

硬笔楷书教程

段瑞明 著

- 硬笔书法知识
- 硬笔书法欣赏
- 硬笔楷书技法
- 硬笔行书技法

重庆出版社

○ 段瑞明 著

硬筆楷行書法教程

段瑞明書法



重慶出版社

(川)新登字 010 号

责任编辑 王心富
封面设计 吴庆渝
技术设计 刘黎东

段瑞明 编著
硬笔楷书教程

重庆出版社出版、发行(重庆长江二路205号)
新华书店经销 重庆新华印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张3.25 插页3 字数80千
1996年6月第一版 1996年6月第一版第一次印刷

*

印数:1—5,000

ISBN7-5366-3393-9/J·405

定价:5.00元



作者简介

段瑞明,男,1971年生于内江,善书画,其作品分别在“艺苑杯”“昌盛杯”等全国、国际书画大展赛中九次荣获一等奖、金奖,并选赴日本、韩国、新加坡等十余个国家巡展,其传略、作品分别收录于《国际硬笔书法家大辞典》、《中国书画新秀人才大集》中,还分别在《硬笔书法报》等各类报刊上发表作品、论文。曾担任内江市首届硬笔书法展评委主任,多次应邀到大专院校进行书法讲座。1994年,正式出版了《段瑞明硬笔书法艺术》一书。现担任:中国硬笔书法家协会理事,中国硬笔书法艺术博物馆艺术委员会常务理事,亚细亚艺术研究院特聘中外书画鉴赏家、内江市中区硬笔书法协会艺术顾问等职。

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 硬笔书法知识	(1)
1. 硬笔书法释义	(1)
2. 硬笔的起源和发展	(1)
3. 当代硬笔书法的奠基人	(2)
——庞中华	(2)
第二节 硬笔书法存在的价值和意义	(3)
1. 书法与文字	(4)
2. 书法与绘画	(4)
3. 书法与人的性格	(5)
4. 练字有益于身心健康	(6)
第三节 硬笔书法的前景	(6)
第二章 硬笔书法入门	(8)
第一节 信心与兴趣	(8)
第二节 硬笔书法基础知识	(9)
1. 笔	(9)
2. 纸	(10)
3. 墨	(10)
4. 执笔方法	(11)

5. 写字姿势	(11)
第三节 线条控制训练	(12)
1. 轻重训练	(12)
2. 牵连训练	(13)
3. 直曲训练	(13)
4. 图形训练	(13)
第四节 选帖、读帖和临帖	(14)
1. 选帖	(14)
2. 读帖	(18)
3. 临摹	(18)
第三章 硬笔楷书技法	(22)
第一节 楷书的基本运笔方法	(23)
第二节 硬笔楷书点画	(23)
第三节 偏旁部首例讲	(28)
1. 字头	(28)
2. 字底	(29)
3. 左旁	(29)
4. 右旁	(29)
5. 字框	(30)
6. 偏旁特例	(30)
第四节 结构	(31)
1. 独体结构	(31)
2. 合体结构	(31)
3. 包围结构	(34)
第五节 点画、结构综合分析法	(35)
1. 几何图形法	(35)
2. 线条辅助法	(35)
3. 省略法	(36)

4. 类物法	(36)
〔附〕楷书临习之页	(36)
第四章 行书技法	(48)
第一节 行书同楷书的关系	(48)
第二节 行书的用笔	(49)
1. 起笔	(49)
2. 行笔	(49)
3. 收笔	(50)
第三节 行书的基本点画	(50)
第四节 行书偏旁练习	(53)
第五节 行书结构特征	(55)
1. 自然形	(55)
2. 变化形	(56)
〔附〕行书临习之页	(58)
第五章 章法	(69)
1. 形式	(69)
2. 体势	(70)
3. 款式	(70)
〔附〕创作之页	(70)
作品之页	(85)

