

毛笔楷书入门歌诀

基础要点及笔画技法

李国钟 编著

金盾出版社

(十七) 竖折



落笔先写竖，行笔在中锋，再向左逆入，顿下去写横。



毛笔楷书入门歌诀

——基础要点及笔画技法

李国钟 编著

金 盾 出 版 社

前言

楷书也叫正楷、真书、正书。它“形体方正，笔画平直，可作楷模。”故名楷书。楷书的特点在于规矩整齐，是字体中的楷模，所以称为楷书，一直沿用至今。楷书在结构上强调笔画和部首均衡分布、重心平稳、比例适当、字形端正、合乎规范。

学习楷书，应从笔画和结构两方面下功夫。练习笔画，主要解决用笔方法问题，目的是生产合格的“零件”；练习结构，主要是解决笔画和部首之间的组合方式问题，目的是学会结构方法，掌握结构规律，从而达到将字写端正、整齐、美观的要求。

本书有以下几个特点：

一、由基本入门坐姿与执笔到基本笔画的技法，都是以口诀的形式出现，生动具体，通俗易懂，便于记忆。

二、对中小學生来讲“学书当学颜”，本书借助于颜真卿《多宝塔碑》的笔画特点和结构特点，方便易学。

三、本书采用“塔式教学法”，从基本的横画学起，每一个笔画的例字不涉及没有学到的笔画，由浅入深，由少至多，使练字的范围越来越大。

四、为了便于初学者入门，有些字是编者手写的补充字例，还有一些现代简化汉字，如“丰”和“干”字等。

此外，由于本书是以颜真卿《多宝塔碑》的字为基础扫描而成，其中有很多字是繁体字、异体字，以及笔画不规范的字，还请读者加以注意。

编者

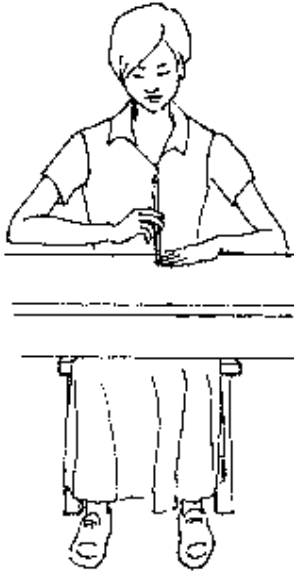
目 录

一、坐姿与执笔	(1)
二、腕法	(2)
三、用锋	(3)
四、提按顿挫	(4)
五、基本笔画的写法与运笔	(4)
(一) 长横	(5)
(二) 短横	(6)
(三) 左尖短横	(7)
(四) 竖画	(8)
(五) 撇画	(12)
(六) 捺画	(16)
(七) 横折竖	(20)
(八) 竖钩和弯钩	(26)
(九) 横折撇	(28)
(十) 提画	(30)
(十一) 点画	(32)
(十二) 竖弯钩	(43)
(十三) 挑钩(竖提)	(46)
(十四) 横钩	(49)
(十五) 戈钩(斜钩)	(52)
(十六) 卧钩(心钩)	(55)
(十七) 竖折	(58)
(十八) 撇折(撇折提)	(60)
(十九) 斜折(撇点折)	(62)

(二十) 角折·····	(64)
(二十一) 横折弯钩·····	(66)
六、重画的组合·····	(68)
(一) 重横画·····	(68)
(二) 重竖·····	(77)
(三) 重撇·····	(85)
(四) 撇捺组合·····	(90)
(五) 重点·····	(93)
(六) 钩画类·····	(110)
七、颜真卿《多宝塔碑》原碑帖(局部)·····	(134)
八、国诠《善见律》临帖(局部)与欣赏·····	(136)

