

毛笔书法(考级)辅导教程

王羲之行书

《兰亭序》

■ 施志伟 编著



上海科学技术文献出版社

毛笔书法(考级)辅导教程

王羲之行书

《兰亭序》

■ 施志伟 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之行书《兰亭序》/施志伟编著. - 上海:上海
科学技术文献出版社,2007.8

毛笔书法(考级)辅导教程

ISBN 978-7-5439-3285-2

I. 王… II. 施… 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 108939 号

责任编辑 何兰林 应丽春
封面设计 何永平

王羲之行书《兰亭序》

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 889×1194 1/16 印张 6

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3285-2/G·875

定价: 12.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

随着教育的不断深化以及大力提倡素质教育，使艺术教育和美育教育在社会、学校得到了相应的重视和普及。

中国文联艺术指导委员会、文化部中国艺术科技研究所、文化部中国文化艺术促进会领导和组织了全国书画等级考核。各地不同形式的书法考级活动也在蓬勃展开。随着考级工作的全面推广，这一活动受到了广大群众的热烈响应，并且取得了良好的效果。

《毛笔书法（考级）辅导教程》丛书是根据广大考生和中小学生的学习书法需要，结合考级特点精心编写的。本书从实际出发，在内容编排上，遵从循序渐进的原则，根据书法各级的考核要求，对书法作品的结体规律、章法布局、落款方法以及范字的用笔特点、结字规律都作了较为详细的临习指导。

本丛书的范字选自唐代大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》，王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，以及汉隶《史晨碑》、《曹全碑》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格，因此它们也是后人择帖的首选。

为了配合教学，本帖除精选出原碑帖中范字外，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，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。

将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画运笔方法，是本帖的一大特点。通过直观明了的读帖，使学书者更容易领悟大师书体的特点，以提高书法基础训练的效果。

《毛笔书法（考级）辅导教程》丛书分为欧阳询楷书《九成宫碑》、颜真卿楷书《多宝塔碑》、颜真卿楷书《勤礼碑》、柳公权楷书《玄秘塔碑》、赵孟頫楷书《胆巴碑》、王羲之行书《兰亭序》、汉隶《史晨碑》、汉隶《曹全碑》共8分册。以使广大考生和中小学生能选择自己喜欢的书体，进行书法临习、考级，为进一步书法创作奠定良好的基础。

目 录

一、王羲之及其作品简介·····	1
二、毛笔、书写姿势和执笔·····	5
三、基本运笔方法·····	6
四、书法临习·····	7
五、模拟训练(1级)五言联、七言联·····	8
笔画变化(1)斜点、竖点、平点、左尖横·····	13
笔画变化(2)长横、上翘横、带钩横、垂露竖·····	14
六、模拟训练(2级)五言联、七言联·····	15
笔画变化(3)悬针竖、曲头竖、带钩竖、斜撇·····	20
笔画变化(4)短撇、平撇、弧撇、回锋撇·····	21
七、模拟训练(3级)六言联、七言联·····	22
笔画变化(5)斜捺、平捺、反捺、短提·····	30
笔画变化(6)长提、横沟、竖钩、斜钩·····	31
八、模拟训练(4级)寻隐者不遇(贾岛)、春晓(孟浩然)·····	32
笔画变化(7)卧钩、右向钩、竖弯钩、横折·····	39
笔画变化(8)竖折、圆折、斜折、撇折·····	40
九、模拟训练(5级)独坐敬亭山(李白)、终南望余雪(祖咏)·····	41
笔画的变化(9)横折钩、横折抛钩、纵连点、横连点·····	48
行书特点(1)·····	49
十、模拟训练(6级)春庄(王勃)、鸟鸣涧(王维)·····	50
行书特点(2)·····	56
十一、模拟训练(7级)山行(杜牧)、黄鹤楼送孟浩然之广陵(李白)·····	58
十二、模拟训练(8级)春夜洛城闻笛(李白)、回乡偶书(贺之章)·····	66
十三、模拟训练(9级)从军行(王昌龄)、江南逢李龟年(杜甫)·····	75
十四、模拟训练(10级)芙蓉楼送辛渐(王昌龄)、早发白帝城(李白)·····	81
附:王羲之《兰亭序》·····	83
褚遂良摹《兰亭序》·····	88
虞世南临《兰亭序》·····	89
赵孟頫临《兰亭序》·····	90
少儿书法等级考核参考标准·····	91
书法等级考核参考标准·····	92

