

中老年人书法速成

阿 敏 著

江苏人民出版社

目 录

序	刘炳森(1)
中老年人书法速成提要	(4)
临习参考说明	(9)
题款常识	(11)
落款通例	(11)
干支·纪元对照	(12)
季节·月令别称(农历)	(12)
落款参考提示	(13)
书例正文	(14)
附录:	
楷书、行书及其他	(223)
挥毫备览·书例细目	(227)
一字	(227)
二字	(227)
三字	(227)
四字	(227)
五字	(228)
六字	(228)
七字	(229)
八字	(229)
十字	(230)
十二字	(231)
十四字	(232)
十六字	(235)
十八字	(235)
二十字	(235)

序

我与阿敏相识已久,但彼此都忙,平日交往不多。偶然有些沟通,也多是从书法交流的报刊文字和作品中得到的消息。他现任首都师范大学书法研究所的副教授,正在辅佐欧阳中石先生为培养书法硕士研究生和建设我国第一个书法学博士专业点而兢兢业业地从事教学工作。

最近,阿敏携其新作《中老年人书法速成》来舍下访我,说起这本书即将由江苏人民出版社出版,要我为这本书写几句话。

我曾问他为什么不请天天见面的欧阳先生作序,他笑答“近年几本拙著请过启功先生题签,沈鹏先生、欧阳先生也都写过序言,所以这次想再听听你的意见”。这样的热情和诚恳却之不恭,使我不得不忙里抽空把他的大作粗看了一遍。读完后我开始感受到他寄望于我的深意:在“为大众”的书风和“求实用”的宗旨方面,他的书法观与我有相当多的默契和同感,大概阿敏的意思是希望我在这个问题上再谈谈自己的看法。

我的书法观说起来也很简单:书法是祖国的传统艺术,要真正理解它、发展它,首先必须老老实实在继承和吃透上多下功夫。历代书法家都要创造时代的书法美,这个美有两大基础,一是必须有些独特的新东西,二是这种新东西要得到多数人的欢迎。书法在中国有最深厚的发展土壤,这种土壤就是大家都在写字,都有要把字写好的要求。我们创造出来的美的形象要能在各式各样的场合尽可能广泛地发挥作用,这既是大众的实际要求,也是书法家责无旁贷的基本责任。展览会是一个方面,更重要的是在每个实际应用的环节都能使书法表现出陶冶情操,振奋民族的精神作用。雅俗共赏、实用便捷、大家欢迎,我就觉得劳动和思索没有白费,心里觉得特别的欣慰和高兴。

我并不排斥那些追求“聊写胸中臆气”、率意表现个人性情的求奇求险的勇于开拓的书风,这种重视表现个人独特艺术情趣的探索,眼下已经在书法圈内形成了时尚风气。但另一方面,我认为一个书法家不论在什么时候都应该多考虑大众的要求,那种强调功力、注重东方审美传统、真正能够为现时各个阶层和广大百姓喜闻乐见

的优美的书法,永远具有最广阔最长远的发展前景。中国书法之所以能数千年在中国人心中保持相当重要的地位,就是因为它的美得到了最大多数人的支持和认同。而这种美的规范和评价,在绝大多数的中国人心里自有相当一致的客观标准。

从阿敏这本教材表现出来的书风和教学思想看,我认为他的书艺是符合多数人的欣赏习惯的,他的立场是站在读者一边的。他设身处地地替希望学点书法而又不可能花费太多时间的成年人考虑,希望能为他们提供美的享受,探索和设计了一条方便而实用的学书途径。这种为人考虑的心意和精神,我觉得现在特别值得提倡。其实,任何一门艺术、任何一本著作首先应该注意的,就是它对观众对读者有没有实际价值,大家对它欢迎不欢迎。如果背离了这个起码的原则,艺术家和著作本身就失去了存在的意义,艺术和理论也必将随之而丧失生命。在课堂上,阿敏对研究生论道,不会不说些高深难懂的理论,但对一般想了解书法并希望能学以致用用的中老年人,他又能放下架子,介绍最直接最简明的方法使他们确有所得、其乐融融。这种为人着想的心意,使我又一次想起毛主席的《在延安文艺座谈会上的讲话》,就是不能忽略民族欣赏习惯。现在看起来,如果书法界也能联系实际多谈谈这方面的内容,少谈或干脆不去搬弄一些光怪陆离、半洋不土的词句,或许会对匡正时弊,使书法进一步联系群众大有裨益。

