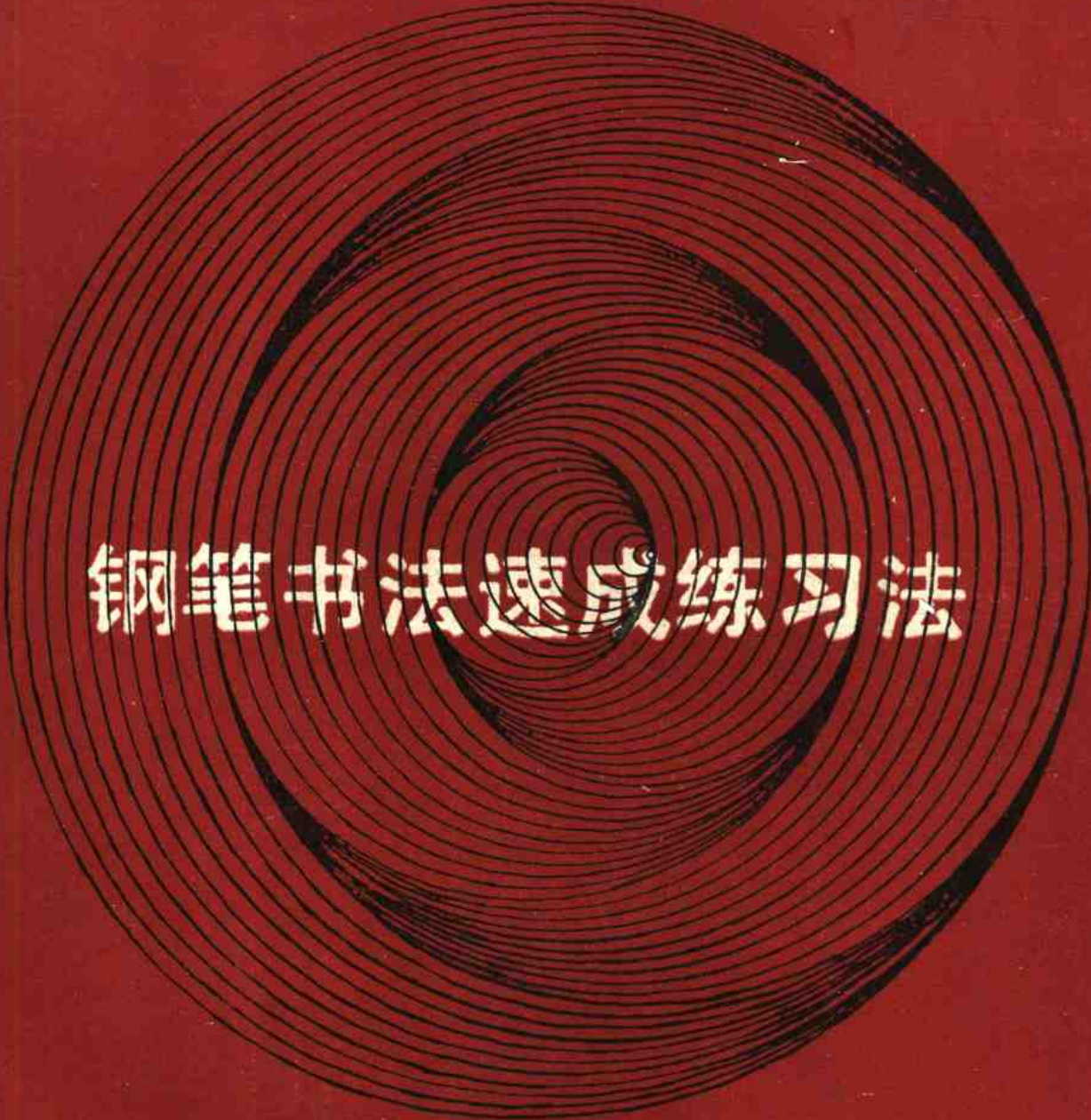




钢笔书法速成练习法

日本钢笔习字研究会

王敏杰译·附庞中华作品

12

1

钢笔书法速成练习法

中国国际广播出版社出版

江苏省新华书店发行 南京京新印刷厂印刷
开本 787×1092 1/16 印张 5
1991年11月第 1 版 1991年11月第 1 次印刷

ISBN 7-5078-0057-1/G·42

印数 19000册 定价 3.60元

編輯：章子峰

练习前应注意的事项	3
楷 书	23
行 书	43
草 书	69
附：庞中华 作品	77

ISBN 7-5078-0057-1

G. 42 定价: 3.60 元

82. 12 / 028: 相亲千里书同风
83. 3. 11

· 庞中华 ·

盛夏酷暑,远在杭州的章子峰君频频来信来电,希望我能为其新编译的日本《钢笔书法速成练习法》写篇序文。子峰快人快语,末了还使用“激将法”道:“如果还没忘记朋友,就请放下名人架子,快把稿子寄来”。子峰的爽快让我忍俊不住,并且引起我许多感慨来。

