

◎ 篆隶楷行草，演变流传，各领风骚。
◎ 中侧藏露，运笔点墨，纷显奇妙。
◎ 碑联卷屏匾，形式百出，妆点人生。

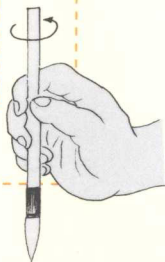
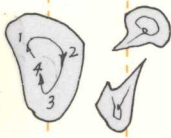
专 家 图 解 版

第一次赏书法就入行

任德山/著

零技巧 + 零经验，所有人一学就会的入门读物

清晰图示展现运笔风采，著名学者拆分书法脉络。
意到笔随，参差呼应，疏密相生，行文也，书法也。



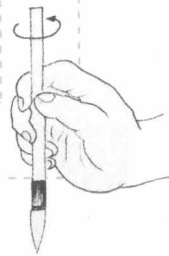
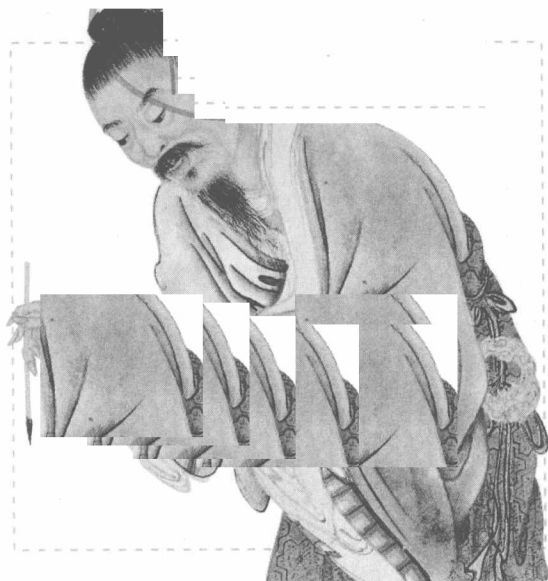
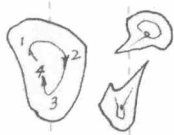
北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

专 家 图 解 版

第一次賞書法就入行

任德山/著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

© 任德山 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

第一次赏书法就入行 / 任德山著. — 沈阳 : 万卷
出版公司, 2010.9

(第一次就上手)

ISBN 978-7-5470-1221-5

I. ①第… II. ①任… III. ①汉字—书法—通俗读物
IV. ①J292.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第176140号

项目创意/设计制作/ 

第一次就上手



出 版 者	北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司 万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284090/23284627
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	北京天来印务有限公司
经 销	各地新华书店发行
成书尺寸	168mm × 238mm 1/16
印 张	18
字 数	215千字
版 次	2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
责任编辑	高 爽
书 号	ISBN 978-7-5470-1221-5
定 价	24.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有任何翻印必追究法律责任



总 序

古人云：读万卷书，行万里路。以广博的知识去指导人生的行旅，可以使人走得从容而久远。而在现代社会，忙碌的工作、学习和生活，限制了人们拥有充裕的时间读破万卷，但是社会的不断发展对人们知识水平的要求不但丝毫没有降低，反而每日愈高。

多读书，思想才会丰盈，视野才会开阔；读好书，知识才会系统，人生才会有品位。那么我们又该如何多读书、读好书，以形成系统化的知识，愉悦我们的人生呢？我们知道，解决这一问题的门径无非学习专业知识。每门学科都有各自的独立体系，并贯穿了很多其他学科，从而形成了一个纵横交错、无所不含的知识网络。因而，用最少的时间，学习或了解您感兴趣的专业知识，让读者能够清晰明白地了解一门学科，进而涉猎其他方面，无疑成为我们编辑出版本丛书的缘起。

本丛书系列——“第一次学就上手”是专门针对初学者而设计的。为了让初学者学习到专业知识，避免他们被文字的迷障遮蔽双眼而迷失方向，望洋兴叹，丧失学习的兴趣，本系列丛书特意邀请了众多名师大家精心编纂了涵盖广泛、解析到位的精良文稿，还特别设计了简明易懂的学习界面，运用大量的图解辅助说明复杂的概念，从而使那些佶屈聱牙的文字形象通俗地展现出来，破解了一上手就学习了解专业知识的难题。

