

怎样写楷书

《怎样写楷书》编写组



上海书画社出版

怎样写楷书

《怎样写楷书》编写组

上海书店出版社

出 版 说 明

书法是我国具有悠久历史的传统艺术。随着无产阶级文化大革命的伟大胜利和批林批孔运动的深入，随着社会主义革命和社会主义建设的蓬勃发展，广大工农兵群众，对书法艺术普及读物提出了多方面的和更高的要求，他们希望有一些关于书法方面的辅导读物出版。遵照毛主席“古为今用”，“百花齐放，推陈出新”的教导，为满足广大读者的需要，我社组织了以工农兵为主的编写组，编写了这本《怎样写楷书》。

由于我们经验不足，水平有限，一定还存在不少问题。我们殷切地希望读者对本书提出宝贵意见，以便改进今后的工作。

毛主席语录

我们的文艺
都是为人民
大众的工农
兵而创作的
，首先是为
工农兵服务
的。

古为今用。

百花齐放，推
陈出新。

目 录

一	为什么要学楷书	1
二	怎样选用书写工具	3
	(一)笔	3
	(二)墨	5
	(三)纸	6
	(四)砚	6
三	写字姿势与执笔方法	8
	(一)写字的姿势	8
	(二)执笔的方法	8
四	怎样运腕和运笔	12
	(一)运腕	12
	(二)运笔	12
五	怎样书写基本点画	16
	(一)基本点画的形态和运笔方法图解	16
	(二)病笔举例	21
	(三)点画的变化及应用举例	26
六	怎样掌握结构	32
	(一)重心平稳	33
	(二)疏密匀称	34
	(三)比例适当	34
	(四)点画呼应	36
	(五)偏旁迎让	36
	(六)向背分明	38

	(七)变换参差·····	38
七	怎样掌握笔顺·····	40
	(一)从上至下·····	40
	(二)从左至右·····	40
	(三)先中间后左右·····	40
	(四)先横后竖·····	40
	(五)先撇后捺·····	40
	(六)先外后内·····	40
	(七)先进后关·····	40
八	怎样写小楷·····	44
九	怎样临摹与自学·····	46
十	书法必须为无产阶级政治服务·····	50
	(一)人民群众是汉字的创造者和改革者·····	50
	(二)人民群众是书法艺术的创造者·····	55
	(三)书法艺术要创新，要为无产阶级政治服务·····	58
	附录：楷书字帖选例·····	61

一 为什么要学楷书

毛主席教导我们：“我们这个民族有数千年的历史，有它的特点，有它的许多珍贵品。”

书法是我国具有悠久历史的传统艺术，它不但能供人们欣赏，而且还有实用价值。我国古代劳动人民在劳动生活中创造了汉字。汉字的字体随着社会的发展和需要，经过劳动人民的不断改造和创新，逐渐地从符号式的原始文字演变为甲骨文、篆书、隶书，汉末魏晋又变为楷书。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。

文字是记录语言，表达和交流思想的重要工具，是学习和宣传马列主义、毛泽东思想及一切科学文化知识的最基本的工具。要准确地通过文字来表达和交流思想，充分发挥这一工具的作用，除了学一点语法、修辞外，还必须把字写得正确、清楚、端正、美观，如果把字写得歪歪扭扭，笔画不清，结构不稳，糊里糊涂，不仅使人看不懂，而且还会使人发生误解，甚至造成错误。因此我们必须在日常工作、学习、生活中学一点书法，把字写得好一些。更重要的是，我们还要通过用书写革命大字报、口号标语、搞革命大批判、黑板报、墙报等形式来宣传马列主义、毛泽东思想，来批判修正主义，来贯彻执行毛主席的无产阶级革命路线，那么用毛笔字更可以发挥作用。因毛笔字粗壮有力，又可变化优美，有艺术感染力，引人注目，通过革命内容更能起到团结人民、教育人民、打击敌人、消灭敌人，帮助人民同心同德地和敌人作斗争的宣传效果。

