

硬笔书法指导

黄 斌 编著

山东教育出版社

● 黄斌 编著

硬笔书法指导

黄斌书

山东教育出版社

硬笔书法指导

黄斌 著

•
山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东人民印刷厂印刷

•
787×1092毫米32开本 3.625印张 73千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数1—10,470

ISBN7—5328—0493—3/G·400

定价0.93元

序

魏启后

黄斌同志所著《硬笔书法指导》一书，在出版之前，我有幸先读为快。

汉字用硬笔书写已经有了一个多世纪的历史。目前硬笔的使用已成为我们日常生活和工作的重要组成部分，所以硬笔字应首先强调它的实用价值；另一方面，由于汉字书法在艺术上的重要地位，也决定了硬笔汉字书写的艺术性；所以，把它称作硬笔书法。这个提法，我是赞成的。

黄斌同志在硬笔书法的教学实践和创作中，总结了一套成功的经验，提出了一些硬笔书法理论，并用业余时间写成了这本书，我认为，这本书的出版，将使初学者有规可循，对硬笔书法爱好者也大有裨益。

我在少年时代曾经看到有些老人不习惯用硬笔写字，偶然用时，把纸挑得到处是洞。我感到他们不但硬笔字写得难看，即使毛笔字也显得陈旧迂腐。这表明了两个问题：一、硬笔汉字的写法与毛笔汉字的写法是个继往开来的关系，并不能完全互相代替；二、在当今时代，谁不善于用硬笔，他的毛笔书法也必然风格陈旧，缺少时代感，缺少清新感。

黄斌同志是一位年轻的很有造诣的传统书法家，他所主张的硬笔书法临帖也正是提高硬笔书法艺术的一条可行的道路。同时，我觉得阅读这本书、学习硬笔书法的时候，还应

该意识到这样一个问题：就是用硬笔临帖，应该特别重视顺应硬笔本身的性能，似宜多用简捷圆转手法，减少或省掉过多的顿挫，这种在手法上的简化，不能理解为简单化，把它叫作净化比较好，因为手法净化的同时，将会产生顺应硬笔性能的微妙的新手法，从而出现硬笔书法的新面貌。

硬笔书法要继承毛笔书法的传统，但又不被传统所束缚，还要更好地吸收时代的营养。由于硬笔书写在人们生活中使用广泛，所以一般地讲，它的艺术表现就应是非常真实、非常自然的，这样会很自然地逐步建立起硬笔书法的艺术体系。这个体系也将会导致毛笔书法新风格的形成，成为毛笔书法这条艺术大河的源流之一。

1987年4月4日于济南

目 录

序.....	魏启后
第一章 学习硬笔书法的意义.....	(1)
一、硬笔书法的兴起	(1)
二、学习硬笔书法的意义	(2)
第二章 硬笔的特点及使用方法.....	(5)
一、硬笔与软笔.....	(5)
二、硬笔的种类及其特点.....	(7)
三、硬笔的使用.....	(9)
第三章 硬笔书法的实用性.....	(15)
一、正确化.....	(15)
二、规范化.....	(17)
三、匀称化.....	(19)
第四章 汉字结体.....	(25)
一、书写法则.....	(25)
二、汉字结体.....	(27)
第五章 硬笔书法的艺术性.....	(39)
一、“书之妙道，神彩为上”	(39)
二、“书如其人”	(40)
第六章 硬笔书法临帖	(42)
一、楷书临习.....	(42)
二、行书临习.....	(47)

第一章 学习硬笔书法的意义

一、硬笔书法的兴起

硬笔是钢笔、圆珠笔、蘸笔、铅笔、竹片笔、羽管笔、塑头笔等硬性书写工具的通称。其中以钢笔为主。据说是由欧洲一个叫沃特曼·莱维斯的人发明于19世纪初，后传入我国。这就是说，当毛笔在我国已被使用了两千多年之后，钢笔才问世。钢笔的历史虽短，但因它具有携带方便、书写流利、经济耐用的优点，所以深得人们喜爱，并逐渐成为人们现代生活中不可缺少的书写工具。

