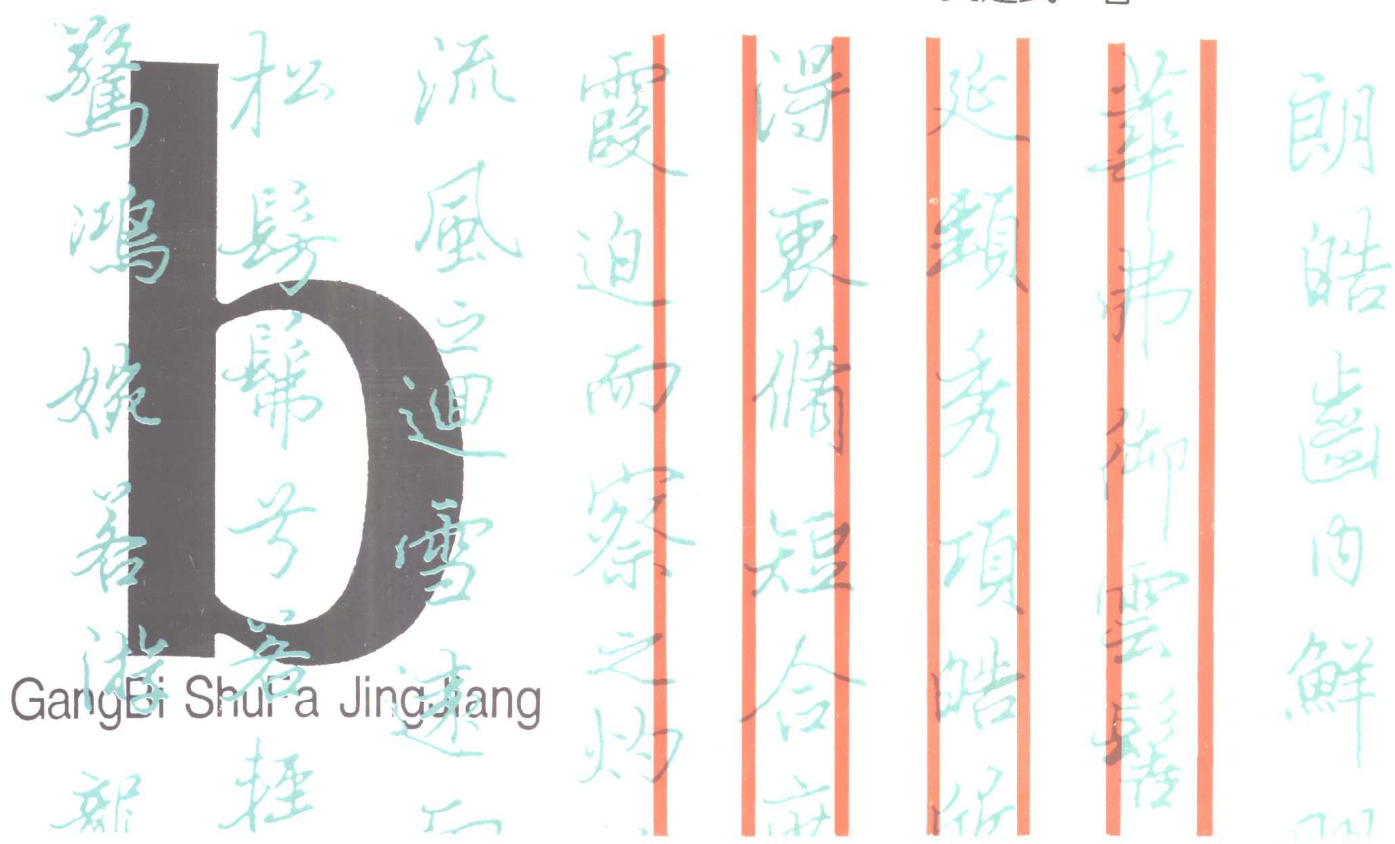


浙江人民美术出版社

钢笔书法精讲

吴建民 著



钢笔书法精讲

吴建民著

浙江人民美术出版社

(浙)新登字2号

责任编辑:俞建华

封面设计:袁乐平

图书在版编目(CIP)数据

钢笔书法精讲/吴建民著. - 杭州:浙江人民美术出版社, 1995.6 (1999.8 重印)

