

实用硬笔
书法速成

王健
编著

廣東省出版集團 廣東科技出版社

实用 硬笔书法速成

王健 编著

廣東省出版集團
广东科技出版社·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

实用硬笔书法速成 / 王健编著. — 广州: 广东科技出版社, 2007. 1

ISBN 7-5359-4191-5

I. 实… II. 王… III. 汉字-硬笔字-书法
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102331 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园 A 区 邮码: 528225)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/32 印张 3.25 字数 60 千

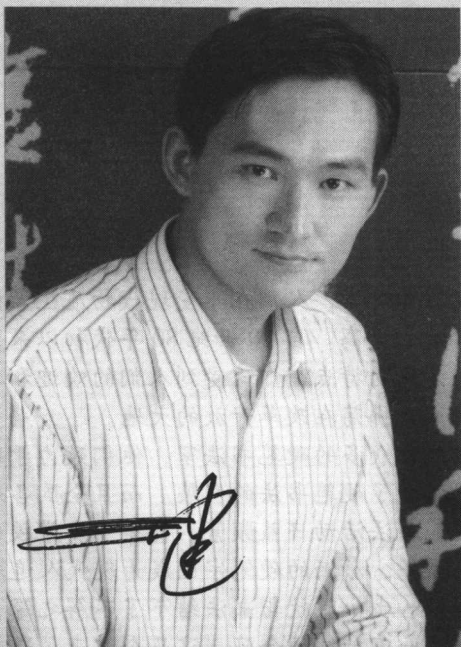
版 次: 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5 000 册

定 价: 8.50 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



作者简介

王健，汉族，湖北省监利县人，大学文化程度，我国著名书法家、签名设计专家。

王健自幼酷爱书法，功底扎实，博采众长。其书法隶、楷、行、草诸体皆备其妙，书风豪迈奔放、古朴典雅、意态万千，于自然清雅中见功力。作品多次在全国大赛中获得大奖。

擅长书法理论及书法教育，有论文三十余篇发表于《书法》、《书法研究》、《书与画》等专业性杂志，对签名设计的研究尤深，首次创造了汉字签名二十八法，风行全国，并著有《中国一百大姓签名技巧》一书。还曾在机关、学校、部队培养书法学员上千人，为六万以上社会各界人士设计过签名。受到社会的广泛赞誉和好评。

前言

随着社会的发展和进步，人们在享受现代物质生活的同时，已愈来愈注重精神文化素质的提高。自 20 世纪 80 年代初以来，硬笔书法以其实用、美观、书写方便的特点，广泛受到人们的欢迎和喜爱。这门崭新的艺术好似一缕清风，拂荡在改革开放的大地。

现在全国已涌现出众多的硬笔书法家，他们致力于硬笔书法的教育和研究，从整体上推动了硬笔书法的发展。而且全国各地举办的各式各样大、中、小型硬笔书法活动日益频繁，甚至不少学校已专门开设了书法教育课。写一手漂亮、潇洒的硬笔字已成为现代人追求的目标。

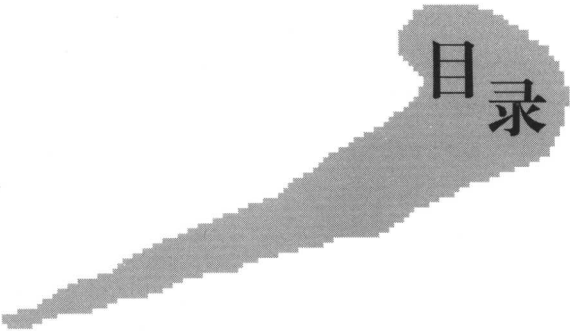
出于先天的嗜好，我小时就与书法结下了不解之缘，总想在这方面做点成绩，这种想法一直持续到今日。这几个月来，我鼓足勇气把平时在写字过程中摸索、积累的一些经验和体会，编辑成册，奉献给有志于练好钢笔字的广大青年、学生和书学教坛。在编写本书过程中通览了目前出版的绝大多数硬笔类和部分毛笔类教程、教材之后，加以去伪存真，归纳提炼。书中不仅对钢笔楷书和行书的点画、偏旁进行了深入浅出的介绍，同时又分别附以示范作品，以便于读者在浏览、临习此书的同时，能对照示范作品进行硬笔书法的创作，以提高学习硬笔书法的兴趣，拓宽书法学习的内涵。

