

了如指掌书法高效入门

颜体（二）

龚鹏程 赵安排 主编

文物出版社



了如指掌书法高效入门 颜体（二）

龚鹏程 赵安排 主编

 文物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

了如指掌书法高效入门. 颜体. 二 / 龚鹏程, 赵安悱编著. — 北京: 文物出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5010-4924-0

I . ①了… II . ①龚… ②赵… III . ①楷书—书法
IV . ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 035472 号

了如指掌书法高效入门：颜体（二）

主 编：龚鹏程 赵安悱

责任编辑：孙漪娜

编辑助理：王海东

责任印制：张道奇

出版发行：文物出版社

社 址：北京市东直门内北小街2号楼

邮 编：100007

网 址：<http://www.wenwu.com>

邮 箱：web@wenwu.com

经 销：新华书店

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/8

印 张：18

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5010-4924-0

定 价：98.00元

本书版权独家所有，非经授权，不得复制翻印

写好中国字，做好中国人

羲之湖

一字一世界，一笔一精神，汉字魅力无穷。

2009年，我在中国人民政治协商会议第十一届全国委员会第二次会议作“加强青少年汉字书写教育刻不容缓”主题发言，当时看到很多青少年陷入写不好——不想写——不会写汉字的恶性循环，心怀焦虑。中华文明是人类文明史上唯一没有中断的古老文明，汉字是中华文明的重要载体，因此，传承汉字文明是我们义不容辞的责任。

2010年，我联合欧阳中石等专家提交《关于加强青少年汉字书写教育》的提案，当时教育部持谨慎态度。此后，每逢两会我都提交与汉字书写相关的提案，直到2013年2月教育部发布《中小学书法教育指导纲要》。

2014年，我在全国政协十二届第三次全体会议作了“写好中国字，做好中国人”的大会发言。当时我引用了美国传教士卫三畏早在1848年说的话：“一旦废止汉字而改用字母去拼写汉语，中国就会出现数百种文字，中国将像欧洲一样四分五裂、不复存在。”这绝非耸人听闻。文字承载文明，也承载民族记忆。汉字是解读中华文明的密码，作为炎黄子孙，我们自然要把这串密码牢牢地握在手中。

这么多年来，我积极地推动青少年书法进课堂，是为了让青少年从小接触书法、亲近书法，最终目标当然不是想把他们都培养成书法家，而是让传统文化在青少年心中播下无形的种子，扎下牢固的根。就像书法与传统文化在我年少时深深地扎下根一样。

对我影响最大的人是著名学者、书法家启功先生。我追随先生几十年，耳濡目染，亲承教导，受益匪浅。早在1980年，先生就开始呼吁加强书法教育，并用三年多时间尝试培训书法老师。先生是一座宝库，当时，我在他的建议和影响下进入文物出版社工作，他曾语重心长地对我们这些书法编辑说要“踏踏实实地给孩子们编碑帖”，要求《历代碑帖法书选》“用最便宜的价格，但要推荐最好的碑帖，给全国的书法工作者和学生一个良好的范本”。为了让碑帖法书能装进学生的书包，启功先生建议把书做成标准的16开，方便学生携带和取用。

几十年来，这套《历代碑帖法书选》影响了无数书法家、书法爱好者，这套书的封面已经成为一种符号，深深地刻在几代书法家、书法爱好者的心中。文物出版社至今仍坚持启功先生教导的从书法工作者、学生角度来编辑、出版书法类图书的思路。即将出版的“了如指掌书法”系列丛书承袭“取法乎上”的书法传统，把书法史上最好的“老师”请出来，用现代教育学、心理学理念，以及全新编辑手段、设计技巧进行诠释，以易于学习的方式呈现给大家，有精益求精的工匠之心；重视“举一反三”训练，有授人以渔的师者之心；为学生“体验乐趣”，在书中设置书法游戏、书法欣赏、书法故事等栏目，有千里咫尺的平易之心；为帮助学生树立自信心，“获得成就”，每课都要求学生把书法作品带回家，有孜孜以求的仁者之心；更为重要的是这套书从不同的角度，提供不同的教法和多种书风，“方法多样”给学生选择的自由，有博学多闻的通达之心。

编辑出版“了如指掌书法”不是为书法而书法，从书中反复强调“书法结构”可以看出训练方法是建立在“写好字”的基础上，从写好字进而写好书法作品，这是正确的途径。更为可贵的是，能把书法的学习与文字学、成语、诗词等传统文化进行很好的结合，正是我提倡的“写好中国字，做好中国人”，把传统文化的种子播下去。



