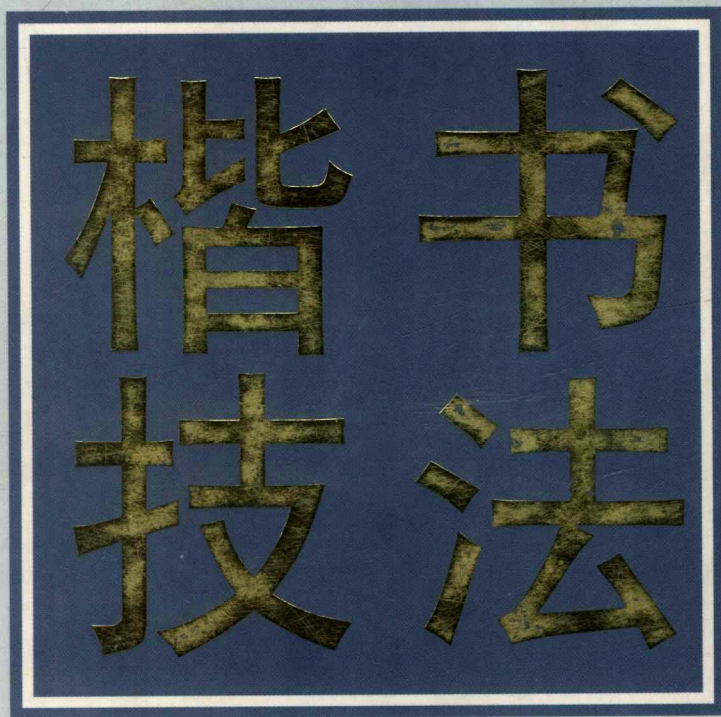


· 更实用 · 更专业 · 更简单 ·

万卷专业书法教材

田 英 章 硬 笔



田英章



附赠VCD光盘

万卷专业书法教材

上海交通大学出版社

万卷专业书法教材

田英章
硬笔楷书
技法

田英章 书

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

田英章硬笔楷书技法/田英章书. —上海:上海交通大学出版社, 2008

(万卷专业书法教材)

ISBN 978-7-313-05056-4

I. 田... II. 田... III. 硬笔字—楷书—书法—教材
IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第187383号

田英章硬笔楷书技法

田英章 书

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路877号 邮政编码200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市华通印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/24 印张:5 字数:129千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-313-05056-4/J·167 定价(含光盘):20.00元

版权所有 侵权必究

目 录

本书使用方法

● 第一步：仔细理解标注的技法。

● 第二步：在红字上描写。

● 第三步：在空格里临写。

● 第四步：另备纸进行强化练习，提高应用书写能力。

第一章	书法基础知识	1
第一节	书法浅谈	1
第二节	书法常识	4
第三节	写字姿势和执笔方法	5
第四节	习字指导	6
第五节	楷书的特点	6
第二章	基本笔画	7
第三章	偏旁部首	17
第四章	间架结构	43
第五章	强化训练	51
第六章	作品实习	97

第一章 书法基础知识

第一节 书法浅谈

许多朋友在练字之前，总喜欢问练字有没有窍门。通过学习实践，窍门我们不敢说有，但有些技巧应该知道。一旦掌握了这些技巧，就会发现，写出来的字就大不一样了。但是任何技巧都需要基本功过得硬，竖不像竖，捺不像捺，钩不像钩，即便懂得一些技巧也没有用。这和练武术是一个道理，体力不行，再好的招数也用不上。

学习书法，无论是毛笔还是硬笔，最好是首先临习古人的碑帖，因为在浩如烟海的古人碑帖里我们可以学到许多东西。古人书法的结体和用笔都十分讲究，这是先贤们从长期的实践中总结出来的结晶。临习古人碑帖，不仅可以帮助我们了解中国文字的形成、演变与发展，而且对于笔法和间架也有了一个正确的认识起点。潘伯鹰先生讲过：“凡是不肯虚心学习祖先已有成绩，硬说‘创造’，那除了可以骗自己之外，是谁也骗不了的愚蠢行为。”

