

Chinese Calligraphy

中华书法

Running Script & Cursive Script



【跟名家学书法，行书、草书一册通】

气势磅礴抒胸怀，纵逸奔放写豪迈
潇洒道劲得神韵，行云流水见真章

脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟。

〔唐〕杜甫

书+DVD

最佳教学方案

名家指教

精讲细学

四十五丰书龄、三十丰教龄·岭南书法大家权威读本

●书法基础●章法与布局●运笔与笔画●偏旁要点
●结构原则●名家名作赏摹……

Xing

行

草

Cao

艾清 编著 成都时

Chinese Calligraphy

中华书法

Xing
行
草
Cao

艾清编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华书法行、草 / 艾清编著. --成都: 成都时代出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5464-0837-8

I. ①中… II. ①艾… III. ①行书-书法 ②草书-书法 IV. ①J292.113

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 002057号

中华书法行草

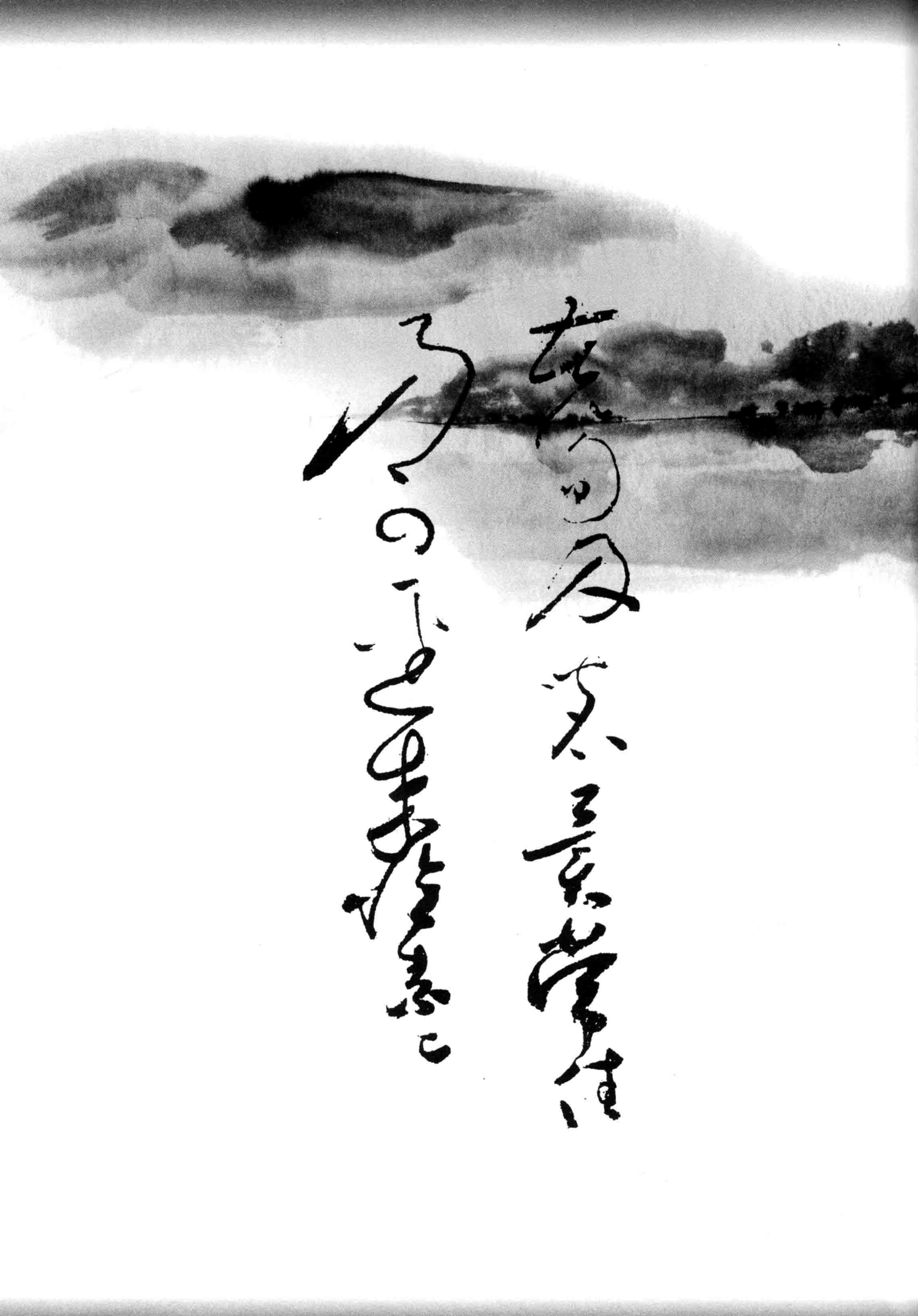
ZHONGHUASHUFA XING CAO

艾清 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	张 旭
责任校对	曲 骥
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	210千
版 次	2013年5月第1版
印 次	2013年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0837-8
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



