

成功从一点一滴开始 书法从一笔一画开始

想写一手漂亮的字就从这里开始吧

书法文化阶梯

从书

入门篇

历代书法家的故事



刘宏敏 王党丽◎编

规范、端正、整洁地书写汉字，是学生终身学习能力的基础。养成良好的写字习惯，具备熟练的写字技能，具有初步的书法欣赏能力，是现代中国公民应有的基本素养。



中小學生
寫字教材

远方出版社

中小学生写字教材●入门篇

历代书法家的故事

刘宏敏 王党丽●编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

历代书法家的故事/刘宏敏,王党丽编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,2006.9

(中小学生写字教材·入门篇)

ISBN 978-7-80595-870-5

I. 历... II. ①刘... ②王... III. 书法家—生平事迹—中国
IV. K825.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109785 号

中小学生写字教材 入门篇·历代书法家的故事

编 者	刘宏敏 王党丽
责任编辑	胡丽娟
封面设计	朱志辉
版式设计	梅 莉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
总 字 数	2600 千
总 印 张	139
版 次	2008 年 3 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 2 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80595-870-5
总 定 价	556.00(共 26 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

本套丛书自第一次正式出版以来,受到了广大师生的普遍欢迎。写一手好字是青少年成长过程中应该掌握的一种基本技能,本丛书针对书法教育重理论、实用性欠佳、不能承载书法艺术之重的市场空缺,急读者所急,应读者所需。同时,它对提升学生的书写能力,传承祖国优秀书法文化,培养高尚的审美情操起到了不可替代的作用。

应广大师生朋友的要求,紧跟教学的形势,使教与学起到举一反三的作用,我们对本套丛书进行了重新编辑,以便突出这套书的编写宗旨。我们将原来的一套 36 本精简为 26 本,删繁就简,提炼原书的精华,并把原书内容按认知层次归类为“入门篇”、“基础篇”、“提高篇”、“实践篇”、“欣赏篇”,功能明确,更具针对性,从而达到引领学生登堂入室的效果。

我们的宗旨,是通过修订给广大师生朋友们提供更好的

切实的帮助和指导。限于水平和时间,书中如有不足之处,希望广大师生在使用这套书的过程中,进一步提出宝贵意见,使这套书更臻完善。

编 者

前言

Preface

中国的书法艺术源远流长,在中国传统文化链上,它是璀璨夺目又至关重要的一环,也是世界文化宝库中最令人神往的瑰宝。19 世纪末至 20 世纪初活跃于中国传教、办学、办报领域的美国人福开森,甚至认定中国一切的艺术乃是中国书法艺术的延长。毕加索也曾说过:“倘若我是一个中国人,那么我将不是一个画家,而是一个书法家。我要用我的书法来写我的画。”这位现代世界艺术大师对中国书法艺术的憧憬与向往是坦诚的。

书法能够使人们在审美的基础上了解中国文化的发展,进而了解东方人的精神境界和视觉审美的艺术趣味。书法像其他艺术门类一样,体现了艺术的共性。作为艺术的一般形式,像音乐一样,具有生动的节奏和韵律;像舞蹈一样,千姿百态、飞舞跳跃;像建筑一样,具有丰富的形体和造型;像绘画一样,追求气韵生动,形神合一……

随着社会的发展,文化与经济交流更加广泛,东西方交融加剧,我们需要接受的信息更多,当今这个急功近利的社会已难以给我们提供更多的时间和机会,能够像古人一样从事专门的书法研究与创作。这就要求我们转变观念,站在历史的高度,重新认识书法,重新认识笔墨,重新认识实用与审美,重新认识传统与现代,为书法艺术的发扬光大奠定基础。

书法文化教育作为我国教育的重要组成部分,是对祖国优秀文化的继承和发扬。写字不仅可以启发和引导学生的思维,陶冶学生的情操,也是培养学生良好心理素质的重要手段,还是培养学生人生观、世界观,以及个性发展的一个新的教育方式。

