

寇学臣 主编

教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐范本

行书

王羲之《兰亭序》

练习指导

A traditional Chinese calligraphy brush with a dark handle and light-colored bristles is positioned diagonally across the lower left. It rests on a circular inkstone filled with dark ink. To the right of the inkstone is a small, light-colored bowl containing a pile of dried, light-colored flowers or petals. The background is a light beige color with faint, large characters from the 'Lan Ting Xu' calligraphy in a light greenish-grey tone.

河北美术出版社

教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐范本

王羲之《兰亭序》

练习指导

主 编 寇学臣

河北美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之《兰亭序》练习指导 / 寇学臣主编. — 石家庄 : 河北美术出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5310-5502-0

I. ①王… II. ①寇… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第216754号

主 编 寇学臣
副 主 编 张彦斌 毕芳芳
编 委 王力涛 宋宏宇 田红霞 和 弦 和 强
樊 乐 酆 毅 杨振强 庞祝琴

责任编辑 郑亚萍
责任校对 刘燕君
装帧设计

王羲之《兰亭序》练习指导

寇学臣 主编

出版发行: 河北美术出版社
地 址: 石家庄市和平西路新文里8号
邮 编: 050071
电 话: 0311-85915057 85915046 (传真)
网 址: <http://www.hebms.com>
印 刷: 河北新华联合印刷有限公司
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 5.5
印 数:
版 次: 2013年9月第1版
印 次: 2013年9月第1次印刷

定 价: 15.00元

前 言

2011年8月，教育部颁布了《关于中小学开展书法教育的意见》，将书法教育正式纳入中小学教学体系。2013年1月，教育部印发了《中小学书法教育指导纲要》，就中小学书法教育理念及各阶段教学内容与目标提出明确要求。这表明国家教育部门正在不遗余力地推进中小学书法教育。正是在这样的前提和背景下，我们组织有关专家学者和一线教师编写了这套教材。

本套教材以教育部文件精神为指导，严格按照《中小学书法教育指导纲要》推荐范本和要求来编写。针对当前中小学书法教育的现状，兼顾不同书体与审美需求，从而形成了本套教材独具特色的“模块”教学体系。“书法常识”旨在让学生提高文化素养，养成良好习惯；“碑帖特色”旨在让学生领略碑帖的艺术魅力，从而激发学习热情；“技法指导”详尽阐释碑帖基本技巧，使学生深刻掌握碑帖艺术内涵；“章法训练”通过集字训练和风格模拟创作，使学生快速实现从临摹到创作的转换；“艺术欣赏”通过对历代经典作品的解读，使学生深入了解书法艺术发展脉络，提高文化素养与审美能力。“五大模块”相辅相成，循序渐进，力求达到知识性与技巧性、实用性与艺术性的高度统一。

中小学书法教育方兴未艾，教材建设则是真正实现教学目标的基础保证。目前，市面上虽然不乏各式各样的书法教材，但缺乏统一的教学思想和学习理念，质量参差不齐，与当前中小学书法教育的具体需求还相差甚远。相信本套教材的出版，对中小学书法教育的开展势必起到积极促进的作用。

