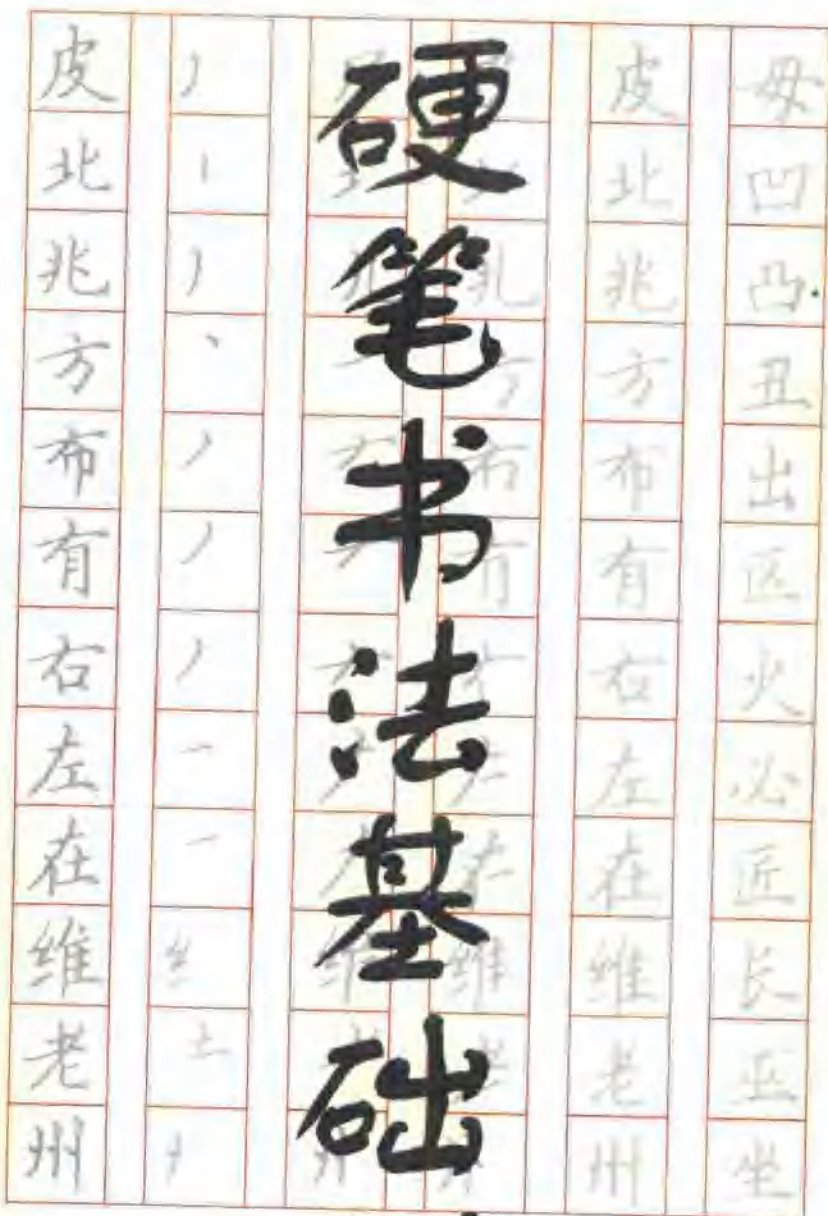


YINGBI SHUFA JICHU XUNLIAN



硬笔书法基础训练

编著 魏玉强



黑龙江美术出版社

● 编著
魏玉强

硬笔书法基础训练



● 黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法基础训练 / 魏玉强著. — 哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2000. 1
ISBN 7-5318-0752-1

I. ①硬… II. 魏… III. 硬笔字(汉字)—书法 IV. J294.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第75005号

责任编辑 黄晓宁

封面设计 黄晓宁

版式设计 阿 潇

硬 笔 书 法 基 础 训 练

YFNGBI SHUFA JICHU XUNLIAN

编 著 魏玉强

出版发行 黑龙江美术出版社

(哈尔滨市道里区安定街225号 邮编 150016)

