

中国硬笔书法教程

—— 行书草书卷

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——行书草书卷

中国硬笔书法教程

司惠国卷

王玉孝 司惠国 主编
李玲 司惠国 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.行书草书卷/王玉孝,司惠国主编.
-北京:北京体育大学出版社,2003.8
ISBN 7-81051-996-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062087 号

中国硬笔书法教程.行书草书卷

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 5.625

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-996-4/J·138

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，酝酿独家之蜜糖，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、篆诸体皆备，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擎竦大

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，就只能是写字。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，酝酿独家之密糖，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、临帖，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 硬笔行书技法.....	(1)
第一节 行书简介	(1)
第二节 硬笔行书的点画写法	(2)
第三节 硬笔行书的偏旁部首	(9)
第四节 硬笔行书结构	(17)
第二章 硬笔草书技法.....	(20)
第一节 草书简介	(20)
第二节 草书基本笔画的写法	(21)
第三节 硬笔草书的偏旁部首	(27)
第四节 硬笔草书结构法则	(33)
第三章 硬笔行书临帖.....	(38)
第一节 硬笔行书临帖概论	(38)
第二节 历代行书名作临帖示例	(40)
第四章 硬笔草书临帖.....	(71)
第一节 硬笔草书临帖概论	(71)
第二节 历代草书名帖临习示例	(72)



第一节 行书简介

一、行书的形成与发展

行书是介于楷书和草书之间的一种书体，古代又称稿书，相传为东汉末年颍川人刘德升所创。它是由楷书演化而来的，但比楷书写简便，流畅迅速。

东汉虽初创行书，却并未出现多少著名的行书大家。到了晋朝，行书开始进入繁荣时期，尤其是被誉为“书圣”的王羲之，最以行书见长，其得意之作《兰亭序》被誉为“天下第一行书”，历经千年，仍为书家所推崇，对后世影响极大。

唐朝是楷书的鼎盛时期，同时行书也很流行，出现了一批行书大家，留下了不少精品佳作。如褚遂良的《枯树赋》、虞世南的《积时帖》等。而颜真卿的《争座位帖》、《祭姪文稿》字体挺拔，笔势奔放，真情实感自然流露，为历代书家称颂。

宋代行书讲究意态，神韵超人，尤以苏黄米蔡四家为最，风采各异，至今流传不衰。

元代赵孟頫诸体兼善，其行书圆转流美，清腴华润，成就很大。

明朝书家大都长于行书，如李东阳、祝允明、文征明、董其昌、米万钟等人，既能继承传统，又能自出新意。

清代之初的书风受赵孟頫、董其昌影响较大，帖学流行，刘墉、王文治、梁同、翁方纲等自成面目，各有所成。乾隆以后金石学大兴，扬州八怪独树一帜，而最有创造精神的当推“扬州八怪”之一的郑板桥。

至于近、现代更是名家辈出，其行书也各具特色，为世人所喜爱。

二、行书的特点

行书的特点，是与楷书相比较而存在的。行书不象楷书那样工整规范，主要以下几个特点：

1. 行笔加快，用笔灵活，节奏感强。行书是运用一定的章法，部分地简略楷书的笔画、改变楷书的笔形，简化楷书结构而形成的。行书用笔比楷书率意，结体比楷书流动。它是以草书用笔的放纵性，冲破楷书用笔的严谨性，形成的楷法、草法有机融为一体的新体式。行书中，笔画增加的钩挑，点画间游丝牵连，是草书笔法；不增加钩挑，没有游丝牵连的笔画，乃是楷书的笔法。行书因行笔加快，在笔画与笔画相连接处，带出小的附钩，不仅增加了笔画的脉通，而且使笔画流畅快活，潇洒自如。这种书写的随意性，使得行书书写速度加快，起伏变化多，节奏感强烈，这是行书有别于楷书的一大特点。

2. 楷草相间，结体自如，富于变化。行书是介于楷书和草书之间的一种书体。与楷书相比，有明显的流动性和相对的自由性；与草书相比，则又不象草书那样狂放不羁，令人难以辨认。其字形或大或小，或正或欹，线条或起或伏，或实或虚，变化无穷，没有一个固定的程式。楷法多于草法者叫“行楷”；草法多于楷法者叫“行草”。总起来看，行书对楷书和草书的吸收演化，大体上有以下三种情况：