ISBN 7-5340-0625-2

I. 钢… II. 吴… III. 钢笔字: 汉字-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 34469 号

钢笔书法精讲

浙江人民美术出版社出版·发行

(杭州市体育场路 347 号)

全国各地新华书店经销

杭州之江印刷厂印刷

1995 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

1999 年 8 月第 1 版·第 4 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 9

印数: 16,001—19,000

ISBN 7-5340-0625-2/J·526

定价: 17.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。



作者简介

吴建民，字近墨。1958 年生于杭州。毕业于中央电大汉语言文学专业。自小即好书法，楷书筑基于欧阳询，行草取法王羲之父子，书艺娴熟，书风雅正。曾在 1986 年上海《文汇报》举办的“全国青少年书法竞赛”中获三等奖，作品被中国美术馆收藏。尔后在全国性与省市级的书赛中多次获奖，在国内外书法界受到好评。

吴建民系浙江省书法家协会会员、浙江省硬笔书法家协会常务理事兼理论研究部成员、《中国钢笔书法》杂志特约撰稿人。十餘年来，在书法创作之余，还被聘为杭州大学等大专院校的书法教师。

目 录

绪论	1
----------	---

上 编

楷书概说	4
一 钢笔执笔法	9
二 楷书基本笔画	11
三 偏旁部首	25
四 楷书临摹要领	44
五 楷书结构	48
六 楷书章法	62
楷书作品示范及欣赏	64

下 编

行书概说	77
一 行书基本笔法	82
二 钢笔行书指法	95
三 行书重要笔势	99
四 行书结构	105
五 行书的临写要点	122
六 行书章法	125
行书作品示范及欣赏	128

后记	136
----------	-----

绪 论

书法艺术——汉民族文字被赋予浓重的艺术美感的视觉形式——它是中华民族特有的一门传统艺术。它植根于汉字的书写之中，是书写者利用汉字点画线条和结构形体中的艺术“因子”，凭借笔墨纸张等工具媒介，发挥自己独到的构思和精湛的艺术手段，创立和发展起来的一门神奇而独特的视觉艺术。

书法艺术有着三千馀年的悠久历史。从公元前16世纪商代甲骨文（一种镌刻在龟甲和兽骨上的文字）开始，历经西周、春秋战国、秦、西汉至西汉末，古代中国人民先后创立了篆、隶、草、正、行五大书体，奠定了书法艺术繁荣和发展的坚实基础。之后，三国、两晋、南北朝、隋、唐、宋、元、明、清，历代书家辛勤创作，开宗立派，使书法艺术形成了书体众多、流派纷呈、境界各异、蔚为大观的庞大体系。

书法艺术发源于中华民族这块崇尚艺术的“诗的国度”之上，植根于汉字的美化性书写之中。是中国人天才地发现了自己文字之中蕴含着丰富的艺术基因——“运动”着的笔画线条和“象形”的形体结构，并发挥了自己主动创造的精神，在线条运动中注入了节奏旋律与势、力、筋、骨、血、肉等生命特征，使汉字的书写神奇般地从实用的“工具”，骤然上升为一种抽象线条的造型艺术。正如鲁迅先生所说，中国文字有“三美”：“意美，以感心，一也；音美，以感耳，二也；形美，以感目，三也。”汉字优越于英文、俄文、法文等外国拼音文字，就在于它具有可以“感目”的“形美”（形美，即书法艺术）。拼音文字26个字母，充其量只不过是圆圈（包括圆点）、曲线和直线的机械重复而已。因此，它们不具备书法创作的必要条件，至今（而且以后）产生不了“书法”。而中国的汉字，最起码也拥有点、横、竖、撇、捺、钩、挑、转折等基本笔画。而在富于艺术思维能力和艺术功力积累的中国人手中，这些基本笔画又已衍生出无以计数的“生命形态”，其丰富性是拼音文字贫乏单调的纯粹符号化所不能企及的。在具有艺术特质的中国人手中，一个字，就是一个线条的艺术造型，像一尊巧夺天工的雕塑，像一首和谐优美的乐曲，像一个神完气足的生命之躯，表现出优美典雅的文明风度，焕发出赏心悦目、撼人

