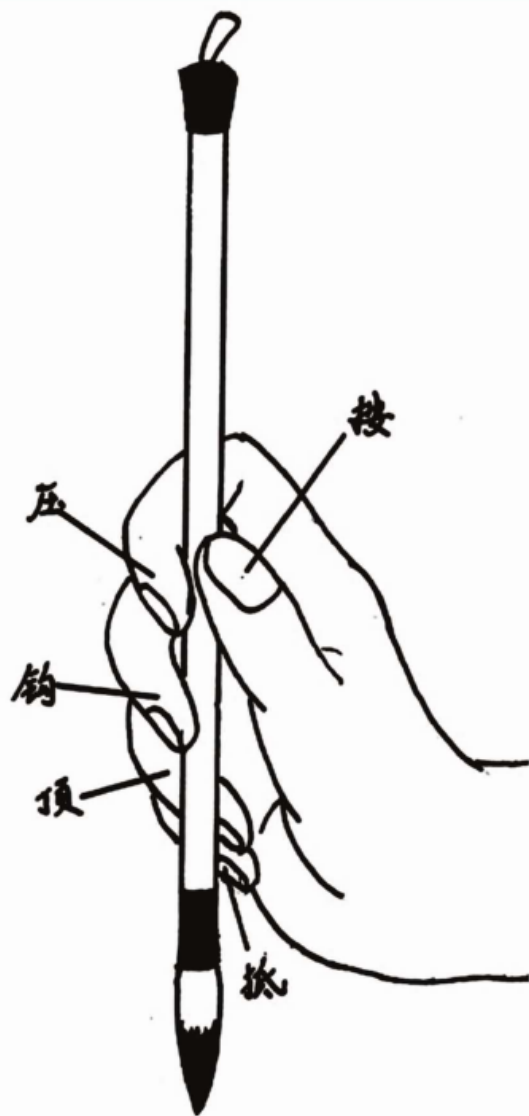


罗传志 编著



电子工业出版社

楷書技法教程



楷書技法教程

罗传志 编著



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

楷书技法教程 / 罗传志编著. -- 成都 : 电子科技大学出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5647-3996-6

I. ①楷... II. ①罗... III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 254785 号

楷书技法教程

罗传志 编著

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 李 鸿
责任编辑: 李 鸿
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 全国新华书店经销
印 刷: 成都宁强印务有限责任公司
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 11.25 字数 245 千字
版 次: 2016 年 10 月第一版
印 次: 2016 年 10 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-3996-6
定 价: 36.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话: (028) 83202323, 83256027。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

繼承祖先渾字
文明弘揚中華
書法藝術

祝賀羅傳志老師楷書技法教
程出版 為繁昌題



勿忘祖先漢字豐碑
傳承中華書法藝術

乙未年李秋羅傳志書



作者简介

罗传志，笔名雅墨山人。1944年1月于四川省射洪县出生，原雅砻江木材水运局退休职工。受祖辈的影响，从小就很喜爱书法、美术。特别是在幼年、青少年时代，就废寝忘食地去追求、寻觅、探索、学习书法知识。除受到祖辈的书法熏陶外，还到当地去求教名师前贤，在高人的指点和自己的努力下，年复一年，通过日积月累，取得了今天的成绩。

1966年参加工作后，利用空余时间收集和购买一些书法资料。有了资料就一遍遍反复认真去阅读、临习、研究各家书法作品，吸取了王羲之、欧阳询、赵孟頫等书法家的精髓，取形于初唐欧阳询的楷书结构字体，撰写小楷、大楷、美术字、变形美术字、行书、隶书、草书等字体。

此后的十余年里，以3寸~5寸的油漆刷子作笔，墨迹洒遍雅砻江中游两岸，无数乡镇，大街小巷的各个角落。

1982年8月，参加全国林业系统美术、书法展，以小楷入选，获优秀作品奖；美术《人生》作品入选，获三等奖……

1998年在攀枝花金沙江北岸的三堆子大山山体上面，用白色石灰浆写出了“长江造林”四个巨型大字，字高24米，宽18米。2003年4月在攀枝花金沙江北岸的银江镇后山山体上，用绿色的剑麻栽植出“天地春秋，浪淘金沙”八个巨型大字，字高32米，宽28米。为攀枝花增添了又一美景，受到无数游人的赞叹！



序

2014年春末夏初，阅读了罗传志先生编著的《楷书技法教程》的书稿。觉得这本书的内容丰富、基础扎实、结构完美、言简意赅、层次清楚、论述流畅，称得上是一本跨时代出类拔萃的创新佳作，更是书法教学中实用价值极高的一部工具参考书。现在电子科技大学出版社决定正式出版此书，愿借其一角，谈谈个人读后的感受。

通过阅读书稿和与作者交流，深深地感受到作者为人正直，品德高尚，处处可以触到昔时文人的礼节风貌。而且他一生勤勤恳恳、兢兢业业地去追求和研究中国传统书法艺术，写出了这本优秀的理论著述，足见其艺德双馨，其作品令人叹为观止，让人读后大有如获至宝、爱不释手之感。

本书分为上下两篇，作者仿照修房造屋程序一样来布局安排。上篇的主要任务提前做好下篇字体结构组合的后勤工作，预备足够的“人力”“物力”。物力，即纸、笔、墨、砚的识别，运用和管理等；人力，即身法（坐姿、立姿），指法、枕腕法、悬腕法、悬肘法、提抓法、握刷法、锋法等，都要讲究方法。

准备足够的基本笔画，即点、横、竖、撇、捺、钩、提、折八种，是最为重要的工作。而每种基本笔画又经扩充衍生为多种同类而又不同名的笔画，其中“点”就扩充为10种点，名称不同，组合进字体中位置也不同。又如“横”画，扩充为8种横，组合进一个字体中去，禁止雷同笔画出现，长短搭配，组合得当，从而显示出中国汉字之美。

填补空缺的名词，作者做得很完善，如在前人的书法字体中没有命名的笔画如下、言、玄、方、重等字，上部的长横无名称，作者为这类字命名为“天桥”。有了天桥，车从桥下过，人在桥上行，四通八达，安全方便。还有“中横”“横折折折捺”，都是前人没有命名的笔画。将上述3种笔画命名增补进书中去，是中华书法艺术中的一件好事，能使其代代相传。

有了上篇这8种基本笔画，以及从中演变出来的繁复多变的同类笔画，才满足了下篇楷书字体间架结构组合的圆满顺利进行，从而组合出字形各异、千姿百态、变化万千的中国汉字。从理论到字体造型，都产生了奇妙的效果。

我相信，这套将会成为全国广大书法爱好者，书法教师，中、小学以及大、中专学生的具有实用价值的工具书，供他们参考、学习、研究、借鉴、仿之。

文育才

2016年12月3日于北京

文育才先生，系中国文化名家联谊会会员，北大东方书画家协会正式会员、名誉校友，中国书画名家研究会副会长，2011年世界第二次文艺复兴先驱者评选活动中脱颖而出（中国大陆等3人），中国国家书画院副院长，中国国家特级书法大师。

