

南

(上)

餘	朝	京
人	有	言
咬	妃	感
女	出	事
日		
言	歸	南
輶	經	
西	傾	
駕	乎	
容	與	
川	於	
思	散	
觀	觀	

清和有
能下笔
昔伊尹
矣君生
争飞，凤
羈，河龙
曰：

誼	諒	淳	談
課	倭	誰	諛
謬	荒	謀	謔
謂	詬	媛	諭
謚	漠	謾	謠
譜	譚	潛	譙
協	幹	翰	外
刑	列	划	剛
別	利	剗	刺
刹	制	刮	采
削	剝	劍	宛
剗	剡	乘	肯

硬笔书法教与学

上册

黄 萱 主编

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑：武冀平

技术编辑：吴子文

封面设计：吴健群

硬笔书法教与学（上册）

黄 萱 主编

*

中国旅游出版社出版

（北京建内大街甲九号）

新华书店北京发行所发行

北京仰山印刷厂印刷

*

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：10.75 字数：20 千

1993 年 9 月第一版 1993 年 9 月第一次印刷

印数：5000 册 定价：8.95 元

ISBN 7-5032-0566-0/G·84

目 录

硬笔楷书知识与技巧	倪伟林文 (1)
硬笔楷书规范字例	卢中南书 (33)
硬笔楷书字帖	(78)
李石文书 《五岭春色自征凝》《天涯》	(78)
殷 农书 《西湖即景》	(107)
任红雨书 明人散文小品十六则	(127)
龙 川书 《地中海的风》	(147)
硬笔隶书技巧简要	袁强文 (173)
硬笔隶书规范字例	柯春海书 (182)
硬笔隶书字帖	(213)
荆 鹰书 《洛神赋》《秋声赋》《前后赤壁赋》	(213)
王燕民书 《想北平》	(233)
袁 强书 《丁东草》《白鹭》《石榴》《茶花赋》 ...	(252)
房弘毅书 《路标》	(270)
本书作者硬笔书法作品欣赏	(290)
倪伟林	(290)
卢中南	(294)
殷 农	(298)
任红雨	(303)
龙 川	(307)
袁 强	(313)
柯春海	(317)
荆 鹰	(323)

硬笔楷书知识与技巧

倪伟林

(例字书写者 卢中南 刘苏)

第一节 楷书概说

楷书，又名真书或正楷，是我国书法中篆、隶、草、正、行五大书法之一。“楷者，法也，式也，模也”。(张怀瓘《书断上·八分》)即是说楷书是一种高度规范化，用笔、结体都有一定程式的书体。

楷书孕育于汉隶之中，成熟于我国历史上的魏晋时期。在楷书发展演进史上，三国时代的钟繇是一重要人物。他继承曹喜、蔡邕等人的楷法，并善于吸收民间书法的成果，兼收并蓄，完全脱去隶书的巢臼，独探楷书妙门。他的楷字，可以说已经是非常成熟的楷书了。

无疑，楷书的辉煌高峰在唐代。唐代出现“初唐四大家”和“颜柳”，从此楷书一体呈现百花齐放的局面，给我国楷书带来了一个黄金时代。综观欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷和颜真卿、柳公权以及唐代众多楷书大家，他们虽自成体貌，但有一个共同的倾向，即“尚法”——创立楷书精严而完备的法度，给后世百代树立了楷书的正规风范。唐人的楷书，笔笔有法，点画线条扎实

有力，而其结构，是靠笔画偏旁在意态上的呼应和对字形的精心设计安排来构织的，赋予楷书以平直、匀称、齐整的品格，创立了周密圆备的法度。

后人学书法，多以唐代楷书入手，正是因为唐楷包涵了精密谨严的法度与规范。苏东坡说：“书法备于正书，溢而为行草。”对此后人多有微词，因为事实上行书、草书并非从楷书演化而来。但如果学习书法从掌握笔法、字法必须由传统楷书入手这层意义上说，东坡此话还是有着合理内核的，对我们学习硬笔楷书也仍会有所启迪。

