

一鸣系列书法教程之四

硬笔楷书笔画 结构法

一鸣编著

煤炭工业出版社

一鸣系列书法教程之四

硬笔楷书笔画结构法

一鸣 编著

煤炭工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷书笔画结构法/一鸣编著. -北京:煤炭工业出版社,2001

(一鸣系列书法教程之四)

ISBN 7-5020-2013-6

I. 硬… II. 一… III. 硬笔字-楷书-书法

IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第028465号

一鸣系列书法教程之四

硬笔楷书笔画结构法

一鸣 编著

责任编辑:姜庆乐

*

煤炭工业出版社 出版

(北京市朝阳区芍药居35号 100029)

煤炭工业出版社印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 $787 \times 1092\text{mm}^1/_{16}$ 印张 $2^1/2$

印数 1—2,200

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

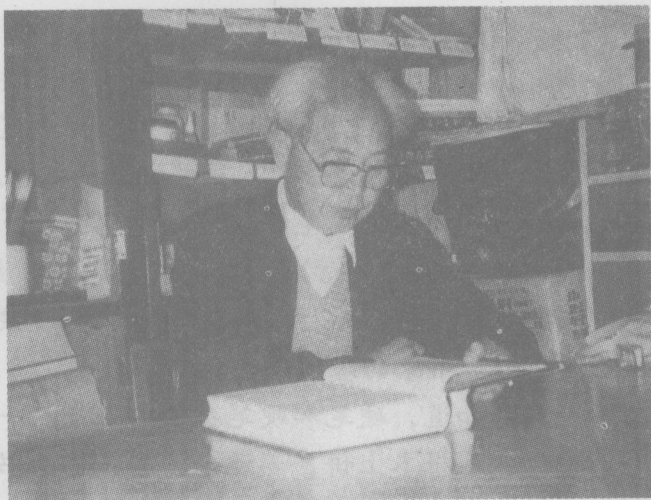
社内编号 4784 定价 5.60元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换

一鸣简介

一鸣，曾用名程国明，字苦军，号墨痴，卧室忧乐居，书房逸云斋，男，汉族，1932年7月5日生，河南省南阳市人，中共党员，原解放军总后 59241 部队干部，1981 年离休。离休后曾任北京中国书画业余学校东城分校副校长、和平里分校校长及两校的书法讲师、北京市朝阳区成人教育学会社会教育分会常务副会长；现为中国书法家协会会员、北京市铁流美术



书法研究会常务副会长、北京晓月书画研究会和北京化工学院书法协会顾问、郑州黄河碑林特约顾问、东方书画函授学院教授、三味书画院院士。1984 年创办“北京一鸣书法学校”，任校长兼书法讲师。

书法作品，获铁流杯中国书画大赛大奖、中国民族艺术书画大赛最高荣誉奖、1999~2000 年度全国著名书画家精品沙龙联展金奖；被岳阳博物馆和中央电视台无锡太湖影视城收藏；多次参加在中国美术馆等处举办的全国性的展览；在中国翰园碑林，中、日、韩、新四国摩崖刻树；在几十家书报杂志发表；收入《中国当代书法家辞典》、《世界当代书画篆刻家大辞典》、《世界当代著名书画篆刻家真迹博览大典》、《世界名人录》等几十部巨著中。

一鸣对成人教育和书法启蒙教学有较深入的研究，通过办校讲学形式，在北京和外地培训学生上万名，成绩显著，被授予北京市优秀教育工作者、北京市和全国先进军队离休干部光荣称号。中央电视台、北京电视台、解放军报、北京日报、北京晚报、中国老年报、民政之声报等几十家新闻媒体，对一鸣和他创办的学校及书法作品，都进行过选登和报导。

