

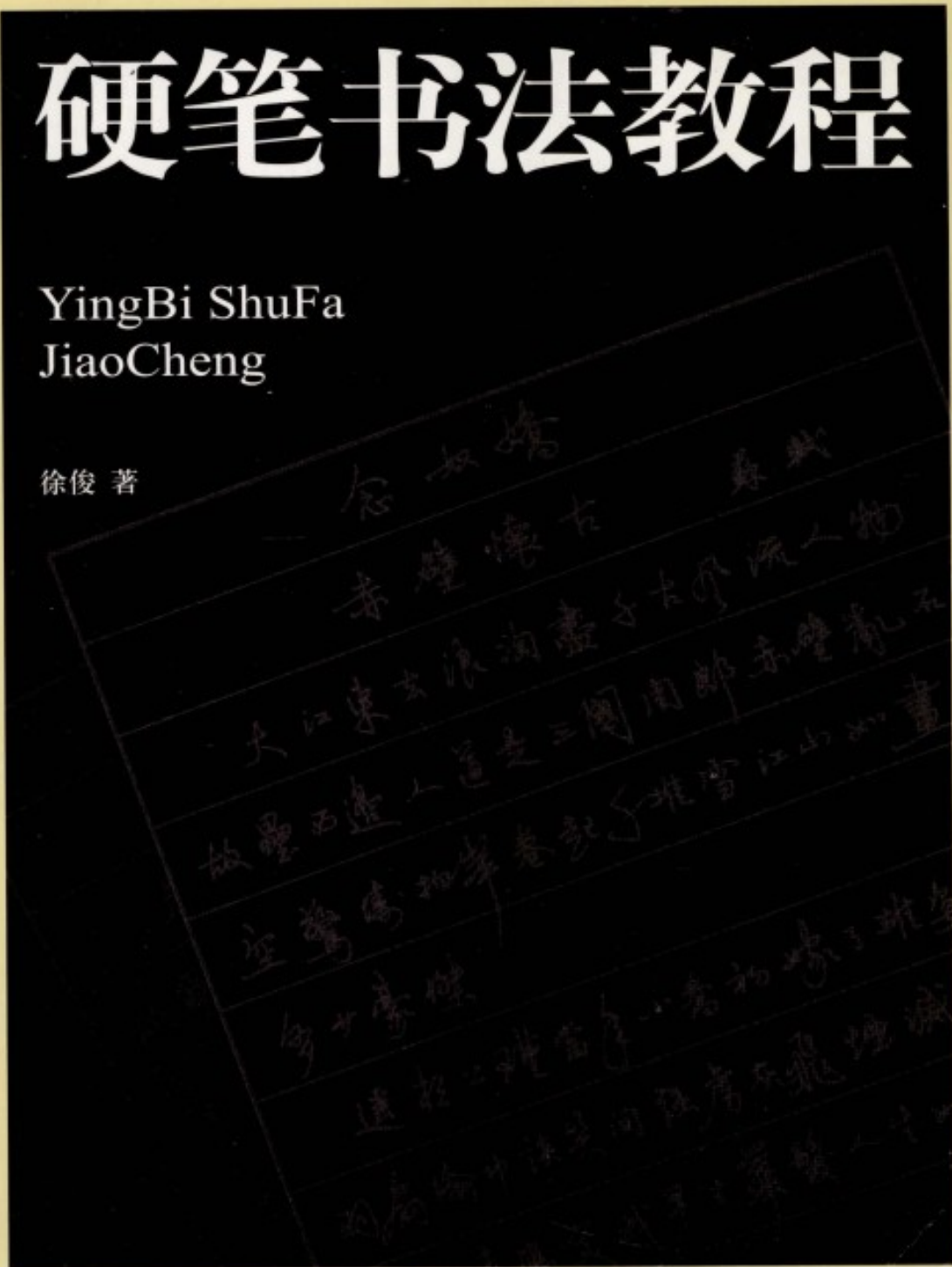
中国
普通
高校
书法
选修
课程
系列
教材

硬笔书法教程

YingBi ShuFa
JiaoCheng

徐俊 著

硬笔书法不属纯欣赏艺术，仅仅是以表现日常书写能力为主的通俗文化而已。硬笔字如何学、如何练，最终是求得美观实用，虽也大有文章可做，但毕竟还属熟能生巧的雕虫小技。因此，只要端正心态，提高眼力，认识差距，坚定目标，掌握方法，老老实实，持之以恒，那么，实现一手漂亮的硬笔字也就不在话下了。本书就从硬笔楷书及行书技法、最常用1000字行楷书写、百家姓书写及粉笔字技法，使您能迅速有效的提高书写能力，让我们一起来“亡羊补牢”吧。



中 国
普 通
高 校
书 法
选 修
课 程
系 列
教 材

- 篆隶技法教程
- 楷书技法教程
- 行草技法教程
- 硬笔书法教程

作者简介

徐俊 字之美，斋名“养心”；1951年生，上海宝山人，毕业于上海师范大学中文系，现为上海师范大学美术学院副教授，中国书法家协会上海会员。师从翁闳运先生。作品曾参加上海市、全国和国际交流等专业书法展。作品多为海内外友人和军中将领收藏。作品《崇明海塘碑记》，刻碑立于崇明南门。著作有《书法教学指南》、《徐之美楷书千字文》、《硬笔楷书》、《标准小楷教程》、《标准隶书教程》。1993年8月上海朵云轩举办《徐俊书法展》。2005年4月上海顶层画廊举办《徐俊小楷艺术展》。2005年7月上海教育电视台《徐俊书法作品欣赏》。

责任编辑 黄 淳
技术编辑 陆尧春
封面设计 萧 萧

ISBN 978-7-5322-6568-8



9 787532 265688 >

定价:25.00元

中国普通高校书法选修课程系列教材

硬笔书法教程

徐俊 著

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法教程 / 徐俊著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2009.12

