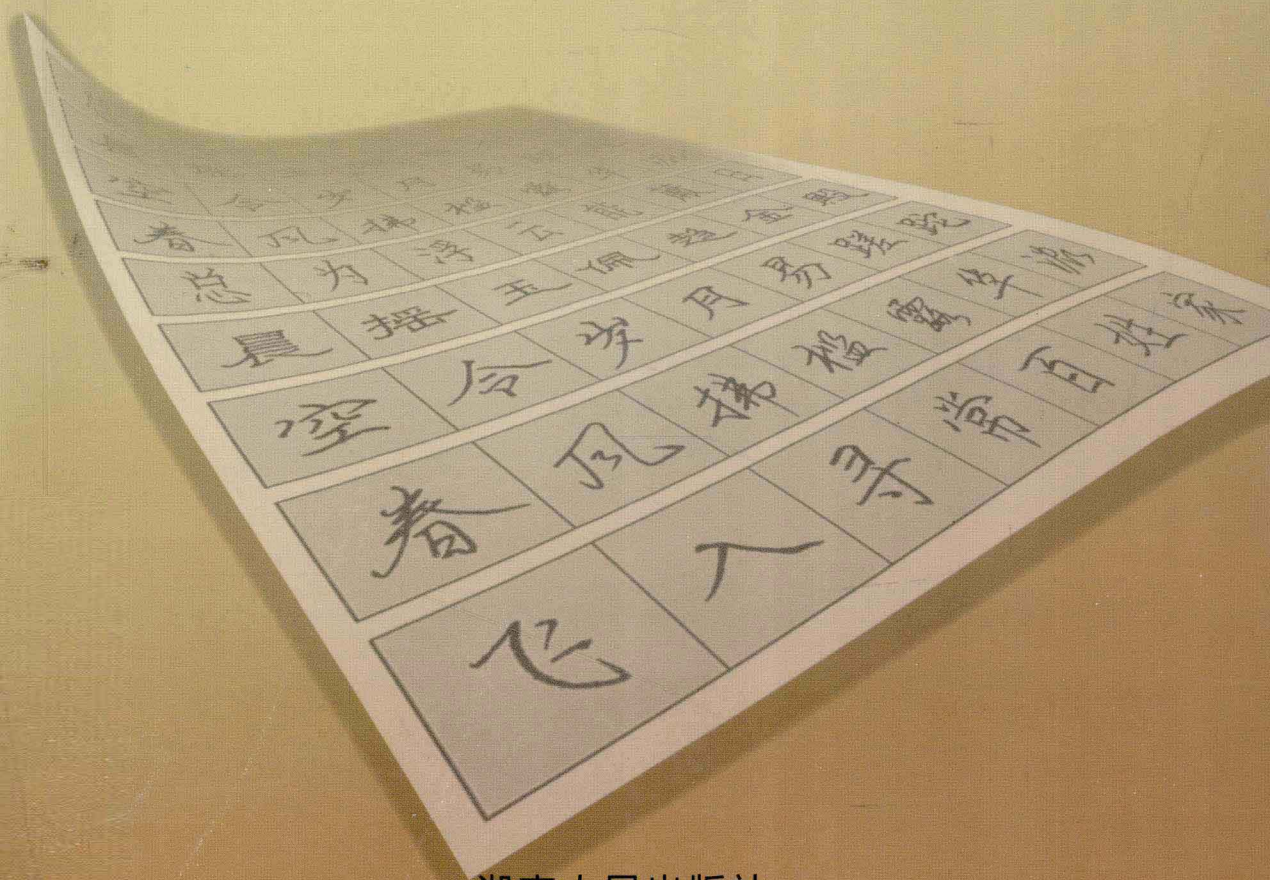


本书为省级课题《信息时代大学教育创新模式与软件开发研究》
及国家课题《信息社会高等院校书法教育研究与实践》研究成果

硬笔书法艺术

万应均◎著



湖南人民出版社

本书为省级课题《信息时代大学教育创新模式与软件开发研究》
及国家课题《信息社会高等院校书法教育研究与实践》研究成果

硬笔书法艺术

万应均◎著



湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法艺术 / 万应均著. —长沙: 湖南人民出版社,
2011. 9
ISBN 978-7-5438-7850-1

