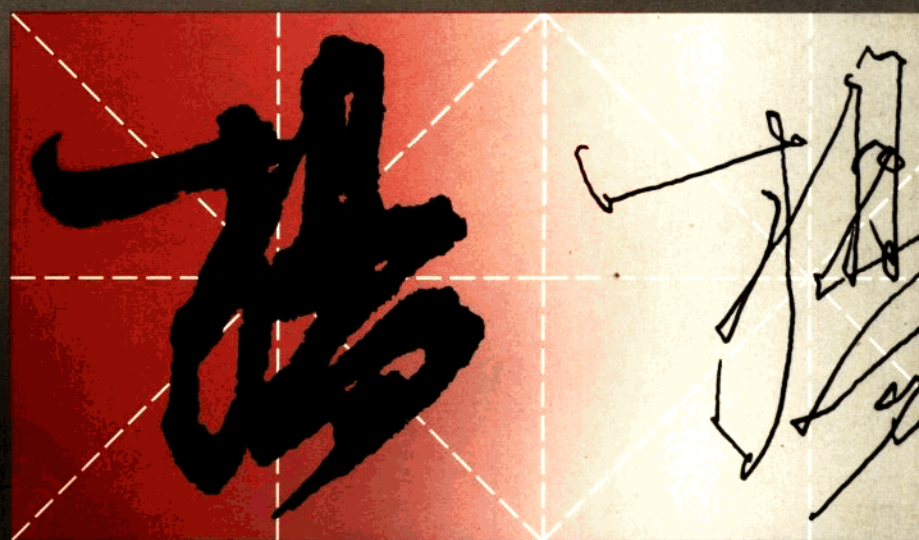


画报写字丛书 ● 五代杨凝式《韭花帖》等三帖选字本

实用大字帖

江理平 方允其 编著



上海画报出版社

画报写字丛书·五代杨凝式《韭花帖》等三帖选字本

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 (CIP)数据

杨凝式《韭花帖》等三帖选字本 / 江理平, 方允其编
著. — 上海: 上海画报出版社, 2000

(实用大字帖)

ISBN 7-80530-622-2

I. 杨... II. ①江...②方... III. 行草-法帖-中国-
五代 (907-960) IV. J292.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44862 号

实用大字帖

五代杨凝式《韭花帖》等三帖选字本

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

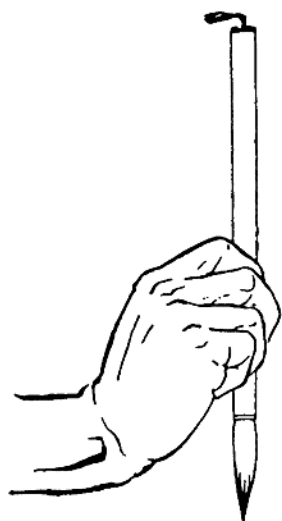
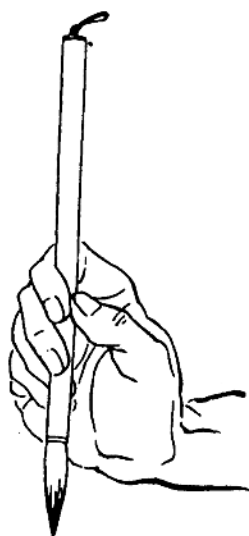
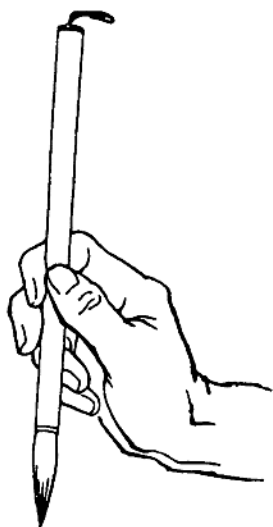
上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 3 印数 0001-6000

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80530-622-2/J·623

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)

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)