(中国普通高校书法选修课程系列教材)

ISBN 978-7-5322-6568-8

I. ①硬... II. ①徐... III. ①汉字—硬笔字—书法—高等学校—教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第214619号

中国普通高校书法选修课程系列教材

硬笔书法教程

著 者: 徐 俊

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

封面设计: 萧 萧

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 1/16 7印张

版 次: 2009年12月第1版

印 次: 2009年12月第1次

印 数: 0001-3300

书 号: ISBN 978-7-5322-6568-8

定 价: 25.00元

曾听学生有过类似的议论：如今电脑普及网络发达了，还有必要去练好写字吗？面对现实问题，简单地斥之以无知和幼稚是欠公允的。为什么？种种因素使然。就事论事而言，有些学生根本不了解什么是字的丑和美，根本不认识中国字是世界上最美妙的文字，更不能体会中国人血液里永远流淌着优秀传统文化的力量和精神。

据我观察和调查的小范围内，眼下社会上三种人群的年轻人写字能力最为不堪。一是医生，二是白领，三是教师。这三种人一般都是高学历知识分子，称之为社会精英亦不为过。然而，他们呈现于人眼前的诸如病历处方，信函请柬，评语板书等等，或如天书难辨，或近童稚涂鸦，或好东施效颦，如此等等，不一而足。总而言之，无规无矩，恣意妄为，忸怩作态，以丑为美是他们写字的通病。可惜哉，从小学中学到大学，寒窗二十年，尽得智商情商之高，而写字素质之落差终究成了这些精英们的文化软肋。更有甚者，那些红得发紫的影视明星的签名落款，则更是不堪中之不堪，舍却不提罢了。