由于人力和时间限制，本套教材还有不尽如人意之处，真诚希望广大师生在使用过程中，多提宝贵意见，以便进一步完善。

寇学成

2013年7月

目 录

第一章 书法基础知识	1
第一节 书体常识	1
第二节 文房四宝	2
第三节 执笔坐姿	4
第四节 运腕用笔	6
第二章 《兰亭序》艺术特色	7
第一节 王羲之及其书法艺术	7
第二节 《兰亭序》艺术特色	8
第三章 《兰亭序》笔画技法	9
第一节 行书笔法特征	9
第二节 基本笔画写法	13
第四章 《兰亭序》偏旁技法	22
第一节 左偏旁	22
第二节 右偏旁	27
第三节 字头	30
第四节 字底	32
第五节 字框	34
第五章 《兰亭序》结构技法	35
第一节 独体字结构	35
第二节 左右结构	38
第三节 左中右结构	40
第四节 上下结构	41
第五节 上中下结构	42
第六节 包围结构	43
第七节 同字异构	45
第八节 行书结构规律	52
第六章 《兰亭序》章法训练	56
第一节 书法章法概述	56
第二节 《兰亭序》集字训练	58
第三节 《兰亭序》模拟创作	61
附录一 冯承素摹本《兰亭序》	65
附录二 褚遂良临摹《兰亭序》	72
附录三 定武兰亭拓本	79

第一章 书法基础知识

第一节 书体常识

中国书法艺术历史悠久，最早可追溯到商代的甲骨文。甲骨文是能够比较完整地记录语言的文字体系。三千多年以来，书法艺术的发展与汉字形体演变相适应，逐渐形成了各具特色的五大书体，即篆书、隶书、楷书、行书和草书。

一、篆书

篆书有广义和狭义之分。广义的篆书包括秦之前通用的甲骨文、金文、籀文和六国文字等。甲骨文是刻在龟甲或兽骨上的文字，通行于商代。金文为铸在青铜器上的铭文，产生于商代后期，通行于周代。籀文又称大篆，是通行于春秋、战国时代的一种字体。狭义的篆书是指秦始皇统一六国之后推行的标准字体，即小篆。它由籀文演变而成，字体更加简化，写法相对固定，笔画匀实，线条流畅，结体瘦长，章法整饬。小篆的出现，是中国历史上汉字的第一次大统一。

二、隶书

隶书是在篆书基础上演变而来的，始创于秦代，汉代日趋成熟，成为通行字体。隶书与小篆相比有以下特点：一是基本笔画开始形成。小篆笔画屈曲圆转，笔画连续，只有直线、弧线，隶书笔画平直方折，笔画断开，并形成横、竖、撇、捺、点等笔画，基本完成了汉字由图形到符号的变革。二是结字趋于简便。小篆中有的字结构复杂，比如“尘”字，写法为三只鹿在土上，意思是扬起尘土，隶书写法则只取一只鹿。三是字形由长方变为扁方。小篆的结构为长方形，隶书则是扁方形，为以后的方形楷书奠定了基础。隶书的出现是中国文字的又一次大改革，使中国的书法艺术进入了一个新的境界。

三、楷书

楷书由隶书演变而成，也称真书、正书。形成于汉代，盛行于魏晋南北朝，到唐代达到顶峰。唐代初期，有欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷等楷书大家。唐代中后期，相继出现颜真卿和柳公权两位楷书大家，号称“颜筋柳骨”。欧阳询、颜真卿、柳公权和元代的赵孟頫，被称为“楷书四大家”。楷书的最大特点是笔画定型，八法具备，法度严谨，可作楷模。楷书把隶书的波磔改为平直，字

形由扁方变为正方，形成了方块汉字，且字体简化，便于识记。楷书的出现，以其独到的优越性成为应用得最多的字体，一直沿用到现在。

四、草书

草书源于隶书的草写，有章草和今草之分，始创于汉朝，盛行于晋、唐。章草由隶书演变而来，通过减省笔画和互相连属，书写更为简便，但仍保留隶书波磔，字和字不相连属。章草流行于东汉章帝时期，相传东汉张芝擅长章草，被誉为“草圣”。今草到晋代走向成熟，笔画曲折，体势连绵，书写起来灵活流畅，王羲之、王献之均为今草大家。到了唐代，草书达到第二个高峰，在今草中生出狂草，代表书法家有张旭、怀素，书法史上号称“颠张醉素”。草书，尤其是今草具有很高的艺术价值，因此一直流传到现在。

