

楷

书

探

研

书 法 自 学 参 考

童 嬰 著

山 东 美 术 出 版 社

内 容 提 要

本书，通俗地介绍了书法艺术的有关知识，以浅显的文字和图示，较系统地阐述了楷书的书写技巧和规律。对初学楷书，从何体入手，有更多的论述，对选择字贴难的问题，有了明确的答案，以及怎样分步渐进，书体范畴划分，学书要素，汉字演变等，都作了较深的探索与研究。

本书可供广大书法爱好者参考，对初学楷书的青少年朋友将会起到入门向导的作用。

目 录

一、汉字起源.....	(1)
二、楷书由来.....	(2)
三、何谓书法.....	(3)
四、书体范畴.....	(3)
五、字帖选择.....	(3)
六、笔墨纸砚.....	(6)
七、写字姿势.....	(8)
八、执笔着墨.....	(8)
九、执笔方法.....	(10)
十、运笔方法.....	(11)
十一、笔顺规则.....	(13)
十二、笔画结构.....	(14)
十三、永字八法.....	(18)
十四、读贴临贴.....	(19)
十五、学书要素.....	(21)
十六、形象审美.....	(22)
十七、继承改革.....	(30)
十八、承认差别.....	(32)
十九、学书学品.....	(33)
附 (一) 碑帖十四种.....	(34)
(二) 自选书写对联.....	(48)

一、汉字起源

文字是记录和传达语言的书写符号，是表达和交流思想的“天使”，也是一切文化科学知识的传播最基本的工具。它无声似有声地存在于人们的生活之中，虽然没有阶级性，却牢固的“统治”着全社会，可谓青史永垂。

我国的汉字，通行的地区很广，用的人也很多，是世界上历史最悠久的文字之一。汉字起源很早，又是一个个独立的“从形”方块字。根据目前的考古研究，远在六千多年前的新石器时代，陶器上的刻纹符号，已具备了文字的性质。从商代的甲骨文开始到今天已有四千年的历史。它标志着中国历史文化的悠久绵长。从我国最早的文字，发展到今天我们所应用的汉字，在整个历史过程中，随着社会的变迁和发展，汉字也从无到有，从少到多，逐渐孕育、形成、丰富、选炼发展起来。今天我国的汉字共有五万个以上的单字，常用字也在三千个左右。

汉字的形体，在漫长的历史过程中，随着岁月的延伸，一直不断地演变革新。从简单的刻划符号和描绘客观物象的图形，发展演变成指事文字和象形文字。至商代，已发展成甲骨文，其后，在甲骨文的形体上，又逐渐演变为大篆、小篆、隶书、楷书、行书、草书。随着社会的发展和生产力的提高，以及印刷术的进步，又逐渐形成和出现了宋体字、仿宋体字和各种美术字。今天，又有简化字问世。汉字的演变，总的来说，可归纳为三个阶段，即：图形化、线条化、笔画化。

根据现在能见到的资料，汉字的形体主要有以下几种：

(一) **甲骨文** 是商代人刻在龟甲和兽骨上的文字。甲骨文的笔画方笔居多，圆笔较少，线条较为纤细。形体结构没有定型化，一个字可以有多种写法。其字体，有些是象形一类。甲骨文是我国传世最早的可识文字。

(二) **钟鼎文** 一般指周代人铸在或刻在铜器上的文字，也叫金文。上古青铜器一般可分为礼器和乐器两大类，礼器以鼎为尊，乐器以钟为多。故以“钟鼎”为青铜器之代称。青铜器上的铭文，统称为“钟鼎文”。

(三) **篆书** 春秋战国时代，殷周古文发展演变为较为工整匀称的大篆，也叫籀文。当时由于诸侯国家各自为政，所以文字极不统一。秦始皇统一六国后，采取了“书同文”的措施，废除异体，简化字形，推行统一的篆字，即小篆，也叫秦篆。小篆的特点是笔画匀称，结构划一定型。小篆为秦丞相李斯所规化，是由大篆省改而来。

(四) **隶书** 秦代在通行小篆的同时，又产生一种新的字体叫做隶书，到汉代就通行。隶书改变了古文字的形体，把小篆进一步简化，形成了一套比小篆简单得多的书写形式。从字形结构上看，隶书已开始进入近代汉字的阶段。隶书从秦代起，经过两汉到三国，在楷书未通行以前，都使用它。

(五) **楷书** 汉代末年又出现一种新字体，笔画比隶书平直一些，结构比隶书方正一些，叫做楷书，也叫“真书”“正书”，古时又叫做“楷隶”或“今隶”。此后，这

种字体就在社会上通行，直到现在。

(六) 草书 隶书通行以后，还出现了一种连笔书写的字体，叫做草书。草书笔画简单，可是曲折很多，不容易写，也不容易认。草书包括章草、今草两种。

(七) 行书 楷书通行以后，就有一种调和草书和楷书的字体，叫做行书。行书写起来比楷书快，又不像草书那么难认，人们很喜欢用它，相传行书是后汉末年颍川人刘德升所创。

二、楷书由来

自古以来的书体，大体分来，有篆、隶、楷、行、草五种。本文所要论及的只是楷书。晋卫恒《四体书势》中云：“上谷王次仲善隶书，始为楷法”。齐王僧虔《名书录》说：“上谷王次仲，后汉人，作八分楷法”。唐李阳冰说：“秦王次仲制八分，钟繇谓之章程书（即楷书）钟繇善隶书，始为楷法。”唐张怀瓘《书断》也说：“秦羽人上谷王次仲作八分。”以上诸说，虽有出入，但从中可断，楷书的形体是由隶书、隶草演变而来，是毫无疑义的。从汉、晋竹简中探讨那些字体和笔法，却已经在隶草中渐次具备了楷书的雏形。又经过一个时期的应用并随时改进，楷书字体也就“约定俗成”。

