

行书教程

XINGSHU JIAOCHENG WANG XIZHI LANT-
INGXU JIEXI

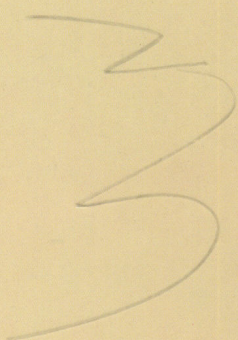
王羲之《兰亭序》解析

中国书法培训教程

ZHONGGUO SHUFA PEIXUN JIAOCHENG

覃明德

编著



天津人民美術出版社

中国书法培训教程

行书教程

王羲之《兰亭序》解析

覃明德 编著

永和九年歲在癸丑暮春之初
 子會稽山陰之蘭亭脩契事
 也羣賢畢至少長咸集此地
 有峻領茂林脩竹又有清流激
 湍映帶左右引以為流觴曲水
 列坐其次雖無絲竹管絃之盛
 一觴一詠一詠一詠一詠一詠
 是日也天朗天朗天朗天朗天朗
 觀宇宙之富之大類之盛
 所以遊目騁情騁懷大觀聽之
 娛信可樂也樂也懷與俗俯仰
 一世或取諸取諸懷也言一
 或圖寄所託於流形骸之
 趣舍萬殊靜躁不同當其欣
 於所遇暫得於己快然自足二
 知老之將至及其所之既倦情
 隨事遷感慨係之矣而
 欣悅仰之間以為陳迹猶不

图书在版编目 (C I P) 数据

行书教程. 王羲之《兰亭序》解析 / 覃明德编著
—天津: 天津人民美术出版社, 2010.1
中国书法培训教程
ISBN 978-7-5305-4038-1

I. ①行... II. ①覃... III. ①行书—书法—教材
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第234674号

天津 人民美术出版社 出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编:300050

电话:(022)23283867

出版人:刘子瑞

网址: [Http://www.tjrm.cn](http://www.tjrm.cn)

河北省雄县鑫鸿源印业有限公司印刷

全国新华书店经销

2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

开本:889 × 1194 毫米 1/16 印张:5.5

印数:1-3000

版权所有, 侵权必究

定价:16.00 元



前言

“中国书法培训教程”系列图书是来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学的教学使用，也是广大书法爱好者的入门向导。自2004年出版以来，本系列丛书广受好评，已成为学习书法的首选图书。针对广大书法爱好者的需求，我们决定进行再版重印，同时我们将继续巩固和拓展这一系列，打造其成为书法教学的优秀品牌。

王羲之的《兰亭序》是学习行书的首选范本，本册图书从实用性出发，注重基础学习，以《兰亭序》为解析对象，选取名家拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并掌握字型结构及笔画定位。为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中的范字用笔特点、结字规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。其中各章节中所附有的词语书写练习，是从《兰亭序》中选字集结而成的，为广大书法爱好者进行书法临习与创作提供了参考。

广大书法爱好者在练习名家碑帖的同时，其实也是在进行书法练习，为了进一步进行书法创作奠定了基础。通过使用本书，相信你会在书法的理论和实践中受益匪浅。





目 录

第一章 概述	1	第二节 上下结构的结构方法	44
第一节 王羲之及其行书《兰亭序》简介	1	第三节 左右结构的结构方法	47
第二节 书写姿势	2	第四节 包围结构的结构方法	53
第二章 用笔	3	附：词语书写练习(三)	55
第一节 基本笔画	3	第五章 布势	57
第二节 变化笔画	12	一、字形各异	57
第三节 笔画的运用	23	二、同旁求变	58
附：词语书写练习(一)	28	三、同画异态	59
第三章 部首	29	四、同形异化	60
第一节 字头的写法	29	五、同字异体	60
第二节 字底的写法	31	第六章 作品	66
第三节 字左旁的写法	33	第一节 作品的形式	66
第四节 字右旁的写法	37	第二节 作品的格式	67
第五节 包围部首的写法	39	第三节 布局的规律	68
附：词语书写练习(二)	41	第四节 作品的创作	68
第四章 结构	42	附1：集字作品范例	72
第一节 独体字的结构方法	42	附2：王羲之《兰亭序》(唐摹本原迹)	81