五、行书

行书是介于草书和楷书之间的一种字体，产生于汉末，东晋时达到顶峰，代表人物有王羲之、王献之父子。唐及之后的宋元明清也取得了不同程度的发展，尤以宋四家（苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄）最为突出，对后世影响深远。书法史上东晋王羲之的《兰亭序》、唐代颜真卿的《祭侄文稿》、宋代苏东坡的《寒食诗帖》被誉为天下三大行书。行书因其实用性和艺术性较强，至今影响不衰，深受广大书法爱好者和民众的喜爱。

第二节 文房四宝

我们的祖先在创造灿烂的书法艺术的同时，也创造了素有“文房四宝”之称的书写工具——笔、墨、纸、砚。这四种工具与书法艺术，可谓是千秋共存，相得益彰，同为中国文化史上的瑰宝。下面，简要介绍一下文房四宝的种类、性能和选用。

一、笔

中国的毛笔起源较早，流传较广的说法是秦代大将蒙恬“造笔”说。事实上，早在春秋战国时期，各诸侯国就已经制作和使用毛笔，只是名称不同，如楚国叫“聿”，吴国叫“不律”，燕国叫“弗”等。秦统一六国后，毛笔始成定名。因其重要产地在浙江湖州，故以“湖笔”最为著名。

1. 毛笔的种类。毛笔按笔毫性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔呈刚性，有较好的弹性，常用黄鼠狼毛、野兔毛（紫毫）、鼠须、猪毛等制成。软毫笔呈柔性，吸水性能好，但弹性弱些，常用山羊毛、黄羊毛和更软的鸡毛等制成。兼毫笔由硬毫和软毫混合制成，刚柔、弹性介于软毫和硬毫之间，常见的有由狼毛和羊毛合成的“白云”笔，兔毛和羊毛合成的“七紫三羊”“五紫五羊”等。

毛笔按笔锋长短来分，有长锋、中锋、短锋三类。长锋笔笔锋长，锋腹较柔，贮墨较多；短锋笔笔尖短，贮墨少；中锋笔介于两者之间。毛笔按书写字体大小来分，有大楷、中楷、小楷三类。再大的笔有屏笔、联笔、提笔，最大的笔叫搯笔，最小的笔有圭笔、须眉笔。

2. 毛笔的选择。选择毛笔有四个标准：尖、健、圆、齐。“尖”是指笔锋尖而不秃；“健”是指毛笔有弹性，笔毫铺开为宜于收拢；“圆”是指笔头呈圆锥形，周围饱满圆润；“齐”是指捏扁笔头后，笔端整齐而无参差。另外，笔杆是否顺直，笔头是否平正，笔毛是否匀细，笔头根部是否开裂，笔毫是否虫蛀脱落等外部特征，在挑选时也要格外注意。

选择毛笔的依据：一是按所写字体大小来选择，即写大字用大笔，写小字用小笔。需要指出的是，大笔也可以用来写小字，但切忌用小笔写大字。二是按照所写书体特点来选择，书体笔画刚强有力、棱角分明，宜用硬毫笔，书体笔画圆润、字形浑厚丰满，宜用软毫笔；笔画流畅生动的行草书，宜用软毫长锋，线条凝练工整的楷书、隶书，宜用硬毫。

3. 毛笔的保护。新笔使用前，用温水把笔泡开，将胶水慢慢挤出，再蘸墨使用，不要用开水，以免烫曲笔毛，降低弹性。

毛笔用完清洗后，要从笔头根部到笔尖用手慢慢挤干、捋直，使笔锋聚拢后小心地套上笔套或挂起。另外，洗笔时有两点需要特别注意：一是不要用肥皂或洗衣粉水泡笔，以免笔毛受碱变脆易折。二是不要把笔放入水中长期浸泡，以免笔头根部的竹管轻易开裂使笔头脱落。

二、墨

我们现在练字使用的墨有两大类，一是各种形状的墨锭，二是大小瓶装的墨汁。书法上讲的用墨知识，往往是指墨锭而言。我国墨的使用历史悠久，品种也比较多，其中以产于安徽徽州的“徽墨”最为著名。

