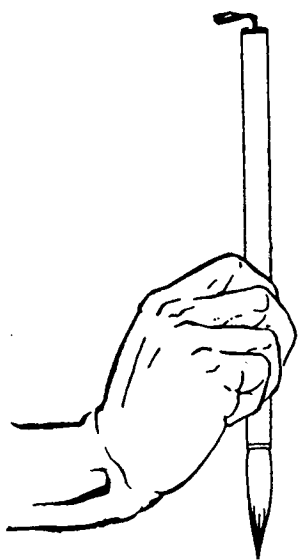
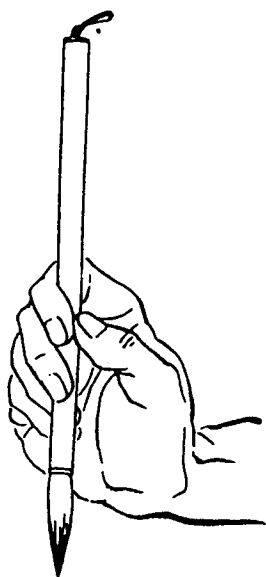
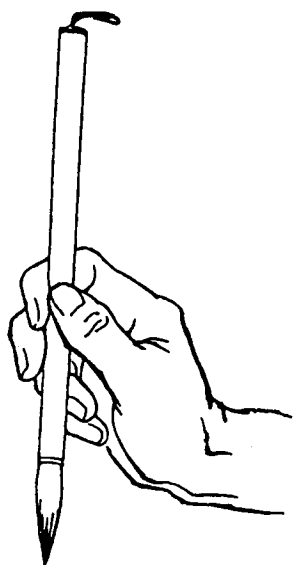


画报写字丛书·宋蔡京《节夫帖》等二帖选字本

实用大字帖

李志威 潘修范 编著

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。

策 (点)

勒 (横)

努 (竖)

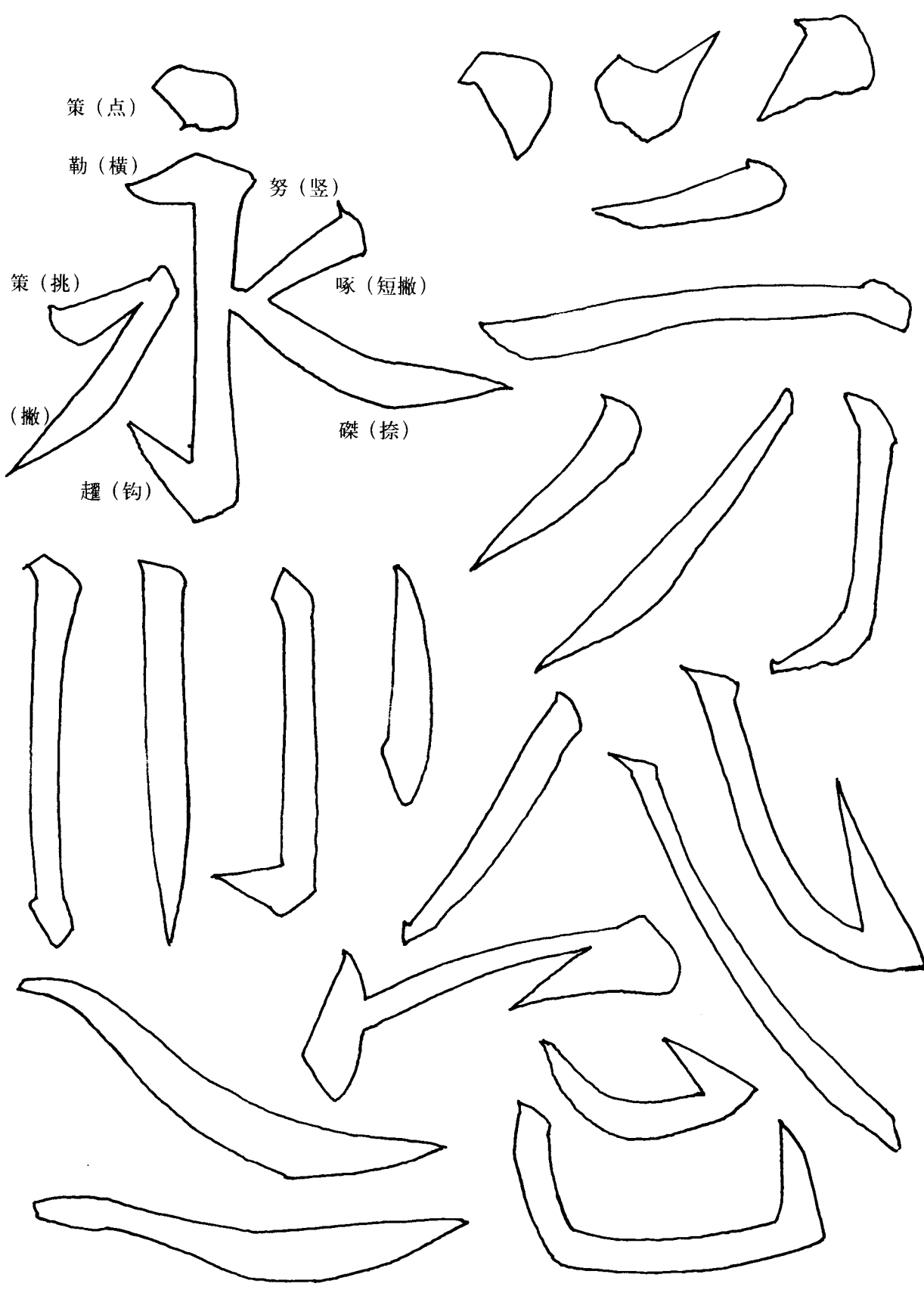
策 (挑)

