

LAONIANDAXUE  
XINGSHUJIAOCHENG

老年大学  
行书教程

张传旭 编著

安徽美术出版社

# 老年大学行书教程

张传旭 编著

江苏工业学院图书馆  
藏书章

安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年大学行书教程 /张传旭编著. —合肥: 安徽美术出版社, 2006.12  
老年大学书法教程  
ISBN 7 - 5398 -1410 -1

I. 老... II. 张... III. 行书 — 书法 — 老年大学 — 教材 IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141088号

责任编辑: 秦金根

程 兵

封面设计: 谢育智

---

老年大学行书教程

张传旭 编著

安徽美术出版社出版

(合肥市金寨路 381 号九州大厦4层 邮编: 230063)

<http://www.ahmsecs.com>

全国新华书店总经销

安徽新华印刷股份有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/8 印张: 5

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

---

ISBN 7 - 5398 -1410 -1

定价: 15.00 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

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。书法还能使书写者延年益寿，在书史上，很多书家高寿，明代的文徵明就活了89岁，而现代书家苏局仙更逾百岁高龄。

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。正是在这种背景下，2001年，安徽美术出版社策划出版了《老年大学书法教程》系列图书。该套图书涵盖了书法技法、创作、欣赏等各个方面，并附放大例字，以作字帖之用。丛书内容全面、结构合理、特征鲜明，较为符合老年朋友学习书法的特点，投入市场后，颇受欢迎，一版再版。

为了使这套书法教程更加经典，更加符合老年朋友的实际使用，具有更长远的生命力，我社根据充分的市场反馈信息决定对该套图书进行修订。修订本分为楷书、行书、隶书和草书4册，更加集中、凝练、实用。每册教程根据读者的建议更改了部分欠清晰的图片，并增加了书体的发展历史与笔法两部分内容，以便于老年朋友对所学书体有更加深入的了解，对所学书体的笔法特点有更为清晰的认识。

修订本继续保留了原版的长处，使用绝大部分篇幅重点图解了笔法、结构法和章法，以解决老年朋友在书法实践过程中容易遇到的困难，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，与读者在切磋中共同提高。此外，丛书还介绍了各种书体在历史上的重要作品，让读者在欣赏中学习更多的佳作。

相信修订后的《老年大学书法教程》更能得到老年朋友的喜爱。

2006年12月

# 目 录

第一章	行书发展概述 .....	1
第二章	行书的笔法 .....	5
第三章	翰墨风流冠古今 鹅池谁不爱山阴 ——王羲之及其《兰亭序》 .....	7
第四章	《兰亭序》笔法图解 .....	10
第五章	《兰亭序》结构法图解 .....	18
第六章	《兰亭序》章法与集字创作图解 .....	24
	一、《兰亭序》章法析解 .....	24
	二、《兰亭序》集字创作示范 .....	26
第七章	历代临摹《兰亭序》名作欣赏 .....	34

# 第一章 行书发展概述

行书介于楷书和草书之间，在书写效率上比楷书快，在可辨识性上比草书强，是我们日常生活中最常用、最便捷的字体。行书是在汉代隶书、草书的基础上经过长时间的发展逐渐演化而来的，经过了魏晋南北朝、隋唐五代、宋元明三个大的发展时期，直到今天我们还在使用。

上世纪以来，在西北敦煌等地出土了大量汉末魏晋时期的墨迹文献，从这些书法墨迹来看，行书在当时人们的日常书写中已经较为广泛地使用（图1-1）。直到王羲之时代，经过王羲之的革新，“增损古法，裁成今体”，行书才得到当时贵族阶层的认可并广泛传播，“晋世以来，工书者多以行书著名”。

王羲之被人们尊为书圣，楷书、草书、行书、隶书、飞白等无不兼擅，但在王羲之书法中创造性最强、对后世影响最大的还是他的行书。他的行书是古代书法艺术的杰出典范，是人们学习书法的最佳范本，后世成功的书家无不受惠于王羲之的滋养。后面对王羲之有专题介绍，在此不再赘述。

王羲之的后代王凝之、王涣之、王徽之（图1-2）、王献之（图1-3）等无不擅书，但以王献之成就最高。王献之自知父亲的力量过于强大，只有另辟蹊径，才有成功的可能。王献之对王羲之复杂精微的笔法进行了大胆的改造，删繁就简，变父亲的严谨内敛为活泼流走，“运笔如火箸画灰，连属无端末”。他那英俊洒脱的用笔、丰满柔和的线条、一脉贯注的行气别具一种清新的气韵，显示出贵族子弟特有的潇散。

王珣作为琅邪王氏的后裔，书法水平在当时仅列中游，而从《伯远帖》（图1-4）这琅邪王氏传世的唯一真迹中所传达出的神韵，已令无数后人倾为之倾倒，它让我们真正领略到了原味的晋人风度：笔锋切入纸面，随势起倒转换，线条饱满明丽、浑厚华滋，如落花流水，鸟鸣山幽，一派天然。

整个南朝书坛，几乎是二王父子的天下。但王献之的妍美书风更受欢迎，他影响了一大批书家，如羊欣、王慈、王志、王僧虔、智永等。直到唐初的唐太宗，推大王为书圣，贬斥王献之，这种局面才彻底扭转。

唐太宗不但热衷于学习王羲之的行书，而且亲自作了《晋书·王羲之传赞》，他是书法史上第一个以行书入碑的人，为日后李邕、苏轼等人更出色的行书碑版奠定了基石。（图1-5）

上有所好，下必从焉。连遁入空门的和尚，也成了王羲之书法的狂热崇拜者。怀仁毕20年之功完成的《集王羲之书圣教序》（图1-6），在书法史、文化史上都具有重要的意义。在这种风气的影响下，出现了一大批集王羲之字的碑刻，如《兴福寺半截碑》《集王羲之金刚经》等。《圣教序》在当时的条件下，最大程度地忠实再现了王羲之书法的本来面目，它集中而全面地为后人提供了王羲之行书极为丰富精妙的变化套路与范式，后世的许多行书大家如李邕、赵孟頫、文徵明等，无不从中汲取营养，获得灵感，从而写出了自己的面貌。

在初唐崇王的热潮中，虞世南、欧阳询、褚遂良等一流的书法大家，无不对王派书法进行过精深的学习研究。但像虞世南、欧阳询等这样由前朝入唐的重臣，他们对于大王、小王又各有自己的偏好。虞世南性情沉静温婉，运笔平和，线条清穆圆融，与王献之的柔和洒脱更为契合，如出涧清泉，沁人心脾。

欧阳询书法，深得王羲之笔法的精髓，又汲取北朝碑刻的精华，将王字的风神肃穆与北碑的雄强猛利熔为一炉，自出新意，别成一家。欧字结体平正安稳，法度森严，但严肃庄重的外表之下，却隐藏着极为精妙的变化，穿插揖让，险象环生，如比萨斜塔，大厦将倾，终因底座坚实而能化险为夷，历千年风雨沧桑而不倒，真是险绝之极。他的行书，大幅度地左倾右倒，可谓险绝之极。但因其刚健

