

楷书教程

硬笔

徐云龙 编著



江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

探

源

索

徑

黃廣浩書



《探源索徑·硬筆楷書教程》

徐雲龍 編著



江西美術出版社

JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

探源索径：硬笔楷书教程 / 徐云龙著. — 南昌：江西美术出版社，2016.1
ISBN 978-7-5480-4127-6

I. ①探… II. ①徐… III. ①楷书—硬笔书法—教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第017483号

总策划：林初明

执行策划：罗丽珍

责任编辑：刘 滢 彭 珍

责任印制：谭 勋

装帧设计：百客平面设计部

探 源 索 径 硬 笔 楷 书 教 程

Tan Yuan Suo Jing Ying Bi Kai Shu Jiao Chen

著 者：徐云龙

出 版：江西美术出版社

社 址：南昌市子安路66号

邮 编：330025

电 话：0791-86566329

发 行：全国新华书店

印 刷：江西省和平印务有限公司

版 次：2016年1月第1版 第1次印刷

开 本：889×1194 1/16

印 张：9

定 价：49.00元

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

赣版权登字-06-2016-006 版权所有 侵权必究

序

书法是中国汉字特有的一种传统艺术，是五千年中国文化源远流长的重要载体，是世界艺术之林的奇葩。世界各国的文字中既可以成为记载交流之用，又可以成为艺术品的，只有中国书法。因此，中国书法被誉为“无色而具画图的灿烂，无声而有音乐的和諧”。学习书法可以让我们感受中国传统文化的艺术魅力，激发民族自豪感和爱国热情。

书法教育是基础教育的重要内容。通过书法教育对中小學生进行书写基本技能的培养和书法艺术欣赏，既是培养学生爱国情怀的重要途径，也是提高学生汉字书写能力，培养审美情趣，促进全面发展的重要举措。当今，由于信息技术的迅猛发展和计算机、手机的应用普及，使中小學生的书写能力有所削弱，因此，在中小学加强书法教育显得更为必要和迫切。

惠州市第二小学是一所注重书法教育的学校。回顾历史，我们不难发现，历经两个多世纪的第二小学（前身为观澜书院）培育出了无数社会优秀人才，其中不乏黄荣庆、李长天、陶汝松、方志勇等在书画艺术上卓有成就的校友。

改革大潮中的第二小学，坚持素质教育理念，坚持书法特色办学的思想，把书法课纳入学校课程计划，把书法教育作为一项重要的校本课程来实施。师生书法学习的氛围浓厚，书法水平不断提升，学校已逐渐形成了书法教育的鲜明特色。

该校书法教师、中国书法家协会会员、广东省第九届鲁迅文艺奖获得者徐云龙多年致力于书法教育，潜心书法，默默耕耘，甘为人梯传承中华书法传统艺术。徐云龙老师已培养了一批又一批爱好书法的学生，为惠城区中小学的书法教育积累了丰富的教学经验。2014年9月他编著的硬笔楷书教程被作为二小校本教程。该教程能充分理解教育部《中小学书法教育指导纲要》，立足于继承传统，从传统中创新发展。全书分五章三十三课，内容涵盖硬笔书法的书写工具、坐姿、执笔、选帖、临摹、章法、创作等要素。各章节有直观插图、书法知识介绍、名家名作、教师作品、课外拓展等，图文并茂、内容丰富，易于激发学生的学习兴趣，便于学生揣摩临习，能引领学生习字习德行、品字品人生。

该教程在历时一年多的推广试用过程中，取得了良好的教学效果，擦亮了二小书法特色教育品牌，成为惠城区书法特色教育的一个示范。尤其在“惠州市中小学书法教材研讨会”和“惠城区中小学书法教育工作推进会”中得到了专家和同行的一致好评，认为应当推而广之，使该教材惠及更多的师生。因此，徐老师结合一年多来该教程的实际使用情况，总结经验，在原教程的基础上进行相应的调整和修改，使教程更加完善，由江西美术出版社出版发行。

期望这本硬笔楷书教程的出版发行能为惠城区各中小学的书法教育起到积极的推动作用。

惠州市惠城区教育局



前言

本书原名为《观澜索径》，曾作为惠州市第二小学（前身观澜书院）硬笔书法校本教材推行试用，收到了良好的教学效果。为惠及更多师生，编者听取诸多专家同行的意见，对教材做出进一步的修改和完善，增加了一些示范作品，并更名为《探源索径》。

编者以为，上溯其源方可下扬其波，硬笔书法的发展离不开对毛笔书法传统的继承，故取“探源”二字。此书虽数易其稿，但仍待同仁们指正，以期不断完善，故沿用“索径”二字，合而为《探源索径》。

