

刘俊领 编著

# 书法入门必读

刘俊领题



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

# 书法入门必读

|     |     |     |     |     |  |
|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 主 编 | 刘俊领 |     |     |     |  |
| 副主编 | 安冠英 | 魏桂芬 |     |     |  |
| 编 委 | 赵延河 | 田云毓 | 吴连登 | 焦子义 |  |
|     | 刘焕彩 | 袁柏涛 | 张云令 | 栗桂伶 |  |
|     | 隗淑玉 | 郝素珍 | 刘正洁 | 王欣磊 |  |

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

这是一本专为广大书法爱好者尤其是初学者编写的大众书法读物。书中首先简要介绍了中国书法的起源、发展和演变的历史,中国历代书法的代表人物、代表作品及其书法特点和经典故事,然后,系统全面、由浅入深地讲授了作为一名书法爱好者必须了解和掌握的书法基本常识和基本技法,内容包括各种书体的不同特点、间架结构、选笔用笔、选帖临帖、笔法墨法、形似神似、书画题款等。本书内容翔实,条理清晰,讲解具体,易懂好学,具有很强的科学性、实用性和可操作性,既是当今各级各类书法讲座的理想教材,更是书法爱好者的入门必读之书。

### 图书在版编目(CIP)数据

书法入门必读/刘俊领主编. —北京:金盾出版社,2013.12  
ISBN 978-7-5082-8347-0

I. ①书… II. ①刘… III. ①汉字—书法—基本知识 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 083766 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)  
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215  
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂  
正文印刷:双峰印刷装订有限公司  
装订:双峰印刷装订有限公司  
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:15 字数:231千字  
2013年12月第1版第1次印刷  
印数:1~6000册 定价:30.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 前言

我学习书法有三十余年的磨练历程，书法是我一生的钟爱、追求和信仰。我通过读帖、摹帖、临帖、悟帖以及学习书法所得的切身体会，编成《书法入门必读》这本书，与所有关注、支持和喜欢这本书的朋友们互相学习共勉。在金盾出版社的鼎力支持下，我拿出了百分之百的勇气和殚精竭虑而唯恐有失众望的拳拳之心编写了这本书。书中难免有欠缺之处，我虔诚地希望诸位书家、老师和读者朋友们批评指正。

书法艺术是我们中华民族的传统文化，是国粹瑰宝，是我们民族的骄傲和自豪，继承、创新、发展、弘扬书法艺术，是我们每一位中华儿女肩负的历史使命和责任。学习书法能够修身养性，并且有助于我们道德素质的提高。自古先贤诸圣们皆具备高尚的品德魅力，他们都以独特的方式熔铸于作品之内，通过学习古人的书法，我们能从历代书家的高风亮节中得到潜移默化的熏陶。学习书法能够助学广识，进而加强我们的文化素质修养。中国书法历史源远流长，它蕴藏着深厚的文化底蕴和时代的精神内涵，它以汉字为载体，涉及到语言、文学、历史、哲学、宗教、美学、音乐、舞蹈、美术等诸多领域。学好书法，可以使我们领悟到学习文化知识的重要性。

在学习书法的书写过程中，点画波撇屈曲须竭尽全身之力而送之，所以学习书法是一种纯纯正正的文气功，它能调气、调意、调神，能使气血经络疏通全身，把气、意、神调整到最佳状态，并贯穿于书法运动的整个过程。在创作中获得的满足感、自信感、愉悦感以及自我接纳感无以言表，可以使心境得到莫大的超然和净化。学习书法气相融，神相聚，理相通，能够使人永葆青春，延年益寿。

学习书法是一个漫长而富有乐趣的过程。从“选帖”拜门立户，到“入帖”深入研习，再到“出帖”尊法创新，是一个由“生”到“熟”，再由“熟”转“生”的过程，是一个从量变到质变的飞跃和升华的过程。临习书法不但需要我们有持之以恒的精神，还必须要有坚强的毅力和足够的耐心。

古人云：“字如其人，立品为先”。书法艺术是以文字为载体，表达书者内

心真情实感，张扬个性，彰显独特审美追求的一门传统艺术。同时，书法又讲究品格，书法品格属于书法的一个审美范畴，其中蕴含着书家的人品、情趣和作品的格调。人品的优劣，是决定创作格调高低的核心。所以，高尚的人品加上清雅俊秀的书法作品，两者的和谐统一才是一幅完美的书法艺术品。

