

毛  
笔  
字  
帖  
大  
全

TONGYONGJIAOCHENG

通

用

教

程

西  
泔  
印  
社



# 王羲之

行  
书

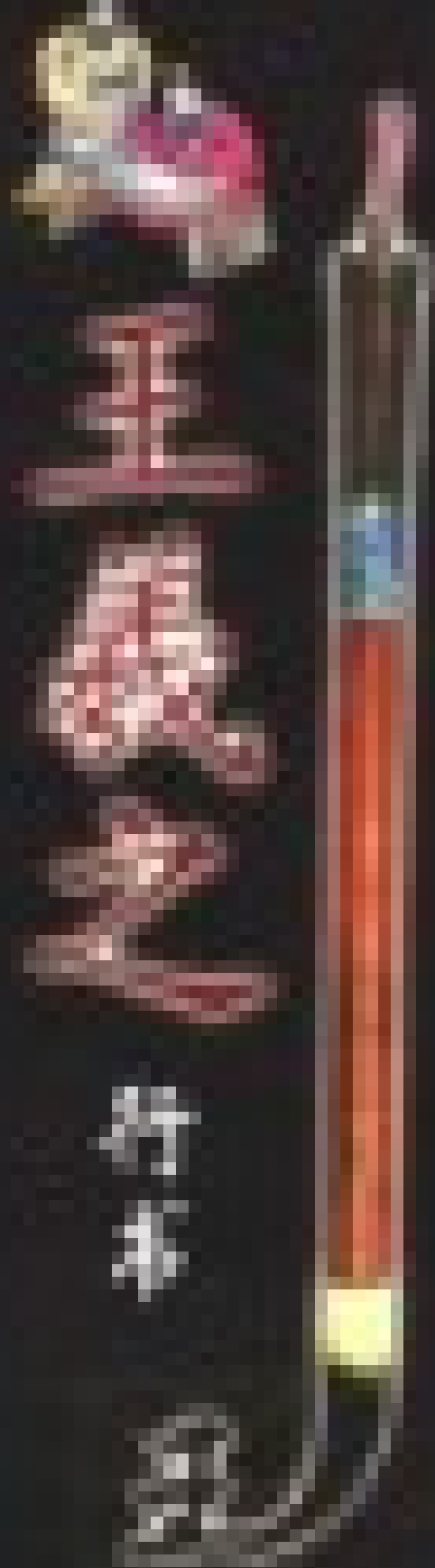
王

《兰亭序》选字本



王世貞著 卷之四

王世貞著



王世貞著

- ▶ 策 划: 陈 平
- ▶ 责任编辑: 汪志强
- ▶ 封面设计: 吴 强
- ▶ 责任出版: 汪志强



毛  
笔  
字  
帖  
大  
全  
通  
用  
教  
程

★  
张 曹 王 柳 赵 颜 欧  
猛 全 羲 公 孟 真 阳  
龙 碑 之 权 頰 卿 询  
魏 隶 行 楷 楷 楷 楷  
书 书 书 书 书 书 书

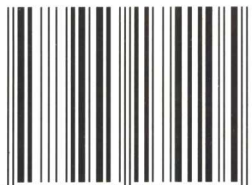
毛笔字帖大全

西泠印社出版发行 杭州东坡路 90 号  
 全国新华书店经销 成都市立彩印厂印刷  
 开本: 787X1092 1/16 印张: 21  
 2000 年 7 月第 1 版 2004 年 2 月第 6 次印刷  
 印数: 30001-35000

ISBN 7-80517-410-5/J · 411

全套定价: 42.00 元(单册: 6.00 元)

ISBN 7-80517-410-5



9 787805 174105 >

# 前 言

随着时代的发展，书法作为我国的一种国粹，在各行各业中的需要显得尤为重要，就连外国友人也不惜飘洋过海来中国研习书法。

为便于初习书法者从多角度了解书法文化的博大精深，编著本书时收集了被国人公认为书法瑰宝的王羲之《兰亭序》。分别从笔画、笔画组合、字体结构等方面加以说明，真正做到由点到面，由浅入深的规律，并采用传统的米字格套红印刷，清楚明了，使习字者能够准确地把握汉字的结构特点，便于研习临摹。

