

晋王羲之兰亭序

入门

十六讲

萧华

萧华书法大教室精品教材系列

# 晋王羲之兰亭序入门十六讲

萧华 著

清华大学出版社·北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。  
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

**图书在版编目 (CIP) 数据**

晋王羲之兰亭序入门十六讲 / 萧华著. — 北京：清华大学出版社，2018  
(萧华书法大教室精品教材系列)

ISBN 978-7-302-48892-7

I. ①晋… II. ①萧… III. ①隶书—书法—教材

IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 287711 号

**责任编辑：**宋丹青  
**封面设计：**傅瑞学  
**责任校对：**王荣静  
**责任印制：**杨 艳

**出版发行：**清华大学出版社

**网 址：** <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

**地 址：**北京清华大学学研大厦 A 座

**邮 编：**100084

**社总机：**010-62770175

**邮 购：**010-62786544

**投稿与读者服务：**010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

**质 量 反 馈：**010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

**印 刷 者：**

**装 订 者：**

**经 销 处：**

**开 本：**260mm × 370mm

**印 张：**3.5

**字 数：**53 千字

**版 次：**2018 年 1 月第 1 版

**印 次：**2018 年 1 月第 1 次印刷

**定 价：** 元

---

产品编号：062229-01

# 目 录

我的教学体会（代序）	002
王羲之兰亭序	005
第一讲 书法常识	006
第二讲 点的写法及入字练习	008
第三讲 横的写法及入字练习	009
第四讲 竖的写法及入字练习	010
第五讲 平撇、斜撇、长撇写法及入字练习	011
第六讲 短撇、并列撇写法及入字练习	012
第七讲 回带撇写法及入字练习	013
第八讲 捺的写法及入字练习	014
第九讲 钩的写法及入字练习	015
第十讲 钩的写法（续）及入字练习	016
第十一讲 折的写法及入字练习	017
第十二讲 提的写法与入字练习	018
第十三讲 连带呼应	019
第十四讲 作者临写示范	020
第十五讲 创作	022
学生临写示范	023

# 我的教学体会

(代序)

书法，关键是“法”，即掌握学习书法的正确方法，也是学习古人的笔法。没有规矩，难成方圆。得法者，方可由技入道，登堂入室；不得法者，仅止于自娱自乐而已。

我从小喜爱书法，从事书法工作三十多年，是当代书法大家李铎先生的入室弟子，曾在专业的书法媒体领域工作过十年。由于报社经常要参加一些全国性书法比赛、展览、夏令营方面的书法活动，因而有机会接触到全国各地的书法老师和他们的学生，由于老师书法水平的差别，所带出来的学生的巨大反差在那时给我留下了特别深刻的印象。感觉很多书法老师是闻疑称疑，得末行末，在误导学生，甚至有些老师传授错误的书写方法和思想，有的会让学生一辈子受害，使学生在日复一日、年复一年的学习中重复错误。从那时起，我就动了念想，自己开班授课，把我所理解的正确的书法学习方法教给那些想学习书法的朋友们。2004年，我来到北京大学读北大首届书法研究生班，有幸留在北大书法研究所王岳川所长身边，一直从事书法教学工作，并于二十年前在北京如愿以偿地开办了一个我自己的书法工作室，开始传道、授业、解惑。

我所理解的正确的书法修习方法应该是首先要有一个正确的姿势，包括坐姿、站姿、拿笔的姿势。有些人以为写字讲姿势是多此一举，写好就行了，至于歪着、拧着、驼着写都无所谓。我认为那样很不雅、不美，缺少气象。因为写字写的是一个人的精、气、神，正确的姿势应该是很优雅的，气定神闲、从容不迫。另外，要先写大字，再写小字；先写毛笔字，再写钢笔字。为何要先写大字再写小字呢，因为你先写小字，习惯了，将来要想把字再写大，就很不方便了。就好像你是一个村支书，管三五百人可以，但你要管一个省，管几千万人，你就不知所措，无能为力了。而先写大字，再写小字，你就像会驾驶公交车的司机去开小汽车，就很简单了。那为何不先练钢笔字再练毛笔字呢？因为根据以往的经验，练好了钢笔字的人90%不一定写毛笔字，而会一手优美的毛笔字的人100%会写好钢笔字。我就是先练的钢笔字，1987年在中国美术馆举办的全国首届硬笔书法大展就入展了，但那时要我拿起毛笔来写字，就连一个横画都很难写好，所以深有体会。因此，同样是学写字，花同样的时间、精力和费用，当然是选择学毛笔字更合算了。

此外，要练好书法，却不懂笔法，也不钻研笔法，那练一辈子也是入不了书法的门的。唐代书法大理论家孙过庭在《书谱》中对运笔有这样的阐述：“乍显乍晦，若行若藏”，“留不常迟，遣不恒疾”，“带燥方润，将浓遂枯”，“一画之间，变起伏于锋杪”，“穷变态于毫端”。元代书法大家赵孟頫则指出：“书法以用笔为上，而结字亦须用工。”这些经典论述都说明了笔法的极端重要。我在长期的书法教学和创作实践中，也切身体会到借助手指调锋对于中锋运笔的重要作用，起笔后调锋，收笔前聚锋，收完笔后点画有形，写完一个笔画后，笔毛恢复成圆锥形，这是我三十年来学习中所理解的“一画”，在本书中有详细讲解，在此不再赘述。

临帖是学习书法的不二法门，孙过庭在《书谱》中指出：“察之者尚精，拟之者贵似。况拟不能似，察不能精”，“心昏拟效之方，手速挥运之理，求其妍妙，不亦谬哉！”练书法先是练眼，贵在细微处。所以，我把临帖总结为看、比、改三部曲。“看”是仔细观察，研究分析；“比”是思考、校正，发现问题；“改”是修正错误，尽量接近碑帖的原形。如果学员严格按照临帖三部曲的方法进行学习，我们学书法就会事半功倍。反之，如果学员不去按照看、比、改的方法学习，那最有可能的情况就是写自由体，终生只能徘徊

在书法艺术之门外了。

初学书法怎么选帖呢？我在近三十年的教学实践中，主张楷书从魏碑《张猛龙碑》入手，这个碑尽管斑駁石花较多，模糊了一点，但格调高古，备尽楷法，又被誉为楷书中行书第一，清代康有为评为魏碑精品上。在临习中，我感觉到《张猛龙碑》收敛一点就可过渡到唐楷，放纵一点则可过渡到行书，是学习书法理想的楷书入门范本。尤其在校的中小學生练《张猛龙碑》，对于帮助他们写作业，把字写工整、美观，是练习颜、柳、欧体所无法替代的。练《张猛龙碑》有一定基础之后，学员也可以快速进入颜体和欧体的练习。