在农村，书法也是广大贫下中农喜欢用来政治宣传，用来为农业生产服务的重要工具，宣传好人好事，写春联，公布账目以至为生产队标记农具，也都离不开它。所以知识青年到农村去，学好毛笔字，可以直接为贫下中农服务，为建设社会主义新农村服务。

我们日常使用的钢笔、铅笔、圆珠笔等，这些工具笔尖细硬，只能写小字，不能写大字，只能写粗细一样的点画，不能象柔软而有弹性的毛笔那样，能够写出轻重粗细变化不同的优美点画。并且毛笔字写好后，钢笔字、铅笔字也一定能够跟着提高，能够写好。

从学习书法角度上讲，前人把楷书比作“立”，行书比作“走”，草书比作“奔”。人只有立稳了才能走、才能奔。学习书法，写好楷书，对写好行书、草书有很大的帮助，可以说楷书是书法的基础。因此，我们要继承祖国这一优秀文化遗产，使它更好地为三大革命实践服务，就必须把楷书练好。这本书，主要介绍写楷书的方法。

学习书法不是很难的事，只要我们确立为革命写字的思想，用心研究，努力掌握执笔、运笔、点画、结构等方法，认真练习，反复实践，持之以恒而不是三天打鱼两天晒网，就一定能较快地写好字，正如伟大领袖毛主席所教导的“‘世上无难事，只怕有心人。’入门既不难，深造也是办得到的，只要有心，只要善于学习罢了。”

二 怎样选用书写工具

写毛笔字的工具是笔、墨、纸、砚。如何选择和使用这些书写工具，对写好字有着直接的关系。为此，下面对书写工具作些介绍，供大家了解和选择使用。

(一) 笔

毛笔是写字的主要工具。普通用的毛笔，大体可分为硬毫、柔毫、兼毫三种。硬毫弹性强，主要是用黄鼠狼毛(狼毫)、野兔毛(紫毫)、鹿毛、猪鬃、鼠须等硬性的兽毛做成的；猪鬃的和鼠须的毛性最硬，用的人很少。柔毫弹性次之，主要是用山羊毛、青羊毛、西北黄羊毛等羊毛做成的(羊毫)；还有用鸡毛做成的鸡毫，因为太软，弹性太差，用的人很少。兼毫是用两种不同软硬的兽毛做成，如“白云”是羊毫夹狼毫，“乌龙水”是狼毫夹紫毫，“七紫三羊”是紫毫夹羊毫，这些笔毫的弹性居于硬毫与柔毫之中。

毛笔有大、中、小之分，比大楷笔再大些的有提笔、斗笔，比小楷笔再小些的有圭笔。笔锋也有长锋、短锋的区别。

好的毛笔应具备“尖、齐、圆、健”四个条件，即笔毫聚拢时要“尖”；压扁时顶部要“齐”；写起来笔毛四面都能铺开，不扁不散，这叫“圆”；笔毛弹性足，写时不觉得笔肚子空虚，也不觉得尖细瘦，久写毫不退叫“健”。买新笔时，一方面要根据上述条件和自己用笔的经验；一方面也要注意：笔杆要直，笔头要正，笔毛要匀而细，锋尖的颖不老也不嫩(颖指锋尖发油光的一部分，老的发黄，嫩的发绿)。

写软性吸水的纸，如宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等宜用硬毫

(狼毫等)或用软硬适中的兼毫(白云等);写硬性的纸,如报纸、书面纸、胶版纸、硬卡纸等宜用柔毫(羊毫)。这样使用,刚柔相济,效果较好。但在平时练习和普通应用,不论写哪种纸,可以一律用羊毫。狼毫、紫毫等虽劲健而富弹性,但毛质硬脆,容易损坏,而且价贵。羊毫则价廉耐用,容易写得圆润浑厚,练习阶段使用它更能练出腕力和臂力。

