

怎样写硬笔行书

丁其明编写



新时代出版社

生得此花何幸

丁巳年春



怎样写硬笔行书

丁其明 编写

新 时 代 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样写硬笔行书 / 丁其明编写. —北京: 新时代出版社,
2007.5

ISBN 978-7-5042-1017-3

I. 怎... II. 丁... III. 硬笔字—行书—书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 038104 号

新时代出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100044)

网址: <http://www.ntp.cn>

新华书店经售

天利华印刷装订有限公司印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7½ 字数: 75 千字

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—5000 册 定价: 15.00 元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010)68428422 发行邮购: (010)68414474

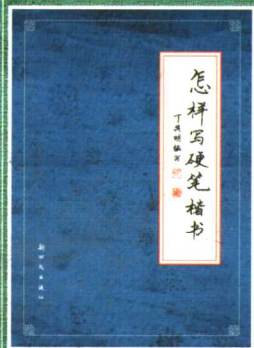
发行传真: (010)68411535 发行业务: (010)68472764



艺术简历

丁其明，天津市宝坻区人，中国硬笔书法家协会会员，天津市书法家协会会员，中国书法研究院艺术委员会会员，黄庭坚书法艺术学会会员、东坡书画艺术研究院会员、宝坻区书法家协会主席。

自幼酷爱书法，作品曾多次在省、市、级以上展览参展并获奖，1990年获天津市首届教师书写技能大赛（中青组）全能一等奖，2001年获天津市首届教师板书艺术大赛第一名，2006年获第三届全国中学教师钢笔书法大赛二等奖。曾出版《怎样写硬笔楷书》一书。



目 录

一、硬笔书法概述（代序言）	1
二、行书概说	8
三、硬笔行书的基本笔画	11
四、硬笔楷书、行书偏旁部首写法比较	23
五、硬笔行书的字体结构	41
六、行书结字规律和造型特点	49
七、硬笔行书的章法布局	56
八、常用字书写练习	64
九、次常用字书写练习	80
十、硬笔行书习作	87

一、硬笔书法概述（代序言）

书法艺术是我国的传统艺术，深受广大人民群众喜爱。几千年来，传统的书法艺术通常都是以毛笔的书写形式来表现的。随着社会的发展，人们的社会交流日益频繁，文字书写在人们交流思想、传播文化科学知识方面的作用越来越明显。随着社会生活节奏的加快，人们对汉字的书写速度也提出了要求。毛笔由于不易掌握、携带不便和书写速度慢等原因，已不适应当前人们工作、学习和生活的需要，因此，毛笔字（传统书法）的实用性越来越小，而其所具有的艺术特性也就越来越突出了。加之书写工具的改进，人们对硬笔（主要指钢笔、圆珠笔、铅笔、中性笔等）书法产生了愈来愈浓厚的兴趣，硬笔书法从一问世就受到了人们的青睐。由于硬笔较之毛笔具有携带方便、容易掌握、书写便利、实用价值大等优点，所以，近些年来，在教师、公务员以及青少年学生中，练习硬笔书法的人越来越多。硬笔书法由于有深厚的群众基础，由于有众多书法家和书法爱好者的辛勤培育和浇灌，这朵艺苑奇葩正在茁壮成长，硬笔书法园地正呈现出一派姹紫嫣红的新春景象。

（一）硬笔行书浅谈

通俗地讲，书法就是写字的技法。“书”就是写；“法”就是方法、技法、法则的意思。书法是我国特有的书写艺术形式。

硬笔书法，指的是用钢笔、圆珠笔、铅笔、中性笔等书写工具表现汉字的线条书写和造型艺术。“线条书写”即是用硬笔书写工具表现汉字各种笔画的方法；“造型艺术”即指汉字的结构和章法布局。人们在硬笔书写方面，不是只停留在正确、便捷的实用价值上，而且还追求所写的字漂亮、美观、具有较高的艺术性，以展示汉字的线条美。因此，用硬笔写字也如同用毛笔写字一样，要把自己的审美感受和艺术情趣融注于点线之中，使其具有审美价值，逐步形成具有自我风格的独特的硬笔书法艺术。

