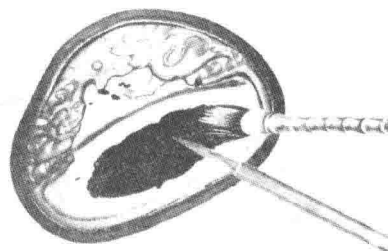




中国字帖著名品牌

名家毛笔 书法入门



田英章 | 书 |
中国硬笔书法协会首任会长



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

目录

田英章楷书入门基础训练·····	3
王羲之行书入门基础训练·····	48
赵孟頫楷书入门基础训练·····	93
欧阳询楷书入门基础训练·····	138
柳公权楷书入门基础训练·····	183
褚遂良楷书入门基础训练·····	228
颜真卿楷书入门基础训练·····	273



书写姿势与执笔、运笔

学习毛笔字，首先应掌握正确的书写姿势和执笔、运笔方法。只有这样，使用起毛笔来才能得心应手。

一、毛笔的书写姿势

坐姿：上身端正，略向前倾，但不得靠桌沿；头略向左偏，眼睛不得离纸太近；双脚平放，与肩同宽。

站姿：两脚分开，与肩同宽，上身微向前探，左手轻轻按住纸，右手前伸，肩肘放松，肘稍抬高，整个胳膊自然弯曲，手腕与前臂基本齐平，可左右上下活动，不可太紧张。



坐姿



站姿

二、毛笔的执笔方法

1. 大拇指、食指捏笔，中指勾住笔管。
2. 用无名指末节的指背抵住笔管，小拇指抵无名指不贴笔管，五指捏笔的距离不要太散。用指尖捏笔。
3. 虎口张开，手掌里空，如握一只鸡蛋。
4. 执笔松紧适度，太松则写字飘滑，太紧则运笔不灵活。

依据所要书写字体的大小，我们可以选择枕腕、悬腕和悬肘三种执笔姿式。

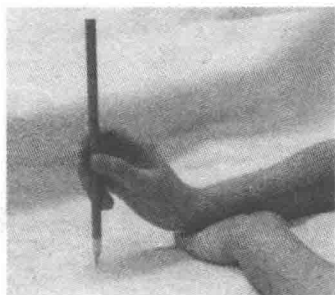
枕腕 写小楷时常用枕腕，用左手背垫在右手腕下。

悬腕 悬腕是肘着桌面，而手腕提空。悬腕比枕腕运笔更为灵活，适宜写中楷。

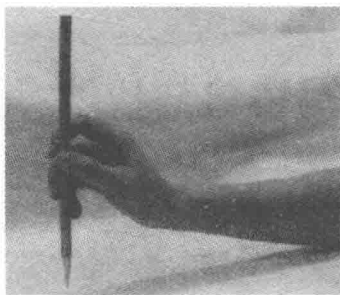
悬肘 悬肘要求手腕与肘部都离开桌面，运笔灵活。对于初学者来说，悬肘比较困难，但是如果坚持下去，以后写字运笔便无束缚之感了。书写大字或行、草书时都宜用悬肘。