在毛笔盛行的年代,中日两国皆学习汉字书法,日本一脉师承中国,自不待言。十九世纪中叶,列强的炮舰同时打开了中日两国深锁的门户,美国人发明的钢笔,英国人研制的铅笔等现代书写工具,也跟随隆隆的炮声涌进中日两国的市场。

这真是一个痛苦的选择啊!已故的日本首相吉田茂在《激荡的百年史》一书中,生动地描绘了1853年美国海军舰队兵临日本幕府城下,日本国民惊恐万状的情况。日本政府被迫施行对外开放,向西方学习。即使在对待钢笔铅笔这小小书写工具的态度上,日本人也表现了积极的学习精神,在十九世纪末,日本开始在中小学里进行硬笔书法教学。二十世纪初叶,日本制造的钢笔大量倾销进中国市场。1930年前后,全日本钢笔习字研究会成立,把钢笔书法的教育和研究推向一个新的层次。这本由王敏杰君翻译的《钢笔书法速成练习法》,便是日本钢笔习字研究会的成果之一。

和日本相比较,中国的钢笔书法活动姗姗来迟。本世纪三十年代,当青年学生纷纷使用钢笔的时候,“国粹”的卫道士则声嘶力竭,禁止使用和制造钢笔。以鲁迅先生为代表的进步舆论痛斥了“国粹”派的谬论,并深刻指出,使用钢笔“节省时间,使一个人的生命更加有效,而也即等于延长了人的生命”,又说:“和我们中国一样,一向用毛笔的,还有一个日本。然而在日本,毛笔几乎绝迹了,代用的是铅笔和墨水笔,连用这些笔的习字帖也很多。为什么呢?就因为这便当,省时间”。尽管有鲁迅先生等文化前辈大力提倡硬笔书写,尽管当代中国每年生产钢笔、铅笔、圆珠笔总数占世界首位(年产30余亿支),但中国的钢笔书法热潮是从改革开放的1980年以后才蓬勃兴起的,而今很是火火红红了的。只要留心一下书店、书摊上各种版本的钢笔字帖、作品集、练习册等等,鱼龙混杂,良莠不齐,使人感到在这热热闹闹之中,还缺少扎扎实实、冷冷静静的工作。这本《钢笔书法速成练习法》,据我所知,是第一次将日本人研究硬笔书法的成果,在中国翻译出版,其功不可没。知己知彼,让我们知道异国邻邦是在怎样切实的工作,对于我们也是极好的借鉴和促进。日本钢笔习字研究会是全日本最负盛名的硬笔书法团体,成立五十多年来,成绩卓著,成果丰硕,近年来和我们建立了友好的联系。将他们的著述介绍到中国来,是件非常令人愉快的事。因想到日本友人策彦上人赠明朝翰林金仲山诗云:“莫道江南隔海东,相亲千里亦同风,从今若许忘形友,语纵不通心可通”。自古书法堪称“心画”,以书法沟通人类的心灵,该是件多么有意义的工作啊!

1991年7月5日于郑州

目 录

前 言(鹿中华).....

练习前应注意的事项.....

为了书写漂亮的字(一).....

为了书写漂亮的字(二).....

汉字的形态.....

汉字笔顺的基本图例.....

楷书、行书、草书的特征.....

运笔(线条书写)练习.....

习字用语的解释.....

根据六个基本图形练习.....

楷书基本点画的练习.....

调整文字体态的练习.....

取得文字均衡的练习.....

直写二个字的练习.....

横写二个字的练习.....

三个字的竖写练习.....

三个字的横写练习.....

四个字的竖写练习.....

四个字的横写练习.....

根据六个基本图形进行练习.....

行书的基础练习.....

根据不同部首的汉字进行练习.....

竖写二个字的练习.....

横写二个字的练习.....

竖写三个字的练习.....

横写三个字的练习.....

竖写四个字的练习.....

横写四个字的练习.....

草书的形态.....

字的简便书写基础.....

容易认错、写错的字.....

常用草书的练习.....