啄 (短撇)

掠 (撇)

磔 (捺)

趯 (钩)



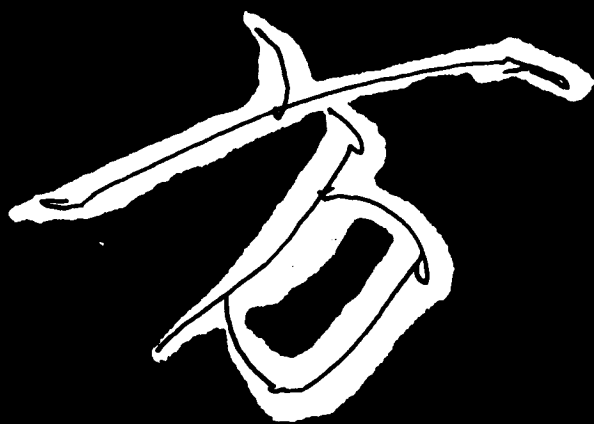
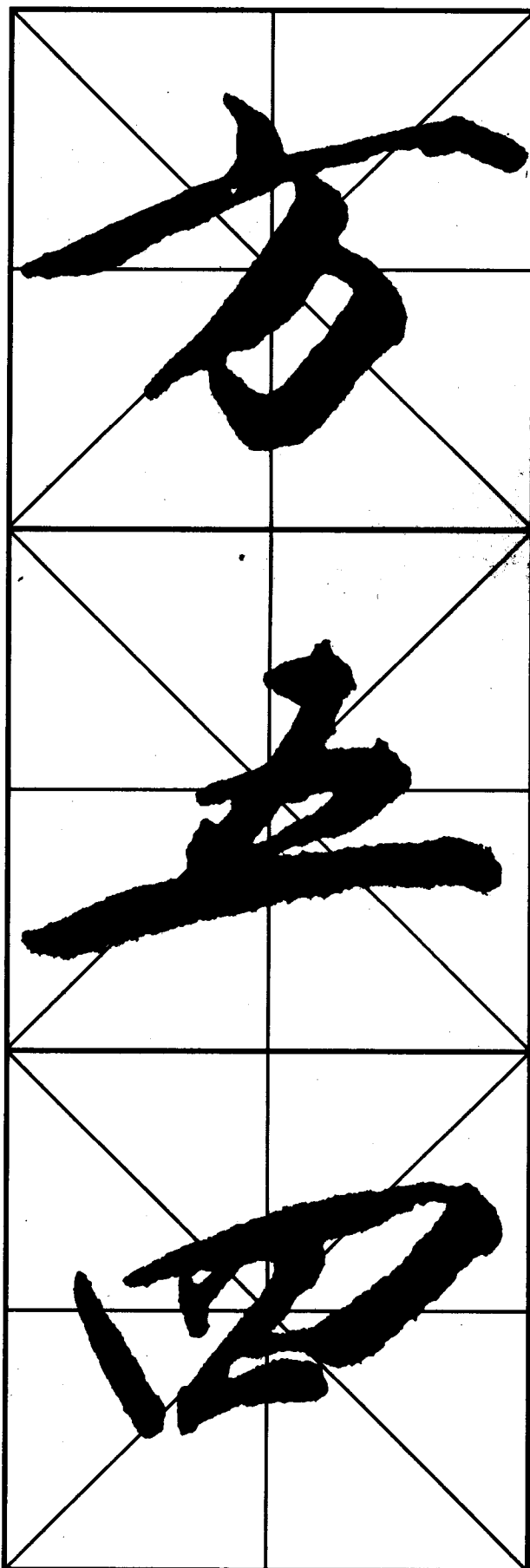
编者的话