为帮助需要了解草书的读者朋友，在本书的后面我又书写了草书千字文，并将其内容用简体字注释，希望读者朋友从古书千字文中得到更多的启迪和收获，为进一步认识草书、写好草书奠定良好的基础。

由于才疏学浅，时间仓促，本书难免有不足之处，希望得到专家、读者的指教。倘若本书能够得到大家的喜欢，我将欣慰之至。

王 健

二〇〇六年初夏于鹏城



目录

第一章 学好硬笔书法的准备阶段	1
第一节 书写姿势、执笔方法及书写工具的选择	1
第二节 永字八法	6
第二章 硬笔楷书的笔法	9
第一节 楷书笔画的书写方法	9
第二节 楷书笔顺的练习	15
第三节 楷书常见偏旁部首的书写方法及例字	17
第三章 硬笔楷书书写的结构特点	37
第一节 独体字的结构特点及范字	37
第二节 合体字的结构特点及范字	38
第三节 硬笔楷书的间架结构要诀	43
第四章 硬笔行书的书写方法	45
第一节 硬笔行书基本笔画的书写方法	45
第二节 硬笔行书常见偏旁部首的书写方法	51
第五章 硬笔书法的章法	61
第一节 正文	61
第二节 落款	65
第三节 钤印	66
第四节 硬笔书法的幅式及作品示范	67
附 录 草书千字文	83

第一章 学好硬笔书法的准备阶段

要学习一门技术，除了必要的工具外，还必须掌握有关这门技术的基本要求和操作要领。硬笔书法是一门书写艺术，也是一种技术，要学好它，同样需要了解有关书写方面的基本要求，书写要领，懂得这些常识，才可避免在书写练习中出现不必要的差错，少走弯路或不走弯路，收到事半功倍的效果。

第一节 书写姿势、执笔方法及书写工具的选择

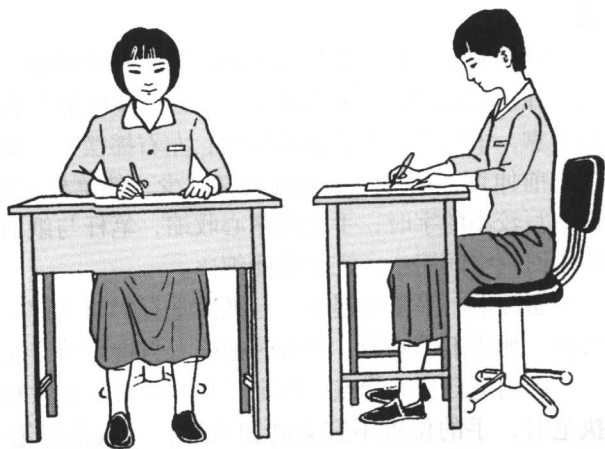
一、书写姿势

书写姿势非常重要。正确的写字姿势，不仅能保证书写自如，充分发挥书写技能，提高书写水平，而且还能促进青少年身体正常发育，预防近视、斜视，脊椎弯曲等疾病的发生，有益健康。许多青少年往往忽视正确的书写姿势，这一点必须加以纠正。

