

新编行书实用大字帖

名碑名帖描摹临精讲精练系列

兰亭序

技法精练

王羲之

● 施志伟 编著



集技法精讲、描红、临写于一身；配画毛笔运笔走势轨迹；运用笔势图解方法，书法教学更为直观实用。

上海科学技术文献出版社

新编行书实用大字帖

● 施志伟 编著

王羲之
兰亭序
技法精练

名碑名帖描摹精讲精练系列

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

王羲之《兰亭序》技法精练 / 施志伟编著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2009.4
(名碑名帖描摹临精讲精练系列)
ISBN 978-7-5439-3853-3

I. 王… 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 047300 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 诸黎敏

王羲之《兰亭序》技法精练

施志伟 编著

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

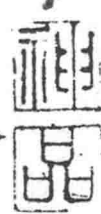
开本 890 × 1240 1/16 印张 6
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1 - 7 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3853 - 3

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

永和九年歲在癸丑暮春之初會



稽山陰之蘭亭脩楔事



群賢畢至少長咸集此地

崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水

出版者的话

“名碑名帖描摹临精讲精练”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学精练，实用性很强的字帖。其以历代最受欢迎的经典法帖——《九成宫醴泉铭》、《多宝塔碑》、《勤礼碑》、《玄秘塔碑》、《胆巴碑》、《兰亭序》、《圣教序》、《史晨碑》、《曹全碑》为范本。在讲解传统技法如点画、偏旁部首、间架结构和章法的同时，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。

《新编行书实用大字帖》集行书技法精讲，描红、临写于一身。采用全新可直接在帖中书写的形式（可先用浅色反复多次练习），强调技法、描摹、临写结合，三者互为补充。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。

本册主要以王羲之《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	书法基础知识	1
二	基本用笔方法	2
三	《兰亭序》写入式临习·点画技法	4
四	《兰亭序》写入式临习·部首技法	24
五	《兰亭序》写入式临习·结构技法	46
六	写入式临习·集字临创	54
	写入式临习·常用成语	55
	写入式临习·鸟鸣涧·王维	64
	写入式临习·寻隐者不遇·贾岛	66
	写入式临习·春庄·王勃	70
	写入式临习·寒食·韩翃	72
	写入式临习·枫桥夜泊·张继	76
	写入式临习·登鹳雀楼·王之涣	80
	写入式临习·山居秋暝·王维	82
	写入式临习·黄鹤楼送孟浩然之广陵·李白	88
七	书法临习方法	90
八	书法常用形制与临创训练	91

一 书法基础知识

一、书写工具

我国传统的书写工具和材料，主要是笔、墨、纸、砚，俗称“文房四宝”。是写毛笔字必备的工具，了解一点它们的常识是非常有必要的。

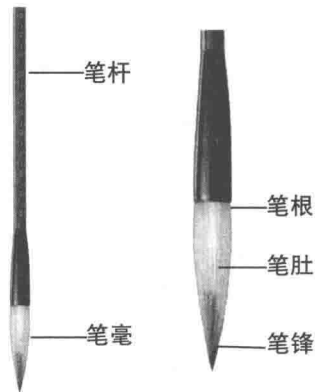
●笔

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）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。



●墨

墨是书法的主要颜料，大体分为油烟、松烟，油松烟墨条三种。书法习惯用松烟墨条，在砚台中和水研磨成墨汁。机制的墨汁使用方便，现在多用墨汁书写。机制的墨汁中以“一得阁”、“中华墨汁”为上乘，书写时可以达到理想的效果和在装裱时不会渗化。

●纸

纸的种类繁多，书写作品要求选用宣纸、皮纸等，利于笔墨的表现。平时练字可用一般的毛边纸、白纸，甚至旧报纸亦可。

●砚

砚，又称砚台、砚池，是用特种石材雕凿制成的磨墨和捺笔的器具。在我国端砚、鲁砚、歙砚、洮砚为四大明砚。选砚应从实际出发，作为学生练字，选用石质细腻、发墨快、砚池深储墨多的一般砚即可。使用瓶装墨汁则以瓷碟代砚。

二、执笔、运笔方法

执笔方法包括指法、掌法、腕法、身法。

●指法 人们通常使用的五指执笔法。

“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。

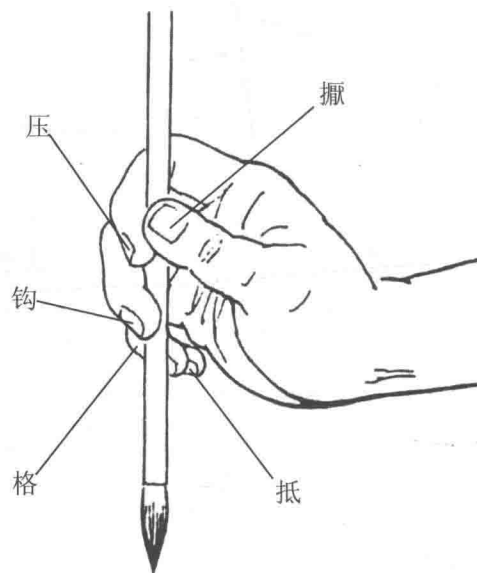
“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指力量。

