

主编 傅义贛 陈耀
副主编 邱仁根 谢春生 陈传芙

毛 笔

书写教程



江西高校出版社

教师教育院校书法教材之一

毛笔书写教程

主 编 傅义贇 陈 耀

副主编 邱仁根 谢春生 陈传美



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

毛笔书写教程/傅义赣主编. —南昌:江西高校出版社, 2007.8

ISBN 978-7-81132-008-4

I. 毛... II. 傅... III. 汉字-毛笔字-书法-教材 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 117987 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392, 8504319
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西教育印刷厂
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	8
字 数	190 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 4500 册
书 号	ISBN 978-7-81132-008-4
定 价	14.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

书法是中华民族的艺术瑰宝,更是世界文化中独树一帜的艺术奇葩。在世界文字范围内,除汉字外,几乎没有一种文字可以用书写的方式单独形成一种艺术种类。汉字因其独有的结构特点,经过历史长河的演变,借助特有的书写工具,表现了篆、隶、行、草、楷等不同的汉字书体风格,从而形成了汉字书写独特的艺术形式——书法。对在校学生进行规范的书法教学,让学生掌握一定的书写基础知识与基本技能,不仅是继承民族优秀传统文化传统的需要,也是进行素质教育的需要。因此,编写一套较为系统的书法教材,显得尤为重要。

具有一定的书写基础是进行书法创作的基本前提,所以,我们强调教材为“书写教程”,其立足点就是我们所进行的书法教学,实际上是书写教学,即强调规范书写的基础性训练。写好三笔字(毛笔、钢笔、粉笔)是合格教师的一项重要基本功,师范院校学生应该按照合格教师的基本要求,加强三笔字的基础训练,为从事教师职业打下较好的书写基础,提高书写水平。

这套教师教育院校书法系列教材包括《毛笔书写教程》、《钢笔书写技法精讲》和《楷书精选字帖》三本。编写的主要原则有五个方面:一是强调规范。以楷书规范作为教学的基础,选用范本楷书字帖,对学生的训练要求循序渐进。二是注重比较。包含不同字帖范本的比较,不同书体风格的比较,碑帖汉字与规范汉字的比较等。三是以帖为本。教程中使用的范字均取之于字帖,《钢笔书写精讲》则更强调借助范本字帖及其临摹示范,以实现“师傅引进门”的基本目的。四是适当拓展。一般来讲,在较短的时间内,要求学生普遍达到一定的水平是不切合实际的,因此,拓展部分应该是为学生养成一种良好的书写习惯,达到一定的书写水平而指示的一个努力方向。五是实用性强。这套系列教材,从教学的实际需要讲,缺一不可。三本教材是一个有机的整体,教师进行书法教学、指导学生训练,或者在学生自学的情况下,都可以通过训练与阅读找到教材之间的内在联系,即毛笔是基础,钢笔是实用,范本是核心。

这套教材是教师教育院校的书法教材,注重毛笔与钢笔的书写训练结合,范本字帖与临摹示范的结合,适合进行基础书法教学的指导与参考,具有很强的实用性。

《毛笔书写教程》由傅义贛、陈耀任主编,邱仁根、谢春生、陈传英任副主编。汤锡

柏、秦良、陈立寿、汪开潮、吴志群、黄巩江、徐海泉、黄景平参加了教程的编写。

《钢笔书写技法精讲》由傅义赣、汪开潮任主编，胡克龙、陈立寿任副主编。

《楷书精选字帖》由傅义赣、汤锡柏任主编，胡克龙、黄巩江任副主编。

本书的编写得到了各职业高等院校的大力支持，并参考了不同类型书法教材编写的成功经验，在此一并表示诚挚的谢意。因编写时间仓促，敬请同行提出宝贵意见。

编 者

2007年5月8日

目 录

第一篇 汉字书写简论

第一章 汉字书写训练的意义	3
第一节 汉字书写训练的意义	3
第二节 如何学好书写	4
第二章 毛笔书写工具与材料	6
第一节 笔	6
第二节 墨	8
第三节 纸	8
第四节 砚	9
第三章 毛笔书写的基本方法	11
第一节 姿势与执笔	11
第二节 运笔方法	14

