

毛
笔
楷
书
入
门



闫饒敏



著

写漂漂亮亮中国字
做堂堂正正中国人

艺家出

3.3

毛笔楷书入门

闫锐敏

内容简介

学习书法要从汉字的基本笔画、偏旁部首、结构规律等基础入手。为了让书法初学者更好、更快地掌握楷书的书写方法,本书用简单易懂的语言,从基础入手,主要讲解每一个笔画、偏旁部首的书写方法,并在每一个笔画、偏旁部首的空心字里标注了用笔的方向,用简单对仗的语言总结了楷书书写的结构规律,每一个部分均有例字展示,方便读者更好地领会书写的要领,练就一手漂亮的楷书。本书在内容和形式上非常适合书法初学者、书法老师、书法爱好者和老年大学的学生学习和临摹,是学校、书法培训机构、青少年宫等单位的最佳教材选择。

图书在版编目(CIP)数据

毛笔楷书入门/闫锐敏著. —北京:气象出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5029-5401-7

I. ①毛… II. ①闫… III. ①毛笔字-楷书-书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 256737 号

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室:010-68407112

网 址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑:邵 华

封面设计:博雅思企划

印 刷:北京中新伟业印刷有限公司

开 本:889 mm×1194 mm 1/16

字 数:30 千字

版 次:2012 年 1 月第 1 版

定 价:20.00 元

邮政编码:100081

发 行 部:010-68409198

E-mail: qxchs@263.net

终 审:林雨晨

责任技编:吴庭芳

印 张:6

印 次:2012 年 1 月第 1 次印刷

前言

楷书起始于东汉，孕育于汉隶之中，成熟于魏晋，高峰期在大唐。唐张怀瓘说：“楷者，法也，模也，式也。”楷书极重法度，因此点画、结构循规入矩，形体方正，笔画平直，法度严谨达到某种程式化，可以作楷模，所以称之为“楷书”，又称“正书”、“真书”，是我国篆、隶、楷、行、草五大书体之中最规范、最有法度的书体。

在西汉竹木简隶书中，就可以窥见楷书的端倪。到了武威《汉简》，不仅笔法上“楷化”，而且字形方整也接近楷书。三国钟繇，继承古法并吸收民间书写成果，创作了一批小楷，如《宣示表》、《荐季直表》等，其书点画平直而自成一家，运用了钩、挑等楷书的典型笔法，用笔质朴，形体方正而富于意态，已是成熟的楷书了。到了东晋，被人们誉为书圣的王羲之，更加悉心钻研楷法，使之达到了尽善尽美的境界，也莫立了中国楷法优美的欣赏标准。他的作品《黄庭经》、《乐毅论》，多为后人传播或临摹。因而，不论是钟繇，还是王羲之，他们的楷书作品均可作为初学者的楷模。



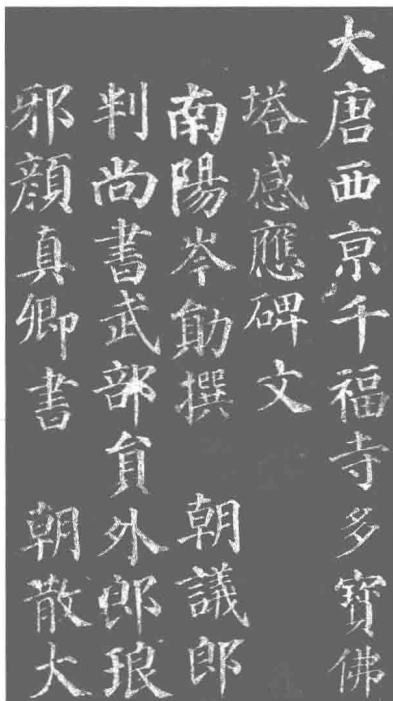
钟繇《宣示表》



王羲之《乐毅论》

唐代的楷书发展兴盛，书家辈出，出现了“初唐四大家”，即欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷；还有中唐的颜真卿，晚唐的柳公权等。其楷书作品均被后世重视，并奉为习字的楷模。唐代的楷书法度森严，一画之中讲究起笔法、行笔法与收笔法，而其结构不像隶书那样以撇捺分展来平衡字势，而是依靠笔画间的呼应与几个部位的精心搭配来构造形体，所以千姿百态，法度完备。

