

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

王羲之的『二亭序』

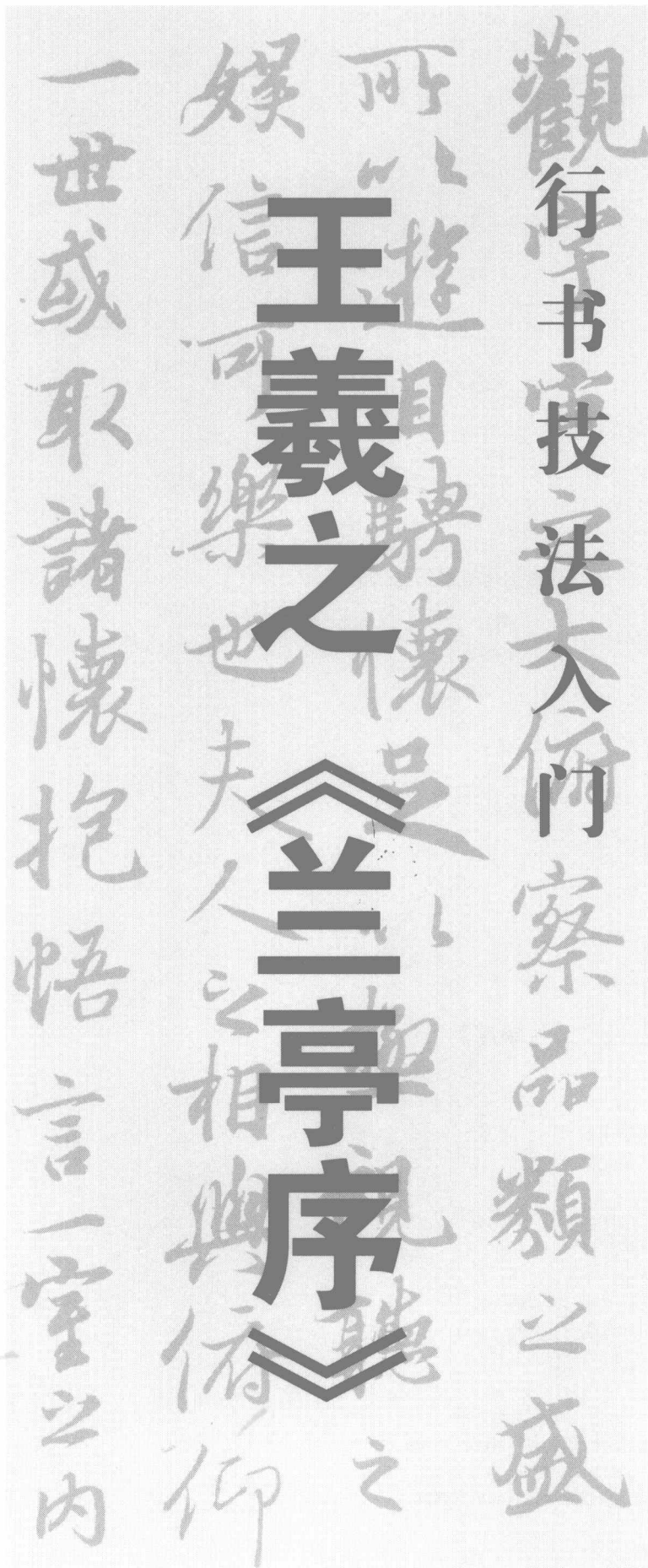
行书技法入门

施志伟 编著

北京体育大学出版社

名碑名帖书法基础教程

名碑名帖书法基础教程



施志伟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 正
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

行书技法入门. 王羲之《兰亭序》/施志伟编著. -北京:北京体育大学出版社,2009.5
ISBN 978-7-5644-0141-2

I. 行… II. 施… III. 行书-书法 IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032867 号

行书技法入门. 王羲之《兰亭序》

施志伟 编著

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
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 880×1230 毫米 1/16
印 张 5

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 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)

作者的话

“名碑名帖书法基础教程”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学的实用性很强的字帖。

“王羲之《兰亭序》行书技法入门”主要以王羲之《兰亭序》帖为编写范本。王羲之行书具有潇洒流畅、优美俊逸的无穷魅力。其用笔以中锋为主，间有侧锋，笔画之间牵丝映带，其势贯通，或笔断意连，或提按顿挫，生动自然。《兰亭序》被世人誉为“天下第一行书”，在我国书法发展史上产生了深远影响。也是后人学习行书的最佳范本之一。

本册在讲解传统书法技法，如点画、偏旁部首、间架结构和章法的同时，在范字中配画了毛笔运笔走势的轨迹，运用笔势图解的方法，使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

为了配合教学，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合拼集了大量的范字，集字汇成常用成语、古诗等，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

目 录

一 概述	1
王羲之《兰亭序》简介	1
《兰亭序》技法特点	1
毛笔使用方法	1
执笔方法、书写姿势、运笔方式	2
运笔方法	3
二 《兰亭序》点画技法	4
三 《兰亭序》部首技法	12
四 《兰亭序》结构技法	23
五 书法临习方法	26
六 书法常用形制与临创训练	27
《兰亭序》通临、精讲精练	29
山行（唐）杜牧	57
春庄（唐）王勃	60
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）李白	61
登鹳雀楼（唐）王之涣	64
枫桥夜泊（唐）张继	65
逢雪宿芙蓉山主人（唐）刘长卿	68
山居秋暝（唐）王维	70
附：冯承素摹《兰亭序》	73

一、概 述

◆王羲之《兰亭序》简介

王羲之，晋朝人，字逸少。初为秘书郎，迁宁远将军、江州刺史，最后至右军将军、会稽内史。永和中期称病去官。王羲之书法初学卫夫人，后来改变初学，博采众长，草书师从张芝（约卒於192），楷书学钟繇（151-230），又遍习蔡邕（133-192）、梁鹄（活动於二世纪后半）、张昶（卒於206）等书，精研体势，增损古法，一变汉、魏质朴书风，创妍美流变之体，所以唐人称赞他：“兼撮众法，备成一家，为万世宗师。”卒年59岁。

永和九年（公元353年）王羲之时任会稽内史，三月三日与谢安等41人在山阴（绍兴）兰亭为“祓禊”之会。诸人饮酒赋诗，王羲之为写诗序，即是此“兰亭序草稿”。唐太宗李世民极喜右军书，得此帖后，命弘文馆拓书人冯承素等，双钩廓填摹成副本，分赐诸王近臣。据传兰亭真迹于太宗死后殉葬昭陵，从此世传仅有临摹诸本。唐宋以来，辗转翻摹，更渐失原样，至今唐摹善本亦已绝无仅有了。本帖选用《唐摹兰亭序》因卷上有唐中宗神龙年号小印，故称“神龙本”。此卷本幅纵24.5厘米、横69.9厘米。摹写精妙，侧媚多姿，神清骨秀。用笔则反复偃仰，变幻无穷。墨气随浓随淡，行款忽密忽疏，自然生动。原件藏故宫博物馆。《兰亭序》被世人誉为“天下第一行书”，也是后人学习行书的最佳范本之一。

