

21世纪
高等院校艺术教育教材
21 SHI JI GAO DENG YUAN
XIAO YISHU JIAOYU JIAO
CAI

编著 / 王兴国 邱红峰

安徽美术出版社 ANHUI MEISHU CHUBANSHE

“三笔字”训练教程



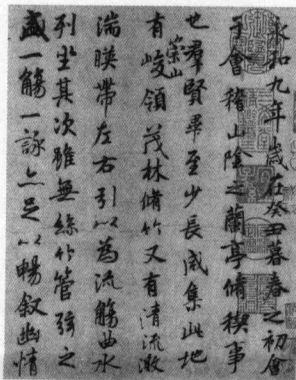
21SHIJI
GAODENG
YUANXIAO
YISHU
JIAOYU
JIAOCAI

21世纪高等院校艺术教育教材

“三笔字”训练
教程

编著 王兴国 邱红峰

SANBIZIXUN
LIANJIACHENG



安徽美术出版社

21 世纪高等院校美术专业新大纲教材编委会

(绘画类)

主任 牛 昕 巫 俊
副主任 武忠平 曾昭勇
委员 (按姓氏笔画顺序排列)
马忠贤 王 健 王兴国
方福颖 叶 勇 石祥强
刘 刚 刘 超 江 河
李 杰 李方明 李功君
李锦胜 庄 威 孙志宜
汪炳璋 邱红峰 吴纯玉
吴同彦 杨天民 陈 可
陈 林 陈 琳 陈尚勇
张玉春 胡是平 赵文坛
高 飞 高 鸣 陶 宇
黄少华 鹿少君 傅 强
傅爱国 蒋耀辉 翟 勇
翟宗祝 潘志亮 魏鸿飞

策 划 曾昭勇 武忠平
本册编著 王兴国 邱红峰
责任编辑 秦金根
装帧设计 武忠平 徐 伟

图书在版编目 (CIP) 数据

“三笔字”训练教程 / 王兴国 邱红峰
编著. —合肥: 安徽美术出版社, 2007. 10
21 世纪高等院校艺术教育教材
ISBN 978-7-5398-1819-1

I. 三… II. 王… III. ①毛笔字—书法—师范大学—教材②钢笔字—书法—师范大学—教材③粉笔—书法—师范大学—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 143104 号

21 世纪高等院校艺术教育教材

“三笔字”训练教程

编著: 王兴国 邱红峰

安徽美术出版社出版

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号)

出版传媒广场 14F 邮编: 230071)

安徽美术出版社网址: <http://www.ahmscbs.com>

全国新华书店经销

合肥杏花印务股份有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 9.5

2007 年 10 月第 1 版

2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5398-1819-1 定价: 21.80 元

发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

敬告: 鉴于本书选用作品的部分作者地址不详, 无法支付稿酬, 敬请作者见书后与该部门联系: 合肥市跃进路 1 号 安徽省版权局 中国著作权使用报酬收转中心 安徽办事处。

序

发展高等院校的人文学科教育,加快高等艺术教育的发展,这是推进素质教育、调整和改进高等教育的专业结构、促进高教事业发展的需要,也是促进高校学生的全面发展的需要。随着党中央国务院关于推进素质教育决定的实施,各地高等院校重视人文学科教育、重视艺术教育的风气正在形成。目前,全省已有30余所高校开设了美术、艺术设计等专业,还有若干民办高校已经或正在筹备开办这些专业,没有开办这些专业的高校,也大都建立了艺术教育中心或艺术教育教研室,对其他专业的在校学生进行人文和艺术教育。全省高等院校的艺术教育呈现出蓬勃发展的局面,形势非常喜人。

高等院校的艺术教育是推进素质教育的重要形式,也是提高当代大学生人文素养的重要手段。我们的高校毕业生不仅要有自己的专业知识和技能,要有良好的道德品质,而且要有一定的艺术和审美的素养,要有能够欣赏音乐的耳朵和感受形式美的眼睛,要有一定的艺术表现和创造能力,这才能真正成为全面发展的人,才能适应当今社会发展的需要,从而为社会多作贡献。

在高等院校进行艺术教育,不仅要抓好普通专业的大学生艺术教育,而且要办好艺术教育的专业。要通过加强学科建设,使我们已经或正在筹备开办的美术、艺术设计或其他专业的教育水平和教学质量得到提高,从而使质量水平的提高与总体上量的扩张同步发展。这就需要加强艺术教育的科研力量,促进学术交流,重视师资培训,抓好教材建设。其中,编写出版和推广使用高校通用的艺术教育专业教材,是提高艺术教育的水平和质量,加强学科建设的重要环节。

