



四体硬笔书法教程

陈瀚 编著 江鸟 书写

华东师范大学出版社

陈瀚 编著

四体硬笔书法教程

楓葉如丹秋水清一葉以

新橫定四丹先如練人子

星出有若篆感家心

雲雨千秋日
清
書



(沪)新登字第 201 号

四体硬笔书法教程

陈 瀚 编著

江 鸟 书写

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号)

邮政编码: 200062

新华书店上海发行所经销 上海新文印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.75 插页: 6 字数: 220 千字

1995 年 6 月第一版 1995 年 6 月第一次印刷

印数: 1—5,000 本

ISBN7-5617-1295-2/J·030

定价: 13.30 元



作者陈瀚先生



著名书法家、硬笔书法大师江鸟先生



陈瀚与著名书画家、著名学者洪丕谟教授（左）



陈瀚与著名篆刻家吴颐人先生（左）



陈瀚与“英国剑桥国际名人传记中心”成员、
华东师大出版社姜汉椿副编审（左）



陈瀚、姜汉椿与华东师大外语系主任周国强
教授（中）



陈瀚与著名书法家、中国书协常务理事周志高先生（右）



陈瀚、周志高与著名书法理论家、中国书协学术委员刘小晴先生（中）



江鸟（左）、陈瀚（中）和斯华申先生



陈国祥（上海文化技艺进修学院副院长）、
柳龙（泰国东南亚书画家联谊会秘书长）、江鸟、
陈瀚与青年书法家王伟先生合影（自左至右）



副校长斯华申（左）拜访洪丕谟教授



陈瀚与副校长、青年书法家吴军民先生



部分执教老师合影于校门前



部分教师与有关领导合影留念



陈瀚先生的两名学生
谢力佳(右)和顾婷(左),
曾多次荣获全国书法大
赛的金奖与银奖。



知名书法家、中国书法家协会会员董佩君先
生正在辅导学员

序 言

洪丕谟 斯华中

学习书法,首先要从儿童抓起,培养儿童写好字的目的,正如郭沫若同志在六二年八月为《人民教育》题词中所说:“培养中小学生学习写好字,不一定要人人都成为书法家,总要把字写得合乎规律,比较端正,干净,容易认,这样养成习惯有好处。”

我国许多前辈、学者,都十分喜爱中国书法艺术,希望青少年朋友们练就一手好字,成为一名有文化知识和艺术修养的人。

本着这一愿望,陈瀚先生经过年余的努力,编着了《四体硬笔书法教程》。还邀请著名书法家、硬笔书法大师沈鸿根(江鸟)先生书写了范字和作品。

八年前,二十刚出头的陈瀚“初生牛犊不怕虎”,在奉贤地区首先创办了硬笔书法班,培养了不少全国得奖的书法人才,得到了文化、教育部门有关领导的重视,支持他创办了业余学校——“上海翰艺书法美术学校”^①。多年来,学校走过了一段并不平坦的道路,到现在已发展成硬笔书法、毛笔书法、彩笔画、国画、美术装潢、名

^① 上海翰艺书法美术学校 地址:上海市奉贤县南桥镇南中路 84 号 邮政编码:201400

家专修等多门类学科的学校，已有万余名学生参加了学习，有45名学生在全国各类书画大奖赛中取得了令人瞩目的成绩，其中有获金奖的3名，获银奖的6名，近日还跨区县成立了上海艺轩书法美术学校^①，进一步扩大书画人才的培养规模，从而受到了社会各界、学校教师和家长们的赞许，在书画教育界确立了自己的地位。

上海翰艺书法美术学校、上海艺轩书法美术学校聘请了在国内外颇有影响的书画名家洪丕谟、周志高、刘小晴、沈鸿根等先生担任艺术顾问，在教学上给予一定的指导。这本《四体硬笔书法教程》的问世，得益于他们的支持，沈鸿根老师更是鼎力相助。同时，学校还邀请了多位富有教学经验的书画家任教，他们是董佩君、周童耀、郑荣耀、陆汝平、斯华申、东耀明、张伟文、吴军民、相海勇、王侃夫、郑荣桂等。他们对此书的问世，亦给予了热忱地帮助。

本书的出版，还得到了华东师大出版社姜汉椿副编审的大力支持，在此一并表示感谢。

当然，应该首先肯定的是现任艺校校长陈翰，这位刚过而立之年的小伙子，我们和他已是多年的深交，他不仅具有大学双本科学历，追求字外功夫，还一直刻苦钻研书法理论和书法技巧，精于教学。在整个办校过程中，他事必躬亲，呕心沥血，且志向远大，为传播中华书画艺术作出了重要贡献。

