

# 中国硬笔书法自学指南

## 楷书

王玉孝 司惠国 主编



世界图书出版公司

# 中国硬笔书法自学指南

# 楷 书

主 编	王玉孝	司惠国
副主编	李铁山	李光存
编 委	马于强	丛 健
	任绪民	李正伦

世界图书出版公司  
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

中国硬笔书法自学指南·楷书/王玉孝主编—北京:世界图书出版公司北京公司,2004.1  
ISBN 7-5062-6326-2

I. 中... II. 王... III. 硬笔字-楷书-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125528 号

中国硬笔书法自学指南·楷书

---

主 编:王玉孝 司惠国  
责任编辑:王燕民

---

出 版:世界图书出版公司北京公司  
发 行:世界图书出版公司北京公司  
地 址:北京朝内大街 137 号 邮编 100010 电话 64077922  
销 售:各地新华书店和外文书店  
印 刷:北京世界图书出版公司印刷厂

---

开 本:880×1230 1/16  
印 张:5  
字 数:100 千字  
版 次:2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

---

ISBN7-5062-6326-2/J·79

定价:9.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 目 录

<b>第一章 硬笔书法知识</b> .....	1
第一节 硬笔书法的执笔法和书写姿势 .....	1
第二节 工具与材料 .....	3
<b>第二章 硬笔楷书技法</b> .....	6
第一节 楷书概论 .....	6
第二节 硬笔楷书的点画 .....	10
第三节 硬笔楷书偏旁部首 .....	16
第四节 硬笔楷书间架结构 .....	37
<b>第三章 硬笔楷书章法</b> .....	46
第一节 章法与内容的选择 .....	46
第二节 幅式的选择 .....	47
<b>第四章 硬笔楷书临帖</b> .....	57
第一节 硬笔楷书临帖方法 .....	57
第二节 楷书名作临帖示例 .....	60

## 第一章 硬笔书法知识

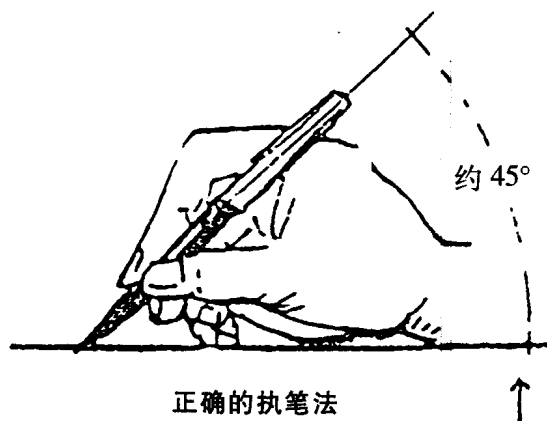
### 第一节 硬笔书法的执笔法和书写姿势

#### 一、执笔法

硬笔的种类繁多，执笔的方法也不尽相同。钢笔、圆珠笔、铅笔等类硬笔的执握方式为三指执笔法。具体要求是：右手执笔，大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住笔尖3厘米左右的笔杆下端。食指稍前，大拇指稍后，中指在内侧抵住笔杆，无名指和小指依次自然地放在中指的下方并向手心弯曲。笔杆上端斜靠在食指的最高骨处，笔杆和纸成约45°左右，如图所示。

硬笔执笔要求达到“指实掌虚”的要求。只有指实，才能有效地控制用笔的提按和上下左右的运动，使力从手腕和手指直注笔端。下笔的用力大小、行笔的徐疾变化正是依靠“指实”来达到的。掌虚即要求手掌心要虚而空。只有“掌虚”，笔尖才可以在纸上前后左右灵活自如地运动。要做到指实掌虚，首先要“求龙忌凤”，即执笔时拇指和食指之间要弯曲成一个小小的圆环形，像龙的眼睛一样，而不能形成一条细缝，像传说中凤凰的眼睛；其次，小指与手掌外侧也尽量不要过紧按纸面，手与纸的接触面越小越好，这样运笔时会更加灵活舒适。

