

普通高等教育

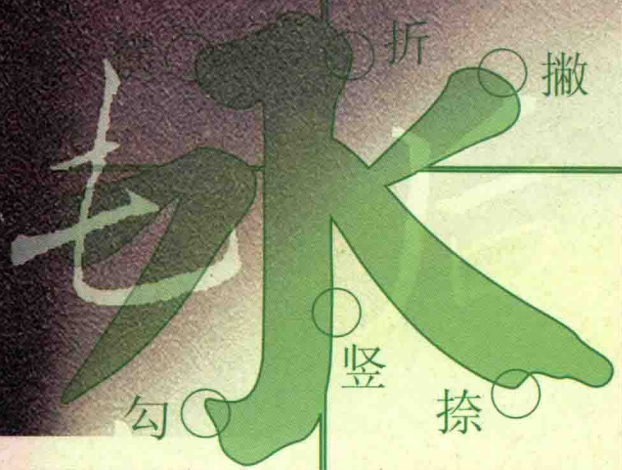
艺术

设计类

『十二五』

规划教材

大学书法实用教程



王大有 编著

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

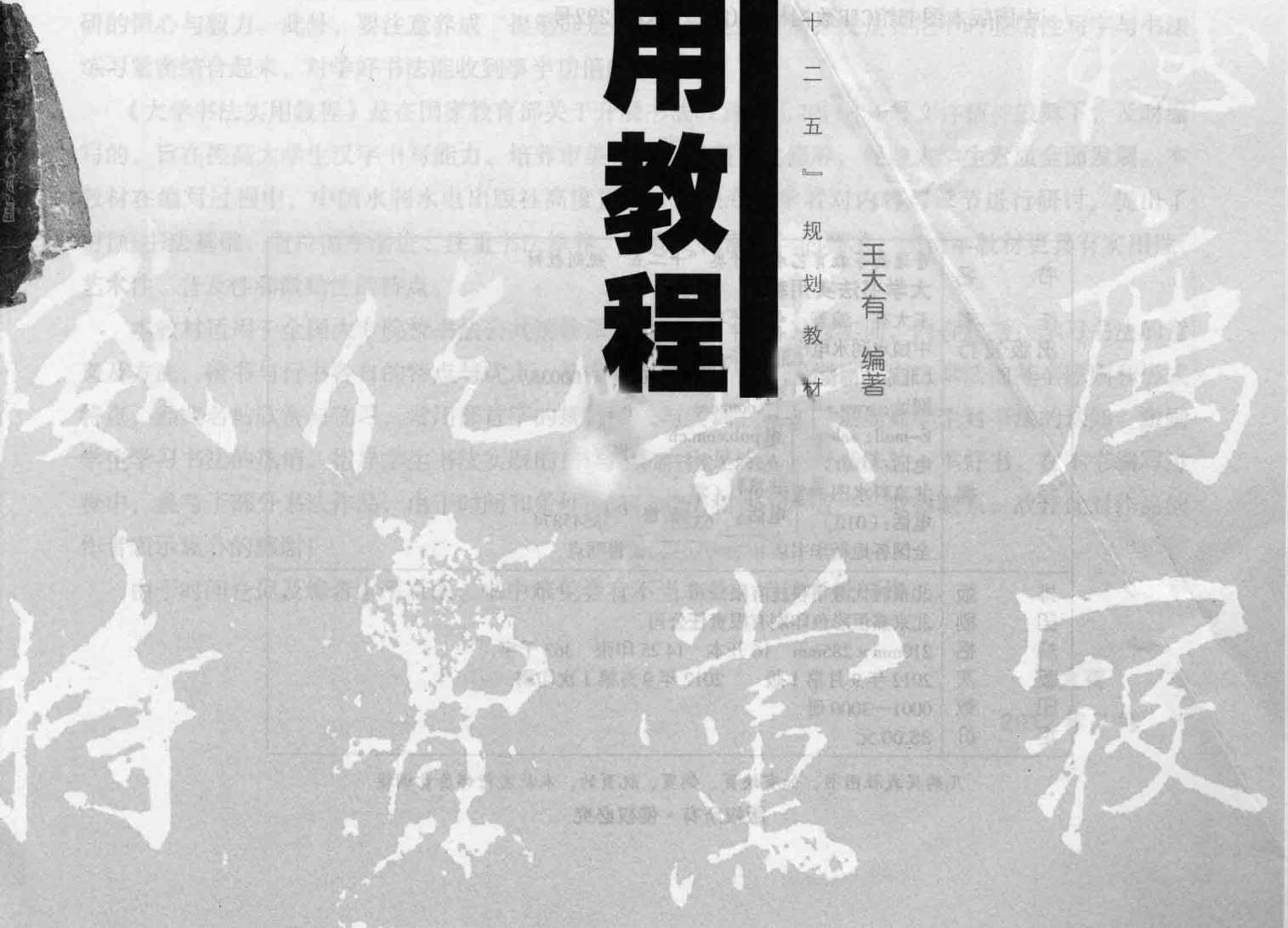


大学书法实用教程



普通高等教育艺术设计类十二·五规划教材

王大有 编著



内 容 提 要

本书注重艺术理论与实践性相结合,以实用性、知识性相结合为编写目的,旨在提高大学生汉字书写能力与审美情趣,注重书法技能的训练。全书共分六章,内容包括:学习书法的意义及方法,楷书与行书,基本笔画的写法与构成规律,书法的章法,经典名帖欣赏与临习,常用部首字的规范写法与实训。全书图文并茂,讲解详细,最后还附有大量的临习作品,以提高书法实践能力,真正达到提高书法水平的目的。

