

硬笔正楷与行书

黄若舟



2.12
b1

上海大学出版社

责任编辑：江振新

封面设计：通文

策 划：张 苏



- 具有易识、易写、易学特点
- 具有实用、美观、快捷和规范特色

ISBN 7-81058-137-6



9 787810 581370 >

ISBN 7-81058-137-6/G-032

定价：7.50 元

J292.12 1030

H7661

硬笔正楷与行书

黄若舟 著



A0914129

上海大学出版社

·上海·

内 容 提 要

黄若舟先生为我国著名的书法美术教育家,他的“黄体”已出现在许多人的笔下,成为日常书写的规范。

本书先介绍正楷和行书的字体与写法,后选取了四千左右的常用字,作为练习。通过正楷与行书对照,由简到繁的编写,有利于自学写好字和教学辅导。行书字体可正可草,漫无准则,这里选用常见、比较规范而有方法的行书。本书具有实用性、系统性、艺术性、规范化特点,尤其以“易识、易写、易学和快捷”为特色。

图书在版编目(CIP)数据

硬笔正楷与行书/黄若舟编著. —上海:上海大学出版社,
1999.11

ISBN7 - 81058 - 137 - 6

I. 硬… II. 黄… III. ①硬笔字 - 楷书 - 书法 ②硬笔
字 - 行书 - 书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 67331 号

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路 149 号 邮政编码 200072)

大丰市印刷二厂 各地新华书店经销

开本 787 × 1092 1/32 印张 4.25 字数 87 000

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 100

定价:7.50 元

前 言

文字是记录语言的符号,是沟通信息的重要工具。在当前改革开放的大好形势下,日理万机,无时无刻不和文字打交道,所以把字写好,在我们日常生活中有着重要的意义。

目前社会上广泛应用正楷和行书两种字体,实用书写的要求是,字要写得正确、端正、快速,正确是规范,端正是正楷,快速是行草。写字教学程序,小学写好正楷,中学练好行书,中小学生有了正楷和行书基础,今后升学与工作,书写不致有困难了。今天书写混乱现象,要求它有规范,首先要从中小学抓起,小学应以写字作为基础课,中学加强行书辅导,使汉字书写逐渐走向正确道路。

这本书先介绍正楷和行书的基本写法,后选取了四千左右的常用字,作为练习。正楷由马平发书写。行书字体可正可草,漫无准则,这里选用常见、比较规范而有方法的行书。通过这样的楷行对照,由简到繁的编写,有利于自学写字和教学辅导。本书主要使汉字书写趋于规范,不过要写得颇有艺术性,还有待进一步努力。

黄若舟

一、正楷写法

楷书初名真书,又名正书、正楷。楷书点画分明,结构方整。楷是规矩整齐可作楷模之意,也可称楷。晋以后,就把此词作为一种字体的专门名词了。由隶书到楷,这变化在魏、晋时期最显著。魏、晋两朝可说是楷书的发育期。魏代的钟繇精心研究正楷,钟的真书,在体势和笔画中,多少还留有隶书的遗迹;王羲之早年的书风,也属同一类型。到东晋,汉字由隶转草、楷的变化还在继续,但形态尚不规整。王羲之博采众长,吸收民间流行的字体,提炼改革,并增损古法,使真、行、草出现了新的面貌。于是汉字由隶入楷,渐成定势。王献之的行草,另创新法。当时人称王羲之、王献之父子为二王。二王真书为南方书体的正宗;北方则沿袭魏晋旧书体,因此南北书风不同。南北统一后,唐人提倡尊崇二王,故唐宋后书法多受其影响。唐楷点画整齐,结构严密,使学者有范可循,至今还可供临摹参考。正楷是目前应用的主要字体,也是学各种字体的基础。先把楷书的用笔、结构学好,再写行、草和隶书就容易多了。苏东坡在《书说》上说:“真生行,行生草。真如立,行如行,草如走,未有不能立而能行,不能行而能走者也。”说明行草要以正楷为基础。学楷书,主要是点画、笔顺和结构三问题。硬笔楷书比毛笔楷书字形小,点画的起收用笔不像毛笔字那样显露,所以练习硬笔字着重字的结构和整篇章法的整体美是很重要的。汉字是由点画组成的,书写时要注意笔

