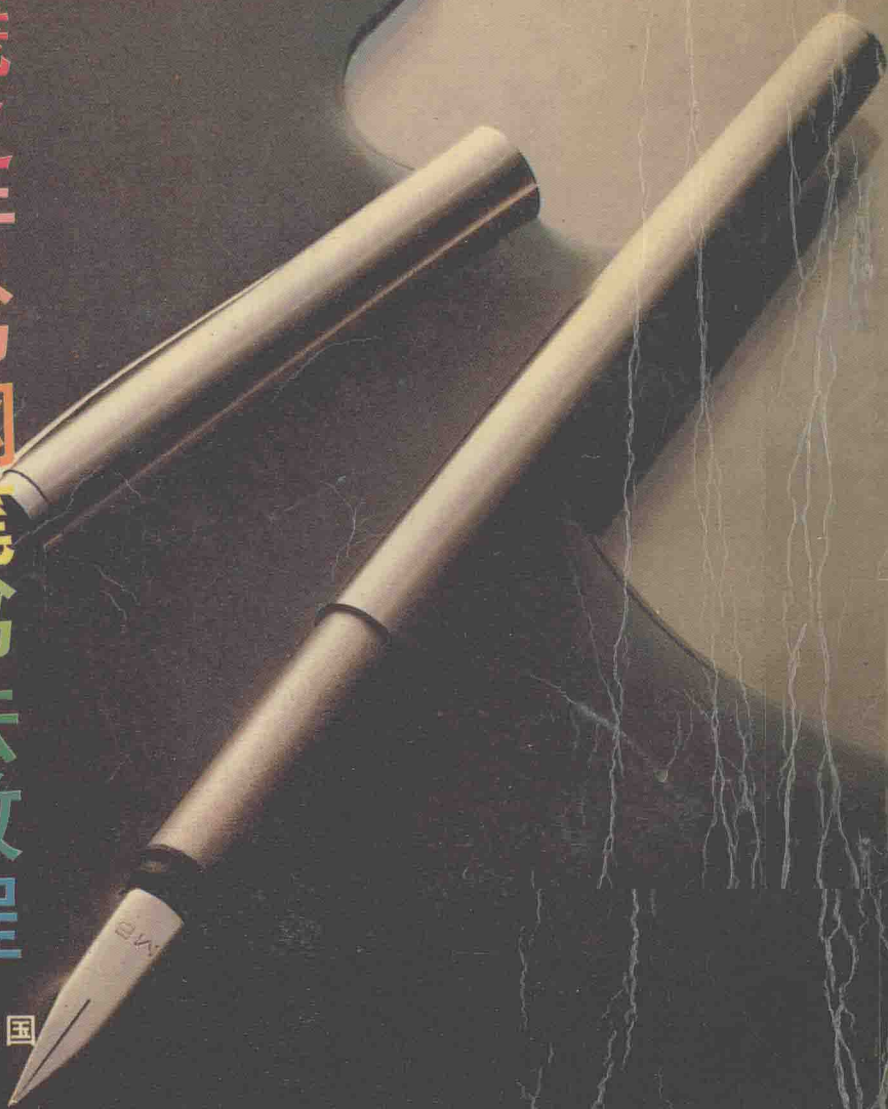


王羲之行书钢笔书法教程

杨为国



王羲之行书 钢笔书法教程

杨为国

浙江人民出版社

〔浙〕新登字 1 号

《大唐三藏圣教序》校点 孙云清

诗文选 闻 莺

装帧设计 郦文龙

王羲之行书钢笔书法教程
杨为国

浙江人民出版社出版
(杭州体育场路169号)

杭州云轩印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本850×1168 1/32 印张 4.75

1992 年 6 月第一版

1992 年 6 月第一次印刷

印数: 0001—6420

ISBN 7-213-00731-9/J·23

定价: 3.40 元

目 录

第一章	王羲之行书与钢笔书法	1
第二章	行书用笔	2
第三章	行书笔画	10
第四章	王羲之行书偏旁部首 98 种	22
第五章	王羲之行书结体 60 法	30
第六章	大唐三藏圣教序临范	44
第七章	传本墨迹临范	70
第八章	诗文选	78

