

SHANGHAI JIAOYU CHUBANSHE

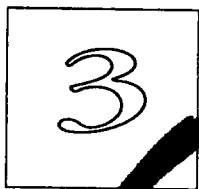
上海教育出版社

SANTISHUFA



三体书法

王正棠：编著



三 体 书 法

SAN
TI
SHU
FA

· 王正棠 · 编著

· 上海
教育
出版
社

24

三体书法

王正荣 编著

上海世纪出版集团 出版
上海教育出版社

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

上海新华书店发行 上海美术印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 14.5

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

ISBN 7-5320-7783-7/T·18 定价:20.00元

写在前面

书法艺术是中华民族文化的瑰宝，是一门独放异彩的艺术，又是一种可以平衡人的心理节律，使人的性情得到陶冶的学问。今天，书法活动已经遍及大江南北，能写一手漂亮的汉字，正在成为广大青少年的强烈愿望。而更多的书法爱好者，不分男女老幼，在掌握了一定的书写基本技法之后，也迫切需要进一步提高自己的艺术素养，向更高的阶段探索进步。我从事书法教学工作多年，长期以来，深为学员们和广大书法爱好者钟爱书法、热爱生活 and 刻苦学习的精神所感动，曾先后出版了《少儿书法》、《成人书法》等指导书籍，现应周围的朋友们要求，将近年来书法教学中领悟、感受和总结的新的经验，再次编写成这本新的《三体书法》，敬献给大家。

根据我近年来书法教学的实践经验，将楷书、行书和草书综合起来系统地学习和练习，能够收到较好的效果。先从楷书的基本笔画入手，学一笔基本笔画，练一个字例，使学员在不太长的时间里，能把握和写准楷书的基本笔画及有关字例，既调动了他们学书法的积极性，又为继续深入学习打下了扎实的基础。第二步楷书、行书一起学，学楷书的结构布势，学行书的基本笔画，以学行书的基本笔画为主。因为行书的实用性最

强，而且艺术性高，最能抒发人的性情和情感，因此可以积极引导学员由楷书逐步过渡到行书的学习，但又绝不要放弃楷书。行书的用笔和结构的布势均来源于楷书，楷书的功底扎实，更有利于行书的学习。第三步以学行书为主，楷、行、草对照学。学点草书，体味书法的潇洒，使自己的艺术表现力向更高的境界迈进，这是每一位书法爱好者的愿望。三种书体同时学，可以互相影响、互相渗透、互相促进，既能便于认识，又能不断提高书写水平。实践证明，当你学完了这本书，你会惊奇地发现，你已走进了书法艺术神圣的殿堂。

三种书体同时学习，这种方法老少皆宜，为了更亲近老年同志，本书在一些章节后面附了一些老年学员的习作，以展示他们学书法的成绩与精神风貌，也想激发人们学习书法的欲望。

在跨入新世纪的日子里，我怀着满腔的热情编写了这本书，敬献给爱好书法的朋友们，希望您喜欢它，使它成为您生活中的忠实朋友。

王正棠

目 录

第一章 基本笔画	1
第一节 点画	1
第二节 横画	6
第三节 竖画	10
第四节 撇画	13
第五节 捺画	17
第六节 钩画	21
第七节 折画	27
第八节 提画	29
第二章 楷书结构，行书笔画	32
第三章 「一字三写」——楷、行、草书的学习方法	92

