

中学生正楷书法讲义

蘇省蘇錫師範學校
蘇錫市教師進修學校

引 言

书法是我国特有的一种传统艺术，它随着汉字的变化、发展而形成各种书体，使人们便于使用。从各种书体又形成各种不同的风格，使其具有可供欣赏的价值。文字是记录语言、表达和交流思想的工具，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条件。我们除了学会使用铅笔和钢笔书写以外，还必须学会运用毛笔来书写。毛笔字具有粗壮有力、变化优美、多样、有艺术感染力、引人入胜等特色。通过配合革命内容能起到团结人民、教育人民、打击敌人、消灭敌人、鼓舞人民积极投入社会主义革命和社会主义建设的宣传效果。这就是我们要学好毛笔字的大前提。

写好毛笔字，不仅为研究书法打下基础，而且是提高语文知识的中心环节；同时对培养青少年具有正确的审美观念、耐心细致的工作态度、坚韧持久和刻苦学习的革命精神等，也有其极为重要的教育作用。学习毛笔字，必须从正楷入手（由浅入深、从简到繁），循序渐进，认真练好基本功。现特介绍唐、宋四大名家：欧阳询、颜真卿、柳公权、苏轼的正楷字写法，供初学者选临，这无疑对我们学习毛笔楷书会有很大的启发和帮助的。毛主席教导我们：“我们这个民族有数千年历史，有它的特点，有它的许多珍贵品。”这些唐宋楷书艺术，就是其中之一，我们应该认真研究，批判继承，吸取精华，创造出适合人民所喜爱的新书体，使它更好地为三大革命运动服务，以达到“古为今用”的目的。

为了便于教师指导、学生学习，我们把有关书写正楷字的一些基

基础知识，作了较为详细的论述，并选用四家书体字样，按点画分类编成范字，使初学者便于研究和掌握，以作为入门的向导。在写好正楷字的基础上，可以练习行书，以适应日常工作需要，所以我们又把行书各种运笔法和几家范字附于卷后，以供参考。

由于水平有限，编写仓促，缺点和错误一定不少，希同志们提出批评意见，有利于以后修改。

刘竹铭

一九七八年一月十三日

目 录

引 言

一、毛笔的使用和保养.....	(1)
二、正确的书写姿势.....	(1)
三、执笔方法.....	(2)
四、运笔概要.....	(3)
五、间架结构和布局.....	(8)
六、习字步骤和方式方法.....	(23)
七、学习写字要注意的几个问题.....	(24)
八、有关写字教学的几点建议.....	(25)
最后一点说明.....	(27)

后 附:

1. 欧、苏、柳、颜四家正楷点画分类练习范字
2. 行书数例
3. 行书基本运笔法

中学生正楷书法讲义

一、毛笔的使用和保养

毛笔是书写的主要工具，练习写字，选笔很为重要，笔有大小笔、长短锋、弹性强柔之分。软而有一定弹性的以羊毫为好，宜于写硬纸和吸水性较弱的纸。

弹性较强的有狼毫、鼠毫、紫毫（可以书写正楷、篆隶以及小楷字），宜于书写软纸、吸水性较强的纸。

弹性中等的笔，一般叫做兼毫。如羊毫和狼毫合制的笔，名曰“白云笔”，有大、中、小之分，用途较广。其它如羊毫与紫毫兼制的有七紫三羊、三紫七羊等等。初学者书写中楷最好选用鼠毫或狼毫，用兼毫亦可，不宜选用羊毫，因弹性弱，不易掌握。小字笔要用小楷毫狼、紫毫，这种笔要用笔套，套内注水，全部泡开，用后将笔毛在砚上括顺，轻轻插入注水的笔套，以防干结。中楷字笔宜开发二分之一，全开毫长无力。用后应将有墨部分用水洗净，括顺笔毛，插入竹笔套即可。大字笔可以全开，用后必须用水洗净，不使留有宿墨，将水吸尽，挂于架上风干，不须加套。平时要预防虫蛀、鼠啮，更不能使小楷狼毫失水，中楷、大楷笔上留墨干结，如用开水泡或门齿咬开笔尖，都会缩短毛笔使用寿命，造成浪费。

