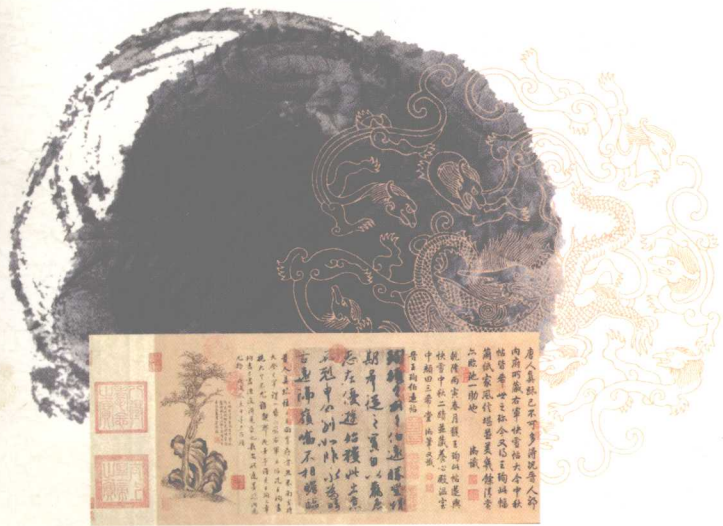


中国毛笔书法精华

书法这门古老的东方艺术，将文字的书写性发展到一种审美阶段，它充分体现了东方人古老而高超的智慧，它看似简单如一，明白如画，实则深邃似海，崇峻如山。它不仅是一种基本的记录手段，而且是蕴涵了天人之际、古今之变，并寓有个人才学与情志的高级艺术形式。



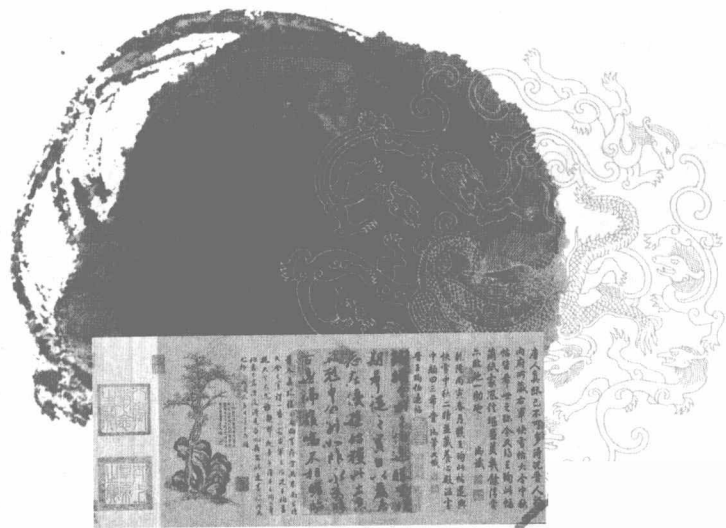
江文
编著

中国戏剧出版社

J292.1
J445.1/11

中国毛笔书法精华

书法这门古老的东方艺术，将文字的书写性发展到一种审美阶段，它充分体现了东方人古老而高超的智慧，它看似简单如一，明白如画，实则深邃似海，崇峻如山。它不仅是一种基本的记录手段，而且是蕴涵了天人之际、古今之变，并寓有个人才学与情志的高级艺术形式。



江文
编著

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外文化精品书系 / 江文主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.6

ISBN 978-7-104-02650-1

I. 中… II. 江… III. ①汉语—成语—故事②故事—作品集—世界 IV. H136.3 I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第093302号

中国毛笔书法精华

策 划: 徐 献

责任编辑: 肖 楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京振兴华印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 256

字 数: 2750 千

版 次: 2007 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02650-1

定 价: 330.00 元(全十一册)

版权所有 违者必究

前言

中国，有着五千年光辉灿烂的文明史，博大精深的文化是中华民族对人类的卓越贡献。独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、精彩纷呈的文学艺术、充满智慧的哲学、影响深远的美德，构成了中华民族传统文化的基本内容。

本丛书精选了中国传统智慧故事的精华，例如：周瑜诈死诱曹军、包拯智破纵火案；生活中的智慧故事——改变就是力量、给失败的对手以鲜花；富含哲理的智慧故事——三个旅行者、从咫尺到天涯的雨滴等。一则小故事蕴含着一个大道理，一段小经历浓缩着生命的真谛。通过对智慧故事的阅读你就会发现这些智慧就在我们生活和学习的每一个角落，好似一滴露珠也能映照出太阳的光辉。

