

钢笔字与毛笔字对照练习法



主编
净天

学苑出版社

学习书法入门

钢笔字与毛笔字对照练习法

隶 书

净 天	主编
本书编委会	编著

学 苑 出 版 社

图书在版编目(C I P)数据

钢笔字与毛笔字对照练习法: 隶书/ 净天主编. - 北京
: 学苑出版社, 1996.8
(学习书法入门)
ISBN 7-5077-0072-0

I. 钢… II. 净… III. ① 钢笔字: 汉字- 书法
② 汉字- 毛笔字- 书法 ③ 隶书- 书法 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 13047 号

学苑出版社出版 发行

社址: 北京万寿路西街 11 号 邮政编码: 100036

天津高教出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/16 8 印张

1996 年 8 月北京第 1 版 1996 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 00001—10000 册

定价: 11.40 元 全套定价: 45.60 元

目 录

顺应个人特点练习

——写在《学习书法入门》丛书之前 (1)

隶书的起源和发展 (4)

隶书的笔法 (10)

钢笔隶书的基本笔画 (31)

钢笔隶书的结构 (37)

毛笔隶书的基本笔画 (53)

毛笔隶书的间架结构 (77)

隶书作品 (100)

顺应个人特点练习

——写在《学习书法入门》丛书之前

同样上过钢笔书法和毛笔书法教学课的人,有的成绩显著,有的却成效不大,这是为什么呢?这是因为除了基本功、知识面、艺术修养等方面的因素外,还有一个十分重要的原因,就是每个人的气质不同。

一个人的气质是可以靠后天培养的。我们应该努力发现、利用并且创造一个有利于提高自己气质的学习环境。正如《朱光潜美学集》中所说:“天生的是资禀,造作的是修养。资禀是潜能,是种子;修养使潜能实现,使种子发芽成树,开花结果。资禀不是我们自己力量所能控制的,修养却全靠自身的努力。”

心理学把人的气质分为四种类型,不同的气质类型在学习书法中表现的能力不同。具体为:

1. 兴奋型。

这种气质类型的人表现出兴奋性高,但稳定性差;精力旺盛、不知疲倦;喜欢向别人挑战,态度直率,难于抑制自己的冲动。

这种气质类型的人一旦在短期的书法学习中未见成效,就会对自己的能力失去信心,情绪低落,而不能坚持练习。

2. 活泼型。

这种气质类型的人热情、机敏、柔顺、聪慧,具有灵活性,较易适应变化了的生活条件。但是他们对单调的行为

很易产生厌倦心态。

这种气质类型的人在学习书法时表现为注意力分散,厌烦反复练习一种书体,愿意去尝试新的书体。往往是超越教师的教学计划而自行其事,难以掌握扎实的基本功。

3. 安静型。

这种气质类型的人反应迟缓,安静、均衡;能较好地克制冲动和不良情绪,能保持从容不迫和认真的态度。不足之处是固定性有余、灵活性不足。

这种气质类型的人学习书法时能较长时间地集中注意力、练习基本功,能认真地按教师布置的某一单调的笔画练习不折不扣地完成。

4. 抑郁型。

这种气质类型的人表现为反应迟缓、性格孤僻、优柔寡断,但比较踏实,能坚定地克服所遇到的困难。

在学习书法时,这种气质类型的人虽然很难入门,但是能踏实去做。在教学中经常发现:一些学生怎么临也不像帖,运笔也不正确,但是还在按照错误的运笔顽强地练着。他们大多属于抑郁型的人。

气质是影响人们智力活动的因素,但并不决定人的智力发展水平和成就。作为练习书法的本人来说,应该认识和把握自己的气质,自觉地扬长避短,通过学习逐渐地向完善的方向发展。这是“后天”自我修养的重要内容。那么,怎样克服弱点取得较好的成绩呢?