1. 墨的种类和特性。墨因用料的不同可分为油烟墨、松烟墨、选烟墨三大类。油烟墨主要是由桐油、菜籽油、麻籽油或猪油烧烟，然后加胶、药物、香料制成，质地坚细耐磨，颜色黝黑有光泽，只是胶性较重。松烟墨是以松枝烧烟，加胶、药物、香料制成，胶质轻，但入水易化，少光泽。选烟墨是用工业炭墨加胶和香料制成，质地和颜色一般。

2. 墨的鉴别与选用。好墨一般具有四大特点：质细、胶轻、色黑、声清。质细是指磨出墨汁后，无渣滓，书写时流畅、润滑；胶轻是指墨的配制中胶的含量小，磨出的墨虽浓，但不滞笔；色黑是指墨黑而有光彩，墨迹经阳光照耀，黑中泛光；声清是指研墨或敲击墨块时，声音轻细而不浑浊。

选用成品墨汁应注意以下两点：初学书法，选择色泽黑亮、没有腐臭的一般

墨汁即可；书法创作，要选择质量较高的品牌墨汁，因为墨汁质量不高容易分解沉淀，作品不易长期存放；使用成品墨汁，书写后应立即将笔洗净，因为成品墨一般含有防腐的化学药品，天长日久会损伤笔毫。

三、纸

我国是最早掌握造纸术的国家。书画专业用纸为宣纸，因产于安徽的宣城而得名。宣纸是用檀树皮及稻草等为原料制成的，纸质洁白、细致、柔软，经久不变，不易虫蛀，便于长期保存。

1. 宣纸的种类及性能。宣纸有生宣、熟宣、半熟宣之分。生宣是指制成原纸后未经加工的宣纸，特点是受墨后易洇渗散化，适用于行草书或写意画创作，纸墨相应，能增加韵味，提高艺术效果。熟宣是指制成原纸后再用矾水加工而成，特点是不易受墨和渗化，适用于楷书、隶书或工笔画创作，能增加工整清爽的艺术效果。半熟宣，其性能介于生宣与熟宣之间，适用于一般的书法用纸和半工笔画、写意画创作。

2. 宣纸的选用。书法创作可依据书体和宣纸的性能来选择相应的宣纸。初学书法，选用纸性较柔、易于吸墨的普通用纸亦可，如毛边纸、元书纸等。纸面光滑的硬性纸不宜写毛笔字，因为这种纸不利于锤炼笔力和掌握笔法。

四、砚

砚，又称“砚台”。按原料不同可分为石砚、陶砚、砖砚、瓦砚、玉砚等，其中以石砚最为常见。石砚以产于广东肇庆的“端砚”和产于安徽歙州的“歙砚”最为有名。

好砚一般具备两个标准：细和腻。砚质细则出墨也细，砚质腻则易于下墨。细与腻是一对矛盾，过于细不易下墨，过于腻墨汁有粗粒。现在多用成品墨，所以用一般的石砚或瓷盘即可。

书写工具除了笔、墨、纸、砚外，还有其他的工具和用品。如放笔的“笔筒”，涮笔用的“笔洗”，压平纸张的“镇纸”等。

第三节 执笔坐姿

一、执笔方法

晋代书法家卫夫人在《笔阵图》中说：“凡学书字，先学执笔。”初学书法，掌握正确的执笔方法很重要，有利于发挥手和手臂各部位生理功能的作用，把字写得稳健有力、流畅多姿。古往今来，关于执笔有许多种说法，较为常见和科学的则为“五指执笔法”。

