

全国书画等级考核辅导丛书

病者

遇邵

叔
相

书法考级

模拟训练 · 二王行草书



全 国 书 画 等 级 考 核 辅 导 丛 书

SHUFA KAOJI MONI XUNLIAN

书法考级模拟训练

二王行草书

江苏工业学院图书馆
藏书章

J292.11/64

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法考级模拟训练·二王行草书/《全国书画等级考核
辅导丛书》编委会编. —上海: 上海书画出版社, 2002.5
(全国书画等级考核辅导丛书)
ISBN 7-80672-361-7

I. 书... II. 全... III. ①汉字-毛笔字-书法-水平考试-
自学参考资料②行草-书法-水平考试-自学参考资料
IV. J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第037609号

书法考级模拟训练·二王行草书

② 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市钦州南路81号

邮编: 200235

网址: www.duoyunxuan-sh.com

E-mail: shcpph@online.sh.cn

上海出版印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/16

印张: 5.75 印数: 5,001-8,000

2002年6月第1版 2003年1月第2次印刷

ISBN 7-80672-361-7/J·321

定价: 15.00元

全国书画等级考核辅导丛书编委会

丛书主编 刘炳森 方增先

丛书编委 (按姓氏笔画为序)

刘小晴 汤哲明

张伟生 张定钊

周 兵 周志高

周慧珺 徐芒耀

徐建融 韩天衡

路 矧

本分册编委 王学良 徐方震 张伟生 李 琼

目录

MULU

MULU

MULU

MULU

MULU

MULU

MULU

临帖练习

二王行书

《兰亭序》 /2

临摹练习 /3

《圣教序》 /4

临摹练习 /5

《得示帖》 /6

临摹练习 /7

《群鹅帖》 /8

临摹练习 /9

《般若波罗蜜多心经》 /10

临摹练习 /11

《何如帖》《奉橘帖》 /12

临摹练习 /13

《参军帖》 /14

临摹练习 /15

《建安帖》 /16

临摹练习 /17

部首训练（一） /18

部首训练（二） /19

部首训练（三） /20

部首训练（四） /21

结体训练 /22

结体练习 /23

结体练习 /24

结体练习 /25

中轴线练习 /26

侧廓线练习 /27

二王草书

《十七帖》 /28

临帖练习 /29

《同生帖》 /30

临帖练习 /31

《初月帖》 /32

临帖练习 /33

《游目帖》 /34

练习 /35

- 《裹鲈帖》 /36
 练习 /37
 《十二月帖》 /38
 练习 /39
 《消息帖》 /40
 练习 /41
 《远宦帖》 /42
 练习 /43
 部首训练 (一) /44
 部首训练 (二) /45
 部首训练 (三) /46
 部首训练 (四) /47
 结体练习 /48
 结体练习 /49
 结体练习 /50
 牵丝练习 /51
 中轴线练习 /52
 侧廓线练习 /53

创作练习

二王行书

6~7级

- 创作练习 /56
 创作练习 /57
 创作练习 /58
 创作练习 /59
 考题创作 /60
 考题创作 /61

8~10级

- 创作练习 /62
 创作练习 /63
 创作练习 /64
 创作练习 /65
 创作练习 /66
 考题创作 /67
 考题创作 /68
 考题创作 /69

二王草书

6~7级

- 创作练习 /70
 创作练习 /71
 创作练习 /72
 创作练习 /73
 考题创作 /74
 考题创作 /75

8~10级

- 创作练习 /76
 创作练习 /77
 创作练习 /78
 创作练习 /79
 创作练习 /80
 考题创作 /81
 考题创作 /82
 考题创作 /83

附：书法等级考核参考标准

临

帖

练

习

一世或取諸懷抱悟言一室之內
或困寄所託放浪形骸之外雖
翹舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇輒得於己快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之間以為陳迹猶不

