

# 硬笔书法

# 入门

入门丛书

入门丛书

入门丛书

入门丛书

入门丛书

入门丛书

R1

● 张俊峰 著  
● 吉林大学出版社



J292.12/31

## 前 言

在我们的日常工作和学习中，几乎每天都要写字。可以说，写字是一种很重要的交际手段。我们现在最常用的书写工具是钢笔，这是因为它具备携带方便、书写流利、经久耐用、节省时间等优点；更主要的是，写钢笔字在执笔方法和书写技巧方面都比写毛笔字更容易掌握。

当前，全国性的学习硬笔书法的热潮方兴未艾，普及面愈来愈广。各种各样的字帖五花八门，层出不穷。这确使一些刚刚起步的青年朋友感到迷惘。有的人今天照这本帖写一写，明天又照另一本临一临，但却不见有多大的收效。这是什么原因呢？我觉得学习硬笔书法应该是一个很严肃的问题，应该有一个科学的态度。只有选择一条正确的学习途经，才不致于走弯路。现在，大多数人学写字完全是为了适应时代的要求。他们或是在交际场合或是在工作中，都想把字写得又快又漂亮。他们的出发点并不是想当什么书法家，也不想成为哪一派的弟子，而只是想把自己的字写得规范一些，写得让人看了舒服一点而已。然而现在的某些书法书却故弄玄虚，夸大了用笔的难度和复杂性，一味地让人们一点一滴地临习古帖、领悟古代书家的体势笔姿，使人望而生畏。更甚者，在一些硬笔书法学习班里，有的老师不去教规范的标准正楷字，而是一点一画地、不厌其烦地讲颜、柳、欧、赵诸体，难怪很多人半途弃学。

我并不是说“古帖”不能临，而是应分清对象。对于那

些在书法上已有所造诣的人来说，若想拔高，必须要选些优秀的古帖去临。古人云：“取法乎上，得乎中，取法乎中，得乎下，取法乎下所得无几”就是这个道理。所以我主张要在普及的基础上去提高，才能达到理想的效果。

当然，学习硬笔书法不会是一帆风顺的，途中难免会遇到“暗礁”和“险滩”。首要的一点，就是要对自己已经定型的写法来个“脱胎换骨”，这需要极大的勇气和力量。这是因为，在你还没有进行正规的学习硬笔书法之前，你已经按自己的习惯写了几年、十几年、甚至几十年的字了，已经形成了自己的习惯，这当然阻碍着你的新的书写习惯的形成。就拿执笔方法来说吧，有的人一拿起笔来，食指便处于高度的紧张和吃力的状态。还有的人拇指前伸非常别扭。这些坏习惯都是不利于学习的。所以说，在你想学习钢笔字之前，一定要下决心同昨天告别。

我写这本书的目的，就是要为那些刚起步的青年朋友们引一引路。俗话说“万事开头难”，可我觉得学习硬笔书法开头并不难，难的是天长日久的苦练、目标如一的苦练、坚持不懈的苦练。常言道：“笔下见功夫。”练字不能靠一时的热情，而是要有滴水穿石的精神，要有一股子韧劲，即使一天只学会写好一个字也是收获。金字塔再高也是一块砖一块砖地堆起来的。“千里之行始于足下”，功夫绝不负苦心人的。

作者

1992·7

# 目 录

硬笔书法的书写工具.....	(1)
学习硬笔书法的初步要领.....	(4)
选帖.....	(4)
学习用品.....	(4)
正确执笔与书写姿势.....	(5)
楷书.....	(7)
楷书的基本笔画.....	(7)
“永”字八法.....	(7)
点的写法与变化.....	(8)
横的写法与变化.....	(8)
竖的写法与变化.....	(9)
撇的写法与变化.....	(9)
捺的写法与变化.....	(10)
挑的写法与变化.....	(10)
折的写法与变化.....	(10)
钩的写法与变化.....	(11)
偏旁部首的形态、写法与例字.....	(11)
正楷字的结构.....	(33)
例字.....	(42)
行书.....	(47)
行书的笔法.....	(47)
行书的形态与特征.....	(48)

