

譚延祜 主編

硬筆書法基礎技法

延祜自題



壬戌之秋七月既望蘇子與客泛舟游

于赤壁之下清風徐來水波不興舉酒

屬客誦明月之詩歌窈窕之章少焉

月出於東山之上徘徊于斗牛之間白露

橫江水光接天縱一苇之所如凌萬頃

之茫然浩乎其如馮虛御風而不知其

所止飄乎其如遺世獨立羽化而登仙于

是飲酒樂甚扣舷而歌之歌曰桂棹兮

硬笔书法基础技法

主编 谭延桢

参编 张 清 吴忠良 齐炳和

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法基础技法/谭延祯主编. —济南:山东大学出版社,2012.1
ISBN 978-7-5607-4558-9

I. ①硬…

II. ①谭…

III. ①汉字—硬笔书法

IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 030096 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/16 6 印张 137 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价:21.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

目 录

第一章	学习硬笔书法的意义和方法	(1)
第二章	楷书笔画的写法要领	(4)
第三章	楷书结构原则	(11)
第四章	楷书独体字写法	(15)
第五章	楷书合体字写法	(17)
第一节	上下结构	(17)
第二节	左右结构	(21)
第三节	包围结构	(27)
第六章	行书基本特点分析	(31)
第七章	行书笔画的写法要领	(33)
第八章	行书偏旁部首的写法	(39)
第一节	上下结构	(39)
第二节	左右结构	(43)
第三节	包围结构	(48)
第九章	硬笔书法章法	(52)
第十章	传统优秀碑帖介绍	(73)

第一章 学习硬笔书法的意义和方法

书法是中华民族的一门传统艺术,已有三千多年的历史。早在唐代,中国书法便传入日本、朝鲜,成为其民族文化艺术的一个重要组成部分;近代一些西方绘画大师如毕加索等,也曾从中国书法中汲取过营养。中国书法不仅是中国本土的文化现象,而且还日益成为具有世界意义的东方艺术门类之一。

从最广泛的意义上说,世界各民族大都有自己的文字和写字的技巧,因而也都有自己的“书法”,然而,为什么唯独中国书法能够成为一门引人注目的艺术,这与中国汉字的构成有很大关系。汉字书法是通过线条的长短、曲直、粗细及起落的变化,通过停顿、中断、连接、交叉、呼应以及笔墨的浓淡枯润、黑白虚实等的配合,在平面上组建成完美的单字结构和篇章布局。汉字书法是用线条的运动变化来表现节奏感和韵律,能体现出书写者的临场情绪和情感波动,甚至能体现其性格、修养及其生命的内涵。

作为中国人,如果你一辈子不接触汉字,不写也不读,那几乎是不可能的。而一旦接触汉字,不论你是自觉还是不自觉,都会接触到书法,一般说来,你的字好看不好看,别人看起来舒服不舒服,在最简单的意义上,这就已经是书法了。

一、学习硬笔书法的意义

与传统的毛笔书法相比,硬笔书法的实用性更强。学习硬笔书法,一方面可以使我们增强对传统文化的认识,不断继承和弘扬传统文化,更重要的是可以陶冶性情,提高人文艺术素养,培养一种做事专心致志、认真负责的精神。写一手好字,可以增强自信,得到别人的尊重,从而更好地为社会服务。

