

# 钢笔书法

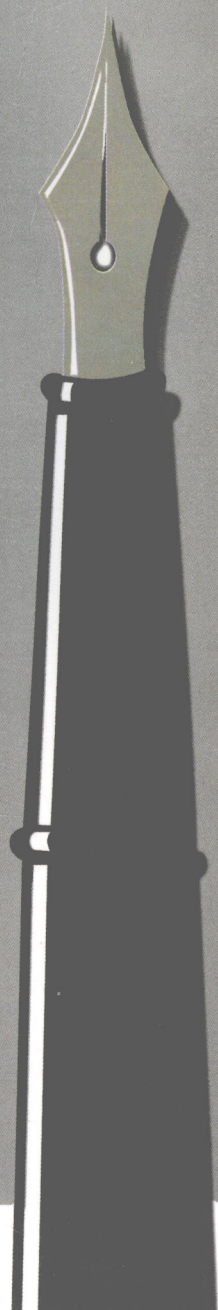
GANGBI CHUFAZHI LINGFEI JING

钮利刚◎编著

西泠印社出版社



## 灵飞经



# 钢笔书法之灵飞经



钮利刚

编著

唐詩三首

西泠印社出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

钢笔书法之灵飞经/钮利刚编著. —杭州: 西泠印社出版社, 2006. 6

青少年钢笔书法培训专业教程

ISBN 7-80735-038-5

I. 钢... II. 钮... III. 钢笔字—楷书—书法—教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 055680 号

**钢笔书法之灵飞经**

钮利刚 编著

---

责任编辑: 张月好

责任出版: 李 兵

出版发行: 西泠印社出版社

社 址: 杭州市解放路马坡巷 39 号(邮编 310009 电话 0571-87243279)

经 销: 新华书店

印 刷: 浙江海虹印务有限公司

排 版: 杭州大漠照排印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 7.5

版(印)次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80735-038-5

定 价: 15.00 元

---

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换



## 钮利刚

字钝井，1975年9月生于宁波象山爵溪。1996年中国美术学院书法篆刻专业毕业。现为浙江省书协会员、浙江省青年书协会员、浙江青年篆刻委员会委员、灵隐学堂讲师、西泠印社教育培训中心主任。

### 主要展览与获奖情况

- 1999年 作品入展“西泠印社第四届篆刻展”；  
作品入展“浙江省青年优秀书法作品展”；
- 2000年 作品获“浙江省首届临摹书法大展”一等奖；  
作品入展“西泠印社第二届国际篆刻书法作品大展”；
- 2001年 作品入展“报喜鸟杯”全国书法大奖赛；  
作品入展“第三届全浙江书法大展”；
- 2002年 作品入展浙江省第二届中青年书法篆刻展；  
作品获“庆‘国庆’迎‘西博’书法篆刻大赛”一等奖；
- 2003年 个人在象山主办“钮利刚书法篆刻回乡展”；
- 2004年 作品入展“第四届全浙江书法大展”；
- 2005年 作品获“杭州市直机关纪念抗战胜利六十周年书法大展”  
二等奖

### 收藏

- 1993年 行书作品“浙江美术学院”收藏于中国美术学院；
- 2002年 楷书对联被中国军事博物馆收藏

### 编著

- 1996年 出版《钮利刚书法篆刻作品集》；
- 2005年 出版《古帖临摹》

## 序 言

周鸿图

钮利刚先生为人笃诚宽厚，心静如水，常常远离喧嚣市井，寄身幽僻山居，读书操琴习字。其待人如光风霁月，使人有如沐春风之感，所以其所交无论书坛名家、道友同窗均对其人品赞誉有加。三年前，我与其邂逅相识，初面即有一见如故、相识恨晚之慨，从此无论冬夏，无事即坐钝井屋中，谈艺品茶操琴涂鸦，乐此不疲，此真缘分也。他始终以一种平常心处事为人，对艺术的追求也自然是以圣洁、纯粹、自然为指归的。我以为在当今这个普遍追求物欲的时代里像他这样的人是难能可贵的。其精心之作嘱我作序，我只有欣然从命，努力为之。