前 言

书法，中华之瑰宝。书法的理论与技法，学者之重要。为继承和弘扬中华的传统文化艺术，提高书法的技巧和质量，笔者编写了这本《楷书技法教程》。本书可作为小学、中学和师范学院的书法实用教材，也可作为书法爱好者自学之用。期望本书能够对教育工作尽到一份微薄之力。在书法艺术上，对增长学生的知识，培养学生学习，写好中华祖先留给后代特有的传统文化艺术发挥一定的作用。

本书共有八章，第一章到第三章的内容为概要阐述书法的由来，简单介绍了文房四宝以及楷书的框架——字格。第四章的内容为楷书技法，包括笔法、腕法和锋法等。第五章的内容为楷书的基本笔画，对八种基本笔画和复合笔画的写法与组合法的运用，以笔画图例同实用字例相结合，并在字例后面给予了详细说明。第六章较为详细地讲解了楷书的间架结构理论知识，即平正、匀称、识别字形 确定字心和掌握字体的重心，是学者必须掌握的要领。第七章主要介绍汉字间架结构组合的八种方法。即横竖排列法、笔画为首 重心定位法、部首字头定位法、合体字的结构组合法、包围结构组合法、品字形结构组合法、错综形结构组合法和繁密形结构组合法，共有 162 个字例。并在说明下面增设了由小格组成的与字例相同的若干同类字，以字例和说明相结合，供参考、借鉴、学习、仿写，达到见多识广的目的。第八章为书画同源系列，包括书法和绘画欣赏。

本书的原则是从理论上讲、练、看、读、临相结合，力求语言通俗易懂。并考虑到青少年学生和被电脑替代多年、不用毛笔书写汉字的中青年教师，对书法技艺的许

多词语比较生疏，这些词语将反反复复出现在“基本笔画”和“间架结构”的理论和说明中。如：字体的重心、字心、左伸右展、主笔、逆锋、顿锋、折锋、挫锋、蹲锋等，这些书法名词，通过多次出现，才能使学生牢固地记住千姿百态、变化万千的汉字。