古人学书法有这样一种说法：“学书须先楷法，作字必先大字。大字以颜为法，中楷以欧为法，中楷既熟，然后转为小楷，以锺王为法。”初学写字，适宜先写大字，尤其适宜学习颜真卿的大楷，如《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》、《东方画赞》、《大字麻姑仙坛记》等。



颜真卿《多宝塔碑》

当然，根据学习对象不同也可学一些中楷，如初唐四大书法家的楷书，均可作为中楷的临摹范本。

在学习楷书的过程中，有一些非常讲究的用笔要领，掌握这些要领，可以使你的学习变得轻松，收到事半功倍的效果。

一、注意运指和运腕的配合。写毛笔字，主要是用手指执笔，但是离开手腕也不行，因为写字时要上下运动，光靠手指活动范围小，很难达到写好字的要求，因而必须要在运指的同时平稳自然地运动手腕，这样便于控制手中的笔，表现出力度与速度，使线条达到平稳。

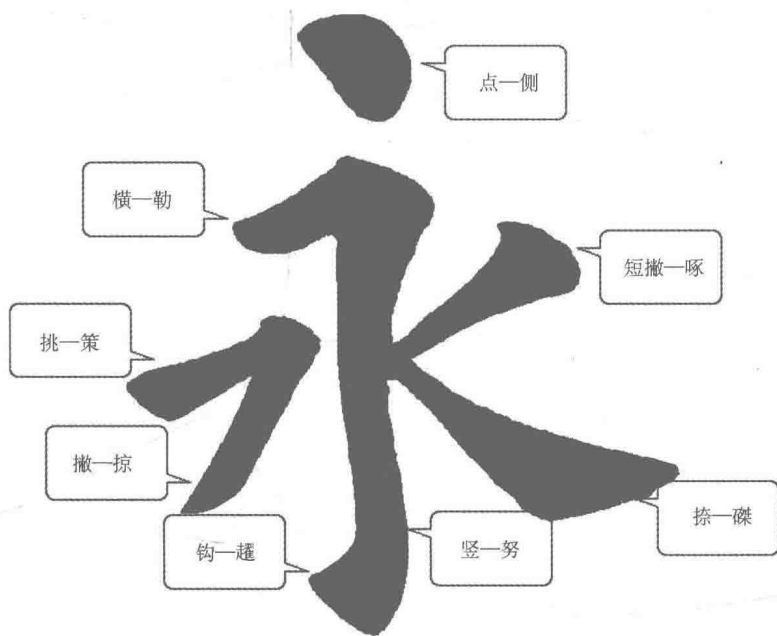
二、注意力度和速度的配合。如果想表现出笔道轻重粗细的变化，使笔道艺术化，就必须注意运笔过程中力度和速度的配合。在运笔过程中，如果用力轻，速度快，则写出的笔道细；如果用力重，速度慢，则笔道粗。只要在书写过程中注意力度和速度的配合，写出带有艺术性的笔道来就不难了。如果死按“轻、重、提、按”的要领或口诀行事，恐怕很难写出这种笔道来。

三、注意运笔中的提和按。这个问题类似第二条，无论是钢笔字还是毛笔字，都离不开提和按，写字时提着写笔道就轻，按着写笔道就重。但往往提和按是在一笔中产生的。例如：捺起笔时要求轻，接着逐渐又重些，这就要求把笔按下去，写到捺脚处，又需逐渐变轻，这时就又要要求渐渐把笔提起来写，直到将捺全部写完。

四、注意笔道一气呵成，不可犹豫，即“意在笔先”。有些初学者写出来的笔道断断续续、软弱无力，其问题就是对所要书写的笔道不够理解。写字时边想边写，哪儿该粗，哪儿该细，何时粗，何时细还不知道，因此，写不出该有的笔道。其实，写字之前应对所要写的字有所考虑，想好了就能一气呵成，如果是一点都不会，则应平时反复多练，以达到笔笔都能一气呵成。久而久之，这个问题就会得到解决。

