

休闲娱乐大观

◎ 内容充实

◎ 通俗实用

◎ 形象直观

硬笔书法 基础 与 入门

◎ 膳书堂文化 / 编

YINGBISHUFA
JICHUYURUMEN

融汇众多硬笔书法精华，采撷众家之芬芳，酝酿独家之蜜糖，图文并茂，内容全面系统，结构完整，条理清楚，语言通俗翔实，深入浅出，循序渐进，编排合理。

硬笔
书法

休闲娱乐大观

硬笔书法

◎ 膳书堂文化 / 编

YINGBISHUFA JICHUYURUMEN

基础与入门

中国书店出版社

图书在版编目(CIP)数据



硬笔书法基础与入门/膳书堂文化编. —北京:中国画报出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80220-618-2

I. 硬… II. 膳… III. 汉字—硬笔字—书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 184154 号

硬笔书法基础与入门

出版人:田 辉

责任编辑:张光红

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编:100048)

策划制作:膳书堂文化

电 话:88417359(总编室兼传真) 68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpph1985@126.com

印 刷:北京燕旭开拓印务有限公司

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:12

版 次:2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80220-618-2

定 价:10.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

前 言

汉字是世界上最古老的文字之一，是我们祖先的智慧的结晶。汉字的用笔用墨、点画结构、行次章法在汉字的发展过程中便形成了书法。古人云“字如心画”，您的气质、风采和内心的情感，每时每刻会从笔尖下流淌出来，这也是一种无言的形象展示。因此，多少人热切企盼能驾驭住这支笔，把自己装点得更加成熟与美好。

硬笔书法是书法艺术百花园中一朵璀璨的奇葩。硬笔，顾名思义，是相对于毛笔而言，指笔尖是硬性的笔，如钢笔、圆珠笔、粉笔、铅笔等。硬笔在长期的应用过程中，已充分显示出其优越性。用硬笔来表现汉字的书写技巧便是硬笔书法。写得好的硬笔字，不仅具有实用价值，也同样具有艺术欣赏价值。

随着社会的发展和进步，人们在享受现代物质生活的同时，已愈来愈注重精神文化素质的提高。自 20 世纪 80 年代初以来，硬笔书法以其实用、美观、书写方便的特点，广泛受到人们的欢迎和喜爱。这门崭新的艺术好似一缕清风，拂荡在改革开放的大地上。

了解一门艺术，首先要了解它的历史。本书详细地介绍了中国汉字的演变以及硬笔书法的发展进程，目的就是希望学习者通过读史喜欢上硬笔书法这门艺术。本书还包括书写工具、选帖、临摹、书写姿势和执笔方法等学习硬笔书法的基本相关内容，让学习者有一个良好的开端，为以后的学习奠定坚实的基础。

此外，本书还从实用的角度出发，详细地介绍了硬笔书法楷书、行

朝露
忧
杜康

书、隶书三种字体不同的特点，从创作的要领、章法、用印等方面针对不同的字体给予了创作示范。

本书内容充实、通俗实用，形象直观，定会成为硬笔书法初学者的好帮手，入门者的指导，起步者的阶梯，书法爱好者的良师益友。

露

概

休

闲

娱

乐

大

观

XUXIANYULEDAguan

目录 Contents

第一章 中国书法艺术概述	1
第一节 汉字的起源	1
第二节 中国书法艺术的产生	3
第三节 中国书法艺术的发展	4
第四节 书法与其他艺术的沟通	6
第五节 汉字的书体种类	8
一、篆书	8
二、隶书	9
三、楷书	9
四、草书	9
五、行书	9
第二章 汉字发展的各个历史阶段	10
第一节 汉字的初雏——甲骨文	10
一、甲骨文的产生与发现	10
二、甲骨文的特点	11
第二节 青铜的祭语——金文	12
一、金文概述	12
二、金文的特征与风格	13
第三节 石书的经典——石鼓文	14
一、石鼓文的产生与发展	14

