

三笔字帖

● 钢笔 ● 粉笔 ● 毛笔
鲁文咏 著

山东科学技术出版社



前 言

随着人们文化素质的提高,书法以其广泛的实用价值和独特的艺术魅力越来越受到人们的重视和喜爱。目前,在国家教委的积极倡导下,全国各地院校正大力开展“三笔字”教学活动,得到了社会的广泛关注。

为了积极配合各地院校的“三笔字”教学,我们邀请在毛笔和硬笔书法创作研究中成就突出的书法家鲁文咏先生编写了这本书。

本书侧重于最实用的楷、行两种书体。为了便于初学者入门,还比较系统地论述了“三笔字”书法的基本知识和学习方法,由浅入深,通俗易懂。为了满足基础较好的同志参加赛展的需要,我们特意安排了硬笔和毛笔书法的作品欣赏部分,收录了作者的部分获奖作品,以供大家创作时参照。

编 者

1994年11月

目 录

一、三笔概述	(1)
1. 三笔书法的区别与联系	(1)
2. 三笔书法的学习方法	(1)
二、基本笔画	(3)
1. 钢笔、粉笔楷、行书基本笔画	(3)
2. 毛笔楷、行书基本笔画	(4)
三、间架结构	(19)
1. 楷书的结构	(19)
2. 行书的结构	(19)
四、章法布局	(22)
五、钢笔楷书范字	(23)
六、钢笔行书范字	(31)
七、粉笔楷书范字	(39)
八、粉笔行书范字	(49)
九、毛笔楷书范字	(59)
十、毛笔行书范字	(69)
十一、硬笔书法作品欣赏	(79)
十二、毛笔书法作品欣赏	(95)

一、三笔概述

毛笔书法即传统书法，有着两千多年的悠久历史，是我国民族艺术一朵经久不衰的奇葩。随着生产力的发展，书写工具的改进和人们生活节奏的加快，以及特殊环境的需要，钢笔、粉笔等硬笔书法便应运而生。

本章着重讲述钢笔、粉笔和毛笔书法的基本知识。为便于实用，本书着重于楷书和行书的讲述。

1. 三笔书法的区别与联系

毛笔多用动物的毫毛制成，质地柔韧，表现力极其丰富。毛笔书法一般字幅较大，便于欣赏。

钢笔和粉笔同属于硬笔范畴。因其质地坚硬，弹性较毛笔要弱得多，因而表现力也相对弱一些，且字幅一般较小。

现在钢笔已成为各行业与文字有联系的同志必不可少的书写工具，而粉笔则是广大教师在黑板上耕耘的唯一书写工具。可见它们的实用价值已远远超过了毛笔。

然而三笔书法之间却有着不可分割的联系。首先，它们都是以汉字为表现对象；其次，三者虽然用笔不尽相同，但结构规律和章法基本一致；再次，钢笔和粉笔书法的用笔方法可以借鉴毛笔书法的笔法。

2. 三笔书法的学习方法

做任何事情都要有个科学的方法，学习三笔书法更不例外。方法和毅力是练好书法必备的两个因素。正确的方法加上顽强的毅力，能使你事半功倍，而方法不当则会事倍功半。

(1) 找到你的偶像

一本好的字帖，往往令你爱不释手，学习起来也有兴趣，容易出成绩。这一点很重要。那么怎样辨别字帖的好坏呢？一看用笔，二看结体，三看章法。如果初学者暂时还分不清优劣，可让周围有一定鉴赏能力的老师或同志帮

助选购，一要质量高，二要你自己喜欢。目前不少劣质字贴（尤其是硬笔字帖）充斥市场，千万不可“饥不择食”。根据本人的学习体会，晋唐小楷如《黄庭经》、《灵飞经》等都是学习硬笔书法的好范本。

（2）临帖方法

首先由楷书入手。楷书体现了汉字结构和运笔的基本规律，只有掌握了楷书的书写技能，才能由慢到快，由熟生巧，为写好行书和其它字体打下坚实的基础。其次，要遵循“读、摹、临、背”的科学步骤。只有看得入微，才能写得准确，所谓“心摹手追”就是这个道理。摹和临的阶段其实就是“照猫画虎”，要力求形神毕肖。经过反复临摹，帖的印象就会在脑中形成，就可进入背帖阶段。这一阶段即是学书过程的飞跃。

