

毛笔楷书字帖

MAOBI
KAISU
ZITIE

卢中南书

州井匹创丹
 虜虾萤蜓蜘蛛缸
 虐蚁蛇蛾蟹缺历
 血舰艇哀袞袞臭舩船表袋裹十了
 目舟航衣衷装衅般艘衰裂襄九也原
 美羨粉精翁翰姜群料糖翹翻匪卢倒
 羊羞米粒羽翔差善籽粮翅翠医卡侯
 虎虫蚓蛙蝇岳虔蚤蚤蜂融罐躲释豹
 践跟身悉谷卧跑踢射番豁跃跳蹄
 距跨踏躬袖豺角言辛青其雨零
 舳誉辜靖甚雪触誓辨静基
 解警辨靛斯霞义飞夏

J292.33

2154

资出版社

全国物资中等专业学校书法参考教材

毛 笔 楷 书 字 帖

卢 中 南 书 写

中 国 物 资 出 版 社

毛 笔 楷 书 字 帖 卢中南 书写

出版发行	中国物资出版社
经 销	全国各地新华书店
印 刷	兵器工业出版社印刷
开 本	787×1092 1/16 5印张
出版日期	1991年6月第1版第1次
印 数	1-31000册
社 址	北京市西城区月坛北街25号
邮政编码	100834

ISBN 7-5047-0257-9 / G · 0032 定价: 3.50 元

谈谈用毛笔写楷书

卢 中 南

楷书是我们最熟悉的书体。学习楷书，可以使我们掌握一般的写字技巧和规律，把字写得正确、整洁、匀称，同时通过练字，也可以培养我们热爱祖国优秀传统文化的情操，逐步提高对书法艺术的欣赏水平。“学书先学楷”，不仅有利于工作、学习和日常生活，而且可以在有了一点楷书基础后，进一步学习行书和其它书体。有人主张学书可以从篆、隶入手，这也是一条途径。但和学习楷书相比，恐怕有一定的难度和限制，因为篆书、草书有很多需要辨认和记忆的写法，加上不常应用，学起来需要付出一定精力和时间才能奏效。因此，我认为，初学写字的同志，尤其是青少年朋友们，应该从楷书入手，下些功夫掌握它，然后再去学习其它书体，这是一条“学书捷径”。

学习楷书，特别是用毛笔写楷书，是需要下很大的决心和花很多气力的。不然，很难坚持下去，自然也见不到效果。人们都说写毛笔字难，写正楷更难，的确如此。不过，学习其它书体容易吗？大概世界上没有什么一学就会的事情。既然如此，就没有必要害怕它。“世上无难事，只怕有心人”。写楷书，要求很严，规矩也多，不仅不能着急，而且也不能马虎，用笔一丝不苟，结构整齐端正，这确实很不容易做到，但如果做到了，对我们不是一个很好的现实的磨炼吗？有人说，现在大家生活节奏这样快，工作学习又这样忙，没有时间专门一笔一划地练楷书，更没有精力去写毛笔字了。这代表了不少人的心理。问题不在于有没有时间练楷书，关键是自己是否认为很需要练楷书。如果迫切需要，时间自然会挤出来的。还有的人认为练楷书太吃功夫，没十年八年，练不出来个什么名堂，不如练行草或其它书体，周期短，见效快，参加展览或比赛也容易获奖。这种心情也可以理解。然而，这是一种“近视”病。看中国女排打比赛时，大家恐怕都对“短平快”感兴趣，既干脆又痛快。然而一场比赛中又有多少球能打成“短平快”呢？若不是队员们

一个球一个球地拼搏，“五连冠”、“六连冠”也只能是望洋兴叹。这不是题外话，只是希望提醒有这种“急功近利”思想的朋友想得再多些，看得再远些。

当然，学习写字的道路并不是非学楷不可。也有一些天资聪颖、感觉敏锐又勤学苦练的同志未经此途而崭露头角或出类拔萃。但是，自古以来，凡是字写得好的人或大书法家几乎是毫无例外地踩着结实的楷书阶梯走过来的。

