



# 单元 1

## 初识三笔字



### 学习目标

- 了解三笔字的概念；
- 了解书法艺术的基本元素与审美；
- 认识学习三笔字书法的原则；
- 了解汉字的结构形式；
- 了解书法的发展历史。

随着时代的发展,特别是信息化发展及电子产品的普及,人们的书写观念发生了巨大变化,很多人用计算机录入取代了用笔写字,一部分人甚至认为书写失去了存在的价值,开始不再重视书写训练。但是,其实不论人们的生活发生怎样的变化,书写依然是人们不可或缺的交流手段。对教师来说,书写尤为重要,因为教师在很多时候都要靠书写来进行教学,与学生进行信息交流,如板书教学和作业批改等。因此,在现代社会强调书写训练依然十分必要。

### 第一课 三笔字的概念

所谓三笔字,就是指毛笔字、钢笔字和粉笔字书法。写好三笔字是教育部对师范专业学生提出的素质要求,也是学前教育专业学生和教师必备的基本职业技能之一。对即将走上工作岗位的学前教育专业学生和教师来说,三笔字是传授知识信息、传播审美观念、传承民族文化、塑造自身形象的重要载体,意义非同小可。

通常来说,三笔字包括以下分类。

## 一、毛笔字

毛笔字即软笔书法。所谓毛笔字,是指按传统法度书写的字,而不是说用毛笔随意写出的字。毛笔书法是中国特有的一种传统艺术,秉承着中华民族的传统文化。中国汉字是由古代劳动人民创造的,从图画记事开始,经过几千年的发展,演变成了当今的文字,又因中华民族的祖先用毛笔书写,故书法应运而生。

## 二、钢笔字

钢笔字即通常意义上的硬笔书法。硬笔书法可谓书法艺术百花园中一颗璀璨的明珠。顾名思义,钢笔字以钢笔为主要书写工具,以墨水为主要载体,通过二者的融合来表现汉字的书写技巧。钢笔具有携带方便、书写快捷、使用范围广等特点,其与毛笔的区别在于变软笔的粗壮点画为纤细的点画,去其肉筋存其骨质。

## 三、粉笔字

粉笔比毛笔硬,比钢笔软,属于硬笔范畴,具有较丰富的表现力,用它可以书写楷、行、隶、篆等各种书体。粉笔字以明快、醒目、书写便捷又便于涂抹等特点,广泛用于教学和宣传中。在学校教学中,粉笔字又称“板书”,即通常在教室的黑板上书写。

# 第二课 书法艺术的基本元素与审美

书法是一门古老的汉字书写艺术,从甲骨文、石鼓文、金文(钟鼎文)演变为大篆、小篆、隶书,至定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行书等,书法一直散发着艺术魅力。书法是一种独特的视觉艺术,汉字是书法的基本元素之一,以汉字为依托是书法的主要标志。在中国艺术史上,书法是最早取得重要艺术地位的艺术形式。

## 一、书法艺术的基本元素

从广义上讲,汉字的造型特征、书写的行特性及书写工具构成了书法艺术的基本元素。

### 1. 汉字的造型特征

汉字作为书法的表现对象,以象形为基本成字方式,有着丰富的艺术元素。中国汉字有六种成字方式,即所谓的“六书”:象形、指事、会意、形声、假借和转注。其中,象形是中华民族先民根据所观察到的自然现象及接触的事物逐渐创造出来的。东汉许慎在《说

文解字叙》中说：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，视鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作《易》八卦，以垂宪象。……黄帝史官仓颉，见鸟兽蹄迹之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”又说：“仓颉之初作书也，盖依类象形，故谓之文。其后形声相益，即谓之字。文者，物象之本；字者，言孳乳而多也。著于竹帛谓之书。书者，如也。”汉字是物象之本，是对自然万物的高度抽象和概括，在造型上具有艺术再创造的丰富性。

## 2. 书写的行为特性

书写的行为特性是书法成为艺术的另一个重要元素。书写的行为特性主要有以下四点：

(1)不可重复性。这是书法不同于绘画的主要特征，绘画可以重复，可以叠加，可以皴染，而书法只能一笔完成，不可重复。

(2)空间的节奏化。书法和音乐都有这样的行为特征，有人把书法的线条节奏变化喻为纸上的音乐。

(3)书写行为本身的功力化。书法作为艺术行为的书写，不同于实用功能的一般书写，它需要通过长期的技巧训练来提高对笔的掌控能力，具体表现为对线条形态的精准把握，对线条的力度、厚度，以及其他具有审美内涵的线条质感的追求。

(4)书写的情感表现功能。唐代孙过庭在《书谱》中写道：“(羲之)写《乐毅》则情多怫郁，书《画赞》则意涉瑰奇，《黄庭经》则怡怿虚无，《太师箴》又纵横争折，暨乎《兰亭》兴集，思逸神超，私门诫誓，情拘志惨。所谓涉乐方笑，言哀已叹……”现代美学家宗白华说：“人愉快时，面呈笑容，哀痛时放出悲声，这种内心情感也能在中国书法里表现出来，像在诗歌音乐里那样。别的民族写字还没有能达到这种境地的。”

## 3. 书写工具

书法中特殊的书写工具——毛笔，是汉字书写能成为艺术的又一关键元素。毛笔有弹性，笔画有粗有细，有顺有逆，可方可圆，可转可折。东汉蔡邕说：“势来不可止，势去不可遏，唯笔软则奇怪生焉。”毛笔这种特殊的书写工具成就了中国传统的书画艺术，也使中国传统的书画艺术在审美内涵上有别于西方古典的绘画艺术。西方古典绘画追求造型的科学准确、色彩的写实逼真；而中国的书画艺术讲究线条的简洁凝练，不求形似而求神似，追求气韵生动，把气韵生动作作为艺术追求的最高境界。

# 二、书法艺术的审美

## 1. 整体形态美

汉字以方形为基本形态，但在书法中通过点画的伸缩、轴线的扭动可以形成各种不同的动人形态，从而组合成优美的作品。整体的结体形态主要受两方面因素的影响：一是书法意趣的表现需要；二是书法表现的形式。就后者而言，主要体现在三个方面：一为

书体的影响,如篆体取竖长方形;二为字形的影响,有的字是扁方形的,有的字是长方形的;三为章法的影响。因此,只有在上述两方面因素的支配下积极创造形态,才能创作出美的结体形态。

### 2. 点画结构美

点画结构美主要有两种构建方式:一种是将各种点画按一定的组合方式直接组合成各种美的独体字和偏旁部首;另一种是将各种部首按一定的方式组合成各种字形。汉字的部首组合方式主要包括左右式、左中右式,上下式、上中下式,包围式、半包围式等;组合原则主要有比例原则、均衡原则、韵律原则、节奏原则、简洁原则等。其中,比例原则中的黄金分割比原则对构建点画结构美非常重要。

### 3. 墨色组合美

书法结体墨色组合的艺术性主要指墨色组合的秩序性。书法作为一门艺术,各种色彩不能杂乱无章,而应该有秩序,书写时应遵循重点原则、渐变原则、均衡原则等美学原则。书法结体的墨色组合主要涉及两个方面:一是对背景底色的分割组合,如计白当黑;二是点画结构的墨色组合。从作品的整体效果来看,墨色组合不但要注意点画墨色的平面结构,而且要注意点画墨色的分层效果,从而增强书法的表现力。

## 第三课 学习书法的原则

书法家刘子善《学书诗》云:“乱笔涂鸦世弗等,体形有绪立基根。自强坚韧浩然气,是我中华笔墨魂。”这首诗充分表达了他对书法艺术笔墨韵情和在探求书法风格上勤勉、执着的精神。事实证明,只有采取正确的学习方法,掌握书写的法则和规律,刻苦练习,才能逐步提高书法水平。

### 一、认真临帖,持之以恒

学习书法要坚持亲身实践。在初级阶段,学习书法的唯一方法是临帖。选择优秀的碑帖,认真临习,绝不敷衍;而且要注意把学过的基本笔法和基本技法结合起来临习,只有这样,才能逐步地了解、体会各种笔法。此外,更重要的是要长期坚持,最好每天都能临帖,每天练习的时间可长可短,养成坚持的习惯。只有如此,才能逐步地知道笔法、墨法、布白是怎么回事。古人云:“三天不书,手生荆棘。”最忌一曝十寒。开始阶段若能每天学习1~3小时,坚持一段时间,就会大有效果。长期坚持下来后会使临帖成为一种习惯,会感受到临帖的乐趣,认为练字是一种艺术享受,而且有益于身心健康。

关于临帖，前人多有论述。南宋文人姜夔在《续书谱》中写道：“唐太宗云，‘唯初学书者，不得不摹，亦以节度其手，易于成就，皆须古人名笔，置之几案，悬之座右，朝夕谛视，思其运笔之理，然后可以摹临。乃不失位置之美耳。’”清代书法家朱履贞曾说：“临摹用功，是学书之大要。然必须求人指意。须究用笔，和像形体。”清代周星莲也有过“初学不外临摹，临书得其笔意，摹书得其间架”的论述。清代朱和羹在《临池心解》中写道：“观能书者，仅得数字揣摩，便自成体。无他，专心既久，悟其用笔、用墨及结体之法，供我所用耳。”清代陈府斋在《习字法》中说：“得古人笔，便多一法，一字有十笔，便有十法，一笔有数写法，更多变化，诸法奔赴腕下，无一不善，必成大家。”晚清著名政治家、思想家康有为也说过：“学书必须摹仿，不得古人形质，无自己得性情也”，“临摹名家名作时，要求极似，否则，书法不传也”，“先化为古人，再古化为我”。正如周星莲所言：“学诗如学僧家托钵，集千家米，煮成一锅饭，余谓学书亦然。”由此可见，学习书法时要认真读帖，从名人名作的点画形态中学习用笔方法，从毛笔的特性中体会用笔方法。

## 二、打好基础，循序渐进

在学习书法的过程中要做到循序渐进，不能操之过急，不要想着一步登天，要一步一步、踏踏实实地学好每个教程，如先学习楷书，打下扎实的基础后，再去学习行书、隶书、篆书等。

## 三、了解理论，不为所囿

学习书法，必须要学习书法的理论。理论具体包括技法理论、美学理论、书法史论。其中，技法理论对指导实践最为直接，美学理论、书法史论也需要大致了解。关于对这些理论的理解，如初学选择什么笔，用羊毫、狼毫还是兼毫，什么是中锋、侧锋、执笔，等等，不要太“较劲”。况且一些更加“纯粹”的书法理论在文字上表达得比较玄奥，转弯抹角，表述得不十分清楚，有的理论本来就是众说纷纭，使人无所适从。对于初学者来说，只要理论通过实践证明有效果，就是可取的，不要拘泥于某些理论和说法之中。

## 四、抓住间架，掌握比例

抓住了字的大形，就掌握了字的整体面貌。能否抓住字的间架，这是字美不美的关键和要害。抓住字的结体，处理好合体字的相互比例、抓住字的基本点画，抓住字的大形、间架和结体，多临习名家名作字帖，努力进取，持之以恒，就能学好书法。

## 五、扩大视野，提高鉴赏力

学习一门技艺，必须要做到“眼高手高”。眼不高，手就不可能高，特别是书法属于视觉艺术。因此，在书法学习上，扩大知识范围和加强眼光训练是十分重要的，学习者不仅要通过读帖、读名家名作，提高鉴识、欣赏书法的艺术水平，还要增强对其他艺术如中西

方的文学、雕塑、建筑、绘画、音乐、工艺美术、电影、戏曲的鉴赏能力，尤其是对文字、文学、诗词的鉴赏能力。

艺术创作是复杂思维活动及精湛艺术技巧的有机结合。正如科学的研究者要通晓多种自然科学知识一样，艺术创作者也基本是跨多领域的复合型学者。清代诗人沈德潜说：“有第一等襟抱，第一等学识，斯有第一等真诗。”他形象地道出了艺术家的学识修养与创作水平的关系。说的是诗，推而广之，美术、音乐、戏曲、书法，也无不如此。

## 第四课 汉字的结构形式

### 一、独体字

独体字是以笔画为直接单位构成的汉字，它是一个囫囵的整体，无法切分。独体字大多是一些简单的象形字和表意字，是构成合体字的基础。因为这类字是从图画演变而成的，所以每个字都是一个整体。例如，日、月、山、水、牛、羊、犬、人、止、子、戈、矢等都是独体的象形字，天、立、上、下、一、二、三、四、见、臣等都是独体的表意字。独体字不能拆分为两个或两个以上部件。其中，部件应以在字源上有独立意义为准。

(1)画少结构。笔画稀少的字，要写得宽舒丰满，连贯而不松散，注意笔画之间的呼应和变化，如图 1-1 所示。



图 1-1 画少结构例字

(2)画多结构。笔画繁多的独体字，要写得结构紧凑，笔画稍细，组织严密，笔画清晰而又不相互拥挤，如图 1-2 所示。

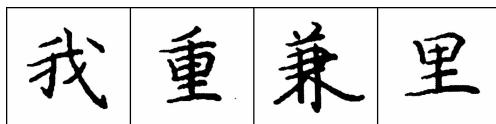


图 1-2 画多结构例字

(3)偏右结构。重心偏右的独体字，形体上向右倾斜的字要斜中求正，以求重心平稳，如图 1-3 所示。

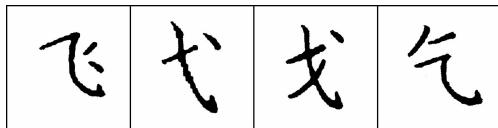


图 1-3 偏右结构例字

(4)偏左结构。重心偏左的独体字,形体上向左倾斜的字要找准主笔,各尽其态,如图 1-4 所示。

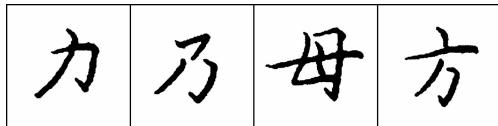


图 1-4 偏左结构例字

(5)穿插结构。在独体字中,有一类字的特点是当中有笔画穿过,具有纵横交错的特点,因此书写时要将穿插交错处排列匀称,如图 1-5 所示不能出现一边空荡、一边拥挤的现象。

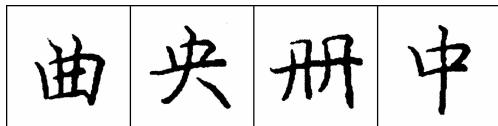


图 1-5 穿插结构例字

## 二、合体字

合体字是指有偏旁部首的字,往往能拆分成两个或者两个以上的组字单位,各组字单位之间是相互依存的关系。合体字的结构有左右、上下、包围以及特殊之分。

### 1. 左右结构

根据字的大小、宽窄、长短搭配的不同,左右结构的字可以分为以下六种情况:

