

林齐华著

# 钢笔楷书技法

帶走一盞漁火讓它溫暖我的雙眼  
 讓它停泊在楓橋邊無助的我已經  
 情感許多年後才發現又回到你的  
 鐘聲還在敲打我的無眠塵封的  
 會是一片雲煙久違的你一定保存  
 許多年後能不能接受  
 是千年的風霜濤聲依舊不變  
 的你我怎樣重復昨天的故事這一張舊船票能否  
 登上你的客船

濤聲依舊詞

一九九四年三月江西英

上海文化出版社



翻花楷書技法

林齐华著

上海文化出版社

(沪)新登字 104 号

责任编辑：王存礼  
封面设计：朱展程

---

钢笔楷书字帖

林齐华著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路 74 号

新华书店经销

吴县教育印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 4 帖、文 55 面

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数 1 - 8,000 册

---

ISBN7-80511-751-9/J·64 定价：4.70 元



## 前 言

钢笔书法是一门新兴的艺术门类，它与毛笔书法同源异流，一脉相承。笔者认为，应用具有几千年悠久历史的书法理论来指导钢笔书法，是非常有效的。经多年实践对此感受颇深，特试写此册，供读者借鉴。

完成一篇书法作品，离不开处理好字的点画、结构和章法、布局。对于初学者来说，应从写好字的点画、把握字的结体入手。打好了上述基础，再进一步研究章法、布局不迟。为此，本书着重介绍楷书的基本笔画（包括偏旁、部首）和笔法，以及楷书的结体和变化。书后所收的楷书作品，一部分是古代名家的传世之作，堪为楷模，一部分是我的习作，可供读者借鉴、参考。

由于晚年学书，水平甚低，错误也在所难免，敬请专家、读者批评、赐教。

作 者

九三年十二月南昌



## 目 录

### 前 言

概 述	1
钢笔楷书的基本笔画和笔法	1
一、钢笔楷书的基本笔画	1
二、钢笔楷书的笔法	9
钢笔楷书的偏旁和部首	13
钢笔楷书的结体和变化	19
一、产生字形结构的两个基本因素	19
二、结字的三个基本原理	19
三、结字的基本方法	20
四、楷书结构的变化	27
楷书作品选	
一、晋·王羲之《乐毅论》	30
二、唐·颜真卿《勤礼碑》	30
三、唐·柳公权《玄秘塔》	30
四、唐·钟绍京《灵飞经》	31
五、晋·王献之《洛神赋十三行》	31
六、唐·虞世南《孔子庙堂碑》	32
七、唐·褚遂良《雁塔圣教序记》	32
八、唐·欧阳询《九成宫醴泉铭》	32
九、清·刘墉《入法界体性经》	33
十、林齐华钢笔楷书作品	
滕王阁序(选字)	34
毛泽东词(选句)	35
《涛声依旧》歌词	36
节录《灵飞经》	37
联句	38
苏轼词五首	39
黄鹤楼楹联	40
马致远《天净沙·秋思》	40
沈鹏《访日小记》	41
五游桂林返北国感怀	42

治学佳联句 .....	43
癸酉题词 .....	43
录韩愈诗句 .....	44
黄绮诗 .....	44
重建滕王阁铭 .....	45
毛泽东词《沁园春·长沙》 .....	46
毛泽东词《菩萨蛮·黄鹤楼》 .....	47
毛泽东词《清平乐·蒋桂战争》 .....	47
桑榆虽晚霞满天 .....	48
翰墨香 .....	48
王子安《滕王阁饯别序》 .....	49
录古代爱国诗词 .....	50
郁达夫《故都的秋》(局部) .....	52