第一个问题 写字用具。

写毛笔字主要用具是笔、墨（墨汁）、纸、砚，通常称作“文房四宝”。下面简单介绍一点有关常识，使大家熟悉、选择、使用和保养这些用具。

一、毛笔

毛笔从性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫和软毫只是用一种兽毛制作，兼毫是用两种兽毛制作的。

硬毫笔最常见的是狼毫笔（黄鼠狼毛）、紫毫笔（山兔毛），也有用鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛制作的笔。一般笔毛刚性，弹性较强。缺点是不耐摩擦，容易秃散。

软毫笔最常见的是羊毫笔（山羊毛），还有用鸡毛制作的笔。一般笔性柔软，耐揉擦，取材容易，造价低廉，但弹性较弱。

兼毫笔最常见的是紫羊毫笔（山兔毛与山羊毛）、紫狼毫笔（山兔毛与黄鼠狼毛），还有“白云”笔（黄鼠狼毛与山羊毛）。一般刚柔和弹性都介于硬、软毫之间。

毛笔按锋颖长短来分，有“长锋”、“中锋”、“短锋”三类。长锋笔，锋长贮墨多，但笔腹柔软，不宜初学者控制，适合写连绵行草书。短锋笔，锋短贮墨少；中锋介于二者之间，适合写楷书。

毛笔从适合书写字体的大小来分，有小楷、中楷和大楷。大笔还有屏笔、联笔、提笔和楂笔。最小的笔是圭笔。

学习楷书，对毛笔的要求比较高，倒不是价格贵的笔就好，关键要看是否具备了“尖、齐、圆、健”四个优点。尖是指笔锋要尖，不秃；齐是指捏扁笔头后，顶端的毛整齐；圆是指笔头周围饱满，呈圆锥状；健是指笔毛有弹性，笔毛铺开易于收拢，按弯后容易回原。根据我的体会，象北京制笔厂生产的大、中白云和善琚湖笔厂生产的披羊狼毫大楷、中楷，都属于兼毫，

软硬适中，价格合理，适于写楷书。初练楷书，也可以用羊毫大楷或羊毫中楷。

对毛笔的选择和使用，还应注意几个问题：

第一，大笔写大字，小笔写小字。最好不要用小笔写大字，尽管这样容易控制笔画，却不利于掌握多变化的书写技巧，何况，写粗笔画时不得不压笔头，既难以收拢压散了的笔头，时间久了会损坏笔毛减少毛笔的寿命；再者，小笔写大字不可能利用中锋，多为偏锋，不利于练习丰富、饱满、结实的线。应该提倡用大笔写小字。这样既可以锻炼控制笔的能力，又可以尽可能地发挥毛笔的特性，写出丰富变化的线条。

一般说，写大楷多用长锋羊毫或提笔、楂笔等，因为这些笔不仅贮墨多，而且笔锋长，饱蘸墨汁，流畅无阻滞。写半寸以下的小字可以用狼毫小楷，因为小楷笔画多细挺，工整，狼毫比羊毫更能胜任。中楷则用大白云、中白云都行。初学者最好不要用猪鬃、鼠须等硬毫笔和鸡毫软笔。

第二，使用新毛笔时，应用温水或冷水泡开笔头，切忌用牙咬或用手捻。根据个人使用习惯，将笔全部泡开后含墨多，写出的点画丰满圆润；只泡开笔头的一半或三分之二，保持较硬的笔根便于控制。但是千万不要把小笔全部泡开后去写大字。

