

21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

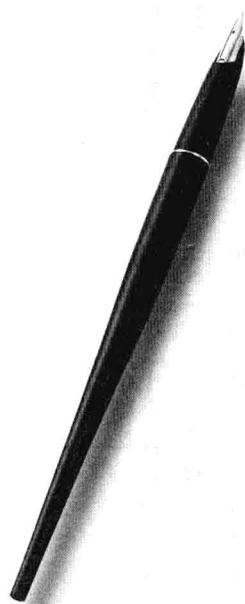
硬笔书法教程

朱吉玉 主 编
徐 翔 汪振亚 副主编



21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

硬笔书法教程



朱吉玉 主编
徐翔 汪振亚 副主编

© 朱吉玉 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法教程 / 朱吉玉主编. —大连: 东北财经大学出版社, 2011. 2

(21 世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课)

ISBN 978 - 7 - 5654 - 0271 - 5

I. 硬… II. 朱… III. 汉字 - 硬笔字 - 书法 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 017777 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连图腾彩色印刷有限公司印刷

东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm × 260mm

字数: 270 千字

印张: 12 1/2

2011 年 2 月第 1 版

2011 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 张晓鹏 张 贺

责任校对: 贺佳佳

封面设计: 冀贵收

版式设计: 钟福建

ISBN 978 - 7 - 5654 - 0271 - 5

定价: 25.00 元

前 言

《硬笔书法教程》是东北财经大学出版社按照教育部有关高职高专人才培养的精神，以提高学生整体素质为基础编写的教材。它广泛适用于高职高专文秘专业、会计专业、公共选修课和各类书法培训班的学习和训练。本书在编写过程中，充分吸收同类教材的研究成果，注意理论与实践相结合、学生的书写实际和社会需要相结合。为此，在内容和体例的设计上侧重于实用的硬笔楷书、行书的讲解，增加了实用公文书写和会计账目书写的内容，配以适当的范字练习和书法作品欣赏，以提高学生的学习兴趣，增强学习效果。

本教材共有七章内容，分三大部分。第一部分是书法基础知识；第二部分是楷书、行书等各种书体的书写理论和书写技能；第三部分是硬笔书法的应用。书后还附有书法考级、范字练习、书法欣赏和综合练习及小楷名贴选辑等相关内容。

本书由安徽商贸职业技术学院朱吉玉副教授主编，安徽商贸职业技术学院徐翔副教授和芜湖市书法协会秘书长汪振亚同志参与了部分编写工作并出任副主编。本书在编写过程中参阅了大量文献，或在文中列出，或在书后参考文献中说明，在此深表感谢。

由于作者水平有限，加之编写时间仓促，书中不妥与疏漏之处在所难免，敬请同行专家和广大读者批评指正。

编 者

2010 年 12 月

目 录

第一章 绪论	⇨1
第一节 硬笔书法概述	/1
第二节 学习硬笔书法的意义	/3
第三节 学习硬笔书法的方法	/4
第二章 硬笔书法基本要领	⇨6
第一节 写字姿势和执笔笔法	/6
第二节 碑帖的选择	/7
第三节 碑帖的临摹	/8
第三章 硬笔楷书	⇨12
第一节 楷书的概念及特点	/12
第二节 楷书的基本笔画	/13
第三节 楷书的间架结构	/23
第四章 硬笔行书	⇨33
第一节 硬笔行书简介	/33
第二节 硬笔行书的特点	/34
第三节 硬笔行书的点画	/35
第四节 硬笔行书的结构	/39
第五章 硬笔草、隶、篆书	⇨42
第一节 硬笔草书	/42
第二节 硬笔隶书	/44
第三节 硬笔篆书	/47
第六章 硬笔书法的章法与创作	⇨49
第一节 硬笔书法章法	/49
第二节 硬笔书法创作	/51
第七章 硬笔书法应用	⇨56
第一节 实用公文书写要领	/56
第二节 会计数字的书写	/58
附录1 硬笔书法考级	⇨59
附录2 硬笔范字练习	⇨62
附录3 硬笔书法欣赏	⇨96
附录4 硬笔书法综合练习	⇨111
附录5 小楷名帖选辑	⇨134
参考文献	⇨193

第一章

绪 论

第一

硬笔书法概述

书法艺术是中华民族的瑰宝，是祖国的优秀传统文化。书法艺术不仅是我国民族文化遗产中一颗灿烂的明珠，也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩。我国的书法教育有着悠久的历史 and 优良的传统。随着时代的发展、科技的进步，以及广大人民群众日益增长的物质文化生活的需要，爱好书法、写好钢笔字，已成为众多人的自觉追求。