初学书法应根据确有书法造诣的师友的建议，即要投“明”师，结合自己的喜好和客观条件，选好一种范本。范本要求字迹清晰，便于临摹。古人的书法是需要学习的，但不必拘泥于名人书法的范畴，不要计较是否有名。凡写得好的字，都应拿来学习。作为有志学书的人应放宽眼界，博采众长。而且必须知道，所谓“名人”要看他是否因为书法艺术的高超而出名，如果不是因为艺术，而是因为别的什么方面出名，那就是另外一回事了。每当看到一幅名人手迹，首先要知道是书法名人写的，还是名人书法。从古至今有许多不怎么出名的书家，他们的书法艺术并不亚于一些名家。“名”不“名”，往往和社会地位有关。

学习书法还是应以学习他人书写艺术为主，不要究其地位高低、官职大小等等，这是一个真正学书者必备的思想基础。范本既已选定，就应在一定的时期里坚持临摹。切勿今天写欧，明天写柳，后天又学颜，随着自己的兴趣，想改就改，想变就

变，无一定法帖，无一定体式。须知书法和京剧一样，是讲究传统继承的。严禁“朝秦暮楚”、“见异思迁”，否则白白浪费了时间和精力，到头来什么也学不好。

学习书法不可光凭兴趣，应持之以恒。不要一写就没完没了，或是几个月、几年又不动笔。这种“一曝十寒”，时断时续的学习方法是根本不可能练好字的，自然也是极不可取的。临摹字帖切忌贪多，应宁精勿滥。赵孟頫说过“昔人得古刻数行，专心而学之，便可名世。”

初学书法的朋友，学字不必究其数量的多少，而应注意专精。应在练好几个字的基础上再慢慢扩展开来，不要怕乏味枯燥。

自然，如果没有经过这种长期的、艰苦的磨炼，那就没有什么基本功可谈。没有基本功的“书法”，是什么样子，看看当今社会，已遍地皆是，不必赘言了。

我们应该在学习实践中锻炼自己，努力控制自己浮躁的情绪。定下心来，坚持下去，必有收获。特别对于初学书法的朋友来说，个人的“风格”和所谓的“个性”，肯定是极为有害的，最终的结果是一事无成。应该练好基本功。避免浮夸轻飘、矫揉造作的欺世书风。

练字，应该把握住要领。任何一种字体，内在的“精神”、“气势”、“性格”等等，都是要靠它外在的形状表现出来的。

书法临摹应该有三个步骤：（1）认真观察；（2）严格落笔；（3）反复校对。

详细地说，就是在临写以前应认真观察、分析和揣摩。仔细看一看帖上的字，它的形状结构，长短胖瘦，重中心等等。具体说就是帖上的一竖笔，是怎样的写法？是多长？多短？是“悬针”？还是“垂露”？是垂直的？还是略有倾斜的？如果有倾斜，是向左？还是向右？角度大概是多少等等，都要用心观察，做到心中有数。心中无数的书写，是盲目的书写。简而言之也就是“瞎写”。

另外，还要根据与其他笔画的关系来确定它的位置。这一切都要揣摩推敲，并努力记在脑子里，然后在你认为可以的情况下，再去认真落笔。书毕，再和原帖认真检查，反复对照，找出不足，调整方法，以利再行临写。如此循环往复，功到自然成。这也就是临摹碑帖的一个“诀窍”吧。

切忌“抄帖”。抄帖是在临帖过程中易犯的毛病。虽然范本就放在眼前，但是不顾人家的点画形状，间架结构，笔画之间的关系，埋头写下去，随心所欲任意为之，这其实不是在临帖，而是在“抄”帖。自然，抄帖与抄书相同，尽管反复书写，也决不会有什么长进。这不仅仅是抄帖比临帖来得容易，更重要的是，抄帖不是学习书法

的手段和方法。

临摹的目的应该是这样一个公式：形似——神似——不似。

形似，就是力求在形状上接近。如，运笔、间架结构、点画形状等等都应非常相似。神似，在形似的基础上，追求神态、气势、力度等内在韵味的近似，能做到以假乱真当然最好。不似，将所学的艺术、方法用于自己的实践，创造和完善一个具有自己风格特点的书体形式，和所学的书体又不相似了，发生了“质”的变化，这就是不似，是最高阶段。当然，没有几十年的寒窗之苦，要达到这样的阶段，基本上是不可能。

