

毛笔书法教程

杨崇福 编著

上海文艺出版社

毛笔书法教程

杨崇福编著

上海文艺出版社出版、发行

(上海绍兴路74号)

新华书店经销 上海市印刷六厂印刷

开本850×1168 1/32 印张8 插页4 图文248面

1989年12月第1版 1991年12月第3次印刷

印数：41,001—48,000册

ISBN7-5321-0495-8/J·60 定价：4.80元

目 录

第一章 汉 字	1
一 汉字的构造.....	2
(一) 象形.....	2
(二) 指事.....	3
(三) 会意.....	3
(四) 形声.....	4
(五) 转注.....	5
(六) 假借.....	5
二 汉字的特点.....	5
(一) 历史最悠久.....	5
(二) 影响最广泛.....	7
(三) 独立发展起来.....	8
(四) 具有艺术的美 学价值.....	8
三 书法与汉字 简化.....	11
第二章 书写工具	13
一 笔.....	13
(一) 刚性.....	14
(二) 柔性.....	14
(三) 中性(兼毫).....	14
二 墨.....	16

三 纸	17
四 砚	18
第三章 临摹碑帖	20
一 摹 帖	21
(一) 写仿影	21
(二) 单钩	21
(三) 双钩	22
(四) 填实	22
二 临 帖	23
(一) 格临	23
(二) 对临	24
(三) 背帖	25
第四章 基本技法	26
一 身 法	26
(一) 坐势	26
(二) 站势	27
二 指 法	27
三 腕 法	29
(一) 枕腕	29
(二) 悬腕	29
(三) 悬肘	30
四 笔 法	30
(一) 起笔 收笔	30
(二) 提笔 顿(按)	
笔	31
(三) 藏锋 露锋	32
(四) 中锋 偏锋	32
(五) 方笔 圆笔	33
(六) 挫笔 扭锋	34
(七) 峻涩	34
(八) 轻重	35
第五章 点画形态	36

一	点画	36
二	横画	38
三	竖画	39
四	撇画	40
五	捺画	41
六	钩画	42
七	挑画	43
八	折画	44
九	八种点画的病势	45

附：元人李溥光《永

字八法变化三十

二势》..... 47

第六章 结体规律..... 50

一 单体字的结构..... 51

(一) 重心平稳..... 51

(二) 笔断意连..... 51

(三) 疏密得宜..... 52

(四) 斜中求正..... 52

(五) 参差变化..... 52

(六) 纵横适度..... 53

(七) 比例恰当..... 53

二 合体字的结构..... 54

(一) 上下结构..... 54

(二) 上中下结构..... 63

(三) 左右结构..... 65

(四) 左中右结构..... 70

(五) 内外结构..... 72

(六) 品字结构..... 75

(七) 四角结构..... 76

(八) 多体结构..... 76

(九) 参差结构..... 77

三 掌握笔顺·····	78
第七章 章法布局 ·····	80
一 布局·····	80
(一) 纵有行 横有 列·····	81
(二) 纵有行 横无 列·····	81
(三) 纵无列 横有 行·····	81
二 题款·····	82
三 印章·····	82
四 幅式·····	85
第八章 楷书 ·····	88
一 概述·····	88
二 怎样学唐碑·····	100
(一) 欧阳询的楷 书·····	100
(二) 颜真卿的楷 书·····	103
(三) 柳公权的楷 书·····	107
(四) 赵孟頫的楷 书·····	110
三 怎样学魏碑·····	114
四 怎样学小楷·····	116
第九章 行书 ·····	118
一 概述·····	118
二 怎样学行书·····	123
(一) 用笔的特征·····	124
(二) 点画的特征·····	128
(三) 结构的特征·····	131
第十章 草书 ·····	133

