

七体硬笔书法

高文彦 著

井字格书帖

中国和平出版社

宣	笑	苏	六	天
墨	盈	点	土	血
师	队	信	力	月
通	捕	没	之	才
彬	邴	刚	乡	下
同	臣	山	门	仁
国	阐	风	口	门
燕	堂	蓝	兆	非
蕴	模	簿	习	乡
禦	湍	懲	白	血
衡	嶽	薇	自	弓
溯	柳	侧	飞	皮
弱	林	羽	义	人

12
7

J292.12
9609
G

之日期本

2009.

七

笔书法

——开字格节帖

高文彦 著

21

中国和平出版

premiere
sketch up
VUsee → 电视

图书在版编目 (CIP) 数据

七体硬笔书法—井字格书帖/高文彦著. —北京:

中国和平出版社, 1996. 6 ISBN 7—80101—088—4

I. 七… II. 高… III. 硬笔字: 汉字—书法—字帖

IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 07163 号

中国和平出版社出版发行

新华书店经销

中国和平出版社电脑排版

(北京市东城区和平里东街民旺甲 19 号 100013)

电话: 84252781

河北省三河市东方印刷厂印刷

1996 年 9 月第 1 版 1999 年 6 月第 2 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 11

ISBN 7—80101—088—4/G·475 定价: 27.00 元

前 言

文字始终是作为日常工作学习、文化生活、思想交流、科学技术和信息传递的重要工具。常言道：“人饰衣，马饰鞍。”字是一个人的脸面。写好文字是人们思想交流、学习总结和工作往来的对外窗口，它不仅表露了一个人外在的鲜明形象，同时也反映出一个人的内含魅力和素质修养。

中国的汉字和书法艺术经历了几千年的变革，汉字从繁到简；书体从象形的篆书到隶、楷、魏书及方体美术字；书写工具从毛笔到名目繁多的各种硬笔，使汉字书法艺术形成具有中华民族特色的一门学科。因此写好硬笔书法，必须系统掌握中国汉字和书法的发生、发展过程。

本书共有四方面的内容。一是分别对正楷、行、草、隶、魏、篆和方体美术字七体硬笔书法的基本笔画造型、笔势、笔法进行了系统地剖析，并归纳出运笔的八种组合动势；二是成功创新，采用“井字格”解析出单体字、合体字间架结体 20 式 52 法；三是对中国汉字、书法的演变和发展、对学好硬笔书法和速成之法、对章法布局等进行了详细阐述；四是作者采用井字格撰写了 16 种不同风格的书体字帖及作品鉴赏，供读者选练和学习，并附“容易写错认错的字”，“阿拉伯数字的书写”及“怎样签帅自己的名字”等内容。

本书可作为大、中、小学硬笔书法课的教材，并附有临摹各种书体的“井字格”用纸。

由于本人水平有限，论述难免错误，本人所撰写的16种硬笔书体，亦有不尽完美和败笔之处，希望得到书法家、读者的赐教。

作者

一九九五年六月



作者简介

高文彦, 1945年8月生于黑龙江省依兰县, 祖籍山东省三义县。1967年毕业于黑龙江省鸡西煤矿学校; 1991年取得中国矿院北京研究生部电大企管专科学历。现在黑龙江双鸭山矿务局从事主任(高级机械)工程师工作。自幼酷爱美术、书法、摄影、剪影和篆刻, 并擅长于“指掌”水墨画。

本书作者多年来潜心研究和探索硬笔书法。已形成独特风格的16种书体。并首创使用“井字格”巧解单体、合体字结体72法。

责任编辑：孟 超
任梦熊
内页插图：高文彦

井字格书帖 选文索引

1. 篆书／百家姓
2. 正楷／百家姓
3. 正楷／御制百家姓
4. 正楷／小儿语
5. 隶书／新三字经
6. 隶书／名贤集
7. 魏楷／名贤集
8. 行魏／弟子规
9. 新魏／三字经训诂
10. 行楷／朱子家训
11. 行楷／别本千字文
12. 行草／千字文
13. 正方／续千字文
14. 长方／教儿经
15. 扁方／教儿经
16. 长方／古诗20首