钮利刚先生1996年毕业于中国美术学院书法篆刻专业，毕业后寓居杭州潜心学习书法艺术，攻真行草隶篆五体，以行草书见长，并兼擅篆刻，师事篆刻名家来一石先生。出版有《钮利刚书法篆刻作品集》，从其作品集中即可感受到他的取法是广博与专精并存，深得帖学正脉，醇厚高古，意态平和。其五体书作，或巨制恢弘，或尺牍神韵，均得到耆宿名家与同行之激赏，反映了他深厚的功底和聪慧的领悟力。我尤欣赏其创作的诸如寒山诗、严羽诗话一类的行草作品。以为其空灵中倾现古拙之趣，这一类作品糅进了汉碑、六朝墓志的笔法，大大丰富了作品的感染力。这一路作品特别能反映出他的格高境标。其篆刻作品远涉秦汉近取明清诸家，特别是创作的细朱文和鸟虫篆，既吸取前人长处又体现个人的独特面目。感叹之余，佩服其能于古拙中现严整，严整中含灵动，能巧妙地在方寸之间处理契合。古人论书向以人品书品并重，以利刚兄之敦厚君子又兼器识宏远专攻玄微之小道，自不会出入宝山空手而回。

十余年来，钮利刚先生一直在杭州从事青少年书法教育工作，积累了非常丰富的教学经验，其培养的青少年人数上万，为普及优秀的传统文化，弘扬祖国书法艺术默默无闻地做出了极有意义的贡献。书法教学与教育是培养新一代年轻人认识了解五千年文化积淀的重要组成部分。教学工作带有很大的普及成份，教师必须具有极

大的热情与责任心才能胜任这个艰巨的工作，钮利刚先生作为一名辛勤的园丁，十几年来始终坚持育人为本的教育思想，是非常难得和不容易的。

《钢笔书法之灵飞经》是钮利刚多年书法教学经验积累的教学成果，根据目前青少年硬笔书法发展的需要，总结了近年来此类教材中的有效的教学方法，采取了形象化启发式的教学思路，而不是刻板的生搬硬套，这种图文并茂的教材会使学生产生浓厚的兴致，还可以激发学生的自主想象力。

此教材中的书法范本取材于唐《灵飞经》小楷墨迹，其字体风格秀媚中含骨趣、宽博中含灵动，用笔与字形均代表了唐代书法的最高水平，结字特征具有典型的规范性，是正统帖学精美一路的代表作。启功先生云：“在清代科举考试的标准，书法的优劣，几乎与文章的优劣并重，所以《灵飞经》又成了文人士子学习小楷的极好范本。”此帖现存墨迹43行，字字神采飞扬，远胜于刻拓本。选用此本作为硬笔书法教材，十分妥帖。作者对其偏旁部首进行了归纳整理，由浅入深，采用自然生动的图画，非常适合让孩子们理解书法中的结构规律。诸如大小、长短、错落、繁简等等，均用图画在字旁加以说明，是非常有意思的，也是独具匠心的。对培养青少年了解认识中国汉字的构成之美的兴趣与热爱，会起到正确的引导作用。钮利刚的童心与耐心由此可见一斑。

时值祖国伟大复兴之际，重视传统文化，了解先人创造的伟大文明，在当今这个中西文明相互交融、互相渗透的时代里，我们都有责任为年轻的一代树立民族自豪感、自信心，正确引导年轻人抵制西方文化糟粕的那一部分而尽自己的一分心一分力。所以我认为作为代表传统文化精华的书法艺术，在这个时代里依然具有常盛不衰的魅力；所以这不仅仅是一本普通的书法教材，它应是整个民族文化复兴的一部分。涓涓细流可以汇江海，这本教材是钮利刚先生十余年来积累的教学成果，其甘愿以平凡的劳动为弘扬传统艺术做铺路石、奠基者，是十分令人敬佩的！