在书法艺术的长河里，楷书是有其独特的地位的。它创始于汉末，盛行于魏、晋、南北朝，至唐朝集为大成。

楷书的出现，不仅使汉字的结构发生了简化，而且弥补了隶书和草书的不足，完美地继承了两者的优点。从魏晋至今，一直占有统治地位，人们把它作为正规字体来使用。

楷书的主要特点是：形体方正，横平竖直，笔画清楚。比以前的任何字体都好认。在当时看来，楷书是最理想的，所以把它作为“楷模、法式、榜样”来加以推崇，同时尊之为“真书”和“正书”。

楷书有它的实用价值，也有它的美学价值。这是因为书法艺术中的文字，有别于一般应用工具性质的文字，这种文字在外形上经过美化，成为一种用线条构图的艺术。这就要求书写者在写得正确、清楚、整齐的基础上，进一步写得熟练、美观，具有骨力、气势、丰彩和韵味，使人看后能获得美的享受和精神鼓舞。

楷书是书法的基础。愿更多的人懂得楷书，学好楷书，运用楷书，使它在建设社会主义精神文明和社会主义物质文明的历程中，在人们的日常生活、学习、工作中，起到积极的作用。

## 钢笔楷书的基本笔画和笔法

### 一、钢笔楷书的基本笔画

笔画是构成汉字的基础，唐·孙过庭说：“积其点画，乃成其字。”其重要性是显而易见的。

离开了基本点画，汉字就无法存在，因此，基本点画写得好坏，会直接影响到书写效果。如果点画写得笔笔精到，字自然就会组合得美观、正确。因此要想写好钢笔字，就必须从基本点画练起，通过反复练习，逐步掌握点画的书写要领和运笔方法。

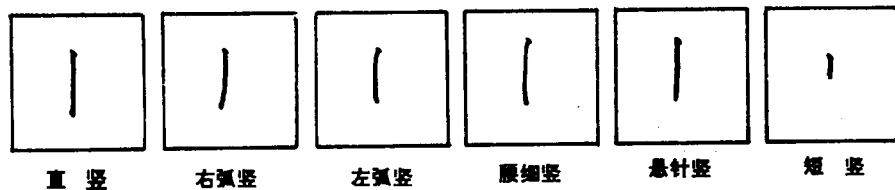
构成汉字的基本笔画是竖、横、挑、点、捺、撇、钩、折八种，由这八种衍变而成的约有六十种左右。要学好钢笔楷书，首先要将这八种笔画写像；而要写像各种笔画，便应学会每种笔画是如何落笔、行笔和收笔的。在书写时，应注意到每个笔画的形态及其走向、长短、肥瘦和细微的变化。提按的过渡要自然、匀称，不能骤起骤落。

### (一) 竖画的写法

竖画是汉字中的重要笔画，相当建筑物中的柱子。因此，对竖画的要求较高，只有将竖画写得笔势峻拔，道劲稳健，姿态生动，才能使写出的字飒飒有神。如果将竖画写得弯曲僵硬、缺乏韵致，整个字的结构势必会受到影响。

楷书中，比较常用的竖画有垂露竖、悬针竖、短竖三种形式。

其中垂露竖根据弯曲的方向和提按程度的不同又可分为右弧竖、左弧竖和腰细竖三种。



1. 垂露竖：先由左上方下笔，顺势向右下方顿笔，而后引笔向下运行，最后用力顿、提锋回收。垂露竖的形状是两头粗中间细，下端凝重丰润，像悬着的水滴。

垂露竖	直竖		相	棟	檻	標	柱	檢
			植	椅	棕	榆	椒	楹
	右弧竖		門	闔	聞	問	闕	闕
	左弧竖		臣	師	歸	顛	賢	豎
	腰细竖		情	愧	悅	恃	懼	憶

2. 悬针竖：先由左上方下笔，顺势向右下方顿笔，而后引笔向下运行，最后空锋提收。写悬针竖应先重后轻、先慢后快，力量要送到锋尖，笔势要劲健挺拔。悬针竖上粗下细，尤如一根悬着的钢针，并因此而得名。

