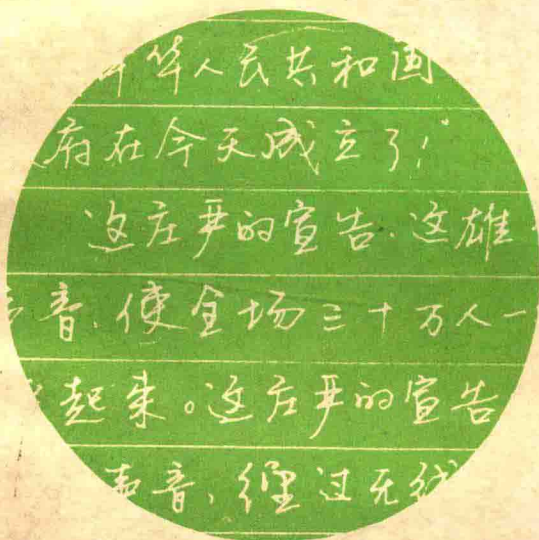


硬笔书法系列丛书之三 何桂森

钢笔行书基础知识

書

書



書

山西教育出版社

硬笔书法系列丛书之三

钢笔行书基础知识

何桂森 编写

山西教育出版社

前 言

现在，钢笔已成为中国人最主要的书写工具了，亿万人民几乎每天都要使用它，写好钢笔字的重要性也就越来越为人们所认识。前些年，人们对写字的水平日渐低下，深感不安，尤其对中小學生写字差的普遍现象，共同有一种危机感。而自从提出钢笔书法以来，很快引起社会的反响，钢笔书法热潮一浪接一浪。1982年，由《浙江青年》杂志首倡“全国青少年钢笔书法比赛”获得了空前的成功，相继各报刊的宣传和推广，各省市的硬笔书法讲座以及赛事、展览、成立硬笔书协，在全国到处兴起，受到各界的欢迎，引起了全国人民的重视，由此书写水平差的状况得到了不同程度的扭转。

但是，由于硬笔书法事业正在起步阶段，尚未完整系统的理论体系，书店里看到的大多是钢笔字帖，缺乏系统地介绍钢笔书法基础知识的书籍。人们在学习钢笔书法过程中，只是本能地追求线条、字形、篇章的美观，而缺乏基本技法的学习和研究，所以，往往事倍功半，不得要领。为此我们组织编写了这套系列丛书。这次出版的丛书有四本：《硬笔书法知识问答》、《钢笔楷书基础知识》、《钢笔行书基础知识》、《钢笔隶书基础知识》。

《硬笔书法知识问答》是由山西省硬笔书法协会副主席兼秘书长宋兴航编写，《钢笔楷书基础知识》是由山西省硬

笔书法协会副主席张敬孝编写，《钢笔行书基础知识》是由山西省硬笔书法协会副秘书长何桂森编写，《钢笔隶书基础知识》是由山西省硬笔书法协会副秘书长张朝明编写。这套丛书除了第一册以问答形式比较全面地介绍了硬笔书法常识外，其他三本书从钢笔书法的基本笔画、间架结构、章法布局三个方面分别将钢笔楷书基础知识，钢笔行书基础知识，钢笔隶书基础知识进行了系统的讲解和介绍，这对钢笔书法事业的理论体系建设起了积极的作用。

这套丛书为了帮助中小學生以及书法爱好者提高书写水平，除系统讲授学习各种书体的基础知识外，还附有详尽的图示，十分便于自学和教师讲解，字帖部分所选的内容以中小学教学大纲中要求背诵的精彩段落、诗歌名篇为主，字帖所选的示范字也以教材中的生字为主，所以也可以使广大中小學生在练书法的同时巩固课本所学的知识。同时这套丛书作为教材与我协会和省市电视台联合举办的硬笔书法电视系列讲座配套使用。

由于编写过程中时间仓促，不足之处，在所难免，诚恳欢迎广大书法爱好者及师友们提出宝贵意见。

山西省硬笔书法协会

一九九〇年五月

目 录

第一讲	学习硬笔书法的意义	— — — — —	(1)
第二讲	硬笔的特点及使用方法	— — — — —	(4)
第三讲	行书基本点画的变化写法	— — — — —	(13)
第四讲	行书偏旁常见的几种写法	— — — — —	(19)
第五讲	行草书省减笔画的基本规律	— — — — —	(30)
第六讲	硬笔书法的实用性、艺术性	— — — — —	(33)
第七讲	行书结体变化	— — — — —	(40)
第八讲	如何临帖	— — — — —	(59)
第九讲	章法布局	— — — — —	(61)
第十讲	行书练习范例	— — — — —	(73)

