

全国普通高等学校公共课程通用教材

三笔字教程

SANBIZI JIAOCHENG

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地

吴怀民 严寒 杨帆 陆有珠 编著

广西美术出版社

全国普通高等学校公共课程通用教材

三笔字教程

吴怀民 严寒 杨帆 陆有珠 编著

广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

三笔字教程/吴怀民等编著. —南宁:广西美术出版社,
2009.6

全国普通高等学校公共课程通用教材
ISBN 978-7-80746-101-2

I. 三… II. 吴… III. ①毛笔字—书法—高等学校—
教材②钢笔字—书法—高等学校—教材③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(2009)第102344号

全国普通高等学校公共课程通用教材

三笔字教程

Sanbizi Jiaocheng

主 编: 吴怀民

副主编: 严寒 杨帆

编 委: 韦静涛 张晓农 闭理书 帅民凤 严寒 翁葵 赵琳 杨帆 吴怀民 贾双飞
孟远烘 张贵康 叶萍 张景鸿 黄小明 张明学 常新航 陆小玲 陆有珠 覃金盾
闭理由 李达旭 苏洪强 许纪峰 杨世全 杜战峰 文志峰 刘水清 黄大业 李洪旺
王传善 胡元佳 谢光辉 谭海寿 韦丽华 黄耀登

本册编著: 吴怀民 严寒 杨帆 陆有珠

总策划: 黄宗湖 苏旅 姚震西

编辑委员会主任: 杨诚

副主任: 钟艺兵 覃西娅

委 员: 林增雄 陈先卓 杨勇 马琳 陈凌 吕海鹏 蓝薇薇 潘海清 方东 黄烈 韦颖俊

图书策划: 杨诚 钟艺兵

责任编辑: 潘海清

校 对: 尚永红 肖丽新 蒋小玲

审 读: 付晓强

封面设计: 陈凌

版式设计: 水边沙

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 南宁市望园路9号(530022)

网 址: www.gxfinearts.com

制 版: 广西雅昌彩色印刷有限公司

印 刷: 广西新华印刷厂

版次印次: 2009年6月第1版第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 8.25

书 号: ISBN 978-7-80746-101-2/J · 1095

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

全国普通高等学校公共课程通用教材

学术审定委员会

- 顾问: 黄榕胜 教育部高校美术教育指导委员会主任 教授
主任: 戴士和 中央美术学院造型学院院长 教授
副主任: 张夫也 清华大学美术学院艺术史论系 教授
丁一林 中央美术学院油画系副主任 教授
杨参军 中国美术学院油画系主任 教授
祁海平 天津美术学院造型艺术学院副院长、油画系主任 教授
张杰 四川美术学院副院长 教授
李峰 湖北美术学院 教授
常树雄 鲁迅美术学院教务处处长 教授
郭北平 西安美术学院 教授
赵健 广州美术学院设计学院院长 教授
邹烈炎 南京艺术学院设计学院副院长 教授
叶建新 中国传媒大学 教授
张福昌 江南大学 教授 博士生导师 日本千叶大学名誉博士

- 委员: (以姓氏笔画顺序排名) 马遥 马志来 孔祥翔 文超武 王海虹
韦剑华 韦子鹏 韦静涛 韦锦业 韦联华 王善民 王诗洋 王士宏
王倩 王庆斌 王剑丽 宁邵强 平国安 史广达 左剑虹 左芬
石承斌 叶萍 叶隆萍 卢宗叶 卢和华 卢生繁 卢珩 兰志军
甘阳 孙远志 闭理书 闭宗庭 闭理由 江浩 刘军 刘志红
汤晓胤 邢福生 任民 任留柱 农家 农学诚 全泉 伍贤亮
何平静 何婷婷 邱萍 李裕杰 李宏 李庭坚 李腾 李达旭
李茜 李勇 李伟 严寒 张康贵 张耀军 张锡 张寒凝
杨杰 杨秀标 杨帆 杨贤艺 杨淳 陈家友 陈良 陈毅刚
陈智勇 陈万哲 陈旭 陈建新 陈木荣 陈立未 苏朗 吴怀民
吴筱荣 吴容娟 吴琼 陆有珠 陆众志 陆瑜 沈勇 余招文
肖裙文 邹勤 林伟 林晓雅 孟远烘 易嘉勋 罗起联 罗鸿
罗兴华 罗汉儒 金旭明 姚远 侯建军 贺雷 俞崧 赵则民
赵相武 赵筱婕 胡元佳 蒋兰 唐华 唐敏 唐承柱 容州
秦旺才 秦宴明 秦蕾 莫碧琳 莫涛 桂元龙 徐健 晏琦
黄喜波 黄在猛 黄巍 黄河 曹庆云 曹之文 梁立新 龚立杰
章望圆 程建新 曾子杰 曾远峰 彭馨弘 董传芳 覃林毅 温军鹰
傅中承 赖珺 谭海寿 禚旭阳