另外，我们还精选了中国的优秀文化代表——成语故事、孙子兵法与三十六计以及毛笔和硬笔书法，这两类实用性极强的艺术。

成语是我国古代劳动人民智慧的结晶，无论你走到哪里，这独具魅力的四字格，都是丰富的精神食粮。本书搜集了大量脍炙人口的成语故事，每一个成语就是一段历史，每一个成语都能听到心灵的跳动。读者通过阅读不但可以更加了解中国的传统文化，还可以从中汲取故事中的精华为己所用。孙子兵法与三十六计将孙子兵法和三十六计原文的精髓做到了准确诠释，并结合当代人的生活实况，进行了创造性的延伸。这些事例广泛地应用于经商、处世、生活、管理等方面，具有覆盖面广、实用性强的特点，真正为我们的生活指明了航向。毛笔书法是中华民族留给世界文明的又一杰出贡献，它以实用为出发点，却以艺术性而永恒；它是最能代表中国符号的文化载体，蕴藏着古老中华民族对人生的理解与思索，对自然之道的敬畏和对天人合一境界的探索。毛笔书法以自己独特的魅力征服了全世界。在毛笔书法这一传统艺术的基础上，硬笔书法因其艺术性和实用性的结合而让无数现代人重视和痴迷。阅读和学习本丛书可以提高审美意识，更可以了解硬笔书法的基本训练方法和感受大师的艺术魅力。



中国艺术品、藏品赏析精华是广大的艺术品爱好、投资者的入门金钥匙。艺术品市场的繁荣常常是文明昌盛的前兆，我们欣喜地看到了当下火爆的艺术品投资热潮，然而红火的市场中难免存在真假难辨、鱼龙混杂的缺憾。我们为广大爱好者整理了艺术品投资鉴赏的诀窍知识，为市场的兴旺发展尽献一份绵薄之力。中外文化知识精华囊括了世界上下五千年重要的习俗、历史、地理、科学、艺术、发明……对整个人类文明做了一个全面的概括。我们志在传播世界的优秀文化，使读者放眼全球，接受全人类文明的滋养，促成我们思想境界的共同升华。

本丛书精选了大量丰富的资料，取其精华，并随文选配了精美图片，不但与文字相得益彰，同时也增强了阅读的趣味性。

——江 文

目 录

第一部分 毛笔书法的基础知识与特点

第一章 工欲善其事，必先利其器

——笔墨纸砚的选择和保养 2

第一节 笔 2

第二节 墨 4

第三节 纸 7

第四节 砚 7

第五节 其他的书写工具 9

第二章 常见的执笔方法与写字姿势 10

第一节 执笔方法 10

第二节 写字姿势 11

第三节 运腕和运笔 13

第四节 如何学书法 16

第三章 常见书体的基本笔画及结字规律 23

第一节 小篆 23

第二节 隶书 30

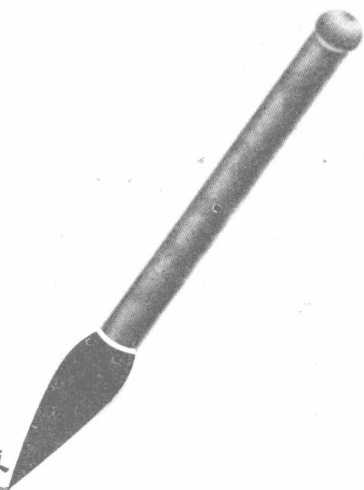
第三节 楷书 44

第二部分 名家毛笔书法的赏析

第四章	秦汉书法	50
第五章	魏晋南北朝书法	67
第一节	尚韵的魏晋书法	67
第二节	南北朝书法	83
第六章	隋唐书法	100
第七章	宋代书法的特点	188
第八章	元代书法	210
第九章	明清书法	222
第一节	明代书法	222
第二节	清代书法	249
第十章	近代书法	271
第十一章	章法和提款	309

