

现代生活实用百科全书

THE MODERN LIFE ENCYCLOPEDIA OF CHINA

硬笔书法技法大全



现代生活实用百科全书

硬笔书法技法大全

主编：冯国超

撰稿：叶青



远方出版社

责任编辑:王松年 苏那嘎
王炜烨 胡丽娟

现代生活实用百科全书

冯国超 主编

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街 15 号)

* * *

新华书店经销

北京市朝阳区京东印刷厂印刷

* * *

850×1168 毫米 大 32 开 518 印张 12470 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—500

ISBN 7-80595-686-3/G·175

全套定价:5800.00 元(全 46 卷)



目 录

概述	(1)
汉字与书法	(1)
何为硬笔书法	(2)
硬笔书法与古碑	(3)
择笔、择墨及造纸	(7)
书写姿式与执笔	(9)
怎样从铅笔过渡到钢笔	(11)
书法与心理	(15)
书写章法	(16)
写好硬笔书法的一些技巧	(17)
楷书	(20)
楷书的概念及简史	(20)
楷书的基本笔画	(24)
楷书间架结构	(71)
铅笔楷书	(88)
钢笔楷书	(110)
行书	(149)
行书概念及简史	(149)
行书的基本笔画	(152)
行书布局	(159)
行书的结构规律	(168)



行书书写章法	(171)
钢笔行书贴	(174)
行书欣赏与解析	(190)
写好行书的十大要诀	(354)



概述

汉字与书法

世界各民族的文字分为两个体系：一个是从声的，一个是从形的。我们中国的文字开始时多是从形的，被称为“象形文字”。象形文字的“形”，事实上是一种画。我们的祖先用最简单的线条将所见的东西描下来，成为一幅幅小画，如：水 、山 、日 、月 。随着年代的不断变迁，这些写实的画逐渐演变成今天更富有意义的一个个的独立的字，故有书画同源之说。

历史证明，汉字是古时人们对物象进行观察、类比、排列、组合，按照均衡、和谐、自然的民族文化传统及审美观念创造出来的。从初创到形成，经过了一个绵长的孕育、衍变和完善的历史进程。由原始文字到甲骨文、金文、石鼓文，继而出现秦篆、汉隶、晋行、唐楷、今草。体状逐渐由形象演化为抽象，从表象转换为表意，然而造型的特点并未消失，形态反而更加丰富多样了。

根据汉字构成的原理与规则，汉字有三大特征：一是体形方正，故称方块字；二是由点画组成，又称线条艺术；三是每个汉字各有模样，可谓千姿百态。特别是方块体形，直写横写均合宜，这就天然具备极大的可为性与可塑性。因汉字结体的复杂和多变，因此书写难度大，书写水平高下差别甚大。

书法，是从汉字书写中孕育成长和发展起来的，具体地说是以书写汉字内容和书写技法为手段，成功地表现书写者情感、风格的一种创造性的独特的艺术；是运用东方美学和哲学观点促使



汉字形态艺术化的一门学问；是历代继承下来的一项古老而优秀的传统；也是中华民族集体智慧所创立的文化精粹。

书法与汉字是一个密不可分的整体，汉字是书法艺术造型的载体，书法是汉字艺术化的标志。文字借助于书法得到艺术上的升华，书法依托文字本体作为审美赏析的基础，没有汉字也就没有中国书法。