侧点与宫字

第一章 基本笔画

欧阳询《九成宫》的基本笔画是以方为主，方圆兼施、瘦劲舒展，富于变化、多藏锋起笔、中锋运行、回锋收笔。

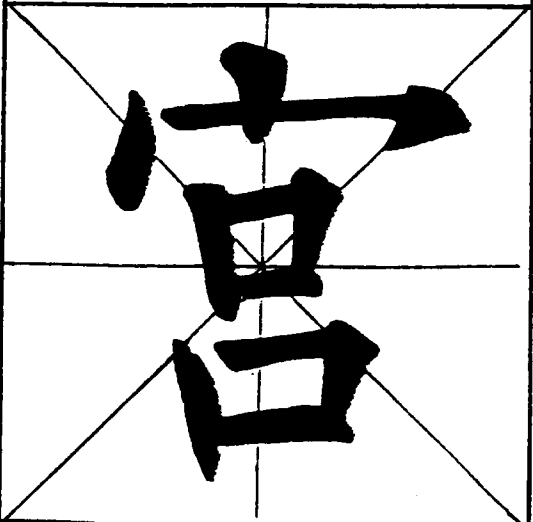
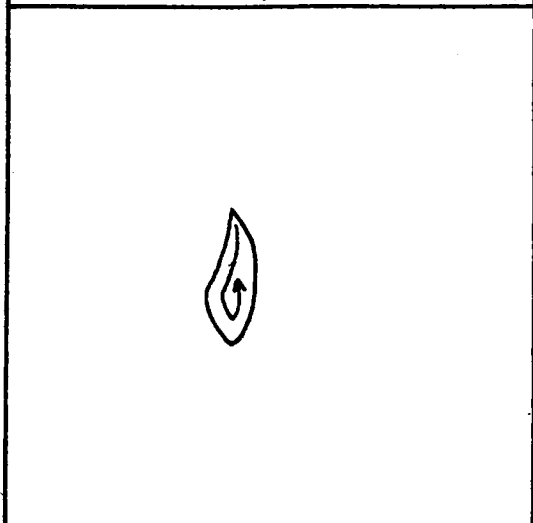
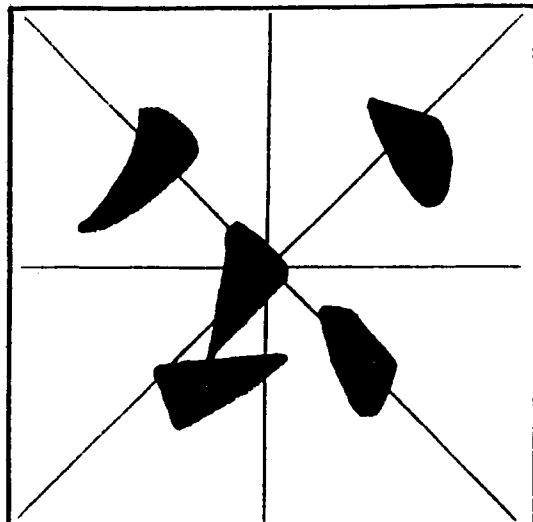
第一节 点 画

侧点与「公」字。点取侧势，头是尖的，背是圆的，尾是丰满的、肚子是平的。逆入折锋右下行，顿笔后调锋回收。

「公」是独体字。方形，上宽下窄，先写八字再写下部。

斜点与「宫」字。头尖、尾椭圆、形体右下斜。露锋落笔，由轻而重左下行，然后提笔向右轻顿，回锋收笔。

「宫」是上下结构的长形字。宝盖头占字的四分之一。



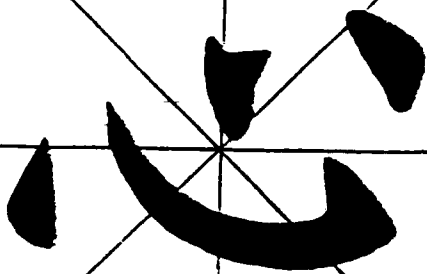
竖点与「宇」字



竖点与「宇」字。头是斜方的，尾是椭圆的，取直势。逆锋入纸，折锋向右顿笔，提正笔后下行，然后轻顿提笔面回收。「宇」是上下结构的长形字。宝盖头也占字的四分之一。上宽下窄，横钩较斜，中间两横一短一长，一粗一细，起笔一尖形，一斜方，有明显的变化。最后要写好主笔弧钩。

仰点与「心」字。仰点的特点是背向下，面向上，往往与右旁的俯点相呼应，也是露锋起笔，直接向右下顿笔，然后提笔向右上出锋。

「心」是多点的独体字。字形斜扁，下部基本取平，上部向右上取斜势，笔画间距比较均匀，写好半月形的主笔卧钩。



俯点与取字

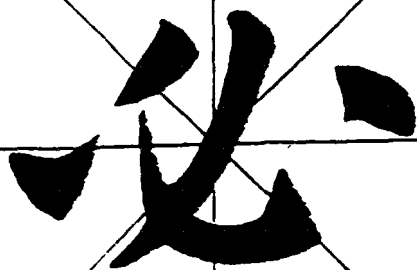


俯点与「必」字。俯点与仰点恰巧相反，背朝上，面朝下，逆锋入纸，折锋向右下顿笔，提笔调锋后从点的中部出锋。

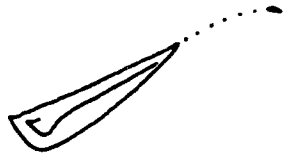
「必」是多点的菱形的独体字。先写长撇，接写卧钩，然后写左上撇点，最后写左右仰俯呼应点。笔断意连，气脉贯通。注意此字的卧钩比心字的卧钩弧度大。

