

寇学臣 主编

中国毛泽东书法基础一点通

寇学臣自署



文	興
生	之
於	所
情	至
有	無
春	古
氣	人



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



中国毛笔书法基础一点通

主 编 寇学臣

副主编 毕芳芳 张彦斌

王家骥 李抒梅

金盾出版社

内 容 提 要

这是为部队基层官兵和广大青少年学习中国书法而编写的入门丛书之一种。本书从欣赏楷书、行书、草书三大书体的当代名家名作开篇,进而介绍中国书法的实用基础知识,并以欧阳询、王羲之的著名碑帖为范本,具体传授常用书体即楷书和行书的基本技法。书中还介绍了中国书法的章法和幅式,编排了书法史上楷书四大家名碑、行书三大家名帖的解析与欣赏,是书法学习的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

中国毛笔书法基础一点通/寇学臣主编. —北京:金盾出版社,2014.8
(官兵书法学习丛书)

ISBN 978-7-5082-9556-5

I. ①中… II. ①寇… III. ①汉字—毛笔字—书法 IV. ①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 157168 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京盛世双龙印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:8.5

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

钟声回荡夜迟迟，过往客船江月思。阅尽古今无限事，寒山化育一身诗。

《寒山寺题壁》 沈鹏

鐘聲迴蕩夜遲遲
過往客船江月思
閱盡古今無限事
寒山化育一身詩



鐘聲迴蕩夜遲遲
過往客船江月思
閱盡古今無限事
寒山化育一身詩

寒山化育一身詩





沈鹏 别署介居士，著名书法家、诗人、美术评论家、编辑出版家，首批国务院有突出贡献的专家。1931年9月1日生于江苏江阴一个教师家庭，17岁入大学攻读文学，后转学新闻；19岁参加工作，担任美术出版编辑，40岁以后投入诗词、书法创作，晚年致力于书法高级研究人才培养。历任人民美术出版社副总编、中国书法家协会副主席、代主席、主席、名誉主席，1993年起任全国政协委员、中央文史馆馆员、中国文联荣誉委员等职。

书法精行草，兼长隶、楷等多种书体，作品镌刻于各地名胜古迹，遍及亚、欧、美各大洲。他还先后创作发表诗词逾千首，出版书法集、美术书法评论集和诗词集凡40余种，创办、主编《中国书画》等多种国家级美术专业刊物，编审或责编书刊500种以上，其中包括主编出版了大型画册《故宫博物院画选》（8册）、《故宫博物观》（日本同朋舍出版，33册）、大型摄影集《苏联》、《北京》以及小学《写字》课本（12册）等。

沈鹏先后访问欧洲、亚洲、南北美洲各国以及港、澳、台地区进行文化学术交流，传播中华文化，并荣获“中华艺文奖·终身成就奖”、“卓有成就的美术史论家”、“第二届中国书法兰亭奖·终身成就奖”、联合国Academy“世界和平艺术大奖”等诸多国内外大奖。北京、江苏、湖南、河南、甘肃、浙江等多地设立了“沈鹏艺术馆”、“沈鹏书法学院”、“沈鹏书法教育基金”、“沈鹏美术出版基金”等。其书法作品大量捐赠给南菁中学、中国美术馆、中国国家画院、人民大学等。

碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。

贺知章《咏柳》 中石

碧玉妆成一树高，
万条垂下绿丝绦。
不知细叶谁裁出，
二月春风似剪刀。

贺知章咏柳
中石





欧阳中石 1928年生，山东泰安人，首都师范大学教授、博士生导师、中国书法文化研究院名誉院长、艺术学科带头人，中央文史馆员、全国政协委员，学者、教育家和艺术家，主持创办首都师范大学书法专业。

欧阳中石先生曾完成国际合作项目、国家哲学社会科学规划项目、北京市哲学社会科学研究规划项目和北京市教委人文社会科学项目10多项，主编和撰写了《逻辑》、《中国逻辑史》、《书法与中国文化》、《中国书法史鉴》、《中国的书法》、《章草字典》、《书法教程》等著作和教材60多种。2008年，他主持的历时10年的中美合作项目《中国书法艺术》分别由外文出版社和美国耶鲁大学出版社出版。

欧阳中石先生书法各体兼通，而汇综到行草书，以东晋书风为宗，博采周金汉石、碑刻法帖之长，形成飘逸而沉稳、刚健而温润、灵动而厚重的艺术风格。代表性作品出版有《中石夜读词钞》、《中石钞读清照词》、《老子道德经书卷》、《朱子治家格言》、《欧阳中石书古文辞》、《道德经》等。他还精于诗词曲联创作、京剧，擅长传统写意画。