有关墨、纸、砚，因限于篇幅，故略。

二、正确的书写姿势

写字不管坐立，都要有个正确的姿势，三寸以内的字要坐着写，

头要端正，稍向前俯，身子要直，两肩齐平。胸部要与桌边保持一定距离（根据字的大小，可以3—5寸），臂要开张，右手执笔，左手按纸，成平衡对称姿势。脚要自然平放踏稳，坐在凳上不要过前、过后，膝曲要保持九十度角左右。根据以上要求，人的身长与桌凳高矮都要有一定比例，如果身体斜坐、背曲或以胸贴案，或头部倾斜，两足乱放，桌凳比例失调，书写时就必然不能使全身之力运用于笔尖。

如写三寸以外的字，就要起身立书，两脚分开，右脚稍向前，上身微屈，左手扶案，右手悬肘书写，不管坐写、立写，都要注意将笔管对住鼻部的左右，所写的字要放在视线的正中。另外纸的上下左右移动，一定要注意分寸，否则纸的移动过分，或当移不移，都会影响写字的正确姿势，故必须注意。因为我们要养成良好的书写习惯，不仅与写字取得成绩好坏有关，而且于身体健康影响极大。

三、执 笔 方 法

前人流传执笔方法有多种，如环执法，单钩法、双钩法等。一直为人们乐于采用的是后一种。其执法为：用食指接中指，再以大拇指指尖相对共捏笔管的稍下方，用无名指指甲推抵笔管，使笔垂如悬针，再用小指接触无名指，便能随意转动，挥笔自如。前人曾把这种执笔方法概括为五个字，就是：擗、压、钩、贴、辅。

所谓“擗”，就是用大拇指上端，用力与食指擗笔；

所谓“压”，就是执笔落纸时，用食指指端下压；

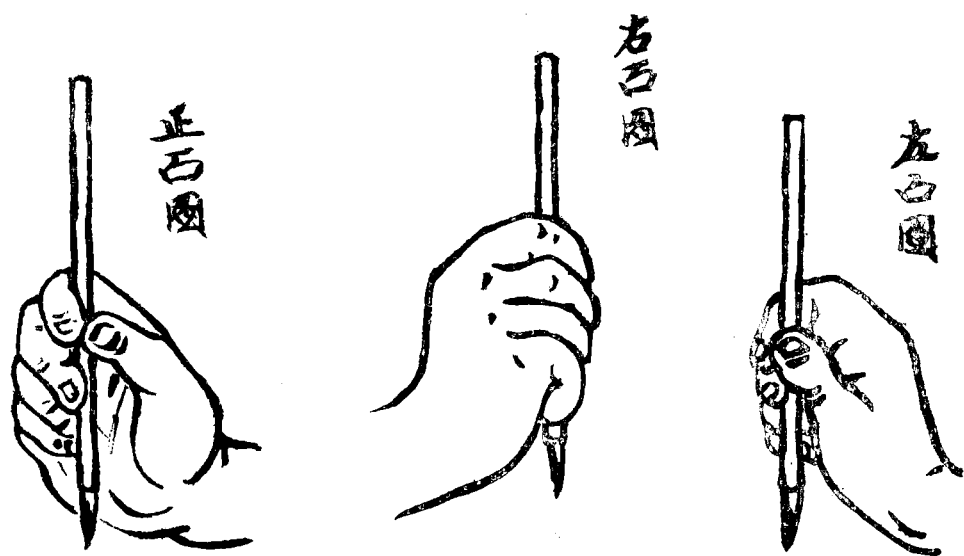
所谓“钩”，就是执笔的时候，运动笔管，要用中指向内钩动；

所谓“抵”，就是无名指指甲紧贴笔管，可以使其抵推向外；

所谓“辅”，就是握管时，须用小指紧靠无名指之后，起着辅助推、引的作用。

总的是说明双钩执笔法须五个指头分工合作的作用（初学者一试验便知）。执笔的要求是：掌要虚（手心里是空的，虎口是圆的）；指要实（要用指端肉紧抱笔管，不可正当指关节）；腕要悬（写一寸以上的字，腕要自然悬起，以肘着案）；管要直（笔管基本保持垂直，不同于铅笔、钢笔的执法）。这样做的好处是：掌虚则运笔自然，能圆转如意；指实则筋肉平匀，落墨有力；腕悬、管直，则锋正而四面势全。此外，执笔松紧与字的优劣大有关系，过松则使笔无力，过紧则使转不灵。苏轼说：“执笔无定法，要使虚而宽，不宜执之过紧。”执笔的要领，在于能使全身之力由肘到腕，由腕到指，由指到管，再注于笔尖。如执笔太紧，则力集于管，而不能下达笔尖了。

