

中国书法楷书技法教程

徐仪◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

青少年书法成功之路

92. 11
46

前序

中国书法

青少年书法

楷书技法教程

成功之路

徐仪◎著

中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北航

C1731055

J292.11
46

787130310

图书在版编目(CIP)数据

中国书法楷书技法教程 / 徐仪著.

北京:中国经济出版社,2014.1

ISBN 978-7-5136-1665-2

I. ①中… II. ①徐… III. ①楷书—书法—教材 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313265 号

总 策 划 彭荣均
统 稿 傅海燕
责任编辑 伏建全
责任审读 霍宏涛
责任印制 马小宾
封面设计 任燕飞

出版发行 中国经济出版社
印 刷 者 北京市兰翎印刷有限公司
经 销 者 各地新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 4.5
字 数 10 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5136-1665-2
定 价 25.00 元

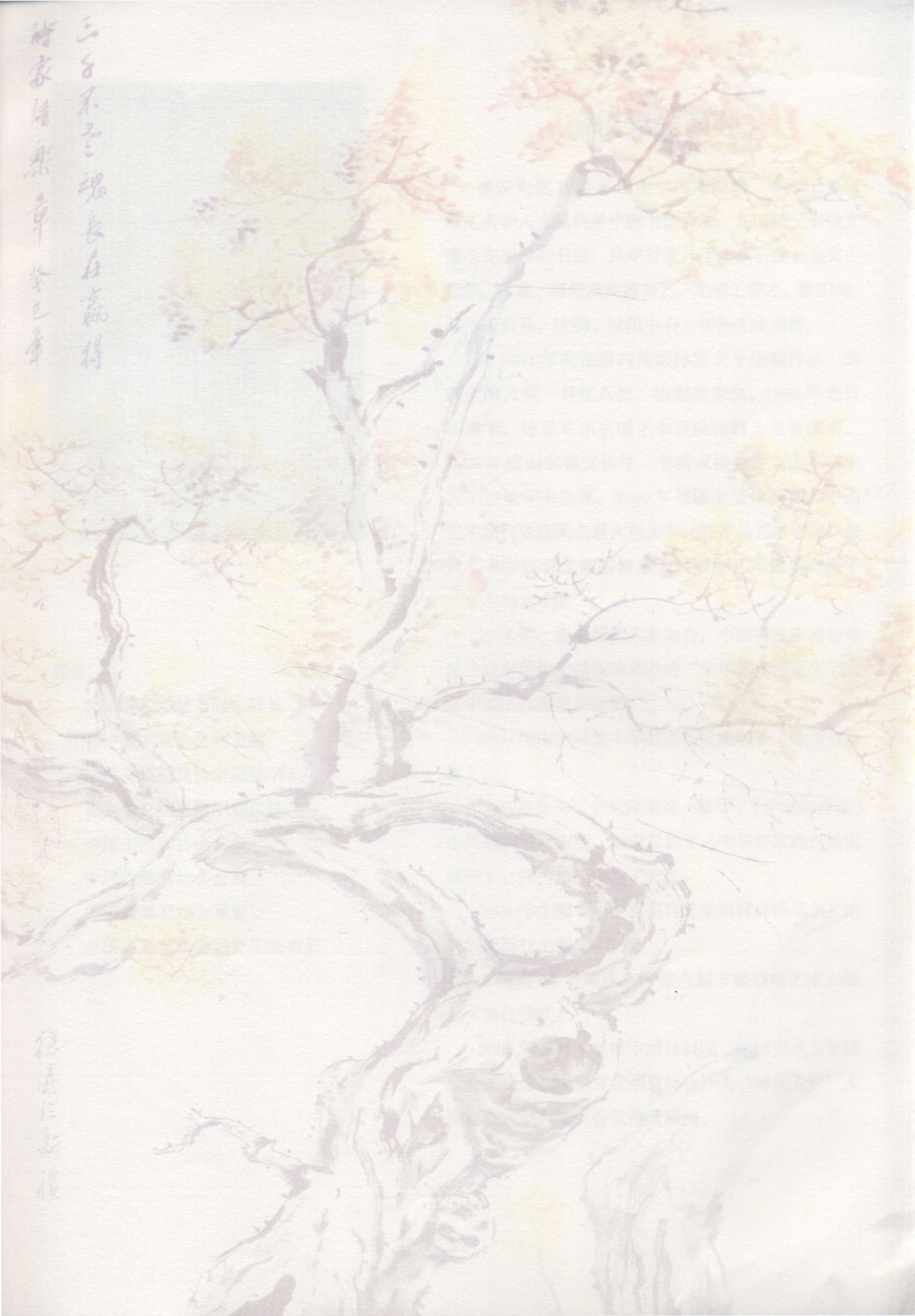
中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390) 服务热线:010-68344225 88386794

三子不亡魂長在贏得
謝家諸樂章
癸巳年



癸巳年

徐仪先生简介



徐仪先生 1957 年出生于山东淄博，毕业于北京理工大学人文社科系中国书法专业。儿时随父亲徐文廉老先生学习书法，从甲骨文入手通临石鼓、金文、秦篆、汉隶、唐楷及明清书艺，尤嗜王羲之、欧阳询，又得王遐举、沈鹏、欧阳中石、华拓先生亲授。

