

賓西東特校
枕務妬嫉學
音農茂恭求
華傳宣說完
善終壽而驚
心術毛孤直
紅夢樓中惘
飯衣名刻晚
建古典道疎

周末文化生活丛书

毛筆三傳字帖

丁澤卿 著



军事科学出版社

毛笔三体字帖

丁泽卿 著

军事科学出版社

(京)新登字 122 号

图书在版编目(CIP)数据

毛笔三体字帖/丁泽卿著. —北京:军事科学出版社,
1996. 1

ISBN 7—80021—934—8

I. 毛… II. 丁… III. 汉字—方法—法帖—中国—当代 IV
. J292. 28

军事科学出版社出版发行

(100091 北京海淀区青龙桥)

北京海淀军科印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 1/32 4.625 印张 110 千字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:8000 册

定价:7.00 元

内 容 提 要

本字帖简要论述了执笔法、运腕法、身法和笔法等学习毛笔的“四大功法”，双钩、单钩、主笔、临帖练习等学习毛笔应遵循的“四级规程”，及用毛笔写字必备的“文房四宝”等内容。本字帖不仅深入浅出的论述了如何学写毛笔字的具体方法，而且选用了学写楷书、行书及舒体字的基本笔画、常用偏旁的示例和较典型的范字，具有较强的实用性。

目 录

一、 学好毛笔书法	1
二、 学书“四大功法”	3
1. 执笔法	3
2. 运腕法	4
3. 身法	5
4. 笔法	5
三、 文房四宝	9
1. 笔	9
2. 墨	10
3. 纸	10
4. 砚	10
四、 学书“四级规程”	11
五、 楷书部分	12
1. 怎样学写楷书	12
2. 楷书基本笔画示例	13
3. 楷书常用偏旁示例	15
4. 楷书字帖	21
六、 行书部分	66
1. 怎样学写行书	66

2. 行书常用偏旁示例	67
3. 行书字帖	77
七、 舒体字部分	110
1. 怎样学写舒体字	110
2. 舒体字帖	112
3. 舒体字书法作品	138

一、学好毛笔书法

毛笔是我国传统书写工具，用毛笔可以写出千千万万个大小不同、形态各异、实用性很强的汉字，同时用毛笔还能写出异彩纷呈既能使用又能供欣赏的具有高度审美价值的书法艺术作品。

有人说，书法艺术只属汉族所有，因为它是由汉字和毛笔所决定的。这个结论有些偏颇。其实朝文有书法艺术，日文也有，藏文也有，就是使用拼音文字的国家也有书法艺术。用毛笔可写书法，用金属笔，用类似金属的笔也可以写书法，只是用金属笔写的作品（包括汉字硬笔书法）有一定的局限性，没有汉字毛笔书法的洋洋大观、绚丽多彩和各种审美价值。汉字可直书、横写，可自左至右或自右至左，大可盈丈，小可如蝇头，各体各派，楷行草篆，可悬于壁，可凿于万仞山石。

“写字”和“书法”的界限是比较模糊的，但确系两个不同的概念。

“写字”要求笔画书写整齐规范，合乎常规法度，合乎笔顺，当然也要求结构匀称，美观大方，甚至有一定的感情色彩。

“书法”则除需写字的功夫之外，尚要求每个字符合章法的整体美。一个字一旦加入了群体，则要求它对上下左右，对整行、整篇负责，其本身非但要接受和适应章法群体的制约，而且要充当一员干将，为章法群体做出贡献。

献。如此则可能要求每个汉字成员改变它原有的形体结构,在笔顺上也可能一反常规,但又要保持其规范性、可读性、书体归属及其审美性。有人比喻,写字如人的说话或者走路,书法则好比唱歌和舞蹈。唱歌要字正腔圆,受曲谱高低、快慢、强弱和节拍的限制,要唱出感情;舞蹈亦然,如果是在游泳池中的舞蹈还要受水的限制。

