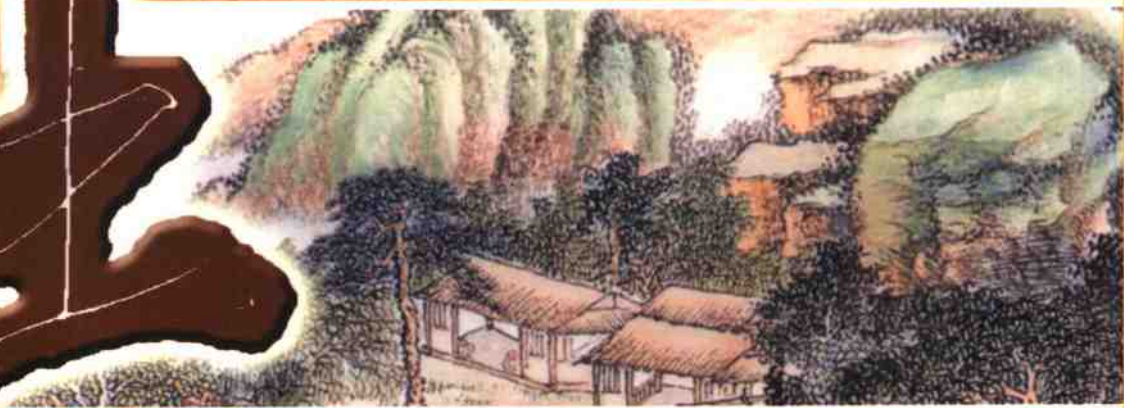


名家书法
基础教程丛书

王羲之兰亭序

【行书入门】

■ 施志伟 编著



上海科学技术文献出版社



王

名家书法基础教程丛书

王羲之兰亭序

行书入门

■ 施志伟 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之兰亭序·行书入门/施志伟编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(名家书法基础教程丛书)

ISBN 978-7-5439-3002-5

I. 王... II. 施... III. 行书—书法—教材

IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146400 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

王羲之兰亭序

行书入门

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 4

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3002-5

定价: 9.80 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

《名家书法基础教程》丛书是为广大书法初学者和中小學生精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法辅导老师作书法基础练习和教学参考。

书法基础的学习一般都要经过两个阶段。第一阶段是字的基本笔画和偏旁部首的练习，第二阶段是字的间架结构与布势的练习。在编排结构上，本书遵从循序渐进的原则，分别对各名家书体的基本笔画、偏旁部首、结字规律通过大量的例字作了较为详细的临习指导，同时对作品的章法布局、落款方法及钤印位置做了简明的指导。

临摹是每一个学书者的主要学习方法。历代书法家都有代表作，这些经典的作品最能代表书法家的风格，因此它们也是后人择帖的首选。本丛书的范字选自唐代大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，元代大书法家赵孟頫的《三门记》、《妙严寺记》、《胆巴碑》，书圣王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，汉隶《史晨前后碑》。

为了配合教学，本帖除精选出原碑帖中范字外，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合拼集了大量的范字，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画运笔方法，是本帖的一大特点。通过直观明了的读帖，使学书者更容易领悟大师书体的特点，以提高书法基础训练的效果。

《名家书法基础教程》丛书分为（楷书入门欧阳询《九成宫》）、（楷书入门颜真卿《多宝塔碑》）、（楷书入门柳公权《玄秘塔碑》）、（楷书入门赵孟頫《妙严寺记》《胆巴碑》）、（行书入门王羲之《兰亭序》《圣教序》）、（隶书入门《史晨碑》）6分册。让中小學生、初学中小學生、初学书法者能选择自己喜欢的书体，并得到比较完整、容易掌握运用、循序渐进的学书辅导。

目 录

一、王羲之及其作品简介·····	1
二、毛笔、执笔与运笔·····	2
三、基本笔画与技法·····	3
斜点、竖点、平点·····	3
左尖横、长横、上翘横·····	4
带钩横、垂露竖、悬针竖·····	5
弯头竖、带钩竖、斜撇·····	6
短撇、平撇、弧撇·····	7
回锋撇、斜捺、平捺·····	8
反捺、提、长提·····	9
横钩、竖钩、斜钩·····	10
卧钩、右向钩、竖弯钩·····	11
横折、竖折、圆折·····	12
斜折、撇折、横折钩·····	13
横折纵钩、纵连点、横连点·····	14
四、基本偏旁与部首·····	15
亻部、丨部、人部·····	15
亻部、冫部、彳部·····	16
土部、扌部、广部·····	17
山部、𡵓部、𡵔部·····	18
宀部、辶部、尸部·····	19
彳部、弓部、女部·····	20
小部、子部、巾部·····	21
木字旁、木字底、日部·····	22
心部、歹部、月部·····	23