编写高等院校通用的艺术教育专业教材,是艺术教育的基础性工作,因而是一件大事。古人把著书立说视作“经国之大业,不朽之盛事”,这是很有道理的。为了做好这项工作,一要认真研究和把握教育部近年来颁发的有关学科的教学大纲和课程标准,在充分体现规范和标准要求的前提下,编出高校使用的教材,实现“一纲多本”;二是要切实面向教学实际,准确把握高校艺术教育专

业相关学科的实际状况，使编出的教材既能真正符合高校教学工作的实际需要，又能体现新的艺术教育科研成果和专业特色。只有在质量有保证，内容有特色，老师易教，学生易学的前提下，教材才能真正在高校推广开来。

由安徽美术出版社组织编写的这套教材，集中了全省以及外省、市有关高校一批专家学者、资深教师和艺术家的集体智慧，吸取了艺术教育科研工作的最新成果，也基本符合教育部颁发的教学大纲的基本精神和我国高校艺术教育的实际，适合各校艺术教育专业教学使用。这些专家呕心沥血，数易其稿，终成鸿篇，可喜可贺。我向同志们表示衷心的感谢。感谢他们为高等院校的艺术教育提供了优秀的通用教材，为高等艺术教育的学科建设奠定了坚实的基础，为进一步调整和改进高等艺术教育的专业结构提供了重要的条件。

当然，教材的建设和学科的发展一样，都不是一蹴而就的，而是需要一个过程，需要坚持数年的努力奋斗。目前推出的这套艺术教育类教材，与各地院校的专业设置是相配套的，在各高等院校推广使用过程中，肯定还需要不断吸收科研和教学的新成果，需要不断的修改和完善，使这套教材也能与时俱进，逐步成熟。我们设想，经过若干年的努力，一套更加完善成熟的艺术教育类高校教材必将形成，高等艺术教育学科建设也将得到进一步发展。

这套高等院校艺术教育教材已经编写完成，付梓在即，组织者、编写者和出版者要我说几句话，我乐见其成，写了自己的一些看法，和同志们交流。是为序。

徐根应

2006年12月

身 言

根据原国家教委教师司[1992]39号文件精神,“三字一话”(毛笔字、钢笔字、粉笔字、普通话)被明确列为教师必备的职业技能。全国各高等师范院校及综合性大学的师范专业都按要求开设了“三字一话”课程(一般设为“三笔字”、普通话两门公共基础课)。本书所说的“三笔字”就是指毛笔字、钢笔字和粉笔字。10多年来,各级教育主管部门还逐渐将其作为教师持证上岗必考的技能进行规范要求。

作为教师本身来讲,“三笔字”这门技能课具有非同小可的重要意义。不管时代如何进步,教育技术与手段多么更新,作为教师传道授业工具之一的粉笔板书、钢笔字等依然不可摒弃。它们是教师传授知识信息、传播审美观念、传承民族文化、塑造自身形象的不可或缺的重要载体。

“三笔字”这门课程尽管是训练师范学生写好字的技能课,但它同时又依附于传统的中国书法艺术这门学科之下,是书法中基础的基础。中国书法艺术博大精深,蕴涵了丰富的民族传统文化,远非一门技能训练课。常常有人把书法与写好字等同起来,一些教师在教授学生写字课和书法课时也不容易把握好二者的异同。大学的书法基础课和书写技能课与少年宫的书法训练班似乎并无太大区别。各种书法教材版本繁多,但似乎又都千篇一律,缺乏针对性和可操作性。大学的书写技能训练课一般只有一个学期(18-36学时),而美术专业的书法课却常在60多学时,中等师范学校或少年宫训练班的书法课时则更长。针对学生层次不一,接受能力有别,学时数悬殊很大这一系列问题,教师如何有效地组织教学,使学生在有限的时间内学到应该掌握的知识内容和技能,这是摆在当代各类书法教师面前的难题。

从全国高校来看,尽管都按要求开设了这门课,但从课程名称、课时设置、教学大纲、教学体系组织等都不统一。特别是在无统一教学大纲和权威教材的前提下,教师很容易把这门课定位为书法基础教学,对书法知识和技法泛泛而谈。所以,常常是教师在有限的时间内不能深入进去,让学

生掌握必要的知识和技能。

当代师范大学生知识面较为宽泛,思维敏捷,接受能力也较强,但在书法领域包括汉字的书写能力方面却十分薄弱。学生学习的主要目标应是训练好书写能力,在练好字的同时,了解中国传统书法艺术的基本知识,掌握书法的练习方法,将来作为教师还可以影响和辅导中小学生学习。所以,“三笔字”教学如果太深,学生就难以适应;如果太浅,学生又明显“吃不饱”,或者说不能满足师范生的学习目的与任务。因此,选用何种教材,如何恰当地组织好课堂教学便是当前师范院校“三笔字”训练教学的重中之重。

笔者10多年来在从事高师“三笔字”教学时,一直针对学生实情安排教学内容,使用自编教材,通过恰当的教学组织体系,妥善地安排好理论教学与实践训练二者的比重,既使他们掌握必备的理论知识,又使他们的书写能力在短时间内得到明显提高。因此,本教材得到了学生的广泛认同。

