

書法一門

十六法

本社編 楊建臣 撰文
◎ 上海書畫出版社

王羲之蘭亭序

- ▶ 第一法 衄挫毫芒法
- ▶ 第二法 橫鱗起伏法
- ▶ 第三法 豎勒澀進法
- ▶ 第四法 飛掠險勁法
- ▶ 第五法 一波三折法
- ▶ 第六法 仰收暗揭法
- ▶ 第七法 蹲鋒蓄勢法
- ▶ 第八法 翻折轉換法
- ▶ 第九法 橫平豎直法
- ▶ 第十法 疏密勻稱法
- ▶ 第十一法 比例適當法
- ▶ 第十二法 包圍充實法
- ▶ 第十三法 偏旁容讓法
- ▶ 第十四法 向背分明法
- ▶ 第十五法 參差錯落法
- ▶ 第十六法 重心平穩法
- ▶ 第十七法 交點對應法
- ▶ 第十八法 筆斷意連法

豎鉤

元標全寫

提筆收筆

法筆

下垂鉤

書法一門

十六法

王羲之蘭亭序

本社編
楊建臣 撰文

◎ 上海書畫出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之兰亭序/杨建臣撰文. —上海: 上海书画出版社, 2010.3 (丛书名: 书法入门十八法)

ISBN 978-7-80725-900-8

I. ①王… II. ①杨… ②上… III. ①行书—书法

IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 027102 号

封面题签: 周慧珺

编委会: 刘小晴 方传鑫 沈培方 王宜明

王立翔 张伟生 王畅

审 定: 沈培方

责任编辑: 张伟生 王畅

电脑制作: 王学良 王畅 冯磊

封面设计: 潘志远

责任校对: 吴燕燕

技术编辑: 朱伟南

书法入门十八法

王羲之兰亭序

本社 编 杨建臣 撰文

出版发行  上海书画出版社
地址 上海市延安西路 593 号 200050
网址 www.shshuhua.com
E-mail shcpph@online.sh.cn
印刷 上海文艺大一印刷有限公司
经销 各地新华书店
开本 889 × 1240 1/16
印张 4 字数 194 千字 插页 4
版次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
印数 1-5,300

书号 ISBN 978-7-80725-900-8

定价 12.00 元

若有印刷、装订质量问题, 请与承印厂联系

总纲

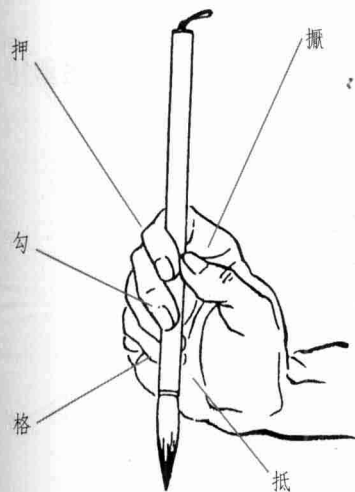
书法是中国的国粹。由于汉字是形、音、义合一的“方块字”，其中包含着历史和人文因素，同时也包含着体式、图样、理念、情趣、意境等，因而衍生出了独特的书法艺术。

书法历来受到人们的喜爱，首先缘于它的“实用性”——人们在社交活动中，能写出一手漂亮整洁的字，是一个人素养的表现，是很受人钦佩的。所以，字写得好坏，被称做一个人的“第二张脸”。其次，在实用性的基础上，经过一代代书法家们对美的追求和探索，薪火传承，不断创造，书法升华为一门博大精深的书写艺术。

书法的技法内容很多，其中最核心的内容当属“笔法”。只有掌握了“笔法”，才能登堂入室，不断深入；反之，只能永远在书法大门之外徘徊。从这个意义上说，掌握了“笔法”就等于有了一把开启书法殿堂的钥匙。

