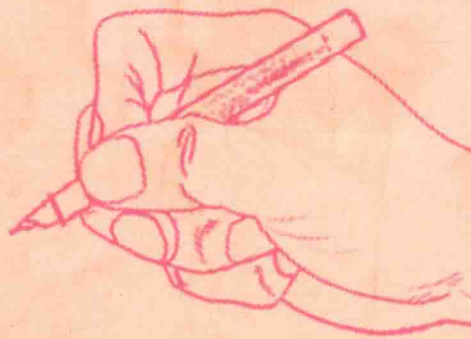


硬  
笔  
楷  
书  
谱

郭保庄 著



- 论书法本质精义
- 述汉字结体规范
- 谈硬笔书写特点
- 道基本笔画训练
- 讲部首间架结构
- 教习字正确方法

硬

笔

楷

书

谱

郭保庄 著

保  
庄  
自  
署



北京体育大学出版社

策划编辑：李 飞 董英双

责任编辑：张清垣

审稿编辑：董英双 李 飞

责任校对：长 春

排版设计：李 鹤

## 图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔楷书谱 / 郭保庄著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5644-2415-2

I. ①硬… II. ①郭… III. ①楷书—硬笔书法 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第236468号

硬笔楷书谱

郭保庄 著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷：北京昌联印刷有限公司

开 本：880×1230毫米 1/16

印 张：9.5

字 数：262千字

成品尺寸：285×210毫米

2017年1月第1版第1次印刷 印数：6000册

定 价：25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 目录



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 略谈硬笔书法学习·····                | 1   |
| <b>第一章 练习硬笔书法的准备工作</b> ····· | 5   |
| <b>第二章 笔画的练习</b> ·····       | 7   |
| 第一节 横的练习·····                | 8   |
| 第二节 撇捺的练习·····               | 13  |
| 第三节 横竖撇捺的组合练习·····           | 18  |
| 第四节 点的练习·····                | 19  |
| 第五节 折和直线接钩的练习·····           | 20  |
| 第六节 弯和弧线接钩的练习·····           | 23  |
| <b>第三章 独体字的练习</b> ·····      | 28  |
| 第一节 永字八法·····                | 30  |
| 第二节 常用独体字的分类及练习·····         | 32  |
| <b>第四章 合体字的练习</b> ·····      | 35  |
| 第一节 常见合体字偏旁的练习·····          | 35  |
| 第二节 合体字间架结构的练习·····          | 36  |
| <b>第五章 结体三十式</b> ·····       | 62  |
| 第一节 研究汉字间架结构的意义·····         | 62  |
| 第二节 间架结构的分类研究·····           | 63  |
| 第三节 字形的不同写法·····             | 76  |
| <b>第六章 笔画十相关</b> ·····       | 79  |
| <b>第七章 “槃”字二十元</b> ·····     | 103 |
| 第一节 学书杂谈·····                | 103 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第二节 “槃”字二十元 .....            | 105 |
| <b>第八章 章 法</b> .....         | 109 |
| 第一节 传 承 .....                | 109 |
| 第二节 字 体 .....                | 113 |
| 第三节 格 式 .....                | 114 |
| <b>第九章 书法维度</b> .....        | 116 |
| 第一节 维度概念的引入 .....            | 116 |
| 第二节 一维有度 .....               | 117 |
| 第三节 二维有形 .....               | 117 |
| 第四节 三维有力 .....               | 118 |
| 第五节 四维有态 .....               | 118 |
| 第六节 五维有神 .....               | 122 |
| 第七节 六维有主 .....               | 124 |
| 第八节 七维有仪 .....               | 126 |
| <b>第十章 硬笔楷书的一些相关话题</b> ..... | 127 |
| <b>篇后语</b> .....             | 138 |
| <b>附 录</b> .....             | 139 |
| 附录一 楷字书法水平谣 .....            | 139 |
| 附录二 基本笔画名称表 .....            | 140 |
| 附录三 汉字的一般笔顺规则 .....          | 141 |
| 附录四 现代汉语通用字笔顺规范 .....        | 141 |
| 附录五 笔画笔顺易错字集录 .....          | 142 |

# 略谈硬笔书法学习

## 一、学习书法的意义

书法是艺术，是国粹，所以，从宏观上讲，书法应当得到传承和光大，而从微观上讲，书法则可以从耐心、细心、知识面等多方面增强个人的素养，有助于人的良好性格养成。有人把书法比作人的“五官”之后的“第六官”，是“人的第二外貌”，可见，一笔好字对人的影响有多么重大！

