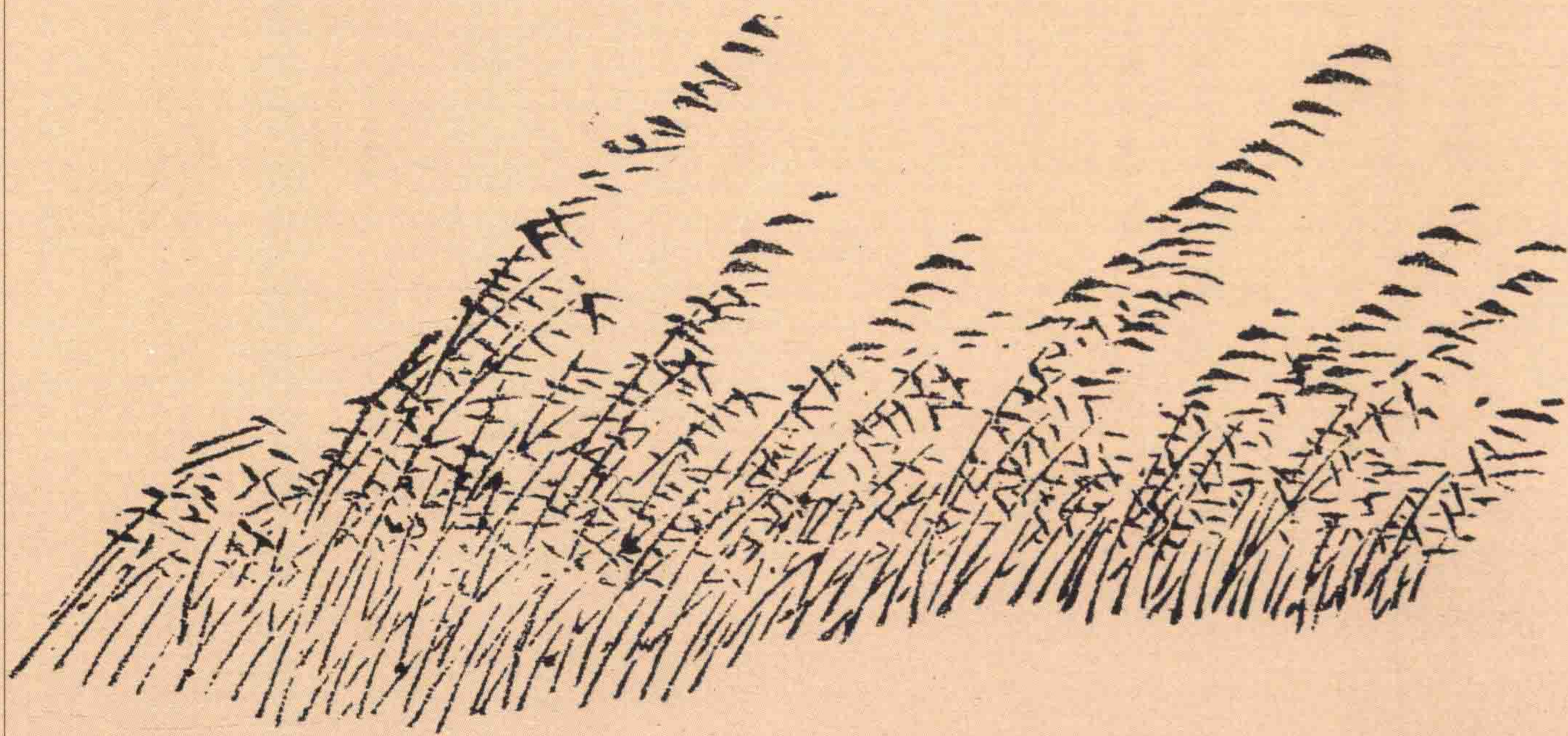


了如指掌书法高效入门 颜体（一）

龚鹏程 赵安悱 主编

文物出版社



了如指掌书法高效入门 颜体（一）

龚鹏程 赵安悝 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. 一 / 龚鹏程, 赵安悱编著. -- 北京: 文物出版社, 2017.6  
ISBN 978-7-5010-4923-3