“正如立、行如行、草如走。”从形式的运动感上说，中国书法五大书体可划分出以静为主（篆、隶、楷）和以动为主（行、草）两大类型。楷书正是“静”类书体的代表，它所具有的平直、端正、匀称、均衡等品格，恰与以动取胜的行、草书构成鲜明对照。但是楷书与同类们、特别是隶书有何不同呢？楷书与隶书相比较，具有以下特点：

（1）笔法上的更新。隶书用笔，蚕头燕尾，横和捺的波拂之势作为主笔，在隶书中处于显要地位。楷书，则脱去波拂隶意，代之以平直的横和竖、多变的点和劲利的挑、翘（短勾）。在笔法上，隶书笔画多圆势，收笔不回锋，而楷书多回锋，注重顿挫，配合提按，用顿挫之法形成行笔的起伏节奏，极大地丰富了用笔的表现力。（图1）

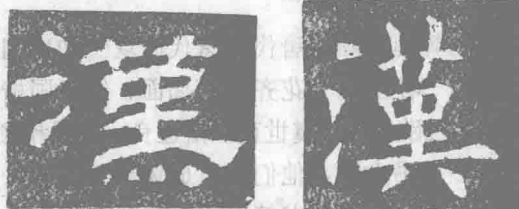


图1

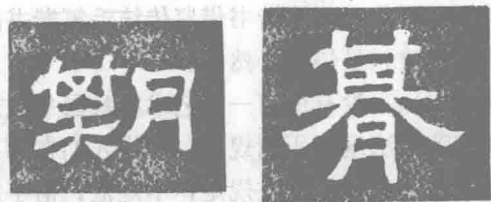
(2) 体态上的嬗变。隶书尽管千姿百态，但就其基本形态来说是上下收缩，左右舒展，故隶书体态多取横势，成扁方形，力求在平稳的结构中显示飞动的神态。楷书，继承隶书平中求动的传统，但又对隶书有明显的变革。一般说，楷书多取长方形，中宫紧敛，很少横骛，上下两个部位、特别是下部明显呈开放疏散形。(图 2)



(图 2)

(3) 规范化和正字作用。在中国书法史上，楷书是继秦代小篆之后又一种高度规范化的标准字新书体。秦始皇统一中国，把秦国的小篆定为标准字，从此改变了文字使用上的混乱。其后，隶书取代小篆成了朝野上下普遍采用的通行文字。然而汉隶点画写法灵活，笔画可以增减，偏旁可以移位，结构更是“各自为政”。

(图 3)



(图 3)

唐代楷书大家顺应科举考试的需要，自觉地在统一文字上作了努力。颜真卿还写了“干禄书”，作为科考应用的标准字。唐楷不仅用笔应规入矩，就连一字笔画孰先孰后如何搭配都有一定的

顺序(笔顺)至于结体之谨严,就几乎没有什么可变通的余地了。

(图4)



(图4)

唐楷高度的规范化给楷书带来了“正字”的特殊功用,人们可以按他的标准去判别一个字的正误。上千年的历史沿革,如果没有唐楷的正字作用,文字不产生混乱,是不可想象的。因此,楷书的正字作用,对中国文化的功绩应该说是非常之大的。

第二节 怎样学写硬笔楷书

随着钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔等硬质笔具取代毛笔而成为现代人所喜爱的最主要的书写工具,硬笔书法拥有了比毛笔书法更为广泛的群众基础。虽然,年轻的硬笔书法在某些方面已经或正在显示出自己迥别于毛笔书法的情趣与特色,但是,由于硬笔书法产生时间短,艺术经验积累不够,毕竟未能形成一套完整鲜明的艺术风格。因此,硬笔楷书借鉴传统毛笔楷书的法度,吸收其成功的书写经验,是势在必然的。

特别应该指出,没有任何一门艺术象我国书法这样严重地依赖于传统的规范与法度。所谓规范,是指人们在写某一字、某一书体时必须遵循的某些程式或规矩,不规范,信手涂鸦、自书莫辨,书法的社会功能就会丧失殆尽;所谓法度,即人们从执笔、用笔、结体、章法等方面概括提炼出来的某些特点和规律,没有法度,线条、结构平板僵死或粗谷俗鹜,书法失去表现力,也就没有艺术美感可言。

那么,硬笔楷书的特点和规律有哪些呢?