现在许多仁人志士喊出教育要注重提高人的素质，而如果再深问一句，素质教育包含写一笔好字吗？答案无疑是肯定的，所以现在国家也很重视书法的教育，提出了书法进课堂。

一笔好字，会让人对你的好感陡增，作为中国人，应该写好中国字！

## 二、学书法为什么要从学习硬笔书法入手？

既然学习书法的意义重大，为什么不从传统的毛笔书法入手？这就有一个与时俱进的问题，当然也不是说从毛笔书法入手不可以。回顾书法的发展轨迹，会发现随着书写工具和材料的不断变化，随着社会对文字要求的不断变化，书法从最初的用刀子刻在甲骨上的甲骨文，再到钟鼎上的金文，再到用毛笔写在简牍布帛上的小篆，书写的轨迹是材料和工具都是朝着便利书写的方向发展：纸乃至宣纸的出现，使书法有了长足的进步，而毛笔发明以后便以它自身独有的优势使用了很长时间，不可否认，毛笔对书法的贡献是无法磨灭的。伴随着社会的进步，书写的载体也朝着有利于书写的方向发展：文字由篆到隶、到楷。就是同一书体，也在不断地规范和简约，因为便利书写是社会的要求，比如历史上有名的事件就是秦始皇的“书同文”，六国的文字被统一规范成了秦国的小篆。到了楷书阶段，为了交流的便利，文字仍然有统一字形的要求。到了唐朝，相对规范字而言，社会上有了异体字和俗写字的不同，为了科举考试用字的规范，便诞生了一部《干禄字书》，相当于我们当下的规范字典。实用、规范、流畅、简约、美观，这些要求贯穿了文字乃至书法的发展过程。为了书写的规范，出现了规范用字的书，比如《干禄字书》和现在的规范字典；为了流畅，出现了行书和草书；为了简约，汉字在演变的过程中不断地省简笔画（当然这中间也有曲折，离我们最近的就是第二批简化字即“二简字”的废除）；为了美观，历史上出现了很多的书法家。从以上的叙述中可以看到，书写的工具、材料和书写的对象在不断沿着自己的轨迹进行演化。毛笔由于自身的优势使用了很久，但当西方的硬笔尤其是钢笔出现以后，使毛笔迅速退居到了二线，而书写的对象——文字，国家也发布了规范的简化字。由于硬笔的出现，纸张也从洇渗的宣纸为代表的“生”纸换成了适合硬笔书写不洇渗的“熟”纸，新的工具，新的材料，新的字形，这就是书法在由毛笔换成硬笔之后面临的新情况。

理论上，能写好毛笔字的一般硬笔也会写得不错，毛笔与硬笔在笔法和结体及章法等方面有

很大的相通性。历代书法家为我们留下了大量的楷书范字，但却因其笔画多，不适合写得太小，否则就会写成黑疙瘩；而硬笔字所有的字形都要写在相对不大的空间，所以，用硬笔写繁体效果不一定好。反过来也类似，简体字笔画比较少，也不太适合用毛笔书写，因为笔画相对稀的字非得写得大一点，也不一定美观，这或许就是许多人写不好简体毛笔字的原因吧！当然，这也是相对的，凡事都不可以绝对化，尤其是艺术，用毛笔写简体字许多人也在研究，也应该能写好看，只是有由于现成的范字少，难度更大一点；用硬笔写繁体，也可以写好，只是由于距离实用远一点，研究的人应该更少一点吧！

再有，就是硬笔有自身的特点，不只是书写工具的变化，字的简化必然带来结体的变化，一些用笔方法较软笔也有不同，毛笔如藏锋之类的笔法，硬笔中就不见了，而软笔中一些需要注意和处理的诸如“虚尖”和“贼毫”的问题也没有了，虽然历史上的漂亮字很多，但硬笔的简化字还是没有的，硬笔简化字，是新中国成立以后，国家发布了规范简化字之后才有的。

硬笔更贴近我们，更方便练习，不像毛笔一样需要做许多的准备工作，这就是练习硬笔的优势，而在学习硬笔过程中的一些技能和知识，比如笔法，尤其是结体和章法等，由于硬笔脱胎于毛笔，如果日后学习毛笔书法，还可以还原回去，相通性很大，至于在学习中看的一些理论知识，更不用说了，这就是为什么从提倡硬笔入手学习书法的原因。

### 三、我能不能写好字？多长时间能写好？

答案当然是肯定的，原因前面说过，中国人要写好中国字。这里有两点要强调一下：一是写好字不是高不可攀的，二是写好字不是一蹴而就的，畏难固然不可，但心急也不可取。至于什么叫好，涉及到一个好的标准问题，如果把写好定义为写得规范清楚，端庄易认，三个月左右差不多了，再过于短，恐怕就有急于求成的嫌疑了，因为写好字是一种培训和教育，有人把教育比作农业，而不是工业，不可能是模式批量生产的，孔子的因材施教就是这个道理，教育需要一定的时间和过程。

### 四、怎样写好硬笔字？

答案可以概括为“三心”，就是“信心、决心和恒心”。

如果一件事情你必须做成，那就树立起一定能做成的信心；有了信心，就拿出点魄力，下定决心一定做成；有了决心就要持之以恒地坚持，直到成功，不能朝三暮四，朝秦暮楚，许多事情做不成，就是因为三心二意，摇摆不定，不单单只是书法。