(1)左窄右宽。此类字的特点是左边偏旁较窄小,右边是主体,较宽。书写左边时应为右边预留位置,左右所占位置比例应为 1 : 2,如图 1-6 所示。

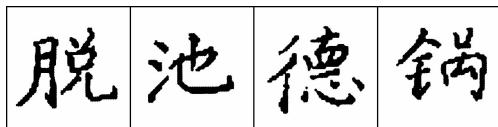


图 1-6 左窄右宽例字

(2)左宽右窄。此类字的特点是左边宽大,是主体,右边偏旁较窄小。在书写时,应

让右边少占位置,使左边笔画多而不拥挤,但右边的主笔应突出,如图 1-7 所示。

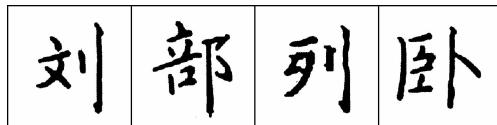


图 1-7 左宽右窄例字

(3)左右均等。这类字的特点是左右两边大致均衡或结构形态完全一样。在书写时,要左右匀称,平分秋色,但要有左收右放的姿态,如图 1-8 所示。



图 1-8 左右均等例字

(4)左短右长。此类字的特点是左边短小,右边较长且为主体。在书写时,应将左边落在中间偏上位置,以便让右边的笔画能够伸展,如图 1-9 所示。

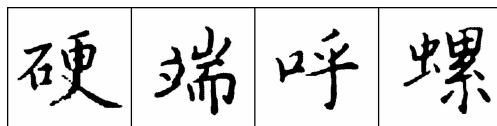


图 1-9 左短右长例字

(5)左长右短。此类字的特点是左边形体长,右边短小。在书写时,应将右边部分落在中间位置,使左边的笔画能够伸展,如图 1-10 所示。

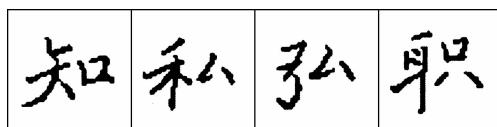


图 1-10 左长右短例字

(6)左中右结构。此类字的特点是三部分并列,一般形体较宽。在书写时,要力求写得紧凑,各部分长短不等时应让笔画多的多占一点位置,不宜平分秋色,如图 1-11 所示。



图 1-11 左中右结构例字

## 2. 上下结构

上下结构的字由上下两部分组合而成,书写顺序为从上到下,具体来说可分为以下四种情况:

(1)天覆(上盖下)。此类字的字头要写得大一些,以完全覆盖下部为宜,如图 1-12 所示。



图 1-12 天覆例字

(2)地载(下托上)。此类字的字底要写得宽些,要稳稳承托字的上部,如图 1-13 所示。

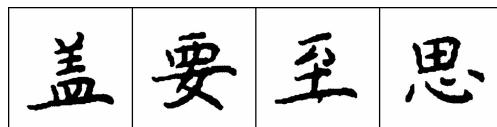


图 1-13 地载例字

(3)上下相等。此类字在书写时,上下两部分笔画相差不大或者完全一样,基本上各占一半,但不能太平均,应有上小下大、上收下放之姿,如图 1-14 所示。



图 1-14 上下相等例字

(4)上中下结构。此类字在书写时,应注意掌握重心,把三部分对齐。由于三个部分容易使字形过于窄长,所以要将次要部分写得扁些,如图 1-15 所示。



图 1-15 上中下结构例字

## 3. 包围结构

包围结构的字是指字的一部分包围另外一部分,书写时要将被包围部分靠近包围部分,使字的结构更加紧凑。

(1) 双面包围。此类字包括左上包围、左下包围和右上包围三类。

① 左上包围, 如图 1-16 所示。



图 1-16 左上包围例字

② 左下包围, 如图 1-17 所示。

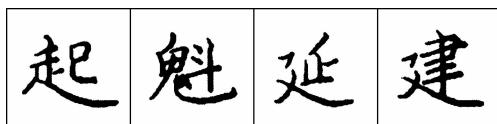


图 1-17 左下包围例字

③ 右上包围, 如图 1-18 所示。

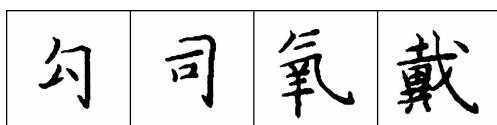


图 1-18 右上包围例字

(2) 三面包围。此类字包括上边包围下边、下边包围上边和左边包围右边三类。

① 上边包围下边, 如图 1-19 所示。

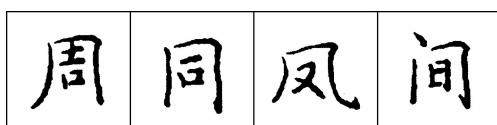


图 1-19 上边包围下边例字

② 下边包围上边, 如图 1-20 所示。

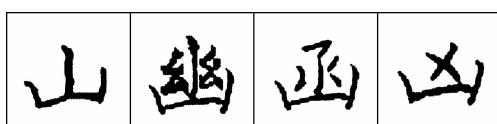


图 1-20 下边包围上边例字

③左边包围右边,如图 1-21 所示。



图 1-21 左边包围右边例字

(3)全包围。此类字包括长方形的框围和扁方形的框围两类。

①长方形的框围,如图 1-22 所示。

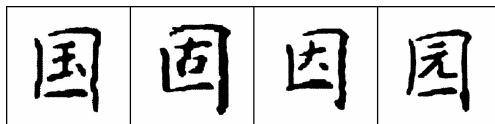


图 1-22 长方形的框围例字

②扁方形的框围,如图 1-23 所示。

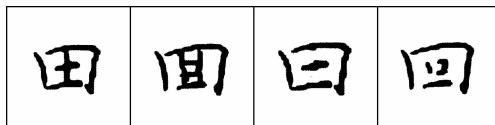


图 1-23 扁方形的框围例字

#### 4. 特殊结构

在众多汉字中,有一类比较特殊,它们不属于之前介绍的所有结构,属于特殊结构。特殊结构的字包括正品字结构和倒品字结构两类。

(1)正品字结构。上部居中,下面拉开以承上,如图 1-24 所示。



图 1-24 正品字结构例字

(2)倒品字结构。伸展下面部分中的横势笔画,将倒品字结构变化为地载结构,下面如果没有横势笔画,应随字形调整结构,如图 1-25 所示。



图 1-25 倒品字结构例字

## 第五课 书法的发展历史

中国的书法艺术始于汉字的萌芽时期,与汉字同步发展。

### 一、汉字的萌芽

汉字的雏形是一些刻画的符号,并不是文字。最初,这些刻画的符号只能表示混沌的概念,只能满足大致的记事需要,并没有确切的含义。

汉字的刻画符号首先出现在陶器上。距今 8 000 多年前,黄河流域出现了裴李岗文化、磁山文化,在裴李岗遗址出土的手制陶器上有许多符号。这些符号是交际功能、记事功能与图案装饰功能的混沌结合,虽不是真正意义上的汉字,但已具备了汉字的雏形。

在距今约 6 000 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。这些符号已经和花纹图案有所区别,标志着汉字的发展又向前迈进了一步。可以说,这些符号是中国文字的起源。

其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。其中,二里岗文化已有文字制度,这一时期,文字的发展有了长足的进步。

原始文字的出现源自人的模仿本能,这些原始文字可将具体事物形象化。它们尽管简单,但已经具备了文字应有的功能和一定的审美意趣,这一时期的书法可以称为史前书法。

### 二、先秦及秦代书法



微课  
甲骨文

我们目前所见到的最早的成熟文字是甲骨文(见图 1-26),其因刻写在龟甲、兽骨上而得名。甲骨文最初于河南安阳小屯村殷商遗址出土,据说在清光绪二十五年(1899 年)才为王懿荣、刘鹗发现,后来经罗振玉、孙诒让、王国维努力搜集考证而成为一门显学。已出土的 10 多万片甲骨文中,是商朝盘庚迁殷之后至周武王灭商建立西周这 273 年间的王室档案材料。因内容多是占卜之事,又称“贞卜文字”或“卜辞”。甲骨文的刻写虽为事用,但由于甲骨文的契刻者都是当时地位很高的人,对线条及其造型有极



图 1-26 甲骨文

强的把握能力,因此甲骨文中蕴含着书法艺术的基本要素,笔法、结体、章法都有展现。甲骨文线条瘦硬犀利,结字对称,方圆变化,章法错落有致。

现代古文字学家董作宾将甲骨文按书法风格划分为五个时期:一期盘庚、武丁,书风雄浑;二期祖庚、祖甲,书风谨饬;三期廪辛、康丁,书风柔弱;四期武乙、文丁,书风劲逸;五期帝乙、帝辛,书风严整。

金文是大篆的一种,以西周青铜器铭文为代表。古人把铸刻在青铜器物上的文字称为“吉金文字”“钟鼎文”或“金文”。西周金文多铸刻,且大多为礼器,制作考究,很多书写笔意得以保留下来。现存金文中最著名的当推《大盂鼎》《毛公鼎》《散氏盘》及《虢季子白盘》。

《大盂鼎》(见图 1-27)是西周早期金文的代表,笔画厚重,肥笔较多;《毛公鼎》(见图 1-28)为西周中期的金文代表,已经出现了一些“阔笔”,摆脱了甲骨文的限制,形成金文大篆的典型风貌;《散氏盘》(见图 1-29)线条豪放粗犷,体势欹侧夸张,奇古朴茂;《虢季子白盘》(见图 1-30)有着别具一格的书风,字体狭长,结字中宫紧收,疏密得体,章法疏朗俊逸,是金文在西周晚期的杰出代表。



图 1-27 《大盂鼎》拓片(局部)



图 1-28 《毛公鼎》拓片(局部)

石鼓文(见图 1-31)是战国时代秦国的文字,其刻在十个鼓状的石鼓上,每一石鼓刻有一首四言古诗,因诗中记述的是秦王游猎的情况,又名之曰“猎碣文字”。石鼓文是最早的石刻文字之一,自唐代初年在陕西凤翔发现后,历代备受推崇。唐代的张怀瓘在《书

断》中对石鼓文有着如此评价：“体象卓然，殊今异古。落落珠玉，飘飘缨组。仓颉之嗣，小篆之祖。”即石鼓文圆浑融劲，古茂雄秀，集大篆之大成，为小篆之祖。韩愈、苏东坡都曾作《石鼓歌》赞美它。



图 1-29 《散氏盘》拓片(局部)



图 1-30 《虢季子白盘》拓片(局部)



图 1-31 石鼓文

秦始皇统一六国建立秦朝后,实行“车同轨,书同文”。丞相李斯以秦国文字为基础,“罢其不与秦文合者”,统一文字,形成了统一的字体秦小篆。秦小篆的特点是线条圆润均匀,结构匀称。秦始皇巡游天下,铭石以记功,留下了很多石刻文字,其中以《泰山刻石》(见图 1-32)、《琅琊台刻石》(见图 1-33)、《峄山刻石》为代表。

在秦朝时期,书刻在权量、诏版上的小篆比较随意,大小不拘,行列参差,有一种灵动错落的美。



图 1-32 《泰山刻石》拓片(局部)

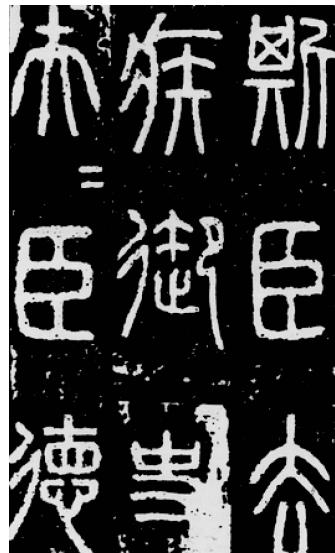


图 1-33 《琅琊台刻石》拓片(局部)

### 三、西汉书法

隶书萌芽于战国时期,兴盛于汉代,传为秦吏程邈获罪后在狱中所创,秦隶又称古隶,保留篆书意味尚多。隶书将篆书的长圆改为方扁,将篆书用笔的均匀提笔改为提按,将篆书的笔笔相连改为笔笔分断。隶书将线条改为笔画组合,使文字脱离象形性质变化为纯粹的符号。这种篆书向隶书的演变,在文字史上称为“隶变”。

西汉时期,隶书已演变得非常成熟,古隶开始向今隶演变。今隶的典型特征是增加了波磔俯仰,字形由长趋扁,体势展向左右两边,世称“八分书”。到了东汉时期,隶书已发展为高度完美成熟的一种书体,东汉树碑之风盛行,那些传世的隶书碑刻基本都是在东汉时期所刻。东汉隶书气象恢宏,法度严谨,风格多样,总体来看大致可分为四种典型:



微课  
汉碑

(1) 端严俊逸,以《礼器碑》(见图 1-34)为代表。



图 1-34 东汉《礼器碑》拓片(局部)

(2) 典雅静穆,笔致圆润娟秀,以《曹全碑》(见图 1-35)为代表。



图 1-35 东汉《曹全碑》拓片(局部)

(3)雄浑古拙,方峻厚重,以《张迁碑》(见图 1-36)为代表。



图 1-36 东汉《张迁碑》拓片(局部)

(4)散逸开张,纵横奔放,以《石门颂》(见图 1-37)为代表。

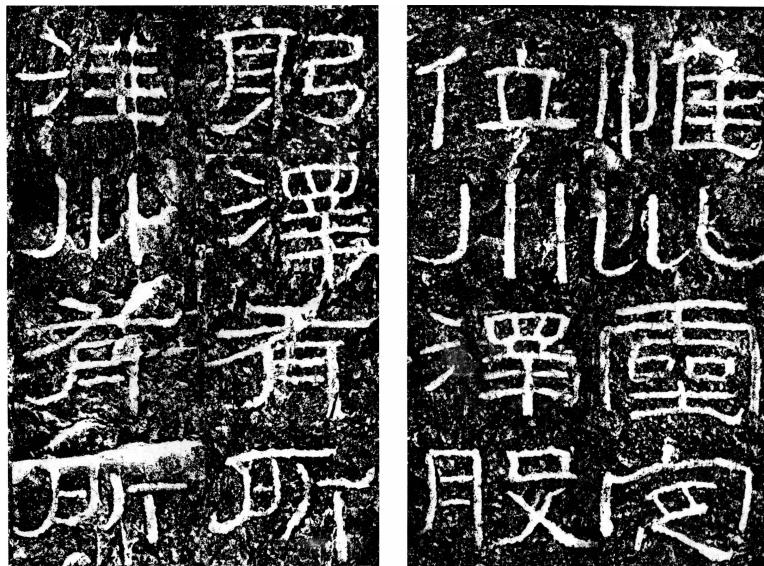


图 1-37 东汉《石门颂》拓片(局部)