第二篇 毛笔书写基础——入碑入帖

第一章 毛笔楷书的基本笔画	21
第二章 毛笔楷书结构的一般规律	27
第一节 毛笔楷书结构的基本原则	27
第二节 独体字与合体字的结构形式	31
第三节 常用偏旁部首及运用	36
第三章 毛笔楷书书写基础	40
第一节 碑帖的临习方法	40

第二节	碑帖范本介绍	43
第三节	规范汉字楷书	51
第四章	行书、草书概述	54
第一节	行书	54
第二节	草书	59
第三篇 汉字书写拓展——出碑出帖		
第一章	书法发展简史	67
第一节	先秦书法	67
第二节	秦汉书法	69
第三节	两晋、南北朝及隋代书法	76
第四节	唐代书法	81
第五节	宋、元、明代书法	88
第六节	清代书法	93
第七节	近现代书法	96
第二章	书法欣赏与创作	101
第一节	书法欣赏的一般规律	101
第二节	书法欣赏的基本内容	103
第三节	书法欣赏的基本方法	107
第四节	书法创作	111
附 1:	书法常用知识	114
附 2:	傅义赣书法创作示范	120
主要参考书目	121

第一篇
汉字书写简论

第一章

汉字书写训练的意义

第一节 汉字书写训练的意义

古老而优美的汉字是中华民族智慧的结晶、文明的象征,也是中华民族思想文化传播和交流的基本工具。因此,写好通用、规范的汉字成为我们学习和工作的必要条件。特别是在科学技术高速发展的今天,汉字的输入电脑,给汉字书写提出了必须正确、规范的要求。可是,社会上有很多人写不好汉字尤其是楷体字,给信息交流和交际带来了麻烦和障碍。写好汉字是时代的要求,是继承、发扬祖国传统文化的要求,这是我们强调汉字书写训练的第一个意义。

汉字书写训练的第二个意义是指,它是职业教育特别是教师教育的需要。作为教师,掌握汉字的书写知识和书写技能是必备的教学基本功。1990年,国家教委在《关于加强义务教育阶段中小学学生写字教学的通知》中指出,“提高师资水平是加强写字教学的关键”,“各师范学校要认真抓好写字知识的教授和写字训练,并使教师具有指导学生写好字的本领”。2002年,教育部又在《关于在中小学加强写字教学的若干意见》中指出:“全体教师都应以正确、认真的书写做学生的表率,在潜移默化中促进学生良好书写习惯的养成。”这将直接关系到教师的教学效果和自身的威信,关系到下一代的写字水平。正如语言学家张志公先生所说的,写规范字要从开始写字之日起就这样做,逐步养成习惯。今天的师范生是明天基础教育的教师,要求于学生的,教师自己必须首先做到,身教重于言教,写一手规范化的好字,了解必要的汉字知识,是师范生必须练就的一项基本功。而对于非教师教育的职业来讲,一手好字,可以帮助你获得更多、更高的素质评价,从而为你的职业生涯增添魅力色彩。

汉字书写训练的第三个意义是指,它是德、智、体、美教育的重要组成部分。汉字的书写训练,对于培养学生的优秀品质、良好习惯,提高他们的审美素养,进而达到开发心智、促进全面发展都大有好处;同时,书写还有利于养神、健脑、强身。所以,自古便有“学书养德”、“学书健身”的说法。

因此,作为一名在校学生特别是师范学生,需要认真学习楷书、行书的书写基础知识,进

行严格的书写技能训练,纠正不良的书写习惯,以期获得用毛笔、钢笔和粉笔正确、流利地书写汉字的技能技巧,达到写法得当、运用自如、造型美观、布局合理的书写效果

第二节 如何学好书写

要学好书写,须从以下几方面做出努力:

一、明确目的,端正态度,下定学好汉字书写的决心

要充分认识书写训练的意义,树立想学、愿学、刻苦学好的信心,排除思想障碍,坚决改正不良的书写习惯。如果认为写字好坏无关紧要,当然就不会认真学;如果单凭兴趣去学,往往也会一遇困难就松劲泄气,半途而废。所以,立志是学好汉字书写的前提。

二、认真学习汉字书写理论知识

书写训练的实践性很强,所以不练不行。许多人长年累月地练字,但效果总是不佳,原因就在于不得要领,没有正确理论的指导,只是胡写乱画。因此,要认真耐心地阅读、学习书本上介绍的知识,明理懂法,深刻领悟,以便按正确的方法进行严格训练。

三、必须在笔法、字法上下工夫

看一个人会不会写字,基本功扎实不扎实,主要看他的笔法和字法。如果不得笔法,终是乱画。笔画写不好,难以组成好的字,所以要下大力气认真地学练笔画的写法。但如果不了解字法,也难以写出好的字来。因此,笔法是根本,决定写出的笔画好不好;字法是关键,决定写出的字美不美。本书将着重阐述这两个重点,要集中精力,用较多的时间进行研习、训练。

四、对照字帖临摹

要想尽快地把字写好、写美,选择好的字帖进行临摹是唯一的门径也是最好的方法。摹是指直接在字帖上比着写,有描红、仿影、单钩、双钩等方法;临是指对着字帖写,即“对临”。历代学写字的人无不如此。因为字帖是优秀的“法书”,对着字帖写,就能直接学到好的笔法、字法和章法。许多人不临摹法帖,眼前无榜样,学练不规范,不但不能进步,反而会误入歧途,这是写不好字的重要原因之一。我们要通过临摹,提高审美鉴赏能力和感知表达能力,只有察之精,才能拟之似。为此,本书精选了历代著名书法家的有代表性的范字,供大家临摹。临摹时要求认真仔细地观察、分析字形,先摹后临,反复练习,直至背写无误,追求形似神似;用“少而精”的练习法,即字虽不多,只要练熟写精,便能达到举一反三的目的。

五、勤学多练,严格要求

“勤”表现在眼勤(积极细致观察)、手勤(多提笔练习)和脑勤(多思考领悟)上。要想学得好,就要学得勤、练得多。多则熟,熟生巧,这是学书成功的根本。但在勤练的基础上还要善练,也就是说要在正确方法的指导下多练,纠正不良书写习惯,主动、虚心地向师友求教,向书本字帖求教;从高从严要求自己,坚持规范训练,求质量求效果,不断总结经验教训,一步一个脚印,持之以恒。勤学多练虽是艰苦的劳动,但对于勤学而得法者来说却是以学为乐。把多练视为享受,这才是最好的学习境界。

六、学为用,用促学,学用结合才能进步快、收效大

为了用而学,学了就要用。要把学到的技法随时用到作业、笔记、书信等日常书写实践中去,逐步扩大写字成果。要求少而精地学,即每学一个字,就要学好练熟,随时用上;还要把日常的作业、笔记等书写实践作为练字来对待,以增加练字机会和时间。这样学用结合,才能提高练字效果,更快地把字写好。

思考与练习

1. 汉字书写训练对职业教育尤其是教师教育专业学生的素质培养有何实际意义?
2. 掌握汉字书写有哪些基本要求?
3. 谈谈自己对写好汉字的想法,并与老师进行沟通和交流。

第二章

毛笔书写工具与材料

古语说得好：“工欲善其事，必先利其器。”练习汉字书写，要选择好书写工具——笔、墨、纸、砚，也就是人们常说的“文房四宝”。我国汉字书法之所以成为东方独特的书法艺术，与我们使用的这套独特的书写工具是分不开的。“惟笔软，则奇怪生焉”，即以柔软的笔毫，写出苍劲遒丽的书法作品，使外国朋友深感奇特奥妙，不可思议。历代书法家和书法爱好者把它们当做艺术品一样珍爱、收藏。因此，了解和掌握笔、墨、纸、砚的性能，更好地熟悉、选择、使用和保养这些工具，对于写好毛笔字有着直接的关系。