用毛笔时，要将笔杆稍卧，顺着笔毫蘸墨，要让笔头四面均匀含墨，轻轻地使笔锋舔正、舔圆、舔尖，不然，影响书写效果。

用完毛笔后，应该用清水洗干净，轻轻挤掉水分，晾干或挂起来，或套上笔帽。不要扔在水里泡很久，那样容易使笔根的胶溶化，泡胀后使笔管变形；也不要肥皂洗笔，因为肥皂有碱性，会使笔毛脱去应有的一点脂质，发脆而发生断裂。

现在出的毛笔一般都会掉毛，这不奇怪。只要不影响使用，掉几根须毛是正常的。但总是掉，就不属于质量合格的笔了。

总之，练字虽然不是专业创作，非用高级笔不可，但总要得心应手，合适才行。

二、墨（墨汁）

墨主要有松烟、油烟和选烟三种。上等墨是油烟墨，质地坚结细腻，耐磨，乌墨发光，只是含胶比较多。好墨具有“质细、胶轻、色黑、声清”等特点。

因为现在大多数人使用墨汁，不常研墨（只有专业书画创作才研墨以讲

求墨色)，所以，这里只简单介绍一下有关使用墨汁的知识。

写字时，可以在砚台里倒入墨汁后稍加一些清水。因为墨汁里含胶多，不兑水，墨汁过浓不宜行笔。新倒的墨汁还好用，书写爽快，晾一段时间，随着水分蒸发，墨汁开始发粘变稠，就不好用了。尤其是夏天或冬天，室温过高或过低，都会影响墨汁的使用。初学楷书，墨汁宜浓些，兑水不宜多。因为楷书运笔速度比行草书慢，墨汁太淡了，笔画在纸上就会化得走形、字迹模糊，也就是我们常说的“洇”了。

另外，墨汁的浓淡和多少，也应根据纸和笔的具体情况来掌握。一般说，用硬毫笔，墨宜浓些，用软毫笔，墨要淡些，因为笔软墨浓墨下得不畅快，容易出现枯笔和不着墨，影响书写效果。笔硬墨淡，下墨很快，一触即发，不可收拾。吸水性很强的纸，墨汁要浓些，否则一团糊涂；吸水性不好的纸，墨汁容许淡些。总之，用浓的或淡的墨汁都要使笔画出墨合适均匀，不阻滞、不臃肿为好。

现在市场能买到的墨汁，以上海的“曹素功”墨汁、北京的“一得阁”墨汁为上品，不仅宜书宜画，浓黑、色泽光亮，而且耐水性强，宜于托裱，气味清香，为书画家及书画爱好者所钟爱。初学者使用的墨汁，只要不臭、不泥笔即可。

三、纸

可以供毛笔书写的纸种类很多。常见的是宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等。这些都是软性纸。白报纸、书面纸、胶版纸、有光纸等也能用，因为是硬性纸，主要用于印刷，不适宜练字。

宣纸，因原产于安徽宣城、泾县而得名。主要原料是青檀树皮，为上好书画纸，价格较贵。目前全国有不少地方生产，比较著名的是安徽宣城、泾县，广西都安，河北迁安，四川夹江等地。这些产地的宣纸，因制作工艺及材料不同，价格也不一样。初学者使用广西都安、河北迁安、四川夹江等地的纸较为合适，因为价格可以接受，一般用纸不超过一元钱一张。

宣纸根据制作和加工，可分成生纸、熟纸和半生半熟纸。生宣吸水性强；熟宣是在生纸的基础上涂明矾等方法再加工制成的，不太吸水。半生半熟的宣纸吸水性介于生宣和熟宣之间。初学者如果用宣纸练习的话，要注意各种纸的吸水性，选择适合自己用的宣纸。

