



教师教育类专业“互联网+”精品教材



三笔字教程

SANBIZI JIAOCHENG

上册

主 编 李战平 王 宁 蔡雄彪



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

三笔字教程
上册

主 编 李战平 王 宁 蔡雄彪

北京出版集团公司 北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

三笔字教程 / 李战平, 王宁, 蔡雄彪主编.
—北京: 北京出版社, 2019.7 (2021 重印)

ISBN 978-7-200-14794-0

I. ①三… II. ①李… ②王… ③蔡… III. ①汉字—
书法—高等师范教育—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 066208 号

三笔字教程 (上册)

SANBIZI JIAOCHENG (SHANGCE)

主 编: 李战平 王 宁 蔡雄彪

出 版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经 销: 新华书店

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

版印次: 2019 年 7 月第 1 版 2020 年 3 月修订 2021 年 5 月第 3 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 298 千字

书 号: ISBN 978-7-200-14794-0

定 价: 56.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目录

学习三笔字的意义 | 1

第一讲 中国书法史概述 | 2

- 一、先秦书法 | 2
- 二、秦汉书法 | 7
 - (一) 秦代书法 | 7
 - (二) 汉代书法 | 9
- 三、魏晋南北朝书法 | 13
- 四、隋唐五代书法 | 18
- 五、宋代书法 | 24
- 六、元代书法 | 24
- 七、明清书法 | 27
 - (一) 明代书法 | 27
 - (二) 清代书法 | 28
- 八、民国及近现代当代书法 | 30

第二讲 毛笔书写工具与材料 | 33

- 一、笔 | 33
 - (一) 按笔毫的材料分类 | 33
 - (二) 选笔 | 34
- 二、墨 | 34
 - (一) 墨的分类 | 35
 - (二) 磨墨的方法 | 35
- 三、宣纸 | 35
 - (一) 宣纸分类 | 35
 - (二) 纸的选择与使用 | 35
- 四、砚 | 36

第三讲 书写的基本方法 | 37

- 一、执笔 | 37
- 二、姿势 | 38
- 三、笔法的训练 | 39

第四讲 唐代楷书三大家技法精析 | 43

- 一、基本笔画 | 43
- 二、结字规律 | 48
 - （一）端正 | 48
 - （二）匀称 | 48
 - （三）中宫紧收 | 48
 - （四）收放有致 | 49
 - （五）错落有致 | 49
 - （六）穿插挪让 | 49
 - （七）依形造势 | 50
- 三、基本结构 | 51
- 四、常用的偏旁部首 | 52
- 五、技法解析 | 60

第五讲 格式与章法 | 70

- 一、书法作品的格式 | 70
 - （一）扇面 | 70
 - （二）斗方 | 71
 - （三）中堂 | 72
 - （四）条幅 | 73
 - （五）对联 | 74
 - （六）屏条 | 75
 - （七）匾额 | 75
 - （八）册页 | 75
 - （九）横披 | 75
 - （十）手卷 | 75

- 二、书法作品的章法 | 78
 - (一) 正文 | 78
 - (二) 落款 | 78
 - (三) 钤印 | 80

附录 1 | 84

- 简体字与繁体字对照表 | 84

附录 2 临帖精选 | 91

- (唐) 颜真卿《多宝塔碑》 | 91
- (唐) 柳公权《玄秘塔碑》 | 101
- (唐) 欧阳询《九成宫醴泉铭》 | 111

学习三笔字的意义



三笔字基本笔画的
书写方法及示范

一、增强爱国主义意识

现存的资料表明，汉字历史悠久，是世界上最古老的文字之一，也是目前世界上使用人数最多的文字之一。此外，汉字还是各种文字中最富有艺术性的文字，书法将汉字的艺术性发挥得淋漓尽致。中国的书法艺术在世界上享有盛名，这足以使国人骄傲和自豪，学习书法可以在潜移默化中增强自身对祖国辉煌历史文化的热爱，从而增强爱国主义意识。

二、培养遵章守纪的个人意识

每个汉字的书写都要遵循一定的章法，这正如我们在日常生活中要遵循一定的规章制度。在进行三笔字练习时，我们要严格要求自己，认真按照规范步骤书写，这既能掌握正确书写文字的方法，又能培养遵章守纪的个人意识。

三、培养认真严谨的工作作风

三笔字的练习，不仅能提升个人的书写技能，而且能提升教学质量，是对教学质量和学生负责的体现。要想写好三笔字，就必须认真对待每个字。这样做，有利于培养我们认真、严谨的工作作风。

四、提高自身素质

三笔字与文字学、美学、绘画、音乐、舞蹈等其他艺术形式有紧密的联系。学习三笔字，能够拓展自身的知识阅历，提高自身文化素养和审美能力。练习三笔字还能提高自身的意志品质。

五、有利于身心健康

学习书法，须在一定法度和规则的指导下练习，逐渐做到形神协和，祛除杂念，使身心皆入佳境，如此长期坚持练习，可使人心绪平静，不为杂事所扰，养成头脑冷静、思维集中、豁达大度的心境；同时，练习书法要求姿势正确，即头正身直、臂开足安、呼吸自然，要求心情放松、精神振作，书写者目注笔尖而力聚毫末，气运全身而挥笔使转，快慢有节奏，提按有轻重，这样自然起到了舒筋活血、协调大脑和调节心理的作用，能增进身心健康。

第一讲 中国书法史概述

汉字的雏形并不是文字，而是一些刻画符号，最初的刻画符号只能表示混沌的概念，只能满足大概的记事需要，并没有确切的含义。汉字的刻画符号首先出现在陶器上，在距今约六千年前的仰韶文化的半坡遗址出土了一些有类似文字的简单刻画符号的彩陶。之后的二里头文化和二里岗文化都有类似的文字符号出现，这些符号与之前出现的相比更为成熟，也更接近之后的甲骨文。原始文字的起源出自一种模仿本能，这些原始文字用于将具体事物形象化。



汉字造字法

中国书法是一门书写汉字的艺术，它伴随着中华文明的发展而发展，具有很深厚的韵味。从甲骨文、金文演变而为大篆、小篆、隶书，到汉、魏晋时期，草书、楷书、行书基本定型。书法时刻散发着古老艺术的魅力，为一次又一次的人们所喜爱。

一、先秦书法

先秦是指从远古到秦统一六国这一漫长的历史时期。在这一时期中，经历夏、商、周、春秋、战国等朝代。那时人们刚脱离蛮荒时代，民风质朴，性情自然天真。华夏先民早期的造字和刻写行为，是因使用而存在，因实用而发展。而他们的刻写自然规整，已流露出美的意识，因此，可以说汉字与书法的产生是同步的。先秦书法的发展大致如下：



先秦及秦代书法

汉字起源（仓颉造字说）—甲骨文（刻写在龟甲、兽骨、贝壳上的文字）—金文（铸刻在青铜器上的铭文）—石鼓文（系秦大篆，是我国最早的刻石文字）—简牍帛书（写在竹片、木牍、绢帛上的文字）。

先秦书法的主要特点：先秦书法出现于人们的书法意识尚处于自然状态的历史阶段，因此具有整齐、规范、统一、对称、率意、天真、朴拙等审美特点。

甲骨文是目前学术界公认的最早的成熟文字（图 1-1），因是刻写在龟甲、兽骨上的文字，故名甲骨文。



图 1-1 甲骨文

金文又称钟鼎文，是铸刻于青铜器物或钟鼎盘彝上的铭文，是大篆的一种类型，以西周青铜器铭文为代表。

《大盂鼎》（图 1-2）为西周早期金文的代表，笔画厚重，肥笔较多；《毛公鼎》（图 1-3）为西周晚期金文的代表，摆脱了甲骨文的影响，用笔圆劲精严，结体方长，布白依器形略呈曲势；《散氏盘》（图 1-4）线条豪放粗犷，体势欹侧夸张，奇古朴茂；《虢季子白盘》（图 1-5）书风别具一格，字体狭长，结字中宫紧收，疏密得体，章法疏朗俊逸，是晚期金文的杰出代表。



图 1-2 《大盂鼎》拓片（局部）



图 1-3 《毛公鼎》拓片（局部）



图 1-4 《散氏盘》拓片（局部）



图 1-5 《季子白盘》拓片（局部）

石鼓文(图1-6)是战国时期秦国的文字,刻在10个鼓形石头上,世称“石刻之祖”。每个石鼓上刻有一首四言古诗,因诗中记述的是秦王游猎的事情,故又名“猎碣”。



图 1-6 石鼓文

二、秦汉书法

秦汉时期是中国书法史上书体变化衍生最丰富、最复杂的时期,这个时期产生了小篆、隶书、章草,出现了行书、楷书的雏形。书法逐步脱离实用而成为人们创作和审美的对象。

(一) 秦代书法

秦始皇统一六国,建立了中央集权的封建王朝。为改变“文字异形”的状况,秦始皇采纳了丞相李斯的建议,“罢其与秦文不合者”,由大篆改为了小篆,统一了文

字。小篆因仅在秦代使用，又称秦篆；又因秦代刻文大多出自李斯之手，所以又称“斯篆”。

秦隶的创始：隶书是将篆书的圆转笔画变为方折，变篆书形体的长方为扁方，使用笔和结构更趋简化的一种书体。关于隶书名称的由来，相传是由于隶书的创始人程邈做过徒隶（囚犯、徒工），故而得名。