用钢笔等书写工具书写汉字，即使是同一笔画，由书写水平不同的书写者写出来的面貌形象也是大不相同的。这里面有长短、曲直、欹正、缓急及力度、角度等变化的比较，同时也蕴含着书写者个人的审美情趣。因此，汉字的书写不仅是技术问题，也是艺术问题。硬笔字写得好不好，首先在笔画痕迹上表现出来。因此，基本笔画是硬笔书法的起点，应当加强基本笔画的练习。

但是，字写得好看不好看、有没有艺术性，还要看对笔画的组织是否正确、协调、巧妙，从而使每个字的所有笔画按规律合理布局，达到美观的要求，这也是结构的要求。在一个汉字里面，要求做到笔画搭配匀称平衡，协调平稳，穿插避让有变化。在练好笔画的基础上，合理组织笔画，形成一个字的整体美观，是书法艺术最基本的要求。

所谓章法，是指整篇文字的布局方法，也就是使书法作品达到整体美的技能和方法。它着重字与字、行与行之间的协调、连贯、疏密、呼应，利用黑与白的分布、字形的大小、字距的远近、行

距的疏密、字态的欹正等手段，使千姿百态的单个汉字在合理而巧妙的布局下形成一篇既和谐美观又辉映成趣的书法艺术作品，给观赏者以美的享受。

用硬笔书写汉字，同用毛笔一样，同样可以写出篆、隶、草、行、楷等各种书体。但从我们日常生活和工作应用来说，使用最多的字体是楷书和行书，所以，我们学习硬笔书法，重点要学好楷书和行书。

用硬笔写字，在用笔上不像用毛笔写字那样下很大功夫，相对而言，硬笔书法的笔法比传统书法的笔法简单得多。

钢笔具体执笔方法是：采用三指执笔法，用大拇指、食指捏住笔杆，中指的关节从下面抵住笔杆，无名指、小指自然弯曲紧贴中指，笔杆上端自然放于虎口处。笔尖距三指捏笔



处 $2\text{cm} \sim 3\text{cm}$ ，笔与纸面的夹角约为 $40^\circ \sim 50^\circ$ ，做到指实掌虚。见上图。

书写行书时要求笔尖活动空间较大，手指运笔灵活，执笔时可运用枕指、悬指、枕腕等方法。见下图。



枕指法



悬指法



枕腕法

这里特别要指出的是，执笔时要适当用力捏住笔杆，手指不要过于用力。有些青年人写字时捏笔杆特别用力，致使食指向内弯曲，这样执笔非但不美观，而且因执笔不灵活，而使写出来的字笔画僵硬。

在运笔上，硬笔书法也不需要像写毛笔字那样讲究藏锋落笔、中锋运笔、回锋收笔，只要在运笔过程中根据需要有一些必要的提、按、顿、挫的动作就可以了。一般人拿起钢笔、圆珠笔或中性笔就能写字，只要经过一定时间的训练，就可以写出挺拔、美观、线条流畅的字。硬笔字的结构和毛笔字的结构是相通的。硬笔字写得好看不好看，很大程度上取决于字体结构安排得合理不合理。因此，掌握好字体结构是写好硬笔字的一个很重要的问题。而通篇的字写得好看不好看，那又涉及一篇字的章法布局问题了。所以，要写好硬笔字，使通篇的字美观、耐看，还要研究章法布局问题。

（二）硬笔行书工具

硬笔书法的工具主要有笔（钢笔、圆珠笔、铅笔、中性笔等）、纸和墨水。

1. 笔

①钢笔 钢笔按笔尖的制作材料不同可分为金笔、铱金笔和普通钢笔；按笔尖的不同形状可分为明尖笔和暗尖笔等。

金笔的笔尖一般为12K金或14K金。由于笔尖含金量高，且经过特殊工艺处理，金笔耐腐蚀，有较好的弹性和柔韧性，刚柔相济，下水流畅，挥洒自如，手感舒适，写出的线条圆润。但金

笔价格较高，少则几十元，多则上百元或几百元，不易普及。

铱金笔的笔尖焊有耐磨的铱料，它的弹性和柔韧性不如金笔，但书写的线条也较流畅圆润，手感比较舒适，写出字来笔画劲挺，刚健有力。铱金笔种类较多，而且价格便宜，多则几十元，少则十几元，容易被青少年书法爱好者所接受。

普通钢笔的笔尖用不锈钢制成，其耐磨性不如金笔和铱金笔，而且笔尖缺乏弹性和柔韧性，写字时容易划纸，手感也不舒适。虽然普通钢笔价格较低，但其质量差，不宜用来练习硬笔书法。