有了“三心”还不够，还要讲正确的方法。有人问了，是不是学习书法还有什么捷径？我认为没有，如果一定要找捷径，那唯一的办法就是别去找捷径，许多类似的事情都一样，别老想着抄近道，尤其是功夫的积累更是如此。没有捷径不是说所有的路都一样远近，是会有弯路的，比如说试图三五天练好字，多也不要超过十几天，结果急于求成就走了弯路了，走了弯路往往不只是多走一会儿的问题，还很打击自信心，甚至导致放弃不走了。

这里跟大家分享一个把事情做成功的小窍门：大目标无从下手，可以分解成一个一个小目标，多长时间完成一个小目标相对就容易多了，每天一小步，日日有进步。在这里我给处于学生阶段的朋友提供个参考意见，或者家长想让孩子写好字，不妨制定个计划，分列成一百个小目

标，每天一个，家长督促下完成，相信一百个小目标就容易得多了！如果有老师指导，老师会帮助你制定具体的任务目标。本书的体例就是力求采取“大事化小”的方法，把练好书法这件“大事”化解成一个一个容易完成的“小事”。刚开始，进步可能很慢，许多事情，都是万事开头难，开始练习一个基本的笔画，怎么写也不理想，几天下来就对信心形成了打击。其实，许多事情没有做成，并不是说没有收获，写字也一样，今天没写好，起码我知道费了半天的劲，这么写是不好看的，那么下次我就不这么写了，虽然不知道怎么写漂亮，但知道了怎么写不漂亮，这也是进步。不顺利的时候要看到成绩，这样才不至于灰心，顺利的时候要多找不足，这样才不至于忘乎所以。

### 五、练书法本质练的是什么？

我认为，书法教学，本质主要是在教给学生一种规矩，两种能力。

一种规矩：就是告诉学生，书法结体一般遵循的规律，什么时候该怎么样，什么情况要变化，如何谋篇布局。这个规矩不能缺失，缺失了就会导致没有规矩不成方圆。

两种能力：（1）观察能力。当你看到一个范字，要看的出来它的特点，笔画的形状、位置，笔意的走向（如果在通篇中还有其他的类似安排的问题，此处不详述），这就是看得准，眼力精到。（2）手上的表现能力。一个字，光看出它哪里美还不够，你还得写得出来，这就是锻炼的问题了，是功夫的积累。比方说，你写一竖笔，就是写不直，那没别的办法，就是多练，划直线就得有跟比着尺子划的一样直的能力才行，这当然需要过程。具备了这样的能力，当你看到别人漂亮的字的时候，你才能很方便地拿来变成自己的字的元素。

那是不是书法家有这两种能力就够了呢？要成书法家就远了，不是课堂上能培养出来的，这里就不详论了。起码能力不只这两种：比如分析能力，有人说相同的字连续出现不能写得相同，要写出变化；也有人主张可以相同，整齐才美观。主张变化的说《兰亭序》里的“之”字写法各不相同，主张整齐说的举卖豆芽的对联为例：连续十八个“长”字，放一起，上联七个，下联七个，横批四个（读作“常涨常涨常常涨，涨常涨常涨涨常，横批：涨涨常常），你写出变化来，非得不一样，那不得难看死了啊！类似的还有同偏旁的对联，比如“迎送远近通达道 进退迟速逍遥遥”（古车马店对联），遇到这些情况就要具体问题具体分析了。其他还有具体运用能力，字外功夫等等很多，就不展开说了。

有人说名师出高徒，是因为名师是靠实力得到大家公认的，有水平才能培养出“高徒”，当然浪得虚名的除外。有人说严师出高徒，是因为严师能督促你按时完成任务。我认为培养出合格的人才的关键是有水平的老师配合有效督促，老师可以是书，也可以是人，督促可以来自师长，也可以是其他人，也可以是自己。

### 六、学习书法如何入手？

有人认为学书法买本字帖照着练就行了，这话也不能说不对，因为好多人就是这么干的，而且方便、成本小。我认为这么做不是不行，但不是最好，如果想进步快一点，最好还是有老师或内行指导一下。前面说过，学书法没有捷径，但有弯路。人总是难以回避的一个问题就是自我感觉良好，自病不觉。举个例子，有的孩子握笔姿势都不对，你说书上没有？有，但父母就是看不



出来，孩子自己感觉又很好。对于初学的孩子，好多字帖都只是给出了好看的字，并没告诉你怎么运笔，有的没讲解，有的讲解得不细，就是找到了讲得细致的教材，孩子也不一定看得懂，至于像什么笔法、结构、章法等等，靠自己揣摩，难免要付出时间的代价，这就是走了弯路。