戈部、攴部、斤部·····	24
欠部、火部、方部·····	25
彡部、艹部、彳部·····	26
冫部、冫部、禾部·····	27
冫部、王部、穴部·····	28
走部、竹部、口部·····	29
石部、日部、足部·····	30
皿部、雨部、見部·····	31
青部、皮部、其部·····	32
金部、言部、袁部·····	33
易部、马部、车部·····	34
貝部、頁部、耑部·····	35
五、间架结构与布势·····	36
书体特点与区分·····	37
简省便捷、体势呼应、欹正平衡、···	38
游丝连笔、外纵内敛、轻重粗细···	39
六、集名言佳句成语·····	50
七、作品的形式与格式·····	58
八、王羲之《兰亭序》《圣教序》 (局部)·····	60

一、王羲之及其作品简介

王羲之，晋朝人，字逸少。初为秘书郎，迁宁远将军、江州刺史，最后至右军将军、会稽内史。永和中期称病去官。王羲之工隶、行、草书，每自称“我书比钟繇当抗行，比张芝草，尤当燕行也”。卒年59岁。

永和九年（公元353年）王羲之时为会稽内史，三月三日与谢安等41人在山阴（绍兴）兰亭为“祓禊”之会。诸人饮酒赋诗，王羲之为写诗序，即是此“兰亭序草稿”。唐太宗李世民极喜右军书，得此帖后，命弘文馆拓书人冯承素等人，双钩廓填摹成副本，分赐诸王近臣。

据传兰亭真迹于太宗死后殉葬昭陵，从此世传仅有临摹诸本。唐宋以来，辗转翻摹，更渐失原样，至今唐摹善本亦已绝无仅有了。本帖选用《唐摹兰亭序》因卷上有唐中宗神龙年号小印，故称“神龙本”。此卷本幅纵24.5厘米、横69.9厘米。摹写精妙，侧媚多姿，神清骨秀。用笔则反复偃仰，变幻无穷。墨气随浓随淡，行款忽密忽疏，自然生动。原件藏故宫博物馆。

《大唐三藏圣教序》，简称《圣教序》，由唐太宗、皇太子和玄奘的撰述，再经文学家的润色，然后交由怀仁集字，最后，由文林郎诸葛神力将字体摹勒上石，武骑尉朱静藏镌刻成碑文。碑文共有30行，每行约80余字不等，碑额

上还雕有七体佛像，现存陕西西安碑林。

怀仁集王羲之的字体，以行书为主。当他集字完成《圣教序》全文以后，人们看了，都赞不绝口，认为这是一件巧夺天工的作品。事实上，这件作品开创了集字的先河。

王羲之书法中那种遒媚的体势和矫若游龙的神韵，完全可以从《圣教序》中展现出来。



王羲之行书《兰亭序》(局部)



怀仁集王羲之行书《圣教序》(局部)

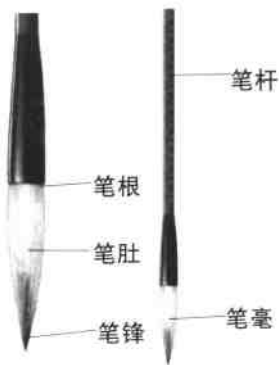
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别，笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）、兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养，使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

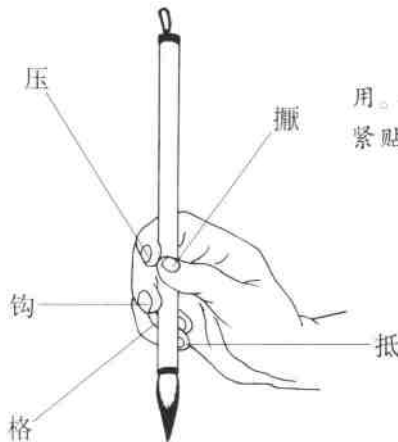


2、执笔

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是说明无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。



“撮”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

3、运笔

即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及相互关系。一般说来，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔，如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之，再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。

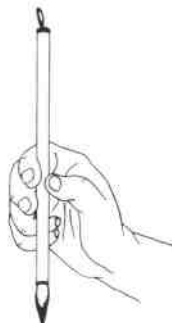
(1) 枕腕

枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定，枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。



(2) 悬腕

悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，经过训练才能得心应手。



(3) 悬臂

悬臂能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动。因此多数书法家喜用此法。



三、基本笔画与技法

汉字由点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折八种基本笔画组成，其中横、捺、挑笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其他笔画的末端，不能独立存在，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