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 035473 号

了如指掌书法高效入门：颜体（一）

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](mailto: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 978-7-5010-4923-3

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，又都应是和谐的、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 )

因方妙法蓮華

也多多寶佛塔

也發明寶乎

# 目录

|     |                       |    |      |                      |     |
|-----|-----------------------|----|------|----------------------|-----|
| 序一  | 苏士澍 写好中国字，做好中国人       |    | 第八课  | 左偏旁拓展训练（二）<br>言金ネ糸卩篇 | 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<br>勹力攴页佳篇    | 七一  |
| 序三  | 赵安排 写好字的方法            |    | 第十课  | 字头拓展训练（一）<br>一廿艹冫冫篇  | 七九  |
| 第一课 | 体验书法                  | 一  | 第十一课 | 字头拓展训练（二）<br>田雨步夂篇   | 八七  |
| 第二课 | 永字八法                  | 九  | 第十二课 | 字底拓展训练（一）<br>灬皿口土大篇  | 九五  |
| 第三课 | 汉字结构                  | 二一 | 第十三课 | 字底拓展训练（二）<br>巾小寸衣儿篇  | 一〇三 |
| 第四课 | 从独体字到合体字（一）<br>十王山人八篇 | 三一 | 第十四课 | 包围结构拓展训练<br>广辶戈门口篇   | 一一一 |
| 第五课 | 从独体字到合体字（二）<br>日目月车木篇 | 三九 | 第十五课 | 相同字的写法变化             | 一一九 |
| 第六课 | 从独体字到合体字（三）<br>火贝心子女篇 | 四七 | 第十六课 | 章法幅式                 | 一二七 |
| 第七课 | 左偏旁拓展训练（一）<br>シイト才禾篇  | 五五 | 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