但是从近年大中专院校毕业生的实际情况来看，书法教育的整体水平明显下降。原因是多方面的，其中受国家高考制度改革、电脑普及的影响是其重要原因。现在从上小学、中学到大学，都在你追我赶，追求升学率，对写好钢笔字的要求有所放松。近年来，通过对大中专毕业生的分配情况进行调查发现，各用人单位普遍反映学生们的写字水平下降了，单位和家长都强烈呼吁要提高学生的书写水平。

根据以上情况，笔者从适用角度出发，介绍一下日常生活和工作中普遍适用的钢笔书法，以共同提高大家的书写水平，为今后的工作服务。

一、书法的概念

书法，简单地说就是指汉字书写的法则。学习书法首要的是掌握写字的规律和技巧，把字写得正确、清楚、整齐，进而写得熟练、美观、符合一定的法度和传统的审美标准。

中国书法是一门古老而又富有生命力的艺术。距今3 000多年前，当中华文明还处于襁褓之中时，作为萌芽状态的书法艺术便诞生于黄河母亲的摇篮里。正如郭沫若所说，中国的文字，在殷代便具有艺术的风味，殷代甲骨文和殷周金文，有好多作品都非常美观。其后，随着社会的发展，由甲骨文、金文演变为大篆、小篆，又发展为隶书。这些古老的书体，在后世虽不为社会生活所需用，但作为书法艺术品类，仍有专门书法家研习，流传至今，代有传人。至于定型于东汉、魏、晋的草书、行书、楷书诸体，虽出现较晚，距今也有1 700多年的历史。中国书法艺术源远流长，它以不同的风貌反映出不同时代的精神而与中国社会发展同步。可以说，中国书法是中华民族永远值得自豪的艺术瑰宝，具有很广泛的群众基础，世界上任何艺术都无与伦比。自汉、魏以来，书法已逐步在社会普及，唐、宋以后，喜好书法更是蔚然成风，大自名山胜景的摩崖石刻，殿堂祠庙的匾额碑铭，小到斋馆堂室的楹联挂幅，其不同风格、不同书体的书迹着实让人拍手叫绝。此外，商店、酒楼开张，总要请名人、书法家写好招牌以显其品位、档次；普通百姓过春节时也都要请人写对联以示喜庆。可见，书法艺术已渗透到社会生

活的每一个角落。

更值得提及的是，社会发展至今日，虽然电脑打字已逐渐渗透到公文写作、美术设计、建筑设计等各个领域，但其中诸多环节仍离不开汉字的直接书写。换言之，国人仍把汉字书写水平比做一个人的第二面容；对某些人来说，写一手好字仍可作为人生成功的阶梯。不过也有人说，我就不想把字写好。这里就演绎出另外一个话题，即什么是写字？什么是书法？以毛笔写出来的书法和以钢笔或其他硬笔写出来的书法又有什么区别？

书法这一中华民族文化的瑰宝就像一株千年古树，随着历史车轮的延伸，它又生长出茁壮的新枝，这就是硬笔书法，或称钢笔书法。

从20世纪80年代初至今，由实用的钢笔字转化而来的钢笔书法，在新的历史条件下，正式登上了艺术的殿堂。这是时代的呼唤和历史的要求。而后，写好钢笔字、追求钢笔书法艺术，迅速在全国形成热潮。各类硬笔书法组织纷纷成立，各种硬笔书法大赛此起彼伏。硬笔书法热潮以不可阻挡的态势向前发展，受到广大人民群众，尤其是青少年朋友和大专院校学生们的喜爱，响应之广泛、队伍之庞大，引人注目，也令古老的毛笔书法所侧目。

二、硬笔书法的概念

硬笔是相对于毛笔（软毫）而言的，顾名思义就是用硬质材料制成的书写工具，诸如现代用来写字的钢笔、铅笔、圆珠笔、粉笔、竹笔、水彩笔、木笔等，甚至连火柴杆、细木棍，也都能称为“硬笔”。用这些材料书写的作品我们统称为“硬笔书法”。而在这些“硬笔”中，应用最广泛的是钢笔，所以我们通常把钢笔书法作为硬笔书法的代名词。

三、硬笔书法与毛笔书法的关系

现代的硬笔书法与传统的毛笔书法既有密切的联系，又有区别。硬笔书法从毛笔书法那里吸取了有益的养分，在用笔、结构、章法上兼收毛笔之长，而又有本身所具有的书法规律和用笔特点。从表现形式上看，由于受自身材料的限制，硬笔在用笔、用墨上没有毛笔（软毫）那样丰富多彩、更富有变化，但它具有适用性、广泛性和时代性等特点。

