

胡有金  著

北京体育大学出版社

王羲之
行書
二十六讲

書

惠風和暢
氣清惠風和暢

王羲之行书三十六讲

胡有金 著

北京体育大学出版社

J292.112/6

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 杨 木
责任校对 长 春
版式设计 陈 怡 蕴 博
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

王羲之行书三十六讲/胡有金著. - 北京:北京体育大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5644-0752-0

I. ①王… II. ①胡… III. ①行书-书法
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第138601号

王羲之行书三十六讲

胡有金 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 787×1092毫米 1/16
印 张 9

2011年8月第1版第1次印刷 印数 5000册

定 价 20.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

自序

小时候，看见家家户户的大门上贴着对联，心想：有一天我也要写一幅贴上。但是，学校没有开设书法课，于是父亲就成了我的启蒙老师。我父亲曾经教过书，做过校长。五七年成了“右派”，下放到老家劳动改造。为了生计，我父亲学过许多行当，都是业余的。他经常开夜车，学会给小孩看病，开处方，能治疑难杂症，会挖中草药。他把挖来的草药晒干，用绳子拴起来，挂在房间的墙上，然后用毛笔写上中草药的名称。那些字，就成了我最初的字帖。

后来，上中学时，读到东坡居士的文章，就羡慕他既能写一笔好字，又能画一手好画。心想，日后能像苏轼一样，成为“文、字、画”三绝的人，名垂青史该多好啊。

长大后，才发现自己是多么的平庸，连半个秀才都没有捞到。幸运的是靠了祖上阴德，成了一名教师。回想起高中时读到的《兰亭集序》，遥想王羲之的风流倜傥，做“名士”的梦还没有破灭。于是，就一边读书，一边写文章，一边写字，一边学画。希望像古代王冕那样，靠自学成才。可惜，没过多久，画家梦最先破灭；坚持了十几年，作家梦又醒了。于是，三十年来，只剩下一支破笔没有丢。面对浩如烟海的古代书法名作，靠着自己的踽踽独行，才走到今天。

当代名家辈出，讲究速成。潜心写字作画的人变少了，书坛上“怪”才迭出，“丑到极限便成美”，成为流行的经典。但是，我还是想告诉青年朋友，丑就是丑，美就是美，时间会沙里淘金。学习书法要从隶书楷书开始，而且

要贯穿终生，因此，我将自己的学习心得写成了《欧体楷书三十八讲》（北京体育大学出版社），希望学书的朋友少走弯路。

从古到今，行书名家数不胜数，从何处入手呢？我认为从接近楷书，结体平正的书家作品开始，于是，我选择了书圣王羲之的《兰亭集序》和《圣教序》为范本，将自己的学习心得写成此书，希望学习行书的朋友能从中学到带有规律的书法知识，为你们今后根据自身的爱好，选择合适的书家法帖进行临写和创作，起抛砖引玉的作用。

感谢书圣王羲之；感谢唐代书家冯承素；感谢圣僧怀仁；感谢背后默默无闻的收藏者。是他们对中国文化的执着和热爱，对书法的孜孜以求，我们今天才能有幸一睹这一文化瑰宝。

本书是我的讲稿整理而成的，实用性较强。但是，由于本人的水平有限，难免有许多疏漏和错误之处，敬请方家批评指正。

目 录

第一讲	什么是行书，王羲之行书有何特点	(1)
第二讲	王羲之行书运笔有何特点	(4)
第三讲	王羲之行书中点的书写规律	(7)
第四讲	王羲之行书中横画的书写规律	(10)
第五讲	王羲之行书中竖画的书写规律	(12)
第六讲	王羲之行书中撇画的书写规律	(15)
第七讲	王羲之行书中捺画的书写规律	(18)
第八讲	王羲之行书中提画的书写规律	(21)
第九讲	王羲之行书中钩画的书写规律（上）	(24)
第十讲	王羲之行书中钩画的书写规律（下）	(27)
第十一讲	王羲之行书中折画的书写规律	(30)
第十二讲	王羲之行书中两点水旁、提土旁的书写规律	(33)
第十三讲	王羲之行书中三点水旁的书写规律	(35)
第十四讲	王羲之行书中单人旁的书写规律	(39)
第十五讲	王羲之行书中左耳旁的书写规律	(42)
第十六讲	王羲之行书中提手旁的书写规律	(44)
第十七讲	王羲之行书中竖心旁的书写规律	(46)
第十八讲	王羲之行书中口字旁、木字旁的书写规律	(48)
第十九讲	王羲之行书中绞丝旁、日字旁的书写规律	(50)
第二十讲	王羲之行书中走之旁的书写规律	(52)

