

# 怎样写毛笔字

孙敏·编著



上海书画出版社

# 怎样写毛笔字

孙 敏

上海书店出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

怎样写毛笔字 / 孙敏编. —上海: 上海书画出版社,  
2001.12  
ISBN 7 80635-984-2

I. 怎... II. 孙... III. 汉字—毛笔字—书法  
IV. J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第081305号

---

## 怎样写毛笔字

孙敏 著

上海书画出版社 出版发行

(上海市钦州南路81号 邮政编码 200235)

浙江临安彩印厂印刷 各地新华书店经销

开本: 889 × 1194 1/32 印张:4

2001年12月第1版 2001年12月第1次印刷

印数1-5,000

ISBN 7-80635-984-2/J · 1595

定价: 12.00 元

## 绪 论

汉字书写与我国特有的以书写汉字为内容的书法艺术是有本质区别的。汉字书写是用笔写字,不管是软笔,还是硬笔,达到语言书面交流的目的即可,属应用范畴。而书法是用笔毫极软的毛笔,书写以汉字为内容的具有表情性的线条艺术,属艺术范畴。那么写毛笔字与书法创作能否划等号呢?显然还是有一些区别的。写毛笔字应该有两层意思,一是用毛笔写字达到语言书面交流的目的,即毛笔字的实用价值;二则用毛笔按一定的法则写以汉字为内容的书法作品,这是毛笔字的艺术价值。要进行书法创作,必须先经过学毛笔字过程,只有掌握了写毛笔字的基本功,才能为书法艺术的创作奠定基础,不然则成无本之木、无源之水。因此说,写毛笔字是书法创作的初级阶段。

在古代中国,语言的书面交流主要是通过书写毛笔字来达到的,书写毛笔字具有广泛的实用价值和社会价值。清末民初,随着硬笔(钢笔、圆珠笔)的大量传入,毛笔字的书写受到了巨大的冲击,硬笔简洁、快捷的书写越来越受到社会广泛的欢迎,而作为极具观赏价值的毛笔书法,其实用价值日益受到限制。特别是随着历史的发展和科技水平的提高,21世纪已进入了信息时代,电脑进入了千家万户,语言交流均可用电脑来完成,毛笔字的书写,更面临着严峻的挑战。

那么,对于毛笔书法究竟该怎样来认识?

其一,书法艺术是中华民族五千年文化宝库中的一枝奇葩,是我国独特的一种艺术形式。它以象形的汉字为表现对象,以笔毫

极软的毛笔作为书写工具,其书写效果充满着艺术性。因此,书法历来被公认为艺术,它不仅深受我国人民的喜爱,而且远播重洋、盛誉海外,引起了世界各国艺术家的重视。1998年底,笔者随中国书法家代表团访问法国,在参观毕加索纪念馆时,欣赏了几幅毕加索晚年的作品,它们明显地吸收了中国书法的艺术营养,可以说这是书法对世界艺术的一大贡献,这也印证了“越是民族的,就越是世界的”论断。所以说,学习毛笔书法是为了继承传统,弘扬国粹的需要。

其二,学习毛笔书法,是提升自己文化综合素养的需要。中国书法中凝聚了五千年传统文化的结晶,通过学习书法可触类旁通地学习和了解文学、哲学、文字学、历史、地理等学科,从这些学科中汲取营养来丰富书法创作的内涵,提高自身的文化修养。

其三,学习毛笔书法,可以健身强体、丰富生活。学习书法要求静心屏气、心无旁骛,在书写时注意力高度集中,整个身体协调动作,犹如练功,对健身强体具有促进作用,尤其是中老年书者;另一方面,学写毛笔字,可以增加和丰富自己的文化生活内容,使生活更为丰富多彩。

其四,尽管硬笔书写简便、快捷,电脑打印清晰、漂亮,但毛笔字还是有其实用的一面,如宣传活动中大幅标语、班级课堂中墙报宣传栏、逢年过节的对联等等,还是用毛笔书写更为实用、美观。

综上所述,学习毛笔书法,在当今时代仍有一定的现实意义,即使高度发达的现代化社会,写毛笔字仍具有广泛的社会和艺术价值。因此,让我们循着书法发展及演变的历史轨迹,一步一步,脚踏实地步入书法艺术的殿堂。

