

钢笔字与毛笔字对照练习法



主编

净天

李苑出版社

学习书法入门

钢笔字与毛笔字对照练习法

楷 书

净 天 主编
本书编委会 编著

学 苑 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔字与毛笔字对照练习法:楷书/净天主编.-北京
:学苑出版社,1996.8
(学习书法入门)
ISBN 7-5071-0936-1

I. 钢… II. 净… III. ① 钢笔字:汉字-书法
② 汉字-毛笔字-书法 ③ 楷书-书法 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第13050号

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街11号 邮政编码:100036

天津高教出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/16 7.25印张

1996年8月北京第1版 1996年8月北京第1次印刷

印数:00001—15000册

定价:11.40元 全套定价:45.60元

目 录

顺应个人特点练习	
——写在《学习书法入门》丛书之前	(1)
从楷入手 打好基础	(4)
学楷要先掌握楷的笔法	(6)
钢笔楷书的基本笔画	(28)
钢笔楷书的结构	(39)
毛笔楷书的基本笔画	(51)
毛笔楷书的间架结构	(79)
楷书作品	(91)

顺应个人特点练习

——写在《学习书法入门》丛书之前

同样上过钢笔书法和毛笔书法教学课的人,有的成绩显著,有的却成效不大,这是为什么呢?这是因为除了基本功、知识面、艺术修养等方面的因素外,还有一个十分重要的原因,就是每个人的气质不同。

一个人的气质是可以靠后天培养的。我们应该努力发现、利用并且创造一个有利于提高自己气质的学习环境。

正如《朱光潜美学集》中所说:“天生的是资禀,造作的是修养。资禀是潜能,是种子;修养使潜能实现,使种子发芽成树,开花结果。资禀不是我们自己力量所能控制的,修养却全靠自身的努力。”

心理学把人的气质分为四种类型,不同气质类型的人,在学习书法中表现的能力不同。具体为:

1. 兴奋型。

这种气质类型的人表现出兴奋性高,但稳定性差;精力旺盛,不知疲倦;喜欢向别人挑战,态度直率,难于抑制自己的冲动。

这种气质类型的人一旦在短期的书法学习中未见成效,就会对自己的能力失去信心,情绪低落,而不能坚持练习。

2. 活泼型。

这种气质类型的人热情、机敏、柔顺、聪慧,具有灵活

性,较易适应变化了的生活条件。但是他们对单调的行为很易产生厌倦心态。

这种气质类型的人在学习书法时表现为注意力分散,厌烦反复练习一种书体,愿意去尝试新的书体,往往是超越教师的教学计划而自行其事,难以掌握扎实的基本功。

3. 安静型。

这种气质类型的人反应迟缓,安静、均衡;能较好地克制冲动和不良情绪,能保持从容不迫和认真的态度。不足之处是固定性有余、灵活性不足。

这种气质类型的人学习书法时能较长时间地集中注意力、练习基本功,能认真地按教师布置的某一单调的笔画不折不扣地完成练习。

4. 抑郁型。

这种气质类型的人表现为反应迟缓、性格孤僻、优柔寡断,但比较踏实,能坚定地克服所遇到的困难。

在学习书法时,这种气质类型的人虽然很难入门,但是能踏实去做。在教学中经常发现:一些学生怎么临也不像帖,运笔也不正确,但是还在按照错误的运笔顽强地练着。他们大多属于抑郁型的人。

气质是影响人们智力活动的因素,但并不决定人的智力发展水平和成就。作为练习书法的人来说,应该认识和把握自己的气质,自觉地扬长避短,通过学习逐渐地向完善的方向发展。这是“后天”自我修养的重要内容。那么,怎样克服弱点取得较好的成绩呢?

首先,在学习书法的入门阶段,要因人而异地选择字帖和所学的书体。一般情况下要选择与自己气质类型接近并喜欢的书体和字帖。这样就会对练习充满兴趣,容易收

到成效。有些书法教师在教学中要求学生“不可随意改帖”，使有些人明知选定的字帖“不喜欢”或“不符合自己的气质类型”，却硬着头皮学习。久而久之，气质特长被压抑、摧残，学习的热情也被泯灭。

