

楷书的笔法和结构

任玉生



目 录

前 言	1
第一章 执笔法	3
第一节 执笔原则	3
一、指要实、掌要虚	3
二、管要直、锋要竖	4
三、远近要适中	4
四、松紧要适度	4
第二节 执笔方法	5
一、平腕执笔法	5
二、伸腕执笔法	6
三、单勾执笔法	6
四、五指下垂执笔法	7
五、握管执笔法	8
第二章 运笔法	9
第一节 运笔方煞	9
一、运笔取势	9
(一)起落要正直	9
(二)行笔要斜倾	10
(三)行笔有迟速	10

(四)运笔有轻重·····	11
(五)运笔有虚实·····	11
(六)运笔要飞渡·····	11
二、运笔取锋·····	12
(一)中锋法·····	12
(二)侧锋法·····	12
(三)藏锋法·····	12
(四)露锋法·····	13
(五)笔锋的提换顿挫诸法·····	13
(六)运笔忌描做·····	15
第二节 运用肘腕方法·····	16
一、枕腕法·····	16
二、提腕法·····	16
三、悬肘法·····	17
第三章 魏书笔法图解和魏书字帖·····	18
第一节 魏书点画运行法·····	18
一、点 法·····	18
二、横 法·····	20
三、竖 法·····	21
四、勾 法·····	23
五、挑 法·····	26
六、左下撇法·····	26
七、右上撇法·····	27
八、捺 法·····	28
第二节 魏书字帖·····	29

第四章 楷书的结构	41
第一节 结构的原则要求	41
一、均 称	42
二、变 化	43
三、贯 穿	43
第二节 米字格与九方格	44
第三节 一般结构方法	45
一、独体字结构法	46
二、合体字结构法	48
第四节 榜书结构方法	53
第五章 书写姿势	55
第一节 坐 书	55
第二节 立 书	56
第六章 书写工具	58
第一节 概 述	58
第二节 书写工具的使用	59
一、纸	59
二、墨	59
三、笔	61
四、砚	62