第一章 王羲之行书与钢笔书法

当前,广大群众,尤其是青年人,学习钢笔书法已蔚然成风。而在篆、隶、草、行、楷诸书体中,拥有最为众多的学习者和爱好者的,当首推实用价值较高的行书。随着社会节奏的改变和生活的需要,人们已将行书作为日常书写的书体。

行书流畅快捷、通俗美观,学习钢笔行书以临习书圣王羲之的行书为佳。王羲之(303—361年),东晋书法家,其字“如烟霏露结,凤飞龙舞”,历代奉为“神品”。他的书法对后世的书风影响极大,可以说自唐以下的书家几乎都受到他的直接或间接的影响,从中获得教益。

当今书法泰斗沙孟海先生,便是从临习《集王书圣教序》入手的。九十一高龄的沙老对王羲之书法极为推崇,早几年他曾指点笔者:学行书,无论师法何人,均须习王字,不论时代前后,先得王羲之法,后自成一家。

为什么学习钢笔行书也要追慕王羲之书法呢?理由如下:

一、王羲之笔法及其笔画较接近于钢笔书写的特点,而不是像其他有的法帖那样,字的形式要依靠强烈的粗细变化或墨色的浓淡、用笔的枯涩来表现;

二、王羲之用笔方圆有致,点画之间转折有法,字里行间洋溢着强烈的美感,这为学习钢笔行书提供了最佳的范本;

三、王羲之的行书结体不正不草,正像钢笔行书所要求的那样,清晰易辨,便于实用;

四、王羲之的行书结体于规矩中见变化,于变化中寓规矩,使钢笔行书学习者可从中寻出规律来遵循,而在认真追慕临习之际又不会陷于成规,造成刻板的毛病;

五、如今钢笔字帖众多,不少精品中隐约可见王字的书风面貌,堪为楷模。但习书者若以直接追慕王字风范的临写王羲之行书的钢笔字帖为范本,相信不失为一条学习钢笔行书之佳径,或能收到事半功倍之效。

回顾历史,书法已经过几千年的发展,书体已基本定型,各种

书体的结构规律亦已形成。就行书的书法而论，其笔法、间架结构、结体方法及章法等自王羲之以后，经历代书法家的创作演变，艺术风格越来越趋成熟。从学习的方法来说，必须“穷源竟流”。所谓穷源，就是在学习某书家的某种书体时，要看出它的笔法、体势从哪里出来，用什么方法去学，如何吸取其精华。所谓竟流，就是在学习中寻找该书家的书体对后来的影响如何，哪一家继承得最好。唐朝的孙过庭、宋朝的米芾、元朝的赵孟頫、明朝的董其昌等书法家，其书法均有效法王字之处，现代书法家沈尹默、邓散木、潘伯鹰的书法中也可见王字法度。这是王羲之书法的竟流。因此，我们在学习他们的书法时，也应穷源至他们的先师王羲之。这是一个辩证关系。

由此推论，钢笔书法穷源出自毛笔书法，钢笔行书穷源乃出自王羲之的行书。钢笔书法的发展，无论是现在还是将来，都需要借鉴毛笔书法。而学习钢笔行书又不乏以追慕临习王羲之书体为最佳。这是笔者个人的体会。