1. 五指执笔法要领。按，是指大拇指的作用。拇指前端稍斜而仰，紧贴笔杆内侧，出力方向由内向外。压，是指食指的作用。食指第一节贴住笔管外侧，与拇指内外配合，把笔捏住，出力方向由外向内。钩，是指中指的作用。中指第一关节弯曲如钩，钩在笔管的外侧，以加强食指方面的力量，出力方向由外向内。顶，是指无名指的作用。无名指指甲根部紧贴笔管右侧，用力把中指钩着的笔管顶住，出力方向由右内向左外。抵，是指小拇指的作用。小指紧贴无名指下面起辅助的作用。这种执笔方法，能使五个手指各就其位，把笔从前后左右控制起来，运笔时可以做到“五指齐力”，挥洒自如。(图1-1)



图1-1 执笔方法

2. 执笔原则。执笔有两个原则，即指实、掌虚。指实，就是指除小拇指外，其他四指第一关节前面触笔处，要切实实地握住笔管，这样才会使行笔稳健有力，不会出现飘忽轻软的笔画。掌虚，就是指执笔时掌心要空虚，无名指和小拇指不要紧扼掌心，拇指与食指间的虎口要开阔些，这样才能发挥手指和手腕的灵活作用，有利于指腕的运行，写出有力度、有生气的线条。

3. 执笔高低。执笔高低也是初学书法应该注意的问题。执笔高，便于挥运，但笔锋易浮滑不稳；执笔低，较为稳定，但难于伸展，动作局促。执笔的高低没有绝对的分寸，可根据字的大小和书体而定。写小字执笔可低些，无名指离笔杆下端一寸左右即可；写大字，执笔应更高些；写特大的字，则应强调悬肘、腕。书体不同，执笔高低也应有所不同。一般来说，写楷、隶书稍低，可以使笔力稳健；写行、草书宜高，便于行笔灵活、流畅。

二、书写姿势



图1-2 书写姿势

毛笔书法的书写姿势有两种：立势和坐势。写大字可选取立势，写小字可选取坐势。这里主要介绍坐势。坐势的要领可概括为八个字：头正、身直、臂开、足安。头正，就是头部要端正，略向前倾，眼睛和纸面距离保持一尺左右。身直，就是身子坐得要正直，两肩齐平，腰部挺起，胸部离桌面一拳左右。臂开，就是两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸（纸要放正），成均衡之势。足安，就是两脚自然地放平、踏稳，略与肩同宽。(图1-2)

正确的书写姿势是身心健康的需要，也是练好书法的基本保证。所以我们必须时刻加以注意，以便养成良好的书写习惯。

第四节 运腕用笔

一、运腕方法

1. 枕腕法。书写时，把手腕轻轻放在桌上，或将左手平放在右腕之下，这种用腕方法叫枕腕法。枕腕法支点稳定，适于写小字。

2. 悬腕法。书写时，将右臂肘部轻轻放于桌上，把腕部提起来，这种用腕方法叫悬腕法。悬腕法可以增加运笔时的挥动能力，适合写中字。(图1-2)

3. 悬肘法。书写时，将肘部、腕部都提起，腕随肘行，整个右臂离开桌面悬着书写，这种用腕用肘的方法叫悬肘法。悬肘法便于挥运，适合写大字。(图1-3)

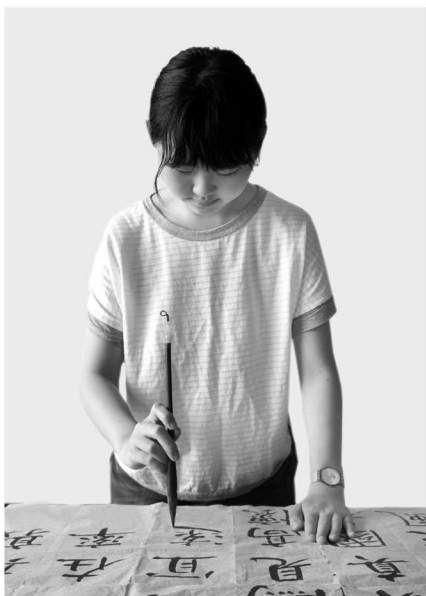


图1-3 悬肘法

二、用笔方法

1. 藏锋与露锋。起笔时，入笔方向与行笔方向相反、将笔锋藏入笔画之中即为藏锋，这种用笔给人比较含蓄厚重的感觉。起笔时，入笔方向与行笔方向相同的尖锋入纸即为露锋，这种用笔给人爽直痛快的感觉。