最近,在学校相关领导的支持下,通过学校自编教材立项和试用及有关专家的审定,同时在安徽美术出版社的审阅和鼎力帮助下,本教材终于正式出版了。希望这本还不太成熟的教材能给广大师范学生学好“三笔字”提供方便和带来实效,能为同行的教学提供参考。

编者

2007年8月

目录

永和九年歲在癸卯暮春之初
子會稽山陰之蘭亭脩禊事
也群賢畢至少長咸集此地
有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢敘幽情

第一章 “三笔字”学习概论 1

第一节 “三笔字”的内涵及意义 1

第二节 中国书法艺术概说 1

第三节 “三笔字”学习要领 7

第二章 毛笔字基础技法及点画练习 8

第一节 “文房四宝” 8

第二节 书写姿势与执笔 9

第三节 毛笔用笔原理 10

第四节 楷书的基本点画 12

第三章 毛笔临摹与汉字结构特点 19

第一节 临摹 19

第二节 楷书的结构特点 21

第四章 毛笔楷书的偏旁部首 27

第五章 毛笔楷书结构原则及方法 39

第六章 毛笔楷书选介 * 46

第七章 毛笔行书选介 * 68

第一节 行书的用笔特点 68

第二节 行书笔画的表现技法 70

第三节 行书偏旁部首的写法 75

第四节 行书的结构原则和方法 82

第五节 行书大家选介 86

第八章 书法章法要领 * 89

以人從欲良
山迴澗窮泰
蔽虧日月觀

第九章 书法欣赏常识 * 95

第十章 钢笔字技法要领 98

第一节 概述 98

第二节 钢笔书写用笔技法 99

第十一章 钢笔楷书训练 102

第十二章 钢笔行书训练 115

第十三章 粉笔字、规范字技法要领 133

第一节 粉笔字技法及特点 133

第二节 规范字书写要领及书法测试 135

后记 143

注:凡带*的为课外阅读内容

1. 鈞戟舟上下失勢破碎淪溺
居民官無丞尉夾江荒茅篁竹之間小吏
奉期約是以賓客游惰之士無所為而玉愈付罪於
且半歲夫有區生者掉言相好自而海擊舟而東升
看階儀觀甚偉坐之語文義卓絕莊周曰逃空宅
人是音筵然而喜矣況如斯人者望易以列入吾
義之說欣然喜若有志於甚同也占之聲
司出以樂道外聲司

第一章 “三笔字”学习概论

第一节

“三笔字”的内涵及意义

“三笔字”即毛笔字、钢笔字与粉笔字。对于师范院校的学生来说，“三笔字”是我们将来从事教师职业必备的职业技能之一。一手漂亮的粉笔字，可以在黑板上尽情地展示教师的风采；一手漂亮的钢笔字可以让学生在作业评语中得到美的享受；同样，一手笔力遒劲、美观大方的毛笔字，也可以让你在工作和生活中很多场合展示才能，出尽风头。教师在当今社会生活中作为为人师表、影响身边学生及芸芸众生的社会精英，理应在学识上、才干上、言行上都具有表率作用。当然，写好“三笔字”更是必不可少的。

作为教师，写好“三笔字”至少具有以下几方面的重要意义：第一，帮助树立良好的教师形象；第二，带动和影响学生写好字；第三，帮助促进教学效果。一手好字，往往先入为主，使学生佩服教师的才能，由此喜欢教师所教的课程，上课时看清板书，得到美的享受，从而达到良好的教学效果。

“三笔字”与我们通常所言的书法是有区别和密切联系的。

书法是中华民族一门古老辉煌的传统艺术。千百年来，中国人都十分喜爱书法艺术。书法艺术既包括书写用笔方法、汉字的结构方法、审美习俗，又包括从汉字产生以来所形成的各种书体，宛如繁星的历代书法名家、名帖，以及由此衍生出来的中国书法文化。今天，它更形成了一门内涵十分丰富的学科专业，形成了专科、

本科、硕士、博士等系统完整的学历教育。而“三笔字”则仅仅是指使用三种不同的书写工具书写几种字体的书写训练，是从实用角度说的。但它又与书法密切相关，是书法中关于书写技法和结构处理方法，符合实用审美的这一部分，是书法中最基础的这一部分。

