

书法

中国书法家协会主席苏士澍先生主编

进阶训练

CALLIGRAPHY
PROGRESSIVE TRAINING

多维教学 系统训练 循序渐进
立足经典 弘扬传统 书写卓越

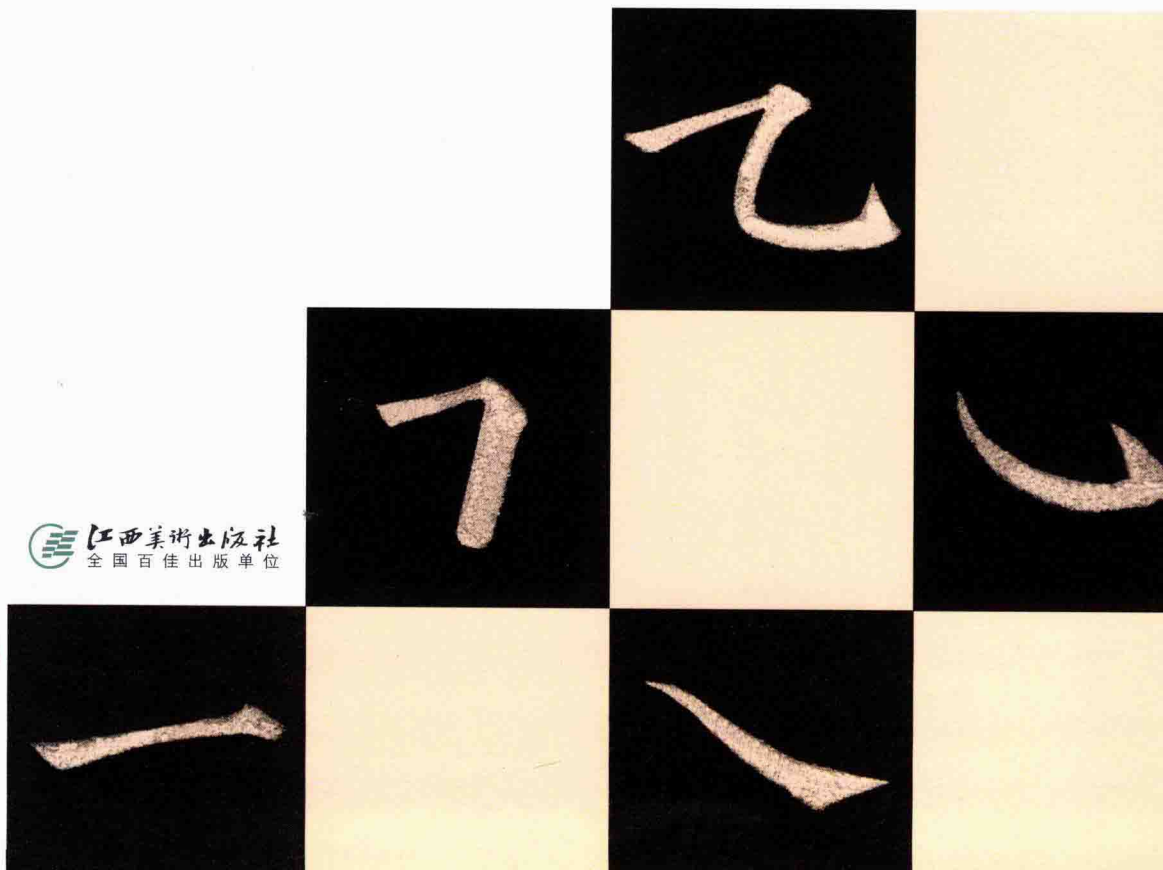
北京师范大学启功书院编写组

◎总主编 苏士澍

◎本册主编 于乐



 江西美术出版社
全国百佳出版单位



图书在版编目 (C I P) 数据

书法进阶训练. 1 / 于乐主编. — 南昌 : 江西美术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5480-5551-8

I. ①书… II. ①于… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第164195号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，
不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