第一讲

学习硬笔书法的意义

硬笔是钢笔、圆珠笔、蘸笔、铅笔、竹片笔等硬性书写工具的通称。其中以钢笔为主。钢笔历史虽短，但因它具有携带方便、书写流利、经济耐用的优点，深得人们喜爱，并逐渐成为人们现代生活中不可缺少的书写工具。

早在三四十年代，我国有些老书法家就开始提倡硬笔书法。如邓石如、白蕉、邹梦禅先生等，都是硬笔书法的奠基人。由于老一代书法家的大力提倡和他们优秀的硬笔字范，对后来硬笔书法的发展和普及起了开创性的作用。近几年来，随着文化教育事业的飞速发展，在我国青年中出现了一股前所未有的“硬笔书法热”，同时，也涌现出了一大批优秀的硬笔书法家。

目前，全国硬笔书法活动此起彼伏，硬笔书法的专门组织从省市到厂矿不断出现，硬笔书法函授班、培训班也越来越多，使硬笔书法艺术得以迅速发展和普及。硬笔书法比之

毛笔书法，还是稚嫩的。但因硬笔书法有着比毛笔书法更庞大的队伍，并有着数千年毛笔书法的墨宝和理论供我们借鉴，所以尽管她还年轻，却蕴藏着无限的生机和蓬勃的朝气；尽管她刚刚涉世，却含有一股势不可挡的力量，展示了灿烂的前景。

关于写好钢笔字的意义，郭沫若早在一九六二年就指出过：“培养中小学生写好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认，这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独断专行，是容易误事的。”沈尹默也说过：“练字不但对身体有好处，而且可以养成善于观察、考虑、处理事务的敏锐和凝静的头脑。”这两位书法巨匠寥寥数语，便精到地阐明了写好字的重大意义。硬笔字写得正确、美观，不仅能准确顺利地交流思想、互通信息、传播知识，而且也可陶冶人的情操，使人从中得到美的享受。如果硬笔字写得不好，或东倒西歪、字迹潦草似乱草丛生，或自造字以为美，这样则不仅使别人看不懂你究竟写的什么，而且很容易引起人们的误解，而影响我们的工作和学习。有的人因字写得不规范或潦草，吃过不少苦头而大伤脑筋，更有甚者只因一字不规范，造成无法弥补的经济损失。当然，对于大多数人来说，写出来的字使人难以辨认，浪费了别人许多宝贵时间和精力，我相信未必是存心如此的，而主要的是自己平时就没有把字写好，对别人也就不会写出更好的字来。

我国有一句俗语叫“字如其人”，即是从字中可以看出一个人的性格、情趣及生活态度。譬如对某位赫赫有名的领

导或专家，因其声名和功绩早已著世，有不少人便会对其产生崇拜。如有相逢之日，人们少不了要请其签名留念，字写得好，似在情理之中，当然也会锦上添花，如字写得丑陋不堪，则会给人遗憾的感觉。这样的例子很多，我们从中可以得到一个启示，就是写字要象一个人的脸面，写得好，便会给你增光，写得不好，则会给你抹黑。由此可见，硬笔字写得好坏，是直接影响我们的工作、学习和声誉的大事。所以学习硬笔书法，实应作为我们的必修之课！

写好硬笔字，对于陶冶人们的情操和建设社会主义精神文明，也有着潜移默化的影响和促进作用。当我们看到一幅潇洒飘逸、美观大方的硬笔字，便会觉得如沐春风，心情和畅，而不亚于听一首优雅的名曲。经常欣赏佳作，会使我们精神为之振奋，性情得以熏陶，修养得以丰富，而且坚持学习硬笔书法，还有利于锻炼我们专心致志、认真细心的工作态度，培养我们持之以恒、顽强奋斗的生活信念。如果大家都能写好硬笔字，这无疑对促进我国社会主义精神文明建设有着重要的意义。

第二讲

硬笔的特点及 使用方法

一、软、硬笔的性能与特点

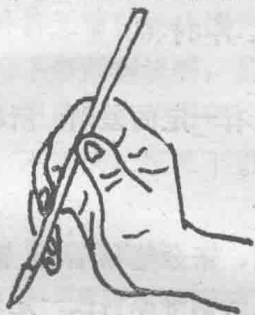
了解硬笔和软笔在性能和使用上的异同，有利于我们更好地驾驭硬笔，使硬笔字既有毛笔字的神采，又不失硬笔自身的特点。