I. ①硬… II. ①万… III. ①汉字—硬笔书法 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第184376号

硬笔书法艺术

万应均 著

责任编辑：廖 铁

装帧设计：刘文娟 陶 惠

出版、发行：湖南人民出版社

网 址：<http://www.hnppp.com>

地 址：长沙市营盘东路3号

邮 编：410005

经 销：湖南省新华书店

印 刷：湖南贝特尔印务有限公司

印 次：2011年9月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16

印 张：14.5

字 数：200000

书 号：ISBN 978-7-5438-7850-1

定 价：25.00元

营销电话：0731-82226732（如发现印装质量问题请与承印厂调换）

前言

QIAN YAN

一、学习硬笔书法的意义

科技如此进步，电脑这么发达，还要不要练习写字？请君读读下面这篇文章，翻翻作者这本册子，你不但从中可以找到正确答案，还会感到写好字有一种乐趣，是一种享受。

自1809年美国人沃特曼发明了钢笔，钢笔字就在全世界流行了。近两个世纪以来，作为书写便利的钢笔独领风骚，成为现代快节奏生活的必然书写工具。因此，几千年都用毛笔为书写工具的中华民族，也逐渐甩掉传统，拿起新式武器——钢笔、圆珠笔、水性笔等作为文化行为的书写工具。当今，科技的进步，电脑的发达，汉字输入技术也已成熟，有人认为“告别纸和笔的时代”已经到来。既而，硬笔书写的练习又逐渐被人忽视，人们特别是青少年大量的时间都花在点击电脑键盘上，哪还顾得上练字。

无论科技怎么进步，电脑何等发达，写好汉字是我们每一个炎黄子孙的本分和责任！

首先，写好汉字可以振兴民族文化。中国书法（不论是毛笔书法还是硬笔书法），浓缩了中华民族古代的优秀历史文化，也记载着我国古代文明的伟大业绩。通过书法的学习，能弘扬我国传统文化，提高中华民族全体公民的整体文化素养。汉字书写本身就是一种文化，也是一种艺术，不但中国人引以自豪，而且全世界的人都把她当作宝贝，很多国家把中国书法还作为一门重要课程列入教学计划。作为土生土长的中国人，有什么理由

不把汉字写好!

其次,写好汉字仍有应用功能。汉字不受时间、地域的限制,能够通古今、达四方,又能够输入现代化传播信息的工具——电脑,这是一个世界文字的奇迹,是信息化时代最佳的文字。在联合国各种语言的文体中,汉字是最简洁的。“汉字是中国的第五大发明”,“21世纪将是汉字发挥威力的时代。”既然汉字的生命力如此强大,那么,几千年来汉字书写的优良传统,为什么要在我们这一代人身上削弱甚至消除呢?难道科学的发展,电脑的运用是削弱和消除书写这一优良传统的罪魁祸首吗?我们能不能做到两全其美?既当优良传统的继承者,又做电脑普及的急先锋。何况任何时代,都会离不开手工书写。试想,人们总不能整天背着一台电脑,连签个字,写个便条都用它?再说起草文稿、作记录、教师批改作业、学生做习题等一第列日常工作和学习中的用字,也不使用电脑操作。还有,人们记记人情、写写账目也必须信手写来。逢年过节、婚丧喜庆写写对联、标语、通知等,还是手写体最适合,最方便,最韵味。何况经常练字,不但能美化实用汉字,而且能帮助我们消灭错别字,不写生造字。讲究书写规范、工整、漂亮,以利更好地发挥汉字在人们生活、工作、学习中的实际应用功能。

再次,写好汉字,还有利于加强德育、长才益智、于健体养心、实施美育。我国的汉字造型如此美丽生动、字体如此多样生趣,只要你真正用心去写,一个个生动漂亮的汉字就会产生在你的笔下,你不会感到是一种乐趣是一种享受吗?可见,练习书写和书法,既是素质教育和艺术教育的一个重要组成部分,又是推进素质教育和艺术教育的一个突破口,切入点。

朋友,在当今社会,你能写一手好字,比电脑打字更有意义,更有价值,更受人尊重,更被人重用,何乐而不为!

