

王羲之

司惠国 王玉孝 主编

北京体育大学出版社

行书速成教程

中国书法技法速成丛书

王羲之行书速成教程

主 编

司惠国 王玉孝

编 委

张爱军 惠俊岐 于福春

马 明 刘贵良 顾永泉

北京体育大学出版社

策划编辑 杨 建
责任编辑 张清垣
审稿编辑 杨 木
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

王羲之行书速成教程/司惠国,王玉孝主编. -北京:北京体育大学出版社,2007.8
ISBN 978-7-81100-568-4

I. 王… II. ①司…②王… 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 101577 号

王羲之行书速成教程

司惠国 王玉孝 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 6

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



主编简介

司惠国(字耕人,墨耕斋主人),著名书法家,辽宁大连人,1959年生于河北唐山。国家一级美术师。历任中国当代硬笔书法家协会主席、中国硬笔书法协会副主席、中国书画艺术百科全书编辑委员会总编、中国东方书画艺术研究院院长等职。

多年来广泛研习二王、怀素、张旭、王铎、米芾、黄庭坚等诸家书体。1980年代中国硬笔书法热潮的推动者之一。中国硬笔书法协会创始人之一。先后在北京成功地主持主办了数次全国性书画大展。

其数百幅书画作品被国内外友人和国家领导人收藏;2005年应邀为山东临沂沂南诸葛亮故居题联;国家邮政局于2005年发行了《中国书画百杰——司惠国书画作品专辑》邮资明信片;主持编辑出版了《中国书画艺术百科全书》、《中国硬笔书法百科全书》、《中国硬笔书法鉴赏辞典》、《二十世纪中国书画艺术》、《中国书画艺术精品大典》等近三百种书画工具书、书画类教学丛书、字帖及个人专集。

编者的话

行书字体是人们日常生活、工作、学习中最常用的一种字体。我国的书法艺术长河中，许多优秀书家的行书墨迹，被后人所推崇，广为习书者效仿和临摹。

为使广大书法爱好者能够迅速掌握和提高行书的书写技法，我们编写了这套行书技法速成丛书。其中分别以王羲之、苏轼、米芾、黄庭坚的行书墨迹为范本，详细讲述了点画、部首、结构及用笔等技法。

本册教程主要以王羲之的《兰亭序》帖为临习的范本。此帖被世人誉为“天下第一行书”，在我国的书法发展史上产生了深远的影响。我们根据教学程序选择了《兰亭序》帖中相应的例字，并详细讲解了例字的点画、部首、结构特点及书写技法要领。

在此，我们强调一个理念，如写好行书，必须掌握行书的基本功。希望本书能够为读者提高书写水平起到一定的作用。

目录

一、行书简述	(1)
(一) 行书的形成与发展	(2)
(二) 行书的特点	(5)
二、笔画技法	(7)
(一) 点	(8)
(二) 横	(12)
(三) 竖	(14)
(四) 撇	(18)
(五) 捺	(21)
(六) 钩	(23)
(七) 挑	(26)
(八) 折	(26)
三、部首技法	(29)
四、结构技法	(47)
五、点画映带	(65)
六、《兰亭序》墨迹欣赏	(73)