为了让读者广泛了解和运用千变万化的汉字结构，适应发展的需要，本书列举了《现代汉语词典》中收集的常用偏旁部首，还收集了在电脑库存中没有贮存的和在字典、词典中没有单独排列的字头、部首以及基本笔画。基本笔画包括第五章第三节中的“横跨上部——天桥”和“中横”、第六节中的“棱角捺”和第十节中的“横折折折捺”。确定了这四种基本笔画的名称，同时分别绘制了“运笔路线图”和“运笔路线说明”，图例与理论相结合。再如字头、部首和包围类有：“𠂇、𠂉、𠂊、𠂋、𠂌、𠂍、𠂎、𠂏、𠂐、𠂑、𠂒、𠂓、𠂔、𠂕、𠂖、𠂗、𠂘、𠂙、𠂚、𠂛、𠂜、𠂝、𠂞、𠂟、𠂠、𠂡、𠂢、𠂣、𠂤、𠂥、𠂦、𠂧、𠂨、𠂩、𠂪、𠂫、𠂬、𠂭、𠂮、𠂯、𠂰、𠂱、𠂲、𠂳、𠂴、𠂵、𠂶、𠂷、𠂸、𠂹、𠂺、𠂻、𠂼、𠂽、𠂾、𠂿、𠃀、𠃁、𠃂、𠃃、𠃄、𠃅、𠃆、𠃇、𠃈、𠃉、𠃊、𠃋、𠃌、𠃍、𠃎、𠃏、𠃐、𠃑、𠃒、𠃓、𠃔、𠃕、𠃖、𠃗、𠃘、𠃙、𠃚、𠃛、𠃜、𠃝、𠃞、𠃟、𠃠、𠃡、𠃢、𠃣、𠃤、𠃥、𠃦、𠃧、𠃨、𠃩、𠃪、𠃫、𠃬、𠃭、𠃮、𠃯、𠃰、𠃱、𠃲、𠃳、𠃴、𠃵、𠃶、𠃷、𠃸、𠃹、𠃺、𠃻、𠃼、𠃽、𠃾、𠃿、𠄀、𠄁、𠄂、𠄃、𠄄、𠄅、𠄆、𠄇、𠄈、𠄉、𠄊、𠄋、𠄌、𠄍、𠄎、𠄏、𠄐、𠄑、𠄒、𠄓、𠄔、𠄕、𠄖、𠄗、𠄘、𠄙、𠄚、𠄛、𠄜、𠄝、𠄞、𠄟、𠄠、𠄡、𠄢、𠄣、𠄤、𠄥、𠄦、𠄧、𠄨、𠄩、𠄪、𠄫、𠄬、𠄭、𠄮、𠄯、𠄰、𠄱、𠄲、𠄳、𠄴、𠄵、𠄶、𠄷、𠄸、𠄹、𠄺、𠄻、𠄼、𠄽、𠄾、𠄿、𠅀、𠅁、𠅂、𠅃、𠅄、𠅅、𠅆、𠅇、𠅈、𠅉、𠅊、𠅋、𠅌、𠅍、𠅎、𠅏、𠅐、𠅑、𠅒、𠅓、𠅔、𠅕、𠅖、𠅗、𠅘、𠅙、𠅚、𠅛、𠅜、𠅝、𠅞、𠅟、𠅠、𠅡、𠅢、𠅣、𠅤、𠅥、𠅦、𠅧、𠅨、𠅩、𠅪、𠅫、𠅬、𠅭、𠅮、𠅯、𠅰、𠅱、𠅲、𠅳、𠅴、𠅵、𠅶、𠅷、𠅸、𠅹、𠅺、𠅻、𠅼、𠅽、𠅾、𠅿、𠆀、𠆁、𠆂、𠆃、𠆄、𠆅、𠆆、𠆇、𠆈、𠆉、𠆊、𠆋、𠆌、𠆍、𠆎、𠆏、𠆐、𠆑、𠆒、𠆓、𠆔、𠆕、𠆖、𠆗、𠆘、𠆙、𠆚、𠆛、𠆜、𠆝、𠆞、𠆟、𠆠、𠆡、𠆢、𠆣、𠆤、𠆥、𠆦、𠆧、𠆨、𠆩、𠆪、𠆫、𠆬、𠆭、𠆮、𠆯、𠆰、𠆱、𠆲、𠆳、𠆴、𠆵、𠆶、𠆷、𠆸、𠆹、𠆺、𠆻、𠆼、𠆽、𠆾、𠆿、𠇀、𠇁、𠇂、𠇃、𠇄、𠇅、𠇆、𠇇、𠇈、𠇉、𠇊、𠇋、𠇌、𠇍、𠇎、𠇏、𠇐、𠇑、𠇒、𠇓、𠇔、𠇕、𠇖、𠇗、𠇘、𠇙、𠇚、𠇛、𠇜、𠇝、𠇞、𠇟、𠇠、𠇡、𠇢、𠇣、𠇤、𠇥、𠇦、𠇧、𠇨、𠇩、𠇪、𠇫、𠇬、𠇭、𠇮、𠇯、𠇰、𠇱、𠇲、𠇳、𠇴、𠇵、𠇶、𠇷、𠇸、𠇹、𠇺、𠇻、𠇼、𠇽、𠇾、𠇿、𠈀、𠈁、𠈂、𠈃、𠈄、𠈅、𠈆、𠈇、𠈈、𠈉、𠈊、𠈋、𠈌、𠈍、𠈎、𠈏、𠈐、𠈑、𠈒、𠈓、𠈔、𠈕、𠈖、𠈗、𠈘、𠈙、𠈚、𠈛、𠈜、𠈝、𠈞、𠈟、𠈠、𠈡、𠈢、𠈣、𠈤、𠈥、𠈦、𠈧、𠈨、𠈩、𠈪、𠈫、𠈬、𠈭、𠈮、𠈯、𠈰、𠈱、𠈲、𠈳、𠈴、𠈵、𠈶、𠈷、𠈸、𠈹、𠈺、𠈻、𠈼、𠈽、𠈾、𠈿、𠉀、𠉁、𠉂、𠉃、𠉄、𠉅、𠉆、𠉇、𠉈、𠉉、𠉊、𠉋、𠉌、𠉍、𠉎、𠉏、𠉐、𠉑、𠉒、𠉓、𠉔、𠉕、𠉖、𠉗、𠉘、𠉙、𠉚、𠉛、𠉜、𠉝、𠉞、𠉟、𠉠、𠉡、𠉢、𠉣、𠉤、𠉥、𠉦、𠉧、𠉨、𠉩、𠉪、𠉫、𠉬、𠉭、𠉮、𠉯、𠉰、𠉱、𠉲、𠉳、𠉴、𠉵、𠉶、𠉷、𠉸、𠉹、𠉺、𠉻、𠉼、𠉽、𠉾、𠉿、𠊀、𠊁、𠊂、𠊃、𠊄、𠊅、𠊆、𠊇、𠊈、𠊉、𠊊、𠊋、𠊌、𠊍、𠊎、𠊏、𠊐、𠊑、𠊒、𠊓、𠊔、𠊕、𠊖、𠊗、𠊘、𠊙、𠊚、𠊛、𠊜、𠊝、𠊞、𠊟、𠊠、𠊡、𠊢、𠊣、𠊤、𠊥、𠊦、𠊧、𠊨、𠊩、𠊪、𠊫、𠊬、𠊭、𠊮、𠊯、𠊰、𠊱、𠊲、𠊳、𠊴、𠊵、𠊶、𠊷、𠊸、𠊹、𠊺、𠊻、𠊼、𠊽、𠊾、𠊿、𠋀、𠋁、𠋂、𠋃、𠋄、𠋅、𠋆、𠋇、𠋈、𠋉、𠋊、𠋋、𠋌、𠋍、𠋎、𠋏、𠋐、𠋑、𠋒、𠋓、𠋔、𠋕、𠋖、𠋗、𠋘、𠋙、𠋚、𠋛、𠋜、𠋝、𠋞、𠋟、𠋠、𠋡、𠋢、𠋣、𠋤、𠋥、𠋦、𠋧、𠋨、𠋩、𠋪、𠋫、𠋬、𠋭、𠋮、𠋯、𠋰、𠋱、𠋲、𠋳、𠋴、𠋵、𠋶、𠋷、𠋸、𠋹、𠋺、𠋻、𠋼、𠋽、𠋾、𠋿、𠌀、𠌁、𠌂、𠌃、𠌄、𠌅、𠌆、𠌇、𠌈、𠌉、𠌊、𠌋、𠌌、𠌍、𠌎、𠌏、𠌐、𠌑、𠌒、𠌓、𠌔、𠌕、𠌖、𠌗、𠌘、𠌙、𠌚、𠌛、𠌜、𠌝、𠌞、𠌟、𠌠、𠌡、𠌢、𠌣、𠌤、𠌥、𠌦、𠌧、𠌨、𠌩、𠌪、𠌫、𠌬、𠌭、𠌮、𠌯、𠌰、𠌱、𠌲、𠌳、𠌴、𠌵、𠌶、𠌷、𠌸、𠌹、𠌺、𠌻、𠌼、𠌽、𠌾、𠌿、𠍀、𠍁、𠍂、𠍃、𠍄、𠍅、𠍆、𠍇、𠍈、𠍉、𠍊、𠍋、𠍌、𠍍、𠍎、𠍏、𠍐、𠍑、𠍒、𠍓、𠍔、𠍕、𠍖、𠍗、𠍘、𠍙、𠍚、𠍛、𠍜、𠍝、𠍞、𠍟、𠍠、𠍡、𠍢、𠍣、𠍤、𠍥、𠍦、𠍧、𠍨、𠍩