

中小學生規範漢字書寫等級考核指導教材
ZHONGXIAOXUESHENGGUIFANHANZISHUXIEDENGJIKAOHEZHIDAOJIAOCAI

沈鴻根作序 嚴海南顧敏編著

硬筆隸書教程

隸

楊柳枯了有再青的時候桃花
謝了有再開的時候但是聰明
的你告訴我我們的日子為什
么一去不復返呢是有人偷了
他們呢那是誰又藏在何處呢
是他們自己逃走了吧現在又
到了哪里呢我不知道他們給
了我多少日子我的手確乎
是漸漸空虛 默 默 里 算 着



NLIC 2970717174

湖北長江出版集團·崇文書局

中小學生規範漢字書寫等級考核指導教材
ZHONGXIAOXUESHENGGUIFANHANZISHUXIEDENGJIKAOHEZHIDAOJIAOCAI

沈鴻根作序 嚴海南顧敏編著

硬筆隸書教程

楊柳枯了有再青的時候桃花
謝了有再開的時候但是聰明
的你告訴我我們的日子為什
么一去不復返呢是有人偷了
他們呢那是誰又藏在何處呢
是他們自己逃走了吧現在又
到了哪里呢我不知曉他們給
了我多少日子我聽手確着
是漸漸空虛我默默裏算着



NLIC 2970717174

湖北長江出版集團·崇文書局

图书在版编目(CIP)数据

硬笔隶书教程 / 严海南 顾敏 编著. — 武汉: 崇文书局, 2010.12
ISBN 978-7-5403-1900-7

I. ①硬… II. ①严… III. ①硬笔字—隶书—书法—
教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 217022 号



硬笔隶书教程

湖北长江出版集团·崇文书局 出版发行

邮 编: 430000 电 话: (027)87679732

湖北新华美雅精装印务有限公司印刷 新华书店经销

开 本: 890 × 1200 mm 1/16 印 张: 5

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

印 数: 00001—10000

书 号: ISBN 978-7-5403-1900-7 定 价: 12.00 元

图书服务热线: 87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱: shufa58@163.com
客服 QQ 热线: 326919357 本书若有印装质量问题, 请与当地经销商联系调换

前言

近年来，随着电脑的普及，写字受到了一定的冲击，书写的危机日益显露。写好中国字，是每个中国人应该具备的基本素养，一手好字，受益终生。因此，一些有远见的省市，已经把写字作为学校的必修课，写字也开始得到各级相关部门的重视。

这本《硬笔隶书教程》是专门针对想写好硬笔字的朋友而编写的。它从硬笔书写的基本笔画开始，然后到结构和章法，再到应用书写以及硬笔书法的临摹、创作与欣赏，比较全面系统地讲解了硬笔书法的相关要素，是一本针对性强，集知识性和资料性于一身，实用性和艺术性并重的好教程。本书讲解深入浅出，明白晓畅，图文并茂，不仅是个人学习硬笔书法的好教材，亦可作为硬笔书法培训教学的参考书。

本书的作者严海南先生是硬笔书法专业报《书法报·硬笔书法》的执行主编和多届全国硬笔书法大展的评委，对当今整个硬笔书法的发展和现状有比较全面的了解。对书法教学也有着深刻的体悟和研究；顾敏先生也获得过第十届中国钢笔书法大赛和第二届中国硬笔书法大赛的特等奖，并且工作在硬笔书法教学的第一线。他们倾其心血，着力打造了这本《硬笔隶书教程》。因时间仓促，本书难免存在一些不足之处，请读者提出宝贵意见。



目录

前 言		
序 沈鸿根	3	
绪 论	5	
第一章 硬笔书法概述	7	
为什么要学硬笔书法	8	
写不好字的原因在哪里	8	
怎样学习硬笔书法	9	
写字的姿势	10	
硬笔书法的执笔	11	
硬笔书法的工具	11	
第二章 隶书概说	16	
第三章 隶书基本笔画	17	
第四章 隶书偏旁部首	22	
第五章 隶书结构	33	
第六章 隶书作品的章法	38	
第七章 硬笔书法仿拓作品的制作	43	
第八章 硬笔书法的装帧	44	
第九章 硬笔书法的用印	45	
第十章 硬笔隶书书写强化训练	47	
第十一章 硬笔隶书创作示范作品	56	
金有艺作品	56	
吴学全作品	57	
张军作品	58	
顾敏作品	59	
王俊青、刘洪作品	60	
朱文鸿作品	61	
金泽珊作品	62	
马晓飞作品	63	
刘善与作品	64	
杨建民作品	65	
第十二章 古帖今临	66	
硬笔临写《曹全碑》	66	
硬笔临写《史晨碑》	71	
硬笔临写《张迁碑》	76	

序

江

近三十年来，硬笔书法的发展之快，可以用“突飞猛进”四字形容，就出版的有关硬笔书法字帖和教材而言，也如雨后春笋般不计其数。浏览一下，这些林林总总的字帖和教程，不是写楷书的就是教行书的，涉及隶书的少之又少，所以当我读到这本《硬笔书法隶书教程》专著时，未免因稀罕而有些惊异了。

在中国书法史上，汉隶是由秦篆楚简演变而来，尔后又发展为魏碑唐楷。学习硬笔书法，由隶入手，上可以承篆书，下可以启楷书。那么，学好隶书，就能上通下达了，意义非常重大。何况，隶书字形扁方，横平竖直，加上翩然状的蚕头燕尾，不只方正、美丽，而且好在入门既不难，深造又方便，不失为学习硬笔书法的一条捷径。也许正因如此，严海南和顾敏才合作编写了这本《硬笔书法隶书教程》。