(1) 从体势上看。以楷书为主，基本是楷体，只是比楷书的斜侧变化稍多，笔画之间增多了一些附钩和牵丝。

(2) 从结构上看。楷草相间的字，大部分是楷书，夹以简化了行书。

(3) 从布局上看。部分结构平正的楷书和部分纵横变化的草书，两者交叉在一起，有紧有松，参差错落。

3. 笔画自然随意，附钩增多，互为映带。这是行书突出的特点之一。因为行书速度加快，笔画与笔画间连带密切，其字的组合亦灵活随意，笔画之间或附钩映带或游丝牵连，如行云流水，气贯始终。这同楷书点画平整匀称有很大的不同。

4. 布局自然随意。由于行书笔画活泼流动，连带密切，其组字亦灵活随意，故其布局多呈纵势。纵成行，横无列，字字引带，有疏有密。

行书不仅以其变化灵活的笔画、结体和布局，使人耳目一新，而且以其行气贯通，以静趋动，给人以流动之感。具有很高的艺术价值，深受人们的喜爱。

第二节 硬笔行书的点画写法

硬笔行书的点画同楷书一样，也是由点、横、竖、挑、撇、捺、钩、折八种笔画组成，但比楷书灵活得多，可以根据章法的需要加以变化。其特点是方圆并施，形态灵活多变，道美俊雅。现将其八种点画写法介绍如下：

一、点画

点画虽小，但在一个字中却起着“画龙点睛”的作用，其用笔和姿态十分丰富。因此，在书写时必须严肃认真，点点精到，使不同的点有不同的姿态，切不可粗枝大叶，任意为之。

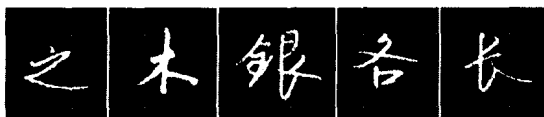
启下点 即与下笔相连接的点。其写法是尖入，重顿后向左下出锋以带下。



启右点 由上向下轻入重顿，然后向右上出锋收笔，与右侧的笔画呼应。



长点 一般作反捺使用，收笔时略露附钩，向左下方出锋，或者笔停即收，不带附钩。



竖三点 在行书中可作三点水、双人旁和横三撇使用。书写时三点间要笔意相连，一气呵成。



横三点 常在字的上、中、下三个部位出现。书写时有轻有重，有短有长，各尽姿态，有时在字下作心字或火字使用。



上下点 通常是上小下大，上短下长，并以牵丝呼应。用在偏旁上的上下点，其下边一点则作向右上挑状，下和下笔呼应。



左右点 点作字头用，左点向右上出锋接右点，右点的左下出锋接下笔；若在字底，则左点出锋接右点，右点回锋圆转收笔。



二、横 画

横画有长短之分，在字中起平衡作用。

短横 使用较多，其变化亦多。写时应稳重有力，流畅生动。有的以点代替，并向左下出锋，以和下笔呼应。



启下横 书写时向左下引带出锋，以和下笔呼应。



启上横 书写时丰满向上引带，以和下笔相连，如“土”、“大”、“古”的上横，“天”、“玉”的中横。



三、竖 画

竖画有左竖、右竖之分，又有短竖、悬针、垂露竖之别，书写时要注意区别。一般左竖向右上出锋与下笔以附钩相呼应；右竖向左下出锋引带下边一字首画。

短竖 有的以点代替，如“西”、“而”、“贤”的左竖，“山”的中右竖，“四”字的中间两竖。



悬针竖 即竖画下面如针倒悬的竖。如“中”、“半”、“串”、“巾”、“干”等字的中竖。

写法是入纸后稍顿转笔向下由重变轻，收锋出笔，但切忌写成“鼠尾”。



垂露竖 即竖画下端如露珠倒垂的竖。如“军”、“申”、“市”、“平”、“千”等字的中竖即是。书写方法是：落笔略顿即提笔向下，至末端回锋收笔。其特点是两端重中间轻，两端慢，中间快。竖中还要挺，呈曲势，恰如一人挺立，显得精神奕奕。



