

New Pen
Calligraphy Course

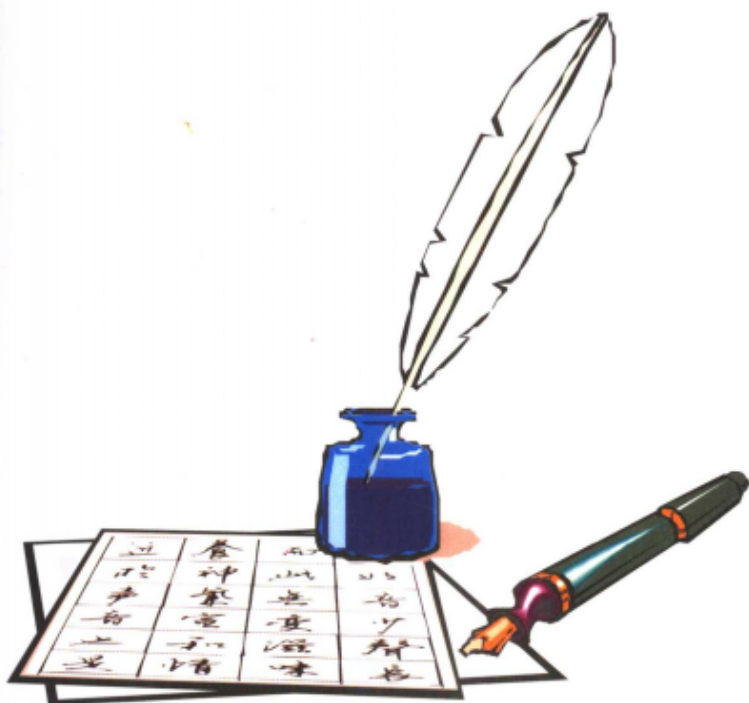
新编钢笔书法教程

高宗池 著

志吟之不足則寄言以廣意然一
器歌舞之象應世才士並為之賦
聲音則哀為主為化則指
涕為家然來其也



西北第二民族学院学术文库



新编钢笔书法教程 New Pen
高宗池 著 Calligraphy Course

高宗池

Calligraphy Course

ISBN 7-227-03134-9



9 787227 031345 >

ISBN7-227-03134-9/ • 241

定价 25.00元

西北第二民族学院学术文库

新编钢笔书法教程

高宗池 著

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编钢笔书法教程/高宗池著. — 银川:宁夏人民出版社, 2006.3

ISBN 7-227-03134-9

I. 新... II. 高... III. ①钢笔字-楷书-书法-教材②钢笔字-行书-书法-教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018278 号

新编钢笔书法教程

高宗池 著

责任编辑	吕 棣
封面设计	吴海燕
责任印制	来学军
出版发行	宁夏人民出版社
地 址	银川市北京东路 139 号出版大厦
经 销	新华书店
印 刷	银川市飞马印刷厂
开 本	787×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	182 千
版 次	2006 年 3 月第 1 版
印 次	2006 年 3 月第 1 次印刷
印 数	2000 册
书 号	ISBN7-227-03134-9/J·241
定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

近年来，硬笔书法已出现“一手好字被电脑代替”的趋势，在大学教学中也被冷落。民族地区的大学生受其民族文化的影响，汉字书写水平有较强的局限性。目前还没有针对民族院校的统一的、规范的、专门的硬笔书法教程。作者根据十余年的硬笔书法教学实践，针对普通高校和民族院校大学生汉字书写的水平，编写了这本教程。

为使学生对钢笔书法有更加清晰的了解，对楷书、行书之间的关系有详尽的认识，本教程改变了目前高校教学中行、楷分离的教学模式，采取楷书、行书相结合的方式，使学生在学习过程中能够尽快地发现自己的书写中存在的问题，使练字做到循序渐进，有的放矢。本教程具备以下几个特点：

一是既有系统的技法理论阐述，又有实践指导，使理论与实践有机地相结合，而且在理论中吸收了书法研究中的新成果，突出理论指导实践；二是楷书与行书相结合，突出硬笔书法的实用价值；三是笔法、结构的讲解与硬笔书法的创作章法相结合，突出硬笔书法的艺术性；四是体现既适合大学生的硬笔书法教学，也可以作为书法爱好者学习的字帖，突出硬笔书法的技能指导。

