

李天生硬笔书法口诀

这是一本万万不能错过的好书
这是一本让您终身受益的好书

李天生 著

中国汉字一万多
天生口诀全概括
通俗易懂见效快
大人小孩都爱学
练字掌握规律
请读天生口诀



李天生硬笔书法口诀

辽宁民族出版社

李天生硬笔书法口诀

李天生 著

辽宁民族出版社

2000年·沈阳

内 容 提 要

李天生《硬笔书法口诀》的问世,打破了传统的练字观念,在传统的练字中总结出一套适合于中小學生、成人及各类书法爱好者易懂的教材,此《口诀》集理论、规律、练字的方法、范字于一体,一看就懂,一练就入门,使读者感到规律性特强,结构易懂易记,运笔规律交待得一清二楚。它既有墨翰的韵味与法度,又有硬笔的特色和风格。

此《口诀》最大的特点就是练字要掌握规律,只有掌握规律,入门才快,学起来才系统。此《口诀》易懂易记、琅琅上口;此《口诀》举一反三、触类旁通,一针见血,终生难忘。此《口诀》根据中国汉字的八种笔画和七大结构,详细的论述了八种笔画的练字规律和诀窍,七大结构的练字规律和诀窍,把中国汉字分门别类的归纳和总结,找出它们的总体结构。只要你掌握了《口诀》,在《口诀》的指导下练字,你就会心领神会、一通百通,成功率高。你想把字练好,而且时间短见效快,这是一本万万不能错过的好书。

此《口诀》的编著者得到书法前辈与同行的大力支持,在此深表谢意。

此《口诀》的问世属史无前例,作者进行了大胆的尝试,在编写过程中难免有不足之处,敬请书法前辈及同道给予善意的批评指正。

图书在版编目(CIP)数据

李天生硬笔书法口诀/李天生著. —沈阳:辽宁民族出版社,2000.9

ISBN 7-80644-374-6

I. 李… II. 李… III. 硬笔字-汉字-法帖 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20176 号

辽宁民族出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市第六印刷厂印刷

字数:80千字 开本:787×1092 1/16 印张:12

2000年9月第1版

责任编辑:杨晨红

版式设计:白杨

封面设计:李天生

责任校对:王绍斌

印数:1—4500册

定价:35.00元

电话:15040306196 024-82624102

网址: <http://its19461230@163.com>

E-mail: Its19461230@163.com QQ: 501230722

练字掌握规律
才能见效。

沈鹏 2000年
9月

中国书法家协会主席沈鹏为此书亲笔提词：
练字掌握规律才能见效。

书法讲结构
事半功倍
杨仁恺
2000年九月

世界著名书画文物鉴赏家、国家文物鉴定组成员、辽宁博物馆名誉馆长杨仁恺为此书亲笔题词：书法讲结构事半功倍。

出 版 说 明

今天我们向全国人民介绍一本划时代的练字好书——《李天生硬笔书法口诀》。它的问世结束了中国人民几百年来练字的旧习惯——生练硬描。中国出的大部分字帖只能提供临摹的样本，很少论述中国汉字的结构规律。人们练字的旧观念就是买字帖练字，为什么这么写字好看，习字者往往不知道，只知道字帖上的字怎么写，我就照着怎么练。这样照帖练字，时间长，收效甚慢。

该书编著者李天生先生经多年潜心研究古今书法理论，并着眼于硬笔书法理论的归纳总结，把练字的规律和方法揭示得一清二楚，独创了中国硬笔书法教学的新模式——结字规律、运笔规律。并以《口诀》的形式进行论述，成功的总结出了一套实用、快速、易学的新方法——《口诀》书法。此《口诀》打破了传统的生练硬描的练字旧摹拟，是一套科学的有规律的而又引人入胜的使人颇感兴趣的练字绝窍。

