

中国硬笔书法教程

—— 楷书魏碑卷

王玉孝 司惠国 主编

北京体育大学出版社

中国硬笔书法教程——楷书魏碑卷

中国硬笔书法教程

司惠国卷



王玉孝 司惠国 主编
马于强 周杰 撰写

北京体育大学出版社

策划编辑 李 杨
责任编辑 李 飞
审稿编辑 杨 木
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国硬笔书法教程.楷书魏碑卷/王玉孝,司惠国主编.
-北京:北京体育大学出版社,2003.8
ISBN 7-81051-994-8

I.中… II.①王…②司… III.硬笔字-楷书-书法-教材 IV.J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062151 号

中国硬笔书法教程.楷书魏碑卷

王玉孝 司惠国 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230毫米 1/16
印 张 5.375

2003年8月第1版第1次印刷 印数 4000册

ISBN 7-81051-994-8/J·136

定 价 10.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

简 介

《中国硬笔书法教程》是《中国硬笔百科全书》编委会集多年来，编写《中国硬笔书法百科全书》（100种）实践之经验，并融入了众多硬笔书法精华，采撷众家之芬芳，酝酿独家之密糖，编写成功的。

本教程从基础知识、书法溯源、基本技法、临帖等方面做了全面详细的讲解，并配以例字、图表，精心编写，图文并茂。本教程楷、行、草、隶诸体皆备，内容全面系统，结构完整条理，语言通俗详实，深入浅出，循序渐进，编排合理，是目前最全面、最系统、最正规、体现最高水平的硬笔书法教学用书。本教程是小学及大、中、专学生的书法教科书，是各类书法学校书法教师的必备的教学参考书，也是有志于学习硬笔书法爱好者的自学丛书，它既是一部硬笔书法教学的百科工具书，也是各学校阅览室、图书馆的必备藏书。它将引导习书者登上硬笔书法的艺术殿堂，为您指引一条攀登艺术高峰的捷径。

序 言

孙敦秀

让硬笔书法之花更加美丽

当新石器时代的先民在那粗糙的陶片上刻下天书般的符号，当那占卜的巫师在坚硬的甲骨上划出一道道乞求神灵的文字，这硬笔书法的种子就默默地播下了，五千年，四千年……直到这公元 20 世纪 80 年代，人们一层层揭开其面纱，惊喜地发现了它迷人的面容。

如果说源远流长的中国书法是一条江河，那么硬笔书法就是江面上泛起的朵朵浪花；如果说中国书法是一株浓荫蔽日的大树，那么硬笔书法就是枝条上的片片绿叶；如果说中国书法是一片广袤无涯的蓝天，那么硬笔书法就是这蓝天上的朵朵白云。

为什么不是呢？中国书法从那汉文字中所抽绎出的一根根跳跃着生命意象的线及涵蕴无穷的笔墨意象，它发之于笔，出之于心，融之于道，达之于神，既与天地万物合为一体，又绝妙地抒发着数千年来的人文雅士、志士豪杰乃至庶民百姓的忧患与快乐、激情与闲逸、旷达与呐喊。它不是文学式的，不是写实性的，而是高度抽象化、音乐符号式的抒发。那复杂得难以用语言去表达的人的内心世界的感情图象，书法这一根根奇妙的线条却能高度灵敏地去捕捉，去表现，尽管它是那样的只可意会不可言传。所以可以这样说，一个不会欣赏中国书法的人，那么他就缺少作为华夏之子最珍贵的审美情感与艺术细胞，因为书法是中国美学与东方哲学的灵魂。懂得了这一点，你就会明白为什么中国历史上的政治、军事、文化、科技方面的精英人物都擅长书艺，精通书道。