永和九年歲在癸丑暮春之初會

野會稽山行書簡述楔事

世羣賢畢至少長咸集此地

同时还有一个长期孕育、发展的过程。行书先在民间流行，逐渐约定俗成，为人们所承认和接受，后经刘德升整理、提高。

（一）行书体。

从安徽亳州曹操墓所

出土的《曹娥碑》看，行书

萌芽于东汉末年，到三国

时期，行书已渐趋成熟。

“山崩水竭，石陨木折，

出又同之，而并之，行书

体法，当南朝宋时，行书

已趋成熟，王羲之《兰亭

序》就是行书体的代表作。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

行书的发展产生了深远影响。

行书体的出现，对后世

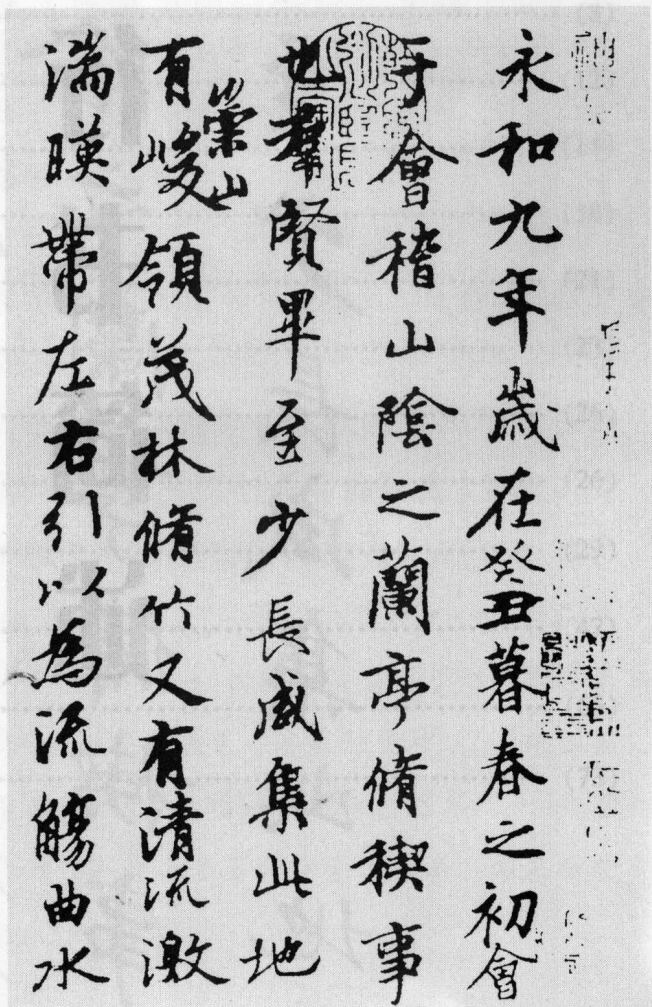
《兰亭序》是行书卷气。古人说：可在《兰亭序》。《兰亭序》是行书卷气。古人说：可在《兰亭序》。

