

唐子峰 胡可宏 编

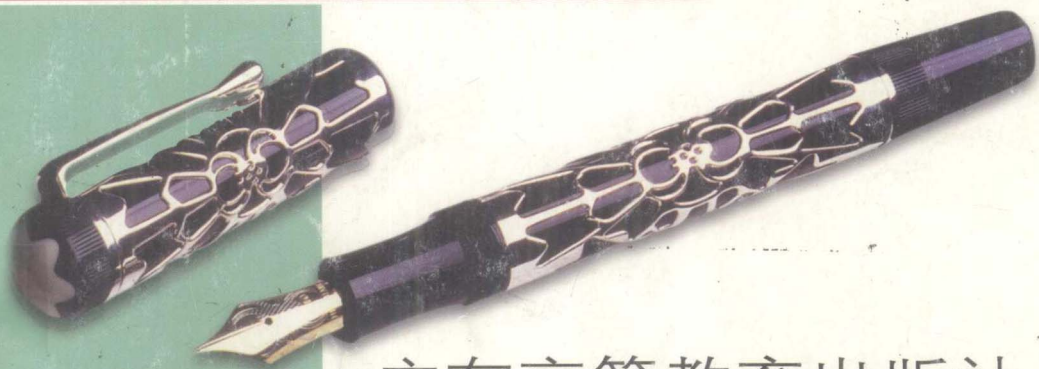
# 钢笔书法教程

言均賦四韻俱成

滕王高閣臨江渚  
落霞與孤鶩齊飛  
南浦雲生蘆花白  
與物換星移  
西山水閣涼生  
浦上風  
落霞與孤鶩齊飛  
南浦雲生蘆花白  
與物換星移  
外長江空自流

微明

文徵明滕王閣序  
北四年十二月唐子峰



广东高等教育出版社

# 钢笔书法教程

唐子峰 编  
胡可宏

广东高等教育出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

钢笔书法教程/唐子峰, 胡可宏编. —广州: 广东高等教育出版社,  
1998.3

ISBN 7-5361-2107-5

I. 钢… II. ①唐…②胡… III. 钢笔字: 汉字—书法—教材  
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 29282 号

广东高等教育出版社出版发行  
广州市广州大道北 458 号广州体院内 20 栋  
邮政编码: 510076 电话: (020) 87557232  
广州市新明光印刷有限公司印刷  
787×1092 16 开本 9.5 印张 240 千字  
1998 年 3 月第 1 版 2004 年 7 月第 3 次印刷  
印数: 21001~24000 册  
定价: 15.00 元

# 序

陈景舒

我国的书法艺术,历史悠久,源远流长。近些年来,越来越多的人,尤其是年青人,更是热衷于书法艺术,人们已经开始意识到,作为一名中国人,写好一手汉字,继承和发扬我国这门独特的艺术是多么重要,这正是社会文明进步的表现。

但作为实用性很强的硬笔书法,却单是字帖多而同时谈书写技法与书法美的少。唐子峰先生与胡可宏(石鹰)先生长期从事教育工作,积极投身书法艺术活动,书法教学实践多年,培养了不少书法爱好者。现整理他们的硬笔书法教学讲稿,编写成《钢笔书法教程》一册,这是他们多年来探索钢笔书法艺术的结晶。

唐子峰先生现为中国书法家协会广东分会会员,自幼酷爱书法艺术,墨海苦航,临池不辍,取法颇高,工各体,尤擅隶。其书雄强朴茂,其人忠厚诚实,书品人品俱高,名入《世界华人书画篆刻家大辞典》。胡可宏(石鹰)先生现为广州硬笔书法家协会会员,书法教师,早年好书而追古帖;80年代初,我国钢笔书法兴起时便全情投入,笔耕、课教、研修,十多年坚持不懈,善行草,其书其人皆清新、敏健、洒脱。

是册的出版,无疑对硬笔书法爱好者,学生书法教学,学生第二课堂书法活动提供了一本好教材、好参考书,因而乐为之序。

1997年秋

(陈景舒先生,著名书法家,广东省书法家协会主席)