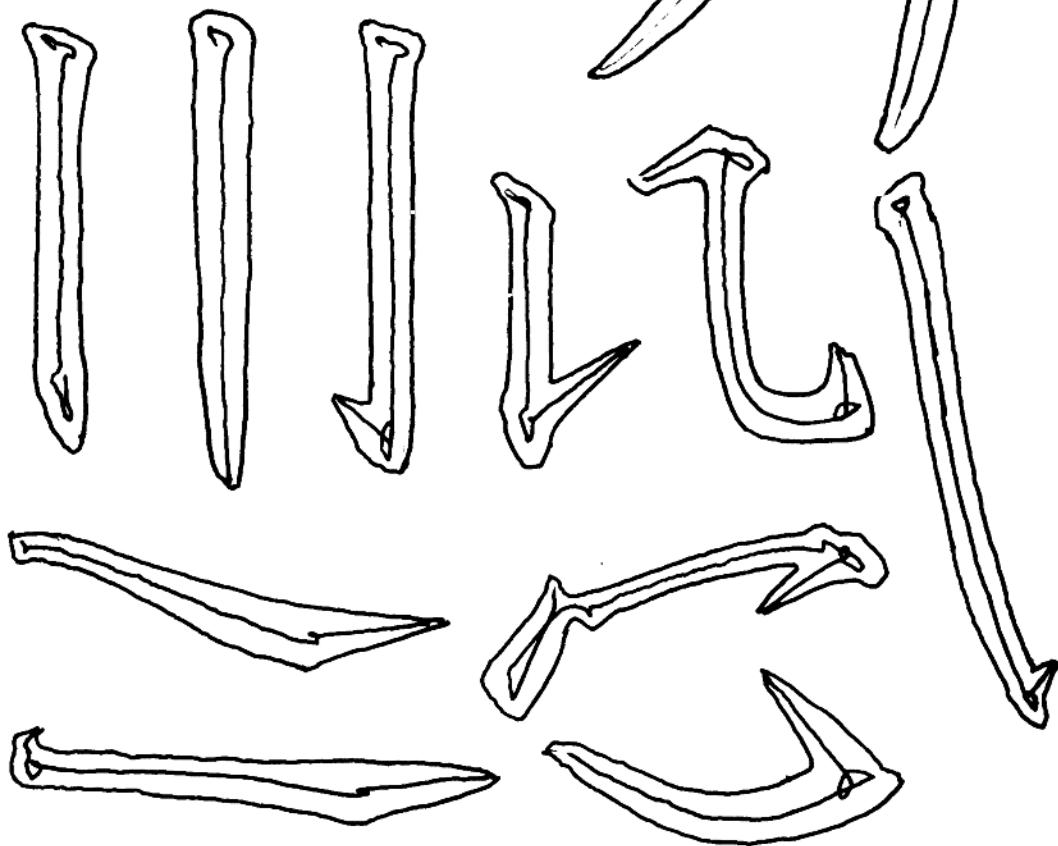
策 (挑)

掠 (撇)

趯 (钩)

啄 (短撇)

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。

本帖选自五代杨凝式《韭花帖》、《卢鸿草堂十志图跋》、《神仙起居法》。

杨凝式(873-954)，字景度，陕西华阴人，官至太子少师，世称“杨少师”，又因避祸佯疯，时人以其纵诞，呼为“杨疯子”。宋代大书家黄庭坚对其评价极高，有诗曰：“世人尽学兰亭面，欲换凡骨无金丹，谁知洛阳杨疯子，下笔便到乌丝栏。”他的字在形式上是欧阳询与颜真卿两家迥异风格的完美融合，可谓颜筋欧骨，刚柔相济，从其内涵的洒脱、意境的纵逸与“乌丝栏”的笔势来看，已进入“二王”法书的艺术殿堂。“杨疯子”喜在寺庙粉壁上纵笔题记，传世作品稀若晨星，本帖从流传有绪的《韭花帖》、《卢鸿草堂十志图跋》、《神仙起居法》三帖作精心放印，其中《韭花帖》63字，字字精彩，不忍删割，按原帖顺序全印，其余二帖稍作选编。读者在临写本帖的同时，可注意原帖的整体章法，体会其时而疏朗空灵、时而密实错综的风格。杨凝式的书法对宋以后的书法影响极其深远，希望本帖的出版，能引起书法爱好者的关注，并有所收益。

