

画报写字丛书 ● 宋米芾《苕溪诗帖》等九帖选字本

实用大字帖

江理平 方允其 编著



上海画报出版社

中国美术学院美术考级教材 中国美术学院考级教材 中国美术学院考级教材 中国美术学院考级教材

实用大字帖

中国美术学院考级教材 中国美术学院考级教材 中国美术学院考级教材



中国美术学院考级教材 中国美术学院考级教材 中国美术学院考级教材

画报写字丛书·宋米芾《苕溪诗帖》等九帖选字本

实用大字帖

江理平 方允其 编著

上海画报出版社

责任编辑: 邓 明

技术编辑: 李 荀

图书在版编目 (C I P) 数据

实用大字帖. 15, 米芾《苕溪诗帖》等九帖选字本 /
(宋) 米芾书; 江理平, 方允其编著. —上海: 上海画
报出版社, 2000

ISBN 7-80530-593-5

I. 实 ... II. ①米 ... ②江 ... ③方 ... III. 汉字 - 法
帖 - 中国 - 宋代 IV. J292.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 35274 号

实用大字帖

宋米芾《苕溪诗帖》等九帖选字本

上海画报出版社出版

(上海长乐路 672 弄 33 号)

新华书店上海发行所发行

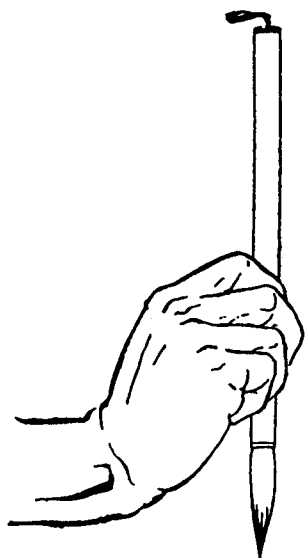
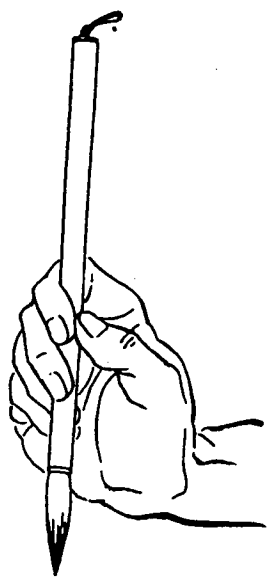
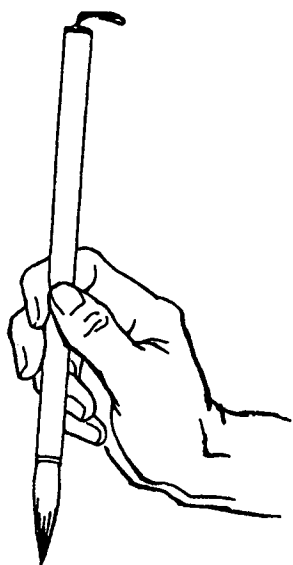
上海财经大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 3 印数 6001—10000

2000 年 7 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

ISBN7-80530-593-5/J · 594

定价: 7 元



写字歌

枕石山人

(准备)

字正身先正，
肘悬肩宜沉，
心中存立意，
下笔自有神。

(执笔)

抵押钩格抵，
指实掌竖虚，
腕悬松平活，
挥毫始得力。

(笔画)

点画循楷则，
侧勒努趯策，
行笔有终始，
撇捺啄掠磔。

(行笔)

逆入涩行笔，
调锋顿驻提，
锋正力透纸，
笔笔送到底。

(修养)

写字如做人，
最要精气神，
功夫在字外，
泱泱中华魂。

側 (点)



勒 (横)

努 (竖)

