

二毛字教程

尹志 编著

尹志自題



尹志



汉出 版社

武

三笔字教程

SAN BI ZI JIAO CHENG

尹杰 编著

武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

三笔字教程/尹杰编著. —武汉:武汉出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 5430 - 3705 - 2

I. 三… II. 尹… III. ①毛笔字 - 书法 - 高等学校 - 教材 ②钢笔字 - 书法 - 高等学校 - 教材 ③粉笔 - 书法 - 高等学校 - 教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109211 号

书名:三笔字教程

编 著:尹 杰

责任编辑:邹德清

封面设计:尹 杰

出版:武汉出版社

社址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whebs.com> E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:湖北地矿印业有限公司 经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:19 字 数:380 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价:36.00 元

版权所有· 翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

序

“三笔字”，指的是毛笔字，钢笔字和粉笔字，这是师范院校学生应该练好的基本功和学好的必修课，也是教师职业技能的重要组成部分。因此，早在1992年9月1日国家教委师范教育司就向全国颁发了《高等师范学校学生的职业技能训练基本要求（试行稿）》，其中明确提出了，要“熟练掌握粉笔字，钢笔字，毛笔字的楷书或行书的书写技能”，要求各校“确保学生在校期间受到严格的训练和考核”。我以为，要切实地达到这些要求，有一个比较理想合适的教材，是十分重要的，尹憲同志的《三笔字教程》，就是我所见到的同类著作中，自有独立价值的一部好教材。因为，它有几个明显的优点：

第一，技法介绍集中，内容丰富。全书紧紧围绕着汉字书写技法这一问题铺开，对游离于这以外的文字，比如：书史，书论，书法欣赏，书法批评，个案比较等等，则全都没有涉及，这就使技法的讲解显得十分集中，它方便了学习者的应用，突出了操作性。同时，在内容上，中国文字的五种书体，篆、隶、楷、行、草，都做了介绍，在分配上，既强调了运用最为普遍的楷书和行书的重点讲解，又方便了兴趣广泛的学习者的需要，为拓展书写追求的空间，提供了参考。

第二，范字图例规范，方法独特。在毛笔字技法讲解中，作者所用的范字图例，都是经典的名碑帖。并且，都是他一笔不苟的双钩下来的，而不是采用常见的碑片剪贴法。通过双钩的线条质量和精准程度，既可看出作者的基本功，也可看出其治学的认真态度。硬笔字技法讲解中，范字全都是作者自己书写的，这可直接反映作者的真实能力和对技法讲解的吻合程度。而这两点，恰恰是目前很多同类教材中的异样之处。有些教材，文字讲解部分是作者的，范字图例，要么是直接用碑片剪贴，要么是用当代其他人的作品来代替，而著者自己的书写能力和水平，读者却难以见到。在这一点上，尹憲没有因袭流行做法，而是大胆地将自己的书写和讲解，同时呈现给读者，它显示了作者的诚实和善于思考的特点。

第三，语言平实简浅，明白易懂。在整部书的写作中，作者力避名词的滥用，尽量做到深入浅出、通俗易懂，能准确的说明问题即行。这表面看来，是文风的问题，其实是做人的问题。我觉得，这是一种好的文风，是尊重读者的良好习惯。

第四，用作品与读者见面，接受检验。在技法讲解部分，那是单个字的，而应用书写范例，则是成幅的整体，这最能看出作者的真实水平。著者讲解得再好，但自己的作品未能与读者见面，终究是一憾事。在这本《三笔字教程》中，尹忞写的几十幅作品，呈现给了读者，很明显，作者技法讲解的可信度，将在这里得到读者的最终检验和裁决。

尹忞是我校专职书法教师，从小就喜爱书法。90年代末，他在首都师范大学书法艺术教育硕士研究生班学习，接受了较系统的理论培训和严格的技法训练，并且，他还受学校外事处的委托，为来我校学习的韩国学生、泰国学生，讲授书法课程。他是一位认真对待教学，注意总结经验的教育工作者。他的新著《三笔字教程》的出版，对于那些想提高自己的书写能力，把字写得漂亮一点，而又不知道如何去练习的学习者，相信必能起到引路指迷的作用。