目 录

一、浅论中国汉字·····	(1)
二、实用硬笔书法与毛笔书法的兴盛·····	(3)
三、写好硬笔书法的要领·····	(6)
(一) 练好硬笔书法六大要领 ·····	(6)
(二) 速成得法, 因人而宜 ·····	(8)
(三) 如何克服习练中的缺点 ·····	(9)
四、硬笔的种类·····	(12)
五、执笔、运笔六法·····	(13)
(一) 指法 ·····	(13)
(二) 手法 ·····	(14)
(三) 身法 ·····	(15)
(四) 眼法 ·····	(15)
(五) 运纸法 ·····	(15)
(六) 间歇法 ·····	(16)
六、临与摹·····	(17)
七、字的种类·····	(18)
(一) 单体字 ·····	(18)
(二) 单体字的辨认 ·····	(19)
(三) 合体字 ·····	(20)
(四) 主体字 ·····	(20)
八、笔顺与偏旁部首·····	(22)
(一) 笔顺 ·····	(22)
(二) 偏旁部首 ·····	(25)

九、硬笔正楷、隶体书法·····	(33)
(一) 正楷、隶书的基本笔画造型·····	(33)
(二) 运笔动势与组合动势·····	(37)
(三) 楷、隶基本笔画造型与笔法分析·····	(44)
(四) 对变体隶书的探讨·····	(53)
十、汉字“井字格”结体法·····	(58)
(一) 推荐使用井字格练字·····	(58)
(二) 单体、合体字结体 72 法式·····	(62)
(三) 决定成败的一笔·····	(74)
十一、章法布局·····	(76)
(一) 字里行间的排列·····	(76)
(二) 文字的排列·····	(76)
(三) 落款题名·····	(77)
十二、硬笔行楷与行草·····	(79)
(一) 论正楷、行楷与行草·····	(79)
(二) 行楷、行草的基本笔画造型·····	(79)
(三) 行楷、行草的偏旁部首·····	(82)
(四) 行楷、行草的特殊笔法·····	(85)
(五) 行草的特殊结体·····	(86)
(六) 行草作品的章法布局·····	(89)
十三、硬笔篆体书法·····	(93)
(一) 汉字与书体的演变·····	(93)
(二) 笔法·····	(94)
(三) 特殊笔势·····	(95)
(四) 篆书的笔顺·····	(96)
(五) 偏旁部首·····	(98)
(六) 间架结构·····	(105)
十四、魏体与新魏体硬笔书法·····	(107)

(一) 新魏体	(108)
(二) 新魏体的笔画造型和笔法分析	(108)
(三) 对实用魏体的探讨	(112)
(四) 对行魏的探讨	(114)
十五、实用小楷方体美术字	(119)
(一) 型体分析	(119)
(二) 基本笔画造型和笔法分析	(119)
(三) 增笔与减笔	(122)
(四) 结体的特殊变化	(122)
十六、井字格十六种硬笔书法字帖及 书法作品鉴赏	(124)
十七、学点毛笔小楷	(125)
(一) 毛笔的选择和保养	(125)
(二) 执笔	(127)
(三) 腕指的运用	(128)
(四) 顿挫与折勾	(130)
(五) 中锋、侧锋的使用	(130)
(六) 组合动势	(131)
(七) 重谈临摹	(132)
(八) 各体毛笔基本笔画对照	(132)
十八、五体毛笔书法鉴赏	(136)
附录一 容易写错认错的字	(137)
附录二 阿拉伯数字的书写	(141)
(一) 数字的体种	(141)
(二) 正确的书写	(141)
(三) 笔顺的应变	(142)
(四) 推荐几种书体	(143)
附录三 怎样签帅自己的姓名	(144)

(一) 正签与草签	(144)
(二) 草签方法	(144)
(三) 签写时间	(149)

硬笔书法作品鉴赏部分 (本书作者撰写)

篆书 (四幅)	(152)
隶书 (四幅)	(156)
正楷 (四幅)	(160)
行楷 (四幅)	(164)
行草 (四幅)	(168)
魏体 (四幅)	(172)
方体美术字 (四幅)	(176)

毛笔书法作品鉴赏部分 (本书作者撰写)

隶书/庄子·逍遥游	(187)
隶书/陆龟蒙·野庙碑	(193)
正楷/李白·蜀道难	(198)
行楷/龚自珍·病梅馆记	(201)
行草/韩愈·师说	(204)
篆体/苏轼·赤壁怀古	(208)

