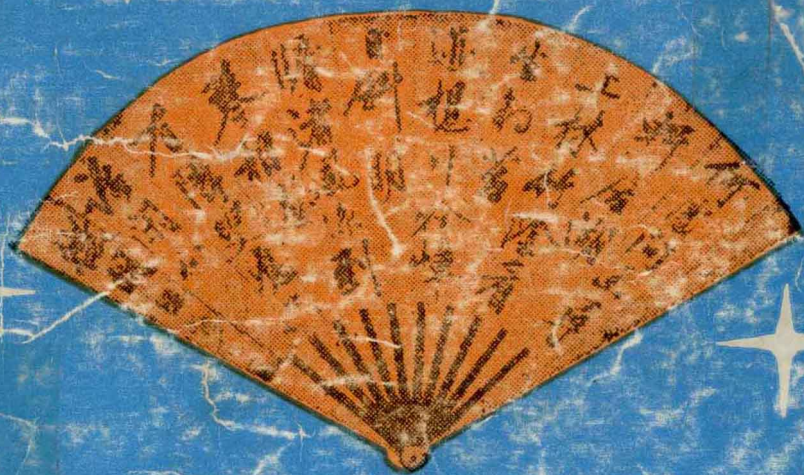


毛 粉 破

# 三笔字书法教程

李晏平



星光灿烂



电子科技大学出版社

毛笔 粉笔 硬笔

# 三笔字书法教程

李晏平 编

电子科技大学出版社

• 1992 •

毛笔 粉笔 硬笔  
**三笔字书法教程**

李晏平 编

※

电子科技大学出版社出版  
(中国成都建设北路二段四号)  
国营眉山县印刷厂印刷

四川新华书店经销

※

开本：787×1092 1/32 印张：5.5 字数：116千字  
版次：1990年8月第一版 印次：1992年9月第四次印刷

印数50001—55000册

中国标准书号 ISBN7—81016—245—4/G·76

---

(川)(7452·78)

定价：2.90元

## 说 明

书法，中华之瑰宝；书法，是亿万人民广泛使用的文字表现形式。是否掌握书法，已成为衡量一个人有无文化的重要标志。

郭沫若为《人民教育》题词指出要“培养中小学生学习写好字。”陈云同志曾号召“从小要练好毛笔字。”这对今天广大青少年学习书法仍有现实意义和教育意义。

国家教委制定的师范类大、中学校教学大纲要求学生要毛笔、粉笔、钢笔这“三笔字”过关才算合格。这个要求同样适合大专、中专、技校、职校等各类学校学生。本教程正是根据这一要求和书法教学需要而编写的。

本书注意了书法基础理论和一般常识的阐述，以毛笔、粉笔和钢笔这“三笔字”为重点，兼及蘸水笔、铅笔、刻笔和圆珠笔字的书写常识。对篆、隶、草、正、行和魏碑等书体均有讲述，但又以楷书和行书为重点。本书力求作到内容全面，重点突出。

本书注意突出实用性。每章不仅有精要的论述，还选有范笔、范字和书法作品印证，并供摹写。并附有供教学品评用的字帖多种，计有：毛笔字楷行三种，钢笔楷行四种，粉笔笔画图示，美术字分类图示。插图70余幅。还为练字者推荐介绍了若干古今佳帖。既注意了循序渐进的原则，又注意了内容的新颖性和可读性。它是中师、中专各类学校师生和

广大青少年书法爱好者的良师益友。

本书承胡愚同志题名并书《谈书法艺术》、《重建安公堤碑记》两种钢笔行书字帖，李发荣书毛笔楷书《结体字帖》，黄宗壤书毛笔行书《情谊诗稿帖》，李其华书钢笔楷书《一堂难忘的课》，李其华书《咏花》；李希绪为本书写钢笔楷书“点画偏旁表”；陈红涛编审同志为本书写序言；袁家模为本书作篆刻。本书除选古帖外，还选用今人李云、罗静、段卫东、高原、王骥、岳庭、陈挺、李佳漪、凌音、沈鸿根、田原、邵晚寅、陈九奇、李东、肖乐生、邓散木、曹辉禄、李文全、文小牛等同志的书法作品和美术作品。在此一并表示诚挚的谢意。

本书选帖既有诗歌、散文、议论和韵文等文学形式，又有歌颂老师、珍惜友情、旅游情思、赏花咏景、筑堤兴利和探讨书法艺术等内容。既有教育意义，又有欣赏性。但应说明：选帖并非字字必范，它是供教学品评用的，让青少年鉴别他人作品的得失、成败中得到启发和提高。至于练帖，可根据本书各章名帖简介中选购自己感兴趣的范帖临摹，不必强求一律。