(一) 硬笔楷书的笔顺

汉字的笔顺是根据汉字的结体规则而总结出来的，按笔顺书写，不但可以提高书写速度，更便于领悟一字之内笔画之间的呼应关系，保证笔势的连贯，做到整个结构脉络清晰，一气呵成。

汉字形体是千姿百态的，但其笔顺却是非常有规律的，归纳起来大致有以下九种规则：(图 5—13)

1. 先横后竖				
十		一	十	
干		一	二	干
午		丶	二	午
开		二	开	开
横、竖笔画组成的字				
2. 先左后右				
林		木	村	林
地		土	地	地
勤		堇	勤	勤
绮		纟	绮	绮
左、右结构组成的字				
3. 先上后下				
呆		口	早	呆
曾		冫	曾	曾
曼		日	曼	曼
意		立	音	意
上、下结构组成的字				
4. 先外后里				
周		冂	周	周
司		丁	司	司
用		冂	用	用
风		几	风	风
由上包下的字				

(图 5—8)

汉字部件的书写顺序，是根据汉字的形体结构，按照由上到下、由左到右、由外到内、由中间到两边、由点到线、由线到面、由简到繁、由易到难的顺序来确定的。掌握汉字部件的书写顺序，对于提高汉字书写的速度和准确性，具有重要的意义。

5. 先撇后捺

人	ノ	人	
反	厂	斥	反
大	一	ナ	大
木	十	才	木

撇、捺笔画组成的字

6. 先左右后中间

火	灬	灬	火
公	八	公	公
脊	𠂆	𠂆	脊
奢	大	奢	奢

以中间部分为主体的字

7. 先里后外

幽	纟	纟	幽
逐	豕	逐	逐
凶	ノ	メ	凶
函	了	了	函

由下承上的字

8. 先中间后左右

永	亅	亅	永
承	手	手	承
小	丿	丿	小
水	丿	丿	水

以中间竖勾为主体的字

(图 9-12)

9. 最后封口					
目		冂	月	目	
四		冂	四	四	
因		冂	因	因	
国		冂	国	国	
全包围的字, 先外后里再封口					

(图 13)

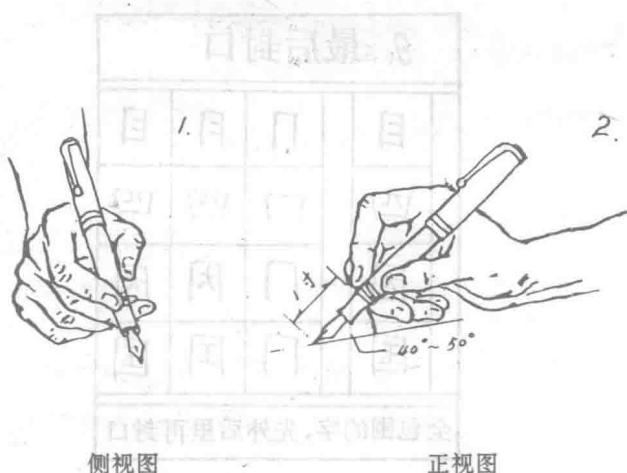
以上这些笔顺规则, 并非一成不变, 有时为了考虑左右, 前后字的呼应关系和整个章法的需要, 往往会很自然地改变笔顺的秩序。特别象有些字, 本身的笔画顺序就有几种写法, 如“有”字, 第一笔可先写一横, 但也可以先写一撇; 如: “万”字, 当一横写好后, 可先写一撇, 也可先写横竖钩, 等等。在行书、草书中, 笔顺的变化就更多了。但一般对初学者来讲, 首先必须了解和掌握上述九种笔顺规则。

(二) 硬笔楷书的用笔法

所谓用笔法, 是指用手执笔写出合乎法度具有书法表现力的点画线条的方法, 即人们通常所说的“笔法”。

笔法中, 执笔居于领先地位, 执笔直接影响笔法的形式和运用。如果没有掌握正确的执笔法, 习字时间再长, 进步也不大, 且易字迹怪癖, 形成陋习。

硬笔书法笔具多种多样, 执笔比传统的毛笔执笔法更自由些, 但就钢笔而言, 人们通常采用“三指虎口执笔法”。(图 14)