二、学习硬笔书法的方法

(一) 认识是前提

要写好硬笔字，首先要明确目的，端正态度，领会意义，提高认识。要认识到写好硬笔字是我们的本分和责任。在当今社会既要掌握电脑打字，又要对汉字书写有所研究和成就。更要认识到写好汉字在任何时代都有她的实际应用天地，使我们的工作和生活更加方便、顺心，丰富多彩，锦上添花，还要认识到写好硬笔字的其他多元功效。

（二）循法是关键

任何事物都有其本身的规律，遵循其规律，运用正确的方法办事，才能收到事半功倍的效果。学习硬笔书法也和学习毛笔书法一样，要有正确的书写知识，掌握正确的执笔方法，熟练运用硬笔的用笔技巧。练好硬笔书法最好先练楷书，再练行书，然后根据自己的兴趣和爱好练习其他字体。在练习各种字体时，首先要掌握基本笔画的书写技法，然后掌握偏旁部首和间架结构的基本规律。

（三）规范是标准

作为以实用为主的硬笔字书写，应具备严格的科学性。如果我们抛开规范而去追求艺术性，将是很危险的。练习硬笔字应当使汉字形体标准化，使用规范化，尽量做到不写繁体字，不写已废止的简化字，不写生造字，不写错别字。

（四）临帖是捷径

榜样的力量是无穷的。学习硬笔书法也和学习毛笔书法一样，必须以名家名作为榜样，进行临摹练习。因为事实证明，临摹是学习书法行之有效的最佳方法，也是唯一捷径。

选帖如择师，字帖是无言的老师。老师的水平，老师的教学方法，皆能深深影响学生，高徒出于名师。由于各人的兴趣和爱好不同，所以选帖不能划一。可选择传统的毛笔字碑帖，大楷、小楷和行书均可，也可选择当代的优秀钢笔字帖。临摹时，首先要认真读帖。对每一个字作细致地分析、观察、研究，边观摩边默记。对帖字的各种笔画的形态、长短、曲直，以及笔画间的距离宽窄、比例大小、高低位置等，通通记下来，加深理解，做到心中有数，下笔时才会得心应手。读帖后即是对临，以求达到

形似。形似之后即是背临，以求熟能生巧，形神俱备。

（五）勤练是根本

学习硬笔字，也和学习毛笔字一样，必须坚持练习。不能只停留在口头上而没有具体的行动，不能空谈理论，而脱离实践。立志写好硬笔字的朋友要虚心学习，认真研读，勤奋练习。练字要坚持，最好是定时定量，时间不宜过长，量不宜过大，有条件者每天坚持练习20—30分钟左右即可，每次练习20个“生字”即行，不要让自己因为一次苦练而产生厌倦心理，关键是要坚持不懈，讲质量，求效果，坚持练习三五年，定能写出一手漂亮的硬笔字。此外，还要善于观察，勤于思考。凡硬笔字写得好的同志，都是我们随时学习的典范。我们要注意观察别人的书写过程和书写效果，从中吸取更多的书写技巧。要练好一个字，必须先看后思再练，练完后还要看一看，想一想，再练习，这样不断循环，既缓解了每一次练习的劳动强度，又增强了记忆和分析比较的能力，从而培养了学习兴趣，提高了书写水平和鉴赏能力。

三、本书的基本特色

（一）系统性原则

本书在全面介绍硬笔书法的工具、书写姿势、执笔方法与运笔方法的基础上，重点阐述了钢笔楷书、行书的书写技法，对钢笔魏碑、隶书、仿宋体也进行了较详细的介绍，还对钢笔艺术签名、钢笔实用书写、钢笔书法作品的章法与形式进行了说明与展示，最后还安排了硬笔书法名家优秀作品欣赏。可见本书全面、系统、循序渐进地对硬笔书法的学习进行了合理的安排。

（二）实用性原则

书中所有范字全部采用规范汉字。在书写方面，绝不以怪、以丑取胜，不刻意追求时髦。而是尽量做到不出格，特别讲究书法的传统性和实用功效。范字多而字形较大，使读者易感受、好临摹。全书所有内容的安排根

据实用价值的大小，又有其侧重点。

（三）审美性原则

本书精选了能让读者获得美感的知识和训练内容，所有范字，均是经过作者反复斟酌、认真书写而成。书写时既不填写做作，又不草率成字，力争做到笔画流畅有力，结体美观大方，各式作品清晰美观、整齐有序。从而使读者感到学习硬笔书法乃是一种美的享受。