本书适合高等院校、高职高专、成人、函授的教材或教学辅导使用,也可供书法爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学书法实用教程 / 王大有编著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2012.9
普通高等教育艺术设计类“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5170-0172-0

I. ①大… II. ①王… III. ①汉字—书法—高等学校—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217292号

书 名	普通高等教育艺术设计类“十二五”规划教材 大学书法实用教程
作 者	王大有 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京时代澄宇科技有限公司
印 刷	北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
规 格	210mm×285mm 16开本 14.25印张 363千字
版 次	2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
印 数	0001—3000册
定 价	35.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前言

中国书法艺术历史悠久，博大精深，是中华民族优秀传统文化中一颗璀璨的明珠。随着社会的发展，科学文化事业的进步，传统的毛笔书法已不能适应普及书写的需要，近百年来新兴的硬笔书法，具有很强的实用价值，成为现代生活中文字书写的主流。硬笔书法与传统的毛笔书法一脉相承，只是书写工具的改革，硬笔书法也经历了从实用性的“写字”到艺术性的“书法”的过程，硬笔书法从传统的毛笔书法中汲取了有益的成分，多数人是学帖为主，学碑为辅，以帖之气韵揉以碑之骨力、气质，走碑帖结合的道路。在笔法、结构、章法上兼收各家之长，更好地发挥硬笔书法的特点：或刚健瘦挺；或纵横飘逸；或凝重浑朴；或秀美自然。书体上也是形态各异，风格迥然。无疑，硬笔书法以传统为根基，熔古铸今，创新求变，显示出旺盛的生命力。

学好书法，是每一个中国人最基本的素质要求之一，书法教育是提高人的审美能力、书写能力和综合素质的重要途径。在大学，书法教育始终是大学生的必修课，是提高综合素质的重要途径，学习书法必须在笔法和结构上下功夫，认真临习古代碑帖，从传统书法的笔法、结构、章法这三大要素中汲取养分，是学好书法必不可少的过程。练习书法，同时也培养了自己认真刻苦的学习精神和认真钻研的恒心与毅力。此外，要注意养成“提笔即是练字”的良好习惯，就是要把平时应用性写字与书法练习紧密结合起来，对学好书法能收到事半功倍的效果。

《大学书法实用教程》是在国家教育部关于开展书法教育的〔2011〕4号文件精神鼓舞下，及时编写的，旨在提高大学生汉字书写能力、培养审美情趣、提高文化修养，促进大学生素质全面发展。本教材在编写过程中，中国水利水电出版社高度重视，组织专家学者对内容与章节进行研讨，提出了“打好书法基础、坚持循序渐进、注重书法修养、提高文化素质”的要求，使得本教材更具有实用性、艺术性、普及性和激励性的特点。

本教材适用于全国大专院校书法公共选修课学生对书法的学习与实训，内容包括：学习书法的意义及方法，楷书与行书各自的特点与优点，基本笔画的写法与构成规律，书法章法的基本原则和形式特点，经典名帖欣赏与临习，常用部首字的规范写法与实训。本教材是提高学生对书法的认知、激励学生学习书法的热情、指导学生书法实践的良师益友，也是成人学习书法的一本好书。在本书编写过程中，参考了部分书法作品，由于时间和条件所限，无法和相关作者一一取得联系，故在此对作品的作者表示衷心的感谢！

由于时间仓促及编者水平有限，书中难免会有不当之处，请读者批评指正。

王大有

2012年7月

作者简介



王大有，江苏泰州人，研究员级高级工艺美术师、副教授、中国书法教育委员会会员，中国美术家协会江苏分会会员。

自编教材有《书法与实用美术》、《练好钢笔字》、《大学书法实用教程》等，老虎系列、农家乐系列邮票原创设计获国家三个专利。2009年举办“王大有书画展”。

南京大学出版社出版《王大有画集》。2012年10月赴澳大利亚进行艺术展演与交流。

目 录

前言

第一章 学习书法的意义及方法	001
第一节 学习硬笔书法的意义	001
第二节 学习硬笔书法的方法	001
第三节 书写工具的选择与使用	002
第四节 执笔与书写姿势	003
第五节 选帖、读帖、临帖、背帖	004
第二章 楷书与行书	006
第一节 楷书	006
第二节 楷书的运笔法则	006
第三节 楷书的结构法则	007
第四节 行书的优点和特点	008
第五节 行书的用笔技巧	008
第六节 笔画	009
第三章 基本笔画的写法与构成规律	017
第一节 “一部”字的写法与构成要点	017
第二节 “竖画”字的写法与构成要点	025
第三节 撇画的写法与构成要点	029
第四节 点画的写法与构成要点	036
第五节 抛钩的写法与构成要点	040
第六节 “十部、厂部”字的写法与构成要点	045
第七节 “匚部、卜部、冂部、凵部”字的写法与构成要点	050
第八节 “亅部”字的写法与构成要点	052
第九节 “八部”字的笔法与构成要点	060
第十节 “二部”字的写法与构成要点	061
第十一节 秃宝盖的写法与构成要点	065
第十二节 言旁的写法与构成要点	067
第十三节 耳朵旁的写法和构成要点	070