应该清醒地认识到，在现行教育体制激发出全面竞争性的同时，随之带来了审美文化上的缺失和弊端，伴随着外来快餐文化眼花缭乱的迷彩，绝大部分校内教学难以摆脱这样或那样的困惑和迷茫，缺乏各种基本功的训练和培养，往往为被动、虚浮和急功近利的短视所左右。浑浑沌沌之中，学生首当其冲。他们的心态面临着巨大考验，难以在纷繁复杂的环境中摆正年龄段的能力定位，不可能自觉清晰地去追求真善美的陶冶。如果不加以正确的指引，也就难怪他们会在学习、生活和交流中坦露出种种不良习性，而面对优秀传统文化，他们的反应不是谦恭和崇敬，而是些许的木然和不屑一顾的大不敬。微而言之，不禁试问，他们在动笔时会有写字是一个人的门面，反映一个人的素养这样高尚的念头吗？会有中国人必须写好中国字的欲望、信念和责任吗？这的确是个不大不小而又十分严峻的问题。

常听学者专家们说，越是民族的东西，才越是世界的。但愿随着时间的推延及年龄、阅历的增长，他们不会再有上述如此低能和愚蠢的问题。

诚然，没有必要也不可能使学生人人都走书法家的路。但爱美之心，人皆有之。写一手好字，终身受益，其道理很简单，无需赘言。

硬笔书法不属纯欣赏艺术，仅仅是以表现日常书写能力为主的通俗文化而已。硬笔字如何学、如何练，最终是求得美观实用，虽也大有文章可做，但毕竟还属熟能生巧的雕虫小技。因此，只要端正心态，提高眼力，认识差距，坚定目标，掌握方法，老老实实，持之以恒，那么，写出一手漂亮的硬笔字也就不在话下了。

让我们一起来亡羊补牢吧。

目 录

第一章 硬笔书法概述	1
一、定义	2
二、区别与关系	2
三、审美标准	2
第二章 硬笔书法技巧和要领	5
一、姿势	6
二、用笔	6
三、笔画	7
四、结字	7
第三章 硬笔楷书技法	9
一、硬笔楷书基本笔画	10
二、硬笔楷书常用偏旁	15
三、硬笔楷书常用1000规范字	17
第四章 硬笔行书技法	33
一、硬笔行书基本笔画	34
二、硬笔行书常用偏旁	38
三、硬笔行书常用1000规范字	40
第五章 硬笔书法正误30例	57
第六章 楷行对照常见百家姓氏	69
第七章 硬笔书法欣赏	81
第八章 粉笔字书写技法	101

1

第一章

硬笔书法概述

一、定义

中国人用毛笔写字的文化传统已经有几千年的悠久历史。但随着社会的不断发展以及外来文化的交流影响，近百年来特别是在现代社会生活实践中，人们的日常书写几乎已将毛笔弃而不用，代之以钢笔、铅笔、水笔、粉笔等等书写工具。传统的毛笔主要取材于羊毫、狼毫等一些动物的毛须加工而成，笔头质地柔软，故称为软笔，而钢笔等现代书写工具一般都以金属或较坚硬的物质制成笔头，故称为硬笔。

二、区别与关系

由于制作取材以及质地的不同，毛笔和硬笔的性能也就大不相同。毛笔柔软而有弹性，笔锋开合幅度大，笔触和线条变化多，因而不易控制；硬笔刚直而缺乏弹性，笔尖几乎不能开合，笔触和线条的变化少，因而易于控制。

用毛笔写字，每个笔画内部都可找出一条中心线作为笔锋的运行轨迹，而硬笔字只是将中心线表现出来构成字形。因为硬笔字脱胎于毛笔字，它既带有毛笔字的烙印，又是毛笔字的简单化，所以毛笔书法的艺术观对硬笔字的实用性具有审美价值的指导意义。



三、审美标准

从书法艺术的审美而言，毛笔书法注重用笔、结体、章法等等要素的完美整合，一件成功的佳作往往是书法功力、学问修养以及人品性情的综合反映，进入如此境界和层次当然需要数年乃至数十年的漫长经历。因此统而言之，这种情形已经远远不能适应当今信息社会生活节奏明显加快的局面。如果说毛笔书法渐趋纯艺术化的话，那么硬笔书法纯属实用艺术。它不需要文房四宝，一笔在握便可传情达意，简便的优势显而易见，更主要的是硬笔字技法简化，不必强调逆入平出，提按顿挫诸多要领，因而大大提高了书写速度，与快节奏的社会生活相适应。