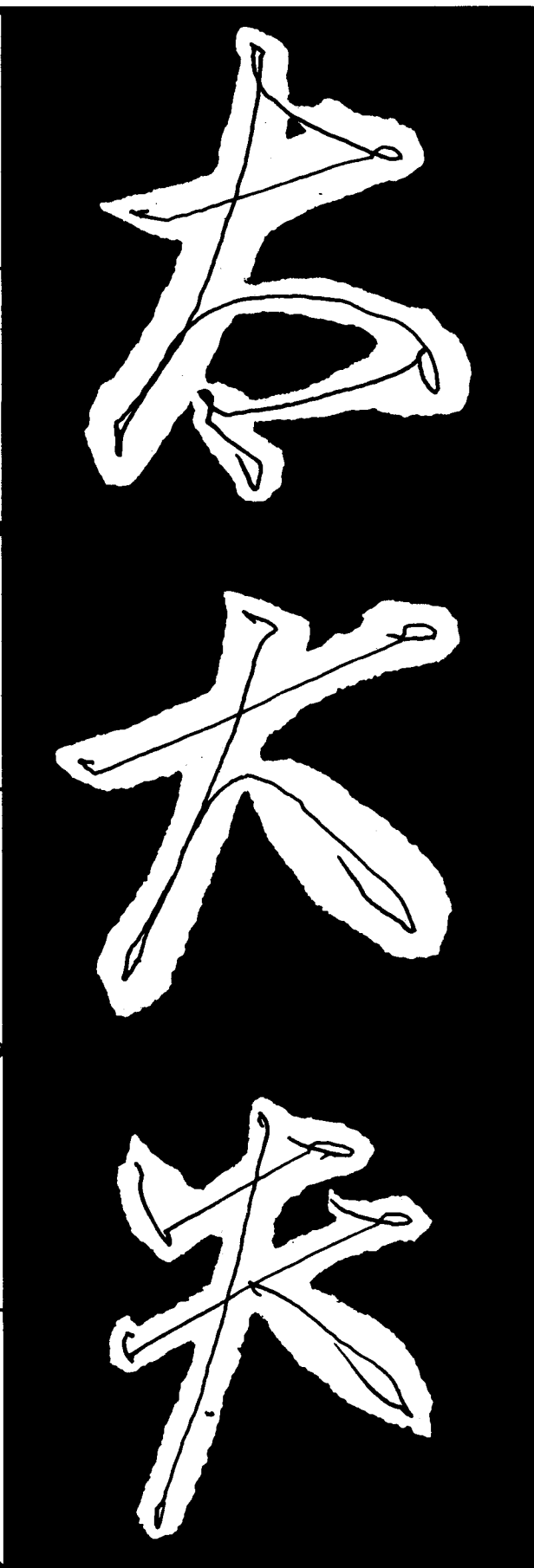
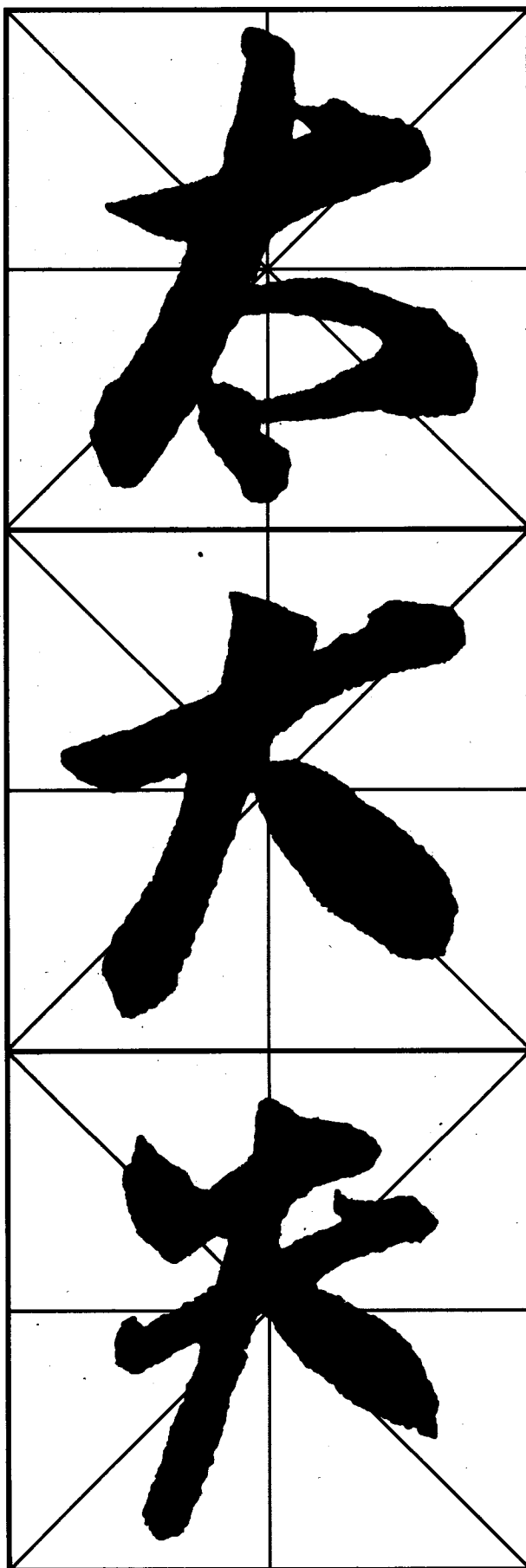
在日常生活中，书写规范美观的文字不仅有利于人们的沟通和交流，也往往可以在不经意中带给人们力和美的享受。中国书法艺术历经数千年绵延不断的发展而依然光彩照人，主要就在于它兼具审美和实用两方面的功能。即使在硬笔书写及电脑使用十分普及的今天，书法艺术仍有其不可动摇的地位，在中国，甚至在受中国传统文化影响较深的日本、韩国等东亚地区，能不能写一手好字，至今仍然是衡量一个人文化修养是否全面的尺度之一。