第二章 行书用笔

学习钢笔书法，先要学会用笔。用笔包括执笔、指法、运笔、笔势等。

一、执笔法

执笔正确与否，直接关系到钢笔在手指中的运动。执笔不当，便不能正确书写。所以，学会用笔首先要学会正确执笔。

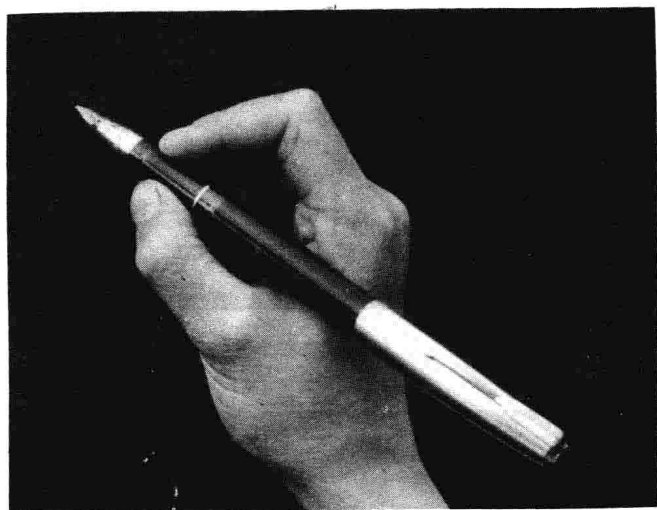
三指虎口执笔法

与执笔有关的因素有三，即：钢笔、执笔的手及执笔人采用的姿势。钢笔的笔尖略带弧形，当笔杆呈一定角度倾斜于纸面时，笔尖接触纸面的部分便会随其运动增大或减小，产生笔画粗细的效果；执笔的手应使笔杆和纸面倾斜为宜（至于倾斜多少角度，执笔部位的高低如何，下面将谈到）；书写姿势，钢笔书法对此并无特别要求，一般说，执笔的手是靠着写字桌的。

如何使笔杆和纸面呈最佳倾斜角度，使笔尖运动产生接近毛

3 行书用笔

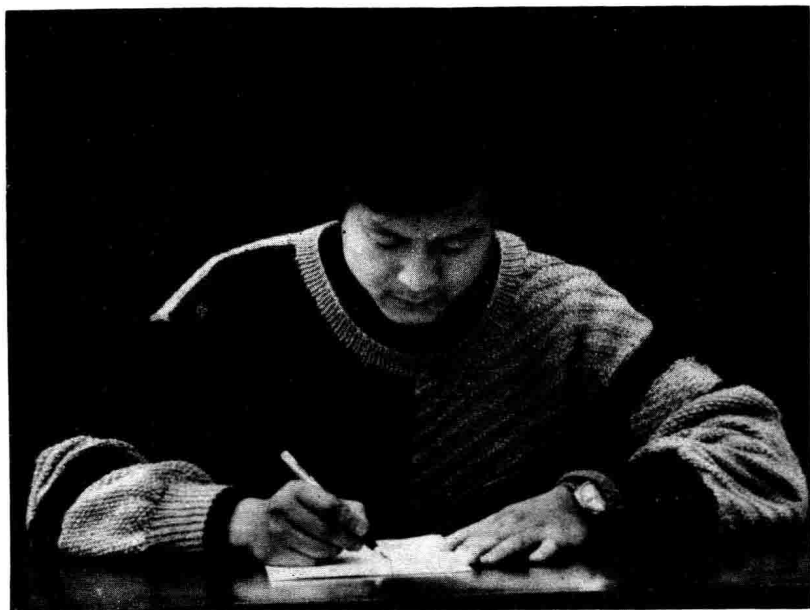
笔的粗细效果,同时又使手指及手腕的配合动作灵活自如?“三指虎口执笔法”是一种较好的方法。所谓三指虎口执笔法,即以大拇指第一节和食指第一节从左右两面夹住笔杆;以中指第一节的侧面从下向上抵住笔杆;三指的力必须作用在同一条圆周线上;笔杆的尾部靠在虎口上;无名指和小指不触及笔杆,但须紧抵中指;五个手指均向手心弯曲,但不碰到掌心,做到指实、掌虚,虎口处能见到“凤眼”。(见图一、二、三、四)