在编写中，参考了大量的古今书法著作及书法报刊资料，特附表说明。在编写之前一些师范、中专同仁提出过宝贵的编写意见。在编写中郭美德、徐名久、李义让给予了若干帮助。在此顺致衷心的感谢。由于编者水平有限，加之时间仓促，难免有许多不足，乃至错误。敬请广大读者提出宝贵意见，以便进一步修订。

编 者

# 目 录

序 言	( 1 )
第一章 书法演变史简述	( 7 )
第一节 先秦时期的书坛	( 8 )
第二节 秦汉时期的书坛	( 8 )
第三节 魏晋六朝时期的书坛	( 10 )
第四节 唐宋时期的书坛	( 11 )
第五节 元明清时期的书坛	( 13 )
附：汉字形体演变示例	( 15 )
第二章 汉字书写工具简介	( 16 )
第一节 笔	( 16 )
第二节 墨	( 18 )
第三节 纸	( 19 )
第四节 砚	( 20 )
第三章 汉字书写技法	( 21 )
第一节 写字姿势	( 21 )
第二节 执笔方法	( 22 )
第三节 运腕方法	( 23 )
第四节 运笔方法	( 25 )
第五节 读帖与临摹	( 27 )
附：范本与习作比较	( 29 )
第四章 布局	( 30 )
第一节 布局的基本格式	( 30 )

第二节	款式和印章	( 31 )
<b>第五章</b>	<b>毛笔楷书</b>	( 33 )
第一节	楷书的基本笔画	( 33 )
第二节	“永”字八法	( 38 )
第三节	部首偏旁集练指导	( 39 )
第四节	结体规则与范帖简介	( 43 )
	附：①结体字帖②青少年书法作品	( 44 )
<b>第六章</b>	<b>毛笔行书</b>	( 54 )
第一节	行书的基本笔画	( 55 )
第二节	行书书写规律	( 62 )
第三节	行书名帖简介	( 64 )
	附：毛笔行书字帖：情谊诗稿帖	( 65 )
<b>第七章</b>	<b>篆隶草魏分述</b>	( 79 )
第一节	篆书	( 79 )
	附：篆书示例：篆刻、石鼓文、篆书	( 81 )
第二节	隶书	( 83 )
	附：隶书示例：斜道刻石、曹全碑	( 87 )
第三节	草书	( 89 )
	附：草书示例：张旭《古诗四帖》	( 90 )
第四节	魏碑	( 91 )
	附：魏碑诗帖：游程集唐帖	( 93 )
<b>第八章</b>	<b>美术字</b>	( 99 )
第一节	美术字的笔画造型	( 100 )
第二节	美术字的变化及其艺术价值	( 101 )
	附：美术字分类示例	( 102 )
<b>第九章</b>	<b>粉笔字</b>	( 107 )

第一节	粉笔字的基本笔画	(108)
第二节	粉笔字的工具和笔法	(110)
第三节	粉笔字的书写要求	(111)
第四节	粉笔字练习方法	(113)
<b>第十章</b>	<b>一般硬笔字书法</b>	(114)
第一节	蘸水笔字	(114)
第二节	钢版字	(116)
第三节	铅笔字	(118)
第四节	圆珠笔字	(119)
<b>第十一章</b>	<b>钢笔楷书</b>	(120)
第一节	钢笔楷书的笔法	(120)
第二节	钢笔楷书的基本笔画	(121)
第三节	部首偏旁集练	(125)
第四节	钢笔楷书结体	(128)
第五节	钢笔楷书字帖选练	(129)
	附：钢笔楷书帖：①一堂难忘的课②咏花	(130)
<b>第十二章</b>	<b>钢笔行书</b>	(146)
第一节	基本笔画与偏旁部首	(147)
第二节	钢笔常用快写法	(149)
第三节	钢笔行书字帖选练	(150)
	附：钢笔行书字帖：①谈书法艺术	(152)
	②重建安公堤碑记	(155)
<b>第十三章</b>	<b>硬笔艺术书体</b>	(158)
第一节	当今硬笔的种类	(158)
第二节	硬笔艺术的字体和形式	(159)
	附：硬笔艺术书体作品欣赏	(161)



# 序 言

文字，是把语言的听觉符号变为视觉的书面符号，也是人类特有的思维、交际工具。文字和语言一样，同是人类伟大的创造。如果说有了语言，才有了人类社会，那么，也正是有了文字，人类才进入了文明时代。