自 1982 年起在国内外媒体发表千余幅作品，荣获全国大展一等奖八次，银铜奖多次。1992 年赴日本讲学，被日本东京国艺书道院特聘为名誉理事。1995 年被山东省文化厅，书画家协会评为山东省十大杰出青年书法家。2000 年被国家文化部作为中国艺术家代表选派去意大利讲学，在罗马艺术学院、都灵艺术学院讲学期间被意大利国家艺术组委会授予“意大利艺术奖”。

1994 年，由中国美术家协会，中国书法家协会等单位在中国历史博物馆举办的“中华艺术博览会”大展中书法作品荣获银奖。

2000 年由中国美术学院出版社出版了《徐仪书画集》。

2003 年参与了炉姑园建设，编写了《炉姑的传说》由民族出版社出版。创意策划了《中华百家姓氏始祖碑林》，并为徐氏书写了碑文。

2004 年主编《中华百家姓氏始祖碑林精品集》由民族出版社出版。

2004 年 11 月荣获全国第六届书籍装帧艺术大展艺术类优秀奖。

2005 年 5 月 1 日被中国社科院、中国当代文学研究会、文化部中国文化信息协会评为“时代先锋”人物，在北京人民大会堂接受颁奖。

现任：

北京傅山华夏书画院院长

意中美术家协会副主席

中国文化信息协会副秘书长

北京华文信息报副总编辑

中国书法家协会会员

中国收藏家协会会员

中国国画家协会员理事

中国书画艺术委员会副秘书长

前 序

文字是记存思想的符号。文字的产生，使人类的思想可以用特殊载体展现与存储。中国最早的文字见诸于甲骨，现代人称之为甲骨文。文字书写日久渐渐地由特殊载体升华至审美之境，并演绎成后人的书法艺术。这也是中国汉字在世界文明中独树一帜的重要标识。

中国书法艺术历史悠久，书体沿革流变，异采迷人。追寻三千年书法发展轨迹，浏览历代书法精品，从甲骨文、金文演变为大篆、小篆、隶书，乃至东汉、魏、晋的草书、楷书、行书诸体，书法一直散发着独特的艺术魅力。中国书法是中华民族的文化瑰宝，更是世界独特的艺术瑰宝。中国近现代书法名家的许多传神之作，大多都是从数千年的中国书法名帖与刻碑文字中传承发展而来。这些近现代书法名家，经过自己的临帖与刻苦钻研，更是百川竞奔，归于大海，文如其人，字如其影，各展雄风，蔚为壮观！或许因为我们离这些名家距离太近，他们编织的书法艺术之风景，似乎比从前任何时期都让人感觉到清晰明透，而又各臻其极。

徐仪先生是我认识多年的书法名家之一。他的书法作品功底深厚，理论知识渊博。自幼从父学习书法，家学渊源。七十年代，徐先生考入北京理工大学人文社科系中国书法专业，深得王遐举、沈鹏、大康、欧阳中石先生等亲授，书法艺术突飞猛进，造诣非凡。徐先生常言：书法的学习是一个既科学又严肃的问题，特别是楷书，它的端庄与精密，高深和广博，严整与法度，不允许有丝毫的懈怠和修正。

古人云，“学书之序，必先楷法，楷法必先大字”。第一次看到徐先生编写的楷书练习册，是一九九七年七月，我当时的感觉是工整规范、法度森严，至今已过十六个寒暑，仍让我记忆犹新。十六年来，徐先生在学习历代名家书帖的基础上，又深入钻研书法理论、技巧，重新编撰书写的这本字帖，更显现其本人之深厚功底，其书法险峻刻厉、刚劲挺拔、清雅秀丽、瘦健俊美。

这本《中国书法楷书技法教程》，徐仪先生采用了四字成语书写而成。它通篇由简而繁，简练详细，将欧体楷书的点划，规范地编写了“三十六法”。书法中几乎囊括了所有的笔法，如藏锋、露锋、中锋、偏锋、缩锋、裹锋、连笔、顿笔、抽笔、断笔、跪笔、弹笔、悬针、垂露、暗过、淹留等等。虽然当前楷书的研究、认知存有不同，但此书讲求共性，讲求法度，讲求规矩，尤其楷书之标准，可为初学者之门径，更可为把玩者之手卷。

时隔十六年，再次读到徐先生编写的这本字帖，我感慨万千。作为老朋友，正巧徐先生嘱我写序，我便情不能辞，提笔嘱文以记之，并借此序说了自己想说的话，向徐先生致以挚诚的祝贺！

黄河浪

二零一三年十二月十八日于北京

（本序作者系中国文化信息协会会长、中国收藏家协会副会长、中国书画藏典编辑委员会总编辑）

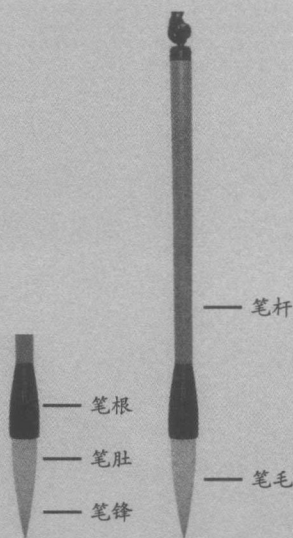
目 录

第一部分 楷书书写三十六法	1
第二部分 范字、笔画、部首结构及布势	15
第三部分 书法作品题款要求	55
第四部分 作品赏析	61

| 第一部分 |

楷书书写三十六法

毛笔的认识



毛笔由笔杆和笔头组成。

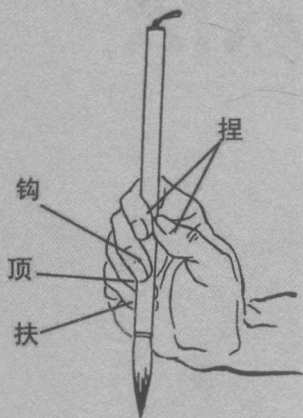
笔杆多用于竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫），软毫（羊毫），兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：

笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，呈橄榄状，且有一定的弹性。

笔头部分包括笔根、笔肚、笔锋三大部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔，小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部：

- 1、笔杆垂直，以求锋正；
- 2、指实掌虚，运笔自如；
- 3、腕肘悬起；
- 4、执笔不可太紧。

执笔方法有很多种，现多采用五指执笔法。

简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。



姿势

坐姿要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

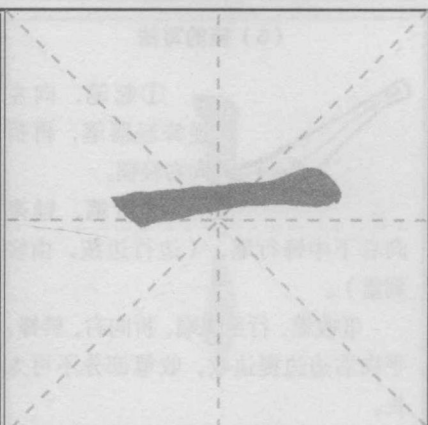
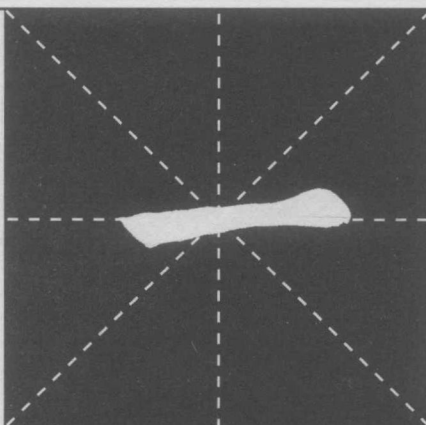
(1) 横的写法



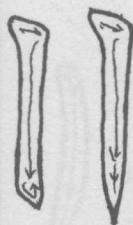
①起笔，逆向左轻落笔，再折向右下作顿。

②行笔，折向右铺笔，中锋向右行笔。

③收笔，行至末端，微向右上昂起，然后折向右下重按，最后平向左折回，提锋收笔。



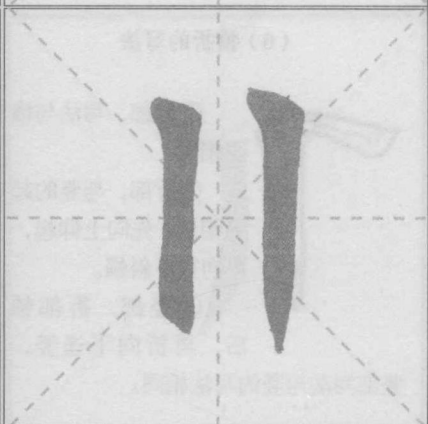
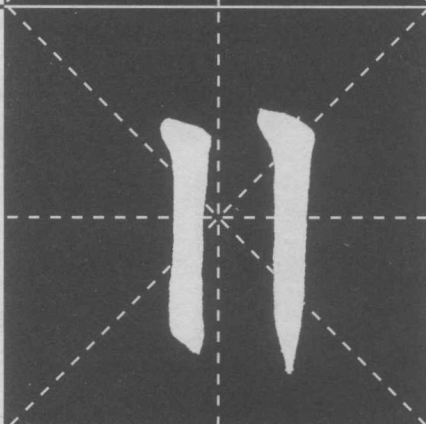
(2) 竖的写法



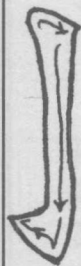
①起笔，逆向上左轻落笔，再折向右重按作顿。

②行笔，折向下铺笔，中锋向下缓行。

③收笔，1、垂露竖，行至末端先向右下作顿，再回向上收笔。2、悬针竖，行至末端应顺势向下边提边收。



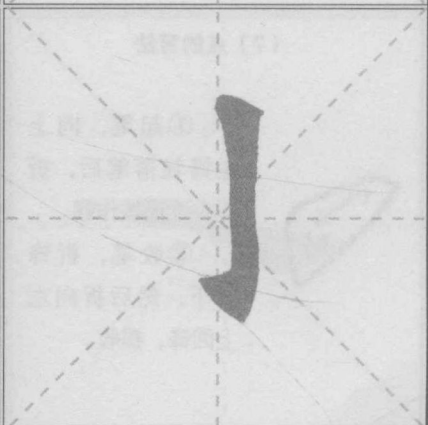
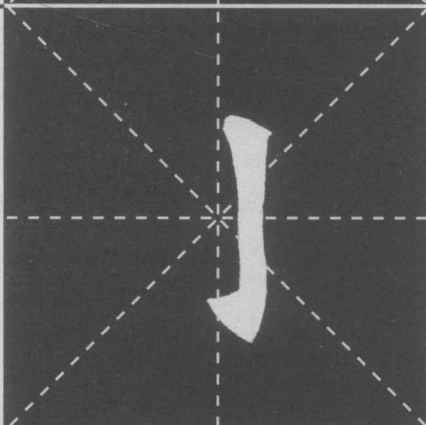
(3) 竖钩的写法



