

最经典的童蒙积学 最走心的解读发想

闻书香

识古今

近圣贤

知礼义

传承国学经典 文化浸润人生

书法三十六课

之



大私塾教养进阶丛书

项宇 吴京鸣 杨军 / 主编

项宇 吴京鸣 杨军 / 主编

书法三十六课

之

叁

图书在版编目(CIP)数据

书法三十六课之叁 / 项宇, 吴京鸣, 杨军主编. -- 桂林: 漓江出版社, 2015.1

(大私塾教养阶进丛书)

ISBN 978-7-5407-7435-6

I. ①书… II. ①项… ②吴… ③杨… III. ①汉字-书法-青少年读物 IV. ①J292.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第018097号

书法三十六课之叁

主 编: 项 宇 吴京鸣 杨 军

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 刘迪才

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbbs@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

开 本: 889 × 1194 1/16 印 张: 13 字 数: 80千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-7435-6

定 价: 35.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



第二十五课 书法的应用（一）	013
第二十六课 书法的应用（二）	031
第二十七课 书法创作·楷书章法与布局落款	047
第二十八课 书法创作·古诗集字	065
第二十九课 书法创作·颜体古诗	075
第三十课 必须了解的楷书重要作品	089
第三十一课 书法简史（一）	109
第三十二课 书法简史（二）	125
第三十三课 书法简史（三）	139
第三十四课 书法简史（四）	157
第三十五课 临摹要点	177
第三十六课 结课总论	191

项宇 吴京鸣 杨军 / 主编

书法三十六课

之

叁



江苏出版社

大私塾教养阶进丛书编辑委员会

总顾问：康 宁 朱宝清

总主编：陈 致 过常宝 张高评

总策划 / 执行主编：张海彤

本丛书分六系列，共计 18 册：

- 《汉字之美》：（分三册，共 1012 个常用字）
- 《书法三十六课》：（分三册，递进式学习书法）
- 《这厢有礼》：（三字经、弟子规、朱子家训）
- 《诸子百家》：（成语故事、寓言故事、智慧故事）
- 《诗情画意》：（分三册，递进式赏读古诗词）
- 《以史为鉴》：（百家姓、五字鉴、史记故事）

各分册主编：

- 《汉字之美》：姚志红 吴京鸣 张海彤
- 《书法三十六课》：项 宇 吴京鸣 杨 军
- 《这厢有礼》：杨中介 张海彤
- 《诸子百家》：杨中介 牛亚君 杨 宁 任文博
- 《诗情画意》：陈冰梅 杨海健 张克宏 康晏如 陈 翔
- 《以史为鉴》：牛亚君 王宇红 张安琪 吴 晓

参加编写的还有彭明俊（《汉字之美》）、周杰（《这厢有礼》）、赵宜婉（《这厢有礼》），一并感谢。

感谢孙左满先生为“这厢有礼”之《弟子规》提供插画。



推荐序 1

“阐扬国故、复兴国学”才刚起步

《大私塾教养阶进丛书》的编辑及出版计划，始于2009年。当时，张海彤女士跟我谈到想编一套适用于少年儿童学习的国学教材。我当时也泛览过一些市面上的各种国学读本，总觉得一上来就是整套的《三字经》《千家诗》《增广贤文》等等，其实对于小孩子学习来说，未必有效。我想除了极少数特别聪明，而且对中国传统文化特别有兴趣的小孩子以外，大多数小孩子照这样子学所谓国学，很可能从一开始就要“逃之夭夭”了。今人每妄言无忌：古文字学者说自己从四、五岁时就随父师习《说文解字》；文学家则说自己是自幼过目成诵、下笔千言不能自己；经学家会说自己不但能背四书五经，而且能背注疏；讲学家则说自己从小入私塾，熟读经史百家等等，这些当然都是一些市场营销的手段，与事实相去甚远。