皮纸的主要原料是麻，韧性比宣纸好。

毛边纸、毛太纸的主要原料是竹枝、竹叶，韧性比皮纸差。

元书纸的主要原料是稻草，韧性差。

练字用纸，可以用纸质粗、纤维短的毛边纸和元书纸。白报纸吸水而且不滑笔，也可以练。还可以在马粪纸、硬板纸等吸水、粗糙的材料上蘸清水练字。甚至有人把方砖磨平以后用旧笔在上面蘸清水练字。另外，市场出售的高丽纸（鸡林纸）——厚面粗纹桑皮纸，也是一种不错的中档练字纸。最近，一种新型的可以反复使用的水写纸也投放市场，为初学者提供了方便。

四、砚

砚根据所用的原料分，有石砚、陶砚、瓦砚、砖砚、玉砚、橡皮砚等。石砚中以产于安徽歙县歙溪的歙砚和产于广东肇庆端溪的端砚最为著名。

砚的质地，以细腻、发墨为最好。其形状以方、长方和圆为主。

一般写字，用普通歙砚或其它石质砚台就行了。因为写字有时需要研墨，不少人为了节省时间，同时又能有好墨可用，多是在砚台里倒上墨汁，兑上清水后再用墨锭研磨，直到达到自己的要求为止。至于一般练字，有个器皿能盛墨汁、能舔笔就可以。

以上介绍的文房四宝基本常识，主要针对初学者而言。练习写字需要准备的用具除了笔、墨汁、纸、砚以外，最好还准备一副压纸用的镇尺（木质的、金属的、玻璃的、塑料的都行），有一二十厘米长、两三厘米宽就行。如果不愿意叠纸格子或天天划格子，不妨在一张硬白纸上用红笔画好格子，垫在书写纸下衬着写字；还可以做一个木框子（薄一些），四周按格子大小钻上小孔，用白线连接起来，当格子框使用。

第二个问题 学习楷书的范本简述

古今著名的楷书墨迹、碑刻、拓本、字帖很多，风格也因每个书家和各个时代而呈现出不同。如按时期分，大致有：魏晋时期（传世作品多为小楷）、南北朝时期（多为墓志和摩崖石刻）、隋唐时期（多为碑铭、写经）、宋元明清时期（多为纸本）。就风格而论，魏晋时期清淡古朴，南北朝时期奇崛雄壮，隋唐时期严谨端庄，宋以后个性纷呈。高峰时期是唐代。

有人把楷书分为魏碑和唐碑两大系。不过，目前所选初学者适宜学习的碑帖大多数是唐人所书。因为唐碑规矩完备，法度严谨，结体平正，用笔明确，章法整齐。北魏时期的碑刻中也有一些适宜初学，因以前多被“颜柳欧赵”等人的碑帖所统治，所以不太为人所知。清代有不少被称为“馆阁体”的

字，功力深厚，用笔面面俱到，结构匀称，章法极其工整，虽无多少艺术性可言，却也可以作为习字之样本。近代致力于写楷的书家虽有人在，然而始终未能脱离前人窠臼，成一气候。

下列历代楷书名作，略作临习参考。

1. 三国·魏 钟繇书《宣示表》 (小楷)
2. 东晋王羲之书《黄庭经》 (小楷)
3. 东晋 王献之书《洛神赋》 (小楷)
4. 北朝·魏宁远将军元君墓志 (中楷)
- * 5. 北朝·魏江阳王次妃石夫人墓志 (中楷)
6. 隋 智永书《千字文》 (中楷)
7. 隋 《龙藏寺碑》 (中楷)
- * 8. 唐 欧阳询书《九成宫醴泉铭》 (中楷)
9. 唐 虞世南书《孔子庙堂碑》 (中楷)
10. 唐 褚遂良书《雁塔圣教序》 (中楷)
11. 唐 敬客书《王居士砖塔铭》 (中楷)
12. 唐 钟绍京书《灵飞经》 (小楷)
- * 13. 唐 颜真卿书《多宝塔碑》 (中楷)
- * 14. 唐 柳公权书《玄秘塔碑》 (大楷)
15. 北宋 蔡襄书《谢赐御书诗》 (中楷)
16. 北宋 苏轼书《前赤壁赋》 (中楷)
- * 17. 元 赵孟頫书《胆巴碑》 (中楷)
18. 明 祝允明书《后出师表》 (小楷)
19. 明 文征明书《离骚经》 (小楷)
20. 明 董其昌书《阿房宫赋》 (中楷)
21. 清 钱 沅书《枯树赋》 (大楷)
- * 22. 清 黄自元书《间架结构九十二法》 (中楷)
23. 民国 唐驼
24. 近代 沈尹默