第十四节 “勹部、刀部、力部”字的写法与构成要点·····	074
第十五节 “又部、乚部、土部”字的写法与构成要点·····	078
第十六节 “寸部、大部”字的写法与构成要点·····	083
第十七节 “口部”字的写法与构成要点·····	085
第十八节 “彳部、彡部、彣部、夕部”字的写法与构成要点·····	087
第十九节 “乚部、广部、卜部”字的写法与构成要点·····	090
第二十节 “彳部、宀部”字的写法与构成要点·····	093
第二十一节 “辶部、女部、彡部、木部”字的写法与构成要点·····	095
第四章 书法的章法·····	098
第一节 章法布局的基本原则和形式·····	098
第二节 幅式·····	103
第三节 落款·····	108
第四节 书法佳作欣赏·····	109
第五章 经典名帖欣赏与临习·····	125
第一节 文徵明行书《滕王阁序》欣赏与临习·····	125
第二节 《集王圣教序》欣赏与临习·····	133
第三节 “李邕训碑”欣赏与临习·····	141
第四节 《张玄墓志铭》欣赏与临习·····	148
第五节 《曹娥碑》欣赏与临习·····	152
第六节 《礼器碑》欣赏与临习·····	157
第六章 常用部首字的规范写法与实训·····	168

第一章 学习书法的意义及方法

第一节 学习硬笔书法的意义

(1) 有利于清晰、准确地传递信息和交流思想。

写字同讲话一样，讲话要让人听懂，写字要让人能看懂，如果写的字难以识别，就失去了写字的意义，信息就不能清晰准确地得到传递。就写字的要求来讲，要正确、易认、美观、快捷。比如做作业、答试卷，字迹潦草，会给工作带来许多麻烦；发通知、写报告、抄材料，若字写得不好，容易引起不必要的误解，对工作造成损失；给亲友写信，如果信封写得潦草，难以辨认，会使信件无法投递而耽误事情等。写好一手规范又漂亮的字，使思想和信息的交流更加清楚、准确，于自己是一种愉快和享受，对他人则是一种尊重和责任。

(2) 有利于陶情养性，培养良好的学习和工作作风。

练习书法，要平心静气，既可以提高人的审美水平和艺术素质，能培养人的认真严谨的工作作风，以及毅力、恒心等良好品质。尤其是青少年学生，良好品质的养成，将会受用一辈子。

(3) 有利于人的身心健康。

写字是一种很好的健身运动，写字时要消除一切杂念，凝神聚气，心手交应，笔纸接触，其情绪达到宁静致远，其内气得以调整，筋骨得到活动，久而久之，自然能使人延年益寿，这就是历代书法家大多长寿的原因之一。

第二节 学习硬笔书法的方法

学习书法要从四个方面去努力：

- 1) 坚持临帖，掌握法度。
- 2) 学习理论，提高认识。
- 3) 扩大视野，提高审美。
- 4) 加强学养，字外求功。

学习书法的方法，具体来说有以下四点：

(1) 确立新时代的书法观念，纠正错误的书写习惯。

书法是中华民族优秀传统文化，传承和发展民族优秀传统文化，是华夏民族的荣耀和责任。写好汉字，是每个中国人最基本的素质要求，尤其是大学生，更应当树立新时代的书法观念，做继承与发展民族优秀文化的使者。书法十分讲究法度，所以学习书法的第一关，就是要纠正一些错误的书写习惯，如写字的姿势不端正，执笔方法不正确，写错字、别字、不规范的简化字及潦草难以识别的字。要按照书法的法度，培养良好的书写习惯，使汉字的书写达到正确、清晰、美观、快捷的要求。

(2) 临摹法帖，是最有效的学习方法。

临帖是学习书法的必由之路，纵观历代有成就的书法家，无一不是从临摹法帖入手的。坚持临帖并且方法得当，能收到事半功倍的效果。临摹就是对法帖反复观察、分析练习、对照、比较、总结、提高的过程。临摹的目的是掌握用笔的法度和技巧，掌握汉字结构美的规律，掌握书法章法布局及整体构成美的法则，从而提高书法水平。

(3) 勤于动脑，勤于动手，心手相应，熟能生巧。

勤于动脑，是通过观察，思考来不断提高认识的过程；勤于动手，是努力实践的过程。认识与实践，不断反复，对书法的笔法与结构了然于胸，书写时，心里想的与手上表现的达到一致，那么下笔自然流畅，字迹自然有神采。

