

正

書

上册

书法自学丛帖



正

書

上
冊

中國圖書公司



48.328

12
C-4

正

書

上
冊



书法自学丛帖—正书

上册

本社编

☆

上海书画出版社出版 上海衡山路237号

上海市印刷一厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本：787×1092 1/12 印张：24

1983年12月第1版 1985年6月第3次印刷

印数：86,501—105,500

书号：7172·192 定价：3.80元

《书法自学丛帖》正书总帖目

上册

临习须知

姿势

执笔

用笔

笔势往来

病笔实例

结字

笔顺

临摹

笔墨纸砚

书法欣赏

郑文公碑

颜真卿自书告身

神策军碑

智永千字文

虞恭公碑

祭黄几道文

玉版十三行

汲黯传

中册

麻姑仙坛记

玄秘塔碑

张黑女墓志

房梁公碑

卫景武公碑

谢赐御书诗

灵飞经

下册

李玄靖碑

三门记

张猛龙碑

九成宫醴泉铭

倪宽赞

董美人墓志

黄庭经

前言

书法是我国民族色彩特强、有实用价值的传统艺术之一。在建设社会主义精神文明的今天，爱好书法，学习书法的人越来越多。为了解决初学书法、或对书法已有一定基础，要求进一步提高的广大读者们选购范本的迫切需要，我们编纂了这一套《书法自学丛帖》。

整套丛帖，有「正书」、「行草」、「篆隶」三大部，各自独立，各成体系。书法爱好者可按需选备。

这是第一部「正书」，共三册。为适合不同对象、不同阶段和由约而博的需要，遴选了自东晋至元的实用碑帖二十二种。所选范本，都是每个时代，各个书家的著名代表作。必备的正书范本，包括各家、各派、大字小字，基本齐全，从奠定正书基础来说，可说都具有一定的参考和实用价值。

本丛帖在帖前撰有简明、切实可行的《临习须知》一文，介绍了十个方面知识：一、姿势；二、执笔；三、用笔；四、笔势往来；五、病笔；六、结字；七、笔顺；八、临摹；九、笔墨纸砚；十、着重在临习指导的各帖简介（分列在各帖之前）。此外，还附有《书法欣赏》一篇，是专为提高鉴赏力和进一步提高书法艺术水平而选入的。初学者可循此介绍，结合自己具体情况，进行选帖自学；有一定基础者，亦可循此深造，以期达到「更上一层楼」的目的。

封面设计

责任编辑

方大才

鷗鄰

王壯弘

目次

临习须知	1	18
姿势	2	2
执笔	2	2
用笔	4	4
笔势往来	5	5
病笔实例	6	6
结字	11	11
笔顺	16	16
临摹	17	17
笔墨纸砚	19	19
书法欣赏	21	36
郑文公碑	37	121
颜真卿自书告身	123	139
神策军碑	141	196
智永千字文	197	218
虞恭公碑	219	247
祭黄几道文	249	258
玉版十三行	259	263
汲黯传	265	278

临习须知

许宝驯

中国书法源远流长，如从彩陶文字算起，历殷商甲骨、秦篆汉分、正行草体，距今已有五、六千年历史。即使从殷商甲骨算起，也有三、四千年历史。其间遗产之丰富，是取之不尽，用之不竭的。如此广阔浩大，有志学习书法当从何体着手呢？甲骨、篆隶距今既远，从书体来说，实用性远不及正、行、草体为大（隶书好些）。学行草体，如无正书基础是不容易写好的。故初学书法，当从正书入手为宜。

正书始于汉末，历魏、晋、南北朝，至唐大盛。唐后正书，只是承袭唐的余烈。为了适合不同对象、不同阶段和由约而博的需要，遴选了自东晋至元的正书名迹二十二种，分装成上、中、下三册。内容如下：