（3）创造自我

有志于书法研究的同志，在一本帖临透之后，就应该更换一本。只有博采众长，才能使自己的书法面貌不断更新、完善，最终形成自己的风格。这就是创造自我。永远跟在某古人后面亦步亦趋是没有出路的；舍弃传统，粗制滥造更不可取，那样的“自我”是没有意义的。

二、基本笔画

汉字是由笔画组成的,每一笔画在组字结构中都有其相对的独立性。汉字的基本笔画,主要有点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折八种,无论是在楷书还是在行书中,这些笔画又都有其相对的稳定性。因此,熟悉和掌握这些基本笔画,是学习书法的第一步。

1. 钢笔、粉笔楷、行书基本笔画

钢笔和粉笔同属于硬笔,有着许多共性,但也有不少区别,主要是用笔技巧上的区别。钢笔书法的线条美主要靠笔尖的弹性和手指的运动来表现,而粉笔基本没有弹性,其线条美只有靠手指和手腕的配合运动来表现,且粉笔字一般都写在黑板上,书写者需要站立着创作,边书写边移动,其难度比钢笔书法创作要大得多。粉笔的握笔方法为三指法,即用右手的拇指、食指和中指握住粉笔较细的一端(另一端自然盖在掌心里),并留出适当的距离以便书写。留出部分不宜过长,否则书写时容易折断。书写时,要注意粉笔与黑板的角度不宜过直,要边书写边捻转粉笔,让笔头始终保持圆润。

如特殊情况下需要将字写大,可将粉笔折成适当的小段,用其柱面书写,这样线条就变粗了。

钢笔和粉笔基本笔画的书写方法基本相同,为方便起见,我把它放在一起讲述。下面结合钢笔、粉笔楷、行书基本笔画对照表,我们分析一下这些基本笔画的书写要领。

①点:入笔轻,行笔稍用力,一顿作收。

②横:稍顿起笔,行笔由轻入重,收笔处略顿。

③竖:竖分两种,一为悬针,一为垂露。

悬针:顿笔起笔,折向下行,由重入轻,出锋作收。

垂露:与悬针竖写法相似,唯收笔处顿笔作收,不出锋。

④撇:起笔稍顿折向左下,由重入轻,顺势出锋。

⑤捺:入笔轻,行笔逐渐用力,稍顿出锋作收,一波三折。

⑥钩:以竖弯钩为例,起笔如写竖,至转折处转笔,向右写横,再向上提

笔钩出。

⑦挑：起笔向右下顿笔，迅速向右上挑出。

⑧折：以横折为例，起笔如写横，至转折处顿笔下折，顿笔作收。

至于其它较复杂的笔画，基本都是在这八种笔画的基础上加以变化而成的，读者朋友可以通过讲解举一反三。行书的基本笔画，写法上与楷书相近，只是写得流畅、灵活一些，大家参照图表，能够理会，不须赘述。

2. 毛笔楷、行书基本笔画

毛笔楷书基本笔画写法比较复杂一点。一般起笔需逆锋，收笔需回锋，使骨力含而不露，有“藏头护尾”之说。行书用笔与楷书相近，唯部分笔画起笔处省略了逆降过程而直接将笔切入或空抢，以求便捷。

下面结合毛笔楷书基本笔画练习图表着重讲一讲毛笔楷书基本笔画的书写要领，至于行书写法，请大家参照后面的行书字帖和楷书写法的讲述，自己领会。提请大家注意的是，毛笔行书的笔法变化较多，一种笔画可能有几种不同写法，这也是行书的一个鲜明特征。

①点，点是汉字书法基本笔画中最小的一笔，其余的任何一种笔画，都是从一点开始的，都是点的延伸。写点时，要力求写好正点，做到端庄稳重，然后可以举一反三，写好其它点。正点的写法是，先将笔锋由下而上逆行一段，即所谓“藏锋逆入”，然后下按，顿笔，使下端圆润，尔后向左上方轻轻提收。写复点时要注意点的呼应关系。

