

# 中国硬笔书法教程

## —— 硬笔临写名帖指要

王玉孝 司惠国 主编

北京体育大学出版社

封面设计: 何苗

ISBN 7-81100-295-7



9 787811 002959 >



ISBN 7-81100-295-7

定价: 12.00 元

中国硬笔书法教程——硬笔临写名帖指要

中国硬笔书法教程

司惠国 著

王玉孝 司惠国 主编

马于强 刘贵良 等编写

北京体育大学出版社

策划编辑 李 杨  
责任编辑 李 建  
审稿编辑 杨 木  
责任校对 静 一  
责任印制 陈 莎

**图书在版编目(CIP)数据**

中国硬笔书法教程——硬笔临写名帖指要/王玉孝等  
编著. - 北京:北京体育大学出版社,2005.1  
ISBN 7-81100-295-7

I. 中… II. 王… III. 汉字-硬笔字-书法  
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140507 号

**中国硬笔书法教程——  
硬笔临写名帖指要** 王玉孝 等编著

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 850×1168 毫米 1/16  
印 张 5

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 简 介

历代名帖是中华文化宝库中的瑰宝，临摹名帖是习书者走进艺术殿堂的必由之路。

本书内容一是选择一些具有代表性的名帖，加以临写示范，系统的进行介绍、赏评；二是选择王献之《洛神赋十三行》，柳公权《玄秘塔》，魏碑《张猛龙碑》，汉隶《曹全碑》、《乙瑛碑》进行临习，并对其点画、偏旁部首、结体等方面的技法，进行详尽的分析讲解，指导书者掌握碑帖的临写要领。

本书重在普及与提高，其目的是指引书法爱好者，登上书法艺术的辉煌顶点。

捧读本书，可令您神采飞扬，在精神上得到美的享受。临习本书，可令您笔走龙蛇，在艺术上得到提高。研究本书，将使您得到以下启示：景仰前贤，手摹心追兮不舍昼夜；激扬后浪，不畏险阻而勇敢攀登！

本书各章分别为：第一章由刘贵良，第二章由马于强、阎锐敏，第三章由马于强、邵鑫，第四章由马于强、沙舟，第五章由马于强、沙舟、陈国祥撰写和节临。

# 中国硬笔书法百科全书编辑委员会

主 编：王玉孝（著名学者，已出版文化艺术类图书170种）

司惠国（中国硬笔书法协会常务副主席）

阎锐敏（中国硬笔书法协会副秘书长）

编 委：寇学臣 石 敏 马 明 张学鹏 任绪民 王 卓

执行主编：（撰写者）

临帖方法：刘贵良

楷 书：马于强 阎锐敏

魏 碑：马于强 翟宪民

行 书：邵 鑫

隶 书：沙 舟 寇学臣

草 书：沙 舟

篆 书：陈国祥

总 策 划：王玉孝 张爱军 波 凡

# 序 言

孙敦秀

## 漫谈硬笔临帖

本书介绍的是有关学习书法的知识。其内容，一半是选择和临写了多种古代的优秀碑帖，另一半是文字介绍，有碑帖流传及作者的概况，但重点还在对具体碑帖的欣赏和临写技法讲解的内容上。这样做，一是提倡学习传统，继承传统的精华。二是便于学书者选择碑帖有个范围，不会不着边际。三是对怎样临好碑帖作些具体的指点，便于临习者上手。对学好书法，此书仅限于选好古代碑帖，再去很好地临习这样一个范围，而且主要是谈硬笔书法的临古帖问题，这范围就更小。不过，临帖问题极为重要，对软、硬笔都是如此，对毛笔临帖也是有一定意义的。再从写好字与学好书法这两者看，虽然本质不同，但作为学习起点，都要临帖则是一致的，此处不想把它们分开，实际上也无法分清，这样，本书对想学好写字的人们又是有益的。接着，为什么要临帖？怎样才能临好帖？这又是人们极为关注的。对此问题既有统一的认识，也有不同的理解。为此，有必要谈一些笔者的看法，所谈或许有助于学书者更好地去临习、研究。当然，这里仍是尊重读者的思考与理解的，并不想以自己的观点强加于人，故而名之曰“漫谈”。