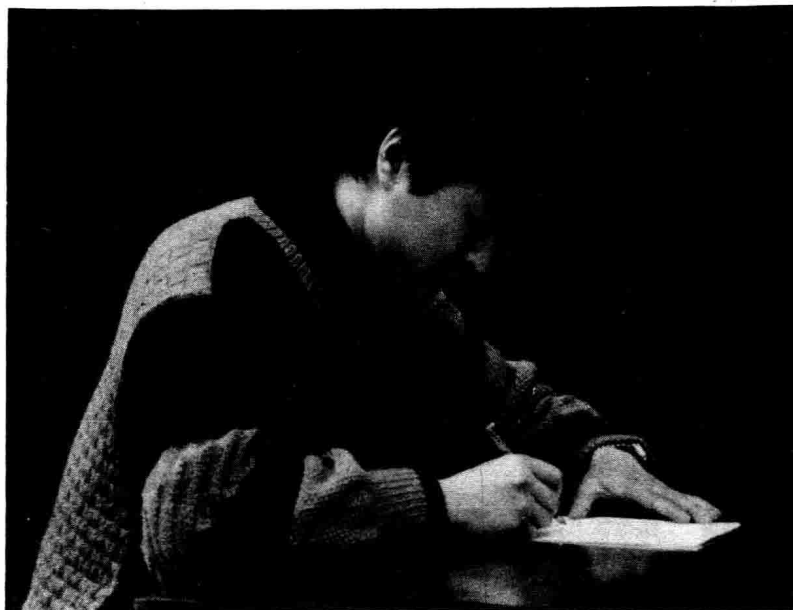
图一



图二



图三
图四

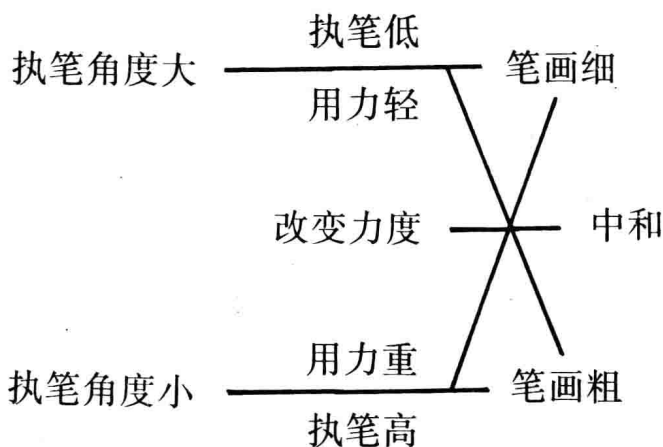


执笔角度与执笔高低的关系

执笔的角度大小及部位高低与笔画的粗细有关,由于笔尖的斜面关系和手臂所处的位置,以及指、腕运动的范围,执笔角度以 45° 左右为宜。这样,在书写过程中随着手指的前伸后屈,笔杆相对于纸面的角度可大至 70° 或小至 35° 左右,从而最大限度地改变笔尖接触纸面的面积,产生笔画粗细的变化。执笔部位的高低与执笔角度的大小相关。执笔高则书写角度小,书写范围大,笔画粗;执笔低则书写角度大,书写范围小,笔画细。执笔的高度通常为离开笔尖3厘米左右。当然,执笔的高度视笔杆粗细和手的大小而定。手大执笔高,手小执笔低。无论手大手小,执笔或高或低,执笔角度都应保持在 45° 左右。

轻重缓急的变化

钢笔字笔画的粗细变化还有赖于运笔的轻重及快慢变化。在执笔角度或高低相同的情况下,轻重不同,快慢有别,便能产生笔画粗细不同的效果,反之亦然(见图五)。运笔讲究轻重缓急,执笔强调角度高低,这两者同属执笔法的范畴,相辅相成,缺一不可。



图五

二、指法

如果说毛笔书写仰仗于“运腕”，那么，钢笔书写则主要依赖于“运指”；毛笔书写的节奏是靠手腕的摆动来体现的，钢笔书写的节奏是用手指的伸屈来体现的。无论是执笔的高低、角度的大小，还是运笔的轻重快慢，都必须靠手指的运动来完成。这是因为钢笔书写时，腕的动作小而少，指的运动大得多。写一个钢笔字，从下笔到收笔，需经过多角度的变化，而这些变化是靠手指的不断运动形成的。如果书写时，笔的运动不依靠于手指的伸屈而依靠手腕的摆动，那么，就很难把握用力的轻重和书写的范围，从而影响字的美观。由此可见，指法对学习钢笔书法极为重要。

所谓指法，是指以手腕作为辅助动作，依靠手指的动作来完成一个字或一个笔画的书写过程的方法，是指钢笔在书写过程中手指动作的具体方法。当书写前的执笔角度为 45° 左右时，五个手指的弯曲应适中，要能伸能屈。书写时，手指应随着字的笔画变化，不断地向前、后、左、右作伸缩运动。落笔前，笔尖离纸面的距离又要靠手指将笔杆抬起，同时作伸缩运动。如写一捺，先用手指将笔杆抬起并伸向左面，然后在落笔时，手指向右下方压下，并靠手指屈缩的动作来完成整个书写过程。根据笔者多年观察，凡能写得一手漂亮钢笔书法的书家，都能比较合理地运用指法。

要掌握正确的指法，要靠勤练，要掌握正确的执笔法及其他有关要领。读者在书写中应注意尽可能发挥手指的作用，少用手腕摆动去完成书写过程，做到在直式或横式书写中，能够依靠手指运动连续写几个字，而不是每写一字就得移动手的位置。

