

鋼

一

月

通

笔

习

字

况兆鸿 编

蘭性堪同

隱者心自榮
自萎白

雪深春風歲
生寒

留得清香入
素琴

好

春初雪後

是年

却無

近

芳

王

天津古籍出版社

钢笔习字一月通

况兆鸿 编

天津古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔习字一月通/况兆鸿编. —天津:天津古籍出版社, 2004. 2

ISBN 7-80696-042-2

I. 钢... II. 况... III. 汉字—钢笔字—书法

IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 124931 号

钢笔习字一月通

况兆鸿/编

出版人/刘文君

*

天津古籍出版社出版

(天津市西康路 35 号 邮编 300051)

天津市宏瑞印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.5 字数 130000

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN7-80696-042-2

定 价: 11.80 元

前 言

谁都想把字写漂亮。可是练字太费时间,于是,各种速成的习字法问世了。这种刚热闹过去,那种又热闹开来。结果呢,人们也只是无可奈何地摇摇头——太难了……

本书也有凑热闹之嫌。“钢笔习字一月通”,一个月真的能通么?通的到底是什么?

“一月通”,首先通的是方法。

没有正确的习字方法,七十老叟写的字竟不如七八岁的顽童,练了几十年字的“字痴”,竟不如得过名师点拨的年轻人。“一月通”,告诉你的正是这正确的习字方法。

譬如,读了这本书,你能做到每练一个字就能记在脑子里,练过的字,能很快应用到日常书写中来。特别是,你的练字能做到月月有进步,年年有提高。

再譬如,读了这本书,你居然能辅导孩子写字了。写字并不漂亮的你,竟能教出写漂亮字的孩子,这是不是有些神奇?

其次,通的是技巧。

一枝普通的钢笔,怎样能写出有丰富变化的线条?怎样使臃肿的平淡的线条变得清秀刚劲?怎样使钢笔字竟然像毛笔小楷一样?读了这本书,掌握了正确的技巧,你完全可以做到。

还有,同样是一枝美工笔,自己用来写字,写出的都是枝枝杈杈的木棍,而换到别人手里,写出的点、横、撇、捺却是那么粗细变化有致,这里到底有什么技巧?这本书会使您恍然大悟。

什么是通?通就是懂。懂了方法和技巧,再练起字来,就不会

走弯路,就会事半功倍,就会避免终生习字而不得其法的苦恼和尴尬。

但是,只有方法和技巧还不行,还要靠练,靠不懈的努力和追求。方法和技巧是桥,桥有了,河过了,路还得一步一步去走。

只不过,这路却是越走越通畅,越走人越有精神,字也越漂亮。那么,什么时候才能写成个书法家呢?不急,只要路在脚下,一步一步总能到达理想的境界。

这就是《钢笔习字一月通》。自这一月开始,您将步入钢笔习字的坦途。



前言	1
第一章 习字可以速成	1
第二章 跟我学——楷书技法	8
第一节 概说	8
第二节 楷书笔法	11
第三节 楷书点画	23
第四节 楷书结构	40
第五节 楷书偏旁	62
附：楷书百字谱	82



第三章 跟我学——行书技法	92
第一节 概说.....	92
第二节 行书笔法.....	94
第三节 行书点画	111
第四节 行书结构	133
第五节 行书偏旁选讲	149
附：行书百字谱	163
第四章 作品欣赏	173

第一章 习字可以速成

本章用两天(每天两小时)读懂即可。

速成是走捷径,而不是投机取巧。

什么是捷径?不走弯路就是捷径。掌握科学的习字方法,就是走捷径,就可以速成。

一、时代呼唤速成教学

过去讲习字,讲的是熟能生巧、勤能补拙。一篇又一篇字,一本又一本帖,今年写了明年写,一直要写到人书俱老。

在当今的信息时代,人们不可能再拿出那么多的时间来写字。要想普及硬笔书法,必须拿出省时省力的习字捷径,必须使习字变得轻松有趣,不再是人们的一种负担。

在研究习字捷径之前,首先要弄清楚下面三个问题。

第一,跟谁学字。

有人说,这个问题很简单。跟谁学?跟老师学呗。可是如果跟老师学字,就要去上课,就要花很多时间,初级班、中级班、高级班,还有创作班、研究班……那么费时间,哪里有捷径可寻。

其实,习字最根本的是跟字帖学。老师只是习字的辅导员,是领你入门的人,入了门,尽可以跟字帖学,临习各种字帖。而跟字帖学,不需要去上课,不需要规定时间,有了空就读一读帖,写几行字。

