

# 书法入门

朱君



CCTV 9  
纪录

22:00:00

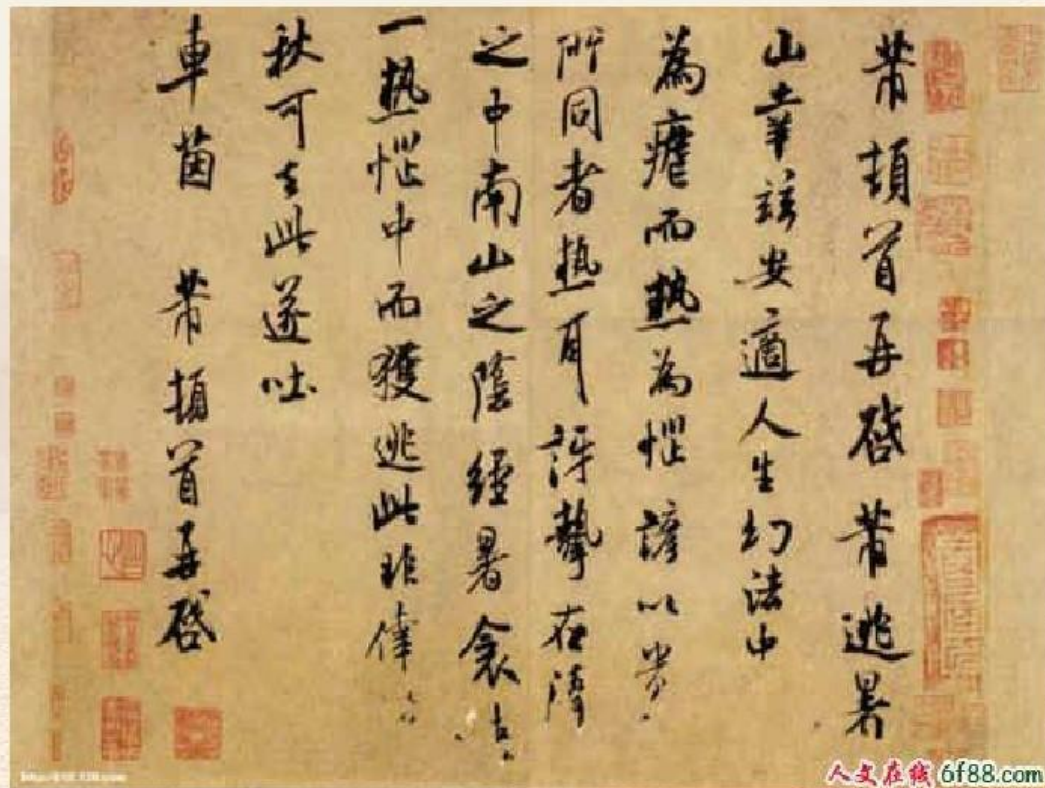


# 何谓“书法”

从广义讲，书法是指语言符号的书写法则。

换言之，书法是指按照文字特点及其涵义，以法其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。

融诗书画为一体，力求形式和内容统一，使作品成为“意美、音美、形美”的三美佳作。



人文在线 6f88.com



# 笔、墨、纸、砚

**笔墨纸砚**是中国独有的文书工具，即**文房四宝**。笔、墨、纸、砚之名，起源于南北朝时期。**文房四宝的故乡—安徽宣城**，是我国文房四宝最正宗的原产地和饮誉世界的“中国文房四宝之乡”，所产的**宣纸**（泾县）、**宣笔**（泾县/旌德）、**徽墨**（绩溪/旌德）、**宣砚**（旌德）举世闻名，为历代文人墨客所追捧。





# 毛笔—书写工具

- 笔杆，一般分为两种，一竹子制成，二是木头制成。二者各有好处。
- 但是选择是笔杆一定要直。不直会影响写字效果。
- 初学者最好选择木头做的。木头一般不宜随外部气温变化而弯曲。



