

张守镇著

鋼筆楷書

楊靜波題

零	雷	霧	震	霜	霞
其	期	斯	欺	金	鎔
青	靚	靜	靖	辱	唇
難	雅	雄	售	集	翟
魚	魯	鮮	鯉	鞋	鞞
鬼	魂	魄	魏	麻	魔
墨	嘿	黔	黛	食	殮
					殮
					餐
					靴
					靴

河南大学出版社

前 言

生活中，人人都离不开写字。写一手漂亮秀美的钢笔字是每个有文化的人的愿望。我国是文明古国，重视书法艺术有着悠久的历史传统。随着文化热的兴起，学习钢笔字的人也越来越多，各地此伏彼起的比赛、展览、讲学、办刊及出版物的大量出版，又将此活动推向了高潮。

笔者认为，尽管目前的各种钢笔书法活动已极大地推动了钢笔书法事业的向前发展，但还远远没有达到普及的目的。我们到社会上，到学校里，尤其是到占数量多、比例大、教学设备落后的农村学校里作一番调查，这个问题便有了较为明确的答案。眼下的广大农村，有相当多的学校没有开书法课，更没有专职的书法教师。学生做作业、写文章时往往是随心所欲，信笔涂鸦，给日后的学习和工作带来了较多的麻烦。因此，要提高整个中华民族的科学文化水平和国民的文化素质，还应该从头做起，从普及做起。学校是我们普及书法教育的一个不容忽视的阵地。如果学生从开始学写字起便接受正规的写字训练，到小学毕业时，字就写得很象样子了。

在源远流长的书法艺术发展史中，有较高实用价值和艺术欣赏价值的楷书有着其独特的地位。它容隶书之方正、八分之遒美、章草之简捷于一身而具有法度严谨、点画清楚、形体方正、实用性强等特点，在诞生的一千多年中，

一直是社会上常用的书体之一，并被人们推崇为“楷模、法式和榜样”。因此，楷书是学习书法的基础。古时人们也强调“习书先学楷”。学习钢笔字亦应该从楷书练起，只有这样，才能打好基础，有利于以后的提高。

这本小册子是我多年来研究学习钢笔书法的体会和总结。学习钢笔书法同学习别的艺术一样，既没有诀窍可循，又没有捷径可走，唯一行之有效的办法就是持之以恒，坚持不懈地练习，再练习。

本书在出版过程中，德高望重的河南大学教授于安澜先生，热情奖掖后学，不辞辛苦，不顾年迈和事务繁忙拨冗审阅全稿，并提出了宝贵的修改意见；书法家杨静波先生欣然为本书题签，使本书增色添彩；孔烈同志为本书精心设计封面，责编肖永成老师和段文勇老师、刘晓敏老师、武超等同志都为本书的出版付出了不少心血。书中选用的法帖有些选自近年来出版的书籍，由于篇幅所限，恕不一一注明出处，在此仅致谢忱。

由于自己才疏学浅，虽然编写时曾几易其稿，书中的内容及观点仍难免不尽人意之处，有些地方还可能很不成熟，我热忱地希望专家、学者和广大的青少年朋友批评指正。

张守镇

一九八九年四月十八日

目 录

汉字的起源及书体的演变…………… (1)

仓颉造字，开华夏文字之先河，历经甲骨文、钟鼎文、秦篆、隶书、章草、楷书和行书等书体的演变，孕育出艺术殿堂中的一枝奇葩——书法。

钢笔字的功用…………… (10)

钢笔与现代人结下了不解之缘，因而有“字如其人”之说。且不说练习钢笔字有培养严肃认真之工作态度、提高艺术素质、消灾去病及延年益寿等功效，对青年人来说如能写出一封漂亮潇洒的情书该是多么惬意。

练习钢笔字要持之以恒…………… (15)

美好的愿望不等于愿望的实现，“正书之祖”钟繇手指破被，“书圣”王羲之池水尽黑。手勤多写，脑勤多想，眼勤多看，也许这就是练习钢笔字的秘方。有人说，写字是正确的重复，然而重复之中又孕育着创新。

钢笔字的特色…………… (19)