“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。

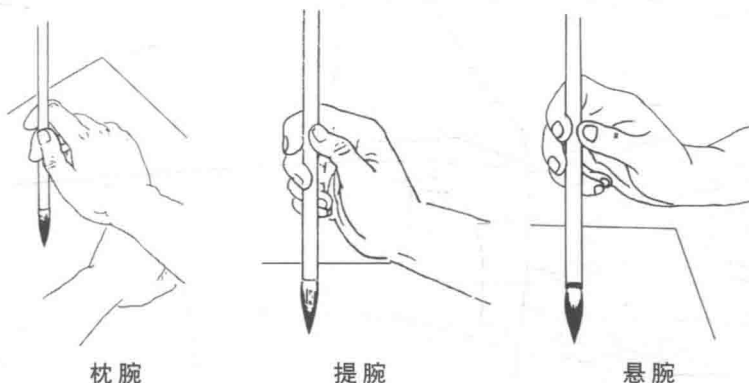
“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

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。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。



●**掌法** 掌法的基本要求是“虚”，掌心与笔杆之间应保持一定距离，其空间一般以一个鸡蛋大小为宜。掌虚指关节才灵活。

●**腕法** 腕法有枕腕、提腕、悬腕三种形式。



枕腕 左手垫在右手腕下，或右手腕贴近桌面，即若即若离地书写，使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字。

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。

悬腕 悬腕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。

●**身法** 身法分坐姿和站姿两种。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。



●**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。

二 基本用笔方法

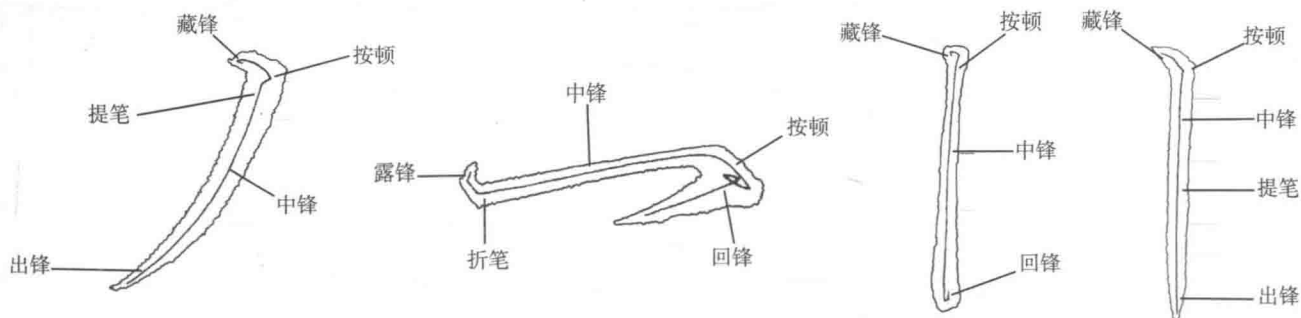
每种书体都有自己的用笔特点。这是由其自身字形结构所决定的。但万变不离其宗。在汉字书写过程中不论哪种书体的哪种笔法都是由起笔、行笔、收笔三个过程来完成。作为初学书法者，一开始就要注意培养自己对运笔三过程意识。因为很多笔法技巧都是围绕这三个过程来的。正确熟练地掌握这些技巧，便能写出千姿百态、各具特色的点画来。

●**起笔、收笔和藏锋、回锋** 起笔或收笔时，笔锋藏而不露称为藏锋，笔锋回收称为回锋。

藏锋起笔：起笔时取一个和前进方向相反的“逆势”。所谓“欲左先右，与右先左，余下先上，欲上先下”。这样起笔将锋尖藏于笔画之中，点画就会丰满有力，避免弱笔。

回锋收笔：收笔时要提笔回带。古人归纳为“无垂不缩，无往不收”。收笔回锋可使点画交待清楚，使之含蓄浑融，饱满有力。也有利于点画之间的相互呼应，做到笔势不断。

●**露锋与出锋** 露锋和出锋是相对藏锋和回锋而言的。简而言之，即是在毛笔入纸时，使笔尖的痕迹直接显露出来；在收笔时，笔尖直接送出纸面，露出笔尖的痕迹。采用露锋入纸，出锋离纸，使点画锋芒外露。这样的起笔、收笔会使点画显得俊秀动人。



●**方笔与圆笔** 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。

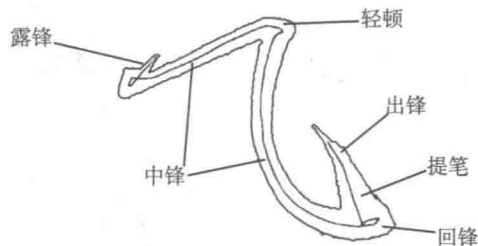
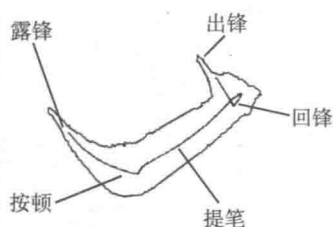