上册：

大楷 郑文公碑 颜真卿自书告身 神策军碑

中楷 智永千字文 虞恭公碑 祭黄几道文

小楷 玉版十三行 汲黯传

中册：

大楷 麻姑仙坛记 玄秘塔碑

中楷 张黑女墓志 房梁公碑 卫景武公碑

谢赐御书诗

小楷 灵飞经

下册：

大楷 李玄靖碑

中楷 张猛龙碑 九成宫醴泉铭 倪宽赞

三门记

小楷 董美人墓志 黄庭经

书法，有一套从长期实践中总结出来的方法。练熟了，成了一种习惯动作，出手就是如此。反之，手法学坏了，改比学难。「难」是相比较而言，不是不能改；后面介绍的方法，是总结前人经验，结合自己十餘年教学体会，通过实践证明是行之有效的办法，但也不是绝对的、唯一的方法，且是一家之说，仅供参考。学者应根据自己情况，善于学习，灵活运用。

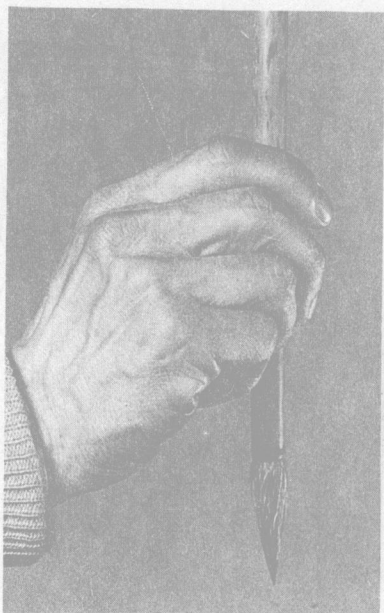
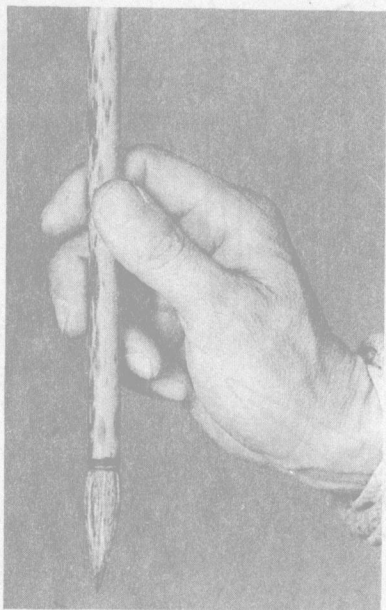
一、姿势

- 1、两脚放平稳，不要搁起或分得太开，并得太拢；
- 2、头基本端正，微前倾，两眼距纸一市尺左右；
- 3、上身基本正直，略前俯，胸距桌边一拳左右；
- 4、右手执笔，左手自然按纸，身、肩、臂、肘松荡自然；
- 5、执笔之手，略偏右，勿超出肩宽。

