

智慧 勤奋 → 天才之路

宋词三百首

硬笔书法

张守镇 书

筱竹 张爱民 简注



中州古籍出版社

《宋词三

江苏工业学院图书馆
藏书章

硬 笔 书 法

张守镇 书
筱竹 张爱民 简注

书 名:《宋词三百首》硬笔书法

作 者:张守镇 书 筱 竹 张爱民 简注

责任编辑:董应周

责任校对:石斧 陶钧

出版发行:中州古籍出版社

电话:0371-5714652

地 址:郑州市经五路66号

邮政编码:450002

经 销:新华书店

印 刷:郑州文华印刷厂

规 格:850×1168

开 本:1/32

印 张:25.25

字 数:299千字

版 次:2001年7月第1版

2001年7月第1次印刷

印 数:1-3200册

书 号:ISBN7-5348-2062-6/J·14

定 价:32.00元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换。

序 一

艺由大道 质本清新

西中文

生态学告诉我们，生物物种应当保持适当的种群密度，密度太高或太低都不利于该物种的繁衍发展。书法虽然不是生物，但这条规律也适用于它。书法人要有一定的规模，试想如果偌大一个中国，只有若许人懂书法，那书法艺术还能发展得起来吗？当然太多了也不行，人人都搞书法，那不现实，而且对书法艺术的发展也未必是好事。问题是，眼下中国的书法入众是太多还是太少？

两年半前，我和金鉴才先生在《书法》杂志上打过一场笔墨官司。金先生提出『当代书法的基础危机』这一理论命题，对此我有同感。然而他认为，书法的基础是技法，『整整一个多世纪以来在书法技法方面的扰乱、荒废、再扰乱的过程，酿成了当代书法基础内在的深刻危机。』他的观点是，书法原本只是相当阶层上文人人们的专利，而现在则由于『民间百姓和小知识分子们』的广泛介入，使得技法意识淡薄，书法流入俗道，从而构成『基础的危机』。这我就不敢苟同了。有一点可能被金先生忽略了，这就是在封建时代，以毛笔作为书

写工具的人比现在要多得多。从而构成书法大厦的庞大基础。今天这个基座已不复存在，许多人连毛笔都不会捏，这才是当今书法艺术真正的基础危机。

要弄清这个问题，不妨拿我们的东邻日本作一个参照系。在经济高度发达的日本，书道人员目前在二千万以上，至少占总人口的六分之一到五分之一，这个比例在中国是不可想象的。书道在日本的高度发展，无疑这是一个重要因素。由此可知，目前中国的书法人口不是太多而是太少。

书法这种东西，在科学技术和物质文明高度发展的今天，越来越被人们看作老古董。有人说：『将来都实行无纸化办公了，书法还有什么用？』这你错了。人的需要历来有两个方面：物质层面和精神层面，二者是不能互相替代的。而且物质文明越发达，人们的精神需求越是丰富多彩。中华民族有五千年优秀的文化传统，中国古代哲学的独特智慧、优美的唐诗宋词元曲、妙不可言的书法绘画，都是世界文明宝库中的瑰宝。在世界各种文明交流溶汇的今天，连西方人对中国的古老文明也越来越产生浓厚的兴趣。可以断言，随着科技的发展，书法作为信息交际工具的功能也许会被取代，然而它作为民族的精神家园却永远不会失去其意义。

有鉴于此，中州古籍出版社推出的唐诗宋词元曲钢笔书法字帖，在弘扬传统文化方面，无疑是功德无量的善举。而且这种把古代名篇用钢笔书法的形式整体推出，也是一个极好的创意。如今的青少年朋友，古典文学基础较差，往往对传统形式的诗词原本视为畏途，而让他们从练习硬笔书法入手来进入古典诗词的艺术境界，可谓一举两得，将有利于他们更深切

地体验传统文化的无穷魅力。

特别值得推荐的是本字帖的书写者张守镇先生。守镇是近年来比较活跃的一位硬笔书法家。十几年来，他出版了三十余种钢笔书法字帖和教材，最近他发明的『田官格』又获得了国家专利，所有这些都为他赢得了极大的声誉。通过临习他的字帖，使更多的青少年朋友了解书法，进而热爱书法，这是张守镇为当今普及书法艺术作出的贡献。如以上所说，目前中国的书法人口仍然太少，倘能有更多的书家像守镇这样热心书法教育，我想书法艺术一定会得到更大的发展。