前 言

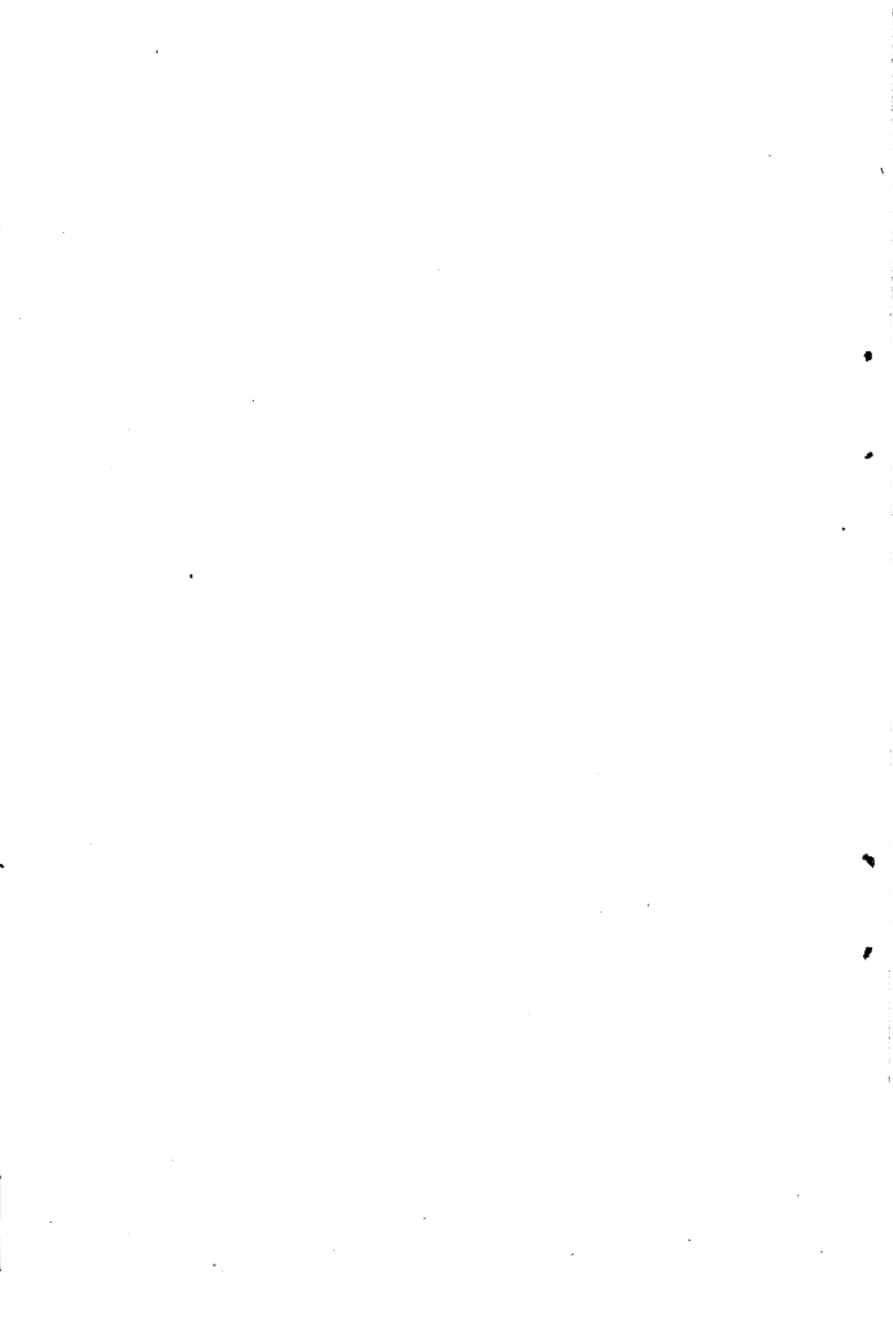
汉字书法是我国的独特艺术，历史悠久，它对祖国的文化艺术作出了卓越的贡献。

为了继承和发扬祖国的文化艺术遗产，贯彻“百花齐放、百家争鸣”的方针，进一步提倡写好毛笔字，普及书法知识，帮助青年学生与广大的工农兵群众以及书法爱好者提高书写能力和艺术修养，使它更好地为社会主义现代化建设服务，因而编写了这本小册子。

作者对书法知识水平有限，书里存在的问题可能很多，敬希读者特别是当代书法学者给予批评、指正。

任 杰 生

一九七九年于北京



第一章 执 笔 法

第一节 执 笔 原 则

写字既然要用笔，那么，这管笔就必须执得合法，执得正确，然后才能得心应手、运用自如，收到事半功倍的效果；如果执得不合法，执得不正确，必然是转折不灵、提拔不便，给学习带来困难，及至养成习惯，就更难纠正了。经验证明：“学书须先学执笔，善执笔则八体具，不善执笔则八体废。”（八体即八法）因此，学习书法应当先学执笔方法。

应当怎样执笔呢？历代书家在执笔方面的主张不完全相同，各有其独到之处。把前人的论述归纳起来，加以取舍补充，执笔要领，一般不外以下四点：

一、指要实、掌要虚

指实，是说手指执笔要实在。使大指、食指、中指和无名指的指稍都贴笔管，食指以下的四个指头紧紧靠拢。

掌虚，是说执笔时手指不要贴近掌心，要使掌心空虚，如握卵似的。李世民说：“指实则筋力平均，掌虚则运用便宜。”如果指一虚，掌心一实，腕部必然受到影响，运用就会感到不便。

