

鋼筆書法教程

功道題



郝宇宁

吉林摄影出版社

鋼筆書法教程

功進題



郝宇宁 编著

GANG BI SHU FA JAO CHENG
钢 笔 书 法 教 程

作 者:郝宇宁

责任编辑:李 彬

出版发行:吉林摄影出版社

地 址:长春市人民大街 4646 号

印 制:通化市教育学院企业公司

地 址:吉林省通化市文教路 150 号

字 数:90 千字

版 次:2006 年 4 月第 1 版

印 次:2006 年 4 月第 1 次

开 本:787×1092 1/16

印 张:8.75

书 号:ISBN7-80606-867-8

定 价:21.80 元

如有质量问题,请与印刷厂调换

序

原通化市书法家协会主席 刘弼

郝宇宁女士，为通化市青少年宫教师。从事本职工作二十余年，以自身书法的深厚造诣，培养了大批青少年钢笔书法艺术人才，为山城青少年校外教育做出了重要贡献。

任教期间，她刻苦钻研书法教学规律，注重理论和实践相结合，潜心研究编写《钢笔书法教程》，经过多年不懈努力，倾尽心血，终于完成了九万余字的教程编著并得以出版，其精神令人敬佩。

《钢笔书法教程》很适合青少年学习的需要，具有以下明显特点：它全面、系统的规范了钢笔书法的学习内容；它通俗易懂，高屋建瓴；它从中国书法艺术的源头说起，简介了民族书法的来由和钢笔书法的诞生；它从写字的法则到书法艺术的本质，都具有较好的理念阐述和具体示范；它把书法的理论和教程编著者的亲身教学经验融为一体，具有很强的实用性，是青少年学习硬笔书法难得的好教材，同时也适用于中等学校、职业学校的学生以及广大书法爱好者和书法教师的学习与参考。

事物总是向前发展的。我希望此《钢笔书法教程》能在教学的实践中，不断总结经验，进一步充实、完善，为广大青少年增长书法艺术才干做出更大的贡献。

编者的话

月色真好，皎洁的月光将天空洗得透明而纯净；晚风吹来一阵翰墨的芳香。

伫立窗前，仰望高悬的明月，令我生出无限遐想。回顾自己从事书法教学的路程，每天都有新的收获。收获着惊喜，收获着理想。每当看到孩子们的一点点进步，看到孩子们的字迹由满纸狼藉变得娟秀美观，是我感到最欣慰的事。

中国书法太伟大了。每一位书法家都好比天空一颗明亮的星星。浩瀚无际的天空中，每颗星星都在闪烁。但这些闪耀的明星让人感到中国书法伟大的同时，又让人感到学习书法太难了，难的似乎无从入手。

本书是以研究楷书为主、行书为辅的教程。重点探讨楷书的笔法及其结构规律。其实，楷书的笔法变化不是很多，只是结构规律太零乱。我自认为自己比较好钻研，书法教程看了很多。每当看到书法教程，就自费把它买来，然后比较、观察、分析、总结。这些教程各有所长，我从中学到了很多书法知识及教学经验。不过，我还是越看越觉得书法结构规律太多，我这个专业书法教师都感到难以记住，让已经课业很重的中、小学生在较短的时间内掌握更难。为此，我暗暗发誓，一定要在这又多又乱的书法结构规律中，总结出一套条理清楚、易记易背、通俗易懂的适合中、小学生学习书法的教学规律。

因了这份责任，也因了这份爱心，我在教学中，一边研究其他书法教程，从中汲取其经验和营养，取之精华，去其糟粕；一边及时发现并总结新的规律。如本书中基本笔画组合变化规律几乎都是我自己总结的。这些规律同时又符合楷书的结构规律。即：一、重心平稳。二、疏密匀称。三、穿插容让。四、变化呼应。同时也符合汉字的结构形态，即：上紧下松，左紧右松，内紧外松。在教学中我每发现一

条规律，就及时记下来，然后放在教学中进行验证，如果证实在绝大多数汉字中是行得通的，就及时应用到教学中去。我发现汉字的结构规律千变万化，都离不开上面的几句话。这使我像发现新大陆一样欣喜若狂，同时感到只要掌握了这些规律，学习书法就会变得容易多了。

这里，无需谦言，笔者自以为：本书是目前为止我所见的书法教材中最实用、条理最清楚、结构规律最详尽、却又最简单明了的一本书。我希望能够得到广大书法教师、学生及家长的认可，并与同行们在实际应用中共勉。