（四）可读性原则

本书涉及的内容力求全面，理论阐述、知识介绍、临摹习作和作品欣赏，均做到了图文并茂、言简意赅，每一种字体的综合练习内容和硬笔书法作品内容均以古诗为主，使读者学习起来易理解、易掌握，练习起来朗朗上口，真正使之快速成才。

该书体例完备，范字繁多，字体丰富，内容全面，字迹清晰美观，是一本硬笔书法学习的综合书籍。为使临摹欣赏的作品形式和风格呈现百花齐放的局面，作者遴选了诸多书法艺术家的优秀作品编入了本书，从而使本书大大增光添彩，也将使读者感受到书法艺术千姿百态的无穷魅力和各具特色的艺术风格。在此，本人特向各位原作者表示敬意与感谢。

该书的出版，得到了教育部、湖南省教育厅、湖南省科技厅、湖南省第一师范学院、湖南人民出版社众多单位的关心与支持，在此深表谢意。

限于作者的水平，缺点错误在所难免，恳请专家、读者不吝赐教！

谨以此书献给年轻的朋友和广大硬笔书法爱好者！



2011年8月28日

目录

MU LU

第一章 硬笔书法的基本常识	1
第一节 书写工具	1
第二节 执笔方法	5
第三节 书写姿势	5
第四节 运笔方法	6
第五节 钢笔字与粉笔字、毛笔字的比较	8
第六节 选帖与临摹	10
第二章 钢笔楷书	14
第一节 基本笔画书写技法	14
第二节 偏旁部首书写规则	25
第三节 间架结构基本原则	39
第四节 综合练习	47
第三章 钢笔行书	58
第一节 基本笔画书写技法	62
第二节 偏旁部首书写规则	70
第三节 间架结构基本原则	82
第四节 综合练习	85
第四章 钢笔魏碑	96
第一节 魏碑简介	96

第二节 基本笔画书写技法	99
第三节 间架结构基本原则	102
第四节 综合练习	105
第五章 钢笔隶书	116
第一节 隶书简介	116
第二节 基本笔画书写技法	121
第三节 偏旁部首特例	124
第四节 间架结构基本原则	126
第五节 综合练习	127
第六章 钢笔仿宋体	135
第一节 基本笔画书写技法	135
第二节 间架结构基本原则	137
第三节 综合练习	140
第七章 实用钢笔书法	146
第八章 硬笔书法创作	160
第一节 章法	160
第二节 创作	162
第三节 创作实例	170
第九章 钢笔艺术签名	181
第十章 硬笔书法鉴赏	184
第一节 书法鉴赏要略	184
第二节 优秀作品欣赏	194

第一章

硬笔书法的基本常识

硬笔书法作为随时代发展起来的新兴艺术门类，兼社会实用价值和艺术价值于一身，其旺盛的生命力和巨大的优越性愈来愈充分地显示出来。要学习好硬笔书法必须对其书写工具、书写姿势、执笔方法、运笔方法等基本常识有所认识和了解。

第一节 书写工具

硬笔书法的书写工具主要是硬笔、墨水和纸张。

一、硬笔

所谓硬笔，是指以硬质材料为笔头的书写笔种的统称。它是与毛笔一类以软质材料为笔头的书写笔种相对而言的。因此，毛笔亦称为软笔。硬笔家族中包括钢笔、签字笔、水性笔、圆珠笔、白版笔、铅笔、竹笔等，有人也把粉笔称为硬笔。

钢笔是硬笔家族的主要笔种。钢笔最初由美国人沃特曼·莱维斯于1809年发明。钢笔是硬笔家族中的典型代表。自它问世后，因方便、耐用、省时、省力，集中了诸多硬笔之所长，为众多的使用者所青睐，成为一种普遍实用的书写工具。所以，不少硬笔书法专著都着重推介钢笔书法，本书也不例外。

钢笔属自来水笔类，它由笔尖、笔舌、笔胆、笔杆、笔帽等部件构成。

不管什么样的钢笔，它的笔尖是用金属制成的，笔尖的前端中间都有一细缝，这个细缝就是一个出水槽。书写时向下按的力度大，笔缝小，出墨水就少，书写的笔画则细。因此，调节使用钢笔时压力的大小，可产生点画之间的轻重对比和轻重变化。