执笔时用力要协调，紧松适宜。太紧，写出的笔画会流于死板、呆滞；太松，



则笔画会流于轻浮、柔弱。具体松紧程度可在实践中渐渐领悟。

## 二、书写姿势

理解了执笔方法，掌握了执笔的基本要领后，便是着手书写。书写时除了精神集中之外，还应该有良好的书写姿势。这就是要做到头正、身正、手正。书写时，纸张平铺于桌面，两肘平曲置于桌面的弯曲度为  $45^{\circ}$  左右；两脚自然张开，右手执笔，左手按纸，胸部距书桌抽屉 15 厘米，无论横写，竖写均应使笔尖着纸部位同视线基本保持垂直。



## 第二节 工具与材料

所谓硬笔，主要是针对毛笔等软笔而言的。从广义上说，通常指除软性毛制笔毫以外的所有书写工具。如钢笔、蘸水笔、圆珠笔、铅笔、粉笔、刻刀等等。硬笔较毛笔笔端弹性小或根本就无弹性，书写时只能以笔尖的仰俯及加力的大小、快慢等求得书写线条的变化。

要学习硬笔书法，必先了解并备有基本的工具，工具的优劣直接决定着书写的效果，因而必须重视硬笔书法工具，即笔、墨和纸的选择。

### 一、硬笔的种类

#### (一) 钢笔

目前，我们最常用的钢笔按其“铱粒”的不同，大致分为金笔、高级铱金笔及普通铱金笔三种。不管选用哪种，只要具备以下几个条件，就不失为是支好笔。

第一、要有好的笔锋。笔锋要不挂纸，刚而滑，具有弹性。

第二、出水要流畅、均匀。

第三、笔杆要具有一定的长度，且粗细适中，以用手握住舒适为宜。

#### (二) 圆珠笔

圆珠笔有携带方便，使用便利的优点，但从书法表达的角度讲，圆珠笔与钢笔相比却略逊一筹。从普遍意义上讲，应该说圆珠笔也有圆珠笔的优势。例如圆珠笔笔尖特殊的浑圆，使它的笔迹格外的圆润。要是能掌握一些用笔角度的变换，线条笔迹出现些不规则的变化，圆珠笔也能写出意趣横生、风格独特的书法作品。

#### (三) 铅笔

铅笔的使用方法有两大类：一类是直接用品芯书写；另一类是蘸墨水书写。直接用品芯书写时一般以软硬适中的 HB 型铅笔为宜，而蘸墨水书写的铅笔则应选质地较软的 B 型，这样所书作品墨迹干后，铅、墨两色相映，骨脉分明，刚柔相济，别

具一番意境。

### （四）粉笔

写粉笔字，宜选用软硬适中的粉笔。如果书写时一时找不到软硬适中的粉笔，可以将硬质粉笔放在湿毛巾中捂上几分钟，使其适当软化后再用。粉笔的书写载体是黑板，一般均以板面平整光洁且不打滑、不反光为佳。如果板面粗涩不平，反光现象强烈，可以用砂纸打磨一下，使其光洁细密，不再反光。

## 二、墨

在硬笔书法创作中，如果用钢笔，配以性能稳定，颜色乌黑的碳素墨水较好。如果以竹笔或铅笔蘸墨进行创作，则以书画墨汁为宜：写行、草等体，可直接使用墨汁或稍加稀释后再用，以使行气通畅、用笔贯通；若写楷、隶、篆等书体，最好将书画墨汁先倒入敞口容器中，等墨汁内水分适量蒸发，墨汁具有一定浓度之后再使用，这样可以增加字迹的凝重，也可使线条产生立体感，增强表现效果。

## 三、纸

硬笔字书写用纸，一般说来以用白纸为好，只要不粗糙，写起来不散水就可以。选用什么样的书写纸张，要根据具体情况来定。如：在道林纸上写字，笔路比较细，用它练字最为合适；复印纸特别白，质地很细，字写在上面黑白分明，十分抢眼，用它书写硬笔小作品馈赠朋友，或创作作品去参加比赛，都是很合适的；计算机用纸虽不及复印纸白，但却比复印纸柔韧，用它创作作品，虽不格外抢眼，却是十分耐看，可以长久地把玩；带布纹的胶版纸，质地坚韧，光泽柔和，用蘸水笔蘸墨汁在上面创作，能获得极佳的效果，往往使人疑为精印的缩小了的毛笔书法作品。

## 四、印章

印是一种标志，表示书写者对作品的负责，同时还起到点缀和平衡等美化作用。印章分朱文和白文两种。朱文又称阳文，即字是红的，沾色少，分量轻；白文又称阴文，即字是白的，沾色多，分量重。笔道粗的作品宜用白文印，笔道纤细的作品宜用朱文印，也可朱文、白文互用，以显示变化。

