

硬笔书法

教程

乔绪吉

高夫欢

● 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press

硬笔书法教程

乔绪吉 高夫欢 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法教程 / 乔绪吉, 高夫欢主编. — 苏州 :
苏州大学出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5672-0865-0

I. ①硬… II. ①乔… ②高… III. ①汉字—硬笔书
法—教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 083052 号

硬笔书法教程

乔绪吉 高夫欢 主编

责任编辑 方 圆

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司印装

(地址: 苏州工业园区娄葑镇东兴路 7-1 号 邮编: 215021)

开本 787 mm×1 092mm 1/16 印张 6 字数 128 千

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0865-0 定价: 15.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

前

言

书法是一门中国特有的、古老而博大精深的艺术,它与中国文化相表里,与中华民族精神成一体,有着深厚的文化内涵,是世界艺术之林的奇葩。我们有责任继承这一传统。书法是人们生活中不可或缺的一门技能,其应用之广泛、便捷以及重要性是不言而喻的。

本教材根据高职院校学生的实际情况,为达到在较短时间内让学生更好地掌握书写技能和提高书法水平,在与多位高职院校书法教师多次充分交流后编写了本教材。本教材共分为五大部分:

一、大本大宗。基础理论部分,介绍书体的分类、书写工具的分类、坐姿、握笔姿势及书法练习前的各方面准备工作。

二、铁画银钩。楷书写练部分,为学生培养良好习惯及端正书写基础做铺垫。从笔画开始详解,到偏旁、结构,最后上升到创作。

三、行云流水。行书写练部分,培养学生个性书写及实用性。

四、个性飞扬。作品赏析部分,篆、隶、楷、行、草五大书体的欣赏,丰富学生的书法知识,提高学生的审美水平。

五、历史天空。书法历史演变部分,包含书法历史、书法家介绍、名家作品介绍。便于练习者对于书法知识的掌握和训练。

本书由乔绪吉、高夫欢任主编,司晶卉、朱文波任副主编,参加教材编写的人员还有郭金林等。

本教材可作为高职院校学生循序渐进地提高书写水平及审美水平的教材,由于编写时间仓促,加之水平有限,在编写中难免出现错误和疏漏,敬请专家和读者批评指正。

编者

2014年4月

目

录

第一单元 大本大宗——基础理论

- 一、书体的分类
- 二、写字姿势与执笔、运笔方法
 - (一) 写字姿势
 - (二) 执笔方法
 - (三) 运笔方法
- 三、书写工具的选择与使用
 - (一) 传统书写工具：毛笔
 - (二) 现代书写工具：钢笔、2B 铅笔
- 四、心态的准备

1
1
2
2
2
2
2
2
3

第二单元 铁画银钩——楷书写练

- 一、楷书基本笔画写法介绍
 - (一) 点
 - (二) 横
 - (三) 竖
 - (四) 撇
 - (五) 捺
 - (六) 提
 - (七) 折画
 - (八) 钩
- 二、楷书写练
 - (一) 楷书笔画练习
 - (二) 楷书偏旁练习
 - (三) 楷书结构练习
- 三、楷书章法及创作
 - (一) 楷书章法介绍
 - (二) 楷书创作

4
4
4
5
5
5
6
7
7
8
10
10
14
23
26
26
26

第三单元 行云流水——行书写练

- 一、行书常用笔画写法介绍
 - (一) 点画

28
28
28

(二) 横	29
(三) 竖	29
(四) 撇	30
(五) 捺	31
(六) 钩	32
二、行书写练	33
(一) 行书笔画练习	33
(二) 行书偏旁练习	38
(三) 行书结构练习	47
三、行书章法及创作	49
(一) 行书章法介绍	49
(二) 行书创作	49

