

SANBIZI  
SHUXIE  
JIAOCHENG



# 二笔字书写教程

戚荣金 编著



郑州大学出版社

SANBIZI  
SHUXIE  
JIAOCHENG



# 三笔字书写教程

528  
1258

戚荣金  
编著



郑州大学出版社  
郑州

图书在版编目(CIP)数据

三笔字书写教程/戚荣金编著. —郑州:郑州大学出版社,2015.7  
ISBN 978-7-5645-2307-7

I. ①三… II. ①戚… III. ①汉字-书法-教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 125676 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

河南防伪保密印刷公司报刊印务分公司印制

开本:890 mm×1 240 mm 1/16

印张:13.25

字数:333 千字

版次:2015 年 7 月第 1 版

邮政编码:450052

发行电话:0371-66966070

印次:2015 年 7 月第 1 次印刷

---

书号:ISBN 978-7-5645-2307-7

定价:33.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

## 前言



为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,适应新时期全面实施素质教育的要求,本人针对教师教育类专业的特点编写了《三笔字书写教程》这本教材。

本教材共分为毛笔字书写训练、钢笔字书写训练、粉笔字书写训练三个部分。根据三笔字书写训练的特点和要求,分别从写字的姿势、执笔方法和汉字的笔画、结构等方面进行阐述讲解,同时根据三笔字训练的重点、难点的不同又各有侧重,注重训练的科学性和实用性。教材最后附录了唐代书法家柳公权的《玄秘塔》(节选)碑文拓本作为毛笔字帖,选印了本人摘录的《罗兰小语》作为练习钢笔字时参考,另外,教材中的钢笔字、粉笔字例字也由本人书写,供教师在教学中参考。

本书可作为师范教育类专业教材,也可作为中小学幼儿园教师短期培训用书。

本教材是在本人多年教学基础上整理编写而成的,由于时间仓促,编写水平有限,书中存在的缺点和错误之处,敬请各位师生在使用过程中批评指正。

本教材在编写过程中吸收借鉴了有关专家、学者的研究成果,在编辑出版过程中得到了郑州大学出版社领导和同志的大力支持,在此一并表示感谢!

戚荣金

2014年10月

# 目录



## 第一编 毛笔字书写训练

第一章 写字的姿势和用笔方法 .....	3
第一节 写字的姿势 .....	3
第二节 用笔方法 .....	4
第二章 字帖的选择与使用 .....	8
第一节 选帖 .....	8
第二节 读帖 .....	9
第三节 临摹 .....	10
第三章 毛笔字楷书的基本笔画 .....	13
第一节 点的写法 .....	14
第二节 横和竖的写法 .....	19
第三节 撇和捺的写法 .....	23
第四节 钩的写法 .....	29
第五节 折和挑的写法 .....	34
第四章 毛笔字楷书的结构 .....	37
第一节 偏旁 .....	37
第二节 结构原则和结构形式 .....	58
第五章 书法作品创作 .....	78
第一节 书法作品的创作方法 .....	78
第二节 书法作品的创作过程 .....	85

## 第二编 钢笔字书写训练

第六章 钢笔和钢笔字的书写 .....	91
第一节 钢笔 .....	91
第二节 钢笔字的书写 .....	92
第三节 钢笔字的学习方法 .....	94

第七章 钢笔字楷书的基本笔画和笔顺规则 .....	97
第一节 点的各类写法 .....	97
第二节 横竖的各类写法 .....	99
第三节 撇捺的各类写法 .....	100
第四节 折的各类写法 .....	102
第五节 钩的各类写法 .....	103
第六节 笔顺规则 .....	104
第八章 钢笔字楷书的结构训练 .....	109
第一节 字头的写法 .....	109
第二节 字底的写法 .....	113
第三节 左偏旁的写法 .....	115
第四节 右偏旁的写法 .....	119
第五节 外框旁的写法 .....	121
第九章 钢笔字楷书的结构原则 .....	124
第一节 平 正 .....	124
第二节 匀 称 .....	127
第三节 紧 凑 .....	130
第四节 变 化 .....	133
第十章 钢笔字楷书的结构形式 .....	136
第一节 独体字的结构形式 .....	136
第二节 合体字的结构形式 .....	137

