

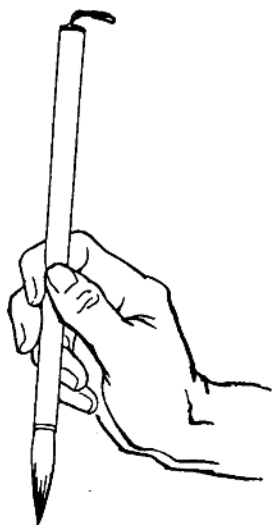
画报写字丛书 ● 宋苏轼《丰乐亭记》选字本

实用大字帖

江理平 邓 英编



上海画报出版社

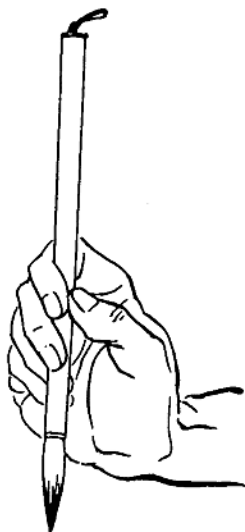


写字歌

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)

扳押钩格抵，
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)

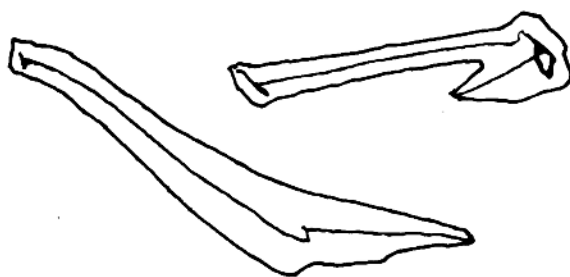
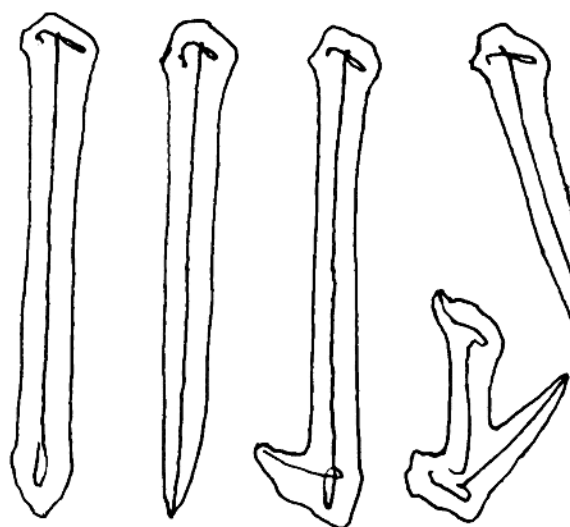
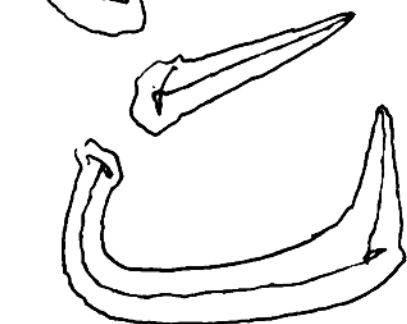
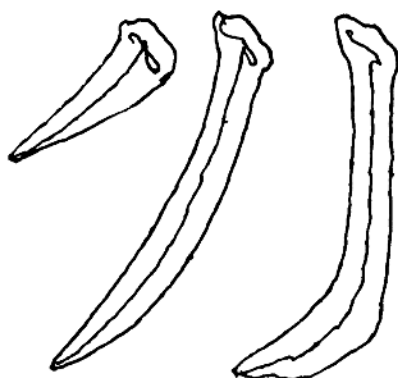
啄(短撇)

策(挑)

掠(长撇)

磔(捺)

趯(钩)



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和交流,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。

本帖选自北宋苏轼《丰乐亭记》碑。苏轼,字子瞻,号东坡居士,眉山(今属四川)人,官至礼部尚书,谥文忠。东坡不仅文章诗词脍炙人口,其书法造诣也极高,被誉为宋代四大书家之首。苏字师法颜真卿,又能融合各家之长,跳出颜字的圈子,自成格局,号称“苏体”。此碑用笔方圆兼备,沉着中见奔放,书风自然天真,雄健豪迈,方寸有寻丈之势,可谓东坡楷书的精品。初学楷书,一般都认为必须学唐人,不可学宋人,其实不然。楷书既是学习书法的基础,又是很难写好的书体,尤其是唐人楷书,说其深不可测亦不为过。不少学有成就的前辈书家认为:楷书学宋人的就很好了。此话不无道理。在临写本帖时要注意悬腕,以全身之力集中于笔锋,要大胆放笔,从大处着眼。帖中某些竖,撇的侧向落笔较重,以至在调锋时无法复盖掉,临写时不必刻意模仿。

