

毛
笔
书
法
入
门

王羲之

行
书

WANGXIZHI
XINGSHU

张恒国

主编



化学工业出版社



毛筆書法入門

王羲之

行書

WANGXIZHI
XINGSHU

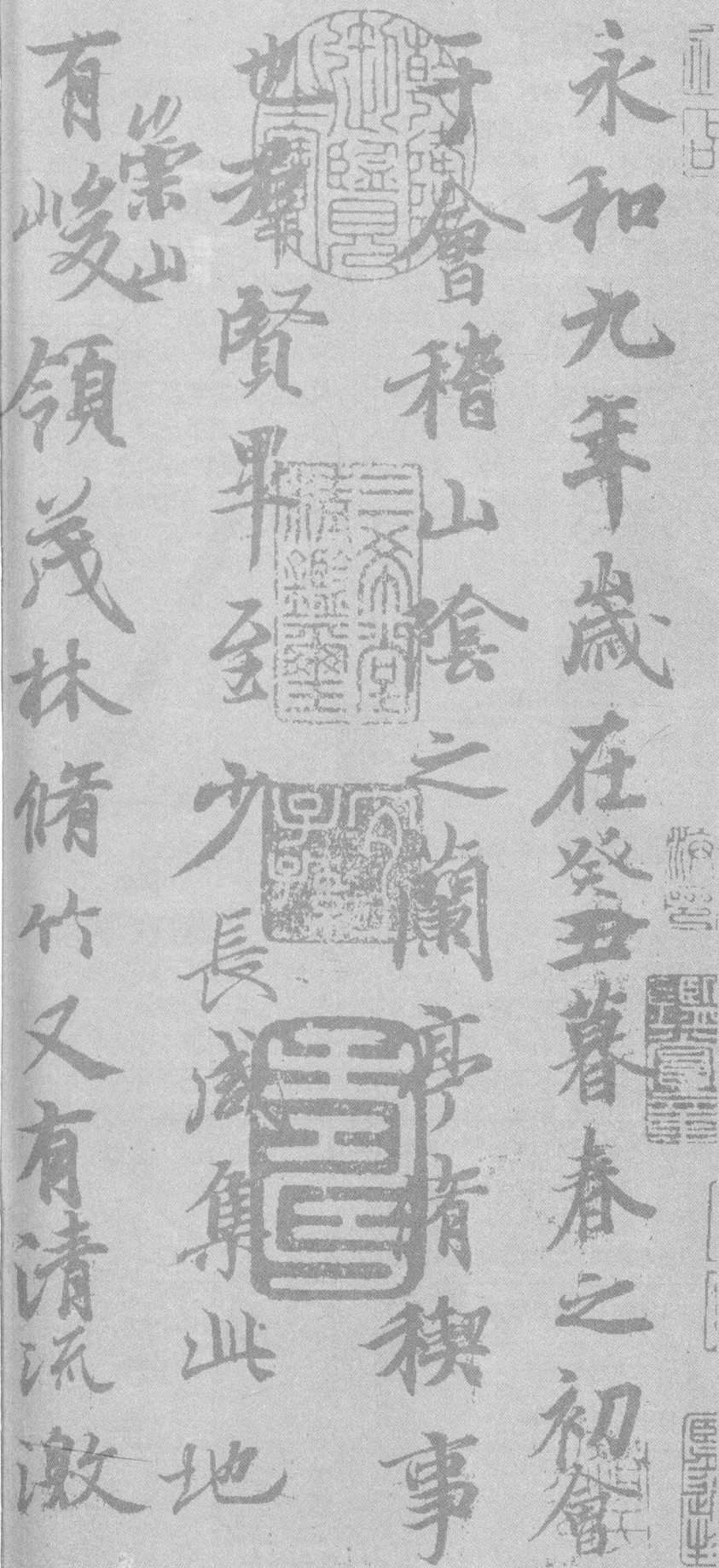
張恒國

主編



化學工業出版社

· 北京 ·



编写人员名单(排名不分先后)

晁 清 焦 静 李素珍 魏 欣 李松林 杨 超
李宏文 张 丽 黄 硕 卜东东 邹 晨 陈 鑫

图书在版编目(CIP)数据

王羲之行书 / 张恒国主编. — 北京: 化学工业出版社,
2015. 7

(毛笔书法入门)