露

秋

休

闲

娱

乐

大

观

XIUXIANYULEDAGUAN

朝露去
忧思对
社康

露

概

休

闲

娱

乐

大

观

XIUXIANYULEDAguan

二、石鼓文的特征	16
第四节 古趣昂然的篆书	17
一、篆书的渊源	17
二、大小篆的特征	18
三、篆书的演变	19
第五节 遒劲古茂的隶书	24
一、隶书的渊源	24
二、隶书的发展历程	25
三、隶书的风格	26
第六节 南辕北辙的分书	27
一、分书的来源	27
二、分书的发展	28
第七节 方圆掺杂的楷书	30
一、楷书的渊源	30
二、楷书的发展历程	31
第八节 追风逐云的行书	32
一、行书概述	32
二、行书的发展历程	34
第九节 傲视群芳的草书	36
一、草书概述	36
二、草书的发展历程	37
第十节 汉字的贵族——鸟虫书	38
一、鸟虫书概述	38
二、鸟虫书的种类和特点	40
第三章 硬笔书法概述	42
一、硬笔书法的性质	42
二、硬笔书法的功能和意义	43



第一节 硬笔书法发展简史	45
一、钢笔的发明和问世	45
二、钢笔在中国的发展及普及	46
三、钢笔书法在中国的萌芽	46
四、硬笔书法在中国的发展	47
第二节 怎样学好硬笔书法	49
一、树立信心，知难而进	49
二、掌握方法，循序渐进	50
三、先与帖合，后与帖离	52
四、学习前人，继承传统	53
五、写字下笔，练字外功	53
第四章 笔墨纸张	55
第一节 硬笔书法用笔	55
一、钢笔	56
二、圆珠笔	58
第二节 墨水	59
一、墨水的用色	59
二、墨水的品牌	60
三、特殊效果的墨水	60
第三节 纸张	61
一、普通练习用纸	61
二、创作用纸	61
三、纸张幅面	62
四、书写用格	62
第五章 临帖方法	63
第一节 选好范本，多临好帖	63



露

概

休

闲

娱

乐

大

观

XIUXIANYULEDAguan

一、择师而从之	63
二、选一本好字帖当“老师”	64
三、选一本适合自己的字帖	64
第二节 遵循规律，讲究步骤	65
一、读帖	65
二、临帖	66
第三节 先求入帖，后求出帖	67
一、“入帖”承先	67
二、“换帖”求深	67
三、“出帖”创新	68
第六章 写字姿势及用笔	69
第一节 写字姿势	69
第二节 用笔方法	70
一、关于执笔	70
二、关于用笔	71
第七章 楷、行书对比要述	73
第一节 关于“永寄八法”	73
第二节 楷、行书点画的书写法则	75
一、点画的书写法则	75
二、横画的书写法则	81
三、竖画的书写法则	83
四、撇画的书写法则	84
五、捺画的书写法则	86
六、钩画的书写法则	88
七、挑画的书写法则	91
八、折画的书写法则	92



第三节 楷、行书偏旁部首的书写法则	93
一、竖式左立类	93
二、竖式右立类	108
三、横式上置类	111
四、左上置类	119
五、左下置类	121
第四节 楷、行书的结构法则	123
一、楷书的笔顺规则	124
二、行书笔顺变化、“部件”省略之原则述要	125
三、楷、行书结构类型简介	128
四、楷、行书结构法则	132
第八章 隶书要述	148
第一节 隶书的特点和风格	148
一、隶书的特点	148
二、隶书的风格	149
第二节 隶书点画及偏旁的书写法则	150
一、基本笔画的书写法则	151
二、偏旁部首的书写法则	154
第三节 隶书的结构形式分类	169
一、单体结构	169
二、左右结构	170
三、左中右结构	170
四、上下结构	171
五、上中下结构	171
六、半包围结构	172
七、全包围结构	172
第四节 隶书结构的特殊法则要述	173

露

概

休

闲

娱

乐

大

观

XUXIANYULEDAQUAN

对酒当歌
朝露去
忧思难
杜康

露

概

休

闲

娱

乐

大

观

XUXIANYULEDAguan

一、体式独立	173
二、字形对称	174
三、比重均衡	174
四、左右分张	175

附录 硬笔书法鉴赏知识	177
-------------------	-----

一、加强自身修养	177
二、积极理会，主动获取	178
三、书法鉴赏要述	179

第一章 中国书法艺术概述

我国是四大文明古国之一。在漫长的生产和生活实践中，我们的祖先创造了极其丰富、光辉灿烂的文化遗产。独具特色的书法艺术就是其中的重要组成部分，至今仍在人类文化的宝库中熠熠生辉。它主要通过汉字的用笔用墨、点画结构、行次章法等造型来表现人的气质、品格和情操，从而达到美学境界。世界上拥有书法艺术的民族屈指可数，而中国的书法具有悠久的历史，堪称首屈一指。

