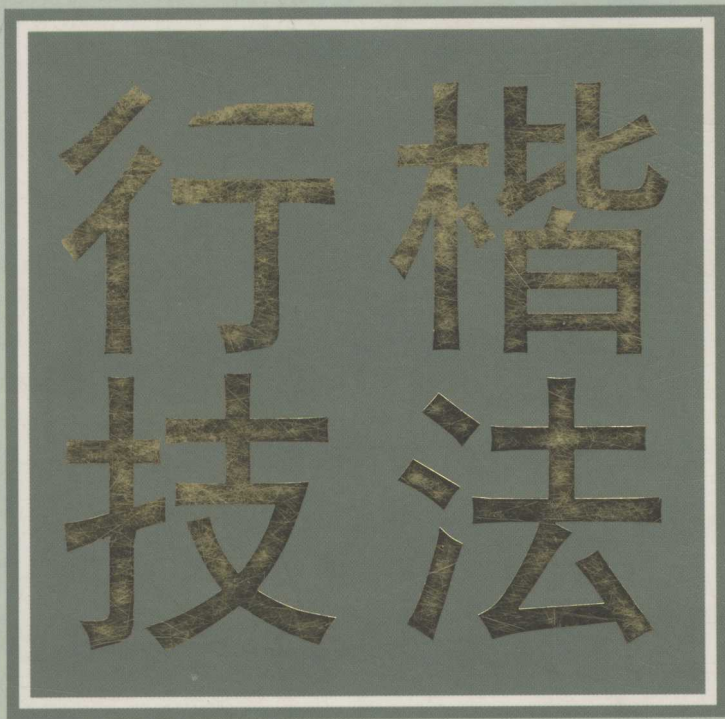


· 更实用 · 更专业 · 更简单 ·

万卷专业书法教材

吴 玉 生 硬 笔



吴玉生



附赠VCD光盘

万卷专业书法教材

上海交通大学出版社

本书附盘可到图书馆网站下载
<http://lib.jnu.edu.cn/bookcd>

万卷专业书法教材

吴玉生
硬笔行楷
技 法

吴玉生 书



上海交通大学出版社

J292.12
28096

图书在版编目 (CIP) 数据

吴玉生硬笔行楷技法/吴玉生书. —上海:上海交通大学出版社, 2008

(万卷专业书法教材)

ISBN 978-7-313-05057-1

I. 吴... II. 吴... III. 硬笔字—行楷—书法—教材
IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第187384号

吴玉生硬笔行楷技法

吴玉生 书

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路877号 邮政编码200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市华通印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/24 印张:5 字数:129千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-313-05057-1/J·168 定价(含光盘):20.00元

版权所有 侵权必究

目 录

第一章	书法基础知识	1
第一节	书法浅谈	1
第二节	书法常识	4
第三节	写字姿势和执笔方法	5
第四节	习字指导	5
第五节	行楷的特点	6
第六节	行楷字的书写技巧	7
第二章	基本笔画	9
第三章	偏旁部首	17
第四章	间架结构	41
第五章	强化训练	51
第六章	作品实习	97

本书使用方法

第一步：仔细理解标注的技法。

第二步：在红字上描写。

第三步：在空格里临写。

第四步：另备纸进行强化练习，提高应用书写能力。

第一章 书法基础知识

第一节 书法浅谈

许多朋友在练字之前，总喜欢问练字有没有窍门。通过学习实践，窍门我们不敢说有，但有些技巧应该知道。一旦掌握了这些技巧，就会发现，写出来的字就大不一样了。但是任何技巧都需要基本功过得硬，竖不像竖，捺不像捺，钩不像钩，即便懂得一些技巧也没有用。这和练武术是一个道理，体力不行，再好的招数也用不上。