书法进阶训练 1

CALLIGRAPHY PROGRESSIVE TRAINING 1

主编：于 乐

出版：江西美术出版社

社址：南昌市子安路66号

网址：www.jxfinearts.com

邮编：330025

电话：0791-86565819

发行：全国新华书店

印刷：浙江海虹彩色印务有限公司

版次：2017年7月第1版第1次印刷

开本：889mm×1194mm 1/16

印张：4.25

书号：ISBN 978-7-5480-5551-8

定价：23.80 元

版权所有，侵权必究

CALLIGRAPHY
PROGRESSIVE TRAINING

书法

北京师范大学启功书院编写组

◎总 主 编 苏士澍

◎本册主编 于 乐

进阶训练

1

总 主 编：苏士澍

学术顾问：秦永龙 倪文东 叶培贵 解小青 邓宝剑 李洪智 虞晓勇

分册主编：于 乐 高运刚 汪 珂

参与编写：王长远 刘建龙 李 伟 李瑞涛 罗绍文 陶承英 董立昌（以姓氏笔画为序）

硬笔范字：暴学伟

篆书范字：高运刚

集字范作：于 乐 李瑞涛

插图绘画：邬 伟

图文统筹：汪 珂

总序

◎苏士澍

中华文明是世界上唯一不曾中断的古老文明，其文化成就灿若星辰，浩如烟海。汉字是中华文明传承的载体，是中国精神的凝练，它承载着丰富的文化内涵，其结构特点和表意表音功能，反映着中国的文化伦理、道德规范和观念习俗。汉字有着强大的生命力，从已知最早的汉字——殷商时期的甲骨文到现在，汉字历经3000多年，不管字体如何演变，其基本结构的原理没有改变，这在世界文明史上是一个奇迹，几千年的中华文明也正是以汉字为载体一代一代传承下来的。

书法是汉字的书写艺术，是中华民族的文化瑰宝，也是最具中国特色的传统艺术门类。书法艺术源远流长，在浩瀚的历史长河中诞生了许多令后人景仰的书法大家。写好中国字，让中华文化传承下去，是每一个中国人应尽的责任。中国自古就注重“书教”，写一手好字是读书人的必备修养。随着现代科技的发展，人们现在的学习、交流方式发生了巨大改变，对汉字书写的依赖程度不断下降。对年轻一代来说，双手习惯了敲打键盘，握笔书写因而变得越来越陌生，不规范使用汉字和提笔忘字现象日益增多，遑论把字写得美观。在这种情况下，很多有识之士开始呼吁年轻一代务必加强汉字书写能力，把我们的优秀文化传承下去。学好汉字、写好汉字，是关系到民族自尊、民族自信、民族凝聚力乃至文化安全的大事，必须要提升到国家战略层面加以重视。

党的十八届三中全会指出，要建设社会主义文化强国，增强国家文化软实力，推动中华文化走向世界。2017年初，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，强调书法要进校园。当前，国家对于弘扬和传承中华优秀传统文化空前重视，全社会也即将掀起新的文化热潮。在这种背景下，书法基础教育不仅具有现实意义，而且具有长远的战略意义。我们要紧握汉字书写之笔，重兴汉字书写之风，展现汉字书写之美，这是中华优秀传统文化传承的必然，也是中华民族实现伟大复兴的需要。

2011年，教育部出台《关于中小学开展书法教育的意见》，要求中小学通过有关课程及活动开展书法教育；2013年又颁布《中小学书法教育指导纲要》，进一步明确了中小学书法课教学目标、内容和任务要求。书法进课堂的目的不是一定要培养书法家，而是让传统文化在青少年心中播下无形的种子、扎下牢固的根基，培养他们的爱国主义情怀。在国家文化战略和相关政策的推动下，书法基础教育愈发受到重视，书法正逐步走进全国中小学课堂，越来越多的青少年开始学习书法并热爱书法。从小学习书法，对于启智育德、培心健体都有莫大裨益。