## 七、学习书法过程中的几点须知

1. 每日都要练习，最好形成习惯，时间不必很长，手边放好纸笔等用具，走到跟前就写几个字。开始入门学习的时候力求形似，等有了一定的功力，则要再进一步力求神似，求精而不求多，如果为了完成规定的书写任务而忽视质量，形成不正确的书写习惯则会适得其反。书法有一个积累领悟的过程，每天写十个字写十天，跟一天写一百个字的效果是不一样的。再有，就是有些书法语言需要用心去领会，语言不一定都能表达得精准到位，好多术语需要心领神会。比如“力送笔端”这个词，就需要仔细地去琢磨、感受。有一句话，说“扫帚不到，灰尘不会自己跑掉”，套用一下，力量不到，墨水会自己跑过去吗？笔画的末端有了墨水，会没有送墨水到达的力量吗？好多类似的问题都需要心领神会。虽然老师力求讲明白，但有许多事情，还是讲不明白的，需要自己去理解，去领悟。

2. 有条件要看一下书法理论方面的书，对写好字有帮助。

3. 虚心向别人学习，尤其是看别人写字，有条件尽量多参加一些笔会，多看书法展览。

4. 锻炼字外功夫也很重要，毕竟书法是语文的延伸，一个在别人眼里是书法家的人，却把常用的字写错了，更有甚者还百般掩饰，你说是什么感觉？在别人眼里是书法家了，人家找你求字，往往附带有文字内容方面的需求，你告诉人家我只会写，肚里没词，会不会让人家失望？那你自己说，你是不是“字匠”？

5. 对于每个人能不能成为书法家的问题，我认为这不是可遇不可求的事，而是可成不可求的事。书法家都是别人对自己的评价，不必十分在意，自己标榜似乎也不太合适，历史上以书法称家的人，多是一些上层人物，人们往往敬服他的才能，爱屋及乌，也喜欢他的字，有很多的因素是字因人贵，正面的例子很多，反面的例子也有，就是字因人贱了。比如蔡京、秦桧等，他们写的字也很好，但就是没人喜欢。再看郑板桥，他的字就以“丑”和“怪”著称，真像“乱石铺街”，但好多人就是喜欢。所以，想成为书法家，得到公认，是很艰辛漫长的过程，首先字得写得好，再就是字外功夫硬，更重要一点的是为人正派，再难一点的就是积极进取，多为社会做贡献也缺少不了，否则就是写好了字，也不一定能以书法家名世。魏碑就是一个例子，写得都很好，但鲜有书家名世，他们，我的看法倒可以叫“字匠”。字匠现在好像还有很大的贬义成分，其实，“匠”也不是随便能称呼的，很高水平的人，才可以称为“匠”的。我们从魏碑里学习他们的书法，但他们却得不到我们对书法家的景仰，有些碑刻书写者的人品，由于不知是谁所以也无法考证，字外功夫不知道，但“字内”的功夫是时常夹杂有不规范的字，甚至别字错字，至于社会贡献，除了眼前的字，似乎找不到其他的了。再看法家们，不但字好，往往文章也好，《兰亭序》《祭侄稿》等等，都是文学原创。

# 第一章

## 练习硬笔书法的准备工作



硬笔，虽然原则上包含了很多的笔，像铅笔、圆珠笔、粉笔等等，但书法所指的硬笔还是以钢笔为主。为什么？就是硬笔书法要极力模仿毛笔各种笔画的形状，但由于笔头较硬，触纸的笔头弹性变形幅度和表现力远远不如毛笔。在所有的硬笔当中，以钢笔的弹性最大，变形能力最强，因此模拟毛笔的表现能力也更接近一些，所以，硬笔书法一般多指钢笔书法。但鉴于小学生的掌握能力，铅笔也很实用，配合纸张的变形，也可以有很好的表现力，所以本书中的范字是铅笔字，写好了铅笔字，很容易移植到钢笔中去，但一些要求和习惯还是向钢笔靠拢的。铅笔、钢笔以及粗一点的中性笔等等，这些个范字在临写的时候可以通用。

许多工作要做好，首先要了解使用的工具和材料的特点，工作的具体要求，做好准备工作。写字练书法也一样，也要了解用品的特点，适应并利用这些特点，以及利用这些特点有什么要求和做法。

### 一、用品的选择

1. 纸张。如果使用的是墨水笔，要求写字的纸不能洇渗，不然就会写得一塌糊涂。纸也不能太软，否则会把纸拉破，这跟毛笔可以在洇渗力很强的生宣纸上写是有很大的不同。用铅笔对纸张的洇渗基本没有要求。如果使用印刷的书法用纸，界格的大小要适合笔头的粗细，界格太大太小效果都不会太好，太大了起不到参考界格的作用，如果一定撑满格，则显得笔画太细弱了；如果界格太小，则格子盛不下字。

