

钢笔书法步步高系列

GANGBI SHUFA BUBUGAO XILIE

楷
書

鋼
筆
楷
書
教
程

● 曾庆福 / 编著 ● 长江文艺出版社

J292.12

5

步步高系列

金 笔楷 书教 程



GANGBI KAISHU JIAOCHENG

○曾庆福 / 编著
○长江文艺出版社

J292.12
5

465158

(鄂)新登字 05 号

图书在版编目(CIP)数据

钢笔楷书教程/曾庆福著

武汉:长江文艺出版社,2000...

(钢笔书法步步高)

ISBN 7-5354-1982-8

I. 钢...

Ⅰ. 曾...

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(1999)第 67176 号

责任编辑:韩 敏 责任校对:朱久山

封面设计:谢 将 责任印制:周铁衡

出版:长江文艺出版社(电话:85443721 传真:85443901)

(武汉市解放大道新育村 33 号 邮编:430022)

发行:长江文艺出版社(电话:85443821 85443717)

E-mail:cjlap@public.wh.hb.cn 传真:85443862

印刷:鄂州市第一印刷厂

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:5.625 插页:2

版次:2000 年 1 月第 1 版 2000 年 4 月第 2 次印刷

印数:5001—11000 册

ISBN 7-5354-1982-8/J·154 定价:7.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:85443721 85443843)

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

(图书出现印装问题,本社负责调换)

内 容 提 要

“钢笔书法步步高”系列包括三种，即《钢笔楷书教程》、《钢笔行书教程》、《钢笔隶草篆书教程》。它们将汉字书法中的五种主要书体从理论与实践两个方面进行了由浅入深的系统讲解。从掌握每个字的基本点画笔法、间架结构，到熟悉章法；从如何临帖到进入钢笔书法创作，本系列教程均能给以最有效的引导。能使众多学习者避免埋头练字却无法从理论上总结、了解其中规律，因而事倍功半的问题，也能使书法学习者尽快进入钢笔书法创作阶段。教程为练习者提供的字范规范而且优美，同时每本书后均附有古代书法名帖的临摹范本，是钢笔书法爱好者极其理想的选择。

前 言

书法,是中国的传统艺术种类之一。随着时代的发展进步,人民精神、物质生活水准的提高,它越来越为世人瞩目,深受书法爱好者特别是青少年的喜爱。

毛笔,作为一种书写工具,在我国使用已有悠久的历史,至今仍然发挥着独特的作用。但是,作为日常书写的工具,硬笔已成取代毛笔之势。硬笔之中,尤以钢笔表现力最丰富,应用最广泛,因而,写好钢笔字,提高其审美内涵,已成为人们的普遍愿望。

近年来,随着群众性钢笔书法活动的不断开展,钢笔书法协会组织、钢笔书法函授机构相继建立,硬笔书法字帖、理论书籍的出版也都应运而生,有力地促进了全国钢笔书法创作、鉴赏水准的提高。如果有一部切合青少年学习实际的钢笔书法教材,并配以科学的自学方法,那将会更有力地推动群众性书法热潮的健康发展。目前,虽已有不少有识之士作了许多努力,市面上也有多种书法方面的教材,但切合自学实际,全面、系统的却十分难见。《钢笔书法步步高》系列教程就是为弥补此憾而特意编写的。它紧紧抓住“自学”这一特点,承继传统,博采群英,进行科学而系统的编排。它设计的主要阅读教习对象是青少年,同时,也力图成为中老年朋友和广大书法爱好者自学钢笔书法的良师益友。

这套教材共分三本,即《钢笔楷书教程》、《钢笔行书教程》、《钢笔隶草篆书教程》。教材既与一般钢笔书法字帖有共同之处,同时更具以下四个鲜明的特点:

一、系统全面。本教材在内容编排和教学方法步骤上都遵循了“全面系统,循序渐进”的原则。古人云:“楷如立,行如走,草如奔。”只有会站立,才能开始学走,只有走好,才能学跑,这是一个普遍意义上的准则。本教材坚持先基础简单,后深奥繁难的编排次序,确定了所教书体为“正、行、隶、草、篆”的次序,充分体现了“步步高”的特征。

二、首重技法。本教材力戒空论,十分注重学习汉字书法的技法性,突出了“怎样写”这个核心问题。各本教材都以汉字的偏旁部首为纲,以结构与笔法为目,统一进行举例、对照详解,旨在让学者既一目了然,又能举一反三,触类旁通。

三、字范精选。本教材坚持“尊重传统,融会古今”的原则,所选的字范都是古今公认的珍品。所临写的古代名帖,为保持原作精神,都是采用的实临方法,力求不失真,原汁原味。为满足青少年特需,每本所选生字字范则取材使用频率较高的简单常用汉字,且全部使用规范的简体字书写,使其与古代名帖简繁应照,由简入繁,举一反三,得其结构和笔意。

四、语言简明。本教材的编写力戒繁冗,努力做到语言简明,通俗易懂,深入浅出,既能让学者明了钢笔书法各种书体的演进历史,又能很快知其要领,立即进入实临状态。

“意翻空而易奇,事征实难成巧”,诚然,编书不易,编好书更难,本教材的主旨在于给青少年朋友们开辟一条正确系统地学习钢笔书法的路径,帮助青少年及书法爱好者去攀登钢笔书法的高峰。但最终能否如愿,还有待实践检验,并恳请有识之士不吝指教,使我们这套教材能不断充实、完善、提高。

目 录

前 言	1
第一章 钢笔书法概说	1
第二章 钢笔书写姿势与执笔	5
一、书写姿势	5
二、执笔方法	6
第三章 钢笔楷书概说	9
第四章 钢笔楷书的点画用笔	10
一、楷书的基本笔画	10
二、楷书的基本笔法	13
第五章 钢笔楷书的结构	25
一、楷书偏旁部首的写法	26
二、钢笔楷书结构的基本规律	55
第六章 正楷的临摹	92
一、选帖	92
二、摹帖	93
三、临帖	94
四、背贴	95
第七章 鉴赏与字范	96
一、欧阳询《九成宫醴泉铭》	98
二、颜真卿《麻姑仙坛记》《勤礼碑》	117

三、柳公权《玄秘塔碑》	129
四、赵孟頫《妙严寺记》	147
五、常用字字范	155

第一章 钢笔书法概说

书法,中国独有的传统艺术,世界文化艺术宝库中的瑰宝。它是以汉字为表现对象,以软、硬笔为表现工具的一种线条造型艺术,是中国文字、中国文具、中国智慧有机结合的产物。钢笔书法则属于硬笔书法类别,准确地说,是使用有锋无毫的钢笔,书写汉字以达到审美效果的艺术。

中国书法之所以能成为世界独有的艺术种类,其决定因素在于,中华民族所处的地域而构成的共同心理气质,使我们的古老先民们大异于外族,在造字之初就萌发了原始的艺术情怀,把汉字的创造同山川风物、阴阳变换、虫鱼鸟兽的形貌等等奇妙地联系起来,形成了奇特独有的汉字构成的六大规律,即象形、指事、会意、假借、转注、形声(如下页图)。

这六大规律又以象形、指事为主,遂使我们的汉字“象山川江海之状、龙蛇鸟兽之迹”,先天就具备了一种特质,即:大致上的方框形体和形体内部构件组合方式的无穷尽性,以及始终积淀其中又可随机凸出的可供人审美观照的象形、指事、会意等“艺术情愫”。这种特质隐含了汉文字能够成为世界唯一的书法艺术的契机,随之也暗自规定了书法艺术表现工具的多样性。