# 毛笔的分类

按笔头原料可分为：  
狼毛笔（狼毫，即黄鼠狼毛）、兔肩紫毫笔（紫毫）、胎毛笔、鹿毛笔、鸡毛笔、鸭毛笔、羊毛笔、猪毛笔（猪鬃笔）、鼠毛笔（鼠须笔）、虎毛笔等，**以兔毫、羊毛、狼毫为佳。**



## 鉴别毛笔四德：尖、圆、齐、健

- **尖**，指笔头要尖，也就是笔毫凝聚在一起时要锋利。
- **圆**，指笔的四周遥远壮饱满，成圆锥状，不可在某一弧面上有缺陷或凹槽。
- **齐**，指笔发开以后，笔毫的长度要内外一致。
- **健**，指笔毫要有弹性，笔力挺健。



笔肚浑圆

圆

一支毛笔在蘸水或是蘸墨后，笔豪的中部根部位置浑圆饱满，则表示其含水量足。



整齐如线

齐

将毛笔打开后轻捏笔锋处排列整齐，如一条直线。



笔尖如刀

尖

毛笔的笔锋在蘸水或是蘸墨后和下笔前收笔后都会像刀一样尖才能称的上一支好毛笔。



万豪齐力

健

将毛笔蘸水后用手轻于纸上，然后抬起，毛笔能迅速恢复原样，我们称之为“健”。

毛笔书法握笔姿势：五指执笔法

# 毛笔书法握笔姿势：五指执笔法

- **大拇指**的第一节内侧按住笔杆靠身的一方，大拇指处于略水平的横向状态。
- **食指**的第一节或与第二节的关节处由外往里压住笔杆。
- **中指**紧挨着食指，钩住笔杆。
- **无名指**紧挨中指，用第一节指甲根部紧贴着笔杆顶住食指、中指往里压的力。
- **小指**抵住无名指的内下侧，帮上一点劲。这样形成五个手指力量均匀地围住笔的三个侧面，使笔固定，手心虚空。

