

中央美术学院中国画学院
首都师范大学美术学院
联合推荐



中国书画

GUIDE TO
CHINESE
PAINTING &
CALLIGRAPHY

轻松学

程蕊 郑中华 姜亚男 张煜 / 编著

中国书画

GUIDE TO
CHINESE
PAINTING &
CALLIGRAPHY

轻松学

程蕊 郑中华 姜亚男 张煜 / 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青(英国)国际出版传媒
C Y P I P R E S S

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明:本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可,任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为,必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报,对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室	中国青年出版社
010-65233456 65212870	010-59521012
http://www.shdf.gov.cn	Email: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

中国书画轻松学/程蕊等编著. —北京:中国青年出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5153-2706-8

I.①中... II.①程... III.①汉字—书法 ②国画技法 IV.①J292.1②J212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第219771号

中国书画轻松学

程蕊 郑中华 姜亚男 张煜 编著

出版发行:  中国青年出版社

地 址:北京市东四十二条21号

邮政编码:100708

电 话:(010)59521188/59521189

传 真:(010)59521111

企 划:北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑:郭 光 莽 昱

助理策划:陈荟洁

责任编辑:刘稚清 张 军

助理编辑:赵 静

书籍设计:六面体书籍设计 彭 涛 郭广建

印 刷:深圳市精彩印联合印务有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:11

版 次:2014年11月北京第1版

印 次:2014年11月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5153-2706-8

定 价:79.80元

本书如有印装质量问题,请与本社联系 电话:(010)59521188/59521189

读者来信:reader@cypmedia.com 投稿邮箱:author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站:www.cypmedia.com

目录

序言 6

必备工具及基础知识 13

必备工具 14

宣纸及镇纸 14

笔及笔架 16

墨及砚台 17

国画颜料及调色盘 17

笔洗及水注 18

基础知识 18

握笔 18

磨墨 19

蘸墨 19

运笔 20

笔法 21

调色 22

墨分五色 24

五种书体 24

楷书四大家 26

国画六种形式 28

绘画&书法基础练习31

绘画基础练习32

丝瓜33

南瓜34

樱桃35

桃子36

李子37

菊花38

腊梅39

梨花40

兰花41

玉兰42

月季43

梧桐44

芭蕉45

小红鱼46

小青鱼47

金鱼48

白鹅50

小鸡51

波涛52

山脉53

坡石54

渔夫56

书法基础练习58

书法基础笔画59

笔画接笔规律之一：实接法书写示范62

笔画接笔规律之二：虚接法书写示范63

主笔优先规律之一：以长横为承载64

主笔优先规律之二：以长横为天覆65

主笔优先规律之三：以长横为腰横66

主笔优先规律之四：以悬针竖为主笔67

粗细平衡规律之一：密细疏粗68

粗细平衡规律之二：横细竖粗69

粗细平衡规律之三：左细右粗70

粗细平衡规律之四：长细短粗71

案例详解.....73

万事如意.....74

多子多福.....80

福禄双全.....86

荣华富贵.....92

百年好合.....98

花好月圆.....104

岁寒三友.....110

喜上眉梢.....116

年年有余.....122

鹏程万里.....128

马到成功.....134

龙马精神.....140

一帆风顺.....146

高山流水.....152

福如东海.....158

寿比南山.....164

临摹字帖.....170



中国书画 GUIDE TO CHINESE PAINTING & CALLIGRAPHY 轻松学

程蕊 郑中华 姜亚男 张煜 / 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青(英国)国际出版传媒
C Y P I P R E S S

