



普通高等院校「十三五」规划教材  
互联网+大学生素质教育立体化教材

MAO BI SHUFA JIAOCHENG

■ 主编 孙敏 李长伟 李子

含微课

# 毛笔书法

## 教程



航空工业出版社

普通高等院校“十三五”规划教材  
互联网+大学生素质教育立体化教材

# 毛笔书法教程

主编 孙 敏 李长伟 李 子

航空工业出版社

北 京

## 内 容 提 要

本书共分八章，内容涵盖书法概述、毛笔书法常识、毛笔楷书基本笔画和结构、毛笔行书基本笔画和结构、章法解析和书法欣赏，结构完整，文字简洁，讲解清晰，引导读者从实用走向艺术的殿堂。通过本书的学习，读者可以初步掌握从书写到书法的知识体系，同时也能显著提高其欣赏水平和审美能力。

本书既可作为各类院校学生学习书法的通用教材，又可作为广大书法爱好者的参考书，是书法学习者的良师益友。

## 图书在版编目（C I P）数据

毛笔书法教程 / 孙敏, 李长伟, 李子主编. -- 北京:  
航空工业出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5165-1541-9

I. ①毛… II. ①孙… ②李… ③李… III. ①汉字—  
毛笔字—书法—教材 IV. ①J292. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 023951 号

## 毛笔书法教程

Maobi Shufa Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑 2 号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2018 年 2 月第 1 版

2018 年 2 月第 1 次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 9.25

字数: 214 千字

印数: 1—5000

定价: 38.00 元

# » 前 言 «

中国书法，源远流长，辉煌而奇特，不但是中国文化艺术的结晶，承载着中华文化的深厚底蕴，与中华民族的内在精神血脉相连。同时它还是东方文明的重要象征，已经为西方文化艺术界所重视，尤其为现代画派所景仰。随着文化艺术的发展，中国书法必将为全世界人民所了解，成为世界各族人民共赏的艺术奇葩。

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，令人心旷神怡，让人百看不厌，给人以美的享受和精神熏陶。书法艺术以其独特的魅力，使上至帝王将相、王孙贵族，下至商贾渔夫、百姓走卒，都为之倾倒、沉醉。这一独特的艺术也成全了历代灿若繁星的书法艺术家，他们以自己的生命、激情创造了浩若烟海的书法艺术珍品，为中华文明，也为人类文明留下了无比丰富的艺术瑰宝。

我国古代历来重视书法教育。自古三尺蒙童读书，塾师除了教“三字经”之外，还必须开设习字课。在重视素质教育的今天，开展书法教育仍具有深远的意义。学习书法，不仅仅在于能写一手漂亮的好字，更重要的是在书写的过程中了解中国文字的历史，体会汉字的美感，培养自身的文化修养，同时对于继承和弘扬中华民族传统艺术，增强民族凝聚力，培养爱国情感意义非凡。为此，我们编写了《毛笔书法教程》这本书。

本书通过有针对性地教学，并在课堂教学中采用切实有效的方法引领学生提高认识，使学生积极主动地参与训练，了解书法艺术的发展历程、特征和规律，掌握书法基础知识和基本书写技巧，使汉字书写达到规范化，练就一手过硬的楷书基本功和较强的行书书写能力，提高书写水平的同时，陶冶学生的审美情趣。

具体来说，本书主要具有以下特点：

## ❖ 内容翔实，结构完整

为了全面阐述毛笔书法的相关知识，本书共分为八章，分别讲述了书法概述、毛笔书法常识、毛笔楷书基本笔画、毛笔楷书结构、毛笔行书基本笔画、毛笔行书结构、章法解析和书法欣赏。内容既包括基础的理论知识，又有具体的基本技法和书写技巧，同时还涉及书法欣赏，从理论到实操再到欣赏、创作一脉相承，使学生系统性地了解、掌握毛笔书法的相关知识。

