

上海中华书画协会 吴铮 主编 卢前 费声骞 刘祖樑 编写

书法考级达标字帖

上海科学技术文献出版社

行書

【楷书入门与行书入门练习指南】



上海中华书画协会 吴铮 主编 卢前 费声骞 刘祖樑 编写

书法考级达标字帖

集王羲之般若心经临习指南

上海科学技术文献出版社

行书



图书在版编目 (CIP) 数据

行书/上海中华书画协会主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 3

(书法考级达标字帖)

ISBN 978-7-5439-3779-6

I. 行… II. 上… III. 行书-书法-水平考试-自学参考资料 IV. J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第015407号

责任编辑: 何兰林

封面设计: 何永平

行 书

书法考级达标字帖

上海中华书画协会 吴 铮 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890×1240 1/16 印张6

2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

印数: 1-7 000

ISBN 978-7-5439-3779-6

定价: 15.00元

<http://www.sstlp.com>

出版说明

一、本帖选自唐怀仁集王羲之《圣教序——般若心经》。

二、本帖编排就行书点画、偏旁、结构多变的特点,做点画异形、偏旁异形、同字异形等解析,供初学者入门用。

三、王羲之是历代书法宗师,所书各帖点画变化万千,每个字型皆不同,希望学习者细心临摹,得其精美处。

四、原碑帖字小而有破损,但临摹时仍应对照原帖,应“写碑写意”。读者对照参考修改过之放大本、双钩本,有助于学习的进步。

五、本帖在最后附上《般若心经》原碑,使学习者对字与字之间的牵系、行与行之间的呼应能有通盘的了解。

六、本帖既可作为书法考级的教材,也可供广大书法爱好者作为临摹的范本。可对照考级标准,一级一级提升自己的书法水平。

目 录

一、王羲之生平及作品	1
二、如何临写怀仁集王羲之《圣教序》	1
三、关于执笔运笔	2
四、点画异形	4
五、偏旁异形	32
六、同字异形	48
七、考级标准、要求、书写作品(1—10级)	68
八、原帖欣赏	78
(一)般若心经原碑	78
(二)般若心经临写	83
九、行书作品创作	86
附:作者出版字帖目录	92

一、王羲之生平及作品

王羲之(321~379),字逸少,东晋书法家。原籍琅琊临沂(今属山东省),后迁居会稽山阴(今浙江绍兴),遂为浙江人。王羲之初任秘书郎,累官至右将军、会稽内史,人称“王右军”。

王羲之出身于东晋士族之首的望族。父王旷,伯父王导,叔父王廙,堂兄王恬、王洽、王劭、王荟等都善书法。在环境的熏陶下,他七岁即已善书,少年时代曾从女书法家卫夫人学习。后来渡江北游名山,看到李斯、曹喜的书法;至许下,见到钟繇、梁鹄的书法;经洛下,品鉴过蔡邕的《石经》;又从堂兄王洽处观赏过张昶的《华岳碑》,眼界大开。从而认为早年学习卫夫人的字体,徒费年月而已,遂改变初学,博采众长,精研体势,增损古法,一变汉、魏朴质书风,创造妍美流便的今体,表现出一种新颖姿媚的风格。

后人评论他的草书浓纤折衷,正书势巧形密,行书遒媚劲健,笔势飘然如浮云,矫如游龙。这正是他在草书上师法张芝,正书上得力于钟繇,又遍临诸家,兼撮众法而取得的成果。唐代书法家孙过庭在《书谱》中说:“是以右军之书,末年多妙,当缘思虑通审,志气和平,不激不厉,而风规自远”。由于他在书法艺术上的卓越成就,故书迹被视为至宝,对后世影响极大,有“书圣”之称。

自唐以来,学习书法的人,无不首推右军,这与唐太宗的大力推崇有关。朝廷极力向四方搜集右军书法,藏之内府。而把唐代书法家的临摹本分赠诸皇子及近臣以为永宝。唐太宗还亲自为《晋书》撰《王羲之传论》,赞扬右军书法为:“详察古今,研精篆、隶,尽善尽美,其惟王逸少乎!观其点曳之工,裁成之妙,烟霏露结,状若断而还连;凤翥龙盘,势如斜而反直。玩之不觉为倦,览之莫识其端,心摹手追,此人而已,其余区区之类,何足论哉!”