第一章 概述

第一节 王羲之及其行书《兰亭序》简介

王羲之简介

王羲之，字逸少，琅琊（今山东临沂）人。生于公元303年，卒于公元361年。官至右军将军，会稽内史，世称王右军。他早年向卫夫人学习书法，后兼撮众法，备成一家。其书奇而正、雄而逸、健而美，“无一偏之弊”，是我国书法一代宗师，成就极大，历来被尊为“书圣”。留世的《兰亭序》，亦被称为“天下第一行书”。唐张怀瓘《书断》评羲之云：“尤善书，草、隶、八分、飞白、章、行，备精诸体，自成一家，千变万化，得之神功，自非造化分灵，岂能登峰造极。”欧阳询在《用笔论》中也说：“尽妙穷神，作范垂代，腾芳飞誉，冠绝古今，唯右军王逸少一人而已。”对右军之推崇，由此可见一斑。

王羲之行草书代表作有《兰亭序》、《怀仁集王羲之书圣教序》、《姨母帖》、《丧乱帖》、《二谢帖》、《快雪时晴帖》、《孙侍中帖》、《游目帖》、《得示帖》等。

《兰亭序》简介

《兰亭序》又称《临河序》、《兰亭集序》、《兰亭记》、《修禊序》、《兰亭文》、《曲水序》、《禊饮序》、《禊帖》等。

据载，晋穆帝永和九年（公元353年）三月初三，身为会稽内史的王羲之，邀请文人名士谢安、孙绰等四十一人雅集于山阴（浙江绍兴）兰亭，曲水流觞，饮酒赋诗。之后，王羲之为此写就了一篇《诗序》。《兰亭序》即为此序之手稿。

《兰亭序》稿本一直为王家所珍藏。唐初，被太宗所得，视为至宝。即命弘文馆拓书人冯承素等用“双钩填廓”法摹拓了许多副本，分赐诸王及近臣。唐刘鼎卿《隋唐嘉话》中对于《兰亭序》流传的记载较为详尽：“……太宗为秦王日，见拓本惊喜，乃贵价市大王《兰亭》，终不至焉。及知在辩师处，使萧翼就越州求得之，以武德四年入秦府。贞观十年，乃拓十本以赐近臣。帝崩，中书令褚遂良奏：‘《兰亭》先帝所重，不可留。’遂秘于昭陵。”由此而论，《兰亭序》原迹已随唐太宗殉葬昭陵。现存的皆为后人摹拓本。

《兰亭序》面世至今有许多版本。其中分为纸本与刻本。纸本以“神龙本”最佳；刻本以“定武本”最佳。神龙本，因帖首有“神龙”（乃唐中宗李显之年号）印左半，故又称“神龙半印本”。卷中有宋朝的观跋，元、明朝赵孟頫、郭天锡、鲜于枢、项元汴等人的跋文。项氏跋文中记有此本“原价伍百伍拾金”。现藏北京故宫博物院。

定武本，传为欧阳询拓临，摹刻于唐朝内府。后几经磨难，于北宋庆历年间（1041-1048）在定武（今河北境内）发现此石，故称《定武兰亭》。宋南渡时，其石失于扬州。但存世的佳拓甚多。元赵孟頫曾在自藏的定武本上题目：“评右军之书多以《禊帖》为最善，真迹既亡，其刻石者以定武为最善。”

第二节 书写姿势

毛笔的认识

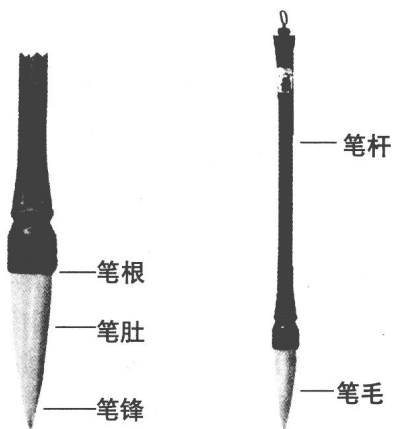
毛笔由笔杆和笔头组成。

笔杆多用竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫），兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，呈橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3~5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

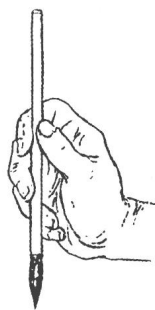
坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。

说明

本书为王羲之行书的入门级教程，为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、笔画、部首、结构、布势、作品等六大部分。以范字为主，加以简单的图示、说明，图文并重并遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则，以便于教学与自学。

