

中等职业学校素质教育丛书

硬笔书法

YINGBI SHUFA

杜继双 左其琨

硬筆書法 硬筆書法 硬筆書法
硬筆書法 硬筆書法 硬筆書法
硬筆書法 硬筆書法 硬筆書法
硬筆書法 硬筆書法 硬筆書法
硬筆書法 硬筆書法 硬筆書法
硬筆書法 硬筆書法 硬筆書法
硬筆書法 硬筆書法 硬筆書法



高等教育出版社



中等职业学校素质教育丛书

硬 笔 书 法

杜继双 左其琨

高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业学校素质教育丛书之一。内容包括：概述、硬笔书写工具与书写要求、硬笔书法的楷书练习、行书练习，以及硬笔书法应用等。本书切合职业学校教学，突出硬笔技能训练，培养审美观念。

本书可作为中等职业学校各专业素质教育教材，也可作为职业学校书法课程教材，以及书法爱好者培训教材。

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法 / 杜继双, 左其琨. — 北京: 高等教育出版社, 2006. 1

ISBN 7-04-018061-8

I. 硬... II. ①杜... ②左... III. 汉字-硬笔字-专业学校-教材 IV. G634.955.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 143192 号

策划编辑	李承孝	责任编辑	李承孝	封面设计	于文燕	责任绘图	朱 静
版式设计	王 莹	责任校对	张 颖	责任印制	孔 源		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京明月印务有限责任公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 5.5
字 数 120 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006 年 1 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
定 价 7.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 18061-00

前 言

书法是我国的国粹，论其史古老而涉广；谈其人，“江山代有才人出”，历朝历代追慕倾心者甚众。书法由其实用发展为艺术，且至今仍具有实用与艺术的双重社会价值，不仅传统书法后继人多，硬笔书法队伍也如雨后春笋，遍及国内外，可谓幸甚至极也。

凡以汉字作为语言交流工具的人，谁都想把自己的字写得工整、写得正确、写得美观。这不仅是一个人对外交流的“第二面容”，也是事业成功和人生进步的阶梯。当今众多书法名家，其最早阶段无疑都是先从写好汉字开始的。在此基础上，苦练碑帖，又有名人指导，由理论到实践的反复磨练，便在书法艺术上有了成就。因此，建议最好先练习传统毛笔书法，再转攻硬笔书法。我们编写的这本教材，也正是基于传统书法与硬笔书法的有机结合编写而成，对初学者或刚入门者来说，应该是有益的。

值得提及的是，由于编者是从事医学教育的，长期受医学研究人体美之感悟，悟出了“黄金分割律”在维护和创造人体美对于医务工作者的重要性。而比照人体美，书法艺术亦然。本书也正是以此为主线，将汉字和人作比较，可谓开书法理论之先河，创书法技艺之新法，对学书法者应该是有利的。另外，本书编者力求汲取古代、近代和当代书法理论和技法的精华，结合自己多年的教学经验、创作实践和学习体会，从传统书法的点画用笔与结体的共性特点入手，探讨硬笔书法的技巧，并以楷、行两种常见实用书体为对象，融入书法基础知识，楷行书体的点画、结体、章法介绍之中，既能起到教学指导作用，同时也可帮助读者在学习过程中得到美的享受，开始审美的实践。

为了突出中等职业学校特点，我们专门增加了硬笔书法应用一章，供中等职业学校广大师生学习参考。

本书由杜继双、左其琨编写。

在编写本书过程中，得到高等教育出版社的大力支持和李承孝老师的指导，在此深表感谢。

编 者

2005年10月

目 录

第一章 概述	1
第一节 什么是书法	1
第二节 如何欣赏书法	2
一、对汉字的认识	2
二、书法审美以人作比照	2
第三节 怎样学习硬笔书法	3
一、把握汉字的准确性	3
二、坚持学习的长期性	4
三、注意临帖的严肃性	4
第二章 硬笔书写工具与书写要求	6
第一节 硬笔书写工具	6
一、笔	6
二、墨（水）	6
三、纸张	7
第二节 姿势	7
一、心静	7
二、头正	7
三、身正	7
四、臂开	7
五、足安	7
第三节 笔法	8
一、执笔	8
二、运笔	8
三、用笔	9
第四节 碑帖与临摹	9
一、碑和帖	9
二、临和摹	9
第三章 硬笔书法的楷书练习	11
第一节 楷书的概念及特点	11
一、楷书的概念	11
二、楷书的特点	11
第二节 楷书的点画和用笔	11
一、点的分类及其书写方法	12
二、横的分类及其书写方法	13
三、竖的分类及其书写方法	14
四、撇的分类及其书写方法	15