第一章 概 论

第一节 硬笔书法知识

1. 硬笔书法释义

硬笔书法,就是用硬笔按照一定的书写法则来书写各种形体的汉字,并融入个人思想感情而赋予其生命力和美的创造艺术。殷商时期的“甲骨卜辞”“贞卜文字”就是使用尖硬工具书写的。虽那时没有“书法”这个概念,然而那些平直的造型、瘦劲的线条,何尚不是一种美的体现。时隔几千年,而今的硬笔携带方便,书写快速,取代了延续几千年历史的毛笔地位。书写工具的变革,使书法相应变革。

硬笔书法的创作工具广泛,凡硬质笔尖都称之为硬笔,包括钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔、竹笔、铁笔、塑料笔等。钢笔是其中的最大家族,通常我们所说的硬笔书法,多半是指钢笔书法。

2. 硬笔的起源和发展

硬笔产生于19世纪初叶,是美国一位名叫沃特曼·莱维斯的商人发明的。他有一次与贸易伙伴签订合同,由于使用的羽管笔一下渗出许多墨水滴在合同书上,报废了合同,被竞争对手将这笔生意揽去,使他在经济上受到很大损失,于是他发誓要发明一种能控制墨水的笔。1809年,他终于如愿。他发明的这支笔,当时称为“沃

特曼自来水笔”，其实也就是钢笔的雏形，后经派克等人逐步改进，形成我们今天普遍使用的钢笔。

钢笔携带方便和实用，很快成为世界上的通用工具。1928年，我国第一家制笔行业在上海诞生，标志着这由外国人发明的自来水笔已为中国人所接受，一改以往国人使用毛笔的繁琐。简便、快捷的钢笔充分发挥其优越性。一些有先见之明的人士意识到：“钢笔字同毛笔字一样能作为书法，毛笔书法产生了有如王羲之、颜真卿、赵孟頫等名传千古的书法家，钢笔也一样，在不久的将来一定会产生其领域中卓越的硬笔书法家。”此语一出，石破天惊，非俗人有此见地。

1935年，上海商务印书馆出版了陈公哲书写的我国第一本硬笔字帖《一笔行书千字文》；1949年，出版了著名书法家邓散木、白蕉合著的《钢笔字帖》，以及沈六峰的钢笔字帖等。这些书籍的出版正值钢笔这一新生事物逐渐被人认识和接受之初，人们的思维意识还没达到审美层次，社会各界也没引起关注和重视。后来的一段时期里，硬笔字帖的出版也寥若星辰，总之，没形成一种浪潮。虽然如此，却预示硬笔书法的春天即将到来。

3. 当代硬笔书法的奠基人——庞中华

钢笔进入千家万户，渗入到不同层次和岗位，写文章、写报告、写书信、填报表等无不用钢笔。人们逐渐发现书写不好造成字迹不清、无法辨认，致使工作不能顺利进行，书信被人误解，甚至闹笑话，学习上也造成很大影响……便产生了一种共识，必须把钢笔字写规范，必须把钢笔字写美观。当这种愿望愈来愈迫切的时候，硬笔书写方面的字帖却出版冷清，要想在书店中觅得一本犹如大海捞针。

“一个成功的人与一般人没什么区别，他的成功在于他千辛万苦做到的正是一般人想做而没有做到的。”庞中华就是这样的人。

他把硬笔书法提到一个崭新的位置,奠定了“硬笔书法艺术”定论的基础。

当硬笔字帖出版冷清、中小學生因寫不好鋼筆字受到指責時,龐中華利用勘測工作之餘,深入到農民家庭指導中小學生寫鋼筆字。他清楚的知道:供習字用的鋼筆字帖已是社會的需要,硬筆書法的春天已經臨近!為了出版一本字帖,他東走西奔。冷眼、冷遇沒使他灰心;酸、苦、辣嘗盡了,他相信一定有甜。真是蒼天不負苦心人。他的虔誠、他的硬筆書法得到了當時文化界權威人士的首肯,在著名楚辭學家文懷沙,中國美術協會主席江豐等人的幫助下,終於在1980年由天津出版了他數次易稿、精心編寫的《談談學寫鋼筆字》;1981年由他的故鄉重慶出版了他的《學生鋼筆字帖》;不久,重慶出版社又出版了《龐中華鋼筆字帖》。這些字帖的出版,對千千萬萬渴望寫好字的人來說,猶如久旱忽逢春雨,爭相購買,短短的時間內,一版再版。中央電視台邀請他做《鋼筆書法》專題講座,相繼播放幾年。硬筆書法之聲也隨之響遍長城內外,大江南北。硬筆書法大賽、硬筆書法刊物、硬筆書法學校、硬筆書法協會應運而生。從而奠定了硬筆書法堅不可摧的群眾基礎。“龐中華”這個名字同時也走進千家萬戶。日本硬筆書道學院、東歐各國和前蘇聯的部分大學也邀請他去講學,表演硬筆書法。日本硬筆書法界稱譽龐中華為“中國硬筆書法第一人”。