书写水平的高超，是本书的又一个值得称道之处。当今出版硬笔书法字帖的人的确不少，然而水平参差、鱼龙混杂，初学者不辨优劣，往往莫衷一是。我认为守镇的书法比较适宜于青少年朋友和初学者临习，理由有二。其一，守镇的硬笔书法来源于传统，但又不是历史上名家书体的原样照搬。当今有一些硬笔字帖，以临摹古代名帖为能事，帖上有的字写得维妙维肖，然而一离开法帖，功力的不足便显露无遗。这种人只不过是蹩脚的『二传手』而已；初学者倘选择这样的字帖，倒不如去直接临摹古人法帖。守镇的书法是吸取、消化了古人的精华，而又融会贯通，自成家法，化成当今的规范、实用的文字，为初学者指出一条实用而便捷的道路。其二，守镇书法的特点是含和、雍容、娴雅、大方，用笔结体不偏激、不刻意追求表面效果。从表面上看，他的书法似乎个性特征不鲜明，然而详细分析，他走的是艺术的大道、正道，这样的风格正是适宜于初学者临习的。书法史的无数事实证明，个性过于突出的书体，在艺术上进一步开掘、发挥的余地不大，善学者往往选那些个性特征不十分

鲜明的法帖。比如《龙藏寺碑》、《张黑女墓志》，表面看没有什么独特之处，然而却孕育了一代代的书家。倘若学板桥体、瘦金书这样个性特征鲜明的怪体，则基本上出不了原帖的窠臼。

守镇不使用美工笔这样的特殊工具来书写，这体现了他来自深厚功力的自信，同时也拉近了和临习者的距离。但他在用笔上，提按顿挫、轻重转折仍然表现得细腻而分明。我觉得其行书尤其值得称道。那自然流畅的行笔、工巧鲜活的结体，使人有一种『视而可识，察而见意』的亲切感，完全没有那种生拙狂怪的做作和盛气凌人的虚骄。硬笔书法毕竟和实用的关系更近，字帖的读者毕竟主要是青少年，没有必要刻意卖弄、故作高深。

守镇的书法艺术和他的为人一样，质朴、本色、清新自然，使人感到可亲可敬，也许正是他的字帖特别受欢迎的原因吧！

二〇〇一年五月六日于中州佩韦斋

序 二

继续剥离

孟宪明

张守镇先生最近有三件事值得一书。说它值得书，决不仅仅是就其本人而言的。

按照时间的顺序，第一件是河南省教育音像出版社把张守镇的硬笔书法选为全省中小学生的电教教材。第二件是他发明的『田宫格』习字法获得专利。第三件，才是出版的这套《唐诗三百首硬笔书法》、《宋词三百首硬笔书法》、《元曲三百首硬笔书法》。

我们知道，什么东西一旦成为孩子们的教材，就一定会产生大的影响。更何况是有声有像的电教教材？更何况又有能临能摹的配套练习书？该片编导这样说：张先生的楷书端丽、典雅、准确，适合孩子们的学习。他们是在对比了几十个硬笔书法家的作品之后才做出选择的。慧眼识珠！

十八年前，也就是一九八二年的夏天吧，坐在他十几平米见方的小屋里，我们选择着、设计着自己的前程。『选择甚于才气。』这是我们的共识。选择什么？守镇学的是音乐。作曲，自感天分不是太够；唱歌，也难达专业水平。但他字写得好，端庄而秀气。当时他在的

县文化馆里，有一个大名鼎鼎的书法家杨静波先生，杨先生曾为当年进京演出的豫剧《朝阳沟》写过字幕，他的蝇头小楷《中美上海联合公报》据说尼克松访华时要买走！有名师，有自信，何不写字！就这样，守镇很自然地踏上了硬笔书法的历程。