一、行书简述

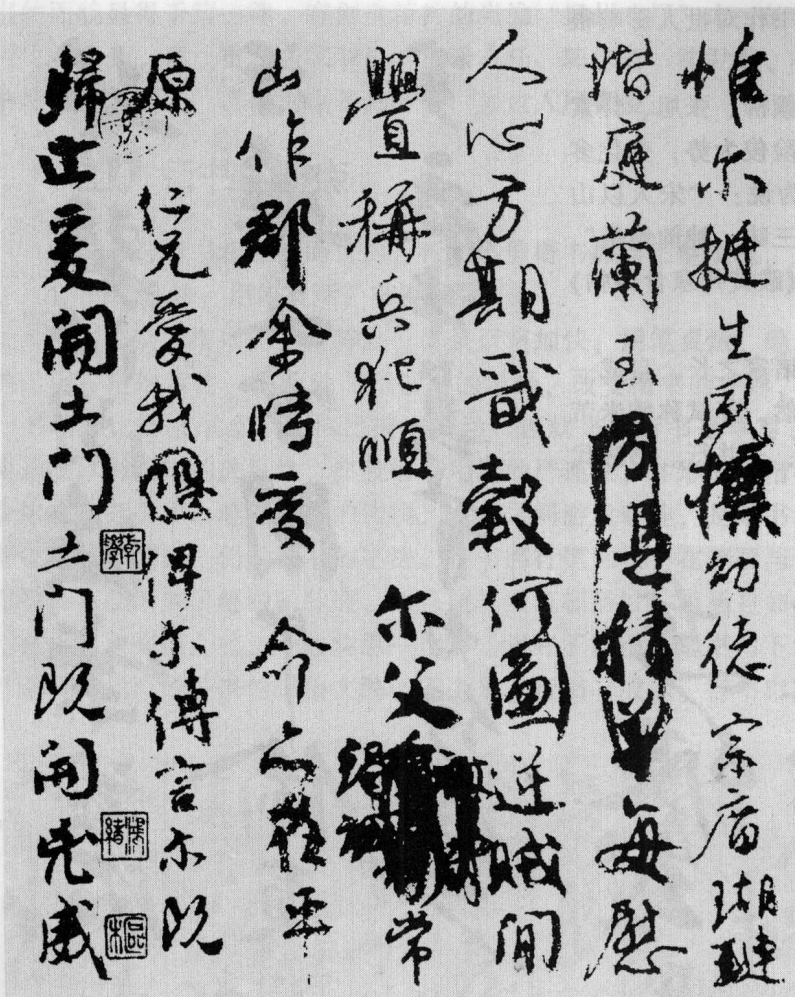
(一) 行书的形成与发展

行书又叫行押书，系介于真、草书之间的一种书体。唐张怀瓘在《书断》中说：“行书即正书之小伪，务从简易，相间流行，故谓之行书”。宋曹在《书法约言》中说：“所谓行者，即真书之少纵略。后简易相间而行，如行云水流，禾农纤间出，非真非草，离方遁圆，乃楷隶之捷也”。由此可看出行书是由楷书快写演变出来的。其特点是部分地节省了楷书的笔画，且笔画之间又出现了许多连笔牵丝，书写起来既方便又快捷，易为一般人所认识和接受，具有实用意义，故很快得以广泛流行，是人们日常书写中最常用的书体。行书笔画、结构有一定的伸缩性，形态又多变化，运笔流畅，章法灵活，可塑性大，利于发挥艺术效果，其艺术价值和实用价值均超过其他书体。因而行书能经久不衰，盛行于世，并不断发展提高，日臻完美，使行书作品千姿百态，异彩纷呈。

东汉时期，随着经济文化的发展，汉字实用范围不断扩大，一种简约的楷书快写体式即已开始在民间流行起来，这种书体用于行文起稿，简便迅速。当时通行的章草虽较隶书简便，但仍保留隶书的波势，今草又有识别上的困难，因此笔画更为简约、书写更为便捷的行书逐渐流行起来。据传行书为东汉人刘德升所创。实际上，任何一种书体的出现，都与当时的社会政治、经济、文化有着密切的关系，



王羲之《兰亭序》



颜真卿《祭侄文稿》

同时还有一个长期孕育、发展的过程。行书先在民间流行，渐渐约定俗成，为人们所承认和接受，后经刘德升整理、提高，才形成正式的行书体。从安徽亳州曹操墓砖上的“当奈何”三字以及熹平元年瓮上的一篇行书看，汉代就已经出现了非常婉丽而娴熟的行书字体。

晋代是行书的繁盛时期。王羲之父子集古之大成，精研行书，不仅使行书发展到成熟完美的高度，而且“遂大行于世”，得到了广泛的使用。这一时期出现了诸如王羲之、钟繇、王献之、张芝等行书巨匠。尤以被誉为“书圣”的王羲之，开行书先

河，被评为“超钟迈张”，其得意之作《兰亭序》更是尽善尽美，被誉为“天下第一行书”，至今仍为书界所推崇，作为书法艺术殿堂的精品，可见其对后世影响之深。

西晋以后，历代都有杰出的行书大家出现。唐代虽然是楷书的鼎盛时期，行书也承晋风而得到发展，亦出现了众多大家，欧阳询、颜真卿、褚遂良、柳公权等不仅精于楷书，而且行书也造诣颇深，为后世所推崇。颜真卿的行书是我国书法史上继二王之后行书发展的又一高峰，其《祭侄文稿》，虽在激愤之情驱使下，突破常例，草草挥就，看似无法，而一切又在法度之中，线条遒劲舒和，恰如“乾裂和风，润含春雨”，随笔势起伏，融情于笔端，造成了静与动的强烈对比，被称为“天下第二行书”。其它如李邕的《云麾碑》、欧阳询的《千字文》等，都堪称行书的上乘之作。

