



硬笔书法教程

唐旭国 主编



 科学出版社

硬笔书法教程

唐旭国 主编

科学出版社

内 容 简 介

本书共分四部分。第一部分内容是硬笔书法概述。第二部分内容是褚遂良《雁塔圣教序》临习指南，主要从褚遂良楷书的用笔原则、结字原理、章法缘由进行解读和训练。第三部分内容是颜真卿、王羲之的书法临习指导。第四部分内容是硬笔书法创作示范。本书直接从古人法帖入手，取法乎上，不走弯路，是学习书法的科学方法。

本书既可作为中等职业学校学生学习硬笔书法的基础范本，也可作为中小学生学习书法的启蒙教材。

图书在版编目 (C I P) 数据

硬笔书法教程 / 唐旭国主编. —北京: 科学出版社, 2017
ISBN 978-7-03-054246-5

I. ①硬… II. ①唐… 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 (2017) 第 209367 号

责任编辑: 王 彦 / 责任校对: 陶丽荣
责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 东方人华

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 11 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2017 年 11 月第一次印刷 印张: 5

字数: 102 000

定价: 25.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换《骏杰》)

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62130750

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

河池市巴马民族师范学校
河池巴马国际养生旅游学校

校本系列教材编写委员会

主	任	黄正杰					
副	主	任	唐旭国				
编	委	黄德英	蓝必亮	苏正松	范治宏	覃小兵	陆英明

前 言

硬笔书法教育是中等师范学校中职学生必修的一门重要公共课程，是中职学生职业技术训练的重要组成部分。学生通过硬笔书法训练，较熟练地掌握汉字书写方法，不仅可以提高学习效率，为今后就业，特别是从事教育工作打好基础，还可以提高文化素养和艺术品位。

学习硬笔书法，要有科学正确的学习方法。比较科学的方法是从古人碑帖入手，学习古人优秀经典法帖，以古为新、入古出新。“古人遗墨，得其一点一画，皆昭然绝异者，以其用笔精妙故也。”但学习古人，也要讲究入门方法，起步太高反而欲速则不达。最理想的办法是从唐人楷书入门，有一定基础后，再上溯至魏晋。

本书所选用的基础范本是褚遂良《雁塔圣教序》，该范本用笔、结字活泼自由，不像欧、柳诸体严谨苛刻，比较适合初学者选用。本书内容编排从基本笔画开始，再到偏旁部首、间架结构、章法布局，由浅入深、循序渐进，便于学生学习掌握。本书还适当介绍了颜真卿、王羲之书法技法，作为硬笔书法训练的补充，丰富学生的书法知识。

本书编写时得到广西壮族自治区政协书画院书法博士韦渊老师的热情指导，得到蓝必亮、李晓京两位老师和巴马书协同仁的大力支持，文字输入和图片制作工作由助手龙江老师完成，在此一并表示衷心的感谢。

目 录

项目一 硬笔书法概述	1
任务一 认识硬笔书法	1
任务二 熟悉硬笔书法的学习方法	2
任务三 硬笔书法的材料准备	3
任务四 掌握硬笔书法的执笔坐姿	3
项目二 褚遂良《雁塔圣教序》临习指南	4
任务一 认识褚遂良《雁塔圣教序》	4
任务二 基本笔画练习	4
任务三 偏旁部首练习	17
任务四 间架结构练习	26
任务五 对帖临摹练习	32
任务六 集字创作练习	34
项目三 其他著名碑帖临习指南	39
任务一 颜真卿《颜勤礼碑》临习示范	39
任务二 王羲之《乐毅论》临习示范	50
任务三 《怀仁集王羲之书圣教序》临习示范	55
项目四 硬笔书法章法	61
任务一 掌握硬笔书法章法的基本形式	61
任务二 学习书法作品如何落款和用印	67
任务三 硬笔书法创作	68
主要参考文献	71