这本教程熔实践性、知识性、实用性、艺术性于一炉，旨在为大学生和书法爱好者学习硬笔书法提供一个可资借鉴的范本。

本教材在出版过程中得到了西北第二民族学院的大力资助，在此表示衷心的感谢！

高宗池

2005年12月16日

目 录

第一章 钢笔书法基本理论	1
第一节 学习书法的工具	3
第二节 执笔的方法及书写姿势	4
第三节 运笔的方法	5
第四节 练字的方法	5
第五节 读帖的方法	7
第二章 楷书基本笔画的写法及组合	9
第一节 点的写法及组合	11
第二节 横的写法及组合	13
第三节 竖的写法及组合	14
第四节 撇的写法及组合	15
第五节 捺的写法及组合	17
第六节 钩的写法及组合	18
第七节 折的写法及组合	24
第八节 提的写法	25
第九节 楷书的笔顺	25
第三章 行书基本笔画的写法及变化笔画	27
第一节 行书基本笔画的写法	29
第二节 点的变化笔画	30
第三节 横的变化笔画	32
第四节 竖的变化笔画	32
第五节 撇的变化笔画	33
第六节 捺的变化笔画	34
第七节 钩的变化笔画	35

第八节 折的变化笔画	36
第九节 提的变化笔画	37
第四章 结构组合方法	39
第一节 结字方法	41
第二节 怎样把握字的重心	42
第三节 楷书入门新方法——字形法	44
第四节 独体字的结构	45
第五节 左右结构	47
第六节 左中右结构	48
第七节 上下结构	50
第八节 上中下结构	51
第九节 包围结构	52
第五章 钢笔的行书	55
第一节 行书的特点	57
第二节 行书的笔顺	59
第三节 行书的笔法表现形式	61
第四节 行书的结体	65
第六章 偏旁部首	69
第一节 作字头	71
第二节 作左偏旁	77
第三节 作右偏旁	91
第四节 作字底	97
第五节 作字框	99
第七章 书法作品章法及格式	101
第一节 书法作品章法	103
第二节 大中堂章法	112
第三节 小中堂章法	116
第四节 横式小中堂章法	117
第五节 横式大中堂章法	118

第 六 节 对联章法	119
第 七 节 长联章法	122
第 八 节 条幅章法	124
第 九 节 横幅章法	133
第 十 节 条屏章法	135
第十一节 扇面章法	138
第十二节 手卷章法	141
第十三节 题款常识	142
第八章 钢笔书法作品实践	145

第一章 钢笔方法基本理论

在学习书法过程中，有些人认为只要照着字帖练就就行了，不用学理论。其实不然，理论是指导实践的最好方法，没有理论的指导，会走许多弯路，难以达到预期的效果。书法学习贵在通过科学有效的方法去练习和临摹。方法不当，事倍功半；方法得当，则事半功倍。

练字是思维活动和感觉器官的一种锻炼，是眼、脑、手并用形成的一种特殊技巧，必须经过反复的书写训练。练就一手好字不是一件很容易的事，俗话说“字无百日功”，练字要经历一个反复训练、逐步提高和形成书写技巧的过程。在这个过程中，会感到枯燥无味，练习时间难以保证，效果不明显。这时，如果不具备良好的意志品质，就会出现弃笔停练、半途而废的现象。因此，必须加强练字意志品质的锻炼，用耐心、恒心、信心克服练习过程中遇到的困难，做到忙中抽闲，持之以恒。只要勤练不辍，循序渐进，规矩练字，终会达到理想的目标。

在练习笔画时，必须结合字的结构，只有将笔画与具体字的结构结合起来练习，才能逐步写出合格的笔画。难写的字、难练的内容就要多下些工夫，以掌握书写要领、写好为原则，从而达到预期的目的。规矩练字，就是指练字要合乎法度，只有从规矩入，才能从规矩出。练字，必先心定气和，神入静界，静下心来慢慢写，看帖、看格写字，意在笔先，写一个对照一个，力求做到一个比一个写得好。