二、学习硬笔书法的方法

临摹字帖是学习硬笔书法最行之有效的办法。所谓“临”，就是比着写；所谓“摹”，就是印着写。临摹字帖就是一个规范字形和学习笔法的过程。

临摹字帖的步骤和要点：

1. 选帖：选择一本字帖作为练习的范本。要选取自己喜欢的、水平比较高的字帖，可以直接选取毛笔小楷字帖作为范本。

2. 读帖：选好字帖后，不要急于去写，要认真看帖，分析字的用笔和结构特点，形成一种大概的印象。读帖是练好书法的重要环节。

3. 摹帖：用纸附在字帖上面，按照印出的笔迹进行描写。但要注意避免完全受字帖的约束，不是简单地去“描”，而是有轻有重地去“写”。

4. 临帖：把字帖放在旁边，一边看一边写。要注意做到下面三点：一要眼到、手到、心到；二要少而精；三要不断比较。

5. 背帖：在充分临帖的基础上，不看字帖，通过对字帖的记忆进行练习，可以与临帖交替进行。

三、执笔要领

执笔要领概括为“按、压、顶、垫、倚”五个字，分述要领如下：

按：用拇指的指肚从钢笔的左上侧按压笔杆。

压：用食指的指肚从钢笔的右上侧扣压笔杆。

顶：用中指的第一个关节的指上侧从钢笔的右下侧抵住笔杆。

垫：无名指和小指自然弯曲，上面靠在中指下，手掌侧和小指指侧平放在桌面上，中指、无名指、小指依次叠放成梯级状，避免垂直叠放。

倚：钢笔上端斜倚在虎口处。

执笔高度：手指握笔处与笔尖之距离约 2.5 厘米。

执笔斜度：笔杆倾斜度为 45° 角左右。

执笔要做到灵活放松。不要用力捏紧笔杆，应根据书写时按笔、提笔的不同情况随时予以调整。用力要适度。

四、书写姿势

头正：头要端正自然，不要左右歪斜，眼睛离桌面距离 1 尺左右。

身直：平坐在椅子上，上身稍向前倾，不要弯曲。

胸舒：胸部离开桌边一拳的距离。

臂开：左右两臂成八字形平放在桌面上。

足安：两脚平放在地上，不要两脚交叠或翘二郎腿。



正确的执笔方法



正确的写字姿势

第二章 楷书笔画的写法要领

汉字是由基本笔画构成的,而笔画书写的关键在于用笔。在传统的毛笔书法中,用笔是很讲究的,古人有“书法以用笔为上”的观点。硬笔书法的用笔要借鉴毛笔书法的笔法,注意用笔过程中的提按、顿挫以及轻重、缓急和来龙去脉,讲究一波三折,笔到神到。这样写出来的字才会挺拔隽秀、刚柔并存、富有神韵,否则将呆板失神。

一、线的基本特性

线在几何意义上具有长度和位置两个要素。其在字中的体现主要在结构上,比如某一笔画写多长、另一笔画从这一笔画的何处起笔、写到何处为止等等,即笔画之间的位置关系;线在形态上分直线和曲线两种。直线包括水平线、垂直线和斜线。水平线给人稳定感;垂直线给人挺拔感;斜线给人不稳定感。而曲线则给人柔软、变化之感。写字应追求直线和曲线的有机结合。