在
乃
及
來
景
常
清

汉字是世界上最古老的文字之一，最早可溯源至商代的甲骨文，距今至少已经有三千五百年的历史了。而在汉字诞生之初，书法艺术就与之相伴相随，薪火相传数千余年而不衰。在漫长的历史进程中，书法艺术随着汉字的演变发展而不断演进，形成了鲜明的民族风格，在中华文化史乃至世界文化史上都是极具独特艺术魅力的奇葩。

书法是指按书体笔法、结构和章法写字，使文字成为富有美感的作品。按照书法的书写方式和结构特点可以分为篆书、隶书、楷书、行书、草书等书体，本书重点介绍的是行书和草书。

行书是一种受到人们普遍喜爱的书体。行书产生于东汉，魏晋时期得到了长足的发展，唐宋时期达到鼎盛。行书介于端正严整的楷书与率性不羁的草书之间。与楷书相比，行书运笔比较自由；跟草书相比，行书运笔又比较端秀。行书既不像草书那么难以辨认，又不像楷书那样拘束规整，书写起来比较流利便捷，字体流利而不

草率，因而深受历代文人雅士的推崇，历代名家辈出，流播不绝。

草书，又称『破草』、『今草』。草书源于章草，而章草最初是从隶书演化而来的，因多用于写奏章而得名。草书是将隶体解散以后再进行书写，使字体的笔画线条变得简单并且连贯，笔画线条之间圆转牵连，粗细交替，甚至能一笔而成。因为它有『一笔而成』的特性，因而又被人们习惯性地称为『一笔书』。草书是最能体现书法艺术线条美的书体，它字形相连、笔划飞舞、生动简约，可以充分抒发书法家的豪迈情绪，是最能充分体现创作者个性风格的书体。

本书的行书、草书分别以王羲之的《兰亭序》和孙过庭的《书谱》为范本，由有着四十余年书法教龄的岭南书法家艾清先生亲自编写，系统地介绍了行书、草书书法艺术和书写要诀，内容丰富翔实，教导深入浅出，让您轻松学会学好行书和草书，步入中华书法的艺术殿堂。

永和九年歲在癸丑暮春之初會

于會稽山陰之蘭亭脩禊事

也羣賢畢至少長咸集此地

有峻領茂林脩竹又有清流激



目录

第一章 流韵千载翰墨香——中国书法的演变及发展

一、中国书法的源流2

1. 书体沿革
2. 历代书风

二、书法艺术的特点 11

1. 审美价值
2. 实用功能

第二章 笔墨挥毫循章法——书法学习的基本知识

一、笔墨纸砚 15

1. 选笔
2. 用墨
3. 择纸
4. 使砚

二、学书起步 18

1. 书写姿势
2. 执笔方法
3. 基本运笔方法

三、章法布局30

1. 幅式
2. 布白
3. 作品格式

第三章 牵丝流转行遒劲——行书技法训练与创作

一、行书特点39

1. 书写畅快
2. 勾挑牵丝
3. 结构多变

二、行书运笔40

1. 提笔与按笔
2. 行笔
3. 顿笔
4. 回笔

三、笔画技巧 41

1. 横
2. 竖
3. 撇
4. 捺
5. 点
6. 钩
7. 提
8. 折

四、行书名帖62

第四章 不羁矫势若惊龙——草书技法训练与创作

一、草书笔法特点	78
1. 线条感 2. 力感 3. 动感 4. 节奏感	
二、草书结构原则	82
1. 删繁就简 2. 圆转连绵 3. 气势贯通 4. 挪腾变化	
三、草书笔法技巧	83
1. 横 2. 竖 3. 撇 4. 捺 5. 点 6. 钩 7. 折	
四、主要偏旁草写笔法	93
1. 一旁一式 2. 一旁多式 3. 同形多旁	
五、草书名帖	105



第一章

流韵千载翰墨香

中国书法的演变及发展

汉字是世界上最古老的文字之一，距今至少已有三千五百年的历史。作为一种书写规则，书法在汉字诞生之初就与之相伴相随。书法艺术在数千年间不断演变、发展，形成了鲜明的民族风格，光彩夺目地屹立于世界文化艺术之林。