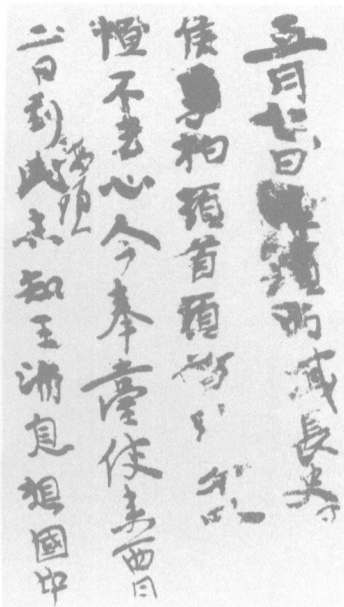


图1-1 李柏文书法（局部）

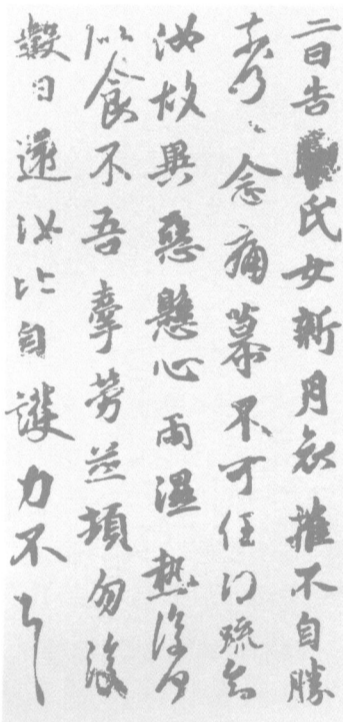


图1-2 王徽之《新月帖》  
（局部）

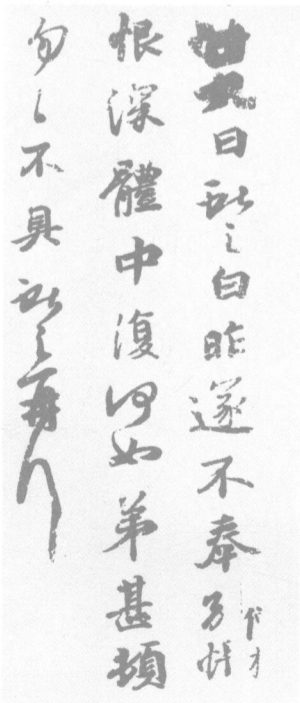


图1-3 王献之《廿九日帖》  
（局部）

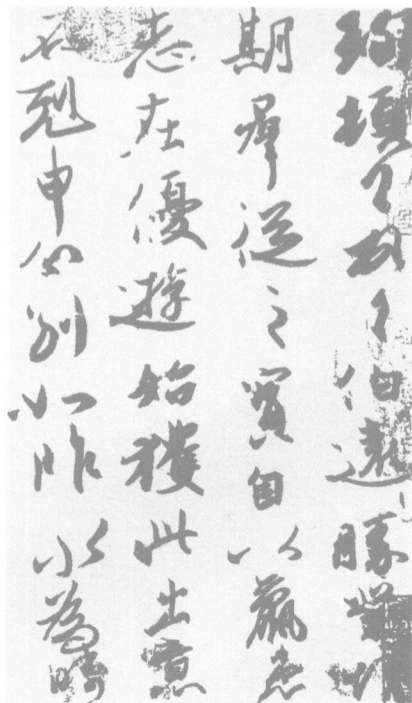


图1-4 王珣《伯远帖》（局部）

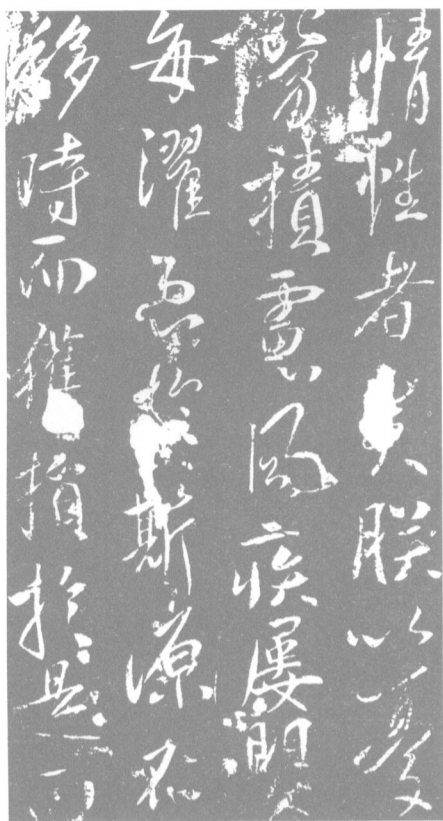


图1-5 唐太宗《温泉铭》(局部)

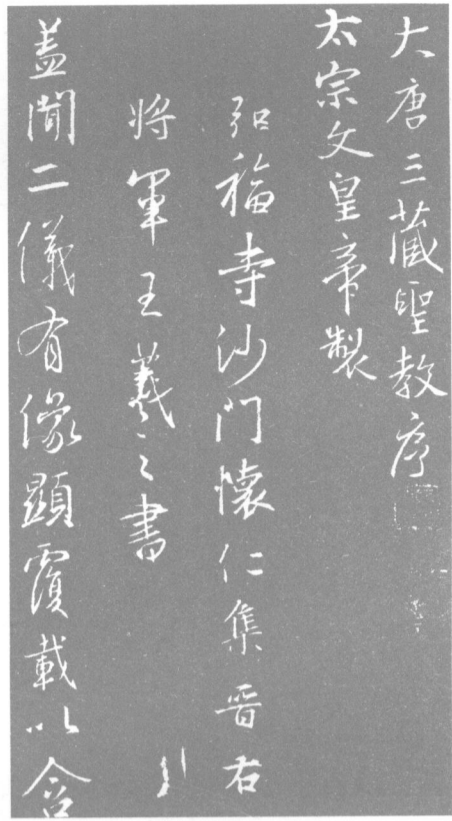


图1-6 怀仁《集王羲之书圣教序》(局部)

生，不经意而有自然生动之妙。通篇波澜起伏，时而沉郁痛楚，声泪俱下；时而低回掩抑，痛彻心肝，堪称动人心魄的悲愤之作。尤为精彩的是末尾几行，由行变草，迅疾奔放，一泻而下，大有江河决堤的磅礴气势。古人评曰：“此帖纵笔浩放，一泻千里，时出道劲，杂以流丽，或如篆籀，或若镌刻，其妙解处，殆出天造，岂非当公注思为文而于字画无意于工，而反极其工邪！”后世历代书家公认为《兰亭序》之后，惟此为高，故有“天下第二行书”之论，良有以也。

《争座位帖》(图1-9)用笔圆劲婉通，多篆籀笔法，特别是提笔转换时深藏圭角，笔锋过处如屋漏痕，点画凝重而不板滞，豪放逸宕而不流滑，真力弥满，气势充沛。而这也正是颜真卿推陈出新、创立个人风格的两个重要因素。细看此稿的用笔，可以充分体味到作者主张的“屋漏痕”的笔意。作者在用笔中还善于以方破圆，时出顿折，间跃锋芒，在圆活通畅的笔致中透露出刚俊坚毅的骨气。阮元对此帖线条意蕴及其运动态势所作的譬喻很恰当：“《争座位帖》如熔金出冶，随地流走。”连一向挑剔的米芾也不得不承认“字字意相联属飞动，诡形异状，得于意外，世之颜行书第一书也”。

自晚唐五代至宋初，书风不振，至蔡襄始见起色。蔡襄各体兼工，勤奋好学，行书兼顾晋唐，对颜真卿用功最勤，深得颜字的道美沉着，又有二王的温婉秀润，雍容华贵，“独步当世”。(图1-10)



图1-7 欧阳询《梦奠帖》(局部)