二、笔画书写用笔要领

1. 用笔要有轻有重。指一个笔画在书写过程中要有轻重的变化,一般起笔和收笔要按笔,稍重;行笔过程要提笔,稍轻。这样写出的笔画富有弹性和力感。

2. 用笔要有快有慢。指一个笔画在书写过程中要有快慢的变化,一般起笔和收笔要稍慢,行笔稍快,这样写出的笔画有节奏和韵律感。

3. 用笔要笔路分明,有去有回。指起笔和收笔与行笔的方向有变化,一般右下成 120° 角左右落笔,行至右端结束时,向右下顿驻,幅度要小,然后反方向将笔回收。

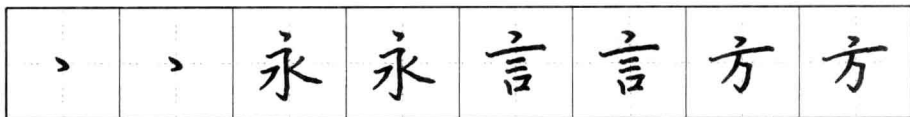


笔画书写时的轻重、快慢、起落对于体现笔画的质感韵味具有很重要的作用,三者互相联系,不可分割,是对立统一体中的三个不同方面,是用笔方法的核心点。

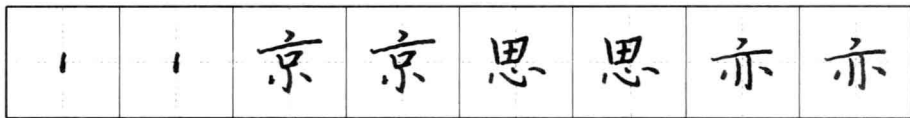
三、基本笔画的写法

(一)点的写法

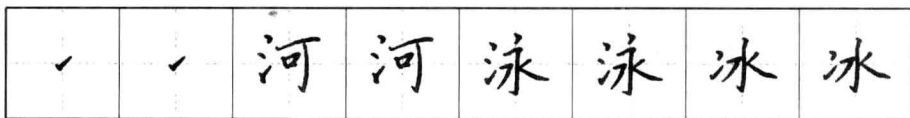
1. 侧点 取侧势,轻起笔,向右下由轻到重按笔,随即向反方向轻快收笔。



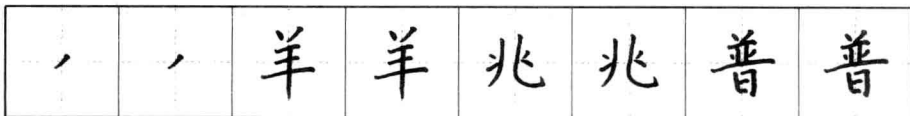
2. 垂点 由上向左下行笔,由轻而重,稍顿后收笔,形状是上尖下圆,上细下粗。



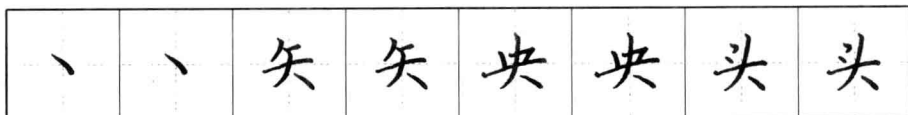
3. 挑点 形似挑画,由上而下落笔,稍顿后,即向右上挑出。要迅速果断,力注画尖。



4. 撇点 向右下落笔,稍顿后向左下撇出,要短小些,不宜写长。

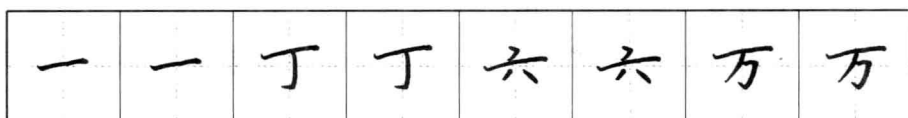


5. 长点 是侧点的延伸,又称“点捺”,轻起笔入纸,随着向右下方行笔而逐渐用力,最后顿笔回收。

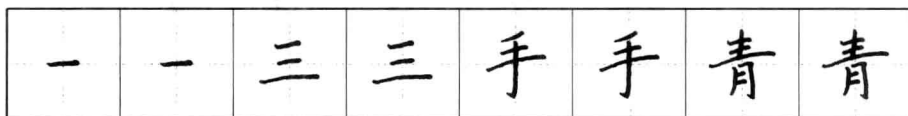


(二)横的写法

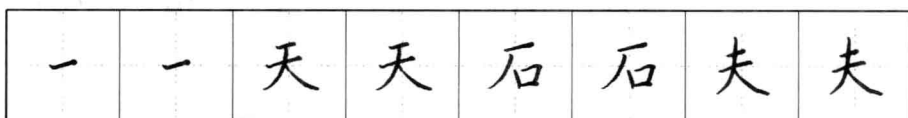
1. 覆横 右下落笔,稍驻即转笔右行,微顿后收笔。运笔过程中,应注意轻重、快慢的变化;平中略斜,与水平线成 $3^{\circ}\sim 5^{\circ}$ 的角度,形似“覆舟”状。