何为硬笔书法

硬笔书法，不言而喻，就是指通过硬质材料制成的笔，运用传统书法技艺书写而成的书法。

硬笔品种众多，如铅笔、钢笔、圆珠笔、鹅管笔、麦秆笔、竹笔、蜡笔、粉笔、石笔、水彩笔、记号笔等。但目前最常见、最实用、最普及的是铅笔和钢笔。

硬笔和软笔一样，有自己的特点：一、笔坚硬度强，经久耐用；二、书写快，体积小，携带方便；三、具有一定的书法表现力。在今天快节奏的时代里，硬笔是人们的最佳选择。

硬笔书法，被人们重视的时间并不太长，其实它的历史比软笔书法更为悠远。艺术价值也是有目共睹的。早在新石器时代，人们就借以石刀、石斧、树枝为笔刻划文字。那时的文字虽然是一种符号，但笔画有序，线条分明，系汉字萌芽。继而发展到甲骨文、钟鼎文、石鼓文，根据专家考证，这些文字均是用铜刀和石刀刻上去的。广义上讲，这不能不说是原始硬笔。其挺直、强劲、明朗、雄浑端庄而又秀丽清雅的笔迹，自然也为硬笔书法提供了最好的证据。同时，又展示了原始硬笔书法的多姿多彩，深为历代书家所叹服。郭沫若先生称赞刻写甲骨文字的人是殷代的大书法家，可以与钟繇、王羲之、颜真卿、柳公权相媲美。这是对硬笔书法最高的评价和最美的扬颂。



硬笔书法与古碑

书法艺术是我国的一门独有特色的传统艺术，硬笔书法是这门艺术中的分支，它们的书写原理和法则都是相连的。古碑帖千余年来，集历代书法精华之大成，是我们先祖长期积累下来的经验和智慧的结晶，继承和借鉴古碑帖，对学习硬笔书法，无疑是大有裨益的。大凡有成就的书法家（不管是软笔还是硬笔），可以说都是从玩味古碑帖中得法的。元代大家赵孟頫说：“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”此话是值得我们借鉴的。因此，古碑帖是学习书法的最好范本，也是最佳捷径，学起来既方便，又实用。

何为碑？何为帖？

碑是石刻，包括竖在地面上的碑碣，埋藏在地下的墓志，以及就其山而凿之的摩崖等。如《石门颂》、《张黑女墓志》、《岳麓寺碑》等，碑文内容多为一些歌功颂德、纪人纪事、祈福禱寿等。然而在文字书写上，多请当时善书能手来承担，具有很高的书法艺术价值，故引起人们的重视。选择写得好的碑碣，用纸墨槌拓下来，叫作“拓片”，剪装成册叫“拓本”。

帖本意指帛书，以后泛指一般笔札，包括书信及其纸书。五代以后，人们把著名书法家的手笔或艺术性较强的书法作品钩摹下来刻在石板或木板上，再槌拓下来，或将墨迹直接影印出来，作为人们欣赏和临摹的范本，统称为帖。如王羲之《十七帖》、怀素《自叙帖》、颜真卿《争座位帖》等。

碑和帖在书体和风格上是有区别的。碑文在通常是正用，碑字多方挺规整，此种古朴方正的书风称为“碑书”；而帖的内容多是一些诗文、书札及便函之类，可以无拘无束，信手挥洒。其帖字自然流丽，这种飘逸洒脱的书风叫作“帖书”。



1. 碑帖的选择

碑帖选择的好坏可否，直接影响学习书法的质量。在选帖前，第一你要弄清楚所学的书体，是楷书还是行书。学正楷的选择楷书类字帖；学行书的选择行书类字帖。然后，再根据自己的个性爱好，选择你所喜欢的那种风格的碑帖，作为自己临摹的范本。另外，你还要考虑大楷还是小楷。普通学习铅笔字和钢笔字，选用小楷碑帖比较好（传统方法是先学大后学小，由于书写工具的不同，这种观点应该纠正过来）。由于小楷碑帖的字的结体紧凑严谨，同铅笔字钢笔字的大小差不多，从视觉角度看更适合临摹。当然，并不是说大楷碑帖就不能学，由于大楷其空间所占的位置大，其字结体特点和规律和小楷碑帖有所不同。再则宋苏轼说：“大字难于结密而无间，小字难于宽绰而有余。”明祝枝山也谈到：“大字贵结密，不结密则懒散无精神”，“小字贵开阔。小字易得局促，须令字内间架，明整开阔，写起一似大体段。长史所谓大促令小，小令大是也。”