游丝连笔、气势流动、起承呼应



偏斜欹侧、险中有稳、稳中有变

●**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。

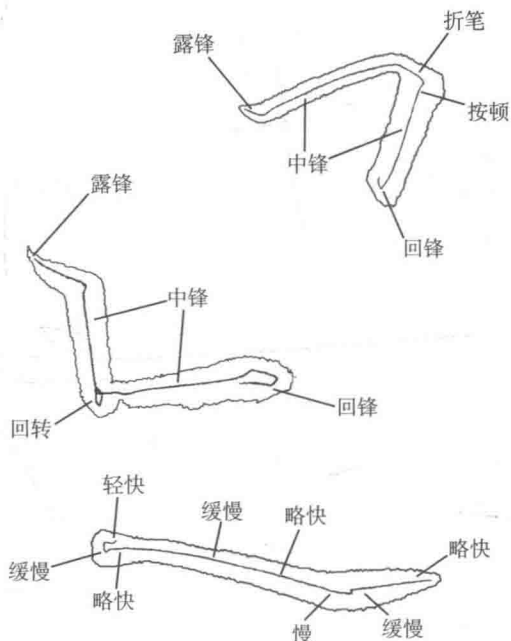


●**中锋与侧锋** 中锋：又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

侧锋：是指书写时笔锋偏向笔画的一侧。侧锋运笔容易出现一边光一边毛的笔画，使笔画显得扁平、单薄，无古朴之趣。但侧锋运用得当，“正锋取劲，侧锋取妍”，可丰富线条变化，取得书写遒逸劲健，妍丽婀娜。一般行书中用的较多。

●**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。

●**一波三折与运笔速度** 一波三折是指写捺画时，捺头、捺颈、捺身、捺尾四段须三次变向。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，习惯称其为“一波三折”。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。



