

# 硬笔书法教程

主 编 张大林 王建新 高 升



安徽师范大学出版社  
ANHUI NORMAL UNIVERSITY PRESS

· 芜湖 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法教程 / 张大林, 王建新, 高升主编. -- 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2020.8  
ISBN 978-7-5676-4629-2

I . ①硬… II . ①张… ②王… ③高… III . ①汉字—硬笔书法—教材  
IV . ① J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 107153 号

**硬笔书法教程** 张大林 王建新 高升 主编  
YINGBI SHUFA JIAOCHENG

---

责任编辑: 胡志恒

责任校对: 胡志立

装帧设计: 北京嘉鸿永徽

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

网 址: <http://www.ahnupress.com/>

发 行 部: 0553-3883578 5910327 5910310(传真)

印 刷: 廊坊市广阳区九洲印刷厂

版 次: 2020 年 8 月第 1 版

印 次: 2024 年 8 月第 3 次印刷

规 格: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 187 千字

书 号: ISBN 978-7-5676-4629-2

定 价: 39.80 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

# 前言

党的二十大报告提出，“传承中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求”。书法在我国有几千年的历史，是中华优秀传统文化，也是中华民族的瑰宝。书法艺术不仅是我国民族文化遗产中一颗灿烂的明珠，也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩。我国的书法教育有着悠久的历史 and 优良的传统。随着时代的发展、科技的进步，硬笔书法逐渐普及，广大人民群众的物质文化生活的需要也日益增长，爱好书法、写好硬笔字，已成为众多人的自觉追求。但是从近年在校生的实际情况来看，书法教育的整体水平明显下降。原因是多方面的，其中电脑普及的影响是重要原因。学生自身对写好钢笔字的要求也有所放松。根据以上情况，编者从适用角度出发介绍了日常生活和学习工作中普遍适用的硬笔书法，以求提高学生的书写水平。

本书共分六章，从硬笔书法的缘起、学习方法、基本要领开始，到硬笔楷书、行书、草隶篆书的细分讲解，并附以硬笔书法考级要求和练习字帖，理论和实践相结合，力求培养学生对硬笔书法的兴趣，全面提高学生的综合素质。

本书在编写过程中参考了大量相关的著作，并引用了部分资料，在此谨向这些作者表示真诚的感谢。由于水平和能力有限，书中不足之处在所难免。恳请广大读者不吝赐教，对本书的不当和错误之处给予批评指正，以便再版时修订完善。

编者



# 目录

第一章 关于硬笔书法	1
第一节 缘起	2
第二节 学习硬笔书法的方法	5
第二章 硬笔书法的基本要领	9
第一节 写字姿势和执笔笔法	10
第二节 碑帖的选择和临摹	12
第三章 硬笔楷书	21
第一节 硬笔楷书的概念及特点	22
第二节 硬笔楷书的基本笔画	25
第三节 硬笔楷书的间架结构	34
第四节 硬笔楷书常用部首的写法及应用	45
第四章 硬笔行书	61
第一节 硬笔行书的概念及特点	62
第二节 硬笔行书的基本笔画	66
第三节 硬笔行书的间架结构	73

第四节 硬笔行书常用部首的写法与应用	81
第五章 硬笔草、隶、篆书	97
第一节 硬笔草书的概念、特点及结构	98
第二节 硬笔隶书的概念、特点及结构	101
第三节 硬笔篆书的概念、特点及结构	104
第六章 硬笔书法的章法与创作	109
第一节 横式章法	110
第二节 直式章法	114
第三节 硬笔书法落款	119
第四节 硬笔书法铃印	122
附录一 硬笔书法考级	125
附录二 硬笔书法练习	129
参考文献	161