注：画*者为推荐初学者学习的字帖。

以上仅列出历代楷书作品中的极少数。在目前出版的各种历代楷书法帖中，我认为，初学者学习唐人楷书比较适宜。魏碑运笔和结构形态比较特殊，学得不好容易走向偏逞怪丑。宋以后的楷书，不如唐人楷书工整精严，应该慎重选学。

初学者宜先学大楷或中楷，选择笔画清晰、结构端正规矩的字帖。有的碑帖因年代太久，字迹模糊、破损过分，不宜初学。有的楷书，点画和结构有较强烈的个人风格，也不宜初学。另外，为了更好地学习各种点画和结构形态，也可以选择字数较多的字帖学习。

第三个问题

一、写字姿势

写好字，首先要掌握正确的坐立姿势。一般书写10厘米以下的字，篇幅也不大，可采取坐姿。写3厘米以下的字，可以手腕贴着纸（枕腕），以掌下的肉为支点，但活动范围很小；如果抬起手腕，以肘关节为支点（悬腕枕肘），可以扩大活动半径，写4~10厘米左右的字；若大于10厘米的字，最好采取立姿，悬起肘来，以臂关节为支点，挥臂书写。以不同的关节部位为支点，执笔自由放松地在空中划一圆圈，这个范围就是能写字的大小。注意，腕、肘、臂关节一定要保持自然，不然，过分伸展或收缩会影响书写的全神贯注和身体平衡，造成紧张、疲劳，字也不会写好。

平常练字，采取坐姿就行了。如果想加强臂力，锻炼控制笔的能力，不妨多练练立姿悬肘书写，而且尽量把字写大。因为练大字后再写小字容易在宏观上把握整体，不会因小失大，顾此失彼；如果光练小字，不练大字，既抬不起肘写不了大字，也提高不了控制笔的能力。许多人的实践证明，写大字锻炼大，进步快，虽然一开始拿笔发抖，练一个阶段后，不仅不抖，写小字也比以前更稳了，相反，写了很长时间的小字，一写大字，手抖不说，连结构都把握不好。所以，大字、小字都要练，以练大字为基础；立姿、坐姿都行，立姿书写最见功夫。

二、执笔方法

如何拿毛笔，古人传下来的方法很多，许多书上也讲得很详细。据山东刘景隆先生所辑录的执笔法统计，共有三类26种方法。概括起来说，主要有五指执笔法、四指执笔法、三指执笔法、握拳执笔法等。其中，五指执笔

