

中国书法

从入门到精通

屈履——主编

中国华侨出版社



中国书法

从入门

到精通

思履 主编

中国华侨出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

中国书法从入门到精通 / 思履主编. -- 北京: 中国华侨出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5113-7667-1

I. ①中… II. ①思… III. ①汉字-书法史-中国②汉字-书法 IV. ①J292

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 074098 号

中国书法从入门到精通

主 编: 思 履

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 安 可

封面设计: 韩立强

文字编辑: 朱立春

美术编辑: 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 550 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7667-1

定 价: 48.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





前言

书法，即用毛笔书写汉字的艺术，是中国传统艺术之一。书，原指作字记事的技艺，东汉许慎《说文解字序》：“著于竹帛谓之书。”《释名·释书契》云：“书，庶也，纪庶物也；亦言著也，著之简纸永不灭也。”法，包括三要素：一、笔法，须正确执笔，掌握科学指法、腕法、身法、用笔法、墨法等；二、笔势，指妥当组织点画结构、分行布白、承接关系等；三、笔意，要在书写中表现出自然的情趣、人文的修养和高尚的人品。笔法、笔势属于书法技法范畴，笔意是书法的艺术精神。书法依附于文字而存在，后来书体渐多，技法日精，文字书写的点画结构，气韵风神，都要表达作者的个性、思想感情、趣味和素养等精神因素，于是成为一门独立的艺术。

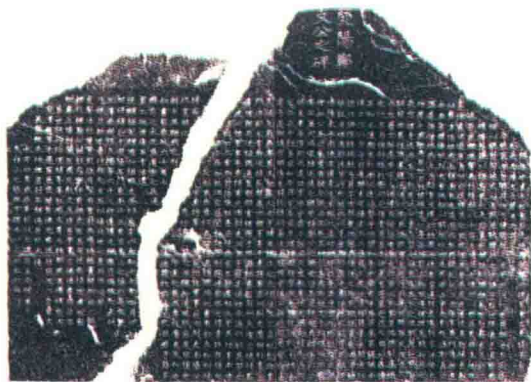
书法以汉字作为表现对象，以笔为创作工具，是一门独特的线条造型艺术。中国书法，能在简练的线条造型中，表达人类丰富复杂的思想感情，具有极高的审美价值。观赏一幅中国书法作品，如同观赏优秀的绘画作品或雕塑、音乐、戏剧、舞蹈等作品一样，能使人联想起美好的生活，获得多种美的享受。

欧阳修引用苏子美的话说：“窗明几净，笔砚纸墨，皆极精良，亦自是人生一乐。”书法能给我们带来莫大的精神享受，还能开启我们的智慧，升华我们的情操。一支毛笔，界破了虚空，在纸上书写出千变万化的线条，可以呈现出万象之美。唐太宗曾经讲自己欣赏王羲之书法的体会：“玩之不觉为倦，览之莫识其端。”意思是，欣赏王羲之书法，百看不厌，不知疲倦。

书法不是停留在技巧层面的艺术，它直接和人的精神境界相通。书法是表现人的精神与万物哲理的艺术，它还可以表现社会与大自然蕴含的美的规律。书法表现美，蕴含一切美学特征，正所谓“备万物之情状”，它在中国人的生活中无处不在。书法与居住文化、景观文化、教育文化、宗教文化、政治文化、钱币文化、民间礼仪习俗及绘画艺术、建筑艺术、舞蹈艺术、工艺

美术等都密切相关。可以说，我们的美好生活是离不开书法艺术的，学习书法是很多热爱中国文化艺术的人的需要。

为了帮助读者了解书法常识，学会鉴赏书法作品，我们推出这本《中国书法从入门到精通》。全书图文并茂，深入浅出地介绍了中国书法艺术的源流和基本特征，并以石刻、墨迹等历代书法杰作作为根据，细说中国书法的风格演变，详解历代书法大师的文化底蕴、艺术特色和书法技法。