一 概 述·····	133
(一) 章草·····	133
(二) 今草·····	134
(三) 狂草·····	135
二 怎样学草书·····	136
(一) 用笔的特征·····	137
(二) 结构的特征·····	138
第十一章 隶 书 ·····	148
一 概 述·····	148
二 怎样学隶书·····	152
(一) 用笔的特征·····	152
(二) 结构的特征·····	156
(三) 章法的特征·····	158
第十二章 篆 书 ·····	159
一 概 述·····	159
(一) 甲骨文·····	159
(二) 金文·····	160
(三) 石鼓文·····	161
(四) 小篆·····	161
二 怎样学篆书·····	163
(一) 用笔的特征·····	163
(二) 结构的特征·····	166
后记·····	168

附录：历代碑帖图照八十幅

第一章 汉字

我国的书法,以汉字为表现形式,具有鲜明的两重性。它既是记录汉族语言的文字符号,成为交流思想、传播科学文化知识的重要工具,又可运用简练的点画形态和结构造型,表达丰富的思想情趣;成为有一定观赏价值的高级艺术品,这是汉字不同于其他文字的地方。

书法是我国一种独特的艺术形式,是用以兽毫为主制成的毛笔作为表现工具的线条造型艺术。东汉蔡邕说:“笔惟软,则奇怪生焉。”它和绘画、雕塑、音乐、舞蹈、诗词一样,有着无穷的艺术魅力,能激起观赏者在感情上的共鸣。但它和别种艺术样式又有截然不同之处,被视为无声的音乐,没有色彩的绘画,所以,我国书法,在世界艺术之林中占有独特的地位,成为人类文化结晶中的一个重要组成部分。

我国文字渊源于象形,它是由图画发展而成的,故称象形文字。这是我国文字的一大特点,具有字形、字音、字义三个要素。汉字字形的特殊性是“因形见义”,这是一切单一线条的表音文字所不能比拟的,造成了汉字特有的形体意象美,富有充分的可塑性和表现力。

在上古社会,文字没有产生以前,我们的祖先用以记事记数的方法主要有两种:一是利用实物,用“结绳”的方法打疙瘩,用“结珠”的方法把贝壳和珠子穿连起来,以表示各种不同的意义;二是画画儿“契刻”,用刀作为工具,在木棍或

木片以及陶器上刻符号。所以，《易经·系辞下》说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”其实这种“结绳”和“结珠”的办法就是文字的雏形，绳子象征着“笔画”，疙瘩和珠子象征着“点”。“契刻”则是萌芽状态的文字。这就是我国文字形象的最原始的记载，并已初步具备了美观的要素。

一 汉字的构造

汉字是一个丰富多彩的文字体系，从图画发展成文字的演变规律是，在形体上是由图画变为笔画，象形变为象征，繁杂变为简单，而其主要的又是笔势和笔画姿态的变化，有意识地把文字加工为艺术品——书法。东汉许慎在《说文解字》里将汉字的构造方法归纳为“六书”，即六种造字方法。

(一) 象形

《说文解字·序》说：“象形者，画成其物、随体诘屈，日月是也。”就是用简练的线条来描摹实物形状的造字法。“近取诸身，远取诸物”的来源是非常广泛的。如：

1. 取源人物

人 又 爪 目

2. 取源天地

日 月 日 日 日 日

水 火 土

3. 取源物件

𠂇 衣 力 刀 𠂇 貝 壺 壺

4. 取源动物

𠂇 𠂇 羊 牛 牛 𠂇 鳥

5. 取源植物

木 禾 麦 果 木 禾

(二) 指事

《说文解字·序》说：“指事者，视而可识，察而可见，上下是也。”就是用象征性的符号来表示字的意义的造字法。指事字又分为两种类型：

一种是纯符号性的，如：

一 上 下 𠂇 𠂇 𠂇

从“一”到“十”的十个数字都是属于最纯粹的指事字。这类字为数极少。

还有一种是在象形字的基础上增加指事符号而成的，如：

力 刀 𠂇 亦 𠂇 寸 本 本 立 立

(三) 会意

《说文解字·序》说：“会意者，比类合谊，以见指撝，武信是也。”就是把两个或者两个以上的独体字集合起来，或者是用两个以上的偏旁组合成字以表示一个新的意义的造字法。如：

