

吴身元

主编

# 毛泽东书法自学教程

沈鹏卷

浙江科学技术出版社

神象鐘素從有堯

時矯地車務終為士

唐公強伏懋未壯中

坐五士養季 壯不包

吾痛之 弱不獨在毛

吴身元 主编

毛筆書法自學教程

沈明卷

责任编辑：盛有根  
封面设计：潘孝忠  
封面题签 沈 鹏

## 毛笔书法自学教程

吴身元 主编

浙江科学技术出版社出版

千岛湖环球印务公司印刷

浙江省新华书店发行

开本：850×1168 1/32 印张：14.25

1998年1月第一版

1998年1月第一次印刷

ISBN 7-5341-1061-0/J·16

---

定 价：18.10元

# 序

中国书法是一门源远流长的传统文化艺术。

哲学的微言奥义，史学的深邃精密，诗歌的一片天籁，绘画的遗貌取神，武术的刚柔相济，禅家的洗心入静，中医的阴阳五行，音乐的超越时空，书法皆能兼容并蓄。中国书法以其数千年的中国文化积淀的精粹，象征着华夏民族的精神面貌以及对于美的永恒的追求！

书法创作以其点线的结合，黑白形块的分割，决定了她既是一种简单易行、十分普及的艺术活动，又是一种内涵深厚的高级艺术创造过程。

你想驾驭她继而登临书法艺术的殿堂吗？千里之行，始于足下。

如何成功地走好这千里之行的第一步呢？因为是自学，第一步尤其重要。为把握好起步的关键，读者首先需要了解

并紧紧抓住3个基本要素：

一是“史”。3000多年的中国书法史经历了甲骨文、金文、小篆、隶书、章草、今草、楷书、行书等不同书体、不同风格、不同流派的历史演变，给后人留下了许多以甲骨、青铜器、竹木简、布帛、陶器、瓦当、漆器、碑刻、纸张等为书写材料的艺术珍品，这是一个让世界惊叹的艺术宝库。

二是“法”。学习书法必须掌握基础技法。如用笔、用墨、用水、用纸要领、笔画结构、章法布局特点等。“无法”是书法艺术的至高境界，但这“无法”是在精熟了“有法”的质变过程之后的“无法”。古人云：“师法自然为无法，无法还从有法来。”就是这个道理。

三是“鉴”。作书难，识书更难。所谓鉴就是鉴赏。书法靠线条、布白变化来表现形式与情感意境。鉴赏时不仅仅是对作品点画、结体、章法、匠心、功力、师承流派及风格的评判，更重要的是发掘作品中蕴藏着的生命的律动与人类真善美的灵魂。真正的书法家不仅能写出风格独特、堪称一流的书作，同时又是略通文字学、明察书法史、深解书艺理、具有较高文化素养的鉴赏家。人们对书法风格流派的鉴赏，历来标准不一，见仁见智，众说纷纭。为解决书法鉴赏评判标准，本教程从美学角度切入，以翔实的史料和传世名作作为素材，按不同风格进行分析鉴赏。为适应自学需要，本书按不同书体和流派讲解毛笔书法自学的基本要领和技法。自学者既能了解书法的来龙去脉，学习和掌握基本技法，又能从历代书法创作的精品中汲取艺术营养，再加上自己的实践——潜心临写揣摩，日久必有所成。

本书作者吴身元先生是一位书法艺术执著的追求者。

他从事毛笔与硬笔书法的教学工作已25年，出版的书法类字帖、教程等著述颇丰。他主编的《钢笔书法自学教程》已重印10多次，深受读者喜爱。他曾在新加坡成功地举办个人书法作品展。