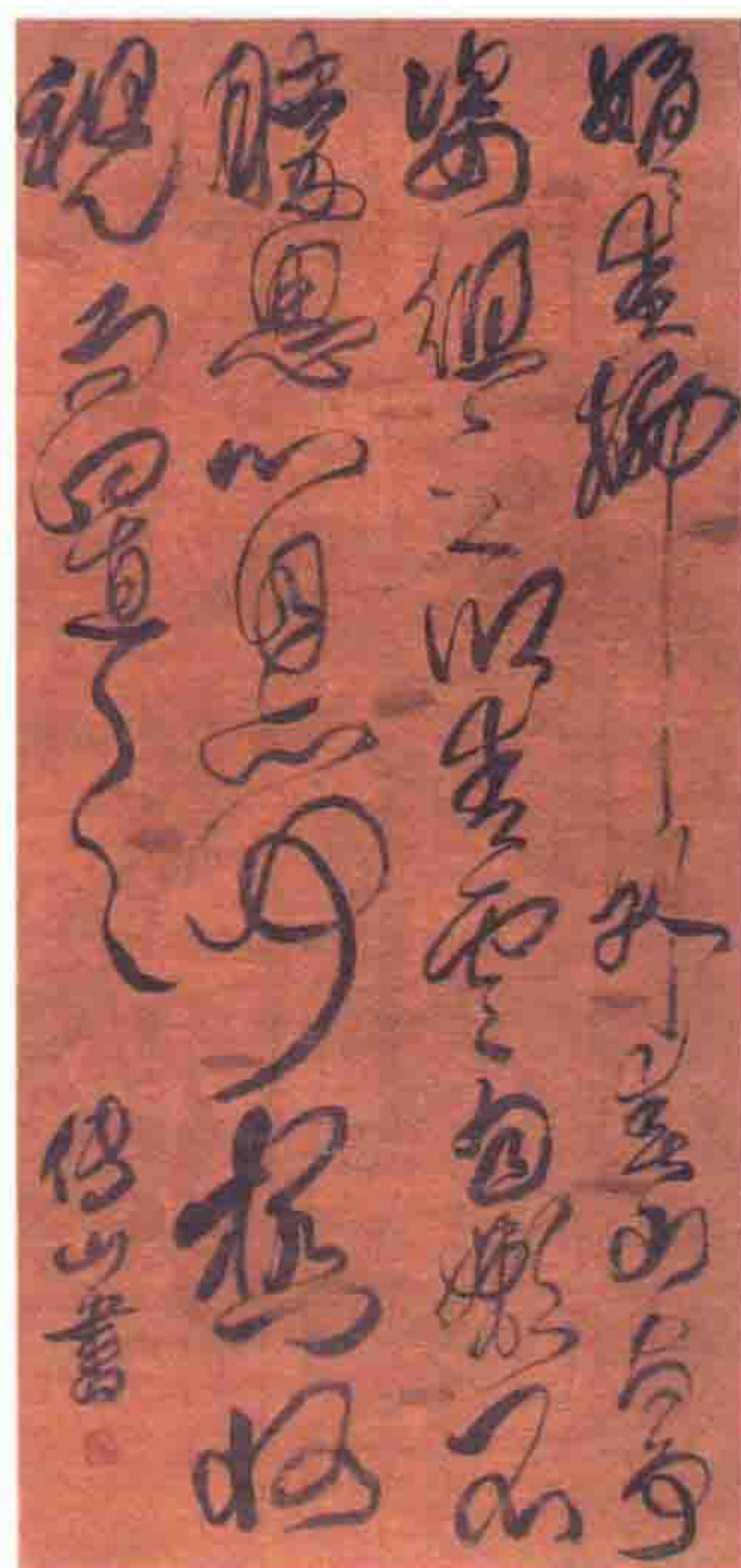
书法是汉字书写的艺术，虽然我们大多数人已经不用毛笔进行日常的书写了，但书法作品却时时出现在我们眼前，你知道大街上交通银行的招牌是谁写的吗？你知道过年门上贴的“福”字和对联出自谁的手笔吗？你知道“江湖书法”是怎么回事吗？书法是独特的艺术，说它简单却直抵人的性灵，说它复杂却只有黑白线条。书法是中国人的美学经验，没有体验过它的美，就无法欣赏它的魅力。本书就是要带你进入一段书法之美的旅程，写好字只是一个小目标，为你打开欣赏书法之美的大门才是我们的理想。



