

中国书法教程

路振平 编著

王羲之的行书习字帖



中国书法教程

王羲之行书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国书法教程. 行书: 全5册 / 路振平编著. —杭州: 浙江人民美术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5340-3794-8

I. ①中… II. ①路… III. ①行书—书法—教材
IV. ①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第055927号

丛书策划: 舒 晨

责任编辑: 冯 玮 舒 晨

版式设计: 陈 书

责任印制: 陈柏荣

中国书法教程 (行书5册)

出版发行 浙江人民美术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

电 话 0571-85176089

经 销 全国各地新华书店

网 址 <http://mss.zjcb.com>

制 版 杭州美虹电脑设计有限公司

印 刷 富阳美术印刷有限公司

开 本 889×1194 1/16

印 张 25

印 次 2014年4月第1版·第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5340-3794-8

定 价 80.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

目 录

绪论	1	9. 偏	37
第一章 用笔	3	第六节 呼应法	38
第一节 起笔法	3	1. 意连	38
第二节 行笔法	4	2. 形连	39
第三节 收笔法	4	第七节 洗练法	41
第四节 基本笔画	6	1. 省笔	41
1. 横法	6	2. 减笔	42
2. 竖法	7	3. 略笔	42
3. 点法	8	第八节 迎让法	43
4. 撇法	9	1. 上下相让	43
5. 捺法	10	2. 左右朝揖	44
6. 钩法	12	第九节 欹侧法	45
7. 折法	13	1. 左欹	45
第五节 用笔特点	15	2. 右侧	45
1. 变长为短	15	3. 上欹下侧	46
2. 变断为连	16	4. 左欹右侧	46
3. 变直为曲	17	第十节 异形法	47
第二章 结体	18	1. 同画异态	47
第一节 形式	18	2. 同形异化	49
第二节 原则	18	3. 同字异体	50
第三节 部首法	20	第十一节 假借法	53
1. 部首在左	20	1. 借楷	53
2. 部首在右	25	2. 借草	53
3. 部首在上	26	第三章 章法	54
4. 部首在下	27	第一节 原则	54
5. 部首在外	28	第二节 要素	55
第四节 错落法	30	第四章 创作	59
1. 左短右长	30	第一节 内容	59
2. 左长右短	31	第二节 幅式	60
3. 上窄下宽	31	附 王羲之行书集字	65
4. 上宽下窄	32		
5. 左窄右宽	33		
6. 左宽右窄	33		
7. 上大下小	33		
8. 上小下大	33		
第五节 尽态法	34		
1. 长	34		
2. 短	35		
3. 大	35		
4. 小	35		
5. 疏	36		
6. 密	36		
7. 窄	37		
8. 正	37		

绪 论

什么叫行书？我们认为，行书有广义与狭义之分。广义的行书泛指一切比较流动的正书。诚如郭绍虞先生所说，行书就是“当时流行的正体文字之草体。当由正变草的时候，草体之始，变而不甚，异于正体者，即是行书。……不仅后来的行书是如此，即使从前的古文，其形体不繁不简，在繁简二体之间的，就可以说是古文的行书”（《现代书法论文选》，上海书画出版社）。也就是说，篆书也好，隶书也好，楷书也好，写得流利一点、草率一点，都可以称为行书。狭义的行书是指比较流动的楷书，即像祝敏申先生所说的“行书是介于楷书和草书之间的一种书体”。不过，祝先生这里所说的“楷书”，仅指唐楷而言，实际上，魏碑也是楷书的一种，写得比较流利一点的魏碑，也应属于狭义行书的范畴。

行书虽是较流动的正书，但它具有不同于正书的特点。从用笔来看，与正书起笔收笔多藏锋、行笔较慢相比较，行书起笔多露锋，行笔较快，收笔多出锋，因而笔意显得洒脱、生动，节奏感很强。如颜真卿的正书《勤礼碑》无笔不藏，但其行书《祭侄稿》却有很多地方用了露锋。而且，行书用笔求变求异，化直为弧，变折为转，或方或圆，或轻或重，或用渴笔，或用重墨，或用意连，或用牵丝，变化更加丰富多彩。从结体来看，与正书平整匀称相比较，行书多取欹侧之势，形态变化多姿，动感很强，笔画简练，有时甚至直接采用草书的结体。刘熙载在《艺概》中把所有的书体分为两类，“篆、分、正为一种，皆详而静者也；行、草为一种，皆简而动者也”。“简而动”恰恰概括了行书结体的特征。从布局上看，与正书横竖成行比较，行书一般竖有行而横无列，显得错落有致，有时可以把某些字的竖画拉长，占两到三个字的位置，既可使整幅字舒展透气，又可增加气势和神采。总之，正书易拘谨，草书多放纵，行书则近正而不拘，似草而不放；比正书写起来便捷，又不像草书那样难认，集正书的平易性与草书的流美性于一身，因此，长期以来，一直是书坛的宠儿，备受书家和人民群众的厚爱。

