

【 书法基础教程 】

楷书卷 下册

主编 孙晓云 辛 尘

书法基础教程

楷书卷 下册

主编 孙晓云 辛 尘

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

书法基础教程. 楷书卷. 下 / 孙晓云, 辛尘主编.
— 南京: 江苏凤凰教育出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5499-5756-9

I. ①书… II. ①孙… ②辛… III. ①楷书—书法—
教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 101986 号

书 名 书法基础教程·楷书卷 (下册)
主 编 孙晓云 辛 尘
责任编辑 徐金平
装帧设计 周 晨
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 南京紫藤制版印务有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司 (电话 025-57572508)
厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 13
版 次 2016 年 5 月第 1 版
2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-5756-9
定 价 40.00 元 (含 DVD 光盘)
网店地址 <http://jsfhjycbs.tmall.com>
新浪微博 <http://e.weibo.com/jsfhjy>
邮购电话 025-85406265, 025-85400774, 短信 02585420909
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

《书法基础教程·楷书卷》编委会

主 编 孙晓云 辛 尘

编 委 (按姓氏笔画排列)

马 斌 王延智 庄天明 刘东芹 孙晓云

李 彤 吴 宁 辛 尘 陈 钢 罗厚礼

金 丹 周 晨 徐金平 薛龙春

序

孙晓云

中小学书法教育的意义在当今日益显现，而书法教师队伍人数较少，且大多是非专业出身，因此，提升书法教师队伍整体的专业水准和素养，是做好中小学书法教育工作的重要前提，也是目前教育工作中亟待解决的重要问题。

书法专业素养主要包含对书法史的了解，正确使用毛笔、墨汁、宣纸等书法用具材料，一定的书法审美眼光和创作技巧，以及从笔画、结构、章法等角度把握篆书、隶书、楷书、行书、草书等书体的书写要领等多方面，优秀的书法教师应该达到这些要求。现在教学工作已经摆在面前，而我们的书法教师短期内无法接受系统、全面的书法教育，只能一边学一边教，因此，编写简明实用的书法教师用书，让他们在较短时间内尽快学到书法基础知识、掌握基本技能，不失为切合时宜的理性选择。

书法教学的重点应当放在字形结构的把握及其书写方法的传授；这种书写方法是艺术的，但首先必须是实用的，必须符合实用文字书写既工整美观又方便快捷的基本要求——无论是教学内容的编排、古代碑帖的选择，还是讲解的侧重、笔法的运用，都必须符合实用的基本要求；同时，必须突显“学以致用”，引导学生将书法学习所得运用于日常文字书写及其他方面的社会生活所需。

楷书自魏晋诞生以来一致沿用至今，“永”字八法的笔法规则正是建立在楷书字形基础上。与篆书、隶书相比，楷书结构方正，书写便捷，笔画多样，用笔技巧丰富；与行书、草书相比，楷书笔笔分明，易于辨识，形式规范，具有更强的实用性。因此，楷书是书法学习中的必学内容，学习楷书笔画特点与用笔方法、结构形式与要求，有益于写好汉字，掌握书法技巧，进而举一反三，写好其他的字体，并指导学生的书法学习和汉字书写。

这套书法基础教程正是基于上述思想而编写的，上下两册。教程以单元为单位，围绕毛笔楷书的笔画形态、用笔技法、笔画组合、间架结构等四条脉络交错讲解；各有重点，详略互补，合为有机整体。

1. 编写的原创性

本教程不是对既有的各种书法教材作简单的剪贴、拼凑，而是组织一批具有很高的书法理论水平与创作水平、兼具丰富的书法教学实践经验的专家学者，共同研究古今书法教育经验和教育部文件精神，总结既有各类书法教材的得失，统一思想认识，制定出切合现今中小学书法教育实际的编写方案，在此基础上精心撰写，确保教程主体内容的原创性与独特性。