一鸣通讯地址：北京市朝阳区惠新里军队干休所 204-4-201

邮 编：100029

电 话：(010) 64930303

前 言

“一鸣系列书法教程”共包括《毛笔楷书字帖五千字》、《硬笔楷书字帖五千字》、《毛笔楷书笔画结构法》、《硬笔楷书笔画结构法》、《楷书部首变化结构法》、《楷行草书速成简编法》6本书，是一部独创的、独一无二的书法巨著，是我长期从事书法教学的经验总结，曾作为北京一鸣书法学校的教材，收效极佳，受到学生的欢迎和好评。现由煤炭工业出版社陆续出版，是想给求学书法者以前进的助杖工具，并为继承和发扬中华民族传统书法艺术做微薄贡献！

《硬笔楷书笔画结构法》，内容系统、丰富，是学习硬笔楷书的基本知识和技法，以及楷书启蒙入门的好教材、好老师，帮助指导学生和成人自学。

本教程的基本知识和技法，选取《毛笔楷书笔画结构法》中的笔画88法、结构120法、例字400多个，以规范、简化字为主。为了系统、全面地介绍知识与传授技法，也编入了一些繁体、俗体字等。

对关心、支持和帮助编著此书者，表示衷心的感谢！因水平所限，错误和不当之处难免，敬请批评指教！

作 者

2001年于北京

目 录

一、学书概论.....	1
(一)什么是硬笔.....	1
(二)什么是硬笔书法.....	1
(三)为什么学习书法.....	1
(四)怎样学习书法.....	2
(五)书写工具和用品.....	3
(六)汉字楷书的书写笔顺规则.....	4
二、执笔法.....	5
(一)指法.....	5
(二)腕、肘、臂法.....	5
(三)身法.....	5
三、用笔法.....	7
四、基本知识和技法.....	8
(一)基本笔画 8 种 88 法.....	8
(二)间架结构 120 法.....	18
(三)汉字书法的布局.....	30
(四)选帖学练.....	34
编后敬语.....	35

一、学 书 概 论

(一)什么是硬笔

硬笔，与软笔相对。毛笔的笔尖(笔毫)是软的，可以叫软笔；反之，笔尖是硬的，就叫硬笔，如钢笔、铅笔、铁笔、蘸水笔、圆珠笔、蜡笔、粉笔等，均属之。

(二)什么是硬笔书法

使用硬笔，书写中国汉字和少数民族文字的艺术，叫硬笔书法，主要包括执笔法、用笔法、笔画、结构、章法等。本教程只介绍硬笔写汉字书法。

(三)为什么学习书法

1. 有实用价值

中华民族是世界文明发达的国家之一，有近四千年有文字可考的历史。我国汉字有五万多，常用字四五千。

文字，是表达人们的思想感情、交流经验、传播文化、学习知识的工具。如果把字写得歪斜不清、行次不分、错别字多，似“阴字”、“天书”，使人看不清、看不懂，就起不到作用，达不到目的。如在军事情报中发生，可能会造成重大的损失。

要想把作业、答卷、文章、计划、总结、书信、署名的字写得正确、清楚、整齐、美观，就需要学习书法和研究书法，掌握一定的书法知识和技巧。

2. 有艺术价值

有人认为，绘画是艺术，书法不是艺术，这是不对的。历史学家范文澜所著的《中国历史简编》，就是把“书法”放在“艺术”栏目里论述的；中国汉字发展史上的象形文字，与画相同。如☉(日)、☾(月)、山(山)、水(水)，是字也是画，笔画和线条是一样的，真是“书画同源”！

把字写好，是为了用，又是为了观赏。在工作和学习之余，如能得心应手地写出高水平的书法作品，就能心情舒畅，精神振奋，既能得到美的享受，又能激发自己努力完成工作和学习任务，还能影响别人和教育好下一代！

3. 陶冶情操，强健体魄

喜爱书法艺术，学练书法，能使人入静，修身练性，强心养气。随着书法艺术水平和思想悟性的提高，心胸就会开阔、坦荡，对喜怒哀乐有较大的抑制能力，使欢乐胜过忧郁，必能体魄健壮，延年益寿。

“南仙北佛”(108岁的上海苏局仙和105岁的北京孙墨佛两位老先生)都说,自己能长寿,除其他因素外,经常写字是重要原因。著名书法家、百岁老人肖劳先生,也有同样的体会。

