

书法等级考试辅导系列

SHUFA DENGJI KAOSHI FUDAO XILIE

李海峰 / 主编

# 书法

中级

(4-6 级)



长江出版传媒

湖北科学技术出版社

# 书法

中级

(4-6 级)



李海峰 / 主编

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法: 中级: 4—6 级/李海峰主编. —武汉:  
湖北科学技术出版社, 2013.4  
(书法等级考试辅导系列)  
ISBN 978-7-5352-5609-6

I. ①书… II. ①李… III. ①汉字-毛笔字-书法-  
等级考试-自学参考资料 IV. ①J292.11

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2013) 第 055091 号

策 划: 陈兰平  
责任编辑: 李 菲

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社  
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号  
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)  
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电 话: 027-87679439  
邮 编: 430070

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

邮 编: 430223

889mm×1194mm 1/16

5.5印张

160 千字

2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

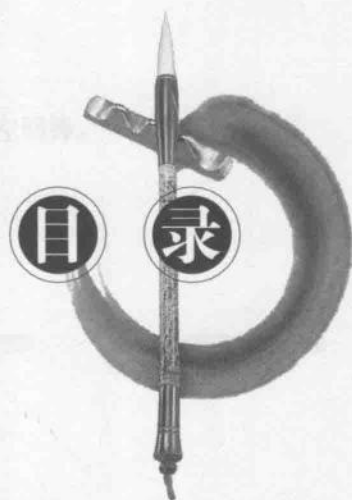
## 编委名单

**主 编** 李海峰

**编 委** (按姓氏笔画排序)

于 杨 石汉祥 刘 杰  
陈逸夫 杨四海 周 栋  
黄 河

## 第一部分 篆书练习



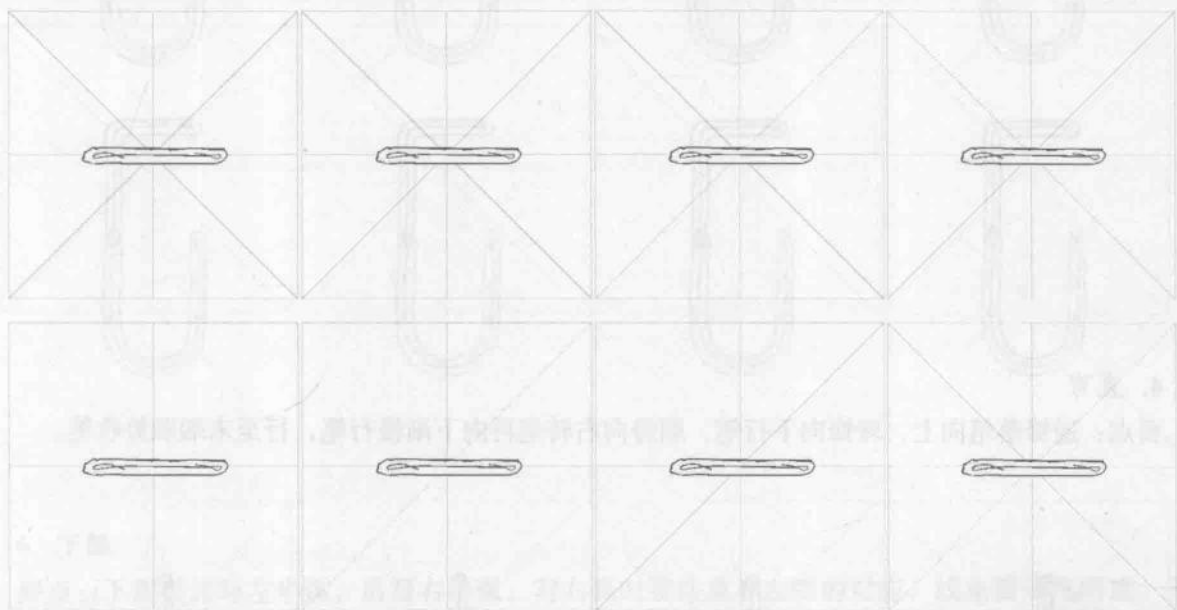
|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一部分 篆书练习 .....         | 1  |
| 一、基本笔画练习 .....          | 1  |
| 二、基本汉字练习 .....          | 5  |
| 第二部分 行书练习 .....         | 21 |
| 一、基本笔画练习 .....          | 21 |
| 二、基本汉字练习 .....          | 26 |
| 第三部分 草书练习 .....         | 46 |
| 一、基本笔画练习 .....          | 46 |
| 二、基本汉字练习 .....          | 51 |
| 第四部分 临帖 .....           | 64 |
| 邓石如 《弟子职》 .....         | 64 |
| 《诗经·蒹葭》 .....           | 68 |
| 米芾 《蜀素帖·入境寄集贤林舍人》 ..... | 71 |
| 米芾 《蜀素帖·拟古》 .....       | 73 |
| 孙过庭 《书谱》 .....          | 76 |
| 刘永 《雨霖铃》 .....          | 79 |

