

怎样学写楷体字

王文钧 编



怎样学写楷体字

(附颜、柳、欧字帖选页)

王文钧 编

宁夏人民出版社

怎样学写楷体字

王文钧 编

•

宁夏人民出版社出版

(银川市公园街4号)

宁夏新华书店发行

宁夏新华印刷厂印刷

•

开本: 850×1168 1/32 字数: 27千 印张: 2.5

1981年1月第一版 1981年1月第一次印刷

印数: 1—50,500册

书号: 7157·389 定价: 0.28元

目 录

学习楷书的意义.....	(1)
执笔.....	(2)
运笔.....	(4)
结构.....	(15)
笔顺.....	(34)
临摹.....	(35)
颜真卿多宝塔碑帖选篇.....	(41)
柳公权玄秘塔碑帖选篇.....	(53)
欧阳询九成宫醴泉铭碑帖选篇.....	(65)
后记.....	(77)

学习楷书的意义

书法是我国的传统艺术。汉字不只有它的实用价值，而且汉字书法还有它的艺术欣赏价值。在我国，书画向来是并称的。汉字随着社会的发展，不断演变。由图画、符号等一些象形字逐渐演变成为甲骨文、篆书、隶书、楷书。因为楷书点画分明，结构方整，从魏晋以来，直到今天，都作为正规的字体来使用。

汉字作为交流思想的工具，把字写得工整，美观，不仅能够更好地达到实用的目的，而且能够使人获得美的享受，由此看来，在中小学中开展书法教育，指导学生写好汉字，掌握汉字的书写规律，使学生能够把汉字写得正确、工整、熟练，是非常必要的；同时，通过汉字书法的教学，培养学生领略欣赏书法艺术的初步能力；提高文化修养；陶冶性格、意志，养成一丝不苟的工作作风，培养热爱祖国、继承文化传统的思想感情，都是非常有意义的。

楷书是书法的基础，这是因为：楷书具备了点、横、竖、撇、捺、折、钩这些汉字的基本笔画，形态清晰而有变化，结构严谨而有功力。前人曾把楷书比作“立”，行书比作“走”，草书比作“奔”。就是说一个人只有能站稳才能行走，才能奔

跑。学习书法，只有写好楷书，掌握了字形结构和运笔的功底，才能写好行书、草书以及其他书体。同时，楷书写好了，对写钢笔字，也是有帮助的。所以说，楷书是学习汉字，书法的基础。这本小册子主要介绍一下楷书的一些基本写法。

执 笔

毛笔是写字的主要工具。学习汉字书法，首先要学会执笔。只有执笔得法，写起字来才能运转自如。前人传下来的执笔方法有多种多样，比较明确易行的一种叫“五指执笔法”，也叫“五字执笔法”。“五指执笔法”就是用“**握**(yè读夜)、**压**、**钩**、**格**、**抵**”五个字来说明执笔时五个手指头应该怎样安排和使用。