三、笔法

笔法是指书写笔画时的基本方法以及它的变化规则。钢笔书法的笔法比毛笔书法简单，但在运笔过程中，笔画的向与背，笔势的连与断等，两者的笔法是相近的。虽说钢笔书法是以结体为要，但其笔法也不可轻视。

运笔“三要”

每个笔画在书写过程中都有三个阶段，即：起笔（或称落笔）、行笔、收笔。所谓运笔“三要”，就是指书写中要掌握好这三个阶段的要

领。

起笔 钢笔行书的起笔有顿势、轻势、尖势三种方法。顿势是指起笔时，笔尖先在纸上作一顿点；轻势是指起笔时，笔尖在纸上轻轻落下，不加重力；尖势是指起笔时，落笔速度很快，很轻，产生尖锋状。顿势和轻势起笔，笔尖都可在纸上作短暂停留，并依靠用力的大小变化，写出顿点或没有顿点的起笔状；而尖势起笔，则要求从空间落笔，不能让笔尖停在纸上，需要利用手指的弹性来书写。尖势起笔是行书中很重要而且难度比较大的一种写法。

行笔 行笔的书写过程较快，但用力也要有轻重，笔势有曲直。如平均用力，成直线状，笔画必然会显得呆板而缺乏精神。行笔应区别于起笔和收笔，要做到这一点并不容易。行笔的过程长短差异很大，如点画的行笔过程很短，横画、竖画的行笔过程较长。行笔过程短的变化少，长的变化多。