前言

“三笔字”即毛笔字、钢笔字、粉笔字。“三笔字”教学是大学书法教育中的一个重要组成部分,是提高大学生汉字艺术书写技能的重要手段和方法。

与高等专业书法教育相比较,“三笔字”教学具有实用性强、注重基础书写技法练习的特点。专业书法教育以培养书法家为目的,要求学生不仅对楷行草篆隶乃至篆刻作全面学习和深入研究,具备全方位的创作能力,同时还要对中国书法史、书法理论、书法批评、文字学、诗词学等方面作理性系统把握。而“三笔字”教学重在培养学生对毛笔、钢笔和粉笔楷、行二体书写技巧的熟练掌握与运用,在此基础上简要了解楷、行书基础知识及书法欣赏等相关内容,并具备欣赏传统经典作品的的能力。

作为高等院校书写技能公共基础课的“三笔字”训练,却又不能仅仅停留在把字写得整齐、规范、端正、易认的实用层面,而应对书法的艺术要求有理解和把握,把汉字的实用书写上升到书法艺术的审美层面,包括笔法、结体、章法、墨法等方面的学习,均应在传统艺术审美意识与审美理念的观照下来进行。

因此,我们认为,高校“三笔字”教学应具备半专业性,即介乎于专业与非专业之间。既要强调学生对古代碑帖的理解与学习,坚持正确的学习观念和正统的学习方法,又要结合学生实际,使学生对自己的书法水平有客观的评估,并在训练中掌握楷书、行书的基本技能。

基于以上认识,本教材确立了立足传统毛笔经典,艺术性与实用性并重的编写原则,先毛笔后钢笔(粉笔),先楷书后行书,溯源辨流,循序渐进。在范本的选择上,充分考虑到“三笔”兼容的特点,楷书选择古代书法经典中格高韵美、瘦硬有余而又灵动多姿的褚遂良《雁塔圣教序》作为入门范本,行书则以书圣王羲之代表作《兰亭序》《圣教序》为范本,“三笔”同临,软硬兼施,“取法乎上”,保证了训练的高起点。

在钢笔字和粉笔字的训练中,既体现了对毛笔技法的继承,又突出了它们在实际运用范围的不同特点,分别设置了实用横写章法、板书设计等相关内容,使“三笔字”的训练更为完善,也更具系统性。

本教材内容根据教学课要求而设置,每课前均有课程提要及训练要求,同时选用了大量的具有代表性的优秀书法作品,以供学生创作练习时参考,使本书显得内容清晰,图文并茂。因此,这本教材不仅适用于普通高校,也可作为中小学教师的教学参考或书法爱好者的自学用书。

本书由吴怀民、严寒、杨帆等共同编撰。各章节的具体编写安排是:吴怀民撰写第一课第三、第四讲,第二课第二讲,第三课第二讲;杨帆撰写第一课第一、第二讲,第二课第一讲,第三课第一讲;严寒撰写第四课第一、第二讲;第四课第三讲则由陆有珠、吴怀民共同完成;第四讲由韦丽华、黄耀登完成。初稿完成后,又由吴怀民负责统稿和审稿,并补写了钢笔楷、行书的范字临摹。