从上面的意义上讲,各种优秀的字帖才是最好的老师。当然,要读懂这些老师,需要科学的方法,而本书教你的恰恰是这种方法。

第二,不要在楷书上钻牛角尖。

速成首先是为了使用。楷书字是日常很少用到的书体。日常生活中人们通常写行书字。

当然,习字必须从楷书开始。不学楷书,无法把握笔法、点画和字的结构。一笔一画地写楷书,可以体会到许多快写无法悟到的东西。因此楷书是习字的必由之路。

但是,有许多人在楷书字上拼命下功夫,一年又一年,而忽略了向行书过渡。结果,楷书虽然有了些许进步,但日常书写的行书字却不见长进。这是一个很大的误区。

练楷书字,是为了打好写字的基础。当楷书写得有些基础,比如临某一种帖临得比较像的时候,就可以练习行书了。练行书的同时,楷书仍然不能放下,要楷行并进。楷书打基础的时间可以是半年,也可以是一两年,其实一年就可以打好基础了。

只练楷书,不练行书,日常书写不见长进,就不能有速成之说。

第三,选帖也很重要。

讲学习,我们常说“站在巨人的肩上”。书法更讲究“取法乎上”。说通俗了,就是名师出高徒。跟优秀的书法字帖学,进步才快,才能快速地出人才。所以说,选帖也很重要。

初学写字,找一本优秀的钢笔字帖临一临,以钢笔临钢笔字帖,容易理解,也容易写准。但是选钢笔字帖最好请懂毛笔字的人帮助选,你自己喜欢的不一定是优秀的,因为你是初学,还没学会鉴赏。

写了一两年钢笔字,再提高,就要以毛笔字帖作为范本来临习。毛笔小楷除了比钢笔字丰润一些,其他都差不多,用钢笔临毛笔字帖,不仅可以把字写漂亮,而且可以得到传统书法艺术的熏陶,字可以写出书法味、书卷气。选择毛笔字帖比较简单,只要是书店里卖的传统字帖都是好范本。有些今人写的毛笔字帖也可以作范本,但要请书法名家帮助挑选。

二、速成的关键是记忆

有人写了一辈子字，老来字还是不成样子。有人练了多年的字，写出的字总是不见长进。这是为什么呢？

其实，“胸有成竹”这个成语已经告诉了答案。竹子画得好，是因为有成竹在胸。心里没有，笔下不可能有。字写得好，心里必须有所写之字。多年练字而没有长进，是因为没有把想写的字记下来，没有把那些有个性的书法意义上的字装进脑子里。还是那句话，心里没有，笔下哪会有呢？

要想心里有字，就得把所临之字记下来，这就是记忆。过去我们没有强调记忆的重要性，不研究记忆的方法，看着帖写就写得像，离开字帖又成了自己那没体的字。可以说，离开了记忆，习字不可能有明显的进步，写到老也进步不了。

三、记忆的关键是分析

记住一个字，关键是要懂这个字。每个字都是由多种笔画、若干偏旁组成的。要想懂得一个字的点画或偏旁的特点，找出其区别于他字的地方，就必须要对这个字的点画或偏旁进行详细的分析。

分析字要从两个方面下手：一是分析字的点画；二是分析字的结构。

分析点画主要看点画在长短、粗细、斜正、曲直四个方面的变化。书法是个性化的艺术，写字也需要个性化。每个字的点画都体现了写字人的个性追求和个性特点，都有区别于他人之处。

关于点画的特点，在后面章节里还要讲到。

分析字的结构，要按下列步骤进行。

(1) 找准外形特征

字的外形大体分七类，即：瘦、斜、扁、小、扁方、长方、正方。分

析字首先要把外形特征找准,以免把外形临走了样。

(2) 确定主次关系

字的点画有主次之分,主笔在一个字中虽然只有很少的几个,但写好了主笔,字也就写好了大半。字的主笔常常向外伸展,次要的笔画常常向内收拢。确定了主次,也就明确了哪些点画该伸展,哪些点画该收缩了。为此,分析和确定主笔是很重要的步骤。

(3) 划分偏旁比例

同一个偏旁,在不同的字中出现,所占的比例就会不同。只有把某一字的偏旁比例划分准确,临习时才会把偏旁比例写和谐、写匀称。

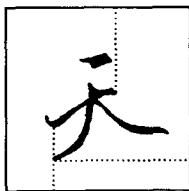
(4) 确定点画间的位置关系

字是由点画组合而成的。在一个字里,每一个点画都与相邻的点画有着特定的位置关系。找准点画间的位置关系,才能在临习时用这些点画重新组合出字帖上的那个范字来。

下面我们选楷书、行书各一字进行分析示范。



敬字是上下结构的字,上边的敬字又分为左右两部分。这个字的外形是正方形的字。主笔是中间的长横。偏旁比例是上下各占一半。其点画之间的位置关系,最需要注意的有,上半部分中的“句”字的短撇伸到了草字头两竖的中间。“句”字的口探出短撇之外。反文的第一个撇向上伸;第二撇本是长撇,现在已收缩为短撇,其收缩的原因是给下面言字的上点留空当;反文的捺因为不是主笔,已收缩变为长点。下面言字的上点已探到“敬”字的空当里,而其长横已向上升,紧贴在敬字中的横折钩上了。言字的长横比上面的敬字长,敬字的左右两部分各向里收缩了三分之一到四分之一。言字的两短横短于口,口为扁口。