本套丛书分为入门篇、基础篇、提高篇、实践篇和欣赏篇,理论与实践相结合,分门别类,深入浅出地介绍了汉字的起源和各种字体的演变,教你如何正确书写各种字体,如何临帖等等,也对中国书法作了历史的时代概述,并对各时代历史的亮点给予了重点探索……读者通过鉴赏,既可对线条所构建的黑白雅韵留下美好而完整的印象,又可感受到名家名作一瞬间带给你的那种怦然心动。本套丛书将是广大学生的良师益友。生活在21世纪的人们,也不妨给书法艺术留点空间,让我们一起来破译它的神秘,解读它的魅力,继承和发扬它,以此提高我们的文化修养,开拓我们的审美境界。

编 者



第一章 刻苦练字类 1

- | | | |
|------|-----------|----|
| 第一节 | 张芝临池水尽黑 | 1 |
| 第二节 | 掘墓偷艺 | 5 |
| 第三节 | 潜心苦学墨当饭 | 8 |
| 第四节 | 王羲之的秘诀 | 10 |
| 第五节 | 智永退笔堆成冢 | 12 |
| 第六节 | 三天三夜卧碑前 | 14 |
| 第七节 | 怀素练字的故事 | 17 |
| 第八节 | 皇帝练字 | 19 |
| 第九节 | 红叶作书,郑虔三绝 | 21 |
| 第十节 | 柳公权练字 | 22 |
| 第十一节 | 欧阳通学书买父字 | 24 |



第十二节 米芾练字的故事 26

第十三节 吴昌硕拜师 29

第十四节 转益多师是吾师 31

第二章 成语典故类 34

第一节 东床快婿 34

第二节 入木三分 37

第三节 “千金帖”的来历 39

第四节 “颜筋柳骨”的故事 42

第五节 “巧取豪夺”的由来 48

第六节 “六分半书” 50

第三章 民间传说类 52

第一节 蔡邕识音 52

第二节 蔡邕救琴 54

第三节 王羲之天台山拜师 56

第四节 王羲之书换白鹅 58

第五节 王羲之卖“当” 60

第六节 王羲之与题扇桥 63

第七节 兰亭鹅池碑的故事 65

第八节 妙书春联 67

第九节 王羲之玩珠舍宅 69

第十节 王献之误笔成蚁 71

第十一节	王献之卖字助人	73
第十二节	书法家机智应答	76
第十三节	卓犖不羁的王徽之	78
第十四节	王慈含蓄斥无礼	82
第十五节	萧翼智取《兰亭序》	85
第十六节	褚遂良访师三问	91
第十七节	草圣张旭的故事	93
第十八节	苏东坡让道	99
第十九节	兄妹戏丑	101
第二十节	苏东坡的五不写	103
第二十一节	知书善画宋皇帝	105
第二十二节	蔡襄与太白峰的故事	109
第二十三节	考证“宋四家”	111
第二十四节	米芾借砚	113
第二十五节	米芾驱蝗	115
第二十六节	书画家赵孟頫的故事	116
第二十七节	赵孟頫九书 “天宁万寿禅寺”	119
第二十八节	唐伯虎赖阁老	122
第二十九节	天下第一关	124
第三十节	狗屎埔张瑞图装疯	128
第三十一节	计赚名书	131



- 第三十二节 张大千戒赌，
叶恭绰还帖 133
- 第三十三节 好联不打折 137
- 第三十四节 “三怕”与“二不怕” 138

第四章 书法创新类 141

- 第一节 王次仲弱冠创八分书 141
- 第二节 刘德昇创“行书” 143
- 第三节 蔡邕偶创飞白 145
- 第四节 智永与《千字文》 147
- 第五节 敢于创新的“浓墨宰相”
——刘墉 149

第一章 刻苦练字类

第一节 张芝临池水尽黑

东汉时，敦煌郡东部有个渊泉县，这里泉水潺潺、绿草茵茵。粟麦菽麻，碧绿葱茏。草原无际，牛羊成群。县城里有一家姓张的豪门显族，主人就是有名的战将、学者——张焕。张焕生有三子，长子张芝，字伯英，号张有道。次子张昶，字文舒。三子张猛，字叔威。兄弟三人从小就受到诗书礼教的熏陶。虽然张家生活十分优裕，但张芝并未养尊处优，毫无纨绔习气。自孩提时起，就操守高节，有志向，决心做一番留名于世的功业。张芝从小看到父亲仕途坎坷，虽



