

基础书法阶梯训练教材

硬笔

楷书

徐俊★著

YINGBI KAISHU

学书心得

△余以为书法之精神所在便是刚柔相济有生命力，体现本心之真善美。

△书技对初学者而言，十分重要。关键有二：其一，臂要开；其二，善用一缕笔锋。臂开得充分，回旋余地大，易体会往来之笔势。习惯于开臂而书，便若纵马平川，奔走自如。善用笔锋而书，其感觉最细微最真切，点画线条亦得圆满，唯笔锋能与纸面作精彩“对话”。
△用笔要熟，感觉要生。何谓用笔熟，一手五指，笔乃第六指也。何谓之感觉要生，似曾相识者也。

△病笔乃用笔之误，其形易察，然其病因存于形之前，因此纠正病笔不能头痛医头，脚痛医脚，须自本入手，表本齐治。

△切不可以为传统即老一套之陈腐物，更不可将“野狐禅”奉为大胆创新者。其实传统与创新是皮与毛的关系，皮之不存，毛将焉附？十月怀胎方能一朝分娩。

岁在己卯立夏时节书于

上海养心斋南窗灯下

徐之美



上海大学出版社

J292.12 / 30

基础书法阶梯训练教材

硬笔楷书

徐俊 编写

上海大学出版社

· 上海 ·

作者简介



徐俊,字之美,1951年生,上海市宝山人,毕业于上海师大中文系。现为上海师大行知艺术学院书法教师、高级讲师,并任上海市书法家协会会员、上海市沪东画院画师。

作者从事书法教学20年,作品曾多次参加国内以及国际性的交流展览,1993年8月在上海朵云轩举办个人书法展。

著作有《书法教学指南》、《楷书技法》(录像)、《书法·篆刻》、《徐之美楷书千字文》、《心正则笔正,练字即练人》(获1998年全国中师语文论文大赛一等奖)。

图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷书/徐俊编写. —上海:上海大学出版社,1999.12

ISBN 7-81058-135-X

I. 硬… II. 徐… III. 硬笔字-楷书-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第67123号

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路149号 邮政编码200072)

上海广服电脑印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本889×1194 1/16 印张6 字数150千字

1999年12月第1版 1999年12月第1次印刷

印数:1~9 500

定价:12.00元

7.12

序

徐 徐 徐

文字是一种表音表意的符号,并且,在一个相同的语文生态圈内,文字又是一种标准化符号,其所指代的音义信息应该具有可以量化的一般性。然而,当人们使用文字——无论是阅读还是书写,它所包含的内容就复杂多了。就书写而言,统一的、具有普遍性的文字到了个人手里就有了个别性,或称个性。这种书写的个性终于在世界范围内造就了一种书写的艺术。在中国,由于我们使用象形文字,所以那种被称作书法的文字书写技法不仅成为一种类似于绘画的重要艺术门类,而且也成为传统文人表达文化身份的最有效的途径。这样,文字的形式(书写)与文字的内容(意义)不再密不可分,书写在很大程度上具有了独立的意义。

在我看来,中国古代的雕版印刷,由于其木版刻字采用了传统的手工制作,所以它在很大范围内依然保持着自己独特的风格,不失为一种“书写”的艺术。到了近代,由机器生产的“铅字”被广泛而统一地复制,终于使处于公共传播领域中的文字失去了具有审美意义的艺术个性。然而,就个人而言,书写依然不可避免,除了文字本身所要表达的内容之外,书写还昭示了一些与书写者个人有关的东西,诸如修养、阅历、性格,等等。甚至有人说不同的字迹是个人的广告和身份证明。所以,人们一向重视对书写的训练,尤其是循序渐进的规范化的书写训练,字帖便由此应运而生。

