

大唐三藏聖教序

太宗文皇帝製



臨池墨寶薈萃

行书习字帖

洛神賦
黃初三

臨池墨寶卷華

行書習字帖

封面设计：张良勋
责任编辑：朱秀坤

临池墨宝荟萃
行书习字帖
许振轩 编撰

安徽美术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 页数：16

1986年4月第1版 1986年4月第1次印刷

印数：1—55,000

统一书号：8381·176 定价：0.60元

说明

为了满足中学、师范及其他中等专业学校课内书法教学和课外书法活动的需要，我们特选编了这套习字帖。这套习字帖分大楷、小楷、行书、草书等四种，包括真、行、草三种书体。

行书是一种介于楷书和草书之间的书体。如果说楷书的特点是『笔笔断』，草书的特点是『笔笔连』的话，那么，行书的特点就是『欲连又断，欲断还连』。其中断的成分多一些的，被称为『行楷』；连的成分多一些的，被称为『行草』。

这本《行书习字帖》，选编了《唐·怀仁集王羲之圣教序》（部分）和元·赵孟頫书《洛神赋》。《圣教序》的字，是从王羲之的真迹中一个个钩摹下来，再按照《圣教序》的内容加以编排的，负责这项工作的是唐代的怀仁和和尚，所以这本帖叫《唐·怀仁集王羲之圣教序》。这本帖的优点是每

个字差不多都是经过挑选的，都是很精美的；缺点是字与字、行与行之间缺乏照应关系。相反，《洛神赋》的单个的字虽不及《圣教序》精美，但字与字、行与行之间顾盼有神，整幅字的布局均匀和谐，疏密适度。学习行书，最好是先学《圣教序》，后学《洛神赋》，即先学好单个字的结体，再学整幅字的布局。此外，王羲之的《兰亭序》和颜真卿的《祭侄稿》，历来被称为行书中的『双璧』，也是很理想的行书范本。

关于这套帖的使用安排，我们试提以下建议，以供参考。

楷、行、草等几种书体，楷书是基础，行书是楷书的简便写法，实用价值最大；草书是楷书的『草率』写法，其艺术欣赏价值大于实用价值。所以，学习书法，一般从楷书入手，然后再学行书，进而学草书。学习楷书，一般先写大楷，再写小楷。

基于上述原因，我们建议：师范一年级使用《大楷习字帖》，二年级使用《小楷习字帖》，三年级使用《行

书习字帖》。师范的书法教学有这样三年的系统，扎实的训练，学生毕业后，定能胜任小学书法课的教学任务。

中学的书法教学从初一开始，有五六年时间，同师范相比，一是初中学生年龄小，二是中学阶段时间长。根据以上特点，中学阶段的书法教学是否可以这样安排：初中一、二年级使用《大楷习字帖》，初中三年级使用《小楷习字帖》，以期在初中阶段打好楷书基础。高中阶段使用《行书习字帖》。

《草书习字帖》颇有特色。但考虑到草书实用价值小，又比较难学，因此，师范、中学可以不把草书列入书法教学计划，但课外书法小组学习草书，可选用这本字帖，对草书初学者来说，这是一本十分理想的字帖。

一些中等专业学校，如银行学校、财政学校等，为了学生毕业后工作的需要，也开设了书法课。这类学校如使用这套习字帖，可参考师范学校的安排。

最后，对书法教学提几点要求。

第一，要养成学生正确的写字姿势。正确的写字姿势是：臀部平坐在椅子上，保持大腿平行，小腿垂直，大小腿成九十度，两脚自然张开平放在地上；腰背要直，头部要正；上身略微前倾，但胸部不得贴住桌沿；两手下臂平放在桌面上，左手轻轻按纸，右手执笔写字——写大字要学习悬臂。姿势正确，写起字来就会得力、顺势，并有利于身心健康。