②书法笔 有一种书法专用笔，也是铱金笔，一般十几元到几十元一支。一套笔（大、中、小或叫粗、中、细三支）200元左右。它的笔尖经过处理制成特殊形状，可以将笔多角度转动书写，通过转动调整笔尖的锋面，以书写出粗细不同的笔画，或一个笔画在书写过程中出现粗细的变化，以增强书法艺术的表现效果。使用这种笔，经过一段时间的训练，效果还是不错的。

③中性笔 目前市场上流行一种笔芯内注有碳素墨水的中性笔。这种笔一般都是一次性的，每支一两元钱，价格便宜，携带方便，下水流畅，手感舒适，很受广大群众的欢迎，普及面很广。而且中性笔的笔尖粗细规格很多，有0.38mm、0.4mm、0.5mm、0.7mm、0.8mm等多种，使用者可根据需要选择。实际上，现在人们无论是办公还是上学记笔记，携带并使用钢笔的越来越少，而使用中性笔或圆珠笔的却越来越多。鉴于这种情况，本书的例字和习作大部分都是用0.7mm的中性笔和书法笔书写的，以供读者学习借鉴。

练习硬笔书法时,应在纸下垫一本书或一些纸,以增强笔尖的弹性,减少摩擦。钢笔一般在使用一两个月后,应将笔尖和笔囊用温水清洗一下,以保持笔尖下水流畅。

2. 纸张

练习硬笔字对纸张的要求并不严格,常常是手头有什么纸就用什么纸。一般以不洇不滑、略有涩感、吸墨性强的60g~80g的复印纸、书写纸、新闻纸、招贴纸、牛皮纸及道林纸较好。练习写硬笔字,宜在纸面印上方形或条形的格子,可事先用计算机设计好稿纸,用喷墨打印机印出红色或绿色的格,这样便于安排字的大小及章法,以增强书写效果。

3. 墨水

红色、蓝色的墨水均不适合练写硬笔字。蓝黑色的墨水凝固性较好,因其含有硫酸亚铁和单宁酸等成分,写完的字接触空气后会由蓝色变为黑色,显得深沉清晰,所以适合练习硬笔书法时使用。

练习硬笔书法最理想的墨水是碳素墨水。碳素墨水凝固性强,能耐日晒和水浸,而且用碳素墨水写字,纸白字黑,黑白反差大,对比强烈,字显得醒目有光泽,如果再配以绿色或红色的格子,更能增强作品的艺术效果。

一支钢笔要使用同一种颜色、同一个品牌的碳素墨水,不要混用,否则会发生化学变化,产生沉淀,影响书写流畅。若要更换墨水,应先将笔尖和笔胆清洗干净、晾干,再注入新的墨水。墨水用后应及时旋紧瓶盖,以防尘、防洒、防挥发。

使用墨水时，笔胆内不宜一次注得太多，最好在头天将墨水注好，待墨水在笔胆内沉淀后，第二天再用。这样写起来笔下水流畅，墨迹均匀，写出的字深沉。刚吸足墨水的笔，由于过于流畅，不易写出字的笔锋，线条粗细变化不大。书写时墨水流速过快，字不容易干燥，容易不慎弄脏作品。但墨水也不宜太少，太少了下水不流畅，笔画线条干枯，而且写字不多就需要重新加注墨水，不仅麻烦，而且接上重写时，新写的墨迹也和原来的不一致，影响整幅字的艺术效果。

二、行书概说

从书法发展史看，书体的发展经历了篆、隶、草、行、楷五个阶段。行书大约在汉代就形成了。唐朝张怀瓘《书断》中说：“案行书者，后汉颍川刘德升所造也，即正书之小讹。务从简易，相间流行，故谓之行书。”在这里，张怀瓘认为行书是后汉刘德升所造，它和正书不同。在唐朝以前，正书主要指篆书和隶书，行书是在隶书的基础上演变来的，是“隶之捷也”。宋代《宣和书谱·叙论》中也写道：“真几于拘，草几于放，介乎两者间，行书有焉。东汉之末，有颍川刘德升者，实为此体。”也就是说，真书（楷书）太正规、太拘束，而草书又太放纵，人们不易掌握和辨认，行书是介于真书和草书之间的一种书体。《宣和书谱》也认为行书是刘德升所创造。按现在的观点看，把一种书体的产生完全归功于一个人显然很不可靠，但是刘德升是汉末的一位行书代表作者应该是没有问题的。遗憾的是，刘德升没有什么书迹保留下来，其书法风貌也就无从考察了。