榮華富貴



目录

序言 6

必备工具 & 基础知识 13

必备工具 14

宣纸 & 镇纸 14

笔 & 笔架 16

墨 & 砚台 17

国画颜料 & 调色盘 17

笔洗 & 水注 18

基础知识 18

握笔 18

磨墨 19

蘸墨 19

运笔 20

笔法 21

调色 22

墨分五色 24

五种书体 24

楷书四大家 26

国画六种形式 28

绘画&书法基础练习31

绘画基础练习32

丝瓜33

南瓜34

樱桃35

桃子36

李子37

菊花38

腊梅39

梨花40

兰花41

玉兰42

月季43

梧桐44

芭蕉45

小红鱼46

小青鱼47

金鱼48

白鹅50

小鸡51

波涛52

山脉53

坡石54

渔夫56

书法基础练习58

书法基础笔画59

笔画接笔规律之一：实接法书写示范62

笔画接笔规律之二：虚接法书写示范63

主笔优先规律之一：以长横为地载64

主笔优先规律之二：以长横为天覆65

主笔优先规律之三：以长横为腰横66

主笔优先规律之四：以悬针竖为主笔67

粗细平衡规律之一：密细疏粗68

粗细平衡规律之二：横细竖粗69

粗细平衡规律之三：左细右粗70

粗细平衡规律之四：长细短粗71

案例详解.....73

万事如意.....74

多子多福.....80

福禄双全.....86

荣华富贵.....92

百年好合.....98

花好月圆.....104

岁寒三友.....110