2. 体系的逻辑性

本教程在内容体系上秉承“一线贯穿，先总后分；一路风景，由浅入深；不断反复，螺旋上升”的逻辑结构。少儿学习规律与书法教学规律都要求不断反复，难免出现简单重复。为了避免这个问题，本教程通过先总后分、由浅入深的递进讲解与碑帖范本的变换，使反复不重复，而是在较高的层面上回复；并牢牢抓住主线，不使杂乱，实现整体的螺旋上升。对于拓展补充部分，也做到系统化，帮助大家较为完整地了解相关知识。

3. 技法的科学性

书法技法讲解历史悠久，体系庞杂，既有精华，也有糟粕，其中不乏简单问题复杂化、复杂问题简单化的弊病。本教程编写过程中仔细甄别，纠偏正误。例如，（传）唐代欧阳询《结字三十六法》、明代李淳《大字结构八十四法》、清代黄自元《间架结构摘要九十二法》等，虽有参考价值，但对当代书法教学来说过于烦琐；本教程着眼于间架结构规律的把握，对前人之说作了删繁就简的工作。又如，笔画书写的用笔方法，清末民初以来多用“回锋法”，至今以讹传讹、广为流传，既不符合古往今来的实用书写规律，也阻隔了楷书与行草书用笔的内在联系；我们经过郑重考虑，在本教程中采纳学界最新研究成果，统一采用“直入法”用笔技法。

4. 书法的文化性

《中小学书法教育指导纲要》所规定的“书法教育总体目标与内容”之一，

是“感受汉字和书法的魅力，陶冶性情，提高审美能力和文化品位”。本教程将凸显书法的艺术审美与文化品位为己任，不仅在技法讲解中渗透书法审美，还专设“书法赏析”栏目，立足本单元主题，从单字赏析到整幅作品赏析，兼顾书法美的对偶范畴，全书40个赏析构成对书法美较为全面的总体认识。此外，每单元后还设有“书法常识”“书法典故”“书论选读”栏目，可以加深我们对书法的认识，我们也可以利用这些故事或书论名言，激发学生对汉字的热爱、学习书法的热情，以及对中华优秀传统文化的珍视。

中小学书法教育是一个长期的工程，书法教师队伍的培养和壮大也不可能短时期内做到。希望广大书法教师在将来的中小学书法教学实践中，总结成败得失，汲取经验教训……让我们携起手来，共同为做好当代中小学书法教育工作而努力。

编写说明

本教程的上册以颜体、柳体楷书为例，讲解了汉字基本笔画及其变化形态的写法，汉字书法造型的基本样式，本册以欧体、褚体、赵体楷书为例，进一步学习毛笔书法的用笔、机构以及章法知识。

欧阳询、褚遂良是“初唐四家”中具有典型性的两家，他们的楷书在书法史上享有盛名。欧阳询楷书世称“欧体”，总体特点是瘦硬方正，道劲险峻，代表作品有《九成宫醴泉铭》等；褚遂良楷书世称“褚体”，总体特点是用笔起伏顿挫，柔和流畅，劲秀饱满，他作品有《雁塔圣教序》等；赵孟頫是元代著名书法家，他的楷书既有流美风韵，又存道健骨气，兼具晋人韵味与唐人法度，被人称为“赵体”，他传世作品很多，其中楷书代表作有《三门记》《妙严寺记》等。

教程下册主要内容是：第一至四单元以欧阳询《九成宫醴泉铭》为范本，学习欧体的基本笔画、偏旁部首、间架结构；第六至九单元以褚遂良《雁塔圣教序》为范本，学习褚体的笔画、繁难部首写法以及间架结构基本方法；第十一至十四单元以《三门记》为范本，学习毛笔的笔性和间架结构技巧；第十六至十九单元以《妙严寺记》为范本，了解楷书中的行书笔意，学习章法有关知识，进一步认识书法美。此外，第五、十、十五、二十等四个单元是临仿或创作练习，以便将所学到的理论知识运用到实际书写中。

每单元附录的“书法常识”“书法赏析”“书法典故”“书论选读”四个栏目，简要介绍书法史知识，揭示书法美的所在，适当普及书法基础理论，旨在形成对书法的较为全面的认识，加深对书法史、书法审美、书法创作的理解。