丙戌年春于敬斋

2006. 3

## ◎目 录

1/ 笔 画

15/ 偏 旁

49/ 结 构

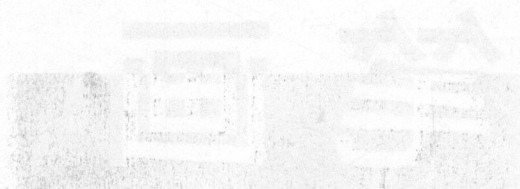
59/ 临 帖

71/ 创 作

103/ 赏 析

# 笔画

1 H D R



1  
长横



长横：运笔有重、轻、重三步骤，起笔从左上向右下顿笔形成尖方，中间略提呈细状。

|   |   |  |
|---|---|--|
| 三 | 三 |  |
| 五 | 五 |  |
| 六 | 六 |  |
| 立 | 立 |  |

2  
短横



短横：起笔从左上向右下切入顿笔成尖方，轻提向右行笔，最后稍驻提起向右下顿成方圆。

|   |   |  |
|---|---|--|
| 二 | 二 |  |
| 王 | 王 |  |
| 玉 | 玉 |  |
| 士 | 士 |  |

3  
悬针竖

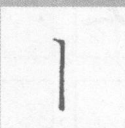


悬针竖：起笔左到右切入顿笔成方圆，从上到下行笔，收成尖状。从重到轻，从粗到细，从慢到快，形成针状。

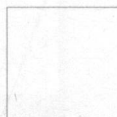
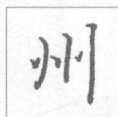
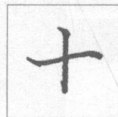
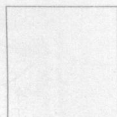
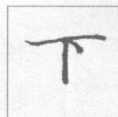
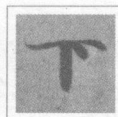
|   |   |  |
|---|---|--|
| 千 | 千 |  |
| 中 | 中 |  |
| 年 | 年 |  |
| 平 | 平 |  |

4

垂露竖



垂露竖：起笔从左到右顿笔形成尖方或方圆，然后从左上到下行笔，速度由慢到快，写成直挺，收顿笔成方圆状。

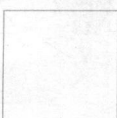
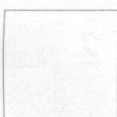
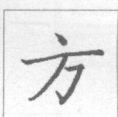
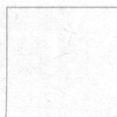
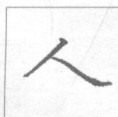
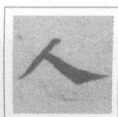


5

长斜撇

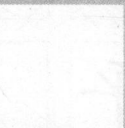
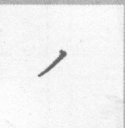


长斜撇：起笔从左上往下方切顿笔，从右到左行笔，速度以慢到快，以粗到细，以重到轻，收笔尖，线条直中带曲意。



6

短斜撇

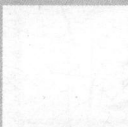
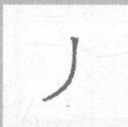


短斜撇：短撇如同长撇，缩小长度约是长斜的一半，起笔切入顿笔后迅速向左下方撇出。

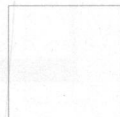
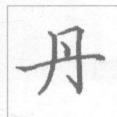
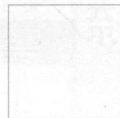
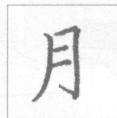
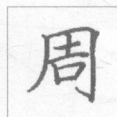
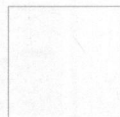


7

竖撇



竖撇：起笔从左上到右下切入顿笔，从上往下行笔，由慢渐快，应一气呵成，自然流畅，以直挺后向左弧曲。

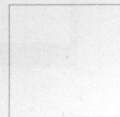
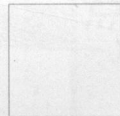
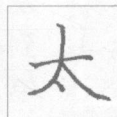


8

斜捺



斜捺：“捺”古人称一波三折，指上行一折，下行一折，平行一折，重、轻、重、轻变化，起笔顿，从左上角向右下角行笔。以粗、细、尖为特点。速度以慢到快再到慢，后再快。



书写姿势——坐姿

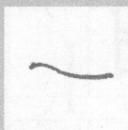
### 1. 座位：

- 座椅需正对桌面，不宜偏斜。
- 座椅高度，约与膝同，坐时能两脚及地踏稳，不至于悬脚虚浮。桌面高度，因人而异，不宜过高或过低。
- 桌椅之距离，以能挺直体干为度。所谓桌椅零距离即桌椅之距离为零，乃最理想者。

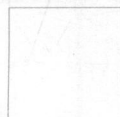
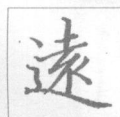
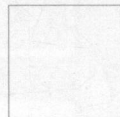
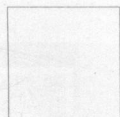
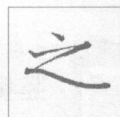
### 2. 姿势要领：