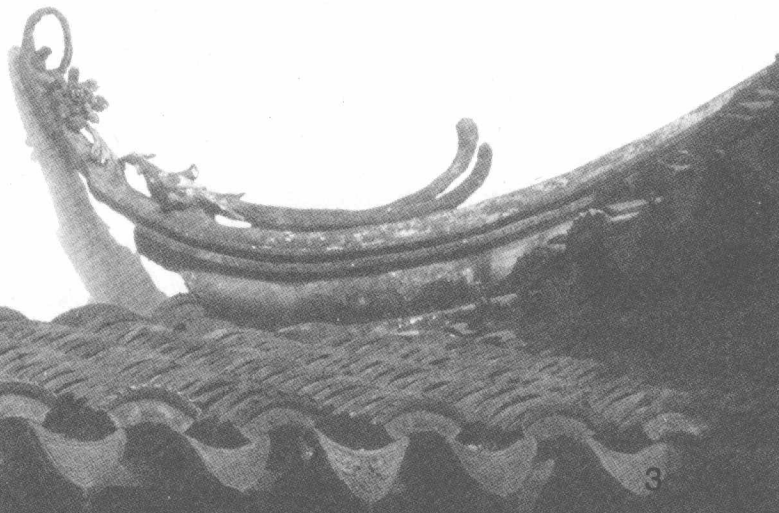
严海南是《书法报硬笔书法》的执行主编，无疑是行家。顾敏是书法大赛“获奖专业户”，自然是高手，由他们两位携手编写这本《教程》，这就保证了是书的质量，很难得。它并非是一般的泛泛之论，而是言之有理的指导了。

这本《教程》除了介绍隶书的一般点画写法、结构要领、章法格式，以及写字姿势、执笔法和概说等外，还顺应潮流，新增了富有时代气息又有硬书特色的“硬笔书法仿拓作品的制作”、“硬笔书法的装帧”、“硬笔书法的用印”、“竹笔的制作”等章节，不仅内容丰富，而且饶有新致，显得不同凡响。

《教程》中的隶书，基本以临习的汉隶《曹全碑》为范本。《曹全碑》是汉隶名碑，以“秀美飞动”著称，以此为范本，很正宗。固然好，但仅此难免有以偏概全之嫌，可能有些单调而单薄。所以，我希望不妨以此为起步，打下基础，掌握笔法，然后转习《张迁》、《礼器》、《史晨》、《乙瑛》、《石门》、《华山》等汉隶名碑。对于上述名碑，可以根据自己的兴趣，转临一二种，不一定要全临，但必须要临原碑，植根传统，取法乎上。唯有如此，循序渐进，广采博取，融会贯通，才能学好硬笔隶书，才会有大进步！同时也符合这本《教程》的宗旨。

天气炎热，骄阳似火，柳蝉高鸣，汗流浹背，提笔随手写了几句，权作“序”。

作者沈鸿根，笔名江鸟。中国书协会员，中国硬笔书法协会学术主任。出版六十多种数百万字的专著和字帖，多次担任全国书画大赛评委主任，是硬笔书法的早期倡导者之一。



Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.

绪 论

汉字，是中华民族文化的精髓。国家通用文字的书写水平，一定意义上讲是国民文化素质的重要标志。写好规范汉字是使用汉字的中国公民应该具备的一项基本技能。因此，正确认识汉字、写好汉字、使用汉字，不仅是每个公民的权利，也是每个公民应该具备的基本素质。让全民写好汉字，对于实现国家通用文字的规范化、标准化，促进三个文明建设和祖国统一，维护民族团结，激发民族自豪感，推动社会进步，提高中华民族在国际舞台上的地位具有极其重要的意义。

目前，汉字书写的基本状况是：一方面，希望把汉字写得正确、写得规范、写得美的人很多，但由于社会对汉字书写水平没有衡量的尺度，国家也没有统一的评判标准和规范要求。相反，过去传统的“字好一半文”的观念在社会上越来越淡薄，导致写好写差一个样。字写得好的人工作上不一定得到重用，字写得不好的人工作就业、提职晋级也不一定受到影响。因而“字写得好不好没关系”的观念普遍地存在于社会各个阶层，领导干部的签名题字不堪入目，大学生的字写得不如小学生，老师的课堂板书让人笑掉牙等现象习以为常、见怪不怪。另一方面，电脑普及使“办公无纸化”，日常书写大大减少，打字取代书写助长了“写字无用论”观念的盛行，掩盖了人们汉字书写水平的低下。电子邮件取代邮递信箱，电脑取代书写，导致传统习俗丢失和家长强烈呼唤孩子“手写家书”等社会问题的出现。以硬笔为主要书写工具的广大中小学生的写字水平整体下滑。据有关人士调查：在升学考试的试卷中，有70%以上的学生书写不规范，用笔不得法，结构不稳，字迹潦草，行款不整齐。90%以上的学生没有接受过规范的书写训练。而日本、韩国等电脑发达的国家却十分重视书法教育，日本还将它写进了宪法。日本从小学到初中乃至大学文科的习字和书法都是必修课。我国中小学的写字课却大多形同虚设，虽然原因是多方面的。但写字水平的下降直接影响着学生综合素质的培养。