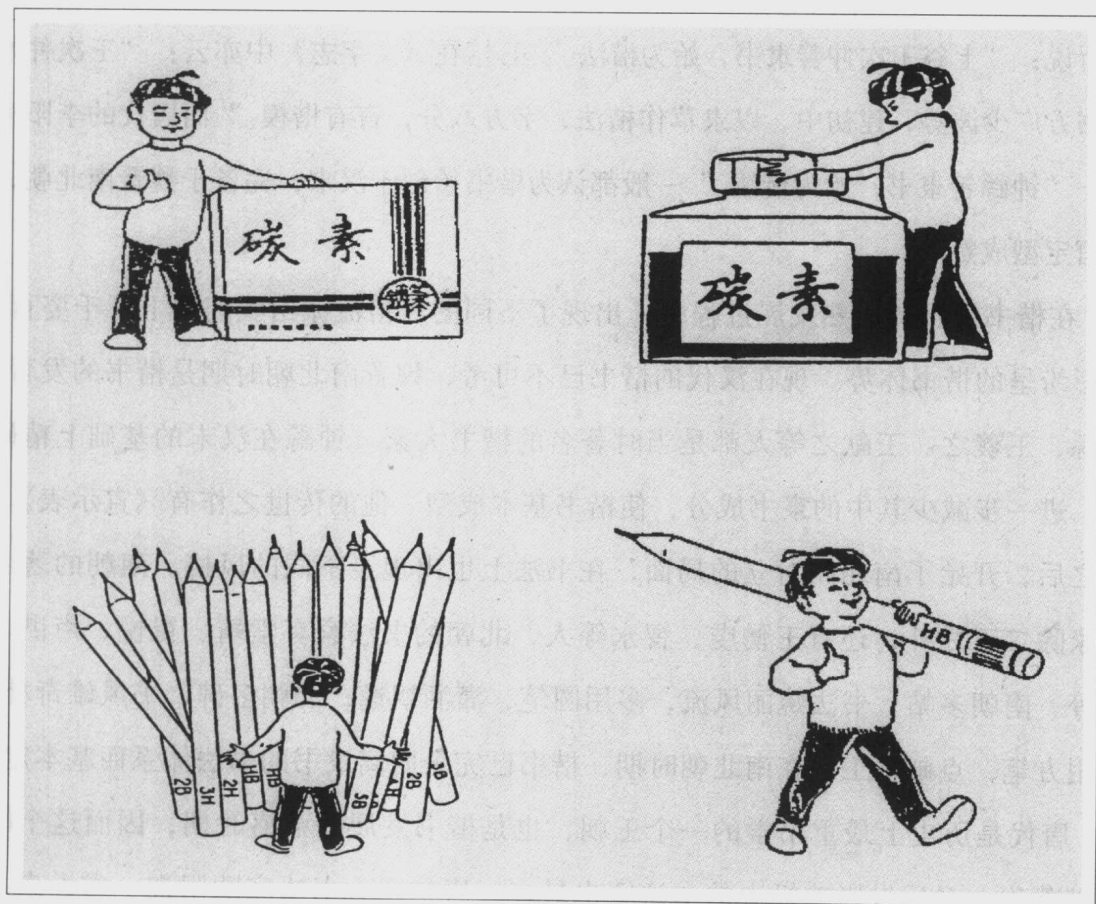


在硬笔书法作品中，落款的名章一般应与落款的字大小基本一致，太大、过小都不会协调。

### 五、印泥

印泥的好坏直接影响印章钤出后的艺术效果，所以要特别讲究。印泥最好的数杭州西泠印社的朱砂印泥，其色正、鲜艳、沉着，而且经久不变色。其次是福建漳州所制的朱膘印泥。

瓷盒是装印泥最理想的工具，切勿用金属盒子装。金属盒子用久了会氧化，与印泥拌合在一起容易变色。印泥储藏在盒内，要经常搅拌翻晒，以保持鲜艳的色彩。



## 第二章 硬笔楷书技法

### 第一节 楷书概论

#### 一、楷书的形成与发展

楷书是有古隶之方正，八分之道美，章草之便易，集众家之长而逐渐形成的书体，又叫“正书”、“真书”，以其正规而有法度作楷模，故称“楷书”。

关于楷书的创始人，书学史上有两种不同的说法。一种是晋代卫恒在《四体书势》中所说：“上谷王次仲善隶书，始为楷法。”王愔在《文字志》中亦云：“王次仲始以古书方广少波势，建初中，以隶草作楷法，字方八分，言有楷模。”而唐代的李阳冰却说：“钟繇善隶书，始为楷法。”一般都认为楷书始创于汉末，完备于魏晋南北朝，于盛唐定型成熟。