2. 平横 右下落笔,转笔右行,微顿收笔,其形态要短平。

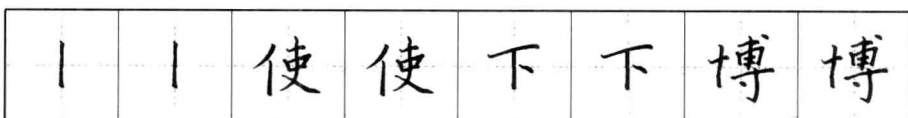


3. 仰横 右下落笔,向右渐加力行笔,至末端顿笔回收,成左低右高的斜势,笔画较短。

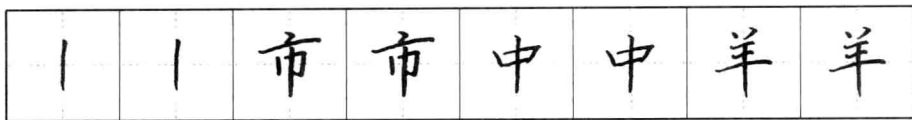


(三)竖的写法

1. 垂露竖 向右下落笔,稍按即转笔下行,微顿后向右上收笔。其中部略有向左凸的弧度。

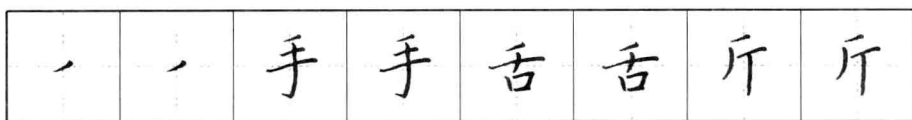


2. 悬针竖 一般作为字的中竖,形似倒挂之针,右下落笔,稍按一下即转笔向下,力量由重到轻,速度由慢到快,最后出笔空收,力到锋端,切忌行笔轻飘。

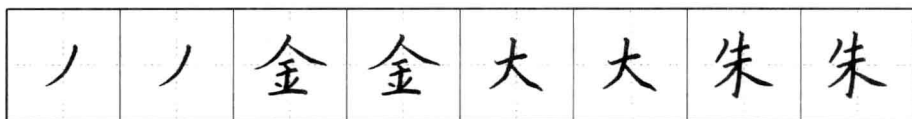


(四) 撇的写法

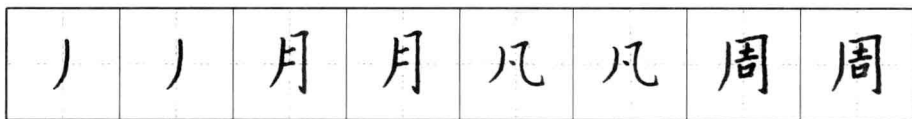
1. 平撇 通常用在字的顶部,要写得短而平。写法是右下落笔,稍按转笔向左下行笔,由重到轻提笔出锋,应力注撇尖。



2. 斜撇 其写法与平撇相同,只是行程较平撇要长,斜度与水平方向成45°角左右,要将笔力送到撇尖。



3. 竖撇 右下按笔,先向下写竖,到三分之二处再圆转向左撇出。



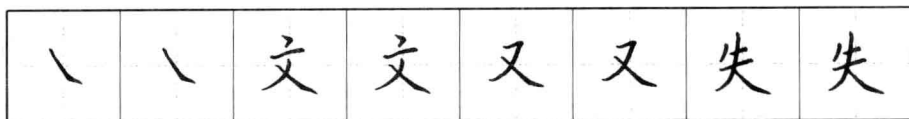
4. 竖斜撇 上半如竖画,下半如斜撇。写法是向右下落笔后,先向下行笔,写至一半时再向左圆转撇出。