为编写毛笔书法自学教程，他曾多次讨教于沙孟海先生，得到沙老的热忱鼓励和指导。他收集、积累资料多年，伏案5年，数易其稿，遂成此书。

相信《毛笔书法自学教程》也一定会深受读者欢迎。是以为序。

1997年春

# 目 录

序	(刘江)
第一章 书法简史 .....	( 1 )
一、殷周甲骨文、金文 .....	( 3 )
二、秦代篆文统天下 .....	( 5 )
三、汉隶称雄 .....	( 6 )
四、开一代风范之先的草书 .....	( 7 )
五、尚韵的行书 .....	( 12 )
六、唐楷——楷书的峰巅 .....	( 15 )
七、百花争艳的清代 .....	( 17 )
八、碑帖合璧的近现代 .....	( 20 )
第二章 技法 .....	( 23 )
一、基础知识 .....	( 23 )

1. 笔、墨、纸、砚 .....	( 23 )
2. 执笔、运腕、姿势 .....	( 26 )
3. 笔法、墨法 .....	( 29 )
4. 选帖、临帖、读帖 .....	( 34 )
二、基本技法 .....	( 38 )
1. 篆书笔画、结构特点 .....	( 38 )
2. 隶书笔画、结构特点 .....	( 38 )
3. 《增广汉隶辨异歌》及译文 .....	( 49 )
4. 楷书笔画、结构特点 .....	( 115 )
5. 楷书结构 72 法 .....	( 126 )
6. 行书笔画、结构特点 .....	( 190 )
7. 行书结构 82 法 .....	( 199 )
8. 草书笔画、结构特点 .....	( 258 )
9. 草书结构 166 法 .....	( 267 )
三、章法 .....	( 350 )
<b>第三章 书法美学</b> .....	( 361 )
一、汉字结构美 .....	( 362 )
1. 偏旁合体美 .....	( 362 )
2. 笔画交错美 .....	( 362 )
3. 块架独立美 .....	( 363 )
4. 形体丰富美 .....	( 363 )
5. 变化陌生美 .....	( 364 )
二、风格流派美 .....	( 365 )
1. 工巧、天真、丰肥 .....	( 366 )
2. 方正、老成、自然 .....	( 367 )
3. 犷野、冲和、沉着 .....	( 368 )



4. 劲健、拙朴、怪奇 .....	(370)
5. 姿媚、险峭、紧结 .....	(372)
6. 圆融、倔强、高古 .....	(373)
7. 宽博、颇骏、雄浑 .....	(374)
8. 瘦硬、潇洒、飘逸 .....	(375)
三、临摹与欣赏 .....	(376)
参考书目 .....	(443)

# 第一章 书法简史

中国书法艺术，是中华民族传统文化中最富魅力的艺术珍宝之一。它与中国绘画同源同宗，不仅是东方文化、哲学和美学的集中表现，也是华夏民族精神气质的象征。

中国书法源远流长。书法作为交流信息的基本手段，其实用性是不言而喻的；而书家的创造和历史的积淀，又造就了其极高的艺术价值。书法既能书为心画地表达书家的个性，又能体现时代风貌。它既是一种十分普通的文化现象，又是一门内涵深邃、闪烁着人类智慧之光的高级艺术。

中国书法何以能产生如此迷人的艺术魅力？我们能了解、鉴赏乃至运用它吗？我们能用书法艺术的魅力来陶冶情操、提高自身的内在素质吗？

回答是肯定的。

创作一幅作品也许只要数分钟，然而就是这数分钟的

创作，却凝聚着书家多年的功力和心血，体现了书家的素养、灵性和气质。可谓“一字千金”，“笔力千钧”。

书法艺术的魅力是通过线条所流露的情感来表现的。因此，理解书法一开始就要从艺术角度去认识，从感情的角度去鉴赏。那抽象的点画线条，曲折迂回，抑扬顿挫，其节奏、其韵律，恰是书家喜怒哀乐和审美情趣的生动写照。

中国的文字、中国的毛笔以及中国的纸与墨，加上中华民族的气质和数千年积淀的文化传统，共同形成了我国特有的书法艺术。中国书法数千年的演变发展，与中国的其他文化是密切相关的。哲学的微言大义，史学的深邃精密，诗歌的一片天籁，绘画的遗貌取神，武术的刚柔相济，禅家的洗心入静，医家的阴阳五行，文人雅士的书卷情趣，政治家的激昂慷慨，志士仁人的浩然正气，垂髫孩儿的天真无邪……书法都能兼收并蓄。