当然，作为一名教师，不但要写好实用的文字，也要适当了解中国书法艺术的基础知识，了解中国书法作为中国文化的一部分所具有的基本内涵和意义。

第二节

中国书法艺术概说

中国书法艺术源远流长。文字的出现和使用是人类进入有史可载的文明时代的标志。早在五六千年以前，我们的祖先即开始使用文字，1899年在河南安阳出土的甲骨文即是我们中华民族最早的文字遗迹。此后，汉字经过了金文、战国石刻、简帛文字、秦小篆、汉隶、草书、行书、楷书等若干个发展演变阶段，并留下了大量的经典文字遗迹，即被后世奉为学书圭臬的碑帖。在西汉以前，汉字主要用于社会生活中记事交流，体现其实用性；而从西汉以后，汉字已不再仅仅是因其实用而存世了，就像东汉赵壹《非草书》中所说“，乡邑不以此较能，朝廷不以此科吏，博士不以此讲试，四科不以此求备，”书法已作为一种完全独立的书写艺术而流传于世。此后，历代文人墨客莫不以书法为能事。三国以后，文人开始“以书入仕”。隋唐以来，我国科举制度下的考试对于文字（书法）的

“楷法道劲、端庄”一直有着严格的要求。因此，书法能力也就一直作为文士学子必须具备的一种能力。同时，由于历代皇帝、达官显贵们对于书法艺术的雅好，书法也作为上流社会的一种交际工具或者说一种高雅的嗜好代代相袭，共同铸就了几千年中国书法文化的辉煌，形成了书法艺术长河。按照文字演变发展史划分，中国书法史大约经过了如下几个阶段。

一、甲骨文

1899年，在河南安阳小屯村的一个中药材铺里偶然发现了我国最早的文字——甲骨文。这种刻画在龟甲、兽骨上的符号型文字(图1-2-1)，主要盛行于夏朝以前的原始社会末期，延续时间非常漫长。现考古发现了大量的甲骨文残片，但文字总数并不多，只有3000多字。其笔画简略、细瘦挺劲，且只有直线与曲线的组合，还没有形成的汉字书写的基本笔画，具有较强的象形性。



图 1-2-2

器大量出现。为了祭祀、纪念的需要，人们采用浇铸的办法在青铜器上铸刻文字，这种文字被称为金文。由于是浇铸在圆形的金属器皿表面的，所以金文造型生动，笔画饱满，线条厚重苍劲，具有十分丰富的观赏性。特别是商代、西周时期的青铜铭文更是金文中最为成熟和完美的代表，并留下了如《毛公鼎》、《散氏盘》、《颂鼎》、《大孟鼎》(图1-2-2)、《虢季子白盘》等众多的青铜铭文，成为后世特别是当代喜爱书法的人们临摹的极好范本。

三、大篆

大篆是一个有歧义的概念。一方面，它泛指小篆以前的古文字；另一方面，人们又将它确指为春秋战国时期的石刻篆书，其代表即为早期唯一流传下来的秦国刻制的《石鼓文》。《石鼓文》(图1-2-3)因为是由金文向小篆转化过程中的石刻文字，字形趋于长方，笔画较为匀称婉转，如韩愈所称颂的：“凤翥鸾翔众山下，珊瑚碧树交

图 1-2-1 商甲骨文

图 1-2-2 周《大孟鼎》铭文

(局部)

图 1-2-3 秦《石鼓文》

(局部)

图 1-2-4 秦《峰山石刻》

(局部)