以钢笔作书起于清代。从钢笔在我国应用的那一天起，就有了钢笔的行书，虽然在钢笔字的身上带有母体（毛笔书法）的胎气，但同时它又存在着有别于母体的气质。因而弄清它们之间异同特点对学好钢笔行书是非常重要的。

硬笔和软笔，其区别在于笔头。软笔亦即毛笔，其笔头是用禽兽毛加工制成的。如现在常见的羊毫、狼毫、石獾毫等。所谓软笔，是相对金属硬而言的，即是在软笔中，又有软、健之分。如羊毫、鸡毫属软毫笔，狼毫、石獾毫属健毫笔。硬笔是指用金属、石墨、竹木等加工制成的笔。如钢笔、圆珠笔、蘸笔、铅笔、竹片笔等。较之毛笔而言，自然其硬无比了。可以这样说，硬笔和软笔是笔的“大家族”中的两个“部落”，在现代生活

中，它们各显其能，纷呈异彩，而又共同服务于我们的生活。

由于硬笔和软笔的制作原料不同，便导致了各自性能的差异。硬笔以“硬”为本色，少弹性，所以硬笔字以瘦劲见长，线条粗细变化甚微。软笔弹性大，表现力丰富，线条可粗可细，细若柔丝，粗如松石；用墨有湿有枯，湿能翻江倒海，枯如流星飞白。在这一点上，硬笔无法与之匹敌。但硬笔有其自身特点，正因为它硬，无甚表现力，故书写流利，易于掌握，从而更符合现代生活之要求。既然软、硬笔的性



图一

能不同，在使用上也自然有其殊处。首先从执笔上看，毛笔的执笔法，根据需要有多种执笔方法。如最流行的是五指执笔法（见图一）。具体方法是五指按其分布和作用分振（音读仄yan）、押、钩、格、抵，以笔管为圆心，分列于

前后左右，自然形成指实、掌虚、腕平之势，从而达到灵活运转的目的。硬笔的执笔法不同于毛笔的执笔法。钢笔的执笔：笔管向里靠，在拇指与食指的虎口处，大约45°角自然倾斜，笔尖向左前方伸出，多用指力。尽管硬、软笔在性能和执笔上不一样，但在使用上尚有很多相同之处。因硬、软笔都是书写汉字的工具，这就决定了它们必须一样地遵守汉字的书写法则和结体规律，同时都要讲究提按得宜、徐疾结合等用笔技巧。我们虽不能要求硬笔尽如毛笔之所现，但学习硬笔书法又必须借鉴毛笔书法的许多方法和经验。

有人认为写好毛笔字，不经过锻炼，就能自然而然地写

好钢笔字，这是一种偏见。写好毛笔字，对写好硬笔字有作用，但毕竟有软、硬之别，各有自己的特点，因此需要经过一段时间的练习实践才能写好。同样，写好硬笔字的人，更需要经过长时间的练习，才能写好毛笔字。因为毛笔字讲究提按、顿挫，锋又有中锋、侧锋、藏锋、露锋之分，其所以挥洒自如，都因其笔软，“笔软则奇怪生焉”。毛笔字、钢笔字各有功用，各有特点，不能学一贬一，要相互借鉴学习。

二、硬笔的种类及其特点

硬笔的种类很多，但在性能上又有一定的差别，所以在使用时必须因笔制宜，方可灵活运转。

（一）钢笔

钢笔又叫自来水笔，一般分金笔、铱金笔和普通钢笔三种。金笔的笔尖是用黄金、银、电解铜等原料按一定比例配制而成。根据含金量高低，有14K金笔（含金量50%），其特点是具有较强的耐腐蚀性，并相对有较好的弹性，书写时手感舒服，笔锋有力，能较好地表现用笔的提按顿挫。

铱金笔的笔尖是用铱金和不锈钢为原料配制而成的。其腐蚀性和弹性仅次于金笔，书写流畅圆润。目前人们所用的大都是这种钢笔。

普通钢笔的笔尖是用不锈钢直接制成的。因其不能久经磨损，且容易划纸，所以现在很少为人们所用。

钢笔在制作上分为包头和不包头两种。包头钢笔比较坚固耐用，但弹性很小；不包头钢笔弹性较大，但又不宜用力过猛，否则会出现“劈头”现象，导致一笔写出两道画，或

不下墨水。选用前一种者，因其弹性小，不易表现线条的粗细变化，可在纸料上加以选择，以补其不足。假如选用质地柔软的纸张，或用普通纸张较涩的一面，则可使钢笔借助纸的弹性以表现线条，效果较为理想。如使用硬性纸或普通纸的光面，则过于流滑，不易着力，从而影响字的力度感。