太宗死后还把《兰亭序》真迹作陪葬品,带到昭陵中去了。现在传世的《兰亭序》中冯承素“响榻本”比其他各家摹本保存更多真迹的本来面目,“豪铍转折,纤微画尽,下真迹一等”,故而仍可窥见王羲之书法的风貌。

王羲之书法作品甚多,传世的大都为摹拓本。楷书有《东方朔画赞》、《乐毅论》、《黄庭经》、《孝女曹娥碑》等;行书有《兰亭序》、《二谢帖》、《频有哀祸帖》、《丧乱帖》、《快雪时晴帖》、《孔侍中帖》、《平安帖》、《奉橘帖》等;草书有《初月帖》、《远宦帖》、《十七帖》等;还有唐僧怀仁集临右军字的《圣教序》、大雅集临的《兴福寺碑》等。这些都是后世公认的用来临习的法帖。

二、如何临写怀仁集王羲之《圣教序》

学习书法应从墨迹入手,书法是由线条表现的艺术,具体来讲,就是应从点画入手。要懂得古今几千年来的所谓笔法,就应从名帖墨迹中去探索,研究一点一画书写时的轻重快慢与提按节奏,这样才能慢慢地领悟古人所谓的“笔法”。

古人云:“用笔千古不易”。所谓“不易”就是没有大的不同,也就是说用笔的方法都是大同小异的,如速度的快慢、下笔的轻重、落笔的角度等等,明白了这一点,才能真正地懂得所谓线条的音乐节奏感,艺术是相通的。《新唐书·艺文传》记载张旭自言:“始见公主担夫争道,又闻鼓吹而得笔法意,观公孙大娘舞剑器得其神髓”;又传王羲之曾以书换鹅。这都是艺术取之于

自然的例证。

张旭观看公孙大娘演出《剑器》舞蹈时,看到强烈跳荡的全身运动,体验到借助力度与速度的节奏变化而表达的情感。写字是用手握笔挥毫,熟练之后也一定能把握其运笔节奏,把力度与速度的变化表现在书法线条上。同样,王羲之看到白鹅的曲颈有千姿百态的变化,显示的曲线始终是生动、挺健、圆劲的,这也正是书法线条所表现的形态。

怀仁集王羲之《圣教序》是一本取法王羲之行书的临习范本,字数多,字形变化大,结体精美。《心经》是其中的一个篇章,可以窥一斑而见全豹。但是,由于是刻本,使运笔行墨的微妙之处不易显现,所以没有扎实的点画基础,一时会较难入手。因而,本帖附录沈尹默先生临写的《心经》,学习者先期进行临写,可易于得其点画,然后再临写原帖,能逐步达到形似、神似。

三、关于执笔运笔

书写各种字体,其执笔与运笔的方法大同小异。针对各种不同字体的特殊运笔方法,在“点画异形”章节有详细说明。然而作者在几十年的书写实践中,深感有些共通而易于混淆的问题,有必要再阐述一下。

(一) 执笔的力度

在书法教学中,经常会听到一个故事:王献之小时候学习书法,王羲之潜于后掣其笔而不脱,感叹说:此儿当有大名。许多人以此为依据,认为写字时,执笔要用力,甚至认为越用力越好。这个观点是否正确?值得探讨。

其实关于执笔历代还有不同的说法。苏东坡说:“仆以为知书不在于笔牢,浩然听笔之所之”。张长史说:“妙在执笔,令其圆转,勿使拘挛”。米南宫说:“学书贵弄翰,谓把笔轻,自然心手虚,振迅天真,出于意外”。笔者以为,王献之学书的故事应理解为,学书要专心致志,而执笔越用力越好的说法是不正确的。