图 1-2-1

二、金文

夏商周三代，随着青铜冶炼技术的产生和提高，主要用于祭祀的贵重金属器皿——青铜

枝柯”，颇具美感，也是历代人们学习篆书的必选范本。

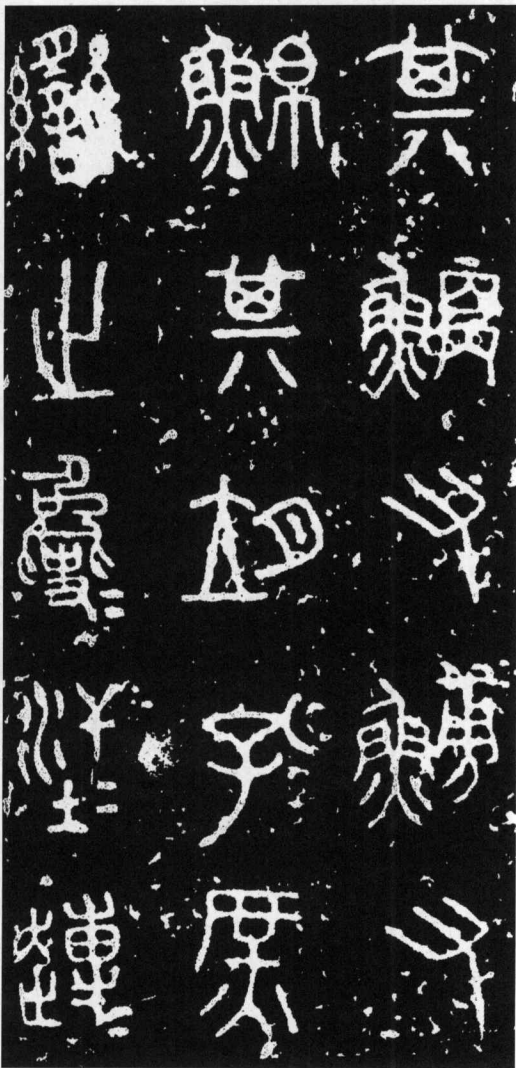


图 1-2-3

四、小篆

秦始皇统一六国后提倡“书同文”，派书法高手丞相李斯在全国几大名山之上书写了一些标准石刻文字，即《泰山石刻》、《峰山石刻》（图 1-2-4）、《会稽石刻》等。小篆是秦代的官方通行文字，也是汉字走向极度整饰化的一种字体，其结体呈长方体，且十分匀称，线条粗细一致，婉转流畅，婀娜多姿，十分惹人喜爱。小篆在西汉以后开始衰微，发展到唐代，由于李阳冰的出现，小篆出现了第二座艺术高峰，他的代表作

如《三坟记》、《城隍庙碑》等也成为历代学习篆书者心仪的范本。此后，直到清中叶以前，很少有人在小篆领域取得可观的成绩。清代中期，由于金石学的兴起，篆隶书法受到追捧，篆书领域便出现了较多的大家，如邓石如、赵之谦、徐三庚、吴大澂、王澐等。他们的篆书在继承三代金文直至秦汉篆书基础上又各有所创新，呈现出大小篆融合、个性鲜明、风格各异的篆书面貌，也使篆书艺术向着更为纵深的艺术境界发展。今天的书法家要使自己在篆书领域取得较大成就，无不在融会贯通的基础上深入学习清代诸家的篆书。

五、隶书

从近现代考古学家的发现来看，隶书产生于战国时期，如出土的湖北云梦睡虎地秦简、长沙马王堆汉简等便是隶书的初期阶段。以前传说为秦末程邈始创

隶书，实际上隶书是在秦末开始逐渐走向成熟。西汉时期，隶书开始在社会生活中大量使用，但由于西汉社会的禁碑风尚，使得其时碑刻隶书较少，而考古学家发现的大量的汉简可以认为是该时代书风的突出表现。东汉时期，由于尚碑之风盛行，保存下来数百块碑刻。现存的隶书经典碑刻如《乙瑛碑》、《曹全碑》（图 1-2-5）、《张

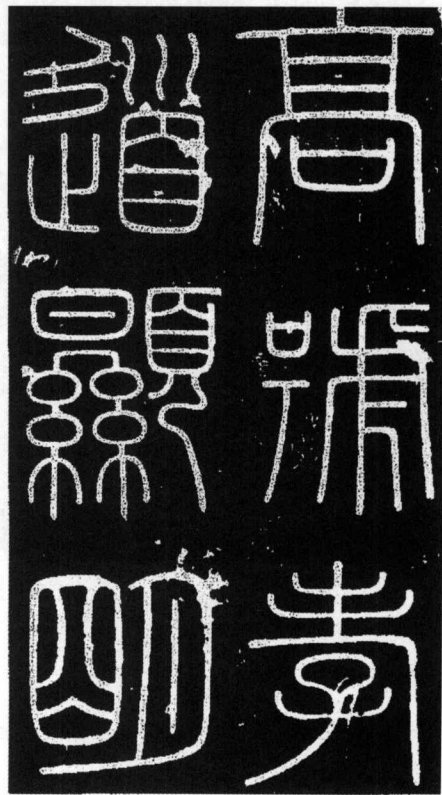


图 1-2-4

迁碑》、《华山庙碑》、《史晨碑》、《礼器碑》、《白石神君碑》等等，另外还有一些摩崖石刻如

《石门颂》、《开通褒斜道记》、《封龙山颂》等。这些隶书碑(石)刻,风格面貌各异,有的飘逸俊美,有的豪放大气,有的浑厚静穆,有的稚拙苍茫。这些碑刻历来被后世奉为书法学习的经典。今天,我们学习隶书更应该以东汉隶书为楷

模,走书法学习的正道,认认真真,深入学习隶书的精要之处。

东汉以后,由于其他书体的产生和使用,隶书开始衰落,历代鲜有大家。唐代尽管有一部分书家长于隶书,但其格调已不能和汉时同日而语,走向了世俗僵化的一面。和篆书的发展一样,直到清中期以后,金石学的兴起才又促使了隶书的发展。清代中后期,涌现出了如邓石如、郑簠、伊秉绶、金农等隶书大家,他们的书法个性十分鲜明,隶书

的抒情写意特征得

到了极好的展示。

六、草书

草书分为章草与今草两类。章草产生于西汉元帝时期(又一说因为史游所作《急就章》而得名)。这种书体直接由隶书演变而来,带有十分明显的隶书意味,字字独立,每字最后一笔都明显上挑,既简洁流畅,又不乏厚重老辣(图

