

何向东 主编
文化素质教育丛书

毛笔字训练 与测试教程

曹建 钟健 主编

四川出版集团
四川人民出版社

何向东 主编
文化素质教育丛书

毛筆字訓練與測試教程

辛巳夏日永健題



曹建 钟健 主编

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

毛笔字训练与测试教程/曹建、钟健主编. —成都:
四川人民出版社, 2001. 9 (2007. 10 重印)

(文化素质教育丛书/何向东主编)

ISBN 978 - 7 - 220 - 05640 - 6

I. 毛… II. 曹… III. 汉字 - 毛笔字 - 书法 - 师范
教育 - 教材 IV. J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 064355 号

MAO BI ZI XUN LIAN YU CE SHI JIAO CHENG

毛笔字训练与测试教程

曹 建 钟 健 主编

责任编辑
特约编辑
封面设计
技术设计
责任印制

罗晓椿
蒋昌诗
魏晓舸
古 蓉
丁 青 李 进

出版发行

四川出版集团 (成都槐树街 2 号)

网 址

四川人民出版社

<http://www.scpph.com>

<http://www.scrmcbs.com>

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话

(028) 86259459 86259455

防盗版举报电话

(028) 86259524

印 刷

内江新华印务有限责任公司

成品尺寸

140mm × 202mm

印 张

11.375

字 数

298 千字

版 次

2001 年 9 月第 1 版

印 次

2007 年 10 月第 7 次

印 数

40601 - 44000 册

书 号

ISBN 978 - 7 - 220 - 05640 - 6

定 价

18.00 元

■ 版权所有 · 侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

文化素质教育丛书编委会名单

主 编：何向东

编 委：周 鸿 孙 敏 李茂康 段豫川 何多敏
李建平 陶德宗 高志强 徐良成 黄世立
陈文绪 夏 力 钟 健 高廉平 曹 建

执行编委：钟 健

总序

何向东

素质教育不仅仅是学校教育,尤其不仅仅是中小学教育所要解决的问题。从人的发展来看,心理的发展以及人的全面发展,是一个从量的积累到质的变化连续不断的过程。每一个阶段新质的出现,都会作为下一个阶段的基础而促成其在新的水平上发展。人的可教育性,就是在不断提高基础水平的嬗变中体现出来的。从这个意义上讲,素质教育也是继续教育、终身教育的重要组成部分。它是通过提高人的国民素质和劳动者基本素质、促进人的身心发展、培养良好的个性品质、开发潜能的国民教育。落实到具体的教育内容,它是一种包括身体素质、心理素质、思想品德素质、文化科学素质、基本技能素质在内的综合素质教育。

众所周知,未来的社会是一个竞争的社会。竞争是全方位的:经济的竞争、科学技术的竞争、综合国力的竞争……而各种竞争最终都将表现为人才的竞争、人才素质的竞争。因而,人才竞争成为社会竞争的焦点,素质教育成为人才培养永恒的主题。在世纪之交到来之际,为下个世纪培养全面发展的高质量复合型人才,加强素质教育显得十分迫切,有着重要的现实意义。

在当前的教育实践中,一方面,全社会的教育思想大讨论、教育模式的转轨变型正在使应试教育、专业过窄的教育现象得到扭转;但另一方面,又不应一提素质教育,就好像应该无所不包,大而无当,把素质教育变成了一个空泛的概念。素质教育应当有明

确的教育目标,有不同的层次要求,有具体的教育内容作为支撑,有较强的针对性作为导向。就当前教育实际而言,基础教育中的片面追求升学率,应试教育所带来的负面影响已经带到高等教育、职业教育乃至社会上。比如学生已经进入大学或已经参加工作,但在一些基本技能方面还显得十分薄弱:不会说普通话,口语表达能力差,写不好汉字甚至错别字、不规范字连篇,艺术鉴赏和审美能力亟待提高,等等。有鉴于此,我们组织有关专家学者编写了这套素质教育丛书,着眼点在于基本技能素质的培养和提高。我们真诚地希望这套丛书的出版,能以其充实的内容、完整的体例和鲜明的针对性,为学校以及全社会的素质教育提供一套方便实用的教材和开卷有益的读物,为实实在在提高素质教育的水平,做一些添砖加瓦的工作。