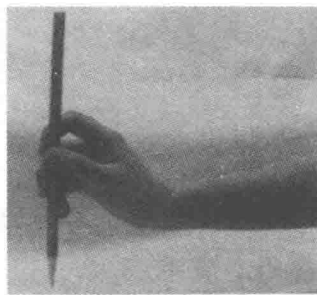
执笔



枕腕



悬腕



悬肘

三、毛笔的运笔方法

关于毛笔的运笔方法，我们需要了解以下的书法专业术语。

起笔 指毛笔的笔尖落到纸上的动作，又叫“落笔”、“下笔”。起笔是一笔的开端，是点画定格、承前启后的关键。

收笔 收笔就是指笔画的收尾，笔尖离开纸时的动作。一般来说，起笔和收笔都有两种笔法，即藏锋和露锋。

行笔 行笔是指笔在纸上运行及起落提按的过程，也叫“走笔”。行笔的过程中，主要用的笔法有中锋和侧锋。

露锋 一般是在起笔和收笔时，照笔画行进的方向，顺势而起，顺势而收，使笔锋外露，也有说法叫“顺锋”。

藏锋 起笔或收笔时收敛锋芒，这是楷书中常常用到的技法。技巧是起笔时逆锋而起，收笔时回锋内藏，使笔画含蓄有力。

中锋 中锋是书法中最基本的用笔方法。笔端落纸铺开运行时，其笔尖保持在笔画的正中间。

侧锋 在运笔过程中，笔锋不在笔画中间，而在笔画的一侧运行。

提笔 行笔过程中把笔稍微上提而不离开纸面，这种运笔方法能让笔画变细，为按笔蓄势作准备。

顿笔 顿笔是在起笔、收笔、折笔时的短暂停顿动作。将力量倾注于笔端，用力稍重按并略停顿。

转笔、折笔 转笔与折笔是指笔锋在改变运行方向时的运笔方法。转笔是圆，折笔是方。



露锋收笔



藏锋起笔



中锋行笔

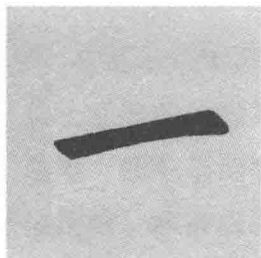


侧锋行笔

田英章楷书入门基础训练

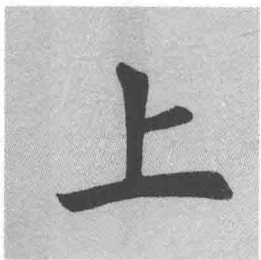
长 横

露锋入笔，但笔锋不可太锐，然后向右行笔；到位后，轻驻笔，稍顿，略回锋。整个笔画中间稍细。



短 横

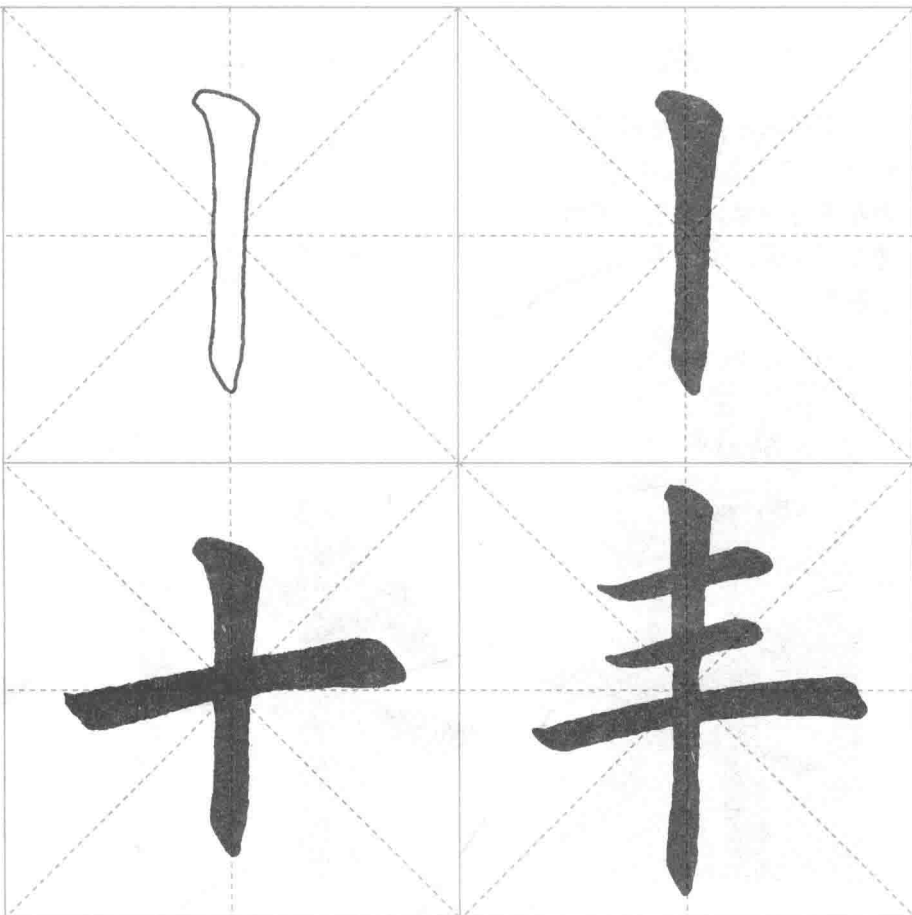
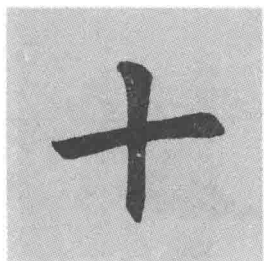
露锋轻入笔，要有个锐角状，然后扛肩上行；收笔轻顿，小回锋。短横一般情况下都要扛肩。





