

高等学校艺术设计类专业“十二五”规划教材



ANBIZI JIAOCHENG 三笔字教程

王雪松 杨 燕 主编

大 天 丁 下 谢 澎
天 矢 万 百 湖 倒
夫 失 可 不 微 卿



上海交通大学出版社

高等学校艺术设计类专业“十二五”规划教材

三笔字教程

王雪松 杨 燕 主编

上海交通大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

三笔字教程 / 王雪松, 杨燕主编. -- 上海: 上海交通大学出版社, 2012

ISBN 978-7-313-08147-6

I. ①三… II. ①王… ②杨… III. ①汉字—毛笔字—书法—高等教育—教材②汉字—钢笔字—书法—高等教育—教材③汉字—粉笔—书法—高等教育—教材
IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第022300号

责任编辑 周 伟 陈杉杉

设计总监 赵志勇

封面设计 胡 巍

装帧设计 吴 笈

三笔字教程

王雪松 杨 燕 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码: 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

江阴市天海印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6.5 字数: 119 千字

2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

ISBN 978-7-313-08147-6/J 定价: 38.00元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话: 021-52711066

高等学校艺术设计类专业“十二五”规划教材

三笔字教程

SANBIZI JIAOCHENG

编写委员会

主 编 王雪松 杨 燕

副主编 唐清华 周 婧 金 花 王 娟

中国是十分讲究“品德”与“修养”的国度。唐代书法家柳公权的“心正则笔直，乃可为法”一说，道出了“书法”与“修养”的联系。古往今来，人的“品德”与“修养”，总是能和“书法”联系在一起。

编者本着与时俱进、求真务实的精神编写《三笔字教程》，从最基本的书法工具、材料及其使用方法出发，以通俗易懂的文字，深入浅出地阐释毛笔和钢笔楷书的学习方法和技巧。强调以古为师，引导学习者和古人对话，稳扎稳打，一步一个脚印；汲取历代书法大师的精髓，为当代书法学习者铺平成才道路。

与同类书籍相比，本书更为深入地分析了书法的源头，融合编者多年研习书法及书法教学的经验，引导学习者领悟书道之美。本书体例明晰，理论与技法教学完美结合，在内容和形式上都做了一些调整和补充。

学习书法、继承遗产、提高素质，极重要的一点是要学以致用。所以，不论学习毛笔字还是钢笔字，都应多做一些“集字”的练习，集字成词（成语）、集字成句（警句、诗句）、集字成联，甚至集字成诗，可以引发习者的创作兴趣，提高书法水平。

以“书”修品，“字”如其人。书法作品，或雄奇峻拔，或超然散淡，其境界与人的境界是相通的。“书法”与“做人”的关系也不仅仅在于“人品”层面，与“为人处事”乃至“生命哲学”同样也是一脉相承！又怎能说“书法”不是丰富的“育人”宝藏？

本书由王雪松、杨燕担任主编，唐清华、周婧、金花、王娟担任副主编。具体编写工作如下：王雪松负责编写第一章，杨燕负责编写第二章，唐清华负责编写第三章的第一至三节，周婧负责编写第三章的第四节，金花负责编写第四章，王娟负责编写第五章。

编者

2012年1月

— 内容提要

CONTENT DESCRIPTION

本书从最基本的书法工具、材料及其使用方法出发，以通俗易懂的文字，深入浅出地阐释毛笔和钢笔楷书的学习方法和技巧。强调以古为师，引导学习者和古人对话，稳扎稳打，一步一个脚印；汲取历代书法大师的经典精华，为当代书法学习者铺平成才道路。

与同类书籍相比，本书更为深入地分析了书法的源头，融合编者多年研习书法及书法教学的经验，引导学习者领悟书道之美。本书体例明晰，理论与技法教学完美结合，在内容和形式上都做了一些调整和补充。

— 作者介绍

AUTHOR INTRODUCTION

王雪松

毕业于四川美术学院，广安市书法家协会理事。多年从事美术、书法教学工作，期间美术、书法作品多次参加省、市展览并获奖；多篇论文发表于《大众文艺》、《美术教育研究》等刊物；2011年指导学生参加四川省大学生艺术节荣获书法专业组二等奖。

