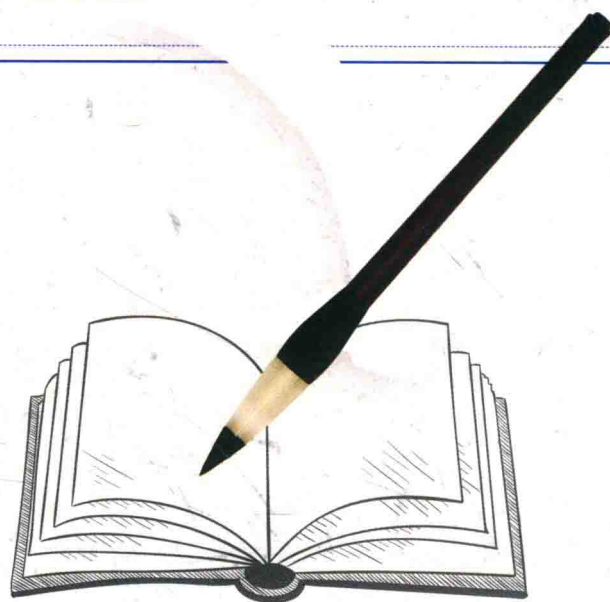


全国普通高等院校公共课通用教材

三笔字实用教程

S | AN BI ZI SHI YONG JIAO CHENG

主编 王丁龙



航空工业出版社

全国普通高等院校公共课通用教材

三笔字实用教程

主 编 王丁龙

副主编 张志文

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书从三笔字课程实际出发,重视对汉字书写技能的实际训练,但也不放松对书法理论的梳理,比较全面地简括了三笔字的必备内容。具体来说,第一章从书体演进、名家风范与历代风姿三个方面对我国书法史作了简要地介绍;第二章对毛笔字的基础知识、毛笔楷书技法与书法作品样式等内容作了较为完备地示范与论述;第三章重点介绍了钢笔楷书与行书的书写技法;第四章主要论述了粉笔书法的基础知识,粉笔楷书的书写技巧等,并在篇末附录了少量书法理论知识,以备学生继续深造。

《三笔字实用教程》凸显实用性、示范性和规范性,内容详实丰富,既照顾了初学者的实际情况,也迎合需要进一步提高者的需要。本书适合作为普通高等院校素质教育的教材,也可供书法爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

三笔字实用教程 / 王丁龙主编. — 北京: 航空工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5165-1257-9

I. ①三… II. ①王… III. ①汉字—书法—师范教育—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第163373号

三笔字实用教程

Sanbizi Shiyong Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2017年7月第1版

2017年7月第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 9

字数: 208千字

印数: 1—3000

定价: 29.80元

前言

当我在键盘上敲完最后一个字符时，心里喜忧参半。喜的是，讲稿一经整理，就是自己的教研成果；忧的是，自己功力浅薄，怕要贻笑大方了。本书既然是由讲稿整理而成，那么就不像其他教材那样力求资料的齐备与论述的详实，而是截取一点，尽情驰骋。

本书从实用的角度出发，共分四章，即书法史简述、毛笔书法、钢笔书法和粉笔书法。通过教学、训练以及学生的自学活动，使学生逐步掌握毛笔、钢笔和粉笔的书写技巧，并能熟练运用三笔书写常用的汉字。

具体来说，本书具有以下特点。

◆ 强调技艺先行

汉字自产生之初，就集实用性与观赏性于一体，在历代的发展历程中，先贤们强调了汉字的抒情与载道功能，正所谓“书之妙道，神采为上”、“心正则笔正”。神与道的承载，不外乎是笔墨形体之浓淡、枯润、粗细、正欹、大小等变化组合的结果。形之不准，神焉能附？所以，本书约四分之三的部分都在关注具体的汉字书写技巧，技艺的提升是本书的首要准则。

◆ 强调练习的系统性

当今的时代是电子文档的时代，同学们的写字能力都比较差，而且也不会主动去寻找范本来练习。如果只是对各种字体浮光掠影地讲解，只怕对同学们书写能力的提高并没有实质性帮助。因此，本书特别强调练习的系统性。其一，体现在字体的一致性上，毛笔字、钢笔字与粉笔字字体一脉相承；其二，体现在练习的环节上，每一种字的练习都由笔画、结构、篇章组成，钢笔字还加入了部首练习，可以满足课内练习与课外练习的需要。