本系列丛书的第一辑主要设置了国学方面影响久远、意蕴丰厚的几项：书法、绘画、国学、周易、武术、说文解字。

《第一次赏书法就入行》不仅是一本专门学习书法的教材用书，更是一部书法艺术的研究论著。作者为您简单化解执笔、运笔、点画、结构、布局等的无穷曲折，让每一位读者都能玩转笔墨纸砚，成为弘扬中国书法艺术的杰出人才。

《第一次赏国画就入行》详细地介绍了中国绘画艺术和品鉴知识，既介绍了中国历代绘画的代表作品，又加以历代画论点评，使读者对中国绘画的认识由外行、模糊、碎片化变为内行、系统、清晰、完整。不仅如此，本书还介绍了学习国画的

基本方法、技巧和要点，使读者对国画能掌握精髓，实地演练，一学上手。

《第一次品国学就精通》给您一种指引，让您能从宏观上将这博大精深、包罗万象的国学尽收心底，掌握它，并运用它。

《周易》被尊为“群经之首”、“大道之源”，它广大悉备，无所不包，历经数千年沧桑，已渗透到中国人生活的方方面面，深刻影响了中华民族的思维方式、道德心理和风俗习惯，已成为中华文化之根，是中华民族的瑰宝，也成为中华民族的智慧象征。相信《第一次读易经就上手》会为广大读者提供一条了解中华民族、了解中国文化的捷径，并且，理解了它，会为阅读其他经典起到提纲挈领的作用。

武术在中国有着悠久的历史，中国武术在国际上占据着很高的地位。作为一项民族体育运动，中国武术是中华民族在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。《第一次练武术就上道》把种类众多且纷繁复杂的武术用浅显易懂的文字表达出来，并把各个令人眼花缭乱的招式用图画的形式表现出来，让大家用最短的时间学武术、会武术。

尤其值得一提的是本系列丛书的《说文解字》。《说文解字》被认为“此前古未有之书，许君之所独创。”它保存了研究古代社会历史、文化等各方面的材料，是我们整理和研究我国优秀文化遗产的重要桥梁，被称为“东汉之前的社会百科全书”。而且，它是中国第一部系统分析汉字字形和考究学源的字书，是文献语言学的奠基之作，它的重要性不言而喻。然而，由于《说文解字》文字深奥，非常难以理解，因而令许多读者望而却步。令人深感欣慰的是，本系列的《说文解字》以浅显易懂的方式全面分析字形、追述字义，详解说文，真正教读者识文断字，给人一种事半功倍之感，也让这本“必备的工具书”被更多人所理解。

无论学什么，起点和基础至为重要。“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。”向经典和名师大家学习，起点高、得知真、路子正，自然会有所得。实际上，在最基本的文化经典面前，不但初学者有“第一次”的新奇与诚敬，即使是饱学的专家也总有常学常新之感。通过本丛书，相信可以让更多的读者朋友“第一次学就上手”，让您零技巧、零经验也能成功入行，一学就会，从而自如遨游于书山文海，摘取不同领域专业知识的累累硕果，以至内化性情、外展形象，由精专而博大，由基础坚实而能在事业功绩上不断登高。

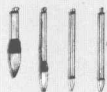
任德山

2010年9月



|| 目 录 ||

学习“书法”的门径	4
引 言	6
第一讲 书法的基本技法和练习	8
一、书法是汉字书写的艺术	8
二、书法四体源流	10
三、执笔法	14
四、“永字八法”要点和笔画病笔分析	20
五、让线条有生命力	29
六、用笔法	31
七、各种用笔笔锋运动的说明	45
八、用墨法	52
九、掌握字的基本结构	59
第二讲 学会欣赏书法	66
一、从三希堂的三件国宝法帖谈书法欣赏	66
二、看用笔就是看线条	70
三、书法结构的欣赏	81



四、书法气韵的欣赏	85
五、欣赏书法看时代气象	88
六、书法反映书家的为人与修养	92
第三讲 学习书法的步骤	98
一、汉字之源与书法	98
二、从仓颉造字到许慎《说文解字》	100
第四讲 怎样写楷书	106
一、钟繇、王羲之的楷书	106
二、欧、颜、柳、赵四家比较	108
第五讲 怎样写隶书	145
一、写隶书要学习汉碑	145
二、隶书的笔画与结构	148
第六讲 怎样写篆书	154
从金文入手，用秦篆打基础	154
第七讲 怎样写行书	164
从《兰亭序》入手学习行书	164
第八讲 怎样写草书	174
草书的用笔特点和基本写法	174
第九讲 学书法要通晓书法史	187
书法五千年	187



