

四體  
銘筆字帖

王子蕭子題



●周 丰著 ●光明日报

C3D

# 四体钢笔字帖

周 丰 著

光明日报出版社

1209

**四体钢笔字帖**

**周 丰 著**

**光明日报出版社出版**

(北京永安路 106 号)

**新华书店上海发行所发行**

**商务印书馆印刷厂印刷**

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 112 千

1990 年 5 月第 1 版 1990 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—200,000

**ISBN 7-80014-747-9/G·0030**

**定价: 2.00 元**

认识周丰是在泰兴硬笔书  
法协会成立时 这位中国  
书法家协会江苏分会会员中华  
硬笔书法家协会理事正

认识周丰，是在泰兴硬笔书法协会成立之时。这位中国书法家协会江苏分会会员、中华硬笔书法家协会理事，正届而立之年，其书法艺术亦风华正茂。

1980年，周丰开始学习书法。十年来，小屋纸糊的窗户和昏暗的灯火，伴随着他度过了一个个笔墨飘香的夜晚。周丰对书法艺术的热爱和探索，全部融进生活的情趣和精神的追求之中。他知道，学习书法，达到字走神飞的境地，功夫在字外。于是，他拜师于当代书画家、鉴赏家萧平先生，攻读于无锡书法艺术专科学校，奠定了较为坚实的文学、美学、哲学、书法功底。他的探索是敏锐的，也是成功的。他的书法论文入选《中青年书法家谈书法》、《中青年书法家论文精选》和《当代书法教学论文选》等书。其书法作品有入选国际恐龙灯会书法篆刻展览、全国青年书法家书法作品邀请展，有获黄河碑林国际书画大赛碑林奖、第二届全国青少年神龙书法大赛银质奖，还有入选列入黄河碑林、神墨碑林等。

现在，周丰奉献给广大中学生的是《四体钢笔字帖》。该书以德、智、体、美、劳五育为线索，集楷、行、草、隶四体于一书，汇古今中外百家名人名言在一册，融思想性、文学性、艺术性、工具性于一炉，确是一本陶冶情操、学习语言和练习书法的好书。尤为值得称道的是，该书集中体现了作者在书法艺术上的独特风格：楷书结构平稳紧凑，字型大小一致，魏体笔意浓郁，用笔果断，棱角显露，给人以朴实大方、笔力雄健之感；隶书用笔挥洒自如，无书匠之味，结构以欹取势，姿态生动活

周丰书 周丰书

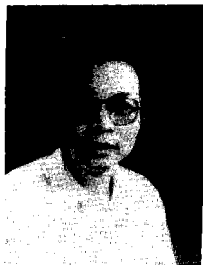
泼，具有汉简、汉隶、行书、篆书四体和睦相融的特点；行书形态优美，笔意连贯，左放右收，点画遒劲，左右顾盼，快速利落，给人以秀劲挺拔，气韵生动的感受；草书行如流水，笔画斜正欹侧穿插，结构简炼，字形大小错落有致，具有洒脱飘逸、形态奇美的风味。周丰之字可谓形神有千性，走笔见精神。

周丰是我们人民教师队伍中的青年书法家。他的作品一定会受到广大教师、学生和社会青年的喜爱。我深信，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，在广大读者中间，一定会涌现出一代书法大家。

衷心祝愿周丰同志的书法艺术日臻完美。

邵海清

1989年9月10日



“作者近照”

## 钢笔学书寄语

钢笔是我国现代普及使用的一种实用书写工具，有着使用方便，书写快速，用途广泛的特点。一幅好的钢笔字，能以其优美的造型，严紧的结构，丰富的意境，给人以美的享受，唤起人们的精神。

钢笔字体有五种，即篆、隶、楷、行、草，它是从毛笔的篆、隶、楷、行、草字体引袭而来，结构与毛笔字体的结构特点差不多，只是用笔上有所不同。如毛笔用笔有逆锋、回锋、中锋、侧锋、藏锋、露锋、裹锋、方笔、圆笔等之别，钢笔用笔则是简单的侧笔用笔，无锋可究，有时至多作一些逆笔和回笔的运动，写法上有其独特的风格。因此，用钢笔书写“五体”字，切不可苛求毛笔笔画的特色，故作夸张，而应追求毛笔字体的意境，体现它的结构特点和神韵。

怎样才能学好钢笔字呢？

首先要掌握正确的执笔方法。执笔时大拇指和食指的第一节两指面，成“八”字形，齐力向下贴住笔管，中指第一节的外侧面朝上用力顶住笔管，无名指和小指依次相靠于中指，互助中指。要做到指实掌虚，掌心向左。执笔位置一般位于离笔头3厘米的地方，笔管与纸面成50度的夹角。执笔方法正确能使腕和指得到充分的发挥，运笔灵活，字迹有力。