◆ 强调汉字的规范书写

早在大唐，孙过庭就说过要“古不乖时，今不同弊”。我们使用简化字已经半个多世纪了，现在的同学，有很多都不认识繁体字了。所以，在练习中我们以简化字取代了繁体字，并且练习所用字体也集中在楷书与行书上，其他字体只涉及认识与欣赏。

◆ 注重理论知识的学习

第一章从书体演进、名家风范与历代风姿三个方面对我国书法史作了简要地介绍，使同学们徜徉在书法艺术的宝库中，领略传统艺术的永恒魅力。附录部分还特意辑录了历朝的精彩书论，让同学们感受古人对书法的理性思考，以期对书法爱好者指明前行的方向。

本书由王丁龙担任主编，由张志文担任副主编。张志文老师主要负责了粉笔字基础知

识的撰写与全书的校订工作，在此谨表感谢。在编写过程中，参考了大量的文献资料。在此，我们向这些文献作者表示诚挚的谢意。

“一花一世界，一沙一天堂”，希望我的这本微末之作，能给同学们带来些许的审美与技艺的增益。同时，书中的乖张谬误之处，也敬请广大读者批评指正。

王丁龙
2017年6月

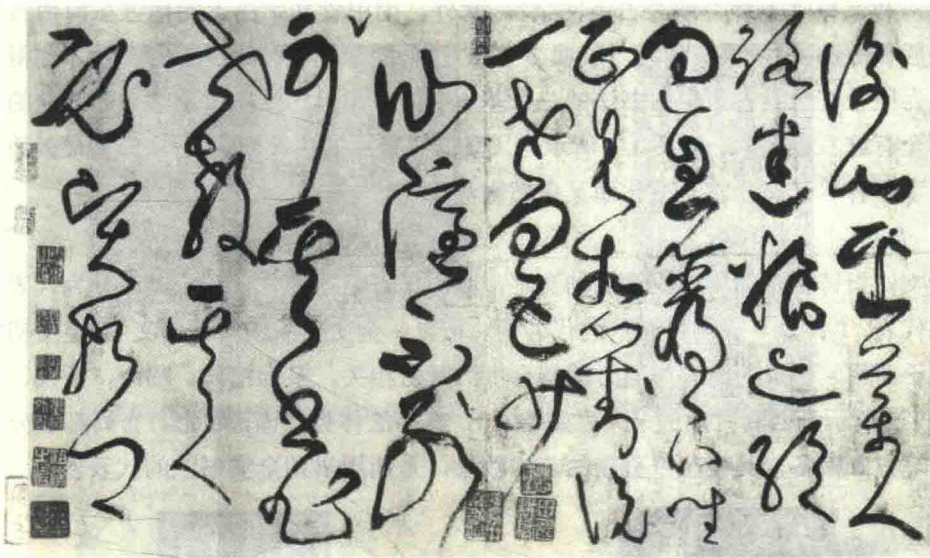
目 录

第一章 书法史简述	1
一、文字的演进	2
二、名家的风范	9
三、多姿的风格	23
第二章 毛笔书法	29
一、毛笔书法基础知识	30
二、毛笔楷书	35
三、毛笔书法作品样式	59
四、书法创作	63
第三章 钢笔书法	69
一、钢笔书法基础知识	70
二、钢笔楷书	72
三、钢笔行书	99
第四章 粉笔书法	117
一、粉笔书法基础知识	118
二、粉笔楷书	120
附录	131
参考文献	136

第一章

书法史简述

书法艺术是我国优秀的传统艺术之一，它是以汉字为表现对象，以毛笔为书写工具的一种线条造型艺术。它以丰富多变的线条造型抽象地反映了书法家对宇宙万物的认识，表现了书法家的情感和审美趣味，具有很高的审美价值。本章我们将对中国书法史做一个简明地介绍，以便为之后章节的学习打好基础。



中国书法史的发展可以概括为：从殷商到魏晋南北朝，文字与书体的演进是同步的；自魏晋南北朝直到现在，书法的发展更多的是风格上的演变。在这里，我们首先梳理出文字的演进（书体的发展）过程，然后通过对历代名书法家及其书法风格的简要介绍，从中抽取出中国书法的发展脉络，最后结合以上的学习、分析，总结出各代书法总体的风格倾向。