第一节 笔

毛笔，顾名思义是指用各种动物的毫毛制成的笔，它是我国传统书法中的重要工具。也可以说，书法艺术是毛笔的“产物”。在“文房四宝”中，毛笔堪称“宝中之宝”。

一、毛笔的起源与发展

毛笔的起源历史悠久，相传是由秦代的蒙恬发明的。但从目前考古发掘的资料推断，可能早在新石器时代的仰韶文化时期就已有类似笔的书写工具，而发展到殷商时代以至战国时期，各国都普遍使用了毛笔，只是名称各异：楚国叫“聿”，吴国叫“不律”，燕国叫“弗”，到了秦代“笔”始定名，一直沿用至今。另外，笔还有许多别称，如“管城子”、“中书君”、“毛颖君”、“龙须友”、“尖头奴”等。

随着社会的不断进步和书法艺术的逐步成熟，制笔技术也逐渐精良，先后出现了一些制笔中心和许多能工巧匠。魏晋时期有制笔名家书昶；唐、宋时期，安徽宣州（今宣城）出产的宣笔享有盛名；元代，浙江湖州的湖笔取代了宣笔的地位而驰名全国，久盛不衰，至今仍不失为笔中佳品。

二、毛笔的种类

(一)按笔毫的原料和性能分类,有软毫、硬毫和兼毫三种

软毫:是选取弹性柔弱、硬度较小而显得柔软的动物毛制成,如羊毫、鸡毫等。这种笔弹性较弱,但蓄墨量大,用它写字,易于锻炼腕力。其点画丰腴,风韵内蕴,然线条也易软弱,不善掌握者写出的点线则无筋无骨,被讥为“墨猪”。

硬毫:是用一种弹性较强、硬度较大的动物毛制作而成,如野兔毛、黄鼠狼毛、野马毛等。这种毛弹性较强,用它制成的笔写字,对笔力软弱者有辅助之功,其点画易挺拔,精神外拓;但不善用者,点画会显得瘠薄多角,字体无骨无肉,生硬平板。

兼毫:是用两种或两种以上弹性不同的动物毛按一定比例配制而成的。如“大、中、小白云”、“七紫三羊”、“五紫五羊”等都属于“兼毫”。它是一种介于软毫和硬毫之间的中性笔。其特点是弹性适中,刚柔相济。初学书法者适合选用这类笔。

(二)按笔锋的长短分类,有长锋、中锋和短锋三种

长锋笔所书点画富有弹性,提按幅度大,节奏感强,然不善驾驭者易产生信笔之病,笔画拖沓。

短锋笔所书点画易浑厚粗壮,然提按的幅度小,少灵动之气。

中锋笔介于以上两者之间,实用性强,便于初学者使用。

(三)按笔头的大小分类

以笔头的大小来分,有写小字的小楷笔,写中字的中楷笔,写大字的大楷笔,写特大字的联笔、屏笔、楂笔等以及写特小字的主笔。另外,每种笔中又可分为一、二、三等若干种型号,可根据写字大小选用。

三、毛笔的选择

明朝屠隆说:“制笔之法,以尖齐圆健为四德。”“尖”、“齐”、“圆”、“健”四字既概括了好毛笔的特性,也是选择毛笔的标准。

尖:笔锋蘸墨聚拢后,笔颖尖锐,不秃不开叉,书写时笔画可粗可细,锋尖可藏可露,劲健自如。

齐:笔锋铺开时,锋毛平齐,分布均匀,无短毫、断毫,书写时可万毫齐力、四面势均。

圆:笔腹处丰满圆润,通体呈圆锥状,表面光滑,无凹凸不平现象,笔毫平直而不弯曲。书写时便于使转自如,一呼百应。

健:笔毫要有良好的弹性,铺开后容易收拢,按下后易于复原。书写时提按顿挫,得心应手,流畅自然。

另外,笔杆要直且圆,才便于执笔和书写。

四、毛笔的使用和保养

毛笔是书法爱好者手中最珍贵的“武器”,平时要注意正确使用和保养。

新笔使用前,应将笔毫浸入清水中,待胶质溶化、笔毫全部化开后,用纸将笔毫中的水吸干,再蘸墨使用。切忌不洗净胶质直接使用,更忌为节省时间用热水浸泡。每次蘸墨,都应顺着笔毫捋墨,顺便整好笔锋。毛笔使用之后,要及时洗净笔头上的墨渍,插入笔筒或者悬于笔架上,以防胶粘笔毫或笔毛弯曲,不利于下次使用。