练习好基本笔画是很重要的。书写时注意每一种笔画起笔、行笔和收笔的整个过程，笔画的形态与走向、长短、粗细、曲直的变化。

(3) 平点

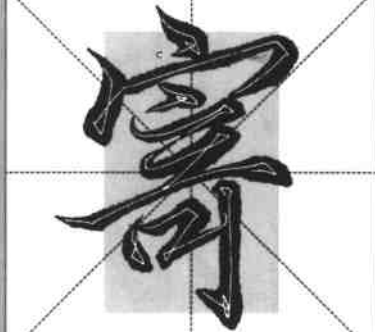
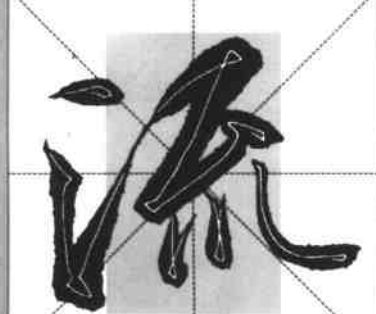
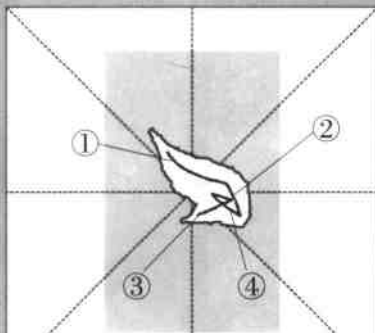
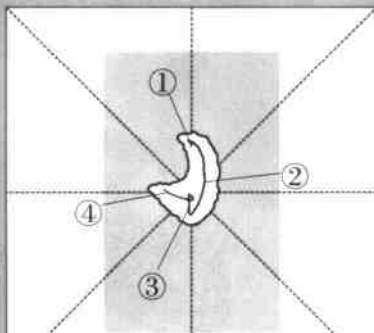
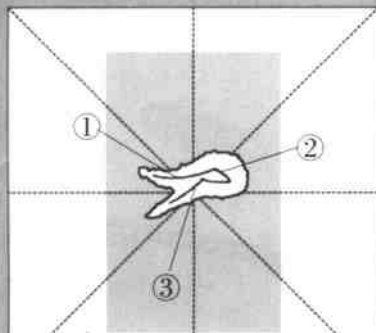
①尖锋轻落起笔；②顺势向右铺毫，行笔略弯；③回锋蓄势，向左下出锋意连下笔。

(2) 竖点

①逆锋轻落起笔；②调整笔锋向下稍行即驻，行笔略弯；③回锋向上蓄势；④向右出锋意连下笔。

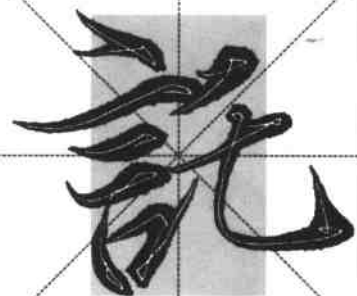
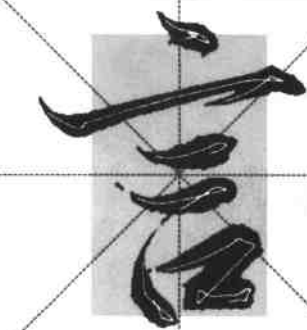
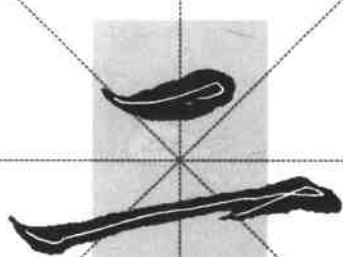
(1) 斜点

①尖锋轻落笔；②用力向侧下按笔；③转锋向左上回锋蓄势；④向左下出锋，意连下笔。



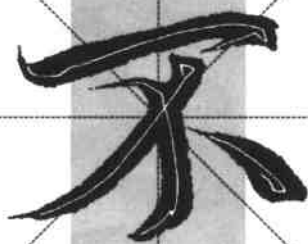
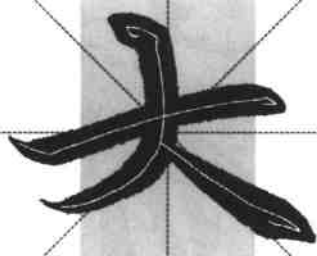
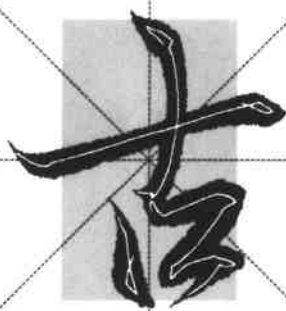
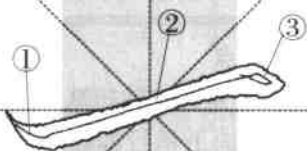
(4) 左尖横