(4) 将应用书写与练字紧密结合起来。

爱因斯坦说“热爱是最好的老师”。你爱好书法，就会欣赏书法，你写字就会感到愉快、畅神，也就容易把字写好。任何兴趣都不是从来就有的，一开始字写不好是正常的，对书法没有兴趣不要紧，可以慢慢培养，只要你认识到，一手好字，能受用一辈子，能陶情养性等好处，只要你有把汉字写美的追求，并养成提笔即是练字的好习惯，将文字应用书写与练字紧密结合起来，随着自己审美水平和书写能力的逐步提高，你对书法的兴趣自然会逐步建立起来，这将给你的人生带来乐趣。

第三节 书写工具的选择与使用

硬笔书法工具中最主要的是笔、纸、墨水，以下介绍如何选择、使用 and 保养这些工具。

(1) 钢笔。

钢笔分为金笔、品牌钢笔和普通钢笔三种，好钢笔有较好的弹性和较强的耐腐蚀性，书写时手感舒适，下墨流畅，线条圆润，笔锋有力。另外还有蘸水钢笔，蘸水钢笔的优点是弹性好，在纸上提按幅度大，蘸上墨水写字能产生虚实效果，适合于钢笔书法创作。钢笔的使用与保养要注意以下几点：

1) 书写时不要用力太大，用力太大易使笔尖变形。

2) 不要在表面粗糙的东西上写字，要避免笔尖与桌面直接接触，写字时，最好在写的纸下垫一本书，这样写起来，既不损坏笔尖，又能表现线条粗细虚实的效果。

3) 钢笔在使用时，要把笔帽套在杆尾，一是增加笔杆的长度，二是钢笔放在桌上不易滚落受损。停止书写时要立即套上笔帽，以免笔尖墨水在空气中干结，书写难以出水。

(2) 签字笔、圆珠笔。

签字笔和圆珠笔具有书写流畅、笔迹均匀、不蘸墨水的优点，又兼有钢笔携带方便的长处，尤其

是签字笔有粗细之分，更换笔芯方便，深受人们的喜爱，应用十分广泛。

(3) 纸。

硬笔书法用纸以细密、光洁、不化水为好，常用的有光纸、道林纸、胶版纸、白报纸等。

(4) 墨水。

钢笔书法常用黑、蓝、红三种颜色的墨水，黑墨水以上海产“奥林丹”碳素墨水为好，写在纸上黑白分明，具有附着力强、易干、遇水不化等优点。钢笔宜用一种墨水，如混用两种墨水，易产生化学反应，若更换另一种墨水，必须先清洗钢笔，再吸用墨水。若钢笔长期不用，应清洗后甩干水存放。

第四节 执笔与书写姿势

(1) 执笔。

1) 三指执笔。“三指虎口执笔法”。以大拇指第一节前端的正面和食指第一节前端的正面，夹住离笔尖大约一寸左右的笔杆上；以中指第一关节的侧面抵住笔杆（3指的力必须在同一个垂直圆截面上）；将笔杆的尾端靠在“虎口”上；无名指和小指不直接握笔杆，但须紧靠中指略向手心弯拢，五指自然弯曲，做到指实、掌虚，“虎口”处能见“凤眼”。

无论是钢笔、签字笔、圆珠笔、铅笔均按此执笔。在掌握了以上基本执笔的基础上，各人可按自己的书写习惯，作适当调整，以“指实掌虚，运转自如”为原则。唐代大书法家张旭与颜真卿论笔法时说“妙在执笔，会得圆转”。

2) 角度。执笔的角度通常为 45° 左右。书写中的角度通常为 $30^{\circ} \sim 70^{\circ}$ 之间。这是因为书写时手指伸缩运动所形成的（见图1-1）。

3) 高低。执笔的高度一般为三指离笔尖一寸左右，此时笔的角度亦在 45° 左右。执笔高，角度小，书写范围大。执笔低，角度大，书写范围小。如有以下错误的执笔姿势，一定要纠正过来。执笔的方式主要有以下两种。①握拳式：手指紧贴掌心，形同握拳。这种姿势使手指无法运笔，直接影响书写的灵活性；②拇指钩笔式：用拇指的关节钩住笔杆，形成了虎口紧夹笔杆的姿势。这种姿势使得运笔很不灵活。

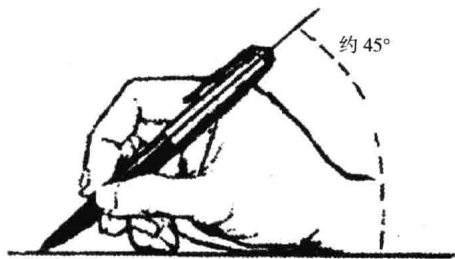


图 1-1

4) 变化。硬笔书写艺术，有赖于用笔的轻重、快慢，并配合“角度”和高低运动的规律，使之在同等条件下，书写的线条产生虚实、粗细、节奏、变化的艺术效果。如果说毛笔书写依仗于“指力、腕力和臂力”的运动配合，那么，硬笔书写则依赖于“指力与腕力”运动的配合。