秦始皇统一六国后，实行“车同轨，书同文”。丞相李斯以秦国文字为基础，统一文字，形成了秦小篆。秦小篆的特点是线条圆润均匀，结构匀称。秦始皇巡游天下，刻石记功，留下了很多石刻文字，其中以《泰山刻石》（图 1-7）、《琅琊台刻石》（图 1-8）、《峰山刻石》为代表。



图 1-7 《泰山刻石》拓片（局部）

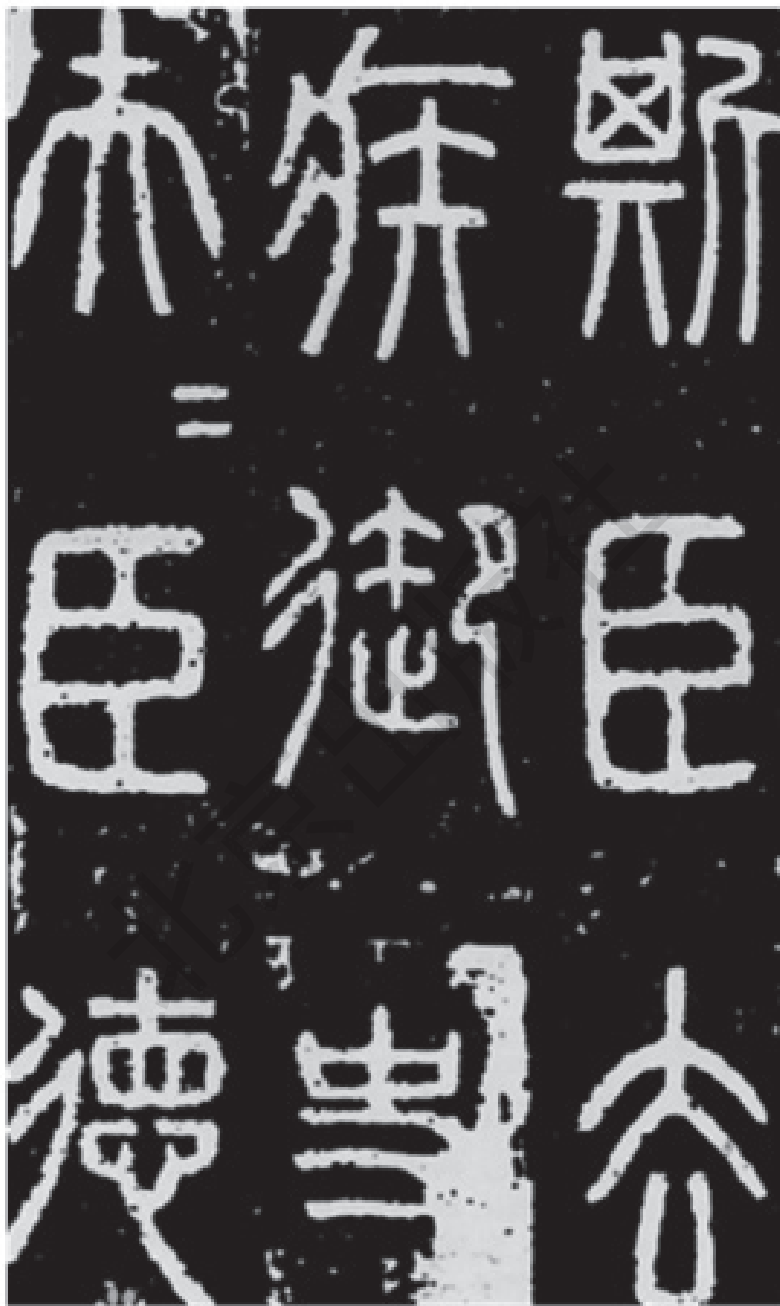


图 1-8 《琅琊台刻石》拓片（局部）

（二）汉代书法

汉代经济发展，文化繁荣，发明了造纸术，设立了鸿都门学，以书取仕。这都为汉代书法的发展奠定了物质基础和社会基础。

汉隶的成熟和大盛：两汉虽然仍沿用篆书，但占主要地位的却是隶书。到东汉桓帝、灵帝时期隶变的经过已完成。隶书的用笔方圆藏露兼备，提按顿挫分明，蚕头雁尾是隶书最具特点的笔画。隶书左右笔画舒展，呈对称的“八”字形，所以汉书也叫“八分”。汉隶的定型和繁荣，具有重要的历史意义。作为一种新书体，它是古文字和今文字的“分水岭”。从此，汉字告别了古文字阶段，进入了今文字阶段（图 1-9—图 1-12）。

书法五体应运而生：汉代除了篆书、隶书以外，草书、行书、楷书也在隶书的基础上相继出现。草书专指章草和今草。章草笔画之间虽有钩挑牵丝，但字字独立，还有隶书“雁尾”的笔意。今草脱离了隶书的意态，字字牵连，如行云流水。行书又称“行狎书”，是介于草书与楷书之间的一种书体，相传为东汉刘德升所创。早期的行书在体势上保留了很强的隶意，至东晋时便成熟起来。楷书又叫真书、正书、端楷，早期的楷书字形微扁，时带波捺，仍带有较浓的隶意。