第五章

硬笔草书、隶书、篆书

【硬笔书法教程】





由于我们在学习、生活中对硬笔草、隶、篆书的应用较少，所以在这里仅作基本的介绍。

## 第一节 硬笔草书的概念、特点及结构

### 一、硬笔草书的概念和特点

#### （一）硬笔草书的概念

草书是一种相对于楷书、行书、隶书较为独立的书体。草书产生于秦末汉初，两千年来不断丰富发展，先后形成“章草”“今草”“狂草”等几种不同风格的书体。

章草是隶书的简写，所以当时叫做草隶。由于用这种书体书写的作品《急就章》（汉元帝时史游所作）流传较早、影响较大，所以后人又习惯称其作章草。继章草之后，出现了小草。

小草是东汉时期从章草变化而来的，由于产生在章草之后，所以又叫今草。章草与今草的区别是：章草多隶意、少楷法，不论体式、笔意都带有浓重的隶法，特别是“捺”画的写法，书成雁尾状，颇似隶法，但在每个字的笔画中已有萦带的笔法，开创了连绵的笔势。今草多楷法、少隶意，完全脱离了章草的面貌，体势由扁平趋于狭长，波笔消失，字间多以牵丝相连。

今草的发展极端是大草，即狂草。相传大草形成于唐代张旭，成名于怀素。大草的特点是：笔速加快，牵连增多，或借上字之终而为下字之始，奇形离合，数意兼包。往往一笔数字，大小由之，形如龙飞凤舞，又势若疾风暴雨，富有浪漫主义色彩。其用笔更加放纵、豪迈，信笔挥洒一泻千里、气势磅礴、雷霆万钧、节奏铿锵，给人以昂扬激越的美感。

#### （二）硬笔草书的特点

草书在笔画形态、用笔方法、部首使用及结构上都有其自身的一些规律。

##### 1. 行笔增速，变断为连

行笔增速、变断为连。草书的行笔与楷书、行书比较，要快一些。所谓“楷立、

行走、草奔”的说法，就是把草书的书写，比喻为奔跑，这样就改变了汉字楷书的一些运笔方法，通过变直为弧、变方为圆、上下笔画牵丝引带等方法，增强了笔画之间的呼应关系，加快了草书的运笔节奏，以下字为例：



### 2. 以简代繁，简化字形

以简代繁、简化字形。现代的草字，实际上是连笔的简化字，而现行的简化字，有许多都是从古代草体字中演变而来的，均体现了草书的简化笔法，以下字为例：



### 3. 偏旁多用，以符代部

偏旁多用、以符代部，是指在草书中偏旁多由字符代替，而同一字符往往能代替两三种以至十多种楷书部首，这就为草书的识读和书写提供了极大的方便，以下字为例：



### 4. 改变笔顺，方便连写

改变笔顺、方便连写，是指草书与楷书相比书写方便快捷，笔顺发生了一些变化。先横后竖改为先竖后横，以下字为例：



### 5. 体势多变，斜正相生

体势多变、斜正相生，是指由于草书具有行笔增速、以简代繁、以符代部和改变笔顺等特点，其结构也随之发生了一些变化。大体有以下几种情况。

(1) 一个字有多种写法，这是草书一个比较显著的特点，以下字为例：





(2) 减省笔画，顺势生形。在草书中，绝大部分字的笔画都有所减少，有的是笔省意存，如“地、秋、收”；有的是笔省形变，如“天、雨”，以下字为例：



(3) 笔画连写，成新的体势。草书由于笔画连写，字形较楷书发生了很大的变化，可以说，已经远离了楷书的结构，如果不加上楷书注释，人们就很难认识。因此，这部分字需要重新识记，以下字为例：



## 二、硬笔草书的结构

草书的结构，由于笔画的省略、连写，部首用符号代替，字形与楷书相比发生了较大的变异，特别是有一部分字已经完全脱去楷书的原形，形成了新的体势。所以，草书的结构就不能用楷书的模式去分析。

草书的结构有自己的特殊性，因为每一个字都有很强的可塑性，不像楷书那样十分严谨，一个字往往有多种写法。草书的这种结构变化似乎奇特莫测，但是，不论如何变化，绝大部分字也要严格地“守形”，绝不是随心所欲地乱变。

### (一) 力求简捷

简捷是草书最基本的结构规律，基于这一原则，草书对于加快书写速度、增强点画连接、增加使转（行笔的转折呼应）都有了新创造，字形结构和偏旁都做了尽可能的简化，有的减少笔画，有的同部并连，有的以简代繁，有的偏旁通用，这都是体现草书结构简捷的特点。

### (二) 变化多字，形随势生

对草书的欣赏要通观全局，整篇、整幅、整行地看。因为草书的结构往往是上字终乃下字始，相互连接。因此，不一定每个字都做到重心平稳，只要气足势全即可，字的形态各异，变化多端。

