

高等院校通识教育艺术类『十二五』规划教材

三  
字  
训  
课  
教  
程

刘宝光 主编



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

高等院校通识教育艺术类「十二五」规划教材

三  
筆  
字  
訓  
練  
教  
程

李吾铭 李永 孙成武 参编  
刘宝光 主编

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

三笔字训练教程/刘宝光 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2013.9

ISBN 978-7-5609-8955-6

I. 三… II. 刘… III. ①汉字-毛笔字-书法-高等学校-教材 ②汉字-钢笔字-书法-高等学校-教材 ③汉字-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(2013)第 102693 号

三笔字训练教程

刘宝光 主编

策划编辑:张凌云

责任编辑:胡凤娇

封面设计:李天白

封面题字:刘宝光

责任校对:何欢

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中理工大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/16

印 张:7.75

字 数:260千字

版 次:2013年9月第1版第1次印刷

定 价:26.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 前 言



2011年8月,教育部颁发了《教育部关于中小学开展书法教育的意见》的指导性文件,文件指出:书法是中华民族的文化瑰宝,是人类文明的宝贵财富,是基础教育的重要内容。通过书法教育对中小学生学习进行书写基本技能的培养和书法艺术欣赏,是传承中华民族优秀文化,培养爱国情怀的重要途径;是提高学生汉字书写能力,培养审美情趣,陶冶情操,提高文化修养,促进全面发展的重要举措。

当前,随着信息技术的迅猛发展以及电脑、手机的普及,人们的交流方式和学习方式都发生了极大的变化,中小学生的汉字书写能力有所削弱,为继承与弘扬中华优秀传统文化,提高国民素质,有必要在中小学加强书法教育。师范院校是教师的摇篮,“学为人师、行为世范”虽为北京师范大学的校训,但也是师范教育的通则。它从知识结构、品行修养等方面明确了教师的职业品质。书写这种在历史上最为刚性的传播方式不仅是教育的手段,还在美善合一的评价机制中提升为人格的表征——“书如其人”。进入信息时代,书写已从实用领域淡出且渐渐地失去其审美诉求,在最广大的受众——学生那里退化为符号式的记录和工具性的操作。寄寓其中具有审美质素的书法正在远离大众,成为少数文化人把玩的奢侈品。教育的基础是中小学教育,师范教育是基础的基础,当代师范生书写能力全面下降的事实,不仅体现了教师职业素质的下降,还与新时期复兴传统文化的宏愿拉开了不小的距离。我们欣喜地看到:国家最高教育主管部门的行政介入,已将长期处于模糊地带的书法基础教育给予了相应的身份,并将这门最具民族特色的传统技艺以艺术教育的名义纳入基础教育的系列中,这是复兴民族文化进程中最为得力的举措。我们没有理由不感到振奋,师范生应当戮力而行。

提高师范生的书写能力是一项系统工程,教材建设必居其先,湛江师范学院书法专业同仁在吸收别人之长、采撷实践之精的前提下编成这本《三笔字训练教程》。本书在思想性、科学性的统领下,突出了训练的内在逻辑。本书在知识点的设计上,紧紧围绕训练和训练效果的评价展开,在一般同类教材的知识性讲授与练习的基础上强化了训练的目标指向、过程体验、品鉴鉴赏等环节,力求将书写能力的技法层面、鉴赏层面相熔铸,在眼高(审美能力)、手低(书写能力)的落差中渐次提高书写能力。本书的特点主要体现在以下几个方面:①规范性是汉字书写的灵魂,体现为训练方法的规范和教材内容依托训练逻辑的合理安排,以及汉字书写的规范标准;②审美性体现在贯穿于范字、书法名作赏读、书写过程的全面审美体验;③实用性体现在内容设置从师范生的实际书写现状出发,选取实用快捷的书体和形式加以训练,侧重于钢笔、粉笔,集中楷书和行书,植入日用的常见字、小学语文板书设计、古典诗词等环节。

本书从实用性出发,将内容分为十二个单元:毛笔字训练四个单元,钢笔字训练五个单元,粉笔字训练三个单元。每个单元都设计了“训练要求”“训练提要”“思考与练习”等板块,与教案设计的格式十分吻合,是将训练内容表征为教案形式的有益尝试。通过教学、训练以及学生的自学活动,使师范生逐步掌握毛笔、钢笔和粉笔的书写技巧,能熟练运用毛笔和硬笔书写规定的常用汉字,达到正确、工整、美观的要求,并能熟练运用于笔记、作业、板书等书写活动中;同时具备对书法作品的鉴赏、评价及自主学习的能力。

本书在编写过程中得到了湛江师范学院通识教育中心领导的大力支持,并有幸于华中科技大学出版社付梓面世。在此一并致谢!本书第一、二、三、四单元为毛笔字训练部分,由李吾铭、李永编写;第五、六、七、八、九单元为钢笔字训练部分,由刘宝光编写;第十、十一、十二单元为粉笔字训练部分,由孙成武编写。钢笔、粉笔单元的范字由陈鸿书写,钢笔字欣赏单元的部分图片选自中国书法网,在此向各位作者表示感谢。