在临摹字帖过程中还应该注意以下问题：第一，要专一。刚开始练字的人，在选好一本字帖之后，就要专心致志练下去，不可朝三暮四，随意更换字帖。第二，要认真读帖。读帖好比读书，为的是明其道理。只有读得懂、看得细，才会印象深、写得像、记得牢。对字帖上的字，其笔画怎样书写，结构怎样安排，章法怎样布置，都要仔细琢磨，从中找出规律，才能写得有兴趣，写得像。第三，要注意练字的效果。在临摹字帖过程中，应做到临写一遍有一遍的进步，摹写一次就有一次的收获。第四，要注意掌握规律。在临摹过程中，注意归纳总结字与字之间的区别和联系，认识和掌握一类字写法的共同点，以收到举一反三之效。

第一节 学习书法的工具

一、钢笔

钢笔，是练习硬笔书法中最常用的一种学习工具，也称“自来水笔”。钢笔有暗尖型、半明型、全明型三类，初学者宜选用半明型、全明型两类，因为这两种笔尖弹性大，表现力强，待手腕有了一定功夫后，可改用暗尖型笔。

二、纸张、墨水

纸张和墨水当以白纸和碳素墨水为佳。白纸黑字，反差较大，给人的印象比较深刻。碳素墨水在使用前切记振荡均匀。书写时在纸的下面垫一叠纸，给运笔重按时提供一个下伸的余地，增强笔画的表现力。

三、字帖

择其善者而从之 —— 选帖要慎重。初学者选帖往往人云亦云，不加以区别，结果练了一段时间，才发现不是“性格”不合，就是难度太大，收效甚微，挫伤了积极性，失去了兴趣，最终半途而废。选帖时应注意以下几点：

1. 初学者应尽可能选择偏重技法、系统性较强的个人专辑的字帖，待有了一定书写基础，掌握了一定书写技法之后，再进一步选择偏重于实践与欣赏的字帖。

2. 尽可能先选择与自己性格、原有风格相近的字体，这样会比较容易进入角色，很快入门。

3. 要选择比较规范的字帖，才能不断提高书写技巧和艺术修养。“取法其上，反得其中；取法其中，反得其下。”当然，初学者先要打好基础之后再“取法其上”。否则，往往因学力、功力不及，很难知其向背。

4. 当有了一定书法功底和鉴赏水平之后，可选择一些难度较大，风格各异的字帖、字体进行临习，尽可能选择性地吸收，或取其用笔，或取其结构，或取其神采，总之，择其长处，广泛吸收，才能求得习练水平的进一步提高。

第二节 执笔的方法及书写姿势

一、执笔的方法

学习书法，先要学会正确执笔。一般地说，使用硬笔书写的正确执笔方法是：

用大拇指、食指捏住离笔尖约 3 厘米左右的笔杆处，食指和拇指一前一后，中指的第一个指节前边从内侧抵住笔杆，与大拇指、食指夹成三角形，无名指与小拇指自然依次贴在中指旁，起协助中指的作用。笔杆斜靠在虎口近食指根处，与纸面形成 45° 倾斜角。

执笔的基本原则是：

1. 以指主运，以指主笔，指实掌虚。执笔时，要指实掌虚。唯有指实，才能力注笔端，才会赋点画以沉稳、劲健之力；唯有掌虚，才能自如运笔，通过灵活多变的笔触，表现出力的灵巧跃动。
2. 肘枕掌落。硬笔执笔不能悬肘，而应将肘贴书写面平放，蜷曲的小指与掌外侧构成平面，亦轻贴于书写面上。
3. 对准中缝，保持斜度。对准中缝，即执笔的拇指与食指之间的中缝正好对准笔尖的中缝。只有这样，才能使书写的线条具有力感。保持斜度，即将笔管与纸面保持一定的斜度。这是产生力、创造充盈力度感的书法作品必备的一个重要条件。

二、书写姿势

正确的姿势不仅有益于身体健康，而且是学好书法的基础，其要点是：

1. 双足分开，其距离与双肩相等；
 2. 双足自然地稳踏地面，切忌双足直伸或一腿搁在另一条腿上；
 3. 腰、背应自然伸直，切忌僵硬用力；
 4. 两肩应齐平，不得一高一低；前胸正向桌边，与桌边至少相隔一个拳头距离；
 5. 左右两臂的臂肘转弯处，应自然放开。
- 总之，学习书法，书写姿势一定要头正、身正、手正。