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。

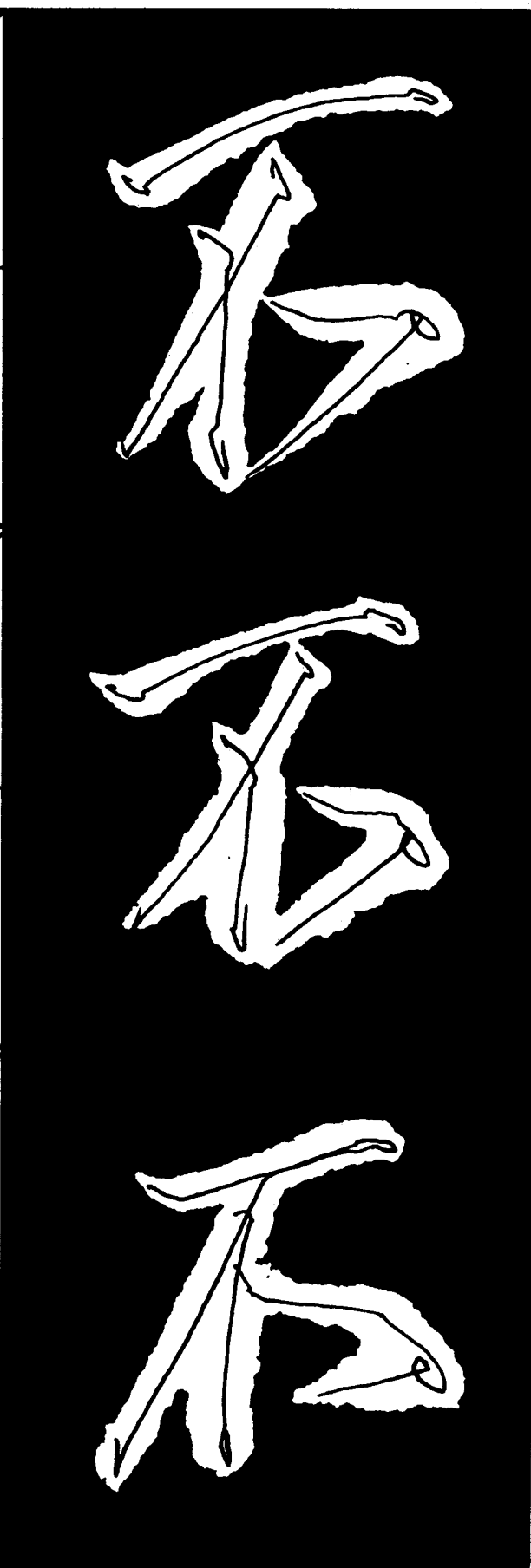
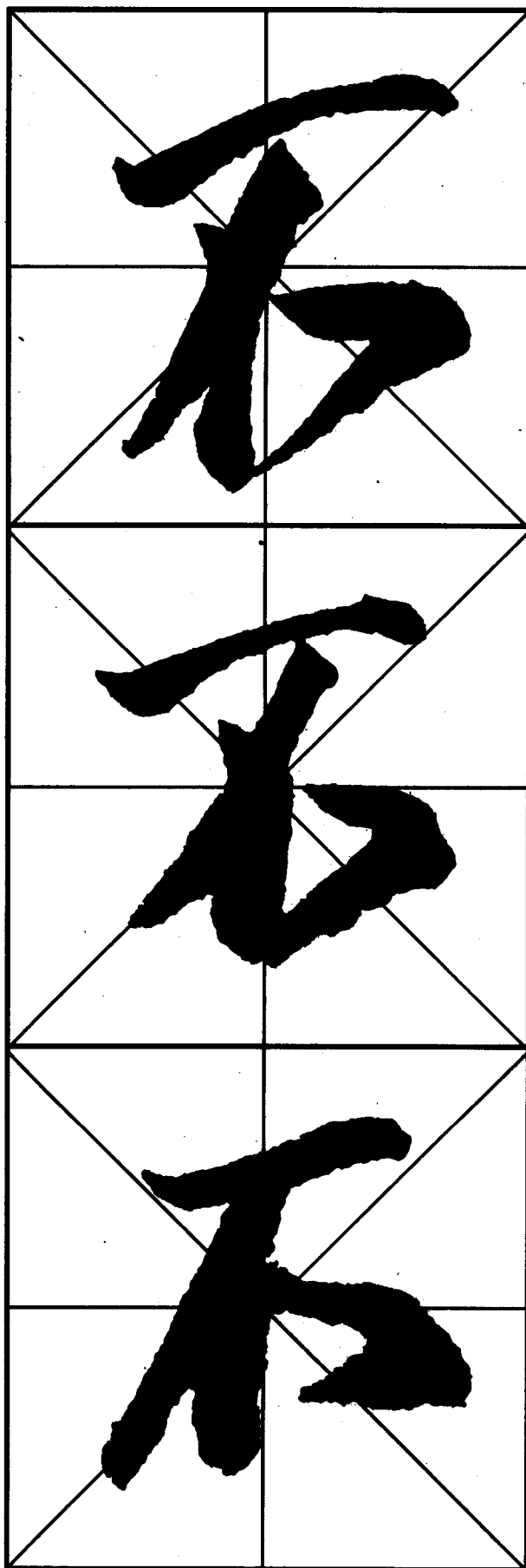
本帖选自北宋蔡京《节夫帖》、《鹤鸽颂跋》。