第一部分

毛笔书法的基础知识与特点



第一章 工欲善其事，必先利其器

——笔墨纸砚的选择和保养

书法的工具，主要有笔、墨、纸、砚。也就是人们常说的“文房四宝”。在学写毛笔字之前要了解各种书写工具的性能和特点，是学好毛笔字的重要条件。

第一节 笔

毛笔的诞生，奠定了汉字从书写演变为书法的物质基础。古人说“唯笔软则奇怪生焉”，最早的毛笔，笔毫用羽毛做成，后来逐渐改用兽毛，其中最常用的是兔毫。史书还记载，王羲之用的毛笔是用老鼠胡须做成的。

对于初学书法之人，对毛笔的质量不必苛求，基本符合书写要求就行。平时练字，不宜用硬毫笔，一般使用长锋羊毫大楷笔，书写3~5厘米见方的字为好。由于用软毫笔运笔书写难度较大，运笔中的病笔也容易暴露。因此，坚持用长锋羊毫练字，从难要求，并注意纠正运笔中的错误，有利于掌握运笔方法，有利于练出笔力。

一、笔的种类

笔之种类甚多，现在所使用的，以紫毫、狼毫、羊毫及兼毫最为重要。紫毫笔乃取野兔项背之毫制成，因色呈黑紫而得名。南北方之兔毫坚劲程度亦不同，也有取南北毫合制的。兔毫坚韧，谓之健毫笔，以北毫为上，其毫长而锐，宜于书写劲直方正之字，向为书家看重。白居易紫毫笔乐府词云：“紫毫笔尖如锥兮利如刀。”将紫毫笔的特性描写得非常完整。但因只有野兔项背之毛可用，其值昂贵，且毫颖不长，所以无法书写牌匾大字。

狼毫笔（见图一）就字面而言，是以狼毫制成。前代也确实以狼毫制笔；但今日所称之狼毫，为黄鼠“狼”之“毫”，而非狼之



图一

毫。狼毫所见的记录甚晚，有人也以“鼠须笔”即狼毫笔，则狼毫之用便可推至王羲之晋代之前，但无法肯定。黄鼠狼仅尾尖之毫可供制笔，性质坚韧，仅次于兔毫而过于羊毫，也属健毫笔。缺点与紫毫相似，也没有过大的。

羊毫是以青羊或黄羊之须或尾毫制成。考其始于南北朝之前，至秦时蒙恬改良之新笔已成制笔材料。书法最重笔力，羊毫柔而无锋，书亦“柔弱无骨”，故历代书法家都很少使用。羊毫造笔，大约是南宋以后才盛行的；而被普遍采用，却是清初之后的事。因为清代讲究圆润含蓄，不可露才扬己，故只有柔腴的羊毫能达到当时的要求而被普遍使用。羊毫的柔软程度亦有差等，若与纸墨配合得当，亦能表现丰腴柔媚之风格，且廉价易得，毫毛较长，可写半尺之上的大字。

二、笔的选择

首先要注意毛笔本身的质量。毛笔质量如何，决定于笔头部分。质量好的笔头，锋颖尖锐、修削整齐，丰硬圆润，即尖、齐、圆、健，也就是我们通常所说的“笔的四德”。

“尖”：指笔锋尖锐如锥，蘸墨书写时，无论轻提重按，还是圆转方折，笔锋都能收聚不散。

“齐”：指笔尖润开压平后，毫尖平齐。毫若齐则压平时长短相等，中无空隙，运笔时“万毫齐力”。因为需把笔完全润开，选购时就难检查到这一点。

“圆”：指笔头腹部圆浑饱满，呈圆锥形，这样的毛笔吸墨量大，运笔时不散锋、书写的点画力感强。

“健”：即笔腰弹力。将笔毫重压后提起，随即恢复原状。笔有弹力，则能运用自如；一般而言，兔毫、狼毫弹力较羊毫强，书写亦坚挺峻拔。关于这点，润开后将笔重按再提起，锋直则健。四德指的是笔本身的功能，选笔时也要顾及临摹的碑帖。



尖



齐



圆



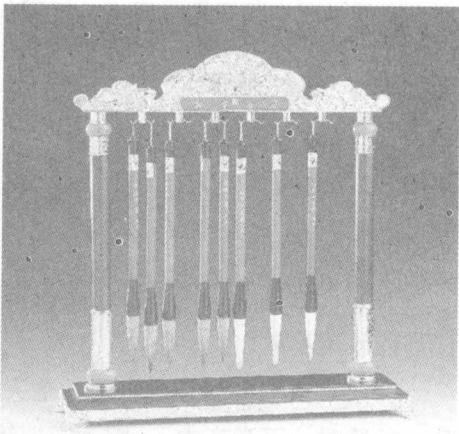
健

三、笔的保养

选择了好的毛笔后，对笔的保养也是十分重要的。启用新笔，首须开笔。将买回来的笔以“温水”泡开，且浸水时间不可太久，至笔锋“全开”即可，不可使笔根胶质也化开，否则就会变成“掉毛笔”，毫毛易于脱落。紫毫较硬，宜多浸在水中一些时间。