①尖锋轻落；②调中锋引笔右上行；③至右端提锋翻笔，再向左藏锋收笔，笔画左尖右粗。



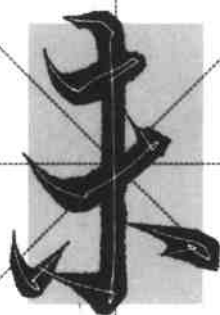
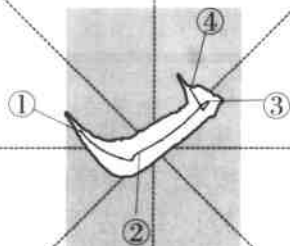
(5) 长横

①尖锋轻落起笔；②提笔将锋调中后向右行笔；③至末端，取势上仰，略向右下按笔，回锋收笔。



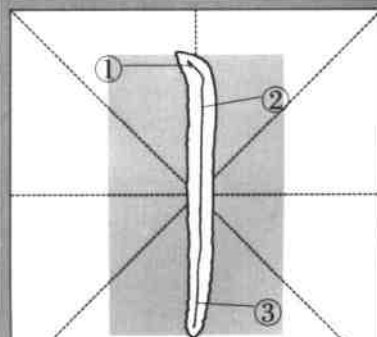
(6) 上翘横

①尖锋轻落，顺势向右下按笔；②提笔将锋调中后向右上行笔；③至末端回锋；④向左上挑，以映带下笔。



(9) 悬针竖

①露锋轻落起笔，顺势右下稍按；②将笔锋调中后向下行笔；③边提笔边出锋收笔。



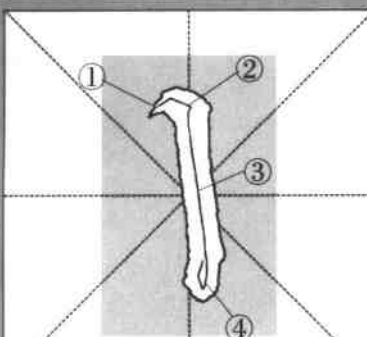
中

却

津

(8) 垂露竖

①露锋起笔；②折笔向右下按；③提转中锋向下行笔；④至竖画末端稍驻，即向左上(或右上)回锋收笔。



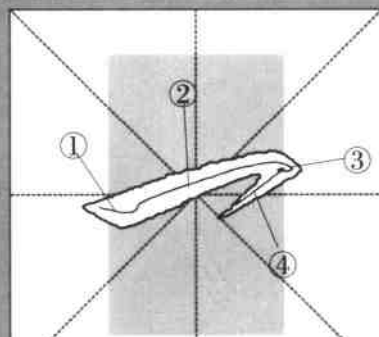
引

棱

邦

(7) 带钩横

①折锋切落纸；②调中锋引笔右上行；③至右端略按笔回锋蓄势；④向左下出锋，以笔势映带下笔，笔画稍细。



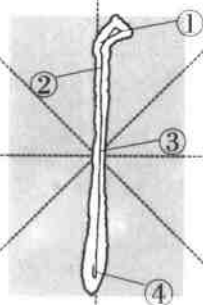
百

方

所

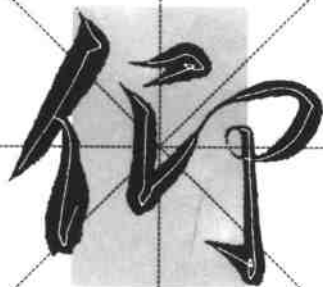
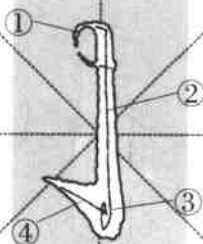
(10) 弯头竖

①逆锋轻落起笔；②翻转笔锋作弯头；③将笔锋调中锋后向下行笔；④回锋收笔。



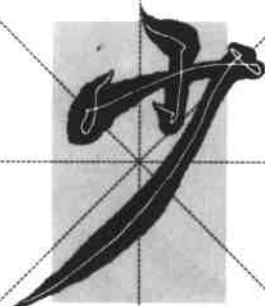
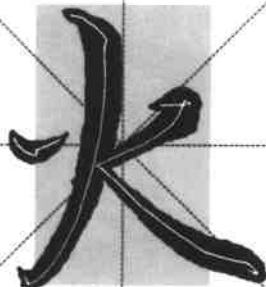
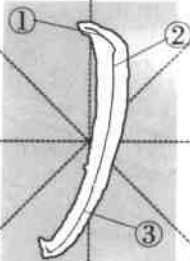
(11) 带钩竖