行书结构的一般规律 .....	
行书的点画与偏旁部首的写法 .....	
行书的章法 .....	
行书偏旁部首的变化 .....	
例字 .....	(7)
<b>隶书</b> .....	(7)
介绍几种隶书的几种特点 .....	(75)
如何学好隶书 .....	(80)
隶书的主要特征和用笔 .....	(80)
隶书的笔画与偏旁部首的写法 .....	(81)
例字 .....	(88)
<b>仿宋字</b> .....	(91)
仿宋字的基本笔画与偏旁部首 .....	(95)
<b>怎样设计自己的签名</b> .....	(95)
<b>怎样投稿与参赛</b> .....	(97)
<b>常用百家姓</b> .....	(100)
<b>常用字的简繁体对照</b> .....	(100)
<b>中国行政区划常用地名</b> .....	(100)
<b>财会人员常用字</b> .....	(100)
<b>医务人员常用字</b> .....	(100)
<b>书法作品欣赏</b> .....	(111)
中国古代书法欣赏 .....	(113)
硬笔书法作品欣赏 .....	(130)
空心字欣赏 .....	(180)

## 硬笔书法的书写工具

硬笔书法历史并不悠久，到现在也就是十几年时间。过去人们写钢笔字，很少有人称之为“书法”，也很少有人去认真地研究它。其实硬笔在我国古代就早已被人们广泛地应用了。甲骨文便是我们的祖先用硬器或刀刻在龟甲上的文字，其它如木杆、竹杆、石笔等也被应用过。现代人所说的硬笔主要是钢笔、铅笔、圆珠笔，其次还有粉笔、炭素笔、铁笔、鸭嘴笔、记号笔、尼龙笔等。

下面简单介绍一下我们常用的几种硬笔。

### 钢笔

硬笔中占领先地位的要首推钢笔了，也就是人们常说的自来水笔。据说这种笔是由美国的沃特曼发明的，于19世纪初传入我国。钢笔可分为蘸水钢笔和储水钢笔两大类。储水钢笔又分包尖笔和明尖笔。一般地说，学习硬笔书法的人最好使用明尖笔。因为这种笔的笔尖没有被包起来，且笔尖又稍长，写起字来弹性较好。如丹东产的“白翎”牌系列钢笔和上海产的“永生”牌之类。从笔尖的材质来说可分高档和低档两大类，高档的即“金笔”一类，低档的即“依金笔”一类。通常我们使用的都是依金笔。因为金笔的价钱昂贵，不是一般人所能接受的。对于笔有些人非常迷信价格，认为只有价钱越高才会越好使，其实不然，关键在于挑选，有时花很少的钱也会买一支称心的钢笔呢！挑选钢笔时应仔细观看笔尖的外形是否下弓，偏斜，笔尖是否分缝和粗糙，试一试笔道的粗细是否均匀，出锋能力如何，下按笔的弹性大小等。

## 美工笔

这种笔也是钢笔大家族中的一种，只是近几年来从钢笔中派生出来的新型笔。也就是在制做钢笔的过程中，将笔尖向上弯曲约 $45^{\circ}$ 。目前在我国浙江一带生产的美工笔很受欢迎。这种笔制做得很精巧，笔尖的韧性较好，不仅能写粗线条的字，而且在改变角度之后还可以写出笔画纤细的小字，出锋能力非常好。另外，也可用蘸水钢笔自制美工笔，这种笔写行草书效果最佳，具有毛笔的韵味，但如果写小字就有点力不从心了。

## 直线笔

也叫鸭嘴笔，是制图设计人员常用笔。目前在一些硬笔书法的大赛中常出头露面，写出来的字独具风格，粗如泰山压顶，细如引线穿针，尤其是写“拓片”风格的字时更具风采，这种笔的写法不同于钢笔的写法，主要靠灵活的转笔来掌握笔道的粗细。