书法教育是在兴趣的激发、培养中让学生自然而然地接受传统文化的熏陶，可为“寓教于乐”。《探源索径》的重点和特色是让学生从传统的毛笔书法艺术中汲取养分，以古代名家小楷作为硬笔书法的临习范本，从传承中发展，掌握硬笔书法的执笔、选帖、临帖、章法等内容。

《探源索径》共分为五章三十三课。

第一章：创作前准备

这一章的重点是让学生认识各种常见硬笔，学习正确的坐姿和执笔姿势。错误的坐姿和执笔姿势会对学生颈椎，眼睛的健康造成非常严重的影响，因此，在硬笔书法教育中正确的坐姿和执笔方法不容忽视。

第二章：选帖

目前市面上出售的硬笔书法字帖大都引导学生直接从现代书写者中取法，比较单一。有些出版物的书写者本身已经形成了如美术字般的现代“馆阁体”，用笔顿挫夸张，或书写毫无生气和艺术性，让学生学起来很容易感到乏味而失去兴趣或者过早形成不良习气，并且在很大程度上制约了学生艺术天性的发展。书法教育的重点应该是先传承而后发展。因此，本章重在引导学生了解中国古代传统法帖并从古代名家小楷字帖中进行选择和学习，以拓宽学生对中国书法的认识，培养学生对书法的热爱，让学生找到最适合表达自己个性的范本进行临习。

第三章：临帖

本章针对目前中小学生书写大部分出现“横如干柴，竖如棍，点画不分轻与重”的情况，选取古代名家小楷字帖之一姜夔《王献之保姆志跋》为个例，重点讲授八个基本笔画中轻重缓急变化的不同特点，让学生感受书法运笔的韵律美。每课设置笔画轻重分析、笔画诗、插图、课堂练习、课外拓展等知识点，做到图文并茂，直观细致，延伸自如，使学生课堂不乏味，课外能延伸，以充分调动学生的课堂学习兴趣和课外自主学习的积极性。

第四章：章法

本章重在摒弃当下硬笔书法教学中只重视重复，抄写等弊端，学习和传承中国毛笔书法作品中的章法形式。选择斗方、团扇、折扇、中堂、条幅、条屏、横幅、对联八种常见的章法运用到钢笔书法作品的创作中。每课配以繁体和简体范作各一幅，供学生欣赏学习，课外拓展重点引导学生课后尝试毛笔书法的学习，做到“软硬兼施”。加强学生对书法艺术中章法美的认识和体验，使学生更深入地了解中国书法的整体美，激发学生的学习热情。

第五章：名帖临习示范

本章精选王羲之《黄庭经》、钟繇《荐季直表》、颜真卿小楷《麻姑仙坛记》等历代名家小楷字帖，配以书法家简介、临习范作、课外拓展等，充分发挥学生艺术天分的可塑性，让学生更加深入地体会“用笔千古不易，结体因人而异”的深刻内涵，了解和学习中国书法取之不尽用之不竭的传统源泉，激发学生的民族自豪感，从而产生深入探究的兴趣。在本章的最后附上教师范作，供学生欣赏和学习。

目 录

致同学们.....01

第一章 创作前的准备

- 第一课 认识各种常用硬笔.....03
- 第二课 正确坐姿.....05
- 第三课 执笔方法.....06

第二章 选帖

- 第四课 毛笔书法与硬笔书法.....09
- 第五课 选帖.....11

第三章 临帖

- 第六课 临帖和摹帖.....15
- 第七课 繁体字与简体字.....17
- 第八课 “点”的写法.....20
- 第九课 “横”的写法.....23
- 第十课 “竖”的写法.....26
- 第十一课 “撇”的写法.....29
- 第十二课 “捺”的写法.....32
- 第十三课 “提”的写法.....35
- 第十四课 “折”的写法.....38
- 第十五课 “钩”的写法.....41

第四章 章法

- 第十六课 初识章法.....45
- 第十七课 斗方.....47
- 第十八课 团扇.....49
- 第十九课 折扇.....51
- 第二十课 中堂.....52
- 第二十一课 条幅.....54
- 第二十二课 条屏.....55
- 第二十三课 横幅.....57
- 第二十四课 对联.....58

第五章 范作临习

- 第二十五课 临习钟繇《荐季直表》.....61
- 第二十六课 临习王羲之《黄庭经》.....64
- 第二十七课 临习颜真卿小楷《麻姑仙坛记》66
- 第二十八课 临习唐人《灵飞经》.....68
- 第二十九课 临习姜夔《王献之保姆志跋》...70
- 第三十课 临习赵孟頫小楷.....72
- 第三十一课 临习文征明《落花诗》.....76
- 第三十二课 临习王宠《临晋堂小楷》.....78
- 第三十三课 临习黄道周《孝经》.....80