颜字结构宽博、雄强大气，与《张猛龙碑》殊途同归。颜真卿是书法历史长河中的集大成者，他的篆籀用笔法对于学习篆书和增补《张猛龙碑》的温蕴是很有裨益的。颜真卿在书法上的杰出贡献不仅是他把前代的楷书变扁为方，变内敛为外拓，他的行书《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”，学者研究唐代以后书法也绕不过颜真卿。欧字是从魏碑而来，学好了《张猛龙碑》再去写欧体，就得心应手了。写完颜体后可以写写小楷。练魏碑、颜字，可致其广大，也可增强学员对结构的把握、精神气象的培养，这是宏观的。学员写大字有一定基础后，也可以练习一下小楷，练习小楷主要是培养学员对点画精细处的准确把握。对楷书有了一定把握能力后，学员也可练习隶书，隶书则可首选《张迁碑》，《张迁碑》是汉隶的代表，学习它能感受古人所谓的金石味，增强书法的古意、活泼和烂漫。最后是学《兰亭序》或《怀仁集王羲之圣教序》。书法最后所要表达的还是在“散”也，抒散怀抱，达其性情，形其哀乐。当然行书是我们最好的选择了，因为草书难辨，而行书既流畅又易识。王羲之的《兰亭序》被后世誉为“天下第一行书”，被唐太宗李世民视为至宝，历代书法大家无不学习、研究它，得益于它而成为一代书法大家的代不乏人。另外，从学习传统来说，《怀仁集王羲之圣教序》里的字是真迹，是唐代人选王字的代表，对学习并了解王羲之书法的真迹面目是最好的范本。而学好《圣教序》，对于临习其他行书帮助也会很大。因为王羲之是源流，是宗，是“书圣”。

学习书法首先要入帖，很多人学了一辈子都没入帖，在写自由体，没入其门。但入帖并不是一件容易的事，一定要有老师指点。我认为要多观察老师临帖，初学书法可以把老师临的帖当成范本，但是这个老师必须是个名师，而不是个庸师，否则只会误人子弟。对照老师临的范本临习，容易上路，就像一个婴儿喝母亲的母乳，然后学会走路一样。但学会走路后一定要断奶，这样孩子才能长得更健壮。书法也一样，即丢掉老师的临本直接去学古人的法帖，就能快速进步了。总之，学员只有不断从传统中吸收营养，书艺才会不断精进。因为古人与经典才是源头活水，才是取之不尽、用之不竭的宝贵源泉。

虽然入帖不容易，出帖更不易。但是，如果学习方法正确，两三年写出一手美观的字是完全可能的，没有想象的那么难。出帖是水到渠成的事，要靠学员的功力、智慧和思想。也不要轻易说出帖、什么个人风格、什么创新，因为在书法这一浩瀚的历史长河里，有丁点儿进步，就很伟大了。弱水三千，只取一瓢饮足矣。只有心不厌精，手不忘熟，笔如庖丁解牛，达到“背羲献而无失，违钟张而尚工”时，我们离出帖就不远了。

子曰：思无邪。孟子曰：吾善养浩然之气。书法家写书法不仅是练眼，更是练心，心正则笔正。用书法弘扬美德，在书法里写出中华民族伟大复兴的正大气象来，才不负历史与时代之使命，我们的书法也有可能被历史所传承。

常言道：授人以鱼不如授人以渔。以上所谈只是自己多年来所学书法的一点体会，抛砖引玉，以手指月罢了。希望学员们看到的不是我的手，而是手所指向往远方月亮中的“二王”、颜柳欧赵、苏黄米蔡等历代大家，终生向经典与先贤学习。

是为序。

萧华

二〇一五年八月于南岳广济禅寺

二〇一七年清明改定于北京

永和九年歲在癸丑暮春之初會  
于會稽山陰之蘭亭脩契事

也羣賢畢至少長咸集此地

有峻嶺茂林脩竹又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水

列坐其次雖無絲竹管絃之

盛一觴一詠亦足以暢叙幽情

是日也天朗氣清惠風和暢仰

觀宇宙之大俯察品類之盛

所以遊目騁懷足以極視聽之

娛信可樂也夫人之相與俯仰

一世或取諸懷抱悟言一室之內

或因寄所託放浪形骸之外雖

趣舍萬殊靜躁不同當其欣

於所遇暫得於己快然自足不

知老之將至及其所之既倦情

隨事遷感慨係之矣向之所欣

俯仰之間以為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終

期於盡古人云死生亦大矣豈

不痛哉每覽昔人興感之由

若合一契未嘗不臨文嗟悼不

能喻之於懷固知一死生為虛

誕齊彭殤為妄作後之視今亦猶今之視昔悲夫故列敘時人錄其所述雖世殊事異所以興懷其致一也後之覽者亦將有感於斯文

# 王羲之兰亭序

## 简介

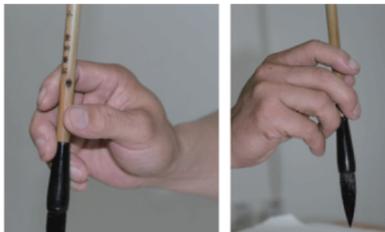
《兰亭序》，又名《兰亭集序》《临河序》《禊序》《禊帖》。为三大行书法帖之一，系中华十大传世名帖之一。东晋穆帝永和九年（公元353年）三月三日，王羲之与谢安、孙绰等四十一人，在山阴（今浙江绍兴）兰亭“修禊”，会上各人作诗，王羲之为他们的诗写序文。序中记叙兰亭周围山水之美和聚会的欢乐之情，抒发作者好景不长、生死无常的感慨。法帖相传之本，共二十八行，三百二十四字，章法、结构、笔法都很完美，是他五十岁时的得意之作。后人评道：“右军字体，古法一变。其雄秀之气，出于天然，故古今以为师法。”因此，历代书家都推《兰亭》为“天下第一行书”。存世唐摹墨迹以冯承素“神龙本”最著名，此本摹写精细，笔法、墨气、行款、神韵都得以体现，公认是最好的摹本。古人称王羲之的行草如“清风出袖，明月入怀”，堪称绝妙的比喻。