4. 广拜老师,以书交友

笔者是军人,在革命年代的转战中和建设时期的军队大院里,虽也有知,但很贫乏。自从拜师学书和从事书法教学以后,特别是1986年——虎年春首,自费在中国美术馆为全国29个省、市、自治区、部队和台湾、港澳同胞共200多名书法家举办《当代书法家龙虎字书法篆刻展览》以后,与许多学生和学生家长及书法家交上了朋友,并尊拜为师!在他们的关怀、支持、教诲、鼓励下,在做人、求知、书艺、健身等方面,都受益匪浅。

5. 装潢美化,提高价值

人的形象和价值,由许多因素所决定。书法艺术对人的形象和价值,具有一定的影响。大学毕业生,可谓有识之士,只因填写推荐表的字体欠美,不被有些单位录用;学生时代写的字不美,常被同学贬议、被老师训斥;参加工作后,常被同事小瞧,也不被个别领导重用;出国留学,因汉字写得不好,又被说成缺乏中华民族优良素质!相反,字写得好的,同学同事敬重、老师喜欢、家长高兴、领导重用,能为社会多做贡献。

笔者自摘掉文盲帽子、写出一手稍微好看的汉字以后,就如获一瓶用不尽的高级美容霜,把自己打扮成青春常在的“美人”,在第一、第二青春期中体现出了它的价值,在争取第三青春期的到来和第三青春期来到以后,也必然能体现出它的价值。

(四)怎样学习书法

1. 明确意义,端正态度

上讲五点,不再重述。

2. 周密计划,持之以恒

人贵有志,学贵有恒。下定决心,坚持下去,必有进步。艺高成家,需要较长的时间。钟繇说:“吾精思学书三十年,读他书未终,尽学其字”,一生坚持不懈。

想写成像样的正楷字,三个月就可以了。王羲之说:“存意学者两个月可见其成,天性灵者百日即知其本”。说明写字不难。而俗话说:“字无百日功”。一日按8小时计,百日共800小时,如能每日挤出半小时学练书法,800小时需学1600天、约合四年半的时间,只要坚持,定会取得功效。

3. 严肃认真,勤学苦练

“十年寒窗苦,金榜中状元”。电影《三笑》里的两个少公子,一世难中状元,因为他俩既不严肃认真,又不勤学苦练。钟繇“与人居,画地广数步,卧画被穿过表,每见万类,皆书像之”,成为三国时期著名书法家。我们要学习孙敬的头悬梁、锥刺股,苏秦的凿壁借光,车胤的囊萤,孙康的映雪和雷锋的钉子精神,努力掌握规律和技巧,就能写出规范美观的字来。

4. 以帖为师,创出风格

王羲之说:“初学字时……一遍正其手脚;二遍须学其势;三遍须学其本;四遍加其滋润;五遍每加抽拔使不生涩,如笔下未滑不可便休,三行二行临之未休,取滑健为能,勿计其遍数也”。这是入门学帖的要求。

李邕则提出了“学我者死，似我者俗”的名言，反对一味地摹仿。所以，在临摹有了一定基础之后，就要写出自己的风格。“临、立、变、创”是名书法家李铎所走的道路。柳公权在学习欧阳询和颜真卿的书法以后，创出“柳体”，成为唐代著名书法家。

5. 循序渐进，逐步提高

学习书法，既要有进取之心，又不能操之过急。可以在一个时期，侧重学练一个方面的内容。在学习过程中，有些方面可能领会和掌握得快，有些方面可能会慢，如基本笔画的捺画、结构的复合体、符合时代精神的章法等就较难掌握。要针对自己的情况，抓住主要矛盾，多用时间，巧下功夫，争取更大的进步。

(五) 书写工具和用品

“工欲善其事，必先利其器”。工人、农民生产需要先进的工具；军人打仗，需要精良先进的武器装备；学习书法，需要书写工具和用品，当然是齐全为好，精良为佳，但价格昂贵、费用太多。对初学者，顺手能用和够用即可，学习书法，也要节约。这里只介绍硬笔书法的书写工具和用品。