	悬针竖		殫	禪	辭	辯	中	華
--	-----	--	---	---	---	---	---	---

3. 短竖：先由左上方下笔，向右下方顿，接着笔锋下行，最后提起笔尖收笔。此画较短，除落笔时用力顿笔外，整个竖画用力一样。短竖粗壮坚实，柱竖如铁。

	短竖		土	生	甘	塵	熟	至
--	----	--	---	---	---	---	---	---



## (二)横画的写法

横画是汉字中重要的基本笔画之一。它在字的结构中起着十分重要的平衡左右的作用。因此,人们常常用人体的骨骼和建筑物上的大梁比喻它。

楷书中的横,平非绝对平。都或多或少地带有斜势。古代书法理论中,非常强调横平,是不够准确的。

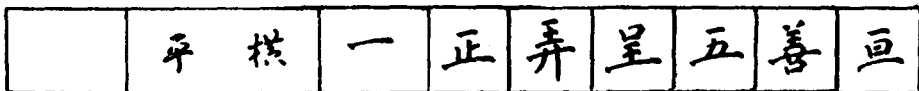
横画可分为平横、腰细横、短横三种形式。



### 1. 平横

平横是横画中最具有代表性的笔画,一般都写在字的中部或底部,起着支承和承上的重要作用。

写平横时先从左上下笔,按一下笔后,便引锋向右行,最后用力向右下顿后回锋收笔。平横都作字的主笔,因此,要写得坚实有力,气势生动。



### 2. 腰细横

腰细横的行笔与平横相近,所不同的仅是笔右行时往右上方抬起,在横结束之前需往下压,最后回锋收笔。

腰细横秀气、潇洒。



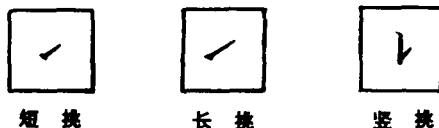
### 3. 短横

此横笔画较短,因此也有人称它为“横点”、“平点”。写短横下笔稍轻,而后引笔右行,边行边加大力量,最后回锋提收。



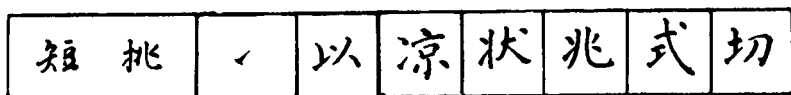
## (三)挑画的写法

汉字中向右上方出锋的笔画叫挑(提),其写法正好与撇相连。根据笔画的长短,可将挑画分为短挑、长挑和竖挑三种形式。



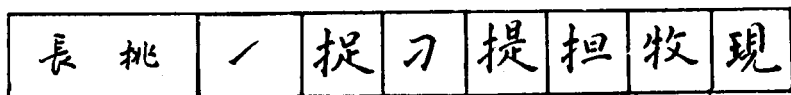
### 1. 短挑

短挑的形状是下粗上细。它的运笔方法是，先由左下方落笔，顺势向右下顿笔，接着转笔向左上方出锋，提锋收笔，力送笔尖。短挑形短而尖，玲珑剔透。



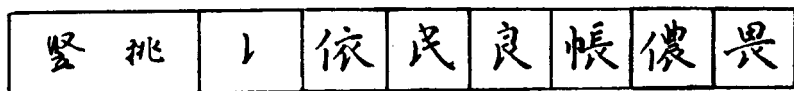
### 2. 长挑

长挑与短挑的写法大致相同，只是在笔画的长短上有些区别。长挑细长坚劲，运笔速度要快。形如一把利剑。