学习书法，无论是毛笔还是硬笔，最好是首先临习古人的碑帖，因为在浩如烟海的古人碑帖里我们可以学到许多东西。古人书法的结体和用笔都十分讲究，这是先贤们从长期的实践中总结出来的结晶。临习古人碑帖，不仅可以帮助我们了解中国文字的形成、演变与发展，而且对于笔法和间架也有了一个正确的认识起点。潘伯鹰先生讲过：“凡是不肯虚心学习祖先已有成绩，硬说‘创造’，那除了可以骗自己之外，是谁也骗不了的愚蠢行为。”

初学书法应根据确有书法造诣的师友的建议，即要投“明”师，结合自己的喜好和客观条件，选好一种范本。范本要求字迹清晰，便于临摹。古人的书法是需要学习的，但不必拘泥于名人书法的范畴，不要计较是否有名。凡写得好的字，都应拿来学习。作为有志学书的人应放宽眼界，博采众长。而且必须知道，所谓“名人”要看他是否因为书法艺术的高超而出名，如果不是因为艺术，而是因为别的什么方面出名，那就是另外一回事了。每当看到一幅名人手迹，首先要知道是书法名人写的，还是名人书法。从古至今有许多不怎么出名的书家，他们的书法艺术并不亚于一些名家。“名”不“名”，往往和社会地位有关。

学习书法还是应以学习他人书写艺术为主，不要究其地位高低、官职大小等等，这是一个真正学书者必备的思想基础。范本既已选定，就应在一定的时期里坚持临摹。切勿今天写欧，明天写柳，后天又学颜，随着自己的兴趣，想改就改，想变就

变，无一定法帖，无一定体式。须知书法和京剧一样，是讲究传统继承的。严禁“朝秦暮楚”、“见异思迁”，否则白白浪费了时间和精力，到头来什么也学不好。

学习书法不可光凭兴趣，应持之以恒。不要一写就没完没了，或是几个月、几年又不动笔。这种“一曝十寒”，时断时续的学习方法是根本不可能练好字的，自然也是极不可取的。临摹字帖切忌贪多，应宁精勿滥。赵孟頫说过“昔人得古刻数行，专心而学之，便可名世。”

初学书法的朋友，学字不必究其数量的多少，而应注意专精。应在练好几个字的基础上再慢慢扩展开来，不要怕乏味枯燥。

自然，如果没有经过这种长期的、艰苦的磨练，那就没有什么基本功可谈。没有基本功的“书法”，是什么样子，看看当今社会，已遍地皆是，不必赘言了。

我们应该在学习实践中锻炼自己，努力控制自己浮躁的情绪。定下心来，坚持下去，必有收获。特别对于初学书法的朋友来说，个人的“风格”和所谓的“个性”，肯定是极为有害的，最终的结果是一事无成。应该练好基本功，避免浮夸轻飘、矫揉造作的欺世书风。

练字，应该把握住要领。任何一种字体，内在的“精神”、“气势”、“性格”等等，都是要靠它的外在的形状表现出来的。

书法临摹应该有三个步骤：（1）认真观察；（2）严格落笔；（3）反复校对。

详细地说，就是在临写以前应认真观察、分析和揣摩。仔细看一看帖上的字，它的形状结构，长短胖瘦，重心中心等等。具体说就是帖上的一竖笔，是怎样的写法？是多长？多短？是“悬针”？还是“垂露”？是垂直的？还是略有倾斜的？如果有倾斜，是向左？还是向右？角度大概是多少等等，都要用心观察，做到心中有数。心中无数的书写，是盲目的书写。简明言之也就是“瞎写”。

另外，还要根据与其他笔画的关系来确定它的位置。这一切都要揣摩推敲，并努力记在脑子里，然后在你认为可以的情况下，再去认真落笔。书毕，再和原帖认真检查，反复对照，找出不足，调整方法，以利再行临写。如此循环往复，功到自然成。这也就是临摹碑帖的一个“诀窍”吧。