所谓“笔法”，它由三个部分组成，即执笔法、用笔法和笔势。

一、执笔必须正确



执笔五字法

古人很重视执笔的方法，认为它是练好书法的先决条件之一。流传至今的执笔样式和相关的理论很多，但在实践中被人们广泛接受的执笔方法是由沈尹默先生诠释的执笔五字法。

“执笔五字法”即用“擗”、“押”、“勾”、“格”、“抵”五个字来说明五个手指在执笔中的作用。（见图）

擗，是指大拇指由内向外顶住笔杆，就像吹箫时按住后面的箫孔一样。

押，是指食指由外向内贴住笔杆，和拇指相配合，基本固定住笔杆。

勾，是指中指由外向内勾住笔杆，加强食指的力量。

格，是指无名指爪肉处从右下向左上顶住笔杆。

抵，是指小指紧贴无名指，以增加无名指的力量。

如上所述，五个手指各司其职，将圆柱体的笔杆牢牢地控制在手中，各个手指的力从四面八方汇向圆心，执笔自然坚实稳定，便于挥运。

执笔的要领是指实掌虚，腕平掌竖。这里特别要提醒的是，随着书写姿势（如坐姿和立姿）的变化，手腕的角度和大拇指的角度应该作相应的调整。

二、用笔必须规范

掌握了正确的执笔方法后，进而要学会规范的用笔（又叫运笔）。这是“笔法”中最为重要的核心问题，它直接影响到书写的质量，同时也是一个入书法功力的重要体现。

（一）中锋、侧锋及偏锋的界定

书法的工具是柔软的毛笔，因此在书写过程中，毛笔运行的状态直接影响到线条（具体表现为点画）的质量。一般来说，在书写中笔尖的位置有三种状态。

第一种状态：主锋的方向和运动的方向相反，呈180度，令笔心在笔画的中线上行走，而笔身要保持挺立之状，这就是中锋。

第二种状态：起笔时逆势切入，运笔时笔毫斜铺，笔尖方向和运动方向处于90度到180度之间，呈夹角，而收笔结束时回复到中锋状态，这就是侧锋。

第三种状态：笔尖的方向和运动的方向成直角（90度），那就是偏锋。

用中锋和侧锋写出的线条具有立体感和感染力。用偏锋写出的线条扁平浮薄、墨不入纸，是病态的，应该绝对摒弃。古人总结出用笔的规律，提倡“中侧并用”，就是这个道理。

（二）行书用笔特点

1、点画中的入纸露锋的写法居多。

行书中起笔处露锋的写法很多，它要求凌空取逆势（意逆），而不是顺锋搭下。不理解这一点就易犯落笔笔尖细的弊端。

露锋的写法，取势要快，笔意活泼、生动。

藏锋的写法，取势要慢，笔意含蓄、凝重。

露锋、藏锋的写法各有所长，书写时可以掺用，各得其所。



2、以欹侧代替平整。

由于采用了欹侧的写法，字形显得生动，而且形态变化较大。但需注意，不要过分追求歪斜，以致

失去重心，在一个字中如有两个以上的横或竖时，应力求相互间错杂、参差，切忌横与横平行，竖与竖同向。

骸 其

3、以勾、挑、牵丝来加强点画的呼应。

勾、挑和牵丝是行书的一个重要特征，它使点画之间脉络相通，意气流动。增加了行书的灵动性和呼应关系，但这些勾、挑和牵丝实际是楷书简化和快写过程中起笔、收笔率意化所留下的痕迹，不能人为地去描摹、追求。

茂 此

4、以圆转代替方折。

行书中的转折处，用方折的写法极少，多数是采用圆转的笔法，但需注意圆转中隐含折意，写时仍需驻笔提按，否则圆而去骨，缺乏方圆兼容之妙。

为 詠

三、笔势必须畅达

笔势有两层含义。从狭义上说，它是毛笔因运动方式的不同，因势而形成的各种不同的点画形态。从广义上说，笔势是指笔画之间有形或无形的联系，使其点画之间有顾盼呼应，自然血脉贯注，气息流通。这种联系，对正书来说是隐藏在笔画内部即蕴涵在运动的过程之中，行草书则常演变为牵丝。



笔势就是字的“一口气”。很多人字写得很呆板，没有生气，就因为不懂笔势，或对笔势理解不透彻。所以习书者从一开始就要加强笔势的训练，这样才能少走弯路。

以上就是“笔法”的基本内容。赵孟頫说“用笔千古不易”，抓住了“笔法”这个环节就是抓住了书法学习的“牛鼻子”，就是掌握了开启书法艺术殿堂的钥匙。俗话说“书无百日功”，就技法层面说，只要勤学多思，学习书法入门既不难，深造也是办得到的。

关于书法技法，历代论述颇多，有的过于繁冗复杂，使初学者如坠云里雾里，无所适从。我们这套“书法入门丛书”试图集前人经验之精华，从实际出发，力求化繁为简，强调可操作性，把书法的基本技法概括为“十八法”，希冀书法爱好者通过这十八法的练习，从各个侧面加深对笔法的理解，从而举一反三，融会贯通，早日跨入书法艺术的大门。