第二十一讲	王羲之行书中弓字旁、禾字旁的书写规律	(55)
第二十二讲	王羲之行书中言字旁的书写规律	(57)
第二十三讲	王羲之行书中反文旁的书写规律	(60)
第二十四讲	王羲之行书中右耳旁、页字旁、月字旁的书写规律	(62)
第二十五讲	王羲之行书中人字头、常字头的书写规律	(64)
第二十六讲	王羲之行书中草字头的书写规律	(66)
第二十七讲	王羲之行书中宝盖头的书写规律	(69)
第二十八讲	王羲之行书中山字头、左字头的书写规律	(72)
第二十九讲	王羲之行书中心字底、日字底的书写规律	(74)
第三十讲	王羲之行书中八字底、皿字底的书写规律	(77)
第三十一讲	王羲之行书的间架结构特点	(80)
第三十二讲	王羲之行书中独体字的书写规律	(83)
第三十三讲	王羲之行书中左右结构字的布局规律	(87)
第三十四讲	王羲之行书中上下结构字的布局规律	(90)
第三十五讲	王羲之行书中半包围、全包围字的书写规律	(93)
第三十六讲	临写王羲之行书、行书创作的步骤	(96)

附1:《兰亭集序》图片	(99)
-------------------	------

附2:怀仁集《王书圣教序》图片	(105)
-----------------------	-------

第一讲 什么是行书，王羲之行书有何特点

行书是介于楷书与草书之间的一种书体。所谓“行”，是“务从简易，相间流行之意”。行书的风格特征是：“所贵乎浓纤间出，血脉相连，筋骨老健，风神洒落，姿态具备”（宋·姜夔《续书谱》）。概括起来说，行书的特征是：既不像楷书那样规范、工整，又不像草书那样豪放自由。但大小参差，浓纤间出，血脉相连，风神潇洒，是一种书写快捷又便于认识的书体。

行书起于后汉，成熟于晋代，王羲之父子便是其中的代表书家。

王羲之，字逸少（公元303～公元361年？），东晋人。官至右军将军，人称“王右军”。中国古代杰出的书法家，被尊为“书圣”。楷、行、草样样精通，其行书《兰亭集序》被称为“天下第一行书”。他的行书从总体上说，刚健而娟秀，朴素而精巧，真率而蕴藉，飘逸而端庄，几乎达到炉火纯青、尽善尽美的境界。故古人评之曰：“王羲之书字



《兰亭集序》开篇图片



《兰亭集序》结尾图片

势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阙，故历代宝之，永以为训。”由于年代久远，几乎没有真迹传世。今日所见，都是书家摹写、勾填或从刻石拓下，或集字而成的作品。其中由唐代书家冯承素用双勾描法摹写的《兰亭集序》和唐代高僧怀仁集王羲之墨迹而成的《圣教序碑》对后世影响最大。

从单字风格分析，《兰亭集序》字字秀美；开篇几行，用笔工整，几近楷书；从笔墨中看出他当时平和的心境。当文章由叙事写景转而抒情时，行笔明显加快，轻重粗细，笔随情动，虽然还是行书，但“行”意浓郁，处处可见率真之气（比较两张图片）。而《圣教序碑》是集字，字字保持了王字的原貌，但经石刻，则字字显得冷静、刚劲、挺健。

从章法分析，《兰亭集序》更近原作，笔墨起止纤毫毕现，全文书写时顺势而下，并没刻意追求工巧，字列之间或宽或窄，随其自然。即便有添改涂抹，都全凭兴之所至，在率意中呈现出天然美趣。而《圣教序碑》是怀仁集字，章法则属于怀仁对王字的理解，和自身书风的体现。

学习行书，要紧紧围绕楷书进行。因为行书虽然自成一体，但基础还是楷书。如：“永和九年”开篇，几乎接近楷书。“永”字点的写法是：露锋入纸，笔转向左出锋；横折竖钩，均是楷书的骨架。撇、捺比楷书要自由、放纵一些。字体显得更活泼一些。行书大多是露锋入纸，这样，字体更显得轻盈。“年”字行书的三横和楷书比较，显得轻重明显，且收笔更随意。总的说来，行书笔画之间关联更紧密，更讲究呼应，要仔细体会。



