

全国青少年校外教育活动指导教程丛书

少年儿童

学

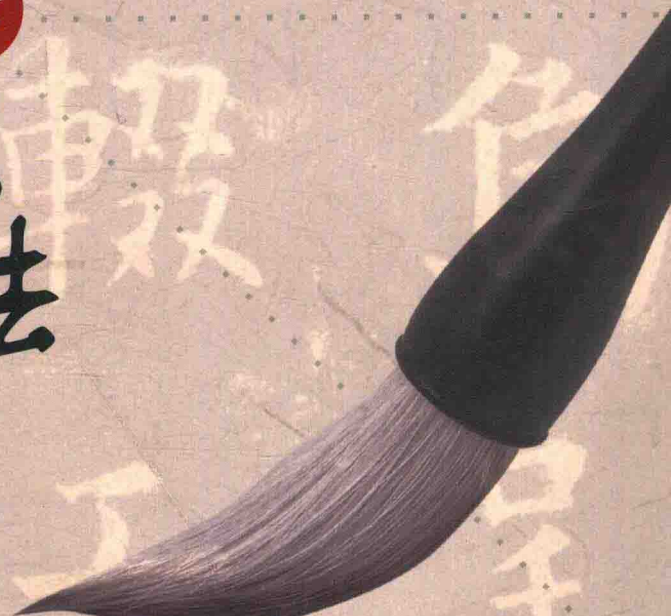
书法

之欧体楷书

◎ 主编 李牧



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS



全国青少年校外教育活动指导教程丛书

少年儿童

学书法

之欧体楷书

◎主 编 李 牧
◎副 编 于光亮 贺 志
◎主 审 付宪伟 刘青兰



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS



图书在版编号 (CIP) 数据

少年儿童学书法之欧体楷书/李牧主编.—武汉：武汉大学出版社，2015.6
全国青少年校外教育活动指导教程丛书
ISBN 978-7-307-15915-0

I .少… II .李… III .楷书—书法—青少年读物 IV .J292.113.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第118782号

责任编辑：徐 纯 孙 丽 责任校对：王 蕾 装帧设计：吴 极

出版发行：武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件：whu_publish@163.com 网址：www.stmpress.cn)

印刷：武汉市金港彩印有限公司

开本：880×1230 1/16 印张：7 字数：118千字

版次：2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-307-15915-0 定价：30.00元

版权所有，不得翻印；凡购买我社的图书，如有质量问题，请与当地图书销售部门联系调换。



前 言

书法艺术是中华民族优秀传统文化之一，也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩。它不仅与中国绘画同源，相辅相成，还是东方文化、华夏民族精神气质的象征。那什么是书法艺术呢？简单地说，书法艺术就是遵循一定的规律，按照一定的法度，用毛笔书写汉字，表现书法家精神世界、体现时代风貌的造型艺术。

书法艺术以毛笔为表现工具，以汉字为表现对象，以线条为表现形式，历史悠久、源远流长。它既是一项简单易行且十分普及的艺术活动，又是内涵深厚的高级艺术。

中国书法与文字的产生、发展密切相关。中国文字的起源可追溯至五六千年前的新石器时代。即使从殷商甲骨文算起，中国书法的演变发展，也已有 3000 年的历史。

从字体上看，它经历了甲骨文、金文（大篆）、秦刻石（小篆）、隶书、章草、今草、楷书、行书的演进，加之不同时代的书法家又创造了不同风格及流派，可谓面貌各异、丰富多彩。汉字由“象形”“指事”到“会意”“形声”，千姿百态，其构造本身就具有分布结合、对称均衡等美的要求。毛笔的笔头主要由动物的毛发制作而成，它能聚能散，具有较大的弹性。东汉的蔡邕在书论《九势》中曾说：“唯笔软则奇怪生焉。”因为笔是软的，可以产生千变万化的效果。无论中锋、侧锋，方笔、圆笔，还是提按、顿挫、连绵，都是要用毛笔书写才能达到效果，硬笔书法是无法做到的，这也是中国书法的独到之处。

神采是书法艺术的根本，它源于生动、富有变化、遒劲有力、自然而不失乐趣的线条，因此书法也可以说是一门高级的线条艺术。

简单地说，学写毛笔字不是书法艺术活动。如果只是将毛笔字写得大致符合法度，一般不要多长时间，然而要达到艺术境界，需要不断地努力，不懈地追求。古人云：“书



无百日工，盖悠悠之谈也。宜白首攻之，岂可百日乎？”