其实古人学文史，也不是这样整本整套的死记硬背，而是各随自己的兴趣，并且是循序渐进地一点一点开始的。远的不说，看清人自撰的年谱就会发现，很多大学者也都是五、六岁开始识字，一点儿不比我们早；七、八岁开始读一些唐诗宋词，开始学习四书，那是要应付将来的科举考试，挣个文凭出身；再大一些学些古文名篇，十四、五岁时才真正开始读《诗经》、《易经》、三礼、《春秋》三传等。其实这些读书的步骤与少儿的心智发展都是相对应的。再往近里说，饶宗颐、钱锺书先生堪称大师级的了，他们也的确早慧而有过人之能：饶先生18岁时已经接续其父完成了《潮州艺文志》；钱锺书先生也在不到20岁的时候，替自己的父亲钱基博教授捉刀，为钱穆的《国学概论》作序。这些当代的国学大师级的学者固然聪明过人，但也都是绩学所致，也都没有当今热衷于营销的名家们那样“早慧”和“颖异”。

所以，当海彤说起编一套少儿国学教材时，我倒是想到可以试着按照前人的读书次序编一套分门别类、循序渐进的国学教材。小孩子们可以根据自己的兴趣所在，由浅到深、从易到难地修习国学的精华。

现在好像整个社会都有一种国学复兴的架势，盛况空前。但其盛只是盛在人数众多、声势唬人上，真正要如章太炎先生说的“阐扬国故，复兴国学”，以及胡适先生所提倡的用科学的方法“整理国故之学”，还有相当的路要走。

即以国学的基本教育而言，目前海内外国学院之成立如雨后春笋，却鲜有一套自小学至高中的国学教材，供老师教学、父母教子女之用。容或有这种教材，也是不做公开发行的内部参阅本，得益者甚寡。这套丛书的出版或可弥补这一缺憾。

陳致

香港浸会大学文学院院长
饶宗颐学院院长

让经典入住心灵，从容面对未来

《易传》云：“蒙以养正，圣功也。”启蒙教育是造就个人纯正品质的关键，关系到个人能否顺利成长，长成什么样，所以，它是最为神圣的事。高度重视蒙学，是中国文化的精髓之一。

启蒙教育是很专业的事，不能要求每一位家长和幼教老师都是专家，所以，蒙学教材就变得非常重要。明代哲学家王守仁指出，对儿童的教育不应只限于知识，还应引导其行为；既要适应儿童的天性，也要用“善”和“礼”来约束他。也就是说，好的蒙学教材，一要知行并重，二要生动活泼。这是个简单的道理，却是个极高的标准，能真正做到、做得好，并不容易。

经过历史汰择而流传至今的古典蒙学读物，是传统文化馈赠给我们的瑰宝。让孩子学习《弟子规》之类的蒙学教材，可以接受正宗的儒家教育，养成方正的人格。而蕴含于诸子、史书中的思想和智慧，能体现古典修养的诗书画，都是民族文化的精华。学习这些古典知识和艺术，除了完善自己的素质之外，还能感受古人之情怀，在骨子里留下一缕典雅醇正的古典气质。对孩子来说，从古典文化启蒙，必将终身受益。

《三字经》《弟子规》《百家姓》等是公认的优秀蒙学读物，但时过境迁，一则语言难懂，二则内容不尽合于时宜，三则需要启发示例，这就都需要对这些传统蒙书进行再加工，使之体现现代意义上的知行并重和生动活泼；其他历史故事或文学艺术启蒙教材，也要按照这两个标准编写，使之能够同时切合于古典的内容和现代教育。这些都是很难的事。

大私塾知行学馆的专家们，有强烈的文化使命感和爱心，也有很好的专业素质和蒙学经验，在他们和出版社的共同努力下，这套教材无论在内容，还是在形式上，都有上佳的呈现，非常实用。值得一提的是，这套教材的设计，还体现了大私塾亲子教育的理念。亲子教育，适应孩子的心智和情感，同时也能使父母有所感悟，并通过自己对古典文化和行为准则的思考，帮助孩子提升。父母和子女在启蒙教育中共同成长，这对两代人来说，都是弥足珍贵的人生体验。

学校传授的现代知识，可以帮助孩子很好地应对现代社会。但在漫长的人生旅程中，大部分时间要面对的是自己、家人，要面对的是习俗、传统等各种文化情境，所以，传统文化和古典修养，对于每一个中国人来说，是不可或缺的。相信通过这套丛书，能让孩子们在传统文化中受到启迪，获得裨益，让古典精神和知识在自己的心灵中成长为一股力量，从容地面向无限可能的未来。

