

中国书法自学丛书

楷书自学教程

K A I S H U Z I X U E J I A O C H E N G

黄全信 编著

楷



华语教学出版社

中国书法自学丛书

楷书自学教程

黄全信 编著

华语教学出版社

(京)新登字 134 号

责任编辑:单 瑛

封面设计:黄全信

中国书法自学教程——楷书

黄全信 编著

*

华语教学出版社出版

(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

河北省大厂县印刷厂印刷

全国新华书店发行

1995 年 (16 开)第一版

(汉)

ISBN7-80052-382-9/H·404

定价:12.60 元

前 言

中国书法艺术，是东方艺术的核心，是中华民族气质的体现。书法的黑与白、点与线，凝聚了大自然的神态和意象，再现了书法家的情感和智慧。书法的深远的艺术意境，在于她把情与理、形与神、丰富的结体和生动的韵律相一致的表现形式与字的思想内容完美地统一起来。她无色而有绘画的斑斓，她无声而具音乐的韵律。

中国书法源远流长，传说中的结绳记事、仓颉造字，发现中的大汶口陶文、殷商甲骨文等。从殷商开始，经历了商周的古朴，秦汉的辉煌，魏晋的风韵，隋唐的鼎盛，宋元的神采，明清的繁荣，今朝的恢宏，象一条浩瀚的长河。形成了真、行、草、隶、篆诸体。篆书包括大篆、小篆；隶书包括秦隶、汉隶；草书包括章草、今草、狂草；楷书包括魏碑、唐楷等。即有个人的神采，又有地域的风格，还有时代的特点，姹紫嫣红、博大精深。

中国历来都把书法艺术作为国粹，奉为墨宝。书法是学校的必修课程，是每个有文化人的必须修养。

神州大地国泰民安，书法艺术繁荣空前。当今，出版的碑帖很多，然而按照循序渐进的教学原则，科学地指导学习书法的书确是凤毛麟爪。“取乎法上，仅得其中；取乎法中，斯为下矣。”要想学习好书法，关键是要有一位好的老师和一本好的教材，在一般名师难求的情况下，一本好的教材就显得更为重要了。

为了满足广大书法爱好者自学书法的需求，黄全信老师，积四十年学习书法的体会和三十年书法教学的经验，编写了这套《中国书法自学丛书》。全丛书共六册：《楷书自学教程》、《魏碑自学教程》、《行

书自学教程》、《草书自学教程》、《隶书自学教程》、《篆书自学教程》。每册均由书体简介入手，包括笔法、笔画、部首、结构、章法、创作、临摹、欣赏等章节。由浅入深、循序渐进，可使初学者入门，又可使入门者提高。

《中国书法自学丛书》既有标准的书体范字，又有系统自学的理论说明，版式安排巧妙，图文并茂。既可使您欣赏领悟、提高修养，又可使您临摹练习、加深功力，取得事半功倍的效果。愿丛书伴您捷足登上书法的大雅之堂。

编 者

1994. 10

作者简介

黄全信，北京师大附中美术、书法高级教师，北京书法家协会会员。幼承家学，广读诗文、精习书画，先父师承康有为。久居京城琉璃厂古文化街，多年求教于专家学者门下，探索于古籍字画之中。早在学生时期就获书法比赛第一名，后转益多师、遍临名家碑帖、钻研书法理论、寻访名胜古迹。作品多次在重大比赛中获奖，多次在国内外展出，还多次为重大报刊题写刊名等。被王羲之故里书法协会列为当代名人，被北京书法家协会选入《北京书法家名鉴》，并被选入《当代中国艺术家辞典》、《世界名人录》等。

黄老师，中国美术教育学会会员、区常务理事。青年时代就曾编写美术教材，绘著的彩色连环画、挂图，分别被国家教委评为优秀读物，书画作品多次作为政府礼品送给友好国家和国际友人，载誉海外。被选入《中国画家名鉴》等。