、𠍪、𠍫、𠍬、𠍭、𠍮、𠍯、𠍰、𠍱、𠍲、𠍳、𠍴、𠍵、𠍶、𠍷、𠍸、𠍹、𠍺、𠍻、𠍼、𠍽、𠍾、𠍿、𠎀、𠎁、𠎂、𠎃、𠎄、𠎅、𠎆、𠎇、𠎈、𠎉、𠎊、𠎋、𠎌、𠎍、𠎎、𠎏、𠎐、𠎑、𠎒、𠎓、𠎔、𠎕、𠎖、𠎗、𠎘、𠎙、𠎚、𠎛、𠎜、𠎝、𠎞、𠎟、𠎠、𠎡、𠎢、𠎣、𠎤、𠎥、𠎦、𠎧、𠎨、𠎩、𠎪、𠎫、𠎬、𠎭、𠎮、𠎯、𠎰、𠎱、𠎲、𠎳、𠎴、𠎵、𠎶、𠎷、𠎸、𠎹、𠎺、𠎻、𠎼、𠎽、𠎾、𠎿、𠏀、𠏁、𠏂、𠏃、𠏄、𠏅、𠏆、𠏇、𠏈、𠏉、𠏊、𠏋、𠏌、𠏍、𠏎、𠏏、𠏐、𠏑、𠏒、𠏓、𠏔、𠏕、𠏖、𠏗、𠏘、𠏙、𠏚、𠏛、𠏜、𠏝、𠏞、𠏟、𠏠、𠏡、𠏢、𠏣、𠏤、𠏥、𠏦、𠏧、𠏨、𠏩、𠏪、𠏫、𠏬、𠏭、𠏮、𠏯、𠏰、𠏱、𠏲、𠏳、𠏴、𠏵、𠏶、𠏷、𠏸、𠏹、𠏺、𠏻、𠏼、𠏽、𠏾、𠏿、𠐀、𠐁、𠐂、𠐃、𠐄、𠐅、𠐆、𠐇、𠐈、𠐉、𠐊、𠐋、𠐌、𠐍、𠐎、𠐏、𠐐、𠐑、𠐒、𠐓、𠐔、𠐕、𠐖、𠐗、𠐘、𠐙、𠐚、𠐛、𠐜、𠐝、𠐞、𠐟、𠐠、𠐡、𠐢、𠐣、𠐤、𠐥、𠐦、𠐧、𠐨、𠐩、𠐪、𠐫、𠐬、𠐭、𠐮、𠐯、𠐰、𠐱、𠐲、𠐳、𠐴、𠐵、𠐶、𠐷、𠐸、𠐹、𠐺、𠐻、𠐼、𠐽、𠐾、𠐿、𠑀、𠑁、𠑂、𠑃、𠑄、𠑅、𠑆、𠑇、𠑈、𠑉、𠑊、𠑋、𠑌、𠑍、𠑎、𠑏、𠑐、𠑑、𠑒、𠑓、𠑔、𠑕、𠑖、𠑗、𠑘、𠑙、𠑚、𠑛、𠑜、𠑝、𠑞、𠑟、𠑠、𠑡、𠑢、𠑣、𠑤、𠑥、𠑦、𠑧、𠑨、𠑩、𠑪、𠑫、𠑬、𠑭、𠑮、𠑯、𠑰、𠑱、𠑲、𠑳、𠑴、𠑵、𠑶、𠑷、𠑸、𠑹、𠑺、𠑻、𠑼、𠑽、𠑾、𠑿、𠒀、𠒁、𠒂、𠒃、𠒄、𠒅、𠒆、𠒇、𠒈、𠒉、𠒊、𠒋、𠒌、𠒍、𠒎、𠒏、𠒐、𠒑、𠒒、𠒓、𠒔、𠒕、𠒖、𠒗、𠒘、𠒙、𠒚、𠒛、𠒜、𠒝、𠒞、𠒟、𠒠、𠒡、𠒢、𠒣、𠒤、𠒥、𠒦、𠒧、𠒨、𠒩、𠒪、𠒫、𠒬、𠒭、𠒮、𠒯、𠒰、𠒱、𠒲、𠒳、𠒴、𠒵、𠒶、𠒷、𠒸、𠒹、𠒺、𠒻、𠒼、𠒽、𠒾、𠒿、𠓀、𠓁、𠓂、𠓃、𠓄、𠓅、𠓆、𠓇、𠓈、𠓉、𠓊、𠓋、𠓌、𠓍、𠓎、𠓏、𠓐、𠓑、𠓒、𠓓、𠓔、𠓕、𠓖、𠓗、𠓘、𠓙、𠓚、𠓛、𠓜、𠓝、𠓞、𠓟、𠓠、𠓡、𠓢、𠓣、𠓤、𠓥、𠓦、𠓧、𠓨、𠓩、𠓪、𠓫、𠓬、𠓭、𠓮、𠓯、𠓰、𠓱、𠓲、𠓳、𠓴、𠓵、𠓶、𠓷、𠓸、𠓹、𠓺、𠓻、𠓼、𠓽、𠓾、𠓿、𠔀、𠔁、𠔂、𠔃、𠔄、𠔅、𠔆、𠔇、𠔈、𠔉、𠔊、𠔋、𠔌、𠔍、𠔎、𠔏、𠔐、𠔑、𠔒、𠔓、𠔔、𠔕、𠔖、𠔗、𠔘、𠔙、𠔚、𠔛、𠔜、𠔝、𠔞、𠔟、𠔠、𠔡、𠔢、𠔣、𠔤、𠔥、𠔦、𠔧、𠔨、𠔩、𠔪、𠔫、𠔬、𠔭、𠔮、𠔯、𠔰、𠔱、𠔲、𠔳、𠔴、𠔵、𠔶、𠔷、𠔸、𠔹、𠔺、𠔻、𠔼、𠔽、𠔾、𠔿、𠕀、𠕁、𠕂、𠕃、𠕄、𠕅、𠕆、𠕇、𠕈、𠕉、𠕊、𠕋、𠕌、𠕍、𠕎、𠕏、𠕐、𠕑、𠕒、𠕓、𠕔、𠕕、𠕖、𠕗、𠕘、𠕙、𠕚、𠕛、𠕜、𠕝、𠕞、𠕟、𠕠、𠕡、𠕢、𠕣、𠕤、𠕥、𠕦、𠕧、𠕨、𠕩、𠕪、𠕫、𠕬、𠕭、𠕮、𠕯、𠕰、𠕱、𠕲、𠕳、𠕴、𠕵、𠕶、𠕷、𠕸、𠕹、𠕺、𠕻、𠕼、𠕽、𠕾、𠕿、𠖀、𠖁、𠖂、𠖃、𠖄、𠖅、𠖆、𠖇、𠖈、𠖉、𠖊、𠖋、𠖌、𠖍、𠖎、𠖏、𠖐、𠖑、𠖒、𠖓、𠖔、𠖕、𠖖、𠖗、𠖘、𠖙、𠖚、𠖛、𠖜、𠖝、𠖞、𠖟、𠖠、𠖡、𠖢、𠖣、𠖤、𠖥、𠖦、𠖧、𠖨、𠖩、𠖪、𠖫、𠖬、𠖭、𠖮、𠖯、𠖰、𠖱、𠖲、𠖳、𠖴、𠖵、𠖶、𠖷、𠖸、𠖹、𠖺、𠖻、𠖼、𠖽、𠖾、𠖿、𠗀、𠗁、𠗂、𠗃、𠗄、𠗅、𠗆、𠗇、𠗈、𠗉、𠗊、𠗋、𠗌、𠗍、𠗎、𠗏、𠗐、𠗑、𠗒、𠗓、𠗔、𠗕、𠗖、𠗗、𠗘、𠗙、𠗚、𠗛、𠗜、𠗝、𠗞、𠗟、𠗠、𠗡、𠗢、𠗣、𠗤、𠗥、𠗦、𠗧、𠗨、𠗩、𠗪、𠗫、𠗬、𠗭、𠗮、𠗯、𠗰、𠗱、𠗲、𠗳、𠗴、𠗵、𠗶、𠗷、𠗸、𠗹、𠗺、𠗻、𠗼、𠗽、𠗾、𠗿、𠘀、𠘁、𠘂、𠘃、𠘄、𠘅、𠘆、𠘇、𠘈、𠘉、𠘊、𠘋、𠘌、𠘍、𠘎、𠘏、𠘐、𠘑、𠘒、𠘓、𠘔、𠘕、𠘖、𠘗、𠘘、𠘙、𠘚、𠘛、𠘜、𠘝、𠘞、𠘟、𠘠、𠘡、𠘢、𠘣、𠘤、𠘥、𠘦、𠘧、𠘨、𠘩、𠘪、𠘫、𠘬、𠘭、𠘮、𠘯、𠘰、𠘱、𠘲、𠘳、𠘴、𠘵、𠘶、𠘷、𠘸、𠘹、𠘺、𠘻、𠘼、𠘽、𠘾、𠘿、𠙀、𠙁、𠙂、𠙃、𠙄、𠙅、𠙆、𠙇、𠙈、𠙉、𠙊、𠙋、𠙌、𠙍、𠙎、𠙏、𠙐、𠙑、𠙒、𠙓、𠙔、𠙕、𠙖、𠙗、𠙘、𠙙、𠙚、𠙛、𠙜、𠙝、𠙞、𠙟、𠙠、𠙡、𠙢、𠙣、𠙤、𠙥、𠙦、𠙧、𠙨、𠙩、𠙪、𠙫、𠙬、𠙭、𠙮、𠙯、𠙰、𠙱、𠙲、𠙳、𠙴、𠙵、𠙶、𠙷、𠙸、𠙹、𠙺、𠙻、𠙼、𠙽、𠙾、𠙿、𠚀、𠚁、𠚂、𠚃、𠚄、𠚅、𠚆、𠚇、𠚈、𠚉、𠚊、𠚋、𠚌、𠚍、𠚎、𠚏、𠚐、𠚑、𠚒、𠚓、𠚔、𠚕、𠚖、𠚗、𠚘、𠚙、𠚚、𠚛、𠚜、𠚝、𠚞、𠚟、𠚠、𠚡、𠚢、𠚣、𠚤、𠚥、𠚦、𠚧、𠚨、𠚩、𠚪、𠚫、𠚬、𠚭、𠚮、𠚯、𠚰、𠚱、𠚲、𠚳、