

田英章硬笔书法入门教程

田英章
书

上海交通大学出版社



目 录

田英章硬笔书法入门教程·行书笔画偏旁	1
田英章硬笔书法入门教程·行书速成练习	47
田英章硬笔书法入门教程·行书间架结构	93
田英章硬笔书法入门教程·楷书笔画偏旁	139
田英章硬笔书法入门教程·楷书间架结构	190



给书法爱好者的一点建议：

许多书法爱好者，为什么练一会儿字就感觉很累，腰酸背疼手抽筋呢？这是因为这些朋友一心只想写出一手好字却忽略了自己的坐姿和握姿。这些看似不重要的小细节不但会影响书写效果，而且还会引起近视、斜视或脊柱弯曲等一系列问题。磨刀不误砍柴工，广大书法爱好者请在练字前检查自己的坐姿和握姿，养成正确的书写习惯，这会让您受益终生。



——田英章

写字姿势

正确的坐姿是写好钢笔字的首要条件。安足端坐、背直肩平、挺胸微俯、头端纸正、左手按纸、右手执笔、双眼距纸面一尺左右，这样可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。如果头歪纸斜，乱写乱画，既不利于练字，也不利于身体健康和视力的保护。



执笔方法

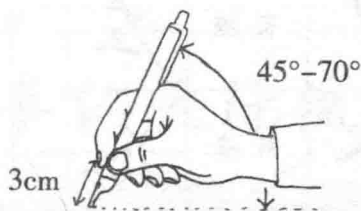
用右手的拇指、食指的指肚和中指的侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端，使之形成合力。无名指和小指自然弯曲，手腕轻贴桌面，以形成安稳的“支撑点”。

要做到三个“一”：

眼睛距书写纸面一尺；

笔尖距捏笔手指一寸；

胸部距书桌边缘一拳。



一、基本笔画

基本笔画是汉字构成的基础，不懂得基本笔画的形态和行笔方法，书法也就无从谈起。基本笔画就是“零件”，“零件”不合格，位置放得再合适也是不行的。基本笔画的练习与把握，是每一个书写者应该长久坚持的事。写得好与坏都是相对而言，不要指望笔画练好了，就可以永不再练了。笔画与结构在练习中虽分先后，但不可脱离笔画先练结构，更不可脱离结构去练笔画。

笔画	名称	例字
丶	左点	小
丶	右点	示
一	短横	三
一	长横	十
丨	悬针竖	中
丨	垂露竖	干
㇇	短撇	乎
㇇	长撇	左
㇏	斜捺	爪

笔画	名称	例字
㇇	平捺	之
㇇	横钩	买
丨	竖钩	可
㇏	斜钩	我
㇇	卧钩	心
㇇	提	冯
㇏	竖提	民
㇇	横折	丑
㇏	竖折	区

笔画	名称	例字
㇏	竖弯钩	兄
㇇	横折钩	肉
㇇	横撇	久
㇏	横折折撇	及
㇏	横折弯钩	九
㇏	横折斜钩	飞
㇏	横折折折钩	乃
㇏	竖折折钩	马

左点



轻入笔，然后顿笔处加重，向右上方提锋。它多放置在字的左边，与右点相呼应。

点 点 点 点 点 点

小 小 小 小 小 小

立 立 立 立 立 立

亦 亦 亦 亦 亦 亦

右点



注意其角度和位置，它决定着字的重心。可出锋与其他笔画呼应，也可不出锋。

点 点 点 点 点 点

示 示 示 示 示 示

六 六 六 六 六 六

么 么 么 么 么 么

产 产 产 产 产 产

故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。

孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流。

什么是行书？行书是介于楷书与草书之间的一种书体。楷书快写加上部分草法就形成了行书的特点。行书写起来比楷书快捷，又不像草书那样难于辨认。早期行书大约在晚于楷书形成的东汉后期便萌生出来。相传是汉末刘德昇所创。

短 横

粗细均匀



在行书中短横有时和右点通用，这是为了不让短横占太多的位置，使笔画尽量有一个发挥的空间。

一 一 一 一 一 一

三 三 三 三 三 三

上 上 上 上 上 上

工 工 工 工 工 工

五 五 五 五 五 五

长 横

中部稍细



行书的长横和楷书没有太大的不同，只在个别的地方变化了写法和扛肩的角度。

一 一 一 一 一 一

十 十 十 十 十 十

七 七 七 七 七 七

其 其 其 其 其 其

万 万 万 万 万 万

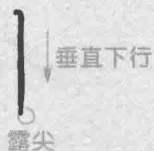
朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。