第四单元 个性飞扬——作品赏析

一、篆书欣赏与临摹	51
二、隶书欣赏与临摹	53
三、楷书欣赏与临摹	56
四、行书欣赏与临摹	59
五、草书欣赏与临摹	62
六、签名艺术欣赏及设计	65

第五单元 历史天空——书法演变

一、书法的起源	66
二、先秦书法	66
(一) 甲骨文	66
(二) 殷周铜器上的文字	66
(三) 石鼓文	68
(四) 秦时小篆	68
三、汉代书法	69
四、三国两晋、南北朝书法	70
(一) 钟繇	70
(二) 皇象	70
(三) 陆机与《平复帖》	72
(四) “书圣”王羲之	73
(五) 王献之	73
(六) 王珣的《伯远帖》	74
(七) 南北朝的碑刻	74
五、隋唐书法	74
(一) 隋代碑刻	75

(二) 智永与《真草千字文》	75
(三) 欧阳询	75
(四) 虞世南	76
(五) 褚遂良	77
(六) 孙过庭与《书谱》	77
(七) “草圣”张旭	78
(八) 颜真卿	78
(九) 柳公权	79
六、五代、宋、元书法	79
(一) 杨凝式	79
(二) “尚意”书风领袖——“宋四家”	80
(三) 赵孟頫	82
七、明、清书法	83
(一) “二沈”与“台阁体”	83
(二) 宋克	83
(三) 文徵明	84
(四) 董其昌	84
(五) 王铎	85
(六) 邓石如	85
八、近现代书法介绍	85
九、近现代书法家介绍	85
(一) 杨守敬	85
(二) 吴昌硕	86
(三) 于右任	87
(四) 李叔同	87
(五) 谢无量	87
(六) 鲁迅	88
(七) 沈尹默	88
(八) 毛泽东	88

第一单元 大本大宗

——基础理论

一、书体的分类

书体有众多分类,从最初的甲骨文、金文(钟鼎文)、大篆,到秦用来统一全国文字的小篆,再到历史性变化的新体隶书广泛应用,快写而成章草,又简洁为今草,至汉魏时相传由王次仲整理创造的真书即楷书,同期刘德升始创行书。

甲骨文是商朝的产物,距今有 3600 多年的历史。商代统治者迷信鬼神,其行事往往用龟甲兽骨占卜吉凶,又在甲骨上刻记所占事项及事后应验的卜辞,其文字称甲骨文。

金文比甲骨文稍晚出现,也叫钟鼎文。商周是青铜器时代,青铜器的礼器以鼎为代表,“钟鼎”是青铜器的代名词。所以,钟鼎文或金文就是指铸在或刻在青铜器上的铭文。

大篆是西周时普遍采用的字体,相传为益所创。大篆也称籀文。因其著录于字书《史籀篇》而得名。大篆的真迹一般认为是“石鼓文”。

小篆也叫“秦篆”,出现在秦始皇统一中国后,秦始皇推行“书同文,车同轨”,统一度量衡的政策,由宰相李斯负责,在秦国原来使用的大篆的基础上进行简化,取消其他六国的异体字,创制统一的汉字书写形式。小篆形体偏长,匀圆齐整,一直流行到西汉末年才逐渐被隶书所取代。

隶书基本是由篆书演化来的,主要将篆书圆转的笔画改为方折,书写速度更快。字形由修长变为扁方,上下收紧,左右舒展,讲究“蚕头雁尾”“一波三折”。运笔由缓慢变为短速,从而显示出生动活泼、风格多样的气息。

楷书又称正书、真书。其特点是:形体方正,笔画平直,可作楷模。初期的楷书仍残留极少的隶笔,字体略宽,横画长而直画短。

草书是一款笔画连绵、书写便捷的字体。汉初通行的手写体是草隶,后逐渐发展成“章草”(汉黄门令史游所作)。至汉末,发展成笔画连绵的今草,即后世所称的草书。至东晋王羲之而臻于完善。