(2) 书写姿势。

头正、身直、胸舒、臂开、足安、凝神，两肘靠桌，视线一尺，左手按纸，右手书写，神态自然（见图1-2）。

1) 头正：头要端正，微向前倾，眼睛离纸面1尺，神情贯注，眼视笔端，下笔看得准。

2) 身直：腰背自然伸直，肩摆平，端坐桌前，形成居高临下之势，这样下笔就沉着有力。若腰



图 1-2

背弯曲，上身的重心前移，写字的手会感到费劲，而且弯腰曲背会有害健康。

3) 胸舒：前胸勿紧靠桌沿，要离开一拳左右的距离，这样书写时能使气脉舒畅。

4) 臂开：两臂对称地撑开，左手按纸，右手执笔，这样运笔自然轻松灵活。

5) 足安：两脚平放于地，距离与肩同宽，与坐在椅子上的臀部一起支撑着身子，就像三足鼎立那样稳定。

6) 凝神：写字时要全神贯注，方能心手相一，写的字才能气脉贯通，生动流畅。书法不仅讲究结构美观，更讲究人的情感的倾注，这样写出的字迹才具有神韵。

由上可见，正确的姿势，首先要坐得稳定，使活动灵便，才能方便书写，只有聚精、气、神、情为一体，才能最佳发挥自己的书写水平。

第五节 选帖、读帖、临帖、背帖

(1) 临摹法帖是学习书法的必由之路。

字写得好不好，关键在于间架结构和点画用笔是否符合法度的要求。真草隶篆各种字体在结构和用笔上都有其不同的法则和特点，所谓练字，就是通过练习来逐步掌握某种字体的结构和用笔法则，学会表现其特点和技巧。临摹即是实现这一目标的唯一途径。古代优秀的碑帖最富有法则和技巧，只有通过认真临摹法帖，汉字美的形象才能印入脑际，谙于胸而娴于手，写起字来，也就容易应规入矩了。如果练字不临帖，只是依着性子任意挥洒，那只能事与愿违，白费时日。孙过庭在其《书谱》中早就批评过这种现象“任笔为体，聚墨成形；心昏拟效之方，手迷挥运之理。求其妍妙，不亦谬哉！”书法是我国传统的民族艺术，它总是在继承的基础上不断创新的。临摹优秀的古代碑帖法书，正是为着继承和创新的需要。

(2) 选取最好的碑帖作范本。

对于学习书法的人来说，要选取最好的碑帖作范本临摹。古人说：“取法乎上，得乎于中；取法乎中，得乎天下。”那么古代流传下来的各种碑帖浩如烟海，何为最好的碑帖呢？一般来说，经过千百年的流传并得到多数人公认为好的碑帖，就是好的。比如就楷书而言，像唐代欧阳询的《九成宫碑》、颜真卿的《颜勤礼碑》、柳公权的《玄秘塔碑》、褚遂良的《雁塔圣教序》，还有魏碑中的《张猛龙碑》。行书中有怀仁和尚的《圣教序》、柳公权的《争座位帖》、明代文徵明的《滕王阁序》等都是得到世人称颂的名作。选取这一类的碑帖作范本，就容易学到传统的法度而走上学书的正路。那么在众多的好碑帖中又该选择何家何帖呢？另一选帖的原则是“性之所近”，即选取自己喜欢的，适合自己书写特点的字帖。因为只有选取自己最喜欢的范本，临习起来才会感到亲切有趣，易于理解、记忆、上手、得法。另外，选择范本，还应当注重墨迹，墨迹中书家行笔的起止转折、抑扬顿挫、轻重

缓急，可得一目了然；点画的勾连呼应、用墨的浓淡枯湿，都毫芒可辨，气韵神采，依然如故。对照这样的墨迹来临摹，自然比碑刻拓本要好得多。现在墨迹影印本有：王羲之的《兰亭序》、颜真卿的《祭侄文稿》、孙过庭的《书谱》等，很是丰富，可供选择。

(3) 读帖、临帖、背帖。

1) 读帖：就是对法帖中书法的笔法、结构、章法、神韵等进行认真的观察和梳理，细心揣摩其中的要领，加深对法帖的理解，强化记忆，丰富对美的形象的积累，从而提高审美水平。

2) 临帖：就是对照法帖看一个字写一个字的临习，临习的过程就是掌握用笔法度和字的结构规律的过程，临摹要动脑动手，要善于比较，善于总结，方能有效提高书写水平。

3) 背帖：即经过反复读帖、临帖，对法帖已形成深刻的印象，这时不要对着帖也能写出与帖上相似的字来。

以下介绍临帖的三种方法：

1) 写实性的临写——即对照范字一点一画地写真临写的方法，对于笔法、笔势、结构等所有因素能认识与理解，临写时能掌握基本技法表现上力求达到形似。

2) 印象性的临写——直观了解碑帖的特点，如造型上的特殊性、运动性以及风格等。加深对书法意境的理解，印象性临写的重点，是抓住范帖的特点，表现范帖的个性风格。

3) 表现性临写——即创作性的临写，在临写时融入个人表现上的要求和兴趣，在线条、造型和风格上加之主观性的变化。

以上3种临习方法，写实性的临写，力求准确；印象性临写，重点把握大的特征；表现性临写，要求融入主观的发挥。三种方法结合，从递进到并进，可激发人的主观思维，将字临活。可将自己临习的字张挂于墙壁，便于欣赏，琢磨其点画字态，通过不断的扬弃，提高自己的书法水平和对书法的兴趣。