编者

目 录

第一课 “三笔字”基础知识 001

第一讲 书写工具及其材料 002

- 一、毛笔书法的书写工具及其材料 002
- 二、钢笔书法的书写工具及其材料 003
- 三、粉笔书法的书写工具及其材料 003

第二讲 书写姿势与执笔方法 004

- 一、书写姿势 004
- 二、执笔方法 005

第三讲 学习“三笔字”的方法 006

- 一、选帖标准 006
- 二、临帖的基本步骤和方法 007

第四讲 传统书写幅式简介 008

第二课 毛笔书法 011

第一讲 毛笔楷书 012

- 一、毛笔楷书概述 012

二、褚遂良楷书技法分析与临习 014

三、毛笔楷书的章法布局 027

第二讲 毛笔行书 036

一、毛笔行书概述 036

二、王羲之行书技法分析与临习 041

三、毛笔行书的章法布局 051

第三课 钢笔书法 063

第一讲 钢笔楷书 064

一、钢笔楷书笔法的特点 064

二、钢笔楷书的结体训练 070

三、钢笔楷书的章法训练 072

第二讲 钢笔行书 077

一、钢笔行书用笔训练 077

二、钢笔行书的结体训练 083

三、钢笔行书的章法训练 086

目 录

第四课 粉笔书法 091

第一讲 粉笔字的意义及学习方法 092

- 一、粉笔字的基本特点 092
- 二、板书设计的一般要求和基本形式 092

第二讲 粉笔楷书 094

- 一、粉笔楷书的基本笔画写法 094
- 二、粉笔楷书的偏旁部首练习 098
- 三、粉笔楷书的结体与章法 099

第三讲 粉笔行书 104

- 一、粉笔行书的基本笔画练习 104
- 二、粉笔行书的偏旁部首练习 108
- 三、粉笔行书的结体与章法 110

第四讲 常用非汉字板书学习 118

- 一、常用非汉字板书基本练习 118
- 二、常用非汉字板书范例 120

第一课 “三笔字” 基础知识

授课时数：6-8学时。

教学目的：使学生系统了解“三笔字”书写工具及其材料、书写姿势与执笔方法、传统书写幅式和掌握学习“三笔字”的一般方法。

内容提要：本课涉及书写工具及其材料、书写姿势与执笔方法、学习“三笔字”的方法、传统书写幅式等内容。

教学重点：学习“三笔字”的方法。

教学难点：毛笔书法与钢笔、粉笔书法的源流关系。

思考练习：1. 毛笔书法的书写工具有哪些？如何选择一支称心如意的毛笔？

2. 选择学书范本为什么要“立足经典，取法乎上”？
3. 如何理解毛笔书法与钢笔、粉笔书法的源流关系？
4. 临帖的方法有几种？它们之间是怎样的关系？
5. 常见的传统书写幅式有哪些？各有什么特点？

第一讲

书写工具及其材料

一、毛笔书法的书写工具及其材料

毛笔书法是与钢笔书法、粉笔书法(统称硬笔书法)相对应的一个称呼,在硬笔书法诞生以前,我们所说的“书法”专指毛笔书法。毛笔书法的书写工具及其材料有:

1. 毛笔:毛笔是用动物毛制作而成的书写工具,由笔杆和笔头组成。因笔头是书写的主要部分,所以,毛笔的分类多就笔头而言。

从大小分,毛笔有大楷笔、中楷笔和小楷笔三种(图1-1)。(图1-1)其他特殊的尚有写特大字的楂笔,写对联的联笔和写特小字的圭笔。

从长短分,毛笔有短锋、中锋和长锋三种(图1-2)。所谓锋,是指笔头中间长而尖的部分,它是确保笔画有粗细变化的主要部分,也是整支毛笔中最富弹性的一个



图1-1 小、中、大楷笔
图1-2 短锋、中锋、长锋

部分。在运笔中,一旦将笔头往下压即可发现笔毫平铺于纸面。铺毫是写出粗壮点画的基本方法。软毫大多由羊毛、鸡毛等制作而成,性能较硬毫软。书法家使用的毛笔中,以软毫居多。硬毫是由黄鼠狼毛、鼠须等动物毛制作而成的,硬度大、弹性好。兼毫是指用软和硬的动物毛混合制成,软硬适中,适宜初学者使用。

一支好的毛笔,应具备“尖、圆、健、齐”的特点,即笔毫聚拢时笔头要尖,散开时笔毫要齐、笔肚宜圆,笔毫要富于弹性。这样的毛笔书写时笔画挺健圆润、提按自如。

新的毛笔一般都是用胶水粘合起来的,所以要先用冷水把笔毫完全泡开后才能使用,用完后用清水把毛笔洗干净后挂起晾干,以便下次使用。

2. 纸:专指有吸水性能的书画用纸,如元书纸、毛边纸、宣纸等。平时练习,使用普通的元书纸、毛边纸即可。如果要进行书法创作,则要使用宣纸,宣纸因最早产于安徽宣城而得名。现在,宣纸产地已不囿于安徽,在浙江的龙游、富阳,四川的夹江以及河北的迁安等地均有宣纸生产。宣纸又有生、熟之分。生宣吸水性强,有晕化效果,利于表现行、草书等动态书体;熟宣不吸水,对表现小楷、唐楷、小篆等静态书体有独特的效果。

