

名家书法

百日通

系列丛书



智永楷书

主編 季琳

石鼓书

白通

白通

智

水

楷

书

！

名家书法

百日通

系列丛书



智永楷书

主編 季琳

图书在版编目(CIP)数据

智永楷书 / 季琳主编. — 长春 : 吉林文史出版社, 2011.12
(名家书法百日通系列丛书)
ISBN 978-7-5472-0657-7

I. ①智… II. ①季… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092167号

名家书法百日通

智永楷书

ZHIYONGKAISHU

主编/季琳

撰写/杨少锋 叶定莲 魏加翔 钱昊田

责任编辑/周海英 于涉

责任校对/李洁华

封面设计/李岩冰

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市第十一印刷厂

开本/880mm×1230mm 1/16

印张/7

字数/150千字

版次/2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-0657-7

定价/18.00元

前言

中国书法源远流长,书法作品浩如烟海。而适合书法初学者训练的典型范本则要有典型性、代表性,同时又必须具备丰富的技法含量和学习价值,为满足广大书法初学者和爱好者的需求,我们编辑了这套《名家书法百日通》系列丛书。本丛书包括王羲之行书、欧阳询楷书、颜真卿楷书、柳公权楷书、米芾行书、赵孟頫楷书、智永楷书、褚遂良楷书、王铎行书、石门颂隶书、礼器碑隶书、张迁碑隶书、曹全碑隶书、乙瑛碑隶书,共14分册。所选作品皆为历代书法家名作,这些作品最能代表书法家风格,是后人择帖的首选。

“书法百日通”,按天分类,由简入繁,循序渐进,旨在习书者通过一百天的学习,能初步掌握书法用笔、结体的规律,为今后的深入学习打下良好的基础。书中附有“书法知识小百科”栏目,内容涉及书法名家简介,笔、墨、纸、砚的基础知识,书法形式、落款、钤印等书法常识;“书家墨场必备”部分则选取了书家临场作书时常用的最脍炙人口的对联、古诗、词、曲、文等。若将整套书集齐,便可获得千余条书法知识百科及书家经典诗文,这也是本丛书向多功能方向的一个拓展。希望这套既经典又实用的入门图书,能为您提升临帖、书写和鉴赏水平给予帮助。

目 录

第一天	文房四宝的选择和使用
第二天	执笔方法与书写姿势
第三天	智永及其《正书千字文》
第四天	智永的楷书艺术
第五天	顺锋与逆锋
第六天	中锋与侧锋
第七天	露锋与藏锋
第八天	出锋与回锋
第九天	长横、左尖横、短横
第十天	直横、短竖、垂露竖
第十一天	弧竖、悬针竖、弧撇
第十二天	短撇、直撇、腰子撇
第十三天	回锋撇、斜点、挑点
第十四天	竖点、斜捺、平捺
第十五天	反捺、提、横折

第十六天	竖钩、卧钩、横钩
第十七天	斜钩、横折钩、竖弯钩
第十八天	左右平衡、左让右、右让左
第十九天	上下平衡、上让下、下让上
第二十天	半包围
第二十一天	半包围、独体字
第二十二天	左中右、上中下、全包围
第二十三天	“亻”旁与“口”部
第二十四天	“人”头与“丿”旁
第二十五天	“力”旁与“冫”头
第二十六天	“尸”部与“八”部
第二十七天	“宀”头与“女”旁
第二十八天	“扌”旁与“广”头
第二十九天	“讠”旁与左“阝”旁
第三十天	“扌”旁与“土”旁
第三十一天	“口”框与右“阝”旁
第三十二天	“王”旁与“木”旁