一、文字的演进

甲骨文是我国最早的文字，接着出现了金文、大篆、小篆，此四者被称之为古文字。古文字，是相对于今文字而言的，特指先秦留传下来的篆体文字。自汉以后，依次出现了隶书、楷书、行书、草书，皆称之为今文字。

（一）古文字

1. 甲骨文

甲骨文，出现在商代（前 14—前 11 世纪），因刻在兽骨或龟甲上而得名。文字是以契刀刻划的，故又名“契文”。文字的内容，除极少数属于记事外，大部分是当时王公问卜的记载，故又称“卜辞”或“占卜文字”。此外，因甲骨文字出土的地方在河南省安阳县（原是殷代故都），所以又称为“殷墟文字”。严格地讲，只有到了甲骨文，才称得上是书法。因为甲骨文已具备了中国书法的三个基本要素：用笔、结字、章法。而此前的图画符号并不全有这三种要素。如图 1-1 所示为《祭祀狩猎涂朱牛骨刻辞》，字体瘦硬劲直，工整端严；字形各尽其态，富有变化而又自然潇洒。

2. 金文

金文，指铸刻在商周青铜器上的文字。商周是青铜器的时代，礼器以鼎为代表，乐器以钟为代表，“钟鼎”成为青铜器的代名词。所以，金文又叫作“钟鼎文”。金文初始于商末，盛于西周，记录的内容与当时的社会生活紧密相关，多为祀典、赐命、征伐、围猎之事。图 1-2 所示为西周时期的《大盂鼎铭文》，其书法体势严谨，字形，布局都十分质朴平实，用笔方圆兼备，具有庄严凝重的艺术效果，是西周早期金文书法的代表作。



图 1-1 《祭祀狩猎涂朱牛骨刻辞》



图 1-2 《大盂鼎铭文》

3. 石鼓文

石鼓文，秦时刻石文字，因其刻石外形似鼓而得名，是我国最古老的石刻文字。因记述秦皇游猎之事，也称“猎碣”。石鼓文的字体，上乘西周金文，下启秦代小篆，是狭义上的大篆字体。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，它是从金文向小篆发展的一种过渡性书体。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。图 1-3 所示为秦石鼓文，是大秦帝国的“东方红”，也是中国九大镇国之宝。

4. 小篆

秦始皇统一中国后（前 221 年），推行“书同文，车同轨”。由宰相李斯负责，在秦国原来使用的大篆籀文的基础上删繁就简，创制了秦篆，又叫小篆。

秦相李斯是我国书法史上第一个有记载的书法家，《泰山刻石》为其代表作品，其线条匀称有力，圆起圆收，字体端庄严谨，虚实相生，疏密得当，从容平和且劲健有力，反映了当时秦王朝的时代精神，如图 1-4 所示。

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，篆刻也一直深受欢迎，如图 1-5 所示。

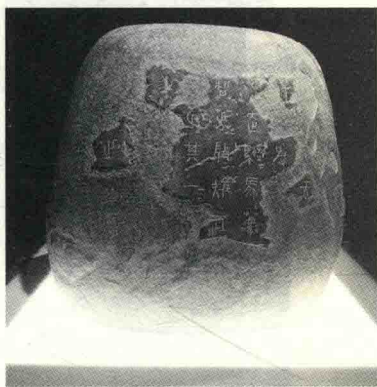
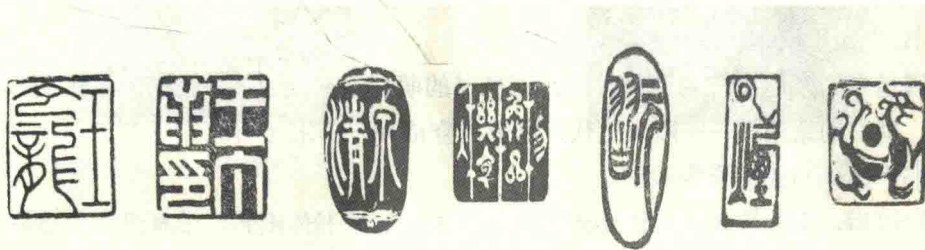