序二

写好字一点也不难

蔡鹏程

书法艺术，基本只是要把字写好。犹如圣贤，也只是要把人做好而已。

想把人做好，孔子说要“兴于诗，立于礼，成于乐”。兴于诗，指人的性灵要被激发起来。“兴”即双手扬举之意，引申为兴起、兴发、兴高采烈。这是做人的基本素质，若死气沉沉，连活着仿佛都无意趣，那还谈什么做人，早早入灭得了。故人要有生趣、有意兴，对人生有好奇、有向往、有追求才行，而这就须靠诗来兴发鼓舞之。

“诗”的另一个作用是美感的引生。审美追求，是人的基本能力。居求安、食求美、饮求和、群求乐，审美的需求与动力，促进了文明的发展。人的品位、生命的层次，也要由审美来获得开发。因此，孔子说一切要从诗开始。

诗兴萌发了，生命充满了畅悦感之后，人开始进入具体的世界去观察、去体验、去建树，这就叫作“立于礼”。“礼”是文理秩序。天地万物皆有其文理秩序，不能掌握这秩序，便不能真有所树立。

但一切文理秩序，又都应是和諧的、美的、能安定人又能成就人的，不能只是规则、矩范。所以，最终还希望“成于乐”，达到和乐谐美之境。孟子曾经用“金声玉振”来形容孔子的圣人境界，正是有见于此。

做人如此，书法不也一样吗？想把字写好，性灵之美当然首先要被激发起来，对字好不好看、美不美，才会有一基本判断与审美追求。由此生发，继而求其文理法度、规则秩序，而再归宿于金声玉振，中和谐雅。书法成就了，人也即成就了。

道理如此，具体做时却须稍予调整：诗意是令其涵茹滋长于整个学习过程中的，入手则由礼法来，也就是字的基本笔法与结构。

笔法与结构是两个概念。

笔法指用笔之法，涉及握笔及用笔毫写那些点、横、撇、捺等字画之方法。古代分别称为执笔法与运笔法。其法甚为繁赜，论者蜂出，最后总结为“拨镫法”和“永字八法”。现代人写字，大概入手也都如此。结构方面，或称间架法，指字的组成状态。自隋唐以来，这方面的研究也越来越深入、越来越丰富，最后总结为九十二法。

这些就是书法之“法”的基本部分。主要是字法。

字法精熟以后，还要讲究字与字之间的配合、行与行之间的间距与呼应，乃至整幅作品之组织关系，这就是行款和章法之问题了。能掌握这些，一个写字的人才可以说他已“立于礼”了。

我们这套“了如指掌书法”丛书，就是希望学书者能够立刻得法、立刻“立于礼”。所以，第一系列“高效入门”，共十六堂课，先讲如何体验书法，其次讲永字八法，第三讲汉字结构，第四讲以后分说由独体字到合体字、左偏旁拓展训练、右偏旁拓展训练、字头拓展训练、字底拓展训练、包围结构拓展训练、相同字的写法变化等，最后再说章法幅式。

以上这些基本笔法、字法、章法都能掌握了，还须选择一本碑帖，深入体会前贤典型，看这些名家如何处理，以便我们写出自己的风格来。这就是第二系列“高效训练”的内容了。

例如，欧阳询《九成宫醴泉铭》是初习者常练的帖子，我们就依此设计了十六堂课，仔细分析该帖的结构、笔画、章法、笔法，并疏通章句，带领阅读，令学者举一反三，深得精髓，最后得以写成一幅幅具有欧体书风的作品来。

这些都是训练。经过这番训练之后，学者才渐渐可以自行创作了。可是创作也有规则，横幅怎么写，条幅怎么安排，扇面如何处理，斗方、中堂和对联又如何制作，都有原则和法度可说。故亦布置了十六堂课，凡六单元，告诉学书者创作时都应该注意什么，并引导学书者去思考相关问题。这就是第三系列“高效创作”的内容。

这些课程，并不是机械的。孟子早已说过：“徒法不能以自行。”法的创造者是人，运用者也是人。人心、性灵才是创造的泉源，因此我们在设计这些课程时，时时将诗词文学乃至历史文化元素注入其中，希望书法之写作不是孤立的技术活动，其本身即深入的文化体验，而最终又能参与文化创造。

目前坊间出版之字帖及书法练习本已太多了，可惜体系、教法不甚明确，我辈戚然伤悯之，故不惮劳苦，努力编成了“了如指掌书法”这套书，你只要跟着练，就会发现写好字一点也不难！