首先,在学习书法的入门阶段,要因人而异地选择字帖和所学的书体。一般情况下要选择与自己气质类型接近并喜欢的书体和字帖。这样就会对练习充满兴趣,容易收到成效。有些书法教师在教学中要求学生“不可随意改

帖”，使有些人明知选定的字帖“不喜欢”或“不符合自己的气质类型”，却硬着头皮学习。久而久之，气质特长被压抑、摧残，学习的热情也被泯灭。

其次，在学习过程中，以各种气质类型为基础的个性特征在作业中充分地体现了出来。所以，学习书法的人在自我评价作业时要学会分析自己的个性，以便克服不足，扬长避短。

具体地说，**兴奋型**的人可塑性较强，掌握要领较快，但是临帖的准确性较差。因此，在学习时应注意加强细节的练习。**活泼型**的人可塑性强，掌握要领快，临帖的准确性高，但不巩固。在学习时应加以强化，防止游离正确的笔法。**安静型**的人可塑性一般，掌握要领比较慢，但是一旦掌握就比较巩固。所以在学习一开始就要从严要求，不可放任自流。**抑郁型**的人由于可塑性较差，掌握要领迟缓、不巩固。在学习时应多采用正误对比的方式，建立起正确的运笔概念，千万不可操之过急，要特别重视基本笔画的练习。

我们编撰这套“学习书法入门”丛书，就是力图从钢笔字与毛笔字的对照练习中，和读者共同分享正确处理气质类型与学习书法的关系，探索把练习因素与心理因素统一起来，有效地提高整体书写水平的途径。

本套丛书从实用的角度出发，采用以标准简体字为主、繁体字为辅的方式，力求读者朋友们在学习后可直接应用到工作、学习中去。本套丛书讲述了隶书、草书、楷书、行书的技法，其间也介绍了行楷、行草、狂草等书体，语言通俗，图版详细。本书的编写宗旨是给书法爱好者以健康、正确的引导。

隶书的起源和发展

隶书，历史上也称左书、史书、八分，是打破篆书曲屈回环的形体结构并改变其笔道形态以便书写的字体。隶书是古今文字的分水岭；由秦代小篆到汉代隶书的演变，是汉字形体演变过程中的一次质的飞跃。它起源于秦始皇时代，流行于汉代。相传这种字体是我国秦代一个叫程邈的人创造的。

程邈，字元岑，秦下社（今陕西长安县境内）人，始为狱吏。因得罪了秦始皇，被监禁在云阳狱中近十年之久。他在狱中将篆书的笔画和结构作了一番整理加工。将篆书圆匀的线条改变为方折的笔画；弧线变为直线；字形由修长变为扁平；将缓慢的运笔改为短速，从而大大提高了书写速度。因当时战争频仍、公文繁多，一些办公的官吏感到抄写篆书不便，遂在忙迫之中沿用了这种书体。因为它是贱官所用，所以称为“隶书”。隶书在秦代初创阶段是篆书的潦草写法，结体和用笔多带有篆书的意味，长扁不一，波磔也不明显。也有人称这一时期的隶书为古隶或秦隶。