欧阳中石先生曾获“首届中国书法兰亭奖·教育特别贡献奖”、“第二届中国书法兰亭奖·终身成就奖”、“北京市有突出贡献专家”、“第六届造型艺术成就奖”、“全国模范教师”等荣誉，享受国务院政府特殊津贴。

我善养吾浩然之气
其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其
为气也，配义与道；无是，馁也。

孟子语 邵华泽

我善养吾浩然之气

无害则塞于天地之间其為氣也配
義與道者是也

孟子语 邵华泽





邵华泽 著名报人、理论家、书法家，1933 年生于浙江省淳安。中华全国新闻工作者协会名誉主席。曾任解放军报社副社长，解放军总政治部宣传部部长，人民日报社总编辑、社长兼总编辑、社长，中华全国新闻工作者协会主席，北京大学新闻与传播学院院长，博士生导师。中共第十四届、十五届中央委员，第四届全国人大代表，第九届、十届全国政协常委。中将军衔。西泠印社顾问。

邵华泽幼承家训，深得其父邵宗伯先生书学真传，近 30 余年临池不懈。其书作兼具雄浑与纤巧之风韵，“巨细咸宜”，小者盈寸，大者数丈，笔力遒劲，气度恢宏，且大气中含秀媚，圆润中藏刚正。曾先后在日本东京（1999）、韩国首尔（2001）、中国人民革命军事博物馆、绍兴、台北等地举办邵华泽书法作品展，出版有《邵华泽书法集》、《邵华泽书楹联选》、《邵华泽题写报刊书名选》等著作。

邵华泽长期从事理论和新闻工作，论著颇丰，主要有论文集《生活与哲学》、《学习理论文库·邵华泽自选集》和《新闻评论概要》、《历史转变中的思索》、《同研究生谈新闻评论》、《伏案金台十一年》（共 3 册）等。他还是中国摄影家协会会员，中国新闻摄影协会名誉主席，摄影作品多次获奖，先后出版有《邵华泽海外摄影集》等多部专辑。

愛人不親反其仁，治人不治反其智，禮人不答反其敬，行有不得者皆反求諸己。
《孟子·離婁（上）》句 盧中南

愛人不親反其仁
治人不治反其智
禮人不答反其敬
行有不得者皆反求諸己

孟子離婁上句 盧中南





卢中南 1950年12月生于武汉，祖籍河南济源。中国著名书法家，享受国务院政府特殊津贴，蝉联第十届至十二届全国政协委员，中国人民革命军事博物馆设计处处长、研究馆员。现为中国书法家协会理事，中国书法家协会硬笔书法委员会副主任，中国钢笔书法大赛评委等。

卢中南自幼热爱书法，曾师从诸多名家，受到指点和勉励。他长期专攻欧体楷书，几十年来不懈临写各种欧体碑帖，从未间断，是书坛公认深得欧体精髓的书法家，其作品受到广泛推重。

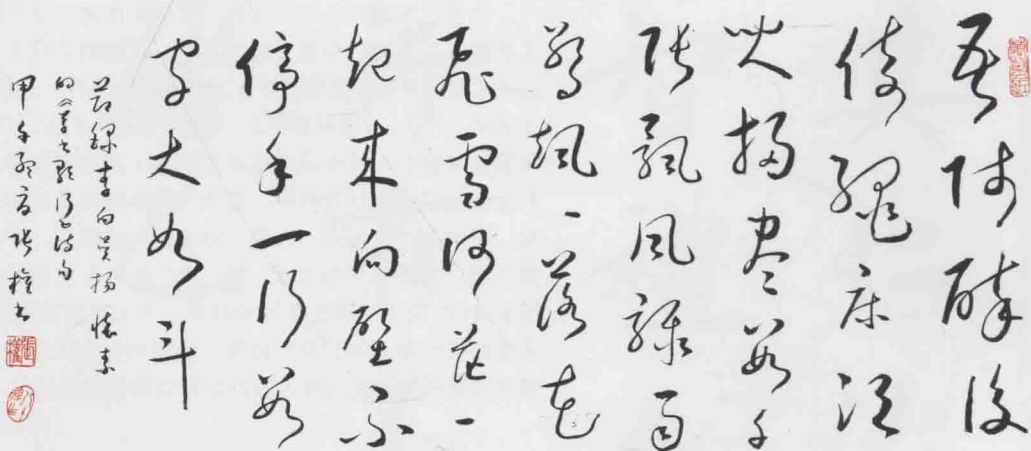
他多次在国内外书法大赛中夺金，陆续出版小楷《唐诗三百首》、中楷《道德经》、《岳阳楼记》，以及《欧阳询楷书全集临本》、《欧阳询楷书》、《楷书基础入门》、《楷书教程》、《魏碑基础入门》、《楷书章法举要》、《中国书法名家研究·卢中南》等各种专著和字帖教材近百种，数十件作品被毛主席纪念馆、中南海、军委八一大楼、外交部、统战部、中国美术馆、广东美术馆收藏。他1983年书写出版的小楷专著《叶剑英诗词选集》，荣获邓小平同志题签嘉勉，并受到叶剑英元帅的亲切接见；他还先后为江泽民、胡锦涛等党和国家领导人的办公室创作书法作品。