搞硬笔书法，守镇一上来就得奖。一九八二、一九八三两年，他得了两个全国三等奖。三等奖也是奖，对于一个二十多岁的年轻人来说，还有什么比『三等奖』更刺激人的呢？守镇很进『状态』，还有点儿像打比赛，他初生牛犊，不怕输赢，有勇气，上手快，第一次就砸开了海燕出版社的大门。一九八八年，他有生第一部书法作品《袖珍古诗五体钢笔书法字贴》（他写的楷书）出世，并一版再版还得了奖。紧接着，河南大学出版社出版了他的《钢笔楷书》，中国妇女出版社出版了他的《英雄少年赖宁作品录钢笔字帖》、中国国际广播出版社出版了他的《学生钢笔字指导》、学苑出版社出版了他的《新编小学生字典钢笔字帖》……从一九八八年至一九九年的十多年间，十多家出版社相继出版了他的三十多部书法作品。黎明到了，敲谁家的门都开。朋友们用这样的话给他总结。『出书真难！』是这几年来人的浩叹，可张守镇没感到这些，他只知道一个劲儿地写，出版社也没难为他，也就跟着一个劲儿地出。省里的大学纷纷请他讲学，他还被郑州大学聘成了『兼职教授』。荣誉多了，也就有点儿迟顿。一九九九年，河南省科协把他评为『河南省十大科技名人』，他也没怎么激动。『我是不是老了？』他自问。其实，看一看他的追求就会明白，他是对自己的要求高了。

人才学的理论告诉我们，每个人都是天才。人们之所以没有成为天才，很大的原因在于

教育。教育是社会化的过程。教育使人整齐划一。天才是独特。天才拒绝整齐。社会化的教育过程任何人都无法抗拒。天才的悲剧不在于『教育的过程』，而在于融化于『过程』消解于『过程』而从没有想到在『过程』之后剥离出自己！

天才要实现天才，就必须从社会教育的整齐中完成剥离。

剥离有三个层次。一是从整体中剥离出自己；二是从自己中剥离出天才的本质；三是把天才的本质发挥到极致，对人类造成大的影响。一般人只能完成两次剥离，大师才能把自己剥离三次。

守镇放弃音乐这个社会化的分工而专事个人爱好的书法，实际上是他的第一次剥离，也就是从整体中剥离出自己。但书法浩瀚，仍然是个整体，他的专攻楷书，才是其剥离的完成。一九九二年以来，守镇的情绪一直苦闷着，他在寻找着楷书中独特的自己。他要从楷书中完成自己的第二次剥离，走向本质的事实。如果你给守镇的书法按照出版年代做一个展览就会发现，早先的作品，不仅个性不突出，而且有欠成熟。能够代表他本质个性的楷书作品，就集中地反映在他这次出版的《唐诗三百首硬笔书法》、《宋词三百首硬笔书法》、《元曲三百首硬笔书法》中。或者可以这样说，这套作品代表了他硬笔书法艺术的最高成就。也是他完成第二次剥离的标志性作品。

我之所以把序言的名字叫做『继续剥离』，并不是向守镇提出的一个口号，而是一个理论的总结。因为守镇先生确实在进行着他的第三次剥离。『田宫格』习字法就是一个小小的例证。小学生要在有格的纸上习字，练书法要在固定的格式内进行。格，限制了字，使其不

能自由；格，也成就了字，使字变成了艺术。由此就可看出格对字的重要了。守镇先生多年习字，也多年习『格』。他不满足于方格、米字格之类对于字的模糊的限制，他要使每一个字在格内有一个量化标准，也就是说，哪一笔写在字格的哪个地方应该有一个便于掌握的方法。深思可以通神。最近，他终于完成了对于字格的革命，发明了『田宫格』习字法。『一种方法，两个小时，三十个例子，等于一手好字！』这是朋友们为『田宫格』习字法所写的广告词。『两个小时就能写一手好字吗？』两个小时不能写一手好字，但两个小时可以掌握一种写好字的方法。要知道，方法的革命常常带来本体的革命！