折扇 陈鸿寿



横幅 伊秉绶



中堂 傅山



团扇 吴昌硕



对联 何绍基

【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 |

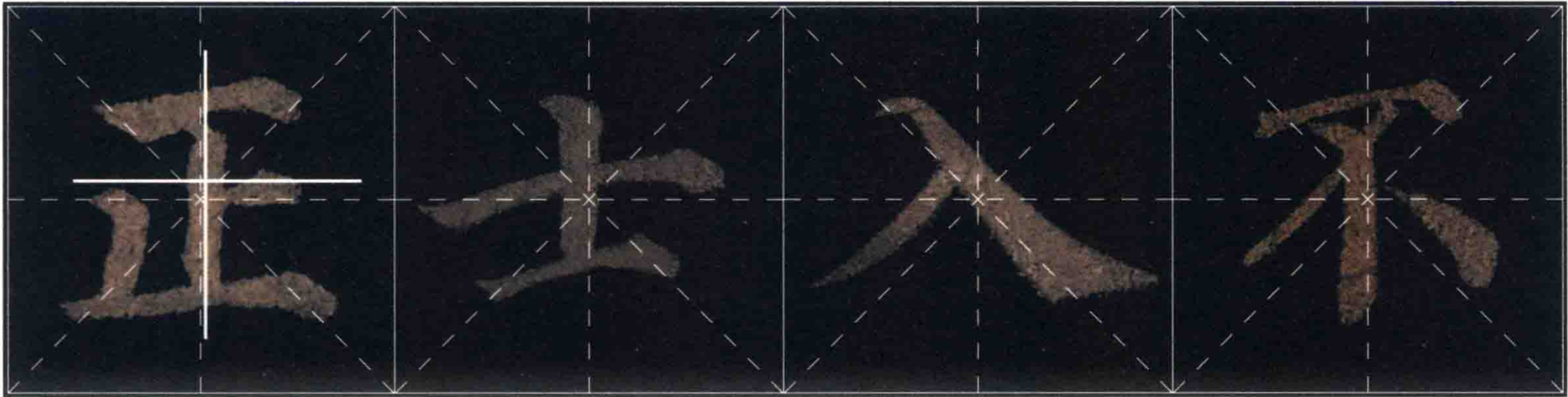
3. 汉字风格的变化

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“多宝塔碑”风格的范字。

|            |  |  |
|------------|--|--|
|            |  |  |
| “多宝塔碑”原帖范字 |  |  |
|            |  |  |

## 二、汉字为什么好看

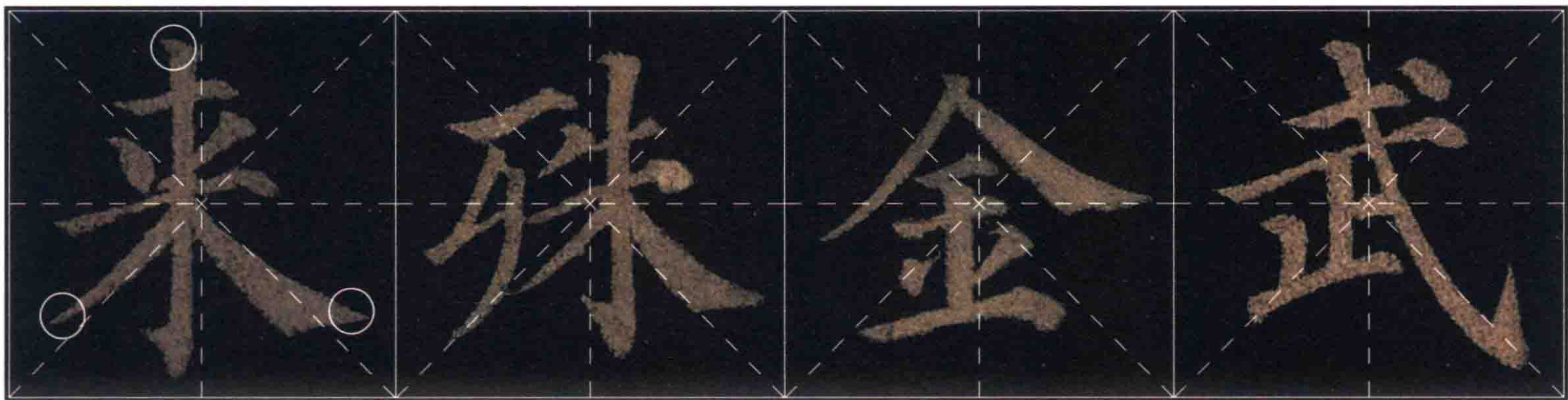
### 1. 字形端正



### 2. 结构匀称



### 3. 笔画舒展



#### 【书法故事】

### 二度辞官 只为拜师

“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”这首《劝学诗》出自唐代著名的大书法家颜真卿之手，也是发自他内心的声音。

颜真卿二十六岁时，做了醴泉县县尉，虽然他的字在当地已小有名气，但他并不自满。当时住在京师长安的张旭是全国最有名的大书法家，颜真卿很仰慕他，为了拜张旭为师，他竟然一咬牙辞去了官职来到长安。张旭看颜真卿决心这么大，就收下了他。在张旭的教导下，两年后，颜真卿终于领悟到笔法之妙。不过为了生活，他也不得不离开老师在京城谋了个长安尉的职位。