## 铅笔

铅笔的主要使用对象是小学生。它是用石墨等原料制成的书写工具，铅心有软硬之分，一般的小学生常用的是普通铅笔，硬度适中。一些较高档的铅笔如“中华”牌绘图铅笔上印有H、B等字样。这些是用来表示铅心硬度的代号；H为硬、B为软，代号前面的数字越大，软硬的程度也越大，HB合一的为中性铅笔软硬适中。

## 圆珠笔

圆珠笔现在越来越受人们的喜爱了，因为它价格便宜，携带方便，又不用吸墨水，减少好多麻烦，写起字来又非常流畅。所以很多人都愿意使用。目前，市场上由日本、香港等地进口的高档圆珠笔不仅外观美、花样多，而且写出来的字色彩艳丽，线条流畅，别具情趣。在各类的大赛中 also 常见到圆珠笔的书法作品。

## 粉 笔

粉笔多与教师有缘，是用石膏和白垩土制成的书写工具，有白粉笔和彩粉笔两种。它只能在黑板上书写。目前在商店里出售的无尘粉笔较为理想，写起字来柔和、无尘、反差好，由于教师每天都要用粉笔同学生见面，所以写好粉笔字也应该是一个合格教师的条件之一。在书写粉笔字时，要不断地转换粉笔的角度，利用擦面写出笔锋。一支新粉笔最好先用大头写，才会使字有力度，饱满。

另外，如记号笔、尼龙笔、木笔、竹笔、铁笔、石笔、水彩笔、禽翎笔等，这些都是硬笔大家族的成员，都可用于硬笔书法的创作。我们相信，今后还会有更多的新成员不断地加入进来，以丰富硬笔书法这块艺术上的新领地的。



## 学习硬笔书法的初步要领

### 选帖

选帖就是选择临写的范本，这一点非常重要。临帖者总不能今天学这个人的字，明天学那个人的字，把自己的字搞成四不象，让时间白白浪费掉。所以在动笔之前，必须要选择自己所喜爱的、较贴近自己笔体的帖来临写。这样可使自己少走一些弯路。而且，主意打定就不能轻易动摇，切不可“朝秦暮楚”。

### 学习用品

毛笔书法离不开“笔墨纸砚”，硬笔书法可省去砚台，但其它三样却缺一不可。硬笔的种类很多，然而最普及、最实用的还要属钢笔。

目前，在我国市场上常见的钢笔有金笔和依金笔两大类。金笔属高档笔，如美国的“派克”金笔，其售价有的高达2000余元，一般常用作礼品，不适于一般人使用。当然金笔有较强的耐腐蚀性，有较好的弹性，不易磨损，如果能使用一支金笔那当然是再好不过的了。另一种笔便是依金笔，这种笔是最大众化的，价格适中，其弹性和韧性也较好，书写起来非常流利。一般的依金笔价格较便宜，但近几年有一些高档的依金笔问世，其书写能力和出锋能力都很强，是较理想的书写用笔。我们在选择钢笔时应选择那种不包尖的、笔尖稍长一些的笔，这样的笔在书写时能增加一些弹性，且富有力度。

“没有规矩不成方圆”。由于汉字是方块字，对子来说最好能使用小学生用的“田字格”本来练写。要有意地将自己的字“规矩”在方格子里。墨水应该选择同一牌号的，因为墨水是化学制品，如几种不同牌号的墨水混用，易产生沉淀和细小的颗粒阻塞笔尖，影响正常使用。

### 正确执笔与书写姿势

## 正确用笔与书

正确地掌握执笔方法和写字姿式是写好字的先决条件之一。执笔方法的对与否，会直接影响字的好坏。因为不正确的执笔方法很容易使人感觉疲劳，由此而使人产生急躁情绪，字也就写不好了。