◆《兰亭序》技法特点

《兰亭序》具有潇洒流畅、优美俊逸的无穷魅力。其用笔以中锋为主，间有侧锋，笔画之间牵丝映带，其势贯通，或笔断意连，或提按顿挫，生动自然。用笔精到多变，同一笔画写法多样，似无法而有法，优美中蕴涵刚劲；结构千姿百态，同字异形，尽字之真态，寓欹侧于平正；整体布局天机错落，疏密有致，神采飞扬。其运笔以中锋为主，侧峰为辅；露锋为主，藏锋为辅。表现出的点画线条圆润饱满、力透纸背、有立体感。圆笔多于方笔。

行书因行笔加快，笔画之间相接处，带出小的附钩，不仅增加了笔画的脉通，而且使笔画流畅潇洒。因此临习《兰亭序》，书写时要连贯，不可看一笔写一笔。待单字熟练后还要以“字组”乃至“句行”为临习对象。行书是介于楷书和草书之间的一种书体，较楷书有明显的流动性，又不象草书那样狂放不羁令人难以辨认。其字形或大或小，或正或欹，线条或起或伏，或实或虚，变化无穷，没有一个固定的程式。我们临习时，要多注重寻找王羲之的行笔脉络，领悟其字的笔法、笔势，顺势而为。

总之，学习《兰亭序》，是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

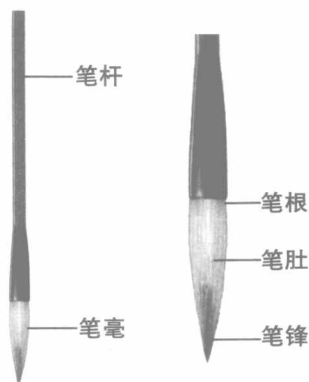
◆毛笔使用方法

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）和兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。新笔启用前，须先垂直置于冷水中，使笔锋自然泡开，且浸水时间不可太久，笔锋散开即可。写字前先以清水将笔毫浸湿，再吸去过多的水分，然后去蘸墨。蘸墨量适中，墨少则过干，不能运转自如，墨多则腰涨无力，皆不佳。若不经润笔即书，毫毛经顿挫重按，会变得脆而易断，弹性不佳。

书写之后应立即洗笔。否则笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，再用时不易化开，且极易折损笔毫。洗净毛笔且理顺笔毛后，应悬挂于通风的阴凉处自然晾干。以保持笔毫原形及特性，不可曝于阳光下。



◆执笔方法

“压”，是指食指的作用。用食指第一节斜贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

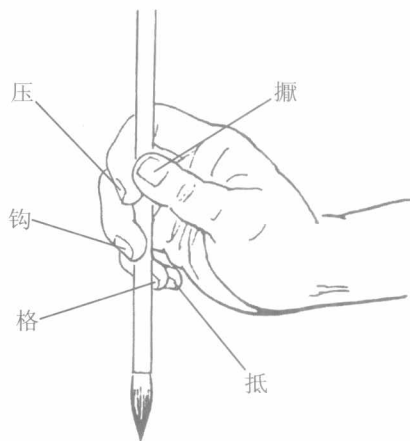
“钩”，是指中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是指无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是指拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“抵”，是指小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。



◆书写姿势

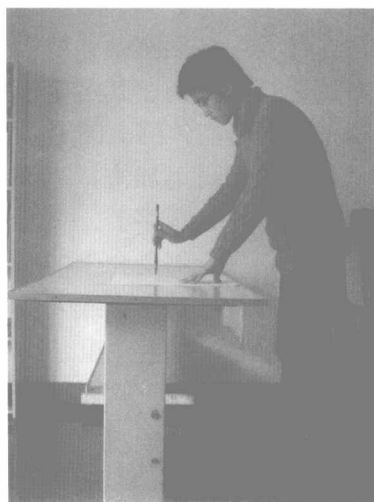
正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

坐姿的要求：凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字须用全身之力送出，脚不着地，则写字无力），双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求：写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略微放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。



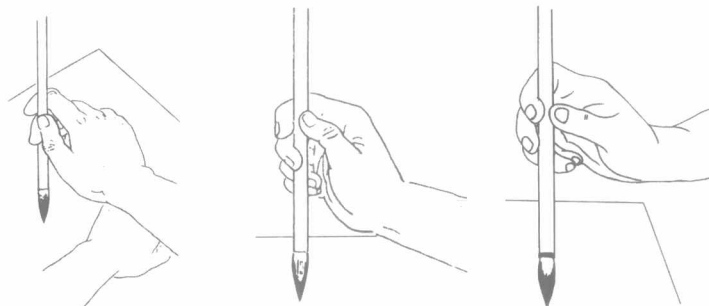
坐姿



站姿

◆运笔方式

运笔即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕

悬腕

悬肘

枕腕 枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适宜书写大字。

悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，需经过训练才能得心应手。

悬肘 悬肘能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。

◆运笔方法

1. 藏锋与露锋

藏锋，指在起笔时取一个和笔画前进方向相反的逆势，即写横画时“欲左先右”；写竖画时“欲下先上”。收笔用回锋，即在笔画行至末端，应将笔锋回转，将锋尖藏于笔画之中，收笔回锋可使笔画交待清楚，使之含蓄浑融，饱满有力。

露锋，指起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，笔锋的方向与行笔的方向始终相同，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。

2. 方笔与圆笔

“方笔”和“圆笔”是根据不同字体或笔画形状采用的两种不同的表现手法。从字体上讲，篆、隶以圆笔为主，方笔为辅，楷书则反之。一般以无棱角者为“圆笔”，笔画的起、收笔或转弯呈弧线形，多用提笔，含蓄而内敛；有棱角者为“方笔”，笔画起、收笔或折处棱角分明，多用按笔，锋芒毕露。在书法中“方笔”和“圆笔”须结合使用。

3. 中锋与偏锋

中锋又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

偏锋，指运笔时将笔锋尖偏在点画一边。写出的点画往往有轻重不匀，一边光滑一边毛糙等弊病。一般书家以偏锋为败笔。

4. 提笔与按笔

提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔锋着纸较少，笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。

书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋，保持中锋的关键作用。它是创造书法艺术形象的重要手段。

5. 一波三折与运笔速度

一波三折是指写捺画时，起笔要束得紧，颈部要铺得满，拓得开，所谓一笔之中有三折笔势。

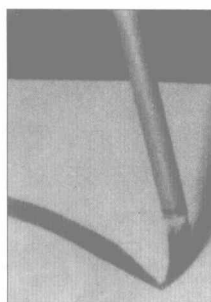
运笔速度不宜太快，也不可过慢。运笔太快，势必浮而不实；运笔过慢，必然呆滞无神。不同的笔画要有不同的速度，横须慢，竖要快；捺应慢，撇要快；折应慢，钩须快。一笔之中也应有快慢，如写一捺，起笔要慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，最后捺尖又由慢而快。只有快、慢结合，写出笔画才能既爽利又厚重。

6. 转笔与折笔

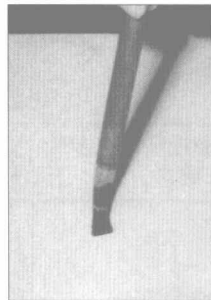
笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法。转笔在运笔时，笔锋应势转而线条不断，因而转的过程中一般不停顿；折笔起笔写横画时先向左逆势落笔，然后折向右行笔，在转折时，要略提锋后再按笔，提按在改变运笔方向的同时，又在按的基础上加了一个顿驻动作，以求得转角方整。