文字既然是人类进入文明时代的标志，能书写文字，善于正确书写记录语言的书面符号，自然便成为一个有文化的人的重要标志了。

中国文字是世界上较独特的文字体系，它以在象形基础上衍出成千上万笔画不同、独立表意的方块字为基本特征。由于汉字数量繁多，变化万千，于是就产生了一门研究探索汉字书写法则、规律的学科——书法，又称“书学”。

中国书法，“华夏所独”（鲁迅语）。书法艺术，国之瑰宝。从某种意义上说，汉字书法艺术已成为中华民族之所以被世界各国尊崇为文明古国的标志之一。早在五千多年前，我们的祖先已开始书写、刊刻文字了。今天尚能看到的殷商甲骨文，已是成熟的汉字。几千年来，我国人民和历代书法家在长期书写的实践中，总结和探索了一整套书法的技术法则与艺术规律，为中国文化甚至世界文化宝库增添了一份珍贵的遗产。因此，作为炎黄子孙，在引为自豪的同时，应当了解书法常识，学习一些书法技艺，这对每一个有文化的中国人都有必要，绝非只是书法家的事。因为书法本身就具

有两大特点：实用性和艺术性。

书法具有实用性。首先，每一个有文化的人都要说话、写字，都要运用语言文字来进行思维和表达思想。因为文字是记录语言的书写符号，是人类交际中最重要的辅助手段。口头语言随声波消逝而消失，无视觉形体存在。而文字可把口头语言记录下来，将语言的听觉符号变成视觉形体符号，使之永久性地存在。因此，我们要很好地使用记录语言的书写符号，来进行思维、传播语言、表达思想、交流文化，为提高全民族科学文化水平服务。这就要求我们要学习一定的书法知识，按照汉字的书写法则，运用正确的书写方法，用准确美观的字形去表达字义、文意。其实，人们从儿童时代开始学习识字、写字起，就在实践中与“书法”打交道了，只是好些人写了多年字，没注意涉及书法理性知识而已。

其次，书法的实用性还表现在认字方面。日常生活中，有些人由于缺乏书法常识，在看友人书信、会议记录、公文草稿或别人的文稿时，往往不认识其中的一些行书字、行草字，以至于难以准确的理解文意，甚至因错认造成工作失误。好些人有文化而无书法常识，上街时在那些各种字体的招牌、广告前，往往困惑不识，乃至乱认一气，弄得人啼笑皆非。因此，每一个有文化的人，应当懂得一些书法常识为好。

书法具有艺术性。汉字是以象形为本源的符号；象形有如绘画，对事物进行概括性的模拟、写实，所以我国历来有“书画同源”之说。书法是中国所独有的艺术门类和审美对象。它以自由、多样的线条的曲直运动和空间构造，表现出千姿百态的形体姿态、气势力量、情感风韵，是一种“净化

了的线条美”和中国特有的艺术美。

汉字书法的历程从有文字就开始了，由甲骨文演变为金文、大篆、小篆、隶书、草书、楷书、行书及美术字，真是气象万千、美不胜收。汉字书法美“以其挣脱和超越形体模拟的笔划（历代成为所谓“永字八法”）的自由开展，构造出一个个一篇篇错综交织、丰富多样的纸上的音乐和舞蹈，用以抒情和表意”，“它是活生生的、流动的、富有生命暗示和表现力量的美，是多样流动的自然美”。（李泽厚《美的历程》）。说它是“纸上的音乐”，是指它如音乐一样有优美的节奏感，有长、短、刚、柔、起、止之分；兼之汉字又是音、形、义三要素的结合体，所以见其形而能感其声，真所谓“笔落惊风雨”、“笔底有雷声”。“怀素夜闻嘉陵江水声，而草圣益佳”（宋·郭熙《林泉高致》），正是讲江声旋律对书法的启示。说它是“纸上的舞蹈”，是指它如同舞蹈一样，有多姿的形体美，有缓、急、收、转、停之状；只是舞蹈以人的体态身姿来抒情，书法以“净化了的线条”来表意抒情。草圣张旭曾因观公孙大娘舞剑而受启迪，使书法艺术的技艺大增。至于它与绘画艺术，更有方、圆、粗、细、燥、润等相同的点画艺术特点；不过，“不是书法从绘画，而是绘画从书法中吸取经验、技巧和力量”。如大书法家张芝创造“一笔书”的今草体，启发了陆操微“用笔同法”，创“一笔画”。总之，运笔的轻重、疾涩、虚实、强弱、转折、顿挫、节奏韵律，“净化了线条如同音乐旋律一般，它们竟成了中国各类造型艺术和表现艺术的魂灵”（李泽厚《美的历程》）。