- 两脚张开与肩同宽，着地踏稳，上半身略为前倾。
- 腰背伸直，稍向前俯，不可弯曲。
- 胸部挺起，距桌缘约五公分，若倚靠桌缘，便无活动之余地。
- 腹部微缩。
- 左手按纸，稳定躯体。
- 右手执笔，或枕腕、提腕、悬腕，各依执笔要领行之。
- 头部正而略为前俯，两眼正视，不宜偏斜。

9  
平捺



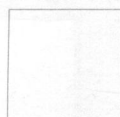
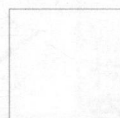
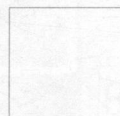
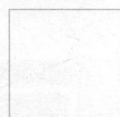
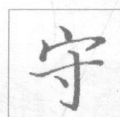
平捺：平捺通常用在文字底部，写法和斜捺基本相同。不同之处就是比斜捺平行一些。



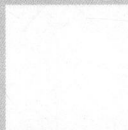
10  
左点



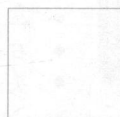
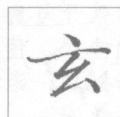
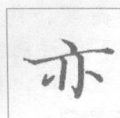
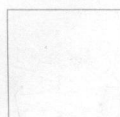
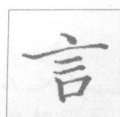
左点：起笔尖，收笔圆，从轻到重，从细到粗，从右到左行笔。



11  
右点



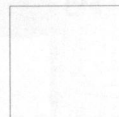
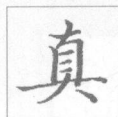
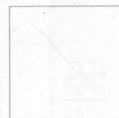
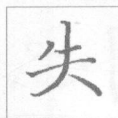
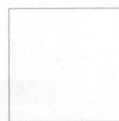
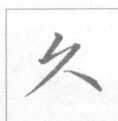
右点：起笔尖，收笔圆，从左到右行笔，从轻到重，从细到粗成露珠状，速度从快到慢。



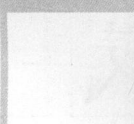
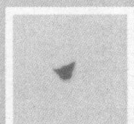
12  
长点



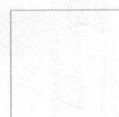
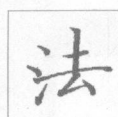
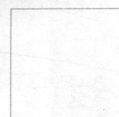
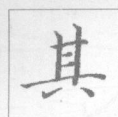
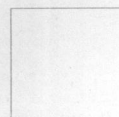
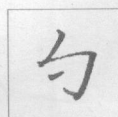
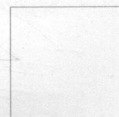
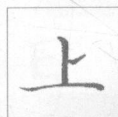
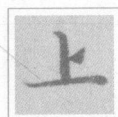
长点：也称反捺，起笔取切法，从左上向右下渐行渐按，收顿笔成圆状。从细到粗，从快到慢，从尖到圆，比右点长二倍左右。



13  
挑点



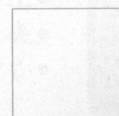
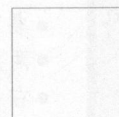
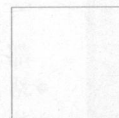
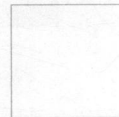
挑点：起笔从左到右顿笔，然后从左下角向右下角快速提出成尖形，从重到轻，从粗到细。



14  
横钩

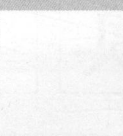
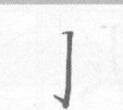


横钩：起笔重顿成尖方，向右上行笔然后顿笔出钩，钩身宜短，钩势向字心，勿朝下。

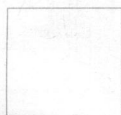
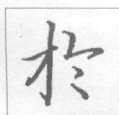
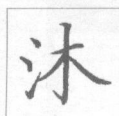
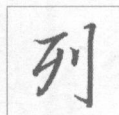


15

竖钩

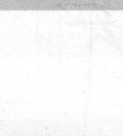
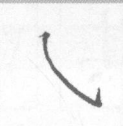