藏锋起笔



露锋收笔



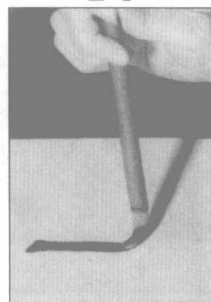
方笔



圆笔



中锋写横



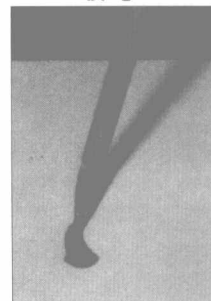
中锋写竖



按笔



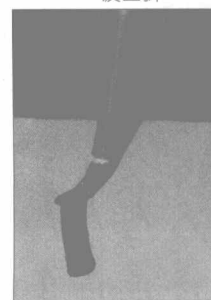
提笔



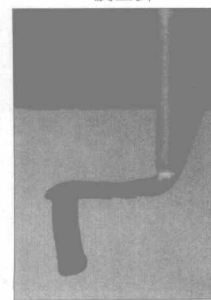
一波三折



一波三折



折笔



折笔

二、《兰亭序》点画技法

行书的书写速度要比楷书快，由于运笔快，因此常使在楷书中方折平直的笔画变得屈曲圆转，提按顿挫的笔法变得流畅飞动。

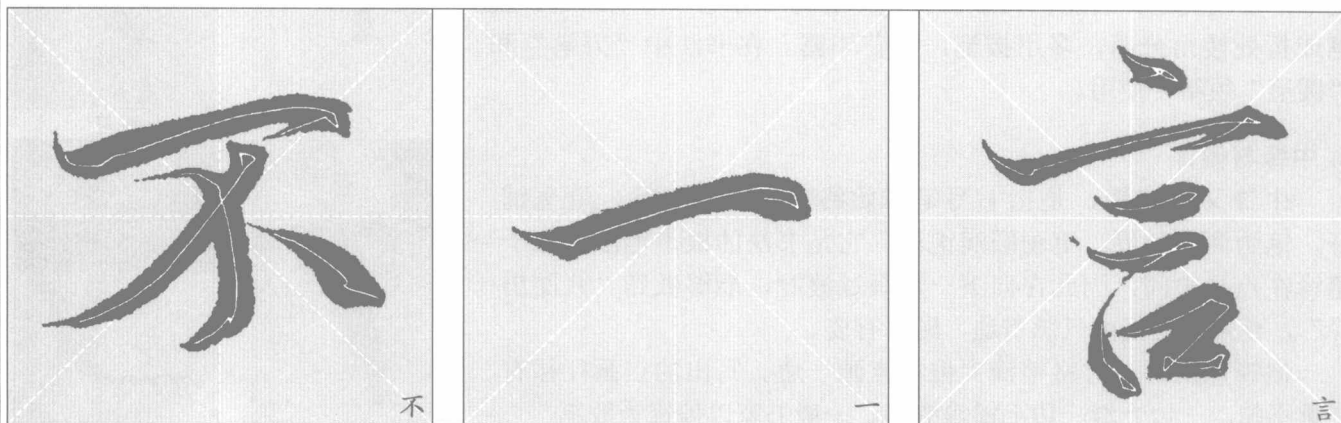
行书形态与楷书的明显区别在于其点画之间以牵丝映带、似连非连、笔断势连的形式贯通气脉。



然而，初学行书更应着眼于运笔的转承脉络，使牵丝映带自然带出，而不是生硬描摹。

行书为了书写迅速，常将点画省略，用简单的笔画代替复杂的笔画或部件。在省简的同时，笔势更加生动了。但省简和替代往往应是前人有之、约定俗成，而不可依个人好恶任意为之。常见的省略有省钩、竖钩变竖。常见的替代有点代横、竖、撇、捺，横代连点、“口”部等。

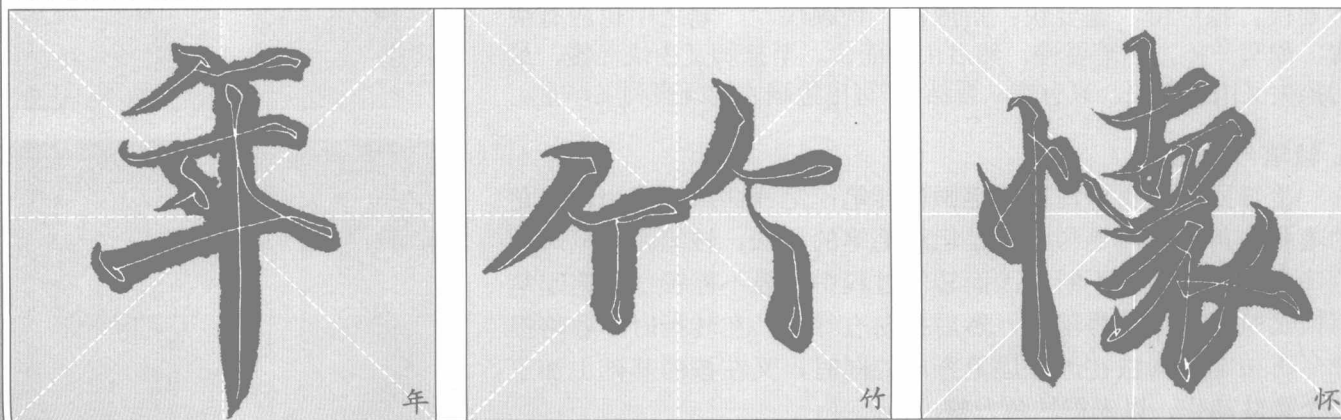
横画 《兰亭序》中横画变化主要有：起笔时的藏锋与露锋，行笔中笔画的长短、粗细，平斜、曲直，收笔时的回锋与带锋，这些充分显现出王羲之对横笔处理的丰富意蕴。



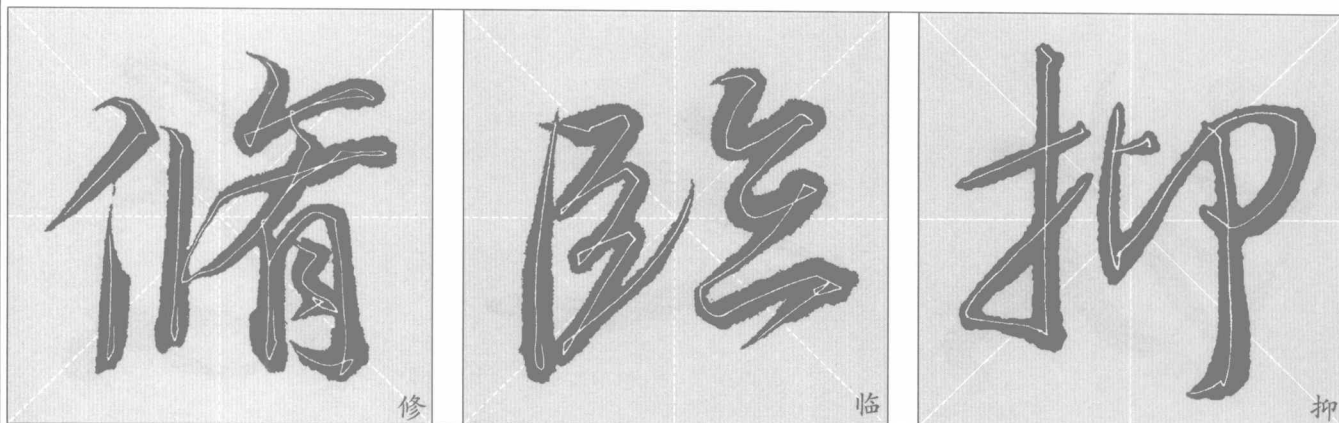
横的形态变化： 通常有平横、仰横、覆横、左尖横、带锋横、上挑画等，在原基本笔画的粗细、曲直、倾斜程度等方面产生变化。