正确的书写姿势如下：书写姿势往往反映出书写者的修养，只有身正，才会有字正。正确的姿势应该是头正、身稳、胸舒、臂开、足平（见下图）。

① 头部端正。
头要居中，然后稍向前下方俯视。眼睛和纸面要有约30cm的距离，不可俯得太低，也不可左偏、右斜。

② 身稳肩平。
臀部要平坐在椅子中间，不能扭向一



边。两肩平齐，上身稍倾，不要弯曲，使上身重心安稳。

③胸部舒展。腹背挺直，胸口与桌前沿要保持约10cm的距离，使呼吸顺畅，心胸开宽，不得靠住桌沿。

④臂开肘齐。两臂向左右自然张开，左右肘平放在桌面，并保持一条直线，左手按纸，右手握笔，右手腕必须悬空，使书写时有施展余地，灵活自如。

⑤腿开足平。两腿要分开，自然下垂，内侧保持平行，两脚底平放在地上，使下身也能放稳。

二、执笔方法

古人云：“凡学书者，先学执笔”。可见执笔方法对于练习写字是非常重要的。执笔方法正确与否，关系到笔的控制能力，运笔及灵活性，书写的速度，进而直接影响到书写的效果。

正确的执笔方法如下：

①指实。拇指的第一关节从左侧、食指的前两关节从右侧将笔杆夹住，食指在前，拇指稍后，呈“八”字形；中指的前两关节再从下面顶住笔杆，这样，来自三个方面的力处在与笔杆垂直的同一个受力点上，三股力相向把笔杆夹牢，钢笔在手中要紧松适度。

②掌虚。无名指和小指紧随中指下部依次靠拢，并自然向掌心弯曲，使手掌虚握，手部肌肉自然放松，手指得以自由运动。小指的整个底部形成了一个环形底座，贴住桌面，书写时即托得稳，又可灵活移动。

③杆斜。笔杆向右后方倾斜，紧靠在食指第三关节与虎口之间，不可靠在虎口正中，一般与纸面呈 45° 。整枝笔左右夹住，下面顶着，后面有靠，书写时就不会前后伸缩，左右摇摆了。如果写较大的字时，手指向前伸直，笔杆与纸面的角度减少，使笔杆运用有较大的回旋余地；遇到写较小的字时，手指向掌心收缩，笔杆与纸面的角度加大，使笔杆运用回旋空间缩小，宜于精雕细琢。

④腕虚。手掌竖起来，与纸面垂直，与手臂呈一直线，使手腕稍离桌面，视线不受遮挡，书写时把腕力与指力结合起来。

⑤钢笔自身的特点，决定了它不能书写很大和很小的字。因此，在执笔时，手的位置不宜太高和太低，一般是捏笔手指与笔尖的距离为

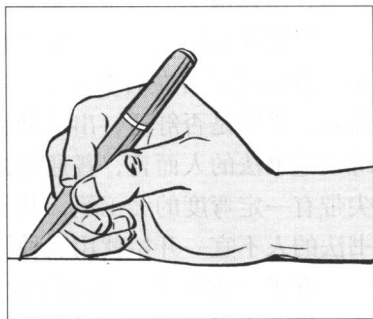
2.5cm 左右。

⑥书写时，右手的支撑点在腕骨上。

执笔方法正确，给书写者带来许多益处。一是握笔紧松适度，书写时间长了，手指和虎口不会觉得胀痛；二是掌虚，小指底部轻贴桌面，笔在手中可以运用自如，左右逢源；三是手掌书写，减轻了手腕的压力，所以时间久了手腕也不会发酸；四是书写的字迹，线条流畅，轻重有致，生动活泼，颇具韵味；五是捏笔手指与笔尖保持一定距离，使书写时视线不被挡住，可以保护视力。因此，我们要正确掌握执笔方法，为练好硬笔书法进一步创造条件。

硬笔执笔歌诀

执笔最好用右手，
笔杆右斜靠虎口。
拇食两个手指头，
轻轻捏在笔下首。
中指头截上侧面，
托住笔杆要稳妥。
中指小指无名指，
一起弯进手里头。



硬笔的执笔姿势

三、书写工具的选择

硬笔书法的书写工具主要包括钢笔、墨水、纸、纸垫，下面分别对其加以说明。

1. 笔

硬笔的种类很多，主要有钢笔、圆珠笔、铅笔，此外还有竹笔、塑料笔等。由于钢笔是现今的主要书写和书法工具，所以本节着重介绍钢笔的种类、性能及保养，对于其他几种笔仅作略述。