# 第一部分 篆书练习

## 一、基本笔画练习

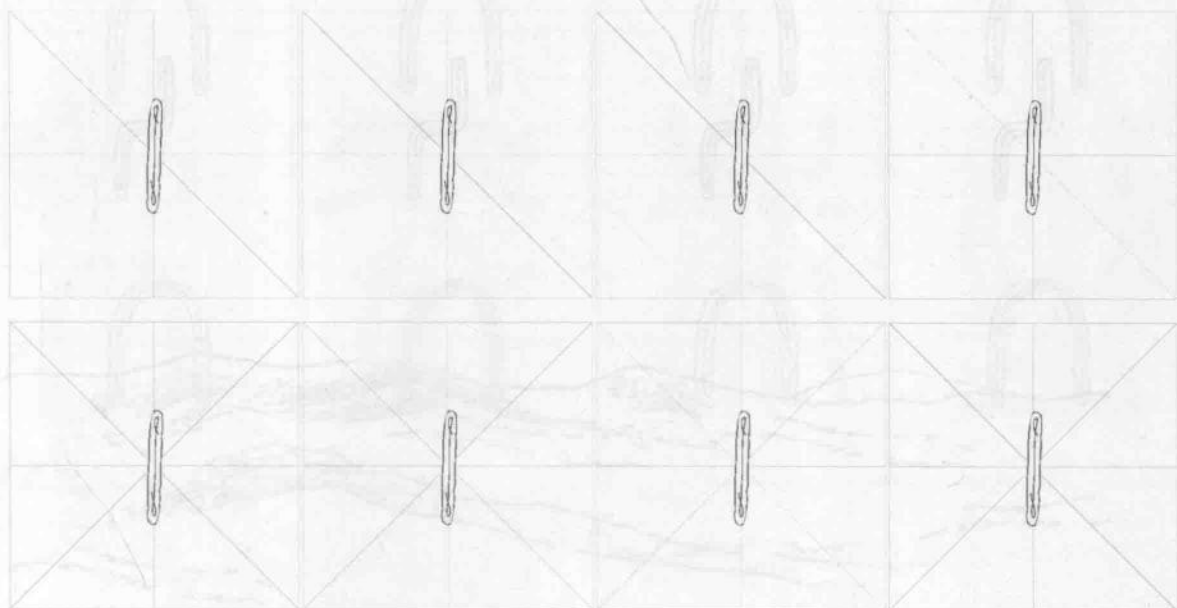
### 1. 横

要点：逆入藏锋至首端，转成圆锋向右行，行至末端转锋，向左回锋。



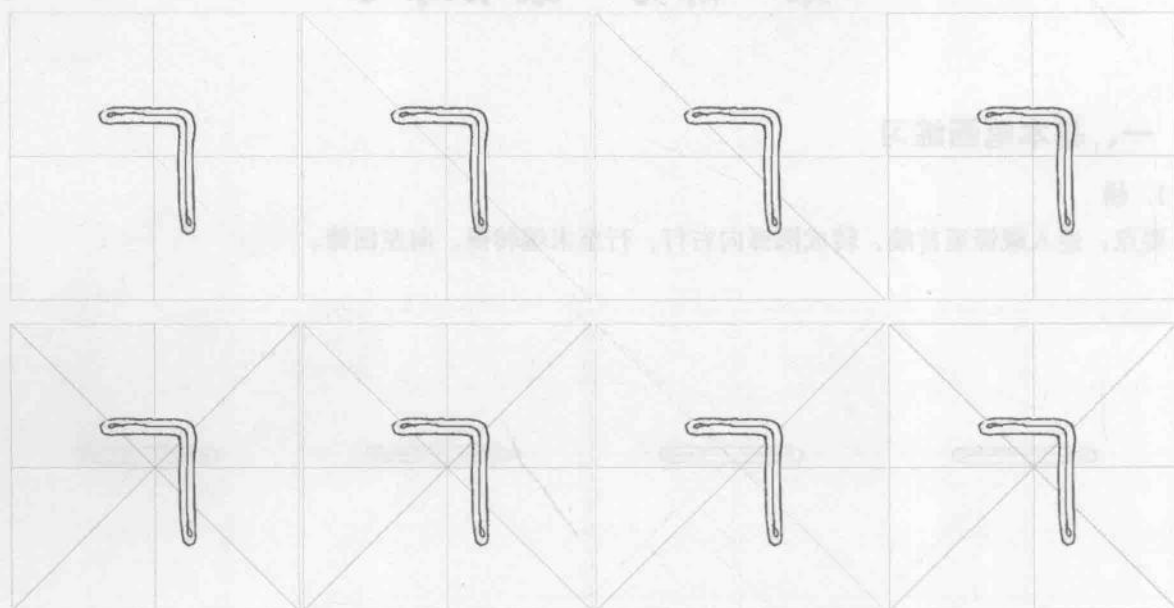
### 2. 竖

要点：笔尖向上逆入，徐徐上引至顶点。使笔尖垂直，然后转锋向下行笔，行至底点勿顿，轻提锋颖，顺势提收。



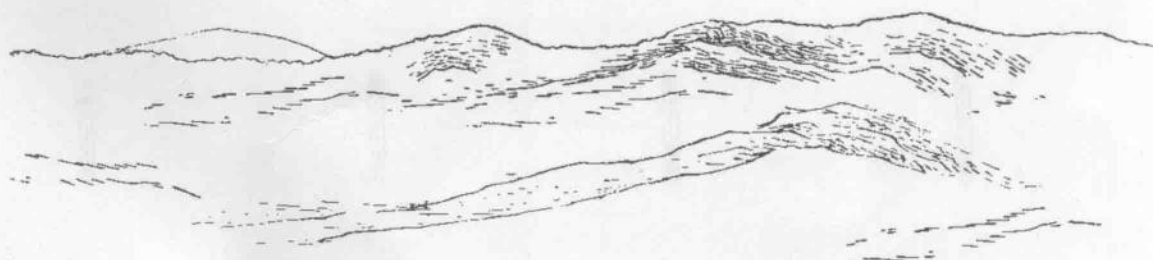
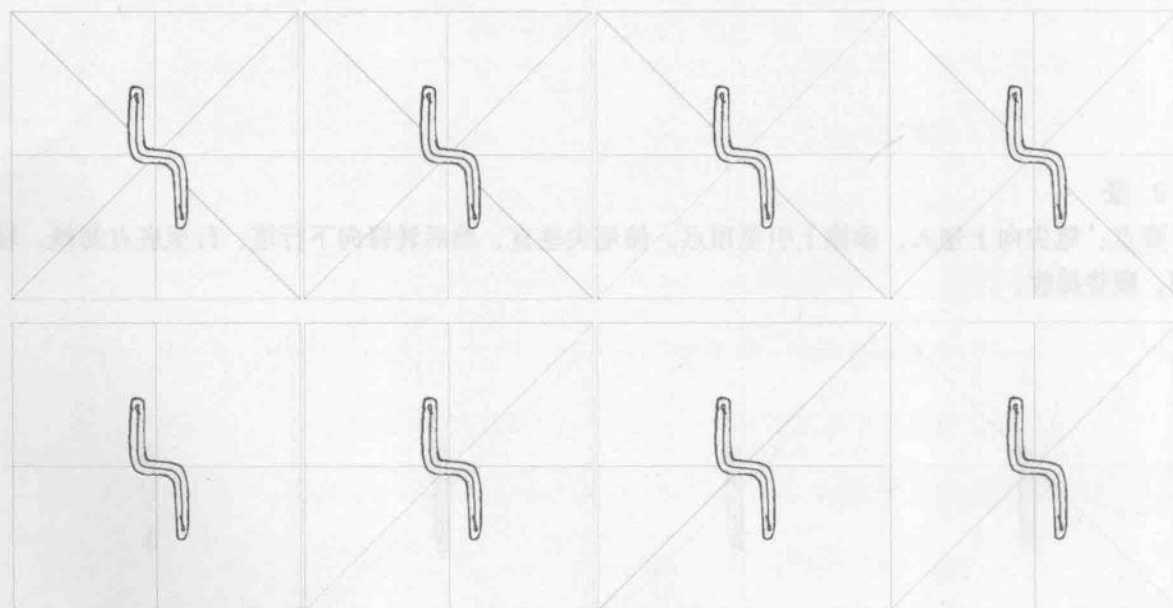
### 3. 横弯