应该说，国家教育部门对学生习字问题一直是重视的。1984年教育部下发了《关于加强小学生写字训练的通知》，1990年国家教委发出了《关于加强义务教育阶段中小学生学习写字教学的通知》，1997年国家教委颁发了《九年义务教育全日制小学写字教学指导纲要》等。国家领导人和有关人士也曾在多种场合为重视语言文字工作而作出指示或发出倡议，对全社会汉字书写水平的提高给予关注和期望。李瑞环、李岚清、万国权、叶圣陶等同志，多次重申写字教育的重要性。国家教委还制定了一些措施以促进写字教育的发展。如在升学试卷的评分标准中把“字体美观”作为评定好作文的标准之一，并称“书写端正、清楚、美观的可以加分，书写潦草的扣分”。一些媒体和专业报刊也审时度势，积极开展“在电脑普及的时代要不要写字教育”的大讨论，以纠正人们的偏见。一些有条件的地方，特别是有条件的学校，把硬笔书法作为素质教育的一个重要内容重新纳入教学之中，硬笔书法教育再一次受到重视。现在已有书法特长生高考免试而直接录入高等院校的报道。辽宁大连庄河市的书法教学还受到江泽民、朱镕基等国家领导人的视察和肯定。

近年，教育部考试中心已经开始了硬笔书法的等级考试，这个考级将硬笔书法分为低级、中级和高级三个大的级别，这三个级别又分别对应一至三级、四至六级和七至九级，各年级学生都有相对应的级别要求。又据报道，国家语委、教育部语言应用司透露，针对大中小学生汉字书写水平的测试标准正在研制当中。由于电脑和网络普及，现代人提笔写字的机会越来越少，很多中小学生学习出现提笔忘字或是书写潦草的情况。部分青年人还以使用偏旁符号、冷僻字、日文假名等组成的“火星文”为时髦，规范使用汉字被人们冷落。因此，我国将着手建立考查听、说、读、写等能力的“汉语应用能力综合测试评价体系”，其中

就包括汉字书写。专家称，汉字规范书写，就是要书写国家公布的规范汉字，学生要会认、会写，了解偏旁部首、笔画顺序等知识。“书写端正、工整将成为最低要求。”新修订的《规范汉字表》亦将正式出台，收录8000多个汉字。据了解，学生各年级汉字书写达到何种水平都将有原则性要求。“我们不指望所有人成为书法家，但汉字书写等级标准的推广将使青少年具备基本技能，同时传承书法艺术。”教育部有关负责人说，“汉字应用综合测试”尚不会进入到学校的考试序列。但在标准和测试不断完善后，有望被纳入学校考试中，学生的测试水平将会影响到升学，用人单位也可将此作为录用条件。这一消息将大大促进硬笔书法的发展。加强规范汉字的书写，具有极其重要的意义。

把汉字写规范、写美，不仅是人们工作、生活、学习的需要，也是继承、发扬祖国传统文化的需要。我们说，电脑再先进、再普及，也不可能取代汉字的书写。这不光是硬笔手写汉字的实用、方便和快捷电脑无法比拟，更重要的是电脑不可能替代能够抒发个人情感、具有个性特征的硬笔书法艺术。因此，在相当长的历史时期内，书法仍将是中华民族的国粹，仍将会得到传承和弘扬。

以钢笔为主要代表的硬笔，以其便捷、流利的特点，成为当今最普遍的书写工具。硬笔书写汉字，不仅要规范易识，同样有着美观的要求。改革开放以前，白蕉、邓散木、黄若舟等老一辈书法家，在研究钢笔字的书写上，曾进行过开创性的有价值的探索，但并未引起人们的广泛关注，出版的字帖也极为单调和有限（尤其是“文革”期间出版的字帖，内容多为单一），硬笔书法教育并未提上议事日程。改革开放后，文化生态得到了很好的改善，全国掀起了学写钢笔字的热潮。各地纷纷成立硬笔书法组织，编辑出版硬笔书法报刊，开办各类硬笔书法培训班，举办各种硬笔书法大赛和理论研讨会，积极推动了硬笔书法的普及和发展。特别是一些地方的中小学校，把书法作为学生素质教育的重要课目，长期开办并已形成特色，书法教学成果不断涌现，书法苗子茁壮成长。据专门推广学校写字教育的中国教育学会书法教育专业委员会透露，目前全国有写字实验学校600多所，再加上各省市的写字实验学校，重视和从事硬笔书写的队伍十分可观。人们以写好字为荣，自觉地投入到硬笔书法的研习之中，实用性和艺术性并重，造就了一大批卓有成就的硬笔书法家，使毛笔书法的艺术性在硬笔书法这一领域得以延续和发扬光大。

然而，上述努力所取得的成效与社会的需求以及党和政府所期望的高度还相距甚远，中小学生在写字方面的低水平并没有得到全面改观，书法教师的数量和水平，学习书法学生的广泛程度，指导写字的刊物和书籍远远不能满足社会的需要。因此，人们希望写好汉字，也能够和推广普通话一样有法律的保障、政策的激励和措施的推动。使全社会从上到下，都能够对这一目前关系民族未来发展的大事予以高度重视，从而遏制电脑对硬笔书写汉字带来的强烈冲击，扭转汉字书写水平普遍下滑的趋势。



第一章 硬笔书法概述

硬笔书法有一个发生、发展和兴旺发达的过程。

人类的书写最初是以刻画符号的形式出现的，先民在石崖陶器上进行刻画书写，记录表达着心中的意愿。这种刻画所使用的工具是硬质工具，具有硬笔的某种特性，因此有人说硬笔书法的起源要早于毛笔书法。还说，有据可查的甲骨文是刻写在龟甲和兽骨上，甲骨文应该是最早的硬笔书法等等。总之，都意在说明硬笔书写的历史悠久。

毛笔的出现，使最初的硬质工具最终没有发展成为硬笔，汉代蔡邕说“惟笔软则奇怪生焉”。中国的毛笔因其性软书写出了色彩斑斓的书法艺术，成为中国一统千余年的主要书写工具。直到19世纪初，钢笔的发明，才逐渐改变了这一局面。