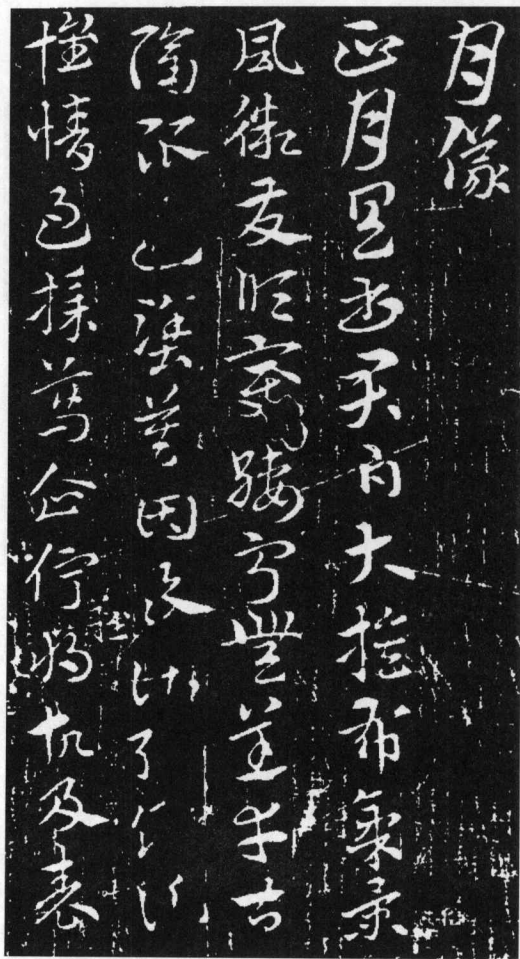


图 1-2-6

1-2-6)。但章草书写并不像后来的今草(后又演变出狂草)那样酣畅淋漓(图 1-2-7),善于抒情写意,因此,历代擅写章草者并不多。今草产生于东汉时期,传说始创人为张芝。以后历代都有很多今草大家,如二王(王羲之、王献之)父子,隋代智永,唐代孙过庭、张旭、怀素,宋代黄庭坚以及明清之际的祝允明、王铎、傅山、张瑞图、徐渭等等,不可胜数。学习草书一般应有楷书、行书的基础,其字看似龙飞凤舞,实际上字字都有其较为固定的草法(即笔画的弯曲、绕转、减省等方法),书写必须准确到位,否则就会写成错别字。草书的学习难度较大,草书的线条变化十分丰富,唐代孙过庭说“草书以使转为情性”,故要求对毛笔的驾驭能力较强,要充分



图 1-2-5 汉《曹全碑》
(局部)

图 1-2-6 晋索靖《月仪帖》
(局部)

图 1-2-7 晋王献之《中秋帖》

图 1-2-8 唐颜真卿《多宝塔感应碑》(局部)