图 1-3 秦石鼓文



图 1-4 《泰山刻石》局部



名章（朱文） 名章（白文）

闲章（白文）

闲章（朱文）

肖形印

图 1-5 篆刻

(二) 今文字

1. 隶书

隶书，亦称汉隶，起源于秦朝，由程邈整理而成，在东汉时期达到顶峰，书法界有“汉隶唐楷”之称。隶书是汉字中常见的一种庄重的字体，其书写效果略微宽扁，横画长而直画短，呈长方形，讲究“蚕头雁尾”“一波三折”，蕴含着一种博大的气势，充溢着雄健的力量，精美绝妙。著名隶书碑帖有《西狭颂》《张迁碑》《曹全碑》《乙瑛碑》《礼器碑》《石门颂》等。

《西狭颂》是我国东汉时期杰出的摩崖巨构，其文体优美，遣词精彩，气韵高古，具有典型的宏朴简劲的汉代书法风格。它虽是隶书成熟时代的作品，但又带有较浓厚的篆书意味，所以有人说它“结体在篆、隶之间”，如图 1-6 所示。《曹全碑》在汉隶中独树一帜，字体娟秀清丽，结体扁平匀称，舒展超逸，风致翩翩，笔画长短兼备，神采华丽，有“回眸一笑百媚生”之态，实为汉隶中的奇葩，如图 1-7 所示。

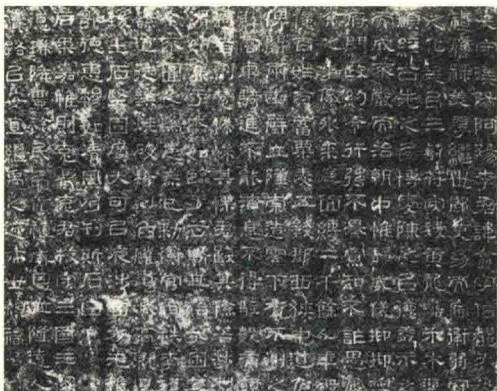


图 1-6 《西狭颂》局部



图 1-7 《曹全碑》局部

2. 楷书

楷书，也叫正楷、真书、正书，从隶书逐渐演变而来，更趋简化，字形由扁改方，笔划中简省了汉隶的波势，横平竖直。《辞海》解释说它“形体方正，笔画平直，可作楷模。故名楷书。”始于汉末，通行至今，长盛不衰。

中国楷书的发展可分为四个时期：即楷书的萌芽期——两汉，楷书的发展期——魏晋南北朝，楷书的繁荣期——隋唐五代，楷书的守成期——宋元明清。

楷书中**魏碑**与**唐楷**合为双壁。

东晋以后，南北分裂，书法亦分为南北两派。北派书体刚强，带有汉隶的遗型，笔法古拙劲正，风格质朴方严，长于榜书，如著名的魏碑。南派书法蕴藉，多疏放妍妙，长于尺牍。南北书，各臻其妙，无分上下。清代包世臣与康有为，都极力推崇两朝书体，尤其重视北魏碑体。

魏碑，包括碑刻、墓志、造像记等。代表作品有《杨大眼造像记》《始平公造像记》《元晖墓志》《北魏元氏系列墓志》《张猛龙碑》《张黑女墓志》《孙秋生造像记》等，如图 1-8~1-10 所示。图 1-11 为《张猛龙碑》，书法劲健雄峻，被世人誉为“魏碑第一”，开启了初唐楷书法则的规模。



图 1-8 《杨大眼造像记》局部



图 1-9 《始平公造像记》局部



图 1-10 《元晖墓志》局部



图 1-11 《张猛龙碑》局部

唐楷，集魏晋南北朝楷法为一体，形成了字体严肃端庄，笔划平稳凝重，结构严谨，法度森严的风貌。唐代楷书，书体成熟，名家辈出。唐初有欧阳询、虞世南、褚遂良，中唐有颜真卿，晚唐有柳公权，其楷书作品均为后世所重，奉为习字的圭臬。