早在三四十年代，我国有些老书法家就开始提倡硬笔书法。如邓散木、白蕉、邹梦禅先生等，都是硬笔书法的先驱者。由于老一代书法家的大力提倡和他们优秀的硬笔字范，对于后来硬笔书法的发展和普及起了开创性的作用。

近几年来，随着文化教育事业的飞速发展，在我国青年中出现了一股前所未有的“硬笔书法热”，同时也涌现出了一大批优秀的硬笔书法家。作为刚刚兴起的硬笔书法艺术，这无疑是一个良好的开端。

目前，全国硬笔书法活动此伏彼起，硬笔书法的专门组织从省市到厂矿不断出现，硬笔书法函授班、培训班也越来越多，使硬笔书法艺术得以迅速发展和普及。可以这样说，硬笔书法正在逐渐以一门新颖的艺术，出现在人们的面前。

硬笔书法比之于毛笔书法，还是稚嫩的。但因硬笔书法有着比毛笔书法更为庞大的队伍，并有数千年毛笔书法的墨宝和理论供我们借鉴，所以尽管她还年轻，却蕴藏着无限的生机和蓬勃的朝气；尽管她刚刚涉世，却含有一股势不可挡的力量，并展示了方兴未艾的灿烂前景。

二、学习硬笔书法的意义

郭沫若同志曾在为1962年9月号《人民教育》的题词中说：提倡人们写好字，“不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独行专断，是容易误事的。练习写字可逐渐免除这些毛病。”郭老的寥寥数语，便精到地阐明了写好字的重大意义。

硬笔字写得正确、美观，不仅能准确顺利地交流思想、互通信息、传播知识，而且也可陶冶人的情操，使人从中得到美的享受。如果硬笔字写得不好，或东倒西歪如缺手断足，或字迹潦草似乱草丛生，或自造怪字而自以为美，这样则不仅使别人看不懂你写的究竟是什么，而且很容易引起人们的误解，从而影响我们的工作和学习。正如郭老所说的，

“草草了事、粗枝大叶、独行专断，是容易误事的”。在我们日常生活中，这样的例子很多。有的同志写信时，信封写得潦草马虎，使投递员看后茫然而无法投递；有的同志作会议记录，信笔而挥，日后整理时，竟然连自己都看不懂记的是什麼。再如某男青年给他的意中人写求爱信，内容极佳，颇能表述自己的爱慕之情，只是字写得欠佳，结果被姑娘

“无情”地退了回来，并在后面附言：“我看不明白你写的是什么意思。请你先练几年字再写信吧。”鲁迅先生曾对于类似“鬼画符”的字提出过尖锐的批评：“他自己赶快胡乱写完了事，别人看了三遍五遍看不明白，这费了多少工夫，他不管，反正这费的工夫不是他的，这存心是不好的。”当然，对于大多数同志来说，写出来的字使人难以辨认，浪费了别人许多时间和精力，我相信未必是“存心”如此的，而主要是自己平常就没把硬笔字写好，对别人也就不会写出更好的字来。

我国有一句俗语叫“字如其人”，即是从字中可以看出一个人的性格、情趣及生活态度。这样说并不过分。假如你在给领导的总结报告中，字写得马虎潦草，面目不清，致使领导费时不少，却内容难晓。这样总不能说是态度认真、工作细致吧？也很难说是善于尊重别人、体贴别人的表现吧？

另外，字迹的好坏，会直接影响到一个人的名誉。如果字写得好，便会得到人们的称赞，相反，则会受人嗤笑。譬如对某位赫赫有名的领导或专家，因其声名和功绩早已如雷贯耳，有不少人便会对其产生崇拜。如有相逢之日，人们少不了要请其签名或题字。字写得好，似在情理之中，当然也会锦上添花，如写得无“字”可寓，则会给人遗憾的感觉。这样的现实例子很多，从中我们可以得到一个启示，就是写字就象一个人的脸面，写得好，便会给你增光，并供你一生受用；写得不好，则会给你抹黑。由此可见，硬笔字写得好坏，是直接影响我们的工作、学习和声誉的大事。所以学习硬笔书法，实应作为我们的必修之课！

