



《兰亭序》

王羲之

# 行书入门教程

张克江 编著

毛氏入门教程

湖北美术出版社  
HUBEI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE



---

毛笔入门教程

---

王羲之《兰亭序》  
行书入门教程

---

张克江 编著

湖北美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之行书入门教程: 兰亭序/张克江编著. —武汉:  
湖北美术出版社, 2007.7

毛笔入门教程

ISBN 978-7-5394-2010-3

I. 王… II. 张… III. 行书-书法-教材 IV. J292.  
113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 069155 号

**王羲之行书入门教程·兰亭序**

©张克江 编著

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市武昌区雄楚大街 268 号 B 座

电 话: (027)87679520 87679521 87679522

传 真: (027)87679523

邮政编码: 430070

h t t p : www.hbapress.com.cn

E-mail: fxg@hbapress.com.cn

印 刷: 咸宁市鄂南新华印务有限公司

开 本: 880mmx1230mm 1/16

印 张: 5

印 数: 15000 册

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

I S B N 978-7-5394-2010-3

定 价: 10.00 元

# 序 言

## 一、 什么是中国书法

中国书法是关于汉字书写的艺术。汉字以象形为基本的成字方式,主要有六种,即所谓的“六书”:象形、指事、会意、形声、假借和转注。虽然现在的汉字已经由于书写的演变而离开了象形,但其原形还是以象形为基础,是从画变更为了字的。因此,汉字和关于汉字的书写方法,本身就是一种艺术。例如,汉字笔画的多少、疏密和形态,汉字结构的千姿百态,婀娜多姿,加之书写者的性情特征等,都构成了汉字书法艺术的内涵和要求。

中国书法的起源是从汉文字的形成开始的。从现有的文字资料来看,最早的汉字是“甲骨文字”,它是在殷商时代,人们将文字契刻在龟甲兽骨上,故而得名,也称“契文”。“甲骨文字”体现的“六书”的成字方式比较清楚,已经是一种较成熟的文字。

周朝晚期至秦统一之前,出现了“金文”、“石鼓文”,我们将这些文字统称为“大篆”,它是一种比“甲骨文字”更加抽象,更加趋于工整的文字。

秦始皇统一“六国”之后,大力推行“书同文”,在全国规范文字,出现了“小篆”,小篆也称“秦篆”,它是在“大篆”的基础上,按照易辨、易写、易推广的原则制定的一种规范篆书。

隶书始于秦,兴盛于汉代,相传是由秦吏程邈在狱中创造的。它比正规的篆书书写更加方便,是汉代公文、立碑的正式文字。此外,汉代还出现了在竹简木牍上书写形成的“简书”,为书写方便,而形成的“章草”,“今草”就是从“章草”发展演变而来的。

魏晋时代的书法艺术达到了空前的高度。钟繇等人使楷书初步定型,王羲之父子使行书、草书达到了成熟的高峰。他们的贡献,对后来的书法艺术产生了十分重要的影响。

唐朝是楷书发展的鼎盛时期,初唐的几位书法大家,如虞世南、欧

阳询、褚遂良等，将隋以来的楷书更进一步法度化，建立了尚法的唐楷典型；颜真卿、柳公权等也为唐楷法度的建立作出了重要贡献。唐代在书法史上，是继魏晋之后又一个辉煌的时期。

在上述基础上，中国书法又经过了宋、元时代、明、清时代的不断发展，至今已经成为了世界艺术宝库中的一颗璀灿的明珠。

纵览中国书法历史，我们无不感到祖先的勤劳和智慧，无不感到我们祖国的伟大。作为炎黄子孙，我们要继承祖先留传给我们的这一优秀文化，积极努力地承担起历史的责任，使我们的书法艺术更进一步发扬光大，流芳千古，永世辉煌。

## 二、笔、墨、纸、砚

笔、墨、纸、砚是书法的基本工具，自古以来，就有“文房四宝”之称。

毛笔当称为文房四宝之首。毛笔从笔锋原料来看，可分为三类：一是用兔毫、狼毫、鼠须、鹿毫、豹毫为原料制作的毛笔称为硬毫笔。二是用羊毫、鸡毫、胎毫为原料制作的毛笔称为软毫笔。三是软硬毫兼用的毛笔，如“七紫三羊”、“五紫五羊”、“三紫七羊”及各号称之为“白云”的毛笔即是。