汉隶楷化，一是继承隶书的横平竖直特征，二是除弃隶书的波折，三是增加竖笔的勾挑（如隶书“月”变楷书成“月”），这样便形成新型字体——楷书。

楷书始于魏而盛于晋，汉末前没有楷书遗迹，现在见到最早的楷书遗迹，有三国时，魏·钟繇，吴国的《谷朗碑》，字体笔画已接近楷书。西晋人陆机的《平复帖》，还是章草的笔法。可见，楷书在晋初依然不甚通行。到了东晋，才是楷书流行的盛兴时期。

楷书通行以后，汉字结构基本上固定下来，一直变化不大，一千多年来楷书也一直是汉字的正体书法。

楷书，具有两大体系，即：唐碑和魏碑。

(一) 唐碑 乃为唐书法承隋代余绪，又多取法魏、晋，迹追钟、王，兼有新的创造。他们都讲究字体结构，精求形貌，各自成家。如欧阳询、虞世南、褚遂良、李邕、颜真卿、柳公权都各创一体。其余如欧阳通、徐浩、张旭等，也都是一代名家。其后，宋、元、明三朝，在书法史上固然也有很大的成就，但就楷书而言，则比较不如唐人。

楷书从唐代经过宋、元、明、清四朝，代不乏人。取法欧、虞、褚、李、颜、柳诸家书法的很多。长期以来，唐人的楷书被视为正规风范，凡初学者必须从此入手，但有的只能临摹不能变化，神髓尽失，流入刻板庸俗。

(二) 魏碑 唐碑占据书坛，时间很长。到了清代，由于二百多年的科举，以此法取士，趋时应试的结果，馆阁体的书法大为流行，当时写大卷、白摺的字，皆因死板而无活力。于是包世臣、康有为著书立说，大声疾呼来提倡北碑。北碑是书法艺术的一座宝库，一般地说：北碑大都具有汉隶笔法，结体严谨，笔画沉雄，碑版传世甚多，康有为曾评魏碑有十大美，可谓蔚为大观。

三、何谓书法

书法，是我国文化宝库中特有的、神奇般的传统艺术，它是由实用性的文字演进发展而来的。它不需要昂贵的原料和精巧的工具，但求一笔、一墨、一砚、一纸即可足矣。它没有华丽的色彩，动听的旋律，只是把方块字跃然纸上。虽然朴素无华，却是举世公认的东方艺术明珠，中华民族古老文明的象征。

世界上任何一种文字，都有着它自身的构造规律和书写法则。汉字的书法，远自汉晋以来就有了广泛的社会影响。书法，也叫“法书”。书法一词，是指汉字的书写法则和书写艺术，包括执笔、用笔、点画、结构、分布（行次、章法）等方法。如：执笔要指实掌虚，五指齐力；用笔要中锋铺毫；点画要笔到意到；结构要横直相安，意思呼应；分布要错综变化，疏密得宜，全章贯气等等。简单地说：书就是写字的意思，法就是写字的方法（规则），写中有法，就叫做书法。

四、书体范畴

作为书体，笔者认为可分为两大范畴（不称阶段）。

（一）机械性范畴（也可称工具性范畴） 所谓机械性范畴，是对楷书而言，楷书笔画规范，法度严谨，字体方正，清楚易认。正因为它具备这些特点，能够通行全社会，得到广泛的应用，其工具性甚强。楷书的点画，像机器零件一样，总是各自独立的存在。要组成一个字，必须是刻板地一点一画地写，又刻板地一点一画搭配。它必须是点画清楚，笔到意到，既不能越规，又不许“掺假”，只有笔笔“真”为范。但由于求“真”，也带来了很大的局限性，实际上已构成机械性的因素。所以楷书与行书、草书相比较，就没有行书、草书那样灵活、豪放、挥洒自如、行笔如风。楷书，总因是范字，无法改变其机械性，所以把楷书划归为机械性范畴，还是有一定理由的。但必须申明，这里只是范畴性的划分，并没有否定楷书的创造性和艺术性。

（二）创造性范畴（也可称艺术性范畴） 所谓创造性范畴，是对行书、草书而言。行书的笔画之间，已经出现了连笔，又没有一定的规则，写得规矩一点，相近于楷书，就叫“行楷”，写得豪放一点，接近于草书，就叫“行草”。草书体势连绵笔意奔放，灵活性大，不易辨认。因之，实用价值较低，远远不及楷书。草书由于笔画缺乏独立性，其本质不含有机械性的因素。因此，把行书、草书划归为创造性的范畴，还是说得通的。

以上划分的目的，便于学书者按步骤行事，使之顺序清楚，目标有则，以减少学书者的盲目性。

五、字帖选择

“意在笔先”，选字帖是课前的难题，因为汉字楷书，体式种类繁多，选那一种字

帖，适于初学，学问不少，况且对于初学者选帖问题上，历来书家主张不一，有的笼统地主张顺应各自所爱，靠自己选择为宜，不需勉强云云。但对初学者，在尚缺乏自主辨别能力的情况下，靠自己选择，往往会影响尔后的发展。例如，柿子丹色虽美，从树上摘下来，不经过加工是吃不得的。观察问题，不能只看表相，要从质上看，发展上去看。特别对于儿童选帖，应更加关注。为打好学书基础，不得不作深入地探讨和研究。有的说得比较具体，主张先学钟体（繇）《宣示表》、王体（羲之）《乐毅论》；有的主张先学欧体（阳询）《九成宫》、颜体（真卿）《多宝塔》、柳体（公权）《玄秘塔》等。前者认为钟繇、王羲之是楷书的正宗，宜于先学，但历来很少有人选择作为初学范本；后者认为钟、王各字帖，都为唐、宋、元、明时代，用手工将字稿双钩摹刻拓印，又经后人再三翻刻重印，致使字迹严重失真，故主张临摹魏、晋六朝、唐代碑铭。理由是这些碑铭都是直接写在石上，再加工凿刻而成的，字口清楚，笔画、结构、形式、姿态基本未变，所以大多主张临摹魏、晋、唐碑。尤其唐代，是楷书流派蓬勃发展的时期，书家辈出，灿若群星。而唐碑欧、柳、颜诸体久为流传，多为初学者采用。即使学欧、柳、颜诸体，也意见不一，而且学欧字，多采用《九成宫》。学颜字多采用《多宝塔》，今人又多采用《麻姑仙坛记》（唐·颜真卿撰文并书，代宗大历六年‘公元七七一年’立。原刻于木板上，在江西临川，元时遭火焚毁）。学柳字多采用《玄秘塔》。但据以往初学者的摹写实践中，所出现的一些通病，也是值得进一步研究和探讨的，如：先学欧字，初学者往往偏于清秀严整的一面，而忽视了疏朗爽畅的一面，将欧字写得过分“规矩”，故越写越呆滞无神，甚至写成“木头字”；学柳字，初学者往往偏重于骨力的一面，将柳字写得过分枯瘦，而忽视了柳字劲健疏朗、俊秀妍润的一面，将柳字写成宋体铅字；学颜字，初学者往往只注意丰润浑厚的一面，而忽视了严整萧洒的一面，将颜字写得过分散漫，故越写越态软无力，甚至写成“地瓜字”。一般地说，初学者往往产生类似情况。当然，由于每个初学者所处的特定环境、年龄大小、见解能力高低，所构成的因素差别，以上弊病也是可以避免和纠正的。