二、执笔

兹介绍一种「五字执笔法」（见附图）：

- 1、握 用大指第一节紧贴笔管。力量的方向，由内向外。



2、押 用食指第一节紧贴笔管。力量的方向，由外向内。

这就与大指的力量相对。内外夹持笔管已定。

3、钩 用中指第一节，次于食指钩住笔管。这样就加强了食指的力量。

4、格 用无名指指甲稍上的节肉挡着笔管。力量的方向可以说是由右内稍向左外推出。

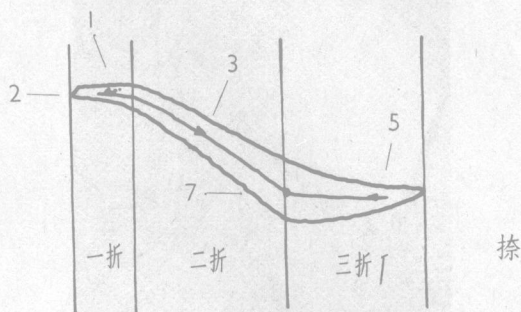
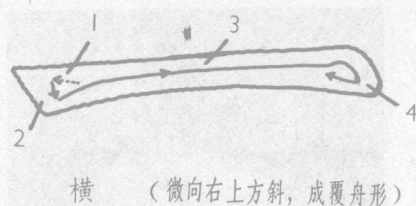
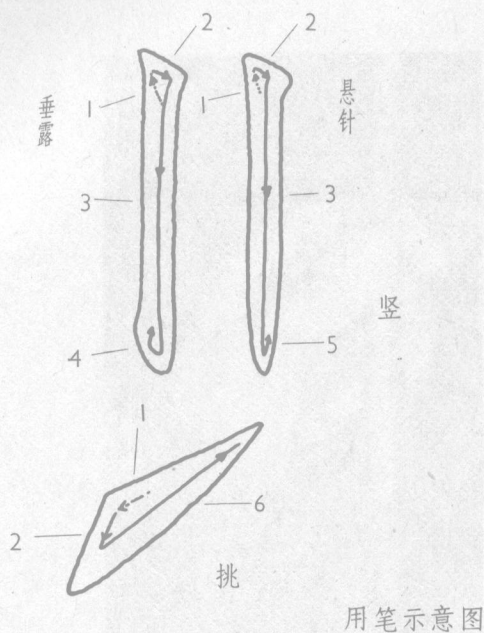
5、抵 用小指次于无名指，以发生抵住的用处。这样就加强了无名指的力量。

照以上方法执笔，那右手的形状，从外面看去，从食指到小指是层累相次而下，和大指相会，很象未开的莲花。但从里面看去，手掌和手指连成了一个象蒙古包似的穹窿。总之，从外面看是实的，从里面看是虚的。

学会执笔后，写起来还要注意两点：一、手掌要竖起来。这样，手腕就起作用了；二、手腕要与桌面经常保持平行。这样，笔就正直，不会一直斜向一边。

执笔的地位，亦即手执在笔管的什么地方，一般认为：写大字执高些；小字执低些。至于具体尺寸，是毋需规定的。因各人的情况、习惯不同，是不能统一的。

作书有必须悬腕悬臂之说。这是较高的要求，初学者暂可不必拘泥于此。



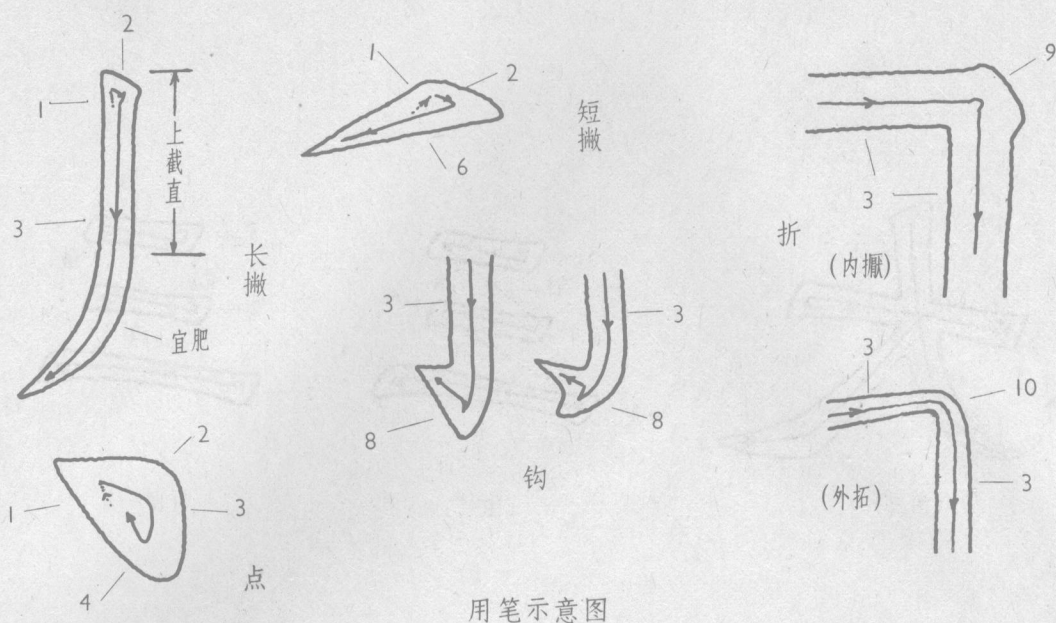
执笔过紧过松都不好,只要使得上劲即可。又有人在笔里灌铅、挂秤砣,用增加重量的方法来练笔力。必须知道,表现在点画上的力与力学上的力是两个概念:笔力的力,是点画的线条形态在视觉上给人以一种力度的感觉;力学里的力,则是指可以做功的力。若写字用力的大小等于笔力的大小,那末,书法家是非大力士不办了。

