

李嘉和 著



学艺坊

小楷写法

小	文	也	知	行	解	作	魏	世
記	辛	於	修	三	不	黃	武	說
之	也	字	曰	十	答	絹	嘗	新
與	於	為	黃	里	曰	幼	過	語
修	字	妙	絹	魏	解	婦	曹	捷
同	為	外	色	武	魏	外	娥	悟
乃	辭	孫	絲	乃	武	孫	碑	
嘆	所	女	也	曰	曰	權	下	絕
曰	謂	子	於	吾	卿	曰	楊	妙
我	絕	也	字	已	未	八	修	好
才	妙	於	為	得	可	字	從	辭
不	好	字	絕	今	言	魏	碑	

人民美術出版社

負	置	負	視	吹	去	徙	南	飛	而	北	逍
大	杯	大	下	也	以	於	冥	其	為	冥	遙
翼	馬	舟	也	天	六	南	者	翼	鳥	有	遊
也	則	也	亦	之	月	冥	天	若	其	魚	
無	膠	無	若	蒼	息	也	池	垂	名	其	
力	水	力	是	蒼	者	水	也	天	為	名	
故	淺	覆	則	其	也	擊	齊	之	鵬	為	
九	而	杯	已	正	野	三	諧	雲	鵬	鯤	
萬	舟	水	矣	色	馬	千	者	是	之	鯤	
里	大	於	且	邪	也	里	志	鳥	背	之	
則	也	坳	夫	其	塵	搏	怪	也	不	大	
風	風	堂	水	遠	埃	扶	者	海	知	不	
斯	之	之	之	而	也	搖	也	運	其	知	
在	積	上	積	無	生	而	諧	則	幾	其	
下	也	則	也	所	物	上	之	將	千	幾	
矣	不	芥	不	至	之	者	言	徙	里	千	莊
而	厚	為	厚	極	以	九	曰	於	也	里	子
後	則	之	則	邪	息	萬	鵬	南	怒	也	
乃	其	舟	其	其	相	里	之	冥	而	化	

图书在版编目(CIP)数据

小楷写法 / 李嘉和著. — 北京: 人民美术出版社,
2007.6
(学艺坊)
ISBN 978-7-102-03972-5
I. 小… II. 李… III. 楷书—书法 IV. J292.113.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 072413 号

学艺坊·小楷写法 李嘉和 著

编辑出版 人民美术出版社
(100735 北京北总布胡同 32 号 www.renmei.com.cn)
选题策划 胡建斌
责任编辑 日高
整体设计 胡建斌
封面设计 白珂
版式设计 张庆
责任印制 丁宝秀 赵丹
制版印刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
经 销 新华书店总店北京发行所
2007 年 11 月 第 1 版 第 1 次印刷
开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 印张: 6.5
ISBN 978-7-102-03972-5
定价: 18.00 元

ISBN 978-7-102-03972-5



9 787102 039725 >

XUEYIFANG · XIAOKAI XIEFA

学艺坊

小楷写法

◎ 李嘉和 著

目 录

前言	p. 2
第一章 工具	p. 3
第二章 楷书基础	p. 6
第三章 小楷写法概要	p. 18
第四章 界格小楷和界格的绘制方法	p. 25
第五章 欣赏和创作	p. 28
第六章 小楷作品欣赏	p. 36

三	亦	受	也	知	行	解	作	魏	去
十	記	辛	於	修	三	不	黃	武	說
里	之	也	字	曰	十	答	絹	書	新
	與	於	為	黃	里	曰	幼	通	悟
	修	字	妙	絹	魏	解	婦	曹	捷
	同	為	外	色	武	魏	外	娥	悟
	乃	鮮	孫	絲	乃	武	孫	碑	
	嘆	所	女	也	曰	曰	隳	下	絕
	曰	謂	子	於	吾	卿	曰	楊	妙
	我	絕	也	字	已	未	八	修	好
	才	妙	於	為	得	可	字	從	群
	不	好	字	絕	令	言	魏	碑	
	及	鮮	為	幼	修	待	武	背	劉
	卿	也	好	婦	別	我	謂	上	義
	乃	魏	隳	少	記	思	修	見	慶
	覺	武	曰	女	所	之	曰	題	