写字的功夫深,即驾驭毛笔熟练,就会缩短写字和书法之间的距离。本书的编写就是以此思路为指导的。本书篇幅有限,选用的范字数量也有限,力求举一反三。

二、学书“四大功法”

学习毛笔书法的四大功法包括：执笔法、运腕法、身法和笔法。

1. 执笔法

古人说：“凡学书字，先学执笔”。古人又说：“妙在执笔”。“夫执笔者，法书之关键也”。这说明执笔的重要性，如不能正确执笔，就难以操纵驾驭毛笔完成各种规范笔画的书写，它与不能正确持枪射击则不能中“的”是一个道理。

执笔的方法常见的有两种，一是“三指执笔法”，二是“五指执笔法”，而绝大多数人则乐于接受后者。

“五指执笔”顾名思义，即右手五个指头分布在笔管的适当部位各司其职，发挥不同的作用，完成同一个任务。有些书上对执笔法说得冗繁复杂，甚或玄虚，这极不可取。为易懂、易掌握，编一首口诀：老大老二捏住笔，老三钩笔向后（下）移，老四向前（上）推，五弟帮四弟，左右运笔齐努力；笔管应直立，正对右眼处，写字最适宜。

“老大老二……”，指的是大姆指食指等。笔管应贴在第四指的第一节甲与肉的接合处，第五指自然附靠于第四指；除小指外，指头不要紧紧靠拢，要“疏布”笔管。否则，失去自然，手似假肢，那就难于挥笔，过于用力，把力消耗在笔管上，就不能传导至笔端，笔画则失去力度，也

难于施之法度。

2. 运腕法

毛笔书法的运腕当不何忽视，运腕法要求有四：指实、掌虚、腕平和掌竖。

指实，手指（第一节）自然着力捏住笔管。

掌虚，掌空虚，如有卵在握。

腕平，手腕与纸和桌面保持相对平衡（这多指写小字）。

掌竖，竖起手掌。

腕法有三：

（1）枕腕 是把臂腕自然平放桌面（不要把左手垫于腕下），笔管力求竖直，操纵毛笔，提按顿挫，这是初学者的一项基本功训练。起初会手腕酸痛，日久习惯便成自然。

（2）提腕 提起手腕，离开桌面，臂肘倚着桌面，作为支点。提腕开拓了运笔的回旋余地，延长了运笔范围的直径与方圆幅度，扩大了视野，宜于书写较大的字。这同样是一项基本功夫的训练。

（3）悬腕 整个臂腕都离开桌面，悬空运笔。也相应提高了执笔的高度，这比提腕又扩大了运笔范围的方圆直径，再度扩展了视野幅度和回旋余地，这是写大字榜书和大幅作品的基本功。这个功夫练得好，甚至可写方寸行草书及中楷和大楷。悬腕书写是毛笔书法创作中鸟瞰全局、章法谋篇时的一项重要功夫。

悬腕执笔可坐书平写（把纸平铺桌面），亦可立而平

写和立而竖写，即把纸固定在墙上书写。

悬腕书写一般要求高执笔，高执笔做到下笔准确，运笔不失法度，手不打颤，这是执笔法中的高难度技法，也是最高功法。

至此应该说明，书法创作是捕捉创作灵感，用纯熟的技法和创作意识来表作者之情、达作者之意的活动，而不是单纯的技术操作，技术代替不了艺术。

3. 身 法

身法分为坐书身法和立书身法。坐书身法是一项书法气功，要求头正，不许左斜右歪；两臂张开，齐平，自然置于桌面，上身稍向前倾，双足一线平放分开，切忌前后分放，切忌内八字或外八字；胸与桌沿保持大约5公分距离。这样，能使血液循环畅通无阻，使全身之力传递无碍，经路理顺。否则，难于久坐和身心失去平衡，腿麻、脚木，书写作业最终被迫停止。