### (三) 以圆为主，以方为辅

草书笔画多曲，笔法多用使转，切忌横平竖直。再加以游丝牵连，形成点画、线条较多的圆转，字形也多呈各种环形。但需要注意的是，圆笔虽多，却不可滥，要及时做些方笔调整，不然就会显得笔式软弱，点线乏力。



## 第二节 硬笔隶书的概念、特点及结构

### 一、硬笔隶书的概念和特点

#### （一）硬笔隶书的概念

隶书是由篆书简化演变而成的一种书体。它起源于战国后期，到秦汉日臻成熟，东汉发展至鼎盛。隶书上承篆书、下启楷书，为汉字书写的实用性打下了基础。首先，它把柔美丽匀的线条切断，变圆头为方笔，将弧线变为直线，在转角处化圆转为方折，在平画的基础上产生波磔，注意起笔与收笔的造型，字形左右舒展成横势；其次，隶书用笔逆入平出，回锋收笔较多。因此，硬笔隶书必须借鉴毛笔隶书中的用笔，法古人而不泥于古人，使硬笔隶书既有汉隶神韵，又有现代气息。

#### （二）硬笔隶书的特点

隶书的笔画和结构也是多种多样的，与篆书和楷书相比，它有以下特点。

##### 1. 藏头护尾，行笔涩缓

用毛笔书写隶书笔画，起笔和收笔要求藏头护尾，对硬笔书写同样适用。以横画为例，藏头就是在起笔时笔尖在空中逆入落纸，也叫“欲右先左”，然后运笔右行，收笔时，笔尖向左向上方提起，也叫“无往不收”，即“护尾”。隶书的横、竖等笔画的起笔和收笔处不出现尖状。涩，是指有阻力的行笔。隶书的行笔速度较之楷书要慢一些，以下字为例：



##### 2. 横画平直，捺收雁尾

隶书的横画，从形态上看，与楷书不同。楷书的横画实际上不是水平的，是左低右高，有一定的斜度；隶书的横画基本上是水平的，而且有的字中的横画收笔处写成“雁尾”，即写成“平捺”，以下字为例：



### 3. 字形扁方，左右伸展

字形扁方、左右伸展是隶书最明显的特点之一，就是横向取势，笔画向左右展开，字形扁方。但隶书也不是所有的字都是扁方的，其中有一些字还保留原有的字形，比如“李、负”等字，字形窄长。隶书笔画采取分势，左右笔画往往是对称地展开，形成了隶书内紧外松的结构特点，以下字为例：



## 二、硬笔隶书的结构

隶书是由篆书创新变化过来的。因此在结构上还多少保留了篆书的一些基本特点：一是隶书的结构原则上横平竖直，左右平衡，重心平稳，这一点继承了篆书的特点，但相比篆书隶书的结构左右舒展，中宫紧缩，四面开张；二是隶书字形扁方，取横势，当然也不是绝对的，隶书也有的字形偏长；三是隶书的个别字体还保留了篆书的遗意，有些写法与篆书相同。下面介绍一下隶书结构的基本原则。

### （一）独体字的结构

独体字的结构特点是笔画比较少，但笔画之间的疏密和字的重心平稳十分重要，这就要求将笔画的位置和形态进行搭配，保证字形端正，重心平稳。

（1）重横的字，一个字出现多横时，只能把其中的一个横画写成“雁尾”形态，以下字为例：



（2）重竖的字，一个字出现多竖时，应注意左右竖之间的长短、位置及是否对称，虽有斜曲竖，但要稳中见活泼，以下字为例：



（3）撇、捺为主的字，长而伸展，撇在不同的字中有不同的形态，有长、短撇

和曲头撇之分。撇、捺画在一个字中同时出现时，要左右对称，以下字为例：



(4) 扁形字，横向笔画伸展，竖向笔画收缩，不要人为将竖拉长，以下字为例：



(5) 长形字，隶书有少数字由于横向笔画较多，字形为长方形，书写时要保持字形自然，不要人为将字形缩短，以下字为例：



## (二) 合体字结构

合体字在结构原则上与楷书基本相同，强调部首之间的比例、对称、疏密和协调。与楷书不同的是，隶书的偏旁有的采取变形写法，有的使用简化写法，临摹时要细心观察。

(1) 左右结构，要注意两部分的合理安排，基本原则是左紧右松。各部分的形态，宽窄和高矮各有不同，在字结构中的位置和比例变化多样，要仔细观察，精心安排，以下字为例：