说起对本书的印象,我想大致有三点:

一、很有亲切感。它的行文浅显流畅,图例活泼优美,不以艰涩傲人,不靠玄怪哗众。作者善体人意,从中老年人的心理、生理特点出发,注重学习过程中自信、兴趣和愉悦感的培养,这是很符合教育心理规律的。阿敏教人由行书入手,直接写大字,他已经有过了多次实践,取得了很好的效果,我觉得这是一种有益的尝试。老年人学书法的目标与青少年确有一定差异,能多多理解他们的实际要求,我想就容易有共同语言,就会产生亲近感,学起来一定会进步更快。

二、书风正派,气质醇厚。作者的书品堪称上乘。尤其是他的行书,一方面是结体谨严活泼,用笔厚实灵动,规范有所本、潇洒常有变,我认为他从元、明萧散空灵的书风中得益最多;另一方面,他的字分明颇多现代人的理性和朝气,质朴清新,不钝不疑,更没有故作陈腐老态的衰败相。常读这样的书法,精神容易振奋舒畅,学起来也简明上路不会沾染习气。作者在具体章法搭配上还扼要作了提示,对指导书写和欣赏都有科学、实际的效用。

三、编排有特色。这本书不仅详列了各种书法品式的实用图例,而且对常用的称

谓、年时别号、有关的落款常识以及基本书论和楷书、行书概念等都作了独到而明晰的讲解。为了查找方便,又特地附列了全部图例的索引备览。事虽不大,但搞起来却要花费相当心力。读者拿到此书会觉得用起来十分方便,有关书写各方面的基本问题都可以查得到,这种便捷正是得益于阿敏愿意“为人作嫁”的周到切实的服务精神。

以上数语,真是“匆匆不暇”之言,未及细想,但确是我的心里话。对这本书的评价究竟如何,发言权当然在读者那里。记得十年前有一次笔会,阿敏和多数书法家或行或草,一挥而就,我则因为要写无法省事的大幅隶书,必须算字叠格,一波三折。他见我气力贯注写得很辛苦,就过来说了两句赞慰的话。我当时回答他十个字:“对得起别人,对得起自己”。我觉得他的这本书,也是表现出“对人尽心,对己负责”的诚意的。祝愿他在今后的书法研究和教学中取得更大的成就,也祝愿广大读者从阿敏的这本书中多多获得营养、教益和学书的乐趣。

刘炳森

一九九四年三月

政协余

(本序作者系全国政协常委、中国书法家协会副主席)

中老年人书法速成提要

老同志离退休后,半路出家练练书法,这是一件既相宜又有益的事情;不少中年同志也对书法很有兴趣,忙里偷闲寄情笔墨,既是一种休息,其中更有无穷的乐趣。所以,现在学习书法的人越来越多,不光是少年学子、青年发烧友,更有无数成年人、老同志也纷纷伸纸染翰,钻研临习。书法毕竟浸透着炎黄子孙几千年的审美传统,大多数使用汉字的中国人能够理解、欣赏、喜爱它,这本来就是天经地义、最最自然不过的事情。