行书,相传为汉末刘德升所创。行书是介于楷书、草书之间的一种字体,笔势既不像草书纵放难辨,又较楷书生动简便,是社会上广泛使用的手写书体。

二、写字姿势与执笔、运笔方法

(一) 写字姿势

正确的写字姿势是写好钢笔字的首要条件。首先眼睛离笔尖一尺左右,以便观察和调整一个字与上下左右的关系。眼睛和笔尖的距离还要随字的大小而调整。一般来说,写正楷和小字就近一点,写行草和大字就远一点。其次,安足端坐、背直肩平、挺胸微俯、头端纸正、左手按纸、右手执笔。纸边与桌面略成15度角左倾,这样可以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保健。

(二) 执笔方法

“三指执笔法”。就是用右手的拇指与食指的指头在上面捏住笔杆,笔杆上部自然斜倚在手掌的虎口出处,依靠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,手腕轻贴桌上,以形成安稳的“支撑点”。

总而言之,写字要做到三个“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。

(三) 运笔方法

首先是用手指去拨动笔杆,笔尖活动范围较小,起落变化也不大。其次是“悬腕”,笔尖活动范围扩大,起落变化也丰富。但后者的缺点是用大动作写小字,不稳。为了取“悬腕”之长,弥补不稳之短,可以将小拇指调动起来,起到一种支撑和调节的作用。用这种方法写字,手腕和桌面若即若离,离开时,小拇指略作支点,使运笔稳健;相接时,小拇指略为撑起,使运笔灵活。

三、书写工具的选择与使用

(一) 传统书写工具:毛笔

选用毛笔需要以个人所习书体来决定:如果喜欢颜体、魏碑等体势较肥的,以用厚锋的羊毫便于表现;喜欢清劲瘦挺的欧体和瘦金体的,宜用硬毫或瘦锋的羊毫;如果喜欢行草字的,则以长锋为宜;如果写宽笔雄健的魏体字,可用短锋及笔腹浓厚的羊毫笔。大小号主要依据笔头和笔杆的尺寸来确定,有小楷笔(小楷)、中楷笔、大楷笔(中楷、大楷)、长锋笔(行草)、长杆提斗笔、抓笔(大字和特大字)等。

(二) 现代书写工具:钢笔、2B铅笔

1. 钢笔

钢笔的种类:钢笔的种类和型号很多。根据用途可分为普通钢笔和美工笔。美工笔的笔尖是稍微上翘的,主要是写书法用的。根据钢笔笔尖的成分不同,可分为金笔、铱金笔两种。(1)金笔:笔尖含金量高,笔尖较软,弹性较小,书写时笔尖流畅,手感舒适。但金笔的价格昂贵,且笔尖软,不好掌握,初学者不宜使用。(2)铱金笔:笔尖含金量少,笔尖较硬,弹性好,经久耐用,而且物美价廉,是初学写字比较合适的工具。

2. 2B 绘图铅笔

铅笔是人们生活中主要书写工具之一。它广泛应用于办公、学习、工程制图、美术、绘画、制作图表及书写各种标记等。就书写工具而言,铅笔价格较便宜,携带方便,可修、可改、可擦,使用方便,适合初学者使用。

四、心态的准备

书法在古代为六艺之一,本来是一门专门的学问。在汉代就有考试书法的制度。到了晋代、唐代,且有书学博士的专官,可见当时重视书法的一斑了。古人云:“盖有学而不能,未有不学而能者也!”可见学书法并不是件很容易的事。常言道“字无百日功”,这话不是成功的人说的,唐徐浩已认为是“悠悠之谈”。宋代苏东坡有两句诗:“退笔如山未足珍,读书万卷始通神。”这是说胸中有学识,笔下自然不俗。

学习书法心理上一定要做好长期准备,不能“三天打渔、两天晒网”。古往今来,没有一个书法家不是经临帖而成功的。只有临帖,取法唐楷、晋行、汉隶、秦篆等传统的笔法,才会有所获。选帖的标准是:(1) 好帖;(2) 喜欢。选定帖后要专心致志,认真临习,坚持不懈,直至形神兼备。当对一本帖或一家书体临习达到形同神似之后,就要广涉其他好帖,吸取众家之长,融会贯通。