竖画 《兰亭序》中竖画变化主要有垂露竖、悬针竖、上尖竖、曲头竖、带钩竖等等，有的浑厚凝重，有的轻松灵活，变化丰富，妙造自然。



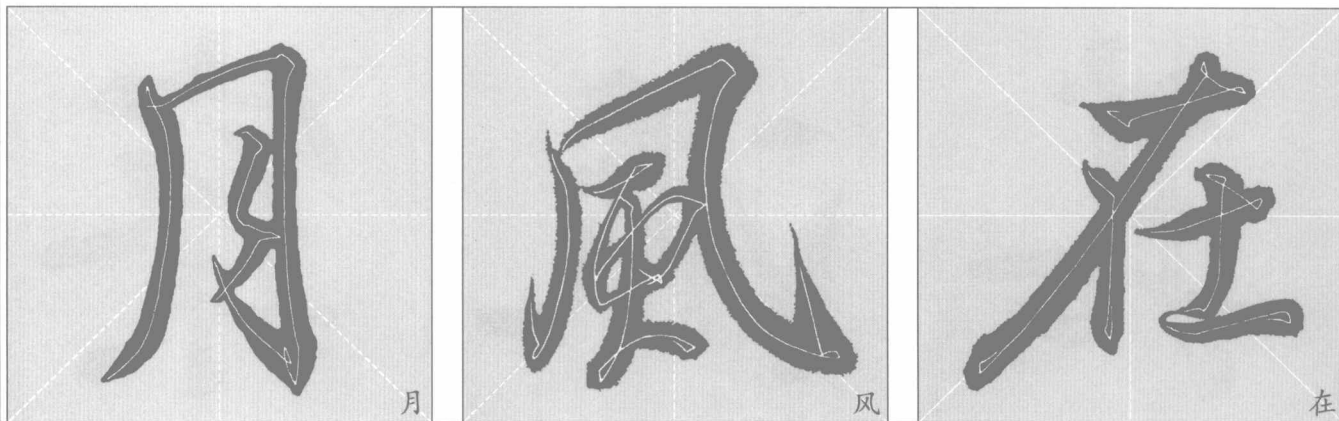
竖的形态变化：通常有垂露、悬针、上尖竖、曲头竖、带钩竖等，在原基本笔画的粗细、长短、曲直程度等方面产生变化。



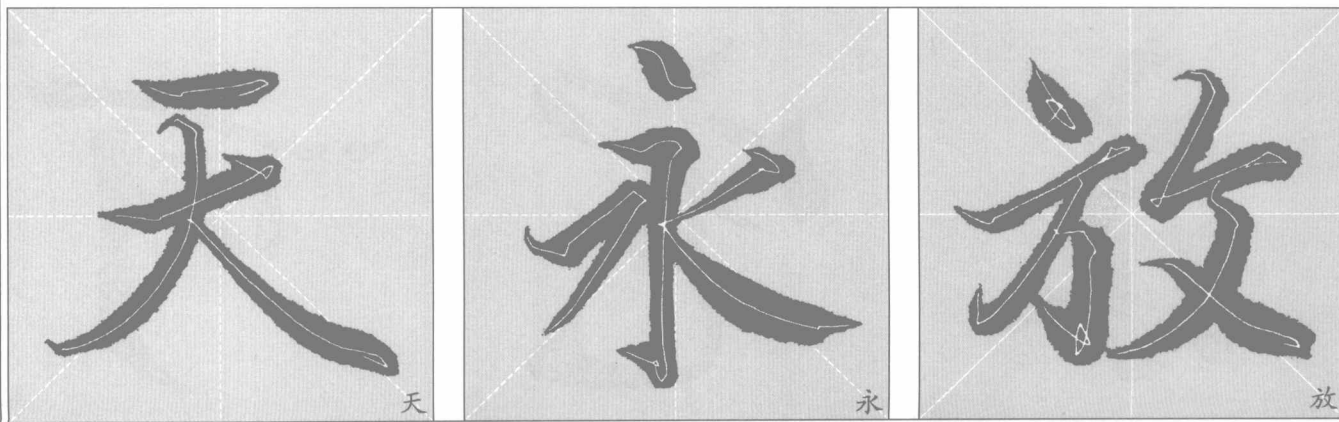
撇画 《兰亭序》中撇画大致可分为短撇和长撇两种。其中短撇有平撇、斜撇，长撇有直撇、曲头撇、回锋撇等等。撇如人之手足，可伸可缩，在《兰亭序》中平衡字势。



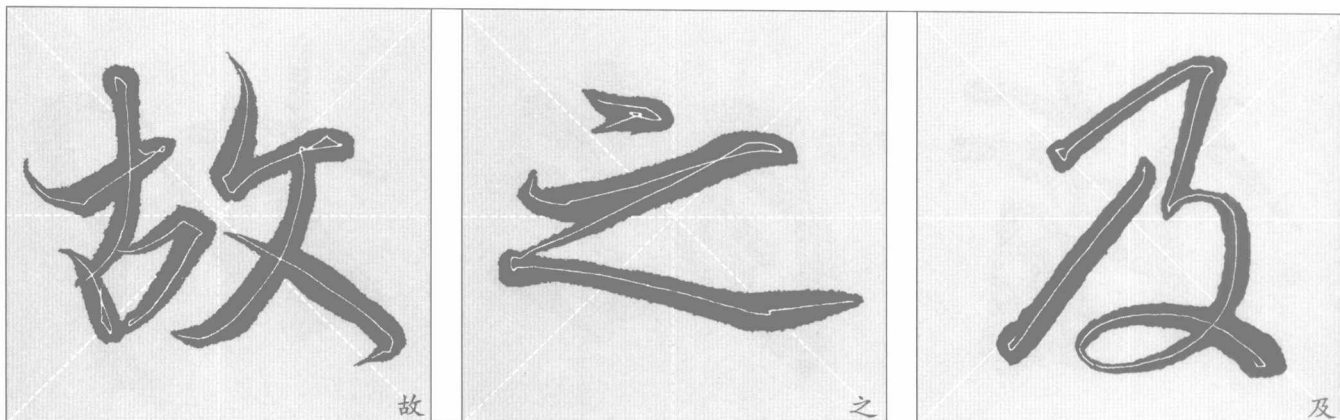
撇的形态变化：通常有长撇、短撇、平撇、竖撇、直撇、曲撇等，变化在于其长短、粗细、方向、起收笔等方面。单字中若遇多个撇画，须有参差变化，避免雷同。