2. 中锋与侧锋。行笔时，笔锋始终保持在笔画中间即为中锋，这种用笔线质圆润，有立体感。行笔时，笔锋偏向一侧即为侧锋（不要过偏，否则为偏锋），这种用笔线质凌厉，有妍丽感。书法用笔以中锋为主，侧锋为辅。

3. 回锋与出锋。收笔时，笔锋回转藏于笔画之内即为回锋，这种用笔给人比较含蓄厚重的感觉。收笔时，笔锋直接顺势而出即为出锋，这种用笔给人爽直痛快的感觉。

4. 提笔与按笔。在行笔过程中，将毛笔轻轻提起叫提笔，将毛笔轻轻按下叫按笔（如果按得较重，则叫顿笔）。在起笔、行笔、收笔和转折处，都会用到提笔与按笔，对提按的微妙把握极其重要。

5. 转笔与折笔。在行笔过程中，运笔方向发生改变，则需要转笔或折笔。转则成圆，折则成方，其目的是将笔毫调顺，以保持中锋行笔。折笔需要先提后顿，转笔需要转动笔杆（即捻管），两者均需要运腕的功夫技巧。

第二章 《兰亭序》艺术特色

行书是介于草书和楷书之间的一种字体，产生于汉末，东晋时达到顶峰，代表人物有王羲之、王献之父子。唐及之后的宋元明清也取得了不同程度的发展，尤以宋四家（苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄）最为突出，对后世影响深远。书法史上，东晋王羲之的《兰亭序》、唐代颜真卿的《祭侄文稿》、宋代苏东坡的《寒食帖》被誉为天下三大行书。本书主要针对王羲之的代表作《兰亭序》进行讲解，通过指点书写要领，讲述结构精要，总结章法布局，使学生能够在短期内达到登堂入室的目的。

第一节 王羲之及其书法艺术

王羲之(303~361)，字逸少，琅琊临沂(今山东临沂)人，东晋著名书法家。出身于王氏望族，其父王旷、伯父王导、叔父王廙皆为当时名流，并善书法。11岁时随家族迁居建康（今江苏南京）。23岁前后出仕，历任秘书郎、西将军府长史、江州刺史、会稽内史，拜右军将军，世称“王右军”。52岁时辞官，从此闲居会稽山阴，寄情山水，过着安详闲散的晚年生活。59岁时病逝，葬于剡县金庭（今浙江嵊县）。

王羲之最初师从卫夫人学习书法，并借此学习由卫氏家族传承而来的锤繇的楷书和行书，同时草书效法张芝，另外由于王氏一门多有善书者，所以王羲之不可避免地受到了父辈们的影响，尤以叔父王廙对他的影响最大。王羲之之所以能被后世冠以“书圣”之名，不单是因为他诸体皆善，关键在于他在继承和学习前辈书法家的基础上，把自汉魏发展而来的楷、草、行书，融入自己的创新意识和时代精神，通过大胆改造，开创“新体”。具体来说，楷书结体易扁为方，用笔脱去隶书笔法影响，增强变化，使楷书的标准式样确定下来，代表作有《黄庭经》《乐毅论》等。草书用笔强调牵丝连贯，俯仰呼应，打破章草字字独立和直线式布局，出现字与字相连的新面貌，最终从章草中孕育出了今草，代表作有草书《十七帖》《初月帖》等。行书用笔中、侧锋并用，骨质与妍丽兼具，结字上强调和突出大小、长短、开合、方圆等变化，章法在改变隶书横式体系的同时，引入今草的章法表现形式，字与字之间或实连，或笔断意连，以连贯的气势形成纵势，彰显节奏美。代表作有《兰亭序》《快雪时晴帖》《丧乱

