

李放鸣 著

钢笔书法自修丛书(一)

钢笔楷书实用技法



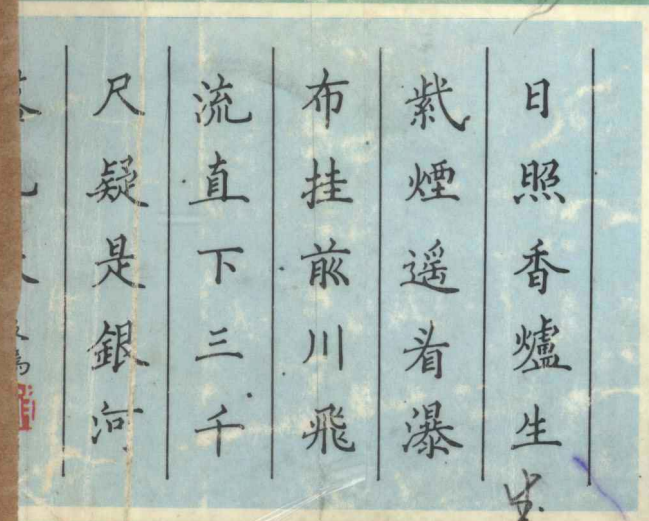
本技法

寇	窰	完	窺	宍	冤	冕
兢	鳩	癰	鵠	鳩	鳩	鷗
彪	旭	尤	鳧	包	魁	龜
瞽	巒	槩	普	藜	夔	磐

用范例

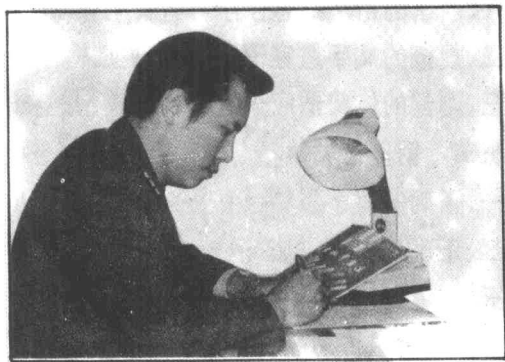


作技巧



成都科技大学出版社

致 读 者



《钢笔楷书实用技法》是《钢笔行书实用技法》的姊妹篇，这套丛书凝聚了我这些年来研习钢笔书法的心得体会。

钢笔楷书以其规范性、实用性、艺术性而独具魅力，广为书法爱好者所喜爱。特别是青少年学生和立志于钻研书法艺术者，都应从学习楷书入门。因为楷书既是打牢书写基本功的“功夫字”，也是转学篆、隶、行、草等书体的钥匙，掌握了楷书的用笔、间架结构和布势等原理，再研习其它书体便容易得多了。

《康熙字典》收集了4万多个汉字，常用汉字也有3000多个，一个一个地去练，时间和精力都不允许。学习书法需要在“茫茫书海”中寻求一条“捷径”。我找到的这条“捷径”就是归类训练法。《钢笔楷书实用技法》是我对汉字归类训练的探索。第二章中，我将汉字归类为8种基本笔画，并分别挖掘这些基本笔画的变化形态，总结了48种组合变化方式。第三章中，我按字根原理归纳出汉字常用部首，按基本字根拓展延伸，读者可循序渐进地掌握其写法和变化。第四章中，从几何形状归纳出汉字的结构形态和占位比例。为帮助读者掌握毛笔技法丰富楷书表现力，第五章中专题介绍了历代古帖的临摹技巧。第六章着重介绍了钢笔楷书的实用范例和创作技法，读者可在学习中领会学习钢笔书法的实用价值和书法作品的艺术魅力。

我期望《钢笔楷书实用技法》与《钢笔行书实用技法》这套丛书能带给读者一缕希望之光，激发你学习书法兴趣，并为弘扬民族艺术而不懈奋斗。

李放鸣

1995年12月于成都

書之妙道神采為上形質次之兼之者方可紹於古人以斯言之豈易多得必使心忘於筆手忘於書心手達情書不忘想是謂求之不得考之即彰迺為筆意贊曰
剡紙易墨心圓管直漿深色濃萬毫齊力先臨告誓次寫黃庭骨豐肉潤入妙

通靈

書學格言 王僧虔筆意贊



目 录

(川)新登字 015 号



责任编辑:郑翠波

封面设计:李放鸣

封底摄影:

《钢笔楷书实用技法》

成都科技大学出版社出版发行

新华书店

经销

四川省资中县印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:4.5

1996年5月第1版

1996年5月第1次印刷

印数:1—6000 字数:108千字

书号:ISBN7—5616—3183—9/H·331

定价:6.80元

致读者

书学格言

第一章 概论..... (1)

第一节 楷书的概念与发展..... (1)