书图原典《书家三兰》

书图原典《书家三兰》

练习作业



“和”字和楷书比，横画斜度加大，撇捺连写，变得简省，“禾”、“口”以游丝相连，表现出明显的行书特点。“在”、“春”各有特点，宜与楷书对比学习。

书法小知识

《兰亭集序》

东晋永和九年（353）农历三月三日，王羲之同谢安、孙绰等41人在绍兴兰亭修契（一种祛除疾病和不祥的活动）时，众人饮酒赋诗，汇诗成集，羲之即兴挥毫作序，这便是有名的《兰亭序》。此帖为草稿，28行，324字。记述了当时文人雅集的情景。作者因当时兴致高涨，写得十分得意，据说后来再写已不能逮。其中有二十多个“之”字，写法各不相同。宋代米芾称之为“天下行书第一”。传说唐太宗李世民对《兰亭序》十分珍爱，死时将其殉葬昭陵。留下来的只是唐代大书法家冯成素用双勾描写的摹本。

王羲之的书法作品很丰富，除《兰亭序》外，著名的尚有《官奴帖》、《十七帖》、《二谢帖》、《奉桔帖》、《姨母帖》、《快雪时晴帖》、《乐毅论》、《黄庭经》等。其书法主要特点是平和自然，笔势委婉含蓄，道美健秀。后人评价说：右军书法“飘若游云，矫若惊蛇”，朝夕揣摩，韵味无穷。

第二讲 王羲之行书运笔有何特点

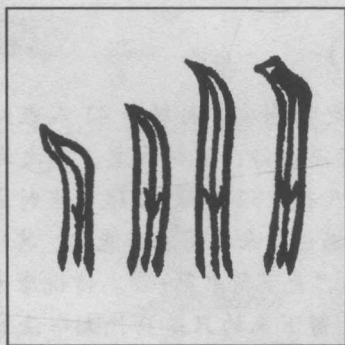
王羲之行书的具体特征，我们从运笔、偏旁组合及间架结构两个方面来分析。

王羲之行书各种笔画兼备，各种笔画的起止、转换、顿挫都极其圆熟，各得其宜，各展风采。具体表现为：

1. 运笔以中锋为主，字字遒劲、稳健。字中的主笔更是如此。比如，《兰亭集序》中的“群贤毕至，少长咸集”中的“毕”字一竖，如擎天一柱；“少”字一撇，如万弩齐发。



2. 王字也偶用偏、侧锋，效果奇佳。如“映带左右”中的“带”字多个起笔，各具姿态，尽显精巧之状，蕴涵妩媚秀丽之风，从中可以领略王书情趣的高雅。



王字点画灵动，游丝连绵，使之翩翩起舞。如“茂林修竹”中的“茂”字，“信可乐也”中的“乐”字，点画左顾右盼，横画起止相接，虽细如发丝，一呼一应，“翩若惊鸿，宛若游龙”，眉目传情，极尽笔墨之趣。



3. 转折易方为圆，婉转柔美。如“知”字的“口”；“为”字的下部；还有“而”、“古”等字都是如此。



4. 笔画简省，合并有法。如“驰”字“马”下四点写成一横；“无”下四点并为三点。另如“郎”字省一横；“雨”字两点合为一点。



练习作业



华



而



俯

“华”字竖笔中锋挺拔，直中见曲；“而”字转折易方为圆，婉转柔美；“俯”左右呼应；且右边“府”内省去一撇，显得简洁明了，并不影响认读。

书法小知识

《大唐三藏圣教序》

怀仁集王羲之行书而成。唐·咸亨三年（672）十二月立，行书。三十行，行八十三至八十八字不等。据《金石萃编》载：碑高九尺四寸六分，宽四尺二寸四分；文三十行。现藏西安碑林。王氏书迹大都赖此以传，故为历代书家所重。《三藏圣教序》是唐太宗为表彰玄奘法师赴西域各国求取佛经，回国后翻译三藏要籍而写的。太子李治（高宗）为附记。怀仁是长安弘福寺僧，能文工书，受诸寺委托，借内府王羲之书迹，煞费苦心，历时二十四年，集摹而成。遂使“逸少真迹，咸萃其中”。碑文选自王书各帖，如：“知、趣、或、群、然、林、怀、将、风、朗、是、崇、幽、托、为、揽、时、集”等字皆取自《兰亭序》。由于怀仁对于书学的深厚造诣和严谨态度，致使此碑点画气势、起落转侧，纤微毕肖，充分地体现了王书的特点与韵味，达到了位置、章法天然成趣，整体平和简静的境界。当然这种集字的做法也有相当的局限性。如重复的字变化较少，偏旁拼合的字结体缺少呼应。自此碑以后，仿效集王羲之书法或其他大书法家书的字集为碑刻者不断出现，如僧大雅集《兴福寺碑》，唐玄奘集《新译金刚经》等均为佳作，但仍以《集王羲之圣教序》最为成功。