由于编写水平有限,错误疏漏在所难免,恳请广大的读者和同行批评指正。

编者  
2013年5月



- 第一单元 毛笔字的工具特性与书写姿势、执笔方法训练 (1)**
- 一、毛笔 (1)
- 二、墨 (2)
- 三、纸 (3)
- 四、砚 (4)
- 五、书写姿势与执笔方法 (4)
- 第二单元 毛笔的基本笔法学习与训练 (7)**
- 一、关于笔法的一些基本概念 (7)
- 二、笔法的基本原理 (9)
- 三、书法的临摹方法 (12)
- 第三单元 毛笔楷书的笔画书写训练 (14)**
- 一、永字八法 (14)
- 二、点的写法 (14)
- 三、横的写法 (19)
- 四、竖的写法 (21)
- 五、撇的写法 (22)
- 六、捺的写法 (24)
- 七、钩的写法 (25)
- 八、挑的写法 (27)
- 九、折的写法 (27)
- 第四单元 毛笔楷书的结构训练与书法欣赏 (29)**
- 一、中宫收紧 (29)
- 二、重心平稳 (30)
- 三、布白匀称 (33)
- 四、穿插揖让 (34)
- 五、呼应生姿 (35)
- 六、承上覆下 (36)
- 七、左右参差 (36)
- 八、《多宝塔碑》的欣赏 (37)
- (40) **第五单元 钢笔的工具体验与书写规则**
- (41) 一、执笔、运笔与坐姿
- (42) 二、基本笔画训练
- (43) 三、偏旁训练
- (44) 四、笔顺训练
- (46) **第六单元 钢笔楷书的结构训练**
- (46) 一、独体结构
- (48) 二、左右结构
- (52) 三、上下结构
- (55) 四、包围结构
- (58) 五、钢笔楷书结构及其书写性变化
- (68) **第七单元 钢笔行书的笔画偏旁训练**
- (68) 一、笔画训练
- (73) 二、偏旁训练
- (77) **第八单元 钢笔行书的结构训练**
- (77) 一、独体字
- (78) 二、上下结构
- (79) 三、左右结构
- (82) 四、包围结构
- (83) 五、行书的特殊结构
- (89) **第九单元 钢笔书法的欣赏与临摹应用**
- (90) 一、王羲之小楷《乐毅论》的赏析与钢笔临摹

# 三笔字训练教程

二、米芾书法的欣赏与钢笔临摹 (92)

三、钢笔书法欣赏 (95)

## 第十单元 粉笔字书写训练的身法与执笔 (100)

一、粉笔的基本特性和粉笔字的执笔方法 (100)

二、粉笔字的书写姿势 (100)

三、粉笔字的基本用笔原理 (101)

## 第十一单元 粉笔字基本笔画与结构训练 (104)

一、笔画训练 (104)

二、结构训练 (109)

## 第十二单元 粉笔字的应用与欣赏 (114)

一、板书设计 (114)

二、粉笔字的欣赏 (115)

参考文献(118)

# 目录

# 第一单元

## 毛笔字的工具特性与 书写姿势、执笔方法训练



### 【训练要求】

毛笔的独特性能是中国书法成为艺术的重要原因之一。毛笔对书写过程中的动作的变化、力量的轻重十分敏感，它给书写者在用笔的快慢节奏、笔画的粗细变化、墨的枯湿浓淡等方面以极大的创造空间。因此，本单元要求学生在认识与书写相关的笔、墨、纸、砚性能的基础上，认真体验执笔、运笔，及早进入书写状态。

### 【训练提要】

(1) 毛笔的运用在中国已有几千年的历史。汉代的蔡邕曾有“惟笔软则奇怪生焉”的妙论。毛笔的表现性极强，但很难把握，所以，我们要从最基本的环节入手，体验执笔、用笔，并要求姿势正确。

(2) 文房四宝不仅是实用的书写工具，还在其流传、改进过程中被注入相应的文化内涵，成为审美对象。

了解笔、墨、纸、砚的特性，学会运用所学的知识来挑选适合自己的书写工具是毛笔字书写的首要任务。关于书法工具的选择，历来有两种观点：一种观点认为，书法学习不需要特意去选择工具，即不择纸笔；另一种观点则认为应该精挑细选，即笔墨精良。实际上，“工欲善其事，必先利其器”，书写工具的优劣对书写的状态有很大的影响，我国古代流传着书法家对书写工具要求苛刻的故事是对这种观点的正面回应。三国时曹操命令韦诞题写宫殿之名，韦诞提出要选择张芝笔、左伯纸和自己监制的韦诞墨，才能够“逞径丈之势，方寸千言”；苏东坡最喜用澄心堂的纸、宣城的诸葛笔和李廷圭的墨等。

文房四宝的文化内涵具有一定的审美价值，教师要结合实物、图片认真挖掘。

(3) 笔、墨、纸、砚的性能是通过书写来体现的，书写中对毛笔的软硬、墨的浓淡、宣纸的生熟的体验与感受因人而异，要通过训练才能完成相应的经验积累。教师除了在课堂上演示笔、墨、纸的性能外，还要提醒学生尽量扩大试用范围，找到适合自己的工具。

(4) 书写的姿势(坐式、立式等)有一定的规范性要求，事关书写效果和书写者的健康，教师要在教学中不断纠正执笔、书写姿势中的错误做法，严格以坐式的“头正、臂开、身直、足安”以及立式等作为标准要求，尤其是初学阶段要反复体验，直到相沿成习。

### 一、毛笔

毛笔是我国古代特有的一种书写工具，距今已经有 3 000 余年的历史。在殷商时期，毛笔已经被大量使用，甲骨文中的朱书、墨书和镂刻的文字笔画已经充分说明毛笔的存在。在出土的毛笔实物中，最早的是战国时期的楚笔，而汉代的毛笔实物出土则相对较多。汉代毛笔多用硬毫，以兔毫、鼠须为主。东汉蔡邕《笔赋》称，用晚冬野兔的毫毛制笔质量最好。魏晋南北朝沿袭汉制，也多以兔毫、鼠须等制作的硬毫笔为主，如王羲之所书的天下第一行书《兰亭序》传说就是用鼠须笔写成。

唐宋以后，毛笔制作地主要以安徽宣城、浙江湖州、江西为主。安徽宣城生产的笔中最有名的当数“诸葛笔”，亦名“散卓笔”，出自南唐制笔世家诸葛氏。黄庭坚《山谷笔说》载：“宣城(今安徽宣城)诸葛高系散卓笔，大概笔长寸半，藏一寸于管中。”相传此笔制法不用柱毫，不分心副，而用两种或一种兽毫参差散立扎成，硬软适中。湖笔产于浙江省湖州市善琚镇，湖笔之闻名于世，与元朝书法家赵孟頫有关。《湖州府志》载：他(赵孟頫)曾要人替他制笔，若一管不如意，即令拆裂重制，要求非常严格。湖