有人说守镇幸运，一上路就得奖。有人说守镇会经营自己，出书自己不掏钱还拿稿费。其实这都不对。守镇是个沉静、恬淡的人，说得少，做得多，最大的特点是专一，他的经验和成功也可以用这两个字概括。现在的人多浮躁，挖一锹就想弄出一口井，跌一跤就想捡一百万，捡一张百元票就不高兴。什么都会做，什么都会做，什么都想插一杠子。守镇会得少，他只会写字。你发了财置了房产，他笑笑，写他的字；你买了汽车满街上跑，他还是写他的字。他不会别的就会写字。现在人吃不愁穿不愁有汽车有电话有空调暖气还有传呼手机商务通，却独独没有时间。如果说时间就是生命的话，你想想你缺少了什么？若说谁没有生命谁一定跟你急，可仔细想想，属于自己的生命还就是不多！守镇要时间。他要用时间去琢磨他的字。他想把自己剥离得彻底，并且一直剥离下去。他说他喜欢爱因斯坦的话，一定要找个厚地方钻眼儿。他说他也喜欢门捷列夫的话：终生努力，便成天才。『成不成天才我管不住，终生努力我是会做到的！』守镇很沉静。

我相信门捷列夫！

目录

序一	艺由大道	质本清新	中西文	一	生查子	张先	二六
序二	继续剥离	孟宪明		五	浣溪沙	晏殊	二八
宴山亭	赵佶			三	浣溪沙	晏殊	三〇
木兰花	钱惟演			五	清平乐	晏殊	三二
苏幕遮	范仲淹			七	清平乐	晏殊	三四
渔家傲	范仲淹			九	木兰花	晏殊	三六
御街行	范仲淹			一一	木兰花	晏殊	三八
千秋岁	张先			一三	踏莎行	晏殊	四〇
菩萨蛮	张先			一五	踏莎行	晏殊	四二
醉垂鞭	张先			一七	踏莎行	晏殊	四四
一丛花	张先			一〇	蝶恋花	晏殊	四六
天仙子	张先			二三	风箫吟	韩缜	五一
青门引	张先			二四	木兰花	宋祁	五三

采桑子	欧阳修	少年游	柳永	九四
诉衷情	欧阳修	戚氏	柳永	九八
踏莎行	欧阳修	夜半乐	柳永	一〇一
蝶恋花	欧阳修	玉蝴蝶	柳永	一〇四
蝶恋花	欧阳修	八声甘州	柳永	一〇七
蝶恋花	欧阳修	迷神引	柳永	一一〇
木兰花	欧阳修	竹马子	柳永	一一三
临江仙	欧阳修	桂枝香	王安石	一一六
浣溪沙	欧阳修	千秋岁引	王安石	一二九
浪淘沙	欧阳修	清平乐	王安石	一二一
青玉案	欧阳修	临江仙	晏几道	一二三
曲玉管	柳永	蝶恋花	晏几道	一二五
雨霖铃	柳永	蝶恋花	晏几道	一二七
蝶恋花	柳永	鹧鸪天	晏几道	一二九
采莲令	柳永	鹧鸪天	晏几道	一三一
浪淘沙慢	柳永	生查子	晏几道	一三三
风定波	柳永	生查子	晏几道	一三五

木兰花	晏几道	一三七
木兰花	晏几道	一三九
清平乐	晏几道	一四一
阮郎归	晏几道	一四三
阮郎归	晏几道	一四五
六么令	晏几道	一四八
御街行	晏几道	一五〇
虞美人	晏几道	一五二
留春令	晏几道	一五四
思远人	晏几道	一五六
水调歌头	苏轼	一五九
水龙吟	苏轼	一六一
念奴娇(赤壁怀古)	苏轼	一六五
永遇乐(彭城夜宿燕子楼,梦盼盼,因作此词)	苏轼	一六八
洞仙歌	苏轼	一七一
卜算子(黄州定惠院寓居作)	苏轼	一七五

青玉案(送伯固归吴中)	苏轼	一七五
临江仙	苏轼	一七七
定风波	苏轼	一七九
江城子	苏轼	一八一
木兰花	苏轼	一八三
贺新郎	苏轼	一八六
鹧鸪天	黄庭坚	一八八
定风波	黄庭坚	一九〇
望海潮	秦观	一九三
八六子	秦观	一九七
满庭芳	秦观	二〇〇
满庭芳	秦观	二〇三
减字木兰花	秦观	二〇五
踏莎行	秦观	二〇七
浣溪沙	秦观	二〇九
阮郎归	秦观	二一一
鹧鸪天	秦观	二二三