根据欧字、柳字、颜字不同的特征，还有一些问题值得研究。一般地说，写欧字，既宜写大字，又宜缩成小字；写柳字，既不宜写大字，又不宜缩写成小字，只有写得不大不小才易看。康有为认为柳字缩写成小楷“尤为道媚绝伦”之说，实践体验乃为偏爱。写颜字，只宜写大字，不宜缩写成小字，缩写成小字很难表现。真是各具千秋，异优并存。楷书范字，几乎被历代的大书家们写绝了。当然，并不是说再没有高峰可攀了。历史总是发展的，书法艺术也是要发展的，但就目前来说，如再另寻途径，就不是一件容易的事了。究竟先选那一体为初学范本，令人举棋难定，还须在实践中再予探讨、研究。

综述三体不同的特点相比较，以初学角度，从表相看，欧书的长处为多，其一，笔画严谨，结构工稳，神态自若；其二，字形宜于放大，也宜于缩小，特别对于尔后习写小楷更为有利。虽有如此之长，还是不宜先取，理由是如上所述，起步习欧字，如同走进狭窄的胡同，越走越窄，以至无法前进。初学者为了符帖、追求形似，越写越呆滞刻板，越写越不敢伸展越规，写来写去，到后来甚至有难以进展下去的程度。因为欧书所吸收的“营养”极为丰富。欧阳询所书正楷，以二王书体为基础，参以六朝北派书法余

询，独创一格（书法分南北两派的说法，始于清代的阮元。认为钟繇、卫瓘是南北两派共祖，以后王羲之为南宗，索靖为北宗，南宗长于书牍，北宗长于碑版，如江河之不能相合）。而初学者，只取欧书一体，独泉饮水，自然“营养”不良。观察事物，应通过表相透视本质，猎取核心的东西；生搬硬套，静止不变，不看发展，乃为形而上学。什么算是核心呢？核心一词，有多种多样的理解和解释，笔者认为所谓核心，即是事物的本质。质也分正反两个方面，如：光明与黑暗，成长与没落，前进与后退，生存与死亡等等。总之，一个事物找到了“底”，也算找到了“质”。如：一个桃子剥去桃肉，露出了桃核，算不算核心呢？不算；打开桃核，露出桃仁，算不算核心呢？还不算；只有桃仁的桃仁尖，才算是真正的核心。桃仁尖，就是落土的根，而桃仁将是出土的萌芽，它是代表发展中具有生命力的新鲜事物。所以说，从发展的角度看，着长远之计，弃眼前之益，还是合算的。不先取长欧法，暂缓一步也好。

那么欧书、颜书均不宜先取，只有先取柳书了。取柳书也要作具体分析：其一，从柳书外形看，当今社会，人们所接触的书刊报章，大都是宋体铅字，而柳字若用笔双钩出来，其形态和点画与宋字相似，则今人又对宋字印象较深，故采用柳书作为初学范本，比较容易接受；其二，从柳书内在看，柳书是欧书的变格，是吸取欧书之方与颜书之圆，是方圆兼备的法书，又源于二王（羲之、献之），随后习隋唐以来之楷法，又更多吸取初唐以来诸家之长，博采群美而融为一炉，具有魏、晋人的风貌和《龙藏寺碑》的秀丽，结体疏朗严谨，笔力刚柔挺拔，神态清健俊媚，法度森严，又富于变化的书体；其三，学柳书，除有利的一面，还有不利的一面，柳字本身体态多变，对于初学习字，确不易掌握，柳字不像欧字那样工稳规范，易于上道，由于柳字的字形瘦长，不适于表现很大的字，又因字的四边伸展，亦不易缩写成小字，学不好还会写成宋体铅字，即使学得有一定成绩，也不宜应用。这样说，不是等于无用吗？不能等于全无用，作为文字的工具性，至少应用范围较窄，这也是致命的一点，正因如此，曾有人说：“学柳无情”，说它无情，还不至于到了那种严重程度，除去工具性，从书法艺术的角度上看，学柳书还是大有“情”的。在初学研习全过程中，使字不易倒架和呆滞，有利于将来的发展，特别进入行书、草书研习阶段，就会显示出柳字的骨力作用。到那时，学书者才会体会到它的优越性和潜在力量，只有那时，学书者才会看到它灿烂绚丽的光彩。此外，初学柳书只能起到奠定基础的作用。高楼万丈平地起，必须打好地基，从一砖一石砌起。否则，沙滩起楼，经不住风雨欺凌，必然要倒塌的。因此，抓住学柳字不易使字倒架呆滞和有助于发展这个核心，其他弊病，都会在长期学书实践中，逐步得到克服。