画相接、位置的准确,笔画相离、笔势的顾盼,笔画相交、重心的平稳。整张楷书的要求疏密有致,篇幅格式、落款、盖章,分布均匀,前呼后应,布局和谐。由于结构的重要性,所以学习硬笔字,不是先考虑点画的书写,而是多从事结构练习,不过点画在正楷结字所起的作用,也不能忽视。

(一) 点 画

写毛笔字,每一笔都要讲究逆起、缓行、回收的动作。写钢笔字,只是在起、收上稍作顿按,而不必太明显。

学写钢笔字,首先要学好八种基本笔画,学习正楷,从正楷起步,可以体现汉字结构和用笔的基本规律。

正楷基本笔画写法。

斜点:下笔轻、从左上方方向右下按,再顿而向左收。长点:是斜长延长,写法相同。垂点:轻落笔、向左下侧,顿后向右收笔。横点:落笔轻向右缓行回收。

横画:向左上起笔,顺势向右,收笔向右下顿。

竖画:斜画起笔,由重到轻,缓行收笔提起,垂露收笔、稍顿。

撇:顿下笔轻点,向左下方轻快撇出。

捺:由轻到重,倾斜下笔,向右捺出。

挑:轻下笔,然后向右上方挑出。

钩画:完成上画的左上方钩出夹角以 45° 为宜。

折画:在横基础下,折笔向下,折转处要顿挫分明。

用笔方法,把点画分为骨架、动态、神采三类,横竖系汉字中的主要零件,横平字则稳定、竖直字则端正,所谓横平竖直

是写好字的主要骨架。一个字中的撇捺好比鸟翅的开展,具有一个字的活动的姿态。其他的点、画、勾、挑这些笔画在一个字中,所占地位不大,而表现的神态、风采,都要依靠它的活动和变化。

汉字是由各种点画组成的,在写好各种点画之后,还要看笔画与笔画之间的距离、角度和相接、相交等形式,达到结构、平衡和谐的整体美。

硬笔书写过程分起笔、行笔、收笔。起笔是按,按有轻、重、正、侧。轻是起笔轻,出线细;重是顿,下笔重,出线粗;正是笔尖正面按下,笔画粗;侧是笔尖侧或背,按下笔画细。行笔有拖和转的不同,拖是顺笔尖运行,如果运行速度有节奏,也会产生涩笔;转是转动,在写行草时,笔尖的正侧互用、直曲线互见。收笔是提,提有出、回等不同用笔方法。如毛笔出锋、行笔到末即收,回是收笔,顿后回收。

硬笔用笔方法,虽没有毛笔变化多端,但也有些方法,以上举出硬笔字的基本笔法。硬笔种类很多,笔尖不同,笔法就有些变动。今后将出现多种硬笔的用笔方法。

硬笔字正楷基本笔画及其衍化出来的笔画:

点: 侧点(丶)文 向右点(丶)关 向左点(丿)半

长点(丶)不 挑点(ノ)江

横: 短横(一)武 长横(一)安 横折(フ)口

横撇(フ)又 横钩(フ)皮 横折钩(フ)力

横撇弯钩(フ)乃 横折弯钩(フ)飞 横竖挑(フ)认

竖: 悬针(丨)中 垂露(丨)仁 竖钩(丨)水

竖挑(丨)衣 竖折(丨)山 竖弯钩(乚)先

竖折弯钩(フ)号

撇：斜撇(丿)人 平撇(一)千 竖撇(丨)月
 斜点(丶)女
 捺：斜捺(㇇)文 平捺(㇇)之
 钩：竖钩(亅)打 斜钩(㇇)代 卧钩(㇇)心
 弯钩(㇇)家 横钩(㇇)宁 竖弯钩(㇇)化
 挑：长挑(㇇)折 短挑(㇇)地 竖挑(丨)民
 折：横折(㇇)田 竖折(㇇)出 撇折(㇇)去

(二) 笔 顺

笔顺是写字的笔画顺序，就是先从哪一笔入手，再写哪几笔。照笔顺写容易写得端正；如不懂笔顺，而是一笔笔硬凑乱写，既不能写好字又易漏掉笔画。如“父”字，如先写下两笔，再写上两笔，那末字的大小和位置就不能配得合适。凡不能分解成几个组成部分的字叫独体字；几个部分组成的字叫合体字。写独体字、合体字的笔顺是相同的。