3. 墨汁:古代书写用墨专用固体墨锭再注水磨出的墨汁。所以,墨锭和砚台成了古代书法家案头必备的书写工具,人们还把笔、墨、纸、砚四者合称为“文房四宝”。现代由于科学的发展,已发明了用化学配方制作而成的液体墨汁,所以,现代书法工作者大多不使用墨锭磨墨,而使用现成的墨汁。

墨汁有普通墨汁和高级墨汁两种。普通墨汁，各地均有生产；高级墨汁的生产厂家却屈指可数。目前，国内比较著名的高级书画墨汁有“一得阁墨汁”“中华墨汁”“曹素功墨汁”等。作为一般的练习，普通墨汁即可敷用；而要进入书法创作，则大多取用高级墨汁。

4. 盛器：按照传统的教材写法，这里的盛器应该由砚台来取代，这和古代书法家要使用墨锭在砚台里磨墨有关。现在，因为有了现成的墨汁，所以，砚台的实用价值已大为减弱。人们写字时既可用砚台盛墨，也可以用边口较为光滑的盛器如碗、碟、盆等代替。

毛笔书法的书写工具及其材料除了上述四者外，还有笔帘、笔架、书画毡等。

二、钢笔书法的书写工具及其材料

清代末期，书写工具的家庭里又增加了钢笔一族，由毛笔一统天下的时代结束了。由于钢笔在携带的方便性、书写的快捷性等方面的优越性为毛笔所不及，所以钢笔这一书写工具备受人们的青睐。对教师日常书写而言，钢笔的用途极为广泛，如备课填成绩单、写评语等。因而，钢笔书法是高校书法教学中一个极其重要的内容。钢笔书法的书写工具及其材料有：

1. 钢笔：钢笔有金笔、铱金笔和普通钢笔之分。我们平时使用的钢笔大多为铱金笔。现代，随着钢笔书法的被重视，钢笔的笔尖在制作上出现了工艺化的趋向。将笔头压弯，使笔头在接触纸面的过程中，随着力的作用的大小而表现出粗细较为分明的点画来。这种笔，人们称之为“美工笔”。(图 1-3)

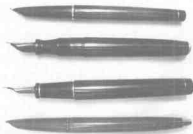


图 1-3 美工笔与普通钢笔

钢笔性能的好差主要表现在笔尖上，包括笔尖出水是否均匀流畅，笔尖在运转过程中是否刮纸，笔尖在力的作用下是否有细微的粗细变化，等等。所以，购买钢笔时以检查这三个方面的性能为主，可在纸上写“0”“8”等数字。另外，要注意选择粗细适宜的钢笔杆，还要注意吸水管与笔头的粘连度。

2. 墨水：钢笔墨水一般使用蓝、黑两种颜色。教师

用墨水除蓝、黑以外，还有红色墨水，这是教师在批改作业时为了便于和学生作业本上使用的蓝（或黑）墨水相区别，以起到醒目、引人注意的作用而使用的。墨水是会沉淀和挥发的。所以，平时使用时，面对新购置的墨水，要先将墨水摇匀，灌完墨水后，墨水瓶要随手盖严。特别重要的是，灌有墨水的钢笔，平时书写完毕后，要及时将笔套套在笔头上，以免笔头上墨水胶结而影响出水。

3. 纸：与毛笔书法用纸相反的是，钢笔书法用纸要求不化水。所以，只要是不化水的纸都可用来做钢笔书法练习纸。在这些纸中，复印纸、打字纸是较高级的纸张，一般被用来做钢笔书法创作用纸。作为平时的练习用纸，普通纸张即可。

三、粉笔书法的书写工具及其材料

作为教师，“三笔字”中与课堂教学最为密切的当是粉笔字，因此写好粉笔书法是教师职业的特殊要求。粉笔书法的书写工具及其材料有：

1. 粉笔：是一种用石膏制作而成，呈圆柱形的书写工具。它主要通过和黑板的磨擦而显出笔迹，所以粉笔与钢笔、毛笔相比，在性能上具有特殊性：它不需要墨汁（或墨水），粉笔体随着磨擦次数的增加而逐渐缩短，以至手指不能抓握为止。