那么,中老年人学书法,是不是一定要“欧颜柳赵”从头来起,必须面壁十年“池水尽黑”才能初见成效呢?我以为事情不是绝对的。由于学习目标和年龄特点与立志成为书法家的年轻人不同,中老年人在学习门径和方法上也应该跟学生、青年有相应的区别;花费不多的时间、精力,能写成说得过去的书法作品,自己差强满意,别人也基本认同,这样的目标还是有可能实现的。本书介绍的,正是这样一种适合于中老年人的特殊学习方法。实践证明,不少老同志由于试用了这种方法,已经取得了可观的显著成效。

青少年学书法,常常结合认字,从楷书入手。先描摹古人楷书法帖,唯求毕肖;横平竖直、点画撇捺都要斤斤计较。笔锋的起承转合、结构的虚实疏密,必须严格要求,不容丝毫走样。从小临摹几家唐碑宋刻,使字字出规入矩,笔笔铁画银钩。十几年幼功下足,楷法成竹在胸,然后才行才草,或篆或隶,逐渐拓开。进而多练多看,博览约取,慢慢理出头绪,自然形成一定的个人风格。如果有天分,又逢着好机遇,有志者或许能成为有出息的书法家。这中间,特别要强调功夫和训练,“没有规矩不能成方圆”,打好基础无疑是十分重要的。

然而中老年人学书法,常常志不在此。按通常办法积年累月铁砚磨穿,时间精力既不允許,繁复漫长的学习进程,还容易使人感到枯燥乏味、举步维艰。不少老年朋友告诉我,他们忙了一辈子,现在总算有了空闲时间,每天练练字,也不失是一种乐趣。因为从小就受到过传统书法文化的熏染,对此道一直拳拳情深,如今倘能笔走龙蛇,旧梦重温,可使精神有寄托、生活更充实,对身体也大有好处。但如果学书法过于

艰深繁难、劳而无功，那就不如及早回头、另寻他乐了。中年人虽然精力旺盛，但时间和注意力上更受限制，如果学习必须全力以赴，几近专业化，那就只好忍痛割爱，不敢染指了。确实，这些都是颇具代表性的非常实际的客观情况和想法。

其实，中老年人学书法，只是兴趣和需要而已，他们大多并无扬名成家的奢想。他们涉足书法，是希望从中找到更多的情趣。假如，学一阵就能发现一点诀窍、掌握一些规律；练一段便可写出一幅作品，既能自赏自娱，又可赠人酬应，那才算真正从中觅得了可贵的回报和慰藉，体现了他们学书的价值观。写得好了，兴许还有机会参与笔会活动，举办展览交流；如果作品日渐受到朋友的欢迎、社会的认可，那就更加堪可自慰、功莫大焉。至此，书法将成为须臾不可分离的知心伙伴和交往媒体，终日可以为它衣带渐宽，乐此不疲。总之，在学习书法的过程中，他们需要时时看到进步，看到成绩。有不断获得的新鲜体验持续鼓舞，就会源源产生积极进取的信心和动力，保持浓厚的兴趣与实在的满足感。

然而，按青少年的学习路子，成年人很难在短期内达到自己特殊的目标。虽然，现在六七十岁的老年人和50岁上下的中年人，自小就生活于无所不在的良好书法氛围中，大多数还受到过用毛笔写字的基础训练，长期的历史文化熏陶和丰富的工作经历，又使他们对书法的品评和认识有着比年轻人更加客观、成熟的考虑。从书法的整体理解和把握方面着眼，悠悠岁月当会显示出独特的优势。不过，客观存在的生理渐变也不容忽视：年纪大了，精力体力都不及从前旺盛，手眼的反应和配合也不如少壮时灵敏默契。如果从一笔一画的楷书入手，欲求笔笔准足到位可能常感力不从心；要使全篇严整匀齐则更觉艰难犹豫、可望而不可即。又听说必须等点画撇捺写像了才能入手练单个字，到每个字都过了关才能着手试写作品，笔画既难如愿，单字又颇费精神，那么想按自己的意思搞点创作则更是指日难待遥遥无期！如此原地踏步反复耗损，长久看不到进展，非但寻不着乐趣，反而越写越觉得信心日减，甚至带来烦恼和泄气。