一、中国书法的源流

作为一项极具中华特色的传统文化和艺术，书法与汉字的发展紧密相联。据考古判断，书法源于八千年前黄河流域的古陶器文，这些古陶器文只是一些类似于象形文字的刻画符号，还不是文字。直到甲骨文的出现，汉字才成为一种系统的文字，而书法也在这时开始了有序的发展。随着历史的演进，尤其是文化事业的发展，书法的内涵不断地在扩展，但大体方向仍然是在继承的基础上发展和创新。本书所讲的书法均是指中国传统毛笔书法。

1. 书体沿革

中国书法的演变可以分为古文、篆书、隶书、楷书、行书、草书等几个阶段。

古文

古文是对篆书以前的书法的统称，古文主要包含甲骨文和金文。

甲骨文是商代后期出现的一种契刻在龟甲兽骨上的文字，内容以王室贵族预测吉凶的“卜辞”为主，只有少数用来记事。尽管甲骨文的书写形体大小不一，线条笔画长短不定，字体的结构也不严整，对笔法没有什么要求，章法布局也不讲究，但甲骨文已经包含了书法的线条、结构和章法这三个要素，使书法成为了一门系统的艺术。



甲骨文拓片

金文，又叫“钟鼎文”、“青铜器铭文”。先秦时期称“铜”为“金”，因而铸刻在青铜器上的文字，被称为“金文”。金文是在甲骨文的基础上发展而来的，内容以纪念祖上、记载军国大事和契约文书为主。跟甲骨文相比，金文的字体气势要阔大了许多，笔力也变得没有那么刻板，而且已经有了装饰的作用。前期的金文线条肥粗，笔力较重，弯笔多，团块多；而后期的金文，字体已经偏于紧密，字形也显得方阔而优美。



周 毛公鼎拓片

篆书

篆书可以分为大篆和小篆。大篆相传是周宣王的史官史籀在金文的基础上改造而来,因此大篆又称“籀文”。大篆散见于《说文解字》和后人所收集的各种钟鼎彝器中,其中以周宣王时所作的石鼓文最为著名。石鼓文的字体气势严肃工整、端庄凝重,线条圆活奔放、刚柔相济,笔力稳健,气质雄浑,既古茂遒朴又有飘逸之气。秦始皇统一六国后对文字进行了统一,统一后的文字称为“秦篆”,也就是小篆。这种字体以金文和石鼓文为基础,形体结构规正协调,笔势变得匀称浑圆而整齐,偏旁也作了换、改或合并。



秦 李斯 峰山碑

隶书

隶书又被称为“史书”、“佐书”，是在小篆的基础上发展而来的。汉代是隶书发展的成熟时期。

篆书到隶书的锐变过程在书学史上称为“隶变”，隶变是汉字书体演化的一个重要过程。隶书分为古隶和今隶，古隶指秦代至西汉前期的隶书，今隶指西汉后期以后的隶书。隶书与篆书有着明显的区别。篆书向隶书演变，最明显的变化是线条，篆书的线条是弯曲的，而隶书的线条笔画已经趋于平直，从原来的棱角不明变为棱角分明。

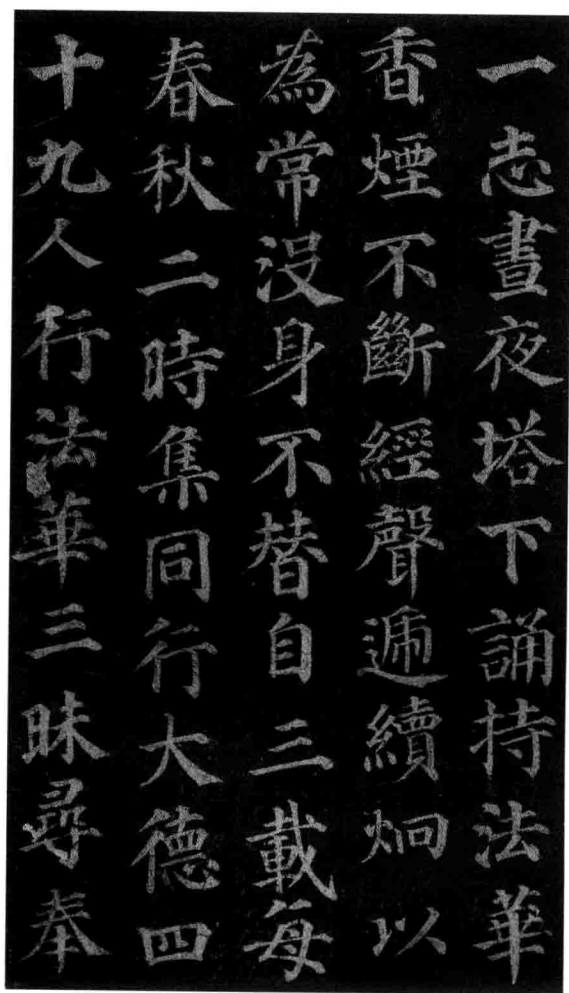
隶书到了西汉后期已经完成了由篆到隶的蜕变，结构由原来的纵势变成了横势，线条波磔（用笔向右下斜）也更加明显。同时隶书还规定了用作偏旁的独体字的形态，例如“刀”作右偏旁时写成“刂”。隶书的特点是笔画平直，结构简便，顿挫明显，特别是汉代的碑刻，精妙绝伦，无论是从用笔还是结构所形成的风格，都显得庄重严整、变化多姿。隶书的出现是汉字书写的一大进步，是书法史上的一次革命，为以后各种书体流派的发展奠定了基础。