第一节 汉字的起源

说起书法，就不得不提到汉字及其起源，因为书法的发展是与其息息相关的。汉字是汉族的祖先经过长期社会实践而创造出来的一种文字符号系统，也是世界上历史最悠久的文字体系。世界上也曾经存在过许多其他古老文字，如古埃及的圣书字、苏美尔象形符号等，但它们早已失去记录语言的功能而成为历史陈迹，只有汉字从古代一直沿用至今。

关于汉字的起源有很多种传说，中国古书里都说汉字是仓颉创造的。据说他是古代中原部落联盟领袖黄帝的史官。由于当时社会进入较大规模的部落联盟阶段，联盟之间交往日益频繁，迫切需要建立一套各联盟共用的交际符号。因此，史官仓颉便承担了搜集及整理共用文字的工作。传说仓颉曾看见一名天神，相貌奇特，面孔长得好像一幅绘有文字的画。于是，仓颉便描摹他的形象，创造了文字。

还有一种传说认为：仓颉是黄帝的史官，黄帝统一华夏之后，感

朝露忧杜
酒去
忧去
杜去

露

献

休

闲

娱

乐

大

观




XUOXIANYULEDAQUAN

到用结绳的方法记事远远满足不了现实的需求，就命仓颉想办法造字。于是，仓颉就在当时洧水河南岸的一个高台上造屋住了下来，专心致志地造起字来，可是苦思冥想了很多时间也没造出一个字来。说来凑巧，有一天他正在思索之时，天上突然飞来一只凤凰，嘴里叼着的一件东西掉了下来，正好落在仓颉面前。他拾起来，看到上面有一个蹄印，可辨认不出是什么野兽的蹄印，就问正巧走来的一个猎人。猎人看了看后说：“这是貔貅的蹄印，与其他兽类的蹄印不一样，别的野兽的蹄印，我一看就知道。”仓颉听了猎人的话很受启发。他想：万事万物都有自己的特征，如能抓住事物的特征，画出图像，大家都能认识，这不就是字了吗？从此，仓颉便注意仔细观察各种事物的特征，譬如日、月、星、云、山、河、湖、海，以及各种飞禽走兽、应用器物等。接着，他按其特征画出图形的，造出了许多象形字。就这样日积月累，仓颉造的字慢慢多了起来。后来，他把自己造的这些象形字献给黄帝。黄帝非常高兴，立即召集九州酋长，让仓颉把这些字传授给他们。于是，这些象形字开始应用起来。其实，这种种传说都是靠不住的。汉字是广大劳动人民根据实际生产生活需要，经过长期的社会实践慢慢地丰富和发展而来的。

从1954年秋至1957年夏，中国考古工作者经多次发掘半坡遗址（今西安市东郊半坡村北）后发现：早在6000年前左右，半坡人就在长期的生活、生产实践中创造了具有文字性质的刻划符号和绘画、雕塑、装饰等艺术作品。他们的刻划符号多保留在彩陶上，这可以被看作是原始的中国文字，也就是我们现在所说的陶文。

近年来，人们在山东莒县陵阳河大汶口文化晚期的一处遗址里发现了一批距今已有4500多年的墓葬，里面出土了大量文物。在出土的一些陶尊上各刻有一个图像文字，共发现了10多个单字。这些字都是按照实物的形状描绘出来的，因此被称为象形字。其字体的结构与甲骨文上的象形字十分相似，但比甲骨文还要早1000多年。象形字是中国最早的文字，已经具有了文字的特征。

象形法：是形成汉字的最早方法，创造了最原始的汉字，如：“月”

写成、“水”写成、“人”写成等。这些象形字经过演变，都改变了原字的形体，变成后来的方正字体。它们有的笔画减少了，有的笔画增添了，皆由不规则的字体变成了有规则的字体。

会意法：象形字比较容易看出造字的道理，但它们不能表达抽象的意思。古人便创造了另一种造字法——会意法，即用不同的符号或借用“象形字”再加上一些符号来表达一个抽象的意思。