其次，在学习过程中，以各种气质类型为基础的个性特征在作业中充分地体现了出来。学习书法的人在自我评价作业时要学会分析自己的个性，以便克服不足，扬长避短。

具体地说，**兴奋型**的人可塑性较强，掌握要领较快，但是临帖的准确性较差。因此在学习中应注意加强细节的练习。**活泼型**的人可塑性强，掌握要领快，临帖的准确性高，但并不巩固。在学习中应加以强化，防止游离正确的笔法。**安静型**的人可塑性一般，掌握要领比较慢，但是一旦掌握就比较巩固。所以，在学习一开始就要从严要求，不可放任自流。**抑郁型**的人由于可塑性较差，掌握要领迟缓、不巩固。在学习中应多采用正误对比的方式，建立起正确的运笔概念，千万不可操之过急，要特别重视基本笔画的练习。

我们编撰这套“学习书法入门”丛书，就是力图从钢笔字与毛笔字的对照练习中和读者共同分享正确处理气质类型与学习书法的关系，探索把练习因素与心理因素统一起来，有效地提高整体书写水平的途径。

本套丛书从实用的角度出发，采用以标准简体字为主、繁体字为辅的方式，力求读者朋友们在学习后可直接应用到工作、学习中去。本套丛书讲述了隶书、草书、楷书、行书的技法，其间也介绍了行楷、行草、狂草等书体，语言通俗、图版详细。本书的编写宗旨是给书法爱好者以健康、正确的引导。

从楷入手 打好基础

不管学习毛笔书法还是钢笔书法，楷书是人们日常工作、学习中应用得最为广泛的一种书体。比如抄写正式文件，填写表格、证件，都需要使用楷书。楷书起顿分明，结构均匀，形体方正。应规入矩，是学字的基础。初学者应循序渐进地掌握楷书的书写方法，才能练好基本功。因为学好楷书不仅可以把字写得清楚、美观、端正，而且还为学习其它书体奠定了基础。

古代大诗人、大书法家苏东坡对此作了非常形象的比喻：“真如立，行如行，草如走。”行即今天的走，走即今天的跑。应规入矩的楷书好比一个人站立的姿势，只有立得稳才能走路，才能奔跑，所以楷书是学字的基础。

学习楷书，字体点画可以写得清楚；学习楷书，可以使笔力遒劲。中国书法特点甚多，突出的是一个“力”字，即书写者的笔力。人们常提到“力透纸背”、“入木三分”，就是一种“有力之美”。这个“有力之美”是通过正确的用笔方法，借助笔画的造型表现出来的。惟有用笔得法，笔才有力，墨亦沉着不浮，不但使字成形，也可使其生动传神。

楷书由正楷、行楷、魏碑三大类组成。行楷是楷书吸收了行书用笔灵活流畅、结体自然活泼的特点而形成的。魏碑，即南北朝时期的楷书。当时的楷书处于不完全成熟的阶段，其用笔粗犷，结体奇特。正楷的结体严谨，用笔细腻多变，可称为书体中的楷模。因此，不管学习毛笔字还是钢笔字，都应从正楷入手。掌握一定的正楷知识，对于学习任何一种书体都是大有益处的。

在各种书体当中，无论是行书、草书、隶书，都是个性、随意性很强的书体，直接学习有一定困难。而正楷经过历代锤炼，已经形成了一种严谨固定的法则模式。它的笔画标准严格，能给初学者明确、直观的印象，使学习途径清晰，目标明确。加之楷书对于字形结构的准确度要求最高，笔画种类繁多，把正楷学习作为基础开端是练字的一

条捷径。但是,正因为正楷的严谨规正,想真正写好正楷不是件容易的事。所以,并非一定要把正楷写得很好才可以练习其它书体,只是说具备一定的正楷功夫,并将正楷严格的法则运用到其它书体之中是非常有益的。

学楷要先掌握楷的笔法

就像写文章讲究文法、章法一样，写字，无论是毛笔字或钢笔字也要讲究书法。书法是在用毛笔或用钢笔写字的基础上，充分发挥毛笔或钢笔的各自功能，追求线条、笔力和笔势、气韵，使之进一步提高到艺术境界的方法。一个字的表情、姿态以及色泽、形象的表露，均是通过用毛笔或用钢笔创作出来的，这就是书法的奥妙所在。这种奥妙也就是本书始终讲述的——“楷书笔法有规律可循”。例如写一个点，怎样的一点才算好；写一横，怎样的一横才算好，这些点和横，又怎样落笔和用笔才能写得好等等。如果懂得笔法，在书写实践中就可以少走弯路。反之，不懂笔法，盲目练习，则往往事倍功半。