笔者把本书夸的如此这般，但缺点和错误仍在所难免。欢迎广大书法教师、广大读者提出意见和建议，使我们的书法教学更加尽善尽美。

本书在出版过程中，特别得到了两位德高望重的老一代书法家的鼎力支持。原通化市政协主席、吉林省书法家协会会员、通化市书法家协会名誉主席徐功进先生为本书题写书名；原通化市书法家协会主席刘弼先生为本书作序。这使我感到万分荣幸的同时，亦表示万分的感激！同时本书得到了通化市青少年宫的领导及各界同仁的大力支持，在此，一并表示感谢！

二〇〇六年四月八日

目 录

第一章 书法的起源与发展	1
第一节 篆书	1
一、大篆	1
二、小篆	3
第二节 隶书	3
一、秦隶	3
二、汉隶	4
第三节 草书	4
一、章草	4
二、今草	5
三、狂草	5
第四节 楷书	5
一、魏碑	6
二、唐楷	6
第五节 行书	6
第六节 钢笔的传入及钢笔书法的发展	7
第二章 楷书基础知识	9
第一节 写字常识	9
一、钢笔的选择及保养	9
二、写字与执笔的姿势	10
三、汉字书写的笔顺规则	11
四、钢笔字的运笔方法	16
第二节 各种基本笔画的写法	17

一、横的写法	17
二、竖的写法	18
三、撇的写法	19
四、提的写法	20
五、点的写法	21
六、捺的写法	22
七、钩的写法	23
八、折的写法	25
九、各种复杂笔画的写法	27
第三节 各种基本笔画组合变化规律	28
一、横的组合变化规律	29
二、竖的组合变化规律	30
三、撇的组合变化规律	32
四、捺的组合变化规律	32
五、点的组合变化规律	33
六、各种基本笔画相互组合变化规律	34
第四节 各种偏旁部首的写法	41
一、左偏旁	42
二、右偏旁	49
三、字头	51
四、字底	54
五、字框	54
第五节 楷书的结构规律	57
一、重心平稳	57
二、疏密匀称	58
三、穿插容让	60
四、变化呼应	61

五、结构形态	62
第六节 练习楷书的具体方法	63
一、选帖	63
二、读帖	64
三、摹帖	64
四、临帖	64
五、背帖	65
六、出帖	65
第三章 行书基础知识	67
第一节 行书的特点	67
一、增加牵丝	67
二、以圆代方	67
三、以简代繁	68
四、笔顺变化	68
第二节 行书的结构规律	68
一、重心平稳	69
二、疏密自然	69
三、比例适当	70
四、连带呼应	70
五、参差变化	70
六、协调统一	71
第三节 练习行书的具体方	71
一、比较观察	72
二、弄清笔顺	72
三、偏旁练习	72
四、单字练习	72
五、重视临摹	73

六、整篇临写	73
七、捕捉印象	73
八、回归训练	74
九、形成风格	74
第四节 练习行书要注意的问题	74
一、不贪多求快	74
二、不抄写字帖	74
三、切忌看一笔写一笔	75
四、注意用笔	75
五、大小由之	75
六、正侧错落	75
七、力忌重复	76
八、气韵畅达	76
第四章 钢笔书法的章法	77
第一节 书写内容的选择	77
一、思想情感方面	78
二、书写技术方面	78
三、内容与书体方面	79
第二节 章法的构思谋篇	79
一、意在笔前	79
二、四边留白	80
三、首字领篇	80
四、行气贯通	80
第三节 钢笔章法的格式	81
一、框	81
二、界	81
三、格	82

第四节 常见钢笔章法的形式	84
一、横写式章法	84
二、直写式章法	85
三、传统式章法	85
第五节 落款和钤印	88
一、落款	88
二、钤印	89
第五章 钢笔书法的欣赏	91
第一节 钢笔书法审美标准	91
一、线条美	91
二、结构美	92
三、章法美	92
四、意境美	93
第二节 开阔视野提高书法艺术水平	93
附录：解答家长十问	95
1、孩子不愿练字怎么办？	95
2、初学者选什么样的字帖好？	95
3、钢笔毛笔先学什么好？	97
4、钢笔毛笔同时练好不好？	96
5、作业多好不好？	96
6、多长时间能见效？	96
7、孩子一入学就用钢笔写字能行吗？	97
8、孩子练字时比较认真，平时写字“大扒拉”怎么办？	98
9、孩子练一段时间以后自己觉得不进步怎么办？	98
10、换贴以后，是否还应复习以前的字帖？	98
钢笔楷书基本笔画运笔图	100
学员作品选	105