昼寝作

昼寝作

興

朝

飢

興

朝

飢

正

甚

忽

正

甚

忽

蒙
简
翰

蒙
简
翰





菜

菜

报

报

秋

秋

之

初

乃

之

初

乃

韭

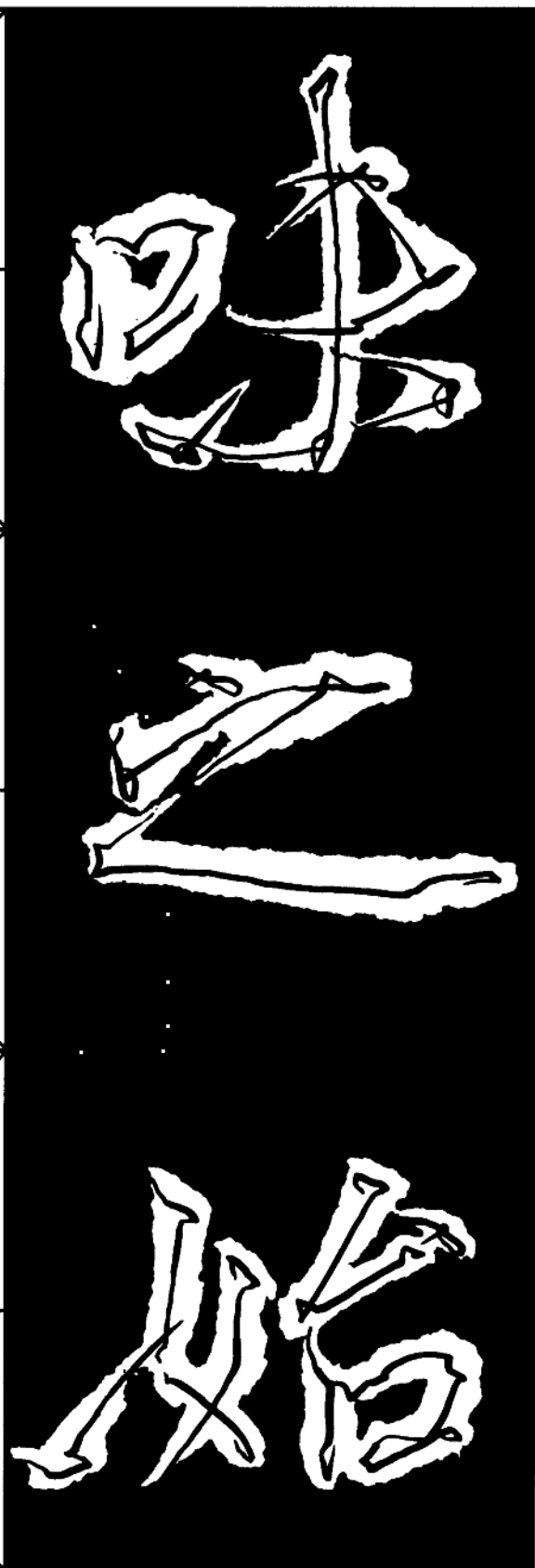
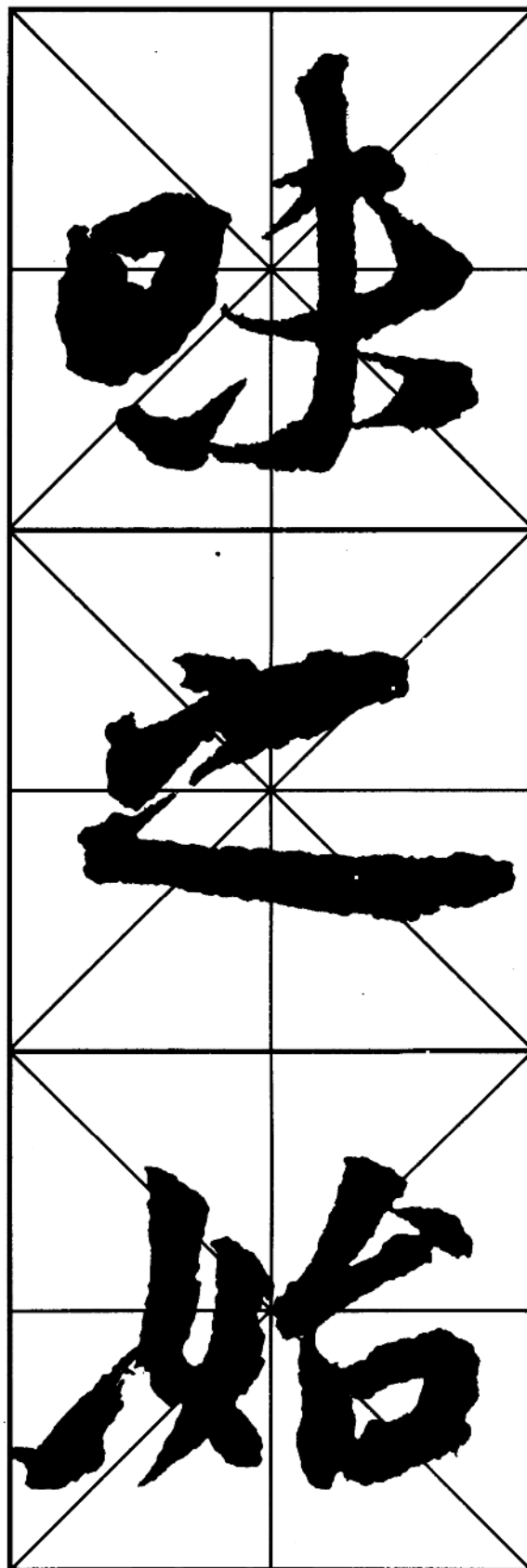
韭

花

花

逞

逞



助

助

其

其

肥

肥