1. 笔

硬笔中的钢笔、铅笔、圆珠笔和粉笔的使用较为普及，钢笔较为重要，写作业答卷、计划总结、账目证表，甚至国际文件的签署等，都用钢笔。

钢笔和圆珠笔，下水流畅、笔尖光滑，适合自己使用即可。

2. 纸

硬笔书法用纸比较多：

(1)从颜色讲，除深色和与墨水顺色外，其他颜色纸都能用；

(2)从质地讲，不洒水，不太粗糙，都可用；

(3)初学者，最好选用白色格纸。“十”字格和“米”字格为最好。“十”字格也叫“田”字格。

3. 墨水

主要是介绍钢笔用墨水。

(1)蓝黑和碳素墨水，写字醒目，浑厚庄重，复印效果也好。

(2)纯蓝墨水，写字鲜艳，潇洒飘逸。

(3)红墨水，更加醒目和引人注目，可用于修改文稿，批改作业；阅读时标线划圈，能突出重点，加深记忆，便于查找；还可赤字记账；也可断交行文，但不适合长篇和长期练字和书写之用。

4. 字帖或教材

初学者，可在老师的指导下选定字帖或教材；有一定基础和审美能力之后，可根据个人的特点和需要自选。

5. 尺子

打格和量纸的尺寸。

6. 刀子

裁纸和削铅笔。

7. 橡 皮

净纸和改字。

8. 箱 柜

装放书籍、文稿、用品、用具。

9. 桌 案

写字学习用。

(六) 汉字楷书的书写笔顺规则

- (1)先横后竖：十。
- (2)先撇后捺：人。
- (3)先横后撇：ㄣ。
- (4)先上后下：三。
- (5)先左后右：川。
- (6)先外后内：同。
- (7)先外再内后封口：因。
- (8)先中间而后两边：小。

二、执 笔 法

宋代著名书法家苏轼讲：“执笔无定法”，有他的道理。他虽然是指毛笔，硬笔也如此。有手指者，随便执握笔杆就能写字；无手指者，把笔捆绑在腕上也能写字；无手臂者，用嘴牙含咬住笔，也能写字。五指健全者，总有比较好的执笔方法。

现今通用五指执笔法，还要讲究腕、肘、臂法和身法，使执笔的姿态合适美观。

(一)指 法

(1)拇指与食指的指肚，平握笔杆下端合适处的左内侧和右前侧；中指第一节的左上侧抵住笔杆的右内侧，稍低于拇指和食指。

(2)拇指、食指、中指用合适的力量，握抵笔杆的下端合适处，使笔杆的上端斜靠在食指的第三节，笔尖在左前，笔杆斜右后，角度合适。不可把笔杆死靠虎口和固定角度。

(3)小指与无名指并拢，呈弧形并顶在中指下面；小指压纸(案)，也可以使小指和无名指同压于纸(案)。

(4)当笔尖移动时，指臂可以随之移动；当笔尖前后移动时，笔杆上端可以在食指的第三节范围内移动，笔杆与纸面(案面)的角度随之变化。不仅可以在正角度内移动变化，甚至可到零度或负角度。

(5)执笔还要掌虚弧正，姿态美观，运笔自如。

(6)五指要协调、齐力，又要根据书写笔画的行笔方向不同，用力有轻有重。

(二)腕、肘、臂法

(1)枕腕：小指和手腕，或小指、无名指和手腕，枕在纸(案)上，使执笔和书写牢固平稳，写的字画刚劲有力。

(2)悬腕：指与腕都脱离纸(案)面，虽难度较大，但书写灵活自如，写出的字画舒展。

(3)悬肘、悬臂：指、腕、肘、臂都离纸(案)悬空，虽难度更大，但书写更加灵活自如，写出的字画潇洒、飘逸。悬空记录，在路遇好友留写地址、邮编、电话号码或其他内容时，常用此法。