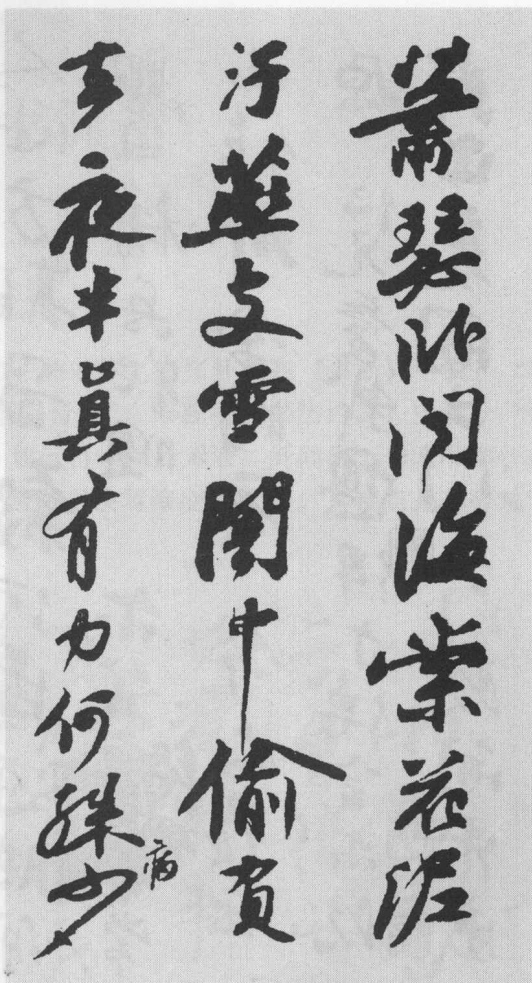
宋代的苏、黄、米、蔡四大家，都是行书大家。

苏轼书法学二王及颜柳，他博学多才，书以《寒食诗帖》为代表作，他的行书跌宕潇洒自然，有书卷气。古人说：可在《兰亭序》、《祭侄文稿》之后，被誉为天下第三行书。

他的行楷书《赤壁赋》等书作对世人影响很大。

黄庭坚书法学二王、颜柳、张旭、怀素诸家。他的行草书以自然险俊为势，变化多端，出神入圣。清·康有为说：“宋人以山谷为最，深得《兰亭》之三昧，神韵绝俗”。他的行书《松风阁帖》、《跋黄州寒食诗帖》等为后人临习范本。

