

书法三字经

朱子虚 著



江上愁心手
字空摸翠如
烟、那
聖躬

书法三字经

朱子虚 著

上海人民美術出版社

出版说明

三字经是我国古代启蒙读物的好形式,如宋人所撰的《三字经》(人之初,性本善。性相近,习相远),又称之为《儒教三字经》,近代章太炎先生为之修订;明代天启年间释广真(吹万老人)撰的《释教三字经》(无始终,无内外。强立名,为法界),近代人杨文会仁山先生为之增订;近代易心莹道长撰的《道教三字经》(至虚灵,至微妙;强称名,为大道)。今人朱子虚先生仿《三字经》之体制,撰成《书法三字经》,言简意赅,提纲挈领,通俗易懂,读来朗朗上口,具有易读、易记、易操作的特点。现由作者加以注释出版,旨在启发蒙童和书法艺术的普及光大。这是一本普及书法艺术的基本知识和基本技法的通俗读物。

目 录

书法三字经	(1—35)
-------------	--------

图 版	(37—100)
-----------	----------

1 商 甲骨文	(37)
2 周 钟鼎文 散氏盘	(38)
3 周 钟鼎文 毛公鼎	(39)
4 春秋 石鼓文	(40)
5 秦 秦权	(41)
6 秦 泰山刻石	(42)
7 汉 简牍	(43)
8 汉 简牍	(44)
9 汉 简牍	(45)
10 汉 石门颂摩崖	(46)
11 汉 乙瑛碑	(47)
12 汉 礼器碑	(48)
13 汉 衡方碑	(49)
14 汉 史晨碑	(50)
15 汉 曹全碑	(51)

16	汉	张迁碑·····	(52)
17	汉	西狭颂摩崖·····	(53)
18	汉	尹宙碑·····	(54)
19	汉	朝侯小子残碑·····	(55)
20	汉	鲜于璜碑·····	(56)
21	三国吴	(传)皇象急就章·····	(57)
22	晋	陆机平复帖·····	(58)
23	晋	王珣伯远帖·····	(59)
24	东晋	王羲之兰亭序·····	(60)
25	东晋	王羲之丧乱帖·····	(61)
26	东晋	王羲之十七帖·····	(62)
27	东晋	唐怀仁集王羲之书圣教序·····	(63)
28	东晋	王献之鸭头丸帖·····	(64)
29	东晋	爨宝子碑·····	(65)
30	南朝宋	爨龙颜碑·····	(66)
31	北魏	始平公造像·····	(67)
32	北魏	杨大眼造像·····	(68)
33	北魏	郑文公碑摩崖·····	(69)
34	南朝	瘞鹤铭摩崖·····	(70)
35	北魏	崔敬邕墓志·····	(71)
36	北魏	张猛龙碑·····	(72)
37	北魏	张黑女墓志·····	(73)

38	隋	龙藏寺碑·····	(74)
39	隋	董美人墓志·····	(75)
40	隋	智永真草千字文·····	(76)
41	唐	虞世南孔子庙堂碑·····	(77)
42	唐	欧阳询九成宫醴泉铭·····	(78)
43	唐	褚遂良雁塔圣教序·····	(79)
44	唐	薛稷信行禅师碑·····	(80)
45	唐	孙过庭书谱·····	(81)
46	唐	张旭郎官石记序·····	(82)
47	唐	张旭古诗四帖·····	(83)
48	唐	李邕李思训碑·····	(84)
49	唐	颜真卿麻姑山仙坛记·····	(85)
50	唐	颜真卿自书告身帖·····	(86)
51	唐	柳公权玄秘塔碑·····	(87)
52	唐	柳公权神策军碑·····	(88)
53	唐	钟绍京灵飞经·····	(89)
54	五代	杨凝式韭花帖·····	(90)
55	宋	蔡襄信札·····	(91)
56	宋	苏轼寒食诗帖·····	(92)
57	宋	黄庭坚松风阁诗帖·····	(93)
58	宋	米芾珊瑚帖·····	(94)
59	宋	赵佶(徽宗)闰中秋月诗帖·····	(95)