书法教学的形式多种多样，最有效的办法是使用一套好的教材，从而有一个循序渐进的习书轨迹。为了正确引导初学者顺利迈进书法艺术的大门，给大家提供一套高质量的书法教材，北京师范大学启功书院特组织专家编写了《书法进阶训练》这套书，以颜真卿《郭虚己墓志》为范本，系统讲解了楷书的用笔方法和结体规律，此外还有汉字形体演变常识，书法小知识、经典名篇名句解读与集字创作等板块。教材从多角度融入传统文化元素，使学生在习书的同时，能够接触到丰富的优秀传统文化，从书写技能和文化修养两个方面同时得到提高。感谢大家选用这套教材，希望它能在教学和实践过程中不断得到检验。也诚请各位专家给我们提出宝贵意见，以便今后继续修订，不断完善。

编者的话

尊敬的读者，现在呈现在大家面前的是北京师范大学启功书院编写的一套楷书教程，与以往的书法教材相比，本书有以下四个特点。

一、选择代表共性规律的范本

以往入门教材的范本通常从欧、颜、柳、赵等几家中选择，因为这几家代表了楷书艺术的最高成就，也展现了书家强烈的个人艺术风格。但我们认为，初学楷书不宜直接学习这些表现书家个性的方面，应当重视对楷书共性规律的掌握；有了这些基础，再去逐渐追求艺术个性不迟。因此，我们选择了颜真卿早年所书的《郭虚己墓志》为范本。这时的颜书还没有形成其鲜明的个人风格，但与诸多书刻俱佳的唐代墓志、笔法精熟的唐人写经有很多共通之处，体现出唐代楷书在用笔和结体上的大量共性特征，已经具备了非常深厚的功力。我们结合《郭虚己墓志》和颜真卿晚年的楷书，可以看出，颜真卿正是打下了这样深厚的基础，才逐渐探索出自己独特的艺术风格。因此从长远来看，初学楷书宜从共性规律的角度入手，这是这套教材的基本理念。

二、内容设置丰富

教材的每一课都设置了“课程目标”“书写指要”“进阶训练”“比一比、想一想”“硬笔临摹”“认一认、学一学”“读一读、写一写”“小知识、大文化”八个板块，涉及到范字解析、汉字演变常识、经典名句导读、书法知识介绍等内容，打破了很多教材单一讲解范字的教学模式，使书法的学习变得立体化。“读一读、写一写”中的作品示例，是以《郭虚己墓志》为基础集字而成，其中没有的字选自颜真卿的其他作品以及历代经典作品中风格与之相近者，作品有中堂、条幅、斗方、横幅、对联、扇面等多种形式，目的是给广大初学者的初步创作提供参考。此外，为了关注到日常书写的需要，教材还特别设有“硬笔临摹”板块，这是一位作者尽可能地按照范本的风格书写的，以方便大家进行硬笔练习。

三、学习进步可视

教材在每一课中都设有“进阶训练”栏目，将每

一课范字的学习内容分成几个具体的环节，并按照难易程度，将这些环节逐条列出，使学生在学时不再是盲目完成一个模糊的目标，而是更清楚每一节课需要完成的任务。学习结束后，也可以通过对照“进阶训练”中的条目，检验自己所学有哪些进步和不足，使得学习进步具有明确的可视性。

四、重视传统文化

书法学习不单单是提高书写技能，其涉及的文化知识同样应受到重视。教材中的“认一认、学一学”是关于汉字形体演变的讲解，“小知识、大文化”是关于书法常识及书法史论知识的介绍，“读一读、写一写”中的历代经典名句囊括了有关人生哲理、道德情操、学习励志、行为规范等诸多方面的内容。教材从多角度融入传统文化元素，使学生在学汉字书写的同时，能够接触到丰富的优秀传统文化，从书写技能和文化修养两个方面同时得到提高。

下面就本书的个别具体情况做一些解释和说明。

教材共60课，分为4册，每册15课。第一册主要讲解楷书基本笔画的书写方法，第二、三册主要从偏旁的书写入手讲解各种结构的字的结体方法，第四册是楷书结体的一般规律解析，强调字中美感因素的构成。这里需要特别指出的是，教材中按照“偏旁”所选的例字并不完全遵循标准简化汉字的偏旁归类，还有一些是古时的异体字，其中的某个偏旁或部件的写法已经与今天不相一致。但为了讲解例字的结体方法，我们只遵从例字所表现出来的客观形态。