广义的行书包括行篆、行隶和行楷三类。

行篆也叫“草篆”，顾名思义，就是写得比较草率的篆书。篆书大都端庄朴拙，把它写得流动一点、率意一点，就成了行篆。如《散氏盘》、《祀三公山碑》、《云梦秦简》和陆维钊的“螺扁”都是行篆。对此，不少书家也作过论述。如殷荪先生说：“《散氏盘》之书体有别于西周前期、后期金文书体，纵横恣肆之用笔体貌，大变‘宗周’肃穆整饬之书风特点；而其宏放、荒率的书体笔意，却成为大篆书体解体之先声，故而《散氏盘》书体被人认作为‘草篆’书体的艺术典型。”（《中国书法》1990年第1期）

行隶也叫“草隶”，就是写得比较草率的隶书。定型后的隶书多沉雄凝重，而早期的隶书多随意、放纵，即为行隶。康有为在《广艺舟双楫》中认为：“隶中有篆、楷、行三体……《冯府君》、《沈府君》、《杨孟文》、《李孟初》，隶中之草也。”除此之外，陆续出土的汉帛汉简中就有大量草率急就、放纵自如的行隶。其实，章草也是行隶。祝嘉先生在《书学论集》中就说过：“章草是相当匀整的，笔画简少不多，但仍是隶法，应属行书的一类。”

行楷就是写得比较草率随意的楷书。这里所说的楷书，既包括晋楷（唐楷），也包括魏碑。魏碑的流动称“魏体行书”，晋楷（唐楷）的流动称“王体行书”。王羲之的行书属于王体行书。

王羲之，字逸少，琅琊临沂（今属山东）人，后迁居会稽（浙江绍兴）。生于晋怀帝永嘉元年（公元307年），卒于晋哀帝兴宁三年（公元365年）。曾历任秘书郎、临川太守、江州刺史、宁远将军、会稽内史、右军将军，所以后世又称其为“王右军”。

王羲之出身于名门望族，书画世家。其父王旷、伯父王导均为当时赫赫有名的书法家。王羲之从小耳濡目染，潜移默化。对他影响最大的有三个人：一个是他的父亲王旷，从小就教他蔡邕笔法。一个是他的叔父王廙。王廙，字世将，晋明帝的书画老师，对王羲之的书法非常赏识，并把自己对书法的体会全部教给他。他曾对王羲之说：“作画写字都必须有自己的风格，只有通过勤学苦练，积累高深的学识才能达到这个目的。”王羲之还有一个老师就是卫夫人。卫夫人，名铄，字茂漪，为西晋书法家卫恒的侄女，汝阳太守李矩的妻子。卫氏四世善书，家学渊源，尤善钟繇的正书。《唐人书评》称其书法“如插花舞女，低昂美容；又如美女登台，仙娥弄影，红莲映水，碧沼浮霞”。王羲之跟她学习，自然受她的熏陶，一遵钟法，姿媚习尚，自然难免。后来，王羲之出游名山大川，见到了李斯、曹喜、张芝、梁鹄、钟繇、蔡邕的遗迹，一改本师。剖析张芝的草书，增损钟繇的隶书，并把平生博览所得的秦砖汉瓦中各种不同的笔法，悉数融入到行草中去，推陈出新，融古铸今，遂创造出他那个时代的最佳书体，亦即王体行书，当时就受到人们的推崇。

王体行书道逸劲健，千变万化，尤其晚年行书炉火纯青，达到了登峰造极的境界。梁武帝称其“字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阙”。唐朝张怀瓘称其“翰墨之妙，多以身后腾声；二王之书，当世见贵”。也就是说，当时就备受推崇。有人因而造假获利，以后又卖出天价。《书估》说：“近日有钟尚书绍京，亦为好事，不惜大费，破产求书。计用数百万贯钱，仅得右军行书五纸。”