(图 14)

就是用大拇指和食指的前端捏住笔杆，用中指第一节靠近关节的左侧抵住笔杆，使笔杆自如地搁在虎口上方，无名指和小指并靠中指，起辅助和配合作用，小指和手腕右侧贴于桌面或纸面上。手指距笔尖一寸，笔杆与纸面的角度一般在 40° — 50° 之间，可以使用笔尖的正面书写，也可以使用其侧面。此种执笔法，书写时必须做到指实掌虚。它是一种能保证手指舒适，行笔便利的较科学的执笔法。

硬笔楷书在书写时的用笔法包含在楷书各种点画的书写之中，它同毛笔用笔相类似，每个点画的内部运动都是不同的，只不过较毛笔更简更单纯一些。这种用笔的丰富的运动方式，是书法艺术中最基本也是最重要的内容，它能保证点画线条具有一定的审美品质，是初学者首先应该掌握的。下面就汉字的笔画分八

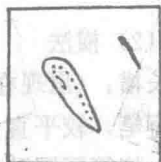
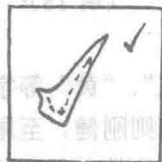
类二十余种分别进行说明。

(1) 点法

切线点：（“其”、“宗”等字的下两点）两点方向不同。写左点时，要求笔尖从空中向左下方作切线运动，速度较快，笔尖一落纸就停笔作顿，然后向右上方收笔。写右点的方法与左点基本相同，只是方向全然相反，落笔须利用左点收笔时的笔势，才有相应的意态。（图 15）

仰点：（“鸿”、“池”等字的第三点）书写时，笔尖着纸作顿笔，然后须把笔锋迅速回到已作成的一点中间，再向或上方挑出，收笔须与下一笔画的起笔处相呼应，动作短促而有力。（图 16）

长点：（“不”“飞”等字中的点）要求下笔轻，速度快，中段稍长，略成弧形，自始至终，行笔渐重，然后顿笔回锋收笔。（图 17）



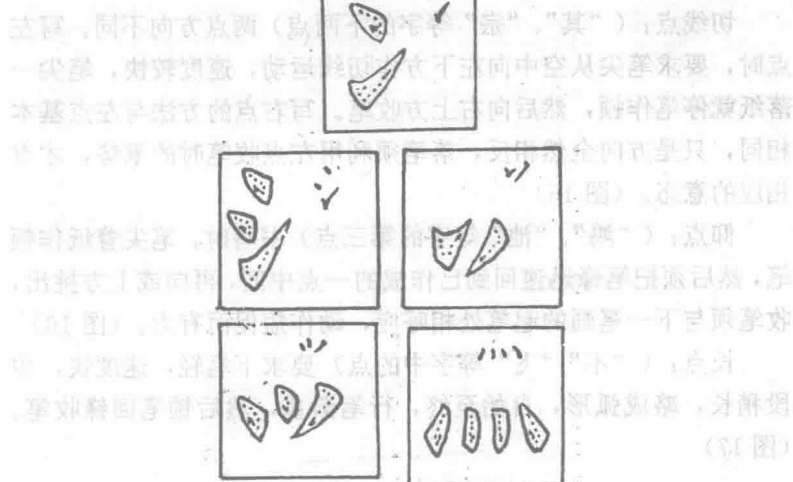
(图 15)

(图 16)

(图 17)

连点：（“冰”、“清”、“曾”、“学”、“杰”等字中，两个以上不同点的组合）要求数点之间写出呼应关系，做到顾盼生姿，且每点的形状不能重复。如“三点水”的中间一点要稍左于上下两点，使三点外廓成弧形。“冰”字“水”部左边两点要写得直而略小，以免与左边两点相犯。“曾头点”要相呼应顾盼，挑点和短头撇（类似点）配合自然。“学点头”的三点要求中点略高，三点须靠得紧一些，否则会散乱。总之，点要写得圆实而有变化。（图 18）

起笔 (1)



(图 18)