训练目的：

横法。

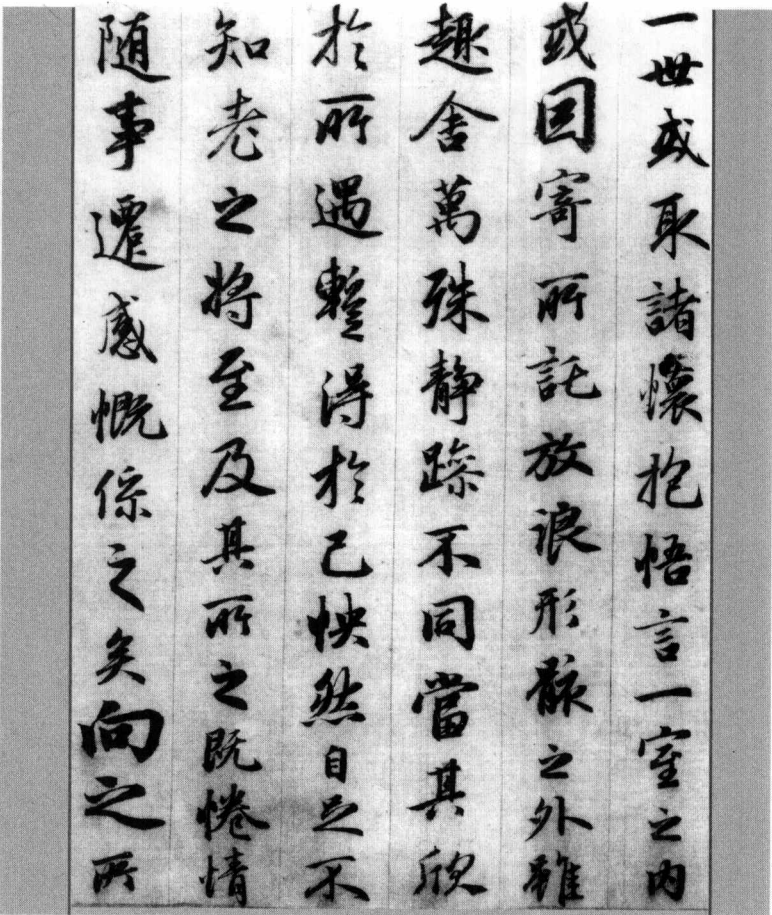
训练方法：

找出字帖中带横的字，多作比较练习。

临习提要：

在行书中大多数点画都有一个承上启下的作用，因此运笔上要注意上下俯仰的萦带关系，横上接笔的上挑和横下接笔的引带须前后呼应，当若干横画并列出现时，行书中习惯将它们用映带的方法连写。

《兰亭序》为王羲之撰并书，此作品用笔方圆兼具，藏露锋并施，圆转灵活而又平稳，行笔中速均匀，从容有节制。它的作品给人以醇厚、典雅的感觉，有“天下第一行书”的美称。附图为赵孟頫的临作，清丽雅逸，俨然有君子之风。



蓋聞二儀有像顯覆載以
含生四時無形潛寒暑以
化物是以窺天鑑地痛思
皆識其端明陰洞陽賢哲

训练目的:

竖法。

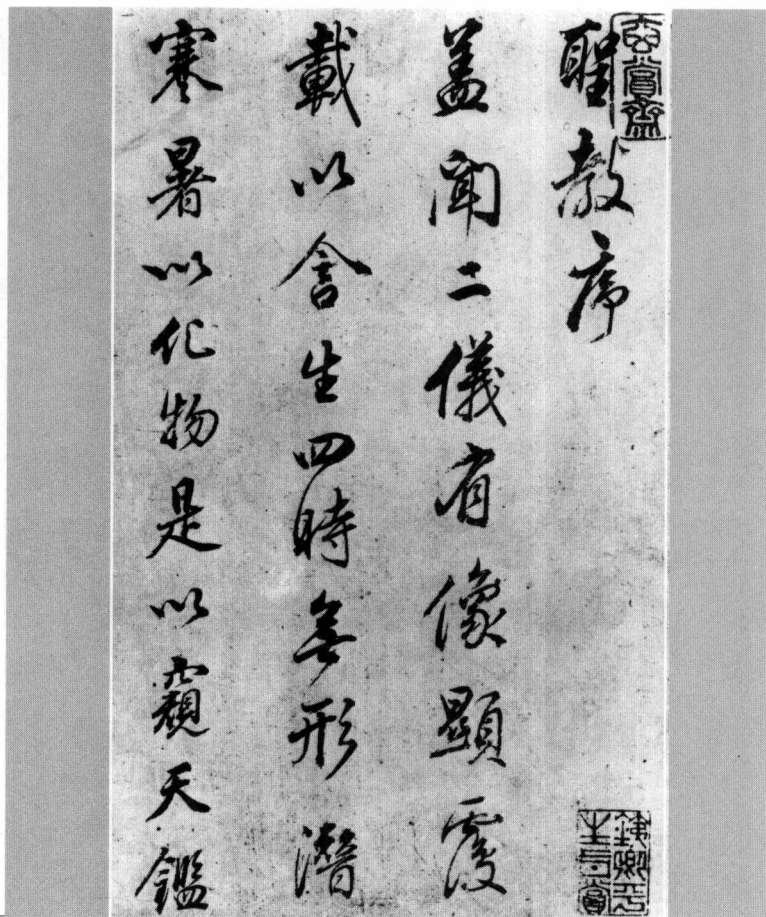
训练方法:

找出字帖中带竖的字，集中训练。

临习提要:

写竖的方法，应该于曲势中求直，根据下一笔的方向，或向或背，或曲或直，或带出牵丝。王羲之《兰亭序》中的竖大多露锋下笔，下笔的角度则因笔势的不同而有变化，或正或斜，或顺或逆，形态各异，读者要多加研究。

《圣教序》是学习王羲之行书的最佳范本，此帖字态俊丽秀逸，笔致道润儒雅，用笔内擫而收敛，一笔一画，刚健中正，骨劲肉丰。临习此帖，可以《兰亭序》作佐本，增其行气。附上董其昌的临本供学书者参考。



得示之之之之
得示之之之之
得示之之之之
得示之之之之
得示之之之之
得示之之之之
得示之之之之
得示之之之之
得示之之之之
得示之之之之

训练目的：

撇法。

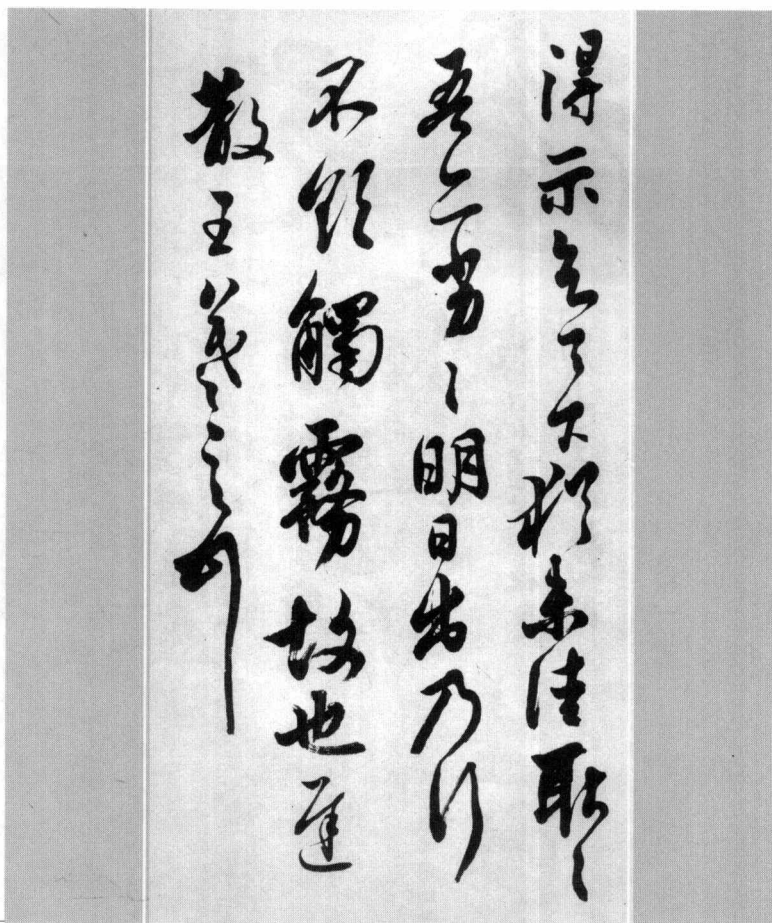
训练方法：

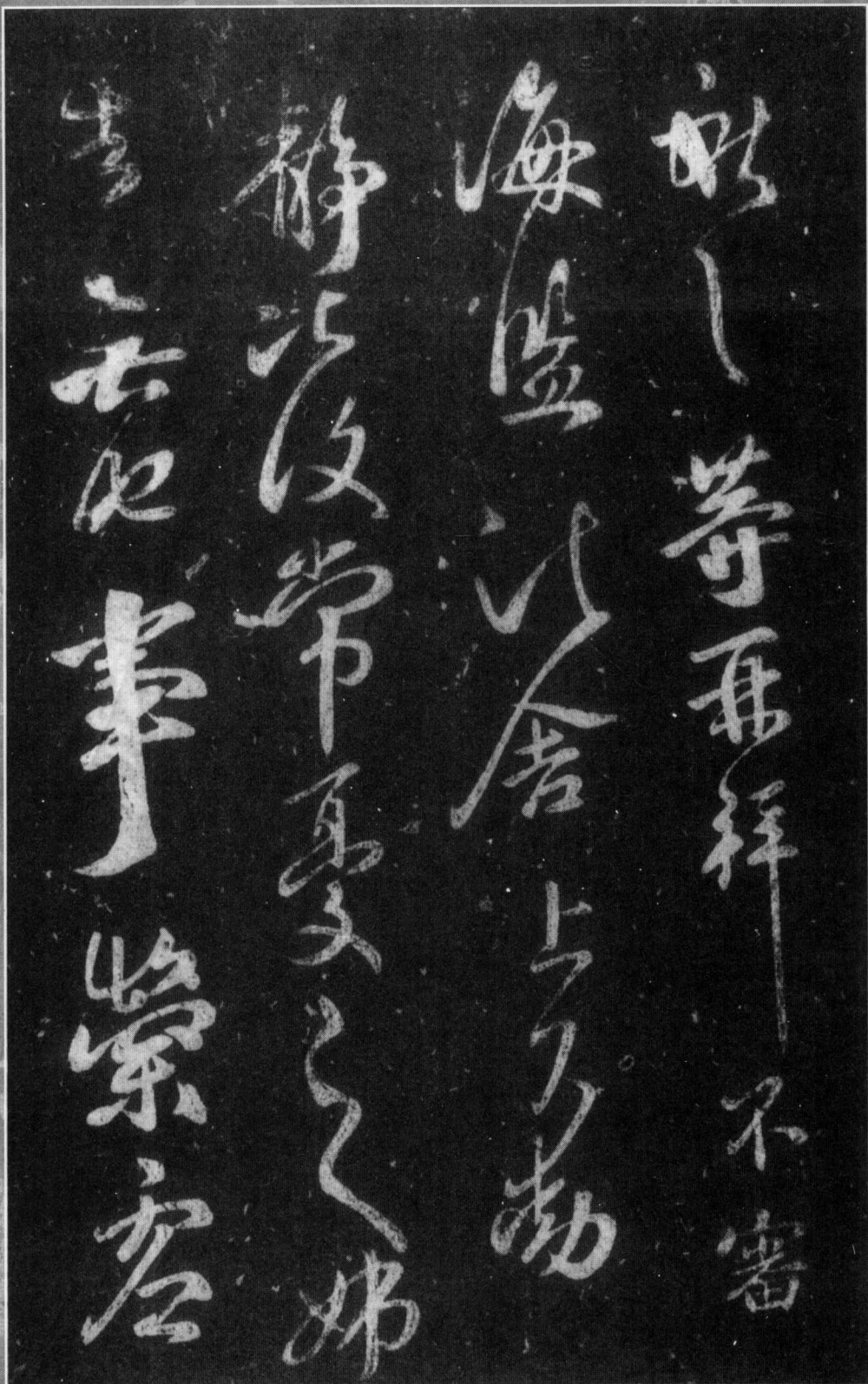
针对字帖中带撇的字，强化训练。

临习提要：

笔锋向左斜出，势微婉曲，出锋处有向右回顾之势，亦有引带下一笔而不出锋的回锋撇。《兰亭序》中的撇，节奏相对平缓，一笔中的提按不是很明显，但每一笔都很精，纤毫毕露，在运笔技巧上有很高要求。

