

中国书法 百字过关 学习方法系列丛书

● 冷望高 著



兰亭序

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

百字过关

◎ 汉字太多，练字太难，如果只要练一百个字就不难了。

◎ 我们告诉你：只要写好了一百个字，就能写好所有字！

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此也



中国书法 百字过关 学习方法系列丛书

百字过关

兰亭序

◎ 冷望高 著

二十一世纪出版社

21st Century Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

兰亭序 / 冷望高著. —南昌: 二十一世纪出版社, 2007. 1

(中国书法百字过关学习方法系列丛书)

ISBN 978-7-5391-3634-9

I. 兰... II. 冷... III. 行书—书法 IV. J292. 113. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第159593号

中国书法百字过关学习方法系列丛书 兰亭序 / 冷望高 著

责任编辑 章春怡 危晓雯 杨文敏 周士达

装帧设计 揭同元 章 雷

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 全国新华书店

印 刷 江西青年报社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 3

版 次 2007年1月第1版

印 次 2007年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5391-3634-9

定 价 6.80元

(如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换。服务热线: 0791-6524997)

前 言

中国书法艺术是伴随着汉文字的产生和发展而逐渐形成并走向繁荣的。它有着悠久的历史 and 辉煌的历程，已经成为我们这个伟大民族灿烂文明的重要组成部分。与书法艺术有关的技法、思维、文化等等方面，也直接或间接地影响着中华民族传统文化艺术的其他很多领域。

汉字是构成汉语语言的基本元素，语言是完成学习、交流、传达、创作、记载等等功用的基本工具。汉字书写伴随着人的一生。但是汉字太多，练字太难，这是许多想练字的人们所共有的顾虑。

其实练字并不难，关键在于怎样确立和采用科学的练习方法。本着这一宗旨，我们总结出了一套能够降低入门台阶，缩短练习时间，达到速成目的的习字办法——“百字过关”书法教学法。

汉字虽多达数千，但全部都是由 20 多种基本笔画组合而成，由基本笔画组成偏旁部首，再以十多种结构类型组成所有汉字。如果把基本笔画练好了，汉字就写好了一半。若从所有汉字或某一种古代经典碑帖中选取 100 个字，就能涵盖所有汉字或某一碑帖中的所有字的笔画、偏旁部首和间架结构类型。对这 100 个字进行逐一“过关”练习，便可以基本上掌握构成汉字的所有部件和结构。

写好 100 个字并不难，也不需要花费太多的时间。当这 100 个字“过关”了，便能举一反三，触类旁通，运用已掌握的笔画、偏旁部首和间架结构，自如地组合 100 个以外的字，或某种碑帖中没有出现的字，从而达到把字写好的目的。所以说，只要真正写好了这 100 个字，就能写好所有的字。

写字以及书法学习的最为重要的手段，就是临习古代书法家留下的经典作品。本套丛书从众多的古代碑帖中，涵盖楷书、隶书、行书、魏碑等最常用的书体，精选出 10 种最具代表性的、为历代学书者所公认的作品来进行“百字过关”的详尽讲解。无论一种碑帖的字数多少，只要真正写好了这种碑帖中的 100 个字，就能掌握该碑帖的笔法、结体特点，从而写好这一碑帖中的所有字。在此基础上进行书法创作，也可以达到事半功倍的学习效果。

诚然，写字与书法是两个完全不同的概念。进行书法艺术的探索要尽可能多地研习古代法书碑帖和书学著作，了解书法历史，熟悉当代书法领域的发展状况，才有可能创作出符合艺术发展规律，具有一定个性风格的作品。我们不可能要求所有人都成为书法家，但我们可以鼓励人人都把字写好。

通过“百字过关”书法速成教学法，人人都把字写好的目标是可以达到的。

行书概述

行书，从形态上讲是一种介于楷书与草书之间的书体，不像楷书那样一笔一画工整严谨，笔画和结体法度森严，也没有草书那样“笔走龙蛇”，难以辨识。有人把楷书比作端坐，把草书比作奔跑，把行书比作行走，是较为通俗而形象的。

行书在历史上产生的年代已无法准确推断，一般认为应与隶书同时代出现，为隶书中的某些笔画“草率流走”而成，成熟于魏晋时期。一种书体的产生和应用不可能是短时期或某个人努力的结果，最早在民众中便有草创，经过漫长岁月的检验而为一些具有超凡才能的杰出人士整理、确认并在实际中应用而形成，其中以王羲之、王献之父子为代表的当时书家便对行书的整理、确认和应用作出了杰出的贡献。行书一经形成便受到广泛欢迎，历朝历代长盛不衰，名家辈出，杰作无数，而且各个历史时期都有与其时代背景相适应的艺术特色。行书一直延续到今天还为大多数人所喜爱，同时也是实用范围最广的一种书体。

行书用笔灵动活泼，点画之间常有连笔或“游丝”牵引，更多启承映带和相互关联，书写速度较快，形体美观，易于辨认。一般把连笔较少，点画相对独立而离楷书较近者称为“行楷”；把连笔较多，线条奔放而近于草书者称为“行草”。

人们在实际工作与生活当中没有不用到行书的，学生从小学高年级到中学就有意无意地都在写着“行书”，由于功课和作业的逐渐增多，用工整的楷书一笔一画地写字已经不能跟上速度。而教师在教学活动如书写黑板，批改作业时，也不知不觉地“笔走龙蛇”。这种随意性带笔或连笔的“行书”是不合乎规范的，甚至不是正确的，更谈不上美观了。所以，在中小学期间和青少年时期进行正确的行书练习是非常必要的。