第二节 钢笔楷书的实用价值和艺术魅力... (1)

一、严密的楷法适宜于学习各类书体 (1)

二、规范的文字适宜于书写多种文体 (2)

三、刚健的体势适应于人们的审美情趣 ... (2)

第三节 钢笔楷书执笔与运笔技巧..... (2)

一、正确的写字姿势 (2)

二、正确的执笔方法 (3)

三、钢笔用笔技巧 (3)

第四节 钢笔楷书的特征..... (4)

一、用笔收敛 (4)

二、点画精微 (5)

三、结构端庄 (5)

四、章法严谨 (6)

第二章 钢笔楷书基本笔画..... (7)

第一节 点的写法与组合..... (7)

第二节 横的写法与组合..... (8)

第三节 竖的写法与组合..... (9)

第四节 撇的写法与组合(10)

第五节 捺的写法与组合(11)

第六节 折的写法与组合(11)

第七节 钩的写法(12)

第八节 提的写法(12)

第三章 钢笔楷书偏旁部首(13)

第一节 字头的分类和写法(13)

第二节 左右偏旁的分类和写法(18)

第三节 字底的分类和写法(28)

第四节 字框的分类和写法(34)

鋼筆楷書實用技法

故鳴題



第四章 钢笔楷书结构与布势	(35)
第一节 认识字形	(35)
第二节 结构搭配比例	(36)
第三节 钢笔楷书布势	(38)
第五章 钢笔楷书的借鉴与碑帖的临摹要领	(45)
第一节 碑帖的临摹要领	(45)
一、碑与帖的概念	(45)
二、选帖与择字	(45)
三、摹帖与临帖	(45)
四、读帖与书空	(46)
五、入帖与出帖	(46)
第二节 名家名帖简介	(47)
一、古雅幽深的《宣示帖》	(47)
二、精美超逸的《乐毅论》	(47)
三、英俊豪爽的《洛神赋》	(48)
四、险峻高古的《九成宫醴泉铭》	(48)
五、古朴端雅的《雁塔圣教序》	(49)
六、气势磅礴的《勤礼碑》	(49)
七、清峻爽健的《玄秘塔》	(50)
八、劲峭豪放的《丰乐亭记》	(50)
九、秀婉腴润的《道教碑》	(51)
十、骨韵兼擅的《出师表》	(51)
第三节 钢笔临古帖示范	(52)
一、钢笔临欧体示范	(52)
二、钢笔临颜体示范	(53)
三、钢笔临柳体示范	(54)
四、钢笔临赵体示范	(55)
第六章 钢笔楷书实用举例和创作技巧	(56)
第一节 钢笔楷书在实用领域的运用	(56)
第二节 钢笔楷书创作技巧与作品欣赏	(60)
一、钢笔楷书创作的基本条件	(60)
二、钢笔书法创作的基本章法	(61)
三、钢笔楷书作品欣赏及章法示范	(61)

第一章 概 论

第一节 楷书的概念与发展

楷书又叫“真书”或“正书”。约创始于汉末，从汉隶及章草演变而来，古时又叫“楷隶”或“今隶”。唐张怀瓘《书断》中说：“楷者，法也，模也，式也。”这一论断反映了楷书法度森严，点画结构应规入矩的特征，便于示作学书之楷模，故曰“楷书”。

楷书盛行于魏晋六朝。三国时，钟繇书写的小楷《宣示表》等，继承古书法并吸收了民间书写成果，将隶书中“蚕头雁尾”一类的“波磔”省去，使楷书点画结构冲破了隶书的规矩，开始走向定型。后人称钟繇为“秦汉以来仅一人”。晋人小楷如王羲之的《乐毅论》，王献之的《洛神赋》十三行，对后来书法艺术的发展产生了巨大影响。北朝佛教的传入，石刻盛行，传统的石碑反映了南北朝两大流派和唐碑、魏碑两大体系。魏碑在结体上保留着浓厚的隶意，但用笔豪健泼辣，沉着凝重，端方严整，骨峻气妙，雄强壮美。其中方笔类魏碑，方笔折戟，结构扁方紧密，可为魏碑正宗，（如《张猛龙碑》）。方圆类魏碑，刚柔相济，结构外紧内松、可为魏碑精品，（如《张玄墓志》）。唐朝是楷书发展的鼎盛期，书家在继承魏碑的基础上开宗立派，形成了新的体系和各自的风格。代表书家有欧阳询、虞世南、褚遂良、李邕、颜真卿、柳公权等。宋代以后，楷书在法度上没有新的突破，书法艺术主要倾向于“造意”，强调感情的抒发和个性的表露，代表这种书风的主要是苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四家。元代赵孟頫力倡书画用笔同法和贵有古意，他的楷书擅于效古，笔法娴熟，柔美流便，以“媚”取胜，其书风对明代董其昌、文征明、祝允明、唐寅等都有较大的影响。明清以后楷书没有大的发展，虽然名家辈出，但楷书多是师承古法。值得一提的是，黄自元楷书结构“九十二法”对研习楷书有很大的帮助。