### 第三编 粉笔字书写训练

第十一章 粉笔字的书写姿势、执笔和运笔训练 .....	145
第十二章 粉笔字楷书笔画的写法 .....	148
第十三章 粉笔字楷书的结构训练 .....	162
第十四章 板书训练指导 .....	172
附录一:毛笔字练习——[唐]柳公权《玄秘塔》(节选) .....	177
附录二:钢笔字练习——罗兰《罗兰小语》集锦 .....	191

第 一 编

毛笔字书写训练





# 第一章 写字的姿势和用笔方法

## 第一节 写字的姿势

写字姿势的正确与否对能否写好字有着十分密切的关系,对人的身体健康也有一定的影响。写字姿势主要有坐姿和站姿两种。

### 一、坐姿

坐姿是最常用的一种书写姿势,适用于书写字体较小、篇幅不大的作品。对坐姿的要求是:头正、身直、臂开、足安(图 1-1)。

1. 头正 头部保持端正而略向前俯,眼睛和桌面保持一尺左右的距离,要写的字一定要放在视线正中。

2. 身直 身子要坐端正,腰部自然挺直,两肩齐平,胸部不要紧贴桌沿,这样使呼吸均匀畅通,能保持长时间精力旺盛,且可防止驼背。

3. 臂开 两臂自然张开,形成均衡对称之势,两肘轻放于桌面。右手执笔,左手按纸或自然平放在桌面上。

4. 足安 两腿自然屈起,两足自然平放,与肩同宽,双脚要稳实,不交叉,不踮脚,不来回移动。



图 1-1

### 二、站姿

书写较大的字或写篇幅较大的作品,采用坐姿难以适应,就必须采用站立的姿势去完成。站姿书写得势得力,无拘无束,活动范围大,上下伸展自如,左右挥洒任意,是最理想的书写姿势。站姿写字的基本要求是:头微俯、身微曲、臂肘悬起、两脚自然站立或保持一前一后离开半步的距离(图 1-2)。

1. 头俯 头要朝正前方向桌面微俯,与桌面保持适当距离。这样视线正,视野开阔,既能下笔准确,又能纵览全局。

2. 身曲 就是上身略向前倾,腰部不可挺得太直。这样身子不紧张,低头时比较自然,写字时舒服。但不可使身子太过弯曲,那样容易腰酸疲劳。

3. 臂悬 就是执笔的右手全部悬空,既不能使臂肘和手腕依靠桌面,也



图 1-2

不能使手臂紧贴身体。这样有利于掌握行气和章法。左手可自然地按住纸的左边,起到镇纸的作用。

4. 足开 就是两脚左右自然分开,与肩同宽,或一脚稍前,跨出半步,一脚稍后,支撑身体,这样写字身体安稳,有利于运笔,有利于提领全身力气。

另外,还有蹲势和站立走动势两种书写姿势,因很少使用,这里不再详述。

## 第二节 用笔方法

### 一、执笔方法

好的执笔方法,写起字来运转自如,得心应手,无施不可。若不得法,就会转折不灵,提按无力,难以挥笔运墨,虽事倍而功半。

执笔书写,主要发挥指、掌、腕、肘各部位的作用,被称之为“手法”。手法是指法、掌法与腕法的合称。

1. 指法 自古以来,人们对执笔方法各有不同的见解,如撮管法、握管法、捻管法、单钩法、双钩法、拨灯法等都有人使用且各有长短。最为通用的是“五指执笔法”。(图 1-3)

