

吴身元 主编

硬笔书法丛书

跟秋练

美

志

楷書

石渠之事既窮上由橋田

石為... 寫其水之大倍石渠

琴揭跌而往折竹箭掃陳葉排腐

胡床十八九居之交絡之流觸激

之木能鱗之石均陰

有樂乎此... 者有

之踐履耶得意之日與石渠同由

者先石渠後石開曰... 上而

石間後石渠... 出石
南其間可樂者數焉其上深山幽



吴身元 主编

跟秋练

硬笔书法丛书



楷书



主 编 吴身元
书 写 金 龙 银 梁
 吴近侯 梁 军
责任编辑 盛有根
封面设计 詹良善

跟我练硬笔书法丛书

姜东舒楷书

吴身元 主编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江上虞印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.25

1998年12月 第一版

1998年12月第一次印刷

ISBN 7-5341-1193-5/G · 220

定价: 9.90 元

目 录

一、笔画要领 2

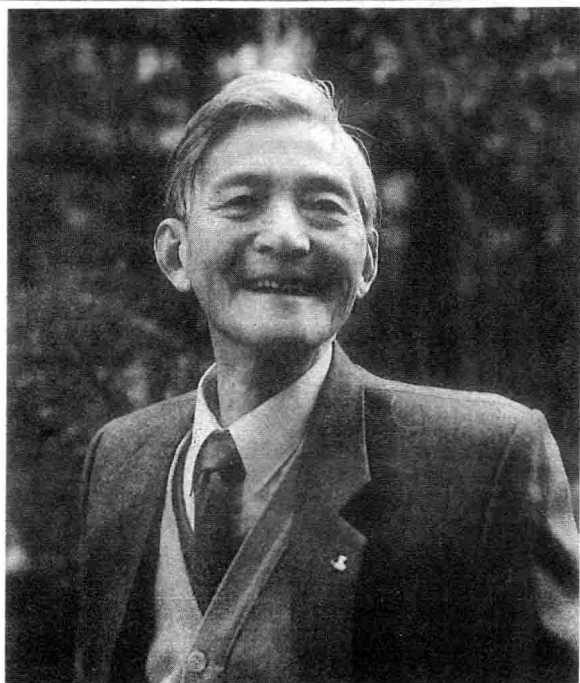
二、临姜东舒楷书 3

(附临写要领)

三、临姜东舒楷书《书

谱》等

69



姜东舒，山东乳山人，书法大家。其楷
书“笔无妄下，中锋巧变，如环之无端。”日本
书法天皇青山杉雨誉其为“中国当代楷书
之王”。现任中国硬笔书法家协会主席，浙
江省政协诗书画之友社顾问。

一、笔画要领

基本笔画

笔画	例字	运笔要领
丶	清	起笔向右下侧顿而收笔。
一	天	横画要平，略有弧度。
丨	韦	竖画宜直，曲中求直。
ノ	又	斜势行笔，出锋劲速。
㇇	文	先轻后重，出锋爽利。
㇇	挑	顿笔上挑，出锋利索。
㇇	力	转折处用虚劲，刚柔相济。
㇇	心	心钩宜平，起收笔均露锋。
丨	例	竖钩宜坚挺，略带弧度。
㇇	成	戈钩呈斜势，挺胸收腹。

先
轻
后
重

二、临姜东舒楷书（附结构要领）

唐	柳	宗	元	永	州	八	记
唐	做	收	元	永	三	八	记
唐	柳	宗	元	永	州	八	记
始	得	西	山	宴	游	记	自
始	得	西	山	定	游	记	自
始	得	西	山	宴	游	记	自

临写要领：

让右者，右伸左缩。

如“柳”、“始”、“得”、“记”、

“游”等字。

余	為	僂	人	居	是	州	恒
余	為	僂	人	居	是	州	恒
余	为	僂	人	居	是	州	恒
惴	慄	其	隙	也	則	施	施
惴	慄	其	隙	也	則	施	施
惴	慄	其	隙	也	則	施	施

临写要领：

地载者，横画皆托于其上。

如“恒”“其”等字。

而 行 漫 漫 而 游 日 與

而 行 漫 漫 而 游 日 與

而 行 漫 漫 而 游 日 与

其 徒 上 高 山 入 深 林

其 徒 上 高 山 入 深 林

其 徒 上 高 山 入 深 林

临写要领：

横担者，中间横画宜长。

如：“與”（与）、“其”、“深”

等字。

							
窮	迴	溪	幽	泉	怪	石	無
窮	迴	溪	幽	泉	怪	石	
窮	回	溪	幽	泉	怪	石	无
							
遠	不	到	到	則	披	草	而
远	不	到	到	则	披	草	而

临写要领：

让左者，左伸右缩。

如：“窮”（穷）、“到”、“則”（则）

等字。

坐 傾 壺 而 醉 醉 則 更

坐 傾 壺 而 醉 醉 則 更

坐 傾 壺 而 醉 醉 則 更

相 枕 以 卧 卧 而 夢 意

相 枕 以 卧 卧 而 夢 意

相 枕 以 卧 卧 而 夢 意

临写要领：

横短撇长，撇画宜伸。

如：“更”、“相”、“枕”、“夢”

（夢）等字。

有	所	極	夢	亦	同	趣	覺
有	所	極	江	广	同	广	广
有	所	極	梦	亦	同	趣	觉
而	起	起	而	歸	以	為	凡
而	起	起	而	歸	以	為	凡
而	起	起	而	归	以	为	凡

临写要领：

勾拿法，其身不宜曲短。

如：“有”、“極”（极）、“同”、

“覺”（觉）、“歸”（归）等字。

是州之山水有異態

是州之山水有異態

是州之山水有異態

是州之山水有異態

者皆我有也而未始

者皆我有也而未始

者皆我有也而未始

者皆我有也而未始

临写要领：

直卓者，中竖宜正。

如“州”（卅）、“山”者，未

“異”（异）等字。

知 西 山 之 怪 特 今 年

知 西 山 之 怪 特 今 年

知 西 山 之 怪 特 今 年

九 月 二 十 八 日 因 坐

九 月 二 十 八 日 因 坐

九 月 二 十 八 日 因 坐

临写要领：

横长撇短，撇画宜缩。

如：“知”、“特”、“年”、“坐”

等字。

法 華 西 亭 望 西 山 始

法 華 西 亭 望 西 山 始

法 華 西 亭 望 西 山 始

指 異 之 遂 命 僕 人 過

指 異 之 遂 命 僕 人 過

指 異 之 遂 命 僕 人 過

临写要领：

勾衄法，其势不可直而

长。

如“西”“亭”“遂”等字。

湘	江	緣	染	溪	斫	榛	莽
湘	江	緣	染	溪	斫		
湘	江	緣	染	溪	斫	榛	莽
焚	茅	葭	窮	山	之	高	而
焚	茅	葭	窮	山	之		
焚	茅	葭	窮	山	之	高	而

临写要领：

横长直短，撇捺宜缩。

如：“江”、“染”、“溪”、“焚”、

“山”、“高”、“而”等字。

止	攀	援	而	登	箕	踞	而
止	攀	援	而	登	箕	踞	而
止	攀	援	而	登	箕	踞	而
止	攀	援	而	登	箕	踞	而
遨	則	凡	數	州	之	土	壤
遨	則	凡	數	州	之	土	壤
遨	則	凡	數	州	之	土	壤
遨	則	凡	數	州	之	土	壤

临写要领：

横短直长，撇捺宜伸。

如：“攀”、“援”、“登”、“數”、

“壤”等字。