杨燕

毕业于四川师范大学艺术学院，获学士学位。多年从事书法、美术、艺术设计教学与研究，在国内多种刊物上发表论文8篇，并主持精品课程及多项教改、科研课题取得成果。近年来多次创作作品参加各级艺术作品展并获奖，并指导学生书法、油画作品获四川省大学生艺术节二等奖。

第一章 中国书法艺术的造型基础——汉字 / 1

第一节 汉字的起源 / 1

第二节 汉字的构造 / 2

第二章 中国书法艺术发展史 / 7

第一节 篆 书 / 7

第二节 隶 书 / 12

第三节 楷 书 / 14

第四节 行 书 / 15

第五节 草 书 / 16

第三章 毛笔书法篇 / 19

第一节 文房四宝 / 19

第二节 毛笔的书写姿势与运笔方法 / 22

第三节 毛笔楷书的基本技法 / 24

第四节 毛笔楷书临习 / 32

第四章 硬笔书法 / 71

第一节 硬笔书法概述 / 71

第二节 钢笔楷书的基本技法 / 73

第三节 楷书的基本笔画 / 75

第四节 钢笔楷书作品欣赏 / 86

第五章 粉笔书法 / 89

第一节 粉笔字书写姿势 / 89

第二节 粉笔字的执笔法 / 90

第三节 粉笔字的运笔法 / 90

第四节 粉笔字的练习 / 95

第一章

中国书法艺术的造型基础——汉字

第一节 汉字的起源

由中华民族创造并广泛使用的汉字是世界上历史最悠久的文字系统中唯一沿用至今的文字。从“我国现行文字的远祖”——1959年发现的山东大汶口文化陶器符号算起，至今已有6000年左右的历史。

关于汉字的起源，我国古代典籍中说法不少。主要有以下几种说法：

一、结绳

结绳算不上文字，传说是人们最早的记事方法，与文字、书体的产生有关。

《易·系辞下》记载：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”郑玄注解：“事大，大结其绳；事小，小结其绳。”这种记事方法不具体、不明确，但以大小为区分事物的方法对后世文字、书体的创造有一定的启发作用。

二、图画书

图画是象形文字的雏形和初期阶段。在古人生活过的岩洞里，有很多古人刻画的画像，这是古人记录他们生活经历和思想感情的最初形式。图画一画书一文字，这是世界各国、各民族文字产生的共同途径。例如美洲印第安人奥吉布瓦族有个女子，用图画绘制了一封情书，约她的情人在指定地点幽会，即属图画书。

三、仓颉书

传说仓颉书是最早的文字。汉代许慎在《说文解字·叙》中记载：“仓颉之初作书，盖依



图1-1 半坡陶文

类象形，故谓之‘文’，其后形声相益，即谓之‘字’。”即说仓颉是根据星象和动物的形态创作了文字。由于仓颉书早于殷商的甲骨文，距今年代久远，已不可见。

四、汉字源于社会生活

1954年发掘的约公元前4000年的西安半坡村仰韶文化遗址，其中出土的陶文（图1-1）是汉字书法起源于社会生活的证明。

汉字的源头是在社会生活中，由劳动人民创造、使用，经过“巫”或“史”搜集、整理、加工、推广而形成的。它以象形为基础，由图画符号演进而来，故在文字类型上属于表意文字。

仰韶文化的陶文符号，是汉字书法的萌芽。直至秦统一文字，其经历了夏、商、周、春秋、战国数个时代。几千年间，我国社会完成了由氏族公社—奴隶社会—封建社会的过渡。汉字也经历了不断创造的初级阶段、定型化的甲骨阶段、成熟的钟鼎大篆阶段、形体多异的春秋战国阶段，最终统一为小篆和古隶。在这漫长悠远的历史时期中，汉字多以篆书形体存在，我们汉字书法的用笔、结字、章法、气韵等艺术技巧和规律也逐渐形成，从而奠定了汉字书法发展变化的基础。

