

钢笔书法技巧要领

钱沛云 编著



钢笔书法技巧要领

钱沛云



钢笔书法技巧要领

钱沛云 著

☆

广西美术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西地质印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 3.25 印张

1990年2月第1版 1990年8月第2次印刷

印 数: 10,001—23,350 册

ISBN 7-80582-023-6/J·20

定 价: 1.90元

编者的话

在日常生活和实际工作中，人们总是抱着一种美好的愿望，就是练就并掌握一手流畅秀美的钢笔字。为此，就必须了解钢笔字的书写特点，掌握它的艺术技巧。本书将以十二则钢笔书法学习要领，为广大爱好者提供最有效的途径。

本书由中国书画函授大学教授钱沛云编著。书中结合他长期的钢笔书法教学研究和实践总结，尤其是对应用最广泛、最实用的楷书和行书，均作了深入浅出、简明扼要的阐述和引导；着重强调求达“秀、劲、畅”三位一体的书写风格。书中还配有大量的练习范例。是为有志者，尤其是广大中小學生揣摩和学习的一本必备的工具书。

责任编辑：冼小前

小 序

有人把字比喻成一个人的另一张脸，从学校到走上工作岗位，几乎都在使用钢笔中把“这张脸”不断地向社会公众亮相，掌握一手秀美而流畅的钢笔书法艺术，自然也就成了不少人美好的愿望。

我从中学时代起酷爱钢笔书法，至今，从事书法教学事业，已有30余年，在长期实践中，我对日常生活中应用最广泛、最实用的楷书和行书作了反复探索，寻找它们的书写特点与提高的有效途径，尤其对于行书，极力追求它的“秀、劲、畅”三位一体的书写风格，让人如见一位风度潇洒的青年，举手投足富有教养而又勃发生机。

本书所述述的均是近些年来教学研究的总结，它们经过实践的检验，并富有成效，供有志于此道的朋友们揣摩和参考。

有志者事竟成，但愿更多的人笔尖下产生魅力。

作者于上海

一九八八年八月

目 录

一、要学会合理执笔和坐姿正确·····	1
二、要重视间架和掌握节奏·····	4
三、要具备巧妙的搭配意识·····	8
四、在学写基本笔画中了解字形·····	10
五、在摹临整首古诗中学会看字·····	15
六、在寻找书写规律中懂得应用·····	18
七、书写的自我测定——体操动作评分移植法·····	21
八、书写格式简介·····	23
九、向传统借鉴：《雁塔圣教序》临习指导·····	26
十、行书的基本特点及过渡练习·····	28
十一、整篇行书（横写）临习指导·····	33
十二、向传统借鉴：《怀仁集王书圣教序》临习指导·····	35
附录	
一、笔画与字形结合练习表（楷书、行书各一页）·····	1
二、常用独体字、合体字（楷书、行书上下对照写法）·····	3
三、古诗30首楷书写法·····	17
四、古诗30首行书写法（内容与楷书相同）·····	32
五、古文名篇行书（横写）写法·····	47