五、注意运笔要平稳起伏。一般的笔道都是有变化的，而这些笔道的变化，其过渡应该是自然平稳的，突然的变化和突然的起伏都是产生病笔、败笔的原因。例如：悬针竖起笔较重，突然变细，不是产生钉头，就是产生鼠尾；垂露竖收起笔较重，如果中间过细，不是产生蜂腰就是产生鹤膝。因此，在运笔过程中一定要注意平稳起伏，过渡自然。

相传，东晋大书法家王羲之用了几年的时间，专门攻写“永”字。他认为，这个字具备楷书的八个笔法，写好“永”字，对于练习楷书的八个基本笔画大有帮助。



1. 点法。点，古人称之为“侧”。侧是倾斜不正之意，点应取倾斜之势，如巨石侧立，险劲而雄踞。也有人说，如鸟之翻然侧下，因此得名。点是汉字的根源，每作一点，似高峰坠落的巨石，所有八个基本笔画都始于一点。永字点以露锋作收，是为与下边横画相照应。

2. 横法。横，古人称之为“勒”。所谓“勒”，如骑手紧勒马缰，取其不平不直。在书写时起笔和收笔需要勒住笔锋，因此得名。横画绝非水平，而要略带斜势。

3. 竖法。竖，古人称之为“努”。努是有力的意思，竖画取内直外曲之势，在书写时笔锋犹如拉弓射箭，因此得名。

4. 撇法。撇，古人称之为“掠”，像燕子掠水，如篦之掠发，一般习惯称为“撇”。在写掠画时，应如以手拂物之表，虽然行笔渐渐加速，出锋轻捷爽利，取其潇洒利落之姿，但力要送到末端，否则就会飘浮无力。

5. 捺法。捺，古人称之为“磔”。“磔”音“哲”，本义是指肢解祭祀用的牺牲，含解体张裂之意，即笔锋开张也。在书写时好像曲折的水波。每作一捺，常用三过折笔。

6. 短撇。短撇，古人称之为“啄”，笔画形状像鸟在啄自己的胸脯的姿势，因此得名。在写横撇时，应如鸟之啄食，落笔左出，锐而斜下，行笔急速，笔锋峻利，以轻捷健劲为胜。

7. 钩法。钩，古人称之为“趯”，跳跃的样子，与“跃”同。作钩时，先蹲锋蓄势，再快速提笔，然后转动笔锋，顺势出锋，力聚尖端。如人要跳跃，需先蹲下蓄力，然后猛然一跃而起。

8. 挑法。挑，古人称之为“策”，策本义是马鞭，这里引申义为策应之意。挑画多用在字的左边，其势向右上斜出，与右边的点画相策应，形成相背拱揖的形势。永字的策画略微平出，主要是与右边的啄（短撇）相呼应。

书法作为一门技能训练课，它可以指导帮助我们正确地使用毛笔和硬笔，熟练地书写出字体规范、形态美观的汉字。实践充分证明：要写好汉字而且具有较快的书写速度并非易事。许多受过中等或中等以上教育的人，不是写不好字就是写不快字，这不仅是一种遗憾，而且也给学习、工作和生活带来许多不便。造成这种现象的原因之一，是现在学校教学中对书法课还缺乏足够的重视。近年来，情况虽有所改变，但还需要相当一段时间和全社会的努力才能改变这种状况。

学习书法需要严谨的作风和持久的意志力。要写出一幅好的书法作品，必然包括内容的选择，字的大小、书体、笔法、墨法，字的形体构造，章法，风格以至款识、钤印等一系列相关联的思考，在动笔写字前没有系统、严密的思考是不行的。此外，练字要持之以恒，讲求的是“曲不离口，拳不离手”，“三天打鱼、两天晒网”或“一曝十寒”都是不行的。所以，练字的过程也是培养意志力的过程。古代也有“人磨墨，墨磨人”之说。