①带锋轻落起笔；②转笔调中锋向下行笔；③行笔至竖画末端回锋蓄势；④向左方钩出，钩势平且锐，多为字之末笔，以弥补左部空疏。



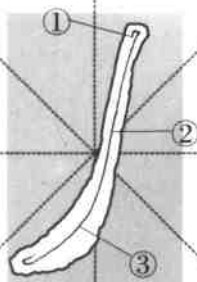
(12) 斜撇

①顺锋切入纸，撇头稍大；②调中锋向左下行笔；③边行边提，将笔力送到撇尖。



(15) 弧撇

①逆锋轻落起笔；②翻锋折笔向左下作弧线行笔；③边行边按，撇尾较大，收笔回锋。



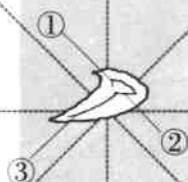
月

瓜

君

(14) 平撇

①撇势稍坦，露锋轻落，顺势右按；②回锋蓄势；③向左下快行撇出。



千

香

遥

(13) 短撇

①尖锋轻落起笔，顺势右下按；②翻锋折笔调中锋向左下快行；③撇势陡峭，将笔力送到撇尖。



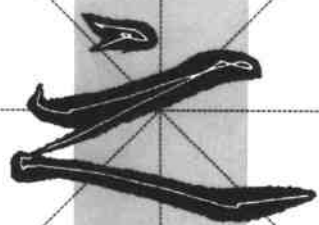
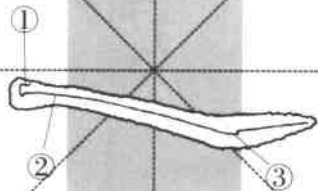
化

和

須

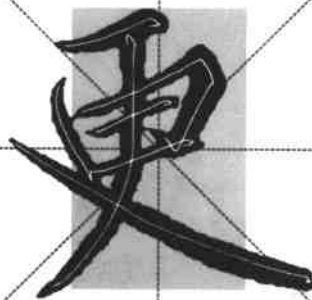
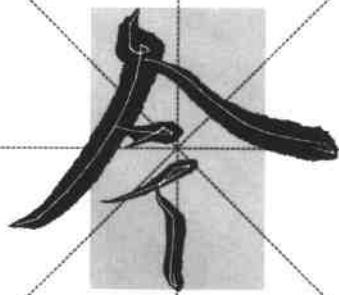
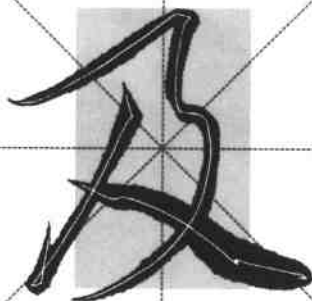
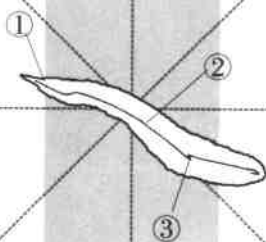
(18) 平捺

①逆锋起笔，折笔向下稍顿；②提笔调中锋向右下徐徐行笔，取势平坦；③至捺脚稍驻蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



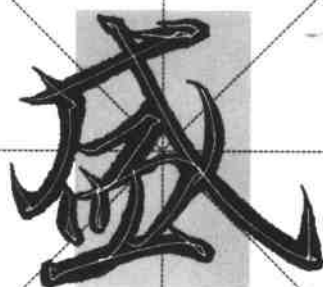
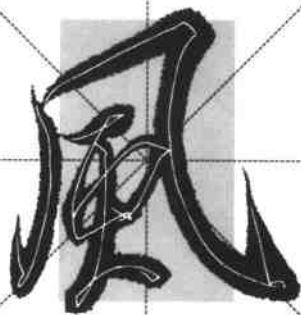
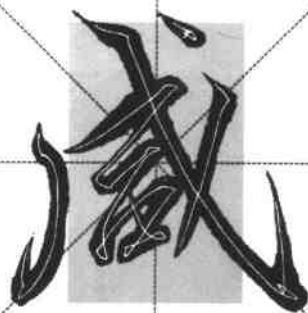
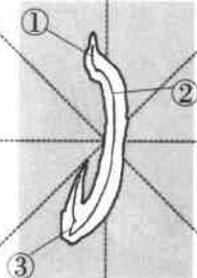
(17) 斜捺