张权 笔名弓木，号乐翁。1934 年生，安徽安庆，著名标准草书艺术家，中国书法美术家创作中心教授，中国国学研究会会员，中国标准草书学社、于右任书法学会会员。

张权长期致力于标准草书事业，潜心学习研究发展普及标准草书，其研究成果深得于右任掌门弟子、著名标准草书大师胡公石及其学生陈墨石好评，一致认为他在深入研究标准草书方面卓有成效，功底扎实，书写准确，在结构、形式和内容方面都作了较大的改进。

张权勤于笔耕，硕果频出，著有《标准草书要领》、《张权盈联书法选》、《张权书法集》，并与人合作编著了《标准草书常用汉字硬笔描摹速成》、《繁简对照标准草书速查手册》、《标准草书繁简对照硬笔练习册》、《标准草书常用字索引》等专著，还应邀担任了《标准草书一本通》等书的顾问。



吾师醉后倚绳床，须臾扫尽数千张。飘风骤雨惊飒飒，落花飞雪何茫茫。起来向壁不停手，一行数字大如斗。

节录李白赞扬怀素的《草书歌行》诗句 甲午孟夏 张权书

编者的话

《中国毛笔书法基础一点通》，是“官兵书法学习丛书”之一种。

审美引起兴趣，兴趣走向热爱，热爱是最好的老师。

为了让广大读者通过欣赏名家名作获得感性认识和审美体验，从而激发对书法学习的浓厚兴趣，进而热爱书法，学好书法，本书责任编辑专门邀请著名书法家沈鹏、欧阳中石、邵华泽、卢中南、张权五位老师，书写和提供了不同书体的书法佳作，现连同他们的照片和简介一并编排在本书开卷之处。

这五位老师，有的曾经担任高级领导职务，有的至今仍在国家机关和高等院校任职并发挥作用；有的年过八旬，依然对书法教育事业孜孜以求，欣欣然不知老之将至；有的还是中国书法最高奖“兰亭奖”的“终身成就奖”得主，作品及声望远播重洋……他们的支持，不仅编者引以为荣，对广大读者也是极大的嘉勉。在此书即将付梓之际，本人作为责任编辑，代表出版社和广大书法爱好者，对各位大师的支持和关怀，表示诚挚的谢意。

中国书法没有五颜六色的装饰，却有着图画般的灿烂；没有万籁齐鸣的演奏，却有着交响乐般的和美，可谓墨色胜五色，无声胜有声。优秀的书法作品，引人欣赏，令人心怡，让人百看不厌，给人以美的

享受，使人产生心向往之的激情，甚至手之舞之，足之蹈之，跃跃欲试之。

那么中国书法究竟美在哪里，美在何处？从外在形式来说，中国书法主要美在点画的变化、结字的巧妙、章法的和谐三个方面，而就内在因素而言，中国书法的美则深藏于点画、结字、章法三位一体打造出来的神采即节奏、气韵、风格、情趣之中。

当我们在书法展上，作品集里，报刊刊头，名胜古迹题跋中，看到书法大家酣畅淋漓、优美雅致的墨迹，常常会情不自禁地产生敬羨之感，发出赞叹之声。有道是：“字如其人”。好的书法作品不仅昭示了笔墨之美，还会自然而然地流露出作者的品性和风格，引起我们对作者人格魅力的景仰。本书开卷处编排的五位书法名家的作品，就是这样。

我们先来看沈鹏先生的作品。沈鹏先生是当代屈指可数的草书大家，也是一位在诸多领域卓有建树的学者，拥有丰厚的文化底蕴。他的书作，笔法自出，中笔必折，摇曳迟涩，多姿多彩；移位增减，各臻其妙，短长肥瘦，风骨斐然；布白浑然天成，点画结实老到，无一笔浮游，无一处飘滑。在其书法作品中，有大量的自作诗词，草书作品《寒山寺题壁》就属此类。从书艺上说，这幅作品笔墨遒劲奔放，跌宕起伏，结字正欹相间，险中求稳，行笔缓疾有序，如山间溪水绵延回环，似云里青山时隐时显，呈现出鲜明的节奏感和激越飞扬的神采。看这样的作品，使人在欣赏书法艺术的同时，还可以感悟作者诗词艺术的超逸清雅韵味，分享诗书互文，诗道书道相互渗透、相得益彰的美妙，意会作者“我从诗意悟书魂”的“潜通”境界。