收笔 收笔有顿势、连势、出锋三种方法。顿势收笔多用回锋；连势收笔大多为了较快地过渡到下一笔而增加了附钩；出锋收笔则是在笔画的末尾写出一个尖锋，此法要求收笔稳健。

有关起笔、行笔、收笔的形态及效果详见图六所示。（图六）

① 横与撇均顿势起笔，横与捺的收笔为连势，撇的收笔为出锋。

② 横与捺均轻势起笔，顿势收笔。捺画的起笔因与撇、横相接，所以无需作顿势。

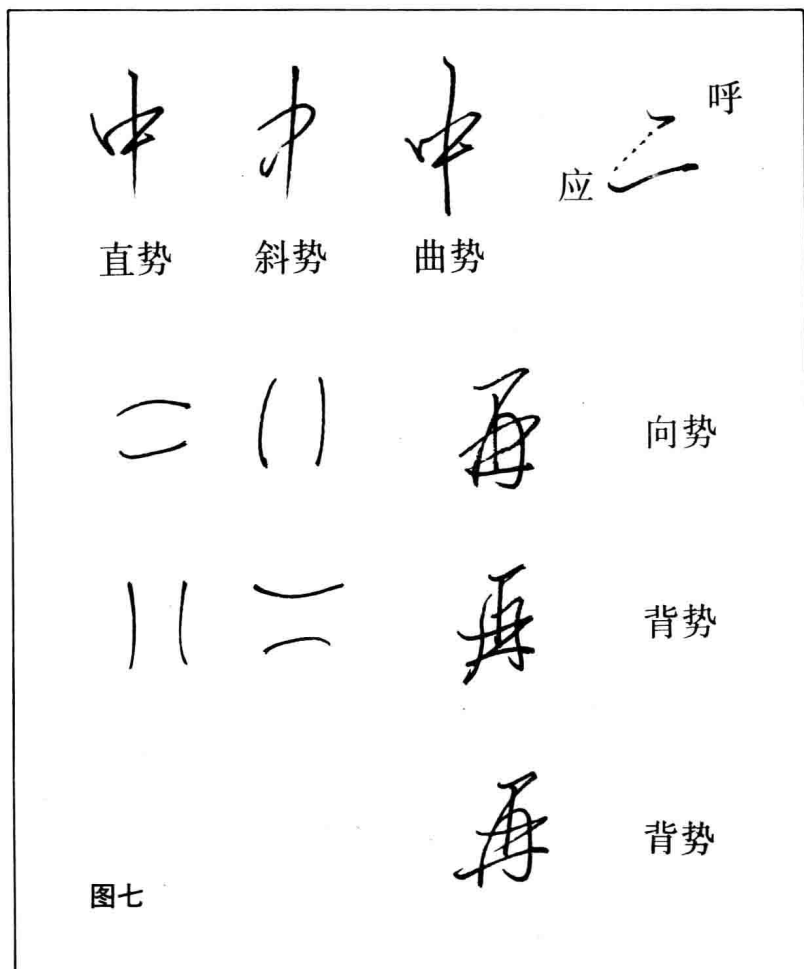
③ 横与捺均尖势起笔，所有笔画的收笔均为连势。横与撇的行笔带曲。

④ 所有笔画的起笔均为尖势或轻势，撇与捺的收笔为出锋，行笔多曲。

图六

四、笔势

从狭义上说,笔势是指笔画在书写过程中产生的某种势。如斜势、直势、曲势、向背、呼应等均为笔势的一种。所谓斜势、直势、曲势,是指线条在同一笔画中或笔画与笔画互相对比中形成的;向背是指两个同样的笔画并列时,成相向或相背之状;呼应是指笔画之间所产生的内在的(无形)和外在的(有形)连势,具体地说,就是前一个笔画的收笔与后一个笔画的起笔之间有形或无形的连带关系,前者为呼,后者为应(见图七)。

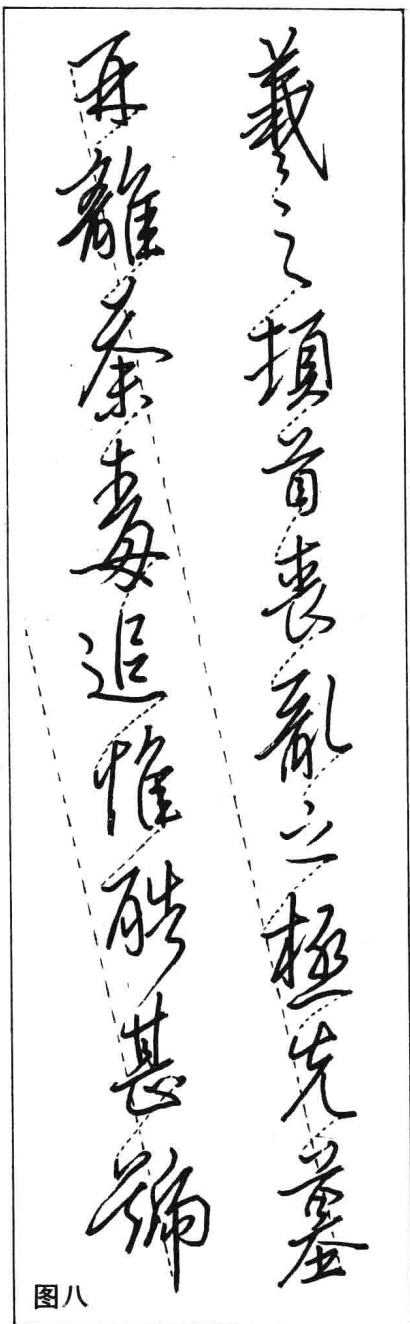


图七

从广义上说,笔势又指字与字、行与行之间的内在和外在的联系。汉字是由点画构成的,即所谓“积点成画,乃成其字”。而每一个字又都有它自己一个完整的结构体系,每一幅书法作品则更有一个相对完整的统一体。笔画与笔画之间有笔势存在,同样,在字与字之间、行与行之间也都存在着一种书写上的联系,这种联系就是广义的笔势(见图八)。

笔势虽然广泛存在于笔画和字里行间,作为一种亲密联系的纽带,从而使每个字或每一篇书法作品更有一气呵成的完整性,但这并不意味着所有的笔画或所有的字都得一笔笔、一个个地连结成串,在实际运用中,要学会笔断意连,若断还连的笔势连带方法。也就是说,该断处则断,该连处则连,要写出自然的连势,而不要强求连笔。

由于书写中有斜、直、曲、向背及呼应等笔势,字形就产生了变化。这种变化也可以叫做字势。字势是字的结构方法中的一部分,也是章法中的一部分,所以也是在以后的书法学习中需要多加揣摩的部分。