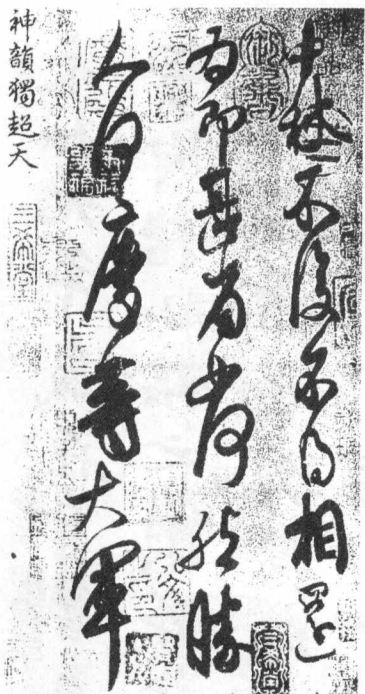


图 1-2-7

熟悉笔墨性能及用笔技巧，熟而能生巧。

七、楷书

楷书是汉字走向程式化、规范化的一种标志。它产生于东汉后期，传说“上谷王次仲始创楷法”。到三国时期，

第二个高峰则是二王父子。王羲之的小楷代表作《黄庭经》、《乐毅论》、《孝女曹娥碑》，王献之的代表作《洛神赋》都是历代学习小楷的经典之作。同时，魏晋南北朝时期的石刻墓志、墓碑也是楷书系列的另一类经典，如《张猛龙碑》、《张黑女墓志》、《郑文公碑》、《始平公造像》、《爨龙颜碑》、《爨宝子碑》、《嵩高灵庙碑》等等数不胜数。这些墓志碑刻，字的造形生动活泼，极富艺术天趣，且经过若干年的风蚀而斑驳陆离，意味苍茫，气息高古，成为后世书法学习的至宝。楷书的极度繁荣应该说是在唐代，由于唐太宗李世民对书法的大力推崇，唐代书法特别是楷书得到了极大的发展。唐代楷书在笔法上极为讲究，在结体上更加严谨端庄，后人称之为“唐尚法”主要就是指在楷书书法度上的严谨。唐代楷书大家辈出，先后出现了“初唐四家”（欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷）和颜真卿、柳公权等，后世称颂的“楷书四大家”（颜、柳、欧、赵）即有三家出自唐代。因为唐代楷法严谨，且风格鲜明，如颜真卿楷书饱满厚重、雄浑大气，欧阳询楷书含蓄劲峭、骨力内蕴，柳公权楷书刚健端正、笔锋劲健。他们把楷书的端庄稳健、生动变化、雄秀多姿表现得淋漓尽致，所以，后世学习楷书多从唐楷学起。如颜书的代表作《颜勤礼碑》、《麻姑山仙坛记》、《多宝塔感应碑》（图 1-2-8），柳体的《玄秘塔碑》、《神策军碑》，欧体的《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》、《化度寺碑》等都是楷书经典。唐以后楷书有所衰落，直到复兴二王书风的元代大书法家赵孟頫的出现，楷书又出现了一座新的高峰，其代表作如《胆巴碑》、《妙严寺记》（图 1-2-9）、《仇锬墓志》等，也是后世称道的经典之作。我们学习楷书，应该从上述大家中选择一种进行深入学习而不能误入旁门左道。学书路子端正，方能收效快，事半功倍。

八、行书



图 1-2-8

钟繇楷书达到历史上的第一座高峰，他被称为“正书之祖”，其代表作有《宣示表》、《荐季直表》等，书风古朴隽永，带有隶书意味。楷书的



图 1-2-9

行书是介于楷书与草书之间的一种书体，它比楷书书写快捷流畅，又比草书易于辨认，因而自产生以来历代一直备受人们的喜欢，也是历代书法家必学的一种书体，故历代行书方面的书法大家非常多。行书如果偏向草书的成分多，人们就将其称为行草；偏向楷书的成分多，就称为行楷。传说东汉刘德升始创行书，到东晋时，二王父子把行书推向了第一座高峰。王羲之作于公元 353 年（永和九年）的《兰亭序》（图 1-2-10）清秀婉丽，行气流畅，字字珠玑，号称“天下第一行书”，是历代人们心仪的书法瑰宝。唐代楷书大家颜真卿所作的《祭侄文稿》情文并茂，笔墨跌宕，节奏强烈变幻，亦为历代书法家所推崇，被称之为“天下第二行书”。宋代则是以行书为主的年代，书风“尚意”，人们以笔墨表达胸臆，在书写上体现心性、个性，出现了以苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄为代表的“宋四家”，特别是苏轼、米芾的行书更具代表性。苏轼行书欹侧生动、意味含蓄；米芾行书用笔熟练

图 1-2-9 元 赵孟頫
《妙严寺记》(局部)

图 1-2-10 东晋王羲之
《兰亭序》(局部)

图 1-2-11 东晋王珣
《伯远帖》(局部)



图 1-2-10

大胆，号称八面出锋，笔势如“风樯阵马，沉着痛快”。苏轼的行书代表《黄州寒食诗》被人称为“天下第三行书”；米芾的行书代表《蜀素帖》、《苕溪诗》也都



图 1-2-11

是千古传诵的经典之作。此外,元明清三代,行书亦大家辈出,如元代赵孟頫的行书,明代的文徵明、董其昌、张瑞图、黄道周、王铎等人的行书。这些书法大家都留下了数不清的书法艺术精品,也是我们后世书法学习的圭臬。

第三节

“三笔字”学习要领

“三笔字”作为书法的基础部分,和书法的学习方法大体是一致的。

首先,要学习一定的理论知识。理论可以指导实践,要通过教师的介绍和相关阅读,学习掌握书法理论中关于必备的书写方法技巧和相应的笔法要领、结构要领、审美要领等理论知识。

其次,要按照一定的先后顺序去学习,由易到难,由浅入深。由于中国书法艺术中所留下的书体较多,碑帖范本、不同风格的书法家作品更是难以计数,很多字体又往往需要一定的前期学习和基础准备,故学习书法需要先从笔法、字法方面加以规范,并从风格易于掌握的大众乐见的书法经典学起。如从楷书中的四大家,行书中的王羲之、米芾、苏东坡等人的书法入手。同时,要先练习掌握基本笔画的写法,再到偏旁部首、点画变化、结构要领的学习,方能循序渐进,逐步掌握。要按老师安排的内容练习,而不能随心所欲地去写。

其三,练习时手脑并用,心手结合,尤其是要多思考多分析。书法的练习不仅是要多动手,更要多思考多分析。总结汉字书写排布的规律,提炼每一种字体的内在规律和书写用笔的窍门,心手结合,以智慧的思想去指导书写实践,尽快地总结出书法中的书写规律,自然就会功效倍增。