当有了一定的楷书书写基础，对笔画形态、偏旁部首、间架结构等有了比较熟悉的认识和表现（书写）能力时，就可以开始练习行书了。

行书的笔画和结体具有更多的灵活性和不确定性，初学者可能不容易理解和掌握，但只要有热情和耐心，采用正确方法，持之以恒，必然能够取得进步。

《兰亭序》简介

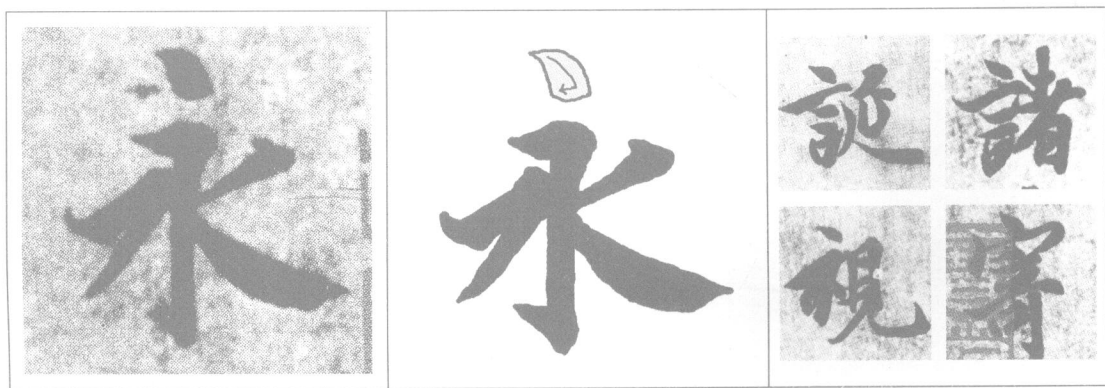
《兰亭序》是王羲之在晋永和九年（公元353年）三月三日于浙江山阴兰亭举行的一次文人名士雅集上书写的诗集序言草稿，相传真迹经过曲折流转而最终落入唐太宗李世民手中。唐太宗收得《兰亭序》后，曾命弘文馆冯承素等人用双钩填墨等方法摹写了若干副本分赠诸皇子及大臣，而真迹则不复存世。因此流传至今的各种《兰亭序》书迹都是出自当时的拓书人之手或擅长书法的近臣如虞世南、褚遂良等人的临摹本。最为通行的是冯承素的双钩摹本，世称“神龙兰亭”，28行，324字，行书。因其笔画较规整，字与字之间的牵连也较少而近于楷书，故应属于“行楷”一类。《兰亭序》在书史上的地位极高，被誉为“天下第一行书”。

一、基本笔画练习

本书是按照现代汉字基本笔画名称进行讲解的，有的笔画名称在古代碑帖中不能相应找到，尤其是行书，笔画形态更是与现代印刷体汉字差别甚大，所以练习行书应在具备一定楷书书写能力的基础上进行。

行书的基本笔画形态多不固定，在不同的字中或在字的不同部位变化更为丰富而灵活，常常与其前后的其他笔画有密切关系，或起笔承接于前一笔画，或收笔与后一笔画相连，所以对于基本笔画的练习不应孤立地对待。

在按照讲解进行基本笔画练习的同时，也应有意识地注意偏旁部首和字形结构的练习，以便更好地向下一步练习过渡。反复练习并使每个基本笔画逐一“过关”，然后运用已掌握的基本笔画组合没有练习过的新字，从而扩大学习成果。



这是常见的斜点，笔尖斜向或略呈横向入纸并轻按后即转向下接着向左提起，多不出锋但有与下一笔画形成顾盼的倾向。



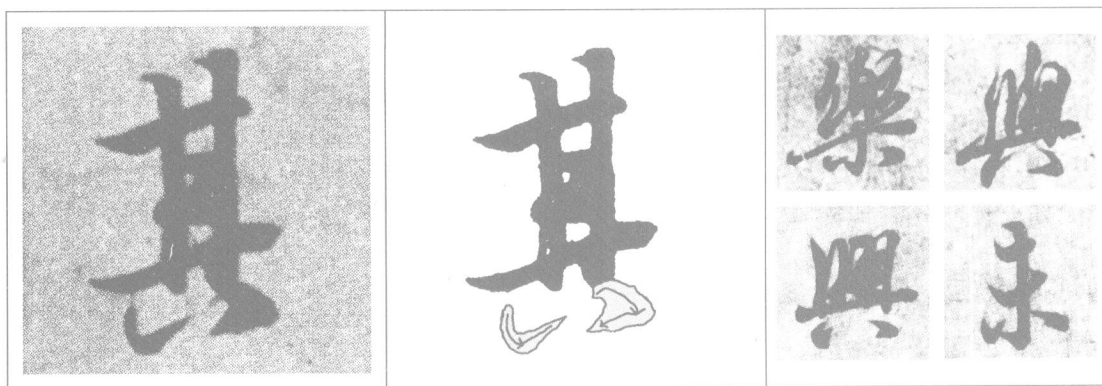
这是在上述斜点的基础上向左下明显出锋的钩状点，轻下笔，在局部有微妙而明显的提按和转折，轻巧灵动，并将笔尖指向下部笔画的起笔。



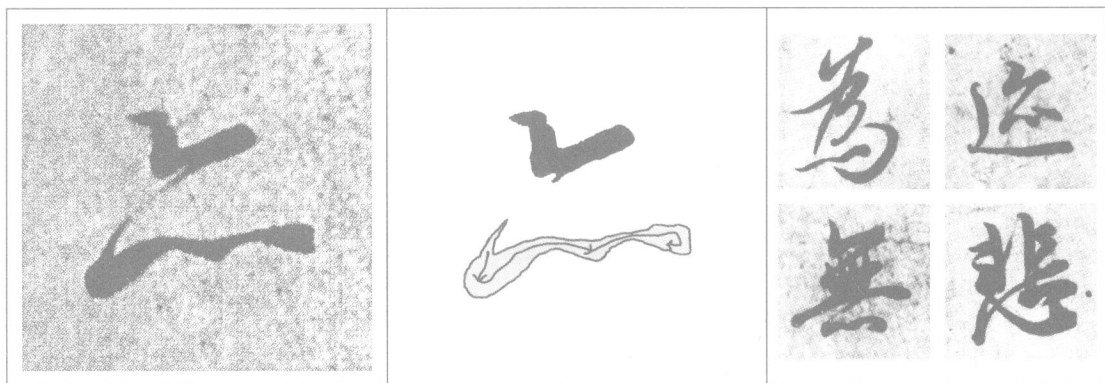
这是整个字所有笔画中最后书写的一点，位于右侧或右上，接着前一笔画之末顺势“补白”，较轻盈，多向左下呈“回盼”之势。