随着书法学习实践的逐渐深入，还会使我们的审美能力、感悟能力、思维能力、以及创造能力得到提高。与此同时，也会使我们对书法艺术的遒劲之美、飘逸之美、丰腴之美、俊秀之美的鉴赏能力得到升华。最后借用颜真卿的劝学诗奉献给已学和欲学未学书法的朋友们：“三更灯火五更鸡，正是男儿临帖时。黑发不知勤学早，白首方悔练书迟。”

本书第二章第八节“中国书法术语”，摘自上海辞书出版社出版的《辞海》和《中国美术大辞典》，特此说明并致以谢意。

本书由中国书法家协会副主席苏士澍老师题写书名。在编辑过程中，得到金盾出版社和胡仲明、胡延明、刘佳雪、王改顺、王春阳、刘佳欣等人的大力支持和帮助。在此一并表示衷心感谢！

刘俊领

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| <b>第一章 中国书法史概要</b> ..... | (1)  |
| 第一节 仓颉造字——文字的起源.....     | (1)  |
| 第二节 甲骨文——书法的根基.....      | (3)  |
| 一、甲骨文.....               | (3)  |
| 二、金文.....                | (4)  |
| 三、石鼓文.....               | (5)  |
| 第三节 秦代大篆到今草的演变.....      | (5)  |
| 一、大篆.....                | (5)  |
| 二、小篆.....                | (6)  |
| 三、隶书.....                | (6)  |
| 四、章草.....                | (8)  |
| 五、今草.....                | (9)  |
| 第四节 王羲之及魏晋书法代表人物.....    | (11) |
| 一、王羲之.....               | (11) |
| 二、王羲之的代表作品.....          | (14) |
| 三、魏晋书法.....              | (14) |
| 四、王献之.....               | (16) |
| 五、王珣.....                | (17) |
| 第五节 魏碑.....              | (18) |
| 一、魏碑.....                | (18) |
| 二、魏碑的代表作品.....           | (18) |
| 第六节 隋唐五代书法.....          | (19) |
| 一、隋代.....                | (19) |
| 二、唐代.....                | (19) |
| 三、中唐时期.....              | (22) |
| 四、晚唐时期.....              | (25) |
| 五、五代十国.....              | (26) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第七节 宋四家及赵佶          | (26) |
| 一、苏轼                | (26) |
| 二、黄庭坚               | (27) |
| 三、米芾                | (28) |
| 四、蔡襄                | (29) |
| 五、宋徽宗——赵佶           | (30) |
| 第八节 赵孟頫及元代书法家       | (30) |
| 一、赵孟頫               | (30) |
| 二、元代著名书法家           | (32) |
| 第九节 董其昌及明代书法家       | (32) |
| 一、董其昌               | (32) |
| 二、明代初期              | (33) |
| 三、明代中期              | (33) |
| 四、明代晚期              | (34) |
| 第十节 神笔王铎及清代书法家      | (34) |
| 一、王铎                | (34) |
| 二、清代初期              | (35) |
| 三、清代中期              | (35) |
| 四、清代晚期              | (35) |
| <b>第二章 书法基本常识</b>   | (36) |
| 第一节 中国书法的形成和特征      | (36) |
| 第二节 中国书法的书体及特点      | (37) |
| 一、篆书的特点             | (37) |
| 二、隶书的特点             | (38) |
| 三、草书的特点             | (39) |
| 四、楷书的特点             | (40) |
| 五、行书的特点             | (40) |
| 第三节 书法与毛笔特性         | (41) |
| 一、书法与笔毫的弹力          | (41) |
| 二、书体与毛笔特性           | (41) |
| 第四节 学习书法过程中容易写错的繁简字 | (42) |

