

钢笔书法自学丛书

钢笔书法自学教程

吴身元题

吴身元主编

浙江科学技术出版社

图书馆

鋼筆書法自學叢書

鋼筆書法自學教程

沈鴻烈題



051059

责任编辑：盛有根

封面设计：潘孝忠

钢笔书法自学教程

吴身元 主编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本：850×1168 1/32 印张：16 插页4

1991年1月第一版

1991年1月第一次印刷

ISBN 7-5341-0311-8/J·10

定 价：7.50元

硬筆通神

王遠常

硬

王伯勤

毛笔，作为一种书写工具，在我国已有悠久历史，至今在书法艺术上，仍然发挥着它的独特作用。至于日常书写的工具，由于时代的发展，硬笔已经成为取代之势。硬笔之中，尤其是钢笔，应用更是广泛。据说，早在清代，张之洞用洋光连纸以钢笔（蘸笔）写信，一时传为佳话；又传梁启超在日本时，常以铅笔起稿。民国之时，学堂已作兴硬笔，我在上小学时，书包里便带着钢笔和铅笔，不过当时社会上并未普遍，不像现在识字的，几乎人手一支。因此，对如何提高硬笔书法技巧，如何使硬笔字具有艺术性，已引起文化界有关人士的注意。近年来，硬笔书法协会的组织，硬笔书法函授机构的成立，硬笔字帖、理论书籍的出版，无不应运而生。由浙江科学技术出版社出版、吴身元等主编书写的这本教程，便是为适应广大钢笔书法自学者的需要，向他们提供的一本自学自练的理想教材。它从汉字与书法的发展概况谈起，讲解了楷书、行书、草书、篆隶书的点划、运笔特点、结构法则以及章法布局等。并采用古今书家的字迹作为范本，有条不紊，深入浅出，循循诱导，相信能适应社会不同层次自学者的需要。

钢笔书写，固然与毛笔有不同的特点，但是，钢笔字体的结构规律，来自传统书法的结体与章法。从老一辈的书法家来看：由于他们的毛笔写得好，故所书的钢笔字其风韵、气势，往往为常人所不及。如黄宾虹外出，有时用铅笔速写，即用铅笔题记，寥寥一二十字，风趣巧雅，令人叫绝。又如已故书画家吴湖帆、潘天寿、林散之、李可染、王遽常等等，所书钢笔信札，字字精到。近人沙孟翁为《画学篇》写跋，草稿即用钢笔书写，点划撇捺，无一不佳。可见具有毛笔书法深厚功力者，其钢笔书法就会相应地传神。当然，话得说回来，要求写好一手钢笔字，不是非要先成为毛笔书法家不可。但是，学习钢笔书法，欲使钢笔书法放出异彩，却不能不学习中国书法的优良传统。想要在钢笔书法上开拓出一条新路，更不应忽略中国书法的传统。在此基础上创新，路是宽广的，前途是无可限量的。本书之编，内容虽属基本知识，但能确实帮助书法自学者在这方面求得提高。

编书不易，出版亦不易，本书的问世，是硬笔书法界的喜讯。顷者主编索序，我不善书，故无多言，说此为序，并希达者雅教。

一九九〇年元宵佳节于半唐斋



目 录

序 (王伯敏)

一、钢笔书法的来龙去脉·····	1
1 汉字与书法的发展概况·····	1
2 钢笔书法是对传统的继承与创新·····	8
二、钢笔书法自学入门·····	13
1 写字姿势要领·····	13
2 选笔、执笔、运笔要旨·····	14
3 选帖、摹帖、临帖、读帖、背帖、入帖和出帖·····	17
4 书法理论在钢笔书法实践中的应用·····	23
三、钢笔书法章法布局·····	25
1. 计白当黑·····	27
2. 首字领篇·····	29
3. 量纸定字·····	30
4. 行气贯通·····	30
5. 题款钤印·····	31
四、钢笔楷书自学指南·····	36
1 楷书基本点画·····	36
2 楷书结构五十法(包括黄自元结构九十二法释文)·····	45
3 楷书范字·····	68