要点：逆锋落笔向左，转锋向右行笔，顺锋向下行笔，行笔渐慢，顺势上提收笔。



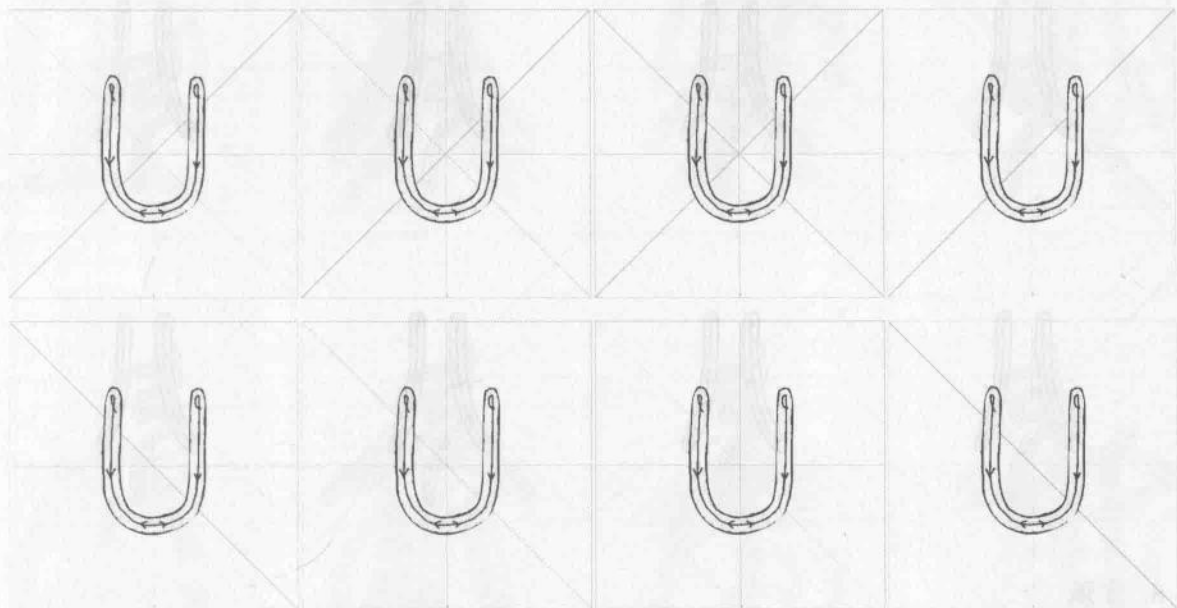
### 4. 直弯

要点：逆锋落笔向上，转锋向下行笔，顺势向右转笔再向下渐慢行笔，行至末端顺势收笔。



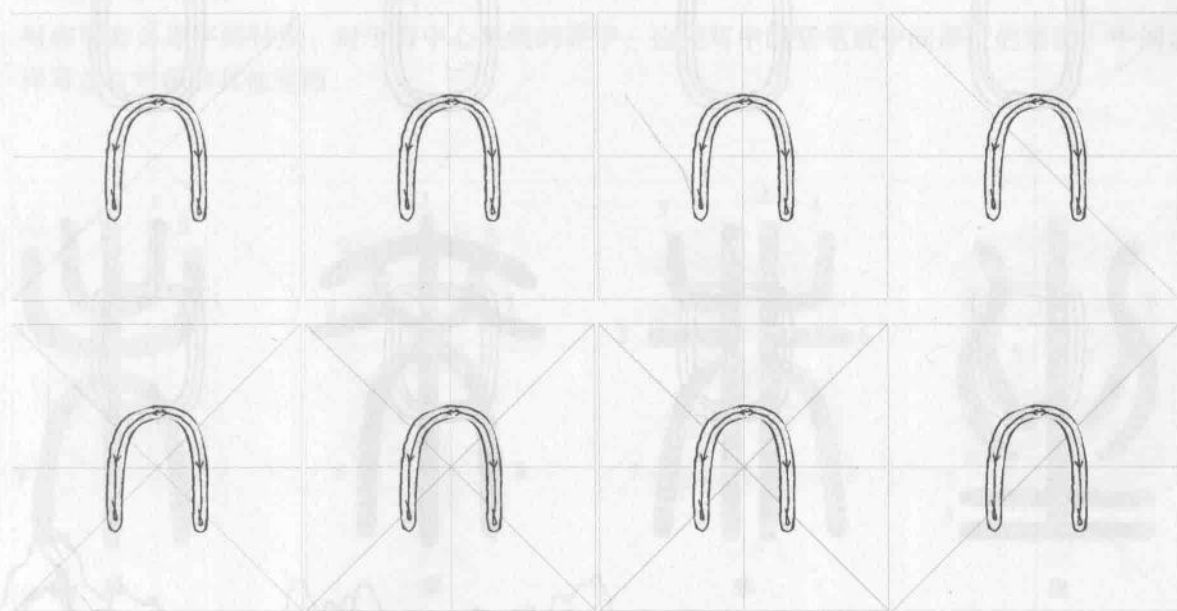
## 5. 上弧

要点：小篆的弧笔笔法和前面的横竖一样都是欲右先左，欲上先下的，关键是要保持圆劲的势态，保持笔毫着纸的深浅一致以及适当的速度，注意对称，两弧在中间地段衔接，衔接处要写的自然不留痕迹。