秦汉书法的特点：具有划时代意义，其书法风貌独特而多样，艺术气质皇皇大度，雄强古朴。



图 1-9 《礼器碑》拓片（局部）

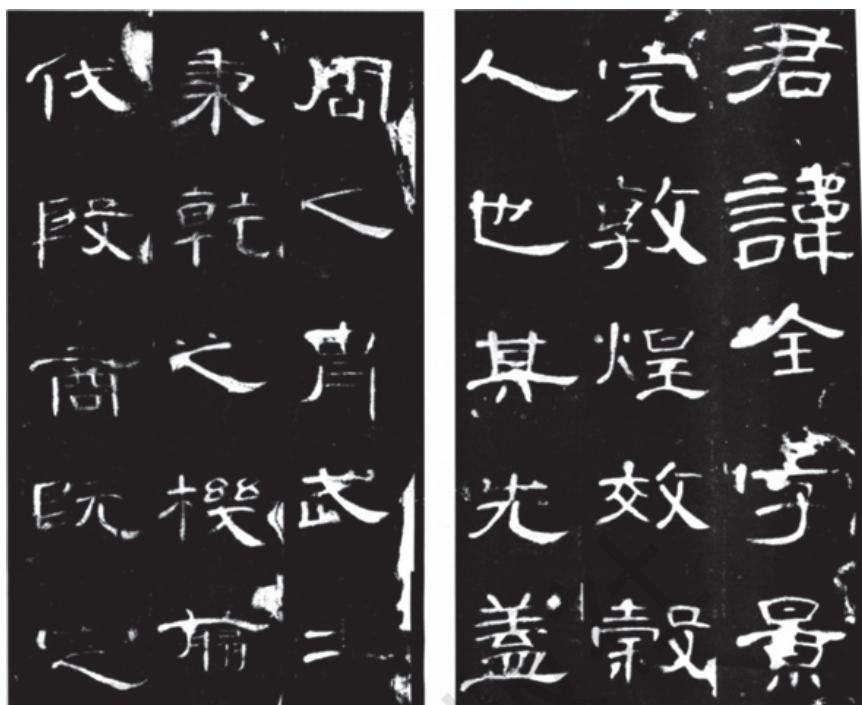


图 1-10 《曹全碑》拓片（局部）

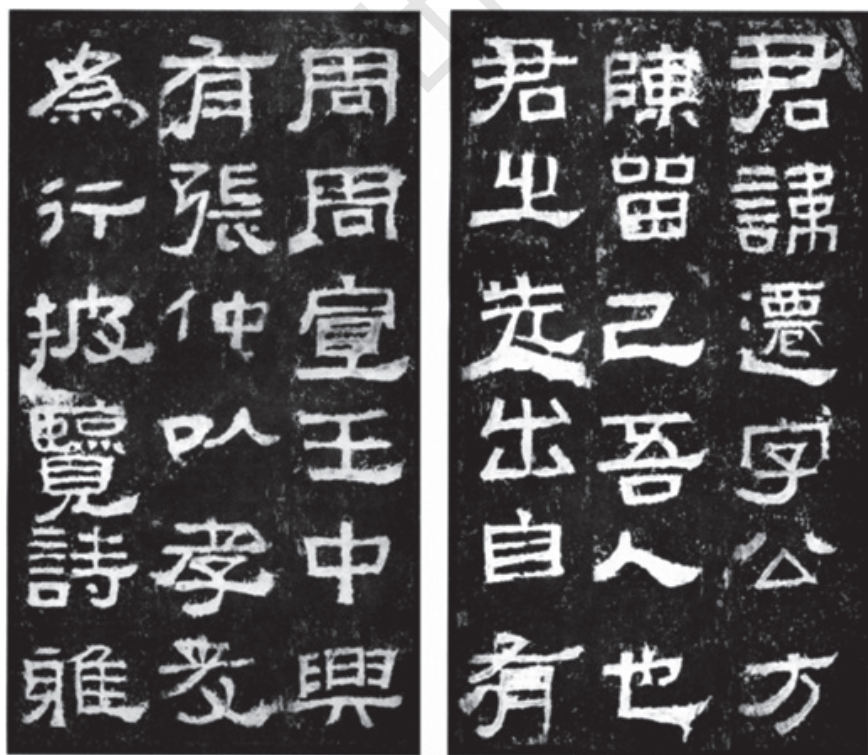


图 1-11 《张迁碑》拓片（局部）

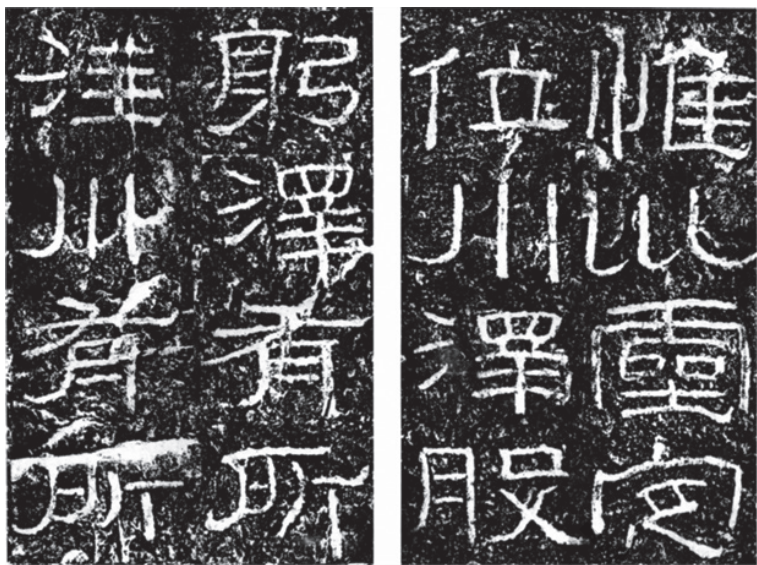


图 1-12 《石门颂》拓片（局部）

汉代隶书除碑刻外，书于竹木简牍上的汉简隶书（图 1-13）亦蔚为大观，典型的有山东临沂银雀山汉简、湖南马王堆简书及甘肃的居延汉简等。

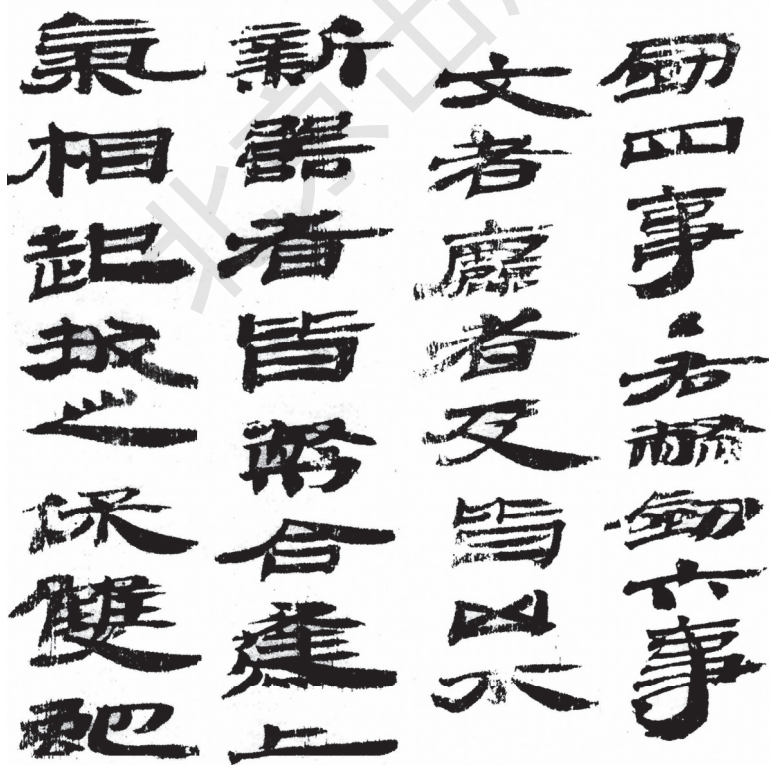


图 1-13 汉简隶书

三、魏晋南北朝书法

书体演变到魏晋南北朝结束。汉代以来形成的魏碑、草书、楷书、行书到晋代已经成熟，文人书法圈内不断地完善新体笔法，摆脱旧体影响，其中以二王（王羲之、王献之）父子为典型代表。书法摆脱了实用的束缚，开始成为一门独立的艺术。

魏晋时期是书法全面自觉发展时期，是书法从实用性转向审美性的阶段。其书法显示出了一种后人不可企及的高度，其突出特点是富有韵致，含蓄委婉，刚柔相济，尽善尽美。南北朝书法分两大流派，南方书风为东晋“二王”书风的延续，北方书风远承魏时钟繇的铭石书。

晋人尚韵——晋代书法流美妍媚，风流潇洒，反映了士大夫阶级的清闲雅逸，流露出一种娴静的美。

（1）方笔刻厉、斜画紧结类，以《张猛龙碑》（图1-14）、《龙门二十品》为代表。



书圣王羲之



图 1-14 《张猛龙碑》拓片（局部）

（2）圆笔浑朴、平画宽结类，以《郑文公碑》（图 1-15）、《泰山经石峪金刚经》为代表。



图 1-15 《郑文公碑》拓片（局部）

(3) 方圆兼备、变化精妙类，以《张玄墓志》(图 1-16) 为代表。



图 1-16 《张玄墓志》拓片(局部)