握 是说明大指的作用，用大指的上节端按住笔管的左方。

压 是说明食指的作用，用食指的上节端压住笔管的右方，和大指捏住笔管。

钩 是说明中指的作用，用中指的上节端钩住笔管的前左方。

格 是说明无名指的作用，用无名指指甲与肉相接的地方顶住笔管的后、右两方。

抵 是说明小指的作用。是用小指抵住无名指，给无名指以辅助力量。小指不接触笔管与掌心（图1）。

五个指头就是这样分布在笔管的左右前后，各尽其力。这样力量从四面八方向着圆心，笔就自然坚实稳定（图2）。

要使“五指执笔法”更好地发挥作用，还必须掌握五条“执笔要领”，这就是“指实、掌虚、掌竖、平腕、竖锋”。

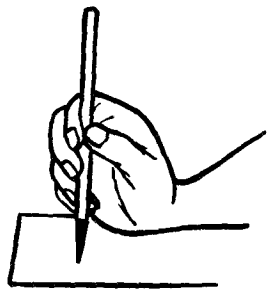


图1

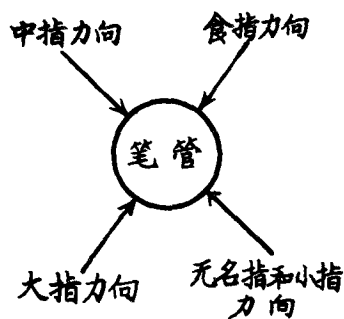


图2

“指实”，是说执笔时，指尖用力，捏得紧些，结实一些。但要松紧适度，太紧运转不灵，太松用不上力量。

“掌虚”，就是说掌心要空虚。“掌心空虚，如握卵形”，这样才能转运纵横，挥运自如。

“掌竖”，执笔时手掌要竖起来，不要象拿钢笔或铅笔那样使手掌平卧。

“平腕”，要求执笔的手腕和纸面成平行面。

“竖锋”，是说执笔时要使毛笔的主毫竖立在辅毫的中

央，这样写起字来才不会象拿刷子刷东西一样。

练习书法，除了懂得指法外，还要注意身体的姿势。写字的时候，头颈要正，这样视线才能集中，看到全面。

两肩要平，腰背要直，不可倾斜，胸部和桌面保持适当距离，不要紧贴桌子，这样才便于用力，而且使力量用得均匀。

两脚平放桌子下面，身体坐稳，重心不偏，左手按纸，右手提笔书写，左手对右手起着支援作用和平衡作用，对身体重心起稳定作用。

以上所讲的执笔方法和练习书法时全身应当保持的姿态，对于初学写字的人来说，都是重要的基本训练，不可忽视，要严格要求，养成习惯。

运 笔

运笔也叫用笔或行笔，是讲各种点画起止运行的规律的。

祖国的书法，特别是楷书，有各种流派〔欧体（欧阳询），颜体（颜真卿），柳体（柳公权）〕等等，风格不同，体式各异，但用笔的方法是基本相同的。写楷书怎样运笔，前人总结了不少经验，其中比较简易的是“三折法”，也叫“三过法”，就是说，写每一种笔划都有起笔、行笔和收笔三步。起笔都是“欲左先右，欲右先左，欲下先上，欲上先下”。行笔时不要单纯地直来直去，而要“收笔藏锋”、“逆入平出”、“无垂不露”、“无往不收”。这是写汉字楷书运笔的基本规

律。

我们学习写字，就要掌握这些规律。现在根据传统的“永”字八法，结合日常书写实际，来逐个分析研究楷书点画的基本运笔方法。

什么叫“永”字八法？“永”字八法是自古相传的一种教学写字的方法。此法的好处是教人知道“永”字具备了汉字书法中最基本的八种笔法。即：点（侧）、横（勒）、竖（努）、趯钩（ti）、撇（啄、掠）、捺〔磔(zhè)〕、折、挑（策）（图



图3

3)。这八法虽然还不能将所有笔法都包括在内，但是从中参酌变化、举一反三，对掌握汉字的书写方法，提高书写水平是很有帮助的。下面就汉字楷书的点、横、竖、撇、捺、折、钩、挑等八种基本笔划的写法，加以说明：

一、点（永字八法的侧）

写点，笔本欲右下行，而先向左上行，紧接着向右下方行笔；到尽头处一顿、再回转笔锋向左上方轻轻带过以收笔（图4）。

点是字的眉目，最能表现用笔精神、起着画龙点睛的作



用。它的基本要求要有头有尾，有背有腹，而不是没头没脑，腹背不分；要腹平、背圆、头微尖、体丰满，象一颗苹果的核，或形如大蒜瓣。

二、横（永字八法的勒）

图4 写横，笔本欲右行而先向左折，稍为停顿，再引笔锋向右行；到尽头处再稍为停顿，然后转过笔锋利用笔尖的弹力向左轻轻一顿以收笔（图5）。



图5



图6

横在一个字中起着横梁作用，既要坚挺浑厚，又要生动得势，它的起笔、行笔、收笔都要交代清楚，绝不含糊；横的形式应该是头方（或斜方），尾斜圆，中段稍细，上边线要求平而挺，下边线微弯而活。