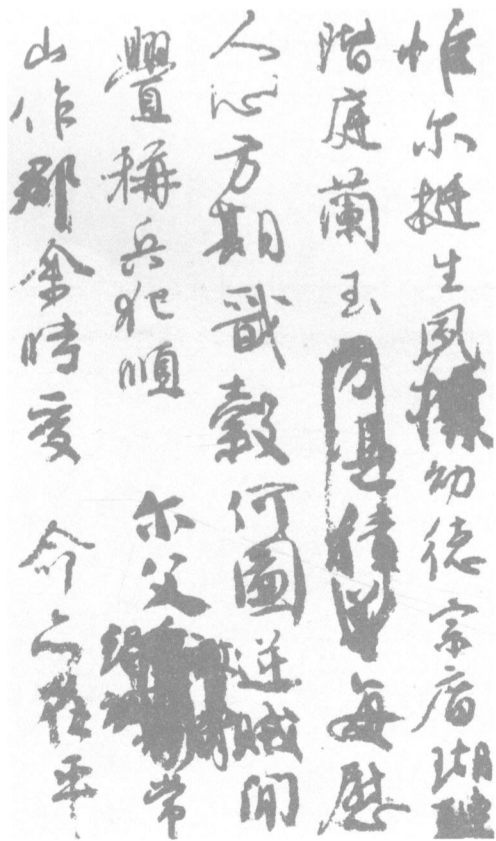


图1-8 颜真卿《祭侄文稿》(局部)

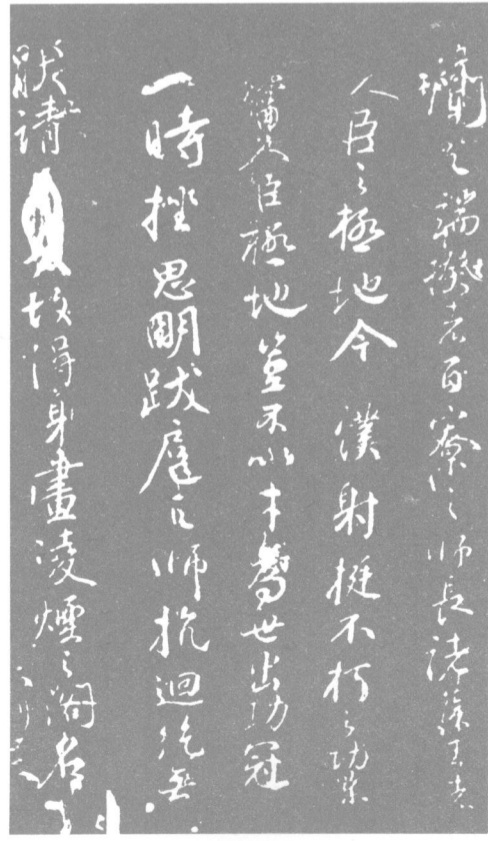


图1-9 颜真卿《争座位帖》(局部)

无比的笔力而最终挽狂澜于即倒，靠的正是笔力极强的内家功夫作支撑。(图1-7)

李邕的《麓山寺碑》“是书法史上最能再现大王书法雄强清刚气骨的杰作”，在王羲之之后，最能得王羲之笔法的精髓。《麓山寺碑》紧张内敛的线条，大幅度左倾的体势，环转而饱满的气度，充分体现了李邕对王羲之笔法的深刻领悟。但是，由于受到《集王羲之书圣教序》等碑刻的影响，在行气章法上显得有些生硬刻板，米芾的评价“如乍富小民，屈强生疏”，尽管刻薄，但确实指出了其缺点之所在。

颜真卿的书法结体端庄雍容，笔法圆劲含蓄，风格雄强博大，无论是笔法技巧还是精神风貌，他都创造出一种不同于二王书法传统的新风格和新境界，为中国书法开创了又一条光明大道。颜真卿行书代表作是《祭侄文稿》(图1-8)。颜真卿援笔作文之际，悲愤交加，情不自禁，一气呵成此稿。故用笔纵横挥洒，姿态横

面对晋唐书法所达到的高度，要想后来居上，自成一家，则必须独辟蹊径。苏轼凭借他文坛盟主的地位，率先打出了“尚意”的旗帜，黄庭坚、米芾等人紧随其后，摇旗呐喊，以他们出众的创作能力和巨大的影响力，打破了晚唐以来书坛的沉闷，拯救了宋代书坛，“苏、黄、米、蔡”，被后世称为“宋四家”。

苏轼“少年喜二王，晚乃喜颜平原”。他对于晋人书法的推崇，是终其一生的，即使是中年取法颜鲁公，他所推崇的也是颜真卿清雄、清远的二王气韵，所以在宋四家中，惟有苏轼用笔最近六朝古法。《黄州寒食诗帖》（图1-11）书写于苏轼被贬黄州期间，生活的艰辛困苦，放逐的切肤之痛，激发了他的悲愤之情。第一首诗感情尚平缓，至后一首雨势更急，引发了作者风雨飘摇、小屋如舟的身世之感，笔势随之摇曳奔放，至“空庖煮寒菜，破灶烧湿苇”，笔势完全放开，字形突然由小变大，奔放的感情如排山倒海，势不可挡。“哭途穷”三字，横空出世，奏响了全曲的最强音。最后，笔势逐渐放缓，在一派肃杀的氛围中结束，“浩浩乎如冯虚御风而不知其所止”，余音袅袅，三日不绝。此作诗书合璧，相互映发，给人以极强的震撼力，继王羲之《兰亭序》、颜真卿《祭侄文稿》之后，被誉为天下第三行书。

在宋四家中黄庭坚的行书，最具有鲜明的个性。用笔恣肆奔放，酣畅淋漓，如“荡桨拔棹”，擒纵自如；结构上中宫紧收，点画向外发散，奇峭险绝；章法随意自然，如“老人扶杖，随意倾倒”。《〈黄州寒食诗帖〉跋》（图1-12）中可以清楚地看到，苏轼书法的风格与黄庭坚拔棹荡桨的独特个性，形成强烈的对比，从跋语中既可以见出黄庭坚对苏轼的推崇，又掩饰不住自己内心的得意，客套中流露出自负的情绪。《〈黄州寒食诗帖〉跋》既是苏、黄二人行书的代表作，也是他们友谊的见证，堪称是北宋书坛的双璧。

像米芾这样性格坦率、对艺术极端痴迷的怪异之才，在宋代乃至整个书法史上，都是非常罕见的。米芾对于晋唐以来的书法经典，几乎无不悉心学习，被时人称为“集古字”。至其自成一家时，人“不知何以为祖”。《蜀素帖》（图1-13）是他从“集古字”到自成一家的飞跃之作。老米这时正是年富力强，运笔八面出锋，提按顿挫，毫发无遗，手感简直精细到了神经末梢；结体的欹侧多变，出神入化，令人眼花缭乱。如此高超的笔法，如此精湛的技巧，在整个书法史上也是十分少见的。董其昌跋曰：“如狮子捉象，以全力赴之，当为生平合作。”确是的评。

赵孟頫与董其昌是古典书法的最后两位大家。他们都对于二王下过很深的工夫，同时又有选择地吸收了唐代大家的精华，以古为新，“古不乖时”，卓然成家。赵孟頫的成功之处是对二王微妙笔法的简明改造，他把二王复杂多变的招数纳入自己简单平顺的程式，让高贵华丽的王字穿上了圆活温润、流畅和婉的外衣，变得可亲、可近、可学。但赵字伴之通俗化而带来的简单化、平庸化的弊端，也是有目共睹。（图1-14）

董其昌长时间沉浸在晋唐的经典之中，他的行书没有仅仅局限于二王，而是成功借鉴了杨凝式调和晋唐的经验，用唐人的笔法来阐释晋人的简远，笔与纸之间那细腻而温柔的亲密接触，字与字之间那异常疏朗的章法，为我们营造出一种松风流水、落英缤纷的空灵意境。当然空灵格调的获得，付出的是空疏的代价。

