

中国硬笔书法



中國碑篆書法

曹長遠



● 曹長遠 沈鴻根 著 ●

山東大學出版社

中国硬笔书法

Zhongguo Yingbi Shufa

曹长远 沈鸿根等著

山东大学出版社出版

山东省新华书店发行

山东省莒南县印刷厂印刷

850×1168毫米 1/32 13.25印张 字数 344千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数 1—16000册

ISBN 7—5607—0540—5/J·12

定价6.20元

不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认，这样养成了习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独行专断，是容易误事的。练习写字还可以逐渐免除这些毛病。

——郭沫若

目 录

序	(1)
第一章 为什么要学习硬笔书法	(3)
第二章 学习硬笔书法的意义	(6)
第三章 学习硬笔书法的方法	(8)
第四章 硬笔书法的工具	(13)
第五章 写字的姿式	(18)
第六章 运笔规则与点画形态	(25)
第七章 常用偏旁部首的写法	(38)
第八章 楷书的结体规律	(73)
第九章 硬笔书法的章法	(126)
第十章 字帖的临摹	(170)
第十一章 笔画顺序的规则	(173)
第十二章 写字要规范化	(187)
第十三章 其他硬笔的使用常识	(193)
第十四章 最常用1000汉字楷书、行书、 草书范字字表	(197)
第十五章 硬笔临摹历代著名法帖选	(263)
第十六章 硬笔书法作品赏析	(400)

序

本书是为青少年编写的一本硬笔书法读物。

说起书法，人们很自然地会想起毛笔来。在过去的几千年里，中国人一直是用毛笔写字的。我们的祖先发明了毛笔这样东西，并运用它创造了书法这门独特的东方艺术。所以，在许多人的心目中，书法就是专指毛笔书法而言的。但值得注意的是，近些年来，随着书写工具的改进，以及现代社会人们生活节奏的加快，钢笔、铅笔、圆珠笔、粉笔等硬笔在人们中普遍使用，毛笔已逐步失去其主要的地位，而成为次要的，甚至在日常生活中很少用到了，成为纯粹艺术的工具。硬笔的运用所以普遍，是因为硬笔在使用上较毛笔有很多优点：一是书写便利，节省时间；二是书写技巧和书写方法容易掌握；三是携带方便，易于保管。在日常的工作、学习、生活中，人们每天都要写许多字，而且随时随地都要写字，用毛笔写毕竟不如用硬笔来得方便。这样，硬笔书法就以其快捷便利而一领风骚。

什么是硬笔书法？通俗地讲，硬笔书法就是用硬笔写汉字的方法。“书”指书写，“法”是指书写的法度或规律。硬笔书法的实用价值很大，能写一手又快又美的硬笔字是很有益处的。在这方面，广大青少年越来越有较深刻的体会，所以，学习硬笔书法的积极性正日益高涨，这是十分可喜的。

但是，许多青少年在学习硬笔书法的时候，感到不得要

领，无从下手。我接触过一些人，他们在学习硬笔书法上是下了很多工夫的，但进步却不大。怎样才能写好硬笔字呢？这是一个为人们所普遍关心的问题，这个问题不解决，硬笔书法的水平就难以提高。

我们是书法教育工作者，在教学实践中，我们曾对这些问题细意研求，比如，怎样的字才是美的，学习书法有没有捷径可走，字已经“定型”了再练习水平还能提高吗等等。我们认为，硬笔书法是一门实用艺术，它应该为广大人民群众尤其是青少年所普遍掌握。所以，讲理论就要摒弃那种旧式文人故做高深的恶习，力求通俗易懂、切合实践。本书就是按着这个精神，对我们实践经验的初步总结。

本书最大的特点或优点，在于边讲边练、讲练结合、讲练归类。其中的范字和练习字均在最常用1000汉字之列。根据科学统计，最常用1000字占日常用字的89.12%。就是说，练好了这1000个字，即等于练好了几乎90%的字。这种对最常用字进行归类讲练的方法，是一种易入门、省时间、收效快的好方法，堪称学习硬笔书法的捷径。