切忌“抄帖”。抄帖是在临帖过程中易犯的毛病。虽然范本就放在眼前，但是不顾人家的点画形状，间架结构，笔画之间的关系，埋头写下去，随心所欲任意为之，这其实不是在临帖，而是在“抄”帖。自然，抄帖与抄书相同，尽管反复书写，也决不会有什么长进。这不仅仅是抄帖比临帖来得太容易，更重要的是，抄帖不是学习书

法的手段和方法。

临摹的目的应该是这样一个公式：形似——神似——不似。

形似，就是力求在形状上接近。如，运笔、间架结构、点画形状等等都应非常相似。神似，在形似的基础上，追求神态、气势、力度等内在韵味的近似，能做到以假乱真当然最好。不似，将所学的艺术、方法用于自己的实践，创造和完善一个具有自己风格特点的书体形式，和所学的书体又不相似了，发生了“质”的变化，这就是不似，这是最高的阶段。当然，没有几十年的寒窗之苦，要达到这样的阶段，谈何容易。

以上这个公式，说来也就是一个入帖和出帖的辩证关系问题。

学书的目的是为了拟古，而应将所学到的艺术方法用于自己的实践，逐步形成既不失共性又有自己个性的艺术风格。将自己的风格、感情、爱好、喜怒哀乐、甚至连生命也写进去，在浩瀚的书林里，独树一帜。这时的书法艺术，才到了“炉火纯青”、“神完气足”的境界，这是一个不朽的境界。

因此，我们必须老老实实地临上几本帖、亦步亦趋地沿先贤们开辟的艺术道路去走，只要坚持，不要左顾右盼，才有可能登上艺术的高峰。

中国的书法艺术，当然不是光靠写就可以掌握的，他需要具备一定的历史、文学、文字学和美学等各方面的知识，以这些知识作它的基础，写出来的字才有所谓的“书卷气”。而这书卷气是书法艺术的研习中最为难得的。但是就其笔和纸的接触艺术来说，它毕竟是时间和汗水的结晶。

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”这句话是有道理的。人类的智慧，无不表现在对工具的使用和改造上。为了能使用钢笔写大一点的字，我们可以用钳子把笔尖向上折成大约40度，人们把这种折过尖的钢笔，称为“折尖笔”。但是，学习硬笔字的人一定要知道，硬笔字只是为了实际生活、工作、交往中将字写得好看一些，但如要把它上升到艺术范畴去认识，那就不是一件容易的事了。

中国汉字结体艺术（也叫造型艺术）的发展史，是以毛笔的运作为代表的，几千年来，人们利用和根据毛笔的特点及其性能，在长期的实践中，形成了一套以毛笔书写艺术为根本的审美标准。尽管硬笔的出现并不晚于毛笔，但毛笔字艺术的成熟，标志着中国汉字艺术的圆满构成和形成了完美的体系。也就是说，毛笔书法艺术对于硬笔书写艺术是具有绝对统治地位的。硬笔书写的艺术标准也当然而且只能服从和追随于毛笔书法艺术，至少目前是这样。舍去了毛笔书法艺术的标准而不顾，一味地追求

个人习气，或想去摆脱它，另立一个“炉灶”，也许能成，但绝不是中国的东西。

总之，学习硬笔字，应该、而且是必须学习毛笔书法，不写好毛笔书法，你也根本谈不上什么硬笔书法，把硬笔字的练习与毛笔书法艺术的研习对立起来，分裂开来，都可以说是对中国硬笔字的亵渎与蹂躏。

这是一个毋庸置疑的艺术客观规律与现实，无论你是否愿意接受它。

第二节 书法常识

我们写字离不开笔、纸和墨水，而优良的书写工具和相互间的恰当配合，对写好字有很大帮助。因此在开始练字之前，了解和掌握各类笔、纸、墨水的特点和性能是十分有必要的。

一、笔

现在我们工作中比较常用的笔有：钢笔、签字笔和圆珠笔。

签字笔携带方便、出墨均匀，在现代办公时代，它的使用是最为广泛的，在选择上也没有一个固定的标准。但是对书写而言，钢笔仍然是最常用的。而钢笔的选择，在于得心应手，一般以普通的铱金笔为好。在选购时要试写，除了在纸上画些横竖线条以外，也可多写几个“8”字试验。若书写时笔尖不扎纸、不钩纸，说明笔尖圆滑；在转弯处线条粗细变化不突然，说明出水顺畅；再通过提按试写，笔画有粗细变化，说明笔尖弹性较好，这样的笔即符合要求。