笔顺，一般有下列十种，主要是前三种：

1. 从上到下：言、工、气。
2. 从左到右：川、九、瓜。
3. 从外到里、上包下：内、月、同。
4. 先里后关门：因、国。
5. 先横后竖：十、井、牛。
6. 先横后撇：厂、左、龙。
7. 先撇后捺：人、又、农。
8. 先中后左右：山、水。
9. 先左右后中间：火。

10. 从里到外、下面包上：凶、幽。

合体字的结构，主要有以下几种基本方式，写起来同笔顺次序相同：

1. 上下拼合，如：君、杂、多、要。
2. 左右拼合，如：杆、谢、奴、班。
3. 里外拼合，如：向、间、风、句。

笔画多而组织复杂的字，往往含有几种笔顺，但基本原则是不变的。如“海”字，先从左到右的写“氵”，再从上到下的写“宀”，再从外到里的写“母”，最后写“亠”。熟练了笔顺规律，即便是最繁难的字，也能把它写好。

(三) 结 构

要把字写得美观，不仅在于笔画有力，也在于结构，要注意笔画间的相互关系。所以不论是学写毛笔字或学写硬笔字的人，都必须懂得字的结构，才能把字写得端正整齐。一个字的一笔一画和各组成部分不是随便凑合的，而是相互间有着一定距离、一定角度关系的。笔画的长、短、粗、细、俯、仰、伸、缩和部分的上、下、阔、狭、正、斜，都有一定的比例，这情况就像机器的装配一样。了解结构的目的是，为了把字的架子搭好。结构的安排直接影响字形的好坏，尤其是硬笔字的美观是否，全看结构安排得如何。

汉字的间架较复杂。古人有结构方法的论述，如唐欧阳询的《欧阳询书三十六法》和明代李淳进的“大字结构八十四法”等。但这些条文，有的重复，有的繁琐，有的太死。这里归纳成以下五点：

字形 汉字的形体是一字一形、千变万化的。归纳起来可分：有正有偏如“本”与“勿”，有纵有横如“目”与“而”，有大有小如“露”与“山”等，学写时不要改变原形，不要强求整齐一致。

重心 重心是指字的支撑中心。有的字重心较明显，如“十、木”的横平竖直，像房屋的梁柱作用。有时重心体现在字的主要一笔，如“马、弓、亏、写、鸟”，主要一笔都是“丿”，把这笔位置摆好了，这类字就站得稳了。撇和捺是字的手足，在一个字中起平衡作用，如“来、农”。字形偏斜的如“勿、家”，它们的重心可在九宫格、米字格上看出来。

组织 合体字的组织很复杂，可分上下、左右、包围等式，如“变、章”，“和、谢”，“因、句”等例。有些字的组织参差错落，如“功、妙”左右相向，要手足回避。如“北、肥”左右相背，要脉络相通。偏旁的高低，也有讲究。如“口”在左旁如“呼、吸”，要写得高些；在右旁如“知、和”，要写得低些。几部分组成的字不能写得散。笔画稀疏的字，要疏而不离，形断意连，要做到疏密匀称。

比例 一个字的笔画长短和合体字的部分大小，都有一定的比例和关系。如“三、川”两字，中间最短。同一部分而左右合并的，如“竹、林”，宜左窄右宽。上下合并的如“炎、吕”宜上收下放。

连贯 行草笔画以勾挑和牵丝来联系，加强连贯呼应，如“文、立、古”。楷书点画方正，虽形断而意连，故是无形的连，如“文、立、古”。一个字是一个整体，要一气呵成地写完，临帖时也要看一个写一个，而不能看一笔临一笔。

上述五点中，最重要的是：(1) 重心平稳；(2) 比例适当；

(3) 笔断意连。以下对重心平稳再略作阐述。所谓重心,即一个字的支撑中心。重心掌握了,字就会端正平稳。虽然字有的略长,有的略扁,但每个字形基本上是方的。对字形的第一要求就是重心要稳,否则会使人感到不安。大多数的字上窄下宽、顶圆底平,这是有利于重心稳定的。有的字竖画宜垂直伸长,也是为了稳定重心,如“平、中”,这一竖即重心所在,如写不好,字就倒下来了。又如“厂、飞”两字,一偏左一偏右,可先画个田字格找到重心后再写。有的字形斜,就要斜中求正,如“也”的上面特别斜,其重心所在可随形而变。这种种变化加上不同结构法和不同点画的写法,就形成了书法艺术的多样化。如“文”的上点与撇捺交叉要对准,但若把它的点画和结构写出多种样子,就可改变上点或交叉的地位,使“文”字呈现出多种风格。两者有机地结合起来,就能把字写得端正,且活泼富于变化。