是为序。

李进才

2007年4月25日

作者系江汉大学校长

目 录

第一部分 毛笔字技法

第一章 概论	2
第一节 汉字的产生	2
第二节 汉字的构造	6
第三节 汉字与书法的关系	9
第二章 工具材料	12
第一节 笔	12
第二节 墨	14
第三节 纸	16
第四节 砚	17
第三章 基本技法	20
第一节 姿势	20
第二节 执笔	22
第三节 运腕	24
第四节 用笔	25
第四章 学习步骤	30
第一节 选帖	30
第二节 读帖	32
第三节 临帖	33
第四节 注意事项	37
第五章 楷书技法	42
第一节 点画写法	44
第二节 偏旁部首	55
第三节 结构规律	58
第六章 行书技法	64
第一节 行书特点	65
第二节 点画写法	69

第三节 偏旁部首	82
第七章 隶书技法	95
第一节 点画写法	95
第二节 偏旁部首	98
第三节 结构规律	102
第八章 草书技法	104
第一节 点画写法	108
第二节 偏旁部首	111
第三节 结构规律	114
第九章 篆书技法	116
第一节 点画写法	116
第二节 笔顺特点	118
第三节 结构规律	120
第二部分 硬笔字技法	
第十章 概说	124
第一节 硬笔字界说	124
第二节 硬笔字的重要性	125
第三节 硬笔字与毛笔字	125
第十一章 工具材料	127
第一节 笔	127
第二节 墨	129
第三节 纸	130
第四节 垫	130
第十二章 基本技法	131
第一节 姿势	131

第二节 执笔	131	第二节 粉笔字的要求	198
第三节 用笔	132	第三节 粉笔字书写应注意的 问题	199
第十三章 楷书技法	134	第十八章 基本技法	201
第一节 点画写法	134	第一节 书写姿势	201
第二节 偏旁部首	142	第二节 执笔方法	202
第三节 结构规律	158	第三节 用笔技法	203
第十四章 行书技法	161	第十九章 楷书、行书结字技法	
第一节 行书特点	161	205
第二节 点画写法	162	第一节 楷书结字技法	205
第三节 偏旁部首	171	第二节 行书结字技法	207
第十五章 隶书技法	182	第四部分 应用书写	
第一节 点画写法	182	第二十章 毛笔字书写要求	210
第二节 偏旁部首	184	第一节 章法布局	210
第三节 结构规律	187	第二节 书写幅式	214
第十六章 草书技法	189	第三节 落款与钤印	220
第一节 点画写法	189	第二十一章 三笔字范例	222
第二节 偏旁部首	191	
第三节 结构规律	193	主要参考文献	296
第三部分 粉笔字技法		后记	297
第十七章 概说	197		
第一节 粉笔字的作用	197		

第一部分 毛笔字技法

第一章 概 论

为什么文字的书写能够成为艺术？为什么文字的书写成为艺术发生在中国？主要是因为汉字结构本身就具有艺术的素质，而且有着艺术的可塑性，这一点是我们引以为自豪的。

第一节 汉字的产生

汉字是炎黄文化的极其重要的组成部分。几千年来，它在传播炎黄文化，推动我国社会发展和人类事业的进步上，起着不可估量的作用。

书法是汉字书写的艺术，汉字是书法艺术的物质载体，没有汉字，就没有书法艺术。因此学习书法，必须先要了解汉字的产生。

一、 汉字产生的社会基础

汉字是社会发展到一定阶段的必然产物。语言是人类最重要的交际工具。人们利用语言来进行交际、交流思想，以达到相互了解、共同协调、组织社会生产的目的。

语言是凭借语音来表达意义的，而语音又是一发即逝的。这样，语言就要受到时间和空间的限制，不能长时间地保存信息，远距离地传递信息。随着社会生产的不断发展，人们需要协调日益频繁的社会交往，而以语言传递信息的方式，就远远地不能满足人们生产和生活的需要。人们为了克服语言在时间和空间上的种种限制，就迫切地需要有一种辅助性的工具，来弥补这方面的不足。于是，文字作为一种记录语言的辅助工具，便应运而生了。因此，我们可以说汉字是社会发展到一定阶段的必然产物，是社会需要的必然产物。

文字是从图画发展来的，这是世所公认的事实。但我们说文字是从图画来的，并不等于说图画就是文字。因为图画作为一种艺术形象，只能用来反映感官所能认识的客观事物；虽然能传达一定的信息，但它的表现方法是含混模棱的，是有限的。而文字则需要紧密地同语言相结合，使某一个字形同语言中的