前言

小楷属于楷书书法的一个分支，写小楷当然应具有楷书基础。古代使用小楷极其广泛，特别是从巨幅铭文到日常应用尺牍等，均以毛笔书写，在封建社会中一般都以做官为光宗耀祖的目标，「以书取仕」是应对科举考试的必经之路。今天毛笔小楷作品弘扬中华优秀传统文化的特种媒介是精神上和艺术上的一种享受，是陶冶性情，提高个人学养的手段。在书写过程中动静结合，心肺随之进行有规律的运动，长期坚持，有益身心健康。通过不断静心研究揣摩，经常参加展览和交流活动，寻师会友，其乐无穷。在展览会、画廊中有些精致的小楷常受到中外友人的青睐，小楷确实有其特殊的魅力。当然写好小楷是要掌握一定方法的，不能一蹴而就，必须循序渐进，与所有事物一样，只有通过不懈的努力掌握适当的方法，才能获得成功。笔者现将多年的积累写成本书，以飨读者，如有裨益，不胜欣慰。

第一章 工具

一、毛笔：写楷书一般用羊毫笔，性质柔软圆润，吸水性强，书写时，提按转折容易控制，经久耐用，价格便宜。其缺点是弹性较小，使用时调节频繁费事。写小楷应用兼毫笔，一般以紫毫为主。紫毫即用野兔毛制成，其色紫黑光亮，做在笔头中心，四周以较短的羊毫作为副毫，笔头的前部是黑色，中后部是白色，其特性是挺拔锐利，弹性强。有纯紫毫、七紫三羊毫、五紫五羊毫、双料写卷等。兼毫刚柔适中，价格比较便宜。狼毫要选用精制的优质北狼毫，能写小楷的狼毫笔价格昂贵。推荐的是紫毫为宜。目前毛笔质量不够稳定，选用时笔头大小粗细按字的大小而定。写小楷仅用笔尖部分，首先要看笔尖是否挺拔，再看笔毛长度整齐、笔毛光泽和精细均匀，笔头呈圆锥形，不能有凸肚或不对称现象，将笔在台面上水平滚动，看笔尖波动幅度，波动越大质量越差。新笔应用清水（不用热水）浸开后，洗去胶质，用废宣纸舐去水分，再将整个笔头蘸入墨汁中转动均匀后，舐去多余的墨汁，调正笔尖，即可试写，转动笔杆，调节到最佳方向使用。如果不能使用，应将笔头洗净后悬挂笔架晾干，下次再试。一次可同时试写两支，如果都属满意，则可购买一批备用。生产批次不同的笔，质量相差悬殊。这种笔以浙江省湖州善琚生产的最好。还有用笔书写停隙时间，在空气中不能搁置，尤其是夏天笔尖干燥立刻变硬，必须及时将笔套套好。一般写半天就要用清水洗笔一次，尽量做到写字时不粘笔头。还有在新笔使用时，常有长毛和落毛伸出，可备用一个眉毛夹（美容用），可方便及时除笔，已成笔者不可或缺的好帮手。

二、宣纸：纸的种类很多，因用量不多，写小楷尽量使用宣纸书写。宣纸是用檀树皮、稻草、棉料等制成的，其中以檀树皮成分占多为好。通常用的优质宣纸以净皮为佳，特净皮最好，外观上要选用品质柔韧、厚薄适中、纹理细净、表面光洁，对着光看如棉絮状，抖动时呈温韵声，没有脆亮声，表面没有浆块、沉渣、斑点、局部透薄、皱纹等缺陷。写小楷初学宜用熟宣纸书写，因其上过矾又称矾宣，书写不化，绘制界格也方便。但用矾过重或有漏矾的宣纸不宜使用。熟宣纸平时要用纸包好存放，不要透风，防止变黄变脆。生宣存放越久越好，价格也越贵。用熟宣书写的作品在托裱时应用搭托法，防止表面湍化（跑墨），最好作者能自己掌握熟宣小托技术，以减少风险。宣纸以安徽泾县（宣城）生产的最好。