目录

▶ 总纲

- 1 ▶ 第一法 衄挫毫芒法
- 8 ▶ 第二法 横鳞起伏法
- 10 ▶ 第三法 竖勒涩进法
- 11 ▶ 第四法 飞掠险劲法
- 13 ▶ 第五法 一波三折法
- 15 ▶ 第六法 仰收暗揭法
- 17 ▶ 第七法 蹲锋蓄势法
- 20 ▶ 第八法 翻折转换法
- 22 ▶ 第九法 横平竖直法
- 24 ▶ 第十法 疏密匀称法
- 26 ▶ 第十一法 比例适当法
- 29 ▶ 第十二法 包围充实法
- 31 ▶ 第十三法 偏旁容让法
- 34 ▶ 第十四法 向背分明法
- 35 ▶ 第十五法 参差错落法
- 39 ▶ 第十六法 重心平稳法
- 41 ▶ 第十七法 交点对应法
- 43 ▶ 第十八法 笔断意连法

45 ▶ 附录

《兰亭序》同字异形

王羲之行书艺术概述

第一法 衄挫毫芒法

“毫芒”是指笔锋，“衄挫”是指变笔锋较大幅度的提按为平面的挫动，多用于点的写法。

“点”又叫“侧”，是书法基本笔画中最小的元素，也是最基本的元素。在小小的一“点”中，蕴涵了笔法的全部要素。从另一个角度看，其他笔画都是“点”的延伸，古人有“积其点画，乃成其字”之说，所以把“点”写好，是至关重要的。