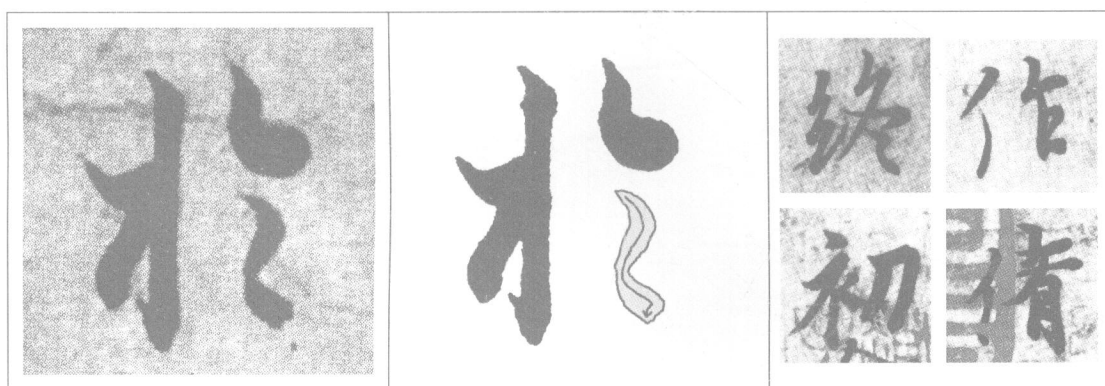
挑点纵向或斜向下笔稍顿笔后向右上挑起，常指向下一笔画的起笔或与之相连并接着下一笔画的书写而气韵连贯。



左右相向或相连的两点，起笔多承接于前一笔画之末，左为挑状右为钩状，两点之间或断或连均连贯流畅。



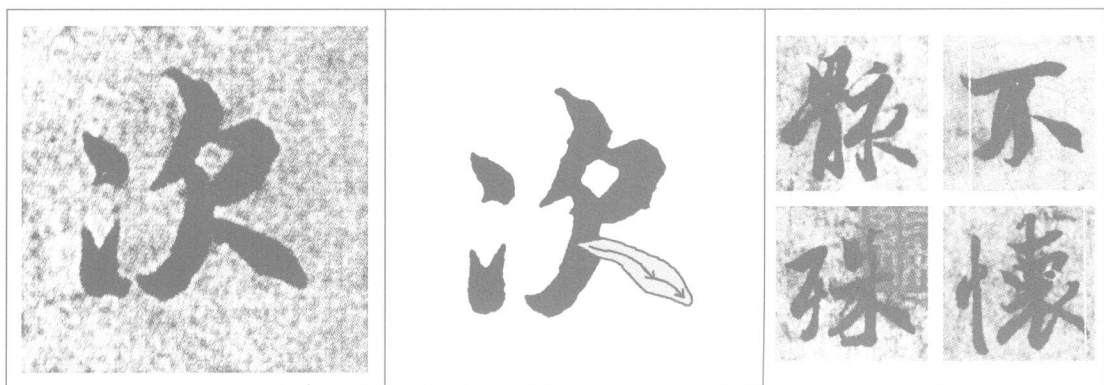
横向多点的相连书写，起笔多承接于前一笔画收笔之末，运笔主要是按和提的交替有节奏地进行，一气呵成，收笔处多向右下带笔或指向下一笔画的起笔。



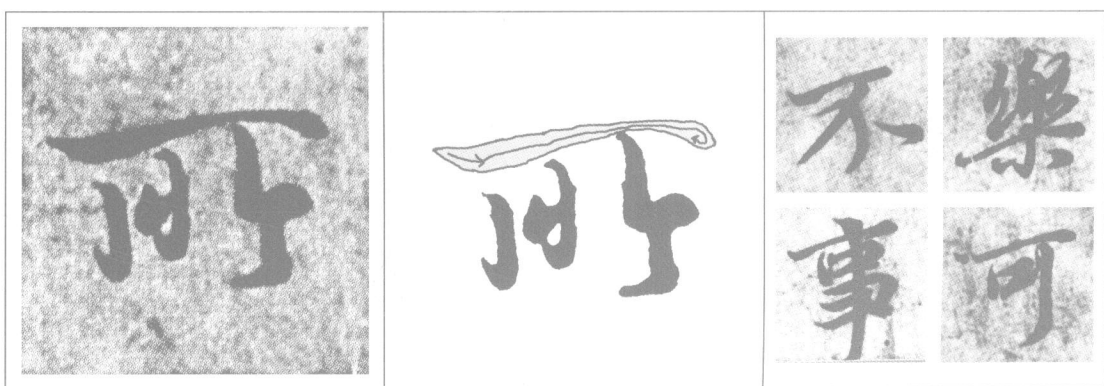
纵向相连两点的书写，起笔多不明显承接于前一笔画，也为按和提的交替而连贯运笔，两短横的连写也多用此法。



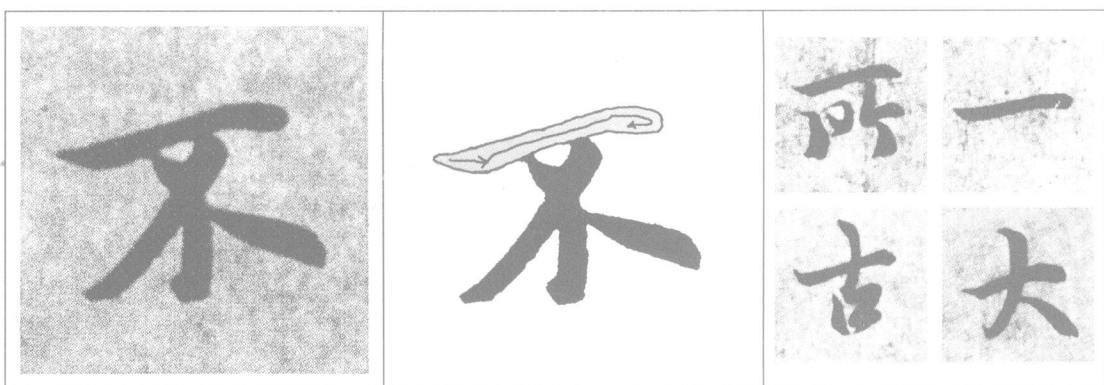
这是稍长的斜点，下笔极轻，向右下渐渐加重，收笔处轻顿笔增粗，或向左顺势带成钩状。