①顺锋轻落起笔；②顺势向右下边行边按，或直或微弯；③将至捺脚处按笔稍重；随后提笔回锋收笔。



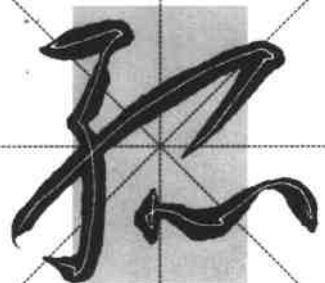
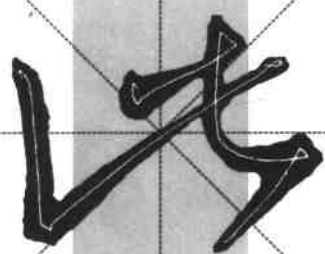
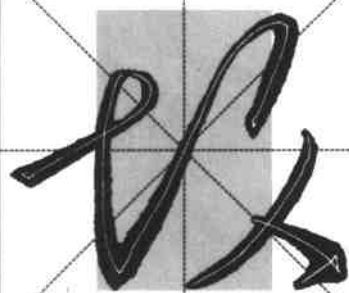
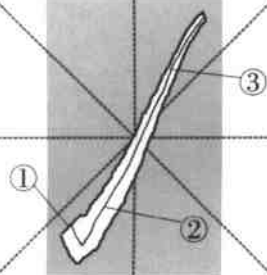
(16) 回锋撇

①露锋起笔；②顺势引笔中锋向下行笔，略带弯势；③撇至收笔处，回锋蓄势即向上出锋，意在接写下一笔。



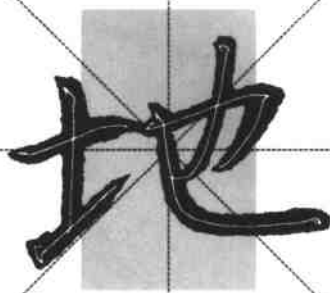
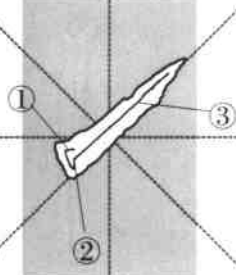
(21) 长提

①与上笔相连；②折笔向右上提；③边行边提，挑锋长，与下笔连写。



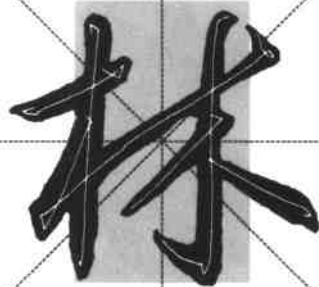
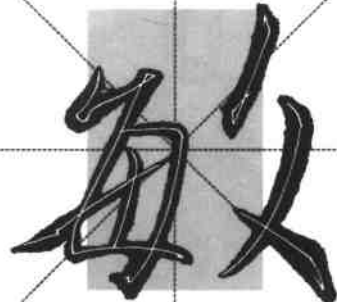
(20) 提

①藏锋起笔；②折笔向下稍按顿，挑头或方或圆；③提笔向右上角提挑出锋。



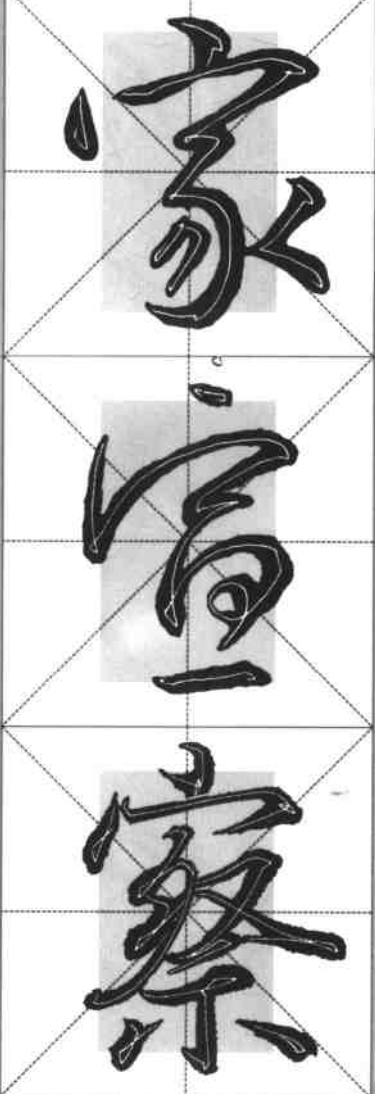
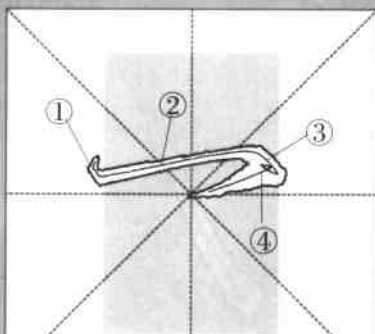
(19) 反捺