北京师范大学文学院院长





推荐序3

人文素养与积学储宝

人文素养，是沟通交际的软实力。创意表达，是突破困境的万灵丹。两者的交集，就在阅读生发的能量。素养，靠日复一日的积累；表达，赖精确有效的运用。表达需要创意，才见精彩；创意仰赖文化，才能茁壮。好比储蓄与提款，想如愿地投资理财，必先储存可观的资金；又像数据库的建构与使用，如果存量不够丰富而多元，那就不能左右逢源，心想而事成。人文素养的积累和表达能力的创新，道理是一样的。其中，文化因素是之间的触媒。

“博观而约取，厚积而薄发”，是大文学家苏东坡温馨而具有智慧的提示。在苏东坡生长的北宋时代，除传统写本外，又多了印本图书。面对知识爆炸，阅读将如何抉择？东坡于是有如上述的建言。如今我们面对的知识传播，其复杂与快速，自非古人所能想象。不过，现代人每天看的报章、杂志、计算机、网络，有很多属于信息、消息，不等于知识或学问。再博观、再厚积，值得储存的知识能量毕竟有限。如何善用琳琅满目的信息，转化为所向无敌的创意，积淀为可大可久的人文素养，那肯定是另一个话题。

中华传统文化，源远流长。经过时间长河的淘洗，淬炼为优质可贵的文化遗产，体现为传世不朽的经典图书。这些图书，大部分提供给大人阅读；有一些书，适合少年儿童朗读。其中价值无限，值得永久典藏者不少。古人说“开卷有益”，又说“转益多师”，强调阅读的行动和质量，可作为座右铭。有鉴于苏东坡“博观厚积”的指引，《易经》蒙卦“匪我求童蒙，童蒙求我”之启示，一群志同道合的朋友，同心协力，成就《大私塾教养进阶丛书》用专家的材料，写出通俗的文字，作为亲子间的知识飨宴。学童经由年年岁岁的积累，春风化雨般的熏陶，对于文化精华的蕴藏自然丰厚，将来长大成人，无论约取或薄发，多可以如鱼得水，无人而不自得。所谓“书到用时方恨少”，未雨绸缪，及早储备，方是良策。

这部亲子读物，古人叫作童蒙书。就属性来说，大抵经、史、子、集都有。分享圣贤之智慧，传承人生之经验，是各书的共同特色。至于提供历史教训、处世哲学，展现人文关怀、应对诀窍，更所在多有。本丛书尤其注重实作演练，有关艺术陶冶与创意发想，于家教启蒙中，已逐渐奠定利基。这部童蒙经典，



大抵皆为优质文化遗产的结晶，《易经》大畜卦称“君子以多识前言往行，以畜其德”，是指多接触古书，了解历史文化，所谓积学可以储宝。台湾师大鲁实先教授曾言：“人天生的智慧很难改变，但聪明可以学习。熟读历史，可以使人聪明！”传统文化，就是过去历史的精华，先贤用心良苦，编成《三字经》《弟子规》《五字鉴》《朱子家训》等童蒙书，认为教育应从幼童开始。用心诵读积累，当有助于将来的约取薄发。人文素养沉潜认知既深，更有助于应付世变，驾驭世变，促使创意发想成为无限可能。

阅读之于思想和素养，好比音乐之于心灵，甘霖之于沙漠，河海之于舟船。给人滋润，给人能量，给人激励，给人启发，给人反思；同时又能令人陶醉，令人感动，令人鼓舞，令人充实。至于开发潜能，升华认知，促成创意发想，更是阅读活动的必然结局和成效。心理学家说：从接收到反应，阅读很容易生发感染的气氛，形成同群效应。阅读，号称文明之声。知识飨宴的场景，是温馨美好的亲子活动图。期待这种风景，能够天天在家庭完美上演。

朱熹是位知名的理学家、大学者，读了很多书，也写了很多书。他曾作一首诗，推崇知识的惊人能量：

昨夜江边春水生，
滕舫巨舰一毛轻。

向来枉费推移力，
此日中流自在行。

阅读可以获取知识，知识等同能量；拥有无限的能量，人生就可以“自在行”。

愿共勉之，是为序。

張高評

台湾成功大学中文系教授

2015年8月15日

前言

现在，越来越多的家长让自己的孩子学习书法，也有各种教学机构提供书法学习的课程。但是问题也随之产生，经常会有家长咨询我们，哪里的老师教得好？书法课怎样才算教得好？是不是自己练就可以学好书法？