## 作者简介

王羲之（303—361年），汉族，字逸少，原籍琅琊临沂（今属山东），后迁居山阴（今浙江绍兴），官至右军将军、会稽内史，是东晋伟大的书法家。他的儿子王献之的书法也很好，人们称他们两人为“二王”。因曾任右军将军，世称“王右军”“王会稽”。代表作品有楷书《乐毅论》《黄庭经》、草书《十七帖》、行书《姨母帖》《快雪时晴帖》《丧乱帖》、行楷《兰亭集序》等。精研体势，心摹手追，广采众长，冶于一炉，创造出“天质自然，丰神盖代”的行书，被后人誉为“书圣”。王羲之书写的《兰亭集序》为书家所敬仰，被称作“天下第一行书”。

# 第一讲 书法常识

## 五指执笔图



五指执笔法图：擗、押、钩、格、抵，此为唐代陆希声所传，后世采用最多。

## 坐姿图



坐着写字，手腕翘起的角度略大；站着写字，手腕只需微微翘起。手指把笔拿稳即可，不必太用力。

## 站姿图

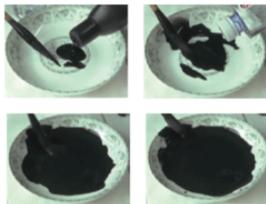


## 调墨

我们现在用的是现成的墨汁，浓且里面有胶，不加水调匀，笔毛散不开，书写不流畅。所以，写字前要学会调墨。

调墨一般做三次完成，每次少量倒墨，少量加水，边调边加水，用笔毛顺锋在盘里调和，感觉调匀即可。如果写楷书，只需两份墨一份水，写行书可按墨与水的比例1:1调匀。要逐渐做到用多少墨，调多少墨，一次用完，不浪费。

砚：练习时可用我们平时盛菜的小盘子，既实用又方便。



## 手指调锋法

书法运笔一般要中锋行笔，怎样让笔毛均匀铺开，做到中锋行笔，对于学好书法帮助很大。笔锋入纸后，大拇指在食指帮助下微微将笔管往外或往里拧，使笔毛均匀铺开达到中锋再运行的一个小动作。一般横、提逆时针书写的笔画，大拇指往里拧笔管，竖、撇顺时针方向书写的则大拇指往外拧笔管。凡是笔画运行在中途或收笔处发生方向变化的，笔毛要在手指帮助下顺势调顺笔锋，使笔毛不拧着走，切记。

## 临习成功的三部曲

一、看，仔细观察。如点画的位置关系、主笔、留白、点画的倾斜度、细微的弧度，把范字结构背下来。

二、比，比较。跟写的范字一画一画比对，找出有偏差的地方。

三、改，改错。修正，重写，把有偏差的地方改正过来。

严格按照这三步执行，一能培养我们的观察能力，二可避免写自由体，三不会重复错误，防止把一个错误重复上千遍，重复几十年变成一个更大的错误。

## 帖摆放的最佳位置

放在你要下笔写字位置的左边，范字离书写位置越近越好。



## 初学书法用米字格

开始写字借助米字格还是有作用的，借助它可以把点画起收的位置、笔画交错的关系明晰出来。还可以借助双钩或单钩，了解字的结构关系。但不赞成描红填墨，如果不是有老师亲自指导描红，日久会养成日后描字、填补的习气。

## 欣赏书法的方法

评一幅字的好坏首先从字的结构入手，看笔画是否匀称、结构是否平稳。就像评一个人的美与丑，五官协调是基础。其次笔画是否有力，点画是否圆润，转折处是否自然。再次看作品脉络继承，比方说从哪里来的，师父是谁。看作品有没有文气。书法有火气、燥气、霸气、匠气、俗气。而文气是灵魂，有了灵魂才富有活力，才会神采飞扬。有没有自己的书法语言即个性，继承而能出新。有了自己的书法语言即能融会贯通，左右逢源，随意挥洒。最后就是作品的意境格调。章法是否整篇和谐统一、浑然一体。总之书法师法正宗，继承经典，正大气象才是正道。书者，如也，如其学，如其才，如其志，如其人也。

## 择师

俗话说得好：名师出高徒。学书法选老师尤其重要，一个好的老师能够因材施教，有能力不断发现、挖掘学生的潜能。如何选老师提几点意见供参考：一、货比三家，多比较视听一下，不怕不识货，就怕货比货。二、把要拜的老师写的字发给懂行的朋友让他们给你建议，所谓术业有专攻。三、口碑很重要，所以朋友间的推荐可以试试。四、看老师的理念是做市场的还是做教育的，就书法培训而言，一年开了十家连锁店，那就不是搞教育而是搞融资了。

## 如何选择宣纸

纸分生宣、熟宣两种，熟宣与生宣比较就是熟宣多了一道加矾的程序，一般生宣写字，熟宣画画。生宣分一般的书画练习纸和创作用的宣纸，它们的区别在原材料配置上，创作用的宣纸檀皮纤维在70%左右，稻草纤维在30%左右，练习用的书画宣稻草纤维、竹料纤维多，檀皮很少。

宣纸的主要产地在安徽泾县，这跟那里独有的用来做原材料的檀皮、稻草、水质有关，其次四川、浙江等地也产宣纸，但以安徽泾县的宣纸最著名。宣纸有“纸寿千年”之称。宣纸保存时间越长越好写，宣纸保存应避光、避风，如储存环境湿度适宜则更好。宣纸有化墨润的功能。

初学书法可先选用较便宜的书画宣练习，这样对日后用好的宣纸来创作作品也更习惯和适应，很多在报纸上、水写纸上或地上写得还不错的人，会遇到一个奇怪的现象，他们一旦到好的宣纸上去写字就不知所措，驾驭不了。因为中国书法讲文房四宝，笔墨纸砚，笔是软的，墨是跑的，纸是润的，砚是研调墨的。书法家借用文房四宝奇异地让柔软的笔毫万毫齐力，入木三分，让流淌的墨在润的宣纸上幻化成干湿浓淡，五彩纷呈。而在报纸上、地上、水写纸上则是光滑的平面，就容易些，到宣纸上难度大多了。所以建议读者开始学习书法就在练习用的书画宣纸上练习，而不要在水写纸上写。

练习用的书画宣纸也有优劣之分，通常可以通过在纸上写字加以鉴别：笔画写在纸上发懵的、死板的、很湿的、洇墨很厉害又不均匀的，证明纸的原材料中稻草较少，加漂白化学物质较多，很劣。如果字写在纸上，不死板、不洇、不懵，线条有笔力说明稻草成分还可以，纸有拉力，较好用。

以上介绍的选纸方法是最简单、最初级的，有兴趣的读者可以专门去安徽泾县制作宣纸的厂里参观、感受、请教。

## 如何选择毛笔

笔有四德。一、尖，笔毛聚拢时要尖。笔尖使笔毛在书写过程中提按顿挫起伏表现得更细微，点画写得更圆润。二、齐，笔毛打开后笔尖部分笔毛要齐，便于铺毫均匀使笔毫发力。三、圆，笔毫饱满，一是笔毫均匀发力，二是毛笔在使转时能更好地发挥笔毛与纸受力的作用。四、健，笔毛的弹力。弹力好的笔适合写楷书和行书，能更好地帮助提按聚拢。