为给初学楷书者，开拓一个良好的开端，铺一条较正当的路子，开笔先取法柳书还是比较切实的。为使楷书基础更加坚实，还必须再学欧书、颜书。取法何体，只是先前稍后的问题。笔者从书法教学若干事例表明，初学楷书，先取法柳书，待达到脱帖而出的水平时，再去习欧书，便很快纳入规道、易入形、活而不死。习欧之后，再渐入小楷，不仅顺利，还会快出成绩。

柳公权流传下来著名的大楷碑铭，有《玄秘塔》和《神策军碑》两种。中楷碑铭《金刚经》刻石，是至今看到柳书中最早的一块碑，石在宋时已毁，是柳公权四十七岁

时所书。中楷《大唐回元观钟楼铭》于一九八六年十一月，在西安和平门外出土，此碑在泯没千年之后重见天日，使我们有幸看到，堪称一大喜事。以上碑铭，由于书写年限不一，又各具风度，“玄”与“神”这两碑先前稍后，也应根据其特点有所选择。《玄秘塔》为柳公权六十三岁时所写，书体端正俊秀、疏朗稳健，有引筋入骨的特色，因此，宜先入手。《神策军碑》为柳公权六十六岁时所写（一说六十五岁，待考。），书体有刚柔相济、法度森严、姿态多变的特色，宜于《玄秘塔》之后再写。

六、 笔 墨 纸 砚

笔、墨、纸、砚通称为“文房四宝”，是学习书法必备的四种工具。

（一）笔 毛笔是由管、毫两部份构成的，其名称种类繁多，按兽毛刚柔，作为制作材料，又有大、中、小及笔锋长短不同的区分。有硬毫、软毫和兼毫三种，也可分刚、柔及中性三类。硬毫和软毫只用一种兽毛制成，兼毫是用两种兽毛制成。硬毫笔，常见于用黄鼠狼毛制成的狼毫笔，还有山兔毛、鼠毛、熊毛、豹毛、猪鬃毛等制成；软毫笔，常见于用山羊毛制成的羊毫笔，还有青羊毛、黄羊毛和鸡毛制成的；兼毫笔，是用两种不同的兽毛相配制成，常见于羊毫与狼毫相配制成；还有山兔毛与山羊毛合制的软羊毫笔等等。

大致说，以硬毫为上品，也不是说其它毫笔一味论定为次品或下品，无论是硬毫或是软毫，都是按制作材料和制作工艺好坏来衡量其优劣。至于初学写字，宜用软毫笔的理论，这种说法似乎有点武断。因为它没有说清楚用于何种书体，并说能练笔力，软毫写好了，使用硬毫就不成问题，如初用硬毫，一换软毫就不能写了，云云。这种说法是令人置疑的，不能使人信服。

“工欲善其事，必先利其器”，宝剑不锋利，怎能寒光逼人、杀气腾腾，世界上古今中外没有一位将军或勇士在临阵之前，去选择一把卷刃的宝剑，就象卖肉的，也不会用钝刀子去割肉一样，因为它不会得心应手。道理很简单，对于初学写字，一味地用软毫笔的说法，是站不住脚的。

狼毫笔属于硬毫的一种，它有刚性，写字有力，容易掌握。羊毫笔性软，写字欠力，也不易掌握，初学写字，最好先不采用。那么是否先采用纯狼毫呢？刚开始写字，暂且先不用也好，因为狼毫性刚，初学者还没有用笔和运腕的感性体验，往往将字的笔画写得呆直僵死，特别是儿童用钢笔、铅笔习惯了，咋用硬毫笔，也习惯于用钢笔、铅笔的方法使用毛笔，容易将字的笔画写成道道杠杠。所以先采用兼毫笔较好，它刚柔相济，介于硬毫软毫之间，既有弹力，也有柔性，就象一块面团一样，硬软适宜，能够得心应手，所写的笔画易于丰满圆润。对于初学者的用笔，硬毫也好，软毫也好，也就比较容易体验它的“体力”和“负荷量”，为适应其它笔毫，打下一个良好的基础。因此，初学写字，选择“大白云”毛笔为好，“大白云”毛笔属于兼毫笔的一种，它是狼毫和羊毫合制，其优点除刚柔相济外，笔锋和笔管的长短，对于七岁以上年龄的儿童，在手掌、身材的相互比例上，人与笔的配合比较相称，行笔顺手，力量均衡，在使用写字工具上带来了一个好的条件，易于将字写好。如笔锋和笔管过长过短，使人与笔之间比例

失调，力量失重，不易将字写好。对于儿童初学写字，选用毛笔，应特别注意。还应提及的是，应选上品。好的毛笔主要应具备“圆、齐、尖、健”四点。圆，笔尖丰满圆润；齐，笔锋润开后，压扁毛齐；尖，笔锋尖锐；健，笔锋挺拔在纸上运转自如。目前，江都笔店出品的“加健大白云”笔较好，如儿童用之，笔管显得稍长一点。选择上品毛笔，就像初学乐器一样，开始使用一件坏的乐器，必然会影响到将来对音准的听觉力。

新笔在使用之前，应先用冷水（冬天可用温水）将笔尖浸泡，使胶质溶解，等到笔头全部发开，然后用拇指和食指顺着笔头将水分挤乾，但不宜用力过大，以免将笔头拔掉，挤乾后，再蘸墨使用，墨多了容易使笔头膨胀。毛笔用后，要用清水洗净，同样挤去水分，再将笔挂起。如笔未洗乾淨，存有余墨，要用时，同样用清水浸泡发开，挤乾后再入墨。

（二）墨 墨的原料，是用油或树枝烧出的烟末，调入胶和药材等物制成。品种很多，主要有油烟、松烟和选烟三种。油烟墨是用桐油、菜油、麻油或猪油烧烟，加入皮胶、麝香、冰片再掺于香料制成；松烟墨是用松树枝烧烟，配加皮胶、药材、香料制成；选烟墨是用工业炭烟加胶和香料制成。油烟墨为上品，质地细腻，墨黑发光，胶重；松烟墨质松，墨色缺少光泽，胶轻；选烟墨质地和光泽均差，只能作一般写字用。