五、钢笔行书自学指南	171
1 行书基本笔画.....	171
2 王羲之兰亭集序结构百法.....	174
3 行书结构例析.....	219
4 行书范字.....	243
六、钢笔标准草书自学指南	338
1 草书基本点画.....	338
2 王羲之草书诀.....	341
3 于右任著标准草书释例.....	381
4 于右任标准草书范字.....	403
5 王蘧常章草赏析.....	426
七、钢笔篆隶书自学指南	454
1 隶书结构法(《增广汉隶辨异歌》).....	454
2 隶书范字.....	471
3 篆书范字.....	490
名家墨迹	495
后 记 (吴身元).....	504

一、钢笔书法的来龙去脉

1. 汉字与书法的发展概况

“不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认，这样养成了习惯有好处，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，独行专断，是容易误事的。练习写字还可以逐渐免除这些毛病。”郭沫若先生1962年为《人民教育》的题词，阐明了书法教学的意义。学书法不仅培养学生写好字，还能把学生培养成有理想、有道德、有知识、守纪律的人。

要把字写好，了解一下中国书法艺术的渊源，知道一些书法艺术演变的过程是有益处的。

书法与汉字是一对孪生子。中国的文字有一个很长的孕育、发展时期。它草创于4千年前，可上溯6千年左右。在这一时期里，新石器时代的陶器上的划纹，是和汉字起源有关的具有文字性质的符号。陶器的划纹符号大多在器物的唇上、近口处、肩上、腹表和圈足内壁。从结构看一般是简单的线条的组合，象形性强，类似图案，与后来发掘出来的甲骨、金文有相似的地方。

甲骨文是已发现的最早的较成熟的文字，距今约3700年左右。最早出土于河南安阳小屯村（即殷王朝都城遗址——殷墟），单字总数在3500字左右，其中一半以上已可辨认。由于甲骨文是用尖硬的工具刻在硬性材料牛胛骨、龟壳上的，因此，它也可说是继原始人用树枝在地上画圈儿，用有颜色的石块在山洞中画图

画之后最早的硬笔书法。

因为是硬笔，它的笔画为单线，一般较瘦挺，时露锋芒，先横后竖的笔画转角处以方折为主，字的结构明朗质朴，外形因字而异，一般呈长形，大小不一，行距较字距大些。甲骨文从商代盘庚迁殷到帝辛亡国止，总计273年间在结构风格上也有5个发展过程。第一阶段武丁时期，大字居多，雄伟瑰丽，中小型字工整秀美。第二阶段祖庚时期，字体大小适中，行款整齐，风神谨飭。第三阶段康丁时期，沿袭前期工整，但渐渐流于草率，行款参差，似天女散花，满天星斗。第四阶段，武乙时期，前期粗疏古拙，后期严整。第五阶段帝辛时期，大部分是小字，严整细密，放逸娟秀，一丝不苟。因为甲骨文是当今存世最早的硬笔书法，它对现代硬笔书法有许多可直接借鉴的审美意义，所以本节着重介绍其发展过程。只有溯本追源，继承精华，才可言推陈出新。

汉字是我们祖先为扩大社会交际和信息传播而创造的文化工具。在长期的使用过程中不断演进，书体也随之变化。

金文是从殷商到秦统一之前由甲骨文发展而来的。金文是铜器铭文的通称。古代的铜器钟鼎是两个大类，所以金文也称为钟鼎文。其笔画比甲骨文粗壮，在单线的组合中出现了粗点子，有些笔画甚至有曲笔、直笔的变化，字画两端或方或圆，丰富了甲骨文的表现形态。在结构上各部分的配合与呼应比较讲究，外形以长为主，大小渐求匀称，行款也整齐，布局由于受器物限制，也考虑到得当、舒适的装饰效果。金文也有一个发展过程，金文的初期是周初时期，笔画比甲骨文略粗，字形还残留甲骨文的形态，字型大小相间，行款不很严格。周成王是金文的过渡时期，比较成熟了的宗周风格点画圆浑，体势雍容，骨力内含。金文的中期是在西周末年至春秋战国，书体简洁，常作省略，布局得当，形状随机变化，线条有清瘦、秀劲之神韵。周宣王则是金文的成熟时期，文字从简到繁，书风多样，结字有一定规律，大小匀