第二節 硬筆書法存在的價值和意義

硬筆書法既有那麼深厚的群眾基礎,又與人們的生活、工作、學習密切相聯,還是聯繫其他一切姊妹藝術的紐帶,也就值得研究和推崇。

“有感而發詩精神,有文顯貌畫境界;快慢溼潤韻律生,結體孰

求筑房稳。疏密开张讲容让，倚正收放哲理存；心有丘壑笔有情，挥洒自如逍遥心。”这首诗从正面直接说明，书法与其相关的诗文、绘画及音乐、建筑等姊妹艺术的相互关联。





1. 书法与文学

纵观历代，凡书法名声卓著者，无不对文学有着非凡造诣。晋王羲之《兰亭序》，书文冠绝天下；宋代书法四家之首苏轼，其词、其书均为千秋名作。今人鲁迅书法、杂文更是名播环宇……他们既是书法家，亦是文学家，书文相通是一个重要原因。比如，我们要完成一幅书法作品，首先要对作品内容含义有深刻了解，方能在作书之时把自己的思想感情溶入到作品之中去，让作品达到形神兼备的境界。如果，我们在作书之时选用并不连贯的语句，或并不知其思想内容的文字，那么，作书之时就像抄生字表一般乏味，怎能达到预计的效果呢！如果一个文学家在写文章时，不经意所作之字，其字也自然有神，至少能有书卷气，那就显其功底相当深厚。无怪乎，昔人科举之时，考官总要择其善书者，实亦择其善文者。

2. 书法与绘画

远古时期，人类的祖先为交流思想，传播语言，便将以往结绳等视觉语言符号逐步改为文字视觉语言符号。当初他们就摹仿物体的形状即图像来表示语言符号。这些图像就是字的符号，就是最早的汉字，称为“象形文”，书画同源也由此而来。（插图见下页）

书与画历来一脉相承，都需要讲用笔、讲造型、讲布局、讲美；都是作者思想感情的一种流露形式。“神”是她们共同要求达到的最高境界。“善书者，画不疏，善画者，字不俗”。如元代赵孟頫、宋代赵佶、清代郑板桥，现代张大千等无不字画同领风骚。

年代	象形文	说明	今字
公元前60—20世纪		用一只眼睛表示	目
		用五个手指表示	手
		画一匹马表示	马
		用一只船表示	舟

3. 书法与人的性格

“人心不同，诚如其面，由中发外，书亦云然。”字如其人，有论可依，唐代著名书法家柳公权曾说“心正则笔正”，是很有道理的。在国外，很早就成立了笔迹研究会，在分析笔迹与人的性格方面取得重大贡献。“笔迹学”已成为世界上公认的学科。

观才华横溢的王羲之所书作品，自具潇洒之气；品威武不屈的颜真卿之书迹，如融泰山之神；读淡泊名利的郑板桥的书法，似见放荡不羁之貌。地理环境不同，性格和字的风貌也存在一定差异。而今的江浙书风、中原书风就有着明显的区别，南北朝时的南帖北碑均各具风貌，南帖从秀——精工妙韵，北碑从神——傲骨雄姿。一个人的笔迹，就是一个人的真实写照。