第三十三天	“心”底与“女”旁
第三十四天	“艹”头与“辶”底
第三十五天	“日”旁与“礻”旁
第三十六天	“目”旁与“彳”旁
第三十七天	“犛”旁与“石”旁
第三十八天	“火”旁与“戈”旁
第三十九天	“皿”底与“灬”底
第四十天	“彳”旁与“欠”旁
第四十一天	“月”旁与“寸”旁
第四十二天	“木”底与“犬”旁
第四十三天	“山”头与“矢”旁
第四十四天	“禾”旁与“礻”旁
第四十五天	“艹”头与“爻”旁
第四十六天	“聿”头与“耳”旁
第四十七天	“米”旁与“走”底
第四十八天	“羽”旁与“羊”旁
第四十九天	“彳”旁与“足”旁

第五十天	“竹”头与“彡”旁
第五十一天	“草”旁与“宀”头
第五十二天	“钅”旁与“马”旁
第五十三天	“讠”旁与“门”框
第五十四天	“隹”旁与“贝”底
第五十五天	“车”旁与“页”旁
第五十六天	“疒”头与“身”旁
第五十七天	“雨”头与“辛”旁
第五十八天	高、山、流、水、天、下、为、公
第五十九天	不、在、有、仙、则、名、深
第六十天	龙、灵
第六十一天	苔、痕、上、阶、绿、草、色、入、帝
第六十二天	青
第六十三天	地、者、万、物、之、逆、旅、光、阴、百
第六十四天	代、过、客
第六十五天	会、桃、李、芳、园、序、伦
第六十六天	乐、事

第六十七天	群、贤、毕、至、少、长、咸、集
第六十八天	将、降、大、任、于、是、也、必、先、苦
第六十九天	其、心、志、劳、筋、骨、饿、体、肤、空
第七十天	乏、身、行、拂、乱、所
第七十一天	以、动、心、忍、性、曾、益、能
第七十二天	按照章法书写作品
第七十三天	居、庙、堂、忧、民、处、江、湖
第七十四天	远、君
第七十五天	春、眠、觉、晓、闻、啼
第七十六天	鸟、夜、来、风、雨、声、花、落、知
第七十七天	多、少
第七十八天	移、舟、泊、烟、渚、日、暮、愁
第七十九天	新、野、旷、低、树、清、月
第八十天	近、人
第八十一天	白、依、尽、黄、河、海
第八十二天	欲、穷、千、里、目、更、一
第八十三天	层、楼

第八十四天	态、弄、辉、莫
第八十五天	轻、便、拟、归、纵、使、晴、明
第八十六天	无、云、亦、沾、衣
第八十七天	按照章法书写作品
第八十八天	鸟、霜、满、枫
第八十九天	渔、火、对、姑、苏、城、外
第九十天	寒、寺、半、钟、到
第九十一天	船
第九十二天	后、气、晚、秋
第九十三天	松、间、照、泉、石
第九十四天	竹、喧、浣、女、莲、动、下
第九十五天	随、意、歇、王、孙、自、可、留
第九十六天	按照章法书写作品
第九十七天	时、节、纷、路
第九十八天	断、魂、问、酒、家、何、牧、童、遥
第九十九天	指、杏、村
第一百天	智永楷书欣赏

第一天 文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚,是中国传统的四种重要的写字工具,学书首先要学会选择和**使用笔、墨、纸、砚**。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的,柔软而富有弹性,主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点:“尖”指笔锋尖锐;“圆”指笔头形状圆润、饱满;“齐”指笔毫用水化开后,笔锋顶端的毛排列整齐;“健”指毛笔弹性好。在使用毛笔时要注意保养,新笔须用冷水或温水泡开,使用后必须清洗,然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字,而我们现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种;墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意随用随取,一次用完,以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

练习书法一般使用颜色发黄的元书纸,而在书写某些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨,现在砚台一般用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗,以延长砚台的使用寿命。

书法知识小百科

智永:

中国南朝陈、隋书法家(公元6世纪)。名法极,会稽(今浙江绍兴)人,晋代书法大家王羲之的第七世孙。智永舍俗为僧,居会稽之永欣寺,人号“永禅师”。继承祖法,精勤书艺,相传曾手写《真草千字文》八百余本,分送浙东诸寺。当时求书者很多,住处门限踏损,裹以铁皮,号为“铁门限”。虞世南得其传授,影响初唐书学。唐张怀瓘《书断》评其书:“气调下于欧、虞,精熟过于羊、薄。”所书《真草千字文》有墨迹本及关中刻本,至今仍被视为学习书法的范本。

第二天 执笔方法与书写姿势

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种,在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指,一齐用力,使笔管前后左右四面均匀受力,从而写出端正漂亮的字。

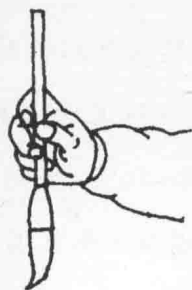
1. 擗,用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆,用力的方向是从内向外。

2. 押,用食指的第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

3. 钩,中指紧靠在食指下面,用第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

4. 格,无名指的指甲部位斜着向上,挡住笔杆,用力方向是从内向外。

5. 抵,让小指自然地跟在无名指的后面,帮助无名指用力向外顶,使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空,最好肘关节也离开桌面。

