



策划编辑：孙承泽
责任编辑：谷建亚 李莹肖
封面设计：张瑞阳



中等职业教育课程改革创新教材



中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育教材编审委员会审定



硬笔 书法

YINGBI SHUFA

硬笔 书法



硬笔 书法

YINGBI SHUFA

主编 朱猷卿



定价：35.00元

江苏凤凰科学技术出版社

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育教材编审委员会审定

硬 笔 书 法

主编 朱猷卿

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法/朱猷卿主编. —南京:江苏凤凰科学技术出版社,2017.6(2023.3重印)

ISBN 978-7-5537-8181-5

I. ①硬… II. ①朱… III. ①汉字—硬笔书法
IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第100052号

中等职业教育课程改革创新教材

硬笔书法

主 编 朱猷卿
责任编辑 谷建亚 李莹肖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 10
字 数 243 000
版 次 2017年6月第1版
印 次 2023年3月第4次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8181-5
定 价 35.00元

如有图书印装质量问题,请致电 010-88433760。

前言

QIANYAN

中国作为世界四大文明古国之一，有着悠久的历史，创造了无数灿若星辰的文化，汉字就是其中的代表之一。汉字是迄今为止连续使用时间最长的文字，也是上古时期各大文字体系中唯一传承至今的文字，中国历代皆以汉字为主要官方文字。汉字是由笔画构成的方块状字，按照其特点及其含义，以其书体笔法、结构和章法书写，便能成为富有美感的艺术作品——书法作品。

书法是世界上少数几种文字所具有的艺术形式，而中国书法是汉字所独有的一种艺术，在中华民族几千年的文明史中，汉字的书写从甲骨文、金文演变为小篆、隶书，至东汉、魏、晋的草书、行书、楷书诸体，一直饱含着独特的艺术魅力，被誉为“无言的诗”“无行的舞”“无图的画”“无声的乐”等。

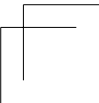
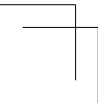
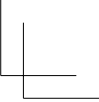
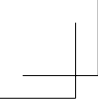
书法是一种高雅技艺，不仅可以修身养性，提高个人自身涵养，还对个人的工作和生活起着重要的辅助作用。

针对中等职业院校学生提高自身综合素质的需要，我们组织编写了《硬笔书法》一书。本书在编写上考虑到中职院校学生的实际情况，力图将艺术性和实用性结合起来，通过书法的产生、发展、演变过程，使学生对书法这一中国传统艺术形式有一个大致的了解，然后从硬笔楷书和硬笔行书的特点、笔画、偏旁部首和结体方法等方面加以阐述，使学生对硬笔书法有一个深入的了解。除此之外，本书还配有大量的练习篇幅，可以使学生初步掌握学习书法、练习书法的方法。

本书在组织编写过程中，参考了一些已经出版的书法教材和部分专家的相关资料，因篇幅有限，不能在参考文献中一一列出，在此向相关作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏和不妥之处，敬请广大读者和各位专家批评指正。

编者



目录

MULU

第一章	绪论	1
	第一节 书法概述	1
	第二节 学习书法的意义和方法	7
第二章	硬笔书法基础	15
	第一节 硬笔书法的产生和发展	16
	第二节 学习硬笔书法前的准备工作	16
	第三节 学习硬笔书法的方法	18
	第四节 硬笔书法的用笔方法和技巧	20
第三章	硬笔楷书	29
	第一节 楷书的特点	29
	第二节 硬笔楷书基本笔画与写法	31
	第三节 硬笔楷书偏旁部首的写法	42
	第四节 硬笔楷书的结体方法	59
第四章	硬笔行书	71
	第一节 行书的特点	71
	第二节 硬笔行书基本笔画的书写	74
	第三节 硬笔行书偏旁部首的写法	83
	第四节 硬笔行书的结体方法	100

第五章	硬笔书法练习	113
第一节	硬笔楷书练习	113
第二节	硬笔行书练习	124
第三节	硬笔楷书与行书对照练习	134
第四节	硬笔楷书与行书章法练习	144
参考文献		154



第一章

绪论

中国书法是中国传统文化的象征。在中国艺术史上，书法是最早取得重要的艺术地位，为中国的上层阶层——士大夫所接受并为之痴迷的艺术形式。书法又是最纯粹的中国本土艺术，它至今仍保留着特有的艺术表现对象、艺术语言和艺术表现形式，表现中国人特有的艺术修养与审美观念，其历经几千年的传承发展，烙有深深的民族文化印记，是中国的传统国粹之一。

第一节 书法概述

书法在中华文明灿烂的历史长河中几经发展，形成了多种优美的字体，同时也有着一套完善的书写工具。

一、书法字体

早在数千年前的裴李岗文化时代，中国就出现了文字。于河南安阳小屯村殷商遗址出土的甲骨文，是目前所见到的最早的成熟文字，因是刻写在龟甲、兽骨上的文字，故名“甲骨文”。随着时间的推移，后续又出现了篆书、隶书、楷书、行书和草书五种字体。

1. 篆书

篆书是大篆和小篆的统称，是最早的一种书体，其笔法比其他书体相对简单。大篆是周朝时期的文字，广义来说，甲骨文和金文都属于大篆。秦国统一六国后，综合了七国的文字制定出了一种通用的文字，也就是小篆。现代汉字就是从小篆演变而来的。虽然小篆已经有 2 200 多年的历史，但它仍然出现在我们今天的许多场合中，尤其是艺术设计和书