硬笔书法在很大程度上继承了毛笔书法的特点，如书写对象、书写法则和对笔画线条美、字形美的追求是一致的。有着几千年历史的毛笔书法，已形成了完整的理论体系和成熟的表现手法，毛笔书法美的标准已被公认为书法美的标准。硬笔书法只有在传统的毛笔书法中汲取营养，利用硬笔特殊的工具去表达硬笔书法美。硬笔书法借鉴毛笔书法基本上有两种倾向：一种是试图使硬笔字在点画、结构、章法上像毛笔字一样，粗细变化强烈，许多人喜欢用那种美工笔去书写像毛笔字一样有粗细变化的硬笔字，但往往暴筋露骨，缺乏韵味。这种借鉴不是高级的，甚至可能是舍本逐末的。另一种是把毛笔书法在运笔、结构、布局、谋篇等方面的要领、气势、笔意、气韵等通过自己的理解、掌握，存于胸中，形成一种意念，指挥手上的硬笔，通过硬笔本身的特性，高度浓缩化地表现出来。这样写出来的字，虽然点画并不像毛笔字那样粗粗细细，但气韵却惟妙惟肖，仔细看、仔细体会就会觉得这种硬笔字要比其他硬笔字高一个层次。其具体表现在以

下几方面:

1. 硬笔书法具有很强的时代性

当今,硬笔书法的异军突起,响应了时代的发展趋势,促进了书法工具的变革,繁荣了祖国的书法艺苑,也极大地提高了工作效率。记得鲁迅先生曾赞誉钢笔“方便,省时间”,“使一个人有限的生命更加有效,而也即等于延长了人的生命”。可以说,硬笔书法的意义不仅仅是工具的改革和书法的繁荣,关键在于它紧紧扣住了时代的脉搏,与现代人的审美趣味和时间观念相吻合,这大概是它在几十年间迅猛发展的重要原因吧。

2. 硬笔书法具有很强的群众性

当今,硬笔书法之所以来势猛、发展快、反响大,其重要原因在于它缔结了实用性与艺术性的“良缘”。硬笔书法源于平时应用的钢笔字。人人都需要写字,而硬笔特别是钢笔、圆珠笔、铅笔使用起来极为方便,无须像毛笔那样备墨、铺纸,这一与工作、生活息息相关的艺术形式,较之毛笔更易于为人们所学习和掌握。正如前中国书法家协会主席、著名书法家沈鹏先生所说:“硬笔书法最大的优点在于它的群众性和实用性。每一个有文化的中国人,都希望把自己笔下的汉字写得规范、美观。一支硬笔,随身可带,随时可用。”

硬笔书法的实用价值仍然是它的客观效应的主要方面,正如服装设计的根本目的在于把每个人打扮得更美一样,提倡硬笔书法的主要目的,似乎还在于教育乃至提高全民族的汉字书写水平。我们从事书法教学的目的也是这样,不仅是培养少数的未来的硬笔书法家,更重要的是使每个同学在原来的写字水平上都有所提高,对硬笔书法都有所重视。

总之,可以说“毛笔在纵深处带动着硬笔,硬笔又在开阔处影响着毛笔,毛笔为硬笔孕育了内涵,硬笔也为毛笔带来了新的启迪”。无疑,硬笔书法给祖国书法艺术的发展带来了新的生机与活力。

四、写字与书法的关系

书法是一门以书写内容和书写技法为手段,成功地表现书写者情感、个性的创造性艺术。它以汉字为书写对象,并在结构、章法、行气、布局等方面创造出具有较高艺术风格和欣赏价值的作品。因此,我们说硬笔书法与我们日常的写钢笔字是有所区别的。这个区别主要在于“法”字。钢笔字是用钢笔记载汉字以交流思想、传达信息,主要用于日常生活、工作和学习方面。而硬笔书法除具有这些“实用性”功效外,也有其特殊性,即追求个性鲜明、有欣赏价值、给人以艺术享受,这样写字就逐渐升华为艺术的“书法”。

第二节 学习硬笔书法的意义

当今,硬笔书法的发展与普及,有着十分重要的社会意义和现实意义。因为钢笔字天天看得见、用得着,和日常生活关系十分密切,练习钢笔字,本身就是工作和学习的需要。我们掌握这门基本功,同时有意识地练习写字,还将促进我们在各方面都健康

发展。

第一，练好字，本身就体现了对别人的尊重、对自己的负责任。字主要是写给别人看的，能写得规矩整洁，也像说话清楚明白、谦逊和气一样，是一种良好的习惯，也是一种文明礼貌。如果再能把字写得很美，还会给人以崇高的艺术享受，从中得到乐趣，更会受到大家的称道和欢迎。

第二，字是人的“第二面容”，掌握它会使你终身受益。写一手漂亮的字，能使人们更乐意接受你的信息传递和情感交流，正像人的衣着整洁、作风严谨一样，能反映出严格要求自己、认真踏实的学习态度。古人常说“字如其人”也是有一定道理的。同时，能写一手好字，对个人的就业和事业的影响也是不可小觑的，有时甚至能决定其命运和前途。比如，领导喜欢看字写得工整的文稿，搞文秘工作的人绝不能是“字草包”；编辑喜欢看字迹清晰的稿子，如果满纸“横行霸道”，就会使人头痛；教师爱批改字迹端正的作业，对那些“老油条”——潦草模糊或像“蚯蚓”，或像“蚂蚁”，或像“螃蟹”，甚至像医生开的秘方一样的让人看不懂的字，必然不感兴趣。