形声法：象形字和会意字都能从字形上看出字的意义，却不能读出声音。因此，人们又创造了形声法，即把表示声音的声旁和表示意义的形旁搭配起来，组成很多新字。后来，这样的文字越造越多。据统计，形声字占汉字的90%左右。汉字的形成和发展适应了人类社会生产、生活的需要，成为人们交流思想的重要工具。

第二节 中国书法艺术的产生

对于中国书法艺术的起源问题，现存的文献并没有明确的记载。但是，我们还是可以从文字研究以及文字的起源中得到某种启发。汉字最初叫做“文”，像经纬交错的织纹。上古陶器多以织纹作为美饰，“文”字便引申出了美饰的含义，如古汉语中的“文饰”、“文身”等。古人用具有美饰含义的“文”来给汉字定名，说明汉字从一开始就十分注意美饰，具有艺术化的倾向。由此可推断：书法艺术的历史与汉字一样古老，书法艺术的起源与汉字的起源是同一个问题。

考古发掘的资料与实物表明：早在商朝后期，我国就出现了相当成熟的汉字系统——甲骨文。其书体风格绚丽多彩，表现了不同的审美范畴，或端庄雄伟、或纵横奇崛、或工整精细。由此可推测：在商代，人们就已经有意识地将汉字书刻得美观并自觉或不自觉地将它推动上升为一种艺术。所以，许多专家学者都认为：在公元前14世纪到公元前11世纪的商朝后期，中国就产生了实际上的书法艺术。诚然，甲骨文是用刀契刻在龟甲和兽甲上的文字，但甲骨上的痕迹可以毫无疑问地证明：甲骨文是先用毛笔书写成字样，然后再进行契刻，完成契刻后还要用毛笔再进行填朱或

露

枫

休

闲

娱

乐

大

观

XUXIANYULEDAQUAN

露
概
休
闲
娱
乐
大
观

XIUXIANYULEDAguan

填墨。所以，书法和文字可以说是同根同源的。

从奴隶社会的商周时期到封建社会的汉唐，再到宋、元、明、清，书法艺术日益发展，成为具有深厚内涵的传统文化。几千年来，勤劳朴实、充满智慧的中国人民创造了商周甲骨文、两周金文、秦篆、汉隶以及魏晋南北朝到唐宋的楷、行、草书，可谓书体繁复、流传众多，铸就了名副其实的书法艺术宝库。而且，汉字的演变促进了书法艺术以各种不同的优美形体来展现，为其提供了广阔的艺术天地。当然，反过来，书法艺术的发展同时也推进了汉字的演变。

▶ 第三节 中国书法艺术的发展

书法的历史源远流长，最初它只是作为文字的现实形式来立身存世的，后来经过文人艺术家们的介入与开拓才逐渐发展成为一种独具特色的、具有深厚文化内涵的抒情表现艺术。总的来说，书法从殷商到今天，经历了发展、成熟和繁荣三个阶段。

从殷商到西汉，是书法艺术的发展期。在这一阶段，由于中国社会长期处于奴隶制的社会关系下，国家的财富和文化被少数贵族垄断，文字的使用和书写都是为贵族服务的，使用面非常狭小。这时的字体先后出现了甲骨文、金文和篆书。其中甲骨文中有不少习字作品，个别甲骨文的凹线内被填涂了朱砂或墨。金文中也有类似的以金错嵌现象，甚至有些金文在线条上添加了虫鸟鱼龙等装饰图案。所有这些都说明当时已经非常注重书契技巧，并把文字作为审美对象来加以表现了。甲骨文和金文基本都是记录当时贵族生活的实用文字（如祭祀、占卜、封赏等），历史文献中对书法的记载所涉及到的内容，也都与宫廷政治有关（如书录、册勋、诏诰等）。这说明书法在当时还完全属于一种政治或生活的实用工具，但作为独立审美艺术的书法还没有诞生。甲骨文、金文和篆书虽然书契工具不同，字体也略有差异，但是书法特征基本相同：一是结体繁复，字形带有较重的象形意味；二是线条单纯，没有明显的粗细变化和形式区别。