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 第五节 屋漏痕 坼壁之路 折钗股 锥画沙 印印泥····· | (45) |
| 一、屋漏痕·····                    | (45) |
| 二、坼壁之路·····                   | (46) |
| 三、折钗股·····                    | (46) |
| 四、锥画沙·····                    | (47) |
| 五、印印泥·····                    | (47) |
| 第六节 九宫格·····                  | (47) |
| 第七节 黄自元《间架结构摘要九十二法》·····      | (49) |
| 第八节 中国书法术语·····               | (53) |
| 第九节 笔力·····                   | (72) |
| 第十节 颜筋柳骨·····                 | (73) |
| 第十一节 下笔用力肌肤之丽的理解·····         | (74) |
| 第十二节 书法艺术的神韵美·····            | (76) |
| 第十三节 书法的艺术魅力·····             | (78) |
| 一、灵动的线条·····                  | (78) |
| 二、优美的节奏·····                  | (79) |
| 三、精巧的组合·····                  | (80) |
| 四、妙湛的章法·····                  | (80) |
| 五、自然的情感·····                  | (81) |
| 六、幽深的意境·····                  | (81) |
| 第十四节 笔锋轨迹浅议·····              | (82) |
| 第十五节 入木三分 力透纸背·····           | (84) |
| 第十六节 书法创作中的“到位”和“味道”·····     | (85) |
| 第十七节 书法作品的格式·····             | (85) |
| 一、手卷·····                     | (85) |
| 二、横批·····                     | (86) |
| 三、中堂·····                     | (87) |
| 四、对联·····                     | (87) |
| 五、屏条·····                     | (88) |
| 六、条幅·····                     | (88) |
| 七、册页·····                     | (88) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 八、扇面·····                  | (89)  |
| 九、镜片·····                  | (90)  |
| 十、牌匾·····                  | (90)  |
| 十一、一字书·····                | (90)  |
| 第十八节 书法与文学修养·····          | (90)  |
| 一、文学为书法之魂·····             | (90)  |
| 二、文学为书法之本·····             | (91)  |
| 三、文学修养提升鉴赏力·····           | (91)  |
| <b>第三章 中国书法的基本技法</b> ····· | (93)  |
| 第一节 国家规定的汉字笔顺规则·····       | (93)  |
| 一、横·····                   | (94)  |
| 二、竖·····                   | (95)  |
| 三、撇·····                   | (96)  |
| 四、点·····                   | (96)  |
| 五、折(提、钩)·····              | (97)  |
| 六、其他·····                  | (98)  |
| 第二节 执笔、运笔、运腕和书写姿势·····     | (100) |
| 一、执笔·····                  | (100) |
| 二、五指执笔法·····               | (102) |
| 三、运笔·····                  | (102) |
| 四、运腕·····                  | (104) |
| 五、书写姿势·····                | (105) |
| 第三节 书法和写字·····             | (106) |
| 一、书法·····                  | (106) |
| 二、法书·····                  | (106) |
| 三、书法和写字的区别·····            | (106) |
| 四、初学书法从楷书入手·····           | (107) |
| 第四节 汉字基本笔画书写方法·····        | (108) |
| 一、横画·····                  | (108) |
| 二、竖·····                   | (108) |
| 三、撇·····                   | (108) |