黄老师从教三十年，桃李满天下。多年来。他培养、辅导的学生，多次在国内外重大书画比赛中名列前茅，多次受到嘉奖，并被授予北京市优秀书法辅导教师称号。曾多年担任校长，创办了北京市第一所家长学校，并担任全国优秀家长学校校长。是北京市中小学生学习咨询电话的值班专家，曾担任北京电台教育节目主持人，是北京市家长学校教材、大纲的编写者之一。为北京市家庭教育研究会会员、区理事。同时，对中国传统文化艺术多有涉猎，担任振兴京昆协会理事等。

教学之余，黄老师对书法、绘画等中国传统文化艺术以及艺术教

育，深入钻研，多有创意，笔耕不辍，著作颇丰。已出版了《中国吉祥大观丛书》、《中国历代书法名家福、禄、寿、喜真迹丛书》、《当代签名艺术》、《教子古诗字帖》、《实用钢笔书法速成教程》、《青少年书法入门》等三十余部专著，并为诸多书籍进行了装帧设计。在国内外颇有影响，被中国社会科学院文学研究所选入《中华文学人才名录》等。

目 录

第一章 楷书

- 一 书法四体 (1)
- 二 唐初四杰 (2)
- 三 楷书四家 (3)
- 四 欧体四绝 (4)

第二章 工具

- 一 笔 (5)
- 二 墨 (6)
- 三 纸 (7)
- 四 砚 (8)

第三章 笔法

- 一 坐姿 (9)
- 二 立姿 (10)
- 三 执笔 (11)
- 四 运笔 (12)

第四章 笔画

- 一 基本笔画 (13)
- 二 复合笔画 (14)
- 三 笔画八病 (15)
- 四 永字八法 (16)
- 五 笔画变化 (17)
- 六 写字笔顺 (21)

第五章 部首

- 一 字头 (25)

- 二 字底 (30)
- 三 左旁 (33)
- 四 右旁 (38)
- 五 字框 (40)
- 六 变化 (41)

第六章 结构

- 一 结构形式 (49)
- 二 结构比例 (53)
- 三 结构法则 (58)
- 四 结构轮廓 (62)
- 五 结构变化 (66)

第七章 临摹

- 一 田字格 (71)
- 二 米字格 (77)
- 三 九宫格 (83)
- 四 回字格 (89)
- 五 正方框 (95)