（三）纸 纸的种类很多，主要用植物纤维加工制成，或用于印刷，或用于书写。可供毛笔书写的纸，种类也很多，主要有：宣纸、皮纸（皮宣）、毛边纸、元书纸等，这些都是属于软性吸水纸；新闻纸、书皮纸、油光纸、道林纸、胶版纸等，因纸性硬，大都用于印刷。宣纸为书写绘画用的上等纸，价格较高，初学写字不必采用。毛边纸、元书纸价格较低，可以选用。写大楷宜用元书纸，写小楷宜用毛边纸（写大楷也可以用）；为节省起见，可采用旧报纸（即新闻纸），它具有吸水吃墨的特点，宜于写大楷，看完报，再用于练字，一举两得，很经济。且旧报纸因有一行行铅字，在写字时，还会起到行距和间隔的参考作用，可谓尽善尽美。

（四）砚 砚一般通称为砚台、砚瓦、砚池等。主要是用土、石或其它原料加工制成。砚的种类很多，按原料的分类，有石砚、陶砚、瓦砚、砖砚、玉砚等。石砚以“端砚”和“歙砚”最为著名，“端砚”与“歙砚”相比，“端砚”最好，“歙砚”次之。砚的质地，以细腻、发墨为佳，质细磨出来的墨也黑，不损笔毫；质粗磨出来的墨也粗，有损笔毫。但砚质太光滑，不易发墨，砖砚太粗，玉砚太光，都不合用。象玉砚之类，只能供作欣赏品，不宜磨墨。近几年所见砚池，石质更多，象山东红丝石、崂山绿石等，都是为供作欣赏品而制作的。

一般写字，选用“歙砚”或宜于发墨的石质砚均可。常用之砚或池，应经常洗涤，不要将余墨长留砚池，宿墨留久，容易变质发臭，如遇乾结，也容易剥损砚池，影响使用。

用砚时，应将砚、池陈放在案前右上方为宜。这样蘸墨方便，用之顺手。

七、写字姿势

写字要有正确的姿势，姿势不对，也是写不好字的原因之一。写字有坐写和站写两类，分为“坐势”和“立势”。写字较小，宜于坐势，字大，或者篇幅较大，宜于立势。坐势要求“头正、身直、臂开、足安”。

(一) **头正** 要求头部端正，不要左歪右斜，稍微向前，这样视线正当，落笔时容易看准，又不损伤眼力，利于把字写得端正。

(二) **身直** 要求身子坐得正直，两肩平衡，腰部挺起，又不靠近桌沿，距离桌沿二、三寸为好，留有活动余地，以免妨碍呼吸，达到精神饱满。

(三) **臂开** 要求两臂自然开张，右手执笔，左手按纸。如放镇纸，可将左手自然陈放，这样有利于挥毫自如。

(四) **足安** 要求两足落地，自然放平，既不交叉搭腿，也不要将脚尖翘起，更不要脚踏陈放物，这样身子稳定，利于写字稳健。

立势要求“头俯、身躬、臂悬、足开”。

(一) **头俯** 要求头朝前方，面俯桌面，纸面与眼力，视线与角度都要适宜，以利于下笔准确。

(二) **身躬** 要求身子略向前弯，头低自然，距离适度，利于挥笔顺畅，身子太弯，容易疲劳，也影响视觉。

(三) **臂悬** 要求右手执笔全部悬空，手肘和手腕不靠桌面，左手自然按纸，以利于行笔运气和纵观全局章法。

(四) **足开** 要求两足左右分开，距离与肩宽相等，左脚稍前，右脚稍后，站立安稳，以利挥笔之气力。

八、拈笔着墨

拈笔，初学写字，往往不注重拈（pō读泼）笔，常见执教者，也欠关注。因之，给学书者留下了不少着墨用笔的后遗症。

拈笔，就是理笔、梳笔。是着墨的重要环节。拈笔方法正确与否，直接关系到着墨，而着墨又涉及到用笔作书。拈笔的操作过程，犹如理发师的巧手，将根根笔毫梳理得顺直、光滑、尖锐；又像搅拌机一样，将滴滴水、墨调剂得浓淡适宜。拈笔过程，实际上，就是水与墨的交融运动，它和养金鱼一样，养鱼就是养水，而理笔也就是理墨。

拈笔有两种：一种是竖拈，一种是横拈。竖拈，多数用于作书；横拈，常见画家作画蘸颜色，戏曲演员在舞台上做戏时用的动作。

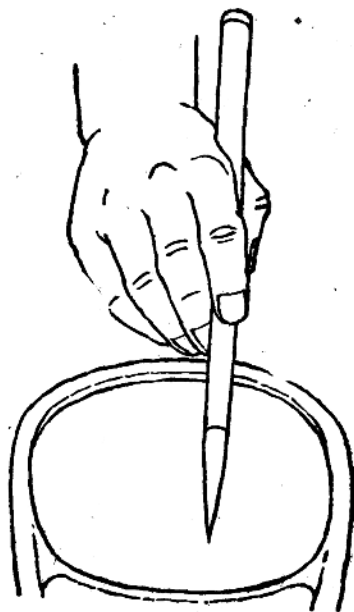
竖拈，就是拇指、食指、中指三个指头捏笔，操作时将捏着笔的手掌贴在桌面上，笔锋躺卧在砚台中，笔与砚间隔前后略呈坡形，食指按在笔杆上面，拇指夹在笔杆的左侧，中指夹在笔杆的右侧，每拈一下，拇指与食指同时将笔杆向左的方向推动（食指推，拇指拉）笔杆在低空转动，每转过一次，随手将笔锋降落在砚台上，从前方往后一拉。一拉、一起、一转、一落连续往复。这样笔锋就像京剧须生的髯髯一样垂直，呈现在面前。操作中，切不可将笔锋斜拈、斜拉，斜拈斜拉的结果，会使笔锋扭成绳子，不宜使用。拈笔时，墨浓了，笔锋蘸水，水多了，笔锋入墨，通过拈拉运动，将墨调合均匀。