唐楷代表作有：欧阳询的《九成宫醴泉铭》，挺劲峭拔，棱角森然，如图 1-12 所示；

虞世南的《夫子庙堂碑》，正平俊朗，风姿绰约，如图 1-13 所示；褚遂良的《雁塔圣教序》，精工秀雅，形瘦实腴，如图 1-14 所示；颜真卿的《颜勤礼碑》《颜氏家庙碑》，雄强浑厚，朴茂端庄；柳公权的《神策军碑》刚劲峻拔，端庄严谨，可谓前无古人，后无来者，如图 1-15 所示。



图 1-12 《九成宫醴泉铭》局部

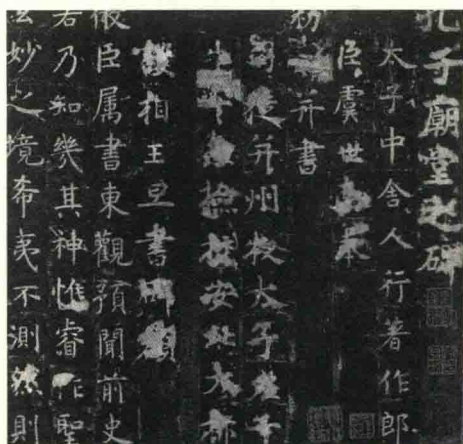


图 1-13 《夫子庙堂碑》局部



图 1-14 《雁塔圣教序》局部



图 1-15 《神策军碑》局部

知识链接

小楷

小楷，顾名思义，是楷书之小者，为三国魏时钟繇所始创。到了东晋王羲之，将小楷书法加以悉心钻研，使之达到了尽善尽美的境界，也莫立了小楷书法优美的欣赏标准。

小楷字帖甚多，传世的墨拓中，要以晋唐小楷的声名最为显赫，如东晋王羲之的《乐毅论》《黄庭经》，王献之的《洛神赋十三行》，唐代钟绍京的《灵飞经》，如图 1-16 所示等。

但晋唐小楷多为刻本，临摹观赏不及墨本。元代赵孟頫的《汉汲黯传》（图 1-16）、《道德经》，明代文徵明的《常清静经》（图 1-16）、《前后赤壁赋》、《太上老君说常清静经》等小楷墨本是非常好的范本。

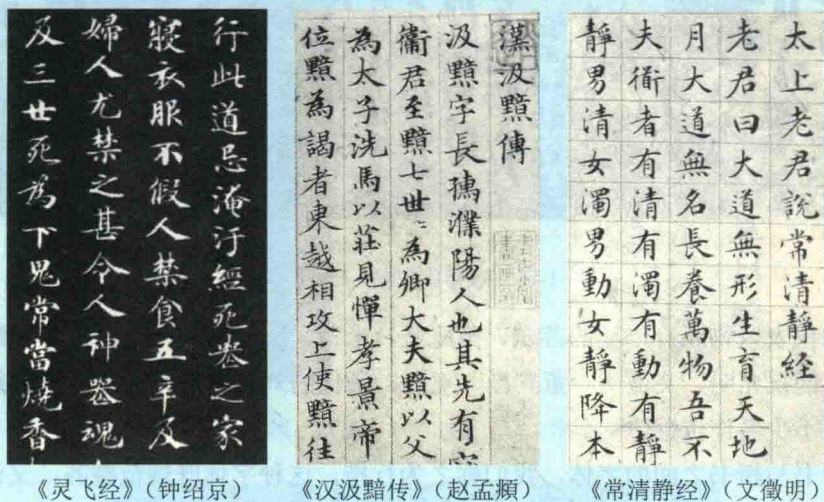


图 1-16 小楷书法

3. 行书

行书是在楷书的基础上发展起来的，介于楷书、草书之间的一种字体。它是为了弥补楷书的书写速度太慢和草书难于辨认而产生的。“行”是“行走”的意思，因此它不像草书那样潦草，也不像楷书那样端正。实质上它是楷书的草化或草书的楷化。楷法多于草法的叫“行楷”，草法多于楷法的叫“行草”。

行书代表作中最著名的是王羲之的《兰亭序》，前人以“龙跳天门，虎卧凤阙”形容其字雄强峻秀，赞誉为“天下第一行书”，如图 1-17 所示。唐颜真卿所书《祭侄文稿》，古人评之为“天下第二行书”，如图 1-18 所示。