其实，这些困惑并非个例，作为一门体现中国五千年辉煌文明史中最具代表性的学科之一，书法教育的现状令人深思。自古以来，中国书法教育或传承的核心都强调“自悟”，都是强调习字者在自己潜心揣摩，临写前人、师长、家传的墨迹中自我成长；而书法流派本身的多样性，以及在自悟基础上形成的千差万别、千姿百态的书法认知和发展，使当代中国的书法教育（特指毛笔书法）出现各种各样的教学教法，而针对儿童（特指5~12岁年龄段）和成人等不同群体的习字状态和发展可行性的研究又极为匮乏，使得书法教育并没有整合在一个相对稳定和固定的教法体系内，这从市场上无数面貌不一、内容雷同而缺乏教法思想的书法培训书籍中可见一斑。

作为书法教育者，我们有责任和义务做些力所能及的改变，让书法学习与教育更加科学、更加系统。这也是《书法三十六课》出版的价值所在。

在书法学习中，临帖是习字最重要的基础，不夸张地说，持续地临写各种前人字帖占到了学习过程90%以上的时段和精力投入。而在学生可以独立临帖，可以自我修习书法之前，必须具备书法学习中最为基础的知识 and 技能：

- ☆ 对毛笔使用的自如驾驭
- ☆ 对汉字结构的核心认知
- ☆ 对一些最基础的书法规律及知识的认知
- ☆ 对书法字审美的最基础认知

而这套教材可为初学书法的学生提供一套书法学习初始阶段最基础的习字法，使学生在短期内（三十六课时），掌握上述四个方面的知识技能，在课程结束时达到能够独

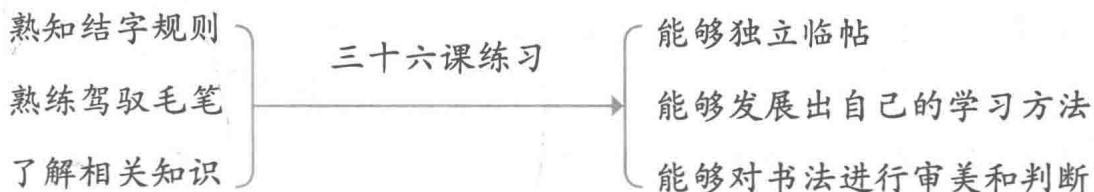




立临帖的程度，使他们顺利踏上书法学习的“自修”历程。

这套教材将配有相应的练习册，家长可以依据教材配合老师指导孩子完成书法入门的教学过程，并在亲子过程中与孩子一同进行书法学习，让习字成为家庭亲子活动之一；并通过课程之后的书写成果，培养、激发儿童学习书法的兴趣，进而培养其受益终生的爱好。

本教材针对书法初学群体，根据其心理及行为认知等特征，结合书法教育中最为本质的核心理念，通过多年教学实践的检验与完善，专门开发的这套书法入门教学方法，可总结为：



这些内容，将以三十六堂课、三册书的形式呈现。

第一册（十二课时）：写出有正确结构的字和笔画

给出汉字书法中关于字体结构的核心规律（结字三大原则），使习字者在不断地例字观察书写及练习中认知，熟悉并初步掌握汉字结构的规则，逐渐写出具有正确结构的字，使习字者在学习的初期便拥有写字的成就感。

以书写等线体规范汉字来练习字的结构，并以此作为书法学习的开端。这是本套书法教材与众不同的教学方法，它大大提高了书法初期学习的成就感。随之，练习使用毛笔的技巧和方法，做到能够较自如地驾驭毛笔，写出各种各样的点画，同时对笔、墨、纸之间的关系和相互影响有认知和判断能力。

以颜体字（《勤礼碑》）的笔画作为主要学习范例，是本教材的另一特征。



第二册（十二课时）：熟练地驾驭毛笔，练习偏旁部首，写出完整的颜体字

将笔画通过偏旁部首的练习组合成完整的颜体字，同时巩固对汉字结构的进一步认知。这将是习字者之后独立临帖最关键的掌握要点。

第三册（十二课时）：了解有关书法的历史、名家、名作、名言，提高眼界与审美

帮助习字者掌握在下一阶段进入独立临帖时需要认知的书法规律、发展变化及审美知识。

此阶段的宗旨是让习字者通过历史知识和名家创作规律，在独立临帖阶段能够形成自己对书写的判断，使其在未来长时间的书写过程中发展出属于自己的学习方法和练习法。另外，最重要的是，通过这些观察和研讨，使习字者形成自己的书法审美观和方法论，使其在今后持续的书法实践中能够形成自己的书法创作风格。