墨从品种来看，可分为油烟和松烟两种。油烟墨是用油烧烟再加入胶料、麝香、冰片等制成。松烟墨则是用松树枝烧烟，再配以胶料、香料而成。油烟墨质地优良、坚实细腻，乌黑发光；松烟墨色黑但缺少光泽，胶质较轻。

造纸是我国古代四大发明之一。中国的古老造纸术对世界文明作出了巨大的贡献。

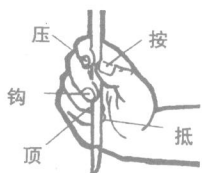
在造纸术被发明之前，汉字被契刻在甲骨上，铭铸于青铜器上，书写于竹简、木牍、帛书上。我国古代造纸大抵从东汉蔡伦造纸开始，后经不断发展进步，到了隋唐五代，我国的造纸术已传播到国外，宣纸的大量出现在唐代就已经开始，一直沿用至今。今天的书法爱好者除选用宣

纸和皮纸外,练习时常用竹纤维纸和用稻草纤维制作的元书纸,既经济又实用。

砚是古人用来研磨墨和盛墨所用,有端砚和歙砚两大名贵种类。古人用的砚除具有实用价值外,还兼有象征身份、地位和工艺品的价值。

### 三、写字姿势和执笔方法

- 1、正确的写字姿势。双足分开,其距离与上部双肩相等;双足必须很自然地踏稳地面;腰、背都应很自然地伸直,切忌僵硬用力;两肩应齐平,不得左高右低或右高左低,前胸正向桌边,与桌边至少要相隔一拳头以上距离。



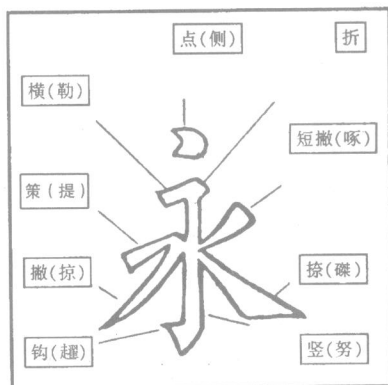
- 2、执笔的方法。执笔的基本原则主要有三条,一是使笔管垂直,二是指实掌虚,三是切忌握笔过紧。手指捉笔的姿势大致有三指执笔和五指执笔两大类。正确理解执笔原则和方法是每位初学书法的人必须掌握的基本功。

### 四、关于笔法

- 1、起笔。古人对书法的用笔作了精准的论述:“用笔须沉着,虽一点一画之间,皆须三过其笔”。也就是说,我们在写一笔一画的过程中,都要关注三个组成部分,即起笔、行笔和收笔,简称为“三折法”。

起笔是一画的开始,也称之为“落笔”或“发笔”。起笔可分为平起、侧起、逆起三种,其笔锋有藏有露,形态有方有圆。

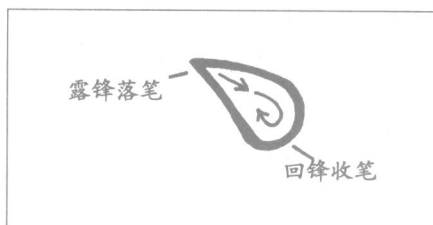
所谓平起,也就是笔锋和笔画方向一致,从左至右,由轻而重行笔,笔锋不上翘,多呈细尖状。侧起是指下笔稍顿,然后调整笔锋,再向右行笔。起笔



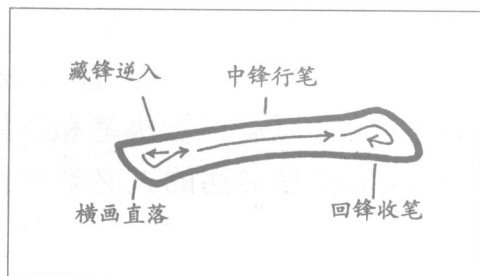
处呈一斜面,如刀削。逆起即笔锋逆向落笔,然后折回向右行笔。逆起可分为藏锋逆起和露锋逆起两种。

