

中国书法

任思源 主编

一本通



崇信女普意善米種首心精以非有師以老車主看之
舟又見寶塔自空而下久之可滅即今建塔慶也寺內
無盡非至德也此及禪師建言難然歡
動精行進此與香喜歡之音聖凡相半至
求諸寶坊驗寺見塔禮問禪師聖夢
明永平之日多寶塔額遂摠僧事備
令禪師於希力時僧道四部
就表請慶加精進法門菩薩
遊野滅豈愛不替自三載每春
通續細以為常沒身不替自三載每春
場又降一百八粒畫昔賢變於筆鋒上



北京聯合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

J292.25
142

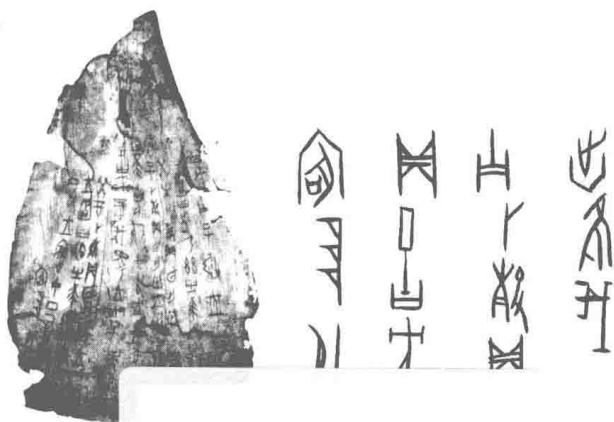
从入门到精通 一本书掌握中国书法

中国书法

一本通



任思源◎主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

中国书法一本通 / 任思源主编. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2015.7

ISBN 978-7-5502-5117-5

I. ①中… II. ①任… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第082630号

中国书法一本通

主 编：任思源

责任编辑：徐秀琴

封面设计：王明贵

责任校对：黎 娜

美术编辑：潘 松

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数832千字 720毫米×1020毫米 1/16 40印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5117-5

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 58815825

前言

书法是世人公认的中国文化中一门很高的艺术种类。现代书法家沈尹默先生曾说：“它（书法）无色而有图画的灿烂，无声而有音乐的旋律，引人欣赏，心畅神怡。”

只有懂得中国书法，才能懂得中国的艺术和文化，所以美籍华裔学者蒋彝先生说：“我们认为书法本身居于所有各种艺术之首位，如果没有欣赏书法的知识，就不可能真正理解中国的美学。”

书法，即用毛笔书写汉字的艺术，是中国传统艺术之一。何谓书者？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。”何谓法者？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，都要表达作者的性格、思想感情、趣味、素养等精神因素，于是成为一门独立的艺术。书法者即借助于汉字之形体，以抒发情怀、陶冶性灵为目的，具有强烈民族性和高级的艺术品位。

书法，是中华民族特有的传统文化。它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。”是的，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。好的书法作品就是能够具有永久的观赏价值。

书法不是停止在技巧层面的艺术，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。正如西方人以音乐为重要艺术修养一样，中国人是以书法为重要艺术修养的。宗白华先生也说：“中国乐教衰落，建筑单调，书法成了表现各时代精神的中心艺术。”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，掌握书法练习方法和技巧，以及学会鉴赏书法作品，我们特推出这本《中国书法一本通》。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，同时通过实例生动展示执笔、运笔、点画、结构、布局等书法练习技巧。

怎样才能写出笔锋？怎样理解力透纸背？各种书体有何特色？写狂草怎样才能写出狂态？是否可以同时临习多种不同风格的碑帖？临古代碑帖不得要领，怎么办？如何写出自己的笔风……本书将一一为你解答这些问题，我们力图将理论讲解与技法训练相结合，帮你达到事半功倍的效果，学书者可将本书作为指导与参考，教学者亦可作为辅助与教材。