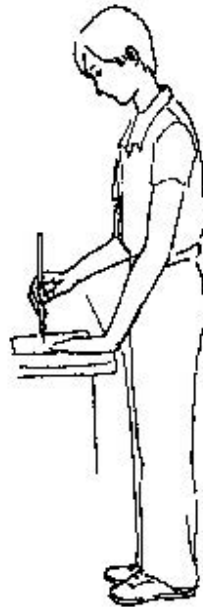
一、坐姿与执笔

1. 坐姿

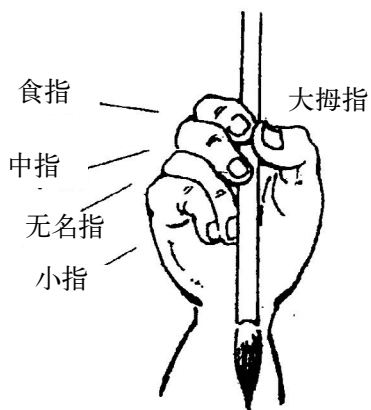


上身略直腰稍弯，
两臂又开放平肩，
左手按纸右执笔，
两脚放平在地面。

另外，还有一种书写姿势叫立姿，就是站着书写的意思，初学者最好先以坐姿学习为主。



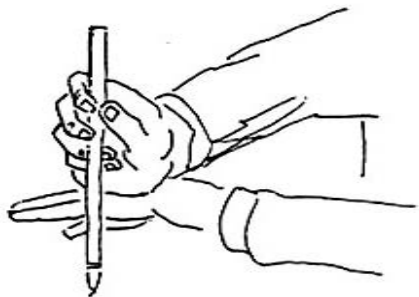
2. 执笔



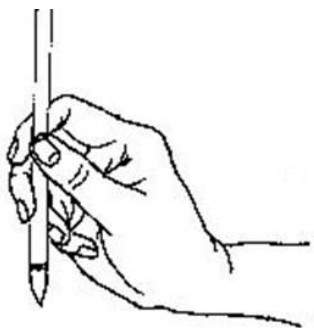
笔杆垂直锋要正，
手指靠拢掌心空，
竖起腕子最为好，
腕子固定手指动，
拇指食指捏笔管，
中指在前后无名，
小指紧贴无名指，
执笔不紧又不松。