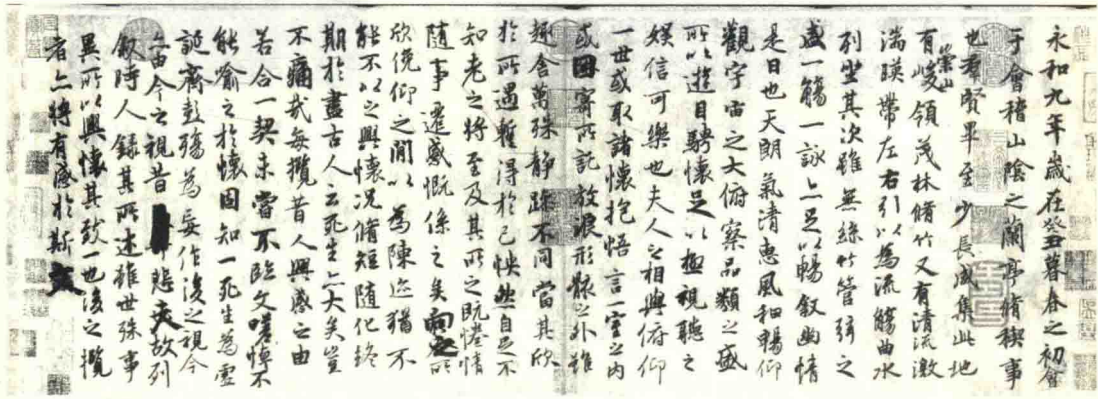


图 1-17 《兰亭序》（王羲之）



图 1-18 《祭侄文稿》(颜真卿)

行书的代表人物还有宋代的苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄，元代的赵孟頫、鲜于枢、康里巎，明代的祝允明、文徵明、董其昌、王铎，清代的刘墉、何绍基等。他们都擅长行书或行草，有不少名作传世。

介于行书与楷书之间的字体，我们称之为行楷。这种字体既规范整齐，又流畅灵活，还很适合平时的日常实际书写。其中较为著名的代表作有唐代李邕的《麓山寺碑》，元代赵孟頫的《胆巴碑》等，如图 1-19 与图 1-20 所示。

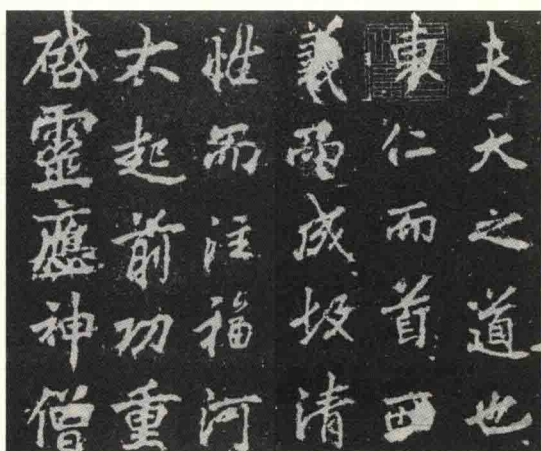


图 1-19 《麓山寺碑》局部

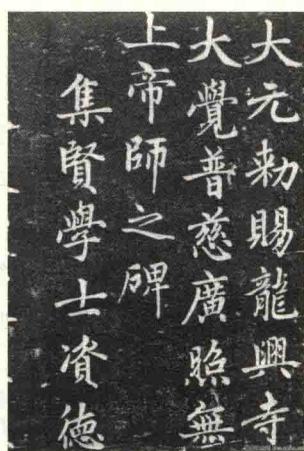


图 1-20 《胆巴碑》局部

4. 草书

草书，是为了书写便捷而产生的一种书体。《说文解字》中说：“汉兴有草书”。草书始于汉初，其特点是：存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之意，谓之草书。有章草、今草、狂草之分，如图 1-21~1-23 所示。

