

硬笔书法

艺术教程

张学鹏

主编

南海出版公司

硬笔书法艺术教程

张学鹏 主编

南海出版公司

2003·海口

图书在版编目 (C I P) 数据

硬笔书法艺术教程/张学鹏主编. - 海口: 南海出版公司,
2003.1

ISBN 7-5442-2313-2

I. 硬… II. 张… III. 汉字 - 硬笔字 - 书法 - 教材
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 005261 号

YENGBI SHUFA YISHU JIAOCHENG

硬 笔 书 法 艺 术 教 程

作 者	张学鹏
责任编辑	刘一民 李 伟
封面设计	翟树成
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	北京市迪鑫印刷厂
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	6
字 数	20 千字
版 次	2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5000 册
书 号	ISBN 7-5442-2313-2
定 价	12.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



主 编 简 介

张学鹏

字涵铮,河北唐山师范学院专职书法教师。作品入选中国书法家协会主办的全国展览,在国际、全国书法大赛中20余次荣获最高奖,在多个国家展出。在《人民日报》、《中国教育报》、《中国钢笔书法》等报刊发表大量作品、论文,并多次荣获社会科学优秀成果奖、教育科研优秀成果奖、人文科学优秀成果奖及征文奖。已出版毛笔、硬笔书法教材、字帖50余本,并出版有习字导写板。系全国统编小学写字课本范字作者。教学成绩突出。多次获得园丁奖、优秀指导教师奖。现为中国硬笔书法协会会员、中国教育学会书法教育专业委员会会员。

■封面书法：张学鹏

■封底书法：齐玉新



主编 张学鹏

编者（以姓氏笔画为序）

王惠松	齐玉新	许晓俊	朱勇方	吴一桥
李正伦	江 鸟	张学鹏	陈卫疆	秋 子
倪俊冬	崔学路	寇学臣	彭洪顺	蔚陆军

序 言

书法，最初是从写字发展而来的。它既具实用性，又具艺术性。在生活节奏不断加快的今天，硬笔以其实用性和便捷性取代毛笔而成为人们使用得最多的工具。但是毛笔书法的魅力始终吸引着人们，并逐渐影响硬笔字的书写，最终促成了一门新的艺术——硬笔书法的诞生。所以现在毛笔书法和硬笔书法共同构筑了书法艺术的大厦，在人们的学习、工作和生活中发挥着各自的作用。

随着社会的发展，硬笔书法潮也从当初简单的“热”逐渐走向深刻。硬笔书法爱好者这支队伍的成分也发生了一些变化，更多的硬笔书法爱好者的目光已经越过实用阶段，投向神圣的艺术殿堂。现在市场上的硬笔书法字帖以实用为主，而为已经有一定基础、想提高艺术水准的读者编写的书很少。本书的出版目的就是要弥补这方面的不足。本书的作者都是在全国硬笔书法比赛中获得过特等奖的高手，其中包括第五、六、七、八届中国钢笔书法大赛的特等奖获得者。他们是活跃在当今硬笔书坛上的中坚力量，各自出版过多本硬笔书法字帖，发表过很多作品、文章，堪称硬笔书法界的领军人物，他们的艺术取向、创作理念对今后硬笔书法的发展将产生重要影响。本书从基本技法入手，逐步讲解艺术理论，以实例讲解如何提高艺术水准。每种书体都附有不可不临的古代碑帖和本书作者们精心创作的不同风格、不同格式的作品，使读者不但能学到不同的艺术风格，而且可以从各种风格中进行分析对比，进而形成属于自己的艺术风格。

需要说明的是，本书的作者们为本书提供了大量的优秀书法作品，但限于版面，只能选用十之一二，剩下的大部分不得不忍痛割爱。实在是一件憾事。

以此为序，并对提供作品的各位硬笔书法家，表示由衷的感谢。

张学鹏

2002. 12

目 录

第一章 书法艺术基础知识

第一节 硬笔书法的工具	(2)
一、笔	(2)
二、墨水	(3)
三、纸	(3)
第二节 书写姿势	(3)
一、坐姿	(3)
二、执笔姿势	(3)
第三节 运笔方法及原则	(4)
一、运笔方法	(4)
二、运笔原则	(5)
第四节 学习方法	(5)
一、察之尚精，拟之贵似	(5)
二、掌握基本理论	(5)
第五节 章法常识	(6)
一、什么是章法	(6)
二、常用章法	(7)
三、纪年方法与月令、季节别称	(8)