本书所选范字，从《兰亭序》中选出，并翻制成墨迹而成。



执笔



坐姿

第二章 用笔

用笔有广义与狭义之分。广义的用笔包括执笔法和点画的写法，狭义的用笔则仅指点画写法。本篇主要论述狭义的用笔法。

不同的字体有不同的用笔方法，行书也有独特的用笔方法。

行书用笔的特点

行书用笔有哪些特点呢？我认为行书用笔的特点有六：

(1) 与真书相比，行书运笔速度稍快。“猛兽搏噬”、“秋鹰迅击”都是形容笔势的迅捷。

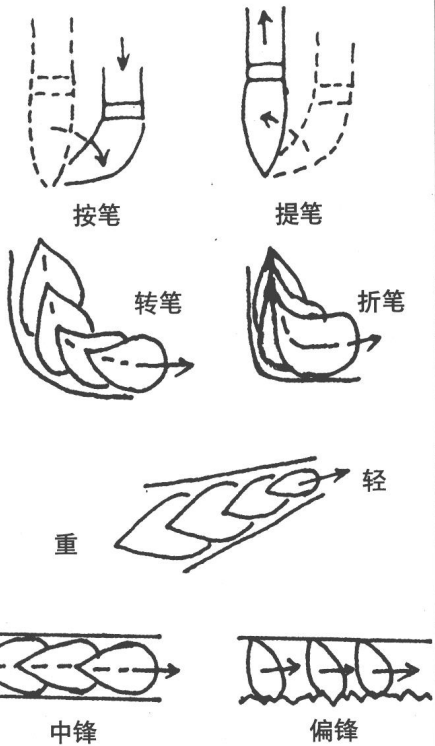
(2) 变化丰富。真书可以用“无垂不缩、无往不收”一言以概之，行书则有“抢毫”、有“联毫”，有藏有露，或伸或缩，点画千变万化而无定式，其用笔要复杂得多，也丰富得多。

(3) 变提按转折为圆转。“内旋外拓，环转纾结”把这种圆转表达得十分形象和具体。颜真卿的真书把提按转折发挥得淋漓尽致，但其行书《祭侄稿》中却保留了不少绞转笔意。正如孙过庭在《书谱序》中所说：“真以点画为形质，使转为性情；草以使转为形质，点画为性情。”

(4) 笔画之间用牵丝相连，“如长空游丝，容曳而来往”，使点画之间气脉相连。牵丝虽轻细而有力，“人知直画之力劲，而不知游丝之力更坚利多锋”。

(5) “劲而复虚”，“劲”即劲健有力，“虚”即轻虚空灵。潘天寿在《潘天寿谈艺录》中说：“用笔须强其骨力气势，而能沉着酣畅，劲健雄浑，则画不流于柔轻矣。古人用笔，所谓‘力能扛鼎’，即言其气之沉着也。”行书用笔空灵，关键在于收束。蒋和在《书法正宗》中说：“行草纵横奇宕，变化错综，要紧处全在收束，收束得好，只在末笔。明于结体，则点画妥帖；精于收束，则气足神完。”

(6) 行书用笔，非常讲究自然，古人所谓“锥画沙”、“坼壁路”、“屋漏痕”都是讲行草用笔的自然，而不能有丝毫的做作。

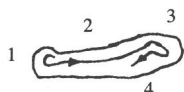


第一节 基本笔画

笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折、提八种形态。与楷书比较，行书起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直，此外，行书的笔画变化，也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别，回锋撇中，还有回锋于右及回锋于上的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形；斜正左右，因势而异。我们在学习行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，骨力十足；二是要有质感，也就是要有立体感，这就是米芾所说的“得笔，虽细如髭发亦圆”；三是要抓住笔画的特点，如捺的变化很多，横画与直画有时不直而曲，不平而斜。

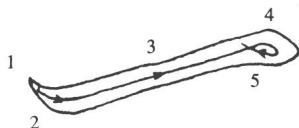
一、横的写法

短横



1. 逆锋入笔。
2. 中锋向右行笔，段较短。
3. 至收笔处轻提重顿。
4. 回锋收笔。

长横



1. 露锋入笔。
2. 折笔右下轻顿。
3. 转笔中锋向右行笔。
4. 至收笔处轻提重顿。
5. 回锋收笔。

【笔画特征与书写提示】

横画在字形变化中起着平衡结构的作用。

《兰亭序》中不同字形有不同的横画，长短、粗细、平斜、曲直，起笔时的逆锋与露锋，行笔时的粗细与长短，收笔时的回锋与出锋等，对字与字、笔画与笔画之间的上下呼应、跌宕变化有着很重要的作用。