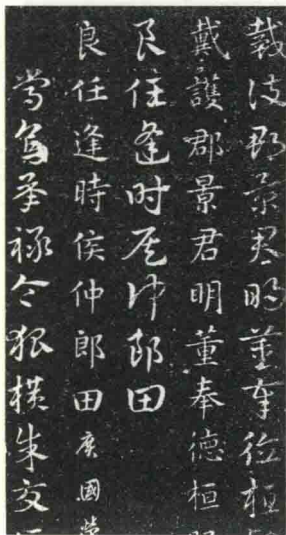


图 1-21 草书《急就章》局部（皇象）

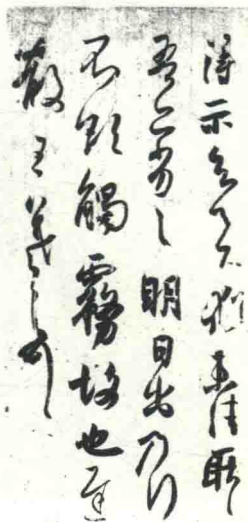


图 1-22 今草《得示帖》局部（王羲之）

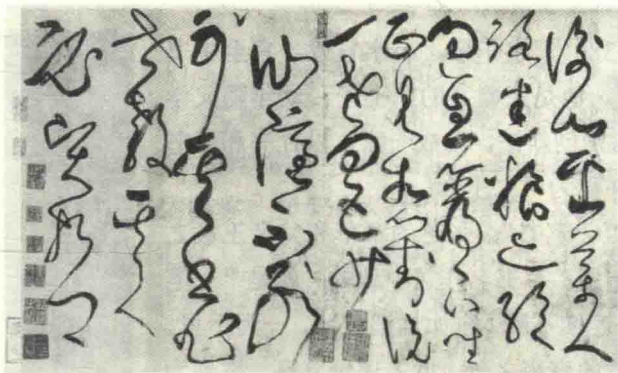


图 1-23 狂草《古诗四帖》局部（张旭）

二、名家的风范

（一）王羲之

王羲之（303—361），东晋书法家，字逸少。官至右军将军，会稽内史，人称王右军。他小时候就师从女书法家卫夫人学习书法，长大后渡江北游，博采众长，草书师法张芝，正书得力于钟繇，“兼撮众法，备成一家”，达到了“贵越群品，古今莫二”的高度，影响深远。后来的书家几乎没有不临摹过王羲之法帖的，因而有“书圣”美誉。

他的书法，风格平和自然，笔势委婉含蓄，遒美健秀。其代表作品有楷书《乐毅论》《黄庭经》《东方朔画赞》等，行草《十七帖》《孔侍中帖》《兰亭序》《快雪时晴帖》《频有哀帖》《丧乱帖》《远宦帖》《姨母帖》及《怀仁集王羲之书圣教序》（图 1-24）等。

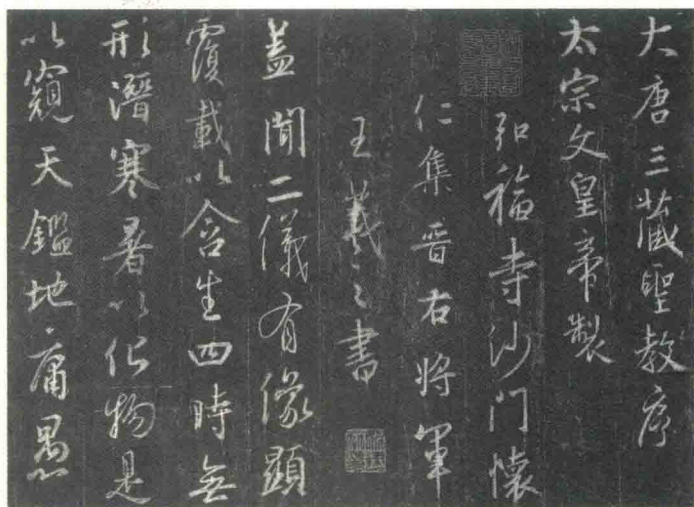


图 1-24 《怀仁集王羲之书圣教序》局部

(二) 王献之

王献之（344—386），字子敬，小字官奴，官至中书令，世称“王大令”。他是王羲之的第七子，幼年随父学书法，兼学张芝，后别创新法，自成一家，以行书和草书闻名于世，与其父并称为“二王”。

王献之创草书“一笔书”，张芝的章草和父亲王羲之的今草又向前推进一层。草书名作《中秋帖》就是“一笔书”的代表作，笔势连续不断，宛如滔滔江河，一泻千里，表现出一种雄姿英发的爽爽之气，世人评价甚高，被列为“三希”之二。《鸭头丸帖》全帖用墨枯润有致，墨色由润而枯，由浓而淡，墨色分明，从而展现出全帖的节奏起伏和气韵的自然变化，如图 1-25 所示。