学习书法应注意如下几方面的问题：

1. 认真临帖、持之以恒。

学习书法首先要坚持实践。在书法学习的初步阶段唯一的方法就是临帖，选择优秀的书法帖坚持两三年的学习，就会产生明显的效果。有语云：“三天不书，手生荆棘。”最忌一曝十寒式的学习方法。

2. 学习书法要重视其艺术性，找准老师。

现在社会上办书法班的现象很普遍，这的确是件好事。但令人担忧的是有些办学单位或个人急功近利，没有严把教师关，教学方法、教学理念也大相径庭。当然，受害最深的是广大书法爱好者，尤其是少年儿童。因为，教师的艺术修养和能力，直接影响着身边的学生，有的教师不仅没有将书法作为一门艺术传授给学生，甚至连最基本的要求（如正确的执笔、运腕方法）也难以做到。严格地说，这是由于教师对书法艺术性的认识不同，追求的目标也就不同了。归根结底，就是没有把追求艺术性放在书法教学的首位。

3. 提高鉴赏水平，扩大视野，加强修养，字外求功。

学习书法要眼高手高，眼不高手也不可能高。因此，学习书法到了一定阶段，再想继续提高，往往不只在书法的技巧方面下功夫，更主要是下写字之外的功夫，还应该增强对其他艺术（如文学、绘画、音乐等）的理解和研究。少数书法爱好者，每天临池不敢懈怠，却成就平平，究其原因，主要是用手多，用心少，徒费光阴。

本书选用楷书四大家字体中的一种——欧体进行教学，并根据当下学生的心理特征和实际情况作出科学化、规范化、系统化的教学安排，介绍了毛笔书法的基础知识，笔法、墨法的相关知识，欧体笔画及部首的写法等，图文并茂，深入浅出，适合作为少年儿童学习书法的教材。



目 录



第❶章 毛笔书法基础知识 / 001

第一节 笔、墨、纸、砚及其他书写工具 / 001

第二节 执笔、运腕、姿势 / 004

第三节 书法的用笔 / 006

第❷章 笔法、墨法 / 007

第一节 笔法 / 007

第二节 墨法 / 009

第❸章 择帖、临摹 / 010

第一节 择帖 / 010

第二节 临摹 / 011

第❹章 欧阳询及其作品简介 / 012



第 五 章	欧体笔画及部首的写法	/	014
第一节	基本笔画	/	014
第二节	其他笔画	/	018
第三节	偏旁部首	/	028
第 六 章	结构	/	040
第 七 章	书法作品格式与章法	/	049
第 八 章	《九成宫醴泉铭》欣赏	/	058
后记		/	106



前 言

书法艺术是中华民族优秀传统文化之一，也是世界艺苑中一朵独放异彩的奇葩。它不仅与中国绘画同源，相辅相成，还是东方文化、华夏民族精神气质的象征。那什么是书法艺术呢？简单地说，书法艺术就是遵循一定的规律，按照一定的法度，用毛笔书写汉字，表现书法家精神世界、体现时代风貌的造型艺术。

书法艺术以毛笔为表现工具，以汉字为表现对象，以线条为表现形式，历史悠久、源远流长。它既是一项简单易行且十分普及的艺术活动，又是内涵深厚的高级艺术。

中国书法与文字的产生、发展密切相关。中国文字的起源可追溯至五六千年前的新石器时代。即使从殷商甲骨文算起，中国书法的演变发展，也已有 3000 年的历史。

从字体上看，它经历了甲骨文、金文（大篆）、秦刻石（小篆）、隶书、章草、今草、楷书、行书的演进，加之不同时代的书法家又创造了不同风格及流派，可谓面貌各异、丰富多彩。汉字由“象形”“指事”到“会意”“形声”，千姿百态，其构造本身就具有分布结合、对称均衡等美的要求。毛笔的笔头主要由动物的毛发制作而成，它能聚能散，具有较大的弹性。东汉的蔡邕在书论《九势》中曾说：“唯笔软则奇怪生焉。”因为笔是软的，可以产生千变万化的效果。无论中锋、侧锋，方笔、圆笔，还是提按、顿挫、连绵，都是要用毛笔书写才能达到效果，硬笔书法是无法做到的，这也是中国书法的独到之处。