王羲之一生创作了数以万计的书法作品。据《二王书录》记载：“二王书大凡一万五千纸。”但自恒玄失败，萧梁亡国，王羲之行书或失于战乱，或毁于水火，到了唐朝已所剩无几。唐贞观年间，李世民曾用重金购求“大王真书惟得五十纸，行书二百四十纸，草书二千纸，并以金宝装饰”。由于内乱频仍，至唐开元年间，内府所存王羲之“真书不满十纸，行书数十纸，草书数百纸”。后来，由于朝代更迭，沧桑巨变，王羲之的书法真迹早已灰飞烟灭，只能从摹本、法帖及碑刻中寻求消息了。

摹本中最可信的王羲之行书作品有《快雪时晴帖》、《奉橘帖》、《丧乱帖》、《孔侍中帖》及八柱本《兰亭修禊序》；碑刻中比较可信的有《圣教序》、《兴福寺碑》；法帖中比较可信的有《定武兰亭》，榷场残本《大观帖》中的《近得书帖》、《旦极寒帖》、《追寻帖》、《适重熙帖》，《宝晋斋帖》中的《王略帖》、《裹鲊帖》等。

第一章 用 笔

用笔，就是运用毛笔在纸上书写点画的方法。它是通过起笔、运笔和收笔这三个基本动作来完成的。行书的用笔方法虽然是在楷书用笔的基础上发展起来的，却比楷书要复杂得多。它既有楷书的点画，又有草书的使转，有藏有露，有转有折，有顺有逆，是非常灵活的。

第一节 起笔法

行书的起笔法分圆笔藏锋法、方笔切入法、逆笔藏锋法、逆势搭笔法与顺锋尖笔法。其实，行书本身并没有约定俗成的用笔法，其用笔分别借助于篆、隶、楷和草等书体。现在以横画为例，说明其具体的用笔方法。

1. 圆笔藏锋法 圆笔藏锋法（图1.1）也称篆书起笔法，是篆书起笔常用的笔法，后来被借用到行书笔法中来。方法是先把笔尖逆向右，然后反折使笔毫平铺纸上，再向右行笔。此种起笔法有藏锋敛锷、灭迹隐端、万毫齐力、饱满圆融之妙，给人以圆浑蕴藉的艺术享受。颜真卿常用此法，其行书《祭侄稿》、《争座位帖》即为圆笔藏锋法的代表作。



图1.1

2. 方笔切入法 方笔切入法（图1.2）也称隶书起笔法，是隶书起笔常用的笔法，后来被人借用到行书笔法中来。方法是笔尖向上，猛然下切，然后迅速调整笔锋右行。须注意的是，切入动作要爽利，如快剑砍杀，不可有丝毫的犹豫与迟疑。此种起笔法有峻利峭拔、刚劲雄强、棱角分明之趣，给人以骨力凝重的艺术享受。褚遂良常用此法，其行书《雁塔圣教序》即为方笔切入法的代表作。



图1.2

3. 逆笔藏锋法 逆笔藏锋法（图1.3）也称楷书起笔法，是楷书起笔常用的笔法，后来被借用到行书笔法中来。方法是笔尖向右下，逆锋向右下按，然后调整笔锋右行。逆笔藏锋与圆笔藏锋虽均为逆锋，但逆笔藏锋起笔时笔尖在笔画的左方靠上，笔尖向右下；圆笔藏锋起笔时笔尖在笔画的左方靠中，笔尖向右。且逆笔藏锋法所形成的笔画可方可圆，圆笔藏锋法所形成的笔画则必定是圆的。



图1.3

4. 逆势搭笔法 逆势搭笔法（图1.4），又称草书起笔法，是草书起笔常见的笔法，后来被借用到行书笔法中来。方法是趁上一笔收笔之势，搭锋起笔，然后转笔或折笔右行。有锋芒外露、锋颖秀发、神采飞扬、意趣横生之妙，给人以痛快淋漓的艺术感受。



图1.4

5. 顺锋尖笔法 顺锋尖笔法（图1.5）又称草书起笔法，也是草书起笔的常见笔法。其方法是笔尖向左，顺势落笔，不必在纸上作逆入动作，是所有起笔方法中最为简利便捷的方法，有锋芒外露、神采焕发之妙。一般用于行书的短笔画或笔画茂密交际处。须注意的



图1.5

是，发笔宜尖锐饱满，不可虚尖怯露。诚如王羲之所说：“用尖笔须落笔混成，无使毫露浮怯。”