### 3. 竖挑

先写竖画，到了下端后顿笔积力，而后转笔向右上方迅速挑出。挑有力量，有气势，方为上乘。

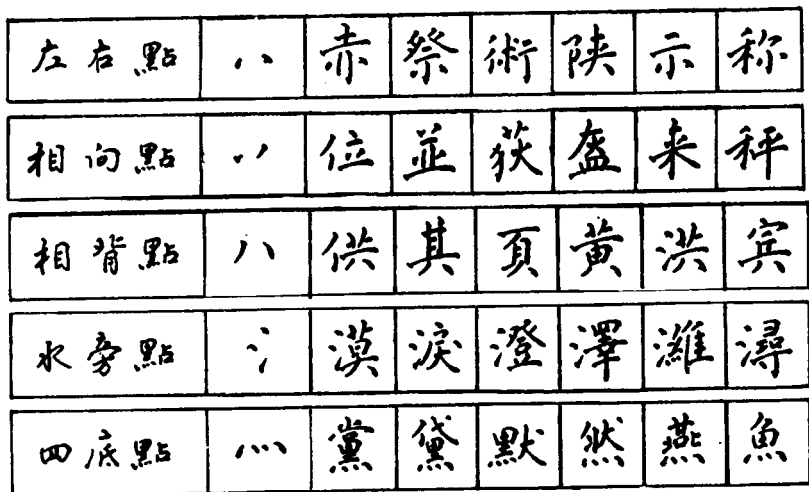


### (四)点画的写法

楷书中的点丰富多采，有很多种。点的情态虽然不同，但都如人的眼睛，精光四射，顾盼生情，最为传神。因此点要写得圆满精神，或像高山上滚下来的石头，势猛力足；或像苹果中的内核，浑厚圆润。

有些“点”，在圆点或方点的基础上加以延伸，或参用挑、撇，借用横、竖，以及转换方法等，而变化为各式点法，这些点法，独用时少，组合时多，因此书写时，既要各尽其态，又须相互回顾，以求气势相连。

写点时要注意：落笔、行笔、收笔三个过程缺一不可。要在这么小的范围内完成三个过程，难度比较大。但可根据露锋、藏锋的状况，决定运笔方法。下面着重介绍点的组合变化。

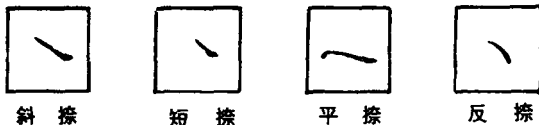


合三點	...	采	溪	瑤	浮	愛	覓
心字點	...	愿	恩	想	念	愁	慮
上下點	、	於	寒	冬	冬	來	
兩對點	、	涵	綠	兩	率	雲	霍
橫三點	...	經	繩	緣	緝	維	綺
必字點	、	必	瑟	秘	苾	宓	密

### (五) 捺画的写法

捺画是向右下方伸出的笔画，捺画书写时一波三折，有波势，有折态，有节奏，所以又叫“波”。正因为如此，写捺最忌一笔拓下，又忌曲折过度；一笔拓下，无波味，不成形态；曲折过度，太突出，非常不自然。

由于捺画在字中的位置不同，其写法和名称也不尽一样。斜而长的捺叫斜捺；斜而短的捺叫短捺；平而长的捺叫平捺；此外还有反捺等。



#### 1. 斜捺

写斜捺时落笔要轻，接着引笔锋由左上向右下运行，速度不快不慢，力量由轻渐重，至下端后停笔稍驻，蓄势聚力后向右平平出锋收笔。

斜捺要写得起止分明，波折有致，既舒展自然，又气势生动。

斜	捺	、	舍	會	天	笑	今	徐
---	---	---	---	---	---	---	---	---

#### 2. 短捺

写法与斜捺同，仅是长短有区别。

短	捺	、	資	徒	家	象	良	展
---	---	---	---	---	---	---	---	---

#### 3. 平捺

平捺大部分与“走之旁”连用，写在字的底部。写平捺时需逆锋起笔，轻顿后笔锋右下行，边行边加大力量，而后驻笔蓄力，向右捺出，力到笔端。平捺与“走之旁”连用时，写得应长一些，力求能托稳上面的部分。