王羲之《得示帖》，唐摹本。王右军成熟期的作品。此帖用笔完全脱尽隶体，行草相间，逸笔草草，洒脱自然，为王书之精品。沈尹默先生的临作温润清健，得王羲之神韵。





训练目的：

捺法。

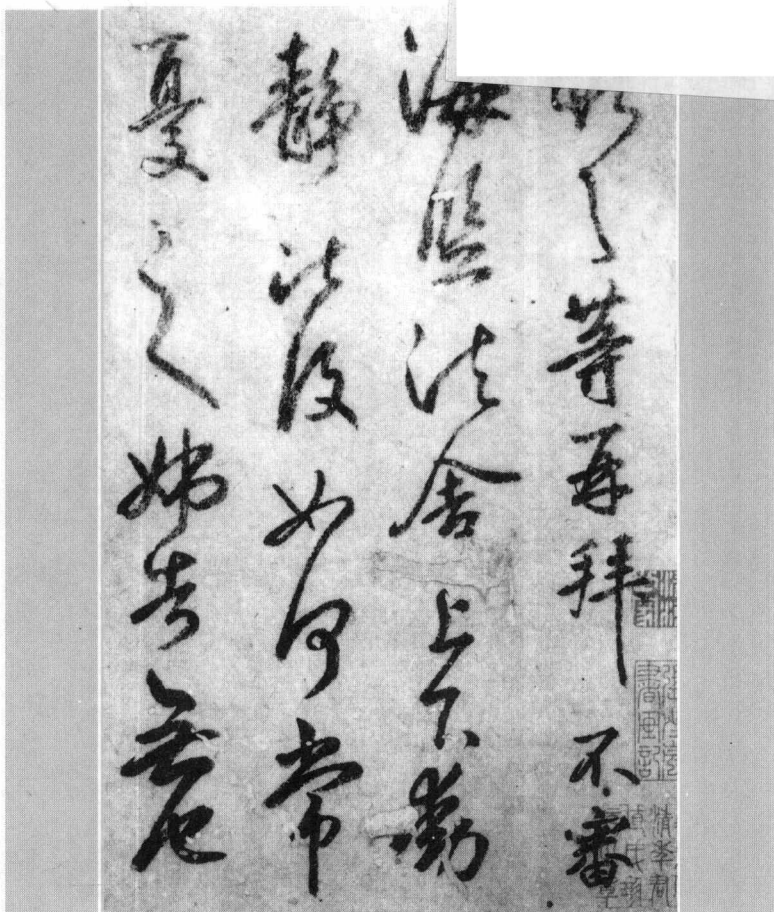
训练方法：

归类字帖中带捺的字，反复练习。

临习提要：

捺的形态很多，主要有反捺、回锋捺、圆捺、平捺、短捺等。捺具有很大的伸缩性，有的笔势向上，有的笔势向下，可根据下一笔的位置来定。以《兰亭序》为例，字帖中的捺在写法上较接近楷书的捺，但形态却丰富多彩，其原因就在于每一笔的笔势不同。如下图中的“遇”字回锋向下，“又”字向右出锋，使二字中的捺外形上明显不同。

王献之《群鹅帖》一改其父王羲之的成法，运笔跳跃，结体开张，气势豪健，神采动人。附上鲜于枢的临本供读者参考。



般若波罗蜜多心经

沙门玄奘奉

詔译

觀自在菩薩行深般若若波
羅蜜多時照見五蘊皆空
度一切苦厄舍利子色不
異空空不異色色即是空

训练目的：

横折法。

训练方法：

比较楷书和行书的横折，找出差异，对比练习。

临习提要：

折在行书中分方笔折法和圆笔折法，方笔折法接近楷书，圆笔折法又称转锋，在书写时提笔暗过，不带圭角。《兰亭序》和《圣教序》中都是方圆兼用，但以方笔折法为主。

《般若波罗蜜多心经》是《圣教序》里的精品，历来名家的临作很多，这里选了文徵明的临本供学书者参考。