硬笔书法是传统书法的一个分支，与毛笔书法的区别仅仅是使用的工具不同而已。如果说富于弹性的毛笔能表现出壮阔的钢琴般的雄浑，那么硬笔书法则是一管悠扬的芦笛，能吹奏出清悦的生命之音。如果说毛笔书法是高雅的交响乐，那么硬笔书法则是明丽的流行曲。毛笔的技法是柔中见刚，而硬笔的技巧是刚中寓柔。硬笔也许现在不能写毛笔那样的磅礴大

字——其实也没必要去写那样大的字，因为美不是由大小决定的。硬笔书法更具阴柔之美，它是赵飞燕的轻盈，西子湖的娟秀。书法无疑是中国文化的精粹，是一种高度抽象而纯洁的艺术，既是最高雅的，又是最实用的，这二者你中有我，我中有你，没有截然分开的界限。书法与写字的关系，千百年来理论家们一直在争论。我们不妨这样判断：把汉字写得高明，写得优美，有技巧，有韵味，就成了书法。而写得普普通通、平平淡淡，没有法度，没有韵律美，就只能写字。这犹如水只有在严酷的寒冷之中才能形成美丽的冰一样，虽然它依然包含着水。

随着生活节奏的加快，硬笔作为我国既古老而又新颖的书写工具，由于其具有携带方便、书写便捷、运笔流畅、经久耐用等特点，越来越受到人们的钟爱，质量上乘的硬笔书法字帖、教程，倍受广大读者青睐。

为了弘扬硬笔书法事业，提高全民族书写水平，《中国硬笔书法百科全书》编委会集硬笔书法教学经验之大成，融众多硬笔书法艺术之精华，采撷众家之芬芳，酝酿独家之蜜糖，历经数年，终于编写成功了这部《中国硬笔书法教程》。

本教程楷、行、草、隶、魏、篆诸体皆备，在基础知识、硬笔书法溯源、基本技法、临帖等方面做了全面详细的讲解，并配以例字、图表，精心编写，图文并茂。内容全面系统，结构完整条理，语言通俗详实，深入浅出，循序渐进，编排合理，是各级正规学校、书法学校及硬笔书法培训班首选的硬笔书法教学课本，也是硬笔书法爱好者的自学丛书。

它为你指引了一条攀登艺术高峰的成功之路，指明了你迈步的方向。但是理论不能代替实践，要获得成功，还要看你付出了多少辛勤的汗水。

我们相信，在硬笔书法界同仁们的共同努力之下，硬笔书法艺术这朵初绽的花朵将更加美丽、娇艳。



第一章 硬笔书法概论····· (1)

第一节 学习硬笔书法的意义····· (1)

第二节 工具与材料····· (2)

第三节 硬笔书法的执笔法和书写姿势····· (4)

第四节 硬笔书法的笔顺····· (6)

第五节 用笔方法····· (10)

第六节 学习硬笔书法的正确途径····· (11)

第二章 硬笔楷书的技法····· (12)

第一节 楷书简介····· (12)

第二节 基本笔画的写法····· (14)

第三节 硬笔楷书的偏旁部首····· (20)

第四节 硬笔楷书的结构····· (36)

第三章 硬笔魏碑技法····· (44)

第一节 魏碑简介····· (44)

第二节 硬笔魏碑的基本笔画····· (46)

第三节 硬笔魏碑的偏旁部首····· (49)

第四节 硬笔魏碑的结构····· (55)

第四章 硬笔楷书(魏碑)临帖····· (59)

第一节 硬笔楷书(魏碑)临帖概论····· (59)

第二节 历代楷书(魏碑)名帖临习示例····· (62)

第一章

硬笔书法概论

硬笔书法是集实用价值和欣赏价值于一体的中国传统书法的发展和延伸。它是运用钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔等硬质书写工具进行创作而形成的一门新艺术。

第一节 学习硬笔书法的意义

一、学习硬笔书法，可以提高工作效率，给学习和生活带来诸多方便。

硬笔书法具有较高的实用价值。如写文章，做作业，备课、写信……。大到草拟文件，小到留个便条，无处不是运用硬笔书法。如果写字信笔涂鸦，字迹潦草，读着让人费时、费力，甚至莫名其妙而产生误解，必然会造成不良后果。