捺画 《兰亭序》中捺画是一个极具活力，又富灵性的笔画，主要有斜捺、平捺、反捺等等，在构字中起平衡的关键作用。



捺的形态变化：通常有斜捺、平捺、反捺等。单字的上下或左右两部都有捺画的，应将其中一捺改成反捺或缩为点。



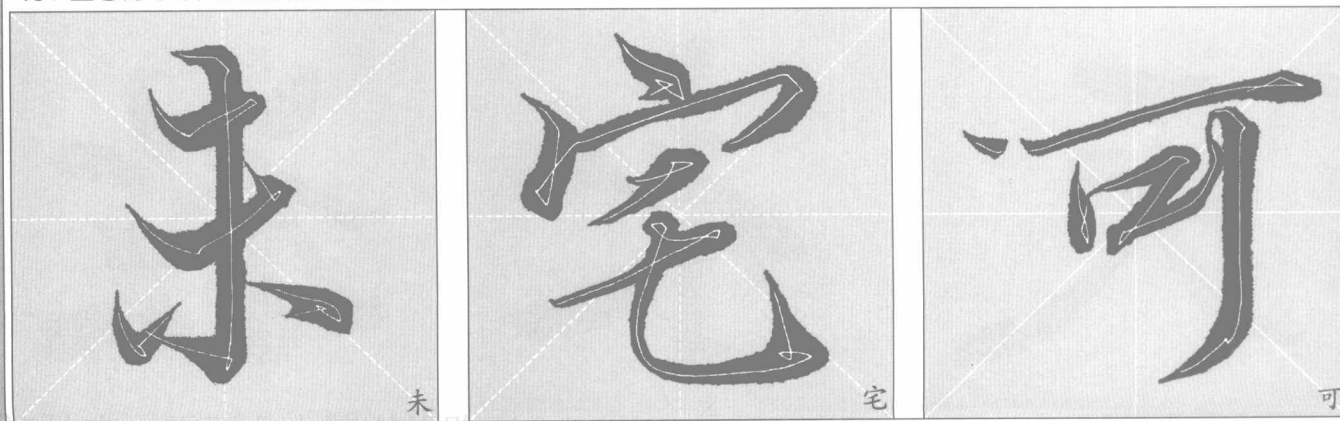
点画 《兰亭序》极尽点法之变化，无论斜点、直点、平点、上下点、横连点等等，可谓变化万千，各具姿态，这也正是《兰亭序》用笔的一大特色。



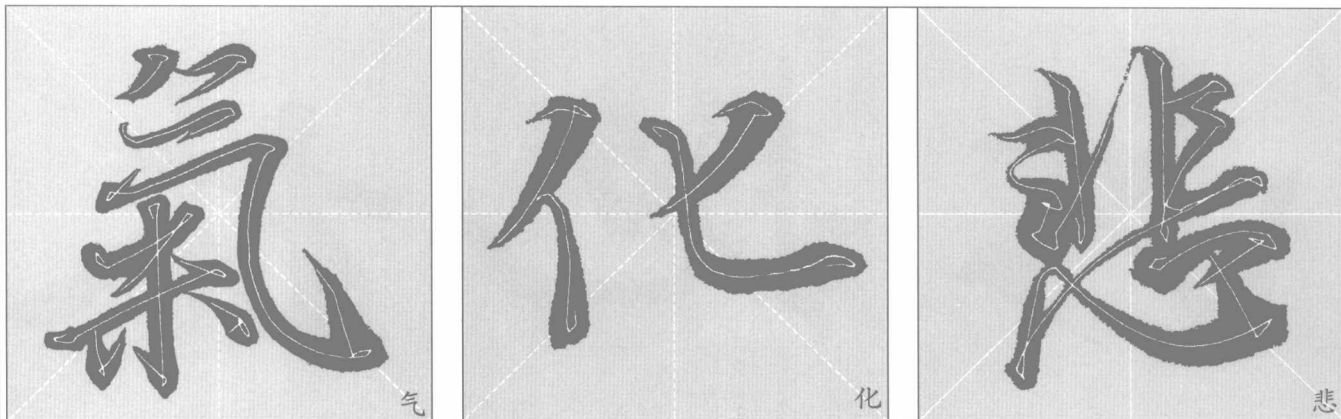
点的形态变化：作点之法贵在变通，通常有俯有仰、起收或露或藏、随字异形、呼应有致。其形态的变化，平点、竖点、斜点、相向点等都须服从于字的结构和笔势的需要。



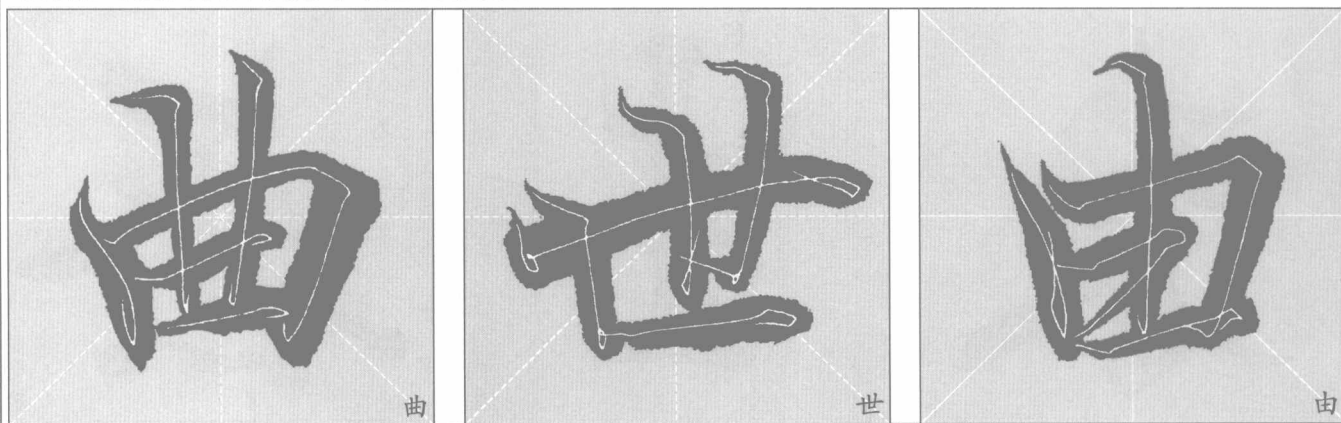
钩画 《兰亭序》中钩的变化很多，其形态或上或下，或明或暗，或转或折，均因字而异，诸如横钩、竖钩、斜钩、卧钩、竖弯钩等等，姿态百出，各臻其妙。



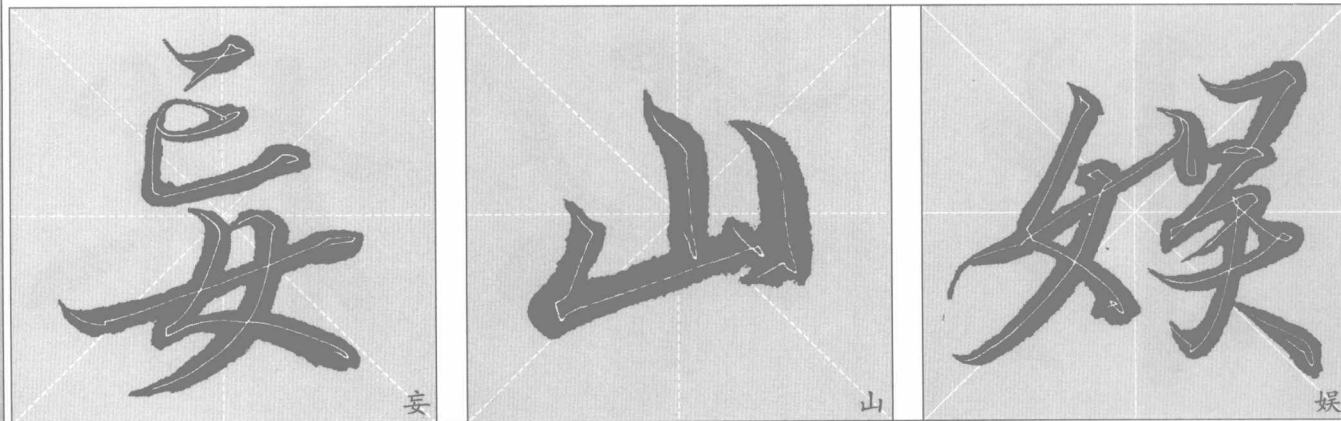
钩的形态变化：钩以其取势的不同有竖钩、横钩、斜钩、卧钩、竖弯钩等，根据用笔和勾出方向不同，其形态变化丰富。