一、要学会合理执笔和坐姿正确

青少年要写好钢笔字，首先要学会合理执笔，因为它直接影响我们每天书写的效果。古人说：“执笔不稳，其字难看。”所以，必须加以重视。

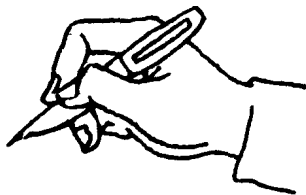
正确而合理的执笔方法为：

(一) 用三指执笔。位置是拇指略上，食指居中，中指第一节垫于笔杆之后，无名指和小指依次向中指靠拢。三指执笔，聚而不散，在书法上称为“指实”。

(二) 三指执笔处，应离笔尖上方约一寸左右。

(三) 手指向掌心弯曲成空拳状，一般可容纳一个乒乓球，这是为了使手指外撑，以使用指端执笔，达到伸缩自如的目的。

(四) 笔杆向右侧微倾，使它与纸面成45度至50度，笔杆应靠右在食指指骨的根部，即虎口上方的边缘处，与靠在虎口上比较，这样更利于发力。

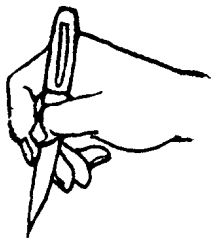


日常生活中，较常见的病姿执笔有以下几种：

(一) 握拳式：手指紧贴掌心，形如握拳，这样使笔只能伸而无法缩，影响了书写灵活性。



(二) 拇指勾笔式：拇指勾住笔杆，形成虎口紧夹笔杆之态，书写时显得僵硬，不自然。

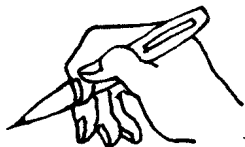


(三) 屈指并行式：拇指第一节与食指第一、二节与笔差不多成平行状，虎口紧夹笔杆，笔杆成垂直状。这样书写，笔尖极易戳破纸面，也难以顺畅。

(四) 食指上移式：食指弯曲上移与拇指相并，甚而移到拇指上方，这样便削弱了食指的控制作用。



(五) 双指夹笔式：用食指和中指第一节夹笔书写，无法使食指起控制作用。



写字姿势为：头正、身直、臂开、足安。这就是说，头要端正，不要歪斜甚而伏在手臂上，眼睛离笔尖一尺左右；上身正直，稍向前倾，不要俯向桌面；双臂要撑开些，保持一定距离，两臂缩拢，会使书写不灵便；双足放平，脚踏实地，不要一前一后，或交叠一起。

常见错误姿势为：

- (一) 头太近笔尖，时间长了会影响视力。
- (二) 身体弯曲，俯向桌面，久了会影响健康。
- (三) 坐得歪斜，本子放歪，字也易歪。

二、要重视间架和掌握节奏

要学好钢笔书法，必须重视字形的结体，也就是要把字的架子搭好。钢笔书法本身是一门造型艺术，形体应该是宽博、端庄而秀美的，书写应该是流畅自如的。

如果把整个人体看成是一个用毛笔写成的字体的话，那么钢笔字好比是支撑整个身体的骨骼。这就是说，骨骼的布局体态决定了一个整体的形象。

钢笔字与毛笔字形态比较如下：

桂林山水

桂林山水

节奏，是指交替出现的一种有规律的强弱、轻重、快慢、长短的现象，如音响运动的轻重缓急，演说语调的抑扬顿挫，球赛中的盘带穿插和突然起动，工作中的劳逸结合，小说情节的跌宕起伏……这些都属于节奏的范畴。在写钢笔字时，也无例外地要有节奏感，那就是要掌握好提、

按、起、伏的节奏，使下笔的力量有强有弱，书写的速度有快有慢，从而体现出一种内在的力度。这是因为每一个点画以至整个字，全都是在提、按、起、伏之中完成的。只有在书写的时候，用力该强则强，该弱则弱，速度有快有慢，而不是平均地使用力量，也非匀速地运动，才能使写出来的字刚劲有力。

以“横”和“折”为例：（箭头表示按）

“横”笔的节奏感应是“按 → 提 → 按”，它反映了书写时下笔力量的强弱、速度的疾徐；“折”笔的节奏感应是“按 → 提 → 按 → 提 → 按”，转折处如同人体骨骼的关节；

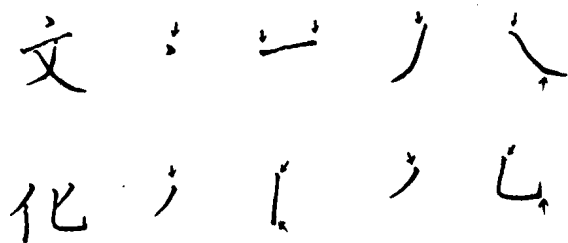


下图是不带节奏感的“横”与“折”，明显乏力；



再以“文化”两字为例：

带节奏感的，“文”字有六处为“按”；“化”字有六处为“按”；



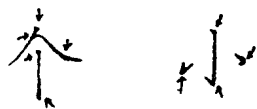
不带节奏感的；

文 化

从以上比较可见，有节奏变化的笔画、字体，如同语调之有高低升降那样，显得有骨力；无节奏的就显得平拖而出，软弱乏力。

在明确了有节奏和无节奏的区别后，具体实践上，可分两步进行：

(一)“外书空”。即在笔画中应“按”处，标上数字，放大写在纸上或黑板上，伸出食指，照黑板上的图示，边比划（书空），嘴里边轻声地数：“1—2—3……”，如此反复多遍，在循环往返的手指对空划动中，逐步培养起节奏感。可以先从8个基本点画开始，慢慢地将这种节奏感逐步渗透到整个字形中去。用“外书空”方式显示字形的起伏变化：



(二) “内书空”。即凝视点画或字的形态，在内心中描摹；也就是使我们由“手写”升华到“心写”，有利于增强内在的节奏意识。

“外书空”和“内书空”相结合一段时间后，我们就能够在心中逐渐产生“字谱”，这是达到“烂熟于心”的一种前奏，如果将这种“内书空”方式加以扩展的话，就可以对日常中所见到的书写优美的商店招牌、标语之类，经常作下意识的内心描摹，由此大大提高书写能力。