写好字的方法

赵安州

国人自古有“字如其人”之说。约2000年前，西汉文学家、大学者扬雄说，“书，心画也”。表达了书法是心灵图谱、自我流露之意。

写一手好字是大多数国人的愿望，所以很多父母会让孩子学习书法，但十之有九无功而返。更有甚者，由于老师指导方法陈旧，导致孩子厌恶书法。

书法是以写字为基础的艺术，写字是人生的必修课程，对于必修课，教育的目标应该针对那些“无功而返”的大多数。书法作为艺术，想要成名成家的确不易，但要把字写好却不难，只要方法到位就可以“速成”。这套书简单来说就是研究“写好字的方法”。让徘徊在门外的初学者登堂入室，让苦无门径的求学者找到“速成”的捷径，是这套书编写的初心。

书法是传承性非常强的艺术形式，在遵循传统的前提下，如何改良其传授方式，不因循守旧，在现代心理学、教育学、编辑学、设计学等学科如此昌明的机遇下，将书法的学习与当下融合，找到更好的途径去发挥它的功用，让更多人受益，是这套书的使命。

“了如指掌书法速成”第一批书涵盖楷书四大家的代表作，这些作品也是教育部《中小学书法教育指导纲要》的指定碑帖。分别为欧阳询《九成宫醴泉铭》、柳公权《玄秘塔碑》、赵孟頫《三门记》（含《妙严寺记》）、颜真卿《多宝塔碑》与《颜勤礼碑》五种。后继还有行书两种、隶书四种。

学习内容与方法的多样化是编写这套书的首要原则，也是书法训练与美学建立的基础，从另一个角度说，多样化使得因材施教成为一种可能。这套书要让初学者拥有自由选择的权利，要提供楷书、行书、隶书等多种字体的学习方案，每种字体还要具备多种风格的可选范围（比如第一批楷书就提供了五种书法风格），以便初学者挑选自己的喜好。除此之外，还要提供同一种书法风格不同视角的探寻方法，以便适应初学者的学习目标。

遵循传统、取法经典是编写这套书的第二个原则。书法艺术有“取法乎上，得乎其中；取法乎中，得乎其下”的说法，简单地说，就是要向传统中最优秀的作品

学习。不论我们在编写上花了多少心思，在字体的修复上花了多大的精力，去努力做到修旧如旧，形神传达笔意，都无法超越欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫。所以我们坚持把碑帖原貌传达给初学者，俾便临帖时，如对古人。社会上，有部分书法老师让学生练习现代人写的字，这是极其不负责任的偷懒办法，误人子弟。

让初学者获得举一反三的本事，是编写这套书的第三个原则。这套书所有的学习流程与栏目设置都为这一原则服务。授人以鱼，不如授人以渔。让初学者学会举一反三，培养自学能力、动手能力、发现问题的能力是教育的根本。

使初学者获得成就感，是编写这套书的第四个原则。小小的成就是促进学习的良药。因此，每节课后都有一个“作品回家”板块，以提升初学者的学习兴趣。

趣味性是编写这套书的最后一个原则。这套书设置“书法游戏”“书法故事”“书法景观”“延伸阅读”“书法欣赏”等栏目，是为了让初学者感受书法的魅力，体验书法的乐趣，从而保持长久的趣味。

方法多样、取法乎上、举一反三、获得成就、体验乐趣，这五个编写原则贯穿在这套书的所有分册当中。每种字体（书法风格）的学习路径分为“高效入门”“高效训练”“高效创作”，这三种路径不是针对低、中、高三个学习阶段，而是面向初学者，提供不同的探索方法，侧重点不同，互为补充。

“高效入门”重点是笔画、偏旁部件与字形结构的训练，将文字学入门与书法训练相结合。“高效训练”针对原碑帖进行临写训练，将文言文与书法训练相结合。“高效创作”以引领初学者迅速学会书写作品为己任，将成语、诗词与书法训练相结合。

编这套书，十几人花了两年多时间，可谓细工慢活，取名“了如指掌书法”，是想表达这套书的易用性。有如美食，食材产地、厨师段位、烹饪流程说得再多，食物终究还是用来吃的，让食客大快朵颐才是厨师最大的成就。书法教材的编写也是如此。如果这套书能让更多的读者喜欢书法，这将成为我们最大的荣耀。

学习本书之前的字
(任意两字)

学习本书之后的字
(重写上面的字)