# 目 录

第一章	钢笔书法基本技法	(1)
第一节	钢笔书法概述	(1)
第二节	笔法	(10)
第三节	字法	(12)
第四节	章法	(17)
第二章	钢笔楷书	(21)
第一节	楷书基本笔画	(21)
第二节	楷书字法	(28)
第三节	楷书综合训练	(33)
第三章	钢笔行书	(45)
第一节	行书概述	(45)
第二节	行书基本笔画	(48)
第三节	行书字法	(53)
第四节	行书变异艺术	(59)
第四章	钢笔书法作品创作	(65)
第一节	作品创作构思与设计	(65)
第二节	实施创作	(73)
第五章	书法美与书法欣赏	(79)
第一节	书法的审美特征	(79)
第二节	如何欣赏书法美	(82)
附录一:	钢笔书法技法专题之一	(91)
	楷书钢笔临帖《张黑女墓志》	(91)
	楷书钢笔临帖范本:北魏《张黑女墓志》	(97)
	钢笔书法技法专题之二	(100)
	行书钢笔临帖王羲之《兰亭序》	(100)
	行书钢笔临帖范本:王羲之《兰亭序》	(111)
附录二:	钢笔临帖示范作品	(115)
	北魏《张黑女墓志》	(115)
	赵孟頫《胆巴碑》	(120)
	王羲之《兰亭序》	(128)
	米芾《蜀素帖》	(131)
	文征明《滕王阁序》	(139)
	王铎《诗册》	(147)

# 第一章 钢笔书法基本技法

## 第一节 钢笔书法概述

我国的书法艺术，历史悠久，源远流长。仅从殷商甲骨文计起，至少在三千七百多年前，我国就有了书法艺术。它既有实用价值，又有欣赏价值。无论是喜庆佳节的门联、装饰居室的诗词墨迹、宾馆商场的招牌匾额，还是旅游胜地的碑文题记、名山大川的摩崖刻石，书法艺术可谓无处不有。人们倾注着热情与激情去创造、丰富、发展书法之美，使之成为最具我国民族文化特色的艺术形式。它与其他艺术一样，美化着我们的生活，陶冶着人们的情操。

### 一、书法的含义

学习书法，必须了解书法的含义。书法与一般的文字书写不同。一般的文字书写仅要求将文字写清楚、正确即可。书法要求书写者以汉文字为素材，按照形式美的法则进行再创造，使所书写的文字在笔画的方圆粗细、墨色的枯湿浓淡、结构的疏密收放、章法的呼应离合中，表现出生动的笔情墨趣，蕴涵着丰富的情感意境，给人以美的感受。所以说，书法就是以书写汉文字形体来表达作者精神美的艺术。它有三个最基本的要素：1. 笔法，指书写点画用笔之法。要求书写者熟练地执使书写工具，科学地掌握笔法、墨法等技巧。2. 笔势，指每一种点画依着各自特殊的形体姿势的写法，要求书写者艺术地处理好点画之间、字与字之间、行与行之间的承接呼应关系。3. 笔意，指书法作品的意趣、气韵、风格等，表现在点画的姿态、字体的结构中。要求在书写中表现出自然的情趣、文雅的气度和高尚的人品，具有深邃而博大的意境。

由此可见，书法以汉文字为造型对象，书写者必须具有熟练地驾驭书写工具材料的能力，能以形式美的法则造型布局，书写时必须具有涌动不已的创作激情，情主笔行，把自己的情感流注在笔墨纸上，使所创作的作品具有自我的个性与风格。

### 二、钢笔书法及其特点

历来谈论书法都是指软笔(毛笔)书法而言，其基本要求是使用柔软而富有弹性的毛笔，书写形象丰富的汉字。近年来，硬笔(包括钢笔、铅笔、圆珠笔等)因其简便实用，掌握得法亦可写出书法之美，因而硬笔书法日益引起人们的兴趣。不少书法家也投入对硬笔书法的研究，使硬笔书法逐渐形成风气，发展成为书法艺术的组成部分。

钢笔书法是采用钢笔书写的一种硬笔书法，其特点是简单易学，书写快捷，线条流畅，结字清朗。由于钢笔笔头质硬，到目前为止，尚无法像毛笔那样成为书法艺术表现力最强的工具。但钢笔在能者手中写出的字，也能基本具备书法三要素。正如著名书法家沙孟海先生说的：“点画使转，刚柔一理，能者无所不可。”