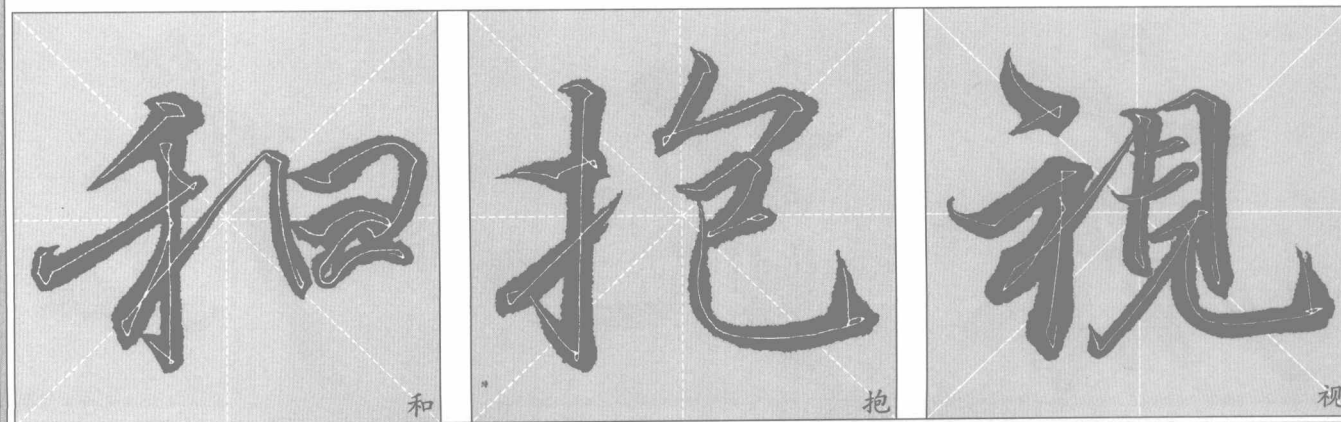
折画 《兰亭序》中折的变化有横折、竖折、撇折、斜折等，书写时要注意，折者顿而有方，转者转而圆润。还应注意运笔流畅且凝重，流畅中须沉实，凝重中宜灵动。



折的形态变化：折的变化有横折、竖折、撇折、斜折等，方折时提按明显，顿而有方，圆转时提笔暗过，转而圆润。还应注意运笔流畅且凝重，流畅中须沉实，凝重中宜灵动。



提画 提画在“永字八法”中形式属较简单的一种，然而在《兰亭序》中仍给以充分变化。



提的形态变化： 提画在八种基本笔画中属较简单的一种，然而在《兰亭序》中仍给以充分变化，其长短，平斜之别，轻重，相背之异，以及与下一笔连带的方式，都显示了提画的意义。



横与横映带： 一般为上横的回锋与下横的起笔处牵丝映带或笔断意连，在笔画长短、粗细、弧度等方面应就笔势及结体需要而产生变化。



横与竖映带： 一般为横画回锋向下面的连写竖画或横画转锋引笔向上再连写竖画。横竖之间连写是行书用笔的主要特点之一。



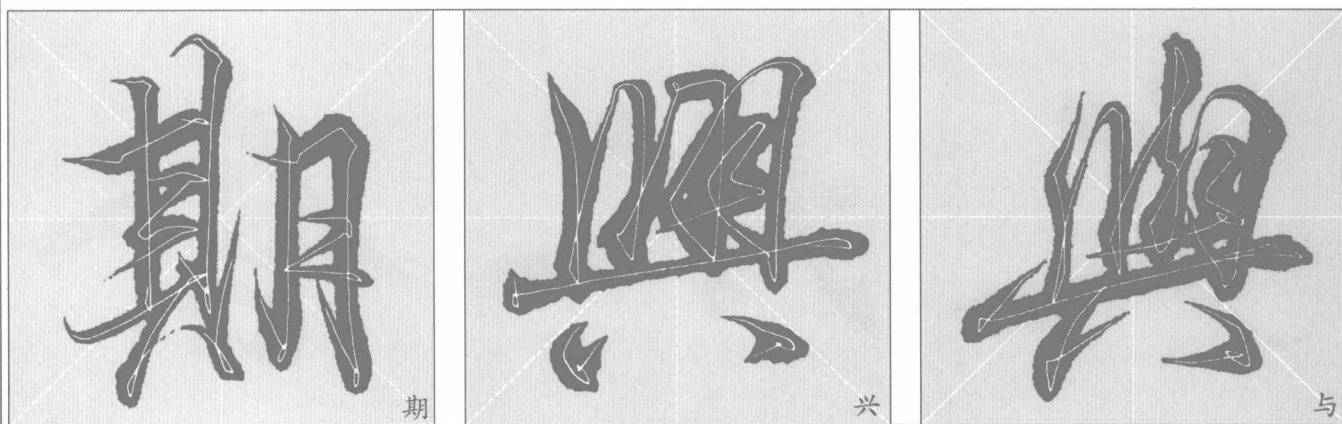
横与撇映带： 一般为横画回锋向左下连写撇画或横画转锋引笔向左上再向左下连写撇画。两笔形成连贯，一笔连带书写。横撇之间连写是行书用笔的主要特点之一。



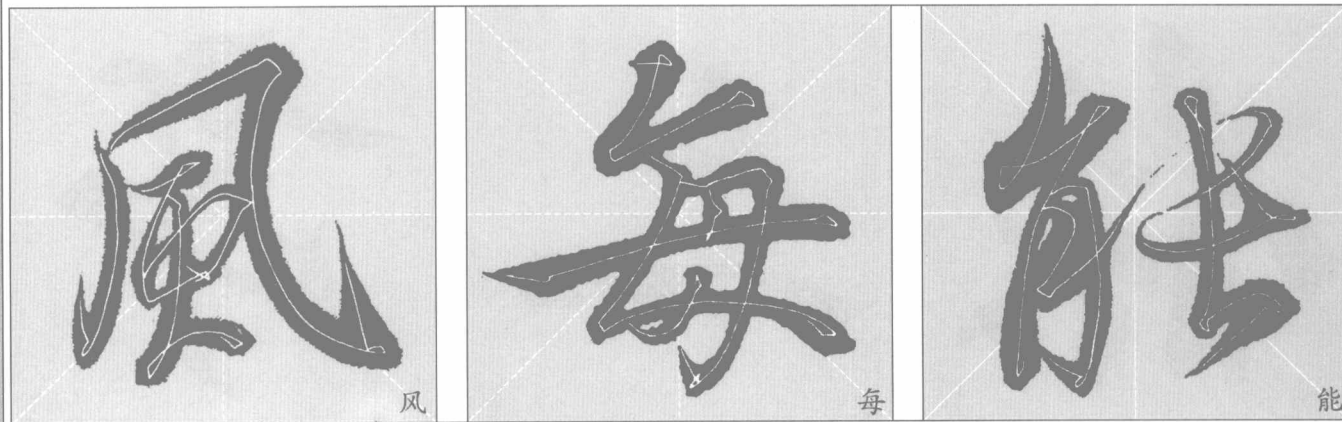
竖与横映带：一般为竖画形态基本不变，横画以变形迎合连写或竖画以倾斜、弯曲之态来呼应横画的书写。