一、王羲之及其作品简介

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）王羲之时为会稽内史，三月三日与谢安等41人在山阴（绍兴）兰亭为“祓楔”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人，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。原件藏故宫博物院。

《大唐三藏圣教序》，简称《圣教序》，由唐太宗、皇太子和玄奘的撰述，再经文学家的润色，然后交由怀仁集

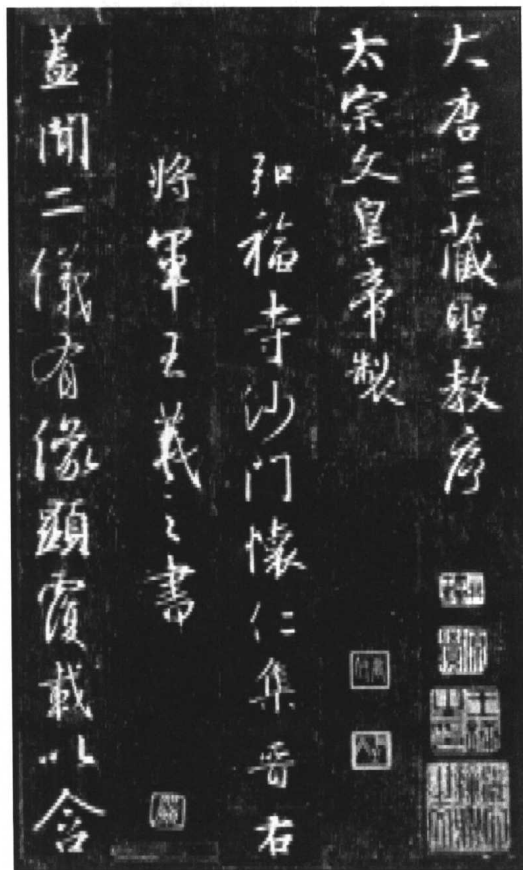
字，最后，由文林郎诸葛神力将字体摹勒上石，武骑尉朱静藏镌刻成碑文。碑文共有30行，每行约80余字不等，碑额上还雕有七体佛像，现存陕西西安碑林。

怀仁集王羲之的字体，以行书为主。当他集字完成《圣教序》全文以后，人们



王羲之行书《兰亭序》(局部)

看了，都赞不绝口，认为这是一件巧夺天工的作品。事实上，这件作品开创了集字的先河。王羲之书法中那种道媚的体势和矫若游龙的神韵，完全可以从《圣教序》中展现出来。



王羲之行书《圣教序》(局部)