其次是勤于临帖。临帖就是照着帖上的字一笔一画地认真仿写，学习别人的书写经验，是打基础。临写时要先弄清点画的起笔、行笔、收笔，然后果断下笔。下笔要稳、要准，不要

犹豫,最忌笔下了还没弄清帖上是怎样写的。要做到用笔、结构、形态、风格要与原帖相象,万万不可信手涂鸦。另外,临习时,时间不必过长,字数不宜图多,写一点就是一点,讲究效果,每天有半小时练习就行,贵在持之以恒,不可急于求成,工力是靠反复练习,多次实践以后,自然由体验而逐步发挥出来的,“三天打鱼,二天晒网, ”“一曝十寒”是写不好字的。

再次是认真读帖。读帖就是仔细认真地进行阅读欣赏,分析笔画、字形、字与字的位置,及其风格特点,它是临帖过程中很重要的一种功夫。通过读帖对照临本,可以很快地找出自己的毛病,及时纠正。既少花学习时间,又较快地出成效。不过,读帖必须注意,一要贯于临帖之中,与临配合;二要由粗入细,由表及里,即开始着力于帖中字形结构和用笔的特点,后着重于研读寓于字形之内的笔力风骨和行气,及整篇章法中所贯穿的气势和韵味,这样可达到事半功倍的效果。

周 丰

1989年10月1日于江苏泰兴建校

# 目 录

序.....	1
钢笔学书寄语.....	3
怎样学写钢笔楷书.....	1
楷书.....	5
怎样学写钢笔隶书.....	32
隶书.....	34
怎样学写钢笔行书.....	61
行书.....	64
怎样学写钢笔草书.....	91
草书.....	93
草书释文.....	120



## 怎样学写钢笔楷书

楷书是我国历史悠久流传广泛的一种规范庄重的字体，它萌芽于东汉，成熟于晋，盛行于唐，由隶书演变而成，历来人们把它当着学书的基础，“学书须从楷书入手”，千百年来已成了人们约定俗成的学书规律。