天字的外形基本上属于正方。形体呈侧势。其主笔是向左伸展的横、向右伸展的捺和向下伸展的撇。其点画之间的位置关系,主要应注意:第二横已向左伸,成为向左的主笔,其右端收缩,与第一横的右端上下取齐。撇捺采取了撇纵伸捺平展的结构形式,撇已变化为斜竖撇,向下伸得较多,比捺脚低了一大截;捺向右平展,探出较长。天字的撇首冲着上横的左侧,切过第二横右侧三分之一切点处。

四、临帖——从分析走向记忆

临帖的过程包括三个阶段。

一是读帖。要像读书一样去读帖,去分析字。读帖就是分析,读帖的方法就是分析的方法。

二是临写。临写有临和摹之分,下面会重点讲到。

三是背临。背临就是通过记忆来默写帖里的字。这是强化记忆的过程。

归纳临帖的整个过程,可以用四句话概括,即:

读帖析字须用心,摹临结合始入门,

临比改法可写准,背临方能记得真。

第一句讲读帖和分析字,前面已经讲过了。

第二句讲描摹和临写之间的关系。描是描红,摹是用白纸蒙在帖上照着下面的字帖依样画葫芦。描摹对于熟悉字的形体是个捷径。但描摹不需要分析,字帖上有什么就写什么,不用费心费神,反倒不容易让字入脑入心,形成记忆。而临写由于是看一眼写几笔,不看明白就无法落笔,所以容易增强对所临之字的记忆。因此开始临帖时可以采取摹临结合的方法。

第三句讲的是临写的方法。临写讲究“临、比、改”三个字。有的人临帖,拿过一个字来,满满的写一页,头几个字还可以,后面越

写越差。原因是他写之前看了范字,但写起来就忘了再看范字,越写范字在他头脑里的印象越淡,越模糊,字自然就越写越差了。正确的方法是临写几个字之后必须对照范字进行比较,找出临写的差距,然后在下面的临写时改过来。这样反复临写,反复比较,纠正不足,才可能把字临准。“临、比、改”是临写必须遵循的方法。

第四句讲的是背临。背临就是指通过读帖与临写把所临之字背下来,储存在记忆里,不再看帖也能把所临之字默写下来。这是临帖里的一个重要环节。要做到心中有字,必须把所临写的字背下来。心里有了字,手上才能写出来。背临的阶段就是完成记忆的阶段。

五、巧用时间——速成的时间之法

练字要想持之以恒,坚持长久,除了习学者本身的毅力和恒心,科学的安排时间尤为重要。

我认为,“每日一时刻”这个理念就比较科学。刚开始练字,时间可以投入多一点,因为刚一接触练字,帖不熟、字不熟、笔也不熟,都需要时间去了解,去熟悉。这一阶段,每天拿出半小时乃至一两个小时都可以。入门以后,在巩固和提高阶段,每天只要有一刻钟到半小时的时间就足够了。每天拿出一点时间,研究一两个字,临几遍,背下来,一年下来,就可以掌握几百个字,而临习一部字帖,只要掌握其中几十个字,就可以把握住这部帖的精华了。练字不是一朝一夕之事,最讲求水滴石穿。每天读点儿写点儿,巩固已经或正在形成的良好的书写习惯,天长日久,定有所成。而每天拿出一刻钟来练字,不仅可以做到,还是一种休息。

六、百字练习法——速成的内容之法

前面讲过,临一部帖,只须把握其中几十字的精髓,就可以读懂弄通这部帖了。钢笔习字入门也是如此。只要选不同偏旁(常

用偏旁)的百余字读懂写准,字其实就入门了。为此,本书特精选了唐宋诗十首写成“楷书百字谱”和“行书百字谱”供本书的读者临习。

百字谱,并非百字。十首七言绝句,二百八十字,除去重复之字,仍是百字有余。但以绝句构成百字谱,容易引起临习者的兴趣,临习的成果也可成为习作供自己和友人欣赏。

第二章 跟我学——楷书技法

本章共用十四天(每天半小时至一小时)学完。本章内所有字例均为参考字例,不需临习,本章临习内容为“楷书百字谱”。

第一节 概说

楷书也称“真书”、“正书”。楷的含义,是楷模、法度、标式、样板的意思。

汉字经历了由甲骨文至金文、大篆、小篆、隶书、楷书不断演进的过程。至楷书出现,方块字就定型了。楷书即成为汉字的标准字体。

相传楷书始于汉末,但至今尚未发现有汉末的楷书作品传世。我们现在所能见到的最早的楷书作品,是三国时代的书法名家钟繇所写的《宣示表》,所以有人认为楷书始于三国时代,认为钟繇是楷书的创始人。