#### 4. 反捺

写时先由左上方轻下笔，接着引锋右下斜行，力量逐渐加大，最后向左回锋收笔。



#### (六) 撇画的写法

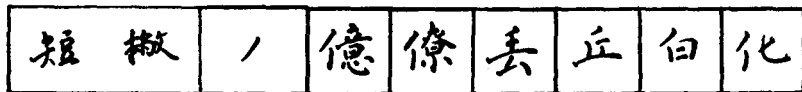
汉字中，向左下方伸出的笔画叫撇。撇和捺在字中左伸右展，联系紧密。撇的形态舒展，笔致流畅，潇洒时如同建兰的秀叶，坚实处恰似大象的长牙。撇画用笔由重而轻，速度由慢而快，线条由粗而细。

比较常用的撇有短撇、长撇、直撇和回锋撇等四种。



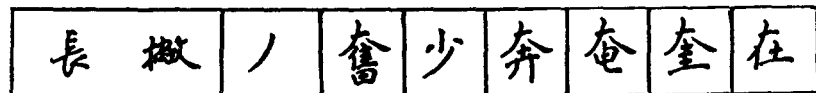
#### 1. 短撇

短撇一般都写在字的顶部或左上部，不是主要笔画。书写时先从右上起笔，并顺势向右下方顿笔，接着便转笔向左下方撇出，用笔轻捷，笔锋飞起，力送撇尖。



#### 2. 长撇

写法与短撇相同，只是长短有差异。写出的长撇应带有适当的弧度。



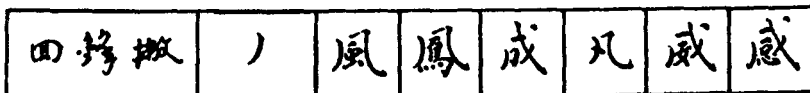
#### 3. 直撇

直撇乃竖和撇的结合。先落笔写竖画，到了笔画的三分之二处，笔锋再向左下方撇出，力送锋端，空锋收笔。



#### 4. 回锋撇

因撇的收笔处笔锋上回而得名。写时先由上方下笔，稍顿后笔尖左下弯行，最后笔锋用力上钩。写出的笔画弯中有直，曲而有力。



### (七)钩画的写法

钩画是一种复合笔画,大都与其他笔画组合而成。与横画组成的钩叫“横钩”,与竖画组合成的钩叫“竖钩”。此外还有竖弯钩、横折钩、横折弯钩、斜钩、平钩等多种形式。无论何种钩,都需要写得尖锐有力,笔画精到。