第二节 墨

一、墨的起源与发展

墨是用来书写或绘画的黑色颜料。墨的主要成分是碳，一种化学性质稳定的物质，而这正是中国书法作品可以长期保存的原因之一。墨与笔差不多同时产生，新石器时代彩陶上以及殷商时甲骨文中就有墨的写画，当然，它不同于后世的“墨”，可能是一种天然的碳素颜色。正式的墨出现于西周时期。据《述古书法纂》记载，距今3000多年前的西周“邢夷始制墨，字从墨土，煤烟所成，土之类也”。先是用漆和木炭或石墨，后来人们发现可用松烟代替石墨。自汉魏后，制墨名家辈出，制墨技术日臻发达，质量大为提高：墨如黑漆，其色黝亮，其香不衰，书写效果极佳。

二、墨的种类

墨的种类很多，根据不同的制墨原料，大概可分为油烟墨、松烟墨、油松烟墨、选烟墨四种。

油烟墨，是用桐油、菜油烧烟加胶等原料制成的。其特点是：质地细腻，坚实耐磨，乌黑发亮；但新制的墨胶质较重，易于滞笔。

松烟墨，是用松枝烧烟加胶等原料制成的。其特点是：墨色黑，质细，色润，胶轻，遇水易化，但缺乏光泽。

油松烟墨，是用油烟和松烟混合而成的。其特点是：胶不重，墨色乌黑，且有光泽。

选烟墨，是用工业积灰加胶和香料制成的，是一种普通的墨，适宜于练字或一般写字用。墨还可以产地命名，如“徽墨”等。旧时还有以制墨名匠命名的。

三、墨的选用

墨的优劣直接影响字的神采，所以，历代书法家都很讲究选墨、用墨。好墨的标准是：质细、胶轻、色黑、声清、味香。即墨以细腻为上，粗糙为下；胶轻为上，胶重为下；乌黑泛紫光为上，青光次之，白光为下；击墨声以清脆为上，滞浊为下；墨味以香味浓郁为上，无香味或有臭味为下。

初学书法或平常练习写字，用墨不必过于考究，只要选取烟细、胶轻、色黑的墨锭或普通瓶装墨汁就可以了；正式的书法作品，用墨要尽量好一些。

如果使用墨锭，则在研墨方面要注意研墨的力量、墨身和磨行的方向、注水量三项。即研墨力下按而均匀；墨正慢行，磨行成圆形，不要频繁更换磨转方向；注水宜少，随研随添，以浓度适宜为止。墨锭研完后，应擦干保存，防晒防湿。

不管是用墨锭或瓶装墨汁，均不可偏浓或偏淡。太浓则易滞笔，笔毫不能挥洒自如；过淡则容易漫漫，字无神采。正如古人所说：“墨淡则伤神采，绝浓必滞锋毫。”

第三节 纸

一、纸的起源与发展

纸是用植物类纤维质经过制浆、漂白、成型、烘干等多道工序制作而成的书写材料。纸

发明以前,如殷商时代,是用甲骨契刻文字的;周秦时代发展到用简牍代替甲骨,即用竹片或木片书写。不过前两种都比较笨重且不易书写,因而不能满足日趋频繁的社会交往的需求。随着社会的发展,西汉时期,我国劳动人民发明了造纸术。这一大发明,不仅推动了我国文化事业的发展,而且对世界文明也作出了巨大贡献。初期的纸质量较差,后来蔡伦改进和提高制纸技术,造出了比较轻便和实用的纸,即“蔡侯纸”,为造纸术开辟了广阔的前景。至明代宣德年间,开始出现了宣纸。至此,书画家们才有了专供创作用的纸张。