2、行笔。行笔在书法上又叫“走笔”。行笔时要求中锋走笔,注意力量、速度的把握,即轻重、徐疾、提按等。

3、收笔。收笔是一个笔画的结束,凡事有始有终,有往有收,这是自然的法则。收笔有露锋收和藏锋收两种,但都必须力至笔端,不可虚晃而过。



4、中锋。中锋是指书者的笔心要在所书写的笔画痕迹的中间走,而不是上侧或下侧。中锋行笔有利于笔画的厚实和光泽,有利于笔画的丰满和骨力的形成。



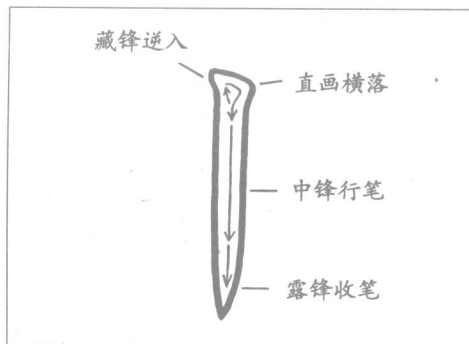
5、侧锋。侧锋是指笔锋在笔画痕迹中的一侧运行,一般规律是笔偃则侧。侧锋能使笔画神采飞扬,清秀劲朗。但不能久侧,久侧由呈虚弱的病态。

6、藏锋。藏锋是指笔锋的锋芒内敛在笔画中间而不外露,藏锋巧妙,可以使笔画呈现出含蓄之美。

7、露锋。露锋是笔锋的笔芒外露,其用笔直截了当,痛快淋漓,给人的感觉是精神外露,神情毕现,俊秀可人。

8、转锋。在笔画运行过程中,有时有转折的部位,为了美观地实现转折,遂用转锋。所谓转锋,即指笔毫触纸后稍提起,然后转换笔锋,作曲度较大的弧线运动,“以转成圆”。

9、折锋。折锋是先顿笔,然后稍提锋,紧接着改变行笔方向,作折线运行。折锋巧妙,使笔画的棱角清晰,“折以成方”,险峻之神毕现。



10、方笔。在书法名词中,对方圆的解释即为笔画起笔、收笔和行笔处的形状和笔画的运行方式。方笔是指笔画的起笔、收笔处为方形,折笔

处有棱角。方笔是从隶书中继承的笔法，方笔的使用，使笔画深沉而厚重，险峻而富有骨力。

11、圆笔。圆笔是指笔画的起笔、收笔和转折处圆润无棱角，起笔用裹锋（笔锋保持圆锥状），收笔用转锋，是从篆书中继承和发扬的一种运笔方法。圆笔使笔画呈现内敛沉静、筋血丰满之态。

12、提笔和按笔。书法的运笔实际上有两种力量和运行方向，一是向前后、上下运动的平面运动，这种运动一般呈“S”形；另一种运动为纵向运动，是由执笔者相对纸平面，从纸“外”向纸“内”不断加力和减力的运动，这种运动以力量的大小为主要特征，用力向下按为按笔，将笔上提为提笔。提笔和按笔是运笔的重要手段，是使笔画形成粗细对比，产生节奏和韵味的关键。因此，在学习书法过程中，要不断反复练习，认真体会。