第三，练好钢笔字有利于提高工作和学习效率。由于练习硬笔书法是以熟练写好钢笔字为基础的，把字写美了、写熟练了，无论上课记笔记、下课做作业，还是互通书信、商函公文，都会提高效率，带来许多便利。

第四，练字又能帮助我们培养一丝不苟、持之以恒的良好习惯。要练好字，不是一朝一夕就能奏效的，需要长期的钻研和磨炼，坚持不懈，才能成功。

第五，练好硬笔书法能陶冶情操，强健身体。事实证明，每天练字长年不断，必然起到增强体质、促进健康的作用。因为练字时，必然精力高度集中，凝神静思，心平气和，像练气功那样专心致志，精神完全进入静的境界，这对身体大有益处，久而久之，必能促进健康。

总而言之，练好字，有百利而无一弊，我们何乐而不为呢？

第

学习硬笔书法的方法

如何写好钢笔字？这是一个非常复杂的问题，只言片语难以说清楚。这里就我个人的学习经历谈一点体会，以期能给大家一点启发。

我上中学时，看人家字写得很好，很是羡慕，每每跃跃欲试、丑不堪言，加之高考在即，也无心练之。考上大学后，学校有习字练习，颇感新奇，遂充分利用，不敢误之。本不知写字之意义何在，只觉乐趣无穷。虽无师指导，一本旧帖足矣。各人有各人的大脑，但每个人都有一个共同点，那就是对感兴趣的事物接受起来有超常的灵敏度。我就是凭着一股兴趣、抱着一本旧帖逐渐迈进了书法艺术的殿堂。如果你没有这个兴趣，认为练字是不堪忍受的，那你先不必白受这番苦，先多找些优秀的字帖和书法作品置诸案头，无聊时经常翻翻。培养你的兴趣吧！兴趣是关键。当然，光有兴趣还不行，还需要刻苦努力，而且还要有正确的学习方法，这正是学书法三要素，即：兴趣+努力+得法=成功。

一、培养兴趣

兴趣是写好字、学好书法的动力。但对一般人来说，兴趣不一定能持久。这就需要不断培养、不断刺激，有意识地去引导和激发学习的兴趣。兴趣时大时小，时冷时热，这是正常的，也可能呈周期变化。但要把握它、珍惜它，不要放弃。有时为了培养兴趣，“自得其乐”、“自我欣赏”也是非常必要和有效的。钢笔字练习和创作可以穿插进行，练一段时间，创作一次、自我检验一次、自我欣赏一下，感觉不行，再接着练。如此反复，循序渐进，就能不断地提高。

二、苦练功夫

做什么事，要想成功，都需要下一番工夫，尤其是书法、绘画之类技巧性较强的艺术，更需要临池不辍，持之以恒，苦练基本功，在这个问题上，是没有捷径可走的。只有横下一条心，勤学苦练，熟能生巧，方能练就一手好的钢笔字。古代钟繇学书，划破被里，智永练字，退笔成冢，这些苦学书法的典范永远值得我们学习。中国文字常用的不太多，可以一个一个地练，学一个是一个，不断积累，然后分门别类，举一反三，速度就快了。因此，只要用“心”去练，练好钢笔书法也不是很难的事。

三、方法得当

写字不能光靠手，关键还在于用脑，要手脑并用。这就要求不仅要练，还要有正确的方法，才能节省时间和精力，达到事半功倍的效果。许多人企图寻求练习的捷径，希望在很短的时间里脱胎换骨，马上见效。其实，踏踏实实地去临帖就是最佳捷径。因为，碑帖是前人优秀书法之精华，把这些写得好的字，直接拿来临摹学习，无须再去摸索、创造，能少走很多弯路，而且能节省时间，又不需要付“专利费”，这难道不是捷径吗？这当然要比自己瞎练，随心所“画”好上千倍。临摹一个字，就学了一个，而自己随意乱画一千篇，还是老样子，没有多大进步，这就是根本的区别。所以选择正确的学习方法，认真临帖，抛弃自己的不良习惯，“正手脚”，通过临帖去直接吸收前人的“营养”，才是最节省时间和精力“灵丹妙药”；否则，自己乱写，总是“老面孔”，进步缓慢或原地踏步，反而浪费了很多时间。