祖
述
心
平

迷
齊
日

史
中
知

丞
丞
梁

武

受
禪
不

不
食
良

數
安

目录

序 一	苏士澍 写好中国字，做好中国人	第八课	右偏旁拓展训练（一） 川 夂 见 页 佳 篇	六三
序 二	龚鹏程 写好字一点也不难	第九课	右偏旁拓展训练（二） 卩 卩 力 月 羽 篇	七一
序 三	赵安排 写好字的方法	第十课	字头拓展训练（一） 八 一 一 一 廿 竹 篇	七九
第一课	体验书法	第十一课	字头拓展训练（二） 艹 立 丰 禾 田 篇	八七
第二课	永字八法	第十二课	字底拓展训练（一） 灬 心 寸 示 糸 篇	九五
第三课	汉字结构	第十三课	字底拓展训练（二） 皿 大 儿 巾 豕 篇	一〇三
第四课	从独体字到合体字（一） 十 土 工 山 言 篇	第十四课	包围结构拓展训练 广 辶 戈 门 冂 篇	一一一
第五课	从独体字到合体字（二） 口 日 人 子 女 篇	第十五课	相同字的写法变化	一一九
第六课	左偏旁拓展训练（一） シ イ 才 木 篇	第十六课	章法幅式	一二七
第七课	左偏旁拓展训练（二） ネ 纟 贝 臣 金 篇	附	落款常用资料	一三一

第一课 体验书法

一、走进书法，爱上书法

1. 认识生活中的书法

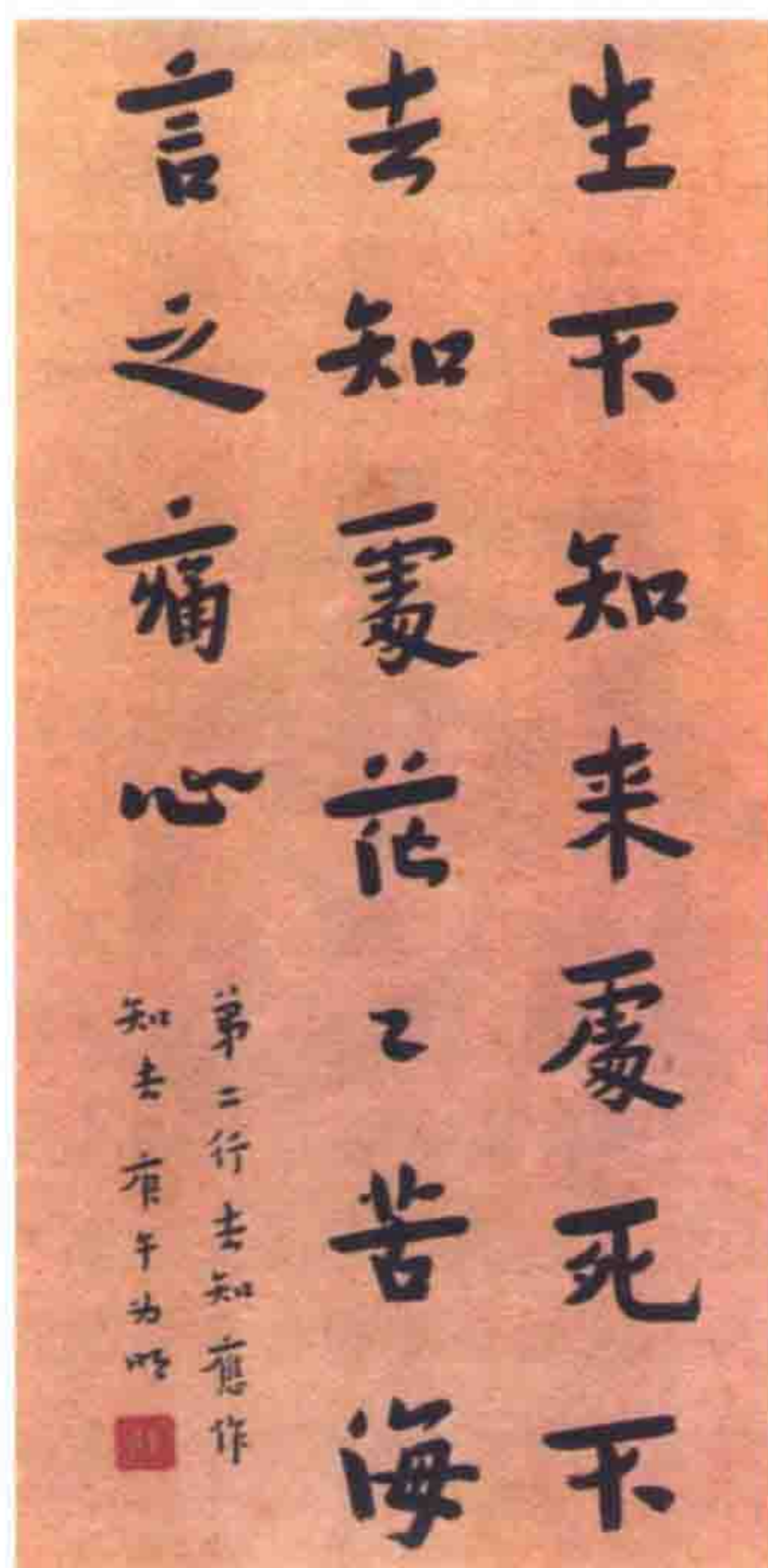
书法是汉字书写的艺术，虽然我们大多数人已经不用毛笔进行日常的书写了，但书法作品却时时出现在我们眼前，你知道大街上交通银行的招牌是谁写的吗？你知道过年门上贴的“福”字和对联出自谁的手笔吗？你知道“江湖书法”是怎么回事吗？书法是独特的艺术，说它简单却直抵人的性灵，说它复杂却只有黑白线条。书法是中国人的美学经验，没有体验过它的美，就无法欣赏它的魅力。本书就是要带你进入一段书法之美的旅程，写好字只是一个小目标，为你打开欣赏书法之美的大门才是我们的理想。