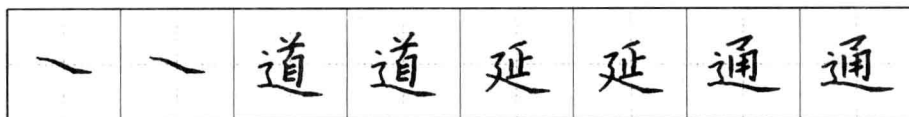
(五) 捺的写法

1. 斜捺 右下轻起笔,行笔由轻到重,再由重到轻沿水平方向提笔出锋,

写出波折之势。

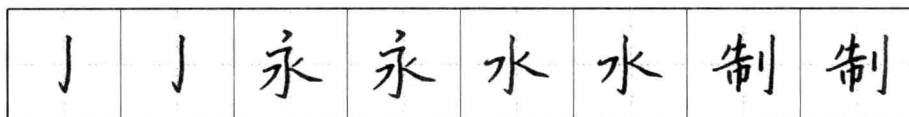


2. 平捺 承上笔沿水平方向起笔,稍微横行,随即向右下行笔,逐渐用力,至捺脚处用力按笔后再水平捺出,写出波折之势。

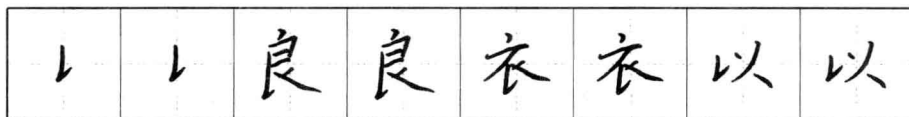


(六) 钩的写法

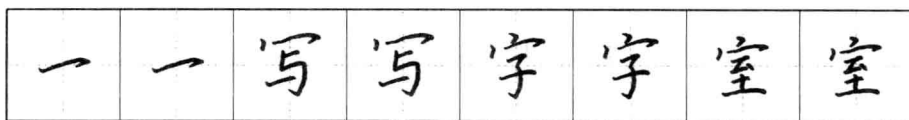
1. 竖钩 先写竖,至出钩时顿一下,然后迅速向左上出钩。



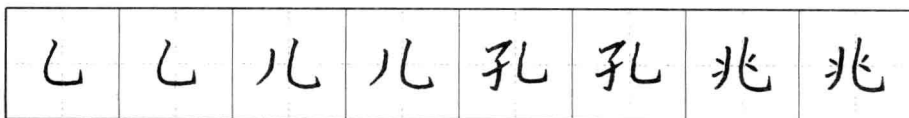
2. 提钩 写法与竖钩大致相同,只是反其方向出钩,而且向右斜而稍长。



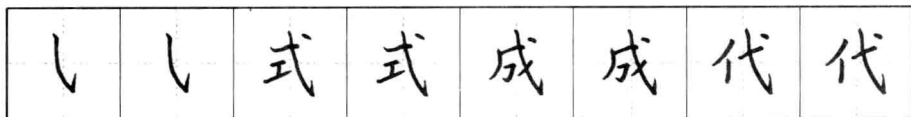
3. 横钩 向右下落笔,稍顿再横向行笔,出钩前先用笔按笔,然后向左下钩出,钩尖一般对着字心。



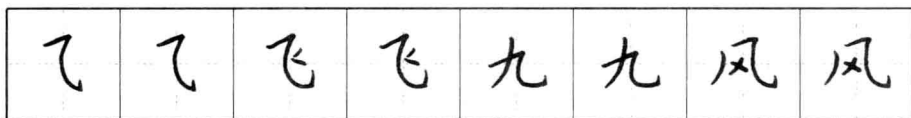
4. 竖弯钩 形状像浮鹅,写法是向右下落笔,稍顿再向左下行笔,随后圆转过渡向右横行,然后向上钩出。