第八章 章法

第九章 创作

第十章 修养

第十一章 欣赏

第十二章 硬笔

第十三章 故事

第一章 楷 书

一 书法四体

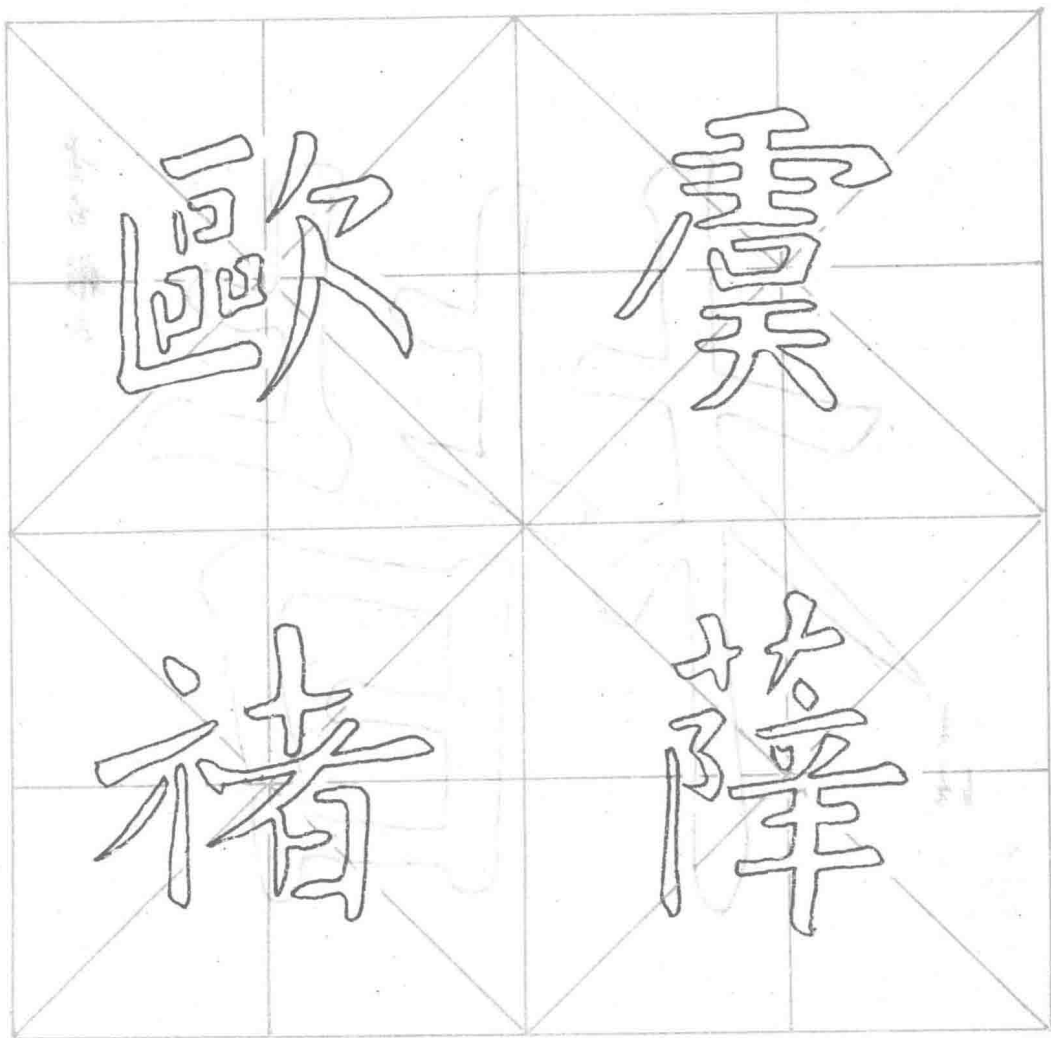
从甲骨文算起，汉字已有三千七百年的历史，形成了真、草、隶、篆等诸字体。篆书包括大篆、小篆；隶书包括秦隶、汉隶；草书包括章草、今草、狂草；楷书包括魏碑、唐楷。唐楷是汉字的标准字体。



二 唐初四杰

“初唐楷法，如日中天。”楷书至唐精美之极。初唐四家：欧阳洵、虞世南、褚遂良、薛稷，各擅胜场。欧字，笔力道劲、险峻峭拔；虞字，潇洒飘逸、宽厚古挺；褚字，婉媚典雅、端严道丽；薛字，用笔纤瘦，结字疏通。