二、纸

硬笔写字对纸的要求没有很大要求，一般来讲，以60克或70克书写纸较为合适，也最为常用。其性能特点是厚薄适中，纸质细腻，不会渗化，吸墨性能好，书写时有一定的阻力，手感良好，因而线条流畅、稳健。

三、墨水

墨水的品种很多，按其颜色不同，有黑墨水、蓝墨水、红墨水等。其中，纯蓝墨水是染料墨水，色淡易褪，不适宜钢笔练习，蓝黑墨水相对而言凝固性较好，较适宜于书法练习。黑墨水的凝固性很强，墨迹乌黑闪亮、光泽醒目、反差大、对比强烈，

因此最受书法爱好者青睐，但在使用时应注意保存，以免水分蒸发，墨水凝固，发生沉淀结块，甚至损坏钢笔。另外，钢笔在吸墨水时，宜少不宜满。

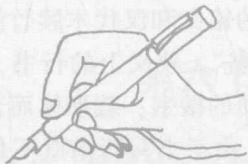
第三节 写字姿势和执笔方法

写字姿势



正确的坐姿是写好字的首要条件。安足端坐、背直肩平、挺胸微俯、头端纸正，左手按纸，右手执笔。同时要做到三个“一”：眼睛距书写纸面一尺，笔尖距捏笔手指一寸，胸部距书桌边缘一拳。这样才可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。

执笔方法



用右手的拇指、食指的指肚和中指的侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端，使之形成合力。无名指和小指自然弯曲，手腕轻贴桌上，以形成安稳的“支撑点”。

第四节 习字指导

怎样更好地利用本帖写好字呢？

首先，初学者可以临摹并用，相互补充。所谓“临”，是将所要学习的字帖放在案头，另取一张纸对着临写；所谓“摹”，是指用一张可以透过字而又润湿不过去的薄纸蒙在字帖上，用笔直接描写，北方称为“拓”。一般情况下，初学书法是先摹后临，这两种方法，其用处不尽相同。临，侧重于领会笔法和气势；摹，侧重于学习间架与结构。初学书法，应根据学习情况的需要去选择运用。

其次，每天应该定时定量写字。考虑到同志们学习、工作时间的紧张，建议每天练习 20 个字左右，每次大约半个小时。千万不能贪多图快！因为人的注意力高度集中的时间也就是半个小时左右，因此，我们应该把握好这半个小时的时间，将每个字多练习几次，力求掌握每一个字的结构特点。

再次，要持之以恒。学习书法是一个长期的过程，并不是一日之功，这就需要同志们有良好的心态来看待练字这件事。不管平时的工作多忙多累，记得每天抽出半个小时的时间，静下心来认真练字。因为只有这样，你的书写水平才有可能从量变到质变。

第五节 行楷的特点

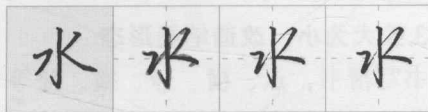
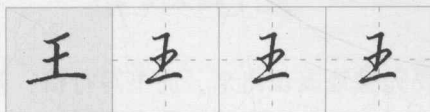
书法所表现的书体主要有篆书、隶书、楷书、行书、草书等，行楷属于行书范畴。广义上的行书可追溯到周代钟鼎器物上不尚工整的铭文和汉代木牍竹简上便捷急就的章草，可看成是当时的“大篆行书”和“隶字行书”。狭义上的行书，与楷书有着密切联系。从字面上看，“行”即流动，可视为流动的楷书；就形体而言，介于楷书与草书之间。把行书写得工整一些，便是“行楷”。由于书写行楷既不像楷书那样严谨、费时，又不像草书那样不易辨认，故成为深受人们偏爱的适用范围最广、使用频率最高的一种书体。