附：鹿中华钢笔书法(供临摹).....

75 73 71 70 67 65 64 63 62 61 51 49 44 41 39 38 37 36 35 31 29 25 24 22 20 18 14 8 6 4 3 1

要特别认真地看

(练习的方法)

以上部分是要读理解的,在练习之前很好的阅读,将其大致意思记住,另外,在进行习字练习的时候,也要经常翻阅对照。

为了钢笔的运用自如,请进行笔法练习

起初要仔细看,要理解

一开始练习,就要和实际书写作比较。

因为将楷书练习作为基础部分,所以请用足够的时间进行认真练习。

将常用的语句集在字帖里,请从字数多的常用句练起。

起初要看懂,一开始练习,就要与实际书写的作比较。

要阅读并理解。

是学好行书的基础,要反复认真练习。

收集了偏旁部首相同的汉字,每组字都要练习。

根据常用语句练习,这里的语句和楷书练习的语句相同,所以请注意

仔细比较各自的体态不同,并认真进行练习。

和上页相同,进行练习时要注意,区别和楷书的体态

要写好草书不容易,所以起初不要急于书写,只要能看懂就好。本字帖

也是根据这样的指导思想编集草书部分的。当然有基础有把握、自信的人,是能够正确地练习草书的。

这是平常常见的草书。观其形态,能看懂。对练习草书,是很有帮助的。

练习前应注意的事项

预备知识

开始钢笔习字之前,首先请你将本教材第22页之前的内容通读一遍。可以说这是入学教育中进行正式练习前的一个转折点。入学后,如果你能专心致志、刻苦练习,是一定能提高书写水平的。但是,为了能在较短的时间内,写出较漂亮的字,就必须进行认真有效的书写练习。为进行此项练习,我们特意编辑了使你看上去易懂的预备性知识读物,即“练习前应注意的事项”。

请按下述方法使用这本教材

- 注有“阅读之页”中的内容,是请你认真看并要求理解的;
- 请你练习的字种,以楷书内小学教的 996 字为主,限定在常用汉字表(1945 字)的范围里。
- 教材中,习字帖是由易逐渐入难的构成的。
- 习字帖的字体,在楷书中,是将教育字体(以小学写法教的字体)作为基准。
- 教材内范字的旁边,有较淡色的字,可以在这种字上描摹练习。
- 小学生请用铅笔练字,教师用于批改作业的字,也可以用铅笔写,因为铅笔是最接近于钢笔的一种硬笔。

进行练习的方法指导

- 一个目标
这里提示的进行练习的方法指导,是为了尽快较好地进行练习的方法启示,请将此作为练习到底的一个目标看看。以此作为参考。采用适合你的练习方法,无论如何要坚持练习到底。学一期,时间以六个月为限,用六个月多一点时间也可以。
- 一天一页,作 20 至 30 分钟左右的练习
字帖分六个月教,平均每次时间为一个月,根据月份的不同,有页数多的月,页数少的月,不顺手的地方,要反复练习;页数多的月,你认为不重要的地方,请从简练习。学字练习,一天约一页,以练习 20 至 30 分钟左右为限。
- 小学生、中学生的时候
字帖中有些地方对小学生、中学生来说,会感到特别难,可以暂时将那些部分甩开,因为字帖不管什么时候都可以使用,待长大成人后再着手练习也行。或者让家中的成人练习也可以。
- 认真地对照字帖,反复练习
习字之前,首先请你仔细地看看习字帖,如字的形态、线条笔画的位置等等。而且,不能一下子就写很多字。一个字要反复练习,到能理解并写熟为止。
- 必须坚持每天练习
在一天的时间里,可根据自己的实际情况,选择适当的时间,即使是短时间也可以,一定要每天坚持练习一点,这是进步较快的练习方法。