附 创作示范作品

致同学们

巍巍华夏，屹立于世界东方。一条悠悠的书法历史长河，亘古绵延。

我们的祖先创造了世界上最有生命力的文字，我们的国家是世界上最为讲究文字书写并将其发扬为一种伟大艺术的国家。中国书法可以表现中国文化的博大精深，体现东方文明的独特性和中国文人的精神世界，为中华民族保存了无比丰厚的文化遗产。

处在现代社会的每个人都会用到硬笔书写工具，硬笔书法以实用方便而形成广泛的社会基础，是既有实用意义又有艺术欣赏性的一门艺术。

书法的审美千变万化，或雄浑奔放或精致典雅。书法讲究章法、结构、笔法，既要巧思，也要功力。习字须心平气和，有益于身心健康。尤其在当今信息技术飞速发展的时代，经常习字是同学们修身养性、调节心理的一剂“良方”。同学们通过硬笔习字，配以诗词歌赋、名句散文的吟诵，可以让我们的学习生活增添很多趣味。《探源索径》硬笔楷书教程既注重传统书法的继承，又能很好地表现硬笔书法的特点，图文并茂，深入浅出，让书法课堂成为养性怡情的乐园，对同学们提升审美情操富有积极意义。

同学们，让我们翻开《探源索径》，一同走进书法艺术的殿堂，感受书法艺术的魅力。



第一章

创作前的准备

第一课 认识各种常用硬笔

子曰：“工欲善其事，必先利其器。”指工匠想要使他的工作做好，一定要先让工具锋利。比喻要做好一件事，准备工具非常重要。这一课，老师将和同学们一起来认识各种常用的硬笔。

请在括号中填写你所知道的笔的种类和名称。



()



()



()



()

通过以上练习，我们知道笔大致可分为()
和()两大类。请说说各种硬笔的笔尖特点。



请说说下图各种笔的使用区别。



练习体验

请你分别用各种硬笔练习下面的作品，并说说各种笔的使用感受和习作的区别。



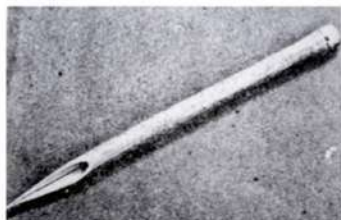
课外拓展

中国最早的竹锥笔

硬笔书法是书法艺术百花园中一朵璀璨的奇葩，是书法的一种。它的书写工具包括钢笔、圆珠笔、蘸水笔、铅笔、塑头笔、竹笔、木笔、铁笔等，以墨水为主要载体，来表现汉字书写技巧。具有携带方便、书写快捷、使用广泛等特点。它与毛笔的区别在于变软笔的粗壮点画为纤细的点画，去其肉筋存其骨质。

在上世纪进行的探险和考古发掘中，西方探险家和中国考古工作者曾在中国西部发现过10多枚由竹管、芦苇管、竹批、红柳等材料削制的硬笔。1906年英国人斯坦因从新疆若羌县米兰遗址发现芦苇管笔，1972年中国考古工作者在甘肃武威张义堡遗址中发现了双瓣合尖竹管笔。从形制上

看，这两种笔极为相似，都用木质材料精工削磨，有锋利的笔尖和马耳形笔舌。让人吃惊的是，这两种笔的笔舌正中都有一条缝隙，呈双瓣合尖状，与今日钢笔笔舌有异曲同工之妙。1991年，在敦煌市西北哈刺洋尔湖东南岸汉代高望燧遗址中，一名矿工发现了一枚汉代觥、二枚铜箭镞及一件竹子削制的器物，这是迄今为止中国发现最早的竹锥笔，时间已有近两千年。