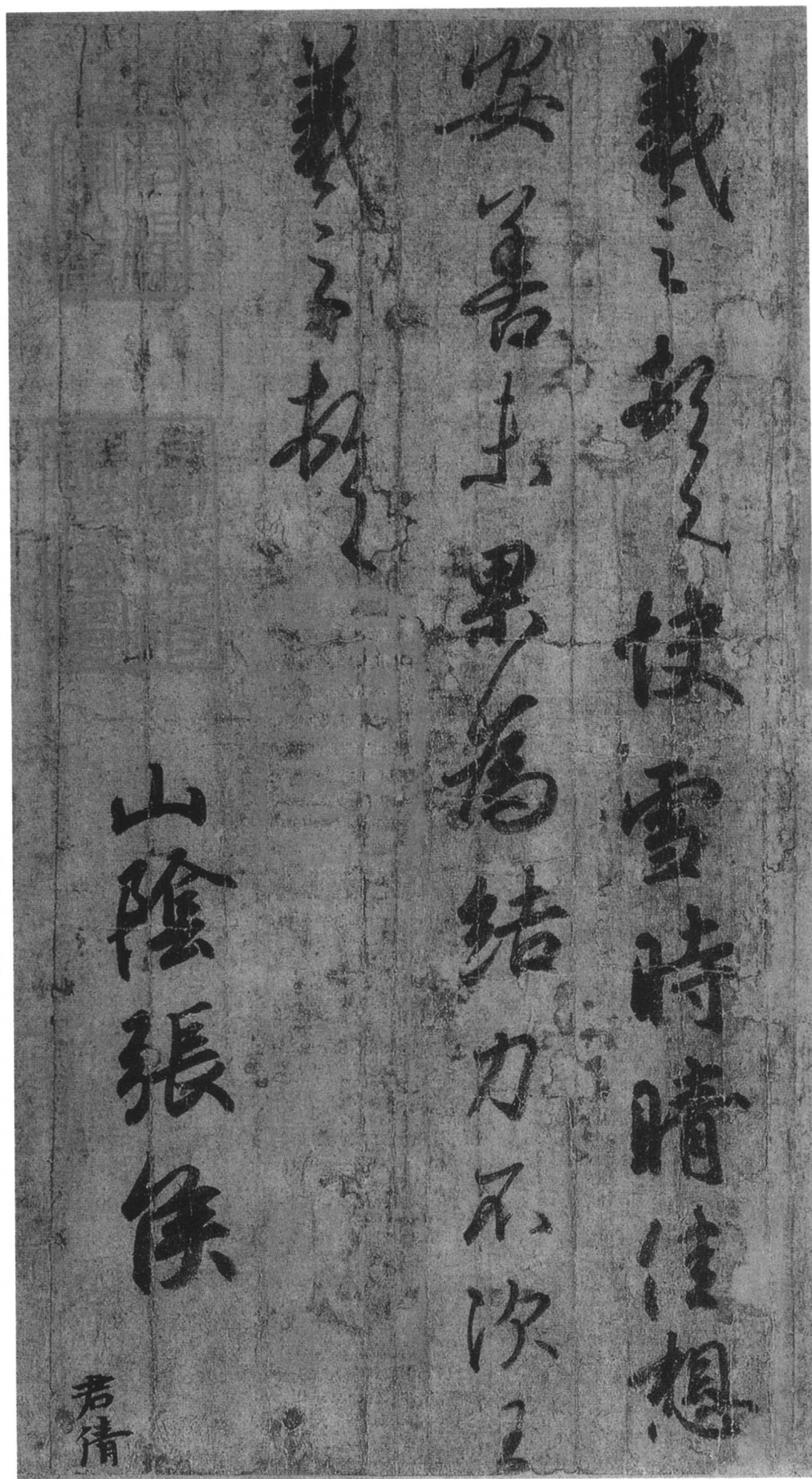
《快雪时晴帖》

释文：

羲之顿首。快雪时晴。
佳想安善。未果。为结。
力不次。王羲之顿首。
山阴张侯。君倩。

此帖是王羲之写给“山阴张侯”的一封信。在大雪过后，天气转晴，问候朋友是否安好。

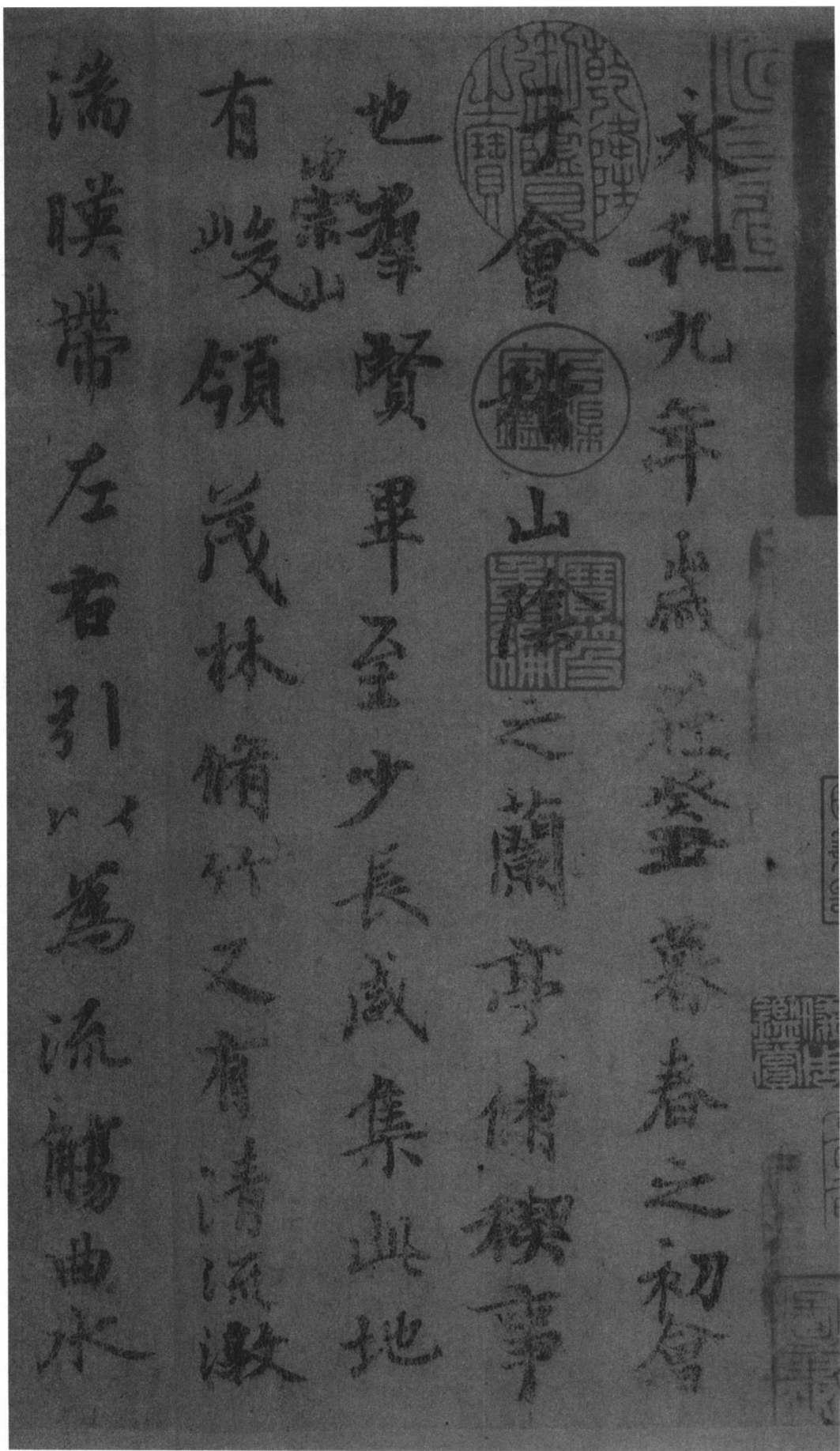
王羲之的墨迹至今已失传，这件书迹是后人忠实的摹本，不过仍然可以看出本来的面貌。这件书迹以圆笔藏锋为主，起笔与收笔，钩挑波撇都不露锋芒，由横转竖也多为圆转的笔法，结体匀整安稳，显现气定神闲，不疾不徐的情态。形成特有的节奏韵律。笔法圆劲古雅，无一笔掉以轻心，无一字不表现出意致的悠闲逸豫。



虞世南临《兰亭序》

此本质地为白麻纸，系唐代物，一些字有明显勾笔痕迹，当属唐人勾摹本。此卷直至明代，一直被认为是褚遂良摹本，后董其昌在题跋中认为“似永兴（虞世南）所临”，后世就改称为虞世南摹本，清代梁清标还在卷首题签“唐虞世南临楔帖”。因卷中有元代天历内府藏印，故亦称“天历本”。