笔分羊毫、狼毫、软毫、兼毫。羊毫弹力不够，狼毫硬，聚墨能力弱；羊毫适宜写隶书，狼毫适合写行书、楷书，兼毫在两者之间，使用较多。初学书法兼毫较适宜，毫长在4厘米左右，价格50元以下，就可以了。写字之前，把笔泡在清水中4至5分钟后顺笔毛将干再蘸墨书写。写完要及时把笔洗干净，洗笔时笔毛要顺水流方向，洗静将干悬挂起来，起到保护笔毛的作用。制笔的程序一百多道，读者有机会可去制笔厂参观、学习。

## 第二讲 点的写法及人字练习

		<p>行书的特点就是运笔速度较快，点画流畅，所以行笔既要快，点画质量又要好，即点画起、行、收的过程清楚，提按到位，点画圆润生动。这要求读者要有较好的驾驭运笔的能力。</p> <p><b>右点</b> 右点顺锋入纸稍用力下按，然后把笔毛聚拢提起，同时在聚锋时要把点画的形状写出来。</p>
		<p><b>上下左右相连点</b> 上下相连要以笔意传情，不要生硬地死连。所以，上一个点收笔时笔锋一定要聚拢，以笔锋把笔意带给下一个点，速度要快。左右相连点同理。</p>
		<p><b>三点水</b> 三点水点的位置要准确，运笔要果断，提的方向与右边的第一个笔画要有呼应承接关系。</p> <p><b>下四点</b> 下四点行笔速度要快，提按过渡明显，又要把形表现出来。</p> <p>不：横画要长，撇、点舒展，笔意呼应。</p>
		<p>言：横画留白匀称，中轴线重心要稳，注意横画斜取势。</p> <p>次：注意左边两点的距离不能太近，注意左右部分的留白。</p> <p>於：注意中间留白，左右部分上下位置比较及右边笔画的空白。</p> <p>若：一是中心线，重心不能偏；二是上面收紧。横是主笔，要有斜度。</p> <p>其：注意横的斜度、距离，点的呼应。</p> <p>亦：以意相连，中间留白大。</p> <p>清：注意三点水的形状，左右之间呼应，“青”上面横收紧。</p>

# 第三讲 横的写法及入字练习



长横

下带横

上带横

横画根据字的结构特点可以分为笔意往上连带和往下连带两种。在所选范字中，笔意往下连带的横画，中间略往上呈弧状，如“不”字；往上连带的横画，中间略往下呈弧状，如“左”字。

写横画收笔时笔毛一定要聚集成一小点后再用笔锋着纸轻轻一带，把笔意传给下一笔画。如果笔锋没有聚拢成小点就连带，横画的连带处常常就成了横钩或横折的形状。

所：横画斜度略大，下部结构中闲虚，右部结构左倾。

可：横画要宽，不可压笔太重，笔画要细。有斜度，口要扁。

不：向左款侧取势，每画以意相连。

事：第一横要宽且细，以笔锋入纸，不要按笔太重。注意横画的疏密搭配。

左：第一横往上带撇，以笔锋带出笔意，不可硬连。横画斜度要大。

在：撇是主笔，长度要够，方向要准。

老：要注意竖撇的方向，以便下部结构重心不偏离中心线。

故：左右穿插。



## 第四讲 竖的写法及人字练习

		<p>竖画笔意的连带一般分为三种，往右带、往左带及悬针竖。</p>
		<p>年：最后一横收笔略往下压，聚锋，以笔锋将笔意和笔势传递给竖，竖要有粗细、起伏变化。</p> <p>引：左边的钩蓄势成一个点把笔意传递给竖，竖起笔要有承接之意，中间有起伏变化。</p>
		<p>畢：留白匀称，竖一气呵成。中间小横、小竖要细而有力，不能粗。</p> <p>俯：笔画要细，点画要灵动，笔毛有起伏使转，点画以意相连。</p> <p>古：横竖是主笔，要小中见大。</p>
		<p>情：竖心旁的连带要用笔意，不能生硬地连带，“青”圆转的笔画要细且婉转有力。</p> <p>曲：把竖画伸展，曲字就活了。</p> <p>暢：结构很具匠心，“申”竖画偏右，“易”修长结体，顾盼多情。</p>

# 第五讲 平撇、斜撇、长撇写法及人字练习

 <p>平撇      斜撇      长撇</p>	<p>点左低右高取势</p>  <p>蓄势      起伏粗细      横取斜势</p>	<p>横取斜势</p>  <p>细取势      形      气</p>
<p>撇按方向和形状一般分为平撇、斜撇、长撇三种。运笔要学会用笔锋入纸，这样可以避免笔画太粗、太笨、太死的毛病。</p> <p>气：横画要细，以笔尖入纸，有斜度，要把“气”的气势写出来。“米”向左倾取势，注意留白。</p> <p>少：左右两点左低右高，撇长有粗细变化，要掌握好撇的角度。</p>	<p>撇长捺短</p>  <p>横距协调      中心线</p>	<p>扁平造型</p>  <p>白      左倾</p>
<p>竹：结构不要排列，要呼应取势，要仔细观察每个相同笔画的变化。</p> <p>會：长撇长捺撇长捺短，相交角度很重要。注意中心线重心别偏。横画要细且留白匀称。</p> <p>和：注意左边撇、横、竖的取势，口与左边位置的比较。</p> <p>天：两横短、距离较大，撇捺伸展。</p>	<p>变化</p>  <p>弧度      横距大</p>	<p>位置</p>  <p>斜      往里收      右倾      白</p>
<p>稽：左边右倾，观察右边“九”与左边的位置比较。</p> <p>舍：撇捺要伸展，中心不能偏，留白均匀。</p>	<p>软侧取势</p>  <p>撇低捺高      白</p>	<p>位置</p>  <p>缩紧      右倾</p>