二、学习硬笔书法与学习毛笔书法一样，也可以陶冶情性，改善气质风貌。

书法艺术，历来讲究功力的积累，学养的储藏，一旦积养深厚，“厚积而薄发”，其书法才能神完气足，才可登大雅之堂。因此，久练书法，能使人的思想境界不断提高，使人的精神风貌以至气质风度不断得到改善。

三、练就一手漂亮的硬笔书法，即使在平时对钢笔的使用中，也能帮助你在新的环境中迅速树立形象和威信。

常言道，字如其人。字迹的美丑，确实可以成为“人的第二品貌”。当人们看到那精工隽永的硬笔小楷或风流潇洒的硬笔行书的时候，在赞叹之余会产生一种钦佩仰慕之情。

总之，写好硬笔字，是书写者的一种社会责任感的体现，并不是要人人都成为硬笔书法家。从实用的角度说，首先必须把字写清楚、端正，进而要求美观，美观就进入了艺术的范畴。

棍书 黄庭坚 字体结构紧凑、稳重端庄、点变多、钩成隶法。



第二节 工具与材料

所谓硬笔，主要是针对毛笔等软笔而言的。从广义上说，通常指除软性毛制笔毫以外的所有书写工具。如钢笔、蘸水笔、圆珠笔、铅笔、粉笔、刻刀等等。硬笔较毛笔笔端弹性小或根本就无弹性，书写时只能以笔尖的仰俯及加力的大小、快慢等求得书写线条的变化。

要学硬笔书法，必先了解并备有基本的工具，工具的优劣决定着书写的效果，因而必须重视硬笔书法工具，即笔、墨和纸的选择。

一、硬笔的种类

(一) 钢 笔

目前，我们最常用的钢笔按其“铱粒”的不同，大致分为金笔、高级铱金笔及普通铱金笔三种。不管选用哪种，只要具备以下几个条件，就不失为是只好笔。

第一，要有好的笔锋。笔锋要不挂纸，刚而滑，具有弹性。

第二，出水要流畅、均匀。

第三，笔杆要具有一定的长度，且粗细适中，以用手握住舒适为宜。

(二) 圆珠笔

圆珠笔有携带方便，使用便利的优点，但从书法表达的角度讲，圆珠笔与钢笔相比却略逊一筹。从普遍意义上讲，应该说圆珠笔也有圆珠笔的优势。例如圆珠笔笔尖特殊的浑圆，使它的笔迹格外的圆润。要是能掌握一些用笔角度的变换，线条笔迹不出现一些不规则的变化，圆珠笔也能写出意趣横生、风格独特的书法作品。

(三) 铅 笔

铅笔的使用方法有两大类：一类是直接用品芯书写；另一类是蘸墨水书写。直接用笔芯书写时一般以软硬适中的 HB 型铅笔为宜，而蘸墨书写的铅笔则应选质地较软的 B 型，这样所书作品墨迹干后，铅、墨两色相映，骨脉分明，刚柔相济，别具一番意境。

(四) 粉 笔

写粉笔字，宜选用软硬适中的粉笔。如果书写时一时找不到软硬适中的粉笔，可以将硬质粉笔放在湿毛巾中捂上几分钟，使其适当软化后再用。粉笔的书写载体是黑板，一般均以板面平整光洁且不打滑、不反光为佳。如果板面粗涩不平，反光现象强烈，可以用砂纸打磨一下，使其光洁细密，不再反光。