书写实践已经证明，持硬笔同样能写出篆、隶、草、行、楷等各种书体。书体不同，书写要求也不一样。行楷作为一种相对独立的书体，有其自身的书写规则。细究起来，不难发现，行楷就是对楷书笔画进行合理的省减、变形和连带形成的，从而达到提高书写速度的目的。

与楷书相比，行楷呈现以下特点，认识这些特点，有助于在练习过程中很好地分析、把握行楷的要领。

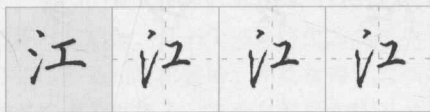
1. 行笔轻盈

书写楷书，运笔稳实、缓慢，笔画讲究工整、挺健。书写行楷，运笔轻松、便捷，线条追求流畅、明快之感。



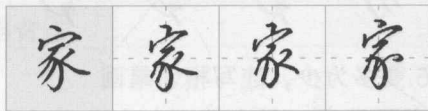
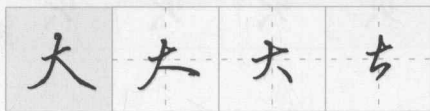
2. 点画灵动

书写楷书，笔画造型完整，点画之间呼应关系比较含蓄。书写行楷，点画相对活泼，连带显露，点、钩、挑等动感笔画明显增多。



3. 字形多变

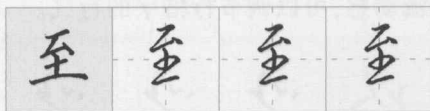
楷书的字形平正端庄，通篇整齐均匀，相映如一。行楷的字形，则变化多姿，通篇大小相间，正欹相错，甚至同一个字可以有多种写法。



第六节 行楷字的书写技巧

1. 变长为短，缩短行笔量度

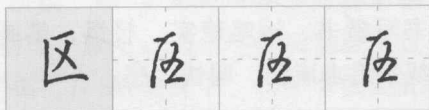
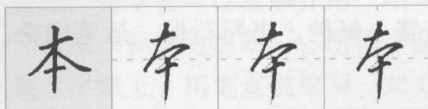
楷书笔画，特别是一些行笔距离较长的长横、长竖、长捺，均要求书写到位，而书写行楷，为节省时间，则可把楷书中的长笔画简化缩短。



2. 变慢为捷，调整书写笔顺

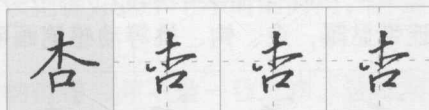
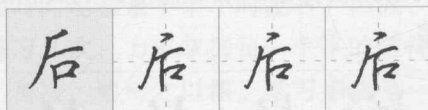
书写楷书，要遵循“先横后竖、先撇后捺、先内后外”等笔顺规则，而书写行

楷，为了连写的便捷，有时可适当改变楷书的笔顺，但不可生造笔顺。



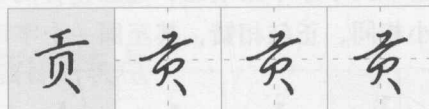
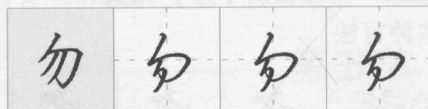
3. 变大为小，改造笔画形态

书写楷书，点、横、竖、撇、捺等笔画均要完整地表现出来，而书写行楷，则可对一些笔画进行合理的变形，以点等形体较小的笔画代替形体较大的笔画。如以点代横、以点代撇、以点代捺等，变化丰富多彩。