4. 练字有益身心健康

任何一位书法家,都必须经过数年或数十年持之一恒的磨练。这就要求具有坚韧不拔的毅力和十年如一日的耐心,否则,是绝不能迈进艺术殿堂之门的。古人云:“练字就是练毅力。”这个毅力就要求做到意志集中,不为俗事所扰,有如道家坐禅一样,屏气静心方能执笔稳健,犹似练气功调节心律一般,故道书法是一种健身运动。我国龄过百岁的著名书法家孙墨佛说:“开卷书写,精神集中,于眼、手、心、神、身协调一致,对改善神经系统和内脏器官功能有良好作用。”自古以来,学书者无不高寿,今人舒同,启功、赵朴初等无不年过八旬而精神矍烁,百余岁者亦不鲜见。君不见,国内外习书者日趋愈众。

当然,书法还同其它许多姊妹艺术密切相关,如音乐中的韵律就是书法中的节奏,建筑中的架梁立柱就是书法结构,舞蹈中的舞姿就是书法线条流畅体现……总之,学好书法,终生受益。

第三节 硬笔书法的前景

书法是我国的传统艺术,历史悠久。以硬笔为始,毛笔而起,而今硬笔又占有主导位置。“只要汉字存在,书法就存在”,已是定论。人类的审美意识是书法艺术存在的生命力。

硬笔书法艺术,既能给人以美的熏陶、美的享受;又能使人从中获取知识,提高自身素质。练习书法,能使人集中意志,作事细心,有益于身心健康。人们常把字生动地比喻为人的第二面容,在工作中,学习中,生活中更是密不可分,缺其不可。

社会的发展不外乎物质文明和精神文明,人类自有思维意识以来,就渴求美。“中国书法,华夏所独”(鲁迅语)。从某种意义上说,汉字书法艺术是中华民族被称为文明古国的标志之一,在唐代至

清代的科举中,字写得好坏将起到举足轻重的作用。而今,国家教委明确提出:“书法是我国宝贵的文化遗产,表达能力强,造型美,是世界上使用人数最多的文字。书法教育,已成为进行美育教育,提高人们素质的重要组成部分,在加强两个文明建设的今天,书法教育是面临的重要任务。”1990年,国家教委就下发了“关于加强义务教育阶段中小学写字教学的通知”,并组织专家共同编写《写字教材》,把写字课列入于“九年制义务教育”必修课之内。1994年颁布的《写字》教材,在各地学校实验中取得良好效果,反馈信息证明:这一举措是深受广大师生欢迎的,可行而必要的。

最近,国务院学位委员会第十二次会议公布:首都师范大学将在“美术系”培养书法博士研究生,并授予其学位资格。我国这第一个书法博士点的诞生,足以体现党和国家对书法的重视。

而今纵观全国书法热潮,无不令人振奋,自1982年我国第一次全国钢笔书法大赛以来,短短十余年间,硬笔书法即成浩瀚之势,仅1985年的一次全国大赛,参赛者竟达百万之众,可谓盛况空前。可以毫不夸张的说硬笔书法艺术是世界所有艺术中最多的拥有者。1993年10月,经国家文化部、民政部注册批准,正式成立了由庞中华、田英章任会长的中国硬笔书法协会,赋予硬笔书法应有的艺术位置。1993年10月,重庆南彭湖畔鼓乐喧天,中国硬笔书法协会副会长何伟在这里庄严宣布:“中国第一座硬笔书法艺术博物馆在此奠基”。全国人大副委员长田纪云亲笔为博物馆题写了馆名……全国硬笔书法活动方兴未艾。

硬笔书法虽然起源已有相当长的历史。然而,作为一种艺术门类存在的时间还很短,途径、理论、技法都还待广大硬笔书法队伍去开拓,去发展。我们有足够理由相信明天的硬笔书法事业将更加辉煌,更加灿烂。

第二章 硬笔书法入门

第一节 信心与兴趣

广大硬笔书法爱好者在没有写好字之前，都存在着这样一种心态：总对“书法”这个字眼感到很神秘，每见别人提笔任意挥洒的字都很好，就联想到自己的字写得那么差，认为自己根本不是写好字的那块料。殊不知，这就是广大硬笔书法爱好者不能练好字的主要障碍。其实，学习书法同学习其它学科一样，一旦入了门，就不是很困难的事了。