我们相信，只要您按要求完成了本书的全部练习，在较短的时期内，您的书法水平必有很大的提高。

祝您进步！

一九九一年五月一日

曹长远于东山书舍

第一章

为什么要学习硬笔书法

在今天的日常工作、学习和生活中，我们几乎天天都要写字。在书写工具中，又以使用硬笔为主，与之比较起来，使用毛笔的机会要少得多。从书写的形式看，硬笔主要用来写小字，比如记录笔记、抄写材料、写信、做作业等；毛笔则主要用来写大字，如书写标志、匾牌、装饰墙壁的大幅作品等。小字旨在实用，大字用以审美。在这个意义上可以说，硬笔书法是以“唯用”为主体，毛笔书法则以“唯美”为主体。这种划分是以硬笔书法工具的普遍使用为前提的。

在没有硬笔的时代，无论大字小字，一律都要用毛笔来写。用毛笔抄一篇文章，如果文章短小还好，倘若洋洋万言，则恐怕就不只抄者满头冒烟，时间也不允许。所以，自硬笔传入我国以来，便逐步取代了毛笔写小字的地位。

硬笔字人人要写，天天要写，写出的字除了给自己看，还要让别人看，因此就要求把字写得易识、美观。要把字写得易识、美观可不是一件容易的事，这需要讲究方法，勤写多练。所以，学习硬笔书法，实在应该是所有中小学生的必修课，也应该是所有大学生的必修课。

基于硬笔书法是以“唯用”为主体的观点，本书所谈硬笔

书法的范围，便以钢笔书法为主，而论钢笔书法又以楷书为主，兼及行书、草书，对于隶书和篆书，不加论述。

硬笔的种类很多，有钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔、铁笔，还有羽管笔、竹笔、塑料笔等。这其中要数钢笔的使用最为广泛，所以，本书以论述钢笔书法为主。

本书所谈书法，以楷书为主，兼及行草书。楷书和行书是人们喜闻乐见、运用普遍的两种字体。楷书工整清楚，易于认识，适于抄写正规的稿件、公文等；行书流畅活泼，切合实用，非常流行，它适于记录、写信等。再说草书，草书书写迅捷，适于速记、起草文稿等。但目前全国尚没有统一的草书标准，许多人图快省事，自创所谓“草书”，误以为“草”便是潦草，信手乱写，一塌糊涂，难以卒读，不能做到多快好省，别人看起来也费时费劲，直接影响工作效率，还容易误事。所以，我们提倡写规范、标准的草书，而且只提倡用草书书写仅供自己阅读的文字。若要拿给别人看，就尽量不写草字。书法家黄若舟先生多年来致力于汉字快写法的研究，并已取得了显著成绩。我们期望若舟先生能早日整理出一套系统的草书标准。届时，则可将其在人们中普及推广。

我们不谈隶书和篆书，并不是说，要把这两种字体排除于硬笔书法之外，而是说，既然硬笔书法旨在实用，则这两种字体就不应该提倡。毕竟，用硬笔书写隶篆的机会不多，实用价值不大。

当然，我们强调硬笔书法的实用性，并不排斥它的艺术性。事实上，硬笔书法能够作为一门艺术独立存在，主要取决于它的艺术性。强调其实用性在于强调通常人们学习硬笔书法，应当是以实用为第一性。弄清楚了这一点，也就弄清楚了

为什么人人都要学习硬笔书法。

硬笔书法今后还须大力提倡，以使之逐步成为一种全民的风尚。我们建议今后从小学开始，就应该普遍而正规地开设硬笔书法课。这是时代所趋，人心所向，是社会主义现代化建设的需要。



第二章

学习硬笔书法的意义

如前所说，硬笔字人人要写，天天要写，是现代社会生活不能缺少的工具。学习它，当然有重要的意义。具体讲有以下几点：

1. 有助于人们清楚，准确地通过书写交流思想和传递信息。

写字同讲话一样，讲话一定要人听读，写字也一定要人看得懂才行，如果别人不懂，也就失去了写字的意义，而思想和信息也就难以通过书写来交流和传递。就人们写字来说，第一要求正确，第二要求速度快，第三要求美观大方、易识易认。怎样才能实现这三条基本要求呢？首先必须努力学习语文知识，其次学习书法也是非常重要的。

比如做作业、答试卷，如果字写得不好，潦潦草草、东涂西抹，会给老师的工作带来许多麻烦；发通知、写报告、抄材料，若字写得不好，一塌糊涂，既容易引起不必要的误解，也容易误了事情，造成损失；给远方的亲友写信，如果信封写得笔画潦草，难以辨认，就会使信件无法投递，给邮政工作带来困难等等。