## ❖ 图文并茂，资源丰富

为了使讲解更加生动、形象，本书在正文中穿插了大量的图表，用图文结合的方式讲



述毛笔书法的相关知识，加深学生对基础知识、基本技法的理解的同时，使其享受书法的无穷魅力。此外，为了方便老师教学和学生学习，本书配有精美的课件等教学资源。

### ❖ 体例新颖，模块多元

本书在正文中设置了“知识链接”“提示”“拓展阅读”等模块，有助于学生理解教学内容，拓展其视野的同时，方便教师授课，丰富课堂体验。

### ❖ 随扫随看，奇妙无穷

本书紧跟时代的步伐，附有二维码，涵盖基本笔画的示范、技法的讲解及配合示范、书法欣赏等内容，只需拿起智能手机“扫一扫”，就能即刻观看相关的图片、视频，方便课前预习、课后练习，使学习者获得全方位的学习体验。

本书由孙敏、李长伟、李子担任主编。在本书编写的过程中，我们参考了大量的文献资料。在此，我们向参考过的文献的作者表示诚挚的谢意。由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2018年1月

# 目 录

<b>第一章 书法概述</b> .....	1
第一节 什么是书法 .....	2
一、书法的含义 .....	2
二、书法的表现对象——汉字 .....	2
第二节 书法的要素 .....	4
一、笔法 .....	4
二、结构 .....	4
三、章法 .....	4
第三节 学习书法的方法 .....	5
一、端正态度，树立信心 .....	5
二、深悟博览，丰富学养 .....	5
三、夯实基础，循序渐进 .....	5
四、学习前人，继承传统 .....	6
<b>第二章 毛笔书法常识</b> .....	9
第一节 毛笔书法的渊源 .....	10
一、篆书 .....	10
二、隶书 .....	12
三、楷书 .....	13
四、行书 .....	14
五、草书 .....	15
第二节 文房四宝 .....	17
一、毛笔 .....	17
二、纸 .....	19
三、墨 .....	20
四、砚 .....	21
第三节 基本笔法 .....	22
一、执笔方法 .....	22

二、运笔方法·····	23
第四节 选贴、读帖与临贴·····	26
一、选贴·····	26
二、读帖·····	27
三、临帖·····	28
四、临帖中需要注意的问题·····	29
<b>第三章 毛笔楷书基本笔画·····</b>	<b>31</b>
第一节 永字八法·····	32
一、点（侧法）·····	32
二、横（勒法）·····	32
三、竖（努法）·····	33
四、钩（趯法）·····	33
五、挑（策法）·····	33
六、长撇（掠法）·····	34
七、短撇（啄法）·····	34
八、捺（磔法）·····	34
第二节 楷书基本笔画练习·····	35
一、点·····	35
二、横·····	37
三、竖·····	38
四、撇·····	39
五、捺·····	40
六、钩·····	41
七、折·····	43
八、提·····	44
第三节 楷书常用偏旁练习·····	45
一、竖式左立·····	45
二、竖式右立·····	47
三、横式上置·····	48
四、横式下置·····	50
五、左上置·····	51
六、左下置·····	52

<b>第四章 毛笔楷书结构</b> .....	<b>53</b>
<b>第一节 楷书的结构特点</b> .....	<b>54</b>
一、重心平稳 .....	54
二、横平竖直 .....	54
三、向背适宜 .....	55
四、内外相称 .....	55
五、比例适当 .....	55
六、容让避就 .....	56
<b>第二节 楷书的结构类型与书写技法</b> .....	<b>57</b>
一、独体字 .....	57
二、左右结构 .....	57
三、左中右结构 .....	58
四、上下结构 .....	59
五、上中下结构 .....	60
六、半包围结构 .....	61
七、全包围结构 .....	62
<b>第五章 毛笔行书基本笔画</b> .....	<b>63</b>
<b>第一节 行书基本笔画练习</b> .....	<b>64</b>
一、点 .....	64
二、横 .....	65
三、竖 .....	65
四、撇 .....	66
五、捺 .....	66
六、钩 .....	67
七、提 .....	69
八、折 .....	69
<b>第二节 行书常用偏旁练习</b> .....	<b>70</b>
一、竖式左立 .....	70
二、竖式右立 .....	72
三、横式上置 .....	73
四、横式下置 .....	75
五、左上置 .....	77
六、左下置 .....	78