自 20 世纪 80 年代初始，钢笔书法异军突起，迅速发展成为最具群众性的书法艺术。人们兴趣越浓，探索者越多。学好钢笔书法，同样可以开拓智能，陶冶性情，提高审美能力，这些对于青年学生来说，尤其重要。

### 三、常用钢笔字体

汉字有两种结构：在文字学上，每一个汉字都有其约定俗成的规范写法，是为基本结构。在书法艺术上，每一汉字又可写出千变万化的形态，是为艺术结构。

凡是在基本结构方面具有某种共同特点的一类汉字，称为一种字体。汉字有四大字体，即篆、隶、楷、草。

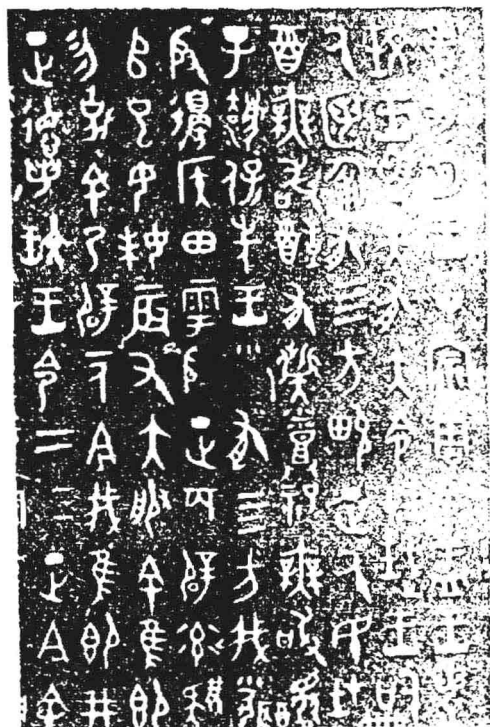
(一)篆书 秦以前汉字字体的总称，包括甲骨文、金文、大篆、小篆等。狭义只指大篆和小篆。

甲骨文 是殷商时期刻写在龟甲、兽骨上记载占卜祭祀等活动的文字。因甲骨文已具备书法三要素，所以说甲骨文是我国书法艺术的发端。

金文 是西周至秦以前铸刻在金属钟鼎彝器上的铭文。周代是青铜器鼎盛时期，当时的青铜器很多，一般分为礼器和乐器两大类。钟是一种乐器，鼎是一种礼器。前人把钟鼎作为一切青铜器的总称，故金文也称为“钟鼎文”。



甲骨文



金文

大篆 是春秋、战国时代，刻在石头上的字体(先秦刻石字体)，先秦刻石以《石鼓文》为典型代表。《石鼓文》是十个鼓状石头上分刻着十首为一组的四言诗文字。内容多为渔猎之事，故又称为“猎碣”。传说周宣王太史籀曾整理大篆文字，故大篆又称“籀文”。

小篆 是秦始皇统一中国后，命丞相李斯制定的文字，即秦篆，又称为“小篆”，是由大篆沿革演变而成的。小篆文字，有的是刻在铁器、铁板上，有的刻在石碣、石碑上。前者

是秦度量衡器、货币、兵器等的铭文。后者是秦始皇在巡行全国时刻的七块碑文，即《泰山刻石》、《琅琊台刻石》、《峰山刻石》、《会稽刻石》、《东观刻石》《之罘刻石》和《碣石刻石》。



大篆 《石鼓文》



小篆 《峰山刻石》

(二)隶书 传说是秦下杜(今陕西长安县境内)人程邈所创。程邈原为县吏，因罪入狱，在狱中苦思十年，把小篆的笔画和结体作了简化，创隶书(秦隶)三千上奏朝廷，得到肯定。隶书至汉代最为成熟，称为汉隶，故有“隶宗秦汉”的说法。