折扇 董其昌



横幅 伊秉绶



竖条 李叔同



团扇 吴昌硕



对联 笪重光

【思考题】①上面的名家作品都很美，请将你最喜欢的一幅勾选出来。

②请静心回忆一下，你是否见过与上面幅式相似的作品，在哪里见过？还记得作品的内容吗？试着彼此分享你与书法邂逅的故事和你对书法作品的审美感受。

2. 汉字的演变

汉字是古代中国人集体智慧的结晶，经历了从甲骨文、金文、大篆（战国时期六国文字不同）的演变，直至秦统一天下，车同轨、书同文，由李斯简化大篆，统一写法，成就了标准的小篆，而后由篆书演变成隶书，字形由长变扁，草书与楷书几乎同时从隶书演变而来，行书综合了楷书与草书两者的优点。

请根据五体的不同特征，将下面范字、书体和书体特征连起来。

篆书	隶书	草书	楷书	行书
				
笔画顾盼	简化流畅	方正端庄	圆通修长	横向舒展

3. 汉字风格的变化

书法之所以被称为艺术，一是书写者可以借其抒发自己的情绪，二是书写者往往会形成自己的书写习惯。但凡大书法家均有自己鲜明的书写风格，比如我们常说的“颜体雄强、赵体飘逸”。