综上所述，在楷书发展的历史长河中，书家辈出，各领风骚。但从风格和对后世的影响而言，当推欧颜柳赵四大家。人们通常所谓“欧劲、颜筋、柳骨、赵肉”，说明了他们各自的特点，欧阳询的楷书笔力强固，险劲峻峭；颜真卿的楷书宽博雍容，端严健壮；柳公权的楷书精干利落，爽朗有神；赵孟頫的楷书婉畅道丽，秀婉腴润，其碑帖欧体《九成宫醴泉铭》，颜体《勤礼碑》，柳体《玄秘塔》，赵体《洛神赋》等都是值得借鉴和临摹的范本。

第二节 钢笔楷书的实用价值和艺术魅力

时代的发展和科学的进步，拓展了书法艺术领域；硬笔书写工具的广泛使用，丰富了中华民族传统的书法艺术。在硬笔这个庞大的家族中，有钢笔、铅笔、圆珠笔、竹笔、木笔、水彩笔、粉笔等，其中首推钢笔最为普及和实用，学习钢笔楷书其实用性和艺术性主要表现在：

一、严密的楷法适宜于学习各类书体

楷书是篆、隶、楷、行、草五大书体中最为规范，最有法度的书体，与其他书体比

较，显得用笔平稳，点画清晰，搭配匀称，结构规正，排布整齐。因此，初学书法多从楷书入手，掌握用笔、结构之规矩，打牢根基。楷书可称之为硬笔书法最基本的造型规范，是由一般化写字向硬笔书法转变的基石和成功的标志。大凡硬笔水平比较高的人都能写一手“功夫字”——楷书。同时，楷书又是篆、隶、楷、行、草五大书体中承上启下的中介书体。承上，它依循隶书的用笔减省其波磔而作楷则；启下，它增强流动呼应“溢而为行草”（苏轼《论书》），故宋代书家蔡襄说：“古之善书者，必先楷正，渐而致于行草，亦不离乎楷正”。古人有“楷如立，行如走，草如奔”之说。可见，先精于楷，上追隶篆，下习行草是练习书法的一条“捷径”。

二、规范的文字适宜于书写多种文体

楷书也是一种实用性很强的字体，在日常工作、学习、生活中，对于一篇作文，一张试卷，一份报告或拟订合同，填写电报、履历等都要求把字写得正确（笔画无误，书写得宜）、清楚（点画清晰，不疏不密）、端正（不偏不倚，山安物立），整齐（大小称匀，整齐划一）、熟练（行笔自然，书写流利）、美观（清晰悦目，刚柔相济），才能使这篇作文、试卷、报告、合同、文章的意思准确地表达出来。楷书端庄、清晰的特点，非常适用于正式公文的书写。不然，随心所欲写成“天书”，势必造成误会，损害原意，导致不良后果。

三、刚健的体势适应于人们的审美情趣

楷书虽较平稳工整，但却非板滞一律，它在用笔方法、点画形态及间架结构上，所呈现出的体貌风姿，也是变化多端的。钢笔写楷书可吸取毛笔书法的养份，在用笔、结构、章法上兼收毛笔之长，更好地发挥硬笔优势，写得凌立挺拔，刚健瘦硬，点画精妙，结构清峻，飘逸刚媚，精工隽永。一帧优秀的钢笔楷书，其艺术美感不亚于毛笔小楷，具有独特的韵味和审美感染力。

第三节 钢笔楷书执笔与运笔技巧

学习书法，首先要学会用笔。王羲之《笔阵图》曰：“点画波撇屈曲，须尽一身之力而送之”。书法用笔运力，在通常情况下，牵涉到指、腕、肘，以至全身各个部位的作用。写钢笔书法，也应使各个部位的力量能得到相应发挥，这就必须讲究“身法”和“笔法”。

一、正确的写字姿势

“身法”，即正确的写字姿势。这种讲究并不是摆“花架子”，而是有利于巧妙而自然地导送通身之力。坐姿是钢笔字最普遍的姿势，“全身精力到毫端，定气先将两足安”（包世臣《题执笔图诗》）。安足满坐，背直肩平，挺胸微俯，头端纸正，左手按纸，右手执笔，双眼距纸面约一尺左右，这样方可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。（见右图）如果头歪纸斜，乱写乱画，既不利于书法艺术的发挥，也有损于身体健康和视力保健。