作者自跋	109
作者个人艺术简历	111

第一章 书法的起源与发展

汉字究竟起源于什么时代，说法不一。但文字是人类在长期的劳动生活中逐渐创造发明的，这一点历代的认识还是一致的。在上古时代，人们为了记事，为了适应生活的需要，先是结绳记事，后来因为结绳不能记下许多事，就创造了文字。另有一说是，在古代黄帝的时候，有两位史官，一个叫沮诵，一个叫仓颉，共同创造文字。但这毕竟只是传说。郭沫若同志说得好：“任何民族文字，都和语言一样，是劳动人民在劳动生活中，从无到有，从少到多，从多头尝试到约定俗成，逐步孕育、选炼发展出来的，它决不是一人一时的产物。”所以即使沮诵、仓颉和我国的文字有关，这两个人也不过在人民群众的创造、使用、约定俗成的基础上做了总结性的统一规定罢了。

钢笔书法是以汉字为表现对象，借助于毛笔书法字体，以钢笔的特性去体现其艺术性，形成当今许多钢笔书法家的各种风格、流派。钢笔书法的源头仍然是传统的毛笔书法各时代的各种字体和各种流派。

第一节 篆书

一、大篆

大篆是对后来的小篆而言的。广义的大篆包括甲骨文、金文和秦以前的六国文字。狭义则专指春秋战国时期通行于秦国的字体，也称籀文。

1、甲骨文

甲骨文是我们现在所能见到的最古老的文字。它是殷商时期镌刻在龟甲、兽骨上的文字。它的象形、象意的“图画性”还比较强，并

且尚未定型。它的结字根据甲骨的形状就势安排，但也很讲究均衡、对称和稳定，笔画单细，挺直，露锋芒，笔画转角处以方折笔为主。结构方面，以长为主，大小不一，但各部分的配合与呼应比较讲究。章法布局，或疏落错综，洒落自然，或谨密严整，规整秀美。甲骨文质朴、古雅，很有特色，给人以一种古雅秀美的感受。

甲骨文不仅具有文字价值、史料价值，而且还具有书法价值。尽管我们在新石器时代遗址上就可以看到一些先民的记刻符号，但不能视其为书法，因为它们还不具备书法的三要素：用笔、结构、章法。只有到了甲骨文，才称得上书法。

2、金文（钟鼎文）

古代称铜为金。金文指古代铸在或刻在青铜器物上的文字，也叫“钟鼎文”。金文随着时代的发展而有所变化。周初的金文除了笔画比甲骨文粗壮之外，字体方面还留有不少甲骨文的形态。到了战国末期，从笔法和结体来看已和小篆类似。金文的形体结构有疏有密，字体呈长方形，笔画流畅，圆润凝练，各部分的配合与呼应比较讲究。金文的章法式样很多，最常见的是有竖行而无横列。字的大小、长短、宽窄错落有致，首尾均衡，韵调一贯。也有横竖成行，甚至打上方格的。字的大小相差不大，显得疏朗整齐。此外，金文字体风格多样，有的凝练厚重，雄奇挺拔，有的质朴端庄，遒健舒展。总的来说，金文简朴精美，浑厚自然，体势雍容，骨力内含，具有一定的装饰效果，反映了当时文化人对书法艺术的追求和造诣。如《大盂鼎》、《毛公鼎》中的文字。

3、石鼓文

石鼓文是刻在鼓形石上的籀文，是我国现存的最早的刻石文字。据郭沫若先生考证，石鼓文是秦襄公时的作品。石鼓共十件，刻了十首叙述田猎活动的四言诗。这种文字在书坛上影响很大。其特点是体态堂皇大度，笔画刚劲凝重，结构茂密奇崛，气质雄浑古朴。在章法布局上，虽字字独立，又注意到了上下左右之间的偃仰向背关系。可

称得上是别有奇彩，独具风神的。石鼓文在书法史上有着承前启后的作用，历代的学者及书法家对其评价都是很高的，对后世篆书的影响也是很大的。秦始皇统一六国文字是以石鼓文为基础的。

二、小篆

春秋战国时，许多小国各自为政，文字的形体多种多样。秦始皇统一六国后，为了统一当时字形书法的混乱状态，命丞相李斯整理统一文字，以秦国文字为基础，删繁就简，改难取易，创造了一种新的字体，人称小篆。秦代的小篆是相当规范的。小篆点画用笔藏头护尾，粗细均匀，转角圆润，连接自然，笔法瘦劲；结体整齐庄重，字形狭长，给人以柔中寓刚，爽朗俊健的感觉。小篆是李斯对民族文化的重大贡献，是我国有史以来第一次文字大改革，推动了我国文化的发展。

