

江南大学

公共图书馆

存



华东旅游报

此印刊 97.11.18

周程亮

一九九七年
五月



一九八五至一九九一年

本人在该馆工作

内 容 提 要

本书包含三部分内容：一、按国家语言工作委员会和国家教育委员会发布的 2500 个常用字及 1000 个次常用字书写的“钢笔草书字帖”；二、“怎样写好草书”，阐述草书的基本知识和用硬笔书写草书的练习法与创作法；三、作者使用多种硬笔书写的“草书作品”。由此形成了本书理论与实践相结合、欣赏与实用价值兼具的特色。

作者周稚云是中国书画人才研修中心高级创作研究员、一级书法家，无论是书法创作还是书法理论，都有很深的造诣，因而保证了本书的高质量。

作者简介

周稚云,1931年生,江苏无锡人,江南大学留学生书法导师,上海市文化技艺进修学院书法客座教授,上海中华书法协会理事,甘肃省及无锡市、兰州市硬笔书法家协会顾问,中国书画人才研修中心高级创作研究员、一级书法家,江苏省书法家协会会员。曾任中国书画函授大学无锡分校书法系主任,上海“文明杯”等全国书赛评委。幼承家学,书涉各体。大学毕业后,长期从事书法教育与实践。在上海“书苑撷英”大赛中,获全国当代中青年优秀作者称号,在日本、菲律宾主办的国际书展中获秀作奖和精英奖,在中国国际文艺作品博览会上,获书法特级作品认定证书。1984年出席了国际甲骨文研讨会。其作品在中国、上海、江苏、甘肃、日本东京都美术馆及港、澳、台、新、加、泰等国家和地区入展、刊载、刻碑或收藏,并作政府出访团礼品。作品、照片、传略辑入《20世纪国际现代书画篆刻名家作品荟萃》、《中国当代印坛大观》、《第二届全国硬笔书法大展作品精选》、台湾《甲骨文励德集》、《国际现代书画篆刻家大辞典》、《中国硬笔书法家大辞典》、《中国当代艺术界名人录》、《中国当代名人大典》及由中国人事出版社编辑出版的《中国高级专业技术人员辞典》等。其学生多名在国际、全国书展、赛中获高奖,并收入典籍。

作者青年时期曾在沪工作8年,后响应号召支援中央地质部工作。本社于1962、1982年先后出版由周稚云编写的《钢笔美术字练习》和《钢笔字练习法》两书,深受广大读者欢迎。



序

草书是为适应书写便捷而产生的一种书体,最初产生于汉代,经过几千年的嬗变,至今已发展成为自成体系的章草、今草、狂草等草书字体。草书结构省简,笔画纠连,书写迅速流畅,笔势放纵婉延,并能充分抒情达性,是中国书法艺术上的“皇冠”。几千年来,中国历代书法家犹如灿烂群星,但是,能够撷取“皇冠”,称为“书圣”的,无一不是擅长草书者,如张芝、王羲之、张旭等。这就充分说明,草书在中国书法艺术上的地位是至高无上的。谁能攻下草书,谁就能攀登中国书法艺术的巅峰,谁就能撷取中国书法艺术的“皇冠”。

十多年来,我国硬笔书法迅猛发展,硬笔书法字帖层出不穷,并且在楷、行、隶等字体中出现了不少艺术水准较高的字帖。但是,草书字帖却不多见,而艺术水准较高的草书字帖则更少。为了把硬笔书法艺术提高到一个新的水平,并满足硬笔书法界、广大书法爱好者和青少年朋友们学习、研究硬笔草书的强烈愿望,著名书法家、书法教育家、早在50年代起已出版了6种钢笔书法字帖的周稚云先生,专门书写了这本以3500常用字为主的《硬笔草书字帖》。此帖,以近代中国著名书法家于右任《标准草书》为基础,并参照中国历代名人草书碑帖,经过1年时间创作出来的。全帖书写规范,结构严谨,行笔果断,潇洒流畅,既具有毛笔书法的韵味,又展示了硬笔书法的特点,达到了“易识、易写、准确、美丽”的境界,是一本难得的学习硬笔草书的好范本。

现在,我们把这本《硬笔草书字帖》奉献给大家,希望您对您学习、研究硬笔草书、攀登中国书法艺术巅峰有所裨益。

中国现代硬笔书法研究会

秘书长 汪承兴

1992年8月1日于勤思书屋

目 录

序 汪承兴

一、钢笔草书 3500 常用字字帖(附繁、简体释文。

按笔画 1~24 画编排) (1)