本教程与孙晓云主编的《从小学书法》单元课文内容一致，两种书既可以独立使用，也可以配套使用。《从小学书法》单元课文内容在本教程中，原来的四面并成一面，排版按照先上后下、先左后右的原则。

《书法基础教程·楷书卷》下册与《从小学书法》单元课文的对应关系为：

《书法基础教程·楷书卷》下册		《从小学书法》
第一单元(第 1—4 课)	五年级上册	第一单元(第 1—4 课)
第二单元(第 5—8 课)		第二单元(第 5—8 课)
第三单元(第 9—12 课)		第三单元(第 9—12 课)
第四单元(第 13—16 课)		第四单元(第 13—16 课)
第五单元(第 17—18 课)		第五单元(第 17—18 课)
第六单元(第 19—22 课)	五年级下册	第一单元(第 1—4 课)
第七单元(第 23—26 课)		第二单元(第 5—8 课)
第八单元(第 27—30 课)		第三单元(第 9—12 课)
第九单元(第 31—34 课)		第四单元(第 13—16 课)
第十单元(第 35—36 课)		第五单元(第 17—18 课)
第十一单元(第 37—40 课)	六年级上册	第一单元(第 1—4 课)
第十二单元(第 41—44 课)		第二单元(第 5—8 课)
第十三单元(第 45—48 课)		第三单元(第 9—12 课)
第十四单元(第 49—52 课)		第四单元(第 13—16 课)
第十五单元(第 53—54 课)		第五单元(第 17—18 课)
第十六单元(第 55—58 课)	六年级下册	第一单元(第 1—4 课)
第十七单元(第 59—62 课)		第二单元(第 5—8 课)
第十八单元(第 63—66 课)		第三单元(第 9—12 课)
第十九单元(第 67—70 课)		第四单元(第 13—16 课)
第二十单元(第 71—72 课)		第五单元(第 17—18 课)

本书附有多个二维码,用手机等移动设备扫描链接,即可观看孙晓云临写古代碑帖的视频。每个例字的书写视频播放两遍,第一遍是较慢的速度,第二遍是正常速度。

目 录

序	孙晓云	1
编写说明		1
第一单元 欧体楷书笔画特点及写法		1
第1课 横画、竖画		1
第2课 撇画、捺画		1
第3课 点画、提画		2
第4课 钩画、折画		3
【书法常识】 甲骨文		4
【书法赏析】 《祭祀狩猎涂朱牛骨刻辞》		4
【书法典故】 其貌不扬的书法家——欧阳询		5
【书论选读】 笔画		6
第二单元 毛笔笔画三画以上组合		11
第5课 纵向组合		11
第6课 横向组合		11
第7课 交叉组合		12
第8课 框合组合		12
【书法常识】 金文		14
【书法赏析】 大盂鼎		14
【书法典故】 《朝日新闻》报头的由来		15
【书论选读】 结构		17
第三单元 间架结构基本方法（三）		21
第9课 半包围结构（一）		21
第10课 半包围结构（二）		21
第11课 半包围结构（三）		22
第12课 全包围结构		22
【书法常识】 大篆与小篆		24
【书法赏析】 《石鼓文》		24

《峰山碑》	25
【书法典故】“集古字”的书法家——米芾	26
【书论选读】章法	27
 第四单元 间架结构基本方法（四）	31
第13课 左中右结构（一）	31
第14课 左中右结构（二）	31
第15课 上中下结构（一）	32
第16课 上中下结构（二）	32
【书法常识】古隶与汉隶	34
【书法赏析】《云梦睡虎地秦简》	34
《礼器碑》	35
【书法典故】程邈狱中创隶书	35
【书论选读】墨法	37
 第五单元 背临与习作	39
第17课 背临的功用与方法	39
第18课 欧体楷书集字习作	39
【书法常识】简牍与碑版	41
【书法赏析】《武威汉简》	41
《曹全碑》	43
【书法典故】书被、书空与画背	44
【书论选读】篆书	45
 第六单元 褚体楷书笔画特点及写法	51
第19课 横画、竖画	51
第20课 撇画、捺画	51
第21课 点画、提画	52
第22课 钩画、折画	52
【书法常识】章草与今草	54
【书法赏析】《急就章》	54
《十七帖》	55
【书法典故】身残志坚的书法家	56
【书论选读】隶书	58

