

自我来黄州已

過三寒食年！

新编硬笔书法教程

夏京春 著

高等教育出版社

新编硬笔书法教程

夏京春 著

XINBIAN YINGBI SHUFA JIAOCHENG

高等教育出版社·北京

简介

本教程作为硬笔书法课教材,适合普通高校、职业院校师生及所有爱好硬笔书法的初学者使用,主要内容是楷书、行书、篆书、隶书和草书五种书体的基本笔画、用笔特点、结构方法和毛笔法帖摹临、常用签名法和硬笔书法的章法与创作的介绍。本教程定位在实用性,通过临摹字帖,把字写规范,写得体的。

图书在版编目(CIP)数据

新编硬笔书法教程 / 夏京春著. -- 北京: 高等教育出版社, 2015.4

ISBN 978-7-04-042077-7

I. ①新… II. ①夏… 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(2015)第023934号

策划编辑 李 喆
责任校对 王 雨

责任编辑 李 喆
责任印制 朱学忠

封面设计 张申申

版式设计 李卫青

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京信彩瑞禾印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 14.5
字 数 270千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷
定 价 27.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 42077-00

前言

汉字和以汉字为载体中国书法是中华民族的文化瑰宝,也是人类文明的宝贵财富。随着电脑文字录入技术的广泛应用,人们用笔写字的机会越来越少,学生提笔忘字、书写潦草的情况十分普遍。开设硬笔书法课,有助于学生书写规范、流利的汉字,提高学生的书写能力、审美能力和文化品质,进而传承中华优秀的书法艺术。

本教程适用于普通学校、职业院校师生及社会上爱好硬笔书法的初学者,主要内容为楷书、行书、篆书、隶书和

草书五种书体的基本笔画、用笔特点、结构方法和毛笔法帖摹临的介绍，重点是入门部分。本教程定位在实用性，意在帮助学生打好基础功。因此，课上课下都要临摹字帖，做练习。具体方法是读帖、摹帖、临帖和背帖。读帖，主要读笔顺，读笔法，读结构。摹帖，即用可透视字的薄纸压在字帖上，描摹帖上的字。临帖，是将字帖放在习字纸旁，照着帖上的字写。背帖，就是不靠字帖，也能写出像字帖的字来。总之，先求规矩，再求个性；先“忘我”，再“有我”；先楷书，再行书，先摹帖，再临帖；先慢写，再快写；循序渐进，持之以恒——这就是练字的基本方法。

本教程在编写过程中,参阅了网上的有关资料和已经出版的有关教材(见参考文献),与教育出版社的责任编辑李喆、美编李卫青、张申之等做了大量的工作,篆刻家魏晓寰先生为我刻写了名章,袁之、陈晓明、夏鹏和崔晓敏等好友也给予了很多帮助,在此一并表示衷心的感谢。由于本人水平有限,书中难免有不足之处,欢迎提出宝贵意见。在学习中有什么问题,可以通过下列方式与我联系:邮箱xiajingchun@126.com 微博@夏京春老师

祝大家学有所获,心想事成!

夏京春

2014.12.3.

目 录

第一章 硬笔书法概说	1
第一节 硬笔书法的界定	3
第二节 硬笔书法简史	5
第三节 硬笔书法的工具	6
第四节 学习硬笔书法的方法	8
第二章 硬笔楷书	11
第一节 硬笔楷书的基本笔画	13
第二节 硬笔楷书的用笔特点	16
第三节 硬笔楷书的结构方法	21
第四节 硬笔楷书1 000个常用汉字摹临	29
第五节 硬笔楷书毛笔法帖摹临	39
第三章 硬笔行书	45
第一节 硬笔行书的基本笔画	47
第二节 硬笔行书常用偏旁部首的写法	49
第三节 硬笔行书的用笔特点	72
第四节 硬笔行书1 000个常用汉字摹临	75
第五节 硬笔行书整篇文章的摹临	84
第六节 硬笔行书毛笔法帖摹临	93
第四章 硬笔篆书	103
第一节 硬笔篆书的基本笔画	105
第二节 硬笔篆书的用笔特点	106
第三节 硬笔篆书的结构方法	108
第四节 硬笔篆书500个常用汉字摹临	110
第五节 硬笔篆书毛笔法帖摹临	117
第五章 硬笔隶书	121
第一节 硬笔隶书的基本笔画	123
第二节 硬笔隶书的用笔特点	125