(三)楷书 又称为真书，是在隶书的基础上变化而来的一种字体。相传是东汉王次仲所创。楷书至晋、唐法度备尽，故有“楷法晋唐”的说法。

(四)草书 是一种结构简略、行笔流畅的字体。在书法上，草书一般指章草、今草和狂草。

章草 是隶书之捷。其特点是保留着汉隶的波磔，每个字独立存在，所以章草实际上是隶书的草化。

今草 是楷书的草体，相传是东汉张芝所创。

狂草 唐张旭为代表的草书。结构最简，几近线符，笔画连绵，一笔数字。继之者有怀素，一般公认狂草自张旭、怀素始，有“颠张狂素”的说法。

书法到了汉代，基本上无体不备，除以上各体，还有行书。所谓行书，实际上是楷书的流便书写体。相传是东汉末年刘德升所创。楷书易识而难速，草书流便而难识，行书斟酌其间，最为常用。行书有楷行、草行；写得近楷者为楷行，写得近草者为草行。



严格地说，书法字体为以上介绍的篆、隶、楷、草四种。行书不能单独算作一种字体。然而人们常把篆、隶、楷、行、草作为书法的五大字体。这样划分虽不严格，但已约定俗成。



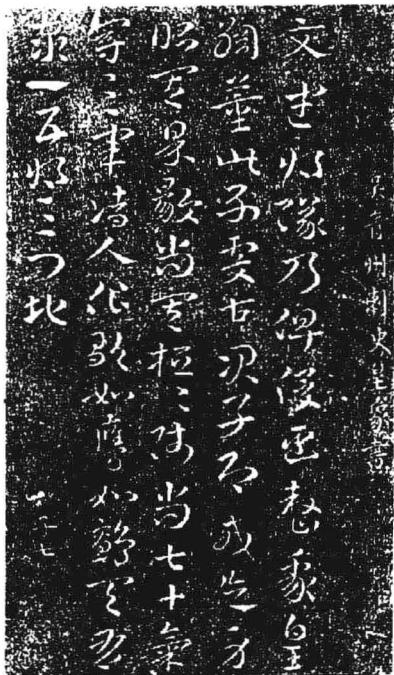
隶书 《曹全碑》



楷书 《皇甫君碑》



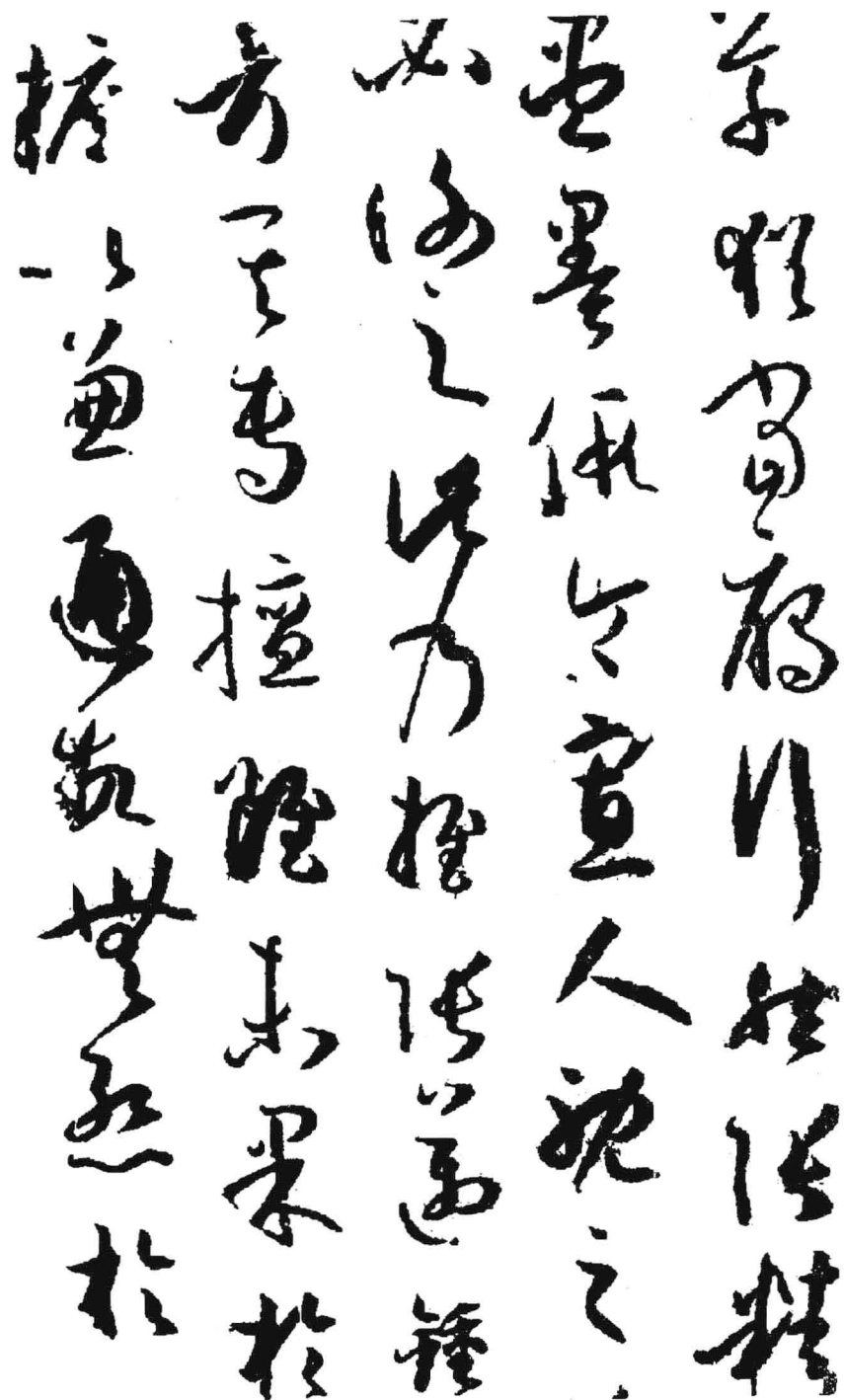
楷书 《孔子庙堂碑》



章草

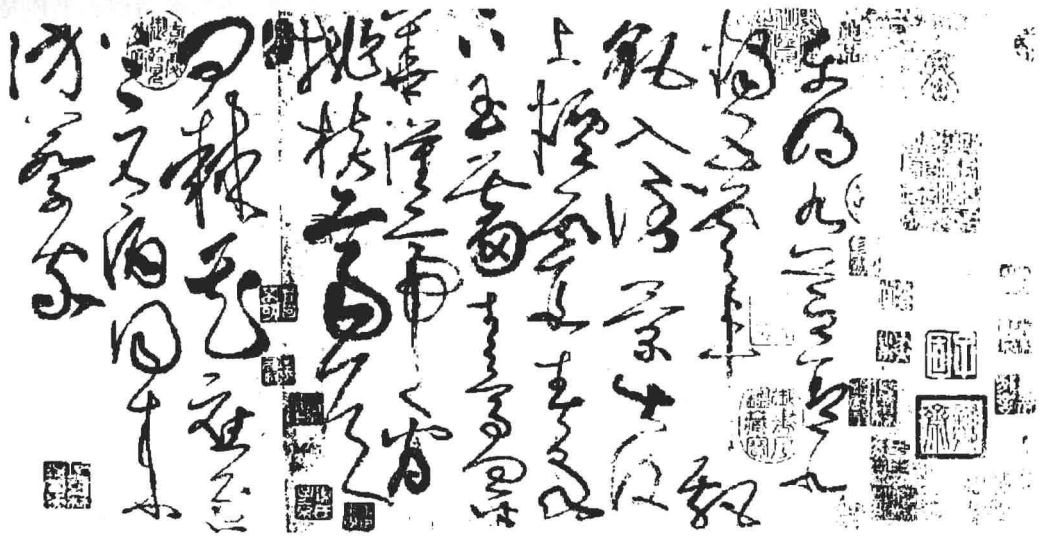
这里要指出的是，书体与字体不同。前面说过，汉字有基本结构和艺术结构。书体是指汉字的艺术结构，即指书写的风格。一种字体可以有不同的书体。如，同样是楷书这一字体，唐代欧阳询、颜真卿、柳公权及元代赵孟頫所书便分别被称为欧体、颜体、柳体、赵体。