蔡京（1047-1126），字元长，北宋兴化仙游人。熙宁进士，官至司空，拜太师。徽宗时，以恢复新法为名，结党营私，排斥异己，大兴土木，劳民伤财，为当时“六贼之首”，最后客死在放逐途中。善书，《铁围山丛谈》谓其字先后师从蔡襄、徐浩、沈传师、欧阳询、王右军父子，清逸遒丽，沉着痛快，字势豪健，自成格调，为海内所宗。清人周星莲《临池管见》甚至认为宋四家苏黄米蔡之蔡本乃蔡京，“后世恶其为人，乃斥去之，而进君谔（蔡襄）书”。未知何据。但蔡京之书“字势豪健，自成一格”，还是为书史所承认的。传世墨迹甚少，仅《节夫帖》、《宫使帖》、《鹤鸽颂跋》等数种。《节夫帖》70字，《鹤鸽颂跋》47字，重字虽多而神态各具，故悉数采用，刊于一处，以利读者学习比较。

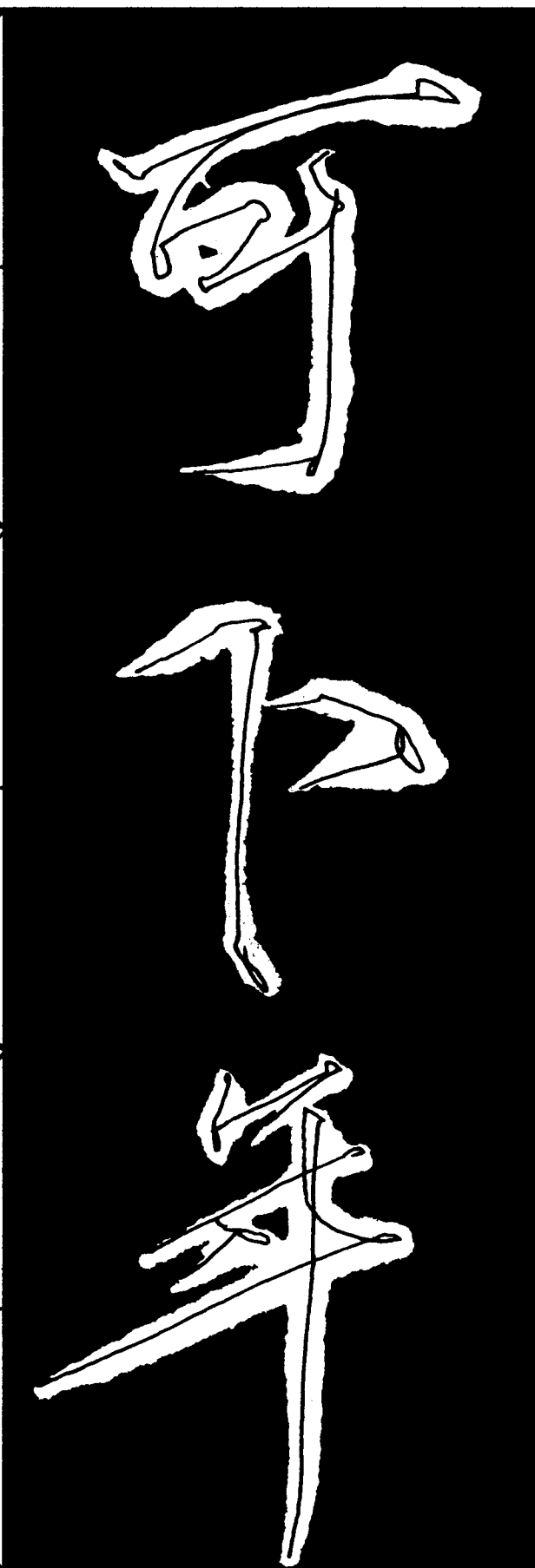
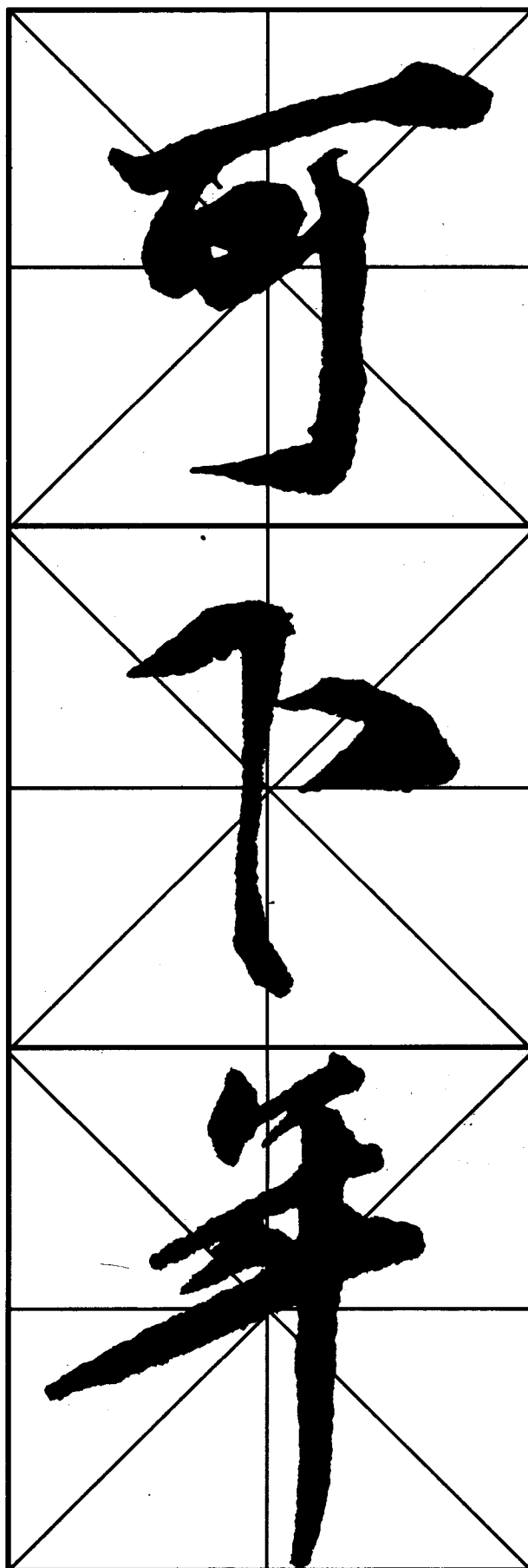