综上所述，学习书法不仅可以培养写字的能力，而且可以增强审美意识和培养多种能力。它是一项全面提高我们文化素养和基本素质的“一举多得”的“系统工程”。

目 录

第一章 楷书的基本笔画	(1)
一、点	(3)
二、横	(4)
三、竖	(6)
四、撇	(7)
五、捺	(8)
六、钩	(9)
七、折	(13)
八、提	(19)
第二章 楷书的偏旁部首	(21)
一、字头类	(21)
二、字底类	(31)
三、字框类	(37)
四、左偏旁类	(40)
五、右偏旁类	(56)
第三章 楷书的结构规律	(61)
一、楷书的结构规律	(61)
二、楷书的结构技巧	(65)
第四章 楷书的艺术章法	(82)

第一章 楷书的基本笔画

笔画是构成汉字的最小结构单位，其特点是一笔写成不可分割。任何一个汉字都是由两个或两个以上的笔画，按照一定的规律和法则进行搭配组合而成。当然，“一、乙”除外。

笔画可以分为基本笔画和组合笔画两大类。基本笔画是最基本、最常用的笔画，共有八个，它们是“点、横、竖、撇、捺、折、钩、提”。

基本笔画表

名称	点	横	竖	撇	捺	折	钩	提
形状	丶	一	丨	丿	㇇	㇇	丨	㇇

这八个基本笔画还可以分成不同的形状，具有不同的名称。

组合笔画是由基本笔画组合而成的，笔画在形状上复杂些，但也要一气呵成。组合笔画如竖提“㇇”，它是由竖“丨”和提“㇇”组成的；横撇“フ”，它是由横“一”和撇“丿”组成的；横折钩“㇇”，它是由横“一”和竖钩“丨”组成的，等等。汉字楷书共有二十八个基本笔画（见附表）。

无论是基本笔画还是组合笔画，都是书写的基础。通过笔道的书写，可以锻炼手、指、腕控制笔的能力，掌握正确的用笔方法，表现汉字丰富的形态。同时，写好笔画还可为汉字的结构打好基础，通过笔道有机的组合，表现汉字结构丰富的形态特征。

基本笔画是造字的零部件，字的好坏完全取决于这些零部件。零部件质量好，则能保证字的质量，反之，则会造成字的质量下降。好比盖房子，基本笔画就如同砖、瓦、灰、沙、石及木料，如果这些东西质量不好，则房子的质量也会随之下降，甚至倒塌。

基本笔画的写法应从两个方面去把握，这就是用笔和姿态。从用笔来讲，要求抑扬顿挫，平稳起伏，流畅自然，一气呵成，切忌飘浮、颤抖等现象。当然，也不可僵硬，笔道出现疙瘩或生硬的棱角更是大忌。在笔道的姿态方面，要做到长短、大小、弧度、角度等方面的准确、和谐。书写笔画时，一般都有起笔、行笔、收笔等过程，要求过渡自然，书写连贯，笔画分明，提顿清楚。

附表：

汉字楷书二十八种常用笔画名称表

笔画	名称	例字	例字笔顺
丶	点	主	主字的第一笔
一	横	十	十字的第一笔
丨	竖	中	中字的第四笔
ノ	撇	人	人字的第一笔
㇇	捺	人	人字的第二笔
㇇	提	打	打字的第三笔
フ	横折	日	日字的第二笔
フ	横撇	叉	叉字的第一笔
㇇	竖折	区	区字的第四笔
㇇	撇折	私	私字的第六笔
㇇	竖提	氏	氏字的第二笔
㇇	竖弯	四	四字的第四笔
㇇	横折弯	彀	彀字的第二笔
㇇	横折提	说	说字的第二笔
㇇	撇点	女	女字的第一笔
㇇	竖折撇	专	专字的第三笔
㇇	横折折撇	及	及字的第二笔
㇇	横钩	买	买字的第一笔
㇇	竖钩	扛	扛字的第二笔
㇇	斜钩	戊	戊字的第三笔
㇇	卧钩	心	心字的第二笔
㇇	弯钩	子	子字的第二笔
㇇	横折钩	舟	舟字的第三笔
㇇	竖弯钩	儿	儿字的第二笔
㇇	横斜钩	飞	飞字的第一笔
㇇	横撇弯钩	队	队字的第一笔
㇇	竖折折钩	与	与字的第二笔
㇇	横折折折钩	杨	杨字的第五笔