双钩执笔法如下图：

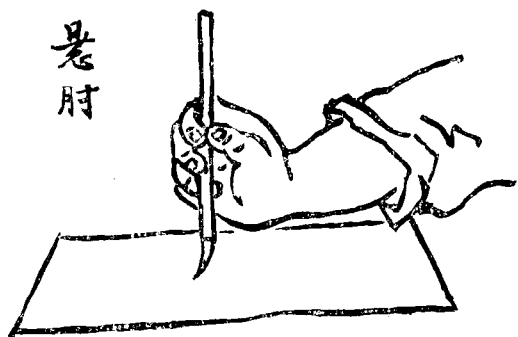
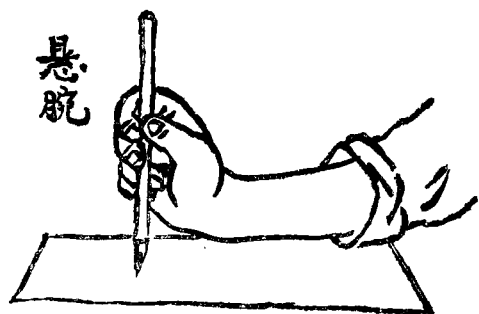
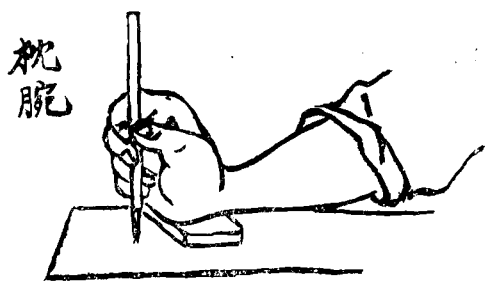


四、运笔概要

运笔全靠指、腕、肘的巧妙协作，大体上写小字重在运指，写中楷重在运腕，写大字重在运肘，有机配合，不能截然分开，运笔时手臂

升降幅度，应随所写文字大小而定，更具体的说：就是写小楷用枕腕，将腕肉轻着纸上，若手腕肉薄，可在腕下垫一适当厚的簿本；如书写一寸左右的字，宜用悬腕，腕离案约五分，将肘轻着案上；若书写三寸以上的大字或行书、草书应用悬肘，腕随肘行，约离案一、二寸高度。书时应用左手扶案，以免身体动摇。

附：腕、肘升降图如下：



运笔前，要细心研究笔画的写法及其部位和结构，凝神静思，预想字形的俯、仰、平、直，然后下笔。当书时眼睛与字的距离，不可太近，过近会成近视，过远又看不清笔画。眼与字的距

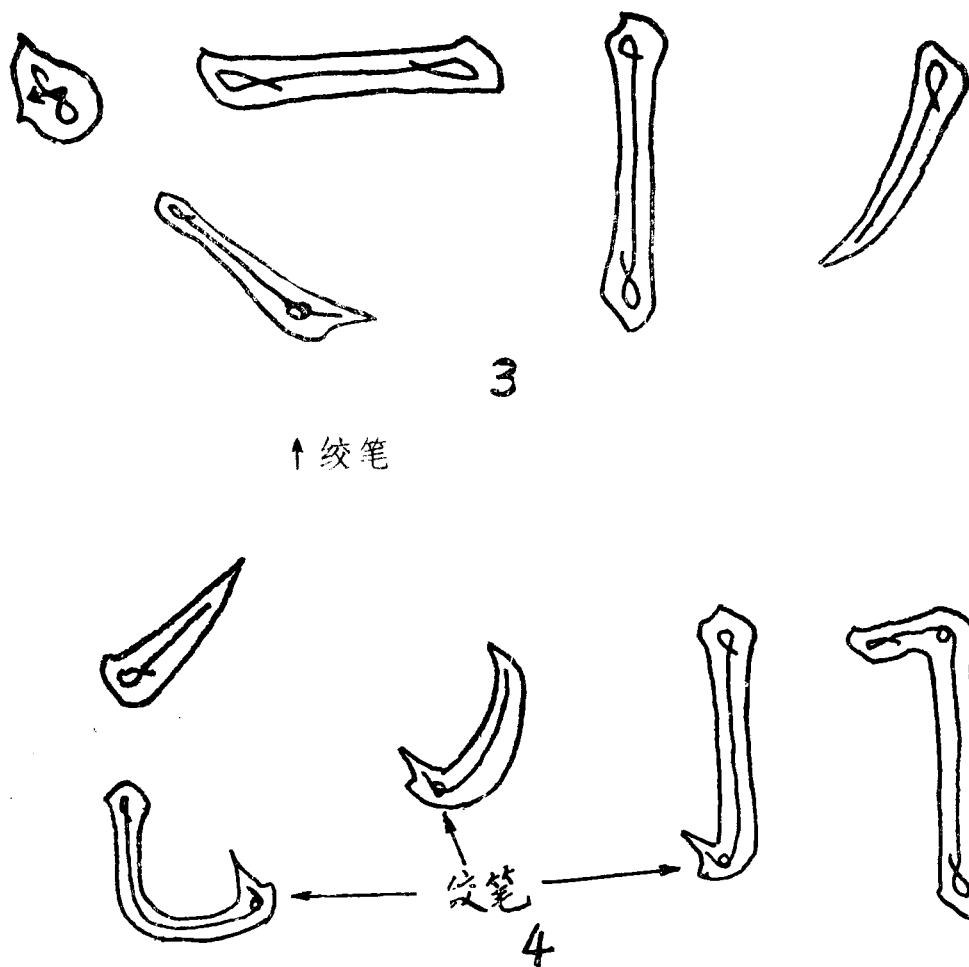
离也应随所写的字大小而定。写小字宜近，写大字宜远，合理的距离，最近在半市尺以上，通常写大、中楷宜在一市尺左右，若写一尺方的大字，则应远离二市尺左右。不然的话，就必然不能发现所写笔画及其部位的缺点，这就是运笔时特别要注意手眼配合的问题。