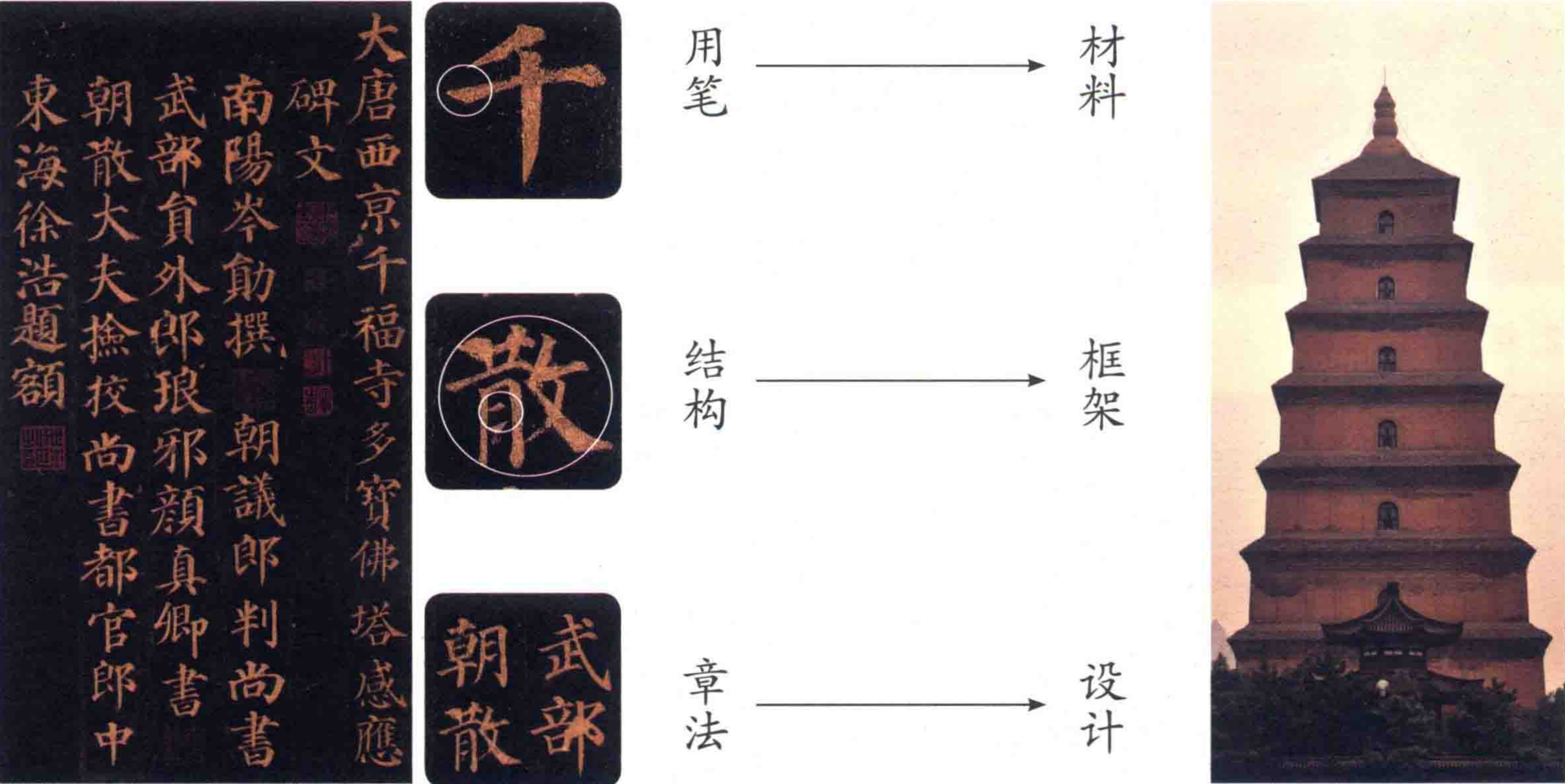
颜真卿三十五岁时，强烈的学习欲望使他再一次辞去长安尉的职位，第二次投师张旭。这时张旭已迁居洛阳，颜真卿冒着严寒，从长安来到洛阳。张旭深为感动，决心倾囊相授。有一次，张旭提出了笔法十二意，要颜真卿一一回答，然后一一点评，这次问答被颜真卿记录下来，成为书法史上的著名书论《述张长史笔法十二意》。