第二节 汉字的构造

关于汉字的造字规律，中国古代有“六书”之说，即古人在解说汉字的结构和使用方法时归纳出来的6种条例。“六书”之名，最早见于《周礼·地官·保氏》。后世学者定名为象形、指事、会意、形声、转注、假借。东汉学者许慎给“六书”下定义为：象形者，画成其事，随体诘屈，日月是也；指事者，视而可识，察而见意，上下是也；会意者，比类合谊，以见指 撝武信是也；形声者，以事为名，取譬相成，江河是也；转注者，建类一首，同意相受，考老是也；假借者，本无其字，依声托事，令长是也。

一、象形

“象形”属于“独体造字法”。用文字的线条或笔画，把要表达物体的外形特征具体地勾画出来。例如：“日”字是一个圆形，中间有一点，很像在直视太阳时所看到的形态；“月”字像一弯明月的形状；“龟”字像一只龟侧面的形状；“马”字像是一匹有马鬃、四腿的马；“鱼”像一条有鱼头、鱼身、鱼尾的游鱼；“艹”（“草”的本字）是两束草；“門”字就是左右两扇门的形状（图1-2）。

象形字来自于图画文字，随着图画性质减弱，象征性质增强，形成了象形字，它是最原始的造字方法。象形字的局限性很大，因为有些事物无法用图画表示。

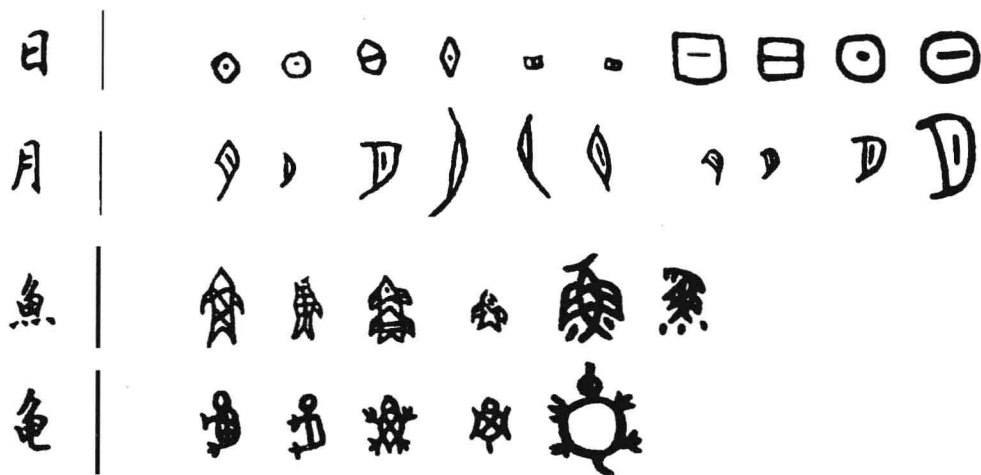


图1-2 象形字

二、指事

“指事”也属于“独体造字法”，与象形的主要分别是指事字含有绘画中较抽象的东西。例如：“刃”字是在“刀”的锋利处加上一点，以作标示；“上”、“下”二字则是在主体“一”的上方或下方画上标示符号；“三”则由三横来表示（图1-3）。这些字的勾画，都有较抽象的部分。

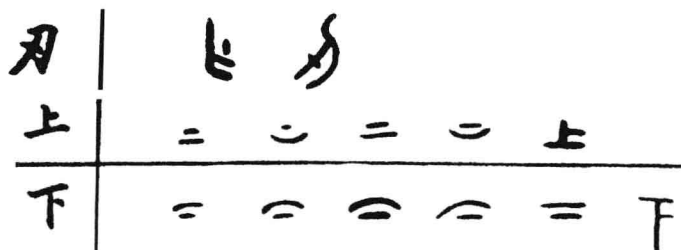


图1-3 指事字

三、会意

“会意”属于“合体造字法”。会意字由两个或多个独体字组成，以所组成的字形或字义合并，来表达此字的意思。例如：“酒”字以酿酒的瓦瓶“酉”和液体“水”合并来表达字义；“解”字为剖拆字义，是用“刀”把“牛”和“角”分开来表达字义；“鸣”指鸟的叫声，于是用“口”和“鸟”组合而成。

有部分汉字同时兼有会意和形声的特点。例如：“功”字既可视作以“力”和“工”会意，而“工”也有声旁的特点；“返”字既可视作以“反”和“辵”（解作行走，变形作“辶”）会意，而“反”也有声旁的特点。这类字称为会意兼形声字。