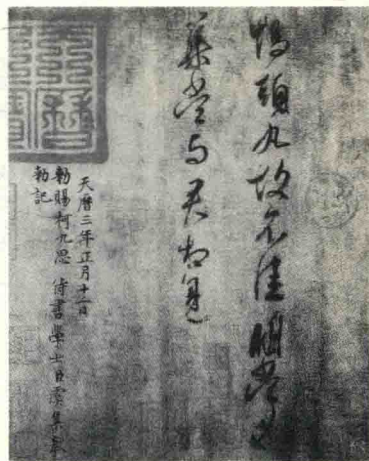
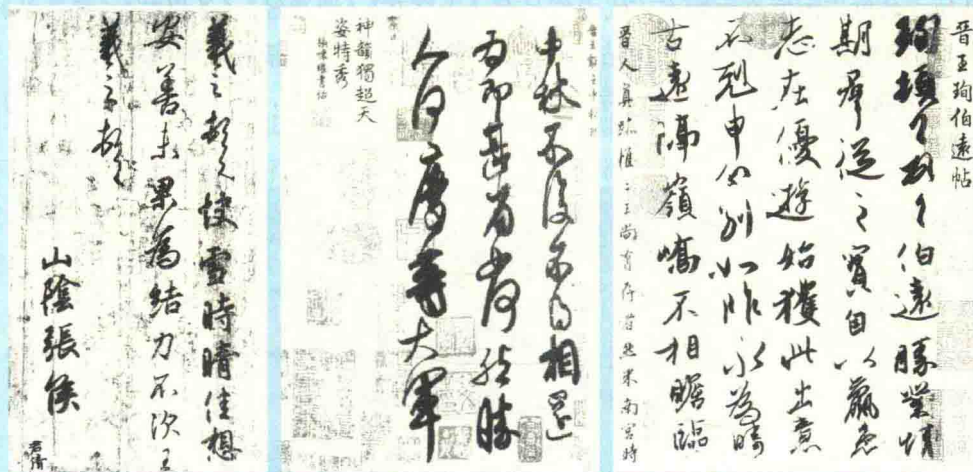


图 1-25 《鸭头丸帖》（王献之）

知识链接

三希帖

所谓“三希帖”，是指王羲之的《快雪时晴帖》，王献之的《中秋帖》，王珣的《伯远帖》，这三幅作品代表了中国书法艺术的最高水平。清朝乾隆皇帝酷爱书法，专门在卧室旁边设置了一间小暖阁，用于珍藏这三幅书法作品，以供他随时观赏。后来此阁被乾隆皇帝命名为“三希阁”，而藏于此阁内的《快雪时晴帖》《中秋帖》《伯远帖》就被后人称为“三希帖”，如图 1-26 所示。



《快雪时晴帖》(王羲之)

《中秋帖》(王献之)

《伯远帖》(王珣)

图 1-26 三希帖

(三) 颠张醉素

张旭(约 675—约 750),字伯高,一字季明,吴郡(江苏苏州)人。初仕为常熟尉,后官至金吾长史,人称“张长史”。与李白、贺知章相友善,杜甫将其三人列入“饮中八仙”,是一位极富个性的草书大家。因他常在喝得大醉时,呼叫狂走,落笔成书,甚至以头发蘸墨书写,故又有“张颠”的雅称。其草书极富创造精神,纵逸飞动,穷天地事物之变,气势博大,激情充溢而不失矩度,具有强烈的盛唐气象,代表作品有《古诗四帖》《肚痛帖》《十五日帖》等。其中《肚痛帖》是张旭的代表作品之一,通篇气势连贯,宛若天成,字如飞瀑奔泻,缠绵相连,意象迭出,颠味十足,将草书的情境表现发挥到了极致,如图 1-27 所示。后怀素继承和发展了其笔法,也以草书得名,并称为“颠张醉素”。唐文宗曾下诏,以李白诗歌、裴旻剑舞、张旭草书为“三绝”。



图 1-27 《肚痛帖》

怀素(737—?),十岁出家为僧,字藏真,俗姓钱,永州零陵(今湖南零陵)人。他性情疏放,锐意草书,却无心修禅,更饮酒吃肉,交结名士,与李白、颜真卿等都有交游。