某一个字音联结起来，表达语言中的某一个词。比如：先民们捉到鸡就画鸡，捉到一只就画一只，捉到五只就画五只……这样画下去实在太麻烦，于是就想出一些减省的方法，每五只或每十只画一个特殊的记号，然后按特殊记号来数就方便多了。这些不同的记号，长期地为先民们使用，共同约定俗成，就产生了记数符号“5”或“10”。这些记数符号再同语言中的数词结合起来，就产生了表示记数的文字符号了。有些具体的事物，可以直接画出来，像白天就画一个太阳来表示，如：○（日）；夜晚就画一个月牙儿来表示，如：（月）。然而，有些比较复杂的、抽象的意思，用一种图像就很难表达出来，于是就用几个图形符号组合在一起共同表示。比如，要想表达获取猎物的动作时，就画一张弓，在弓上再画一只箭，在箭后头再画出一只手，这样就表示出“射”的意思来了。像甲骨文中的射。这样的图形，经过先民们长期使用，不断改进、完善，并为社会成员所认同，又同语言中表示相关意义的特定的词紧密地结合在一起，于是就有了文字的性质，成为最初的图画文字了。不难看出：文字产生的过程，就是图画或图画符号逐渐失去图画性质而发展为符号性质的过程。由图画发展为图画文字是文字史上的一次大飞跃。

先民们最初画出的图画，都是一些跟自己的社会生活紧密相关的事物，也是生活中必须记录下来的事情。因此，最早出现并进入文字系统中的基础字，大都源于生活、源于自然的客观存在着的具体事物。它们都是以接近于具体描绘的物象面貌来传递信息的。尽管它们后来已失去了象形的痕迹，比如：用来表示人体的“目、手、耳、口、子”，记录自然事物的：“鱼、鹿、象、木、田”，记录各种各样事物间的关系的“牧、取、直、灾、宗”等等就是。

汉字是世界上最古老的文字。汉字产生的确切年代还不能断定，但从我国出土的文物来看，汉字的历史可追溯到原始社会晚期，距今有六千多年了。仅以1921年在陕西西安半坡村出土的仰韶文化时期的彩绘陶器上刻划的记号为例（见图1-1），无论从刻划记号的形状、大小来看，还是从刻划的规整程度、部位来看，它们都是有规律的。这些刻划记号决不是无意划出来的，显然是代表着某种意义的符号。据专家们考证，这些刻记符号同后来的古汉字有许多相同之处，所以，郭沫若先生说：“彩陶上的那些刻划记号，可以肯定地说就是中国文字的起源，或中国原始文字的孑遗。”又说：“仰韶，龙山疑已进入有文字时期。今来观半坡先民遗址，……陶器破片上见有刻纹，其为文字，殆无

可疑”。

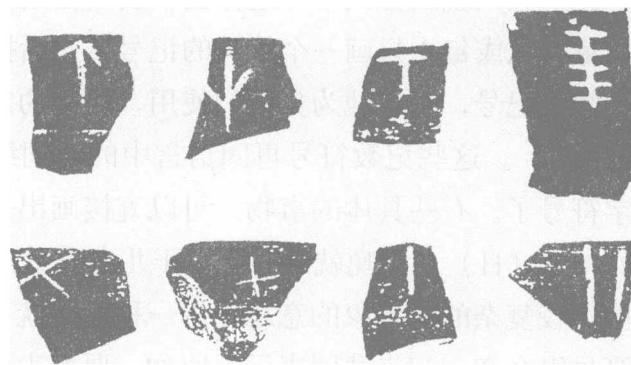


图1-1

现在我们能够见到的成批的古汉字资料，是商代的甲骨文。甲骨文是1899年发现，并陆续在河南安阳小屯村的商代遗址出土的。甲骨文所记录的内容，大都是商代王室占卜吉凶的卜辞，也有一些是贵族的记事。它们大都是用铜刀刻在龟甲兽骨上的，个别的也有用笔写的。这是迄今为止，我们所见到的最古老的已相当成熟的汉字。在结构上，已由独体趋向合体，而且以形声字居多，可见已相当进步。