为使初学者理解笔画分布匀称的规律,较快地掌握字的重心,这里把结构形式归纳如下。

正:王 正 本 半	横平竖直,四方不偏。
斜:乃 力 勿 夕	掌握中心,斜中取正。
纵:自 身 月 年	字形长不使其短,短则变形。
阔:两 知 地 西	字形矮者不求长,长不成体。
大:掇 装 露 魏	大要结密,使其小。
小:口 日 么 工	小要宽绰,将字放大。
疏:爪 川 不 公	疏要稀排,用笔丰肥粗壮。
密:繁 鳞 鹰 霞	繁密中取均匀,用笔轻细。
向背:妙 约 孔 兆	向内回避,背中有向。
重叠:炎 昌 哥 多	上收下伸,避免重复。

拼合:双竹羽林	左右拼合,左窄右宽。
均衡:丽从亚关	左右并立,均衡平稳。
穿插:并曲井再	交叉穿插,匀称中有疏密。
相让:功好认明	少让多,短让长,窄让宽。
俯仰:冠冬志盆	俯下仰上,首底呼应。
意连:心以之水	疏而不离,形断意连。
左高:即部都斯	左高,右须让左。
右高:准对坤晴	右高,左须让右。
左宽:剑匙数知	左宽笔画细,右窄笔画粗。
右宽:作浴桥狭	左窄笔画肥,右宽笔画瘦。
左小:呼吸竣竭	左小让右,左边偏上。
右小:勒叔和知	右小让左,右边偏下。
上宽:公市宁下	上部疏展,下不宜大。
下宽:友点太马	下部宽放,上宜紧促。
上下宽大:定驾言害	上下宽而扁,中间窄而短。
中间宽大:音墨乔夺	中宽笔画轻,两头狭小笔画重。
左右宽大:辩衍仰狮	左右瘦而长,中间肥而轻。
撇捺配合:术农衣狠	左撇右捺,配合平稳。

上述均是初学时应注意的结构方法,由此可认识到字体中的结构变化。

各种点画写法,因笔法间的关系不同,写法也不同。如:

点“、”在上的点犹如一个字的眉目。如“交、主”等字的点与横画,要有顾盼之势。

“>、<”上下两点的字,宜上点带下,下点承上,如“飞、冬”。左右两点的字,应左右相向或相背,如“曾、兴”,应笔意相连。

“丶、丶”三点的字，不论竖横，要第一点起势、第二点带下、第三点回应。如“江、受”。

“灬”一排四点的字，第一点起势，第二、三点带下，末一点回应；或外面左右两点如“八”字分开，中间两点联系；或三点向左；右面一点向右较长。如“焦、烈”。

“*”四点，从四个方向集中到一点，要上、下呼应，左右顾盼，如“泰”。

“礻、木”偏旁的末点，下笔不宜重，如“社、相”。

“贝”字的末点用笔要重。如“贝、以”。

横“一”竖“丨”，长横和长竖是一个字的骨干，要写得结实，间隔均称，长短合适。

“二”，上画向上仰，下画向下复，如“工”。

“三”，上画仰、中画平，下画复，横与横间距离相同，但长短不能相等，上画短、下画长，中画最短，如“王”。横担中画的字如“喜、吾、安”等，此横画宜长。

“扌、扌”偏旁，左面的横住笔不要顿，如“打、牲”。

“目、卅”等两竖相并或多竖的字，都是左收右展，如“眼、洲”。

“才、亅”偏旁，右面的横，起笔要尖细，如“财、行”。

撇“丿”、捺“㇇”，撇和捺好比一个字的手足，伸缩灵活，变化很多。撇总在左、捺总在右，要写得开展，长短合度，配合得相称。长撇长捺应自然有力；撇捺交连时要撇短而捺长，如“八、文”。撇在字中间，应先直撇后慢慢向左撇出，如“史、办”。一字如有两撇，不能平行，要有轻重长短，不要同时出锋，如“徐”；三撇的字，第二、三撇应各在上一撇的中部，如“影”。一字如有两捺，应把另一捺改作长点。