粉笔的质量主要有：

① 细腻度。如果颗粒太多，书写起来不流畅。

② 硬度。以软硬适中为佳。太软，线条会偏淡、偏粗；太硬，线条会偏细，而且，黑板板面也容易被损坏。

粉笔颜色有白色和彩色两种，彩色粉笔中又有多种颜色。课堂教学中，粉笔使用白色为多，彩色粉笔也偶尔使用。

2. 黑板：黑板是一种直（或斜）靠墙面，呈长方形的书写工具。其质料有木板、水泥、磨砂玻璃等多种。黑板质料的不同，写出来的粉笔线条也会迥然有异。如在水泥黑板上书写，线条易粗糙；在木板黑板上书写，线条易光亮；在磨砂玻璃黑板上书写，线条易暗淡。但不管黑板的质料如何不同，质量好的黑板应该是板面光洁，没有裂纹。

3. 黑板擦：黑板是固定的，而且板位也极其有限，所以黑板上的粉笔字要通过不断的擦拭，变更字迹，才能使有限的板面发挥着无限的作用。于是，便有了黑板擦。黑板擦由齐整的动物毛（或仿动物毛）和坚硬的铁皮等外壳构造而成。坚硬部分即为手握部分。黑板擦擦拭次数多了，吸入的粉笔尘会自然增多，如果不及时敲打干净，则会影响擦拭效果，所以，黑板擦要经常除尘。

第二讲

书写姿势与执笔方法

一、书写姿势

书写姿势有坐势和立势两种。坐势适宜于写毛笔字和钢笔字，立势适宜于写粉笔字和毛笔字。由此可见，毛笔书法的书写姿势可坐也可立，而钢笔书法的书写姿势取坐势，粉笔书法的书写姿势只能取立势。

1. 坐势：坐势要求头部端正，身体挺直，左手手臂平放桌面，右手握笔书写，两脚分开与两肩等距并且自然稳踏地面，胸部离桌面约一拳头距离（图1-4、图1-5）。在坐势中容易犯的错误有两点：

① 身体弯斜倾侧，造成视线不正，影响临摹书写的准确性。

② 头部离桌面太近，这在钢笔字书写中尤其多见。头部偏低的危害是书写局促，展不开，而且也容易影响视力。

2. 立势：立势分立势俯写和立势面壁写两种，毛笔字取立势俯写，粉笔字取立势面壁写。（图1-6）

① 立势俯写：要求头部端正，身体略微往前弯曲，左手手掌支撑桌面，右手执毛笔书写，两脚自然分开，并

且略有前后。

毛笔字立势俯写容易犯的错误有：a. 身体太躬，容易累，写不久。b. 书写纸摆放太近身体，右手肘弯曲度偏小，书写时难以自如。

② 立势面壁写：要求身体正对黑板，左手自然低垂，右手执粉笔在齐眉头高处下笔书写。身体要根据书写的需要作上下或左右移动。板位高时，可踮起脚尖书写；板位低时，可弯曲身体书写。当黑板上的某一行已占尽板位时，要向左移步，换写下一行；当书写字数超过书写的最佳区域时，要向右移步，继续向前书写。这是粉笔字书写的一般姿势要求。在课堂教学中，也有侧着身体书写粉笔字的情况。侧势书写的好处在于能够目测全班，便于控制课堂，但书写的字数不能太多。另外，在教学中，还有事先设计好小黑板，使重点突出的情况。书写小黑板时，一般将小黑板平放在一定高度的桌面上或将小黑板挂在大黑板上书写。平放时，书写姿势参见毛笔字立势俯写；挂在大黑板上书写时，书写姿势与立势面壁写相同。



图1-4 毛笔坐势



图1-5 钢笔坐势



图1-6 毛笔立势

立面壁写时，容易犯以下三种姿势错误：a. 左手放置不自然。b. 离黑板太近或太远，致使手臂着力不够。c. 不能找到最佳的书写区域。

二、执笔方法

顾名思义，执笔方法是指用手执握笔杆，使笔端发挥最佳性能的方法。总起来说，执笔方法有“五指执笔法”和“三指执笔法”两种。

1. 五指执笔法。五指执笔法专指毛笔书写的执笔法。方法是：用大拇指握在笔杆左侧，食指和中指握在笔杆右侧，与大拇指成相对状，无名指抵住笔杆内侧，小指顺着无名指自然紧挨，但小指指尖不能触着笔杆，也不要掐入掌心。要注意，大拇指、食指和中指三指用指尖接触笔杆，除大拇指外，其他四个指头个个相挨，较为密实。（图1-7）