(1) 钢笔

钢笔，由笔尖、笔舌、笔杆及杆内装墨水的储水管几部分组成。笔尖，由笔尖端焊上金属制成，通常分含金、含铱和既不含金又无铱粒三种。笔舌呈舌状，紧贴笔尖一面有一流水槽，再通过一细管与笔杆内的储水管相接。笔舌通常用硬塑料制成。笔杆皆为管状，由上下部分组成。上部为笔套，起着保护笔尖又防止墨水蒸发的作用，通常以硬质塑

料或金属制成；笔杆下部内的“储水管”，通常以软塑料或橡胶制成。以上几部分中，笔尖是最主要的。根据制造笔尖的材料不同，钢笔又分为：

①金笔，用黄金与银或钢的合金制成的笔。金笔尖具有较好的弹性和耐腐蚀性，用金笔书写，手感舒适、笔锋有力，但价格较贵。

②铱金笔，即笔尖端焊有铱粒的笔。笔尖耐磨性强，手感也比较好，其弹性和耐腐蚀性仅次于金笔，价格也不贵。

③普通钢笔，即笔尖不含金又没有铱粒的笔。这种笔尖易磨损，弹性差，所以市场上已很少见到。

如何挑选钢笔呢？一是“看”，看笔尖是否正和长。以铱金笔为例：主要看铱粒是否左右对称。二是“试写”，用笔尖在纸上书写，看是否流利，手感是否舒适，出水是否均匀，书写出的线条是否匀称。对于初练硬笔书法的人而言，普通的铱金笔就可以了。现在市场上还有一种笔尖带有一定弯度的美工笔，其作用在于写出笔画的粗细变化。初练硬笔书法的人不宜一开始就用这种笔练习。

有了一支好笔，还要注意正确使用和保养。使用时握笔姿势要正确；用完之后，一定要将笔套套紧，既防笔尖碰坏又防墨水蒸发凝结，造成笔的水道堵塞或不畅。另外，钢笔用了一段时间后，也应作一次清洗，以保持水道畅通。

(2) 圆珠笔

圆珠笔也是一种经常使用的硬笔。因其笔端是由一微小的、可以转动的圆珠构成，所以称为圆珠笔。

圆珠笔具有运笔更加流畅和储墨量大等特点。因有能转动的小圆珠，在纸上书写时，就更为流畅，且与纸面接触的角度范围大，无方向性；而钢笔笔尖与纸面的接触就既讲求角度适宜，又具有很强的方向性。其次，圆珠笔储墨量大，不像钢笔要经常往储水管中充墨水。再次，圆珠笔尖强度大，在提按动作中的“按”时，可以用力而不愁损坏笔尖，写出的字具有很强的立体感。由于圆珠笔具有上述诸多优点，所以在外国已呈现取代钢笔的趋势。但圆珠笔也存在着不及钢笔之处，其笔画的粗细变化不及钢笔。

在选购圆珠笔时，要注意厂家的生产质量。有些质量差的圆珠笔在

书写时易“跑油”或出墨不畅，这种劣质笔是不宜用来练习硬笔书法的。

(3) 铅笔、塑料笔、竹笔

①铅笔，也是一种常见的硬笔书写工具，但由于其写出的字迹淡，且易被擦掉，故不宜作硬笔书法工具，但对于小学生来说，又是必不可少的书写工具，因此，可以作为小学生初期习字的工具。铅笔就其笔芯的材质，可分为软、硬两种。市场上出售的铅笔笔杆上都标有“H”或“B”或“HB”一类的字母，“H”表示硬，“B”表示软，“HB”则表示软硬适中。铅笔在使用时，须经常转动笔杆，若固定一个角度书写，由于笔芯不耐磨很快笔画就变粗，使字体前后大小不一。

②塑料笔，笔尖由具有一定韧性的硬质塑料制成，其耐磨性差，手感也不舒适，但由于其书写出的字，笔画粗重，醒目，可弥补上述几种硬笔之不足，成为签名、题词时人们喜用的工具。