第三节 硬笔隶书的结构方法	126
第四节 硬笔隶书500个常用汉字摹临	127
第五节 硬笔隶书毛笔法帖摹临	132
第六章 硬笔草书	137
第一节 硬笔草书的基本笔画	139
第二节 硬笔草书的用笔特点	141
第三节 硬笔草书的结构方法	142
第四节 硬笔草书500个常用汉字摹临	144
第五节 硬笔草书毛笔法帖摹临	151
第七章 常用签名法	157
第一节 签名的意义	159
第二节 常用的签名方法	160
第三节 新百家姓摹临	162
第八章 硬笔书法的章法与创作	165
第一节 硬笔书法的章法	167
第二节 硬笔书法的创作	174
第三节 硬笔书法创作实习	176
附录一 硬笔书法课教学大纲	182
附录二 硬笔书法课与情商培育	187
附录三 与学生的通信	194
附录四 硬笔书法课平时测试题	199
附录五 书法与文字基础知识填空题	203
附录六 硬笔书法课期末考试模拟试卷	212
附录七 硬笔书法课期末试题及评分标准	215
附录八 阅卷有感	217
附录九 硬笔书法课学习效果问卷调查	221
参考书目	223

第一章

硬笔书法概说

本章首先介绍硬笔书法的概念、硬笔书法与毛笔书法的关系、硬笔书法的实用性与艺术性问题，接着概述硬笔书法的产生、发展与兴盛的历史，最要简要说明硬笔书法的工具和学习方法。

第一节 硬笔书法的界定

一、什么是硬笔书法

硬笔书法是以硬笔为书写工具，以汉字为表现对象，按照一定的方法和规则学习并掌握汉字书写技能的学科。“硬笔”相对于“软笔”而言，包括钢笔、圆珠笔、签字笔、铅笔、书法笔、记号笔、粉笔等种类，具有携带便利、点画纤细、书写快捷、使用方便等特点。硬笔书法的“书”，即书写，特指汉字书写。“法”就是方法和规则，这里特指书写汉字的方法和规则。硬笔书法不是一般的写字，而是按照正确的方法和规则，遵循美的规律写字。

二、硬笔书法与毛笔书法的关系

（一）硬笔书法与毛笔书法的区别

1. 笔头性质不同。钢笔、圆珠笔、铅笔等的笔头用金属、石墨等材料加工制成，笔尖坚硬，下笔成线，粗细变化不大。毛笔属于软笔，笔头柔顺，下笔可粗可细，富有弹性和笔墨味道。

2. 执笔方法不同。硬笔一般是“三指虎口执笔法”，由食指、中指、大拇指直接握住笔杆，笔杆靠在虎口上，比较容易掌握。毛笔是“五指悬腕执笔法”，手掌竖起，手腕虚悬，笔杆垂直，比较难掌握。

3. 笔法风格不同。如果把毛笔书写的笔画看作“面”，那么硬笔书写的笔画就是“线”。硬笔书写的汉字是线条的组合，其笔法风格主要是简洁、挺拔、遒劲和明快。毛笔因笔软，运笔提按顿挫的施展余地大，笔画可粗可细，可藏可露，墨色浓、淡、枯、湿、燥、润可随意变化，其笔法呈现出雄壮、豪劲、厚重和俊美等多种风格。

（二）硬笔书法与毛笔书法的联系

1. 书写对象相同。硬笔书法与毛笔书法书写的都是汉字，都要遵循汉字书写的规则，如汉字的笔画、笔顺、偏旁部首、结构布势等约定俗成的规则。

2. 间架结构相同。尽管书写风格有所不同，但两者在汉字结体上的要求是相同的，

都要点画呼应，比例适宜，疏密合度，重心均衡，向背分明，参差错落，结构严谨。

3. 美学追求相同。两者同为书法艺术，所以都以美为归宿，美感均蕴含于它们的书写法则之中，而不受书写工具的约束。优秀的硬笔书法作品同毛笔书法作品一样，同样能体现出书家的风格、精神和意趣，给人以美的享受。

“他山之石，可以攻玉。”中国毛笔书法有着悠久的历史，是我们祖先创造的独具东方魅力的线条造型艺术。正如明代书法家丰坊在《书诀》中所说：“取乎法上，仅得其中；取乎法中，斯为下矣。”用硬笔摹临毛笔法帖，汲取毛笔书法的菁华，是提升硬笔书法水平的有效途径。

硬笔书法借鉴毛笔书法不能停留在机械模仿上，应该根据硬笔独有的特性来扬长避短。当代书法家骆恒光说得好：“毛笔书法以用笔为上，结体次之，而钢笔书法与此相反，以结体为上，用笔次之，即结体是第一位的，用笔是第二位的。”在摹临毛笔法帖时，应该注意这个原则。