三、墨：有松烟和油烟两种。前者含胶轻，色黑无光；后者色黑而有光泽，但含胶稍重。如果是多年陈墨则可弥补此不足。平时用剩的宿墨是不能用的。写小楷如用熟宣纸要求墨色乌黑，有光泽，书写时不滞笔，写后久藏不会褪色，受潮不化。可用一〇一油烟墨，都要经过试用而定。至于使用墨汁，适用小楷很少，往往是胶质偏重，墨汁倒出后，浓稠速度极快，粘滞难写，如加水稀释，很难掌握，过淡再用墨磨，每次很难相同。笔者曾在熟宣纸上试用过优质高级碳素墨水，能克服上述缺点，适用写小楷。生宣纸不适用。

四、砚：最好备用小型端砚一台，用以磨墨和舐墨，调整笔锋。凡是吸水的砚台是不可用的。笔者试用高级碳素墨水时是不用砚台的，仅用一种圆形有盖的调色盒（美术用）储存墨水。停用时盖好，防止变稠。不论磨墨或用墨汁，如要加清水就用橡皮头吸管滴定，便于定量控制。

五、绘制界格用具：高精度、有刻度、1.2米长有机玻璃直尺一把。优质不锈钢钢皮尺（1.5米—2米）一个，作大幅小楷用。有针脚弹簧小圆规两副，极细画线水笔（ $\angle 0.38$ 毫米、红黑两种颜色）各一支。卡纸（或铅画纸800毫米 $\times$ 1100毫米）几张。不锈钢夹十个，工作台面（1米 $\times$ 2米非白色）一块。活动铅笔（0.5毫米）一支。无污染橡皮一块。

六、其他：27W 无频闪护眼台灯（用三基色灯管）一至二台。从左上方采光，光度用移动台灯距离进行调节。护眼按摩器一台，在工间休息时按摩用，可以解除眼疲劳。否则采用自我按摩方法或闭目养神方法替代。护眼对写好小楷及长期坚持下去是至关重要的。还要有正确的坐姿（下一章还要讲述）。包含应少吃辛辣食物，适当吃些明目食物，如枸杞子、茶叶（绿）、绿豆、决明子等。睡眠要充足（午睡一小时），情绪稳定，培养自控能力等。

七、数码相机（不小于800万像素）一台，不同时期作品可及时用摄影方法保留踪迹，以便对比分析用。

第二章 楷书基础

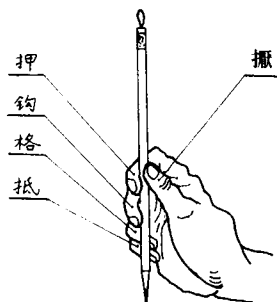
一、练字条件

(一) 坐姿：小楷都是坐着写的，要掌握好坐姿。桌子高低应与人身高矮相配，坐凳一定要配以柔软坐垫，凳高以大腿能放平为准，前胸不能紧靠桌子，至少要相隔一个拳头以上距离，头要正。写小楷眼睛与纸面明视距离不少于八寸（大楷要一尺以上），两脚齐肩宽，自然着地，右手执笔，左手按纸不能将手臂紧靠台面，防止人的重心倾斜。写大楷应采取立姿悬臂。这里不评述。采光从左上方射向纸面，光度温和适中，不能刺眼。书写一小时护眼休息一次（5—10分钟）。总之写字姿势很重要，天长地久，不良姿势会造成不良后果，如颈椎病、近视眼、疲劳症等等。反之，人放松自然，运气得当，使人健康长寿（如图一）。

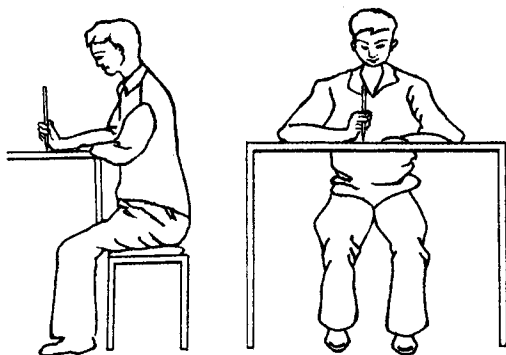
(二) 执笔：一般采用「撮」、「押」、「钩」、「格」、「抵」的五指执笔法。「撮」，拇指肚贴紧笔杆。「押」食指肚与拇指捏住笔杆。「钩」，中指钩住笔杆，由外向内用力。「格」，和无名指指甲与关节之间挡住笔杆，其力与中指相对。「抵」，小指紧贴无名指，助其用力，以求稳定。写小楷也可用「三指执笔法」（后两指不用），要领是「指实掌虚，腕平掌竖」，执笔要浅，不能太紧。写小楷不能执笔太高，执笔时笔杆笔尖能垂直接触纸面，手腕若即若离即可。与大楷应悬臂悬肘，小楷不必照搬（如图二）。