初学写字,一般先练大楷,练大楷易见功夫。如先练中、小楷,以后再写大楷时,难免拘束。当然,大楷和小楷同时练习也可以。初学者,最好选用笔锋长短适中的羊毫大楷笔。选用毛笔的大小,一般要和字的大小相称。写大楷要用大楷笔,写小楷要用小楷笔。但在特定的条件下,也可用大楷笔写小一点的字,或用小楷笔写大一点的字。两种用法各有利弊。用小楷笔写大一点的字,运笔灵活方便、较易掌握。用大楷笔写小一点的字,因为笔大含墨充沛,容易使笔画饱满圆润,而且笔大多用笔尖,能锻炼腕力;而笔小了,含墨不多,写起大楷字来,往往连根下按,根下则锋散,锋散墨枯,就会显得凋疏枯瘦。笔太大了,运笔动作未完,点画已成,笔画就会呆板,也不容易表现出字的生动姿态来。

新笔用前要全部浸开,放在冷水或温水里(不可用开水,开水会使笔毛烫曲)让笔中胶质溶化,自然发开。写后必须将笔洗净,挤干,恢复到原来的形状,让它阴干,以延长使用寿命。下次用时,仍先用清水浸透,挤干后再入墨。这样用,笔毛就容易洗得干净。如干毛入墨,用后就不易洗净,笔根宿墨越积越多,腰空锋散,不但用起来不顺手,而且笔的寿命也不会太长。有些人主张新笔只开一半或三分之二,用起来笔根硬些,便于书写;但笔不全开,含墨不多,不能充分发挥毛笔的应有作用,写出点画也不易丰满圆润。

(二) 墨

墨是我国特有的发明，写在纸上历久而不褪色。用墨适宜与否，和字的精神很有关系，例如写楷书，淡了失神；太浓了滞笔，笔画易枯易板；湿了渗纸，笔画易臃肿。所以用墨要浓而不滞，燥润适度，不渗不枯。

古人最早用漆或木炭当墨写字，汉代用的是天然矿物石墨，都和现代的墨不同。我们日常见到的墨有两种：一种是“油烟墨”，是用桐油、菜油、麻油等烧烟，加入胶和香料等制成的，它有光泽而不甚浓黑；另一种是“松烟墨”，它是用松树烧烟加轻胶制成的，色黑而没有光泽，入水易化。写字，一般宜用油烟墨。

墨有优劣，好墨是“质细、胶轻、色黑、声清”。“质细、胶轻”可以从磨出的横断面上看，以空孔极少、极小为好，若肉眼看不出空孔，则最好；“色黑”可以从写出来的笔画上细看，迎日光看去，黑中泛出紫光或绿光、蓝光，都是好的，以白光有胶质者为差。“声清”可以用物击墨来辨别，声音清而脆的好，浑而滞的差，“声清”亦指在砚台上磨时，声音清细而不粗浊。

磨墨要用清水，不可用茶，因茶能败墨色。磨时要墨身垂直，重按轻推，不可性急，不要磨出斜角来。水要渐渐增加，不要一下子加得很多。水多了，磨时容易溅出，墨被浸易剥落。磨好后，墨上的水要随即揩干，以免胀裂。如在磨墨时读帖，更可有效利用时间。写剩的墨，加入硼砂少许，可以防腐。冬日墨冻，可以隔水温化。

平时练习，为节省磨墨时间，可购用现成墨汁，放在大口瓶中蘸写，用后盖好，非常方便。墨汁是不能加水的，加水要起化学作用，加了水不久就会发臭。如用时觉得墨汁太浓，不得不加水，必须另用盛器，用多少，加多少；如太淡，则让它蒸发掉一些水份后再用。购买墨汁，以另买为宜；瓶装的如贮存日久，就要凝