（二）蘸笔

蘸笔笔头是用不锈钢制作而成。因其不能长时间蓄水，所以只能写写蘸蘸，每写必蘸，故名蘸笔。蘸笔笔头较长，且内外皆无辅助物，因此弹性较之钢笔大。但也有其缺点，如书写不够圆润流畅，易划纸面，稍有不慎便下“墨蛋”等。使用蘸笔以使用硬性纸或普通纸的光面为宜，书写速度宜慢，不宜快，按笔不可过狠，有时笔锋可稍侧，以免笔尖裂开。

（三）圆珠笔

圆珠笔笔头是用黄铜制成，顶端镶有一颗可转动的不锈钢粒。笔芯内的油墨通过钢粒的转动而带出，留迹纸面。其特点是圆转流畅，一次性使用时间长，极适于作笔记和会议记录。但它却毫无弹性，线条几乎没有粗细变化，即使有点变化，也只能依靠纸的弹性来表现。所以使用圆珠笔，最好使用软性纸或普通纸的涩面，以增强其表现的力度。

（四）塑头笔

塑头笔笔头是用橡胶皮制成的，状如毛笔，性能上也接近毛笔。其弹性较钢笔为强，较毛笔为弱，也属硬笔之列。从执笔上，用毛笔执笔法和硬笔执笔法皆可。特点是书写圆润丰厚，表现力较强，适宜于书写标题、信封及较大些的字等。但用此笔时，书写速度不可过快，快则供水不及，甚至

损坏笔头。

以上说明的硬笔是我们常用的几种书写工具，其它还有多种硬笔，如铅笔、羽管笔、竹笔、色笔等，因用于硬笔书法不多，故不一一详述。

三、硬笔的使用

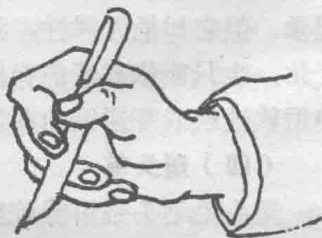
（一）硬笔执笔法

要写好硬笔字，首先要掌握正确的执笔方法。犹如打乒乓球须先学会握拍一样，握拍不正确，便不能灵活地推挡扣杀。同样，执笔方法不当，写出来的字就会出现笔画乏力现象。如果养成不正确的执笔习惯，则会使你的硬笔字难以长进。所以学习正确的执笔方法，也是一项基本功练习，不可忽视。

在硬笔执笔上（以钢笔为例），我们所见的形式可谓花样繁多，举不胜举。有的同志写字时将小指伸出支撑于纸面（见图二），这样会产生一种不踏实的感觉，而且笔尖不易



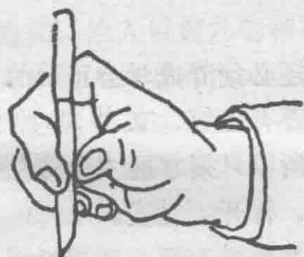
图二



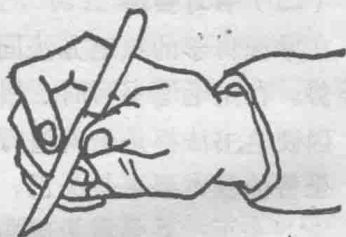
图三

着力，写出字来则显得变化单调，线条乏力。有的同志用拇指钩住笔管，以食指顶端压之，再用中指第一关节处抵住笔

管(见图三)。这种执笔法是不科学的。从力学上讲，由于三指所执的笔的部位不同，致使三指表现在笔管上的力量是不均等的，拇指的力量要胜于食指的力量。因此对于横、竖、捺等笔画就难以如意地表现出来，整个字形则显得瘦长有余而宽绰不足，并且有向左倾倒的感觉。还有的同志执笔部位过于偏下，笔杆几乎垂直(见图四)，其结果是既会损坏笔尖，又易划破纸面，而且因执笔偏下，笔头的活动范围便受到限制，所以写出来的字必然出现缩头缩尾、拘谨拥挤的面目，从而有失疏朗大方之风韵。那么，何为正确的执笔法呢？这主要是看是否能最大限度地发挥钢笔的特性，使写出来的字流畅圆润，重心安稳，挺劲大方，变化丰富。只要能达到这个目的，也未必在执笔上强求一律。正如苏东坡所说：“把笔无定法，要使虚而宽。”根据这一要求，在此提供一种比较科学的执笔方法(见图五)并说明如下：



