



LAONIANDAXUE

年

老

老年大学书法教程

王羲之《十七帖》



技法与创作图解

● 主编：谐园 编著：甘中流

● 安徽美术出版社

学

大

老年大学书法教程

王羲之《十七帖》技法与创作图解

谐 园 主编
甘中流 编著

安徽美术出版社



甘中流 安徽省怀宁县人。1999年毕业于首都师范大学中国书法文化研究所,获书法专业博士学位,并留校首都师范大学书法文化研究所从事书法理论研究、创作与教学工作。主要著作有《草书津梁》(高等教育出版社)、《书法与中国文化》(合著)(人民出版社)等。有《从南北朝关系看南北朝时期的书法交流》等多篇论文分别见诸于《书法研究》、《中国画研究》等专业杂志上。

图书在版编目(CIP)数据

十七帖技法与创作图解 / 谱园主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2001
老年大学书法教程
ISBN 7-5398-0876-4

I. 十... II. 谱... III. 草书—书法—老年大学—教材 IV. J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 049432 号

老年大学书法教程—十七帖 甘中流 编著

安徽美术出版社出版
(合肥市金寨路 381 号 邮编: 230063)
全国新华书店总经销
合肥义兴印刷厂印刷
开本: 787 × 1092 1/8 印张: 5
2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷
印数: 0001 - 5000

ISBN 7-5398-0876-4/J·876 定价: 14.00 元
若发现印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。

前 言

随着老龄化社会的临近,人们越来越关注它所带来的社会问题。二十年的改革开放政策,使社会生产力得到极大增长,人民的物质生活水平迅速提高。人们不再为温饱而奔忙,逐渐步入了小康生活。在这种背景下,人们从单纯追求物质生活的羁绊中解脱出来,更重视追求精神生活的充实和满足。就这一点而言,老年朋友显得尤为突出。他们把一生中的大部分时间和精力投入到社会工作和子女的养育中,许多心爱的爱好因此被搁置下来。现在他们事业有成,或是从工作岗位上退了下来,该是捡起早年的爱好,步入精神生活乐园的时候了。

但是,现在专为老年朋友准备的精神文化产品却远远不能满足他们对精神生活的需求。他们热切地走进老年大学的课堂,而手中捧读的却不是专为他们设计的课本;他们满怀期待地步入书店,琳琅满目的书架上却很难找到专为他们出版的读物。这种现象已经引起有识之士的高度关注,于是,“夕阳红”工程也越来越受到人们的重视。正是在这种背景下,安徽美术出版社近策划出版了“老年大学教程”系列图书,《老年大学书法教程》便是其中的一种。

书法是中国传统的艺术,也是中国传统文化的象征之一。老年朋友大多有较为深厚的传统文化底蕴,有相对成熟的审美观念,对书法艺术更是情有独钟。书法是动静结合的艺术,书写时要求书者凝神静思,去除杂念,心平气和,这符合老年朋友的生理和心理的特点。书法还能使书者延年益寿,在书史上,很多书家高寿,明代的文征明就活了 89 岁,而现代书家苏局仙更逾百岁高龄。

这套老年大学书法教程专为老年朋友设计,共分十册,每册选取一位不同历史时期的代表性书家的代表作品一册,作为分析研究的对象。这套书法教程以楷书和行书为主,兼顾篆书、隶书和草书。每册共分六章,涵盖了书法技法、创作、欣赏等各个方面,并附放大图版,以作字帖之用。这套书法教程内容全面,结构合理,特征鲜明,符合老年朋友学习书法的特点。它突出老年朋友在书法实践过程中最易遇到困难的技法和创作,使用绝大部分篇幅重点图解了笔法、结构法和章法,并以中堂、条幅等书法幅式为线索,按每册所选书家的书法笔意提供创作模式,配以简洁明了的说解文字,重点介绍各种书法幅式的特点、创作要求和适用场合等内容。全书语言准确、精练、优美,图文并茂。它既可以作为老年大学书法教材使用,同时也适合于广大老年书法爱好者自学之用。