喜上眉梢.....116

年年有余.....122

鹏程万里.....128

马到成功.....134

龙马精神.....140

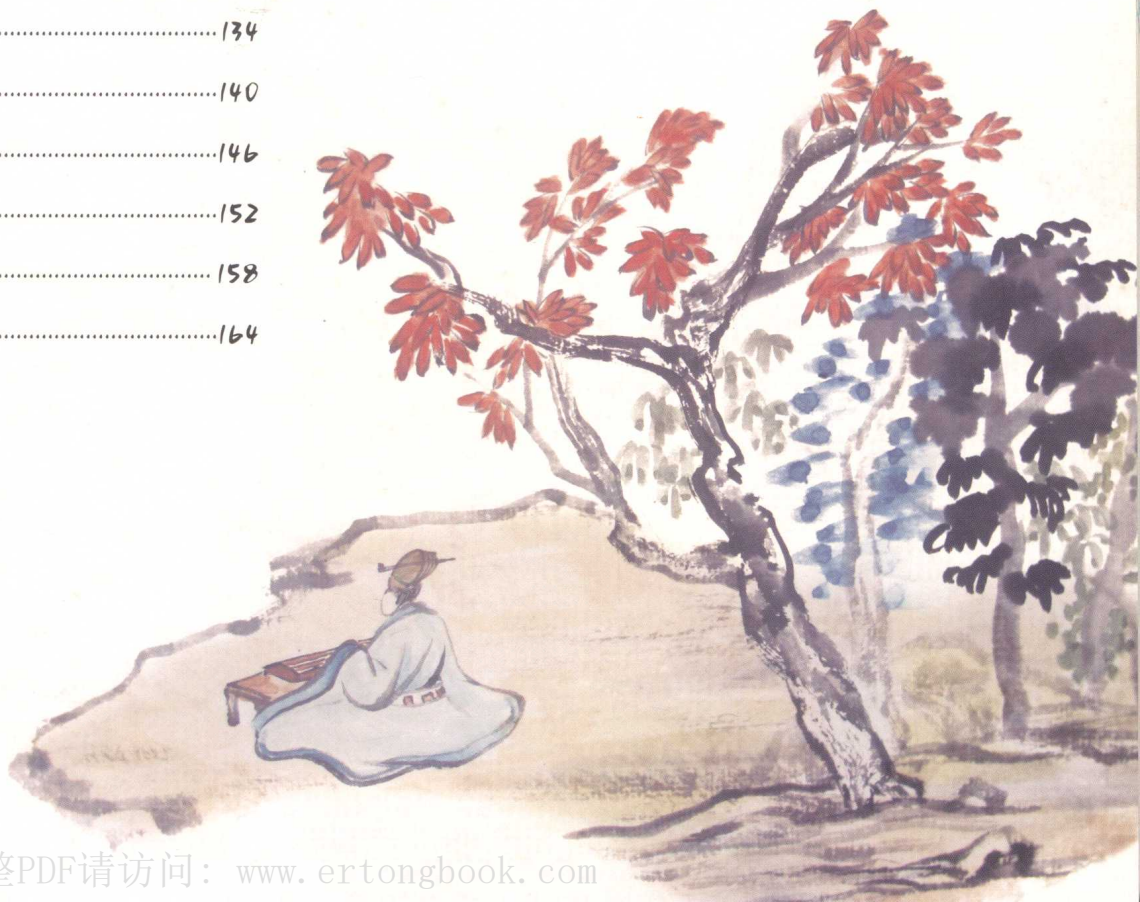
一帆风顺.....146

高山流水.....152

福如东海.....158

寿比南山.....164

临摹字帖.....170



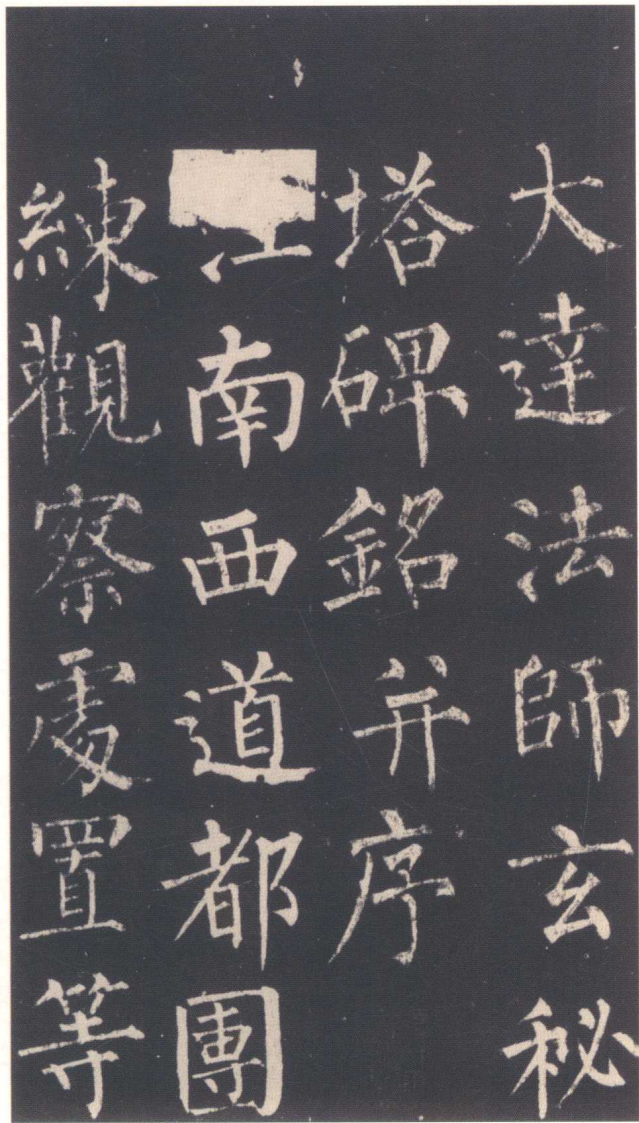
序言

中国画或称“国画”，它有别于西方油画、水彩等绘画门类，是一种非常有东方特色的绘画形式。中国画的概念形成于民国以后，民国之前，中国人称绘画为“丹青”，民国以后，随着西画东渐，许多中国人学习油画、水彩等西洋画技法，这时中国画才作为一个中国本土概念被提出，以示与西画有所区分。一般来说，中国画指的是那些使用毛笔作为绘画工具，在宣纸、绢帛上进行绘画的绘画形式。因为毛笔非常柔软，宣纸和绢帛具有很好的亲水性和沁水性，所以中国画这种绘画形式常常能将墨与色演绎得灵动而富有变化。

“书画同源”是中国书画的术语，也被认为是对中国书法与中国绘画两者关系最为恰当的描述。中国书法是中国汉字特有的一种传统艺术，产生于汉字的早期阶段，与中国画一样，它同样使用毛笔作为书写的工具，书写的材质也主要是宣纸、绢帛等，其中书写的力道和运笔的走势最让人玩味。经历了漫长历史的洗礼，中国画、中国书法已经成为最能代表中国传统文化的关键词之一。现如今，中国画、中国书法在全球的认知度已经越来越