三、用笔

介绍八种基本点画(横、竖、点、撇、捺、挑、钩、折)用笔。见「示意图」及「图注说明」。

图注说明:

- 1、逆势起笔。虚(笔不着纸)、实(笔着纸)均可,起取势、藏锋作用。
- 2、横画直落笔,直画横落笔,起铺毫作用。
- 3、行笔。铺毫后,将锋拎正,虚提而行。令笔心在点画中行。
- 4、回锋收笔。行笔至画末,用「提、按、回收」三动作使尾部圆满。
- 5、提笔空收,起约束作用。
- 6、铺毫后迅速平出。
- 7、略驻,铺足毫,渐提笔右行。
- 8、钩出前,笔略提再按下,随即迅速乘机平推出锋。



用笔示意图

9、转角处提笔换锋，再背势方折而下（内撇法）。

10、转折处提笔换锋，用向势渐渐转锋渐按下行，亦称

「暗转」（外拓法）。

汉字的点画不止八种，但只要能掌握这八种基本点画，融会贯通，也就什么点画都解决了。比如「戈法」（㇏），它与「竖钩」（亅），只是方向、外形不同，用笔是一样的；「浮鹅钩」（乚）是「竖」加「横钩」（乛），只要在两笔连接处加上「提按」换锋即可；相同的，写「绞丝旁」也只要在转折连接处加上「提按」，换锋即可。

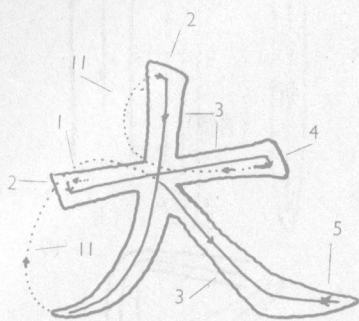
从表面看，每个书家、每本帖的点画外形都不同的，其实，用笔的原理都是一样的。所以，基本点画掌握了，就掌握了写字的关键，任何字都可以写。

四、笔势往来

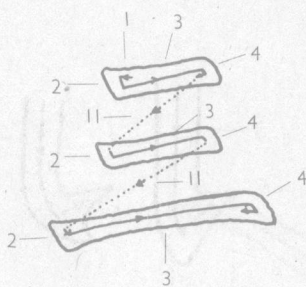
字是由点画组成的。前面讲的是点画的单独写法，在写整个字的时候，点画之间应有上承下接，相互呼应的关系存在，否则写出来的字易散。这种关系的产生，是与行笔路线有关。这种行笔路线，称之为「笔势往来」。

下面用两个例子来说明，怎样运用「笔势往来」的道理来写整个字。

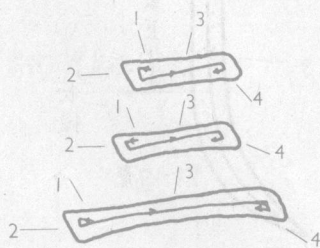
例一：



(图三)



(图二)



(图一)

写「三」字，不能照「图一」所示用笔，一笔笔断开来写，应按「图二」所示「笔势往来」用笔路线来写（图注说明见「三、用笔」）。即第一横回锋后，随即走「11」所示笔势往来路线连着写第二横。这笔势往来路线在纸上留下的线条，称为「牵丝」。这牵丝在正书里，绝大部分是虚的（笔不着纸），看不见的；在行、草书里则虚、实参见。若是实的，要与点画有区别，应明显地能分辨出：是牵丝还是点画？这牵丝对第二横来说，也同时起着「逆势起笔」的作用，可接着铺毫、行笔。第二横回锋后，又随即走「11」所示笔势往来路线连着写第三横。