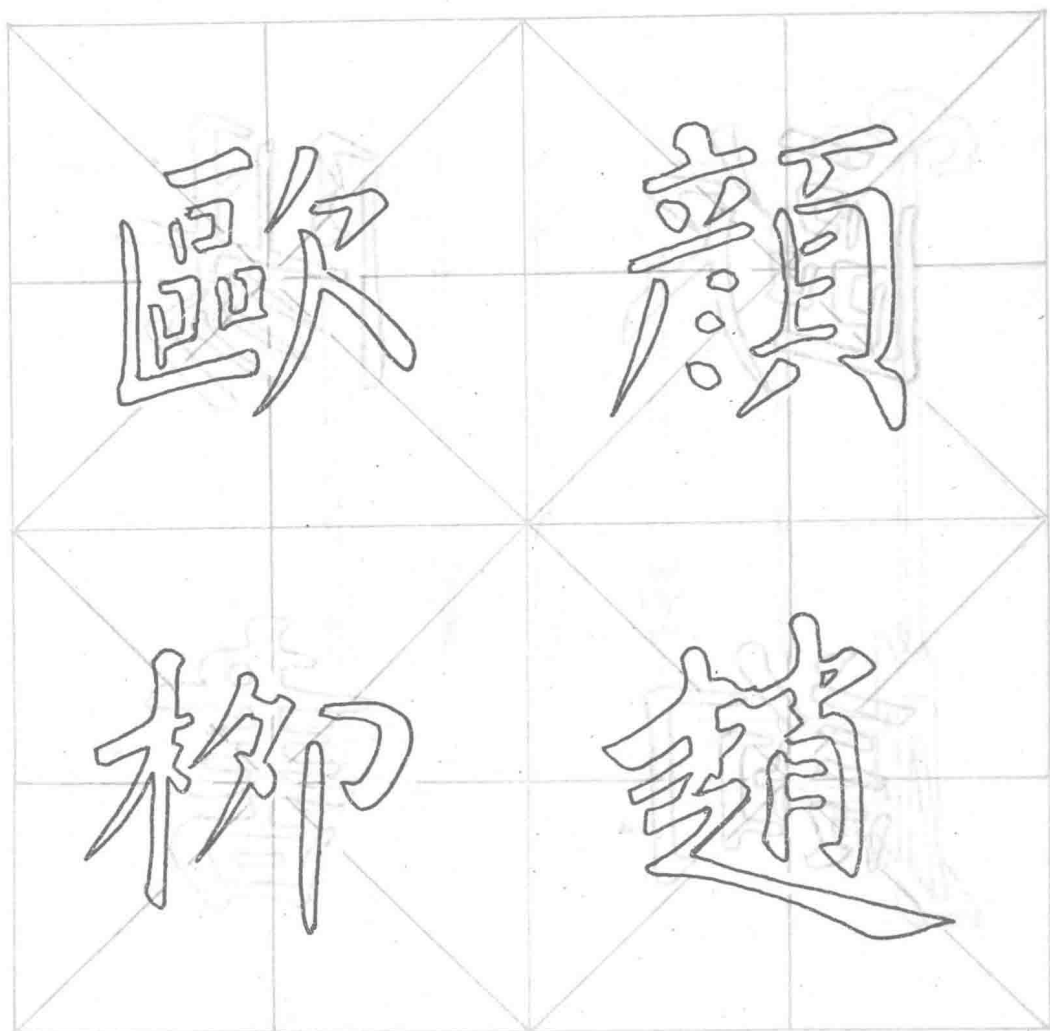
唐初四杰中，以欧阳洵的成就和影响最大，古人称誉其书法“飘扬俊逸，旷绝千古。”



三 楷书四家

初唐的欧阳询，盛唐的颜真卿，晚唐的柳公权，元朝的赵孟頫，被誉为楷书四大家。欧体，法度严谨，险劲疲劲；颜体，雄强豪迈、沉稳宽博；柳体，疏朗开阔、清健峻峭；赵体，结体秀美、笔画圆润。