然而，任何事物都有它的两面性。人们在远离毛笔的同时，简便快捷的背后往往暴露出汉字书写美的萎缩和凋落。人们难觅赏心悦目的佳作，展现在面前的作业、书信、记录、便条等等硬笔字更多的是无规无矩的肆意妄为和无本无源的浑浊习气，以致丑陋得不堪入目。

企业形态和特征是企业形象的基础,而传播媒介则是传播企业信息,塑造企业形象的桥梁,社会公众则是企业形象的评价者,其印象、态度和舆论在企业形成过程中起着决定性的作用。

1992 南方谈话 邓小平 “三个有利于”
 ① 是否有利于发展社会主义社会的生产力 (最基本的标准)
 ② 是否有利于增强社会主义国家的综合国力
 ③ 是否有利于提高人民生活水平

于是,简便快捷而又美观的书写——如何写好硬笔字的命题自然而然地摆在人们的面前。

汉字的审美内涵除了汉字本身不可动摇的象形意味之外,几千年来中国传统文化对人性真善美的诠释也对如何表现汉字美产生了极其深远的影响。因此素有“字如其人”、“书品即人品”的观点至今仍为书坛所重视。字写得好与不好,美与不美,评论之下尽管也有智者见智、仁者见仁的不同见解,但是衡量优劣最基本的标准是客观存在的,且根深蒂固地知会于各个文化阶层而不以个人的意志为转移。

那么,硬笔字美的标准是什么?归纳起来最基本的有三条:1. 笔画正确清晰;2. 结字合理美观;3. 组合自然协调。

笔画正确清晰是对硬笔字一点一画的基本要求。书写时要运用技巧掌握方法,把每个笔画的轻重缓疾和不同形态表达清楚。这好比制造一个精美的手表,其前提必须具备高质量的零部件一样(图1)。

结字合理美观是指字的结构美,是由笔画组成局部,再由局部组成一个单字必须遵循的原则。合理是指笔画位置得当,启承呼应含意,黑白间隙适宜,字形稳妥有姿。美观往往因人而异,清秀雅丽,端庄宽博,飘逸灵动,潇洒俊朗凡此种种,皆称其美。然而,如果缺乏结字的合理性,字的美观就成了空中楼阁而无从谈及(图2)。



图1

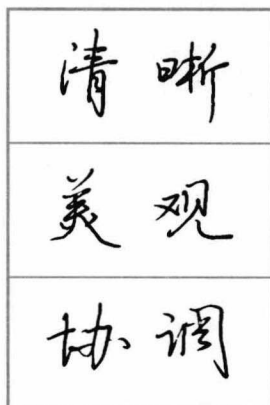


图2

组合自然协调是要求积字成句乃至段落篇章的各个局部必须服从整体美。要讲究字的大小，字与字的间距，行与行的空白设置，既要自然而为，又是协调成章，示人以清晰大方，流畅适意的整体面目。

长寿是人们历来的愿望，对于他人
而言，则是希望德高望重者长寿，于是
乎就有了“仁者寿”的说法。这三个字早

思考题

1. 什么是硬笔书法？硬笔书法的特点以及与毛笔书法的关系是什么？
2. 硬笔书法美的表现形式主要体现于哪些方面？

2

第二章

硬笔书法技巧和要领

一、姿势

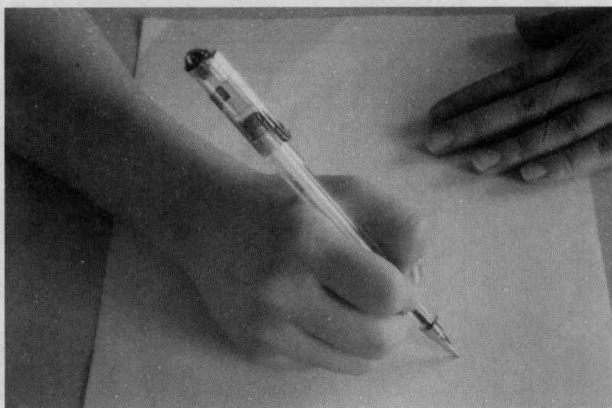
硬笔字简化了毛笔书法的技巧，但不等于一切皆可信手拈来随心所欲。一手漂亮硬笔字的前提是必须掌握正确的书写姿势。正确的书写姿势有三个要领：