众所周知,电脑的出现正在更大范围地消灭书写的个性。虽然,我们可以比以前更轻易地阅读到清晰无比的文字,但同时我们不仅没有了书写的乐趣,而且也不再有了“阅读”不同个性的书写而带来的快感。书法艺术难道不会因为失去广泛的书写基础而变成一条离开了水的鱼,最终被渐渐风干?我从不反对现代技术,但我同时想指出的是,世界需要平衡,社会在迅速走向现代化而变得越来越便捷的时候,难道不是以牺牲某些往日的美好东西为代价的吗?人们在充分享受便捷的同时,是否还应依稀存有一些美丽的记忆?我想,总会有一些人始终保持着往日的良好习性,并且不合时宜地在充斥着现代工具的社会中呼唤着这种朴素的美丽。

因而我确信,书写依然不可避免。

我的朋友徐俊是一位书法家。在我眼中，他是个性情儒雅的人，临帖抄经、布展印帖，于书法之道，颇得心源。但他书法创作的主要工具还是毛笔，如果说软笔书法可称为传统高雅艺术的话，那么硬笔书法则是大众化的通俗艺术。徐先生本不屑为之，但书法艺术的重要意义在普及，正如救鱼须先储水一样。现在，徐先生愿意在硬笔书法上贡献出他的心得，并极认真地编写这本融硬笔书写训练和作品欣赏为一体的高品质的字帖，我们应该感到庆幸。

数年前，徐先生的一册毛笔楷书字帖出版时，我曾荣幸地为之作序。今天，承蒙徐先生之邀，在他的这本字帖前写几句，我十分高兴，遂借题发挥，写下以上文字。我刚才写到，在日益机器化的时代，总应有人保持并呼唤传统的、人性的美丽，无疑，徐先生算一个这样的人。

陈雨人

1999年6月

硬笔楷书的技巧和要领

目 录

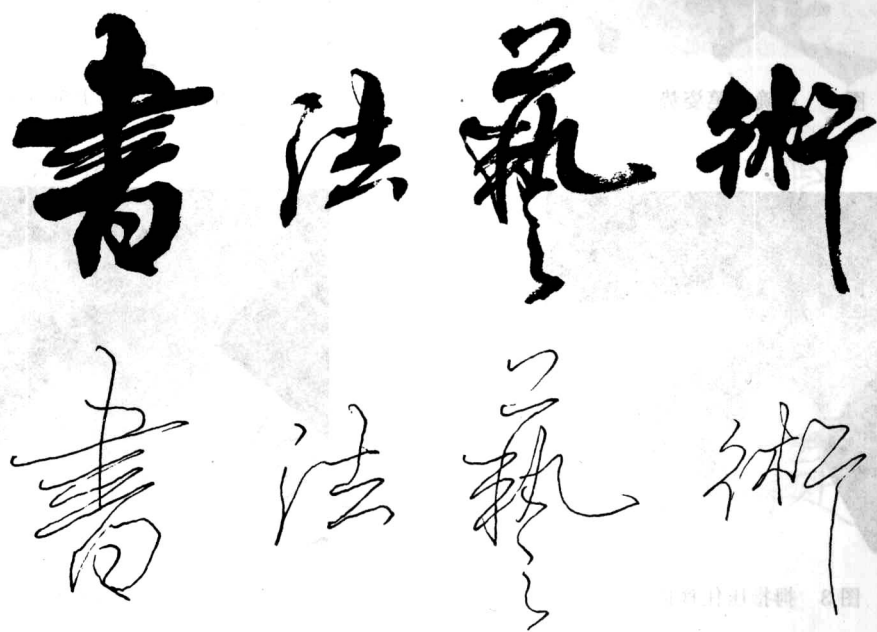
- 一、硬笔楷书的技巧和要领····· (1)
- 二、楷书基本笔画及训练····· (4)
- 三、独体字、常用偏旁的摹写和临写····· (7)
- 四、2 000 常用字正楷训练····· (12)
- 五、2 000 常用字行楷训练····· (44)
- 六、硬笔书法临写参考和作品欣赏····· (76)