要学好任何东西，都有一个学习摹仿的过程。从低级到高级，摹仿的办法虽笨拙，但却必须经过的关口。就学习书法的手段看，临摹这个方法自古至今都未曾变过，这是常识，但并不见得人人都认识或理解得比较深刻。近十年来的书法热，就结果看，无论软、硬笔在对传统碑帖的取法临摹的重视上都还远远不够。往往是奢谈创新的多，而真正在继承上下功夫的就不够。因此，首先要明确临摹的意义，重视对优秀传统文化的继承。对硬笔书法来讲就尤为重要，因为从硬笔书法的发展情况及前景来看，不借鉴、学习前人优秀的东西，要想进一步确定、巩固自己的地位，求进一步发展是不可能的。

从临帖的实际意义看，大处讲是一种学习的态度，小处讲是一种学习方法。那么在学习

方向上，硬笔书法必须首先要继承。硬笔书法之为书法，是因为她是一种艺术。虽然现在仍有人持否定态度，但从其特征看，已能肯定地说她是艺术，但其技法特征需要进一步明确。表现性、艺术性要进一步提高、完善，要拥有自己的鲜明的个性特色。而这只能从学习传统书法开始，而不可能在别的起点上来提高。从持否定者的观点看，理由无非是，认为硬笔无表现力，没有属于自己的诸如技法、创作、审美的一整套东西。但我们要问，毛笔书法的这一整套东西，丰富的表现力是从哪里来的？不是靠积累起来的吗？而硬笔可以去借鉴，为什么要从头摸起呢？当然硬笔与软笔毕竟有区别，但这只是工具不同，而从书写的文字，所表现点画、结构上看却都还是一致的，而且从表现特点看，硬笔线条虽变化有限，但却有自己的意趣，仍然有着表意性。总的看，硬笔在以形写神，表现作者的个性、情感、气质、修养等内在品质上仍具有自己的魅力，而这些正是证明其艺术性的客观内容。这些内容，硬笔要表现得更好，舍去向优秀的传统书法学习是不可能成功的。这里仅就继承方面讲，至于吸收养料等其他方面，在此不多谈。这可说是硬笔临摹古代碑帖的第一个重要意义。

再退一步从实用性上看。因硬笔书写文字是当今最主要和最实用的传递信息的方法之一，从实用角度讲，同样需要美化文字。写一手好的硬笔字，不仅与书写者个人的荣誉相关，而且在文字的传递过程中也有个美化生活，使别人受益的问题。而实用性硬笔字的美观程度如何，与所学的范字是大有关系的。现代人写的帖，有不少是较好的，可以去学。但一般都不如临写传统碑帖进步得快，而且质量高，这是被事实证明的。同时，实际生活也证明，字的艺术性越强，越规范，越美观，在实用上发挥的作用也越好。美观又规范，这本身就要求在取法上要有所选择。而可供临写的传统碑帖之所以作用大，主要的是其法度严谨，有源有流，学的人不致于走入歧途，再加上传统碑帖数量大，优秀作品多，有极大的选择余地。

总之，从单纯追求艺术性或在实用性上求美观这两方看，临习传统碑帖的意义都是不可低估的。再说这两者之间也不可能有绝对的界限。所以，我们说习字的人，层次再多也能适应。初学者临之，打好基础走正路。稍有水平者临之，提高更快。有相当功力者临之，于技法功夫，鉴赏眼力，提高艺术意境的表现力，创出新风格更是具有极大的益处。这里提倡学传统，并非与学习现代的对立起来，一些基础很差的人，有的也不妨可从临写现代人的字帖开始。这样讲的目的，主要还是强调取法乎上，向高质量的学。讲了这许多，可以概括为一个中心意思，那就是要明确学习的方向，了解和认识临摹传统碑帖的意义。





第一章 硬笔临帖的方法 .....	(1)
第二章 硬笔楷书临写指要 .....	(3)
第一节 楷书临写要点 .....	(3)
第二节 王献之《洛神赋十三行》临写示范分析 ...	(6)
第三节 唐代楷书名帖临写示例与分析 .....	(23)
第四节 魏碑《张猛龙碑》临写示例分析 .....	(34)
第三章 硬笔行书临写指要 .....	(44)
第一节 行书临写要点 .....	(44)
第二节 唐释怀仁《集王书圣教序》硬笔临写示例	(45)
第四章 硬笔草书临写指要 .....	(47)
第一节 草书临写要点 .....	(47)
第二节 历代草书名帖临写示例 .....	(50)
第五章 硬笔篆、隶临写指要 .....	(55)
第一节 隶书临写要点 .....	(55)
第二节 《曹全碑》硬笔临写示例分析 .....	(57)
第三节 《乙瑛碑》硬笔临写示例分析 .....	(61)
第四节 历代篆书名帖硬笔临写示例分析 .....	(66)