2. 头部稍低,肩平,胸离开桌子,双脚平放。

3. 左手的肘和手掌平放在桌上,要撑开,并与右手保持基本对称。



坐姿

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合,不能僵硬。

2. 双脚微微分开,可以平行或一前一后,但腿不要随便摆动。

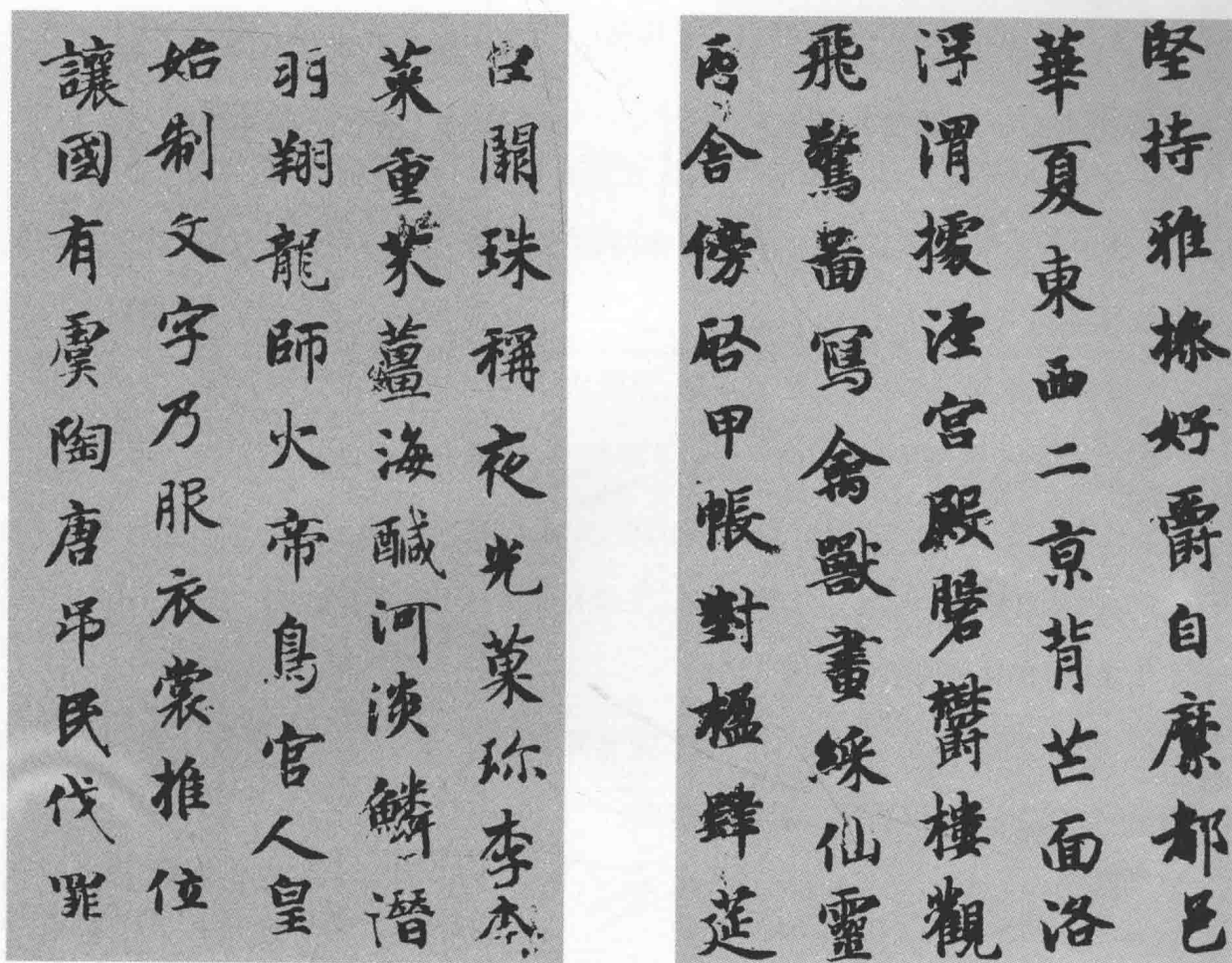
3. 腰是轴心,腰以上部位可以转动,字越大上身转动幅度就越大。

4. 左手支撑在桌面上。

退笔成冢:

书法知识小百科

智永是严守家法的大书法家。他习字很刻苦。冯武《书法正传》说他住在吴兴永欣寺,几十年不下楼,临了八百多本《千字文》,给江东诸寺各送一本。智永还在屋内备了数支容量为一石多的大簏子,练字时,笔头写秃了,就取下丢进簏子里。日子久了,破笔头竟积了十大簏。后来,智永便在永欣寺窗前的空地挖了一个深坑,把所有破笔头都埋在土里,砌成坟冢,称之为“退笔冢”。后人讲“退笔成冢”的典故就是从这儿来的。



智永 《正书千字文》

智永,佛名法极,南朝陈至隋间的名僧,居山阴永欣寺,人称“永禅师”,为隋代著名书法家,俗姓王,王徽之之后,晋代“书圣”王羲之的七世孙。他的传世作品中最著名的便是《正草千字文》,本书中学习的是《正书千字文》的部分。

铁门限:

书法知识小百科

经过长期坚持不懈的刻苦练习,智永的书法终于写得气势飞扬,形成了自己的风格,成为我国著名的书法家。当时求他写字和题匾的人门庭若市,以致寺内的木门槛也被踏穿,不得不用铁皮把它裹起来,成为“铁门限”。后来,这故事渐渐演变成了一个典故。

第四天 智永的楷书艺术

智永的楷书特色基本可归纳为以下几点：

一、承袭王氏祖传笔法，不尚奇趣。

1.用笔以露锋为主，运笔时气不外露，使笔画产生一种圆润感和立体感。

2.笔画中方笔、圆笔并用，结构笔方体圆，笔圆形方，方取刚劲，圆取妍美，刚柔相济，蓄展兼优。

3.主次和谐，在全篇字中，突出主笔，兼顾次锋，彼此和谐，增强协调感和立体感。

4.虚实结合，笔画中有虚有实，实则浑厚凝重，虚则秀丽飘逸。

5.笔断意连，笔法上此按彼提，时断时连，点画呼应。

二、妙传真谛，启发后人。王羲之的正书除小楷外，其他都未见，智永的楷书则全面继承王氏笔法，为我们展示了王氏书法魅力。

三、深研楷势，总结了从隶书到楷书的笔势变化，归纳出经久不衰的“永字八法”，为唐代楷书的定型与法度奠定了坚实的基础。

书法知识小百科

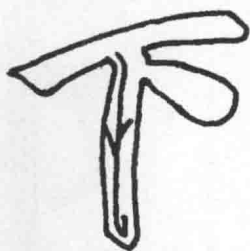
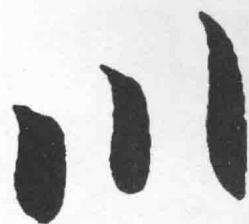
萧翼赚《兰亭》^①：