两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。

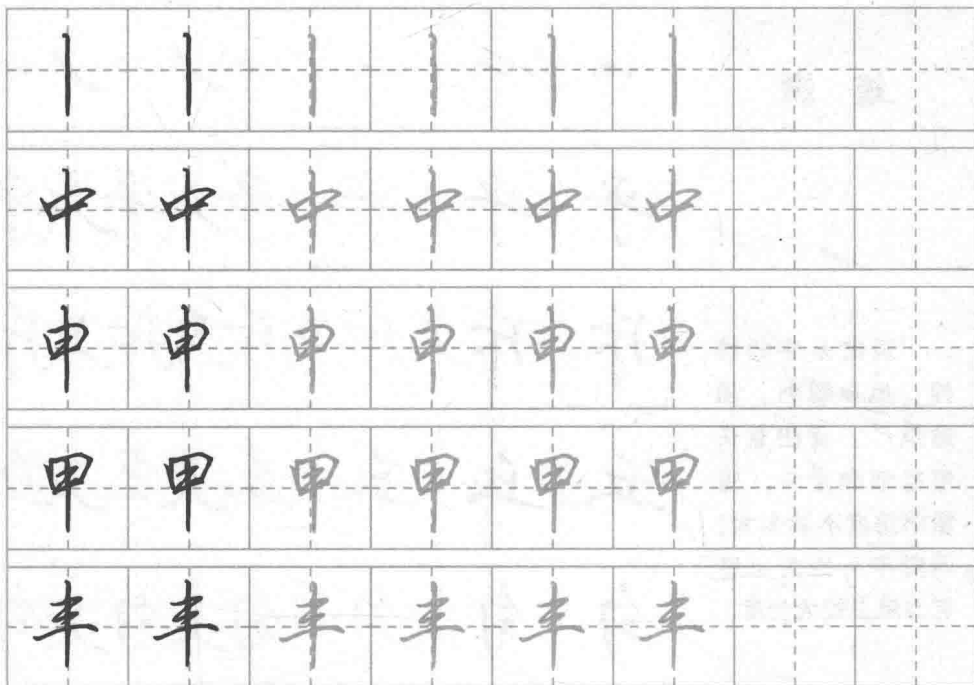
学习行书的重点在于学习行笔之法，即连带、简省和变化的用笔方法。行书的行笔更加快捷、随意，一挥而就，在练习时要多多临摹，体会书法家的行笔技巧。



悬针竖



应垂直，不向左右倾斜，虽然出锋，但不可一笔甩出，否则显得飘浮，也不可随意拉长。



垂露竖



垂露竖末端呈露珠状，但不一定都是垂直的，往往在左侧时向右凸，在右侧时向左凸。




天门中断楚江开，碧水东流至此回。

两岸青山相对出，孤帆一片日边来。

喜即气和而字舒，怒则气粗而字险，哀即气郁而字敛，乐则气平而字丽。情有重轻，则字之敛舒险丽，亦有深浅，变化无穷。

——元·陈绎曾《翰林要诀》


短撇


 角度宜平

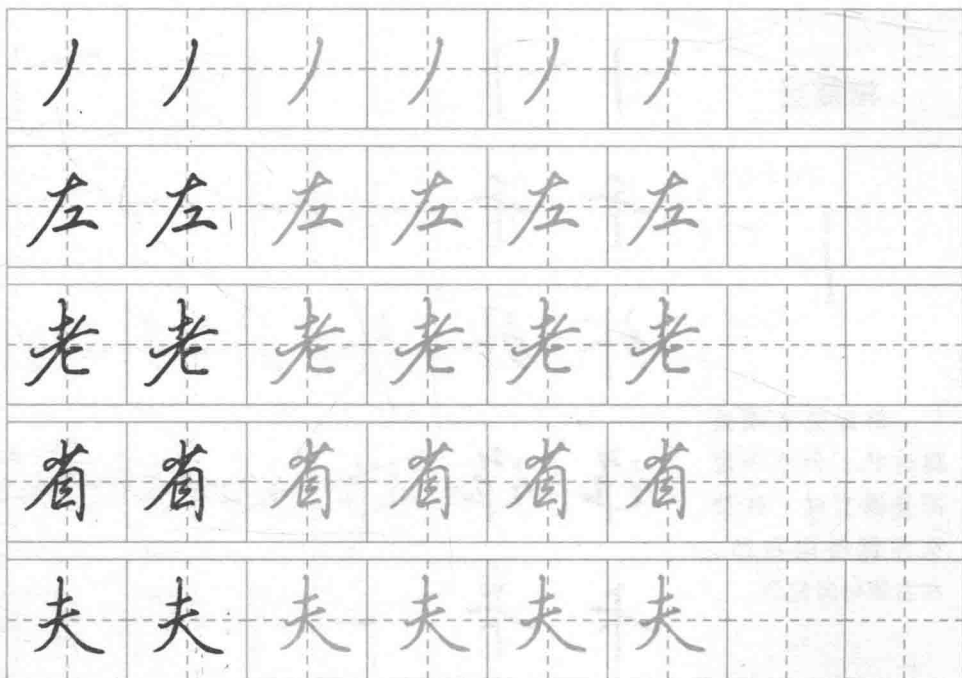
短撇是字的精神，出锋锐利，用途极广。要注意长短粗细和走向，短撇的角度不能太大，同时不可因为出锋有力就去拉大长度。