三、硬笔书法的实用性与艺术性

硬笔书法首先具有实用性。要保持正确的写字姿势，掌握正确的执笔方法，通过对字帖的摹临，掌握汉字书写的基本笔法。要解决“得体”的问题，写楷书像楷书，写行书像行书，达到点画准确，结构比例得当，通篇字的大小匀称、协调的要求。硬笔书法的实用性体现了社会对人们书写汉字的一般要求。要把字写得“像样儿”，就必须不断练习，掌握方法和规矩。

硬笔书法达到较高水平后，就具有艺术性。把字写正确，写得体的，写清楚，写快捷，这是硬笔书法的实用要求；把字写美观，写流畅，写出神韵，写出个性，这是硬笔书法进一步的艺术要求。硬笔书法创作的作品是书法艺苑中一朵璀璨的奇葩。硬笔书法作品重在表现书写者的情感，在结构、章法、风格等方面都有个性化的创造，具有欣赏价值，给人以美的享受。

中国书法历经数千年绵延不断的发展，至今依然光彩照人，主要原因在于它兼具实用性和艺术性两方面的功能。即使在电脑使用十分普及的今天，书法仍有其不可动摇的地位。在中国，甚至在受中国传统文化影响较深的日本、韩国等东亚国家，能不能写一手好字，仍然是衡量一个人文化修养是否全面的尺度之一。应该看到，不一定人人都成为书法家、艺术家，但每个人都需要把字写清楚，写规范。为此，我们首先应该把写字的基础打扎实，养成良好的书写习惯，然后，登堂入室，进入书法艺术的殿堂。

第二节 硬笔书法简史

一、硬笔书法的产生

说起中国书法，人们很容易想到毛笔书法，其实中国硬笔书法的历史更为悠久。早在三千年前，用刀子与锥子作为工具的甲骨文就是原始硬笔书法的代表作。敦煌硬笔写本的发现也证明了实用硬笔书写在中国古代的存在和流行。1906年英国人斯坦因在新疆若羌县米兰遗址发现芦苇管笔，1972年中国考古工作者在甘肃武威市张义堡西夏遗址发现竹管笔（如图1.2.1）。从形制上看，这两种笔极为相似，都用木质材料精工削磨，有锋利的笔尖和马耳形笔舌，笔舌正中都有一条缝隙，呈双瓣合尖状，与今日的钢笔笔舌有异曲同工之妙。1991年，在敦煌市西北哈刺淖尔湖东南岸汉代高望燧遗址中，一名矿工发现了一枚汉代觚、二枚铜箭镞及一件竹子削制的器物，这是迄今为止中国最早发现的竹锥笔，已有近两千年历史。根据文献考证和实物对比，甲骨文、大小篆、古隶、秦隶等书体都可判定为硬笔书体。先秦时期，中国书法都是硬笔书法。作为书写工具，毛笔的大量出现和使用是秦代以后的事。因此，硬笔书写才是中国书法的源头和母体。

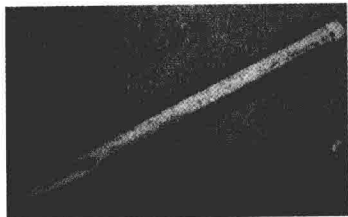


图1.2.1 1972年在甘肃武威张义堡西夏遗址中发现的双瓣合尖竹管笔

二、硬笔书法的发展

硬笔书法的发展与书写工具的改进有着密切的关系。在欧洲，公元7世纪时人们就开始使用鹅毛笔。18世纪时，英国人发明了铅笔。到了19世纪，美国人沃特曼发明了钢笔。鸦片战争后，钢笔从西方传入中国。欧美生产的“华脱门”“犀飞利”“派克”笔刚传入时，只有达官显贵和洋行才买得起。直至1928年，上海创办了我国第一家自来水笔厂，尔后，“博士”“华孚”“金星”等钢笔品牌先后问世。至于铅笔，伴随着1919年的新文化运动的发展，由西欧、日本输入我国。20世纪30年代前，我国的铅笔市场全被洋货垄断。1946年由美国雷诺公司生产的圆珠笔（当时名“原子笔”）开始在我国市场倾销。异域笔的进入，在我国传统书写工具——毛笔占领统治书写舞台的时代，引起过一些守旧派人物