(三)身 法

(1)头正、肩平、胸阔、俯视(看写字处)。

(2)身正、微向前倾。

(3)稳坐椅面的中前。

(4)两腿曲膝，两腿分开约同肩宽；两脚尖稍向外，自然舒适地平放在一条横线上。

(5)胸与桌面的距离，一拳左右为宜。

(6)一般是右手执笔，写字在右胸前，距案边一拃半左右，手腕和小臂放在案上；左手执笔者在左胸前。

三、用 笔 法

结字必然因时相沿，用笔必须丰富发展。用笔法是指写各种笔画的起、止、运行规律。

- (1)起笔：又叫落笔、下笔，是指写某一笔画时，笔尖开始着纸的动作。
- (2)收笔：是指写某一笔画结束时，笔尖离纸前或离纸的动作。
- (3)行笔：也叫运笔，是指写某一笔画起笔之后，收笔之前的行笔动作。
- (4)藏锋：是起笔和收笔时，把笔锋藏在笔画之中的用笔法。起笔常用逆锋或作顿点顿起；收笔用回锋顿收。写出的字画圆润浑厚。
- (5)露锋：是起笔和收笔时，把笔锋露在笔画端、角的用笔法，即尖(锐)起、尖(锐)收用笔法。轻切起笔，也属露锋。
- (6)中锋行笔：是行笔的笔锋走在笔画正中的用笔法。硬笔行笔，如立锥划沙，只有中锋，没有偏(侧)锋。
- (7)按笔：是用较大的力量按笔运行的方法，能写出墨重较粗的笔画。
- (8)提笔：是行笔中把笔上提而不离纸的用较小力量运笔法，能写出墨轻较细的笔画。
- (9)顿笔：原地反复提笔和按笔的动作，能使墨色加重、笔画加粗和圆满精到。
- (10)折笔：留白是锐角，呈方形，又叫方折。折笔处稍停，用顿笔作点后转锋完成。
- (11)转笔：留白是钝角，呈圆形，又叫圆转。转笔处不停也不慢，弧形完成。
- (12)停笔：是行笔中的短暂停歇。
- (13)驻笔：一个字或一幅字最后一字的结束笔，用回锋收笔者是驻笔，点收者叫驻点。
- (14)空行起笔：是起笔前的空行动作，有直落、斜落和弧落的空中行笔法。
- (15)收笔空行：是收笔后的空行动作，有直起、斜起和弧升的空中行笔法。
- (16)空行起笔和收笔空行连续用笔法：在完成(两画以上的)一个字或一幅字的书写过程中，不断呈现出折复式或弧复式、折复式、弧折式的重复。收笔空行的升折或升弧，是上一笔画的收笔空行；降折或降弧，是下一笔画的空行起笔。

书法家手中不断运行的写字的笔，与乐队指挥者手中不断挥舞的指挥棒，有点近似：抒发出有节奏有韵律的音乐感、舞蹈感、人情感！书法跃于纸上，音乐回旋天空，优秀作品，世代相传！

四、基本知识和技法

(一)基本笔画 8 种 88 法

什么叫笔画?笔画也叫点画,是构成中国汉字字形的各种形态的点和线。

写好笔画的意义是什么?写字,如工厂生产,只有生产出合格的精良的零部件,才有可能组装出合格的整机。如果零部件不合格,组装车间的生产技能再高,也组装不出合格的整机。硬性组装出的必定是次品或废品,是对时间和人、财、物的极大浪费!

写字,只有把笔画写好了,才有可能把字写好。如果笔画写不好,就绝不可能把字写好。笔画是组字的基础,对初学书法者来说,必先写好笔画,打好基础,才能进一步把字写好。谁能在学写笔画时肯下大功、下苦功、用巧功,写好笔画,谁就能在以后的学习上,逐步提高,取得成绩。

汉字楷书的笔画,小学课本的《汉字笔画名称表》列了 22 种,《标准习字帖》中是 8 种 64 法,本教程进行了调整、补充,增至 88 法,并按笔画的意义、势向、形状、书写要求、种类名称、在字中的位置和字例等内容,尊师柳体,介绍如下:

1. 点

1)点画的意义

(1)点,是汉字笔画的根源,点画是其他笔画的基础:各种笔画无不始于一点。点,向右延长成横,向下延长成竖,向左下延长成撇,向右下延长成捺,向右上延长成提;有些笔画还终于一点,如长横、垂露竖、回锋撇等。把点画写好了,其他笔画的起笔和有些笔画的收笔,就基本上掌握了,为写好其他笔画打下了良好的基础。

(2)点,如字之眉目,写好就能顾盼生辉。

2)点画的势向

上点下势,下点上势,左点右势,右点左势……总之,点画的势向规律:趋于字的中内。

3)点画的形状

由于点画在字中的方向和位置不同,为了美化有点画的字体,需要有大小不一、形态各异的多种点画进行装饰点缀。点画之形,如杏仁、花瓣、瓜子、蝌蚪、鸢口、鼠矢、眼手等。我国历有写点如“挑”和点如“怪石”的说法。

4)点画的书写要求

点画自身的名称就已指明,不可放纵伸展;点画应短聚收束、圆满精到、“滴如雨聚”。

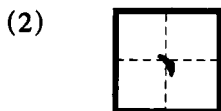
用笔方法:王右军主张“每作一点,常隐锋而为之”,就是要逆锋顿起和回锋顿收。其实,有些点画需用露锋:尖起尖收。

书写速度与力量:速度之慢,用力之重,居各画之首。楷书点画要求重而慢;行草则重而快,“如高峰坠石”,像“怪石奔秋涧”。

5)点画的种类名称、在字中位置及例字

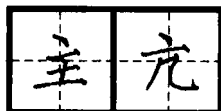


宝盖点(上点、方头点、杏仁点、竖点)

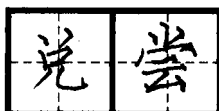


右点(右手形点、左眼形点、顿号形点)

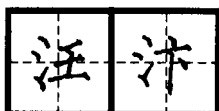
①上点



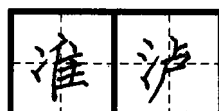
②左上点



③左中点



④散水下点起笔点



⑤右上点



⑥右点



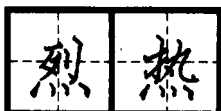
⑦右下点



⑧下点



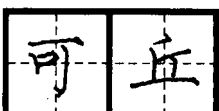
⑨下中点



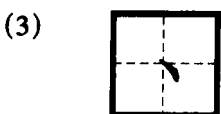
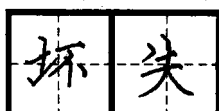
⑩内点



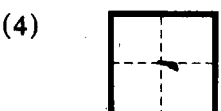
⑪长横收笔点



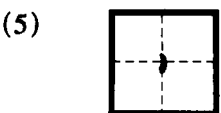
⑫竖、提、撇起笔点



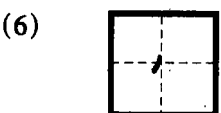
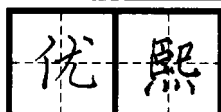
右长点(右下点、鼠矢、反捺)



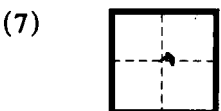
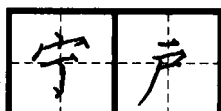
右平点(多形用点)



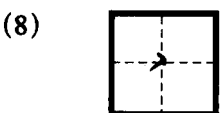
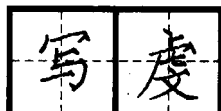
右竖点(右弧竖收笔点、多形用点)



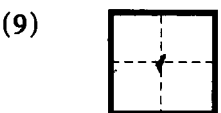
宝盖式左点(左向竖钩趯点、反势横点)



横钩点



右上点(反提)



左点(左手形点、右眼形点)

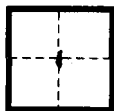
①左点左下点



②内点

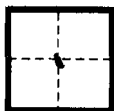


(10)



左竖点(正提起笔点、多形用点)

(11)



右下斜左点(心中点起笔点、左弧竖收笔点)

(12)



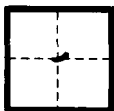
右下斜左点(戈钩收笔点)

(13)