五、捺的分类及其书写方法	16
六、钩的分类及其书写方法	16
七、折的分类及其书写方法	18
八、挑的书写方法	20
第三节 楷书结体（间架结构）	20
一、独体字的分类及其结体技巧	21
二、合体字的分类及其结体技巧	23
第四节 楷书章法（篇章布局）	26
一、章法的形式	26
二、章法的格式	27
三、章法的种类	28
四、章法的原则	28
第五节 楷书练习	29
第四章 硬笔书法的行书练习	46
第一节 行书的概念及特点	46
一、行书的概念	46
二、行书的特点	47
第二节 行书的点画用笔	49
一、提按分明	49
二、方圆互融	49
三、藏露有变	50
四、欹正相依	51
第三节 行书练习	51
第五章 硬笔书法应用	57
第一节 钢笔字快写	57
一、钢笔字快写的特点	57
二、钢笔字快写的基本要求和基本要领	58
三、钢笔字快写的方法	59
第二节 快速听写	61
一、钢笔字快写与快速听写	62
二、快速听写能力的培养与训练	62
三、会议记录与整理	62
四、会议记录、调查记录、便函举例	63
第三节 制图中的钢笔字写法	67
一、制图中标记文字的基本规范	67
二、基本笔画与书写基本要领	68
第四节 会计数字的书写	74
一、阿拉伯数字的书写	74
二、中文大写数字的书写	75
附录一 六十年公历、农历对照表	76
附录二 农历月令、季令称谓表	78

1

第一章 概 述

中国书法是一门古老而又富有生命力的艺术。距今三千多年前，当中华文明还处于襁褓之时，作为萌芽状态的书法艺术便诞生在黄河母亲的摇篮里。正如郭沫若所说，中国的文字，在殷代便具有艺术的风味，殷代甲骨文和殷周金文，有好多作品都非常美观。其后，随着社会的发展，由甲骨文、金文演变为大篆、小篆，又发展为隶书。这些古老的书体，在后世虽不为社会生活所需用，但作为书法艺术品类，仍有专门书家研习，流传至今，代有传人。至于定型于东汉、魏、晋的草书、行书、楷书诸体，虽出现较晚，距今也有一千七百多年的历史。中国书法艺术源远流长，它以不同的风貌反映出不同时代的精神而与中国社会发展同步。可以说，中国书法是中华民族永远值得自豪的艺术瑰宝，具有很广泛的群众基础，世界上任何艺术都无与伦比。自汉、魏以来，书法艺术已逐步在社会普及，唐、宋而后，爱好书法更是蔚然成风，大自名山胜境的摩崖石刻，殿堂祠庙的匾额碑铭，小到斋馆堂室的楹联挂幅，其不同风格、不同书体的书迹着实让人拍手叫绝。更有商店酒楼开张，总要请名人书家写好招牌以显其品档；哪怕普通百姓，过春节时也要请人书写对联以示喜庆。可见书法艺术已渗透到社会生活的每一个角落。

而更值得提及的是，社会发展至今日，虽然电脑打字已替代了公文写作、美术设计、建筑设计等各个领域，但个中诸多环节仍离不开汉字的直接书写。换言之，国人仍把汉字书写水平比作一个人的第二面容；对某些人来说，写一手好字仍可作为人生成功的阶梯。不会有人说，我就不想把字写好。这里就演绎出另外一个话题，即什么是写字，什么是书法？以毛笔写出来的书法和以钢笔或其他硬笔写出来的书法又有什么区别？本章我们重点讨论这些问题。