中国书法是中国文化的精髓，中国书法发展史也是中国文化发展史的缩影。因此，学习书法不仅仅是一个单纯的技巧问题，更需要加强各方面的修养，拓宽视野，读万卷书，行万里路，才能理解并掌握书法艺术的真谛。

宋代苏东坡曾说：“学书之道，须识见、学养、功力，三者缺一不可。”又说：“古之论书者，兼论其平生，苟非其人，虽工不贵也。”宋代大奸相秦桧的小楷铁画银钩，娟秀森然，结体挺健，巧用中锋，险用侧锋、偏锋，不失为书中珍品。但他为人阴险，乃奸佞之徒，故其书作名声并不远扬，也不足为贵。

中国书法在当今中外文化交流中，以其丰富而流动的线条、抽象而玄奥的布白，为现代西方艺术家所瞩目。美国

抽象表现主义画家波洛克·马克托贝在其绘画中，就明显地吸收了中国书法的意蕴。著名的英国美术史家贡布里希认为：“中国书法在中国文化中的作用，与我们文化中的音乐形成很好的对比。所有的艺术，不管是音乐、书法、舞蹈、诗歌、绘画，还是建筑，它都深深地扎根于具有普遍性的人类反应的共同基点上。”作为西方学者，对中国书法有如此深层的认识，说明人类对艺术的审美具有共通性。

现在让我们漫步书法艺术的殿堂，博览那悠久的历史馈赠给我们的丰富而神秘的艺术宝藏吧！

中国书法是与文字的产生、发展密切相关的。中国文字的起源，可追溯至距今五六千年前的新石器时代。从西安半坡、山东大汶口等地出土的陶器上，都可看到当时刻划的线条符号，它们可以说是中国文字的萌芽。

从流传至今的书法作品来看，在经历了甲骨文、金文（大篆）、秦刻石（小篆）、隶书、章草、今草、楷书、行书等各个不同时代的不同书体演变以及历代书家的创造之后，中国书法的风格与流派之丰富，令人叹为观止。

书法虽是与文字共生的产物，但其渊源当推甲骨文为源头。1899年，在河南安阳县小屯村发掘出许多古龟甲，使埋没了几千年的殷周古文字得以重见天日。

## 一、殷周甲骨文、金文

**甲骨文** 甲骨文是殷周时代的古文字。其字多为象形字，结体变化很大，一个字有多种写法，如龙、凤、龟、鱼等字有5种写法；又如羊字，竟有40多种写法。甲骨文是篆书的一个类型，它在结构章法上自成体系。其结构是长、

短、大、小略无一定。一幅之中，或疏落，或错综，或严整，或爽朗，可谓古趣生动。其笔法有方有圆，有肥有瘦，小字纤细如毫发，大字则达方寸之余。笔画以方折为多，雄劲严谨；也有圆润如游丝者，婉转迂回，几乎不像是用刀刻成的。甲骨文出土约在10万片以上，单字计有3500个上下。由于年代久远，文字学家只能辨认其中的一半左右，还有许多字不能认识。甲骨文从商代盘庚迁殷到帝辛亡国止，273年之间可分为5个时期：一是武丁时期，大字居多，雄伟瑰丽，中小型字，工整秀美；二是祖庚、祖甲时期，字体大小适中，行款整齐，风格严谨；三是禀辛、康丁时期，沿袭前期工整风格，但逐渐流于草率，行款变化自由；四是武乙、文丁时期，其作品粗疏古拙，后趋严整；五是帝乙、帝辛时期，作品多为小字，严整细密，优雅娟秀。由于甲骨文是书法之源，故了解和认识甲骨文对研究我国书法源流和书法艺术有着重要意义。