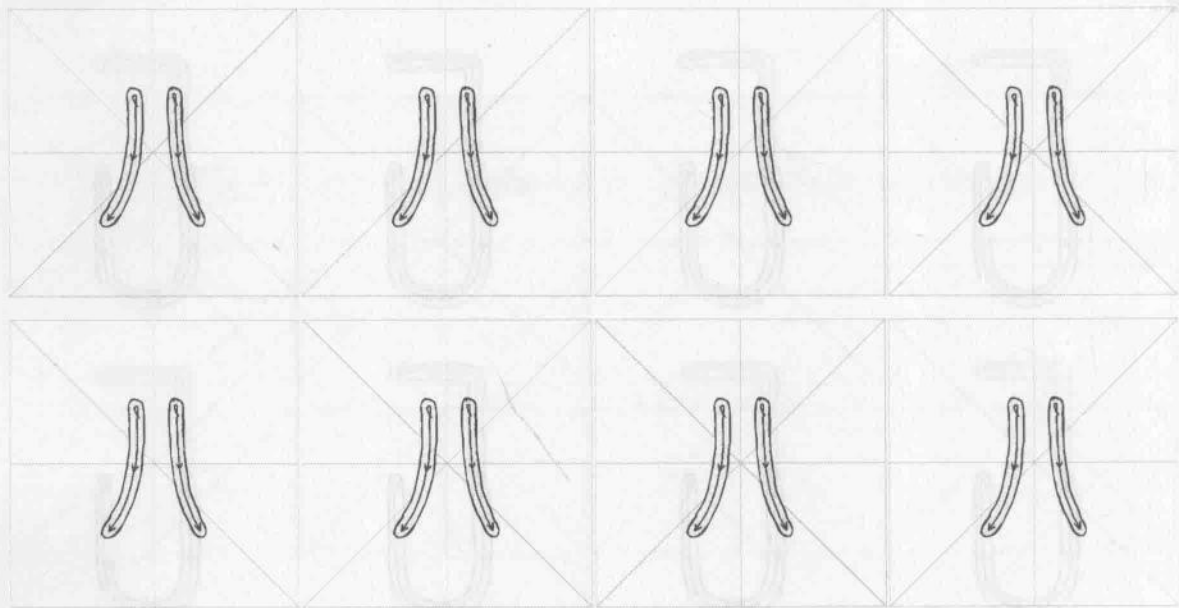
## 6. 下弧

要点：下弧要先写左半弧，后写右半弧，写右弧时要注意和左弧的对应，线条要一气呵成，不要迟疑缓慢，否则线条会柔弱而缺乏力感。



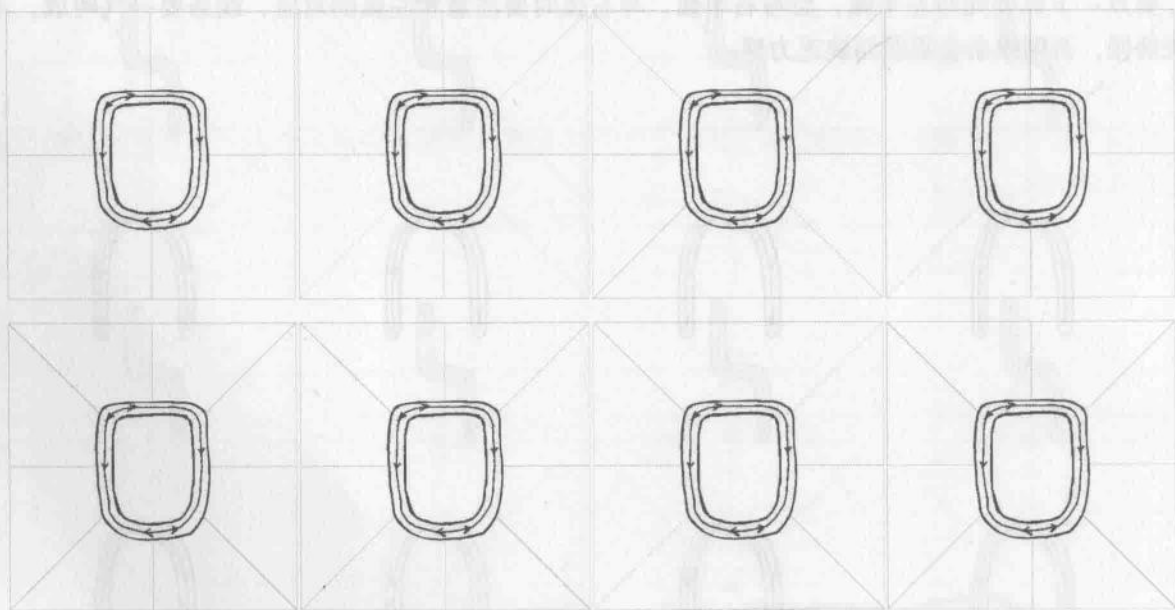
### 7. 左右外弧

要点：写左右外弧时，主要是两边弧的起讫处要一致，不要偏倚，要对称自然，紧凑处而不松散，充分体现篆书的婉转流畅之美。



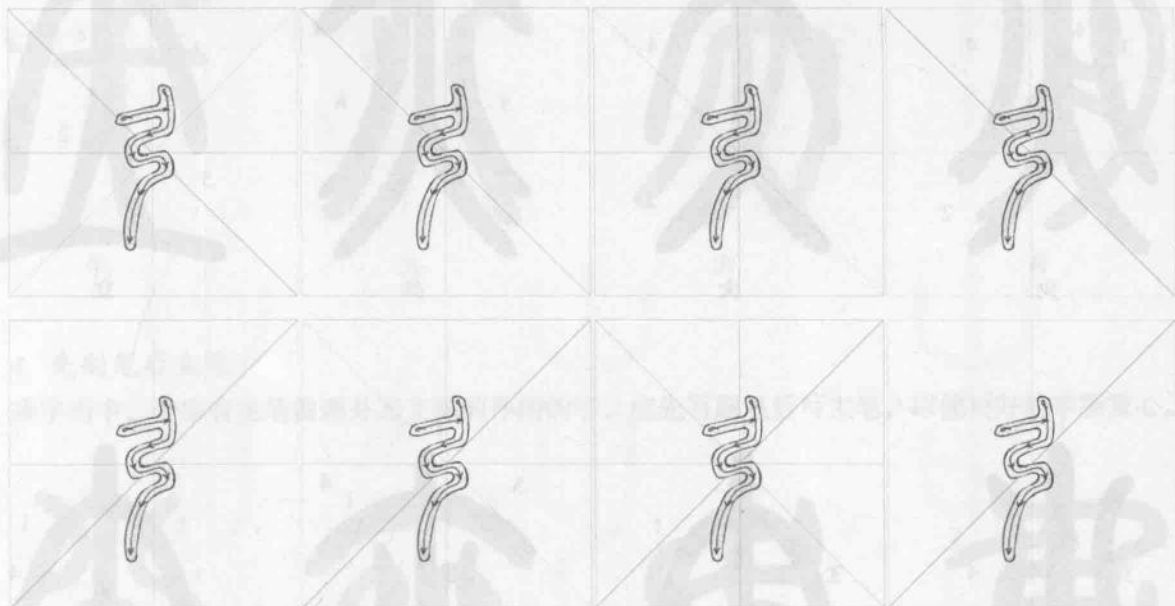
### 8. 方弧

要点：写方弧时，无论长方或正方形的弧形，都要圆转行笔，化角为弧，四角要对应，接笔处不留痕迹，方圆要和谐。