心魂的艺术魅力。

可以这样说，书法艺术是中华民族高度精神文明的象征。它最具“东方情调”，是素雅幽玄、宁静致远的东方精神的载体，集中而鲜明地体现着中华民族独特的审美理想、思维方式、艺术观和艺术手法，是一种最善于微妙地表现人类高尚品质和时代发越精神的高级艺术。

硬笔书法（以钢笔作书写工具为代表）集实用价值和欣赏价值于一体，是中国传统书法的发展和延伸。它是运用钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔等硬质书写工具进行创作而形成的一门新艺术。由于钢笔等硬笔工具书写流利，且易于驾驭，学习“硬书”功省而易成，因此硬笔书法拥有最为广大的爱好者，在社会各个领域迅速风行开来。

如今，学好硬笔书法，特别是练就一手工整秀丽的钢笔字，已被视为生活在当今社会中的现代人所必须掌握的一种本领的技艺。所以练好硬笔书法，对于工作、学习、生活、社交以至增强自身的素质修养，树立自身人品形象，都具有积极的意义。归结起来学好这门艺能有以下的好处：

一、学习硬笔书法，可以提高工作效率，给学习和生活带来诸多方便。

硬笔书法具有最高的实用价值。它书写简便，线条洁净，“文面”隽秀，通篇眉清目楚。而且，与学毛笔书法相比学它也简当易成。因此，被广泛应用于各种场合，各个领域，在实用上迅速取代毛笔书法，确立了主导地位。日常应用，诸如写文章，做作业，备课，写信……。大到草拟文件，小到留个便条，无处不是运用硬笔书法。硬笔书法巨大的社会效能已为越来越多的有识之士所共识。因而硬笔书法几乎成了生活在这个充满竞争，讲究效率的社会中的人所必须拥有的技能。反之，对硬笔书法熟视无睹，写字信笔涂鸦，字迹潦草莫辨，读着让人费心，看着让人吃力，甚至因让人莫名其“妙”而产生误解，必然会造成不良后果。