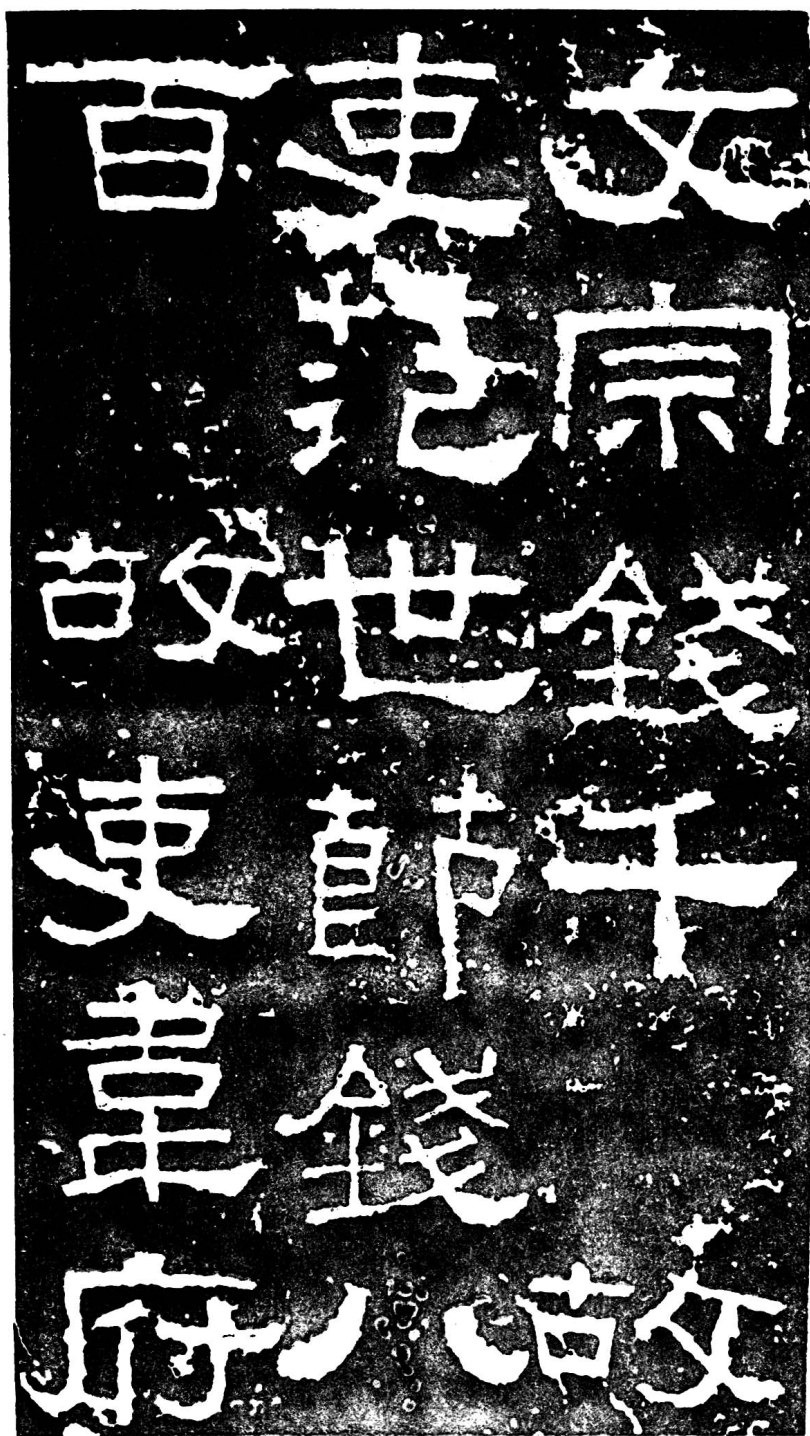
隶书始用于秦代，作为书法艺术，它独具一格，为人们所喜爱，历代都有专攻隶书的书家。汉代是隶书发展的鼎盛时期。东汉碑刻流传至今的就有 100 余种，而且各具风貌、千姿百态，其书法艺术水平是我国隶书发展的高潮。代表性的碑刻有《史晨碑》、《五凤刻石》、《礼器碑》、《曹全碑》、《孔庙碑》等，因此也有人称这一时期的书体为汉隶。汉隶与古隶（秦隶）在字形的结体和运笔上均有差异，汉隶的笔画更加趋向工整且有波尾；笔势由“内裹”变为“外铺”；波势的强调、点画的俯仰更富于艺术性。

汉隶的形成是汉代书法艺术的卓越成就，它在结体和运笔方面均已达到隶书的顶峰，在我国书法史上占有重要的地位。

魏晋以后的隶书逐渐掺入楷法，失去了汉隶的神韵。但是隶书仍然有人沿用。由于这种书体富有变化性和艺术性，所以人们都爱其难

雅，纷纷临摹学习。唐宋两代亦有写隶书而成为名家的。他们的书写特点为：横直画的起笔和转折是斜方形。很显然，这是楷法的特点。与汉隶相比，不可同日而语。明清以来，隶书大家倍出，也都在继承汉隶的基础上有所创新。