五指执笔法可用“按、压、钩、顶、抵”五个字来概括每一个手指在执笔中的动作和作用。

“按”,是用手指按的意思。即大拇指的第一节内侧稍斜而仰地紧贴笔管,关节部位略微向外弯曲,用力的方向自左向右。

“压”,食指的第一节内侧斜而俯地紧贴笔管的右前方,第一关节如钩,用力由外向内,与大拇指内外相对地捏住笔管。这样,就可以充分发挥大拇指和食指合力执笔的作用。

“钩”,中指放在食指下面,弯曲如钩,向内钩住笔管。用力方向由外向内。食指、中指的作用被称为“双钩”。

“顶”,用无名指的甲肉相连处,由内向外顶住笔管,稍用力外推。

“抵”,是指小指的作用。由于无名指力量较弱,敌不过食指中指的钩力,于是把小指抵在无名指下面,以增加力量。

2. 执笔要领 要使五指在执笔中有效地发挥作用,还需掌握“指实”“掌虚”“掌竖”“腕平”“管正”“心圆”六条执笔要领。

指实:即手指排列要紧密,关节外突,五指内外挟持,互相配合,均衡用力。这样既能把笔拿稳,又能运转灵活。切忌执笔过紧或过松,过紧不利笔的运转,过松则难以用力。

掌虚:就是执笔的手掌内要空虚,(可容纳一个乒乓球)。虎口朝上,呈椭圆形,小指无名指不要贴掌心。掌虚和指实是对立统一的,指实力量可注入笔端,掌虚则可以使肌肉松紧适度,五指辗转灵活,运笔自如,书写流畅。

掌竖:要求执笔时尽量把手掌竖起来,差不多与腕成直角,但以手腕感觉舒适为宜;手



图 1-3

心向左前方,使笔管正直,力达指端。这样,写起字来,才能笔正锋正,四面势全。

**腕平:**是说手腕要平。因掌与腕有密切关系,掌竖腕平,才能灵活用笔。

**管正:**是指下笔书写时,笔管要正直,笔杆与纸面要基本成直角。毛笔写字使用的是柔性较强的圆锥形笔头,笔画的提按、转折变化较大,只有笔管正直,锋尖竖起,写出的点画才有立体感。当然在行笔过程中,笔管并非始终正直,有时还要前后倾斜或左右偏侧。

**心圆:**是指五指分布在笔管前后左右,以笔管为圆心,五个手指都向中心用力,把笔管握紧,即所谓“五指齐力”。

### 3. 运腕法

运腕,就是运用腕关节的力量来写字。无论写大字还是写小字都应以运腕为主。古人说“执笔在指,运笔在腕,运指不如运腕”,“务求笔力从腕中来”,这是很有道理的。因为运腕比运指的力量大、活动范围宽。运腕写字时,想按笔,笔毫就可以有力铺展开来。如果写字以运指为主,力量微弱,范围狭小,写小字勉强能应付,写稍大一些的字就不行了。所以说“运腕必灵,书法妙在运腕”。运腕是笔法的一个重要组成部分。

运腕的方法有四种:

(1)着腕法 这种方法是在写字时将手腕贴在桌面上,依靠指力和部分腕力运笔。其缺点是因腕部与桌面接触限制了腕部的活动范围,影响腕力的发挥,只能写较小的字。

(2)枕腕法 就是在写字时,用左手或书本、竹片之类的东西垫在右手小臂靠近腕部的下面,使手腕离开桌面。实践证明,这种方法虽然增强了腕部的力量,扩大了活动范围,但仍难以运用腕力。因为腕下有垫物,腕的运动依然受到限制,臂肘力量到了腕,就不容易顺当地传到笔端。不过作为初学者来说,可以用枕腕法来进行练习,以便给提腕和悬腕打下基础。

(3)提腕法 这是一种常见的方法。实践证明此法是比较得力的运腕法。就是将右手肘部放在桌面上,腕部提起来写字。这种方法,指力和腕力结合并用,最适合写小楷、中楷等字。

(4)悬腕法 也叫悬肘法。写字时,右手肘部离开桌面,悬笔写字。这种方法运转灵活,力量直达腕指,笔锋旋转进退比较自由舒展,写稍大的字非用此法不可。这种方法难度比较大,需要较深的功力,但却是最理想的运腕方法。因此,从严格训练的角度讲,开始练字,最好用悬腕法。

## 二、运笔方法

运笔方法是指用毛笔书写汉字的技法,也叫用笔法。古人云“凡学书,欲先学用笔”,“若能用笔,自当流美”。那么,用笔何以在汉字书写中具有如此重要的地位和作用呢?