三、竖（永字八法的努）

写竖、笔本欲下行而先向上折，稍为停顿、再引笔锋下行；到尽头处，再稍为停顿，然后转过笔锋轻轻一顿向上行以收笔。悬针至末要出锋空收，力到锋端，象一根针（图6）。

竖在一个字中起着支柱作用，要写得平正不歪，尽量做到垂直，挺拔有力，这样字才能不失重心。

四、撇〔永字八法的掠（长撇）、啄（短撇）〕

写撇，笔本欲左下行而先向右上折，轻轻一顿，然后回转笔锋向左下方斜撇而出，至撇端轻快出锋提收（图7）。

撇是向左伸展的一笔，要姿态舒展，注意首尾粗细的变化不能过分急剧突然，弧度也要适当，力度要贯彻到锋尖，既象兰花叶子般的潇洒，又象象牙般的坚实。



图 7

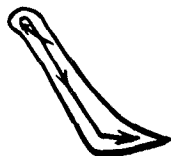


图 8

五、捺（永字八法的磔）

写捺，笔本欲右下行，而先向左上折，轻轻一顿，然后回转笔锋向右下方行笔，到捺将出时，又稍停顿，提笔，向右行笔以出捺，到尽头处轻快出锋提收（图8）。

捺是向右下方伸展的一笔，捺脚要如刀一般锐利有力，它的写法起源于隶书，要有“一波三折”的姿态，就是说有起伏，作波浪形，上边线要平直，不要凹下去，捺脚要力足丰

满，不能缺角，不要下拖作狐尾状，也不要翘得太高，捺尖要收拢，不可散锋。

六、钩（永字八法的趯ti）

写钩，竖到尽头处，笔向左下行，再将笔锋向上提，然后略一停顿，随即用力平推，向左迅速出锋（图9）。



图9



图10

钩法的难度较大，关键在于趯钩前顿笔转锋的运笔技术是否熟练。写钩要作到“平、锐、满”，就是说钩的上边线要平些，出锋要尖锐、形体要饱满象三角形。

七、折是横和竖或竖和横连接起来的方形转角，好象一根东西折过来一样。

写横到尽头处，提笔转锋，用力顿笔，再向下行笔（图10），要写好这一笔，关键在转角处要提笔换锋。

八、挑（又叫提，永字八法的策）

很象短撇，但方向相反，它的写法也是逆锋取势，中锋行笔，但出锋要快，力到锋尖。如图11：1.逆锋向左，2.折锋顿

笔，3.提笔挑出。

上面介绍了八种基本笔画的运笔方法，这样的运笔，就是“收笔藏锋”、“逆入平出”、“无垂不露”、“无往不收”。作到了“笔笔中锋”、“笔笔力到而匀”。

所谓中锋，就是在运笔的过程中，总要使



(图11)

笔的主毫在笔画的中间。这样刻苦练习，功夫到了，才能达到自然而然，不见起止的痕迹；力量藏在点画之内，而外面不露锋芒。

以上是汉字楷书运笔的基本方法。有的人可能觉得这样写法太麻烦、太公式了。但是这些规律都是历代书法家通过反复的实践和研究，总结出来的捷径之路。对于初学楷书的人来说，是必不可少的基本训练。只有持之以恒地刻苦练习，揣摩、掌握这些规律，写起字来才能得心应手，左右逢源，达到“俯仰进退、收往垂露、刚柔曲直、纵横转运、无不如意”的境界。