（4）飞逸浑穆、开阔恣肆类，以《石门铭》（图 1-17）为代表。



图 1-17 《石门铭》拓片（局部）

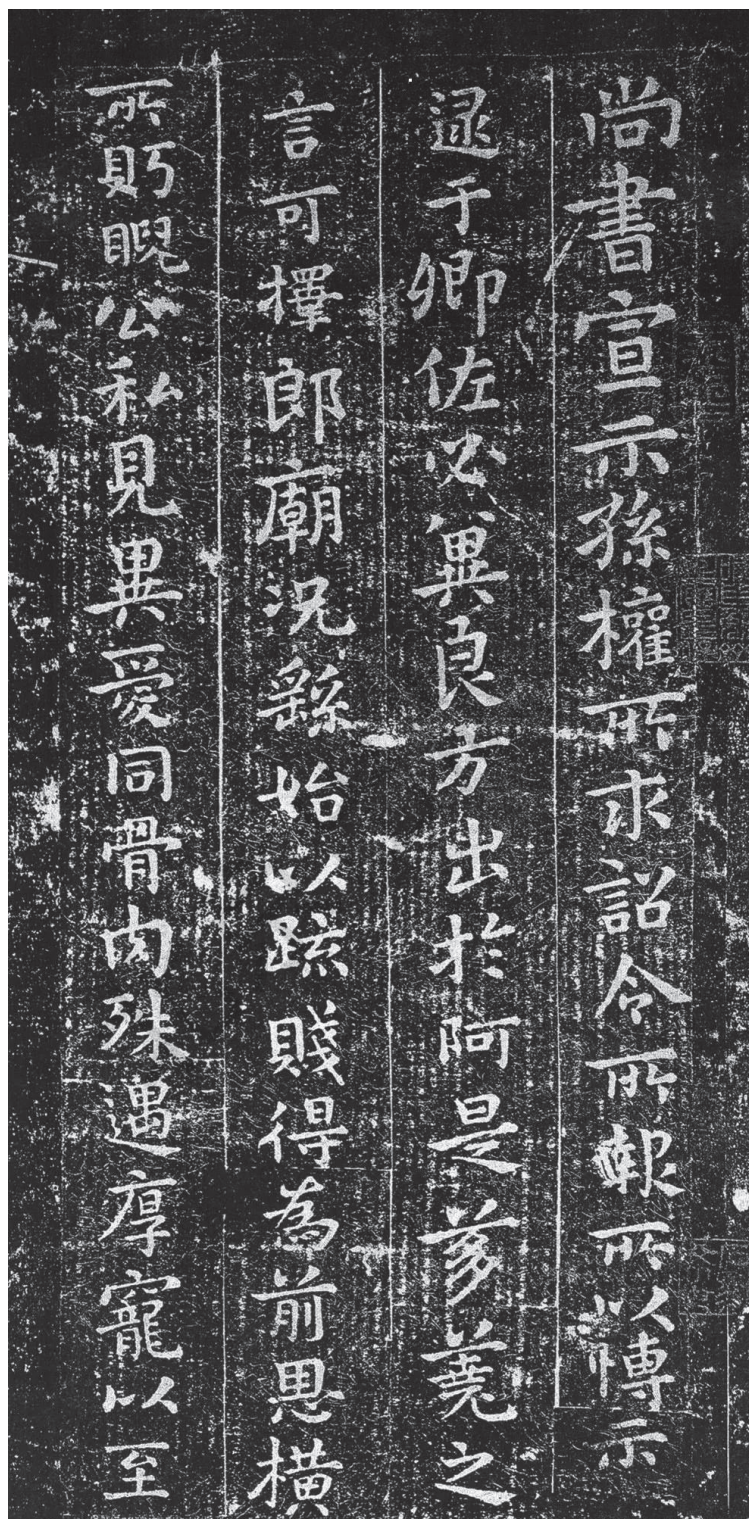


图 1-18 钟繇《宣示表》（局部）

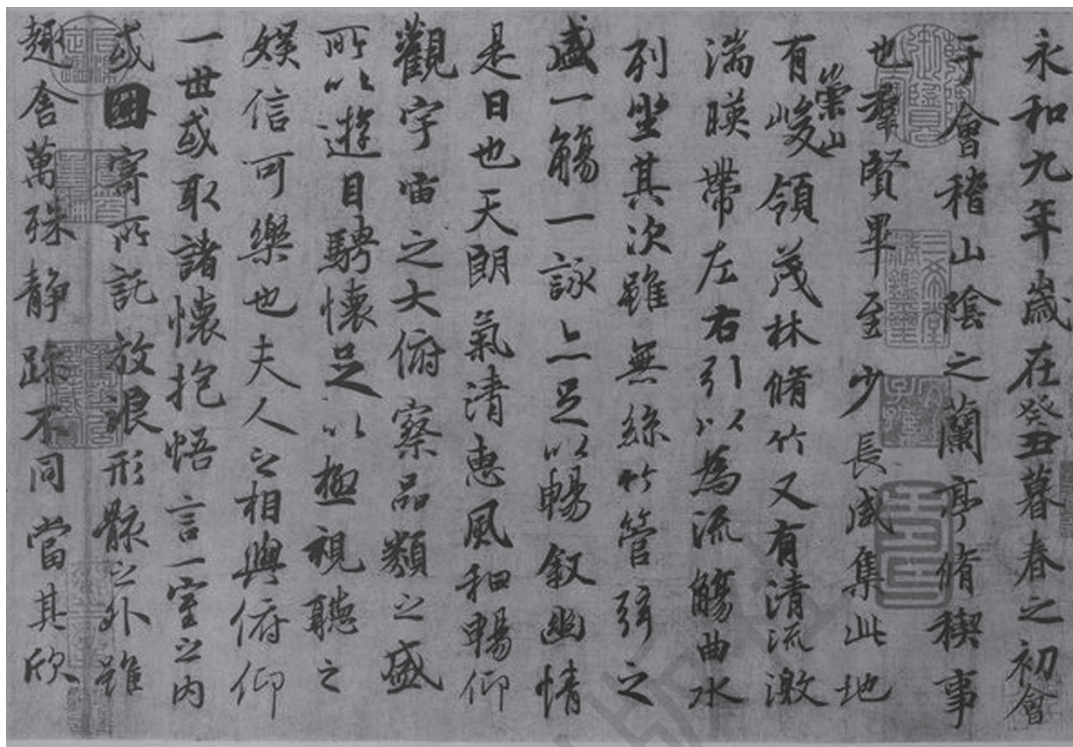


图 1-19 王羲之《兰亭序》（局部）

四、隋唐五代书法

唐代的楷书以“法”取胜，这里的“法”不是简单的字法。法生于韵，法长于韵，法是神采与形质的高度统一。唐代书法以无懈可击的法度，把楷书推向了高峰，形成了雄浑博大、端庄工整、法度森严的艺术风格，故有“唐人尚法”之说，表现出封建社会鼎盛时期国力强盛的气派和勇于开拓的精神，具有力度美。



唐代书法

隋唐是楷书的中兴时代。隋朝虽历时短暂，但在书法上融合南北书风，为唐代书法的全面繁荣奠定了基础。《龙藏寺碑》（图 1-20）被誉为“六朝集成之碑”。

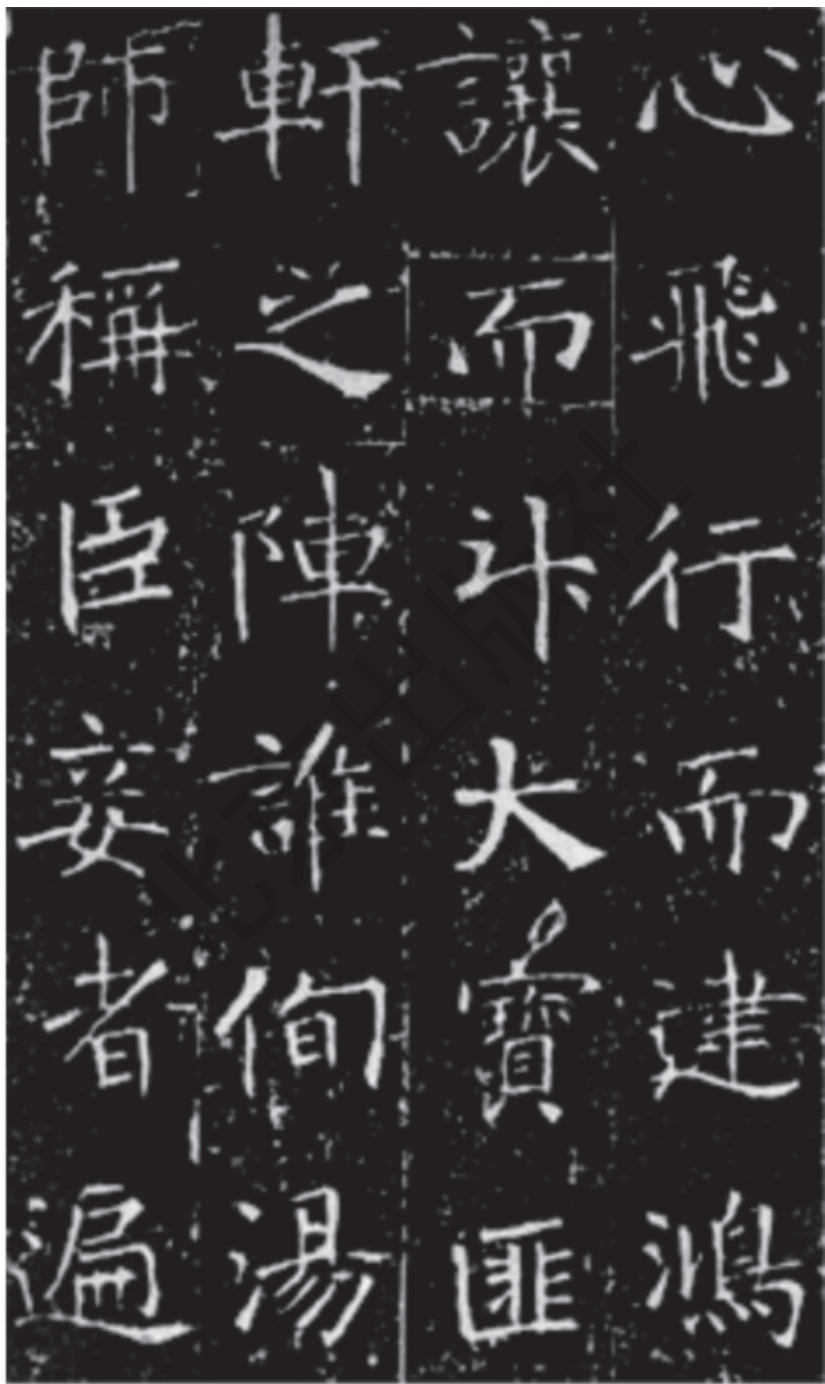


图 1-20 《龙藏寺碑》拓片（局部）

颜真卿，字清臣，京兆万年（今陕西西安）人，曾任平原太守，世称“颜平原”，因安史之乱抗贼有功，入京历任吏部尚书、太子太师，被封为鲁郡开国公，故又世称“颜鲁公”。《多宝塔碑》（图 1-21）是其早期楷书代表作。