润笔是写字前的必要工作，不可以笔一沾墨便要写字。方法是先以清水将笔毫浸湿，随即提起，也不可久浸，以免笔根之胶化开。之后将笔倒挂，直至笔锋恢复韧性为止，大概要十数分钟。笔保存之时必须干燥，若不经润笔即书，毫毛经顿挫重按，会变得脆而易断，弹性不佳。

毛笔保养得好，才能经久耐用。平时写完字，要洗净毛笔。洗时要慢慢在水里摇动，洗净后要挤掉水分，把笔尖捋（lǚ）直，并套上笔套，或笔头朝下挂在笔架上。新毛笔和不常用的毛笔，要放在盒内。盒内还可放一些卫生丸，以防虫蛀。



笔的保养

第二节 墨

我国用墨的历史也很悠久，制墨的工艺向来著称于世。墨的品种很多，但主要分两大类：一类是油烟墨，一类是松烟墨。油烟墨颜色乌黑发亮，只是胶质较重；松烟墨颜色乌黑，少光泽，胶质较轻，入水易化。

油烟墨和松烟墨皆适用于写毛笔字。若用于书法创作，则油烟墨更好些。

中国画一般多用油烟，只有着色的画偶然用松烟。但在表现某些无光泽物如墨蝴蝶，黑丝绒等，也最好用松烟。

中国书法的用墨也是很讲究的。中国书法的墨，一般是加工制成的墨锭，我们在选择墨锭时，就要看它的墨色。看墨泛出青紫光的最好，黑色的次之，



油烟墨

泛出红黄光或有白色的为最劣。磨墨的方法是要用清水，用力平均，慢慢地磨研，磨到墨汁浓稠为止。用墨要新鲜现磨，磨好了而时间放得太久的墨称为宿墨，宿墨一般是不可用的。但也有画家喜用宿墨作画，那只是个别的。

一、如何选择墨

在选择墨的时候，一般以“质细、胶轻、色黑、声清”为标准。

1. 质细

选墨首重质地细致，则所谓制煤时所得煤灰粗细得当，无白灰夹杂其间，胶亦可均匀，两者完全融合，故质地精纯，上砚自然无声。这点只须磨了自然知晓，只看是并不能完全明白的。

2. 胶轻

指墨中配入的胶质少，磨成的墨浓而不泥、不粘、不涩、不滞。胶过轻或太重皆不好，但选择之法，须待书写后才能知道，如果墨虽浓而不黏稠，又容易施笔，就是好的了。也有另一种以轻重判别的方法，胶多则轻，胶含量适中的话就没有畸轻畸重的感觉。

3. 色黑

指色泽黑亮，墨中泛紫光的最好，纯黑次之，泛青光的又次之。

4. 声清

指研磨或敲击时声音清脆、不粗浊。另外，好的墨也可从气味中判断出来，好墨内香而外不香，研磨时溢出阵阵芳香。

我们现在有多种书画用墨汁，如“中华墨汁”“一得阁”“曹素功”等，可以代墨使用。

二、如何使用墨

研墨需加清水，若水中混有杂质，则磨出来的墨就不纯了。至于加水，最不宜过多，以免将墨浸软，或墨汁四溅，以逐渐加入为宜。

1. 墨正

柳公权有所谓的“笔正”，磨墨也是如此，心正墨亦正，墨若不正偏斜，既不雅观，磨出的墨也不均匀。

2. 力匀而急缓适中

磨墨时用力过轻过重，太急太缓，墨汁皆必粗而不匀。用力过轻，速度太缓，浪费时间且墨浮；用力过重，速度过急，则墨粗而生沫，色亦无光。正确的方法应该是轻重有节，切莫太急。