# 目 录

## 绪论

<b>第一章 中国书法的演变及发展概况</b> .....	1
第一节 书法艺术的初创时期 .....	1
第二节 书法艺术的发展时期 .....	1
第三节 书法艺术的成熟时期 .....	5
第四节 书法艺术的多元化时期 .....	11
<b>第二章 基本常识</b> .....	29
第一节 必备工具 .....	29
第二节 字体常识 .....	33
第三节 书写形制 .....	40
<b>第三章 笔法</b> .....	50
第一节 写字的姿势 .....	50
第二节 执笔的方法 .....	52
第三节 用笔 .....	53
第四节 各种笔画的写法 .....	58
第五节 永字八法简介 .....	66
第六节 运笔过程中的节奏感 .....	70
<b>第四章 结体</b> .....	72
第一节 结构要点 .....	72
第二节 独体字的结构特点与写法 .....	73
第三节 合体字的结构特点与写法 .....	76

第五章 章法 .....	81
第一节 分行布白的经营 .....	81
第二节 通篇章法的安排 .....	83
第三节 落款钤印的布置 .....	89
第六章 学习毛笔字的方法及步骤 .....	96
第一节 择帖 .....	96
第二节 临帖的方法 .....	108
第七章 正确处理好几个对立统一的关系 .....	115
第一节 入帖与出帖 .....	115
第二节 形似与神似 .....	116
第三节 传统与创新 .....	116

# 第一章 中国书法的演变及发展概况

## 第一节 书法艺术的初创时期

要学好毛笔字进而进行书法创作,首先要了解中国书法的演变及发展的概况,也就是要了解毛笔书写的来龙去脉。秦朝以前通行的文字是篆书,习惯上称之为大篆,早期的大篆即甲骨文(图一),尽管甲骨文距今已很久远,但从书法角度来分析,无论是刀刻还是用笔写,均能做到有圆有方,方中有折,笔画瘦硬劲挺,结体错综复杂,章法疏朗有致,通篇古朴典雅,可以这么说,甲骨文的产生,标志着汉字在漫长的发展中,已蜕去了原始的躯壳,展现了较成熟的风姿,它是我国书法艺术的发端。

继甲骨文之后的是金文(图二),金文为铸刻在钟鼎彝器上的文字,早期金文与甲骨文无大的区别,后期金文用笔逐渐变得圆转坚挺。

东周初年的石鼓文(图三),是我国可信的最早石刻文字之一。其用笔雄强浑厚,朴茂自然,线条圆劲挺拔,结体参差方正,对后世影响较大。

## 第二节 书法艺术的发展时期

秦统一中原后,文字仍有一些地区性的差别,在丞相李斯的建议下,秦始皇命李斯、赵高等对前秦文字进行整理,经过删减省略





图一 甲骨文



图二 毛公鼎



图三 石鼓文

再整理统一后的文字为小篆,成为全国通行的文字。小篆的笔画线条稳健清丽,娟秀古穆,结构严谨缜密,均衡对称。与此同时,隶书在篆书的基础上逐渐地嬗变发展起来。早期的隶书,较多地含有篆书的笔意,可谓是熔篆隶于一炉(图四),其用笔拙中见巧,古中有新,以圆笔为主,时而含有方意。

隶书进入汉代,应该说进入了成熟期。汉隶在用笔上改圆为方,变曲为直,字形上由狭长的长方形变为方整或偏扁的方形,从而确立了方块汉字的基本形态。隶书定形后,为了交流的方便和快捷书写的需要,于是又产生了隶书快写的章草(图五),同时也从隶书中滋生了楷书的萌芽。

