

杨再春 主编
《双名》书法视听讲堂

行

书

兰亭序

笔法与临写

杨再春◎主讲



名帖解析图书
名家讲座光盘 (书+碟)
免墨水写折页

北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社

杨再春 主编

“双名”
(名帖解)

堂

行书

王羲之《兰亭序》

笔法与临写

杨再春 董英全 编著

“双名”书法视听课堂编委会

主 任 青 山
编 委 (姓氏笔画序)

弓 超
田 英章
苏 门
李 志平
杨 再春
青 山
贾 诚隽
董 英全

北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 董英双
审稿编辑 李 飞
责任校对 董英全
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

行书《兰亭序》笔法与临写/杨再春编著. - 北京:北京体育大学出版社,2012.10
ISBN 978-7-5644-1169-5

I. ①行… II. ①杨… III. ①行书-书法
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第255421号

行书《兰亭序》笔法与临写 杨再春 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880×1230毫米 1/16
印 张 4.5
插 页 免墨水写练习折页
光 盘 名家讲座VCD教程

2013年1月第1版第1次印刷

定 价 22.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

中国书法艺术博大精深，源远流长。纵观漫长的书法发展史，中国书法已从汉字的书写技巧发展成为一门独立的视觉艺术，它积聚了中国几千年的文化底蕴，是中国传统文化艺术宝库中的瑰宝。

书法作为中国传统文化的重要组成部分，具有很强的实用性，它促使人们不断地对汉字进行简约和改进，逐渐形成了篆、隶、楷、行、草等不同的书体和书写法则，古往今来，书法练习都是文化学习的必修课。

汉字从其诞生之时，就广泛用于装饰，这从金文中就可看出。它的装饰性使得人们特别注重汉字的形体美和整体美，从而使其符合审美的要求，因此，形成了书法这一独特艺术形式，随之受人尊崇的书法人才辈出，名家的作品引得人们争相购藏。许许多多的人为此进行着不懈地攀登和探索，这也正是书法艺术永葆青春活力得以传承的一个重要原因。

书法艺术同文学、绘画等中国传统文化有着千丝万缕的联系。观摩一幅名作，临写一张名帖，沉浸其中，对于增长知识、陶冶情操、提高审美能力均大有裨益。

书法艺术还具有修身养性、延年益寿的功能。书法临习讲究凝神静气，摒弃杂念，这与中国传统养生之道顺应相合，因此学习书法也是一种身心锻炼。

随着社会进步，经济迅猛发展，科技日新月异，今天电脑虽可替人写出各种各样的字体，但是醉心于书法艺术的特殊作用和魅力，千千万万的人仍然执着地投入了书法园地。我每年收到许多书法爱好者的来信，有学生为写好字而求教的；有年轻人怀揣着成名成家的愿望而请求指点迷津的；有心仪书法艺术而索字的；也有中老年人为了颐神养生来探讨书法之道的。对这些殷切的要求我虽然不能一一如愿，但始终在为满足大家的要求探寻着答案，我以为最好的答案应是对书法教学的改进和发展，出版一些更新更好的教材。

“‘双名’书法视听课堂”的推出，正是顺应时代之发展，满足社会上不同年龄和层次的书法爱好者的要求应运而生的。这套教材由“名家讲座光盘”（VCD）和“名帖解析图书”两部分组成（“双名”一词亦由此而出）。

名家讲座光盘（VCD）的内容，系由当代书法名家张永明、张书范、田英章、弓超、贾诚隽、李志平等主讲。这些书法家有的曾与笔者一起，在中央电视台举办的书法讲座栏目担任过主讲，有的在楷、隶、篆等书体上有较深造诣。

他们书法艺术功底深厚，笔法娴熟。在VCD教学光盘中对篆、隶、楷、行、草等书体讲解详尽，浅显易懂，技法示范精准，便于领悟。人们借助影像如同亲临现场，可直接观摩到书法家们的用笔技法、间架结构安排以及作品的章法布局，便于直观地领悟那些只可意会而难以言传的书法技巧——这也正是视听教材优势之所在。