在楷书漫长的成熟发展过程中，出现了不同的风格流派给我们留下了千姿百态，异彩纷呈的楷书体势。现在汉代的楷书已不可考，魏晋南北朝时期是楷书的发育期。钟繇、王羲之、王献之等人都是当时著名的楷书大家。钟繇在汉末的基础上精研楷书，进一步减少其中的隶书成分，使楷书基本成型。他的传世之作有《宣示表》。东晋之后，开始了南北朝对立的局面，在书法上也出现了不同的风格。南朝的著名书法家除二王之外，还有王僧虔、智永等人，北朝的书法家有索靖、崔悦、卢谌、高遵等。南朝多帖，书法婉丽风流，多用圆笔，潇洒飘逸；北朝多碑，书风雄奇朴拙，多用方笔，点画精工。在南北朝时期，楷书已完全脱离隶书的书法体系而基本定型。

唐代是历史上最重书学的一个王朝，也是楷书发展的鼎盛时期，因而这个时期以楷著称，对后世影响极大的书法家也最多。唐初四大书法家欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷师承二王、继承魏晋传统又自称一家，使楷书法度更加完备，风格更加

鲜明，中唐有锐意创新，“纳古法于新意之中、生新意于古法之外”的颜真卿，其后有集楷书结体法则之大成的柳公权，使楷书笔法结体和章法更加成熟完备，达到了最高峰。他们的作品，历来被公认为是楷书的典范。

唐朝以后；宋代的苏东坡、黄庭坚，元代的赵孟頫、鲜于枢，明代的董其昌、文征明，清代的黄自元、林则徐以及现代的启功、刘炳森、康殷、周慧珺等人，也都在继承前人的基础上有所创新，在楷书书坛上各领风骚。

从汉字的演变过程来看，在真草隶篆诸书体中，楷书出现得最晚，成熟得也最晚，但应用得最为广泛，这是其他书体无法比拟的。同时，楷书的书学理论也不断丰富完善，显示出楷书强大的生命力。

### 二、楷书的特点和代表作

苏东坡《书说》云：“真如立，行如行，草如走。”也就是说楷书的特点是结构端正严谨，笔画规范统一，章法整饰严肃。楷书有极其严格的法度和自身规律，每一点画都十分讲究起笔、运笔和收笔，结构端庄，点画之间的搭配有严密的规则，章法的要求也比其它书体严格。这就是楷书的特点。

关于不同时期的楷书风格，书坛上有这样的评价：晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意。其他时期的书法家基本上都出不了这个圈子，我们一一作简要介绍。

