

怎样写硬笔字



和学
PDG

前 言

“笔墨当随时代”这是清代大画家石涛的一句名言。什么样的时代，应该有什么样的笔墨，就书法艺术而言，笔墨要随时代而更新，这样的艺术才有新意，才有价值，才能符合社会的要求。现在是二十世纪九十年代，日常的书写工具基本上由硬笔代替了毛笔。硬笔书法已经是现代汉字书写的重要组成部分，由于它书写方便、快速、实用，更为人们所易于接受；它符合现代人们的生活节奏，也反映了现代人们的精神状态。写字固然是为了交流思想、发展文化，但还有审美价值，正因为硬笔书法实用价值大，又有一定的审美价值，所以近几年来，硬笔书法蓬蓬勃勃地发展得很快，成了艺苑中一朵耀眼的新花。

全国书协主席沈鹏先生 1989 年 7 月为《中国当代硬笔书法作品集》题词：“以毛笔书法为参照系数，以实用为主要目标，创造真善美的艺术”。本书试就沈先生的思路，结合本人的教学和实践编写成此集，以求普及和提高硬笔书法书写水平，从而促进硬笔书法的发展尽点心意。

我认为学习书法并不像想象中那样神秘，任何人都能学习，认认真真地学它一段时间，就会有所收获的，从这一观点上讲“书无百日工”还是有一定道理的。爱美之心人人皆有，对于现代的中国人，硬笔书法服务于最实际的生活需要，也服务于渴求美、渴求表现个性和情感的心灵，让我们去共同实践，共同创造和发展硬笔书法艺术吧。

目 录

前 言

一、怎样学习硬笔书法	1
二、楷书的学习方法	13
三、行书的学习方法	25
四、草书的学习方法	39
五、隶书的学习方法	49
六、魏体字的学习方法	55
七、篆体字的学习方法	61
附 录 硬笔字书法范例	67

第 一 章

怎样学习硬笔书法

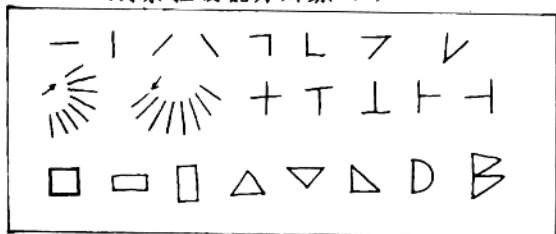
一、硬笔书法的构成元素

汉字是由上、下、左、右、中五个方面组成，而线条和笔画是书法最基本的形式构成元素。线条在单字内有机地组织起来便成了单字结构，单字在一件作品有机地组织起来便形成章法。而有组织的线条把特定的空间分割成不同的形状，即形成了布白。因此，线条、单字结构、章法、布白便是书法的全部构成元素。

一位书法家便是一位驾驭线条运动和空间连续分割的专家，对线条的质感，运动节奏、空间分割的想像力成为才能的主要标志，他头脑中随时能唤起线条的运动，线条在他的想像中能产生无穷无尽的分割和空间组合而构成美感。

书法的线条是徒手画出来的轨迹，其方向、粗细、曲直等都具有不同规则性，且有无穷的变化。书法的线条可以将书写的时间流程，力度变化，速度变化呈现出来，所以，要写好硬笔字，一定要重视线条的训练。

线条控制能力训练 (一)



线条控制能力训练(二)

横画	— — — — — — — —
竖画	
点画	、 — — 、 、 、 、 ……
撇画	丿 丿 丿 丿 丿 丿
捺画	㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏
提画	㇇ ㇇ ㇇ ㇇
钩画	亅 亅 ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇
折画	㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇

线条控制能力训练(三)

线的平行	≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡
线的长短	≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡
线的倾斜	≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡
线的折转	∟ ∟ ∟ ∟ ∟ ∟ ∟ ∟ ∟ ∟
线的率连	∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞
钩的变化	≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡
按按(轻重)	≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡
线断意连	≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡

二、硬笔字技法的训练基础

硬笔字训练程序：临摹—感受—再临摹

硬笔字的基础训练，有一个很大的特点，就是必须反复地临习范本，以范本的用笔习惯、单字结构和章法模式来改造自己的书写习惯，这样一来，入门时选定的那个范本便是初学者的感受力和技法发展的生长点。所以选择入门的范本是需要很慎重的。

怎样选择临习范本？

假如在你周围找到有经验的老师或朋友，请他提出参考意见是一个办法。

倘若你想学到更高水平的范本，那就直接向优秀的传统碑帖学习，传统碑帖是一个极为丰富的艺术宝库，其中有很多经过多代人精选的优秀作品，直接学习优秀的传统碑帖，可以使人较为直接地了解毛笔书法的艺术，从而应用在硬笔书法上。