第一节 什么是书法

书法源于写字，高于写字。这里就必须先弄清什么是写字。严格来说，写字专指汉字书写。在人类文明发展史上，汉字以自己独特的线条符号系统，为中华民族的历史文化构建着一座广阔、宏伟、灿烂无比的摩天大厦，是亿万炎黄子孙的心灵长城，是人类历史文化的丰碑。有史以来，中国人无不重视汉字书写，如古代教育提倡“六艺”（礼、乐、射、御、书、数），其中的“书（書）”应是汉字书写能力的培养，其上部的“聿”为笔之意，其下部“曰”为说之意，上下合意为用笔说话或者用笔记录语言。所以说，写字应是我们顺利交流语言的必备手段之一，是一项极为实用的技能之一。

而书法，虽然也是写汉字，且必须是写汉字，或反过来说，书法以汉字为基本表现对象，但对其审美要求提高了。有史以来，书法均以文房四宝（笔墨纸砚）为表现工具且缺一不可，

而到了钢笔传入我国以来,以及书写纸张的不断革新,硬笔书法便自然诞生并得到迅速发展。而更重要的是,写字只指用于汉字语言交流,而书法则强调在书写过程中:一是要有内容的精炼,如诗、词、歌、赋、警句等,没有将“这是一条狗”、“这人太不是东西了”等语言作为书法创作的内容;二是要在书法创作过程中,渗透书写者情感意趣、道德品质、文化底蕴的品位;三是通过笔法、字法、墨法、章法来追求笔力、节奏、气韵、意境和神采的完美体现,即要有审美标准。

总之一句话,写好汉字或者说能写一手漂亮、工整、端庄、秀丽的钢笔字(包括圆珠笔、签字笔、铅笔、粉笔等硬笔字),并不能称为书法家;反言之,书法家则首先必须写好汉字。

毛笔书法(通常就称“书法”),是以汉字为表现对象(书写内容——要素之一),以笔墨纸砚为表现工具(要素之二),以点画为表现形式(线条技巧——要素之三),以黄金分割率为审美标准(要素之四),融入个人情感、操守、文化涵养于其中(要素之五)的来于自然、超于自然,来于具象、超于具象的造型艺术。

硬笔书法,是以汉字为表现对象,以硬笔和纸张为表现工具,以点画为表现形式,以黄金分割率为表现标准,融入个人情感、操守、文化涵养为一体的造型艺术。

两者比较,看起来基本相同,但从深层次去看,因为硬笔书法的书写工具尖、硬而单调,难以像毛笔因“软”而造“奇”,难以表现出丰富的艺术想像力。故从艺术审美的要求上,硬笔书法要登大雅之堂,还有着极大的发展和完善的空间。

第二节 如何欣赏书法

一、对汉字的认识

汉字的产生自殷商时代至今,已有三千多年历史。没有汉字也就不会有辉煌灿烂的中国古代文明,可以说汉字是中华文明之母。

汉字的诞生,是我们的祖先由蒙昧进入文明时代的标志。不管是仓颉造字、图画记事、结绳记事、八卦占卜,或是刻契为约,都是人们关于汉字起源的模糊学说,酷似神秘。但字是由画演变的,继而有“象形、指事、会意、形声、转注和假借”之“六书”的结字理论延续至今。这些不仅是认识汉字、了解汉字的最佳途径,也是学习汉字书法必不可少的关键一环。总之,汉字的源头是社会生活,它是劳动人民创造、使用、搜集、整理、加工、推广过的,它以象形为基础,从图画符号演进而来,在世界文字类型上属于表意文字,可以说,没有汉字,也就没有书法。