书法运笔的提按极为多见，变化也很多，一般有如下运笔动作：

（1）抢笔：指行笔至笔画尽处，提笔离纸时的“回力”动作；

（2）顿笔：指在垂直纸的方向作向下重按的用力动作；

（3）蹲笔：指按笔动作力量小于顿笔的动作；

（4）驻笔：指按笔动作小于“顿”和“蹲”的动作，驻笔用于蓄势，而不作用于形；

（5）挫笔：指运笔时突然停止，提笔变向再按的动作；

（6）衄笔：笔锋既下行又逆返，与回锋不同，回锋用转，衄锋用逆；

（7）翻笔：指运笔过程中翻转笔势急速而行，后一笔的开始和前一笔的结束处重叠，其状多呈方形；

（8）绞笔：指运笔过程中环转笔势缓慢而行，前后两笔一般不重叠，其状多为圆形；

（9）放笔：由提笔圆转而出，动作跨度大。

笔画的书写是一个非常复杂的过程，形态的千变万化，力量的变化多端，方向和角度的千差万别，是学书者需要长久，乃至一生都应该勤学苦练的过程。所谓书法以用笔为上，正是说明了笔法在书法中的重要作用和地位极其重要。重结构轻笔画，或重章法轻笔画都是很多人学书难成的重要原因之一，希望以此共勉。

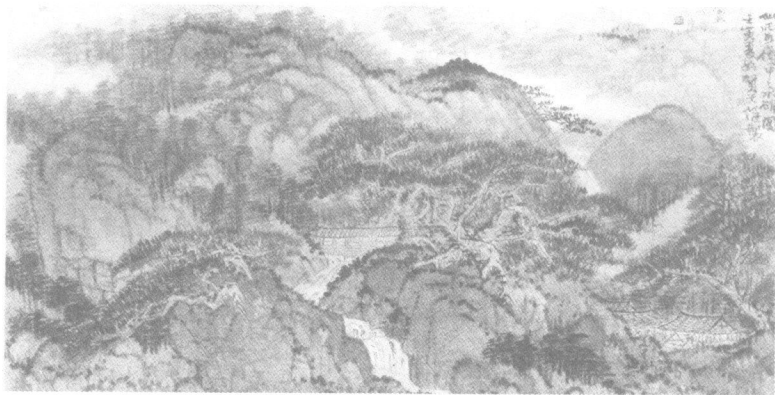
## 五、王羲之及其《兰亭序》

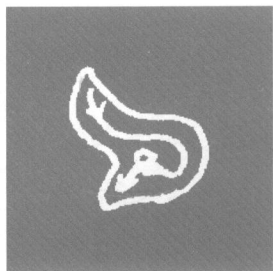
王羲之，字逸少，今山东临沂人。他集汉魏书法之大成，对隶书的点画、结构和章法作了大胆而创造性的改进，将今草和行草书推向了成熟，创造出清朗俊逸，独特新颖的风格，从而赢得了“书圣”的美誉，成为中国书法史上最杰出的人物。

王羲之为晋朝人，具体出生年月在学术上争论较多，在此不提及。他自幼好学，聪明善思，加之出生名门望族，诸多先贤的引导和教诲，使王羲之在青少年时期就已名声大振。他 23 岁走上仕途，28 岁娶亲成婚，32 岁时离开临川，入征西将军府任参军，累迁官至长史，后人常称之为“王长史”。

永和四年，王羲之 46 岁，在好友劝说下复出，接受了人都为护军将军之职。后于永和七年赴会稽山阴任右军、会稽内史，时人称之为“王右军”。

王羲之极度推崇自然，钟情于山水之间，尤喜山阴兰亭。永和九年三月三日，他和四十二名士在兰亭饮酒作诗画，创作了《兰亭雅集》，由他亲自作书，由此诞生了千古华章《兰亭序》，成为王羲之个人和中华民族永世不朽的墨宝，对后世的书法艺术产生了无与伦比的巨大影响。





启下点 1.自左上露锋起笔;2.向右下顿笔,转笔回锋后蓄势向左下出锋,与下一笔形断意连。

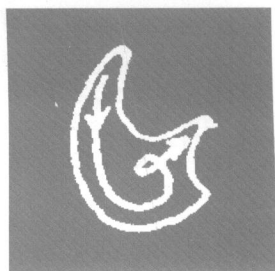


后



视

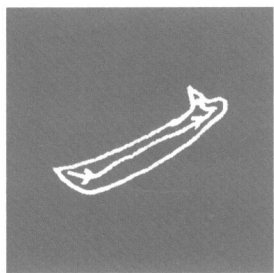
启上点 1.自上而下露锋起笔;2.顺势顿笔后转锋蓄势向右上出锋,与下一笔形断意连。