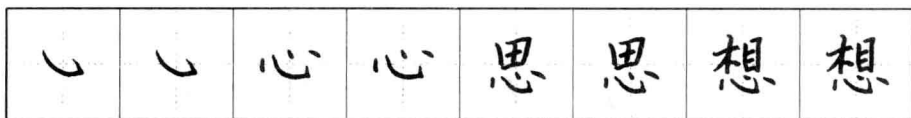
5. 戈钩 也称“斜钩”。向右下落笔，稍顿后向右下行笔，出钩处略顿一下，迅速向右上钩出。书写时，要注意它的弧度，不可太直也不可太弯。



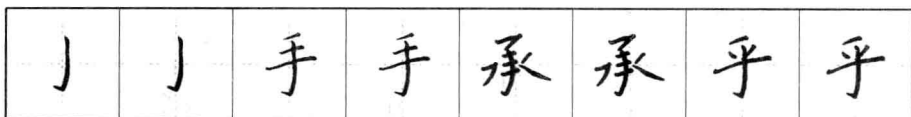
6. 横折竖弯钩 先写横，然后停驻一下再向下成环状写弯钩，其弧度较大。



7. 卧钩 轻起笔，逐渐加力，作弧弯势，出钩时稍驻再逆回挑出。

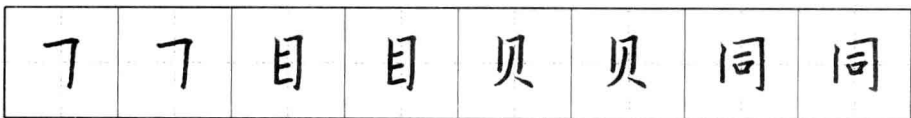


8. 曲钩 右下落笔，然后向下并稍向右弯曲写竖，稍顿向左上迅速出钩。

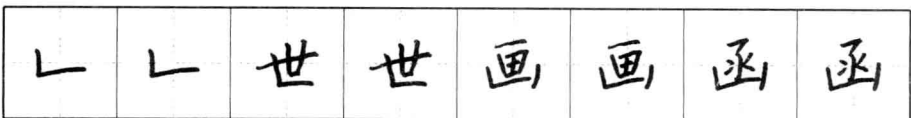


(七) 折的写法

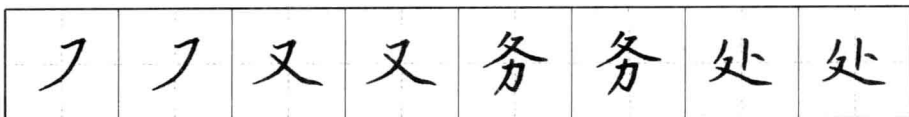
1. 横折竖 横和竖的合写。写法是，先写横，到转折处顿驻，然后向下写竖，转折处不能写成脱肩状。