二、腕 法

1. 着腕和枕腕

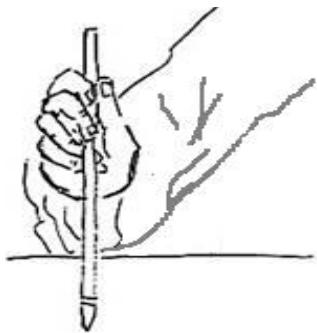


初学着腕（枕腕）最为好，
腕定指动是关键，
左手枕在右手下，
或者右腕贴桌案。



腕定指动：腕子固定在一处，可上下翻动，俗称翻腕。

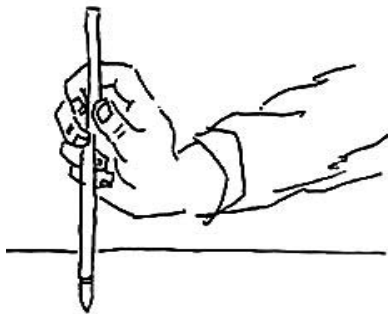
2. 提腕



肘部着桌面，
腕子悬空间，
以肘为定点，
小臂自由转。

3. 悬腕（也叫悬肘）

腕肘全提起，
以肩为定点，
运笔自如转，
层次到高端。



三、用 锋

写字重用笔，用笔重用锋。

1. 逆锋

落笔之时锋朝后，
锋后毫前要记清，
欲上先下写竖，
欲右先左写横。

2. 中锋

起笔折后笔调锋，
运笔笔尖在画中，
笔画圆润有质感，
中间色深两边轻。

3. 回锋

行笔末端把笔停，
笔在画边回转锋。（指顿笔部分的最下边）

4. 顺锋

落笔入纸锋朝前，
行笔之时转中锋。

四、提按顿挫

1. 提笔按笔

提笔与按笔，
相对又相依，
提笔向上起，
锋纸不分离，
边行边下按，
由此分粗细。

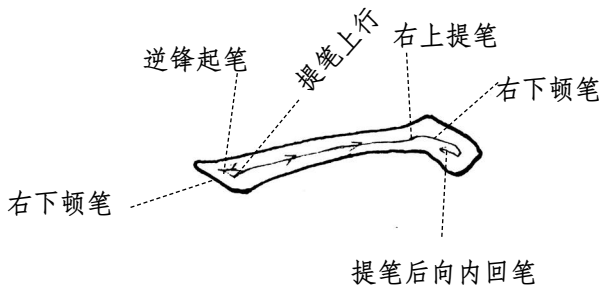
2. 顿笔

顿前先有提，
提后有顿笔，
顿笔直下按，
按下莫过力。（因顿笔的大小与用力大小有关）

3. 挫笔

行笔稍停下，
突然逆回去，
顿时不提笔，
增加摩擦力。

五、基本笔画的写法与运笔

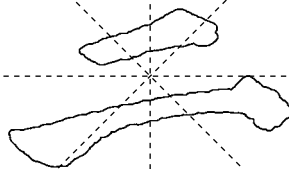
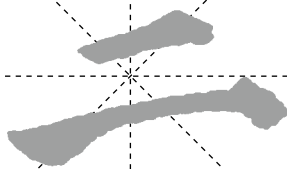
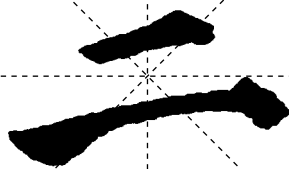
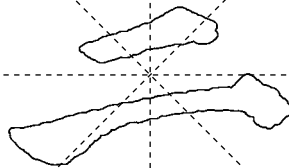
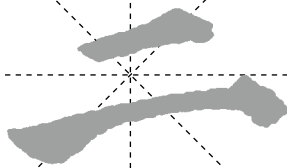
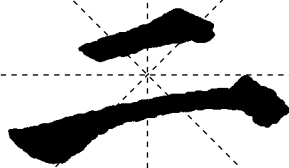
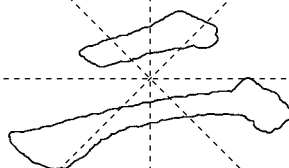
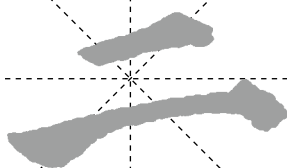
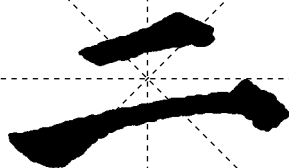


通过长横画使初学者重点掌握：逆锋、中锋、回锋、提笔的高度、顿笔下按的轻重度、运腕动作的提按顿挫、慢——稍快——慢的节奏变化。

(二) 短横



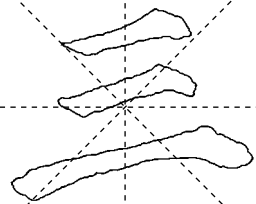
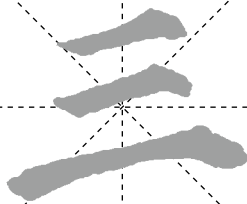
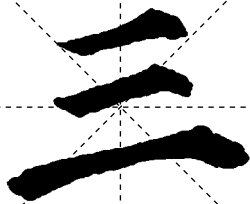
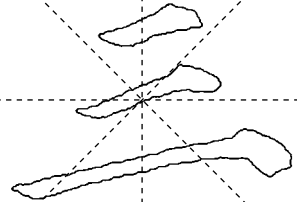
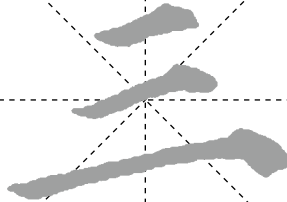
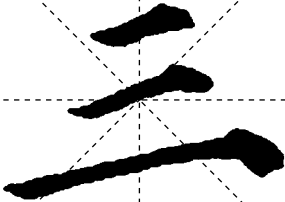
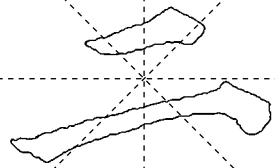
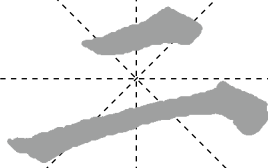
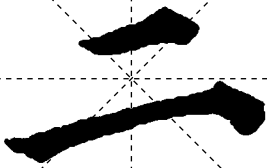
逆锋后顿笔，提笔中锋行，
提后再顿笔，顿后再回锋。