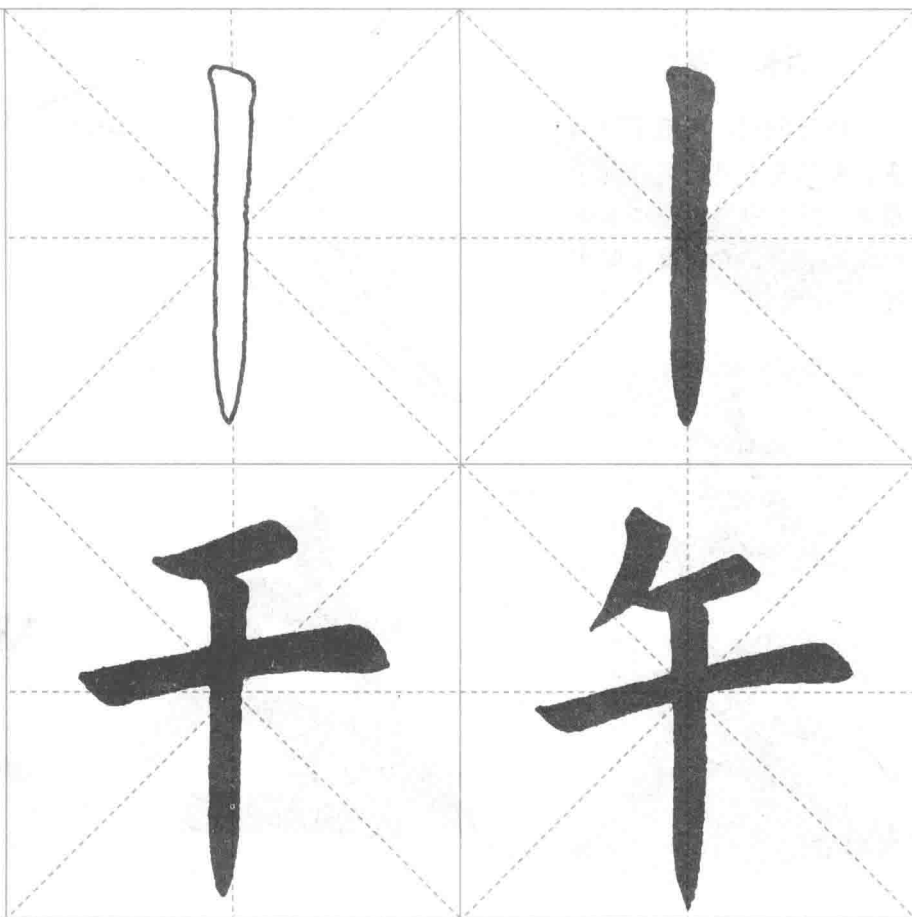
垂露竖

逆锋起笔，以中锋向下行笔。行笔到位后笔锋向左，然后向下，最后再向右上提笔收锋。



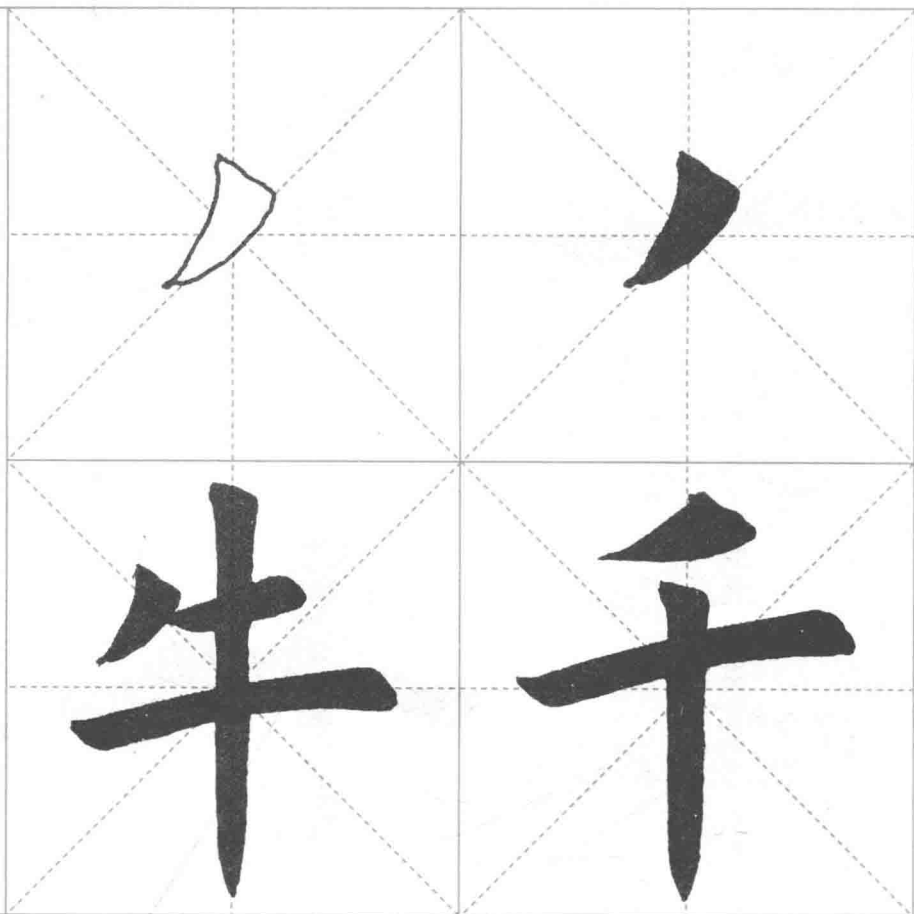
悬针竖

起笔与垂露竖同，以中锋向下行笔。行笔到位后，笔锋慢慢抬起，最后在指定的位置离开纸面。整笔像一根悬起来的针。



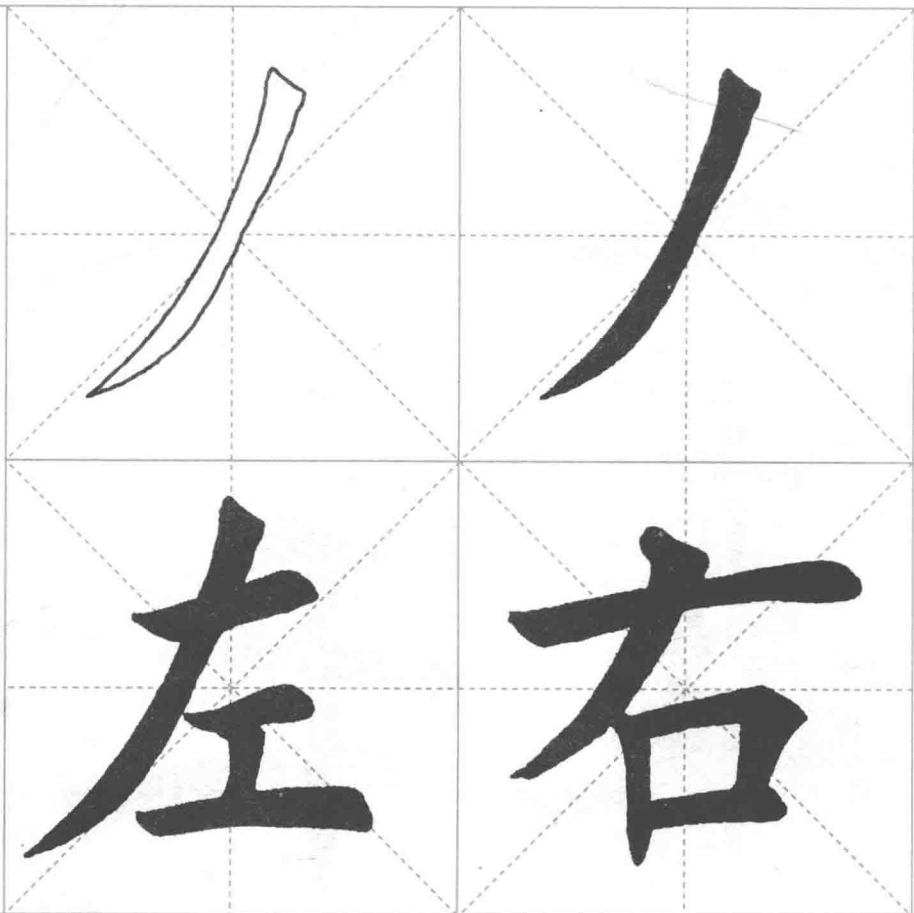
短 撇

落笔向右，根据撇笔的长短，确定力量的大小，然后向左下方行笔。收笔时虽然速度不能慢，但也不可以一笔撇出。



斜 撇

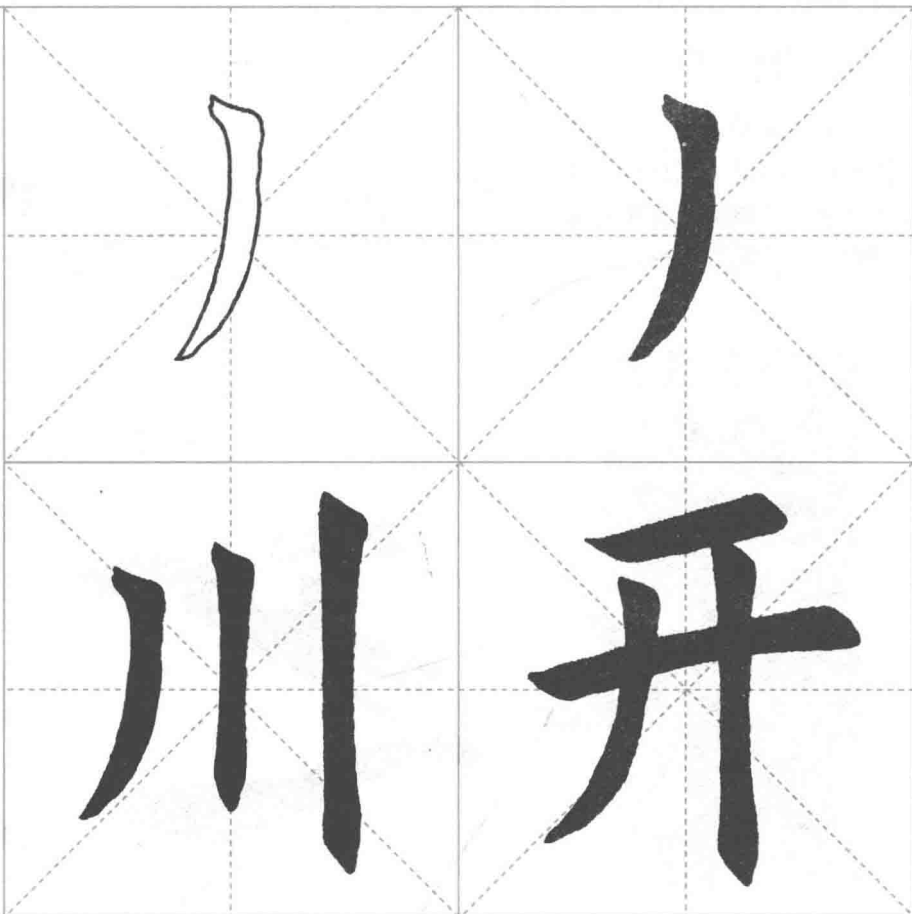
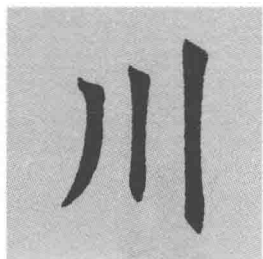
侧锋起笔，下笔不可太重，在向左下方行笔时轻抬笔毫，然后慢慢按笔加重写出腹部。收笔时缓慢抬笔出锋，不可甩出。