①自然伸出手掌，大拇指向上



②将无名指和小指稍加弯曲，手掌要平




③将毛笔放在中指和无名指之间。



④大拇指按在中指与食指之间，向上为佳。





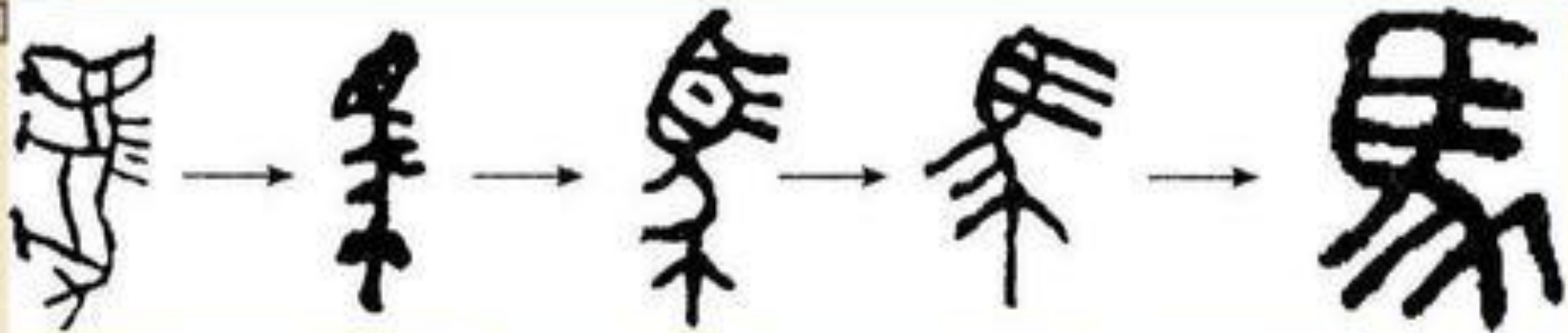
握笔的高度  
距离笔根约4厘米

4cm 3cm 2cm 1cm

小指紧挨无名指  
不能碰到笔杆

### 握笔提示

握笔后，笔竿要能够随时上下移动、左右旋转，以检验握笔不能太死板、太生硬。



骨  
文  
早  