钢笔在中国的传播可以说是一场工具的革命。鲁迅等一批文人率先使用并推广钢笔这种简便快捷的书写工具，使毛笔迅速退出实用书写的舞台。在20世纪70年代，人们以上衣口袋能够挂上一支钢笔为荣，80年代初，各种硬笔的生产和销售不断增长，中国成为第一大书写工具生产和销售大国，这从一个侧面说明硬笔书写真正地走进了人们的生活。

硬笔书法的发展是从写好钢笔字的实用性目的逐渐向追求艺术性的书法过渡的。

它的兴起一是因为作为新兴的书写工具——钢笔的广泛使用，人们普遍有写好硬笔字的愿望，因此在兴起之前，就有一批毛笔书法家致力于写好钢笔字的研究，出版了一些钢笔字帖，但是这个时期的钢笔字帖更多的是由毛笔书法圈内的人出版、推广。因而，把传统的毛笔书法的用笔等借鉴到硬笔书法里，很强调硬笔书法的用笔，使硬笔字自身的特色受到削弱，硬笔字有毛笔的味道。但可贵的是，那时的硬笔书法倡导横写，倡导简化字，与实用书写紧密相连。这个时期硬笔书法的倡导者主要有陈公哲、邓散木、黄若舟、林似春等，他们的字帖全部是横写的。可以看出，这一时期的硬笔书法是针对人们写好字的愿望而来的，直接满足实用书写的目的。

硬笔书法兴起的第二个原因是中国迎来了改革开放的春风，人们对于文化艺术的需求空前高涨，一手好字代表了新时代的一种崭新面貌，写好钢笔字几乎是每一个中国人的愿望，写好字成为一种风气。一些文化艺术名人推波助澜，为硬笔书法（那时称钢笔书法）鼓吹呐喊。中国美协主席江丰为庞中华的第一部字帖《谈谈学写钢笔字》所作的序言第一次提出了“钢笔书法”的概念，给硬笔书法正名并确立它的地位。随后中央电视台举办了庞中华的钢笔书法讲座，把硬笔书法推广到了千家万户，庞中华的《谈谈学写钢笔字》一书发行量过千万册。1985年，浙江杭州创办《中国钢笔书法》杂志，通过媒体，硬笔书法吸引了更多的人参与。此后，硬笔书法的创作风起云涌，各地举办的大赛如雨后春笋，成功的大赛参与人数超过百万之众，造就了一大批的硬笔书法家，如1985年的中国钢笔书法大赛推出的马明、刘惠浦、曹宝麟、赵彦良、任平、张秀、仇寅、顾仲安、葛全胜、张杰等成为硬笔书法顶尖人物，将硬笔书法推向了高潮。

硬笔书法经过十余年的火爆之后，逐渐走向了平稳理智的发展期。改革开放以后，各行各业开始兴盛，人们的追求更加多样化，硬笔书法再也没有出现当年的局面，这从硬笔书法的大赛可见一斑。硬笔书法参与的人群相对减少，这与电脑的逐渐普及也有一定的关系。但是，硬笔书法在此期间却变得更加丰富多彩，硬笔书法一改素面朝天的局面，变得五颜六色鲜活生动起来，硬笔书法的装帧时代正式到来，因为工具材料的不断发展，书写的纸和笔也空前丰富，可以满足各种人群的各种需求。硬笔书法的发展同时催生了“硬笔字帖出版”和“硬笔写字教学”这两个硬笔书法“支柱产业”的形成，有一大批的从业人员，硬笔书法作为写字教育的一部分有着另一番发展前景。《书法报·硬笔书法》的诞生更是将硬笔写字教育作为自己的头号工作，将硬笔书法推向普及。

为什么要学硬笔书法

在电脑办公盛行的当代，究竟有没有学习硬笔书法的必要？回答当然是肯定的。

理由有以下几点：

一、正确地书写汉字是传承中华文化的需要。中国文字，从有实物可考的甲骨文开始，至今已经经历了四五千年的历史，它一直是中华文化的载体。作为中国人，一定要把中国的汉字写得规范美观，把汉字文化传承下去。

二、工作、学习和生活的需要。把汉字写规范写美，不仅是继承、发扬祖国传统文化的需要，也是人们工作、生活、学习的需要。我们说，电脑再先进、再普及，也不可能取代汉字的书写。这不仅是硬笔手写汉字的实用、方便和快捷，电脑无法比拟，更重要的是电脑不可能替代能够抒发个人情感、具有个性特征的硬笔书法艺术。因此，书法文化仍然是中华民族的国粹，仍将得到传承和弘扬。

以钢笔为主要代表的硬笔，以其便捷、流利的特点，成为当今最普遍的书写工具。硬笔书写汉字，不仅要规范易识，同样有着美观的要求。美观的书写是人的第二面目，给人以好的形象，也体现着一个人工作学习和生活的态度。

三、身心健康的需要。我们常常说，书法家长寿，这是有一定的道理的，因为写字有益于人的身心健康。写字讲究正确的姿势、良好的习惯，这些是直接影响身体健康的。同时，在现在这个浮躁的社会，能够静心写写字，也是对心态的一种很好的调剂，达到“中和”的目的，使快速运行的生命能够达到缓冲和适当的休息。

硬笔书写如此快捷简便，并且有这么多的益处，我想，在生活学习和工作中，我们总能抽出一点时间亲近一下我们的硬笔书法吧！

写不好字的原因在哪里

一、不好的书写习惯在幼时养成。我们认为，写不好字的原因就是大多数人在一开始学写字的时候就养成了坏的书写习惯。执笔的不正确、坐姿的不正确、书写的不正确都是在一开始就不能得到正确的指导和纠正。更有甚者，在幼儿之中教授写字，不但不能使孩子们掌握正确的书写，还严重地影响了孩子们的发育健康。