四、形声

“形声”属于“合体造字法”。形声字由形旁(又称“意符”)和声旁(又称“音符”)两部分组成。形旁是指字的意思或类属，声旁则表示字相同或相近的发音。例如：“樱”字，形旁是“木”，表示它是一种树木，声旁是“婴”，表示它的发音与“婴”字一样；“齿”字的下方是形旁，画出了牙齿的形状，上方的“止”是声旁，表示这个字的相近读音。

五、转注

“转注”属于“用字法”。各家解释不同，大致有“形转”、“音转”、“义转”三说。

不同地区因为发音有不同，以及地域上的隔阂，以致对同样的事物会有不同的称呼。当两个字是用来表达相同的东西或词义一样时，它们会有相同的部首或部件。例如：“考”、“老”二字，本义都是长者；“颠”、“顶”二字，本义都是头顶。所以，这两组字有着相同的部首（或部件）及解析，读音上也有音转的关系。

六、假借

汉字是由象形、象意的文字发展起来的。但是有些事物可以利用图像和笔画来表现，可是也有很多事物或概念等不能用象形、象意的方式造出文字来，于是就假借已有的音同或音近的字来代表，这种字就称为假借字。假借字有两类：一类是本无其字的假借。许慎在《说文解字·叙》里所说：“假借者，本无其字，依声托事”就是这一类。在语言发展过程中，这一类的字很多。另一类是本有其字的假借。本有其字的意思是在日常使用的文字中，本来有表示某个词义的书写形式，但是在使用过程中不用本来约定俗成的字形而写成另外一个字义不相涉而音同或音近的字。这一类在秦汉以上的古书

中极为常见，如：借“汤”为“荡”；《诗经·豳风·七月》“七月食瓜，八月断壶”中的借“壶”为“瓠”，这些都是本有其字的假借。在用字当中既然本有其字，为什么还要另外写一个假借字呢？其中可能有两种原因：一种原因是写书者在仓促间写成了一个音同的字，历代传抄因其旧而不改；另一种原因是某一时期、某一地区或某一师承经常习惯以某字代某字用，后世传写也就一仍其旧。

实际上，在商朝时，汉字系统已经发展得相当成熟，那时还未有关于“六书”的记载。之后，“六书”成为了人们造新字时的系统依据，如“猫”、“𧈧”、“𧈧”是形声字，“凹”、“凸”、“囟”是指事字，“甲”、“由”是象形字，“烟”、“辻”、“𤇀”是会意字，“𧈧”是形声兼会意字。

在甲骨文、金文中，象形字占大多数。这是因为用图画表达事物是最直接的造字方法。然而，在文字发展过程中，要仔细分工的事物愈来愈多，好像“鲤”、“鲮”、“鲢”、“鳅”等字，都表示鱼类，难以用象形的造字方法把它们的特征和区别详细绘制出来。于是，形声字就成了最方便的方法，只要用形旁“鱼”就可以交代它们的类属，再用相近发音的声旁来区分这些字。甲骨文时代仅有一半不到的字是形声字，但到了近代，却有80%的汉字是形声字，由此也可看出形声字在创造新文字方面的成就。

第二章 中国书法艺术发展史

第一节 篆 书

一、篆书的定义

广义的篆书包括隶书以前的所有书体以及延属，如甲骨文、金文、石鼓文、六国古文、小篆、缪篆、叠篆等；狭义上主要指“大篆”和“小篆”。本书主要以狭义定义为主。

大篆是汉字的古代体之一，其中甲骨文、金文、籀文、石鼓文、六国文字在广义上都属于大篆，保存着古代象形文字的明显特点。小篆也称“秦篆”，是秦国的通用文字，也是大篆的简化字体，其特点是形体匀逼齐整，字体较籀文容易书写。在汉文字发展史上，小篆是大篆到隶、楷之间的过渡。

（一）甲骨文及其造型特征

甲骨文是我国已发现的古代文字中时代最早、体系较为完整的文字。甲骨文主要指殷墟甲骨文，又称为“殷墟文字”、“殷契”，于19世纪末，在殷代都城遗址河南安阳小屯发现。甲骨文继承了陶文的造字方法，是中国商代后期（公元前14世纪～公元前11世纪）王室用于占卜记事而刻（或写）在龟甲和兽骨上的文字。殷商灭亡，周朝兴起之后，甲骨文还继续使用了一段时期。