第二章 书法艺术理论

第一节 书法艺术的本质	(12)
-------------------	--------

第二节 书法艺术的表现形式	(13)
第三节 书法艺术的表现内容	(13)
一、客观美	(13)
二、主观美	(14)
第三章 楷书书法艺术	
第一节 楷书笔画技法	(16)
第二节 楷书偏旁技法	(20)
第三节 楷书结构技法	(24)
一、独体字	(24)
二、合体字	(24)
三、楷书结构原则	(26)
第四节 怎样改变字的风格	(39)
一、丰富笔法	(39)
二、加大对比	(39)
三、增加变化	(40)
楷书书法艺术欣赏	(41)
第四章 行书书法艺术	
第一节 怎样写行书	(90)
第二节 行书笔画偏旁技法	(92)
第三节 行书结构原则	(95)
一、动中求稳	(95)
二、疏密匀称	(95)
三、收放合宜	(96)
四、紧凑舒展	(96)
第四节 行书的章法	(96)
行书书法艺术欣赏	(107)
第五章 隶书书法艺术	
第一节 隶书笔画技法	(140)
第二节 隶书偏旁技法	(141)

第三节 隶书结构技法·····	(144)
隶书书法艺术欣赏·····	(146)
第六章 篆书书法艺术	
怎样学习篆书·····	(164)
一、运笔·····	(164)
二、结构与章法·····	(166)
篆书书法艺术欣赏·····	(173)

第一章

书法艺术基础知识



硬笔书法就是用硬质书写工具书写汉字的书法艺术。从实用的角度讲，字是人的第二面容，一笔好字，不仅能准确地传递信息，而且能给人以美的享受。从艺术的角度讲，硬笔书法是一门不折不扣的艺术，沉浸其中，你会获得无穷无尽的艺术享受。



第一节 硬笔书法的工具

一、笔

常用的硬笔主要有钢笔、圆珠笔。挑选钢笔时要挑选笔尖的铱粒浑圆、左右对称并紧贴在一起的，以保证下水流利，不划纸。另外，还要注意挑笔尖弹性较大的，这样才容易写出粗细变化。笔杆的重量、长度、粗细也要合适。蘸水笔、弯头钢笔能写出粗细变化很大、字形也比较大的字，也适于进行艺术创作。杭州的许晓俊先生制作的瑞宝斋系列钢笔、蘸水笔书写流利，不划纸，粗细变化丰富，非常好用。圆珠笔可分为两类。一类是我们常用的蓝颜色油的，一类是近年才出现的笔芯中灌装水性颜料的。后者色彩丰富，写出的字像钢笔字，又不像钢笔那样易涸，所以更受欢迎。用圆珠笔写字圆润流畅。如果在书写纸下边垫点软纸，并控制好用力大

小，就可以写出富于粗细变化的笔画。圆珠笔写出的笔画圆润秀丽，别具一格。

除了钢笔和圆珠笔以外，竹笔、木笔、羽管笔等也属于硬笔，竹笔、木笔蘸墨写出的字线条浓淡、润燥变化大，具有强烈的艺术感染力。

二、墨水

用钢笔练字最好用碳素墨水，因为它色泽鲜明，能长久保存。而且白纸黑字对比强烈，视觉效果好。

三、纸

平时练字的纸，只要不洇不脆就行。创作作品可以用好一点的纸，如复印纸、铜版纸。宣纸、彩纸、纸板也都可以用于创作。

第二节 书写姿势

书写姿势正确与否，不仅影响身体健康，而且直接影响书写效果。所以我们要注意书写姿势。

一、坐姿

坐姿要求头正、身直、胸舒、臂开、臀稳、足安。头正、身直是说头和上身都不能向左右倾斜，但可以向前倾一点。胸舒就是胸部要和桌边离开一拳左右的距离，不能趴在桌子上。臂开就是胳膊肘要往外撑，不能紧贴躯干，以便灵活运笔。臀稳就是坐得要稳，不能只坐椅子边儿。足安就是两脚要放稳，不要缠叠或伸得太靠前。整个身体要自然协调，不能紧张。