二、书法审美以人作比照

比较世间万物,人是最美的,人也是最爱美的。几千年来,人们在书法艺术实践中逐渐悟出了书法艺术与人体构造之间存在着彼此相似的审美标准。

(一) 字像人

字是人发明的,并且是人们在长期社会实践中逐步创造的,并非是哪一个人发明创造了文字。任何一个汉字的形成,包括从繁到简,从简到繁又到简,都无不融合了人的劳动中的感

悟、交往中的情感和认识处理万事万物的审美要求。在自然界和人工产品中普遍存在着由色、形、音构成的形式之美，而这些形式之美又是因人的视觉、听觉甚至是触觉感受到后才又被人所认可的。诸如左右对称均衡、主从分明、层次清楚等均与人类本身形体构造有相似之处，包括内脏构成、生理节律以及生存活动等。具体地说，评判一个人是否美，首先看其五官端正与否，身材再匀称，两只眼睛一只大一只小，或鼻梁不直等一些小的不足都会影响对他（她）的审美评价；而何又指身材匀称呢？那就是按照“黄金分割”要求，以人的脐眼为界，上下之比等于0.618:1，或三七、四六分配，符合此标准的人，身材必定好看。再看人的门牙的长宽之比，只有符合1:0.618的比例才能和其脸面相映成趣；即使是肝、肺的左右叶，都基本符合这个比例。这就给我们一个提示，人们对字的要求，即要把每个字，哪怕是“一”字只有一横，也要设计出“腰”来，这就是“中宫”。上下结构的字，要么上短下长，要么下扁上窄；左中右三位结构的字要当左右结构写出“腰”来，字才不会松散，等等。这些都将在后面一一叙述。

（二）字如人

说字像人，是从概念上将每一个字作人看待；而说字如人，则是指从每个人写出来的字（已被其写成熟的字）中能大概了解其人的性格、心情，甚至为人处世的品格，而后者更为重要。如颜真卿刚正不阿，且心胸宽广，其字也然；赵孟頫善“逢迎趋势”，其字也多现媚艳；岳飞大将风度，千古英雄气概，其字气势宏伟，引人振奋，等等，不胜枚举。

（三）欣赏和创作书法——人愉悦感的实践过程

人的机体是活生生的，还是死气沉沉的，关键看其生命节奏如呼吸、脉搏、心跳等是否存在或正常。而鲜明节奏感或曰韵律是人们创作或欣赏书法艺术作品时产生与其心理相应的共鸣，否则非但产生不了快感，反而影响人生命节奏，出现紊乱。如当你处在心绪纷乱之时，让你创作或欣赏一幅大篆小篆作品，肯定受不了；当你倍感疲乏想清静时，让你创作或欣赏狂草作品，肯定也受不了。从这个概念上讲，书法艺术（不管是毛笔书法，还是硬笔书法），不论对主体（书写人）还是客体（欣赏者）而言，皆具有修身养性、怡神健体的功能。由于书法作品的血肉筋气骨、形和神，对应于人的血肉筋气骨、形和神，透过作品，人领悟或捕捉到的是大自然各种生命现象的抽象，又可能找到自己人生经历的某一旅程，从而不自觉地找到自己精神需求对应点，荡起生命的涟漪，燃起生命的激情与火花。

第三节 怎样学习硬笔书法

书法是一门实践性很强的学科，历代书家成功的经验只有一条，那就是刻苦临习前人碑帖，同时也要注意理论上的指导，增强审美能力，不断调整方法和技巧，具体地说有以下四个方面。

一、把握汉字的准确性

汉字书写的起码要求，是要把汉字写得正确、清楚、整洁，继而美观大方。所谓正确，就是形体标准化，使用规范化，不使用未经国家正式公布的简化字、异体字，如将“溪”写成“汔”、将“酒”写成“汎”、将“整”写成“正”等，同时也包括笔顺的正确书写。临习碑

帖，主要是掌握汉字用笔、结构和章法的技法法则，注重形态和审美构造，而首先要注重字意的准确性，以免造成误会。因写错一个字造成政治上的冤假错案和经济上的重大损失的案例并不鲜见，在医疗纠纷中此类因素也占一定比重，因此不可儿戏。据说1930年，蒋、冯、阎混战中原，冯阎约定在豫晋交界的沁阳会师以聚歼在河南的蒋军，然而冯的参谋在拟制命令时误将“沁”字写成“泌”字，虽只差了一“撇”，却相隔数百里，使冯军误入河南南部，导致冯阎联合全战的失败。

二、坚持学习的长期性

学习书法是一项长期作业，且是自主行为、自觉行为、自律行为，并非一日两日、一月两月，甚至一年两年就能练好的，正所谓“冰冻三尺非一日之寒，雪化千里非一日之暖”。这就要求我们遵循以下原则：