①尖锋轻落起笔；②顺势向右下行笔，边行边按；③向左上回锋收笔，捺脚或方或圆。



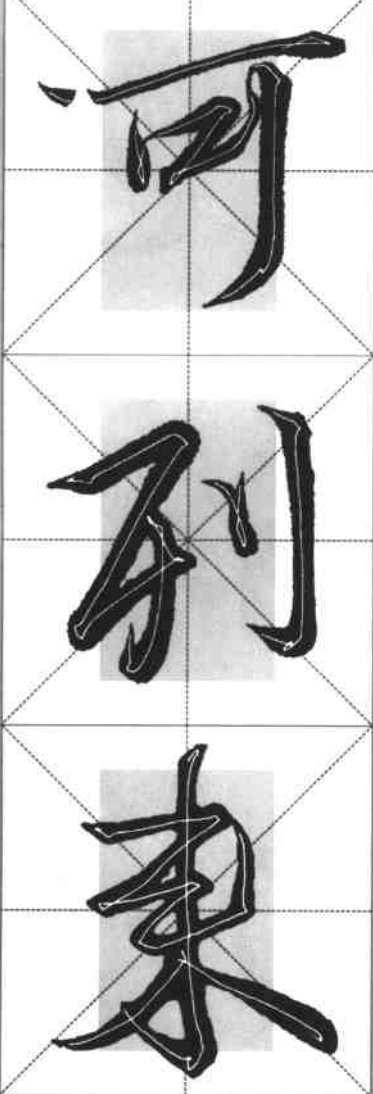
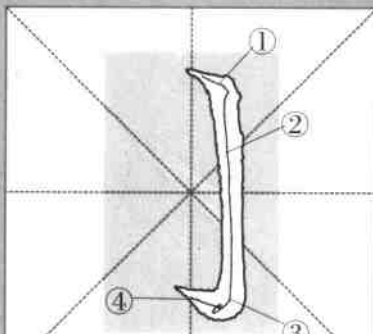
(22) 横钩

①露锋轻落起笔,顺势向下略弯;②折笔调中锋向右行笔;③至钩处向右下顿笔;④转锋沿原路回锋蓄势,向左下钩出(钩势较平)。



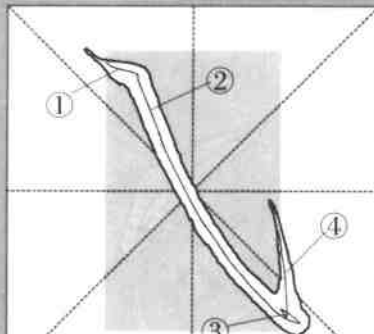
(23) 竖钩

①尖锋轻落起笔,顺势向右下按;②提笔调中锋向下直行;③至竖画末端稍驻作围;④向上回锋蓄势,向左上钩出。



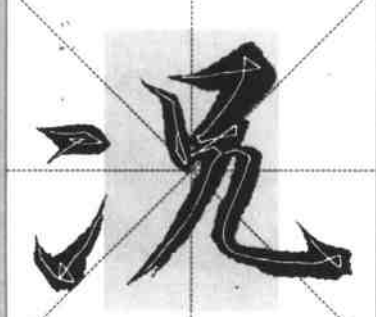
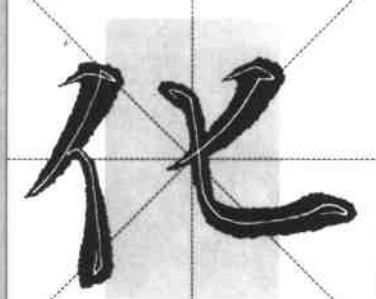
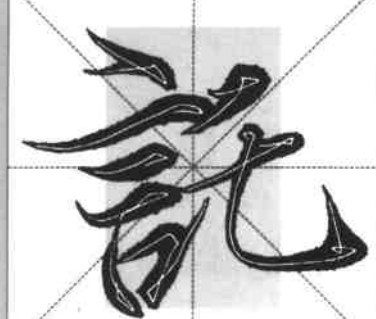
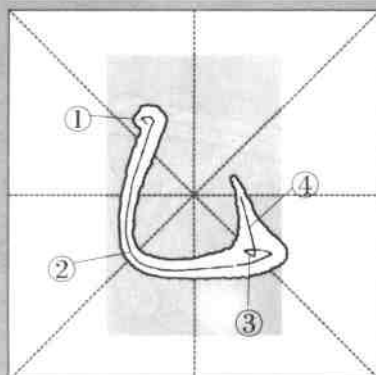
(24) 斜钩