法最为流行，也为大多数人所采用。这种执笔法我认为最便于书写，又符合手的生理构造和机能，自然灵活，每一个手指都能发挥作用。

可以用五个字来说明：

按：大拇指发挥由内向外的力量。

压：食指发挥作用，由外向内，与拇指配合，约束住笔管。

钩：中指加强食指的力量，是左外稍向右内拉。

顶：无名指与中指形成另一合力，由右内向左外推。

这四支手指就象两对兄弟互相抱在一起，紧紧地管住笔管的上下左右运动方向。

抵：小指帮助无名指起作用。因为无名指的力量较小。

为了充分发挥五指执笔法的功能，还要注意“指实、掌虚、掌竖、腕平、腕肘悬起”五项执笔要领。当然，这些说法只是一种要求，不能视作金科玉律、机械理解，应作具体分析。实践中，大家会感到，如果一味强调指实，让五个手指紧紧地贴在一起，使劲攥住笔管，谁想拔都拔不走，劲儿全集中到捏笔管上了，怎么能写好字呢？掌竖，是指手掌应尽量竖起来，如果是那样的话，只能写很小的字，因为掌一竖起来，笔就要贴近手掌，字还能写大吗？掌虚，是指执笔时掌心要空，无名指和小指都不挨到掌心，这样，手掌中心好象可以放进一个鸡蛋。总之，手指、手掌以自然不紧张为好。正确的执笔方法旨在运用五指的每一关节，合理地对笔进行多角度、多方向的支配，充分地表现手控能力。指实能够做到控制笔稳健牢靠、贯注全力而不飘软最好，掌虚能做到手指灵活回旋有余地就可以。

做到以上几点，基本上可以保证书写时笔管较直，笔锋中正。但不必拘泥于笔管是否垂直。大家可以想见，如果笔管和笔毫都是硬的，那么笔管直则笔毫也直，象金属塑料等材料做成的钢笔、圆珠笔就这样。然而毛笔头是软的，一使劲就弯，书写时不可能一个劲，必然要有轻有重，笔锋就要不断调整，保持中正，这样，笔管则不可能总是垂直的。可以这样说，锋正则笔管不直，笔管直则锋偏。再说，总把注意力放在笔管上，字也不会写好的。“一心不可二用”，两只眼睛的焦点只能对在字上。

第四个问题 学习方法

写字，是一个学习过程，必须要保证有一定的时间和切实可行的学习方

法。老祖宗留传下来的宝贵经验，有不少至今还在沿用。最主要的途径就是“摹写”和“临写”。初学者可先摹后临，有一定基础者可以直接临写。

摹，就是描。既可以在印好的红模字上描，也可以用透明度好的薄纸蒙在帖上描。也有人用平滑的胶片、塑料薄膜代替纸来摹，这样作，既不会使墨渍透过纸污染字帖，也可以涂洗反复使用（练钢笔字用这种方法更好）。摹写的过程主要是让初学者通过比较准确地描划，熟悉楷书的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。其实，摹写并非是初学者的“专利”，为了先达到学象的目的，摹写比临写见效快。

临，可以说是每个学写字的人都必须过的关。有些功成名就的老书法家，虽然造诣卓深，但每日仍临池不辍。没有天生不临帖就会写好字的人。临习是练字和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

练字首先应该练好基本笔画，因为这些都是字的手脚，把手和脚练好了，才能写好字。在写好笔画的基础上，要学写偏旁部首和整个字的形体和姿势。不管是摹写还是临写，都要不断地把字帖上的范字和自己写的字进行比较、对照，找出相同和不同之处。这三个阶段是互相依存，互相促进的。当找到不足之处时，笔画不好就练笔画，比例搭配不好就改正。不要“只管拉车不问路”，一天埋头写上几百字，如果不注意对照、找差距，写再多也无济于事，与其这样练，不如认真临写、仔细对照后再练，即使就写几个字，只要真正找出差距，能达到与范字相似的程度，就是进步。

当然，要想把字写好，还必须注意点画的线条感要有劲、挺拔，形态要饱满、丰润，有些地方还应写出精神来。这是后一步的要求，不仅是书写技巧的提高，还是境界的完善。

临习一般可以分为三个步骤。第一是“格临”，就是用米字格套在范字上，对着米字格临写。等到逐渐熟练，可去掉米字格，在方框里临写，这是第二步，也叫“框临”。一旦这一关突破，可以进入第三步“背临”。也就是先熟悉范字，再默写，一气呵成。“背临”是比较难的，同时也是最锻炼人的。背临与范字相似，还可以用所学的技巧去练写其它字，如能达到字形端正，符合原范帖的意境，那就更好。坚持下去，可以进行书法创作了。