（一）先楷后行

汉字有篆、隶、楷、行、草诸体，学习书法究竟先学哪种为好呢？有人性急，认为行书最适合，那就学行书吧。结果临习多日不得要领，亦无长进。有人认为学写草书能释放自己的激情，结果是“乱草”一通，连自己都不认识写的是什么。对于要写好钢笔字的人，应先学楷书，再学行书，这样不会走弯路，因为楷书点画规范，笔法丰富，结构端正。这里需要强调，不是把楷书学好以后，将书写速度变快就是行书，再快一点就是草书。需知行书有行书的法则，草书有草书的法则，这一点后面会专门介绍。

（二）先大后小

练好点画用笔，是书法的基本功。从运笔过程看，任何一笔都有起笔、行笔和收笔三个步骤，如果字写得太小，笔法中的提按、顿挫、使转等细节之处则无法体现。在练习硬笔书法时，宜将字写大一些，一般以1~1.5平方厘米大小为最佳，待对每一种笔画的运笔掌握得比较熟练后，再试探性地写小点的字。

（三）先专后博

所谓专，就是根据个人的爱好和特点选定一家之帖作为学习临摹的范本，并尽量按帖的要求临得形神皆似。在此基础上，再临习第二家、第三家的字帖，这就是博。

三、注意临帖的严肃性

书法艺术的表现对象并不复杂，只是几根简单的线条。但正因为这几根可数的线条，对其形和质的要求尤其为高。我们知道，绘画可以打底稿，一旦有错，还可补救，而书法一笔下去则难以更改。故要求下笔之前，须仔细琢磨，苦练基本功。即使是描红，也要一笔到位，不可“为描而描”，当你对每一笔画的用笔有了一定的基础，再考虑每个字的结构如何安排，要真正领悟帖中的每一个字，即“先有所悟而后书写”，不可提笔就写，或提笔就“照葫芦画瓢”，更不能提笔即忘了帖，按自己的“既往水平”乱写一通。一句话，要认认真真的对待每一个笔画、每一个结构，做到临帖像帖。

那么临什么帖好呢？笔者认为，虽然新华书店里硬笔书法字帖目不暇接，但均宜作为参考，真正临帖还是以古代碑帖为准。若想走捷径，硬笔书法与毛笔小楷相近，故凡小楷字帖皆可作硬笔书法的临习字帖。如魏晋钟繇的《宣示表》，王羲之的《黄庭经》、《乐毅论》，王献

之《洛神赋十三行》，唐代钟绍京的《灵飞经》、欧阳询的《九成宫醴泉铭》、元代赵孟頫的《道德经》等，一般来说，临习古帖取法较高，但入门很难；而当代诸家硬笔字帖入手较易，但深入较难，故两者结合进行较为适宜。

2

第二章 硬笔书写工具与书写要求

第一节 硬笔书写工具

一、笔

硬笔书法是相对于毛笔（软笔）书法而言，所以除了毛笔以外的硬性材料制成的笔统称硬笔，包括钢笔、圆珠笔、蘸水笔、铅笔、粉笔等，现在使用最多的是签字笔，但作为硬笔书法练习用笔，当首推钢笔。钢笔是由西方鹅毛管笔与蘸水笔发展而来的，按其笔尖制作的材料不同，又分为金笔、铱金笔和钢尖笔。金笔的笔尖是由黄金和电角铜等原材料制成，故具有弹性好、耐腐蚀性强、不涩纸、不糙纸、书写流畅的特点，为硬笔书法的首选工具。但真正的金笔其价格也是不菲的。铱金笔的笔尖以不锈钢制成，顶端有铱粒，其弹性和耐腐蚀性较好，且价廉物美，使用者众多。钢尖笔的笔尖虽然也用不锈钢制成，但顶端没有铱粒，故耐磨性差、光滑性差，易损坏纸张，故现已基本停止生产。

随着硬笔书法的兴起，我国很多厂家根据硬笔书法的特点，生产了一种“弯头笔”，其笔尖翘起，可以根据笔画粗细的需要来调整笔尖的倾斜度，写出具有毛笔味道的字来，很受硬笔书法界的青睐。

挑选笔时应注意：①笔尖的两片左右对称，粗细均匀，两片中的夹缝不可太紧，也不可太大，以不透光为好；②笔尖在纸上书写时圆滑流畅；③笔胆的吸水性能好，吸入一管水至少能书写 2 000 字以上，即能完成一幅书法作品的墨水（不需中段换吸墨水）。