①起笔，逆向上右落笔再折向右重按作顿。

②行笔，写法与竖画的写法相同。

③收笔，1、向下顿笔，稍停。2、折向左，3、边推边提，平向左勾出。钩部成三角形，出钩要短。



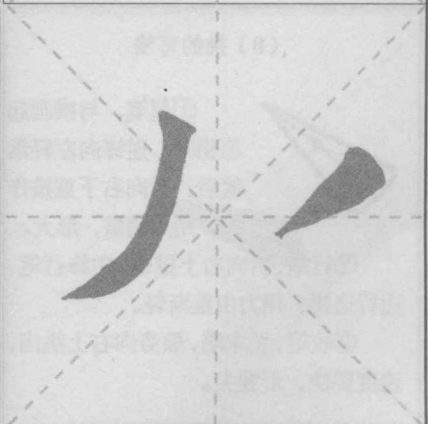
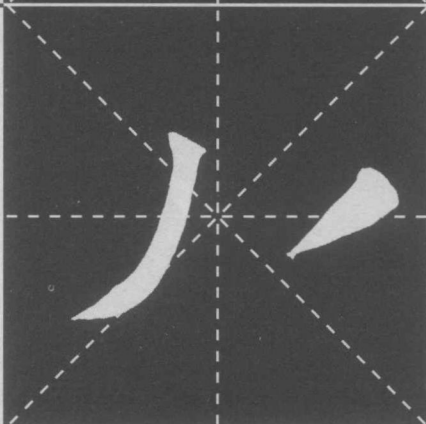
(4) 撇的写法



①起笔，与竖的起笔相同。

②行笔，折锋向左下，中锋行笔，(长撇)微弯。

③收笔，行至末端，顺势向左下用力出锋收笔。



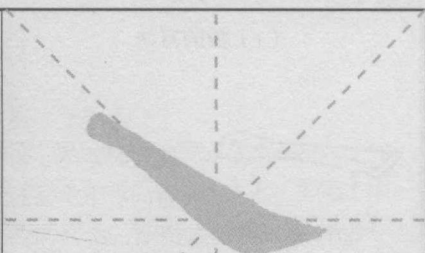
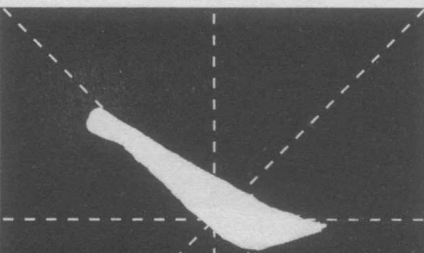
(5) 捺的写法



①起笔，向左逆锋轻落笔，再折向右轻顿。

②行笔，铺毫向右下中锋行笔，（边行边按，由轻到重）。

③收笔，行至末端，折向右，转锋，平向右边边提边收，收笔部分不可太长。



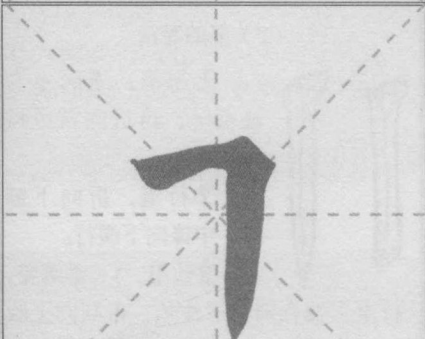
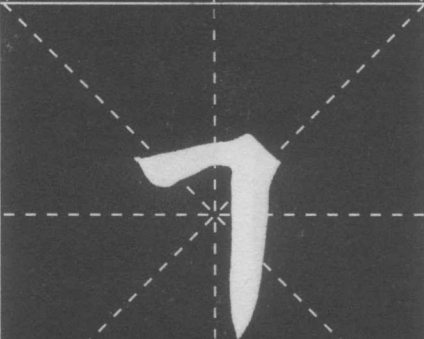
(6) 横折的写法



①横部，写法与横画相同。

②折部，与竖的起笔相似。先向上仰起，再向右下斜顿。

③竖部，折部顿后，再折向下连竖，竖部写法与竖的写法相同。

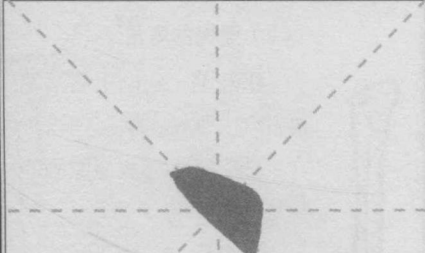
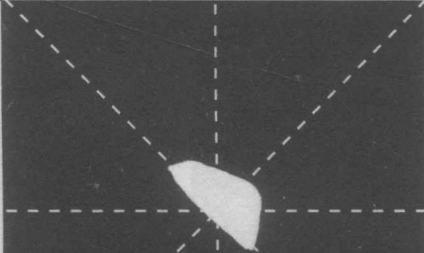