汉字为我国和世界文化的继承和发展，作出了卓越的贡献。像我国的壮族、彝族，都曾经使用汉字字形和结构方式创造了自己的文字；在国外，日本的平假名就是根据汉字的草书创制的，片假名就是根据汉字楷书的偏旁创制的；越南仿造汉字的形式创造了“字喃”。就是今天，在日本、韩国、马来西亚、新加坡等国家，还借用或使用着汉字。我们完全可以自豪地说汉字是世界上历史最悠久，使用人口最多，对世界文化的继承和发展影响最广的文字。有学者预言，21世纪，将是汉字发挥威力的时代。

汉字是人民群众智慧的结晶。汉字遵循着自己的发展规律，至今已走过了六千多年的历程。关于汉字的起源，曾经有过各种各样的传说，比如：有结绳说、八卦说、仓颉说等等。但我们从仰韶和大汶口文化时期的陶器上的刻划记号来看（见图1-2），它们都是出自“陶工”之手，说明最初的汉字是掌握在劳动人民手中；从甲骨文、金文中所出现的众多异体字形来看，说明它们决不是出自一人之手，而是众人所为，它们都是来自民间的手头字，说明它们都是人民群众创造出来的。当生产力发展到一个人的劳动成果除了养活自己以外，

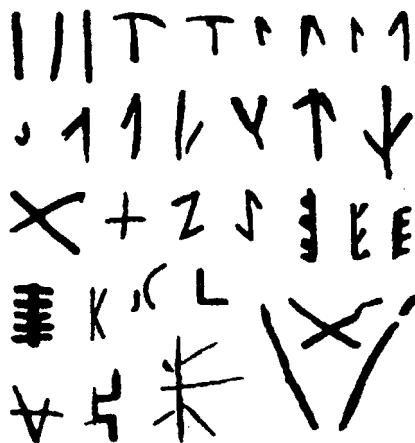


图1-2

尚有剩余的条件下，才使其中的一类人，有可能脱离生产劳动，去专门从事采集、加工、整理、推广文字的工作。正如鲁迅先生指出的：“文字在人民间萌芽，后来却一定为特权者所收揽”。可见文字是人民群众长期社会实践的产物，是人民群众智慧的结晶；文字是全社会的共同发明，人民群众才是文字的真正创造者。

二、汉字产生的物质基础

博采众类是汉字产生的物质基础。汉字的产生适应了社会生产和人们交际的需要。它由图画演变为图画文字，使图形和语言中的词结合起来，形成了一个完整的书写符号体系，先后经历了几千年。

由于人民急需记录下来的，大都是日常生活中那些常见的、离不开的事物、现象以及各种关系。而这些事物、现象和关系，在当时的条件下只能依赖于对它们的具体形象进行描摹。因此，客观存在着的具体事物自然就成为人们最初进行描摹的对象，成为人们创造文字的基础。客观存在着的具体事物是多种多样、千姿百态的；各种各样的现象和关系，也是成千上万、无穷无尽的。所以在具体的描摹中只有采取博采众类，不拘一格的方式，才能把需要记录下来的事物源源不断地反映出来。

比如象形文字中的 足，就像人脚的五趾形状，表示脚趾，即古汉字中的“趾”； 山，就像起伏的山峦的形状，即“山”字； 门，就像正面的两扇门的形状，即“门”字； 牛，就像牛头的形状，把牛角向上翘起作为特征来

表示，即“牛”字；，像羊头的形状，把羊角向下弯曲作为特征来表示，即“羊”字；，外边的线条像瓜蔓，里面的线条为瓜实，以蔓衬托瓜实来表示，即“瓜”字；，上面是穗，下面是叶子和秸秆，是结了穗的谷子，即“禾”字；，像结了果实的栗子树形，即“栗”字……可见，象形字的重要表现方法，就是对生活中、自然中所存在着的客观事物的具体描摹，它重在画得像不像。象形字是最早出现的基础字，也是构成其他汉字的素材。