“名帖解析图书”与“名家讲座光盘”（VCD）二者互为补充，又各呈其长。

这套图书以流传千古的名家名帖为范本，分篆、隶、楷、行、草等几种不同书体，运用现代书法教学手段编撰而成。每种书体又分《笔法与临写》和《结构与章法》两套。

《笔法与临写》一书所采用的范字格式有创意，其将所集范字放入“界格”之内，将要解析的笔画做成双钩镂空。这种在字和界格中解析基本笔画的用笔方法，更能使学书者明了点画在字中所处位置及形态变化，迅速而准确地掌握基本笔画的技法，从而达到事半功倍的效用——这正是现代电脑技术与传统书法教育相结合在本套教材中的展示。

每课之后的“临写练习”，旨在增加书写练习强度，巩固所学成果。

每册书后附8开免墨水写练习折页，并精心设计了九宫格与米字格相结合的界格，这种界格可为读者在临写时对字的笔画和结构安排提供参照，对初学和提高书法临写水平有较大帮助。免墨水写纸（布）具有宣纸的书写效果，可重复临写，既能节省临写费用，还能提高人们学练书法的兴趣。

在《结构与章法》中，不但对字的间架结构进行了讲解，而且还对偏旁和每种书体代表书家的个性特点进行了示例解析，使学书者更快、更好地掌握各种书体的间架结构法则，为进行书法创作奠定坚实的基础。章法布局部分文字表述精炼、到位，图片示例也筛选得当。对不同书体的作品分别进行示例讲解，使学书者对各种书体的章法布局能够了然于胸，在书法创作中运用自如。

这套教程之图书，每页均附有“书法小百科”栏目，其内容涉及书法基础知识、基本理论、古今著名书家趣闻轶事、格言、名句等。他能让您在闻着墨香捧读时，顺手撷拾书法知识，倘佯在博大精深的书法艺术之中。若将整套教程集齐，便可获得洋洋几十万言的书法百科知识——这也是这套教程向多功能方向拓展的创新之举。

笔者从事书法创作与教学及出版工作多年，也曾编写过一些书法教材，主讲过中央电视台举办的书法讲座，但这套“‘双名’书法视听课堂”将图书与VCD光盘配套出版，有新意，有时代感，也很实用，不失为一套学书者入门导学的好教材，适合于不同年龄和层次的人使用。也相信，它会受到大家的欢迎。

杨再春

永和九年歲在癸丑暮春之初會
 于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
 盛一觴一詠一足以暢叙幽情
 是日也天朗氣清惠風和暢仰
 觀宇宙之大俯察品類之盛
 所以遊目騁懷足以極視聽之
 娛信可樂也夫人之相與俯仰
 一世或取諸懷抱悟言一室之內
 或因寄所託放浪形骸之外雖
 趣舍萬殊靜躁不同當其欣
 於所遇暫得於己快然自足不
 知老之將至及其所之既倦情
 隨事遷感慨係之矣向之所欣
 俯仰之間以為陳迹猶不
 能不以之興懷況脩短隨化終
 期於盡古人云死生亦大矣豈
 不痛哉每覽昔人興感之由
 若合一契未嘗不臨文嗟悼不
 能喻之於懷固知一死生為虛
 誕齊彭殤為妄作後之視今
 亦猶今之視昔悲夫故列
 敘時人錄其所述雖世殊事
 異所以興懷其致一也後之覽
 者亦將有感於斯

目次

“双名”书法视听课堂序.....	杨再春
走进名家书法课堂	1
第1课 点 法	5
临写练习	12
第2课 横 法	15
临写练习	20
第3课 竖 法	23
临写练习	29
第4课 撇 法	31
临写练习	37
第5课 捺 法	39
临写练习	44
第6课 挑 法	47
临写练习	50
第7课 折 法	53
临写练习	56
第8课 钩 法	59
临写练习	65
书法基础知识与图示 iv 6 14 16 22 24 32 40 46 48 52 54 58 60	
书法小百科	
免墨水写练习折页	

走进名家书法课堂

中国书法艺术博大精深、源远流长，是我国传统艺术的一朵奇葩。它在漫漫的历史长河中不断地演变，逐渐成为一门独立的艺术形式，并以其独特的艺术魅力吸引着人们向往走进这座艺术殿堂。那么，人们怎样才能拾级而上，叩开大门，走进这座艺术殿堂呢……带着诸多的问题，我们请出了书法名家，动用现代技术手段，拍成电视讲座，编撰了名帖临习教程，隆重推出《‘双名’书法视听课堂》。如果说通往书法殿堂的道路有很多条，《‘双名’书法视听课堂》则是一条没有荆棘的坦途，请随我们一同前往，您将会得到兴味昂然的交谈，乐趣无穷的练习，还有等着您的收获。