教材中每个范字的旁边特别配有一个原碑“反黑”的字，并套上“黄金格”（书后附有该习字格的使用说明），便于学习时把握字的结体特征。值得一提的是，限于客观技术条件，反黑的字中一些笔画可能略显纤细斑驳，因此仅作为结体的参照。而历代经典法书很多都是以石刻形式存在的，我们在今后的书法学习中会接触到大量石刻拓片，希望大家在临写时多观察拓片上的笔画，理解刀刻与书写的差异和联系，做到“透过刀锋看笔锋”。

第一册

目 录

第一课	体验毛笔	6
第二课	点	10
第三课	横	14
第四课	竖	18
第五课	撇	22
第六课	捺	26
第七课	提	30
第八课	横折	34
第九课	横钩 横撇	38
第十课	竖折 竖弯 竖提	42
第十一课	撇折 撇点	46
第十二课	竖钩 弯钩	50
第十三课	横折钩	54
第十四课	斜钩 卧钩	58
第十五课	竖弯钩 横折弯钩	62

第一课

体验毛笔

课程目标

掌握执毛笔的方法，体会毛笔所表现出的丰富形态，掌握一些基本的提按、转腕动作。

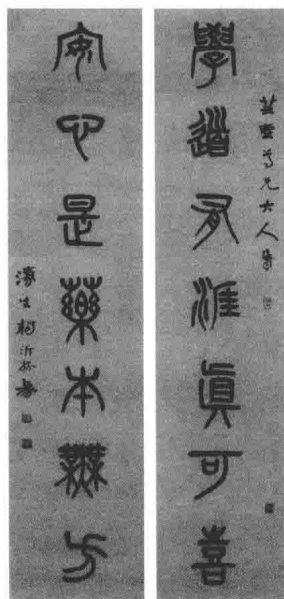
书写指要



中锋与侧锋

中锋（左图）：行笔时笔尖在笔画中央，写出的笔画圆润饱满，挺拔有力。

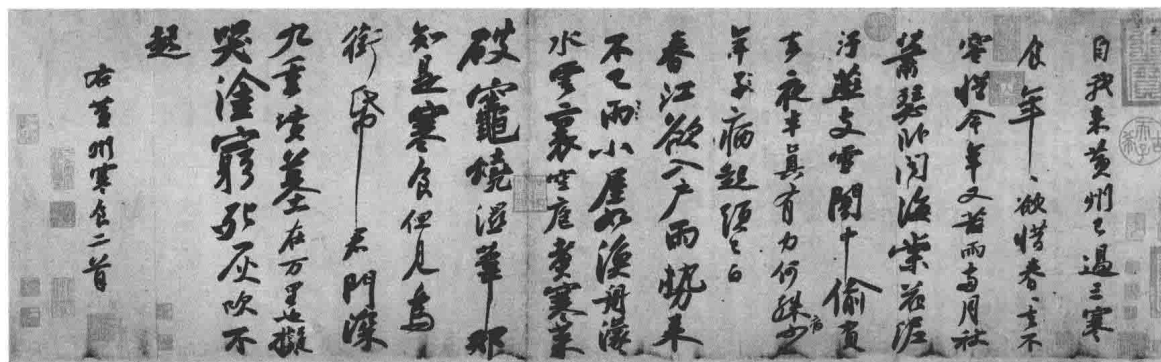
侧锋（右图）：行笔时笔尖在笔画一侧，写出的笔画活泼生动，形态丰富。



左：战国·石鼓文

右：清·杨沂孙篆书

一般来说，古文字（大篆、小篆）的线条多用中锋书写，今文字（隶、楷、行、草）的笔画多用侧锋书写。



北宋·苏轼《黄州寒食诗》

提与按



细横竖线



粗横竖线



由细到粗