米芾的行草书取前人诸家之长，自成一派，他师古出新，潇洒自然。苏轼称赞米芾书作有超神之妙，可与钟、王并行。书法代

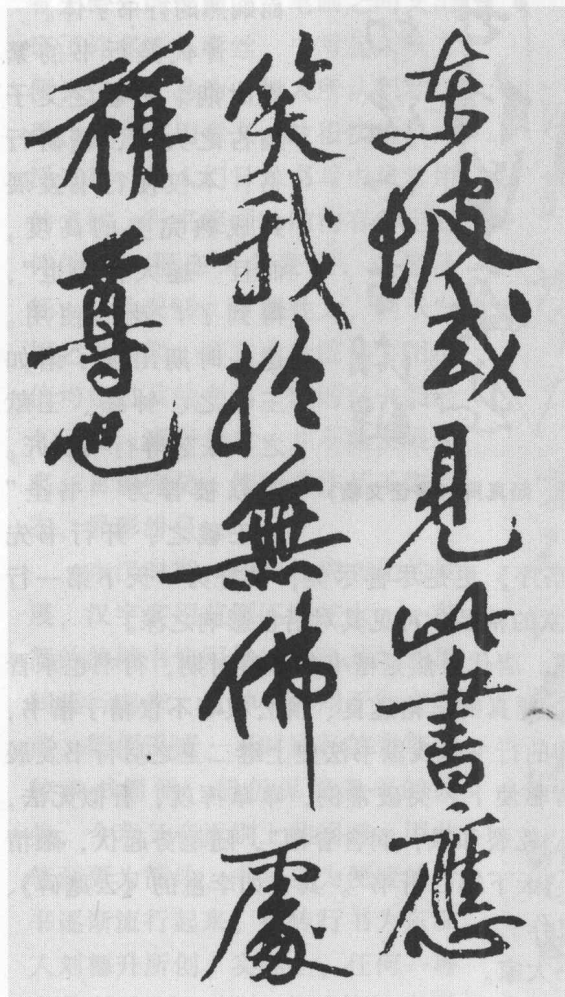


苏轼《寒食诗帖》

表作品有《苕溪帖》、《蜀素帖》、《多景楼帖》等。

元代书法崇尚晋唐，赵孟頫是学王羲之最有成就的书家之一，他各体皆精，擅画及小楷和行书，传世书迹有《赤壁赋》、《临兰亭序》、《胆巴碑》、《洛神赋》等代表作。

明、清时代的行书大家亦为数不少，如明代祝允明的《前赤壁赋》，文征明的《滕王阁序》，董其昌的《琵琶行》及明末清初王铎的《拟山园帖》等，都堪称传世佳作。但是由于“馆阁体”盛极一时，行



黄庭坚《跋黄州寒食诗帖》

书的面貌显得千篇一律，有创造精神的当推“扬州八怪”之一的郑板桥。

至于近、现代更是名家辈出，如于右任、郭沫若、沈尹默、林散之、沙孟海等，都在书坛上享有盛名，其行书也各具特色，为世人所喜爱。

（二）行书的特点

行书是与楷书相比较而言的，行书不像楷书那样工整规范，主要有以下四个特点：

1. 行笔加快，用笔灵活，节奏感强

行书有别于楷书的一个特点，就是行笔加快，用笔灵活，笔画简化。也就是说，行书是运用一定的章法，部分地简略楷书的笔画，改变楷书的字形，简化楷书结构而形成的。行书用笔比楷书率意，结体比楷书流动。也就是说行书是草写、简化了楷书的笔画与结构，以草书用笔的放纵性，突破楷书用笔的严谨性，才形成了楷法、草法有机融为一体的新体式。行书中，笔画增加的钩挑，点画之间游丝牵连，是草书笔法；不增加钩挑，没有游丝牵连的笔画，仍是楷书的笔法。行书因行笔加快，在笔画与笔画相连接处，带出小的附钩，不仅增加了笔画的脉通，而且使笔画流畅活泼，潇洒自如。从实用上讲行书多数是用于起稿、写信上的，一边构思一边写，想好了就很快地书写下来，如果用楷书就跟不上思路。古代流传下来的书信文稿，不少是以行书写成的。行书以附钩映带左右，有时也用