目 录

第一篇

中国书学基础知识

中国书法是高级艺术·····	3	八分·····	17
写字是技术，书法是艺术·····	3	魏隶·····	17
汉字是书法之根·····	5	晋隶·····	17
书法四体的源流·····	10	楷书·····	18
篆书·····	10	正书·····	18
甲骨文·····	10	大楷·····	18
金文·····	11	中楷·····	19
石鼓文·····	12	小楷·····	19
小篆·····	13	魏碑·····	19
汉篆·····	14	草书·····	20
唐篆·····	14	大草·····	20
玉箸篆·····	14	小草·····	20
铁线篆·····	14	狂草·····	21
古篆·····	14	标准草书·····	21
古文·····	14	行书·····	21
草篆·····	15	行押书·····	21
隶书·····	15	行狎书·····	21
古隶·····	16	符信书·····	22
秦隶·····	16	刻符书·····	22
今文·····	16	摹印篆·····	22
楷隶·····	17	署书·····	22
草隶·····	17	题署·····	23

擘窠书	23	纸的源流	54
榜书	23	纸的品种	55
爻书	23	怎样选纸	58
飞白	24	砚	58
台阁体	24	砚的品种	59
经生书	24	选砚和用砚的方法	64
学习书法的步骤	24	书法鉴定知识	64
怎样临帖	25	金石刻	64
选帖	25	石刻	64
临摹	26	碑学	65
临摹古代大家法书	31	南北书派	65
先精通一种书体	33	拓本	65
有了基础, 广学百家	33	临本	65
书法与人生	35	善本	65
书法有益于人生	35	珍本	66
书法充实美化了我们的生活	37	孤本	66
牌坊和匾额书法	37	重刻本	66
对联的书法艺术	38	影印本	66
文房四宝——笔、墨、纸、砚	39	双钩廓填	67
毛笔	39	乌金拓	67
毛笔的起源	39	蝉衣拓	67
毛笔的品种	40	扑拓	67
毛笔及制法	45	擦拓	67
笔求四德: 尖、齐、圆、健	46	椎拓	68
如何保护笔	47	篆刻技艺	68
从书体上选笔的注意事项	47	墓志	68
墨	48	摩崖	69
墨的源流	48	法书与法帖	69
墨的种类	49	帖学	69
墨的使用	53	碑帖用纸	69
选择墨的标准	54	款式	70
纸	54	题款	70

书法品类	70	书奴	78
章法之美	71	信笔	78
计白当黑	71	墨法	78
阴阳向背	72	用墨浓淡	79
大小疏密	72	燥润相杂	79
笔力道劲	72	筋骨血肉	79
筋脉相连	73	体肉适均	79
用笔千古不易	73	画中墨痕	80
气势	74	肖形印	80
行笔之要	74	印色	80
方圆并用	74	子母印	80
屋漏痕	75	套印	80
垂悬之锋	75	六面印	81
存筋藏锋	76	回文印	81
游丝牵带	76	花押印	81
壁坼	76	关防	81
折钗股	76	闲章	81
操纵法	76	铸印	81
刷字	76	缪篆印文	82
五合五乖	77	九叠篆	82
八病	77	阳文篆刻	82
春蚓秋蛇	77	阴文篆刻	82
枯骨断柴	77	印钮	82
斗环	77	边款	82
字匠	77		