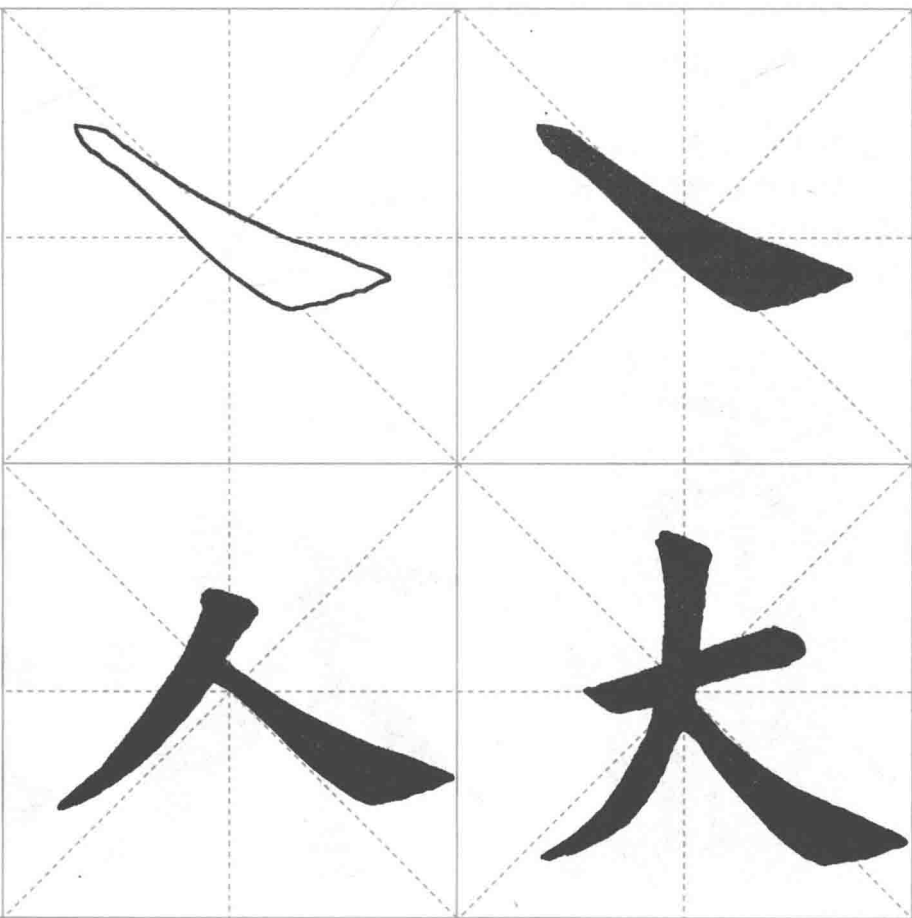
竖撇

起笔与斜撇同，只是行笔方向不是向左，而是向下，像是在写竖笔。行笔到位后，急转向左，一般情况下，出锋不是很长。



正捺

起笔藏锋，如蚕头形状，然后向右下方行笔；行笔时慢慢地加重，行至波脚，稍顿抬笔向右缓慢出锋。



平 捺

与正捺笔法同，只是平捺走的是平势。写好这一笔是全字的关键，特别要准确把握它的角度和长短。



反 捺

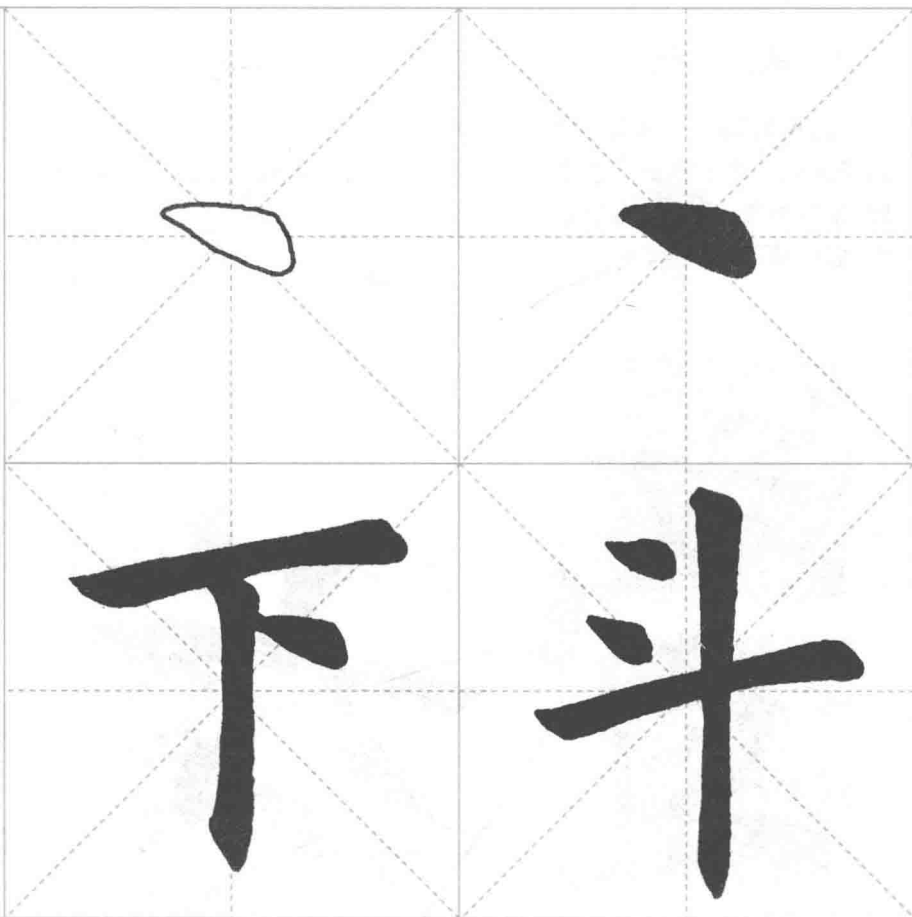
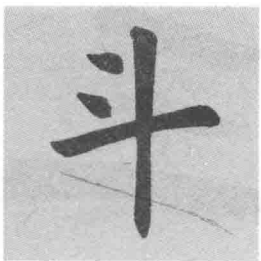
露锋起笔，然后向右下方行笔，到位后顿笔收锋。反捺是正捺的变写，有长有短，但均应前细后粗。