当你拿起这本《口诀》时，会使你眼界大开。古今没有一种书法专著像这本《口诀》这样，不仅让写不好字的人明白如何掌握练字的规律，也让写字有一定基础的人明白练字掌握规律是写好字的关键。

作者李天生先生长期从事书法教学工作，他把自己精湛的书艺和潜心研究的成果熔铸于教学中。他的硬笔字楷书融入毛笔的韵味，又具备钢笔书法的特色，法度严谨、笔力奇伟，点画精到。运笔劲健道媚，形断意连，神韵端庄凝重。行书神形兼备、刚柔并济、挺拔俊秀、潇洒飘逸。运笔气势豪迈、痛快淋漓。笔随神走，心笔合一，字势连绵，有尽情飞舞之妙。他的行书极富艺术感染力，令人心摇魄动。字里行间一任情感的宣泄，形成了他的独特的书风。

此《口诀》自问世以来得到了我国广大书法爱好者及练字者的热烈欢迎；得到了我国著名书法家沈鹏、杨仁恺等人的高度评价，并为此书亲笔题词。

此书实用性极强，它既可作为全国各大专院校书法教学的参考资料，也为中国硬笔书法研究开拓了一条新的领域，并有较高的收藏价值，是一部深广兼顾的好书，也是各界书法爱好者，尤其是教师常用必备的好工具书，请珍惜！

为了报答全国人民及海外华人对《口诀》的厚爱，李老师在有机会的情况下将赴全国各地及海外进行义讲。请与本人联系，来电来函必回。

辽宁民族出版社

目 录

出版说明

天生《口诀》在手练字不用愁

楷书部分

钢笔楷书口诀	3
《口诀》对八种笔画结字规律的高度概括	8
《口诀》对七大结构规律的高度概括	40
《硬笔书法口诀》八种笔画结构规律附加口诀	70
《硬笔书法口诀》七大结构规律附加口诀	79
笔画运笔技巧规律附加口诀	80
七大结构运笔技巧规律附加口诀	81
练字笔法技巧规律附加口诀	81
人字组字运笔技巧规律附加口诀	83
口字组字运笔技巧规律附加口诀	83

行书部分

钢笔行书口诀	87
《口诀》对八种笔画结字规律的高度概括	92
《口诀》对七大结构规律的高度概括	131
《硬笔书法口诀》八种笔画结构规律附加口诀	161
《硬笔书法口诀》七大结构规律附加口诀	170
八种笔画运笔技巧规律附加口诀	171
七大结构运笔技巧规律附加口诀	172
练字笔法技巧规律附加口诀	173
人字组字运笔技巧规律附加口诀	175
口字组字运笔技巧规律附加口诀	175
笔画粗细——看繁简	176
主笔在独体字中所起到的作用	177
论硬笔书法教学	178
作品欣赏	179
后记	187
《硬笔书法口诀》练字查询对照表	188

楷 书 部 分

陆沁凝

李永生

2012年1月31日

于海南三亚

天生《口诀》在手练字不用愁

做一名优秀的中国人，练一手漂亮的中国字，这是我们每个炎黄子孙、海外华人都十分渴望的。字不仅是一个人的脸面，更重要的是一个人文化修养的外衣。

中国十二亿人，为什么写一手漂亮字的人不多呢？那就是在中国还没有一套完全规范的正统书法系列教学用书。人们还没有找到一本实用价值很高的教材去练字。而《口诀》的问世就解决了中国硬笔书法界第一个老大难问题：买了字帖练字见效慢。中国人传统练字观念就是买字帖练字，字帖为人们练字起到了重要的作用。在当今习字中和书法教学中仍具有一定的指导作用。然而字帖只能提供临摹的样本，中国汉字大约一万两千多个，常用字也在5~6千个，你照帖练字大都是生练硬描，练字的时间长，成功率低。作为编著者李天生先生就是为了解决这一问题，经多年研究历代书法大师的精典论述，又汲取了当今硬笔书法理论，结合他多年教学经验，把组成汉字的八种笔画和七大结构，归纳为《口诀》。此《口诀》易懂易记，琅琅上口；此《口诀》举一反三、触类旁通、一通百通。它是你快速学好硬笔书法的一条捷径。