执笔要指实、掌虚、腕平、掌竖。所谓指实,当然要用手指把笔握住,但用力应适度。所谓力透纸背,是书法作品的一种视觉感受,而不是指书写时执笔的力度。

(二) 执笔的高度

书法上对于执笔的高度都有执笔姿势的图示,许多人以此为标准高度。其实执笔的高度不是一成不变的,应随字体和字的大小而有变化。写小楷,执笔宜低;写大楷执笔稍高;写很大的字或行草书,执笔应更高一些。执笔越高,控笔的难度也会较高。执笔的高度应以书写时能挥洒自如为宜。

(三) 执笔的角度

古人谈论书法时有“心正笔正”之说。许多人理解为执笔书写时笔杆应始终与纸面垂直成九十度。甚至有人用酒杯装水放于腕上,以不倾斜为好;有人用铜钱放在笔杆顶上,以不坠落为佳,其实是一种误解。所谓“心正笔正”应理解为“中锋运笔”,在书写过程中,笔锋移动时要始终将主峰(笔端中心的笔毫)保持在笔画的中心,使副毫处在笔画的两边和周围,而不是执笔的角度始终垂直。实际上书写过程中笔杆是经常随手腕运动而摇摆的。

(四) 运笔的速度

在书法教学中,不同作品的优劣得失是多方面的,人的性格和学养是不一样的,表现在运笔的速度上也有很大的差异。一般而言,年青人大多追求运笔疾速,老年人运笔较缓慢。其实,

运笔的速度是由书写的节奏来表现的。经过较长时期的练习,情况是会改变的,即逐步达到合乎书写规律的运笔速度。“速度”一词在古人的书论中常用“迟留”和“疾速”等词汇来表达。古人用正楷比喻站立,行书比喻行走,草书比喻奔跑。有人便以为写正楷运笔速度慢,写草书运笔速度快。其实不完全如此。正楷以点画组成单字,行草用“使转”的线条组成单字,即用圆转连续的线条替代了一笔一画的书写,使书写速度显得很快,然而运笔过程仍应规范到位,因而在观看书家写草书时,就会发现草书的运笔速度往往比想象的要慢得多。

(五)骨力与气势

骨力与气势是通过运笔用墨及纸张等综合因素来显示的。许多人认为骨力以行笔的顿挫、重按来表达,气势以劲疾的长笔画来表达。其实,书法的表达并不是程式化的。假如一味重按顿挫,就会显得突兀,像巨石挡路,缺乏美感。一味以快速书写的长线条挂在纸上,就会显得浮滑无力,飘荡而缺乏依靠,如果一条一条许多条,则会显得轻佻。

书法的美是多方面的,孙过庭说,好比古代的美人绛树和仙女青琴,容貌虽不一样,但都很美丽;隋侯的明珠以及卞和的和氏璧,质体不同,但都是很珍贵的宝物。在书写过程中,要有燥有润,有浓有枯:带几分燥才显得润泽,有几分浓反显出枯干。枝叶繁茂的松柏,即使受到霜雪的侵袭,却更显得精神。要达到较高的水平,须长期坚持努力。