在汉代隶书中,除碑刻之外,书于竹木简牍上的汉简隶书(见图 1-38)也是蔚为壮观的。典型的有山东临沂银雀山汉简、湖南马王堆汉简及甘肃居延汉简等。

微课  
章草

章草即“隶书之捷”(唐代张怀瓘《书断》)，始于汉章帝时期，其后流传。其特点是笔画简洁流美，字形扁平而有波挑。章草的代表作品，传为西汉史游作的《急就章》。

汉朝时期，行书、楷书已经萌芽。史传颍川(今河南境内)的刘德升创造了行书字体。



图 1-38 汉简隶书(局部)

资料  
钟繇楷书作品

#### 四、魏晋南北朝书法

魏晋南北朝是我国书法最为辉煌灿烂的时期，是中国书法进入全面自觉发展的时期。这一时期，篆、隶、楷、行、草五体兼备，行书、楷书、草书日趋完善，书法艺术达到了空前的高度，出现了钟繇及王羲之、王献之父子等对后世产生巨大影响的杰出书法家。

资料  
王羲之书法作品

钟繇，字元常，颍川长社人，官至太傅，故世称“钟太傅”。他学书法可谓痴迷，被奉为“楷书鼻祖”。钟繇的传世楷书名迹有《宣示表》《贺捷表》《荐季直表》《力命表》《墓田丙舍帖》等。唐代张怀瓘《书断》称其书法为：“真书绝世，乃过于师，刚柔备焉。点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已。”

王羲之，字逸少，琅琊(今山东临沂)人，官至右将军、会稽内史，人称“王右军”。他出身东晋士族之首的望族，初师卫夫人，后遍临蔡邕、钟繇等人名迹，创妍美流变新体。在王羲之的传世名迹中，楷书有《黄庭经》《乐毅论》《东方朔画像赞》；行书有“天下行书第一”美誉的《兰亭序》，以及《快雪时晴帖》《丧乱帖》等尺牍作品；草书有

著名的《十七帖》等。王羲之的书法后世推崇备至,唐太宗亲撰《王羲之传论》:“详察古今,研精篆素,尽善尽美,其惟王逸少乎!观其点曳之工,裁成之妙,烟霏露结,状若断而还连,凤翥龙蟠,势如斜而反直。玩之不觉为倦,览之莫识其端。心慕手追,此人而已。其余区区之类,何足论哉。”

王献之,字子敬,小字官奴,官至中书令,人称“王大令”。王羲之第七子,书法成就与父齐名,世称“二王”。王献之传世名作有楷书《洛神赋》(仅存十三行,又称“玉版十三行”),传世草书有《中秋帖》《鸭头丸帖》等。王献之的书法风格与其父不同的方面主要表现在:一是用笔外拓放纵,尤其是所谓的“一笔书”,轩昂超逸,无拘无束;二是楷、行、草相间而出,变化不可端倪,所谓“破体书”。

南北朝时期,南朝和北朝的书法风格有很大不同。南朝书法继承了东晋风气,书风受“二王”的影响。智永为陈隋间人,是王羲之七代孙,克绍家学,《真草千字文》传“二王”家法,精熟过人。北朝书法以雄浑恣肆、古拙朴茂为主,形制有墓志、碑刻、摩崖、造像题记等,尤以北魏时期的楷书最为著名,世称“魏碑”“北魏体”。

从风格上来看,北碑名作可分为四大类:

- (1)方笔刻厉,斜画紧结,以《张猛龙碑》(见图 1-39)、《龙门二十品》为代表。
- (2)圆笔浑朴,平画宽结,以《郑文公碑》(见图 1-40)、《泰山金刚经》为代表。



图 1-39 《张猛龙碑》拓片(局部)



图 1-40 《郑文公碑》拓片(局部)

- (3)方圆兼备,变化精妙,以《张玄墓志》(见图 1-41)、《刁遵墓志》为代表。
- (4)飞逸浑穆,开阔恣肆,以《石门铭》(见图 1-42)为代表。



微课  
《张猛龙碑》  
简介

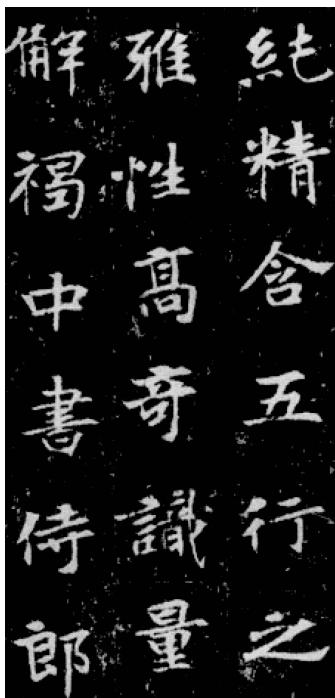


图 1-41 《张玄墓志》拓片(局部)



图 1-42 《石门铭》拓片(局部)



## 五、隋唐五代书法

隋唐时期堪称楷书的中兴时代。隋朝虽然只历时几十年,但书法却有了很大的发展,隋朝书法将南北融合,为唐代书法的全面繁荣奠定了基础。《龙藏寺碑》(见图 1-43)被誉为“六朝集成之碑”。唐代楷书的主要标志是“尚法”。初唐时期,以虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷为代表的“初唐四家”继承了“二王”传统,且各有专擅。

欧阳询,字信本,潭州(今湖南长沙)人。入唐官至太子率更令,世称“欧阳率更”。《九成宫醴泉铭》是欧阳询晚年楷书的代表作,字体险劲峭拔,法度森严。它的传世楷书碑帖还有《皇甫诞碑》《虞恭公温彦博碑》《化度寺碑》等。

虞世南,字伯施,越州余姚(今浙江余姚)人。入唐官至弘文馆学士、秘书监,封永兴县公,世称“虞永兴”。《孔子庙堂碑》历来被奉为楷书极则,得山阴(王羲之)真传,气色秀润,外柔内刚,是虞书的代表。此外,虞世南还有行书《汝南公主墓志铭》、小楷《破邪论》等广泛流传于后世。

褚遂良,字登善,钱塘(今浙江杭州)人。官至中书令、尚书右仆射,封河南郡公,世称“褚河南”。精鉴赏,宗法右军,影响巨大,被誉为“唐之广大教化主”(清刘熙载语)。《雁塔圣教序》为其晚年代表作,瘦劲飘逸,方圆兼备。褚遂良

资料  
欧阳询碑帖作品



资料  
虞世南书法作品



微课  
褚遂良

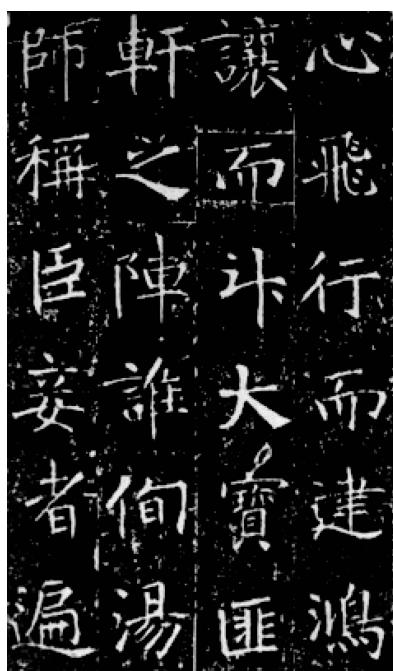


图 1-43 《龙藏寺碑》拓片(局部)

的其他楷书作品有《伊阙佛龛碑》《孟法师碑》《大字阴符经》《房玄龄碑》等。

薛稷，字嗣通，蒲州汾阴(今山西万荣西南)人。官至太子少保，世称“薛少保”。其书法得褚遂良真髓，时人有“买褚得薛，不失其节”之语。《信行禅师碑》为其代表作。

中晚唐时期，楷书名家有颜真卿、柳公权，二人变法创新，使唐代楷书艺术达到一个新的巅峰。

颜真卿，字清臣，京兆万年(今陕西西安)人。曾出为平原太守，世称“颜平原”。安史之乱后，入京官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡开国公，人称“颜鲁公”。其早期楷书代表作有《多宝塔碑》(见图 1-44)，典型楷书作品有《颜勤礼碑》《颜家庙碑》《大字麻姑山仙坛记》。此外，颜真卿的行书也有很高造诣，《祭侄季明文稿》被后世评为“天下第二行书”，与《争座位帖》《祭伯父稿》合称鲁公行书三稿。其行书书风雄浑刚毅，奇伟秀拔，“二王”之外另开新境。



资料  
颜真卿书  
法作品

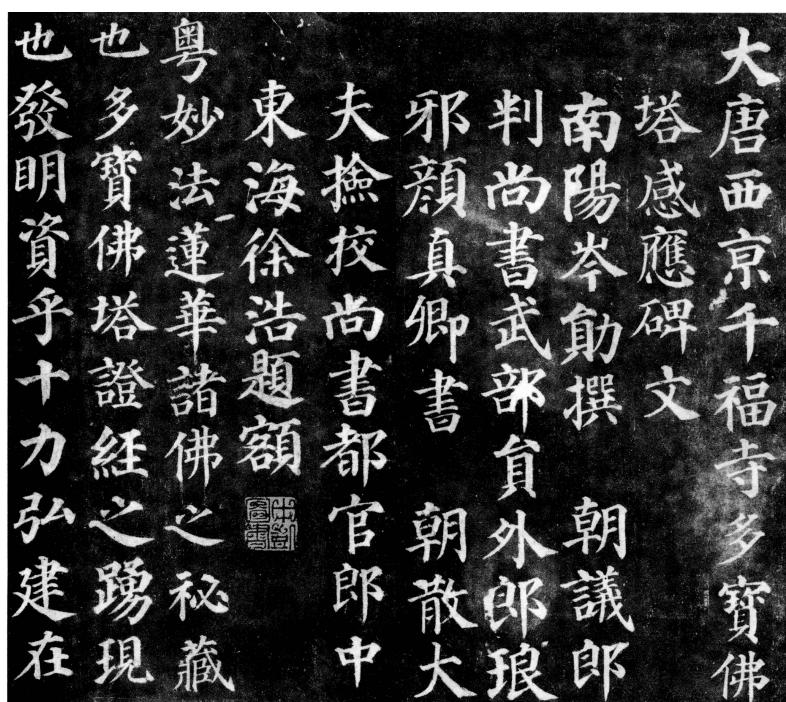


图 1-44 颜真卿《多宝塔碑》拓片(局部)

柳公权，字诚悬，京兆华原（今陕西耀州）人，官至太子少师，世称“柳少师”。传世书迹以《玄秘塔碑》《神策军碑》最著名。其书法学颜而脱颜字“肥厚”之弊，遒媚劲健，卓然成一大家。

行书方面：初唐时期的唐太宗李世民、陆柬之皆有较高造诣；中唐时期的李邕是倾注全力于行书的大家，其代表作有《李思训碑》《李秀碑》《岳麓寺碑》等，可谓瘦劲遒丽，笔力雄健，世有“羲之如龙，北海如象”之说。

草书方面：初唐时期的孙过庭师宗“二王”，尤精草书，所撰《书谱》，精辟独到，书文并茂，是后世学习今草的绝佳范本。唐代草书以中唐狂草最能标榜气势，张旭、怀素为其代表人物，世称“颠张醉素”。张旭更是被称为“草圣”。张旭的草书代表作有《肚痛帖》《古诗四帖》等；怀素的草书代表作有《小草千字文》《自叙帖》《苦笋帖》《食鱼帖》等。

篆书方面：李阳冰的成就最高，得秦李斯笔法而能开合变化。他曾自言：“斯翁之后，直至小生，曹喜、蔡邕不足言也。”其代表作有《三坟记》《城隍庙碑》。

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》（见图 1-45）、《夏热帖》《神仙起居法》等。



微课  
杨凝式

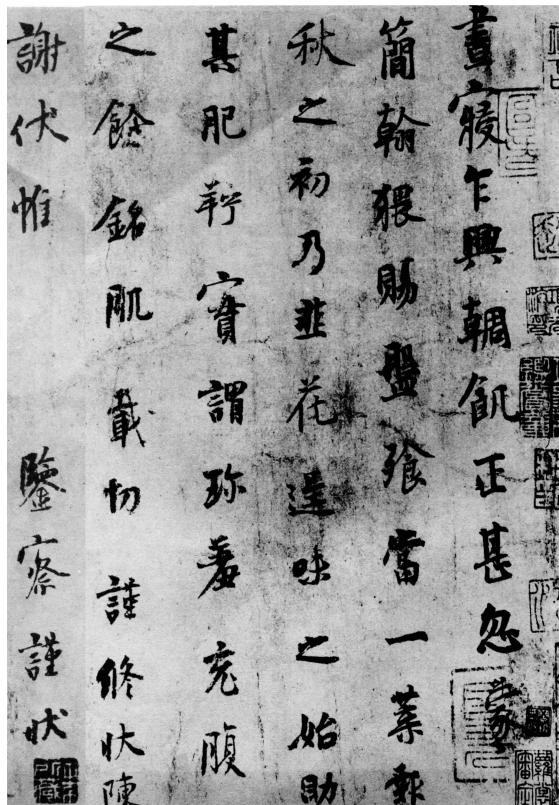


图 1-45 杨凝式《韭花帖》

## 六、宋元书法

有人总结道：“晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意。”宋代书法在楷书上造诣不及李唐，然以行草为胜。宋代书法家借书法来表现哲理、学识、情性和意趣。苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄为后世推崇，被称为“宋四家”。

苏轼，字子瞻，号东坡居士，四川眉山人，官至礼部尚书，谥号“文忠”。苏轼是中国文化史上罕见的“全才”，在古文、诗词、书画诸方面都卓有成就。在书法上，苏东坡为“宋四家”之首，“尚意”书风的首创者，开一代风气。其有诗云：“我书意造本无法，点画信手烦推求。”代表作有《黄州寒食诗帖》《洞庭春色赋》《中山松醪赋》等。《黄州寒食诗帖》极具挥洒之妙，被后世誉为“天下第三行书”。

黄庭坚，字鲁直，号山谷道人，晚号涪翁，洪州分宁（今江西修水）人。曾任著作佐郎，后屡遭贬谪。其为“苏门四学士”之首，工诗词，擅行草，精赏鉴，通禅学。行书《松风阁诗》跌宕起伏，得自然之趣。草书有《李白忆旧游诗》《诸上座帖》等传世。在“宋四家”中，黄庭坚是唯一的草书大家。

米芾，字元章，号鹿门居士、海岳外史、襄阳漫士，湖北襄阳人，世称“米襄阳”。官至礼部员外郎，人称“米南宫”。因举止癫狂，喜唐人服饰，有“米颠”之称。米芾多才多艺，诗文、书画、赏鉴诸方面皆有专擅，又富收藏，精于临摹，临古帖几能乱真。早岁以“集古字”自居，后自成一家，以“刷字”自评。其书法如风樯阵马，沉着痛快，个性最为强烈，代表作有《蜀素帖》《苕溪诗帖》《虹县诗卷》《多景楼诗册》等。