二、怎样写好草书..... (37)

(一)草书概述 (37)

(二)学草步骤 (37)

1. 学草歌 (38)

2. 识草法 (39)

3. 辨草诀 (41)

(三)硬笔草书练习法 (43)

1. 身法 (43)

2. 笔法 (43)

3. 学草“四练”法 (44)

(1)练基本线条..... (44)

(2)练偏旁部首..... (44)

(3)练字形结构..... (47)

(4)练笔画顺序..... (53)

4. 临帖“四步曲” (54)

(1)看..... (54)

(2)描..... (54)

(3)临..... (54)

(4)默..... (55)

(四)硬笔草书的创作 (55)

1. 章法布局 (55)

(1)条幅..... (55)

(2)横卷..... (56)

(3)对联..... (56)

(4)扇面..... (56)

2. 落款 (56)

3. 盖章 (56)

4. 创作顺序 (57)

5. 硬笔文具材料的选配与制用技法	(57)
(1) 笔	(57)
(2) 墨	(58)
(3) 纸	(58)
三、周稚云硬笔草书作品	(59)
(一) 苏轼词《念奴娇·赤壁怀古》	(60)
(二) 回文格诗五律一首	(61)
(三) 王汝霖先生联句	(61)
(四) 清袁枚之师语录	(62)
(五) 鹤顶格五绝一首	(63)
(六) 宋黄山谷诗	(64)
(七) 张世珠词《水调歌头·咏竹》	(65)
(八) 明郭允礼座右铭	(66)
(九) 明郑汝璧诗《独石口》	(67)
(十) 陈毅句	(68)
(十一) 周监撰南浦大桥联	(69)
(十二) 梅艳兰馨尽芳菲	(70)
(十三) 唐李白《君道曲》	(70)
(十四) 无锡太湖风光两联	(71)
(十五) 唐孙过庭《书谱》句	(72)
(十六) 无锡景联	(72)
(十七) 周稚云诗《怀申江旧友》	(73)
(十八) 袁子正论	(74)
(十九) 话剧《丹心谱》词	(75)
(二十) 望蕙轩	(75)
(二十一) 周稚云藏头诗题赠教育界	(76)

一、钢笔草书 3500 常用字字帖

(附繁、简体释文。按
笔画 1~24 画编排)

①	一	乙	②	二	十	丁	① 一 乙 ② 二 十 丁
厂	匕	卜	匕	人	入	八	厂 匕 卜 匕 人 入 八 廠
九	几	儿	了	力	乃	刀	九 几 儿 了 力 乃 刀 兒
刁	又	③	三	于	干	亏	刁 又 ③ 三 于 干 亏 於 幹 虧
士	工	土	才	寸	下	大	士 工 土 才 寸 下 大
丈	与	万	上	小	口	巾	丈 与 万 上 小 口 巾 萬
山	千	乞	川	亿	个	勺	山 千 乞 川 亿 个 勺 億 個
久	凡	及	夕	丸	么	广	久 凡 及 夕 丸 么 广 麼 廣
亡	门	义	之	尸	弓	己	亡 门 义 之 尸 弓 己 門 義 屍
己	子	卫	也	女	飞	刃	己 子 卫 也 女 飞 刃 衛 飛
习	又	马	乡	④	丰	王	习 又 马 乡 ④ 丰 王 習 馬 鄉 豐
井	开	夫	天	无	元	专	井 开 夫 天 无 元 专 開 無 專
云	丐	扎	艺	木	五	支	云 丐 扎 艺 木 五 支 雲 藝
厅	不	歹	太	犬	区	历	厅 不 歹 太 犬 区 历 廳 區 歷

尤	友	匹	车	巨	牙	屯	尤 友 匹 车 巨 牙 屯 車
比	戈	互	切	瓦	止	少	比 戈 互 切 瓦 止 少
日	中	冈	贝	内	水	见	日 中 冈 贝 内 水 见 岡 貝
午	牛	手	毛	气	升	天	午 牛 手 毛 气 升 天 氣
长	仁	什	片	仆	化	仇	长 仁 什 片 仆 化 仇 長 僕
币	仍	仅	斤	爪	反	介	币 仍 仅 斤 爪 反 介 幣 僅
父	从	今	凶	分	乏	公	父 从 今 凶 分 乏 公 從 兇
仓	仓	月	氏	勿	欠	风	仓 仓 月 氏 勿 欠 风 倉 倉 風
丹	匀	乌	凤	勾	文	六	丹 匀 乌 凤 勾 文 六 烏 鳳
方	火	为	斗	忆	订	计	方 火 为 斗 忆 订 计 為 憶 訂
讷	户	认	心	冗	尺	引	讷 户 认 心 冗 尺 引 讖 認
丑	巴	孔	队	办	以	允	丑 巴 孔 队 办 以 允 隊 辦
予	邓	劝	双	书	幻	⑤	予 邓 劝 双 书 幻 ⑤ 鄧 鄧 雙 書
玉	刊	示	末	未	击	打	玉 刊 示 末 未 击 打 擊