神采是书法艺术的根本，它源于生动、富有变化、遒劲有力、自然而不失乐趣的线条，因此书法也可以说是一门高级的线条艺术。

简单地说，学写毛笔字不是书法艺术活动。如果只是将毛笔字写得大致符合法度，一般不要多长时间，然而要达到艺术境界，需要不断地努力，不懈地追求。古人云：“书



无百日工，盖悠悠之谈也。宜白首攻之，岂可百日乎？”

学习书法应注意如下几方面的问题：

1. 认真临帖、持之以恒。

学习书法首先要坚持实践。在书法学习的初步阶段唯一的方法就是临帖，选择优秀的书法帖坚持两三年的学习，就会产生明显的效果。有语云：“三天不书，手生荆棘。”最忌一曝十寒式的学习方法。

2. 学习书法要重视其艺术性，找准老师。

现在社会上办书法班的现象很普遍，这的确是件好事。但令人担忧的是有些办学单位或个人急功近利，没有严把教师关，教学方法、教学理念也大相径庭。当然，受害最深的是广大书法爱好者，尤其是少年儿童。因为，教师的艺术修养和能力，直接影响着身边的学生，有的教师不仅没有将书法作为一门艺术传授给学生，甚至连最基本的要求（如正确的执笔、运腕方法）也难以做到。严格地说，这是由于教师对书法艺术性的认识不同，追求的目标也就不同了。归根结底，就是没有把追求艺术性放在书法教学的首位。

3. 提高鉴赏水平，扩大视野，加强修养，字外求功。

学习书法要眼高手高，眼不高手也不可能高。因此，学习书法到了一定阶段，再想继续提高，往往不只在书法的技巧方面下功夫，更主要是下写字之外的功夫，还应该增强对其他艺术（如文学、绘画、音乐等）的理解和研究。少数书法爱好者，每天临池不敢懈怠，却成就平平，究其原因，主要是用手多，用心少，徒费光阴。

本书选用楷书四大家字体中的一种——欧体进行教学，并根据当下学生的心理特征和实际情况作出科学化、规范化、系统化的教学安排，介绍了毛笔书法的基础知识，笔法、墨法的相关知识，欧体笔画及部首的写法等，图文并茂，深入浅出，适合作为少年儿童学习书法的教材。



目 录



第❶章 毛笔书法基础知识 / 001

第一节 笔、墨、纸、砚及其他书写工具 / 001

第二节 执笔、运腕、姿势 / 004

第三节 书法的用笔 / 006

第❷章 笔法、墨法 / 007

第一节 笔法 / 007

第二节 墨法 / 009

第❸章 择帖、临摹 / 010

第一节 择帖 / 010

第二节 临摹 / 011

第❹章 欧阳询及其作品简介 / 012



第 五 章	欧体笔画及部首的写法	/	014
第一节	基本笔画	/	014
第二节	其他笔画	/	018
第三节	偏旁部首	/	028
第 六 章	结构	/	040
第 七 章	书法作品格式与章法	/	049
第 八 章	《九成宫醴泉铭》欣赏	/	058
后记		/	106



第一章 毛笔书法基础知识

第一节 笔、墨、纸、砚及其他书写工具

学习书法最重要的工具就是笔、墨、纸、砚，通常称之为“文房四宝”。古人云：“工欲善其事，必先利其器。”所以，优良的书写工具不但对书法技巧的发挥有帮助，而且在书写的过程中也是一种享受。

一、笔

毛笔作为我国传统的书写工具，历来受到文人墨客的喜爱，为“文房四宝”之首，相传为秦蒙恬所造。经过历代的发展和完善已形成一种比较成熟的制作工艺，以湖笔较为著名。明屠隆说：“制笔之法，以尖、齐、圆、健为四德。”尖、齐、圆、健这四个字既是选笔的标准，又概括了一支好毛笔的特性。