帖》《得示帖》《二谢帖》等，而尤以《兰亭序》声名最著。

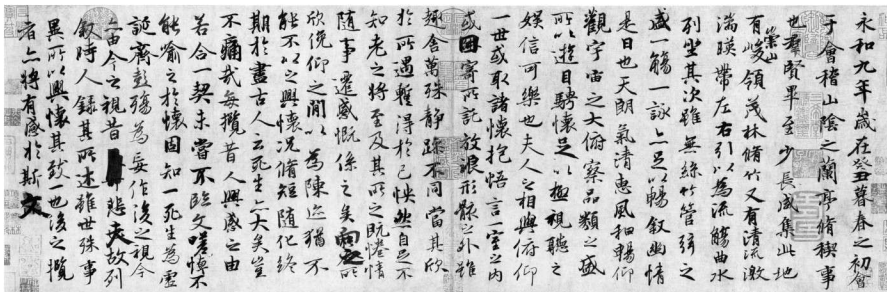


图2-1 兰亭序 王羲之

第二节 《兰亭序》艺术特色

《兰亭序》又称《兰亭集序》《临河序》等，东晋永和九年（公元353年）三月初三，王羲之同名士谢安、孙绰等40余人在会稽兰渚山下的兰亭修禊（一种祓除疾病和不祥的活动），期间众人饮酒赋诗，并请王羲之为诗集作序，王羲之即兴书成此文。全文共28行，324字，既描写了当日“曲水流觞”的盛况，同时也抒发了作者对于“生”“死”的人生感慨。因书文俱佳，历来备受推崇，被誉为“天下第一行书”。王羲之之后，《兰亭序》一直被作为王家的传家珍宝所递藏，直到王羲之的七世孙隋僧智永，智永圆寂时传于徒弟辩才，至唐初又为喜好王书的唐太宗李世民所得，李世民遂命冯承素等钩摹多本，分赐诸王及近臣，真迹相传已陪葬于李世民的昭陵。存世《兰亭序》摹本以“神龙本”最为著名，因卷首有唐中宗李显神龙年号小印而得名，此本摹写精细，不论笔法还是神韵，都较为接近原貌，是公认的最佳摹本，今藏于北京故宫博物院。摹本之外，又有石刻本，以《定武兰亭》最为有名，传为据唐欧阳询摹本上石，因北宋时发现于定武而得名。

此帖通篇有如行云流水，浑然天成。用笔精严细腻，方圆兼备，行笔果断稳健，下笔干净利落，遒劲自然；结体欹侧多变，疏密相间，注重字的姿态变化，全篇21个“之”字均以不同形态呈现，其他重字同样构形巧妙；章法布局疏密自然，字体大小参差，错落有致，各字间距随手所如，通篇气脉贯通，形神兼具，于自然畅达中尽显作者的超逸和儒雅。

具体临习时我们要注意以下几点：一是注意用笔的中、侧锋转化，体会由此带来的丰富变化。二是注意结体上“欹斜反正”的特点，长短、大小、俯仰、开合等变化的展露要自然、适度；反之，或导致字形不稳，或导致字体呆板、无力。三是行书的章法的总体把握，行书流动性较强，字与字之间的连带关系、呼应关系、大小变化较多，特别是在反复对比观察和实践的基础上，着重把握“笔断意连”的用笔意图对于章法的重要影响。

第三章 《兰亭序》笔画技法

中国汉字都是由笔画构成的，笔画是汉字的基本单位。行书的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、钩、折、提八种，但在具体应用过程中，由于长短、倾斜度、弧度以及笔画的重新组合，又派生出许多种笔画类型。在行书书写中，需处理好每一笔画的起、行、收三个要素，以及笔画之间的启承和呼应关系，做到整个书写过程连贯、一气呵成。