②横，笔锋着纸自右而左先逆行一段，即所谓“欲右先左”，然后转锋向下稍顿，随即以中锋向右行笔，达到适当长度稍停向右下顿笔，再转锋向左提收，即所谓“无往不回”。

③竖，笔锋着纸自下而上先逆行一段，即所谓“欲下先上”，然后转锋向右顿笔，随即以中锋向下行笔，达到适当长度向右下稍顿，再回锋向上提收，就是“无垂不缩”。这种敦实圆润的竖画，就是“垂露竖”。而“悬针竖”起笔和行笔动作与垂露竖相同，收笔时徐徐向下，出锋而又收拢，于笔画之外取势空回。

④撇，起笔和行笔的方法与写竖画基本相同，只是在后半部分的用笔逐渐上提，使笔画由粗变细而至尖端，收笔时出锋而收拢，于笔画之外取势空回。

⑤捺，起笔似写横画，稍行即向右下方，同时逐渐下按铺毫，使笔画由细

变粗,达到适当的长度和宽度,则稍转向右,再逐渐上提,使笔锋收拢。

⑥钩,以直钩为例。首先写成一竖,不作回锋收笔,转而向左下方稍行即停,顿笔回锋略向上以蓄势,再下按使笔毫铺开,再向左上方行笔,逐渐上提作收。

⑦挑,起笔藏锋逆入,顿笔转向右上方行笔,笔画由粗变细,速度稍快,出锋虚收。

⑧折,以横折为例。写到横画的尽头,笔锋在拐角处上提,稍作调整再折锋向下,以中锋完成竖画。

具体运笔练习路线请参照毛笔楷书基本笔画运笔路线示意图表。

钢笔、粉笔楷、行书基本笔画对照表

名称	类别	笔画		字例	
		楷	行	楷	行
点	右点	丶	、	主	主
	左点	丿	丿	定	定
	长点	丶	、	头	头
	左右点	丶 丶	、 丶	小	小
	相向点	丶 丶	、 丶	羊	羊
	相背点	丶 丶	、 丶	兵	兵
	三点水	丶 丶 丶	、 丶 丶	江	江
	下四点	丶 丶 丶 丶	、 丶 丶 丶	照	照
横	长横	一	一	上	上
	短横	一	一	三	三
	斜横	一	一	七	七

名 称	类 别	笔 画		字 例	
		楷	行	楷	行
竖	悬针竖	丨	丨	中	中
	垂露竖	丨	丨	甲	甲
撇	竖 撇	丿	丿	月	月
	斜 撇	丿	丿	人	人
	平 撇	丿	丿	乎	乎
	短 撇	丿	丿	比	比
捺	平 捺	㇏	㇏	近	近
	斜 捺	㇏	㇏	火	火
	反 捺	㇏	㇏	良	良
挑	平 挑	㇀	㇀	地	地
	斜 挑	㇀	㇀	次	次

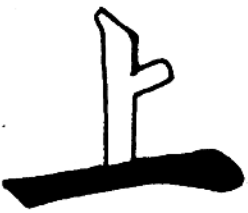
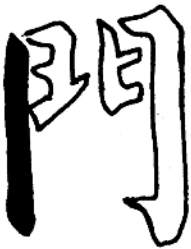
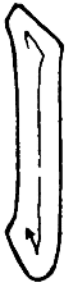
名 称	类 别	笔 画		字 例	
		楷	行	楷	行
折	横 折	㇇	㇇	田	田
	竖 折	㇏	㇏	区	区
	斜 折	㇚	㇚	女	女
	撇 折	㇚	㇚	台	台
钩	竖 钩	丨	丨	可	可
	右向钩	乚	乚	长	长
	横 钩	乛	乛	矛	矛
	弯 钩	㇚	㇚	心	心
	斜 钩	㇚	㇚	成	成
	竖弯钩	㇚	㇚	己	己
	弧弯钩	㇚	㇚	家	家

毛笔楷书基本笔画运笔路线示意图表

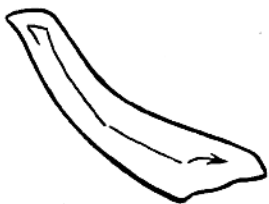
笔画名称		运笔路线	字 例
点	正点		夜
	横点		良
	侧点		不
	左侧点		小
	右侧点		

点	上对点		
	下分点		
	左两点		
	右两点		

点	左三点		
	正四点		
	側四点		
横	短横		

横	长横		
竖	左侧竖		
	右侧竖		
	垂露竖		

竖	悬针竖		
撇	短撇		
	长撇		
	回锋撇		

捺	平捺		
	斜捺		
	垂捺		
	反捺		