这里还需提请注意的是，许多初学者天真地以为练了一段时间后就能使平时记录、写信的字变个样，这是不客观的。因为即使对一个字写得好的人来说，认真写的字与随便写的字也是有较大差别的。另外，每个人在接受正规训练前，在写字上都存在这样那样的毛病，而这些毛病往往有一定的顽固性。有的临帖时写得好，离了帖就写不好；有的写慢还行，一写快就不行了，这都是很正常的。只有多写、多练，循序渐进，逐渐形成习惯才是解决上述问题最有效的途径。

第二章

硬笔书法基本要领

第一节 写字姿势和执笔笔法

姿势是指写字时身、腰、手臂的正确位置。笔法指执笔和运笔的方法。初学写字应特别注意写字时身体部位的姿势，掌握好正确的执笔、运笔方法，纠正书写中的不良习惯。这不仅会在练习书法的过程中起到良好的效果，也有益于身心健康。

一、写字姿势

练习钢笔字的正确姿势可概括为：头正、身直、臂开、足安。

（一）头正

头正要求头勿左右歪斜，下颌微收，目注笔尖，眼睛距笔端一尺左右。若身斜头偏，低视胸前，不仅字容易写斜，还会损伤视力。

（二）身直

身直要求上身正直，略向前倾，胸部离桌一拳左右，两肩平齐，腰部挺起，端正平坐，呼吸平缓舒畅，情绪安然。

（三）臂开

臂开即要求臂膀放松，两臂对称开张，肘置桌面呈均衡状态，左手抚纸，右手执笔，心气平和，便可轻松灵便，应心随意，书写得力。

（四）足安

足安即要求两脚踏实放平，两臂对称开张，使腿与臂部共同支撑着上身的平稳，两腿不可交叉重叠，做到放松、舒展，不影响书写。

二、执笔方法

钢笔执笔与毛笔有所区别，归纳起来为捏、挡、垫。

（一）捏

捏是执笔的重点，即用拇指和食指的指尖与中指第一关节内侧形成合力，捏住笔杆，约在笔尖向上3厘米处。

（二）挡

挡即中指第一关节侧上方挡住笔杆，使笔牢牢地控制在三个手指之间，笔杆上端斜倚于“虎口上”。

（三）垫

单有拇指、食指和中指捏住笔杆还不够牢稳，还必须有无名指和小拇指的自然弯曲，依次叠垫在中指之下，以增强稳定性。

总之，执笔的关键是既要握牢，又要松紧有度，以自然、舒适为佳，指实掌虚为上；倾斜度以露出笔尖、拇指不挡视线为宜。

三、运笔要领

运笔要领主要包括起笔、行笔和收笔三部分。

（一）起笔

起笔，又称落笔、入笔，是指一笔点画的开始，基本方法是“欲横先竖，欲竖先横”。其表现形式又分“藏锋”和“露锋”两种。

所谓藏锋，就是在落笔时用逆锋取势的方法，不过钢笔的藏和毛笔不同。钢笔藏锋多用“空逆”，不在字迹上显露。露锋，就是斜落笔，笔锋入纸时，其锋外露，这是钢笔书法的主要入笔方法。

（二）行笔

行笔，即落笔之后直到收锋为止，笔尖在纸上的运行、移动。其基本方法是落笔后沿笔画的走行方向和顺序，通过指腕的作用，使笔锋有提有按、有轻有重地移动。

（三）收笔

收笔，是指一笔点画运行的结束。行笔至点画尽头必须收笔，基本方法是“无垂不缩，无往不收”。也就是说，每一笔画写到末了的时候，都要收笔顿住，回锋作收，或笔锋轻轻提起，出锋作收。在书写中，对某字的主锋或最后一笔，要特别注意收得干净利落，含蓄稳定。

运笔除了注意上述三部分以外，还要特别注意写字过程中的“提按”。提按是就运笔的轻重而言的。“提”则笔画稍轻，“按”则笔画略重。“提”和“按”的动作是连续的，但要“交代”清楚，才能表现出线条粗细变化的效果。在书写过程中，这种提和按的变化往往是很迅速的，要在实际中仔细体察，只有提、按才能体现节奏的变化和钢笔书法的韵味。不然写出的钢笔字，笔画粗细一样，则显呆板、僵化，毫无生气。

第二节 碑帖的选择

一、碑帖的含义

碑帖是我国历代书法资料保存和流传的重要形式。碑与帖是两个概念。碑是石刻；帖即法帖，是手书笔札。五代以后，人们将历代名字墨迹临摹下来，刻在石板或木板上，再拓印于纸上供人临摹。