书 法 概 论

一、硬笔楷书的技巧和要领

中国人流行用硬笔写字,大概只有一二百年的历史,好像是源远流长的中国书法历史长河中的一段小溪。由于科学技术的迅猛发展,社会生活节奏的不断加快,在如今的绝大多数领域里,广泛得到使用的硬笔,如钢笔、圆珠笔之类的书写工具已经成为绝对优势,几乎完全替代了传统的毛笔。这是因为人们在使用和比较中,充分认识了硬笔书写简便快捷的特点。与此同时,硬笔书写线条的单一性和表现力的局限性,使得越来越多的人在书写实践中不断地去探索如何完美硬笔艺术这一课题。

由于制作材料和质地的不同,毛笔和硬笔的性能大不相同。毛笔柔软而有弹性,笔锋开合幅度大,因此笔触和线条的变化多;硬笔刚直而缺乏弹性,笔尖不能开合,因此笔触和线条的变化少。这种由于书写工具不同而产生的不同效果是很明显的,对谙熟于视觉艺术的眼光来说,尤为敏感。试比较:



毋庸讳言,硬笔书法的艺术性略逊一筹,然而在极为广泛的实用范畴里,具有毛笔字之意韵的硬笔字,同样能体现较佳的艺术性和一定的欣赏价值。硬笔书法的意义就在于将简便快捷与毛笔书法的艺术性相融合,最大程度地形成具有传统书法艺术内涵的硬笔字。

学习硬笔书法应当先从楷书入手,特别是对学生和一些想把自己的字脱胎换骨的人来说,尤应如此。正楷功夫的深浅,对其字今后发展的优劣有着至关重要的影响。其实,写字是一种习惯和印象的反映,写好硬笔楷书并非高不可攀,只要姿势正确,用笔得法,结体合理,加之以操练,养成良好的写字习惯,掌握写字的基本技巧,储存漂亮字形的记忆,那么,成功便在其中了。

(一) 姿势——自然、舒适、轻松、灵活

硬笔书写的姿势关键在于执笔。笔尖与纸面约成 45° 倾角最为适宜,笔杆应该自然地斜躺入虎口,拇指、中指和食指三个手指握笔,指实掌虚,用力不宜紧而死,掌侧自然接触纸面,执笔高低因人手之大小而异(见图 1)。笔尖过于垂直纸面、拇指压住食指、侧掌回腕等不正确的执笔方法都不利于手腕灵活性和用笔自然性的表现(见图 2~4),应予纠正。