“行远自迩,登高自卑。”写书法固然要取法乎上,但不能一蹴而就。书法讲实用,应当从楷正入手;学楷正应从隋唐人入手。为什么要从隋唐入手呢?因为隋人的楷正已有定形,唐人写字是很讲法则的,有规矩准绳可循。我们学书,需要打根底、下苦功、用长力,譬如造高房子先要打深厚的地基,房子越高,地基越要深厚。所以先学楷正,正是“先学走,慢学跑”的一个道理,亦是一个普及的办法。前人用兵有“稳扎稳打”的一句话,写字也应如此,才不致失败。

第二单元 铁画银钩

——楷书写练

一、楷书基本笔画写法介绍

笔画是指汉字书写时不间断地一次连续写成的线条。笔画是汉字的最小构成单位。笔画可分为横(一)、竖(丨)、撇(丿)、点(丶)、捺(㇏)、折(乚)等几类,具体细分可达30多种。练习楷书的前提是笔画练习,笔画处理到位的话,书写的美观度及间架结构会有很大提升。具体楷书笔画及写法介绍如下。

(一) 点

点画在一个字中为点睛之笔。点画有右点、左点和长点之分。

右点,轻下笔,由轻到重向右下行笔,稍按后即收笔,不能重描,一次成画,如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
丶	丶	丶	丶	六	文	冬	玉

左点,写法基本同右点,但行笔方向往下略向左偏一些,收笔时要顿笔,如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
丶	丶	丶	丶	小	农	穴	办

长点,是在右点的基础上变长,行笔应慢一些,如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
丶	丶	丶	丶	以	头	食	不

（二）横

横画要写平稳，因为横在一个字中起平衡作用，横不平，则字不稳。横有长横、短横之分。

长横，下笔稍重，行笔向右较轻，收笔略向右按一下，整个笔画呈左低右高、向下俯势的形态。由于人的视觉的错觉，横画不能写成水平，而应写成左低右高，收笔时稍按一下笔，使笔画变重些，这样，看起来才显得平稳。所以，人们常说的“横平竖直”，不是指横水平书写，而是要求其看上去平稳。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
一	·	一	一	上	土	方	下

短横，轻下笔，由轻到重向右行笔，大约写到长横的一半时停笔即收，笔画稍向右上仰。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
一	·	一	一	左	三	云	至

（三）竖

竖画要写垂直，因为竖画在一个字中往往起着关键的支撑作用，竖不垂直，则字不正。竖有垂露、悬针和短竖之分。

垂露竖，下笔稍重，行笔垂直向下较轻，收笔稍重。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
丨	·	丨	丨	木	收	快	朱

悬针竖，写法同垂露竖，只是收笔时由重到轻，出锋收笔，笔画出尖。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
丨	·	丨	丨	十	千	半	奉

（四）撇

撇画在一个字中很有装饰性，如能写得自然舒展，会增加字的美感，有时还与捺画相对

称,起着平衡和稳定重心的作用。撇有斜撇、竖撇、短撇之分。

斜撇,下笔稍重,由重到轻向左下行笔,收笔时出尖。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
ノ	、	ノ	ノ	右	友	天	太

竖撇,下笔稍重,由重到轻向下行笔,行至撇的长度三分之二处,向左下撇出,收笔时出尖。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
ノ	、	ノ	ノ	月	川	舟	儿

短撇,写法同斜撇,只是笔画较短。短撇在字头出现时,笔画形态较平,如“干”、“反”、“禾”、“丢”等字;短撇在字的左上部位出现时,笔画形态较斜,如“失”、“禾”、“生”、“象”等字。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
ノ	、	ノ	ノ	失	禾	生	象