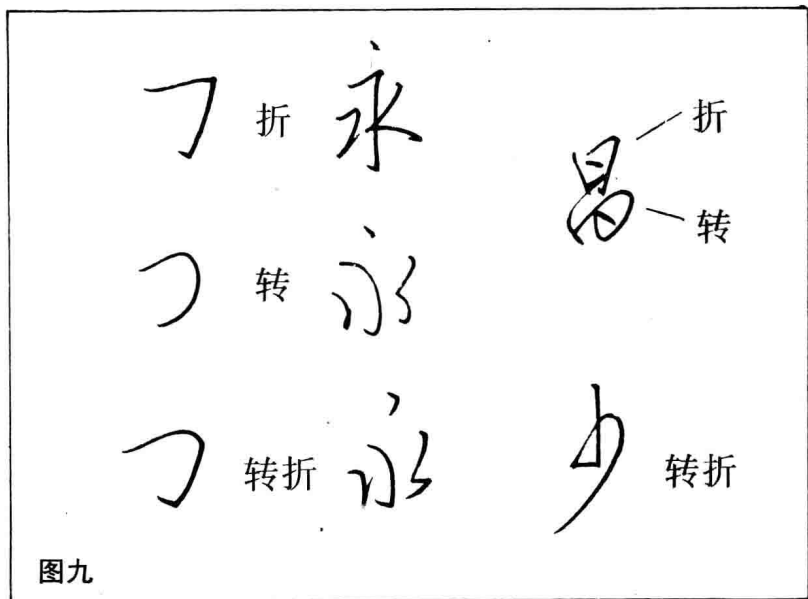


图八

第三章 行书笔画

要学好钢笔行书，很重要的一点是要了解和掌握基本笔画的书写方法。笔画是任何书体的根本，若写得不好，字的美观也就无从谈起。行书笔画的种类与楷书相同，有点、横、竖、撇、捺、折、钩、提。但由于行书的变化比楷书更多，所以在每个类别中，它的变化也多。行书笔画的变化有很多是利用转折关系加以处理的，而这种转折关系正是行书技法中的重要组成部分。因此，在这一章里先让我们来认识转和折以及转折的本身含意。

以弧线状运动的笔画即为转笔，有角度出现的笔画即为折笔。转折可从两种意义来理解：一个字中既有转笔又有折笔的叫做转折；一个笔画中既有转势又有折势的也叫转折（见图九）。



图九

当然，在行书的实际书写过程中，转折不仅是上两种表现形式。在一个篇幅内，上一字为转，下一字为折，或其中的一部分字为转，另一部分字为折等等，叫转折。

转和折可以互相变通。对某个笔画来说，既可写作折，也可写

作转，又可写成转折相结合。对某个字来说也同样，这是根据需要而定的。

转和折的关系既是圆和方的关系，又可以视作刚和柔的关系。转为柔，折为刚。刚则沉重，柔则妩媚，刚柔相济即为行书之要。

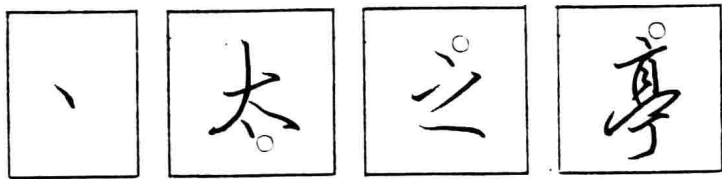
学习行书，应该首先从笔画转折的基本笔法学起，在熟练地掌握了笔画的转折关系和处理方法后，才能逐渐把字写好。下面，就王羲之行书中通常能为钢笔书法所用的笔画及其写法向读者作一介绍。

一、点

点是所有笔画的基础。任何笔画都是点的延长线。这就说明，在笔画中，点的作用无所不在。行书中的点以连带为重，有转法和折法的不同技巧。

① 斜点

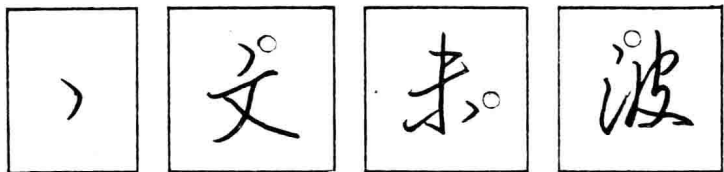
落笔轻，自左上向右下，要求从轻至重地快速运笔。收笔处作顿势后再略向下方拖笔，然后向上回锋提笔。行书的斜点要注意粗细的明显变化。外形有棱角的，视为方；外形为弧线状的，视为圆。