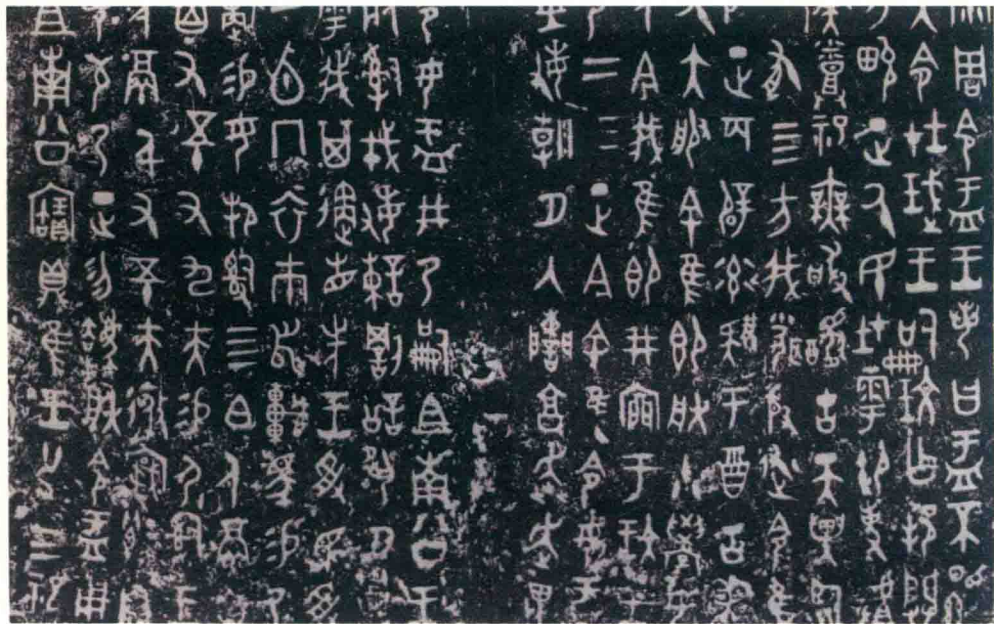
目录



第一篇 中国书法五千年

从远古到两汉	2
闻名中外的甲骨文	2
高古的商周金文	4
石鼓文与战国盟书	8
李斯与秦朝小篆	10
五彩缤纷的汉代隶书	13
三国两晋南北朝时期	18
“书圣” 皇象	18
正书之祖钟繇	20
书法最早的真迹——《平复帖》	23
西晋二妙——卫瓘和索靖	24
千古书圣王羲之	26
王献之创“今体”	30
晋世名帖——《伯远帖》	34
自然飞动的魏晋文书	35
端庄大气的东晋碑刻	37
古拙质朴的南朝刻石	38
王僧虔父子书风奇崛雄壮	41
体现六朝气息的《瘞鹤铭》	42
“真书第一” 郑道昭	44

北碑代表作——龙门二十品	46
《嵩高灵庙碑》与《张猛龙碑》	48
墓志的鼎盛时期	50
隋唐五代时期	52
峻严和雅的隋碑	52
智永与《真草千字文》	54
严峻风格的代表欧阳询	57
南派之首——虞世南	60
广大教化主褚遂良	63
唐太宗李世民的“妙品”	64
孙过庭草书得二王法	66
李太白诗名掩书艺	69
行书大家李邕	69
唐代篆书名家李阳冰	70
“颠张”——张旭	70
颜真卿的雄强书风	76