握毛笔书写时，容易犯的错误是：a. 手握笔杆握得太深，掌心留位不多。b. 食指高高挂起，五指运转不灵活。

2. 三指执笔法。钢笔字和粉笔字都采用三指执笔法，但两者之间有一定的差异。

① 钢笔字三指执笔法与毛笔执笔不同的是，毛笔杆直立（图1-8），而钢笔杆斜卧（图1-9）。斜卧的钢笔杆必须有两个支撑点，一个支撑点在手掌虎口偏食指根部，一个支撑点在中指第一节左侧。支撑点必须靠大拇指和食指左右对峙抓握，这样，钢笔杆便被稳稳地握住。因为钢笔着纸书写时，力往右下，所以又必须靠无名指、小指的抵挡，才能书写自如。

握钢笔时容易犯的错误是：a. 大拇指和食指没有对握在笔杆的左右两侧，而是其中的一个手指跨压在另一个手指上，导致虎口留位缩小，整个手掌呈拳头握紧状。这种执笔的直接危害是书写时手指的运转呆板、生硬，线条容易多直线而少曲线。b. 握笔太低，几乎接近笔头部分，斜卧的钢笔杆变成了直立状态。这样，笔尖的提按表现能力大大减弱，点画的粗细也随之而无变化。同时，因为握笔低，大拇指和食指的指节弯曲部分自然要

挡住视线，这样，又造成书写者只能采用头部偏低的方法来指导笔迹的走向。可见，执笔方法和书写姿势之间是互为连动的，掌握得好，可以良性循环，反之，则会相互起反作用。执笔低的情况和学生书写时少用或干脆不用笔套有关，这一点也应引起注意。

② 粉笔字三指执笔法：执粉笔时，接触粉笔体的手指依然和钢笔执笔时的手指一致，由大拇指、食指和中指三个手指来完成执笔任务。但不同的是三个手指的位置发生了变化，大拇指执在粉笔的左侧。也就是说，三个手指在执钢笔时呈左、下、右的关系，而在执粉笔时却表现为左、上、右的关系。执好粉笔后，粉笔体藏于掌心之中，但不触着掌心，并且使粉笔体呈向上倾斜的趋势。（图1-10）

执粉笔时，容易犯的错误是：a. 粉笔的倾斜度不够，几乎与黑板成直角状态的粉笔体往往难以书写出理想的点画。b. 执笔的位置离粉笔前端太远，书写时难以着力，也容易折断粉笔。



图1-7 姿势执笔图



图1-8 姿势执笔图

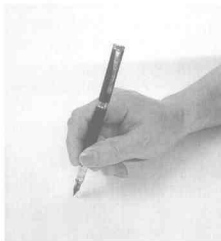


图1-9 钢笔执笔图



图1-10 粉笔执笔图

第三讲

学习“三笔字”的方法

一、选帖标准

1. 立足经典，取法乎上

学习书法离不开临摹，临摹时范本的选择至关重要。范本选得好，可有效地提升学习质量，加快学习进程。对字帖范本的选择，历代书家均强调要“取法乎上”。“三笔”（毛笔、粉笔、钢笔）之中，毛笔使用的时间最为悠久，有三千多年的历史。中国书法史上的经典杰作，几乎都是用毛笔书写的。而钢笔作为汉字书写工具的时间极短，仅有一百余年，迄今为止，在钢笔（粉笔）领域，尚未出现真正具备经典意义的作品。因此，选择毛笔书法经典作为“三笔字”的范帖无疑是最佳的办法。（图1-11）

2. “三笔”一体，培源固本

毛笔因性软而表现力丰富，历史上名家辈出，精品杰作很多，故取法范围极广，选择历史上任何一件经典杰作作为取法对象，深入临摹，也会有很大进步。而钢笔、粉笔质地坚硬，提按顿挫变化不大，无法表现出丰富多变的笔法，因此可供直接取法的毛笔书法资源并不很多，钢笔、粉笔取法毛笔经典以选用线条细挺瘦硬、笔画粗细对比不大的字帖为宜。以唐代楷书为例，欧阳询的险劲、虞世南的淳雅、颜真卿的雄浑、柳公权的严谨等，均是后世毛笔书法学习的典范，但

对于注重实用、简捷的“三笔字”练习而言，总有种难于表现的无奈。相反，同为唐代代表书家的褚遂良，其楷书“古雅绝俗，瘦硬有余”，既谨严有法，又暗含行书笔意、灵动多姿，最宜于作为“三笔字”的楷书入门典范。