有些书法家在临习方法上也有几个层次，也就是先求“实临”，即与范字形态相似，基本忠实原貌。到适当时候，可以采取“意临”，做到形不尽相似，只临其意境和神采。这也是一种“再创作”。

第五个问题 笔画练习

用柔软的毛笔写字时，既能在点画上进行前后左右的横向运动，又能进行上下起伏、升降提按的纵向运动，而且“毛笔尖触纸的多少，就是笔划的粗细，是全靠手腕作主的，……”（见鲁迅《论毛笔之类》一文）因此就出现了笔画深浅、方圆、长短、曲直、肥瘦、枯润、徐疾等各种变化。在组成汉字的基本点画（横、竖、点、撇、挑、折、捺、勾）中，横画比较能够代表各种点画的运笔过程。不论有意识还是无意识，人们一拿起笔，就爱先写横，这似乎成了一个习惯动作。根据教学实践，运笔适合先从横画练起。其道理在于：千万条笔画，都生于一点。以点成画，积画成字。一点延伸到右方就是横；横垂直就成了竖；竖向左弯就是撇；横向右下弯就成了捺；横向上扬就是挑；横连竖就是折；折出角就为勾；横回缩即成点。横的运笔过程，就是：逆锋起笔，顿笔后（欲横先竖）中锋行笔，回锋收笔，其它七种基本笔画的写法也离不开这一运笔路线，只不过形态，用力点不一样而已。运笔（也有的书上叫用笔）的过程就是起笔、行笔、收笔。每一笔画的书写过程，包含了提与按、藏与露等矛盾，简单地说，练习基本笔画书写时，应注意以下几个问题。

一是轻重、快慢。起笔应该按，行笔应该提，收笔应该按。这一过程是“重—轻—重”的力的控制，同时也是“慢—快—慢”的时间控制。提笔用力轻，笔画细，按笔用力重，笔画粗，但不一定非得提笔速度快，按笔速度慢。关键要学会控制。

二是用中锋。写楷书，要求尽可能使笔毫铺开，写出圆润而有立体感的笔画，不要只用一面笔锋，写出一边齐一边不齐的、扁平干枯的线条。但事实上，“笔笔中锋”做不到。就是写篆书也不可能。因此，我觉得应该灵活掌握，以中锋为主，适当运用侧锋。具体说，如横、竖、折等水平方向笔画可用中锋，点、撇、捺、挑、勾等斜向笔画可用侧锋。

三是藏锋、露锋。写楷书，有人为了追求表现“力”的效果，强调每一笔画起笔时都要逆锋（把笔锋藏起来）。但如果如法炮制，写出的字会发僵。历览古今楷书名作，几乎很难看到笔笔逆锋的字例。我认为，不妨把逆锋起笔用在主要的、较长的、起关键作用的笔画上，至于无关大局的笔画可以直接落笔书写。

四、附带说一下，楷书笔画形态变化是丰富的，用笔一定要自然，合理。初学者在借鉴、临习古代碑刻中，不要刻意去追求残破边缘而造成枯笔效果。用抖动的笔画去表现所谓“金石气”，这不仅不会有助于学习、提高，而且给人以“东施效颦”之感。

第六个问题 结构练习

每一个字怎样组织，叫结字（或叫间架结构、结体）；每一字中各个笔画的起收以及相互关系怎样处理，叫用笔。而且字与字之间、行与行之间，也需要通过笔画的连与不连来结合，因此没有一个字不在运用笔，同时，每一笔也在结构之中。练字一面应注意用笔，一面也应注意结构，边用笔、边临字、边比较、边改正，由浅入深，由易到难，循序渐进，持之以恒。这种“综合临习”的方法比较适合于初学者。

历代对间架结构的研究及论著很多，比较著名的有隋代释智果《心成颂》、元代陈绎曾《翰林要诀·分布法》、明代李淳《大字结构八十四法》、清代黄自元《间架结构九十二法》，举例说明详细。但名目繁多，多有重复，不宜初学者使用。