## 9. 弯曲弧

要点：曲画变化多，要视其圆转程度顺势而写，一笔完成。一笔完不成，就用两笔或三笔搭接笔方法加以完成。转折处注意调整笔锋或略捻动笔管并与手腕的内转动作相配合，使笔锋顺势转过。

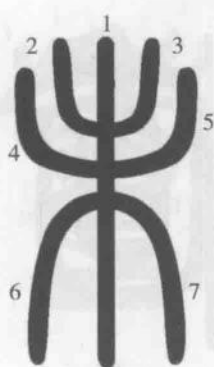


## 二、基本汉字练习

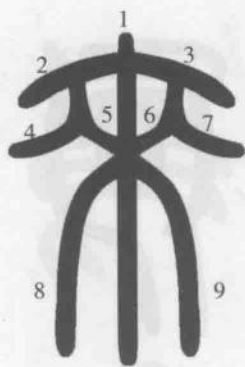
篆书的笔顺和汉字笔顺规则基本相仿，如先横后竖、从上到下、从左到右等，这些对初学者来说是不成问题的。重要的是和汉字不同的笔顺，而这些不同之处正是篆书笔顺的特点，掌握了这些特点，就能把握好篆书的结体，做到匀称匀衡。

### 1. 先中间后左右

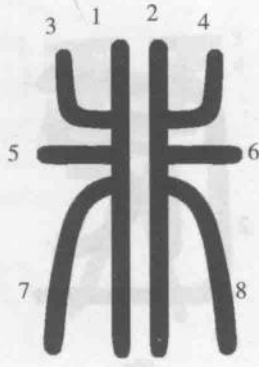
对称均衡是篆字的特点。对于有中心竖线的篆字，应先写中间竖笔或中间部位的笔画，中间定位后，再写左右对称的其他笔画。