𠚴、𠚵、𠚶、𠚷、𠚸、𠚹、𠚺、𠚻、𠚼、𠚽、𠚾、𠚿、𠛀、𠛁、𠛂、𠛃、𠛄、𠛅、𠛆、𠛇、𠛈、𠛉、𠛊、𠛋、𠛌、𠛍、𠛎、𠛏、𠛐、𠛑、𠛒、𠛓、𠛔、𠛕、𠛖、𠛗、𠛘、𠛙、𠛚、𠛛、𠛜、𠛝、𠛞、𠛟、𠛠、𠛡、𠛢、𠛣、𠛤、𠛥、𠛦、𠛧、𠛨、𠛩、𠛪、𠛫、𠛬、𠛭、𠛮、𠛯、𠛰、𠛱、𠛲、𠛳、𠛴、𠛵、𠛶、𠛷、𠛸、𠛹、𠛺、𠛻、𠛼、𠛽、𠛾、𠛿、𠜀、𠜁、𠜂、𠜃、𠜄、𠜅、𠜆、𠜇、𠜈、𠜉、𠜊、𠜋、𠜌、𠜍、𠜎、𠜏、𠜐、𠜑、𠜒、𠜓、𠜔、𠜕、𠜖、𠜗、𠜘、𠜙、𠜚、𠜛、𠜜、𠜝、𠜞、𠜟、𠜠、𠜡、𠜢、𠜣、𠜤、𠜥、𠜦、𠜧、𠜨、𠜩、𠜪、𠜫、𠜬、𠜭、𠜮、𠜯、𠜰、𠜱、𠜲、𠜳、𠜴、𠜵、𠜶、𠜷、𠜸、𠜹、𠜺、𠜻、𠜼、𠜽、𠜾、𠜿、𠝀、𠝁、𠝂、𠝃、𠝄、𠝅、𠝆、𠝇、𠝈、𠝉、𠝊、𠝋、𠝌、𠝍、𠝎、𠝏、𠝐、𠝑、𠝒、𠝓、𠝔、𠝕、𠝖、𠝗、𠝘、𠝙、𠝚、𠝛、𠝜、𠝝、𠝞、𠝟、𠝠、𠝡、𠝢、𠝣、𠝤、𠝥、𠝦、𠝧、𠝨、𠝩、𠝪、𠝫、𠝬、𠝭、𠝮、𠝯、𠝰、𠝱、𠝲、𠝳、𠝴、𠝵、𠝶、𠝷、𠝸、𠝹、𠝺、𠝻、𠝼、𠝽、𠝾、𠝿、𠞀、𠞁、𠞂、𠞃、𠞄、𠞅、𠞆、𠞇、𠞈、𠞉、𠞊、𠞋、𠞌、𠞍、𠞎、𠞏、𠞐、𠞑、𠞒、𠞓、𠞔、𠞕、𠞖、𠞗、𠞘、𠞙、𠞚、𠞛、𠞜、𠞝、𠞞、𠞟、𠞠、𠞡、𠞢、𠞣、𠞤、𠞥、𠞦、𠞧、𠞨、𠞩、𠞪、𠞫、𠞬、𠞭、𠞮、𠞯、𠞰、𠞱、𠞲、𠞳、𠞴、𠞵、𠞶、𠞷、𠞸、𠞹、𠞺、𠞻、𠞼、𠞽、𠞾、𠞿、𠟀、𠟁、𠟂、𠟃、𠟄、𠟅、𠟆、𠟇、𠟈、𠟉、𠟊、𠟋、𠟌、𠟍、𠟎、𠟏、𠟐、𠟑、𠟒、𠟓、𠟔、𠟕、𠟖、𠟗、𠟘、𠟙、𠟚、𠟛、𠟜、𠟝、𠟞、𠟟、𠟠、𠟡、𠟢、𠟣、𠟤、𠟥、𠟦、𠟧、𠟨、𠟩、𠟪、𠟫、𠟬、𠟭、𠟮、𠟯、𠟰、𠟱、𠟲、𠟳、𠟴、𠟵、𠟶、𠟷、𠟸、𠟹、𠟺、𠟻、𠟼、𠟽、𠟾、𠟿、𠠀、𠠁、𠠂、𠠃、𠠄、𠠅、𠠆、𠠇、𠠈、𠠉、𠠊、𠠋、𠠌、𠠍、𠠎、𠠏、𠠐、𠠑、𠠒、𠠓、𠠔、𠠕、𠠖、𠠗、𠠘、𠠙、𠠚、𠠛、𠠜、𠠝、𠠞、𠠟、𠠠、𠠡、𠠢、𠠣、𠠤、𠠥、𠠦、𠠧、𠠨、𠠩、𠠪、𠠫、𠠬、𠠭、𠠮、𠠯、𠠰、𠠱、𠠲、𠠳、𠠴、𠠵、𠠶、𠠷、𠠸、𠠹、𠠺、𠠻、𠠼、𠠽、𠠾、𠠿、𠡀、𠡁、𠡂、𠡃、𠡄、𠡅、𠡆、𠡇、𠡈、𠡉、𠡊、𠡋、𠡌、𠡍、𠡎、𠡏、𠡐、𠡑、𠡒、𠡓、𠡔、𠡕、𠡖、𠡗、𠡘、𠡙、𠡚、𠡛、𠡜、𠡝、𠡞、𠡟、𠡠、𠡡、𠡢、𠡣、𠡤、𠡥、𠡦、𠡧、𠡨、𠡩、𠡪、𠡫、𠡬、𠡭、𠡮、𠡯、𠡰、𠡱、𠡲、𠡳、𠡴、𠡵、𠡶、𠡷、𠡸、𠡹、𠡺、𠡻、𠡼、𠡽、𠡾、𠡿、𠢀、𠢁、𠢂、𠢃、𠢄、𠢅、𠢆、𠢇、𠢈、𠢉、𠢊、𠢋、𠢌、𠢍、𠢎、𠢏、𠢐、𠢑、𠢒、𠢓、𠢔、𠢕、𠢖、𠢗、𠢘、𠢙、𠢚、𠢛、𠢜、𠢝、𠢞、𠢟、𠢠、𠢡、𠢢、𠢣、𠢤、𠢥、𠢦、𠢧、𠢨、𠢩、𠢪、𠢫、𠢬、𠢭、𠢮、𠢯、𠢰、𠢱、𠢲、𠢳、𠢴、𠢵、𠢶、𠢷、𠢸、𠢹、𠢺、𠢻、𠢼、𠢽、𠢾、𠢿、𠣀、𠣁、𠣂、𠣃、𠣄、𠣅、𠣆、𠣇、𠣈、𠣉、𠣊、𠣋、𠣌、𠣍、𠣎、𠣏、𠣐、𠣑、𠣒、𠣓、𠣔、𠣕、𠣖、𠣗、𠣘、𠣙、𠣚、𠣛、𠣜、𠣝、𠣞、𠣟、𠣠、𠣡、𠣢、𠣣、𠣤、𠣥、𠣦、𠣧、𠣨、𠣩、𠣪、𠣫、𠣬、𠣭、𠣮、𠣯、𠣰、𠣱、𠣲、𠣳、𠣴、𠣵、𠣶、𠣷、𠣸、𠣹、𠣺、𠣻、𠣼、𠣽、𠣾、𠣿、𠤀、𠤁、𠤂、𠤃、𠤄、𠤅、𠤆、𠤇、𠤈、𠤉、𠤊、𠤋、𠤌、𠤍、𠤎、𠤏、𠤐、𠤑、𠤒、𠤓、𠤔、𠤕、𠤖、𠤗、𠤘、𠤙、𠤚、𠤛、𠤜、𠤝、𠤞、𠤟、𠤠、𠤡、𠤢、𠤣、𠤤、𠤥、𠤦、𠤧、𠤨、𠤩、𠤪、𠤫、𠤬、𠤭、𠤮、𠤯、𠤰、𠤱、𠤲、𠤳、𠤴、𠤵、𠤶、𠤷、𠤸、𠤹、𠤺、𠤻、𠤼、𠤽、𠤾、𠤿、𠥀、𠥁、𠥂、𠥃、𠥄、𠥅、𠥆、𠥇、𠥈、𠥉、𠥊、𠥋、𠥌、𠥍、𠥎、𠥏、𠥐、𠥑、𠥒、𠥓、𠥔、𠥕、𠥖、𠥗、𠥘、𠥙、𠥚、𠥛、𠥜、𠥝、𠥞、𠥟、𠥠、𠥡、𠥢、𠥣、𠥤、𠥥、𠥦、𠥧、𠥨、𠥩、𠥪、𠥫、𠥬、𠥭、𠥮、𠥯、𠥰、𠥱、𠥲、𠥳、𠥴、𠥵、𠥶、𠥷、𠥸、𠥹、𠥺、𠥻、𠥼、𠥽、𠥾、𠥿、𠦀、𠦁、𠦂、𠦃、𠦄、𠦅、𠦆、𠦇、𠦈、𠦉、𠦊、𠦋、𠦌、𠦍、𠦎、𠦏、𠦐、𠦑、𠦒、𠦓、𠦔、𠦕、𠦖、𠦗、𠦘、𠦙、𠦚、𠦛、𠦜、𠦝、𠦞、𠦟、𠦠、𠦡、𠦢、𠦣、𠦤、𠦥、𠦦、𠦧、𠦨、𠦩、𠦪、𠦫、𠦬、𠦭、𠦮、𠦯、𠦰、𠦱、𠦲、𠦳、𠦴、𠦵、𠦶、𠦷、𠦸、𠦹、𠦺、𠦻、𠦼、𠦽、𠦾、𠦿、𠧀、𠧁、𠧂、𠧃、𠧄、𠧅、𠧆、𠧇、𠧈、𠧉、𠧊、𠧋、𠧌、𠧍、𠧎、𠧏、𠧐、𠧑、𠧒、𠧓、𠧔、𠧕、𠧖、𠧗、𠧘、𠧙、𠧚、𠧛、𠧜、𠧝、𠧞、𠧟、𠧠、𠧡、𠧢、𠧣、𠧤、𠧥、𠧦、𠧧、𠧨、𠧩、𠧪、𠧫、𠧬、𠧭、𠧮、𠧯、𠧰、𠧱、𠧲、𠧳、𠧴、𠧵、𠧶、𠧷、𠧸、𠧹、𠧺、𠧻、𠧼、𠧽、