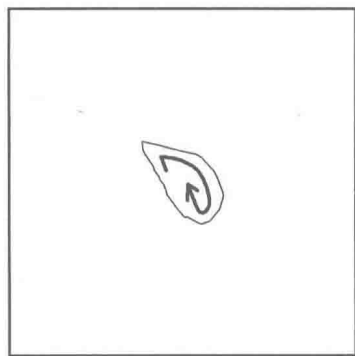
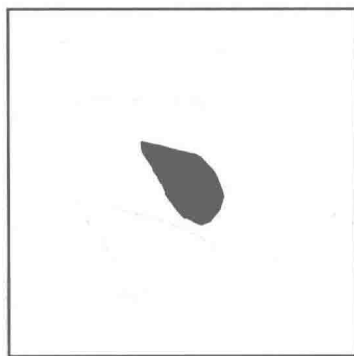
注：“㇇、㇇、㇇、㇇”四个笔画未收录。

一、点

“点”是基本笔画中最重要的一种笔画，因为其他笔画均可看成是点的延伸，所以有“落笔成点”的说法。在书法中，点画形体很小，却又有多种神态，这全凭运笔动作的细腻处理而成。点的种类较多，常见的有侧点、左点等。

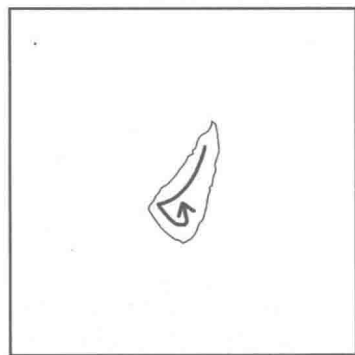
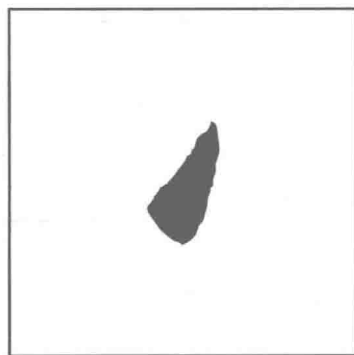
1. 侧点

侧点又称“右点”，是“点”中最多见的一种。其写法是：笔尖轻落纸，向右下（约呈45度）稍行即按笔，回锋收圆即可。其要点是：起笔要轻，按笔要实，收笔要圆满、果断，使其饱满健壮。



2. 左点

左点又叫“竖点”，常处于字的左边。其写法与侧点基本相同，只是起笔、行笔、收笔的方向不同。其要点同上。



二、横

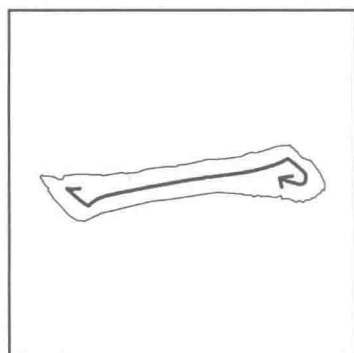
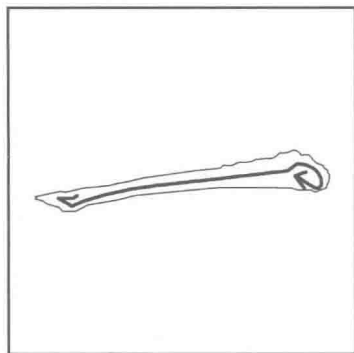
横在汉字的构架中，就像建造房屋时使用的横梁，起着重要的作用。由于其行笔路线比“点”长，所以要特别注意其行笔的平稳起伏。一般地说，它应略有向上的斜度，并有细微的粗细变化，以表现笔画的弹性和力度。

