

千字文

天地玄黄 宇宙洪荒 日月盈昃 星辰宿列 张寒来暑 注秋收 冬藏 閏餘

传世法帖描摹临
毛笔硬笔两相宜

祝允明『千字文』

经典小楷法帖描摹临

长春 木子 编

北京体育大学出版社



经典小楷法帖摹临

祝允明《千字文》

长春 木子 编

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 李 飞 董英双
责任校对 佟 晖
版式设计 陈 怡 志 忠
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

祝允明《千字文》/长春, 木子编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 4
(经典小楷法帖描摹临)
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1603 - 4

I. ①祝… II. ①长… ②木… III. ①楷书 - 法帖 - 中国 - 明代 IV. ①J292. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 069033 号

祝允明《千字文》

长 春 木 子 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/16
印 张 3.5

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

写在小楷描摹临之前

一、作者、作品简介

祝允明(1460—1527),字希哲,号枝山,又署枝山老樵、枝指山人等,世称祝京兆,长洲(今江苏苏州)人,明代著名书法家。其能诗文,尤工书法,与唐寅、文徵明、徐祯卿并称为“吴中四才子”。祝氏书法造诣颇深,楷、行、草皆佳,尤以小楷被后人称道,曾被赞为“明朝第一”。其小楷谨严端整,笔力稳健,浑厚质朴,传世之作有:《前后出师表》《千字文》《洛神赋》《和陶饮酒诗廿首》等。

小楷《千字文》书于明成化二十三年(1487年),为12开纸本册页(共21页,每页4行,每行十二三字不等,天津市博物馆藏)。此帖用笔凝重,起收自然,笔力内含,形态略扁,结体宽博,形成了祝氏鲜明的个性风格。

二、小楷描摹临习准备

(一) 书写姿势

摹写小楷不像写大楷大草那样可以站立着写,也无须悬腕悬臂,而是要端端正正地坐着写。其姿势可概括为八个字:头正、身直、足安、臂开。坐姿要端正,两足着地放平实;不可侧身或半侧身而坐,只有坐得正,坐得稳,才能笔稳字正;挺起胸,上身微向前倾,下巴离纸面宜高不宜低,眼睛不可紧逼纸面;胸口与桌子边缘保持一二寸距离,不要靠在桌沿上,两肘自然分开,左手按纸,右手执笔,手腕平枕桌面;笔杆的位置略偏向右侧,而不是在鼻梁的正前方,以营造一个相对宽敞的视野。但是笔杆不能太向右偏,否则容易把字写歪。正确的姿势既有助于保持肌体的弹性和养护眼力,又有利于书写艺术效果的发挥。

(二) 执笔方法

小楷执笔法与写大楷大致相同,但是,小楷因字小,笔画细而精准,执笔宜低不宜高,以离笔头一寸左右为宜;宜浅不宜深,以指端贴管为要;腕宜平稳,无须枕腕,更不必悬腕。为发展计,一开始就要摒弃不好的习惯,严格按照要求执笔,打下良好的基础。

执笔要诀就是八个字:指实、掌虚、腕平、管直。这是执笔的基本大法,八个字四层意思,须深刻领会,把握其内涵和实质。

指实 要做到“指实”,牢牢掌握五指执笔法或者叫五字执笔法就行了。这五个字是:擫、压、钩、格、抵。这是古人总结的执笔法,既非常准确又简明形象,历来为书家、书法理论家和书法教师所重视。

擗——就是按，以大拇指第一节指肚紧贴笔管，力量向右上略斜一点，由左向右着力。运笔过程中，拇指关节可捻动笔杆，调整运笔方向。

压——用食指上节端压住笔管外方，由右向左着力，与大拇指相对捏住笔管。

钩——用中指上节端至横纹处，弯曲地钩住笔管，朝右下方着力。小楷许多笔画是靠“钩”法完成的，如点、竖、撇等。

格——就是顶，用无名指指甲与肉相接处紧贴笔管，从右内向左外顶住笔管。无名指还有一个作用，就是揭的作用，即用它揭起笔管离开纸面。

抵——用小指紧贴无名指下面，托着无名指，不接触笔管。无名指力气小，难以单独顶住中指的钩，小指托在下面，是一种加力，起到帮助无名指的作用。

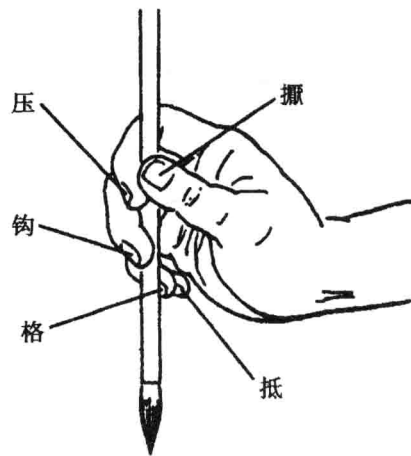
按照这样的方法执笔，五个手指的力量从四面聚拢于笔管，一枝笔就坚实稳当地执掌在手中了。