近些年出现的书法美工笔也是属钢笔一类，它是将钢笔的笔尖加工改变成弯曲之状的一种钢笔。这种笔的笔尖上翘，书写时随着笔杆的起伏与纸的接触面可大可小，书写出来的笔画粗细变化较之普通钢笔的变化要大。这种笔不太适合平时实用书写，主要用于钢笔书法艺术作品的创作，以试图写出与传统的毛笔书法相接近的艺术风格与品位。

根据钢笔笔尖的制作材料，钢笔有金笔、铱金笔和普通笔的区别。

金笔的笔尖是由黄金、白银、电解铜按一定的比例配制而成的，分为14K金和12K金两种。14K金笔属于高档金笔，其品牌型号有英雄100型、英雄200型、幸福300型等。12K金笔属于一般金笔，其品牌号有永生101型，永生220—2型、白羽130型等。金笔笔尖的特点是：有较强的耐腐蚀性；有较好的弹性；书写流畅，笔尖圆滑而不刮纸；手感舒服。

铱金笔的笔尖是用不锈钢为原料制成的，其顶端焊有经磨耐用的铱粒。其优秀品牌型号有永生612型、永生712型、英雄616型、白翎610型、金星713型等。铱金笔的特点是：弹性和耐腐蚀性较好；书写较流畅圆滑；手感较好。其优点稍次于金笔，但是价廉物美。普通钢笔是用不锈钢直接制成的，其笔尖顶端也未作特殊处理，书写时常常刮纸，不够流畅，手感较差，现已不多见。

选择钢笔的标准主要是笔尖的粗细要符合自己的书写习惯，笔尖要有一定的弹性，出水匀，不涩纸，书写流畅。爱美之人适当注意一下笔杆的粗细和外形的美观。

好的钢笔要注意正确使用和保养，以保持其良好的性能，延长使用寿命。

1. 新买来的钢笔要先用温水清洗一下，以去掉笔尖上的油脂和脏物。并且平时要经常吸挤温水，以清洗笔胆、笔舌和笔尖，防止墨水沉淀而造成

成堵塞。

2. 不要将钢笔在桌上或粗糙的硬物上书写，以免损坏笔尖。
3. 书写时用力要适当，不可过分重按，以使笔尖失去弹性而变形。
4. 使用墨水，要固定颜色和牌号，以免不同颜色和牌号墨水混用产生化学反应，或者产生沉淀，使其墨水变淡或出水不畅。如果要换颜色或牌号，必须用温水把笔清洗干净，并使笔内清水彻底清除。

除钢笔以外，当今人们使用最多的要算签字笔。签字笔笔头形状类似圆珠笔。它的优点是携带方便，出水均匀，书写流利。根据笔头和出水的大小可选择不同的型号，以适应书写的需要。

硬笔书法实际上包括平时日常的实用书写和仿照传统的毛笔书法艺术作品的硬笔书法作品。实用书写要求书写规范、工整、漂亮、可认，特别要注重交流的实用价值。而硬笔书法作品，则要求像传统的毛笔书法作品一样，以一定的形式美感为主旨，遵循书法作品的基本原则，有构思、有创意、有创新地完成一幅完整的书法作品，以表达一种审美意趣、审美观念、审美理想的创造性书写活动。其书写本身与毛笔书法作品无任何本质的区别，只是书写工具不同而已。而正由于在使用工具上的差别，才使硬笔书法具有其独有的时代特色。与毛笔书法相比，硬笔一般不能写大字，也难以表现干湿、浓淡等笔墨情趣，其笔墨的表现能力远远不及毛笔那么丰富多彩，这是其不足。因此硬笔书法又被称作“微型书法”。但是，硬笔特别是美工笔和自制的竹片笔等，同样可以表现出笔画的轻重与粗细。虽然其笔法上不能与毛笔抗衡，但在结构与章法上同样有天地可为，其创作更加要求结构的精致完美与章法的新颖多姿，这是其优势。就书法艺术本身而言，二者没有质的区别。因此，学习硬笔书法，首先要求学习好硬笔书写，在掌握好硬笔书写技法的基础上再来探究硬笔书法艺术，这才是学习硬笔书法的真谛。