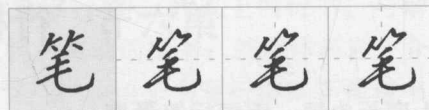
4. 变直为弧，减少方折顿挫

书写楷书，对于有些方折笔画，要求有一定的顿挫，做到棱角分明，而书写行楷，则常将一些方折笔画用弧线表现出来，显得更为流动。



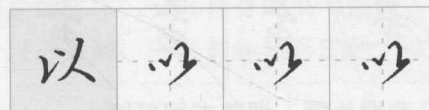
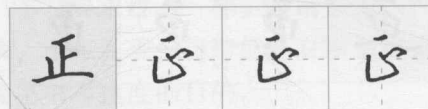
5. 变多为少，连写相邻笔画

书写楷书，每个笔画各自独立，而书写行楷，往往将相邻的笔画连写，以减少起、收笔的频率，有的字一笔便可写成，简捷明快。



6. 变繁为简，引用草意写法

书写楷书，无论多么复杂的笔画，都不能省略，而书写行楷，则可适当将一些字草化，即勾画出字的轮廓，合理引用草意，增强线条流动感，可以调节行楷字的行气。



注：需要说明的是，以上6种途径，在实际书写中，通常是综合应用。分条叙述，旨在方便理解。

第二章 基本笔画

基本笔画，是汉字组成的基本要素，不懂得基本笔画的形状、形态和行笔方法，就根本不能谈论书法。基本笔画就是零件，零件不合格，或是低劣产品，位置放得再合适也是不行的。基本笔画的练习与把握，是一个书家终生为之奋斗的事。好与坏都是相对而言的，不要指望笔画练好了，就可以永不再练了。笔画与结构在练习中虽分先后，但不可脱离笔画先练结构，更不可脱离结构去练笔画。

鹰爪点

出锋不能太多

呈鹰爪状

之
方
主
衣

之
方
主
衣

之
方
主
衣

之
方
主
衣

相向点

左右相连



行笔呈流动状

立
乎
半
当

立
乎
半
当

立
乎
半
当

立
乎
半
当

相背点

两点相呼应



左低右稍高

小
只
办
亦

小
只
办
亦

小
只
办
亦

小
只
办
亦

横连点

两点连写



类似横钩

纵连点

上下直连写



末点回笔

心

心

心

心

冬

冬

冬

冬

志

志

志

志

尽

尽

尽

尽

思

思

思

思

非

非

非

非

恇

恇

恇

恇

耳

耳

耳

耳

上挑横

横上仰挑出



回笔横

左下启下部
横右端回向



戈

戈

戈

戈

出

出

出

出

支

支

支

支

岩

岩

岩

岩

左

左

左

左

岸

岸

岸

岸

者

者

者

者

法

法

法

法

两连横

两横连写



连带纤细

三连横

三横轻连



长短有别
间距相等

车 丰 牟 毛

羊 聿 寿 桂

右钩竖



竖下端向右
出钩以后右

附钩竖



竖画末端向左
上出钩，更显力度

化 队 仁 徐

未 来 末 朱

悬针竖

垂直向下



勿显轻浮

两连竖

左右连写

左短右长



末竖悬针

中

中

中

到

到

到

年

年

年

别

别

别

申

申

申

顺

顺

顺

都

都

都

列

列

列

三连竖

左两竖可用点代



三竖连写

附钩撇

撇收笔作回钩状



训

训

训

原

原

原

寿

寿

寿

令

令

令

奇

奇

奇

命

命

命

前





前

前

基

基

基

<p>回折撇</p> <p>折处夹角较小</p> 				<p>两连撇</p> <p>两撇连写</p>  <p>上短下长</p>			
极	极	极		很	很	很	
积	积	积		往	往	往	
祖	祖	祖		多	多	多	
衫	衫	衫		岁	岁	岁	
<p>弯钩撇</p> <p>尾部向上出短钩</p> 				<p>三连撇</p> <p>三撇连写</p>  <p>上紧下松</p>			
几	几	几		须	须	须	
凡	凡	凡		参	参	参	
风	风	风		珍	珍	珍	
凤	凤	凤		形	形	形	