

杨永健 著

怎样写好

HOW TO WRITE THE REGULAR SCRIPT

学林出版社

楷书

书



怎樣寫好楷書

胡適題



图书在版编目(CIP)数据

怎样写好楷书 / 杨永健著. —上海:学林出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5486-0313-9

I. ①怎... II. ①杨... III. ①楷书-书法 IV.
①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 047627 号

怎 样 写 好 楷 书



作 者——杨永健

责任编辑——吴伦仲

封面设计——舒 畅

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路81号3楼)

(电话:64515005 传真:64515005)

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

(上海福建中路193号 www.ewen.cc)

印 刷——上海丽佳制版印刷有限公司

开 本——787×1092 1/16

印 张——11.25

字 数——8万

版 次——2012年4月第1版

2012年4月第1次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-0313-9/J·37

定 价——30.00元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

绪 言

学习书法从楷书入手

楷书一词有两种含义,一指具有法度可作楷模的书法作品,意即楷模之书;一指与篆、隶、草、行并立的书体,又叫正书、真书、楷书的涵义是“模也、式也、法也”;模为模范、式是式样,法即法则,这就表明了楷书是字体中按照法则书写的楷模。楷书自汉隶书减省波磔而成之后流传至今,一切正式庄重的场合都要用楷书来体现。

楷书孕育于隶书之中。汉简中已出现楷书的雏形:笔画省去雁尾,转折处亦用顿挫,结体趋渐方整,有的字简直与楷书毫无二致。相传的王次仲创楷书,实际是变秦隶为汉隶,并非创始现在的楷书。从能见到的最早楷书来说,首推钟繇的《宣示表》、《力命表》、《贺表》、《荐季直表》等。孙过庭《书谱》中提到“钟繇隶奇,张芝草圣”,这个“隶”字,当是楷书。在魏晋时候,人们将楷书叫作“今隶”、“隶楷”。实际上,三国至魏晋时期的遗迹已经向人们宣告,隶书的时候即将结束,楷书的时代开始了。

楷书的特点是点画分明,结体方正,好看易学,所以成为人们学习书法的入门书体,蔡襄说:“古之善书者,必先楷法,渐而至于行草,亦不离楷正。”苏东坡则说:“书法备于正书、溢而为行草。未能正书,而能行草,犹未尝庄语,而辄放言,无是道也。”楷书的笔画不同于一般的线条,每一笔都包含“起笔——行笔——收笔”的三个运笔步骤。有了楷书的运笔基础,书写行书、草书等,才能得心应手,运用自如。

学习书法最好从楷书入手。楷书最循规蹈矩,法度齐备,可以培养学书人的细心、耐心和法度观念,孙过庭说:“至初学分布,但求平正;既知平正,务追险绝;既能险绝,复归平正。”强调学习书法,必须循序渐进,经经过“平正——险绝——平正”的学习过程,才容易学习规矩。康有为在《广艺舟双楫》中也说“学书有序,必先能执笔,固也。至于作书,先从结构入,画平竖直、先求体方,次讲向背往来、伸缩之势,字妥贴矣,次讲分行,布白之章。求之古碑,得各家结体章法,通其疏密远近之故;求之书法,得各家秘藏验方,知提顿、方圆之用。”由此可见,强调了学书应从楷

书入手、掌握横竖直、提按顿挫等基础,再通过学习临草原古人碑帖来提升自己,然后再追求“性无情、形质”。这是一个被历来人学习书法的重要经验,我们也应该沿着这条经验走下去,才能起到事半功倍的效果。