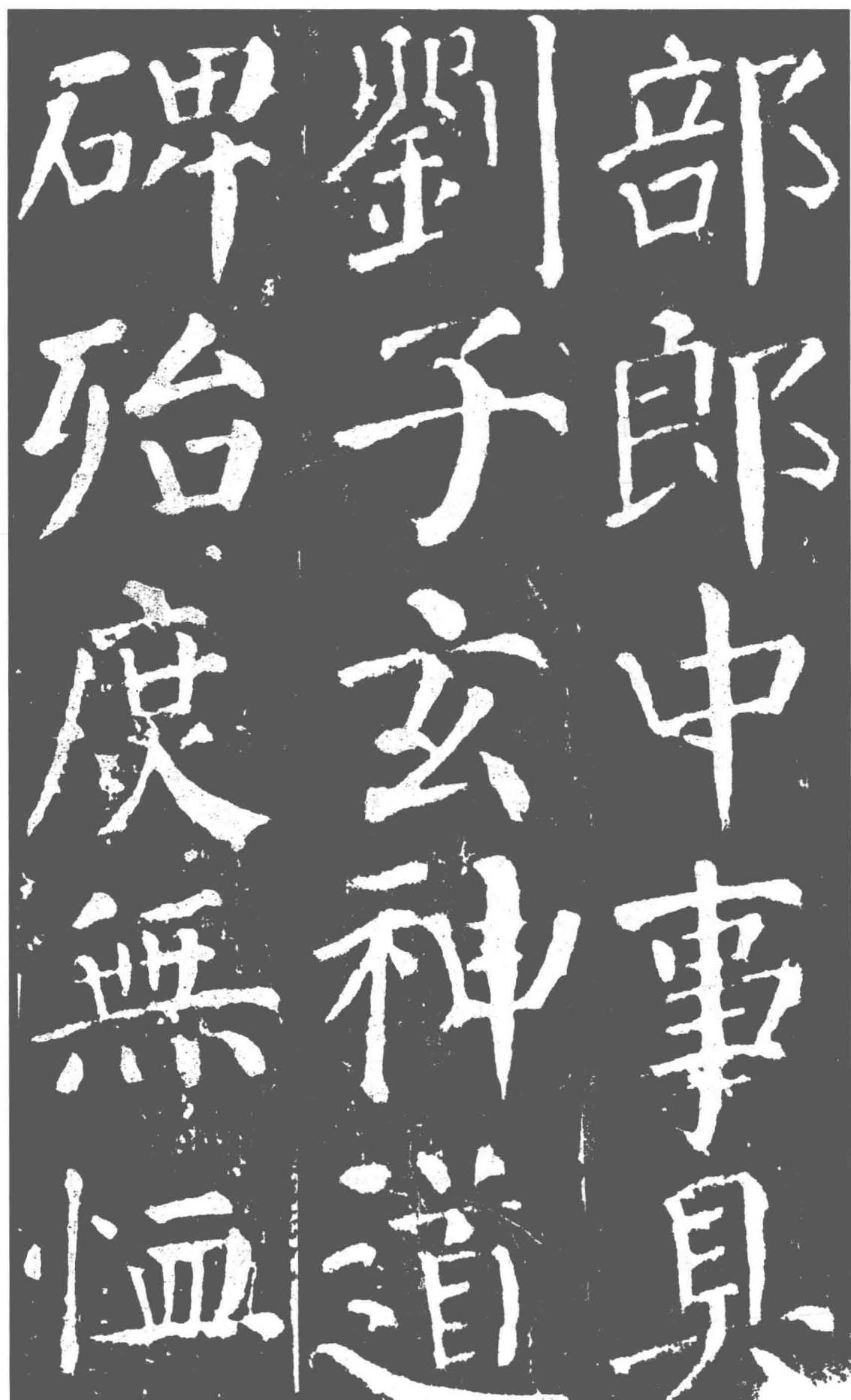
此外，在每一课后都附有硬笔书法练习，可以使学生在学习毛笔字的同时练习提高自己的硬笔字书写能力，将毛笔技法纳入硬笔书写当中，实现两种书写方式的同步提高。硬笔书法的练习是从讲究结构的等线体例字开始，进而过渡到带有明显书法风格的硬笔例字，循序渐进，学生可多体会毛笔书法在硬笔书写过程中的多种应用。