事实上，由于目标和途径的矛盾，不少中老年书法爱好者正处于上述疑惑和彷徨的尴尬境地中。

那么，是否能找到一条符合成年人生理心理特点的便捷之道，帮助他们轻松顺利地到达他们浅近实际的特定目标呢？我以为捷径是有的。这条捷径与青年漫长艰苦的学习征途的区别在于：后者只是瞻望着最高峰奋力持续攀登，不计眼前得失；前者则是以眼前的山坡为目标，信步而行。或者不妨说，年长者最宜先登力所能及的缓

坡,上了坡便就地巡游浏览、舒展放松,此处也有别样风光可供悦目赏心。如果体力足、有余兴,则再朝下一个山坡继续攀登。上一个坡就是一个胜利、一种鼓舞;随处有新境可见,移步换景,一役一功,自然情绪振奋,信心倍增。

从这个基本认识出发,本书提供了一套适合于成年人学书法的行之有效的速成方法。它的主要精神是:拣最容易最方便的学,学一件会一件,扬长避短,学以致用。实践证明,这种方法对路合理,随时能看到成绩,容易引发兴趣,它为成年人学习书法始终保持从容愉快的情绪提供了有利的条件。

具体实施原则,大致如下:

一、开始就从行书入手

本书提供的临习范例绝大部分都是行草书。不先练好楷书,行书写得好吗?答案是肯定的。书法的真草隶篆,虽有一定的前承后继的关系,但这种学习承递关系却不是唯一固定的。历来学书门径,有以楷书打基础的,也有提倡先写隶书或篆书的。从当今书法家的情况看,也有一些楷法未精而行书写得很漂亮的。这和体育运动中的蛙泳、蝶泳、仰泳诸泳种的情况类似,其实各自都有一套专门学问,哪一方面下的功夫多,哪一种就熟练擅长。(关于楷书和行书的关系,请参看书后的附录)

上岁数的人写行书,本来就是几十年的习惯。这种书体灵活实用,容许变通的范畴也最为宽泛——不像楷书那样,竖不直、撇不尖便注定失败,完全没有商量的余地。行书的笔法、结体千姿百态,只要大致体势稳当、行笔流畅就基本达到及格的标准。有时某字某笔虽然不尽人意,在其他地方作些补救照应,仍可峰回路转调整好虚实均衡。因此,这种书体最适合成年人学用。稍经临习磨练,单个字就有模样可观。这对鼓舞士气、顺应情绪都是极重要的积极因素。

关键在于,对行书要有正确的认识:古人说,“作草如真”(写草书的心境要和写楷书时一样),写行书时,也应该拿它与楷书同等对待,速度不宜过快,锋毫也须充分铺开缓缓行进。多注意字的结构配置,少流连于笔锋的映带纠缠。笔画到位,间架合理,这才是行书的最关键要素。

二、直接从学写作品起步

成年人学书,似可不以临摹古人楷帖为主,尤其不必等到写完写像几本帖后才来考虑动手按本意创作。按本书学习程序,临摹和创作的过程是结合在一起的。或者说,临像了几个字,就自然成了一幅能派用场的“作品”。本书选备了从一字到20字

的各种形式的书法作品数百幅,开始学习,即可从中选择字数较少的范例(如一字、二字、三字),直接对照临习。先写一两幅,反复试写,专攻这几个字。同时参照范本的提示说明,搞清每一个字的来龙去脉、结构体势;并注意全篇的大小粗细、轻重疏密的搭配,从整体上体会其成功的要素。运笔精微处,开始也许不能完全如愿,可暂时不必细究,只要单字的形体基本合理、通篇的虚实大致相符就算达到了目的。每周专攻一两幅,争取写像、记住,离开了范本也大致不走样。如此一周学它一两幅,一年半载下来就可记住会写几十幅作品;笔动得勤了,自然更加熟习笔性,越写越能体味起承转合的微妙变化。这样学的好处是:学一件成一件,见效快,热情高,必使积累渐多,情趣日增,自然能不断提高学习的积极性和自信心。掌握了一批少字数的条幅、横披,就可向四字、五字的作品继续探索,进而掌握字数更多的对联、中堂的写法。这样有三五年时间,就能基本胜任各种形式的书法创作。如此,每前进一步都有看得见的成绩相庆贺,心手双畅,趣味盎然,学书法就不再是枯燥艰难的苦差事了。