书法艺术的变革与发展同书写工具有密切联系。
汉字书写工具的变革无非是硬笔(主要是刀子)
——毛笔——硬笔(主要是钢笔)的发展过程。
毛笔与钢笔的不同性质和特点决定了不同性质
和特点的书法艺术。

书写工具…………… (23)

不久以前，笔墨纸砚被称为文房四宝；自从惠
特曼发明自来水笔以来，墨水瓶取代了那个陶
制的磨墨用具，然而在钢笔、墨水和纸张的选
用上是有了一番学问的。

写钢笔字的姿势…………… (31)

有关资料表明，我国现在戴眼镜的城市中小
学生约有1.2亿人左右，占在校生总数的40%。
头正、背直、臂开、足稳的姿势不仅有助于您
写好钢笔字，而且在保护视力和身体方面也大
有裨益。

钢笔执笔法…………… (33)

有人说，会拿筷子就会拿钢笔，然而我们尚未
听说有谁把进食作为一门艺术的。三指执笔法
是现代较为流行的钢笔执笔法，严格讲来有60%
的人写钢笔字的姿势和执笔法是有毛病的。

钢笔的选帖和临帖…………… (40)

学习美术和绘画可以直接向大自然学习(写生或描摹),而书法却只能临习范本。选帖、摹帖和临帖可谓跨入书法殿堂的第一步。

楷书法帖选…………… (43)

楷书的笔顺…………… (71)

汉字楷书的笔顺原则是人们数千年书法实践的产物,你可以置之不理,我行我素,但最后你将发现尊重前人的经验知识是有好处的。

楷书的基本笔画…………… (78)

楷书中常用的有8种基本笔画,即点、横、竖、撇、捺、折、钩和挑,而点有侧点、垂点、撇点、挑点和长点,横有短横、仰横和长横……,如果说基本笔画是建筑房屋的砖瓦,那么,这种砖瓦的型号也未免太多了。

楷书的结构…………… (92)

如果说基本笔画是建筑房屋的砖瓦,那么,这里说的结构就是砖瓦得以巧妙组合的蓝图和方法。独体字的重心、斜正、疏密、变化,合体字的上下组合、左右组合和包围结构,这里隐含着汉字的灵魂。

楷书的章法..... (106)

没有规矩不成方圆。整篇汉字的字与字之间、行与行之间、甚至有墨部分与无墨部分之间都有章法可言。书法作品中表现出书法家的个性特点和情感意识，真可谓“尺幅之中而气象万千”。

钢笔书法的欣赏..... (121)

书法欣赏是一种情趣高雅的艺术活动，在这里有作品与欣赏者之间心理上的沟通，是对实用性和功利性的超脱，人与作品混然一体，多么神奇和迷人的境界啊！

附一：楷书临摹字范..... (125)

附二：名言楷书字范..... (137)

汉字的起源及书体的演变

汉字是社会上不可缺少的重要的交际工具之一。它源远流长，历史悠久，为记录中华民族几千年的发展史和宏扬华夏文化做出了很大的贡献。今天，我们要建设社会主义的精神文明和物质文明，掌握好汉字更有其重要的现实意义。它是一把打开知识宝库的金钥匙，不仅能让我们掌握先进的科学文化知识和先进的科学技术，而且还会让我们获得丰富的精神营养。因此，正确地掌握和使用汉字是时代赋予我们的重任。

要掌握汉字，正确地使用它，不仅需要经过我们的刻苦学习和不懈努力，而且还应了解汉字的产生、发展的历史以及它与书法艺术的关系。这样做一是让我们产生民族自豪感，更加热爱祖国的传统文化；二是有助于我们更好地掌握和使用汉字。

那么，我国的方块文字究竟起源于何时呢？著名历史学家和古文字学家郭沫若认为，那些陶片上刻着类似文字的简单刻划便是“具有文字性质的符号”，并进一步断定说：“这就是中国文字的起源”。因此说，文字的产生应上溯到六七千年前的新石器时代。