<b>第六章 毛笔行书结构</b> .....	<b>79</b>
第一节 行书的结构特点.....	80
一、牵丝相连.....	80
二、简化变形.....	80
三、疏密得当.....	80
第二节 行书的结构类型与书写技法.....	81
一、独体字.....	81
二、左右结构.....	81
三、左中右结构.....	83
四、上下结构.....	83
五、上中下结构.....	85
六、半包围结构.....	86
七、全包围结构.....	87
<b>第七章 章法解析</b> .....	<b>89</b>
第一节 章法通则.....	90
一、意在笔前.....	90
二、量纸定字.....	90
三、首字领篇.....	90
四、气脉贯通.....	90
五、一气呵成.....	91
第二节 内容选择.....	94
一、诗文精粹.....	95
二、文字准确.....	95
三、健康向上.....	95
第三节 章法安排.....	96
一、幅式格式.....	96
二、排列方式.....	102
三、题款用印.....	104
<b>第八章 书法欣赏</b> .....	<b>107</b>
第一节 书法之美.....	108
一、挥洒自如的用笔美.....	108
二、千变万化的线条美.....	108
三、五色绚烂的墨色美.....	109
四、对立统一的结字美.....	110

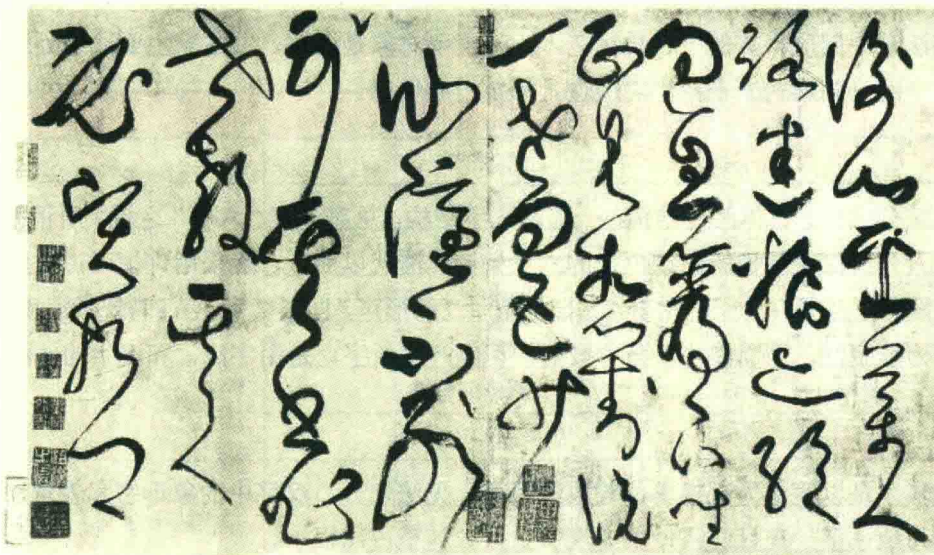
五、谋篇布局的章法美 .....	110
六、异彩纷呈的神采美 .....	112
第二节 书法五体欣赏 .....	112
一、篆书 .....	112
二、隶书 .....	115
三、楷书 .....	119
四、行书 .....	124
五、草书 .....	128
附图 .....	133
参考文献 .....	138

## 第一章

# 书法概述



书法艺术是我国优秀的传统艺术之一，它是以汉字为表现对象，以毛笔为书写工具的一种线条造型艺术。它以丰富多变的线条造型抽象地反映了书法家对宇宙万物的认识，表现了书法家的情感和审美趣味，具有很高的审美价值。





## 第一节 什么是书法

### 一、书法的含义

“书”在文言文中指“写字”，所以“书法”最初的意思是写字的方法。后来，写法被用来表示写字的方法，而书法则延伸为书写的艺术。从狭义讲，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。从广义讲，书法是指语言符号的书写法则。

书法艺术以其抽象、灵动、丰富的线条给人以复杂多样的审美感受，具有很高的欣赏价值，被誉为“无言的诗、无形的舞、无图的画、无声的乐”，是中国文化艺术的结晶和东方文明的重要象征。