由粗到细



由粗到细再到粗

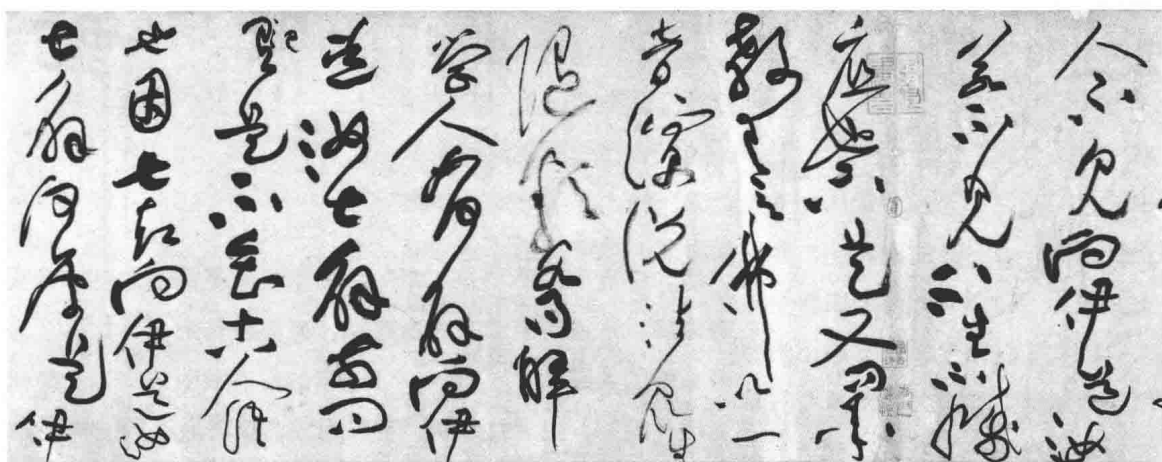
毛笔的提按表现出丰富的笔画形态和不同的作品风格：



唐·褚遂良《雁塔圣教序》 笔画较细



唐·颜真卿《勤礼碑》 笔画较粗



北宋·黄庭坚《诸上座帖》 用笔富于提按

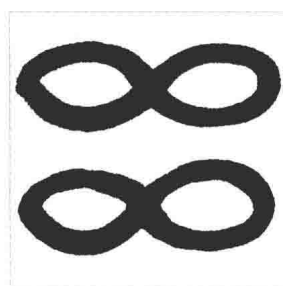
曲线行笔



s1 曲线



s2 曲线



缠绕曲线

分别画出s1曲线和s2曲线，并将它们组合成缠绕曲线。

进阶训练

- ① 区分中锋和侧锋，并熟练写出。
- ② 用中锋写出细横线和细竖线。
- ③ 用侧锋写出粗横线和粗竖线。
- ④ 画出缠绕曲线，尽量做到中锋用笔。

比一比 想一想

和硬笔相比，毛笔有哪些长处？

认一认 学一学



甲骨文



金文



小篆



楷书

笔，会意字。最早是“聿”，即手执毛笔的形象。甲骨文就有聿字，这说明至少在殷商时期，毛笔就作为书写工具了。小篆在聿的上面加了“竹”，“笔”的形态被固定下来。简化字变成“笔”，由“竹”和“毛”组成，也符合毛笔的构造。

道德經句
學顏書

上善若水

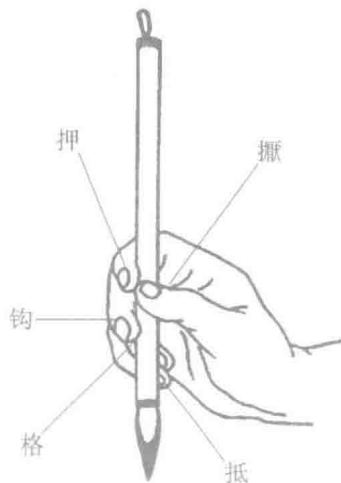
上善若水。

——《道德经》

完美至高的境界就像水的品性一样。“上善”指完美至高的境界。“水”在这里是喻体，它是一种无色无味、能以各种形态存在并与自然相融合的事物。在道家的思想里，水细能无声，巨则汹涌，更有滋养万物的德行，它可以使万物得到它的利益，而又不与万物发生矛盾冲突。因此，我们可以用“水”的品性来形容人生的至高境界。