纵观《四体硬笔书法教程》，涉及楷行隶草四体，作者详细介绍了中国独特的文字点画与偏旁的写法，具体阐述了四体硬笔字的结构特点及章法布白，并附有供人欣赏的作品和古代名帖、硬笔临写作品，为社会各界人士学好练好硬笔书法提供了一本好范本，为全国大、中、小学校及业余艺校的硬笔书法教学增添了一本好教材。我们相信，这本教材的问世，必将对我国的书法普及与教学起

^① 上海艺轩书法美术学校 地址：上海市闵行区莘沥路203号 邮政编码：201100

到推波助澜的作用。

书法是我国古老的传统艺术,是中国艺术史上的一朵奇葩,当今“写字热”“书法热”此起彼伏,我们欣喜地看到,在我国将有更多的人,特别是大批青少年朋友加入这一行列,为继承和弘扬中华民族那特有的令人回味无穷的书法艺术,增添生力军,从而使未来的中国书法以她特有的笔情墨韵在我国以至世界艺坛上独树一帜,别开生面,唤起民族文化的复兴,推进精神文明的建设,而这本《四体硬笔书法教程》的及时问世,其意义也就不言而喻了。

1994. 8. 22

洪丕谟,中国当代著名书画家,著名学者,华东政法学院教授。中国书法家协会学术委员,上海书法家协会理事,上海市大学书法教育协会副主席,上海翰艺书法美术学校、上海艺轩书法美术学校艺术顾问。

斯华申,中国神州艺术协会上海书协理事,武义画院画师,上海翰艺书法美术学校副校长,上海艺轩书法美术学校教务长。作品入选《中国当代书法名家·墨迹》。

目 录

序言	1
第一篇 绪论	1
第一章 硬笔书法的形成与概念	1
第二章 笔墨纸印与执笔姿势	2
第三章 学习硬笔书法的方法与技巧	3
第二篇 古代四体碑帖硬笔临写范本	5
第一章 小楷名作《黄庭经》	5
第二章 百代楷模《圣教序》	11
第三章 小草杰构《书谱》	17
第四章 汉隶精品《曹全碑》	23
第三篇 硬笔楷书的规范写法	29
第一章 硬笔楷书的基本笔画	29
第二章 硬笔楷书的组合笔画	37
第三章 硬笔楷书的偏旁部首	40
第四章 硬笔楷书结构三十六法	69
第四篇 硬笔行书的规范写法	80
第一章 硬笔行书的笔画	80
第二章 硬笔行书的偏旁部首	89

第三章	硬笔行书的结构特点	118
第五篇	硬笔草书的规范写法	124
第一章	硬笔草书的偏旁部首	124
第二章	硬笔草书的结构特点	154
第六篇	硬笔隶书的规范写法	158
第一章	硬笔隶书的笔画	158
第二章	硬笔隶书的偏旁部首	162
第三章	硬笔隶书的结构特点	192
第七篇	硬笔书法的章法	198
第一章	硬笔书法的句式	198
第二章	硬笔书法的格式	202
第三章	硬笔书法的幅式	221
第四章	硬笔书法的款式	240
第八篇	硬笔书法作品赏评	246
附:	常用词四体硬笔字帖	266

第一篇 绪 论

第一章 硬笔书法的形成与概念

我国硬笔书法的提出是一个渐进的过程。自从钢笔、圆珠笔传入中国取代了毛笔,成为最重要的书写工具后,许多书法家为探索硬笔书写的实用性与艺术性进行了不懈的努力。邓散木的《钢笔字写法》是近代最早的颇具法度的钢笔字字帖;黄若舟所著《怎样快写钢笔字》创造了汉字硬笔快写法;庞中华为普及和提高我国硬笔书写水平作出了较大的贡献;沈鸿根在全国范围内第一次举办了硬笔书法展览,创办了全国第一个硬笔书法组织“晨风钢笔字研究社”,编著了第一本硬笔书法理论专著《中国钢笔书法艺术》。正是由于他们的努力,才使硬笔书法的概念逐渐广传。

85年后,各地纷纷举办硬笔书法竞赛与展览,大量出版硬笔字帖与刊物,先后成立若干个全国性的硬笔书法组织。90年,硬笔书法的发展达到了高潮,硬笔书法的概念已深入人心。92年,全国文联正式以官方名义成立了中国硬笔书法协会,这标志着硬笔书法将和毛笔书法一起驰骋于广阔的书法艺术天地。

硬笔书法与毛笔书法相比,具有点画流利、字迹硬质、书写明快、形状小巧的特点。与硬笔字相比,硬笔书法除了要写好点画,把