第二篇

中国书学基础理论

中国书法五千年	85	从向鬼神问卜到礼乐文明	87
汉字的起源与甲骨文	85	金文风格变化的三个时期	87
金文之美	87	《利簋铭》	87

《大盂鼎》	88	魏晋书法艺术和晋书尚韵	108
《墙盘铭》	89	《上尊号碑》	109
《散氏盘铭》	89	《正始石经》	109
《虢季子白盘铭》	89	“正书之祖”钟繇和他的《宣示表》	
《毛公鼎铭》	90	《荐季直表》	110
大篆与石鼓文	90	三国吴的“书圣”皇象	111
《秦公簋铭》	90	陆机与《平复帖》	111
《石鼓文》	91	“书圣”王羲之和他的书法	112
秦书八体	93	王珣与《伯远帖》	117
秦代小篆	93	王献之和他的书法	118
秦刻石	94	东晋南北朝碑刻	119
《秦诏版》与先秦货币	96	《爨宝子碑》	121
秦以后篆书的简史与技法演变	96	《爨龙颜碑》	122
汉隶：通古今之变	98	《瘞鹤铭》	122
《居延汉简》	99	《张猛龙碑》	123
《五凤二年刻石》	99	《龙门二十品》	123
《褒斜道刻石》	100	《石门铭》	126
《石门颂》	100	《张玄墓志》	127
《张迁碑》	100	《刁遵墓志》	127
《礼器碑》	101	《崔敬邕墓志》	128
《曹全碑》	101	隋唐书法	128
《史晨碑》	102	隋唐书法艺术的繁荣	128
《朝侯小子残石》	102	《龙藏寺碑》	129
《乙瑛碑》	103	《董美人墓志》	130
《鲜于璜碑》	103	智永和《真草千字文》	131
《华山庙碑》	104	虞世南和他的书法	132
《衡方碑》	105	欧阳询与《九成宫醴泉铭》	134
《天发神讖碑》	105	褚遂良和他的书法艺术	136
《熹平石经》	106	颜真卿和他的书法艺术	137
继承与孕育——汉代篆书和草书	106	柳公权和他的书法艺术	144
《袁安碑》	107	《书谱》	145
东汉“草圣”张芝	107	张旭和《古诗四帖》	146

唐代草圣怀素	148	精于章草的邓文原	178
杨凝式书法	150	俊逸清贍的道士张雨	179
宋代书法	153	山林逸韵的书家倪瓚	179
才华横溢的苏轼	154	铁崖种梅的杨维禎	179
雄放奇肆的黄庭坚	159	书写神速的康里巎巎	180
八面出锋的米芾	162	明代书法	181
蔡襄和他的书法艺术	166	擅古今草书的宋克	182
一代文宗欧阳修	167	台阁体与沈度	182
南宋书法	168	书画兼长的沈周	183
爱国诗人陆游	168	草书大家祝允明	184
理学家、教育家朱熹	168	精勤艺事的文徵明	184
田园诗人范成大	168	以拙取巧的王宠	185
心昭天日的英雄——岳飞	169	“江南第一风流才子”唐寅	185
忠愤词人张孝祥	170	笔墨纵横的徐渭	186
楷书清劲的张即之	170	俊骨逸韵的书画大家董其昌	187
浩然正气写丹青的文天祥	170	一意横撑的张瑞图	188
书家姜夔	171	节义千秋的黄道周	189
开创米书新面貌的吴琚	171	劲拔超逸的倪元璐	189
赵佶与瘦金书	172	清、近代书法	190
元代书法	174	清前期书法	190
艺术大师赵孟頫	175	清中期书法	192
有燕赵豪气的鲜于枢	177	清中后期书法	194
		近代书法	197

第三篇

中国书学基础技法

笔法	201	腕法	204
执笔法	201	枕腕、提腕和悬腕	204
五字执笔法	201	回腕法	205
执笔高低	202	执笔运腕和字的筋与骨	206
捻管法	203	用笔法	206
提斗法	203	逆势起笔	206

运笔法	207	按笔	218
收笔的方法	209	转笔	218
常用笔法介绍	210	绞锋	219
疾与涩	210	翻笔	219
万毫齐力	210	断笔	219
换笔心	211	裹锋	219
接笔	211	折笔	219
搭锋	211	簇锋	220
丝牵	211	絮锋	220
笔法十二意	212	淹留	220
笔法十门	212	揭笔	220
浓与淡	213	打笔	220
笔锋	213	战笔	220
八锋	213	蹇笔	220
正锋	213	息笔	221
中锋	214	憩笔	221
偏锋	214	押笔	221
藏锋	214	结笔	221
隐锋	215	捺满	221
露锋	215	提飞	221
方笔与圆笔	215	轻重	221
筑锋	215	藏度	221
过笔	215	圆扁	222
暗过	216	迟急	222
出锋	216	曲直	222
缩锋	216	虚实	222
抢笔	216	笔势	223
衄笔	217	取势	223
挫笔	217	蓄势	224
顿笔	217	“永”字八法	224
蹲笔	217	点法	225
驻笔	217	横法	227
提笔	218	竖法	228