立书身法也是一项气功功法。平书时，要求头正而稍俯，身正而稍躬，左手着桌面，右臂悬空高执笔。双足可宽于肩站立，也允许稍作前后分立。腹部也要与桌沿保持适当的距离，身法得当才能使全身之力倾注毫端；如果附纸于壁作书，则力求使眼平视，手执笔处于水平状态，可使纸上下移动。否则仰臂而书或弯身下蹲而书，无论你水平多高，也不会写出满意的作品。

4. 笔 法

古代书家曾断言：“书法以用笔为上”。康有为也声

称：“书法之妙，全在用笔。”可见用笔之重要。有人说，“笔法如演奏乐器的指法”，“笔法不精，书法难通”。

一支毛笔可正用反用，顺用逆用，重用轻用，实用虚用，擒用纵用，浓用涩用，疾用缓用，提用按用，聚用散用，顿用挫用，左右旋用，发挥其浑身解法，以塑造线条之美，塑造线条组合之美。

用笔包括下笔、行笔和收笔。现把用笔之法归纳如下：

中锋 又称正锋，中锋用笔是在诸多用笔中最为活跃的用笔技法。所谓中锋用笔，在下笔铺毫、行笔收笔一系列活动中，始终令主毫运行于笔画中间，如同火车之轮紧紧咬住铁轨，弦弓咬住琴弦，如同走钢丝的演员上身无论如何摆动，双足始终咬住钢丝。

中锋的美学效果是，笔画饱满如浮雕，力度如金石，笔画虽细亦有钢筋铁骨之感。中锋是线条的主宰和主旋律，初学用笔，掌握中锋技法乃关键之举。

如何用笔方得中锋笔法？一般说来是令笔管垂直于纸面运笔。书法高手用笔娴熟，无论如何操纵笔管，都能基本不使主毫离开中心“航道”，如同乒乓球高手，无论对方之球如何来者不善，也能迎击着板。

侧锋 侧锋用笔也是常用的笔法，它的难度并不亚于中锋用笔。所谓侧锋用笔，是令主毫在笔画中线与边线之间运行，其特点往往为侧而中，中而侧，甚至侧而偏，在用摇笔表现笔画时更离不开这种技法。它所表现的笔画具有几分活泼，几分动感和妩媚。

偏锋 偏锋对初学者乃一大忌。所谓偏锋用笔，即主

毫在笔画一侧运行，而另一侧则势必以锋身着纸，线条出现参差如锯齿、犬牙之状。出现偏锋，往往是笔管斜执不能直立，运笔如用扫帚扫地一样造成的病笔。然而，当你能高度熟练驾驭毛笔时，却也不完全排除偏锋用笔，不过那时的偏锋不会出现锯齿线条，相反，能使线条增加某种灵动。毛泽东的不少墨迹中就有偏锋用笔，给人以神采飘逸之感。

藏锋 藏锋即藏头护尾的一种用笔技法，是在点画起笔或收笔时取逆势，即欲左先右，欲右先左，欲上先下的运笔，使笔锋不露行踪。这种笔法含蓄、沉稳，内向、浑厚和凝重，是初学者必练的又一技法。

露锋 又称出锋，即起笔、收笔不掩其锋，“藏锋以包其气，露锋以纵其神。”技法纯熟，线条显得生动活泼，潇洒多姿。

逆锋 逆锋意在藏头护尾，欲下先上，欲左先右等运笔中所用的笔法。

顺锋 顺锋用笔即顺逆直书。用笔得当，笔画则飘逸秀丽，流畅活泼，否则轻飘油滑，华而不实。

方笔 用笔“顿笔方折”以成方笔，即“折以成方”。横画竖下笔，收笔下切回锋，如此则棱角分明，笔画具有刚劲挺拔，方正严谨，宁断勿屈之感。魏碑书多用此笔法，欧阳询、柳公权的楷书中也常用此笔法。