项目一 硬笔书法概述

任务一 认识硬笔书法

19 世纪, 大约是鸦片战争前后, 钢笔从欧洲传入中国。钢笔的出现, 改变了中国人几千年来单一使用毛笔书写的传统习惯, 是一次书写工具和书写方式的革命。钢笔由于使用方便, 对书写环境和书写材料要求不高, 适合大众要求, 所以容易得到推广普及。对在校学生来说, 使用钢笔明显比使用毛笔简单快捷, 特别是数理化等理科科目的书写, 钢笔比毛笔具有不可比拟的优势, 因此钢笔不可逆转地成为在校学生的主流书写工具。

写钢笔字, 同样要求整齐美观、易懂易识, 同样讲究技法技巧。“技进乎道”。钢笔书写的技法技巧娴熟到一定程度, 就会上升到“道”的境界, 就是硬笔书法。当然, 要达到“道”的境界, 也不是轻而易举一蹴而就, 也免不了要经历艰难曲折的过程。硬笔书法的产生, 是在钢笔传入中国一百多年后的 20 世纪 80 年代。

20 世纪 70 年代末, 我国结束了长达 10 年的“文化大革命”的混乱局面, 恢复了中断 10 年的全国高考。在“知识改变命运”的改革开放之初, 使用钢笔、写好汉字成为一种自觉行动。经过拨乱反正, 邓小平同志提出建设有中国特色的社会主义文化, 必须坚持为人民服务、为社会主义服务的“二为”方向和坚持“百花齐放、百家争鸣”的“双百”方针, 在“二为”方向和“双百”方针指引下, 文艺领域再次呈现繁荣景象。进入 80 年代, 很多书法家借鉴毛笔书写技法, 致力于钢笔书写技法的研究与实践, 把钢笔字写出毛笔的神韵, 使其具有毛笔的神采, 硬笔书法就在这个时期产生并大放异彩, 各种硬笔书法字帖、硬笔书法比赛、硬笔书法协会、硬笔书法培训等如雨后春笋般层出不穷, “硬笔书法”这个新的艺术门类由此深入人心。

硬笔书法的发展, 也有力地促进文化教育事业的繁荣。书法涉及历史、文学、哲学等领域, 学习书法可以提高学生的文学素养和品德修养。学习书法需要手、眼、脑的协调作用, 学生学习书法不仅可以开发学生智力、促进学生和谐成长, 还可以锻炼学生耐心细致、顽强自信的优秀品格。郭沫若先生说: “培养少年儿童写好字, 不一定人人都成为书法家, 但总要把字写得合乎规范, 比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处, 能够使人细心, 容易集中意志, 善于体贴人。”

随着经济社会和科学技术的快速发展, 计算机技术得到普及, “机写”逐渐代替“书写”, 办公电脑化趋势越来越明显, 硬笔书法也逐渐被淡化, 但对在校学生来说, 无论如

何也不能完全用“机写”代替“书写”。“机写”可以提高办公效率，但代替不了“书写”的文化教育功能。为了加强学生的书法教育，提高学生的书写能力，教育部于2013年颁布《中小学书法教育指导纲要》，要求把书法教育引进课堂，以提高汉字书写能力为基本目标，让每个学生写好汉字，渗透美感教育，发展审美能力，挖掘书法的文化价值，提高学生的文化素养。

根据教育部的指示精神和职业教育特点，我校坚持开设硬笔书法教育课，不仅可以提高职业学校学生的职业素养，更是传承中华优秀传统文化的重要举措。

任务二 熟悉硬笔书法的学习方法

关于硬笔书法的学习方法，可谓仁者见仁，智者见智，不同的硬笔书法字帖有不同的学习方法。本书介绍的学习方法考虑到中职学生经历了小学、初中阶段的学习，已经具备一定的书写基础，以及学习书法必须学习古人，入古出新的书写原理，选择从褚遂良《雁塔圣教序》入手，再上溯至魏晋转益多师的路径。多年的实践证明，这条路径行之有效，只要不怕困难，肯下苦功，不失为中职学生学习书法的理想方法。

一、字帖要求

字帖要选择正规专业的出版社出版的彩色影印放大本，正规专业的出版社出版的字帖字形比较可靠，字口比较清晰，古色古香，气韵生动，不仅容易看出古人笔意，更能激发学习热情。现代通信网络发达，网上也有字帖范本，必要的时候，也可以在网上搜索。

