

钱沛云 著

钱
沛
云
硬
笔
书
法
技
巧

上海辞书出版社

钱沛云硬笔书法技巧

钱沛云 著

上海辞书出版社

钱沛云硬笔书法技巧

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路457号 邮政编码: 200040)

上海辞书出版社发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.75 字数 209000

1999年6月第1版 1999年6月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5326-0568-X/H·57

定价: 13.50元

责任编辑: 苏 骅
封面设计: 王红斌
版面设计: 刘国英

责任编辑: 苏 骅
封面设计: 王红斌
版面设计: 刘国英

愿您的笔尖下展现魅力

(代序)

古人云：“字如心画。”您的气质、风采和内心的情感，每时每刻会从笔尖下流泻出来，这也是一种无言的形象展示。由此，多少人热切企盼能驾驭住这支笔，把自己装点得更加成熟与美好。

五十年代末，还是一个充满浪漫的少年时期，我从倾慕语文老师一手流畅秀逸的板书始，深深地迷恋上了硬笔书法。从此，便以“文火煮肉，凉水泡茶”般的耐心与韧性，向这座山峰作艰难攀登，决心要“把肉慢慢煮烂，把茶渐渐泡浓”，在“煮”与“泡”的征途上，我常会豁然开朗，逐步悟到这门艺术的些许奥妙。于是，在这本册子中留下了我的足迹。

我钟爱行书，认定它是最能实现自我个性的一种载体，我所追索的是“秀、劲、畅”三位一体的风格，我把优美的结体视作硬笔书法的第一艺术生命。我想，一个风度翩翩、谈吐优雅而举手投足富有教养的青年，会给人带来愉悦好感的；行书，在某种意义上代表着这种形象，希望本书中的行书会给你留下这个印象。但是不要忘记，这种形象的树立，离不开稳实楷书的“文化底蕴”。

用您的努力和智慧让企盼变成现实吧，由衷祝愿您的笔尖下早日展现魅力。

钱沛云于上海
一九九九年四月

目 录

愿您的笔尖下展现魅力(代序)

第一讲 硬笔书法的艺术美	1
一、灵动和谐之美	1
二、刚健挺劲之美	5
三、秀雅精巧之美	10
第二讲 硬笔正楷的起步训练	17
一、学会制造合格的“零件”	17
二、把主要“部件”安装谐调	37
三、解剖“麻雀”,了解装配特征(之一)	
——名句正楷写法指导	43
四、解剖“麻雀”,了解装配特征(之二)	
——名篇正楷写法指导	49
五、在寻找笔画规律中学会应用	56
六、牵住常用难写独体字的“牛鼻子”	62
七、把握细微,写好正楷规范字	93
八、正确掌握“装配”顺序	
——正楷中容易写错笔顺字例练习	98
第三讲 硬笔行书的动态从何而来	106
一、钩挑相连	107
二、笔画减省	109
三、破方为圆	114
四、改“放”为“收”	117
五、运用覆笔	118

第四讲	如何把握硬笔行书动态节奏·····	121
一、	从产生动态的最小元素入手	
——	行书八个基本点画写法·····	121
二、	音乐节拍快慢交替分解练习法·····	127
三、	偏旁过渡练习法·····	131
四、	常用难写独体字的动态个性特征·····	136
五、	行书笔画、笔顺写法变化(与正楷比较)·····	163
六、	行书单字动态强烈变化书写练习·····	169
第五讲	硬笔行书的造型特点·····	172
一、	相同中求变化·····	172
二、	动态中求平稳·····	177
三、	平稳中求变化·····	181
四、	收放与呼应·····	185
第六讲	硬笔行书的横写技法·····	188
一、	横向贯气法·····	188
二、	横写的收放法·····	191
三、	名句行书临习指导·····	193
四、	名篇行书临习指导·····	196
第七讲	硬笔草书入门指导·····	204
一、	识别草书符号·····	205
二、	笔画明显减省·····	214
三、	行草写法与应用·····	217
第八讲	硬笔书法的艺术鉴赏·····	222
一、	硬笔书法艺术小品的格局·····	222
二、	硬笔书法的欣赏和点评·····	227
附录:	常用偏旁(左、右字旁、字头、字底、字框)正楷、行书对照·····	235