游丝牵连，上下之间还可笔断意连，这种书写的随意性，使得行书书写速度加快，起伏变化多，节奏感强烈，这是行书有别于楷书的一大特点。

2. 楷草相间，结体自如，富于变化

行书是介于楷书和草书之间的一种书体，与楷书相比，有明显的流动性，与草书相比，则又不象草书那样狂放不羁令人难以辨认。其字形或大



米芾《蜀素帖》

或小，或正可欹，线条或起或伏，或实或虚，变化无穷，没有一个固定的程式。与楷书相比，有相对的自由性。

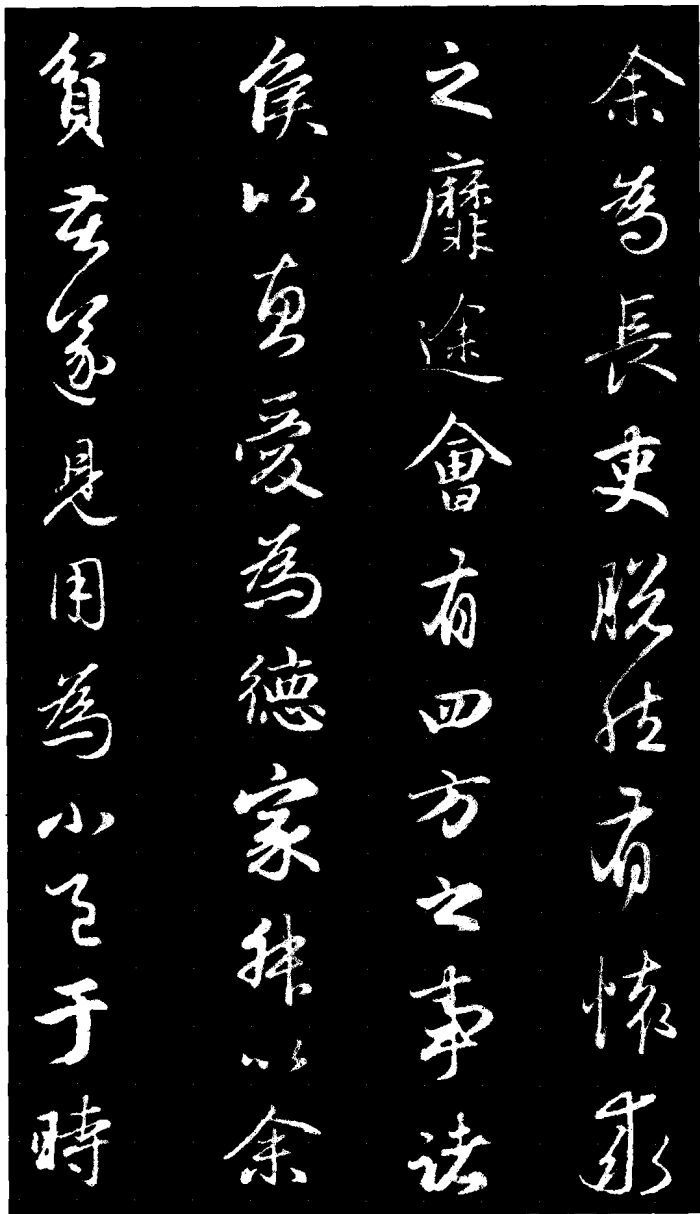
3. 笔画自然随意，附钩增多，互为映带

这是行书突出的特点之一。因为行书书写速度加快，笔画活泼流动，笔画与笔画间连带密切，其组字亦灵活随意，笔画之间或附钩映带或游丝牵连，如行云流水，气贯始终，这同楷书点画平整匀称有很大的不同。

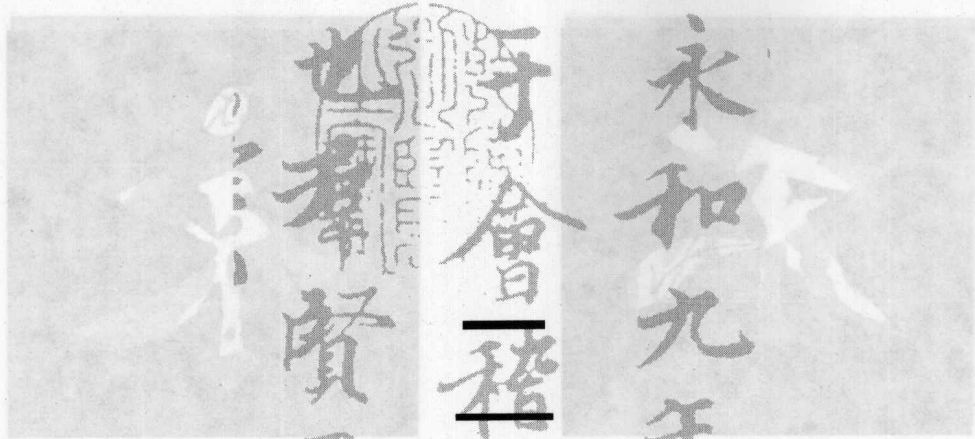
4. 布局自然随意

由于行书笔画活泼流动，连带密切，其组字亦灵活随意，故其布局多呈纵势。纵成行，横无列，字字引带，有疏有密，如行云流水，气韵贯通。

行书不仅以其变化灵活的笔画、结体和布局使人耳目一新，而且以其行气贯通，以静趋动，给人们流动之感，具有很高的艺术价值。许多优秀的墨迹碑刻，被世人所推崇，为学书者所摹效。