怎样学写钢笔楷书呢？根据楷书的特点，应从点画和结构学起，这是写好钢笔楷书的关键。

钢笔楷书的基本笔划写法可归纳为以下几种：

1. 点，分右点、左点两种。

右点 丶，侧笔下笔，顿笔向左上收笔。

左点 丶，向左下落笔，顿笔向右上收笔。

2. 横，分长横、短横两种。

长横 一，下笔略重，行笔稍提，末端重按向左收笔，要注意中间运笔轻而快，两端重而缓。

短横 一，落笔稍重，下笔后用力向右行笔，最后驻笔向左回收笔。

3. 竖，分垂露、悬针两种。

垂露竖 丨：下笔稍轻，落笔后逐渐用力向下行笔，至末端顿笔略向左作回笔向上收笔。

悬针竖 丨，下笔较重，落笔后向下逐渐提笔收笔。


4. 撇，分平撇、斜撇、竖撇三种


平撇 一，下笔较重，落笔后迅速向左撇出，要短而锐利。

斜撇 丿，下笔稍重，落笔后用力向左下撇出。

竖撇 丨，下笔稍重，落笔后竖直向下用力撇出。


## 5. 捺，分刀形捺、杀笔捺两种

刀形捺 ，下笔稍轻，落笔后向右下加力行笔，最后顿笔用力向右捺出。


杀笔捺 ，下笔稍轻，落笔后向右下加力加速行笔，最后稍驻笔向左上回收笔。


## 6. 挑，分平挑、斜挑两种。


平挑 ，下笔用力，落笔后快速向右挑出。

斜挑 ，下笔用力，落笔后快速向右上挑出。

## 7. 折，分竖折、横折、撇捺折三种。


竖折 ，下笔写竖画，然后顿笔向右写横画。


横折 ，下笔写横画，然后顿笔向下写竖画。


撇捺折 ，下笔用力，落笔后向左下撇出，不断笔，稍驻笔向右下逐渐加力行笔，顿笔收笔。


## 8. 钩，分横钩、竖钩、斜钩、弯钩、浮鹅钩五种。

横钩 ，落笔写横画，最后顿笔向左下蓄力钩出。

竖钩 ，落笔稍重，向下行笔提起，至末端驻笔蓄势向左上钩出，竖画不易毕直。

斜钩 ，下笔略轻，落笔后逐渐加力向右下行笔，最后驻笔蓄势朝上钩出。

弯钩 ，下笔略轻，落笔后逐渐用力向右下弧形行笔，最后驻笔蓄势向左上钩出。

浮鹅钩 ，下笔略轻，落笔后逐渐用力向下行笔，然后转笔向右再行笔，最后驻笔向上钩出，整个运笔过程要求圆滑，不要有棱角。

用笔得法只是使字的点画线条有血有肉，精神饱满，而要使字美观漂亮，则是靠字的间架结构端正匀称来体现，按照汉字的结构特点，钢笔楷书的间架结构可归纳为以下十四种

1. 上宽下窄，如宁、审、字、市等字，书写时应注意上大下小，下部收敛。

2. 上窄下宽，如者、泰、蠡、叠等字，书写时应注意上小下大。

3. 左右相等，如矩、铺、顺、根等字，书写时应注意左右所占位置相等，互不相让。

4. 左窄右宽，如但、俯、汉、从等字，这些字一般是左边笔画少于右边笔画，书写时应注意左小右大，但大小要有分寸，适比。

5. 左宽右窄，如到、形、加、新等字，这些字一般是左边笔画多于右边笔画，书写时要注意左大右小。

6. 左让右，左低右高，如睛、艰、均、讲等字，这些字一般左边笔画少于右边，书写时要注意左边要写得小而短，右边写得大而长，高于左边。

7. 右让左，左高右低 如助、即、取、知等字，这些字一般是左边笔画大于右边，书写时应注意，左高而大，右小而低。

8. 盖下，如会、吞、分、各等字，书写时应注意上部的撇捺要左右分展放纵，下部写得紧揍略小，藏于其下。

9. 承上，如天、文、交、支等字，书写时要注意下面人、入要承其上面，叉对正中，上窄下宽。

10. 左右占地步，如测、衍、仰等字，这些字是左中右结构，书写时要注意左右大且相平，中间小而短些。

11. 上下占地步，如器、慧、意等字，这些字是上中下结构，书写时要注意上下大中间略小。

12. 中占地步，如蕃、帝、衡、辨等字，这些字属上中下或左中右结构的字，书写时要注意左右或上下略小，中间稍大。

13. 左包，如建、造、超等字，书写时应注意右边紧接略上，与迁字右不易过移过紧。

14. 四平角，如国、回、门等字，书写时应注意外面的匡架四角要近平，趋于直角。

要写好钢笔楷书，另外还要注意一个章法问题。钢笔楷书章法比较好掌握，一般来说，只要记住字距与行距相等就行。

掌握了以上钢笔楷书的基本笔画写法和结构特点及章法规律，再通过一段时间的认真练习，钢笔楷书是一定能够很快就会学好的。

# 楷 书

才能最好，  
培养；品格最好，  
的汹涌波涛中形成。

歌德

对一个人的评价，  
不可视其财富出身，更  
不可视其学问的高下，  
而是要看他的真实的品  
格。

培根

人之风动一世，在  
品行，而不在地位；地  
位虽高，无品行，何得  
风动一世。

史迈尔

品格和名誉，好象

一棵树的生 命 和 枝 叶，  
枝 叶 是 否 茂 盛， 全 在 地  
的 有 无 生 气。

华 佗  
一 个 人 的 品 格 不 应  
由 他 的 特 殊 行 动 来 衡 量，  
而 应 由 他 的 日 常 行 为 来  
衡 量。

爱 默 生  
人 只 有 献 身 于 社 会  
才 能 找 出 那 实 际 上 最 短  
暂 而 有 风 采 的 生 命 的 意  
义。

爱 因 斯 坦  
个 人 必 须 带 着 其 余  
的 人 一 起 走 向 完 美， 不  
断 地 尽 其 所 能 来 扩 大 和

增加朝这方面迈进的人流的流量。

安诺德

没有思想上的清白，也就不能够有金钱的廉洁。

巴尔扎克

人的一切尊严就在于思想，我们如果跌倒后想爬起，就要从这思想爬起，而不是从我们所无法填塞的空间和时间爬起。

巴斯噶

自夸自赞大言不惭的人，是丑恶的；可是，



对于任何力量，任何优点一点也没有自觉的人，也是同样丑恶的。

别林斯基

一个人如若看见别人需要，还等着别人的请求，显而易见不是诚心的援助了。

但丁

为了个人的升官发财而活，那是苟且偷生的活，也叫**虽生犹死**，真比鸿毛还轻；~~而一个人~~真能为了大多数中国民众的利益，为了勤劳大众