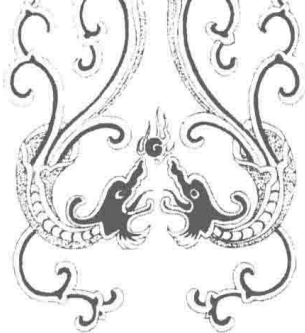
钩法	230	柳体字的学习方法	266
挑法	233	柳体字笔画的标准写法	267
撇法	234	柳体字结构特点	272
捺法	236	赵体字的学习方法	273
折法	238	怎样学习赵体字	273
楷书的基本笔画	239	赵体书法的用笔	273
病笔举例	241	赵体字的结构	273
点的病笔	241	赵体字的偏旁	274
横画的病笔	241	赵体字笔画的标准写法	274
竖画的病笔	242	赵体字结构特点	280
钩画的病笔	242	楷书的结构	280
挑画的病笔	243	独体字的结构	280
撇画的病笔	243	上下结构的字	281
捺画的病笔	243	上中下结构的字	281
病笔原因	244	左右结构的字	282
用墨法	245	全包围结构的字	282
墨色要精彩	245	上三面包围的字	283
掌握好浓淡	245	左三面包围和下三面包围的字	283
飞白和涨墨	247	左上面包围的字	284
书法的力量感、速度感和厚度感	248	左下面包围的字	284
书法的力量感	248	右上面包围的字	285
书法的厚度感	249	楷书的书写要“贯气”	285
书法的速度感	250	楷书的章法	286
线条的质感	251	以颜真卿《自书告身》为例的	
怎样写楷书	252	楷书写法	287
欧、颜、柳、赵四家比较	252	颜真卿《自书告身》笔画的	
欧体字的学习方法	253	标准写法	296
欧体字笔画的标准写法	253	黄自元《间架结构九十二法》	316
欧体结构特点	259	怎样写魏碑	341
颜体字的学习方法	259	掌握魏碑的基本常识	341
颜体字笔画的标准写法	260	以《始平公造像记》为例学习	
颜体字结构特点	265	方笔魏碑	341

以《郑文公碑》为例学习 圆笔魏碑	344	临习《曹全碑》	368
怎样写隶书	346	怎样写篆书	370
隶书的特点	346	从金文入手	370
隶书的笔画与结构	347	写好《石鼓文》	370
隶书的笔画	347	小篆的规范写法	373
楷书的八种笔画在隶书中的写法 ..	349	掌握小篆基本笔画用笔法	373
隶书的结构	351	篆书的笔顺	375
隶书规范写法举例	352	篆书的中轴定位法	376
隶书的特殊写法	358	篆书的基本笔画的写法	377
隶书减省笔画	358	篆书的基本部首的写法	383
隶书增加笔画	359	怎样写行书	439
隶书与楷书同字笔画不同	360	行书的源流	439
隶书的偏旁混用借用	361	行书基本技法	439
汉隶名碑的临习	362	怎样写草书	474
临习《乙瑛碑》	362	草书的用笔特点和基本写法	474
临习《礼器碑》	364	草书的特殊写法和常用的偏旁部首及 《草诀歌》	475
临习《张迁碑》	366		

第四篇

历代名家临摹字帖

一画	505	八画	564
二画	506	九画	574
三画	512	十画	584
四画	522	十一画	594
五画	533	十二画	603
六画	542	十三画	612
七画	552	十四画	619



第一篇

中国书学基础知识



中国书法是高级艺术

写字是技术，书法是艺术

当我们在写中国汉字的时候，有两种情形：一种是我们只是写字，把汉字写清楚，写得规范，让人认识就行了，在这个层面上写字是一种技术；另一种是写书法，在把字写清楚、规范的基础上还要写得美，让人能够欣赏，到了这一层次汉字的书写就成了“书法”——中国书法艺术。

中国人历来都重视写字，很多读书人都写得一手好字。好的书写表现了书写者的修养，还表示了对观看者的尊重。所以，写好字，从实用的起点上说也是很重要的事情，书法是学习中国文化的人必须具备的艺术修养。

写好字，把字写清楚、端正，只是最低限度的实用要求；中国的汉字还可以写得很美，让它含有深厚的文化底蕴，能够表达丰富的思想感情，展现多姿多彩的艺术风格，这就是书法。书法是一个丰富多彩的艺术世界。