巧	正	扑	扒	功	扔	去	巧正扑扒功扔去 撲
甘	世	古	艾	节	本	奋	甘世古艾节本奋 節
术	可	丙	左	厉	右	石	术可丙左厉右石 術 屬
布	龙	平	天	轧	东	卡	布龙平天轧东卡 龍 滅 軋 東
北	占	卢	业	旧	帅	归	北占卢业旧帅归 佔 盧 業 舊 帥 歸
且	旦	目	叶	甲	申	叮	且旦目叶甲申叮 葉
电	号	田	由	囚	史	只	电号田由囚史只 電 號
央	兄	叭	叭	叨	叫	另	央兄叭叭叨叫另 噉 噉
叨	嘆	已	已	凸	凸	生	叨嘆已已凸凸生 嘆
失	夫	未	乍	丘	付	仗	失夫未乍丘付仗
代	仙	们	仪	白	仔	他	代仙们仪白仔他 們 儀
斥	瓜	乎	丛	令	尔	用	斥瓜乎丛令尔用 叢
甩	印	乐	句	匆	册	犯	甩印乐句匆册犯 樂
外	处	冬	鸟	务	包	饥	外处冬鸟务包饥 處 鳥 務 餓

主	市	立	玄	閃	蘭	半	主 市 立 玄 閃 蘭 半
汁	匯	頭	漢	馮	寧	穴	汁 匯 頭 漢 馮 寧 穴
它	討	寫	讓	禮	訓	必	它 討 寫 讓 禮 訓 必
議	訊	記	永	司	尼	氏	議 訊 記 永 司 尼 氏
出	遼	奶	奴	加	召	皮	出 遼 奶 奴 加 召 皮
邊	發	孕	聖	對	台	矛	邊 發 孕 聖 對 台 矛
糾	母	幼	絲	⑥	邦	式	糾 母 幼 絲 ⑥ 邦 式
刑	邢	迂	動	扛	寺	吉	刑 邢 迂 動 扛 寺 吉
扣	考	托	老	執	巩	圾	扣 考 托 老 執 巩 圾
擴	掃	地	揚	場	耳	共	擴 掃 地 揚 場 耳 共
芋	芎	芒	亞	芝	朽	朴	芋 芎 芒 亞 芝 朽 朴
機	權	過	臣	吏	再	協	機 權 過 臣 吏 再 協
西	壓	厭	在	有	百	存	西 壓 厭 在 有 百 存
而	頁	匠	夸	奪	灰	達	而 頁 匠 夸 奪 灰 達