二、学校不重视，教师不会写。在应试教育和电脑普及的冲击下，写字受到严重的削弱。尽管教育主管部门三令五申强调要求重视写字，但是一直没有强有力的措施，很多学校根本就没有开设写字课，即使课程表上有写字课，但大多形同虚设。有些学校虽说开设了写字课，只是叫学生写，教师不指导，写好写坏也无关紧要。还有比较严重的一种情况，现在很多老师的字也写得很差，这样如何能教学生写好字？因此，写字不仅是学生要做的，老师也要加强书写练习，这样才能对学生言传身教，潜移默化，也算是为人师表吧。

三、沉重的课业负担。现在学生的课业负担重是公认的，学生作业太多，作业做不完只能求快，在没有经过快写训练的情况下，这种快写只能是乱来一气，好就无从说起了。长期的乱写只能是恶性循环，导致越来越糟。要改变这一状况，控制作业量才是办法。

只要好的书写习惯能够养成，再加上有人督促要求和指导，用一定的时间坚持练习，字哪有写不好的呢？

怎样学习硬笔书法

想要写好字还是要讲究一定的方法的。

一、选择自己喜欢的字帖。现在书店里售的钢笔字帖有很多种，但是并不是每一种都适合自己。除了我们要了解字帖的编排内容，比如，有无指导性的文字，文字内容是不是简单易懂，内容是否丰富，编排是否科学等之外，还要看字的书写是不是规范美观，字的风格是不是和自己的兴趣爱好接近等。只有喜欢的才是可以“亲近”的，学习起来也才有动力。选好字帖后切忌见异思迁，朝秦暮楚。

二、学习写字的途径。

学习写字的途径一般有读帖、摹帖、临帖、背临、应用、交流几种，下面分别简单介绍。

读帖 说简单点就是拿着字帖“看”，但是这个看是要动脑筋的。在看的过程中思考每一个字的用笔方法、结字的特点、通篇的气息和文字组成的章法等，读帖要抓住帖的特征，掌握字的形象特点。在脑海中形成一定的印象。读帖要贯穿在学习写字的整个过程中，没有时间写字时也可以翻翻字帖增加印象。

摹帖 就是用透明的白纸蒙在字帖上照着描写，这是学习写字动手的第一个阶段，也称“描红”。摹帖能够加强字的形象的记忆，特别是对字的结构的掌握颇有帮助。

临帖 这是学习书法的主要方法，最能提高写字的水平。就是把字帖放左前方，一边看一边照着帖的写法进行练习。古人云：“临书易得古人笔意”，还说：“临书易进”等，说的都是临帖的作用和好处。临帖时一定要和字帖进行反复对照，发现不准确的地方，在下一步的临写之中加以改进。

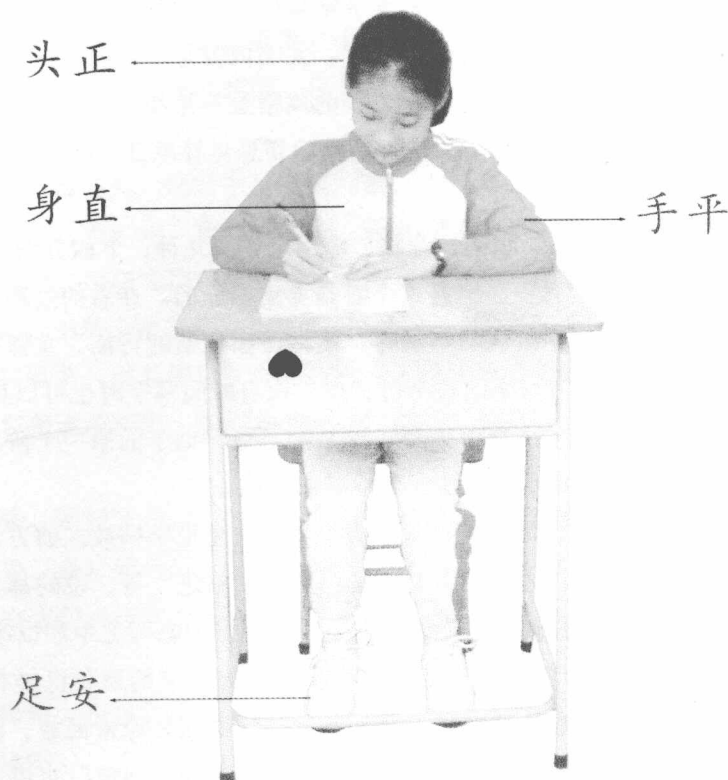
背临 习练某种字帖到达这一阶段说明已经下了很深的功夫，字的形象已经存储在我们的大脑之中了，但是我们要像“放电影”一样，让这些字的形象在我们的记忆深处经常回放，要求在回放的同时，能够在纸上写出来，这种不看字帖的“临帖”，称之为背临。背临中的“回放”也可以在很多场合下进行，比如在坐车的时候、走路的时候等等。

应用 学习的目的是为了应用。我们在练习写字的时候，要改变原来的不好的书写，就要通过更正后的不断的重复书写来改变以前的习惯，这是非常重要的，不然，我们平时的练习也就是无用功了。经过一段艰苦的改变期后，书写水平一定能够上一个层次。

交流 要检验自己的书写水平，一是多向比自己写得好的人请教，多观摩相关的展览；二是可以适当参加正规的比赛。现在的硬笔书法大赛也是鱼龙混杂，要善于鉴别，多了解这方面的信息，以免上当；三是给报刊杂志投稿。好的作品或是有发展前途的作品，报刊一般都会采用。