目前，有些小楷碑帖不容易买到，可以大楷来替代（可用复印机缩小）。

2. 读帖

在学习碑帖中，读帖是非常重要的一项。它是临帖的前奏曲。这里所说的“读”，并不是朗声地读出碑帖中的字意，而是对它的笔法、间架、章法、布局以至风度气韵，整体上作一番精细的观察分析。然后再看它的落笔、行笔、收笔和上笔跟下笔的相互关系是如何处理的，一一记在心里。这叫眼观神会，加深理解。黄庭坚说：“古人学书不尽临摹。张古人书于壁间，观之入神，则下笔时随人意。学字既成，且养于胸中无俗气，然后可以作示人为楷式。凡作字须熟观魏晋人书，会之于心，自得古人笔法也。”相传三国时，曹操很欣赏师宜官的书法，就把他的字放在帐中，一有空就读。唐代欧阳询一次在行路中发现晋代索靖写



的碑，展转赏读，一直站得两腿发酸，干脆坐下来读，这样连续读了三天才罢。可见古人对碑帖是何等重视。故在临摹碑帖前，首先要养成“读”的习惯。

3. 摹帖

分为三种：①用薄纸蒙在帖上，而后笔随影走，按照显露出来的字迹写。写时不能依样画葫芦地描抹，而要看准笔画的形状和来龙去脉，揣摩它的笔法和结构形成。②“双钩”摹方法。就是用薄纸蒙在碑帖上，再按照显露的点画边缘，用墨线钩出来。要钩得准确，线条描得匀称挺劲生动。从而掌握用笔和结构。在心中储藏下各个字的优美造型。③随着印刷技术的发展，今天的描红，更简单好掌握，也是练习基本功的方法之一。

4. 临帖

为书法学习的最后一个阶段。要做到心到、眼到、手到，三者须紧密结合才能奏效。临帖分为对临和背临两种方法。①对临：就是把碑帖放在面前，首先把它的点画、用笔、笔势、笔意等作一番分析研究，然后照着它握笔直书，写在纸上。至于把字重点临、拆开临、分段临，没有定法。但一定要反复练习，直到两相对照自己感到满意为止。②背临：又叫记临、默临，就是离开碑帖，全凭记忆把帖上的字一模一样地写出来，包括点画形态，用笔方法，结构安排，风格趣味等。要做到这一点，事先必须静观默察，反复体味，使之烂熟于心，才能一挥而就。否则缺乏分析和平素临与摹的功夫，只知其一而不知其二，是很难达到预想效果的。这方面，我们的先辈是做得很出色的。宋米芾在晚年还能把他在四十岁以前所学的字都背得出来，写得活龙活现。他自己说他写的字叫做“集字”。由此可知他所下的功夫之深，他的这一点正是我们要学习的。

5. 临与摹的关系

临与摹是两种不同的学习方法，各有其长，各有其短。朱和



羹《临池心解》曰：“盖临书易失古人位置而多得古人笔意；摹书易得古人位置而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。”故临能表达出原迹的笔意（笔法、笔势等），因为与帖脱开，不能一模一样还其原迹，而失掉原迹的间架位置，但它得神也。恰恰相反，摹易得原迹的结构位置即形也。但依赖性较强，常常会忽略了笔意，而且容易忘记。为了扬长避短，临摹须结合，才能收到形神兼备的效果。