二、字帖临摹

学习书法从临摹字帖开始，不能离经叛道，但临和摹又有区别。摹的手续比较复杂，不适合非书法专业学生使用，这里不作详细介绍。我们所讲的临摹，其实指的是临，就是对着字帖“照葫芦画瓢”。

临摹也要遵循马克思主义认识论的一般规律，从感性到理性，由现象到本质，先易后难、由浅入深、循序渐进、水滴石穿。

临摹的第一步是要读懂字帖，对字帖的文字内容、字形字貌有大致了解。

第二步要掌握基本笔画的写法，要领会基本笔画起笔、行笔、收笔的动作要领。

第三步要掌握字体结构的基本特征。要掌握字体结构特征，也要抓主要矛盾，就是看最长的笔画的位置安排，因为字的基本框架是由最长的笔画支撑起来的。把长的笔画的起笔位置、运笔方向、收笔地点弄清楚，字的间架结构基本上就出来了。

动手临摹阶段，最好从比较简单的独体字开始，要少而精，提倡一字多临，各个击

破，着重掌握基本笔画的写法。积累一定基础后，再临稍微复杂的字，着重掌握间架结构。临帖切忌“抄帖”，就是不加分析研究地从头到尾抄写，这样抄写费时费工，收效不大。写字不怕稚嫩，就怕恶俗，不按规矩写就恶俗。

三、集字创作

集字创作就是学以致用、以用促学。通过集字创作，检验临帖像不像，记忆深不深。集字创作可以从简单的对联开始，再过渡到诗词或者更长的文字。所写的每个字都尽量从原帖中找，确实没有的字可以用拼凑的办法解决。如果创作有困难，说明临帖工夫不到家，还要回过头来加强临帖。

任务三 硬笔书法的材料准备

硬笔书法产生的年代是钢笔流行的年代，当时所讲的硬笔书法其实就是钢笔书法。随着科学技术对经济社会发展的贡献增大，书写工具也在不断改进更新。使用更方便的水性笔逐渐代替钢笔，成为主流书写工具。本书所使用的书写工具就是水性笔，但要注意，选择笔芯不宜太粗，也不宜太细，太粗或太细的笔不好控制笔画的粗细变化，一般以 0.7mm 为宜，最低也要 0.5mm。练习用的纸以米字格为佳，米字格好规划笔画的方向和字形的范围，容易把字写规整。到创作阶段，再考虑用专门的硬笔书法纸。

任务四 掌握硬笔书法的执笔坐姿

关于执笔方法，古人有很多理论，各有各的观点，有些实用，有些也牵强。但凡要求把笔管捏死的，都是不科学的。总的来说，还是按苏东坡所讲的“把笔无定法，只要虚与宽”，就是要自然而然，不要过分。要领是用拇指、食指、中指的第一关节握住笔管，无名指、小指自然支撑中指，指与指之间要紧靠，但不要交叉，要自然放松，握紧笔管即可，指尖离笔尖约一寸的距离，这样运笔就比较灵活。坐的姿势也要端正，不能随意，身体不能靠桌子，眼睛与桌面保持一尺左右的距离。

项目二 褚遂良《雁塔圣教序》临习指南

任务一 认识褚遂良《雁塔圣教序》

褚遂良，字登善，钱塘（今浙江杭州）人，由隋入唐，在唐太宗贞观年间官至中书令。唐高宗李治登位后，封河南郡开国公，世称“褚河南”。褚遂良博涉经史，尤工书法，代表作是其58岁所书的《雁塔圣教序》，与薛稷、虞世南、欧阳询并称“初唐四家”。

《雁塔圣教序》分写两块碑石，今均在陕西西安慈恩寺大雁塔下。前石为序，全称《大唐三藏圣教序》，唐太宗李世民撰文，褚遂良书，21行，行42字。后石为记，全称《大唐皇帝述三藏圣教序记》，唐高宗李治撰文，褚遂良书，20行，行40字，唐永徽四年（公元653年）刻。

