

鋼筆書法

自字指南

沙孟海

題



中國現代硬筆書法研究會

12

07

钢笔书法自学指南

中国现代硬笔书法研究会
江苏工业学院图书馆
藏书章

中国华侨出版社

(京)新登字 190 号

钢笔书法自学指南

中国现代硬笔书法研究会 编

出版者	中国华侨出版社 北京西坝河东里 77 号楼 (邮政编码:100028)
经销者	新华书店
印刷厂	江西新华印刷厂印刷
字 数	118 千字 6 印张
开 本	787×1092 32 开本
书 号	ISBN7-80074-289-X/G·30
定 价	4.80 元

编写说明

硬笔书法的诞生,给徘徊多年的中国书法带来了发展的契机。它兼社会实用价值和艺术欣赏价值于一身,其旺盛的生命力和强大的优越性愈来愈充分地显示出来了!

硬笔书法具有最高的实用价值。钢笔书法不但书写简便,线条洁净,“文面”隽秀,通篇眉清目楚,而且,学起来也简当易成。因此,被广泛地应用于工作、学习、生活和社交等方面,在实用领域内迅速取代了毛笔书法,从而确立了自己的主导地位。就其广泛的群众基础和巨大的社会效能而言,硬笔书法的繁荣,将给中国书法乃至中国文化以巨大而深远的影响。

同样,硬笔书法的艺术欣赏也不可低估。中华民族乃是“诗的国度”。中国人民高度发达的艺术思维、艺术经验和艺术创造力,倾注于书法艺术之中,使钢笔书法迅速地摆脱了“幼年时期”而成为一门美感别具的艺术。钢笔小楷精工隽永,钢笔行书潇洒秀逸,钢笔篆书匀静典雅,钢笔隶书波磔优美,钢笔草书风流简远……其浓郁的艺术美感令人驻足徘徊,叹为绝伦。

可以预见,钢笔书法绝大的社会效能将更充分地发挥出来,而且,其艺术发展的前景将是不可估量的。

然而,方兴未艾的硬笔书法还有待于拓深自己的领地,特别是在硬笔书法教学领域,还可以说是一块大有作为的广阔天地。

我们不难发现自钢笔书法兴起至今,人们历来把字帖(还有字典、作品选等)范字作为学习中唯一的工具。我们知道,字帖范字只能告诉人们:“跟‘我’学,这样去写总是不错的”等,总之只说明“写什么”的问题。我们还知道,学书最关键的最根

本的问题并不在于“写什么”，而在于“怎么写”的问题——这生动的一笔，这优美的一字究竟是怎样写出来的？练习书法的笔法、结体、章法都有哪些规范、技巧与方法这样一些技法上的实际问题。

字帖对于学习硬笔书法无疑是重要的。但它的局限性也是很大的。尤其是对于自学者，面对纷纷纍纍的字帖，往往令人眼花缭乱，无所适从，导致学书收效甚微甚至坠入迷津。要切实地提高广大书法爱好者的学习效率，以防后学误入迷途，首先应该纠正“唯帖独尊”偏颇，使之走上科学化的学书道路。只有对书写技巧法从理论上加以分析、解剖与阐明并进行实地的讲解、示范与辅导，才能确保学者学有所依，练有所范，从而切实地提高其学习效率。

而眼下，有关书写技法知识的指导性读物又何其匮乏！

这，也许正是我们编写此书的动机和目的。

我们中国现代硬笔书法研究会浙江分会，始终把硬笔书法的普及教育引为己任，并历来重视硬笔书法科学教学工作的研究。抽调精干力量编写了这部系统完备，内容翔实，既具有字帖的范本功能又具有教科书讲析功能的自学指导性通俗读物。

本书的显著特色是：① 系统化。本书共分四章，内容包括楷书、行书、篆书、隶书、草书、汉字快写法、板书、仿宋体、英文书体等近十种书体式样，是至今最丰富最为系统的硬笔书法读物。本书不但系统性强，而且，对各体在书中的“比重”作了较为科学的分配，重点放在楷书与行书上。楷书是书法的基础书体，练好楷书，才能理清学书的“头绪”，奠定书法的基本功。硬笔书法同样应该遵循这一艺术规律。故我们把它放在第一章。第二章是行书。钢笔行书的实用性最强，欣赏价值很高，但书写难度也大，故本书用了很大篇幅去分析讲解，以求系统详备，条分缕析。章后，还附有行书作品欣赏。篆书与隶书合为一章。篆