练习“三笔字”，当探究书法本源，培养溯源辨流意识，应先从毛笔入手，掌握传统书法的基本技法技巧，加强对毛笔的控制能力，加深对笔法、结构、章法的理解。有了一定的毛笔基础，再练习表现力相对简单的钢笔字



图1-11 《兰亭序》及钢笔临摹

和粉笔字，就能很快做到胸有成竹，游刃有余。

3. 先楷后行，循序渐进

从实用意义出发的“三笔字”训练，要求熟练掌握楷书、行书两种书体。那么，应该先练习哪一种书体呢？宋代大书法家苏轼认为：“楷如立，行如行，草如走。”非常生动而又精辟地概括了书法学习的基本过程。楷书用笔沉着稳重，结构严谨规整，布局平正匀称，学习书法从静态的楷书入手，能够学成规矩，练就扎实全面的基本功，为下一步学习行书打下良好基础。

以楷书练习为前提的行书训练，在字帖选择上一般要求与所学楷书在笔法、结构造型上能保持一致，在风格上有某种相似之处，这样临摹起来，楷书的基本功很快就能转化到行书中来。比如，褚遂良楷书《雁塔圣教序》继承了王羲之行书《兰亭序》的用笔和结体的特征，二帖风格上有传承关系，由《雁塔圣教序》过渡到《兰亭序》的临摹就会很快上手。

二、临帖的基本步骤和方法

临帖是学习书法的基本途径和有效方法。对初学书法者而言，临摹一般要经过读帖、摹帖、临帖三个步骤。

1. 读帖

动笔临摹之前，必先读帖。读帖不等同于简单地看或浏览，而是重在对照帖进行全面仔细的分析、研究，进而深刻地理解范本。读帖一般从两个方面入手：①技法分析。着重对范帖的写法、点画形态、结构特征及章法布局特点作精准细致的观察揣摩，尽量做到心领神会，了然于心。观察的准确与否，将直接影响到临帖的效果和进程。②审美感受。通过对范帖的文字内容、整体风格、气韵风度、书史地位及书作者艺术特色的了解，增进对范帖的认识，加深对范帖的理解。读帖之法，不能仅局限在临摹之前，而且贯穿于整个书法学习的始终。

2. 摹帖

通过读帖，对范帖有了大致的认识和了解，就可进行摹帖了。摹帖是指用透明或半透明且不渗墨的白纸覆盖在范帖上面，然后用笔依样描画。摹帖可纠正平时不良的书写习惯，调整读帖的偏差，让学习者尽快掌握范帖字形的结构位置。摹帖的方法主要有三种：

① 对本映写。用透明的白纸覆盖在字帖上，直接用毛笔蘸墨临摹。每个笔画尽量一笔写成，不能重复填写。

② 双钩廓填。将透明的白纸覆盖在字帖上，先用细线将字的外轮廓按笔顺一一勾出，再用笔进行廓填。此法有助于学习者准确认识、把握范字的点画形态特征及用笔的粗细方圆藏露等变化。（图 1-12）

③ 单钩填写。在范本上蒙上透明白纸，用细笔根据范字笔画的中心线勾出骨线，再参照范帖进行填写。单钩法重在培养对大的结构关系的认识和笔画位置的准确把握。钢笔摹古帖如能多采用单钩法进行练习，可收到事半功倍的效果。（图 1-13）

3. 临帖

有了摹帖的基础就可以开始临帖了。临帖的方法有三种：对临、背临和意临。三种方法也是由浅入深、由易到难，循序渐进的。

① 对临。把字帖摆在前面，对着字帖进行临写的办法。对临是书法练习中最常用的方法，对临时要将读帖、摹帖获得的关于笔法、笔画及结构关系的认识运用到临写中，对范字进行准确临写，看一笔写一笔，看一字写一字，乃至看一行写一行，力争写得像。对临的准确程度往往不能一次奏效，需要不断与范帖对照，寻找差距，纠正偏差，不断靠近原帖。

② 背帖。经过多次对临，对范帖的笔法、结字、章法特征有了较为准确而熟练的把握之后，就可以练习背临了。背临就是不看字帖，全凭记忆对范帖进行默写。背临可强化记忆，巩固学到的技法，有利于书写能力的培养。