以上这个公式，说来也就是一个入帖和出帖的辩证关系问题。

学书的目的不是为了拟古，而应将所学到的艺术方法用于自己的实践，逐步形成既不失共性又有自己个性的艺术风格。将自己的风格、感情、爱好、喜怒哀乐、甚至连生命也写进去，在浩瀚的书林里，独树一帜。这时的书法艺术，才到了“炉火纯青”、“神完气足”的境界，这是一个不朽的境界。

因此，我们必须老老实实地临上几本帖、亦步亦趋地沿先贤们开辟的艺术道路去走，只有坚持，不要左顾右盼，才有可能登上艺术的高峰。

中国的书法艺术，当然不是光靠写就可以掌握的，他需要具备一定的历史、文学、文字学和美学等各方面的知识，以这些知识作它的基础，写出来的字才有所谓的“书卷气”。而这书卷气是书法艺术的研习中最为难得的。但是就其笔和纸的接触艺术来说，它毕竟是时间和汗水的结晶。

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”这句话是有道理的。人类的智慧，无不表现在对工具的使用和改造上。为了能使钢笔写出大一点的字，我们可以用钳子把笔尖向上折成大约40度，人们把这种折过尖的钢笔，称为“折尖笔”。但是，学习硬笔字的人一定要知道，硬笔字只是为了实际生活、工作、交往中将字写得好看一些，但如要把它上升到艺术范畴去认识，那就不是一件容易的事了。

中国汉字结体艺术（也叫造型艺术）的发展史，是以毛笔的运作为代表的，几千年来，人们利用和根据毛笔的特点及其性能，在长期的实践中，形成了一套以毛笔书写艺术为根本的审美标准。尽管硬笔的出现并不晚于毛笔，但毛笔字艺术的成熟，标志着中国汉字艺术的圆满构成和形成了完美的体系。也就是说，毛笔书法艺术对于硬笔书写艺术是具有绝对统治地位的。硬笔书写的艺术标准也当然而且只能服从和追随于毛笔书法艺术，至少目前是这样。舍去了毛笔书法艺术的标准而不顾，一味地追求

个人习气，或想去摆脱它，另立一个“炉灶”，也许能成，但绝不是中国的东西。

总之，学习硬笔字，应该、而且是必须学习毛笔书法，不写好毛笔书法，你也根本谈不上什么硬笔书法，把硬笔字的练习与毛笔书法艺术的研习对立起来，分裂开来，都可以说是对中国硬笔字的亵渎与蹂躏。

这是一个毋庸置疑的艺术客观规律与现实，无论你是否愿意接受它。

第二节 书法常识

我们写字离不开笔、纸和墨水，而优良的书写工具和相互间的恰当配合，对写好字有很大帮助。因此在开始练字之前，了解和掌握各类笔、纸、墨水的特点和性能是十分有必要的。

一、笔

现在我们工作中比较常用的笔有：钢笔、签字笔和圆珠笔。

签字笔携带方便、出墨均匀，在现代办公时代，它的使用是最为广泛的，在选择上也没有一个固定的标准。但是对书写而言，钢笔仍然是最常用的。而钢笔的选择，在于得心应手，一般以普通的铱金笔为好。在选购时要试写，除了在纸上画些横竖线条以外，也可多写几个“8”字试验。若书写时笔尖不扎纸、不钩纸，说明笔尖圆滑；在转弯处线条粗细变化不突然，说明出水顺畅；再通过提按试写，笔画有粗细变化，说明笔尖弹性较好，这样的笔即符合要求。

二、纸

硬笔写字对纸的要求没有很大讲究，一般来讲，以60克或70克书写纸较为合适，也最为常用。其性能特点是厚薄适中，纸质细腻，不会渗化，吸墨性能好，书写时有一定的阻力，手感良好，因而线条流畅、稳健。

三、墨水

墨水的品种很多，按其颜色不同，有黑墨水、蓝墨水、红墨水等。其中，纯蓝墨水是染料墨水，色淡易褪，不适宜钢笔练习，蓝黑墨水相对而言凝固性较好，较适宜于书法练习。黑墨水的凝固性很强，墨迹乌黑闪亮、光泽醒目、反差大、对比强烈，