“井字格”习字纸

正方井字格	(209)
长方井字格	(211)
扁方井字格	(212)

井字格十六书体 (硬笔) 字帖部分 (本书作者撰写)

篆书/百家姓	(219)
正楷/百家姓	(223)
隶书/新三字经	(228)
隶书/名贤集 (四言集、五言集)	(239)
实用魏体/名贤集 (六言集七言集)	(247)

正楷/小儿语	(254)
正楷/御制百家姓	(260)
行楷/朱子家训	(264)
行楷/别本千字文	(269)
行草/千字文	(277)
新魏/三字经训诂	(285)
行魏/弟子规	(295)
正方体美术字/续千字文	(304)
长方体美术字/古诗 20 首	(312)
长方体美术字/教儿经 (部分)	(322)
扁方体美术字/教儿经 (部分)	(331)

一、浅论中国汉字

中华民族的传统文字，是世界上任何一种文字无可比拟的，它以特有的象形方体字，描绘出人世间的形、声、意、动和哲理，在形式上和内容方面都具有字画并茂、美韵相通的艺术魅力。

汉字起源于表形性较强的甲骨文、篆体字，可以直接表意，因此具备一种感性显现的审美基因，达到“形入心通”。“表意”一方面是指意义，是表象、抽象思维的结晶；另一方面则是“意象”，其感性形象地把握了世界的物化形态。

130 汉字区别于其它文字，主要表现在一字一音，几万个汉字都用 1300 个音节来表示，声韵中元音占优势，在音节中元音响亮悦耳，加上不同的声调，构成汉字的音乐美感。

汉字的组合哲理性很强，采取论证、说理和统筹等手法。如二木成“林”，三石为磊，不正则歪，不用就甬；凡金属类统为“金”旁，凡动作均使用“扌”、“足”旁，凡草本植物采用“艹”头，凡器皿用具均使用“皿”底……

汉字在象形单体字的基础上，通过字与字、字与偏旁部首的有机组合，形成了中华民族文化之大观。其单体字的结构表现出和谐、严谨、匀称、对称、参差和稠密得体的风貌；其合体字，表现出规整、变幻与条块结合等规则。

总文，汉字充分体现了中华民族 5000 年的悠久文化历史，体现了劳动人民的聪明才智。

汉字是在历史的长河中逐渐发展和演变到今天的简化文字，主要表现在两次重大举措，一是从流曲线造型的形象汉字变革到楷体字的直、斜线造型；二是建国以来实行的汉字简化，这两次

举措却始终保留着文字的古老风格和色彩，而久盛不衰。月亮还是那个“月”；山水还是那个“山”；马牛还是那个“牛”；鸟虫还是那个“鸟”。

中国汉字是表达思想语言，交流经验，振兴科技和信息传递的工具，经过发生、发展和创新，形成了独具特色的汉字文化和书法学科。因此学好硬笔书法，必须首先系统地掌握中国汉字象形古文到现代文字的变革和简化；了解篆字到隶、楷、行、草、魏字的演变和发展。

篆字 → 隶 → 楷 → 行 → 草
→ 魏

二、实用硬笔书法与毛笔书法的兴盛

应用硬笔小楷字取代毛笔小楷字，是时代发展的必然。因为硬笔小楷字较比毛笔小楷字更适用于日常的工作和学习，具有书写流畅、携带方便、易练易学和提高工作效率等优点。

硬笔除正楷、行楷、行草、隶、魏、篆等六体书法外，人们还创新了方体美术字。这就是本书所论述的硬笔七体书法。

毛笔书法在当今社会中所发挥的重要作用亦不可低估。一是其可书写小楷、中楷、大楷，达到小如蝇头，大似磐石；二是字的质感性好，运笔可大起大落，笔画变幻多姿，写出的字庄重、饱满；三是使用广泛，毛笔字广泛使用于牌匾、广告、书刊、报头及书法艺术作品。