由于编著时间仓促，加上编著者对书法研究的水平限制，所以书中难免有错误及缺点，敬请书法专家及爱好者批评指正，不胜感激。

编著者

2003年1月重修

# 练字须知

## 1、写字姿势

正确的写字姿势不仅有益于身体健康，而且为学好书法提供基础。其要点有八个字：头正、身直、臂开、足安。

头正：头要端正，眼睛与纸保持一尺左右距离。

身直：身要正直端坐、直腰平肩。上身略向前倾，胸部与桌沿保持一拳左右距离。

臂开：右手执笔，左手按纸，两臂自然向左右撑开，两肩平而放松。

足安：两脚自然安稳地分开踏在地面上，分开距离与两臂同宽，不能交叉，不要叠放。（如图一）

写较大的字，要站起来写，站写时，应做到头俯、腰直、臂张、足稳。

头俯：头端正略向前俯。

腰直：上身略向前倾时，腰板要注意伸直。

臂张：右手悬肘书写，左手要按住桌面，按稳进行书写。

足稳：两脚自然分开与臂同宽，把全身气息集中在毫端。

2、要写好毛笔字，必须正确掌握执笔方法，古来书法家的执笔方法是多种多样的，一般认为较正确的执笔方法是以唐代陆希声所传的五指执笔法。

按：指大拇指的指肚（最前端）紧贴笔管。

押：食指与大拇指相对夹持笔杆。

钩：中指第一、第二两节弯曲如钩地钩住笔杆。

格：无名指用甲肉之际抵着笔杆。

抵：小指紧贴住无名指。

书写时注意要做到“指实、掌虚、管直、腕平”。

指实：五个手指都起到执笔作用。

掌虚：手指前紧贴笔杆，后面远离掌心，使掌心中间空虚，中间可伸入一个手指，小指、无名指不可碰到掌心。

管直：笔管要与纸面基本保持相对垂直（但运笔时，笔管是不能永远保持垂直的，可根据点画书写笔势，而随时稍微倾斜一些）。（如图二）

腕平：手掌竖得起，腕就平了。

一般写字时，腕悬离纸面才好灵活运转。

执笔的高低根据书写字的大小决定，写小楷字执笔稍低，写中、大楷字执笔略高一些，写行、草执笔更高一点。

毛笔的笔头从根部到锋尖可分三部分（如图三），即笔根、笔肚、笔尖。运笔时，用笔尖部位着纸用墨，这样有力度感。如果下按过重，压过笔肚，甚至笔根，笔头就失去弹力，笔锋提按转折也不听使唤，达不到书写效果。

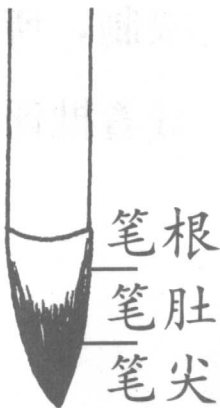
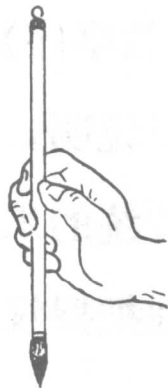
## 3、临帖要求

① 字帖放置于书案左上方，如备有临帖架最好，可放在正前方。砚台放在右上方，练习用纸正对自己，不能歪斜，书写时可上下左右移动。

② 墨不宜蘸得太饱，养成一笔墨写完后蘸墨的习惯，不能写一笔就蘸墨。

③ 字不能写得太肥或太瘦。学习书法要在“韧劲”上下功夫，开始临帖应写得稍瘦一些，书写以慢为宜。

④ 书法格式为从上到下竖写，先写完右边一行，再接写左边一行。



⑤ 每天的临帖时间应保证半小时以上，至少应写二十字，节假日也不要间断。当然，如欲在书法上有所成就，这点时间是很不够的。

一般点画都是起笔藏锋，收笔回锋，中段缓缓运行。初学可参照点画运笔动作图示，但请千万注意这只是为初学方便而提供的动作分解图示。事实上点画的运笔都是一气呵成的，决不是简单的机械动作的重复。因此，临写点画既不能信手涂鸦，也不能像木偶一样僵化。一定要在教师的指导下，在临习中逐渐领悟笔法，否则，一旦形成习气，纠正起来就不容易了。

⑥ 字的结构要经过较长时间的临习才能掌握。应先看清楚所写的字后再下笔，尽量养成看一个字写一个字的习惯，不能看一笔写一笔。特别要注意第一笔的起笔位置。初学只要能把手工整地写在格子中间就算达到目的。

⑦ 米字格是供临习书法用的界格纸，便于临帖时对照范本字形，掌握点画位置，充分利用米字格，能帮助我们尽快掌握字的结构安排，把字写得端正、匀称，为过渡到“背临”奠定良好的基础。