制 版 黑龙江龙美彩色制版有限公司

印 刷 哈尔滨地图出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 11.5

版 次 2000年1月第1版

印 次 2000年1月第1次印刷

印 数 5000册

书 号 ISBN 7-5318-0752-1/J·753

定 价 16.00元

目 录

第一章	楷书概述	1
第二章	笔 法	7
第一节	永字八法和八个基本笔画	7
第二节	楷书的笔画	9
第三节	楷书的笔顺	13
第三章	结构	15
第一节	结构与偏旁部首	15
第二节	结构形式	26
第三节	楷书结构举要	28
第四节	结构实习	34
	(1) 临写练习	34
	(2) 摹写练习	40
第四章	章法简述	177
第一节	格式	177
第二节	幅式	177
第三节	款识与钤印	180

第一章 楷书概述

楷书是汉字的主要书体之一，字体工整端正，笔画清晰、变化丰富，是初学者临习的重要书体。

楷书也叫“正书”、“真书”、“正楷”。楷书的“楷”字有两个含义：广义上指具有法度，可以作为楷模的书法；狭义是指从隶书脱胎演变而来的书体，它产生于汉代末年，魏晋时这种书体已相当成熟。从三国时期的书法家钟繇的楷书中，还能看到一些隶书的痕迹，但笔画的变化

已相当丰富，与今天的楷书没有多大差别了（见图一）。到了东晋，以王羲之为代表的书家们，彻底脱离了隶书的形态，对楷书的确立和形成做出了突出的贡献（见图二）。

唐代是楷书发展的鼎盛时期，书家辈出，书体风格多样，法度森严对后世影响很大，很多书家（如：欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权等）的作品至今仍为很多学书者临摹的范本（见图三—七）。