当然,对正规细致的学习方法来说,这样学似乎称不上按部就班、厚积薄发,不过是依样画葫芦;走一步学两招,出了圈儿还可能会束手无策。但毕竟借着拐棍写成了作品,别人的技艺变成了自己的能耐,也属成绩可观、得其所哉。学而有成,不亦乐乎?以后积累多了、体会深了,自然能举一反三,融贯发挥,逐步做到挥洒表现随心所欲。这叫“有所为有所不为”,能日有所得,功有所归,信可足矣,复求他哉?

三、顺应年龄特点,纵笔写大字

一般的学书方法,多是先写方寸小字。小字过关,然后才拓开试写大字作品。无疑,这是一条普遍适用的路径。然而对老年人来说,因为手眼配合不及年轻时精确默契,有时写大字反而比小字容易把握到位。当然,具体到每一个人,情况会有所不同,但是从总体上看,中年人按作品大小直接从大字着手更为方便有利。既然开始就是学写作品,何不干脆潇洒一回?小字重笔姿,大字重气势,成年人宜以全局统领细部。50岁上下的人,写小字就须戴花镜了,端详了小字则不便照顾全局;不如数寸大字挥毫纸上,笔锋、章法一览无余。字大则字数少,出毛病的机会也相应减少,写起来自然痛快洒脱、较少顾虑。

当然,字铺得开了,结构照应要比小字多费些力气,不过因为集中力量一次只练几个字,应该很快就能小成模样。重要的是,这样做更符合成年人的生理特点。放开来写,虽然会多费些纸,但毕竟心舒笔畅,少一些畏缩别扭的感觉。

上下落款须写小字,宜先在别处写几遍,待有了把握再写到作品上去。款字笔画应明显细于正文,感觉上对比更强烈,这也是书写作品应具备的基本常识。

四、学用结合,自学为主

老年人需要自娱,更需要交往,这是由特定年龄结构所决定的。中年人如能通过书法学习结交一些同好朋友切磋交流,也是很自然的期望。这套办法因为在每一个阶段上都容易达到既定目标:写成作品,可送人张挂欣赏;有了心得,能随时与朋友讨论。这些都为加强人际交往创造了很好的条件。学了就用,其乐融融。另一方面,由于标准明确,可随时将习作与书上的范例直接对照,自学有方向,自评有准绳。发现毛病即可自诊自疗,改正缺点则自慰自乐。每有成败得失,自己心里完全明白透亮,不必为找不到老师讨教无门而烦恼。范例中还间或穿插了篆书、隶书作品,偶有兴致,也可供尝试临写,作精神调剂之用。书后按字数多少分类列有《挥毫备览·书例细目》,无论自用、应酬、参展,读者可随时根据不同用途选择合适的内容、字数和形式现取现学,参照改动,用起来极为方便。

以上方法原则,目标实际、分段速成、学能致用,完全是从中老年人的实际需要和生理心理特征出发而专门设计的。或许,对只有短期学习计划的青年人也不无参考意义。事实上,国外的成人汉字书法教学与此多有相合之处,也许这是因为现代世界的书法价值观和求学功利性的日渐趋近而导致的殊途同归吧。从中国的习惯观念出发,它未免有些急于事功,“现上轿现扎耳朵眼儿”;但从实际需要看,“临阵磨枪,不快也光”,还能有效地解决实际问题。从实用的角度出发,这确是一条容易收到实效的便捷之路。