很多史料中都有“仓颉造字”的记载，而这种说法并不完全可信。我们说，历史是人民创造的，人民创造了所

有的物质财富，也创造了所有的精神财富。文字的产生，是社会发展的客观要求，是劳动人民集体智慧的结晶，而决不会出自一人之手。鲁迅说：“有的在刀柄上刻一点图，有的在门户上画一些画，心心相印、口口相传，文字就多起来，史官一采集，便可以敷衍记事了”（见《门外谈》）。由此可见，文字是劳动人民创造的，而仓颉可能是当时的史官，是文字的搜集者和整理者。他在文字的搜集整理方面起到了系统化、条理化的作用，但他不可能也决不会是造字的圣人。我们说，人民创造了历史，也创造了记载人类文明和历史发展的工具——文字。

在原始社会，文字尚未产生，原始人类就用“结绳”（即在绳上打结）、串珠（即用纤维将贝壳或手工制作的珠子串在一起）、符契（即在木片或木板上刻画符号或缺口）等方式来记事。以后，人们又在石块、树皮和骨头上刻划图形或痕迹，以此作为交际工具来交流思想，传递信息。尽管如此，这些简单的图形还远远不能算是文字，只有在这种图形能直接记录语言中的词，并有固定的意义和读音时，方可看成是真正的文字。

文字是我国的书法艺术产生的客观基础。没有文字，就不可能有书法艺术。从文字的形成到书法艺术的产生和繁荣经历了相当长的历史过程。

在我国文字发展史上，发现最早的文字当是殷商时期的甲骨文。它的大小、长短都是根据骨片形状的大小而定。甲骨文的笔画细劲峻拔，结体古朴典雅，有较高的艺术价值（图1）。



图1 甲骨文

甲骨文之后，又出现了钟鼎文。这种文字被刻铸在钟或鼎等青铜器上，因而又被称为“金文”。钟鼎文由甲骨文直接演变而来，笔画丰润饱满，结构疏朗匀称。但金文仍属初期文字，没有形成完备的系统，因而出现写法灵活、一字多体等现象（图2）。



图2 钟鼎文

秦始皇统一六国后，命丞相李斯对现行文字作了大刀阔斧的改革，把大篆改为小篆（秦篆），而后又“罢其不与秦文合者”（见《说文解字叙》），结束了长期以来的“车不同轨、字不同形”的混乱局面，统一了全国的字体。小篆是由大篆简化而成的，它的产生是汉字发展史上的一座里程碑，对汉字的整齐化、完整化和规范化起到了很重要的作用（图3）。



图3 小篆

隶书的出现，是汉字发展史上的又一次重大突破。因它盛行于汉代，故又有“汉隶”之称。隶书变秦篆的圆转为方折，结构由难而易，不但使笔画大为减少，而且合并了很多偏旁，使汉字第一次出现了笔画和撇捺。隶书用笔稳健，结构质朴，字形方整，书写方便，很受人们欢迎（图4、5）。



图4 礼器碑



图5 张迁碑

隶书虽然比篆书书写方便,但在生活中也多有不便。于是,在汉章帝时又出现了“章草”。它“解散隶书粗书之,存字之梗概,损隶之规矩,纵任奔逸,赴速急就”(张怀瓘《书断》引王愔语)。初期的章草与隶书还没大的区别,但到了东汉张芝手里,就变得任意挥洒、字字相连,与隶书相比已面目全非。到了唐代,草圣张旭又创造了“狂草”,其笔画盘根错节,龙飞凤舞,难以辨认,丧失了文字的交际职能,而成为仅供观赏的艺术品(图6、7)。



图6 张芝 草书

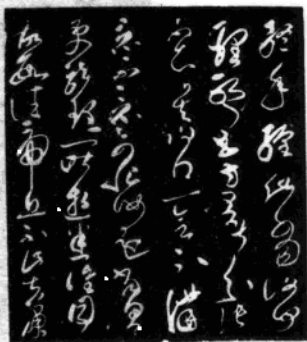


图7 张旭 草书

楷书是与草书同时出现的书体。它也是由隶书发展而来。楷书形体方正、横平竖直、笔画清楚，比隶书好写，又比草书易认，可以说，楷书是继承了二者的优点而克服了它们的不足。因此，楷书被人们认为是最理想、最直得推崇的一种书体。直到现在，很多人还强调“学书先学楷”。我国现存的最早楷书作品是《宣示表》，它的作者是汉朝大书法家钟繇（图8）。