60	元 赵孟頫三门记·····	(96)
61	明 文征明小楷·····	(97)
62	清 傅山诗轴·····	(98)
63	五指执笔法(右手外侧观)·····	(99)
64	五指执笔法(右手内侧观)·····	(100)
65	永字八法图解·····	(101)
附：书法三字经全文·····		(36)

书法三字经

古越余姚朱子虚撰并注

写汉字，①
用毛笔；②
达情性，
称书法；③
我中华，
独创绝。④

注 释：

① 写汉字 文字是记录语音的书面符号，汉字是汉民族语言的书面记录符号。它有两个特点：一是历史悠久。它的历史有五六千年之久，从较成熟的甲骨文算起也有三千余年的历史了。它不像其它的

古文字,如古埃及文字、楔形文字和梵文等,都消亡了。汉字却一直延用至今,从未中断,具有历史的延续性。二,汉字是表意文字。一个汉字就是一个音节,一个音节写一个字。每个汉字都是音义形的统一体,但字的本身与读音的联系并不紧密,它可以用于不同的时代、用不同地域的方音来读。具有跨时代、跨地域的特性。每个字都是一个独立的方块形体,书写时以字为单位。汉字具有鲜明的象形性,这就为书法艺术的萌芽播下了种子。

② 用毛笔 中国传统的书写绘画工具笔墨纸砚称为“文房四宝”。墨在商代甲骨文中已有了,用的是石墨。人工造墨始于汉代。唐代奚超、奚廷珪父子进行了革新,他们定居在安徽,因赐姓李氏,称为李墨。明代制墨业集中在皖南地区,称为徽墨,形成了二派:一是以歙县程君房、方于鲁为代表,一是以休宁汪中山、邵格之为代表。清代有曹素功、汪近圣、汪节庵、胡开文四大家绵延至今。墨又分油烟和松烟二种。油烟墨用油料(主要是桐油)烧烟加入胶、麝香、冰片等制成,乌黑发亮。松烟是松树枝烧烟配以香料、胶料而成,乌黑如漆少光泽。历来的墨都做成墨锭。现在国内市面上有“一得阁”、“曹素功”等墨汁,省却了许多磨墨的时间,用起来很方便。

纸是我国的四大发明(还有火药、指南针、活字印刷)之一。书画用纸指的是宣纸,它不蛀不腐不变色,有纸寿千年之誉。它始产于唐代,因产地宣州泾县得名,也叫“泾县纸”。主要原料为青檀树皮。当时有“硬黄”、“薛涛笺”、“云兰纸”等名品,宋代有“澄心堂纸”、“横纹皮纸”,以及元代的“皮纸”等。宣纸有生熟二种,生纸渗水,吸水性强;熟纸不化水。又有单宣、夹宣之分。平常习字可用“毛边纸”、“元书纸”等。砚,古代也称研,是研墨和舔笔的工具。最原始的砚是半坡遗址出土的研磨颜料的研磨器。古代的砚用铜、铁、陶、石等不同质地的材料制成,造型也多种多样。好的砚具有坚实、细腻、滋润、发墨、不伤笔的特点。隋唐以后文人们喜石砚成风,石砚的制造业大盛。著名的有广东肇庆的端砚;江西婺源县龙尾山的歙砚,因其产地古属歙州而得名;山东潍坊、淄博、益都等地的鲁砚等。中国传统的主要书写工具是毛笔,是圆锥体的兽毫笔,冠于“文房四宝”之首,在六千年前的仰韶文化时已使用。现存唐代以前的笔都以兔毫为主,古有“写尽中山兔”之说。清代起盛行羊毫。笔由笔头和杆两部分组成。笔头是毛笔的主要部分,原料分三类,一是硬毫(即兔毫、狼毫、鼠毫、鹿毫、豹毫等)、二是软毫(即羊毫、鸡毫、胎