王羲之，字逸少，官至右军将军，世称“王右军”，晋代著名书法家。其楷书清雅潇洒，风韵可人，代表作有《乐毅论》、《黄庭经》等。

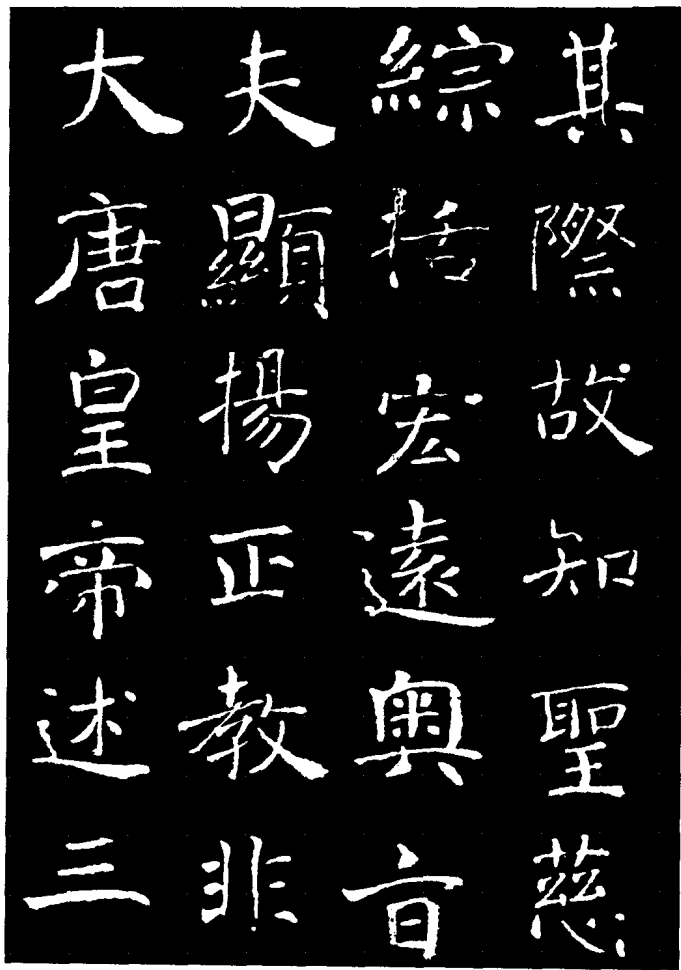
王献之，字子敬，王羲之第七子，所书《洛神赋》（又称《玉版十三行》），气势秀逸，笔致洒脱，清代杨宾在其《铁函斋书号》中说：“字之秀劲圆润，行世小楷无出其右。”

欧阳询，字信本，隋末唐初著名书法家，工于楷书。其书法笔力险劲，结体峭拔，法度严谨，动中求稳。其中《九成宫醴泉铭》刚劲而含蓄，雄强而秀美，最负盛名，被誉为“楷法极则”。《皇甫君碑》尤为险劲，严谨方整，肃肃有庙堂之威，森森如武库之矛戟，有蔼然可亲而俨然不可犯之势，被称为“欧书第一”。《化度

寺》碑，平和简静，精气内含，点画温润含蓄，端庄雅致。清代著名书法家杨守敬在《学书迩言》中说：“欧书之最醇古者，以《化度寺》碑，为最炫赫。”

虞世南，字伯施，封永兴县子，世称“虞永兴”，初唐四大书法家之一。他的代表作是《孔子庙堂碑》，用笔圆腴秀润，外柔内刚，笔势舒展洒脱，秀丽婉媚。

褚遂良，字登善，封河南县公，进郡公，世称“褚河南”，初唐四大书法家之一。其代表作有《雁塔圣教序》、《孟法师碑》和《倪宽赞》。他的字



唐褚遂良《雁塔圣教序》

有欧字的严谨刚劲，又微含隶意。行笔注意起伏顿挫，用笔灵活多变，风采动人。

颜真卿，字清臣，封鲁郡开国公，故世称“颜鲁公”，盛唐著名书法家。他的代表作有《多宝塔感应碑》、《麻姑仙坛记》、《中兴颂》、《颜勤礼碑》等，上承二王传统，得张旭之法，一改圆润清秀之书风，独创雄浑磅礴之新体，笔法圆转浑厚，寓刚于柔，气势开张，结体端庄伟岸，刚正节烈之气隐于其间，故有“颜筋”之美誉。

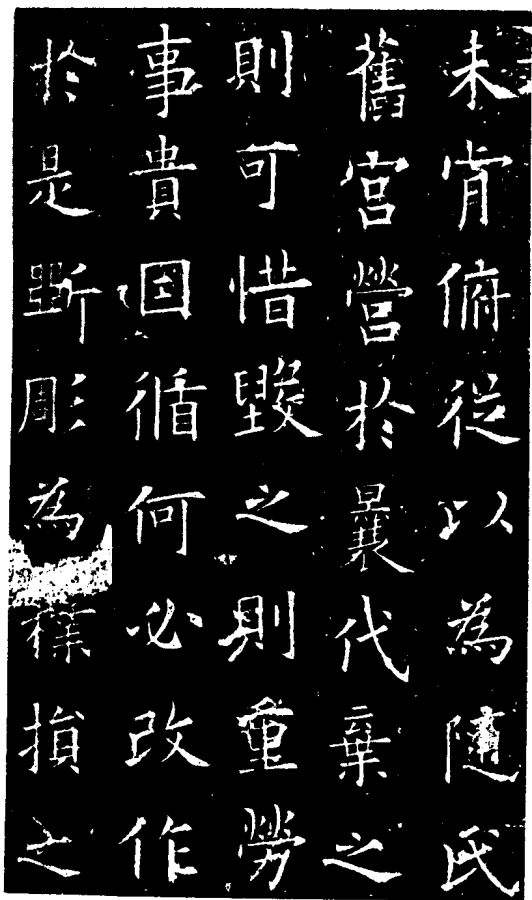
柳公权，字诚悬，盛唐著名书法家，他的楷书初学二王，后习虞世南、欧阳询等人，主要取法于颜真卿，结体取纵势，严谨清秀，笔画均匀瘦硬，棱角显现，笔力遒劲峻拔，世有“柳骨”之誉。其代表作有《金刚经》、《神策军碑》、《玄秘塔