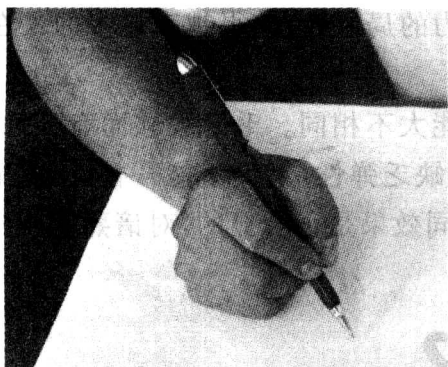


图 1 正确执笔姿势



图 2 笔尖过于垂直纸面

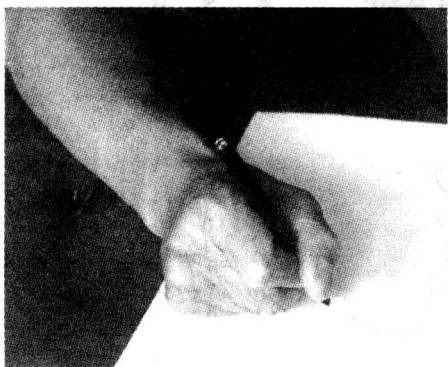


图 3 拇指压住食指

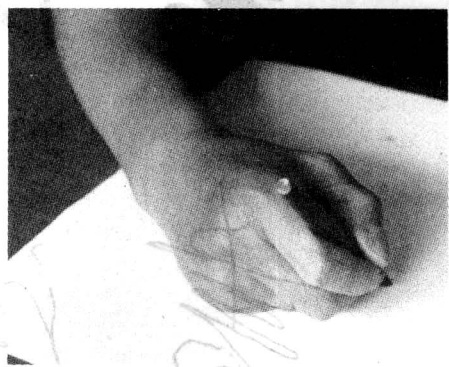


图 4 侧掌回腕

(二) 用笔——以轻适重、提顿显微

硬笔的用笔技巧全在于提顿两字。由于硬笔笔尖不可能像毛笔笔锋有明显的起倒开合,以致提和顿的笔触效果反差很小。因此,用笔轻重的分寸就较难掌握。硬笔用笔宜轻,以轻适重,是为了使起笔、收笔和转折处的顿笔有充分表现的余地,让笔触显示出提和顿在力量上的细微变化,从而产生粗细、劲柔等不同效果。相反,如果一味地用重力去写,势必笔笔死板,状似僵蛇,既影响了书写速度,又毫无生气。

(三) 结体——直线为主,每部独立,黑白均衡

硬笔楷书的结体应当是毛笔楷书骨骼的体现。所谓骨骼,就是毛笔字点画的行笔中心线。毛笔字以中锋用笔为原则,呈现线条的立体感。硬笔虽难以明显地表现提按、正侧、顺逆等效果,但完全可抓住点画的中心线,以直线为主、弧线为辅去表现一点一画,稍作必要的疏密调整,就能十有八九地得到毛笔楷书的结体之形。上品的硬笔楷书,细察起来,其点画以及由点画组成的偏旁和组合成字的每个局部单位均能独立地存在。所谓独立,即其本身重心稳当,比例适宜。除此之外,点画与点画过渡的承启呼应、局部与局部组合的黑白均衡,也不容忽视。总之,既要强调结构整体的合理性,又应十分重视表现局部单位的独立性。那么,规范、端正、美观的硬笔楷书就会在不断矫正失误的反复实践中呼之欲出。

簡 便 快 捷

簡 便 快 捷

簡 便 快 捷

捷 呼之欲出

笔

矫正反

快捷 复

才托

二、楷书基本笔画及训练

楷书的基本笔画有八个，它们是点、横、竖、钩、挑、长撇、短撇、捺。由这些笔画组成的“永”字，往往是讲解和分析的重要例字。学习硬笔楷书可将长撇和短撇视为一个笔画，而将“折”充入八个基本笔画之中。八个基本点画演变或派生出其他一些常用笔画 27 个，为了便于练习，一统归纳如下：

斜点 丶	由左上方向右下方按下，入笔轻，后渐重，收笔时斜顿提收	永	文	丶	丶	丶	丶	丶
		木	书	丶	丶	丶	丶	丶
垂点 丿	由右上方向左下方按下，入笔轻，后渐重，略带弧，收笔时略顿再提收	心	宝	丿	丿	丿	丿	丿
		少	忆	丿	丿	丿	丿	丿
长点 ㇇	由左上方向右下方按笔，由轻渐重，拉长笔画，收笔时略顿再回收	不	外	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		买	刘	买	刘	买	刘	刘
挑点 ㇇	轻轻顿笔，自左下方往右上方且行且提，宜轻疾挑出	冰	匀	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		江	状	刘	江	江	江	江
顾盼点 丶	向左下成一点后，提锋过渡到右侧，顺势向右下略顿，再提笔回收，两点宜出锋相呼应，高低宜齐平	小	兴	丶	丶	丶	丶	丶
		其	共	丶	丶	丶	丶	丶
顾盼点 丶	上点与下点重心对准，宜顿笔成一点后出锋来上下呼应	冬	寒	丶	丶	丶	丶	丶
		尽	束	丶	丶	丶	丶	丶
联飞点 丶	第一点和第四点较长，并向两侧呈斜势；前一点的收笔与后一点的起笔宜以牵丝映带，以示连贯	杰	点	丶	丶	丶	丶	丶
		煮	照	煮	煮	点	点	杰
招呼点 ㇇	左点出锋与右点起笔呼应；右点亦可成短撇状，作撇点	火	差	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		苏	眷	㇇	㇇	㇇	苏	㇇
背四点 ㇇	四点宜成对称状，上下重心对准，左右高低齐平，空间疏密匀称	兆	暴	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		滕	泰	滕	滕	泰	泰	泰