横拈，也是用拇指、食指、中指三指捏笔。操作时，将笔杆横握在手中，前后形成大斜坡度，在砚池或色彩盘中来回蘸蘸、抹抹、挪挪就行了。此方法本能的决定它，既不能将笔锋梳理得顺直、尖锐，又不能将墨汁调剂均匀。只能起到蘸墨和蘸色的作用。作书不是演戏，蘸颜色，切忌横拈的方法。

自古作书的历史经验证明，竖拈的方法，是一个正确的方法。给作书者创造了一个良好的着墨条件，避免了横拈造成使用弯锋的弊病。如果用弯锋作书，从何谈起做到笔笔中锋呢？拈笔不得法，也是写不好字的致命因素。只有使笔锋垂直、光滑、尖锐，才能使万毫齐力，行笔自如，着墨顺畅，得心应手（图一）。

着墨，写字时，还要注意着墨，这同样是写好字不可缺少的一环。自古以来的书家，都非常重视着墨，着墨是否适宜，直接影响字的丰韵神态。笔蘸墨不要过浓，也不可过稀。过浓，行笔不畅，笔锋发涨，写出的字臃肿呆滞、墨浓胶结，容易损伤笔毫。过稀，出墨无彩，笔锋虚弱，写出的字瘦弱无神，墨水浸泡，容易将笔头脱落。写字时，究竟蘸多少墨为宜，无法规定，谁也说不清楚，这要在书写时，按实际情况而定。例如：笔锋大小，写的字大小，纸的含墨程度，墨的胶重还是胶轻，这些都要考虑。由于工业水平的发展，今人作书，为节省磨墨时间，多用墨汁，不过那是特制墨汁，如：中华墨汁、一得阁墨汁等。

墨汁入砚（或池）要量用而行，一次不可倒多，随用随添。用完后，可将砚池用清水冲净，以保持砚池清洁。夏天气候炎热，不宜使用墨盒，时间长了容易变质发臭，既不卫生，又不宜书写。秋天气候干燥，砚池中，切不可长期贮留宿墨，时间一久，墨胶乾裂，容易将砚池石质剥损。



初学写字，使用墨汁固然方便省力，但也必须学会磨墨。磨墨宜用右手三指（拇指、食指、中指）按墨，顺一个方向重接慢磨，墨身要垂直，不垂直容易磨成斜角，使墨身断裂。磨快了，易于起泡沫，墨粒粗，不宜书写。磨墨要用清水，不可用热水和茶水，用热水会将墨泡胀；用茶水有损墨的光泽。磨墨时，不要一次添水入池，水多了易将墨胶泡胀，又不易下墨，可少加水，磨得稍浓时，再添加一点水，以此往复。

九、执 笔 方 法

执笔的方法，前人传下来的，主要有五指执笔法、四指执笔法、三指执笔法，还有双手握拳执笔法等，一般都采用五指执笔法。

五指执笔法，就是用五个指头执笔。五个指头配合在一起，笔杆就牢固地控制在手中，五指的力量，各自集中笔端，在运笔时发挥作用；执笔之五指，应位置于一定的部位，执笔方法应求自然，力避勉强。

毛笔是用右手五个手指拿着的，笔杆竖立在大指（第一指）与食指（第二指）中间，并用大、食两指捏紧，中指（第三指）辅助食指向里钩住笔杆，无名指（第四指）向外抵住笔杆、小指（第五指）紧贴在无名指下面，多少加些扶助作用，但不着笔杆。

五指执笔法，是指“按、压、钩、顶、抵”五字：

（一）**按** 是拇指作用。拇指前端，稍斜仰倾，紧贴笔杆，外侧出力，由内向外。

（二）**压** 是食指作用。食指第一节横纹处，斜而俯地贴住笔杆，外侧出力，由外向内，与拇指相互配合，约束笔杆。

（三）**钩** 是中指作用。拇指食指已将笔杆执住，再用中指第一节，弯曲地钩在笔杆外侧，加强食指力量，左外向右内拉。

（四）**顶** 是无名指作用。无名指指甲根部紧贴笔杆右侧，用力将中指钩着笔杆顶住，由右内稍向左外推。

（五）**抵** 是小指作用。因无名指力量弱，不能单独顶住中指向右内的力量，故借助小指助托。

为发挥五指执笔法的功能，还应掌握“指实、掌虚、掌竖、腕平、腕肘悬起”五项执笔要领：

（一）**指实** 是指五个指头彼此着实。除小指助托无名指外，其余四指均需着实地贴住笔杆，以利于稳健的书写。

（二）**掌虚** 是指执笔时掌心虚空，无名指和小指都不要碰到掌心，以利于行笔灵活。

（三）**掌竖** 是指执笔时将手掌竖起，以利于运转自如。

（四）**腕平** 是指手腕与桌面平，以利于运腕稳健。

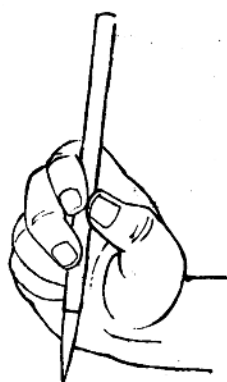
腕肘悬起，是指右臂完全悬空，手腕和手肘都不靠在桌面上。

初学写字，不须腕肘悬起，将来立势写字时再用此法。总之，执笔之松紧，与写字之好坏，有很大关系，如执笔过松，则使笔无力；反之，若执笔过紧，则运转不灵。笔杆虽小，却用全身之力，由肘而腕，由腕而指，由指而笔杆，一齐注入笔尖，均不可执笔太紧和过松，实践出真知，熟能生巧。