二、笔法（指书写点画的方法，主要有以下几种）

(一) 露锋：顺势落笔在点画起笔或收笔处锋芒外露，使点画生动流畅，并可加强点画之间的呼应连贯之



图二



图一

势。小楷起笔露锋用得最多。

(二) 藏锋：在点画起笔或收笔处，把笔锋逆入平出，使点画不露锋芒，有含蓄厚重美感。小楷收笔藏锋用得很多。

(三) 中锋行笔：笔锋运行时主锋始终在笔画中心，副毫在笔画的两边和四周，这就叫中锋行笔，它能使点画富有质感和骨力，在书写小楷中占主导地位。

(四) 侧锋：很多人误认是偏锋这是不对的，偏锋行笔是笔的锋尖偏到一侧。侧锋实际上在中锋之内，中锋包含着正锋和侧锋两种表现形式，侧锋只是借用笔杆的侧倒，使笔毛在点画两侧着力不均的运笔，不过是中锋的变化用笔而已。正锋侧锋有一圆一方、一藏一露之分，有正有侧相得益彰。故在小楷的行笔中侧锋也是必不可少的。

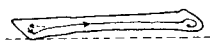
(五) 提按行笔：提笔是指在行笔过程中把笔杆向上提起，使笔画变细；按笔是指在行笔过程中把笔向下按，从而获得粗壮的笔画。这是写小楷中常用的笔法，几乎笔笔用之。

(六) 转折：转就是转锋，转以成圆，是书写圆形笔画用的；折就是折锋，折以成方，是书写方形笔画用的，小楷中的方圆变化很多，可以产生不同的美感。

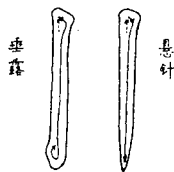
三、基本笔画写法（见图十一：基本笔画用例一览表）



图三



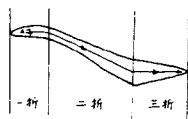
图四



图五



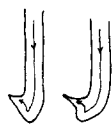
图六



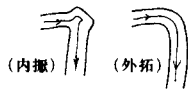
图七



图八



图九



图十

(一) 点法(如图三)：逆锋自左上角起笔取势，折锋向右下按行，略驻，提笔向左上方回锋作收。写成后饱满光滑，没有缺失。

(二) 横法(如图四)：逆锋起笔，折向下切，转成中锋右行，行至末端逐渐加力、顿笔，将笔锋收拢在笔画的末端。书写时要注意「横」不是绝对平直，一般向右略斜，起笔时笔势要稍仰，作到中高两头低，形成覆舟状。

(三) 竖法(如图五)：逆锋入纸向左起笔定势，向右折锋略顿，提笔卓主向下缓行，适可而止或回收如「垂露」，或慢下出锋如「悬针」。书写用笔不可太急，手指执笔销紧。

(四) 撇法(如图六)：逆锋左上角起笔，折锋右下作顿定势，提笔左下扬出(微带弧势)，末锋撇出成尖提笔到位，不可雷同。出锋不能偏锋。还有平撇要写得削薄一些、斜撇要写得飘逸、长撇要写得厚重、短撇要写得稍快而峻利、兰叶撇要写得潇洒等等。

(五) 捺法(如图七)：一波三折，用笔逆锋向左上轻起，转锋稍重向右下徐行，适可而驻，重按成捺脚，提笔向右出脚送止。捺有斜捺、平捺、反捺等。笔锋居中注意节奏，笔画稍弯但不可过细或上翘。应注意写捺不可弓背，在书写重按时其捺脚长短轻重必须适当。