图 1-21 颜真卿《多宝塔碑》

五代杨凝式的书风奔放奇逸，破唐人窠臼，开尚意书风的先河，其代表作有《韭花帖》（图 1-22）、《夏热帖》《神仙起居法》等。

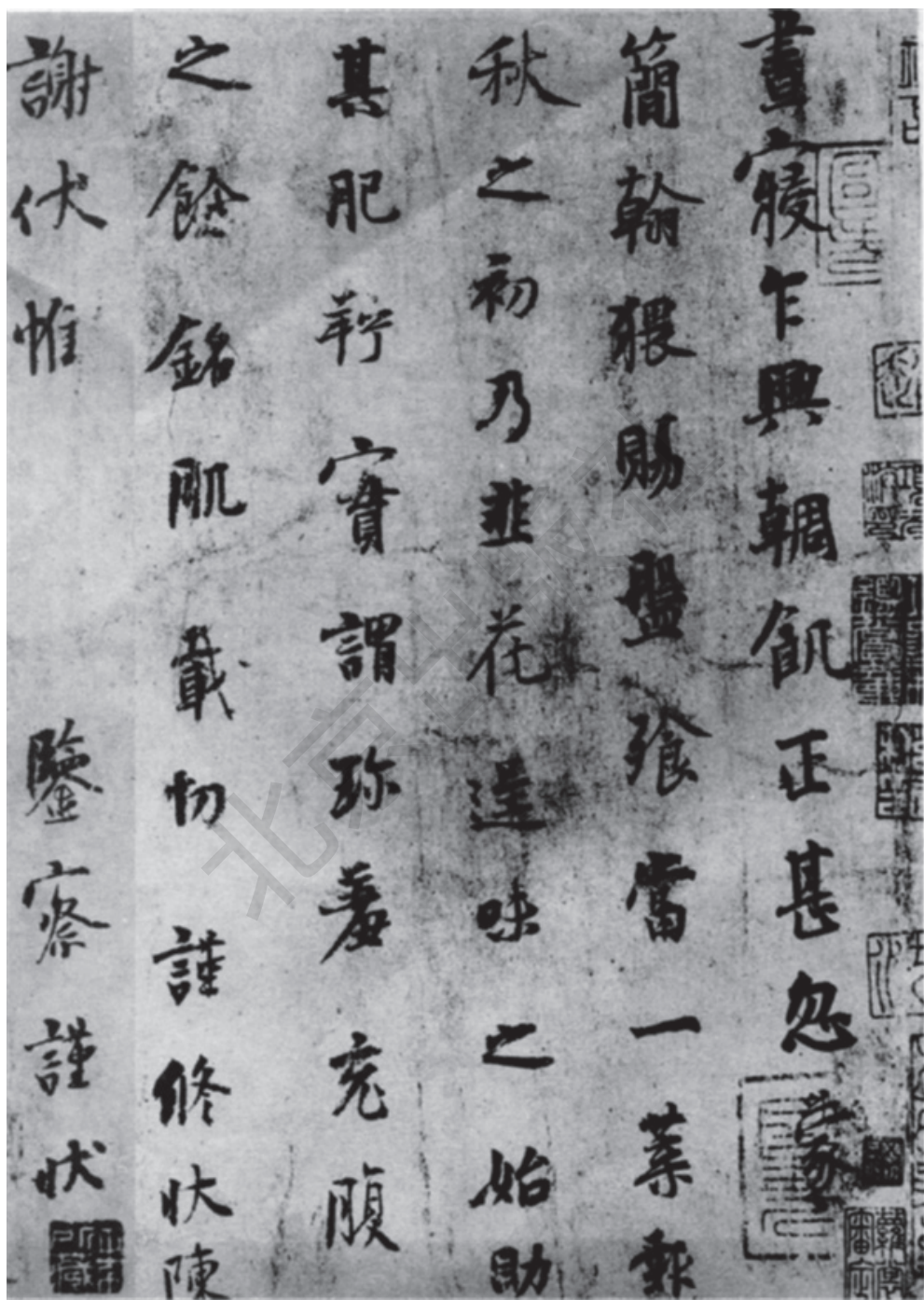


图 1-22 《韭花帖》（局部）



图 1-23 欧阳询《九成宫醴泉铭》

《玄秘塔碑》全称《唐故左街僧录内供奉三教谈论引驾大德安国寺上座赐紫大达法师玄秘塔碑铭并序》，简称《大达法师玄秘塔碑》，唐裴休撰文，柳公权书并篆额。因体势劲媚，骨力遒劲，结构严谨，字体清秀，有“柳骨”之称。由刻玉册官邵建和及弟邵建初镌。碑额篆字排3行，每行4字，共12字。碑正文楷书28行，满行54字，总1302字。《玄秘塔碑》立于唐会昌元年（公元841年）十二月，现藏陕西西安碑林，虽历经千年，字画仍清晰完好。（图1-24）

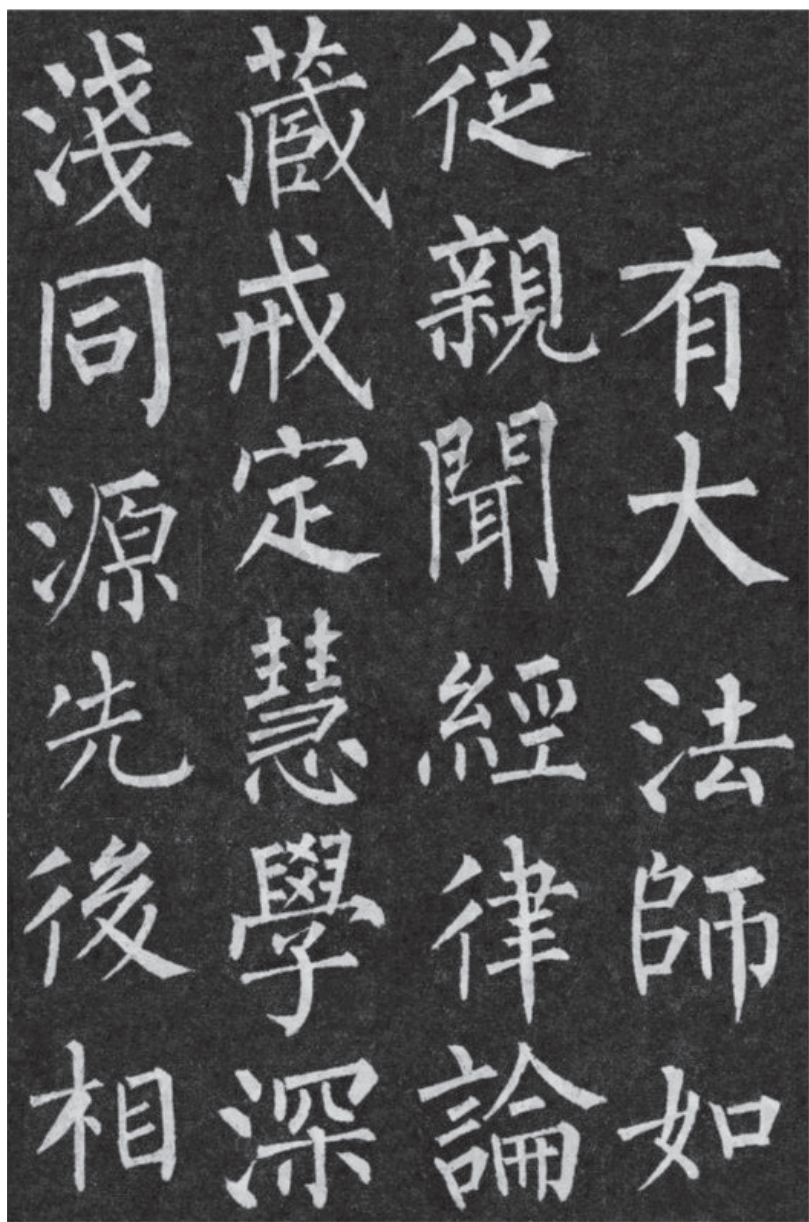


图 1-24 柳公权《玄秘塔碑》

五、宋代书法

宋代书法的繁荣表现在帖学的盛行上。所谓帖学，指学习、研究法帖，并考辨法帖源流优劣、拓本真伪的学问。起初，宋太宗效法南唐李煜，命王著整理编刻了一部丛帖《淳化阁帖》，赐给大臣，以供赏习，此帖为法帖之祖。此后辗转摹刻者渐多，刻帖之风渐趋兴盛，先后出现了潘师旦摹刻的《绛帖》，蔡京负责摹刻的《大观帖》等。同时，宋朝书法尚意之风盛行，出现了追求表现自我意志情趣的书学理论，并涌现出一批对后世影响巨大的著名书家，如苏轼、黄庭坚等（图 1-25）。

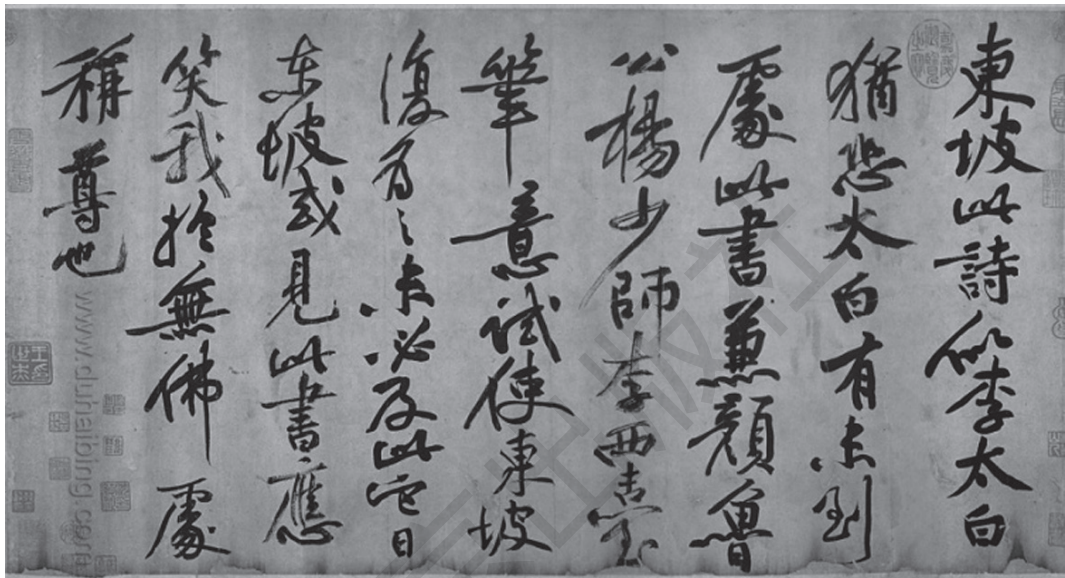


图 1-25 黄庭坚书法作品

六、元代书法

元代是以复古为革新的时代，以赵孟頫（图 1-26、图 1-27）、鲜于枢、康里巎巎为主要代表。此外，杨维桢的行草别有异趣，以“狂怪”闻名。鲜于枢，字伯机，号困学山民，大都（今北京）人，一说渔阳（今天津蓟县）人。鲜于枢的行草圆转劲健，以《论草书帖》《苏轼海棠诗卷》名世。