2. 笔。练书法跟写字还不尽相同，笔头不要太细，太细了表现不出来提顿的变化，如果是铅笔，最好不用太细的自动铅笔。

3. 垫板。硬笔的弹性形变的范围远不如毛笔，所以在写毛笔字的时候，纸张的变形可以忽略不计，甚至底下可以垫很软的毡子，毛笔在这么软的材料上行走，纸张都不会有太大的变形。而硬笔不一样，由于自身的弹性变化范围很小，纸张的变形因素不可忽略，所以写字的纸下面要垫东西，太软了不行，会把纸戳破，太硬了也不行，起不到放大笔尖变形能力的效果。所以，写硬笔书法，最好在写字的纸下面垫上一沓硬一点的纸或其他类似性能的垫板。

## 二、姿势问题

1. **握笔的姿势。**古人有一句话，执笔无定法，要使虚而宽，那是说的毛笔，具体到硬笔，则不能像执毛笔那样的掌心虚宽。虽然硬笔的握笔也不是所有人都完全一样的，但大致不会差很多，这是笔的特点决定的。毛笔的笔头是软的椎体，笔头的截面是中心对称的，而硬笔中的钢笔不是，它是左右对称的轴对称，所以其他的硬笔都是参照钢笔的姿势的。具体就是食指和拇指捏住钢笔，用中指的第一个关节顶住笔杆，无名指抵住虎丘位置，支撑中指，小指蜷回，支撑无名指，笔杆压住虎口，笔腹冲着掌心。握笔的手指距离笔尖的位置，大概2厘米~2.5厘米，铅笔就是削笔印痕稍微靠后。需要指出的是硬笔书写中握笔时常见的错误，也是许多小学生的通病，就是用食指包住了拇指，或者拇指包住了食指，导致写字的时候看不见字，从而歪着头，掏着看，时间长了容易导致斜视和近视。写字的时候，小指可以挨着纸面，其他的手指不要挨着纸，否则就限制了手的活动空间，不容易表现笔画的形状。笔杆略指向自己的右肩膀外侧，也就是说笔杆冲着右后方，不可笔杆正冲右方，更有甚者笔杆冲前，究其原因，无非是为了给眼睛留出视野，便于写字的时候看到字，其实这都是不对的习惯。



右手握笔示意图



右手各部位名称示意图

2. **坐姿。**挺胸，胸部离桌子一个拳头左右的距离，纸放在胸部靠右一点，不是正前方，这样就给眼让开了视线。左肘可以上桌，右肘不可以上桌，虽然右肘上桌从图片拍摄角度看比较美观，但这样势必导致笔杆冲右而不冲肩，有人认为笔杆冲哪里不重要。其实不是，你想，你写竖的时候，你往下摁笔，笔道是要变粗的，而笔腹是冲着掌心的，如果笔杆向右了，这样在行笔的时候就容易让笔头损坏变形，也不能让笔画明显变粗。有人为了使钢笔书写得笔道细一些，就反用钢笔，填很小的表格等情况也不是绝对不可，不过这种用法不适合练书法，练字，还是正用比较好。



坐姿示意图

有人认为姿势不重要，其实并非如此，姿势可以不完全强求一致，但如果差很多，如果用铅笔，直接的后果之一就是会折断笔头。有些字，相关姿势不对也不容易写好。关于笔的选择问题，对于成人或者高年级的学生，用钢笔还是比较合适的，但对于小学生尤其是低年级的小学生，还是铅笔比较好。因为低龄童一般还掌握不好钢笔的性状，所以用铅笔好一点。但就是用铅笔，如果姿势不对，铅笔与纸的角度过于倾斜，也会有笔头横向受力过大的问题，因而导致铅笔尖发生折断。初学书法，铅笔用2B的比较好，太硬和太软都不太合适，软了容易折断笔头，硬了不容易表现笔的提按给笔画带来的粗细变化。

良好习惯的养成，需要一个过程，书写姿势，这个习惯的养成在平时写字的时候就要有意识地着手进行。有了正确书写的姿势和习惯，进行书法学习自会顺畅许多。

## 第二章 笔画的练习

构成汉字的基本元素就是笔画，笔画写不好，就谈不上字写得漂亮了。因此，把笔画写得到位，是最起码的基本功，在实践中有学生问：老师，我怎么竖就是写不直？归根到底就是基本功不扎实，练习的数量不够，写得还是少。一次我要求学生把撇的尖写出来，并用板书示范。有学生就说，老师，我用的是钢笔，不是粉笔，写不出尖来！其实，用什么笔并不是太大的问题，相对来说，粉笔没有钢笔好用，粉笔和黑板的弹性与钢笔和厚厚一沓纸比起来，就笔画的表现能力来说，它们之间的差距还是很明显的。