小知识 大文化

五字执笔法



“五字执笔法”是用右手五个手指按照五个字的要求执笔的方法，这五个字是：擗（yè）、押、钩、格、抵。“擗”是指大拇指第一节内侧紧贴笔杆；“押”也作“压”，是指食指第一节和二节之间的部位由外往里压住笔杆；“钩”是指中指紧挨食指，用第一节在笔杆前方向内钩住笔杆；“格”是指无名指紧挨中指，用第一节指甲根部往前顶着笔杆，以顶住食指、中指向后的力；“抵”是指小指抵住无名指的下方内侧，辅助一点力量，但不接触到笔杆。用此法执笔要注意做到“指实掌虚”，即手指执笔要稳实，手掌要空虚，这样写起字来才能既稳定又灵活。

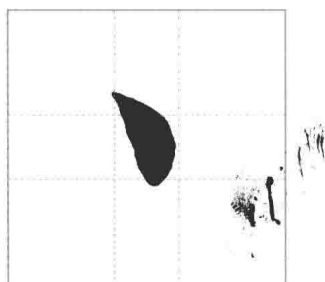
第二课

点

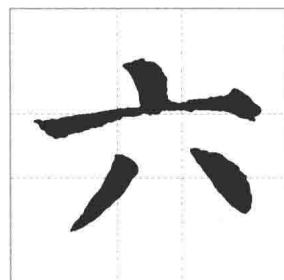
课程目标

掌握各种方向点的用笔方法，写出形态各异的点。

书写指要



- ① 露锋起笔，向右下逐渐重按。
- ② 轻提回锋收笔。



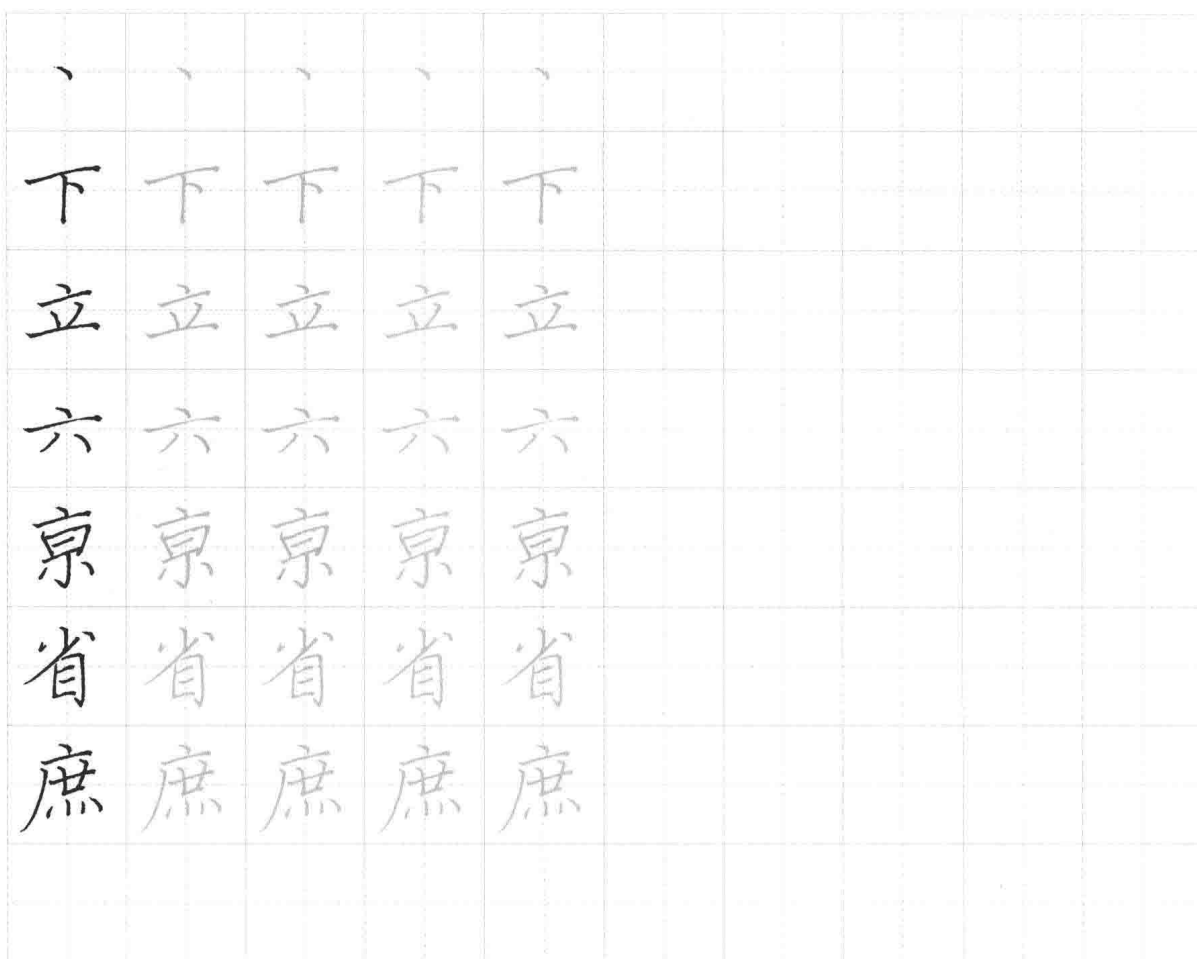


进阶训练

- ① 横画上方的点略微竖起，如“京”“六”。
- ② 左右相对的点，写出两点在形态和笔势上的呼应关系，如“京”“省”。
- ③ 写出四点底中几个点不同的角度和形态，如“庶”。

比一比 想一想

例字“京”中，左点和右点在用笔方法上有什么不同？



认一认 学一学



甲骨文



金文



小篆



楷书

立，指示字。甲骨文是一个人站在地面上的形象，金文大致相同，小篆线条化之后变得更加抽象。《说文·立部》：