第二节 行笔法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时必须注意行笔的规律、提按、转折及节奏。

1. 规律 行笔时的规律即中锋行笔。所谓“中锋行笔”，即运笔时笔锋（尖）始终保持在点画的中线上运行。由于中锋行笔在点画中间，笔锋含墨较多，辅毫在点画的两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。需要说明的是，行笔虽以中锋为主，但为了书写的便捷流畅和笔法的丰富，有时又当兼用侧锋。也就是说，中锋为主，侧锋为辅；中锋取劲，侧锋取妍；中锋以立骨，侧锋以取态，笔法才能丰富多彩。

2. 提按 将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔；将笔从纸面上轻轻按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的精细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少至多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

3. 转折 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出有棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

4. 节奏 宗白华先生认为：“中国的书法本是一种类似音乐或舞蹈的节奏艺术，它具有形线之美，有感情与人格的表现。”通过轻重疾徐的运笔所产生的类似音乐的节奏感，才能引起人们的审美愉悦，因此运笔时切不可用平板而无起伏的平均速度，而要有轻重疾徐的速度上的变化。不同的笔画，用不同的速度，如横画行笔慢，而撇画则快；相同的笔画，也要用不同的速度，如同是竖画，悬针行笔慢，而垂露则快。音乐艺术中，有高低疾徐不同的旋律，才能奏出悦耳动听的乐曲；行书的运笔也要有轻重疾徐不同的节奏，才能让人体味出美感。

第三节 收笔法

蒋和在《书法正宗》说：“行草纵横奇宕，变化错综，要紧处全在收束。”所谓“收束”即是收笔。一般来说，收笔法分回锋内藏法、回锋上挑法与回锋下折法三种。现以横画为例，说明其具体的用笔方法。



图1.6

1. 回锋内藏法 回锋内藏法（图1.6）也称楷书收笔法，是楷书收笔常用的笔

法，后来被借用到行书中来。方法是当笔锋运行到笔画的末端时，提笔后向右下按，然后转笔向左上收笔于笔画中。有沉着含蓄、敛锷隐端之妙，避免了笔锋外露、笔画浮怯的毛病。

2. 回锋上挑法 回锋上挑法（图1.7）也称草书收笔法，是草书收笔常用的笔法，后来被借用到行书中来。方法是当笔锋运动到笔画的末端时，提笔向左上出笔。注意运用上挑法时一定要自然，是在用笔取逆势时偶然不经意带出，且笔势须快，否则就有画蛇添足之嫌。

3. 回锋下折法 回锋下折法（图1.8）也称草书收笔法。在草书的收笔中经常使用，之所以后来被运用到行书中来，是因为下折不仅可以增强点画之间的呼应，还可平添点画间的流动感。不过，这样的引带只能偶尔为之，若连篇累牍地使用，反使人眼花缭乱，徒增俗态，大不可取。



图1.7



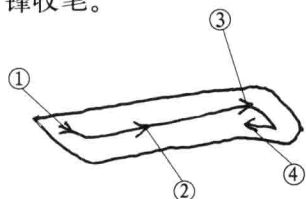
图1.8

第四节 基本笔画

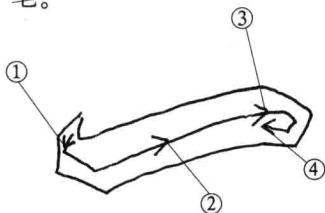
笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折七种形态。与楷书比较，行书起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或轻若游丝，或粗若云龙，或由细而粗，或由重而轻，变化十分丰富。我们在学习王羲之行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，初学要沉着劲挺，骨力十足，用笔如刀，入木三分，力透纸背。但沉着并非用蛮力重按，而是举重若轻，诚如倪苏门在《书法论》中所说：“遒劲非是怒笔木强之谓，乃如大力人通身是力，倒辄能起。”二是要有质感，也就是要有立体感，必须有中锋行笔的基本功。三是点画间的牵丝与折搭，一任气势自然，而且牵丝不宜过多，以免形成阻滞，流于俗气。

1. 横法

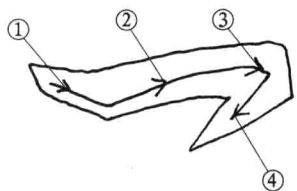
“示”、“存”上横为顺锋横。①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔折锋右下；④向左上回锋收笔。



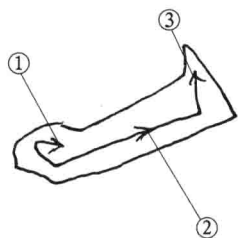
“甚”、“书”中横为逆锋横。①搭锋起笔；②中锋右行；③至尽处折锋右下；④向左上回锋收笔。