这里需要说明的是:一、本方法提倡自学速成,决不反对向专家、同好随时请益交流。二、从行书入手学习,完全没有否定排斥以楷书打基础的意思。这里,全由目标不同而各取其道,只不过是短期培训与系统深造的路径有别而已。三、本书以浅显通俗的方式来解说深奥玄妙的书法道理,对这门艺术丝毫不含任何贬薄轻视之意,只为尽可能使大多数人理解方便,从而顺利快捷地把字写得合理、漂亮、有章法。四、书中所用临习范例都由笔者一手书写,无意独尊,只为读者能在短时间内集中力量掌握某一种风格的书体,决不表明不需要选学古今一切成功范例。五、参照本书研习的同时,还必须多留意各方面的理论、经验、书作,汇千渠之水,集百家之长,每一步的收获才能更加深入、扎实,书法学习才更加丰富,更有意义。

临习参考说明

一、本书选写范例，以行书为主。为使读者在直观上感觉更丰富些，除插写少量篆书、隶书、草书字例外，还在字与幅的大小对比上也有意作了些不同安排。有的较满密，有的较疏透，这些并无一定的规矩、程式可遵，只须根据每一个读者自己的感觉、偏爱和习惯择善而从。疏或密、燥或润、巧或拙、苍或秀等等，只是感觉上的审美差异，其本身并不是书法好坏、高低的评判标准。

二、同一个字，在不同的作品里，或者处于一幅作品的不同位置，常常会根据需要作变化处理。除了大小、粗细、长短、宽窄须因地制宜之外，有时还会采用改变结构和行草互换的办法。本书选例，亦尽可能反映这一特点：同一个字常有多种表现。希望读者对此能够细心体味。除了掌握一字多写的本领外，更重要的是，要弄明白这个字在此时此地为什么要作如是处理。

三、完整的书法作品应该包括落款。本书为避免臃繁重复，只在部分作品上加写款书。即便如此，款字的大小、多少，特别是位置也是因势而异的。落款的形式意义在于增强对比、丰富虚实、调整平衡，因此有时即便只有一两个字，落在何处，也是情势使然及细加推敲后的刻意选择。总之落款的作用在于加强作品的完整性而不是削弱或破坏它，读者宜特别重视和研究加款后的平衡效果。本书提供的少量款书，虽然只反映了作者个人的习惯和偏好，但同样表现出因地制宜的强烈选择性。

四、临写每一个字，都要注意结体和用笔两方面的表现。本书主张：开始应把注意力放在结体方面。即先注重对照范例把各种笔画的长短、方向、位置布写合度，同时照顾全字的重心、部首分布和大致形态；在线画安排心中有数、笔下轻熟之后，再进一步着意揣摩每一笔画的具体形态和笔姿。这种思路与美术教学的素描学习程序较为相像：先求整体形象的“形”的准确，然后才着手研究块面和光线的表现。在用笔方面，我们提倡以中锋运笔为主。在中锋的基础上略施侧锋，既有筋又有骨，字就愈加雄浑劲健而又灵动多变。

五、少字数的书法作品，章法安排尤其显得重要。读者应结合说明，仔细捉摸此中苦心。作者的设计、处理，当然不是唯一的、极至的，但读者在临习过程中，至少应

该体会到这是一个必不可少的重要环节,并逐步养成习惯,形成自觉的意识。所谓“经营位置”,就是为了使作品形成某种起伏的旋律或参差的构成,须调动一切手段,利用文字造型的大小、宽窄、长短、正欹以及笔姿的粗细、方圆、秀拙、燥润等等来营造丰富的变化和形成合理的联系。可以说,没有“经营”,就没有作品。