此碑的主要成就是褚遂良创造了一套全新的楷书笔法和结体。其用笔方圆兼备，藏锋和露锋并用，横、竖、撇、捺等主要笔画首尾之间皆有起伏顿挫，瘦劲轻盈，流畅活泼。其结体方正开张，内紧外松，飞动舒展，秀丽爽朗。唐张怀瓘评其书为：“若瑶台青琐，窅映春林，美人婵娟，似不轻于罗绮，铅华绰约，甚有余态。”清刘熙载《艺概》云：“褚河南书为唐之广大教化主，颜平原得其筋，徐季海之流得其肉。”后世很多书家均取其法，对后世影响很大。

任务二 基本笔画练习

汉字的基本笔画有横、竖、撇、捺、点、折、钩、挑等八种基本形式，其中每种基本形式又有若干种不同情形，如竖有悬针竖、垂露竖，钩有横钩、竖钩、斜钩、卧钩等。练习写字，要从基本笔画练起。

每个基本笔画的写法，都要经历起笔、行笔、收笔三个环节。

（一）基本写法

1. 横的写法

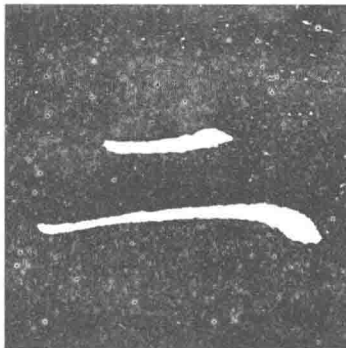
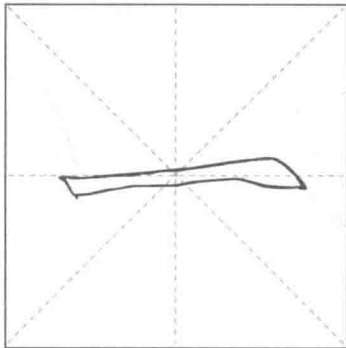
横画是汉字的骨架，使用频率最高。横的基本写法是平横。

起笔：竖切，角度可以不同，不同的角度反而会产生不同的变化，但动作不宜过大

过重，轻微为好。

行笔：竖切稍调笔锋，然后右行。中段略提笔，方向略往上斜，不宜平直，亦不宜上冲。

收笔：往右下方轻轻按笔，然后提笔原路回收。



2. 竖的写法

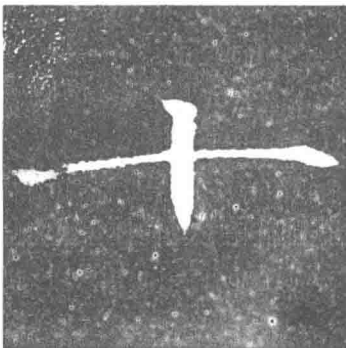
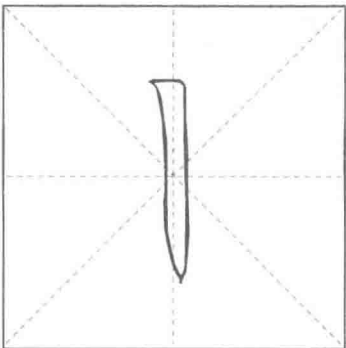
竖画是汉字的支撑，竖的基本写法是中竖。

起笔：横切，角度可以不同，但动作要轻微。

行笔：横切稍调笔锋，然后下行。初写竖画，一定要直。

收笔：如果提笔出锋，就是悬针竖。

如果稍顿提笔回收，呈垂露状，就是垂露竖。



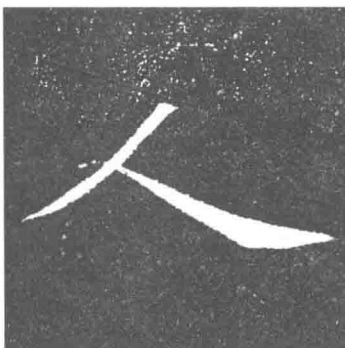
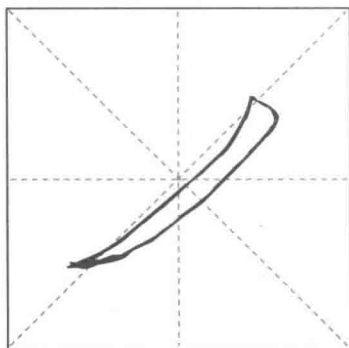
3. 撇的写法