绿头鸭	晁元礼	二二六
蝶恋花	赵令畤	二二八
蝶恋花	赵令畤	二二八
清平乐	赵令畤	二三〇
风流子	张耒	二三三
水龙吟	晁补之	二三五
忆少年	晁补之	二三六
洞仙歌	晁补之	二三〇
盐角儿	晁补之	二三三
临江仙	晁补之	二三五
虞美人	舒亶	二三七
渔家傲	朱服	二二九
惜分飞	毛滂	二四一
菩萨蛮	陈克	二四二
菩萨蛮	陈克	二四五
洞仙歌	李元膺	二四七
青门饮	时彦	二五〇

谢池春	李之仪	二五六
卜算子	李之仪	二五八
瑞龙吟	周邦彦	二六一
风流子	周邦彦	二六五
兰陵王	周邦彦	二六八
锁窗寒	周邦彦	二七一
六丑(蔷薇谢后作)	周邦彦	二七四
夜飞鹊	周邦彦	二七七
满庭芳(夏日溧水无想山作)	周邦彦	二八〇
过秦楼	周邦彦	二八三
花犯	周邦彦	二八六
大酺	周邦彦	二八九
解语花(上元)	周邦彦	二九二
蝶恋花	周邦彦	二九四
解连环	周邦彦	二九七
拜星月慢	周邦彦	三〇〇
关河令	周邦彦	三〇二

望湘人	贺铸	三〇六
天香	贺铸	三〇三
天门谣(登采石蛾眉亭)	贺铸	三〇〇
蝶恋花	贺铸	二九八
石州慢	贺铸	二九六
浣溪沙	贺铸	二九三
浣溪沙	贺铸	二九二
薄幸	贺铸	二八九
感皇恩	贺铸	二八六
青玉案	贺铸	二八四
夜游宫	周邦彦	二八三
应天长	周邦彦	二八〇
浪淘沙慢	周邦彦	二七七
瑞鹤仙	周邦彦	二七四
西河(金陵怀古)	周邦彦	二七一
尉迟杯	周邦彦	二〇八
绮寮怨	周邦彦	二〇五

忆王孙	李重元	二八九
帝台春	李甲	二八七
踏莎行	周紫芝	二八四
鹧鸪天	周紫芝	二八二
柳梢青	蔡伸	二八〇
苏武慢	蔡伸	二七八
临江仙	陈与义	二七五
临江仙	陈与义	二七三
汉宫春	李邴	二七一
高阳台(除夜)	韩 轸	二六八
喜迁莺(晓行)	刘 止	二六五
点绛唇	汪 藻	二六三
虞美人	叶梦得	二六〇
贺新郎	叶梦得	二五八
兰陵王	张元干	二五五
石州慢	张元干	二五三
绿头鸭	贺 铸	二四九

三台	万俟咏	三九三	安公子	袁去华	四四四
二郎神	徐伸	三九七	瑞鹤仙	陆松	四四七
江神子慢	田为	四〇〇	卜算子(咏梅)	陆游	四四九
蓦山溪	曹组	四〇三	水龙吟	陈亮	四五三
贺新郎	李玉	四〇五	忆秦娥	范成大	四五四
烛影摇红	廖世美	四〇八	眼儿媚	范成大	四五六
薄幸	吕滨老	四一一	霜天晓角	范成大	四五八
南浦	鲁逸仲	四一四	贺新郎(别茂嘉十二弟)	辛弃疾	四六一
满江红	岳飞	四一七	念奴娇(书东流村壁)	辛弃疾	四六四
烛影摇红(上元有怀)	张抡	四二〇	汉宫春(立春)	辛弃疾	四六七
水龙吟	程垓	四二三	贺新郎(赋琵琶)	辛弃疾	四七〇
六州歌头	张孝祥	四二六	水龙吟(登建康赏心亭)	辛弃疾	四七三
念奴娇	张孝祥	四三〇	摸鱼儿	辛弃疾	四七六
六州歌头	韩元吉	四三三	永遇乐	辛弃疾	四七九
好事近	韩元吉	四三五	木兰花慢	辛弃疾	四八三
瑞鹤仙	袁去华	四三八	祝英台近	辛弃疾	四八五
剑器近	袁去华	四四一	青玉案(元夕)	辛弃疾	四八七