# 第一章

## 硬笔临帖的方法

临摹是传统习惯语，按顺序应为摹临。即：先学摹——得形，后学临——得神。摹临碑帖可分四个步骤进行，不妨称它为“四步曲”。这就是：一看（古称“读”）、二摸（古称“摹”）、三临、四默（背）。读帖实为看帖，常把字形、结构（“信息”）藏于脑海，做到心中有数。摹即描，笔随影走。临为按样照写。默就是默写。这一看二描三临四默，就是临摹的方法和它的顺序。

### 一、摹临的目的

碑、帖、书法墨迹，是我们学习书法的范本，入门的向导和无声的老师。摹临能帮助我们掌握笔法（运笔）、结构法和布局法（大章法）。它是提高书写水平的一种手段，也是创作书法作品的阶梯。创立有自己的风格和神采（个性）的书法，则是我们学习书法的目的。

### 二、摹临的要求

要求摹貌取神，不掺己意。第一步要求“形似”——像其形态，第二步要求“神似”——得其实质，进而达到形神兼备的境地。

### 三、摹法

硬笔书法碑帖的选择，除今人的佳作外，可选古人的毛书法帖。摹时，可用透明或半透明而不掺墨水的纸（如描图纸、拷贝纸、涤纶玻璃纸等），复在碑帖上，按毛笔字每笔笔画的中线用钢笔单线描下，太大的字可描后缩小，就是极好的硬笔书法字帖。有些古代流传下来的中、小楷帖，如《洛神赋十三行》、《灵飞经》和《张黑女墓志》等，取其每笔中线描下，即为好帖。

## 四、临法

(一) 形式：1.格临——在方格中逐个临写。2.背临——默写，可巩固临习水平。3.空临——用手空写（古称“书空”，以记帖意）。

上述2、3两点可在光线不足处，车站、码头、旅途中，无书写条件下进行。

(二) 方法：1.通临——也叫照临，把全帖从头到尾逐个字通临一遍，以知其风格特色。2.选临——选择结构美观、笔迹清晰和与本人书体风格相近的字临习。3.分临——按各种基本笔画和偏旁、部首分开临习，要仔细观察上下左右结构相配时，各偏旁、部首形态的变化。4.边摹边临——每个字分别先摹后临。

当我们临写每个字前要观察下列六点：

(一) 字形：长、方、扁？

(二) 结构：大小、高低、长短、宽窄、伸缩、体势？

(三) 笔画：形态、特点、呼应、斜度？

(四) 用笔：轻重、快慢、提按、顿挫？

(五) 布白：各笔画间空白处的形状、比例和疏密？

(六) 风格：浑厚、端凝、秀逸、险峻、流畅、洒脱、挺劲？

## 五、摹临的几点注意

(一) 意在笔先 摹临必需“三到”——眼到、心到、笔到。

(二) 不要抄临 若每次按帖逐字抄临，信手随笔，一定是笔画不贯气，结构不相连的。

(三) 攻己之短 要写一个比一个，找出毛病来，再继续写。

(四) 慎重选帖 至关重要，入门速求，一门不入。

(五) 讲究实效 应求少而精，求质不求量。

(六) 运笔适度 运笔速度太快浮滑、过慢呆僵。

(七) 楷书入手 点画清楚，容易安排。

(八) 反复摹临 才能结构熟记，笔法精炼。

(九) 注意笔形 即注意笔画形态的粗、细、弧、直、斜、正。

(十) 计白当黑 黑处（有笔画处）是字，白处（无笔画处）也是字。如“田”字，是由四个口“框”组成的，把田字写好后，可将四个空白口框与帖上“田”字的四个白框逐个比较其形状、比例，即知所写笔画是否在恰当部位。

(十一) 确定“三线” 三线是指水平线、垂直线和对角线。这就是说，要带着这三条线的眼光去观察、分析横、竖、撇的形态和斜度，落笔才有把握。

(十二) 定量练字 每天练好预定数量的字。

(十三) 贵在坚持 要寒暑不辍，持之以恒。

## 第二章

# 硬笔楷书临写指要

### 第一节 楷书临写要点

楷书是汉字诸书体中结构严谨、规整的书体。临帖是写好楷书的重要环节，那么，怎样使临写楷书收到较好的效果呢？

#### 一、临写时要注意书写笔画的平衡与自然

楷书的一个比较明显的特点是笔画平衡，起伏变化较小。因此，无论是临写哪一种楷书字帖，都要在临写时注意笔画要平衡，从起笔到收笔的书写过程中，锻炼自己的运笔能力，不出现笔画的上下抖动，过分的弯曲以及歪斜现象。