6. 入帖与出帖

如同拜师和出师。古人曰“专一、广大、脱化”的三大功夫，就是出入帖的整个过程的座右铭。它始终遵守的原则，正如当代书法名家林散之先生所说那样：“始有法兮终无法，无法还从有法来。”意思为，开头时求“无我”，末了求“有我”。宋黄山谷云“先与古人合，后与古人离”，“入则重规叠矩，出则奔轶绝尘”，也正是这个道理。所以初学阶段，应当选定一家一帖，规矩方圆，亦步亦趋，专心致志，求合求同，不可有任何自己的主张。好像蚯蚓，吃的是泥土，吐出来的还是泥土。只有这样坚持不懈地临摹下去，真正了解它的笔法、间架、气势和韵味，把字临得形神毕肖，才算是“入帖”。在没有人帖前，切不可见异思迁，朝令夕改。今天搭颜字架子，明天拆了再搭欧字架子，后天又搭赵字架子，这样拆而又搭，四面出击，浅尝辄止，不用问，诸家形迹会时时影响你的思绪，反而弄得你驳杂紊乱，心无主意，一无所获。古人认为，持之以恒这段功夫最难，必须“心愈坚，志愈猛，功愈劲，无休无歇，一往直前，久之则心手相应”。待学到七八成火候时，才可以更换碑帖，旁通博览，精研众采，集各家之长，点滴归源，纵横比较，取精用宏。如蜜蜂采百花之粉，酿一家之蜜，广泛地吸收你所喜爱的，再加上自己各方面的素养，“融天机于自得，会众妙于一心”，自成一家。达到出帖“有我无法”的最高境地。



为了方便初学者选帖，我们筛选出一部分碑帖。为大家参考。

楷书：钟 繇《宣示表》

行书：王羲之《兰亭序》

王羲之《黄庭经小楷》

怀 仁《集王羲之书圣教序》

《杨大眼为孝文皇帝造像记》

王献之《鹅群帖》

《张黑女墓志》

欧阳询《张翰帖》

小楷《董美人墓志》

颜真卿《争座位帖》

虞世南《夫子庙堂碑》

李 邕《麓山寺碑》

欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《行书碑》

褚遂良《雁塔圣教序》

苏 轼《黄州寒食诗》

颜真卿《多宝塔碑》

黄庭坚《松风阁诗》

柳公权《玄秘塔碑》

米 芾《蜀素帖》《苕溪诗》

钟绍京小楷《灵飞经》

赵孟頫《归去来兮赋》

欧阳通《道因法师碑》

唐 寅《除夕诗》

赵孟頫小楷《洛神赋》

王 宠《西苑诗》

王宠小楷《前赤壁赋》

董其昌《五百罗汉帖》

文徵明书小楷真迹

王 铎《宴沟驿帖》

择笔、择墨及造纸

钢笔行书，是一种介于钢笔楷书和草书之间的书体。从实用的角度讲，钢笔行书的书写，比楷书灵活快捷、较草书易于辨认。钢笔行书的特点是：行笔轻盈，节奏感强、点画形态灵活多变、字里行间呼应着一种流动的美感。经过现代人的书写实践，钢笔行书形成了自身独有的书写技巧和规律。那种认为写好了钢笔楷书，自然就能写好钢笔行书的观点是不成立的。那么，怎样学练好钢笔行书呢？第一步，即做好各项准备，主要包括：笔墨纸张，合理选择、书写姿式，执笔方法及字帖选择、怎样着手练



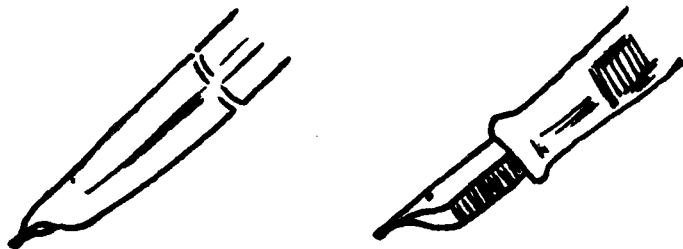
习等三个方面。以下逐一讲述。

常言道：“工欲善其事，必先利其器”。在学练硬笔书法之前，也应重视工具的选择问题。学练钢笔字，工具有三种：即笔、墨、纸。

1. 笔

钢笔最早发明于欧洲，十九世纪初传入我国。随着时代的变迁，人们生活节奏的加快，工作效率和效益观念的强化、钢笔以体积小、书写快捷、携带便宜，经久耐用以及提高了单位面积书写密度等优点，很快受到亿万人的青睐。目前我国已成为世界上第一大钢笔生产国和消费国。