大家知道,笔画是汉字书写的基础,但这里的笔画绝非数学中死板呆硬的直线和曲线,而是具有审美意趣的笔画。毛笔写出的汉字是利用毛笔既软又富有弹性的特点,通过正确的用笔方法,写出具有粗细、浓淡、虚实、刚柔等丰富变化的笔画,从而赋予笔画以艺术美感。正确的用笔方法使笔画具有审美意趣,给人以审美的享受。因此,掌握好用笔方法是学好毛笔字的关键之一。

书写任何一个笔画都包括起笔、行笔、收笔三个步骤。这三个步骤中又包括顺锋、逆

锋、中锋、侧锋、藏锋、露锋、方笔、圆笔、转折、提按、顿挫、迟速等诸多运笔方法。

### 1. 起笔 起笔,主要有逆锋和顺锋两种笔法。

逆锋,是落笔时笔锋先向笔画的反方向逆行入笔,也叫取逆势。即“欲右先左,欲下先上”,用此法写出的点画,笔锋藏在点画中间,所以又叫“藏锋”。如写横画,本来笔画的走向是自左至右,但落笔时笔锋先向左逆推一笔,然后再折笔调锋向右行笔。

同样,竖、撇、捺、挑等笔画的起笔也多用逆锋。为什么起笔要逆锋呢?首先,用逆锋写出来的笔画显得方整,内含筋骨。其次,汉字笔画之间本来就存在着内在联系,这就是取逆势。汉字的书写规则是“先上后下,先左后右,先中间后两边”,这种规则,应该是逆锋取势的原因之一。例如,数横并列,写完第一横,就要把笔锋从右移到左,即“欲右先左”,再写第二横,这就自然地要用逆锋。再如,并列的几个竖,写完第一竖,就要把笔从下面提上来,即“欲下先上”。可见取逆势是自然存在于笔画的笔势来往之中的。最后,如同打拳、刺杀一样,欲使出拳、出刀有力,须先将拳或刀快速后缩,然后奋力冲出。逆锋起笔,可把笔画写得遒劲、矫健、气势充足。但必须注意,这种取逆势的方法,在时间上是很短暂的,且入笔也是很轻的,须谨防造成粗头、长嘴的病笔。

逆锋的方法有两种,一是虚逆,一是实逆。所谓虚逆,就是笔锋在空中做逆锋动作,笔锋不着纸面,也叫空中取逆势。所谓实逆,是指笔锋轻轻入纸,向笔画的反方向运行极短的一段,然后再调锋运笔。

顺锋,是指毛笔入纸时直接顺着笔画的运行方向起笔,笔锋通常露在笔画外边,所以也叫“露锋起笔”。例如,“卧钩”这个笔画的起笔就用顺锋起笔。

### 2. 行笔 行笔,也叫运笔,是指起笔后笔锋运行的过程。用笔方法主要有中锋和侧锋。另外,为了加强笔画的粗细变化,做好笔画转折和出钩,还要在行笔过程中辅之以提、按、顿、驻、疾、涩等动作。

(1) 中锋、侧锋 中锋,使笔锋在笔画中间运行的用笔方法。正规的教学方法历来强调“中锋行笔”。蔡邕在《九势》中说:“令笔常在点画中行。”“藏头护尾,力在其中。”由于“中锋行笔”,笔锋在笔画中间运行,毫铺纸面,写出的线条沉着饱满,遒劲有力,富有立体感。所以,古人写字,往往要求“笔笔中锋”。

侧锋,是运笔的另一种形式,即在运笔过程中笔锋不在笔画中间,而是在笔画的一侧运行。侧锋写出的笔画方劲犀利,神采外耀。

关于侧锋用笔问题,自古以来褒贬不一。有的人认为侧锋有一定的表现力,有的人则完全持否定意见,说侧锋是“败笔”。我们认为,任何事情都不是绝对的,强调中锋用笔固然重要,但也不能否定侧锋的作用,而应该以中锋为主,侧锋为辅,中锋、侧锋并用。

(2) 提、按、顿、驻 提笔,就是在行笔过程中把笔稍微上提而不离开纸面的运笔方法,目的是使笔锋触纸由多变少,笔画由粗变细,或者为按笔蓄势做准备。

按笔,就是运笔中将笔向下按,使笔画变得粗、重。写毛笔字的过程,也是用笔提、按交替的变化过程。点画之间或一画之内有明显的提、按,会使字迹节奏感明显,富有一定的表现力。