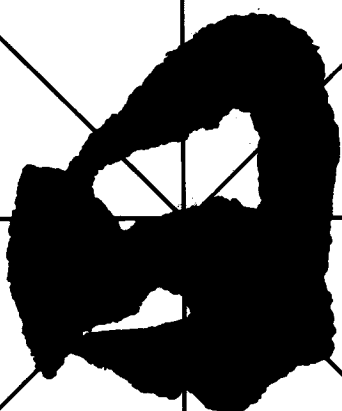


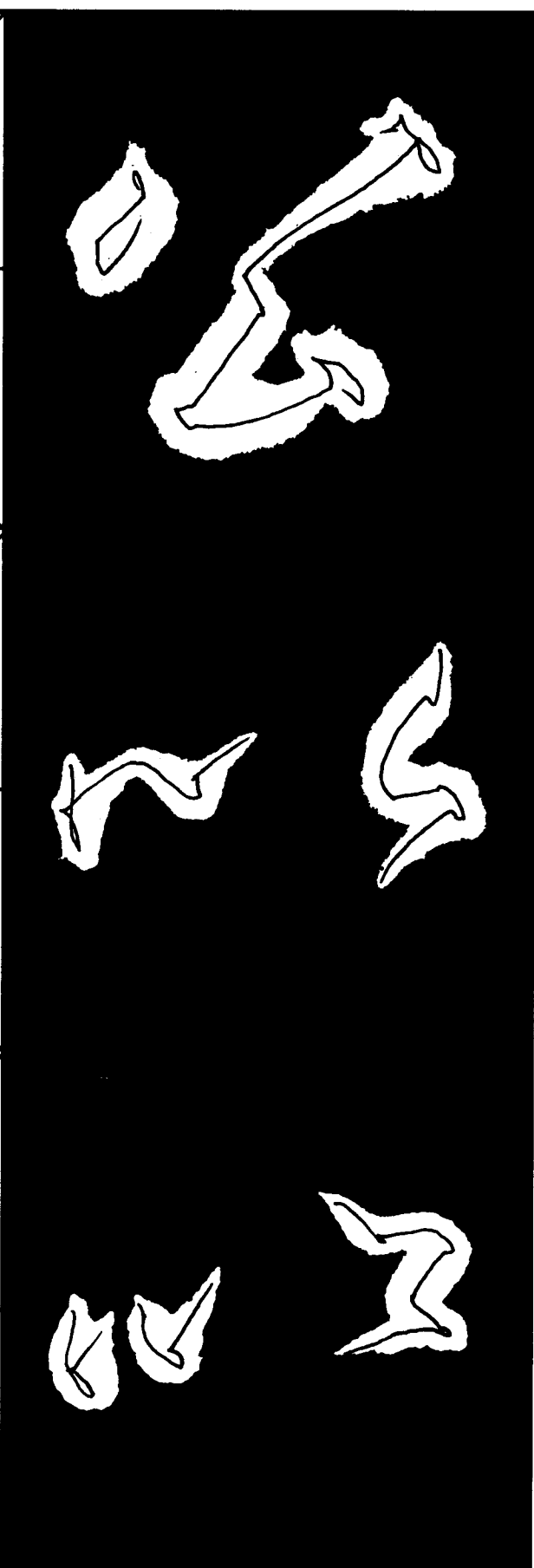
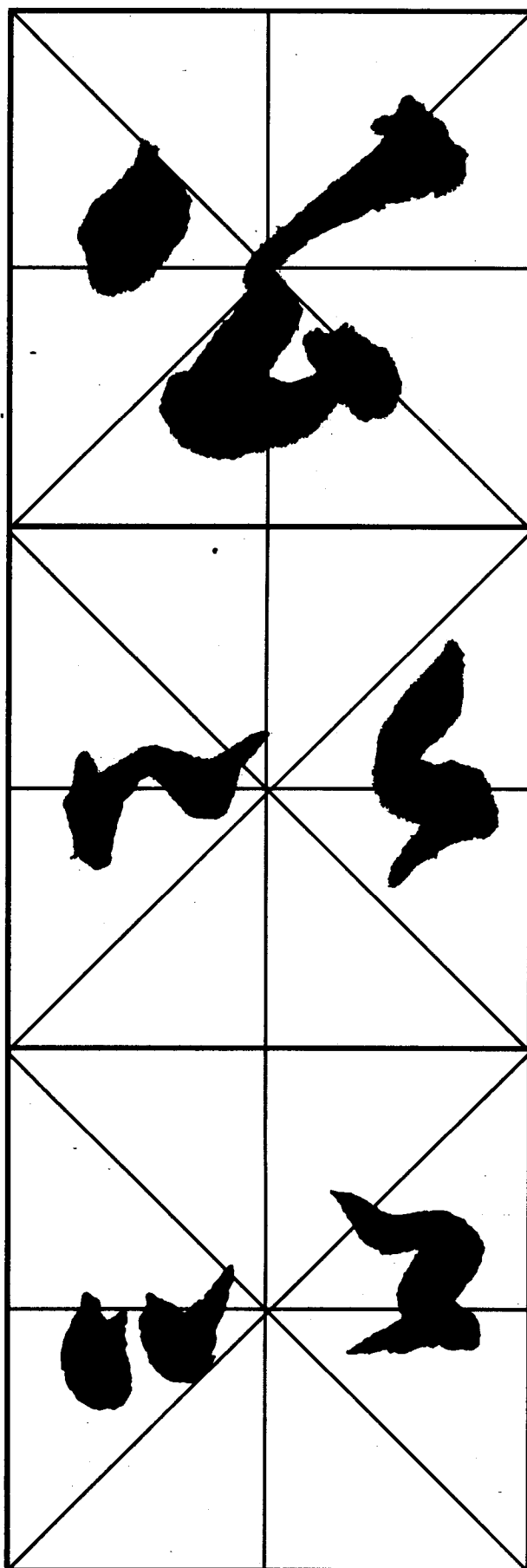
不 不 不