行书的长点多为楷书中短捺的写法，轻下笔，渐加重，复渐变轻后向右下拖笔提起自然收住。



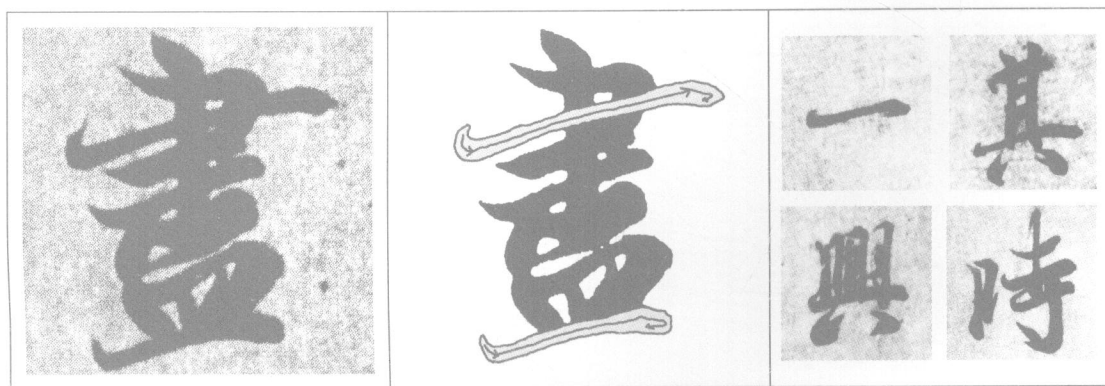
这种长横两端稍粗，中部运笔较快而较细，起笔、收笔和运笔都较自然流畅，其长短和倾斜因所在字的不同而形态各异。



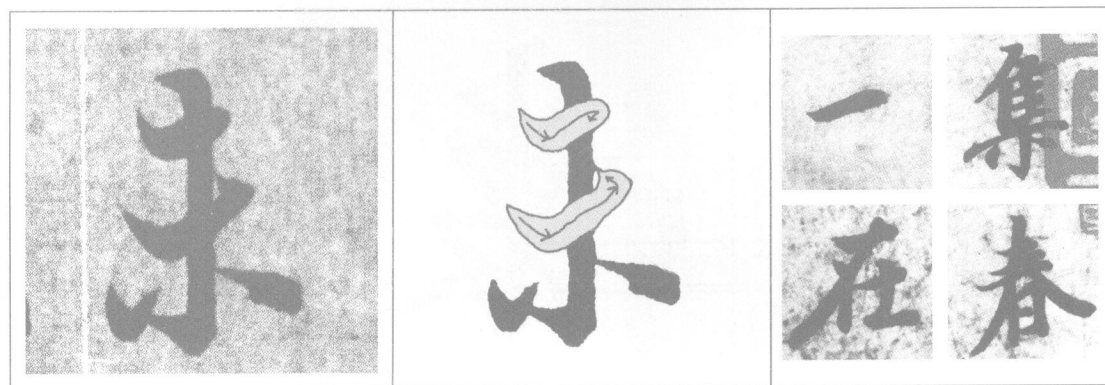
这种长横与楷书形态相似，较为沉着厚重，只是起笔和收笔不甚强调顿挫和转折，外廓线自然而流畅。



这种长横左端较尖细右端较厚重，并明显上仰和向右上倾斜。



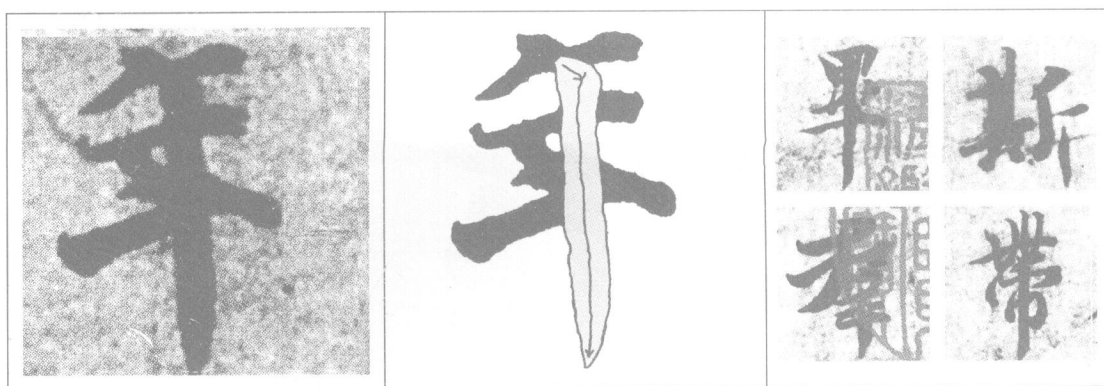
这种长横左端起笔带钩，多为承接于上一笔画之末或上一个字的末笔，收笔处顿笔回锋向左端“回盼”。