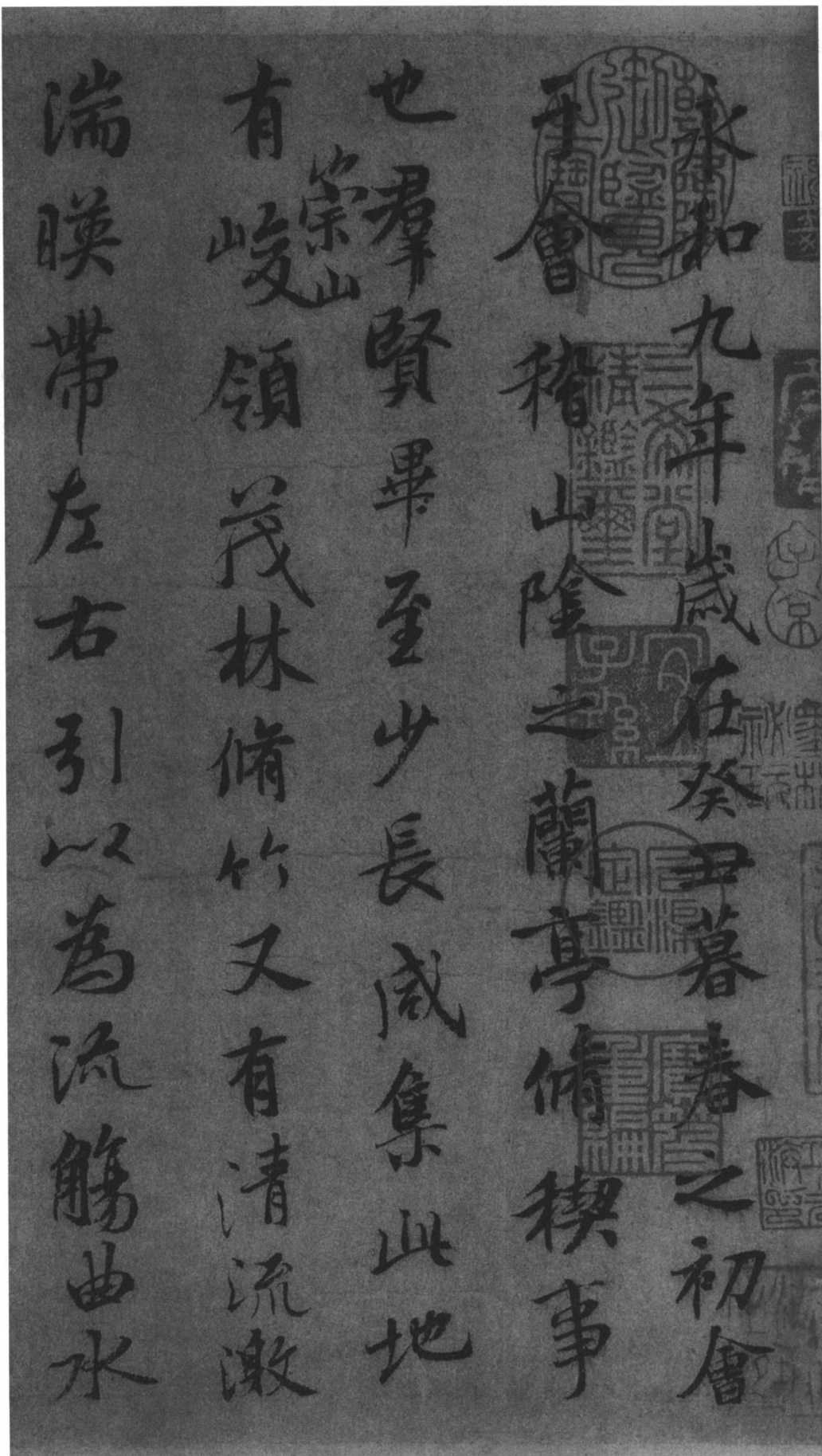
此卷用两纸拼接，各14行，排列较松匀，近石刻“定武本”。但点画与褚遂良摹本相近，点画较圆转，少锐利笔锋。勾描的墨色清淡，气息古穆。