甲骨文的发现还有一个故事：在清朝光绪年间（1875～1908），有个叫王懿荣的人，是当时最高学府国子监的主管官员。有一次他看见一味中药叫龙骨，觉得奇怪，就翻看药渣，没想到上面居然有一种看似文字的图案。于是他把所有的龙骨都买了下来，发现每片龙骨上都有相似的图案。他确信这是一种文字，而且比较完善，应该是殷商时期的。后来，人们找到了龙骨出土的地方——河南安阳小屯村，那里又出土了一大批龙骨。因为这些龙骨主要是龟类兽类的甲骨，所以人们将龙骨上的文字命名为“甲骨文”，研究它的学科就叫做“甲骨学”。

在出土的总共10余万片有字甲骨中，含有4000多个不同的文字图形，其中已经识别的约有2500字。

甲骨文中形声字约占27%，可见甲骨文的文字系统已相当成熟。

1. 甲骨文的内容

甲骨文大部分是殷商王室占卜的记录。商朝的人皆迷信鬼神，大事小事都要卜问：有些占卜天气



图2-1 甲骨刻辞

晴雨，有些占卜农作收成，也有问病痛、求子的；而打猎、作战、祭祀等大事，更是需要卜问了。所以从甲骨文中可以隐略了解商朝人的生活情形，也可以得知商朝历史发展的状况。

2. 甲骨文的特点

虽说甲骨文的文字系统已相当成熟，但其原始图画文字的痕迹还是比较明显。甲骨文主要有以下4个特点：

(1) 在字的构造方面，甲骨文中的有些象形字只注重突出实物的特征，而笔画多少、正反向背却不统一。

(2) 甲骨文中的一些会意字只要求偏旁会合起来含义明确，而不要求固定。因此甲骨文中的异体字非常多，有的一个字可能有十几个甚至几十个写法。

(3) 甲骨文的形体往往是以所表示实物的繁简决定大小、长短，有的一个字可以占上几个字的位置。

(4) 因为甲骨文是用刀刻在较硬的兽骨上的，所以笔画较细，方笔居多。而刀有锐有钝，骨质有细有粗、有硬有软，所以刻出的笔画粗细不一。

(5) 结构上，甲骨文的长短大小均无一定。排列或是疏疏落落、参差错综；或是密密层层，十分严整庄重，故能显出古朴多姿的无限情趣。

甲骨文在结构上虽然大小不一、错综变化，但已具有对称、稳定的格局。所以，有人认为中国的书法，严格讲是由甲骨文开始的，因为甲骨文已具备书法的3个要素，即用笔、结字、章法（图2-1）。

（二）金文及其造型特征

金文是指铸刻在商朝和周朝时期青铜器上的铭文。商周时期是青铜器的时代，而青铜器的礼器以“鼎”为代表，乐器以“钟”为代表，“钟鼎”便成为青铜器的代名词。所以，金文也叫钟鼎文。中国在夏代就已进入青铜时代，铜的冶炼和铜器的制造技术已十分发达。因为当时铜也叫金，所以铜器上的铭文就叫做“金文”或“吉金文字”。

金文应用的年代，上自商代早期，下至秦统一六国，约1200年。据容庚《金文编》记载，金文的字数共计3722个，其中可以识别的字有2420个。

1. 金文的特点

金文与甲骨文相比有所不同：甲骨文笔道细、直笔多、转折多，呈方形；金文笔道肥粗、弯笔多、团块多。金文早在汉代就已不断出土，被学者所研究。金文是研究西周、春秋、战国文字的主要资料，也是研究先秦历史最珍贵的资料。

2. 金文的内容

青铜器上的铭文，字数多少不等，所记内容也很不相同。其主要内容大多是颂扬祖先及王侯们的

功绩，同时记录重大的历史事件。如著名的《毛公鼎》有497个字，记事涉及面广，反映了周朝当时的社会生活。其章法自上而下、自右而左，具有天地齐平的整体方正性，书体圆润、凝重、厚实、质朴（图2-2）。