钢笔书法对篆、隶、楷、行、草俱能表现。但实际上常用的字体主要是隶、楷、行、草，而适合初学又最实用者则为楷、行两种。



草书之有行书之法精  
当墨佩与宣人观之  
必如之此方推陈出新  
方寸之间擅能未采於  
括一画通数世之志於

今草 唐 孙过庭《书谱》



狂草 唐 张旭《古诗四帖》



行书 晋 王珣《伯远帖》

冷燭無煙  
 絲燭無煙  
 心猶一卷  
 睿札一緘  
 書札一緘  
 事會被截  
 風暗屏翰  
 東何緘  
 皓芳煙

唐人錢翊  
 一五九七年秋唐子寧

隶书

丁丑年秋唐子寧 寫	嘉觀踏沙行 柳州旅舍	流	柳	尺	陽	館	源	霧
		下	江	素	暮	閉	望	失
		瀟	幸	砌	驛	春	斷	樓
		湘	自	成	寄	寒	無	台
		去	繞	此	梅	杜	尋	月
			柳	恨	花	鵲	處	迷
			山	無	魚	聲	可	津
			為	重	傳	里	堪	渡
	誰	數		斜	孤	桃		

楷書

寒雨连江  
夜入吴平  
明送客楚  
山孤洛阳  
亲友如相  
问一片冰  
心在玉壶

王昌龄芙蓉楼  
送辛渐  
丁丑年秋唐子常  
於涵厚妙齋

楷 书

紅葉晚蕭蕭，長亭酒一瓢。  
殘雲歸大華，疏雨過中條。  
樹色隨風遠，河聲入海遙。  
帝鄉明日到，猶自夢漁樵。

許澤雅口占  
丁丑年秋唐子常

行 书

離原上草，一歲一枯榮。  
野火燒不盡，春風吹又生。  
遠上寒山石徑斜，白雲生處有人家。  
停車坐愛楓林晚，停車坐愛楓林晚。  
停車坐愛楓林晚，停車坐愛楓林晚。

白居易賦得古原草送別唐子常

草 书

#### 四、钢笔临帖

学习钢笔书法，临帖是一重要步骤。所谓临帖，就是照着古人的名碑名帖中的字的样子去写。

为什么要临帖呢？原因很简单，学习书法是一个循序渐进的过程，要掌握书法的用笔、结体、布局等技巧，必须“拜师”，而这个“师”就是名家法帖。

临帖，可从以下几个方面进行。

(一)选帖 历代著名碑帖不计其数，风格迥异。选择临习碑帖有几点要注意。一是应选上乘之碑帖。“取法乎上，仅得其中，取法乎中，仅得其下”，这个道理是不喻自明的。二是要选择自己喜爱的。所谓自己喜爱的，就是用笔、结体、风格接近自己书写习惯的碑帖。因为这样才容易上手。三是要选择适合用钢笔书写的。著名的碑帖并不一定都适合用钢笔临写，不适合用钢笔表现的便给临写带来困难而无所收获。

(二)读帖 临写之前必先读帖。读帖是临写前的准备，要求做到“察之贵精”。即要仔细分析帖字的笔画、笔顺、结体造型、章法布局，使自己对帖字每一笔画的起笔、行笔、收笔以及整个字的结体特点都心中有数，并对整体的章法布局也基本清楚。这样，临写时才能成竹在胸。

(三)对临 对临即看着碑帖的字照着临写。要求做到眼到、手到、心到。对临时要尽量做到整个字临。不能整个字临的也要做到临完字的某一部分。切忌断断续续地看一笔写一笔。对临的关键是：“拟之贵似”。要真正做到“无我”，即要摆脱自己的书写习惯，尽量忠实原帖。临写时一般对基本点画先作练习，再把偏旁部首相同的字集中在一起临，这样容易掌握该帖偏旁部首的写法，把握该帖的书写规律，然后再临写全帖。临完后还要与原帖逐字作比较，圈出临写不像的字，找出不像的原因，并对不像的字再临一遍。每次临写，都要记下临写日期，第几次临写，以便对照检查自己的进步情况。

临帖是学习书法的艰苦磨炼阶段。有人写了一副对联：“不是养花花养我，自非磨墨墨磨人”。书法本来就是“墨磨人”的艺术，临帖的功夫必须深作，不能急功近利，浅尝辄止。要认准一帖，锲而不舍，认认真真地临它几十遍，只要认认真真地临，不是朝帖夕改，见异思迁，不是一曝十寒，那么，你所下的功夫越深，收获将会越大。