(五) 捺

捺画粗细分明,书写难度较大。捺有斜捺和平捺之分。

斜捺,下笔较轻(轻落笔),向右下由轻到重行笔,行至捺脚处重按笔,然后向右水平方向由重到轻提笔拖出,收笔要出尖。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
㇏	、	㇏	㇏	八	火	夫	水

平捺,写法同斜捺,但下笔时先要写一小短横,然后再向右下(略平一些)方向行笔。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				足	走	之	廷

(六) 提

提画写法是，下笔较重，由重到轻向右上行笔，收笔要出尖。

短提，在不同的字中角度和长短略有不同，书写时应该注意区别。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				虫	次	珍	红

竖提，下笔写竖，到适当处略顿笔向右上写斜提，一笔写成，提的收笔处出尖。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				衣	民	长	很

(七) 折画

折画有横折、竖折、撇折、斜折、反折之分。

横折，下笔从左到右写横，到折处稍顿笔再折笔向下写竖。注意横要平，竖要直，折要一笔写成，中间不可间断。折处不能写成尖角，也不能顿笔过大，形成两个角。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				口	田	日	马

竖折，下笔写竖（有长、短之分），顿笔后向右写横，收笔较重。注意竖要直，横要平，一笔写成。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				山	凶	区	画

撇折，下笔写短撇，不出尖顿笔后折向右上写提，注意折处要顿笔，收笔要出尖。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
㇀	ノ	㇀	㇀	云	私	公	弃

斜折，下笔写撇，不出尖顿笔后折向右下写长点，收笔较重。注意上部撇和下部长点的角度要恰当。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
㇚	ノ	㇚	㇚	女	如	姑	妙

反折，下笔写短横，略顿笔后向左下写撇。注意横要稍向右上斜一点，撇要出尖，一笔写成。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
㇚	一	㇚	㇚	又	支	夕	各

(八) 钩

钩画有横钩、竖钩、斜钩、卧钩、竖弯钩、横折钩、横斜钩之分。

横钩，下笔向右写横，行笔至起钩处顿笔向左下轻快钩出。注意钩不宜太大，要把力量送到笔尖。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
㇇	一	㇇	㇇	欠	蛋	买	皮

竖钩，下笔写竖，到起钩处，稍停向左上钩出，出尖收笔，钩的尖角约为45度，出钩的部分要短一些。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
㇚	丨	㇚	㇚	小	水	示	寸

斜钩,即戈钩,下笔稍重,向右下弧直行笔,到起钩处向上钩出,收笔要出尖。写戈钩关键是要持一定的弧度,太直、太弯都会影响整个字的美感。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				氏	代	我	戴

卧钩,下笔稍轻,先向右下(笔画由轻到重),再圆转向右水平方向行笔,到起钩处向左上钩出,钩要出尖,但不宜过大。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				心	必	想	志

竖弯钩,在竖弯的基础上,收笔时向上方钩出,笔画比竖弯要长一些。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				七	元	毛	电

横折钩,下笔写短横,略顿笔后折向下,有时稍稍向左倾斜一点,到起钩处略顿笔后向左上方钩出,一笔写成。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				匀	句	门	习

横斜钩,短横和斜钩的结合,下笔写短横,略顿笔后折向右下,到起钩处略顿笔后向左上方钩出,一笔写成。如下图所示。

笔画	起笔	行笔	收笔	字 例			
				飞	氛	风	气

二、楷书写练

(一) 楷书笔画练习

点 画 练 习	右 点	丶	主	主					
		丶	兵	兵					
	左 点	丶	小	小					
		丶	原	原					
	长 点	丶	以	以					
		丶	头	头					
横 画 练 习	短 横	一	土	土					
		一	云	云					
	长 横	一	共	共					
		一	万	万					
竖 画 练 习	悬 针 竖	丨	甲	甲					
		丨	中	中					
	垂 露 竖	丨	木	木					
		丨	临	临					