③ 意临。意临是一种造形取神、以神写形的临摹方法，是临帖的高级阶段。在对范本有了较深认识，对临、背临均达到较高的准确度，功底比较扎实的基础上，临书者可以有意识地把自我的审美追求和创作理念融入临习中，不拘泥于点画、结构、章法与原帖的相似，而更着眼于精神风貌的契合。对范帖的取舍，更能显示出临书者的个性及创造力。所谓“独造神采，不见字形”指的正是意临的境界。意临已是临摹走向创作的过渡。



图 1-12 双钩



图 1-13 单钩

第四讲

传统书写幅式简介

1. 中堂

中堂尺幅较大，因常挂在房屋厅堂中央而得名，以整张三尺、四尺或六尺宣纸最为普遍，高和宽的比例大致为二比一。中堂可单独悬挂，也可与对联相配，由于画面较大，悬挂场所又比较庄重，因此风格表现上当以雄浑博大为主。过于清丽婉约的风格，往往显得单薄，难以产生宏伟的气势，故不适合中堂这种幅式。中堂落款可长可短，要根据正文余下空白位置多少而定，但应注意的是，落款用字要比正文略小，要给印章留出位置，落款、钤印不超出正文长度等。（图1-14）

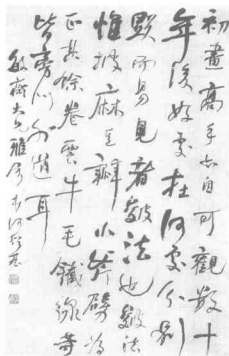


图1-14 中堂

2. 条幅

条幅又称立轴或竖幅，比中堂稍窄，以四尺对开最为常用，高与宽的比例是四比一左右。明代以后，建筑日趋高大，为与之相匹配，条幅形制也越拉越长，出现了八尺乃至丈二的巨制条幅，蔚为壮观。条幅体取纵势，风格多样，但都要求做到上下伸展连贯，一气呵成，整体布局完整合理。（图1-15）



图1-15 条幅

3. 屏条

屏条也称条屏，由多幅同样大小的条幅所组成，一般为偶数，常见的有四条屏、六条屏和八条屏，最多不超过十二条屏。屏条可分两种：一种是单条内容各自独立，每幅均有落款、印章，合并成一个

整体。另一种是屏条内容是一个整体，分成几条书写，只在末条题款，这种屏条又称为通景屏，讲究整体章法统一，笔调一致，风格和谐。（图1-16）

荆州沙市舟中久雨初霁
 闻北軒以受涼王子飛見
 草未過道有田氏嘉醞
 向二客皆不飲酒而予自
 黃曰能因濯古銅甌滿
 酌飲之曰飲以刻為子書
 匹馬予予一舉覆馱因
 為落筆不倦 何陋也

图 1-16 四条屏

風波即大道
 臺土有至情
 一草先生宗師悟宗潛悟真諦也
 佛祖勸善始在塵世一見其宗沙野胡也
 壬戌八月景福年七月九日

图 1-17 对联

4. 对联

对联又称楹联或门对，起源于桃符。最早的对联一般认为是后蜀主孟昶所作“新年纳余庆，佳节号长春”。对联上联和下联，上右左，出联对称，字数相等。书写对联要在平正中求变化，对称中求错落，不可太整齐划一，状若算子。少字数对联有五言、七言或九言等，上下联各写一行；若字数太多，则要分行书写，上联从右到左，下联从左到右，称为“龙门对”。（图 1-17）

5. 斗方

高与宽基本相等的尺幅称为斗方，常见尺寸有三尺对开、四尺对开等，可装裱成镜框悬挂，特别适合于现代居室装饰，所以受到人们普遍的欢迎。斗方这种幅式来源于绘画，由于四边相等极易写得方正呆板，因而斗方要重视整体章法的灵活多变，以打破平衡均匀的呆板格局。（图 1-18）

遠巒出若仔細看
 秋暑山烘湯竟除他年應說換
 乾添枝插葉真須勢
 在安與味相忘誰入玉丹香
 我儒翰近未暇戒當門意
 箋有石齋題墨蘭鈔
 瓜書三朝甘脆便一腹一以清涼
 落一居持笑雅光忙記得却憐
 老子志容與我侍作謝真無賴
 為想東門空有餘丁白下鑽瓜索
 書以清甚美女士所無言後復寫
 丙申三月用
 錦雞先生即事詩韻呈請
 郭政 晚白蕉就正草

图 1-18 斗方