在这个教法体系下，可以令习字者在三十六课后（包含做完本套书所涉及的所有练习），能够准确地摹写出例字（独立临帖），并为之后更熟练地认知和掌握书法创作打下坚实基础。同时，三十六课学习之后，成绩好的习字者可以达到中国书法家协会书法考级标准的第三到第四级的级别程度。

赶快行动吧，现在就开始学习书法；终有一天你会知道，书法不仅仅是写字！



第二十五课 书法的应用（一）	013
第二十六课 书法的应用（二）	031
第二十七课 书法创作·楷书章法与布局落款	047
第二十八课 书法创作·古诗集字	065
第二十九课 书法创作·颜体古诗	075
第三十课 必须了解的楷书重要作品	089
第三十一课 书法简史（一）	109
第三十二课 书法简史（二）	125
第三十三课 书法简史（三）	139
第三十四课 书法简史（四）	157
第三十五课 临摹要点	177
第三十六课 结课总论	191



唐·颜真卿《勤礼碑》局部

第二十五课 书法的应用(一)



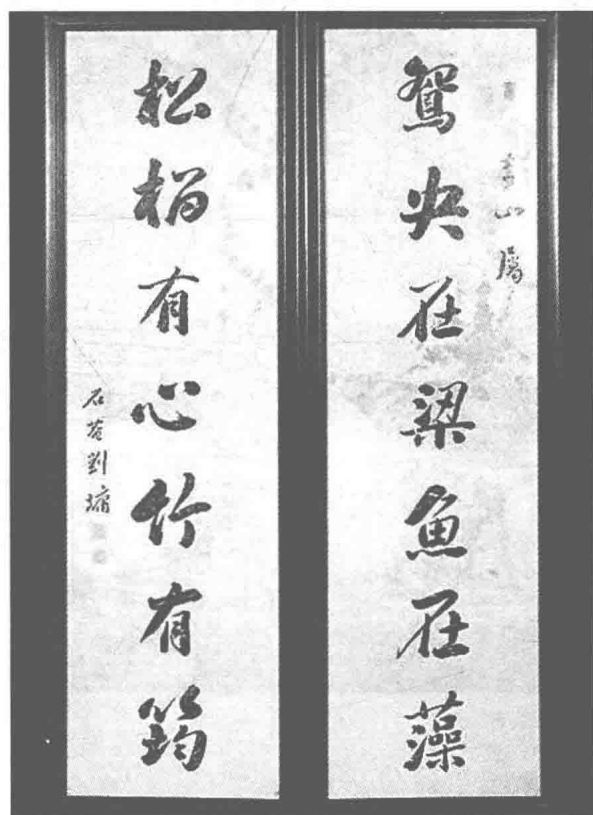
第二十五课



中国书法除了文字的记录功能外，还传承着中国数千年的文化，有着极强的艺术表现特征。书法在文字应用中产生、流变、发展、完善，它和语言共同成为中华五千年文明史的重要组成部分，同时也是人们社会生活中须臾不可分离的交流方式。

在钢笔被广泛使用之前，毛笔书法是人们进行沟通交流时必不可少的方式，它从诞生时就被赋予了非常重要的实用价值。

我国古代对书法学习非常重视，早在西周年间，就把教育内容定为“六艺”：礼、乐、射、御、书、数。其中“书”的学习就是识字与写字。据许慎《说文解字序》记载：汉初，“学童十七以上，始试。讽籀书九千字，乃得为吏，又以八体试之……书或不正，辄举劾之”，可见书法学习的重要。到了后来自唐代始，历宋、元、明、清几朝，书法更是被提高到了一个空前的地位，读书人晋升的最重要的机会就是考试，而考生书法水平的高低更是关键。所以当时的学生除了课堂学习外，日常功课之一就是练字，每天都要临摹书写。因为书法的优劣高中或降职的例子举不胜举，据传前清状元翁同龢即是因



清·刘塘《书法条幅》



近代·华世奎《书法中堂》