“百”字上横及“示”字下横为下折横。①顺锋起笔；②中锋右行；③至折处稍顿；④折笔向左下出锋。

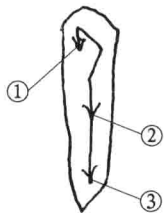


“未”、“十”之横为上挑横。①逆锋起笔；②中锋右行；③至尽处折锋向左上提笔出锋。

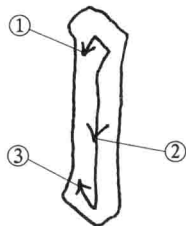


2. 竖法

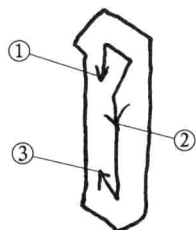
“军”、“平”之竖为悬针竖。①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③边提边慢慢出锋收笔，力至笔尖。



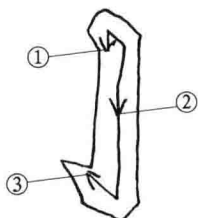
“粗”、“情”左竖为垂露竖。①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③至尽处稍顿，提笔向左上收笔于内。



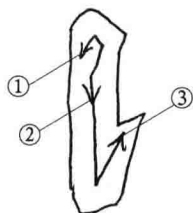
“侍”、“体”右竖为短竖。用笔方法同垂露竖。



“报”字右竖与“慨”字左竖为左上挑竖。①顺锋起笔；②中锋向下行笔；③至尽处稍停，向左上微微挑出。

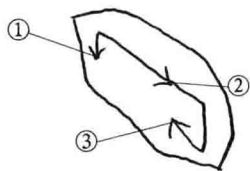


“快”、“取”之竖为右上挑竖。①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③至尽处稍停，转笔向右上挑出。

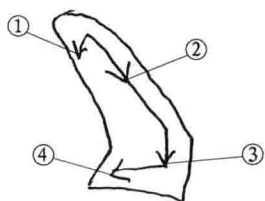


3. 点法

“忘”、“宦”上点为藏锋斜点。①逆锋起笔；②向右下稍行；③至尽处提笔向左上回锋收笔。



“审”、“痛”上点为出锋斜点。①逆锋起笔；②向右下稍行；③至尽处提笔回锋于左上；④再向左下出锋收笔。



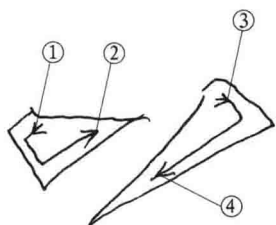
报 慨

快 取

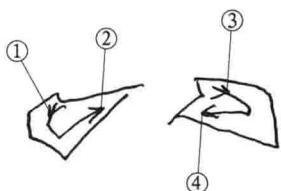
忘 宦

审 痛

“首”、“尊”上两点为相向点。左点搭锋起笔，出锋向右；右点顺锋起笔接左，回锋向左，两点互相呼应。

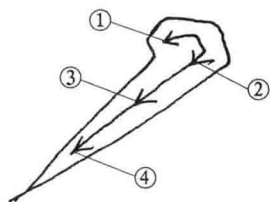


“集”、“未”左右两点为左右点。左点搭锋起笔，出锋向右；右点顺锋起笔接左，两点顾盼生姿。

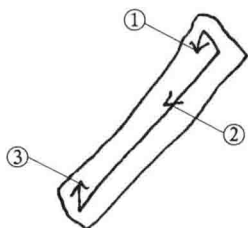


4. 撇法

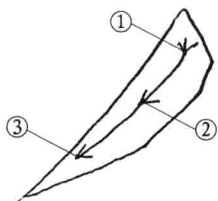
“白”、“近”上点为短撇。①逆锋起笔；②转笔向右下；③顿笔后转锋向左下行；④边行边提，快速撇出。



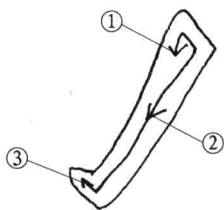
“哀”、“摧”之撇为钝撇。①逆锋起笔；②中锋向左下行；③至尽处提笔顿止。



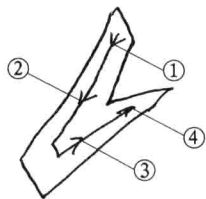
“切”、“次”之撇为尖撇。①顺锋起笔；②中锋向左下行；③边行边提，渐渐撇出，力至撇尖。