钢笔虽小，但钢笔间的区别还是存在的。因笔尖所选用的金属材料不同，如金笔与依金笔，笔尖的弹性就不同。有的笔尖粗一些，有的细一些；还有的为追求艺术表现效果，将笔尖折弯。按笔前端的外形分，钢笔主要分为包尖型和露尖型两种（参见图示）。



由于笔尖的粗细，弹性的大小存在着差别，所以字的线条是有明显差别的。选择什么样的笔才有利于书写呢？书写经验告诉我们，选择笔尖粗细适中，弹性适度，笔尖不划纸，出水流畅，行笔过程中不断墨的普通钢笔就可以了。需要提醒的是：不宜用折尖钢笔；笔尖过粗或下水极为流畅的也不宜初练字者使用。

2. 墨

· 钢笔墨水，市场上常见的是蓝色、红色和黑色三种。黑色的



普遍为碳素墨水。初学练写钢笔字还是选用黑色的好。目的是增强与纸的色差对比度，突出线条给人的印象，使练字者较易发现自己书写笔画的优点和缺点，自觉加以纠正。目前国内较好的黑色墨水主要有三种：北京牌、鸵鸟牌和上海牌。这三种墨水的浓度，以鸵鸟牌最淡，上海牌最浓。初练硬笔书法的人，可根据自己钢笔出水的流畅程度以及个人的习惯加以选择。

3. 纸

钢笔书写用纸，不像毛笔书写用纸那样讲究。但原则上以不洇、较白，有一定厚度和韧度为佳。普遍来说，胶版纸、质地较好的凸版纸、书写纸和复印纸都是理想的用纸。钢笔书写用纸最忌讳的是表面光滑、质地坚硬的纸。应以既能表现钢笔行笔中的轻重缓疾，又能保持笔画的洁净，突出钢笔线条质感的纸为选择标准。

书写姿式与执笔

正确的书写姿式和执笔方法，对于写好钢笔行书是非常重要的。很多人学练硬笔书法，长期收效不大，常常与他们忽视书写姿式和执笔方法有很大的关系。

那么，什么样的书写姿式与执笔方法才算是正确的呢？

第一是上身要坐端正，头微向前倾，两眼距



图示一



纸面大约 30—40 公分，与纸面约成 45 度角。两大臂稍张，双肘自然弯曲平放于桌面，左手按纸，右手执笔。两腿自然弯曲，与肩等宽，两脚平踏地面（见图示一）。

其次，书写时胸腹部距桌边约“一拳”。忌胸腹部紧贴桌边，否则全身就难以放松。要是书写时间过长，就会感到颈部、肩部、腰腿部酸痛，还会影响书写兴趣和效果。反之，胸腹部距离桌边也不宜过远，如果胸腹部离桌边过远，书写时间久了，上身的重量全压在两大臂上。

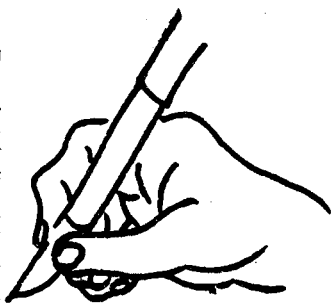


图示二

这样双肩和胸部也会感到酸痛，同样会影响书写兴趣和效果（见图示二）。

正确的执笔方法为：

握笔的手要自然放松。笔杆的上端贴在右手虎口上，以拇、食、中三指捏在笔杆下端距笔尖大约三公分的地方。无名指和小指自然弯曲，依次贴在中指下面，并且抵住中指。小指外侧贴在纸面上，掌心为空。简而言之：即臂微张、手放松、掌心虚、五指实、肘腕平（见图示三）。