(7) 点的写法



①起笔，向上逆锋轻落笔后，折向右下重按作顿。

②收笔，折锋向下，然后折向左上回锋，提收。



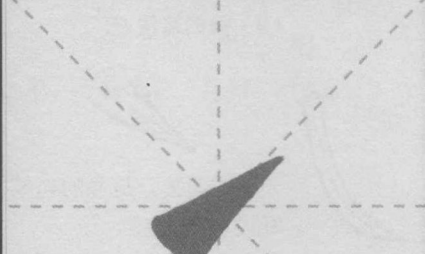
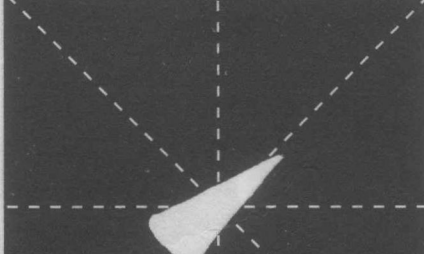
(8) 挑的写法



①起笔，与横画起笔相同。逆锋向左轻落笔后，折向右下重按作顿，用力稍重，形大。

②行笔，折向右上铺毫，中锋行笔，边行边提，用力由重渐轻。

③收笔，至末端，顺势向右上挑出，速度要快，形要尖。



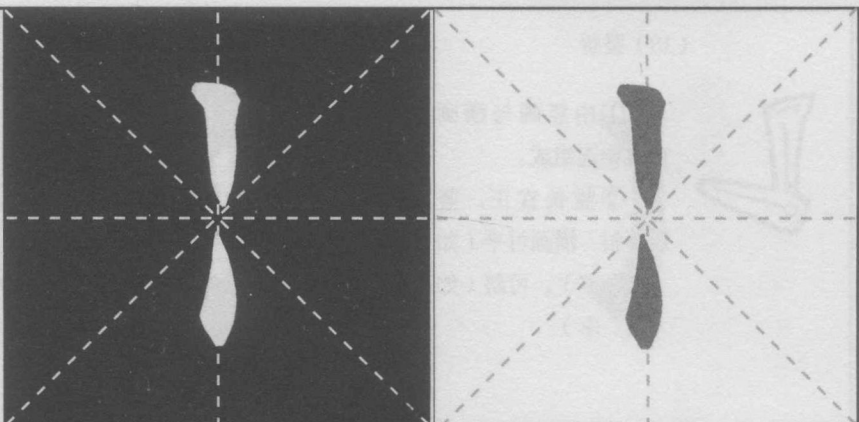
(9) 重、尖头竖



①重头竖，写法与垂露竖相同，只是行笔由重渐轻，收笔轻回。



②尖头竖，顺锋向下轻起，行笔逐渐加重，回锋重收。



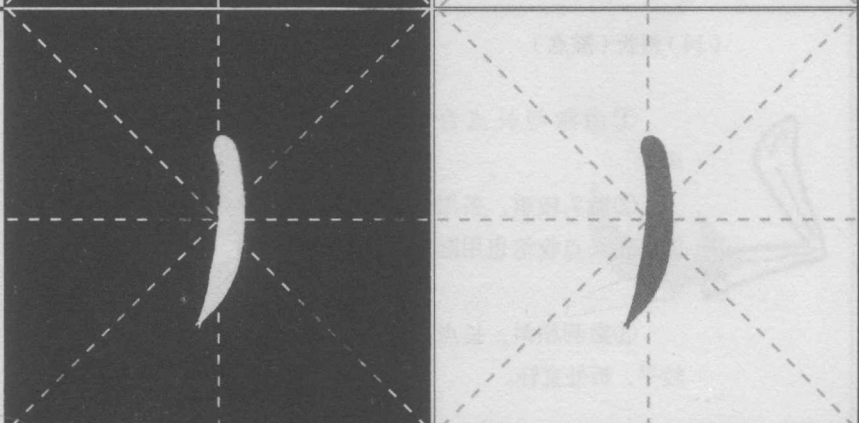
(10) 竖弯撇



①写法与长撇相同。

②形向下，微弯，头尾相对。

③竖撇多与右部竖钩相对成“月”形。



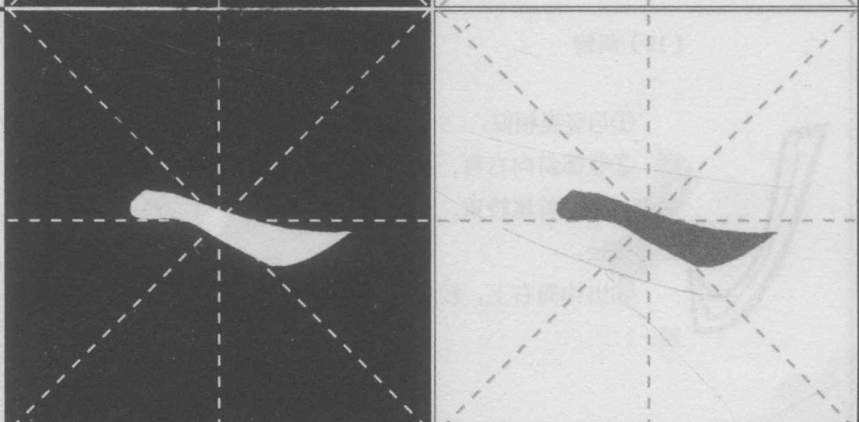
(11) 走之捺