常用偏旁的

短横		落笔略斜,轻顿后由左至右轻快自然行笔,至横尾再斜顿,提锋向左回收	豆	未	一	一	一	一	一
			天	左	一	一	一	一	一
长横		要领同短横,中段宜挺拔,不可过弯	上	下	一	一	一	一	一
			寺	王	寺	寺	寺	寺	寺
悬针竖		起笔轻顿,再由上至下行笔,至末尾且行且提锋离纸,状如悬针	中	斤					
			神	师	斤	中	神	师	师
垂露竖		起笔轻顿,再由上至下行笔,至末尾略提,再轻顿后提锋回收,状如垂露	引	井					
			个	仆	个	个	仆	仆	仆
平撇		向右下落笔,再略提向左取平势,着实稍行即出锋,行笔宜疾,较短,不宜弯曲	千	巾	一	一	一	一	一
			乎	禾	一	一	一	一	一
斜撇		向右下落笔,再略提向左下着实行笔,至末端出锋,宜直不宜弯	勿	人	/	/	/	/	/
			乃	全	/	/	/	/	/
竖撇		用笔方法与斜撇相同,但上半段似竖画,至下半段再向左下带弧撇出	月	用					
			州	周					
回锋撇		起笔如斜撇,向左下略带弧行笔,至末端轻顿,再提笔回锋	风	成					
			戊	凡					
长撇		起笔与其他撇相同,上半段亦如竖画,至下半段再向左下带弧撇出,形态略长	大	史					
			判	唐	判	判			
斜捺		起笔作横点,再向右下由轻至重行笔,至捺脚处驻笔稍顿,然后取平势向右提笔出锋。捺脚前段宜直不宜弯	木	金	\	\	\	\	\
			吏	良	吏	吏	吏	吏	良
平捺		用笔与斜捺相同,但取势轻平,捺脚宜微微向右上提收	之	足	~	~	~	~	~
			延	进	延	延	进	进	进
横长折		起笔与横画相同,至转折处略提笔,再向右下顿出棱角,然后作竖画,行笔至竖末端再提笔轻顿,往左上轻快出锋	司	冏	了	了	了	了	了
			间	羽	了	了	了	了	了

横短折 フ	用笔方法与横长折相同,但因字而异,转折处角度各有不同	口	田	フ	フ	フ	フ	フ	フ
		四	马	フ	フ	フ	フ	フ	フ
竖钩 丨	起笔与竖画相同,行笔至竖末略提笔,再轻顿后向左上轻快出锋	水	寸	丨	丨	丨	丨	丨	丨
		东	剑	东	东	东	剑	剑	剑
竖反钩 レ	用笔方法与竖钩相同,但竖画取反势,钩宜略长	夜	氏	レ	レ	レ	レ	レ	レ
		辰	民	レ	レ	レ	民	民	民
戈钩 ㇇	向右落笔作点后略提,再着实向右下行笔,至末端再轻顿后向上轻快出锋。戈钩宜长直不宜过弯	戈	我	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		浅	栽	浅	浅	浅	栽	栽	栽
卧钩 ㇇	用笔方法与戈钩基本相同,但起笔宜由轻渐重,整体略取平势	心	志	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		秘	必	必	必	必	必	志	志
弯钩 ㇇	用笔方法与竖钩略同,但取势不宜过直,略带弧而不可过弯	子	手	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		狂	家	子	手	狂	家	家	家
竖弯钩 ㇇	起笔如竖画,至转折处略提笔过渡写横画,至横末端再轻顿,再向上轻快出锋,形似浮鹅	巴	化	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		光	毛	巴	化	化	化	光	光
背抛钩 ㇇	起笔如横画,转折处再近似写戈钩,但弧度稍大	夙	飞	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		虱	气	夙	夙	夙	飞	虱	虱
长挑 ㇇	向右下落笔成点,稍提后向右上行笔,由重渐轻,轻快出锋	孔	捉	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		妨	地	孔	孔	孔	捉	捉	捉
竖折 ㇇	起笔与竖画相同,至转折处稍提再写横画	凶	匹	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		匪	山	凶	凶	凶	凶	匪	匪
撇折 ㇇	起笔如撇画,撇尾再接长挑	细	弘	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		去	公	细	弘	㇇	㇇	㇇	㇇
反折 ㇇	起笔如撇画,撇尾再接长点	女	如	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
		巡	安	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇

三、独体字、常用偏旁的摹写和临写

独体字摹写

一	一	一	一	乙	乙	乙	乙	十	十	十	十	丁	丁	丁	丁
七	七	七	七	卜	卜	卜	卜	人	人	人	人	八	八	八	八
九	九	九	九	几	几	几	几	了	了	了	了	力	力	力	力
乃	乃	乃	乃	又	又	又	又	三	三	三	三	于	于	于	于
亏	亏	亏	亏	士	士	士	士	才	才	才	才	寸	寸	寸	寸
上	上	上	上	下	下	下	下	大	大	大	大	小	小	小	小
口	口	口	口	山	山	山	山	巾	巾	巾	巾	千	千	千	千
川	川	川	川	久	久	久	久	及	及	及	及	夕	夕	夕	夕
么	么	么	么	广	广	广	广	亡	亡	亡	亡	门	门	门	门
之	之	之	之	尸	尸	尸	尸	弓	弓	弓	弓	己	己	己	己
子	子	子	子	也	也	也	也	女	女	女	女	马	马	马	马
井	井	井	井	木	木	木	木	五	五	五	五	不	不	不	不
尢	尢	尢	尢	友	友	友	友	戈	戈	戈	戈	匹	匹	匹	匹
车	车	车	车	牙	牙	牙	牙	日	日	日	日	中	中	中	中

贝	贝	贝	贝	内	内	内	内	水	水	水	水	瓦	瓦	瓦	瓦
牛	牛	牛	牛	手	手	手	手	毛	毛	毛	毛	气	气	气	气
长	长	长	长	斤	斤	斤	斤	爪	爪	爪	爪	父	父	父	父
月	月	月	月	氏	氏	氏	氏	勿	勿	勿	勿	鸟	鸟	鸟	鸟
勾	勾	勾	勾	文	文	文	文	火	火	火	火	心	心	心	心
尺	尺	尺	尺	予	予	予	予	方	方	方	方	正	正	正	正
丙	丙	丙	丙	左	左	左	左	右	右	右	右	龙	龙	龙	龙
平	平	平	平	东	东	东	东	北	北	北	北	目	目	目	目
田	田	田	田	四	四	四	四	失	失	失	失	白	白	白	白
立	立	立	立	永	永	永	永	母	母	母	母	耳	耳	耳	耳
有	有	有	有	足	足	足	足	言	言	言	言	衣	衣	衣	衣
龟	龟	龟	龟	卵	卵	卵	卵	鼎	鼎	鼎	鼎	鹿	鹿	鹿	鹿