结。已凝结的墨汁不便写字。

(三) 纸

纸是中国最早发明的。纸的种类繁多。中国书画所用的纸是“宣纸”，它有着悠久的历史。

宣纸是我国安徽宣城的名产，就造法看来，有生纸、熟纸和半熟纸三种。生纸吸水力很强，用硬毫浓墨较易书写，但太浓了就要滞笔，墨淡或书写慢，就要渗化，如“单宣”、“重单宣”（“十刀头”）、“净皮宣”、“夹宣”等都是生纸。熟纸是生纸用明矾等涂过加工而成的，质硬而不吸水，如“云母笺”、“蝉衣笺”、“煮碓笺”等都是熟纸。半熟纸也是用生纸加工而成，性能半生半熟，能够吸水，但不象生纸那样易于渗化，如“二层玉版”、“三层玉版”等都是半熟纸。作为艺术欣赏的书法作品，宜用宣纸或其他较好的纸来书写，最好用新磨的墨，如用墨汁则遇水易化，不易装裱。

习字用纸，最好用能够吸水而质地较粗的纸，如“元书纸”、“毛边纸”、“桑皮纸”等，或利用旧报纸也可以，但不宜用硬性光滑而不吸水的纸。为了节约，一张纸上可以反复书写，充分利用，如先用淡墨写，后再用浓墨写，先写小楷后写大楷。初学写字，也可用白漆木板代替纸张，写好后，用湿布揩去，反复重写，可用几年不坏。

(四) 砚

砚有“陶砚”、“石砚”、“瓦砚”、“砖砚”等。其形式有方、圆、长方等多种。石砚最适宜磨墨。石砚中以广东肇庆端溪出产的“端砚”和安徽婺源出产的“歙砚”最为著名。砚要“细”和“膩”。“膩”则能“发墨”，“细”则“发墨”不粗，但砚质也不宜太细太滑，太细太滑反而不“发墨”；反之，砚质太粗糙，磨出的墨有粗粒，容易损坏笔毫。我们日常习字用砚不需十分考究，不论端、歙、砖、瓦砚，只要能发墨都可应用。为了实用，砚应选购稍大一些的，使

容量较多而墨水不易溅出,用后要经常洗涤,勿使固结。洗砚要用冷水,用热水,砚易损坏。墨磨好后,要随即拿下,勿使粘结在砚面上。如已胶牢,只能用水浸化,不可强力扳敲;否则砚面要受损伤。

我们平时练习写字或作宣传工作,本着勤俭节约的精神,对书写工具不必过分讲究,只要一般能用即可。

三 写字姿势与执笔方法

写字要注意姿势，这不但与写好字有密切关系，而且对一个人的身体健康也有影响。

（一）写字的姿势

写字的正确姿势(坐势)就是“头正、身直、臂开、足安”八个字。

“头正”就是头要端正，稍微向前，勿使歪斜，这样，视线正，下笔就容易看得准，不要把头低伏在桌子上，也不要向左右偏侧；否则不但容易损伤视力，而且不易把字写端正。

“身直”就是身子要坐得端正，两肩齐平，腰部挺起，保持正直姿势，胸部不要紧靠桌边，以免妨碍呼吸。

“臂开”就是右手执笔，左手按纸，两臂自然撑开，成均衡对称之势。这样写起字来就能自如，横画易平，竖画易直，撇捺也容易放得开。

“足安”就是两脚要自然地放平，踏稳，不要交叉或踮起脚尖。这样坐在位子上，身体稳定，不致摇晃。

以上是坐着写字的姿势，宜于写字身三、四寸见方以下的字。三、四寸以上的字，最好立起来写，踞高临下，容易看得全面，便于掌握行气、章法。

（二）执笔的方法

要写好毛笔字，先要掌握正确的执笔方法。前人传下来的执笔方法，有多种多样。我们现在介绍比较合理而通行的一种，叫“五指执笔法”。

①“五指执笔法”可用“按、压、钩、顶、抵”五个字来说明每一个手指的执笔作用(如图1)。

按 是说明大拇指的作用。用拇指前端出力,紧贴笔管的内方,好比吹笛子时,用指头按住笛孔一样,但要斜而仰一点。力量方向,由内向外。

压 是说明食指的作用。“压”字有约束的意思。用食指第一节斜而俯地出力,贴住笔管外方(笔管在食指第一道横纹处,或略前面一些)。力量方向,由外向内,和拇指内外相当,配合起来,把笔管约束住。