### ◎【话题】基本笔画在一个字中的作用

笔画是构成汉字的材料，如果把写字跟做衣服类比一下，我认为一件衣服要做得好，要料好、工好、款式好。字要漂亮，笔画写得好，好比衣服的料好；间架结构好，好比衣服的做工好；谋篇布局好，好比是衣服的款式好。我总结了一下一些主要的基本笔画在一个字中的作用：竖写不好，没有力量。在书法中有一种竖叫铁柱竖，可见竖对一个字的力量表现有多重要。横写不好，没有气势。前人形容横的气势好比千里阵云。有些时候，气势比力量更重要一点，比如在选择主笔的时候，好多情况是气势优先，所以选择横向笔画作主笔的就比纵向笔画作主笔的多一点。撇写不好不飘逸，捺写不好不豪放，点写不好不传神，提写不好不利索，折写不好不规矩，弯写不好不含蓄。钩写不好不森挺（横钩不好不森严，竖钩不好不爽利，斜钩不好不劲挺，弯钩、卧钩不好不婉转），其他的笔画都是这些笔画的派生。笔画的书写，如果不加力则不厚重，如果不减力则不轻灵；如果全部笔画都加力则整个字显得死滞，如果都不用力则整个字显得浮滑。当然了，光有好的笔画还不行，要一个字漂亮还得间架结构好，一个字间架结构不好，字就显得不灵透、秀丽。单个字写好了，要整篇都好看，还要讲究谋篇布局，否则就会风格不一而显得凌乱，这些我们在以后的章节中都会谈到。

## 第一节 横的练习


### 一、横的练习



#### (一) “一”字的练习

最简单的汉字就是一横了，其它的笔画除了“乙”字都不单独成字，但乙字明显比一字复杂。所以，写好横也就是“一”很重要，“一”是万字之始（虽然写字都是从点开始，但点本身不成字，从书写角度说，点是成字之端）。

越是简单的字，越是要注意不要写得太过瘦小，应尽量宽大一些，丰满一点。比如“日”“口”等字，虽然不可能写得跟其他字一样大小，但也不能太单薄了，像这个“一”字，就一横画，上下无法伸展，所以尽量左右撑满格，但也不能碰格，要保留适当的距离。

书法的传统习惯，一般要把横写得左低右高一些，就是书法中常听到的把横写得“扛肩”（书法技法术语，意思是横画的右面比左面略高）一些，所谓的“横平竖直”的“横平”，要理解成横画要写得平顺，不可顿笔过于明显，以至于横写成三折线“”，这就不平了。

起笔轻轻一点，在最小的距离内达到略粗于想要的行笔的粗细，也可以理解成起笔轻顿，然后稍抬笔减力，扛肩徐行，逐渐加力使笔道变粗，重顿收笔。注意，不要在行笔的过程中收笔，以致“出锋”，露出尖端，这样就不美了，收笔处需要重顿而不需要出锋。如果用田字格作界格，扛肩的斜度就是在横向中线下起笔，在横向中线上收笔，扛肩不可过大，过大则不稳，太小则无势，如果觉得力度不够，可以加一点弧度，是略上鼓，而不是略下凹。毛笔中的藏锋基本不用于硬笔，因为硬笔不存在“虚尖”和“贼毫”的问题，就是收笔，如果说有回锋，也多是笔意上的，少有笔痕上的。

#### ◎【话题】“主笔”的引入

传统的书法理论认为，一般一个字都要有一个主笔，所谓的主笔，就是一个字中需要着重表现的一笔，给人印象最深的一笔，对一个字的美观与否起着主要作用的一笔，可以理解成主要笔画，也可以理解成为主题笔画。主笔概念的提出能解决写好字的理论上要遵从的依据。

#### ◎【话题】主笔选择的意义

写好一个字，一般要首先确定好它的主笔，做到“成竹在胸”，因为它关系到一个字能不能写好看，极端情况下还决定一个字的对错。一个字，如果没有或者不方便找到现成的参考，比较难写好看，不妨试着找它的主笔着重处理一下。很多情况，字写不好看是因为选错了主笔，比

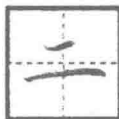
如“上”字，如果你把竖作为主笔，很难写好看。再比如“士”字，如果把竖作为主笔，写得很高，显然不美，如果把底下的横做主笔，写长了就是“土”字了。一个笔画的字，无所谓主笔的选择了，像“一”、“乙”等字，有人说你还漏了一个“〇”字，这个字字典也收，也不好说它不是汉字，但这个词很另类，汉字书写的规则全不适用，把圈画圆了，粗细均匀了，至于从何处下笔，似乎也不重要，不在这里讨论。

### ◎【话题】间架结构的引入

所谓间架结构：是指一个字中笔画、偏旁等成字部件之间的相互关系，包括它们之间的搭配、排列和组合，研究间架结构，就是研究笔画、偏旁等成字部件的成字形式和规律。过去关于汉字的结体研究中，间架和结构是有区别的，现在一般不做区别，统称间架构，简称结构。

#### （二）“二”字的练习

“二”字虽然只是比“一”字多了一横，但从这个字开始，汉字开始变复杂起来了，虽然“十”字也比“一”字多了一笔，但它增加了笔画的种类，所以复杂不是从“十”字开始。从“二”字开始，书法引入了主笔和间架结构的概念。二字虽然简单，但却能代表一类字的写法，就是主笔为底横的字，这类字所有的笔画都放在这一长横之上，比如再加一横为“三”，再加一竖是“工”或“土”，再加更多的笔画还可以组成“旦”“且”等字。