笔这种严格的质量要求，一直流传至今。

毛笔由两部分组成：一是笔杆，二是笔头。笔杆也称笔管，是手执的部分。笔管的材料以竹制较普遍，也有木制的。笔杆的制作材料与毛笔质量没有直接关系。笔头是毛笔的关键部位，通常用动物的毛制成，如兔毛、羊毛、黄鼠狼毛等；除动物毛外，有的还选取植物作为材料制作，如竹丝、茅草之类。明代书法家陈献章就曾用广东盛产的一种茅草制笔，名为“茅龙笔”，用这种笔写出来的书法则称为“茅龙书”。

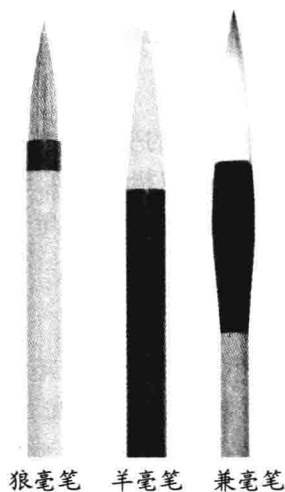


图 1-1 以不同笔毫制作的毛笔

毛笔的特性就是软：汉代蔡邕就曾指出“惟笔软则奇怪生焉”，但是笔毫的柔软程度仍然不同。按笔毫的软硬程度，毛笔可以分为硬毫笔、软毫笔和兼毫笔三类。以兔毛、黄鼠狼毛、猪毛等制成的笔属硬毫笔；以羊毛、鸡毛、鸭毛等制成的笔属软毫笔；用两种以上的毫制成的笔为兼毫笔，兼毫笔一般以狼毫与羊毫合制为常见。按笔毫长短，毛笔则可分为长锋笔、中锋笔和短锋笔。长锋笔蓄墨量大，弹性较差，一般由羊毫制作，称作长锋羊毫。短锋笔、中锋笔弹性较好，一般为硬毫或兼毫制作而成。以不同笔毫制作的毛笔如图 1-1 所示。

如何鉴别毛笔质量的优劣呢？通常认为好毛笔应同时具备尖、齐、圆和健四个特征。尖，是指笔锋尖锐，不秃；齐，是指笔锋摊开顶部毫毛整齐，无杂毛；圆，是指笔肚浑圆饱满不扁；健，就是有弹性，柔中带刚。书写者可以亲自尝试不同笔毫制作的毛笔，体会其不同的软硬程度。

毛笔制作不易，正确的使用方法可以延长毛笔的寿命，不致损坏毛笔的笔性。新毛笔开笔要用冷水或温水浸泡笔头，使其上的胶自然溶于水中，待胶全部溶解，用清水反复清洗数次即可使用。毛笔要书写大小适度的字，不可小笔写大字，这样会损坏毛笔的弹性，甚至导致笔毫脱落。毛笔使用完应及时用清水洗净，清洗时将笔毫顺着水流方向用手轻轻捏搓，洗净后将笔垂直挂在笔架上。

## 二、墨

墨，主要有墨汁和墨锭(见图 1-2)两种，古代用固体的墨锭磨墨。墨按制作原料可分为松烟墨和油烟墨两类。以松树为原料制作而成的称松烟墨；以桐油、麻油或动物油为原料制作而成的称油烟墨。两种墨各有所长，明代屠隆《考槃馀事》云：“余尝谓松烟墨深重而不姿媚，油烟墨姿媚而不深重。”

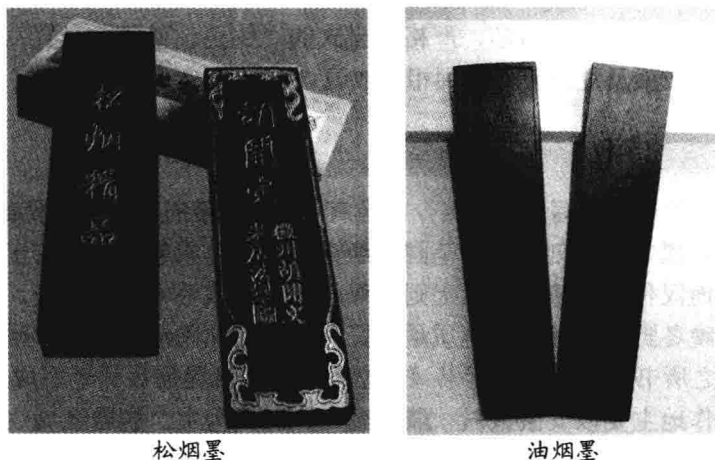


图 1-2 墨锭

墨的历史非常悠久，在出土的新石器时代的一些器物上就留有用墨之类的矿物颜料的痕迹。汉以前的墨主要是天然的石墨，三国时期才有人工制墨的记载。传说曹魏时韦诞所制之墨“一点如漆”，标志



着我国古代制墨工艺的进步。至唐代制墨技术更加发达，唐代末年，易州著名制墨人奚超、廷圭父子总结前人的经验，所造之墨“丰肌腻理，光泽如漆”，深受李后主赏识并被赐姓李，从此“李廷圭墨”名闻天下。宋明两代安徽地区制墨业更加繁荣，徽墨由此得名，制徽墨的代表人物有罗小华、程君房、方于鲁、邵格之等。清代徽墨制作则有曹素功、汪近圣、汪节庵和胡开文四大家。

鉴定墨的好坏主要是看墨色，磨好的墨中泛紫光为最好，泛青光为次之，泛白光最差。古人讲究磨墨方法以及墨的保养。磨墨要用清水，不能用热水，不然墨锭易断裂且墨水中磨粒粗。磨墨时，墨锭要垂直，磨墨速度不能太快，速度、力度都要均匀。墨锭使用后，不要浸泡在水中，最好放在阴凉干燥处。