下面的范字选自不同的书家，请找出符合颜体“颜勤礼碑”风格的范字。

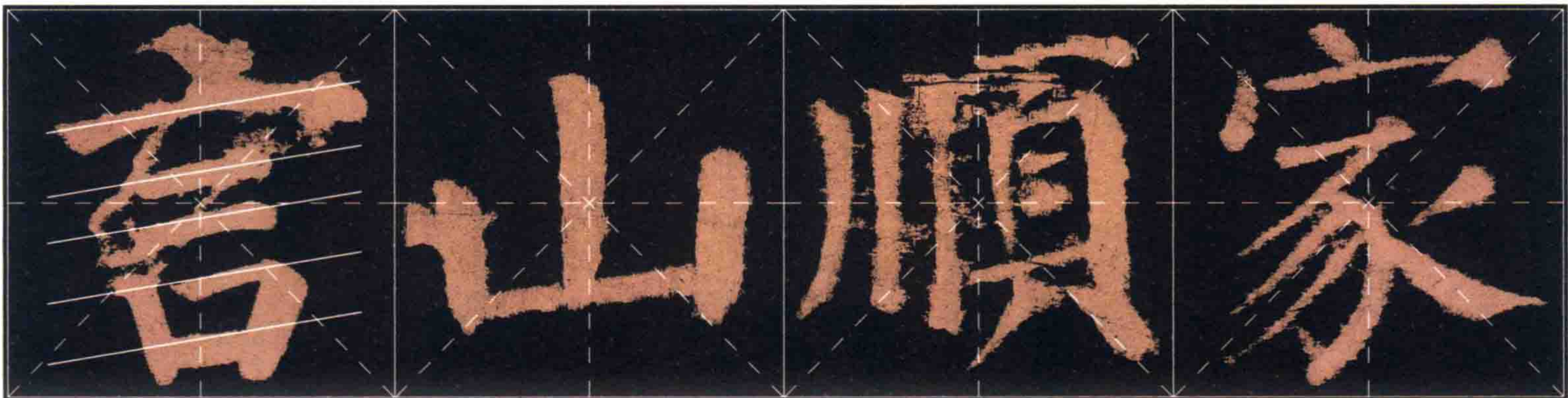
		
“颜勤礼碑”原拓本范字		
		

二、汉字为什么好看

1. 字形端正



2. 结构匀称



3. 笔画舒展



【书法故事】

坼壁之路 屋漏之痕

书法之美，美在法度，更美在意境。意境之美似乎只能意会，如一副趣联所示“佛云不可说不可说，子曰如之何如之何”。虽“不可说”，但千百年来总有人在思考“如之何”。

如魏晋风流年代，卫夫人在教授王羲之时，把“点”喻成“高空坠石”，把“横”比作“千里阵云”……将书法艺术与生命体验相联结，从来都是高品格书法家的不懈追求。

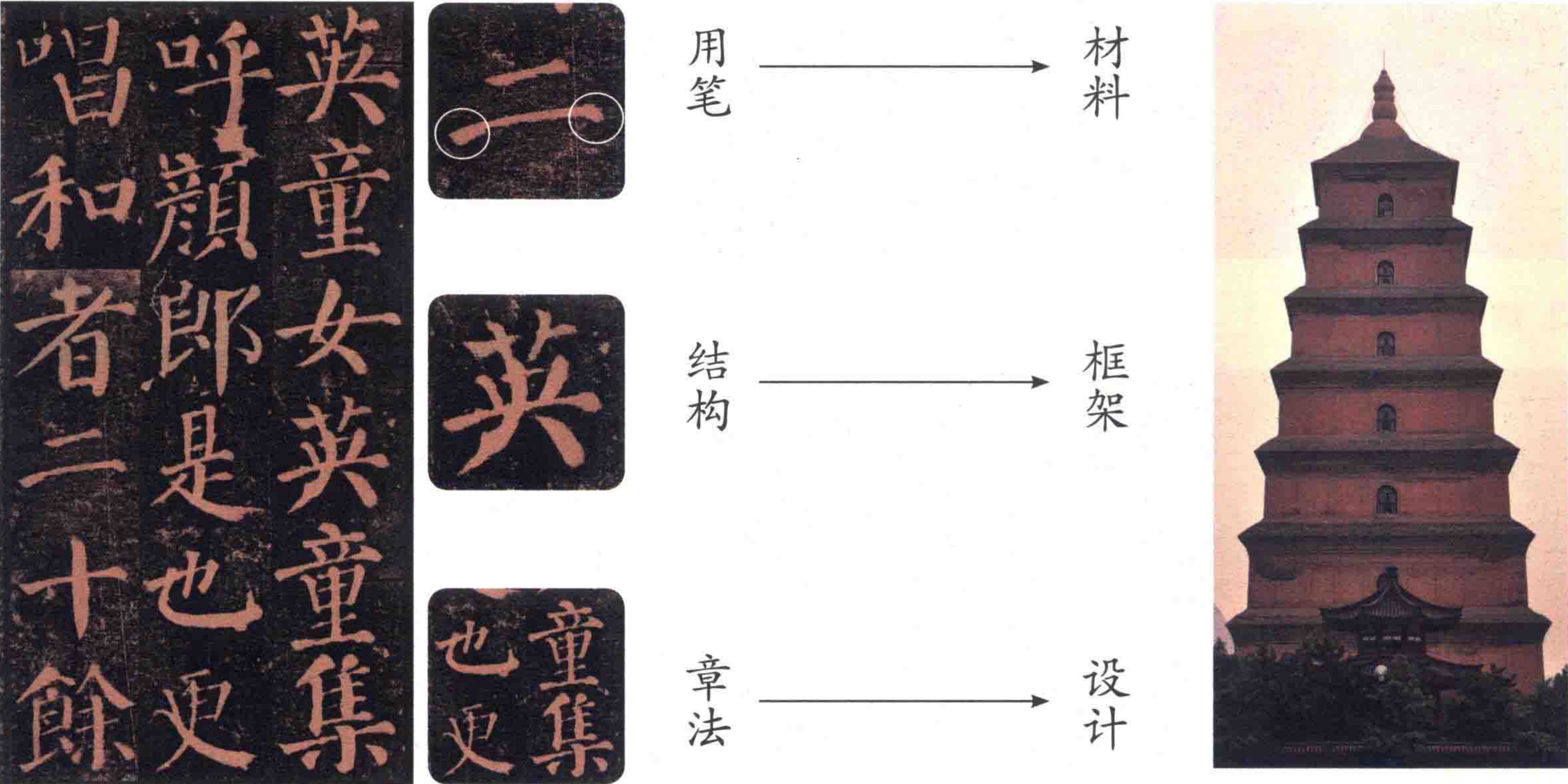
而这样的追求在唐朝盛世达到了一个顶峰。据说有一次，颜真卿和怀素坐在凉亭聊天。颜真卿问：“大师最近在书法上有什么心得吗？”怀素说：“我观察到夏天的云总是千奇百怪，有时就像飞鸟出林、惊蛇入草。还有墙壁上的裂缝所形成的坼壁纹路，也令我心动。”颜真卿听了，微微一笑，轻轻用手指了一下凉亭檐下的墙壁，只见墙壁的裂纹上渗出一道道水流的痕迹，他说：“那这些屋漏痕呢？”一语道破天机，怀素激动地站起身来，握住颜真卿的手说：“我悟到了！”