### 二、书法的表现对象——汉字

书法是中国所特有的一种传统艺术，其表现对象是汉字。书法家主要通过处理汉字的笔画和空间分割形式来表达审美情趣、抒发内心情感。

#### （一）汉字的结构分类

汉字分独体、合体两种结构。一提起汉字结构，总离不开“六书”之说。所谓“六书”，就是前人分析汉字结构所归纳出来的六种条例。清代以后，一般采用许慎《说文解字》中的说法解释“六书”：“一曰指事，二曰象形，三曰形声，四曰会意，五曰转注，六曰假借。”前四种为造字法，而“转注”与“假借”不能产生新字，是用字法，和汉字的结构不发生联系。

##### 1. 独体字

独体字是以笔画为直接单位构成的汉字，无法切分。汉字中的象形字和表意（指事）字大都为独体字。在目前常使用的汉字中，独体字占比很小。

绝大部分独体字都是合体字的构成部件。例如，独体字可作为偏旁构成合体字，以“木”为偏旁构成的现代常用汉字就有400多个，其他如“口、人、日、土、王、月、马、车、贝、火、石、目、田、虫、米、雨”等独体字的构字频度都相当高。

在书写独体字时，要做到大小随形。笔画繁琐者可稍大一些，如“事”“重”等字；笔画简单者可稍小一些，如“力”“口”等字。

##### 2. 合体字

合体字是由两个以上的形体组成的字，占汉字的大多数。汉字中的形声字、会意字多



为合体字。组成合体字的形体，如偏旁部首、基本字都是由独体字变化而来的，在书写时要注意它们和原来独字体相比在形状体势上的新变化。

合体字的结构方法有左右结构（如朝、强等）、左中右结构（如衡、滩等）、上下结构（如星、想等）、上中下结构（如曼、器等）、全包围结构（如园、国等）和半包围结构（如问、幽、匠、居等）。其中，上下结构和左右结构最为常见。

## （二）汉字的书写笔顺

在书写汉字时，先写哪一笔、后写哪一笔是有规则的，笔画的书写顺序规则就是汉字的书写笔顺。通常情况下，笔顺是约定俗成的，它能有效提高书写者的书写速度，并且使书写者对整个字的结构有较好的把握。

1988年3月25日，国家语言文字工作委员会和新闻出版署联合发布的《现代汉语通用字表》确定了7000个汉字的规范笔顺。1997年出版的《现代汉语通用字笔顺规范》是在《现代汉语通用字表》的基础上形成的，将隐性的规范笔顺变成显性的，列出了三种形式的笔顺。

笔顺虽然有一些基本的原则，但在书写时并不是绝对的。例如，在写行、草书时，有些字的笔顺和楷书就有所不同。表1-1所示为楷书笔顺基本规则。

表 1-1 楷书笔顺基本规则

		规 则	例 字
基本规则		先横后竖	十
		先撇后捺	人
		从上到下	方
		从左到右	故
		先外后内	同
		先外后内再封口	国
		先中间后两边	小
补充规则	带点的字	点在正上及左上，先写点	门
		点在右上，后写点	犬
		点在里面，后写点	义
	两面包围的字	右上包围结构，先外后内	匀
		左上包围结构，先外后内	压
		左下包围结构，先内后外	近
	三面包围的字	缺口朝上，先内后外	击
		缺口朝下，先外后内	网
		缺口朝右，先上后内再左下	区

## 第二节 书法的要素

一幅好的书法作品就像一首诗、一幅画、一曲音乐，令欣赏者得到美好的享受、产生丰富的遐想。人们在长期的艺术实践中逐渐总结出规律：任何一幅完美的书法作品，都具有三个基本要素，即笔法、结构和章法。

### 一、笔法

书法作为独特的传统艺术，其艺术的物化形态就是通过笔法来表现线条（笔画）的，正如孙过庭在《书谱》中所说的“任笔为体，聚墨成形”。

笔法是指书写每一种字体的基本笔画时所用的书写方法，包括执笔之法与运笔之法，其中运笔之法又包括起笔、收笔、圆笔、方笔、中锋、侧锋、露锋、藏锋、提按、转折等（详见第二章第三节）。笔法是书法中关键的技法。是否理解并掌握笔法，不仅直接影响到是否入书法艺术的大门，而且直接影响到今后书法水平的高低。熟练掌握笔法之后，可以将所写笔画表现得苍润而有立体感，用所写的字表达不同的气势、情感与意趣。