书是中国象形文字的代表者，也是中国书法美的一大渊藪。学习篆书既是继承古代优秀传统文化遗产的需要，同时也是丰富自己的书学修养的需要，隶书是“古体”与“今体”的转折点，它上承篆制，下开楷书，在书法中具有特殊意义。篆书有较强的装饰美，隶书实用性仅次于楷、行，故本书把它们当作次重点书体。草书，汉字快写、板书、仿宋体、英文书体合为一章。草书具有较高的书法美感，但其不敷“实用”，故本书简述之。快写法为硬笔书坛的一项新成果，学点快写技法，对于加快实用文字的书写速度是大有帮助的。板书是课堂教学的重要工具，为了帮助广大教师提高书法水平，无愧后学之师，故本书立专节进行基本技法的介绍。仿宋体工整清晰，适用于宣传和制表绘图，也是学习硬笔书法的一部分。英文书体，虽然这方面的专论、专著至今未见，但其书写规范与有关技法，都是学校师生及外事工作者迫切需要了解与掌握的。② 通俗性。本书注重了书法中带有实质性的笔法、结体等技巧与方法的阐明与讲析，对于一些纯学术上的问题则略讲之或干脆不讲，即使在进行书法技法理论的讲解中，也十分重视“通俗易懂”。故本书语言浅近，说理上也力求深入浅出，它适用于中等文化程度者，然其论证严密，言辞丰富，观点鲜明，书体规范，又是大学生与中学生较理想的书学读物。③ 综合性。本书熔字帖范字与知识读物于一炉，力求“讲”与“习”的协调统一。各章节中各书体，在讲解中配有图例，例字，其所举字例均为具有典型性的范字。同时，在每种书体讲毕之后，收录该体的若干幅典范性作品，以供学者临摹借鉴。这些图例与作品，相当于“字帖”，对读者练习与掌握钢笔书法的技法具有示范作用。而本书的文字讲析部分，有关书法艺术基本常识的介绍，可以开阔人们的艺术视野，启发读者的艺术才情，尤其是有关各种技法的条理化、形象化的讲析，则有助于读者尽快地理解、消化与吸收，迅速地把书写技法化为己有，从而极大地提高练习的效

益。此外，读者还可以从本书中学到丰富的“书法术语”，学成之后，可以向他人传授书法。④ 适应性。本书既是自学的良师益友，也可作为书法培训的教材，既是字帖，又是课本，既有学书法的实用价值，又有作为资料保存的收藏价值。

本书的编写者，均为积年从事硬笔书法创作、研究与教学工作的书坛健将。他们不但有较高的书法水平、书学修养，而且是富于教学经验的。第一章，即楷书部分由朱锡荣、王建德同志负责编写。第二章，即行书部分由吴建民、倪伟林同志负责编写。第三章，篆书部分由厉培坚同志负责编写。隶书部分由陈进同志负责编写。第四章，即草书、汉字快写法、板书、仿宋字、英文字体部分，由范林庆、陈安纲同志负责编写。由吴建民同志统稿，倪伟林同志终审。

本书在编辑过程中曾得到书法界的鼓励与支持，他们为本书的体制、内容和图文配合设计上提出了许多指导性意见，全国著名书法家，本会名誉会长沙孟海先生题签了书名，在此，谨向行家和前辈致以崇高的敬意！

本书酝酿、写作时间不算短，内容也多为书法教学的经验之谈，但限于我们编写水平有限，加上定稿时间极为仓促，故疏漏或不当在所难免，在此，恳请有关专家与读者诸君不吝指教，以便我们在再版时作充实与完善。

编 者

目 录

第一章 楷书

第一节 概说	(1)
第二节 楷书笔法	(2)
一、楷书笔法特征	(3)
二、楷书的执笔法	(4)
三、楷书的笔顺	(5)
四、楷书的基本笔画及运笔方法	(7)
第三节 楷书结构法	(15)
一、楷书结构特征	(15)
二、一些重要的偏旁及写法	(16)
三、楷书结构分类及书写要领	(18)
第四节 楷书章法	(25)
楷书作品欣赏	(27)