使用钢笔时应注意：①如是新笔，要先用温水（夏天自来水也可）洗刷一下，以去掉笔尖及笔胆内的油脂；②不要在粗糙的纸上试笔，以免损坏笔尖，或磨掉铱粒；③用力不宜过大，以免笔尖变形；④使用同一品牌、同一型号的墨水。

诸多硬笔书法家在创作时，不仅使用钢笔，还有用竹片、火柴棒、棉签或别的什么硬性材料蘸墨写字，创作出既仿古又有创意的书法作品，这应另当别论。

二、墨（水）

硬笔书法临帖、创作可以用毛笔书法用的墨汁书写，也可用常用的碳素墨水书写。碳素墨水颜色光亮，附着力强，遇水不化，不易褪色，是学习和创作硬笔书法的最佳使用墨水。

三、纸张

硬笔书法对纸质的要求，总的来说不像毛笔书法那样必须用宣纸，而是什么纸都可以写。当然，一般宜选用坚细、光洁、不化水的硬性纸为佳。在创作时为追求特殊的效果，往往是在不经意选纸时不经意写出来的作品，才能体现作者的创作水平和激情。初练书法可到书店里买一些硬笔书法专用练习用纸，如楷书可选用田字格、米字格、九宫格等各式用纸，都试一试，只要对练习书法有利，不必强求采用哪一种纸。

第二节 姿 势

姿势是指书写时身体各部位的正确位置，另外还包括执笔、肩肘腕指各关节协调运作及运笔三部分的笔法要求。

严格地说，毛笔书法和硬笔书法的书写姿势是有区别的。毛笔书法的姿势多样，而硬笔书法只相当于毛笔书法小楷、信札书写时的姿势。

练习硬笔书法的正确姿势可概括为：头正、身正、臂开、足安，而这一切又基于心静。

一、心静

在准备好了纸、笔、墨水后，提笔写字之前，必须做到凝神静思，从心中主动排除外界干扰，去除脑海中尚未消失的各种杂念。久而久之，一旦提笔写字自然就能心静（若以舌尖微微上翘略抵上齿龈，口唇微开不抿，则可有助于心静）。换言之，只要真正做到“心静”，自然也能做到头正、身正、臂开和足安（相对而言）。

二、头正

要求头部勿左右倾斜，头微向前倾，切忌低头贴近纸面，以能目注笔尖在纸上的运动为佳，眼睛距笔端约30厘米左右。

三、身正

要求书写人上身正直，略向前倾，同时做到散怀舒抱，情绪安然，这样呼吸方可平稳，书写才能一气呵成，落笔稳重，行笔潇洒，收笔有力而自然。

四、臂开

要求臂膀放松，两臂对称开张，同时右肩自然放松，切忌一高一低，一前一后。肘置桌面，上臂与前臂的交界处（肘关节）略呈45°角，切不可呈现钝角，这是保证字体斜中求正、竖画不致左右歪斜的重要姿势。

五、足安

要求两脚踏实放平，与肩同宽（两膝关节之间空隙容纳一拳头大小），使双腿与臀部共同支撑着上身的平稳。两腿不可交叉、重叠或一屈一伸。

第三节 笔 法

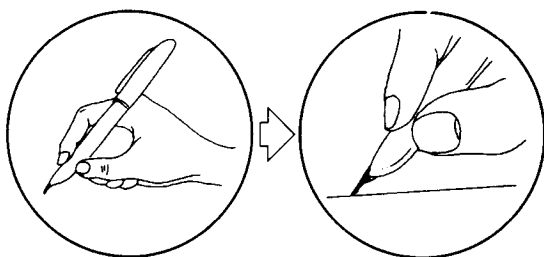
一、执笔

由于钢笔字的笔画线条单一，用笔的肥瘦、方圆、疾涩等及用墨的浓淡、枯涩皆不及毛笔书法丰富多姿，因而执笔方法相对简单。拇指、食指、中指、无名指和小指的各自功能的协调发挥，简单称之为捏、挡、垫。