《捣练图》（局部），唐代张萱绘，被认为是当时描绘宫廷中的妇女捣“练”、熨“练”情景的最佳之作





《玄秘塔碑拓本》，唐代柳公权写，在唐代流行着“柳字一字值千金”的说法

越高，越来越多的外国人喜爱并开始学习它们。

学画中国画、学写中国书法其实不难。中国画在写真与写实方面的要求大大低于西画，即使你没有一点绘画基础，不懂得透视关系，只要仔细观察，勤加练习，发挥想象力，也能创作出很不错的富有趣味的作品，而如果有一定的西画基础，则会有更大的发挥空间。中国书法与中国人的关系很密切，你只要在使用汉字，便会或多或少地跟书法产生某种联系。因此几乎所有中国人都对书法有一种天然的亲切感。然而，要画好中国画、写好中国书法却又挺难。中国画的难点在于其在写真与写实以外，包含了更多的精神性的内容。只有饱含中国画精神的作品才算得上佳作。而中国书法极讲究章法，许多人练习了一辈子书法，却还在门外徘徊。毕竟，想要写一幅上好的书法，必须要有扎实的基本功和对书法的高度领悟力。

那么如何学习中国绘画和书法呢？首先，需要熟悉中国画和中国书法的历史。首先来谈谈中国画。中国古代绘画艺术的历史非常久远，撇去早期岩石、陶器等媒介上的绘画不谈，遗存至今的中国画作品最早可以追溯到三国两晋南北朝时期。而目前有记载的最早的中国画画家是三国时期吴国的画家曹不兴。关于曹不兴有很多神奇的传说，据说他能够将不小心滴落在纸上的墨点巧妙地修改为生动的苍蝇。曹不兴深受吴王孙权的喜爱，在他之后，历朝历代都有中国画大师涌现，各朝各代都有其代表性的风格。继三国两晋南北朝时期的仙风道骨和士人情怀后，隋唐时期，中国画进入了一个最富丽、最华美、最大气的阶段。这一时期的名家有初唐时期的阎立本、吴道子，盛唐时期的张萱，以及晚唐时期的周昉。他们几人都擅长人物画，阎立本笔下的帝王沉着稳重，吴道子笔下的仙人衣带飘飘，颇有仙家之气，而张萱、周昉笔下的仕女则端庄富贵，气度不凡。

随后的五代两宋时期，除了人物画外，中国画的另两个重要画科——花鸟画和山水画也都得到了极大的勃兴。这一时期文人阶层崛起，花鸟画和山水画更适合他们含蓄地表达情感的需要。他们赋予了花鸟画和山水画更多的精神内容，也成就了这一时期绘画精致、淡雅的特色。五代及两宋的统治阶级对绘画艺术非常重视，有一些皇帝除了授意宫廷画家们作画外，甚至还亲身实践，充分参与到绘画创作中。宋徽宗赵佶就是一个例子，他对国事漠不关心，但对绘画艺术非常热衷，将大部分时间都投入到了绘画中。他统治时期，内忧外患，然而艺术领域却呈现出了多年难见的繁荣景象。

辽、金、元三朝是少数民族统治下的王朝，这一时期的绘画艺术一方面具有民族融合的特征，另一方面许多汉族文人因为不满少数民族的统治，借助绘画来表现自己的情怀，所以他们的绘画具有更加明显和明确的汉民族特性，并强调文人精神。

其后的明清两朝，宫廷绘画和文人画的分野日益明显，并逐渐对立起来。宫廷绘画用色较为浓艳，用笔工整细腻，风格偏重装饰性。而文人画则用色清雅，用笔洒脱随意，偏重表达意境和情怀。