小土为“尘”，日月为“明”，木木为“林”，人人“从”，

人木为“休”，不正为“歪”，石水为“泵”，止戈为“武”，人言为“信”，山石为“岩”等。

会意字同象形字一样，也仍然是一种象形符号，不过象形字是“独体”，而会意字是“合体”罢了。会意字较之象形字能表示高一级的抽象概念，这是汉字发展过程中的一大进步。

（四）形声

《说文解字·序》说：“形声者，以事为名，取譬相成，江河是也。”就是由形旁字和声旁字组合而成的造字法。形旁是表示意义成分，区分事物的类别；声旁是表示声音成分。如“沐”字，右边的“木”是表音的，称为声旁，不再作树木的意思解释；而左边的三点，是水的变形，仍然保持原有的解释，用以说明“沐”字所表示的词义和水有关系或属于水这类事物，称为形旁，是表意的。

形声字是在象形字、指事字和会意字的基础上产生的，由纯粹表意向表音方向发展了一步，是汉字发展史上的一次重大质变，具有很强的生命力，成为创造新字的最主要方法。自小篆以后，汉字部分就逐渐固定下来。我们粗略地分析一下，形声字的搭配方式就有十种之多：

左形右声：松、清、惜、河；
右形左声：攻、期、顶、领；
上形下声：花、笆、宇、空；
下形上声：裘、想、梨、婆；
内形外声：闻、问、闽、凤；
外形内声：阁、园、病、庇；
形分左右，声夹中间：街、衢；
形夹中间，声分左右：辩、随；
形分上下，声在中间：衷、裹；

形在中间，声分上下：哀、莽。

这十种方式可以概括为左右、上下、内外三种组合关系，常见的是前六种，而其最基本的是左形右声。这些多种多样的搭配方式，恰好形成了汉字那多姿多采和富于变化的形体美。

(五) 转注

《说文解字·序》说：“转注者，建类一首，同意相受，考老是也。”就是说“一类”意义相同的字，应属于“一首”之下。可是二千多年来对此众说纷纭，各家解释不尽相同，有“形转”、“音转”、“义转”三种说法。我们在这里不作专门讨论，留待文字学家去解决。

(六) 假借

《说文解字·序》说：“假借者，本无其字，依声托事，令长是也。”其大意是说我们语言中某些词有音而无字，就借用同音字或音相近的字来表示，因此，可以说，假借是一种“以不造字为造字”的造字方法。例如：

“来”的本意是小麦，借作往来的“来”；

“求”（裘）的本意是皮衣，借作请求的“求”；

“会合”的“合”，借作“会计”的“会”；

“长短”的“长”，借作“长官”的“长”；

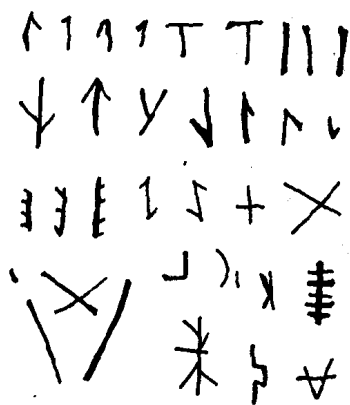
现在简化汉字，也常常采用这种方法，如：借“后”为“後”，借“叶”为“葉”，借“谷”为“穀”。

二 汉字的特点

(一) 历史最悠久

汉字是世界上历史最悠久的文字之一，从近年考古研究的资料来看，汉字的萌芽，可以远溯到六千年以前的新石器时代。东汉许慎对汉字的起源作了系统的探索，他在《说文解字·序》里说：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，视鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作易八卦，以垂宪象。及神农氏结绳为治，而统其事，庶业其繁，饰伪萌生。黄帝之史仓颉，见鸟兽蹏远之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”当然，仓颉一个人是不可能造字的，但他在整理和统一文字上一定起了很大作用。