的反对，但由于其书写和携带便利，逐步被人们认同和接受。特别是新中国成立以后，用钢笔书写在社会上占据了主导地位。许多书法家以出版钢笔字帖的形式来促进硬笔书法事业的发展。例如，沈六峰的《钢笔字的练习和写法》、黄若舟的《汉字快写法》、邹梦禅的《三体钢笔字》、林似春的《雷锋钢笔字帖》等，在社会上都很有影响。

三、硬笔书法的兴盛

1978年党的十一届三中全会召开后，我国进入了一个新的历史时期，硬笔书法事业也不断壮大和成熟。1982年，《浙江青年》杂志社举办了青年钢笔书法比赛。1984年，《浙江青年》杂志社受共青团中央宣传部委托，举办了“全国首届青年钢笔字书法竞赛”。1985年10月，由中华青年钢笔书法协会发起，联合多家单位举办的“1985年中国硬笔书法大赛”，盛况空前。这三次大赛，促使硬笔书法成为全国性的群众文化活动。从此，各地的各种硬笔书法比赛络绎不绝，硬笔书法组织如雨后春笋，硬笔书法杂志和出版物琳琅满目，硬笔书法培训活动遍地开花，硬笔书法的理论研究不断深入，中国硬笔书法事业呈现出繁荣兴盛的景象。

第三节 硬笔书法的工具

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”写硬笔字，虽说不像写毛笔字，需要特别讲究笔、墨、纸、砚，但选择得心应手的工具也是至关重要的。工具好，写起来顺手，心情好，字也容易写好。

一、笔

硬笔的品种很多，但使用最多、最普遍的还是钢笔、圆珠笔和书法笔。

1. 钢笔

钢笔是一种主要以金属作为笔身的笔类书写工具，透过中空的笔管盛装墨水，通过重力和毛细管作用，再经由鸭嘴式的笔头书写，书写起来圆滑而有弹性。钢笔笔尖是钢笔最关键的部分，由粗到细，最常见的钢笔笔尖尺寸一般有B、M、F以及EF几种。中文签名时可选用B笔尖，一般书写时可选用M、F笔尖，填表时可选用更细的EF笔尖。

钢笔的种类和型号有很多,根据钢笔笔尖的成分不同,可分为金笔、铱金笔两种。金笔笔尖采用黄金合金,弹性好,手感舒适,但价格较贵,笔尖软,而且不好掌握,初学者不宜使用。铱金笔笔尖不含黄金,部分笔尖镀金,笔尖较硬,但物美价廉,是比较适合初学写字的工具。

选用钢笔的时候,可以从笔尖滑度、抗漏水性、连续书写时间、间歇书写时间、笔夹夹着力、抗蚀力、字迹宽度、吸水量、零件的机械性能、笔套拉力和外观等方面来考虑。不一定买很贵的,但一定要买出水流畅、笔尖不拉纸的钢笔。

使用钢笔时,不要用力过度,不要把笔杆立于近似垂直的角度,也不要用力左右侧边和反面写字,因为这些做法都会损伤笔尖,影响笔尖的寿命。

钢笔的保养也很重要。使用一周左右的时间,就应该清洗笔尖。可用流水将笔尖缝隙中的墨垢冲洗出去。注意,在再次吸储墨水之前,一定要将笔管和笔尖中的余水甩干甩尽,以保证吸入墨水的纯度,且不可用开水或者过热的水清洗钢笔,否则会对钢笔造成伤害。

2. 圆珠笔

圆珠笔又称原子笔,是使用干稠性油墨,依靠笔头上自由转动的钢珠将其带出来转写到纸上的一种书写工具,有不渗漏、不受气候影响,且书写时间较长,无需经常灌注墨水等优点,价格比较低廉,是近数十年来风行世界的书写工具。

在使用圆珠笔时,角度控制在 $55^{\circ}\sim 70^{\circ}$ 是最为理想的,这时,仅球珠与纸接触,收口处不接触书写物,从而保证了圆珠笔在良好的书写状态下延长使用寿命。注意,不要在有油、有蜡的纸上写字,不然油、蜡嵌入钢珠沿边的铜碗内,影响出油,写不出字来,还要避免笔的撞击、曝晒。不用时随手套好笔帽,以防碰坏笔头、笔杆变型及笔芯漏油而污染物体。如遇天冷或久置未用,笔不出油时,将笔头放入温水中浸泡片刻后再在纸上划动笔尖,即可写出字来。

圆珠笔有个缺点,就是写出来的字起初很清晰,可是时间一久,字迹就会慢慢变得模糊。这是因为圆珠笔的油墨是用染料和蓖麻油制成的。油与水不一样,它很不容易干,日子久了,油就会慢慢地在纸上浸开去,字迹就会变得模糊。因此,圆珠笔只能作为一种普通书写用笔。如果想要将字迹长久保存起来,就需要用钢笔。