这里提供目前全国公开发行的硬笔书法一报一刊地址给大家，以方便投稿。《书法报·硬笔书法》彩报：430077武汉市东湖路翠柳街1号书法报社。《中国钢笔书法》杂志：310025浙江杭州省府大楼二号楼。

写字的姿势



正确的坐姿

写字是人生的一种综合修炼，除了我们平常说的写字有益于培养认真细致、体贴人的好习惯好作风，有助于提高人的艺术修养等等之外，写字还有利于人的身心健康。

我们知道，许多书画家都长寿。如古代大书法家欧阳询84岁，柳公权87岁，文征明89岁，董其昌81岁，这在古代都是高寿的；近现代吴昌硕83岁，张大千84岁，齐白石93岁；当代启功93岁等，长寿的秘诀一部分来自于对书画的爱好，这其中写字的姿势对身心的健康很重要。

良好的写字姿势是培养健康身心的前提。姿势正确有利于提全身之力，集中注意力，使心境达到宁静平和，身体的各个器官达到和谐统一，这样既写好了字，又锻炼了身体，可谓一举多得。

写好字的正确的坐姿是：头正，即头部竖正，不偏不倚，眼睛离纸张一尺的距离；身正，就是腰板要挺直，两肩放平，胸部离桌子一拳的距离，不要贴近案桌；臂开，以双肘作支撑，双臂自然放开，一左一右，左手按纸，右手执笔，不能将左右手肘部置于案外；足安，两脚自然平放，不能两脚盘起，或跷在膝盖上。

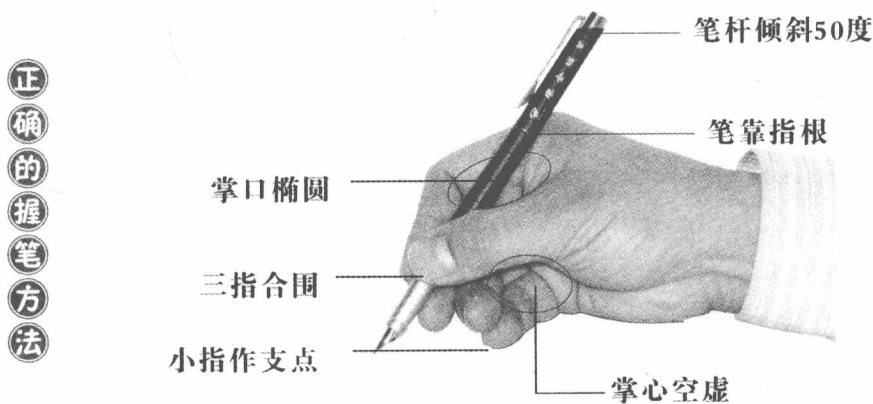
现在很多学生视力下降，背部不直就是与写字的姿势有关，习字或做作业切不可忽视坐姿。

硬笔书法的执笔

硬笔执笔主要是三指执笔法，即右手大拇指和食指两面夹笔，笔的另一面靠近中指第一关节处，这样就形成了三面夹笔，笔的上端靠近虎口，无名指和小指紧靠中指之下，成为中指的后盾，这样笔固定在手上就很牢靠了，不会随意转动。

执笔不要过浅，笔尖距手指的距离要保持在二厘米左右。如果太低了，整个手挡住了笔尖，会影响书写者的视线，为了看清所写的字，就会养成头部左偏的习惯，这样不仅写不好字，还会影响到颈椎的健康。

执笔不要过紧。笔在手中应该是牢靠固定的，但并不意味着要用三指死死地抓住笔杆。有人认为握笔牢则写字有劲，这是不对的。执笔太牢不仅写不好字，而且时间长了就会指酸手软，搞得人很辛苦，大大减少学字的兴趣。东坡先生在说到毛笔书法的执笔时，有一句很有名的话：“把笔无定法，要使舒而宽。”我想，执硬笔也是要“舒而宽”的。



硬笔书法的工具

我在《书法报·硬笔书法》试刊号的头版，针对书法报·首届中国硬笔书法大赛情况综述的文章中写道：

本次大赛所使用的书写工具十分丰富，几乎涵盖了一切可以用作书写的硬质工具，如钢笔、铅笔、圆珠笔、硬笔王、签字笔、记号笔、竹笔、木棍、电焊条等等五花八门，这些笔种除了钢笔外，以竹笔和硬笔王所书最具特色，竹笔作品中，徐葆初的作品颇有韵味，陈舟波以硬笔王书写的草书作品以其高水平 and 工具形式的独一无二，一举夺魁。荧光笔和白广告色的广泛使用几乎代替了真正的仿拓作品，因而硬笔书法具有碑味效果的作品显得尤为抢眼。徐秀康和危文礼的仿拓作品是本次大赛的佳构。我们认为电焊条之类的另类书写工具只可偶一为之，包括木笔、竹笔，要有深厚的功力才能驾驭，没有多年的钻研和探索是不行的。从目前看，钢笔还是硬笔工具的主流。

古代书法家作书，似乎笔墨纸砚“文房四宝”一样都不能少，而硬笔书法对工具的要求则没有那么复杂，要简单方便得多，只要有笔墨纸就可以了，很多场合，只需一纸一笔即可。下面就硬笔书写工具的种类分别介绍。

硬笔书法刚刚兴起时叫钢笔字，后来又叫钢笔书法，再后来就演变成了硬笔书法，这说明了硬笔书写工具的主体曾经是钢笔。广义的硬笔是指一切能够书写的硬质工具，比如那种非工业化生产的“竹笔”也包含在内。狭义的硬笔是指钢笔、圆珠笔、中性笔、签字笔等利用现代工业制造的硬质书写工具。下面，我们从广义上按照常见的几种硬笔工具进行介绍。