画作品中。

篆书结字富有装饰性,所以说“书法从篆书开始,学习者应当先学篆书。篆书体划严肃,布白严谨,学习篆书可以避免弱、俗、荒、斜的毛病”。篆书示例如图 1-1 所示。

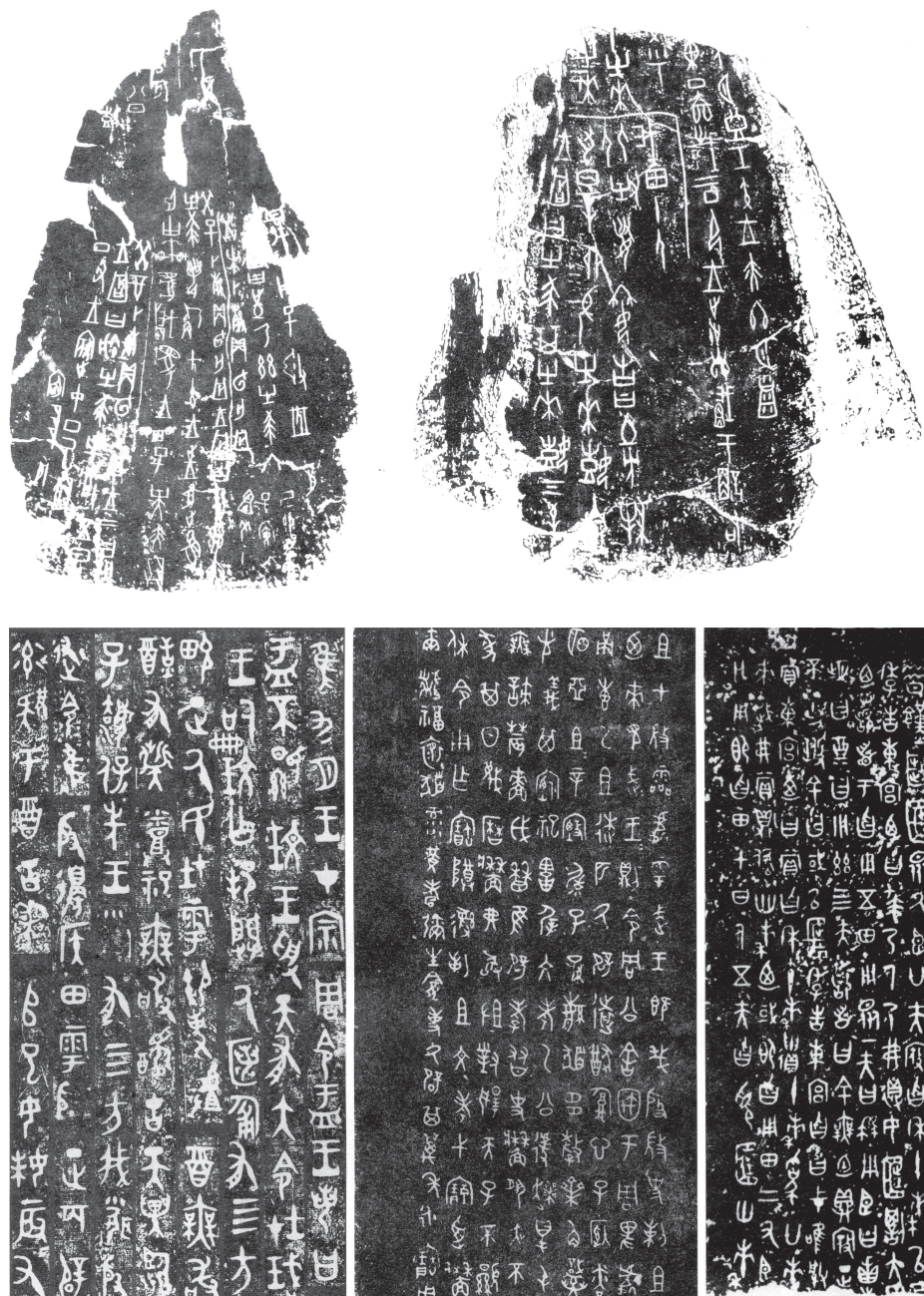


图 1-1 殷商 大篆

2. 隶书

隶书萌芽于战国时期，兴盛于汉代，传为秦吏程邈获罪后在狱中所创，秦隶又称古隶，保留篆书意味尚多。隶书变篆书的长圆为方扁，变篆书用笔的均匀提笔为提按，变篆书的笔笔相连为笔笔分断。改线条为笔画组合，脱离象形性质变化为纯粹的符号。篆书向隶书的演变在文字史上称为“隶变”。西汉时隶书已演变成熟，古隶向今隶演变，今隶的典型特征是增加了波磔俯仰，字形由长趋扁，体势展向左右两边，世称“八分书”。隶书到了东汉已发展为高度完美成熟的一种书体。