学习硬笔书法，最好要有一定的毛笔书法基础。如果站在硬笔书法的高度而言，则更应如此。

毛笔书法，历经数千年发展至今，已形成其独立完备的书写技巧技法和

特有的艺术造型规律和理论体系。笔画如何起笔，如何行笔，如何收笔，都有一定的讲究。如果毛笔字训练有素，那么就会很自然地把毛笔书法的书写技巧巧妙地融进硬笔书法当中去，写出来的硬笔字就会具有一定的艺术趣味。我们不难发现，那些毛笔书法功底好的人写出来的硬笔字显得姿态生动，富有韵味，而完全没有毛笔书法基础的人写的硬笔字，时常是笔画僵硬，如同柴棍，结体呆板，状如木鸡。因此，学习探究硬笔书法必须首先学习研究好毛笔书法，并遵循毛笔书法的基本法则、规程与要求，不能无原则地求新、求变、求奇。

二、硬笔书法的墨水

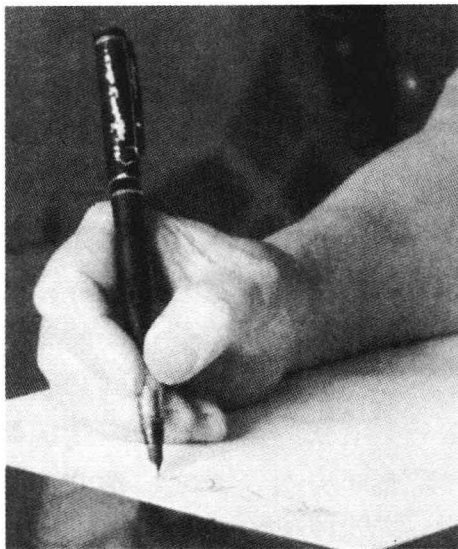
硬笔书法的墨水主要有黑、蓝、红三色。一般书写用黑色和蓝色，批改文稿用红色。黑色墨水常见的是碳素墨水。碳素墨水一般都具有色泽乌黑、浓郁典雅、永不褪色、抗化学腐蚀等特点，写在纸上黑白对比度强烈醒目、线条清晰、字迹沉稳，符合我国传统书法的用色习惯，因此，它不但适合日常书写，更适合硬笔书法作品创作。目前面世的碳素墨水品牌很好，质量较好的有：上海“K字”牌、天津“舵鸟”牌、成都“都都”牌、贵阳“老板”牌等。蓝色有纯蓝和深蓝。用蓝色墨水写字，既醒目又给我以纯净、宁静的感觉。

三、硬笔书法的用纸

书写毛笔字要用毛边纸和宣纸。书写硬笔字则宜用比较光滑、洁白、不洇水、比较厚的纸。胶版纸更为理想，它坚韧厚实，写出的字浓淡相宜，宜于进行硬笔书法创作。有时为了追求特殊效果，也可用宣纸之类的软纸，但最好用熟宣。一般常用纸的种类有新闻纸、书写纸、凸版纸、双脉纸、有光纸、铜版纸等等。

第二节 执笔方法

钢笔笔尖硬，笔杆短，执笔较低，一般食指端与笔尖不到3厘米。笔杆斜靠在虎口上，倾斜度为 $40^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，千万不可垂直。执笔方法可用按、押、顶、抵、托5个字来概括。按：大拇指前端从左侧按住笔杆。押：食指前端从右前侧压向笔杆。顶：中指第一节，侧着从下面顶住笔杆。抵：无名指抵着中指，帮助中指使力。托：小指挨着无名指，斜斜地将无名指托起，以加强无名指的承托力量。钢笔的执笔法也要做到指实掌虚。指实，用笔才有力量；掌虚，运笔才灵活方便。钢笔字小，书写时只用指力，不用腕力，无须悬腕悬肘。