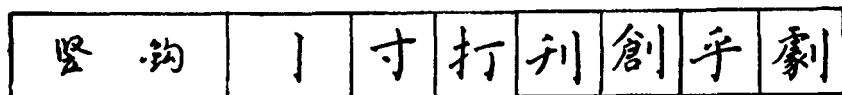
#### 1. 横钩

先下笔由左至右写横画,在横画的右端驻笔转锋向右下方顿笔,而后笔锋即向左下方钩出。钩要有力,出笔要果断,且与下面笔画相互呼应。



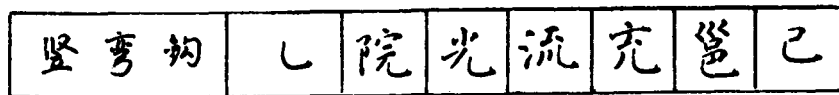
#### 2. 竖钩

竖钩是由竖画和钩组成的笔画。写时应先由上方下笔写竖画,到下端后停笔蓄势,然后转锋向左上方钩出。钩的速度要快,以求浑圆坚实。



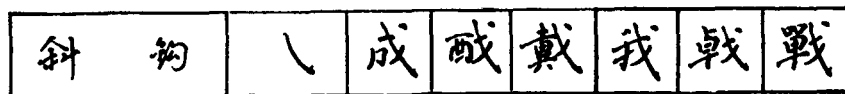
#### 3. 竖弯钩

竖弯钩的前半部分是竖画,到竖的下端转笔向右行写横,最后蓄势驻笔用力上钩。此画的转弯处要有一定的弧度,不能写成直角。



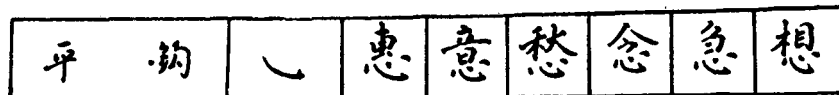
#### 4. 斜钩(戈钩)

写时先从左上方落笔,轻顿后提笔向右下斜行,行至下端稍驻,而后转锋向上钩出。斜钩要带有一定的弧度,不可太直,太直缺少韵致,而显得僵硬。然不可太弯,否则缺乏力感。



#### 5. 平钩(心钩)

写平钩要轻落笔,而后引笔写出弧度较大的笔画,到右端后停笔蓄力,最后向左上方出锋。平钩是弯中带劲,曲中无直,给人以清新之感。



#### 6. 横折钩

它是由横、竖和钩组合成的复合笔画。应先写横画,转折处驻笔重按,而后引笔向下写竖画,蓄力顿笔后转锋向左上钩出。

横折钩	丁	门	詢	句	月	菊	向
-----	---	---	---	---	---	---	---

### 7. 横折弯钩

写横折弯钩时应先落笔写横画，而后转笔向下，写出稍带弧度的钩。其运笔程序与竖弯钩相同。钩要写得有力度，有弧度，有灵气。

横折弯钩	乙	仇	瓦	凰	忆	迅	氣
------	---	---	---	---	---	---	---

### (八) 折画的写法

由两种或两种以上的笔画连接而构成的带有转角的笔划叫折画。不管构成折画的是几个笔画，书写时都应一气呵成，不能将其看成是几个单独的部分而将其断开。

楷书中常用的折画有横折、竖折、撇折、反折、横折撇、横折提等六种。

横折	竖折	撇折	反折	横折撇	

#### 1. 横折

由横画和竖画相连而组合成的笔画叫横折。写横折时先落笔写横画，转角处驻笔并顺势向右下顿笔，接着转笔向下写竖画，到下端后顿笔，回锋提收。横折的转折处要交待分明，衔接要紧密自然。

横折	丁	田	旱	团	具	貼	真
----	---	---	---	---	---	---	---

#### 2. 竖折

由竖画和横画相连而组成的笔画叫竖折。写时先由上方下笔，重顿后笔锋下行写竖画，到下端后停笔聚力，然后再转锋向右写横，最后回锋收笔。写竖折要注意转折处的提按，转折坚实有力方为上乘。

竖折	L	區	凶	山	幽	画	繼
----	---	---	---	---	---	---	---

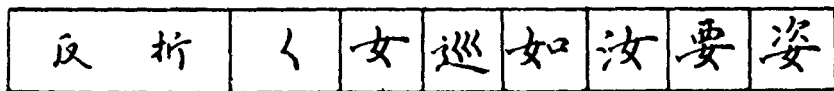
#### 3. 撇折

写撇折时先由右上方下笔，并顺势向右下重按，接着转笔向左下运行写撇画，在撇画的下端顿笔转锋向右写横画，最后提收。

撇折	厶	公	去	私	維	緝	紀
----	---	---	---	---	---	---	---

#### 4. 反折

反折是由撇和反捺组合而成的。书写时先写撇画，在撇的画头笔尖上提，并顿笔转锋向右下方写反捺。反折的两笔夹角要适当，太大或太小都会影响整个字的组合。



### 5. 横折撇

横折撇是由横画和撇画组成的。书写时先下笔写横画，在转弯处向右下方顿笔，最后转锋向左下方由慢渐快写撇画，力送锋尖，空锋收笔。横画上斜的角度要比一般的仰横还大些。



## 二、钢笔楷书的笔法

笔法是操纵使用笔的方法和技巧。

书法所以成为一门艺术，除了它表现的对象汉字外，还与使用笔这一重要因素有关，只有高度熟练地操纵使用笔，才能表现各种形式的线条，才能表现各线条之间的呼应和对比，从而创作出一幅成功的书法作品。所以，笔法是书法技法中最重要的基本功。