可下年







此

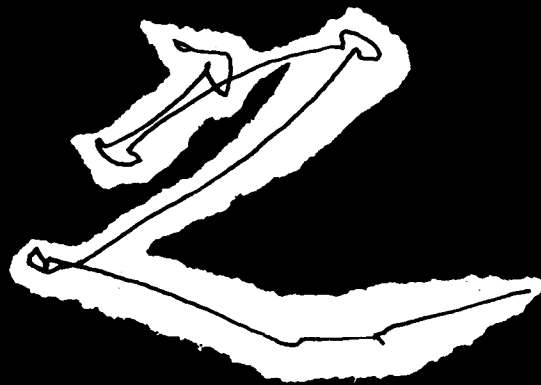
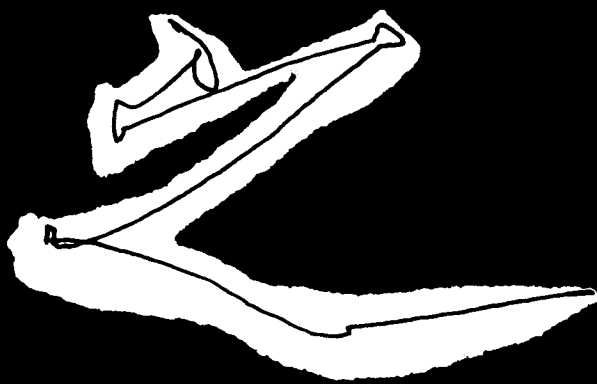
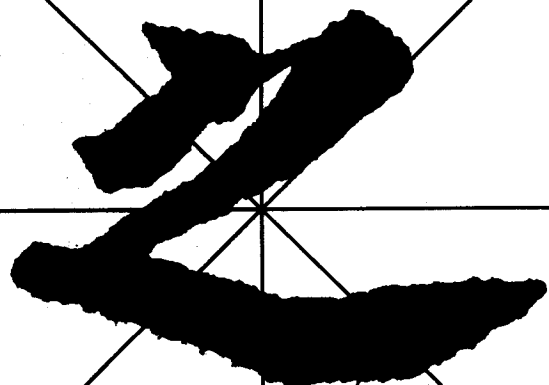
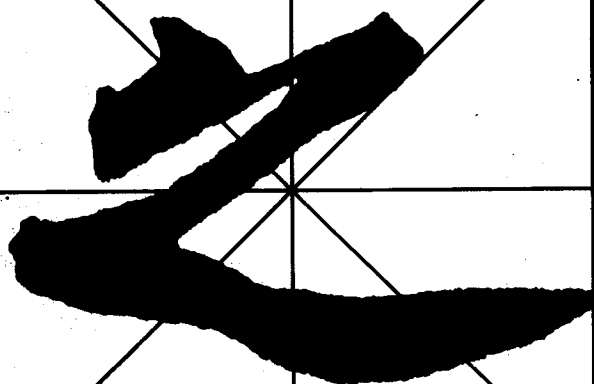
此

也

也

也

也



月

月

月

月

月

月

同

同

國

同

同

國