曲钩竖 指竖的下端带有曲钩。如“却”、“抑”、“印”、“济”、“仰”等字。写法是在竖的末端顺势向左下钩出。竖的中间应略带曲势。



仰钩竖 是指在竖的下端带仰钩。如“阴”、“隋”、“仁”、“何”、“怕”诸字。其用笔是先写竖并微向右曲，然后再用力向右上钩出。



四、挑 画

挑画的特点是体斜而较短，且尖锐挺拔，劲健有力，能增加写字的速度和力度美。挑画可分短挑、长挑、撇折挑几种。

短挑 所有短挑均由“土”、“玉”、“立”等偏旁下端的短横变化而来，写法是落笔后略顿，然后再提笔向右上方用力挑出。



长挑 可单独起承托作用，有时也同点画组合。如“虫”、“独”等字。其写法与短挑相似，唯其笔画稍长。

中 独 捻 舟 拾

撇折挑 是指撇后折回有挑连写。如“神”、“福”、“树”、“村”、“林”等。写法是先写撇画，然后折笔用力向右上挑出，挑要干净利落，不可拖泥带水。

神 福 树 村 林

五、撇 画

撇画在字中起支撑重心和活泼姿态作用，具有较强的运动感。其特点是飘逸劲健，生动活泼。

回锋撇 即撇画末端回锋向上。写法是落笔稍重，接着向左下写撇，最后向左上带尾收笔。

九 人

挑脚撇 写法与回锋撇相似，只是末端似钩而且角度稍大。

今 会

平 撇 一般在字头，形态短而小。写法是落笔稍顿后迅即向左平方向撇出。

天 乏

斜 撇 与楷法相同，只是在撇时要果断不要迟疑，而且要全力送到。

奉 命

六、捺 画

捺画在字中起着支撑重心的作用，其姿态流走飘逸，一波三折，给人以流线运动的美感。

斜 捺 即斜而长的捺，在汉字中与斜撇常相匹配，好象人的左右手。写法是顺着撇势轻落笔，稍作横行即向右下行捺出。捺时要用力并将笔势由斜改平斜。

春 天

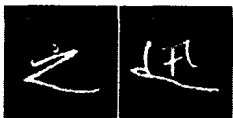
回锋捺 是指捺画末端不是出锋而是回锋，写法与斜撇同，只是回锋收笔，露出附钩，以向下呼应。

反捺 是从斜捺和回锋捺变化而来，其写法是轻落笔，入纸后边向右下行笔边加重笔力，至末端稍顿再用力向左下钩出。

圆曲捺 如“通”、“过”二字，写法是，先写点，然后写竖，再顺笔向右拐运笔，最后藏锋收笔。要注意的是拐弯圆曲，捺尾浑圆。

平捺 在字中起托的作用，写法是回锋落笔，略横即向右下行笔，最后平捺出锋。平捺要“一波三折”，呈流动态势。

挑钩捺 即平捺的捺脚上挑。写法是写好平捺后不平出，而是向上挑成钩状，以同字的上部结构相连。



七、钩画

钩画的种类颇多，如竖钩、卧钩、斜钩、浮鹅钩、背抛钩、回锋钩等，书写时要做到稳重而有气势，体现出内在的力量。

竖钩 如水字系长用竖钩。写法是先写竖然后顿笔用力钩出。“寺”字系蟹爪钩，写法是先写竖画然后转身向左行笔，再翻笔向上钩出。竖钩的要求是整体坚定挺拔、遒劲有力。

斜钩 又叫戈钩，写法是侧锋落纸，后纵笔而下，最后翻笔向上钩出。戈钩中部要略带弧，有韧劲，刚中含柔，并带纵势。

卧钩 因平卧而得名。写法是，以顺笔直入并向下向右用力作下弧至笔画末端，向左上用力钩出。

背抛钩 系从背面反抛钩出得名。写法是顺笔写上横，到转折处折笔而下，顺势婉转写弯画，最后翻笔向左上钩出。要注意的是，转弯处不可有生硬的棱角，钩尖要向内，对准字心首画。