# 第六讲 短撇、并列撇写法及入字练习

		<p>短撇                  并列撇</p>
		<p>短撇是与长撇和斜撇比较而言的。 并列撇是两个以上的撇出现在同一个字中，相互之间不能雷同，要求变化。</p> <p>化：左边倾斜取势，中间留白略大，右边左倾较大。</p> <p>形：撇的方向、形状加以变化，短而小。竖画略写长。</p>
		<p>樂：上部“白”字要小，撇细，横为主笔要宽，两点散开。</p> <p>彭：左右中间留白很重要，左边挺拔与右边呼应。</p> <p>俯：第一撇很重要，弧度要出来。撇要斜，笔画要细。以笔锋连带，以意相连。</p>
		<p>峻：左右之间不能贴得太紧，右边上部收，下部放；横画要斜，撇不能雷同。以笔锋连带，以意相连相呼应。</p> <p>然：撇要缩紧，不能长。上部要靠紧，不能散，点以意相连。</p> <p>觴：右边的横画斜度要够，势足了才能让撇舒展。撇画宜细，疏朗。</p>

# 第七讲 回带撇写法及入字练习



回带撇

回带撇就是撇画收笔处用笔锋带出笔意来。以意传神，不能硬连实带。

茂：上两笔要把势写出来，写左边的回带撇时笔锋一定要提起，但笔锋与纸又要着力，这样才能灵动飘逸。斜钩是主笔，要注意力量与气势。

察：歇侧取势，中间收、点放开，笔画宜细，灵动。切勿按笔太重。

风：左右两边相向取势，中间留白匀称。

瓠：左右部分间留白，横画取斜势。横折弯钩要往里抱，点画疏朗。

及：两撇要有变化，横画斜度要大，捺要有起伏感。

领：左边让右边，左边结构往左靠，留出右边笔画位置。

大：横画要宽撇收紧，结构出新意。

咸：歇侧取势，回带撇要有弧度，横画斜度要够，斜钩要有气势。



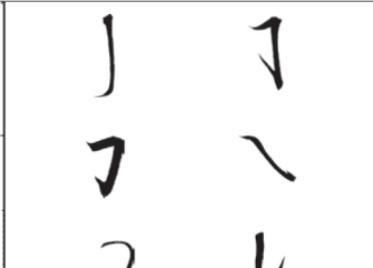
# 第八讲 捺的写法及人字练习

		<p>顺锋捺      反捺</p> <p>顺锋捺就是笔毛顺势入纸，不藏锋。反捺就是捺收笔时笔锋往回带，将笔意传给下一个笔画。</p>
		<p>人：注意撇捺行笔的方向，行笔的笔断意连，以及捺画两头细、中间粗的形状。</p> <p>足：要注意收与放的关系，上紧下松。捺略往上弧，增强线条的张力。</p>
		<p>又：注意行笔以笔锋入纸，宜细，笔断意连，捺要有起伏变化，撇细捺粗。</p> <p>之：要体会结构的疏可走马、密不透风的关系。上面横画宽度要够。</p>
		<p>今：撇低捺高，行笔有粗细起伏，以笔锋入纸，笔画宜细，不能粗。</p> <p>察：左倾取势，中宫收紧。</p> <p>趣：走字的捺要有斜度，收笔将笔意往回带。“取”修长取势。</p> <p>欣：相倚之势，笔画粗细对比明显，虚实结合。有呼应，有穿插。</p>

# 第九讲 钩的写法及入字练习

<p>根据钩的方向和形状，钩可以分成很多种类。但常见的以横钩、竖钩、斜钩、卧钩、横折钩、竖弯钩、横折竖弯钩较为普遍。尽管方向和形状不同，但书写方法与要领都大同小异。要学会举一反三、触类旁通。出钩之前笔毛一般都要聚锋，或用手指调锋至中锋，然后笔锋与纸受力出钩，要短而快。</p>		
<p>列：撇的方向角度要准且有变化，要注意留白。</p>		
<p>九：撇不能写直，要略带弧度才更优美，要仔细观察横竖弯钩的形状。</p>		
<p>宙：上覆下，上面宝盖头要宽，下部“由”收紧。</p>	<p>九：横是主笔，斜度宽度要够。注意留白及中心线，竖钩的取势、方向、形状要有特点。</p>	<p>也：横钩的横画一定要斜，竖弯钩宽度要够，留白。</p>
<p>亭：横是主笔，斜度宽度要够。注意留白及中心线，竖钩的取势、方向、形状要有特点。</p>	<p>惠：向左倾取势，笔画上收下宽。</p>	<p>也：横钩的横画一定要斜，竖弯钩宽度要够，留白。</p>
<p>也：横钩的横画一定要斜，竖弯钩宽度要够，留白。</p>	<p>哉：横画取斜势与斜钩相呼应。斜钩是主笔，气势要强。</p>	<p>风：撇宜直，横斜度一定要够，中间疏朗。</p>
<p>哉：横画取斜势与斜钩相呼应。斜钩是主笔，气势要强。</p>	<p>风：撇宜直，横斜度一定要够，中间疏朗。</p>	<p>哉：横画取斜势与斜钩相呼应。斜钩是主笔，气势要强。</p>

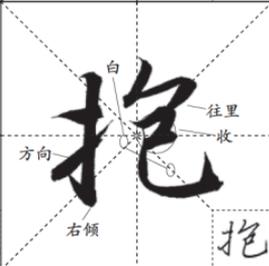
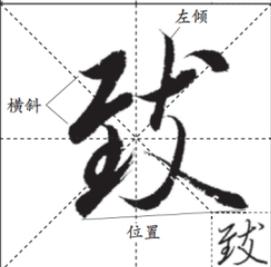
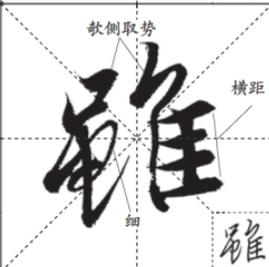
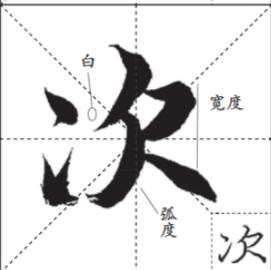
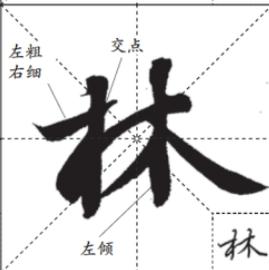
# 第十讲 钩的写法（续）及人字练习

		
		<p>事：横斜度较大，上弧宽度要够，竖钩上粗下细。</p> <p>为：第一撇与横两笔取势方向很关键。</p>
		<p>朗：笔画粗细明显，笔毛入纸要轻，留白要匀称。</p> <p>怀：“忄”旁左倾取势，右部也是左倾取势，整个字要成款侧的险势。</p>
		<p>初：关键是左边横的斜度要大，撇的角度要准，要细长且舒展。</p> <p>殊：左边结构不能占右边位置，“朱”左倾取势。</p> <p>感：第一个撇直，第二横斜度大，斜钩与第一撇呼应，款侧取势。</p> <p>况：右边结构“兄”口的第二横一定要斜，下面的笔画才能好搭配。</p>