阅读之页

为了书写漂亮的字 1

——要掌握的八个要点

①一点一画的协调

一个字写得好坏，最根本的是取决于组成这个字的点画是否写在各自的适当的位置上。请仔细看看这里所列的字的体态。

正 正 正
× ○
小 小 小
× ○
喜 喜 喜
木 木 木

③字的内部适称，排列均衡

一个字的左、右偏旁，部首或字的盖头，下部的相互之间一不匀称，字就会显得不稳定，变得很难看。

總 總 總
願 願 願
路 路 路
皆 皆 皆

所谓漂亮的字，一句话，就是运笔得法，体态协调，结构合理，重心平稳的字。为让你能写出漂亮的字，在此，我们分具体的八个要点加以说明。

②点画的相互避让，合理结构

点画多的字，往往容易将其体态书写过大，故应注意点画之间要相互避让，位置合理，以取得整个字的协调。并注意点画不宜写得过大过长。

結 結 結
× ○
鈴 鈴 鈴
× ○
木 木 木
雪 雪 雪

④一个字的内部和谐协调

在一个字里，其左面是用楷书写的，右面就不能用行书或草书写。一个字必须以一种书体写成，否则字就杂乱失态，很不协调。

編 編 編
路 路 路
過 過 過
雲 雲 雲

⑤字的留白(间隔)要适当

书道(法)用语,将字的点画之间的空隙称为留白,这种留白是根据书写人的习惯而定的。如左面例举的字,只有留白适中,看上去才感到稳定,太狭太宽都不行。

林林林 海海海
引引引 作作作

⑦字的点画之间的笔意,气韵要连贯

从一个字的某一点画往另一点画书写时,应有节奏地,连贯性很好地运笔(即笔意连贯),如果这种运笔的行、止不当,不流畅,字的点画间意韵就不连贯,点画会显得散乱失气。

山山 夫心子江
大大 心子江
心子江

⑥字的变化

在文字中,象铅字那种印刷体字,决不能称为很漂亮的字。一个漂亮的字,其点画不可以单调平板,而应是有提、按、抑、扬的线条变化。这是学好一个字的至关重要的表现手法。

三三三(三)
品品品
中

春夏(夏)秋冬(冬)

⑧一行字的中心,必须通集在一条直线上

一个字一个字写得漂亮还是不够的,还必须注意在写一行字时,使这行字的每个字的中心都自然地通集在一条直线上,让人看去感觉这行字统一、气韵连贯。否则,就会显得七零八落,很不美观。

キャンブ 張る 夕日の
キャンブ 張る 夕日の

为了书写漂亮的字 2

——改正癖习 恢复自然

1、字向左右倾斜极端化不好

向右下方倾斜(例)

国境のながいトンネルを抜けると
雪国であった。夜の底が白くなった。

向右上方倾斜(例)

アキサクラという、いかにも真澄の
うに咲いた美花にふさわしい日本
を、というが、端的にいうとスエスの船

上例之字の横画向右下方倾斜，很不自然，相反的往右上方倾斜过分，也会感觉不稳定。横画向右上取势要适度，自然只能少许。

2、字都变成圆形的不好

正如人和人的性格不同一样，每个人所写的字，也有着各自不同的习气。上面曾讲到，所谓漂亮的字，就是运笔得法，形体适称、均衡，各部位协调和谐的字。但无论怎样漂亮的字，是人写的，就必定存在着一定程度的习气。所不同的，只是这种习气的强弱而已了。

对于你写的字的习气和字中反映出来的个性，不要勉强或过分地去改正甚至消除，而是应该了解和分析自己的这种习气，在适当地利用这种习气的同时，改正不规范、不协调、不自然等缺点，扬长避短，尽快地掌握好写出比带有自己这种习气更加美观的字的窍门。

霜どけのさやかも寒い
寒さのきびしい日でもあ

国境の長いトンネルを抜けると
雪国であった。夜の底が白くなった。

呈圆形的字，虽然感觉柔和，但是，一幅字，机械性的净呈圆形似的，就会变成一种软弱无神的字，要特别注意这种癖习不可取。

3、棱角坚硬，字体拘谨不好

国境の長いトンネル抜けると雪国であつた。夜の底が白くなった。信号所に汽車が止まった。向側の坐席から娘が立つて来て、島村の前のガラス窓を落した。雪の冷気が流れてこんだ。

所列之字，感觉写得很规矩、严谨。可是净是这样写，字就显得太拘谨了。注意：不要将笔执得太紧，以免造成书写不流畅。

4、字写得尖辣过大不好

吾十有五にして学に志し、三十にして立つ。四十にして惑はす。五十にして天命を知る。六十にして耳順ふ。七十にして心の欲するところにしてたがへども矩をこへず。

所列之字，净写成了平淡、单纯乏味的横、竖、斜向线条。应该注意，书写时要将字的点画写成笔意相互连通，线条富有提按、轻重变化，这是很重要的一点。

5、字态僵小，畏缩不好

国境の長いトンネルを抜けると雪国であつた。夜の底が白くなった。信号所に汽車が止まった。向側の坐席から娘が立つて来て、島村の前のガラス窓を落した。雪の冷気が流れてこんだ。