未



来

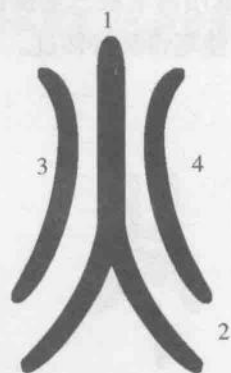


非

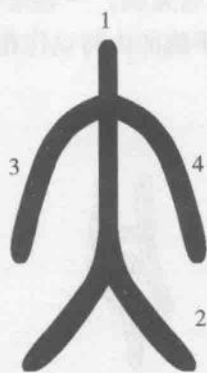


坐

对于有中心长弧（一般为撇、捺笔）的篆字，应先从中间长弧写起，再写左右对称的笔画。



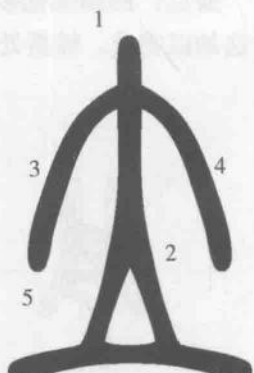
火



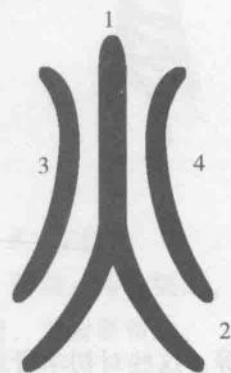
大



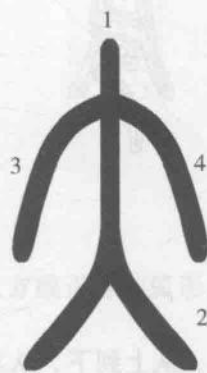
亦



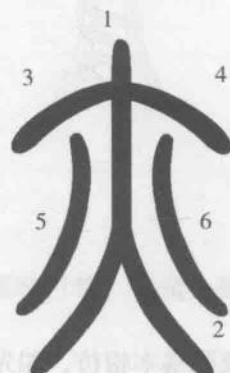
立



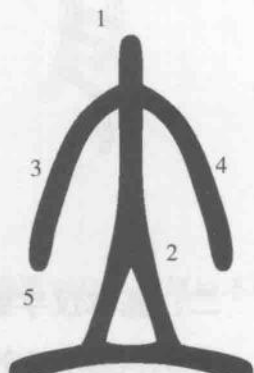
火



大



亦



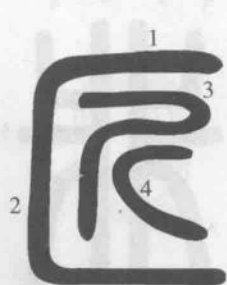
立

## 2. 先外包后里头

对于有字框的笔画，一般应写出外框的笔画，随后再写框内的部分。这样可以控制篆字形体的大小，避免整体不一致。



固



匠



旬



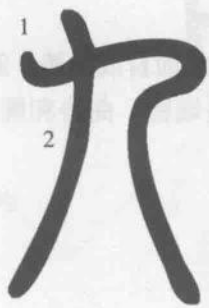
面

### 3. 先主笔后副笔

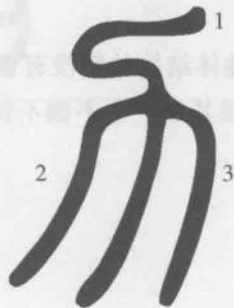
对于篆字中有主笔曲画的字，宜先写主笔后写副笔。



千



九



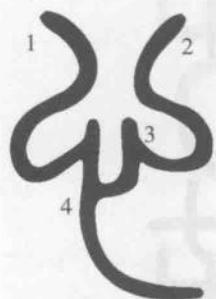
力



舟

### 4. 先副笔后主笔

篆字当中，个别有主笔曲画并起支撑的作用的字，应先写副笔后写主笔，以便更好地掌握重心。



心



衣



女



身

### 5. 灵活运用

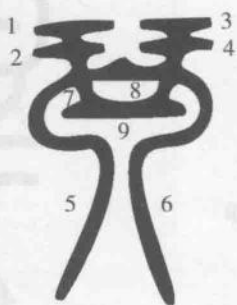
对于笔画较为复杂的篆字，笔画要求并不过分强求一致，只要顺手，可以灵活运用，做到分布均匀就可。



寺(寺)



鳥(鸟)