目 录

绪 言 学习书法从楷书入手 / 1

第一部分 怎样写好楷书笔画 / 1

一、执笔 / 1

二、运腕 / 2

三、用笔 / 3

(一) 起笔、收笔 / 3

(四) 提笔、按笔 / 4

(二) 正锋、侧锋 / 3

(五) 方笔、圆笔 / 4

(三) 藏锋、露锋 / 4

(六) 转锋、折锋 / 5

四、楷书基本笔画的写法及其变化 / 5

(一) 点 / 5

(五) 捺 / 17

(二) 横 / 9

(六) 提 / 20

(三) 竖 / 11

(七) 折 / 20

(四) 撇 / 14

(八) 钩 / 22

五、永字八法 / 25

六、楷书笔画偏旁部首写法 / 27

七、楷书笔画写法字帖 / 47

第二部分 怎样写好楷书结构 / 67

一、笔顺 / 67

二、偏旁部首 / 69

三、楷书的结构 / 86

(一) 独体字的结构搭配 / 87

(三) 结构布势 / 101

(二) 合体字的结构搭配 / 91

四、楷书的笔势 / 104

五、楷书结构写法字帖 / 108

第三部分 临 摹 / 160

第四部分 楷书的章法 / 162

(一) 布白 / 162

(三) 行气 / 162

(二) 间距 / 162

第五部分 楷书的形式 / 164

(一) 条幅 / 164

(四) 对联 / 164

(二) 中堂 / 164

(五) 横坡 / 164

(三) 斗方 / 164

(六) 扇面 / 165

后 记 / 171

第一部分

怎样写好楷书笔画

一、执 笔

毛笔是写字的主要工具,学习书法,首先要学会执笔。执笔的目的是使全身之力通过臂、腕、指灌注到笔锋上去,再使笔锋上的力导送到纸墨中去。“执”的关键全靠五指,五个手指合理地执牢笔杆,就能够保证顺利地书写。前人将五指执笔的具体分布和作用总结为**擫、压、钩、格、抵**五个字。现分述如下:

擫:用大拇指指肚部分紧按住笔管的内左方,向右外方向用力。要斜而仰一点。

压:食指压住笔管的外方,由外向里斜而俯地用力,与拇指相配合夹持笔管。

钩:中指第一端贴住笔杆,避开食指下边,辅助食指钩住笔杆,使笔杆正直,称作“钩”。

格:无名指以甲、肉相连处挡住笔杆和中指配合,以保住笔杆的稳定。

抵:小指紧贴在无名指之下,不贴笔杆,以辅助无名指。

从五个指头的部位安排来看,五个指头从四面八方朝着圆形的笔杆用力,其力必实,均匀集中,笔杆也就会捏得稳定又正直。笔杆正直,笔锋才能竖起,便于中锋用笔,万毫用力,写出的笔画才能饱满得势。

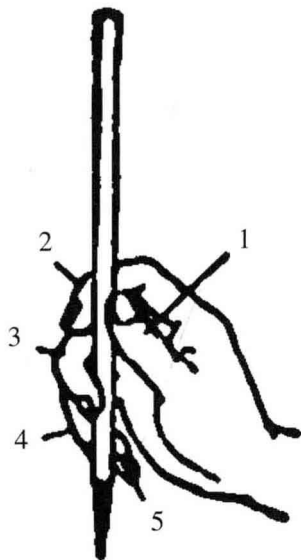
要使“五指”更好地发挥作用,还必须掌握五条“执笔要领”,这就是“**指实、掌虚、掌竖、腕平、肘起**”。

指实:就是执笔时,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,写起字来比较灵活。

掌竖:就是手掌要竖起来。掌竖则锋正,锋正则四面势全,腕力容易发挥。

腕平:就是手腕要平,腕背与桌面要成平行。其实掌竖了腕



执笔方法

1. 擫 2. 压 3. 钩 4. 格 5. 抵

自然平,目的是使腕力容易发挥。

肘起:就是写二寸以上大字时,肘部要悬起,不要靠在桌子上,这样活动范围大,挥运灵活,字的气势好。对初学者来说,肘部悬起是一个难关,但只要坚持练习几个星期到个把月,就会逐渐适应,运用自如了。

练习书法,除了懂得执笔法,还必须有一个正确的写字姿势。这就是“头正、身直、臂开、足安”。写字时,头颈要正,这样视线集中,看到全面。身子要直,胸部离开台子约一指到一拳的距离。左手按纸,右手执笔,两臂要撑开一些,不要夹紧。这样,活动范围大容易做到横平、竖直、撇捺开展,把字写端正。臂部要坐满在椅子上,两脚平放在桌子下面,不要搁起或分得太开。