（三）石鼓文及其造型特征

石鼓文是我国最早的石刻文字，世称“石刻之祖”。石鼓文是从金文向小篆发展的一种过渡性书体，承秦国书风，为小篆的先声。石鼓文因刻于10座花岗岩石上，因石墩形似鼓，故称为“石鼓文”。

1. 石鼓文的内容

现存的石鼓文是宋朝收集的十石鼓，上面刻有文字，当时认为是描述周穆王出猎的场面，后经考证，认定是秦穆公时代的作品。现存石鼓文中，有的字已经残缺不全。

2. 石鼓文的文字特征

石鼓文其书法字体多呈长方形，体势整肃、端庄凝重，笔力稳健，石与形、诗与字浑然一体，充满古朴雄浑之美（图2-3）。

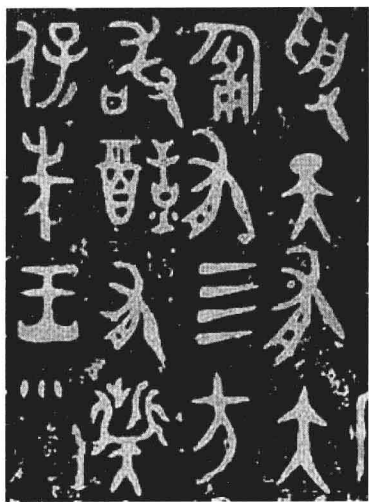


图2-2 《毛公鼎》铭文拓本（局部）



图2-3 石鼓文（局部）

石鼓文与金文有较大差别，石鼓文比金文规范、严正，但仍在一定程度上保留了金文的特征。石鼓文是大篆留传后世，保存比较完整且字数较多的书迹之一。石鼓文被历代书家视为习篆书的重要范本，故有“书家第一法则”之称誉。石鼓文对书坛的影响以清代最盛，如著名篆书家杨沂孙、吴昌硕就是主要得力于石鼓文而形成自家风格的。

（四）小篆及其造型特征

小篆是在秦始皇统一中国后（公元前221年），推行“书同文，车同轨”、统一度量衡的政策（由宰相李斯负责，在秦国原来使用的大篆、籀文的基础上进行简化，取消其他六国的异体字）的背景下创制的统一文字的书写形式，因此小篆又被称为“秦篆”。小篆一直在中国流行到西汉末年（约

公元8年），才逐渐被隶书所取代。但由于其字体优美，始终被书法家所青睐；又因为其笔画复杂，形式奇古，而且可以随意添加曲折，在印章刻制上，尤其是官方印章，一直采用篆书。小篆的制定是中国第一次有系统地将文字的书体标准化。

小篆有的是铸造在铁器上，有的刻在石碣、石碑上。从目前所见的史料看，秦篆一般铸刻在铁器及度量衡器、符印、货币、诏版上。小篆的字有大有小，字形修长，线条匀称、婉通圆转，章法自然，结字端庄，分行布白工整。其传世代表作有《泰山刻石》残部，仅存10字。另有《泰山刻石》、《琅琊台刻石》二石的真迹拓片存世，《会稽》、《峰山碑》后人摹刻本传世，据传上述刻石皆为李斯所书。

《秦诏版》又称《秦量诏版》，青铜制，无论在史学还是书法上都具有非常重要的价值。《秦诏版》为自由体，主要是为了实用，写法草率、笔画方正、行款错落、大小间杂，该诏版文笔画方折是因为刀刻所致，文字仍属篆书范畴（图2-4）。

（五）汉篆

汉代的篆书多为小篆，体格近方，笔法近隶，一般在庄重的场合和金器上使用。

（六）唐篆及其造型特征

唐代书家所写之篆书，有大篆、小篆多种，其中以李阳冰的作品最具代表性。李阳冰在唐代以篆学名世，精工小篆，其字体圆淳瘦劲，为秦篆一大变革，被誉为继李斯之后的小篆第一人，对后世颇有影响，代表作为《三坟记》（图2-5）。



图2-4 《秦诏版》局部



图2-5 李阳冰《三坟记》拓片（局部）

《三坟记碑》承李斯《峰山碑》的玉筋笔法，以瘦劲取胜，书体结体修长，线条遒劲平整，笔画
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com