长撇


 舒展大方
先顿后撇

长撇中部略粗，但勿过分。在行书中，有时也可不带弧度，写直，体现力量。



日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。

飞流直下三千尺，疑是银河落九天。

牵丝，亦称“游丝”、“引牵”、“引带”，书法术语。指书写点画时由于笔势往来留存于先后笔画之间的纤细笔道。纤细如发丝，挺健利落，起上呼下应、意气周流的作用，可以表现出书家功力。



斜 捺

轻盈入笔



约呈 45 度角

捺笔是字的“脚”，多与撇笔形成呼应。在行笔中，捺画在临近末端的时候要平向出锋。

捺 捺 捺 捺 捺 捺

爪 爪 爪 爪 爪 爪

尺 尺 尺 尺 尺 尺

又 又 又 又 又 又

义 义 义 义 义 义

平 捺



整体应平稳舒展

起笔要平，稍顿出锋平稳，整个过程一波三折。另外，捺笔不能写得太过拖沓。

一 一 一 一 一 一

之 之 之 之 之 之

处 处 处 处 处 处

运 运 运 运 运 运

走 走 走 走 走 走

远上寒山石径斜，白云生处有人家。

停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。

一些不尽人意、有毛病的笔画我们称为“病笔”。为了避免这些病笔就要找出原因或书写技巧上的不良习惯，从而克服病笔。

横 钩



行书横钩的转角处，不必像楷书一样严谨，但要处理得坚实有力。出钩有力，钩身宜小。

一 一 一 一 一 一

买 买 买 买 买 买

它 它 它 它 它 它

胥 胥 胥 胥 胥 胥

宝 宝 宝 宝 宝 宝

竖 钩



竖钩的出钩更加随意多变，除可向左上方勾出外，还可向左稍平出锋，但钩身不宜过长。

丨 丨 丨 丨 丨 丨

才 才 才 才 才 才

禾 禾 禾 禾 禾 禾

水 水 水 水 水 水

可 可 可 可 可 可

秦时明月汉时关，万里长征人未还。

但使龙城飞将在，不教胡马度阴山。

笔顺包括两方面的内容：一是笔画的走向或称为“笔势”，二是笔序，笔势和笔序二者合起来统称为笔顺。讲究笔顺主要是为了书写时能够顺应手腕的生理机能和汉字的构形原理。



斜 钩

注意弧度适中

伸展有力
直中有弯

斜钩最忌写短。斜钩经常作为一个字的主笔出现，要加强力度，注意弧度不能太大。

斜钩的连续书写练习。

我 我 我 我 我 我

成 成 成 成 成 成

式 式 式 式 式 式

戒 戒 戒 戒 戒 戒

卧 钩

形如弯月



钩身平卧

入笔轻而尖，渐加重，整体弧平，出钩角度要正，末端出锋时意带下笔。其大小视其他笔画而定。

卧钩的连续书写练习。

心 心 心 心 心 心

忍 忍 忍 忍 忍 忍

态 态 态 态 态 态

怨 怨 怨 怨 怨 怨

李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声。

桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。

汉字是世界上使用人数最多的文字，它的影响是巨大的，以至于形成了汉字文化圈。汉字文化圈包括中国大陆和台湾地区，以及日本、朝鲜、越南等国家。

提

先顿后提

挑身有力
出锋迅速

写提画时注意其长短和提笔的走向，提的大小根据整个字其他部分的具体情况书写。

/ / / / / /

冯 冯 冯 冯 冯 冯

把 把 把 把 把 把

沉 沉 沉 沉 沉 沉

红 红 红 红 红 红

竖 提



注意提锋走向与后面笔画的呼应关系

起笔稍重，向下慢行，中段含微弧，注意提出的指向与后边笔画的呼应关系。

L L L L L L

民 民 民 民 民 民

氏 氏 氏 氏 氏 氏

衣 衣 衣 衣 衣 衣

切 切 切 切 切 切

峨眉山月半轮秋，影入平羌江水流。

夜发清溪向三峡，思君不见下渝州。

骨法亦称“骨力”，书法术语，是一种用笔技法。指书写点画中蕴蓄的笔力，是构成点画与形体的支柱，也是表现神情的依凭。清代刘熙载《书概》：“字有果敢之力，骨也。”