图 1-26 赵孟頫《胆巴碑》

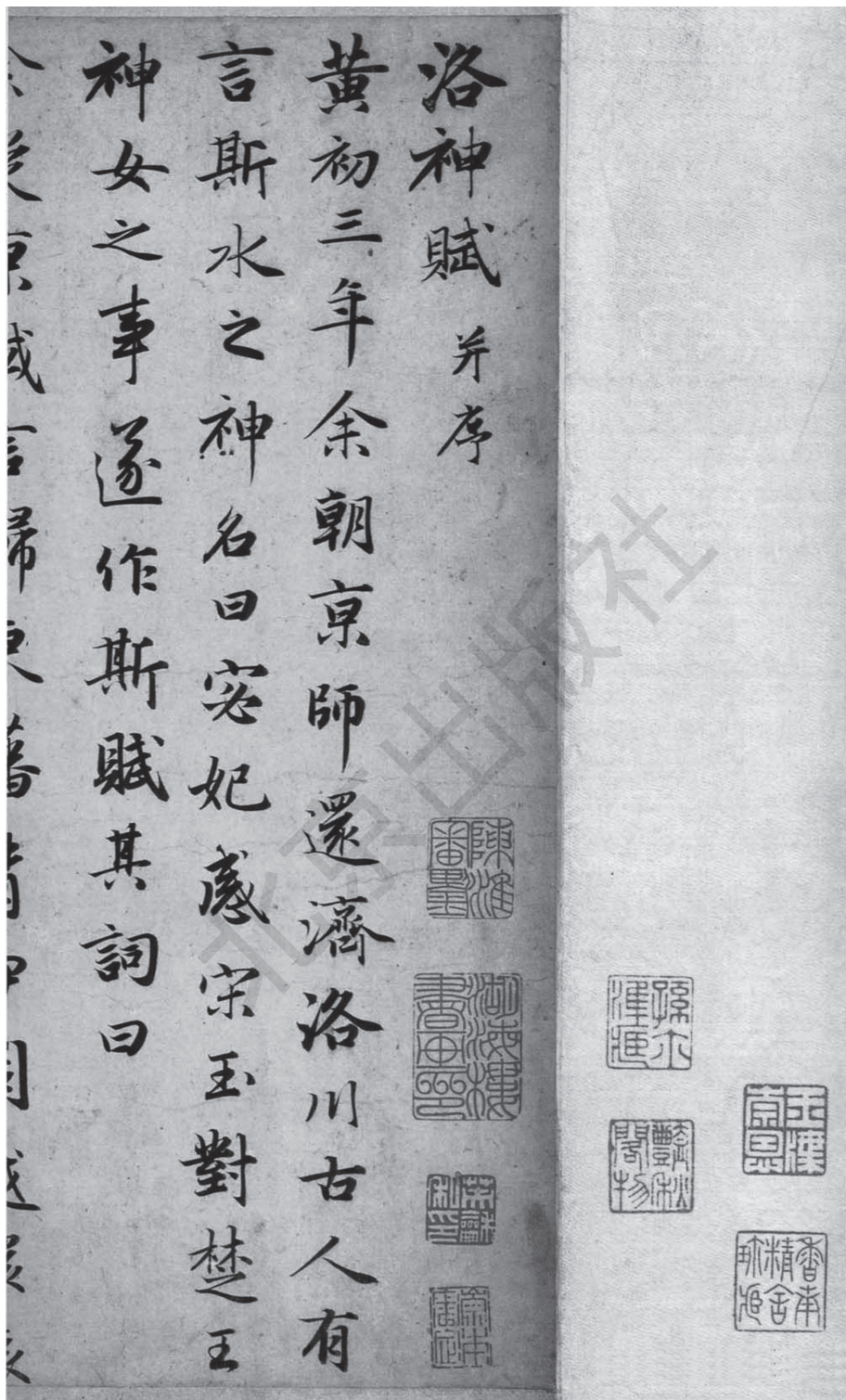


图 1-27 赵孟頫《洛神赋》

七、明清书法

(一) 明代书法

明代书法承宋元之势，帖学盛行。明初书法首推“三宋”（宋克、宋璠、宋广）、“二沈”（沈度、沈粦）。“三宋”均以草书见长，而以宋克成就最高。宋克，字仲温，长洲（今属江苏苏州）人，章草师皇象、索靖，其《急就章》（图 1-28）影响深远。另，文征明《赤壁赋》如图 1-29 所示。