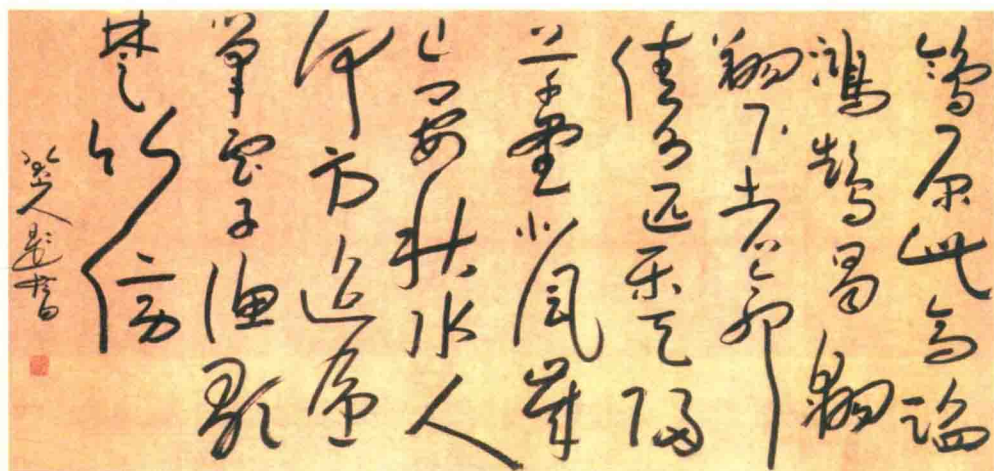




“狂素”——怀素	79
柳体风骨——柳公权	80
杜牧诗文书文俱佳	83
高闲草书变幻不定	84
五代书法代表杨凝式	85

两宋时期87

李西台书法冠绝一时	87
林逋笔清似梅	88
范仲淹中规中矩	89
欧阳修字体新丽	91
蔡襄法度严谨	91
王安石“疾书”	94
文彦博笔势清劲	95
苏轼书法不践古人	96
黄庭坚书法入古出新	100
米芾书法风骨豪迈	103
宋徽宗创瘦金体	107
薛绍彭仿二王体势	111
蔡氏行楷	112
赵构三易师承	114
丞相书家李纲	117
将门墨迹——韩世忠	118



吴说创游丝书.....	120
吴琚学米绝肖	122
范成大出入三家.....	125
朱熹书宗汉魏.....	128
陆游书法恣肆超逸	130
张即之翰墨为佛事	132
赵孟坚纵逸横放.....	133

