

员草谢惊珠午伯护
没饭忙面主最雷赶
喊奶急问吗让然刚

铜篆书法造程帖

司听吹停力样深帮
空救身站底岁衣吧
林破快清工席穷对

钢笔书法进程帖

周龙伟
书

西南师范大学出版社

稿 稿

作者的话

近些年来,钢笔书法热潮在华夏大地上空前高涨,各地书法团体纷纷举办不同层次的书法比赛,钢笔书法作为一种新生的事物在书法界得到充分的展示;一些书法杂志辟专栏对钢笔书法进行研究,使其逐步走向理论化。钢笔书法艺术的产生和繁荣,推动了我国传统书法艺术的发展,也繁荣了艺术领域,极大地丰富了人们的精神文化生活。

这本帖子也是应当前的书法热潮而出版的。在写此帖子之前,我对帖子的内容作了长久的构思和资料的采集工作。为了给广大初学者朋友提供一个比较完整全面的练字程序,根据自己的学书经历,按笔画练习、偏旁部首练习、笔顺练习、单字练习、临作欣赏、书法创作、理论小常识等七个程序编排了此帖子。笔画练习是练字的基础,望广大书法爱好者在该环节上多下功夫,这对今后的单字练习有很大帮助。在单字练习中,将小学语文生字列入了单字练习栏内。还选了近期的一些书法作品,以充实书的内容。因此,此帖既是广大中小學生、青少年书法爱好者练字的益友,也是书法爱好者的借鉴欣赏之物。

作为书法大潮中的浪花一朵,此书能给广大爱好者朋友带来多少收益,这只能由我亲密的书法爱好者朋友来得出答案。但我希望看到的是通过对帖子的练习、观摩,能使广大朋友在兴趣和技法有一次质的飞跃。这,也就是我写此书的初衷。

字帖得以面世,也费了不少老师和朋友的心血,因此我时时刻刻忘不了那些为此书的出版给予帮助和关心鼓励的老师和朋友们,衷心地感谢著名硬笔书法家、中国书画人才研修中心西南研修院常务副院长钟健先生对此书出版工作全过程的关心和帮助,并为该书完善提出宝贵的意见;感谢著名的书画家、书画理论家毛峰先生欣然为此书题写书名并来信鼓励;感谢苏堤书法学习部主任、合川社会保险局周兴林先生;感谢彭栋明、赵冰、杜林、赵晓梦、袁礼碧、杨军、左琴、黄大谷等师长和朋友给予的关心和勉励!

艺无止境,搞书法创作也是一件孤寂而艰辛的工作。由于时间的仓促,书中尚有不完美的地方,请读者朋友书法同道指正批评,以争取达到更高境界!

周龙伟

1994年9月写于嘉陵江畔

钢笔书法进程

我们干每件事都要按一定程序进行。选择正确的程序,能事半功倍,在较短的时间内取得较明显的效果。练字亦是如此。在我们确立了练字的信心,掌握了执笔、运笔以及临摹基本知识之后,就可以安排时间按程序进行练习了。下面对各练习步骤作个导向性的叙述。

一 基本笔画练习

笔画是构成汉字的细胞,写好基本笔画是为写好单个的汉字打基础的。这一关尤为重要。注意落笔、运笔、转折、收笔等环节的提按。初学者能达到“形似”即可,久而久之须写出力度来,即所谓的“神似”。对于基本的笔画,据说智永和尚将其纳入“永”字八法(点、横、竖、撇、捺、提、钩、折)中,我们在练帖本中的基本笔画时,也可练习写“永”字,注意帖中笔画在“永”字中的运用。下面对基本笔画作简单介绍:

1、点:要写得饱满精炼,生动有气韵,不要写得象牛头,出现许多棱角。正确书写方法是:落笔稍轻,收笔稍重,略顿笔提起。

2、横:要写得平直,生动得势,忌呆板,象干柴,扁担。正确写法是:落笔较重,运笔舒缓,收笔稍重略停。

3、竖:竖在汉字中起骨架作用,须写得刚健有力,忌轻飘。正确写法:落笔稍重,运笔轻快,垂露须顿笔后提起,悬针不顿笔而提起。

4、撇:一般来说,撇较捺轻细。应写得舒展。忌写成鼠尾状,头重脚轻。正确写法:落笔稍重,运笔的同时慢慢提笔,最后轻轻撇出。

5、捺:要写得刚劲锋利,忌平滑无力。正确写法:落笔略重,运笔逐渐用力按,最后略顿轻轻提笔。

6、提:要写得坚决果断,忌弯曲无力。正确写法:落笔稍重,随即向右上方提出。

7、钩:要写得劲健锐利。写法:落笔稍重,运笔轻缓,转折处笔尖略向左下方顿,然后由重到轻向左上方提起。

8、折:要写得方正平稳,不要出现细腰状,正确写法:落笔稍重,运笔到转折处略停顿然后向下运笔。

二、偏旁部首练习

偏旁部首介于笔画与汉字之间,起承上启下的作用,这一过程的练习,既是对笔画的巩固,又是对两种以上的笔画相互组合,掌握其在汉字中的位置的训练。从此开始涉及一种简单的布局,即部首的形态及其位置搭配。练习这一过程要注意偏旁部首在汉字中的比例,如宽窄、高矮等,还要注意上笔与下笔之间的呼应,做到形断而意连,尽量做到取法乎上。

三、笔顺练习

这是练习一个字中笔画书写先后顺序的步骤。就其单独意义上讲,于练字起不了质的推动作用,但它属校正书写习惯的一项工作。养成一种正确的书写习惯,终身受用,不无裨益,我们又何乐而不为?练习该过程应牢记从左到右、从上到下、先中间后两边、从外到内、从内到外、先横后竖、先横后撇、先撇后捺八种书写顺序,同时注意各笔画在汉字中的位置。

四、单字练习

在进行了笔画练习、部首练习和笔顺练习之后,就算基本掌握了该书体的质的东西,开始进入将笔画、偏旁按笔顺和一定比例进行组合的过程,也就是单字练习。这一过程讲究的很多,除上面每过程的要点外,在点画安排布局即间架结构上尤为值得重视。对初学者讲,追求结构美是把字写得端庄、匀称。而具有一定书写基础的人要求达到艺术境界,就要在字的神韵上下功夫,要做到字的重心平稳,点画呼应,比例合理,险中求劲,富于变化等要求。

在进入此程序后,除练此帖本外,建议参阅毛笔字帖清黄自元《间架结构摘要九十二法》,唐欧阳询《楷书结体三十六法》以及柳公权的《玄秘塔》、王羲之的《黄庭经》等。

单字练习是一个长期艰苦的过程,在掌握了某家的书体之后若要达到更高的艺术境界,就得对书法发展的历史,历代各家书体风格以及书法美学等领域有涉足了解,逐步丰富自己的理论和提高书写技能。

五、书法作品

书法作品是将一种风格的字按一定的审美定势进行组合的综合表达形式。这一过程不仅要考虑字的间架结构,还要注意谋篇布局的知识,也就是“章法”和“布白”的知识。要做到布局合理应注意以下几点:

1、创作前对书法作品有个大概轮廓。如书体、正文的行距、字距、天头地脚安排、落款等。

2、整幅作品风格要统一,字与字之间重心要在一条线上;相同字讲求变化。

3、行与行要统一照应,使整幅作品浑然成为一体。

4、落款要精炼,情况交代清楚,注意其在作品中的布白,距正文不宜过远或过近,字体与正文相异但不能差距太远,印与款文要有一定距离。

书法作品格式过去有纵成行;纵有行、横有列;纵无行横无列和近代的纵有横无行等形式。又可分中堂、条幅、扇面,对联等类型。

笔画一览表

一、单一笔画有六种：

笔画	一	丨	丿	丶	㇏	乚
名称	横	竖	撇	点	捺	提

二、复合笔画二十四种：

笔画	名称	例字	笔画	名称	例字
㇇	横折撇	又	㇏	横钩	皮
㇆	横折折撇	廷	丨	竖钩	水
㇚	竖折折撇	专	㇏	斜钩	戈
㇚	撇点	女	㇏	卧钩	心
丨	竖提	民	㇏	弯钩	豕
㇇	横折提	计	㇏	竖弯钩	儿
㇇	横折	口	㇇	横折钩	月
㇚	竖折	山	㇆	横折折钩	乃
㇚	撇折	么	㇚	竖折折钩	马
㇚	横折折	凹	㇚	横撇弯钩	队
㇚	竖折折	鼎	㇚	横折弯钩	几
㇚	横折折折	凸	㇚	横折弯	沿

丶	丶	一	一	丨	丨	ノ	ㄣ	ㄥ	丨
丿	ㄥ	乚	乚	乙	一	丁	ㄣ	一	フ
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
口	山	文	弓	么	马	韦	犬	日	斤
石	亻	亻	扌	木	牙	土	子	巾	尸
尸	辶	讠	リ	讠	彡	斗	牛	虫	禾
衤	疒	目	年	缶	厂	一	匚	卜	冂
八	人	ㄣ	儿	几	厶	又	十	尸	冂
力	士	大	升	尤	戈	戈	寸	小	口
巾	夕	又	彡	ヨ	巳	己	女	ㄣ	文
方	火	心	户	车	瓦	止	支	贝	父
手	毛	气	ㄣ	片	欠	受	水	穴	立
示	龙	田	四	皿	矣	白	鸟	瓜	用
矛	足	皮	衣	羊	米	来	耳	臣	页