褚遂良摹《兰亭序》

《褚摹兰亭序》卷，唐，褚遂良摹，纸本，行书。全卷由两幅纸拼接，前纸19行，后纸9行，纵24cm，横88.5cm。北京故宫博物院藏。

《兰亭序》原迹为东晋著名书法家王羲之所书，其妍美流便的风神，被后世视为行书的典范和楷模。唐太宗李世民酷爱羲之书法，在得到《兰亭序》真迹后，曾命当朝书法名家褚遂良、欧阳询以及弘文馆拓书人冯承素等勾摹数本，分赐臣下，以广布扬。真迹据记载已随唐太宗殉葬昭陵。



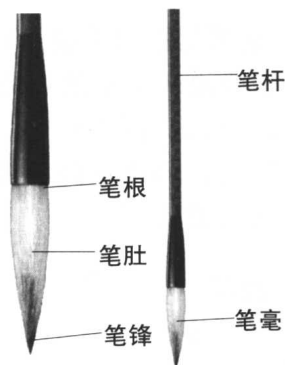
二、毛笔、书写姿势和执笔

1、毛笔

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）、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。

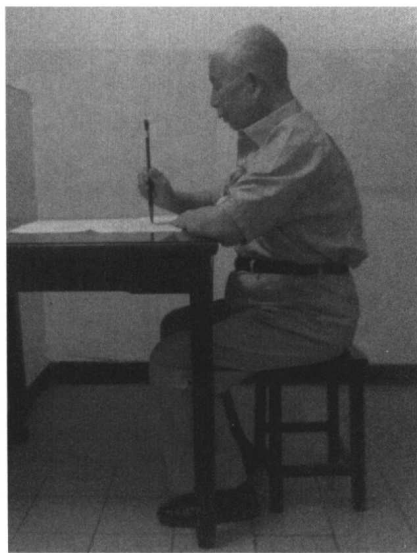
好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。



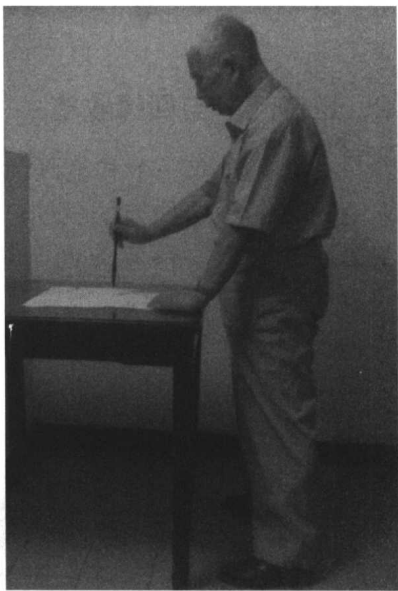
2、书写姿势

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。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，全身略为放松，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。



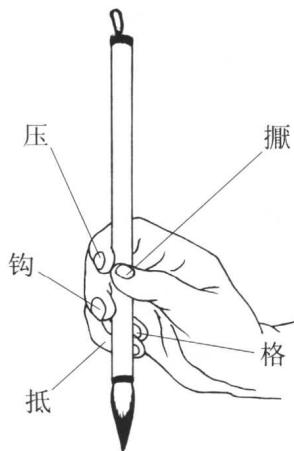
3、执笔

“压”，是说明食指的作用。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”，是说明中指的作用。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”，是说明无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。



“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向上的压力，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的，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，即上部约占笔杆长度的十分之七，下部约占十分之三。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。

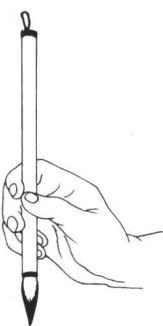
三、基本运笔方法

1、运笔

运笔是指用手腕运转毛笔。要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及相互关系。一般说来，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。

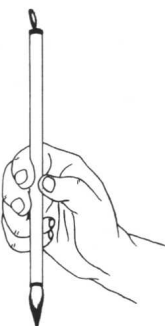
(1) 枕腕

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，而不适用书写大字。



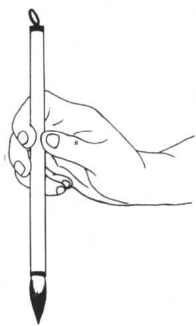
(2) 悬腕

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，经过训练才能得心应手。



(3) 悬臂

悬臂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。



2、逆锋起笔与回锋收笔

在起笔时取一个和笔画前进方向相反的落笔动作，将笔锋藏于笔画之中，这种方法就叫“逆锋起笔”，形较方。即“欲右先左，欲下先上。落笔方向与笔画走向相反（如图1）。

在点画行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，或出锋收笔。收笔回锋可使点画交待清楚，饱满有力（如图2）。