主持人：请您从书法的角度阐述一下什么叫行书？

老 师：行书是介于楷书和草书之间的一种书体，唐代张怀瓘在《书议》中云：“夫行书者，非草非真，离方遁圆，在乎季孟之间。兼真者谓之真行，带草者谓之行草。”也就是说，行书既有楷书工整、平稳的笔意，又有草书活泼、飞动的韵律，兼备楷、草二者的特征。把写得端庄平稳、行兼楷意的叫做“行楷”，行中带有草法而笔势放纵流动的称为“行草”。

古人喻楷书为“立”，喻草书为“跑”，而把行书则喻为“走”，十分形象而又准确地比喻出了行书这种书体的态势。

主持人：老师，大多书家都善行书，学练行书的人也很多，人们都喜欢这种书体，这是为什么呢？

老师：由于行书兼备楷书的端庄工整和草书的恣肆奔放，书写起来较楷书流利、快捷，辨识又较草书容易，因而具有很强的实用性和群众性。

行书又极具艺术观赏性。因其无一定之形而体势多变，无一定之法而姿态各异，可临时制宜而随机应变，可纵情驰怀而神采飞扬，意法相生，理趣相谐，不但能显示出其旺盛的生命力，还能突出地表现出书家的个性、情感、素养。其用笔沉着酣畅、劲健雄浑，笔画既有楷书的规整，又有草书的婉转，灵活而多变，从而体现出行书的艺术魅力，吸引着众多的书家和书法爱好者。

主持人：行书对楷书和草书有很大的依附性，那么行书有什么特点呢？

老师：行书相对于楷书而言，有以下几种特点：

(1) 书写流利，节奏加快。行书将楷书的行笔过程简化，书写起来流动飘逸，书写速度较楷书快捷、率意，在规矩中加快了速度。随之使其笔势的节奏感增强，使字产生出美感。

(2) 笔势连贯，点画呼应。因为行书中含有草意，故上一笔画的收笔常常是下一笔的起笔，笔画间上下承接、左右顾盼、相互呼应、牵丝映带、联系紧密。

(3) 变直为曲，化方为圆。行书不象楷书讲究横平竖直，其笔画大多呈曲势，既能显示出美感，又能加快速度。行书把楷书方正平整的折角化为圆转的笔画，以加快书写节奏。

(4) 省减笔画，化点代之。行书可以把楷书中的许多笔画省减，以点来代替，简化书写过程，使其方便快捷。

但是，行书的这些特点都是有规矩、有原则的，书写时要遵循法帖，或以约定俗成为准，不可妄出怪异之笔。

主持人：老师，行书留传甚广，使用普遍，其书体是什么时候产生的，由谁所创呢？

老师：行书产生于东汉末年，相传是颍川（今河南禹县）人刘德升所创。唐张怀瓘在《书断》中云：“案行书者，后汉颍川刘德升所创也，即正书之小讹。务从简易，相间流行，故谓之行书。”行书也叫“行押书”，用于书信、便函往来。

当时学习刘德升行书的锺繇、胡昭二人也功不可没，西晋卫恒在《四体书势》中云：“魏初有锺、胡二家为行书法，俱学之于刘德升，而锺氏小异，然亦各有

其巧，今盛行于世。”刘德升和胡昭的行书未能留传，故不得见，只能从锺繇的行书中，来了解当时行书的原貌。

主持人：老师，行书自创体以来，在不同的历史时期，产生出许多的行书名家，其中最具影响力的行书名家是哪位？请简述其生平及书法成就？

老师：在历史发展的各个时期，产生出不少的行书名家，他们的行书各有千秋，在书法艺术领域里各领风骚，其中最具影响力的行书名家，当属东晋的大书法家王羲之。

王羲之创立了行书的最高典范，把晋代的行书艺术引向了鼎盛时代，为后世行书的流行奠定了坚实的基础。他的行书，为历代书法家所效法，影响极其深远。

王羲之（307~365）字逸少，琅邪临沂（今山东省）人，后移居会稽山阴（今浙江绍兴）。官至右将军，会稽内史，人称“王右军”。

王羲之的书法，造诣极高，精通各种书体，尤以行书的成就最大。他从七岁起就开始学练书法，并认真研习前代的书法理论，学习秦汉以来的著名书家的书迹，如李斯、锺繇、梁鹄、蔡邕、张昶、曹喜等，广收博览，融会贯通，创造出一种妍美流便的王体行书。