这套老年大学书法教程的编著者都是有丰富创作经验的书法家,都有较长时间从事老年书法教育的经历。在他们中间,有的是我国首批书法艺术教育博士,是欧阳中石先生的高足,对书法及书法教育有深入的研究;有的曾被邀请到中央电视台“夕阳红”栏目组,录制老年书法教育专题片,深受老年朋友的欢迎。为编写这套书法教程,他们付出了艰辛的劳动。这套老年大学书法教程的编写,还充分考虑到老年朋友的生理特征和阅读习惯,采用了 8 开本,以使图版大而清晰,便于老年朋友临摹学习。

希望这套书法教程能得到广大老年朋友们的喜欢。

目 录

第一章 冲和典雅 风规自远	
——王羲之及其《十七帖》	1
第二章 《十七帖》笔法图解	4
第三章 《十七帖》结构法图解	11
第四章 《十七帖》章法与创作图解	19
一、《十七帖》章法析解	19
二、《十七帖》笔意创作示范	20
第五章 历代临习《十七帖》名作欣赏	28
第六章 《十七帖》原拓放大选刊	30
附：常用偏旁、部首草法举例	36

第一章 冲和典雅 风规自远

——王羲之及其《十七帖》

在中国古代书法史上,王羲之的地位非常独特。因为经唐太宗李世民的大力提倡,王羲之的书法被确认为古代书法艺术的典范。此后的一千多年时间内,王羲之的书法艺术地位一直非常牢固,人们将他尊为书圣和中国书法文化的代表。

王羲之(303年—361年),琅琊临沂人,字逸少。后移居会稽山阴(今浙江绍兴)。他一生曾任秘书郎、参军、刺史、会稽内史、右军将军等职,人称“王右军”。后称病去职,与东土诸名士优游自适以终老。

王羲之出身于名门望族,从伯父王导、王敦,以及父亲王旷,都是曾经左右东晋形势的重臣,所以当时就有“王与马,共天下”的谚语。这是说王氏家族与当时的皇族司马氏平起平坐,说明王氏家族在当时的地位之高。王羲之虽然父亲早逝,寄养在伯父王导家中,但这并不影响他具有优越的生活条件与良好的学习环境。据说他小的时候不善言辞,长大成人后,却善于思辩,以骨鲠著称。

王羲之少时学卫夫人书法,后来得到叔父王廙的指导。他的家族中擅长书法的人很多,从伯父王导、王敦也都精于书法,王导还将有“江东法帖之祖”的《钟繇宣示表》传给王羲之,可见对王羲之书法才能的器重。在这样的环境中,他能够博采众长,转益多师,终于“备精诸体”,创造了全新的书法艺术境界。

我们知道,在王羲之之前,书法领域中最有名的人物有张芝、钟繇等。张芝生活于东汉末年,是一位擅长草书的书法家,在草书的发展史上具有重要的历史地位。他开创的草书传统深为后人所景仰,并且成为人们学习的楷模。所以,从东汉末年到东晋时期,人们将张芝的草书视为经典范本。钟繇是三国时期魏国的大书法家,擅长多种字体,最有成就的是他的楷书,当时叫做“章程书”,也就是用来写奏章的书体。张芝的草书属于草草一路,钟繇的楷书在某些地方还留有隶书的笔意。王羲之继承了他们的伟大传统,经过长期的努力,终于在他晚年创造了全新的书法体系。他的新书体流美清新,刚柔相济,成为历代书法家追摹的典范。

王羲之对后世书法产生了深远的影响。那么,有人要问,一千多年前的王羲之书法,为什么会有这么大的影响力呢?后来很多书法家都有很高的成就,为什么不能取王羲之而代之呢?这个问题要放到书法史中来看。首先,要从汉字的发展演变上看。中国文字在历史上经历了多次大的变化,从篆书系统向隶书系统转变是一次关键性的变化。我们现在汉字应该都属于隶书系统,也就是人们常说的表意文字。隶书系统的文字在以后的岁月里繁衍出很多变体,如行书、草书等,这个过程都发生在汉朝,隶书本身也最终演化成为今天常见的楷书。在王羲之之前,这些书体都有一定的规模,但还是不够成熟,比如钟繇的楷书,相对来说还是处于初级阶段。张芝的草书也属于质朴一路。王羲之在他们的基础上进行了大胆的改造,他所创立的典型取代了前人,成为一种全新的文字范式。王羲之之后的书法家当然也不可能停留在模仿王羲之的书法上,比如唐朝的欧阳询、颜真卿、柳公权等,他们将楷书推向更为标准化的境界。但是,宋朝的文人书法家大多认为,他们的楷书有刻意安排的痕迹,虽然在实用方面是够标准的,但与王羲之相比,却显得有些不自然。所以,