二、正确的执笔方法

“从学书字，先学执笔”（卫夫人）。“执笔不可好奇，但取适意。适意则力生焉。久用力而指不疲”（戈守智《汉溪力法通解·执笔图》），说明适意、得力、持久而指不疲是执笔的准则。钢笔执笔与毛笔执笔一致的是都要“指实掌虚”。“指实”，是握笔要用力适度；“掌虚”，是掌心要空，指才灵活。钢笔与毛笔在执笔上的区别是：钢笔掌俯，毛笔掌竖。钢笔用“三指执笔”，即右手的母指、食指的指肚和中指的侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端，使之形成合力。无名指和小指自然弯曲，手腕轻贴桌上，以形成安稳的“支撑点”。如下图硬笔三指执笔法与毛笔五指执笔法比较。



硬笔三指执笔法



毛笔五指执笔法

三、钢笔用笔技巧

用笔，即运用三指运动和手腕的辅助力完成笔画的起止行走的规律，古代书家张怀瓘说：“夫书，第一用笔，第二识势，第三裹束，三者兼备，此为书法”。与毛笔相比，钢笔用笔易于控制，笔画没有毛笔那样大的起伏，不必生搬硬套毛笔书法的运笔而故作姿态。针对钢笔楷书字小，画短，活动范围不大的特点，运笔可靠手指移动使笔向着上、下、左、右的方向运行，并把握轻与重，快与慢，提与按的关系，灵活运用，则可使你的钢笔书法表现出丰富多彩的线条美感。

轻与重，这是钢笔用笔的一对辩证关系。就钢笔而言，轻则出水量小，重则出水量大，反映在运笔过程中，轻则画细，重则画粗；反映在字形上，画细则显轻灵，画粗则显凝重。运用好轻重关系，可避免枯燥无味的火柴棍式笔画。

提与按，这是轻重关系在运笔过程中的具体运用。提是重笔之后的长画中段当细之处，笔画画回锋、出锋之末，上笔下笔呼应之间将笔尖往上轻轻提起，使纸上呈现稍细的点画线条。按是重笔、顿笔、转笔、转角和钩之间的挫笔，使纸上呈现粗的线条，与细线相对成趣，以增加用笔的艺术效果。

快与慢，钢笔的出水量除轻与重可控制外，还可以通过行笔的快与慢来控制，慢则出水量大，笔画粗，快则出水量小，笔画细，粗则浓，细则淡。如果运笔得当，就可近似毛笔那样表现出千姿百态的美感。

当你懂得了控制钢笔出水方法和轻、重、提、按、快、慢运笔方法以后，希望你能从下图这幅作品中仔细阅读作者是怎样运笔的。一般来说，对“横”、“竖”画中的主笔、长笔，在下笔和收笔时要重、要慢，中间运笔要轻；写“点”、“捺”要轻快入笔，渐重收笔；写“挑”、“撇”入笔要重按，要慢入，出锋要轻提、快行；写“折”要重而慢；出“钩”要轻而快。

家	入	炊	传	暮	柳	东	花	处	春
故	五	烟	腊	汉	斜	风	寒	不	城
驩	侯	散	烛	宫	日	御	食	飞	无

第四节 钢笔楷书的特征

在书法中，楷书法度最为完备森严，它虽源于隶书，但用笔和体势与隶书有很大的区别，较之隶书而少波磔，较之行书而少流动。用笔平稳，点画清晰，搭配匀称，结体规正，布局整齐是楷书的鲜明特征。试比较下列隶、楷、行三种书体，加深对楷书的理解。