(2) 横法

长横：(出现在：“旦”、“黄”等字中) 要求落笔较重，然后向右行笔，较平直，平直则刚健，至尾处向右下轻轻作顿后迅速收笔，使笔画圆劲有力，略带向右上的斜势。(图 19)

短横：(“三”、“生”等字的上两横) 写短画时，除落笔较长横为轻捷之外，要求与长横写法基本相同。只是短横与长横并用时，仰势较长横要明显，以求统一之中有变化。总之横画要平直而自成起结。(图 20)



(图 19)



(图 20)

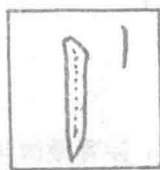
(3) 竖法

悬针：（用在“平”“军”等左右对称的字中）因为它结束处尖如针芒，所以称为“悬针”。写悬针要求落笔作顿，然后徐徐下行，中间用力使其坚实饱满，收笔时缓缓提笔，边提边收，直到笔尖完全离纸（图 21）。

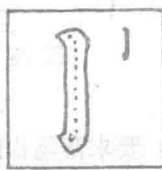
垂露：（用在“耳”、“川”、“下”等字之中）因其收笔作顿笔回锋后其形状象露珠般凝聚其下，所以被称为“垂露”。要求落笔较重，然后下行，至尾处顿笔回收，其势向上。应该说明，悬针、垂露两种竖，应用的场合是有区别的，一般说，悬针竖多用在个字最后一竖中。如“川”字，中间一竖只能用垂露而不能用悬针，最后一竖既可用悬针也可用垂露。可见，凡能用悬针之处都可用垂露，必须用垂露之处却不能用悬针。（图 22）

短竖：（在“正”、“而”、“佳”等竖画较多的字中常用）。书写时要求与垂露竖相同，只是笔画较短而已。总之，竖画要求写得正直而不斜。（图 23）

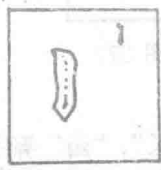
短撇：（常用在起首有撇或一字多撇的字之中，如“双人旁”两撇、“单人旁”一撇、“乎”、“多”等。写时要求落笔稍向右作顿，然后看准点画方向迅速提笔出锋。（图 24）



（图 21）



（图 22）



（图 23）



（图 24）

长撇：（如“义”、“府”、“及”等字第一撇）长撇有利刃断水之势。落笔与短撇相同，落笔后须稳稳行笔，笔形略带弧度，须送到底至笔尖脱离纸面为止。（图 25）

竖撇：（“大”、“力”等撇）要求落笔作顿后，先竖直行笔，至下部才朝左下方提笔顺势撇出。总之撇法要稳，略带弧形。（图 26）



(图 25)

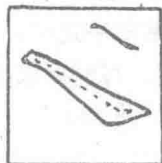


(图 26)

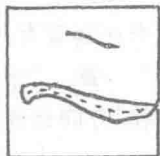
(5) 捺法

斜捺：（常见于“猷”、“撇”等末笔）其法要求起笔轻，承上撇之余势，然后用力向右下方行笔，收尾时先按笔稍驻，再缓缓平提笔，笔向右，顺势出锋，不回锋。（图 27）

平捺：（常见于“赵”、“之”等字及“走”之旁的下面一捺）其法落笔承上笔余势，较用力向左下作顿后，稍平行然后转笔向下，作成头部小弧，而后向右行笔，收笔略驻，随即提笔出锋，收笔同斜捺。总之，捺须一波而三折，不要平直而无变化。（图 28）



(图 27)



(图 28)

(6) 折法

竖折：（如“区”、“函”等字）要求落笔作顿，接着微微向左偏一点用力下行，写成竖画，而后到转折处，回笔使转折成方角，再向右横来，收笔顿后回锋，如写短横。（图 29）

横折：（用于“向”、“白”、“目”等字）要求起笔用力平行，转折处连而不断，折时作顿，折成方棱，然后写竖，收笔，顿笔后或收笔或向左顺势踢出。

撇折：（常用于“女”“安”等字）要求落笔作顿，提笔向左下方运笔作短撇，转折处改变方向但笔势不断，然后翻笔作长点，至末按笔作顿后用力回锋收笔，有波澜起伏的节奏感。总之，折