二、执笔姿势

把笔杆斜靠在虎口上，用中指第一关节的侧面托住笔杆，用食

指的指肚从右上向左下按笔杆。用大拇指的指肚从左上向右下捏笔杆。无名指紧贴住中指，起辅助作用。小指和掌根贴住纸面，起支撑作用。常见的错误主要有两种，一种是握笔时大拇指压住食指，一种是食指伸得靠前。这两种方法都会导致运笔不灵活。正确的姿势是大拇指、食指和中指谁也不压谁，接触笔杆的位置在同一高度。食指的指尖和笔尖的距离在两厘米左右，写小字时可靠下些，写大字时可靠上些，只要手指不挡住视线就可以。笔杆和纸面的夹角在45到60度之间。握笔时要指实掌虚，即中指、无名指、小指的指尖不能挨住手心，这样才能灵活运笔。握笔松紧要适度，既要握得牢，又要不吃力。最后要注意，手、手腕和前臂必须成一条直线，不能出弯儿。

第三节 运笔方法及原则

一、运笔方法

运笔动作主要包括顿笔、提笔、回笔。顿笔就是用力按笔尖，使笔画变粗。提笔就是用在笔尖上的力量越来越小，使笔尖逐渐离开纸面，从而使笔画由粗变细。回笔就是朝与刚才运笔方向相反（或大体相反）的方向移动笔尖。这种移动往往是幅度很小的，但必须有，不能省略。我们再谈谈起笔、行笔和收笔。起笔就是开始写。有的笔画要顿笔起笔，如楷书中的横、竖、撇。有的笔画要轻起笔，即不顿笔，如楷书中的斜点。收笔就是结束运笔。有的笔画要顿笔并回笔收笔，如楷书中的长横、藏锋竖。有的笔画则需提笔收笔，如楷书中的撇、捺。

这里我还要谈谈运指和运腕的问题。运指就是靠伸缩手指来带动笔写字。运腕就是靠手腕的摆动来带动笔写字。在楷书的六种基本笔画中，写点和竖运指即可，写横和提运腕即可，而写撇和捺则既需运指又需运腕。

二、运笔原则

运笔要遵循以下四条原则。

1. 运笔要稳。运笔过程中手不能抖，写出的笔画该直就直，该弯就弯，该长就长，该短就短。要手随心意，意到笔到。

2. 轻重得当。轻点儿写，笔画就细。重点儿写，笔画就粗。笔画有粗有细，字才好看。在运笔过程中要自如地调节用力大小，写出粗细变化明显的线条来。

3. 快慢结合。运笔稳不等于匀速运笔，而应有快有慢。写得快些，可使笔画流畅而有力。写得慢些，可使笔画厚重安稳。运笔中要快慢结合，使笔画富于变化。

4. 过渡自然。运笔中的轻与重、快与慢之间要自然过渡，不能突然变粗或变细，也不能突然加快或放慢速度。

当然，以上这四条原则在实际运用中是紧密联系、同时适用的。

第四节 学习方法

一、察之尚精，拟之贵似

就是说观察必须仔细，临摹一定要力求准确。这就好比有人学画画，学了一辈子也不知道对虾从第几节开始弯，鸽子究竟有几根尾羽，结果画的画总也上不了档次。学书法必须先尽可能多地把别人的长处学到手，这就需要我们仔细观察，用心学习，细心比较。

二、掌握基本理论

学书法一定要掌握一定的理论，否则很难有大的长进。比如开始学习硬笔书法，起码要看懂书上讲解的技法，然后才能动笔书写。如果不看理论部分，看见例字就写，不知道作者强调的难点和

要点，就很难把字写好。在从实用向艺术的转化过程中更要多读理论文章，提高艺术修养，开阔眼界。

第五节 章法常识

一、什么是章法

章法指安排整幅书法作品中字与字、行与行之间的关系，使之既富于变化，又和谐统一，显示出整体美的法则。总的说来，章法包括谋篇、幅式、正文、落款和钤印五部分。

（一）谋篇

谋篇指书写之前的谋划。首先要确定作品的内容。要根据书写目的选择合适的内容。其次是确定作品的书体。这要根据书写目的和内容来确定，以期达到内容与形式的统一。三是确定字数、字的大小，这些对作品的章法也有影响。四是确定书写位置。一般要把作品写在纸的正中，纸的上下左右都要留出一定的空白。

（二）幅式

幅式指书法作品的格式。不同的格式有不同的特点和要求。传统的书法幅式有中堂、条幅、条屏、对联、横幅、扇面、长卷等。除此之外，还有从左到右、从上到下的现代排版方式，也可用于书法创作中。

（三）正文

正文是作品的主要部分，也是章法布局的重点。在书写正文时，除了要把每个字写好外，还要注意到每个字的大小、收放、异同，处理好字距和行距，使字与字之间互相呼应，互相映衬，组成一个和谐的整体。

（四）落款

落款也叫款文，是正文之外的说明性文字，也是章法的重要组