图1 逆锋起笔写竖



图2 横回锋收笔



图3 边行边提作撇



图4 边行边按写捺

3、提笔与按笔

提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸（如图3）。

将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提与按是书法运笔最基本的技法，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。它是创造书法艺术形象的重要手段（如图4）。

4、中锋运笔

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（如图5，如图6）。



图5 中锋写横



图6 中锋写竖

四、书法临习

(一) 选帖

学习书法要选择一本好的字帖。古人说：“取法乎上，仅得乎中，取法乎中，仅得乎下”。中国历史上书法名家群星闪烁，他们的字迹都是后人学习的宝贵资料。正确的选帖方法，应该将各类碑帖浏览一遍，择一本比较适合自己性格特点的碑帖来临习。初学者可能不具备这种能力，老师或家长可根据其性格特点帮助其选择。经典字帖主要是指那些在历史上得到普遍认可的传统书法作品。

历代著名碑帖众多，一般来说，学楷书选择唐碑比较理想。因为唐代的楷书成就最高，处于楷书成熟的颠峰期，而且名家也特别多，选择余地很大，比较著名的有欧阳询、虞世南、颜真卿褚遂良、柳公权。在学好唐碑的基础上，再上溯至魏晋，就可达到事半功倍的效果。

(二) 读帖

读帖是在临帖之前，仔细审视所要临写的字，从点画、结构、章法等方面揣摩其特点，做到“胸有成竹”。读帖越仔细，临帖的目的性越强，效果就越显著。

读帖既是临习过程中的一种手段也是临习过程中要逐步培养的一种能力。应把读帖贯穿到整个书法学习的过程中。

(三) 摹帖

摹帖就是直接依托在范帖上书写。常用的摹写形式有四种。

1、仿影法 把透明的薄纸覆在范帖上，照着纸面上透过来的字影描摹。仿影法的优点是不损坏范帖，缺点是隔了一层纸，有些细微处难免看不清楚，影响摹写效果。

2、描红法 在印有红色范字的描红纸上描摹。描红法字迹较仿影清晰，利于初学，缺点是范本一经描摹，就失去原貌，无法与习作对照找差距。

3、廓填法 也叫双勾填墨法。就是把透明的书写纸覆在范帖上，用硬笔沿字的点画边沿精确勾画，然后照空心字描摹。廓填法的好处是在勾勒过程中能加深对范字点画形态的认识，缺点是所化的时间较长。

4、丰肌法 也叫单勾添墨法。就是把透明书写纸覆在范帖上，用硬笔在字影点画的中线上勾画，然后看着范帖沿单线描摹。丰肌法具有半摹半临的性质，难度稍大些，但用它检验对范帖点画掌握的程度极有效。

(四) 临帖

临帖就是把范帖放在一边，凭观察、理解和记忆书写。常用的临写形式有五种。

1、对临法 把范帖放在眼前对照着写，对临是临帖的基本方法，刚开始时会缺乏整体意识，往往看一画写一画，容易造成字的结构松散、过大过小等毛病。应加强读帖，逐步做到看一次写一个偏旁、一个完整字乃至几个字。

2、背临法 不看范帖，凭记忆书写临习过的字。背临的关键不在死记硬背具体形态，而在于记规律，不求毫发逼真，但求能写出最基本的特点。因此，背临实际上已经初步有意临的基础。

3、意临法 不求局部点画逼真，要把注意力放在对范帖神韵的整体把握上。意临虽不要求与原帖对应部分处处相似，但各种写法都应在原帖的其他地方有出处，否则就不是临写。

4、创临法 运用对范帖点画、结体、篇章和风格的认识，书写范帖上没有的字，或联字成文，创作作品。创临虽然仍以与范帖相似为目标，但已有了较大的自主性和灵活性。它是临帖的最后一个阶段，也是出帖的开始。