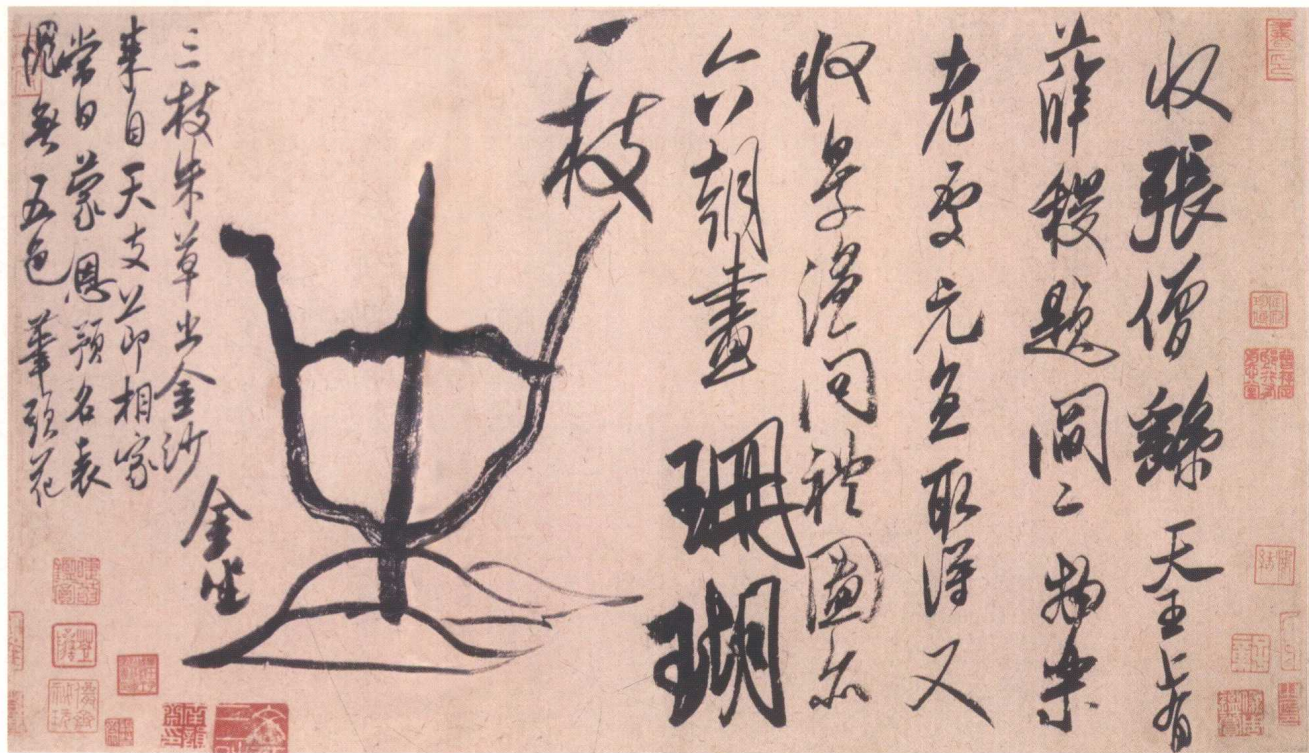
民国以后，中国画艺术发生了一次革命，是从古人和传统中汲取灵感还是吸收西方绘画的元素，成为新一代中国画家不断讨论的话题。

新中国成立以后，中国画艺术有了许多变化，题材和风格都更加多元，画家们通过绘画探讨的问题也更加多了。

中国书法与中国画的关系十分紧密，两者可谓相辅相成。中国书法艺术的第一批作品不是文字，而是一些刻画符号——象形文字和图画文字。商代的甲骨文是我们今天能见到的中国最古老的文字。甲骨文虽然已经不是图摹物象的图画，但其中很多象形字有着浓厚的艺术意味，它们的结构大小不一，错综变化，有疏密对比，有平衡对称，这些特点为中国的书法艺术打下了最初的基础。周代以后，在钟、鼎、货币、兵器等青铜器上出现了一些铭文，后人称之为金文。金文书法已趋向于平整，布局已露章法，为中国书法艺术奠定了坚实的基础。这一时期的金文，以《利簋铭》、《墙盘铭》、《虢季子白盘铭》、《毛公鼎铭》等最为典型。



《芙蓉锦鸡图》，传为北宋徽宗赵佶绘，此图用笔精娴熟，双钩设色细致入微，代表了北宋花鸟画的高超水平



《珊瑚帖》，北宋米芾写，是米芾传世作品中最具特色的一幅

汉代是我国书法艺术承先启后、继古开今的光辉灿烂时期，此时居主导地位的典型书体是隶书，人们常称之为“汉隶”。隶书至西汉开始走向成熟，它逐渐摆脱了篆书的笔意，变得更加整齐、端正，字形完全趋于扁平。东汉，隶书艺术臻于鼎盛，如古朴方整的《张迁碑》、道劲凝练的《礼器碑》、飘逸秀丽的《曹全碑》等，极具特色。这一时期，因有些书法家在书写隶书的过程中笔迹大胆而潦草，而出现了一种新的书体——章草。