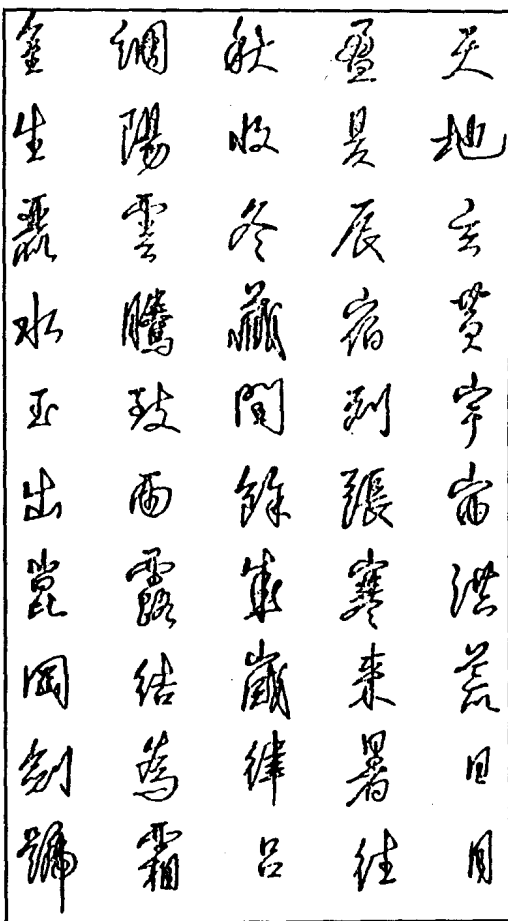
汉文字起源于六千余年前的仰韶文化时期,而使用毛笔促使书法艺术萌芽则是三千余年前的殷商后期。由于使用毛笔书写汉字历史久远,书写经验积淀甚厚,所以毛笔自然而然成为当今

名称	范 字					
象形	山	水	日	月	田	羊
	𡵓	𡵑	☉	☾	𡵓	𦍋
指事	上	下	旦	立	刃	母
	㇀	㇁	旦	立	刃	母
会意	明	集	从	寒	射	采
	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎	采
形声	杞	问	物	江	裏	河
	𣎵	問	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎

表现汉字书法艺术的最佳工具。1809年,美国人沃特曼发明了钢笔,使世界书写史产生了划时代的转变,钢笔由于客观显见的优越性:省时,方便,很快便风靡全球,成为世界上最流行、最主要的出写工具。可是,在中国,却因封建统治者奉行闭关锁国的政策,直至清朝末年,钢笔才缓缓传入。在知识界的不断敦促下,1926年,我国上海在全国率先办起了第一家自来水笔厂,从此,钢笔的使用在我国逐渐普及起来。

钢笔的大量使用,很自然提出了一个课题,即:怎样使用钢笔达到汉字书写的艺术化?这个课题在当时固然是朦胧的,但也有敏锐的“先行者”作了可贵的尝试。1935年,陈公哲先生通过商务印书馆出版了一本旨在传授钢笔书写技法的《一笔行书钢笔千字

文》(见右图),这是迄今发现的我国最早的一种钢笔字帖。全帖大胆尝试传统毛笔书法艺术的表现形式,采用了竖写格局。笔力遒劲刚健,线条潇洒流畅,它标志着我国早期钢笔书法的萌芽。但其后近五十年间,由于战争、政治因素以及历史文化中的惰性,尽管有不少学者对钢笔书写汉字的技法进行了研究与张扬,钢笔书法却一直没有受到人们的普遍关注和重视,钢笔字艺术化进程也十分缓慢,直至八十年代初,国内政治昌明,经济繁荣,催



生了人民多元化的艺术情愫,一个个群众性的文化热潮接踵而至,给钢笔书法的正式诞生提供了良好的环境。1980年,庞中华先生的《谈谈学写钢笔字》正式出版发行。此书的出版,全国新闻媒介投入了极大热情,通过宣传,书和作者都受到了人们的普遍关注。1982年5月,由上海新华金笔厂赞助,浙江《杭州青年》杂志社破天荒地举办了第一次全国性的“青年钢笔字书法比赛”,