战功显赫，但屡遭奸佞阉宦的诬陷，几乎丧命。因此，他对官场的尔虞我诈深恶痛绝。立志不入官场，走学业立身的道路。

张芝 7 岁时，父亲请了一位德高望重，很有才学的老师，不仅教他识字，还教他描红练字；不仅启发他刻苦用功，还教他如何做人。3 年之后，又送张芝到繁华热闹的敦煌郡学馆读书。郡学馆坐落在敦煌城北，学馆院外有个大水池，水清见底，波光粼粼。四周绿树环抱，浓荫蔽日，池旁长满花草，十分清静。从小县城来到大郡府，张芝虽觉得新鲜有趣，灯红酒绿，但知道学业要紧，住在学馆，从来不到大街上去逛马路、看热闹，更不去游山玩水，只是专心致志地埋头读书练字。

每天下午，张芝都要在清静的水池边练习毛笔字，这已是常规。池边没有桌凳，就搬来方正的石块当书桌，小石条当凳子。当时的造纸术刚发明不久，纸张的生产数量有限且很昂贵。张芝主要用竹简来练习书法。搬来一捆捆竹简练字，过上几天，写过的竹简堆得像座小山，他就放进池中浸泡，然后刷洗干净，晾干了再写。在竹简上练写行书、楷书还算流畅，但练习草书就不顺手了。为此，他心中不快。

正在他苦闷之际，启蒙老师带着女儿看他来了，并带着

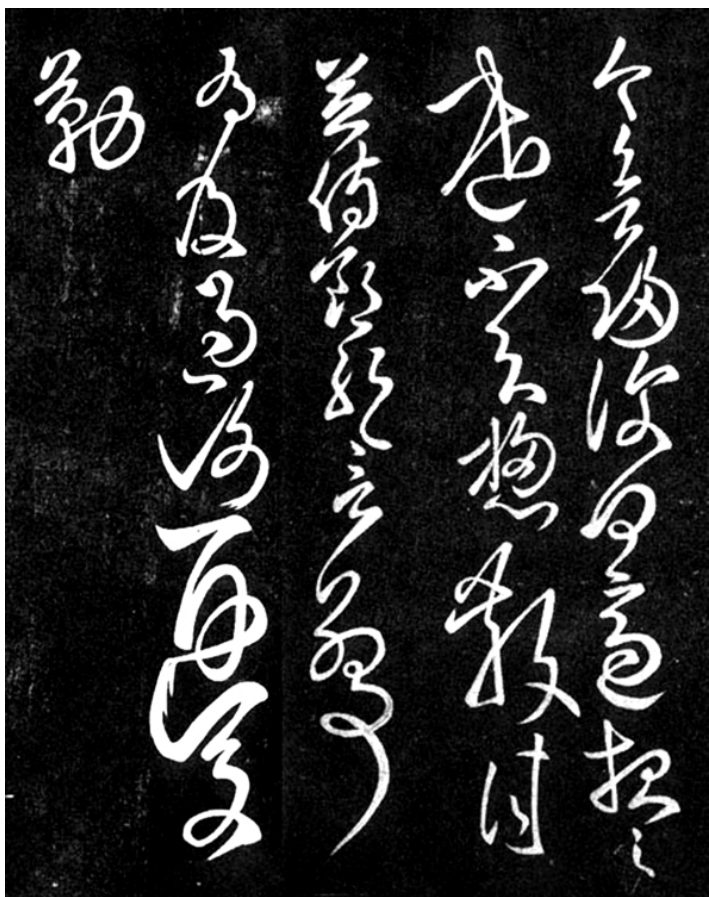
父亲写给他的一封信和一个包袱。张芝拆信一看，父亲告诉他：启蒙老师愿把女儿许配于他，只要见过面后双方同意，便可定亲。双方父母都不强求成婚。并托老师给他带来白绢子三匹，供练草书用。原来老师的女儿自小也爱练字，其功底深厚，隶书技艺尤为精湛。张芝对她早有所闻，今日相见，姑娘貌似天仙，又喜爱书法，正和他心心相印。数日后，两人情投意合，结为连理。