一、如何学好《口诀》。

先理解《口诀》，把《口诀》的每字每行仔细认真揣摩，把八种笔画和七大结构规律吃透，你理解得越透，悟得越深、规律找得越准、总结得越全面收到的效果越好，这是练好硬笔书法的大前题。

二、把《口诀》背得滚瓜烂熟。（包括附加口诀）

我们不提倡死记硬背，在理解的基础上去记忆，这样会记得牢、记得深、记得扎实，为你下一步练字起到潜移默化的作用。

三、练字掌握规律，多思胜于多练。

学书法需要多练，但更需要多思，为什么？大多数人练字生练硬描不善思考，所以收效不大，多思意味着什么——悟。书贵入神，当你敞开思路，把《口诀》悟到一定深度，你会感到《口诀》对练字起到的指导作用非同小可。灵感会启发你的智力，你会发出由衷的感叹，啊！为什么以前我没练好字，原因就在没掌握汉字的结字规律呀！

四、《口诀》对练字的实用性。

在熟练掌握了《口诀》之后，把你练的每个字与《口诀》对号，这个字的规律是什么？是独体字还是合体字，是独体字《口诀》是怎么论述的；是合体字，这个字又属于七大结构的哪一种？《口诀》又是怎么论述的。对自己练的每个字，进行反复的比较和分析，反复审视自己所写字的点画、结构、比例等，找出该字的结构规律和运笔规律。以及与这个字相关的其它字又有哪些？在分析思考中提高自己的书写水平。所以我们提倡：多思、多看、多联想、多总结、勤对号，这样持之以恒，不但掌握《口诀》的精华，而且还能快速提高你的习字水平。

希望广大习字者尽最大努力掌握《口诀》的精华并能灵活的运用，中国任何一个汉字的组成都包括两个规律：1、结构规律；2、运笔规律。只有掌握了这两个规律，您练字才有方向，才感兴趣。但掌握了规律不等于成功，《口诀》背熟也不能替代实践，书法本身是一门实践性很强的艺术，能否达到成功的彼岸，还要看您笔下付出多少辛勤的汗水。

当今硬笔书坛的书风还未形成，正统的系列教材还未出现，还需要我们硬笔书法同行共同努力。这不是一朝一夕之事，本文编者坚信，经过我们共同的刻苦钻研和探索，一定能创作出不愧为我们这个伟大时代的精品。

	硬	笔	书	法	口	诀		
横	要	稍	斜		竖	要	畅	
长	横	有	弧		短	横	粗	
横	可	偏	左		不	宜	右	
天	覆	地	载		要	记	住	
竖	的	写	法		要	流	畅	
长	竖	悬	针		短	竖	柱	
左	竖	垂	露		右	竖	悬	
左	竖	稍	短		右	竖	长	

横画在中国汉字中起到平衡左右的关键作用，这一笔是非常有气势的一笔。我们不提倡“横平竖直”，这种理论不完全正确，在基础教学中要彻底扭转。凡是有横的字，都要有个斜度（向右上方），而且要体现出横画的弧度美和粗细的变化美。

横画无论在字的上、中、下，一个字中只能有一个长横，并以偏左为好。横在上为“天”，把下面的笔画覆盖住；横在下为“地”，把上边的结构托起来，偏左和稍斜是横画写法的灵魂。

竖与横在汉字的组字上，恰似支柱与房梁的作用，把它们安排好，可以起到稳定字形的作用。

中国汉字在竖笔上大体上要分为：垂露竖和悬针竖两种，竖不能写成没有变化的直线。竖的写法要刚劲流畅，而且有力。当一个字左右各占一个竖笔时，左竖惯用垂露，右竖惯用悬针，左竖永远短，右竖永远长。在合体字中，只要出现两个竖，无论这两个竖在上、在下、在左、在右，都是左竖短右竖长。