掌握了执笔方法，做到指腕运用和手眼配合，这还不够，必须进一步研究笔锋含墨着纸，如何发挥笔锋作用，形成各种笔法，这是研

究运笔的关键，现作如下分析：

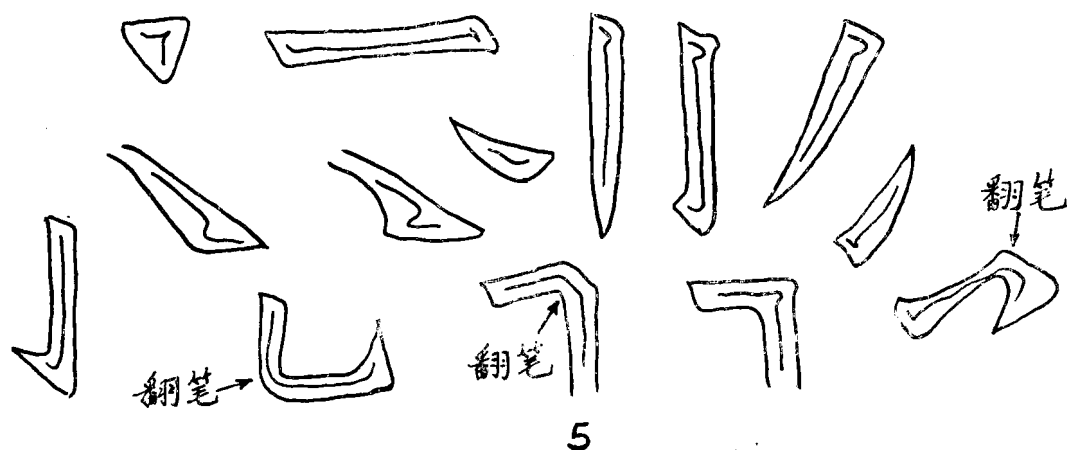
1. 中锋运笔法，一般写横开始时，笔杆外倾笔锋向左上角推去用力按下，稍提行笔，再按下作挫顿，然后回笔向左上逆收。概括起来说，就是直笔逆入，中锋行笔，回锋逆收。

见下图：颜体麻姑帖，后有范字。



所谓中锋运笔，就是锋在画中行，起止均用直管提按，折钩注意绞笔（有的字绞笔不明显），笔意圆厚刚劲，颜鲁公、苏东坡的字大体是中锋圆笔。

2. 偏锋运笔法，一般采用侧笔直入（也可用逆入）铺锋行笔，逆收，也就是欲横先竖，欲竖先横，不过要注意着笔要轻、健、陡、疾。起、收要干脆利落，折钩注意翻笔，笔意清健、峻拔。