1. 笔姿角度得当：笔尖与纸面约成 45° 倾角最为得当，笔杆自然斜躺入虎口。

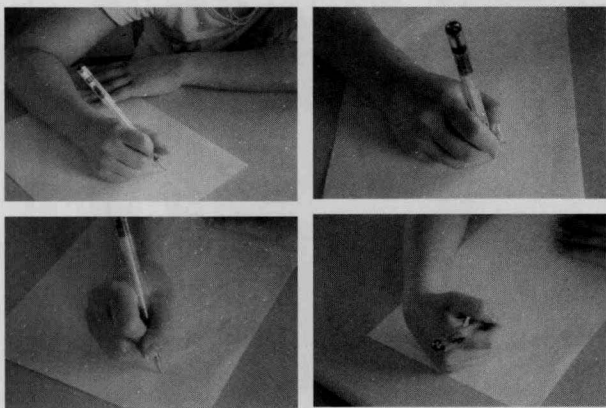
2. 手指松紧适宜：拇指、食指和中指三个指头捏笔，指实掌虚，手指用力不必过紧，掌侧接触纸面。执笔高度因人而异，因字的大小而异，一般情况下手指捏笔离开笔尖一寸上下为最佳。

3. 手臂自然舒适：小臂张开搁在案面上，身正纸正，保持自然轻松状态。

那些纸歪人斜、趴着写字的不良习惯以及笔尖过于垂直纸面、拇指压住食指、侧掌回腕等等不正确的姿势都不利于发挥手指手腕的灵活性和自然性，应予纠正。



正确姿势



不正确姿势

二、用笔

硬笔字的用笔技巧主要在“轻重”二字，这是硬笔的性能所决定的。与毛笔相比，硬笔笔尖不具备可开可合，卧立起倒的适应性，因此笔触和线条的变化反差比较小。鉴于这个特性，硬笔书写用笔宜轻，以轻适重，方能在起笔、收笔和转折处有微加笔力的余地，显示亦轻亦重的细微变化，使笔触和线条丰富起来，从而产生粗细、方圆、劲柔等不同效果。相反，如果一味用重力或轻重不分地写，势必笔笔死板，状似僵蛇，既毫无生气又影响了书写速度。不过用笔的轻与重是难以量化统一的，需要在原有的用笔习惯和书写基础上，因人而异地作最佳调整。

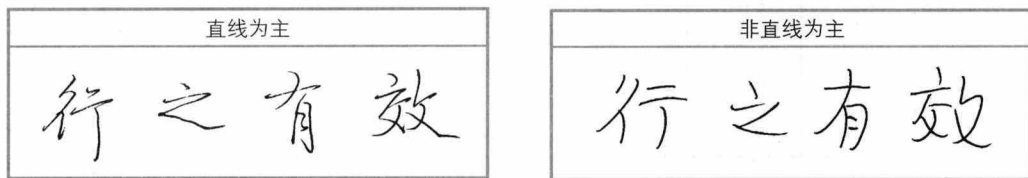
用笔较轻	
春	风
强	盛

用笔过重	
轻	松
微	弱

轻重变化	
国	家
轻重不分	
国	家

三、笔画

如果把毛笔字的笔画比作有血有肉的手足肢体的话,那么写硬笔字只要把它们的筋骨表现出来,即抓住毛笔字行笔的中心线,以直线为主,弧线为辅,转折略慢的方法去写一点一画。以直线为主的写法,笔画直来直去简单明了,并不会使笔画陷于呆板,因为施以轻重徐疾的些许微调,每一笔,每个局部不仅显得精神硬朗,而且整个字的形态也会生动活泼起来。