3. 书法笔

书法笔又叫“美工笔”,笔尖是弯的,有弹性,笔尖较粗,具有书写笔画粗细变化较大的特点,可以很好地写出笔画的顿挫感,像毛笔的中锋边锋一样,线条感很好。使用时,笔杆压低些,笔画就粗,可写稍大的字;笔杆竖起来一些,笔画就细,可写稍小的字。这种笔的表现力较普通钢笔要强,常用来书写较大的字体,适宜进行硬笔书法创作。但用这种笔写字有一定难度,初学者不宜用它练字。

二、墨水

根据颜色，墨水有碳素墨水、蓝黑墨水、纯蓝墨水和红墨水之分。碳素墨水写出来的字是黑色的，浓度适宜，色质纯正，不易褪色，可长期保存。蓝黑和纯蓝墨水写出来的字颜色分别是蓝黑和纯蓝色。这两种墨水的色彩纯度不够，观感略差，容易褪色，不便长久保留。红墨水写出来的字是红色的，进行创作时，可以用红色打格子，但绝不可用红墨水来写字。社会上用红墨水写字，仅限于批改作业、修改稿件、标注财政赤字、写绝交信等情况。

墨水的品牌很多，很多制笔公司都生产自己品牌的墨水。因此，可以使用钢笔同品牌的墨水，比如使用英雄钢笔，就用英雄牌墨水；使用派克笔，就用派克墨水等。学生买墨水，不必买很贵的，选用价廉物美、浓度适宜、色质纯正、不易褪色的就好。

三、纸张

硬笔书法用纸不像毛笔那么讲究。用于摹帖的纸要薄而透，盖在字帖上应能看出字帖上字的线条；用于临帖的纸可以随意些，信纸、稿纸、作业纸、新闻纸都可以；用于作品创作，应该选用质量较好的纸，如双胶纸、道林纸或复印纸等。无论是练习还是创作，都不宜用纸面过于光滑的蜡光纸和印刷用的铜版纸，因为这些纸张不吸水，视觉效果不好。

第四节 学习硬笔书法的方法

一、保持正确的书写姿势

正确的书写姿势是：头正、身直、臂开、足安。头要端正；身体要坐直，腰要挺起，眼睛距离桌面上的纸一尺左右；头和上身稍向前倾，胸部离桌子边沿大约一横拳；两臂展开，平放在桌面上，均衡对称；笔与书写者的鼻梁大致处于一条横线；右手执笔写字，左手按纸，纸要放正；双脚放平稳，自然平行向前。保持正确的书写姿势，不仅有利于写好字，更有利于身心健康，应该高度重视，养成好习惯。

二、掌握正确的执笔方法

正确的执笔方法是：用拇指、食指、中指夹住笔杆下部，食指在前，拇指在左后，中指在右下，手指尖距笔尖一寸左右，无名指和小指自然并拢，托住中指，掌心呈空心状，指关节略弯曲，笔杆倾斜 45° ，上端斜靠于虎口的右侧。注意，不要用手指的关节握笔杆，笔杆倾斜的角度不宜太高，握笔的力度也不要太紧或太松，以能控制住笔为宜。（如图1.4.1）

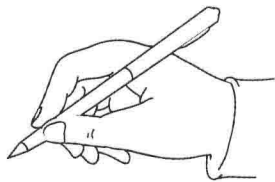


图1.4.1

三、先学楷书，再练行书

楷书是正字，书写时应一笔一画，横平竖直，结体严谨。行书在用笔和结构上都较楷书有所变化，但还没有达到草书“解散楷体”的程度。因此，学习硬笔书法应该先学写楷书，知道正字怎么写，然后练习行书，学写连笔字。行书分为行楷和行草。在学习次序上，应先学行楷，再练行草。要了解楷书的笔画与行书的笔画的区别，先求得体的，再求流畅。

四、要重视临摹，先摹后临，循序渐进

学习书法，不论毛笔还是硬笔，都是先从临摹字帖开始的。摹帖，是用一张可以透过字的薄纸蒙在字帖上，描写字帖。临帖，则是将字帖放在习字纸旁，临写帖上的字。南宋姜夔《续书谱·临摹》曰：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘。”这里说的是练毛笔字的方法，其实，练硬笔字也离不开临摹。摹帖注重结构，临帖偏重笔意。正确的步骤应该是先摹帖，后临帖，先求形似，再求神似，循序渐进，形神兼备。