石 外 立 招 飛

6

所谓偏锋运笔，并不是笔竿倾卧，笔锋侧行，初学者必须注意。现在有人主张把笔锋在砚上括扁，直管而书，顺扁锋取势，我们认为此法可以采用。欧阳询、魏碑，大体是偏锋方笔居多。

3. 中偏锋运笔法，（方圆并用）方圆并用的运笔法，在各种书体中也是常见的。特别在楷、行、草书中，运用得法，更加遒劲浑拔，见下图字样。

至堤忍竟

7

以中锋为主的楷书

侍撰史

8

方圆笔并用

有关这个问题，争论颇多。前人曾有此说：“正锋、偏锋之说，古本无之，当以正锋立骨，偏锋取态，不容畸轻畸重。”这话是有一定道理的。事实上绝大部分书体，是方圆并重，只不过是以方为主，还是以圆为主罢了（绝对化是没有的）。

以上所举三种笔法，不过是大体分类，不是定论，仅供初学者参考，不能拘泥于空谈，主要还靠我们在实践中去进一步检验和探讨。总的说，笔法的形成，全在于手、指、腕、肘的运用。笔毫一经落纸，有转、折、顿、挫、蹲、住、抢等等方法，故会出现各种不同的笔法和风格。

五、间架结构和布局

汉字的间架结构，是由笔画组成的，笔法不同，结构各异，风格无穷，往往使人眼花缭乱，无从着手，这是由于未能掌握分析书体结构有关，现在从以下方法入手。

1. 搭配法

初学写字的人，往往写得行款不整齐，笔画结构写得不匀称，有些笔画伸手伸脚突出方格之外，或者拘缩在方格的一隅，歪歪斜斜，弓腰曲背，有时拥挤不堪，头大尾小，头小尾大，等等。为什么？一句话：没有掌握书写技术，没有掌握汉字结构的内部平衡律。

有人说：“写汉字好象叠罗汉，有立的，有卧的，有扳肩的，有伸脚的，不但要整齐，还要叠成花样，而且是好多种不同的花样。这些花样都有一定的‘谱’，只能照规矩作，不能自出心裁，一个汉字的构造就是一种建筑，其中有美学也有力学”。这个比喻是很有道理的。

(1) 现在正楷字点画，大体可分八种，即点（丶）、横（一）、直（丨）、撇（丿）、捺（㇏）、挑（㇀）、钩（亅）、折（𠃍）。如果仔细去分析的话，每种还能分出若干种，总共约有六、七十种之多（见后面范字点画分类）。这些点画，就是构成汉字的建筑材料，搭配得好，既符合美学要求而且也符合力学的要求。

汉字由点画搭配而成为单体字，如：（一）、（二）、（三）、（王）、（十）、（丁）、（卜）、（土）、（口）、（日）、（月）、（山）、（水），等等。写这些单体字，就要在笔画搭配上下功夫，要求点画长短有度，肥瘦适宜、疏密恰当、架势端正大方，与多笔画的合体字写在一起，要匀称和谐，不能把“象”字写得比“牛”字大好几倍。

(2) 合体字是由单体字搭配而成的，所以要分为上下结构，如

“音”字，上中下结构如“意”字，左右结构如“红”字，左中右结构如“嫩”字，全包围结构如“国”字，上包围结构如“同”字，下包围结构如“幽”字，左包围结构如“匡”字，右包围结构如“司”字，还有从某一角包围的如“庆”字、“道”字、“可”字、等等。从这些方面去仔细研究，是很有必要的，我们平时可以在书本上和字帖中多注意观察分析，较易理解掌握。在下节中我们还有涉及到这方面的问题。

2. 辨势取法

(1) 在懂得搭配方法的基础上，还要会辨别字体的各种姿势，掌握其共性和特点，这也是进一步分析字体结构的重要方法之一，如字有纵势、方势、横势之别；有疏密斜正之差；有点画粗细之变。同时再能注意笔法的使转形态，这样我们基本上就能指出每一种字体结构和笔法的梗概了。现将欧、颜、柳、苏四种字体分析如下：