撇	短	捺	长			角	适	度
撇	长	捺	扬			分	清	楚
撇	要	回	锋			锋	向	上
捺	要	回	锋			锋	向	下
点	的	妙	用			取	平	衡
注	意	两	点			相	互	顾
独	点	取	势			要	庄	重
三	点	四	点			要	呼	应

以撇和捺组合成的字，这类组字的规律是：撇要是短，捺必长；撇要是长，捺必扬。撇和捺无论在什么情况下都不能写成一边长。撇和捺之间与垂线的夹角分别是：撇的角度要小，捺的角度要大。

中国汉字点笔占的比例很大，如何掌握它们的组字规律呢？中国汉字只要有点，无论这个点在上、在下、在左、在右它们都起到平衡左右和上下的关键作用。这就是“口诀”所说的“点的妙用起平衡”。这一点非同小可，一定要掌握住点和直线的关系；点和斜线的关系，以及二点、三点、四点的运笔规律和它们的呼应关系。掌握了这些规律，中国有点汉字的组字规律尽收笔下。

详见书中说明和例字。

见 钩 取 势 向 上 冲

见 折 要 缓 取 过 度

挑 的 写 法 要 轻 快

左 聚 右 散 横 折 钩

左 右 相 同 右 为 大

右 边 小 时 要 偏 下

左 边 小 时 要 偏 上

左 右 不 同 反 差 大

钩法在楷书中一定要把握住出钩的角度，横钩、竖钩、横折钩、卧心钩出钩的角度为 45° ；竖弯钩、浮鹅钩、斜钩出钩的角度为 90° 。无论什么钩出钩都要干净利落以冲势为好。楷书中的折以外方里圆为佳；折笔要缓不要急；挑要把握住平挑和斜挑的角度，出挑要轻要快；横折钩里边的笔画完全往左靠。

左右相同，左要让右，左小右大；左大右小，右要让左，右小偏下或居中；左小右大，左要让右，左小偏上；左右不等，加大反差，反差越大字越生动飘逸。

左右结构的总体结构规律是：左让右、小让大、窄让宽、短让长、简让繁。

详见书中的说明和例字。

三	均	字	体		要	斟	酌
组	字	各	部		要	错	落
加	大	反	差		去	组	合
字	形	最	忌		平	分	色
上	宽	下	窄		取	平	稳
上	窄	下	宽		要	端	正
同	字	重	叠		上	宜	小
多	字	重	叠		不	重	样

董其昌在《画禅室随笔》中所说：“作书最忌位置等匀，且如一字中须有收有放，有精神相挽处。”

左中右三部分合并而成的字为三均字，为左中右结构。由于各部的宽窄长短不同，在组字时分三种情况去布局：第一种是大小组合；第二种是宽窄组合；第三种是反差组合。无论哪种组合，组字的原理只有一个：各部之间要加大反差，不能平分秋色。

在上下结构组字中分两大类：1. 上下结构；2. 上中下结构。在上下结构中分三种情况：①上宽下窄；②上窄下宽；③同字重叠。

在上中下结构中分三种情况：①上宽中下窄；②下宽中上窄；③中宽上下窄。不论哪种情况，组字时要本着上收下放的原则去写，纵向要紧湊，有横或撇捺的笔画要充分展示，以拓宽字形，完成承上或盖下防止字形过长的作用。

全 包 半 包 上 下 包

被 包 部 分 往 里 靠

里 边 部 分 要 紧 凑

里 紧 外 舒 要 记 牢

上 下 结 构 找 中 心

左 右 结 构 看 大 小

此 字 口 诀 牢 牢 记

多 思 多 练 见 功 底

中国汉字属于全包半包结构，它们的组字规律包括以下六种情况：

1. 全包结构；2. 上包下；3. 下包上；4. 左包右；5. 右上包左下；6. 左下包右上。以上六种结构，里边被包部分完全往左靠。中国汉字以上六种情况的总体结构规律是：“左聚右散”。