(六) 挑法(如图八)：逆锋左上入纸，折锋向下稍顿，提笔向右上挑出锋收笔。挑有长挑、短挑、竖挑

基本笔画用例一览表

名 称		笔画形式	例	名 称		笔画形式	例
点	左侧点	丶	心 架	竖	垂露竖	丨	卜 州
	右侧点	丶	下 公		悬针竖	丨	千 羊
	仰 点	㇀	冰 次		斜 竖	㇀	白 尚
	俯 点	丶	宗 小		曲 竖	丨	門 侍
	竖 点	丶	家 帝	折	横 折	㇇	居 國
横	长 横	一	可 十		竖 折	㇏	山 忘
	短 横	一一	三 元		撇 折	㇚	云 公
撇	斜 撇	㇇	人 大		横折折撇	㇚	延 及
	竖 撇	㇇	月 周	钩	横 钩	㇇	家 當
	平 撇	㇇	乎 采		竖 钩	丨	利 未
	兰叶撇	㇇	石 庶		弯 钩	㇆	乎 子
	横折撇	㇚	水 又		戈 钩	㇇	戈 代
	回锋撇	㇇	風 成		卧 钩	㇆	心 必
捺	斜 捺	㇚	金 火		竖弯钩	㇆	也 視
	平 捺	㇚	之 遠		横折钩	㇇	勻 為
	反 捺	㇚	於 之		横折弯钩	㇚	九 氣
挑	长 挑	㇚	揚 竦		横折折钩	㇚	乃 陳
	短 挑	㇚	巧 城		竖折折钩	㇚	弓 号
	竖 挑	㇚	長 改				

图十一

等。但笔法基本相同。

(七) 钩法(如图九): 先写一竖, 与竖画起笔、行笔完全一样, 行近下端时顿笔, 顿至末端, 然后慢向左行笔, 轻提出锋。钩有多种, 如: 弯钩, 竖画向左方作弧形, 钩笔随势向左平出。戈钩, 从左上向右下倾斜, 稍呈弧形, 钩向右上斜出。横钩, 先横后钩, 横笔行至末端, 提笔向右上顿笔, 再向右下略斜切而折回向左下方写钩, 出锋收笔。卧钩: 笔由左上方横斜向右下, 再略上反, 而后回钩, 向左上出锋。钩的形式甚多, 原理相同。

(八) 折法(如图十): 横画起笔至转角处提笔换锋, 再背势方折而下(内撇)。还有横画起笔至转折处提笔换锋, 用向势渐渐转锋, 轻按下行, 亦称「暗转」(外拓)。

以上八种基本笔画写法, 必须通过实践, 反复磨炼, 才能提高。各种名家书体还各有特色, 尚须进一步临摹钻研, 才能达到书法上的要求。

四、病笔举例(见图十二: 笔法八病示意图)