因此最受书法爱好者青睐，但在使用时应注意保存，以免水分蒸发，墨水凝固，发生沉淀结块，甚至损坏钢笔。另外，钢笔在吸墨水时，宜少不宜满。

第三节 写字姿势和执笔方法

写字姿势



正确的坐姿是写好字的首要条件。安足端坐、背直肩平、挺胸微俯、头端纸正，左手按纸，右手执笔。同时要做到三个“一”：眼睛距书写纸面一尺，笔尖距捏笔手指一寸，胸部距书桌边缘一拳。这样才可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。

执笔方法



用右手的拇指、食指的指肚和中指的侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端，使之形成合力。无名指和小指自然弯曲，手腕轻贴桌上，以形成安稳的“支撑点”。

第四节 习字指导

书写楷书也要重视方式、方法。怎样更好地利用本帖写好字呢？

首先，初学者可以临摹并用，相互补充。所谓“临”，是将所要学习的字帖放在案头，另取一张纸对着临写；所谓“摹”，是指用一张可以透过字而又润湿不过去的薄纸蒙在字帖上，用笔直接描写，北方称为“拓”。一般情况下，初学书法是先摹后临，这两种方法，其用处不尽相同。临，侧重于领会笔法和气势；摹，侧重于学习间架与结构。初学书法，应根据学习情况的需要去选择运用。

其次，每天应该定时定量写字。考虑到同志们学习、工作时间的紧张，建议每天练习 20 个字左右，每次大约半个小时。千万不能贪多图快！因为人的注意力高度集中的时间也就是半个小时左右，因此，我们应该把握好这半个小时的时间，将每个字多练习几次，力求掌握每一个字的结构特点。

再次，要持之以恒。学习书法是一个长期的过程，并不是一日之功，这就需要同志们有良好的心态来看待练字这件事。不管平时的工作多忙多累，记得每天抽出半个小时的时间，静下心来认真练字。因为只有这样，你的书写水平才有可能从量变到质变。

第五节 楷书的特点

硬笔楷书具有三个特点：（1）讲究用笔；（2）笔画分明；（3）结构方整。

历代许多书法家都主张把楷书作为学习书法的第一步。实践证明，只有经过系统的楷书练习，才能了解汉字笔画和结构的特点和要求，才能掌握汉字的组合规律，从而为练就一手流畅自然的行楷、行书甚至行草打下坚实的基础。

第二章 基本笔画

基本笔画，是汉字组成的基本要素，不懂得基本笔画的形状、形态和行笔方法，就根本不能谈论书法。基本笔画就是零件，零件不合格，或是低劣产品，位置放得再合适也是不行的。基本笔画的练习与把握，是一个书家终生为之奋斗的事。好与坏都是相对而言的，不要指望笔画练好了，就可以永不再练了。笔画与结构在练习中虽分先后，但不可脱离笔画先练结构，更不可脱离结构去练笔画。

右点

轻入笔

注意角度
末端稍重

文

主

永

方

左点

轻入笔

意带石部
注意提锋

上下点



小

冬

乐

尽

尔

斗

示

头

相向点



相背点



关

共

兑

其

羊

具

单

真

聚四点



长横



兆

下

函

丁

泰

上

挑

万

短 横

注意上斜角度



收笔勿重
入笔露锋

垂露竖

呈露珠状



垂直下行

天

川

五

乍

玉

师

互

悟

悬针竖

顿笔下行



形如悬针

短 竖

收笔稍顿
起笔勿重



粗细均匀

中

占

申

当

甲

工

年

土

小 撇

角度稍平



千

禾

乎

乔

斜 撇

注意流畅



在

少

乡

老

竖 撇



撇锋勿长
先竖后撇

火

夫

月

周

斜 捺

方向改变
行笔至此



人

又

文

更

平 捺



反 捺



之

乏

过

赶

不

食

英

经

横 折



竖 折



口

四

田

目

山

画

凶

击

撇 折



注意夹角

长 提

起笔稍顿



行笔由重到轻

云

刁

会

如

去

把

至

物

短 提



比长提短

竖 提

起笔稍顿



注意角度

地

民

坏

氏

求

切

浊

衣

横折提



横 钩



说

买

语

宁

计

皮

讨

卖

竖 钩



斜 钩



寸

戈

水

式

可

代

求

戏