运笔除了要遵守以上所讲的那些规则和要求外，还要防止以下这些病笔：

1. 点的病笔（图12）：

原因：

瘦长：是写点时没及时向左上收笔，拖得太长。

凹腹：是想追求背圆，顾此失彼，落笔时笔锋偏向上兜。

臃肿：这是由于下笔时按的力量太大。

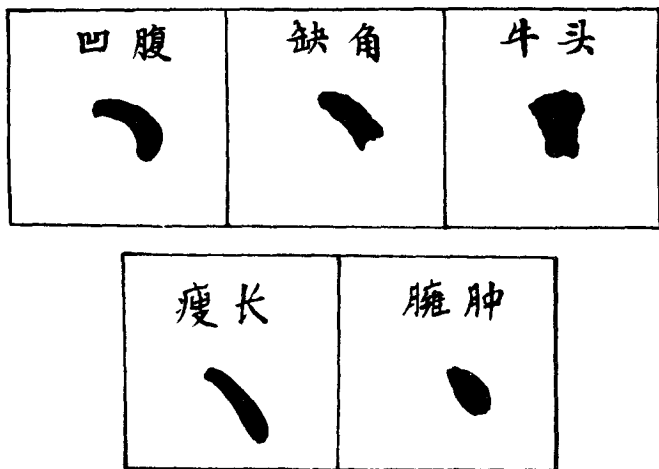


图12

缺角：写时草率，缺少收笔动作。

牛头：起笔、收笔交代不清，疙疙瘩瘩，象牛头一样。

2. 横的病笔（图13）：

原因：

粗头：落笔太重。

长喙：落笔随便，多出细尖的一段、象鸟的长嘴。

（hui）

柴担：首尾顿的太重，下边线追求弯，使上边线也跟着弯，形成中间高，两头低，象柴担一样。

折木：缺少收笔动作，加上笔尖没收拢，要记住“有往必收”这句话。

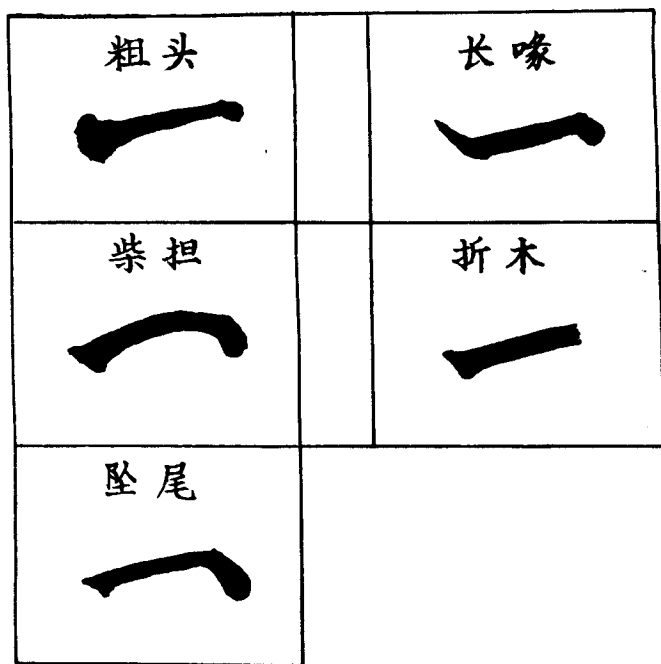


图13

坠尾：收笔时顿的太重。

3. 竖的病笔（图14）：

原因：

钉头：落笔太重。

尖头：下笔随便，不是按“欲下先上”的要求去写。

锯齿：大都是偏锋写成，用笔时手颤抖，写出的字象锯齿样。

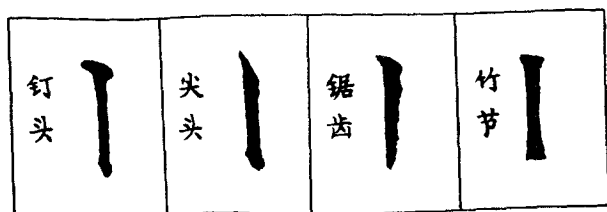


图14

竹节：起笔、收笔太重太齐，象竹节一样。

4. 撇的病笔（图15）：



图15

原因：

垂尾：收笔时下垂。

鼠尾：行笔用力不匀，越来越轻，越来越细，象老鼠尾巴一样。

锯齿：行笔不是用中锋，而且手颤抖。

5. 捺的病笔（图16）：

原因：

垂尾：收笔时笔锋下拖，抑而不扬。

翘尾：收笔时笔锋不是平出，而上翘了。

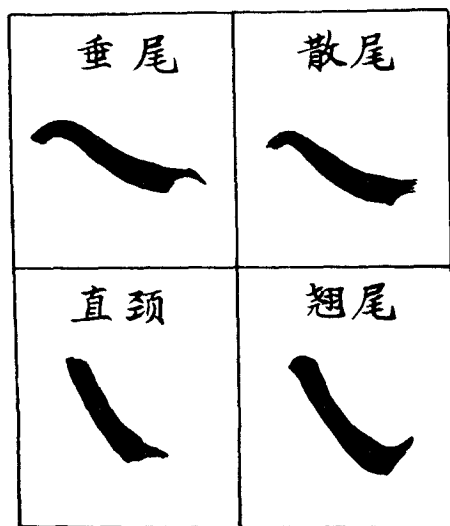


图16

散尾：出锋太快，又随便，笔锋收不拢。

直颈：对捺的基本形态不明确，没按“一波三折”的要求去写，使颈部僵直，缺少活泼姿态。

6. 钩的病笔（图17）：

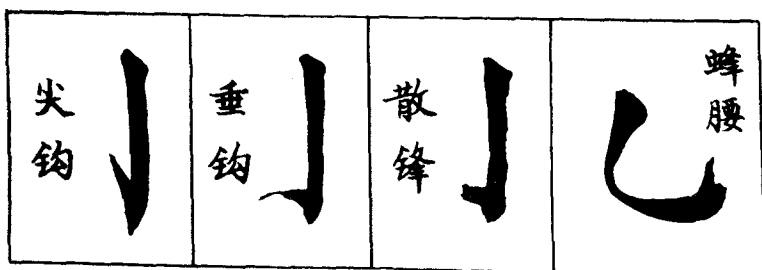


图17