①写法与长捺相同。

②形较平，斜度较小。

③走之捺用在“之、走”以及“辶”中。

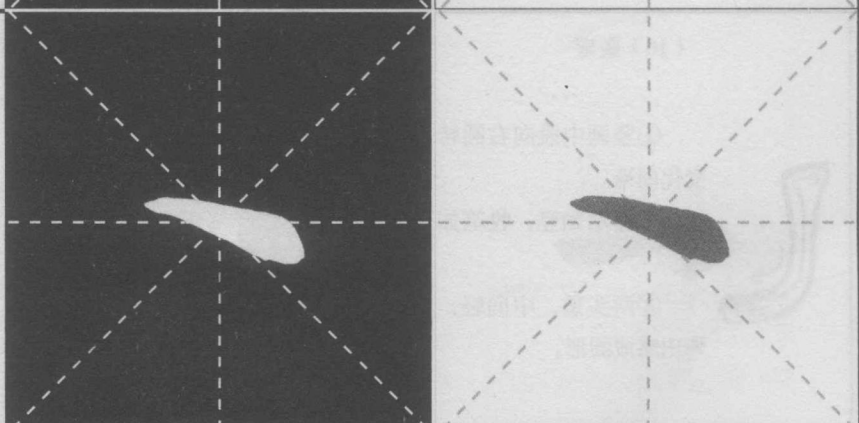


(12) 反捺



①形与长点相似。

②写法，顺锋起笔，边行边按，末端折向右下后回锋提收。

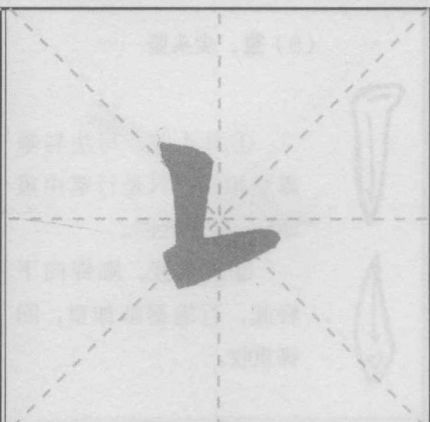
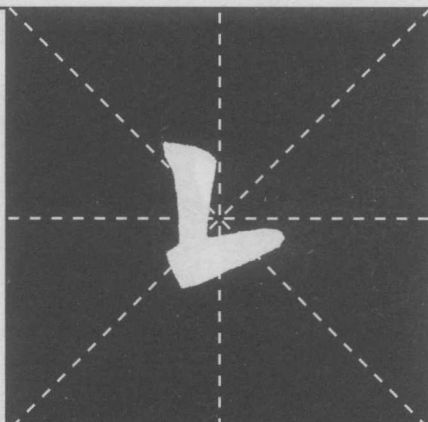


(13) 竖折



①由竖画与横画首尾相连组成。

②竖长宜正，竖短要斜，横画可平（如“区”字），可斜（如“出”字）



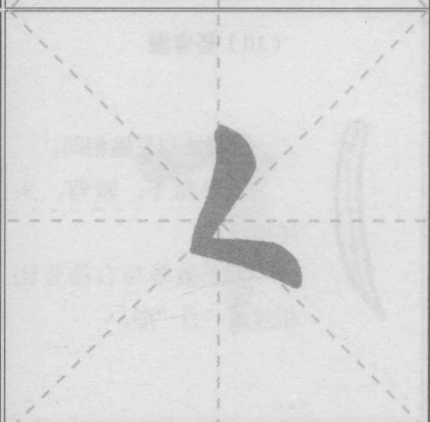
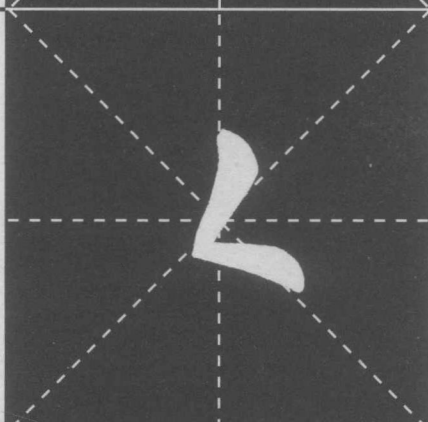
(14) 斜折（撇点）



①由撇与长点合成。

②撇头较重，多用圆笔；长点收笔也用圆笔。

③撇画稍斜，长点较平，折处宜轻。



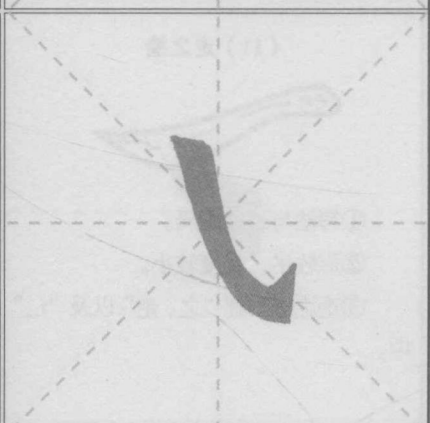
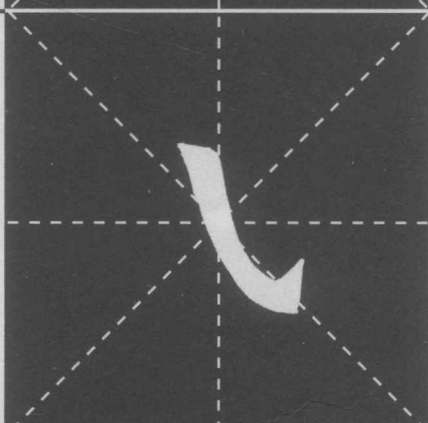
(15) 斜钩