死



观



**上挑横** 1. 自左上方向右下方露锋起笔; 2. 按笔后中锋行笔; 3. 收笔上挑出锋, 与下一笔形断意连。

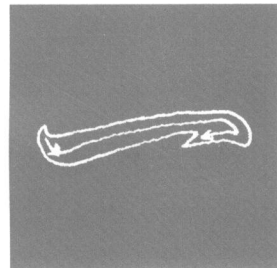


左



未

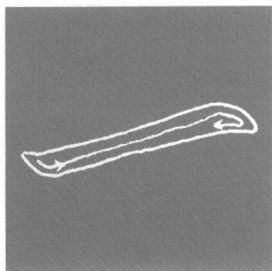
**下挑横** 1. 逆势露锋起笔; 2. 自左上向右下顿笔; 3. 中锋行笔; 4. 收笔处稍顿后回锋出钩, 与下笔呼应。



百



事



**长横** 1. 自左上方向右下方露锋起笔; 2. 稍顿后向右上略带斜势中锋行笔; 3. 顿笔回收。

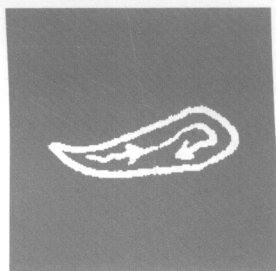
每

每

古

古

**短横** 1. 自左向右顺锋起笔; 2. 中锋行笔边行边按; 3. 收笔时提笔下顿, 回锋收笔。

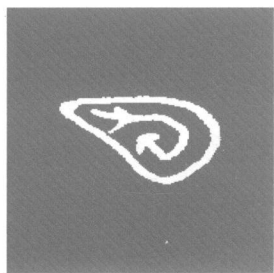


其

其

言

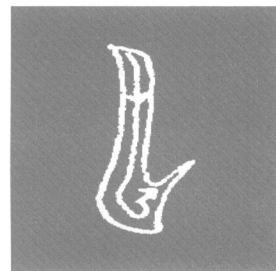
言

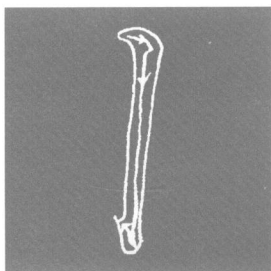


**点横** 1. 自左上方向右下方顺锋起笔；2. 顿笔后回锋收笔，有时出锋，有时藏锋。



**启右竖** 1. 借上笔笔势露锋起笔；2. 中锋行笔；3. 末端处提笔向右下顿笔后转锋向右上挑，带出附钩，意连下笔。





**启左竖** 1. 借上笔笔势露锋起笔; 2. 中锋向下行笔; 3. 末端处稍顿后提笔向左上出锋, 意连下笔。

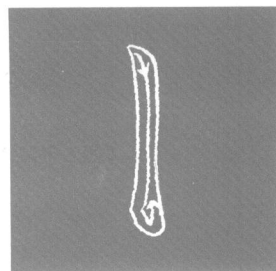
其

其

将

将