列	死	成	夹	夷	孰	邪	列	死	成	夹	夷	孰	邪
划	迈	毕	至	此	贞	师	划	迈	毕	至	此	贞	师
划	迈	毕	至	此	贞	师	划	迈	毕	至	此	贞	师
产	尖	劣	光	当	早	吐	产	尖	劣	光	当	早	吐
产	尖	劣	光	当	早	吐	产	尖	劣	光	当	早	吐
呼	吓	虫	曲	吕	团	同	呼	吓	虫	曲	吕	团	同
呼	吓	虫	曲	吕	团	同	呼	吓	虫	曲	吕	团	同
吊	吃	吟	因	吸	吗	吃	吊	吃	吟	因	吸	吗	吃
吊	吃	吟	因	吸	吗	吃	吊	吃	吟	因	吸	吗	吃
屿	帆	岁	回	岂	刚	则	屿	帆	岁	回	岂	刚	则
屿	帆	岁	回	岂	刚	则	屿	帆	岁	回	岂	刚	则
肉	网	年	朱	先	丢	舌	肉	网	年	朱	先	丢	舌
肉	网	年	朱	先	丢	舌	肉	网	年	朱	先	丢	舌
竹	迁	廷	乔	迨	伟	传	竹	迁	廷	乔	迨	伟	传
竹	迁	廷	乔	迨	伟	传	竹	迁	廷	乔	迨	伟	传
兵	兵	休	伍	伏	优	伐	兵	兵	休	伍	伏	优	伐
兵	兵	休	伍	伏	优	伐	兵	兵	休	伍	伏	优	伐
延	件	任	伤	价	份	华	延	件	任	伤	价	份	华
延	件	任	伤	价	份	华	延	件	任	伤	价	份	华
仰	仿	伙	伪	自	白	血	仰	仿	伙	伪	自	白	血
仰	仿	伙	伪	自	白	血	仰	仿	伙	伪	自	白	血
向	仲	似	伦	伊	后	行	向	仲	似	伦	伊	后	行
向	仲	似	伦	伊	后	行	向	仲	似	伦	伊	后	行
舟	全	会	杀	合	兆	企	舟	全	会	杀	合	兆	企
舟	全	会	杀	合	兆	企	舟	全	会	杀	合	兆	企
众	斧	伞	创	肌	肋	朵	众	斧	伞	创	肌	肋	朵
众	斧	伞	创	肌	肋	朵	众	斧	伞	创	肌	肋	朵

輕	旭	危	旬	旬	旨	負	雜 旭 危 旬 旬 旨 負
免	各	名	多	爭	色	亥	免 各 名 多 爭 色 亥
壯	壯	冲	冰	庄	庆	亦	壯 壯 冲 冰 庄 庆 亦
劉	齊	交	次	衣	产	决	劉 齊 交 次 衣 产 决
充	妄	闭	问	闖	羊	並	充 妄 闭 问 闖 羊 並
關	米	灯	州	汗	污	江	關 米 灯 州 汗 污 江
汛	池	湯	忙	兴	宇	守	汛 池 湯 忙 兴 宇 守
宅	字	安	讲	諱	軍	訝	宅 字 安 讲 諱 軍 訝
許	訛	论	讼	农	讽	設	許 訛 论 讼 农 讽 設
決	訪	寻	那	迅	盡	弛	決 訪 寻 那 迅 盡 弛
導	异	孫	陣	陽	收	阱	導 异 孫 陣 陽 收 阱
階	陰	防	奸	如	婦	好	階 陰 防 奸 如 婦 好
她	媽	戲	羽	觀	歡	買	她 媽 戲 羽 觀 歡 買
紅	纤	級	絢	約	紀	馱	紅 纤 級 絢 約 紀 馱

驯	驰	巡	⑦	玖	玛	鞞	驯 驯	驰 驰	巡 巡	⑦	玖 玖	玛 玛	鞞 鞞
弄	麦	寿	系	戒	进	进	弄 弄	麦 麦	寿 寿	吞 吞	戒 戒	进 进	远 远
违	运	坛	攻	坎	址	坝	违 违	运 运	坛 坛	攻 攻	坎 坎	址 址	坝 坝
坞	均	坎	坎	坊	坑	块	坞 坞	均 均	坎 坎	坊 坊	坑 坑	块 块	
杆	杠	形	杜	杖	材	村	杆 杆	杠 杠	形 形	杜 杜	杖 杖	材 材	村 村
杉	极	杨	叔	却	劫	豆	杉 杉	极 极	杨 杨	叔 叔	却 却	劫 劫	豆 豆
麗	克	贡	承	壳	志	声	麗 麗	克 克	贡 贡	承 承	壳 壳	志 志	声 声
芙	芜	茅	芽	花	芹	芥	芙 芙	芜 芜	茅 茅	芽 芽	花 花	芹 芹	芥 芥
芬	苍	芳	芦	芯	芭	苏	芬 芬	苍 苍	芳 芳	芦 芦	芯 芯	芭 芭	苏 苏
劳	走	赤	孝	杏	李	严	劳 劳	走 走	赤 赤	孝 孝	杏 杏	李 李	严 严
巫	两	甫	束	更	歼	励	巫 巫	两 两	甫 甫	束 束	更 更	歼 歼	励 励
否	还	辰	来	扶	抚	技	否 否	还 还	辰 辰	来 来	扶 扶	抚 抚	技 技
扰	批	扼	找	扼	拒	扯	扰 扰	批 批	扼 扼	找 找	扼 扼	拒 拒	扯 扯
抄	抓	折	扳	抡	抡	扮	抄 抄	抓 抓	折 折	扳 扳	抡 抡	抡 抡	扮 扮