1972年发现的双瓣合尖竹管笔

第二课 正确坐姿

请认真观察下图，在正确坐姿下面打勾，错误的坐姿图下面写出错误的原因。



() _____



() _____



() _____



() _____

请把错误的姿势归类并说说错误的姿势会造成什么不良影响。

请同桌帮你对照图片看看你的坐姿属于哪一类，是否正确。

坐姿图

头正
身直
臂开
胸离
足平



坐姿诗

身直臂开头微低，

足平神安胸离离。

两手相呼如八字，

坐姿牢记定根基。

请你用正确的坐姿把《坐姿诗》写下来，比一比看谁坐姿正确，写得好。

课外拓展

据调查，当前的中小学生的写字现状令人堪忧，学生的书写能力差，特别是坐姿和执笔的不正确，导致近视率增加以及骨骼发育受到了严重的影响。

第三课 执笔方法

请认真观察下图，在正确执笔图下面打勾，错误的执笔图下面写出错误的原因。



() _____



() _____



() _____



() _____



() _____



() _____

请把错误的执笔归类并说说错误的执笔会造成什么不良影响。

请同桌帮你对照图片看看你的执笔属于哪一类，是否正确。

执笔图

指实

掌虚

腕正

力柔



执笔诗

拇食二指轻轻捏，
两尖相距一关节。
三指轻抵杆节靠，
指实掌虚腕莫斜。



拇食二指轻轻捏



两尖相距一关节



三指轻抵杆节靠



指实掌虚腕莫斜

请你用正确的坐姿和执笔把《执笔诗》写下来，比一比看谁的坐姿和执笔正确，写得更好。

课外拓展

写请帖

古时候，有一个人非常有钱，可是却不识字。他不喜欢儿子也像他这样，斗大的字不识半升。于是，他就请了个教书先生来教他儿子认字。

老师告诉他儿子写“一”就是一划；写“二”就是二划；写“三”就是三划。这时他儿子心想：“原来这样就能够当老师！我也会！”于是他一蹦三尺高跑去对父亲说：“爸爸，我会写字了，赶快把老师请走吧！白花咱家的钱。”

他爸爸听了很高兴，心想，我儿子真聪明，一学就会，还花钱干吗？就给老师结算了工钱叫他走了。

无巧不成书。这不，第二天他爸爸想请一个姓万的人来家里吃饭。他让儿子帮忙写一张请帖，儿子愉快地接受了。从早上一直写到中午也没有写好，他觉得奇怪，就去看看。只发现儿子在纸上划了好多横线，就问他儿子什么意思？他儿子一边擦头上的汗一边埋怨道：“我的爸呀，累死我了！你说这人姓什么不好，他咋偏偏

姓万，害得我从早上到现在才划了八千多划。”

他爸爸感到很奇怪，好像“万”这个字不是这样写的。于是，就问儿子：“万这个字是这样写的吗？”儿子回答：“咋不是，俺老师教我，一划是‘一’、二划是‘二’、三划是‘三’、‘万’字不就是一万划吗？”

他爸爸听了，高兴地说：“爸爸，知道了，爸爸也会写字了。儿子，拿笔来，爸爸跟你一起划‘万’字！”

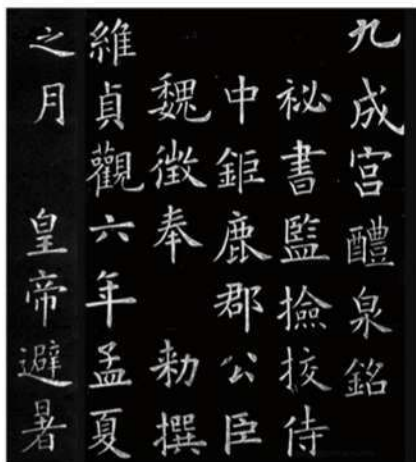
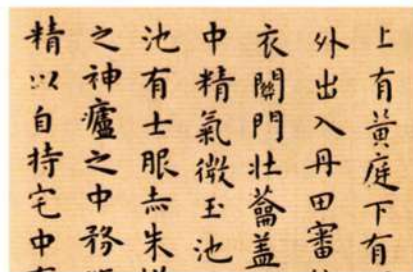


第二章

选帖

第四课 毛笔书法与硬笔书法

请从下图中找出其中的硬笔书法和毛笔书法作品。



你能说说先有硬笔书法还是先有毛笔书法？再找一找它们的联系和区别。

请你从上图中找出一幅自己喜欢的字体照着写下来。

课外拓展

毛笔的来历

公元前223年，秦国大将蒙恬带兵在外作战，他都要定期写战报呈送秦王。当时，人们用竹签写字，很不方便，蘸了墨没写几下又要蘸。

一天，蒙恬打猎时看见一只兔子的尾巴在地上拖出了血迹，心中不由来了灵感。他立刻剪下一条兔尾巴，插在竹管上，试着用它来写字。可是兔毛油光光的，不吸墨。蒙恬又试了几次，效果还是不行，于是随手把那支“兔毛笔”扔进了门前的石灰坑里。有一天，他无意中看见了那支被自己扔掉的毛笔。捡起来后，他发现湿漉漉的兔毛变得更白了。

他将兔毛笔往墨盘里一蘸，兔尾竟变得非常“听话”，写起字来非常流畅。

原来，石坑里的水含有石灰质。经碱性水的浸泡，兔毛的油脂去掉了，变得柔顺起来。由于这支笔是由竹管和兔毛组成的，蒙恬就在当时流行的笔名“聿”字上加了个“竹”字头，把它叫做“箒”（今日简写作“笔”）。传说这就是毛笔的来历。



请在课后了解我国书法的起源和发展。