第一讲 硬笔书法的艺术美

把单一的硬笔书写线条变幻成丰富多彩的姿态,是需要和谐的组合、明快的节奏和精巧的布局,唯有以审美的眼光、审美的心灵,才能使笔尖下的线条呈现出艺术之美。

一、灵动和谐之美

常常有人对我说,自己的字总写得那么呆板,傻乎乎的,看看有没有办法“治”。我问他:“你写每个字时,有没有把笔画连贯起来的想法?”他说只是努力想去写好,至于如何去“连贯起来”却没去想过。

对如何把笔画连贯起来,不去作认真思考,或者想不出如何去操作,就难以把字从“傻乎乎”的境地中解脱出来。不过,即使有这种把字写“活”的想法,也得有具体的方法才能付之实施。

首先要了解,一幅优秀的硬笔书法作品,必定是由一个个富有生气的个体形象所组成。初写硬笔字,很容易像小孩搭积木那样用笔画去拼拼凑凑,这种生硬的“组装”式,无论如何也显示不出字的美感来。要让笔尖下的字“活”起来,就必须采用“原装”法,使笔画组合达到和谐,从而产生一种灵动之美来。

一般来说,可以用五种“原装”法来揭示字体产生活泼姿态的奥妙。

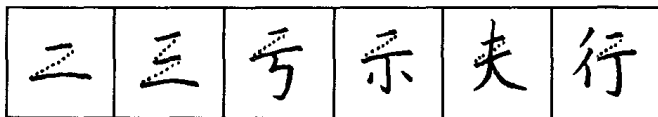
1. 藕断丝连法

把两个以及两个以上笔画比作一段折断的藕,其间则由一根根无形的细丝牵连着。藕断丝连法,指书写时笔尖紧贴纸面游动,把原不相关的笔画连接成为一个和谐的统一体。

“藕断丝连法”主要表现在以下八个方面：

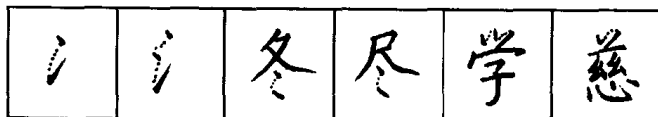
(1) 横与横之间的丝连。

笔尖在上横末端稍停驻后，即向左下带出一股气势，与第二笔起笔相接。

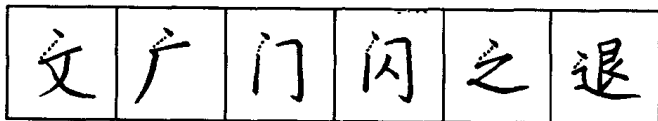


(2) 点与点之间的丝连。

这是最常见的。上点可略带些露锋，由此而产生一种与下点相接的动势感，仿佛一股气流直泻而下或横逸奔去。

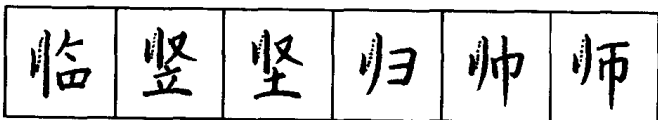


(3) 点与横、点与竖、点与横撇的丝连。



