) 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋作顿，再提笔右行 3. 至折处稍驻笔向右上微昂 4. 顿笔转锋向左下带弯力行 5. 至钩处略顿向上稍驻蓄势 6. 向左提出笔锋至钩尾

第二章 基本笔画

一. 点画

中国书法是一种点和线的造型艺术。点是各种笔画的基本单位，线是点运动的轨迹。

点是字的眉目，全藉顾盼精神表现神采。因此，写点必取侧势，或昂首仰望，或低头俯视，或左顾右盼，或上下呼应，因姿取势，不得平直。

点不是一笔安下写成的，而是在提按交错中用逆、折、顿、转、挫、回锋等几种笔法才能写成，一点虽小，但要有头有尾，有腹有背，头要微尖，尾要丰满，腰要略平，背要弧圆，下笔如高山坠石，沉着痛快，点成要圆满、精神、浑厚有力。

二. 横画

横是字的体骨，在一个字中起着横梁作用。既要坚实，挺健，生动得势，又要长短合宜，平正匀称。写横要逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔，起笔、收笔要稍驻蓄势，中锋行笔要快些，不宜迟缓。写出的横要头方正，尾略圆，腰稍细（指长横）。横画是汉字笔画中应用最多的一种，在同一字的不同部位，在不同字的不同部位，有不同的横画。

三. 竖画

竖画在一个字中起着顶梁柱的作用。要写得昂首挺胸，势若铁柱。写竖，逆锋起笔、中锋行笔，回锋收笔，注意在不直中求直，过直则呆板无神。行笔宜缓不宜急，笔道要沉着、丰实。字体中竖画多为悬针竖、垂露竖，左右竖画多为孤竖。

四. 撇画

撇画是向左下方伸展的一笔，像字的手脚，要姿态舒展。由于撇在一个字中的位置不同，因而形态各有不同，有的潇洒若兰叶，有的坚实如象牙，有的翩翩似鸟翅鱼翼。撇的写法起笔和竖画相同，只不过是欲左下，先右上，提按转

笔锋徐徐向左下用力运行，出锋暗收笔，力要送到撇尖。具体写法见后面详解。

五. 捺画

捺画是向右下方伸展的一笔，要“一捺三波”，有起有伏，若江河流动。写捺要逆锋向左落笔，随即转锋向右下轻顿，顺势向右下徐行，边行边按，形稍弯，行至末端折向右以调整笔锋，平向右提笔捺出，力到笔尖。写捺要做到：头要圆，颈细微弯，背下凹，腹半圆，腰身上细下壮，捺脚宽厚苍劲，并如刀一般锐利有力，切记脚尖不可上翘。

六. 钩画

钩是附在其他笔画后面的笔画。带钩的笔画一般都是一个字的主笔，所以要写得饱满健壮、苍劲有力，作到“平、锐、满”，即钩的上边线要平，出锋要锐，背要丰满，整个钩脚像饱满的三角形。

钩画的写法难度较大，有人比喻写钩好像人在踢脚，蹲锋蓄势，猛然踢出，出要暗收，力到势足。钩踢脚要用侧锋才能饱满，用中锋则瘦弱无力。钩画是按所附的笔画和踢脚的方向分类的。

七. 挑画

挑画取仰势，是由左下方向右上方挑出的一种笔画。头在左下，尾在右上。逆锋取势，骨力外拓，侧锋行笔，腹平背润，中锋收笔，略微上翘，出锋要快，暗收力到锋尖。

挑画也是因用处不同各取其势。

八. 折画

折画是竖画和横画的首笔或横画和竖画的首尾连在一起的一种笔画，一般作为包围式结构的外框。按笔画连结的形状分为方折和圆折。方折如人的肩头，或肘、腿膝关节，分横折和竖折两种，写时转角处要用顿挫、停驻、扭笔折转的笔法，达到“突肌暴筋”、“骨力外扩”的神采。圆折的转角处不能停顿，要顺势提锋迅速圆转。圆折又称“竖弯”，形如“浮鹅”。

下面分别介绍各种笔画的具体写法。

一、点画

基本笔画

斜点:



逆锋入笔，向下运笔压锋，然后向左上方回锋收笔。

竖点:



逆锋入笔，向右下顿笔，然后向下行笔，转锋向上收笔。



基本笔画

相向点:



一般在字两侧，左右对称。

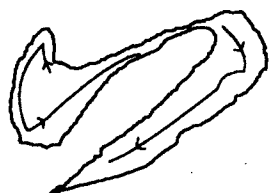
背相点:



两点相背，左点向左下出锋，右点向右下转锋收笔。

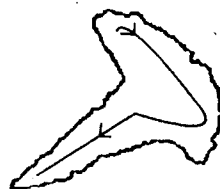


呼应点：



两点呼应，在字头使用时，左点收笔锋接右点，右点与下连接呼应。

撇点：



露锋起笔，平出后转势向右下行笔再转势向左下，由重至轻轻提出锋。



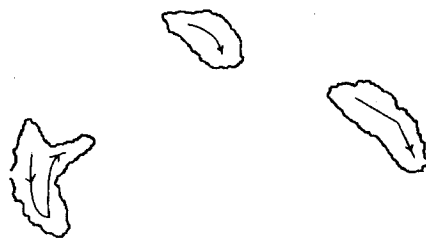
基本笔画

挑点：

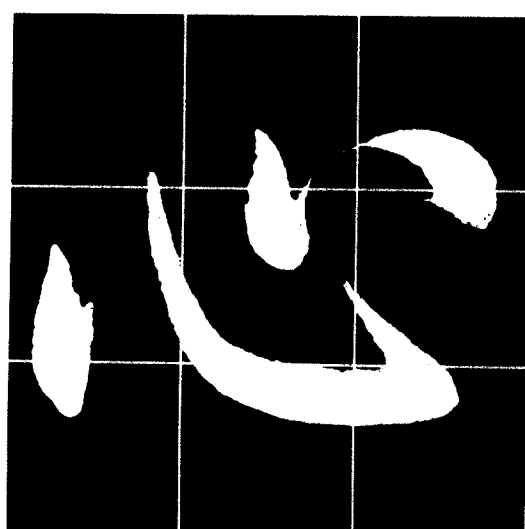
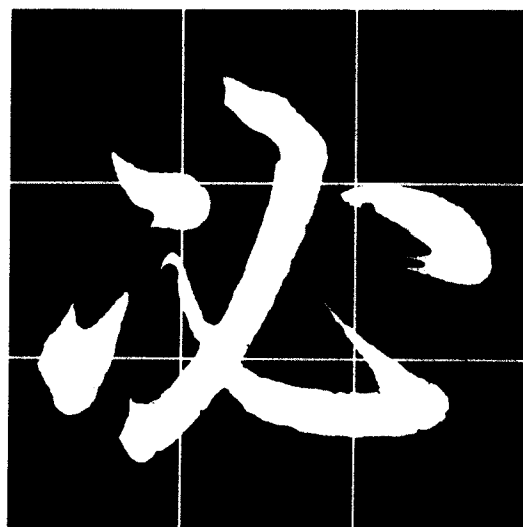


露锋起笔，向右下作势行笔，然后略提转锋向左上至行笔处，再稍顿并向右上挑出。

点的组合：



三点组合



垂点：

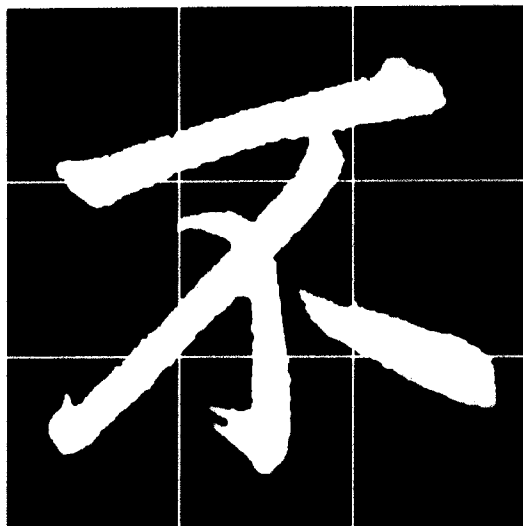


一般在左旁，逆锋向上起笔，向下行压锋，然后转锋收笔。

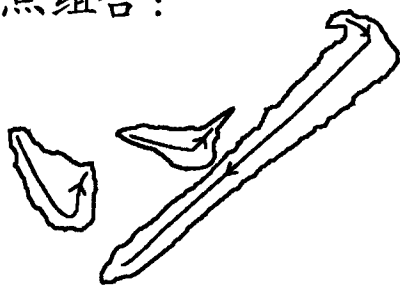
长点：



逆锋入笔，向右下压锋行笔，然后再向上提锋收笔。



三点组合：



一般在字的上、中、下面，收笔方向，大小各不同，要写得有灵气。

三点组合：



三点水都在左边，起收笔方向各不同，三点切忌写在一条直线上。