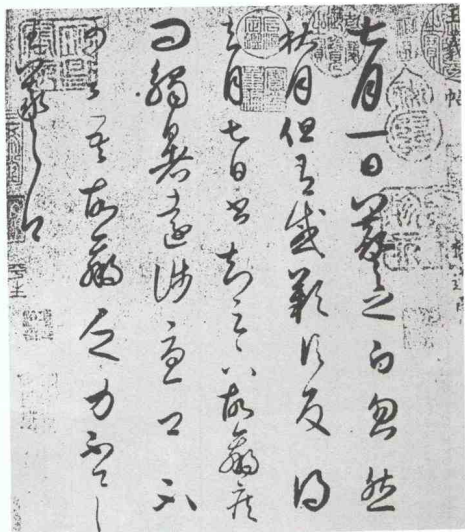


图 1-1

从这些理由来看，一方面是因为王羲之的书法艺术境界符合中国人的审美理想。字形姿态丰富，但不过分张扬，气息冲和、刚柔相济，既有法度，又有极高的审美境界。所以在他之后的很多朝代的书法家都愿意接受他。唐太宗说他“尽善尽美”，书法理论家孙过庭说王羲之“会古通今”、“情深调合”，意思是说王羲之融会了古往今来的优点，同时又表现出很深沉的情感力量。孙过庭又说王羲之的“不激不厉，而风规自远”。这是说王羲之的书法在不动声色之间蕴涵着难以言传的境界，就像圣人一样，人生境界极高，可是看上去又显得与普通人没有什么两样。人们把王羲之尊为“书圣”，恐怕就是这个道理。

草书是王羲之擅长的书体之一。在王羲之之前，章草已经非常成熟，比如现在我们能看到的松江本《急就章》，就是三国时期吴国书法家皇象所书，其中的笔画明显带有隶书的波磔。从魏晋时期流传下来的一些出土资料来看，这个时期今草已经有一

定程度的发展，当然还没有完全与章草分离。王羲之总结了前人的成果，在师法张芝，以及东晋以前其他书法家的基础上，一变汉魏朴质书风，而创妍美流便之草书，为今草确立了一个基本的标准，使今草与章草的界限变得分明起来，成为两种书体。他笔下的今草结构随笔势而变得自由灵活，充分体现草书“删省省繁，损复为单”的特征。从实用的角度上说，这更加便于提高书写的速度，字势连绵，笔断意连，书写的艺术性加强了。其形态纵横牵制，钩环盘纤，神态自若，具有变化无穷的美；笔画上改造了章草的“抑左扬右”式的波磔，而代之以随起随收、流畅自然的笔触。务在求简，各种风格兼能，总体统一而又各有情趣，诚然是从心所欲而不逾矩了。