欧、颜、柳、赵四家楷书字帖，被奉为学习楷书的最好范本。



四 欧体四绝

欧阳询的楷书，兼容南北书体，博采众家之长，融会贯通，自成风格，世称“欧体”。欧体被历代书者所重，适宜初学临摹，多奉为范本，对后世影响很大。

欧体四绝：古、险、劲、秀。

古：新意中纳古法；险：平正中见险绝；劲：沉稳中寓刚劲；秀：挺拔中存清秀。



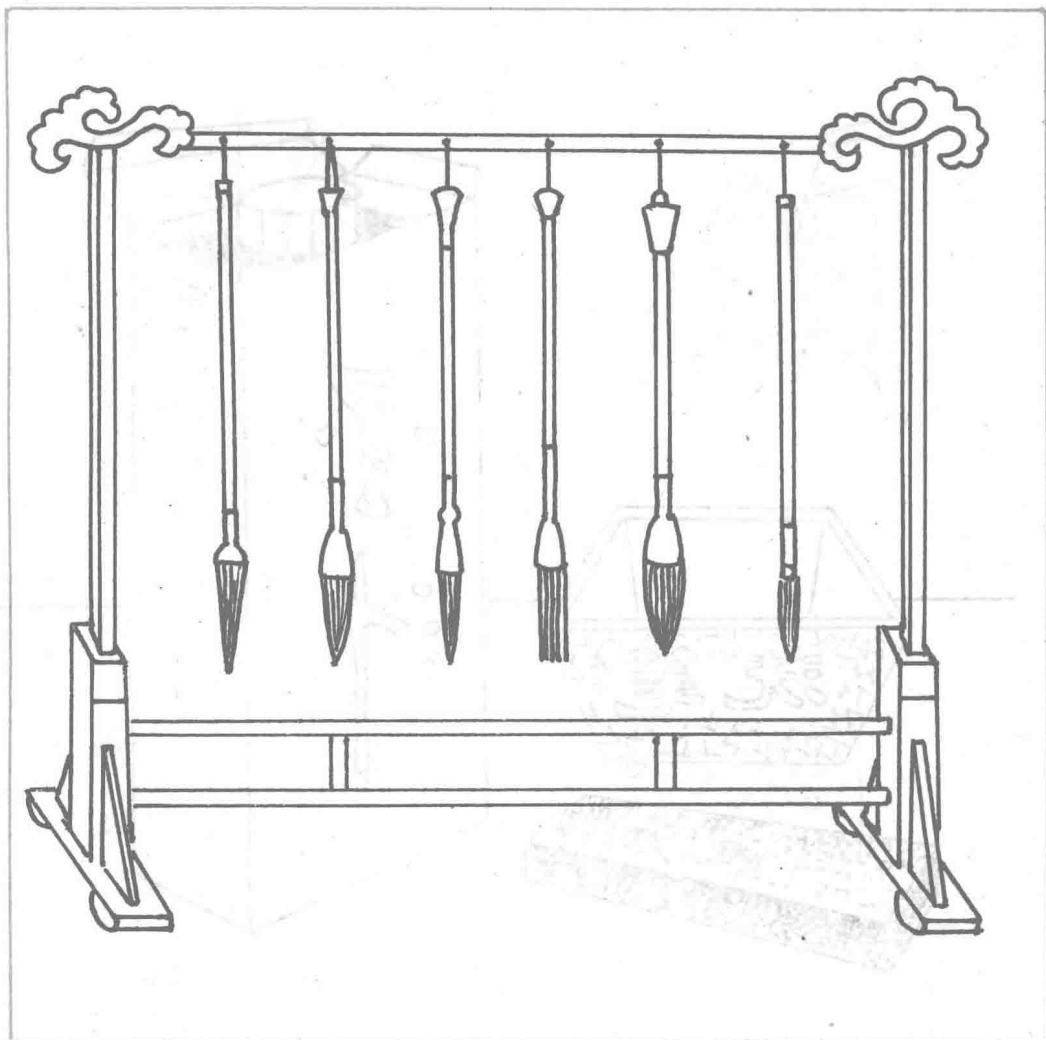
第二章 工 具

文房四宝：笔、墨、纸、砚。

一 笔

毛笔，相传是秦代蒙恬发明的。

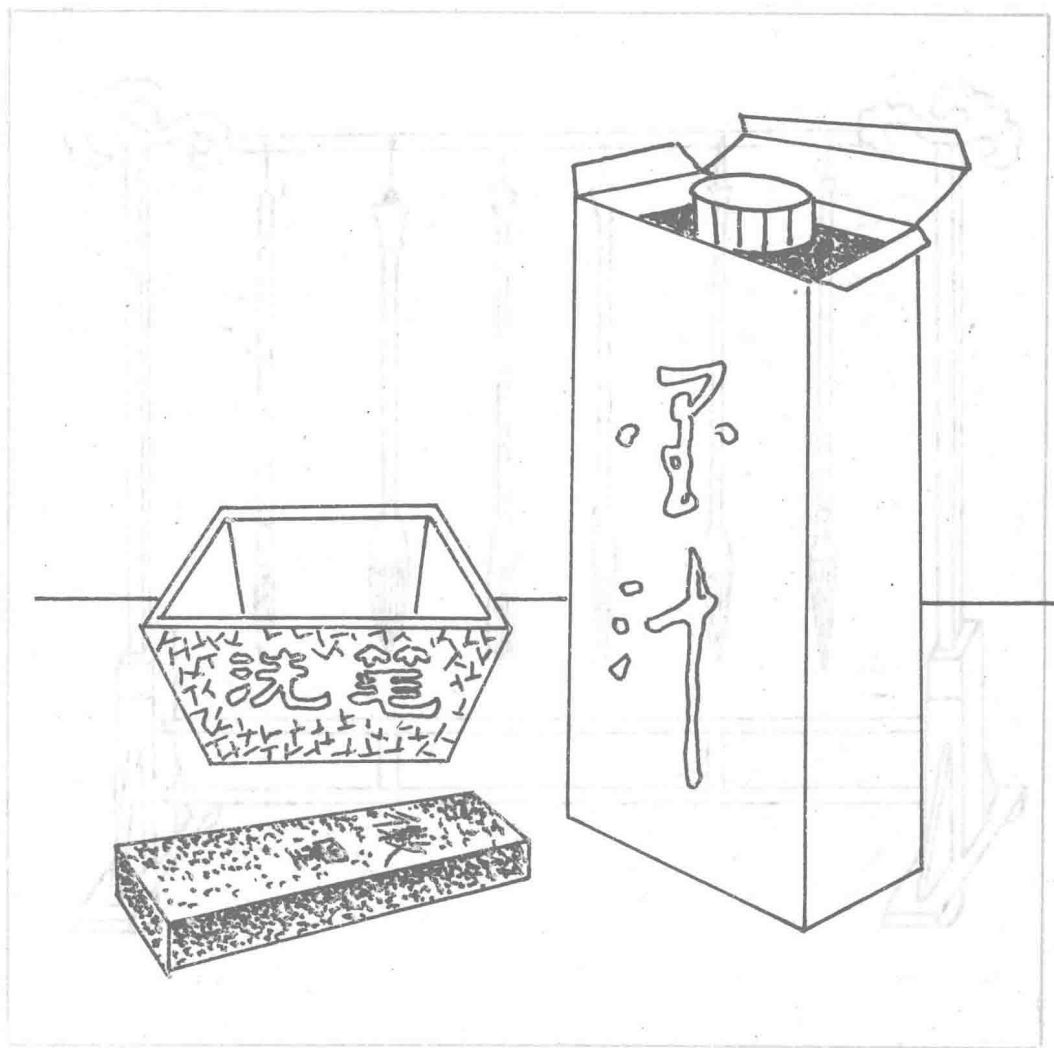
毛笔有柔毫、硬毫、兼毫笔之分，有大楷、中楷、小楷笔之别。笔有四德：尖、齐、圆、健。尖：锋颖尖锐；齐：笔毫齐整；圆：丰满圆润；健：劲健有力。