、	主	交	以	室	知	凡	太	尔	找
一	食	坚	不	外	路	聚	旅	赈	邀
一	土	承	耳	而	圭	言	城	致	故
一	单	年	贡	西	二	甫	至	立	可
丨	十	平	邪	干	年	命	部	牟	师
丨	有	队	传	侍	林	修	忤	州	校
、	行	竹	先	廷	入	成	材	首	生
丨	周	月	儿	九	便	陕	渡	应	夫
一	赵	通	道	巡	运	定	近	廷	之
丨	同	向	水	小	于	用	宇	到	刈
丨	字	手	乎	学	呼	掌	挈	子	拜
丌	又	欢	务	圣	劝	双	又	受	权
乚	戈	找	浅	贱	钱	代	我	戎	弋
一	心	必	想	思	忠	念	患	志	慚

讠	况	冰	次	冽	讠	计	订	讠	讠
讠	江	沟	注	泛	讠	刈	刑	刚	剑
亻	伟	供	件	任	亻	饥	订	钱	饴
彳	行	徒	待	彼	彳	红	线	纤	组
扌	担	拉	拍	择	扌	壮	妆	状	将
木	林	杈	杜	杨	牛	牡	牧	牲	牯
犭	狂	犹	狃	狸	虫	虬	虹	蛆	蛻
土	堆	坏	均	斡	禾	稼	程	科	秸
子	孜	孙	孖	存	衤	礼	社	祛	祖
忄	忆	忉	恃	忤	衤	补	初	衫	裱
阝	队	阡	阮	阴	疒	疔	疔	疯	疼
辶	边	辽	连	逋	目	盯	眈	睁	瞪
石	矾	矾	砭	礞	钅	钊	钱	铁	铨
月	朋	肌	胆	肤	缶	缸	钺	蟾	缺

厂	厅	仄	厕	雁	尸	卫	叩	卯	即
一	亡	卞	六	率	凵	凶	击	幽	幽
匚	区	匹	巨	医	力	办	劝	加	务
卜	卡	外	卦	卧	士	壮	吉	志	声
冂	内	冉	同	周	大	太	央	夹	夺
八	分	兮	公	兰	升	卉	弃	昇	羿
人	介	个	今	命	尢	尤	尢	尢	尢
勹	勹	勹	勹	够	弋	式	式	式	式
儿	兀	允	光	先	寸	对	寺	寿	将
几	凡	风	凯	凭	小	少	尔	生	崔
乚	去	台	牟	县	口	囚	四	因	回
又	又	支	友	取	巾	市	布	帆	帐
又	廷	延	迫	建	山	屹	岐	峡	峰
十	支	古	华	协	夕	舛	名	罗	梦

父	冬	处	各	夏	戈	戈	戊	划	戏
夕	形	杉	杉	彰	瓦	瓯	瓴	瓮	瓮
日	归	刍	灵	彗	止	正	歧	武	耻
巳	巴	包	岂	巷	支	故	敍	敍	敲
弓	引	弗	弧	弥	贝	则	财	贡	贵
女	奶	奴	奸	妁	父	爷	釜	爹	斧
从	灾	巡	留	巢	手	拜	拳	挈	弄
灬	杰	羔	点	烈	毛	尾	毫	键	毯
文	齐	吝	刘	斑	气	汽	氛	氛	氛
方	邠	於	放	施	而	采	妥	爱	舜
火	灯	灶	灼	炆	片	版	牍	牌	牒
心	必	闷	志	怎	欠	次	欢	欧	欺
户	启	戾	扇	庠	爰	没	歿	段	殴
车	轧	轨	轲	轻	水	永	求	汨	尿

穴	窀	穷	容	空	皮	皱	皱	颇	皱
立	站	飒	翊	靖	衣	表	衾	袈	装
示	余	奈	栗	禁	羊	羌	养	差	姜
龙	虺	奎	砉	龕	米	粦	糗	籽	料
田	甲	申	由	町	耒	耔	耕	耘	耩
四	四	罚	罟	罢	耳	聃	取	职	聂
皿	孟	孟	盐	盒	臣	卧	卧	臧	临
矢	知	矩	短	矮	页	顶	烦	预	颌
白	百	的	泉	皎	西	要	栗	覃	覆
鸟	鸡	鴝	鴉	鸿	虎	虎	虚	虑	虔
瓜	瓠	罟	徙	辮	竹	竹	竺	竿	笃
用	用	甩	甫	甬	舌	乱	甜	辞	舒
矛	矜	稍	務	柔	自	息	臬	臭	艱
足	胥	蛋	疏	楚	舟	舡	舡	船	般