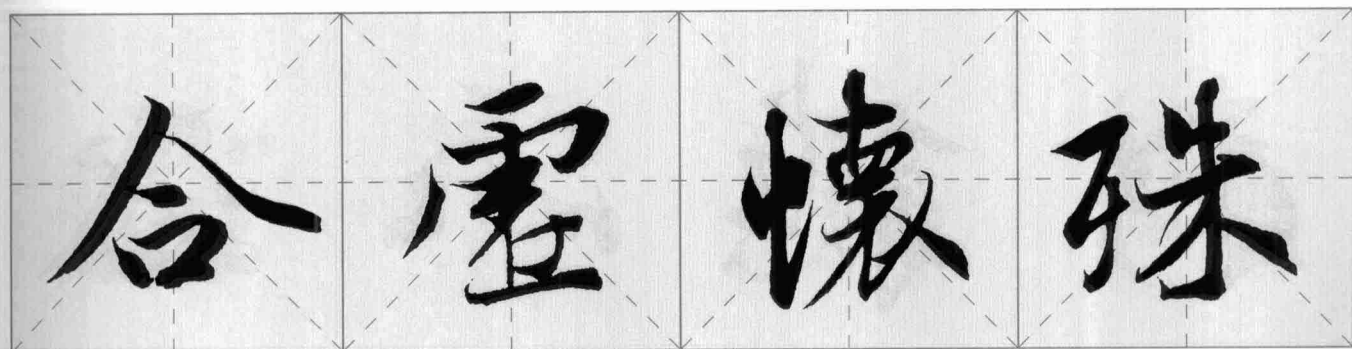
书写要领：

1. 作点之法

①落点要势重，所谓势重，即落点速度要快，但力量要轻，入纸后迅速将笔毫铺开，则自然劲健。

②作点要深入，如刻入缣纸，则能力透纸背，要领是落笔后须衄挫锋毫，使其有珠圆玉润之妙。

③作点又要沉着，虽一点很小，但用笔亦要交代清楚，有起笔、





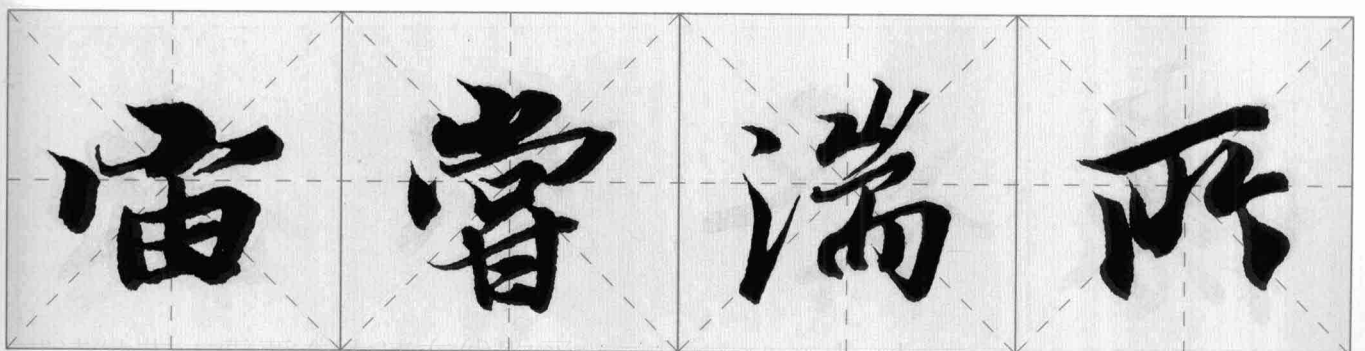
运笔和收笔，有俯仰，有向背，有顾盼呼应。

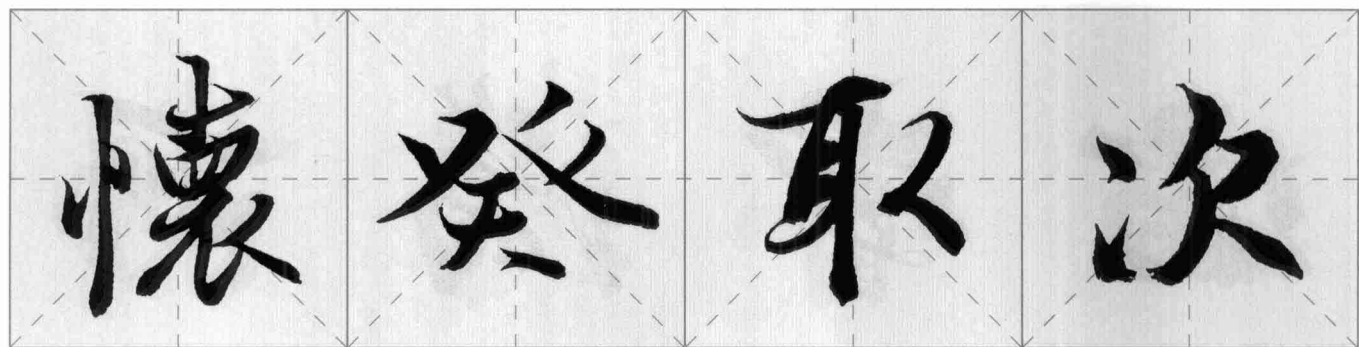
④凡出锋之点，锋要由腹中而出。

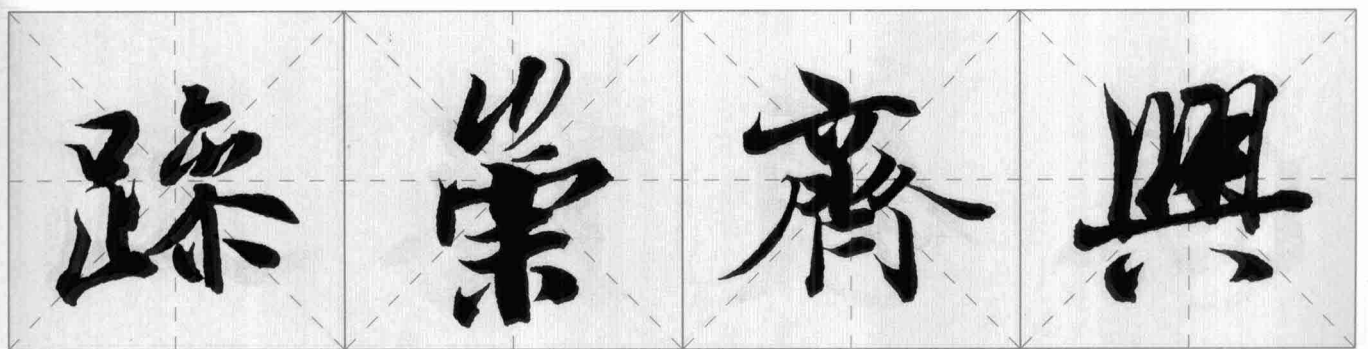
⑤要有变化。

2.随着下笔角度的不同，发法形状的不同（尖头，圆头，方头），行笔长度的不同（长、短），收笔与下一笔画的呼应映带不同（收、放等），“点”会应顺笔势产生种种变化的写法。