二、墨 水

在硬笔书法创作中，如果用钢笔，配以性能稳定，颜色乌黑的碳素墨水较好。如果以竹笔或铅笔蘸墨进行创作，则以书画墨汁为宜。写行、草等体，可直接使用墨汁或稍加稀释后再用，以使行气通畅、用笔贯通；若写楷、隶、篆等书体，最好将书画墨汁先倒入敞口容器中，等墨汁内水份适量蒸发，墨汁具有一定浓度之后再行使用，这样可以增加字迹的凝重，也可使线条产生立体感，增强表现效果。

三、纸

硬笔字书写用纸，一般说来以用白纸为好，只要不粗糙，写起来不散水就可以。选用什么样的书写纸张，要根据具体情况来定。如：在道林纸上写字，笔路比较细，用它练字最为

合适；复印纸特别白，质地很细，字写在上面黑白分明，十分抢眼，用它书写硬笔小品馈赠朋友，或创作作品去参加比赛，都是很合适的；计算机用纸虽不及复印纸白，但却比复印纸柔韧，用它创作作品，虽不格外抢眼，却是十分耐看，可以长久地把玩；带布纹的胶版纸，质地坚韧，光泽柔和，用蘸水笔蘸墨汁在上面创作，能获得极佳的效果，往往使人疑为精印的缩小了的毛笔书法作品。

四、印章

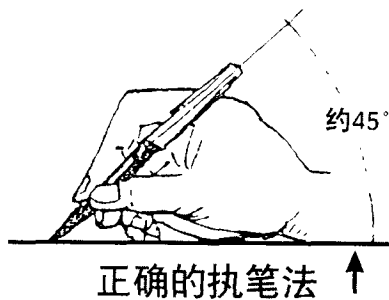
印是一种标志，表示书写者对作品的负责，同时还起到点缀和平衡等美化作用。印章分朱文和白文两种。朱文又称阳文，即字是红的，沾色少，分量轻；白文又称阴文，即字是白的沾色少，分量重。笔道粗的作品宜用白文印，笔道纤细的作品宜用朱文印，也可朱文、白文互用，以显示变化。

在硬笔书法作品中，落款的名章一般应与落款的字大小基本一致，太大、过小都不会协调。

第三节 硬笔书法的执笔法和书写姿势

一、执笔法

硬笔的种类繁多，执笔的方法也不尽相同。钢笔、圆珠笔、铅笔等类硬笔的执握方式为三指执笔法。具体要求是：右手执笔，大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住笔尖3厘米左右的笔杆下端。食指稍前，大拇指稍后，中指在内侧抵住笔杆，无名指和小指依次自然地放在中指的下方并向手心弯曲。笔杆上端斜靠在食指的最高骨处，笔杆和纸成约45°左右。如图所示。