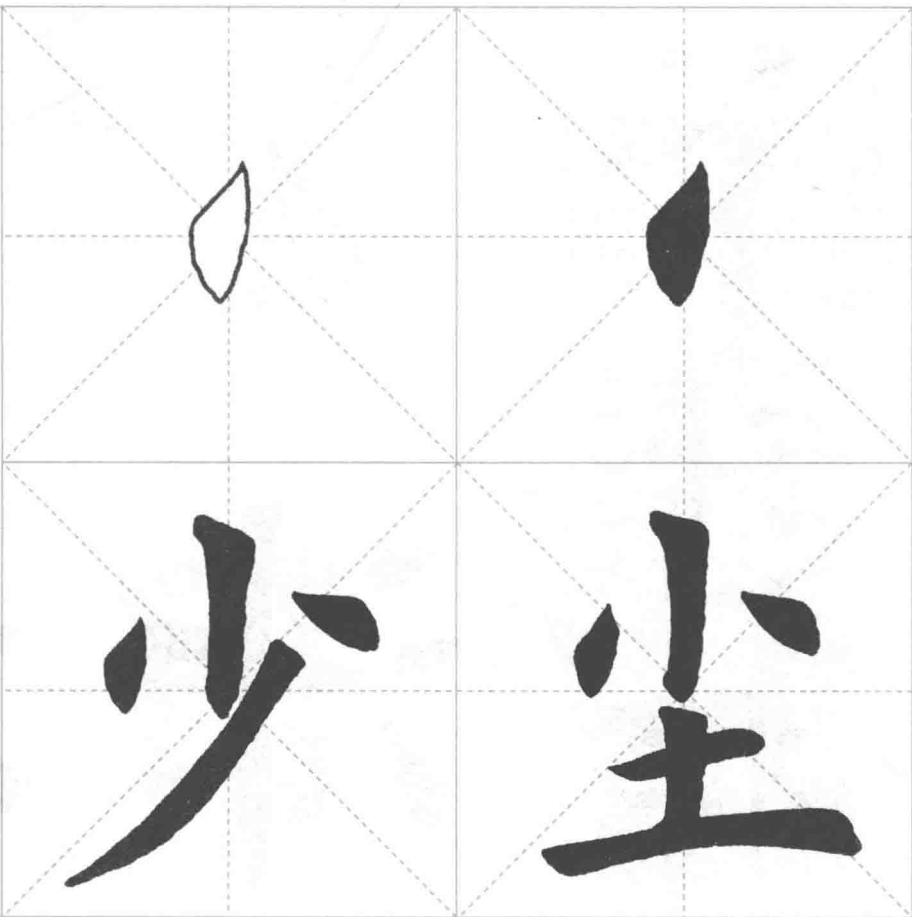
右点

起笔时露锋轻入，按笔使笔毫铺开，然后向右下方行笔；行笔到位后，轻抬笔毫，使其呈“三角一肚”状。要求一笔而成，不得勾描。



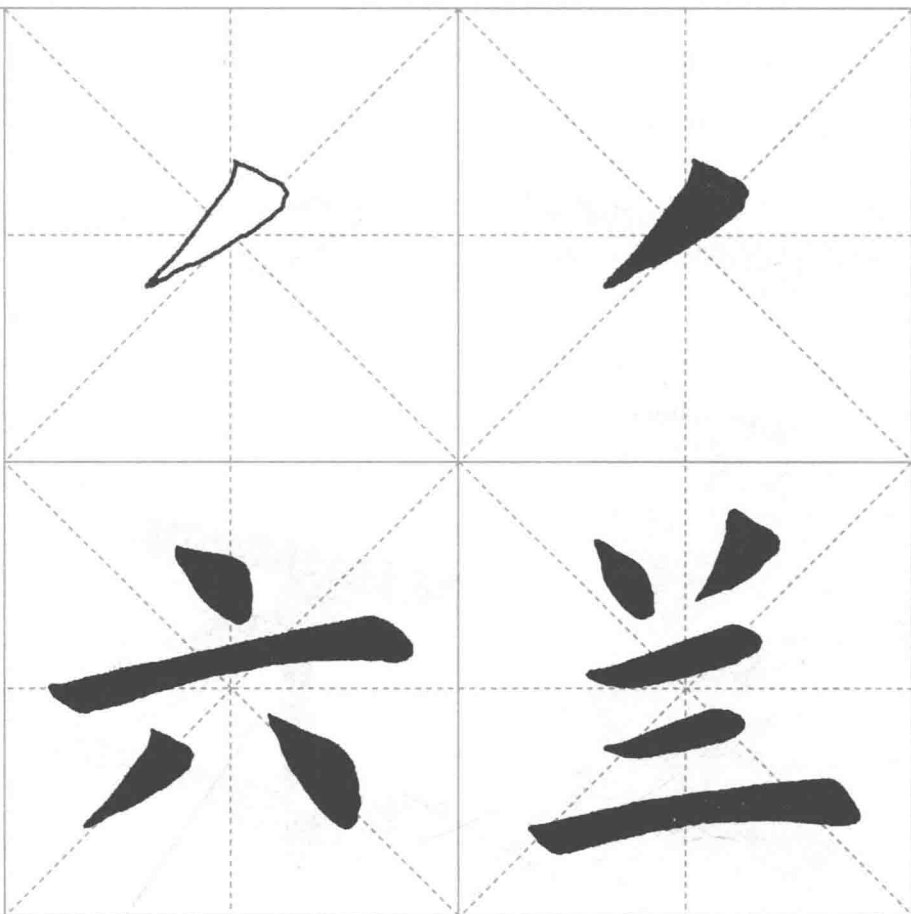
左点

起笔时入笔轻落，左行重按，下行到位后，向右上回笔。也可出锋，视情况而定。一笔下去，应有三个“角”，但“肚”却不明显。



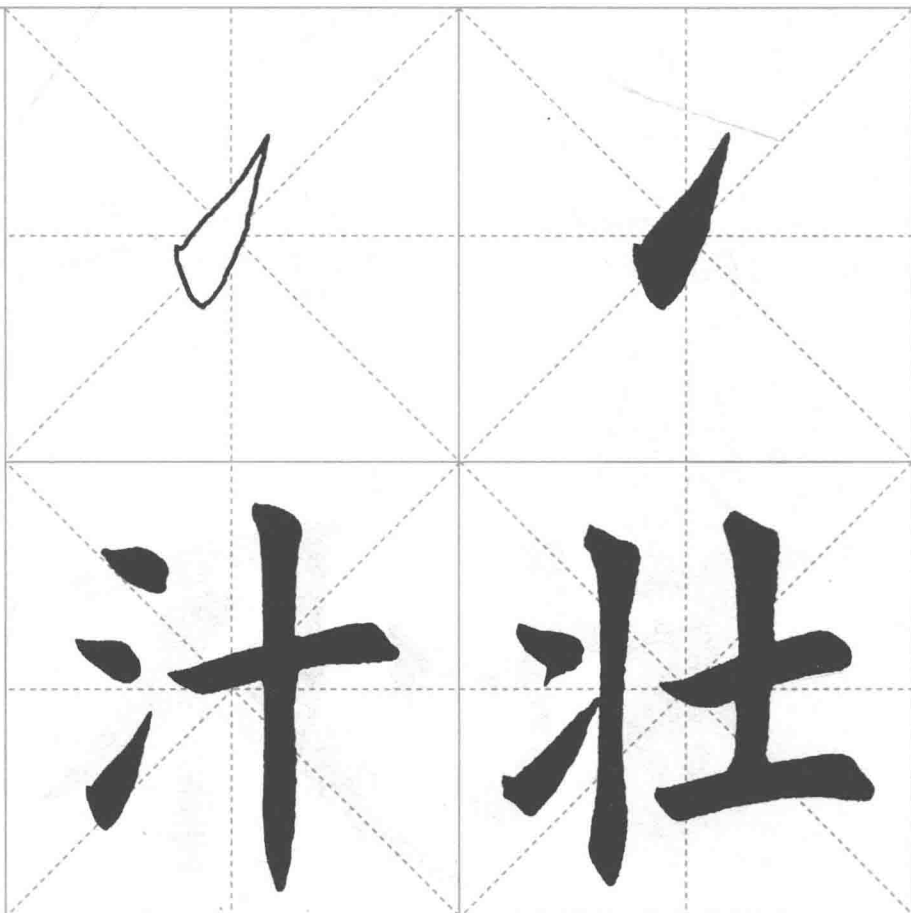
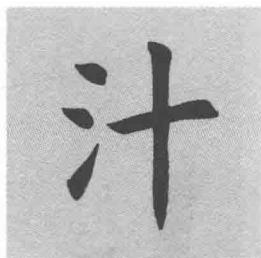
撇 点