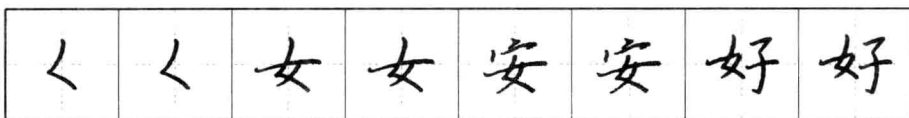
2. 竖折横 竖画和横画的合写。先写竖，稍稍停驻后写横。



3. 横折撇 先横后撇,横取斜势,转折处稍顿,然后向左下撇出。

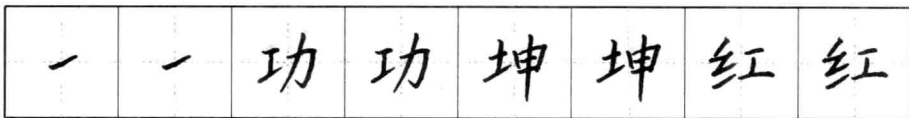


4. 撇折捺 是撇和反捺的合写。先由重到轻写撇,再翻笔顺势写反捺。

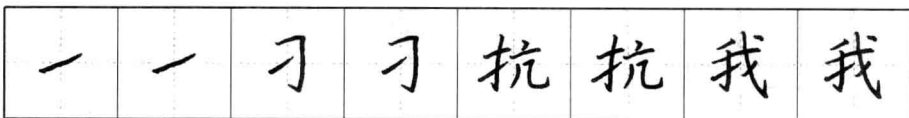


(八)挑的写法

1. 短挑 右下落笔,向右上方由重到轻快速提笔出锋。短挑要形短而尖。



2. 长挑 右下落笔,向右上方由重到轻渐渐提笔出锋。要避免飘浮。



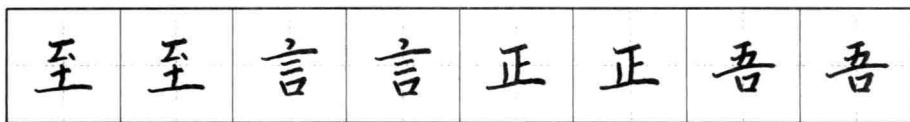
第三章 楷书结构原则

楷书结构原则总体上概括为八个方面：横平竖直、分布均匀、比例适当、重心平稳、点画呼应、偏旁容让、向背分明、参差变化。

(一)横平竖直

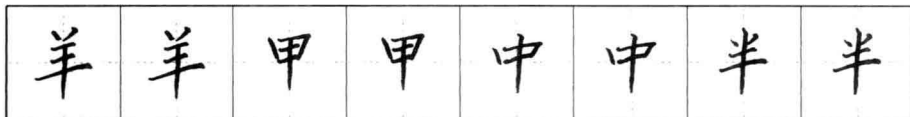
横、竖均为字的主要构件，横平竖直对于字的平衡至关重要。这里的“平”和“直”不是绝对的，而是相对的。

1. 横平：略微呈现左低右高的斜势。

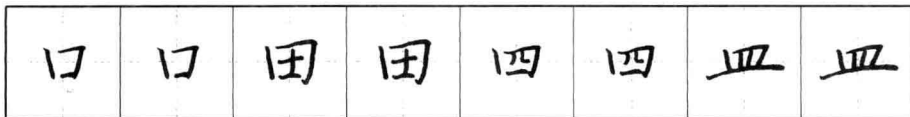


2. 竖直：分三种情况。

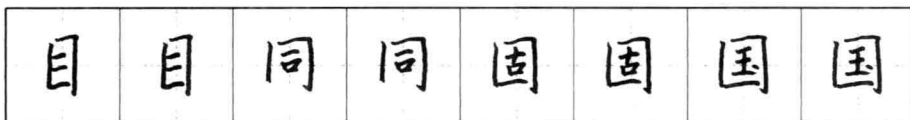
(1) 单一竖：要正要直，此时一般为字的中竖。



(2) 对称短竖：两竖要上开下合。

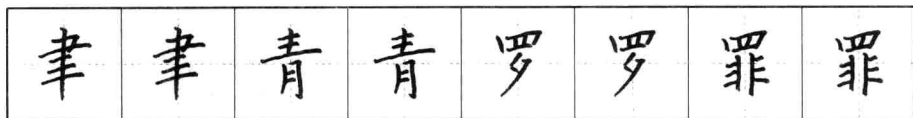


(3) 对称长竖：两竖要基本平行。



(二) 分布均匀

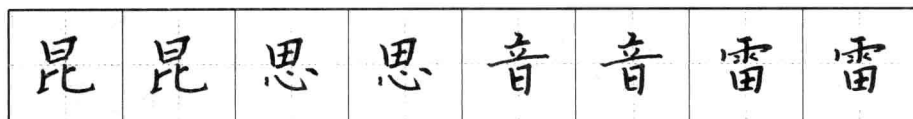
分布均匀主要是指笔画之间的距离要基本一致。平行笔画，其距离要匀；倾斜笔画，其斜度一致。