“领”、“茶”之撇为左向回锋撇。①逆锋起笔；②中锋向左下行笔；③至尽处提笔回锋向左上用力撇出。

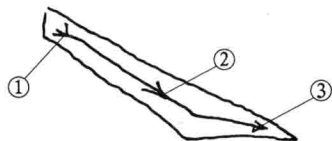


“祸”、“获”之撇为右向回锋撇。①顺锋接竖画起笔；②中锋向左下行笔；③至尽处提笔转锋沿原路向右上行笔；④用力出锋于右上。

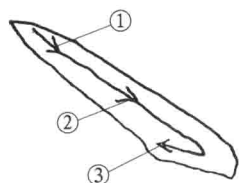


5. 捺法

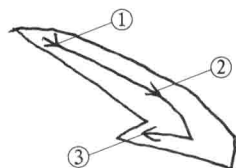
“奉”、“阴”之捺为斜捺。①顺锋起笔，与撇尖接；②中锋向右下行笔；③至尽处稍提，出锋收笔。



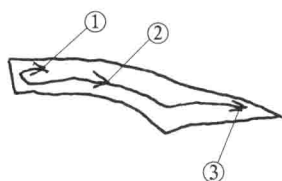
“枚”、“哀”之捺为斜反捺。①顺锋起笔；②中锋向右下行笔；③至尽处提笔，出锋（如“枚”字）或回锋（如“哀”字）收笔。



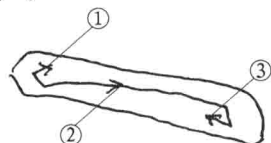
“塞”、“奔”之捺为带钩斜捺。①顺锋起笔；②中锋右下行；③至尽处稍提，转锋向左下出锋收笔。



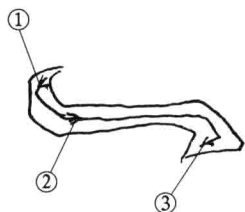
“迟”、“迁”之捺为平捺。①逆锋起笔；②折笔向下微顿，向右徐徐行笔；③顿笔蓄势，乘势向右下边行边提笔出锋。



“追”、“之”之捺为平反捺。①逆锋起笔；②转笔后向右行笔；③至尽处提笔向右出锋收笔（如“追”字），或向左上回锋收笔（如“之”字）。

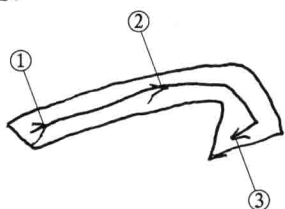


“远”、“遣”之捺为带钩平捺。①逆锋起笔；②转笔后，向右行笔；③至尽处稍提，向左下用力出锋收笔。

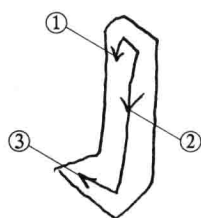


6. 钩法

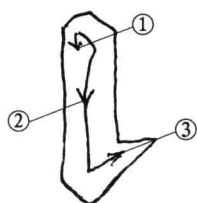
“霜”、“安”之钩为横钩。①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔转向左下勾出，边勾边提。



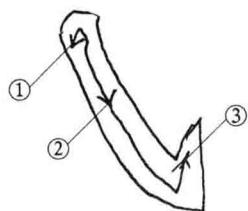
“同”、“得”之钩为左向竖钩。①逆锋起笔；②转笔中锋下行；③至尽处稍驻挫笔，向左上用力勾出。



“哀”、“张”之钩为右向竖钩。①逆锋起笔；②转笔中锋下行；③至尽处向右上用力勾出。



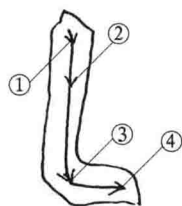
“载”、“羲”之钩为戈钩。①逆锋起笔；②折笔向右下行笔；③至尽处稍驻，折笔向右上勾出。



“想”、“心”之钩为心钩。①顺锋起笔；②向右下行笔；③至尽处提笔向左上用力勾出。

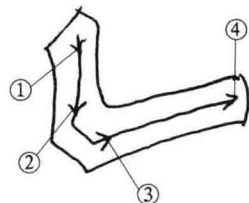


“乱”、“绝”之钩为弯钩。①顺锋起笔；②中锋向下行笔；③至弯处稍驻，圆转向右行；④至尽处提笔出锋。



7. 折法

“山”、“旨”之折为竖折。①顺锋起笔；②中锋下行；③至折处稍驻，转锋右行；④至尽处出锋收笔。



载

羲

想

心

乱

绝

山

旨