浮鹅钩 写法是落笔稍重，接着引笔向下写竖，随即右拐弯写横，最后翻笔向上钩出。要注意使鹅头高昂，鹅身平正并呈圆势，态度雅容，气宇不凡。



回锋钩 是浮鹅钩的快写。写法是顺笔写竖转横成圆曲折，至末端回锋向左下钩出，以作引下之姿。要注意圆边婉转流畅，向外开拓，雄健挺拔。



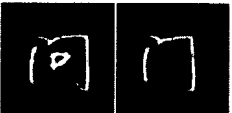
八、折 画

折画一般用在字的外围，呈包围之势，因此要写得稳重而有力度，笔势内聚。折画可分为横折、竖折、曲折、撇捺折、三弯折、鹅钩折等。

平折 是指横画加钩的笔画。写法是，落笔先写横，折时稍用力向左下方钩出。平折不仅要横与钩笔画分明，而且转折要自然有力。



竖折 是指竖与钩的结合。写法是先写短横至折时笔略提起，再顿后转笔向下，迅速向左上钩出。



曲折 在行书中多有应用。写法是落笔先写撇，接着向右上折笔，最后向左下钩出，折钩形似闪电，富于动态。



撇捺折 即短撇和反捺组成的折画。写法是先写撇，落笔稍重，至撇尾，回锋向右下写反捺。撇捺的连接处形成折的风味。



三重折 是三弯折曲折而成。写法是先落笔写横，再折写弯，顺势最后向左下弯出。注意三折要有韧性，且自然而舒展。



第三节 硬笔行书的偏旁部首

由于行书是介乎楷、草之间的书体，所以它的偏旁部首法则，大体与楷书同类，只是更加简捷、灵活罢了。

偏旁部首，是组成汉字的固定的结构单位，具有相对的稳定性，而且它本身就具有点画和结构的功能。因此练好偏旁部首对于写好硬笔行书字，有着十分重要的意义。

书写偏旁部首，总的要求是：一要看这个部首由哪些点画组成，找出其中的主笔；二是要看该部首在字中起的作用，以及和其它部分的关系，是起主导作用、辅助作用，还是承托作用；三要看部首的形态以及变化的写法，令其各具姿态。偏旁部首因其在汉字中的部位不同，功能不同，写法也不一样。下面仅举部分字例说明。

一、左 旁

左傍旁部首，一般形体窄小，不常作主笔，只起引领、呼应右部的作用。写时要注意展右而敛左。形体较小者，如口字旁等，要写在字的左上方。举例说明如下：

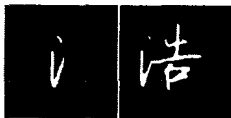
单人旁 由撇和竖组成，竖为主笔，斜撇右直，其势右挺。写法是落笔略按随即提笔向左下行，然后再回锋翻笔顺势向下写竖，竖要先轻后重，最后向右上出锋。



两点水 由右点和短提组成，提为主笔。写法是凌空取势，斜下笔写右点并出锋向下，然后顺势写提。



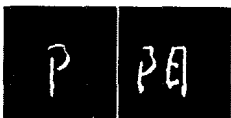
三点水 由右点和竖提组成。写法是落笔写右点，再顺势由轻到重写竖，最后用力向右上提出。



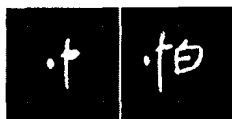
双人旁 以斜撇和短竖组成，竖为主笔。书写时上撇稍短，下撇起笔处对准上撇腰部，短竖上轻下重，末端向右上出锋。



左耳旁 由横折弯钩和垂露竖组成，竖为主笔。上部亦可简化为单耳。写法是落笔写短横，顺势翻笔而下写弧，再顿笔钩出，接着写竖钩。如写单耳，应将竖画包住，竖画亦可向左上回锋出钩。



竖心旁 由左右点和垂露竖组成，竖为主笔。写时可将两点连写或分写，然后再写垂露竖。如用简化法，则先写短竖，后转笔写短横并微向上斜，再写竖。



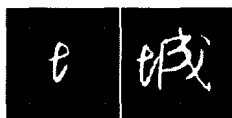
提手旁 由短横、竖钩和提组成，竖钩为主笔。竖要挺拔，提要居中。写法是落笔写短横，然后翻笔写竖钩，最后顺势写挑，点画应分明有力。



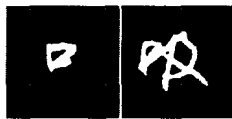
犬字旁 由平撇和弯钩组成，弯钩为主笔。写法是侧落笔顿后提起，向左下撇出，顺势另起笔写弯钩，再起笔写撇，亦可象“独”字那样，起笔写撇折挑。



提土旁 由短横和竖画组成，竖为主笔。写法是，落笔写横，随即翻笔写竖，然后顺势折笔向右上提出。需要注意的是，提土要写得有精神，并要与右半部取得联系。



口字旁 由短竖、横折和短横组成。横折为主笔。写法是，落笔写左短竖，提笔再写短横向下折，最后顺势向右上方钩出。口旁的口字，通常写作相连的两点，但左点要比右点长些，而且要带一定的斜势。



工字旁 是由短横、短竖和短挑组成，挑为主笔。写法是落写短横，随即折笔向下，再以回锋写挑。



言字旁 由左点和横折提组成，横折提为主笔。写法是，侧落笔写点，另起笔写横折，最后向右上提出。言字旁的横折提应短而有力，长则失势。



木字旁 由短横、垂露竖和撇折提组成，竖为主笔。写法是落笔先写短横，接着翻笔向上顺势写竖，再另起笔写撇折提。



食字旁 由斜撇和横钩、竖钩组成，竖钩为主笔。写法是，侧落笔写撇，随即写横钩，接着顺势写竖仰钩，整个食字旁应线条清晰匀称，一笔完成。



子字旁 由横折弯钩和长提组成，钩为主笔。写法是落笔写横折钩，随即写下弯钩再顺势向右上翻笔挑出。