(三) 左尖短横



侧锋入纸落下笔，调转中锋斜上行，边提边行画渐重，提笔顿下再提再回锋。

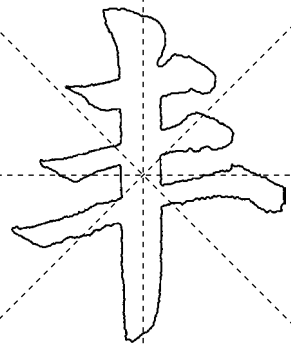
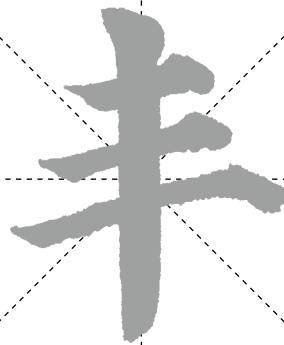
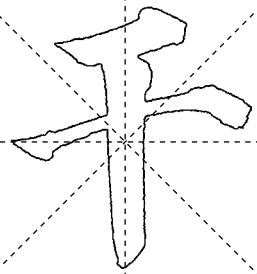
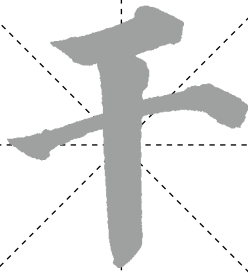
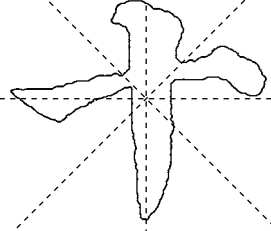
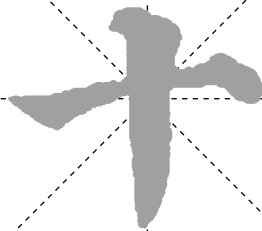
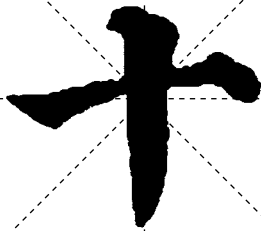


(四) 竖画

1. 悬针竖



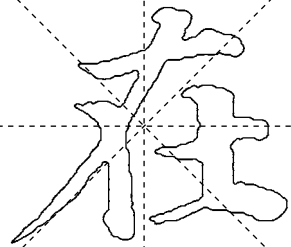
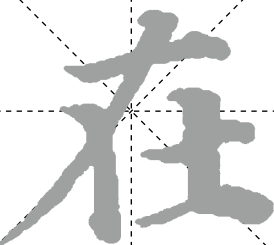
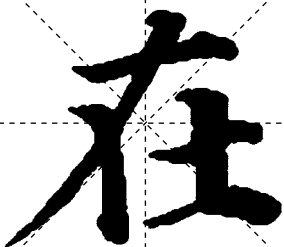
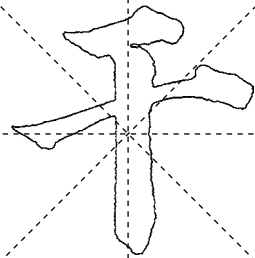
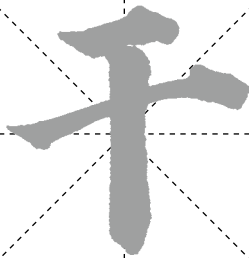
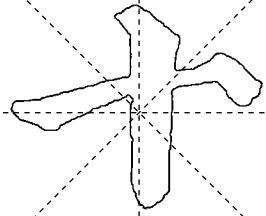
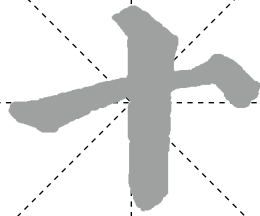
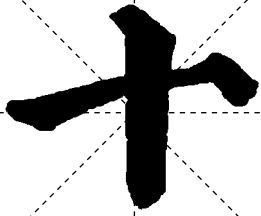
悬针逆锋落笔后，顿下笔来转中行，
中锋行笔渐提起，又直又挺出笔锋。