第三讲 王羲之行书中点的书写规律

王羲之行书点的写法变化大，形状千姿百态，在字中往往起画龙点睛的作用。与楷书相比，“点”画更活泼、灵动；笔画间照应也更明显；不少点常与别的笔画连在一起。按点所处的位置，大致可以分为：左上点、中上点、右上点，下点等。

按照点的形状，大致可以分为：斜点、撇点、挑点、竖点和横点。

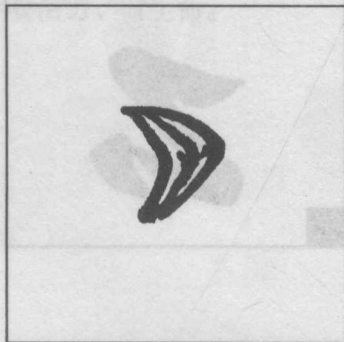
我们这里按照字的点画位置来归纳分析点的写法。

左上点：一般是合体字左边偏旁上的点。书写规律是：斜落笔，笔锋旋转向左。这类点，往往在写完后，会带出下一笔。有的藏锋，如“激”；有的出锋，如“视”。不管藏锋、出锋，一律点向左倾。如：“放、浪、诞、述”等。



中上点：如果是字头点，位置应在字中，或偏左而不偏右。点的写法有侧点和正点两种。

侧点：写法是：露锋入纸，笔转向左，提笔出锋。如：“宙、宇、察、室”等。



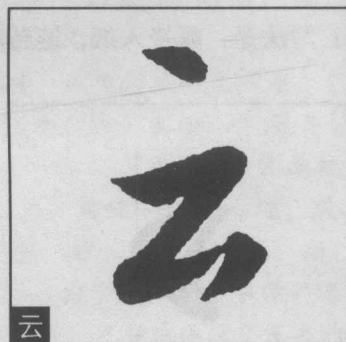
正点：一般都写得丰满、含蓄。写法是：露笔入纸，笔向右转，有的藏锋收束，有的转后向左出锋。不论是否出锋，点一律向左取势，与字的下部呼应。如“之、言、云”等。



右上点：一般是字的补充部分，书写时往往是落笔向左，藏锋收笔则珠圆玉润，如“岁”；斜点出锋，则回应左方，如“哉”。另外如“咸、感、或、骸、致”等，都是如此。



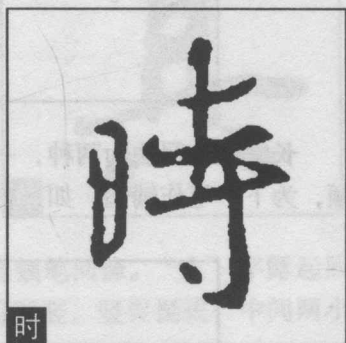
下点：这类点，一般是字的补充部分，要根据字的上面部分来定型，往往是随笔带出，形态各异，各臻其妙。如“得、云、令、太、含、寺、时、凡”等。



练习作业



“湍、诞”两字都属于左右结构的字，结体上左让右。“湍”字三点水旁露锋入纸，转笔向右出锋，呼出竖钩；“诞”字“言”上一点，沉着稳健，与右边照应。“亭”是字头点，“点”画圆满，随势左倾。



“室”点偏侧，服从整体的需要；“或”字是右上点，字点独立成型，起画龙点睛作用；“时”是字下点，补“寸”左之白，大小高低视整字而定。总之，点小作用大，要随字赋型，才有活力、有生命。

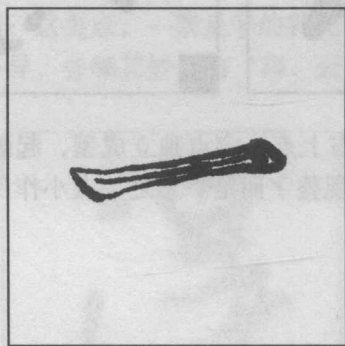
第四讲 王羲之行书中横画的书写规律

王羲之行书中横画，与楷书横画相比，入笔、收笔都更随意，且左低右高，取势明显夸张。一般来说，横画分为“短横”和“长横”两种形式。

短横：写法一般是逆锋入笔或直接露锋入笔，中锋转向右铺毫行笔，速度较快，轻轻回锋，或带出下笔。如：“天、于、至、夫、在、左、言、未”等字。



长横：写法为两种，一种与短横相同；另一种是露锋入笔，中锋转向右行，收笔重顿，为下一笔作铺垫，如：古、可、言、长等。



有的横画收笔回锋，带出游丝，与下笔直接相连，如：“哉、与”等。