硬笔和毛笔字各有所长，各为其用，都是当今社会不可缺少的艺术学科。

毛笔书法分为篆、隶、楷、魏、行、草六大书体，而每一种书法又有各自不同的体式和创新。中国书法从基本笔画造型、笔法到间架结构，主要划分为篆、隶、楷三大类。中国汉字与书法的开创和发展，源于古文篆书，创新变革为隶、楷两大书体，而行楷、行草、魏体都是标准的正楷书法演变和派生出来的。因此隶、楷体久负盛名，世代相传，始终作为中华民族书法艺术的楷模和规范。

在中国书法的悠久历史上，隶是在篆的基础上发展、创新的产物，其始于先秦战国时期，以后发展为“秦隶”、“汉隶”和“清隶”。

隶书的重大创新主要体现在四个方面：一是抽象了象形篆字

的表现手法，采用点、横、竖、撇、捺、提、折、勾八种基本笔画，取代了古文、篆字的流曲线、勾勒、横和竖四种笔势；二是从外型上将篆书的长方改为正方、偏方；三是在继承篆体间架结构基础上，开拓出具有个性的上收下缩、左右舒展的结构特征；四是隶比篆体笔画厚重、圆润、逆入平出、蚕头燕尾、多姿多变。

隶书是深受历代人民喜爱，具有极高艺术欣赏价值的书体，是中国书法艺术宝库的一颗永不褪色的明珠。

楷书，还其历史上的本来面目，应叫正楷或真书，所谓正楷，是指这种书体的端正和规范，即“正”也。“楷”是指做为标准书体，因此后人称之为正楷。

正楷是由隶书演变而来，吸收篆、隶两体的合理结构和基本笔画造型之精华，勇于探索、大胆创新、应规入法、别具一格，与隶书相比较，从总体风格、外型结构、基本笔画和运笔应顺上都有重大突破。

从总体风格上看，隶书求稳健、重浑厚。楷书则求敏捷、重端庄；外型结构上，隶书外型多正方、偏方。楷书外型则正方、长方、偏方皆可适用；隶书结构是，上收下缩，左右舒展。楷书上舒下展，左右匀称；笔势笔法上，楷书改变了隶书“蚕头燕尾”的基本笔势，讲求逆锋入笔，回锋收笔，粗细变幻，转折圆劲，棱角分明；基本笔划造型上，楷书比隶书多变、多姿、动静结合；运笔应顺上，由于楷书基本笔画多变、灵活，因此笔势呼应连贯，流畅自然。同时为正楷向行楷、行草的演变和发展，奠定了基因和条件。而隶书的基本笔势变化少、求平稳、少动势、书写缓慢，笔势的应顺协调较差。而不具备向行隶、隶草开拓的先决条件。

楷书起源于三国时期的魏朝，依据现有最早的正楷碑帖，楷书的创始人，是魏朝的大书法家钟繇。从钟繇正楷书体的笔画造型和笔势上看，很接近于隶书。这就充分证明，从隶演变到正楷，也经过一段艰难的创新过程。

正楷发展和完善于历史上的唐朝，鼎盛于宋朝。对此做出重大贡献的有唐初的欧阳询、虞世南、褚遂良；中期的李邕、颜真卿；后期的孙虔礼、柳公权等七位著名的书法大师。欧体笔力刚劲峻拔，笔画清朗爽劲，结构遒密工整；虞体笔力险劲，笔画圆润，结构疏朗峻整；褚体笔法圆润、笔画瘦劲，结构疏朗。他们三人对唐朝正楷书法兴盛起了重大作用；颜体独道于其柔入众家之长，形成笔画肥厚圆润，结构严整刚劲，独具一格自成一家；柳公权的盛名在于其吸收了欧、颜二体之优点，用笔方圆兼使，笔画清劲，疏朗大方。

宋朝出现的大书法家有苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄、范仲淹、赵构（宋高宗）、岳飞等；元、明、清三个朝代卓有成就的书法家所见不多，较有名望的有元朝的赵孟頫；明朝的董其昌、文征明、祝允明；清朝的乾隆帝、刘墉、永瑂、翁同龢。历代楷书众多名家给后人留下了千古不朽、多彩多姿的书法艺术遗产。

行楷和行草两体，也是在伴随着正楷的创新和发展中逐步演变、成熟和完善。

书法作为中华民族的一门独立学科，深受各国人民的欣赏和喜欢。现在，全国各地成立了各种书法协会，培养和造就了一大批书法人才。尤其硬笔书法热遍布全国，习练成风，书法新秀层出不穷。