但是，事物总是一分为二的。指实、掌虚是相对说的，并非绝对的。笔的形式改变了，执笔的方法也相应而变。如“五指下垂执笔法”一般采用指虚掌宽的执法。再大的笔还可以采

用指掌俱实的执法，如“握管执笔法”等。

二、管要直、锋要竖

一画起笔的时候，应当使笔管保持正直；收笔的时候或在转折的地方也必须使笔管恢复原状，保持正直。因为笔管一直，笔锋自然就会树立起来；锋竖，才能四面势全，运用自如，从而保持笔画的完整而不至于有缺锋、露锋的现象。朱九江说：“锋竖则四面势全”。

但是，也要辩证地掌握这管笔，让它在直竖中求斜倾。这就是说，一画落笔后，在开始行笔时就应当渐渐采取逆势，使笔管上下斜倾或左右斜倾。不论真草隶篆，任何一体，一律不能正管直行。所谓“竖笔直锋则干枯而露骨”，就是这个道理。可是小楷画短，仅取正直就行了。

三、远近要适中

执笔的距离一般要离开笔头一市寸左右，不能过远，亦不能过近，其标准应当根据字体和字形的大小来定。字形大小不同；书体不同，执笔的距离也应当有所不同。小楷小密，执笔的距离应当稍近些。中楷应当稍远些。大楷应当再远些。行书宽纵，执法也应当稍远些。草书流逸，执法应当更远些，但不能过远或过近。如果执得过远，笔下就会浮飘无力，写出字来必然是缺筋少骨的；如果执得过近，运笔就会使转不灵，写出字来也会局促而不舒展。

四、松紧要适度

执笔不能太紧，也不能太松。执得太紧了，笔力只在笔管而不能顺达毫端，并会感到运转不灵、呆板死滞；执得太松了，力

量用不进去，笔力也难送达毫端，写出字来必然是虚弱无力的。同时，执笔还得有松有紧。在笔画运行的时候，应当执得紧些；在笔画转折提顿的地方，就应当执得松些。从笔画的行转过程中掌握当紧不宜松、当松不宜紧的规律，松紧就适度了。但是，写大字榜书时，执笔宜紧，要笔笔用力，使笔画筋骨丰满，体势肥壮，黑多白少，才能神气十足。

第二节 执笔方法

执笔的方法很多。由于字的大小不同，笔的种类不同，执笔的方法也就不同了。现将执笔方法分五种介绍如下，以供选择、参考和研究。

一、平腕执笔法(即龙睛执笔法)

掌腕姿势：

掌心要宽展空虚，如握鸡蛋似的；腕部要平，虎口形状如同龙睛。

五指姿势：

大指横撑下压，要求平而仰，筋骨向外凸出，靠在笔管的内方，用力抵住。大指越仰，掌背越竖，筋骨就越反扭；

食指迭在中指的上面，以指头的侧端靠在笔管的外方而向内压；

中指下垂，以指头的侧端靠在笔管的外方，用



图 1

力挺住；

名指再迭在中指的下面，仍然以指头的侧端靠在笔管的外方而向内压；

小指紧贴名指，并用力帮助名指，但不着管。

如图 1：

二、伸腕执笔法(即凤眼执笔法)