二、碑帖的选择

我国的书法艺术源远流长，碑帖资料也极其丰富，历代书法家的墨迹浩如烟海，怎样选择适合我们临摹练习的碑帖呢？这是每个初学者首先碰到的问题。选帖的原则是：

1. 要选自己喜欢的范本，就是根据自己现有的基础和水平以及性格特点来选，即因人而异，所谓“性之所近，最易见效”。

2. 要选择行家公认的优秀字帖范本。“取法乎上”，这样会给初学者创造一个良好的高层次的起点，发展潜力大，且“营养丰富”。初学者最好选择较好的墨迹字帖和印

刷较好的碑刻、法帖。学习钢笔楷书以选择历代书法家的小楷字帖和现代著名硬笔书法家的字帖为佳。

古代小楷如王羲之的《黄庭经》、王献之的《洛神赋》、欧阳询的《化度寺碑》、柳公权的《金刚经》以及钟绍京的《灵飞经》等，现代硬笔书法字帖非常丰富，大家可根据自己的喜好来选择。

第三 碑帖的临摹

临摹碑帖是学习书法的第一步，也是历代书法家的实践所证明并一致公认的必经之路，是学习书法最有效的方法和捷径。这不仅是对初学者而言，就算是硬笔书法高手，也必然是临池不辍。一般书写水平越高，就越能感觉到临帖的重要性，就越离不开临帖，所谓“越学越知不足”就是这个道理。

临帖就是把好看的字一个一个地学来，学会了就变成自己的字。这就是所谓的“集字过程”。好看的字集多了，字自然就写好了，这就是最好的捷径和秘诀。下面介绍临摹的基本要点和方法：

一、习字的基本功

练习写字的基本功应包括两方面：一是练眼功，二是练手功。

练眼功（或称练眼力）就是练习提高自己的书法欣赏能力、审美能力，能够慧眼识出好字的妙处，差字的劣处。这样便于吸收精华，剔除糟粕，尽快地提高自己的书写水平。练眼力主要通过读帖来完成。

练手功，即练习控制运笔的能力和掌握写字的技巧，这主要通过临摹的实践来实现心手双畅、意想笔成的愿望。

一般来说，眼力的提高应快于手功的提高，即欣赏能力应超前于书写能力，也即所谓的“眼高手低”。光练手功不练眼力，是不正确的，时间长了，必然会妨碍书写水平的提高。而练手功的目的是使写出的字尽量达到眼光所推崇的审美程度。

二、临摹碑帖的基本方法

临摹碑帖首先是一个方法问题，方法对头，则事半功倍；反之，则要走弯路，浪费许多时间和精力。初学者需通过下列途径去用功：读帖、影摹、对临、背临和空临。

（一）读帖

读帖是帮助临摹、促进书艺较快提高不可缺少的一环，也是提高眼力的最好方法。古往今来，有成就的书法家，都非常重视读（看）碑帖。读帖，即经常翻阅碑帖和墨迹，反复揣摩笔情墨意、运笔走势，从而在感性上产生兴趣，熟悉字形。这是一种心理的临摹，是学习前人书法、吸收美学“营养”、提高审美情趣的极好方法。

读帖实际上就是练眼力。这里所谓的读，不同于阅读小说和一般文章，而是对碑帖范字的一笔一画、结体变化、章法布白的细心揣摩和体会；对范字的起笔、行笔与收笔中的提、按、转折等细微之处一一加以领会的过程。读帖，还可以在重点读看一家碑帖的基础上，博览群帖，纵横比较，找出各自用笔、结体的不同特点及不同的艺术风格。这样不但能开阔眼界，提高自己的鉴赏水平，而且更有利于在揣摩中学到更多的东西，

来充实自己，提高书法水平，同时这也是提高学书兴趣的一种良好方法。

（二）临摹

临和摹是两种不同的练习方法。临是把字帖放在一边，照着书写；摹是仿照字的形体，勾描出字形。二者结合起来，可达到良好的书写效果。这也是练手功的主要方法。临摹是学习书法的最根本方法。古往今来，没有一个书法家是不经临习而成功的，字写得好的人没有一个是经过临帖的。

临摹的基本方法有：影摹、对临、背临和空临。

1. 影摹

影摹就是选用透明而不浸墨的薄纸蒙在字帖上，依据范字的点画结构进行描摹。初学写字，手腕运用还不熟练，字的间架结构还不易掌握，不先“摹”和“临”，就很难入门。用透明度较强的薄纸盖在字帖上，笔随影写，便逐步得其位置，既可以慢慢体会每个字的点画、间架结构的微妙之处，达到准、像，又可以体会到书法家如此安排的良苦用心。影摹久了，范字结构了然于胸，再下笔临帖，就不至于“走形”了。同时，对初学者来说，还可达到“正手脚”、纠正原有不良习惯的效果。

影摹的方法有两种：一种是用纸盖在字帖上直接用钢笔书写；另一种是用纸盖在字帖上，先用铅笔勾描出字形，再用钢笔在勾描出的铅笔字形上对帖复临。这样做不仅可得其“位置”，掌握法帖结构之妙，而且对照字帖能检查自己平时书写中在结字、用笔上存在的缺点和毛病。这种间接影摹的方法对于学好钢笔字以及今后的进步是非常有效的，值得大力提倡和加强。