钢笔

钢笔是所有硬笔书写工具中最常见最常用的工具，据说是在1809年由美国人沃特曼发明的，它的发明还有一个小小的故事呢。据说有个叫沃特曼的美国人在签合同同时，羽毛笔漏水，把合同纸给弄脏了，当他去取新合同时，另一个竞争者把合同抢走了。他深受刺激，决定要设计一种先进的笔。他根据植物体内的毛细管输送液体的原理，发明了钢笔。

钢笔的优点是方便实用，经济耐用，书写特点是弹性好。根据钢笔的外部特征，可以把它分为明尖和暗尖（包尖）两种。明尖就是钢笔的笔尖金属片全部外露，不为塑料或者金属所包围。暗尖则刚好相反，只露与纸面接触的小小笔尖在外面，其他部分被塑料和金属包围。明尖笔一般容易拆卸清洗，暗尖笔则相对不易清洗。相对来说，明尖笔弹性效果更好些。

按照笔尖的材料划分，钢笔又可分为普通钢笔、铱金笔、金笔等。普通钢笔材质较差，笔尖用不锈钢制作，不耐磨，一般使用一两年就会磨坏笔尖，因此这种笔新购之后很容易上手，价格又比较便宜，我认为适合初学者选用。

铱金笔的笔尖材料由铱和铂的合金制成，材质比较坚硬，弹性较好，具有耐磨性。整个笔的材料较好，价格比普通钢笔贵。一般要经过一至两年或者更长的时间书写才能得心应手。

金笔的笔尖材料由不同含金量的金属制成，不仅笔尖，其他配件的材料也很讲究，因而这种笔拿在手里有分量，价格也比较贵。金笔笔尖坚硬，更为耐磨，因其坚硬，其弹性也稍差。

钢笔的选择

一支好的钢笔能够达到心手双畅的效果，使人写字的信心倍增，因而在购笔时也要有所选择。

首先是要明白自己所购笔的牌子和价位，在这一类中开始选择。先看外观，掂分量。一支笔拿在手上首先要感觉到舒服，诸如颜色、材料、拿在手上的感觉，甚至将笔的基本部件拆卸察看，如果感觉别扭或觉得用材和制作上粗糙，便可选择另一品种。

如果第一关顺利通过，就要再细看笔尖。一是看笔尖的两“瓢”是否大小一致，特别是笔尖的最尖端的两半是否一样，大小不一就是有质量问题，可能导致书写线条的偏差，也影响它的使用寿命。二是试写，试写时先在纸上适当用力按压笔尖，看看笔尖弹性如何，按压后开叉的笔尖是否能够合拢，然后看笔尖是否光滑。粗糙尖利的笔尖会勾纸，甚至划破纸张。要选择笔尖光滑一些的，同时要观察笔尖的粗细，根据个人喜好来选择粗细。最后看下水是否流畅。在商店购买钢笔，商家一般会提供红色的墨水给顾客试写，这种墨水比较淡，相对较纯净，一般在现场的短暂试写，不容易试出钢笔是否真正流畅，只有使用含胶的碳素墨水才能知晓该笔的流畅程度，因为我们平时的书写都是使用的这种墨水。

钢笔的保养

钢笔购回使用之后，要善于保养，才能使它永葆青春，满足舒适流利的书写需要。

新购回的钢笔如果感觉笔尖还是不太滑畅，可以在笔内注墨水之后在纸张上反复画圆圈或写“8”字，以加快其磨损达到光圆滑畅的目的，但是在磨划的过程中一定要注意比较角度的轮换和力量的均匀，切不可急于求成，用力过猛。用钢笔时，应将笔帽戴在笔头上，这样既能增加笔杆的长度和分量，保持良

好的手感，又可以防止暂时停止书写时，钢笔滚动滑落地上损坏笔尖（许多钢笔笔尖就是这样损坏的），但是很多人没有这一习惯。钢笔不用时，更要及时将笔帽套上笔尖，这样除了防滑落，更重要的是防止笔尖笔舌干燥，影响下次的书写出水。

定时拆洗。钢笔使用久了，特别是久置未用，笔内的墨水在胶的作用下就会凝固结成渣滓，堵塞墨水通道，致使出水不畅，甚至不能出水，因此，钢笔使用一段时间后就要拆卸清洗，比如一周一次或十天一次，根据具体情况而定。拆卸时注意各部件的完整性，勿让流水冲走部件，同时要小心清洗，尤其是关键部件，不能使其损伤，清洗后要使储水管内干净，以免重新注墨水时影响书写的墨色。

圆珠笔和中性笔

圆珠笔和中性笔的使用比钢笔更为方便和广泛，已有取代钢笔之势，成为学生、教师、机关工作人员的新宠，其最主要的优势就是免去了注墨水的麻烦，便于携带和使用。特别是中性笔书写流畅，墨色鲜明的特点使其使用人群大大地超过了圆珠笔和钢笔。

圆珠笔和中性笔都是由笔尖的小珠子滚动，使管内墨水均匀流出，线条绝对中锋，但较差的笔芯亦会遇到出水不畅或不出水的尴尬境况。这两种笔流畅方便是其特点，但笔尖过于坚硬缺乏弹性又是其弱点，因而书写时线条的粗细大多靠手出力的轻重来控制，而笔尖却无法帮上忙，其线条的丰富变化也就无法和钢笔相比了。因此，使用圆珠笔或中性笔写字，书写纸的底下需要多垫一些软和的纸来克服其过硬的特点，所谓“以柔克刚”是也。