“立，住也。从大，立一之上。”本义为站立。后引申出“建立”“竖立”等含义。

道法自然。

——《道德经》

大道以其自身的规律为原则。

“道”是道家思想的核心，它是一个宏观的概念，是超越时空等一切的无限本体，它生于天地万物之间，而又无所不包，无所不在，表现在一切事物之中。这句话可以理解为世间的一切都要顺应其本身的规律。

道德經句學顏

道法自然

小知识 大文化

枕腕、悬腕、悬肘

枕腕、悬腕和悬肘是写毛笔字常用的三种姿势。

枕腕：写字时肘和手腕都贴着桌案，这种姿势稳定性好，适于书写较小的字。

悬腕：写字时肘贴着桌案而手腕抬起，适于书写拳头大小的字。

悬肘：写字时腕和肘都离开桌案，这种姿势的活动空间最大，适合书写较大的字。

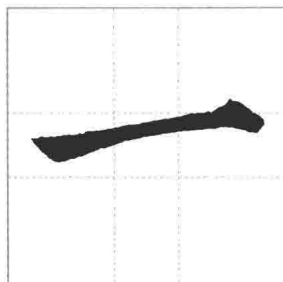
第三课

横

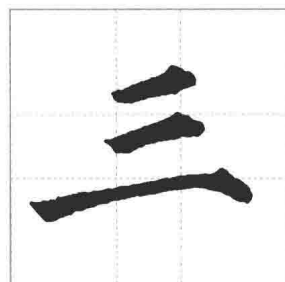
课程目标

掌握横在起笔时的顿笔、行笔中的提按和快慢、收笔时的回锋等一系列技巧。

书写指要



- ① 右下顿笔，稍提行笔，顿笔回锋收笔。
- ② 笔画中段较细，略带向上的弧度。
- ③ 起收处略慢，中间行笔时略快。





进阶训练

- ① 写出形态饱满的短横，如“三”“上”。
- ② 写出长横起收明确、行笔略提的特征，做到行笔时有节奏的变化。
- ③ 短横与长横同时出现时，写出两者不同的形态和角度，如“三”“王”。

比一比 想一想

例字“三”中，三横的起笔方式有什么不同？