# 第十一讲 折的写法及入字练习

<p>横折                  竖折</p> <p>撇折                  横折</p>		
<p>行书的折画与楷书稍有不同，楷书折处顿笔较明显，行书运笔速度较快，折处就不强调顿笔了，顺势折笔调锋，或圆或方，运用之妙，存乎一心。</p>		
<p>日、固：折处顿笔较为明显，主要要粗壮。</p>		
<p>至、幽：撇折注意撇的方向与横形成的角度，笔画不能太粗。</p>		
<p>山：折处提笔要有起伏，调锋。</p>	<p>嫒、妾：撇折处提笔承势由细到粗写长，用笔锋入纸，笔画不能太粗。</p>	
<p>也：横折横画要斜，竖钩从粗到细往里收。竖弯钩横的宽度要够。</p>		

## 第十二讲 提的写法与人字练习

		 <p>提                      连带提</p>
		<p>提画往往是有另一个笔画与之接应，所以要把两个笔画相互之间的笔意与呼应写出来。提画注意笔锋与纸一定要受力，不能压笔太重，要灵巧，出锋处不要飘、滑或扬。</p> <p>地：左边的提与“也”的横画有承接起伏之呼应，笔画要细，运笔要快而稳。</p> <p>犹：左边结构让右边，提画角度要准，右边收紧。</p>
		<p>抱：左部分有向右靠之势，提与右边的撇要有笔意相连。</p> <p>视：左右相倚之势，左收右放。</p> <p>雖：向左倾软取势，提的方向要准，与右边笔画承接要有呼应。</p>
		<p>致：要注意横画不能写平，斜度较大，右部要左倾。</p> <p>林：左右相倚之势，左收右放，注意横的变化。</p> <p>次：注意左右呼应，中间要留白。</p>

# 第十三讲 连带呼应

行书点画贵在流畅，很多笔画通过连带可一笔写成，运笔速度既要快，点画质量又要好。根据汉字的结构特点，汉字的连带分从上往下连带或从左往右连带，学会连带使转，对学好行书可以起到事半功倍的作用。

俯：注意笔画之间的意连，右边结构可作一笔书，起笔不能压笔、顿笔，要用笔锋入纸，笔画要细。

豈：作一笔书，上开下合。

以：留白要很大，反差要强烈，注意笔画呼应意连，顾盼传情。

为：作一笔书，上紧下松。线条要有张力。

是：可以作两笔进行连带处理，第一笔看作一笔，其他笔画作一笔，点画要求又快又好。要掌握好提按、节奏转折笔锋的调整，使转。

水：扁形结构，中宫收，四周放。笔断意连。

茂：可以看成两个笔画，最后的点和撇作一笔，前面的笔画作一笔。笔画之间的连带以意相连。

临：可作两笔写成，左边竖作一笔，其他笔画作一笔，注意提的方向与左边笔画的呼应。



# 第十四讲 作者临写示范

知老之将至及其所之既倦情  
随事遣感慨係之矣向之所  
欣俛仰之間以為陳迹猶不  
能不以之興懷况脩短隨化終  
期於盡古人云死生亦大矣豈  
不痛哉每攬昔人興感之由  
若合一契未嘗不臨文嗟悼不  
能喻之於懷固知一死生為虛  
誕齊彭殤為妄作後之視今  
亦由今之視昔悲夫故列  
叙時人錄其所述雖世殊事  
異所以興懷其致一也後之攬  
者亦將有感於斯文

乙未夏月性堂蕭華臨蘭亭序

作品尺寸：50cm×138cm

## 《兰亭序》临写常见问题解析

临帖是学习书法的不二法门，是书法家一辈子要做的功课。明代书法大家王铎就是半天临帖，半天创作的书法家典范。

什么是临帖？以临碑为例，简单讲就是把笔画上多余的（如石花、残泐的痕迹）去掉，把缺的（风化、残蚀的）补上，是书法家的再创作。以临《兰亭序》来说，就是把《兰亭序》的形神再现出来。

在笔者平时的教学中发现，学员临帖中常会出现以下一些问题：

一、不注重读帖、观察，乱下笔。失之毫厘，谬以千里。没有整体观，一个字管上不管下，顾左不顾右，头重脚轻，画不了圆。

二、不会调笔锋，致使笔毛拧、绞、扭曲变形，在纸上平拖、扫，笔锋不入纸，线条没有力量，显得飘、浮、滑、肉、发采。

三、行书做楷书写了，转折处像楷书一样顿笔太多，行笔不会使转，点画没有笔意联系，生硬呆板。

四、靠揉锋代替收笔或笔锋没聚拢就收笔，行笔不到位，点画没形状，不圆润。

五、结构太平正，缺乏生气。

六、不知道留白，笔画挤、堵在一起，不匀称、不协调。

七、上一个笔画的收笔和下一个笔画的起笔断了呼应，没有笔意的联系，气不流动。

克服临帖中这些毛病，要注意以下几点：



“湛”笔画之间缺少呼应，右边上半部分结构两小横太粗，笔意连带向上，断了联系。下部结构主次不分。



“際”散，点画连带生动，不知道聚笔锋。

永和九年歲在癸暮春之初會  
 于會稽山陰之蘭亭脩禊事  
 也羣賢畢至少長咸集此地  
 有峻領茂林脩竹又有清流激  
 湍映帶左右引以為流觴曲水  
 列坐其次雖無絲竹管絃之  
 盛一觴一詠亦足以暢叙幽情  
 是日也天朗氣清惠風和暢仰  
 觀宇宙之大俯察品類之盛  
 所以遊目騁懷足以極視聽之  
 娛信可樂也夫人之相與俯仰  
 一世或取諸懷抱悟言一室之內  
 或因寄所託放浪形骸之外雖  
 趣舍萬殊靜躁不同當其欣  
 於所遇暫得於己快然自足不

一、严格按照书中临帖的三部曲“看、比、改”的方法去实施。

二、学会手指调锋法，中锋行笔，力在字中。

三、学会用笔锋入纸，先轻后重，粗细灵活；学会聚笔锋，发挥笔尖的作用，使点画圆润遒劲。

四、熟练掌握运笔的提按，学会行笔时起伏变化的技巧，学会收笔聚锋用笔锋表达笔意。

五、运笔要把速度、节奏写出来，做到行笔又快点画质量又好，有的几个笔画要作一笔写，使气流畅。

要把《兰亭序》临出水平来，可以在以下方面加以研究：

一、多向古人和今人学习。历代有许多书法家和当代许多有成就的书法家都曾临过《兰亭序》，他们临的《兰亭序》可以拿来学习，借鉴他们的学习方法和成果，做到古不乖时、今不同弊。