(2) 左中右结构，由三部分组成，书写时，要注意三部分之间穿插迎让，字形呈扁方，以下字为例：



(3) 上下结构，要注意上下两部的重心，基本原则是上紧下松，上下两部笔画之间既要联系，又要变化。在上下结构的字中，不同部分之间的组合，其高矮、比例和宽窄都有所不同，书写时要细心观察，以下字为例：



(4) 上中下结构，由上中下三部分组成，要注意三部分所占比例，三个部分要紧凑穿插。字形一般偏长，书写时既要防止将字形写方，又要防止将字形写得过长，以下字为例：



(5) 包围结构，一般分为上包下、下包上、左包右、四面包围等形式。由于包围结构由字框组成，字形偏大，书写时要注意与其他字形的大小协调一致，以下字为例：



### 第三节 硬笔篆书的概念、特点及结构

#### 一、硬笔篆书的概念和特点

##### (一) 硬笔篆书的概念

篆书系汉字古代书体之一，分大篆和小篆，如图 5-1 所示。大篆包括甲骨文、钟鼎文（金文）、籀文和六国文字；小篆亦称秦篆，相传为秦始皇统一中国后命丞相李斯所整理的文字。初学篆书可以先从小篆入手，再进一步学习大篆。

篆书的结构特点是：字形修长、笔画平正、上下均匀、左右对称。篆书的运笔特点是：线条流畅，转折处呈弧形，无生硬之棱角。篆书的笔顺与楷书有较大的区别，有些笔画看似一画，其实是用两笔或两笔以上书写而成的。

用硬笔写篆书，无论是实用性还是艺术性，都不及隶书和草书，更不及楷书和

行书。但是，作为一种传统的书体，我们对它的基本了解还是有必要的。

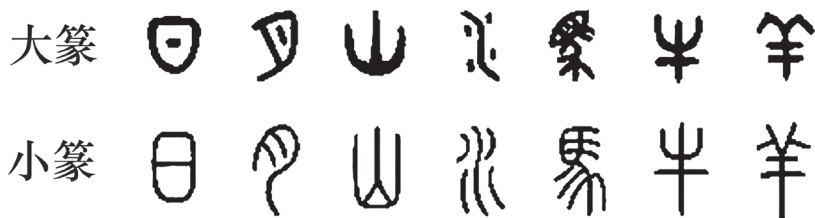


图 5-1 大篆和小篆

## （二）硬笔篆书的特点

学习硬笔篆书应当继承和汲取毛笔篆书艺术的营养，但硬笔与毛笔相比，也有自己的特点甚至优势，如标准小篆的笔画要求粗细如一，用毛笔书写时每个笔画都需要起笔藏锋，行笔中锋，收笔回锋，转弯处还要藏锋内转，保持中锋，对控制毛笔的技巧要求很高，而硬笔书写不需要调整笔锋，可十分方便地写出粗细如一的笔画。所以，从这个角度说，以硬笔学习篆书相对其他字体而言更为容易。故这里学习硬笔篆书，以笔画粗细变化不大、结构规整的小篆作为主要的学习对象。

### 1. 行笔迟涩，圆润流畅

毛笔篆书书写时节奏变化很小，不像草书那样有疾迟、提按的快速转换，而是始终保持一种相对稳定的速率，每一个笔画的起、行、转、收，皆一丝不苟。在行笔过程中，时刻保持中锋状态，万毫齐力，增大笔毫与宣纸的摩擦力，做到迟涩行笔，不能快速地一掠而过，这样，写出的笔画既可遒劲挺拔，又圆润流畅，富有立体效果。

硬笔篆书也有同样的要求，但相对于毛笔，硬笔篆书有着如下几方面的优势：一是不必注意墨法，硬笔墨水出墨恒定且充足；二是没有毛笔的弹性，降低了力量控制的难度，方便写出粗细一致的笔画；三是虽然有时仍需调整钢笔笔尖的方向，但相对于保持毛笔的中锋要容易得多了。所以，硬笔篆书在书写时只要保持稳定的行笔速度，努力保证笔尖下按力量的均衡，就极易写出圆润而流畅的篆书笔画来。