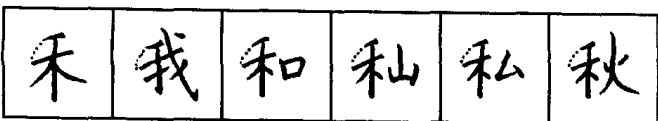
(4) 竖与竖、竖与撇的丝连。

自左竖的末端向上拉出无形牵丝，与右竖或右撇相衔接。



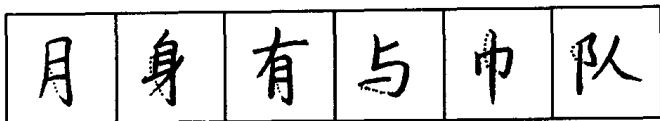
(5) 撇与横的丝连。

向左撇出后，自锋尖顺势带出与下横丝连。



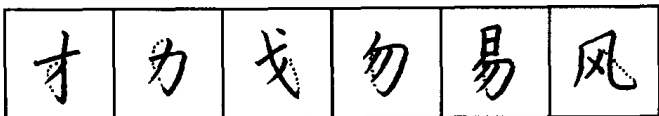
(6) 钩与横、钩与竖的丝连。

钩出锋尖拉出牵丝分别与横、竖的起笔相衔接。



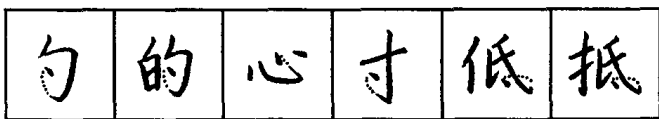
(7) 钩与撇的丝连。

钩出锋尖拉出牵丝与撇起笔相衔接。



(8) 钩与点的丝连。

钩出锋尖拉出牵丝与点相衔接。



2. 单腿腾跃法

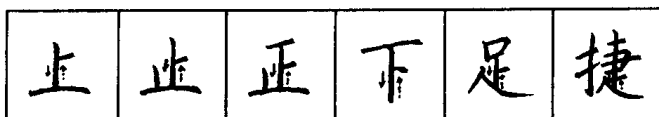
这是指横与竖交叉时的一种特定的组合法。当写完横笔后，笔尖向左带出一个小弧度，迅疾逆上再按笔下行，这颇像一个跳高运动员跨越竹竿时的起跳动作，所以用“单腿腾跃”作比喻十分形象。



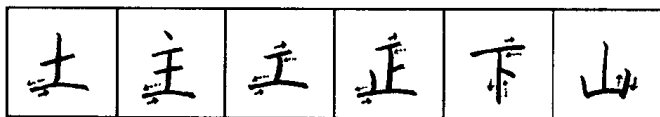
3. 推压弹簧法

这是指横与竖相衔接时的一种特定的组合法。为了充分显示出硬笔尖书写刚劲爽利的特性，横、竖衔接都是在快速中完成的，动作干净利落，好比是“推压”弹簧的动作。

(1) 以下六字竖与横(其中“下”为竖与点的衔接)的衔接用的是“向下压弹簧”方法。



(2) 以下六字中竖与横的衔接用的是“向左、向右、向上推弹簧”方法。其中“土、主”底部向左推，“工”向右、向左推，“正”、“下”向右推，“山”向上推。



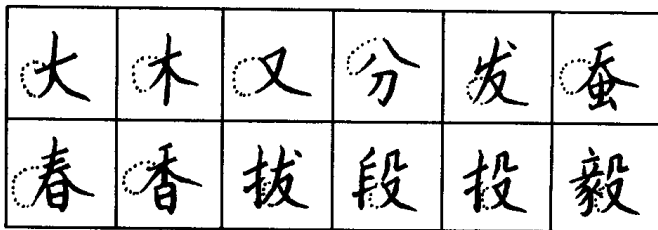
推压弹簧速度要快，为了更明确推压弹簧的方式，我们用下列口诀来突出笔尖运行的过程：压（推）得快，反弹快，笔尖不离纸。