圆笔 “提笔转圆”以成圆笔，笔画不露筋骨，表现为浑厚遒劲，具立体浮雕之感。方笔和圆笔是书法线条的基本表现形态，交错运用，更显多姿多彩。

综上所述，从执笔法、运腕法、身法到用笔法，动员了

全身之力，最后把力传导倾注于毫端，力透纸背储存于笔画之中，如同乒乓球运动员把全身之力传导于球拍，做出变化多端的回击，把力倾注在球上。

四种功法“静中含动，动中有静”，全身贯通一气，使气血畅通，经络理顺。“一笔在手，杂念没有”。使人处于无我境界，这是一项绝妙的气功健身功法，更是练字的最佳状态。

三、文房四宝

用毛笔写字必须备有一套工具；即人们常说的“文房四宝”。

1. 笔 没有毛笔就产生不了书法这门艺术，在文房四宝中，笔名列榜首。我国毛笔有两大著名产地，浙江省吴江县善漣湖所生产的毛笔，俗称湖笔。湖南省长沙所生产的毛笔，俗称湘笔。

毛笔按笔毫弹力的強和弱，大致可分为三类：

硬毫笔 用兔毫、狼毫、鼠毫、鹿毫等制的笔，具有较大的弹性，即行笔铺毫弯曲后能立即复原。用这种毛笔写字，笔画易于表现刚劲和棱角，比较容易驾驭；缺点是含墨较少，掌握不好易使笔画抛筋露骨。然制作小楷字，毛笔非硬毫莫属。硬毫笔对初学者不太适宜，最好不选用。

软毫 用羊毫、鸡毫、胎毛等制的笔，叫做软毫笔，优点是含墨量大，易于写出润涩、肥瘦多变的笔画；缺点是行笔铺毫弯曲后不易复原，只能靠调笔理毫以求复原，初学者不易掌握，故最好也不选用。

兼毫 以硬毫作为筋骨、软毫为被所制成的笔，这种笔常在笔管上部刻有“七紫三羊”、“五紫五羊”、“鸡狼毫”、“加健白云”等字样，说明所用软、硬两种笔毫的比例搭配。这种笔软硬兼施，刚柔相济，既有硬毫笔的长处，又有软毫笔的长处，它既适于初学者练字，也受到书法高手的欢迎。

按笔头儿的长短、粗细，可分为大、中、小号，亦称做长锋笔、中锋笔和短锋笔，三支一组为套笔。另外有联笔、屏笔、楂笔等。

如何选购毛笔？选择毛笔有三个标准，即尖、齐、圆。

尖 笔锋吸水收拢之后，笔锋尖如针，被毫理顺，方向一致。

齐 把笔尖儿浸水展平，笔毛应整齐如刀裁，如笔毫参差则应落选。

圆 笔锋吸水收拢之后，笔锋毛顺且圆，否则为病笔。此外，笔管应圆和直，长度适宜，笔锋应牢固地固定在笔管里。

笔用完后应清洗晾干，长期不用应防虫蛀。

2. 墨 墨有两种，墨块和墨汁。

墨块的使用：把清水或啤酒、白酒注入砚池，用墨块转圈研磨，视浓淡适宜便可使用，墨块名牌有“金不换”、“龙门”、“紫玉光”等。

墨汁的使用：将墨汁注入砚池，加适量清水、露水、雨水，或啤酒，比研磨墨块省时省力。墨汁名牌有“一得阁”、“中华”等。

3. 纸 初学者可用废报纸、毛边纸、元书纸或毛太纸等即可，经济方便。书法创作应用宣纸。宣纸有生宣和熟宣之分，生宣吸水性强，宜于作书作画。安徽省泾县紫金山所产的玉版宣、云母宣、仿古宣等均为名牌宣纸。

4. 砚 砚的种类繁多，高档的价值千元甚至万元，初学者不必讲求高档，一般砚石即可。