#### 4、习字名词术语解释

**临摹：**习字之法，统称“临摹”。细加区别，则为二法。“临”是置范本在旁，观其大小、点画形态、结构布置而对照书写；“摹”是以薄纸覆于范本之上，随其曲折婉转用笔描习之。

**执使转用：**“执”指执笔，“使”指运笔，“转”指行笔的转折呼应，“用”指点画的结构安排。唐孙过庭《书谱》云：“执”为长短浅深，使为纵横牵掣，转为钩环盘纤，用为点画向背。清笪重光《书筏》云：“笔”之执使在横画，字之立体在竖画，气之舒展在撇捺，筋之融结在扭转，脉络之不断在丝牵，骨肉之调匀在饱满，趣之呈露在钩点，光之通明在分布，行间之茂密在流贯，形势之错落在奇正。又云：“使转圆劲而秀折、分布匀豁而工巧，方许入书家门。”

**指法：**执笔时手指的合理分布和运用及相互间配合的关系。指主执笔，腕主运笔，二者配合恰当，才能合理用笔。古人说“执笔欲死”意即执笔应实在、肯定，不能轻飘虚浮，当然也不能僵硬强直。

**掌法：**执笔时手掌配合指、腕，必须做到“虚”、“竖”的要求，才能指挥如意，故历代书法家均有“指实掌虚”、“腕平掌竖”之说。

**运腕：**依靠腕部的力量运笔称运腕。字无论大小，应以运腕为主，运腕比运指力量足，活动范围大，控制能力强。

**提腕法：**运笔作书时，右手肘部搁在桌上，腕部提起，此法适宜写小字、中字，但需注意肘部不宜紧贴桌面，否则力气不易通过肩、臂贯注下来。

**悬腕法：**整个右臂离开桌面虚空悬着，使全身的气力通过臂、肘、腕、指，直到毫端。写大字和临习本帖时应采用悬腕法，与悬腕常相提及的是悬肘，运笔时要求抬肘松肩，肘部悬起，如此则全臂不受牵掣，腕方能灵活运用。然而近人沈尹默先生认为悬腕即是悬肘，他说：“前人把悬肘悬腕分开来讲，主张小字只须悬腕、大字才用悬肘”。其实，肘不悬起就等于不曾悬腕，因为肘搁在案上，腕即使悬着，也不能随己左右地灵活运用。

**指实掌虚：**执笔的要领。按、押、钩、格、抵“五字执笔法”，五指即能紧。除小指贴于无名指之下外，其余四指均执住笔管，力在指上，如此，掌亦自然虚。明彭大翼云：“用笔之法，指实则用力均平，掌虚则运用便易。”

**笔力：**从字的形态中所体现出来的“力”的感受，是从书法艺术的审美角度来理解的，与物理学上的“力”不能混为一谈。

**中锋：**用笔的关键技法之一。作书时，始终保持笔头的中心锋芒走中路，其所走的轨迹在点画的中间。历代书法家多主张写字要做到笔笔中锋，这是因为用中锋行笔，墨汁顺笔尖流注而下，不是上下左右偏斜，而是均匀向四面渗透，点画就自然显得饱满圆润。因此，中锋用笔是学习书法的重要内容，必须在正确的执笔、运腕的基础上反复领会。

**侧锋：**行笔时，笔的锋芒偏向点画的一侧。写出的点画一边光，一边发毛。通常书家认为侧锋是不可取的，但在行、草书中使用侧锋的例子还是比较常见的，只是初学者不宜

使用此法。

**藏锋：**笔锋藏于点画之内而不外露。在起笔和收笔之处，凡不露锋芒的皆称为藏锋。藏锋写出的点画凝重含蓄，力不外露，古人谓“藏锋以包其气”，就是指的将笔力蕴藏于点画之内的道理，其写法是，起笔处笔毫逆锋入纸，收笔处往来的方向回锋。

**露锋：**亦称出锋。无论起笔收笔，凡笔的锋芒露出点画外的都称为露锋。露锋使字的神情外露。增加了字的灵动，同时将字里行间的呼应关系显现出来，给人以流畅的感觉。行书和草书运用露锋随处可见，楷书中出现露锋多在撇、捺、钩、挑的收笔处，但须特别注意出锋要用中锋，否则点画扁弱无力。