①与竖提相似。

②竖部斜向右弯，弯度较小，首尾较重，行笔较轻。

③出钩向右上，较短。



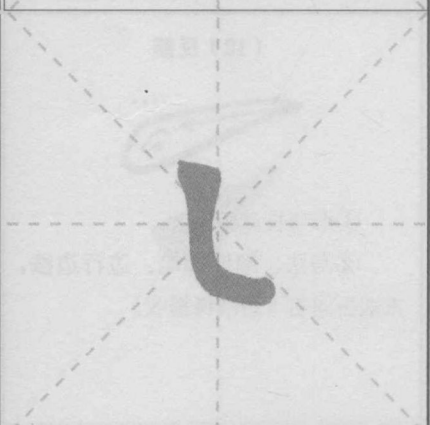
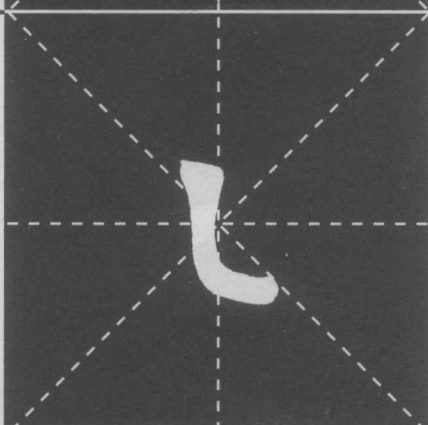
(16) 竖弯



①竖画中段向右圆转变化而来。

②起笔如竖，收笔如横。

③两头重，中间轻，弯出略成圆形。



(17) 弯钩



- ①写法与竖钩相似。
- ②起笔多用于顺锋，较轻。
- ③行笔宜弯，向右凸出，首尾上下对正。



(18) 横弯钩 (心字钩)



- ①顺锋向右下轻起。
- ②行笔由轻到重，形弯，后段较平。
- ③收笔折向左上出钩。



(19) 撇折



- ①由短撇与挑画首尾相连而成。
- ②撇、挑皆直，皆重；折部(即挑画的起笔部分)形方且重，向左突出。



(20) 横钩



- ①横后带钩，钩部写法与短撇相似。
- ②横部宜轻，钩轻略重，横钩多与左点合成“一”。



(21) 竖右弯钩



- ①竖部略向左斜，后段横部较平。
- ②转折处，宜轻，方中显圆。
- ③钩部较重，且外方内圆，出钩向右上。



(22) 横撇



- ①由横画与长撇合成。
- ②横画直而上仰，撇画长而形弯。
- ③折部（即撇头）形方，向左下突出。



(23) 竖提



- ①由竖画与长挑合成。
- ②竖、挑皆直，行笔都是由重到轻。
- ③折部（挑头）形方而大，向左突出于竖外。



(24) 横折竖钩



- ①由横与竖钩合成。
- ②竖部形长，要正。
- ③折部外突，竖钩劲挺有力。

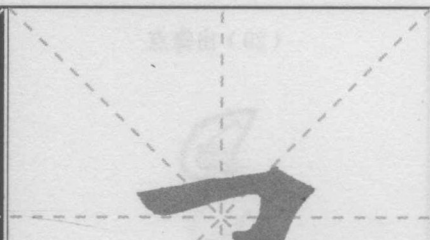
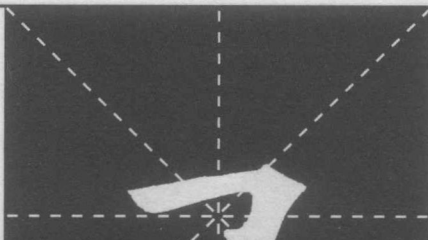