隶书上承秦篆书的一些法则，下开魏晋楷书的先河，它的出现是我国文字与书法历史上的一次重大变革。所以说，隶书有着承上启下的重要历史意义。



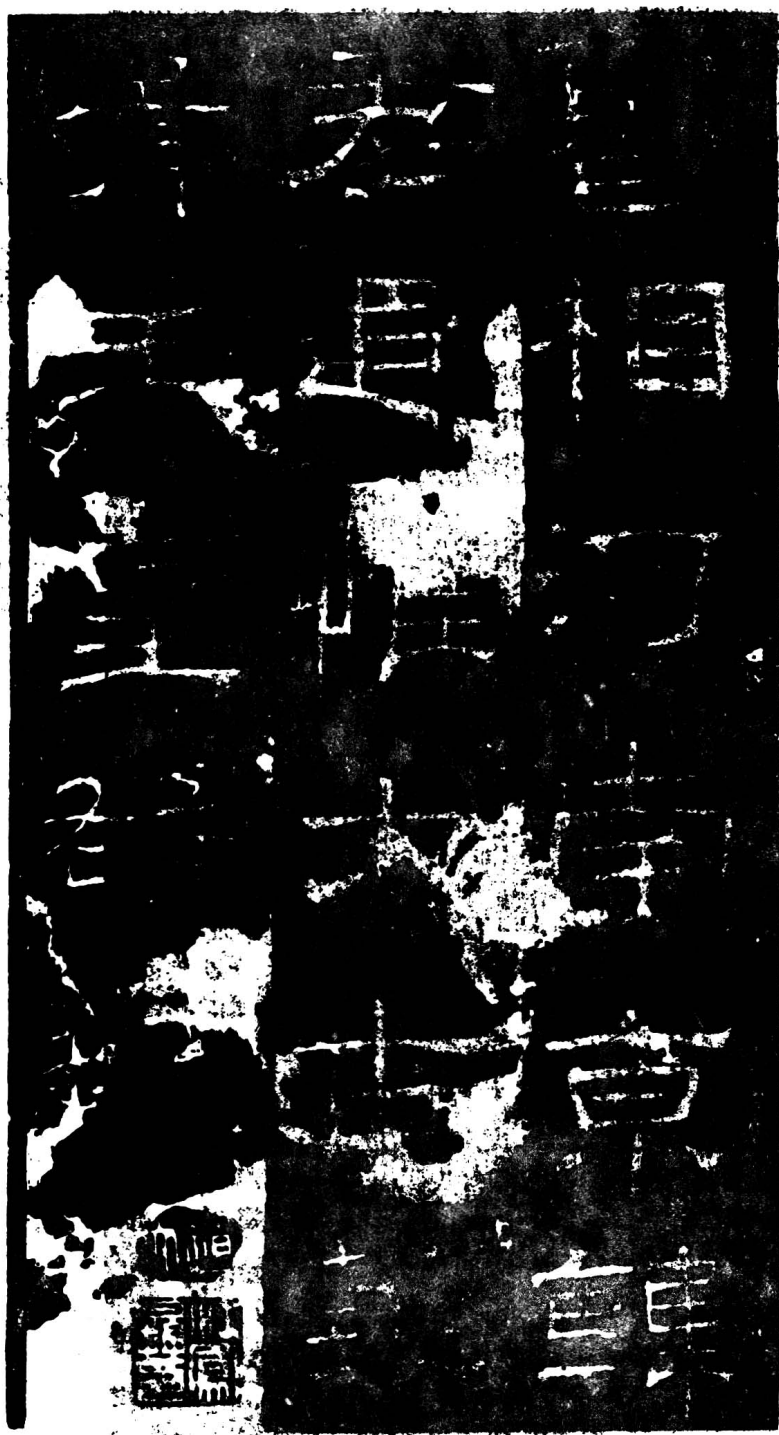
张迁碑

翦伐殷商既定
爾勲福祿攸同
封弟叔振鐸子
曹國
氏焉秦

曹全碑

詩 神 聖 抑 瞻 穰
所 梅 俯 視 几 楚 靈 穰

史晨碑



礼器碑

隶书的笔法

就像写文章讲究文法、章法一样,写字,无论是毛笔字或钢笔字也要讲究书法。书法是在用毛笔或用钢笔写字的基础上加以美化,充分发挥毛笔或钢笔的各自功能,追求线条、笔力、笔势和气韵,使之进一步提高到艺术境界的方法。隶书的基本点画比楷书少。它富于情趣,特别是波磔一笔,别有精神。所以隶书无论是结体还是用笔,一家有一家的气象,一碑有一碑的风格。即使是同一碑中相同的字,也往往各有特点。我们在学习过程中,要善于体察隶书在结体和用笔上的细微变化,把字写活。那种认为隶书呆板,把它写得千画同态,百字一体,形同模铸的观点和做法是不对的。一个字的表情、姿态以及色泽、形象的表露,都是通过用毛笔或用钢笔创作出来的,这就是书法的奥妙所在。这种奥妙也就是我们本书中始终讲述的——“隶书笔法有规律可循”。例如写一点,怎样的一点才算好;写一横,怎样的一横才算好,这些点和横又怎样落笔、用笔才能写得好等等。如果懂得笔法,在书写实践中就可以少走弯路。相反,不懂笔法,盲目练习,则会事倍功半。