近现代以来，墨汁使用广泛，可节省磨墨时间和精力。常见的墨汁品牌有一得阁、胡开文(见图 1-3)等。墨汁的胶含量相对较重，使用时可以掺杂适量清水，以便于适应不同特性的纸张和书写要求。墨的运用被称为墨法，墨法向来有墨分五彩之说，即不同比例的墨与水混合，在宣纸上可以产生很丰富的变化，如图 1-4 所示。而同样的墨，在不断的书写中，也会因笔中含墨量的变化产生不同的效果，如图 1-5 所示。



图 1-3 墨汁

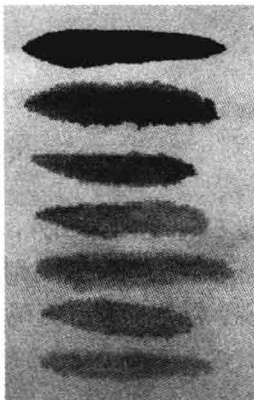


图 1-4 不同比例的水墨混合的宣纸书写效果

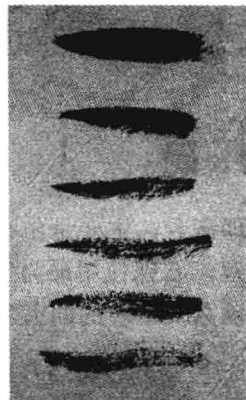


图 1-5 含墨量逐渐减少时的宣纸书写效果

### 三、纸

纸是我国四大发明之一。在纸发明之前，古人曾把文字镌刻、铸造或书写在龟甲牛骨、青铜器皿、竹木简牍(见图 1-6)、丝绸缣帛等上，使用不便，价格又贵。西汉时出现了类似于现在的纸质材料，如灋桥纸。至东汉，蔡伦改进了造纸工艺，使纸的制造成本大大降低，从而纸的使用开始逐渐普及，并最终成为最主要的书写载体。

书法创作使用最普遍的纸是宣纸，因生产于安徽宣城一带而得名。如今宣纸已成为中国书画用纸的专称，即使非安徽宣城所产的纸，如四川等地所产用于书画的纸亦称宣纸。宣纸闻名天下始于唐代，其时已用于书画，据《旧唐书》载，天宝二年(743年)，江西、四川、皖南、浙东都产纸进贡，而宣城郡纸尤为精美。南唐后主李煜曾亲自监制的“澄心堂”纸，就是宣纸中的珍品，它“肤如卵膜，坚洁如玉，细薄光润，冠于一时”。

宣纸按纸面润墨程度可分为生宣、半熟宣和熟宣三类。生宣吸水性和沁水性强，易产生丰富的墨韵变化(见图 1-7)，适合于写意山水、人物、花鸟画、大行草书、隶书、篆书、大楷等。熟宣加工时用明矾等涂过，纸质较生宣硬，吸水能力弱，使用时墨和色不会洇散开来。熟宣适于绘工笔画和书写小楷、小行书等，其缺点是久藏会出现漏矾或脆裂。宣纸按原料可分为棉料、净皮和特净三大类，按规格则可分为三尺、四尺、五尺、六尺、八尺、丈二、丈六等类型。

如何鉴别宣纸的优劣呢？其一，对着光照，宣纸上的云彩花多而匀的为优，反之则为劣；其二，根据手感，绵软、有韧性、质地细腻者优；其三，书写试验，墨色润、能留住墨、层次感强、不猝然化开者优。当然，宣纸的选择也要看创作需要，绘画题材与书法风格不同，对宣纸的要求也不同。除宣纸外，

书写者平时练习书法可以使用毛边纸、元书纸等价廉的材料。毛边纸依据制作工艺可分为机制毛边、手工毛边和半手工毛边等，其特性大同小异，书写者可根据自身实际情况选择。



图 1-6 竹木简牍



图 1-7 生宣纸遇水洇化的效果

## 四、砚

砚即砚台，主要是由石材雕刻而成。除石砚(见图 1-8)外，还有玉、陶瓷、漆、铁、木等制作的砚。相对而言，石砚使用最为广泛。做砚台的石头需石质坚硬、细腻而易发墨，不能有裂痕，外观要有观赏性。我国久负盛名的四大名砚为端砚、歙砚、洮河砚和澄泥砚。



图 1-8 石砚

鉴别砚台的方法主要是四个字，即看、摸、听、洗。看，指看砚的质量、工艺，是否经过修补等。摸，就是用手摸，好的砚台像小孩皮肤一样光滑细嫩，反之，则说明其石质较差。听，就是将砚台用手托住，用手指弹砚，听其音。端砚，以木声为佳，瓦声次之，金声为下；歙砚敲击则以清脆的“铛、铛”金属声为最好。洗，就是将砚台清洗后再辨认，尤其是古砚因砚面上墨痕斑斑，遮掩了砚的自然美纹，也分辨不清砚的坑口年代，因此需要洗掉砚的墨痕，看砚石是否有伤痕和修补过的痕迹。

现在砚台的使用越来越少，更多的是作为工艺品欣赏。初学书法一般使用墨汁，可以用普通的瓷碟代替砚台，既方便又价廉。

## 五、书写姿势与执笔方法

### (一) 书写姿势

毛笔的书写姿势主要有两种：一种是坐姿，另一种是站姿。坐姿一般适用于书写字径不大、篇幅较小的字，如小楷、中楷、小行书等；站姿一般适用于书写字径较大、幅面较大的字，如大楷、大行草、

篆书、隶书等。

**坐姿要求：**头部端正，上身坐直，头部与纸面的距离保持在 30~40 cm，两脚自然分开，左手平放于桌面，右手前臂向内自然弯曲，如图 1-9 所示。

**站姿要求：**两脚分开，与肩同宽，上身微向前探，左手轻按纸，右手前伸，肩肘放松，右臂自然弯曲，肘稍抬高，可左右上下活动，不可太僵硬，如图 1-10 所示。



图 1-9 坐姿



图 1-10 站姿

## (二) 执笔方法

毛笔较柔软，所以执笔方法与硬笔(如铅笔、钢笔、圆珠笔)有很大不同。古人很重视执笔方法，认为它是写好毛笔字的首要条件。历史上流传有许多执笔方法，如五指执笔法(见图 1-11)、三指执笔法、握管法、撮管法等，其中五指执笔法被认为是经典执笔法而被广泛应用，本书建议初学书法者最好用五指执笔法。