直到今天，许多书法大家仍视浑然天成、无起止之迹的“屋漏痕”为书法的最高境界。其实坼壁之路也好，屋漏之痕也罢，用心感悟生活才是学习书法的真谛呀！

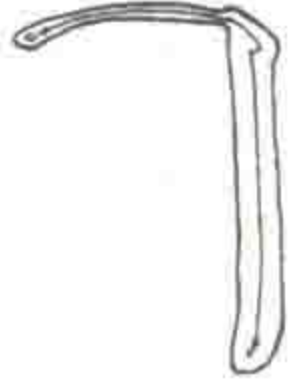
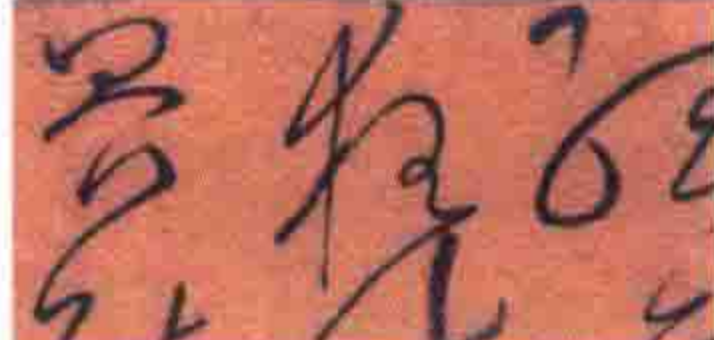
三、书法的三个基本要素