四、结字

结字就是字的间架、结构。它着眼于每个字中的点画布置,讲究长短笔画与笔画空间疏密的相互配合。点画位置得当,长短疏密相宜,写成的字也就美观。由于用笔的单一性,硬笔字的美主要取决于字的形状和姿态,因此结字是写好写美硬笔字的关键。学习结字应着重掌握基本原理,即“点画呼应”、“重心平稳”、“形态变化”三条。

点画呼应是书法审美对结字的基本要求,它反对一点一画地孤立存在,强调笔画相互间的内在联系。这种内在联系或在有形无形之间,自然地表示点画的承上启下和纵横往来的笔势。

重心平稳是字形结构的根本。一个字的重心是否平稳是由笔画搭配是否合理决定的。一个字当然不能机械地指出其重心的具体所在,但人的视觉经验可以体会到点画的平整与欹侧、间隙的匀称与反差,以及单字本身的平稳,或字与字相互欹侧而达到的平稳等等美的效果。换言之,一个字的点画乃至整篇作品无论怎么安排布置,最终必须回归于形态自然而不失重心。

形态变化是以“点画呼应”和“重心平稳”为前提的,否则只能变丑而不能变美。点画组合构成一个字的姿势,字的姿势先以平稳端正为基础,然后在形态变化上下功夫,运用疏密、俯仰、向背、迎让、参差等诸多方法,使字形多变而精彩起来。



思考题

1. 为什么说轻与重是硬笔书法的主要技巧,如何运用技巧去写好一点一画?
2. 硬笔书法尤其注重字的结构美,请寻找一些字例说明结字的基本原理。

3

第三章

硬笔楷书技法

一、硬笔楷书基本笔画

楷书是由隶书演变而来的一种书体，又名正书和真书，有字体中楷模、正宗的意思，也是迄今通行时间最长的主要书体。楷书的基本笔画大致有八个，它们是点、横、竖、钩、挑、长撇、短撇、捺。这些笔画组成的“永”字往往是前人分析楷书基本笔画的重要例字。其实，学习硬笔楷书可将长撇和短撇视作一个笔画，而将“丶”充入八个基本笔画之中。八个基本笔画又演变派生出其他常用笔画27个，为了便于临摹按类归纳如下：

斜点 丶	入笔轻，向右下渐重，收笔时斜顿提收。	丶	丶	永	方	永	方
		丶	丶	言	立	言	立
垂点 ノ	先轻作点，再向左下方行笔，收笔时略顿再提收。	ノ	ノ	心	忆	心	忆
		ノ	ノ	少	宜	少	宜
长点 ㇏	向右下方按笔，由轻渐重，拉长笔画，收笔时略顿再回收。	㇏	㇏	不	头	不	头
		㇏	㇏	效	外	效	外
挑点 ㇀	轻轻顿笔，往右上方且行且提，宜轻疾挑出。	㇀	㇀	冰	习	冰	习
		㇀	㇀	海	状	海	状
顾盼点 丶 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。	丶 丶	丶 丶	小	亦	小	亦
		丶 丶	丶 丶	其	共	其	共
顾盼点 丶 丶	宜顿笔成一点后出锋与下点呼应，上点与下点重心对准。	丶 丶	丶 丶	冬	尽	冬	尽
		丶 丶	丶 丶	寒	束	寒	束

联飞点 	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	然	杰	然
				烈	照	烈	照
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	火	差
				业	卷	业	卷
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	泰	兆	泰
				暴	滕	暴	滕
短横 	落笔略斜，轻顿后向右轻快自然行笔，至横尾再斜顿，提锋向左回收。			真	左	真	左
				寺	豆	寺	豆
长横 	要领同短横，中段宜挺拔，不可过弯。			下	上	下	上
				七	王	七	王
悬针竖 	起笔轻顿，再向下行笔，至末尾提锋离纸，状如悬针。			中	斤	中	斤
				市	申	市	申
垂露竖 	起笔轻顿，再向下行笔，至末尾略提，再轻顿后提锋回收，状如垂露。			仁	师	仁	师
				井	阿	井	阿