（川端康成：雪国）

所列之字，是因为运笔时行笔的幅度太狭小，故造成整幅字中字字僵小畏缩，应注意行笔幅度不宜过小，线条要舒展，这种僵小畏缩的现象是可以克服的。

6、不能只管写，不注意整体效果

国境の長いトンネルを抜けると雪国であつた。夜の底が白くなった。信号所に汽車が止まった。向側の坐席から娘が立つて来て、島村の前のガラス窓を落した。雪の冷気が流れてこんだ。

所列之字只注意一个字一个字的写，一行字写弯了也不知道。这是因为书写时只注意局部，不注意整幅字的效果。没有将每个字的中心汇集在一条直线上。所以看上去不统一，不美观。字与字之间也缺乏节奏感。

汉字的形态

——文字的基本样态

现在，我们将汉字的基本样态作如下分类。因为这是书写具有平稳、匀称、美观的字的基础，所以请你一定牢牢记住。

●大四方形



字的点画多，其形体往往容易被写大。写这类字的点画时，宜稍细，运笔要轻快，笔意应连贯，点画要紧凑。切忌松散。

●小四方形



字的点画少，字体往往容易被写小。如果勉强写大，字就显得不自然，感觉松散。这种字虽宜写小点，但其点画四周要写得有向外扩张之势。线条宜稍粗实有力。

●长方形(竖长形)



字的体态呈竖长形。要顺其自然写。竖画挺拔写重，横画写得轻快，切忌写成四方形。

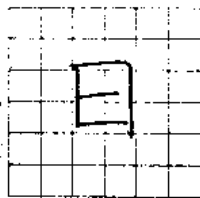
●扁扁形(横长形)



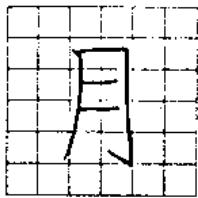
如竖长形书写要顺其自然那样，扁扁形的字相对写得适当平扁，竖画坚实，横画或斜线写得流畅舒展，左右两头要按而见力。



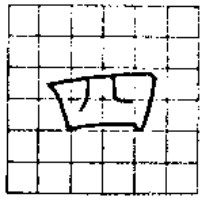
蔵
讓
健



白
口
田



自
耳
身



二
心
皿

● 圆形



将点画从中心向四面伸张的字，归纳成圆球形。注意通过字的正中心垂直线上的点画或部分，是这个字的中心，重心要安稳。

● 向右倾的字形



这种字的点画往左倾势，而整个字的体态则向右倾。字的下面部分有曲线的，要写得坚实有力，以取得字的平衡。要注意到这是和其它形态的字的一个区别。

● 向左倾的字形

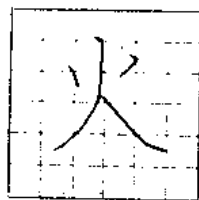


这种字左面宜紧右面宜伸展。左面点画写得紧凑有力，右面部分写得轻快舒畅。最后的斜向运笔要挺畅，以取得整个字的平整工稳。

● 三角形(上端呈锐角形)



书写上部点画笔力要足，并将此作为基点，其下部要向左向右展开，并有向右取势之感，以最后的点画来稳定字态。



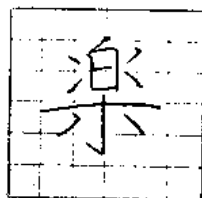
大
上
友



氏
成
式



夕
刀
母



好
湯
築

●倒三角形



上宽下狭的字，上面点画写得舒展。下垂的点画要写得坚挺，最后一笔要写得有力，以保持字的平稳状态。

●梯形



这种字上面点画要写得紧凑，劲实，下面点画向左右展开。这种字一般点画不多，最后收笔很重要，要写得稳健，使字处于很好的平衡状态。

●倒梯形



这类字因上而宽，如下面写得不紧凑，字就显得松散难看。其左右笔画的下方，随笔画路下行，逐渐往中间收拢，不可过分。

●右面矮小的字形



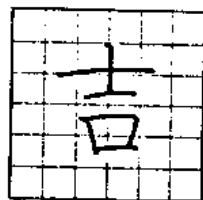
这种字的右部形态矮小，左部高大，其书写诀窍是右部点画的起笔，应接近左部的中间偏上处，左面写得舒展，右面可写得紧凑点。