图示三

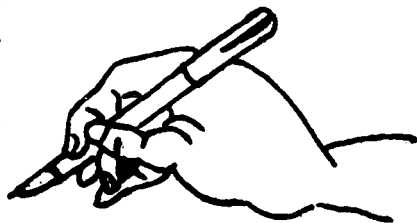
原则上讲，书写时笔尖应“正”。但在实际书写中，有人习惯用笔尖的左侧或右侧，应该说也是可以的。理想的用笔，应该



为随笔尖的左转右折，灵活调整笔尖角度，以写出富有质感的线条为最佳效果。

普遍不正确的执笔方法是笔“躺”在手中（见图示四）。

除了这一显著的不正确执笔方法外，另外常见的还有：



图示四

1. **掌心实** 即右手的无名指和小指过于弯曲，两指尖紧扣在掌心上。这种执笔方法书写起来，其笔力很难送致

到笔尖，手指也会感到迟缓，笔画就显得笨重而呆板。

2. **双指虚** 即无名指和小指不是依次抵在中指下面，而是向外展开。这样就不容易控制住笔杆，书写起来容易失去准确性；笔画也会过于轻滑，缺少力度。还有一种“虚指”，是说小指向外展，指尖紧贴在纸面上，表面上看起来似乎多了小指这个支撑点而利于控制笔杆，其实不然，无名指和小指是互相牵动的，由于小指外展，无名指和中指必然用不上力，而且还会影响到腕部的灵活性。

3. **双臂不能自然放松** 一些人书写起来，两臂紧贴身体的左右侧，造成手动作拘束，影响书写效果。

上面的三种不正确的执笔方法，希望练习时要特别注意纠正。

怎样从铅笔过渡到钢笔

平时学生练字时的书写环境，不仅直接影响书写者的情绪，而且对视力也有影响。比如在家里练字时，很多父母不太注意环



境的选择，这是非常不科学的，应引起重视。特别要重视两个“一定”：①采光一定要明亮。生理学和卫生学证实，光线不足，不能很好地使人的大脑皮层形成适当的兴奋，因而情绪不佳，学习效果也就会下降。天长日久，还会影响视力，所以应该选择一个光线充足的位置。但在强光下写字也是不宜的，最忌在阳光的直射下写字。受光角度从左前方照入为最佳。②环境一定要安静。西汉著名辞赋家扬雄曾说：“书，心画也！”如果没有一个安静的环境，怎么能有一颗平静的心态，没有静的心怎能悟呢？古人曰：“静则思，思则省，省则悟，悟则得矣。”因此在练习写字时，环境一定要合理选择。如果在家里，最好不要打开收录机、电视机之类的电器。因为儿童的心态情绪是很不稳定的，对周围任何声响都很敏感，容易分心。

“坐有坐相，站有站相”，此为长辈们经常训导小辈的口头禅。同样写字也有“相”可循。培养正确的写字姿势，不仅关系到能否把字写好，而且还关系到儿童的身心健康和正常发育。

一个人坐的姿势不正确，久而久之就会致使人体变形。因此从小就要要求儿童在写字时，身体坐正，腰背挺直，头和上身稍向前倾，两脚平放地上，两腿自然分开，眼睛和纸面相距一市尺，胸部距离桌沿一拳。此外，桌子和椅子的高度也要适中，否则很难达到以上要求。

铅笔是用木杆和固体石墨加泥制作而成的。因此，在用铅笔练习时应注意以下几点：一在书写时遇水不化；二易擦去；三因为笔尖是圆的，转动笔杆书写不受影响。

钢笔是由笔套、笔杆、笔肚、笔舌、笔尖组成的，套和杆是用塑料及金属材料制作的，笔肚是用橡皮管做的，笔尖是用钢片制成，头部有一条中缝，墨水从中缝流到笔尖，笔画的粗细，是根据按笔的轻重而决定的。其基本特点恰恰与铅笔相反。所以用钢笔练习时应注意：①遇水要化；②不易擦去；③书写时笔杆不