楷书经过三国时期短暂的发展过程,到魏晋时代已形成两大体系,即以晋人楷书为代表的南系楷书和以魏碑为代表的北系楷书。

南系楷书首推晋朝的王羲之、王献之父子。王羲之被后人推崇为书圣,其传世楷书均为小楷作品,如《乐毅论》、《黄庭经》、《曹娥碑》、《东方朔画像赞》等。王献之是王羲之的第七个儿子,他的小楷《洛神赋十三行》神逸飞动,被历代书家奉为神品。

晋朝的楷书还属于楷书初创时期,其形体还不十分规范,不少

字的结体多拙朴自然之美，而缺少唐代及其以后楷书结构的规则法度。但晋人楷书点画之精到，神韵之高古，则为后来历代书家所不及。

二王父子之后，南系楷书经唐代的著名书法家欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷、钟绍京、颜真卿、柳公权等人之手，日渐成熟。其中欧、颜、柳三家楷书风格各异，又都极讲究法度，在继承二王的基础上创造出了具有自家所长的楷书流派，被后人称为欧体、颜体、柳体。唐代是楷书发展集大成时期。自唐以后，在楷书方面有较大影响的还有宋徽宗赵佶的瘦金书、元代赵孟頫的行楷书以及明代文徵明的离骚体。

北系楷书从时间上论，晚于南系楷书至少一百年，其中除魏碑外，还有少量的晋碑及南朝宋、梁时碑等。北系楷书的书法遗迹主要是石刻碑铭，且多没有记载书写者姓名，因此北系楷书不是以书法家的风格定流派，而是以碑帖的名称区分风格流派。其主要碑帖有：

《爨宝子碑》(东晋)；

《爨龙颜碑》(南朝宋时)；

《瘞鹤铭》(南朝梁时)；

《石门铭》(魏)；

《龙门二十品》(魏)；

《郑文公碑》(魏)；

《张猛龙碑》(魏)；

《张玄墓志》(魏)。

介于南北两大体系之间的，还有隋碑。魏晋南北朝之后，隋朝统一中国，书法艺术也开始出现南北交流之势。北方的粗犷豪放风格与南方温柔绮丽气质互相渗透，形成了隋朝书法的特色。由于隋朝书法最使人明确感觉到的依然是强健方正的北系风格，所以人们仍沿用称呼魏碑的习惯，称之为隋碑。隋碑对唐初书法家

欧阳询的影响极大,欧书之险劲,源自于此。但由于唐太宗笃好王羲之书法,经他倡导,群臣效仿,以王羲之为代表的南系书法便成了唐代书法的主流。北系书法遂被冷落。后经清代包世臣、康有为等人倡导,碑学大兴,北系楷书才得以发扬光大。

至清末,钢笔这种新型的书写工具从国外传进来,从此便产生了硬笔书法。钢笔刚刚传入中国时,只有少数人为外出携带书写方便而备用,但随着应用者日众,逐渐替代了毛笔,成为我国人民日常生活中最主要的书写工具了。钢笔从传入我国时起书写的仍然是经毛笔书法的演进而创造出来的各种书体,是在传统书法精华的滋润下发展并逐渐成熟的,从钢笔书法的发展中到处可见传统书法的影响。如今在国内享有盛誉的硬笔书法家,其书体和流派均源于传统书法。所以说,硬笔书法从诞生之日起就与传统书法结下了不解之缘,成为传统书法的一个分支。硬笔楷书也是如此。

楷书是书法入门的基础。学书法必须从楷书开始。这是因为:

第一,楷书是规范字,有规矩法度可循,容易掌握其规律性。循其规律而渐进,入门就不难了。

第二,楷书是行书的基础,楷书字是行书字的本体。只有初步掌握了楷书技巧,才能向行书过渡。没有楷书的铺垫,行书就成了无源之水,无本之木。

学习楷书,重点要掌握笔法和结构法。笔法指导我们正确使用钢笔,写出有粗细变化、抑扬顿挫的点画来。结构法指导我们把字的结构组织得更和谐、更符合美学原则和具有审美价值。

另外,还有两点需要提及。

一、注意执笔方法和书写姿势

执笔的方法是:大拇指和食指捏在离笔尖约三厘米左右的笔杆上,中指在内侧抵住笔杆,无名指和小指自然并拢贴住中指,起辅助作用。笔杆上端依在虎口处,笔身倾斜。执笔要注意不可偏高或偏低。执笔太低,手指离笔尖过近,容易遮住光线和视线,也