復和七隱禁官弟遭槐右簿萬且
舉六丰家冈續憂同里扶官悲二
孝丰光巷潜遇棄產令風遷叭百

东汉 曹全碑（局部）

楷书

楷书是本书的核心内容。楷书又名“真书”、“正书”，是由隶书发展而来的。楷书产生于汉代，晋代时开始盛行，南北朝时开始分流，到唐代时达到了高峰。楷书在沿用了隶书点画隔开和方块性结构特点的同时，还对点画的形态进行了革新，在用笔上逐渐地趋于程序化、符号化，开始形成自己独有的点画用笔规则。隶书原不强调用笔的提按，楷书时却对这一笔法作了强调，对用笔技巧性的要求可说是越来越高。楷书的特点是笔画稳重、字体方正，也正是因为楷书能给人平和宁静的感觉，才一直被人们所喜爱而沿用至今，并被视为标准字体。



唐 颜真卿 多宝塔碑

行书

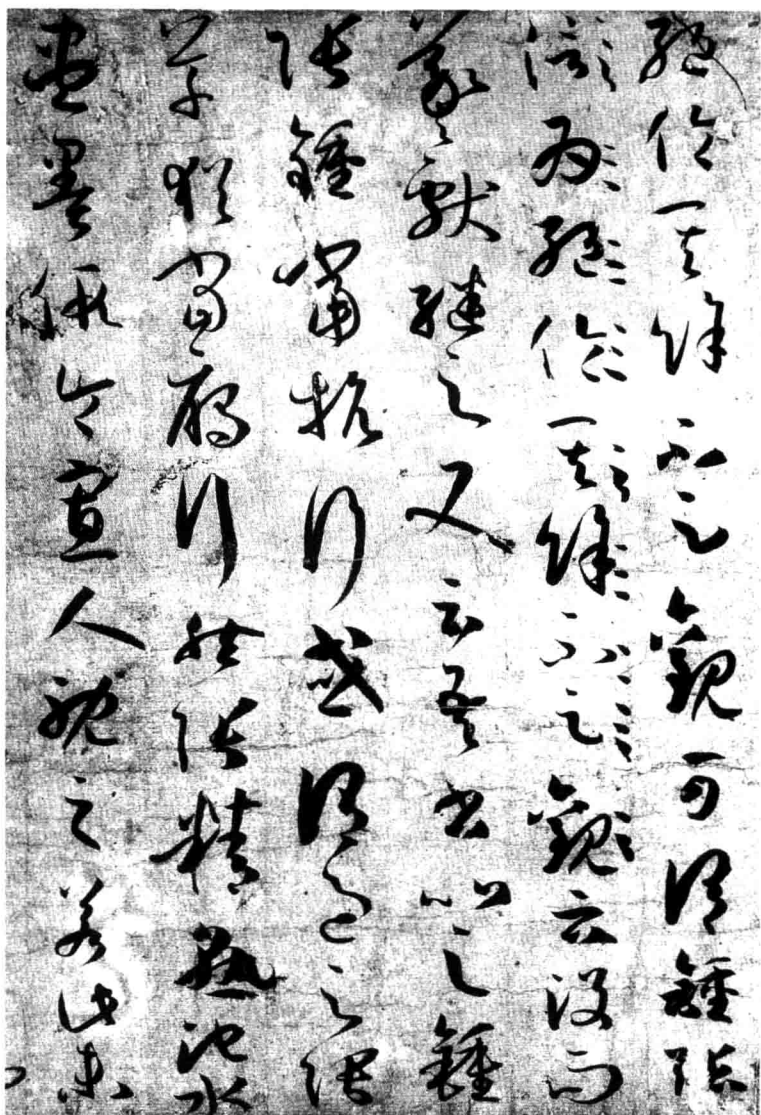
行书与楷书一样，也是一种普遍受到人们喜爱的书体。行书产生于东汉，魏晋时期得到了提倡，唐宋时期开始盛行。行书介于楷书与草书之间，跟楷书相比，运笔比较自由；跟草书相比，运笔又少了一些洒脱。行书所表现出来的气质，带点行云流水的高雅，给人浪漫唯美的感觉。行书的结构比较流利，书写比较便捷，动感节奏比较鲜明，不像草书那么难以辨认。字体流利而不草率，结构工整而不拘束。