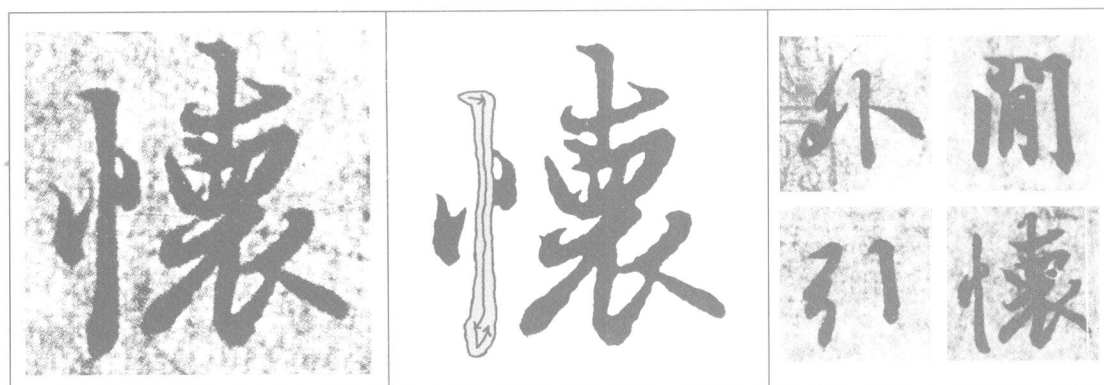
短横形态多样，且多与其他笔画发生各种关系而姿态各异，其长短、倾斜和承接映带变化十分丰富。



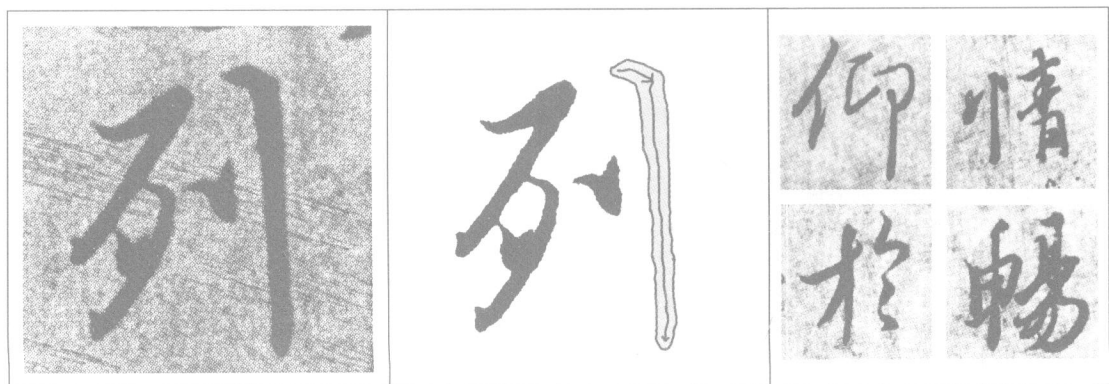
短横的连笔书写在行书中最为常见，且多与其他笔画和结构相交或相连，笔画之间的“牵丝”或断或连，最后收笔处多顿笔回锋。



向下出锋收笔的长竖类似于楷书的“悬针”竖，运笔至下端渐渐提笔出锋，常顺势带笔使末端稍偏于中轴线之左侧。



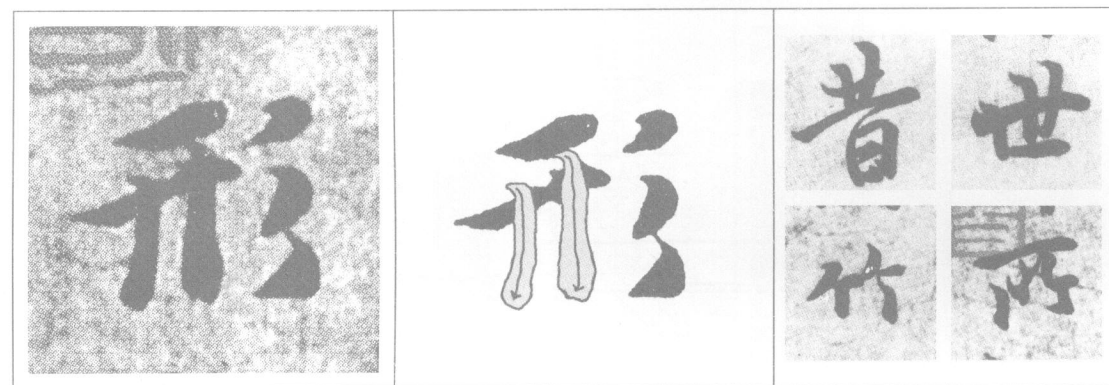
下端回锋收笔的长竖相当于楷书的“垂露”长竖，行笔至下端稍顿笔增粗后向上回转收笔，使下端圆钝或略呈杵状。



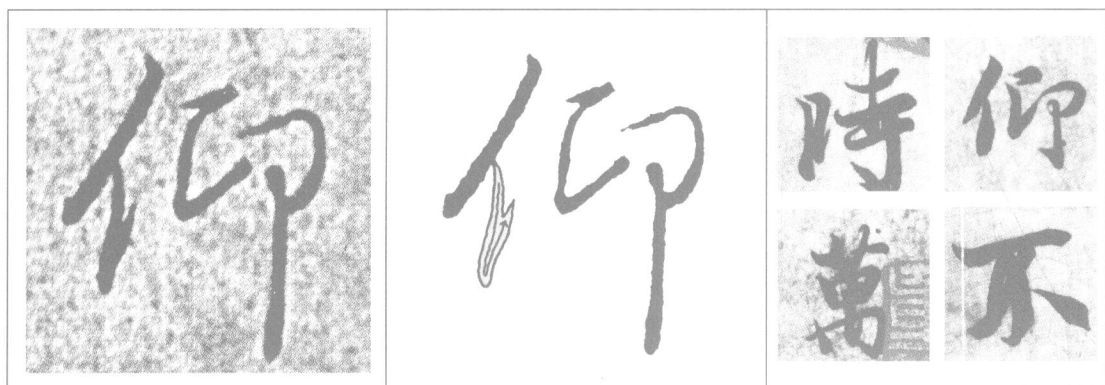
这种长竖的收笔处形态介于上述两者之间，既不尖细也不形成明显增粗的下端，行笔至下端轻驻笔而自然收住。