蔡襄，字君谟，兴化仙游人，官至端明殿学士，世称“蔡端明”。蔡襄的代表作有《谢赐御书诗》（见图 1-46）、《暑热帖》等，书法秀雅清朗，为时人所称。

南宋时期的书法有江河日下之感，书家一般不出苏、黄、米诸家樊篱。宋高宗赵构书宗“二王”，书风纯正，开了复古书风的先河。

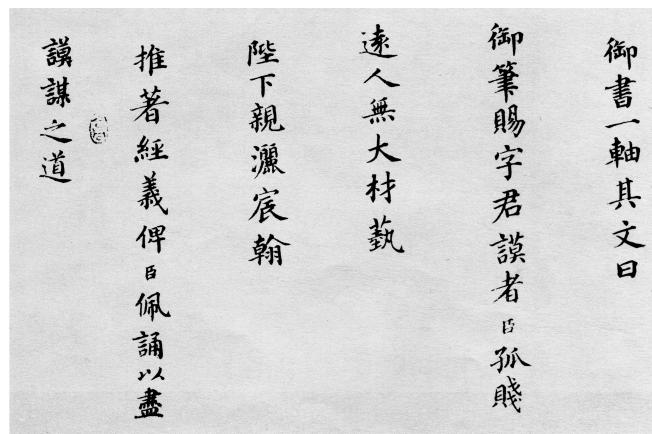


图 1-46 蔡襄《谢赐御书诗》（局部）



微课  
苏轼



微课  
黄庭坚



微课  
米芾



资料  
蔡襄书法作品

元代是以复古为革新的时代,以赵孟頫、鲜于枢、康里巎巎为主要代表人物。



微课  
赵孟頫



微课  
鲜于枢

赵孟頫,字子昂,号松雪道人,宋太祖十一世孙,吴兴(今浙江湖州)人。入元官至翰林学士承旨、荣禄大夫,卒后谥“文敏”,封魏国公。赵孟頫在诗词文赋、音律书画、鉴赏篆刻诸方面皆有独到的造诣,书画方面更是开一代风气的宗师。他书从“二王”,尤其着力于《兰亭序》,终博采众长,自成一体。其楷书兼有晋唐楷书之长,卓然成一大宗;小楷风神秀逸,精能之至;行书圆润隽秀,得《兰亭》风韵。他的书法五体兼善,后人评为“上下一千年,纵横一万里,举无此书”,代表作有《妙严寺记》《胆巴碑》《玄妙观重修三门记》、小楷《汲黯传》《前后赤壁赋》等。

鲜于枢的行草圆转劲健,以《论草书帖》(见图 1-47)、《苏轼海棠诗卷》名世。康里巎巎的行草代表作有《李白古风诗卷》等。另外,杨维桢的行草别有异趣,以“狂怪”闻名。

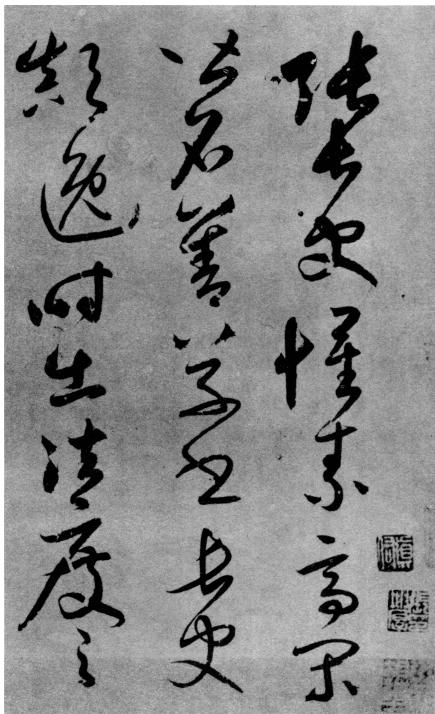


图 1-47 鲜于枢《论草书帖》(局部)

## 七、明清书法

明朝书法承宋元之势,帖学盛行。所谓帖学,是指学习、研究法帖,并考辨法帖源流优劣、拓本真伪的学问。刻于北宋淳化三年(992 年)的《淳化秘阁法帖》被尊为“法帖之祖”。

明初时期的书法家首推“三宋”“二沈”，其中，宋克、宋璲、宋广均以草书见长，以宋克成就最高。

宋克，字仲温，长洲（今江苏苏州）人，章草师皇象、索靖，《急就章》（见图 1-48）影响深远。

“二沈”指沈度、沈粲兄弟，华亭（今上海金山）人。沈度专工楷书，沈粲擅行草。沈度楷书清秀婉丽，雍容华贵，当时凡金版玉册、朝廷文书，必命度书，为台阁体之典型。明代的台阁体与清代的馆阁体是一脉相承的。



微课  
祝允明



图 1-48 宋克《急就章》（局部）

明代中期书法以“吴门书派”为代表。其中，祝允明、文徵明、王宠的书法成就最为杰出。

祝允明，字希哲，因右手生六指，号枝山，人称“祝枝山”，才情横溢，放荡不羁。其以小楷、狂草成就最高，代表作有《前出师表》《洛神赋》等。

文徵明，字徵明，别号衡山，长洲（今江苏苏州）人，初拙于书，及长发愤学书。其以小楷、行书成就最高，代表作有行书《滕王阁序》、小楷《前后赤壁赋》等，其子文彭、文嘉亦能克绍箕裘。

王宠，字履仁，号雅宜山人，吴县（今江苏苏州）人，好诗文书画。其书工于小楷，亦擅行草，代表作有《滕王阁序》《自书诗卷》等。

明代中后期，产生了四大家：董其昌、邢侗、米万钟、张瑞图。董其昌集帖学之大成，成就最高。董其昌，字玄宰，号思白、香光居士，华亭人，官至南京礼部尚书，书风平淡清朗，俊骨逸韵，传世书迹有《月赋》《洛神赋》《书李白诗卷》等。



微课  
文徵明



微课  
王宠

明末清初，书坛的代表书法家有徐渭、张瑞图、黄道周、倪元璐、王铎、傅山等。他们力图摆脱传统书法的束缚，另辟蹊径，直抒胸臆，面目独特，开创新境，对后世产生了深远的影响。

清代前期，康熙好董，乾隆喜赵，于是董其昌和赵孟頫的作品风靡天下。此时帖学代表书家有张照、姜宸英、刘墉、王文治、梁同书、翁方纲等。

清代中期后，帖学衰落，碑学大兴。清代碑学发轫于清初兴起的金石学，郑簠以草法作隶，开一时之风。到了乾隆、嘉庆之际，金石考据之学盛行，先秦金石及北朝碑刻书法大量出土，人们弃帖追碑，碑学派应运而生。再加之碑学理论的倡导，推波助澜，碑学鼎盛。此期著名的书法理论著作有阮元的《南北书派论》《北碑南帖论》，包世臣的《艺舟双楫》，康有为的《广艺舟双楫》，等等。

清代碑派书法，呈现金农、伊秉绶、邓石如三足鼎立的趋势，三者冠冕群流。金农，字寿门，号冬心先生，以布衣终其身，以齐头笔用侧锋写隶书，明称“漆书”。伊秉绶，字组似，号墨卿，隶书得秦汉遗法，又融颜真卿楷书笔意，有华贵雍容之度。邓石如，字顽伯，号完白山人，力学篆隶，篆法以“二李”（秦代李斯、唐代李阳冰）为宗，博大精深，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》（见图1-49）。

清代碑学名家辈出，郑燮、何绍基、吴熙载、杨沂孙、赵之谦、吴昌硕等在篆隶行草方面皆成就卓著，可谓气象万千。

中华人民共和国成立后，我国将部分汉字进行简化，用简体字取代了之前的繁体字。当代书法爱好者众多，队伍庞大。人们举起高扬传统、张扬个性、褒扬创新、弘扬国粹的大旗，使中国书法呈现出百花齐放、百家争鸣的繁荣景象。

书法艺术历经几千年的沧桑，仍然光辉灿烂，并以不同的风格展现出来。纵观这门有着千年历史的艺术，不难发现，中国书法与中国文化一直是在一种互动的关系中持续发展的。这种互动关系不仅成为中国书法发展的主要动力，还呈现出了中国书法独特的文化精神特征。

中国书法绵延几千年，名家辈出，名作浩如烟海，足为后来者效法学习。我们只有背靠传统，厘清脉络，以史为鉴，才能开拓新的未来。



图1-49 邓石如《节录文心雕龙》



## 单元2

# 三笔字书写工具认知



### 学习目标

- 了解毛笔字书写工具的发展简史；
- 大致了解毛笔字、钢笔字和粉笔字书写工具的种类与特征；
- 掌握毛笔字、钢笔字、粉笔字书写工具的选择方法，并能正确地使用它们。

“工欲善其事，必先利其器”，在学习和训练三笔字之前，必须准备好三笔字的书写工具。因此，在三笔字的学习和训练中，如何选择和正确使用书写工具是一个必须要解决的问题。本单元将详细介绍毛笔字、钢笔字和粉笔字的书写工具，帮助师生正确认识、选择、使用书写工具。

## 第一课 毛笔字书写工具

作为中国书法的精髓，毛笔字在书写工具中也颇有讲究，主要工具是文房四宝，即笔、墨、纸、砚。下面分别进行介绍。

### 一、毛笔

#### (一) 毛笔的发展史

毛笔的起源可追溯到新石器时代。1980年，在陕西临潼姜寨村发掘了一座距今5 000多年的墓葬，其中出土文物有凹形石砚、研杵、染色物和陶制水杯等。从彩陶的纹饰花纹可辨认出毛笔描绘的痕迹，这证实了我国在五六千年前已有了毛笔或类似毛笔的笔。商代的甲骨文中已出现了笔的象形文字，其形象类似于手握笔的样子。

汉代，毛笔进入全新的发展阶段，不仅开创了在笔杆上刻字、装饰的装潢工艺，出现

了专论毛笔制作的著述,还出现了“簪白笔”的特殊形式。汉代官员为了方便奏事,常把毛笔的尾部削尖,插在头发里或帽子上,以备随时取用,这就是“簪白笔”。另外,祭祀者也常在头上簪笔以示恭敬。

至元代、明代时,浙江湖州涌现出一批制笔能手,如吴云辉、冯应科、陆文宝、张天锡等。他们以山羊毛制作的羊毫笔风行于世,所制的笔世称“湖笔”。

从清代开始,湖州成为我国制作毛笔的中心。与此同时,其他地方也有不少名牌毛笔陆续出现,其中河南汝阳的刘毛笔、上海的李鼎和毛笔、安徽六安一品斋的毛笔都曾在国际博览会上获奖。



## 拓展阅读

### 关于毛笔起源的两点看法<sup>①</sup>

#### 1. 关于毛笔前身的探讨

关于毛笔前身的研究,有一种流行的说法是毛笔的前身是刷子,因为毛笔和刷子有诸多共性,而且刷子是出现于毛笔之前的绘画工具,所以有人认为毛笔是由刷子演化而来。这种说法实际上是没有根据的,存在主观臆断的成分,不够科学。

虽然毛笔和刷子确实极为相似,然而两者终究是不同的:毛笔是圆柱的形态,刷子是扁平形态;毛笔有细小笔尖,而刷子没有;毛笔用于书法和绘画,刷子用于涂颜料。两者还有一个容易被忽视的差异:最初的刷子是不需要发明的,是由硬的竹木条长时间涂画软化而自然形成,只有一种材料;而毛笔却一定是被发明出来的,有三种材料。

在相关学者看来,新石器时代的绘制彩陶,用毛笔代替刷子并不合理。因为最早的毛笔笔头是非常柔软的,极难掌控,绝不会比当时已经得到广泛应用的刷子实用。而且彩陶的绘制往往多为斜势用笔,如此则笔头柔软的毛笔劣势尤甚。最初的毛笔是无法取代刷子的,只有成熟了的毛笔(如兔箭毛笔)才能取代。而且,如果刷子可以演变出毛笔这样的书写工具,那么全世界不可能只有中国发明并使用毛笔。因此,有些人将刷子视为毛笔的前身是不合逻辑的,毛笔与刷子应该没有直接的渊源关系。

#### 2. 关于毛笔发明目的的探讨

用毛笔写毛笔字,必须经过一段长时间的练习、适应后才能逐渐把毛笔用好。要说真正能运用自如,怕只有那些书法大家才能做到,这往往需要积累数十年的功力。对刚开始学习毛笔字的人来说,用毛笔画出一个像样的符号都很难,其难度远超硬笔。因此,我们有理由相信,发明毛笔之初就直接用以写字或绘画是不成立的,尽管毛笔现在就是用于书法和绘画的。

<sup>①</sup> 赵勋懿. 论毛笔之起源[J]. 青年文学家, 2012(8). (节选, 有改动)

目前可以肯定的是，毛笔在商代已经出现。商代文字一般刻在甲骨上，可是绝大部分甲骨文并未用到毛笔。王宇信认为，“商代甲骨质地坚硬，用青铜刀（更不用说玉刀）能否刻出字来，学者们对此长期表示疑问。但近年经过模拟实验表明，完全可以用铜刀在上面刻字”“估计一般不必书写起稿，而是依靠熟练的技术，以刀为笔信手刻写而成的”。由此可知，在商代，刻写甲骨文的工具是青铜刀，虽然商代已经有了毛笔，并且在武丁时代已应用于文字，但在甲骨文时代最主要的书写工具并不是毛笔，其在商代主要用于修饰文字。用毛笔涂朱、涂墨，以及先写后刻的甲骨文是极少的。

此外，“笔”字在甲骨文中作“聿”。但无论是在甲骨、铜器上，还是文献典籍里，所见到的“聿”字都极少用“执笔写字”或“写字用的笔”来定义。也就是说，“聿”在商代一般不是指用来写字的“笔”，而是另有所指，另有用途。

综上所述，可以认为毛笔在发明之初并不是用于书写汉字的。

## （二）毛笔的分类

### 1. 按笔锋的长短分类

按笔锋的长短进行分类，毛笔可分为长锋、短锋和中锋。

(1)长锋。长锋适合书写作行书和草书，特点是锋颖长，锋腹柔，蓄墨多，书写出的笔画富有弹性而臻于巧妙，用笔提按幅度大、节奏感强。

(2)短锋。短锋多用于书写作楷书、隶书和篆书，特点是锋颖短，锋腹刚，蓄墨少，书写出的笔画粗壮浑厚。但提按幅度小，点画缺少灵动气息。

(3)中锋。中锋综合了长锋、短锋的特点，实用性较强。

### 2. 按笔毫的性能分类

首先来解释下何为笔毫。笔，即毛笔；毫，指毫毛、毛发，也专指毛笔的笔头部分。《陈书·儒林传·郑灼》中曰：“灼家贫，抄义疏以日继夜，笔毫尽，每削用之。”唐代姚合在《谢汾州田大夫寄茸毡葡萄》中云：“晓起题诗报，寒澌满笔毫。”