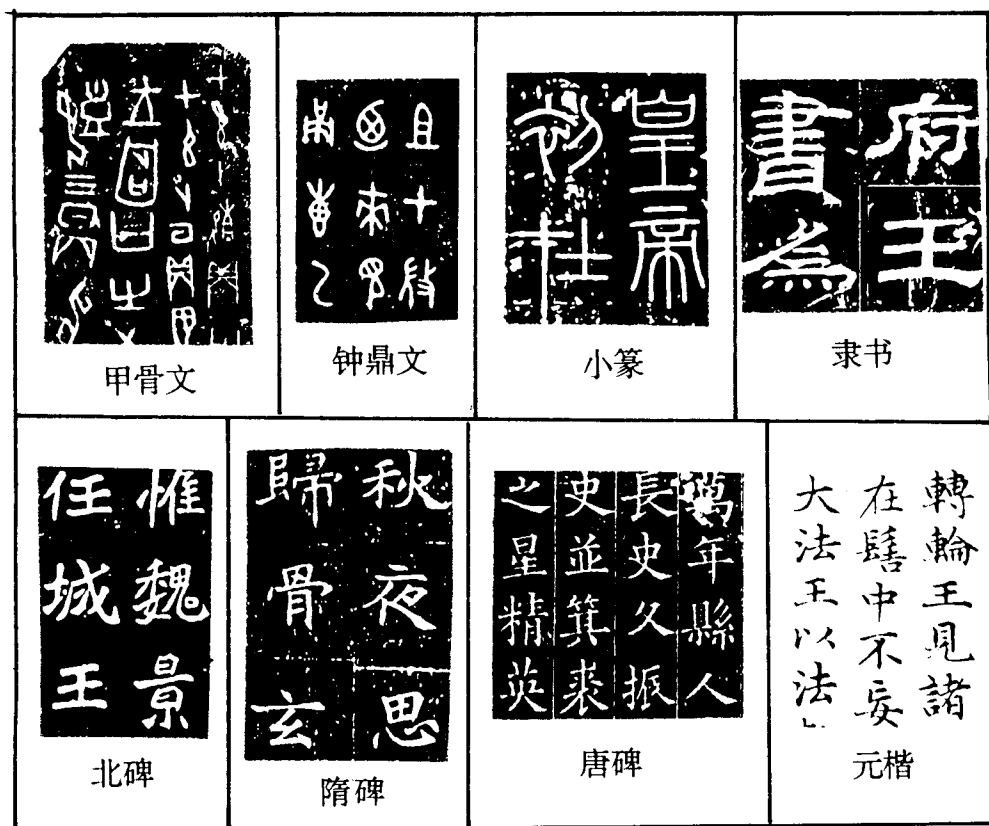
二、学习硬笔书法，与学习毛笔书法一样，也可以陶冶情性，改善气质风貌。

学习硬笔书法也必然要涉及毛笔书法，因此，当我们深入到取法古帖或书艺创作之中，久而久之，潜移默化，自能陶冶人的情性，增加艺术修养和学问知识。古今书法家们，不但精通书法，而他们往往同时还是文学家、学者、诗人等等。这是因为，他们钻研书法能“格物致知”，进而广泛涉足文学艺术及一切知识领域，并以书法“池水尽墨”的勤学精神去治学，所以获得非凡的成就。书法艺术，历来讲究功力的积累，学养的储藏，一旦积养深厚，“厚积而薄发”，其书法才能神完气足，才可登大雅之堂。因此，久练书法，能使人的思想境界不断提高，使人的精神风貌以至气质风度不断得到改善。

三、练就一手漂亮的硬笔书法，即使在平时对钢笔的使用中，也能帮助你在新的环境中迅速树立形象和威信。

常言道，字如其人。字迹的美丑，确实可以成为“人的第二品貌”。当人们看到那精工隽永的硬笔小楷或风流潇洒的硬笔行书的时候，在赞叹之余会产生一种钦佩仰慕之情。尽管人不见面，然而面诵读之际已“欣如会面”了。所以，可以说书法自古是智者哲人的事业！学好书法，不但需要长时间地进行专门训练，而且要求同时具备较好的天赋和很高的思维水平。因此，书法水平高者，自然赢得人们的普遍尊敬。如果你是一位领导，或者你是一位为人师表的教师，那么，你的书写水平更显重要。无论你走到哪里，它能帮助你在一个岗位上树立起形象和威望。

把钢笔字升华为艺术，与毛笔书法相对应，自然也包括了篆书、隶书与草书，但在实用的基础上作艺术的追求，毫无疑问楷书和行书的天地更大，而且，当你取得了这两方面的根底后，再去学习篆、隶、草，就能收到事半功倍的效果。当然，篆书和草书的结构特殊，有志于学习的还得下一定的功夫去掌握才行。这与学毛笔书法一样不能忽视工具书的运用，否则杜撰生造就要贻笑大方了。所以，说到底我们在生活中追求书写的美感，还是以楷书与行书为主流。



正体的演变发展轨迹

上 编

楷书概说

楷书，又名“真书”或“正楷”、“楷体”等。它是我国书法篆、隶、草、正、行五大书体中最规范最有法度的书体。唐代张怀瓘说：“楷者法也，式也，模也。”楷书极重法度，因点画结构应规入矩，“法”之严谨以至达到某种程式化，便于示作后人之楷模，所以叫“楷书”。

楷书出现于汉代，孕育于汉隶之中。在西汉竹木简隶书中，就可以窥见楷书之端倪。到东汉，楷书逐步走向成熟，像汉碑《稚子双阙》，不仅笔法上渐次“楷化”，而且，字形方整也接近楷书了。

楷书成熟于我国魏晋时期。三国的钟繇，继承古法并吸收民间书写成果，创作了一批小楷，如《宣示表》、《力命表》等等。其书已脱尽蚕头燕尾的隶意，点画平直而自成起讫，而且运用了钩挑等楷书典型笔法，用笔质朴，形体方整而富于意态，可说已是成熟的楷书了。