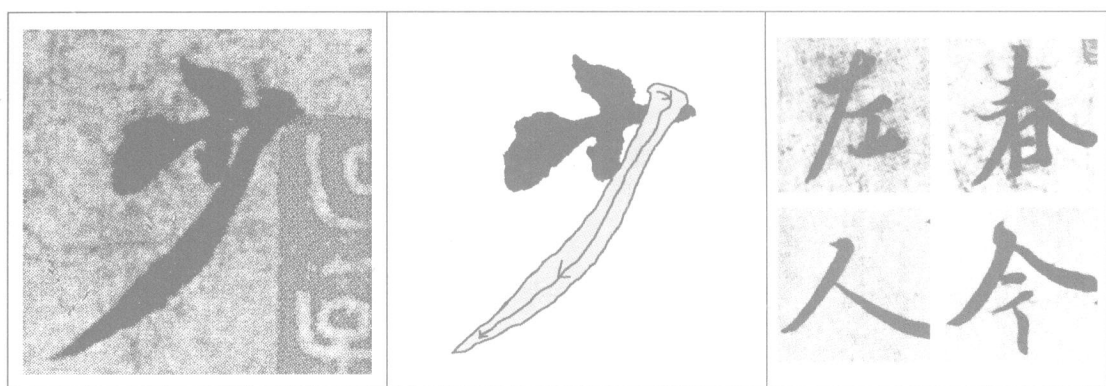
这种竖画上段尖细下端圆钝，其长短和倾斜也因所在字的不同而有较多变化。



短竖形态多样，起笔或顿笔增粗或尖细直入，收笔端或圆钝或方折，因所在字的不同而变化丰富。



行书中各种形态变异的竖画很多，或倾斜，或短小。起笔承接于前一笔画之末，收笔向不同方向带笔而连着下一笔画的书写，等等。



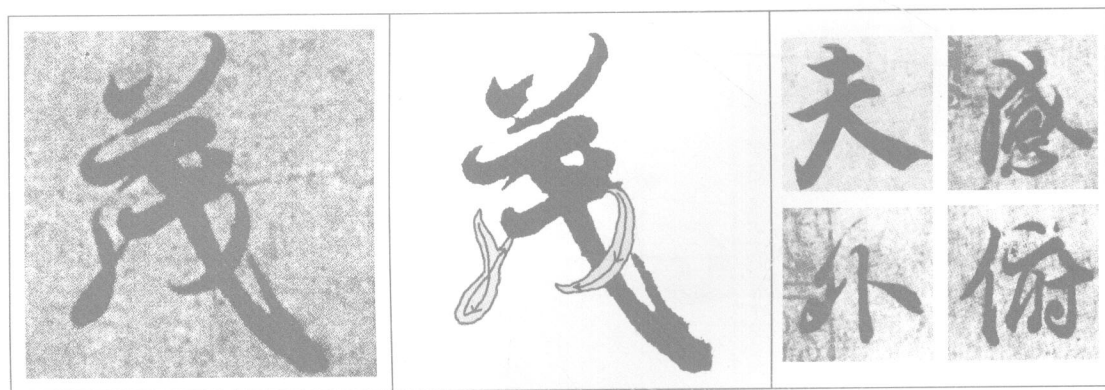
斜长撇的形态和写法类似楷书，起笔多顿笔形成粗头，中段稍增粗，至近于左下段渐渐提笔变细，力到笔端而出锋，虽尖细而不飘忽。



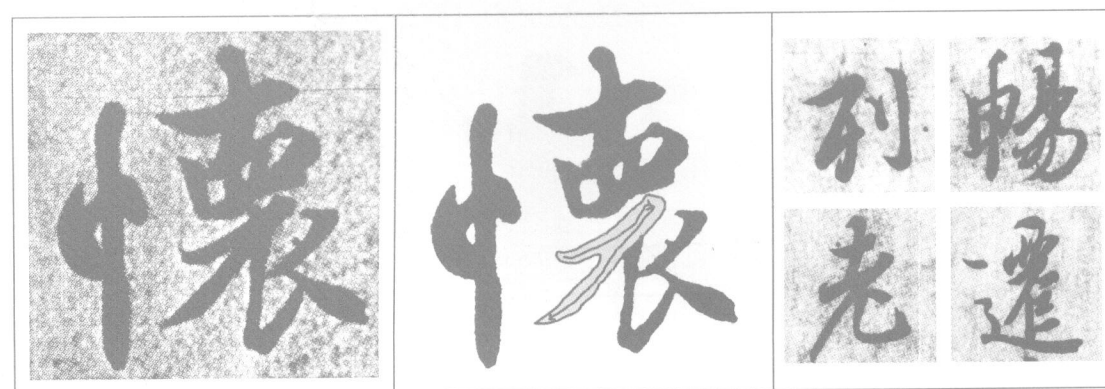
这是末端不出锋的斜长撇，行笔至左下端时驻笔稍增粗或回锋向上带钩，多倾向于下一笔画的起始处。



短撇形态各异，起笔有的尖头轻入，有的顿笔增粗，收笔处有的出锋尖细，有的不出锋而圆钝。



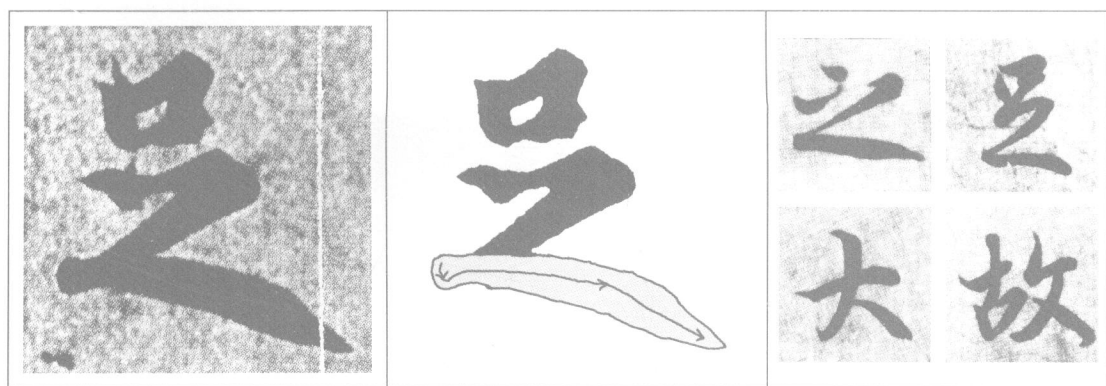
各种形态变化的撇画很多，或弯或直，或与其他笔画相连。起笔承接于前一笔画之末，末端向不同方向带笔而与下一笔画相连等等。