因此，毛笔书法、钢笔书法都是将执笔、运腕到用笔这三者结合起来构成的书写方式，这些方法统称为“笔法”。执笔和运腕是为用笔创造有利条件的，书法的关键在于用笔。

两种不同的书写工具

毛笔：毛笔是写毛笔字的主要工具。普通用的毛笔，大体可分为硬毫、柔毫、兼毫三种。硬毫弹性强，主要有狼毫、紫毫等。柔毫弹性次之，主要有羊毫、鸡毫等。兼毫是用两种不同软硬的兽毛做成，如“白云”是羊毫夹狼毫；“乌龙水”是狼毫夹紫毫；“七紫三羊”是紫毫夹羊毫。兼毫的弹性居于硬毫与柔毫之间。

毛笔有大、中、小之分，比大楷笔再大的有提笔、斗笔；比小楷笔再小的有圭笔。笔锋也有长锋、短锋之区别。

好的毛笔应具备“尖”、“齐”、“圆”、“健”四个条件。即笔毫聚拢时要“尖”；压扁时顶部要“齐”；写字时笔毛四面均能铺开，不扁不散，叫“圆”；笔毛弹性足，写字时不觉得笔肚空虚，也不觉得细瘦，久写毫不退叫“健”。选择新笔时要注意：笔杆要直，笔头要正，笔毛要匀而细，锋尖的颖不老也不嫩（“颖”指锋尖发油光的一部分，老的发黄色，嫩

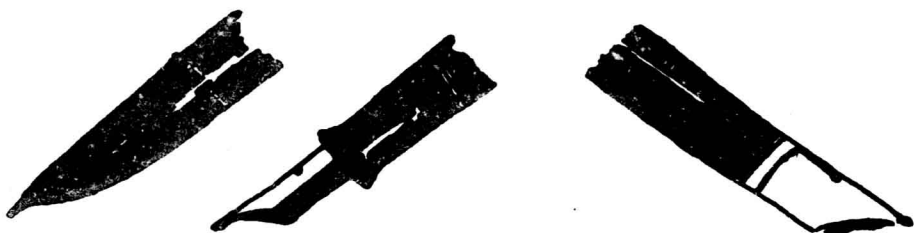
的发绿色)。

用软性吸水的纸书写,如宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等,宜用硬毫或兼毫;写硬性的纸,如新闻纸、书面纸、胶版纸、硬卡纸等,宜用柔毫。这样使用,刚柔相济,效果较好。在平时练习和普通应用中,无论写哪种纸,可以一律用羊毫。狼毫、紫毫虽劲健而富有弹性,但毛质硬脆,容易损坏,而且价贵。羊毫则价廉耐用,容易写得圆润浑厚,练习阶段使用它也能练出腕力和臂力。

初学者最好选用笔锋长短适中的羊毫大楷笔。选用毛笔的大小,一般要和字的大小相称。通常情况下,写大楷要用大楷笔,写小楷要用小楷笔。但在特定条件下,也可以用大楷笔写小一点的字,或用小楷笔写大一点的字,两种用法各有利弊。用小楷笔写大一点的字,运笔灵活方便,较易掌握。用大楷笔写小一点的字,因为笔大含墨充沛,容易使笔画饱满圆润,而且笔大多用尖,能锻炼腕力。但是,笔过小了,含墨不多,写起大楷字来,往往连根下按,根下则锋散,锋散墨枯,字就会显得凋疏枯瘦。笔太大了,运笔动作未完,点面已成,笔画就会呆板,不易表现出字的生动姿态来。

使用新笔前要先将笔全部浸开,放在冷水或温水里(不可用开水,开水会将笔毛烫曲)让笔中胶质溶化,自然发开。用完后必须将笔洗净、挤干,恢复到原来的形状,让它阴干,以延长使用寿命。下次用时,仍先用清水浸透,挤干后再入墨。这样使用,笔毛容易洗得干净,如果干毛入墨,用后就不易洗净,笔根宿墨越积越多,腰空锋散,不但用起来不顺手,而且笔的寿命也不会太长。有些人主张新笔只开一半或三分之二,用起来笔根硬些,便于书写。但笔不全开,含墨不多,不能充分发挥毛笔的作用,写出的点画不丰满圆润。

钢笔:又称自来水笔。是由欧洲发明的,十九世纪初传入我国。如今,钢笔已成为人们应用最为广泛的书写工具。钢笔的主要类型有:大包头型、小包头型(暗尖型)和平片明尖型。大包头型笔尖筒大舌粗、通气性能好,出水流畅,刚柔相济;小包头型笔尖筒小舌细。这两种类型的钢笔宜写较细和均匀的笔画。平片明尖型的笔,尖平在外,弹性好,适合书写粗细变化较大的线条(如图)。



钢笔是由笔尖、笔胆、笔杆、笔套等部件组成。但是,由于它们之中最关键的部件是笔尖,所以,我们在挑选钢笔时要注意以下几点:

1. 笔尖。笔尖由两片组成,两片必须粗细均匀。不然使用一段时间后,由于力的作用,较细的一片会上错,使笔尖不易表现字的效果或刮纸。

2. 铱粒。铱粒是决定钢笔寿命长短和书写质量优劣的主要部件。一般来说,铱粒大,接触纸的面积也大,写出的线条粗,笔尖圆滑性能好;铱粒小,接触纸的面积也小,写出的线条细,比较毛糙。但是,决定笔尖圆滑与否和手感是否舒适的主要原因还不在铱粒大小,而在铱粒形状。铱粒是由两个半粒组成的,因此,两个半粒最好是均匀对称、大小相等。铱粒顶端要圆滑,呈半圆形,而不是平顶或尖顶型。在选择钢笔时,只要试写“8”字,就可以将各种转动、运行及笔画写出,以检查铱粒是否均匀、圆滑。

3. 笔缝。笔画的粗细除与铱粒大小有关外,同时也决定于笔缝,即笔尖的夹缝。夹缝不宜过大,一般说来,将笔尖对准光亮处,观察夹缝基本不透光为合适。

毛笔书法和钢笔书法的不同与联系

我们通常所说的书法,一般是指毛笔书法。随着生产力的发展,书写工具的改进和人们生活节奏的加快,钢笔书法则应运而生。那么,它和毛笔书法有哪些不同和联系呢?

区别:由于书写工具不同,所造成的质感也不同。毛笔多用硬

毫、柔毫、兼毫等动物的毫毛制成，因此，毛笔书法质感柔软、丰润，笔画或飘若行云，或雄浑劲健。刚柔相济，骨肉分明。钢笔则以金属材料制成，它的笔迹质感坚实、挺秀、瘦硬，骨感强烈。毛笔书法点画宽窄、大小悬殊，线面并用，表现力丰富。钢笔书法则笔画均匀，线条明快，长于表现字的结构。毛笔书法一般篇幅较大，易于欣赏。但在日常生活中应用较少；需用专用纸张书写，开支较大。钢笔书法小巧玲珑，习写方便，基本不受纸张限制，被广泛应用于各行各业。

与毛笔书法的学习过程相比，学习钢笔书法有其优势。

首先，钢笔书法的结构练习进步快。结构是字的“门面”。只要笔画的位置安排得当，字就会好看。由于钢笔字笔画的粗细差别不很明显，这就给结构练习带来了方便。初学者可以不用在笔画上花费过多的精力，而把注意力集中在掌握结构上。通过拓帖、临帖，迅速纠正自己原来在结构上的毛病，使字的面貌焕然一新。事实证明，在字的结构的掌握上，练习钢笔字要比练习毛笔字快五倍左右。对初学者来说，经过短时间的练习就能使字有明显改观，这将激发练字人的兴趣，使其对进一步练习充满信心。

其次，钢笔书法易掌握笔画技法。与毛笔字的笔画技法相比，钢笔字的笔画技法简单了许多，练习方法也易为初学者所接受。初学者只要认真，就能写出较为平直、干净、有力的笔画来，这是钢笔字的优势。在此基础上，再练习运笔过程中的提、按，使笔画轻重有别，就达到了真正入门的程度。

再次，钢笔书法由于实用的需要，对练习有巨大的推动作用。因为人们时常要用钢笔写字，而毛笔字在实际应用中已很少。学习钢笔书法的收获和进步随时能在实践应用中体现出来，给练字人以快慰和效益。同时，在应用中，练字的收获也得到进一步巩固和锤炼。这是毛笔书法无法比拟的。

秋	海	威
城	明	風
	月	燃
	照	春

金元好問絕句三首

小書

自	短		喚	老		記	楊	
看	布		起	木		得	柳	
水	單	溪	扁	高	風	題	青	楊
中	衣	上	舟	風	雨	詩	青	柳
影	一		夢	作	停	客	溝	
好	幅		一	意	舟	斜	水	
箇	巾		夜	狂	面	倚	流	
山	暫		江	青		春	鶯	
間	來		聲	山		風	兒	
林	閒		撼	和		笑	調	
下	處		客	雨		不	舌	
人	避		牀	入		休	弄	
	紅			微			嬌	
	塵			茫			柔	
	低			畫			桃	
	昂			圖			花	