第二章 行书

第一节 概说	(39)
第二节 行书笔法	(41)
一、钢笔行书的指法	(41)
二、行书的用笔	(45)
三、行书笔法病例分析	(54)
第三节 行书结构法	(56)
一、行书偏旁的写法	(57)
二、行书结体法	(62)
〈一〉流动与呼应	(63)
〈二〉平衡与欹侧	(63)
〈三〉伸缩与收放	(64)
〈四〉疏密与松紧	(66)
〈五〉俯仰与朝揖	(67)
三、行书结体法特点	(69)
四、行书结构病例分析	(76)
第四节 行书章法	(76)
第五节 行书的临摹	(81)
行书作品欣赏	(86)

第三章 篆书隶书

第一节 篆书	(101)
一、篆书笔法	(103)
〈一〉小篆的基本笔画	(103)
〈二〉小篆笔法的特征	(105)
〈三〉钢笔书篆的要领	(105)

二、篆书独特的笔顺	(106)
三、篆书结体法	(108)
(一)篆书结体特征及书写要领	(108)
(二)识篆与学篆的工具书	(110)
篆书作品欣赏	(112)
第二节 隶书	(118)
一、隶书笔法	(119)
(一)隶书笔法的特征	(119)
(二)隶书的笔法	(120)
二、隶书结体法	(123)
(一)隶书结体法特征	(123)
(二)隶书的结体法	(124)
(三)隶书结构美学原则	(127)
三、临摹及应该注意的问题	(128)
隶书作品欣赏	(130)

第四章 草书 汉字快写法 板书 仿宋体 英文书体

第一节 草书	(137)
一、草书笔法	(138)
二、草书结体法	(139)
草书作品欣赏	(142)
第二节 汉字快写法	(149)
一、汉字快写法的特点	(149)
二、快写法要领	(150)

快写作品欣赏.....	(154)
第三节 板书.....	(155)
一、板书的书写特点	(155)
二、板书的书写要领	(157)
板书作品欣赏.....	(160)
第四节 仿宋体.....	(163)
一、仿宋体的特点	(164)
二、仿宋体 书写要领	(164)
仿宋体作品欣赏.....	(168)
第五节 英文书体.....	(169)
一、英文字体的种类及书写要领	(169)
英文书体作品欣赏.....	(174)

第一章 楷 书

第一节 概 说

楷书，又名真书或正楷，是我国书法篆、隶、草、正、行五大书体之中最规范最有法度的书体。唐张怀瓘说：“楷者，法也，模也，式也。”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，就可以窥见楷书的端倪。到东汉，隶书逐步成熟，象汉碑《稚子双阙》，不仅笔法上渐次“楷化”，而且，字形方整也接近楷书。

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，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)众多楷书大家的先后崛起,给楷书艺术带来了一个“黄金时代”。唐代楷书法度森然,一画之中讲究起笔法,行笔法与收笔法,而其结构不皈依隶书以波磔分展来平衡字势的陈规,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,因而千姿百态,法度周备。

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(或其他书体),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。一帧优秀的钢笔小楷,其艺术美感绝不亚于毛笔小楷。而其书写之速度则为毛笔所望尘莫及。故钢笔小楷占有着广泛的群众基础,已在社会交往中发挥出巨大的效能。

第二节 楷书笔法

“书法备于正书,溢而为行草”(苏轼《论书》)。在书法中,楷书法度最为完备森严。而楷书法度之中,笔法又是其精华部分,也是我们学习钢笔楷书最重要的内容。

楷书源于隶书,但笔法却是有本质不同的,它有自己的笔法特征,有自己的笔画顺序,有自己的执笔法,有自己的点画及运笔方法。

一、楷书笔法特征

相对于隶书，楷书笔法有以下特征：

①. 减波磔，增勾趯。隶书笔法以“蚕头燕尾”为其典型特征，横和捺多取飘逸的波拂之势。波磔作为主笔，在隶书中处于重要的地位。而楷书，用笔上革除了波拂隶意，代之以平直的横和竖。横画收笔须回锋（不奋笔），如图“寺”字，“年”字等。而竖画即可以回锋（隶法）作垂露形，如“年”字，也可以写成出锋悬针形，如“军”等。