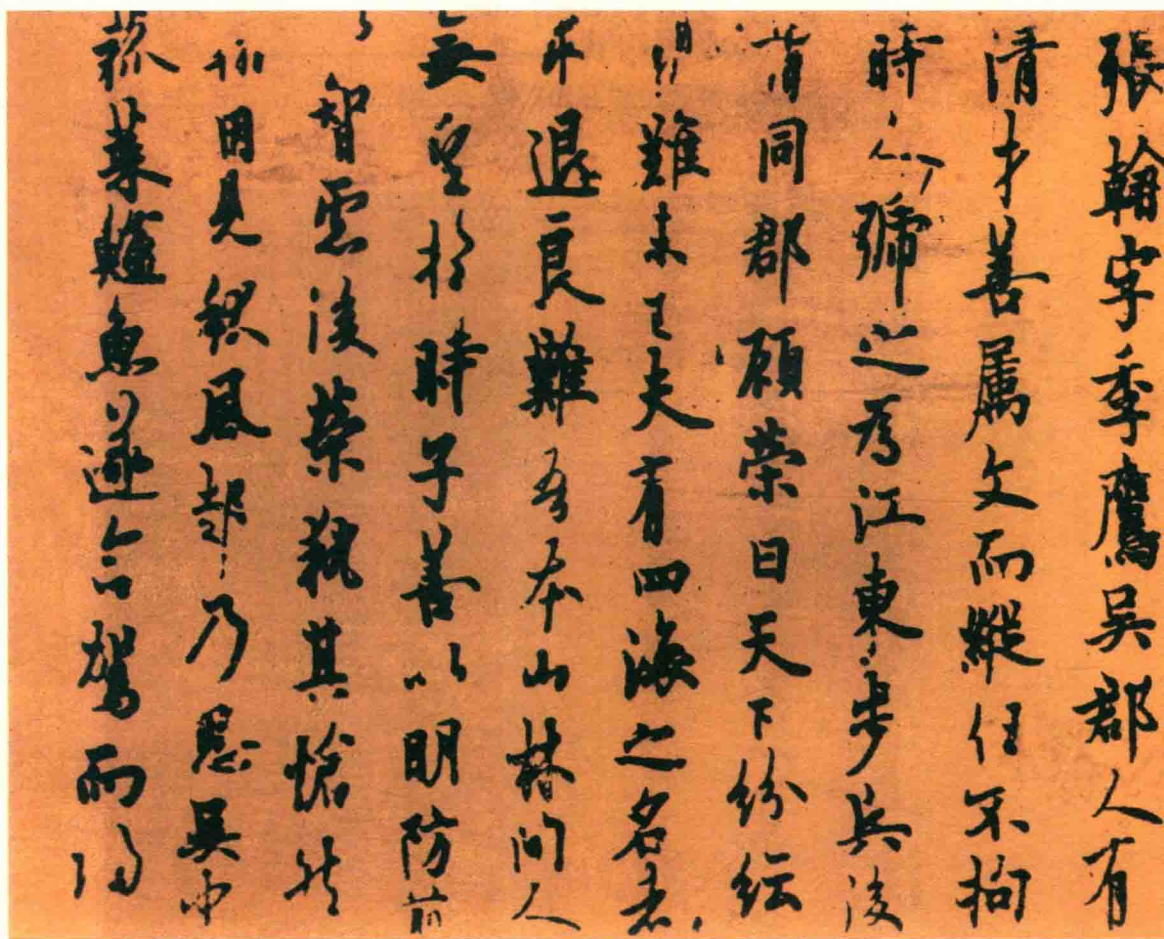
书法的复古时期 134

一代大家赵孟頫.....	134
鲜于枢书法奇态横生	138
邓文原工于笔札.....	141
子山行草具有风沙剑裘之豪	143
揭傒斯用笔如刀画玉	145
道人张雨诗书画元朝第一	146
杨维桢书风狂怪不羁	148
倪瓒淡雅脱俗.....	151