东晋 王羲之 兰亭序

草书

草书，又称“破草”、“今草”。草书源于章草，而章草最初是从隶书演化而来的，因多用于写奏章而得名。草书是将隶体解散后再进行书写，使字体的笔画线条变得简单并且连贯，笔画线条之间圆转牵连、粗细交替，甚至能一笔而成。因为它有“一笔而成”的特性，因而又被人们习惯性地称为“一笔书”。草书是最能体现书法艺术线条美的书体，它字形相连、笔划飞舞、生动简约，可以充分抒发书法家的豪迈情绪，充分体现创作者的个性风格。



唐 孙过庭 书谱

2. 历代书风

在书法的发展历程中，每一个阶段的书风特点都与当时的历史条件密切相关——除了字的形体因素，书写必须与社会生活的实际需要相适应。可以说，中国书法的发展史，其实正是与中国社会政治、经济、文化全局发展的历史紧密联系在一起的。

◎ **商代：** 契刻在龟甲兽骨上的商代甲骨文书法，文字风格和布局安排上虽不严苛，但也能感受到浓重的鬼神观念和政教合一的社会制度影响。

◎ **西周：** 青铜器铭文书法出现，其历史背景是历史记录和政治功能，还有一种早期的契约文书形式。

◎ **战国**：战国时期的社会政治风貌，体现在书法上即是书体多样、各地有异。刻石书法如《石鼓文》、《诅楚文》等充分展示出动荡社会和离乱年代各自为政的社会现象。

◎ **秦代**：秦始皇统一天下后，推行“书同文”政策，秦篆成为当时书体的正宗。其书写风格表现出一种庄重的气势。

◎ **汉代**：东汉隶书碑刻之多，超过了之前的任何时代。因为书写内容大都为经说及礼乐，书写表现出务求工整的书风。

西周 散氏盘铭文（局部）

西周后期厉王时代的青铜器铭文，结构奇古，线条圆润，在碑学体系中占有重要的位置。



西狭颂（局部）

全称《汉武都太守汉阳阿阳李翁西狭颂》，东汉建宁四年（公元171年）刻，为著名的汉隶范本。因是摩崖刻，字迹显得粗犷雄强，结字多带长方形，不拘疏密，浑然天成。



◎ **魏晋**：这个时期的书体表现出“由隶变楷”和“由章草变今草”的演变现象。古朴的书体转向明丽流畅的今书，产生了大批优秀的书法家和书法精品。

◎ **南北朝**：这个时期的“魏碑”在中国书法的艺术化历程中走出了一条新路，“魏碑”笔法方硬险劲、笔势飞动、结字自然开张、少书卷气而多古朴粗犷的艺术风貌正式形成。

◎ **隋唐**：隋唐的社会政治对书法艺术的影响是巨大的，这个时期的书法呈现出了融会贯通、融合南北的整体风貌。尤其唐代，不仅出现了如欧阳询、颜真卿、柳公权等书家法度森严的唐楷，也出现了如唐太宗以行书入碑，张旭、怀素等以狂草面世的大胆书风。唐朝三百年间形成的书法艺术成就和书风的变易，是书法发展史上的一个高峰。

唐 欧阳询 九成宫醴泉铭（局部）

欧阳询所书的《九成宫醴泉铭》被后世誉为“天下第一楷”，由魏徵撰文，欧阳询正书，记述了唐太宗在九成宫避暑时发现醴泉之事。此书笔法刚劲婉润，兼有隶意，是欧阳询晚年代表之作，历来为学书者推崇。