是为序。

1998年7月于西南师范大学

目 录

总 序	何向东 (1)
-----------	---------

上编 毛笔书法基础知识

第一章 毛笔书法基础知识	(3)
第一节 书法概论	(3)
第二节 文房四宝	(7)
第三节 汉字基础知识	(12)
第四节 执笔和用笔	(16)
第五节 书法临摹	(19)
第六节 书法创作	(23)
第二章 中国书法发展史略	(32)
第一节 先秦书法	(32)
第二节 秦汉书法	(40)
第三节 魏晋南北朝书法	(54)
第四节 隋唐五代时期书法	(71)
第五节 宋代书法	(92)
第六节 元明清书法	(98)
第七节 近代书法	(114)

第三章 楷书	(117)
第一节 魏碑	(117)
第二节 欧阳询楷书	(135)
第三节 颜真卿楷书	(142)
第四节 柳公权楷书	(150)
第五节 赵孟頫楷书	(154)
第六节 楷书各体比较	(159)
第四章 隶书	(180)
第一节 隶书综述	(180)
第二节 《史晨碑》	(189)
第三节 《曹全碑》	(194)
第四节 《张迁碑》和《石门颂》	(200)
第五章 行书	(209)
第一节 行书综述	(209)
第二节 王羲之行书	(214)
第三节 颜真卿行书	(227)
第四节 米芾行书	(238)
第五节 文征明行书	(249)

下编 毛笔字的技能训练与水平测试

第一章 毛笔字的水平测试	(261)
第一节 毛笔字水平测试的意义和目的	(261)
第二节 毛笔字水平测试的内容和形式	(262)
第二章 毛笔字的技能训练及要求	(268)

第一节	基础训练·····	(268)
第二节	临摹训练及要求·····	(285)
第三节	创作训练及要求·····	(350)
后 记	·····	(353)

上 编

毛笔书法基础知识

第一章 毛笔书法基础知识

第一节 书法概论

中国书法是以汉字为书写对象、以中国传统文化为根基、具有鲜明民族特性的一门艺术，距今至少已有 3000 多年历史。书法能成为一门艺术，最基本的原因是：其一，汉字的特殊性。汉字的特殊性在于形式意味。早期的文字是带有图画意味的文字，后来逐步演变为符号意味的抽象文字，组成汉字的基本点画更加丰富多样了，这就使汉字的点线组合构成了书法造型的多样性与丰富性。毛笔书法的结构方法就是关于汉字偏旁点画组合关系的。其二是书写工具的特殊性，这集中表现在笔、墨、纸的特殊性上。由于毛笔笔锋柔软，因而使笔锋在书写过程中，具有多种变化的可能性；而墨与水在特制的纸上相互生发，使毛笔书写出来的点画，具有黑、白、灰与浓、淡、干、枯、湿等多色调多层次的变化。毛笔书法的笔法、墨法主要研究笔、墨、纸的特殊应用。其三是内涵的特殊性。虽然书法是以汉字为书写对象的艺术，但它主要是借助于汉字的形式抒发情感，这种情感体现在书写上就是一种精神、一种风格。而书法风格与人是密切相关的，“风格即人”，在结构、用笔、墨法等的选择中，无疑表现着书写者的精神追求和意趣所向。通过点线，表现人的精、神、气，体现书家的特殊的气质与禀赋。

此外，由于汉字书写的全民性，书法的特殊性还在于它始终与实用性紧密联系。实用性与艺术性这一对矛盾始终统一在毛笔

书写的过程中。

正是由于上述四个方面的原因，书法不仅具有相当的实用性，还具有抒发情感、净化心灵、丰富学养、拓展视野、陶冶情操等种种有益身心的特殊功能。因此书法艺术的学习既是提高自身的审美能力，也是提高自身综合素质的最佳途径之一。