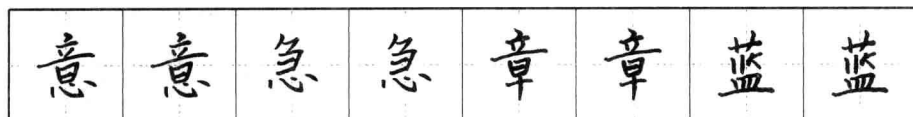
(三) 比例适当

比例适当主要是指合体字各个部分的大小关系搭配得当。主要有以下几种情况：

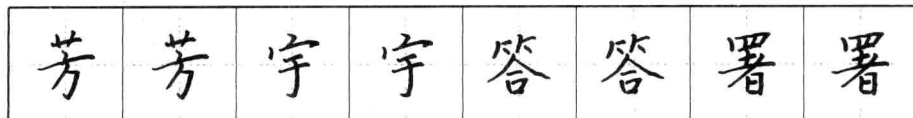
1. 上下平分。



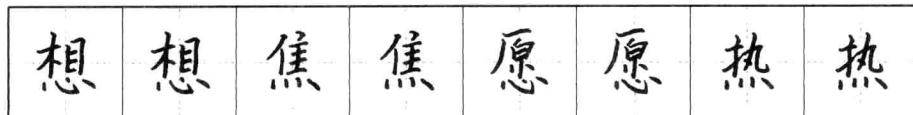
2. 上中下三分。



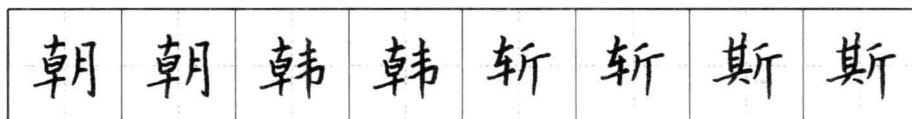
3. 上小下大。



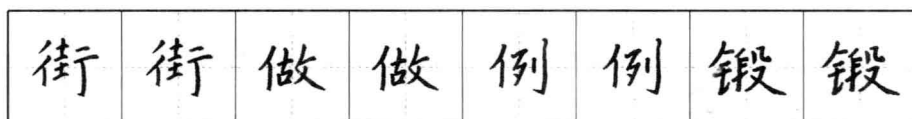
4. 上大下小。



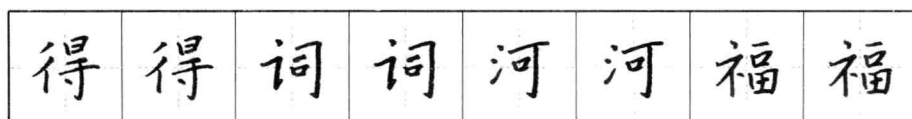
5. 左右平分。



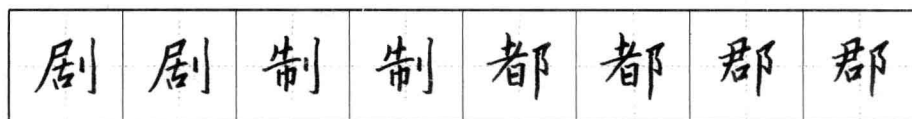
6. 左中右三分。



7. 左小右大。



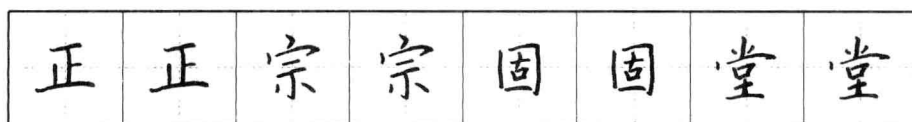
8. 左大右小。



(四)重心平稳

字要站稳,要平衡,前面三条处理到位了,字的重心自然也就平稳了。下面重点从字形的角度予以说明。

1. 规则字形:外框可概括为一个规则几何图形,字的重心在几何图形的直中线上。



2. 不规则字形:外框不是一个规则的几何图形,其重心的把握要做到斜中取正。