图四



图五

1. 用指部位：对硬笔虽然只用三指捉笔，但并不是说其余二指就闲置不行，而只是没与笔管直接接触而已。再者，这三指具体用哪个部位去握笔，也必须明确。按图中所示，要用拇指、食指的顶端内侧，中指第一关节处或偏下处自然握住笔管，做到紧而不死，活而不脱，三指呈鼎足之势，均

匀用力。

2. 执笔部位：按上面所说的用指部位执笔于笔杆两部分交接处或稍偏下处。三指不能一指执高一指执低，否则三指用力很难均匀。所以三指还必须执于同一部位，这样才能使写出来的字圆润方正，舒展大方。同时，执笔既不能偏高，又不可偏低，高则软弱乏力，低则运转不灵。

3. 笔管倾斜度：笔管上部斜倚在虎口中，在虎口中心和食指末关节处之间也可，但不宜倚在食指末关节处以外，倾斜度在 40° — 45° 之间为宜。

这种执笔法的特点是筋力匀全，灵活自如，能如意地表现各种笔画形态，并且手感舒服。执笔不正确的同志大都已形成了习惯，要马上改过来，开始会感到不自然，甚至别扭。但要真正写好硬笔字，就必须从头学起，从基本动作学起，这样才能循序渐进，以至入门。

（二）书写姿势

在掌握科学的执笔方法同时，还必须养成学会正确的书写姿势。在用毛笔书写时，根据需要有坐势、立势两种姿势。因硬笔书法都是坐着进行的，所以只须掌握“坐势”即可。坐势的基本要求是头正、身直、臂开、足安。

1. 头正：就是将头部端正，并稍微前倾，俯视纸面和笔尖。不应爬在桌子上紧贴纸面，也不可头部左右歪侧，以防出现写字歪斜和行不成行的情况。

2. 身直：是指身体坐正，两肩齐平，腰部挺起，全身放松。切忌胸部压在桌沿上，否则不仅影响姿势优雅，不利写好字，而且会感到胸闷、气促，对身体有害。

3. 臂开：就是两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸，

呈对称之势。

4. 足安：就是两脚要自然地平放踏稳，以使整个身体放松、安稳，从而全神贯注（见下图）。



图六

书法艺术历来在我国享有很高的声誉，因为它不仅可以创造美，给人以超凡的精神享受，而且通过书法创作活动，还可以使人修身养性，气脉达畅。故人们都美誉书法有“气功”之妙。而这种健身益神的作用，不正是遵循正确的书写姿势的结果吗？

（三）用笔方法

对于用笔的方法，人们在长期不断的艺术实践中总结出了很多的经验，有些已成为人们公认的行之有效的要领。其中很多用笔方法，虽源于毛笔书法，但也同样适用于硬笔书法。

1. 起笔：即笔画的开始。下落要沉着稳健、迅捷有力，并要遵循“欲左先右，欲下先上，逆入平出”的原则，但切忌夸大起笔，把回锋写成钩折。这样不仅不美观，也影

响书写速度。所以我们讲究回锋，同时也要注意藏锋。

2. 收笔：是指一画结束时如何收尾的方法。其基本要领是有往必收，无垂不缩。收和缩是指该停的时候要停住，以免出现虎头蛇尾，拖泥带水的现象。

3. 提笔和按笔：在行笔过程中，为了使笔画线条呈现粗细之分，以产生灵活生动的效果，便离不开提笔和按笔。沈尹默先生在《执笔五字法》中说：“用笔之要，首在提按。提按得宜，性情乃见。所成点画，自有意致。”提笔和按笔是相辅相成、密不可分，有提必有按，有按必有提。有提无按则飘浮无力，有按无提，会板滞成呆。所以沈老又指出：“提笔和按笔应“随提随按，亦提亦按若离纸、若不离纸。”但究竟何处提笔何处按笔呢？根据我们通常的书写规律，书写起笔、短画等要按笔；书写提、撇、捺笔画的收笔处要提笔。

4. 换笔：遇到弯折的笔画，不能一带而过，或转折突然，而要略事停顿，以使笔尖有“回旋”的时间，即为换笔。其方法是：在转折处稍提笔，旋即按笔，这一提一按，便完成了转折，顿笔后再顺势运行。

关于用笔方法，祝嘉先生曾有诗道：“下笔如鹰猛擒拿，画沙屋漏妙无瑕。更从险劲追前哲，雄健和平两不差。”