掌腕姿势：

掌和腕形成一致的姿势，掌心空虚成卵形。

五指姿势：

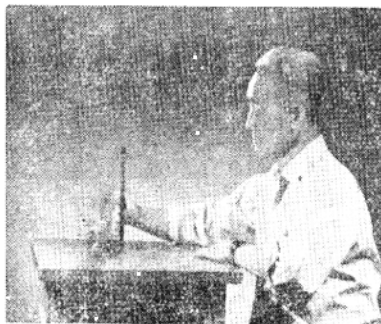
大指平而微曲，节骨向外凸出，指端靠在笔管的内方；

食指略平，以指端靠在笔管的外方；

中指迭在食指的下面，亦以指端靠在笔管的外方；

名指紧贴中指，仍以指端靠在笔管的外方；

小指紧贴名指，并用力帮助名指，但不着管。



如图 2：

图 2

三、单勾执笔法

掌腕姿势：

掌心空虚，腕部略取平势。

五指姿势：

大指横撑，略取仰势，节骨向外凸出，靠在笔管的内方，

用力外压；

食指迭在中指的上面，以指头的侧端靠在笔管的外方而向内压；

中指下垂，以指头的侧端靠在笔管的外方，用力内勾；

名指以爪肉之间靠在笔管的右方，用力抵拒；

小指紧贴名指而不着管。

如图 3：

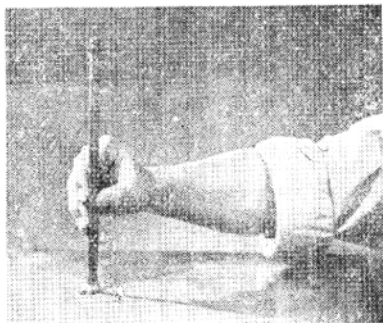


图 3

四、五指下垂执笔法

掌腕姿势：

掌背向上，与腕部同平；掌心空虚，如握鸡蛋似的。

五指姿势：

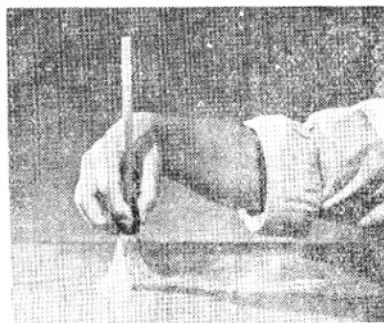


图 4

大指下垂，以指头的侧端靠在笔管的右方；

食指下垂，以指头的侧面靠在笔管的内方；

中指下垂成弓形，以指头的侧端靠在笔管的左方；

名指下垂亦成弓形，以指头侧面的爪肉之间靠在笔管的外方；

小指紧贴名指，并用力帮助名指而不着管。

如图 4：

五、握管执笔法

掌腕姿势：

掌心弯向右方，紧握笔柄，五指与胸口相对，腕部筋骨向前方挺出。

五指姿势：

大指压在中指的上面，如笔柄粗的，应使大指与中指相对，并以大指的首部靠在笔柄的内方；

食指紧卷笔柄，使指端位于掌心的上部而靠在笔柄的右方，如笔柄粗的，就靠在笔柄的内方；

中指迭在食指的下面，紧卷笔柄，使指端靠在笔柄的右方或内方；

名指再迭在中指的下面，紧卷笔柄，使指端靠在笔柄的内方；

小指再迭在名指的下面，紧卷笔柄，也使指端靠在笔柄的内方。

使用普通毛笔写大楷、中楷和小楷，可以采用前三种执笔法。在这三种执笔法里，以平腕执笔法为最好。平腕执笔法又叫龙睛执笔法。这种执法，不但能使筋骨反扭、笔力劲健，而且笔管可以灵活地来回运转，对于将来学习行草篆隶更为便利。后两种执笔法适用于书写大字。写大字要用大笔。大笔的构造与小笔不同，因而执笔的方法也应当有所不同。使用提笔悬肘书写一市尺左右的大字，最好采用五指下垂执笔法。如果写三尺左右的大字，就应当改换楂笔（楂笔的笔柄又短又粗，与其他笔的形状大不相同），采用握管执笔法。

第二章 运 笔 法

第一节 运 笔 方 法

笔法不外执笔和运笔。学会执笔方法，还得学会运笔方法。因为执笔在指，但指不管运，运笔使肘，而肘不管执。执笔宜于稳重，运笔在于灵便：执和运必须紧密地结合起来。历代书家在笔法方面的论述很多：如蔡邕的《九势》、卫夫人的《笔阵图》、王羲之的《题卫夫人笔阵图后》、王僧虔的《笔意赞》和苏轼的《论书》等等，举不胜举。把前人的笔法归纳起来，加以取舍补充，运笔的方法主要不外运笔取势和运笔取锋。掌握了这两种方法，才能运用自如：提笔，笔锋就会自然竖起，顿笔，笔锋就会平铺纸上，一点一画都能由锋到管，由管到指，由指到腕，由腕到肘，由肘到臂，用上全身的力量。这就是说，善于运笔，才能把全身力量通过肘腕运到笔端。