2. 垂露竖



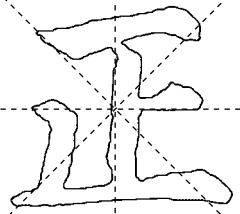
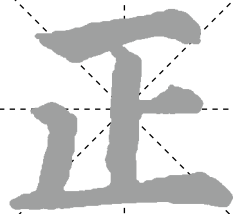
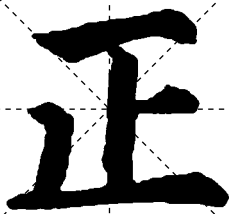
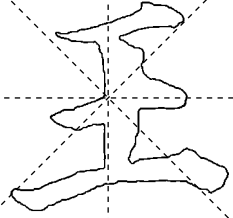
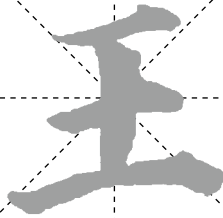
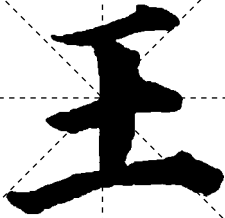
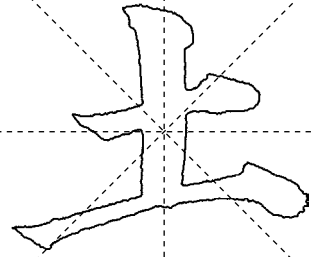
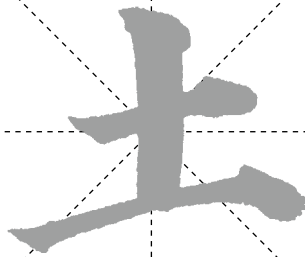
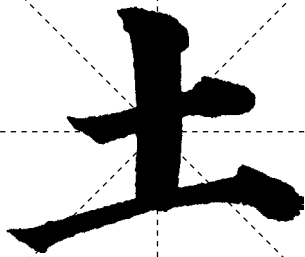
起笔逆锋入纸后，顿下笔后提笔行，
中锋行笔后提笔，右下顿笔提笔再回锋。