所谓增勾趯，就是某些笔画的收笔处增加勾趯。如竖画收尾加勾（势朝左的称勾），“行”字，加趯（势朝右的称趯），“农”字。又如在宝盖头横末变转为勾，“室”字；在戈勾收笔处加趯，“我”字等。楷书在画尾增其勾或趯，加强了笔势的承续照应。



②变逆入平出为藏露互用。隶书笔法普遍采用逆锋入纸，转笔换向起笔，铺毫逆势行笔与按锋平出收笔。而楷书的起笔，既有藏锋，也有露锋（头部有锋颖，如“主”字的下横）。收笔则主要是顿后原路回锋，即便是出锋的捺画，也要空抢回锋。尤其是横法更是无往不收的，自逆锋起笔，中锋行笔到回锋收笔，需要形成一个自成起讫，自给自足的运笔过程。

如：

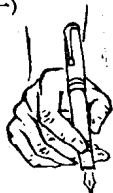


二、楷书的执笔法

钢笔执笔，常用“三指虎口执笔法”。就是用大拇指的前肚和食指的前端分别从左右两边用力捏住笔杆，用中指的甲肉

(图一)

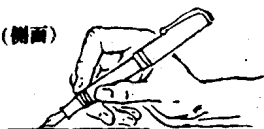
(正面)



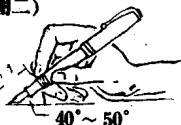
之间抵住笔杆，无名指和小指一同贴在中指下面起辅助作用。钢笔自如地搁在虎口上，小指和手腕同时贴在桌面上或纸面上，靠拇指、食指和中指直接控制笔的运动。这种执笔方法，书写时既可用笔尖的正面也可以用笔尖的侧面(参见正面、侧面图)，

能保证行笔的便利。因此，它是一种较科学的执笔法。

(侧面)



(图二)



杆和纸面形成的角度，大都在 40° — 45° 之间。(见图二)

如果想把字写得小一点，那么，执笔可以低些，笔头接触纸面角度大些，大约控制在 60° — 70° 左右，落笔、行笔手势要按得轻。这样笔画就会细，字就精小。(见图三)

如果想把字写得大些，那么，执笔高度可相应增加，笔头接触纸面的角

度小(握笔斜)，

角度大约控制在 30° 左右，落笔、行笔要写出轻重节奏。这样，笔画粗壮，字就大。(见图四)

(图四)



(图三)



三、楷书的笔顺

书法笔顺有两种，一种是习字课所讲的笔顺，如：

先左后右			
林	木	村	林
地	土	地	地
勤	董	勤	勤
绮	纟	绮	绮
左、右结构组成的字			

先横后竖			
十	一	十	
干	一	干	干
午	ㄣ	午	午
开	二	开	开
横、竖笔画组成的字			

先外后里			
周	冂	周	周
司	丁	司	司
用	冂	用	用
风	几	风	风
由上包下的字			

先上后下			
呆	口	呆	呆
曾	冫	曾	曾
曼	日	曼	曼
意	立	意	意
上、下结构组成的字			

一 先撇后捺				
人	ノ	人		
反	厂	斥	反	
大	一	ナ	大	
木	十	才	木	
撇、捺两笔组成的字				

先左右后中间				
火	灬	火	火	
公	八	公	公	
脊	脊	脊	脊	
奢	大	奢	奢	
以中间部分为主体的字				

先里后外				
幽	引	幽	幽	
逐	豕	逐	逐	
凶	ノ	凶	凶	
函	了	函	函	
由下承上的字				

先中间后左右				
永	亅	永	永	
承	手	承	承	
小	丿	小	小	
水	丿	水	水	
以中间竖勾为主体的字				

最后封口				
目	冂	目	目	
四	冂	四	四	
因	冂	因	因	
国	冂	国	国	
全包围的字，先外后里再封口				

第二种笔顺，是依照笔势的呼应与行笔的便利等要求而灵活采用的笔顺。如写“必”字，就有四种笔顺，“母”字有看三种笔顺。书法的笔顺有其固定的一面，又有灵活的一面。这在行草书中表现更加突出。如：