横，一般有长短之分和平斜之别，在短横之中又分左尖横和右尖横及粗细匀称的横。

1. 长横

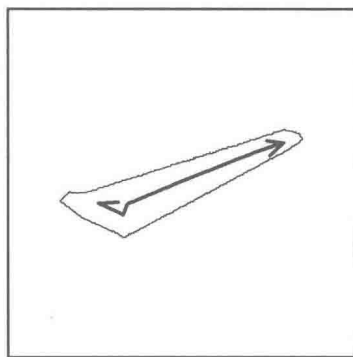
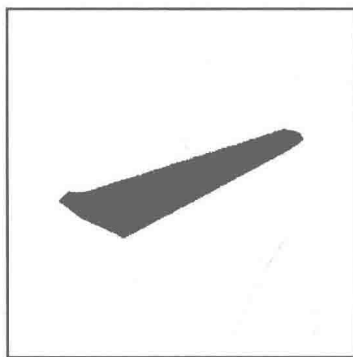
长横又称“平横”，它通常是一个字的主要笔画，按其起笔的方法不同，它又呈两种形态。一是起笔轻、取自上而下的虚势，轻落笔后向右行笔，力度逐渐加大，到收笔处，略向右下按笔，然后收圆。这种长横呈左轻右重之态，颇有情趣，一般用在字的上部。

另一种是起笔即按，稍顿后略提笔向右行笔。至收笔处，略向右下按笔、收圆。这种长横呈两头重、中间稍轻的状态，显得沉稳，一般用在字的下部。



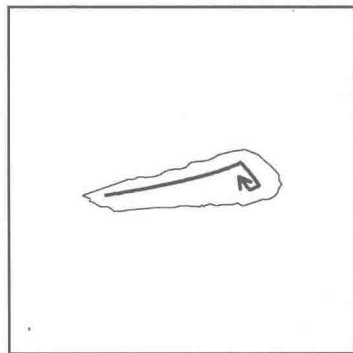
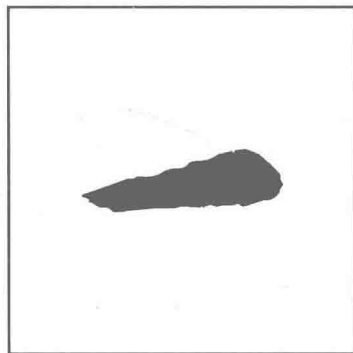
2. 斜横

斜横以其具有明显的倾斜度而得名。其写法与长横大体相似，但倾斜度要大。其要点是：斜度的掌握，要注意它与其他笔画的关系，即如何构成整字的平衡。这是较为难写的一种横画。



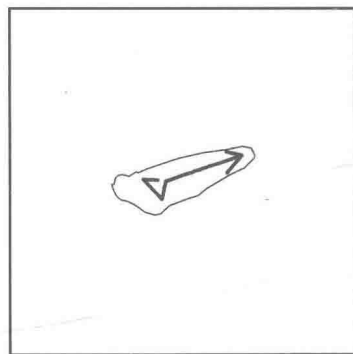
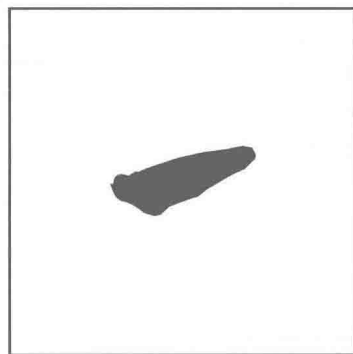
3. 左尖横