碑》等。

赵孟頫，字子昂，号松雪道人，故又称“赵松雪”，元代著名书法家，其书法运笔和间架结构均出自二王，清新妙丽，圆活遒媚，结体宽博沉稳，运笔酣畅温润。其代表作有《妙严寺》、《胆巴碑》和《道德经》等。

文征明，原名璧，字征明，号衡山居士，世称“文衡山”，明代著名书法家，其小楷师法晋唐，“极意结构，疏密匀称，位置适宜。如八面观音，色相俱足”（谢在杭《五杂俎》）。他的书法苍秀跌宕，骨韵兼擅，自成体格。

另外，隋朝的释智永，唐代的钟绍京、欧阳通、李邕、张怀瓘，五代的杨凝式，宋代的苏轼、黄庭坚、鲜于枢，明代的祝允明，清代的何绍基、黄自元，以及现代的启功、刘炳森、康雍、周慧珺等人，也都是楷书大家，他们的作品也都可以作为临习的范本。



唐欧阳询《九成宫醴泉铭》













唐柳公权《玄秘塔碑》

## 第二节 硬笔楷书的点画

学习硬笔楷书，写好基本点画是关键的一环。基本点画的好坏关系到完整汉字的美丑，多姿多态的点画能增加字形美，还可增加整篇作品美。有人认为硬笔字不必追求毛笔字的点画姿态，应体现硬笔的独有风格，而我却不这么看，我以为如果硬笔字能够表现出毛笔字的韵味，那么硬笔字将会锦上添花。

硬笔楷书的基本点画可分八种：点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折。现分述如下。

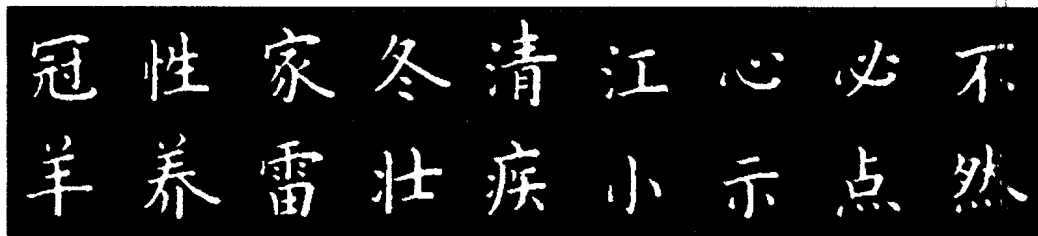
一、点：分左点、右点、直点、横点、长点、挑点、顾盼点、呼应点、对称点、排四点等。

1. 左点  落笔轻，自右上方起笔向左下方运笔，逐渐加重，顿笔，转笔向右下方收笔。
2. 右点  轻落笔，自左上方起笔向右下方运笔，逐渐加重，顿笔，转笔向左上方收笔。
3. 直点  横落笔，转笔向下行笔，稍驻收笔。
4. 横点  轻起笔，向右顿笔，转笔向左收笔。
5. 长点  同右点，但比右点要长。
6. 挑点  转落笔，向右下方顿笔，提笔向右上方挑出。
7. 顾盼点  由挑点和短撇组成。
8. 呼应点  由右点和短挑组成。
9. 对称点  由左点和右点组成。
10. 排四点  由左点、两个挑点和右点组成。