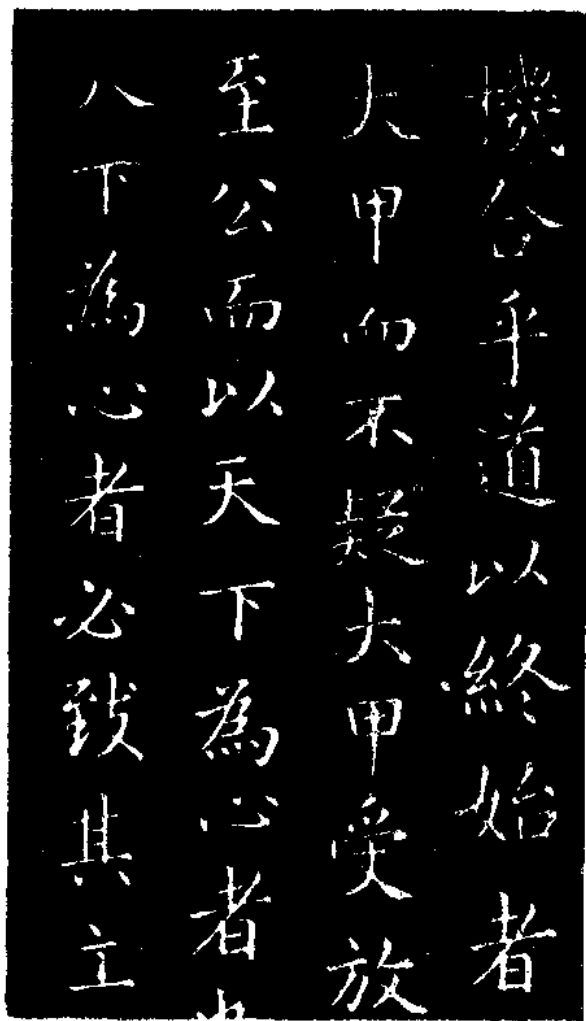


图2 晋·王羲之《乐毅论》

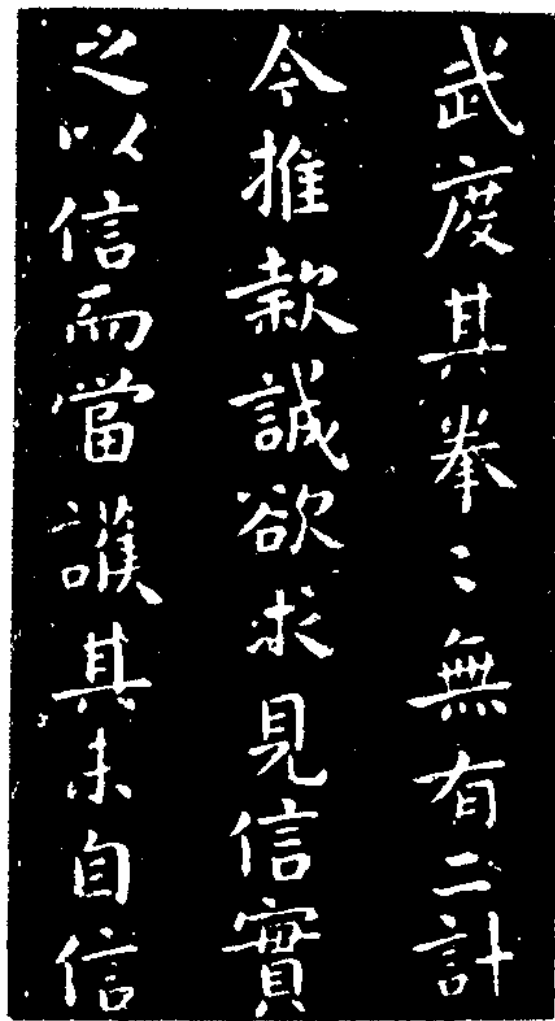


图1 魏·钟繇《宣示表》



图3 唐·欧阳询《九成宫礼泉铭》

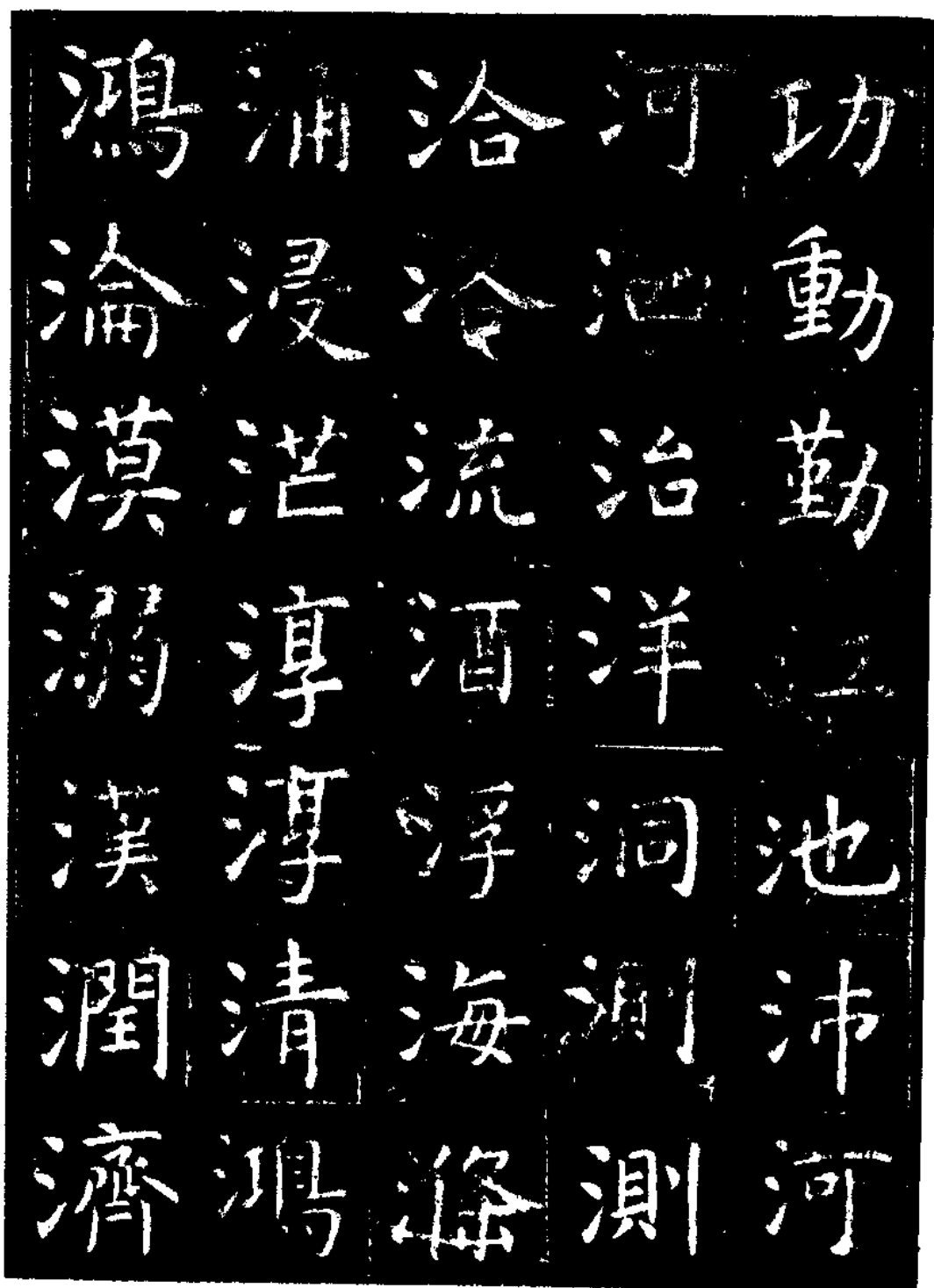


图4 唐·虞世南《孔子庙堂碑》

孫孝安安奴如
如始始統紀為
馬文文方於
於於息祖王王

图5 唐 褚遂良《倪宽赞》

發源龍興流注千
泛灑中有方舟又
自空而下久之乃
建塔處也寺內淨
相先於其地復見

图6 唐·颜真卿《多宝塔》