### 二、结构

将笔画按照一定的规则组织成字，叫作结构，也称结字、间架、结体。结构是写好字的重要环节，对于一个字的笔画来说，结构起着协调的作用。

各种书体结构的基本原则：① 笔画之间、结构单位之间的搭配能够相辅相成，要求点画搭配疏密得当，字的重心稳定；② 必须对笔画的长、短、粗、细、俯、仰、伸、缩和结构单位的宽、窄、大、小、高、低、斜、正，以及争让的程度、主次关系、向背的动势、空间的大小等，有妥当的处置。

分析一个字的结构，主要看它的内部联系是否妥当，同时不能将结构与笔法孤立地看待，否则，即使结构妥当，如果笔法无法度，其字也未必美观。

### 三、章法

章法指一幅作品的整体布局与安排，又称大布白、分间布白、篇章结构，是书法艺术的重要组成部分。章法包括整幅作品的分行布白，如字的大小、字距、行距、行款（指字与字之间的有机联系），天头地脚、留白等。

书法布局多样、多变，不同书体所采用的章法也不尽相同。章法之妙，在于参差均衡、

疏密得当、对比调和、变化统一，并没有固定的模式。重视章法安排、进行合理布局可使作品呈现出一种整体美，给人以眼前一亮之感。

## 第三节 学习书法的方法

### 一、端正态度，树立信心

无论什么年龄的初学者，都要切记荀子的教导：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂”。学习书法同样也需要具备这种精神，要端正态度，从零开始，从点画学起。只有具备坚定的毅力和必胜的信念，才能学好书法这门课程。

### 二、深悟博览，丰富学养

古人云：“书之功夫，更在书外。”这就是说，要学好书法，更要在书法之外下功夫。首先，学书法者要有良好的道德情操和修养，正是“书如其人”。李白书风“雄逸秀丽，飘飘然有仙气”；柳公权字字铿锵有力、铁骨铮铮。高尚的道德情操使书法具有感人至深的精神力量。

其次，学书法者应热爱生活、观察生活并提炼生活。丰富的生活阅历能为书法的学习提供充足的灵感和营养。此外，还应博采众长、一专多能，如绘画、音乐、文学等多方面的知识都有益于书法水平的提高。

### 三、夯实基础，循序渐进

书法学习是一个夯实基础，循序渐进的过程。因此，它需要一定的学习方法和技巧。

#### （一）楷书是基础

初学者应从楷书练起，这是千百年来通过实践证明的真理。楷书基础打牢之后，才能兼学多样，可篆、可行、可草，才能厚积薄发，最终自成一家。

#### （二）先大字，后小字

古人云：“初学先大书，不得从小。”这里的“大书”是指寸楷或大楷，“小字”是指小楷。笔画是书法的基础，不写大字，初学者将很难体会到用笔的精妙细微，如提按、顿挫等技巧。



### (三) 先专一，后博学

“先专一，后博学”是古代书家的成功经验之一。初学者应先选好一本适合自己的字帖，然后专心致志地临写不辍，深刻体会其中的点画写法、结构特点和风格特征，并揣摩书法家的用笔要领、行笔规律等。学习书法切忌见异思迁、好高骛远，只有具备扎实的基本功后，才能逐渐拓宽临帖范围。

### 四、学习前人，继承传统

中国书法艺术历史悠久，古人留下了大量的优秀的书法作品，而且还有很多书学理论传世。学习者应不断临帖，汲取书法先贤大家优秀作品的营养，采其神韵，探其轨迹，取其成艺之道。



#### 古代书论选读

初学先大书，不得从小。善鉴者不写，善写者不鉴。善于笔力者多骨，不善笔力者多肉；多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨谓之墨猪；多力丰筋者圣，无力无筋者病。

——卫夫人《笔阵图》

夫欲书者，先乾研墨，凝神静思，预想字形大小、偃仰，平直、振动，令筋脉相连，意在笔前，然后作字。若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画耳。