起笔时略向右顿笔，随后迅速向左下方撇出；收笔时，末端出锋，但不可出现虚尖，要肥瘦适当、挺拔有力。



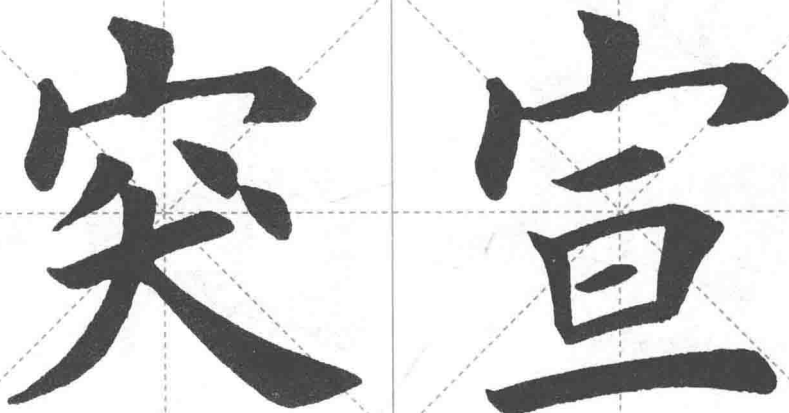
挑 点

起笔时要稍重入笔，顿笔时注意把最下面的“角”写出来，角的指向应该向下；收笔时向右上方挑出，注意不可露出虚尖。



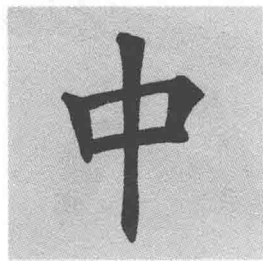
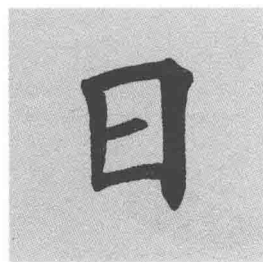
竖 点

落笔可以露锋，但不可过于尖锐，取侧锋横切笔法；然后中锋下行，略向左斜，收笔时不可露锋。全笔要上粗下细，道劲有力。



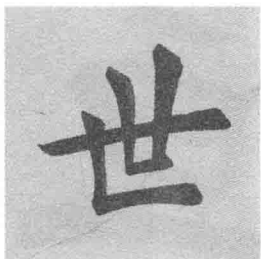
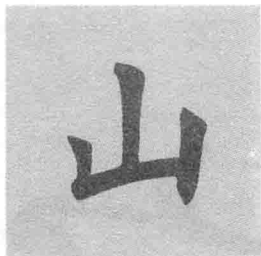
横 折

横折就是写完横笔连续写竖笔。藏锋起笔，横笔一般不长，到转折处轻顿笔，然后中锋下行，收笔时以垂露法收笔，收笔勿重。



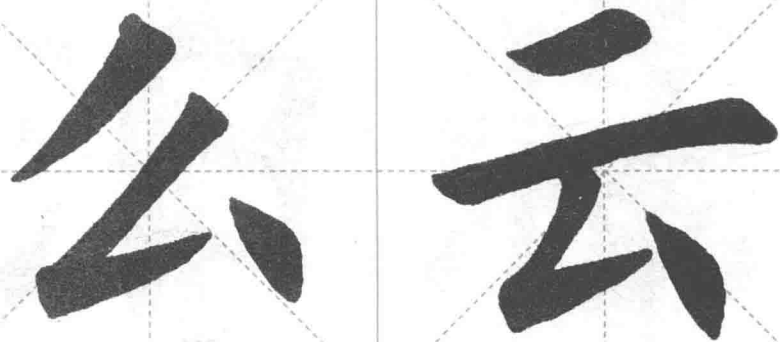
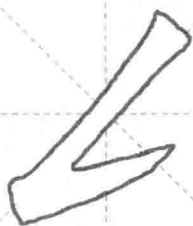
竖 折