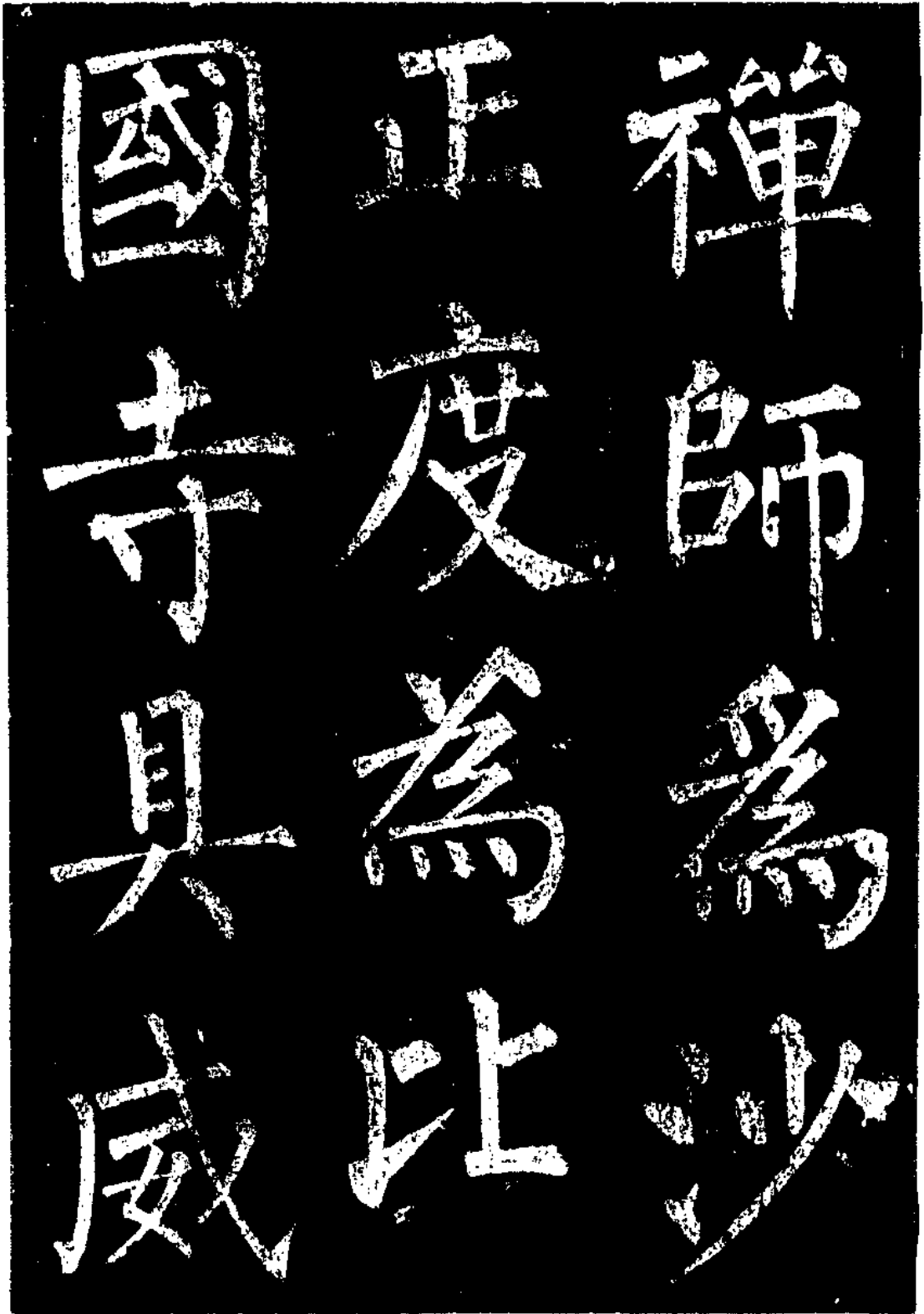


图7 唐·柳公权《玄秘塔》

第二章 笔 法

第一节 “永字八法”和八个基本笔画

古人用“永”字概括了楷书的基本笔画，即“侧、勒、弩、趯、策、掠、啄、磔”八字。其实，楷书的笔画远不止此八种，“八法”只是把楷书中主要的有代表性的笔画提炼出来，以“永”字为范字，说明各种笔画的书写方法及用笔要领。宋高宗主张学习书法必须先学正书，因为正书“八法”皆备；清包世臣说：“聚字成篇，积画成字，故画有‘八法’”。从“永字八法”开始进行楷书笔画的书写练习，是学习点画的好方法。我们可以从这些基本笔画中探索用笔的方法和技巧。（见图八）

构成汉字的笔画很多，而基本笔画只有几个，如果把这几个基本笔画的书写要领掌握纯熟，其它变化笔画的写法自然可以触类旁通，不

成问题了。在这八个笔画中，“掠”（撇）与“啄”（短撇）同是撇法，应归入一法之中，至于“掠”与“啄”的差别，可在变化笔画中加以区分。“折”的笔画在楷书中经常出现，但“永字八法”中却没有专门提出。其实，永字中也含有折笔。因为古人作篆书折笔是圆转的，隶书折笔是分两笔写成，所以，“八法”中没有折笔。我们今天学习书法应该在基本笔画中加入“折”笔。

硬笔书法中的笔画写法和毛笔的写法不同，起笔、收笔均用露锋。所谓露锋，主要是指用笔直接了当，不做过多的回锋转笔等动作，但笔端需注意轻重、缓急、方圆、顿挫等变化。现就八个基本笔画的写法说明一下硬笔书写的用笔方法。（见图九）