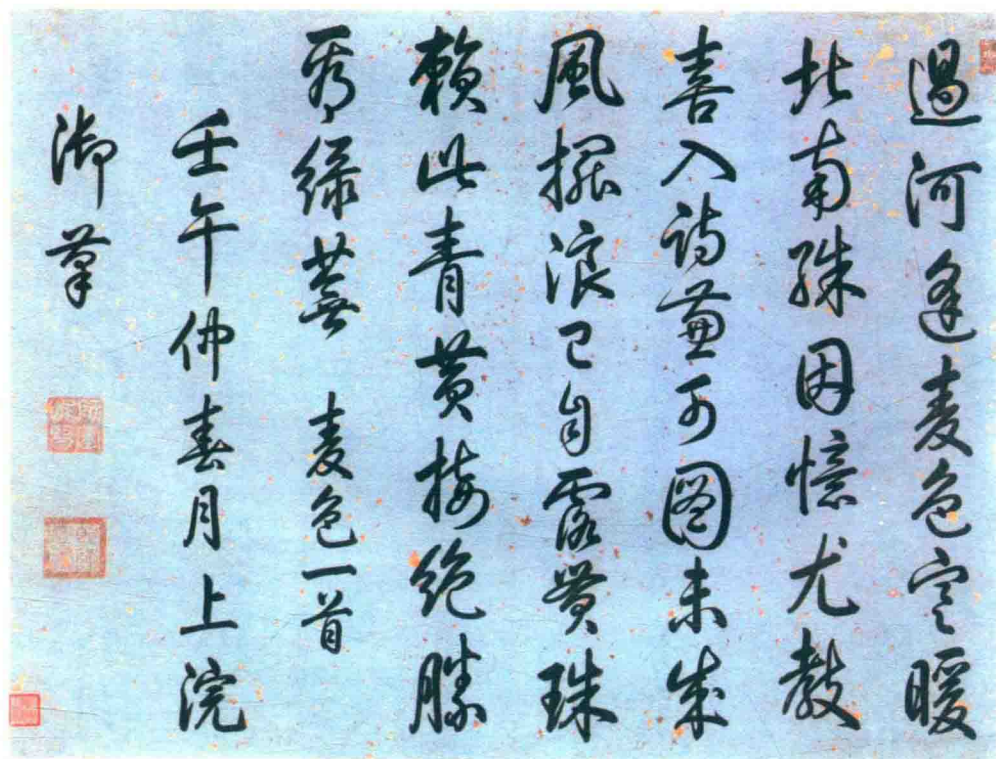
明时期..... 152

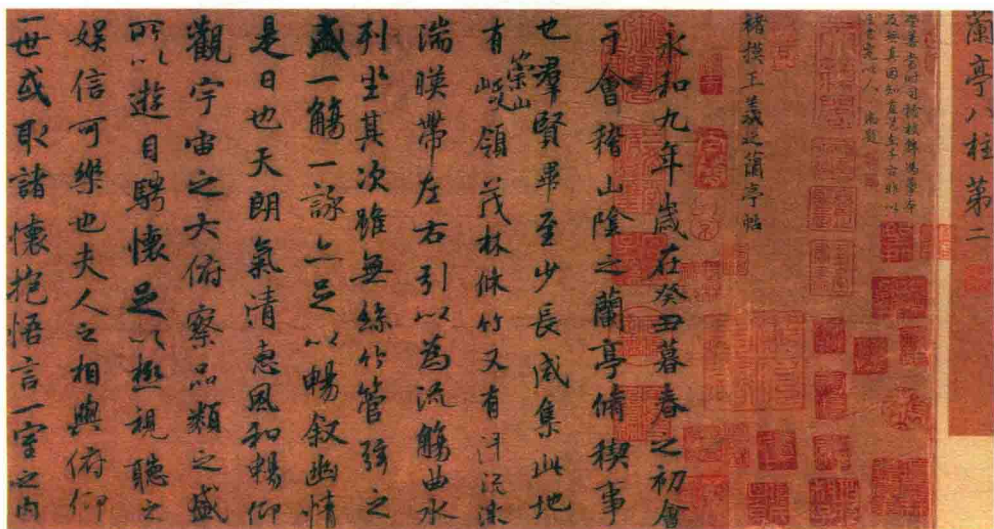
台阁体代表“二沈”	152
-----------------	-----

直逼钟王的宋克.....	155
宋璲小篆明朝第一	156
宋广草书精熟.....	158
吴门才子祝允明.....	160
吴门书派的代表文徵明	162
王宠深入晋人格辙	164
王守仁书风高峻.....	167
江南第一风流才子唐伯虎	168
字林侠客徐渭.....	171
晚明四大家.....	172
书家英雄“黄倪”	178



碑帖并行的清代书法	182
王铎气节不高书艺妙	182
傅山为医书更佳	184
八大山人亦哭亦笑	187
康熙四家	189
康熙、雍正、乾隆书艺高超	193
扬州八怪书风	196
梁同书大字清朝第一	203
乾隆四家	204
书法篆刻大师邓石如	210
阮元首提北碑南帖论	213
林则徐以笔墨自娱	214
包世臣领军碑学	215
吴熙载得邓石如真传	217





碑学大师何绍基..... 218

第二篇 中国书学基础技法

笔 法.....220

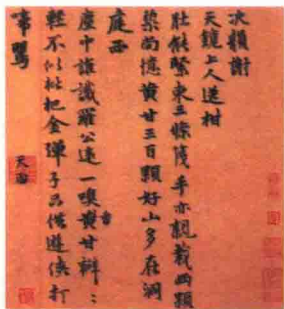
执笔法.....	220
腕法.....	223
用笔法.....	225
常用笔法介绍.....	229
笔势.....	242
“永”字八法.....	244
病笔举例.....	261

用墨法.....265

墨色要精彩.....	265
书法的力量感、速度感和厚度感.....	268

字的基本结构.....272

字形结构.....	272
-----------	-----



字的结构规律.....	273
-------------	-----

怎样写楷书277

欧、颜、柳、赵四家比较	277
欧体字的学习方法	278
颜体字的学习方法	284
柳体字的学习方法	292
赵体字的学习方法	299
楷书的结构.....	306