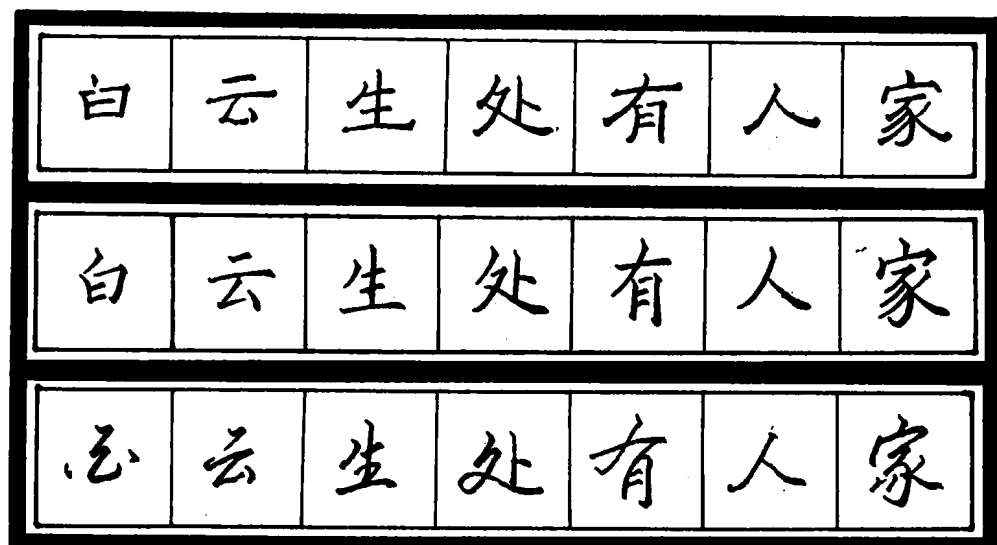
一、用笔收敛

楷书用笔缓慢，凝重，多用藏锋，与隶书相比，减波磔，增钩趯，没有波拂隶意，代之以平直的横和竖，增加了钩画；与行书相比，没有牵丝和勾挑，笔画间的萦带关系藏而不露。

远	上	寒	山	石	径	斜
远	上	寒	山	石	径	斜
远	上	寒	山	石	径	斜

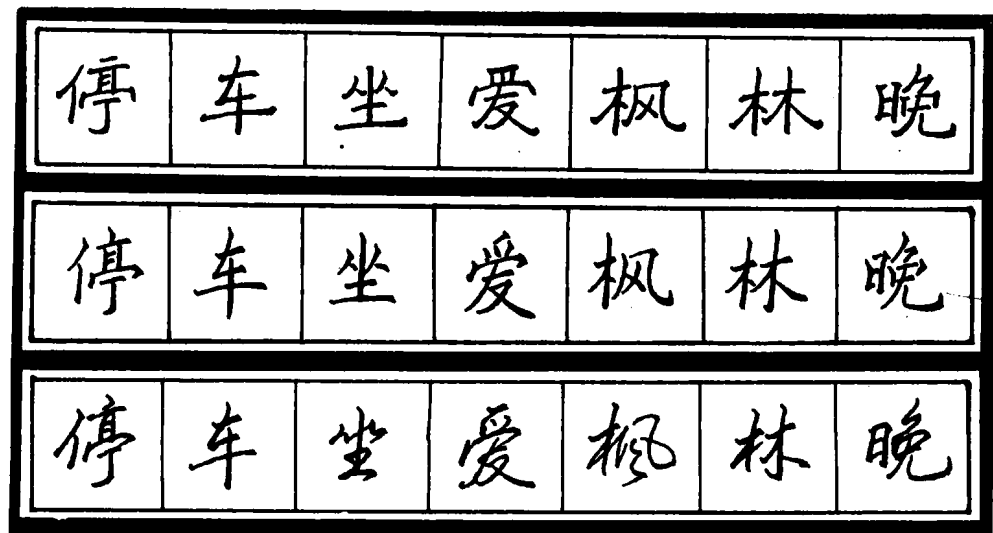
二、点画精微

与隶书相比，楷书笔画顿挫明显，可谓是“一波三折”，隶书多用“蚕头燕尾”，笔画平直，无大的顿挫变化；与行书相比，点画精微，一笔不苟，一般不能省略。而行书常用减省、替代之法。



三、结构端庄

从结构上看，隶字一般扁平取势，楷字因字立形，或长或短，或正或斜，但要受框格的限制，端庄平正，工整一致，不能象行书那样多的正斜、俯仰、收放变化。



四、章法严谨

从通篇布局来看，隶书竖写应字距宽于行距，楷书则有多种布局，但应字字独立，讲究单字成章，行气贯通，一般没有行书式的穿插连绵和萦带。

楊子江頭楊柳春楊花愁
殺渡頭人數聲風笛離亭晚
君嚮瀟湘水嚮秦

唐詩一首

行 书

晚	殺	揚
君	渡	子
嚮	頭	江
瀟	人	頭
湘	數	楊
我	聲	柳
嚮	風	春
秦	笛	楊
	離	花
	亭	愁

楷 书

晚	殺	楊
君	渡	子
嚮	頭	江
瀟	人	頭
湘	數	楊
我	聲	柳
嚮	風	春
秦	笛	楊
	離	花
	亭	愁

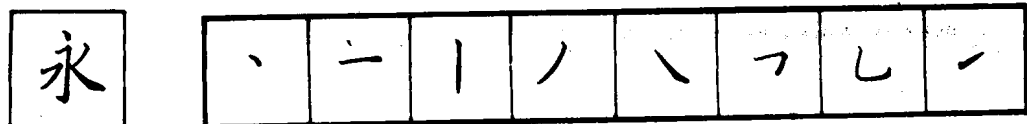
隶 书

(如图▲)

第二章 钢笔楷书基本笔画

笔画在字中的形态变化是灵活多变的，尤其对书法艺术作品来说，其要求更加丰富多彩。所以要体现书法之美，首先必须娴熟地掌握笔画的书写和排布方法，历代论书多以“永”字八法概括汉字点、横、竖、撇、捺、折、勾、挑八种笔画。这些笔画在字中的不同位置，其形状、意态也不尽相同，下面我们一起来举例分析。