琴



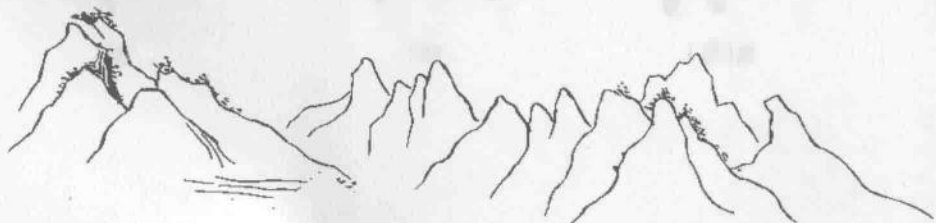
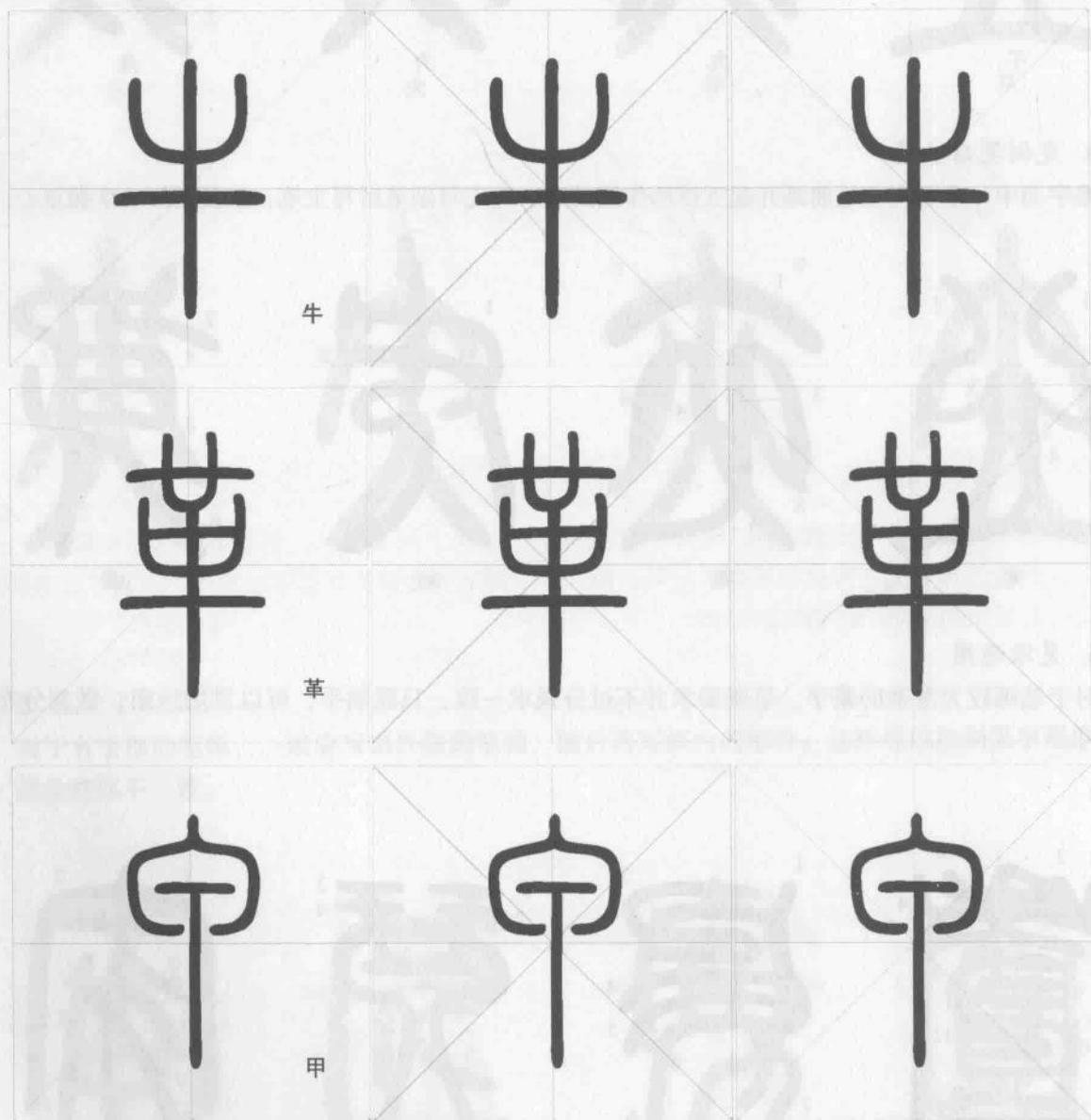
家

掌握篆书的结构是写好篆书的重要环节。要想在一幅作品中协调一致，达到统一，就要对字的结构进行分析。根据前人关于书法结体布白的论述，结合篆字构造以及自己的亲身体会，可将篆书分为几种结构类型来阐述。供初学者参酌，在运用中准确把握。

### (一) 独体结构

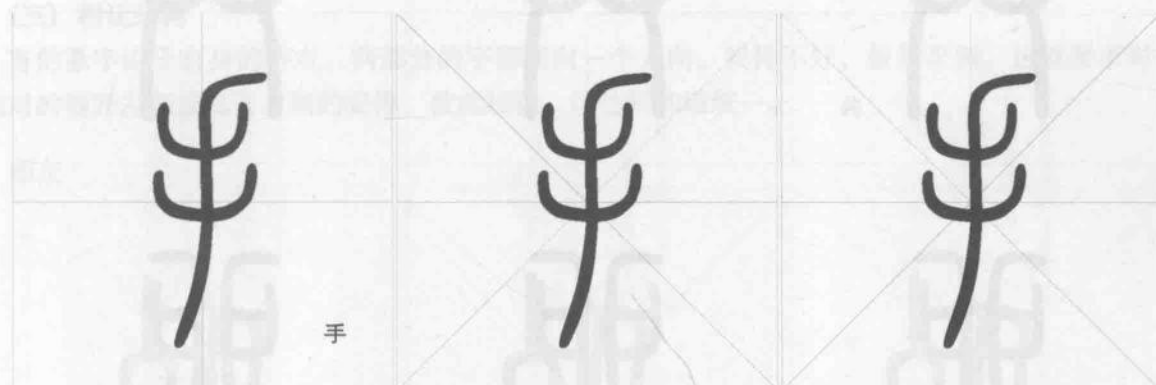
字有独体和合体之分。独体结构的字没有偏旁，独立而自成体势。篆字的独体结构一般分直势和曲势两种。直势形正，而骨涵其中，要不偏不倚，严整端稳；曲势和婉而字形美观，要掌握好重心，稳而得势。