(25) 横折斜钩



①与横折竖钩相似。

②竖部较短，向左内斜。“而”字，竖钩与左边竖对称，皆向内斜。“功”字“力”部，钩与撇头对正。

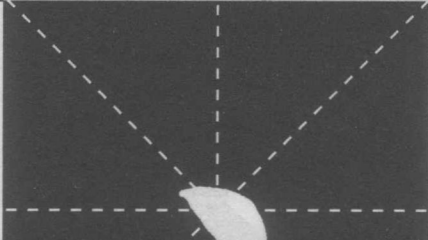


(26) 圆点



①逆锋起笔，折向右下重按。

②回锋圆转向左上，从点内提笔离纸收笔，形如“瓜子”。

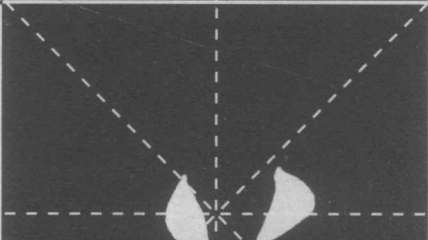


(27) 相对点



①左点与撇点(即短撇)左右相对，叫“相对点”。

②左点写法与左方点相同，只是倾斜方向不同。左点收笔可藏锋(如“前”字)，也可出锋(如“乎”字)。

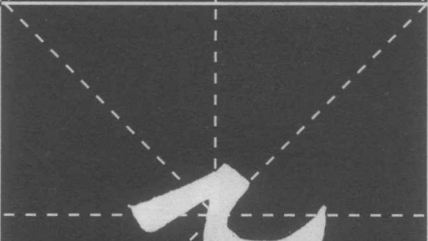


(28) 横折右弯钩



①由横与竖右弯钩合成。

②横画较斜，折部突出。“九”字，弯钩后段要平向右伸。“风”字，钩画斜向右下，微弯。

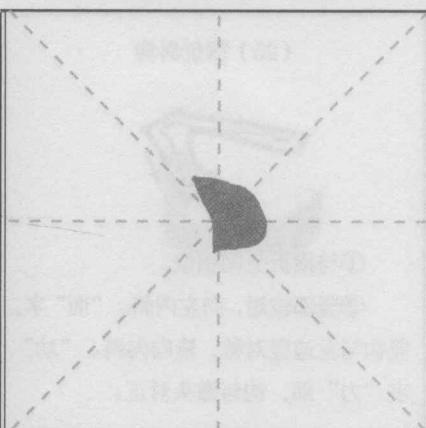
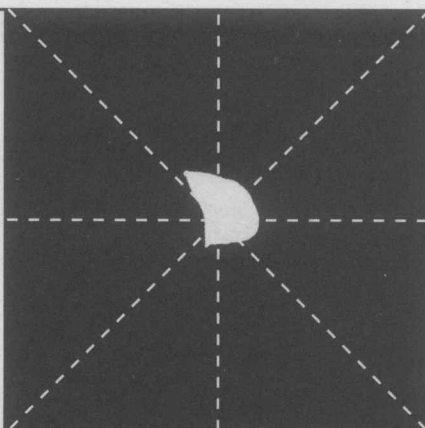


(29) 出锋点



①写法与圆点相类似。

②逆锋起笔，圆转回锋向左上，回到点内，然后向左出锋收笔，出锋较短，与下笔呼应。

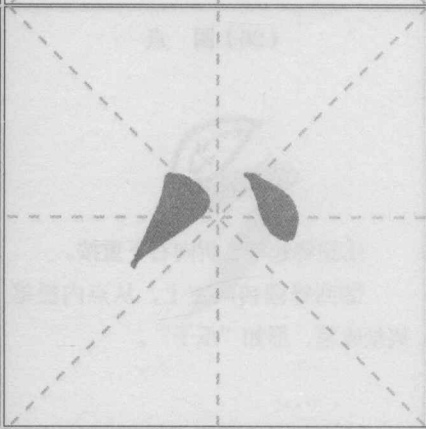
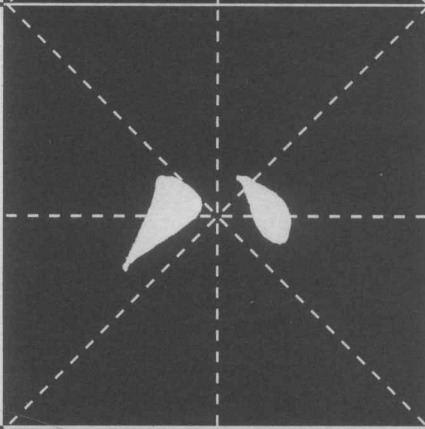


(30) 八字点



①左撇右点，形如“八”字。

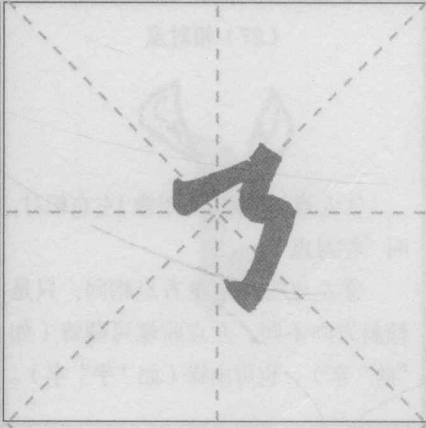
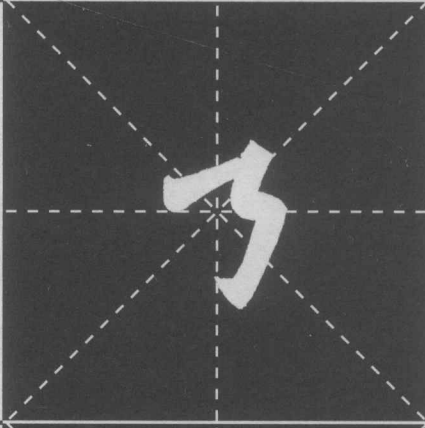
②撇点用方笔，形劲直，右点方、圆皆可，收笔位置，左低右高。



(31) 横折折撇(钩)



①横折折撇由横折与横撇相连(如“及”字)，上折方，下折圆转。②横折折钩，两折皆方，钩与转处对正(如“乃”字)。



(32) 长点



①顺锋向右下轻起。

②顺势向右下，边行边按，点画由轻渐重。

③折向下回锋收笔，形长而直。