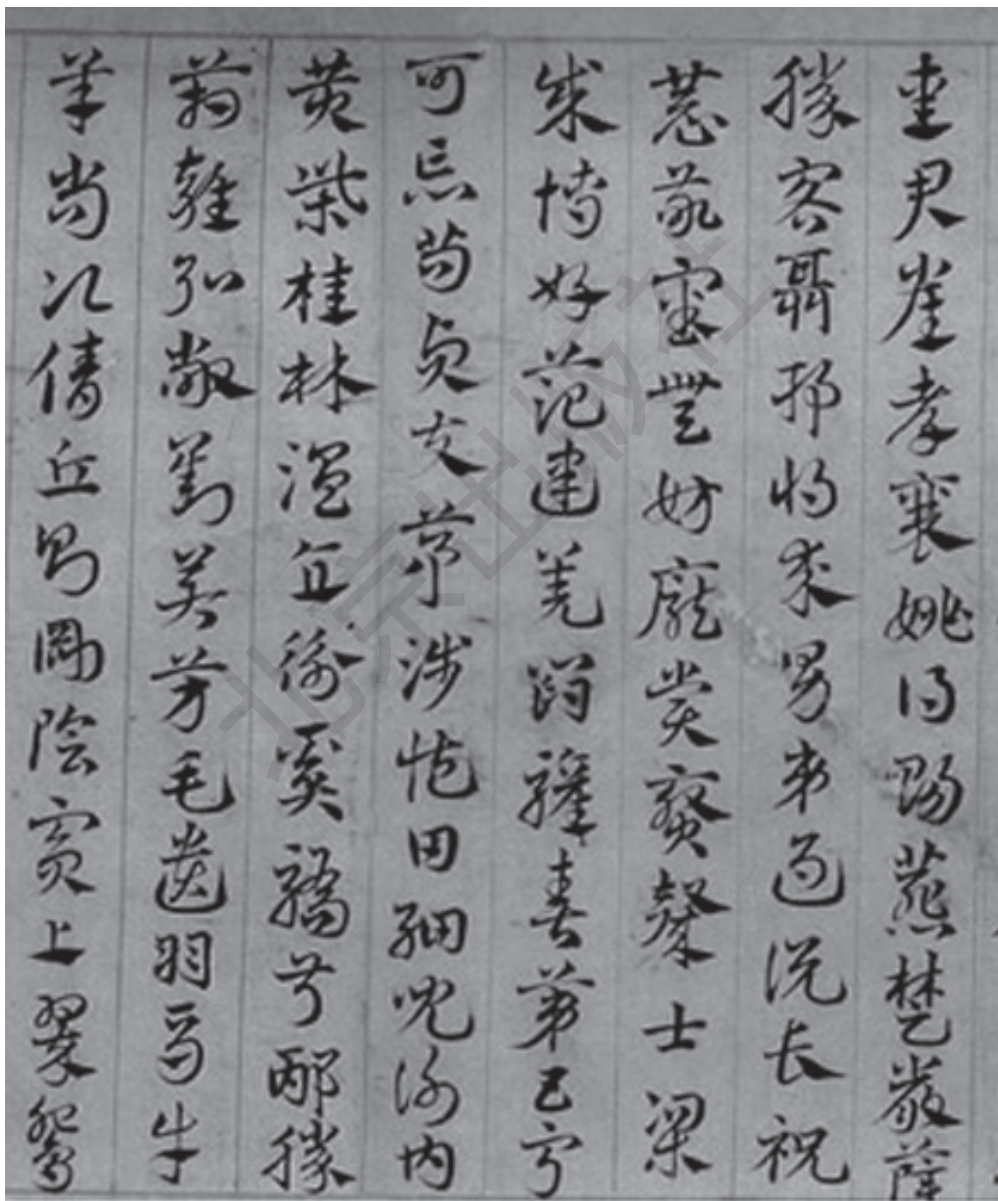


图 1-28 宋克书法作品

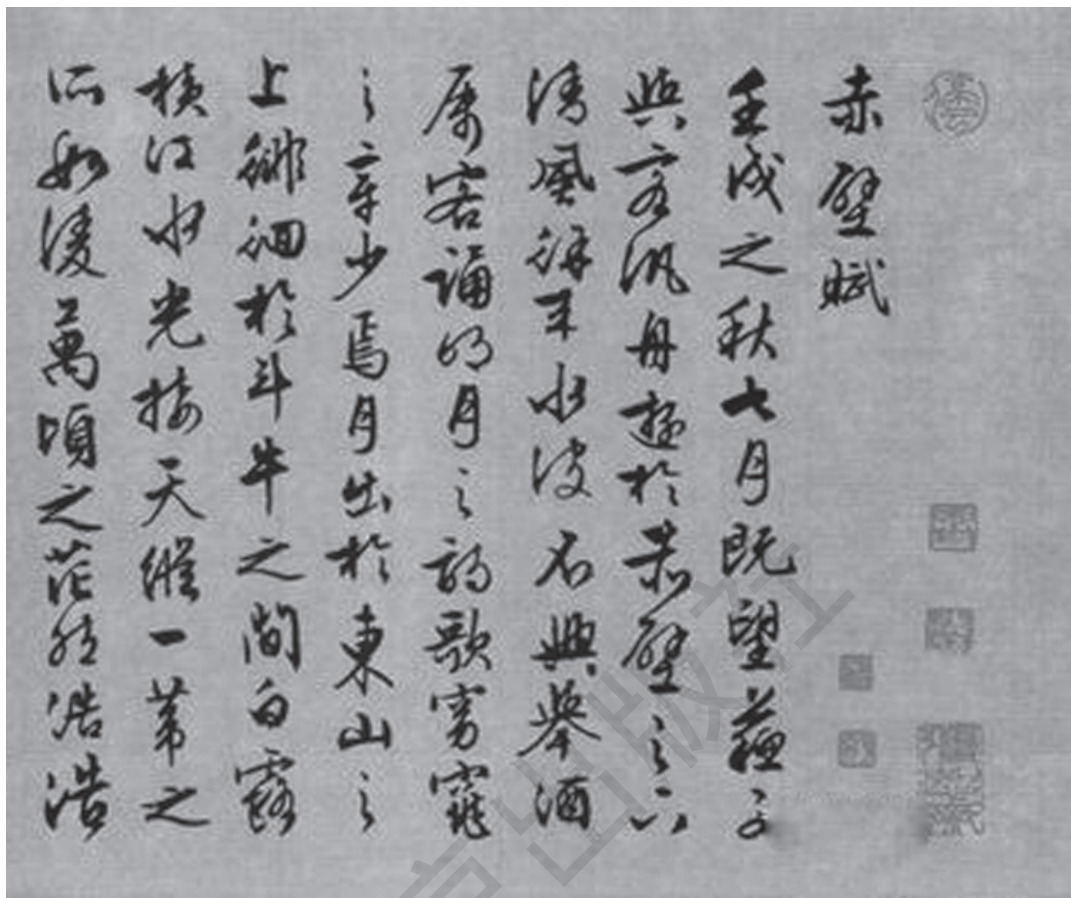


图 1-29 文征明《赤壁赋》

（二）清代书法

清代前期，“康熙好董，乾隆喜赵”，于是董其昌、赵孟頫书风天下风靡。此时帖学代表书家有八大山人、郑板桥、王文治、梁同书、翁方纲等。清代中期以后，帖学衰落，碑学大兴。邓石如，字顽伯，号完白山人，力学篆隶，融合篆隶，以隶法写篆，为碑学创新开无限法门，被誉为碑学派第一人，其隶书代表作有《节录文心雕龙》。清代帖学时期的书法承继元明书风，没有多大突破。“碑学”大兴后，掀起了求新求变的热潮。书风一扫帖学卑弱之习，兴起一股雄茂之风，气度高古，尤以势取胜（图 1-30、图 1-31）。

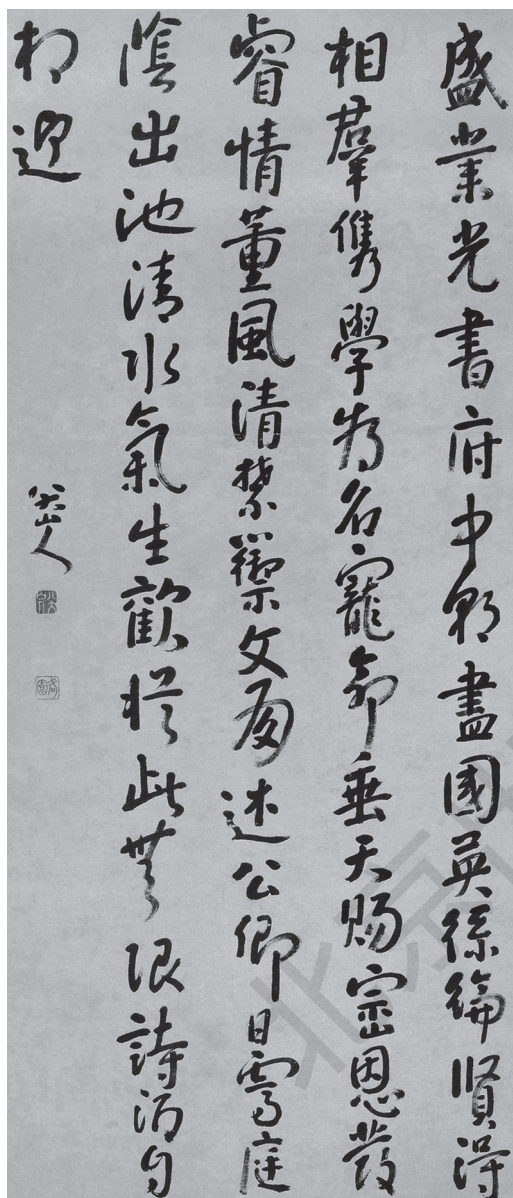


图 1-30 八大山人书法作品

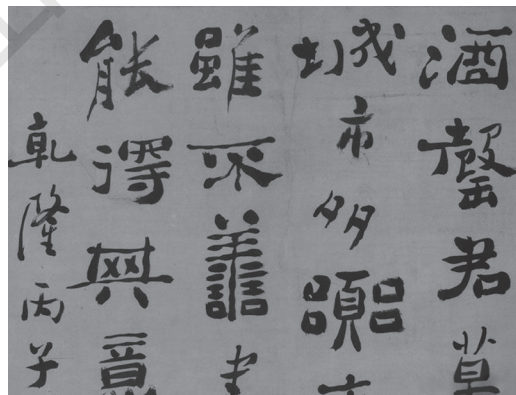


图 1-31 郑板桥书法作品

八、民国及近现代书法

民国及近现代书法沿袭晚清碑学余绪,书法家以六朝碑版为取法对象,书法展现出一派晋人疏朗俊逸的风度。现代书法家的艺术创作大多处于实用范围大大缩小的背景之下,特别注重书法创作的高度自觉性,既崇尚古法,又力图张扬个性,尤其看重个人情感的抒发和宣泄。

新中国成立后,对汉字化繁为简,进行了部分汉字的简化,是汉字发展过程中一次比较大的变化。当代书法爱好者众多,队伍庞大,业内业外,积极参与。人们举起高扬传统、张扬个性、褒扬创新、弘扬国粹的大旗,使中国书法呈现了一个百花齐放、百家争鸣的繁荣景象(图1-32—图1-35)。