好学上进的颜真卿一辈子都在书法道路上孜孜以求，最后终于变古创新，他创造的“颜体”也成为书法史的一大高峰。

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。                         | <br>起、行、收<br>书写中笔画的运行轨迹。 | <br>中锋、侧锋<br>笔锋的运转方式。 | <br>藏锋、露锋<br>起笔、收笔的提按方式。 | <br>方笔、圆笔<br>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。 | <br>独体结构                 | <br>左（中）右结构           | <br>上（中）下结构              | <br>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。         | <br>行齐字齐                 | <br>行齐字不齐             | <br>行密字疏                 | <br>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                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>• 用拇指、食指和中指捏住笔杆。</li><li>• 小指紧贴无名指，无名指抵住笔杆。</li><li>• 笔杆垂直，肢体放松。</li><li>• 握笔指实掌虚。</li></ul></div> <div></div> <div>五指执笔法</div> | <div></div> <div>枕腕</div> <div></div> <div>悬腕</div> <div></div> <div>悬肘</div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>• 左手放松，轻压纸张；右手执笔。</li><li>• 胸离桌缘一拳。</li><li>• 头正，肩平，臂开，背直，两脚分放。</li><li>• 肢体放松，运力在腕。</li></ul></div> <div></div> <div>坐姿</div> |