目 录

上 篇

第一章 概论	1
第二章 简介文房四宝	2
第一节 笔	2
第二节 墨	3
第三节 纸	4
第四节 砚	4
第三章 楷书的框架——字格	6
第一节 田字格的制作方法 with 运用	7
第二节 六十四宫格的制作方法和运用	8
第四章 楷书技法	11
第一节 笔法	11
第二节 写字的姿势——身法	12
第三节 怎样执笔——五指执笔法	16
第四节 怎样运腕——腕法	18
第五节 运笔的技巧——锋法	22
第五章 楷书的基本笔画	29
第一节 点的写法与字例	30
第二节 点的组合和字例	38
第三节 横的写法与字例	43
第四节 竖的写法与字例	50
第五节 撇的写法与字例	54
第六节 捺的写法与字例	58
第七节 钩的写法与字例	61
第八节 提的写法与字例	66
第九节 折的写法与字例	66

第十节 复合笔画的写法与字例.....	68
---------------------	----

下 篇

第六章 楷书的间架结构	78
第一节 平正	78
第二节 匀称	79
第三节 识别字形 确定字心	80
第四节 掌握字体的重心	80
第七章 间架结构组合技法 162 例	82
第一节 横竖排列法	82
第二节 笔画为首 重心定位法	85
第三节 部首字头定位法	92
第四节 合体字的结构组合法	119
第五节 包围结构组合法	133
第六节 品字形结构组合法	145
第七节 错综形结构组合法	146
第八节 繁密结构组合法	147
第八章 书画同源系列	148
第一节 书法欣赏	148
第二节 绘画欣赏.....	157

上 篇

第一章 概 论

中国书法艺术源远流长，是我国特有的传统艺术珍宝之一。书法与文字同时产生，中国的文字，有一个很长的孕育发展时期，它草创于四千多年前，可以追溯六千年左右。

楷书又叫“真书”或“正书”，始于汉末，盛于魏晋以后，通行至今。唐张怀瓘《书断》中说：“楷者、法也、模式也。”就是说，楷书的书写有一定方法，有规范的模样，有标准的样式。说明要把楷书写好，写标准，就必须要有法度严格的书写方法，点画和间架结构应按规范化、标准化的特征去严格书写。

有人认为，楷书始于隋唐，据 1979 年 4 月陕西宝鸡市效福临堡车站西部台地汉墓中出土的汉代楷书体朱书瓶，可以初步肯定，东汉时期楷行书体皆已出现，并在社会上流行。后魏钟繇完善了初步的楷书而独辟新境，故有“秦汉以来仅一人”的说法。不过，这只是楷书的初期阶段——真书罢了，真书的特点是以隶书为楷法，为总结篆、隶而开创正楷之先例的一种书体，仍有篆、隶笔意。楷书是一种端端正正的书体，亦称“正书”“正楷”。最规范的是唐楷，直到现在仍是标准、规范的字体。它是在纠正了草书的漫无标准和汉、隶波磔的基础上形成的。特点是笔画清楚、平整，结构方正、规范、标准，可作楷模，故名为“楷书”。这种字体严肃大方、稳健庄重，是其他字体之母。

汉语是中华民族应用的主要语言，记录语言即是记录汉字。对于汉字要会认、会读、会写，以达到沟通思想的目的，这是汉字的实用价值。汉字只要写得标准、整齐、美观，就完全可以。这是毛笔发挥的独有特点，其他任何书写工具都不能胜任的事情。毛笔的运用，更使毛笔字有了艺术价值。在我们祖先的实践和总结下，形成了一整套的毛笔字书写规律，成为一门艺术——书法。