响应者、支持者大出举办者意料之外，五个月竟收到近十万件作品。教育家叶圣陶、中央美术学院院长、理论家江丰还为大赛撰写了热情洋溢的来文，江丰先生在文中正式提出了“钢笔书法”这一概念。由此发端，硬笔书法参与者愈来愈多，硬笔书法热潮迅速掀起。

硬笔书法的诞生，完备了中国书法艺术的表现形式，也使人们的艺术情怀有了一个新的表达途径。随着钢笔书法艺术的不断趋向成熟，我们认真比较毛笔书法与钢笔书法，不难看出，二者有同有异，各有短长。它们都以汉字——抽象的表意符号系统为表现材料，都须讲究结构、章法、意韵、用笔、用墨、装饰的美，这是同；毛笔书法给人视面大，多似高山大瀑，利于表现宏大的气度，钢笔书法则给人的视面小，多似潺潺小溪，利于捕捉精微细腻的情致；毛笔善于表现阴柔古雅之美，硬笔则长于显示阳刚劲健之美，这是异。两者的关系，就艺术构成而言，就如铁路之双轨，球之两半，互相关联，不可偏废。就艺术发展趋势看，如果各自扬长避短，就可以互为珠玉，相映交辉，这也正是我们深入研究钢笔书法的目的所在。

第二章 钢笔书写姿势与执笔

学习书法,正确的书写姿势和执笔方法既是基本要求,也是关键性问题。古人对掌握正确的毛笔执笔方法有深刻的论述,清书法家梁巘曾作过一首《执笔歌》,前四句为:

学者欲问学书法,执笔功能十居八。
未问执笔之真传,钟王学尽徒茫然。

充分说明了掌握正确的执笔方法的重要性。学习钢笔书法,同样要先掌握正确的书写姿势和执笔方法。

一、书写姿势

正确的钢笔书写姿势总的要求是:“心正、身正、笔正”,具体要求是:头正、身直、臂开、足安。这里首先要强调一下的是“心正”,俗语说得好:“境由心生,情从心出。”意思是有什么样的心理状态就有什么样的情境。“心正”即“心思宁静,了无杂念,精神集中”;“身正”、“笔正”只是“心正”的外在表现。要通过调整心态,能使全身各部位轻松舒适,自然得力,进入心手双畅的良好状态。

现实生活中,人们在写钢笔字时对书写姿势是不大在意的,如头部向左偏、身体向左扭、两眼斜视纸笔,身弓如虾,或趴在桌上,胸口紧贴案几,甚至左手夹烟跷着二郎腿等等。要使自己书

写水准不断提高,这些习惯从一开始就要克服。正确的书写姿势应如右图所示。

具体地说,要做到以下三点。

1. 身体坐正,两肩放平。
双脚掌平着地,距离约与肩宽,胸部与桌沿约保持三指宽。

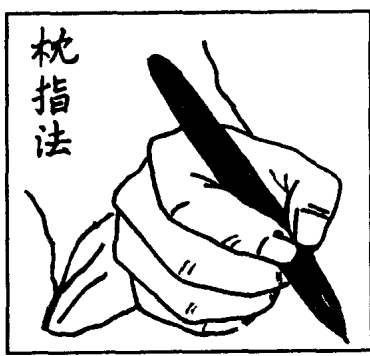
2. 头要正,自然前倾。眼睛与笔尖应保持约 30 厘米的距离,正视书写部位。

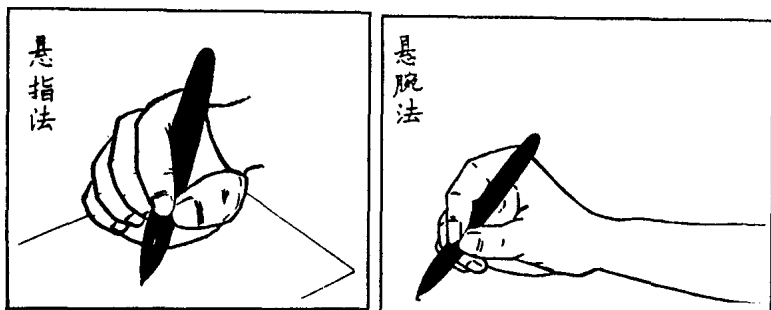
3. 上臂自然撑开下垂,下臂轻松贴于桌面,左手掌摊开用手指按纸、移纸;右手腕轻贴桌面,右手指执笔书写。