尖是指笔锋尖。只有笔锋尖，才既可以提笔写细的笔画，又能重按笔锋平卧于纸，写粗的笔画。

齐是指笔锋铺开时其笔毛毫尖是齐平的，具备齐的优点，毛笔受力均匀，能方便表达作者意图。

圆是指毛笔的毛为圆锥形，所以毛笔又称“毛锥”。善用毛笔者，其线条点画有立体感，即使“细如丝发”亦圆，八面使转自如，这就是圆的优越性。

健是指笔锋有一定的弹性，将笔毫重压后提起，随即恢复原状。

书写时，首要的就是掌握好毛笔的特性，能做到得心应手，运用自如。这非一日之功，要进行长期反复的练习。

毛笔中的狼毫、鼠须属硬毫，羊毫、兔毫属软毫。毛笔的品名很多，可以按笔毛的软硬、笔锋的长短、笔的大小进行分类。种类不同的毛笔，写出的点画线条的质感也会不同。

1. 硬毫

用硬毫毛笔写字，对笔力软弱者有辅助的作用，其点画易挺拔，精神外拓，但线条易单调、僵硬。

2. 软毫

用软毫毛笔写字，对练腕力极有作用，其点画易丰腴，风韵内蕴。然线条也易软弱，不善掌握者写出的点线无筋无骨，被讥为“墨猪”。

3. 兼毫

兼毫指“大、中、小白云笔”“七紫三羊”一类毛笔。它是软毫与硬毫合而为一的毛笔，故兼硬毫、软毫之特点，适宜初学者使用。

毛笔的选择和保护，关键是笔锋。买笔时笔头有一段透明处，称“锋颖”，这一段越长越好。毛笔应当细腻柔顺，毛粗而无锋颖，其锋必劣。新毛笔买回时先用温水将笔毫浸泡开，每次用后必须将毛笔洗干净，吸去一部分水，将笔锋理齐，然后放进笔筒或挂起来。保护得好，不仅延长笔的寿命，还越用越顺。新笔不用，要防虫蛀。

二、墨

我国用墨的历史很早，如石器时代彩陶上的墨色纹样。殷商时甲骨文中就使用过墨，当然它不同于后世的“墨”。

墨在古代是以固态的形式存在，又称之为“墨锭”。通过砚台用水研磨可以产生用于毛笔书写的墨汁。墨的主要原料是炭黑、松烟、胶等。不同时代的书画家对墨的要求，推动了墨制作工艺的发展，产生形式多样的墨。

随着科学技术的发展，墨汁的生产有很大进展。除了普通的墨汁之外，还有专供书画使用的高级墨汁。墨汁的优点是方便简易，特别是对写大字，节约了许多磨墨的时间和精力。

三、纸

纸是我国四大发明之一，相传为东汉蔡伦所发明。纸也是书法的一个重要材料，



所谓“纸墨相发”，才能增加作者的兴致。书法的用纸可分两种，一类是临帖练习用纸，一类是写作品用的宣纸。

练习的纸一般以有吸水性、略松软为宜。写大一点字的纸，纸面不要太光滑，常用的有元书纸、毛边纸、土报纸等手工制纸。

书写作品的纸一般以宣纸为宜。宣纸因产生于安徽宣城而得名，而现在浙江、四川等地也生产这种性能的纸，都统称为宣纸。

宣纸分棉料、净料、皮料三类，品种有净皮、玉版、煮捶、罗纹、虎皮、珊瑚、云田、泥金、蝉翼等。从大小规格上来说，有四尺宣、五尺宣、六尺宣、丈二匹宣等。从加工方法来说，有生宣和熟宣之分。

生宣能使笔墨变幻莫测，这是其他纸所不能产生的效果。生宣因渗化墨水厉害，初用时难以掌握，若熟练之后，则使笔法丰富厚重，墨色变化生动。

熟宣是用矾胶制作的宣纸，纸性不化水，宜书小字。

煮捶宣是介于生宣与熟宣之间半生半熟的纸，兼两者之长。这种纸对初用宣纸的人来说容易掌握。

四、砚

砚台对于书法作品起的作用不是直接的，然而砚台却有很大的赏玩价值。

如今墨汁已被广泛使用，书写者对砚台的选择，注重实用价值，只要求能发墨、蓄墨即可。砚台用后最好洗干净，加盖，以防尘染。

除了笔、墨、纸、砚外，写书法的辅助工具还有垫毡、镇纸、水盂等。

1. 垫毡

用生宣书写会渗化，所以在宣纸下面要垫东西，可以垫能吸一点水的纸，完全不吸水的纸与生宣均不宜作垫纸。当然最好是用垫毡，毡要平，不宜太厚，有助于作书。

2. 镇纸

写作品，临帖，在没有人帮助按纸的情况下一定要依靠镇纸，要将纸按平压牢，否则不能运笔自如，力透纸背。镇纸的作用不要忽视。

3. 水盂

开笔洗笔，以及表现墨色变化，都离不开水盂，需要的话还可备碟子。

第二节 执笔、运腕、姿势

一、执笔

学习书法只有先掌握正确的执笔方法，才能更好地在使用毛笔时得心应手。历来运用比较普遍的是五指执笔法。五指执笔法是用擗、押、钩、格、抵五字来概括说明五个手指的作用，它强调五指各尽其职，又通力配合，执笔稳健，使笔能上下左右灵活运动。正确执笔方法的要点如下，具体执笔方法见图1。