#### 直势





曲勢



兮

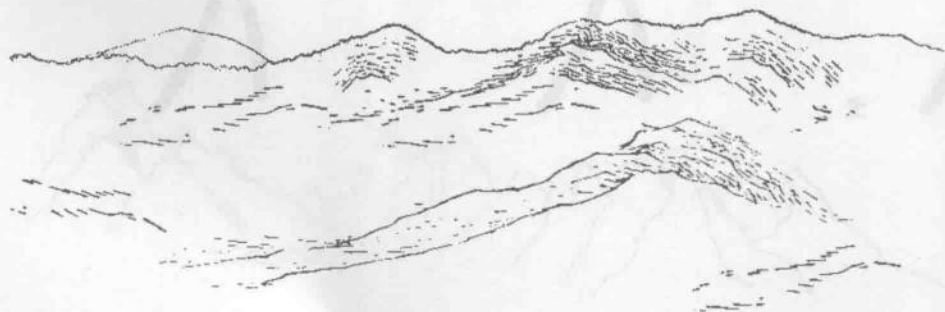
## (二) 向背结构

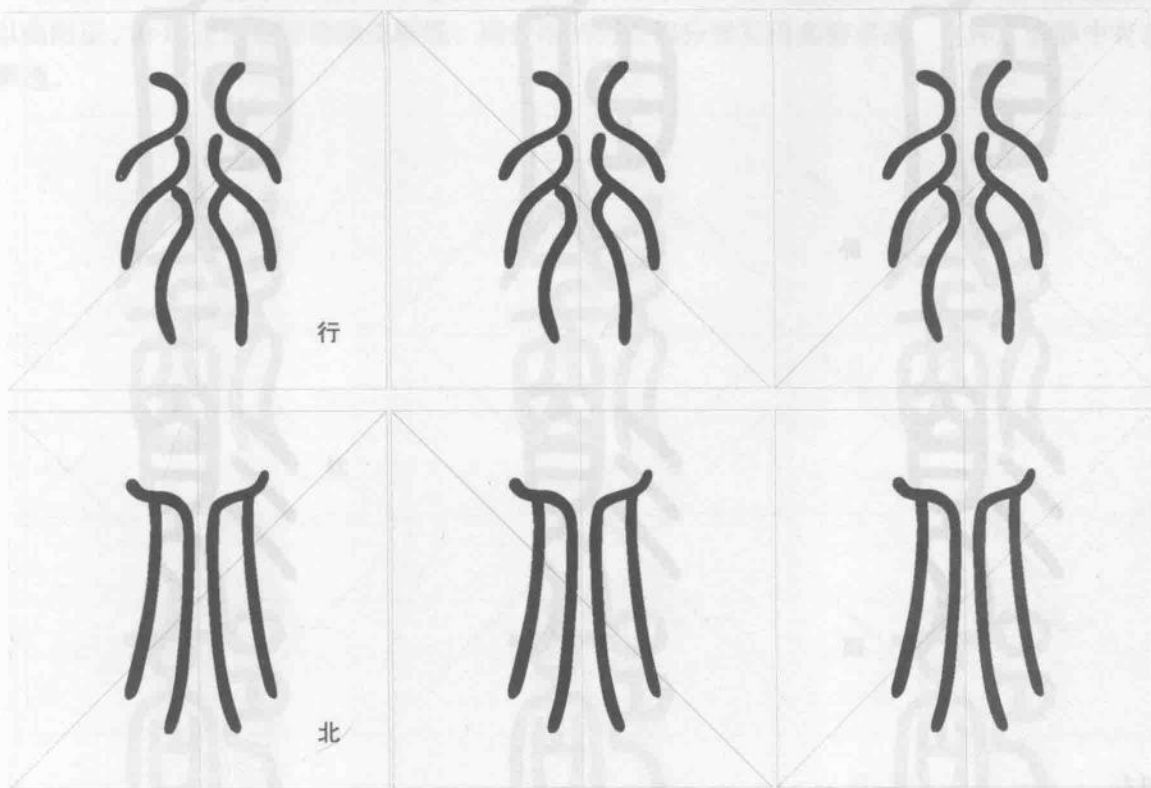
篆字中有内抱和外抱之分。弓之背向外，弦向内者，指内抱，谓之“相向”；背向内，弦向外，指外抱，谓之“相背”。两者各有体势，不可等而视同。相向者虽向内抱，但两部分皆有独存之势；相背者虽向外分，但两部分皆存联络之形。

相向

共

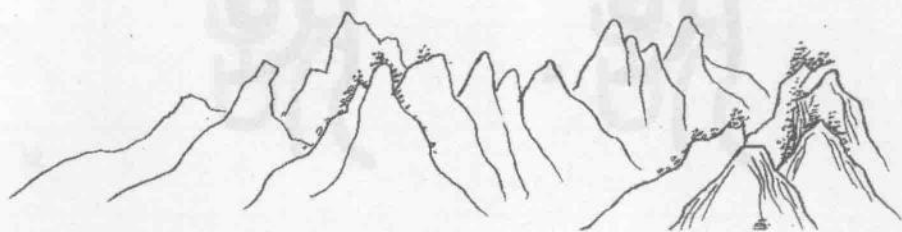
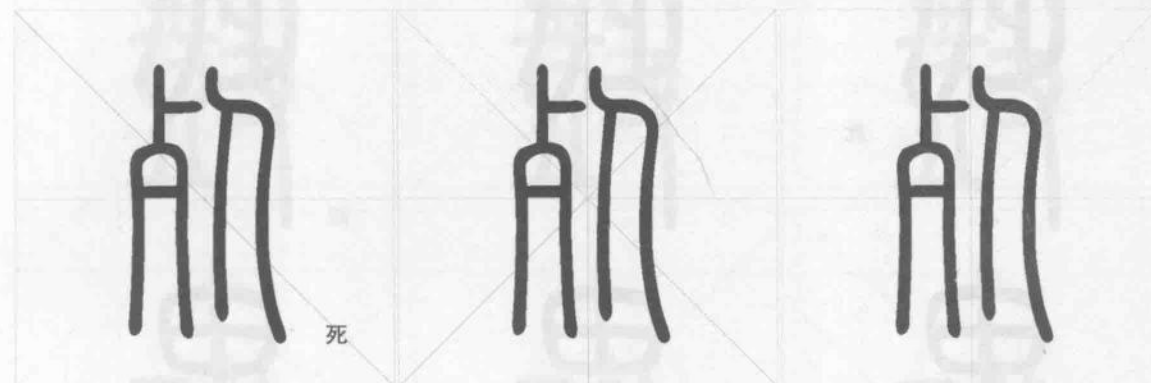
卯





### (三) 相让结构

有的篆字由于自身的特点，两部分的字都朝向一个方向，安排不好，极易歪斜。这就要求对字作出相对的提升左侧或提升右侧的安排，彼此相让，以达到和谐统一。



卧

卧

卧

卧

须

须

须

须

相右

此

此

此

此

鬼

鬼

鬼

鬼