顿笔,将笔重按,并做短暂停留即称顿笔。顿笔时,墨水下注,效果是使点画粗壮。这种方法,多用在笔锋转换之处。

顿笔与按笔的区别在于:按笔是毛笔在行进中使笔画由细而粗的动作,而顿笔则是使

笔重按并稍做停顿。提笔按笔可以不止一次,直到满意为止。

驻笔,即笔锋行至某处,不做重按,稍做停留,借以取势的笔法。

提、按、顿、驻是书写笔画时一连串自然而和谐的用笔变化动作,它们相互联系,相辅相成,切不可过分做作,把它们分解成一个个僵硬的动作。

(3)转笔、折笔 转笔与折笔是笔锋在改变运行方向时的用笔方法。转的效果是笔画线条圆,折的效果是笔画线条方。转笔多用于篆书和行草书,折笔多用于隶书和楷书,即所谓“真多用折,草多用转”。但在毛笔楷书笔画中通常“弯”处用转笔,“折”处用折笔。

转笔的书写方法是:起笔裹锋不重按,用指腕的力量把笔锋调顺,心静手稳,中锋运行,顺势转锋,行笔起伏不大,速度也较均匀,收笔时转绕回锋。也就是说,笔锋起止和改变运行方向时,要圆转起势。所谓“转以成圆”,就是这个意思。

折笔,也叫折锋,行笔时笔锋断然改变行笔方向,写出带有棱角的笔画。多用于起笔和笔画的转折处。

转笔、折笔在应用中是互为补充的,要做到圆中有方,转中有折,方圆并用,刚柔相济,才算掌握了转笔和折笔的用笔方法。

(4)挫锋、衄锋 挫锋,也叫挫笔。是指顿笔之后,将笔略提,使笔锋转动,离开顿笔的位置。挫锋运笔,笔势慢且涩,点画状似错齿。这种笔法,常用在折、钩、提和转角处。挫笔要有限度,过则脱节,不及则气促。就是说用此笔法,要注意笔画间的衔接,使笔画间笔意相通,而形状相随。

衄锋,又叫衄笔,有退缩的意思。即笔锋去而逆返,其势如蜗牛入壳缩而不折,常与挫笔配合使用。如写竖钩时,原来下行的笔势一顿之后,又迅速逆转而上,这种动作就叫衄笔。此笔法常用在钩、提和折笔处。

(5)疾笔与涩笔 书写过程中,运笔速度有快有慢,古人把行笔快叫“疾笔”,把行笔慢叫“涩笔”。行笔的疾涩没有一定的标准,大致是因书体而异,因用墨的浓淡而异,也因人而异。一般地说,楷书运笔较缓慢,行草书的起收与转折处宜稍慢,中间正常运行宜稍快。

3.收笔 收笔,是一个笔画书写结束时,笔毫离开纸面的动作。一般说来,收笔有两种方法,即藏锋收笔和露锋收笔。

藏锋收笔,是指收笔时笔锋朝笔画的反方向回收,将笔锋藏入笔画之内,所以又叫回锋收笔。如写横画时,往右写到尽头后稍提,接着向右下顿笔,然后向左回锋收笔,让笔锋藏在笔画之内。再如写垂露竖,书写到收笔时把笔锋送到底,稍顿,然后向上回锋收笔,让笔锋藏在笔画之中。藏锋收笔可使笔画严谨浑厚,饱满有力。

露锋收笔,是指在收笔时将笔毫归拢,把笔渐渐提起,使笔锋外露,末端成锥状。如写悬针竖、撇、捺等笔画都要用露锋收笔。应注意的是收笔时要把力量送到笔画的末端,切忌一掠而过,轻飘无力。

总而言之,运笔的方法技巧是丰富多样的,以上我们只是做了简要的介绍。在学习时,有两点值得注意:一是各种用笔方法是相互联系又相互制约的,是一个对立统一的有机整体,它们可以彼此渗透,相互生发,在实际运用中,不宜把它们绝对化,更不能孤立地对待它们。二是每一种运笔都是多变的。我们在讲解时只是以楷书写法为例介绍了其最常见的运笔方法。实际上,同一种运笔方法,往往因书体的不同而有许多的变化。所以,在学习运笔时,应在掌握基本方法的基础上,进一步学会变通,灵活地使用各种运笔方法。