(4) 确立“线条”与“造型”的概念，养成“提笔即是练字”的良好习惯。

书法的形式语言便是线条的组织。从一个字来看，每一个点画线条都有起、行、收，都有轻重、长短、虚实、角度的变化。从整个作品来看，所有的点画线条都连续的运动着，对线条的感受和认识的不断加深，成为深入书法艺术的必然。书法与写字的区别是：一般文字书写不涉及艺术语言的问题，它仅仅要求能够辨识，以完成交际的作用。只有当线条获得足够的表现力时，书写才上升为艺术，线条组织才上升为艺术语言。书法是一种徒手线的艺术，任何一条徒手线都有它特定的情调，如轻捷、飘逸、灵活、稳重、端庄、艰涩等等。所谓要确立“线条”的概念，就是要求书写的线条要有情感、质感、运动感、节奏感。

所谓要确立“造型”的概念，即要求书写的每个字的结构到一幅字的篇章布局，都必须具有审美的价值。而“提笔即是练字”的良好书写习惯的养成，能使人在书写过程中，始终保持着追求“美”的心态，最有效地将书法实用性与审美性紧密结合起来，从而真正实现学习书法的目的。追求“美”的心态和习惯，不仅作用于书法，同时也是人生积极向上的生活态度。

第二章 楷书与行书

第一节 楷 书

楷书也叫真书、正书，是由隶书演变而逐渐形成的一种端庄、工整的字体。楷是楷模的意思，所谓楷书就是标准字体。楷书自汉末由隶书脱化出来之后，经过魏晋南北朝 300 多年间无数书法家的实践、创造和总结方臻成熟。唐代书法家集前代楷法之大成，全面完善了楷书从结构、用笔到立意、取势的严密法度，将楷书的发展推向一个鼎盛的阶段。因此唐楷名作一向被世人视为楷书的典范。

如何写好楷书？就单个字来说，主要是掌握好用笔的法度与结体规律。古人说：“一笔有一笔之法，一字有一字之法。一字之法贵在结构；一笔之法，妙在起止。起止得宜，则画无不美；结构有道，则字无不佳。”在不同的时代、不同书家笔下的楷书，尽管有风格、体势的种种差异，但在结体和用笔上都遵循着某些共同的原则和法度。学习楷书，必须首先了解并掌握这些一般的原则和法度，才能理解并把握好某家某帖的特点，进行有效的临习。在书法艺术中，一个字的美主要是通过它的整体结构来实现的，结构和用笔是一对相互依存、相辅相成的关系，这两者中，结体起着主导作用。所以有些人的字，虽然笔法稍差，但结构很好，其作品也颇为可观。如果我们仔细观察历代楷书法帖，就会发现绝大多数字的结体都有一个共同的特点，那就是内紧外松、上紧下松、左紧右松。因而字的重心一般是处于中宫中心点的略微偏左上的位置。掌握了这一点，就是抓住了结体的关键，许多问题可以迎刃而解，在进行结字时，把重心安置在此处，作为精神的攒聚点，写出来的字不仅体势舒展，而且能够取得一个合适的透视角度，从而便于布置字的疏密虚实，增加体势的立体感、避免四平八稳的呆板。古人说：“书法无他秘，只有用笔与结字耳。”要学好楷书，必须在这两个方面狠下功夫。

第二节 楷书的运笔法则

楷书是最规范，最讲法度的一种书体，学好楷书不仅可以把字写得清楚、端庄、美观，而且还为学好其他书体奠定基础。楷书的运笔法则可以归纳为四点。

(1) 有起有止。

写任何一个笔画，都必须起止分明，有起笔、行笔、收笔三个基本动作，所谓有起有止，首先要弄清笔画之间的来龙去脉，方向、走势，在写任何一个笔画时，应从哪儿起笔，要写多长，在哪里收笔，都要做到心中有数，即“意在笔先”。有些人写楷书不讲法度，突出表现在竖、撇、捺三处笔画的书写上，不能把力气送到笔画的末梢，只是随手一划，要么太长，要么过短，心中没数。而这种“没数”的笔画组成的字，无论如何也好看不起来。书法讲究“意在笔先”，要使笔画起止分明，长短合度，必须做到力送画端，即笔写到哪里，力就跟到哪里。要以“心手”来控制笔，而不是任笔乱写。

(2) 有轻有重。

书写任何一个笔画，都不能平均用力，平均用力书写的线条是没有变化的，呆板的。写任何一个笔画，都有起、行、收三个运笔的基本动作，而完成这三个动作时，用力的轻重是不一样的。一般来说，起笔和收笔应用力稍重，行笔过程着力稍轻；转折停顿处用笔稍重，笔画过渡时用力稍轻。所谓的“重”，是指起笔、收笔或转折时把笔尖按下并稍停顿的动作。所谓的“轻”，是指行笔流畅不停顿的动作。用力轻重结合，就能使写出的线条有粗有细，有起有伏，富有变化性，具有弹性美和力量感。