由篆书到隶书，在汉字的发展和书体的演变上都是一大进步，它是古文字到今文字的转折点，在书法史上有着崇高的地位。隶书示例如图 1-2 所示。

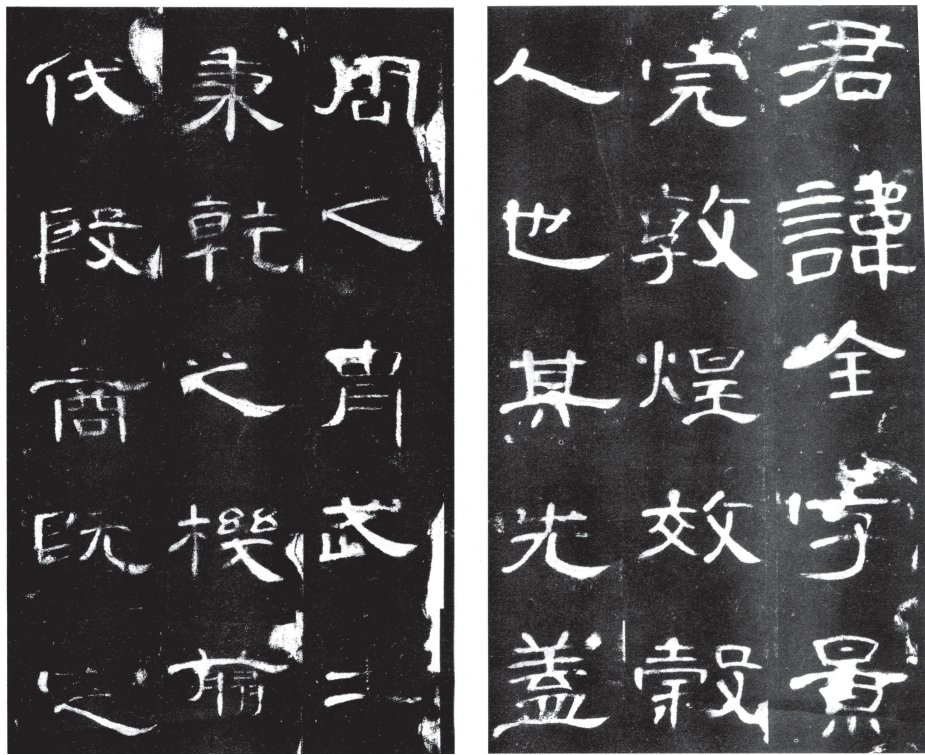


图 1-2 东汉《曹全碑》

3. 楷书

楷书也叫正楷、真书、正书。由隶书逐渐演变而来，更趋简化，横平竖直。《辞海》解释说它“形体方正，笔画平直，可作楷模”，故名楷书。

楷书始于汉末，盛于唐代。唐代的楷书集魏晋南北朝楷书于一体，形成了字体严肃端庄，笔画平稳凝重、结构严谨，法度森严的风貌。唐代楷书大家辈出，初唐有虞世南、欧

阳询、褚遂良、薛稷四大家，中晚唐有颜真卿、柳公权。他们的楷书不仅有继承，又有创新，各成一家，对后世的影响极大。至今人们学习楷书还是以唐楷为典范，因为唐楷的笔法起讫分明，结构挺匀，形体方正，应规入矩。楷书横平竖直，结构紧凑，气势流畅，形体优美。从总体上看，楷书呈长方形，结体也比隶书紧密，用笔也很丰富细腻。它保存了隶书的结构，去掉了隶书的波挑，把隶书的扁形改为基本上呈长方形，形成了楷书体势的外在美和情态的内在美。后来人们常把汉字称为“方块字”，就是针对楷书讲的。由于写起来比隶书灵活便捷，从楷书创立之后，它就代替了隶书的正统地位。长期实践证明，它是实用性和艺术性结合较好的一种书体，千年来一直作为官方的正式字体，也成为书法史上的一大宗。楷书示例如图 1-3 所示。