楷书的高峰期在唐代。“初唐四大家”（即欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷）和“颜、柳”（颜真卿、柳公权）等众多楷书大家的先后崛起，给楷书带来了一个黄金时代。唐代楷书法度森严，一画之中讲究起笔、行笔与收笔法，而其结构不再遵循隶书以波磔的分展来平衡字势的旧规，而是依靠笔画间的呼应与几个部位的精心搭配来构造形体，因而虽法度周备而千姿百态。

正因为唐楷法度完备，在笔顺、笔法和结构上都达到了高度的规范化，所以便于临摹取法，后人学书多从此入门。先训练楷书基本功，进而兼攻行草（或其它书体），其书法就有了“根蒂”，不然，好高骛远，往往欲速而不达。

钢笔楷书，点画精妙，结构清峻，独具韵味。特别是优秀的钢笔小楷，其艺术

美可以与毛笔小楷相媲美，而且其书写速度则是毛笔所望尘莫及的。故钢笔小楷占有着广泛的群众基础，已在社会交往中起到了巨大的作用。

钢笔书法的渊源是传统毛笔书法。毛笔楷书有深厚的法度内涵，钢笔楷书借鉴毛笔楷书，可使笔法更细腻，结构更加古雅，收到事半功倍的效果。从发展的眼光看，钢笔楷书有一定基础的人，学点毛笔楷书（包括钢笔临写），对于丰富钢笔笔法的表现力，增强形体结构的气度神韵，具有重要的意义。

历代楷书名帖，均可作为我们临摹取法的范本。现择其宜于钢笔临写的，分列如下，供同志们按自己所好加以选择：

〔晋〕王羲之《黄庭经》（小楷）

王献之《洛神赋》（小楷）

〔北魏〕《张黑女墓志》

〔唐〕欧阳询《九成宫醴泉铭》

虞世南《孔子庙堂碑》

褚遂良《雁塔圣教序》

钟绍京《灵飞经》（小楷）

〔宋〕蔡襄《谢赐御书诗》

〔元〕赵孟頫《汲黯传》（小楷）

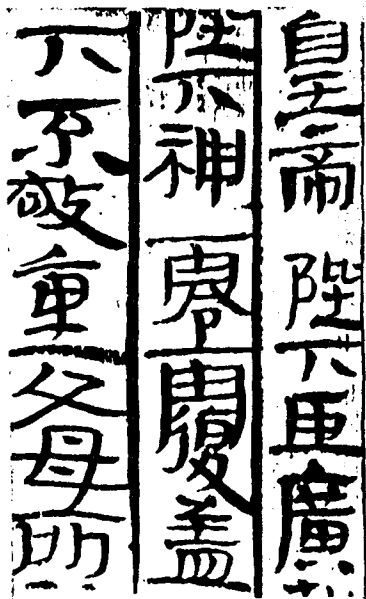
〔明〕杨士奇《尺牍》（小楷）

祝允明《赤壁赋》（小楷）

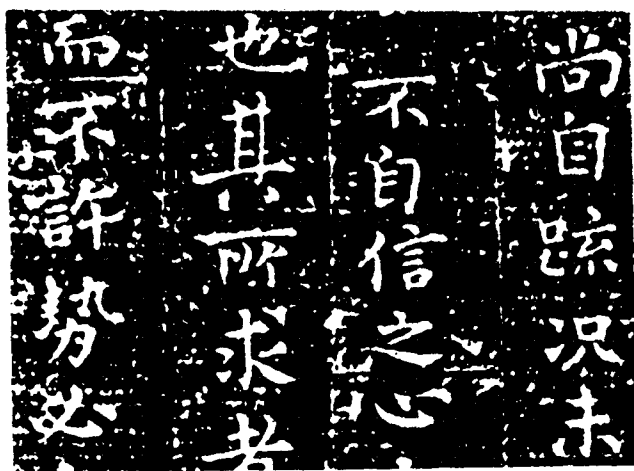
文徵明《离骚》



《稚子双阙》



《汉简隶书》



钟繇《宣示表》

〔唐〕欧阳询《九成宫醴泉铭》

《九成宫醴泉铭》，楷书，唐代大书家欧阳询书。碑石立于唐贞观六年（632）。此碑法度森严，浑穆高简，无丝毫媚态。用笔方峻，结体精密，峻峭之中有清润之气，法度严谨但无寒俭之色，险劲之内犹寓以平朴。它是唐代楷书典型的代表作，为后人学书之最佳范本。