第十讲 怎样临帖 250

谈临摹 250

第十一讲 文房四宝 261

一、笔求四德：尖、齐、圆、健 261

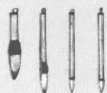
二、纸要能生发墨彩 265

三、好墨出神采 266

四、要细润而发墨 268

第十二讲 书法的应用 269

书法充实美化了我们的生活 269



|| 学习“书法”的门径 ||

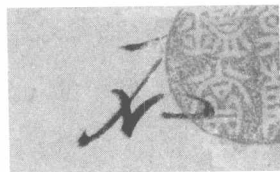


- 掌握书法的基本技法，怎样用笔、怎样用墨。

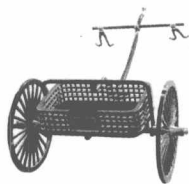
1. 学习中国书法，“欣赏”是基础。首先要会看，懂得欣赏中国书法美在哪里？只有懂得欣赏美，才能懂得学习书法艺术，而不仅仅是学习技巧。

2. 中国书法作为一门成熟的而且是被公认为高等的艺术，与绘画、音乐、歌舞等一样，是有严格的技艺规范和品评标准的。这些标准归纳起来不外乎以下三点：一是看作品的笔墨技巧；二是看作品的气象和韵味；三是看书法作品的文化内涵和艺术源流。

3. 临摹古代大家的法书，从来都是学习书法的不二法门，是历来学书者的必由之路。



- 学习欣赏书法，能够看懂一幅书法的劣各在哪里？



● 通晓书法史，博涉历史名家的经典作品，融汇贯通，自然可以创新。



● 从精于一开始，临摹最喜欢的、最适合自己的学习的一家名帖。

引言

有人说，一个人的内涵好，可以从三个方面看出来：一看谈吐，二看着装，三看写字。谈吐代表学识修养，着装代表品味，写字代表性格。

写字有三个层次：第一，要把字写正确；第二，要把字写清楚；第三，要把字写得很美，能够感动人，让人欣赏。前两层是每一个人都应该做到的，而第三层则是学书法的人所追求的。

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，就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。

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。

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。

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。”著名的美籍华裔学者蒋彝先生曾说：“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。”

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，书法不仅能给我们带来莫大的精神享受，而且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，欣赏王羲之的书法，百看不厌，不知疲倦，但觉众美并集，永远不能一览无余。

望秋云，神飞扬，临春风，思浩荡。书法可以表现山川的壮美，可以抒发人们美好的情怀。飞动的线条或如风云的变幻，或是“纤纤乎似初月之出天涯，落落乎犹众星之列河汉”。书法可以与大自然融为一体，出神入化，可以与造化争奇斗妍。正如前人所说的“同自然之妙有，非力运之能成”。优美的书作可以令人心旷神怡，而壮美的字迹更能振奋人的充实刚健的精神。使用汉字的人都应该懂得汉字之美——书法的艺术。我们编写此书就是为了给那些希望学会欣赏书法，并能写出一手好字的读者提供一点帮助。



●《泰山石刻》

第一讲 书法的基本技法和练习

一、书法是汉字书写的艺术

从根本上说，书法兼有文字和书法艺术两种含义。文字的特点是用来记录语言的，而书法则是文字（汉字）书写的艺术。所以我们说，书法既有实用性，又有艺术性。不仅要写得正确，而且还要写得美。

唐代艺术史家张怀瓘是这样给“书法”下的定义：“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



● 左为王羲之书写的“奔驰”二字，“奔”字凌空而起，“驰”字平地飞驰，生动之至。右为印刷体，对比可知书法之意。



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，“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。