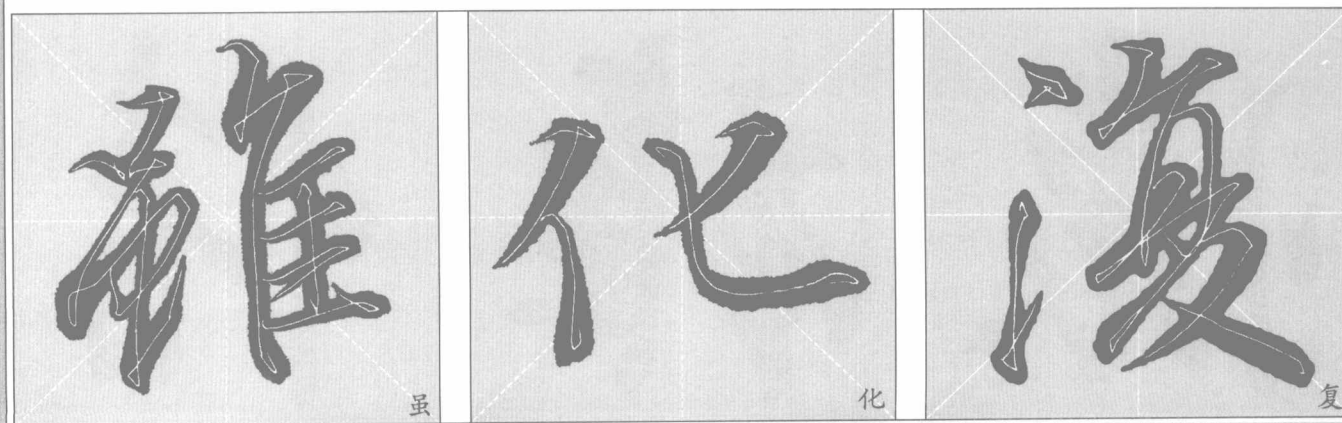
竖与竖映带：在两个以上的竖画相并列时，第一竖画与最后一笔竖画应自然形成呼应。



撇与横映带：一种是回锋撇、长撇多以呼应或牵丝映带与横画的连写；另一种是短撇与短横合并，如同一笔的连写或撇与横的笔势相连。横撇之间连写是行书用笔的主要特点之一。



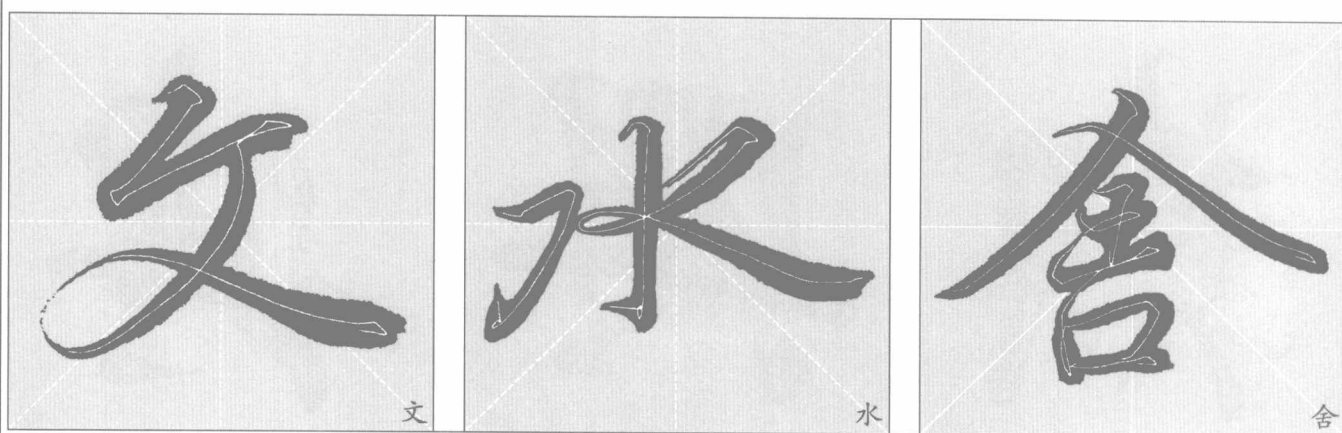
撇与竖映带：撇与竖之间的映带，一般为意连，在撇画中间承接竖画。在行书中，许多字因结体需要而撇与竖连写。



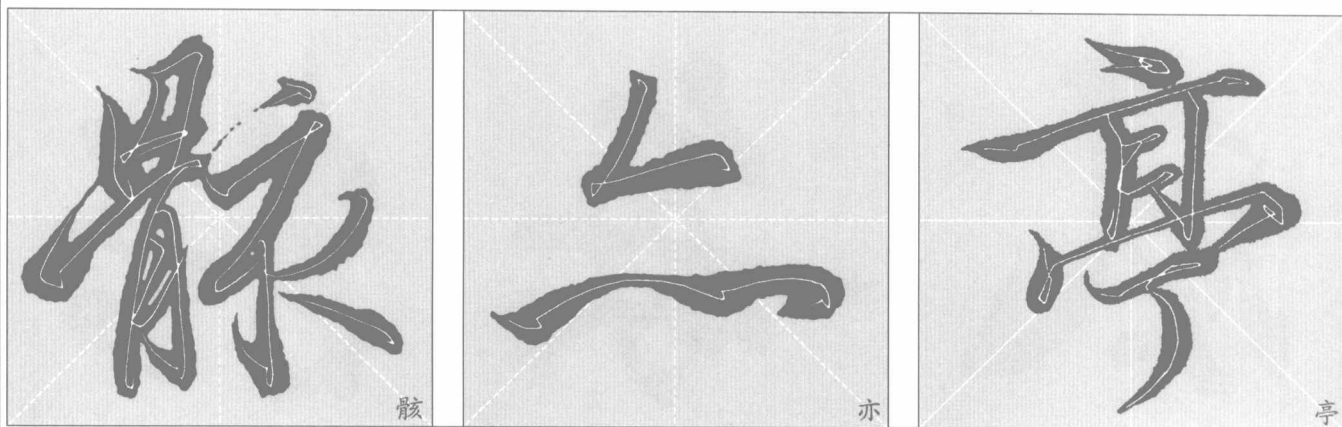
撇与撇映带：在行书中撇与撇之间映带，由于笔势的相互连带，首撇多用回锋撇。



撇与捺映带：在行书中，撇与捺之间笔势相连，行笔较快时，撇以流畅的牵丝连带写捺。



点与横映带：点写为短撇形态与横连写，或上点和下横相互独立，彼此之间形成笔断意连，上呼下应。



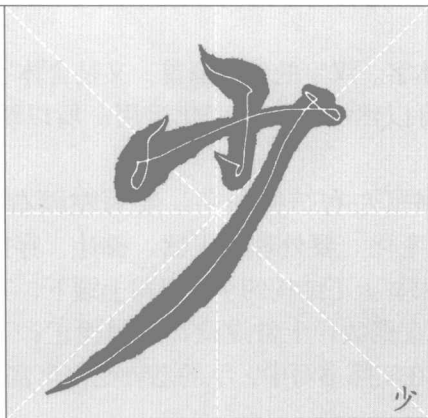
点与竖映带：在行笔速度较快时，点画的特征会不易辨认，一般都融合在笔画的连带之中。