二、“行贵流而畅。”线条要流畅。要学会造势。点画之间，偏旁之间，字与字上下之间、左右之间要有动势、有矛盾、有软侧、有呼应。

三、化实为虚，加大虚实对比，如横、竖、撇、捺、点等笔画，有时把粗笔画写细，多留白、透气、赋予空灵感。

四、“草乖使转，不能成字，真亏点画，犹可记文。”行书使转是其灵魂，要学会运用，丰富其笔意，盘活其气场，激活其浪漫。

临帖之路漫长，熟能生巧，常临常新。

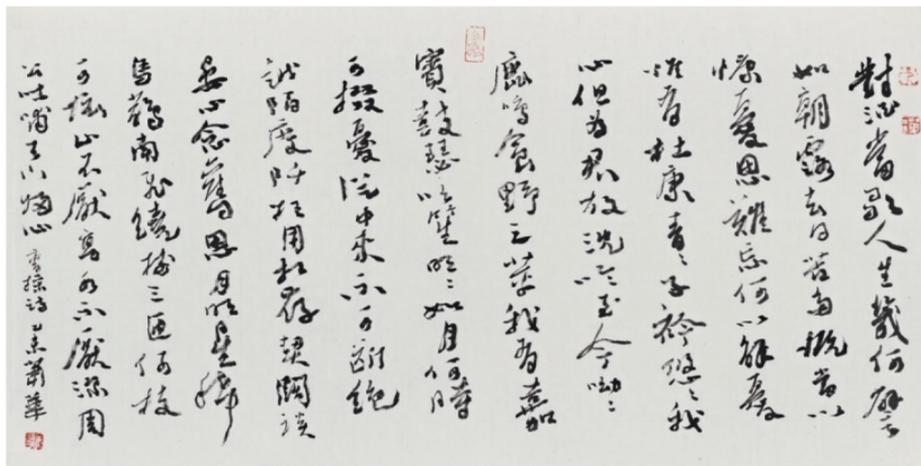


“惟”散，行笔不知道使转，少笔意。



“悟”行书作楷书在写，少生气，右边口大，结构比例不协调。

## 第十五讲 创作



作品尺寸：68cm×134cm

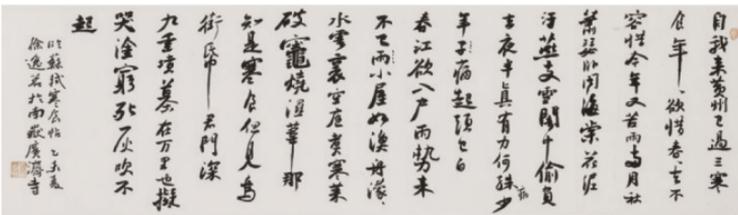
行书对酒当歌创作体会

笔者曾临过十来年的《平复帖》，但在实践创作中却怎么也用不上，很苦恼，后来就不临了，只是偶尔想起它写几笔。这幅作品以晋陆机《平复帖》结体、笔意为原型，糅合了当代书法大家李铎先生书法的厚重、沈鹏先生书法线条的延绵、陆伊少先生书法的结字造型。点画厚重但不失灵动，书写率意又文气充满，跌宕起伏。有古法、有格调、出新意，也结合了诗的内容，古不乖时，今不同弊，是一件成功的作品。

# 学生临写示范



徐逸茗，2000年生。从汉《张迁碑》入手，在学书的五年中，曾入展“庆祝新中国成立60周年”朝阳区美术书法优秀作品展，获得北京市电视书法大赛三等奖、“谷城杯”铜奖，入展北京国际书法双年展，多次获得海淀区艺术节一等奖，北大“燕园杯”金奖等。



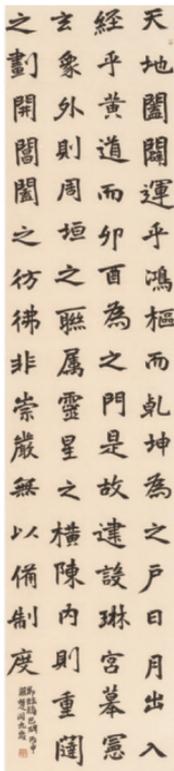
作品尺寸：60cm×160cm



李天鹤，14岁，北京市第十三中学分校初二学生。喜爱中华传统文化，7岁开始跟萧华老师学习书法，先后临习《张猛龙碑》《元稹墓志》《兰亭序》《圣教序》。获得过北京市西城区学生艺术节书法比赛一等奖，书画频道全国书法比赛三等奖，中美青少年文化艺术交流节二等奖。



作品尺寸：55cm×138cm



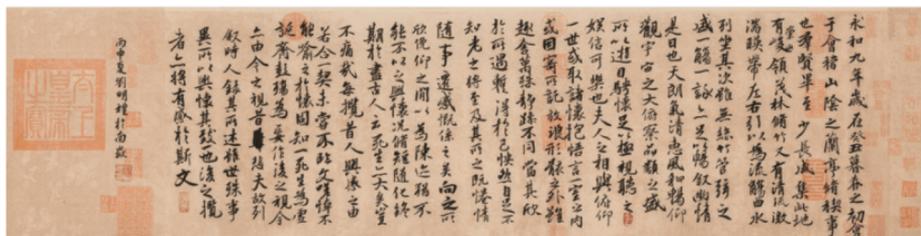
关楚朝，六岁进入萧华书法大教室学习，学习魏碑已有四年。楚朝说：“起初我写得很差，慢慢地发现我对运笔的力量有了控制，在衡山广济寺书法夏令营上，我突然开了窍，对字形结构的把握又上了一个台阶。现在书法就像我的一个朋友一样，长时间不写就会有点手痒。是书法让我静下心来，细细领略我们中华民族的文字之美。”



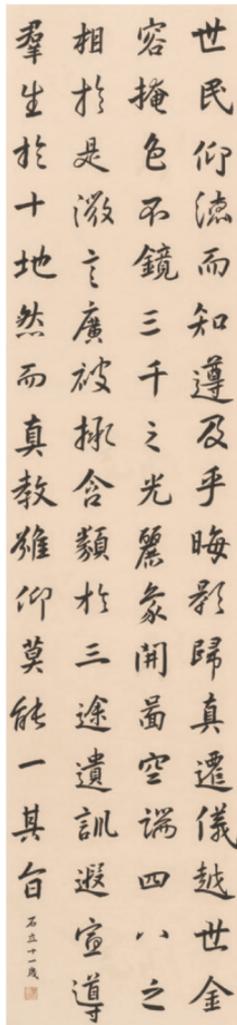
谭心平，现就读于北京清华大学。是个活泼开朗、爱好广泛的女孩。6岁起练习书法，师从萧华老师。曾多次在海淀区书法竞赛中获奖，并积极参与萧华老师组织的年度新春春联春联活动。热爱音乐，喜欢钢琴、吉他弹唱、合唱等，受萧华老师影响，练习书法时常聆听中国古典音乐。擅长运动，喜欢马术（障碍）、滑冰、滑雪、单人独木舟、游泳等。