长点与「取」字。长点是侧点的长写，头是尖的，背取三角形，肚子也是平的。露锋入纸，由轻而重的右下行笔，然后微微锋向下驻笔，提笔调锋向左上收笔。

「取」是左右结构的方形字。左部是耳字旁，右边写成左开右合的上下两长点，三长点都向字心聚拢。



提点与垂字



提点与「氏」字。提点取斜势，左下部是斜方头，右上端是尖尾，逆锋入纸，折锋向右下顿笔，提正笔右上行，收锋时，疾速提出，空收。

「氏」是长斜形的独体字，其特点为笔画多取斜势，左竖斜曲，右部是斜钩，就连两横也是斜的。此字右上多写了一点。啄点与「垂」字。啄点也叫平点，上斜下行，左尖右斜方，逆锋入纸，折锋向右下顿笔，提正笔向左行，出锋空收。

「垂」是多笔画的长形的独体字。长竖居中挺拔，使字形成左右对称，上下横画，长短有别，间距匀称。此字下部左右多写了两点，这是一种异体写法。



右左
下尖点与茅昔字



左尖点与「昔」字。左尖点取斜势，上部斜方，下端尖形。逆锋入纸，折锋右下顿笔，提正笔向下行，提笔出锋。

「昔」是长形的独体字。草字头笔画多斜势，下部又是横平竖直，形成斜正对比。中横较长略斜，上下宽度基本相等。

右尖点与「茅」字。右上尖圆，左下端尖，取斜势。逆入折锋后略为向右下拉一点，再顿笔，然后提正笔，左下行，这样头就尖圆了。最后提笔出锋，空收。

「茅」是长形字，上下结构，草字头占字的三分之一，草字头的两竖尖点，一直一斜，字的中宫紧敛，上下疏朗，横钩取斜势，撇画向左下伸展，弧钩沉着挺健。



昔

茅

四连点与
长平横为上
为字



為

下四点与「為」字。这是由三个同向的仰点和一个侧点组成的。前两个点和第四个点取侧势，第二点为卧势。

「為」是方形的独体字，上部一仰点与曲体长撇形成左右呼应，重叠的两个横方折一长一短，右边收紧收齐，下面长形的横折钩向右扩展，紧紧的把下四点包围住。

第二节 横 画

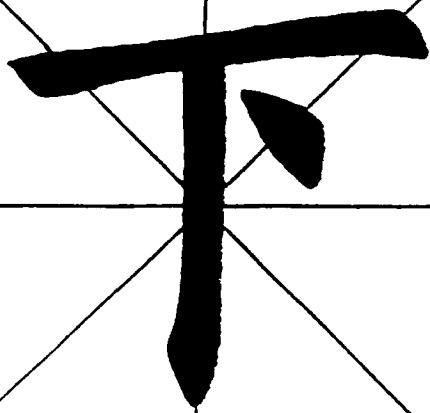
长平横与「上」字。头是斜方的，背是平的，尾是椭圆的，肚子是向上弧的，所以长平横两头粗，腰身细。逆锋入纸，折锋右下蹲，提正笔往右行，然后排锋下顿提笔回收。

「上」是扁形独体字，竖画粗壮居左侧，长平横取斜势。



上

长凸横与「下」字
短凹横与「天」字



长凸横与「下」字。长凸横体势与长平横一样，只是笔画向上有点凸起。写法也雷同，中段运笔稍有一点弧形。

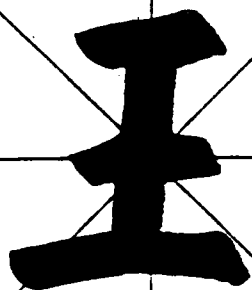
「下」是独体字，先写长凸横，垂露竖写在中线上，侧点靠近横画和竖画。此字中宫收敛，横与竖向四周舒展。