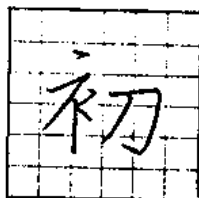
市 千 万



光 反 足



言 百 留



車 取 私

●左面短小的字形



右而大左面小的字，宜将右面部分的点画写得舒展点，左面紧凑些，当左面偏旁不太小的时候，宜将其放置在右面部首的近中段处。

●右面较宽的字形



左面狭，右面宽的字，左面写得坚实，右面点画写得劲健。结构上左面收紧，右面舒展。

●左面较宽的字形



左面要写得舒畅见力，右面点画结合要紧凑和谐，如峭壁耸立。这样左右两部分可保持适称平衡。

●左右两面宽狭相等形



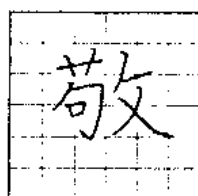
这种字的形态似呈方宽状，结体容易平板，但无论是左右两面任何一方增高，另一面只要把握好相对变化，就容易控制住字的体态均衡。



離

銀

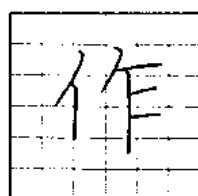
輔



引

外

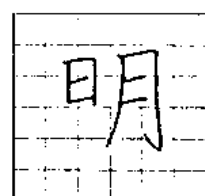
到



池

校

時



冷

婦

吸

●左高右低的字形



左面的顶端要从稍上的位置起笔，其下都要写得紧湊。右面部首要适当往下趋势，起笔点大致在左面部首的中间偏上处，并有向右拓张的感觉。



印
断
助

●上宽下狭的字形



上下两部分组合的字，上面宝盖头宽，或有长横笔画的，要写得舒暢轻松，向左右展势，有覆盖住下部之能。下部体态小，要写得适当紧湊，有笔力。注意上宽下狭不宜过头。

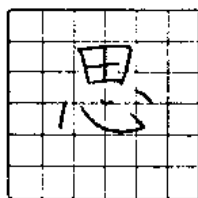


望
雲
貸

●下宽上狭的字形



上面要写得工整劲实，下面虽宽，但要写得稍微紧湊点，并向两边开张，字形不散。字的下半部书写时不可向左或向右倾斜，以保持字的稳健姿态。



至
品
異

●中间宽立的字形



中间在结构处理上要向上取势。其上端写得强劲，下部写得轻快，左右两边向外伸张的点画写得挺健。

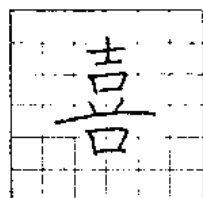


漸
激
膨

● 中间横宽上下狭的字形



字的腰部即中间部分向左右伸张的字形，横画要写得果断、舒畅，起笔收笔按而有力，字的上部和下部更要写得紧凑些。

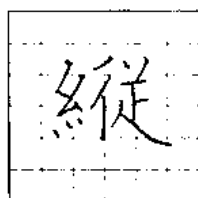


壳 苦 墨

● 中间狭两边宽的字形



这是难写好的字形之一。其中间部分书写时要收紧，左右两边要相互照应，舒展笔势，以把握好字的体态稳定。

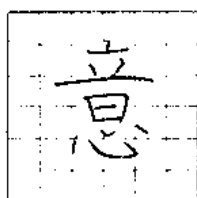


班 傾 髓

● 中间横狭上下横宽形



字的中间狭扁，书写时要紧凑有力，特别是横画，要写得利落挺实，字的上部和下部要分别往左右舒展。

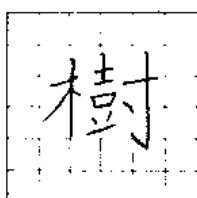


童 寒 豐

● 三部分长宽相等形



左、中、右三部分宽狭相等，中间部分要略向上取势，坚实挺立，左右两边紧挨中间，这种字因笔画多，所以应注意各部分点画的相互避让照应。



謝 鄉 術

阅读之页

汉字笔顺的基本图例

一个字的书写笔顺，是点画也好，部首也好，都应从上至下，从左到右地书写，这是汉字书写笔顺的总则。

总则 1 从上至下

筑	客	三
竹	宀	一
筑	宀	二
筑	客	三

总则 2 从左至右

側	竹	川
亻	竹	川
俱	竹	川
側		川

所谓笔顺，就是文字造型的顺序。即一个字的笔画的书写次序。这作为调整文字的体形，为准确无误地、又快速地书写文字的条件，是文字界的习惯和书写规则，是被人们公认的，根据汉字的不同，其书写笔顺也是各样的，所以要掌握正确的书写笔顺。