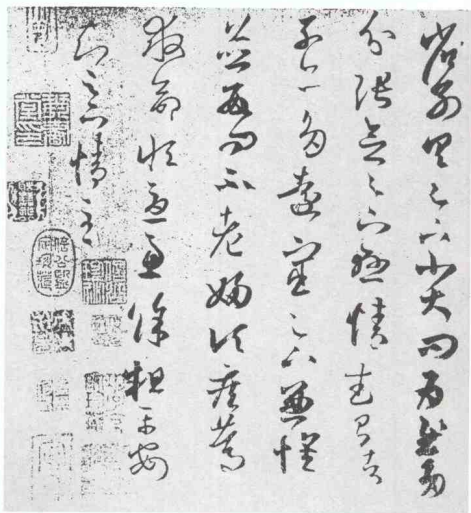


图 1-2

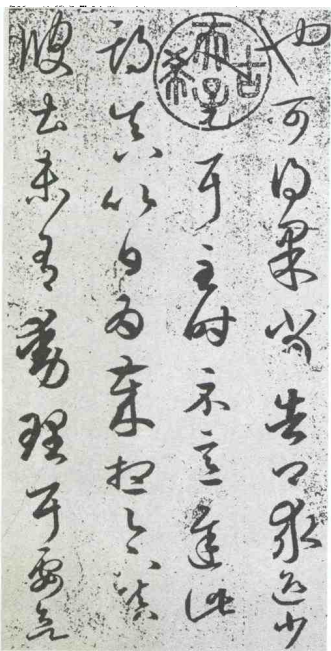


图 1-3

由于王羲之在书法上有极大的贡献，所以在他身后，历代都将他的书迹视为至宝。因此，东晋时期的书家中，数他留下的作品为最多。现在我们所能见到的墨本草书有《七月一日帖》(见图 1-1)、《初月帖》、《远宦帖》(见图 1-2)、《上虞帖》、《长风帖》、《游目帖》(见图 1-3)、《此事帖》、《大道帖》、《行穰帖》(见图 1-4)等，皆为唐宋时期的摹本。从这些最接近于真迹的摹本来看，风格各不相同。其中《寒切帖》、《远宦帖》尚有章草遗意，点画古拙，多不牵连；《初月帖》、《上虞帖》、《游目帖》、《行穰帖》等运笔轻快，流美自然；而《大道帖》则奔放驰骋，一曳如风。王羲之的草书传世之作更多的是以刻帖的形式流传至今，其中影响较大的有《十七帖》和《淳化阁帖》中的草书。《淳化阁帖》收有王羲之草书杂帖近百种，良莠不齐，真伪相杂，前人已有考订，其中也有多种与《十七帖》相同的。

《十七帖》(见图 1-5)是王羲之草书的代表作之一。这是一件汇帖，以第一帖首二字“十七”名之。凡二十七帖，一百三十四行，一千一百六十六字。其中的一些帖沿有摹本墨迹传世，如《远宦帖》、《游目帖》等。据载：唐太宗好右军书，

搜集王书凡三千纸，率皆以一丈二尺为一卷，《十七帖》即其中的一卷。唐张彦远《法书要录》：“《十七帖》长一丈二尺，即贞观中内本，一百七行，九百四十三字，煊赫著名帖也。”此载略与今传本异。摹刻本甚多，传世拓本最著名的有明邢侗藏本、文征明朱释本、吴宽本、姜宸英藏本等。唐蔡希综《法书论》说：“晋世右军，特出不群，颖悟斯道，乃除繁就省，创立制度，谓之新草，今传《十七帖》是也。”唐宋以来，《十七帖》一直作为学习草书的无上范本，向来被书法家奉为“书中龙象”。它在草书中的地位可以相当于行书中的《怀仁集王羲之书圣教序》。

《十七帖》风格冲和典雅，不激不厉，而风规自远，绝无一般草书狂怪怒张之习，透出一种中正平和的气象。南宋大儒朱熹说：“玩其笔意，从容衍裕，而气象超然，不与法缚，不求法脱。其所谓一一从自己胸襟流出者。”全帖行行分明，但左右之间字势相顾；字与字之间偶有牵带，但以断为主，形断神续，行气贯通；字形大小、疏密错落有致，真所谓“状若断还连，势如斜而反直”。

《十七帖》用笔方圆并用，寓方于圆，藏折于转，而圆转处，含刚健于婀娜之中，行道劲于婉媚之内。外标冲容而内含清刚，简洁练达而动静得宜，可以说是习草者必须领略的境界与法门。