竖钩：竖形与垂露竖相同，就在垂露竖收笔处顿笔向左上角钩出成尖状，动作以慢到快。

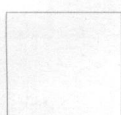
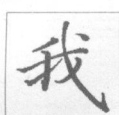
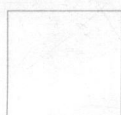
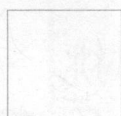
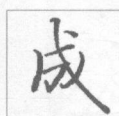
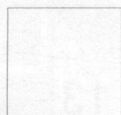
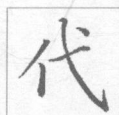


16

斜钩



斜钩：笔画从左上角到右下角倾斜，速度以慢到快到慢再快，收笔尖挺饱满。斜钩在文字组合当中特别长，不能于文字中相平行。



书写姿势——立姿

部分较大之书法字乃需站立书写。姿势与坐姿相近，要领如下：

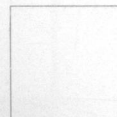
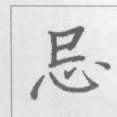
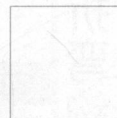
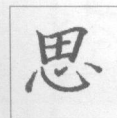
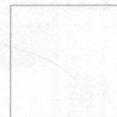
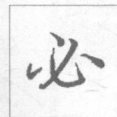
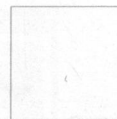
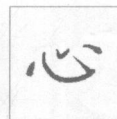
- 站立书写不用座椅，桌之高度以使上半身微俯为标准，约在腰上下，过高过低均不宜。
- 桌与身体之距离与坐姿近似，不可倚靠桌缘，至无活动之余地。
- 两脚张开，与肩同宽，不可平立，右脚需踏前一步站稳。
- 右手执笔，左手按纸并稳定躯体。
- 上半身略为前俯，不可弯曲，藉右脚左手，使身体平稳。
- 头部亦随上半身自然微俯，两眼正视，不可偏斜。
- 心情轻松自然，精神尤须专注。

17

卧钩

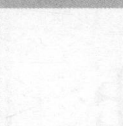
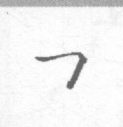


**卧钩：**又称心字钩。落笔自左上向右下弧势切入后右行，继而再略向上行笔，稍顿后向左上钩出，以重到轻，以细到粗再细，收笔入尖。动作以快到慢再到快。

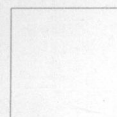
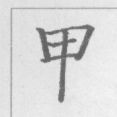
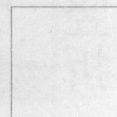
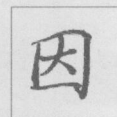
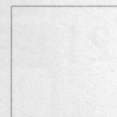
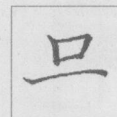
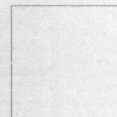


18

横折

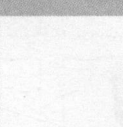
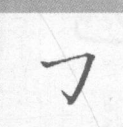


**横折：**横与竖的连接。先写横，收笔时向右下略顿，再向下写竖。转折处是文字主要笔画，孙过庭云“楷书使转起情性”，应细心体会。

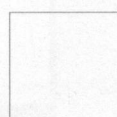
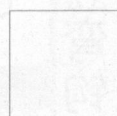
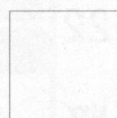
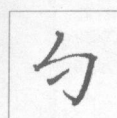
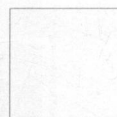
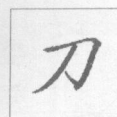


19

横折钩



**横折钩：**又称“劲弩”。横与竖的连写一般横稍短，竖钩较长，且略斜，钩尖须直对字心。



20

横折弯钩

横折弯钩：起笔左到右顿笔，然后向右上行笔，再左到右顿笔后向左行笔圆转，再向右行笔再顿笔，向上快速钩出，入尖。

21

竖折

竖折：悬与横的组合。先写竖，收笔略轻提起，笔尖在空中向右切之势而向右写横。

22

竖弯钩

竖弯钩：又称浮鹅钩。竖弯钩短横长，整个笔画一气呵成。起笔慢慢向下行笔，中间稍提笔转向右写横，至末尾重按后用力向上钩出，入尖。