古来书法之所以好，是因为古人不仅善于执笔，而且善于运笔，并能心不厌精、手不厌熟地勤学苦练，从而达到了熟练技巧，在书法艺术上作出杰出的贡献。如果我们不懂笔法，不能在运笔上多下功夫，就是“习纸如山，洗墨似海”，也只能事倍功半，达不到理想的效果。所以学习书法，必须懂得运笔方法。

现将运笔方法分述如下：

一、运 笔 取 势

(一)起落要正直

一画起笔的时候，应当使笔管保持正直，收笔的时候或者在转折的地方也必须使笔管恢复原状，保持正直。因为笔管一直，笔锋自圆，才能运用自如。

（二）行笔要斜倾

一画落笔后，在开始行笔时就应当渐渐采取逆势，使笔管上下斜倾。不论大楷、中楷一律不可正管直行或顺笔拖行。李世民说：“横毫侧管则钝慢而多肉，竖笔直锋则干枯而露骨。”但是，小楷画短，仅取正直就行了。

斜倾的方法有三：一是横画左右倾；二是竖画内外倾；三是撇捺左右斜。

横画左右倾，是在写横画的时候，使笔管的上端略向左倾，下端略向右倾，取逆势行笔，笔画自然生动有力。

竖画内外倾，是在写竖画的时候，使笔管的上端略向外倾，下端略向内倾，仍取逆势行笔，才能万毫齐力，笔笔有神。

撇捺左右斜，是说向左的撇，下笔时应当使笔管的上端斜向左方，收笔时使笔管的上端斜向右方；向右的捺与撇相反，下笔时应当使笔管的上端斜向右方，收笔时使笔管的上端斜向左方；撇和捺都以逆势行笔为原则。

（三）行笔有迟速

凡是比较长的笔画，在运行过程里应当有迟有速。在“过笔”（一画的前半部）的部分，行笔的速度应当迟缓些；当“力行”（一画的后半部）的部分，行笔的速度应当略快些。但是不能过迟过速。过迟，会使笔画死滞而无神气；过速，墨汁不易透入纸背。王羲之说：“迟以取妍，速以取劲。所谓须先能速，而后能迟。若素不能速，而专事于迟，则无神气；若素不能迟，而专事于速，则又多失势矣。”只有不迟不速，有迟有速，迟速并用，力在画中，才是善于运笔的。

(四)运笔有轻重

下笔要用力，这是运笔的秘诀。力量足，笔画筋骨丰满；力量不足，便软弱而无神气了。所谓“多力丰筋者圣，无力无筋者败”，就是这个道理。但是，下笔运行还必须轻有重，不能完全使用一股劲。凡是转肩过渡的地方，运笔应当轻些；凡是画捺顿挫的地方，运笔应当重些。一般横画运笔比较轻，竖画运笔比较重。运笔有轻有重，笔画才不死板。但是，轻画不宜过细，重画不宜过粗。在运笔轻重之间，体现笔画的疏密肥瘦。

(五)运笔有虚实

字的横竖不同，大小不同，运笔的虚实也有所不同。一般用掌宜虚，用指宜实。写横画时，笔力宜用虚；写竖画时，笔力宜用实。写小字，用腕宜虚，用肘宜实；写大字，用腕宜实，用肘宜虚。更大的字，立着书写，应当全身都用虚，而笔力宜实，即笔笔要用力。