图1 五指执笔法

钩 是说明中指的作用。拇指、食指已经将笔管捉住了,再用中指的第一节,弯曲如钩地钩着笔管的外方,以加强食指的力量。

顶 是说明无名指的作用。“顶”取向外顶的意思,就是用指甲根部紧贴着笔管,用力把中指钩着的笔管顶住。力量方向,是由右内稍向左外推出。

抵 抵是说明小指的作用。抵取垫着、托助的意思。因为无名指力量小,不能单独顶住中指向内的压力,还得小指衬托在它的下面,去加一把劲,才能更起作用。

五个指头这样结合在一起,笔管就被它们紧紧地控制住,除小指是贴在无名指下面,其余四指都要着着实实地贴住笔管,五指力量从四面八方向着圆心,运笔时,就可以向四面八方用力。

至于执笔高低、布指疏密,可以随各人方便,灵活掌握。要它沉着,则执得低些,布指疏些;要它灵活,则执得高些,布指密些。

关于执笔的松紧问题,对于初学者说来,偏紧一些较好,写起字来笔画就易挺拔有力。当然,不能太紧,以书写灵活为准。一般说来,字写大些,执笔松些;字小些,则紧些。为了充分发挥“五指执笔法”的功能,还必须注意“五项执笔要领”。

②“五项执笔要领”就是“指实、掌虚、掌竖、腕平、腕肘悬起”。现逐一说明如下:

指实 要求五指一齐用力,把笔管扎扎实实地控制在自己手里,写起来笔画就有骨力;否则就会松软无力。

掌虚 就是执笔时掌心要虚,象握着一个鸡蛋的样子,无名指和小指都不要碰到掌心。这样,写起字来就比较灵活。

掌竖 就是执笔时尽量把手掌竖起来。掌竖则锋正,锋正则四面势全,运用就能自如。

腕平 就是手腕要平,便于运腕。这和掌竖有密切关联,掌竖了,腕就易平。

腕肘悬起 写大楷时,腕和肘都要悬起,不要碰到台面。要使肘高于腕,运笔更为灵活。对于一般的初学者,不必苛求,只要求象写中楷一样,腕肘能虚着,可以活动就行。写小楷一般则要求腕能虚着也就可以了。

要腕肘悬起,初学时,确是一个难关。腕肘悬起,手臂悬空,开始不习惯,笔在手中要发抖,写起字来,点画曲折难看,时间稍久,手臂肌肉就会痠痛。但这是暂时现象,只要我们树立为革命练字的正确观念,坚持练习,就会渐渐适应;几个月后,就能习惯成自然。以后搞宣传工作,书写标语口号、大字报等等,常常要腕肘悬起书写,练习时养成习惯,应用时就能得心应手,挥运自如。

另外,我们依照“五指执笔法”来执笔,笔管自然会直,锋也易正。但这不是说,笔管是永远直僵僵地保持垂直的状态。因

为笔毫在挥运之时，根据笔画粗细、方圆、转折、起收等种种变化要求，势必要灵活运腕，提按顿挫，保持中锋，笔管也就不可能永远垂直。如果永远垂直，则笔画也写不好。

写字身一尺以上的大楷字，笔大杆粗，则不受上述“五指执笔法”的约束。可根据自己的实践灵活掌握，用手握住或用虎口叉住都行。