董其昌是中国古典书法的最后终结者。而紧随其后的人，十分清楚他们山穷水尽的严酷现实，要么在沉默中死

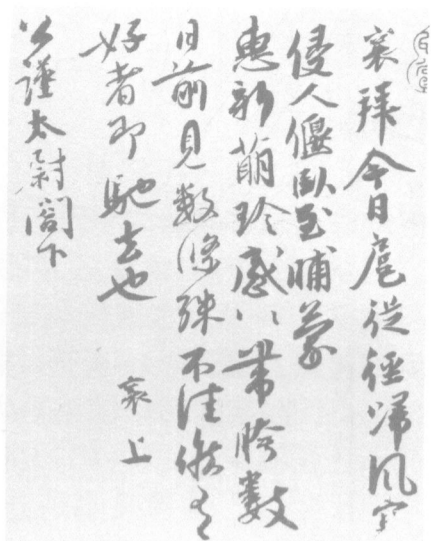


图1-10 蔡襄《扈从帖》（局部）

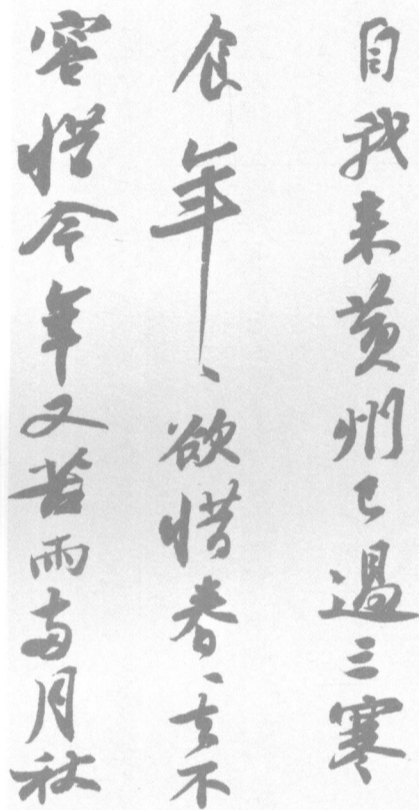


图1-11 苏轼《黄州寒食诗帖》（局部）

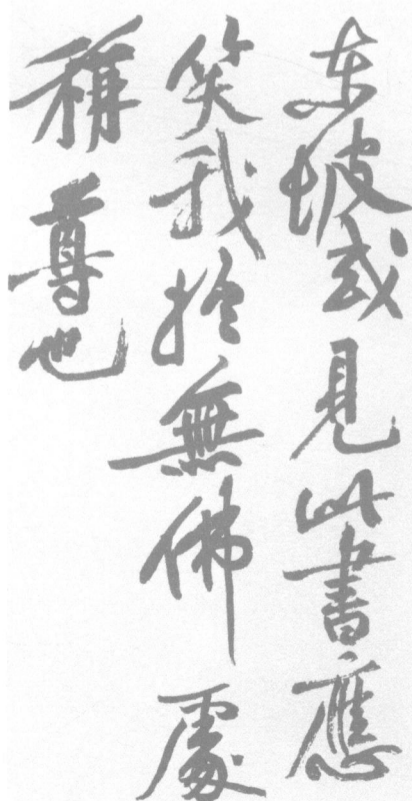


图1-12 黄庭坚《〈黄州寒食诗帖〉跋》（局部）



图1-13 米芾《蜀素帖》（局部）



去，要么以极端的方式了结。于是黄道周（图1-15）、张瑞图（图1-16）、倪元璐、王铎、傅山们，对传统采取了“自杀式爆炸袭击”的悲壮方式，“与汝偕亡”。

他们之中，王铎对于二王本家的经典，表现出“临终前”恋恋不舍的情感。但抽去了王字笔法的精髓，而仅仅在结字与章法上设计一些故弄玄虚的花招，割裂了笔法、结构、章法三者的有机联系。笔法、结构、章法本是三位一体的，抽掉笔法的精髓，也就只剩下了没有头脑的躯壳。王铎们对巨人的态度，结束了巨人的时代。（图1-17）

清代以来的书家，企图绕开二王和唐代的经典，想在石刻书法中寻求突破。他们不乏积极探索的精神与大胆试验的勇气，但因为没有了经典的标准作为标尺，而又急于创新，结果只能是造出了一锅夹生饭。