五指执笔法又称作五字执笔法，主要由擫、押、钩、格、抵五个动作来完成，这五个动作分别对应于右手的五根手指。

**擫**，就是按，是指执笔时拇指的作用，拇指下节的指端略向上斜，按住笔管内侧偏左的部位，向外侧右上方用力。

**押**，就是压，是指执笔时食指的作用，执笔时，用食指第一关节斜而俯下出力，贴着笔管外侧，力由外向内，与拇指内外配合把笔管约束住。

**钩**，是指执笔时中指的作用，以中指的第一关节弯曲钩住笔管的外侧，由外向内侧用力，与食指的用力方向基本相同。

**格**，是指执笔时无名指的作用，无名指甲根部靠骨节的地方顶住笔管，从右下方向左上方用力。

**抵**，是指执笔时小指的作用，小指紧贴着无名指，辅助与调节无名指由内向外用力。

## (三) 五指执笔法的要领

五指执笔法关键要做到自然松弛，不可用强力、蛮力。在静止状态下，右手的五根手指的骨节均为向外突出，如此掌心自然空虚，同时毛笔笔杆与纸面垂直。概括起来，五指执笔法的要求是“掌竖腕平、指实掌虚”。掌竖腕平是要求毛笔垂直于纸面，指实掌虚则要求手指的第一节对笔杆用力，但用力不可过大或僵硬。苏轼在《论书》中提出：“把笔执笔无定法，要使虚而宽。”虚而宽，即手掌中心虚空，

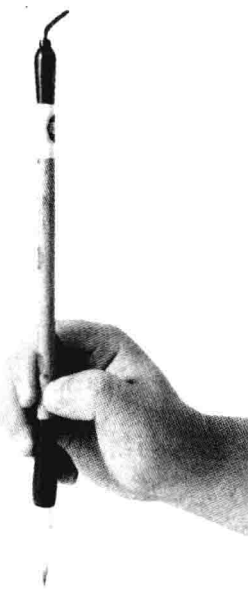


图 1-11 五指执笔法

这样手指的活动空间宽绰，便于灵活控制笔杆。

五指执笔同时还要与腕、肘联系起来。一般小字以用指为主，用腕为辅，肘基本不用，可采取枕腕法(见图 1-12)，即把左手摊开垫在右手手腕下面，对右手起到稳定与支撑作用。稍大一点的字，指、腕并用，肘基本不用，可采取悬腕法(见图 1-13)，即肘部支在桌面，手腕悬空，以扩大毛笔的运动空间和发挥毛笔运动的灵活性。更大的或势态连绵的字，指、掌、肘协调并用，可采取悬肘法(见图 1-14)，以扩大用笔的活动空间，有利于保持书写的连贯和完整。



图 1-12 枕腕法

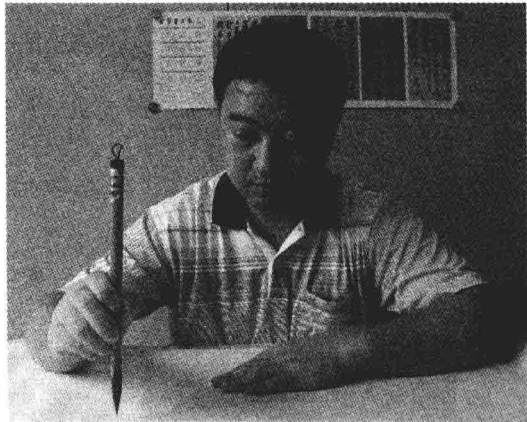


图 1-13 悬腕法

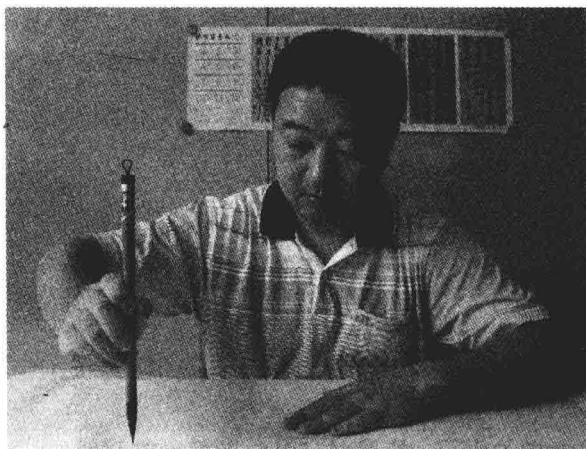


图 1-14 悬肘法

### 【思考与练习】

- (1) 笔、墨、纸、砚有哪些种类，如何挑选适合自己的书写工具？
- (2) 毛笔的执笔方法要领是什么？实际操作一下，体会五指执笔法中各个手指的动作是如何配合的。
- (3) 毛笔字的书写姿势有哪几种？分别有什么要求？自己尝试一下，体会不同的书写姿势的要领和适用范围。
- (4) 实际体验枕腕法、悬腕法、悬肘法三种书写姿势，并比较其书写范围的大小。手、腕、肘之间是什么关系？它们是如何配合的？

## 第二单元

# 毛笔的基本笔法学习与训练



### 【训练要求】

(1) 理解笔法的几组基本概念：起笔、行笔和收笔，藏锋和露锋，中锋、侧锋和偏锋，转笔、折笔和翻笔，提笔和按笔，并明确这些概念所表示的具体含义以及所代表的动作要领。