独体字临写

一	一	一	一	乙	乙	乙	乙	十	十	十	十	丁	丁	丁	丁
七	七	七	七	卜	卜	卜	卜	人	人	人	人	八	八	八	八

九	九	九	九	几	几	几	几	了	了	了	了	力	力	力	力
又	又	又	又	三	三	三	三	于	于	于	于	乃	乃	乃	乃
亏	亏	亏	亏	士	士	士	士	才	才	才	才	寸	寸	寸	寸
上	上	上	上	下	下	下	下	大	大	大	大	小	小	小	小
口	口	口	口	山	山	山	山	巾	巾	巾	巾	千	千	千	千
川	川	川	川	久	久	久	久	及	及	及	及	夕	夕	夕	夕
么	么	么	么	广	广	广	广	亡	亡	亡	亡	冂	冂	冂	冂
之	之	之	之	尸	尸	尸	尸	弓	弓	弓	弓	己	己	己	己
子	子	子	子	也	也	也	也	女	女	女	女	马	马	马	马
井	井	井	井	木	木	木	木	五	五	五	五	不	不	不	不
尢	尢	尢	尢	友	友	友	友	戈	戈	戈	戈	匹	匹	匹	匹
车	车	车	车	牙	牙	牙	牙	日	日	日	日	中	中	中	中
贝	贝	贝	贝	内	内	内	内	水	水	水	水	瓦	瓦	瓦	瓦
牛	牛	牛	牛	手	手	手	手	毛	毛	毛	毛	气	气	气	气
长	长	长	长	斤	斤	斤	斤	爪	爪	爪	爪	父	父	父	父

月	月	月	月	氏	氏	氏	氏	勿	勿	勿	勿	鸟	鸟	鸟	鸟
勾	勾	勾	勾	文	文	文	文	火	火	火	火	心	心	心	心
尺	尺	尺	尺	予	予	予	予	方	方	方	方	正	正	正	正
丙	丙	丙	丙	左	左	左	左	右	右	右	右	龙	龙	龙	龙
平	平	平	平	东	东	东	东	北	北	北	北	目	目	目	目
田	田	田	田	四	四	四	四	失	失	失	失	白	白	白	白
立	立	立	立	永	永	永	永	母	母	母	母	耳	耳	耳	耳
有	有	有	有	足	足	足	足	言	言	言	言	衣	衣	衣	衣
龟	龟	龟	龟	卵	卵	卵	卵	鼎	鼎	鼎	鼎	鹿	鹿	鹿	鹿

常用偏旁摹写

亻	亻	亻	亻	冂	冂	冂	冂	宀	宀	宀	宀	勹	勹	勹	勹
卩	卩	卩	卩	卩	卩	卩	卩	刀	刀	刀	刀	力	力	力	力
爻	爻	爻	爻	土	土	土	土	艹	艹	艹	艹	耂	耂	耂	耂
寸	寸	寸	寸	口	口	口	口	囗	囗	囗	囗	巾	巾	巾	巾
山	山	山	山	彳	彳	彳	彳	彳	彳	彳	彳	彳	彳	彳	彳

广	产	产	产	石	石	石	石	门	门	门	门	彳	彳	彳	彳
斗	斗	斗	斗	心	心	心	心	走	走	走	走	尸	尸	尸	尸
弓	弓	弓	弓	女	女	女	女	小	小	小	小	子	子	子	子
马	马	马	马	彡	彡	彡	彡	王	王	王	王	木	木	木	木
车	车	车	车	戈	戈	戈	戈	瓦	瓦	瓦	瓦	日	日	日	日
贝	贝	贝	贝	牛	牛	牛	牛	气	气	气	气	文	文	文	文
斤	斤	斤	斤	爪	爪	爪	爪	月	月	月	月	火	火	火	火
风	风	风	风	方	方	方	方	火	火	火	火	心	心	心	心
禾	禾	禾	禾	心	心	心	心	夫	夫	夫	夫	石	石	石	石
目	目	目	目	田	田	田	田	皿	皿	皿	皿	车	车	车	车
禾	禾	禾	禾	鸟	鸟	鸟	鸟	宀	宀	宀	宀	衤	衤	衤	衤
戈	戈	戈	戈	户	户	户	户	光	光	光	光	虫	虫	虫	虫
竹	竹	竹	竹	舟	舟	舟	舟	米	米	米	米	足	足	足	足
毛	毛	毛	毛	豸	豸	豸	豸	雨	雨	雨	雨	鱼	鱼	鱼	鱼
辛	辛	辛	辛	流	流	流	流	草	草	草	草	龟	龟	龟	龟