第七单元 繁难部首	63
第 23 课 繁难部首（一）	63
第 24 课 繁难部首（二）	63
第 25 课 繁难部首（三）	64
第 26 课 繁难部首（四）	64
【书法常识】 锺书三体	66
【书法赏析】 《荐季直表》	66
《宣示表》	67
【书法典故】 论书愈疾	68
【书论选读】 草书	69
第八单元 间架结构原则解析（一）	73
第 27 课 找准重心	73
第 28 课 学会平衡	73
第 29 课 适度变化	74
第 30 课 比例协调	75
【书法常识】 二王	76
【书法赏析】 《兰亭序》	76
《鸭头丸帖》	77
【书法典故】 日本的“橘秀才”	78
【书论选读】 行书	79
第九单元 间架结构原则解析（二）	83
第 31 课 稳而有势	83
第 32 课 匀而不同	83
第 33 课 接而能让	84
第 34 课 因势成形	84
【书法常识】 龙门二十品	86
【书法赏析】 《始平公造像》	86
《孙秋生造像》	87
【书法典故】 “金错刀”与“铁钩锁”	88
【书论选读】 真书（楷书、正书）	89
第十单元 背临与习作	91
第 35 课 背临注意事项	91

第36课 褚体楷书集字习作	91
【书法常识】 摩崖石刻	93
【书法赏析】 《瘞鹤铭》	93
《石门铭》	94
【书法典故】 “哪一笔是自己的”	95
【书论选读】 骨力	96
第十一单元 毛笔书法用笔的笔性	99
第37课 方圆	99
第38课 松紧	99
第39课 疾涩	100
第40课 虚实	100
【书法常识】 初唐四家	102
【书法赏析】 薛稷《信行禅师碑》	103
【书法典故】 “一门能书”与“一家能书”	104
【书论选读】 气韵	105
第十二单元 间架结构技巧（一）	109
第41课 排叠	109
第42课 避就	109
第43课 穿插	110
第44课 向背	110
【书法常识】 颠张醉素	112
【书法赏析】 怀素《自叙帖》	113
【书法典故】 与书为宅	114
【书论选读】 神彩	115
第十三单元 间架结构技巧（二）	119
第45课 偏侧	119
第46课 补空	119
第47课 覆盖	120
第48课 撑拄	120
【书法常识】 刻帖	122
【书法赏析】 《淳化阁帖》	123
【书法典故】 书法改变命运	124

【书论选读】 情性	125
第十四单元 间架结构技巧（三）	127
第49课 朝揖	127
第50课 附丽	127
第51课 回抱	128
第52课 包裹	128
【书法常识】 宋四家	130
【书法赏析】 米芾《蜀素帖》	131
【书法典故】 借书为画	132
【书论选读】 器用·笔纸	133
第十五单元 临仿与习作	137
第53课 临写赵体	137
第54课 仿书与习作	137
【书法常识】 赵派书家群	139
【书法赏析】 赵孟頫《道德经》	140
【书法典故】 “鹦哥娇”与“秦吉了”	141
【书论选读】 器用·墨砚	142
第十六单元 楷书中的行书笔意	145
第55课 牵丝	145
第56课 呼应	145
第57课 连带	146
第58课 减省	146
【书法常识】 吴门书派	148
【书法赏析】 文徵明小楷	149
【书法典故】 书法作品的价值	150
【书论选读】 通变	151
第十七单元 书法章法的基本形式（一）	155
第59课 条幅	155
第60课 横幅	155
第61课 对联	156
第62课 匾额	156