在汉末和三国时代,隶书即从高度成熟的顶峰时期每况愈下,取而代之的则为楷、行、草书体等渐趋成熟的魏晋书法。

### 第三节 书法艺术的成熟时期

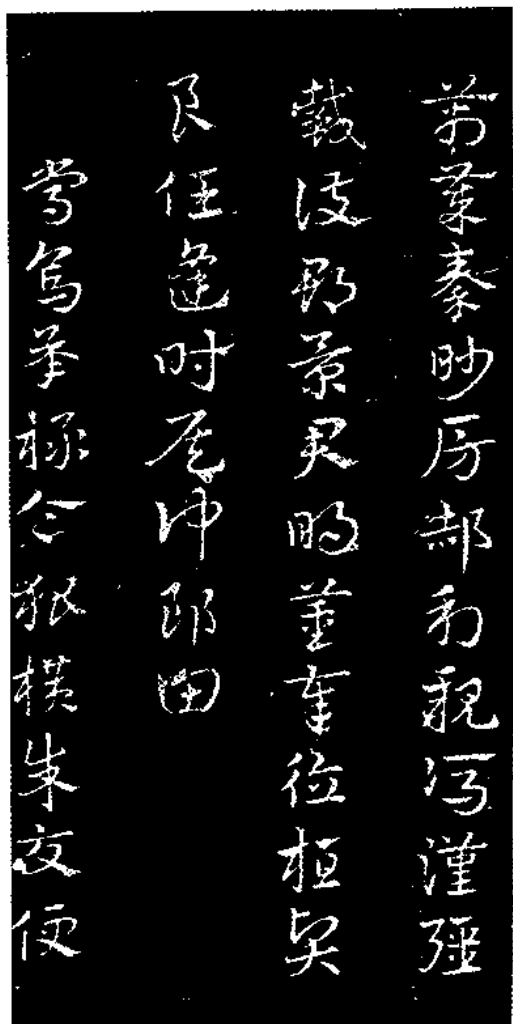
进入魏晋时期,应该说楷、行、草仍处在初级阶段。这一时期,涌现出了一批杰出的书法家,他们承先启后,对这几种书体进行了定型、美化,逐渐将它们推向成熟,并确定了三种字体书写的典范,其中成就最大的当推钟繇、王羲之、王献之,他们传世经典之作有钟繇的《荐季直表》,王羲之的《兰亭序》(图六),王献之的《鸭头丸帖》(图七)等等。

南北朝时期,石刻书法取得较显著的进展,人们通称这一时期的石刻为魏碑(图八)。魏碑的书法风格独特,它在汉隶的基础上演变,笔致厚重刚健,结构宽博严谨,气度高逸宕放,具有鲜明的美学标志。

书法进入唐代,可以说是达到了空前鼎盛的时期。唐初,李世民将书法作为国学之一,促进了书法艺术的繁荣,尤其是楷书,迅速地走向成熟,涌现出了一大批楷书名家,欧阳询、虞世南、褚遂



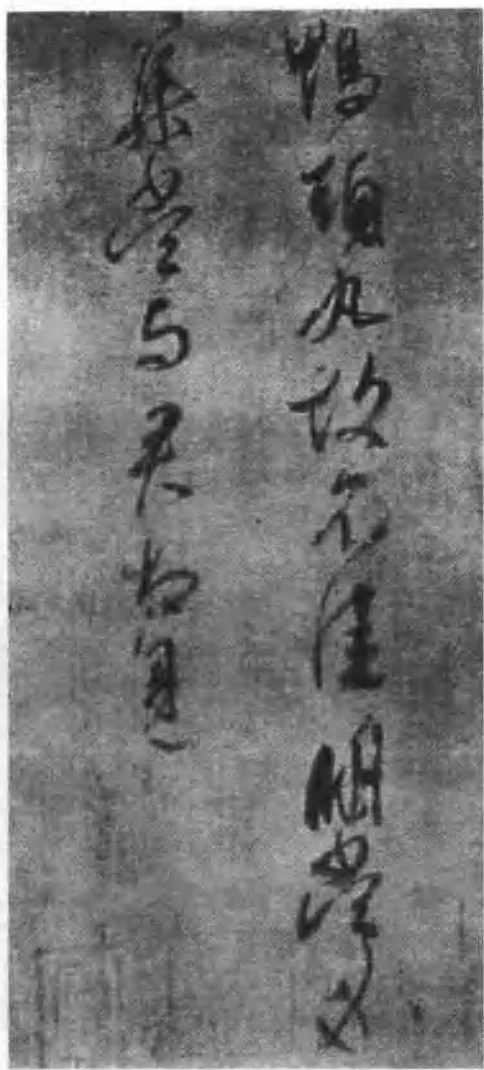
图四 前秦《广武将军碑》



图五 《皇象急就章》

永和九年歲在癸丑暮春之初會  
于會稽山陰之蘭亭脩禊事  
也羣賢畢至少長咸集此地  
有峻嶺茂林脩竹又有清流激  
湍映帶左右引以為流觴曲水  
列坐其次雖無絲竹管弦之

图六 王羲之《兰亭序》(局部)



图七 王献之《鸭头丸帖》





图八 北魏《郑文公碑》