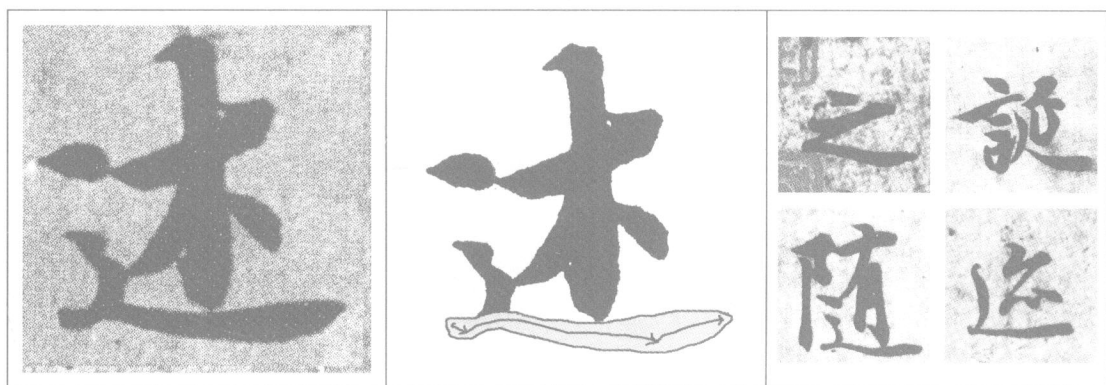
横撇是短横和短撇两种笔画的连写，横线段明显上斜，折后两线段之间多有一定重叠，末端有的出锋尖细，有的回锋带钩而倾向于下一笔画。



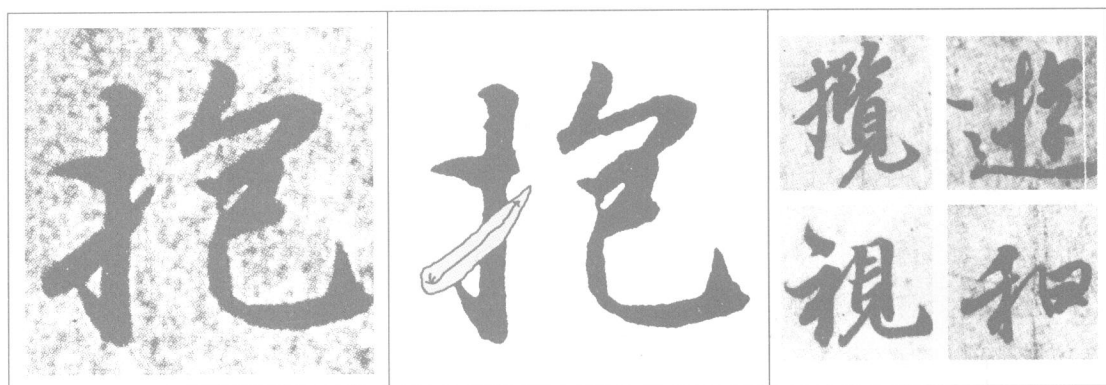
长捺有的接近于楷书笔画形态，如“永”、“春”等，更多的是起笔自由率意，运笔婉转流畅，收笔轻驻呈圆浑末端。



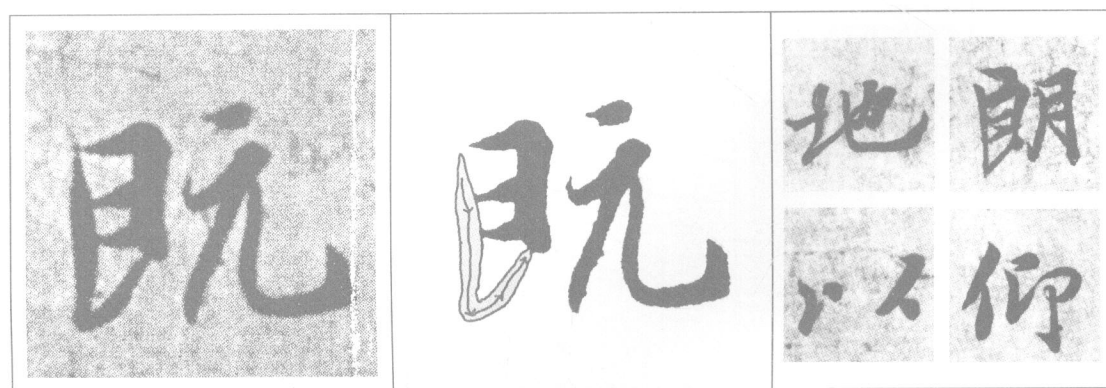
长捺或平捺类似“长点”，又称反捺，行书中常见。起笔或承接于前一笔画，或笔尖直入，中段稍增粗后渐渐提笔至右或右下端顺势拖出，或稍带钩。