按笔毫的性能进行分类，毛笔可分为硬毫、软毫和兼毫。

(1)硬毫。硬毫适合书写作小楷和行草，用弹性较强、硬度较大的动物（如兔子、黄鼠狼等）的毫制作而成，又称“紫毫”“狼毫”。其特点是弹性较强，笔触挺拔，渗墨流畅，墨色均匀。

(2)软毫。软毫适合书写作楷书、篆书和隶书，用弹性较弱、硬度较小的动物（如鸡、羊）的毫制作而成。其特点是柔软，弹性较差，容易摄墨，利于写出丰满而富有变化的字。

(3)兼毫。从字面意思上理解，“兼”有“兼而有之”的意思，所以兼毫以硬毫为核心，周边裹以软毫，因此其笔性介于硬毫与软毫之间。兼毫一般由紫毫与羊毫按不同比例制成。

### (三) 毛笔的选择

#### 1. 选择毛笔的标准

好毛笔符合以下四项标准,又称之为“四德”:

(1) 尖,指笔毫凝聚在一起时末端要锋利。

(2) 圆,指笔毫圆满,毫毛充足。

(3) 齐,指笔尖润开压扁后毫毛平齐。用手指将润开的笔的笔毫捏扁,使笔尖如油画笔般呈扁平状,这时能够看到笔毫的长度,好笔的笔毫应该齐平划一,书写时易于控制力量,笔画圆满,起倒自如;劣笔的笔毫往往参差不齐,有长有短,书写时在转折或出锋处常有笔毫露在笔画之外,古人称之为“贼毫”。

(4) 健,指笔力挺健,笔毫有弹性。将笔重压后提起,好笔的笔毫立刻能恢复到凝聚状;而劣笔的笔毫按下去提起来后就聚不起来了,这说明杂毫多,笔力不健。

#### 2. 检查毛笔的方法

检查毛笔,就是检查其是否符合“四德”。但从实际来看,商店里的笔的笔毫都被胶水粘在一起了,因此,只能检查笔的尖和圆,至于齐与健的检查,只有待笔润开后才能进行。转动笔杆,仔细检查笔的外围笔毫是否每根均由根部一直到锋尖,其笔锋是否由每根笔毫共同凝聚而成。不能挑选笔锋秃了的毛笔,如果新笔的笔锋已经秃了,那么笔润开后只会秃上加秃。在转动笔杆的同时,还要检查笔毫的周围是否圆满,有无缺陷或凹腹,笔毫是否细、挺直。如果笔毫弯曲、质地粗糙,说明笔不好,待笔润开以后笔毫会弯曲交错,笔锋不挺拔,且笔腹会往外鼓,俗称“大肚子”,使用这样的笔写字会感到缺乏弹性,不够劲健。好笔的笔毫根根挺直,能万毫齐力。最后要检查笔杆是否圆直。可将笔在玻璃柜台上滚动一下,若滚动轨迹很圆很匀,说明笔杆圆而且直;若是滚动时笔有节奏地拍打柜台,说明笔杆不圆或不直,使用这种笔在运笔转换方向时会显得不够灵活。

### (四) 毛笔的使用及保养

(1) 新笔应该装入纸盒或木盒内,并在盒中放些樟脑丸,以防虫蛀。此外,还应经常将笔晾晒,防止发霉。

(2) 启用新笔,首先要开笔。将新笔用温水泡开,注意浸泡时间不要太长,至笔锋全开即可;不可化开笔根的胶质,否则就成了“掉毛笔”,这样容易掉毛。

(3) 写字前必须润笔。润笔的具体方法是先用清水将笔毫浸湿,随即提起,注意不要久浸,防止笔根的胶质融化。之后将笔倒挂,直至笔锋恢复韧性为止,这一步需要保持数十分钟。

(4) 书写时的“入墨”有讲究。注意入墨要均匀。

(5) 书写完毕后应立即洗笔。

(6) 洗完笔后将笔放在阴凉处阴干,注意不可暴露在阳光下,以保持笔毫原形及特

性。保存笔，重点在于干燥。

## 二、墨

在文房四宝中，墨虽然排在笔的后面，但也非常重要。墨与笔相配，才能让笔的价值发挥到极致。

### (一) 墨的发展史

#### 1. 原始时期

早在新石器时代，墨就已被我们的祖先作为标记材料来使用。在出土的史前文明器物中发现了很多用天然矿物材料记录的图案和符号，这些颜色单一且天然形成的“颜料”虽然和现在意义上的墨有很大差异，但是显然已经具备了墨的基本功能。

#### 2. 先秦时期

商代留下了大量记有卜辞的甲骨片，甲骨片上的黑色线条被认为是最早的墨迹；同时，商代的陶片上还出现了类似毛笔蘸墨书写所留下的线条。这说明在商代，毛笔和墨这两个伟大的文化符号或许已有交集。但这时候所用的黑墨是天然墨。

据记载，中国最早的人工制墨始于周代。《述古书法纂》载有：“刑夷制墨，字从黑土，煤烟所成，土之类也。”明代罗颀在《物原》中则进一步指出：“刑夷作墨，史籍始墨书于帛。”虽然历史典籍记载周代已有松烟墨，但至今尚未有相关实物能够佐证这种说法。

#### 3. 秦汉时期

1975年，湖北云梦睡虎地一座秦代墓葬中出土了一个圆柱形松烟墨块，墨色纯黑。总体来看，秦朝的墨还没有固定的形制，或块或柱或粒，做工粗糙，说明制墨技术尚未成熟，处在萌芽阶段。

汉代是制墨工艺发展的重要时期，松烟墨制程已成熟。汉代应劭所撰《汉官仪》载：“尚书令、仆、丞、郎月赐隃麋大墨一枚，小墨一枚。”说明汉代时墨的产量已经较为稳定。这一时期，松烟墨已经成为上层社会中墨的主流。

#### 4. 魏晋南北朝时期

魏晋时期，松烟墨历经汉代的成熟后走向完善。北魏贾思勰所撰《齐民要术》中详细记载了松烟墨的制墨配方和工艺方法，这是目前发现最早的一份制墨配方。这一时期，制墨技术已经形成了相对完备的理论体系。

南北朝时期出现了油烟墨。北宋苏易简在《文房四谱》中详细记载了南北朝时期制作油烟墨的方法。

#### 5. 隋唐五代时期

隋唐时期，随着书画艺术的发展，制墨工艺进入了新的阶段。唐代文风鼎盛，著书之风极盛，对墨的需求大增，从而使专门以制墨为业的“墨工”大量出现，制墨业在唐代开始

进入鼎盛期。

唐代的松烟墨的制作工艺进一步提高,出现了分别以雌黄和朱砂为主料的黄墨和朱墨。另外,模具取代手工捣杵也是制墨工艺的进步,制出的墨更加坚实耐用,且出现了各种形制。这一时期,墨锭上也开始出现文字图案,更加美观。

五代时期的希超、希廷珪父子是当时最负盛名的墨工,从此二人始,墨的制作进入原料、工艺并重时期。因南唐后主李煜的喜爱,希廷珪被赐国姓,更名李廷珪,自此,“李墨”名扬天下,至北宋宣和年间已是“黄金可得李氏之墨不可得”。油烟墨的制作工艺到五代时期有了长足进步。

### 6. 宋元时期

宋代是制墨工艺的巅峰期。安徽、河南、河北、山西等地的制墨业都十分繁荣,安徽徽州生产的徽墨名扬天下,成了墨中上品。这一时期,人们对制墨有了系统、科学的认识,对加工的每个环节都非常讲究。到了南宋,基本形成了松烟墨与油烟墨并存的局面。

此外,受到文人赏墨、藏墨风气的影响,宋代墨在外观上也有了很大改观,不但“墨香”“墨色如漆”,造型上也极具艺术气息,出现了用于观赏的墨。

元代制墨主要沿袭了宋代工艺。其突出特点是运用墨模雕刻技术,墨的造型更加多元。

### 7. 明清时期

明代,油烟墨制作在选材方面更加广泛,桐油、芝麻油、动物油等均被用于制作。制墨理论在这一时期更为完备,出现了对墨鉴赏、评论的相关著作,这表明墨已经形成了一种文化体系。形重于质是明代制墨最突出的特点。明墨特别看重外观,形制极为丰富,纹饰日趋复杂美观,一些制作精良、美观的墨受到文人的喜爱。

清代,制墨业更加繁荣,油烟墨制作达到鼎盛。晚清时期,随着现代科技的普及,谢崧岱融合传统工艺创造了墨汁,墨汁更加方便易用。我们现在练书法、写毛笔字用的正是墨汁。

## (二) 墨的分类

按制作使用的主要原料来分类,墨可分为以下三类。

### 1. 松烟墨

在古代,制墨多用松木烧出烟灰做原料,故名松烟墨。特点是色乌黑,光泽度差。

### 2. 油烟墨

油烟墨主要用桐油、菜油、猪油等烧烟,加入胶、麝香、冰片、金箔等制成。其特点是色泽黑润,渗透力强,耐水性好。

### 3. 油松墨

油松墨是将松烟和油烟按一定比例混合制成的。其综合了松烟墨和油烟墨的优点。

### (三) 墨的选择

在墨的选择上,自古就形成了“质细、胶轻、色黑、声清”的要求。

#### 1. 质细

首先看墨的质地。质地应细致,无杂质、气泡,或气泡极少、极小,结构紧密,研制出的墨粒细腻柔滑。

#### 2. 胶轻

胶轻指含胶不宜过多,如果过多就会黏而滞笔。但也要注意含胶不能过少。

#### 3. 色黑

色黑指墨的颜色黑亮。墨以色泽光润、黑中泛紫光为最好,纯黑色的次之。

#### 4. 声清

声清指磨墨时听不到声音。还有说法是敲击墨锭时,如果听见清脆的声音,说明为好墨。

### (四) 墨的使用及保养

#### 1. 研墨时逐渐加入清水

研墨需加入清水,加水时不要一下子加入过多的水,要将水逐渐加入墨中。用井水研磨更佳,写出的字更有附着力。

#### 2. 随磨随用

写字必须用新磨的墨,不要用宿墨。同时还要注意勤洗砚。

#### 3. 磨墨力匀而急缓适中

在磨墨时,要按照“指按推用力”的要领,做到轻重有节。用力过轻、过重,过急、过缓,都会造成墨粒粗而不匀。

#### 4. 浓度适中

写毛笔字是用浓墨书写的。如果墨的水分过多,那么笔蘸在纸上后墨会立刻扩散,形成墨团。如果用白纸书写,以浓墨为佳;若用有色纸,则墨可以稍淡些。

#### 5. 妥善储放

墨最害怕潮湿,也怕风吹。在储存墨时,必须将其放在干燥的地方,用纸包起来,最好是用原匣收储。



## 拓展阅读

墨的鉴赏<sup>①</sup>

千百年来，墨从实用、工艺美术门类发展到今天，已经成为文物艺术品，这是饶有趣味的问题。在古代，许多文人学士好墨，形成了藏墨的风气。

下面从墨鉴赏前和鉴赏时两方面讲解。

### 1. 墨鉴赏前

在鉴赏墨之前，应先弄清墨的质理和外形类别。

(1)本色。墨料经过墨模塑制而成形后，要进行打磨，阴文题字，需要涂金或填蓝色、绿色，绘图也施以色彩，但其他部分完全是本色。凡是墨质坚如玉石，表面上发理丝丝，显得很浑厚，为佳品。相反，若和胶不合法度，制出来的墨不是断裂，就是墨质松软，既不耐用，又无光彩，当是劣品。

(2)漆衣。所谓漆衣，就是在墨面上加以刮摩。漆衣墨，凡年代越久，漆皮就越浑厚，并呈现出松皮断纹或蛇皮断纹。这里所说的断纹并不是裂纹。有纹不裂，隐蕴在漆皮之间，又与古瓷开片相同。漆衣盛于明万历年间，到清初有所衰落，但到了乾隆年间受御墨影响，又风行一时。乾隆晚期的漆衣墨，光泽漂亮有余，但苍厚浑朴不足。

(3)漱金。这里指广义上的漱金，就是在墨身上涂金，细分之又有雪金、漱金、漆金之分，这是明、清两代墨中一直沿用的新法。雪金，即在墨的通体上撒上大小金片，因其形似雪而得名。漆金或称泥金，在墨体通体涂金后，再施以漆。

(4)漆边。常见的漆边有两种，一种是上下左右通体漆边，正背两面为本色；另一种是在漱金墨上或本色墨上仅漆两面的边，两侧上下都不漆。前者以明代作品为多，后者以清代作品为多。

### 2. 墨鉴赏时

墨的鉴赏从古至今绵延不绝。古人得到佳墨后甚至舍不得研磨，摩挲把玩，如醉如痴。墨的鉴赏要注意以下三个问题：

(1)注意金色墨的鉴别。有些金色墨脱落陈旧，看起来年代很久远似的，其实是受过潮薰；有的金色墨年代久远而金色尤为新鲜，说明保管得很好。在鉴别时，既要注意金色的变化，又要考虑到其他因素，还要看金的颜色，黄中透红为上等，发白的为洋金，以免将陈当新，或以新当古。

(2)注意墨的轻重。在这个问题上有两个观点，有人说体轻为好墨，有人说体重才是好墨。似乎更多人认为墨轻者为佳，但也不排除有体重的好墨。年代久远，胶性退，体轻；在合剂时用胶较少，体轻；烟料极细，体轻。新制的墨，体重；油烟制成的墨，体重；在合剂时用胶多，体重。

(3)注意墨的保管。墨的保护需要得到重视。保护得法，墨的质理不会出现变化；保护不当，轻则白霜点点，重则弯曲断裂。

① 田恒铭. 墨的起源与鉴赏[J]. 学术界, 2001(6). (节选, 有改动)

### 三、纸

作为中国的四大发明之一,纸在中国历史上也留下了浓墨重彩的一笔。纸的出现对书法来说有着重要的意义。

#### (一) 纸的发展史

从历史来看,纸为人类社会的历史发展与文化传播做出了卓越贡献。即使在机制纸盛行的今天,某些传统的手工纸依然体现着独特而不可替代的作用与价值,焕发着独特的光辉。

据文献和实物资料记载,在没有纸的时代,人们最开始用结绳来记事,遇事打个结,事情做完了就将绳解去。后来,人们又在龟甲兽骨上刻文字,这就是所谓的“甲骨文”。在青铜产生以后,又在青铜器上铸刻铭文,即“金文”或“钟鼎文”。再后,将字写在用竹、木削成的片上,称“竹木简”,较宽厚的竹木片则称“牍”。因为竹片太过笨重,缣帛太昂贵,纸便应运而生了。