ISBN 978-7-122-24301-0

I. ①王… II. ①张… III. ①毛笔字—楷书—书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第129918号

责任编辑: 徐华颖

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 4 2015年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 16.8元

版权所有 违者必究

一、书法工具与用法

书法，是我国民族文化的优秀艺术瑰宝，它经过几千年的演变、发展、沉淀，形成了自己独特的艺术形式。书法具有实用与艺术的双重价值。一手好字既可为阅者提供美好的享受，也展现了书者良好的文化素养。

1. 书写工具

毛笔是中国书法最主要的书写工具。毛笔由笔杆和笔头组成。笔杆多用竹管制作，形圆、轻重适宜。笔头多由动物的鬃毛制作，有狼毫、羊毫、狼羊豪混合三大类。笔头部分包括笔根、笔肚、笔锋。笔根即与笔杆相连的部分，不可以书写；笔肚主要用来贮墨；笔锋用于书写。毛笔的使用遵循“大字用大笔，小字用小笔”。

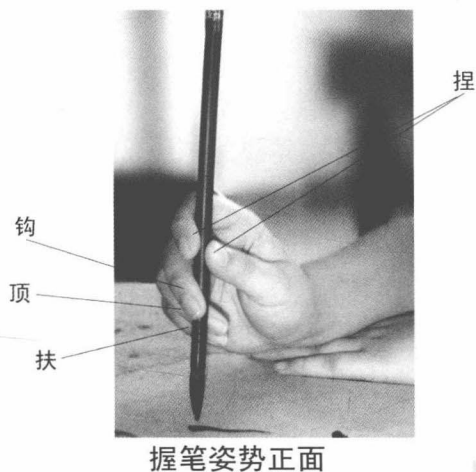
练习写毛笔字常用的墨汁有：北京生产的“一得阁墨汁”“中华墨汁”，上海生产的“曹素功墨汁”等，都是质量很好的墨汁。在书写的时候墨汁浓了就要加水，淡了就应用砚台研墨，使墨浓淡适宜，才能写出好字来。写楷书，一般多用较浓的墨，而写行草，墨就要相应的淡些。



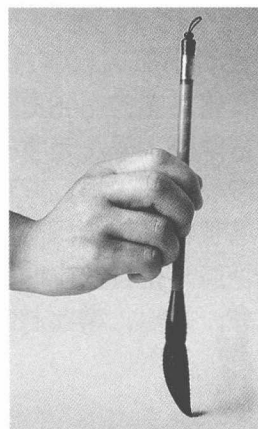
2. 握笔方法

传统的执笔方法是“扶、钩、捏、顶”五指都用力。具体方法是：大拇指的内侧按住笔杆靠身的一方，大拇指处于略水平的横向状态。食指的第一节或与第二节的关节处由外往里压住笔杆。中指紧挨着食指，钩住笔杆。无名指紧挨中指，用第一节指甲根部紧贴着笔杆顶住食指、中指往里压住笔杆。小指抵住无名指的内外侧，起到辅助作用。

这种执笔法是右手五个手指全派上用场，把笔执稳，使手指各司其职。执笔的要点是：笔杆垂直、指实掌虚、自然放松。



握笔姿势正面



握笔姿势背面

3. 书写姿势

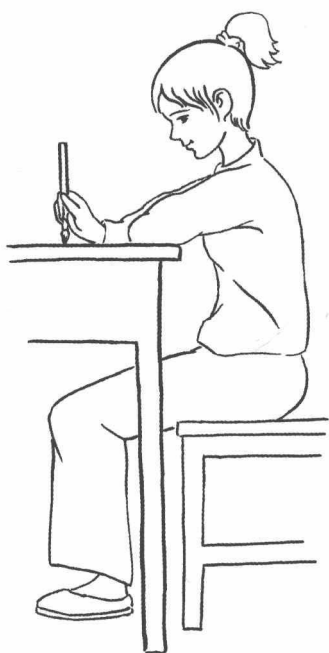
习字首先讲究正确的姿势，注意在平时训练中养成良好的书写习惯。毛笔的书写姿势主要有两种：一是坐书姿势，二是立书姿势。前者主要在书写字径不大的字和幅面不大的作品时采用，后者一般用于书写字径较大的字和大幅作品时采用。