王羲之的行书，遒媚劲健，千变万化，其晚年书法更臻炉火纯青，达到了登峰造极的境界。梁武帝称其为：“字势雄强，如龙跳天门，虎卧凤阙。”唐欧阳询在《用笔论》中也称赞曰：“至于尽妙穷神，作范垂代，腾芳正誉，冠绝古今，唯右军一人而已。”唐张怀瓘则赞其为“天资自然，丰神盖代。”唐太宗李世民对王羲之的书迹更是喜爱有加，推崇至极，对王羲之的评价则更高，他在《王羲之传论》中赞誉到：“所以评察古今，研精篆、隶，尽善尽美，其唯王逸少乎！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。”溢美之词，不胜枚举。王羲之被后人尊为“书圣”。

王羲之一生创作了大量的书法作品，但由于朝代更迭，战火频仍，未能留传于世。现存世的王羲之摹本墨迹有《兰亭序》、《二谢帖》、《频有哀祸帖》、《快雪时晴帖》、《姨母帖》、《奉橘帖》、《得示帖》等。传世行书碑帖有《圣教序》。其中《兰亭序》最为历代书家所推崇，被誉为“天下第一行书”。

主持人：王羲之的《兰亭序》历来被奉为行书临写的典范，可都是摹本，请老师为我们述讲一下《兰亭序》的渊源？

老师：《兰亭序》又称《兰亭集序》，或称《楔序》、《楔帖》、《二十八行书》等。

东晋永和九年（353年），王羲之、谢安等四十多人在山阴（今浙江绍兴）兰亭举行“祓禊”盛会，饮洒赋诗，抒发平生抱负，并将诗汇编成集，由王羲之为之作序，故称《兰亭序》。文凡28行，计324字。

《兰亭序》是王羲之在酒酣微醉之时乘兴而书，虽后又多次书写，终不及前。其书法精妙，尽善尽美，被元代鲜于枢评为“天下第一行书”。唐初为太宗李世民所获，奉为至宝，命赵模、冯承素等人钩摹，后真迹成了他的殉葬品。现传世最为接近真迹的为冯承素的摹本“冯承素本”，因此摹本钤有唐中宗的“神龙”印，故又得名《神龙兰亭序》。元代郭天锡跋曰：“其字法透逸，墨彩艳发，奇丽超绝，动心骇目，毫芒转搯，纤微备尽，下真迹一等。”

主持人：老师，人们常说，谈到行书，必论及王羲之及其所书《兰亭序》，看来确实如此。我们学习行书，是要以王羲之的《兰亭序》作为法帖吗？

老师：是的。前面讲过，王羲之创立了行书的最高典范，《兰亭序》是其平生最得意之作。其在用笔方面能够根据字形随势而变，千姿百态；笔画左右映带，婉转酣畅，轻重缓疾，呼应和谐；笔法精妙，使字的沉静美与流动美能够得到高度统一。元赵孟頫在《跋兰序》中云：“右军字势，古法一变，其雄秀之气，出于天然，故古今以为师法。”

我们学习行书，应当学练王羲之的行书，以其所书《兰亭序》法帖作为范本。起点虽高，但久练之后，将受益匪浅。学习王羲之的行书还可参学唐怀仁的《集王圣教序》和僧大雅所集的《吴文碑》。

主持人：选定了学习行书的法帖后应当怎样进行学练呢？

老师：王羲之的行书属行楷，其中含楷意的成份较大，在《兰亭序》中随处可以看到“以楷入行”这一特点，这种由楷书转化而来的行书，要有坚实的楷书功底作为基础。宋苏轼《东坡集》云：“书法备于正书，溢而为行草。未能正书，而能行草，犹未尝庄语，而辄放言，无是道也。”蔡襄在《论书》中亦云：“古之善书者，必先楷法，渐而至于行草，亦不离乎楷正。”只有打下楷书扎实的根基，再学练行书，其点画就能够合乎规矩，并且易于掌握和提高行书的书写水平。

读帖和临摹是学习书法的必要手段，即古人所说的“心摹手追”。通过认真地研读法帖，来观察笔画的形态变化，用笔的精妙，笔法上的生动自然，才能掌握其中的书写规律。要勤学多练，经常临摹。对从《兰亭序》中选出的具有代表性的字加以临习，掌握其笔法特征，然后再通篇临习，体会书家书写时的思想感情，领悟其笔法的精髓。从而，帮助我们学练好《兰亭序》。