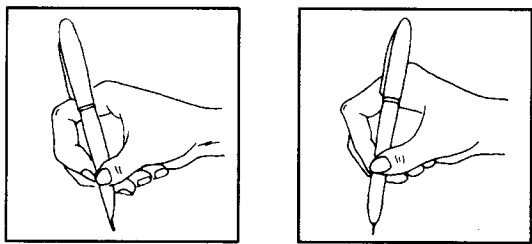
1. 捏。即用拇指和食指的指尖向内弯曲夹住笔杆，与中指的上节端指甲边上侧方向上抵住笔杆，从而形成合力。

2. 挡。指笔杆上部斜倚于虎口，且充分利用掌指关节挡住笔杆上端，以免使整支笔杆与纸面夹角小于 40° 。

3. 垫。指无名指和小指自然弯曲，依次垫在中指下面，既增加中指力量，又加强了五指用笔的稳定性。书写时无名指和小指不可向掌心勾入，也不必向外翘起。



正确的执笔姿势



错误的执笔姿势

二、运笔

钢笔书法是靠指和腕的协调运动来体现各种线条的变化，同样也包括起笔、行笔和收笔。

1. 起笔。又称下笔、落笔、入笔，指书写一笔点画的开始。其方法为：横画竖起笔，竖画横起笔，斜画斜起笔，也即欲横先竖，欲竖先横，欲斜先斜（指撇画）。在表现形式上又分藏锋起笔和露锋起笔（根据不同的风格确定）。所谓藏锋，就是在起笔时用毛笔逆锋取势的方法，如欲右先左、欲下先上。只是与毛笔书写时的藏锋不同，钢笔书写时的藏锋多用“空逆”，即“有其势，无其迹”。而露锋就是斜落笔，笔锋入纸时其锋外露，露锋是硬笔书法的主要入笔方式。

2. 行笔。又称走笔，为起笔之后收笔之前笔尖在纸上运行。其方法是落笔后沿笔画的走

行方向，通过指腕的协调作用，使笔尖有轻有重、有疾有缓地在纸上行走，如能使笔尖的正面始终在点画之中则为最佳行笔。

3. 收笔。又叫止笔、终笔，为一笔点画运行的结束，同时也孕育着下一字首画起笔的开始。其基本方法也是毛笔“无垂不缩、无往不收”的原则，也就是每一笔画到写至终结之时，要么笔顿住，藏锋作收；要么笔锋轻轻提起，出锋作收（如撇捺画）。

三、用笔

在书法艺术界，人们已习惯将运笔与用笔视为同一概念，即指如何使笔上下左右运动的方法。其实二者存在着狭义与广义上的区别。狭义上的用笔即运笔，专指用笔方面的三步骤，即上面所述的起笔、行笔和收笔，讲究写字时笔锋（笔尖）起止行走的运动规律和方法；而广义上的用笔，除上述内容（笔法）外，还包括书写姿势、执笔方法、运腕（指、肘、肩）方法以及使用笔锋的原则，即中锋行笔（锋尖始终在笔画中行走），提按有交待，力送笔端，疾而不轻率，缓而不板滞等，均是对用笔的高标准要求。这一点容易理解，但是实际运用中需逐步领会，要靠长期实践才能“悟”出其中的道理。

第四节 碑帖与临摹

一、碑和帖

碑和帖是两个概念。碑是前人为纪念国家和地方大事或某人的生平事迹，写成文章记载并由当时的书家书写后，缮刻在宽厚大石板上流传后世的镌刻文字（包括墓志），盛行于北魏时期，故又常称“魏碑”。记事碑和墓志上的文字用纸墨拓印下来便为拓本，供人学习。帖，一般指历代书法名家留下的墨迹。碑也好，帖也罢，现均以字帖的形式出现在各大小书店中供学者选购。

学习书法，临摹碑帖是第一步。选择什么样的碑帖呢？对每个人都不可强求一致。但作为钢笔书法的临习，虽然当代有不少硬笔书家书写的字帖问世，可谓琳琅满目，但只可作为参考欣赏之用。真正用来打牢功底的，还应选用古代小楷碑帖，如三国钟繇的《荐季直表》、《宣示表》，唐代钟绍京的《灵飞经》，以及元代赵孟頫、近代邓散木的小楷字帖等均可作为钢笔楷书字帖临习。