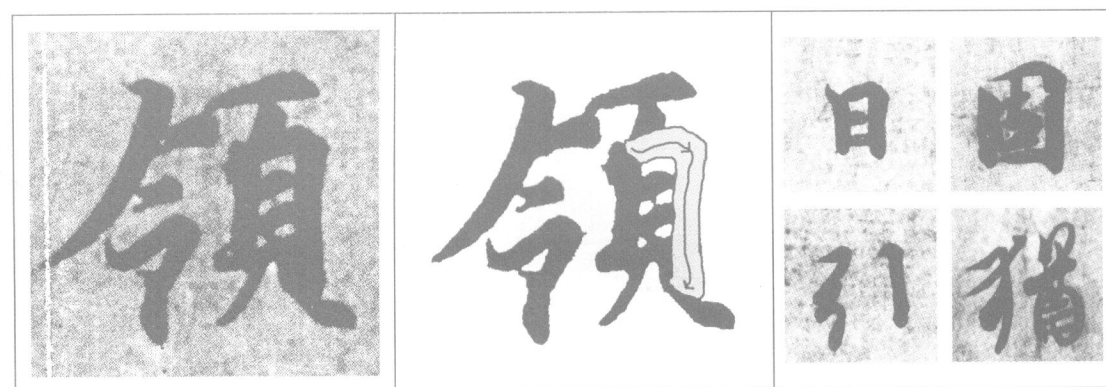
这种平捺与楷书类似，起笔、波折和收笔出锋都较规整，但无明显顿挫转折所形成的外廓棱角，较为自然流畅。



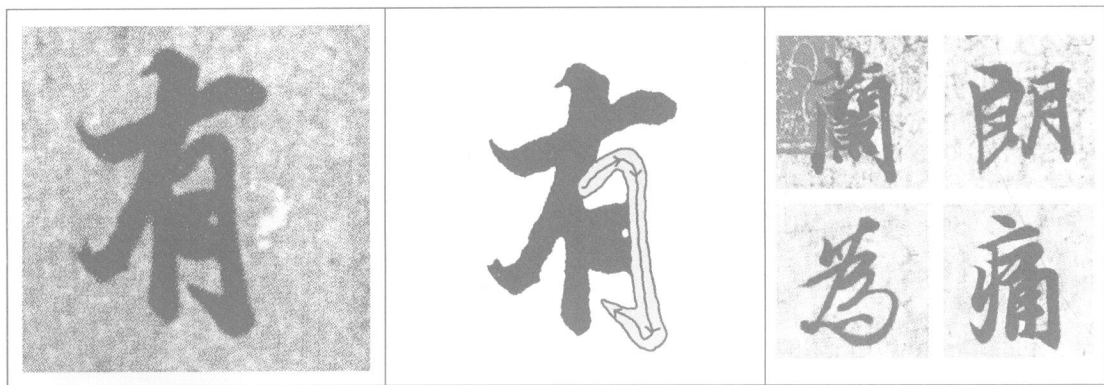
提的起笔有的笔尖直入，有的顿笔后转向右上出锋，更有的承接于上一笔画之末；末端也常与下一笔画的起笔相连。



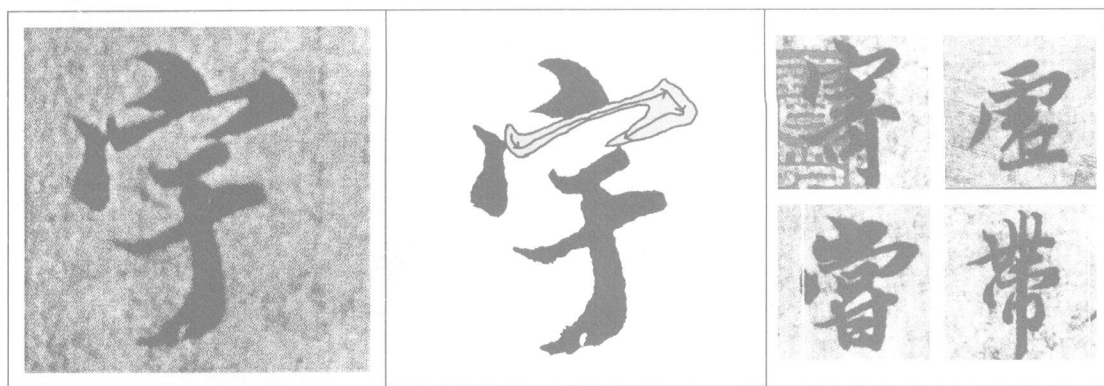
竖提形态变化较多，起笔、收笔和转折都较轻巧随意，有的写完短竖后稍提笔向外下顿笔，再接着向右上提出或继续与下一笔画相连。



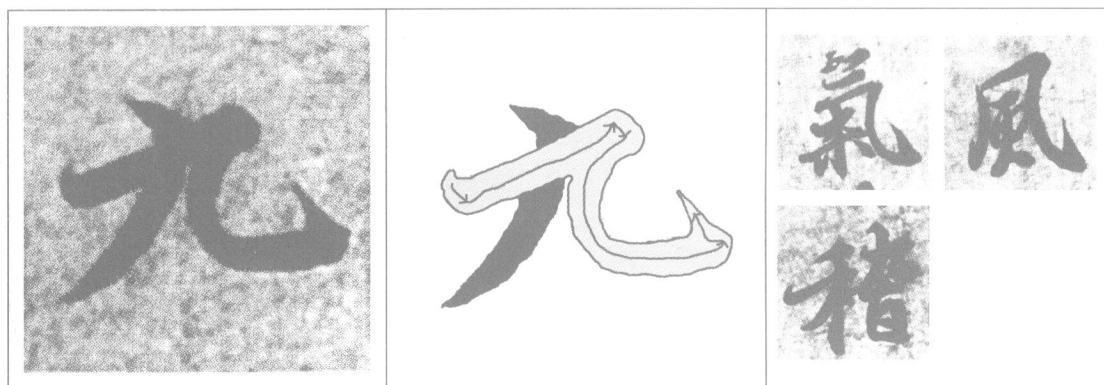
横折的形态变化也多，有转折处顿笔较明显而显棱角的，有两线段相连而成弧形的，有极短促和两线夹角极小的，也有的收笔处带钩而类似横折钩形状的。



横折钩形态变化颇多，末端钩出多随意拖长，右上折角或急促或圆转，起收笔也多与其前后笔画相关联而融入其中，浑然一体。



横钩起笔有的顿笔成弯头，有的接于左点，右折角多顿笔转折成明显的棱角，钩出常常随意拖长，不事控制，或与以下笔画相接。



横折弯钩的起笔、收笔和转折多较规整而近似楷书，也常因前后笔画的影响而与之发生关联，出现倾向性带笔。