魏晋时期，中国书法史的发展是以行书的普及发展为主流的。尤其到了东晋，王羲之、王献之父子对推动行书的发展做出了巨大的贡献。王羲之把行书发展到了空前的成熟，直到今天，人们仍然以他的行书作品为最高法式，自唐代以来，他被尊称为“书圣”。王羲之的《兰亭序》和唐朝怀仁集王羲之书《圣教序》一直

是人们学习和研究行书的最好范本。《兰亭序》以其俊美雄健、潇洒飘逸显示出行书成熟发展的第一高峰，被誉为“天下第一行书”。王献之在行书上也是极有贡献的，他用自己的创作实践为后世留下了许多不朽的名作，如《地黄汤帖》、《鸭头丸帖》、《廿九日帖》等。

唐代的书法成就应以楷书为代表。到了唐代，楷书已到了法度森严的程度，成为后世学书的楷模。唐楷出现了以欧阳询、褚遂良、虞世南、颜真卿、柳公权等为代表的诸多名家。但在唐代，草书、行书也得到了迅速的发展，草书出现了以张旭、孙过庭、怀素为代表的名家。在行书方面，颜真卿的《祭侄文稿》，以其姿态飞动、郁勃沉厚、渴笔寄情而被誉为“天下第二行书”。

到了宋代，尚意书风形成，涌现了以蔡襄、苏轼、黄庭坚、米芾为代表的行书四大家。苏轼是宋代尚意书风的旗手，强调“天真烂漫是我师”，提出了“无意于佳乃佳”的美学主张。他的《黄

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻嶺茂林脩竹又有清流激

《兰亭序》

惟尔挺生風標幼德宏唐湖雖
潛度蘭玉乃具佳節每慰
人心方期武毅何圖逆賊聞

《祭侄文稿》

三寒食年
惜春主不容惜今
年又苦雨而月秋

《黄州寒食诗帖》

《兰亭序》正是典型地体现了他的“我书意造本无法，点画信手烦推求”的艺术自评，因此被后人评为“天下第三行书”。

另外，五代的杨凝式，元代的赵孟頫、鲜于枢，明代的文征明、董其昌，以及清代的王铎、邓石如、何绍基、郑板桥等，都是行书大家，他们的法帖都是我们学习临摹行书的极好范本。

自古以来，就有楷如立、草如飞、行如走之说。由于行书是介于真书、草书之间的一种书体，它既不同于正书的端严平正，又不像草书那样连绵缠绕，而是具有萦回玲珑、生动流美、清晰可辨的特点，书写起来方便快捷，深受广大群众的欢迎。简捷方便、生动活泼、快速流变、美观实用是行书的基本艺术特征。

三、硬笔行书的基本笔画

行书兼具楷书和草书的特点,但从总体上说,行书更接近于楷书。这并不是说写好楷书就可以写出一手漂亮的行书。行书作为一种独立的书体,在发展过程中具有它自身的特点。行书区别于楷书,一方面字形有些变化,但最重要的是笔法变了,即所谓“行有行法”。只有符合行书规范的、独具行书特色的点画有机地组合才算真正的行书。因此,要学好行书,还要经过一段时间的专门训练,以掌握它的基本笔法、点画特点和结字规律。

古人云:“积其点画,乃成其字”(孙过庭《书谱》)。笔画是构成字的基本要素,练习基本笔画是书写汉字的基本功训练。行书的基本笔画同楷书一样,主要分为点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折等八种。书写时,每个笔画都有一定的形状,其写法也不尽相同。书写时,每个笔画该如何起笔、如何行笔、如何收笔,都要交代清楚。每个汉字的笔画之间都存在着内在的呼应关系,每写一个汉字,都应使笔画做到起收有序、笔笔分明、笔断意连、流畅自然。

行书的笔画在楷书笔画的基础上增加了速度和流动感,有时也可直接使用楷法,有时需要增加牵丝、钩连或弧形的笔画,在学习中要注意体会。

下面对硬笔行书的基本笔画分别进行介绍。