二、纸的种类及选用

纸的种类和名称很多,以它的性能而言,有硬性纸和软性纸两大类。硬性纸,如“硬黄纸”、“道林纸”、“油光纸”等,其特点是纸质坚韧,透明度强,吸水性弱;软性纸,如“宣纸”、“元书纸”、“毛边纸”等,其特点是纸质柔软,透明度弱,吸水性强。

宣纸是我国特有的书画用纸,因产于安徽宣城而得名。宣纸以青檀树皮为主要原料,经过多道工序制成。其特点是洁白细密,质地绵韧,容易着墨,书写时铺笔流畅,且耐挫折,防虫蛀,不易老化褪色,便于收藏,故被人们称誉为“纸中之王”、“纸寿千年”。

宣纸种类很多,按纸性分,有生宣、熟宣、半熟宣等。

生宣:吸水性强,能使笔墨变幻无穷,适宜于各体书法;但因其化水性强,初学者不易掌握。

熟宣:将生宣用矾胶加工处理,其润墨性得到一定控制,适宜于中、小楷书和工笔画的创作。

半熟宣:是用生宣纸加工而成,其性能半生半熟,兼有生宣和熟宣两种性能,是理想的书画用纸。

宣纸以厚薄来分可分为单宣、夹宣、三层宣等;以大小规格分有三、四、五、六、十二、十六尺宣等;以宣纸颜色、花纹分有虎皮宣、仿古宣、云母宣、蝉翼笺、冷金宣等。

这些宣纸各具特点,各有所宜,书法家也各有所爱。我们在写字时应根据纸的性能,考虑字的风格,结合用笔、用墨而灵活选用。

练习的纸,一般以有吸水性、略松软为宜;写大一点的字,纸面不要太光滑,常用的有元书纸、毛边纸等手工制纸,这类纸价格便宜,利于练习笔法、增加腕力、熟悉墨法。

不论什么纸,都应注意保存,勿使受潮、皱折或虫蛀。

第四节 砚

一、砚的历史

砚,又叫砚台、砚池,是磨墨和搦笔的工具,一般是用不易磨损、便于蓄水的石质、陶质或金属材料制作而成的。

我国制砚工艺具有悠久的历史 and 优良的传统。从考古发掘的资料推断,新石器时代就有研墨工具。西汉时期,砚的使用已较为普遍了。刘歆《西京杂记》中说“以玉为砚,取其不冰”,这是有关砚的较早的记载。到了唐代,产生了石砚,随之又先后出现了端砚、歙砚等名砚。后来,砚台渐渐趋于工艺美术化,除了实用之外,还具有供人赏玩的价值。

二、砚的种类

砚的种类甚多,产地颇广,根据所用原料分类有:秦砖、汉瓦、石砚、陶砚、瓷砚、玉砚、橡皮砚等。一般以石质材料为砚者最多。著名的有广东肇庆端溪的“端砚”,安徽歙县的“歙砚”,山西绛州府(今新绛县)境内汾河所产的“澄泥砚”,甘肃临洮境内洮河的“洮砚”。

端砚、歙砚、洮砚、澄泥砚并称“中国四大名砚”。

三、砚台的选择与保养

选砚应从实际出发,以质地细腻、发墨效果好为佳。

砚的保养主要应注意三点:一是在使用时,研墨要随用随研,用力均衡,以保持砚心平整;二是在每次用完后,须冲洗干净,以防宿墨干裂,损坏砚面;三是在不用时,可在砚池中放点清水,使砚台保持滋润。

除了笔、墨、纸、砚外,书写的辅助工具还有垫毡、笔架、镇纸、印章、印泥等,这里就不一一介绍了。

思考与练习

1. 什么是“文房四宝”?如何保养“文房四宝”?
2. 选择毛笔有哪四个标准?
3. 墨有哪些种类?选墨和用墨应注意什么?
4. 纸的种类很多,为什么书法艺术要用宣纸书写?
5. 说出中国“四大名砚”各是什么?
6. 除笔、墨、纸、砚外,书写的辅助工具还有哪些?