二 墨

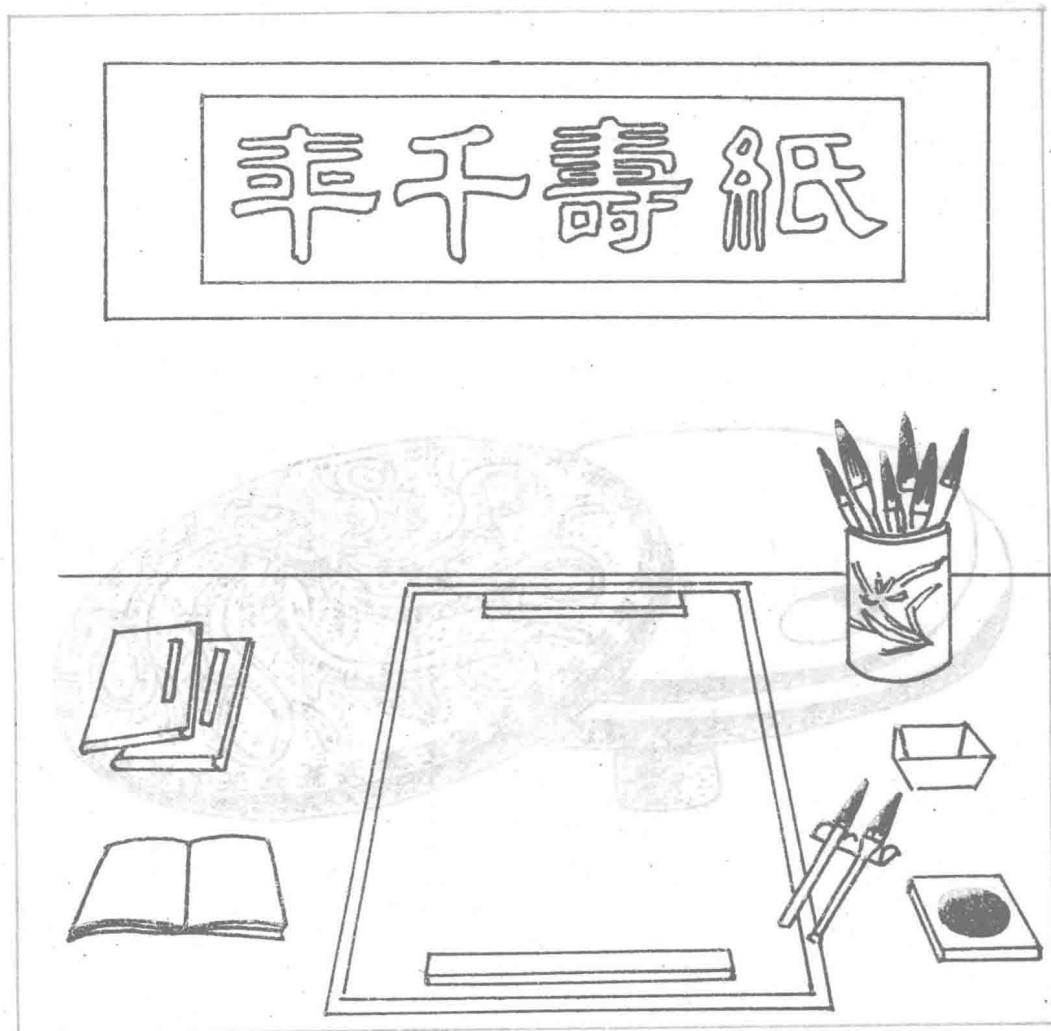
墨出现于三千多年前。墨主要有松烟墨和油烟墨，松烟墨乌黑，油烟墨光泽。好墨具有质细、胶轻、色黑、味香的特点。以安徽徽州制墨最著名，称为“徽墨”。

墨汁的发明，方便了书写者，一般书写用墨汁即可。



三 纸

纸是我国的四大发明之一，相传东汉蔡伦造纸。唐代安徽宣州，用青檀树皮等原料制成的纸叫“宣州纸”。宣纸洁白如雪，经久不变，被誉为“纸寿千年”。宣纸主要有生、熟之分，未加矾的是生宣，易于发墨，适于写大字，画写意画；加了矾的是熟宣，适于写小字，画工笔画。