写好硬笔字，对于陶冶人们的情操和建设社会主义精神

文明，也有着潜移默化的影响和促进作用。当我们看到一幅潇洒飘逸、美观大方的硬笔字，屏神凝视，便会觉得如坐春风，心情和畅，而不亚于听一首优雅的名曲。经常欣赏佳作，会使我们的精神为之振奋，性情得以熏陶，修养得以丰富。而且坚持学习硬笔书法，还有利于锻炼我们专心致志、认真细心的工作态度，培养我们持之以恒、顽强奋斗的生活信念。如果大家都能写好硬笔字，就会在我们的生活中增添一枝美的花朵，这无疑对促进我国社会主义精神文明建设有着重要意义。

第二章 硬笔的特点及使用方法

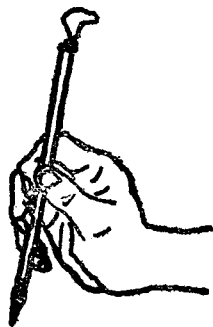
一、硬笔与软笔

了解硬笔和软笔在性能和使用上的异同，有利于我们更好地驾驭硬笔，使硬笔字既有毛笔字的神韵，又不失硬笔自身的特点。

硬笔和软笔，其区别在于笔头。软笔亦即毛笔，其笔头是用禽兽之毛加工制成的。如现在常见的羊毫、狼毫、石獾毫等。所谓软笔，是相对金属硬笔而言的。即是在软笔中，又有软、健之分。如羊毫、鸡毫属软毫笔，狼毫、石獾毫属健毫笔。硬笔是指用金属、石墨、竹木等加工制成的笔。如钢笔、圆珠笔、蘸笔、铅笔、竹片笔等。较毛笔而言，自然其硬无比了。可以这样说，硬笔和软笔是笔的“大家族”中的两个“部落”，在现代生活中，它们各显其能，纷呈异彩，而又共同服务于我们的生活。

由于硬笔和软笔的制作原料不同，便导致了各自性能的差异。硬笔以“硬”为本色，少弹性，所以硬笔字以瘦劲见长，线条粗细的变化甚微。软笔弹性大，表现力丰富。线条可粗可细，细若柔丝，粗如松石；用墨有湿有枯，湿能翻江倒海，枯如流星飞白。在这一点上，硬笔无法与之匹敌。但硬笔有其自身特点，正因为它硬，无甚表现力，故书写流利，易于掌握，从而更符合现代生活之要求。

既然硬、软笔的性能不同，在使用上也自然有其殊处。首先从执笔上看，毛笔的执笔法，根据需要有多种方法。如撮管执笔法、提斗执笔法、五指执笔法等。最流行的是五指执笔法（见图一）。具体方法是五指按其分布和作用分擗（音读仄yan）、押、钩、格、抵，以笔管为圆心，分列于前后左右，自然形成指实、掌虚、腕平之势，从而达到灵活运转的目的。



图一

五指执笔法姿势

硬笔执笔法不同于毛笔执笔法。毛笔执法要求垂直或接近垂直，而硬笔则有较大的倾斜度；掌执毛笔时须有拇指、食指、中指、无名指四指与笔管接触，而硬笔只有三指与笔管接触。

尽管硬、软笔在性能和执笔上不一样，但在使用上尚有很多相同之处。因硬、软笔都是书写汉字的工具，这就决定了它们必须一样地遵守汉字的书写法则和结体规律，同时都要讲究提按得宜、徐疾结合等用笔技巧。我们虽不能要求硬笔尽如毛笔之所现，但学习硬笔书法又必须借鉴毛笔书法的许多方法和经验。如果毛笔字写得好，将有利于更好地掌握硬笔书写技巧；同样，硬笔字写得好，又可促进毛笔字的不断创新。二者有着互相学习、互相促进的关系。