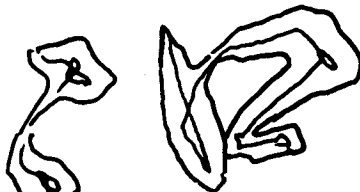
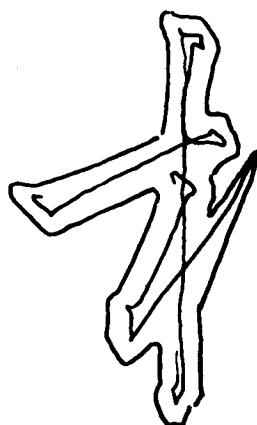
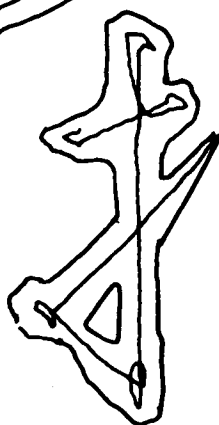
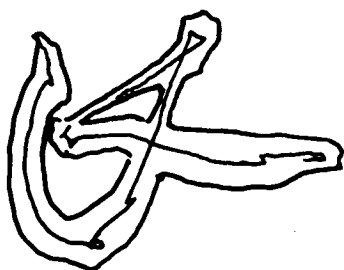
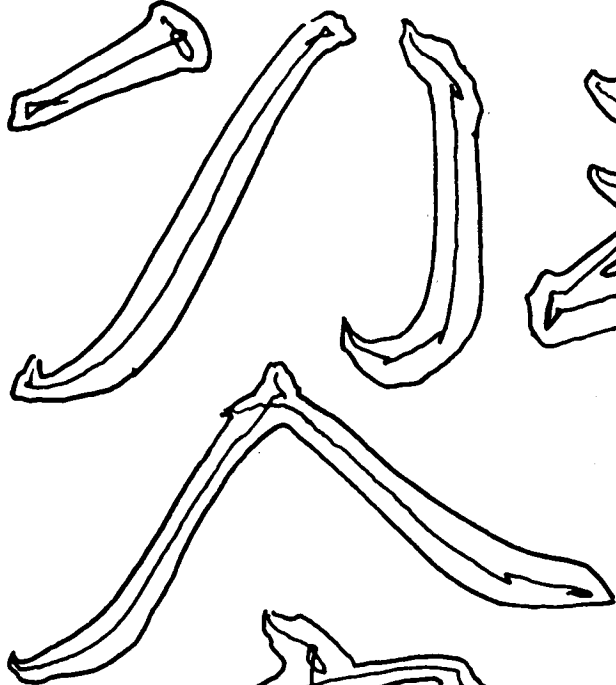
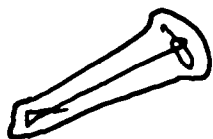
啄 (短撇)

策 (挑)

掠 (长撇)

趯 (钩)

磔 (捺)



编 者 的 话

在日常生活中，书写规范美观的文字不仅有利于人们的沟通 and 交流，也往往可以在不经意中带给人们力和美的享受。中国书法艺术历经数千年绵延不断的发展而依然光彩照人，主要就在于它兼具审美和实用两方面的功能。即使在硬笔书写及电脑使用十分普及的今天，书法艺术仍有其不可动摇的地位，在中国，甚至在受中国传统文化影响较深的日本、韩国等东亚地区，能不能写一手好字，至今仍然是衡量一个人文化修养是否全面的尺度之一。

所谓书法，既是用圆锥状毛笔书写包括篆、隶、正、行、草各种书体汉字的法则，也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、行次、章法、墨法、风格的传统造型艺术。通常要求执笔须指实掌虚，五指齐力，腕部松平，悬空发力；点画须中锋铺毫，笔笔送到；结构要笔画间和谐呼应；章法行次要错落有致，气息贯通，以及表现书者的审美情趣和个性。为了让初学书法者有一个良好的起步，我们编选了这套《实用大字帖》，请书家从古代名帖中选出常用的特别精彩的字例，按笔画、结构的序列编排，便于读者由浅入深，循序掌握；各字例一律配印演示行笔过程的副图，有助于读者理解、练习。

自米芾《蜀素帖》的放大选字本出版后，众多学书者反映收效明显，惟觉得字例太少；为此，我们从米芾苕溪诗等法贴中精选百余字，再飨读者。本帖着重体现米芾在用笔上无垂不缩，无往不收，疾而不速，留而不滞，八面生姿的精妙，在结体上似欹反正，各尽物态，有疏密交替，虚实相同的特色。