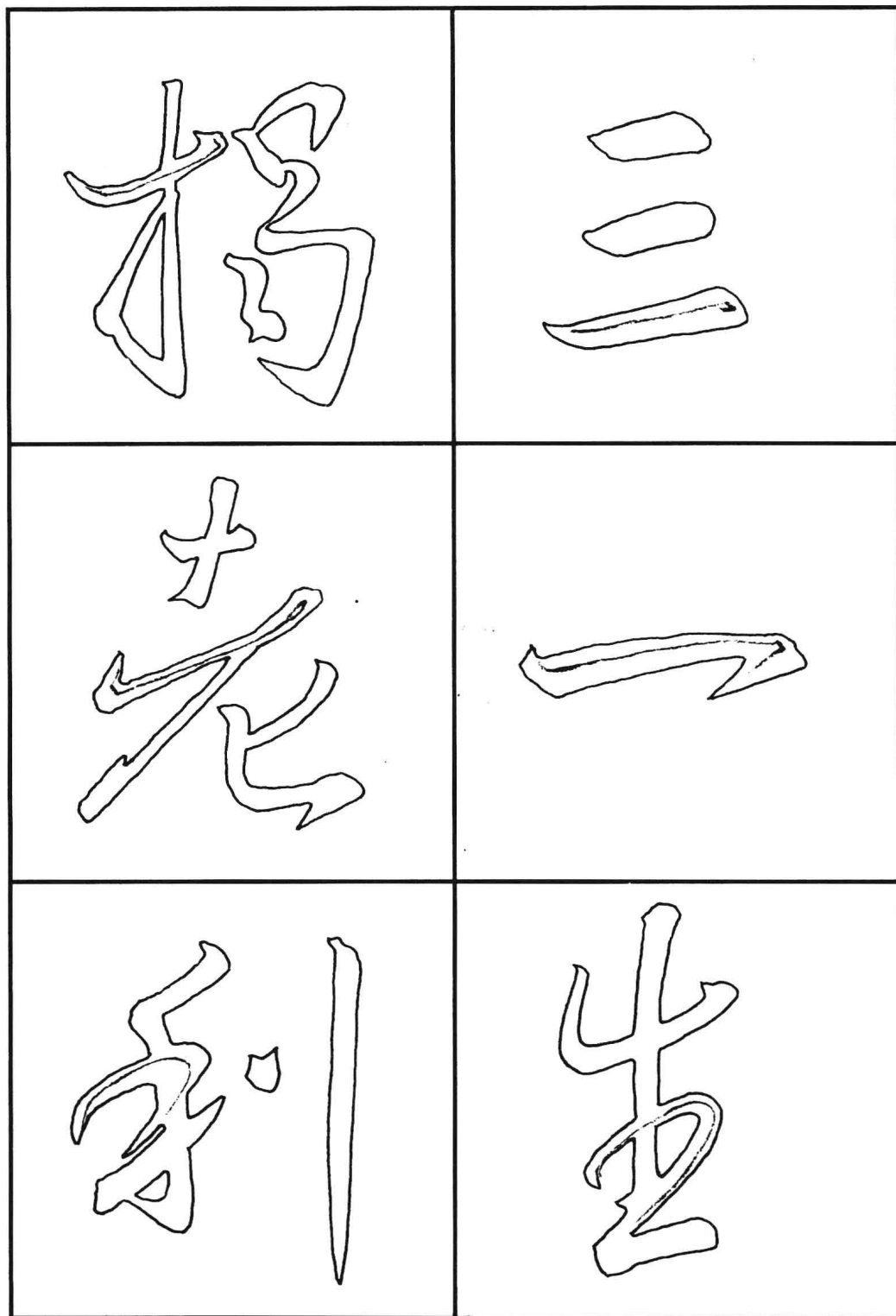
四、点画异形

横

露锋横 三 三横粗细有变化,第三横落笔较轻,笔锋外露,向右下回锋收笔。
揭 露锋落笔后稍按,蓄势后向右上方运笔,收笔时向上带锋而出,线条呈仰势。