期  
甲

骨  
文  
晚  
期  
甲

金  
文

大  
篆

小  
篆



隶  
书

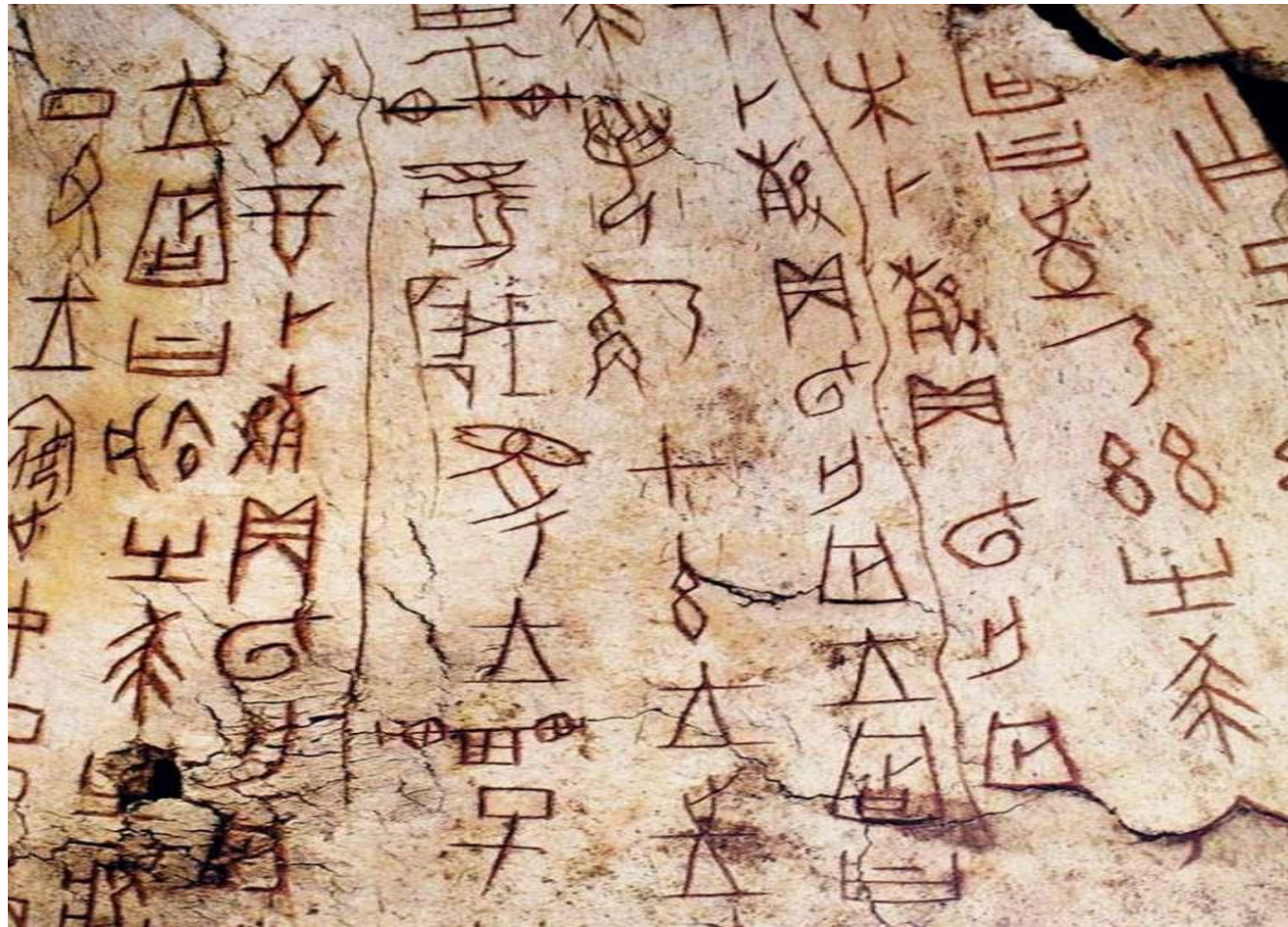
草  
书

行  
书

楷  
书

根据“马”字回顾文字的演变

甲骨文，是中国的一种古老文字，是我们能见到的最早的成熟汉字，主要指中国商朝晚期王室用于占卜记事而在龟甲或兽骨上契刻的文字。





# 篆书：分大篆和小篆



飲 (饮)



部



說 (说)