点与撇映带：点与撇两者之间形成意连或实连，一般点画收笔为下一撇画的起笔。



为



少



为

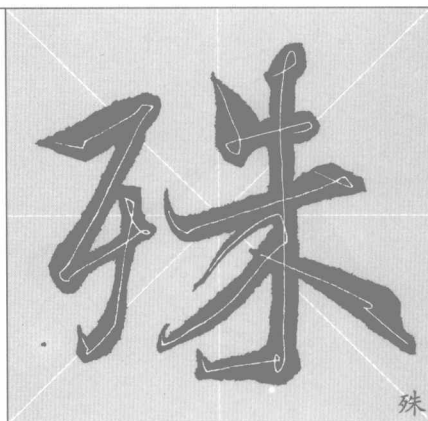
钩与撇映带：钩的出锋取势因字各异，但须与撇的起笔形成呼应映带，撇画或直或弯，或粗或细。。



初



茂



殊

钩与点映带：行书中，钩的出锋与点的起笔形成笔势相连，形成钩与点的映带，并以字形的结构来确定点画的位置。



惠



未



俯

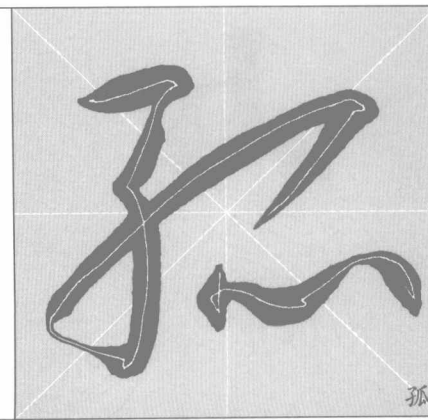
钩与挑映带：在行书中，钩与挑之间笔势相连，行笔较快时，钩和挑牵丝连带，其形状或方或圆。



抱



物



孤

三、《兰亭序》部首技法

汉字除独体字外，其余都是合体字。汉字的偏旁部首，又是合体字的主要组成部分，熟悉不同偏旁的结构用笔，进行反复地练习，可以熟练地加以变化运用。所以练习汉字结构，先从部首开始，是比较容易入门的。

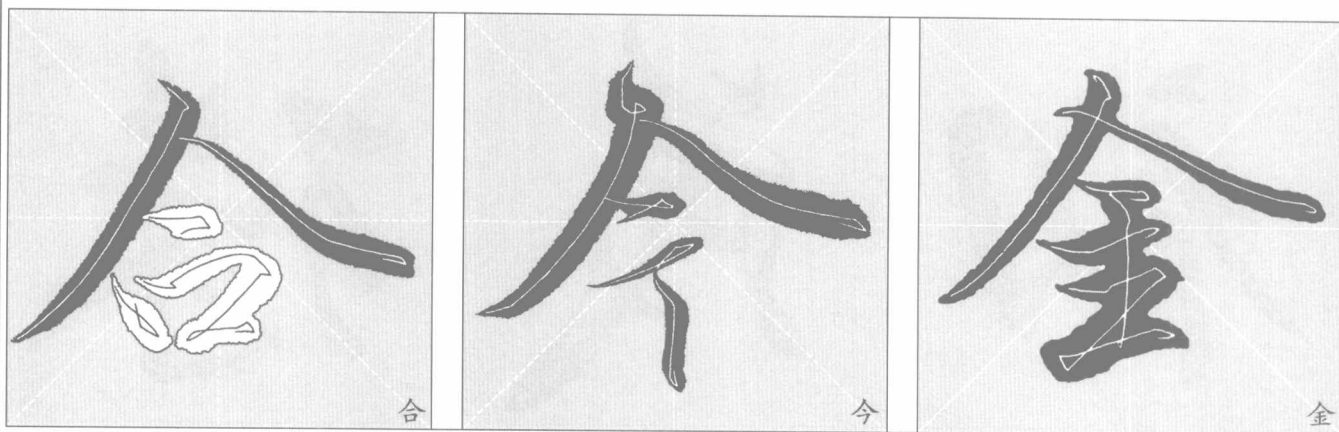


书写左右结构的字，要写左顾右，写右应左。既要考虑统一，又要有变化。要处理好正欹、挪让、穿插、错落、开合、疏密等关系。

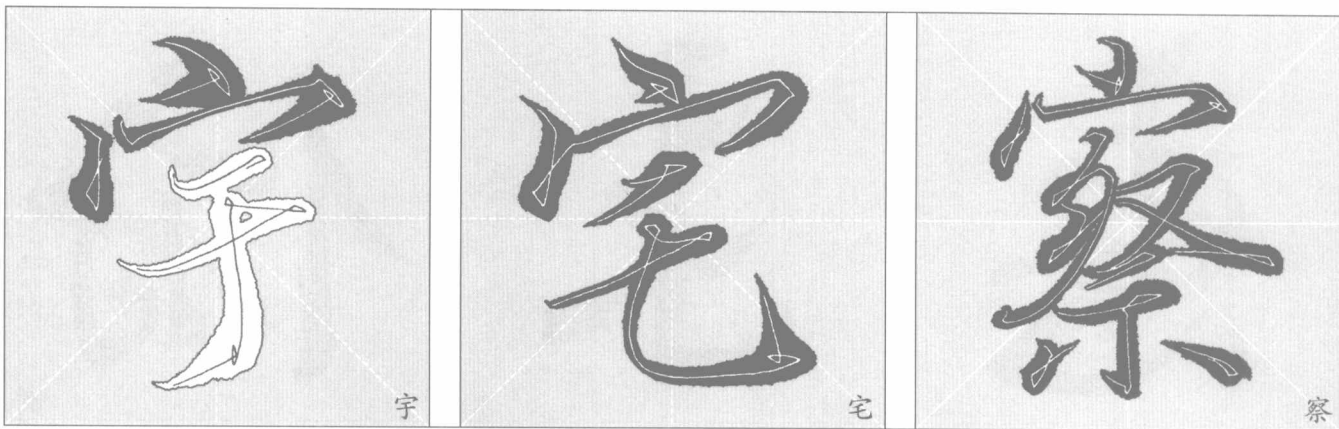
书写上下结构的字，要写上顾下，写下应上。天覆者下须收束，地载者上宜聚敛；上常设险，下须拨正；下欲穿插者，上应预先挪让。

在实际书写中，字的态势变化丰富，学习者不可拘泥。

人部 撇、捺左右展开，其所覆盖的笔画应收敛，形状略窄。



亻部 一般要写得宽些，向右上取斜势。上点可用斜点、竖点或撇点。横钩的横画要细，与左点连笔，也可分离。



山部 位居上部时，字形要稍扁。先写中竖，中竖收笔出锋，映带竖折，折笔向上挑与右竖连笔。