书法与文字是有明显区别的，二者既紧密相连，又不能断然分开。书法的发展，不断地推动着文字的演变和革新。

汉字书体的发展，基本经历了由古文到篆，由篆到隶，由隶到草、楷、行这样三大阶段。书体类型习惯上分为篆、隶、楷、行、草五种，在每一种书体中，又有各种流派之分。书法进入艺术，大体始于春秋末，兴盛于汉。至今，书法仍然是人们精神生活中一门举足轻重的艺术明珠，它受到中华民族子孙的珍视，得到世界人民的喜爱，我们要热爱这一引以为傲的历史遗产，要不断地学习它、继承它、发展它、弘扬它。

第二章 简介文房四宝

纸、笔、墨、砚，一般叫作“文房四宝”。它是书写毛笔字必不可少的工具。“工欲善其事，必先利其器。”要写好毛笔字，首先应对纸、笔、墨、砚有一定的了解。

第一节 笔

我们平时写字普遍用的是钢笔、圆珠笔、铅笔等。笔头都是硬的，只能写小字，写细线条相等的字，不能写大字，不能写出像毛笔字那样挥洒自如、粗细轻重、变化多端的各种形体汉字。因此，要写好毛笔字，就得首先了解和掌握毛笔。毛笔的好坏，对于写字的关系是很大的，人们都想得到挥洒如意、得心应手的好毛笔，用起来顺手满意，写出来的字也好看。

毛笔一般都是用动物毛做成的。由于用料和加工制作不同，毛笔的性能也不相同。毛笔从性能上分，有硬毫、软毫和兼毫三种。

硬毫笔：性刚，弹性较强。最常见的是用黄鼠狼的毛制作的叫狼毫。其他还有用山兔毛、鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛等制作的，也都是硬毫笔。

软毫笔：性柔，弹性较差。最常见的是用山羊毛制作的羊毫笔。其他还有青羊毛、黄羊毛以及鸡毛制作的，也都是软毫笔。

兼毫笔：刚柔与弹性介于硬毫与软毫之间。最常见的是用山兔毛与山羊毛合制成的紫羊毫笔。根据两种毛的比例，分别有七紫山羊、五紫山羊等。还有用山兔毛与黄鼠狼毛合制成的紫狼毫笔，如七紫三狼毫、五紫五狼毫等。“白云”是以黄鼠狼毛为心，山羊毛为被制作的羊狼兼毫笔的别称。紫羊毫比紫狼毫软些，羊狼毫的软硬在两者之间，有羊毫成分的兼毫，羊毫成分越大，笔性越软。

毛笔按锋颖长短来分，有长锋、中锋和短锋三类。锋颖是指整个笔毛约前三分之一部分。长锋笔：锋颖长、锋腹柔、贮墨多。短锋笔：锋颖短、锋腹刚、贮墨少。中锋笔：介于两者之间。

毛笔从适合写的字体的大小来分，有小楷、中楷、大楷。更大的笔，有屏笔、联笔、提笔等。最大的笔是楂笔，比小楷更小的笔是圭笔。

怎样选择好毛笔呢？一支好的毛笔要具备：尖、圆、齐、健四个优点。尖：是指笔锋尖锐，不秃；齐：是指捏扁笔尖后，顶端的毛整齐而无长短；圆：是指笔头周围饱满、圆润，呈圆锥形，不扁不瘦；健：是指毛笔有弹性，笔毛铺开后易于收拢，按弯后容易回复原直。另外笔头正，笔毛均匀而细，锋颖不老（发黄色）也不嫩（发绿色），竹制的笔杆圆直，也是好笔的必要条件。

选用毛笔除上述各点应注意外，还要考虑所写字的大小，书体的特点和纸张的性质。

一般来说，写大字用大笔，写小字用小笔。书体上，要锋棱明显，宜用硬笔；要丰满圆润，宜用软笔。写流畅的行草宜用长锋；写粗犷深厚的字宜用软毫大笔；写精整工细的小字，宜用硬毫小笔。根据纸张性质，在毛边纸、元书纸、毛太纸、皮纸、宣纸等软性纸上书写，适用硬毫或兼毫；在有光纸、书面纸、胶版纸上书写，适用软毫，这样配合能收到刚柔相济的效果。

练字的人为了锻炼腕力，用软毫较有帮助。练习楷体字，宜用笔锋长短适中的羊毫大楷或羊毫中楷；写小字，则宜用狼毫小楷。

新笔使用前要放在温水或冷水中自然发开，使笔头上的胶汁溶化、洗净、挤干，再蘸墨使用。根据使用的习惯，也可只浸开三分之二或一半。比较起来全浸开的笔头含墨多，不全开的笔头含墨少。前者写出的点画丰满圆润，后者笔根较硬，便于控制书写。切忌用小笔全开来写大字，因为写粗笔画，笔头压散后难于收拢，既写不好字，又亏笔。相反，要锻炼控制笔的能力，可用全部浸开的大笔写小字。

蘸墨要顺着笔毫舔墨。横向或斜向舔墨会弄乱笔毫，影响书写，缩短笔的使用寿命。舔墨时，笔宜卧、宜轻，五指配合使笔舔一下转动再舔，务使四面均匀含墨。笔锋舔正，舔圆、舔尖，否则有碍书写。

毛笔用后，要用清水轻轻洗净，然后挤干水分，从笔根到笔尖舔直、挂起、晾干，或小心地插在笔套中。用过的笔日后再用，应先浸清水，挤干后入墨，这样，墨易洗净。

不论新笔和旧笔，都不应用开水浸泡。用开水浸泡会使笔毛弯曲，影响弹性。浸笔宜用清水或温水，且不要把笔头和笔杆连接处塞进水里，以保持笔头长期不脱落。

第二节 墨

墨是用油或树枝烧出的烟末调入胶和药材等制成的。

墨的品种很多。主要有油烟、松烟和选烟三种。油烟墨可分为五石漆、超贡烟、贡烟、顶烟四种。以五石漆烟为最好。油烟墨是上等墨，质地坚结、细腻、耐磨，乌黑发光，只是胶比较重。松烟墨色黑而缺乏光泽，胶轻质松，入水易化。选烟墨是普通墨，适宜一般写字用。

好墨具有质细、胶轻、色黑、声清等特点。质细指墨中无杂质，结构紧密，磨成的墨粒子细。胶轻指墨中配入的胶质少，磨成的墨浓而不泥，不涩笔。色黑，指墨色黑得沉着，有神采。墨中泛紫光的墨最好，纯墨次之，泛着青光的又次之，泛白光的最差。声清是指研磨或者敲击时，声音清细而不是粗浊。

选用墨，除了以上的知识要了解，还要考虑写什么样的字，写在什么性质的纸上。一般来说，练字用墨不必讲究，写大字的墨粗些不妨，写小字的墨宜细些。写大字的墨，胶宜重些，有助于发挥笔力；写小字的墨，胶宜轻些，以免笔走不畅。写在软性纸上，细些舒服；写在硬性纸上，粗些也可以。