竖短横长，折处坚强有力。要注意的是，转折处不可以写成活弯，而横笔大都是要上行扛肩。



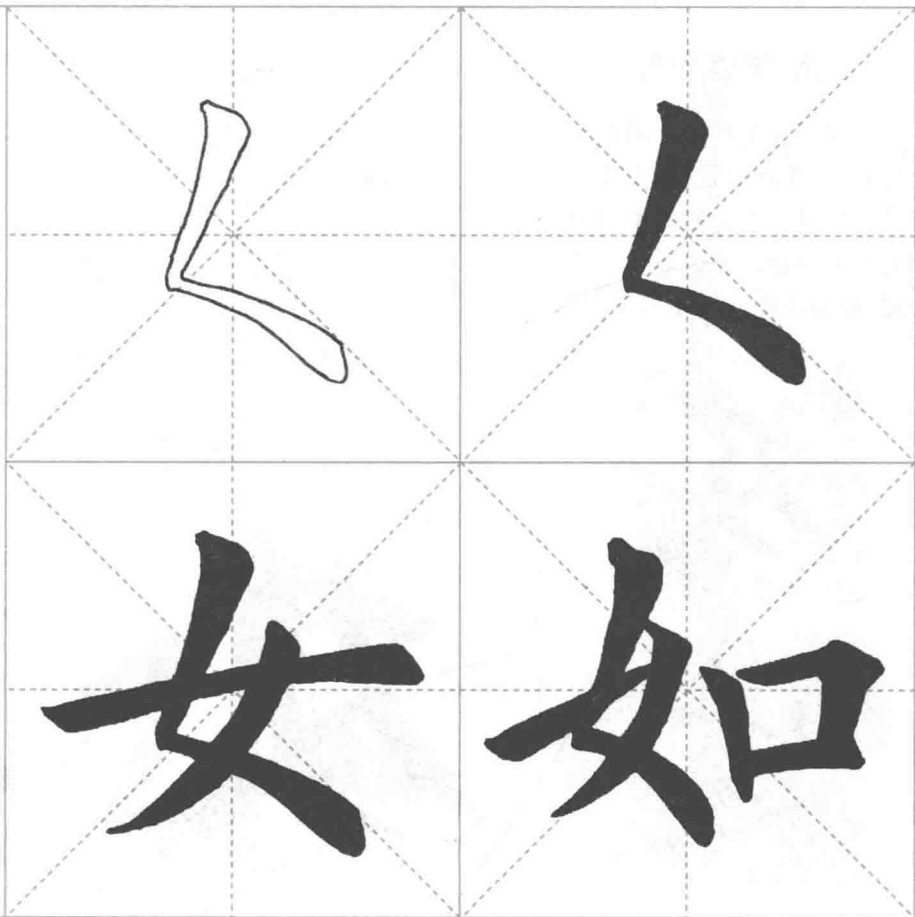
撇 折

起笔用撇笔法，不露锋，下笔稍重。转折时笔速放慢，此时不可使笔锋离开纸面。转弯后抬笔向右上方行笔，慢慢抬笔出锋。



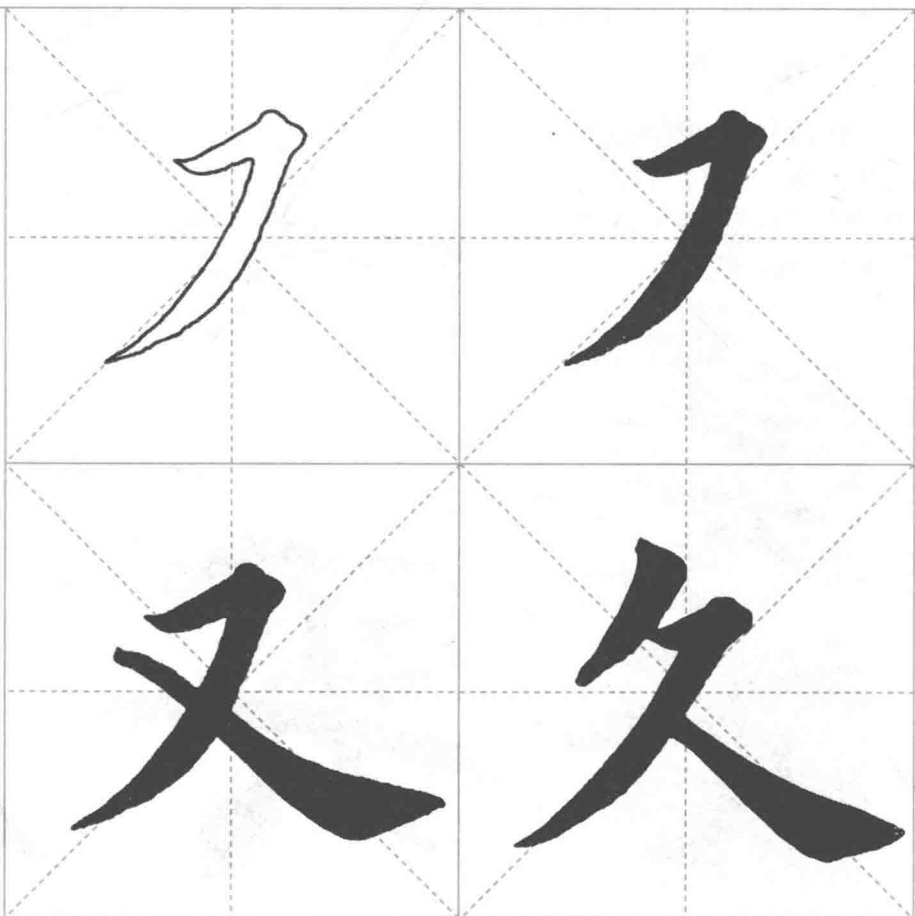
大撇折

也称“撇折点”，起笔时以撇笔入手，越写越细，到转折处，笔锋先向下，再向右行笔；收笔时不可出锋，也不可写成一个疙瘩。



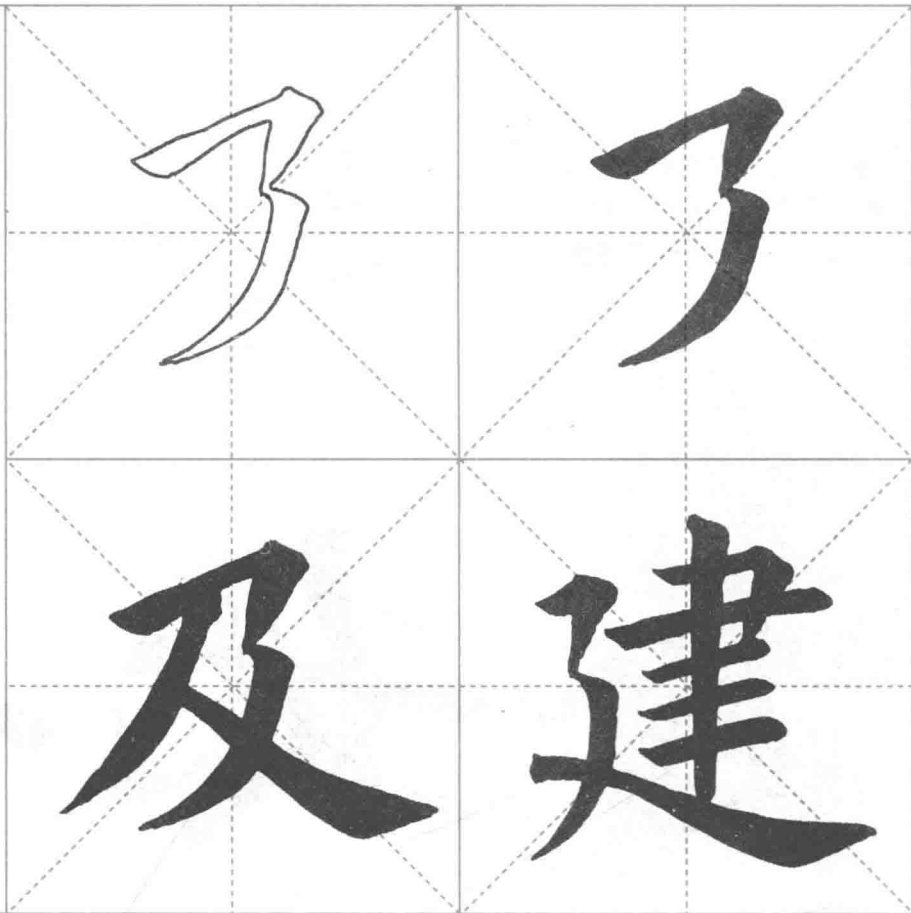
横撇

露锋起笔，横画扛肩，勿长。行笔到转折时轻提笔锋向上，然后顿笔，向左下方撇出。注意顿笔时不要出现一个疙瘩。