第一节 行书笔法特征

《兰亭序》作为王羲之传世行书作品的典范，笔法丰富多变，行笔飘逸灵动，字形俊逸潇洒。其用笔方法既遵从行书的整体规范，又有自身独到的基本特征，在临摹过程中要细心体会。

1. 露锋较多

行书在书写过程中，由于书写速度相对较快，起笔与收笔时露锋出现的机会较多。露锋起笔，书写的点画灵动而流畅；露锋收笔，便于笔画转折和钩挑。

如“次”字左边两点和右上撇画，“大”字的撇画与横画，“托”字的上点与首横，“坐”字中的两“人”，起笔处均用露锋。



次



大



托



坐

2. 转折并用

“转”是用裹锋提笔环转写出，线条流畅圆润，行书中应用较多。“折”是指转角处先提后顿的用笔方法，线条方整劲健，一般在楷书中应用较多。《兰亭序》用笔以转为主，转折并用恰到好处。

如“将”字右边的横撇，“咏”字右边的横折钩，都用转法写；“犹”字左边的弯钩用折法，右下边的横折用转法，极为精彩。



将



犹



觞



咏

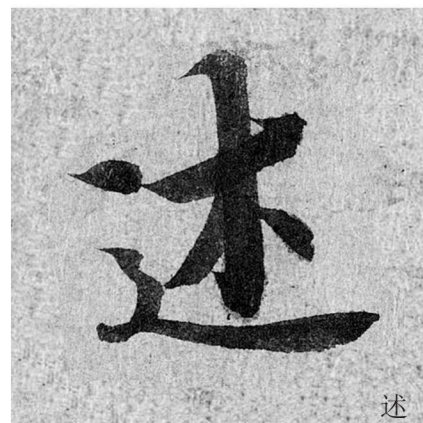
3. 减省笔画

在行书中，为了便于笔画的呼应，以及上下字的联系，个别笔画可以省略或减少。

如“俯”字省去一撇，“述”字右上角省去一点，“世”字下面少一横，“流”字省掉上点，等等。这些字，虽说省掉一些笔画，但笔意自适，整体让人易识易写，恰到好处。



俯



述



世



流

4. 牵丝相连

行书与楷书最大的不同在于笔画的连贯性。行书为了书写连贯，笔画与笔画之间自然产生“牵丝”，即一笔的结束处与另一笔的开头处之间本没有笔画，而书写时顺势出现的细线。

牵丝可以实连，也可以虚连。如“长”字竖提与短撇之间为实连，“是”字下部笔画之间为虚连，“其”字下面两点、“以”字左右点之间笔断意连。



长



是



其



以

5. 多笔相连

楷书的起承转合，需要笔笔清楚，而行书为了书写速度需要，常常出现多笔相连，有时一笔可以代替几笔。

如“迹”字内部用一笔写成；“之”字下部只用了一笔；“临”字本是18笔，现在仅用了3笔。



迹



之



列



临

6. 笔画替代

在行书中，由于结体和笔势变化的需要，经常用一种简洁的笔画替换另一种较为复杂的笔画或部件。

如“契”字用向下的斜点代替捺，“老”字右边用点代替短横，“死”字右边用点代替短撇，“为”字下面用短横代替四点。



契



老



死



为

7. 提按明显

提和按是书法常用笔法，它可以产生出粗细不同的点画线条，从而有丰富的节奏变化。行书的书写速度较快，再加上书写者个人习惯和感情作用，往往提按的变化较为明显，线条粗细不一，具有强烈的节奏感。

“然”字上重下轻，节奏鲜明；“于”字左重右轻，点画连绵；“足”字上轻下重，沉稳有力；“少”字主笔突出，潇洒飘逸。



然



于



足



少