左尖横是短横的一种。其写法是：轻落笔，即向右行笔，渐加力，至收笔处稍稍按笔收圆便可。要注意按笔不可太重，起笔与行笔间不要顿笔。



4. 右尖横

右尖横也是短横的一种。其写法是：起笔稍按笔，然后迅速向右行笔，且渐行渐提，使笔画逐渐变细，有点类似“提”的写法，但比“提”要平一些。

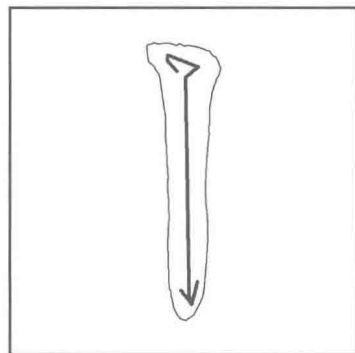


三、竖

竖画在字中起着支柱的作用，应写得挺拔劲健，有力拔千钧之势。有悬针竖、垂露竖等。

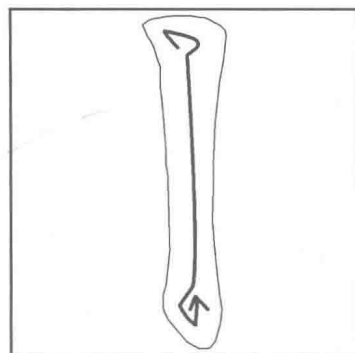
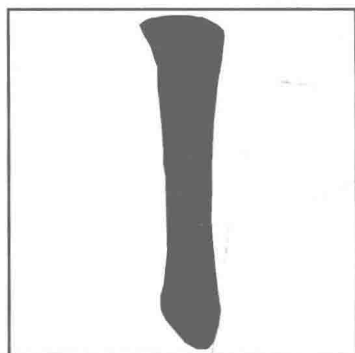
1. 悬针竖

悬针竖，像倒悬的钢针，笔画要正而直。其写法是：起笔轻轻一点，顺势向右下稍顿，提起转笔轻快向下行笔，收笔时，须力送笔画尾部，提笔空收出锋。



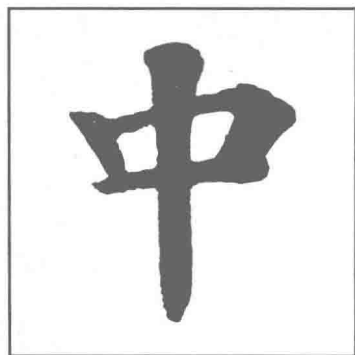
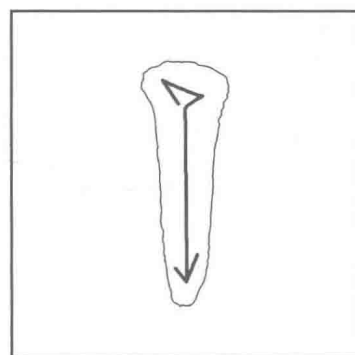
2. 垂露竖

垂露竖，因其笔画末端形似垂滴的露珠而得名。其写法是：上半部与悬针竖相同，下半部不要减力，收笔处稍顿，再回锋收笔。垂露竖的形态呈两端略粗、中部微细状，要直中见曲，挺拔有力。注意，封头之竖，常写垂露。



3. 短竖

短竖，其笔画末端要接写其他笔画。其写法上半部与悬针竖相同，只是比悬针竖稍短一些。

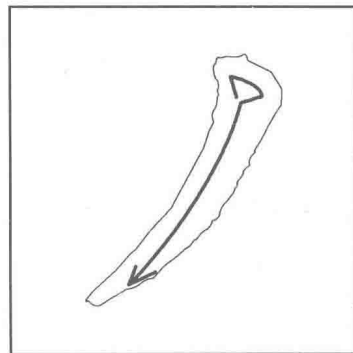
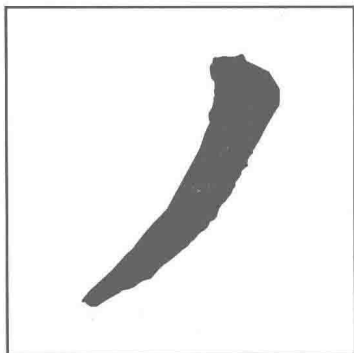


四、撇

撇在汉字中是一种具有很强的装饰性的笔画，有长撇、长曲撇、平撇等。

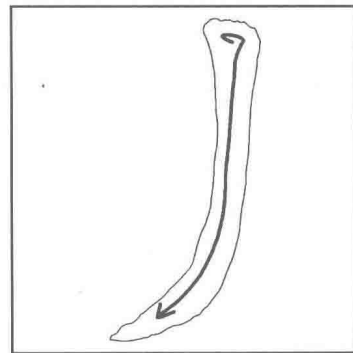
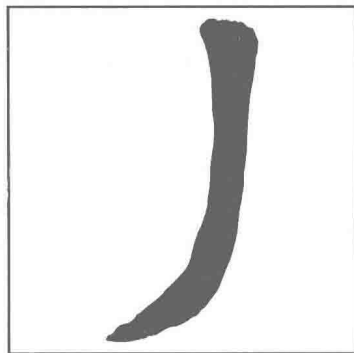
1. 长撇