**金文** 全文为从殷商到秦这一历史时期中铸刻在青铜器上的铭文的通称。全文由甲骨文发展而来。古代的青铜器分钟、鼎两个大类，所以全文也称钟鼎文。铜器铭文大多是刻范铸造的，字的笔画比甲骨文粗壮，在单线的组合中出现了粗点子。笔画的曲、直笔变化较多，两端或方或圆。在结构上，各部分的配合与呼应比较讲究，外形以长为主，大小渐求匀称，行款也整齐。由于铭文的地位与大小受器物的限制，因此，一般都考虑到布局的得当、合理和造成一定的装饰效果。周代钟鼎文的风格是：点画圆浑，体势雍容，骨力内含。其代表作有《毛公鼎》、《颂鼎》、《颂壶》、《史颂敦》等。及至春秋战国，传世铭文并可代表某一地区书法风格的

铜器。鲁有《鲁大司徒匜》，齐有《齐太宰归妇盘》，晋有《晋公盂卣钟》，苏有《苏公敦》，虢有《虢文公子段鼎》，楚有《散氏盘》。其中《毛公鼎》、《散氏盘》的书法最为精美。

## 二、秦代篆文统天下

篆文有大篆和小篆之分。

**大篆** 大篆主要指金文和籀文（石鼓文）。籀文由周宣王时的史官籀所作。籀文的结字有一定规律，大小匀称，多所重叠。流传至今的石鼓书法就是其代表作。石鼓共有10石，以四言诗形式分别记述了秦国君游猎的情况，也称“猎碣”。石鼓文的结字有相对的规律性，笔画道劲凝重，结构茂密奇崛，它为秦统一文字提供了重要的依据。

**小篆** 小篆为秦朝秦始皇统一天下后全国统一使用的文字。它是一种以秦篆为基础的简化的、规范的文字。

秦代小篆相当规范，偏旁部首有一定的写法，笔画都是婉曲与平直的单线，即使点画也有一定的长度。笔画粗细基本不变，一般较圆浑。笔画之间的间距非常匀称。字形狭长，结体典雅和平。字的上半部分较紧密，下半部分舒展，给人以柔中寓刚、爽朗俊健的感觉。传世的《泰山刻石》、《琅琊刻石》可作为其代表作。小篆分为两个流派：一是以秦李斯、唐李阳冰为代表的“二李”。二李的小篆笔画粗细相近，结体匀称，故称“玉箸篆”。二是汉代的小篆。汉篆在用笔上掺以方折的隶意，其代表作为东汉的《祀三公山碑》、《嵩山开母》、《少宝石阙》、《袁安碑》。后入印的小篆更为方折，又称缪篆。这是以历史的承袭所划分的两个流派。小篆发展至清代，出现了以邓石如为代表的“隶法作篆”。其小篆的线

条偏粗，并突破了笔画粗细一律的旧框框，线条有粗细、顿挫、迟速、轻重、方圆的变化。

### 三、汉隶称雄

**隶书** 隶书由篆书演变而来，上承篆籀，下启行草，产生于战国，兴盛于汉代。这种书体原流行于民间，后经程邈搜集、整理成形。后世因此有程邈创造隶书的传说。隶书比篆书书写速度快，因而又称“佐书”。隶书与篆书区别在于隶书“笔有波折，向左右分开”。隶书在运笔和结构上还留有秦篆的痕迹，后在用笔上改转为折，并通过提按顿挫形成了隶书独特的笔法。隶书经历了秦隶、汉隶、汉简、清隶4个发展演变过程，现在又由汉字简化产生了“简隶”，即简化隶字。隶书盛行于汉代，汉隶代表作以汉碑为主。东汉隶书笔画中出现了波挑，点画波磔挑画明显，呈蚕头雁尾状，是隶书的典型形态。其代表作有东汉的《石门颂》等。《石门颂》以其运笔奔放自然，没有一笔作死硬的直笔，结构气宽而势紧，结体劲挺有姿而著称。而《乙瑛碑》则以其笔画方直、笔势灵动、变化丰富、结构活泼、横竖皆可成行而驰名。《张迁碑》运笔取直势，笔画坚实，间距紧凑而不侷促，结构方正，四周丰满，字字规矩，已带有魏代楷书意味。《礼器碑》笔画纤细而凝炼，流丽中不失庄重，结构疏中见密，气韵俊逸。《孔宙碑》笔画工整，字形特扁，字的中部收紧，横势的长笔每有夸张，体貌平展。《曹全碑》笔画稍圆，笔势柔美，结体精巧，神态妩媚。《华山庙碑》笔势方圆并用，对比配合，稳妥有姿。