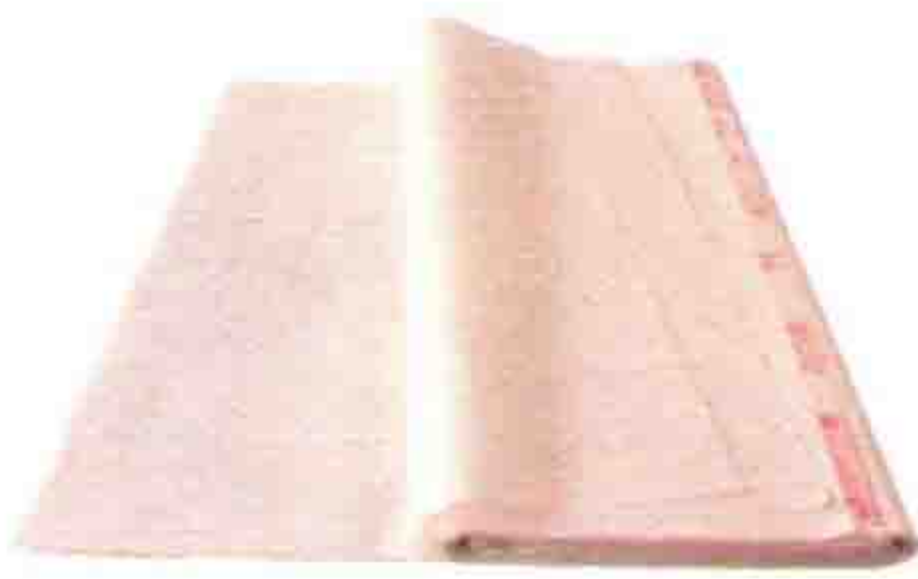
### 2. 文房四宝



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。



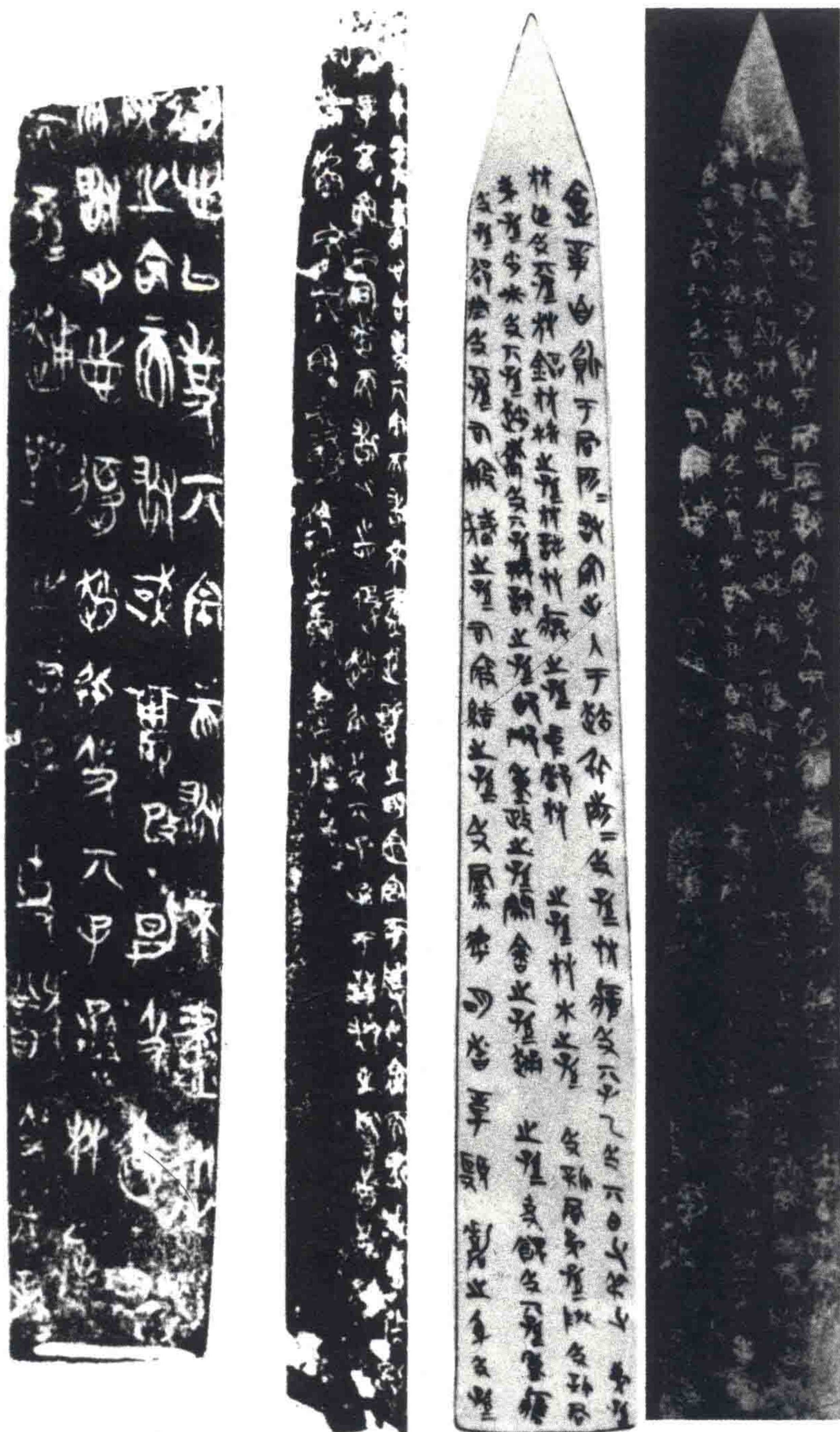
墨有松烟、油烟之别。古人用墨块与水在砚台里摩擦形成墨汁。今人多用成品墨汁替之。



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）。



## 侯马盟书 篆书 春秋

**背景** 该盟书又称“载书”，是大量盟誓辞文玉石片，共有5000余件。因为玉片大小不一，字数也有多有少，多的达200字左右，少的只有10余字。侯马盟书是春秋晚期晋国世卿赵鞅与卿大夫订立的文字条约，要求参加盟誓的人都效忠盟主，一致诛讨已被驱逐在外的敌对势力，不再扩充奴隶、土地、财产，同逃亡的旧主断绝关系。该盟书的发现，对研究中国古代盟誓制度和文字，研究晋国历史，以及中国古代社会形态的演变具有重大意义。

**鉴赏** 整体风格笔锋显露，提按自如。用笔干脆利落，弹性十足。线条轻重明显，头粗尾细，呈蝌蚪状。结体生动多姿，气脉通畅，已有连笔意识。

【作品回家】选取今天学习的部分内容以作品的形式呈现。



著釋門慶歸

久而無姪夜

有姪是生龍

十力弘建建在

師法号楚金

也祖父並信