其四,多观摩交流,用心体会老师或书法名家的书写方法。不同的人对笔的悟性是不一样的,体会也不同。一支钢笔或毛笔在有的人手上玲珑轻巧,驾轻就熟;而在有的人手上则意违势曲,不听使唤。多观摩名家写字,多交流,吸取别人用笔、结字的长处,亦会收到很好的学习效果。

第五,树立信心,持之以恒。树立信心,在于正确认识自身的优势和劣势。当代大学生学习“三笔字”,既是自身素质提高所需,也是职业所需,时代所需。我们正处于人生学习的黄金时期,也是书法学习的最好时期,有较强的感悟能力和坚韧不拔的毅力,历史上许多书画大家都是在18-20岁左右开始系统学习书法并终有大成的。所以,大家一定要充分认识到自身的学习优势,树立信心,只要坚持练习就会有大的进步。持之以恒,贵在合理利用时间。大家有许多学习任务,但只要合理安排时间,每天抽半小时或一小时来练习书法,一定能将“三笔字”练好。只要有坚持不懈、不获成功不罢休的精神,练好“三笔字”(书法)指日可待。

第二章 毛笔字基础技法及点画练习

第一节

“文房四宝”

一、毛笔

毛笔在中国具有十分悠久的历史。据考证,在古老的甲骨文中便有残留笔迹,中国的毛笔几乎与文字同步产生,具有数千年的历史。随着时间的推移,我国古代的制笔技术很早便已十分精湛。在唐代形成了浙江湖州和安徽宣城两大制笔中心,有湖笔和宣笔等著名品牌。

毛笔按其笔毛类型可分为硬毫、软毫与兼毫三类。硬毫笔以狼毫为主,故多以狼毫代称,具有书写劲挺、弹性强、好使用等性能,但含墨量少,笔墨表现性较差,线条易出现细瘦、单薄之弊。软毫笔多以羊毫为主,故亦以羊毫代称,具有书写柔韧、含墨量大、笔墨表现性较丰富,所书线条丰润饱满等性能,其缺点是弹性稍差、不好使用。羊毫适宜写楷书、篆隶书或作写意画。兼毫则是以不同成分的狼毛、羊毛或其他动物毛合成,笔性软硬适中,笔墨表现性亦适中,书写各种书体都适合,但特色不是太突出。对于各类毛笔的选用,历代书画大师都认为,初学者选用羊毫笔较好,它可以对初学者起到训练驾驭毛笔性能和腕力、笔力的作用,掌握好了羊毫笔的书写,转而运用狼毫笔则可以驾轻就熟,举重若轻。

毛笔根据其笔尖的大小、长短亦可以分为小楷、中楷、大楷以及大号的提笔、斗笔,长锋、中锋、短锋等类型。长锋主要用来作画或写篆隶书,小楷笔则只能写蝇头小楷。书法的用笔以稍大为宜,古人建议可用大笔写小字而不宜以小

笔写大字,初学者练习书法时以选用笔尖在一寸左右的羊毫笔较为适宜。

毛笔的选择也很有讲究,明代屠隆曾总结出“尖、齐、圆、健”四字标准。所谓“尖”,是指笔锋尖锐如锥,便于表现尖锐劲健的笔锋;所谓“齐”,是指笔锋毫毛压扁后笔毛整齐而无长短不齐之弊,这种毛笔书写时笔画干净利落,随心所欲;所谓“圆”,是指笔尖这个圆锥体饱满圆实(横截面浑圆),书写时铺得开,收得紧,笔画粗细收合自如而无失控之病;所谓“健”,是指笔锋外形健壮,具有良好的弹性。同时,笔杆要直而圆,笔尖和笔杆的粘接要牢固。

毛笔的使用保养,关键在于笔毫。新笔使用之前,要将笔头全部泡散,洗净笔尖的胶汁。浸泡清洗时不要太用力搓揉。沾墨时,应顺着笔毫捺墨,而不要在砚池内横向擦扫,或者直接在墨汁瓶里搅动,以免损伤笔毛。毛笔用后应及时洗净余墨,悬挂于笔架上。如果平常天天写字感到洗笔不便,可用一小口(比笔杆略大)、腹略大的小瓶,内装少许清水,卧放在书案上,将用后的毛笔捺整齐后,笔头平插进瓶内以保持笔头的原状而不会干涸,同时亦不损伤笔毛。切忌用原来的笔帽去勉强套笔,而损伤毛笔表层笔毛。

二、墨

我国制墨的历史非常悠久。汉代以后就有较高水平,到清代时一得阁、胡开文、曹素功等书画墨汁就已享有盛名。墨的种类分为松烟墨、油烟墨两大类。前者漆黑,后者乌黑发亮、质地细腻,书画皆宜。

现在人们练习书画大多可直接购买现成的墨汁,如“一得阁”、“中华”、“渝江”等品牌的墨汁都较方便,且具有较好的效果。经常练习