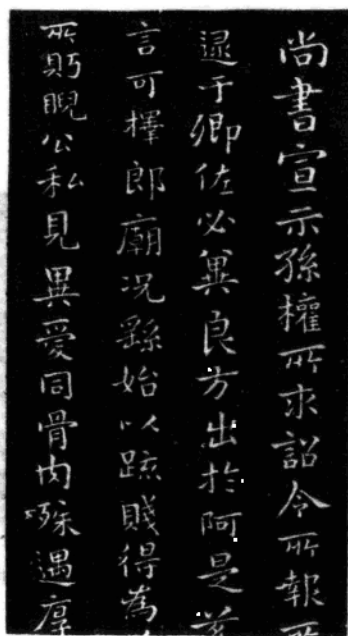


图8 宣示表

楷书通行于社会之后，至魏晋时期，又出现了一种新的字体——行书。行书基本上还是楷书的样子，只是把楷书的笔画略加省简，结构略加改变，使写出的字笔画或断或连，产生一种流动之势，如“行云流水”一般。宋《宣和书谱》上说：“真（楷书）几于拘，草（草书）几于放。介乎两者间，行书有焉”。行书易写易认、字字独立、实用性强，一直与楷书并行于世，成为人们喜欢的书体之一。书圣王羲之是行书名家，他的《兰亭序》被后人尊为“天下第一行书”（图9）。

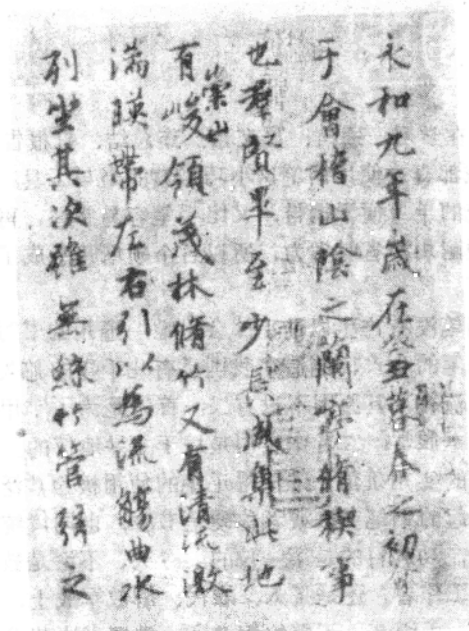


图9 兰亭序

书体的演变，同时代的需要和书写工具的改变有密切的关系。每一种书体的产生，都无一不是顺应了历史的要求。而书体变迁的总趋势，又都离不开由繁到简这个主旋律。因此，汉字书体的变化，符合汉字自身的发展规律，也适合现代社会人们互相交流思想、传递信息的需要。

钢笔字的功用

人们在学习、通信、写文章、作总结、打报告、搞科研等领域都喜欢使用钢笔这小巧玲珑的书写工具。因为它既比传统的毛笔便于携带，又比毛笔容易掌握，再加上钢笔的轻便耐用和省时省力，所以各个领域几乎成了钢笔的一统天下。

在钢笔没有产生以前，社会上唯一通用的书写工具是毛笔。毛笔的生产、制造在我国已有几千年的悠久历史。它之所以流行，其原因不过有二：首先是为了实用；其次是为了艺术欣赏。二者中实用是居于主导地位的。正因为它有重要的实用价值，才使得毛笔的使用极为广泛。而当今正在兴起的钢笔书法或者称硬笔书法，也同传统的毛笔书法一样，功利目的是第一位的。今天，不论是教师、学生、科技工作者，还是工人、农民、解放军战士，都希望自己能写一手漂亮、工整的钢笔字。重视书法艺术，重视写字教育是我们民族的优良传统。我国古代的各级政府都曾专门设立机构，以书取仕，广招贤才。有的皇帝本人也酷爱书法并亲自加以提倡，使书法艺术上升到了很重要的地位。

现在有些人对写字很不以为然，认为字写得好坏不影响大局，思想上不严格要求自己，信手乱写、随随便便，