二、临和摹

临和摹是两个不同的习字方法，严格地按从易到难的顺序，应该是先读帖，再摹帖，最后才临帖。

1. 读帖。临摹的第一步，即临摹前需对所临之帖的笔画、结体等特点和整体风貌有所熟悉（包括他人对该帖的评价），经过认真阅读或细心揣摩，掌握临摹要点，这一步的目的就是学会观察。但不等于多读帖就可不临帖，即便是遍读百家碑帖，也不能代替临摹的实践作用。

2. 摹帖。即用透明性强的薄纸覆盖在帖上，笔随影画，写得多了，便可得帖字之位置，也就是得其结构，只考虑点画，为今后临帖把握字形不至于“走调”。如原帖字迹较大，线条

较粗，也可以先用铅笔对字帖上的字以单勾或双勾法进行“勾描”，等于在读帖的基础上更进一步。

3. 临帖。临帖这一步等于在观察字帖的基础上学会分析，即“知其然”，又准备“知其所以然”，又分为对临、背临和空临三种形式。

(1) 对临。在进行读帖和摹帖之后，就要进入实质性的对临。对临是把字帖放在自己的左前方（最好以帖夹子夹住）。看一字写一画，再看这个字写第二画，直至写完这个字。写完后再对照一下哪点像帖，哪点不像帖。这一过程又称为“分析临摹”。切忌看一笔写一笔，甚至没看准拿笔就写，这样往往是事倍功半。

(2) 背临。背临也称默临，就是合上字帖，凭记忆来写帖上的字。这是在通过多次对临，已对帖上的字基本掌握了以后才能采取的临帖方式，也可形象地称之为“印象临摹”。即便是背临，也不是一遍两遍就能和原帖相似，要多次重复书写、对照、评赏之后，在总结的基础上提高，不可只有几个字像帖，就认为自己已经“入帖”，更想创作“出帖”。

通过以上训练，可以说对所学碑帖已有深刻印象，便可根据不同内容依帖的风格进行“创作临摹”，从而达到在继承上创新的目的。

(3) 空临。空临即在没有桌子、纸张等条件的情况下，以手指或笔在空中或其他物件上练习，以求“悟性”。出差在外或课间练习均可采用此法。

总之，只有严格按照“分析临摹”、“印象临摹”、“创作临摹”的循序渐进的要求练习书法，才能真正有所长进，也不至于走弯路。

3

第三章 硬笔书法的楷书练习

第一节 楷书的概念及特点

一、楷书的概念

楷书，又叫真书、正书，也叫楷体、真体、正体。称为楷，有字中楷模之意；称为正，意为各种字法中的正宗。初学书法一般皆以楷书打基础，而楷书中则先学唐楷，然后学魏碑，以求从严谨的唐楷中解放出来。在硬笔书法的楷书字帖中，值得推荐的是田英章、吴玉生、卢中南、周鉴明等名家所书的字帖。他们的楷书大都出自欧阳询、赵孟頫的书法风格。

二、楷书的特点

掌握楷书的特点，必须从笔画、结字、章法三大要素中领悟。

“横平竖直”一直被认为是楷书用笔之要，既横要平（但不是水平、直平）、竖要直（但不是全都是垂直），这里最讲究的是“平衡”，注重“落笔轻、着纸重、取势远、出锋疾”的运笔规则，使每一笔画富有生命力，给人以丰富生动的生命体验。

结构端庄工整、欹中求正、对称均衡是楷书的第二特点。优美的点画如若没有精美的结构组合，仍然是一盘散乱的珍珠。那么怎么组合呢？独体字和合体字又分别怎样结合呢？总的原则就是对称均衡、端正工整、符合黄金分割率等。至于上紧下松、左紧右松、中间紧外围松等都是这些原则的派生。楷书结体上这些特点不仅是毛笔书法应遵循的规则，也同样适用于硬笔书法。

第二节 楷书的点画和用笔

同毛笔书法一样，硬笔楷书也需着力于八种基本点画的练习，即点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折，参见“永字八法”对应图（图3-1）。

点画书写得好坏，直接影响字的表现效果，犹如建房的好坏，一砖一瓦都得上乘之料。因此，练习书法切不可轻看这一点基本功。元代书家赵孟頫所说“用笔千古不易”就是这个道理。每一点又有不同类型，书写方法也不尽一致，现分述如下。