(四)背临 所谓背临，就是不再看着原帖，能将帖中的字写出来，并且写得形神兼备。到了这一步，便意味着你可以换帖了。

(五)自运 就是按该帖的风格，任意写出一件作品，帖中没有的字，也能写得如出此帖。这就意味着你已掌握了该帖的用笔、结字、章法等特征。此后再旁及其他碑帖，吸取众长，逐渐融入自己的审美意识。技法既熟，熟则巧生，能随心所欲又不逾矩地移情人纸，情主笔行，则你已开始步入书法艺术创作的殿堂了。

以下列举一些适合钢笔临习的古代碑帖，供选择参考：

楷书

1. 魏碑《张黑女墓志》、《张猛龙碑》、《石门铭》。
2. 东晋王羲之《乐毅论》(小楷)、《黄庭经》。
3. 东晋王献之《洛神赋十三行》(小楷)。
4. 唐代钟绍京《灵飞经》(小楷)。
5. 唐代欧阳询《九成宫醴泉铭》。
6. 元代赵孟頫《胆巴碑》(中楷)、《洛神赋》(小楷)、《道德经》(小楷)、《汲黯

传》(小楷)。

行书

1. 东晋王羲之《兰亭序》、《圣教序》。
2. 五代杨凝式《韭花帖》。
3. 北宋米芾《蜀素帖》、《苕溪诗帖》。
4. 明代文征明《滕王阁序》、《前赤壁赋》、《后赤壁赋》。
5. 明代董其昌《琵琶行诗卷》。
6. 清代王铎《诗册》。

### [思考与练习]

1. 书法的含义是什么?它有哪些基本要素?
2. 字体与书体有何不同?
3. 怎样进行钢笔临帖?

## 第二节 笔 法

笔法就是书写点画用笔之法,是书法入门的基本技法。沈尹默在《论书法》一书中说:“要论书法,就必须先讲用笔,实际上是这样,不知道用笔,也就无从研究书法。用笔须有法度,故第一论笔法。”可见笔法的重要。

笔法包括执笔法和用笔。

### 一、钢笔执笔法

毛笔常用五指执笔法,又称“拔镫法”,要点可归纳为“捩、压、钩、格、抵”五字诀。而钢笔书法中的执使钢笔,则简单得多,归纳其要法则为“执、靠、垫”。

**执:**以拇指、食指、中指合执笔杆下端,其中拇、食二指从上方的两侧对持,中指再以甲肉相连的地方上抵拇指、食指的下面。这样,便把笔执稳了。注意,一不可执笔太低,低则不灵活;二不要死捏,拇指、食指之间宜松开勿粘,更不可交叉或叠压,要自然放松,以便笔尖提按轻捷、顿挫从容、转折自如。

**靠:**是使笔杆上端靠在虎口食指关节处。笔杆不可过直或过平,与纸面约成 $45^\circ$ 角。这样笔杆才不致晃动。

**垫:**无名指、小指自然弯曲,收垫在中指之下,由小指与纸面作轻点接触。这样运笔才能轻捷。

钢笔执笔,执、靠、垫各有其用,五指配合自然协调,感觉应是轻松舒适的。

这里附带强调的,还有坐着写字的姿势问题,即坐姿。正确的坐姿与写好字关系密切,且可使人精神饱满,注意力集中,有益身心健康。要求是:头正、身直、臂开、足安。

1. 头正。书写时头部要端正,勿歪勿斜,稍微前倾。
2. 身直。书写时身子要坐正直,两肩平齐,腰部挺直。不能胸靠桌子。
3. 臂开。两臂要自然张开,右手执笔,左手按纸。右臂不可悬空。
4. 足安。两足要自然安定,不要交叉、蜷腿、抖动。

## 二、用笔

用笔，就是科学地使用书写工具，按一定的原则书写。

### (一)用笔原则

一般而言，用笔原则为“中锋行笔，藏头护尾”。“中锋行笔”，指钢笔尖的圆凸处常在点画中行，不要偏侧，更不要以笔尖侧面或背面书写。“藏头护尾”，指起笔要求“藏头”，是藏锋的意思，即“欲右先左”、“欲下先上”或是“竖画横下”、“横画竖下”；收笔则“护尾”，即“无往不收”、“无垂不缩”的意思。