作品尺寸：55cm×240cm



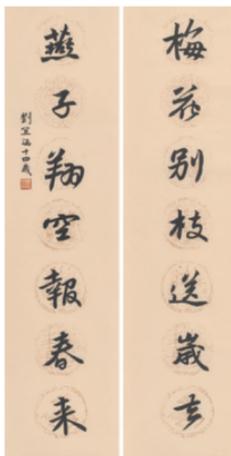
作品尺寸：68cm×138cm



作品尺寸：35cm×240cm



刘明礼，清华大学附属中学学生。在萧华书法大教室求学一年，课上课下都能静心练习，遵循老师“看、比、明”的要求，进步明显。刘明礼说：“在萧华书法大教室学习的幸福之一就是：目标长远，氛围良好。在这里，师长如父兄，同学如手足。在这里，只做一件事：静心练习，‘积累量变以质变，不断精进’。”



作品尺寸：35cm×138cm×2



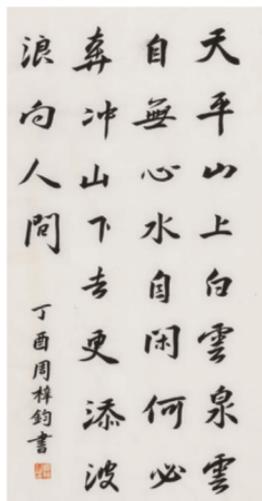
刘宣涵，14岁，清华大学附属中学学生。11岁开始学习书法，一年后师从萧华老师，从北魏《张猛龙碑》入手，后学苏轼《寒食诗帖》。三年以来，经过老师耐心和细心的指导，自购过障，书法也成为了刘宣涵的最爱。



石立，2004年生，中国人民大学附属小学六年级学生。2013年师从萧华老师学习书法，先后学习了《张猛龙碑》《圣教序》。曾获2014届、2015届、2016届北京市海淀区中小学生艺术节软笔书法一等奖，2016年获得中国书法家协会颁发的软笔书法七级证书。



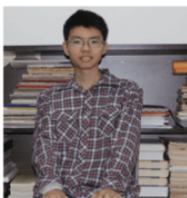
周梓钧，2000年生，2010年开始学习书法，从北魏《张猛龙碑》入手，后习智永《真书千字文》。周梓钧说：“书法可以磨炼意志、磨砺性情、陶冶情操、培养专注力，通过练习书法我的心沉静了许多，做事比较专注了，渐渐地喜欢上了书法，几年来多次获艺术节一等奖。”



作品尺寸：68cm×138cm



刘振园，15岁。12岁跟随萧华老师学习书法，学习楷书两年临摹了北魏《张猛龙碑》，现学习行书《兰亭序》。在萧老师的精心指导下书写技艺有了很大进步。作品2016年获朝阳区中小学生艺术节银奖。



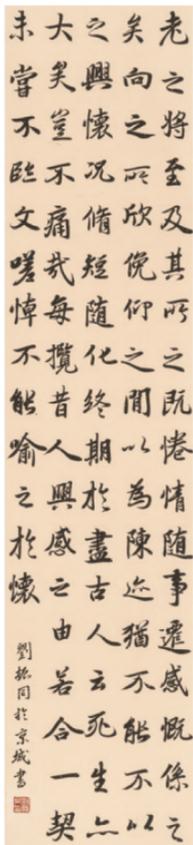
王安，1999年生。2009年开始学习书法，从《颜勤礼碑》入手，后学《圣教序》。作品入选第三届中国国际书法双年展等。



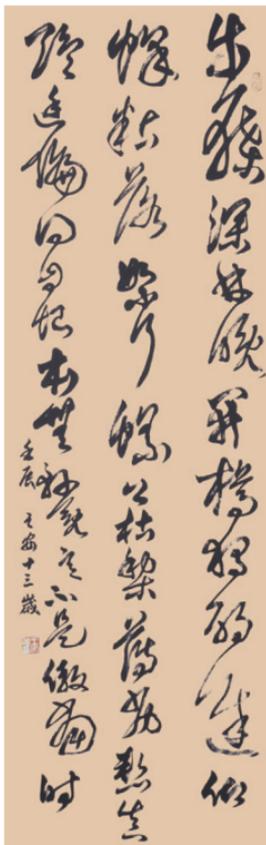
陈壮壮，2006生，中国人民大学附属小学学生。六岁跟随萧华老师学习书法，先后学习了魏碑和赵孟頫行书两种字体。作品获得海淀区艺术节书法一等奖，2016年北京市中小学书法比赛三等奖。



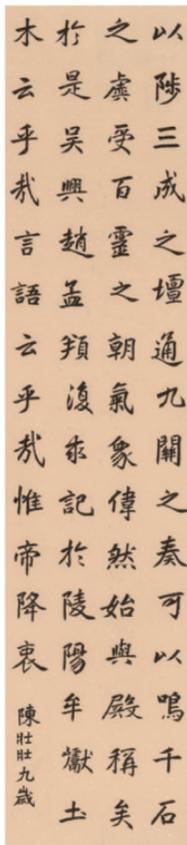
王喆秋，13岁，就读于清华附中朝阳学校。九岁师从萧华老师。“练习书法，让我内心更平静。在业余时间，我也喜欢打羽毛球。我喜欢这种动静结合的感觉。”王喆秋说。



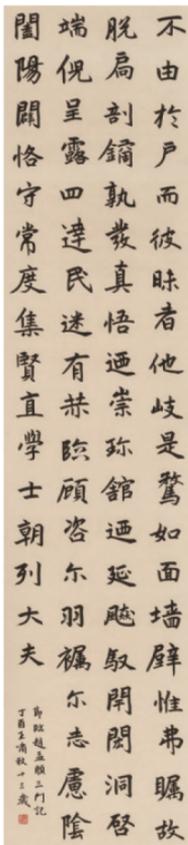
作品尺寸：55cm×240cm



作品尺寸：35cm×138cm



作品尺寸：55cm×240cm



作品尺寸：55cm×240cm