但是，这种“按”是适度的，只是稍稍加力即可，不能过份，否则就显得生硬做作，而且会影响书写速度。（第二行正确）

力 量

力 量

在行书中，书写的节奏就显得更为重要和丰富多彩，它好比武打中的散打，有很强的随意性和应变性，其原因是行书的节奏并不象楷书那样简单和固定。由于行书更强调速度，有时就不用方折而代之以圆转。

为 了 祖 国

三、要具备巧妙的搭配意识

钢笔书法作为一门艺术，不同于那种笔画讲究比例、形体四平八稳的美术字，但又不是笔画的随意组合，而要讲究笔画的配合默契。这就要求充分调动自我意识感，努力使每个字成为一个有机的艺术整体。唯有“零件”（基本笔画）的灵巧搭配，才能组合成一架精妙绝伦的“机器”。总之，每个字不是一尊泥塑木雕的佛像，而是一个富有生气的活的形象。

要让字“活”起来，这就要讲究下列三个方面：

（一）讲究意连，即“笔断意连”。

“汁”的三点水之间有意连，三点水中最后挑笔与右部横笔起笔也有意连。与行书相比，楷书意连尽管并不那么明显，但在书写时，仍应有一种整体感。有了这种内在的感觉，就会产生一股气流，随着笔尖始终贯穿于字的全体，显得浑然一体。

汁 冲 广 癸

（二）讲究笔势，即笔画的走向。

实际上，这是一种取“逆势”的方法，它能借此来得到力度，使“机器的零件”显得含蓄而挺拔，更重要的是让各个“零件”衔接自然而紧密。例如写“十”的中竖时，要把笔尖沿原路折回（笔尖不一定碰到纸面）横笔中间，再逆上先按笔再下行，写“土”的第二横笔，也得先左行取逆势。

十 土 王 半

（三）讲究呼应，即笔画间的照应。

一呼一应，是书写中相当突出的一种技巧，以下是比较常见的露锋式的呼应，这样，字体显得自然而活泼。

天 並 其 心

还有一种是撇捺间的呼应。如“人”，撇出后，去势远，而感觉上，顺着撇尖画出一个环状；写捺就顺势而下，这样，“撇、捺”就顺畅自然地结合成一体了。

人 大 天 夫

四、在学写基本笔画中了解字形

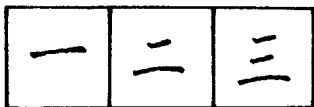
初学钢笔书法原则应为：楷书起步，循序渐进。因为正楷体现了汉字结构和运笔的基本规则，是由合乎法度的慢动作构成的。八个基本笔画则是组成楷书的“零件”。

在学写基本笔画中了解字形，就要把笔画及时与字形结合起来练习，这样既可以熟悉结构，又可以从中熟练巩固笔画，这种方法也能达到减少枯燥、激发兴趣、增强信心的目的。

具体概述为：一是笔画写法（力求零件完美）；二是组成字形，分析和掌握书写特点。

（一）横画的写法：落笔重，稍顿后向右行，结束处用力顿笔回收。中间用笔轻，稍有弧度，速度略快些，向右带斜势5度—7度；短横写得比较斜些，书法上也称之为“仰画”。同一个字中出现两横，一般上用此“仰画”。“仰画”不带弧度。

组合：组成“二”字。注意长横中间显出弧势，短横末尾与长横起笔要有意连，即实际两笔尽管并不相连，但感觉上使之有连的意态和趋向，这样就会显出一个完整的字，而不会使人感到是两个无关的笔画的凑合。



(二) 竖的写法：悬针竖为向右下落笔，略顿后转笔向下，力由重到轻，送到锋端，出锋时略快；垂露竖的上部写法与悬针相同，到末端顿笔后向左上侧回锋而出。

组合：把横、竖组成“十”字，注意书写时笔的走向，长横写完后，笔尖沿原路回到中间，再逆起写悬针竖。为了保持笔画与笔画之间笔势笔意连贯，一般来说，换气、提笔的简短停顿，应在同一字画之间进行，这样能使字中笔画间产生有机的联系。“十”字要横长竖短。



(三) 点的写法：起笔轻，紧接着向右下侧按，然后顿而向左收笔。

组合：把点、横、竖组成“主”字。注意点与第一短横有意连，第二横写至末端沿原路回到中间取逆势写竖笔，再取逆势写长横，长横是主笔，要托得住。