从形体结构上分，汉字可分为独体字和合体字。独体字由笔画组成。合体字由两个或两个以上的独体字组成。换言之，组成合体字的也是偏旁。按照字形结构分析字义，取其相同部分作为查字的依据，分部排列，其相同部分就是一部之首，叫部首。本字帖就是按部首选字书写的。练习结构，先从一些带有某一偏旁部首的字入手，熟悉其写法和字形，掌握其位置，可以对其它同一部首的字熟练书写。

所有的合体字，按其搭配比例关系，可以归纳为：左右结构、上下结构、左中右结构、上中下结构，半包围结构和全包围结构。有的书把汉字结构按几何形状来分，可归纳为：矩形、梯形、三角形、圆形、平行四边形、菱形等。也有的书根据汉字字形的大小、疏密、长短、偏斜等各种特点，探索其在方格里所表现的各种结构分布规律。

总的看来，对于如何写好汉字（这里指的是毛笔楷书）结构，有不少经验、法则可以学习、借鉴，也有不少规律值得总结和遵循。根据我有限的体会，大致归为三条注意点，仅供参考。第一是要注意横平（不是水平，而是平稳）竖直（不是笔直，而是垂直），平行等距；第二是注意重心稳定，比

例合适（匀称）；第三是注意照顾穿插，讲究变化。

具体地说，楷书中笔画多的字比笔画少的字容易写好看，因为笔画少，不好安排空间位置，这也是一般人觉得繁体字比简化字好看的一个原因。书法家也愿意写繁体字，笔画多，形态变化多，可提供书家进行创作、发挥笔情墨境的余地也大。另一方面，笔画少的楷书笔画又不能象行草书那样写得很粗，不然就不协调了。因此，写楷书结构、笔画、章法要求限制很多。还有一点，楷书中，横、竖画居多的字好写，撇、捺、挑、点等笔画多的字不好写，也是苦于布局经营位置不容易。象这些情况，也并不是很难处理，只要认真思考，具体分析，多找参照物，是可以解决的。

这里，我想强调一下写好楷书结构形态还应注意的两点原则。

第一条是坚持做到字字笔画平行等距。尤其是初学者，千万不要忽视这一点。平行，是指书写方向基本一致的笔画要保持平行关系，比如重复的横、竖、撇等笔画；等距，是指笔画之间的距离要保持相等。这样写出来的字，笔画之间的空白是均匀的，符合古代书论上“布白停匀”之说。

第二条是坚持认真对比区别对待。根据字形特征，笔画少而字形小的字，笔画应紧凑，适当收缩；笔画少而字形大的字，笔画应拉开；疏朗排列，尽量写饱满。笔画多的字容易写撑格，所以每一笔画都写短、写小，间隔变密。字形长的字，横画适当写短，竖画略长；字形宽的字，横画拉长，竖画变短。两个或三个相同的字形累叠或并列，要体现“左紧右松，上小下大”的书写原则。字形偏斜的字，下斜上不斜。只要找准中心线，没有笔画的地方也要当成有笔画来处理。

以上两条原则，分别侧重于不同的要求。强调平行等距，注重的是法则，多少有些死扣比例流于呆板之嫌，然而作为初学之规矩，非强调不可。第二条注重是变化，是在强调平行等距基础上的灵活运用。不仅初学者要注意，有基础的同志也不能忽视。

关于如何写好楷书，古今不少专家多有著述。我结合自己的学书实践，参考上海书画出版社《书法教学》一书部分资料，凑合写了以上的体会。不妥之处，敬请各位读者不吝赐教。

十	九	义	州
了	也	飞	井
历	原	厦	匹
医	匪	列	创
卡	卢	内	丹
侯	倒	俱	做

偏	假	储	傻
公	半	共	兴
兵	弟	前	黄
入	从	今	令
会	众	命	俞
勿	句	凶	葡