硬笔书法没有一个统一教材，大都开篇就介绍技法方面的内容，但我认为这并不很好。我从数年来的授课经验中得出，学习硬笔书法之前，首先要让学书者树立信心和培养对书法足够的兴趣，这个环节不能忽略，然后再去学技法方面的知识，才会取得好的练习效果。

信心，是练好书法的心理保障。事实告诉我们，写好字并非什么天生地就，而是任何人只要经过认真苦练，都能写好字的。这好像学游泳，在没有学会之前，总觉得能浮在水面上是不可思议的事，一旦学会之后，竟又觉得如此简单。广大书法朋友，相信自己吧。只要你对自己有信心，写一手好字对你来讲已并不是困难了。

兴趣，是练好书法的一种动力。如果你对书法没有浓厚兴趣，你练字就会觉得十分枯燥乏味，不能坚持下去。只要你对书法产生

了兴趣,那你把练习书法当作一件轻松、愉快且十分有意义的事情去做,你自己就会很自然的用心去研究它的技法、章法等。这就是兴趣对学习书法带来的益处。但兴趣不是与生俱来,我们可以从这几个方面去培养:一、多看有关书法家们的学书故事,从他们的学书经历中受到启发;二、参观书法展览,在美的熏陶中激发你的学习欲望;三、广交书法爱好者(或书法家),拓宽你的知识面,留心书法在生活中的运用,连街上的广告字牌也随时向你展示书法的生命力,参加书法比赛,观赏名家书写等均能激发你的学书热情,培养你对书法的兴趣。

硬笔书法基础知识

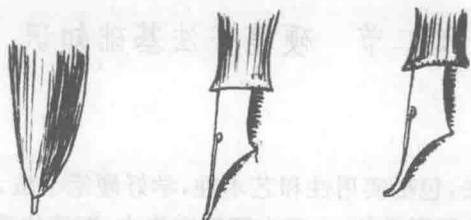
第二节 硬笔书法基础知识

1. 笔

硬笔书法,包括实用性和艺术性,学好硬笔书法,从一定程度上说也是为实用服务的。由于在硬笔家族中,钢笔的采用率大大高出其他硬笔,且具有代表性。所以,我们练习硬笔书法,采用钢笔十分适宜。

晋卫夫人《笔阵图》说:“夫欲善书者,必先利其器。”择笔对学书来讲是很重要的。我们选钢笔习书,自然就先要去了解它。钢笔从制作的材料上分为金笔、依金笔、普通笔三种。金笔弹性好,防腐性强。依金笔仅次于,又优于普通笔。从性能上又分为高弹性、中弹性、低弹性,如包尖笔弹性小、露尖笔弹性大。现在还流行一种弯尖硬笔,俗称美工笔,笔尖弹性更大,写出的字更是十分粗壮。在笔的选择上也要因人而异。笔不论其价格的高低,我们选笔时,只要笔尖不戳纸,墨水来量均匀,笔舌排列有序,笔胆完好、笔杆、套筒大小适中,称手就可以了。

(包尖笔)弹性小	春 今 十 雅
(露尖笔、美工笔) 弹性大	春 今 十 雅



2. 纸

纸的优劣,其书写效果也不一样。纸的品种繁多,大致分为两类,一类是硬质纸,如铜板纸、双胶纸、牛皮纸等;二类是软质纸,如毛边纸、拷贝纸、打字纸、宣纸等。毛笔书法以软质纸为佳,硬笔书法以硬质纸为好,但在初学硬笔书法时,为了临习和练习方便,也可采用打字纸,熟宣等软质纸,但不宜用渗墨的纸。

3. 墨

书写总离不开墨,钢笔以选墨水最佳,因墨水不像墨汁那样胶质重,发生凝笔或结块的毛病。墨水的颜色一般为红、蓝、黑三种。黑色练字最好,因其醒目,易看清笔势,便于学习且符合书法应有的典雅之感。在吸墨前应先闻墨水是否有异味,检查是否变质,贮