过去，人们写字根本不注重执笔方法，也没有人去认真地研究。由于无法可循，以致于使一些人养成了一些不良的书写习惯，更严重的是影响了下一代，这绝不是危言耸听。在现今的中、小学生里面不正确的执笔方法占大多数，而我们的教师又未能予以纠正，使其“习惯成自然”，以后若想纠正则难上加难。

正确的执笔方法是：拇指、食指的指肚和中指的内侧面捏住笔杆（距笔尖3厘米左右处），无名指和小指紧靠在中指后面，笔杆倾斜地靠在虎口外食指的指根处，切不可将笔放在虎口内，食指应自然下垂，无须用力。

### 正确用笔



写字时的姿式应该是：头部要端


正，可稍稍前倾，但不要向左右歪斜，要身正背直，更不要趴在桌子上和歪拧着身躯。两臂平正地放开，左右小臂放在桌子上，两只脚自然地平放在地面上，眼睛大约离纸面一尺左右，呈45°视角。胸部可距桌沿约十厘米。此时还应注意光线。另外，写字时要思想集中，注意劳逸结合，要心情舒畅，这样才能有益于身体健康和学习。



# 永 永

## 楷 书

汉字是由象形文字演变而来的，距今大约已有五千年的历史了。它历经沧桑，千变万化，最终形成了我们今天常见的楷、行、草、隶、篆等字体。在我们的日常工作和学习中最为常用的是楷、行两种字体。楷书是基础，行书是发展。

楷书的主要特点是：点画分明，结构科学，型方正，法度严谨。后来就做为学习书法的基础字体了。

### 楷书的基本笔画

写好楷书的基本笔画是写好钢笔字的关键。每个基本点画都有它自己的特定形态。有的人在学写钢笔字时总是耐不下性子，急于求成，信手乱画，不愿意一笔一笔地练习基本点画，这是绝对不可以的。硬笔书法讲究“出锋、提顿、粗细、轻重”，每个笔画虽然只有一笔，但却应具备起笔、行笔、收笔、转笔和出锋等步骤。不能出锋的字就成了火柴杆式的字了，显得呆板和没有力度。

### “永”字八法

在中国传统的书法学习中，“永”字八法一直被用来做为初学者的必修课。据传，“永”字八法是由晋代的大书法家王羲之首创的，“永”字的第一画叫“侧”，现称之为“点”；第二画叫“勒”，现称之为“横”；第三画叫“努”，现称之为“竖”；第四画叫“趯”，现称之为“钩”；第五画叫“策”，现称之为“挑”；第六画叫“掠”，现称之为“撇”；第七画叫“啄”，现称之为“短撇”；第八划叫“磔”，现称之为“捺”。

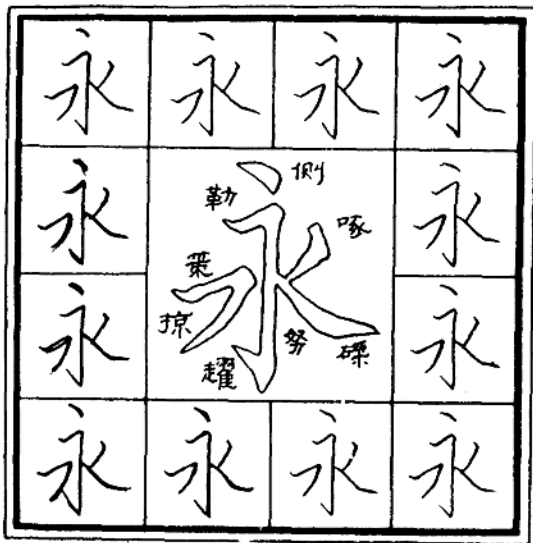
硬笔书法的运笔亦须轻重有律，因势利导，提按分明，锋

永 永 不 能 成 杆 的

家

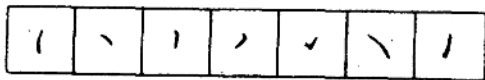
永 不 能 成 杆 的

芒毕露。这样才能显示出硬笔的特有姿态和韧性。



### 点的写法与变化

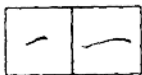
楷书中点的变化较多，有左垂点、右侧点、竖点、撇点、挑点、长点和左侧点。虽各自的形态不同，但在写法上略有相同之处，多以先轻后重为主。写法是先轻快的一擦落笔，收笔时重重地一按。