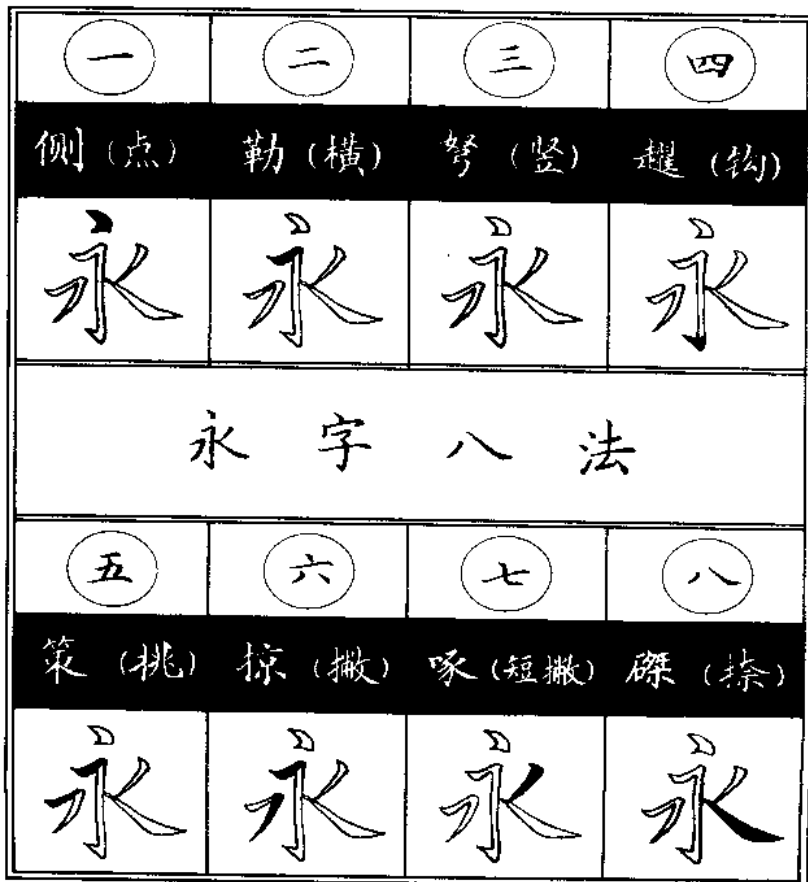


图8

硬笔书写的用笔方法










侧 点		取侧势，自左上向右下行笔，起笔轻，渐行渐重，收笔略向下顿，中部圆润饱满。
勒 横		起笔向右下落笔，提笔右行，收笔作顿，挺拔有力，极富弹性。
弩 竖		向右下落笔后，立即下行，笔至尽处顿笔而收。
趯 钩		钩的写法要轻快利落，饱满有力，出锋不可过长，以免影响字形，注意与其它笔画的呼应关系。
策 仰横		起笔较重，落笔后立即向右上方挑出，收笔可尖可钝，视具体情况而定。
掠 撇		向右下落笔后，向左下方行笔，收笔出锋，笔要送到位置，不可出现虚尖。
啄 短撇		向右下落笔后，向左下撇出，其形较短，空势收锋。
磔 捺		捺画形态一波三折，轻重变化较大，书写时要注意用笔的节奏，不可顺锋滑过。起笔较轻，落笔后向右下行笔，稍带弧形，至右下顿笔，稍停后向右平出。
折		折是由两个笔画组合而成，横至末端稍顿后向下行笔作竖，注意两画相接处要稍停后再行笔向下。

图9

第二节 楷书的笔画

一 点画的形态变化

点	斜点	长点	竖点	左点	撇点	挑点				
	、	、	、	、	、	、				
横	长横	短横	左尖横							
	一	一	一							
竖	垂露	悬针	短竖							
	丨	丨	丨							
撇	短撇	平撇	斜撇	长撇	竖撇	弯头撇	弯尾撇	横折撇		
	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿		
捺	斜捺	平捺	短捺	反捺						
	㇏	㇏	㇏	㇏						
挑	平挑	斜挑	竖挑							
	㇇	㇇	㇇							
折	横折①	横折②	竖折	撇折①	撇折②					
	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇					
钩	竖钩	弧钩	卧钩	戈钩	横钩	背抛钩	浮鹅钩	竖弯钩	横折竖钩	横折斜钩
	丨	丨	㇇	㇇	一	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇

1. 点画的写法

丶	主	1. 斜点 起笔轻、收笔重、中间圆润。
丶	六	2. 长点 写法与斜点相同，形态较斜点长些。
丶	字	3. 竖点 起笔作顿，收笔不加修饰，形似短竖。
丶	小	4. 左点 起笔轻收笔重，略向左斜。
丶	羊	5. 撇点 颇似“永字八法”中的“啄”起笔重，收笔轻。
丶	以	6. 挑点 落笔后向右上挑，收笔短而急。
一	止	7. 长横 起笔轻落，收笔重顿，左低右高，中段微微凸起。
一	二	8. 短横 左低右高，中段微凹，笔画较短。
一	无	9. 左尖横 起笔尖而轻，收笔较重，左低右高。
丨	弗	10. 垂露竖 起笔重，行笔平稳。收笔作顿。
丨	中	11. 悬针竖 起笔同垂露，行笔平稳，收笔出锋。
丨	土	12. 短竖 起笔重顿，行笔较缓，收笔不加修饰。
丶	年	13. 短撇 起笔重，收笔轻，行笔较快。