临帖有对临、背临、意临三种方式。“对临”就是置于一旁对着范本临习；“背临”则是强记范本的用笔、单字结构、章法特点，然后撇开范本临习。“意临”即所谓“遗貌取神”地临写，不求字形肖似，而是表现范本的意境，学习范本中的表现技法，以求丰富自己的技巧。临帖是一个反

复操练的过程，需要经常地将自己的临习与范本进行比较，才能找出自己的差距。

初学书法，选择范本可以有相对的自由，你可以选择自己偏爱的某种风格的碑帖作范本，然而范本一经选定，就不能朝秦暮楚，随意更换，而且必须无条件地接受你从这特定的范本中感受到的一切，绝对做到“无我”，不容你在临习中掺入自己的书写习惯，这也就是人们所说的“以最大的勇气打进去”；惟有打进去，才有希望在将来“打出来”，这是学习书法的一无例外的定律。

用硬笔临习历代碑帖示例



骨线

君
童
師
腊
弟

君
童
師
腊
弟

二
謝
家
驚
懷
易
浩
不

二
謝
家
驚
懷
易
浩
不

硬笔熹帖步骤

范本	第一步	第二步
為	為	為
惟	惟	惟
展	展	展
手	手	手
齊	齊	齊

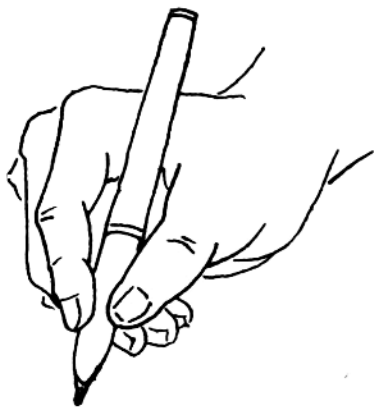
说明：第一步只要求字形、结构、笔画长短分布的准确。

第二步感受范本特点，掌握笔画之间的内在联系。

摹仿范本的用笔方法和运笔节奏。

三、执笔方法

使用硬笔执笔的方法较使用毛笔简单：用拇指、食指第一节指度和中指一、二节关节部位从三个方面把笔杆牢牢地握住，笔杆斜躺在虎口内，以手掌外侧作支撑，这些便是全部的要领。写字时拇指、食指、中指及手腕都要同时用力。许多初学者也有长期养成不正确的执笔习惯，拇指与食指、中指分散开，使执笔无力，或因执笔太低太高，这都必须纠正。



正确的执笔方法

四、硬笔字的运笔方法

运笔存在一个笔力的问题，判断一件书法作品的笔力强弱，首先要看作者是否准确地控制了笔尖的运动，即点画的书写是否毫不犹豫地进入了特定的书写程序，控制强弱的变化，使线条产生力感，这是写好硬笔字的重要因素。

运笔节奏也是笔法的又一重要因素，书法中的线是徒手写成的线，书写过程不是匀速的，力度也不完全一样的。只有用力和速度根据书写内容的需要有规律的变化才能使线条产生节奏感，因此，初学者应培养对线条节奏的感受能力。如图：

运笔的笔法方式

起笔	1. 顺起式: 一 一 \	2. 逆起式: 一 一 / \	3. 切起式: 一 / \				
行笔	1. 重按慢行: 一 \	2. 重按快行: 一 \	3. 轻提慢行: 一 \	4. 轻提快行: 一 \	5. 折笔: 一 \ / \ L	5. 顿挫: 一 \ / \ L	7. 环转: / \ \ 9 0 10
收笔	1. 顺收: / \ ~ -	2. 逆收: / \ ~ -	3. 折收: \ / \ >	4. 空收: - \			

五、要重视硬笔工具的使用

当前硬笔书写的工具是比较多的，如自来水笔（钢笔）、蘸水笔、签字笔、圆珠笔、铅笔、美工笔、粉笔、竹笔、木笔等。书写的墨水也有黑色、兰色、红色等；如何选择和使用好工具，对初学者也很重要。我们把硬笔书法分为实用性和表现性（艺术性较强的）两个层次。实用性的练习，对工具的要求不会太高，选择时只要求笔尖光滑、书写出水流畅，不会划破纸张便可，线条的粗细变化较小，选择一般的钢笔、签字笔和圆珠笔即可。但作为表现性的书写就要求较高，首先要求线条粗细变化要大些，美工笔的笔尖是经过处理过的，写出来的笔画粗细变化较大，是较为理想的工具。根据需要还可以自己动手制作竹笔和木笔等工具。

要注意工具的保养，每次写完后，最好用软纸擦干笔尖上的墨水，保持笔尖的清洁。

硬笔字的用纸恰与毛笔书写用纸相反，可以选择质地硬一些，纸面光滑一些为宜。

“工欲善其事，必先利其器”，说明好的工具对写好硬笔字的重要性。

第 二 章

楷书的学习方法