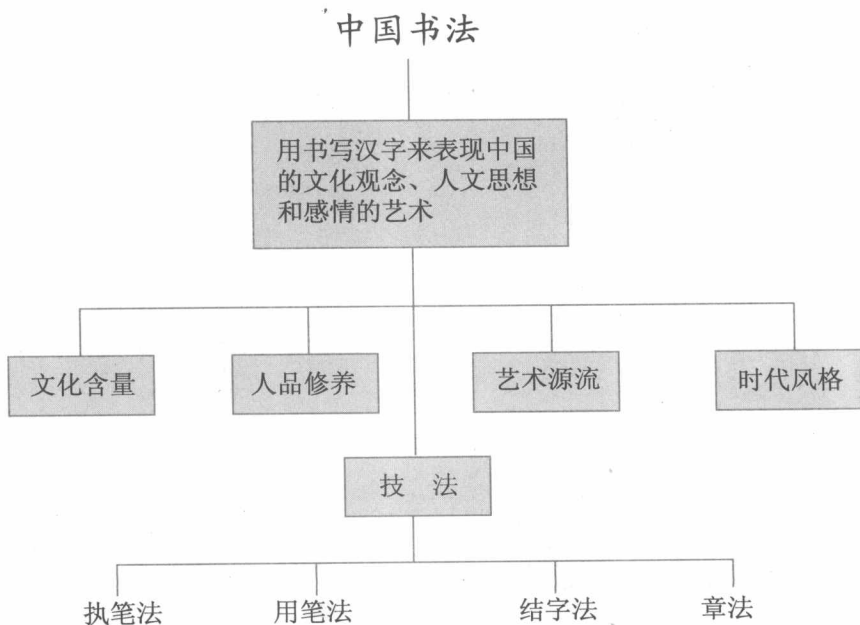
书写的技法可以分为三个方面：笔法、字法、章法。学习书法，必先练习笔法，由笔法到字法，由字法到章法。有了书写的技法基础，然后还要培养书法的修养，也就是全面的文化艺术修养。苏东坡说：“作字之法，识浅、见狭、学不足，三者终不能尽妙，我则心、目、手俱得之矣。”

技法是用目和手得到的东西，而修养则要用心。

笔法包括执笔法、运笔法、点画的写法。

字法是指字的结构，也称为结体。

章法是书法文字的布局，就是字与字之间、行与行之间的合理安排。



二、书法四体源流

书法四体是大家熟知的“真、草、隶、篆”。这四体书法都有相应的规范和艺术标准。在四体之外，其实还有行书。行书在楷书和草书之间。我们这里只讲四体。

在说书法技法之前，我们先来认识一下“真、草、隶、篆”四体书法，并了解它们的演变顺序。

按书体的演变顺序来说，应该是“篆、隶、草、真”。先产生了篆书（甲骨文属于篆书体系），再由篆书发展到隶书，之后出现草书，最后出现了楷书。楷书如果写得连贯一些，那就是行书。

篆书

我们先来看篆书。篆书包括甲骨文、金文、石鼓文等。到了秦代，所谓的秦书八体都属于篆书体系。小篆是对秦以前古文字的总结，也是第一次统一、规范文字的标准字体。

甲骨文，因将文字刻在龟甲、牛胛骨、鹿头骨上而得名，是我国最早的文字（约前 1500—前

1100 年）。甲骨文象形的意味最为明显，是以表形为主、表意为辅的文字，虽然已有形声字出现。



● 商 甲骨文





甲骨文是中国文字之根，中国书法之源，书法的篆书之祖。

金文，这名称是 20 世纪初的文字学家确定的。此前，有“大篆”、“籀文”、“钟鼎文”等称呼。相对于“小篆”，它被称为“大篆”。因为据说是周宣王太史籀著大篆十五篇，所以它又被称为“籀文”。又因为它是钟鼎彝器上的铭文，便又被称为“钟鼎文”。现在我们所能见到的金文以前、甲骨文以后的篆书，最规范、字数最多的就是青铜器上的铭文。青铜在古时被称为“金”，所以金文是大篆最具代表性的名称。



● 西周《毛公鼎铭》(部分)金文

石鼓文，最早著录石鼓文的是唐代学者。说是周太史籀书籀文，书迹刻在了石鼓上。



● 春秋晚期至战国早期《石鼓文》大篆

● 近代吴昌硕《临石鼓文》

大家都知道秦始皇统一中国，建郡县，统一车轨和度量衡，统一文字。那么统一成了什么样的规范文字呢？那就是秦篆，又称小篆。

秦代留下的主要书迹是秦始皇巡行天下时的七块刻石：《峰山刻石》、《泰山刻石》、《琅玕台刻石》、《之罘刻石》、《之罘东观刻石》、《碣石刻石》、《会稽刻石》。（原石保存至今仅《琅玕台刻石》和《泰山刻石》两种，其余为后人摹刻本。）此外，还有权量诏版文字及瓦当文字。



● 秦《峰山碑》（部分）小篆



● 小篆的部首写法

隶书

隶书在秦代就出现了。小篆是全国统一使用的官方规范文字，而此时写法快捷的新字体——隶书，已经在公文简牍上流行开来。隶书把篆书屈曲的笔画变成平直，把圆转的部位分成两笔改为方折，提高了书写效率。汉代是隶书艺术的黄金时代。



● 汉《礼器碑》（部分）隶书



● 隶书主要笔画的写法