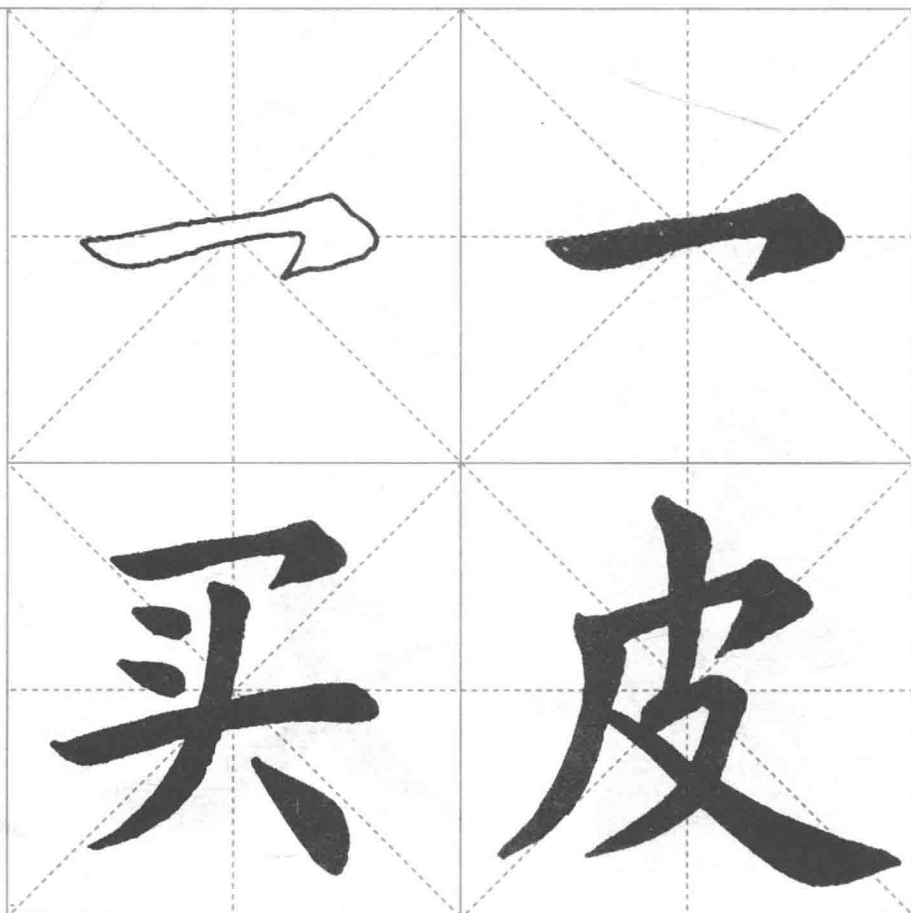
横折折撇

露锋下笔写横，横笔到位后，提笔略顿，折笔向左下方写短撇；在短撇收笔处的右方写长撇，此撇要写出弧度，笔锋指向与短撇不同。



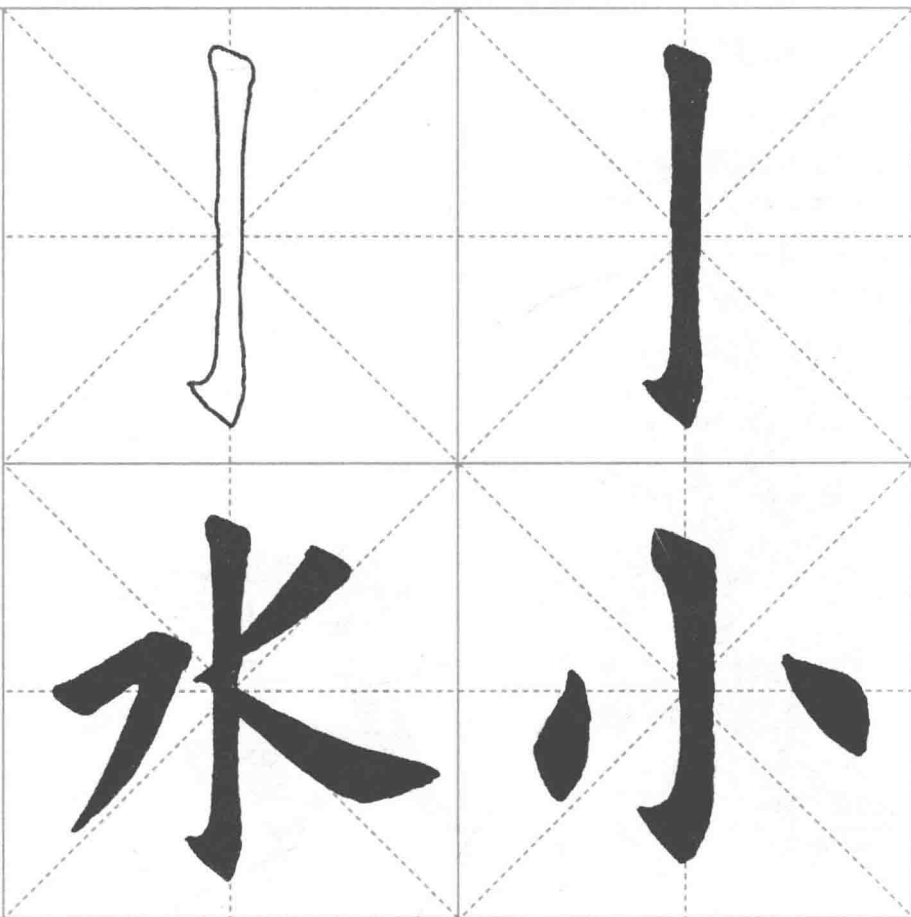
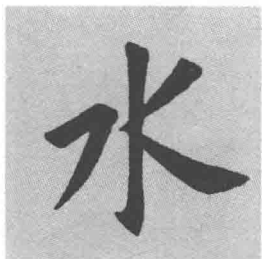
横 钩

起笔稍轻，行笔略微扛肩向上。到达位置后，向上抬笔，然后向右下方顿笔，再向左下方出锋收笔。



竖钩

向下行笔写竖，竖末轻抬锋，以笔尖向下行笔，然后笔尖在后，向左上方弹笔出锋。注意笔锋要饱满，钩身不可长。



弧弯钩

露锋起笔，起笔要轻，不可太尖，但应有个“切角”。然后向下行笔，略呈弯势，在向下行笔时应慢慢加重加粗，行笔到位后向左平挑出锋。