4. 回环呼应法

这是笔画之间的一种照应方式。一呼一应是日常书写中广泛运用的一种技巧，它通过大、小回环动作，把撇与捺和谐地组合在一起。

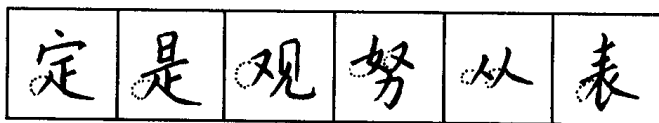
(1) 大回环。

回环动作幅度较大，撇出气势开张，捺下自然流畅。



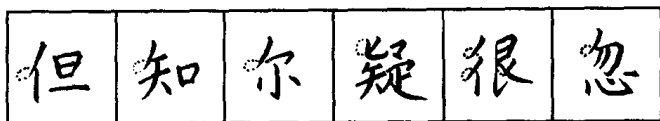
(2) 小回环。

有明显式和隐蔽式两种。明显式，幅度有迹可寻。



隐蔽式，由于幅度很小，容易疏忽，但必须要在书写动作意识上

表现出来。

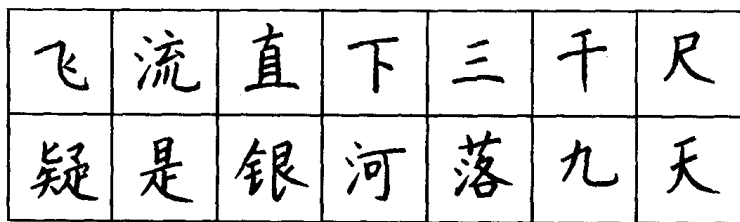


5. 顾盼生姿法

这种呼应多出现在点与点之间,把看似不相关的两点,通过“会心”的“眼神”交流,取得了一种巧妙的内在照应,字体更显活发生动。



要写好硬笔字,就要熟练地运用以上五种笔画组合方式,这样才能使端庄规范的硬笔楷书充满动感,产生优美的视觉效果。从以下字例中,进一步去领悟组合方法的综合应用。

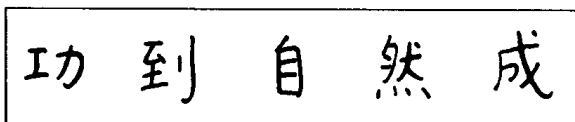


二、刚健挺劲之美

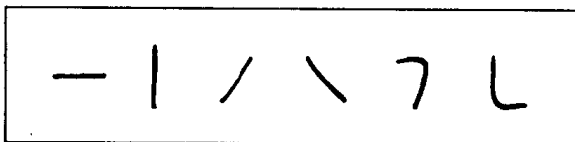
一场精彩的钢琴演奏,正在音乐厅中进行。演奏家双手轻盈自如地触键,时而激越,似暴风骤雨;时而舒缓,像淙淙山泉。在一场精彩

的足球赛上,有时是疾风扫落叶般地奔袭进攻,有时是前后倒脚伺机等待……。这种时起时伏、抑扬顿挫的交替情景,就是我们通常所说的一种“节奏韵律”。它时时出现在日常生活中,硬笔书法也是这样。我们的笔尖下,也要有这种节奏意识,那就是在书写每一笔时都要恰当地掌握好提按起伏的内在变化,在笔尖运行过程中,只有当我们注意到用力该强则强,当弱则弱,速度快慢得当,而不是在平均使力,才能使笔下的字蕴含力度。

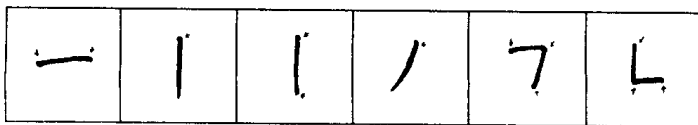
请看下列一行字是平均使力的,即用一种匀速之力贯穿整个书写过程。横、竖线条像木棍那样平板,转折的线条如同铁丝弯曲般乏力。显然,这种书写既慢又缺少力度。



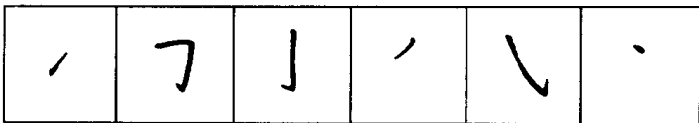
主要的弊病是:组合成上述五个字的基本笔画都缺乏起伏的变化,横、竖、撇、捺成了“木棍式”,横折、竖折成了“弯曲的铁丝”。



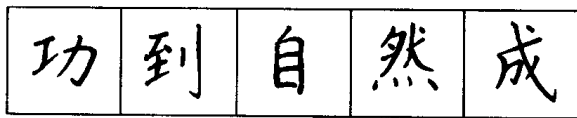
如果我们用“节奏韵律”来“铸造”这些基本零件的话,那横笔的节奏感应是“略按 → 提笔向右滑行 → 轻按”;悬针竖的节奏感应是“略按 → 提笔向下滑行 → 出锋”;垂露竖的节奏感应是“略按 → 提笔滑行 → 轻按”;撇的节奏感应是“略按 → 提笔向左含弧形滑行 → 轻按”;横折的节奏感应是“略按 → 提笔向右滑行 → 再按 → 向下滑行 → 轻按”;竖折的节奏感应是“略按 → 提笔向下滑行 → 再按 → 向右滑行 → 轻按”。(箭头表示按)



如果运用此方式去写“提、横折钩、竖钩、短撇、斜钩、点”，精神面貌就会迥然不同：



用以上带节奏感的笔画去组合这五个字，就会给人一种遒劲之美：



理解了在书写中运用节奏的重要性之后，书写时又将以何种方式去突出地表现出来呢？

一是用“外书空”。即在笔画的“按”标上数字，放大写在纸上，照字形的图示，执笔时边比划，嘴里边轻声地数“1 → 2”，或“1 → 2 → 3”。如此循环反复多遍，在对空划动中逐步去培养节奏意识。这可先从八个基本笔画起步，让最简单的节奏起伏烂熟于心后，再慢慢将其逐步渗透到整个字形中去。对于初学者来说，由于一时难以把握书写的起伏过程，“外书空”是必须经过的初级阶段。