③竹笔，用天然的楠竹、毛竹均可制作成竹笔。把竹片削成钢笔一般长短，并将笔尖加工成钢笔笔尖状，笔尖下面一定要削成弧形。如用嫩竹片制作，还可以把笔头锤一下，使青皮产生毛状。由于竹笔没有蓄墨能力，靠蘸墨书写，因此蘸墨时须细心把握，否则墨蘸过多，易在纸上浸成一团；而蘸墨过少又写不出完整的笔画。此外，竹笔书写时，用笔宜快捷、简练、风驰电掣一般，才能写出刚劲、凝炼并带有暴风骤雨般“飞白”的笔画线条来。

2. 墨水

硬笔书法的墨水，有黑、纯蓝、蓝黑等几种。一般来说，以黑色的碳素墨水为好。因黑墨水与白纸之间对比强烈，字迹显得鲜明。就练习书法的人来说，也容易发现病笔之所在。在使用墨水时，墨水瓶应及时加盖，而且盖应旋紧，这样可以防止杂质掺入墨水，也防止墨水因蒸发而变稠，影响钢笔的水道畅通。平时，一支钢笔应尽量用同一种墨水，不要今天吸这种墨水，过两天吸另一种墨水，因为这样易造成不同墨水的掺和，致使墨水变质。如果需要更换墨水，则一定得先将钢笔冲洗干净，然后再吸进新的墨水。

3. 纸

硬笔书法用纸以纸质坚细、光洁、白净而吸水性又不很强的纸为

好，不宜用那些纸质过软、过于粗糙以及吸水性很强的纸。纸质过软，硬笔的运笔速度很快，易将纸划破，笔画就缺乏立体感；纸质过粗，硬笔运行时常因受阻而难以表现硬笔笔画匀圆、细劲、流畅的特点，对初习字的人来说，无疑增加了难度。吸水性很强的纸，常导致墨水渗化，会完全破坏字体的美感。硬笔书法用纸以 70 克的书写纸为好，对于初练字的学生来说，也可用质地差一点的纸，但须尽量具备上述条件。

4. 纸垫

在进行硬笔书写时，人们总会随手拿一个本子或一本书垫在纸下，因为这样可防止因桌面不平给书写带来的困难；而且垫上一叠纸写，增强了硬笔笔尖的弹性，手感也愈加舒适，其实这就是最简单的“纸垫”。真正作为硬笔书法的纸垫，是应更讲究一些的，它应具有一定的厚度，而且应力求光滑、平整，还需软硬适中。有一定的厚度，是为了增强笔尖的弹性；光滑、平整，是防止笔尖在运行过程中受阻；软硬适中，也是为了笔的弹性。实践证明，采用纸垫进行硬笔书写，有助于表现笔画线条的粗细变化，在一定程度上能表现出毛笔小楷的风格。下面介绍纸垫的一种做法。

材料可用 15~20 页报纸，将其叠在一起，大小一般做成长 26cm、宽 18cm 左右的长方形，再用两块同样大小的棉布将其包裹，四周用缝纫机缝制起来，这样就做成了一个纸垫。用这种纸垫进行硬笔书法练习，会起到比较好的效果。

第二节 永字八法

“永字八法”是指永字所代表楷书八种基本笔画的写法，是中国古代书法家的一个创造。用一个“永”字很直观地说明了汉字的基本运笔，使人一目了然。初学者掌握“永字八法”，对学习其他字体也就容易了。



“永”字八法的八种笔画是：

- | | |
|---------|---------------------|
| 侧 | 即点，如鸟翻身侧下，又如高山坠石。 |
| 勒 | 即平横，如勒马的缰绳，又如千里阵云。 |
| 努 | 即竖，如待发的弓箭。 |
| 趯 (tì) | 即钩，如人之踢脚。 |
| 策 | 即仰横、平挑，如策马用的鞭。 |
| 掠 | 即长撇，如梳篦掠发，如利剑截断的象牙。 |
| 啄 | 即短撇，如鸟啄食。 |
| 磔 (zhé) | 即捺，如一波三折，又如钢刀裂肉。 |