鼓

隶书首创于秦，

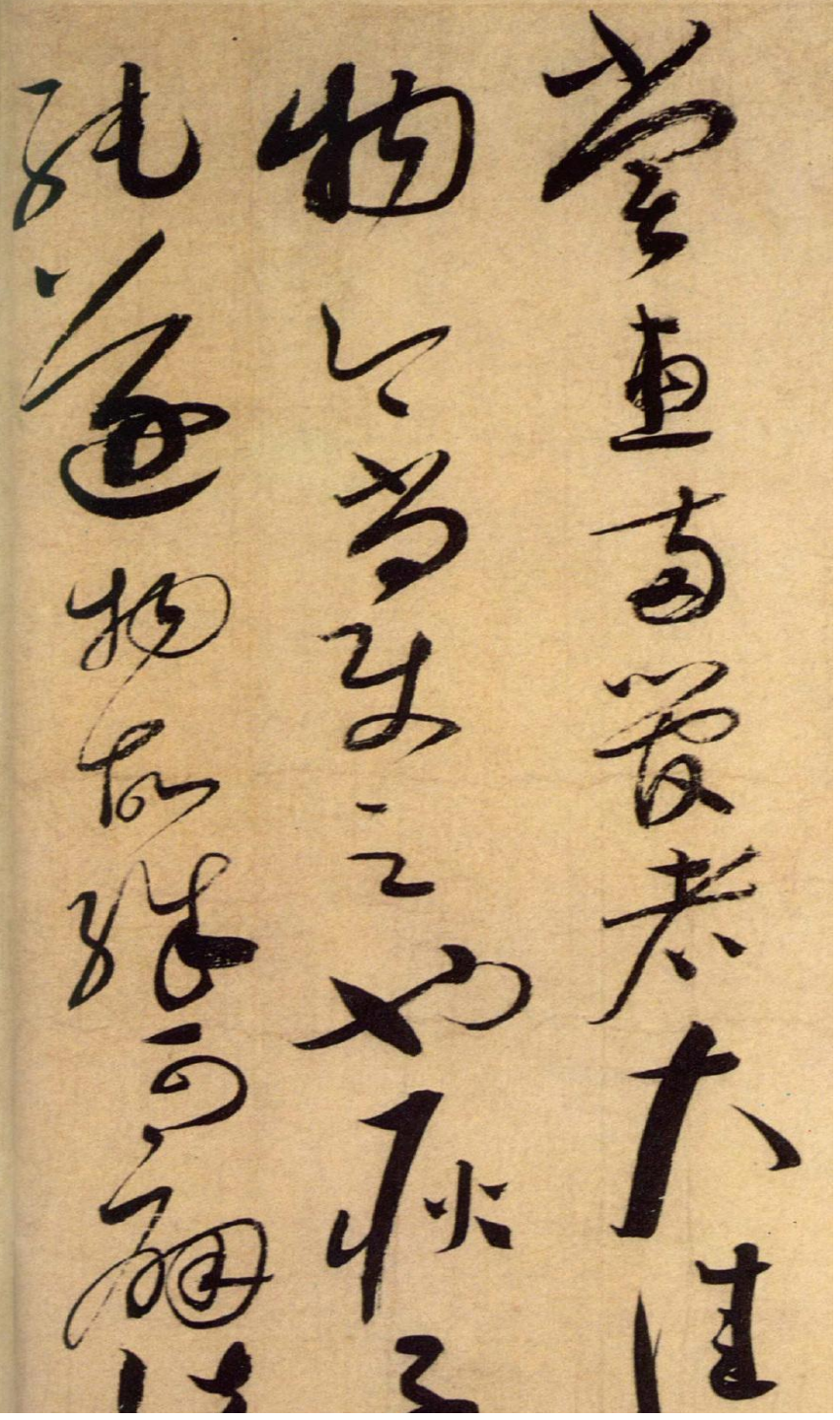
到汉代发展起来。

供事繼母先意  
承志存亡之敬  
禮無遺闕是也

草书又分为章草和今草

·章草是隶书的草体·

今草是章草的进一步草化



行书：介于草书和楷书之间的一种书体 自汉代以来一直风行于世

王羲之书法艺术成就最大，擅长多种字体，行书影响最大。  
将我国书法艺术推向历史新高峰，“书圣”  
《兰亭序》被称为“天下第一行书”



天下第一行书 《兰亭序》

书圣王羲之的《兰亭集序》全篇28行，共计324字中有21个“之”字，其中正文出共现20个“之”字，加上落款中的1个“之”字共计21个字“之”。其中这21个“之”字无一雷同，各有不同的体态及美感，向来为人们所称道。





- **楷书四大家**是对书法史上以楷书著称的四位书法家的合称，也称**四大楷书**。他们分别指是：**唐朝欧阳询**（欧体）、**唐朝颜真卿**（颜体）、**唐朝柳公权**（柳体）、**元朝赵孟頫**（赵体）