从东汉到唐代前期，是我国书法艺术的成熟期。这一时期的书法发展出现了一个质的飞跃，即书法在承担政治工具、生活工具的同时，产生了“纯艺术”的倾向：一方面，书法是实用语言传递的工具，人们利用其为生活服务，并在实用中品味美的感受；另一方面，实用的书法在实现了实用信息传递功能后，又转入审美领域，成为人们品味形式美的对象。这时，书法开始由“原始实用”向“纯艺术”转换。但此时的书法作品仍不是为“艺术而艺术”的自觉创作，绝大多数都是承载着一定生活内容的实用书牍。当时，近代意义上的自觉的“书法艺术创作”作品还没有出现。而且，这种状况一直延续到唐朝前期。

从盛唐以后开始，我国的书法艺术进入了繁荣期。这一时期，字体的发展已经终结，书法艺术主要朝着书体多样化的方向发展，力求在同一字体上通过点画和结体的变化，或疏、或密、或正、或侧……创造出各种各样的风格面貌，形成形式多样的书体。以唐代楷书为例，就有欧（欧阳询）体、虞（虞世南）体、褚（褚遂良）体、李（李邕）体、颜（颜真卿）体、柳（柳公权）体等等。行草书写起来则更自由、变化更大，更能充分表达作者的思想感情和审美趣味，因此书体也就更多了。它们或者沉雄豪健，气如幽燕老将；或者和婉清丽，形同绝代佳人；有的浑穆苍古，神似山村野老；有的端庄凝重，貌似谦谦君子。其多姿多彩的造型，堪称姹紫嫣红、百花争艳。

从宋代开始，书法家在书法史中引入了“伦理”、“道德”的概念。苏轼认为：书法的形式从某种程度上说可以展现君子、小人之性。而宋代另一位大书法家黄庭坚也提出：“学书要须胸中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵。若其灵府无程，致使笔墨不减无常、逸少，知识俗入耳。余尝为少年言，士大夫处世可以百为，唯不可俗，俗便不可医也。”黄庭坚在书法品论中还反复强调：人的品格决定书法的品格，书法家必须将“读书”、“修身”、“养德”作为书法的后盾，只有品格高尚才能克服书法中的“俗气”，拥有高雅美妙的书法艺术的“灵”韵。就这样，宋人把书法艺术引入了伦理学。

诚然，封建时代的学者文人，其理论的出发点和归宿都是为封建统治服务的。但他们关于书法的艺术理论以及由此而引发的哲学观，曾广泛流行于社会，对中国社会各阶层的艺术审美思想产生了极其深远的影响。

第四节 书法与其他艺术的沟通

书法艺术虽然独具特色，但决不是孤立的，它与其他多种艺术之间都具有密切的联系。以线条为造型的书法艺术及其基本理论大都带有形而上的特征，与音乐、绘画和舞蹈等艺术都是相通的。

唐代张怀瓘在《书议》中把书法艺术称为“无声之音”，即表达了书法与音乐所具有的相通性。的确，在理论上，书法和音乐都遵循“寓杂多于统一”的原则。古希腊毕达哥斯派的哲学家们用数学的观点来研究音乐，认为音乐在质方面的差异，是由声音在量（长短、高低、轻重）方面的比例差异来决定的，因而得出了这样的结论：“音乐是对立因素的和谐统一，把杂多导致统一，把不协调导致协调。”中国书法自古以来也强调这种多样性的统一，力戒那种字形结构毫无变化的写法。晋代王羲之曾说：“若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画耳。”唐代孙过庭也指出：每个字的点画结构必须“违而不犯，和而不同”，也就是说书法作品中的各个部分既要有差异性、多样性，同时又必须是一个关系和谐的整体。只有这样，作品才能变化丰富、对比鲜明，并相互联系、彼此呼应，构成一幅完美的艺术佳作。

在创作上，书法和音乐都讲究对称和呼应、节奏和旋律。书法的点画线条，形态上有起有伏、有收有放，力度上有强有弱、有刚有柔，速度上有急有缓、有断有续，感情上有紧张有松弛、有高潮有低潮，完全与音乐相同。音乐中有休止，乐段与乐段之间有间歇，书法作品也是如此。它通过字里行间的布白和笔画上的断续，来达到这种休止和间歇。毋庸置疑，一幅用笔抑扬顿挫、用墨淋漓生动、点画结体和谐的美好“书法音乐”，

露

概

休

闲

娱

乐

大

观

XIUXIANYULEDAQUAN