掌虚 掌虚，就是执笔时保持手掌空虚。掌虚则运笔圆活适意，无窒碍之感。写小楷，执笔宜浅不宜深，不可太紧，也不能太松。写大楷大草可以“深”执笔，即可以用指肚贴管或指的一二节同时贴管，甚至可以“抓式”执笔。而写小楷须“浅执笔”，即以指端贴管，因为指端最灵活，便于写精细的小楷。同时，需要特别指出两点，一是无名指和小指不要碰到掌心，如果手指触及掌心，指关节就成死角，运指就灵活不了；二是拇指和食指端贴管之后，其第一道指关节要鼓起来，而不能凹进去，这两个关节鼓起来，形成丹凤眼，掌自然“虚”。

腕平、管直 腕部平枕桌面，腕平而掌竖，掌竖则管直，管直则锋正。小楷主要靠笔锋写字，锋正则八面势全。当然，运笔时笔管并不是一直与纸面保持垂直状态平行移动，而只能是以锋为圆心，笔管随着笔锋的上下推移和左右往来而有所倾斜起倒，到收笔时，则复归以正。

（三）笔的选用

毛笔分为硬毫、软毫、兼毫几种。硬毫又称竖毫，如紫毫（山兔毛）、狼毫（黄鼠狼毛）、鼠须等，其性能刚健，弹性强；软毫，由山羊毛制成，性柔软，弹性小；兼毫，是介于硬毫和软毫之间的笔，它由硬毫和软毫按一定的比例搭配制成，如紫羊毫笔、狼羊毫笔，等等，其性能是刚柔相兼而得中。太软的笔毫不易控制，太坚的笔毫写出的线条干硬少润泽。有经验的书家御笔的功夫深，用什么样的笔都行，只不过写出的风格有所不同而已。用羊毫笔写出的字肥，用竖毫笔写出的字瘦。初学者宜选用兼毫笔，市面上出售的“白云”笔是由狼毫为笔心羊毫为外表合制而成的，分大白云、中白云、小白云几种。具体到小楷，如果写蝇头小楷，以竖毫为好；若写稍大一些小楷，硬毫、兼毫均可使，比如狼毫小楷笔、七紫三羊小楷笔及小白云都是适合的。



五指执笔图

千	千	千	千			荒	荒	荒	荒		
字	字	字	字			日	日	日	日		
文	文	文	文			月	月	月	月		
天	天	天	天			盈	盈	盈	盈		
地	地	地	地			昊	昊	昊	昊		
玄	玄	玄	玄			辰	辰	辰	辰		
黃	黃	黃	黃			宿	宿	宿	宿		
宇	宇	宇	宇			列	列	列	列		
宙	宙	宙	宙			張	張	張	張		
洪	洪	洪	洪			寒	寒	寒	寒		

来

来

来

来

歲

歲

歲

歲

暑

暑

暑

暑

律

律

律

律

汪

汪

汪

汪

吕

吕

吕

吕

秋

秋

秋

秋

調

調

調

調

收

收

收

收

陽

陽

陽

陽

冬

冬

冬

冬

雲

雲

雲

雲

藏

藏

藏

藏

騰

騰

騰

騰

閏

閏

閏

閏

致

致

致

致

餘

餘

餘

餘

雨

雨

雨

雨

成

成

成

成

露

露

露

露

結

結

結

結

岡

岡

岡

岡

為

為

為

為

劒

劒

劒

劒

霜

霜

霜

霜

弼

弼

弼

弼

金

金

金

金

巨

巨

巨

巨

生

生

生

生

闕

闕

闕

闕

麗

麗

麗

麗

珠

珠

珠

珠

水

水

水

水

稱

稱

稱

稱

玉

玉

玉

玉

夜

夜

夜

夜

出

出

出

出

光

光

光

光

峴

峴

峴

峴

果

果

果

果

玼	玼	玼	玼			淡	淡	淡	淡		
李	李	李	李			鱗	鱗	鱗	鱗		
奈	奈	奈	奈			潛	潛	潛	潛		
菜	菜	菜	菜			羽	羽	羽	羽		
重	重	重	重			翔	翔	翔	翔		
芥	芥	芥	芥			龍	龍	龍	龍		
薑	薑	薑	薑			師	師	師	師		
海	海	海	海			火	火	火	火		
鹹	鹹	鹹	鹹			帝	帝	帝	帝		
河	河	河	河			鳥	鳥	鳥	鳥		