“永”字八法与八种基本笔画



第一节 点的写法与组合

点为画之始，“倘或一点所失，若美人之病一目”（王羲之《笔阵图》），写好点画能起到点石成金，飞墨传神的作用。写点的技巧在于“凌空取势”，即笔在入纸前，先上提后落笔的动作。

一、点的写法

1、俯点：凌空取势，起笔轻落，右下重按即收，呈下俯之势。

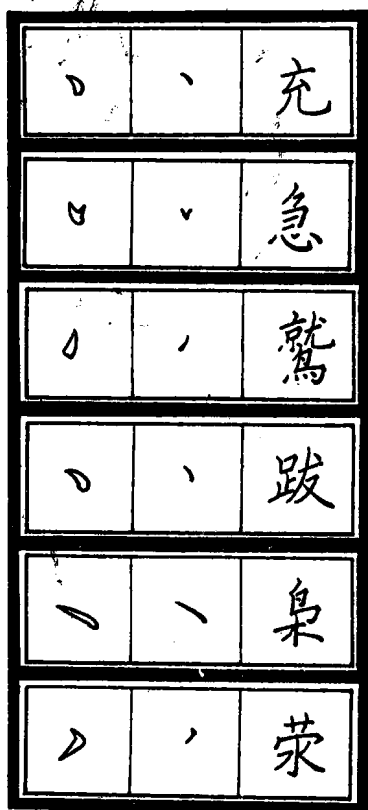
2、仰点：凌空取势，轻落往右下顿笔，翻笔上挑，呈上仰之势。

3、左点：凌空取势，向左下落笔即顿。

4、右点：凌空取势，向右下落笔即顿，此点多用于右或全字最后一笔收笔处。

5、长点：长点是右点的延伸，通常用作反捺。落笔取斜势由左向右下，笔力由轻到重，顿笔回收。

6、撇点：落笔重顿，随后向左下撇出，要短促有力，撇点多用于右侧上部。



二、点的组合

学会上述点的基本写法后，要注意观察点在字中的组合变化。点的组合通常有两点、三点、四点分横排或纵排组合而成，点与点之间应有萦带关系。

㇏	㇏	兑	㇏	㇏	奂
㇏	㇏	疼	㇏	㇏	食
㇏	㇏	彩	㇏	㇏	海
㇏	㇏	熹	㇏	㇏	露

1、两点的横式组合

2、两点的竖式组合

3、三点的组合

4、四点的组合

第二节 横的写法与组合

横在汉字结构中犹如“房梁”，无论长短如何，都应有起有结，起到横置作用。特别是长横用得恰当与否，影响整体结构平衡关系。所以写横必须做到：平直刚健，自成起结。

一	一	箭
一	一	琬
㇏	一	捉
㇏	一	花

一、横的写法

1、长横：起笔略顿，运笔略向上方，收笔稍顿后回收。

2、短横：写法如长横，注意短横上倾角度比长横明显（大约10°，长横在5°左右）。

3、左尖横：起笔轻入，运笔向右上略取仰势，至右端顿收。

4、右尖横：起笔作顿，向右略上行笔，由重至轻，收笔呈尖形。

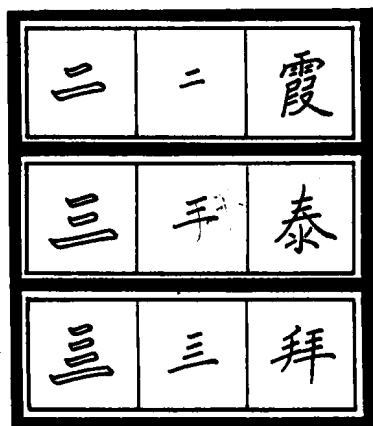
二、横的组合

组合横是横的连写，各横要有变化。

1、两横的组合

2、三横的组合

3、四横的组合



第三节 竖的写法与组合

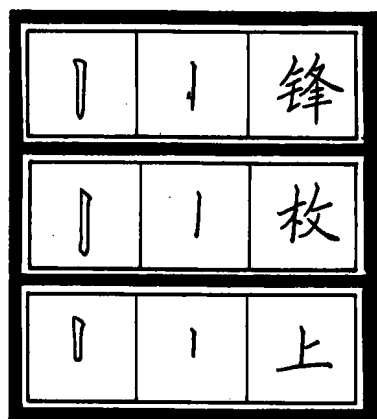
竖在汉字结构中犹如“房柱”，主要起支撑作用，运用时斜直关系很重要。所以写竖一般应做到：刚劲有力，正直不斜。