# 古代书法大家及其书法精品

師通涅槃大旨  
法福林寺峯法  
師復夢梵僧以  
舍利滿琉璃器

《玄秘塔碑》  
柳公权

# 《雁塔圣教序》

## 褚遂良

隆替有玄奘  
法師者法門  
之領袖也幼  
懷貞敏早悟  
三空之心長  
契神情先苞  
四忍之行松  
風水月未之

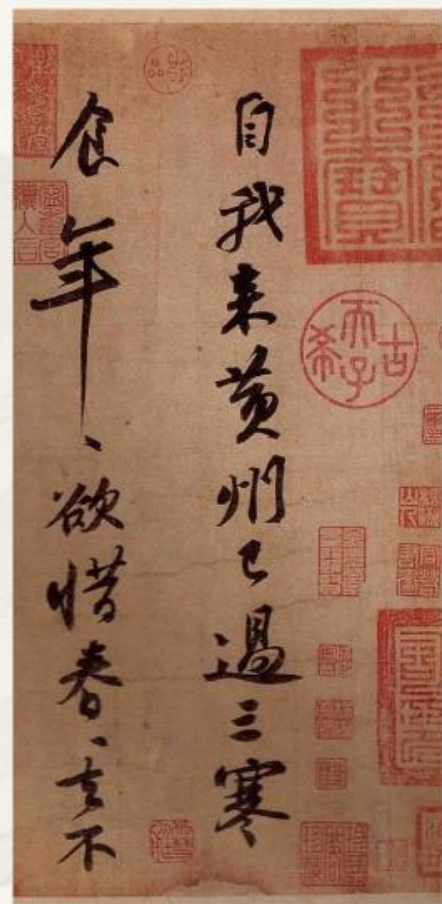
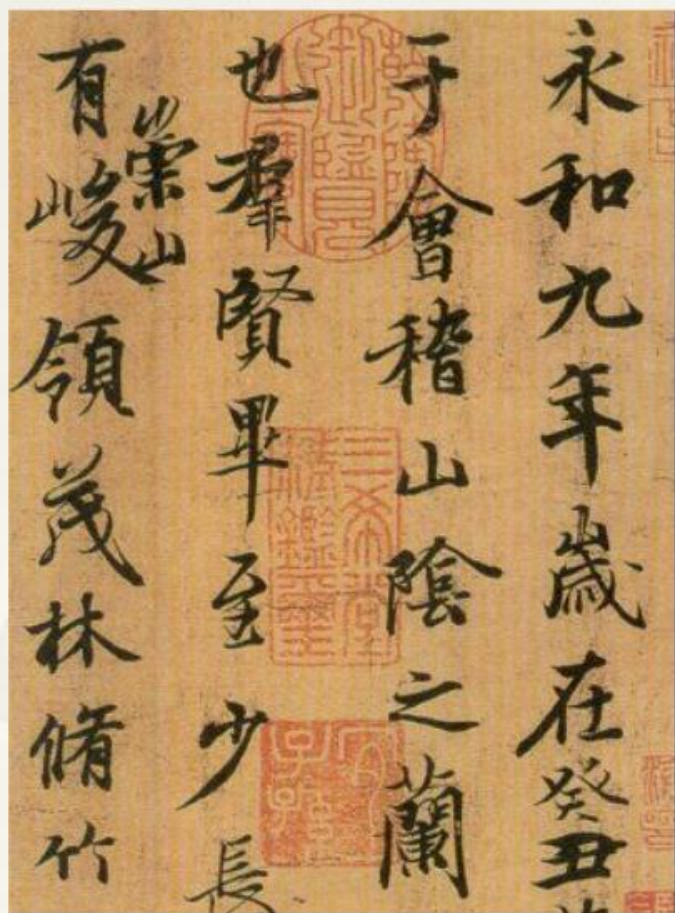
登雪嶺更獲  
半珠問道往  
還十有七載  
備通釋典利  
物為心以貞  
觀十九年二  
月六日奉勅  
於弘福寺翻

# 鲜于枢《麻徵君透光古镜歌》

多奇峭  
今誰子  
後曩誰  
先羸得  
紐樞經  
蟻竅



# 三大行书欣赏



《兰亭序》是王羲之与谢安、孙绰等四十一人，在山阴（今浙江绍兴）兰亭“修禊”（祈福消灾的古老风俗），会上各人做诗，王羲之则为他们的诗写序文手稿。序中记叙兰亭周围山水之美和聚会的欢乐之情，抒发作者好景不长，生死无常的感慨。法帖相传之本，共二十八行，三百二十四字，章法、结构、笔法都很完美，是他三十三岁时的得意之作。后人评道“右军字体，古法一变。其雄秀之气，出于天然，故古今以为师法”。因此，历代书家都推《兰亭》为“天下第一行书”。

《祭侄文稿》是追祭从侄颜季明的草稿。共二十三行，凡二百三十四字。这篇文稿追叙了常山太守颜杲卿父子一门在安禄山叛乱时，挺身而出，坚决抵抗，以致“父陷子死，巢倾卵覆”、取义成仁之事。通篇用笔之间情如潮涌，书法气势磅礴，纵笔豪放，一气呵成。

《寒食帖》又名《黄州寒食诗帖》或《黄州寒食帖》。是苏轼撰诗并书，墨迹素笺本，横34.2厘米，纵18.9厘米，行书十七行，129字，现藏台北故宫博物院，此帖是苏轼行书的代表作。这是一首遣兴的诗作，是苏轼被贬黄州第三年的寒食节所发的人生之叹。诗写得苍凉多情，表达了苏轼此时惆怅孤独的心情。《寒食诗帖》在书法史上影响很大，被称为“天下第三行书”，也是苏轼书法作品中的上乘。