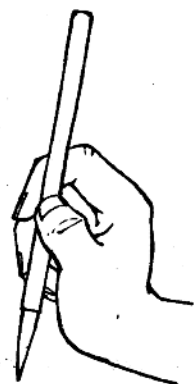
十、运 笔 方 法

笔法，包括执笔和运笔。运笔也叫做用笔或行笔，是讲各种点画起止运行的规律。

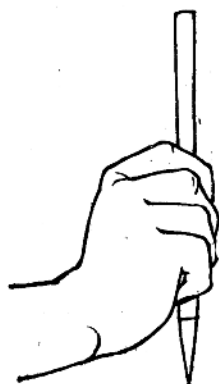
执 笔 法



执笔正面图

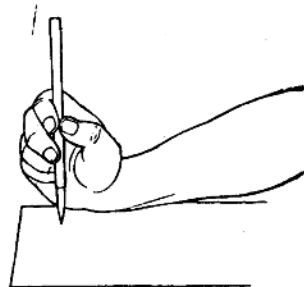


执笔左面图

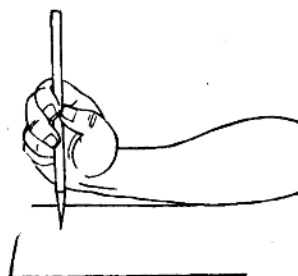


执笔右面图

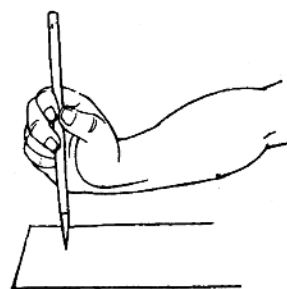
运 笔 法



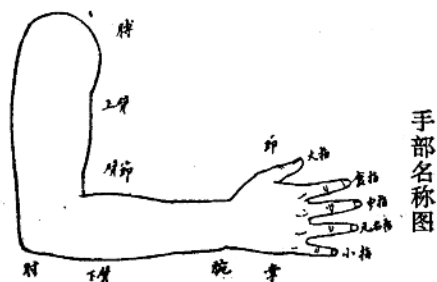
枕腕运笔图



悬腕运笔图



悬肘运笔图



手部名称图

以指执笔，靠腕的运动，使笔锋触及纸面而出现各种点画，就叫做运笔。（图二、图三）。

写任何一个笔画，都必须有起笔、行笔、收笔三个步骤。起笔是指一画的开始，行笔是指下笔以后笔锋在画中的运动，收笔是指一画的结束。就是提、按交替进行的连续过程。运笔不要单纯地直来直去，而要“收笔藏锋”、“逆入平出”、“有往必收”。这是汉字楷书运笔的基本规律。

起笔 就是笔锋开始着纸的动作，有“藏锋起笔”和“露锋起笔”。

藏锋 就是逆着笔锋起笔（称·藏锋逆入），然后再扭转笔锋向书写的方向行笔，把笔锋藏在点画里面。其笔锋都欲左先右、欲右先左、欲上先下、欲下先上。

露锋 就是起笔时把笔锋顺落纸上或先斜落纸上，然后转一下笔，再按书写方向行笔。写横画时要竖着下笔，写竖画时要横着下笔。即：“横画竖起”、“竖画横起”，这样锋芒也就外露了。

逆锋 就是落笔时笔锋先逆行，然后再转回顿笔、行笔，是一种采取与笔画进行的方向相逆的笔锋。如写横画的开始，本应顺着笔画的方向朝右边写去，但却反而向左边行笔，写到末尾尽头，也是违犯右的方向逆而左行收笔，这一笔画的两端都称为逆锋。这样用笔，可以“存筋藏锋，灭迹隐端”，使笔画显得方整饱满有力。相反，如果与笔画进行的方向相一致地顺下去，就称为顺锋。

行笔（也叫过笔或走笔）是起笔以后的动作，笔锋在纸上运行的活动。有“中锋”和“侧锋”、“提笔”和“按笔”之分。行笔时要根据笔画的不同，该快就快，该慢就慢，该停就停，笔道粗的地方要按，笔道细的地方要提（按和提就是用笔的重和轻）。

中锋（也叫正锋，又叫延锋）。行笔时，笔锋始终在笔画的中心运动，这样墨汁从笔锋两边渗在纸上，既不偏上偏下，也不偏左偏右，而是均匀散开，四面俱到，使万毫齐力，写出圆劲的笔画，不会出现上重下轻、上轻下重、左重右轻、左轻右重等弊病。“笔笔中锋”是作书的基本方法，运笔的正规路子。

侧锋（也叫偏锋），就是行笔时用笔锋的一侧，写出的笔画呈现出一侧重，一侧轻；一侧浓，一侧淡；一侧光，一侧毛的现象。这个方法运用者甚少，初学写字不宜采用，待有了一定的书写基础，偶而运用一下，以求妍妙的效果也可以，但最好不用。

折锋 多用于行笔转折处。如写“横折”行笔到横的尽头处，即可顿笔折锋向下行笔。这样写出的笔画方整，笔力刚劲。

回锋 就是收笔时笔锋向回转，也就是往回带一下笔。写横画、竖画时，多用这种方法。如写横画到尽头处，稍向右下顿笔，然后提笔转锋向左收笔。写竖画时，起笔向左上方，接着向右下顿笔，稍停后即向下行笔，收笔时，稍顿一下，即提笔转锋向上收笔。

提笔 就是把笔提起离开纸面、或不离开纸面的运笔方法。这样，能写出轻巧瘦硬的笔画。

按笔 就是用力把笔按下去，写出较粗较重笔画的运笔方法。笔有轻重之分：重按叫“顿”，稍重叫“蹲”，不重叫“驻”，提而再按，并稍向前挫动运笔叫“挫”。

简单地说，写字的过程，就是笔在纸上运行时，多次提、按交替的连续过程。

收笔 是指一画的结束。每一点画写完，立即收住笔锋脱离纸面的动作。有“顿势收笔”和“回势收笔”。

“顿势收笔”，就是在笔画快写完时，将笔一顿收起。

“回势收笔”，就是回锋收笔，在笔画快写完时，回转方向，将笔锋收到笔画里，再脱离纸面。回锋时，有折以成方的，也有转以成圆的，一笔一画都要做到有始有终。收笔的形象，是决定笔画形象的关键。