①欧阳询的字，稍取纵势，笔笔平匀，他是以二王（羲之、献

沐 道 勒 高
察 風 何 威

9

之) 书法为基础, 参以六朝北派书法的韵味, 独创一格。它的特点是用笔刚劲峻拔、点画方润整齐, 结构开朗爽健。但学他的字, 忌刻板而少神韵。

② 颜真卿所书正楷, 字多方势, 笔画挺劲丰圆, 见肉见骨见筋, 结构严整茂密, 颜体正楷字变化较多。字态清劲的如“臧怀恪”, 字态丰整的如“多宝塔”。字态端和的如“勤礼碑”, 各具特色。其他如“颜家庙”、“郭家庙”“麻姑帖”等等, 均为古今书法家所推崇, 所以有“学书当学颜”之说。最近报刊上皆有所介绍, 评价很高。但学颜字切忌臃肿板滞。

位為時仕
溫優學隋

颜字《勤礼碑》

10

③ 柳公权的字是欧体的变格, 吸取欧体之方与颜体之圆(指笔法)。姿态纵长, 上紧下松, 有小篆结构的影响, 笔画清劲峻拔, 结构严谨, 疏朗洞达, 遒媚兼备。但学他的字切忌生硬倔强。

泉 拈 帝 神
會 齊 溫 大
天 聖 恭 孝

柳公权《神策军碑》

//

④苏东坡的字，略取横势，向右上角耸斜，点画丰肥，骨肉停匀，落笔收笔较厚重，顿挫有力，结构内紧外松，严谨茂密，气势威壮。但学他的字切忌多肉无骨，形同痹痿。（见字体12）

（2）前人对间架结构有如下概括：辨轻重、讲疏密（记收放）、量分寸（明上下、分左右）、知呼应、审偏让、分向背、求变化，这些对楷书结构的分析，也是很重要的。现举例如下：

①辨轻重

凡字如人之立，必有重心和中心所在，否则站不起来，如写“南”字下竖为重心；“正”字底下一横为重心，这样就必然要求“丨”要直、“一”要平。再如写“必”、“延”是以“乚”“乚”为

求鳳按
國武芳

12

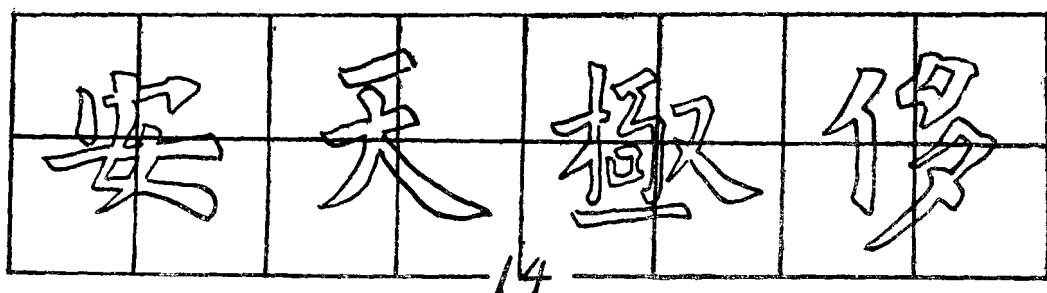
苏轼《丰乐亭记》

重心。如搭配不好，就会失去重心，使人看上去有不稳之感。

南正必延

13

字是笔画，或单字组成的，其中心就是每个字的精神挽结之处，如：“安”、“天”、“極”、“侈”四字，中心挽结很好。如果中心攢簇不妥，不仅会失去重心，而且会精神涣散，病态百出。

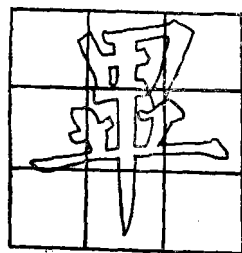


古人有“小九宫”之说，是指出每一个字的点画布局问题。现录于后：

“凡字必有疏密正斜。精神挽结之处，是谓中宫，然中宫有在界线内外之别。必审字之精神所注，而安置于宫内，然后以其字之头、尾、手、足分布于旁八宫，则随其长短虚实而上下左右皆得手。”就是说写一个字的时候，必须注意这个字的结构和气势妥当的安排在格内，要不大不小，不歪不斜（指不失重心），匀称美观。

附小九宫图如下

1	2	3
8	中宫 9	4
7	6	5



15

②讲疏密（记收放）

每个字本身有疏密，字与字相连成篇，更要讲究疏密匀称。如写笔画少的字就粗而放，写笔画多的字就细而收，都是不妥当的，特别是正楷字不允许。如下面“人、太、编、泉”四个字笔画悬殊很大，是二笔与十七笔之比，但只准写在同样大小的格子内，而且保持每个字本身和字与字的匀称和谐，才算得上疏密有方，收放得法。