带锋横 一 落笔时带上一笔笔锋,称“搭锋”,向右行笔时稍提,最后顿笔时向下出锋。
老 中间长横落笔带锋,与上笔呼应。收笔时回锋向上连着写斜撇。

垂头横 生 中间一横垂头,落笔自下而上,呈弧形用尖锋。
利 左边的书写笔顺为:撇竖连写,然后一横一挑,横画垂头,换锋而挑出。



三

揭

一

老

生

利

下挑横 菩 中间长横是主笔,行笔至末端,顿笔向下一挑,带出笔锋,较含蓄。

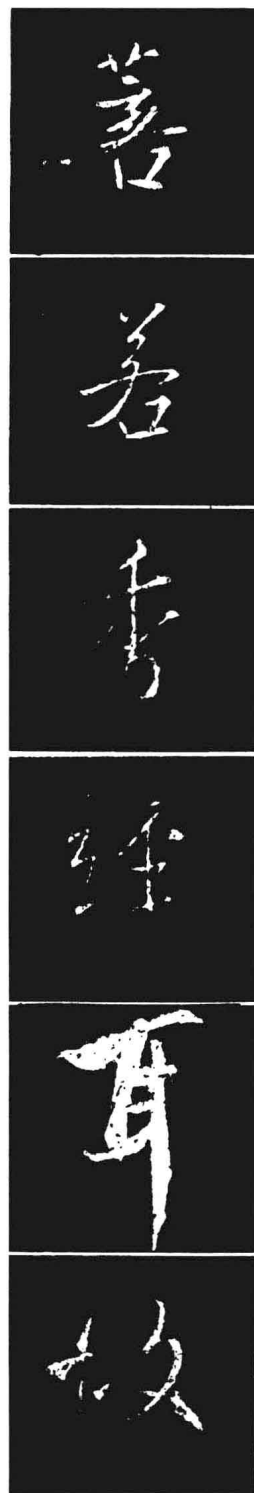
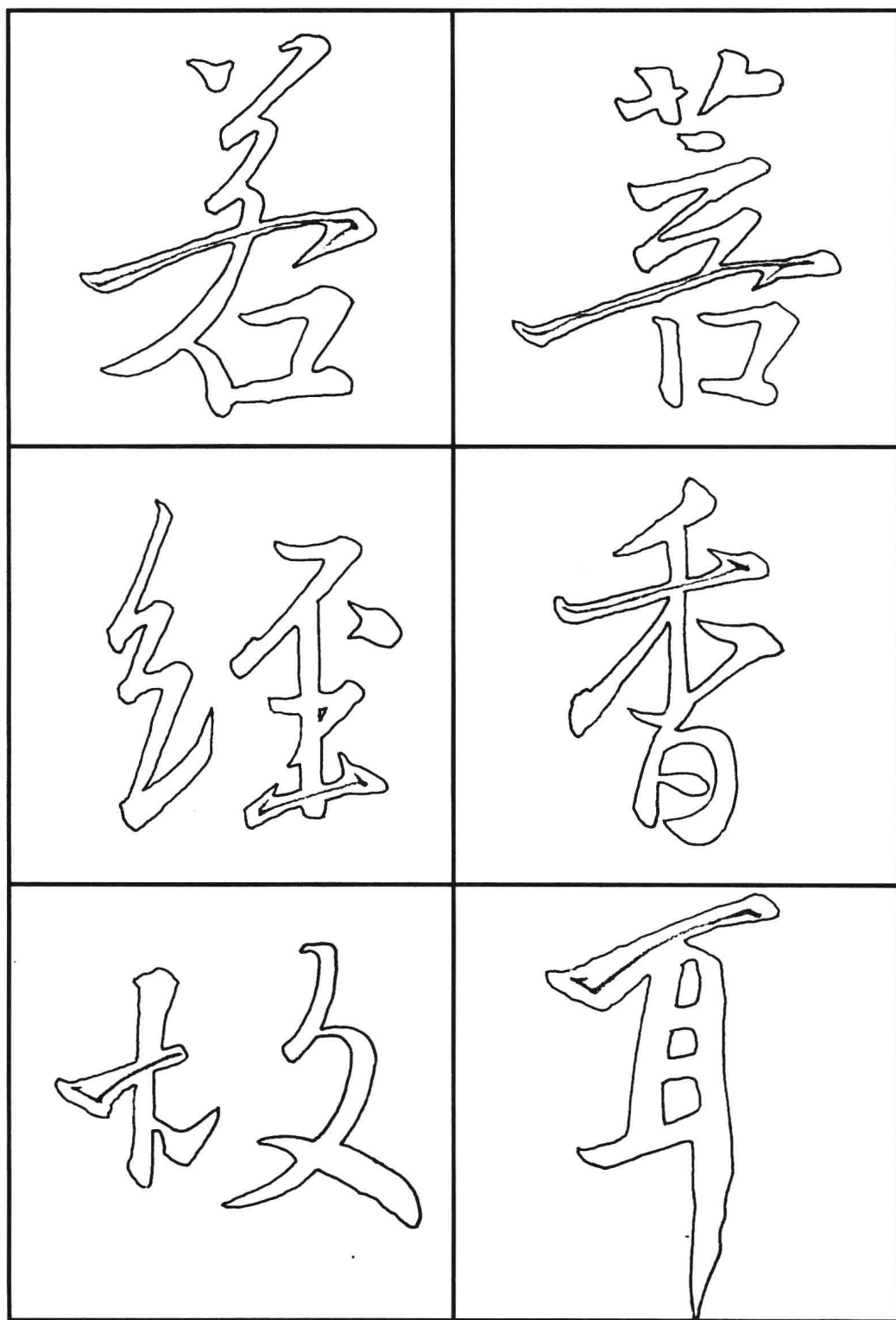
若 下面“右”字,先撇后横,横画带出钩挑,较明朗。