相背点

横三点

賢

歲

其

迄

契

上

欣

領

絲

上

竖
三
点

横
四
点

清

然

激

無

浪

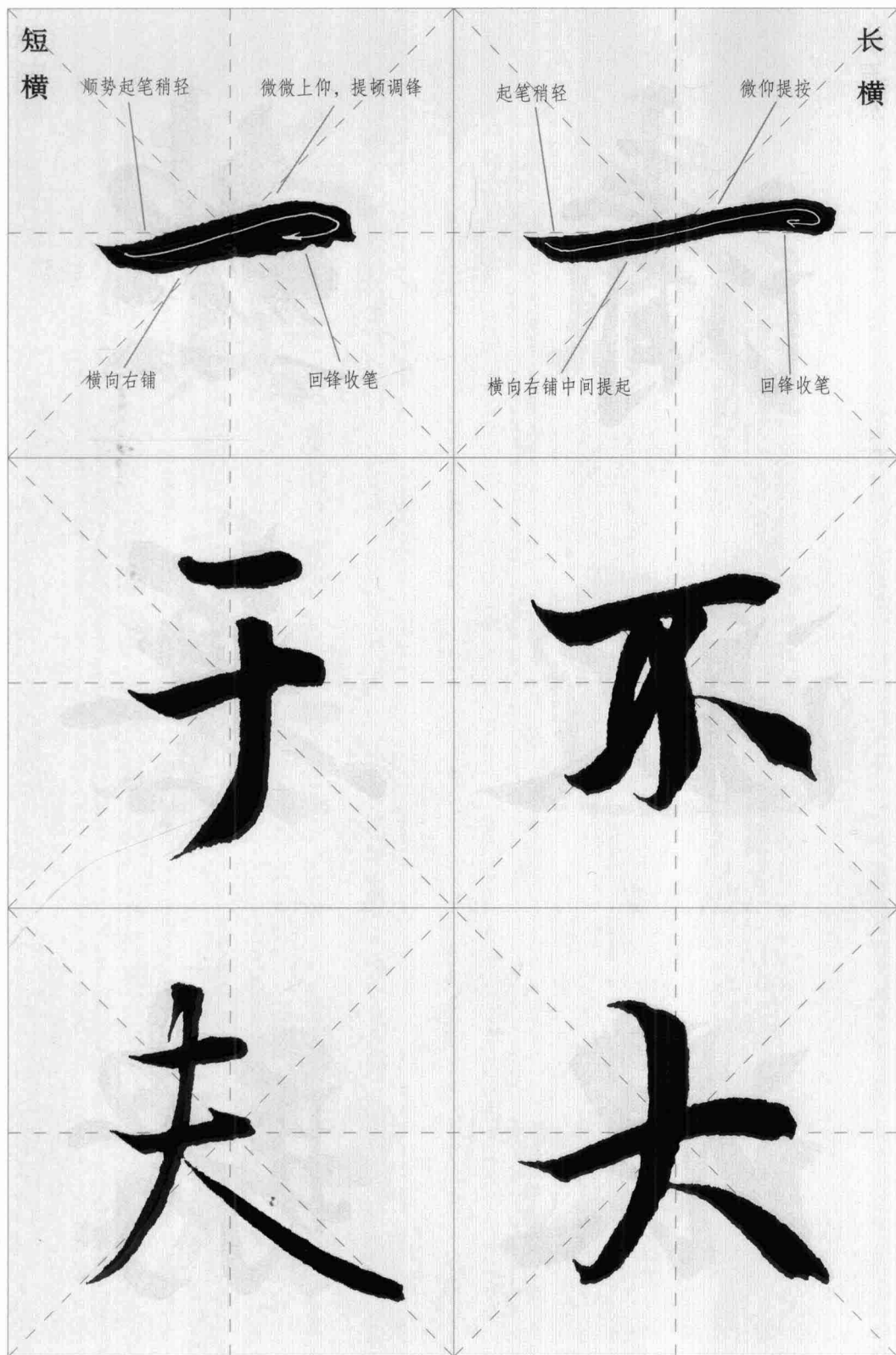
騁

沅

清

為

為



第二法 横鳞起伏法

蔡邕《九势》有“横鳞竖勒之规”之说。“横鳞”是比喻写横画时，笔要像刮鱼鳞般地随势提按起伏，具有逆向的力度。

用横鳞法写横画，尤其要注重力和势的运用。横画在王羲之《兰亭序》中，大致有短横、长横、左尖横、右尖横等。

书写要领：

1. “横平竖直”的平，是势平，所谓势平，即画的上边呈水平而下边呈拱形的覆舟样，总的来说，行书有平画宽结和斜画紧结两种。在行书中不是绝对的水平，而是略向上翘的。一般说，起笔在水平线下面，而收笔在水平线上面，这样写出的“横”在视觉上是平衡的。

2. “横”的起笔形状有尖、圆、方之分；行笔时要调锋，铺毫、涩进（意即在行进时要有起伏提按，增加摩擦



力，不能太光滑，给人以涩的感觉）；收笔的形状各种书体的处理有差异，但回锋和映带的原理是相同的。

3. 一个字中如有几个“横”画时，那么起笔形状切忌雷同，要有长短、参差、俯仰、粗细等变化，而且“横”画和“横”画之间的间隔要保持基本匀称。