发等)、三是兼毫(即以硬毫为笔心主毫、软毫为副毫)。以笔头长短分有长锋、中锋、短锋,以笔头粗细大小分有大楷、中楷、小楷等。再大者称联笔、屏笔、楂笔,最小者称圭笔等。写字练习以羊毫为宜,市面上有长锋羊毫大楷很实用。选笔古有四德之说,即尖、齐、圆、健。笔毫要坚而尖、多而齐、笔毛纯、饱而圆,是圆锥体;经久耐用,富有弹性为健。新笔不宜用烫水泡,应该用凉水浸,让它慢慢地化开。用毕应当把它洗净挂起来。

③ 达情性 称书法 汉代蔡邕说过“惟笔软侧奇怪生焉”,按沈尹默先生解释,“我国的书法能成为艺术,与使用毛笔有极大关系”,“惟有利用毛笔的软性,才能使书法呈现出意外之奇的效果”。这是从工具本身来说的,从这个意义上说毛笔可喻为书法艺术的“助产士”。工具是形成技法的物质基础,书法艺术的历史发展也说明了与毛笔的改进和完善有着密切的关系。今又有硬笔书法的兴起。但不管何种硬笔(或无笔)书法,都是建筑在“软笔书法”,即毛笔书法的成果之上的。当然广义的硬笔书法可以推之三千余年前的甲骨文和钟鼎铸文,但这是不自觉的不成熟的“书法”艺术。现代意义上的硬笔书法艺术是从十九世纪美国人沃特罗发明钢笔、二十世纪初

传入我国后发展起来的。今天扩展成以圆珠笔、绘图笔、铅笔、粉笔及手指、碎布等为工具。它们使书写更为便捷和携带更为方便,在书法艺术的推广和普及方面起了巨大的推动作用。

总之,书法之所以成为艺术,在于以汉字为物质载体,借毛笔为主要工具使主观情感的尽性抒发成为现实,书法是一种抒情写意的艺术。

④ **我中华 独创绝** 书法艺术为我国传统艺术之一,是中国的独创,可称为中华一绝。大约在五世纪以后逐渐地由百济(朝鲜半岛上的小国,与高句丽、新罗一起受封于中国南北朝时的宋、梁等)传入日本。现在遍及于东方各国,影响所及达于欧美。

要学习,
先正身。⑤
头须正,⑥
肩平沉。⑦
肘离案,
且应垂。⑧

最要紧， 须悬腕。⑨

注 释：

⑤ **要学习 先正身** 要学习书法，一开始就要注意姿势的正确。正确的姿势既要符合人的生理结构和运动规律，又有利于书写技法的充分发挥。所以先要身体端正，或坐或立上身要正。正即自然正直，但不是僵挺硬直。

⑥ **头须正** 头要松静平正，不东倒西歪，不前俯后仰，不缩脖子弯着头。

⑦ **肩平沉** 两肩要平，要自然松沉；腋下要自然松开，不要夹紧。不要扛肩，不左右高低。

⑧ **肘离案 且应垂** 肘，肘关节，上臂和前臂的连接处。案，桌子。离，离开，不搁住桌子。垂，自然松垂。肩、肘关节应自然放松，如太极拳要领中的“沉肩垂肘”。

⑨ **最要紧 须悬腕** 腕，手与前臂的连接处。悬腕，手腕要悬空不要靠在桌子上。练习书法，提肘悬腕是一大关键。惟其如此，才能使气血通畅无阻塞之弊，才能使全身的力达于毫端。有人认为初习时可先学“枕腕”，即用左手垫在右手腕底下，或垫上

一本书间接靠着桌子。等过一段时间后进而手腕抬起，肘关节靠在桌子上，称为提腕。其实这都很不妥当，因为“学拳容易改拳难”啊！依靠惯了，改也难。再要悬空提笔，等于从头学起，“吃二遍苦头”，何必呢！还不如一开始下些苦功，多则半年，少则三个月，掌握正确的姿势和方法，“一步到位”，够受用一辈子的。