抑	抛	投	抗	抖	护	把	抑 抛 投 抗 抖 护 把 護
扭	扭	拟	抒	斜	连	匣	扭 报 拟 抒 轩 连 匣 报 擬 軒
醫	求	步	固	堅	肖	岐	医 求 步 固 坚 肖 岐 醫 齒 堅
吨	吠	呕	呐	呀	吵	听	吨 吠 呕 呐 呀 吵 听 噸 嘔 聽
吟	吟	吟	吟	吟	吟	吟	吟 吟 吟 吟 吟 吟 吟
吧	吮	吼	岖	帐	旷	时	吧 吮 吼 岖 帐 旷 时 吧 吮 吼 嶇 帳 曠 時
盯	助	财	呈	县	邮	别	盯 助 财 呈 县 邮 别 盯 助 財 呈 縣 郵 別
足	吴	呆	员	岗	邑	早	足 吴 呆 员 岗 邑 早 足 吳 呆 員 崗 邑 早
男	园	围	困	困	里	串	男 园 围 困 困 里 串 男 園 圍 困 困 里 串
牡	针	钉	利	私	乱	每	牡 针 钉 利 私 乱 每 牡 針 釘 利 私 亂 每
告	秃	秀	我	估	体	何	告 秃 秀 我 估 体 何 告 禿 秀 我 估 體 何
佑	佃	但	伸	作	伯	伶	佑 佃 但 伸 作 伯 伶
佣	低	你	住	位	伴	伺	佣 低 你 住 位 伴 伺 傭 低 你 住 位 伴 伺
佛	兵	皂	身	固	彻	役	佛 兵 皂 身 固 彻 役 佛 兵 皂 身 固 徹 役

近	返	郅	余	舍	岔	谷	近返郅余舍岔谷 鄰
妥	希	坐	狂	犹	狷	鳩	妥希坐狂犹狷鳩 猶狷
饭	饮	肝	肱	肚	肘	肠	饭饮肝肱肚肘肠 飯飲腸
形	剗	卯	删	系	角	龟	形剗卯删系角龟 繫龜
免	条	灸	甸	迎	島	言	免条灸甸迎島言 條島
亩	弃	辛	吝	忘	床	庫	亩畝弃棄辛吝忘床庫
庇	应	庐	序	疗	这	忱	庇應廬序療這這忱
怀	忧	快	闰	闲	间	闷	怀忧快闰闲间闷 懷憂閏閏閑閏閏
灶	灿	灼	冻	况	冷	冶	灶灿灼冻况冷冶 燦凍凍
汪	沐	沛	汰	沥	沙	汽	汪沐沛汰沥沙汽 瀝
沃	沧	汹	沦	泛	沟	没	沃沧汹沦泛沟没 滄淪溝溝
沪	沉	沈	状	判	兑	弟	沪沉沈状判兑弟 滬沈沈狀狀
完	宋	宏	牢	灾	究	穷	完宋宏牢灾究穷 災窮
证	评	诅	识	诈	诉	诊	証評詛識詐訴診 證評詛識詐訴診

词	译	社	初	补	罕	启	词	译	社	初	补	罕	启
良	张	改	即	灵	层	屁	良	张	改	即	灵	层	屁
屎	尾	局	君	忌	迟	际	屎	尾	局	君	忌	迟	际
陆	阿	陈	阻	附	坠	妓	陆	阿	陈	阻	附	坠	妓
妙	妖	姊	妨	妒	忍	努	妙	妖	姊	妨	妒	忍	努
鸡	劲	驱	驳	驴	纬	纯	鸡	劲	驱	驳	驴	纬	纯
纱	纲	纳	纵	纷	纸	纹	纱	纲	纳	纵	纷	纸	纹
纺	纽	⑧	玩	环	现	玫	纺	纽	⑧	玩	环	现	玫
规	青	责	表	奉	武	坷	规	青	责	表	奉	武	坷
坯	卦	坪	坤	坦	垃	坡	坯	卦	坪	坤	坦	垃	坡
枉	林	枝	杯	枢	柜	析	枉	林	枝	杯	枢	柜	析
枚	板	松	枪	枫	构	杭	枚	板	松	枪	枫	构	杭
枕	取	刺	画	直	卖	菜	枕	取	刺	画	直	卖	菜
苦	苛	若	茂	莘	苦	苗	苦	苛	若	茂	莘	苦	苗