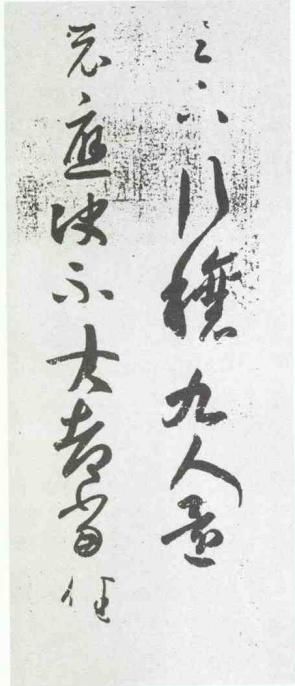


图 1-4

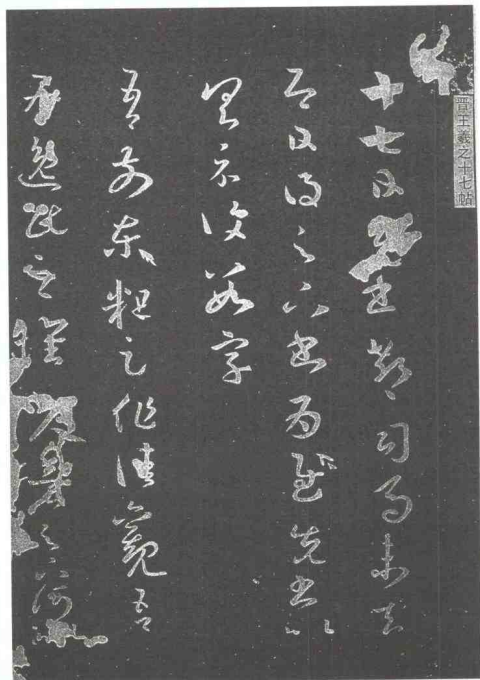














图 1-5

第二章 《十七帖》笔法图解

<p>独点 一般出现在字的上点，或在字的外廓。起笔以尖锋入纸，向右下方顺势下按收笔。或空收，如“示”、“慰”两字；或下按后向左下方折转，顺势收锋，如“膏”、“外”两字。</p>	<p>两点 这种点横向如“六”、“孙”、“问”，左右呼应，前一点的收笔要与后一点的起笔在笔势上相一致；或为纵向，如“言”字上面的两点，并不强调呼应关系，而是意态独立，但要避免重复，或差异太大。</p>	<p>多点 草书中一些字如“下”、“不”以及“常”字，都有三点以上，其中的“下”、“不”字的上点独立，下面的两点形成照应关系，书写的要求与前面所说的横向两点一致。</p>
 <p>示</p>	 <p>六</p>	 <p>下</p>
 <p>膏</p>	 <p>孙</p>	 <p>不</p>
 <p>外</p>	 <p>问</p>	 <p>不</p>
 <p>慰</p>	 <p>言</p>	 <p>常</p>

长横 草书中出现的长横相对较少，长横很醒目，如多用则与草书整篇的流动性相抵触。王羲之草书中的长横起笔一般露锋，行笔或由粗变细，或由细变粗，过渡自然。收笔或空收，或换锋下按，再向左下方收笔。

短横 《十七帖》中的短横很多，写法根据字形的需要而定。如“者”字上面的短横，起笔露锋，过渡均匀；“可”字短横中间有重按的动作，笔画厚重有力；“平”字短横较平；“天”字短横如同一点，轻按急收。

多横 下面这些字中横画从两横到四横不等。如“佳”字的后三横连在一起，但姿态与长短都有变化，不显得呆板；“三”字上下两横很短，中间一横处理成一点，并且有连带之势。“仁”、“未”二字则注意了两横之间的连带关系。

廿

者

佳

可

可

可

平

天

短竖 《十七帖》中短竖的写法也多种多样。“顺”字的三竖长短相差很小，但中间一竖的起笔呈方形，与左右两竖形成差异。其它三字的短竖多变，起笔有方形的，如“老”、“者”，有曲头的，如“土”。

垂露竖 “井”字两竖有长短变化，其中后面一竖成钩形。“杨”字的竖画形成曲头；“粗”字的竖画要写得浑厚有力，收笔圆中带方；“毕”字最后一竖较长，收笔呈方形。

悬针竖 “情”字左边的长竖呈弧形，上圆下方，并逐渐加粗。其他三个字的竖画都是悬针式，笔画的收笔出锋呈针状。其中“耳”字的竖中段开始向左倾斜；“十”字的竖画浑厚沉着；“布”字竖画干净利落。

顺

井

情

老

杨

耳

者

粗

土

毕

短撇 短撇有两种形态：一种起笔为方切式的，收笔出锋，如“年”、“但”两字；一种是尖锋起笔，收笔呈方形的，如“悠”、“余”二字。短撇用笔直利落，不宜迟疑。

长撇 王羲之草书的长撇各具形态。“但”字的撇画起笔侧锋入纸，中锋行笔，收笔含蓄；“企”、“既”二字的长撇收笔都呈象牙状；“必”字的撇画呈弧形，由细到粗，轻盈流动。