造纸术对促进世界文明的发展具有重大意义。东汉蔡伦组织并推广了高级麻纸的生产和精工细作,促进了造纸术的发展。

在汉代,书写记事依然是使用缣帛和简牍,纸只是一种刚兴起的新型材料,帛简没有被取代。

至西晋时期,已经出现了大量洁白、平滑又方正的纸,人们不再使用昂贵的缣帛和笨重的简牍了,而是逐步习惯于用纸,纸逐渐成为占支配地位的书写材料。

东晋末期,群雄割据,有的统治者明令规定将纸作为正式书写材料,凡朝廷奏议不得用简牍,而一律使用纸张。考古出土的文物也表明,西晋还是简纸并用,东晋之后简牍文书便已经消失,完全被纸取代。我国造纸原料的资源非常丰富,随着造纸技术的进步和推广,在两晋时期,南北各地,包括某些少数民族地区都建立了官、私纸坊,就地取材造纸。北方以洛阳、长安、山西及河北、山东等地为中心,主要产麻纸、楮皮纸、桑皮纸。

隋唐五代所用的造纸原料,除家麻和野麻外,还有藤纸。藤纸从晋代兴起,到了隋唐时期达到全盛。《唐六典》注和《翰林志》均记载了唐代朝廷、官府文书用青、白、黄色藤纸,它们各有各的用途。唐代陆羽在《茶经》中提到了用藤纸包茶。

从历史文献上看,桑皮纸、楮皮纸虽古老而悠久,但唐以前的实物则很少见到,隋唐以后皮纸才渐渐多了起来。隋末的《妙法莲华经》的书写材料是桑皮纸;唐开元年间的《无上秘要》、唐代《般若波罗蜜多经》的书写材料是皮纸。此外,传世的唐初冯承素摹神龙本《兰亭序》的书写材料也是皮纸。像魏晋南北朝一样,隋唐五代也用各种原料混合造纸,意在降低成本并改善性能,如新疆出土的唐大历三年(769年)至贞元三年(787年)的一种有年款的文书纸,是用麻料、桑皮和月桂树等纤维混合抄造的。

唐代在继承前代染黄纸的基础上,在纸上均匀涂蜡,使纸具有光泽莹润、艳美的优

点,这便是硬黄纸。五代造纸业继续发展,歙州制造的澄心堂纸是公认的最好的纸,这一直维持到北宋时期。

明清时期造纸业更加兴旺,造纸技术不断创新。清朝时期,纸的制作已达到精美绝伦的地步,各种笺纸开始盛行,纸色推崇白色和淡雅色,如康熙、乾隆时期的粉蜡笺、印花图绘染色花纸等。

## (二) 纸的分类

纸的种类繁多,下面主要介绍写毛笔字所用到的宣纸。

(1)按原料的配比分,宣纸可分为棉料、净皮和特净皮三大类。在书法中主要使用棉料类的宣纸。

(2)按吸水的性能分,宣纸可分为生宣、熟宣和半熟宣三类。其中,生宣未经过加工,吸水性和沁水性较强,使用时须掌握好墨的浓淡;熟宣纸质比生宣硬,吸水能力较弱。

(3)按厚薄分,宣纸可分为扎花、棉连、单宣、夹宣等。

(4)按纸纹分,宣纸可分为单丝路、双丝路、罗纹、龟纹、白鹿等。

## (三) 纸的选择与使用

宣纸虽然价格较高,但它是写毛笔字的最好材料。判断生宣与熟宣的最简单的方法就是将水滴在宣纸上,若水滴逐渐向四周扩散就是生宣,若水滴没有立即扩散就是熟宣。

宣纸买回来后应放置一段时间,且时间越长越好,注意不要暴露在阳光下。如果宣纸长时间不用,就要用三层报纸将其包裹起来。

# 四、砚

砚,也称“砚台”。砚虽然在文房四宝的排次中位居最后,但从某一方面来说,却居领衔地位,这是因为它质地坚实,能传百代。

## (一) 砚的发展史

关于远古时期的砚,《文房四谱》记载说:“昔黄帝得玉一纽,治为墨海焉。其上篆文曰‘帝鸿氏之砚’。”这里“帝鸿氏”指的是黄帝,此条记载可靠性不强。现在发现最早的砚石有两方,一方发现于陕西宝鸡仰韶文化的北首岭遗址,距今约5 000年。另一方发现于陕西西安仰韶文化早期的姜寨遗址。从出土文物来看,上古时期的砚是兼有调色功能的研磨器。

在商代,砚有了一定发展,当时仍兼为调色器。

春秋战国时期,仅有一些关于砚的记载,《文房四谱》载有“鲁国孔子庙中有石砚一枚,制甚古朴,盖夫子平生时物也”。

秦汉时期,砚以石砚为主,以自然石料简单加工而成。

汉代的砚出土的不少,从出土情况看,砚种较多,有石砚、陶砚、漆砚、铜砚等。砚式也富于变化,除长方形、圆形以外,尚有瓢形、峰形、箕形、异兽形等,许多砚还附有精美的

砚盒。砚的制作日益精良,已由单纯的文具开始演变为工艺美术品。这些都说明汉砚在质量上,较之前代已有了很大的提升。此外,汉代对砚的功能、性质有了更深入的认识。

魏晋南北朝时期,制砚水平进一步提高,砚的品种更多。这一时期出现了瓷砚、银砚、玉砚、木砚等。在形态上,这一时期的砚开始趋于定型化,圆形、长方形成为基本形式。同时,砚的装饰也更加艺术化。

隋唐时期,尤其是唐朝时期,随着经济文化的繁荣和书法艺术的提高,砚的发展也上了一个台阶。在砚型上,隋唐时期的砚更趋于圆形、箕形,砚堂与砚池连为一体。在材料上,石砚与陶砚居于主导地位。

宋代,砚继承了隋唐砚风,以注重实用为主,在装饰上不那么重视,以长方形抄手砚为砚型主流。抄手砚是砚面略具坡度,自然形成砚堂与砚池,砚底掏空成两墙足的一种砚型,与唐代箕形砚一脉相承。在宋代,抄手砚已发展到成熟阶段,既制作简易,又经济实用。此外,宋代也盛行瓦砚。

元代,砚的形式大体上为宋砚形式的延续,对各种砚材均有制作,风格略显粗犷朴拙。因为冬季寒冷,为避免出现砚冻现象,元代发明出暖砚。较为普遍的暖砚为二层,上层为砚石,下部设置洞堂,以燃炭火。

明清时期,砚台制作在工艺上发生巨变,从注重实用性转变为注重观赏性,使砚成为工艺美术品。自明代起,砚上铭刻更为增多,多为颂祷、咏志、题跋、记事等。尤其是清代,因为皇家贵族的偏爱和文人雅士的嗜爱,砚品在开采、制作、雕饰、装潢等方面都达到了顶峰。

## (二) 砚的分类

在此介绍四大名砚,即端砚、歙砚、洮河砚和澄泥砚。

### 1. 端砚

端砚始于唐朝,盛行于宋朝,被誉为群砚之首,具有石质优良、细腻滋润、涩不留笔、滑不拒墨的优点。

### 2. 歙砚

歙砚始于唐朝开元年间,又名龙尾砚,因产于江西省婺源县与安徽省歙县交界处的龙尾山(罗纹山)一带而得名。歙砚石质地优良,莹润细密,有“坚、润、柔、健、细、腻、洁、美”八德之说。

### 3. 洮河砚

洮河砚因产自甘肃省临潭县境内洮河而得名。洮河砚取自洮河深水之中,所以尤为珍贵。洮河砚有绿洮、红洮两种,其中以绿洮最为贵重。

### 4. 澄泥砚

澄泥砚是泥陶砚的一种非石砚材。其特点是质地坚硬耐磨,易发墨且不耗墨,可与

石砚媲美。在颜色上,澄泥砚以鳝鱼黄、蟹壳青和玫瑰紫为主。

### (三) 砚的选择与使用

#### 1. 砚的选择

(1)看。看主要是观察砚的质地、做工、装饰、新旧等。但要注意,修补过的砚的颜色与原色略有不同。

(2)摸。看完后,可以用手触摸。如果摸起来感到光滑细嫩,说明石质较好;如果感到粗糙,说明石质较差。

(3)敲。轻轻敲击砚面,或用手指弹砚,听其声响。端砚以木声为佳,瓦声次之,金声为下。歙砚以清脆的“铛铛”的金属声为最好。

(4)洗。砚最好经过清洗,尤其是古砚,最好要将其上的墨迹洗掉。

(5)掂。用手掂砚的分量,同样大小的石砚,重的砚石胶结紧,颗粒细;轻的胶结松。

(6)刻。在砚石上轻轻地刻几道以判断砚石的优与劣。

#### 2. 砚的使用

(1)及时清洗砚。

(2)尽量不要往砚台里倒墨汁,建议使用墨块研墨。

(3)把握好洗砚的方法,不可用开水洗砚,不可用硬布或杂物擦洗。但可以用塑料海绵来洗。

(4)松烟墨和油烟墨性质不同,因此最好用不同的砚台盛放,不宜在一个砚台中混合使用。

(5)可定期将砚台放在水中养一养。

(6)好砚台要配优质墨块。如果用劣质墨块,则可能会划伤砚台。

(7)研墨的时候要画大圆,而且不要总在一个区域内研墨。

## 第二课 钢笔字书写工具

书写钢笔字,主要用到钢笔和墨水。无论是楷书、行书,还是其他字体,都涉及书写工具的选择、使用和保养问题。

### 一、钢笔

#### (一) 钢笔的发展史

考古学家曾在埃及北部发现,在公元前3000年时,芦苇笔就曾被用于在羊皮纸上书写。罗马帝国衰亡后,欧洲人很难再见到芦苇,于是,自7世纪起,翎管笔逐渐成为它的

替代品,当时,为了克服羽毛笔笔尖磨损速度过快的问题,人们又制造出了青铜等金属笔尖,这些笔尖最早现世于公元 79 年的庞培古城遗址。事实上,在出现自来水笔之前,欧洲一直用翎管笔进行书写。翎管笔是用鸡、鸭、鹅、鹰等鸟类的翎制作的,最常用的是鹅翎。英语中,自来水笔一词“pen”是从拉丁语“羽毛”一词演化而来的。但翎管笔笔尖很容易被磨秃或劈裂。后来,人们在翎管笔尖上包上一层金属薄片,金属笔尖应运而生。再往后,木杆、金属杆逐渐取代了翎,演变为蘸水笔。

初具现代自来水笔结构的笔在 1884 年由美国人沃特曼发明,距今仅有百余年的历史。沃特曼想设计一种能控制墨水下泄、使用更加方便的自来水笔。于是,他放弃了本职工作,开始潜心研究自来水笔。他用一条硬橡皮连接笔嘴和笔内的储墨水管,又在硬橡皮上装了一条细如毛发的通管,可容少量的空气进入储管,以保持储管内的气压平衡,当笔嘴受到压力时,墨水会徐徐不断地流至笔尖,这样就漂亮地解决了墨水的滴漏问题。后人对沃特曼的发明进行了改进,将加装墨水的滴管改成了能自动吸墨水的胶皮软管,使笔用起来更加方便。

乔治·派克(George S. Parker)出生于 1863 年,自 1880 年起,乔治便在瓦伦丁学校工作。为了贴补家用,乔治·派克成为一名“钢笔中间商”,他帮约翰·霍兰(John Holland)的钢笔公司销售钢笔给当地的学生。与同时代的其他笔一样,这些笔经常漏墨水,或是出现故障,而乔治·派克总是耐心地拆开每支钢笔为他们修理。在自己造出了一支相对满意的钢笔之后,乔治·派克便成立了自己的钢笔公司——派克钢笔。1894 年,他获得首个钢笔相关的专利,其专利名为“幸运弧线”(lucky curve),此装置的设计原理是当笔非使用面直立摆放的时候,通过吸水管压力作用把墨水输送回笔管的储存部分。

第一次世界大战前后,工业技术为钢笔业带来了首次真正意义上的繁荣。此时,钢笔的一切部件都采用硬橡胶棒和管材机械加工制造而成。在 20 世纪初期,男士们常常将钢笔别于胸前的口袋招摇过市,女士们身上的钢笔也多半被镶上一个环装金属圈,只为将其挂于项链处。派克公司生产的“Duofold”钢笔率先一扫沉闷的“深色书写”,而采用抢眼的橙红色。不过,那时硬橡胶的色彩较单调,1924 年犀飞利推出具有艺术装饰风格的钢笔,因此风靡一时。很多人把第一次世界大战之后的 15 年看作“钢笔时代”,在 20 世纪 30 年代的大萧条后,美国制笔业只留下了派克、犀飞利、威尔-永锋(Wahl-Ever-sharp)和沃特曼,此时,万宝龙(Montblanc)也刚开始在欧洲崭露头角。

派克公司是 20 世纪上半叶最重视研发技术的一家公司,1932 年派克公司采用了笔管活塞真空加墨,取消了墨囊,储墨量增加了一倍。1941 年,派克公司生产的“派克 51”又将管状笔尖、复杂的余墨收集器都包裹在水嘴的外壳内。1956 年,派克公司又发布了“61 系列”笔,其中应用了毛细管加墨,只需将笔管末端拧下,浸入墨水瓶中 10 秒即可,光滑的碳氟化合物表层不会沾上多余的墨水。

第二次世界大战之后,钢笔在发展上突然陷入停滞的状态,原因是因匈牙利人拉迪斯劳·比罗(László Biró)发明了圆珠笔。随即,圆珠笔得到大量应用,快节奏的生活让人几乎忘记了钢笔这种需要自己灌墨水的书写工具。但也不是说钢笔就鲜人问津了,时任

万宝龙公司总裁贝陆慈(Lutz Bethge)说：“虽然人们的书写方式已经被数码产品改变了，但是当你手里拿着一支钢笔书写、工作的时候，那种笔尖扫过纸张时的手指触感、书写时连贯的沙沙声，会让人觉得踏实。”

在 20 世纪 80 年代，钢笔迎来了复兴。一批作家重新使用自来水笔，寻找书写快感和个性。即便如此，据美国书写工具制造商协会统计，在现代书写工具中，圆珠笔的使用率占到了四成，而钢笔只占 3%。派克公司创始人的曾孙杰弗瑞·派克(Jeffrey S. Parker)每天都在口袋里别着 6 支钢笔，且每支钢笔都应用于不同的写作环境。杰弗瑞·派克认为：“当人们手握一支钢笔的时候，总会停顿一下，然后开始创作，所以说，书写工具赋予我们一种思考和想象。詹姆斯·邦德(James Bond)或许是个不恰当的例子，但是我们在电影中看到了他的钢笔可以变成相机、无线电、匕首、手枪。”