禾

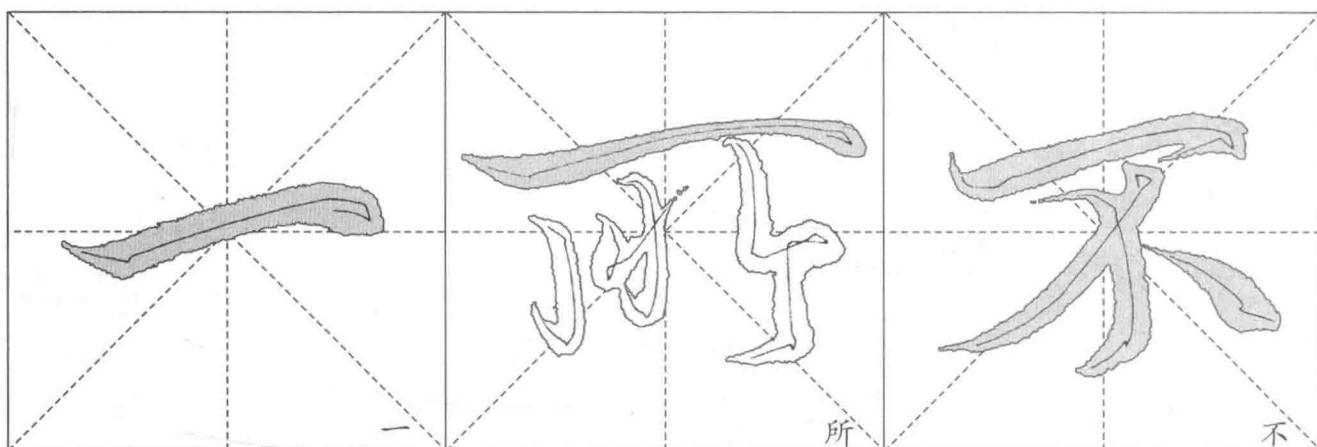
一

疏

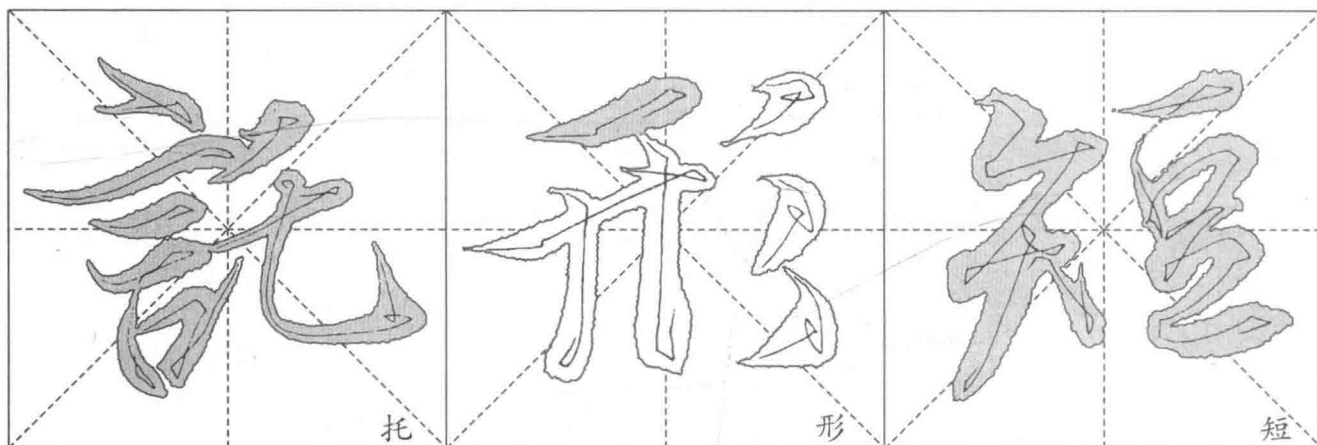
流

言

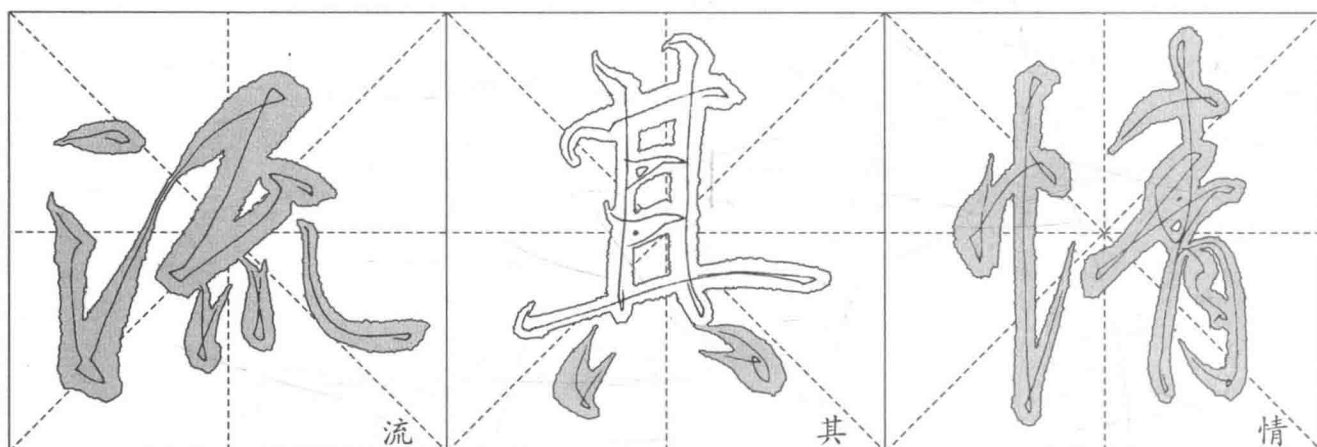
长横 尖锋轻落起笔，提笔折锋后向右行笔，至末端，取势上仰，略向右下按笔，回锋收笔。



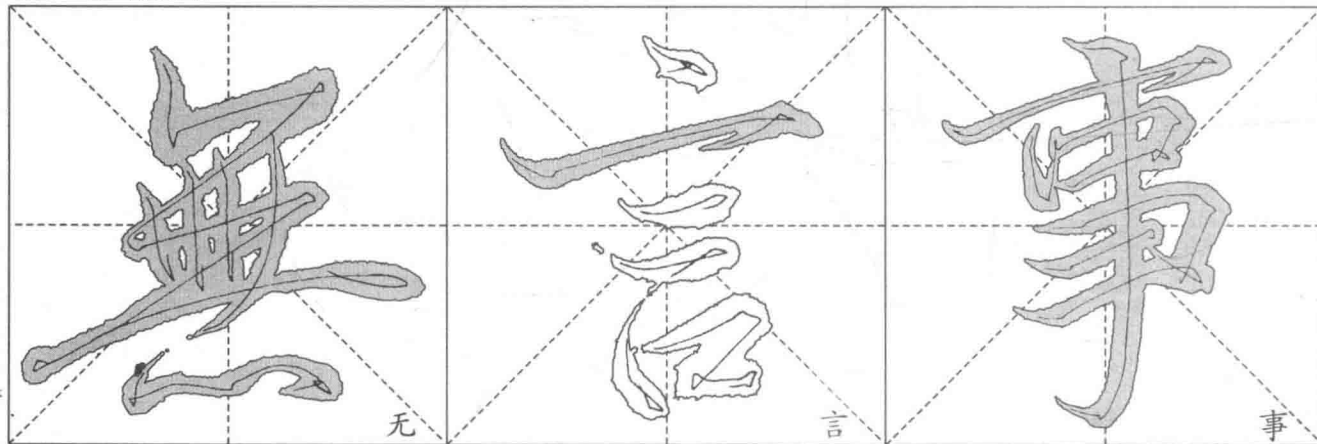
左尖横 尖锋轻落，折锋引笔右上行，至右端提锋翻笔，再向左藏锋收笔，笔画左尖右粗。