通过学习硬笔书法，提高书写水平，一方面可以提高自己

的书写速度，一方面也能给别人方便，使思想和信息的交流更加清楚、准确。写一手漂亮的字，于己是一种愉悦和享受，于人则是一种尊重和责任。

2. 有助于人们陶冶情操，培养良好的工作作风。

练习书法，要求平心静气，切忌浮躁。通过学习书法，既可以提高人们的审美水平和艺术素质，又能培养人们认真负责，刻苦勤奋的工作作风以及毅力、恒心等良好的品质。这对于即将走出校门走上社会的青年学生是十分必要的。尤其广大的师范生，他们将为人师表，直接参于对下一代的培养和教育，因此学习书法就显得更加重要。

3. 有利于人们的身心健康

写字是一种很好的运动。写字时要凝神静思，消除一切杂念，听凭心手交应，笔纸接触。这样，一方面集中了思想，一方面又活动了筋骨。久而久之，写字者的身心得到了锻炼，其情绪达到宁静致远，自然也就能使人延年益寿。历代书法家大多长寿的根本原因就在这里。

由此可见，硬笔字写得好不好，不仅直接影响着我们的工作和学习，而且还关系到我们的身体健康和精神文明。因此，意义重大，非同小可。



第三章

学习硬笔书法的方法

学习硬笔书法，首先要树立学好书法的信心。书法并不神秘，它跟人们的工作、学习和生活联系得非常密切，人们一刻也不能离开它。大家都会写字，书法便是在这个“会写”的基础上进一步要求写得美观、易识罢了。一开始学不好，进步慢，千万不要灰心。只要肯下功夫，并讲究学习的方法，经过一段时间的练习，总是能够进步的。入了门，便会觉得其中趣味无穷。

那么，怎样才能学好硬笔书法呢？

1. 讲究法度，改正不良书写习惯

讲究法度，就是讲究写字的方法和规律。这些方法和规律（在后面的目次里将详细说明）本身并不复杂，如果从小学阶段教起，肯定是很容易的。但对已经养成了不良书写习惯的人来说，就有些困难。长期以来，由于忽视了中小学生的书法基本功训练，致使多数在校学生甚至多数已经参加工作了的人书写水平较差，并积有书写的“恶习”。比如写字姿式不端正，执笔姿式不正确，倒错笔顺，写错白字、不规则简化字，自创“行草书”等。任笔乱写，弄不清笔画之间起码的承启关系，潦潦草草，既不美观，又不易认。有这些不良习惯的人，他自

己并不知道，你要他按正确的方法去写，开始他会觉得别扭，觉得很顺手。因为这些毛病久而久之已成了习惯，积习难改了。所以，学习书法的第一关就是要约束自己，努力改正不良的习惯，按照书法的法度，逐步培养起新的好习惯来。在初学书法时，有些朋友不肯约束自己，不按要求去做，而是一味按着旧习惯写，这样很不好，可以说，这是许多人练了很长时间，花了很大力气却没有多大进步的主要原因。

2. 集中精力，写好最常用的100个字

汉字是世界上产生最早的文字之一，至今已有几千年的历史。在漫长的演变发展过程中，汉字的数量越来越多，据《中华大字典》收，汉字有48000多个。这么多汉字，要想逐个去练写，既是不可能的，也是不必要的。因此便有专家编写了7000常用字字帖、3500常用字字帖等。但字数仍嫌太多，给初学者造成困难。

据中国文字改革委员会和国家标准局的统计，如按使用频率的高低排列，常用字中的前100个，占统计材料的39.99%，前500个字，占75.86%，前1000个字，占89.12%。因此，我们认为，集中力量先练好前100个常用字，是一种易入门、省时间、收效快的练字方法。如果在练好100常用字的基础上，再逐步写好前500—1000个字，就占了常用字的75%—90%，这就可以大大加快书写水平提高的速度。

本书后面附有前100个字、前500个字和前1000个字的楷书和行书、草书字范，供读者临习。

3. 循序渐进，初习应从楷书大字练起

学习书法如同学做任何工作一样，要循序渐进。所谓循序渐进，就是要由简单而复杂，由工整而流动，稳步前进。不能

急于求成，一口饭是吃不成个大胖子的。这好比学骑自行车，总要先学会溜车、上车、下车等技巧才行，如果没有掌握这些技巧，上来便想骑得飞快，一是不会骑得快，而且也免不了要摔跟斗吃苦头。学习书法也是同样的道理。

