

成功从一点一滴开始 书法从一笔一画开始 想写一手漂亮的字就从这里开始吧

书法文化阶梯

从书

实践篇

学生行书字帖

刘宏敏 王党丽◎编

写字教育不仅可以启发和引导学生的思维，陶冶学生的情操，也是培养学生良好心理素质的重要手段，还是培养学生人生观、世界观以及个性发展的一种新的教育方式。

中小學生
写字教材

远方出版社

中小學生寫字教材●實踐篇

學生行書字帖

劉宏敏 王黨麗●編

遠方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生行书字帖/刘宏敏,王党丽编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,2006.9

(中小學生写字教材·实践篇)

ISBN 978-7-80595-870-5

I.学... II.①刘... ②王... III.行书—法帖—中国
IV.J292.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109773 号

中小學生写字教材 实践篇·学生行书字帖

编 者	刘宏敏 王党丽
责任编辑	胡丽娟
封面设计	朱志辉
版式设计	梅 莉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
总 字 数	2600 千
总 印 张	139
版 次	2008 年 3 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 2 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80595-870-5
总 定 价	556.00(共 26 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

本套丛书自第一次正式出版以来,受到了广大师生的普遍欢迎。写一手好字是青少年成长过程中应该掌握的一种基本技能,本丛书针对书法教育重理论、实用性欠佳、不能承载书法艺术之重的市场空缺,急读者所急,应读者所需。同时,它对提升学生的书写能力,传承祖国优秀书法文化,培养高尚的审美情操起到了不可替代的作用。

应广大师生朋友的要求,紧跟教学的形势,使教与学起到举一反三的作用,我们对本套丛书进行了重新编辑,以便突出这套书的编写宗旨。我们将原来的一套 36 本精简为 26 本,删繁就简,提炼原书的精华,并把原书内容按认知层次归类为“入门篇”、“基础篇”、“提高篇”、“实践篇”、“欣赏篇”,功能明确,更具针对性,从而达到引领学生登堂入室的效果。

我们的宗旨,是通过修订给广大师生朋友们提供更好的

切实的帮助和指导。限于水平和时间,书中如有不足之处,希望广大师生在使用这套书的过程中,进一步提出宝贵意见,使这套书更臻完善。

编 者

前言

Preface

中国的书法艺术源远流长,在中国传统文化链上,它是璀璨夺目又至关重要的一环,也是世界文化宝库中最令人神往的瑰宝。19 世纪末至 20 世纪初活跃于中国传教、办学、办报领域的美国人福开森,甚至认定中国一切的艺术乃是中国书法艺术的延长。毕加索也曾说过:“倘若我是一个中国人,那么我将不是一个画家,而是一个书法家。我要用我的书法来写我的画。”这位现代世界艺术大师对中国书法艺术的憧憬与向往是坦诚的。

书法能够使人们在审美的基础上了解中国文化的发展,进而了解东方人的精神境界和视觉审美的艺术趣味。书法像其他艺术门类一样,体现了艺术的共性。作为艺术的一般形式,像音乐一样,具有生动的节奏和韵律;像舞蹈一样,千姿百态、飞舞跳跃;像建筑一样,具有丰富的形体和造型;像绘画一样,追求气韵生动,形神合一……

随着社会的发展,文化与经济交流更加广泛,东西方交融加剧,我们需要接受的信息更多,当今这个急功近利的社会已难以给我们提供更多的时间和机会,能够像古人一样从事专门的书法研究与创作。这就要求我们转变观念,站在历史的高度,重新认识书法,重新认识笔墨,重新认识实用与审美,重新认识传统与现代,为书法艺术的发扬光大奠定基础。

书法文化教育作为我国教育的重要组成部分,是对祖国优秀文化的继承和发扬。写字不仅可以启发和引导学生的思维,陶冶学生的情操,也是培养学生良好心理素质的重要手段,还是培养学生人生观、世界观,以及个性发展的一个新的教育方式。

本套丛书分为入门篇、基础篇、提高篇、实践篇和欣赏篇,理论与实践相结合,分门别类,深入浅出地介绍了汉字的起源和各种字体的演变,教你如何正确书写各种字体,如何临帖等等,也对中国书法作了历史的时代概述,并对各时代历史的亮点给予了重点探索……读者通过鉴赏,既可对线条所构建的黑白雅韵留下美好而完整的印象,又可感受到名家名作一瞬间带给你的那种怦然心动。本套丛书将是广大学生的良师益友。生活在21世纪的人们,也不妨给书法艺术留点空间,让我们一起来破译它的神秘,解读它的魅力,继承和发扬它,以此提高我们的文化修养,开拓我们的审美境界。