横折



向右行笔，略扛肩；折笔自然，折角大小并不固定，富于变化，但要适当；竖略内倾。

フ フ フ フ フ フ

丑 丑 丑 丑 丑 丑

当 当 当 当 当 当

田 田 田 田 田 田

里 里 里 里 里 里

竖折



坚强有力，转折自然，转折处忌过于僵硬，竖与折的长短因字而异。

L L L L L L

区 区 区 区 区 区

巨 巨 巨 巨 巨 巨

臣 臣 臣 臣 臣 臣

医 医 医 医 医 医

谁家玉笛暗飞声，散入春风满洛城。

此夜曲中闻折柳，何人不起故园情。

许多硬笔书法爱好者，下笔快的人不多，行笔慢的人不少。速度慢了写不直，老是打弯，所以行笔要快。快不是慌慌张张，尤其写横折笔更要慢。折笔收笔时，一看形状就能知道会出现什么效果，应该有这种预感，否则就是不会写字。

竖弯钩



竖向下行，圆转向右，用力上钩

竖弯钩中，竖笔下行应稍细，拐弯自然，尾部向上挑出，勿长，出锋干净利落。

乚 乚 乚 乚 乚 乚

兄 兄 兄 兄 兄 兄

毛 毛 毛 毛 毛 毛

礼 礼 礼 礼 礼 礼

礼 礼 礼 礼 礼 礼

横折钩



横长竖短，或横短竖长，因字而异。提钩略成左上势，转角处不宜太死。

刁 刁 刁 刁 刁 刁

内 内 内 内 内 内

司 司 司 司 司 司

为 为 为 为 为 为

网 网 网 网 网 网

日本晁卿辞帝都，征帆一片绕蓬壶。

明月不归沉碧海，白云愁色满苍梧。

自题墓碑 吴镇是元代四大画家之一，善在画上题诗，书与画配合默契。他特别喜欢梅花和竹子，曾写诗道：“抱节元无心，凌云如有意。寂寂空山中，凛此君子志。”他在自己的墓碑上写了几个大字：梅花之墓。

横 撇



横短撇长，注意角度与笔画粗细。撇宜舒展，但在行书中多不是甩出去，而是把笔锋收回，意连下笔。

フ フ フ フ フ フ

久 久 久 久 久 久

双 双 双 双 双 双

反 反 反 反 反 反

冬 冬 冬 冬 冬 冬

横折折撇



横带斜势，向左略伸，下部折撇需要注意其夹角和撇画的长短。

了 了 了 了 了 了

及 及 及 及 及 及

级 级 级 级 级 级

吸 吸 吸 吸 吸 吸

建 建 建 建 建 建

镜湖流水漾清波，狂客归舟逸兴多。

山阴道士如相见，应写黄庭换白鹅。

铁骨铮铮 文徵明是明代著名文学家、书画家，他从来不肯攀龙附凤，去巴结权贵，是一位很有骨气的艺术家。他虽然以卖字画为生，但却给自己立下“平生三不肯应”的规矩，那就是字画不卖给权贵、官宦和外国人。

横折弯钩



横折弯钩难度较大，既要圆润，还要遒劲，角度是关键，弯钩向上垂直出锋。

乙 乙 乙 乙 乙 乙

九 九 九 九 九 九

乞 乞 乞 乞 乞 乞

气 气 气 气 气 气

晃 晃 晃 晃 晃 晃

横折斜钩



弯钩的弧度比横折弯钩稍小

转折的角度是这一笔的关键，提钩勿长，注意与横折弯钩的区别，弯钩忌写得过弯。

乙 乙 乙 乙 乙 乙

飞 飞 飞 飞 飞 飞

夙 夙 夙 夙 夙 夙

虱 虱 虱 虱 虱 虱

凡 凡 凡 凡 凡 凡

兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光。

但使主人能醉客，不知何处是他乡。

一点成一字之规，一字乃终篇之准。

——唐·孙过庭《书谱》



横折折折钩

在行书中，末笔可变为撇

横画左伸带斜势，折钩处注意夹角和布局，钩身宜小。此笔画的大小，因字而异。

了 了 了 了 了 了

乃 乃 乃 乃 乃 乃

杨 杨 杨 杨 杨 杨

学 学 学 学 学 学

秀 秀 秀 秀 秀 秀

竖折折钩

竖折与横折钩相结合，要处理好每一处转折的角度，转折自然，忌僵硬。

与 与 与 与 与 与

马 马 马 马 马 马

与 与 与 与 与 与

写 写 写 写 写 写

夷 夷 夷 夷 夷 夷

杨花落尽子规啼，闻道龙标过五溪。

我寄愁心与明月，随君直到夜郎西。

怀素练字 唐代著名书法家怀素，练字时非常刻苦。他种了很多芭蕉，用芭蕉叶当纸，因而以“绿天庵”作为居所的名称。他把写秃的笔头集中埋起来，起名叫“笔冢”。