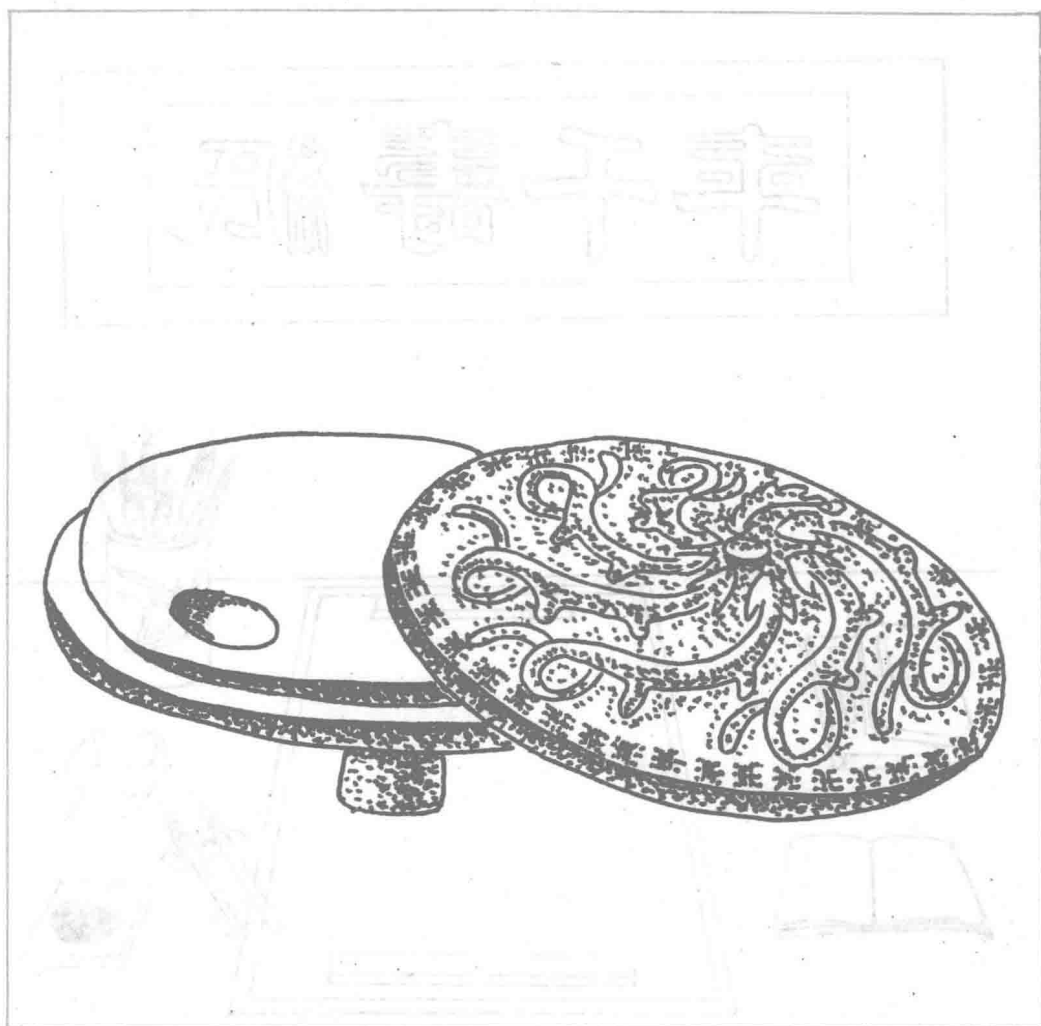


四 砚

砚，被古人誉为“文房四宝之首”。砚以石质坚润细腻、贮水不涸、易于发墨为上，而雕工只为装饰。

端砚、歙砚、洮砚、红丝砚，并称为唐四大名砚。

砚的保养注意两点：一、随用随研，用后洗净。二、研墨用力均衡，保持砚心平整。



第三章 笔 法

一 坐 姿

坐姿要求：

头正：头面端正，微向前倾，俯视帖本，静心宁神。

身直：身体坐直，双肩横平，腰部挺起，胸不靠桌。

臂开：两臂展开，右手执笔，左手按纸，均衡对称。

足安：双脚放稳，平行向前，脚略分开，力发于腰。