上挑横 香 第二笔横画稍长,行笔至末端,向左上提笔出锋。

经 右下部的笔顺为:两横连写,最后写竖。第二横收笔时上挑出锋。

粗头横 耳 落笔即下按,顺势向右上行笔,渐行渐提,形态左粗右细。

故 左边横画较短,落笔时须重按而后提笔向上,节奏感较强。



菩

若

香

經

耳

垢

竖

悬针 谛 右边最后一竖是悬针，中锋行笔，末端露锋如针尖。

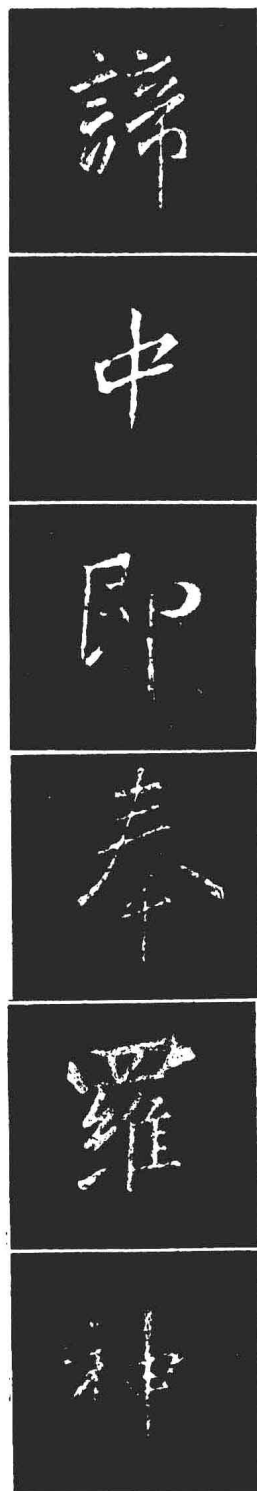
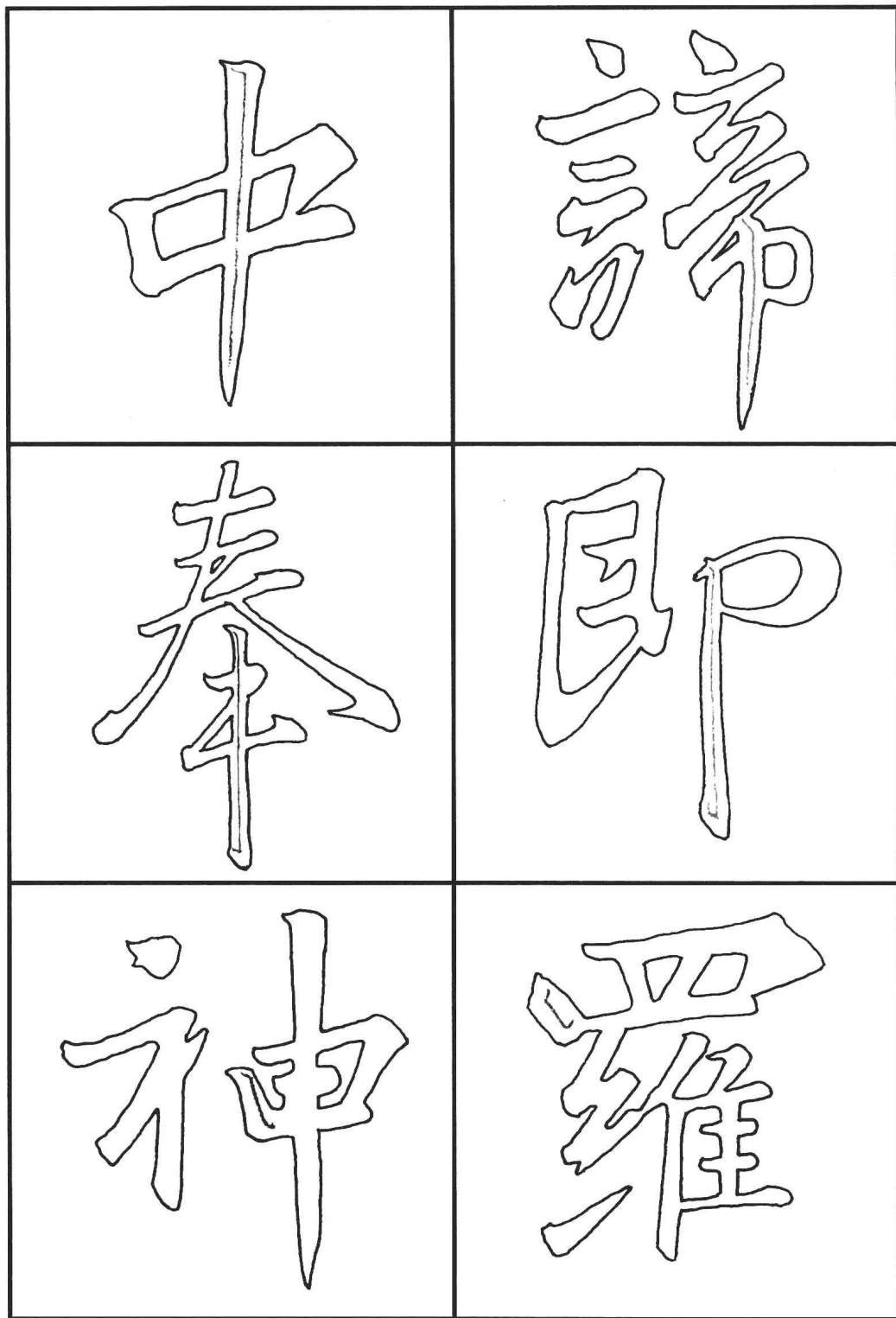
中 由于横画向右上斜，中间一竖，末尾露锋，稍偏右，使整个字斜中取正。