3. 浓度适中

这里要先澄清一下，即使是淡笔，也是用浓墨写的，差别是在蘸墨的多寡，而不是墨的浓淡。如果墨汁含水过多，笔一下到纸上便迅速扩散，形成一团团大小不一、形态各异的墨团，怎么有笔画可言？但也别矫枉过正了，拿浓到像半凝果冻的墨来写字也是很可怕的。还需记得用洁白纸，以浓墨为佳，若用有色纸，则可以稍淡。

4. 随磨随用

用墨必需新磨，因墨汁若放置一日以上，胶与煤逐渐脱离，墨光既乏光彩，又不能持久，故以宿墨作书，极易褪色。而市面上所售的现成墨汁，有些胶重滞笔，有些则浓度太低，落纸极易化开，防腐剂又多，易损笔锋，不宜采用。

5. 储放匣内

研墨完毕，即将墨取出，不可置放砚池，否则胶易黏着砚池，干后不易取下，且可防潮湿变软，两败俱伤。也不可以曝放阳光下，以免干燥。所以最好还是放在匣内，即可防湿，又避免阳光直射，不染尘，是最好的方法。

第三节 纸

公元1世纪，东汉蔡伦改进了造纸术。纸的改进，对人类的文化作出了巨大贡献，也对书法的发展起着重要的作用。纸的品类多不胜数，但用之于毛笔书法的纸张，历来以宣纸最著名。宣纸因产地中心在宣州（今安徽宣城）而得名。宣纸以檀树皮为原料，纤维细长，拉力较强，具有质地细洁光亮、吸水性好、柔韧耐用等优点，被称作“纸中之王”，并有“纸寿千年”的美誉。

宣纸按吸水性分为生宣、熟宣、半熟宣三类。

1. 生宣易吸水，渗墨，宜于行、草书等快速流动的字。如写楷、隶、篆等速度较慢的字时，墨宜浓些，蘸墨也要适量，宁少勿多。

2. 熟宣是生宣经加明矾、骨胶等处理而成，不易吸水，纸质较硬。吸水性能弱，常用于写正楷、隶书。

3. 半熟宣性能介于生宣与熟宣之间，能吸水，而不易渗化，适宜写行书、楷书，也可作草书。

在我们习字的过程中，宣纸虽佳，但价格较贵，一般习字时多用毛边纸。这种纸本来是用于印书的，但因为纸质好，有人买了书之后裁来练字，所以称为“毛边纸”。此纸所用原料，以竹为主，色呈牙黄，质地精良，是日常习字的首选，待到书写水平提高后，在写作品、搞创作的时候再选用适当的宣纸。

第四节 砚

砚，又称砚瓦、砚池。它和墨的历史同样悠久。

一、砚的种类

1. 最负盛名的是广东产的端砚和安徽产的歙砚。

端砚为砚之上品，亦可再分等级。它出产自广东省肇庆市，唐之前属端州，故得名。端砚的优点：一是下墨，二是发墨，三是不损毫；歙砚的正式开采至南唐才开始，它的优点也是浸在水中，质地也因此而润泽。

2. 根据制砚的材料区分，有石砚、玉砚、陶砚、砖砚等。端砚和歙砚最负盛名，有很高的艺术价值，而最实用而又适于磨墨的是石砚。

二、砚的选择

1. 以石质为主：砚材固多，其切合实用且兼具各种特点者当推石砚，而其他都不合用。

2. 润泽有光：砚石最贵于润泽，端、歙俱以此著称，因若不润则墨中水分易被吸收，导致浓度太高，滞笔难运。端、歙石长年浸于溪中，故润泽有光，润泽与否可以目光辨之。

3. 肌理细腻：砚石纹理精细，则表面平滑，易于磨墨，磨出来的墨亦匀细可佳；这种砚不但发墨，且不损笔毫，端、歙二种砚皆为此中之最。若表面不平，上砚有声，墨必粗劣不匀，且损笔锋。这可以视觉、触觉观察得知，并不难明白。

三、砚的使用方法

1. 平时储水：砚也需要滋润，平时需要每日换清水，砚池不宜缺水。

2. 使用须换清水：千万不要直接以养砚水磨墨，也别以为用茶、糖水磨出来的墨会“别有特色”，这些东西和墨相混会使墨色大减，也不能发墨。热水伤润损墨，切记避之。

3. 用毕刷洗：砚石使用之后，必须将余墨涤去，不可使之凝于砚上。不然残墨干则结成渣块，这样会妨碍研磨，也会有损笔毫，且会损害砚面。若与新墨相混，则无下墨或发墨之利。洗的时候可以用丝瓜瓢等物助之，但不可以坚硬之物用力擦拭，以免伤害光滑美丽可爱大方的砚面。