称，多所重迭，笔画遒劲凝重，结构茂密奇崛。

秦统一六国，实行“车同轨，文同字，”推行统一文字政策定小篆为正字。秦代小篆相当规范。它的偏旁部首规律性强，笔画特色是宛曲与平直的单线，即使原来的点子也有一定长度，粗细一致，一般较圆浑。笔距匀称而行距错落避让。用笔重腕力而圆通。字形狭长，字上半部较紧，下半部舒展，整体有柔中寓刚、爽朗俊健的风神。

由小篆的结字形式逐步演变发展而成的秦隶，其字形大小不一，一般由笔画的多少、特别是横画的多少决定，有不少转角方折，字形渐趋扁方，笔画较小篆简直，结构也变纵势为横势。所谓秦隶，即秦汉时代的隶人——从事劳役的人或职位低微的吏役，为书写的便利和迅速，普遍使用这种书体，所以称为隶书。隶书能帮助书写者达到篆书所不易达到的快速度，因而又称佐书。隶书由于从波折难写的篆书逐渐向方折易写前进了一步，因此在文字和书法史上均有重要地位。与隶书同时还有一种“笔有波折，向左右分开”的八分，在运笔和结构上属于秦篆和汉隶之中介书体。

汉代由于文化的复兴，人们对文字书写的方便、快速的要求日益强烈，在此情况下，由秦隶、八分简化而成的草书应运而生。由黄门令史整理的章草，其点画顿挫明显，整个字及一笔中的粗细变化较大。横笔尾部写成捺脚状，向右上方挑出，笔势顿后上挑形似燕尾。章草结构特色是左紧右宽，字取横势，简练而方便。有些笔画的组合，可以看出篆隶正字中不同的结构特色。

章草在使用过程中平直爽利的趣向，也促进了隶书的楷体化。古人追求书写的便捷，实际应用时驾轻就熟，笔画相连，数字相连，甚至整行字一脉连贯，形成了——今草。今草的运笔线条以圆为主，上一笔结尾处与下一笔开头处之间有呼应笔痕，甚至两笔牵带连写。牵带的笔迹细而虚，但能分辨起止。转折处即

使弧势较大，也总有微妙的顿挫。其笔势飞动，流畅通达。今草的结字特色是，型制变化较多，但同一篇字中有相对的统一规律，或外形相接，或大小参差，通篇字迹看似草率，其实合乎规矩。

基于篆书及草书的影响，汉代产生了汉隶。汉隶字形呈扁形，取横势，结构特点是，上下紧密，左右舒展，势宽气紧，离合呼应、劲挺有姿。古人曾用“隶欲精而密”概括之。汉隶的笔画较篆书多变化，有笔锋的顺逆，一笔之中有粗有细，横画中每取一较长笔用逆锋开头作成蚕头状，用顿挫法后，借用章草笔法挑出作成燕尾状，笔画两端以及转角处的笔势，方圆皆有，以方为主。汉隶具有安稳、浑厚淳朴的风神。

汉时的王次中做过楷书的整理工作，在当时较有影响。汉隶在书法向成熟的楷书发展的过程中，起了先导作用，因此，后人也称楷书为“隶楷”。三国时代，方笔直势居多，横笔不作蚕头燕尾状，踢脚取方折并缩短长度，此时的字体与楷书就很近了。魏钟繇隶行入神，八分入妙，对后来的楷书影响深远，有着楷祖之誉。

两晋、十六国时期，篆隶草正四体皆备。东晋书圣王羲之的出现，可谓兼撮众法，备成一家。王羲之所书，奇而正，雄而逸，健而美。从粗犷朴实到文雅精美，运笔的平正舒畅，结构的谨严安雅，开了唐楷的先河。