## (二) 钢笔的分类

### 1. 按笔尖材料分类

根据笔尖材料的不同，钢笔可分为金笔和铱金笔两种。

金笔的笔尖采用黄金合金制成，笔尖较软，弹性好，手感舒适，但造价昂贵，且笔尖软，不易掌握，因此不适合初学者使用。

铱金笔笔尖不含黄金，部分笔尖镀金，笔尖较硬，物美价廉，适合初学者使用。

### 2. 按笔尖型号分类

通常在钢笔的笔尖上会看到钢笔厂商标注的笔尖大小和类型的相关信息。一般标注 EF、F、M、B、BB 的是标准型笔尖；标注 OM、OB、OBB 的是偏斜尖。

### 3. 按笔尖形状分类

(1) 标准型。标准型笔尖通常包括细、中和宽三种。通常来讲，写字手轻或写的字较小的人选细笔尖；写字手重的人选宽点的笔尖。

(2) 斜体型。斜体型笔尖有比较锋利的横刃，同标准型的圆球形不一样，所以字的线条在竖笔处比较粗。斜体笔尖的宽度变化很大，笔尖越宽，粗细笔画区别越明显。斜体笔尖的横刃容易刮纸，所以用这种笔写字时一定要注意。

(3) 偏斜型。偏斜型笔尖的左边切线为 15° 角，这种笔尖适合于握笔时有一定角度的人，那样握笔会使笔尖的一侧承受更大的压力，从而导致墨水不规则流动。偏斜型笔尖有从细到粗的各种型号可供选择，偏斜型的笔画粗细没有斜体型的那么夸张。

(4) 偏斜斜体型。使用偏斜斜体型笔能更随意地体现斜体风格，写出的字更美观。通常有两种偏斜斜体型的笔尖：一种是 15° 角的，适合右手书写的人；另一种是 30° 角的，适合左手书写的人。

(5) 反斜体型。反斜体型的笔尖的形状与斜体型的恰好相反，一般是给左手写的人使用的。

## (三) 钢笔的使用及保养

在钢笔的挑选上，条件允许可选金笔，笔尖类型可以选择全露型。全露型笔尖的弹

性好,书写中笔画的变化大,能够提高字的表现力。

为了延长钢笔的有效使用期,在使用钢笔的过程中,一定要注意避免对笔尖和内部结构造成破坏。保养钢笔有以下要求:

- (1)写字时落笔不要太重。
- (2)笔尖、笔项要经常保持清洁。
- (3)不要乱用墨水。
- (4)钢笔的笔杆大都为塑料所制,因此不可重压、猛摔,更不可将其暴露在高温环境下;不宜与酒精、汽油等溶剂接触,以致变形、毁坏。
- (5)一般来说,新钢笔吸墨水后即可正常使用,不必用开水泡。
- (6)钢笔一旦使用完毕,就要立即将笔帽套上,以防笔尖干结。

## 二、墨水

### (一) 墨水的发展史

公元前1200年,埃及人从浆果、植物和矿物中提取天然染料制成了墨水,这可能是人类历史上最早的墨水。

后来,化学家发现树皮、五倍子等植物里含有鞣酸,鞣酸通过化学反应生成的鞣酸铁可以牢牢地黏附在纸、布上形成字迹,不会褪色。但是,鞣酸铁不溶于水,会堵塞笔尖,使笔无法使用。还有人用树皮中的鞣酸和亚铁盐制造墨水,以及利用没食子生产没食子墨水。

随着工业的发展,各种颜色的彩色墨水相继问世。19世纪末,出现了一些含合成涂料的墨水,如淡红的曙光墨水、黑色的硫化苯胺墨水,以及包括茜草色素蓝和苯胺在内的茜草素墨水。

20世纪,墨水制造技术实现突破,标志之一就是快干墨水的问世。快干墨水于1912年出现,在1917年获得了专利。1949年,新型超铬墨水问世,并申请了专利,其含有铜、钒等化合物,1954年开始大规模生产。

我国于1913年开始有了自己的墨水制造业。上海华昌恩记墨水厂最早推出国产钢笔墨水。1925年,上海民生工厂创立,开始从事现代墨水的研制和生产。碳素墨水于20世纪60年代开始研究,70年代进入市场,80年代取得发展,90年代在市场经济大潮的推动下,生产厂家和产量越来越多。

### (二) 墨水的分类

写钢笔字所用的墨水种类较多,按质量分,可分为普通书写墨水和高级书写墨水;按照化学成分分,可分为鞣酸铁型墨水、染料型墨水和颜料型墨水,也有人按此标准分为天然墨水、现代合成墨水和碳素墨水;按照商品名称分,可分为蓝黑墨水、纯蓝墨水、黑墨水、红墨水、碳素墨水、绘图墨水等。

### (三) 墨水的选择与使用

选择和使用墨水要做到以下五点:

- (1) 尽量选择质量较好的墨水。
- (2) 选择符合书写要求的墨水颜色。
- (3) 应定期清洗使用碳素墨水的钢笔。
- (4) 忌用墨汁代替墨水。
- (5) 每次使用完墨水后应立即旋紧墨水瓶盖,防止墨水挥发。

## 第三课 粉笔字书写工具

粉笔也属于硬笔的范畴,它比钢笔软,比毛笔硬。粉笔的优点是明快、醒目、书写便捷又易于涂抹,在课堂教学中应用得非常广泛。对师范专业学生来说,应该高度重视粉笔字书写。在正式学习粉笔字之前,应该首先对粉笔字的书写工具有一定的了解。

### 一、粉笔

粉笔是用于在黑板上书写的工具。在古代,粉笔通常用天然白垩制成,但现今多用其他的物质取代。粉笔的主要成分是硫酸钙,硫酸钙是一种白色微溶物,不容易被分解,颗粒比粉尘大。我国市场上所销售的粉笔主要有普通粉笔和无尘粉笔两种,其主要成分为碳酸钙和硫酸钙,或含少量的氧化钙。

现代粉笔是经历了不断发展后演变而来的。远在文字发明前,人类就用木炭来作画,在欧洲的岩洞中仍然能看到碳粉,或者用木炭制作的壁画。到了中世纪,人们开始发现,用石灰加水可以做成块状的物体,可以用类似木炭笔的方法在深色或者是坚硬的表面上做记录。这个主意是谁想出来的已经无从考证,但可以证明的是,粉笔最早的用途肯定不是教学。

如今,粉笔成为课堂教学和社会宣传的好工具。用白粉笔在黑板上写字,黑白分明,对比度强,字迹非常醒目;用彩色粉笔写字,能增强表现效果。好用的粉笔应该软硬适度,纯净无沙粒。太硬的粉笔,写出的笔画过细,书写时还会出现刺耳的划动声。太硬的粉笔在使用前可用湿毛巾包住片刻,进行软化处理;太软的粉笔可在阳光下晾晒以增加其硬度。

广大教师要注意,长期使用粉笔书写,即使是无尘粉笔,也会对肺部和皮肤产生危害。因此,要注意保护肺部、手部皮肤,定期做肺部检查,勤搽护手霜,等等,将粉笔对身体可能造成的伤害降到最小。



## 拓展阅读

### 粉笔的变迁与选择

#### 1. 粉笔的变迁

第一代、第二代粉笔是普通粉笔和无尘粉笔，基本由石灰和石膏组成，缺点是粉尘污染大。

第三代粉笔指水溶性粉笔，主要成分是钛白粉和植物油脂等。该粉笔能溶于水，百分之百无尘并不会改变使用者的使用习惯。

第四代粉笔指液体粉笔、环保水性笔，容易擦除，百分之百无尘。液体粉笔无毒无害，无噪声，无粉尘飞扬，绿色环保，清洁卫生，书写流利，字迹清晰，色泽鲜亮，容易擦拭，可循环使用，保护电教设备，节省开支，尤其有利于师生健康。

#### 2. 粉笔的选择

选购粉笔有三个小技巧。一要看，好的粉笔，其体柱面光洁无残渣，颜色纯正。二要听，好的粉笔笔体掉落桌面上时会发出清脆的声音。三要试，好的粉笔书写时不折不滑，得心应手。在保存粉笔时，要注意防潮、防摔、防压。

## 二、黑板

从传统意义上讲，黑板是一个可以反复书写的平面，板面坚硬，也是教学中不可或缺的工具之一。黑板用木板或磨砂玻璃等制成，多为黑色、墨绿色、白色或米黄色，可以用粉笔等特定的书写材料在上面写字。

在19世纪以前，人们把黑漆涂在木板表面后再进行书写，以保护木板不被侵蚀，也兼用于公布重要事项，因此黑板的作用类似于布告栏。那时候的“黑板”很小，目的并非用于教学。到了19世纪中期，世界各地的大学开始兴盛，原本的教师口述、学生口记的教学方式，因学生人数增多不再适用，因此在欧洲、美国都开始普遍地把原本小型、非固定的黑色布告栏增大，使黑板作为教学工具，方便远处的学生抄写教师的口述。

## 三、黑板擦

黑板擦，顾名思义就是用来将黑板上的粉笔痕迹擦拭干净的用具。常见的黑板擦有毛刷黑板擦和毡板黑板擦，在使用时会造成粉尘飞扬，不利于健康。如今，随着技术的革新，现在市场上出现了集尘黑板擦、电动吸尘黑板擦等，但效果不是很理想。另外，还可用水抹布擦抹，但是要注意，擦抹完成后，要等黑板上的水分干后才能使用。



# 单元3

## 毛笔字基础知识认知



### 学习目标

- ◎ 了解学习毛笔字的意义；
- ◎ 掌握毛笔字的写字姿势、执笔的原则与方法；
- ◎ 掌握毛笔字用笔的原则、要领与技法；
- ◎ 了解毛笔字的学习方法。

练习毛笔字之前，首先要认清为什么要学毛笔字，掌握毛笔字的基本要领、用笔方法与学习方法。只有打好这些基础，才能更好地进行毛笔字训练。

### 第一课 学习毛笔字的意义

毛笔字是书法的重要形式之一，也是中华民族文化的精粹，更是人们传播知识，表达思想，传递感情，记录学习、工作、生活内容的重要形式。学好毛笔字，普及书法文化，既是我国精神文明建设的需要，也是培养书法专业人才的需要，更是普及推广、提高全民素质的需要。对于广大青年，学习毛笔字是非常有意义的，主要体现在以下方面。

#### 一、传承民族文化的客观需要

毛笔字是书法的代表形式之一，它代表着中华民族精神，具有深厚的文化内涵和底蕴，一直以来受到我国人民的喜爱，受到世界各国人民的关注。毛笔字以汉字为载体，涉及语言、文学、历史、美学等各个方面，又与音乐、美术相融合。作为当代中华儿女，练好毛笔字是一种责任，是一种义务，是一种使命。

## 二、提高个人素质,提高审美能力

学习毛笔字对培养人的身心、智能、道德等素质具有重要的作用,还对塑造个性及提高审美具有积极的意义。作为一种传统艺术,它示人以美,触发人们对美的感受和联想,是审美与实用的结合体,所以千百年来一直为人们所欣赏和喜爱。练字的过程,其实就是培养内心的过程。优美的毛笔字能通过形象而又抽象的线条使欣赏者获得美的享受,并能够陶冶情操,塑造健全人格。练字的过程就是用眼睛感受美,用练习探求美,用心领悟美,用手创造美的过程。鲁迅先生说:“我国的书法艺术是东方的明珠瑰宝,它不是诗却有诗的韵味,它不是画却有画的美感,它不是舞却有舞的节奏,它不是歌却有歌的旋律。”还说:“我国文字有三美,意美以感心,音美以感耳,形美以感目。”由此看来,毛笔字是美育的有效手段。在21世纪的新时代,中国进入决胜全面建成小康社会阶段,人们的生活水平不断提高,文化事业有了新的发展,更多人喜欢书法,热爱毛笔字,在提笔练字中提高自身艺术修养与审美能力。

## 三、培养良好习惯的一种方法

练习毛笔字是调节心理素质、规范个人行为的一种方法,在写毛笔字过程中可以修身养性,进入沉静、忘我的状态。现代生活节奏的加快使现代人产生了做事拖拉、慌里慌张、心不在焉等不良习惯,而练毛笔字必须全身心投入,做到心静气和、端正姿势、持之以恒就能养成严谨、仔细的好习惯。同时,还可通过一笔一画的书写练习提高韧劲与耐力,培养出锲而不舍、精力专注、不畏困难的好习惯。总而言之,练习毛笔字能培养良好的习惯。

# 第二课 毛笔字的要领

## 一、毛笔字的书写姿势

书写毛笔字的动作涉及肩、臂、腕、指等一系列肢体运动。与其他活动一样,写毛笔字也有姿势要求。正确的姿势是写好毛笔字的基础,切不可轻视。

### 1. 坐姿

坐姿通常是在写的字较小,篇幅也不大的情况下采用。写毛笔字的坐姿如图3-1所示。

坐着写毛笔字,应注意以下四点:

- (1) 头正。摆正头部，微微俯视笔尖。
- (2) 身直。稳稳坐在座上，腰和背部自然挺直，胸部离桌边约一拳的距离，动作自然。
- (3) 臂开。双肩应持平，写字时双臂弯曲摆放于桌面，双手的臂弯处放开。
- (4) 足安。双腿分开，足距与双肩同宽，也可适当放宽一点，但不可分得太开，轻松自然即可。

### 2. 站姿

写大字通常采用站姿，姿势如图 3-2 所示。采用站姿有两方面原因：一方面是字大，笔画长，坐着写有可能够不着；另一方面是坐着看，视线容易出现偏差，不如站着居高临下看得准确、全面。

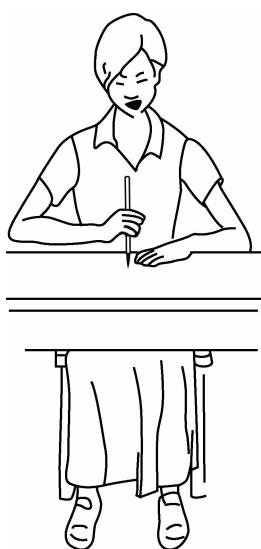


图 3-1 写毛笔字的坐姿



图 3-2 写毛笔字的站姿

站姿主要包括以下两种形式：

- (1) 俯桌式。书写时站在桌前，将纸平铺于桌上挥动毛笔。

要领：足稳踏，身微躬，臂顺悬，头假正。即两脚自然分开，双脚距离等于肩或比肩略宽，平稳站立，上身微躬，头部前倾，俯视纸面，左手扶桌，右手悬腕书写。

- (2) 题壁式。题壁式是指书写时将纸挂于墙壁上站着书写。

要领：与俯桌式基本相似，但也有一点区别。题壁式要求头部、身体、双臂、脚要随着所书写的内容的上下、左右移动而协调运动，时间长了会感到疲倦。另外，要准确掌握濡墨量：濡墨多了，容易滴流；濡墨少了，线条干枯。