一、竖的写法

1、悬针竖：起笔稍顿，均匀用力下行，提笔出锋，笔力送至笔端，呈针状。

2、垂露竖：起笔行笔与悬针竖相同，收笔时注意顿笔回锋，使笔端呈露珠状。

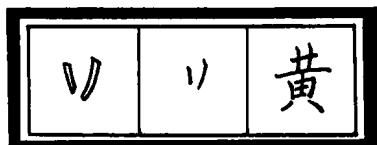
3、断竖：短竖下有笔画时，多用“断竖”。起笔略顿，稳稳下行，收笔即止，不作悬针或垂露处理。



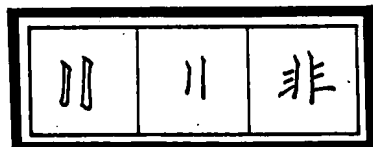
二、竖的组合

一个字中有两个以上的竖画在一起时，要有向背、收放变化，一般是左竖短，右竖长，不能平头齐尾，竖竖雷同。

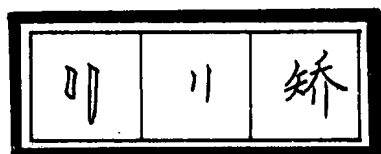
1、两竖相向



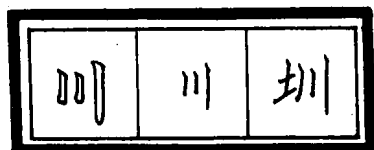
2、两竖相背



3、左收右放



4、三竖变化



第四节 撇的写法与组合

“撇捺者，字之步履”。其画通常在字的两翼，要左右呼应匀称。书写技巧在于干净利落，如利刃短剑，力至画端，飘逸如兰，避免钉头鼠尾。

一、撇的写法

1、**短撇**：起笔重顿，转笔向左，快速出锋，宜平、宜短，“如鸟啄食”。

2、**长撇**：起笔重顿，由重至轻向左下行笔，干净利落，舒展有力，末端出锋。行笔斜度要因字取势。

3、**竖撇**：起笔作顿，由重至轻向左下行笔，约至2/3处提笔出锋，力至笔端。

4、**兰叶撇**：此撇是长撇的变化。写时入笔轻，渐重行笔造成粗腰，收笔或出锋，或驻笔回锋。

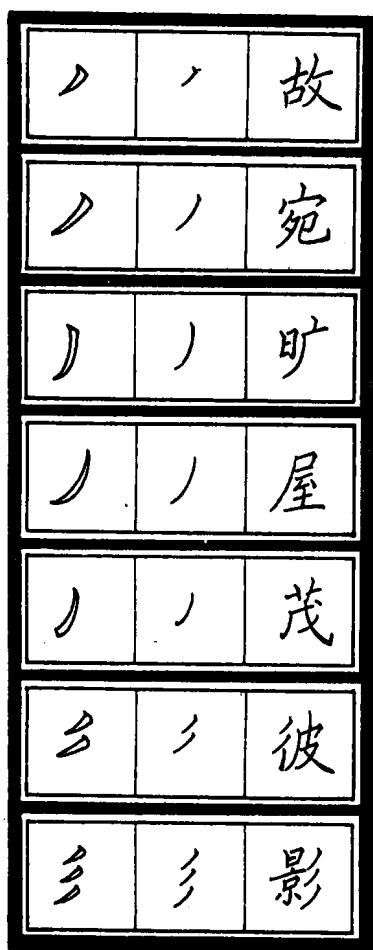
5、**回锋撇**：起笔略重，顺笔势向左下行笔，笔力渐重，撇末不出锋而是上卷呈凤尾状。