磨墨的用水，要没有杂质的清水，忌用盐水和茶水。

磨墨要重按轻磨，墨身垂直，顺着一个方向磨。

磨墨的浓淡和多少，用硬毫笔，墨可浓些；用软毫笔，墨可淡些。写在化水的纸上，

墨不宜淡；写在不吸水的纸上，墨容许淡。写楷书，墨宜浓些；写行草书，墨淡些无妨。墨磨多少以写字多少、大小而定，以满足一次书写为宜。墨宜随用随磨，以保持其新鲜。

墨用后须擦干，不要泡在墨盘里，以免酥软；也不要曝晒，以免干裂。墨干后，应放在盒内或用纸包好，以保持清洁。

为了方便，写字可用现成墨汁。整瓶墨汁，渗水后一次用不完，容易腐坏发臭。用墨汁时，须另备盛用的碗、碟，倒入后用清水调匀，用多少调多少，以一次够用为宜。如保存余墨，要加一点硼砂，可避免变质。墨汁胶重，用过的笔一定要洗干净，特别是笔根的部分。

第三节 纸

纸是用植物纤维加工制成的，能附着墨色的物品。

可供毛笔书写的纸很多，主要是宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等。这几种纸都是软性纸。白报纸、书面纸、有光纸、胶版纸也能用，但因为是硬性纸，所以主要用于印刷。

宣纸原产于安徽宣城泾县，宣纸有洁白、坚韧、耐久等特点。它纸质细洁，吸水性强。好的宣纸，能保持墨的光泽。墨迹干后，将纸浸在水中，墨也不化。它经久不脆，能保存好几百年。

皮纸不如宣纸白，质地松而粗，但韧性比宣纸还好；毛边纸色黄，质地比皮纸紧些，但韧性差；毛太纸色黄，比皮纸薄；元书纸呈黄色，质地细，韧性差。

纸类根据制作和加工的不同，可分为生纸、熟纸和半熟纸三种。熟纸是在生纸的基础上，用涂明矾等方法再加工制成的。上述纸类中，宣纸有生、熟、半熟之分。生宣质地较软，吸水性强，化水快，如单宣、净皮宣、夹宣等均是。熟宣质地较硬，不甚吸水，不易化水，如白云笺、蝉衣笺、泥金笺、冷金笺等均是。半熟宣较熟宣吸水，不像生宣那样化水，如二层玉版、三层玉版等夹宣均是。

宣纸是上等纸，价格较高；毛边纸、元书纸是普通纸，价格较低。一般练字，只需用普通纸。学生小楷簿用的就是毛边纸，大楷簿用的就是元书纸。练字用纸，为锻炼笔力，宜采取纸质粗的毛边纸和元书纸。报纸吸水不滑笔，也能用。书面纸，有光泽；胶版纸，吸水性差，不涩笔，不宜用来练字。写字应根据纸性，考虑墨的浓淡和蘸墨的多少。纸松化水，又想用淡墨，应少蘸些墨。总之，要以笔在纸上流畅地书写，笔画清楚为准。

第四节 砚

砚是用土、石或其他原料加工后供磨墨用的物品。

砚一般称砚台，也称砚瓦、砚池、墨盘等。

砚根据其原料分类，有石砚、陶砚、砖砚、玉砚、橡皮砚等。石砚以“端砚”和“歙砚”为最著名。端砚产于广东肇庆的端溪，歙砚产于安徽歙县歙溪。不论什么样的砚台，都有一面较平或微凹，供磨墨。砚的质地，以细腻发黑为佳。练字用砚，只要能磨墨就行。

砚要注意保存、保养。磨墨圈子要绕大一些，不要聚在砚的中心处磨。墨磨成待用时，墨锭不要放在砚上，以免和砚粘在一起。砚台用后，要用冷水洗去余墨和墨渣，以免日后用时因砚上留有墨渣，既影响蘸墨，又伤损笔毫。

思考与练习

1. 怎样选择和使用毛笔？你知道硬毫与软毫的用途吗？
2. 墨分浓淡，为什么硬毫笔宜用浓墨，软毫笔宜用淡墨？
3. 什么叫生宣纸？什么叫熟宣纸？为什么初学者宜选用纸质粗糙的毛边纸？
4. 你知道毛笔与砚台用后怎样清洗和保养吗？

第三章 楷书的框架——字格

要写好毛笔字，从整体上来说，应该具备五个方面的条件。一是熟练掌握和运用纸、笔、墨、砚，即文房四宝；二是要会巧妙地运用字格；三是要有正确的写字姿势；四是有正确和熟练的执笔方法；五是要有灵活的运笔技巧；第一条在第二章中已作详细介绍；本章主要介绍第二条“楷书的框架——字格”；第三、四、五条在第四章中介绍。

字格，大家都知道，而且经常接触到字格。比如说，在学校，学生的作业本就有好几种，其中就有不同的字格。如果这些作业本上不印刷这些字格在上面，就是一张张白纸，学生要在上面做作业就很麻烦。一开始写字时，不知从何入手，漫无目标。即便是把作业写上去，所写的字也是大小不一，歪歪斜斜，横不成距，竖不成行，整篇无法去统一。要写出一篇像样的字，好比修房屋一样，先要选好地址，然后用白石灰放线，按图画好房屋的基础框架，才能进行施工、修建工作。因此，要写出一个或一篇像样的字，就要有字格。字格对字的大小，给予了一定的约束而达到统一。对字的大小、偏斜、端正、结构的组合起着重要的作用。特别是初学书法者，字格是一项不可忽略的工作。

传统的字格有田字格、小字格、九宫格、米字格等。旧时，老师教学生写字就用“田字格或米字格”。教学生把字写在格子的当中，老师为学生纠正错误时说：“这个字倒了，那个字歪了。字要写端正，不要写得歪歪斜斜”等。要求写横画时，以“田字格”中的横中心线为轴，笔笔要平行；写竖画时，要以格中的竖中心线为轴，笔笔要垂直，字字入格。什么叫作入格呢？就是把字写在格子的中间，不高不低，不左不右，四周空间相等，才算入格。

汉字成千上万，外形各种各样，字字有异，要把它们写得端端正正，平平稳稳，是写好字的基本要求。要达到这一基本要求，首先要审视好字形的特征外貌，把握好字体的重心。字的重心在哪里呢？重心在字体结构的中心支撑点上。字的中心支撑点好比天平秤中间的撑竿一样，只要左右盘上重量相等，就左右平衡；只要不等，秤盘就会向重的一边倾斜，就失重。在写字的实践中证明，“田字格”当中的横中心线和竖中心线与天平秤中间的撑竿相同，只要某个字或者某个笔画偏上偏下，偏左偏右，就会发生上重下轻或下重上轻，左轻右重或左重右轻，就会失重。当然笔画歪斜也是造成失重的原因之一。所以，学书法者首先就应该熟悉字格，掌握字格，妙用字格这一基本知识，使你写出的楷体字达到规范、标准、艺术、美观。到那时，你才可以不用字格，脱格写出的字与有格写出的字一个样。

本章主要介绍下面两种字格的制作方法和运用。第一种是传统的“田字格”；第二种是具有实用技能的新字格，即“六十四宫格”，以供学者学习、参考和运用。