甲骨文、金文、石鼓文、小篆都属篆书的范畴，亦都属于古文字类，书体是从古朴自然向庄重整齐过渡，是从象形字向纯符号字进化的阶段。但这些字毕竟繁复，年代久远，许多字到今天一般人已难以辨认，现在很少使用。但由于它们具有很高的艺术价值，所以，今天在书法、绘画、篆刻等艺术活动中，仍极受重视，成为一项专门的学问和艺术。

第二节 隶书

大约在小篆字体定型的时候，又出现了一种新字体，称为隶书。相传这种字体是秦代一个叫程邈的隶人（从事劳役的人或职位低微的吏役）创造的，所以叫隶书。其实，据现在已出土的文字资料来看，早在秦始皇推行小篆之前已有隶书的荫芽，程邈只是做了一番整理加工的工作罢了。

一、秦隶（古隶）

秦隶也叫“古隶”，是秦小篆的变体，是刚刚脱胎于篆书的隶书。

它与东汉盛行的带波磔的隶书不同。秦隶以方折的笔道解散篆书圆转的笔道，笔道方或圆是隶和篆的根本区别。秦小篆笔画圆润、细长，仍不便于书写，至西汉时代，篆书的结构渐渐方正，一根根绵长回环的线条被割成一段段的横和竖的短线，隶书日渐成熟，字体趋于扁平，代表隶书特点的波笔、捺脚趋于明显。

二、汉隶

现在一般说的隶书为汉隶。两汉时期，小篆还在使用，古隶仍演化着，新兴的正楷正处于雏形阶段，而最流行的则是汉隶。古隶经过整理与美化，形成左右撇捺分明、向背开张的汉隶。汉隶因它外形如“八”字，又被称为“八分书”。传世的汉隶碑刻大都属于东汉，汉碑书法瑰奇伟丽，群星璀璨，风格多样。如浑厚雄健的《张迁碑》，端庄古雅的《史晨碑》，古雅秀美的《曹全碑》，瘦劲刚健的《礼器碑》等。

隶书给人的感觉是扁平的，原因在于它的撇、捺、横写得较长，特别是横画要求起笔处稍稍向下，好象“蚕头”，收笔处捺出笔锋，微微向上，好象“燕尾”。隶书章法有行有列，字距大于行距，形成一种横势的联飞之美。

隶书不仅是一种特定的书体，更标志着书法和文字发展史的一个特定的阶段。

第三节 草书

据说，在汉代初年，人们感到隶书笔笔工整，写的不快，就采取简化笔画和连笔的写法，出现了草书。草书有章草、今草和狂草之别。草书的特点概括来说是纵任奔逸，赴速急就，变化无穷，法规谨严，但也各有各的特征。

一、章草

章草基本保持着隶书的体势和用笔。字的大小均匀，字字独立，

上下两个字绝不连笔，行笔波磔显著，犹带隶意，结体简朴，布局整齐，笔法古雅。如史游的《急就篇》即是传世著名的章草代表作。

二、今草

今草不仅可以上下字相连，而且还可以大小相间，粗细杂柔，正斜相倚等。笔法脱尽隶意，从而较章草更简便，如王羲之的《十七帖》、孙过庭的《书谱》，都是今草的典范。

三、狂草

狂草是比一般今草更加潦草狂放的草书。狂草笔势疾速、回绕奔放。上下字讲究贯穿一气，连绵不断，纵横驰骋、挥洒自如。狂草最富于浪漫主义色彩，并富有高度的象征性，可以表达纵横的才思与奔放的思想胸怀。如张旭《古诗四帖》，怀素《自叙帖》都是典型的狂草作品。

宋代的黄庭坚、米芾、元代的鲜于枢也喜作狂草。以后到了明代祝允明、王铎等更有所发展。

第四节 楷书

楷书又叫“正书”或“真书”。大约在隶书逐步形成章草的同时，又向另一种字体演变，到东汉末期这种字体演变完成，叫做“楷书”。魏晋南北朝是书法由隶到楷发展成熟的阶段。我国现存最早的正楷碑帖《荐季直表》、《宣示帖》是一千七百多年前的魏朝大臣钟繇写的。它们是由隶书开始转为今楷的代表作之一。晋朝是楷书流行的最盛时期，被后代誉为书圣的王羲之学习钟繇等人书法，创立了笔画清圆、结构端正的王体字。王羲之的第七子王献之，也是一位杰出的书法家。王羲之、王献之后人合称“二王”。历史上有很高价值的王羲之写的《乐毅论》，王献之写的《洛神赋》。

随着岁月的流逝，时代的前进，楷书发展为两大体系，那就是魏