“于”字短横平。

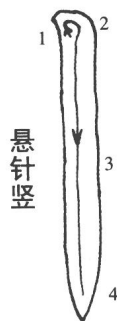
“一”字为藏锋横。

“大”、“古”两字横画为露锋横，顺锋起笔，末顿笔回收。

“事”、“不”两字第一笔为启下横，“事”字六个横画的距离匀称。

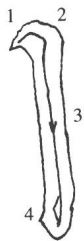


二、竖的写法



悬针竖

1. 由上而下左逆锋起笔。
2. 行笔——折笔向右下顿。
3. 转势中锋垂直向下行笔。
4. 驻笔后提出锋，竖直则字正，锋中则笔劲。



垂露竖

1. 由上而下左逆锋起笔。
2. 行笔——折笔向右下顿。
3. 转势中锋向下行笔。
4. 行笔至竖画末端，稍驻即向上回锋，收笔处圆浑。

【笔画特征与书写提示】

《兰亭序》中的竖画，有多种多样的形状，根据各自的字形不同特征，在结构变化中起着支柱的作用。或长或短，或粗或细，或藏或露，或回或收，或直或曲，或遒劲或洒脱。当两个以上的竖画同时出现在一个字内，更体现出高低、开合、向背等多种变化。

“和”字“禾”部竖画为垂露竖，末呈椭圆形。

“引”字右边垂露竖似向右下斜，但重心仍正。

“年”字竖画为悬针竖，挺拔有力。

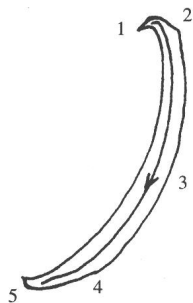
“外”字垂露竖末笔用力较重回锋突出。

“山”字首笔为弯头竖，三竖之间距离匀称。

“畢”（毕）字竖画突出如同“房柱”。



三、撇的写法



1. 露锋入笔笔右上。
2. 转锋向下边行边轻按。
3. 继续轻按并向左下方弧度运行。
4. 至适当处，笔毫边行边提稍弧向左微偏下方运行。
5. 至收笔处，笔锋向左下出锋。

【笔画特征与书写提示】

撇画由竖画变化而来。

《兰亭序》中的撇运用范围广，形式多，如长撇、短撇、平撇、曲头撇、直撇、竖撇、回锋撇、带钩撇等，根据不同字形和撇在整个字中的主辅作用来合理运用，搭配协调和谐，保持字势的平衡。

“會”（会）字斜撇伸展。

“天”字出钩撇露锋起笔，收笔出钩短促有力。

“齊”（齐）字撇画长短不一，左右伸展。

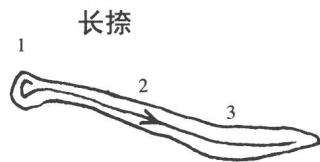
“茂”字末笔兰叶撇顺锋起笔，逐渐按笔呈“S”形，出锋收笔。

“少”字撇画较长，挺劲有力。

“或”字撇画较用



四、捺的写法



1. 逆锋向左。
2. 稍顿即微提笔，然后往右下方边行边按。
3. 至适当处边行边提笔向右沉着运行，力达锋尖。

【笔画特征与书写提示】

《兰亭序》中的捺极富变化。

捺有斜捺、平捺及反捺等，因各字在整体中所处的位置，以及捺画在一个字中的平衡协调关系，多种捺法交替运用，使字更显得生动活泼。

“合”字回锋捺伸展，和撇画相对应。

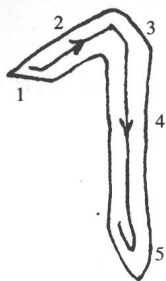
“人”、“天”两字捺画顺锋起笔，收笔回锋。

“峻”、“又”两字，末笔为斜捺，露锋起笔，逐渐加大力度，至捺脚处最大，向右上捺出，力度由大变小，使之伸展挺劲。

“之”字平捺，起笔可藏可露，按笔向右弯曲运行，稍向右上渐按出锋收笔。《兰亭序》中二十个“之”字写法各异，笔画或长或短，或粗或细，结构或楷或行或草，或方或平或长，但均生动活泼，神完气足，耐人寻味。