毛笔书法、钢笔书法都是从执笔、运腕到用笔三者结合起来构成的书写方式,这些方法统称为“笔法”。执笔和运腕是为用笔创造有利条件的,写好书法的关键在于用笔。

两种不同的书写工具

毛笔:毛笔是写毛笔字的主要工具。普通用的毛笔,大体可分为硬毫、柔毫、兼毫三种。硬毫弹性强,主要有狼毫、紫毫等。柔毫弹性次之,主要有羊毫、鸡毫等。兼毫是用两种不同软硬的兽毛做成,如“白云”是羊毫夹狼毫,“乌龙水”是狼毫夹紫毫,“七紫三羊”是紫毫夹羊毫。兼毫的弹性居于硬毫与柔毫之间。

毛笔有大、中、小之分,比大楷笔再大的有提笔、斗笔;比小楷笔

再小的有圭笔。笔锋也有长锋、短锋之区别。

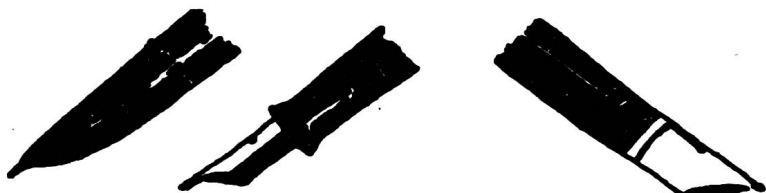
好的毛笔应具备“尖”、“齐”、“圆”、“健”四个条件。即笔毫聚拢时要“尖”；压扁时顶部要“齐”；写字时笔毛四面都能铺开，不扁不散，叫“圆”；笔毛弹性足，用时不觉得笔肚空虚、细瘦，久写毫不退叫“健”。选择新笔时要注意：笔杆要直；笔头要正；笔毛要匀而细；锋尖的颖不老也不嫩（颖指锋尖发油光的一部分，老的发黄色，嫩的发绿色）。

写软性、吸水的纸，如宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等，宜用硬毫或兼毫；写硬性的纸，如新闻纸、书面纸、胶版纸、硬卡纸等，宜用柔毫。这样使用，刚柔相济，效果较好。在平时练习和普通应用中，无论写哪种纸，可以一律用羊毫。狼毫、紫毫虽劲健而富有弹性，但毛质硬脆，容易损坏，而且价贵。羊毫则价廉耐用，容易写得圆润浑厚，练习阶段使用它也能练出腕力和臂力。

初学者最好选用笔锋长短适中的羊毫大楷笔。选用毛笔的大小一般要和字的大小相称。通常情况下写大楷要用大楷笔，写小楷要用小楷笔。但在特定条件下，也可以用大楷笔写小一点的字，或用小楷笔写大一点的字，两种用法各有利弊。用小楷笔写大一点的字，运笔灵活方便，较易掌握。用大楷笔写小一点的字，因为笔大含墨充沛，容易使笔画饱满圆润，而且笔大多用尖，能锻炼腕力。但是笔过小了，含墨不多，写起大字来往往连根下按，根处则锋散，锋散墨枯，就会显得凋疏枯瘦。笔太大了，运笔动作未完，点面已成，笔画就会呆板，不易表现出字的生动姿态来。

使用新笔要先将笔全部浸开，放在冷水或温水里（不可用开水，开水会将笔毛烫曲）让笔中胶质溶化，自然发开。用后必须将笔洗净、挤干，恢复到原来的形状，让它阴干，以延长使用寿命。下次用时，仍先用清水浸透，挤干后再入墨。这样使用，笔毛容易洗得干净，如果干毛入墨，用后就不易洗净，笔根宿墨越积越多，腰空锋散，不但用起来不顺手，而且笔的寿命也不会太长。有些人主张新笔只开一半或三分之二，用起来笔根硬些，便于书写。但是笔不全开，含墨不多，不能充分发挥毛笔的作用，写出的点画也不丰满圆润。