另外，书写速度要控制住，千万不要图快，特别是字中的主要笔画，一定要着力临像，写准，要做到慢中求稳。

#### 二、临写时要注意书写笔画的位置要准

楷书笔画位置十分重要，它是决定结构合理与否的关键。因此，在临写时要把握笔画位置作为一项重要的练习项目。

练写楷书笔画要注意：笔画的书写要规范，要写得像字帖，特别是起、收笔的书写要把握好，这就叫做写好两头；笔画的中间除了要平稳，顺畅以外，尤其要注意长短、粗细、形态等各局部的的位置，力求写得到位，写得准确，这叫做写好中间。

此外，还要注意寻找书写规律。在临写中要学会尽快地掌握帖上范字的书写特点及用笔规律，这不仅是为了写像，更重要的是为写好结构打好基础。还要做字形部分练习，例如部首练习，结构类型的练习等，要分别书写，然后有规律地进行各部分搭配练习，力求书写位置准确，搭配得当。

### 三、临写时要注意结构的相互呼应

楷书结构中有明显的呼应关系，这种呼应使楷书结构得科学、合理。因此，临楷书字帖要特别注意到这种在字型结构之中的呼应关系。

#### (一) 要注意部首与其它部位的呼应

一般来说，字的偏旁部首只能占字的少部分，而其它部位应占主部分，这就要求部首要写得稍小些，为另一部分留出充余的位置。因此，书写部首要考虑到字的另一部分，这样可以避免一部分与另一部分两分家的现象。另外，往往部首的某一笔画会同另一部分发生联系，这时要将这一笔的大小写得很得当，从而使另一部分不挤不紧，从容就位。

#### (二) 各结构关系之间要呼应

合体字有上下、左右、包围等多种结构关系，临帖时要将这些结构关系合理安排，要注意观察字帖上关于合体字结构呼应的特点。例如，上下结构中有的上小下大，也有的上大下小，可以分析这两种结构关系的不同点，以便找到这种不同点产生的规律，去举一反三地观察分析其它字形的结构方式。应该认识到，不同结构关系有不同的呼应特点，将这些特点细致地分析、掌握，会大大提高临帖的效果。

#### (三) 要注意笔道之间的笔断意连

笔断意连是结构相互呼应的一个表现，也是书写者楷书书写程度的反映。楷书是不允许笔道之间有明显的牵连的，就是书写熟练者也不应该在楷书中出现这种相连的笔道，这就要求楷书笔道之间要断笔。然而，这些断笔必须是相互有呼应的，似乎笔道间有一丝丝线条相连，笔画虽断，笔势连续，也叫“意到笔不到”，也就是笔断意连。

### 四、硬笔楷书笔画书写的总要求

汉字是由各种笔画组成的。笔画写得好坏直接影响到字的效果。因此，写好楷书的笔画是很重要。楷书笔画书写的要求是：

#### (一) 形态要准确

楷书笔画有多种，每种笔画又细致地分为多种不同写法，要将这些笔画合理地安排，构成一个个优美的汉字，就需要将这些笔画的形态书写准确。

形态准确表现在每一种笔画的书写过程中。首先是大笔画的书写。如横、竖、撇、捺这类的笔画，要横则横，要竖则竖，不可出现横歪竖斜，撇直捺硬等明显的问题。特别是在几种笔画交叉书写中，更要强调形态准确。其次，在点画书写时尤其要注意，点的形态小，类似这样的小笔画，则要求小要巧而精，入笔有尖，顿笔丰满，形态优美。对于钩和提的书写要求：锐利、挺拔；横折笔书写则要求：横竖平展，折处顿笔有力。

## （二）笔画要平稳

笔道舒展、自然、平稳是检验书写者书写程度的一把尺子，这就要求书写楷书切忌笔道僵硬、上下抖动、左右歪斜等一切不正确笔道。笔道平稳主要表现在横、竖、撇、捺等框架笔画，特别是横竖两笔，尤其是要平稳。

## （三）书写要到位

书写到位是写好楷书笔画的重要要求。只有笔画书写到了位，才能算是写了这个笔画，不然的话，只是写了半个笔画。书写到位要求在每一个笔画的书写过程中，无论是大还是小笔画，都存在着是否到位的问题。就大笔道来说，若横与竖交叉，则要求横左右适当展开，竖写在横的中央；若写撇捺，则要求此两笔都要出笔尖，不要写成没有尖的斜线。