(2) 正确理解笔画轮廓与运笔方法之间的关系，学习并掌握通过笔画轮廓分析笔法的方法，同时理解笔法的基本原理，并能将笔法的基本原理应用于书写实践。

(3) 了解并掌握书法的临摹方法。

### 【训练提要】

本单元是毛笔字基本用笔方法的训练单元，笔法在书法中处于核心地位。元代书法家赵孟頫曾说：“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。”“用笔”就是我们所说的笔法。用笔不但要掌握基本的理论知识，通过阅读教材理解笔法的基本原理，而且还要通过实践来检验是否正确。要认识到，笔法的学习只有通过实际操作才能真正掌握；毛笔的特性以及如何发挥毛笔的特性，也要通过具体实践才能真正掌握。

笔画的轮廓是分析运笔动作的重要来源，笔法的基本原理是学习笔法的理论根据，而学习的重要途径是临摹经典范本。因此，理解笔法的基本概念和基本原理，学会运用笔法基本原理分析笔画轮廓，获得笔法动作，是本单元的重点，也是难点。书写者必须养成仔细观察和细致分析范本的每一个笔画的轮廓细节的习惯，运用所学的毛笔的特性与笔画轮廓之间的关系，分析笔法的动作。更重要的是，书写者要学会通过实践操作来检验自己的分析是否正确，或者找出问题所在，这样才能提高自己的读帖能力和书写技能。

任何一个笔画的书写都可以分为起笔、行笔和收笔三个动作。起笔和收笔环节有藏锋、露锋两种状态；行笔有中锋、侧锋和偏锋三种状态，同时行笔环节还有提笔和按笔，转笔、折笔和翻笔等。在具体的书写实践中，并不一定只使用一种方法，经常是多种技法结合运用的，这也是本单元的训练重点。对于书写的三个环节，书写者要结合书写实践来体会。书写虽然分为三个环节，但是在书写实践中并不是相互割裂的三段，而是一气呵成的整体。本书只是为了分析的便利，才将书写分为三个环节，并逐一进行细致分析。

训练毛笔的运笔方法，唯一途径是临摹经典法书。临摹看似简单，但是要深入理解其内容。临摹首先要读帖，按照范本的笔画轮廓分析笔法，还要用书写实践来进行检验，因此，临摹是一个循环往复、不断深入的过程。

## 一、关于笔法的一些基本概念

### 1. 毫面与笔锋

毛笔的笔毫是一个圆锥体，其表面是呈一定弧度的圆锥面，在书写时，这个圆锥面只有一部分与纸面接触，书写时与纸接触的那个部分即毫面。笔毫的圆锥面在理论上具有无数个毫面，并且在书写过程中，可以通过提按、转折等动作实现不同毫面的转换。

笔毫吸水或墨汁后，其前端呈尖锐状，这个尖端即笔锋。如果笔毫完全散开，那么笔锋就不存在了。因此，笔锋是为写出尖锐和纤细的笔画服务的，同时笔锋在点画内部的不同位置与状态，也可以影响点



图 2-1 笔锋与毫面示意图

画的质感与形态。

毫面与笔锋是构成全部笔法的两个最基本的要素，所谓笔法就是运用好笔锋和毫面的方法。笔锋和毫面示意图如图 2-1 所示。

## 2. 中锋、侧锋和偏锋

中锋是指在书写过程中，笔锋保持在点画中间的笔锋状态；侧锋则是笔锋不在点画中间而偏向某一侧的状态；偏锋则是笔锋所指的方向与行笔方向成直角的状态，也可以说偏锋是侧锋的一种极端状态。中锋、侧锋、偏锋示意图如图 2-2 所示。

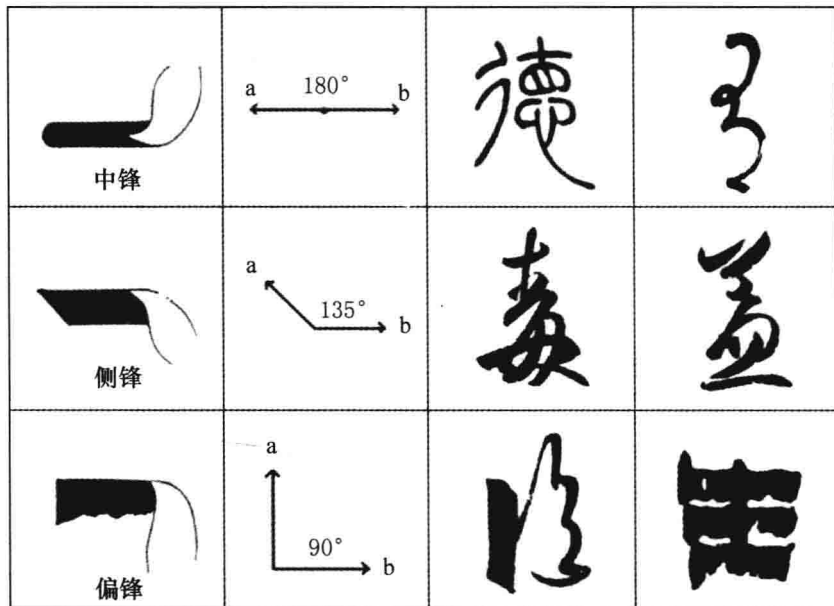


图 2-2 中锋、侧锋、偏锋示意图(图中 a 表示笔锋所指方向，b 表示笔画的行笔方向)

## 3. 藏锋和露锋

笔锋的作用是使笔画两端呈尖锐状，那么藏锋便是使笔锋避免在笔画两端露出的笔法；露锋则正好相反。使笔锋藏起来的动作，称作逆锋或回锋；使笔锋露出的动作称顺锋或出锋。

## 4. 笔毫的空间运动方式

所谓笔毫的空间运动方式是指笔毫在三维空间中的运动。邱振中在《关于笔法演变的若干问题》中将笔毫的运动方式归结为绞转、提按和平动三种。在书写过程中，这三种基本形式的运动一般总是混合的，并不容易区分，但是我们可以从点画的外轮廓中去推测这三种最基本的运动形式。