撇的别称是“掠”，有快捷、劲利之意。基本写法是斜撇。

起笔：往右下方切，角度约 45° 。

行笔：右下切稍调笔锋，然后往左下方行笔，角度约 45° ，要沉着稍快，力到笔端。

收笔：行笔到笔端，提笔出锋，空中回收。



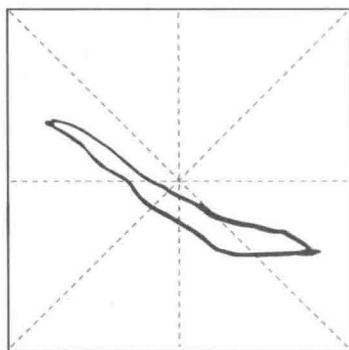
4. 捺的写法

捺有“一波三折”之势，基本写法是斜捺。

起笔：欲往右下行笔，先往左上角逆笔，动作要轻，不露痕迹。

行笔：调锋后右下行笔，略带弧度，逐渐加力。

收笔：行笔到捺脚，略停，边提顿边出锋，方向变平直。



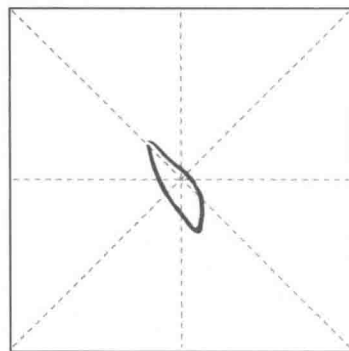
5. 点的写法

汉字中的点情态多样，变化多端。基本写法是侧点。

起笔：空中逆笔，往右下方顺锋入笔。

行笔：渐行渐按，略带弧度。

收笔：提顿回锋，有藏有露。



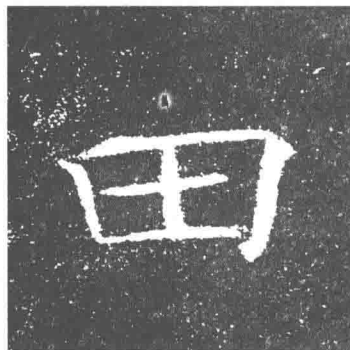
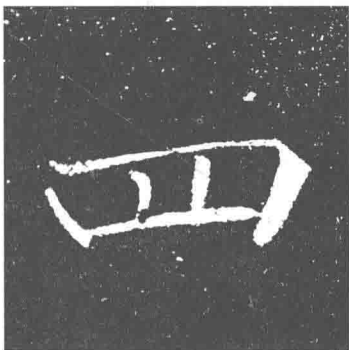
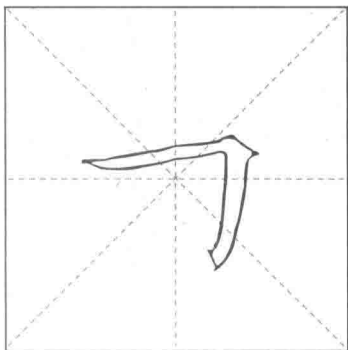
一个字中若出现很多个点，每个点的写法都有变化。