二、硬笔的种类及其特点

硬笔的种类很多，但在性能上又有一定的差别，所以在使用时必须因笔制宜。

（一）钢笔

钢笔又叫自来水笔，一般分为金笔、铱金笔和普通钢笔三种。金笔的笔尖是用黄金、银、电解铜等原料按一定比例配制而成。根据含金量高低，有14k金笔（含金量58.3%）、12k金笔（含金量50%）。其特点是具有较强的耐腐蚀性，并相对有较好的弹性，书写时手感舒服，笔锋有力，能较好地表现用笔的提按顿挫。

铱金笔的笔尖是用铱金和不锈钢为原料配制而成的。其耐腐蚀性和弹性仅次于金笔，书写流畅圆润，手感较舒服。目前人们所用的大都是这种笔。

普通钢笔的笔尖是用不锈钢直接制成的。因其不能久经磨损，且容易划纸，所以现在很少为人们所用。

钢笔在制作上分为包头和不包头两种。包头钢笔比较坚固耐用，但弹性很小；不包头钢笔弹性较大，但又不宜用力过猛，否则会出现“劈头”现象，导致一笔写出两道划，或不下墨水。选用前一种者，因其弹性小，不易表现线条的粗细变化，可在纸料上加以选择，以补其不足。假如选用质地柔软的纸张，或用普通纸张较湿的一面，则可使钢笔借助纸的弹性以表现线条，效果较为理想。如使用硬性纸或普通纸的光面，则过于滑流，不易着力，从而影响字的力感。

用钢笔写楷、行、草、隶、篆各书体皆可。

（二）蘸笔

蘸笔笔头是用不锈钢制作而成。因其不能长时间蓄水，所以只能写写蘸蘸，每写必蘸，故名蘸笔。蘸笔笔头较长，且内外皆无辅助物，因此弹性较钢笔大。但也有其缺点，如书写不够圆润流畅，易划纸面，稍有不慎便下“墨蛋”等。使用蘸笔以使用硬性纸或普通纸的光面为宜，书写速度宜慢不宜快，按笔不可太狠，有时笔锋可稍侧，以免笔尖裂开。

用蘸笔以书写楷书、隶书为佳。

（三）圆珠笔

圆珠笔笔头是用黄铜制成，顶端镶一颗可转动的不锈钢粒。笔芯内的油墨通过钢粒转动而带出，留迹纸面。其特点是圆转流畅，一次性使用时间长，极适于作笔记和会议记录。但它却毫无弹性，线条几乎没有粗细变化。即是有点变化，也只能依靠纸的弹性来表现。所以使用圆珠笔，最好使用软性纸或普通纸的涩面，以增强其韵味和力度。

圆珠笔适宜书写行、草、篆书。

（四）塑头笔

塑头笔笔头是用橡胶皮制成的，状如毛笔，性能上也接近毛笔。其弹性较钢笔为强，较毛笔为弱，也属硬笔之列。从执笔上，用毛笔执笔法和硬笔制笔法皆可。特点是书写圆润丰厚，表现力较强，适宜于书写标题、信封等。但用此笔时，书写速度不可太快，快则供水不及，甚至损坏笔头。

用塑头笔书写楷、行、草、隶、篆咸宜。

以上说明的硬笔是我们常用的几种书写工具，其它还有多种硬笔，如铅笔、羽管笔、竹片笔、色笔等，因用于硬笔

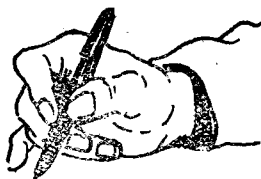
书法者不多，故不一一详述。

三、硬笔的使用

（一）硬笔执笔法

要写好硬笔字，首先要掌握正确的执笔方法。犹如打乒乓球须先学会握拍一样，握拍不正确，便不能灵活地推挡扣杀。同样，执笔方法不当，写出来的字就会出现横不平、竖不直、歪歪扭扭、笔画乏力等现象。如果养成不正确的执笔习惯，则会使你的硬笔字难以长进。所以学习正确的执笔方法，也是一项基本功练习，不可忽视。