三国两晋南北朝，中国书法迎来了历史上第一个黄金时代。这一时期的书法，上承两汉，下启隋唐，发展并完善了各种书体，诞生了钟繇、王羲之这样的书家巨擘。钟、王两位博采众长，另辟蹊径，树立了行书、草书美的典范。此后，历代学书者莫不宗法“钟王”，并尊王羲之为“书圣”。尤其值得一提的是，王羲之、王献之父父子对楷书的完全成熟，以及行草书的创造做出了卓越的贡献。钟繇的《荐季直表》，王羲之的《兰亭序》、《快雪时晴帖》，王献之的《鸭头丸帖》是这一时期书法艺术的顶峰之作。

隋唐书学鼎盛，主要得益于隋唐的皇室对于书学的爱好和推崇。隋炀帝曾建“妙楷台”以聚藏古代书家墨迹；唐高祖接收了隋内府的书法名画，又有所充实。而中国历史上第一位也是惟一的一位女皇帝武则天，也十分爱好书法，并且造诣很高。武则天大力倡导书学，使得当时的书学呈现出一派繁荣的景象。这一时期的“初唐四家”欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷，草书大家张旭、怀素，楷书大家柳公权、贺知章等，都在中国书法史上留下了赫赫声名。



五代两宋,书法再次呈现出繁荣之势,形成了中国书法史上又一个艺术高峰。行书代表了此时书法的最高成就。其次是草书,再次是楷书。篆、隶作品则极少。这一时期的书法大家有:苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄、欧阳修等。

元代的书法没有重大的创新发展,大体的情况是崇尚复古,宗法晋唐,元代书法家大多沿此路径寻求发展。有一个很有意思的现象,章草在魏晋以后就很少有人写了,但在元代却出现了一大批章草高手。在艺术的表现形式上,元人更是开了诗、书、画、印相结合的综合艺术风貌之先河。

明代前期,书法是在皇权笼罩下的艺术,虽然出现了一些有造诣的大家,但没有重大的突破和创新。明代后期,徐渭、董其昌、张瑞图等的出现,极大地冲击了自元以来圆润熟媚的书风,开启了以奇逸劲健为美的新风尚,一直影响到清初书坛。

清代书法突破了宋、元、明以来帖学的樊笼,开创了碑学,在篆书、隶书和北魏碑体书法方面的成就,可以与唐代楷书、宋代行书、明代草书相媲美,形成了雄浑渊懿的书风。碑学书法家借古开今的精神和表现个性的书法创作,使得书坛显得十分活跃,流派纷呈,一派兴盛局面。

近现代以来,书法活动十分活跃,书法教育也由过去师徒传授式渐渐向社会化教育转变。特别是新中国成立以后,书法这门古老的艺术迎来了又一个春天。

在了解了中国画、中国书法的历史和风格类型后,您可能迫不及待地想立刻进入真正的范例学习。别着急,这本《中国书画轻松学》还为您准备了一些基础知识和技法。在第一章“必备工具&基础知识”中,我们为您介绍了一些学习中国书画所必需的笔、墨、纸、砚等基本工具,以及国画形式、墨色、书体、篆刻、装裱等中国书画必备常识。在第二章“绘画&书法基础练习”中,我们会带您学习一些书法、绘画的笔画、结构、基本元素等,让您在循序渐进的学习过程中轻松地体会到中国书画的独特趣味和美妙韵味。之后,您就可以开始学习

《挟弹游骑图》,元代赵雍绘,是其风格成熟、老辣时期的代表作

本书的重点部分了——中国画中最有韵味也最常见的16个吉祥题材的绘画。为了方便您的学习，这部分内容将从绘画分解元素的步骤开始教起，进而是书法步骤，最后则会带您完成一幅完整的绘画作品。如果您愿意，您还可以将自己亲自完成的画作装裱好。无论是挂在家里作为装饰，还是送给朋友作为各种节庆礼物，它都承载了无限心意和无穷魅力。

《设色荷花》，选自清代《芥子园画传》，
是清代木版画的精品之作