一	千	14. 平撇 起笔重，收笔轻，笔势较平，多用于字的上方。
ノ	人	15. 斜撇 从右上向左下行笔，起笔稍重，收笔轻，形态较直。
ノ	义	16. 长斜撇 写法同斜撇，笔画较长，形象略带弯曲。
ノ	史	17. 竖撇 起笔作竖，行至中段向左撇出，笔画长而弯。
ノ	有	18. 曲头撇 起笔用力向右下重顿，然后向左撇出不可过长。
フ	登	19. 横折撇 由横与撇相接而成，起笔作横，转折处轻顿然后撇出。
ノ	成	20. 曲尾撇 起笔重顿后向下行笔，渐渐向左撇，收尾向左上出锋，形同钩状。
㇏	入	21. 斜捺 起笔较轻，略显弯势，再向右下斜出，微带弧形，顿笔后向右平出。
㇏	这	22. 平捺 起笔较重，向右平出后，转向右下行笔，其势较平，顿笔后向右平出。
㇏	家	23. 短捺 起笔较轻，向右下渐行渐重，笔身较直，稍停后向右平出。
㇏	欣	24. 反捺 形似长点，较长点更长些，笔画形态较直，写法同长点。
一	经	25. 平挑 起笔向右下落，再向右上挑出，形态较平。
ノ	江	26. 斜挑 写法同平挑，形态稍斜。
丨	衣	27. 竖挑 先写竖画，至尽处稍挫笔后向右上挑出。
フ	且	28. 横折 横平竖直，转折处稍向右下顿笔。

フ ^㉔	口	29. 横折 (2) 起笔轻顿，向右行至折处，稍停后向下行笔，直画稍向左斜
ㄥ	凶	30. 竖折 起笔同竖，转折处挫笔右行，收笔平稳
ㄥ ^㉕	女	31. 撇折 (1) 斜撇与长点的组合，两笔相接处较轻，起笔收笔均重
ㄥ ^㉖	级	32. 撇折 (2) 由撇和平挑组合而成
丿	水	33. 竖钩 起笔同竖，转折处稍向左挫，驻笔后向左上钩出，钩要短而有力
丿	乎	34. 弧钩 起笔向右下用力，然后下行作弧状，稍停后向左上钩出
㇇	心	35. 卧钩 起笔轻细，向右下行笔，渐渐平出，势尽向左上钩出
㇇	或	36. 戈钩 起笔稍顿向下右斜行，至末端向上出锋，笔画长而直，挺拔有力
一	安	37. 横钩 起笔作横，至末端向左下用力，再向左下挑出，注意钩的方向，不可下垂
乙	飞	38. 背抛钩 起笔作横，角度略斜，转折后向右下作弧形弧线，至尽处向上出钩，笔画圆劲有力
乙	艺	39. 浮鹅钩 横画短而平，转折后向左用力，再向右圆转平出，至尽处向上出钩
乚	毛	40. 竖弯钩 起笔作竖，可略向左用力，然后圆转成横势，平出后向上出钩
丁	固	41. 横折竖钩 起笔同横折，至末端稍顿后向左出钩
フ	勿	42. 横折斜钩 用笔同横折竖钩直画取斜势，呈怀抱状

第三节 楷书的笔顺

汉字是由笔画构成，笔画书写的先后顺序称做笔顺。笔顺在书法学习中是十分重要的，它不仅能帮助我们提高书写速度，更重要的是

掌握了正确的笔顺，可以使笔画前后呼应，气脉相连。

（一）笔顺的基本规律

先上后下	土 圭 日 是
先左后右	木 林 土 切
先横后竖	一 十 二 干
先撇后捺	人 才 木
先横后撇	厂 庆
先内后边	文 这 聿 建
先外后内	冂 同 冂 周
先入后关	国 国 园 园
先中间后两边	丨 水 彳 承
先右边后中间	丁 司 勺 句