(3) 有快有慢。

书法与音乐、武术相通，有抑扬顿挫，讲究节奏感。书法的节奏感，表现在用笔力度的轻重和行笔速度的快慢上。这与前面所讲的轻重问题与快慢问题紧密联系着，具体说，在一个字中，起笔和收笔处，应落笔重，运笔慢，行笔则要轻快；转折停顿处要慢，直线行笔时则宜快。这就好比骑自行车，骑起来一直走则快，而上车、下车、转弯、刹车则要慢。

(4) 方向明确。

汉字由各种笔画组合而成，而不同笔画的运笔方向、角度、位置、长短各有不同，所以，一定要认真掌握各种笔画的方位、走势及变化，做到下笔有数，角度适宜，方向明确。

第三节 楷书的结构法则

(1) 楷书的结构法则。

楷书是最规范，也是最讲法度的一种书体，学好楷书不仅可以把字写得清楚、端庄、美观，而且还为学好其他书体奠定基础。楷书的结构法则：

整齐平正、上下平稳、左右对称、轻重平衡、分布均匀、对比调和、连续各异、反复变化、内外相称、形象自然、气象生动、协调统一。

(2) 楷书的结构特征。

1) 形方——正直平满取方势，力求中宫收紧，八面势全，上密下疏，平稳端庄。

2) 精严——通过笔画的长短、曲直、斜正、轻重、疏密等变化，凭借点画意态上的呼应和各部件的搭配，穿插、容让等，精心营构组合成字，其法度丰富而精严，是非常典型的。

3) 规范——楷书是最规范最有法度的书体，讲究运笔的起、行、收、依靠点画的呼应和各部位的精心搭配来构形，楷书点画完整、精美，笔顺井然有序，搭配合理。

第四节 行书的优点和特点

行书是形体与笔势介于楷书与草书之间的一种字体,“行”有流动、行走之意。古人说行书为“真之捷,草之详。”这说明行书是吸取了楷书的结构和草书的一些笔法,用一定的草法简化了楷书的笔画,改变了楷书的笔形,以行书的灵活多变来突破楷书行笔的严谨性,使形体比楷书流动。因此说,有了一定的楷书基础,学习行书就方便多了。行书具有“简捷、易认、优美”三大优点,因此流行最广,深受人们的喜爱。

行书的三大特点:

1) 以楷书本,牵丝映带:楷书书写缓慢、稳实,无连带笔画,运笔的力度和速度均变化不太大;行书是楷书的快写,运笔迅速,提按起伏变化大,笔画连带明显,气脉流畅,出现牵丝映带的笔痕,使点画线条有了明显的虚实变化。

2) 点画跳跃,方圆互参:行书运笔的萦带关系,强化了笔画间的相互呼应关系,因行笔的快捷而出现的圆转笔画与字中方折的笔画掺和在一起,使字形更加活泼、生动。

3) 以欹为正,行立交替:楷书端庄平正;行书则欹正相错,欹中求正,加上行笔时快捷的运动和重按顿挫的慢笔动作的交替进行,使字形妙趣横生,一个字可出现多种写法。

了解行书的这些特点,体会和掌握行书运笔的轻重缓急,使笔画有节奏感,是写好行书至关重要的一个方面。在掌握了行书的点画以及结体法则以后,进而学习行书的章法布局,气韵表现等方面,最后达到独立创作。学好行书,最关键的一点就是要勤练,多悟,就一定能掌握行书的要领,从而创作出富有时代气息和个性风格的作品来。

第五节 行书的用笔技巧

(1) 运指与运腕配合。

硬笔字的字迹小,书写时以运指为主来控制笔的运动方向、范围和力度;以运腕为辅来配合运指的活动,起到支撑和用力的作用。运指和运腕配合,写出来的字就可以由“骨”而挺拔,由“筋”而稳健。

(2) 力度与速度配合。

书写硬笔字要有两种感觉:一是轻重感;二是快慢感。具体表现为用笔的提、按、顿、挫和行笔的轻、重、缓、急,把轻重缓急的运笔节奏贯穿到书写当中去,力度与速度配合,使书写出来的线条刚柔相济,稳重流畅,虚实相生,有节奏感、生动感。

(3) 笔势与造型配合。

“笔势”指点画的走向和态势,“造型”指字的形体的塑造;笔势是书写点画的过程,造型是书写的结果。对写好一个字而言,先要对整个字的点画结构有个整体的筹划,书写时要做到“稳、狠、准”,“稳”即意在笔先,有整体的筹划,对笔法、结构以及笔画起止的大体位置,都心中有数;“狠”

即下笔肯定，不犹豫；“准”即对整个书写过程“度”的把握，将每一个点画的起、行、收，以及用运笔的力度、速度、笔势、笔意都掌握得恰到好处。若对一幅字而言，更要有整体的筹划，要用书论中常提及的“意在笔先，胸有成竹，一气呵成”的理论，来指导我们的书写。

第六节 笔 画

学好硬笔字，首先要掌握基本笔画的书写。元代赵孟頫说：“盖结字因时相传，用笔千古不易”，这就是说，字的结构因时代的发展而变化，但尽管时代变迁，而写字的基本笔法是相对不变的。因此，初练字者，应从最基本的笔法学起，在熟练地掌握基本笔法后，才能逐步深入，把字写美。