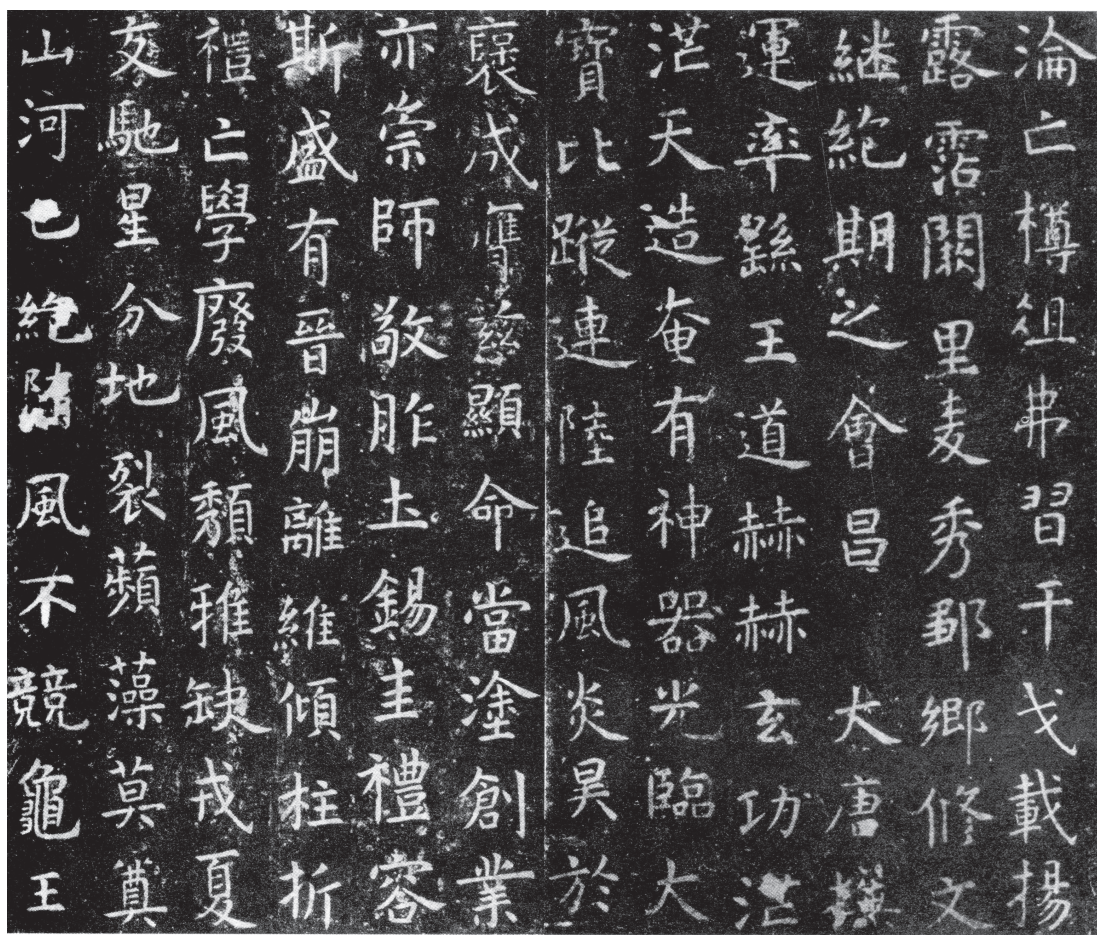


图 1-3 唐 虞世南《孔子庙堂碑》

4. 行书

行书是介于楷书、草书之间的一种字体。楷书端正严整，笔画明确，易于识别，但书写速度较为缓慢；草书纵横恣肆，意态奔放，但字形高度简练抽象，一般人难以识别。而行书介于两者之间，既具有草书的简便、流动、写意的特点，又兼具楷书的实用、易于识别的特色，因而受到历代书家的青睐和推崇，至今仍是人们书写汉字时应用最多的字体。在行书中，楷法多于草法的称为行楷，草法多于楷法的称为行草。

行书萌生于东汉时代分隶（已经蕴含有楷书的笔意）的快写，在东晋的发展演变过程中产生了众多的行书大家和不同的风格流派。王羲之把行书运用得淋漓尽致，他将行书的实用性和艺术性最完美地结合起来，从而创立了光照千古的南派行书艺术，成为书法史上影响最大的一宗。在我国的书法史上，行书从一出现就表现出了旺盛的生命力，涌现出了王羲之、王献之、颜真卿、米芾等一大批优秀的书法家，并留下了大量宝贵的书法艺术作品。行书示例如图 1-4 所示。

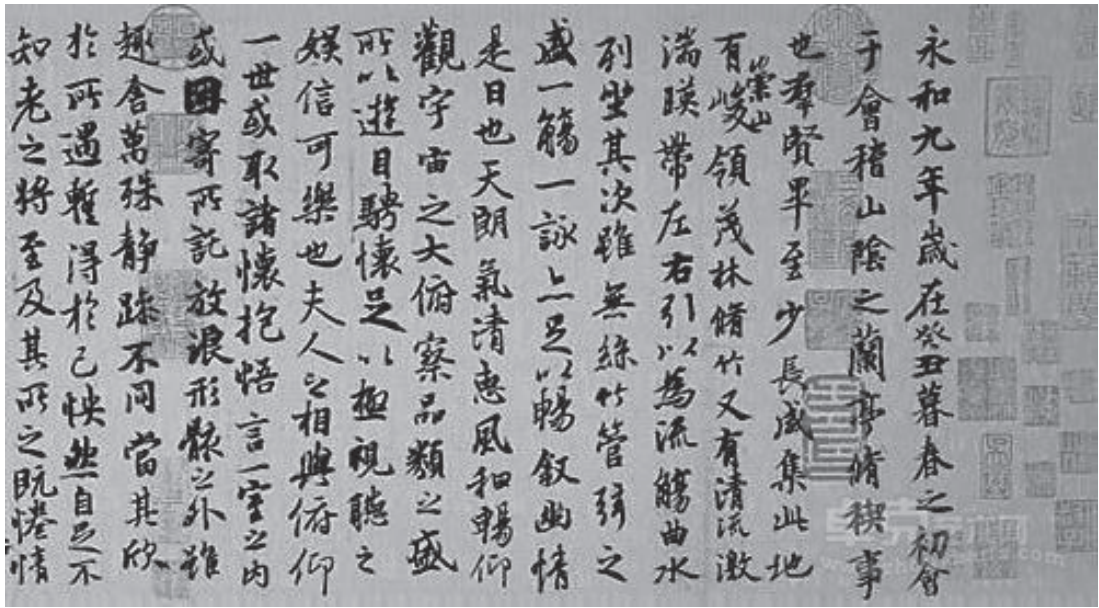


图 1-4 东晋 王羲之《兰亭集序》

5. 草书

《说文解字》中说：“汉兴有草书。”草书始于汉初，其特点是存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之意，谓之草书。草书有章草、今草、狂草之分，在狂乱中觉得优美。

章草笔画简约，有萦带连接，与今草相似。但其结体平正，用笔劲涩，笔画中有波磔，

特别是捺画的起笔与捺的末笔，明显地保留了隶书的笔意，且字字独立，不相连绵，排列整齐，与今草、狂草有明显的区别。今草即一般所说的草书，它是脱去了章草中保留的隶书形迹，并在章草和楷书的基础上加快行笔，增加圆环勾连而成。狂草创始于唐朝，唐人张旭是狂草的开山祖，故有“草圣”之称。后来的和尚怀素亦是狂草大家。狂草比今草更加简便快速，且笔势更加连绵回绕，活泼飞舞，奔腾放纵，大有驰骋不羁、一泻千里之势。但是由于狂草其省笔多，形体与楷、行二体相差太大，故较难辨认。草书示例如图 1-5 所示。