以上所言,对初学书法者来说,都是重要的基本训练,不可忽视,要严格要求,养成习惯。

二、运 腕

写字要指、腕、肘三者相互配合,而关键在于发挥腕的力量。执笔在指,而运转则必须靠腕。运腕,即是运用手腕的上下提按和左右起倒以操纵笔锋,使笔毫铺展纸上,而笔画的重心经常保持在点画的中心线上。

历来的书法家在自己的实践中总结出了三种运腕的方法,即“枕腕”、“提腕”、“悬腕”。

枕腕法:就是用左手掌垫在右腕的下面,或者将右手腕放在桌面上。这样,因右腕下面垫着东西,运动不能灵活,且臂、肘的力量到腕,受到一定隔阻,就不易全部传送到笔端。

提腕法:就是将右手腕悬空,右肘仍依附在桌面上。这比枕腕法好一些,只适宜写小字、中字,再大一些,也就无能为力了。

悬腕法:就是右臂离开桌面虚空悬着,将活动的轴心移到肩上,这样运转的幅度就广阔得多了,可以不受任何牵制而自如运转,并使全身的力量都便于得到充分的发挥,因而是最为理想的方法。

从严格训练的角度来说,练字一开始,就得用悬腕法,并且肘部要略高于腕。毛笔字的笔画有提按顿挫、粗细长短、转折藏露的变化,这些都必须通过合理的运用腕力才能达到。只有腕肘悬起,通身之力才能畅通无阻地得到充分发挥,才能适应各种笔画的变化。要细画可以立即弹起收拢,要粗画又可迅速将笔毫按下铺展开来。

悬腕法不是难以做到的,只要坚持练习几个星期到个把月,

肯定能将肘腕悬起。这样写起字来完全可以上下左右，纵情挥洒，一生受用无穷。

三、用 笔

掌握了运腕的方法，只是解决了在写字时的笔力和灵活的问题，至于怎样写好笔画，那就靠用笔了。

用笔，讲究各种点画起止运行规律。一切笔画形体的出现，都是直接用笔而来，学会了用笔，也就掌握了写字的关键。宋代姜夔说：“一点一画皆有三转，一波一拂，又有三折。”也就是说，每写一笔一画都有起笔、行笔和收笔三个过程。笔锋都是欲右先左，欲下先上，收笔藏锋，逆入平出。现以楷书为例，介绍几种主要的用笔方法：

（一）起笔、收笔

中国书法，每一笔都有明显的起笔、收笔。“一笔有一笔之法”。而一笔之法又“妙在起止，起止得宜，则画无不美。”起笔和收笔处的形象，是决定点画形象的关键部分。

起笔的基本方法是：横画直落笔，直画横落笔。这种下笔方法能使笔毫铺开，使点画饱满、富有变化和神采。

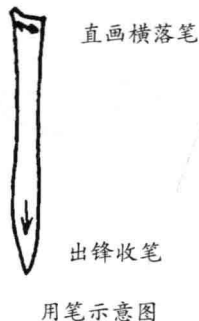
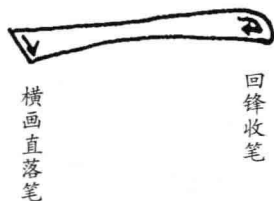
收笔的基本方法是：写横画时要做到：“有往必收。”这就是横画往右行笔到末了，略一驻，接着向左回锋收笔。写竖画垂露时要做到“无垂不缩”。这就是写到尽处，停驻下来，向上回锋收笔。写悬针时，行笔到尽处，出锋收笔，收笔要力到笔画末端。

起笔、收笔法如图：

（二）正锋、侧锋

正锋也称中锋，就是行笔时笔锋端正，始终运行在笔画的中间。即“令笔心常在点画中行。”具体说，笔锋落纸、万毫齐铺之后，笔锋所走的轨迹，正巧在点画的中间。中锋用笔，是中国书法传统的基本笔法。篆、隶、楷、行、草各体，都是以运用中锋为主，特别是篆书，基本上全是用中锋。因为中锋铺毫，墨随锋毫流注，均匀渗开，写出的笔画骨肉匀称，饱满生神。