### 横的写法与变化

在一个字里横的作用非同小可，像盖房子的横梁一样承

上启下，既平稳又活跃。两边下垂、中部上挺就像一个人挑着一副很重的担子一样，并要能充分地体现出扁担的韧性来。横的最大特点是左轻右重、左低右高，起笔应先向右下轻轻的一擦出锋后迅速向右运笔。



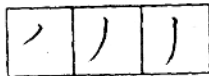
### 竖的写法与变化

右下落笔出锋，要正直而挺拔，象支柱一样。下笔后左转笔中锋向下引笔，悬针竖收笔时要轻快的一提露锋，垂露竖要轻顿笔左上回锋，写短竖时要倾斜。



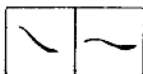
### 撇的写法与变化

写撇时应该果断，轻快而不浮飘、涩感强烈而不迟钝。形同兰叶，起落笔、收笔均应出锋，可分为短撇、长撇、竖撇三种。与斜捺同时出现时可略低于捺。



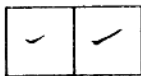
## 捺的写法与变化

写捺时要一波三折，古人称之为波捺。写捺出锋时要有力度，不可软弱无力，要明显区别于毛笔书法，要写出钢笔特有的韧性来。捺可分为斜捺和平捺两种。平捺起笔应藏锋，中锋行笔下压而后出锋。



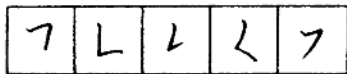
## 挑的写法与变化

右下落笔出锋轻快地向右上一提，下重上轻，露锋收笔。挑可分短挑和长挑。



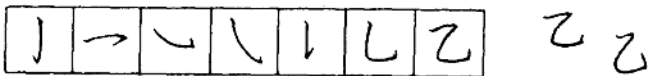
## 折的写法与变化

折笔是由两种笔画合写而成的。在转折处要折而不断，既要将折笔处交待清楚，又不能生硬出棱角。折可分为横折、竖折、撇折、反折、斜折。



## 钩的写法与变化

钩在正楷里可算是千变万化、丰富多采了。无论是哪一种钩都应出锋，并且要尖锐有力。其中竖钩、横钩、卧钩、戈钩、竖提的角度应在 $45^\circ$ 左右，而浮鹅钩和抛背钩的角度都应在 $90^\circ$ 左右，出钩也不宜太长。



偏旁部首的形态、写法与例字

单人旁

轻下笔出锋、右落笔，然后向左方约 $45^\circ$ 角撇出，垂露竖起笔处的位置应放在撇的腰部，单人旁不可写的太长。

形 态		写法	仁	做
			亿	份

双人旁

在单人旁的基础上加一撇，但并不是说先写完单人旁之后再在上面加一撇，而是应按顺序自上而下地写。具体写法是，先落笔写撇，接写第二撇，第二撇的锋应对准第一撇的胸部，垂露竖应对准第二撇的胸部，第二撇比第一撇要稍长一些。



街街

形 态		写法	街	行
			很	德

木字旁

很街行很德

落笔出锋写短横，竖写于横的中心略偏右一点的地方。然后于横竖的交叉处写短撇，不露锋，最后再向右面写一侧点。

形 态		写法	枝	树
		木	材	桃

树

木字旁

一 一 枝材材桃

落笔写短平撇，然后用木字的写法于平撇的腰部写下木字。

形 态		写法	秋	和
			秧	稀

提土旁

秋

布

矮小的偏旁。先写短横、短竖，然后顺势由下向上轻快的一提，提的中部与竖接壤。组字时应略提高一些。