钢笔执笔图

第三节 书写姿势

钢笔用来写小字，只能坐着书写。我们可用“头正、身直、胸舒、臂开、足安”10个字来概括写钢笔字的正确姿势。

头正 是指在书写时头部要端正，微微朝前倾，不能左偏右倒，只有保持视线的端正，才能使字写端正。两眼与纸平面保持30厘米左右的距离。



钢笔字书写姿势

身直 是指两肩齐平，腰部挺起，不可倚侧、曲背或者趴在桌上。只有这样，才能使精神保持振作，下笔也才能沉着有力。

胸舒 是指胸口不能贴在桌沿上，要求距桌沿一个拳头宽，使之留有活动的余地。这样才不会影响呼吸，书写时也不会感到气闷吃力。

臂开 是指书写时，左右两臂成自然张开之势，沉肩坠肘，小臂平放在桌面上，左手按纸，右手执笔，形成均衡对称之势，这样有利于轻松灵便地书写。

足安 是指书写时，两足成自然开度平放在地上，做到脚踏实地。这样才能保持身体的平稳和安定书写情绪，有利于集中精力，专心致志地书写。

第四节 运笔方法

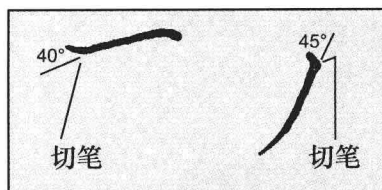
运笔也叫“用笔”，或者称为“笔法”。康有为《广艺舟双辑》中说：“书法之妙，全在用笔”。可见运笔的重要性。毛笔仰仗柔软而富弹性的锋颖，在纸上起止提按、轻重疾徐地运动，才产生粗细、方圆、曲直、浓淡、枯湿的形象变化；硬笔则凭借硬而稍有弹性的笔尖，借助于指、腕对笔杆的提按控制，虽不能写出像毛笔字那样丰富多变、千姿百态的笔迹，但也可写出匀细、劲挺、流畅、简洁、明快的笔画来。

写硬笔字的每一种笔画时，不能像写毛笔字一样“逆起回收”、“藏头护尾”。因为“逆起回收”写出的笔迹类似修补填写，使笔画不干净、不流利、不生动，导致字形生硬做作，马虎难看。事实上，写硬笔字，都讲究一定的书写速度，也不可能采用“逆起回收”的运笔方法。硬笔字的书写虽与粉笔字和毛笔字各有千秋，但其运笔方法也应有起笔、行笔、收笔三个步骤。

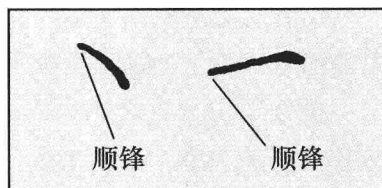
一、起笔

起笔 也叫落笔或下笔，指每一个笔画的开始。写硬笔字的起笔与写粉笔字的起笔基本相同，一般有切笔、顺锋、搭锋几种。

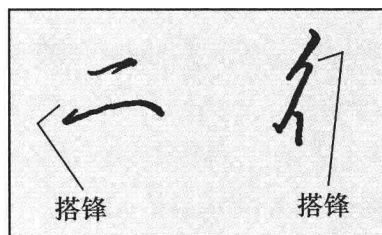
切笔 这是硬笔字书写最常用的方法。就是沿着和行笔方向约 40° ~ 45° 角的位置落笔，使笔画的头部成方切状。这种方法大多用在横、竖、撇的起笔上，这种方法相当于毛笔书法的逆锋和侧锋起笔。（如右图）



顺锋 即落笔方向与行笔方向一致，起笔处笔画呈尖细状，在运笔的过程中逐渐加力。这种方法多用于点、左尖横、上尖竖等点画上，这种方法相当于毛笔书法中的露锋起笔。（如右图）



搭锋 这是行草书写法，类似毛笔书法中的逆锋起笔，所不同的是搭锋落笔神情外露，以钩挑来与上笔折搭取势，而逆锋起笔，风骨内含，带有静态。（如右图）



二、行笔

行笔是指起笔后，笔头在笔画中的运行。硬笔字的行笔也常用提、按、滑、转、折等运笔方法。

提笔 是指运笔中用力较轻的动作。这种用笔方法既可用于行笔中，也可用于收笔中。运用提笔可使笔画轻细浅淡。

按笔 是与提笔相反的一个动作，也就是在运笔中将力量加重，因此又叫顿笔。此法在收笔中也经常使用。运用按笔可使笔画粗壮、厚实。

提笔与按笔的交替使用，可使硬笔字的线条产生粗细变化。

滑笔 就是让硬笔在笔画运行时一滑而过。长横、长竖、撇、捺等笔画的中段行笔多用滑笔。

转笔 就是在书写笔画的转弯处，运用腕部力量，自然地转动粉笔，以写出圆润带弧的线条，因此，有“转以成圆”之说。（如图）

折笔 就是在书写笔画的折角处，巧妙地运用腕部力量，让硬笔呈角形