从此，张芝就用竹简练习楷书，用白绢子练习草书，技艺有了很大的长进。同时，在夫人的指教下，也常练习隶书。每天坚持练习三种字体，从不间断。竹简、白绢用光了，但书写兴趣正浓，来不及去洗，就把替换的衣服也用来写字练笔了。无处再写了，把竹简、绢子、衣服放在池水中洗净，晾干后再写。这样过了5年，清清的池水变成浓浓的墨池，用笔蘸水就可以写出墨黑的字来。因此，人们就把这池塘叫做“张芝洗墨池”。

张芝的书法遒劲，技巧娴熟，工行书、隶书，尤其擅长草书，精心研究崔（崔瑗，东汉学者，草书大家，著有《草书势》）、杜（杜操，以善章草出名）笔法，摆脱旧俗，独创一体。他写的草书一笔到底，连缀不断，气脉贯通，好比惊蛇出草、飞鸟出林，后世人称“一字飞白书”。张芝的书迹保存在《淳



化阁帖》的有五帖。并著有《笔心论》，今已佚。历代书法家对张芝都很尊重，称他为“草圣”。



张芝的《今欲归帖》

第二节 掘墓偷艺

钟繇，字元常，河南许昌人，汉末时期的著名书法家。汉明帝时官至太傅。钟繇之所以能在书法上名垂千古，是和他勤学苦练、30 年痴情书法分不开的。相传，他对书法学习非常执著热衷，几乎已经达到痴狂的地步。

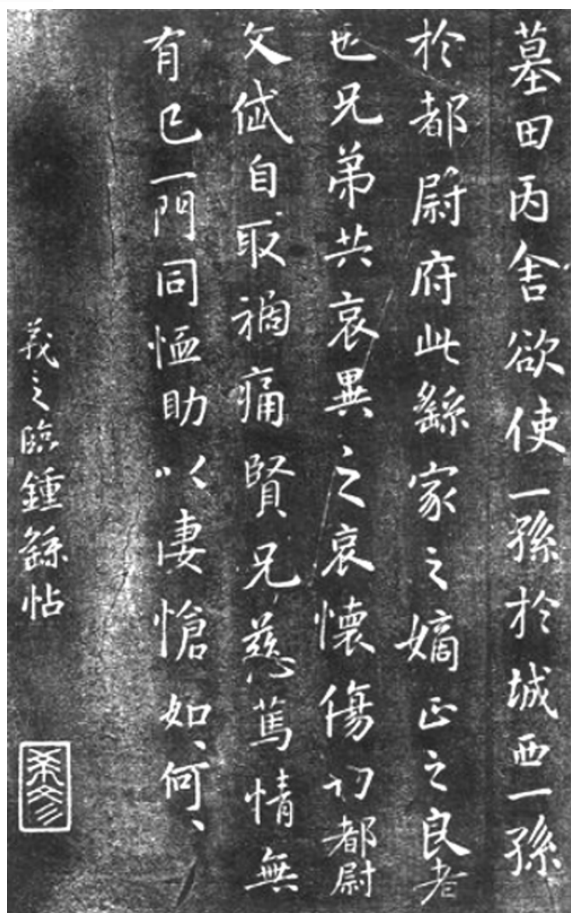
钟繇在少年时代就拜当时有名的书法家刘德昇为师习字，10 余年未曾回家。后来又随刘胜往抱犊山学书 3 年。为了练习书法，将山中的石头、树木都写成了黑色。钟繇临终前对他的儿子钟会说，他精思学书 30 余年，做其他事情没有什么成就，把时间和精力都放在写字上了。夜里睡在床上，用手指在被子上摹画，时间长了，被子都被划破了。

钟繇练习书法真是到了废寝忘食的地步，为了充分利用时间，钟繇平时即使和别人说话，也要蹲着用手指在地上写字。四周写满了换个地方再写。平时看什么东西都像是书法，梁武帝萧衍说他的字是“云鹤游天，天鸿戏海”。

在民间还流传着一则“掘墓偷艺”的故事，这故事说的



也是钟繇。故事是这样的：韦诞也是当时一位书法家，据说



王羲之临钟繇《墓田丙舍帖》