具体事物容易描绘，而那些抽象的概念无论如何也是描摹不出来的。于是人们就以那些象形字作为基础，进行各种各样的组合，创造出一些新的形体，为人们提供了对词、词义和词音的联想，这就是汉字中的指事字、会意字和形声字。比如：，是在象形字“刀”的基础上加一点，表示刀刃的所在，即“刃”字；，是在“口”字的基础上，里边加一横，表示那里有美味的食物，即“甘”字；，下面是个个体，上面是只眼睛，以表示眼睛的功能，即“见”字；，画出鸟的形状，并特意指出了它的嘴，说明嘴是叫的器官，表示鸟的鸣啭，即“鸣”字；，是两足之间加上水，突出了动作变化的具体环境，表示在水中行走，即“涉”字；，画出两只手在盛有水的盆子里，能使人联想到用水洗手的意思，即“盥”字；，用两人挨得很近表示靠在一起的紧密关系，即“比”字；，用两个人的手相互交叉，表示两个人搏击的关系，即“斗”字。形声字用形旁表示词义的范畴，用声旁表示词的读音。形声字的形旁和声旁基本上都是用象形字来充当的，所以，形声字仍属表意的性质，尽管它是用声旁来表示读音的，但它还不是表示音节和音素的符号。

第二节 汉字的构造

世界各国文字的发展，大体上经历了三个不同的历史阶段：即表形期，叫表形文字或图画文字；表意期，叫表意文字；表音期，叫表音文字或拼音文字。汉字的发展历史有其独特的规律。它已脱离图画文字的阶段，并已具有标音倾向，但仍属表意文字，现行汉字是形、音、义三者的综合体。

书法是书写汉字的艺术，所以我们不能不对有关汉字的理论加以学习和研究。“六书”是在汉字研究历史上流传最广、影响最大的理论，它是研究汉字

构造的理论纲领。流传至今已近两千年了，一直被奉为研究汉字的金科玉律，最有权威性。

现将“六书”分析于后：

一、象形，所谓“画成其物，随体诘诎，日月也是”。意思是说，把客观存在的物体的形状画下来，画时随着物体的不同形状用不同的线条去勾画，像日、月两个字就是。比如：

日 ⊖ 像太阳之圆。

月 ☽ 像半镰新月。

云 ☾ 像云彩回转形。

雨 ☂ 像下雨状。

这样的象形符号，让人一看就能知道画的什么，表示什么意思，从而理解它所代表的词。象形字为汉字书法艺术的造型所具有的形态美、自然美和动态美提供了丰富的条件。

二、指事，所谓“视而可识，察而见意，上下是也”。意思是说，初看起来就可以认识，其实不然，还须作细致的观察联想，才能理解真正的含义，像上下两个字就是。比如：

上 (二 一 ⊖) 用一长横线或弧线(一或U)作参照物，在其上部加一短横线或一竖线(-或|)来表示处于相对参照物之上的事物为上。

下 (一 二 ☽) 用一长横或弧线(一或U)作参照物，在其下部加一短横或一竖(-或|)，来表示处于相对参照物之下的事物为下。

数目字一(一)，二(=)，三(≡)，四(☰)等也是属于这类指事字。

指事字大都是用一个象形字，再加上一个象征符号来表示的。比如：

本 (木) 是树的象形字，下面用一条短横线来表示树的根部。其实，“本”就是“根”。

末 (木) 也是树的象形字，上面用一条短横线表示树的顶梢部为“末”。

亦 (夊) 是一个人的正面形状，中间的两条小竖线是表示部位的，它指的是肩臂下面的腋肢窝。其实“亦”字就是古汉字的“腋”字。

至（） 从矢一，即指矢（箭）所射到处，画一横线，表示矢射之的，即到达之意。

指事字的创造，重在用象征手法来表示。

三、会意，所谓“比类合谊，以见指㧑，武信是也”。意思是说，把两个或两个以上的象形字或指事字合在一起，再把相互联结在一起的字义综合起来表示一个新的意义。比如：

武（） 是由“止，戈”组合而成，“止”是一只脚，“戈”是兵器，综合起来就表示用武力征伐的意思。

既（） 是由一个盛食物的器皿和旁边一个扭过头去的人共同组合而成。用来表示已经吃完了，掉头向后的意思。

莫（） 像密生草丛，日落在草丛中，表示夕阳西下，即日暮的本字。

北（） 是两个人相背而去，表示相背之意，即“背”字本意。

会意字的创造，重在几个构成成分意义的综合。

四、形声，所谓“以事为名，取譬相成，江河是也”。意思是说，根据这个字所要表达的事物的类别来立一个意符，再用一个音同或音近的字作为声符，共同组成一个新字。比如：

左形右声的如：江、河、松、柏。

右形左声的如：頭、頤、鳩、題。

上形下声的如：草、符、雲、空。

下形上声的如：熬、婆、譬、盍。

内形外声的如：闻、闽、风、凤。

外形内声的如：圃、园、裹、闺。

在这六种结构中，以左形右声字为最多，内形外声字为最少。现行汉字中，形声字占百分之八十左右。形声字的结构方式，为书法艺术提供了形体造型的平衡美与和谐美。

五、转注，所谓“建类一首，同意相授，考老是也”。这话许慎说得很含糊。后人主要对“类”和“首”到底是什么没有取得一致的看法，分歧很大。应该说，转注不是造字法，而是一种用字法。