〔唐〕钟绍京《灵飞经》

行此道忌淹汙經死喪之家不得與人同牀
寢衣服不假人禁食五辛及一切肉又對近
婦人尤禁之甚令人神喪魂亡生邪失性災
及三世死為下鬼常當燒香於寢牀之首也
上清瓊宮玉符乃是太極上宮四真人所受

《灵飞经》相传为钟绍京书。墨迹本共九页，页五行，行四十七字。唐开元二十六年（738）二月书。它是唐人写经中最上乘之精品。其笔法清劲，结构精妙，秀中含古，聚散有致，于平易之中极富变化。此卷有多种刻本，尤以渤海藏真本最负盛名，流传既广而久，学者云从。学小楷从此入手，易入门径而绝少弊端。

成言兮後悔遁而有它余
兮傷靈修之數化余既滋
樹蕙之百畝畦留夷與揭
兮芷蕙枝葉之峻茂兮願
雖姜絕其亦何傷兮哀衆
競進而貪婪兮憑不厭乎
以量人兮各興心而嫉妬

〔明〕文徵明《离骚》

文徵明(1470 — 1559),名璧,或作壁。号衡山,长洲人。为“吴门画派”的中坚人物,同时亦精书法,取法钟繇、二王父子。为“帖学”一系的重要书家。他的书风清通简要,温纯秀劲,为后人学习二王父子开了方便法门。

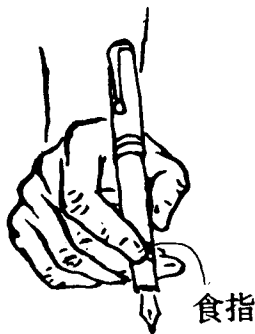
一 钢笔执笔法

古人说“夫学书，先学执笔”。同样地，正确、科学的执笔姿势和方法，乃是最大限度地发挥钢笔的性能和妙用人手（在钢笔书法主要是指力）力量，从而确保点画线条高度的审美品质，达到笔法的完美表现的一大前提。

钢笔执笔，通常采用“三指斜撮法”。如右图所示：

这种执笔法的执笔姿势与要领，有如下几点：

1. 执姿 拇指指尖在钢笔左侧朝内抑住笔管（注意，不是用拇指压在笔管上端，这容易使手腕扭曲，妨碍运笔）；食指指尖从笔管的上端压住钢笔。注意，不是贴在右侧挡笔，这容易使笔头朝左，而导致运笔偏枯；中指甲肉之际从右下向左上推挡笔杆。于是拇、食、中三指配合默契，将钢笔稳稳地执在手上。而笔杆须倾斜着搁在食指指节与手掌相接处，斜度约与纸面成 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 斜角，如图 2 所示。



（图 1）

当然，运笔活动中略有起伏。此时，无名指、小指自然蜷曲在中指下，以增加笔尖的高度，增强行笔的弹跳功能。

2. 要领 三指斜执，力在指尖；指实掌虚，回旋起伏。

“三指斜执”是钢笔执笔法区别于毛笔执笔法的本质特点。毛笔执笔用食指、中指由外向内钩住笔管，无名指小指贴在笔管内侧用力向外推挡中指回钩力，虽然小指不直接参加执笔，但小指是紧贴无名指，使二指形成一种合力来抵挡中指强大的回钩力。如果没有小指参与，无名指不敌中指，笔杆便向外倾倒。所以，只有“五指齐力”，才能将笔杆执得垂直而牢固。而钢笔执笔法不是“五指正执”而是“三指斜执”。参加执笔，协济笔尖运动的实际上是拇、食、中三指。而且，笔杆是向