在这一节中，我们主要讲述以下两方面问题。

一、书法的内涵和外延

狭义的书法，特指毛笔书法。其内涵包括以下几方面内容：

1. 书法是指以中国特有的文房四宝为工具表情达意的一门艺术；
2. 有关书法艺术的理论形成了一套完整的理论体系；
3. 书法艺术的背景是中国传统文化；
4. 书法艺术以汉字为载体；
5. 书法艺术的本体主要包括笔法、字法、章法、墨法等几方面内容。

其外延包括以下几层含义：

1. 是针对汉字而不是外文；
2. 使用毛笔而非其他。

因此，我们可以说，中国书法就是以中国文化为背景、以文房四宝为工具来书写汉字表情达意的一门自成体系的艺术，主要包括笔法、字法、章法、墨法等内容。

广义的书法，则不仅指毛笔书法，还包括了钢笔书法、粉笔书法、外文书法等一切对文字进行美化的艺术。

本书主要涉及狭义的书法艺术，着重讲述毛笔字的学习方法。

二、书法的性质与学习的内容

弄清楚了书法的内涵，我们就很容易理解它的性质和学习内容。

(一)背景的广延性

书法产生于中国传统文化土壤，传统文化是书法赖以产生和生存、发展的背景。传统文化自身的丰富性与广泛性为书法的发展提供了一个广阔的空间。学习书法离不开对传统文化的学习。文、史、哲知识的了解，传统姊妹艺术（如中国画、篆刻艺术）的学习，对于书法而言，都是必不可少的。因此，可以说，书法的背景是既有广度又有深度的。

初学毛笔字写法，对此可作一定了解。

(二)理论的系统性

书法艺术理论的系统性，使书法艺术的发展有了理论支持。其系统性主要表现在它自身的技法理论、美学理论等的完整性、逻辑性。如“书”与“人”的关系论：最早要数扬雄提出的“书为心画”说；唐代柳公权提出“心正则笔正”说；宋代苏东坡提出“人貌有好丑，而君子小人之态不可掩也。言有辩讷，而君子小人之气不可欺也。书有工拙，而君子小人之心不可乱也”；清代刘熙载提出“书，如也，如其学，如其才，如其志，总之曰如其人而已”。前后相互关联，一脉相承，自成体系。

诸如此类的理论是我们深入学习书法时必须学习的，初步学习毛笔字的写法，我们可以只掌握一些必要的技法理论。近年较有影响的入门读物有启功《书法概论》、潘伯鹰《中国书法简论》等，有兴趣的同学不妨一读。

(三)情感的多样性

书法之成为一门艺术，情感是一个重要原因。著名的韩愈《送高闲上人序》是论述书法情感的名篇，他这样写到：“往时

张旭善草书，不治他技。喜怒、窘穷、忧悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平，有动于心，必于草书焉发之。观于物，见山水崖谷、鸟兽虫鱼、草木之花实、日月列星、风雨水火、雷霆霹雳、歌舞战斗、天地万物之变，可喜可愕，一寓于书。故旭之书，变动犹鬼神，不可端倪，以此终其身而名后世。”由此我们知道，感情对于书法是非常重要的。人的每一种情感都可以于书法之中得到宣泄。张旭感情的激越使他的书法跌宕多姿、充满变化。与张旭不同，魏晋时期书家如王羲之等在书法创作中则讲究情感的含蓄性。王羲之书法被人称为“不激不励，风规自远”，便是很好的说明。

初学时，宜多一些理智，少一些情感的宣泄，在掌握了基本技法之后再慢慢地掺入情感因素。

(四)历史的承传性

中国书法几千年的历史给我们留下了许多优秀的书法作品，同时也让我们看到许多成功的书家。我们要总结成功书家的经验，学习历代优秀作品，继承书法传统；同时，要发挥书家的个人主动性，弘扬书法艺术。

初学书法，可以对本书第二章所涉及的书法史进行学习。

(五)技法的丰富性

书法技法是我们学习书法必须首先要掌握的，这也是本书主要讲述的内容。它主要包括笔法、字法、章法、墨法。其中，笔法是关键。笔法，也称“用笔”，指用笔的方法，包括笔锋的运用、腕肘的挥运等方面的内容。会不会写毛笔字，主要看是否掌握了笔法。