汉简也是隶书的典型类别。汉简是指考古出土的汉代

记有文字的竹木简。汉简有不求雕琢的天然情趣，其行草笔意使之带有书法的灵动之气。长沙马王堆的简牍运笔平直，虽顿挫分明且结构简便，但仍留有篆书向隶书演化的痕迹。出土于敦煌的“居延汉简”和出土于甘肃的“武威汉简”，其书大多用笔急速奔放，字体粗犷朴实，生趣盎然。其中有的作品运笔已似后来的隶楷；有的动势构造可以与后来的行、草书相印证，艺术性颇高。西汉后期简牍中，书写者不但运用了藏锋、中锋笔法，露锋、侧锋也已被采用。结构变纵势为横势，章法虽有篇幅限制，但能不受束缚。单行简书，常把字写在偏左处，让波发的长画有奔放的余地；数行简书，只注意行距，而不在意左右相应的字距，通篇布局生动活泼而又稳妥。

书法正式作为一门艺术，是在秦汉隶书问世以后。最早把书刻文字称为书法是在公元175年，即东汉熹平四年。当时人们已在刻石上对书写者和撰文者一视同仁，给以署名。秦李斯、汉蔡邕等人的书法理论的出现，则更说明人们已自觉地以艺术的眼光来看待文字的书写了。他们的理论，对后世的书法艺术的流派、鉴赏和创新，都起到了不可低估的推动作用。

#### 四、开一代风范之先的草书

草书最初是为了应付事务的紧急和繁忙而出现的，后来逐渐发展为反映客观事物、表现个性和抒发感情的一种书体。在秦汉竹木简中，草书已露端倪，而且草书之一的章草，是与隶书同时产生的。故书法史上关于草书的起源，一般认为它先于楷书。



在所有的书体中，草书最具特色，它冲破了文字书写的固定格式，删繁就简，笔意连贯。草书笔法最为丰富，中锋、侧锋、方笔、圆笔、藏锋、露锋、按笔、提笔，无所不可施。草书意多于法，而篆、隶、楷、行则法多于意。草书之意在于寄寓作者的情感，挥洒作者的兴致，尤其是狂草，并不在求一点一画之得失，而是借其点画线条来抒发胸中之气、之情、之兴。草书能表现喜怒哀乐，有动于心，必于草书发之。凡山水景物、鸟兽虫鱼、草木花实、日月列星、风雨水火、雷霆霹雳、天地事物之变，皆可寓于草书线条。其结构正斜俯仰，大小错落，聚散离合。其用笔起承收曳，明使暗转，化断为连，一气呵成。方不中矩，圆不副规；抑左扬右，兀若竦峙；兽跂鸟跂，志在飞移；狡兔暴骇，将奔未驰；状如连珠，绝而不离；畜怒怫郁，放逸生奇。远而望之，摧焉若阻岭之崩崖；就而察之，则一画不可移。或烟收雾台，或电激星流。有类云雾聚散，触遇成形；虎戏威神，飞动增势。在形与神的问题上，唐代书法理论家孙过庭在《书谱》中曾指出：“真书以点画为形质，使转为情性；草书以点画为情性，使转为形质。”可见，草书虽然龙飞凤舞，但是它有自身的规范，不能随心所欲。当然，在严格的法度之中，书家可以写出不同的面貌与精神，给人以充分想象与创造的天地。

草书随着书体的演进，其种类可分为章草、行草、今草（小草）、狂草（大草）4种。行草因间于行书与小草之间，故常附于今草之中。

**章草** 章草起源有四说：一说，因汉元帝时黄门令史游所作《急就章》，因而得名；二说，为汉章帝喜欢杜度的草