垂头横 笔从下边进入，锋尖锐利。至末端按笔回锋，或上或下映带下笔。



下挑横 露锋斜落纸，折中锋引笔右上行，至右端略按笔回锋蓄势，向左下出锋，以笔势映带下笔，笔画稍细。



一

一

二

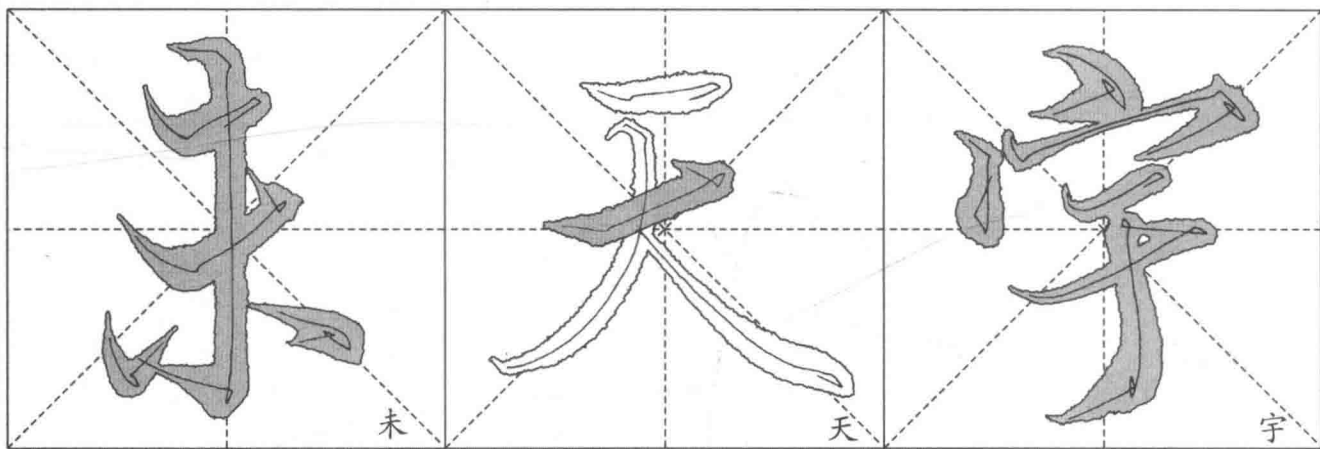
二

三

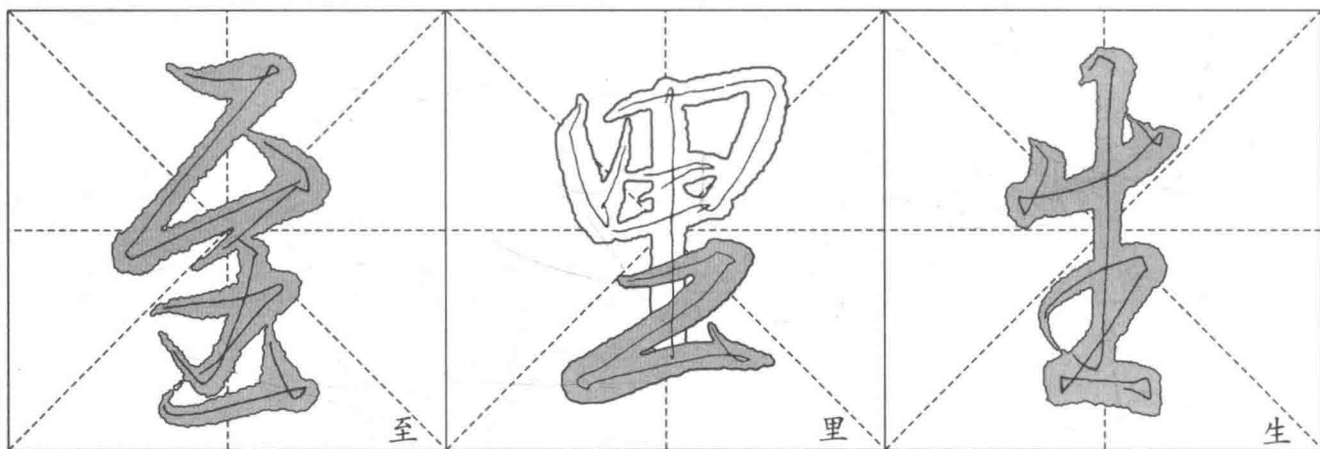
带锋横 落笔时带上一笔画，笔锋顺势而下起笔，稍顿后即调转笔势向右横出。



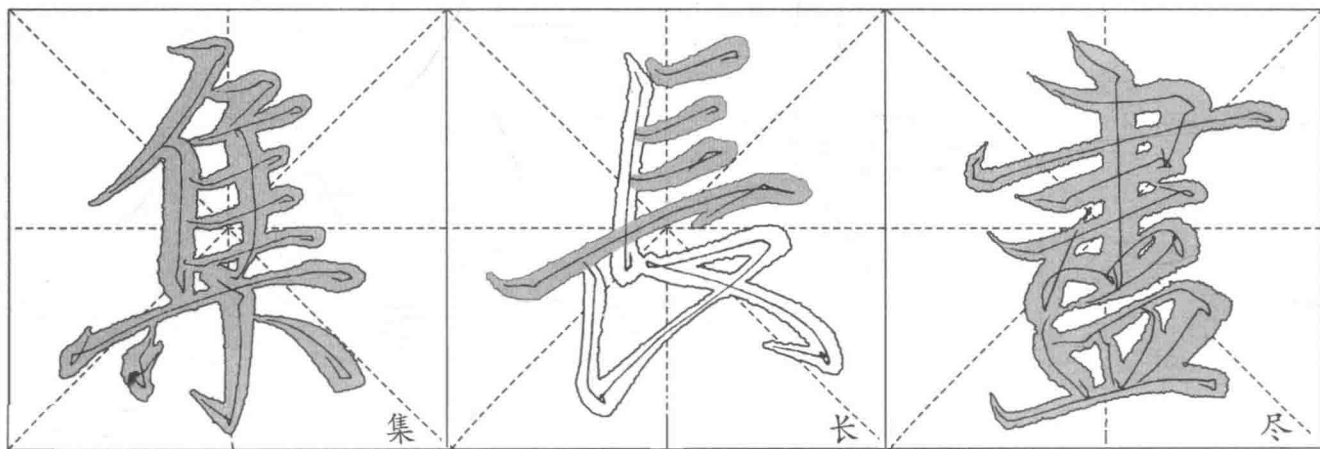