详见本书的解释和例字。

以上“口诀”是对上下结构和上中下结构、左右结构和左中右组字规律的高度概括。每个上下结构和上中下结构的组字都有中心，即中心线，中心线起到左右对称作用，只有上下找准中心，这个字左右就平衡，就稳健。

每个左右结构和左中右结构的组字，在组字时，组成每个字的偏旁部件都有大小之分，只有看准了这些部件的大小、宽窄、长短以及它们在组字中所处的位置，就可以定出这个字的准确写法。

横在上：

《口诀》“横可偏左不宜右”。

规律：独体字的横在上一定要记住左边长。

横画在中国汉字组字中，应用最为广泛的一种。练习笔画必须从横画开始，横向伸展要舒展开阔，不但稍斜还要有一定的弧度。我们不提倡横平竖直，那不是书法是美术字，让人感到呆板单调。长横轻落笔微顿后，提笔向右行，到位后顿笔回带。独体字的横在上为天，要把下边的笔画覆盖住(天覆)，一定要注意稍斜和偏左。

百

百

百

百

百

万

万

万

万

万

不

不

不

不

不

下

下

下

下

下

丁

丁

丁

丁

丁

页

页

页

页

页

夕

夕

夕

夕

夕

丐

丐

丐

丐

丐

耳

耳

耳

耳

耳

可

可

可

可

可

横在下:

《口诀》“横可偏左不宜右”。

规律:独体字的横在下,横画左边长。

横在下意味着大地,大地能托起万物,横在下,要把上面的部件全部托起来(地载),要记住什么呢?两个字“偏左”。长横在下尽可能拉长书写,运笔到中部略微是上凸,为什么?地球是圆的,我们的视觉虽然看大地是水平的,那是因为我们的视觉是有限的。横在下略微上凸,能承受万物的压力,是一种视觉美。运笔提示:横在下,斜度不易过大,过大字不稳,斜势要适度。

上

上

上

上

上

主

主

主

主

主

至

至

至

至

至

工

工

工

工

工

直

直

直

直

直

止

止

止

止

止

五

五

五

五

五

丑

丑

丑

丑

丑

且

且

且

且

且

互

互

互

互

互

横居中：

《口诀》“横可偏左不宜右”。

规律：横居中，横画左边长。

长横经常作为一个字的主笔，起笔要轻，横向伸展要自然流畅。中段运笔要实，收笔略顿。不论是独体字，还是上下结构或上中下结构的合体字，横居中要起到承上罩下的双重作用，要体现出横画的弧度美。

运笔提示：长横在上部或中部不宜粗，让横。（欧阳询八十四法）

千 千 千 千 千

去 去 去 去 去

卓 卓 卓 卓 卓

毕 毕 毕 毕 毕

华 华 华 华 华

导 导 导 导 导

车 车 车 车 车

异 异 异 异 异

吴 吴 吴 吴 吴

莫 莫 莫 莫 莫

有横的字头：

《口诀》“横可偏左不宜右”。

规律：有横的字头横要左边长。

有横的字头像文字头、禾木头、土字头、青字头、耂字头、木字头、鱼字头、立字头、止字头、丘字头等，在一般情况下，有横的字头，还是偏左为好。特殊情况例外。

有横的字底：

《口诀》“横可偏左不宜右”。

规律：有横的字底，横要偏左。

有横的字底像土字底、女字底、皿字底、木字底、大字底、米字底、虫字底、牛字底、立字底、寸字底等，在一般情况下，有横的字底，还是偏左为好。

市		市			尘		尘		
香		香			委		委		
去		去			监		监		
青		青			杂		杂		
耂		耂			类		类		
查		查			粟		粟		
鲁		鲁			蜚		蜚		
章		章			犁		犁		
肯		肯			笠		笠		
兵		兵			寻		寻		