赵孟頫《归去来辞》



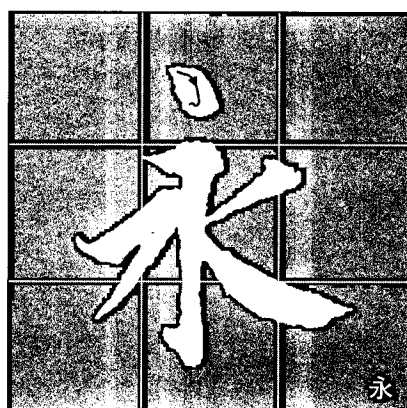
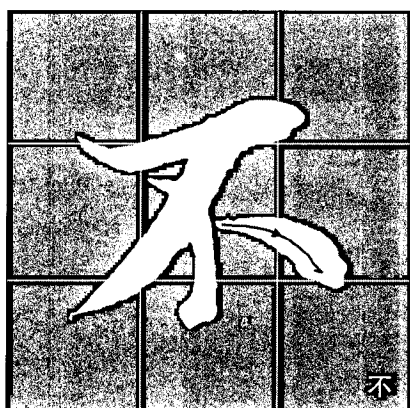
點 點 點 點
 露鋒起筆，向右下撇，此點多用，與下一筆面相互映帶，是筆墨一氣呵成，意氣貫注，筆端不立，向代民部，和跡筆強，面筆不，致意，通學，取，空。

筆 之 画 技 法

永和九年歲在癸丑暮春之初會

群賢畢至少長咸集此地



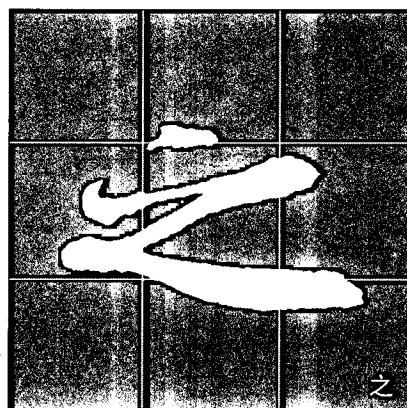
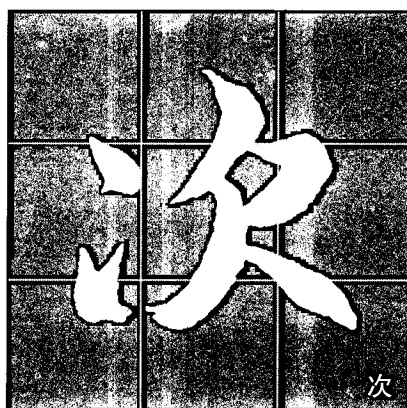
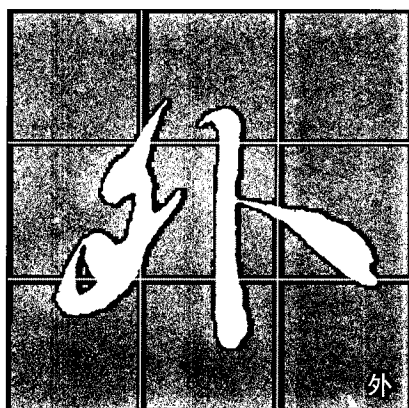


捺 点

写捺点用笔基本与斜点相同，顺势行笔渐重向右下方，稍有弯度并顿笔回收或出锋收笔。临习时，注意行笔的走势及映带关系。

(一) 点

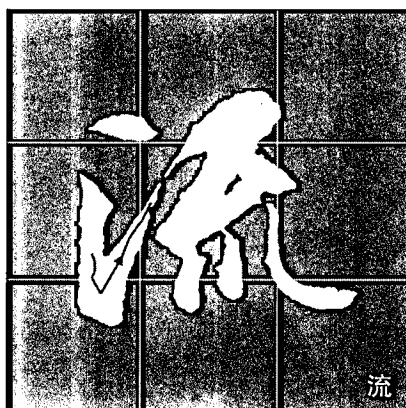
斜 点 行书写斜点时，一般都是露锋起笔，行笔用力向左下带锋，末端向下出锋后轻收与下笔画的起笔相呼应，形成笔断意连。