上挑横 尖锋轻落，顺势向右上行笔，至末端转锋向左上挑出，连写下笔。



横与横映带 两横之间呈连带状，第一横的收笔回锋与第二笔的起笔处要牵丝映带，或笔断意连。



多横相叠 诸横间距匀称，各横形态应有变化，长短要错落有致，其中有一横为主，左伸右展。



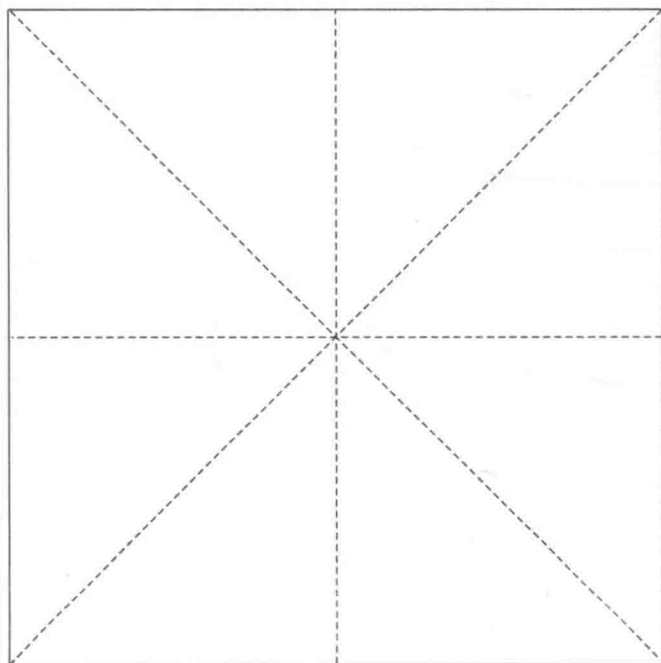
取

年

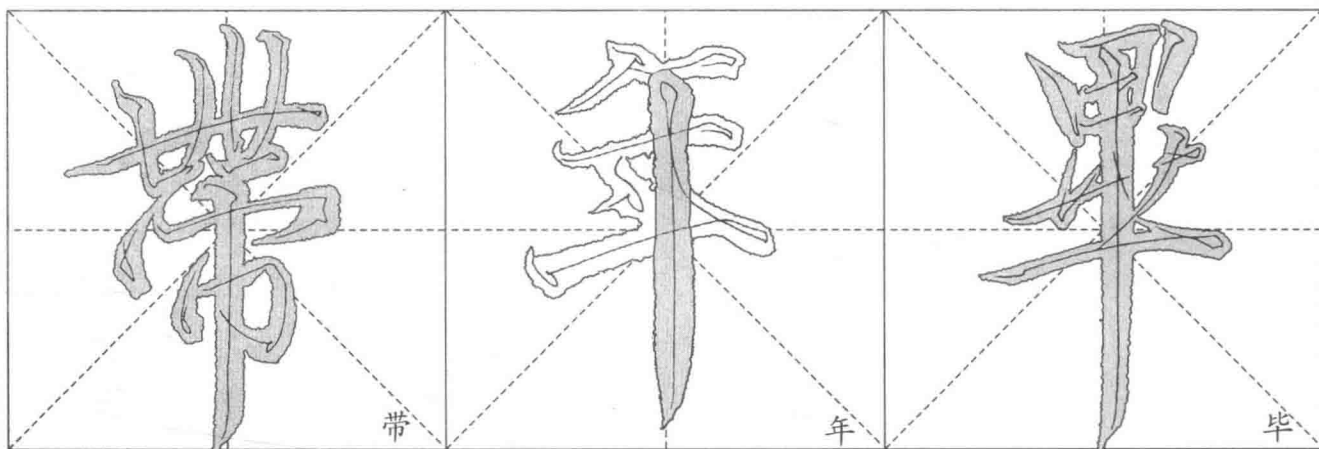
化

懷

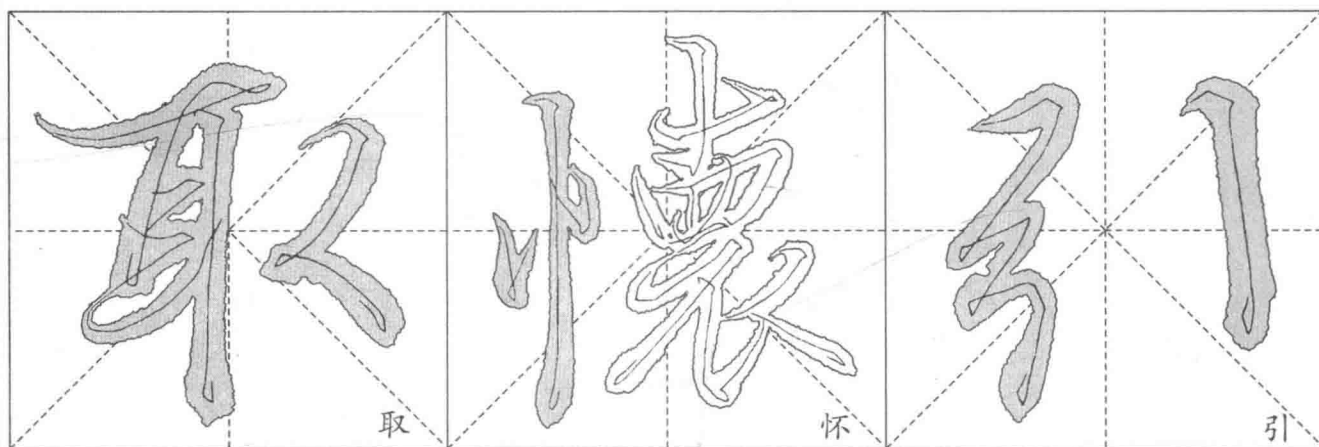