垂露 即 右竖中锋行笔，回锋收笔，末端圆润。

奉 最后一竖线条挺健，收笔处形态饱满。

斜竖 罗 起笔一竖顺锋向右下行笔，竖末向右轻轻一收，形态较粗。

神 右边“申”的第一笔也取斜势，起笔后向右下行笔，形态较细。



諦

中

即

奉

羅

神

带钩竖 依 落笔甚轻,形态上细下粗,行笔至末端,顿笔向右上挑。

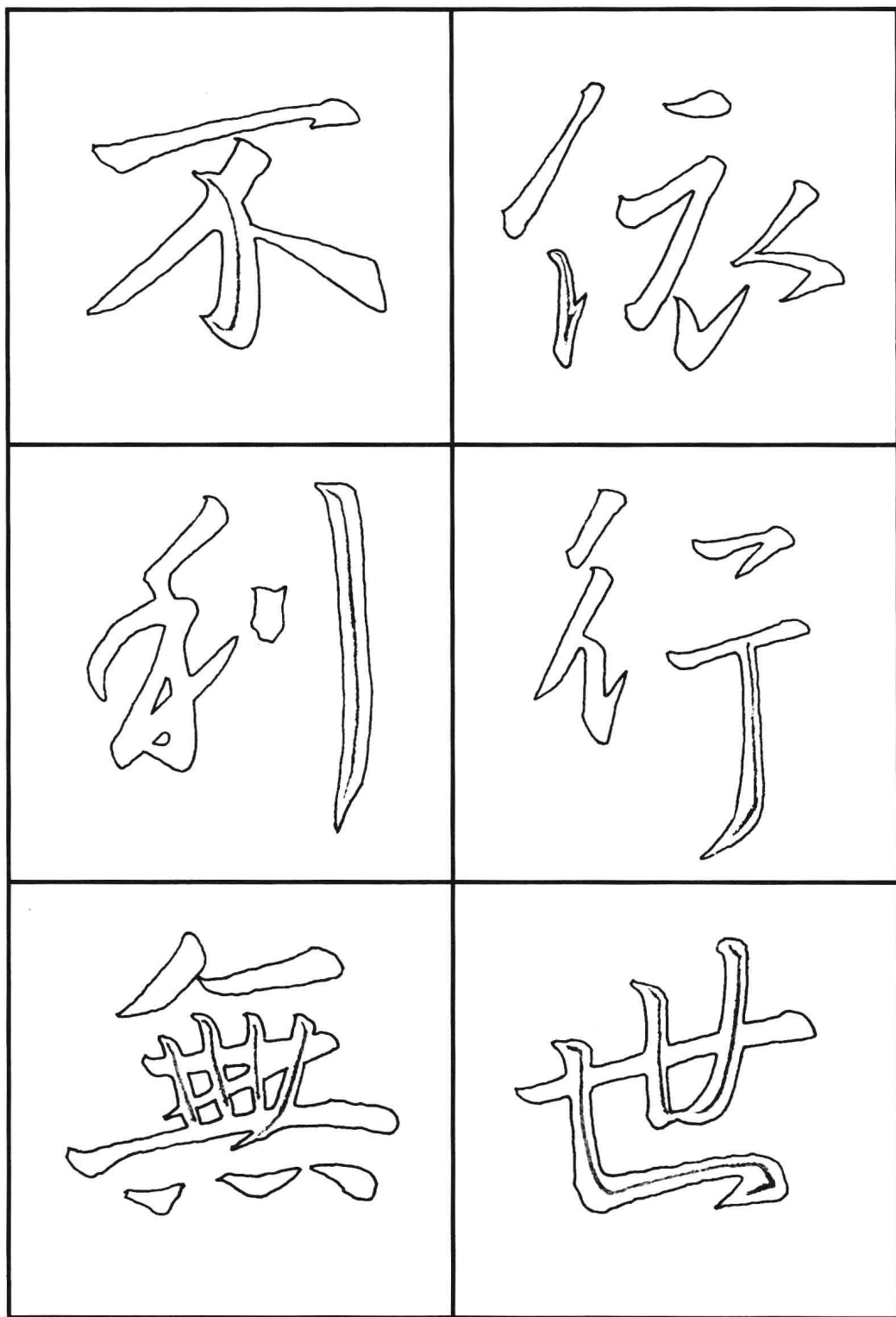
不 中间一竖不可偏斜,形态稳健,末端带钩,方向向左。

带撇竖 行 右下竖钩写成带撇竖,状如兰叶,运笔秀美。

利 右边直刀旁的竖钩简省为带撇竖,与下一字行气贯通。

并列竖 世 三竖并列,长短、斜度、笔法均有变化,以避雷同。

无 四竖并列,长短各异,间距匀称,角度有变化,末竖带撇而下。



依

不

行

利

世

無

点

斜点 诸 露锋向右下轻轻一按,形态上尖下圆。与下面的竖对准、照应。

苦 草字头的形态有变化,右边短横写成斜点,形向下而势向上。

出锋点 空 露锋向右下,顺势一顿,末端出锋,临空而下。

心 最后一点是由中点带出钩挑而来的,稍顿后向左下出锋。

长点 不 斜点拉长就是长点,要和左边的斜撇对称,以使重心平稳。

眼 以点代捺是行书的常规变换,末笔捺写成长点,以求变化。