汉字基本笔画的特点，是方、圆，或方中有圆、圆中有方。

方笔 方笔是写出方形的笔画的用笔方法。凡有棱角的笔画都可以称方笔，方笔也叫做“外拓笔”（由于方笔的笔画方整，顿笔时骨力向外开拓）。方笔起笔时逆锋落笔，接着顿笔、折锋、继续运笔。收笔时，也是顿笔、折锋、收笔。

圆笔 圆笔是笔画的起笔、收笔、转弯处呈圆形，不露棱角。凡无棱角的笔画都可以称圆笔。圆笔也叫做“内抵笔”（点画圆劲，不露筋骨）。圆笔起笔时用裹锋（落笔时将笔锋转一下，不让笔锋分开）。运笔时，提着笔锋运行；收笔时，稍停即转锋收住。这样，就出现了圆笔的形象。

方圆兼备，就是把上两种笔法结合起来使用。

字的结构，又分为主笔、副笔、虚笔。

主笔 汉字的笔画简繁不一，组合形态各异，字形结构纷纭复杂，必须将要写的字，逐个地进行字形分析，找出每个字写好的关键、要领，以达到协调、统一。在单字中占主要地位，起支撑作用的横笔和竖笔通称为主笔。

副笔 在单字中居次要地位，起辅助作用的点、撇、捺、挑、角、钩等，称为副笔。

虚笔 也有人称为尾笔，尾笔是指一个笔画的末尾出锋和收笔的尾部。这些细微的部份，往往被一般人所忽视，也是写不出完美的字的一个原因。虚笔的列出，是提醒人们在书写时特别注意，越是笔画细微部份，越要认真，切不可草率行事。

运腕 运腕即用腕关节的力量写字。无论写大字或写小字，都是以运腕为主，都需强调用腕的力量。运腕比运指的力强，活动范围大。想提笔，笔毫可有力弹起收拢；想顿笔，笔毫即有力地铺展开。运指则力量微弱，范围狭小，只适用书写小字。

腕法是运用腕、臂、肘的方法。腕法有三：枕腕、提腕、悬腕。

枕腕 枕腕是把左手枕于右手腕下，或者把右手腕平放在桌面上。此法难以发挥腕力，不能开张自如，宜于写小楷和中楷。

提腕 提腕是右肘搁在桌面上，右手腕提起来。这种方法适宜于写中楷和大楷。

悬腕 悬腕是手、腕、肘、臂都离开桌面，虚悬空中，全身力量能充分发挥，这种方法宜于写大字和匾额。

十一、笔顺规则

一个字，先写那一笔，后写那一笔，这个书写顺序，叫做笔顺。按照笔顺规则去写，不但能够使笔画之间搭配得较好，有利于掌握结构，而且能提高书写的速度，楷书的笔

顺规则主要有八条：

- ①先横后竖。如：“十”字，要先写横，后写竖。
- ②先撇后捺。如：“人”字，要先写撇，后写捺。
- ③从上到下。如：“三”字，要先写上横，再写中横，后写下横。
- ④从左到右。如：“林”字，要先写左边的“木”字，后写右边的“木”字。
- ⑤从外到内。如：“月”字，要先写外部边框，后写里面两横。
- ⑥从内到外。如：“道”字，要先写“首”字，后写“辶”字。
- ⑦先里头后封口。如：“因”字，先写边框，再写里边“大”字，最后写下边的一横。
- ⑧先中间后两边。如：“小”字，先写中间的竖钩，后写左右两点。

十二、笔画结构

汉字是由各种笔画组成的。而笔画是构成汉字的元素，又是汉字的基本单位。汉字的基本笔画有：点、横、竖、折、钩、挑、撇、捺八种，其它各种笔画，都是由这八种基本笔画演变而来的。其结构非常复杂。每个字有篆、隶、正、行、草等不同书体，同一书体还有多种不同书式，如：在正书中有钟、王、欧、虞、褚、颜、柳、赵不同体式。所以要写成笔画清楚，结构正确，体式美观的文字形象并不容易，这需要长期实践，才有可能达到。

楷书是五体书法的基础，是孕育行书、草书之母，也是传播一切文化科学知识、应用全社会功勋卓绝的“红娘”。

学习我国书法，首先应从正书入手，并从大楷写起，腕平运笔，以利书写稳健，为以后作小楷打下良好基础，既能运腕又能运指。

任何一门学门，都必须从基础开始，从“零”字的跑道线上起步，一步一步地前进。学习楷书也是如此。要有“板”有“眼”一笔一画地写。这是写字的基本功，只有奠定坚实的基础，然后才能取得书写其它体式的良好效果。如果不先从正书入手，就去学行书、草书，其结果所写的行书、草书，不仅柔而无骨，而且既无形似，也无神似。如同盖楼房一样，首先要打好地基，就地砌砖，遇雨冲刷，必然倾倒，成功者甚少。学习楷书，对初学者来说，是不可缺少的步骤。它像婴儿降生一样，出世后，第一声是哭，哭就是降生后最基础的运动，如果没有哭的运动，很可能不存在生命。从哭、翻身、爬、坐、笑、立、走、跑是一个步骤接着一个步骤进行的。这些都是人降生后，生存的不可缺少的“基本功”。所以说，楷书是写字的基础。而笔画又是字的基础，“点”又是笔画的基础。那么说，学书要先学“点”了，是要先学“点”的，如果连“点”都不会写，根本就谈不到由画到字的组成了。这也算是一条规律性的东西，规律是不可违背的，书法有它自身的规律，必须按照它的规律行事，一步一步循序渐进。否则，就不会取得什么好的效果。

“点”是汉字笔画的基础。凡横、竖、撇、捺等笔画，均始于一“点”，是“点”的延伸。因此，必须由“点”开始，渐而至于其它笔画。点画好比零件，结构好比装