(六)运笔要飞渡

飞渡，就是一笔刚完即提笔空悬接下笔，与下一笔呼应，从而带起下一笔或下一字，使气贯一致，血脉联络不断，即所谓“形见于未画之前，神留于既画之后”的意思。这种笔势在写行书、草书时尤其需要。例如“戈”字中的虚线“……”就是飞渡的笔法。

如图：

“1”第一笔飞渡；

“2”第二笔飞渡；

“3”第三笔飞渡。



运笔要飞渡

二、运笔取锋

(一)中锋法

运笔的妙处在于运锋。不论真草隶篆任何一体，使用笔锋都应当以中锋为主。所谓中锋就是把笔毛匀称地铺开，使笔锋居中的一种运笔方法。换句话说，就是使笔心常在点画中行的意思。使用中锋却不可以使笔锋有偏侧之势。只有使笔锋的中心居于一笔一画的中心，才能万毫齐力，提顿自如，笔画自然浑厚有力。

(二)侧锋法

侧锋也叫偏锋。所谓侧锋就是使笔锋倾斜的一种运笔方法。这种笔法是为了偏侧取势偶尔使用的。但是，使用侧锋却不能用成一面锋。这是初学书法经常出现的毛病。所谓一面锋就是一画的左方或上方锋齐，而右方或下方锋不齐，一面墨重，一面墨轻，吃墨不匀，光泽就不一样了。一面锋的产生是由于抹笔所造成的。抹笔的毛病在于横开毫头，能开而不能收。因此，运笔必须善于运锋。

(三)藏锋法

什么叫藏锋呢？藏锋就是古人所说的“藏头护尾”。藏锋的笔法就是笔锋先朝笔顺的相反方向落笔，然后再折回运行，使笔锋藏在画内的一种逆锋折起的笔法。比如横画起笔须先折起向左，然后落笔向右，即所谓“欲右先左”；竖画起笔须先折起向上，然后落笔向下，即所谓“欲下先上”。写撇捺时也要使左先右，回右亦然，把笔锋完全藏在画中。这就是王羲之所说的“落笔混成，无使锋露”的道理。

什么叫护尾呢？护尾的笔法就是在收笔时所用的一种收锋方法。当一画行笔至末尾势尽处，提笔围转回锋，把画的尾端

全部隐藏起来。藏锋护尾含有辩证的关系。采用这种笔法，能使笔画浑厚有力、骨肉兼备。

(四)露锋法

露锋与藏锋相反。所谓露锋就是把笔锋露在笔画尾端的一种运笔方法。这种笔法须运用快笔力行法，当一画行笔至末尾势尽处急速提笔离纸，就能使笔锋全部露于尾端。但是，露锋笔法只能用于一画的末尾，而不能用在起笔的地方。

藏锋、露锋各有各的优点。藏锋可以包含笔画的神气，露锋可以表现笔力的劲健。古来的书家说：“藏锋以包其气，露锋以纵其神”。而露锋笔法用在 大字榜书上尤为神气。普通楷书一般采用护尾法。

(五)笔锋的提换顿挫诸法

1. 点笔法

点笔就是轻轻一点，用“点”起笔的一种笔法。这种笔法一般用在笔画的承接处，要在上一画的中心落笔点起，然后提笔挫锋、顿笔提行。如“点画运行法”“竖法”里的“短竖式”的第“1”项动作：“由上一横的中心向右下方点起”，就用了这种笔法。

2. 顿笔法

顿笔就是停笔蹲按的一种笔法。这种笔法一般用于转角、弯勾的笔画。运用这种笔法能使笔力注于毫端，使墨液透入纸背。但是，顿按的力量要轻重适宜，不能太轻，也不能太重，其分寸应当以字的大小来决定。如“点画运行法”“勾法”里的“平勾式”的第“7”项动作：“向右下方挫笔重顿”，就用了这种笔法。

3. 提笔法

点笔或顿笔后必须提笔。提笔的方法就是在原地把笔提起，