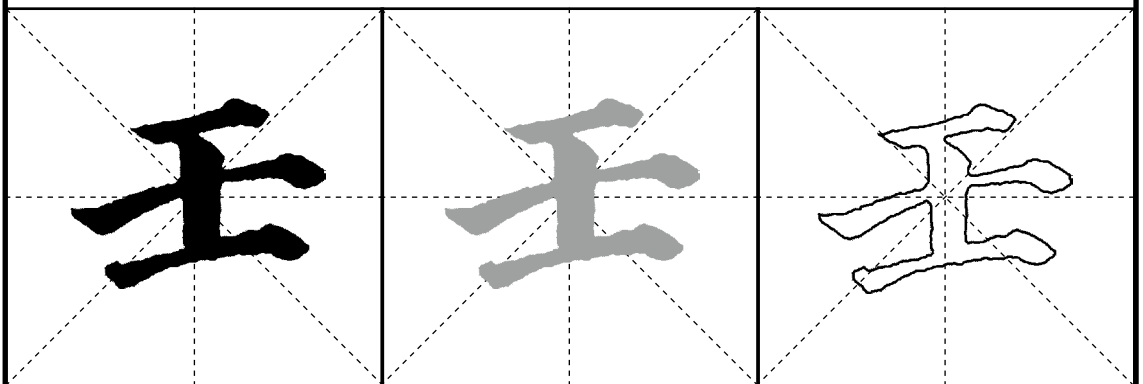
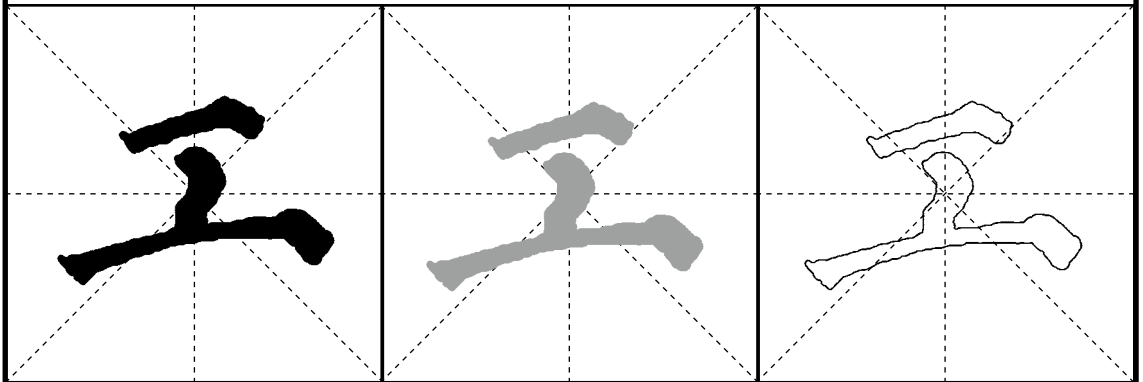
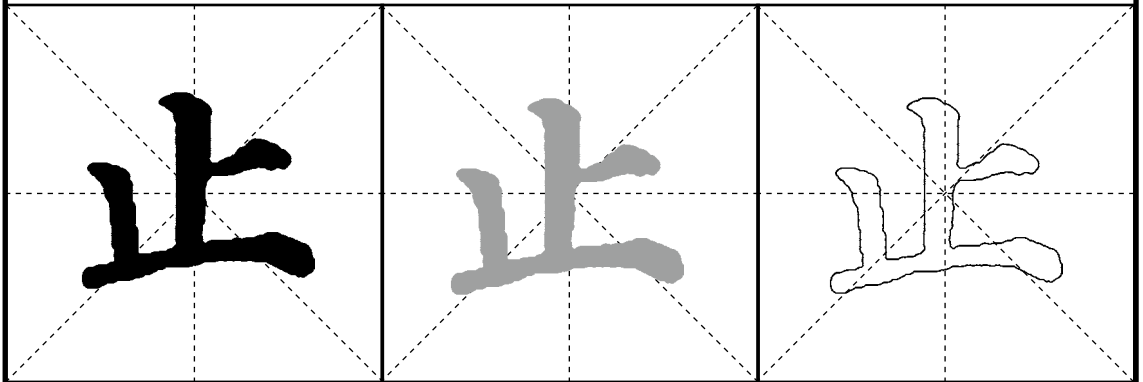
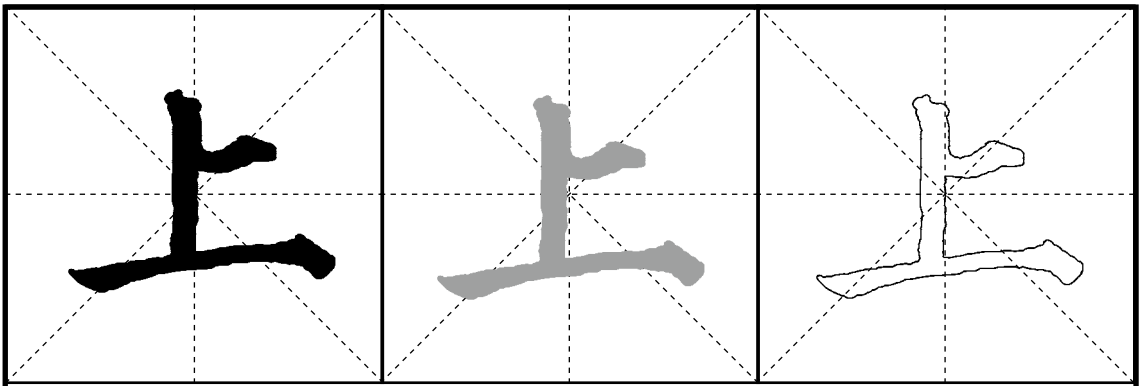


3. 短中竖



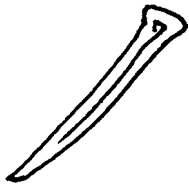
逆锋入纸后，顿笔调中锋，
长度确定准，不顿不回不出锋（驻笔）。





(五) 撇画

1. 斜撇



逆锋落笔顿下笔，提笔之后转中行，
行笔之时腕翻起，边行边提出笔锋。