### 3. 腕法

刚开始学习毛笔字，很多人不知道如何运腕。要想合理灵活地运用手腕，应以腕运

笔，手指配合。具体来说，运腕方法主要有以下三种：

(1)枕腕法。右手枕于桌面，左手背垫在右腕下，如图 3-3 所示。在初学书法时，往往握笔的手稳定不住，另一只手也不知道放在何处，用枕腕法可以增加运笔的稳定性。

(2)提腕法。手腕不依靠桌子提起，肘部着案，虚提手腕，这就是提腕法，多用于写中等大小的字。

(3)悬腕法。手腕灵活自如，肘部不靠桌面，腕凭空悬起，这就是悬腕法，如图 3-4 所示。

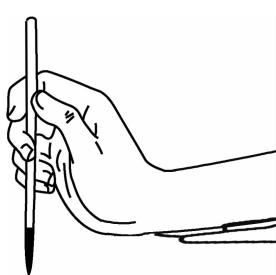


图 3-3 枕腕法

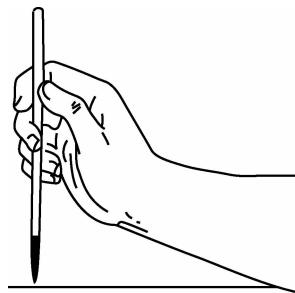


图 3-4 悬腕法

## 二、毛笔字的执笔原则和方法

学习毛笔字，首先要学习执笔。学会正确执笔的方法，是写好字的基础。著名书法家王羲之的老师卫夫人说：“夫三端之妙，莫先乎用笔。”

前人传下来的执笔方法很多，现在我们通常使用的方法有载重法、握卵法、垂直法、平腕法。

目前，最符合手腕生理特征和用笔规律的是五指执笔法，该方法相传是王羲之、王献之父子传下来的，之后由唐代陆希声传承，至宋代钱若水公开于世。

五指执笔法(见图 3-5)的要领为指实、掌虚、掌竖、腕平、管直。

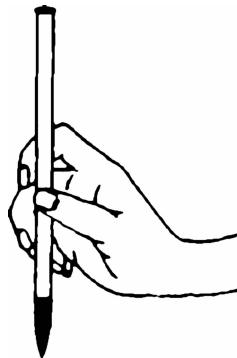


图 3-5 五指执笔法

### 1. 指实

指实，即手指执笔有力量，外侧四指相互靠拢，骨节向外，密实而不松散。要领是内侧拇指中部骨节向外凸起，虎口如马镫形，五指共同发力，这样执起笔来坚实有力，有助于运笔，不松也不紧。指实能做到“毫无虚发，墨无旁溢，力聚管心，执笔稳定”。

### 2. 掌虚

掌虚，即掌心虚空，不屈指塞掌，无名指和小指不触碰掌心，犹如手里握着一枚鸡蛋。注意大拇指和食指间的虎口要张开，这能使运笔稳重而灵活。

### 3. 掌竖

掌竖，即执笔时手掌竖起，从而做到笔直、锋正，运转自如。

### 4. 腕平

腕平，即手腕与桌面平行。掌竖腕平，管直锋正，加之悬肘用笔，灵活又有力。

### 5. 管直

管直，即执笔时笔管与纸面保持垂直，使笔画容易保持中锋。但在实际过程中，笔管有时出现俯仰倾斜的情况，所以要注意做到斜而能正，重心平稳。

此外，还要注意适当把握执笔的高低，这需根据字体的类别、大小和笔管长短来定。写小字，执笔低，离笔头一寸左右；写中楷或大字，执笔高，约二寸；写大楷和草书，执笔更高，约三寸。

## 第三课 毛笔字的用笔方法

书法之所以成为一门艺术，除了它以汉字为表现对象外，还有一个重要因素就是毛笔。只有高度熟练地使用毛笔，才能表现出各种形式的线条及它们之间的呼应和对比，从而创作出成功的书法作品。笔法，就是操纵、使用毛笔的方法和技巧，是书法技法中最重要的基本功。

### 一、毛笔字的用笔原则

#### 1. 中锋行笔

在阐释毛笔字的用笔原则前，首先要说明用笔原则的含义。用笔原则由书法的审美原则决定，书法对线条的基本要求是有立体感，用笔原则要满足这一原则。在写毛笔字时，要因势利导地行笔。笔锋在纸上移动时，始终保持主锋在笔画的中心，副毫在笔画的两边和四周，笔尖所含的墨汁就会从点画的中心向四周渗出，体现出立体感，这就是中锋

行笔。尽管不同书体的用笔方法各有区别,但中锋行笔是公认的用笔法则。

### 2. 偏锋行笔

偏锋行笔是与中锋相对而言的。在写字时,写一横,主毫必然偏向上边,而四周的副毫只有一面在下面行走;写一竖,主毫必然偏向左边,四周的副毫也只有一面在右边行走。这种笔尖所含墨汁势必偏向一边渗出的姿态称为偏锋。

### 3. 侧锋行笔

偏锋是不合格的“病笔”,但是从书法作品中可以看出,部分点画中笔锋由偏锋转向中锋,但线条依然有立体感,这种行笔称之为侧锋。侧锋符合用笔的基本原则,即“侧锋取妍”。

总体来说,书写毛笔字,“中锋行笔”和“侧锋取妍”都是可取的。中锋为主,侧锋求变。对初学者来说,应熟练掌握中锋行笔之后再适当地兼用侧锋。

## 二、毛笔字的用笔技法

用笔也称运笔,是指按照执笔、运腕的方法使用毛笔。用笔技法是指按照书法艺术对笔画线条必须达到的质量要求所使用的运笔方法和技巧。

书写毛笔字,主要有起笔、行笔和收笔三个部分,把握好这三个部分的用笔,是塑造点画形态和质感的关键。

毛笔字的用笔技法有以下方面。

### (一) 起笔

起笔是指毛笔的笔尖落到纸上的动作,又称落笔、下笔。起笔主要有逆锋和顺锋两种笔法。

#### 1. 逆锋起笔

逆锋起笔,也称取逆势,即起笔时笔锋先向笔画的反方向入笔,“欲右先左,欲下先上”。逆锋起笔可把点画写得方正遒劲,气势充足,内含筋骨。

#### 2. 顺锋起笔

顺锋起笔,即起笔时笔锋顺着笔画的方向自然落下前行。顺峰与逆锋相对,写出的笔画笔锋外露,活泼、妍丽。

### (二) 行笔

行笔是起笔后推动笔锋前进的过程。具体来说,行笔有以下几种。

#### 1. 中锋、侧锋笔法

中锋行笔和侧锋行笔在之前已有阐述,在此不再赘述。

中锋和侧锋行笔如图 3-6 所示。

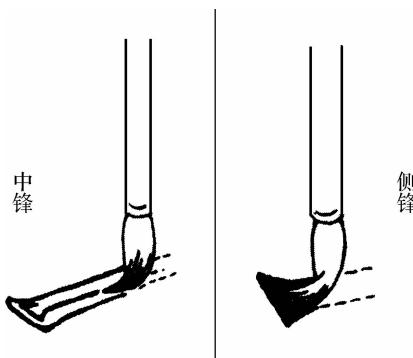


图 3-6 中锋和侧锋行笔

## 2. 顿笔和挫笔

(1) 顿笔。顿笔是指在书写点画的行笔过程中以腕力在需要顿笔的地方重按笔锋，使笔画在该处变粗变大的笔法。

顿笔主要用于起笔、折笔、转笔之后和收笔、出捺脚、出钩之前。要求：用力沉稳、凝重，并且轻重适度，使顿笔处前后衔接自然协调，不可用力太重。

(2) 挫笔。挫笔是指紧接顿笔之后，与顿笔配合使用的运笔方法。一般用在点画的起收处，紧接顿笔动作，稍稍提起笔锋，轻轻向上下或左右圆转挫动，使顿笔处圆满丰实。

顿笔和挫笔如图 3-7 所示。



图 3-7 顿笔和挫笔

## 3. 转锋和折锋

在书写笔画较多的字的时候，往往会交互使用多种用笔方法，如果要改变笔锋运行方向，就会用到转锋和折锋。

(1) 转锋。转锋可在运笔过程中使笔锋旋转。转锋处保持中锋运笔，速度均匀；当需要从一个笔画转到另一个方向不同的笔画时，顺势转锋，不做停顿。转锋使笔画圆润，没有方折棱角。

(2) 折锋。折锋在运笔形式上与转锋接近，区别是在起笔、收笔或行笔处顿笔折锋，以使字方正刚劲，锋芒棱角外露。

总体来看，转锋成圆笔，折锋成方笔；圆笔点画不露棱角，方笔点画方正且棱角分明。

转锋和折锋是区别书法风格的标志之一,笔画如图 3-8 所示,例字如图 3-9 所示。

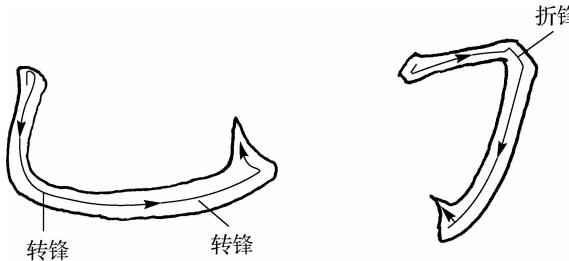


图 3-8 转锋和折锋笔画



图 3-9 转锋和折锋例字

#### 4. 涩笔与疾笔

在行笔过程中,行笔速度有快有慢。行笔时逆推缓行称为涩笔,行笔快速称为疾笔。涩笔与疾笔恰当结合,才能使字抑扬顿挫、富有灵气。

#### (三) 收笔

收笔是指笔画书写结束时通过提笔使笔锋离开纸面的动作过程。收笔主要有藏锋和露锋两种技法。

(1)藏锋。即书写时要隐藏笔锋,使之不致过露,用在点画的起笔处和收笔处,如图 3-10 所示。

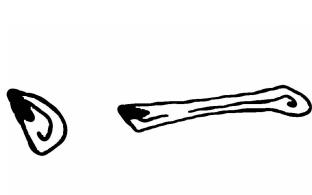


图 3-10 藏锋

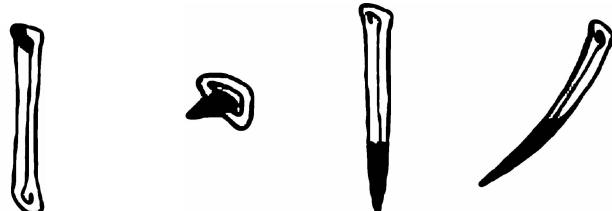


图 3-11 露锋

(2)露锋。即书写时要外露笔锋,用在点画的起笔处和收笔处,如图 3-11 所示。

## 第四课 毛笔字的学习方法

学习毛笔字,实际上是从模仿到创新的过程。在书法中,模仿的过程被称为临帖,即临摹碑帖。它是一种模仿和学习前人或他人用笔技法、点画写法、间架结构、风格特点的过程。在临摹过程中,对字帖范本的理解和掌握越深,基础就越牢固,能为日后的独立创作打下坚实基础。

### 一、选帖

初始学习毛笔字,最忌讳的就是没有目标,盲目地练习,正确的方法是跟从老师学习。老师可以是基本功扎实、有造诣的书法家或书法爱好者,在老师的建议下选帖进行练习;如果身边找不到老师,那么可以自行选一本好帖,将好帖视为“老师”,自学成才。



### 拓展阅读

#### 如何选择一本好的字帖

所谓好帖,是指那些历来被书家公认、经得起历史检验、真正能作为范本临习的名家字帖。楷书中的好帖有颜真卿的《多宝塔碑》和《颜勤礼碑》、柳公权的《玄秘塔碑》、欧阳询的《九成宫碑》、赵孟頫的《胆巴碑》等。行书中的好帖有王羲之的《兰亭序》、颜真卿的《祭侄文稿》、黄庭坚的《松风阁诗帖》、米芾的《蜀素帖》等。这些字帖千百年来受到书画名家和爱好者的高度评价,是大家公认的好碑帖。选择好的碑帖为范本,临而习之,走一条书艺正道,起点高,格调不俗。

此外,选帖时还要做到选择的是“宜己好帖”。所谓“宜己好帖”,就是适合于自己的好字帖,换言之,就是自己喜欢的、符合自己兴趣爱好的、自己选中的,而不是被他人强加于自己身上的字帖。自己选择的字帖一定是自己喜欢的字帖,只有选择符合自己兴趣的字帖学起来才能得心应手,事半功倍。这也能充分迎合学习书法者的兴趣和激发学习书法者个性潜能。

### 二、读帖

选好范帖后,先要读帖。读帖有以下三步。

#### 1. 观察

选择了心仪的字帖范本后,不要急于动手临写,首先要认真阅读字帖,通过这个过程来认识字帖。在观察过程中先要辨别字帖的书体与风格,观察其属于哪种风格类型;将其归类;然后找出字的结构特征;最后找出字的笔画特点,观察形态。

## 2. 思考

在读帖过程中,思考至关重要。只有通过思考产生出感悟,才能写出好字。思考,是感悟怎样起笔、怎样行笔、怎样收笔,何处顿笔、何处提笔,何处轻、何处重,等等;字的结构要注意哪些问题,如何避让,如何穿插,如何保持重心平稳,如何做到左右均衡,等等。

## 3. 动手

在观察和思考后,就要用笔墨动手写字,将所看所想在纸上表现出来。先深刻体会用笔技巧、用墨规律、结构法则等,再进行比较,追求形似与神似。

多次练习,反复重复上述三个步骤,必然会有进步。

## 三、临帖

临帖与上一小节中最后一个环节“动手”有一定共性。学习书法要有序临帖,循序渐进,戒骄戒躁。一般来说,临帖有如下步骤。

### 1. 描红

描红是指在印有红色字或空心红字的纸上摹写,这是初学毛笔字的最好方法之一。通过描红,练习者能够体会笔的起收、运行、提顿和轻重,初步掌握运笔要领和笔画特点。

### 2. 摹帖

摹帖环节是将练习用纸(通常为较薄、透明的纸)拓在范帖之上,把纸下面隐约显现的字迹写出来,注意要一气呵成地写,不要“素描”式地细描细填。通过摹帖,练习者能够加深对范本的记忆,对书写要领有进一步的理解。

### 3. 对临

对临是在摹帖的基础上,对照字帖逐笔逐字模仿,写完一遍又从头再来,直至完全熟练地书写。经过对临后,练习者能自主地用笔,独立完成每个笔画、每个字的书写。

### 4. 背临

背临也称忆临,即看完字帖后把书合上,以回忆的方法默写字帖上的范字。通过背临,初学者可以记住字帖上范字的写法,掌握所学内容和要求。

### 5. 意临

这是学毛笔字的最后一个环节。通过意临,练习者能够写出范帖中没有的字。

意临有三层含义。意临的第一层含义是最浅层的含义。例如,如果字帖上有“王”而无“玉”,那么,在“王”上加上一点,就能写出“玉”。意临的第二层含义是在描红、摹帖、对临和背临都达到一定境界后,能在字中逐渐融入自己的“想法”与“个性”,使字和字帖上的范例有所不同,体现出作者的灵气。意临的第三层含义是通过长期练习,具备相当基本功后,通过临帖求帖意,在写帖上没有的字时也能体现帖意。