本教材采用楷书、行书并进的方法，将基本笔画则纳入具体的汉字中进行讲解。

(1) 点（直点、侧点、反式侧点、仰点、俯点、转下点、转上点、下连势点）的写法。

1) 直点的写法（见图 2-1）。

笔尖到纸上后，先横向重顿一下，再向下作直向运笔，然后稍顿收笔，直点一般用于“点横搭配”，或用于“宝盖头”上的点。如“文、室、商”三字的上点。



图 2-1

2) 侧点的写法（见图 2-2）。

书写时，笔尖不要点到纸上再运笔，而应将笔推出去，笔尖向右下方从轻到重的快速运动，稍顿，然后提笔。侧点在硬笔字中运用十分广泛，是笔画的基础。如“之、头、浪”三字中的侧点。

3) 反式侧点的写法（见图 2-3）。

书写方法与侧点基本相同，与侧点方向相反。反势侧点多用于向右连势的点。如“小、赤、燕”三字的左点。



图 2-2

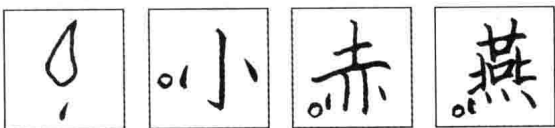


图 2-3

4) 仰点、俯点的写法（见图 2-4、图 2-5）。

仰点，先向右下方作顿势，然后笔尖回上轻出，笔锋方向应与下一笔的起笔相呼应。仰点多用于向右上连势的点。如“求、将、羽”三字中的左下的点。

俯点，先向右下方作顿势，顿笔后向左下方轻出，笔锋方向与下一笔画的起笔相呼应。



图 2-4

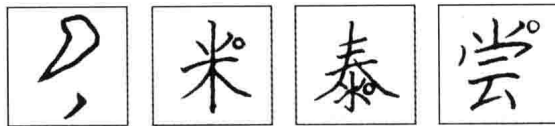


图 2-5

5) 转下点、转上点的写法（见图 2-6、图 2-7）。

转下点，用于行书。落笔轻、快，由左向右，转折处稍重，然后向左下方轻出。转下点往往与下

一笔相连，多用于行书的上点。如“宜、决、卒”三字的上点。

转上点，用于行书。落笔轻、快，形如反势侧点，转折处重顿，然后向右上方轻出。笔势方向与下一笔呼应，多用于行书的左点。如“常、米、杀”三字的左点。



图 2-6



图 2-7

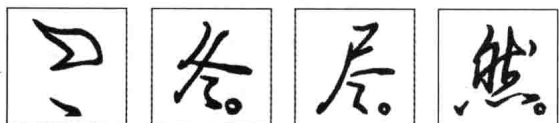


图 2-8

6) 下连势点的写法 (见图 2-8)。

下连势点，用于行书。起笔轻，至钩处须重，稍驻后再回锋折笔向左下轻出。钩点多用于字的末点，或下二点。如“冬、尽”二字的下二点。

(2) 横 (切横、顿点横、上连势顿点横、下连势顿点横) 的写法。

1) 切横的写法 (见图 2-9 ~ 图 2-11)。

切横在运笔时，笔尖向右平势，迅速作由轻到重的运动，收笔处稍顿。多用于字的短横或一字中横画较多时的变化处理。在行书中，由于快写，切横的横末映带出与下一笔画连势的钩，分别叫：上连势切横如“博、堤、拱”字，和下连势切横如“司、周、卷”等字。连势切横，写时从左向右，由轻到重



图 2-9

行笔，至横画末 (即运笔力度最重处)，上连势切横转锋向左上轻出，下连势切横转锋向左下轻出，以连下一笔画。(注意：连势所映带出的钩丝，是快捷书写所致，钩丝要写得轻，线条要虚，不得重写。)

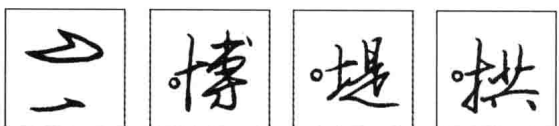


图 2-10



图 2-11

2) 顿点横的写法 (见图 2-12 ~ 图 2-14)。

顿点横，落笔即向右下作一顿势，然后快速向右平出，至画尾，再作顿势收笔，运笔要求两头重，中间略轻。顿点横多用于字中的长横或主横，如“言、具、寺” (注意：写顿点横画时，均应向右上略带斜势，长横中间部分略有拱势)。

3) 上连势顿点横的写法 (见图 2-13)。

上连势顿点横，起笔向右下作顿势，然后快速向右行笔，至收笔处作顿后向左上轻出，以连下一笔画。如“本、夸、付”等字。



图 2-12

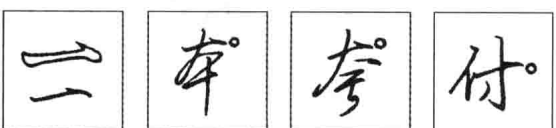


图 2-13

4) 下连势顿点横的写法 (见图 2-14)。