字法，也称“结构”、“结字”，指结字的方法，主要包括偏旁的搭配、笔画的聚散、呼应、避就等关系处理。

章法，也称“布白”，指一幅字的整体布局，包括字与字、行与行之间的关系处理。

墨法，指用墨之法，包括墨的浓、淡、干、枯、湿等方面内容。

本书的学习，重点就在于这些技法的学习。

第二节 文房四宝

一、笔

毛笔在我国产生和运用的历史悠久。甲骨文的“聿”，就是“笔”字的古体。从新石器时期的彩陶上画的花纹图案看，可知6000年前就已经有毛笔了。据《说文解字》称，笔在燕国称“弗”，吴国称“不聿”，楚国称“聿”，秦国称“笔”。秦统一天下后，始称笔。迄今所见最早的毛笔实物是河南信阳长台关二号楚墓出土的战国早期楚笔，湖北云梦睡虎地秦墓、江陵凤凰山汉墓、甘肃居延、武威磨咀山也出土了秦笔和汉笔。《古今注》说：“古以枯木为骨，鹿毛为柱（指笔心，主毫部分），羊毛为被（指包围笔心的副毫部分）。秦蒙恬始以免毫、竹管为笔。”晋代喜用鼠须制笔，宋代有羊毫，到了明清时期，普遍用羊毫。

毛笔的种类繁多。按其性能将笔毛分为硬毫（刚性）、软毫（柔性）、兼毫（中性）三种。硬毫是用硬度较大、弹性较强的动物毛制成，如狼毫、鼠毫、兔毫、猪鬃等。软毫是硬度较小、弹性较差的毫毛制成，如羊毫、鸡毫、胎毛笔等。兼毫是用两种或两种以上不同性能的毫毛配制而成，因配料的比例大小不同，就有“五紫五羊”、“三紫七羊”、“七紫三羊”等品种之分。兼毫刚柔相济、弹性度适中。

按其笔锋的长短，有“长锋”、“短锋”之别。长锋笔蓄墨量大，短锋笔蓄墨量小。锋的长短可根据自己的喜好选用。初学时宜选用笔锋长短适宜的，进一步可选用长锋或短锋。

按毛笔的大小分，有大、中、小三类，并且亦各有名称。最大的称“楂笔”，其次是“斗笔”、“提笔”（宜于书写榜书），再次是“联笔”、“屏笔”（宜于书写楹联）。每一种又分一、二、三号。其后是大楷、中楷、小楷，比小楷笔更小的是用于写微书的称“圭笔”。其他尚有以绘画功能命名的“兰竹”、“白云”、“山水”、“衣纹”、“点梅”等等。

选用毛笔时，关键在于选好笔锋。根据经验，一支好毛笔的笔锋必须符合被古人称为“四德”的“尖、齐、圆、健”四个标准。尖：指笔毫搦墨聚拢时笔锋尖锐、颖状如针。齐：指笔锋捏扁之后，顶端毫毛整齐如凿，无犬牙交错状。圆：指笔头饱满，如出土之笋，腰部无凹凸。健：指笔锋柔中带刚，弹性好，在运转中能展能收。一般选用的几元钱一支的毛笔，大致有此四德就很不错了。

选好毛笔后，其使用和保护也很重要。有胶的新笔使用前，把笔头浸在清水或温水里，让笔头上包裹的胶质完全溶化，然后拿在手上用指轻轻地去掉胶水，放回水里淘尽胶水，最后用吸水性能好的纸，将水分吸干或直接将水甩干。使用后，应把笔头中的墨清洗干净，随即用手指或吸水纸把笔毫理顺如初，将其悬挂于笔架上，等到风干后再用。

二、墨

墨的产生年代差不多与毛笔同时，河南安阳殷墟出土的商代陶片和甲骨中就有了墨写的文字。古代人常用漆或木炭当墨写字。1954年在湖南长沙杨家湾战国墓出土有墨写的竹简和写简的墨。从出土实物看，早期的墨，似天然石墨。据记载，我国最早的制墨名家是三国时期魏国的韦诞（字仲将），世人称道：“仲将之墨，一点如漆”，韦诞也被推为“制墨鼻祖”。唐代的奚超、奚廷圭父子将制墨技术总结完善，南唐后主李煜