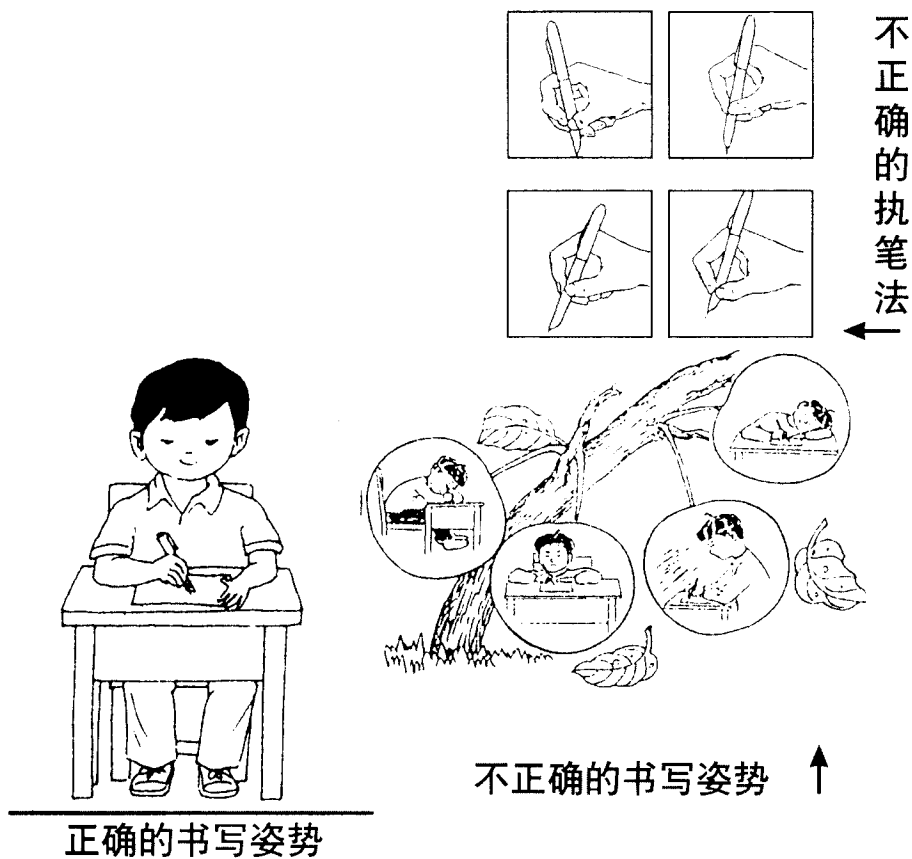
硬笔执笔要求达到“指实掌虚”的要求。只有指实，才能有效地控制用笔的提按和上下左右的运动，使力从手腕和手指直注笔端。下笔的用力大小、行笔的徐疾变化正是依靠“指实”来达到的。掌虚即要求手掌心要虚而空。只有“掌虚”，笔尖才可以在纸上前后左右灵活自如地运动。要做到指实掌虚，首先要“求龙忌凤”，即执笔时拇指和食指之间要弯曲成

一个小小的圆环形，像龙的眼睛一样，而不能形成一条细缝，像传说中凤凰的眼睛；其次，小指与手掌外侧也尽量不要过紧按纸面，手与纸的接触面越小越好，这样运笔时会更加灵活舒适。

执笔时用力要协调，紧松适宜。太紧，写出的笔画会流于死板、呆滞；太松，则笔画会流于轻浮、柔弱。具体松紧程度可在实践中渐渐领悟。

二、书写姿势

理解了执笔方法，掌握了执笔的基本要领后，便是着手书写。书写时除了精神集中之外，还应该有正确的书写姿势。这就是要做到头正、身正、手正。书写时，纸张平铺于桌面，两肘平曲置于桌面的弯曲度为 45° 左右；两脚自然张开，右手执笔，左手按纸，胸部距书桌抽屉15厘米，无论横写，竖写均应使笔尖着纸部位同视线基本保持垂直。如图所示。



第四节 硬笔书法的笔顺

笔顺，顾名思义，就是汉字笔画和部首的书写顺序。它不是由某个人所决定的，而是经过长年累月的实践总结出来的，约定俗成的合理原则。正确的笔顺是写好汉字的基础，尤其是写好楷书的基础，因此，掌握正确的书写顺序，是非常必要的。