十

十

五

五

書

書

生

年

益

生

年

益

下

下

上

上

州

州



立

並

其

立

並

其

為

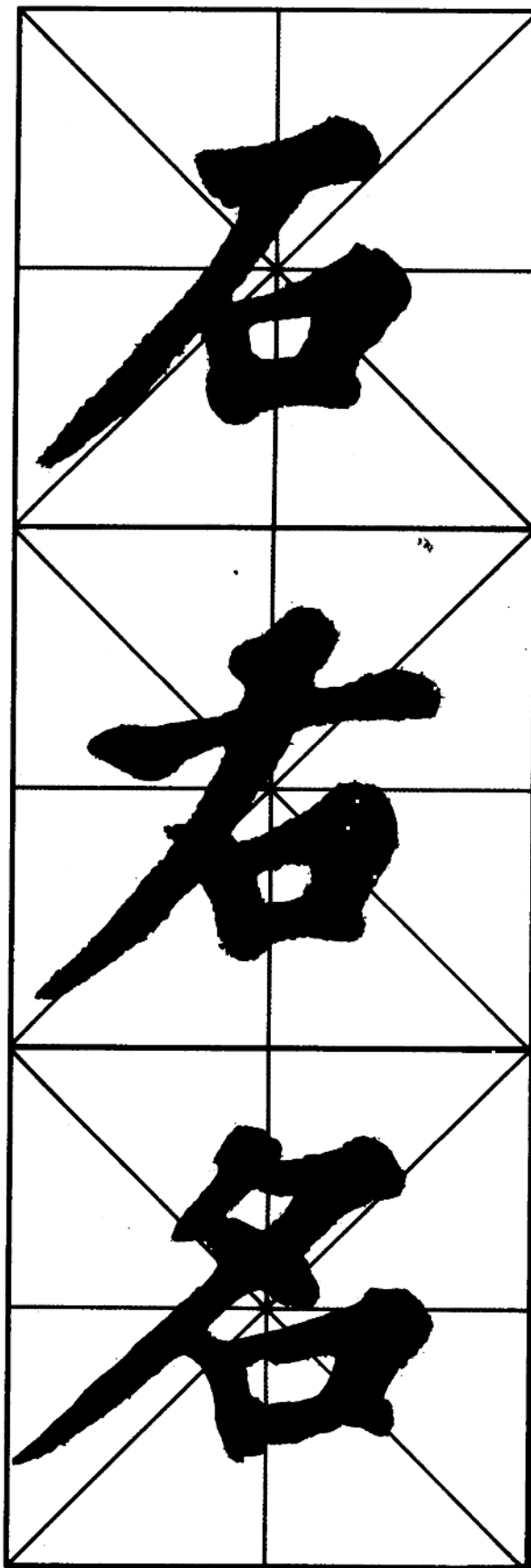
無

然

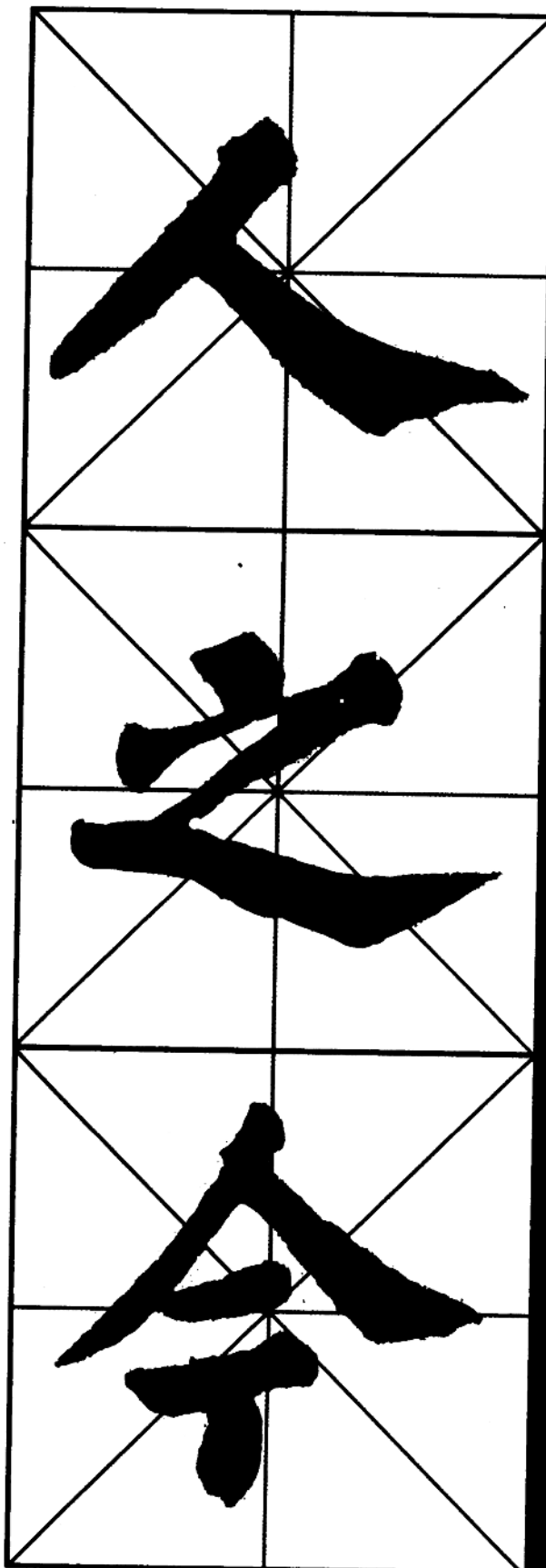
為

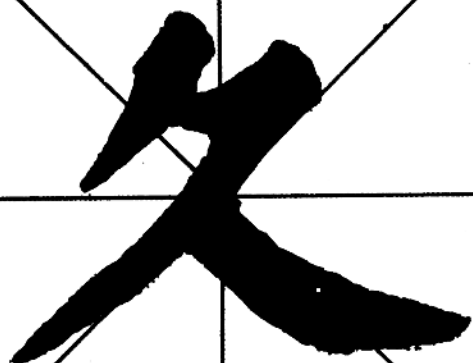
無

然









求

東

事

求

東

事

可

真

來

可

真

來

而

南

高

而

南

高