## 第二章 字帖的选择与使用

学习写字,应首先从临摹字帖开始,这是人们公认的必然途径和有效方法。字帖是无声的老师,字帖选得好,学习起点就高,进步自然就快。字帖选得差,不仅学习起点低,而且可能使人误入歧途。所以,选帖是学好字的关键环节。

### 第一节 选帖

字帖,是专供学习临摹的范本,多为石刻拓本、木刻印本、影印本和真迹等历代名家墨迹。现在,石刻拓本、木刻印本和真迹等都被出版社用现代影印技术大量印刷出版,所以市面上出售的影印本极多,学习者选择字帖也很方便,一般人都能得到优秀的字帖范本。

择帖如同择师。字帖的优劣直接关系到学习的成败。所以,择帖是学习写字不可缺少的重要环节。择帖可以从三个方面着手。

#### 一、选择书体

书体有篆、隶、楷、行、草等诸多种类,初学者选择哪种书体为好,历来说法不一。有的主张追本溯源,先学篆书;有的主张先学隶书,认为隶书上承篆意,下启楷书;有的主张行书实用,直接学行书,可以收到立竿见影的效果。但大多数人主张先学楷书,认为“楷如立,行如走,草如跑”。我们赞成这种主张。楷书点画规范,笔法丰富,结构规整,集中体现了汉字用笔、结构的法则。先学楷书既有利于初学者为以后学习各种书体创造有利条件,打好基础,也适宜于日常生活和工作的实际需要。

#### 二、选择流派

书体确定之后,究竟选择哪一家的字帖,没有硬性规定。楷书中流派繁多,风格纷呈,有的秀丽妍美,有的苍劲豪放,有的厚重丰满,有的瘦劲挺拔,真可谓群峰竞秀、各具特色。如果从“取法乎上”的观点考虑问题,初学者应选好的法帖为范本,这样起点高、进步快。自古以来,人们公认晋唐楷书成就最高,唐朝成就尤其出类拔萃。因此,前人教导我们学楷书应“楷法晋唐”,极有道理。唐朝楷书,以欧阳询、颜真卿、柳公权三大书家最为著名,后世分别称赞他们的书体为“欧体”、“颜体”和“柳体”。欧体险劲刚利、法度森严,颜体丰伟严整、气势磅礴,柳体骨力挺拔、风神清刚。他们留下的碑帖为历代所尊崇,被推为临摹的范本。三大家

流传下来的碑帖：欧体有《九成宫醴泉铭》《化度寺碑》《虞恭公碑》《皇甫君碑》等；颜体有《颜勤礼碑》《麻姑仙坛记》《自书告身》《颜家庙碑》等；柳体有《玄秘塔碑》《神策军碑》等。这些碑帖都是我们学习的最好范本，同学们可以根据自己的爱好，去选择适合于自己的字帖。

学楷书，还可以选择魏碑。魏碑是由汉隶演化而来的，属于楷书。它上承汉隶，下启唐楷，盛行于魏晋南北朝时期，以北魏的成就为最高，故称“魏碑”。魏碑体势方正严谨，用笔以方笔直势为主，变化较多。由于它处于承上启下的时代，同一时期的作品，风格上也有较大的差异。现在流传下来很多魏碑作品，如《张猛龙碑》《张黑女墓志》《始平公造像记》等，都可供我们选择使用。

由于大家是初学者，同学们选帖应在老师的指导下进行，以免选错帖误入歧途。

### 三、书体选择要一致

一旦确定了书家范本之后，还应注意书体选择的一致性。如果写大楷选柳体，那么中楷、小楷最好也选柳体，不可大、小字各异其体，这样可以求得相对的稳定性。待到对一家一体达到一定的熟练程度之后，再去选学别家，博采众家之长，借以形成自己的风格，才是正确的学书之路。

选择字帖除应注意以上三个方面的问题之外，还要选择比较清楚的碑帖。由于碑帖年代久远，经过长期的风雨剥蚀，致使有些字点画变得模糊，甚至无法看清其本来面目，这种帖古人评价再高也不宜选用。因此，最好选择初拓本，初拓本能较好地保持原碑风貌，可使我们识得古人真面目，学得前辈真传。