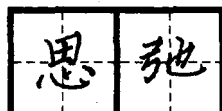
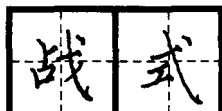
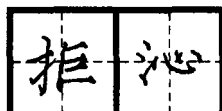


左下平点(竖弯钩收笔点、心钩收笔点)

(14)



右上势左点(心钩收笔点、竖弯钩收笔点)



2. 提(也叫挑)

1) 提画的意义

有人说,提画是字之步履(脚和鞋),在某些字的左底下,这并不全面。提手(扌)的提,能为步履吗?实为饰花,可以到处插放,美化着有提画的字。

2) 提画的势向

既如脚鞋,可以在底下向一定的方向迈踢;既如饰花,可以向四面八方插放;既如匕首,就可向任何方向捅去。

3) 提画的形状

如脚鞋,似匕首,像饰花和鸟啄物。

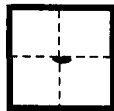
4) 提画的书写要求

(1) 提画的特点:形短、无弧或微弧或反弧,头尾的粗细反差大。王右军说:“啄不宜赊(长),赊则失势。”

(2) 提画的用笔、书写速度和力量:写提从点开始,落笔慢而重,顿笔稳而健;左下向提,也可轻切起笔;行笔快而劲;收笔细而尖。唐太宗讲:“啄须卧笔而疾毫。”其意是写提画要短,由钝至锐,疾速书之。行笔用爆发力,快如闪电!提画行笔速度之快,居各画之首。

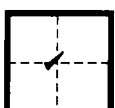
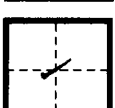
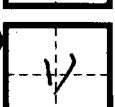
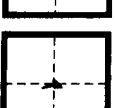
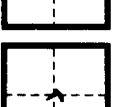
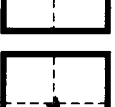
5) 提画的种类名称、在字中位置及例字

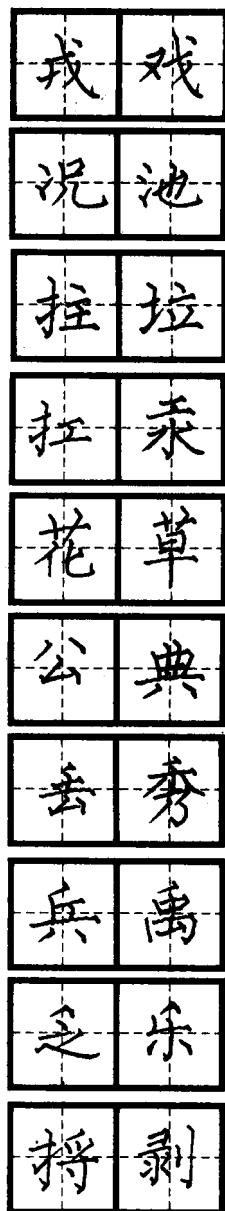
(1)



上向提(竖弯钩提。上有笔画者也可稍向上左)



- | | | |
|---------|---|----------------------------|
| (2) |  | 右向上提(戈钩提) |
| (3) |  | 右上向提(散水下提点) |
| (4) |  | 右上斜提 |
| (5) |  | 右向平提 |
| (6)、(7) |  | 下向提(需改成: 上粗下细的斜竖和短斜撇) |
| (8) |  | 左下向提(反提, 微弧或无弧, 用于“人”和“八”) |
| (9) |  | 左向短平无弧提(平撇) |
| (10) |  | 左向短平微弧提(平撇) |
| (11) |  | 左向短平反弧提(平撇) |
| (12) |  | 左向上提(直钩的点提) |



3. 横

1) 横画的意义

横, 字之骨体, 在字中起骨架平衡作用。

2) 横画的势向

多是从左向右, 唯横钩的收笔向左下。

3) 横的形状

著名书法家东晋的卫夫人和唐代的欧阳询都说, 横“如千里阵云”(形状如云多样; 用笔如云翻卷)。也有人说横画像“玉案”和“嚼子”的。

4) 横画的书写要求

(1) 根据横画在字中所起的骨架平衡作用, 既要写得坚实遒劲, 又要生动得势, 有一定的