怎样写隶书312

隶书的特点.....	312
隶书的笔画与结构	313
隶书的特殊写法.....	324

怎样写篆书329

从金文入手.....	329
小篆的规范写法.....	329

怎样写行书355

行书的源流.....	355
行书基本技法.....	356

怎样写草书390

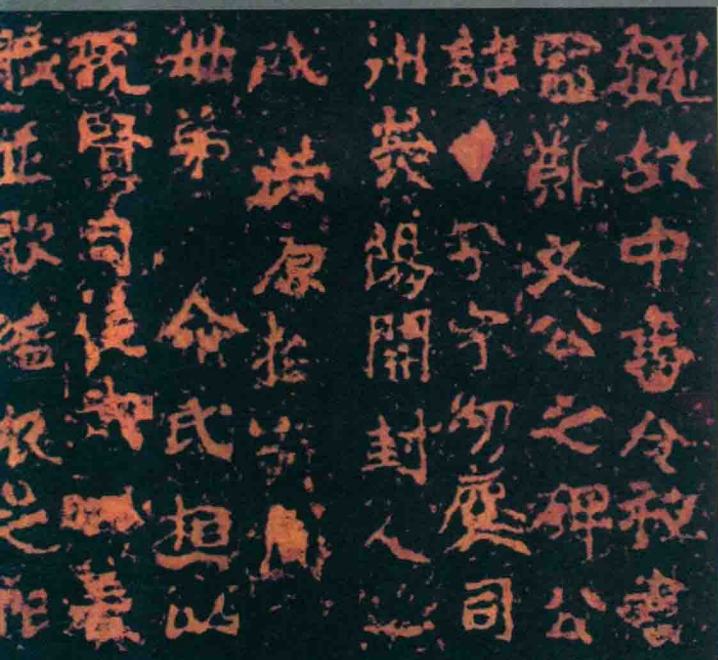
草书的用笔特点和基本写法	390
草书的特殊写法和常用的偏旁部首及《草诀歌》 ...	392

第三篇 中国书学基础知识

书法鉴定知识.....	400
书法的章法.....	431

第一篇

中国书法五千年



从远古到两汉

闻名中外的甲骨文

发现与研究

清光绪二十五年（1899年），王懿荣因病在药物“龙骨”上发现甲骨文，甲骨文的发现有着重要的历史和科学文化价值。

先秦时代的人习惯占卜，专职的贞人可以从龟甲或兽骨的裂纹上判定吉凶，然后记录在甲骨上。这种占卜的记录，也叫卜辞，因为是镌刻在龟甲、兽骨上的，便成了甲骨文。

甲骨文多见于河南安阳小屯村。殷人不管多大的事，都要占卜，如祭祀、征伐、田猎、年成、疾病、旅行、天气、生育等各个方面，都要先求神鬼天命。甲骨文多是殷人占卜的遗物，所以它也叫占卜文字、甲骨卜辞、殷墟卜辞、殷墟书契、殷墟文字、殷契。

1933年，董作宾的《甲骨文断代研究》，按世系、称谓、贞人、坑位、方国、人物、事类、方法、字形、书体等十个标准，将甲骨文分期为五个时期。这些标准中，与研究书法有关的包括：贞人，即书家；字形，即文字点画结构；以及书体，也就是书法体势和风格。

甲骨文一般是刀刻的，或刻好后填朱，个别是用朱、墨所写而未刻。也就是说甲骨文一般是直接刻字，或者先写后刻。甲骨文线条刚劲有力，有直线、曲线；单刀，或者双刀。往往是中粗端尖，点画起止仍用方圆方法，直画中略有曲意，线条点画丰富多彩。字形为长方，以对称、横竖、斜角线条居多，方圆曲直线条组合意味深长。



刻辞卜骨 / 商

牛骨，河南省安阳市殷墟出土（传），英国伦敦市大英博物馆藏。