六、本书还辑录了大量古今书法名人的精彩语录,随附于各类作品之旁。读者如能在学习中默诵记忆,也是一件功莫大焉的好事。依作者本意,是希望图例能多少体现一点语录的意思,给读者一些“实证”的感觉,尽可能使范例对理解当页的书论有些针对性或参考意义。这虽然不可能完全贴切、准确,但毕竟是文图并现,互有生发,读者或可借景造园,反客为主,进而由此及彼得出自己的结论,那就皆大欢喜,总算没有辜枉了作者的心愿。

七、本书的目标虽求简易速成,但在实施过程中又特别强调打好基础、循序渐进。为此,建议读者先在三字、四字、五字作品上多下功夫,着重字幅中的每个字的分析理解、表现和记忆;继而以十字、十四字作品为主学习章法安排,研究各字与上下左右的关系。先临行草书,要求写一幅成一幅,基本掌握之后再往下进行。这也如同学钢琴弹练习曲,先要求弹得通、无错误、记得住,如此几首十几首弹下来,自然就对钢琴演奏有了基本的感觉和认识,从而为今后的发展创造了较好的条件。

11

二、干支·纪元对照：

甲子 1984	乙丑 1985	丙寅 1986	丁卯 1987	戊辰 1988	己巳 1989	庚午 1990	辛未 1991	壬申 1992	癸酉 1993
甲戌 1994	乙亥 1995	丙子 1996	丁丑 1997	戊寅 1998	己卯 1999	庚辰 2000	辛巳 2001	壬午 2002	癸未 2003
甲申 2004	乙酉 2005	丙戌 2006	丁亥 2007	戊子 2008	己丑 2009	庚寅 2010	辛卯 2011	壬辰 2012	癸巳 2013
甲午 2014	乙未 2015	丙申 2016	丁酉 2017	戊戌 2018	己亥 2019	庚子 2020	辛丑 2021	壬寅 2022	癸卯 2023
甲辰 2024	乙巳 2025	丙午 2026	丁未 2027	戊申 2028	己酉 2029	庚戌 2030	辛亥 2031	壬子 2032	癸丑 2033
甲寅 2034	乙卯 2035	丙辰 2036	丁巳 2037	戊午 2038	己未 2039	庚申 2040	辛酉 2041	壬戌 2042	癸亥 2043

三、季节·月令别称(农历)

春			夏			秋			冬		
青阳 泰春 花月 新阳	东陆 天端 芳春	时 兰季 阳韶 节	朱明 泰夏 阳夏 炎夏	南陆 炎节 朱光	槐序 长赢 昊天	白藏 泰秋 火落 爽节	西陆 金素 商高	桂月 折胶 西颢	玄阴 泰冬 安宁 隆烈	北陆 穷阴 三冬	桔涂 严节 归阳
一 月		二 月		三 月		四 月		五 月		六 月	
正月 月建 寅端 月新	孟春 元肇 岁献	仲春 夹建 卯中 如桔	丽月 如春 阳仲	季春 桃月 辰建 晚春 烟花 时	蚕春 暮月 洗洗 袂姑	孟夏 槐建 仲吕 清和 月	纯阳 麦初 夏首	仲夏 月午 建啁 鸣小 刑	中月 蒸郁 皋厉	盛夏 季未 建精 伏月	暑月 钟夏 林长
七 月		八 月		九 月		十 月		十一月		十二月	
孟秋 建申 首秋 凉月 孟商	兰月 新秋 瓜时 上秋	仲秋 建西 月吕 南小 春	桂月 雁来 桂秋 素月	季秋 建戌 暮秋 无射 授衣 月	杪秋 菊月 季白 深秋	初冬 建小 孟冬 小阳 春	应钟 吉月 岁阳 良月	正冬 建子 月辜 毕潜 月	黄钟 畅月 仲冬 雪月	季冬 建丑 月腊 除月 春回 节	尾岁 穷残 冬平 嘉