### 2. 画不出尖，笔画平直

毛笔笔锋是个柔软而又有弹性的圆锥状形体，其锥尖部分我们称之为“锋”，书写篆书笔画的起笔和收笔处时，都需要藏锋和收锋，将笔尖掩去，使笔画的粗细基本一致。硬笔篆书亦要求笔画不能出现尖锋，由于硬笔笔尖基本上是个圆滑的球



状物，使硬笔省去了藏锋和收锋的麻烦，只要在起笔时令笔尖接触纸张稳定后再行笔，收笔时不要信笔挥出，而是慢慢停笔，即可达到不出尖锋的效果。

我们常说写字要“横平竖直”，可实际上我们经常书写的楷书、行书笔画并非平直的，真正做到笔画平直的是篆书，这也造成了篆书的另一个特点，就是篆书的每个部分即使宽狭不同，也都可以单独成字。

### 3. 字形长方，对称均衡

一般来说，楷书近方形，隶书稍横展，小篆则取纵势，有很多下曳的笔画，这一方面拉长了字形，使小篆大都呈长方形，另一方面，也使笔画多集中在上部，使字形重心上移，显得修长流美，给人以亭亭玉立的感觉。

在结构上，小篆最大的特点就是对称、均衡。对称就是在一个基点上，左右、上下的笔画自然向其靠拢、平衡；均衡则是要求笔画之间的距离大致相等，笔画均匀整齐。对称、均衡使篆书的字形结构表现稳定，呈现出静态乃至典雅的美。这一要求可视为秦始皇“书同文”政策对文字严格规范化的产物，也是小篆在结构上与甲骨文和金文率意颠逸、姿态百出的结构形态最大的区别。

## 二、硬笔篆书的结构

标准小篆的形体修长平正，呈长方形，长与宽之比约为 3 : 2，符合数学中的黄金分割，显得匀称优美、典雅大方。上文已谈到，小篆在结构上的要求是对称、均衡，二者各有自己的要求。

对称强调的是基点，对篆书字形而言，这个基点可以是某一点、某条直线甚至某个平面，它们在大小、形状和排列上相互对应。我们以竖线为例，如木字，其基点就是中间的竖线，对称就是要求竖线左右两侧的弧线保持间距、粗细乃至笔势的一致。均衡强调的是间距，要求笔画之间的距离大致等距。但这就出现一个问题，因为每个篆字的笔画及每个篆字各部分之间的笔画，在繁简程度上是不同的，笔画均衡意味着每个篆字中必然会出现疏密的不同。而在一幅字之中，每个篆字不能忽大忽小，不论笔画繁简都基本占据同样的空间，这就造就了小篆章法“大小如一，行气舒徐”的特点，使整体的节奏显得舒缓、悠长，虽无大起大落，但通篇之中却因笔画的繁简自然构成疏密差别，另有一种令人心动的波澜起伏，散发着典雅、庄重甚至威严的气息。这种特点在秦代《泰山刻石》《峯山刻石》中表现得极为强烈，如图 5-2、5-3 所示。



图 5-2 泰山刻石及其特种邮票

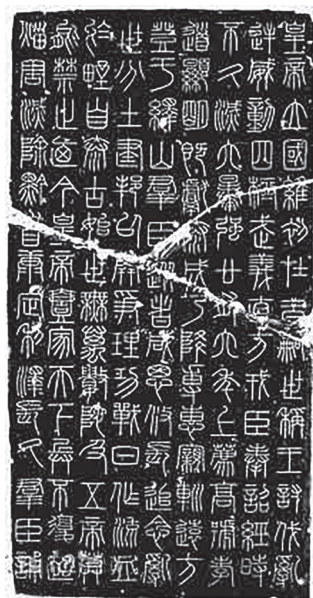


图 5-3 峰山刻石拓片

掌握好小篆的疏密关系，对理解小篆的结构、章法特点极为重要。当然，小篆各个部位的配合并非呆板、机械的组合，它们也有相互穿插挪让的变化。很多篆书在讲究匀称、对称的同时，也讲究笔画上的参差错落，这样就具有了一种参差之美。