“永字八法”虽然不能包容汉字的所有笔画（因每一种基本笔画均有一些变形），但它用形象生动的比喻来说明各种基本笔画的行笔要旨，不仅使习字者易于理解，而且让人在笔法、笔势上得到启示，所以至今仍有借鉴参考的价值。

下面介绍“永”字笔画的写法：

①点



起笔轻，下笔渐用力向右下按，顿笔后向左上回带，收笔。

②横



藏锋向左上角起笔，折笔向右下作顿，提转笔中锋向右行笔，至末端提锋上昂，再向右下轻顿，回锋收笔。

③横折



逆锋起笔，折笔向右下作顿，转笔中锋右行，至折处上昂，再向右下稍顿，折笔中锋下行至末端稍驻，向左上回锋收笔。

④竖



逆锋起笔，折笔向右下作顿，转笔中锋向下行，至末端稍驻，向左上回锋收笔。

⑤竖钩



前段用笔与竖相同，至钩处向左下作顿，转笔向上稍驻蓄势，用力向左钩出。

⑥挑



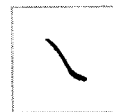
逆锋起笔，转锋向右下作顿，提笔向右挑出。

⑦短撇



逆锋起笔，折笔向右下稍顿，转锋向左下快笔撇出。

⑧捺



轻下笔，向下斜行笔，略带弧线，行笔渐用力，收笔时重按，向右下平拖，将笔尖向上拉提，自然出锋，捺脚较大。

第二章 硬笔楷书的笔法

第一节 楷书笔画的书写方法

楷书又称“正书”、“真书”和“正楷”，是由隶书演变而来的，是汉字的主要书体之一，在日常书写活动中应用极为广泛。楷是楷模、法式、规范的意思。因此，学好硬笔楷书非常重要，它为我们进一步学习隶书、行书、草书奠定了良好的基础。学好硬笔楷书须从掌握基本笔画入手。构成汉字楷书的基本笔画主要有点、横、竖、撇、捺、提、钩、折八种。

一、点

点在字中起画龙点睛、活跃神态的作用。形态各异，变化较多，一般有右斜点、左斜点、撇点、挑点、上下点、左右点、相背点、斜长点（反捺）几种。

1. 右斜点

起笔轻，行笔略用力，收笔时顿笔回锋收笔。



2. 左斜点

入笔轻，行笔渐用力向左下按，顿后向右上回锋收笔。



3. 撇点

入笔轻，行笔渐用力向左下按，顿后向左下轻轻撇出。



4. 挑点

笔锋轻落纸，顿笔后即向右上方挑出。



5. 上下点

上点稍写小，下点稍写大；上点稍平，下点稍直，上下两点勿写成平行状。



6. 左右点

左点稍小，右点稍大，左右两点基本对称。



7. 相背点

由短撇和右点组成，短撇稍顿后向左下行笔出锋，右点由轻入笔、至末端稍顿回锋收笔。



8. 斜长点

行笔由轻到重，由细渐粗，末端顿后向左上回带收笔，略带弧度。



二、横

横画是骨架笔画，起平衡、支撑作用。横不能完全写成水平，右边应比左边稍高，收笔时顿笔加重。横画分长横、短横。

1. 长横

起笔时一顿，行笔向右较轻，收笔略向右按，再向左上回带。



2. 短横

起笔由轻而重向右行笔，然后向右下挫笔回带，呈左细右粗略上仰的形态。



三、竖

竖画在字中起着关键的支撑作用，如房屋之柱，一定要写得垂直，稍有歪斜，字显不稳。竖画有垂露、悬针、短竖等。

1. 垂露竖

其形状如露水垂挂欲滴，书写时起笔稍顿，然后转向下力匀行笔，至收笔处再顿笔回锋。



2. 悬针竖

其形状像悬挂着的一根针，写法是起笔顿笔，渐提笔出锋；整体用力，由重到轻，使其收笔呈针尖状。



3. 短竖

写法同垂露，只是向下运笔较短，要写得短粗有力。