在陕西省长安灵台、郃阳莘野村、西安半坡和临潼姜寨等地原始社会晚期的仰韶文化遗址里，都曾经大量的发现刻画在陶器上的记号。西安半坡陶器上的刻画记号，几乎全部刻在同一种陶器的同一部位，是具有文字萌芽性质的具有一定意义的符号。正如郭沫若所说，可能是一种“花押或族徽之类”的装饰，或者是表示数目字，从符号的形象看，有着不



西安半坡仰韶文化图



临潼姜寨文化图

同的风格，初步构成了对称均衡美的定型法则。

我们现在看到的殷商后期的甲骨卜辞和器物铭文中的文字，是最古老的汉字资料，已经是一种相当完善的文字体系了。在一些甲骨和陶器上还可以看到商代人用毛笔写字的痕迹。汉字距今已有四千多年的历史了，从古至今一直作为我国统一书面语的形式来使用，在我国人民的悠久的历史中发挥了伟大的作用，创造了辉煌灿烂的古代东方文化，保存了非常丰富的宝贵遗产，它的生命力是最旺盛的。

世界上最古老的文字还有三种：一种是古代埃及的圣书字，也叫象形文字；另一种是美索布达米亚的钉头文字，也叫楔形文字；再一种是中美洲马亚人的古文字。但它们都已相继消亡，没能延续下来。

（二）影响最广泛

汉字在世界上有着广泛的影响，使用人数最多，尤其对东亚其他民族文化的发展，影响更为深远。

中国汉字经由百济（朝鲜古国）传入日本是在公元三世纪，嗣后，六朝和北魏的书法也开始在日本传播。盛唐时期，中日文化交流频繁，鉴真和尚东渡带去了王羲之父子书帖，晋唐书风传遍日本。平安时代的最澄、空海、橘逸势号称“三笔”，这三位大书法家曾先后来中国学习书法，其中以空海成就最大，被中国赠予“五笔和尚”的称号。其后，宋、元、明、清书法家的作品也引起日本书坛的强烈反响。特别是杨守敬带去汉魏六朝、隋、唐的碑帖一万三千余册，使北朝书法雄浑美的风格在日本昌盛起来，称为杨守敬的旋风，对日本书坛产生了极大的冲击力，许多书法家纷纷追随和宗法杨守敬。

日本在学习和借鉴中国书法时，也发展了具有浓郁日本民族气质的书道，出现了假名书、“少字权”体，突破了中

书法固有的审美观念，给人耳目一新之感。日本人民有四分之一和书法结下了不解之缘，所以，中国书法和日本书道成为东方两大民族的姊妹艺术，是中日文化交流史上作出特殊贡献的一座桥梁。



日本丰道春海书

朝鲜、越南、新加坡、马来西亚都曾受到汉字和书法的深刻影响，促进了他们民族文化的发展。而欧美国家的人士也对汉字和书法有了广泛的重视，从中得到美的启迪和情趣意境的享受。可以这样说，中国书法已成为世界瞩目的艺术之花，驰誉海内外。

（三） 独立发展起来

汉字是独立创造、独立发展起来的文字，而没有受到什么外来的影响，这是一个非常显著的特点。如果跟兄弟民族的文字相比较，就看得更为清楚。兄弟民族大都是用拼音文字，那些文字所使用的字母是依傍着其他民族的文字改造过来的，而不是独立发展起来的。藏文的字母来源于梵文，蒙文的字母来源于回纥文，维吾尔族的字母来源于阿拉伯文。惟有汉字，却能以一个方块的结构，把字的音、形、意三者关系巧妙地结合起来，而成为一个丰富多采的文字体系，这在世界文字史上具有独特的意义。