春松鬢歸芳若輕雲之蔽月飄飄兮  
若流風之迴雪遠而望之皎若太陽  
升朝霞迫而察之灼若芙蓉出渌波  
穠纖得衷備短合度肩若削成骨  
如約素延頸秀項皓質呈露芳澤

图1-14 赵孟頫《洛神赋》  
（局部）

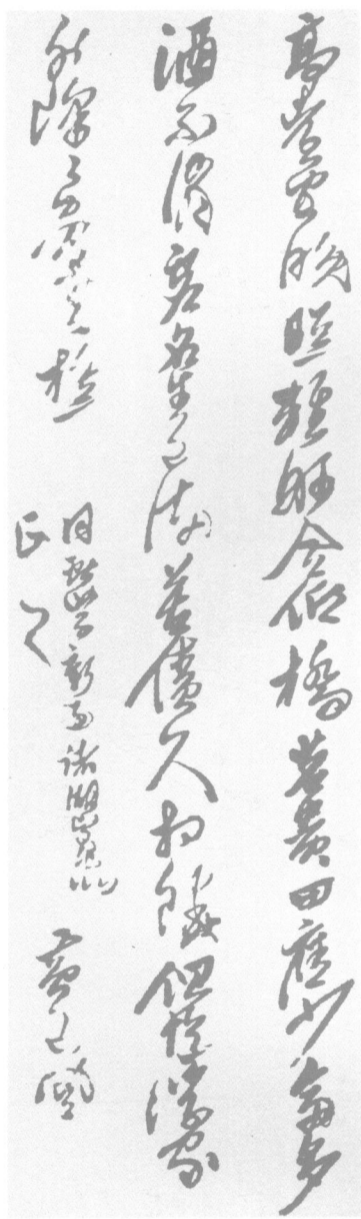


图1-15 黄道周《赠倪献汝难诗轴》

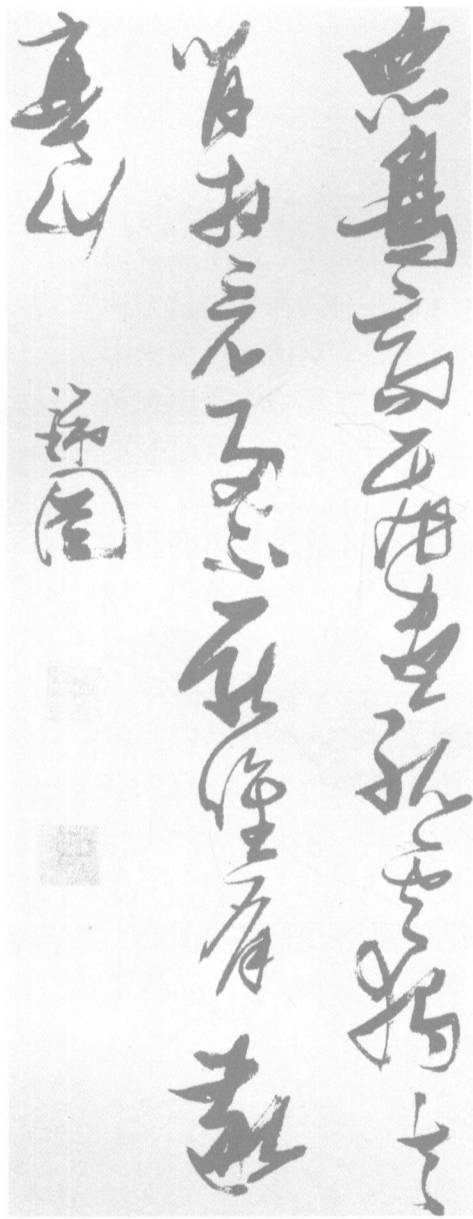


图1-16 张瑞图《李白独坐敬亭山诗轴》

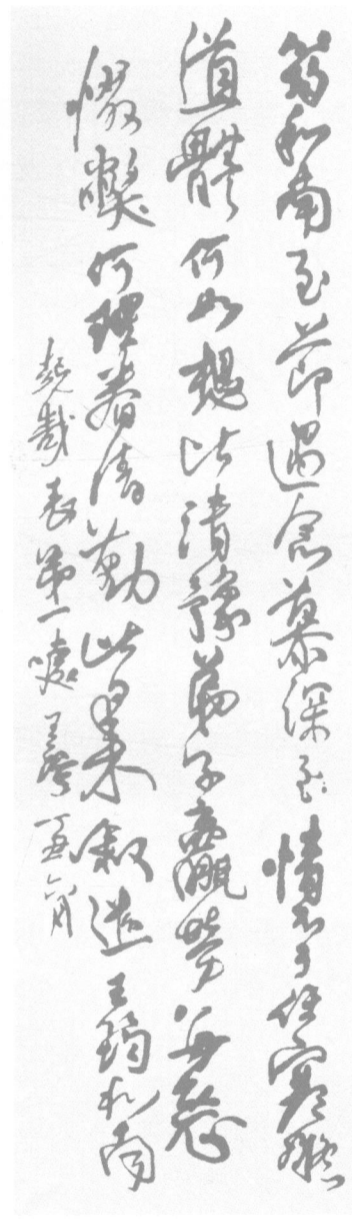


图1-17 王铎《行书轴》

## 第二章 行书的笔法

学习行书，应当从哪里入手呢？前人大多是从笔法、结构、章法三个方面，来逐步展开学习的。其中，笔法是最为重要的。

历史上的行书大家都有自己鲜明的个性，其用笔遣毫。肯定有不同于他人的方法。但是，我们后人无法亲眼看到他写字的过程，只能通过他留下来的字来推测他可能使用的方法。所谓笔法，前人也称用笔、运笔，就是用毛笔写出具有某种点画特征的方法。笔法的特征，主要是通过字的点画形态表现出来的，我们掌握了点画的书写方法，也就基本上掌握了他们的笔法。

每一个具体的点画，按时间的先后，大致分为起笔、运笔、收笔三个阶段。在点画的形态上，则点画的方圆、藏露、中侧、粗细、转折等丰富的变化，加上力度与速度等方面的因素，又可以造成更微妙的变化。

### 一、起笔

起笔的因素包括笔锋入纸时的角度、力度、速度以及笔锋在入纸后瞬间的变化。起笔如同跳水运动员的起跳，起跳的弹跳力、爆发力、弹跳高度等因素，决定了整个跳水运动的过程。

从点画效果来看，可分为藏锋和露锋两种笔法。

1. 露锋，顺势落笔，笔锋不作调整，可称为尖锋浇笔。



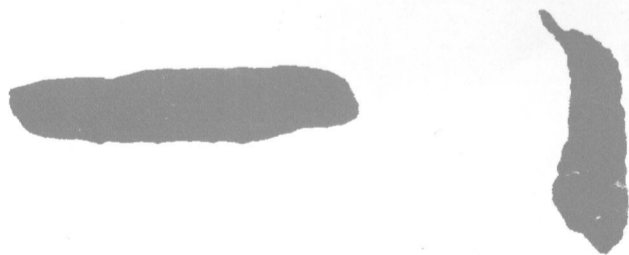
2. 藏锋又分为两种笔法，其一是笔锋凌空“切”入纸面，落笔斩截，形成如断金切玉般的斜面。其二是笔锋凌空逆势入纸，落笔混成，形成重锤击石般浑圆而饱满的笔迹。



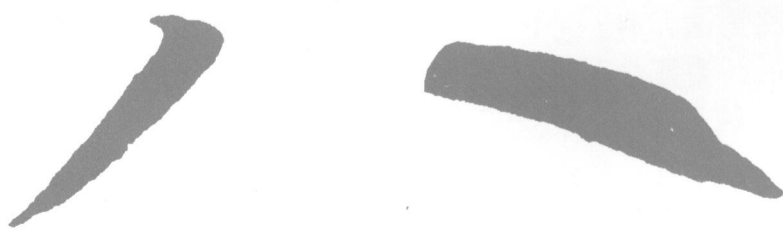
### 二、收笔

收笔指点画结束时的运笔方法，一般可分为藏锋、出锋、钩挑三种。收笔时的力度、笔锋的变化、方向的改变等因素对于整个点画的平衡，对于节奏的调节，都至关重要。如同跳水运动员的入水，要稳健、平衡、自然。

1. 藏锋：笔锋顺势稍作停顿，点画饱满，含蓄有力。



2. 出锋：笔锋顺势提起，露而不虚，力透纸背。



3. 钩挑：笔锋稍作停顿，改变笔锋方向，蓄势快速出锋，向右为钩，向左为挑（或称提）。



### 三、运笔

运笔，指的是除去起笔、收笔的部分外，笔锋在点画、线条中间的运动过程。

这一过程，相当于跳水运动员在起跳后，在空中完成一系列动作的过程。在运笔的过程中，可随时调节笔锋的力度、方向、速度，使得线条具有丰富而精微的变化。

1. 节奏变化：运笔时，力度的大小、速度的快慢、笔锋的提按等因素交替变化，形成不同的节奏。



2. 转折：笔锋改变方向时，转笔而行，形成圆转曲线。折笔而下，形成方折的直角。更多的时候是转折并用，方中有转，转中有折，既刚健，又圆融。



3. 连带：行书在运笔过程中，由于速度较快，在点画与点画之间、字与字之间往往形成连带，或以牵丝相连，或以折搭相应，或笔断意连，前后呼应，气脉贯通。连带清楚地为我们交代了点画与点画之间、字与字之间起承转合的衔接关系。



在学习的过程中，有一个要特别注意的问题，即在讲解笔法的过程中，往往在双钩点画的中间用箭头表明用笔的方法和方向。这些箭头与方向都是平面的，而实际的用笔过程是三维立体的。特别是逆势的运用，即要求欲左先右、欲上先下时，切不可拘泥于所画箭头的指示，拘泥于平面的理解，因为有很多逆势、蓄势的动作是在空中完成，而不是把笔锋横卧纸上描出的。

前人学习楷书，总结了许多方法，有些非常复杂，有的非常玄妙，我们都可以参考。但那些方法都是通过自己的实践体会总结出来的，直接拿来，有的可能有效，有的不见得有效。究竟什么样的方法最好呢？在你学习的过程中，用某种方法最易临得像，而且方法简明直接，符合身体自然的生理机制，这样的方法对你来说就是最好的方法。

### 第三章 翰墨风流冠古今 鹅池谁不爱山阴

#### ——王羲之及其《兰亭序》

王羲之(303-361),字逸少,祖籍琅琊临沂(今山东临沂)。琅琊王氏是当时的名门望族,晋室南渡后,“王与马,共天下”,权势更加显赫。

王羲之少有美名,受到当时名士的礼遇。“及长,辩赡,以骨鲠称”,颇有名士风度。太尉郗鉴派人到王家选婿,众子弟皆彬彬有礼,独王羲之袒腹东床,郗鉴慧眼识珠,偏选中王羲之为东床佳婿,成为佳话。王羲之才华出众,又有政治抱负,受到身为长辈的丞相王导、大将军王敦的器重。先后出任秘书郎、宁远将军、江州刺史,直至右军将军、会稽内史,故后世又称他为“王右军”。后来上司扬州刺史王述刁难于他,又因他素来看不起王述,“耻为之下”,遂称病辞官,并在父母墓前发誓不再出仕。去官之后,王羲之“与东土人士,尽山水之游,弋钓为乐,又与道士许迈共修服食,采药石不远千里”。他寄情山水,修身养性,尽享天伦之乐。