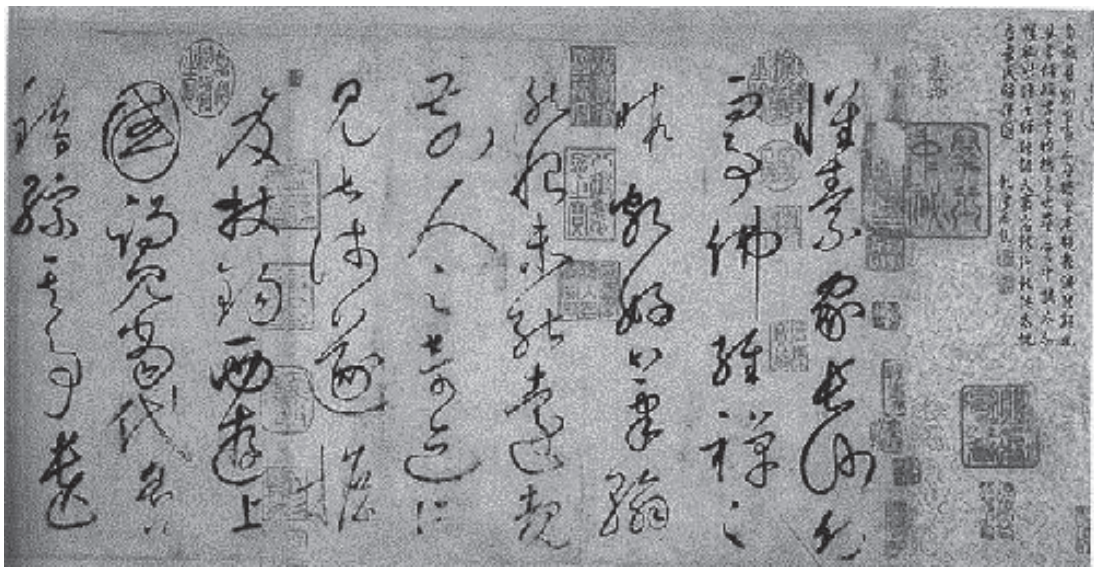


图 1-5 唐 怀素《自叙帖》

二、书法的工具

传统的书法，需要用到中国特殊的书写工具——毛笔。毛笔有弹性，笔画有粗有细，有顺有逆，可方可圆，可转可折。东汉蔡邕说：“势来不可止，势去不可遏，惟笔软则奇怪生焉。”毛笔这种特殊的书写工具，成就了中国传统的书画艺术，也使中国传统的书画艺术在审美内涵上有别于西方的绘画艺术。

文房四宝指我国独有的书画创作工具——笔、墨、纸、砚。“工欲善其事，必先利其器”，学习研究书法，必须了解书写的工具。笔、墨、纸、砚不仅是书法艺术的工具和材料，历经几千年的发展，其本身也成了艺术品，具有历史文化的价值。

1. 笔

中国远古时代就开始使用毛笔。毛笔可分为硬毫、软毫和兼毫。硬毫主要由山兔毛或黄鼠狼尾毛等制成，简称“紫毫”或“狼毫”，弹性较强，锐利劲健；软毫用山羊毛、鸡毛等制成，柔软圆润，富于变化；兼毫，以紫毫或狼毫为芯或作腰部支撑，以羊毫为披，

按一定比例制成，软硬兼施，刚柔相济。

笔有大小之分，大的有斗笔、提笔，小的有小楷笔，勾线笔；笔锋有长短之分，有长锋、中长锋、中锋、短锋等。笔的特性为“尖、齐、圆、健”，即古人称的毛笔四德。笔在使用时要妥善保管，才能经久耐用。

2. 墨

中国早在新石器时代就开始使用墨。人造墨始于战国时代，1954年湖南长沙杨家湾战国墓中，出土了一筐黑色泥块，即是古墨。墨的种类根据原料不同，可分为松烟墨、油烟墨和松油烟墨。制墨时，除了用松烟、油烟外，和胶时常加适量的麝香、冰片、猪胆等中药材。

墨的形制变化多样，造型装饰精美，并有一定的谱式，常配以工艺精美的墨盒，有很高的收藏价值。

3. 纸

造纸术是我国古代四大发明之一。史传东汉蔡伦造纸，其实从地下出土文物看，西汉时代已有了“灋桥纸”。宋以前的纸大都为熟纸，吸水性和渗化性不是很强，明清以后书画家喜用吸水性和渗化性很强的生宣纸。

书法用纸，一般分为练习用纸和创作用纸。练习用纸常用的有元书纸、毛边纸；创作用纸一般以宣纸为宜。

4. 砚

砚，一般称砚台，或称砚池、砚田、砚瓦、墨海等，是研墨、盛墨及舔墨的工具。目前所见最早的古砚是1957年在湖北云梦睡虎地秦墓中出土的一方石砚，砚及所附研石都是用鹅卵石加工而成的，上面留有墨迹。砚不仅具有实用价值，而且具有极高的观赏价值。

除了笔墨纸砚外，其他辅助工具还有毛毡、镇纸、笔洗、笔架等。创作书法作品时，一般还需钤印，所以印章、印泥也属书法创作的工具。而到了近现代，紧随着时代的发展和人们的需要，又出现了以钢笔为代表的硬笔书法，继续在人们的生活中起着重要作用。

第二节 学习书法的意义和方法

汉字是人们用于传播科学文化知识，表达思想感情，记录学习、工作、生活内容必不可少的重要工具，而书法是使汉字更好地发挥其实用价值和艺术意趣，丰富人民文化生活，

提高国民素质，建设精神文明的最理想、最有效的形式。

一、学习书法的意义

日常工作学习之余学习、练习书法，对于提高个人的素质修养，增加生活情趣有着诸多的积极作用。

1. 有利于工作生活

一手好字用于工作，可使所写的应用文本字迹清楚工整、字体美观大方并能完善地传情达意，让读者一目了然，有利于提高工作效率；一手好字用于装饰装潢，如书写门店招牌、广告招贴等，能体现文化品位，招徕更多的顾客；一手好字用于书写标语、办板报等，能美化、活跃版面，起到更好、更广泛的宣传作用；一手好字用于办公或家居环境布置，能使环境格调高雅、舒适，置身其中令人心情舒畅、精神振作，从而充满信心地工作和生活；一手好字用于人际交往，则能给人留下美好的印象，赢得尊重，迅速融洽人际关系；一手好字对于青年来说，能为求职、升迁助一臂之力。