（四） 具有艺术的美学价值

虽然每一个民族都讲究文字书写的工拙，要求美观流畅，准确地表达思想感情，不产生歧义或错误，而要使文字的书

写成为一种艺术，则只有汉字才能当之无愧，这是独一无二的。

汉字源于象形，是由图画发展而来的，具有一种构图造型美的特殊功能。东汉蔡邕在《九势》中说：“夫书肇于自然，自然既立，阴阳生焉；阴阳既生，形势出矣。”汉字的点画形态等于绘画中的线条，它与自然和社会环境中的动态情景，构成了巧妙的契合。这些品格和因素不是从外面硬加上去的，而是从一开始创造出汉字的时候，点画形态和字体结构就具备了。表现了书写者一种自发的爱美心理的活动，这就是形成汉字书法艺术美的根本由来。特别是采用柔性的毛笔作为书写的工具，就产生了神情飞动，妙趣天成的奇异点画形态。无色而具图画的灿烂，无声而具音乐的和谐，达到了“笔力惊绝”的艺术境界，令人赏心悦目，爱不释手。

郭沫若认为中国的文字，在殷商时代就具有了艺术的风味，甲骨文和金文都显得异常美观，那时就有书法家了。春秋末期，是文字向书法艺术发展的有意识的阶段，使文字本身走向艺术化和装饰化，具有雄浑和挺拔的美，达到郭沫若所说的“起着使人从疲劳中恢复的作用”。

书法不仅具有美观多姿的外形，更具有丰富而高尚的内涵，书写者必须将自己的思想感情倾注到作品中去，心手达情，渗情入法，法溶于情，方能达到出神入化的境界，这就要求书法家具有较高的艺术修养和道德修养，故扬雄在《法言·问神篇》中说：“书，心画也。”最足以说明书法之精义，反映人的气质和个性，透过点画结构的有限形象，奔驰到无限广阔的艺术天地之中。

汉字书法作为一种造型艺术，也反映现实生活，通过笔底毫端来体现时代气息。但它又不同于其他的艺术形式，其表现手法比较抽象，是以点画结构的无穷变化来构成各个书

法家多姿的风貌与神采气韵。

(1) 点画形态要精美生动,富有鲜明的起伏和强烈的节奏感。使躺着的静止的字形,变成往返的流动的势态,圆活妍润,点画呼应;脉络贯通,既包含着动静、刚柔、舒敛、虚实等种种变化,又模拟着各种自然的形质,达到形神俱妙。如“颜筋柳骨”,“如棉裹铁”,具有无穷的生命力。这就要求作者具有相当娴熟的运笔技法,才能“精美出于挥毫”。

(2) 结构体势要优美多姿,参差自然,欹正相偃,和谐对称,情趣天成,端庄雄伟,气势开张。钟繇、王羲之、颜真卿、柳公权、张旭、怀素等书法大家,运笔挥毫都极为精美,但他们的风格和面貌却又十分殊异,表现出雄伟、秀丽、险劲、流动、浑穆、苍古的不同风姿,这就是他们都具有很高的品格修养和艺术构思的缘故。由于结构上个性特点明显,故能给人以维妙维肖的神态和无穷的想象,发“心仪其人”之感。

(3) 章法布局要错落有致,疏密相间,互为辉映,分行疏宕,翩翩欲仙,纵横欹侧,姿态飘逸。既具墨韵的浓淡枯湿,又具间架、行气、篇法的谋略构想。因为书法作品是积字成行,积行成章、成篇的整体构图。它不仅有字法,还有章法、篇法。所谓空间大小,“计白当黑”,就是字外行间有笔墨,有意趣,有情致,在偏斜倾侧、停匀放纵之间彼此映带,气势连贯,具有激情满怀、通篇完美的布局。

(4) 字外之功。人们常说书法是一个人能力的综合表现,字如其人。正如南宋诗人陆游说学诗“功夫在诗外”一样,历来的书法家也都强调书品与人品的统一。柳公权的“心正则笔正”之说已成为至理名言。颜真卿秉性刚直,所书点画顿挫激越,结体丰伟朴质,具有刚毅的个性。褚遂良为官廉洁,其书法以铁画银钩著称,坚如曲铁。李邕的天资高,才气大,他的书法有一种凌厉逼人的气势,被李阳冰誉为“学中仙子”。