二、执笔方法

古人云:“夫善执笔则八体具,不善执笔则八体废。”(郑杓《衍极》)虽然钢笔执笔方法与毛笔执笔方法明显不同,但其意义是同一的。有区别的是,毛笔是五指执笔法,钢笔则是三指执笔法,且大体有四种钢笔执笔方法,即:垫指法、枕指法、悬指法、悬腕法。





(一) 垫指法

用右手拇指、食指的指肚和中指指头第一节的左侧面捏住笔杆，距离笔头约一寸左右；无名指与小指自然地叠靠，伸直，用右侧面垫在书写纸上；笔杆倾斜地靠在虎口内指与掌交接的关节部位，笔杆与书写纸面的角度一般在45度左右，拇指与食指弯曲相对形成一个包围圈，即所谓“龙眼”。

(二) 枕指法

无名指和小指自然弯曲，依次叠靠于中指下，小指第一关节着纸发挥枕垫作用；拇指、食指、中指夹住笔杆上端，自然斜靠在食指指根关节处，笔尖与纸面一般成50度角左右为宜；执笔点一般距笔尖约一寸；握笔的指要实，但不能过紧，掌心要虚，即“指实掌虚”。枕指法和垫指法的主要区别在于小指，一个是枕，一个是垫；一个是弯曲并拢，一个是自然伸直。无论男性或女性，绝大多数人写字都是采用的枕指法。

(三) 悬指法

悬指法和枕指法的执笔方法基本相同，所不同的是：枕着的上指已离开书写纸面而悬起来，接触书写纸面的部位已由手指换为

手腕,笔位略高于枕指法,一般距离笔头不低于一寸,笔杆与书写纸面的倾斜角度在 65 度左右,此种执笔法书写时回旋的余地要比垫指法和枕指法大,自由度要高,但同时控制难度也较大,一般地说,这种执笔法适合写行草书。

(四)悬腕法

悬腕法和悬指执笔法基本相同,不同点是,悬腕法指和腕已全部悬了起来,接触书写纸面的是肘部,执笔位更高,一般在一寸半到两寸左右,笔杆和书写纸面的角度伸缩性较大,约在 40 度到 80 度范围内,这种方法的自由度和难度都略大于悬指法,只是在创作狂草时追求奇趣而使用。

第三章 钢笔楷书概说

楷书，是手写的通行汉字正体字，又称“正书”或“真书”。楷书一词有两种含义，一是具有严谨法度，可作楷模范本的书法作品；二是指与篆、隶、草并立的书法。这里所说的楷书，是指第二种含义。

楷书产生于汉代，由隶书省改波磔、增加钩趯而成，经魏晋南北朝至隋唐发展成熟。楷书又可分为魏楷和唐楷。魏楷主要指魏晋南北朝时期的碑刻，因此又称魏碑。魏楷从篆隶演化而来，带有明显的篆隶笔意，率真古朴。唐楷是指以唐代楷书为代表的楷书。唐代是我国楷书成熟和发展的全盛时期，流派纷呈、书家辈出，对后世最有影响的书法家有欧阳询、颜真卿、柳公权、褚遂良。他们的楷书共同的鲜明特点是：横平竖直，点画分明，结体端正，易于辨认。

楷书是书法的基础，古人形象地把楷书比作“站”、行书比作“走”、草书比作“跑”。人只有站稳了才能走，才能跑。学习钢笔书法，也必须遵循客观规律，先从楷书入手，掌握好点画、结构，打下深厚的基本功后，再进一步去学习其它书体。