(1) 大拇指、食指、中指捏笔，无名指以指背抵住笔杆，五指捏杆的距离不要上下分得太开。同时五指要相互配合，才能做到“毫无虚发，墨无旁溢，力聚杆心，执笔稳定”。

(2) 指尖捏笔。指尖部分比较敏感，宜表达运笔的细腻变化。

(3) 虎口张开成“马镫”形为佳，写小字“凤眼”亦可。这样手掌自然虚空，形成可容一枚鸡蛋的空间（儿童略小）。

(4) 掌竖腕平。康有为说：“欲用一身之力，必平其腕，竖其锋。”因为写字时是通过腕部将力量传送到笔锋，为了便于运腕，所以要掌竖腕平。

(5) 执笔松紧适度，太松易飘滑无力，太紧则运笔乏灵动之感。

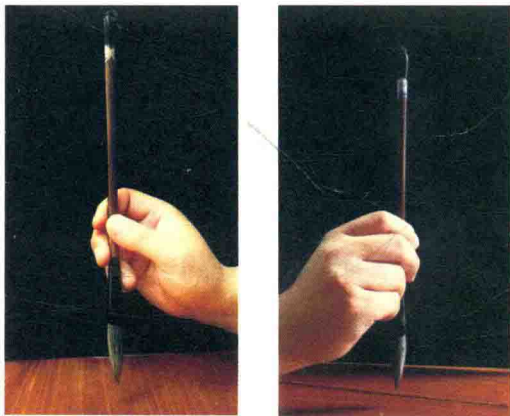


图1 五指执笔法



二、运腕

运腕有枕腕、提腕、悬腕三种方式。

(1) 枕腕(图2)。枕腕是写小楷的一种方法,因写小楷腕易累,故以左手背或竹制的“枕腕”垫在右手腕下,但不要枕得太死。因为此时书写的过程是“运腕”小范围,所以适宜写小字。



图2 枕腕法

(2) 提腕(图3)。提腕是肘着桌面,而腕提空。要比枕腕运笔灵动得多,也易使劲。提腕适宜写中楷。



图3 提腕法

(3) 悬腕(图4)。悬腕是手腕与肘部都离开桌面,这样绝无依傍,自然能灵动运笔,可以任意挥洒,而且作大楷及行草书必须要用悬腕法。

三、姿势

写字的姿势分坐着、站着、蹲着三种。

一般小楷及中楷都宜坐着写,枕腕、提腕或悬腕均可。要求头部微弯,肩平,含胸,但不要太驼背,胸口也不要紧贴桌子。双脚平放,左手肘与手放在桌上,右手执笔,悬腕时肘低于肩,手腕一般不要高于肘。

作行草、大字都宜站着写,站着只可用悬腕。

把纸放在地上书写大字宜蹲着。



图4 悬腕法

第三节 书法的用笔

书法的用笔包含笔法、笔力、笔势、笔意四个要素。

一、笔法

笔法是指用笔的方法与法度。简单概括为起笔、运笔、收笔、中锋、侧锋、偏锋、藏锋、露锋、方笔、圆笔、转折、提按、迟速等。

二、笔力

笔力是指综合运用笔法、结构章法和墨法而产生的一种感性的视觉效果。通俗来讲是指线条坚硬而有韧性。卫铄在《笔阵图》中说：“善笔力者多骨，不善笔力者多肉，多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪，多力丰筋者圣，无力无筋者病。”这个论句对笔力的解释是非常全面的。

三、笔势

荆浩在《笔法记》中称：“凡笔有四势：谓筋、肉、骨、气。”通俗地解释，笔势指线条的势态、方向感、运动感，书写时动作姿态留在点画上的痕迹。我们常说的点画线条的呼应、顾盼、连贯、笔断势连，就是指笔势。只有笔法与笔力而无笔势，就好比缺乏表情与灵魂的木偶人。

四、笔意

笔意主要强调线条点画的感情与意趣，也就是人们常说的“笔情墨趣”。笔势重在气势展宕，笔意则重在风度韵致。

明白了用笔四方面的含义，并将其落实到点画线条上，就是追求书法的立体感、力量感、节奏感、生命感。