毛笔的笔毫包含了笔锋和毫面两个方面，因此，笔毫的运动也可以分解为笔锋的运动和毫面的运动两大方面。笔锋的运动状态可以概括为：藏锋与露锋，中锋、侧锋与偏锋。书写时，毫面的状态随着点画的轮廓和运动方向的变化而变化，笔毫的绞转和提按都会影响到毫面的变化。

提按是指笔毫的上下运动。提笔是指把笔毫提离纸面的动作；按笔是指把笔毫向纸面按下的动作。实际上，单纯的提笔和按笔都写不出完整的笔画，必须与平动结合才能发挥作用，使笔画呈现出粗细的变化。而绞转实际上是综合了提按和平动的复合运动方式。

## 5. 笔毫的时间运动方式

从书写过程来看，任何点画都可分为起笔、行笔和收笔三个环节。每个环节笔毫和笔锋都有其不同的运动状态，不同的运动状态都会留下具有特定轮廓的笔画，这就是通过笔画轮廓分析笔锋和毫面的运

动形式的依据。

如果将笔锋与毫面的运动状态和点画的书写过程结合起来，可以直接分析笔画书写的不同环节中笔锋与毫面的运动形式，从而得到具体的笔法动作。

## 二、笔法的基本原理

### 1. 起笔环节

起笔环节笔锋的状态有藏锋和露锋两种。

藏锋的效果是点画的起笔处不露尖锐的锋尖，而呈现圆浑或方硬的形态，这种状态是通过逆锋的动作造成的。逆锋起笔动作的要领是笔尖着纸后先向笔画行笔方向的相反方向微按，然后提笔再向点画行笔方向按笔。逆锋起笔的效果是笔画起笔处不露锋芒，含蓄浑厚。逆锋起笔时，毫面会在逆锋动作的一提一按过程中发生变化，如图 2-3 所示。

露锋的效果是起笔处呈现尖锐状，这种状态是通过顺锋起笔的动作造成的，效果是精神外露。顺锋起笔的动作要领是顺着笔画的行笔方向着纸，然后渐渐按笔。顺锋起笔的效果是起笔处锋芒毕露，精神外耀。顺锋起笔时，毫面并不发生变化，而只是毫面的接触面积逐渐增加，如图 2-4 所示。

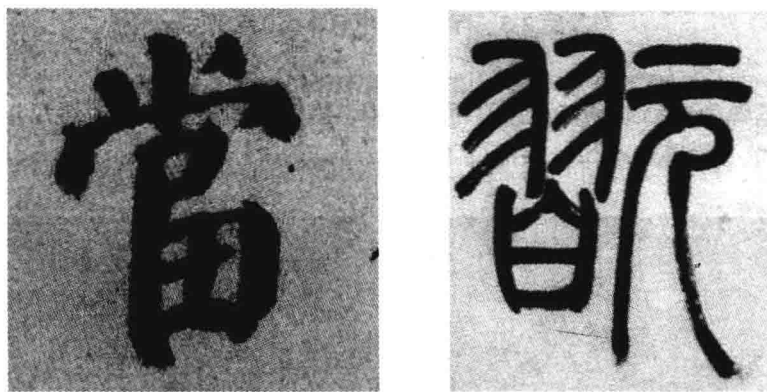


图 2-3 起笔藏锋示例(逆锋动作)，毫面在逆锋动作中有微小转换

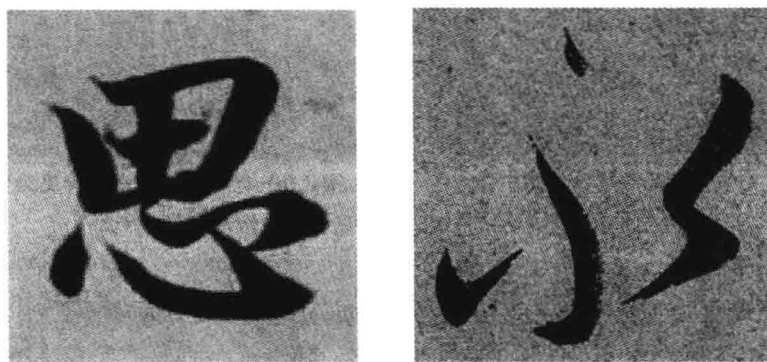


图 2-4 起笔露锋示例(顺锋动作)，起笔后伴随按的动作，毫面不发生变换

### 2. 行笔环节

行笔环节是笔毫变化最复杂的环节。在这个环节中，不但笔锋、毫面会发生复杂的转换，而且还伴随着提按、绞转等动作。笔锋在行笔环节的变化主要有中锋、侧锋和偏锋三种状态。行笔过程中，笔锋可能处于任何一种状态，也可能从一种状态转变为其他状态。

如果笔画的行笔方向不发生改变，那就只有提按的动作，如横、竖等笔画。如果笔画的行笔方向发生了变化，那么就要通过转笔和折笔的动作来实现。

转笔的效果是圆浑婉转，折笔的效果是方劲直截，而在转笔和折笔过程中都会伴随着微小的提笔后再按笔的动作。无论转笔还是折笔，其过程中毫面并不发生改变，而只是保持中锋或者在中锋和侧锋之间进行转换，如图 2-5 和图 2-6 所示。