2. 有利于提高素质

学习书法是德艺双修的最佳途径。首先，学书者要按照法则来规范书写行为，潜意识里接受“规则”的培训和影响，使人养成良好的规范意识，延伸到为人做事等方面能处处以身作则，成为德业双馨的榜样；其次，学习书法要临碑帖、读文史且兼涉百科，这样便充实了人的学养，提高了人的知识层次，能受到别人的敬重；再者，学习书法能接受艺术的熏陶，提高品位，体现人的艺术气质，使举止行为高雅脱俗。

3. 有利于身心健康

学习书法能延年益寿。在一定法度和规则的指导下练习，逐渐做到形神协合，法意统一，祛除杂念，身心皆入佳境。如此长期坚持练习，可使人心绪平静不为杂事所扰，养成头脑冷静、思维集中、豁达大度的心境；同时，练习书法要求姿势正确，即头正身直、臂开足安、呼吸自然，要求心情放松、精神振作，书写者目注笔尖而力聚毫末，气运全身而挥笔使转，快慢有节奏，提按有轻重，这样做的结果自然起到了舒筋活血、调整大脑功能和调节心理的作用，能增进身心健康。中国历来有“书者寿”的说法，欧阳询、柳公权、文征明、齐白石、孙墨佛等都活到八九十岁甚至过百岁就是最好的证明。

二、学习书法的方法

学习书法是一个复杂而长期的过程，其复杂程度是很难一言道明的。对于有志成为书法家的人，除了要遵循下面提到的方法和规律之外，更多的功夫要下在“字外”，即各门

学问都要涉猎，其中不可或缺的是文学、历史、哲学、美学等。而对于绝大多数学习书法仅限于实用的青少年来说，遵循下面的方法和规律则是一个起码的要求。只要有正确的学习方法，掌握书写的法则和规律，刻苦练习，就可以达到事半功倍、快速提高的效果。

1. 端正态度，树立信心

无论什么年龄的初学者，都要切记荀子的话：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”只要有锲而不舍的精神，端正学习态度，树立必胜的信心，世界上就没有办不成的事情。我们相信，有正确的学习态度、坚强的毅力、必胜的信心，任何人从任何年龄起步都能学好书法。

2. 深悟博览，丰富学养

正如陆游所说学诗“功夫在诗外”一样，古人论习书也有一句名言：“书之功夫，更在书外。”这说的是要学好书法更要在书法之外下功夫。书如其人，书法最能反映一个人的个性、修养，所以古人论书非常强调书家的修养，柳公权曾说过“心正则笔正”。学书者要有良好的道德、情操和修养。此外，学书者应广泛汲取艺术营养。书法美的本质是通过线条的处理来表现出各种思想情趣，从而使人联想起美好的生活，得到美的享受。所以书家要善于观察生活，善于从生活中（包括自然界的景物、社会中的各种现象和其他艺术样式的作品）捕捉和提炼属于美的现象和情趣，并将其融进自己的书法艺术。

3. 夯实基础，循序渐进

学习书法必须从楷书练起，犹如学习绘画须从素描学起、习武从站桩开始一样，这是千百年来通过实践证明了的真理。楷书基础打牢以后，在此基础上再兼学多样，可篆、可隶、可行、可草，博采众长，厚积薄发，最终自成一家。

4. 学习前人，继承传统

中国书法发展到今天，无一不是后人对前人传统的继承和发扬光大的结果，尤其是在借鉴前人的成果和经验方面。今天，我们的学习条件如此优越，更应该倍加努力地去读帖、摹帖、临帖，尽可能多地汲取前人的精华，以丰富自己的书法学养。

此外，前人留下来的优秀遗产并不仅限于书法作品，他们留下来的书学理论同样是我们珍视并学习的。如果我们能在临习之余读几本优秀的书学著作，从理论的高度来总结自己的学书得失，就能较快地弄清学书的一系列问题，减少学书的盲目性，少走弯路，提高效率。