(1) 坐书姿势

坐姿的要求：上身正直，胸部贴桌，背部靠椅，两肩要平，两脚放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。两臂自然撑开，身子尽量坐正、坐直。头部端正，略向前俯。眼睛与纸面距离保持在30~40厘米。

(2) 立书姿势

立书姿势是为了悬腕运转灵活，同时由于居高临下，视角开阔，便于统观全局，掌握章法布白。立书姿势的具体要求为：两脚稍微分开，一脚略向前，保持好身体的平衡，上身略向前俯，腰微躬，距离不宜过远，左手按纸，右手悬腕悬肘书写。切忌脚下站立不实，身体重心不稳，弯腰近目偏视而力不从心。值得注意的是，桌面不应太低，以免弯腰过度，容易疲劳。



坐书姿势



立书姿势

4. 练习毛笔字的方法

学习书法不仅有利于提高观察力、模仿力、领悟力、创造力，在不断的学习、创作中，还可以使自身的审美情趣、鉴赏能力得到提高。学习书法要注意以下几点。

(1) 首先要写好笔画。笔画是字的基本组成部分，要认真体会笔画的写法，仔细体会笔画中的每一个细节，严格按照要求去写，只有方法正确才能事半功倍。

(2) 要认真琢磨字的间架结构，注意笔画和笔画之间的关系，分析整个字的特点，体会每一个字甚至是每一笔的特点，布置安排好每一个笔画。

(3) 要认真体会，多悟，掌握书体的特点，才能真正地学会。当然，勤练习也是十分必要的。

二、王羲之行书简介

1. 王羲之及作品简介

王羲之（公元303年—公元361年），字逸少，东晋时期著名书法家，有“书圣”之称。生于琅琊临沂（今属山东），后迁会稽山阴（今浙江绍兴），晚年隐居剡县金庭（今浙江嵊县）。其书法兼善隶、草、楷、行各体，平和自然，笔势委婉含蓄，遒美健秀，摆脱了汉魏笔风，自成一派，影响深远。代表作《兰亭序》被誉为“天下第一行书”。

2. 《兰亭序》简介

《兰亭序》是王羲之于东晋永和九年（公元353年）三月三日在和一些文人举行的“修禊”宴会上，为他们的诗写的序文手稿。全文共二十八行，三百二十四字，文章清新优美，书法遒劲飘逸。后人评道“右军字体，古法一变。其雄秀之气，出于天然，故古今以为师法”，誉之为“天下第一行书”，千百年来成为书法家们心摹手追的经典范本。

《兰亭序》具有很强的艺术特色，其突出之处就是章法自然，气韵生动。通观全文，从容不迫，得心应手，使艺术风格同文字内容有机结合起来。《兰亭序》采取“纵有行，横无列”式，每一字皆大小参差，不求划一，长短相配，错落有致，点画亦皆映带而生，气脉顺畅。其结构变化微妙，如楷书者却不呆板，似草书者亦不狂怪，千姿百态，婀娜多姿。用笔十分精到，讲究提按分明，收起得当，可谓“得其自然而兼其众美”。

《兰亭序》书风的最明显特征即是它的用笔细腻和结构多变，王羲之把自然的书风引向一个较为精练但又注重技巧的华美特征格局，从而确立了书法艺术强调对审美的主动把握这一时代的基调。



《兰亭序》全文

九

山

一

不

大

之

化

合

目

及

永

向

文也来

人知以

自水之

云生知

山 門 天

也 川 三

心 未 中

力 玉 化

上

下

父

合

大

十

大

失

云

来

及

也

之 夫 已

也 夫 又

合 水 于

左 文 天

者言足光

山之內之

少矣或今

其

作

自

誤

至

遠

況

有

六

引

由

年

或 威 於

歆 仰 之

列 域 大

亭 有 故

乘 故 竹

形 裁 脩

慈 流 首

湛 懷 迷

東柳一墨
照西沉巢
流在影共

舍

品

察

俯

同

之

曲

谢

其

豈

哉

世