王羲之时代的世家大族,不仅在政治上有很高的地位,在文化的传承上也有重要的影响。书法作为文人士大夫的基本修养,受到普遍重视,晋时出现了不少的书法世家,如卫氏、郗氏、谢氏等。其中琅琊王氏影响最大,有深厚的家学渊源。王羲之的父辈王导、王敦、王旷、王虞等皆善书,据传王导在晋室南渡颠沛之时,犹不忘怀钟繇的《宣示表》。王羲之少时便在卫夫人的指导下,学习钟繇的楷书,后世有王羲之临摹的《宣示表》传世。

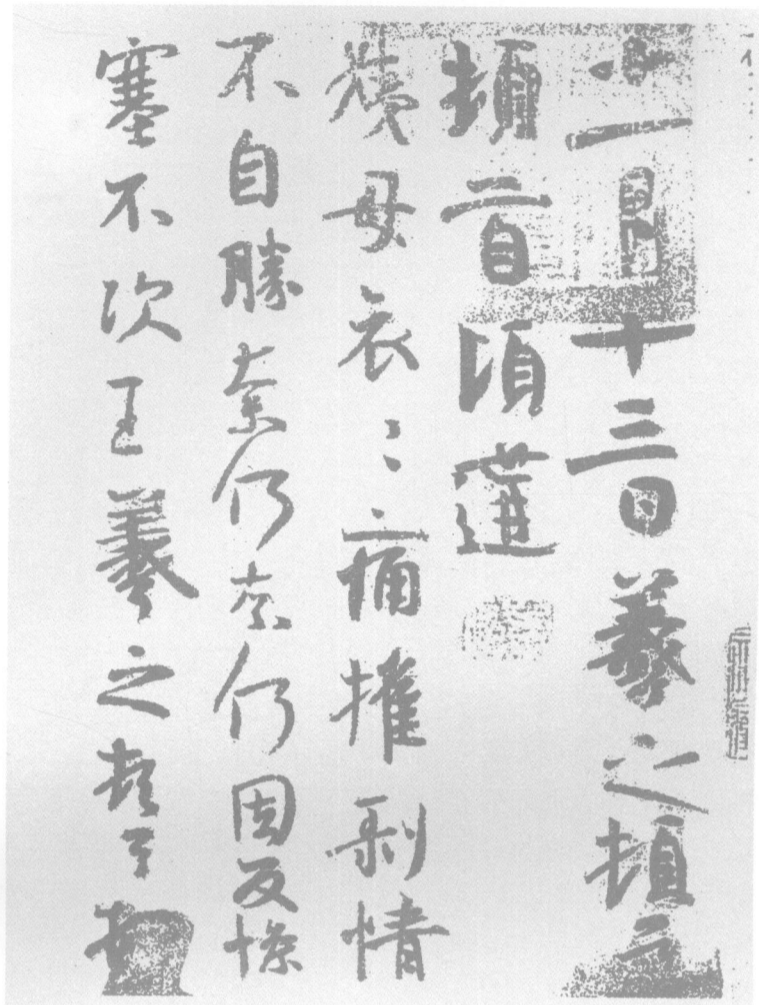


图3-1 王羲之《姨母帖》(局部)

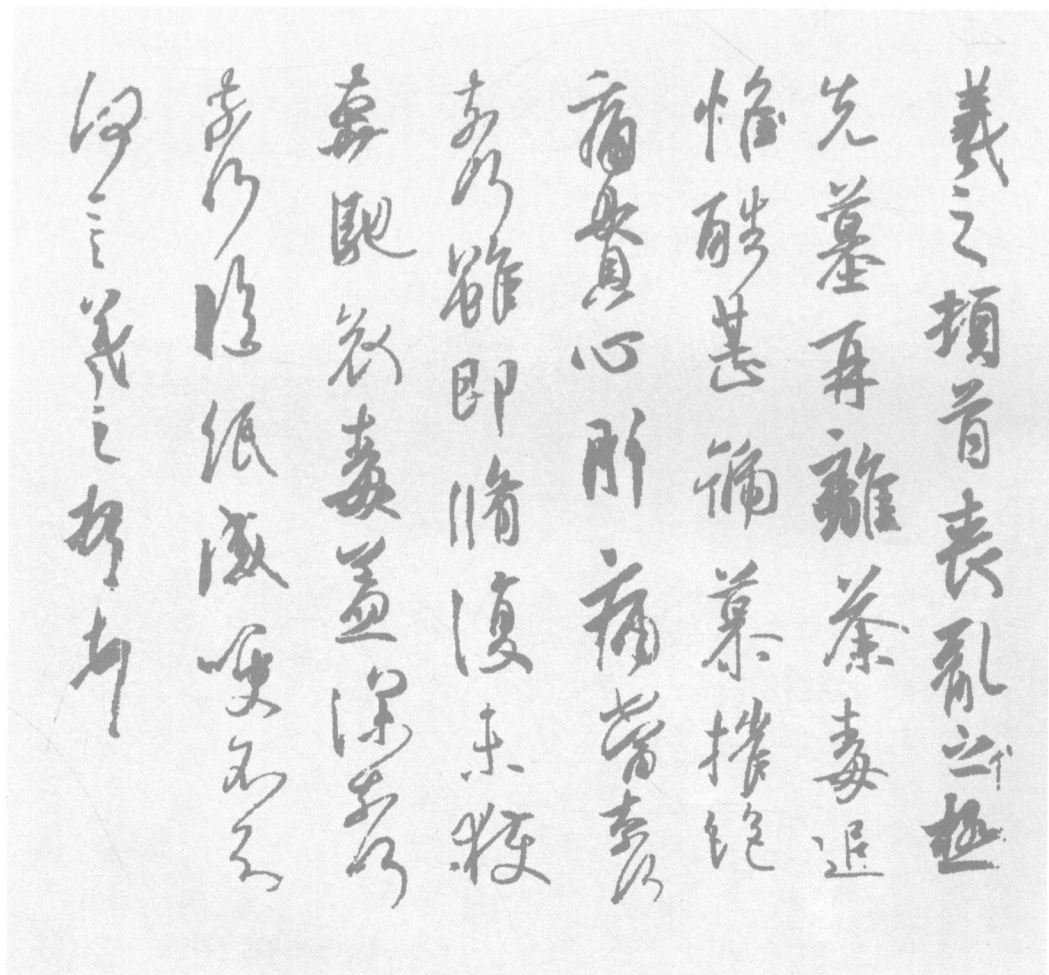


图3-2 王羲之《丧乱帖》(局部)

卫夫人名铄,是当时的著名女书家,师法钟繇,“正体犹绝”。王羲之在她的指导下,打下较好的楷书基础。后来,王羲之随着年龄的增长,所见名家书迹渐多,眼界大开,遂不满足于卫夫人所教范围,转益多师,博采众长。在卫夫人之后,王羲之还受到叔父王虞指导。王虞“过江后,为晋代书画第一”,“右军之前,惟虞为最,画为明帝师,书为右军法”。他长于楷书、行书、草书、飞白书,诸体兼擅,他的传授与熏陶,为王羲之后来对各种字体的进一步学习、创新打下了坚实的基础。深厚的家学渊源和长时间对前代优秀书家的学习借鉴,加之天资的聪颖,山水的陶冶,时代的条件等等综合因素的影响,使王羲之的书法“贵越群品”,“冠绝古今”,成为书坛的千古绝唱,后世学习的经典范本。