② 向下点

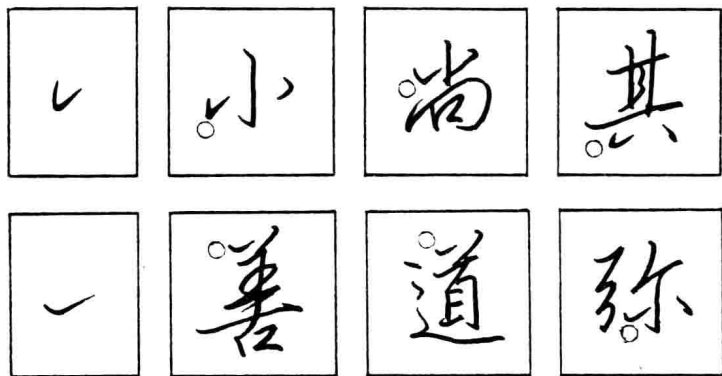
落笔轻而快，先由左上向右下，转或折处均需稍重，然后再向左下方轻出。向下点多用于行书中向左下作连势的点并可与下一笔相连。





③ 向右点

折法先直下或从右上向左下，转法先从左上向右下，落笔轻而快，转或折处均需稍重，而后再向右上方轻出。向右点多用于行书中向右上作连势的点，并可与下一笔相连。



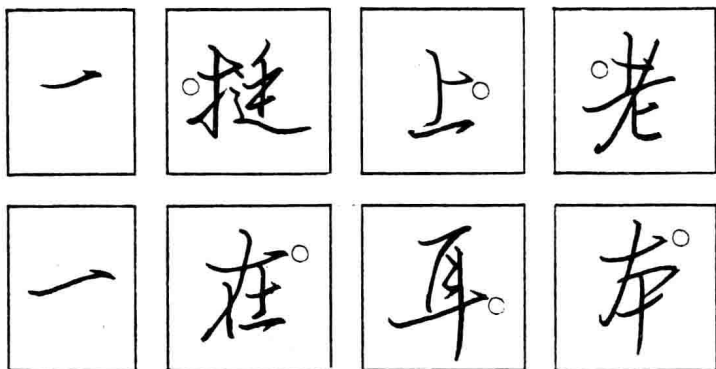
二、横

在行书中，横的用法除了对一个字的屈伸、收放起到很大作用外，还起着一个非常重要的连带作用，这种连带有时是向上的，有时是向下的。起笔有时很轻，有时又很重。横与横之间的变化也很多，或可以用点来代替，或可以用转折来代替。

④ 上连势横

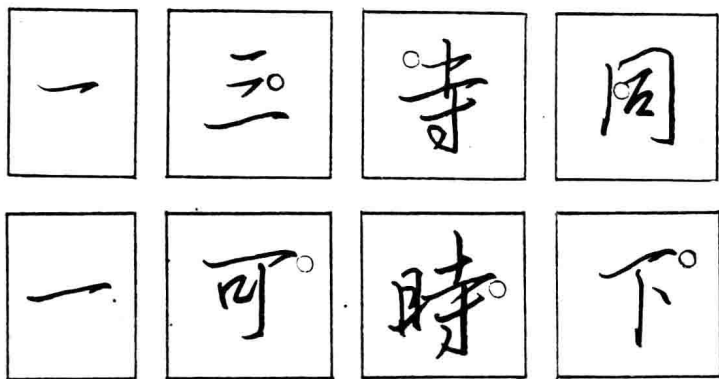
向上作连势的横起笔画的长短有很大区别。一般用于次画的短横起笔可作轻势，而用于主画的长横起笔则多用顿势。起笔轻者，运笔由轻至重，起笔顿势者，要求两头重而中间略轻。收笔处作连势向上，形似一钩，故称作“附钩”。写横还应注意向背和

曲直的变化。



⑤ 下连势横

向下作连势的横也有笔画的长短和起笔轻重的变化，与上连势横不同的是它的笔势向下连带。横画与其他笔画的连带大多数是写成折势的，写成转势的不多。请参考第四章偏旁部首的写法。



三、竖

竖画与横画同样，在行书中多产生附钩而起到连带作用。竖画的起笔同样也有轻重之变化。

⑥ 左钩竖

凡竖画的后一笔在收笔处左上方的，均可用左钩竖。左钩竖有长短之分，也有转和折的不同，书写时要灵活运用。