官	官	官	官			裳	裳	裳	裳		
人	人	人	人			推	推	推	推		
皇	皇	皇	皇			位	位	位	位		
始	始	始	始			讓	讓	讓	讓		
制	制	制	制			國	國	國	國		
文	文	文	文			有	有	有	有		
字	字	字	字			虞	虞	虞	虞		
乃	乃	乃	乃			陶	陶	陶	陶		
眼	眼	眼	眼			唐	唐	唐	唐		
衣	衣	衣	衣			予	予	予	予		

民	民	民	民			道	道	道	道		
伐	伐	伐	伐			岳	岳	岳	岳		
罪	罪	罪	罪			拱	拱	拱	拱		
周	周	周	周			平	平	平	平		
叢	叢	叢	叢			章	章	章	章		
殷	殷	殷	殷			愛	愛	愛	愛		
湯	湯	湯	湯			育	育	育	育		
坐	坐	坐	坐			黎	黎	黎	黎		
朝	朝	朝	朝			首	首	首	首		
問	問	問	問			臣	臣	臣	臣		

伏	伏	伏	伏			王	王	王	王		
戎	戎	戎	戎			鳴	鳴	鳴	鳴		
羗	羗	羗	羗			鳳	鳳	鳳	鳳		
遐	遐	遐	遐			在	在	在	在		
迓	迓	迓	迓			樹	樹	樹	樹		
壹	壹	壹	壹			白	白	白	白		
體	體	體	體			駒	駒	駒	駒		
率	率	率	率			食	食	食	食		
賓	賓	賓	賓			場	場	場	場		
歸	歸	歸	歸			化	化	化	化		

被	被	被	被			髮	髮	髮	髮		
草	草	草	草			四	四	四	四		
木	木	木	木			大	大	大	大		
賴	賴	賴	賴			五	五	五	五		
及	及	及	及			常	常	常	常		
萬	萬	萬	萬			恭	恭	恭	恭		
方	方	方	方			惟	惟	惟	惟		
蓋	蓋	蓋	蓋			鞠	鞠	鞠	鞠		
此	此	此	此			養	養	養	養		
身	身	身	身			豈	豈	豈	豈		

敢

敢

敢

敢

毀

毀

毀

毀

傷

傷

傷

傷

女

女

女

女

慕

慕

慕

慕

貞

貞

貞

貞

潔

潔

潔

潔

男

男

男

男

效

效

效

效

才

才

才

才

良

良

良

良

知

知

知

知

過

過

過

過

必

必

必

必

改

改

改

改

得

得

得

得

能

能

能

能

莫

莫

莫

莫

忘

忘

忘

忘

罔

罔

罔

罔

談	談	談	談			覆	覆	覆	覆		
彼	彼	彼	彼			器	器	器	器		
短	短	短	短			欲	欲	欲	欲		
靡	靡	靡	靡			難	難	難	難		
恃	恃	恃	恃			量	量	量	量		
己	己	己	己			墨	墨	墨	墨		
長	長	長	長			悲	悲	悲	悲		
信	信	信	信			絲	絲	絲	絲		
使	使	使	使			染	染	染	染		
可	可	可	可			詩	詩	詩	詩		

讚	讚	讚	讚			聖	聖	聖	聖		
羔	羔	羔	羔			德	德	德	德		
羊	羊	羊	羊			建	建	建	建		
景	景	景	景			名	名	名	名		
行	行	行	行			立	立	立	立		
維	維	維	維			形	形	形	形		
賢	賢	賢	賢			端	端	端	端		
剋	剋	剋	剋			表	表	表	表		
念	念	念	念			正	正	正	正		
作	作	作	作			空	空	空	空		

谷	谷	谷	谷			積	積	積	積		
傳	傳	傳	傳			福	福	福	福		
聲	聲	聲	聲			緣	緣	緣	緣		
虛	虛	虛	虛			善	善	善	善		
堂	堂	堂	堂			慶	慶	慶	慶		
習	習	習	習			尺	尺	尺	尺		
聽	聽	聽	聽			壁	壁	壁	壁		
禍	禍	禍	禍			非	非	非	非		
因	因	因	因			寶	寶	寶	寶		
惡	惡	惡	惡			寸	寸	寸	寸		