第三节 运笔的方法

所谓运笔，是指笔尖在纸面上书写各种点画的活动过程，包括起笔、行笔和收笔，硬笔书法的运笔要把握以下三点：

一、轻与重

通过用笔过程中时轻时重、轻重结合的不断变化，扩大和丰富硬笔书写的表现能力。例如，写横画和竖画时，起笔和收笔要稍顿，行笔则要轻快一些；写点画时，要由轻而重；写撇画和挑画时要由重而轻，速度略微快些。这样，就可直接增加线条的厚度和弹性，使之富有较强的立体感。

二、提与按

实际上就是提笔和按笔不断交换的过程。表现粗线条时用按笔，重按行笔，粗壮有力。提笔，一是书写细线条，把笔轻轻提起运行，但不离开纸面；二是在笔画的结尾需要出锋时，把笔迅速提起，离开纸面。

三、快与慢

在硬笔书写过程中，用笔快可以产生轻快的笔意，用笔慢可以产生迟涩的感觉。一般说来，点画起笔、收笔处慢，中间行笔快；正式点画慢，牵丝快；横竖慢，钩挑快；笔画少的字要写得重、慢，使线条饱满；笔画多的字要写得快、轻。

第四节 练字的方法

钢笔字的练习方法是多种多样的，但最切实可行、容易见效的是临帖。所谓临，就是将字帖放在旁边，认真看完帖上某一字的一笔一画，然后在纸上照其仿写。

一、直接临

就是看着字帖依样书写，其方法是把字帖放在练习本的前方，先从整体上观察字的外形，区分字的方、扁、圆等不同的外形，再观察分析字的偏旁

部首的位置、所占的比例，继而研究分析笔画的方向、运笔的方法，使整个字在头脑中有一个完整的印象，然后下笔依像捕捉。

二、默临

就是把字帖撤去，依照临过的印象去背默临写，默好后再和原帖对照检查，找出不同处，然后再默临。这样经过多次反复练习，就可提高对字的观察能力，加深对字的印象，为以后书法创作打下基础。

三、临帖应注意的几个问题

1. **最忌抄帖。**所谓抄帖，就是临写时不分析字的用笔和结构，只是一个接一个照着抄写，虽然写得不少，却一个也写不好，终究一无所获。

2. **各个击破。**临帖不能只求数量，不求质量。临一个字，就要把它临得很像，彻底把握。临一个，把握一个。这样日积月累，最后全部掌握。这就是讲要“少而精”，要具有“日习一字”的决心。

3. **练眼与练心。**清朝宋曹云说过：“学书之法，存一心，心能转腕，手能转笔。”说的就是学习书法除了多练还要多看，做个有心人。闲暇之余，把字帖多翻几遍，观察比较，时时玩味，这就是练眼、练心，心里明白了，眼睛看准了，落笔也就到位了。

4. **眼高手低。**临帖常会遇到这样的情况：临了一段时间，发现自己的字越写越“丑”，这说明你的欣赏水平提高了，只是眼到了而手未到，这是正常现象，只要坚持下去，眼和手会统一的。这也是在练字时提倡的一种方法，就是练之前观察字时要高要求，而在练习时则要从一笔一画练起。

5. **对临、背临、意临相结合。**对临，就是照着临写，可以说是练字的初级阶段。背临，就是通过长时期的临帖之后，把帖上每个字的用笔和结构全部熟记于心，离开字帖，也能写得十分相似，可以说是中级阶段。意临，即高级阶段，这时不再追求形似，而以神似为目标。可以结合自己的性情，增强“参与意识”，力求在不失原帖的精神下，努力写出自己的风格。

6. **取其精华。**任何字帖都不可能十全十美，都有失笔和败笔的地方，临写切忌不辨优劣，一味模拟，要“取其精华，去其糟粕”。

7. **选字临习。**选自己常用的字、字帖上自己喜欢的字、容易写好的字，积少成多，长时期地选一本字帖临习。

8. **字体的选择。**楷书的优点是易识，缺点是难写，不常用。行书的优点是易识且书写速度快，实用性强。草书的优点是书写速度快，缺点是难识。行书是大家比较常用的一种字体，如果能将楷书与行书结合起来练，会收到