王羲之书法在当朝已受推崇,后来的评价则愈来愈高。梁武帝萧衍评价他:“羲之书字势雄逸,如龙跳天

门，虎卧凤阙。”李嗣真评曰：“若草行杂体，如清风出袖，明月入怀。”至唐太宗李世民，对王羲之的推崇更是不遗余力，无以复加：“详察古今，精研篆隶，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；凤翥龙蟠，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！”他亲自撰写《王羲之传赞》，大力搜求王羲之作品，鉴别真伪，编写书目，共计三千六百余纸。其中著名的《兰亭序》，随李世民陪葬昭陵。由于战争和灾害等原因，至宋代，王羲之的作品已经所剩无几，连唐人的响拓钩摹本也一字千金，米芾感叹道：“媪来鹅去已千年，莫怪痴儿收蜡纸。”时至今日，就连这些钩摹临仿本也成稀世珍宝了。

王羲之“书圣”地位的确立，取决于他多方面的艺术成就。楷书、行书、草书，在三国、西晋时期已经在日常生活中得到较为普遍的应用，但点画、体式都不成熟，隶书意味浓厚。王羲之的过人之处在于他不仅兼擅各体，而且推陈出新，将楷、行、草三体推向一个全新的境界。其核心便是对笔法进行改造，形成了“内振”“一拓直下”的用笔，笔法看似简洁明快，而实则精微之至。进而由笔法的创新而导致了结体和章法的一系列变化，王羲之最终形成了自己鲜明的风格。

楷书是在隶书的嬗变过程中逐渐形成的一种新的字体，第一位楷书名家是三国时期的钟繇。钟繇的楷书还保存了较多的隶书成分，波挑明显，结体扁阔，横向开张，重心偏低，拙朴自然，天真烂漫。王羲之师法钟繇，但“具变古形”，由于笔法的纵向取势，字形由钟繇的扁阔变为或方或纵，结构严谨，章法浑然一体。传世的小楷名作有《乐毅论》《黄庭经》《东方朔画赞》等，皆为宋以后的摹刻本，虽经辗转翻刻，仍能看出王羲之楷书的基本艺术特色。王羲之的草书以张芝为师，章草、今草俱精。王羲之取张芝草书流畅纵逸的长处，避免其狂放难识的不足，取章草规范易认的优点，抛弃了它不够连贯和繁难的缺点，创造出自己酣畅流便、笔法丰富的新体草书。《十七帖》是王羲之草书的代表作，是一些与亲朋好友的往来书信，率意而为，自然天成。行书介于楷、草之间，自由流便，易写易认，最受人们的喜爱。王羲之的行书清新自然，技法高超，格调高雅，代表王羲之书法的最高水平，千百年来一直受到人们的青睐，成为学习的最佳范本。我们今天能够看到的王羲之的行书作品，最珍贵的要数唐代响拓本，如神龙本《兰亭序》《姨母帖》（图3-1）、《孔侍中帖》《丧乱帖》（图3-2）、《二谢得示帖》（图3-4）、《频有哀祸帖》等。《姨母帖》一般认为是王羲之的早期作品，线条浑厚，取势宽博，虽较少后期作品的多样变化，但它朴素天然的风度，仍然掩饰不了大师的气派。《丧乱帖》取势凌厉，落笔混成，笔法变换不可端倪，行气爽然不复端正，大幅度地倾斜，险绝峻急，向我们充分展示了王羲之极复杂精妙的笔法，表现出纵横奇崛、跌宕飞动的激情与豪气，同时这也告诉我们：王字的精髓绝非平庸鉴赏家所谓的阴柔风流，而是骨力刚健，气势雄浑，韵高千古，力屈万夫！

《兰亭序》（图3-3）是王羲之的代表作，是王羲之书法的代名词，被誉为“天下第一行书”，成为历代书家学习取法的对象，对后世产生了深远的影响，在书法史上具有崇高的地位。《兰亭序》又有《临河序》《兰亭记》《兰亭文》《兰亭集序》《禊帖》等别称。东晋穆帝永和九年（353年）暮春时节，会稽山阴的兰亭景色怡人，时任会稽内史的之邀请了谢安、谢万、孙绰、支遁及其子凝之、徽之、操之等41人于兰亭“修禊”，少长咸集，群贤毕至，饮酒赋诗，畅叙幽情。他们将即席所赋之诗结集在一起，推举王羲之为之作序。王羲之酒醉之后，乘兴挥毫，用鼠须笔、蚕茧纸创作了中国书法史上最显赫的旷世神品——《兰亭序》。日后重写，“屡书不及”。据说王氏后裔对《兰亭序》十分珍爱，作为传家之宝一直流传至王氏七世孙智永，智永传给弟子辩才。对王羲之书法如醉如痴的唐太宗为了得到这件宝贝费尽了心机，最后派得力干将萧翼从辩才处骗到手，并随他人土长眠。幸好有“神龙”“定武”等摹刻本传世，才使后人多少有了些聊胜于无的慰藉。可是，数不清的笔墨官司也由此而起，至1965年，郭沫若、高二适等人的“《兰亭》论辩”还在围绕《兰亭》真伪问题争论不休，直至今日无有定论。《兰亭序》扑朔迷离