①尖锋轻落起笔,顺势向右略按笔;②转笔调中锋向右下作微弯行笔;③至钩处轻顿,回锋稍驻蓄势;④用力向上偏左钩出。



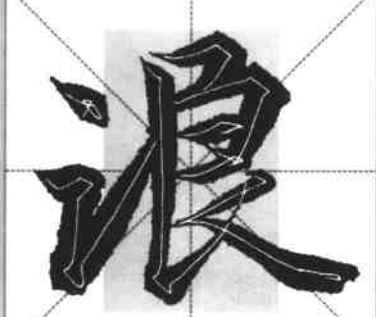
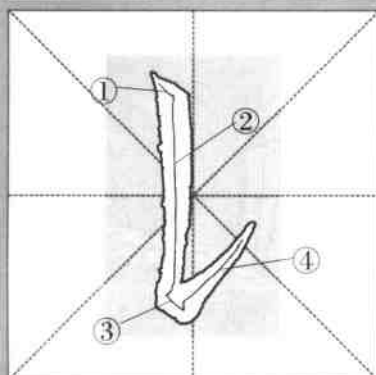
(27) 竖弯钩

①藏锋逆入；②转锋向下中锋行笔，至弯处向右圆折，边行边按向右行笔；③至钩处回锋蓄势；④向上略偏左钩出，钩锋稍大。



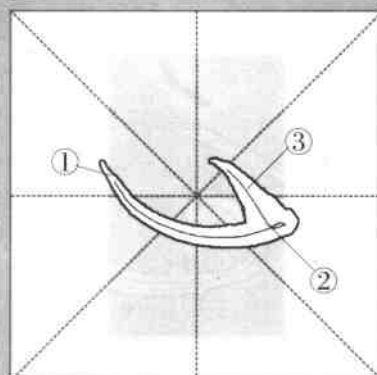
(26) 右向钩

①尖锋切入纸；②折笔向下直行略带弯势行笔；③至钩处折笔回锋蓄势；④向左上用力钩出，钩锋较长。



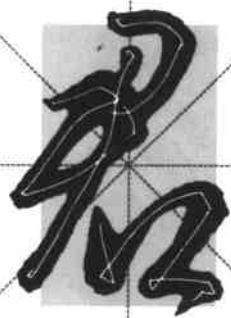
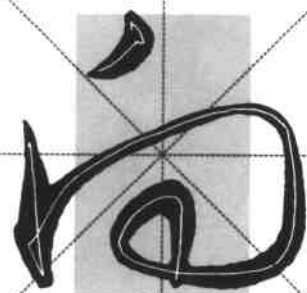
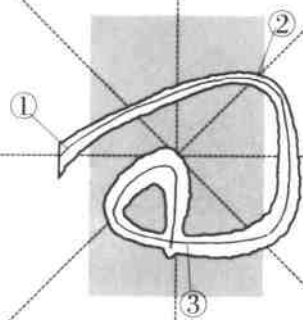
(25) 卧钩

①顺锋起笔，向右下边行边按作横弯势行笔；②至钩处回锋驻笔蓄势；③向左上用力钩出，钩锋较大。



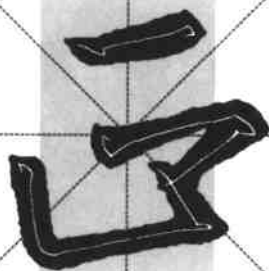
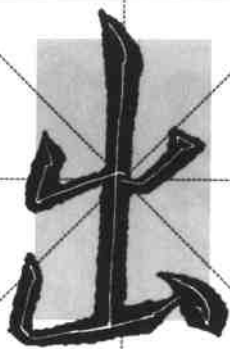
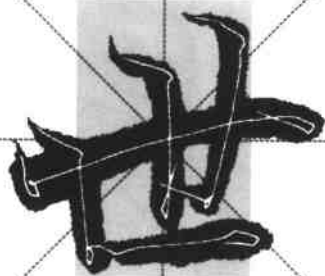
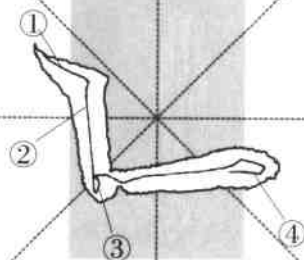
(30) 圆折

①承上向右上行，笔画较细；②圆折下行，笔画渐粗；③圆折角度略大，笔画渐细。总之笔画的粗细、长短、角度都应随字变化。



(29) 竖折

①尖锋落笔，顺势略按笔；②转锋向下中锋行笔；③至折处回锋转折向右行笔；④至末端微昂即向右下按顿，以圆笔收尾。



(28) 横折

①起笔逆锋轻落；②折笔中锋向右行；③至折处再向右下按笔；④提笔调中锋向左下行笔；⑤至末端回锋收笔。