长撇，形态像一根象牙。其写法是：斜落笔轻轻一点，然后向左下方撇出，笔力要送到笔画的尾部，提笔空收出锋。



2. 长曲撇

长曲撇，其上半部基本呈直线状，下半部呈弧弯状，弧度比长撇大，起、收笔与长撇相同。

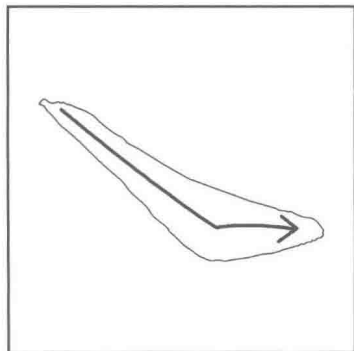


五、捺

捺画，也是汉字中具有装饰性的笔画，处理好了能增添神采，处理不好，不仅会影响整个字形的质量，还会影响通篇的章法。

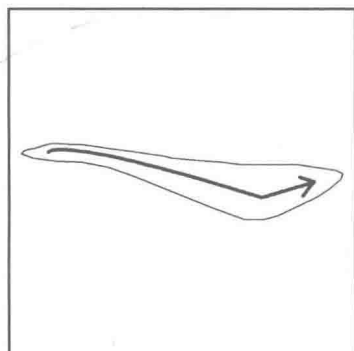
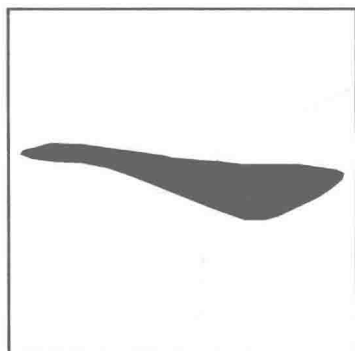
1. 斜捺

其写法是：顺锋落笔，向下呈45度角行笔，逐渐加力，至捺脚处重按笔，并驻笔蓄势，然后转锋向右由粗变细踢出。值得注意的是：捺脚处过渡要自然，捺脚宜平，最后也要空收笔，不要上翘或下搭。



2. 平捺

平捺，是基本笔画中较难写的一种笔画，其形态特征是平中带斜，一波三折。其写法是：轻落笔，向左下稍顿，然后回锋向右（略偏下）行笔，渐加力，并写出波折，至捺脚处，重按笔，向右（微偏上）踢出。值得注意的是：波折要自然，不能生硬或夸张。

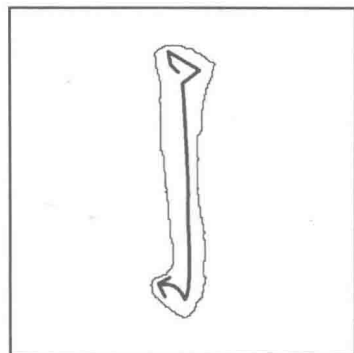
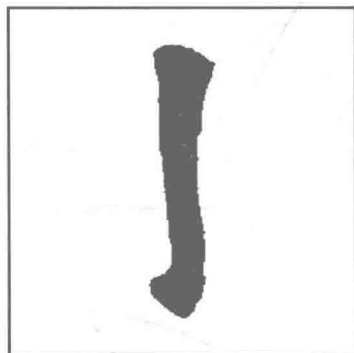


六、钩

钩画，是一种依附在其他笔画末端的笔画。它不能单独存在，依附在竖后叫“竖钩”，在横后的则叫“横钩”，以此类推。

1. 竖钩

竖钩，其起笔和行笔部分基本与竖画相同，当行笔至出钩处时，笔尖向左下稍按，驻笔蓄势，然后迅速踢出。出锋要尖锐短促，忌过长。



2. 横钩

横钩，要求写得连贯、大方、从容。其写法是：先按横画来写，至出钩处，向右下按笔、稍驻笔后出钩。钩角不宜太长或太立。