握毛笔，
用五指；⑩
称扳押，
钩格抵。⑪
指要实，⑫
掌要虚；⑬
指要紧，⑭
腕要松；⑮
掌要竖，⑯

腕要平。①⑦

指管执，

腕运力。①⑧

注 释：

⑩ 握毛笔 用五指 握笔，一般用右手。历来握笔法有多种，如单钩、双钩、三指法、七字拨镫法、四字法等等，但都不够合理。惟有“五字执笔法”最为符合人的生理结构和运动规律，能使毛笔的性能得到充分发挥，并且符合汉字的书写规律。据说五指执笔法“唐陆希声得之，凡五字：捩、押、钩、格、抵。自言出自二王（东晋羲之、献之），斯与阳冰（唐李阳冰）得之。希声后授之晋光”。

⑪ 称捩押 钩格抵 捩，同摩〔音 yè，夜〕，手指按捺。用大拇指上节紧贴笔管内侧，略斜而仰，用力的方向由靠人的内侧向外。押，同压〔音 yā〕，含有约束的意思。以食指第三节斜而俯地用力贴住笔管外侧，位置与拇指内外相应，与之一起约束住笔管。钩〔音 gōu〕，再以中指的末节与第二节弯曲如钩，以末节根部钩住笔管外侧，位置依次在食指下。格〔音 gē〕，有挡住的意思。以无名指的

甲肉之际紧紧贴住笔管，用力将中指钩向内之笔管挡住。又称之为“揭”，兼有挡住和用力外推的意思。抵〔音 dǐ〕，支撑，凭托的意思。小指衬托于无名指之下，但不接触笔管，以增强无名指的力量。

⑫ **指要实** 执笔的五指，从食指到小指依次相累而下与大拇指相会合，紧密地结合在一起，状如未开放的莲花，除小指贴于无名指之外，其余四指均握住笔管，力在指上，这就是指实。这样，掌自然虚。

⑬ **掌要虚** 手掌要虚空状如蒙古包似的穹窿。从掌内侧看，中间可以塞进一只小蛋。不要把握笔的手指紧扣掌心，使手掌充塞，有碍于手腕的灵活运动。与指实结合，称之为指实掌虚，为书法练习的要领之一。

⑭ **指要紧** 即指实之谓也。手指握笔要紧，但不要握“死”，也不要僵直，不要捻搓笔管。

⑮ **腕要松** 握笔的手腕要灵活自如，能作圆周运动，正反方向均能，并且与肘关节、肩关节贯通一气，协调一致。不可僵直用强劲、死劲、蛮力。

⑯ **掌要竖** 掌竖在于手腕不要隆起，手腕一隆起，手掌便成水平状，有碍于手指握笔的力量和手腕的灵活运动。

⑰ **腕要平** 腕平，即在手掌一面腕骨的手舟骨

(拇指一侧)和豌豆骨(小指一侧)的突起尽量与桌面成平行状态,手腕要坐实,不要隆起。这样,手掌自然能竖起,手腕也就能沉着灵活地运动了。腕平掌竖为书法练习的又一要领。

⑱ **指管执 腕运力** 手指的任务只是执笔,除了执笔之外并无其它的任务。所以不要转动,不要伸屈,不要越俎代庖,把手腕的任务“抢”了过来。执笔的位置一般在笔管的中部,不要过高(离笔头远),也不要过低。运力的任务在手腕,手腕应当像户枢一样灵活。好像练气功一样,集全身之力于手腕,由手腕运发出来,通过手指传递到笔管,达于毫端,由毫端(笔锋锋尖)迸发出来,方能达到“入木三分”的效果。

左手罗,⑲

足平按。⑳

全身松,

呼吸匀;㉑

心须静,