**垂露竖** 1. 借上笔笔势露锋起笔; 2. 中锋向下行笔; 3. 末端处提笔向右下顿笔后藏锋收笔。

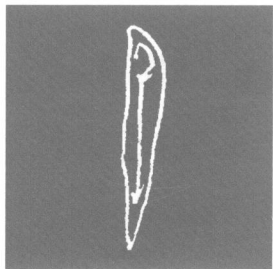


外

外

随

随



**悬针竖** 1. 逆锋起笔; 2. 转笔蓄势向下中锋行笔; 3. 驻笔后迅速提笔出锋, 末端处形同针状。

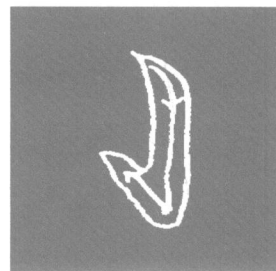
即

即

带

带

**挑脚竖** 1. 借上笔笔势露锋起笔; 2. 中锋向下行笔; 3. 末端处稍顿笔后提笔回收向左上出锋。

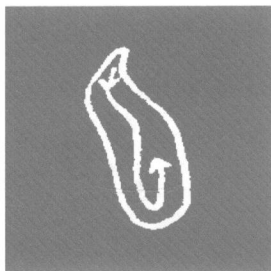


齐

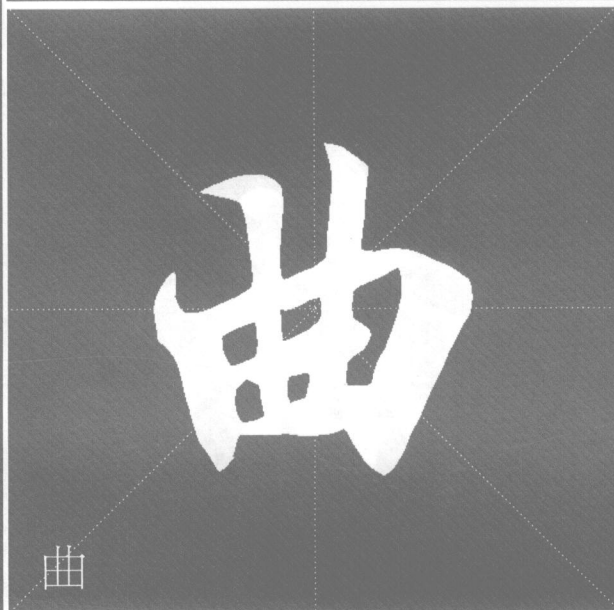
齐

所

所



**短竖** 1.可藏锋起笔也可露锋起笔;  
2.中锋向下行笔;3.末端处稍顿笔后藏  
锋收笔。

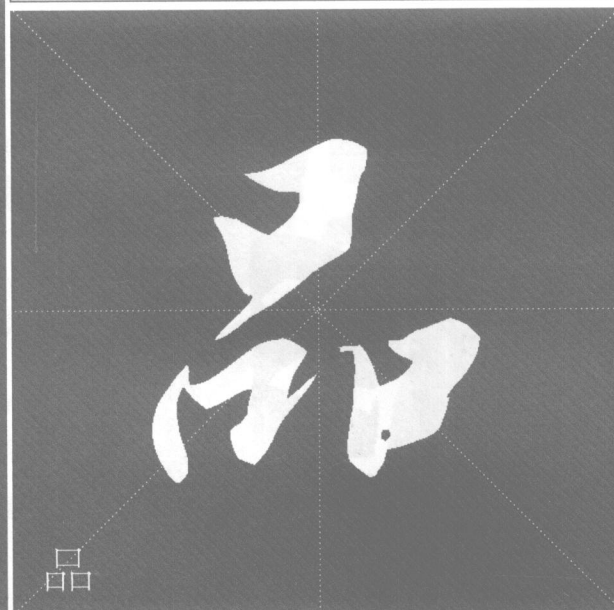
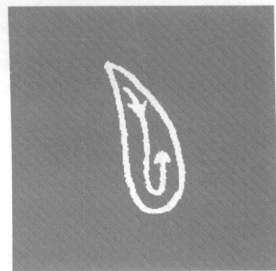


曲



右

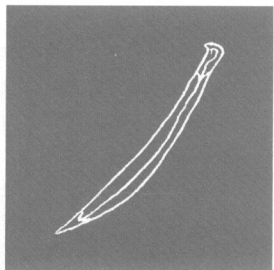
**点竖** 1. 自左上方向右下方顺  
锋起笔;2.向下中锋行笔;3.末端处  
稍顿笔后藏锋收笔。



品



由



**长撇** 1. 逆锋起笔；2. 折笔向右下轻顿；3. 转锋蓄势向左下中锋行笔，中间部分稍用力边行边按；4. 提笔向左下方顺势出锋。

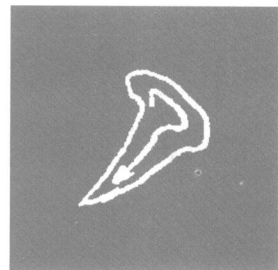
會

会

春

春

**短撇** 1. 逆锋向左上角起笔；2. 折笔向右下顿笔；3. 转锋蓄势向左下写撇。



集

集

自

自