既然汉字是我国特有的艺术门类和审美对象，既然书法能给人艺术的享受、美的熏陶，我们理所当然应学习一些书

法知识，丰富自己的审美层次，提高自己的审美能力。这样，当你置身于办公室、礼堂、会场、展览馆、俱乐部、商店、大街或客厅、书房、卧室的时候，其间的书画、标语、墙报、广告等书法艺术品，就能给你艺术美的熏陶，促使你愉快地工作和生活。而当你漫步在公园，留连名胜古迹之时，那些楹联、匾对、碑刻等书法艺术珍品，更能引导你进入中华民族巍峨的艺术宝库去掇英采翠。从而使你增添炎黄子孙的民族自豪感，和振兴中华的时代使命感。

我们每一个有文化的中国人，理所当然应学习一些书法知识。正因为这样，陈云同志题词号召：“从小要练好毛笔字”。这体现了老一辈革命家对新一代人的殷切希望。一九六二年郭沫若同志为《人民教育》的题词，曾深入浅出地阐述过学习书法与培养好习惯、锤炼意志的关系，他指出：“培养中小学生学习好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独断专行，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”是的，“文如其人”，字也如其人。即是说文章能反映一个人的个性，写字也能反映一个人的性格。反之，学习书法，认真刻苦练字，也可以磨炼意志、改变性格中不良的方面。

学习书法既如此重要和必要，那么，怎样才能学好书法呢？书法既是一门艺术，入门是否十分艰难呢？如前所述，每个有文化的人从小就在实践中与书法打交道了，只须学习一定的书法基础知识，再结合实践，就能大步跨入书法宫殿的大门。其基础就在“点画用笔”，“字体结构”八个字上。也

就是说，书法艺术起于点画用笔，系于单字结构，成于整幅章法，美于风神气韵，“求工于一笔之内”，寄情于点画之间，意到笔随，神藏篇中。掌握了基本法度，用心反复实践，不仅入门不难，登堂入室也是办得到的。

“写一手好字”是各类大专院校和中等专业学校、技工学校、职业高中学校等专业学校的职业要求，它是青年学生应具有的一项技能和一种能力。只有练好字，才能适应当前学习和未来工作的需要。否则，对学习和工作都极为不利，还会受到社会的轻视，从而降低自己的价值。

李晏平君多年从事中专、师范语文教学工作，曾参加过书法教材的编写工作，并亲自担任过书法课教学，有比较丰富的教学经验，因此编著的这本书法教程，注意吸收了历代书法家及今人的成果，注意结合青少年书法的实际，有自己的特色。这表现在：一是讲求实用性，将一般书法书籍中介绍字形字体演变的较长篇幅大作压缩，而将重点摆在书法基础知识与楷、行等字体的写法上，并注意讲练结合。关于钢笔字、美术字、粉笔字、圆珠笔字、铅笔字、蘸水笔字和钢版字的讲述，也很有实用价值。二是注意习字的阶段性，既由浅及深讲授，又指导综合练习。三是简明性，全书重点突出，少枝蔓；对历代书法论述，力求深入浅出，不过多引用原文。有些引用亦与内容整体有关，而且表达了对原作者的尊重。还值得一提的是作者在重要章节后均附有教学品评字帖。其内容有唱给老师的颂歌，有对友谊的赞美，有旅途的情思，有咏花赏景的闲情。其形式有诗歌、散文、韵文等文学体裁。不仅有深刻的教育意义，而且在学习书法神韵的同时，又能领略到优美的意境，因此还有欣赏性和可读

性。本书堪称“诗书并茂”之作。全书语言朴实简洁。因而，这本书不仅是大专、师范、中专、技校和职校等学生用的好教材，也是广大青年自学书法的十分有益的人门读物。我相信这本书的出版，将为书法艺术的普及作出重要贡献。

陈红涛

四月十五日

## 第一章 书法演变史简述

书法是文字书写的艺术，离开文字则谈不上书法。我国文字产生于何时？历代说法不一。主要是秦王焚书坑儒以后，有些人对先秦典籍的可信性有疑问，故多以出土的实物为准。而出土文物又不断有新的发现，故说法难趋一致。