挑、勾是字的步履,方向或左或右,或上或下,用笔有的轻,有的重。写短的勾、挑要快,写长的要慢。一字中有双勾的如“尉”,双勾间应有大小明暗之分。

以上是几种基本笔画在结构中的变化。就是结构本身中的一种方法也有几种写法。如包围结构:全包的字,如“囚、囹”,外框左收右伸。如“四”的外形扁,宜上宽下狭。上包下结构,如“同、周”,需内部向上靠。下包上结构,如“凶、函”,内部宜靠下。左包右,如“医、巨”,底边要长。右包左,如“可、勾”,内部宜近右上。由此看来,汉字的结构是比较复杂的。掌握结构是为了把正楷写得端正、写得美观。还有一个字中,有重复的笔画,要求有参差变化,如三画有长短,“双、林、从、炎”等无二捺。这些间架结构的规划。学习硬笔字和毛笔字是相通的。毛笔字帖,可以借鉴。

(四) 章 法

章法是指一幅书法作品整篇的合理安排。笔法、结构、章法,三者紧密结合,才能构成整体美。在动笔写字前,首先要就整幅,根据纸张大小,字数多少,有个通盘考虑,写每个字要预想字形,这就是构思,所谓“意在笔先”。写几个字或几行字的篇幅,要照顾上下行气联系,左右呼应协调,在硬笔书法创作中要注意章法的运用。硬笔书法章法的要求,协调气贯,变化而能统一。从头至尾一气呵成,直至落款盖章。落款在整幅布局中是重要部分,字的大小、位置的高低,应同正文统一协调。欣赏一幅书法作品,是先注意到章法,后次及行气,再研究一个字的点画结构。同创作一幅字的程序,正好相反。

(五) 临摹和执笔

学写硬笔字跟学写毛笔字同样的要通过临摹的阶段,临摹是一种学习手段而不是目的。但是临摹一定要认真,选一本好的字帖作为学习范本,先摹再临。摹就是印着写,熟悉字的笔画和结构。一点一画要按着范字写。临写是照着字帖写,先要用心看熟一个字的结构和点画,再动手练。开始可看一笔写一笔,以后要做到看一个字写一个字。这样笔画写好,字形摆稳,再背着帖默写。功夫越深,背写越成功。背写之后再对照字帖,这样临、背、对的反复练习,结果自能写出帖上范字的精神面貌。等这帖学到手之后,再临其他的字帖。最后也可以临古代的碑帖,吸收毛笔书法的精髓,博采众长,逐渐形成自己的风貌。当然,硬笔书法,主要是实用。实用书法的要求,是正确、端正、快速。在这基础上,进一步临摹各种字帖。

执笔,学好硬笔字,首先要正确地掌握执笔方法。硬笔和毛笔的执笔方法不一样。毛笔用五指,有五指法、笔杆垂直。硬笔一般用三指,笔杆与纸面形成45度。大拇指和食指捏住笔杆、搁在中指上,笔杆倒在虎口,书写时靠这三指转动用力,无名指和小指弯曲垫在下面。硬笔书写的字不大,因而执笔不需要太高,大致手指离笔尖一寸左右。

还有写字的姿势,也很重要。现在有许多学生在写字时,身体弯曲,胸部紧靠桌子,头部歪在左臂,靠近笔尖,这种不正确的姿势不但字写不好,而且危害生理,引起驼背和近视。正确的姿势,跟写毛笔字一样的,要头正、身直,胸不靠桌、手臂撑开,两足放平。

二、行 书 写 法

(一) 字 体

正楷结体方正,笔画清楚。行书结体近于楷书而笔势流动。行书稍有勾挑,常带有牵丝,笔法来自草书,故行书是介于正楷、草书间的一种字体。由于行书笔法是正草并用,因而体势有很大的变化:楷法多于草法的叫行楷,草法多于楷法的叫行草。行书是正楷的减笔和连笔,就是先简省正楷点画或不重要部分,再把留下的笔画,用勾挑或牵丝连接起来,有点画处下笔重实,连接处下笔宜轻,形成或断或续的行书字体。行楷与行草的区别,一般是行楷减得少连得少,行草减得多连得多。如下例:

行 楷 文 去 正 学 在 别

行 草 文 去 正 学 在 别

“行草”一词,指的是一种字体,也指两种字体。行书和草书都是正楷的简快写法,简快的程度与它们笔画的繁简成正比。行与草是两种字体,草书笔画简,写得快,字形同楷书差距大,不容易识别。行书笔画接近楷书,但写得不够快。由于行与草的形体和作用很接近,可称为姐妹字体,故常被合称为