五、折的写法



1. 露锋入笔。
2. 稍顿即向右偏上中锋运笔。
3. 至转角处折锋顿驻。
4. 中锋向下运行。
5. 至收笔处笔锋稍提由上至右下，由下至左上回锋。

【笔画特征与书写提示】

行书的折法与楷书的折法相接近，是由两种不同笔画连接而成的。

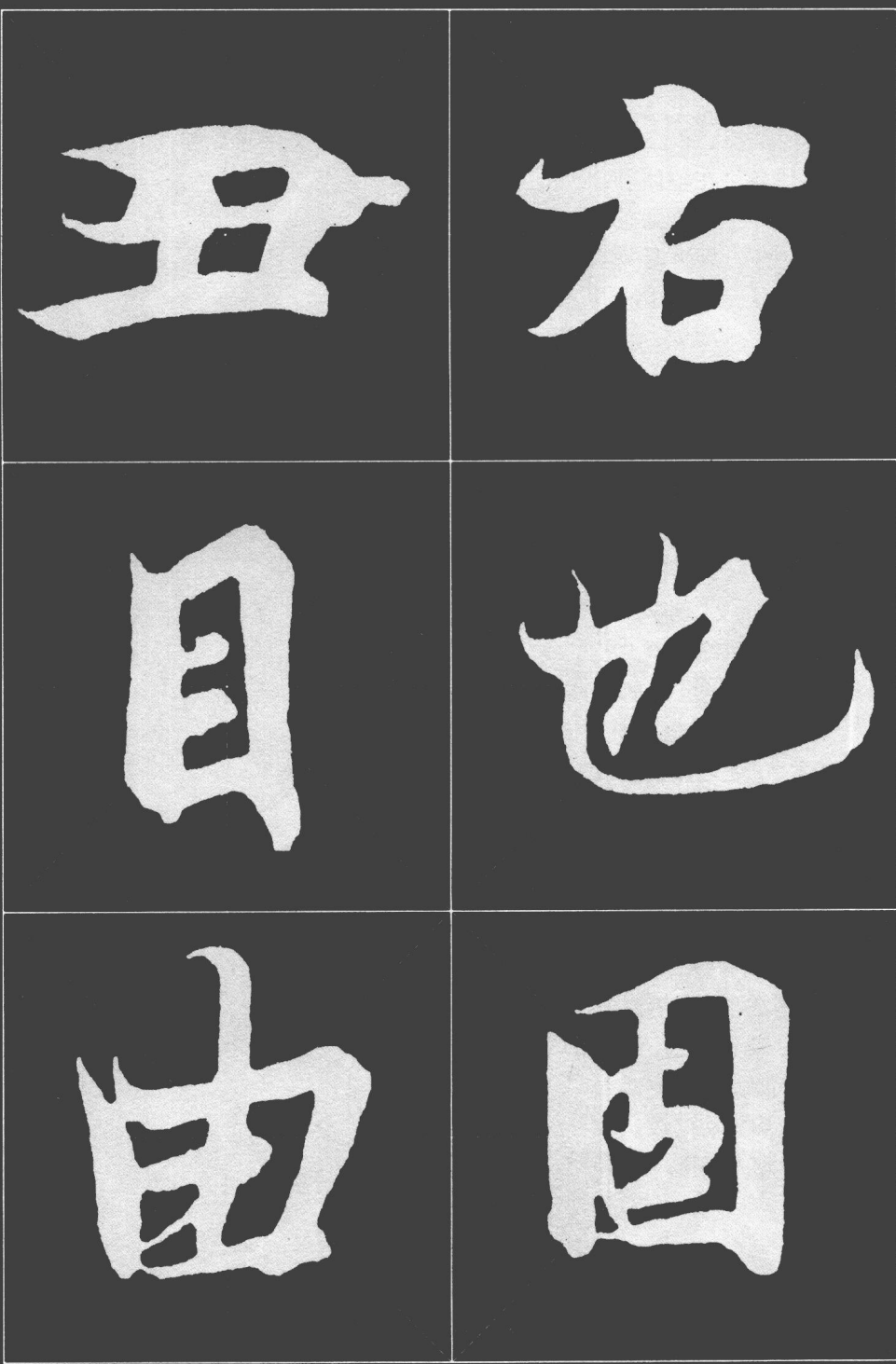
《兰亭序》中的折种类较少，一般有方和圆两种折法，折则方，转则圆，方折则坚劲凝重，圆折则婉转流畅，在书写时要做到折而不僵，转而不浮。