由



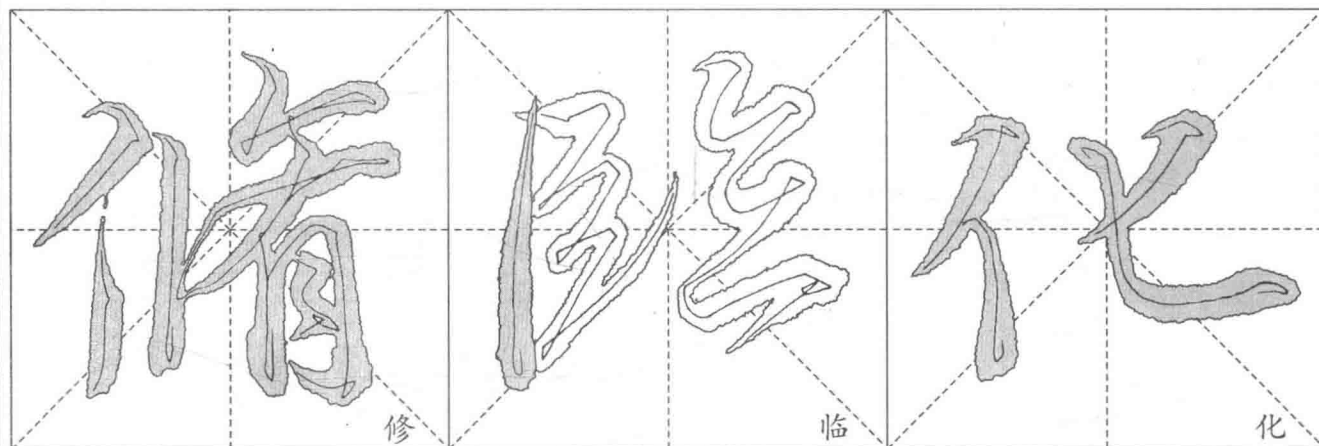
悬针竖 逆锋轻落起笔，顺势右下稍按，将笔锋调中后向下行笔，边提笔边出锋收笔。



垂露竖 露锋起笔，向右稍按即转中锋，向下行笔至竖画末端稍驻，即向左上(或右上)回锋收笔。



上尖竖 尖锋轻落笔，依笔势下行，上细下粗，至下端回锋收笔。下部像露珠欲滴。



曲头竖 尖锋入纸，顺势向右下方略行，转锋向下直行或稍带弯势。



竹

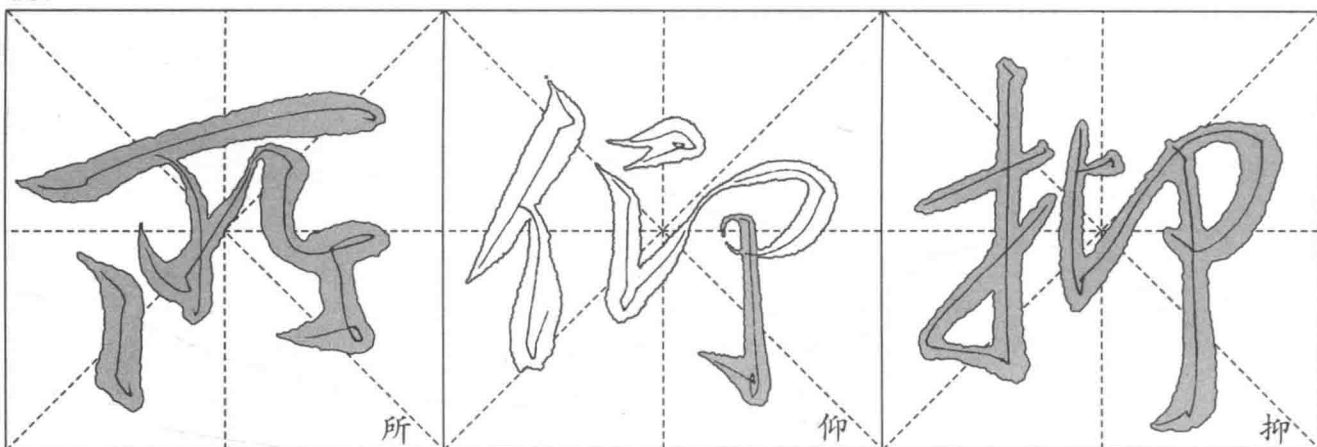