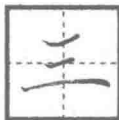
“二”的长横写法同“一”字，上面加一短横，扛肩可略重些，明显短于底横，比例基本接近二比一到三比一，两横注意摆放的位置，写在格子中要放正了，两横距离离田字格横向中线距离大致相等，同时，两横的距离也不要写得太大。

### ◎【话题】笔画排比的多横排比

俗语中有一个词叫“事不过三”，有一层含意是说许多事情如果达到“三”这个数量级，就要给与足够的重视，因为处理不当就会引起一些麻烦性的后果。在书法中，“三”字横的数量也达到了“三”，这就带来了一个书法中的问题，就是在一个汉字中有两个或以上相类同的笔画出现，比如多横、多竖、多撇、多点等，这里通过三的书写训练，初步先探讨一下一个字中出现多横排比情况的处理。“排比”是语文的修辞手法，恰当使用，可以增添文采，而在书法上出现则会破坏字体的美观。

#### （三）“三”字的练习

“三”字的第一笔扛肩明显，第二笔可以同第一笔一样扛肩，也可以肩更重一点，上面两横与第三横相比，明显要短，比例大致也是二比一到三比一，但第二横起笔不超出第一笔，收笔短于第一笔，否则写成一个外围的三角形就不美观了。同



“二”字相比，由于多了一横，所以比“一”字略高，但整体还是一个比较矮的字，是整体呈横宽的字形，如果写得高了字形就散了，也不漂亮，在田字格中，中间的横处在中线上下位置。在处理多横的字中，一般注意要让横的间距大致相等，底下横画的间距可以略大一点，但不可太多，略微即可，尤其是有竖贯穿横画，比如“住”“佳”“雄”等字，这样的处理可以使整个字显得疏朗一点。

## ◎【话题】汉字结体的优先问题

汉字的结体有一个规律，就是一般照顾下方和右方，能放开就放开一点，不适宜放开的也不过分压缩这部分。上文说了横多的让下部适当的距离大一点，其他还有避让右部的情况，比如“文”字，在作左旁的“刘”字中，不要过分地挤压右边的立刀，不但变捺为点，同时也不放开横和撇，但它放在“攻”字中，捺变成了主笔，捺就要放得开。一般认为汉字以右为上，以下为稳。

## 二、竖的练习

### ◎【话题】关于竖的分类

硬笔书法中，主流的观点认为，竖分为两类，一类是垂露竖，一类是悬针竖。悬针竖就是把竖写得下部跟一根倒悬的针一样，左右对称，下端尖锐。垂露竖，除了悬针竖就是垂露竖，就是下端不尖锐的一类竖，收笔是一个圆点而不是一个锐尖。

关于两类竖的起源，得从传统的毛笔书法中寻找。有人认为在悬针竖出现以前，都是垂露竖，到了王羲之那里，他在《兰亭序》中的“年”字用了悬针竖，从此就有了悬针竖，这个说法我未考证，但存疑，因为在以前的隶书中就有把竖的下端写得很尖的竖，虽然有的竖不能说锐，不易判定是否有回锋，不过不应是垂露竖了。这就引出了一个竖的类别怎么判定的问题，因而就有必要找出界定的依据，那就是定义。

我认为，悬针竖就是写得跟倒悬的针一样，下端尖锐，写的时候无回锋顿笔等动作。垂露竖，就是把竖写得跟早晨草的叶子尖上垂下而又未滴落的露珠，竖的一侧（多为右侧）相对比较平直，另一侧侧逐渐变粗，回锋收笔，在硬笔书法中或表现为顿笔。

传统的毛笔书法中，除了悬针竖和垂露竖之外，还有其他的竖，在硬笔书法中也可以借鉴这些竖的写法。竖可以分为下尖竖（比如柳体中的许多竖写得说尖不尖，说圆不圆的），下锐竖（悬针竖），藏头竖（“干”字的竖），藏尾竖（“土”字的竖），藏头尾竖（“工”字的竖），撇竖（草字头的第二竖），斜竖（“五”字的竖），



左竖为带弧竖  
范字出处：柳公权书《玄秘塔》



“宝”字的前两点就是短竖当点使用

垂露竖，带钩竖（立刀，竖提，有的书法家把“林”字的竖写得带钩，碑帖中不少，现代硬笔书法中比如把国字框的横折写成横折钩，包括“四”字的横折），带弯竖（“四”的第四笔），带弧竖（有人把月字底的第一笔，竖笔写得向左凸），有人认为山字的中竖叫铁柱竖，我看可以归入藏尾竖，铁柱应该是形容力量的。至于当点使用的短竖，应该没增加竖的种类，只是写得短了。在行草书中，竖的种类可能还要更多一些。