书法到了唐代，随着政治、经济、文化和各类艺术的高度发展，取得了辉煌的成就，其中楷书成就最为突出。

楷书，又叫“真书”，或“正书”，是从隶书及章草演变而来的。楷书创于汉末，盛于魏晋六朝，臻于唐代。

因为该书体形体方正，笔画平直，减省隶书波磔作为楷则，因此得名“楷书”。

楷书用笔平稳，点画清晰，搭配匀称，结体规正，因此初学者容易掌握其规律。学书者若从打好根基考虑，宜从楷书入书，但成人则不必绝对，要因人而异。

楷书可分为唐楷与魏体两大体系。唐楷用笔法度谨严，结字精求形貌，着力追求风格。魏体隶意较浓，用笔沉着雄放，结体质朴自然，天机流荡，意趣横生。

将楷书较自由洒脱地书写出来，就是广义上的行书。行书与正书的发展相伴随，没有深厚的楷书功底，行书便不能达到既活泼酣畅、生动流美，又清晰可辨、平易近人的效果。行书是介于草书、楷书之间的一种书体，其特点是从心所欲而不逾矩，简约便捷，详尽流美。古人比喻：“楷书如立，行书如走，草书如奔”，这是很确切的。行书点画自如，体势多变，既实用，又美观。因此最受学书者青睐。

在中国汉字与书法发展的历史中，众多的书家不仅为我们留下了多种风格、千姿百态的墨迹珍品，而且为我们留下了许多书法名言、论文和专著。这些闪烁着夺目光辉的宝贵遗产，是当代我国毛笔书法和钢笔书法发展的基础和条件。

书法的对象是汉字。我们的祖先在创造文字时所依据的造字方法是六书理论，即象形、指事、会意、假借、转注、形声，这也可说是汉字构成的六大规律。

①**象形** 用画图记事，按实物描摹下来的图画，经过提炼加工，约定俗成，就成为象形文字。如画一圆形的太阳以表示“日”，画一弯形的新月以表示“月”；画一座起伏的山峰表示“山”；画流动着的水波表示“水”；画阡陌纵横的土地以表示“田”；画羊的头形以表示“羊”等（见图一）。

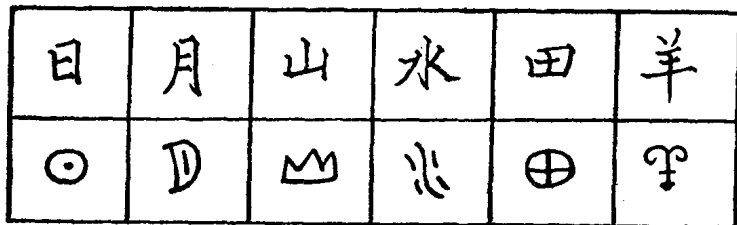


图1 象形字

②指事 难以用画图来表示的事物，在象形文字上另加标记以指示事物所在或表示事物特征者，称为指事文字。如画一长横表示“地”，横上再加一短横表示“上”；画一长横表示“天”，在长横下再加一短横以表示“下”；画一把刀，在刀上再加一点指明刀的锋利处，以表示“刃”；画一横以表示地，地上画一人以表示“立”；画一“女”字，又在女上加两点，以表示乳房和乳养孩子的“母”字；画一长横表示地平线，地平线上再画一个刚升起的太阳，表示“旦”（见图2）。

上	下	刃	立	母	旦
二	一	刀	人	女	日

图2 指事字

③会意 有的事物比较抽象，既无形可象，又无事可指，于是又想出了按其理，会合数字以表示其义的会意文字。如“明”，左边的“日”是由“四”简化而来，“四”表示窗，月亮照在窗上，就成了“明”；又如“采”，上方画手的形状“𠂇”，下面是花果树木的“木”合起来就成了“采”；又如“逐”，上方的“豕”表示“猪”，下边的“之”表示“走”，即跑，两者会意就成了追赶。再如“寒”，画的是人在屋里避风取暖，尽管四周都围满了草，屋里还是冷得结了冰，这样就表示出了“寒”的意思（见图3）。

④假借 借用同音的象形、指事、会意三种文字去表示一种新的概念，这种新的概念与原字已毫无关系，只起一种标音符号的

明	采	寒	射	从	集
𠄎	采	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎

图3 会意字

作用，于是又有了假借字。如

原	字	信	無	者	内	邪
假	借	为	伸	毋	诸	纳
						耶

1. 尺蠖之屈，以求信也。（读shēn）
2. 不如早为之所，無使滋味蔓。（读wū）
3. 门有吏，主者门里。（读zhū）
4. 若已推而内之沟中。（读nà）
5. 始也我以女为圣人邪？（读yé）