在硬笔执笔上（以钢笔为例），我们所见的形式可谓花样繁多，举不胜举。有的同志写字时将小指伸出支撑于纸面（如图二所示）。这样会产生一种不踏实的感觉，而且笔尖不易着力，写出字来则显得变化单调，线条乏力。有的同志用拇指钩住笔管，以食指顶端压之，再用中指第一关节处抵住笔管（如图三所示）。这种执笔法是不科学的。从力学上讲，由于三指所执的笔的部位不同，致使三指表现在笔管上的力



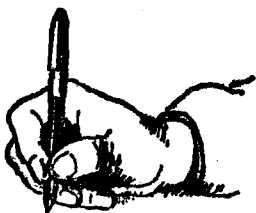
图二



图三

量是不均等的，拇指的力量要胜于食指和中指的力量。因此

对于横、竖、捺等笔画就难以如意表现出来，整个字形则显得瘦长有余而宽绰不足，并且有向左倾倒的感觉。还有的同志执笔部位过于偏下，笔杆几乎垂直（见图四所示）。其结果是既会损坏笔尖，又易划破纸面，而且因执笔偏下，笔头的活动范围便受到限制，所以写出来的字必然出现缩头缩尾、拘谨拥挤的面目，从而有失疏朗大方之风韵。



图四



图五

那么，何为正确的执笔法呢？这主要看是否能最大限度地发挥钢笔的特性，使写出来的字流畅圆润，重心安稳，挺劲大方，变化丰富。只要能达到这个目的，也未必在执笔上强求一律。正如苏东坡所说：“把笔无定法，要使虚而宽。”根据这一要求，在此为你提供一种比较科学的执笔方法（见图五所示），并说明如下：

1. 用指部位：对硬笔虽然只用三指执之，但并不是说其余二指就闲置不行，而只是没与笔管直接接触而已。再者，这三指具体用哪个部位去握笔，也必须明确。按图中所示，要用拇指、食指的顶端内侧、中指第一关节处或偏下处自然握住笔管，做到紧而不死，活而不脱，三指呈鼎足之势，均

匀用力。

2. 执笔部位：按上面所说的用指部位执笔于笔杆两部分交接处或稍偏下处。三指不能一指执高一指执低，否则三指用力很难均匀。所以三指还必须执于同一部位。这样才能使写出来的字圆润方正，舒展大方。同时，执笔既不能偏高，又不可偏低，高则软弱乏力，低则运转不灵。

3. 笔管倾斜度：笔管上部斜倚在手虎口中，在手虎口中心和食指末关节处之间也可，但不宜倚在食指末关节处以外。倾斜度在 40° — 45° 之间。

这种执笔法的特点是筋力匀全，灵活自如，能如意地表现各种笔画形态，并且手感舒服。执笔不正确的同志大都已经养成了习惯，要马上改过来，开始会感到不自然。但要真正写好硬笔字，就必须从头学起，从基本动作学起，这样才能循序渐进，以至入门。

（二）书写姿势

在掌握科学的执笔方法的同时，还必须学习正确的书写姿势。我国的传统礼节也是讲究站有站样，坐有坐姿。这就是说，干什么事就要有干什么事的样子，写字就必须有写字的样子。

在用毛笔书写时，根据需要有坐势、立势两种姿势。因硬笔书法都是坐着进行的，所以只需掌握“坐势”即可。坐势的基本要求是头正、身直、臂开、足安。

1. 头正：就是将头部端正，并稍微前倾，俯视纸面和笔尖。不应爬在桌上紧贴纸面，也不可头部左右歪侧，以防出现写字歪斜和行不成行的情况。

2. 身直：是指身体坐正，两肩齐平，腰部挺起，全身放