仰

暮

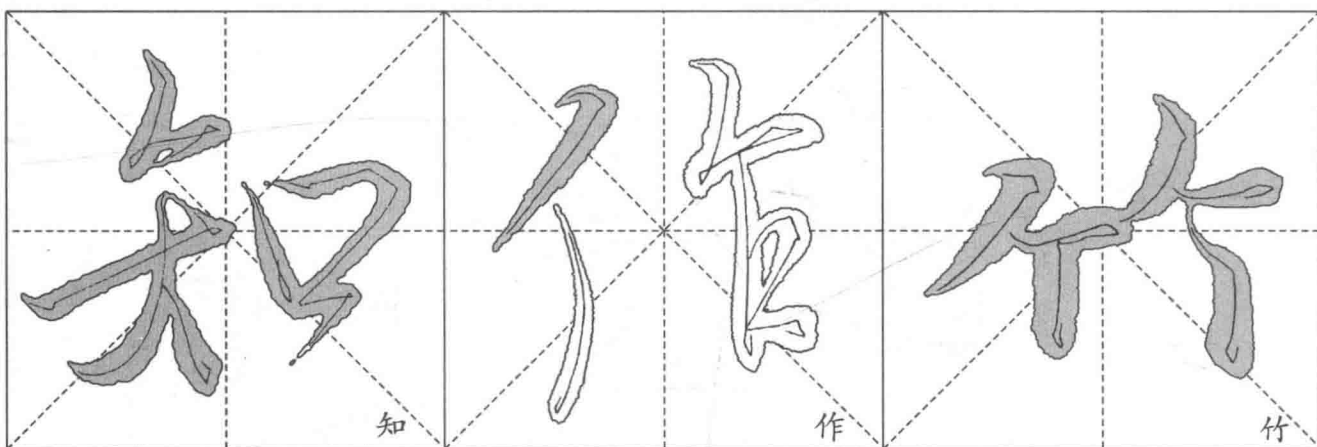
左

頌

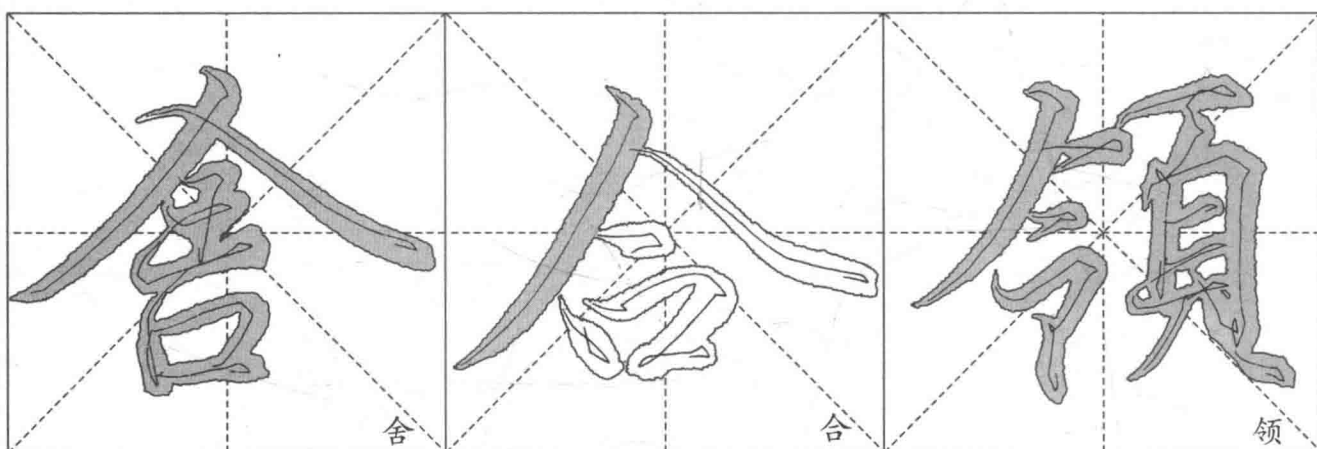
带钩竖 带锋轻落起笔，转笔以中锋向下行笔，行笔至竖画末端回锋蓄势，向左方钩出，钩势平且锐。



短撇 尖锋轻落起笔，顺势右下按，翻锋折笔以中锋向左下快行，撇势陡峭，将笔力送到撇尖。



斜撇 顺锋切入纸，撇头稍大，转中锋向左下行笔，边行边提，将笔力送到撇尖。



直撇 露锋轻落纸，撇势直劲。使其与左侧或右侧的笔画平衡。