初习应从楷书入手，是根据循序渐进的由简单而复杂、由工整而流动的要求。楷书是汉字的正体字，笔画标准、结构方整、规范性强，是学习行书、草书等字体的基础。打好了楷书的底子，先把楷书的用笔和结构学好了，再学其他种字体就容易多了。苏东坡在《书说》中说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走，未有不能立而能行，不能行而能走者也。”就是说行、草要以楷书为基础的意思。

初习应从大字开始。这里所说的大字是相对而言的。一般以1厘米见方为宜。因为大字的笔画、结体都较清楚，起止转承分明，便于初习者领悟掌握；从写字的坐姿来看，视野较窄、视距较短，字形大小适中，便于书写时兼顾整体。字太小，笔画拥挤，结体紧缩，写习惯后难以展开；字太大，笔画稀疏，结体松散，写惯后难以收敛。初习从1厘米见方的字入手，熟练后敛之能小，放入能大，应变自如。因此，目前小学生作业的田字格都采用这个尺寸，其目的就在这里。

4. 临摹字帖，是最有效的学书方法

临摹字帖，就是照着字帖上的范字写。优秀的字帖是书法家艺术实践的结晶，对于学书者来说，具有无穷的艺术魅力。通常人们写的字不美观，很重要的原因就在于结体、布局不合理。榜样的力量是无穷的。经过一个阶段的摹仿，逐步纠正错误的结体和布局，掌握正确的结体和布局，便自然而然地提高了书写水平。这好比我们跟着录音机学唱流行歌一样，许多青

年朋友的摹仿力很强，有人甚至学得几能与原版带乱真。如果把这份摹仿力用到临摹字帖上，书写水平会不提高吗？

在中国书法史上，那些有成就的书法家，都是从临摹着手的。著名的书法家王羲之，就曾跟卫夫人学字临帖；颜真卿也曾跟张旭临帖。中国书法家协会主席启功先生，直到80多岁，还每日坚持临习柳公权字帖。大家都比较熟悉的庞中华、沈鸿根、顾仲安等人，他们开始的时候都是临摹字帖，直到今天他们还在临帖，功夫不负有心人，终于使他们练得一手漂亮的硬笔字。由此可见，临摹字帖是最有效的学书方法。

5. 兴趣专一，苦练自能生巧

学习书法，首先要有兴趣，如果没有兴趣，不是开不了头，便是半途而废。任何兴趣都不是从来就有的，所以一开始没有兴趣不要紧，可以慢慢地培养起来。兴趣的建立是与书写水平的提高过程同步的。随着自己书写水平的逐步提高，兴趣也就会逐步地建立起来。

有了兴趣，还要兴趣专一。这里的“专一”有两层意思，一是要自己安排好每天中专门的练字时间，在练习书法的时候，要集中精力，从开始到结束，一气呵成，中间不要分心，不要停顿去做他事。只有这样，才能做到细心体会，有所领悟；一是临摹字帖要专一。许多青年朋友下决心练字了，于是不管三七二十一，花了不少钱，一下子买来了十几种字帖，今天临这种，明天摹那种，这样做是很有坏处的。临摹某种字帖时，就要把其他的字帖放起来，待学好了这种，再去学其他种。否则，一日三换，莫衷一是，头绪纷杂，浅尝辄止，终将一事无成。

学习书法，还要苦练有恒。俗话说“曲不离口，拳不离

手。”这是指苦练而言。这里的“苦”不是“痛苦”，而是要刻苦用功。实际上如果对书法有兴趣，即便终日浸淫其间，也是不会觉得痛苦的，相反会有不尽的乐趣。只要勤写多练，就能“熟中生巧”，这已为多年的书法教学实践所证明。有了苦练，还要持之以恒，“三天打鱼，两天晒网”是不成的，所谓“一暴十寒，未有能成就者。”总之，只要有兴趣，有毅力，有恒心，就一定能够提高。

有些青年朋友说：“我的字都已经定型了，再练也不会有出息啦。”这是一种偏见。实践证明，凡受过一个阶段书法训练的学生（他们的年龄多在18—25岁之间，正是人们所说的字已经“定型”了的年龄），较之他们没有受训练之前，其书写水平都有一定提高，有的甚至是可喜的进步。我们认为，字永远不会定型，只要讲究方法，勤写多练，字就会写得越来越好。