钢笔：又称自来水笔。是由欧洲发明的，十九世纪初传入我国。如今，钢笔已成为人们应用最为广泛的书写工具之一。钢笔的主要类型有：大包头型、小包头型（暗尖型）和平片明尖型。大包头型，笔尖筒大舌粗，通气性能好，出水流畅，刚柔相济；小包头型，笔尖筒小舌细。这两种笔宜写较细和均匀的笔画。平片明尖型，尖平在外，弹性好，适合书写粗细变化较大的笔画（如图）。



钢笔是由笔尖、笔胆、笔杆、笔套等部件组成的，最重要的部件是笔尖，我们在挑选钢笔时要注意以下几点：

笔尖。笔尖由两片组成，两片必须粗细均匀。不然，使用一段时间后，由于力的作用，较细的一片会上错，使笔尖不易表现字的效果或刮纸。

铱粒。铱粒是决定钢笔寿命长短和书写质量优劣的主要部件。一般来说，铱粒大，接触纸的面积也大，写出的线条粗，笔尖圆滑性能好；铱粒小，接触纸的面积也小，写出的线条细，比较毛糙。但是，决定笔尖圆滑与否和手感是否舒适，主要还不在铱粒大小，而在铱粒形状。铱粒是由两个半粒组成的，因此，两个半粒最好是均匀对称、大小相等的。铱粒的顶端要圆滑，呈半圆形，而不是平顶或尖顶形。所以，在选择钢笔时，只要试写“8”字，就可以将各种转动、运行及笔画写出，以检查笔尖和铱粒的好坏。

笔缝。笔画的粗细除与铱粒大小有关外，同时也决定于笔缝，即笔尖的夹缝。夹缝不宜过大，一般说来，将笔尖对准光亮处，观察夹缝基本不透光为合适。

毛笔书法和钢笔书法的不同与联系

书法，作为中华民族特有的艺术，至今已有 2000 多年的历史。它是一门反映民族文明的既古老又有时代气息的高级艺术形式。我们

通常所说的书法,即毛笔书法。随着生产力的发展,书写工具的改进和人们生活节奏的加快,钢笔书法应运而生。那么,它和毛笔书法有哪些不同和联系呢?

区别:由于书写工具不同,所形成的书法质感也不同。毛笔多用硬毫、柔毫、兼毫等动物的毛制成,因此,毛笔书法的质感柔软、丰润,笔画或飘若行云、或雄浑劲健,刚柔相济,骨肉分明。钢笔则以金属材料制成,它的笔迹质感坚实、挺秀、瘦硬,骨感强烈。毛笔书法的点画宽窄、大小悬殊,线面并用,表现力丰富;钢笔书法则笔画均匀,线条明快,长于表现字的结构。毛笔书法一般篇幅较大,易于欣赏但应用较少,需用专用纸张书写,开支较大。钢笔书法小巧玲珑,习写方便,基本不受纸张限制,被广泛应用于各行各业。

与毛笔书法的学习过程相比,学习钢笔书法有其优势。

首先,钢笔书法的结构练习进步快。结构是字的“门面”。如果暂时抛开线条不谈,笔画的位置安排得当,字就会好看。由于钢笔字笔画的粗细差别不很明显,这就给结构练习带来了方便。初学者可以不用在笔画上花费过多的精力,而把注意力集中在掌握结构上。通过拓帖、临帖,迅速纠正自己原来在结构上的毛病,使字的面貌焕然一新。事实证明,在字体结构的掌握上,练习钢笔字要比练习毛笔字快五倍左右。对初学者来说,经过短时间的练习就能使字有明显改观,这将激发练字人的兴趣,使其对进一步练习充满信心。

其次,钢笔书法的笔画技法易掌握。与毛笔书法的笔画写法相比,钢笔书法的笔画技法简单了许多,练习方法也易为初学者接受。初学者只要认真,就能写出较为平直、干净、有力的笔画来,这是钢笔的优势。在此基础上,再练习运笔过程中的提、按,使笔画轻重有别,就达到了真正入门的程度。

再次,由于钢笔字实用的需要,对练习有巨大的推动作用。因为人们时常要用钢笔写字,而毛笔字在实际应用中已很少,这对于钢笔字的练习起到了推动作用。学习钢笔书法的收获和进步随时能在实际应用中体现出来,给练字人以快慰和促进。同时,在应用中练字的成就也得到进一步地巩固和锤炼。这一点是毛笔书法无法比拟的。(如图)