相传伏羲时代出现了图象文字，经过黄帝时代仓颉、沮涌收集整理，正式创造了文字。《石室记》载仓颉二十八字，周代尚无人可识，秦李斯考证能识“上天作命，皇辟迭王”八字。西汉孙叔通又识十二字。传说神农见嘉禾八穗而作《穗书》，黄帝见景云而作《云书》、少昊作《鸾凤书》，帝尧作《龟书》，均有追求美善之意。这可算书法艺术的雏型期。南宋陈思《书小史》说：“禹因九牧贡金，铸鼎象物，故作《钟鼎书》”。现鼎虽无存，然衡山岫嵎峰有《神禹碑》、计78字，传系夏禹所刻，唐时韩愈、刘禹锡有诗咏其事，并且明代杨升庵有摹释，可见在夏初书法已经形成。

现代陕西临潼姜寨遗址中出土的五、六千年前的部分陶器上，有120多个文字符号，文字多达39种类型。专家们认为这是我国文字发展的渊源之一。

从有文字起到书法的形成及其发展，经历了漫长的岁月。书体也在不断的变化，中经甲骨文、篆书、隶书、楷书、行书、草书的演变时期，总体讲是由繁而简、日趋方便，由粗而精，日趋美观。乃至出现了不同的流派和多种风格，形

成今天书坛争妍斗艳的形势。

## 第一节 先秦时期的书坛

**殷商甲骨文** 商代书法鼎盛，有实物可鉴者，首推甲骨文。甲骨文于清光绪25年在河南安阳殷墟发现，民国17年后大规模发掘，历15次，所获丰硕。建国后继续发掘，毕收其功。甲骨文亦称“殷墟文”、“殷契”，是殷商祭祀时占卜记事的文字。如李光德言：“就书法而言，甲骨文已属成熟书体，不惟具实用符号之功能，抑且为美学之形式也。其姿态古雅，实书艺之权舆。今人书之，亦可发古之幽情矣。”

**西周的金文** 所谓金文，是铸或刻在钟鼎上的文字，故也叫“钟鼎文”或“铜器铭文”。今存三千余件。以其不同风格，分为三个时期。前期（公元前1122——前1052）文字大小悬殊，布局欠妥；中期（前1053——前947）字大舒展，笔画细瘦；后期（前948——前771）行间、字距固定，偏、傍适度，体形规范，少有变化。

**东周的石鼓文** 今存石鼓十个，上面分刻四言诗，记述秦国君游猎情况，故称“猎碣”。周宣王时有史官籀，作了供识字用的《史籀篇》，通行于秦，故有籀文。石鼓书法是其代表。也是最古的石刻文字。

## 第二节 秦汉时期的书坛

**秦代小篆和隶书** 秦以前的甲骨文、金文、石鼓文等文字，统称为大篆，秦始皇废弃六国文字，令李斯、赵高等整理、省改秦文，于是创造了秦篆即“小篆”。李斯的《秦刻六石》左右同形，体势纵长，线条均称，粗细一致，字呈圆



势，笔调单纯，为后世常用体，它证明小篆为成熟的书体，李斯为历史上第一书家。

秦代书体有八种：大篆、小篆、刻符、虫言、摹印、署书、殳书、隶书、影响最大的是小篆和隶书。

隶书是秦代民间流行的一种书体，它字形扁方，线条简直，粗细有一定变化，比小篆的书写速度快。后经狱吏程邈收集、整理，得以推广、普及。因属下层劳动者使用和发明，故称“隶书”。隶即奴隶之意。

**两汉书体的多样化和定型化** 先秦时代，书法或铸于钟鼎，或刻于石玉和竹简，也有书写于绢帛的。不是笨重，就是昂贵，不利于书学的发展。在西汉时发明了纸，就给书法乃至文化发展提供了条件。于是书家辈出，出现了书体多样化和各种书体定型化的趋势。

1. 隶书 隶书出现于秦代，但当时并不流行，直至两汉才进入其鼎盛时期。西汉政权建立后，丞相萧何十分重视隶书，规定以八体书（成熟汉隶）作学童应试的内容。成绩优秀者，可作负责文书工作的尚书、史书令史。史书，就是隶书，就是用会隶书者为令史。由于以书取仕，故写隶书成为风气，连皇帝、后妃皆习之。《汉书》载：元帝“多才艺，善史书”。孝成许皇后“聪慧，善史书”。隶书在汉代得到了充分发展，它的书写比小篆方便、迅速，成为汉代主要书体，直至今今天仍有它的地位。

2. 草书 草书产生年代，尚无定论。蔡伯喈说：“昔秦之时，诸侯争长，简檄相传，望峰走驿，以篆隶之难，不能救速，遂作赴急之书，盖今草书是也。”唐代张怀瓘认为汉元帝时“史游作急就草……因草创之意，谓之草书。”但草