不过，在不少人看来，影摹是小学生做的事，是启蒙学习的书写方法。其实，影摹不仅适用于初学者，对有了一定的书写水平，甚至书写水平较高者也同样适用。因为，书写者在达到一定水平后，必然要集百家之长，遍临诸家碑帖，以丰富自己的表现力，吸取更多的“营养”，每当重新学习一种新体和名家碑帖时，先影摹一段时间后再临写，效果会更佳，往往能事半功倍，所以大家都非常推崇这种方法。

这种方法尽管很好，但不可久用。因为影摹的目的在于学习、领会前人在结字方面的特点，掌握书法家的单个字中笔画与笔画间的位置关系和间架距离规律，是为进一步临写打基础的。正如儿童用的学步车一样，再好，也不能久用。

影摹时应注意两点：

（1）开始影摹不要贪多，应该一页一页地摹，多次反复，待熟悉了再换。同时，影摹过程中，要多动脑筋，善于比较，注意得失，学一个字，掌握一个字。

（2）影摹之初，可能时有笔画不到位、书写不流畅的现象，感到很别扭，这是很正常的。只要坚持一遍一遍不厌其烦地去认真摹写，一定能取得成效。

2. 对临

对临就是把字帖放在自己的前面或旁边，看一个字临一个字，在影摹的基础上再进行对临就比较易入帖。这种方法容易学到范本中个体字的用笔规律和整体的连贯性。对临很重要的一点是临写的字要和帖上的范字大小尽可能一致，这样便于比较，容易发现和纠正缺点。

摹帖和临帖各有所长，效果各异。姜夔《续书谱》中说：“临书易失古人位置，而

多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。”其中的“笔意”即笔法、笔势及线条意趣。只要仔细地临，便容易掌握笔法、笔意，从而把范本的精髓学到手。所以，初学者可以临摹并用，相互补充。

当然，开始对临时，不可能写得与字帖上的字完全一样，但能基本得笔法，大致得形似就是进步，再坚持下去，持之以恒地反复练习，定能取得明显效果。据此可以说，对临是临帖最主要的方法。

3. 背临

背临，也叫默临，就是合上字帖，凭记忆来写帖上的字。这要在影摹、对临一个较长时间以后进行，也可同时穿插进行。自己感到已基本掌握了所临范字的结构和用笔后，可将平时所临写的碑帖反复读看，熟记于胸，写时将字帖合起，回忆范字的结构和用笔，背着模仿书写。写完后再和原帖进行对照，发现与范字有出入的地方，加以更正或重写，以便加强印象，日后不易忘记。

背临既是检验影摹、对临的效果，也是加深理解记忆的过程，并为日后的应用打下坚实的基础，这是一个提高阶段，也是提高的手段。

4. 空临

空临，这是另一种形式的背临，一般是指不用纸笔而通过记忆，用手指空摹已练习过的范字。空临可以在地板、墙壁、桌面、身上进行，也可以默想范字，以手书空。在没有纸笔练习的情况下，如出差、旅行、闲坐、睡前，或走在大街上，看到书写得较好的门面招牌等，均可借助空临达到练习的目的。古人学书，随时用功，为我们留下了许多有益的启示。如钟繇以手书被，日久画被而穿；虞世南睡在被中，画腹学书……总之，只要我们学书专注，无论以何种方式，在任何地方均可收到良好效果。

三、习字应注意的几个问题

（一）勤用脑、多思考

临帖是手、眼、脑的综合训练，临写时一定要多比较、勤思考、找差距。古人云：“学而不思则罔，思而不学则殆。”学习写字也是这样，只有多比较、多思考，才能把别人的书写习惯转化成自己的书写习惯。盲目地、不假思索地“照猫画虎”、“信手涂抹”，即使写上千遍，收效也是甚微的。这就是为什么有的人学起来进步很快，而有的人却总不进步的缘故。

（二）要循序渐进

学习书法，在勤学苦练的基础上，应有一个循序渐进的科学方法。

第一，先正楷，后行草。苏轼说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走。未有未能立而能行，未能行而有走者也。”这就是说，楷、行、草书三者犹如人的立、走、跑，如果人连站都不能，怎么能走和跑呢？如果没有楷书做基础，直接写行书、草书，就会疏于法度，流于轻滑飘浮。行书、草书是楷书的流、便、疏、散，学好楷书之后，加强用笔的流动呼应，行草就容易上手。等到楷法熟练，再写行草书时，便可悟到两者相通之处，可相辅相成，相得益彰。