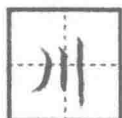
### ◎【话题】垂露竖和悬针竖的用途

如果把竖分为悬针竖和垂露竖两类，理论上，所有的竖都可以用垂露竖。悬针竖的使用原则，一般是字形比较简单，左右大致对称，很多情况是用在最后一笔是竖笔的。至于为什么，这就得从竖的写法和书写的习惯来解释了。悬针竖，一般是不回锋的，写完了这个字，最后收笔，不指向本字的其它笔画。但除此之外的竖，一般多是有指向下一笔的意思，比如有人把“林”字的竖写得带钩，为什么带钩？来源应该是在行书中，这个钩应该是萦带和游丝，而不是笔画，后来就把行书的意思写进了楷书，也好看。至于说在考试中是不是判定为错别字，我认为不应该，因为这种写法影响最厉害的就是中高考了，凡是带钩的，一般都是练过书法的，而练过书法，到了这个阶段，一般都不再写正楷而用行书了，在行书中，你判定这个钩是笔画还是连笔的萦带和游丝是有难度的，况且，楷书也不尽相同，允许有差异的，比如草字头，你第二竖写成撇也对，再如“国”字，第二笔是横折，但教科书提供的手写范字也写作横折钩，至于这个“林”字，如果重要的考试还是保险一点，不要带钩吧！相关规定专门指出，“木”字、“林”字是不带钩的。还是不要因此扣了分，争议归争议，安全归安全，不要因为触碰争议累及安全。

这里谈这个问题只是为了引出垂露竖的选用原因，那就是由于本笔要引出下一笔，所以习惯性的笔锋要指向下一笔，有回锋的意向，有回锋意向是与悬针竖不回锋的要求不相符的。至于说这个原则是不是绝对，也不一定，因为绝对了就是机械化了，千人一面就是工业产品了，艺术有时是有个性的，比如“木”，也基本左右对称，但最后不是竖笔，所以一般用垂露，但你如果写成了悬针，基本功好的也未必难看，而在硬笔书法中，有的竖写出来介于悬针和垂露之间，应该归于哪一类，也不好判定。

还有就是书法的带入原则，就是一个字在单独成字的时候的书写习惯，在它作为部件组成新字的时候也往往带到新字中去，比如“聿”字，第二笔的横画以及竖画写得很长或很高，在它组成“律”字时，这些痕迹也带进来了。这个规律，有时候也会影响悬针竖和垂露竖的选用，比如“斤”字，最后是竖笔，你用了悬针，如果加一点，“斤”字的竖就不是末笔了，那就一定改用垂露吗？如果斤字的悬针竖写法强化成了习惯，斤字也会不自觉地受到影响而使用悬针竖，如果基本功过硬，也未必难看。在这个过渡地带，尤其是硬笔，竖的选择原则并不严格。类似的还有“折”“折”“析”“析”等字。





竖没有单独成字的汉字，单独纵向的笔画组成的汉字也很少，这里以“川”字为例介绍竖的写法。

“川”的第一笔是竖撇，与“月”字的第一笔还略有不同，竖的部分没有月字的长，用心体会一下。起笔顿笔，蓄势，徐行作竖，撇出，力送笔端，注意笔笔尖要在撇的收笔过程中离开纸面，露出笔锋。对于初学者来说，出锋往往是一个需要注意的地方。第二笔写成垂露竖，起笔同第一笔，徐行，至行笔末端向左略偏行笔，顿，回到竖笔。第三笔是悬针竖，起笔同前，行至末端，渐抬笔出锋，做悬针状，不可使悬针部分过早抬笔，使成尖的部分过长。注意三条竖线的距离大致相等。

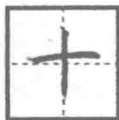
### ◎【话题】力送笔端

力送笔端的意思，就是注意掌控笔锋的行走轨迹，不可放任笔锋，笔要走到哪里，要走出什么轨迹，写成什么形状，笔锋是受控的，不是信笔的。

## 三、横竖交叉组合的练习

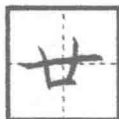
### （一）“十”字的练习

“十”的横的写法大致和“一”字一样，竖可以写成垂露，这里采用悬针的写法。横在田字格中的位置，是写在中线上边，竖的下边比上边长一点，竖画沿着中线下下来。横做主笔，写得适当地长一点。注意竖的出锋不要过早。



### （二）“廿”字的练习

这是一个扁宽的字，注意不要写得高了。



### （三）其它横竖交叉的练习

一般横竖交叉的字，多是横贯穿整个字，所以横做主笔，要写得长一点，有气势一点，有的字没有横画，比如川、州等字，这类字竖可以写得长一点，但随着竖的增多，为了不让竖显得太过单薄，也可以把竖写得稍微高一点，如果是竖贯穿了整个字，那当然竖就要写长了，比如“丰”字，多横多竖的字，注意距离大致相等。（见以下范字）