例二：

写个「大」字。第一横写毕，即按「11」所示「笔势往来」路线去写「撇」。为什么笔势往来路线是走远路（ㄣ）而不走近路（ㄥ）呢？这是因为楷书下笔都有一「铺毫」的过程，若走近路即无法铺毫，故必须是走图示路线（行、草书可以灵活些）。再则，这路线必须是圆弧形的（前例是直线，情况不同），因为圆是连续性的、连贯的，折线是断的。同样，一撇写毕，也必须按图示「11」路线去写一捺。

从上述两例可以看出：这样写出来的字，点画之间是有呼应的，是整体的。用「笔势往来」的方法去写一个字的道理是不难理解的；与前面讲的基本点画用笔方法也并不矛盾。通其理后，即可「举一反三」，灵活运用。

五、病笔实例

要写好字，有一个非常关键的问题要解决——提高鉴赏力。提高鉴赏力很重要，如果不能正确鉴赏，可能会美丑不分。在某种意义上说，「眼高手低」不是坏事，需要有较高的意境，才能心慕手追。在临习过程中，不知道往哪个方向努力、如何再提高，用功一辈子也可能是「原地踏步」。更可惜者，如果以「燕石为珍宝」，把「珠玉当瓦砾」，还可能「南辕北辙」，「背道而驰」。病笔是「千奇百怪」，举之不尽的；还有，即使不是病笔，也不等于是好，这问题很难讲清楚。因为，「好与坏」、「美与丑」都是相对而言的（参见后文《书法欣赏》）。为了帮助初学者辨别比较明显的病笔，兹举一些在教学中常见病笔实例分析于后，希望能体会其中意思，逐渐提高鉴别能力。

千	短撇太斜，应写得平些；悬针亦需回锋空收，起约束作用，不然虚飘不沉着。
曰	折处缺角。
惟	横与竖皆板直无姿态，象算盘档子；竖末未回锋；横末虽回锋，但不圆满。
刑	末笔头太大（牛头），钩太细（蟹爪）。
南	折处棱角太多。
天	捺三折不清，下垂如狐尾。
史	长撇上截无直线段，故字偏斜；捺无三折故板直。

為	四点无呼应；钩薄而板刻。	涨	信笔作书，点画无法度。
之	点不圆满；笔卧在纸上提不起；捺僵直。	司	上折脱肩，下折搭肩，钩太短小，不称。
祕	作点无「衄挫」，相互之间无呼应，故结字松散少精神。	著	上横收锋不圆满，下横太做作，如美术字；折处用笔不得法。
中	线条单薄；中竖偏锋。	去	横皆尖锋落笔，显得单薄。
往	用笔重浊，无轻灵感；两撇平行无变化。	之	落笔重浊；点画粗细悬殊；捺只二折；折处太重，俗谓「鹤膝」即此。
山	信笔作书，毫无笔法。	咸	「戈法」两头重，形如「竹节」；钩描改。写字不能描改。
公	无「笔势往来」关系，故点画皆散，无内在联系。	京	作点少「衄挫」故单薄；无呼应；钩钝软。

修	捺无三折， 捺尾下垂， 无回锋。	禮	偏锋作书， 皆扁而不 圆。
朱	撇太直无 曲；捺僵直； 钩做作无含 蓄。	乃	折处笔断意 断，应笔断 意不能断。
逢	点画间无联 系皆散；走 子”的几曲 无提按，拖 笔而过。	家	撇少变化； 捺波折不 好；钩僵。
趙	捺无三折， 铺毫不足， 故板直如棍 棒。	叔	捺之第三折 太长，比例 不称。
之	捺之三折， 扭曲做作， 夸张了颜 （真卿）字习 气。	紳	落笔不干 净，皆起疙 瘩。
先	偏锋作书， 故皆枯扁不 圆浑。	者	落笔不干 净；撇尾太 随便，似狐 尾。
寫	画不变谓算 （算盘档）， 点不变谓 子（算盘 珠），状如算 子故乏艺术 性。	時	横划收笔做 作，似「仿 宋体」；钩钝 软。