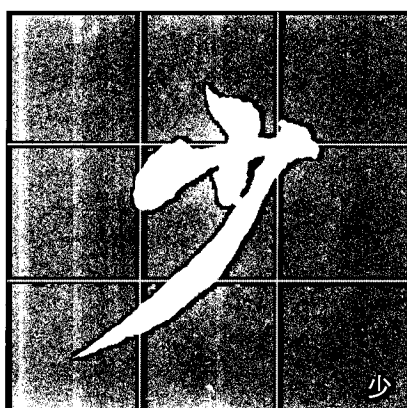
撇 点

露锋起笔，向右下顿笔后并向左下出锋，与下一笔画相互映带。此点多用在字头；书写时注意点在字中的结构变化。



挑 点

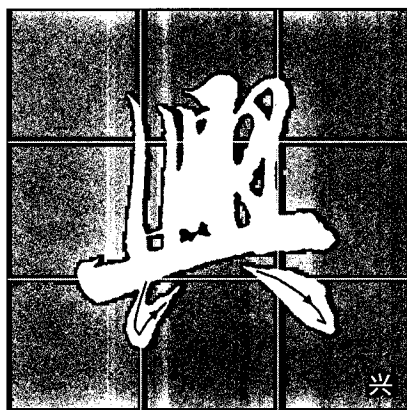
起笔由左向右上挑出，要逆势带锋，行笔速度快捷，要掌握好笔画间的相互映带。一般应用在左边，要注意挑点写法的角度变化，因字随形而变。





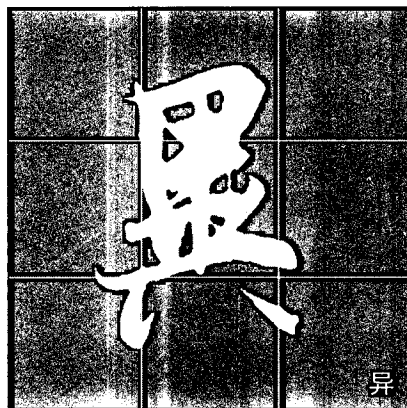
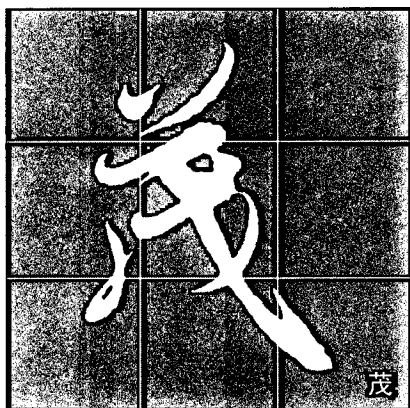
呼应点

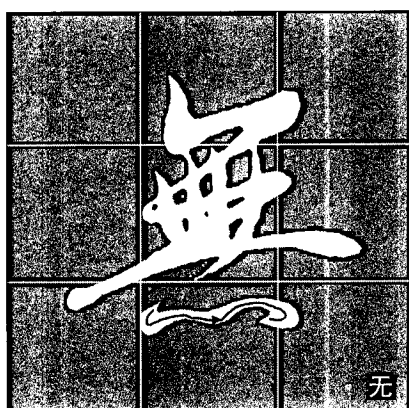
写呼应点时，左点露锋起笔，稍顿用力后向右上出锋，与右点映带，要呼应自然相互顾盼。请参照字例，注意呼应点的书写关系及笔画间的自然变化。



相向点

写两点时，一般都在字下两侧，形成左右两点对称，要使字的重心平衡。书写两点非常重要，要使下两点起到托上的作用。





四合点

写四合点时，点与点之间要连带，露锋行笔，点是提按连带连续行笔要轻快。形如波纹变化要细微巧妙。参考字例，注意掌握和运用。



带下点

两点竖写连带，上面的点露锋落笔后转笔与下点连带，下点用力顿笔，然后向右上挑出，与下一笔画形成相互映带，呼应自然。