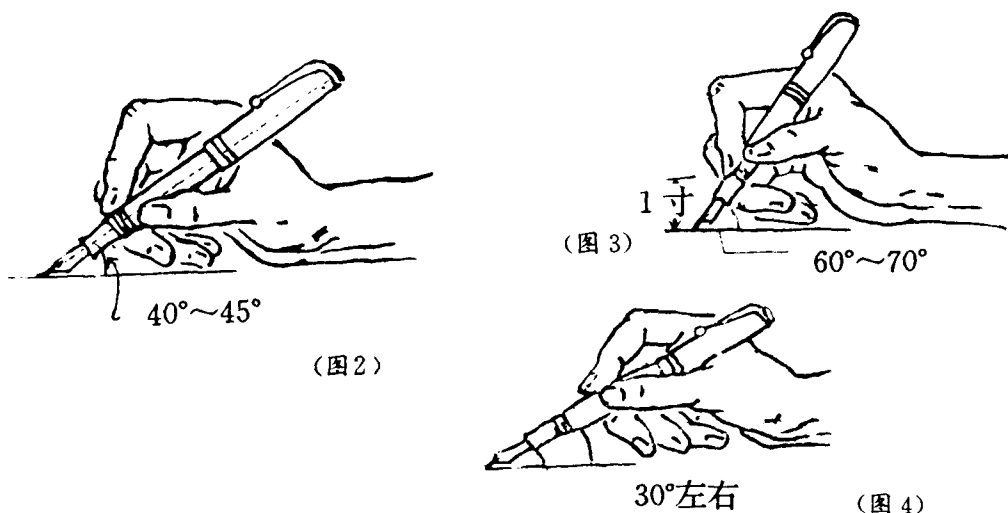
后倾斜安置的。如果不是“斜”，而像毛笔一样垂直，不但笔画写不出粗细变化，而且金属笔尖还将划破纸张。

“力在指尖”，是钢笔执笔法诸要领中最重要的一条。执笔须执在指尖（浅执笔），而不能用指肚（深执笔）。执笔太深则笔不灵活。只有浅执笔，力在指端，才能增强“三指”的灵敏度，才能将人的力通过臂、腕、指传导到笔尖上，保证用笔警策。而深执笔容易使力滞留在手指和笔杆上。

“指实掌虚”是说五个手指紧挨着不留空隙，不像有的人将食指上提而倒钩着，有的人将小指翘出外面，结果，手力分散，行笔无力。“指实”是下笔能控制轻重提按的前提，而“掌虚”则是使运笔灵便的重要保证。掌虚是说执笔时须尽量让掌心空虚，主要是中、食、拇三指自然向外弯曲，无名、小指不能掐住手掌。

“回旋起伏”是说完成执笔后，要使钢笔的运动上下左右，内外前后，留有充分的余地。同时，指与腕在运笔活动中随时可以发起提按起倒、来回往返等动作。总之，只有这样钢笔在你手上才能挥运自如，随心所欲而不受任何方位、角度的限制。

3. 执笔高度与斜度 一般说，执笔时“三指”距笔尖一寸左右为宜如图3所示，过高、过低都有弊端。低了，活动范围狭小，容易禁锢笔势，且会脏手；高了，执笔不稳，行笔不容易控制，线条也就缺乏稳定感。但高度问题，具体情况可分别对待。如写小楷，可偏低一些；写行草书则可以高些。字大可以执高一点；字小则可低一些。执笔斜度，即笔杆与纸面形成的斜度，以 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 左右为宜，但可以依据不同情况作灵活处理。如想把字写大，笔画须粗时，执笔可以斜些如图4，反之则可以陡些（如图3。但斜度不能太大，甚至几乎垂直）。再则，行笔过程中由于笔尖处于不同方位，执笔角度则自然有所调整变化。