二、撇的组合

一字中有两笔以上的撇画连写，要下撇顶上撇中上部。上收下放，不可齐头平行。

1、两撇的组合

2、三撇的组合



第五节 捺的写法与组合

捺画一般在字中起主笔作用，要写得舒展大方，“一波三折”。且波而有致，折而有情，自然流畅，婀娜多姿。

一、捺的写法

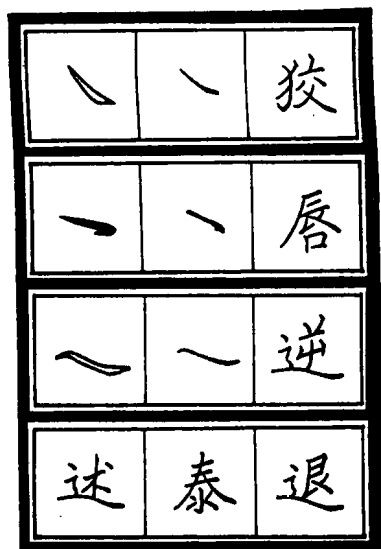
1、斜捺：轻落笔后向右下行，力量逐渐加大，至捺脚处顿笔平出锋。

2、反捺：运笔由轻至重，反捺背弓腹平，取法如长点。

3、平捺：起笔轻落，平行写出一小颈，再左下行笔，边行边按使笔画逐渐加粗，至捺脚顿笔出锋。

二、捺的组合

一个字中出现两个捺画，要分清主次，一收一放，古人云：“雁不双飞”，即指一字不能有两个捺脚。



第六节 折的写法与组合

折画是两种笔画的连写，楷书转折处多是方折，书写时要注意转之有力。

一、折的写法

1、横折：起笔如横画，转折处略顿转换行笔方向而折向下写竖，使折角成方折。

2、竖折：起笔如竖画，转折处略顿转向右行，行至末端收笔。

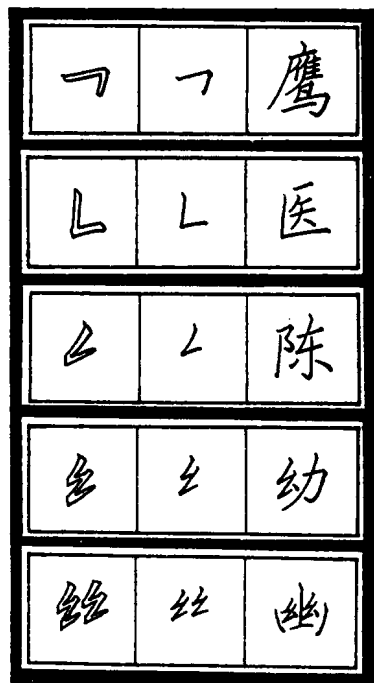
3、撇折：一种是撇出后，折笔上行；另一种是撇出后向下折笔写点。

二、折的组合

组合折应用广泛，书写要转折自然生动。

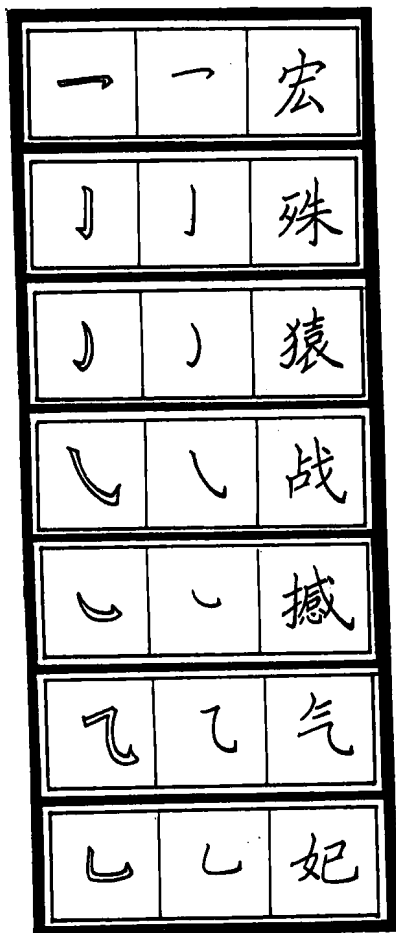
1、二曲折

2、连二曲折



第七节 钩的写法

钩画在字中运用多，笔势变化丰富，常作主笔，对整个字的形态起很关键的作用。写钩技巧是弯曲而有弹性，出钩短小精悍。



1、**横钩**：多用于宝盖，起笔承上笔之势，行笔向右略上，转角方中带圆，刚柔相济，出钩干脆有力。

2、**竖钩**：起笔略顿，向下行笔宜直而挺腹，使竖画挺拔有力，出钩略顿后左上挑出。

3、**曲钩**：起笔轻落，重笔下行，略弓背，然后顿笔出钩，锋势与下笔呼应。

4、**戈钩**：顿笔向右下行，中部笔画略细，下部折笔向右上出钩。出钩要含蓄有力。

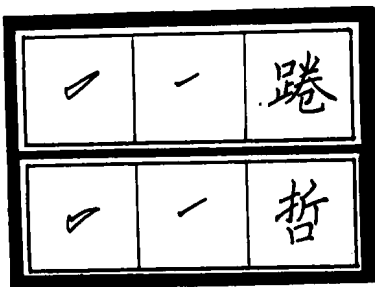
5、**卧钩**：轻入笔后向右弧形行笔，由轻到重，出钩与下笔呼应，书写时注意弧度。

6、**背抛钩**：起笔右上行如写短横，然后折笔向右下圆转至钩处略顿，翻笔出钩。

7、**浮鹅钩**：落笔下行，圆转至钩处，略顿出钩，形如“鹅”浮于水。

第八节 提的写法

提或叫挑，往往与前一笔相连，书写要求干净利落，看准方向，用力快速挑出，不能拖泥带水。



1、**正提**：起笔作顿，然后迅速向右上出锋，锋与下笔相呼应。

2、**反提**：写法与正提相同，只是成反弓形，此笔多用于提手等偏旁部首的书写。