事半功倍的效果。因为楷书的运笔、结构都是练好行书的前提，行书则可以使楷书中难写的笔画化难为易。如：



第五节 读帖的方法

一、读帖的方法

学习书法离不开字帖和对字帖的临写，但如果不采用科学有效的方法，要学好书法是断然不可能的。读帖是培养书学者的观察力，提高对字帖感性认识的重要手段。读帖之法，一要弄清笔画的特征，即笔画的轻重、长短、俯仰、斜正、曲直以及起笔、收笔的方圆、藏露等；二要弄清笔画的位置，如起笔、收笔的位置及穿插的位置；三要掌握笔画间的关系，包括疏密、呼应、粘脱、穿插以及变化等关系；四要注意字的形体结构，诸如字形的大小、方扁、长短、肥瘦、宽窄、向背、聚散等。这些都要看在眼里，记在心上，然后再写。写完之后，与原帖对照，检查一遍，哪儿像，哪儿不像，注意纠正，重新再写。这样反复多次，直到满意再改临另一个字。

二、读帖与临帖的关系

读帖和临帖实际上即是训练和提高学书人的眼下功和手上功的两个不同阶段，也即是任何一个书学者走向成功的必经之路，二者关系十分密切，互相渗透、互相促进。

1. 读帖是临帖的必要前提，临帖是读帖的外在表现。

首先，读帖能为临帖准备必要的功力基础。通过读帖，书写者不仅能了解帖中字的笔画特点，而且还能把握住字的结构特点，从而大大增加对范帖的感性认识，使下笔前胸有成竹，避免盲目性和随意性。其次，读帖能为临帖准备必要的情感基础。心理学认为，创作动机是作者内心萌动的一种冲动感和欲望，当他想实现或得到实现时，往往会产生一种心理上的内驱力或张力，从而推动作者进入创作。仔细读帖，会让学书者越读越有书写的欲望，

恨不得马上动笔去写，这时带着这种激情去下笔，往往会收到满意的效果。同样，临帖久了，容易使人厌倦，临写的欲望渐趋淡化。这时，最好放下笔干脆不写，再去一心一意地读帖。通过读帖，心感耳染，处于低落的临写欲望会渐渐升温，产生一种越来越强烈的心理驱动力，促使书写者再次跃跃欲临。这样读而临，临后又读，良性循环，兴趣就会持久不减，收效才会明显。临帖一方面反过来作用于读帖，使读帖所获得的各种信息具体化、明朗化；另一方面，可以通过具体实践发现读帖的不足，纠正读帖的偏差，从而规定下一步的读帖内容与方向。

2. 读帖和临帖在时间分配上要科学、合理。

一般说来，对于刚刚开始书法学习或者刚刚接触另一种新书体的人来说，起码是七分读三分临，因为这时书学者对字帖一点儿不熟，手上功夫又差，如果不花费大量时间对字帖进行感应和分析就急于下笔去临，势必陷入盲目境地，以致事倍而功微。一段时间后，书写者对帖中的字形特点、运笔要领已掌握得较好，这时应把学书重心转移到强化手上功夫上来，可以五分读五分临，或四分读六分临。等到手上功夫练到较为扎实的程度时，则又须多读少临，必须花大量的时间去进一步深入分析字帖，或博览书籍、碑帖。只有这样，才能使临帖越来越逼近“神似”，才能避免走进死胡同。

正确的学书方法是：

（1）楷书练字临帖，每天差不多应写满 16 开田字格纸两页，值得注意的是，这两页必须是一次连续写完。

（2）先点画，后结体，再章法。

第二章 楷书基本笔画的写法及组合

点画，是汉字组成的基本要素，不懂得点画的形状、形态和运笔的方法，就根本不能谈论书法。点画，就是字的整体中的零件，零件不合格，位置放的再合适也是不行的。基本笔画的练习与把握，是一个书家终身为之奋斗的事。点画在字中的形态变化是灵活多变的，尤其对书法艺术作品来说，其要求更加丰富多彩。要体现出笔法之美，首先必须娴熟地掌握笔画的书写和布排方法，只有掌握好基本笔画的书写技巧，再应用到整个字的书写中，才能把汉字写好，即“积点成画，积画成字”。历代书论多以“永”字八法概括汉字点、横、竖、撇、捺、折、勾、挑八种笔画，这些笔画在字中的位置不同，其形态、意态也不尽相同。

学习时应注意以下几点：

1. 搞清运笔的来龙去脉，心领神会后再实践练习；
2. 有时一个笔画，即使心领神会，但写出来却不尽如人意，不要灰心，这是一个由生到熟的适应过程；
3. 有时笔画掌握了，但例字还是会写不好，不要急躁，因为下一步还要进行偏旁和结构的研究。