## （四）提按有变化

提按变化即轻重变化，提笔书写笔道要轻，按笔书写笔道则重，将这些轻重变化了的笔道结合于字中，就给楷书书写增添了许多的光彩。

笔道提按变化不仅要求大笔道如此，短小笔道也要如此。特别是一个字中有几个短横、短竖等多种短笔，皆要一丝不苟地认真提按，这也是对一个书写者书写程度的锻炼和检验。

## 第二节 王献之《洛神赋十三行》临写示范分析

为了帮助大家更好地临习古代名碑名帖，现我们以王献之的《洛神赋十三行》为范本，准备从笔画、偏旁部首、结构等三个方面进行详细分析，同时所有字例地附钢笔临写与原帖对照，目的是让临习者有所比较，了解钢笔临写同原帖在点画和结构等表现上的异同，并从中有所领悟和收获。

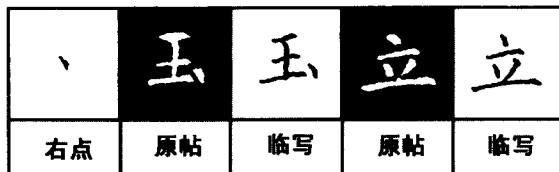
### 一、笔画

钢笔临习中运笔变化较为细微，因此要仔细体会按笔的轻重所反应的线条粗细变化。只要训练地掌握了这一点，笔画的表现就会丰富多姿，有美感。

#### (一) 点

在“十三行”中，点的形态变化颇多，而右点是其它点变化的原形，如左点是右点的反势，长点是右点的延长，上下点则是在右点的基础上顺势带出等等，可以说掌握了右点的写法，再写其他点也就显得容易了。

右点：轻落笔，向右斜下运行，逐渐增强力度，到位后顿笔而收，其形短小而饱满，外圆里直取侧势。见例字的“玉”、“立”字。



竖点：因形似垂露，故也叫垂点。用笔时要由上而下，由轻到重，然后用力顿一下就收笔。竖点的形状要上光下圆，上细下粗，丰满圆润犹如大蒜瓣。竖点一般在左边。见例字的“悵”、“灵”字。



长点：是右点的延长，故名。其落笔要轻，随着向右下方行笔而逐渐用力，最后顿笔回锋收笔。长点的形态是上光下圆，犹如倒置的感叹号，楷书中有不少字的捺画，就用长点代替。因长点无波势和捺脚，用笔的笔势是收而不是放，故又称“反捺”。见例字的“女”、“修”字。

、	女	女	脩	脩
长点	原帖	临写	原帖	临写

上挑点：形似挑画，但比挑画短而小。落笔先由上而下，在稍顿一下后，再用力向上挑出。见例字的“以”、“淑”字。

、	以	以	淑	淑
上挑点	原帖	临写	原帖	临写

下挑点：写法同右点，只是在收笔时不是回锋，而是向左下勾出，其引带下一笔的作用，可使字生动活泼。见例字的“于”、“良”字。

、	于	于	良	良
下挑点	原帖	临写	原帖	临写

## (二) 横

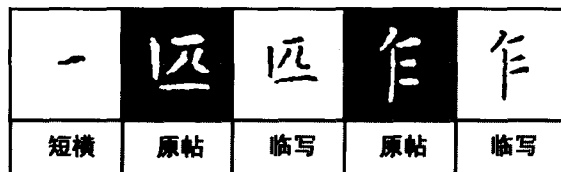
在“十三行”中，横大致可分为长横和短横两种。横的表现一般都呈一定斜势，这斜势的角度大小则应根据字势而定。横画在字中起着平衡作用。



长横：起笔略重，稍提起向右运行，且行笔较快，到位顿笔向左回收，两端重于中段。见例字“王”字、“其”字的下横。



短横：轻起笔，稍按笔向右运行，趋势略上昂，到位顿笔而向左回收。见例字“匹”字、“乍”字的上端横。



### (三) 竖

楷书中竖画决定着整个字的姿态是否平直，要求“横平竖直”，即竖画要写得直而不斜，刚而不软。竖的写法可分为悬针竖和垂露竖两种，其他竖都源于这两种竖的变化而来。悬针竖因其下端形态像一根悬着的针而得名；垂露竖因其下端形态似欲下滴的露珠而得名。

悬针竖：顿笔后朝下力行，中段蓄势，到位提笔出锋稍快，呈针尖状。见例字“中”字、“翠”字的中竖。



垂露竖：上端用笔同悬针竖，收笔时顿笔向上回收。见例字“树”字的木字旁，但在写短垂露竖时则需轻起笔。见例字“倚”字的单人旁。