先横后竖

先写横画，再写竖画。如“王”、“干”、“开”、“圭”等横竖笔画组成的字。

先横后竖			
王	一	干	王
干	一	二	干
开	二	开	开
圭	一	土	圭

先上后下

上下组合的字，先写上部的笔画，按照上下次序写出。如“首”、“曾”、“曼”、“意”等字。

先上后下			
首	冫	首	首
曾	冫	曾	曾
曼	日	曼	曼
意	立	意	意

先左后右

由横画组成的字，先写左边的笔画，再依次向右写成。如“动”、“的”、“位”、“绮”等字。

先左后右			
动	云	动	动
的	白	的	的
位	亻	位	位
绮	纟	绮	绮

先外后里

先写外围再写内部的笔画，如“同”、“周”、“司”、“句”等字。

先外后里			
同	冂	冂	同
周	冂	冂	周
司	丁	丁	司
句	勹	勹	句

先撇后捺

由撇捺组合的字，先写左边，再写右边，如“分”、“反”、“大”、“走”等字。

先撇后捺			
分	丿	八	分
反	厂	厂	反
大	一	一	大
走	土	土	走

先进去后关门

全包围的字，先外后里，最后关门，如“园”、“回”等字。

先进去后关门			
园	冂	冂	园
回	冂	冂	回

先里后外

由下承上组合的字，先写上边，后写下边。如“建”、“凶”、“过”、“函”等字。

先里后外			
建	聿	聿	建
凶	丿	乂	凶
过	寸	寸	过
函	凵	凵	函

先中间后两边

左右对称，中间有一竖钩的字形，先写中间一竖钩，再写左边，最后写右边，如“水”、“永”、“小”、“承”等字。

先中间后两边			
水	丨	丩	水
永	丨	丩	永
小	丨	小	小
承	手	承	承

先左右后中间

以中间部分为主体的字，先写左右两旁，再写中间部分，如“火”、“公”、“奢”、“脊”等字。

先左右后中间			
火	灬	火	火
公	八	公	公
奢	大	奢	奢
脊	以	脊	脊

先整后零

先把整体写完，最后再写散于外面的点，如“成”、“戈”、“发”、“术”等字。

先整后零			
成	厂	成	成
戈	戈	戈	戈
发	发	发	发
术	术	术	术

硬 笔 书 法 要 诀	笔	顺	规	则	有	八	条	,		
	书	写	顺	序	不	能	差	,		
	先	横	后	竖	撇	后	捺	,		
	从	左	到	右	上	到	下	,		
	从	外	到	内	内	到	外	,		
	中	间	写	好	再	其	它	,		
	写	字	框	时	应	注	意	,		
	等	人	进	去	把	门	插	。		
笔 顺 口 诀	笔	顺	写	好	写	字	快	,		
	不	能	胡	写	与	乱	画	,		
	笔	道	呼	应	字	形	妙	,		
	请	君	牢	记	笔	顺	法	,		
	法	对	可	以	早	成	才	,		
	硬	笔	书	苑	绽	新	花	。		

第五节 用笔方法

在讲基本笔画之前，必须先讲清楚用笔的方法。所谓用笔，是指如何通过笔尖的运行书写出完美的笔画。用笔需要注意以下三点：

一、运指和运腕的配合

硬笔书法主要是用手指执笔书写，但也需要运腕。运腕的方法，要在掌握了执笔要领的基础上才能运用。所谓运腕，就是手腕随着笔画的需要作左右、上下摆动。摆动的幅度随所写字的大小而定。字大摆动就大，字小摆动幅度就小。写硬笔书法与写毛笔书法相比，运腕幅度就小得多，有时甚至不明显，但实际上每笔画的完成，一起一落，一往一复，都有运腕的动作。因为写字时手纸贴在纸面上，只用手指就不能灵活自如地运动，这就需要手指和手腕相互配合，同时运动。运动时要手腕带动手指，手指带动钢笔。在硬笔书写中，运指和运腕相配合，与只运指不运腕相比较，写出的字区别是明显的，会有生动活泼与平板呆滞之差。因此，运腕问题不可忽视，在平常练习时要注意多感觉、多体会。

二、“提”与“按”的变化

“提”与“按”是用笔的基本动作，笔画的粗细变化，生动活泼都是由此来表现的。硬笔的用笔方法一般不需要像毛笔的逆笔、方圆、转折等那样讲究，关键在于掌握用笔的力度，即“提按”。笔尖往上“提”，用力较轻，速度较快，写出的线条就细而均匀；笔尖往下“按”，用力较重，速度较慢，写出的线条就粗而有力。一般来说，“提”用于行笔或收笔，“按”用于起笔或收笔（见图）。在实际书写中，“提”笔和“按”笔往往是结合使用，互相变化的。