侧锋也称偏锋，是指用笔侧一边着纸，笔尖和笔肚各沿笔画的两边运行，侧锋写出来的笔画往往会出现一边墨浓而湿，一边墨淡而枯，一边光如刀切，一边毛如锯齿的毛病。但好处是侧锋入纸锋棱清楚，在魏碑用笔中经常出现，写字参用一些侧锋，可以增强对比，透出灵气。偶尔用侧锋，以迅捷取势，可使笔画洒落遒劲。



用笔示意图



用笔示意图

藏锋



露锋



用笔示意图



用笔示意图

(三) 藏锋、露锋

藏锋是指笔画的开头和结尾处锋尖要埋藏在笔画之内,“如锥画沙,不见起止”。方法是:起笔时欲右先左,欲下先上,用逆锋。收笔时,横画往左收笔,竖画往上收笔,用回锋。用藏锋写出来的笔画含蓄饱满,外柔内刚,“藏头护尾,力在字中”,所以,“藏锋以包其气”。

露锋是指所写的笔画笔锋外露。方法是:起笔不用逆锋,落笔即走,收笔不用回锋。露锋写出的笔画,有筋有骨,精神外拓。给人以神情外露的感觉,所以“露锋以纵其神”。

写字用笔以藏锋为主,露锋为辅,主笔用藏锋时,副笔可以用露锋,或一笔中有藏有露,藏锋中要显出骨力。露锋时要丰实饱满,使藏露兼施,方圆兼出。

(四) 提笔、按笔

写字的过程,可以说是毛笔在纸上运行时提按交替变化的过程。一画之中往往有许多提按,只是粗细变化不那么明显罢了。

提笔可以达到细的效果。提笔,不单是指笔端离开纸面叫提,行笔中,笔锋稍微提起也叫提。按笔可以达到粗的效果。如果是折的笔画,按下笔锋稍为停顿,笔锋就转了。所以这个按笔的地方,又是换笔调锋之处。

提按不断的变化,笔画便产生了有节奏的粗细交替。整体看去活跃生神,不是生硬呆板。

(五) 方笔、圆笔

笔画的主要特点不外方、圆两种。也有方中有圆、圆中有方,方圆兼用。

方笔就是起笔和收笔处呈现出带有方形的棱角。由于方笔笔画方整,顿笔时骨力向外开拓,故有“外拓笔”之称。其用笔方法是将笔锋逆入平出,在行笔中间将笔锋铺开,收笔处用顿笔折回。

圆笔就是起笔和收笔处呈现出圆劲的形状。由于点画圆劲,不露筋骨,故有“内挾笔”之称。其用笔方法是下笔时用裹锋,即不使笔锋分散开来,然后提笔运行,写到末尾不顿不折,一往即收。这样笔画自然圆润秀逸。

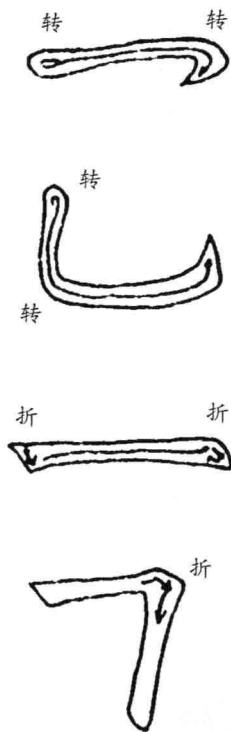
唐代书家欧阳询的字,多为方笔;故笔力刚劲峭拔,笔画清朗。虞世南的字,多用圆笔,故笔力遒劲,笔画圆润。

(六) 转锋、折锋

转锋不是写字时用手指转动笔杆，而是笔入纸写出圆转回旋、没有方折棱角的笔画。其写法是在下笔后将笔锋裹起，不重按，把笔锋转绕一下即行笔。在转的关键处，不折不顿，速度和力量比较均匀，行笔至末端，转绕回锋收笔。“转以成圆”，用转锋写出的笔画圆劲清秀，无方折棱角。