|           |       |
|-----------|-------|
| 四、点       | (108) |
| 五、横折      | (109) |
| 六、捺       | (109) |
| 七、提       | (109) |
| 八、横折钩     | (109) |
| 九、竖钩      | (109) |
| 十、横撇      | (109) |
| 十一、横钩     | (109) |
| 十二、竖弯钩    | (110) |
| 十三、撇折     | (110) |
| 十四、竖提     | (110) |
| 十五、竖折     | (110) |
| 十六、撇点     | (110) |
| 十七、竖折折钩   | (110) |
| 十八、斜钩     | (111) |
| 十九、横撇弯钩   | (111) |
| 二十、横折提    | (111) |
| 二十一、弯钩    | (111) |
| 二十二、横折弯钩  | (111) |
| 二十三、竖弯    | (111) |
| 二十四、横折弯   | (112) |
| 二十五、横折折折钩 | (112) |
| 二十六、横斜钩   | (112) |
| 二十七、横折折撇  | (112) |
| 二十八、竖折撇   | (112) |
| 二十九、竖折折   | (112) |
| 三十、横折折    | (113) |
| 三十一、横折折折  | (113) |
| 第五节 楷书的规律 | (113) |
| 一、“点”     | (113) |
| 二、动感      | (114) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第六节 汉字笔画的书写规律····· | (115) |
| 一、组合点的规律·····      | (115) |
| 二、笔画接笔规律·····      | (116) |
| 三、粗细平衡规律·····      | (116) |
| 四、重画变化规律·····      | (117) |
| 五、主笔优先规律·····      | (117) |
| 六、斜捺作主笔的组合规律·····  | (117) |
| 第七节 捻管小议·····      | (119) |
| 第八节 “永”字八法·····    | (120) |
| 一、“永”字八法的原文·····   | (120) |
| 二、“永”字八法的解释·····   | (120) |
| 第九节 中锋、侧锋和偏锋·····  | (121) |
| 一、中锋·····          | (121) |
| 二、侧锋·····          | (121) |
| 三、偏锋·····          | (122) |
| 四、中锋用笔·····        | (122) |
| 五、中锋与侧锋的关系·····    | (122) |
| 第十节 露锋与藏锋·····     | (124) |
| 一、露锋·····          | (124) |
| 二、藏锋·····          | (124) |
| 三、露锋与藏锋的关系·····    | (124) |
| 第十一节 方笔和圆笔·····    | (125) |
| 一、方笔·····          | (125) |
| 二、圆笔·····          | (125) |
| 三、方笔和圆笔的关系·····    | (125) |
| 第十二节 战笔·····       | (126) |
| 第十三节 空中摇笔·····     | (127) |
| 第十四节 线条的掌握·····    | (128) |
| 一、质感·····          | (128) |
| 二、力感·····          | (128) |
| 三、立体感·····         | (129) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 四、动感·····                     | (129) |
| 五、节奏感·····                    | (130) |
| 第十五节 提按是线条的主干线·····           | (131) |
| 第十六节 笔法墨法结构章法·····            | (132) |
| 一、笔法·····                     | (132) |
| 二、墨法·····                     | (134) |
| 三、间架结构·····                   | (135) |
| 四、章法·····                     | (135) |
| 第十七节 学习书法过程中的误区和病笔·····       | (137) |
| 一、导致误区的根本原因·····              | (137) |
| 二、造成病笔的主要因素·····              | (141) |
| 第十八节 发力与锋变·····               | (143) |
| 一、锋变·····                     | (144) |
| 二、发力不同锋变各异·····               | (145) |
| 第十九节 速度与墨色、书体、风格、节奏·····      | (145) |
| 一、笔速与墨色·····                  | (145) |
| 二、笔速与书体·····                  | (146) |
| 三、笔速与风格·····                  | (146) |
| 四、笔速与节奏·····                  | (147) |
| 第二十节 十迟五急、十曲五直、十藏五出、十起五伏····· | (147) |
| 第二十一节 蔡邕《九势》·····             | (148) |
| 第二十二节 个性与书法风格·····            | (151) |
| 一、性格·····                     | (152) |
| 二、气质·····                     | (152) |
| 三、能力·····                     | (153) |
| 第二十三节 初学书法的一般步骤·····          | (155) |
| 一、读帖·····                     | (155) |
| 二、描摹·····                     | (155) |
| 三、临帖·····                     | (155) |
| 四、背帖·····                     | (156) |
| 五、出帖·····                     | (157) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 六、创作·····              | (157) |
| <b>第四章 临 帖</b> ·····   | (158) |
| 第一节 选帖和临帖的境界·····      | (158) |
| 一、选帖·····              | (158) |
| 二、临帖的境界·····           | (159) |
| 第二节 临帖时残缺字的处理·····     | (161) |
| 第三节 入帖和出帖·····         | (162) |
| 一、入帖·····              | (162) |
| 二、出帖·····              | (164) |
| 三、入帖和出帖的关系·····        | (164) |
| 第四节 悟帖·····            | (165) |
| 第五节 临帖与摹帖·····         | (166) |
| 一、临帖·····              | (166) |
| 二、摹帖·····              | (167) |
| 三、临帖和摹帖的关系·····        | (168) |
| 第六节 碑和帖·····           | (169) |
| 一、碑·····               | (169) |
| 二、帖·····               | (169) |
| 三、碑和帖的区别·····          | (169) |
| 四、碑学与帖学的关系·····        | (170) |
| 第七节 空仿的作用·····         | (171) |
| 第八节 学习书法必须临摹“古碑帖”····· | (173) |
| 第九节 形似和神似·····         | (174) |
| 第十节 学好书法的六个难关·····     | (176) |
| 一、难在用笔·····            | (176) |
| 二、难在结构·····            | (176) |
| 三、难在墨法·····            | (177) |
| 四、难在章法·····            | (177) |
| 五、难在意境·····            | (178) |
| 六、难在统一·····            | (179) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| <b>第五章 中国书法题款基本常识</b> | (180) |
| 第一节 书法作品的题款           | (180) |
| 一、题款                  | (180) |
| 二、题和跋                 | (180) |
| 三、单款                  | (180) |
| 四、穷款                  | (180) |
| 五、双款                  | (181) |
| 第二节 印章                | (187) |
| 一、姓名章                 | (187) |
| 二、闲章                  | (188) |
| 第三节 钤印技巧              | (189) |
| 一、印章的大小               | (189) |
| 二、印章的数量               | (190) |
| 三、印章的位置               | (190) |
| 四、印色的轻重               | (190) |
| 五、风格的和谐               | (190) |
| 第四节 印章的作用             | (191) |
| 一、增添色彩                | (191) |
| 二、平衡稳定                | (191) |
| 三、拦边聚气                | (191) |
| <b>第六章 笔墨纸砚以及辅助材料</b> | (192) |
| 第一节 笔                 | (192) |
| 一、毛笔的分类               | (192) |
| 二、毛笔四德                | (194) |
| 三、毛笔的使用               | (195) |
| 四、毛笔的保养               | (196) |
| 第二节 墨                 | (196) |
| 第三节 纸                 | (198) |
| 一、按加工方法可分为宣纸原纸和加工纸    | (198) |
| 二、按纸面润墨程度分：生宣、半熟宣和熟宣  | (199) |
| 三、按原料分为棉料、净皮、特净皮三大类   | (199) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第四节 砚                    | (200) |
| 第五节 辅助材料                 | (203) |
| 一、书画毛毡                   | (203) |
| 二、笔舔                     | (204) |
| 三、臂搁                     | (204) |
| 四、笔架                     | (204) |
| 五、笔挂                     | (205) |
| 六、笔筒                     | (205) |
| 七、笔洗                     | (206) |
| 八、墨床                     | (206) |
| 九、墨匣                     | (206) |
| 十、镇纸                     | (206) |
| 十一、水注                    | (207) |
| 十二、砚匣                    | (207) |
| 十三、诗筒                    | (207) |
| 十四、印章                    | (207) |
| 十五、印盒                    | (208) |
| 十六、印泥                    | (208) |
| <b>第七章 书法的最高境界“雅俗共赏”</b> | (209) |
| <b>第八章 书品与人品</b>         | (213) |
| <b>第九章 中国书法的继承和发扬</b>    | (216) |