6. 折的写法

折有竖折、撇折、斜折、横折等，是一个笔画转换成另一个笔画的过渡，基本写法是横折。

起笔：按横画的写法。

行笔：到转折处，提笔另起，往右下方顿笔写竖，下行完成竖画或竖钩。



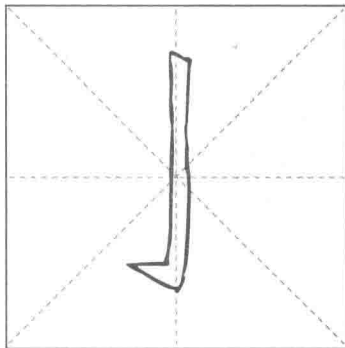
7. 钩的写法

在汉字中，钩是一个装饰性的笔画，与什么样的笔画结合就形成什么样的钩。如与横画结合叫横钩，与竖画结合叫竖钩，与弧线结合又有心钩、戈钩等。基本写法是竖钩。

起笔：按竖画的写法。

行笔：行笔到竖的末端，钩之前提笔稍回锋，调好锋后往左上方向钩出，钩的形状为上平下斜。

收笔：出锋空中收回。



8. 挑的写法

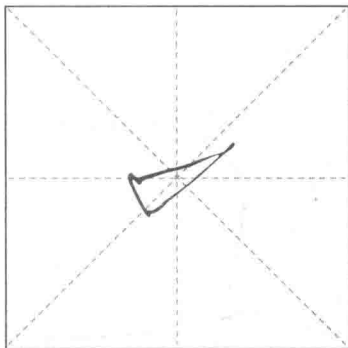
汉字中，挑画出现较少，变化也不多。

起笔：提笔往右下切，注意动作不宜过大。

行笔：稍微调锋后往右上挑出。

收笔：提笔离纸，注意力到笔端。

挑的变化虽少，也要注意长短和角度的变化。



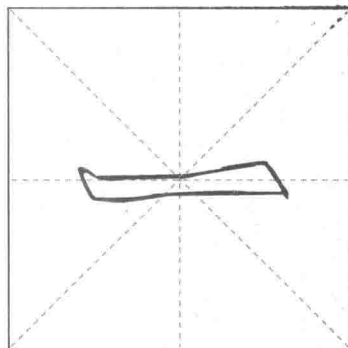
(二) 变化写法

书法艺术最讲究的是变化，笔画的变化、结构的变化、章法的变化等，在同一个字中，一个笔画出现多次，就要写出不同的神态，最忌雷同。

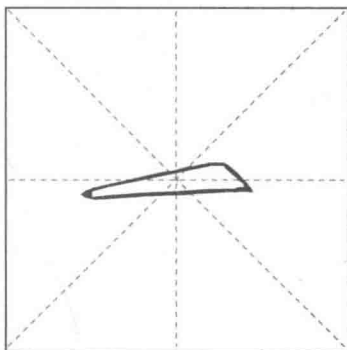
1. 横的变化写法

横有长横有短横，起笔有藏锋露锋，行笔有提有按，腰部有粗有细等变化。

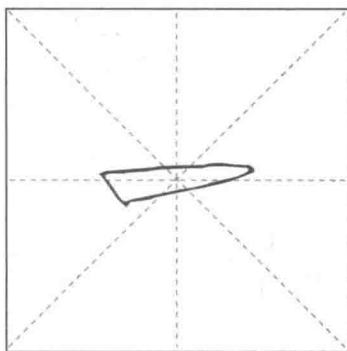
① 短横。切锋入笔，中锋行笔，回锋收笔。



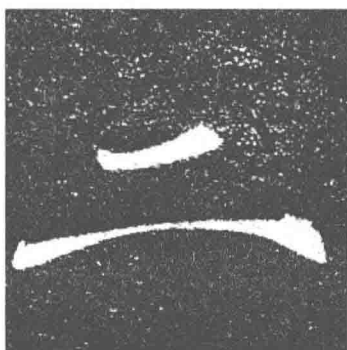
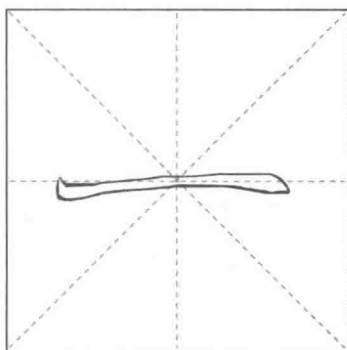
② 左尖横。侧锋入笔，右上加重，回锋收笔。