【书法常识】	异军突起的晚明书坛	158
【书法赏析】	王铎行书	159
【书法典故】	被“摔”成的大家	160
【书论选读】	赏鉴	161
第十八单元 书法章法的基本形式(二)		163
第63课	中堂	163
第64课	斗方	163
第65课	册页	164
第66课	扇面	164
【书法常识】	清代的篆隶热潮	166
【书法赏析】	郑簠隶书	167
【书法典故】	轻鸡爱鹜	168
【书论选读】	书家论·欧褚	169
第十九单元 汉字书写的艺术美		173
第67课	用笔之美	173
第68课	结字之美	173
第69课	章法之美	174
第70课	神采之美	174
【书法常识】	魏碑体在清代的风靡	176
【书法赏析】	赵之谦楷书	177
【书法典故】	“作字须用敬”	178
【书论选读】	书家论·赵孟頫	179
第二十单元 仿书与习作		181
第71课	仿书注意事项	181
第72课	书法创作尝试	181
【书法常识】	晚清碑派走向高潮	183
【书法赏析】	吴昌硕临《石鼓文》	184
【书法典故】	一日临书，一日应索请	185
【书论选读】	书弊	186

第一单元

欧体楷书笔画特点及写法

笔画练习是学习书法的必经步骤。本单元学习欧体基本笔画及其变化形态的书写方法,以培养用笔能力,规范地书写每个基本笔画及其不同的变化形态,进入欧体书法之门。

本单元主要讲解欧阳询《九成宫醴泉铭》的八种基本笔画及其变化形态。每种笔画以黑线双钩其外轮廓,在空心笔画中间以红线标出用笔路径。每个基本笔画都选取了相关范字,以便直观了解并进行针对性练习。



3. 左尖横、右尖横

左尖横用笔方法为:顺锋入笔,起笔相对尖锐,中锋铺毫向右行笔,稍提后向左回锋收笔。右尖横笔法为:起笔侧锋入纸,转面向右行,边行边提笔,出锋收笔。如“非”字。



左尖横、右尖横用笔示意图

二、竖画

竖画有垂露竖和悬针竖之分,直中有曲,挺拔有力。

1. 垂露竖 收笔处形状如下垂的露珠,两头略粗而中间略细。用笔方法为:侧锋横入笔,转面中锋下行,至收笔处向右下顿笔,顺锋收笔提起。如“俯”字。

垂露竖要求直中见曲势,用笔过程表现为“重—轻—重”。

2. 悬针竖 上粗下细,收笔出锋,外形似悬针。用笔方法为:起笔、行笔如同垂露竖,至下端渐行渐提,出锋收笔。如“年”字。

欧体的悬针竖应写得饱满,收笔出尖不宜细长。



垂露竖用笔示意图



悬针竖用笔示意图



【第1课 横画、竖画】

一、横画

欧体的横、竖写法,起笔“一拓直下”,没有过多的提按顿挫。横画并不是绝对的水平,而是稍微向右上方倾斜,笔画有粗细变化。竖画与横画的粗细较为接近,不像颜体笔画对比那么强烈。

1. 长横

长横用笔方法是:露锋入笔,转而调整为中锋向右行笔,行笔的过程中略微提笔,再往右下顿笔,然后笔锋从右下角轻轻提起。整个过程用笔由重至轻,又由轻至重,形成两头重中间轻的形态。如“下”字。

横画需用中锋完成,不可卧笔顺锋刷过;稍向右上方倾斜,角度适中。



长横用笔示意图



短横用笔示意图



2. 短横

笔法同长横,区别在于起笔是露锋向右下方入笔,形态较短。如“元”字。

与长横相比粗细变化不大,向右上方倾斜的势态不可夸张。

【第2课 撇画、捺画】

一、撇画

在“永字八法”中称长撇为“掠”。其运动轨迹是由上向左斜下行笔,形态略呈弧形。欧体的撇画变化形态比较多,主要分为斜撇、竖撇和短撇。

1. 斜撇

斜撇用笔方法为:侧锋入笔,转锋铺毫,中锋向左下方行笔,渐行渐提,收笔出锋。在向左下方行笔的过程中要略带弧度。如“人”字。

收笔时力求笔到意到,把笔锋送到位,切忌线条轻飘。

2. 竖撇

写法大致如同斜撇,由两部分组成,上半部分为短竖状,下半部分向左弯出。用笔方法为:侧锋起笔,中锋先向下行至一半处开始向左下方撇出。如“月”字。

竖撇的竖与弯之间过渡自然,婉转流畅。



斜撇用笔示意图



竖撇用笔示意图



1. 欧字横画、竖画的特点是什么?