行笔路线图示



例字



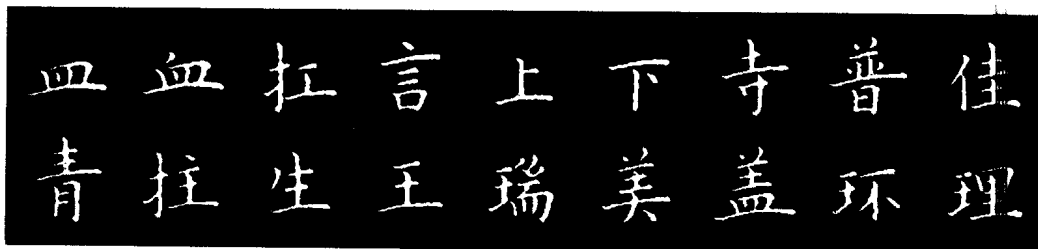
二、横：分长横、短横。短横又分尖头横、尖尾横。

1. 长横            一    竖落笔，稍驻，转笔向右行笔，顿笔向左收笔。
2. 短横(尖头横)    一    轻落笔，向右行笔，顿笔向左收笔。
3. 短横(尖尾横)    一    竖落笔，稍顿，转笔向右行笔，提笔上翘，稍驻收笔。

行笔路线图示




例字



三、竖：分长竖、短竖。长竖又分垂露竖、悬针竖。

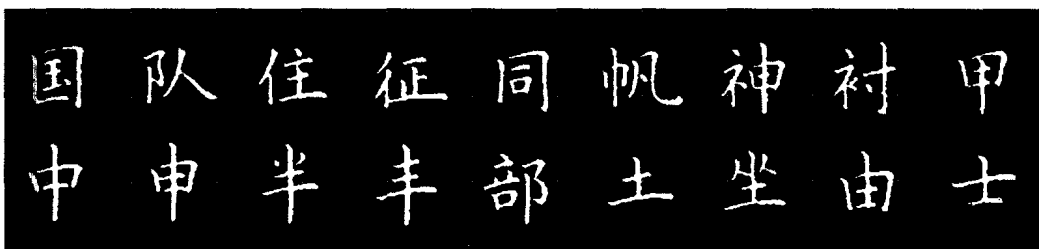
1. 长竖(垂露竖)    |    横落笔，稍顿，转笔下行，左下顿笔，向右上方收笔。
2. 长竖(悬针竖)    |    横落笔，稍顿，转笔下行至下半部蓄势，出锋直下，似针状收笔。

3. 短 竖  横落笔，顿笔转笔向下，稍驻收笔。






行笔路线图示



例 字



四、撇：分平撇、短撇、斜撇、竖撇、横撇。

1. 平撇  右下落笔，稍顿，迅速向左下撇出，短而锐，呈上弧状。
2. 短撇  右下落笔，稍顿，用力向左下出锋。
3. 斜撇  用笔与短撇同，但比短撇长。
4. 竖撇  横落笔，略顿转笔向下，中间蓄势，然后用力向左下撇出。
5. 横撇  轻落笔，右行极短，右上顿笔，向左下写短撇。

行笔路线图示



例 字





五、捺：分斜捺、短捺、平捺、反捺。平捺又分一波三折平捺、二折平捺。

1. 斜捺 ㇏ 落笔转，右下行笔，逐步加重，顿笔，然后提笔向右徐徐捺出。
2. 短捺 ㇏ 起笔转，用力向右下，由细到粗，稍驻，转笔向右捺出。
3. 平捺(一波三折) ㇏ 回锋落笔，稍顿，向右横行，平中略斜，逐步用力，最后顿笔平平捺出。
4. 平捺(二折) ㇏ 运笔同斜捺，方向比斜捺要平。
5. 反捺 ㇏ 落笔轻，右下行笔，逐渐加重，顿笔稍下拖，向左下回锋收笔，形似长点。

### 行笔线路图示



### 例字



六、钩：分横钩、竖钩、弯钩、斜钩、浮鹅钩、竖弯钩。

1. 横钩 ㇇ 轻落笔，自左至右写横，逐渐按笔，接着顿笔，快速向左下方出锋。
2. 竖钩 ㇇ 分左向、右向两种。先写竖，至钩处顿笔，向左（右）钩出。
3. 弯钩 ㇇ 起笔轻，渐而用力，由细到粗，至钩处顿笔，转笔向上钩出，呈弓状。
4. 斜钩 ㇇ 落笔稍顿，向右下行笔，至钩处，稍顿，翻笔向上出钩。