③ 右尖横。切锋入笔，由重到轻，提笔出锋。



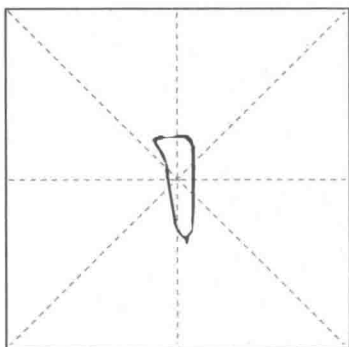
④ 顺锋长横。承上笔入笔，调锋右行，腰部提笔略细，笔端略顿加重，回锋收笔。



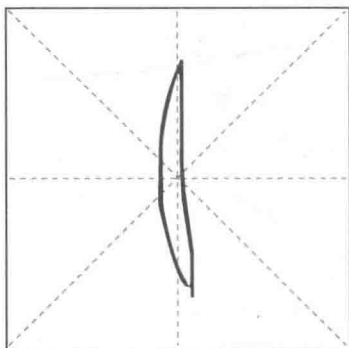
2. 竖的变化写法

褚遂良楷书深受王羲之《兰亭集序》影响，竖画起笔变化多端，奥妙无穷。

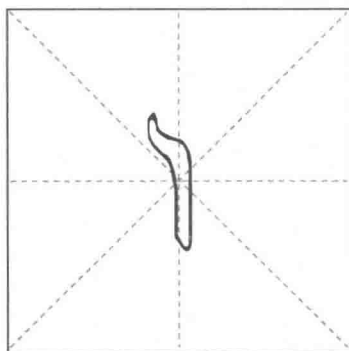
① 短竖。切锋入笔，调锋后行笔，且行且提，回锋收笔。



② 弧竖。露锋入笔，行笔略带弧度，提笔回收。



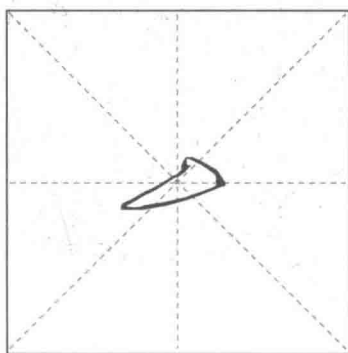
③ 曲头竖，其实就是短竖的起笔变化。露锋直下，稍右调锋，继续下行，回锋收笔。



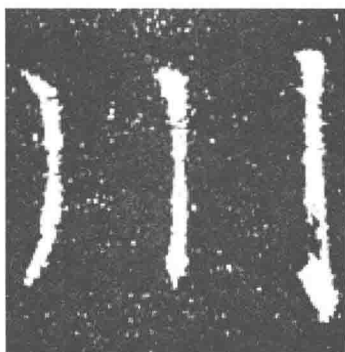
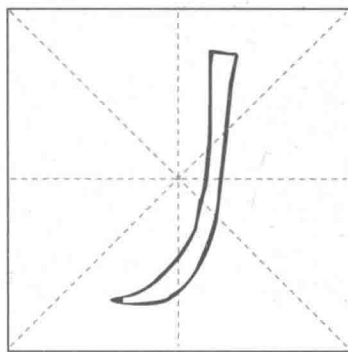
3. 撇的变化写法

撇画同样有长有短，根据行笔方向和起笔的变化，分为短平撇、竖撇、钩撇、兰叶撇等。

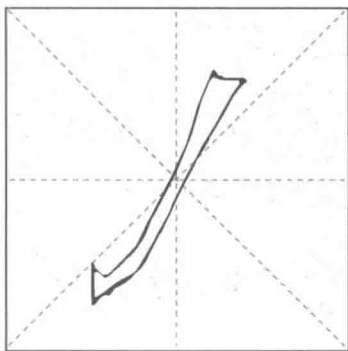
- ① 短平撇。重切入笔，调锋后向左水平方向短促行笔，提笔收锋。



- ② 竖撇。竖撇一般较长，前半部分如竖画写法，后半部分向左撇出。



- ③ 钩撇。钩撇要点在收笔处，行笔到撇端驻力回钩。



- ④ 兰叶撇。兰叶撇状如兰叶而得名。露锋入笔，渐行渐按，略带弧度，提笔出锋，力到笔端。