# 第一章 中国书法史概要

中国书法经历了一个漫长而悠久的历史嬗变过程。它是中国独创的线条语言艺术，它不仅是中华民族的文化瑰宝，同时也是中华民族的骄傲和自豪，并且在世界文化艺术宝库中也独放着奇光异彩。它从甲骨文、金文演变为大篆、小篆、隶书，至东汉、魏、晋定型于草书、楷书、行书等诸体。在这历史发展的过程中，书法一直散发着一一种奇特的陶人心醉的艺术魅力。它以不同的风貌体现、反映出各个时代不同的艺术精神。浏览历代书法，晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意，元、明尚态，清人尚质。追寻几千年书法发展的历史轨迹，强烈地反映出各个时代不同的艺术精神内涵。汉字演变的总趋势就是由繁到简的演变过程，这种演变具体反映在字形和书体的嬗变过程之中，然而书法的艺术性却随着书体的嬗变而更加丰富多彩。

## 第一节 仓颉造字——文字的起源

仓颉(jié)，又称苍颉，号史皇氏。姓侯冈，名颉，今河南省南乐县吴村人，相传为轩辕黄帝时的史官。他仰观天象，俯察万物，描摹刻划出了形态各异的符号，又不断地吸取其他部落符号记事的成熟经验，加以汇集整理和使用，并规定了每个符号所代表的含义，这就是我国最原始的象形文字。侯冈颉造字的成功感动了黄帝，于是黄帝便“赐”侯冈颉以“倉”姓，

以示嘉奖。意思是“君上一人”，又称“人下一君”。因此，侯冈颉又称“仓颉”。由于“鸟迹象形文字”的出现，从而结束了远古先民以结绳记事为主的简陋记事方法历史，从此人类开始由蛮荒岁月向文明生活转变。

“仓颉”是我国最原始“象形文字”的缔造者和“鸟迹书”的鼻祖。“仓颉造字”开我华夏文化文明之先河，其丰功伟绩“惊天地而泣鬼神”。仓颉被世人推崇为“造字圣人”和“人文始祖”。

今天的“仓颉陵”、“仓颉庙”和“造字台”依旧巍然矗立在人杰地灵、物华天宝的豫北平原的古城南乐西北 35 华里的吴村。全国各地的文人墨客、学者、雅士以及游客，都络绎不绝地满怀仰慕感恩之情，前往祭拜这位功盖千秋、造福万代的“造字圣人仓颉”。史学家



南乐—仓颉像