五、模拟训练（1）级

五言联

考核内容

自选一本经典正书字帖对临或集字创作，临帖字数8字以上，集字作品6字以上，必须成句。

考核要求

- ① 把握正确的写字姿势和执笔方法。
- ② 初步掌握点画的起收笔用笔方法。
- ③ 点画一般正确。

临创提要

作品采用直条幅形式，用纸尺寸为四尺整张宣纸横向裁三开，即高66厘米，宽45厘米。

本作品正文共10个字，采用两行书写，落款为上、下款，上款“集王羲之兰亭序字联”写在上联右边靠上；下款“丁亥年春月施志伟集字”，下加盖名章，写在下联左边，比上款略低。上下款字形宜小。

书法常识

“临帖”是对着选好的范本反复临写。王羲之在《笔势论》中说：“一遍正其手脚，二遍得形势，三遍微微似本，四遍加其道润，五遍兼加抽拨、使不生涩。如其生涩，不可便休，两行三行临之，惟取滑健为能，不得记其遍数。”临帖是个长期的过程，非一朝一夕之功，要持之以恒，反复临写，才能取得好成绩。

丁亥年春月施志伟集字



山静兰初放
亭幽竹兴清

集王羲之兰亭序字联

行书部首技法

一、左右结构

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。要处理好正欹在、挪让、穿插、错落、开合、疏密等关系。

在实际书写中，字的态势变化丰富，学者不可拘泥。

(1) 丨部

位居字的右边。短竖，尖锋轻落不宜长，回锋向上意连竖钩。行笔较慢时，长竖作钩或收笔藏锋。



(2) 丶部

上点尖锋轻落纸，按笔回锋向下点出锋。下点承上点笔势向右下按顿回锋即向左上挑出。两点笔势相连，上下呼应。



放

亭

幽

竹

山

静

兰

初

行书部首技法

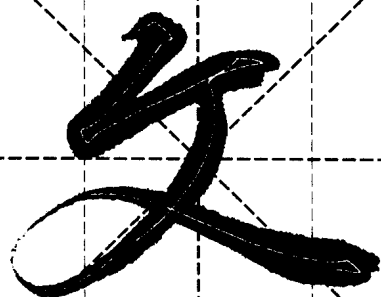
(3) 亅部

先撇后竖。竖画多用垂露竖，形态或向外倾，或向里回抱，运笔上轻下重，收笔回锋。



(4) 卩部

横折向右上取势，折笔后弯势要自然。竖画或正或斜，有直有曲，变化生动，收笔回锋意连右部笔画。



七言联

考核内容

自选一本经典正书字帖对临或集字创作，临帖字数8字以上，集字作品6字以上，必须成句。

考核要求

① 把握正确的写字姿势和执笔方法。

② 初步掌握点画的起收笔用笔方法。

③ 点画一般正确。

临创提要

作品采用直条幅形式，用纸尺寸为四尺整张宣纸横向裁4开，即高66厘米，宽33厘米。

本作品正文共14个字，采用两行书写，落款为上、下款，上款“集王羲之兰亭序字联”写在上联右边靠上；下款“丁亥年春月志伟集字”，下加盖名章，写在下联左边，比上款略低。上下款字形宜小，其首、末（或印章）与正文中的字不能平齐。

书法常识

学习书法，临帖是最主要的方法。临帖是按照字帖中的字从笔法、结构和章法完全模拟书写的一种学习方法，它包括对临和背临两种。对临是置法帖于旁，看着字帖书写。背临指在读帖上下功夫，完全凭记忆把要临习的字默写出来。

集王羲之兰亭序字联

文風欣遇清時盛
和氣能生大地春

丁亥年春月志偉集字



行书部首技法

(5) 三撇

首撇为点，后两撇连写作折法，左下出锋或三撇连写，收笔向左下出锋，呼应下字。



(6) 彡部

首点起笔取侧势，收笔向左下出锋，以映带下点。下两点写成竖画，收笔顺势向右上挑出，意连下笔。