编 者



第一章 行书概述

1

第二章 行书字帖

11

第一节	晋代书帖	11
第二节	隋代书帖	26
第三节	宋代书帖	43
第四节	元代书帖	129
第五节	明代书帖	145
第六节	清代书帖	148

第一章 行书概述

在汉字的各种字体中,行书是最实用的一种书体。行书是介于楷书和草书之间的一种书体,其艺术表现的容量以及它在书法艺术发展史上的显赫地位也是所有书体所不能比拟的。

行书产生于东汉桓帝、灵帝时期(公元 147—189 年),相传为刘德升所创,但在这之前已有萌芽。而行书的发展成熟则是在二王时期。二王是行书书法艺术最杰出的代表。

在书法艺术中,篆、隶、楷、草各种书体,篆有篆法,隶有隶规,楷有楷模,草有草韵,都各有各的规范,唯独行书没有具体的规范写法。行书是一种可以灵活多变的字体,既具有楷书规规矩矩的特点,又具有行书的流动性,即介于二者之间。在实际书写中含楷书成分多一些的称行楷,含草书成分多一些的称行草。

而学习行书和学习别的书体一样,关键在于多练,而多练在于多临帖。但如果学习的方法不恰当,就会流于形式而没有



收到实际的效果。练习书法,应是拿前人的字过来,使它变为自己的。但字不是别的东西,可以随手拿的,当然这也不是要你去拿别人物质上的东西,而是要我们去借鉴它,掌握它,使之变成自己的技艺技能,克服自己的不足。我们做任何一门学问都应该采取这样的态度。为什么要练呢?肯定是认识到自己有不足之处,但练习时不讲究方法还是达不到目的的。下面是关于学习行书所要注意的几点问题:

1. 临帖不等于抄帖。常常有练习书法的朋友,拿着一本字帖写了很长时间,字却没什么长进。这是为什么呢?主要是临习字帖的方法问题。学写字,就要临帖,是学习书法必经的过程。临就是对照字帖上的字写,就是要去模仿它。要模仿,就要体会它的运笔方法和结字规律,并且要把这些熟记于心。更重要的是要改变自己的书写习惯,而不是去抄写字帖上的文字内容。有的朋友对着字帖临了一遍又一遍,而字却没多大改变,还是原来的模样,这就叫抄书而不是练字了。

2. 要多临帖而少摹帖。在描摹的过程中,很多人都不会主动进一步地去研究行书字体的每种基本笔画的来龙去脉,和分析理解各种基本笔画中笔法的书写要领。这样就不利于对学习书法的能力(如观察能力、独立思考能力和创造能力等)的发挥,很难在实质上提高写字的水平。临写则

能很好地弥补摹写的不足,比较容易掌握书写的笔法要领。而就实践来看,临写明显比摹写进步快。

对学行书时间不长的朋友来说,临习过程中对原帖字形的外观、大小、欹正、聚散,笔画的提按、长短、收放、方圆、角度、呼应等都要仔细观察、分析和体会。方法可以先选出一些结构与笔画都很有代表性的汉字,按照上方提到的各方面进行分析研究,加深印象之后就可动笔临习了,临完一遍后应该对照原字进行比较,找出与原帖差距较大的地方,再对照临习,这样耐心地反复,直到与原帖接近或者相似了,就可以移开原帖进行背临。

3. 善于动脑。学写字,要养成先思考后动笔的习惯,这样有利于集中思维。对于个别人来说,一边写字一边思考,效果比较好。但是对于大多数人而言,效果却不明显。在动笔写字之前,先对要写的字思考一下,有助于从整体上来感知这个字。例如,这个字的结构、大小如何,是怎样运笔的,哪个地方该收笔,哪个地方该放笔等。而这一切,在思考时就已经了然于胸了。这样就做到下笔时胸中有数,写起字来自然得心应手了。有时候思考时还会情不自禁地用手指头在桌面上点画。可见,先思考后动笔对于我们初学行书的朋友们来说,是非常有效的。