讲究“中锋行笔，藏头护尾”，则可使笔迹浑厚沉着，圆润含蓄。然而不可笔笔藏锋，特别是钢笔字，起笔应有藏有露，点画才活，才有神气。

### (二)用笔方法

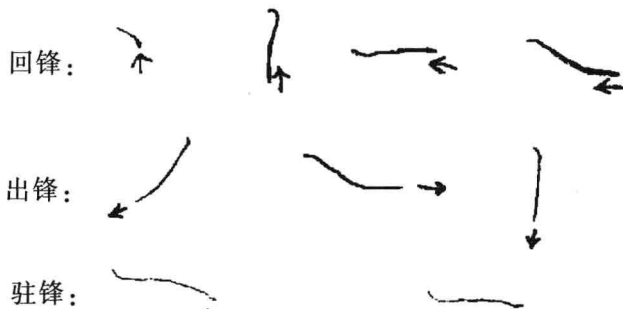
字是由点画组成的。点画的书写有三个步骤：起笔、行笔、收笔。因此每一点画的书写有相应的起笔法，行笔法和收笔法。

1. 起笔法：举笔着纸，开始书写称为起笔，具体有三：



2. 行笔法：紧接起笔之后，按笔画的线条形状以中锋运行，要求疾笔涩进。疾不宜迟，涩不宜滑，运行过程要有笔锋摩擦受阻感，不要一滑而过，滑则浮。疾而滑易，疾而涩难，个中奥妙，须在书写中体悟，所谓“天机微露，捕攫在人”。

3. 收笔法：行笔终了，便应收笔，其法有三：



### (三)用锋

“用笔贵用锋”，在掌握了基本笔法的基础上，还要讲究笔锋的变化。

钢笔用锋主要有提、按、转、折。

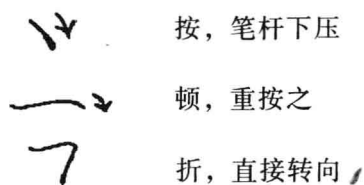
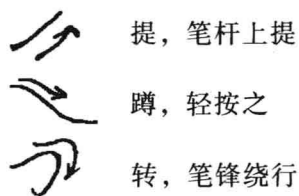
提——笔杆上提，笔锋着纸力小，笔画变细。

按——笔杆下压，笔锋着纸力大，笔画变粗。轻按称为蹲，重按称为顿。

转——笔锋绕行形成笔迹圆转，“转以成圆”。

折——笔锋直接换向形成笔迹方折，“折以成方”。





由以上分析可知，“执笔”是静态的动作，“用笔”则是动态的动作。用锋中提、按、转、折，表现出笔墨线条的方圆粗细，丰富着笔墨线条的表现力。

### [思考与练习]

1. 用笔的原则是什么？
2. 你是如何理解用笔方法中行笔要求“疾笔涩进”的？
3. 转与折在写法上有什么不同？

## 第三节 字 法

字法就是结字之法。所谓结字，就是字的点画安排与形势布置。所以字法也就是字的造型布势之法。其目的是使字的造型达到美的要求。

### 一、结字原则

元代大书法家赵孟頫说：“夫书以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”也就是说，结字没有一成不变的模式，但有一些基本原则可循，概括起来，就是在平衡的基础上求变化，寓动于静、稳中求险，符合对立统一、奇正相生等美的法则。正如王羲之所说：“书不贵乎平正安稳。”可贵之处是要能够“造险”又要能“化险为夷”。这样，写出的字才富有神采，富有美感。

### 二、结字方法

汉字的结构形式有独体和合体两大类。独体字是不能分开的独立的一个字，没有一部分与另一部分之间的关系。合体字则有左右结构、上下结构、左中右结构、上中下结构和包围结构等形式。

左右结构、上下结构的字，分别是由左右两部分、上下两部分组成，因而需要处理好两部分之间的关系。而左中右、上中下结构的字，则分别是由左中右三部分、上中下三部分组成，因而需要处理好三部分之间的关系。

结构形式	独体	合体				包围		
		左右	上下	左中右	上中下	两面	三面	四面
字例	天	妙	雪	衡	慧	可	幽	国
结构示意图								