“丑”字折画顺锋起笔，顺势右行折处按笔，折锋下行，用力均匀。

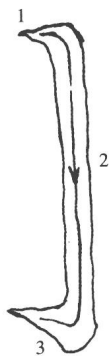
“右”、“由”两字折画稍往内收。

“也”字折画往内收，折下形斜，与末画呼应。

“目”、“固”两字折画折法较直，外延略收以免显得臃肿。



六、钩的写法



1. 露锋向右由轻渐重入笔。
2. 稍顿即转锋向下中锋运行。
3. 至适当处，略重按并圆转向左，上边行边提笔出锋。

【笔画特征与书写提示】

钩在行书中属表现较广、变化形态较多的一类。

《兰亭序》中的钩较为突出，因字形的不同而变化，或大或小，或上或下，或圆转或方折，有的由于上下、前后笔画的呼应、笔势的连带而产生连贯的长钩，使字更显得生动顺畅。

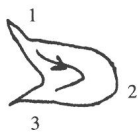
“字”字圆曲钩末端向左推出，力显伸展。

“事”、“时”（时）两字竖钩落笔或藏或露，中锋向下行笔至钩处稍驻向左上钩出。“事”字竖钩伸展挺劲。

“水”、“集”、“未”等字竖钩写法相似，书写时竖钩要直。



七、点的写法



1. 露锋向右下由轻渐重运行。
2. 至适当处，稍重按圆转向左上。
3. 向左下稍快出锋。

【笔画特征与书写提示】

点是所有笔画中最小的一笔，但它却在整个字中起着较大的作用。

《兰亭序》中的点运用较多，而且又是千姿百态，变化丰富。由于字中笔画的启承关系，点有长短大小的点，上下呼应的点，竖三点、横三点等。点与笔画的连贯中，用笔的轻重断连，均体现出点的生动、活泼、多变的特征。

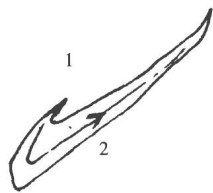
“未”、“其”等字左右点笔意相连，左右呼应，“未”字中左右点稍宽于横画；“其”字中底下左右点略宽撑起全字。

“之”、“字”、“况”等字点画是启下点，与下一笔相呼应或相连。

“於”字点画为上下点，书写时可断可连，但形断要意连。



八、提的写法



1. 露锋向左下由轻渐重入笔。
2. 稍顿即向右上由重渐轻稍快出锋，力蓄锋尖。

【笔画特征与书写提示】

行书中的提法较为简单，虽然种类很少，但是在临写时不可忽视，要有不同的变化。

《兰亭序》中提有长短大小、平斜曲直、轻重粗细等以及竖提、斜提的书写，虚带上一画的提法等，都必须认真注意其笔势和笔画的轻重安排。提的收笔往往大多与下一笔的起笔有一定的呼应关系，因此提的出锋切忌随意快速或过于缓慢。

“和”、“视”（视）等字中撇和点合写成撇提，与右边相连。

“虽”（虽）字中左边竖画与横画写成竖提。

“地”、“次”等字中横或点写成提，写法与楷书相同，逆锋落笔，斜侧按下，调锋后向右上出锋收笔。

“终”字左边绞丝旁连写末笔写成撇提。



第二节 变化笔画

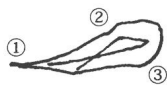
行书笔画除了八个基本笔画以外，还有不少由基本笔画演变出来的笔画。点有斜点、直点、向上点、向下点、平点、左侧点、右侧点等。横有长横、短横、带锋横、上挑横、下挑横等。竖有垂露竖、悬针竖、带钩竖等。钩有竖钩、竖弯钩、斜钩、卧钩、横折钩、背抛钩等。撇有直撇、平撇、兰叶撇、弧撇、带钩撇、反势撇等。捺有斜捺、平捺、回锋捺、反捺等。折有横折、竖折、撇折等。提有平斜、长短之分。有时两个或两个以上的笔画前后相连，就组合成了新的笔画。

以上所列各种行书笔画，从其变化形式而言，确实比楷书笔画丰富得多。

一、横画

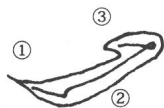
1. 左尖横

- ①露锋横向起笔。
- ②中锋向右行笔，边向边按，至右端轻提重顿。
- ③回锋收笔，左细右粗。



2. 上挑横

- ①露锋起笔。
- ②折笔右下轻顿，转笔中锋向右行笔。
- ③至收尾处稍驻锋，向左上挑出。



3. 带钩横

- ①露锋起笔。
- ②折笔右下轻顿，转笔中锋向右行笔。
- ③至收尾处轻提折锋，向左出锋。