第二，先楷书，后隶篆。有了楷书的基础后，也可接着学隶篆。隶书和篆书的产生虽然早于楷书，但“书法备于正书”（苏轼语），意为楷书是各种字体中点画笔法最齐

备的。练好楷书，打好了笔法的基本功，隶书篆书的书写就不难了。

第三，先点画，后结体，再章法。书法是线条的艺术，也就是以基本点画为基础的艺术。基本点画不好，整字或整篇的艺术性就无从谈起。

硬笔书法学习在结构上花的时间多，而在点画、用笔上相对较少。但这并不是说点画用笔不重要，相反，它仍是硬笔书法的基本功。只有在点画上更加扎实、娴熟之后，才可能去把握结构；在结构上有了一定基础后，整幅字的章法就容易把握了。

（三）切忌急躁

初学者往往会遇到这样的情况：第一是无论怎样练，进步都不大，又摸不着头绪，以致产生急躁情绪，再练一段时间，仍不见明显长进，便开始打退堂鼓了。第二是刚开始进步较快，过一段时间就停滞不前了，甚至觉得越练越差，产生急躁情绪，学习兴趣便降低了。

对于前者，可能是学习方法有问题，比如，不按要求练习，抄书式的临帖，不动脑筋，应付任务等；对于后者，可能是因为眼力低于手功，失去了眼力对手功的先导作用，欣赏能力差，审美层次低，看不出究竟有哪些要提高，又怎样去改进。

对于上述情况，首先要弄清原因，消除急躁情绪，然后采取相应对策，或者改进临写方法；或者为提高鉴赏能力，可暂停一段练习，借机学习一些理论方面的知识，多观摩些优秀作品。有条件的请行家给指点一下，再有的放矢地去练，必然会有所突破，产生一个明显的飞跃。

（四）临习专一

碑帖一旦选定，临习就必须专一，不到一定程度绝不可改学他帖，不可朝三暮四；每次练习也不必贪多，兴趣往往是“热得快、冷得也快”，不要急于求成，要注重功力，锲而不舍是关键。

（五）不要追求狂怪

临习要踏踏实实地打好基础，练好基本功。只有甘坐冷板凳，方能来日有成。不少年轻人有了一定基础后，就飘飘然起来，去追求狂怪，追求所谓个性而把字写得龙飞凤舞，把学书法则、规范抛到九霄云外，甚至自创体、自创字。这都是浮躁、哗众取宠的表现，要记住“水到渠成”的道理。

总之，学习书法要由浅入深、由易到难，循序渐进。只有通过不懈的努力，才能逐步达到成熟而致巧，从而达到融会贯通的境界，然后才能自出新意，变化笔法，形成自己独特的风格，创造出高水平的书法作品来。

第三章

硬笔楷书

第一节 楷书的概念及特点

一、楷书的概念

楷书，又叫真书、正书，也叫楷体、真体、正体。其称为楷，有字中楷模之意；称为正，意为各种字法中的正宗。初学书法一般皆以楷书打基础，而楷书中则先学唐楷，然后学魏碑，以求从严谨的唐楷中解放出来。

楷书，顾名思义是有法度、可作楷模的法书。因其完整规范、法度严谨而得名。一般来讲，楷书是由隶书和章草演变而来的。然而，它纠正了章草的笔画形态多变，漫无准则，又减去了隶书的“蚕头雁尾”，从而形成了笔画平直、形体方正、点画清晰、搭配匀称的新书体。楷书具有规范、易认、实用的特点，是中国汉字的标准书体。今天的黑体字、宋体字、仿宋体字及其他各种印刷文字、美术字都是以楷书为基础创造的。

从书法艺术的发展规律着眼，甲骨文、篆书、隶书，尽管各有其艺术价值，但最终都以楷书为落脚点；而行书、草书亦都以楷书为本体，围绕楷书这一基础字体，进行不失规范的变换。所以说，楷书是书法艺术上溯寻源的依据，也是下求其流的基础。学书者当以楷书为基础，从学楷书开始。在硬笔书法的楷书字帖中，值得推荐的有田英章、吴玉生、卢中南、周鉴明等名家所书的字帖。他们的楷书大都有欧阳询、赵孟頫的风格。

二、楷书的特点

楷书的特点，必须从笔画、结字、章法三大要素中领悟。“横平竖直”一直被认为是楷书用笔之要，即横要平（但不是水平、直平）、竖要直（但不是全都是垂直的），这里最讲究的是“平衡”，注重“落笔轻、着纸重、取势远、出锋疾”的运笔规则，使每一笔画富有生命力，给人以丰富生动的生命体验。

结构端庄工整、稳中求正、对称均衡是楷书的第二特点。优美的点画如若没有精美的结构组合，仍然是一盘散乱的珍珠。那么怎么组合呢？独体字和合体字又怎样结合呢？总的原则就是对称均衡、端正工整、符合黄金分割率。至于上紧下松、左紧右松、中间紧外围松等都是这些原则的派生。楷书结体上的这些特点不仅是硬笔书法应遵循的规则，也同样适用于毛笔书法。