说的是唐太宗智得王羲之书迹的一个著名典故。王羲之的《兰亭序》被公认为“天下第一行书”，唐太宗对它可说是朝思暮想。后来他听说《兰亭序》真迹藏在浙江会稽辩才和尚手里，就多次向辩才索要，可是辩才推说不知下落。唐太宗想出一计，他派监察御史萧翼扮成一书生，去接近辩才。萧翼去后不久便和辩才交上了朋友。

第五天 顺锋与逆锋

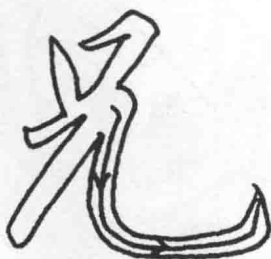
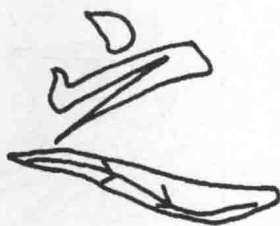
顺锋

顺锋是指书写时借用笔锋的弹性顺着写过去。用顺锋写的笔画会流畅通顺。要注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性,千万不可平拖,否则会显得单薄无力。



逆锋

逆锋是指行笔过程中让笔锋有反方向的弹性。正确书写时会感到纸面有一股不让笔锋顺写过去的阻力,有时还可以听到笔锋与纸面的磨擦声。



萧翼赚《兰亭》②:

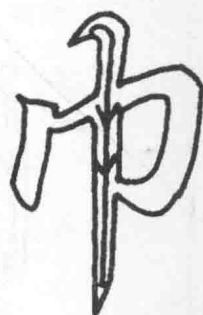
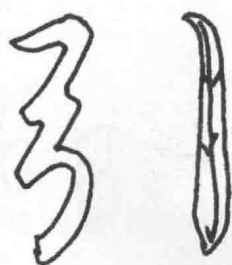
◆ 书法知识小百科 ◆

一天,萧翼故意得意洋洋地拿出王羲之的墨迹给辩才看,那和尚看了,不以为然地说:“真倒是真的,但不是最好的。我藏的那本真迹才最好!”“什么帖?”萧翼连忙追问。辩才不知是诈,脱口而出:“《兰亭序》!”萧翼听了故意扮作不信。那和尚心想:你这帖算什么!我今天非得让你见识见识不可!辩才赌气从房梁上取下了珍藏多年的《兰亭序》真迹。萧翼大喜,立即把真迹纳入袖中,拿出皇帝诏书。辩才纵有辩才也无可奈何啦!

第六天 中锋与侧锋

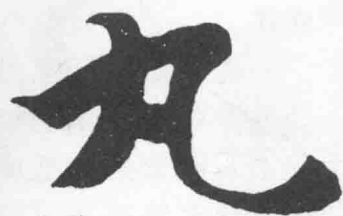
中锋

中锋指笔杆垂直,使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画,两边比较光洁,线条显得浑圆、饱满、有力。



侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向一边书写。写横画时直落笔,写竖画时横落笔,写钩、撇时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。



萧翼赚《兰亭》③:

唐太宗得到《兰亭序》后如获至宝,爱不释手。敕令虞世南、褚遂良等临摹《兰亭序》,藏入宫中。据说,唐太宗驾崩后,《兰亭序》真迹成了这位帝王的陪葬品。其实唐太宗本人的书法也很了得,太原晋祠前的《晋祠铭》和敦煌石室发现的《温泉铭》,即是他的手迹。