笔法分执笔和用笔两大部分。

### (一) 用笔

#### 1. 什么叫用笔

“用笔”这一术语，最早见于晋代王羲之的《书论》。其中说：“夫书字贵平正安稳。先须用笔，有偃有仰，有欹有侧有斜，或小或大，或长或短。”元代赵孟頫在他题《王羲之〈兰亭序〉十三跋》中也说：“书法以用笔为上，而结字亦须用工。盖结字因时相传，用笔千古不易。”

在今天书法术语中的“用笔”二字，可作广义和狭义两种解释。广义的是指使用笔的方法，狭义的就是指字中点画的写法。二者可以统一。

#### 2. 用笔的原则

所谓“用笔千古不易”，也就是说，用笔的原则是不能改变的。

用笔的原则是由书法审美的原则决定的。书法对线条的基本要求是有立体感，为了实现立体感，就必需有相应的用笔原则。

米芾说：“得笔则虽细为髭发，亦圆；不得笔，虽粗如椽亦扁。”（见《众玉堂帖》米氏手迹）所谓“得笔”，就是具备了正确的用笔原则。所谓“圆”，就是点画的立体感。倘使点画不能呈立体感，构成的字，即使能平正而不东倒西歪，但从艺术的观赏角度来看，必然是飘薄软弱，只可说是具备了字形，不能成为书法艺术。

可见，用笔的原则和线条立体感的原则是一致的。

既然对线条立体感的审美原则不会改变，那么用笔的原则也就不会改变。

怎样的用笔原则才能表现出线条的立体感呢？

简单地说，中锋行笔可使线条呈现出立体感。

同一种书体又有各种流派，如欧、虞、褚、颜、柳等，它们在结字和点画形态上千姿百态，争芳斗艳，但中锋行笔的原则，却是书家不可逾越的。

#### 3. 用笔的要领

每一点画，都分起笔、行笔、收笔三个部分。

下笔(起笔)合法度,接着行笔才能顺利。行笔顺利了,收笔才有可能圆满收起,这是相互关联,不能分割的。

用笔的要领是,在笔画运行时,尽量使锋尖垂直于纸面,且要求每一笔均处于中锋状态。要如此,关键在“提、按”二字。

刘熙载《艺概》中写道:“凡书要笔笔按,笔笔提。”

所谓“按”,即铺毫行笔。

所谓“提”,即笔锋提至锋尖抵纸乃至离纸。

“提、按”的目的是调整中锋。

宋·米芾  
(天下第一山)



在每一画的运笔中,提、按一直在交替反复运用之中。如何掌握好提笔和按笔,对写好书法是至关重要的。

### (二)执笔

钢笔执笔采用三指执笔法:

大拇指与食指的指头在前面紧紧地捏住笔杆,中指的第一个关节从后面用力抵住笔杆。三指从不同方向握住笔杆,这样既牢又稳。书写时由三指力量连同掌力和腕力来运笔。

### (三)用笔方法

在书法实践中,要把笔划的强与弱、重与轻、收与敛、快与慢等等处理好,使之相反相成,才能使运笔产生节奏感、音乐感。因此,用笔的技巧就在于使笔中把种种关系处理好,做到得心应手。下面我们就笔法的藏露、正侧、提按、转折、方圆、疾迟、曲直、动静等方面分别加以分析介绍:

#### 1. 藏露

藏露是指笔画两端笔锋的处理方法。

把起笔和收笔的笔锋藏在点画中的叫藏锋,暴露在外面的叫露锋。

古人作书,都重藏锋。

藏能含其气,丰其肉。而露能纵其神,伸其骨。王羲之父子的草书用笔,往往露多于藏,笔锋连绵,体势活泼,神采飞动。这就说明藏、露只要运用得法,点画沉着,力透纸背都能殊途同归。

#### (1)逆势起笔

要求做到:欲右先左,欲左先右,欲下先上。

凡起笔都必须有一个“逆势”(按照笔画前进方向取一个反方向的落笔动作)。

#### (2)藏露之法的四种情况

1	藏起 藏收	逆入		2	藏起 露收	逆入	
3	露起 藏收	斜入		4	露起 露收	斜入	



藏、露是一对矛盾，“藏”能使笔致含蓄而静，“露”会使笔致纵逸而动。


但是，一味深藏圭角，就会缺乏精神，而露锋太多，又会显得轻率而不够持重。因此，藏锋内敛不可没有骨力，露锋放纵不可没有控制。

如清·杨沂孙用露锋写篆，于挺劲的笔画中常以出锋收笔，不仅使形态劲峭，而且具有飞动骏逸之趣。又如于右任用藏锋写草，雄浑奇伟，别具一格，创出了新的风格。

## 2. 正侧

指正锋(中锋)、侧锋。正锋是指笔画经常保持在笔画正中运行(线条圆满周到，富有立体感)，这是历来书家十分重视的笔法，甚至认为是千古不易之法。

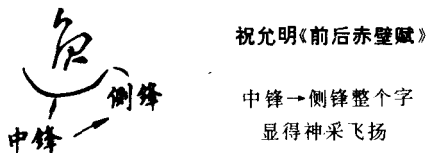
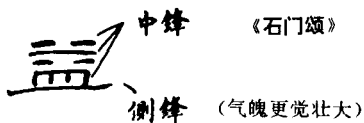
侧锋是指运笔过程中笔锋在笔画的一侧运行(线条富有变化，可以取得妍丽的姿态)。

另外还有一种笔锋完全偏在笔画边缘，以笔肚着力书写出来的笔画，叫做偏锋。用偏锋写出来的字，其笔画一边光一边成锯齿形，笔致扁平、单薄，属于一种病笔。

保持中锋用笔必须注意两个方面：①逆势落笔回锋。②落笔不宜太重，运行中要注意提、按。

运笔不能绝对要求笔锋一直保持在点画的正中，应当允许在使转运行中有回旋的余地。要使笔法富有变化，正侧两法就不能偏废。

在正、行、草书中，无论王羲之或者是张旭、怀素、苏轼、黄庭坚、文徵明、祝允明等名家，在运笔中都运用了一定的侧锋，借以取得妍丽的姿态。



## 3. 提、按

“提”是指笔锋不离纸面微微提起，是着纸的笔锋由多→少的一种运笔过程。

“按”是指将笔锋用力下按，使笔锋着纸由少→多。按笔用力要重而稳。

对转折的笔画，在转折处先提后按更是十分重要的，它起到了调节笔锋、保持中锋用笔的作用。

提——点画浑厚劲健(圆笔应该多用提笔)。

按——笔画沉着凝整、气势雄强(方笔多用按笔)。

提与按是相辅相成的，即提中要有按，按中要有提。这样轻笔不飘，重笔不滞。

## 4. 转折、方圆

转与折在书法中是两个不同的概念。“转”是指转笔，“折”是指折笔。“转以成圆，折以成方”。转笔可以得到线条圆转的效果，多用于篆书及行草书。折笔可以得到线条方整的效果，多用于隶书和楷书之中。

方笔：给人以粗犷、险峻的感觉。

圆笔：给人潇洒、飘逸的情致。

方面有规，圆不失规，方圆并用，就能入妙。