二是用“内书空”。即用眼睛凝视点画或字的形态，内心似装有一支笔去摹拟。有人说，字一半是看会的，其中这个“看”便是内心的描摹。唐代大书家欧阳询有一段“三天看一碑”的佳话。只有专注地去揣摩字中笔势的往来疾徐，才能逐渐感受其中起伏变化的韵律。特别是对于优秀的硬笔书写作品更要加强“内书空”，领略其中奥妙，才能使我们由“手写”升华到“心写”，由“心写”去指挥“手写”。

“外、内”书空的长期结合，会使我们心中逐渐产生“字谱”，这是达到驾驭自如必然要经过的一个重要阶段。

硬笔书写的遒劲之美的产生，除了起伏变化之外，还来自在纸上运行的快捷，这是由于笔尖是硬性的缘故。如果运行慢了，就会有一种拖沓、迟钝之感。打个比方来说，硬笔书写如骑自行车轻快

地行驶在马路上,留在地上的车辙是挺劲的平直线条,倘七倒八歪,则辙痕杂乱。所以,只有用爽利明快的行笔才能充分展示出硬笔尖的强烈个性,也唯有用这种行笔的方式才能突现硬笔字体的刚健、挺拔,达到力度与流畅的完美结合。

硬笔书写注重力度与流畅的完美结合,可以从以下“呼应、运行皆要快,实虚结合不可忘,转折、出钩稍停驻”二十一字口诀入手。

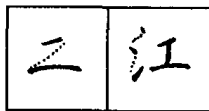
1. 呼应、运行皆要快

硬笔书写要讲实用,就得体现出书写速度来,但这并非是乱快一通,盲目进行,而是要快在正确部位。

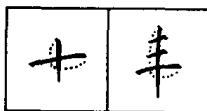
呼应,总体上指的是笔画之间一种组合方式,即藕断丝连法、单腿腾跃法、推压弹簧法、回环呼应法、顾盼生姿法等。

这五种呼应方式都要求在快捷中完成(箭头表示笔尖走向):

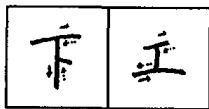
藕断丝连法



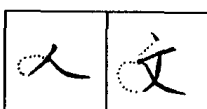
单腿腾跃法



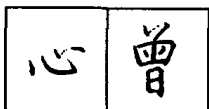
推压弹簧法



回环呼应法



顾盼生姿法



运行,指书写笔画时的行笔过程,也要求迅疾利索,即笔尖在滑行中不拖泥带水。

以下对“功、成”两字的快捷写法作一分析:



“功”的书写呼应快捷点为四处:

- (1) 横与竖衔接的返回动作,是推压弹簧法中的“右推”,向左反弹要快;
- (2) 竖与提衔接的“左推弹簧”,向右上反弹要快;
- (3) 提尖与横折钩之间的藕断丝连,连得要快;
- (4) 横折钩尖与撇之间的藕断丝连,连得要快。



“成”的书写呼应快捷点为五处：

- (1) 横与撇衔接返回动作，为“右推弹簧”，反弹后写撇要快；
- (2) 撇尖向上带出回环与横折钩呼应要快；
- (3) 横折钩尖与斜钩之间藕断丝连，连得要快；
- (4) 斜钩尖与短撇之间藕断丝连，连得要快；
- (5) 撇尖向上回环写点，呼应要快。

2. 实、虚结合不可忘

快捷运行中不能忽视“提、按”的交替运用，这是节奏，也是形成硬笔字“刚健、挺拔”特点之关键。

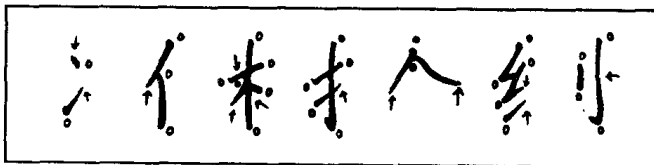


仍以“功”、“成”为例。“功”字有九处“实”（按，用○表示），四处“虚”（提，用↓表示）；实处按笔稍驻，虚处提笔轻滑。



“成”字九处“实”，六处“虚”。

再看一组偏旁写法的实、虚结合：



这样的书写节奏明确，如无“实、虚”之分，平拖匀速，字就会患上“软骨病”，脚跟都站不稳，更谈不上刚健挺拔了。

3. 转折、出钩稍停驻

转折、出钩都是一字中明显的“实”笔，比一般笔画中的“轻按”动作力度要大。在此处稍作停驻，尤其是出钩前的停驻，更要有一种“积蓄力量”的跃动之势。下列是分别含有转折、出钩的字例，用“○”表示停驻：