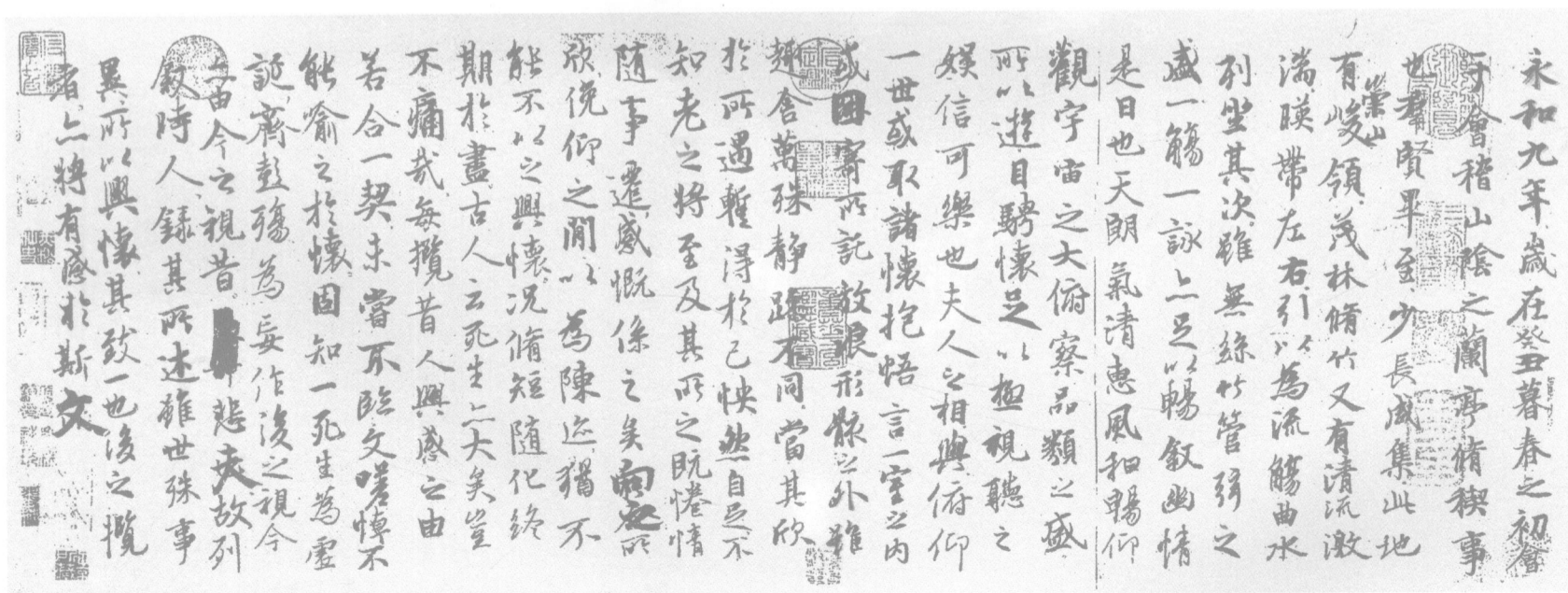


图3-3 王羲之《兰亭序》

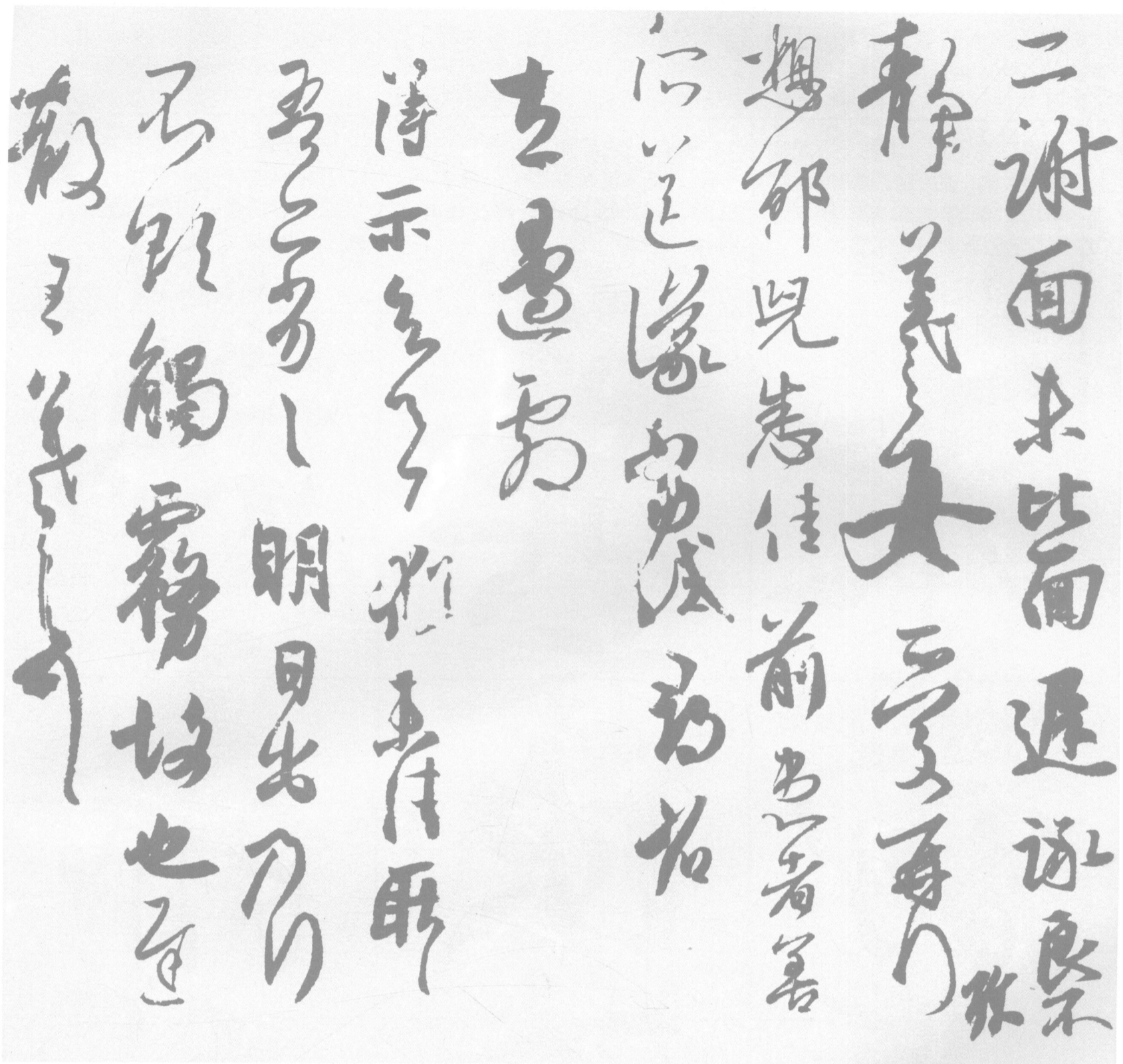


图3-4 王羲之《二谢、得示帖》（局部）

的身世，更增加了它的神秘色彩。拿王羲之的其它作品，如《姨母帖》《也侍中帖》《二谢、得示帖》《频有哀祸帖》《丧乱帖》等，与《兰亭序》相比，可以看出它们的风格差别，过分的工巧精细尤显甜腻。“特别是入笔多用尖锋，更与王羲之的通常作风大相径庭，那圆舞曲式的轻歌曼舞的气息与节奏也迥异于其余诸作的烟卷云舒、沉着痛快。”除去它的真伪问题暂且不论，《兰亭序》本身的艺术价值与文物价值是抹杀不了的。《兰亭序》笔法老练圆熟，精细工巧，通篇三百多字跌宕起伏，一气呵成。字形或大或小，扶老携幼，顾盼生情，同一字重复出现时都进行了不同的处理，如多个“一”字、“不”字、“所”字，20个“之”字等，无一雷同。整篇章法如行云流水，浑然天成。正如有人所论：“大王（王羲之）之《兰亭序》字既精，犹善布置，所谓增一分太长，亏一分太短，极有分寸，直无遗憾，变化多端，尽如人意。”

## 第四章 《兰亭序》笔法图解

<p><b>上点</b> 多位于一字的上方起笔处，顺势入笔，或中锋，或侧锋，收笔出锋。如“永”字的点饱满，而“咏”“察”二字的点则细长而健。</p>	<p><b>挑点</b> 先后两点，收笔出锋，一呼一应，笔断意连，气脉贯通。根据不同的场合，其角度也有区别。</p>	<p><b>二连点</b> 前点收笔出锋，与下点顺势相连，两点或左右、或上下，牵笔相连，或轻或重，或大或小，相映成趣。</p>
		 <p style="text-align: right;">以</p>
 <p style="text-align: right;">咏</p>		
		 <p style="text-align: right;">惠</p>
 <p style="text-align: right;">视</p>	 <p style="text-align: right;">怀</p>	 <p style="text-align: right;">于</p>

**多连点** 三点或四点牵笔相连，一波三折。注意用笔的提按变化，或连或省，应交代清楚，忌含糊不清。

**藏锋横** 在字中多为独立的一横，切锋入笔，中锋行笔，收笔回锋，与楷法相同。此种横画富有凝重感与立体感。

**尖锋横** 露锋入笔，右上行笔，收笔回锋，由细到粗，由轻到重，对比鲜明。而其弧度则或向上，或向下，情态生动。

无

为

亭

丝

所

托

迹



**连带横** 起笔欲右先左，露锋向左下入笔，然后转笔右行，收笔向左下出锋。前后连带，笔势贯通。

**垂露竖** 起笔露锋，右下转笔，收笔轻按回锋，若垂露状。或右倾，或左侧，稍有变化，并非僵直。

怀

**悬针竖** 起笔同垂露竖，收笔出锋，若悬针状。注意出锋勿弱，要挺拔有力。如“年”的悬针竖出锋处极其饱满。

年

茂

带

与

毕

畅