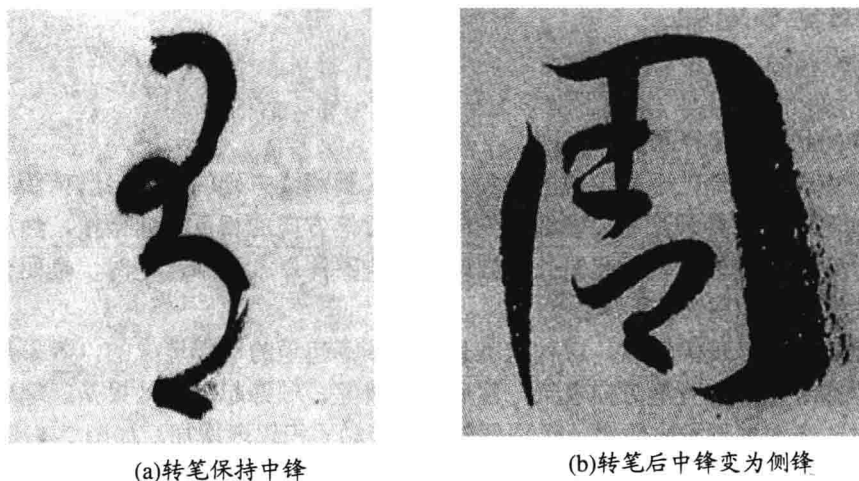


图 2-5 行笔过程中笔锋状态示例

如图 2-5 所示，笔锋为中锋或侧锋，甚至可以在中、侧锋之间转换。转笔既可以保持中锋，也可以变为侧锋，其间伴随有微小的提笔动作，毫面并不改变。

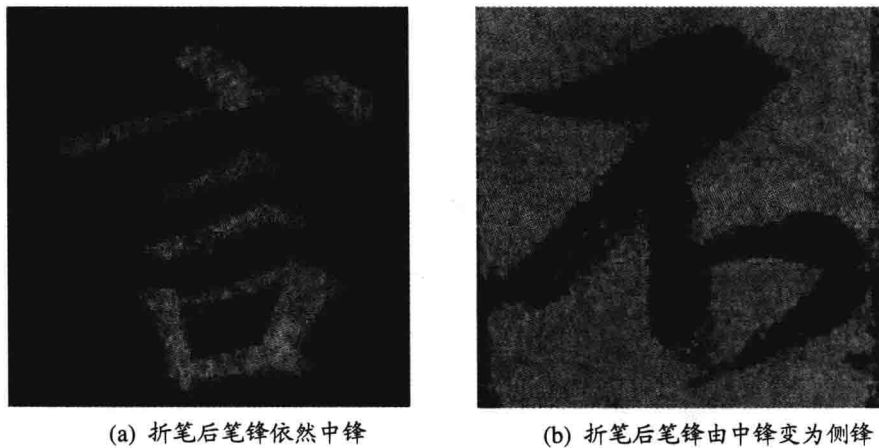


图 2-6 折笔时笔锋毫面状态示例

如图 2-6 所示，折笔处显现出明显的提笔后再按笔的动作，但是毫面并不改变。

在行草书中，很多笔画在行笔环节毫面会发生变化。随着笔画行笔方向发生特定的变化，毫面可能从一个方位转换到其他方位。这种改变毫面的技法，我们称之为翻笔。

翻笔是指在某些笔画的行笔方向发生特定改变时，一般是由向下转为向上或右上；或由向左下转为向上或向右上；或由向右转为向上或再向下等，毫面会在笔画行笔方向变化的瞬间由一个面转向另一个面。这个毫面的转换过程，必须通过提笔来帮助实现。黄惇在《书法篆刻》中将这一动作称为翻笔折锋，即在书写过程中，使原来中锋运行的某一毫面在折点上作毫面的翻折，使改变方向后接触纸面的另一相对应的毫面继续作中锋运行。翻笔的效果是使笔画具有明显的立体感，行笔环节翻笔示例如图 2-7 所示。





图 2-7 行笔环节翻笔示例

### 3. 收笔环节

收笔环节的笔锋状态和起笔环节很相似，都只有藏锋和露锋两种状态。为了区别，收笔环节的藏锋可以用回锋的动作表示，露锋则用出锋的动作表示。

回锋收笔的动作要领是，在笔画结束处先提笔，然后再将笔锋向笔画内部返回。回锋的效果和逆锋的效果相同，都是将笔锋隐藏在笔画之内。

出锋收笔的动作要领是，在笔画结束处，渐渐将笔提起，直至提离纸面。出锋和顺锋的效果接近，都是让笔画的末端呈现尖锐形状。

在收笔环节，回锋收笔时毫面会有微小的变化，如图 2-8 所示；出锋收笔时毫面则不发生改变，如图 2-9 所示。

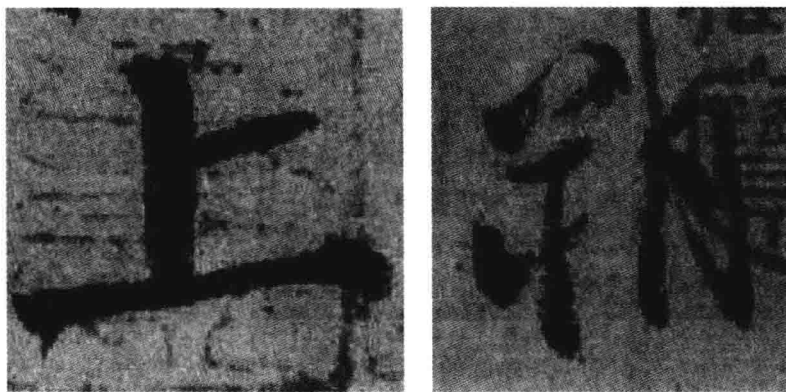


图 2-8 收笔藏锋示例(回锋动作)，伴随有微小的毫面转换

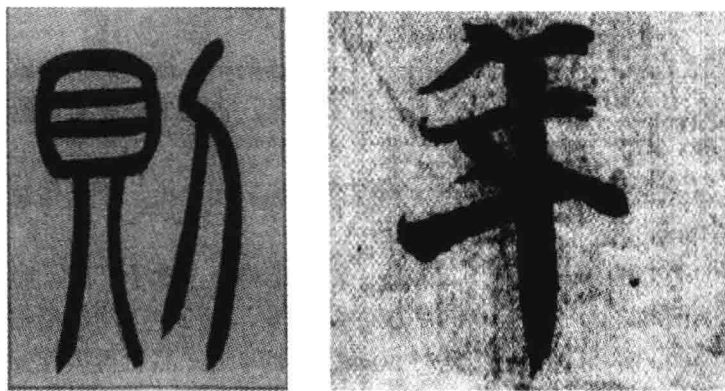


图 2-9 收笔露锋示例(提笔出锋动作)，毫面不变