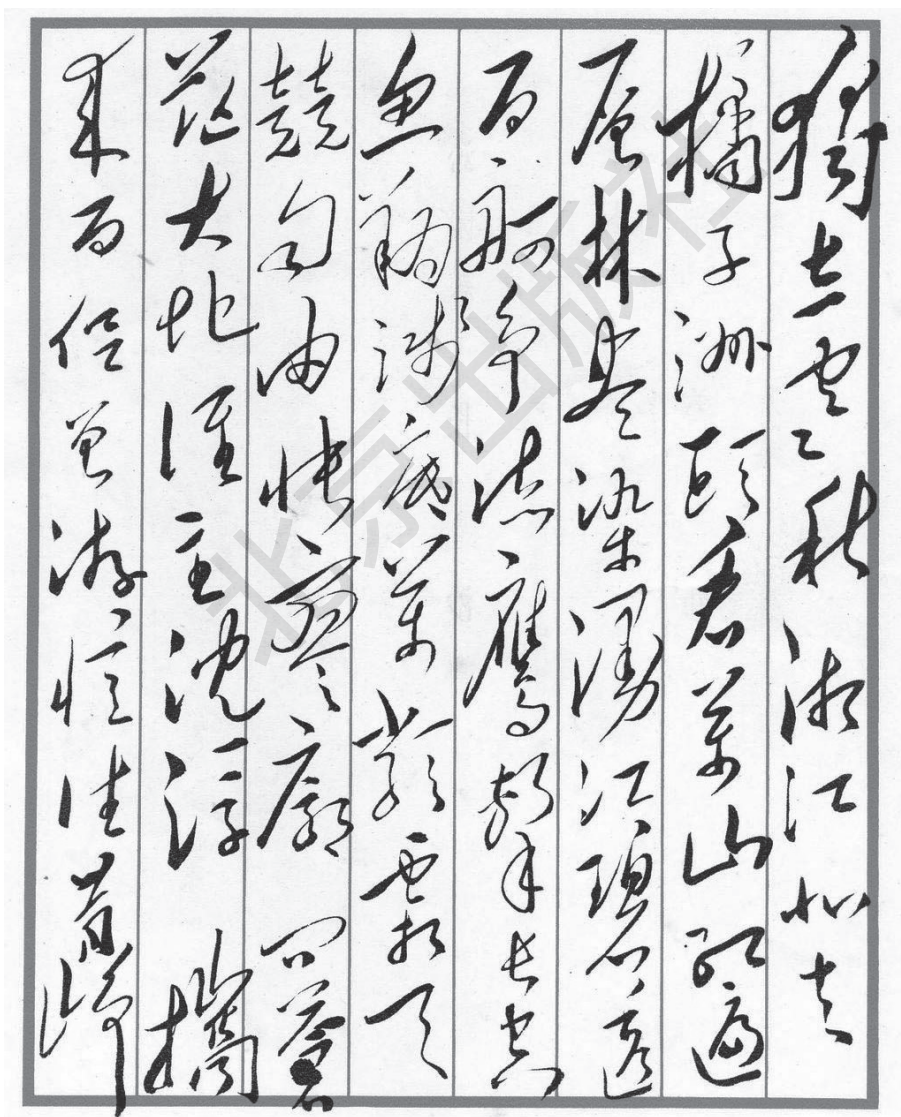


图1-32 毛泽东书法作品

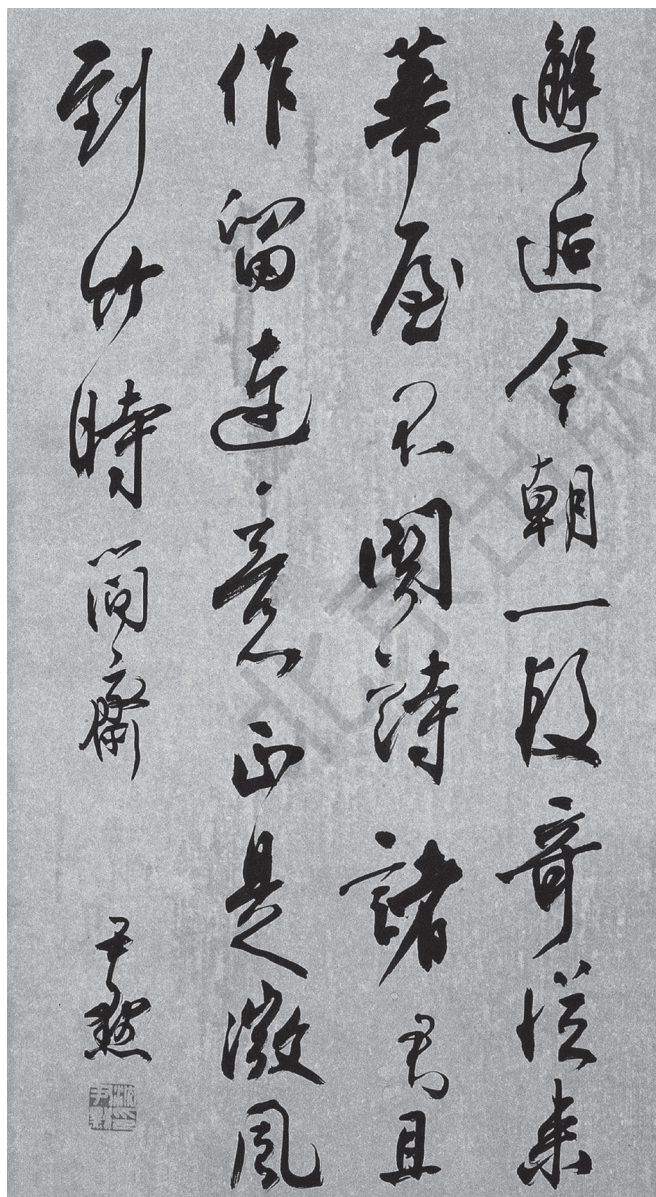


图 1-33 沈尹默书法作品

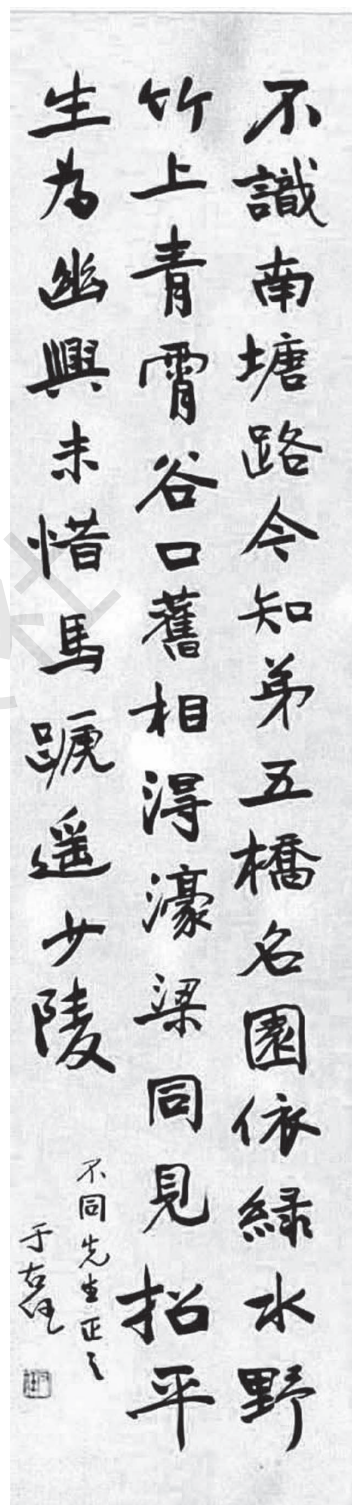


图 1-34 于右任书法作品

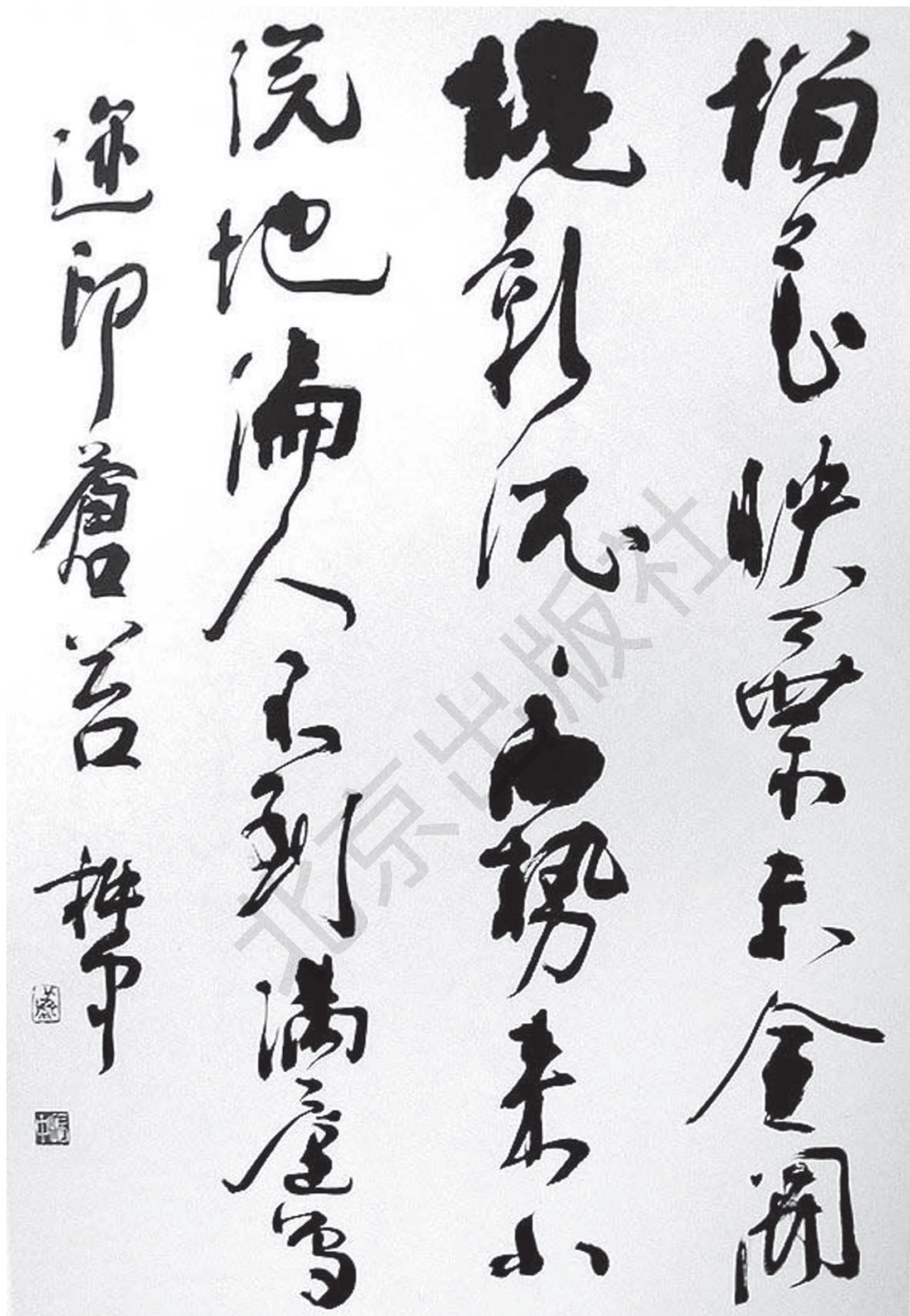


图 1-35 邱振中书法作品