示意图

(一) 牛头: 未按笔法书写, 只是顺锋向下直接提笔收锋, 就成为上尖下重的一个牛头形墨块, 拙笨、臃肿。

(二) 鼠尾: 写撇时起笔呆滞, 在运行中提锋出笔太早, 细长无力, 一甩而过, 形似鼠尾。

(三) 蜂腰: 写戈钩时两端过于粗重, 腰部过于细弱, 几乎上下脱节。

笔法八病示意图			
牛头		竹节	
鼠尾		锥尖	
蜂腰		折木	
鹤膝		柴担	

图十二

(四) 鹤膝：指转折处的棱角过于粗露，形成一个死疙瘩，如鹤之膝，死硬僵直，有细腿支撑过重感。

(五) 竹节：竖画两端过于粗重，腰部细弱，形如枯死竹竿之节，起笔收笔过重，中间行笔快而无力。

(六) 锥尖：竖画下垂后没有顿笔回锋即顺势踢出，则钩脚出现尖锥状。

(七) 折木：写横画和竖画时，不知起笔和收笔法，仓促行笔，贸然而起，戛然而止。因此残缺不全，如断木折枝。

(八) 柴担：写横画时两端过于肥重，中间细腰而隆起，形似负重过量之柴担。

以上八病仅属典型病笔，初学时远远不止上述八病，通过点画笔法训练，会不断克服。

五、楷书结构

(一) 笔顺：笔顺就是笔画书写的顺序。按照正确笔顺书写，使笔画之间搭配得好，有利于安排结构，而且能提高书写速度，避免写错字，使字形更美。

笔顺的一般规则：

从上到下。如图十三

章
花

图十三

从左到右。如图十四

川
仁

图十四

先横后竖。如图十五

十
干

图十五

先撇后捺。如图十六

人
大

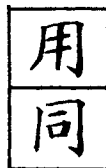
图十六

先中间后两边。如图十七

水
承

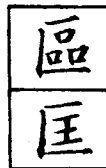
图十七

上包围。先外后内。如图十八



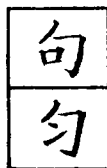
图十八

左包围。先上横、次左竖、后写里、最后底。如图十九



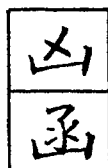
图十九

右包围。先外后内，如图二十



图二十

下包围。先写上载点画，后完成下包围，如图二十一 全包围。先上包围、次内中点画、后封口，如图二十二



图二十一



图二十二

以上笔顺是常用的字，如遇到疑难的字，可参阅有笔顺的字典。

(二) 楷书基本结构法：

在掌握点画笔法之后，即面临字的组合搭配问题，应该根据结字要领，将不同点画进行组合，做到平正稳妥，安详自然，不论点画多少都能分布匀称，错落有致，上下左右气势连贯，成为一个四面匀称、八边俱备、长短合度、粗细折中、疏密校正、美观大方的有机整体。

(1) 独体字结构法：

稳定重心

①「撑柱」正直。中间竖画稳定了重心，如图二十三



图二十三

②交叉正中。左右撇捺均衡，其交叉点应在中轴线上，如图二十四



图二十四

③体斜心正。斜画多的字，字势虽斜，却应斜中求正，长短适度，则体虽斜心必正，如图二十五

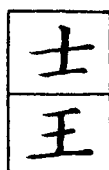


图二十五

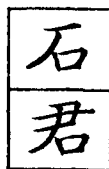
对称平衡

①左右对称。两边自然对称，如图二十六 ②重力平衡。右边重则左边伸，如图二十七 左边重则右边

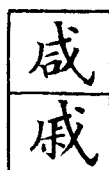
伸，如图二十八



图二十六



图二十七



图二十八

随形就势

① 长者任其长。如图二十九

② 扁者任其扁。如图三十

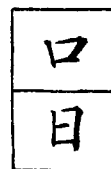
③ 小者任其小。如图三十一



图二十九



图三十



图三十一

笔断意连

分立隔断的笔画，应相互照应，意韵连贯，气脉相通。如图三十二



图三十二

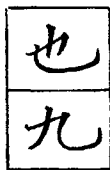
舒展体态

① 上部紧凑，下部舒展。如图三十三

② 内部收敛，外部拓展。如图三十四

③ 撇捺伸长，左右舒展。

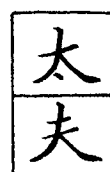
如图三十五



图三十三



图三十四



图三十五

参差化板

笔画重复对称应有所变化，使其鳞羽参差，以化板滞。如图三十六



图三十六

(2) 合体字结构法：

上下结构

- ① 上宽下窄。如图三十七
② 上窄下宽。如图三十八
③ 上天下小。如图三十九
④ 上小下大。如图四十一

金
常

图三十七

是
高

图三十八

典
者

图三十九

貞
足

图四十

聖
樂

图四十一

左右结构

- ① 左宽右窄。如图四十二
② 左窄右宽。如图四十三
③ 左右相当。如图四十四
④ 左长右短，右部位置偏低。如图四十五

勃
動

图四十二

地
侍

图四十三

北
弱

图四十四

知
如

图四十五

味
冰

图四十六

歐
郎

图四十七

亂
時

图四十八

左中右结构：

- ① 左中右相等。如图四十九
② 左窄中右宽。如图五十
③ 左中窄右宽。如图五十一
④ 中窄左右宽。如图五十二

州
仰

图四十九

儼
澈

图五十

瑕
凝

图五十一

雖
雜

图五十二