短凹横与「天」字。此横特点是：一短、二凹、三翘展取斜势。头斜方，腰下凹，尾粗壮。逆锋起笔，折锋下蹲，提正笔，向右行，收笔时提锋下顿，回收与底线取平。

「天」是长形的独体字，两横画一短一长，一粗一细，一方头一斜面，变化多端。弧撇比较收敛，捺画大胆向右下伸展，形成强烈对比。



腰粗横与「王」字



腰粗横与「王」字。是指两头细中间粗的短横。起笔和收笔同长平横差不多，只是中段把笔按下去，边按边行。

「王」是长形的独体字。第一横是短凹横，斜方头翘尾，第二是腰粗横，斜尖头垂尾，第三横是长平横，头方垂尾，笔势较平，这是最能表达横画不同变化的字。

腰细横与「華」字。腰细横和长平横很相似，只是比长平横细，腰部更细，常用在字的中部，写法和长平横一样。

「華」是上下结构的长形字，草字头和中部的两个十字，写在竖中线的两旁，左右对称；三横长短不同，以竖中线为准左右一半，竖画写在中线上。



左
右尖横与
言字

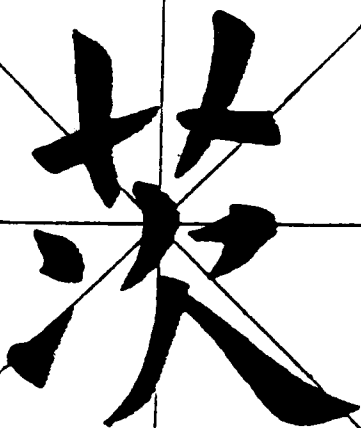


左尖横与「言」字。左尖横很像啄点，头尖，尾斜平，上斜下平。露锋入纸，向右上行笔，收笔时提笔调锋向左回收。

「言」是方中见长的多横画的独体字。以竖中线为准，左右匀称，收写时注意它们中的长短、粗细、笔势之变化。

右尖横与「茨」字。右尖横与平提也很相似，头是斜方的，尾是尖的，上线较平，下线斜。其写法和平提雷同。

「茨」是上下结构的长形字。草字头占字的五分之一，草字头左低右高。次字左旁是上下呼应点，收缩较紧，取左下斜势，右旁撇画收敛，捺画伸展，左右两旁间距稍大，但不感到松散，反而觉得疏朗。



垂露
悬针 竖与
惟字
年字

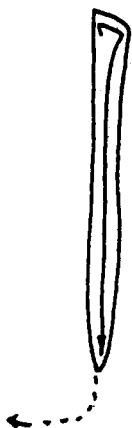
第三节 竖 画

垂露竖与「惟」字。此竖两头粗，中上部略细。逆锋入纸。折锋右顿，调锋下行，收锋时锋向左下蹲，提笔向右上回收。

「惟」是左右结构的长形字，此字有三竖排列，四横重叠，应写出它们的长短、粗细及笔势的区别与变化，还要安排好左右结构的互相穿插与避让。

悬针竖与「年」字。此竖头斜方，颈略细、肚壮实，尾尖。上部写法与垂露竖相同，收笔时用腕力将笔慢慢提起，回收。

「年」也是长形的独体字，第一笔是弯头撇，字中有三笔长短、笔势不同的横，写好挺健有力而又潇洒的悬针竖。



悬胆竖与神字
细胆竖与惕字



神



惕

悬胆竖与「神」字。此竖头斜尖，尾椭圆，像悬挂的羊胆，上瘦下肥。露锋起笔，稍驻，然后向下边行边按，使笔画由细变粗，锋再向左，略提下顿，最后提笔调锋收笔。

「神」是左右结构的长形字，左窄右宽，左短右长，申字的左竖取弧势，正好插在左横的下方，彼此避让又舒展。

腰细竖与「惕」字。腰细竖是垂露竖的一种，写法与垂露竖基本相同，只是用笔轻点，使线条细些，腰部更细一些。

「惕」是左右结构的长形字，左旁右点和右旁三撇，互相穿插，只留下中间一块空白，恰巧与左旁下外侧空地互相呼应，显得彼此既紧凑又空灵。