点 法

点是汉字的最小的笔画单位，古人称点为“侧”。晋卫夫人《笔阵图》中云：“点如高峰坠石，磕磕然实如崩也。”这是指写点要迅捷，沉实有力。周星莲《临池管见》中说：“凡字每落笔皆从点起。点定则四面皆圆，笔有主峰，不至偏枯草率。”可见，点在字中起着管领的重要作用。

行书的点同楷书的点一样，种类较多，写法也大体相近，只是行书的点更富于变化，体态更加灵动、优美。在行书中，许多点的起笔一改楷书的藏锋起笔为露锋起笔，收笔也时有出锋。楷书的许多笔画在行书中还可以化点来替代，从而增加了点的形态变化，使点在行书中呈现出万千姿态。

王羲之《兰亭序》中点的形态变化异常丰富，从中选出具有代表性的点，对其形态变化和组合的用笔方法进行分析讲解。课后附临习指导，以便帮助大家在临习的过程中，能够准确地理解和掌握各种点的笔法，提高学习效率。

永字八法



“永字八法”是古人总结出来的研习字的方法。永字的八种笔画基本概括了楷书的基本笔画。

“永字八法”与楷书基本笔画的对应关系是：

侧——点，勒——横，努——竖，趯——钩，策——挑，掠——长撇，啄——短撇，磔——捺。

“永字八法”形象、生动地描述了楷书基本笔画及笔势，在学练过程中应多加体会揣摩。

斜点



尖锋落笔，向右下重按微顿，然后向左上回锋收笔。



永



云



之

平点



露锋落笔，取横势略向右行，顿笔回锋，于中腹向左下出锋，与下笔似有连意。



妄



俯



之

长点



露锋落笔，向右下行笔略长，向下顿笔后再收笔，于左边笔画对应。



骸骸



外



娛

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

篆刻：

“篆刻”是以篆书为主流的、书法与雕刻密切相结合的一门艺术。自明清以来，已单独形成一门艺术种类。与书法、绘画一样，是我国特有的一门古老而独特的艺术形式。

曲头点



露锋入笔，略向下转而向右下行笔，收笔或藏或露。



視视



信



寄

反捺点



起笔后，向右下行笔渐重，笔略向下拖，然后回锋收笔。



欣



映



楔楔

出锋点



露锋起笔，顺势向右下顿笔，然后回笔出锋。锋由中腹挑出，与下一笔笔断意连或牵丝相接。



初



亭



弦

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

金石：自钟鼎文以下，在金铜玉石等材料上雕刻的文字、图像，通称为“金石”。其与篆刻的关系，如前人所云“不攻金石，不以言篆刻”，“金石家不必尽能治印，而以治印名家者，莫不从事金石之探讨”。

带右点



露锋竖下起笔，下按后，提笔向右上略挑，旋即再向下按笔，然后提笔向右上出锋。



呼应点



左点顺锋起笔向左下顿，回笔向右上略出锋，势带右点，右点顺势落笔向右下按，然后回笔出锋，以应左点。



上下点



两点上下呼应，上点出锋即为下点起笔，上点略轻，下点稍重，反之亦然。



◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

收藏印：

收藏印又称鉴藏印，文辞形式也很繁杂。例如“XX收藏”、“XX珍藏”、“XX鉴赏”等，主要应用于书画的鉴藏。始于唐代而盛行于宋代。

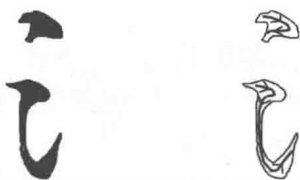
两点水



上点向左下出锋带出下点，下点转锋提笔向右上挑出。“将”字左两点写法同两点水。



三点水



首点向左下出锋带出次点，次点出锋向下行笔与末点相连，末点按笔转锋向右上挑出。



横三点



前两点从中腹出锋以带右点，末点出锋上挑，以呼应下一笔画。或三点连写，收笔上挑。



◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

斋馆别号印：斋馆印是把书斋的名称刻成印章。据说始于唐相李泌，他留下一方白文玉印“端居室”。此后，历代文人士大夫竞相效仿。文人士大夫又常根据个人籍贯、爱好、个性等给自己拟别号，刻成印章，称为别号章。