中性笔的大量使用，制造了很多塑料垃圾，是不利于环保的。

其他硬笔

铅笔

铅笔是低年级学生广泛使用的书写工具，由木条和石墨芯组成，靠石墨芯的磨损画出线条。其优点是对于所书内容有误或者不满意时可以进行修改，利用铅笔练字的不足之处在于铅笔本身的性状，笔尖的不断磨损会改变笔尖的形状，不断变化的形状又直接影响到所书汉字的线条，因此在掌握上是有一定难度的。

竹笔

竹笔是一种自制的硬笔书写工具，它是硬笔书法园地中的一朵奇葩，既可以写大字也可以写小字，因其工具奇特，可以产生一种奇妙的书写效果，因此被一些书法爱好者所喜爱。下面，我们引用浙江台州徐葆初先生《竹笔书法创作刍议》中的文字对竹笔进行介绍：

随着时代的发展，硬笔书法用笔不断增多，除了钢笔、圆珠笔、蘸水笔等之外，近年发展到美工笔、签字笔、记号笔、荧光笔、木笔等等。书写工具的不同，不仅能影响不同的创作风格，也会增加作品的创作意趣。竹笔的笔头系硬质竹片，应属硬笔范畴。近十年来，笔者尝试使用竹笔，创作了不少硬笔书法作品，参加了一些全国性的硬笔书法大赛和展览，取得了较好的成绩。

一、竹笔书法的主要材料

（一）竹笔制作。竹笔由毛竹片切削而成，长度一般比圆珠笔稍长为宜，粗细与铅笔相近，笔头形状

有三种：第一种与老式钢笔头接近；第二种单边削尖即可；第三种切削成筷子头部大小，用铁器敲击几下后再用刀削而成，这种竹笔可写大字，尤其宜写雄强一路风格的硬笔书法作品。制作第一和第二种竹笔时要在笔头部位用刀刻出几条小缝，以便墨汁储存和流动。

竹笔制作材料最好用富有弹性的新鲜毛竹，接触纸面的笔尖应用竹子表皮的竹青部分，这部分最坚韧，绝不可以削去。

(二) 墨汁。竹笔创作用的墨汁不可以用炭素墨汁，也不宜将写毛笔字的墨汁拿来使用，更不能掺水，这样写出来的作品墨色不好，缺乏厚度感。据笔者经验，要用一得阁、中华牌等高档一点的墨汁。在动手创作之前的一二小时，将墨汁倒在碗、杯等容器中，将墨汁中的水分蒸发掉一部分，等墨汁稍微凝固到一定的程度后再动笔。太浓了滞笔，太淡了墨色缺乏神采，要靠不断实践来把握。

(三) 纸张。一般采用上过矾水的熟宣纸，白宣、色宣均可。生宣亦可，但要掌握书写速度，太慢了渗漫厉害。另一种是复印纸，黑白反差大，书写效果好。还可用白色优质便笺纸，根据个人喜好裁剪成各种形式，制作册页也很不错。

二、竹笔书法的优点

各种书写工具都有自己的特色，竹笔也不例外。

(一) 有传统书法的韵味。钢笔、圆珠笔、签字笔等硬笔写出来的字线条变化不大，似毛笔书法的中锋用笔，但竹笔不同，中侧锋都有，线条变化丰富，用竹笔写出的字既有硬笔坚挺的丰姿，又有毛笔柔美、流动的神韵。

(二) 能大能小。传统的钢笔字、圆珠笔字，一公分见方一个字就比较大了。而竹笔能写三四公分或更大的字。尤其是写行草书“大字”有很好的飞白效果。这是其他硬笔难以做到的。笔尖削得更细一点，则又可以写出比普通钢笔更小的字。

(三) 墨色好。书法讲究墨色，而竹笔书法蘸上“浓缩”后的墨汁所写出的字，质地厚，有光泽，给人一种厚重感。

(四) 经济实用。笔者生活在江南，毛竹多，故用毛竹制作竹笔。竹子本质坚韧，各地的各种竹子都可以制作竹笔。竹子生长地域广，取材容易，制作十分方便，如能切削好一二十支笔头粗细不等的竹笔备用，可以写出不同风格的硬笔书法作品。一支竹笔时间写长后笔尖光滑，线条会缺乏涩味，用小刀削一削后，又能写出另一种质感和风格的作品。

三、竹笔书法创作的若干问题

书写工具的革新，会给书法创作带来一些新的问题，这需要硬笔书法家不断探索、实践。

(一) 注意作品气韵。竹笔不像钢笔有储水管，也不像蘸水笔。蘸水笔的笔舌有储水设计，而且蘸水笔的字体小，出水量少，能连续写很多字。竹笔书法创作最大的难题是连续书写问题，书法作品讲气韵，不能蘸一下墨汁写一两个字，这样就气不“顺”，得“断气病”。据笔者经验，解决竹笔书法创作气韵难题，一是在制作笔头时要注重储墨细节，笔头部位要用小刀切削成半圆形的“小水池”，“小水池”下方切几条裂缝出来，使“小水池”与裂缝相通，也能储上一些墨，这样的笔头一蘸墨汁后就能写不少字。二是蘸墨要适量，在蘸墨量上要最大化地蘸，但太多了也不行，墨汁会滴下来；蘸少了，字就写得少。

(二) 向毛笔书法精华学习。毛笔书法有悠久的历史，有大量的经典作品。而硬笔仅百年历史，既然竹笔书法具有毛笔书法的神韵，就更应该认真学习毛笔书法的线条、结体、章法，用竹笔临一些自己喜欢的经典碑帖，这样对创作肯定大有益处。

(三) 注重整体效果。尽管竹笔有特色，如果光是用一张八开或十六开白纸抄一些唐诗宋词，其文化含量就低，整体效果也会一般。为提高作品质量，我认为应该从三方面努力：一是讲究形式。借鉴毛笔书