4. 要掌握行书的技法。对于初学行书的朋友们来说,



最重要的是要掌握它的技法。

行书的技法包括笔法和运腕两方面的内容。

笔法方面：

(1)顺势入笔：楷书的笔法要求逆入回出，藏头护尾。

行书则不同，它要求落笔便顺锋而入，行笔时以中锋行走，收笔大多是顺势带出，或钩挑出锋，或牵连下笔，而不再回锋作顿。笔势流畅，笔画多为露锋。为了增加点画的动感，使之不僵滞，在书写时，多为曲笔，笔画不要过于平直。行书笔法上的这些变化，最大的优点是使书写速度大大加快了，而且线条流动优美。

(2)点画呼应：由于行书收笔不再回锋作顿，而多是将笔锋提出，所以形成了点画的附钩和挑趯，即上笔终了时顺势带下，而下笔自然承上，使点画之间虽断似连，笔断意连，产生了明显的顾盼呼应关系。而这些顾盼揖让和呼应就使字型增加了生动活泼的意趣。

(3)牵丝引带：点画间的勾挑使之顾盼呼应，有时将这种呼应通过笔锋提出出游丝，连接起来形成两笔或几笔，连续写出，一气呵成，使字显得连贯、潇洒。

牵丝形成连的效果是行书的主要特征之一，但却要运用得当。一般情况下，只要是字的固有笔画则重些，而两画之间的连接相应轻些，但不可截然跳动，否则就呆板没有神

韵。如果一味地牵连缠绕,当断不断,则会弄巧成拙,写出的字浮滑薄弱,这是行书书写中的大忌。因此将牵丝引带与点画呼应分开来讲以区别它们的不同功用,这是行书的又一重要特征。

(4)简括省略:行书的牵连能把两笔或几笔连成一笔写下来,这其实已起到了简化的作用,使书写的速度加快了,但其原有笔画并未减少,只是笔画之间有牵丝相连,不单独存在而已。在行书中还有更省简的情况,那就是索性合并了原来的点画,形成行书中独有的写法。

(5)收放变化:比较楷、隶、篆等规整严谨的字体,行书有一个与草书共同的特点。即它可根据章法的需要和某字的特征,随时调整它的字形和笔画形态。例如:王羲之的《兰亭集序》中各种不同的“之”字,既可收敛些又可放纵些,可以任意屈伸、收放,即可使之长,亦可使之方、扁,这就是行书可收可放的特性。

(6)离方遁圆:楷书多方少圆,折笔处多为方,即如赵孟頫的圆转为主的书写也时露方意,这无疑是需要也使字增加了一定的力度。而行书则随笔顺势转折,变化无穷,方圆兼用,灵活生动。因此注意到方圆的变化,使之自然融汇,使书写的效果既有方笔的雄劲力度,又富圆笔的通畅灵动。若一味方折,则显板滞、生硬,纯用圆转则又俗滑、疲软。总



之临习中要多观察,创作中要多思索。

(7)重按轻提:楷书中的一些笔法,如顿笔回锋挫逆等,在行书的运笔中已经不再应用或很少应用了,更多运用的是顺势提、按的运用。凡轻细之处需收笔轻提起,速度稍快。而粗重处则需将笔重按下,速度稍缓,当然,笔画轻重粗细的交替要有合理的起浮过程,不可大起大落,忽轻骤重,应使其自然。提按处在行书中几乎随处可见,一字之内也有提按变化,一画之内也当有轻重之别。

“书法之妙,全在用笔”。今天看来,有人以为前人这个论断未免偏颇。其他如章法、墨法之类固然也很重要。但书法是线条的造型艺术,提高线的表现力往往是书法家毕生追求探索的。章法、墨法之类也离不开线条去完成表现,而线条的表现力全在于笔的运用,因此,前人的说法可谓一语中的,不容忽视。

谈到用笔,不能不提到运腕,二者是不可分的。初学书法的人常常容易忽略或不甚明确。

前面提到笔的运动可以组合出秀美、雄强、古朴、稚拙等不同风格的作品,那么用笔的关键是什么呢?当然,是大脑,但大脑的设想是靠指、腕、臂的合理配合来完成的,指过于细弱,精巧处或许尚可,总体上却力不从心。谁也不能运指写出盈尺大字来。臂又过于粗大,写榜书或许差强人意,