中国书法作品赏析

各种字体的作品赏析如图 1-6 至图 1-11 所示。



图 1-6 周大篆（金文）《散氏盘》



图 1-7 东汉 隶书《张迁碑》

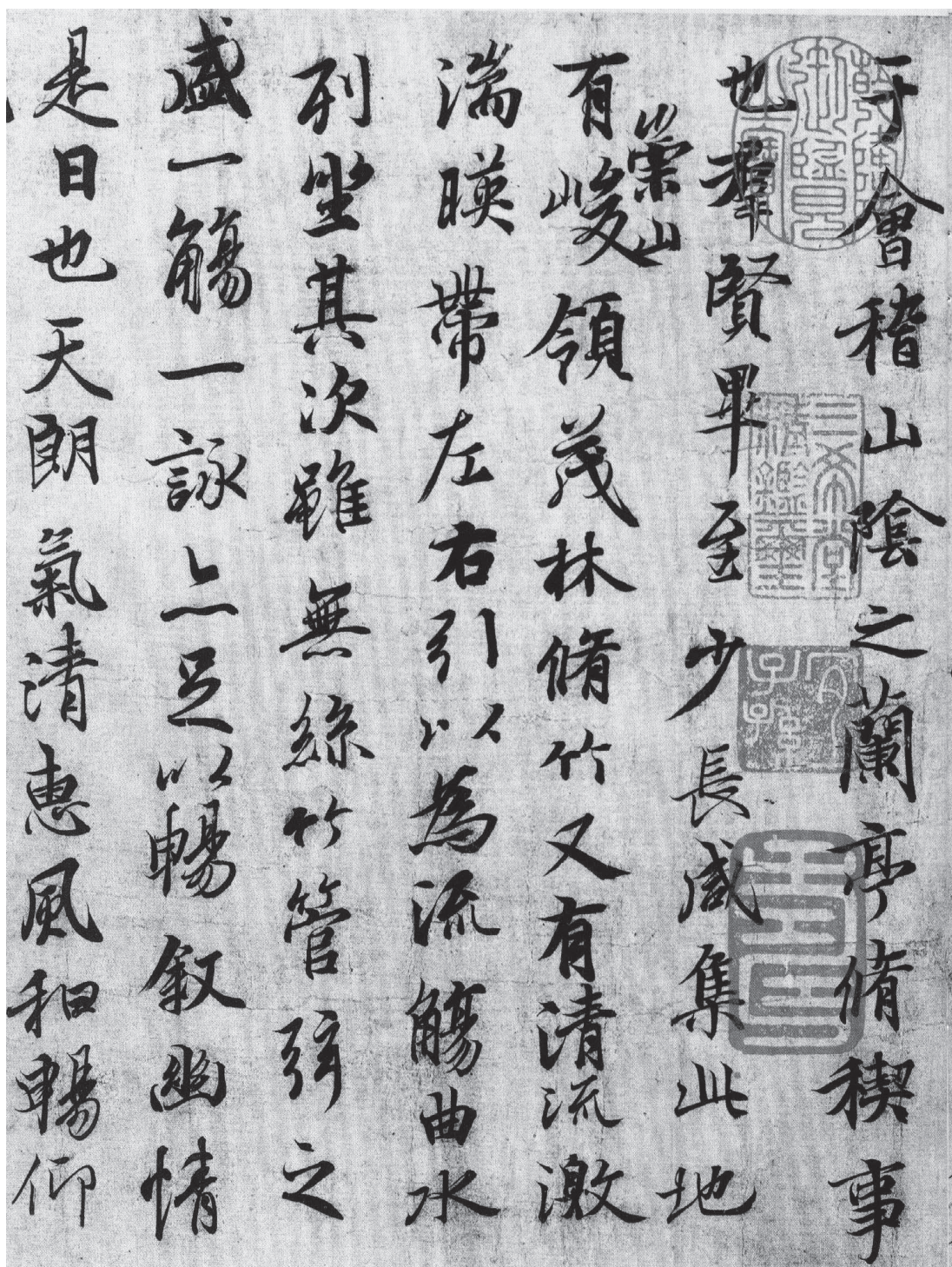


图 1-8 东晋 王羲之《兰亭集序》