——王羲之《题卫夫人笔阵图后》

书者，散也。欲书先散怀抱，任情恣性，然后书之；若迫于事，虽中山兔豪不能佳也。夫书，先默坐静思，随意所适，言不出口，气不盈息，沉密神采，如对至尊，则无不善矣。为书之体，须入其形，若坐若行，若飞若动，若往若来，若卧若起，若愁若喜，若虫食木叶，若利剑长戈，若强弓硬矢，若水火，若云雾，若日月，纵横有可象者，方得谓之书矣。

——蔡邕《书论》

书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人。以斯言之，岂易多得？必使心忘于笔，手忘于书，心手达情，书不忘想，是谓求之不得，考之即彰。

——王僧虔《笔意赞》

观夫悬针垂露之异，奔雷坠石之奇，鸿飞兽骇之资，鸾舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势，临危据槁之形。或重若崩云，或轻如蝉翼。导之则泉注，顿之则山安。纤纤乎似初月之出天涯，落落乎犹众星之列河汉。同自然之妙有，非力运之能成。信可谓“智巧兼优，心手



双畅；翰不虚动，下必有由。”

——孙过庭《书谱》

用笔不欲太肥，肥则形浊；又不欲太瘦，瘦则形枯；不欲多露锋芒，露则意不持重；不欲深藏圭角，藏则体不精神；不欲上大下小，不欲左高右低，不欲前多后少。欧阳率更结体太拘，而用笔特备众美，虽小楷而翰墨洒落，追踪钟、王，来者不能及也。颜、柳结体既异古人，用笔复溺于一偏，予评二家为书法之一变。数百年间，人争效之，字画刚劲高明，固不为书法之无助，而晋、魏之风轨，则扫地矣。然柳氏大字，偏旁清劲可喜，更为奇妙。近世亦有仿效之者，则俗浊不除，不足观。故知与其太肥，不若瘦硬也。

——姜夔《续书谱》

真以方正为体，圆奇为用；草以圆奇为体，方正为用。真则端楷为本，作者不易速工；草则简纵居多，见者亦难便晓。不真不草，行书出焉。似真而兼乎草者，行真也；似草而兼乎真者，行草也。圆而且方，方而复圆，正能含奇，奇不失正，会于中和，斯为美善。

柳公权曰：心正则笔正。余今日曰：人正则书正。心为人之帅，心正则人正矣；笔为书之充，笔正则书正矣。人由心正，书由笔正，即诗云思无邪，礼云毋不敬。书法大旨，一语括之矣。

从何进手，必先临摹，方有定趋。始也专宗一家，次则博研众体，融天机于自得，会群妙于一心。斯于书也，集大成矣。

——项穆《书法雅言》

晋人之书，流传曰帖，其真迹至明犹有存者，故宋、元、明人之为帖学宜也。夫纸寿不过千年，流及国朝，则不独六朝遗墨不可复睹，即唐人钩本，已等凤毛矣，故今日所传诸帖，无论何家，无论何帖，大抵宋、明人重钩屡翻之本，名虽羲、献，面目全非，精神尤不待论。

乾隆之世，已厌旧学。冬心、板桥，参用隶笔，然失则怪，此欲变而不知变者。

碑学之兴，乘帖学之坏，亦因金石之大盛也。乾嘉之后，小学最盛，谈者莫不藉金石以为考经证史之资，专门搜辑，著述之人既多，出土之碑亦盛，于是山岩屋壁，荒野穷郊，或拾从耕父之锄，或搜自官厨之石，洗濯而发其光采，摹拓以广其流传。

——康有为《广艺舟双楫》

若气质薄，则体格不大，学力有限；天资劣，则为学艰，而入门不易；法不得，则虚积岁月，用功徒然；工夫浅，则笔画荒疏，终难成就；临摹少，则字无师承，体势粗恶；识鉴短，则徘徊今古，胸无成见。然造诣无穷，功夫要是在法外，苏文忠公所谓“退笔如山未足珍，读书万卷始通神”是也。

——朱履贞《书学捷要》