然而要精到完美却难尽如人意。那么只有腕居中承启,能兼领二者的功能。尤其是行书的灵动精妙处,有时全凭腕的运动来完成。

运腕是指在书写过程中腕要有意识地指挥毛笔左右挥洒,疾徐提按,使转变幻。以使书写效果灵动流畅。举例来说:写“百”字时笔落纸后腕须往左倾推笔向右,至横的末端即刻腕须转向右摆,提笔带过再向怀内压至小竖折处提锋向右上,使转带下向内提笔作点收,这一系列的运动都是腕的左右推移转动,如果光靠臂来运动则显然难以准确地使笔恰到好处地写出轻重变幻的线条,一些灵巧之处更难准确地表现出来,写半尺以内的字则显得费力不讨好了。当然如果写槩窠大字,则需臂的协助运动,而控制笔还靠腕来完成。因此,运腕是行草至关紧要的练习课程。当然,腕与臂、指的相互配合亦是不容忽视的。

5. 处理好临帖与创作的关系。临帖学习书法,临帖只是手段,创作才是目的。经过长期临帖,基本掌握了所学范字的笔法及构造原理,能临写出范字的概貌,这仅是为了创作打下了良好基础,并不意味着一下就能创作出好作品。即使能对某帖临写得惟妙惟肖,也不算真正的创作。因为临帖就一般意义而言只是一个写字的过程,而书法创作必须运用艺术思维进行深入的创造性的劳动。故从临帖到创



作是一个非常艰难复杂的过程,在“临”与“创”之间存在一个过渡时期。在此期间,善于把握者就能顺利驶向创作的彼岸;反之,只能停留在写字阶段,甚至对书法创作产生畏难消极情绪而致学书半途而废、前功尽弃。

从“临”过渡到“创”应注意什么呢?就是要正确认识和处理好以下两个方面的关系:一是“入帖”与“出帖”的关系。学书者在认真分析笔画、结构特点时应把握法帖形、神特色,即理解并熟记字形、笔画和章法,领会法帖的气势、笔意、神韵、风格等内涵,尽得法帖神清面目。这就是“入帖”的过程。之后不再看字帖,用心、脑熟背法帖字形、笔画、章法之形态,意临法帖的风格,化帖为“己”,由“似”逐步变成“不似”,发挥自己个性和创造精神,有法而能变法,变法又不失法度,此乃谓“出帖”。相对来说,“入帖”是学习传统的模仿阶段,是打下坚实基础的首要条件之一;“出帖”是求离求变的创造与创新阶段。

“入帖”不易,“出帖”尤难。学书者经过一段“入帖”学习后,通过对具体点画的实临领悟,提高了观察力、感受力和书写的表现力,从而增长了审美的意识,进而得以窥视外在形式之中的内在规律。

须注意的是,要用笔与用墨并重,临创交叉、倒置进行,强化灵活性、创造性和思变意识,形象与意象相结合,只有

这样才能为“出帖”做好必要的储备。二是创作与章法的关系。章法的营构是书法水平提高最主要的标志。创作是精神的动态延续,但在追求和表现动机等方面都无法等同于过去。它要求不仅在字形结构上有“近取诸身、远取诸物”的形式美,而且更要有既生动又富韵律的“无形之相、无声之音”。它是一次性挥写完成的艺术,看似简单,实极凝练。书法创作中,章法至关重要。好的章法既能展示出书家随心所欲而又不逾规矩的技法、力度之美,又透露出书家的情性、修养、气质和审美观。书法艺术风格的形成,绝不是通过一般意义上的“入帖”和“出帖”就能实现的,任何一位书家都是生活在某个特定的历史时期,其创作思维必然受到当时的社会政治、经济、文化和风俗等因素的影响,具有着时代赋予的感情色彩。

书家创作一幅书法作品,必须要首字领篇,量纸定字。唐人孙过庭提出:“一字乃终篇之准。”书法家戈守智也指出:“首写一字,其字势便能管束到底。”这都说明了在整篇中,第一个字有很大制约力,后边的字体、笔态,以及字势的斜正、形体大小、墨色浓淡等基本上确定下来,所以首字有领篇的作用。一般讲,如果首字是今草的笔势,后面又掺杂了章草、篆隶字的笔体,或者一个用王字笔法,另一个字又突然改用颜字笔法,必然会造成视觉上的不协调。虽然有