落款参考提示

一、落款宜简不宜繁。书写不够熟练者，以“穷款”为宜（只写名号一二字）。

二、款字应小于正文。笔画细劲者，更有利于全篇丰富对比。

三、字数应据字幅平衡协调之需而定，不宜写满填实。

四、受书人姓名一般省略姓氏，加姓者多为单名。

五、作者如需加写年龄，宜在下款最后。

六、落款字体应与正文协调而有变化，行书款适合于篆、隶、楷、行正文，草书则正文、落款必须一致，篆书用以落款者则极为罕见。

七、款后用印可一可二，用一方则为姓名，两方则兼备字号。印的大小不宜超过款字。

八、受书者男女皆可称“同志”、“先生”，旧时也有称亲近女士为“兄”者；称“弟”者常是下辈，同辈者即使年龄稍小也是尊“兄”者为多。

九、与受书者家世代有交谊，平辈、晚辈都称“世兄”，也叫“世谊”、“世好”，“世讲”则是特指两家世代有切磋学问的关系，常用来称呼朋友的后辈。

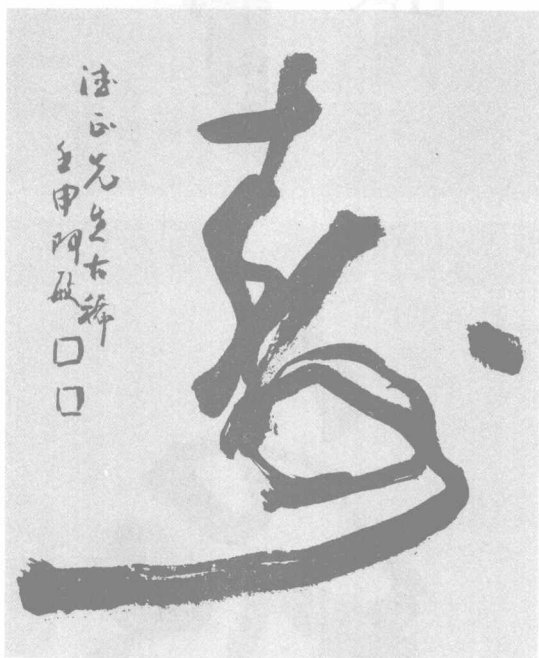
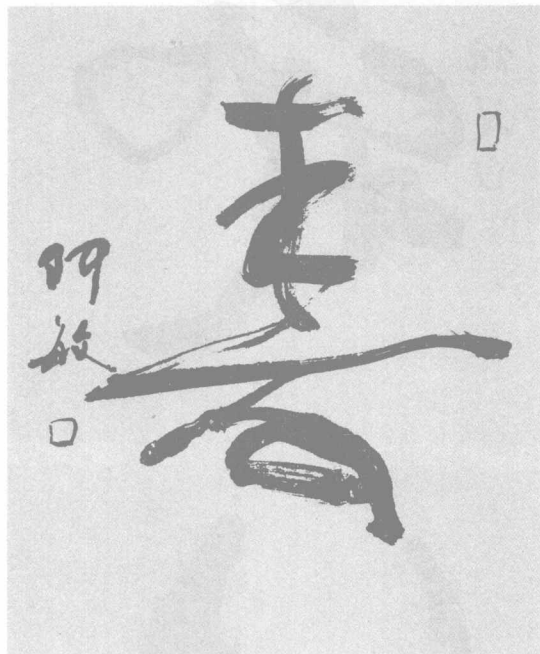
十、“两正”是恭请指正诗文和书法这两件事，“双正”是受书对象属夫妻、兄弟的那两个人。

十一、“次”指“旅次”，是途经某地的短暂停留；“客”是“客居”，指原籍之外的现在居留地。

十二、下款落“题”“署”者，语气自上而下；欲表谦恭，宜写“录”或“书”。

书 例 正 文

寿	寿
寿	寿



同一个“寿”字，可写出各种形态，关键在于：一、重心稳定；二、须有一突出主笔横贯左右，其跨度应远宽于其他部分。