1. 书法与建筑艺术的比较

用笔、结构、章法是构成书法的三个基本要素，就像建筑的材料使用、结构框架、外观设计一样，缺一不可。



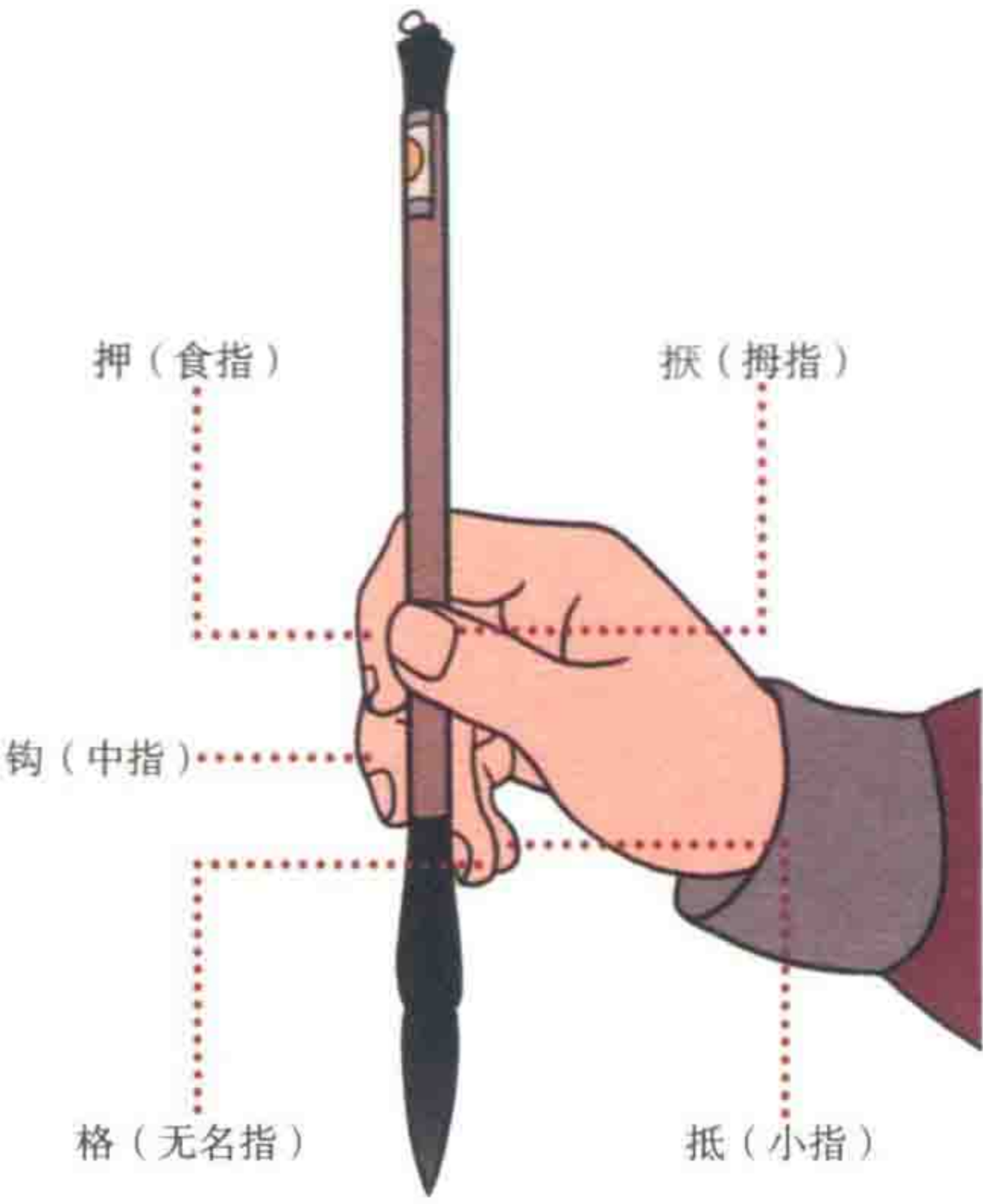
2. 书法三个基本要素的构成

	含义	具体内容			
用笔	用笔的方法。	 起、行、收 书写中笔画的运行轨迹。	 中锋、侧锋 笔锋的运转方式。	 藏锋、露锋 起笔、收笔的提按方式。	 方笔、圆笔 起、收、转折的用笔方式。
结构	字的笔画之间、部件之间的搭配关系和组织形式，又称结体、结字。	 独体结构	 左（中）右结构	 上（中）下结构	 包围结构
章法	字与字在空间上的搭配变化以及落款用印的方法。	 行齐字齐	 行齐字不齐	 行密字疏	 字、行穿插

四、书法学习的准备工作

1. 执笔与规范坐姿

对书法学习而言，两件事最重要：一是正确的握笔，二是良好的书写姿势。这两点虽因人而异，但其基本方法和原则是相同的。养成正确的书写习惯，不仅写好字可事半功倍，还有益于体态和健康。

执笔	用笔姿势	坐姿
· 用拇指、食指和中指捏住笔杆。 · 小指紧贴无名指，无名指抵住笔杆。 · 笔杆垂直，肢体放松。 · 握笔指实掌虚。  五指执笔法	 枕腕  悬腕  悬肘	· 左手放松，轻压纸张；右手执笔。 · 胸离桌缘一拳。 · 头正，肩平，臂开，背直，两脚分放。 · 肢体放松，运力在腕。  坐姿

2. 文房四宝



笔用自然之物制成。笔杆多用竹、木、骨，笔锋多用动物毛发。有长锋、中锋、短锋之别，有硬毫、软毫、兼毫之分。



墨有松烟、油烟之别。古人用墨块与水在砚台里摩擦形成墨汁。今人多用成品墨汁替之。



纸有生宣、熟宣和半生熟宣之别。熟宣最易把握，不易洇化，半生熟宣次之，生宣最易洇化，需要练习把握。



砚据产地不同分为端砚（广东肇庆）、歙砚（江西婺源）、洮河砚（甘肃洮州）、澄泥砚（山西绛县）。



云梦睡虎地秦墓竹简 秦隶 战国

背景 该竹简又称睡虎地秦简、云梦秦简，为墨书秦隶，写于战国晚期及秦始皇时期，反映了篆书向隶书转变阶段的情况，其内容主要涉及秦的法律制度、行政文书、医学著作以及关于吉凶时日的占书，具有十分重要的学术价值。

鉴赏 整体风格波挑显露，亦篆亦隶。起笔有藏锋，收笔有明显波磔，翘尾露锋。字形方长，字距有紧有松，似有断句空白。书体为古隶，是篆书向隶书过渡的历史明证。

【作品回家】选取今天学习的部分内容以作品的形式呈现。



書黃門傳
序君自作後
喻岷將軍

北

齊

給

事

黃

侍

郎

左

東

宮

士

齊

書

有

仙