欧阳中石先生具有多方面的艺术才能，在逻辑、音韵、戏剧、书

学、语文教育学等专门领域均有很高的造诣。他从唐碑入手研习书法，后又转临北魏时期的墓志，并曾涉足篆、隶、甲骨、金文各体，尤于欧阳询诸碑临池最勤。他各体兼通，而汇综到行草书，以东晋书风为宗，博采周金汉石、碑刻法帖的长处，形成自己古雅奇崛、飘逸刚健的艺术风格，在海内外享有盛誉。中石先生喜作行书，法宗二王，书风妍婉秀美，潇洒俊逸，得兼帖学之流美和碑学之壮大。他用行书创作的这幅唐代贺知章的著名诗作《咏柳》，布白得体，笔力健劲峭拔，结体险峻有动感，令人一读三叹，回味无穷。

邵华泽是著名的学者型书法家，他幼受父训临帖习字，格帖致机，悟机求道，又能礼贤当代书坛翘楚，取人补己，自出机杼。他的书作，以势谋篇，以气取胜，笔力雄浑而又稳健厚重，充溢着书卷气。日本友人上平贡称赞邵华泽的书法“有列子御风，行太空大河之势。其楷书温雅含蓄，行草笔势雄强，隶书古朴厚重。尤其在他的多字小字书法作品中，闪动着中国三千多年悠远的墨脉的光辉”。我们从邵华泽这幅“我善养吾浩然之气”的行书新作中，也可以略见他的风格和文化底蕴。

卢中南是长期专攻欧体楷书而成就非凡的书法家之一。他遍临欧阳询墨迹，洞悉欧体奥秘，而又师古不泥，勇于化欧法为己用，别出心裁，独创一家，大楷小楷并臻佳境：大字密不透风，小字疏可走马；大字墨迹雄浑，小字运笔娟秀；大字善用逆藏回锋，小字善用尖顿提笔；笔笔不同而又和谐一致，灵活多变而又行气自然。他的楷书作品《孟子·离娄（上）》中语，一点一画，一字一行，在在闪动着出于欧体而无愧于欧体的光泽。

张权是著名标准草书家之一。标准草书是于右任先生为了扭转草

书日益逸出日常实用书体轨道的局面，改变其“识难用缓”的弊端，强化草书的通约性、实用性而率先组织创造的。曾任中国书法家协会副主席的钟明善先生说过：“于右任先生开创了这一课题，胡公石先生继承发展，张权先生再进一步发展”。时至今日，年高体弱的张权先生仍在孜孜以求之。他书写的李白赞扬怀素草书的《草书歌行》（节录），用笔简约、流畅，草法标准、规范，横无行而竖有列，布局浑然天成；封三刊登的他写的标准草书长联，气势宏大，俊逸高雅，看后令人情不自禁引发“把酒临风，其喜洋洋者矣”的幽情。

仁者见山，智者见水，“一千个读者有一千个哈姆雷特”。以上所谈，只是我作为责任编辑的一孔之见。读者应当尽可能多地亲眼欣赏名家名作，在了解作者，分辨书体，领会内涵，欣赏笔法的基础上，深入体会作品的精气神，不断提高鉴赏力，增强审美敏感和对书法的兴趣，从而热爱书法，并把热爱之情转化为学习动力。

张学鹏、郑艳玲、孙建祥、孙玉凤、张丽芝、金春舫、杜翠华、孟彩霞、庞逸剑、徐耀杰老师，为本书的编辑出版工作提供了各方面支持，在此一并致谢。

编 者

目 录

第一章 毛笔书法基本常识	(1)
第一节 中国毛笔书法的渊源.....	(1)
第二节 文房四宝的选择与使用.....	(2)
第三节 中国毛笔书法的基本笔法.....	(5)
第二章 毛笔楷书基础	(7)
第一节 楷书基本笔画练习.....	(7)
第二节 楷书常用偏旁练习.....	(14)
第三节 楷书结构练习.....	(36)
第三章 毛笔行书基础	(52)
第一节 行书笔法特征.....	(52)
第二节 行书基本笔画练习.....	(55)
第三节 行书常用偏旁练习.....	(64)
第四节 行书结构练习.....	(76)
第四章 毛笔书法章法基础	(95)
第一节 书法章法概述.....	(95)
第二节 楷书章法练习.....	(97)
第三节 行书章法练习.....	(101)
第五章 历代名家名作鉴赏	(105)
第一节 楷书四大家作品赏析.....	(105)
第二节 行书三大家作品赏析.....	(113)