羽	扇	翅	翎	翎	谷	卻	欲	鴻	豁
系	系	素	紧	累	身	射	躬	軀	躲
辛	辟	辟	辣	辨	角	斛	觴	觚	触
言	訇	尙	訾	誓	青	靚	靖	靜	靛
麥	麥	麸	犇	猶	其	期	欺	斯	基
走	赴	趙	趑	越	雨	雨	雪	雷	霖
赤	郝	赦	赧	赫	金	崙	蓋	鎰	鑫
豆	剋	豉	豉	登	魚	魚	魴	魷	魯
酉	酋	酌	酌	酖	音	章	竟	歆	韵
辰	辱	唇	晨	蜃	革	軫	鞋	鞅	靴
禾	家	象	豪	廐	骨	骹	骷	髓	骼
里	厘	重	野	量	貪	喰	餵	餐	饕
足	足	跖	跖	距	髡	髡	髡	髡	髡
豸	豹	豺	貂	貌	麻	摩	麻	磨	麼

爪	一	厂	斤	爪	介	ノ	人	个	介
太	一	十	大	太	丑	フ	刀	开	丑
斤	一	厂	斤	斤	戈	一	弋	戈	戈
父	一	ハ	父	父	方	一	一	方	方
不	一	フ	不	不	文	一	一	文	文
丰	一	二	三	丰	火	一	火	火	火
毛	一	二	三	毛	亢	一	一	亢	亢
车	一	七	车	车	爻	ノ	一	爻	爻
月	一	月	月	月	卡	一	一	卡	卡
木	一	十	才	木	龙	一	一	九	龙
水	一	才	水	水	卞	一	一	十	卞
犬	一	十	犬	犬	乏	一	一	乏	乏
彳	一	フ	彳	彳	式	一	一	式	式
欠	一	フ	欠	欠	办	一	力	办	办

心	心	心	心	心	丹	丹	丹	丹	丹
夫	夫	夫	夫	夫	队	队	队	队	队
韦	韦	韦	韦	韦	井	井	井	井	井
支	支	支	支	支	牙	牙	牙	牙	牙
历	历	历	历	历	午	午	午	午	午
刈	刈	刈	刈	刈	反	反	反	反	反
勾	勾	勾	勾	勾	尺	尺	尺	尺	尺
孔	孔	孔	孔	孔	元	元	元	元	元
予	予	予	予	予	区	区	区	区	区
勿	勿	勿	勿	勿	中	中	中	中	中
内	内	内	内	内	气	气	气	气	气
化	化	化	化	化	凶	凶	凶	凶	凶
巴	巴	巴	巴	巴	日	日	日	日	日
止	止	止	止	止	天	天	天	天	天

仓	ノ	人	今	仓	劝	ノ	又	劝	劝
户	、	フ	フ	户	允	ム	ム	允	允
开	一	二	开	开	斗	、	ミ	斗	斗
专	一	二	专	专	牛	ノ	一	牛	牛
云	一	二	云	云	五	一	丁	五	五
无	一	二	无	无	瓦	一	丁	瓦	瓦
风	ノ	八	风	风	仓	ノ	人	仓	仓
互	一	丁	互	互	壬	一	二	壬	壬
切	一	七	切	切	以	、	、	以	以
厄	一	厂	厄	厄	尹	フ	子	尹	尹
卯	、	身	卯	卯	冈	ノ	月	冈	冈
友	一	大	友	友	贝	ノ	月	贝	贝
双	ノ	又	双	双	今	ノ	人	今	今
収	ノ	フ	収	収	升	、	二	升	升

			小	学	语	文			
		第	一	册	生	字	表		
一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
人	口	手	上	中	下	日	月	水	火
山	石	田	土	木	禾	米	竹	刀	弓
车	舟	前	后	左	右	耳	目	舌	牙
头	足	坐	立	走	尺	寸	元	角	分
大	小	多	少	斤	两	马	牛	羊	毛
皮	鸟	虫	鱼	爪	子	尾	巴	开	门
关	出	入	来	去	方	向	东	南	西
北	白	天	黑	夜	云	电	风	雨	父
亲	母	儿	女	爸	妈	民	会	国	爱
共	产	党	京	星	红	我	和	学	校
老	师	同	学	心	们	书	写	字	做