第二，要教给学生正确的执笔方法。古人将正确的执笔方法提炼为『掇』『压』『钩』『格』『抵』五字，叫做『执笔五字诀』。

『掇』就是用大拇指的上节端，从后、左两方挟住笔管。

『压』是用食指上节端压住笔管，与中指合力钩挽着笔管的外、左两方。

『钩』是将中指的上节弯曲起来，挽住笔管的前、左两方。

『格』是用无名指指背的爪肉相接的地方抵住笔管的后、右两方。

『抵』是用小指贴住无名指，帮助无名指抵住笔管。因为与拇指、食指、中指相比，无名指力量最小。

所谓『执笔五字诀』概括地说，就是合理地分布五指部位，发挥五指的功能。此外，执笔写字时，还要做到『指实掌虚』和『腕平掌竖』。

第三，要使学生学会正确的用笔方法。用笔方法简单说来，有起笔方法、行笔方法和收笔方法。

起笔方法有两种：一是顺笔，下笔时『竖笔横下，横笔竖下』；二是逆笔，下笔时笔锋逆入，『欲右先左，欲左先右，欲下先上，欲上先下』。

行笔方法除提顿、转折等外，主要有三种：一是铺毫，行笔时将笔毫铺开；二是中锋，行笔时将笔锋敛住，锋在画的中心；三是侧锋，行笔时，锋在画的一侧，写横画时锋在画的上边，写竖画时锋在画的左边。

收笔的方法也有两种：一是回锋，收笔时笔锋回收，『无往不收，无垂不缩』讲的就是回锋，竖画的『垂露』

就是回锋的效果；二是收笔时出锋，竖画的『悬针』就是出锋所致。

逆笔、回锋写出的笔画是笔锋内敛，因此叫做『藏锋』；顺笔和出锋写出的笔画是笔锋外露，因此叫做『露锋』。

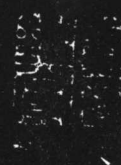
关于用笔方法，过去一些书家或由于恪守师传，或囿于个人的经验，往往是己非人，甚至互相攻讦，如爱用中锋的，便攻击偏锋；爱用藏锋的，便攻击露锋。这种门户偏见是要不得的，正确的态度是：博采众长，为我所用，书法教学中应该遵循这一原则。最后要说明一点：字是写出来的。写就是实践。书法教学中，讲授一些正确的书法理论与方法固然重要，但更重要的是指导学生实践，并培养学生勤学苦练的精神。

许振轩

《唐·怀仁集王羲之圣教序》（部分）

大唐三藏聖教序

太宗文皇帝製



弘福寺沙門懷仁集

右將軍王羲之書

蓋聞二儀有像顯霞載

以含生四時無形潛寒
暑以化物是以窺天鑑地
痛思一皆識其端明陰洞
陽賁哲軍竅其數然而
天地苞乎陰陽而易識

者以其有像也陰陽安
乎天地而雜窮者以其
無形也故無像顯可微
雖愚不惑形潛莫覩在
智猶迷況乎佛道崇虛

乘幽控宇弘濟萬品典
御十方舉威靈而無上
抑神力而無下大之則
保於宇宙細之則攝於
毫釐聖無域無生應千劫

而不古若隱美顯運百
福而長今妙道凝玄通
之莫知其際法流湛寂
挹之莫測其源故知麤
凡愚之庸鄙救其旨

遜能無疑或者哉然則
大教之興基乎西土騰
漢迹而皎若照東域而
流慈昔者不形不跡之
時未馳而成化者常

現常之世民仰德而知
遵及乎晦影歸真遷儀
越世金容掩色不鏡三
千之光臨衆衆開面空
端四八之相於是微之廣

破撮含類於三途遺訓
題宣道導羣生於十地然
而真教難仰莫能一其
旨歸曲學易遵耶正於
焉不執所以空有之論

或習俗而是非大小之
乘乍以時而降替有玄
獎法師者法門之領袖
也易懷貞敏早悟三空
之心長契神情先苞四

忍三行松風杉月未足比
其清華仙露明珠誰
能方其朗潤故以智通
多累神測未形超六塵而
迴出隻千古而無對疑

心內境悲正法之陸遊
極處主門慨深久之訛謀
思欲系條捋理庶彼前聞
截錫續真用茲後與子
是以起心淨土法遊西域