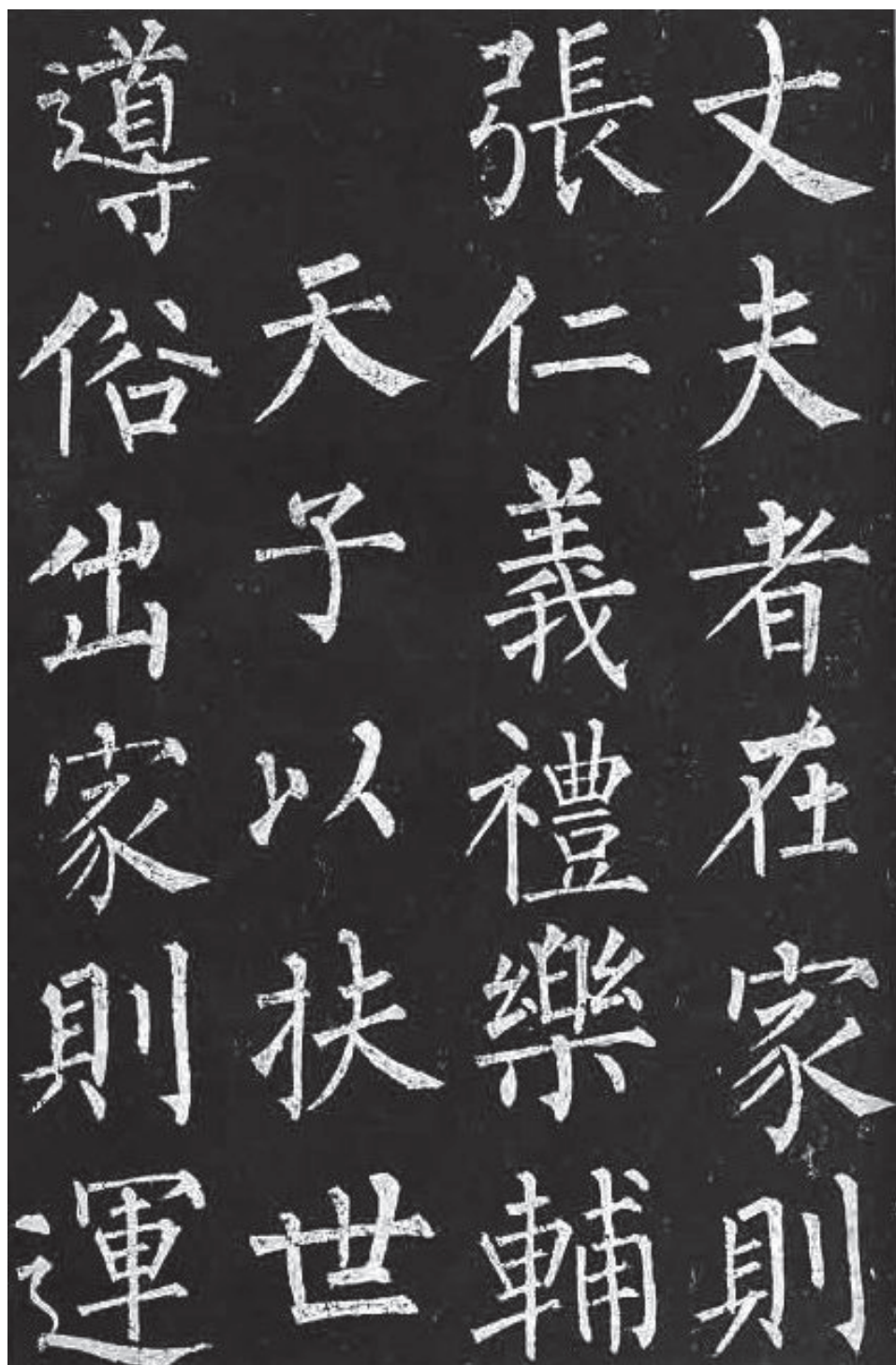


图 1-9 唐 柳公权《玄秘塔碑》

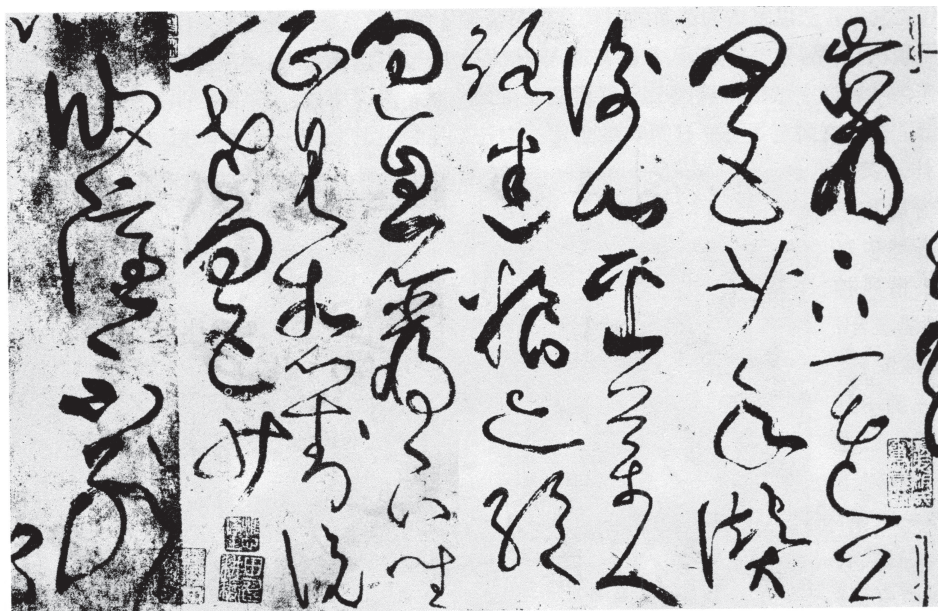


图 1-10 唐 张旭《古诗四帖》

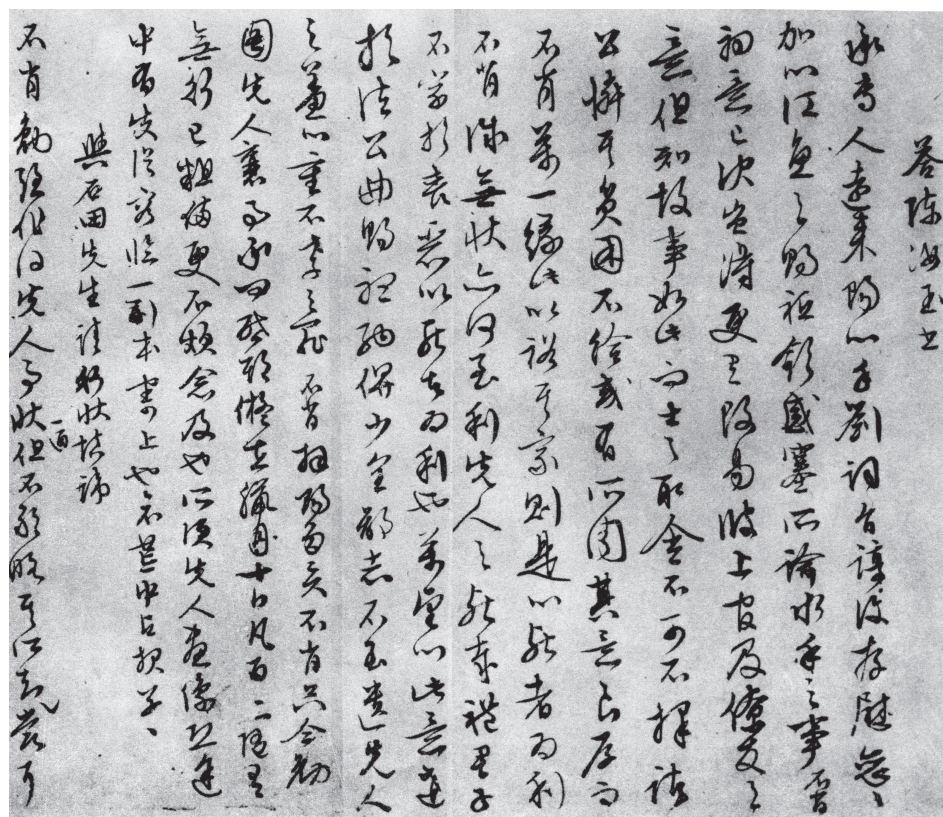


图 1-11 明 文征明《答陈汝玉书》