折锋就是方折的运笔方法。“折以成方”，用折锋写出的笔画有棱角，呈方形。折锋用笔有两种情况，一是向右运行的横画，起笔时先向左上方而落，随即折而下顿，再向右运行，行至末端，稍提即向右下顿笔，接着折锋往左回收。竖画及斜画均以此类推。此外，折锋还多用于转折之处。如写横折，起笔与写横画的方法相同，行笔到横的尽头处笔锋稍顿即折锋向下行笔。写竖折，起笔与写竖画的方法相同，行笔到竖的尽头处，即可稍加停顿折锋向右行笔。

在运笔时，折锋要稍顿驻，顿驻才有力；而转锋不可缓滞，缓滞则不遒美。



用笔示意图

四、楷书基本笔画的写法及其变化

王羲之在论述写好笔画的重要性时，曾这样比喻：“倘成一点失所，若美人之病一目；一画失节，如壮士之折一肱。不可不慎”。可见，笔画的练习，是学习书法的基本功。

汉字的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、提、折、钩八种。汉字的这些笔画，怎样落笔用锋才能写好，都有一定的规律可循。掌握这些规律，在书写中，就少走弯路，反之，盲目实践，往往是事倍功半。下面简单介绍一下基本笔画的写法及其各种笔画变化在汉字书写中的应用。

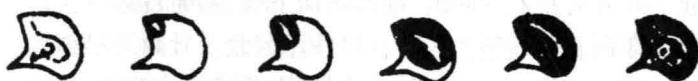
(一) 点

点是汉字基本笔画的基础，凡横、竖、撇、捺等笔画均始于一·点，因此，都可以看成是点的延伸。

点是字的眉目，最能表现用笔精神，起着画龙点睛的作用。它的基本要求是腹平、背圆、头微尖、体丰满，像一颗苹果的核，

或形如大蒜瓣。

点要写得圆满精到,深厚有力。下笔如高峰坠石,沉着痛快。取笔侧势,可以锋尖落笔,用力向右下,使笔毫沿中线向两面均匀铺开后,即将笔锋原地提起向背部兜围扭动一下,迅速有力地从上腹出锋(或收锋)。所以写点,须侧锋峻落,运笔急速、提笔收束,才有骨力气势。要落笔轻、着纸重、取势远、出锋疾(或收锋急)。



点的示意图

1. 点的正确写法:

点的形状很多,常用的有侧点、平点、直点、垂点、长点等。下面分别说明各种点的写法:

侧 点

侧点多在上,要顾盼下面,笔势与下画相应。如图:

平 点

平点犹如短横,以补空处。如图:

直 点

直点如短竖,又称“竖点”、“方点”,一般用在上,要稳重、端庄。如图:

垂 点

垂点如短竖垂露,用在左,稍向左侧,与右边呼应。如图:

唐之斗高冗
户家惟

长 点

长点用在右,多与撇相配。它与撇相对与相交时,长度应与撇相称。如图:

除上述几种点以外,还有两点、三点、四点组合在一起的。组合时要互相照应,彼此顾盼有向有背,形断意连。并应随字异形,适当变化,力求生动活泼。

左右点

用于字的两旁,左点右按,出锋笔势与右点相应。如图:

上下点

用于下部者,上点出锋以应下点,下点略平以使平稳;用于右侧者,上点成短撇,与下点相对称。如图:

冰旁点

用于左边,上点出锋以应下,下点成挑与右旁呼应。如图:

曾头点

应上开下合,使其舒展。如图:

其脚点

宜上合下开,以使稳定。如图:

杀 不
小 乐
冬 飞
冷 次
曾 堂
其 兵

承
紹
受
江
兆
然

非
恭
孚
源
雪
燕

横三点

用于中间者,三点皆平,状如短横,使其端正,用于两旁者,上两点稍长,中两点短,两点长,左点成挑与右呼应,右点稍成左尖横与左相称。如图:

开三点

用于一旁者,经一点起势,一点带下,一点回应;用于两边者,右多一点,左点宜长。如图:

合三点

用于上部,左点向右,中点带下,右点成短撇与左点相称。如图:

水旁点

宜上点出锋与下点起笔相应,使其脉络相连,下点出锋成挑,与右旁呼应。如图:

聚四点

用于两旁者,左下点成挑应右,右上点变撇应左,为“拗两对点”,用于“雷”头者,可用“顺两对点”,亦可用“拗两对点”,如图:

开四点

四点连写,用于字的下方。其写法是:左点稍长往左侧以应右,中二点稍短略向右侧,右点稍长往右侧以应左,又称“悬珠点”;或写成一点起势,两点带下、一点回应,称为“联飞点”。如图:

2. 写点的容易出现的病病笔:



凹腹



缺角



牛头

3. 写点的病笔原因:

“凹腹”是因为落笔时,笔锋偏向上兜,着重于先解决背部,没有侧势向下顿笔,笔锋没有沿中线向两边铺开。

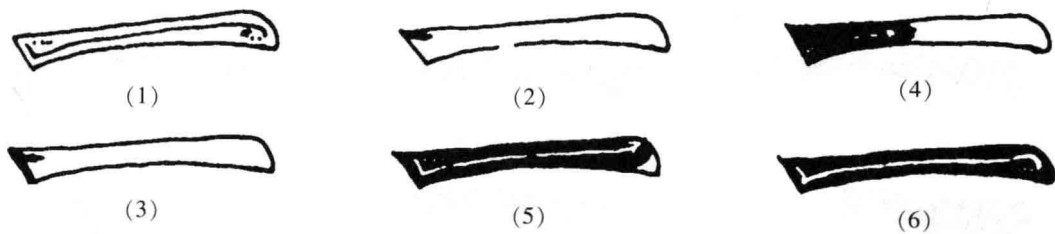
“缺角”运笔草率,缺少收笔动作而成。

“牛头”笔法不明,胡乱顿挫,运笔过程交代不清,把模糊当作浑厚,疙疙瘩瘩,形同牛头。

(二) 横

横在一字中起着横梁作用,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。

横的一般写法是:笔锋先从右向左作一段逆行姿势,“即欲右先左”,根据横画直落笔原理,画一条短的直线或斜线,由于取了逆势,笔毛就容易铺开,随后笔锋从原地提起,沿着横画的中线慢慢中锋行笔,横画由粗到细(笔锋逐渐提起来),由细到粗(笔锋由提逐渐按下去),收笔时,像写点收尾那样,兜围扭顿一下、迅速有力地向左回收(有往必收)。横画的运笔过程如图:



横的示意图

1. 横的正确写法:

横的形式多样,长短粗细各不相同,亦须“随字势而用之”。下面介绍各种横的写法:

仰 横

中间凹下,带仰势,画稍短。一字几横,上横多用此画,如图:

五 业

玄 盖
三 壬
村 行
材 打

覆 横

画长,两端筋骨刚劲外露,中间略细而拱,上平,宛若覆舟。常用于字的中部为“横担”,用于下部以“载上”。如图:

平 横

起笔、收笔不重按,行笔不提起,腰粗平。一字数横,用于中部或底部的短横,常用此画。如图:

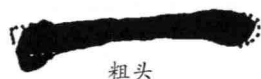
左尖横

用于右,起笔不重按,左尖,与左边笔画相接贯气,收笔按笔较重,以应左。如图:

右尖横

用于左,起笔重按,收笔较轻,成右尖形,与右边笔画相接贯气,并与右边呼应。如图:

2. 横的病笔:



粗头



长喙



柴担



折木



坠尾

3. 写横画容易出现病笔的原因:

“粗头”由于落笔太重,或者不明确横画运笔应该是横画直落笔而成。

“长喙”落笔太随便,多出细而尖的一段,形同鸟儿的长嘴。

“柴担”两头顿得太重,腰部未着实,通体弯得厉害形同柴担。

“折木”缺少收笔动作,收笔草率。

“坠尾”收笔时顿得太重。