⑤转注 由于出现了假借字，使一字有了多义，为了不致混乱，人们又在被借的字上标上形符，读音不变，以表示本义。这就是转注字。

⑥形声 形声字是由意符（也叫形符）和声符两部分组成的，意符表示意义范畴，声符表示读音类别。例如：

𠄎	問	物	江	裏
杞	問	物	江	裏

“六书”中最基本的造字方法是象形、指事两种，这实际上
是其他汉字产生的基础。象形、指事文字具有图画的特征，但它不
是对实物的如实描摹，而是抓住物象的主要特征进行抽象概括。
它是经过对物象观察取其主要特征并运用形象思维进行创造的象
征性产物，因此，我们说，文字一产生就是利用线条表示的物
象。这种特点也说明了后来的书法艺术，为什么不仅要讲究线
条的粗细、刚柔、力度的变化，还要注意长短的适度、空间的均
衡，有的还要考虑到线条之间对称，即在表现物象的同时，注意
线条的形式美。当汉字的这种形式美要求，在书写中被有意识地
不断加强之后，汉字就不单纯是一种语言工具了，它同时也逐渐
成了一种艺术的对象。

2. 钢笔书法是对传统的继承与创新

毛笔书法是一门古老的东方艺术。钢笔书法是在对传统书法
进行创新的基础上形成的一门艺术。

书法，抽象地说是点线的结合，黑白的分割。广义地说是以
汉字为书写对象的方法、技法、法则。学会了书写方法，等于会
写字，它是一个实用范畴。掌握了书写技法、法则，就是掌握了
书法，这是一个艺术的范畴。

毛笔是用羊毛、兔毛、狼毛、獾毛、鼠须等动物毛制成的，
笔尖是软的，一般称为软笔。

硬笔是用钢笔、铅笔、圆珠笔等硬质的笔制成的，笔尖是硬
的，因此称为硬笔。

书写对象同是汉字，是毛笔与钢笔的相同之处。书写工具的
不同是毛笔与钢笔的相异之处。

毛笔书法经过几千年的历史陶冶，产生了无数璀灿的艺术瑰
宝，它是我们发展钢笔书法艺术的源泉。在用笔、结体、章法

上，它给硬笔书法以无可替代的借鉴，若离开了这种继承，就是舍本求末，必将一事无成。在运用钢笔进行继承和创新的探索中，肯动脑筋的人，取得的成功就大。如上海林似春老先生的钢笔书法，他用的是一支很普通的钢笔，然而他却能在临摹古代毛笔法帖时，不留痕迹地表现出毛笔的提、按、顿、挫，使欣赏者误以为是毛笔所写。为此，已故书法大师王蘧常先生看了他的作品后连声赞叹：“用钢笔临写《兰亭集序》，能达到如此乱真的地步，真是神乎其神，神乎其神”。

林先生的经验之谈很有价值。他说：“用钢笔临《兰亭集序》，其方法与毛笔有很多不同，虽然表现不了毛笔的这种特征，但不象写毛笔那种需要复杂的运笔过程，如‘无往而不复’，‘欲左先右’，‘内挺外拓’等。只要在书写时掌握住力的控制、笔尖与纸面角度的调整、以及运笔速度的快慢等，就能表现出毛笔提按顿挫的效果，当然，这种效果又不同于毛笔的提按顿挫，它是具有硬笔自己的特色的。如：有粗细变化而不悬殊；有提而不断，笔意相连；有按而不肥，无圭角；有顿而饱满却不臃肿；有运笔中锋的坚实感，而无侧、偏锋的败笔之忧。”可见，用钢笔书写也能继承毛笔书法在视觉上的圆转、坚韧、饱满等艺术效果的，而且学习进度快，效果好，这也体现了硬笔工具的优势。

有的钢笔书法家竟能写出6~10厘米见方的钢笔大字，如浙江的王介南先生的钢笔字，其提按顿挫完全与毛笔字所表现出来的样子一样，因此引起了人们的注目。他自己设计的一种能写大字的钢笔已获得国家专利。

有的人所写的钢笔字，笔迹清晰，轻重分明，挺劲清秀，速度又快，横写能气脉贯通，直写又流畅圆转，虽不很符合书法艺术的种种复杂的审美要求，但在书写文章等一切公务中，使人一目了然，实用性很强。