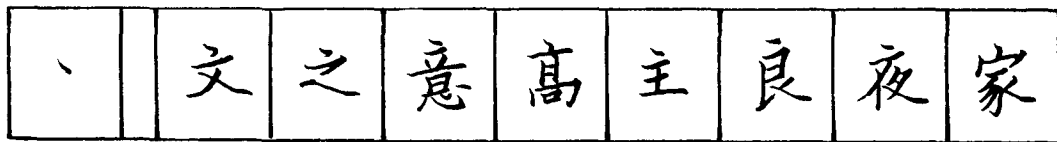
二 楷书基本笔画

“书法备于正书，溢而为行草”（苏轼《论书》）。在书法诸体中，楷书的法度最为完备森严。而楷书法度之中，笔法又是精华部分，也是我们学习钢笔楷书首先必须掌握的重要内容。

楷书的笔法包含在楷书各种形态的点画的书写之中。我们知道，汉字有八种基本笔画，而在书法中，每一种基本笔画之中，又细分出许多种不同的笔形来。如钩画，即拥有竖钩、弯钩、浮鹅钩、戈钩、背抛钩等等不同的钩法。而每一种姿态、情状的笔形，其书写的动作要领和运笔方式都是不同的。这使得楷书笔法在“中锋”力感的前提下，表现出丰富的运动形式，构成了既统一又多样的楷法体系。

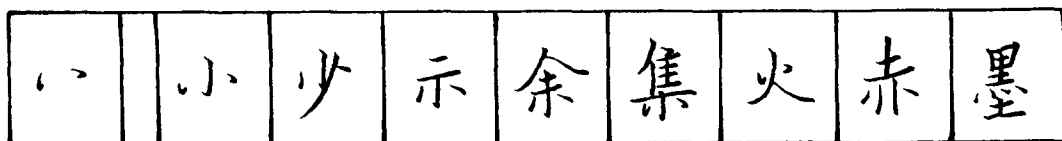
本节将对楷书八种基本笔画衍生变化出来的 26 种常见楷法笔形和运笔基本要领讲解如下：

上点



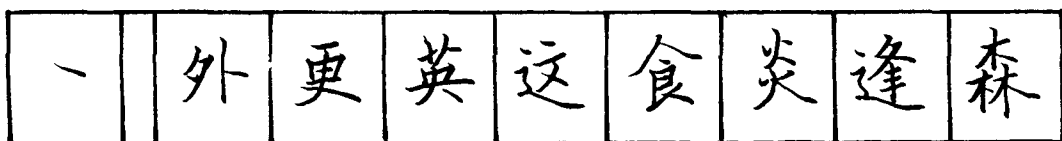
上点用于一字起笔。因其笔形呈自左上而右下倾侧之势，故又叫做“侧”。上点难度在于起笔，须空中落笔，笔尖侧势切入，以造成明丽的锋芒。落笔后向右下行笔，指力加大，由提到按，至收笔向下稍注，待点末圆实则渐渐提笔，回锋收起（亦可“空回”，即笔完全提空，按原路回锋收起）。还应注意，点比通常应写得长一些，线段中段微有弧意，有“背”与“腹”之分。

左右点



“小”、“示”、“集”等字下两点都是左右点。两点笔形均上尖而下垂，且均有微微向内包转的弧意，左点收笔时须微露笔锋以“呼”出右点，右点起势向右下“打笔”，收笔须向字心回锋（亦可微微露锋）以示与左点相“应”，两点组合之势应为：上合下开，呈梯形。因点上尖下圆，轻重分明，故有沉实稳重之感；又因左右相呼相应，故向背分明，而顾盼含情。练习时，左点与右点宜“合”起来练，即先朝左下弧向侧锋下笔，用食指扣笔写出上虚下沉的左点，而后回锋向右上，再用拇指抑笔向右“打点”（此时笔杆略有旋转）。两个动作连贯一气，“左→右→左→右”地连续写划，可收到笔断而意连的效果。

长点



“外”、“更”等字中的长点，要求下笔轻快，中段比一般的点稍长，略成弧形，自始至终行笔渐次加重，收笔时用力按笔，将底部字完满后再用力回锋收笔。其笔形优美而干净果断。长点往往能代替捺画，如“食”、“炎”，此时不叫长点，而称“反捺”。

散点