## 第二节 读帖

字帖选定之后，不要急于临摹，先要仔细地读帖。所谓读帖，就是观察、体会字帖中字的笔法、结构和章法特点，达到心领神会，这是临摹的基础和前提。姜夔《续书谱》中说：“皆须是古人名笔，置之几案，悬之座右，朝夕谛观，思之其用笔之理，然后可以临摹。”这里指的就是读帖。黄庭坚在《论书》中说：“古人学书，不尽临摹，张古人书于壁间，观之入神，则下笔时随人意。”近代沈尹默也说：“对帖临习之外，尤其要仔细读帖。”这都是前人关于读帖的经验之谈。相传三国时期曹操喜欢师宜官的书法，常将其字挂于帐内，有空即读。唐代欧阳询一次外出，看到索靖写的碑，先是“驻马观之”读了一番，后来已经走远了，又重新回来“下马观之”，最后意犹未尽，索性坐在碑旁，一连读了三天。经过反复观察，最后从中领悟到其用笔方法、特点、结构规律和章法布局，方才离去。古人这种“读帖”学习的精神是值得我们学习和效法的。现在，读帖对学习写字来说仍是重要的一环。通过读帖，能够加深我们对字帖的认识和记忆，提高学习的兴趣，缩短学习过程，取得理想的效果。

具体地讲，读帖可以从以下两个方面入手：

一是结字分析。就是要分析点画间的搭配，找出点画间的位置关系。如字的错落欹正、阴阳向背、穿插疏密、收放避就等。

二是点画与用笔分析。字之点画有长短、粗细、俯仰之分，用笔有提按、疾涩、方圆之

别。读帖时要逐步深入,仔细分析。通过观察笔画的外部形态,揣摩其用笔变化,对整个笔画的书写过程做到胸中有数。如:怎样逆锋下笔,怎样调锋行笔,怎样回锋收笔。何处提,何时按,何处中锋,何处侧锋等。只有通过认真读帖,掌握了其用笔变化过程,总结出字帖中点画用笔特点,才能在今后的临写中得心应手,形神兼备。所谓“察之者尚精,拟之者贵似”,即此道理。

读帖是学习写字的必备功课,特别是初学者,在临摹、书写之外,经常阅读和欣赏各种碑帖,将它的笔画、字形、章法和风格等特点加以分析研究,熟记于心,养成先读帖后习字的习惯,对于学习者来说有事半功倍的效果。

## 第三节 临 摹

所谓“临摹”,是一种笼统的说法。实际上,临和摹是两种不同的练字方法。“摹”主要是把纸放在范本上照着字帖印影描写。“临”是比着范本的样子自己写。临和摹各有特点,宋代姜夔在《续书谱》中有这样的名言:“临书易失古人位置,而多得古人笔意;摹书易得古人位置,而多失古人笔意。临书易进,摹书易忘,经意与不经意也。”只有临和摹相结合,取长补短,才能既得位置,又得笔意,做到形神兼备。

### 一、摹帖

摹帖的主要方法有:描红、仿影、单钩、双钩等。

1. 描红 描红是用笔依着印有红字的描红本填写墨字。描红不是简单的描描画画,而是要照着字样一笔写成。此种方法适用初学写字、基础较差的人。

2. 仿影 仿影就是用透明的薄纸蒙在字帖的上面,按照纸上显现出来的帖字进行描写。

3. 单钩 单钩是指用薄纸蒙在字帖上,只钩出帖字的点画中心线,然后按照钩出的中心线运笔书写。此种方法较易掌握字的结构。

4. 双钩 即用薄纸蒙在字帖上,用极细的线条真实地将字的外形轮廓双钩出空心字来,然后用笔依着钩出来的点画轮廓一笔写出来。

### 二、临写

临写就是将字帖放置桌案,看着帖上的字去写,由摹帖到临帖是由浅入深、由易到难的学习过程。临写主要有以下几种:

1. 格临 在薄玻璃片或空白幻灯片上,按照帖字大小画出九宫格、米字格、回宫格或田字格,并把它套放在帖字上面,然后,在已印有与之相同格子的练习本上照样临写(也可将白纸蒙在画有格子的纸上临写),就叫格临。格临必须看清帖字每一笔画在格子中的位置,然后将笔画写在相同的位置上,切忌看不准确就匆忙下笔,字虽未写错,而笔画、结构与原帖变了样,那就是“抄帖”了。抄帖是初学者最易犯的毛病,要尽量避免。

格临可以减少观察难度,便于把握字的结构。还可以根据需要,把练习的帖字放大或



缩小,灵活方便,这种方法适宜临习楷书、隶书和篆书等字体。

2. 对临 经过若干遍格临后,即可进入对临阶段。对临就是不用格子。将字帖放在前面,对帖字的点画用笔、结构布局做进一步的研究分析后,照着帖字的形态和结构直接写在练习纸上。对临时最好用特制的字帖架将字帖架起来,放在临习者正前方,这样便于准确观察。临写时要从看一字写一字,逐步过渡到看一次写几字。要求看准写像。

3. 背临 背临就是不看字帖,凭着记忆把帖字默写出来。这是在对临的基础上进一步加深理解字帖和锻炼记忆力的有效方法。背临之前要多读熟记笔画,反复揣摩字形,仔细审视结构,认真体味神韵,直到对帖字做到心中有数,再行动笔。背临要逐步达到临出来的字与字帖上的字一模一样。为防止出现回生现象,即使能把帖字全部原样默写出来,也仍须继续临写。这时可以交替使用“对临”与“背临”两种方法临写。直到帖上的字烂熟于心,即使帖里没有的字,写出来也与帖上的字风格一样,达到“学颜字出手皆颜”,“学柳字出手尽柳”,“详观点画,以致成诵”,临写才可告一段落。

在每次临写完毕后,不要匆忙收场,而应该仔细观察自己所写的字,并与字帖上的字进行比较。比较主要从点画和结构上进行:字形的整体特征是否把握得好;字的结构比例、笔画的搭配关系、布势等是否准确;笔画的方圆、藏露、粗细、向背等是否像帖字;起笔、行笔、收笔的提按、顿挫、使转是否适度。

通过分析比较,找出自己写的字在结体、用笔上的毛病,力争在下次临写时加以纠正。这样,经过读帖、临帖、分析比较,到再一次的读帖、临帖、分析比较,多次循环,我们的写字水平就会像上台阶一样,步步登高。

4. 意临 意临比背临更高一步,重在神似。意临不斤斤计较于点画形态的相似,而是抓住字帖的神韵来写。它要求书写者在继承的基础上发挥一定的创造性,摆脱只求形似的束缚,把自己的用笔特点、气质、韵味甚至情感、思想、个性等渗透到意临作品当中,达到形与神的完美统一。意临是对字帖理解的升华和发挥,带有一定的创造性,是临帖到创作的临界阶段。

### 三、临帖需要注意的问题

临帖是一个长期的过程,除按照以上基本方法有目的、有步骤、循序渐进地练习之外,还应注意以下几个方面的问题。

1. 养成持之以恒、锲而不舍的学习习惯 一旦选定了范本,就应该矢志不渝地坚持练习,先攻一体,直到能把字帖上的字形神兼备地学到手,方可换帖。切不可朝秦暮楚,见异思迁,今天写“颜”,明天写“欧”,后天换“柳”,结果学而不专,终而无成。

2. 坚持眼观、心摹、手追三者并举 但凡临帖,必须注意做到眼、心、手三者并用。临写前必先读帖,看清帖字的点画位置和结构形态,领会其笔意神情,掌握其技巧法度,思考成熟了,再去动笔,才能真正做到入于眼、记于心、出于手、显于纸,心追手摹,形神兼备。有的学书者,临写时一味地追求量的积累,草草为之,结果往往事倍功半,甚至劳而无功,为学习者之大忌。

3. 毛笔、硬笔同习一体 毛笔书法历史悠久,博大精深,有一整套的用笔和结构规律。学习钢笔字、粉笔字等硬笔字,离不开对毛笔书法的继承和借鉴。反过来,学习硬笔字,对