直撇 直撇在王羲之的草书中经常出现，形态大体一致，但其中也有些差异。有的撇以刚劲称胜，如“省”字；有的挺拔，如“既”字；有的柔中带刚，如“厚”、“及”两字的长撇。

年

但

省

悠

企

既

但

既

厚

余

短捺 其形状如长点，起笔、收笔都要出锋，形成两头尖的特征。其中“使”、“彼”两字的短捺上侧呈弧形，下侧弧度较小；“来”字的捺收笔时逐渐加力；“火”字的捺画不带弧度，中间粗，两头细，形如纺锤。

波磔捺 下面例字中的捺画形态各异。“成”、“彼”两字的捺画都带有章草捺画的特征，即都有一定的波磔；“人”字捺画较长，也是王字草书中常见的捺画写法；“久”字的捺画体现顺势而出的感觉，收笔呈方形。

带钩捺 下面例字的捺画，都出现了转折所带出的钩法，并与下一个字的笔势形成连带关系。其中“获”、“大”两字在转折时要将笔锋包裹住，再顺势向左带出；“又”、“人”两字在转折时停顿下按，再向左带出。

使

成

获

彼

彼

来

短钩 这些钩的转折处轻盈灵便，尤其是前三字，转折时提笔拢锋，然后向左轻轻勾出，不要写得像楷书那样粗重的钩来。“尔”字的钩在转折时不需提笔，而是用笔锋包裹住，然后乘势向左拢锋勾出。

挑钩 这些挑钩是章草字形留下来的痕迹。前两字在写挑钩时有停顿下按，然后上挑拢锋的动作，显得厚重、沉着。后两字的挑钩不需停顿，而是在转换方向时顺势上提。

弧形钩 弧形钩的弧度较大。前两字在写钩时有一定的转折，即在转折时稍事停留、转换笔锋的方向。后面两字只有转，没有折，在转弯处要拢住笔锋，不要让笔锋散开，圆转而不轻滑。

来

武

我

时

慰

司

朱

足

缘

尔

是

为

圆转 使转是草书中最常见的笔法,分圆转与方折两种。下面这些都是圆转的例子。其中“也”、“眉”两字中的第一笔拐弯处书写时要拢住笔锋,转时行笔要放慢速度。“安”、“字”中的平宝盖也是圆转用笔,只不过转时角度较大。

方折 古人草书圆转与方折并用。如“迟”字开始的两处拐弯,就是典型的方折。这种笔法要求在拐弯处转换笔的方向,重新起笔,下按后,再行进。转折时注意笔画衔接,使之不至于脱节。

转折 转与折并不是截然分开的,下面这些例字的转弯处即是转、折并用。“同”字的右上角似方而圆。“事”字多处转弯,不露圭角。“因”、“周”两字的拐弯处也是圆中带方。

也

迟

同

眉

甚

事

安

耳

因

字

何

周

第三章 《十七帖》结构法图解

点画照应

下面这些例字以点为主。这样的草字要注意点之间的照应关系。孙过庭说：“众点齐列，为体互乖。”这是说点比较多的字，不要将这些点写成一个样子。

有时候，点要与其他笔画形成一定的关系。下面这些字中的点是这些字的眉目，起到传神写照的作用。“分”字的点是保证其平衡的砝码。“示”、“至”、“奇”三字的上点如同字的大脑，其方向决定着各字的姿态。

有些草字中点与其他笔画互相照应，能让一个字的布局活起来。例如，“意”字中点画间隔很疏朗，点画之间并不强调连带，却很自然；“想”字下面的两点与上面的笔画似断还连，很有趣。



平衡端正

下面这些例字，都是紧凑中正的造型。中正只是相对概念，假如完全的平正，则必然显得呆板。这些例字平中见奇，静中有动。

下面这些左右结构的例字，整体特征都显得比较均衡。如“语”字，左边的字符写得很重，与右边的字符势均力敌；“临”字左边拉宽，右边窄；“将”字如同行书；“服”字左右相连，基本保持平正。

下面这些上下结构的字的横向线条不乏有倾斜之势，但要通过竖画来取得中正的效果，如“盛”、“当”两字即是；或是通过局部的搭配，取得均衡，如“势”、“梦”两字。

在

语

盛

数

临

当

里

势

梦

未

服