2. 在练习过程中注意体会竖画“直中有曲”的特点。

3. 短撇

写法与斜撇相同。侧锋入笔，转而调整成中锋向左下方行笔，边行笔边提笔，收笔出锋。如“千”字。

写短撇起笔要厚重，角度平，出锋果断。

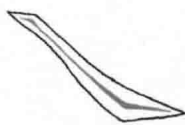
二、捺画

欧阳询在《八诀》中描写捺画为：“一波常三过笔。”也就是说捺在书写时有三次转换行笔方向，即“一波三折”。捺画常常和撇画一起出现，因此在书写时要注意两种笔画之间书写的角度。欧体的捺画主要有弧捺、平捺和反捺。

1. 弧捺

弧捺用笔方法为：顺锋入笔，转而向右下方边调锋边行笔，至捺脚处略顿笔，然后向右渐提笔平出。如“文”字。

弧捺的收笔要写得厚重、饱满，写出弧度，不可平直呆板。



弧捺用笔示意图



2. 平捺

平捺写法是：侧锋竖向入笔，笔锋调整为中锋，然后缓缓向右行笔，至收笔处略顿后，渐提出锋。如“之”字。

平捺要写出笔画姿态，角度要平，收笔既不上翘也不下压。



平捺用笔示意图



3. 反捺

书写时锋尖向右下方落笔直下，渐行渐重，及至收笔处向下转锋，渐渐提笔收锋。如“不”字。

反捺外沿应略带弧度，切忌写得僵直，失去韵味。



反捺用笔示意图



1. 欧字斜撇、竖撇与短撇各有什么形式特征？
2. 体会欧字捺画“一波三折”的特点。

【 第3课 点画、提画 】

一、点画

欧阳询在《八诀》中称点画“如高峰之坠石”。点画虽小，但同样包含“起—行—收”的完整运笔过程，要写得饱满有精神。欧体中点画写法多变，大致分有瓜子点、竖点、挑点、点撇、垂点，其中竖点运用较多。



瓜子点用笔示意图

1. 瓜子点

瓜子点因为形状如瓜子而得名。用笔方法为：侧锋入笔，毛笔由轻而重着纸，逐步铺毫，向左上方回锋收笔。如“至”字。

点画要写得饱满，形态生动。

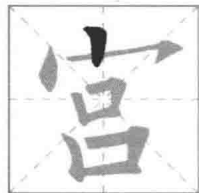
2. 竖点

竖点在欧书中很常见。用笔方法为：横向顺锋起笔，折锋向右斜顿，转而成中锋向下行笔，逐步将毛笔回收提起。如“宫”字。

竖点常出现在字的起笔，注意“起—行—收”三个动作，起笔处略重，点画形态呈竖立状。



竖点用笔示意图



3. 挑点、点撇

挑点、点撇往往同时出现，相互呼应。挑点的用笔方法为：顺锋起笔，略顿后侧锋剔出。点撇则是顺势向右下方顿笔，转而成中锋向左下方撇出。如“炎”字。

两点是相伴出现的，两个笔画的笔势呼应，左低右高。

4. 垂点

垂点比其他几种点略长，基本呈竖直状。用笔方法为：侧锋起笔，起笔略尖，中锋向左下方渐行渐按，然后顿笔，向右上方回锋收笔。如“冠”字。

垂点与竖点都是竖直的，但形式有异，应用的位置也不同。



挑点、点撇用笔示意图



垂点用笔示意图



二、提画

提画又称“挑画”，在行笔过程中要有一定的速度，依照行笔惯性斜向右上方挑出。提画主要有长提和短提两种形态。