联系：毛笔书法和钢笔书法之间有着不可分割的联系。第一，它们都是以汉字为载体，即以汉字为表现对象。第二，二者虽然用笔不同，但结构规律和章法基本一致。第三，钢笔书法的用笔方法可借鉴毛笔书法的笔法。比如说，钢笔书法中就借用了毛笔书法轻重缓急的写法，使笔画丰富多彩。

在这里，我们还要告诉各位朋友，有些初学者天真地认为：练了一段时间字后就能使平时记录、写信的字变个样，这是不客观的。因为，即使对于一个写字好的人来说，认真写作品时的字与随便记录时的字也是有着水平差别的。但是认真写时的水平提高了，随便写时水平也会相应的提高。因此，初学者切不可被上述现象所迷惑，产生灰心和动摇的情绪。另外，每个人在接受正规训练之前，在写字上都存在有这样那样的毛病，这些毛病往往带有一定的顽固性。有的表现为临帖写得好，离开了帖就写不好；有的表现为慢写时写得好，速度一快就不行了，这是很正常的事情。前者是因为对字帖上的字掌握得还不够熟练，没能达到默写的程度；后者是因为慢写时可充分回忆起得体的写法，速度一快就容易忽略，甚至重蹈复辙。因此，多写、多练、多记是克服上述现象最有效的途径。

中国书法是依附于汉字的，也可以说是将汉字这一实用性的语言符号加工和美化，升华到艺术的境界。因此，我们开始学习书法必须从写字入手。练习写字是学习书法的开端和基础，学习书法是在写好汉字基础上的继续和发展。无论是写好汉字还是掌握书法艺术，都是和毛笔、钢笔的正确运用分不开的。这一点似乎是极为平常，微不足道的，实际上与提高书写水平的关系很大。比如，有些老师教小学生写铅笔字或描红，只是让其依照范字去描“像”，而不管执笔、用笔与点画的效果如何，这就从根本上失掉了练字的意义。

要用柔软而富于弹性的毛笔或用刚劲挺秀、骨感瘦硬的钢笔写出生动有力的点画线条，不是仅用几个手指捏住笔管运转就可以奏效的。古人曾指出：“点画波撇屈曲，须尽一身之力而送之。夫用指力者，以指拔笔，腕且不动，何以用一身之力哉？欲用一身之力者，必平其腕，竖其锋，使筋反纽，由腕入背，然后一身之力得用焉。”（康有为

《广艺舟双楫》这段话说得非常有道理。因为毛笔书法的执笔运力是服从于作者感情和意念的一种巧力，而不是蛮力。同时，字的大小亦各有不同，既有蝇头小楷又有擘窠大字，其运笔的方法与施力程度也各有区别，不能一概而论。毛笔书法的用笔运力，的确牵涉到指、腕、肘、肩以及全身各个部位的作用。必须使各个部位的力量都能得到相应的发挥，并且根据字的大小与书体变化恰如其分地配合与贯注，方可写出有力的美的点画线条来。在力的贯注方面，世界上通用的写字工具像钢笔、铅笔、圆珠笔等，书写起来就方便的多了。

毛笔书法的姿势与笔位

练习毛笔书法有没有一个正确的姿势？执笔的高低部位该不该讲究？这是初学书法的朋友经常提到的问题。其实，任何技艺的训练，开始总得遵循一定的规律和法则，有一些必要的讲究。因此，我们在提笔写字时，应当针对字体的大小、各种书体的不同，以及其它客观条件而分别采取相应的正确姿势。

坐写：这是最普遍的常用姿势，一般写三寸以下的字多采用。坐写时要求端坐桌前，腰背挺起，胸部舒展，距离桌面约5—7公分。肩平、背直，头部略微向前俯，目注着笔处。右手执笔书写时，左手按纸或按在桌面上，以取得支撑和平衡。双脚需踏实着地，自然分开，保持下肢安稳，使全身各个部位都感到舒展、灵活、轻松，易于使通身之力贯注到腕指之间，以至点画尽处，既灵便得力，又经久不疲。

站写：写较大的字或行、草书，坐着往往难于挥洒自如，而必须站在桌前悬肘书写，方可上下伸展，左右挥洒，得势得力。站着写时身体要适当离开桌面，站立要稳，两脚略分开，右足稍向前跨出约半步，使周身上下取得一致，并增加右臂的助力；上身略微向前俯，腰部的倾斜度稍加大。双足牢固，下体稳定，上体虚灵，用腰推动肩，肩运于肘，由肘而腕而指，即所谓“力发于腰”，提领全身气力贯注到笔锋上。右手悬笔书写，左手依然扶案或略向后伸张以取得平衡，如是题壁，则左手把腰或旁伸，右手撮笔，方可得势。