4. 新墨轻磨：新墨棱角分明，若用力磨易损伤砚面，使用时轻轻磨就可以了。

5. 将墨取出：研墨之后，即须将墨取出，不要泡在其中，否则墨与砚胶黏难脱，易损砚面。若不小心黏住了，可别用力拔，可先用清水润之，将墨在原处旋转，待其松脱后再取出。

第五节 其他的书写工具

除了笔墨纸砚，现在再简要介绍一下其他书写工具。

1. 插笔的工具——笔筒。制作材料有竹子、木料、陶器、金属、玉石、玻璃和塑料等，其形状有圆形、方形、棱形等。

2. 挂笔的工具——笔架。分卧式和立式两种，卧式笔架又叫笔床，形状像并排的“山”字，通常摆在桌上供放笔用，这类笔架一般由金属、玉石、陶瓷、塑料等制成。立式笔架又有圆形、棱形、方形、长方形之分。立式圆形笔架的立柱上装有转盘，转盘周围有许多笔钩，用的时候，可以旋转；立式长方形笔架又叫“笔屏”，这类笔架一般用木料制成，框上雕刻各种图案，既可挂笔，又能起到装饰书房的作用。

3. 压纸的工具——镇纸。写字时，用它压纸，可以使纸保持平整，不致移动。形状大多为尺形，也有方形、卵形、棱形、球形。材料有青铜、玉石、陶瓷、木料和铅等。

4. 垫纸的工具——毡垫。俗称毡子。我们在写毛笔字时，墨水常渗透纸背，易沾污桌面，如用纸垫在下面，部分墨水被纸吸收，写出的字就不会受到影响。而毡垫不吸水，把它垫在纸下，墨水全部留在纸上，写出的字就能保持墨润，有精神。选择毡垫宜选纯毛制品，毛要短，面要平，一平方米大小就可以了。

第二章 常见的执笔方法与写字姿势

第一节 执笔方法

一、常见的执笔方法以双钩法最为普遍，我们通常也说成是五字执笔法：推、压、钩、挡、托。也叫按、压、钩、顶、抵。

推：拇指由笔管内侧向外推。

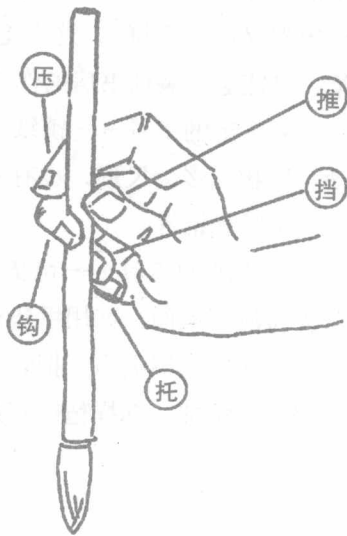
压：食指弯曲下俯，压在笔杆外侧，由外向内用力。

钩：中指弯曲下俯，钩在笔杆外侧，由外向内用力。

挡：无名指指甲由笔管内侧向外挡。

托：小指抵着无名指，而衬托之。

二、执笔以“指实掌虚”为原则。指实，就是五个手指要着着实实地将笔杆约束住，使身体的力量能通过执笔的手指传导至笔杆、笔毫，便于根据书写情况控制毛笔的提按力度。掌虚，就是执笔的手掌心要空虚，以可容下一个鸡蛋为好。掌虚，则证明手指弯曲度合适，毛笔与纸面形成的角度合适，力量用得上，运笔不受阻。



双钩法执笔姿势

三、笔杆垂直。写字时，笔杆与纸面要尽量保持垂直状态。只有笔杆垂直，笔尖才能在笔画的中心运行。即“中锋行笔”，使写出的点画具有力度和立体感。严格来说，应是锋正，而非管正。

四、执笔不能过紧或过松。过紧则有碍于运笔的灵活，也难以达到“力至笔端”的书写要求；过松，则无法控制住手中的毛笔，毛笔失控，不听使唤，那就根本谈不上运动灵活。

五、执笔不可过指节，一过指节，即板滞不能自如。