六、假借，所谓“本无其字，依声托事，令长是也”。意思是说，本来没

有专门的字来记录某个词，于是就借用一个读音相同的字来寄托该词。比如：

东（）像捆扎住的包裹，本义是物件或者叫东西，借用作方位词东南西北之“东”。

西（）原本是会意字，鸟回到巢里，太阳落西了，西、栖同义，后借用作方位词东南西北之“西”。

求（）本义是毛皮衣服，借作请求的“求”，本字加形旁“衣”，变成形声字“裘”。

其（）本义是簸箕，借作代词“其”，本字加形旁“竹”头，成为新的形声字“箕”。

假借是在“本无其字”的情况下，长期借用，一般是有借无还的，借后乃失去原义，原字义须另造新字形取代。实际上，假借字也是一种用字法，不属造字法。

第三节 汉字与书法的关系

鲁迅先生在《蜕龛印存·序》中说：“常闻艺术由来，在于致用”。我国汉字书法也不例外，实用功能总是先于审美功能。有了文字，使用文字，就离不开书写。文字作为记录语言的一种工具，要实现其实用功能，就要求写得正确、清楚、整齐、美观。这些书写的基本要求对于世界各民族和国家的文字来说，都是共同的，而书写文字能成为一门独立的艺术——书法，则只有我国的汉字。从汉字发展的历史来看，即使是初始的文字，目的全在于实用，也已伴随着一定的整齐悦目的要求。殷商甲骨文（见图1-3）已是相当成熟的文字体系，它的形体就具有明显的美观意图，还表现出不同的艺术风格；商周青铜器上的铭文（见图1-4）更是和器物的造型、图案纹饰和谐一体，具有高度的审美追求。秦汉之际，汉字的实用性与艺术性逐渐分离开来，从而书法成为了一门独立的艺术，发展到高级程度，每个时代还产生了一批著名书法艺术大师，留下了大量书法艺术珍品。

汉字是从图画文字演变而来的，象形是全部汉字的基础。作为符号的汉字，我们把它不只是看作传达意念的工具，而且还看成是有生命的形象。文字本来是远离事物的符号，初始的象形字和实物已有很大的距离，演进到楷、行、



图1-3

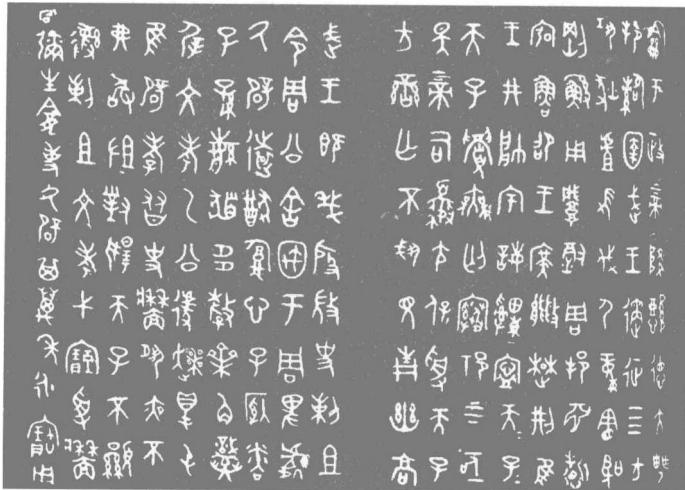


图1-4

草书体后，更难看出字形与实物的关系。但在书法创作和欣赏过程中，却又从这些符号形体中唤起与实物的联想，隐约找到字形中的象形痕迹。所以说，现行汉字是“不象形的象形字”。在象形的基础上发展起来的汉字符体系，存在着大量具有独立结构和不同形体的单字，使书法家得以凭借这种结构多样的大量汉字，作出千姿百态的艺术造型，加上我们所用的书写工具毛笔，更赋予这种生命形象以淋漓尽致的表现力，从而产生了我国独特的书法艺术。