书法就是汉字书写的艺术，书法产生于中国，它书写的是汉字。因为汉字最初是中国先民描绘记事的创造，所以它天生就有美的素质。唐代艺术史家张怀瓘这样给“书法”下定义：“书者，如也，舒也，著也，记也。著名万物，记往知来，名言诸无，宰制群有，何幽不贯，何往不经，实可谓事简而应博。”（《书断》）。“书”就是“如”，书如其人；“舒”是抒其性情与怀抱；“著”是“著名万物”，为万事万物定义著名；“记”是把过去的历史、现在的情况、未来的设想都记载下来。书法的功能是非常广博而又无微不至的，这里面重点谈到了书法的实用性的书写功能，它可以用书面的形式记述、表现乃至管理宏观与微观的万事万物。所以，书写要准确、清楚，让人能认识。书法是要把书写变成艺术，汉代书法家蔡邕说：“为书之体，须入其形，若坐若行，若飞若动，若往若来，若卧若起，若愁若喜，若虫食木叶，若利剑长戈，若强弓硬矢，若水火，若云雾，若日月，纵横有可象者，方得谓之书矣。”（《笔论》）

书法的基础是书写技法，书法的“技进乎道”。书法的“道”，是指书法达到了能够表现文化观念、艺术境界的水平。

书写的技法可以分为三个方面：笔法、字法、章法。学习书法，必先练习笔法，由笔法到字法，由字法到章法。有了书写的技法基础，然后还要培养书法的修养，就是全面的文化艺术修养。技法是用目和手得到的东西，而修养则要用心，苏东坡说：“作字之法，识浅、见狭、学不足，三者终不能尽妙，我则心、目、手俱得之矣。”

书法之美是一见可知的，即使一字不识，也会为书法本身的美所吸引。依美学原理，凡是美的事物，都能引起欣赏者愉快的感觉。学一种书体，也要有了这种愉快乃至喜爱的感觉才能用心去学。当然，美是多样的，在书法作品审美中，奇古与丑怪，秀媚与稚弱，骨劲与枯硬，飘逸与轻浮，严整与呆板，浑朴与肥浊，雄强与粗野，开张与散漫，茂密与堆砌，冲和与凋疏，虽然形态相似，但是一美一丑都不相同，如果缺少审美能力，是很难判断其中的差别的。如果没有审美能力，虽然临写书帖，却常常抓住丑的一面去学，放弃美的东西，还自以为是，沾沾自喜。那就真如古人所说“失之毫厘，谬以千里”了。

我们学习书法，首先要有爱美之心，喜欢美好的事物，喜欢美丽的汉字、美妙的书法。爱美之心不是人皆有之吗？为什么这里还要特别提出来呢？其实，由于人们审美能力的不同，艺术素养的差异，往往在区别美丑上也有差别。例如有人学书，肥瘦都写不好看，临习范本却又多偏得其丑恶处，这就是缺少爱美之心。有了这种爱美之心，还要提高审美能力，具备了审美能力，反过来还要进一步提高书写技术，学习书法就是这样在审美和练习技术反复进行之中前进的。仅仅具有审美能力也就是会欣赏是不够的，这是为什么呢？因为心里虽然明白，但手不熟练，这叫“得之于心，而不能应之于手”。例如我们在临书时，眼睛盯着范本，揣摩其中的性情体势，铭刻在心，这是印象。然后用大脑指挥手，把得到的印象通过毫端展现到纸上。手腕熟练的人，笔下提按顿挫、快慢进退无不如意，点画的曲直长短、粗细疏密无不恰到好处。要想表达奇古的印象，就能写出奇古的点画；想要表达秀媚的印象，就能写出秀媚的点画。手腕生疏的人则不然。其运笔该快不快，该慢不慢，该提处不提，应顿处不顿，这就叫“不及”。进一步讲，在该快的时候又过快，该慢的时候又失于拘滞，提笔处显得轻飘，顿笔处显得呆笨，这叫“太过”。心手相乖，形神俱丧。所以我们说，学习书法必须要有熟练的技术。

前面所述要有爱美之心、审美的能力与熟练的技术，这三个方面是学习书法的三个关键，缺一不可。其中，爱美之心与审美能力在乎个人的素养，不是通过学习就能获得的。世间有天赋极高、生而具有爱美审美特征的人，也有博学多闻、