**抢笔：**又称“空抢”。行笔至笔画末端，借手腕下行的力量往反方向一缩，笔悬空反弹，这一瞬间的“回力”，笔力已送至笔尖，写出的锋势挺拔劲健，而无“虚尖”之病，凡收笔出锋的笔画用此法最多，如下尖竖、撇、捺等。

**挫锋：**又称“挫笔”。运笔时改变行笔方向的动作。一般的写法是，行笔至转角或出钩处，先顿笔然后把笔略提，转运笔锋以改变行笔方向。注意停笔，顿笔和转笔是一气呵成的，太快则交待不清，过慢又疲软失势。

**转锋：**转锋与折锋相对而言，是写出圆的点画的用笔方法。所谓“转以成圆”，不露锋芒棱角，转的关键处笔不停驻，提笔暗暗转过，有浑然天成之意。

**提笔：**提笔有二义，一是提笔离纸，接写第二画，二是在行笔过程中的提笔，笔不离纸，所写出的线条较细，但极具韧劲。

**按笔：**与提笔相反，笔往下按，行笔过程中且行且按，出现的线条较粗。应注意下按之力不宜过大，否则线条浮肿无力。实际上，写字的过程就是笔在纸上提按交替的过程。一画之内或是点画之间，有了提按交替，就有了轻重变化，从而也就有了节奏感和韵律感，所书之字就显得神采飞扬了。

**顿笔：**与按笔近义，但按下之力略大些，所谓“力透纸背者为顿”。一般顿笔有顿下略停的意思，在点画的起止处用得最为普遍。

**轻重：**历代书家认为用笔应力不过腰，意即用笔不宜超过笔毫的一半，否则神气涣散，有浮滑之弊。故以用一分笔为轻，用三分笔为重。书法用笔的轻重首先表现在一画之中的轻重变化，其次表现在点画之间的轻重对比，如所书之字无所谓轻重，给人的感觉必然缺乏生气，只是机械的重复而已。

**缓急：**缓慢急速的用笔方法。缓使其点画凝重，急使其点画生动，故缓得其形，急得其势。写字是快与慢的有机配合，若是只图快，则点画轻飘，一味地慢又使点画呆滞。清代宋曹《书法约言》云：“迟则生妍而姿态毋媚，速则生骨而筋络勿牵，能速而速，故以取神，应迟不迟，反觉失势。”初学书法宜慢勿快，特别是点画中段的行笔过程，应缓慢徐行，即古人所谓“留得住笔”。

**方圆：**方笔和圆笔的用笔方法，点画的起、收和转弯处出现棱角，顿笔后折锋写出的部分称为方笔。方笔写出的笔画方整峻利，气势开张，精神外溢，故又称为“外拓”笔法。相对而言，凡点画的起、收和转角处不露棱角的都是圆笔，变换行笔方向处提笔暗转，且行且提。圆笔所书点画浑劲绵韧，笔意紧敛，所以又称“内挾”笔法。

**逆入平出：**起笔处，笔锋从相反方向逆锋着纸，随即转锋行笔，使笔毫平铺而出。

**万毫齐铺：**作书时笔毫一齐着力，根根笔毫都发挥作用，毫铺纸上，四面势足，即所谓“万毫齐铺”，亦称“万毫齐力。”

**无垂不缩、无往不收：**用笔的基本法则之一。指运笔时的笔势有来必有往，有去必回，有放必收。如此用笔才能气韵生动，神完势足。写竖画至收笔处将笔锋回缩，写横画至收笔处须把笔锋回收。这样写出的笔画自然前后呼应，而笔力也蕴藏于点画之中了。此说最先创于宋代米芾，他用“无垂不缩，不往不收”这八个字道出了书法用笔的精髓。

**笔势：**各种点画都有各自特殊的形态。表现这些姿态不同的点画要靠用笔去完成。用笔当然也必须顺从点画的形态，这就形成了点画自身的笔势。又因点画在字中所处的位置不同，历代书家用笔结体也各具特色，所以笔势也就随之而异。笔法是写任何点画必须共同遵守的基本法则，笔势则因人的性情和时代风尚而有肥瘦、长短、曲直、方圆、巧拙、

和峻之区别。

**取势：**点画和结体取得态势的技法。通常认为中锋以运笔，侧锋以取势。要“竖画横下笔，横画竖下笔”，“欲左先右，欲下先上”这些动作都是为了取势，结字时的参差错落，动静相衬也是为了取势。

**间架结构：**点画之间的联系，搭配和组合，与结字、布置同义。落笔之前，先预想字形，不信手任笔为体。唐孙过庭书谱云：“初学分布，但求平正，既知平正，务追险绝，既能险绝，复归平正。”

**分行布白：**安排字的点画结构和布置字与字，行与行之间关系的方法，字的点画有繁简，结体有大小、疏密、斜正，故分行布白是为使其上下左右相互影响，相互联系，以达到整幅浑然一体的艺术效果。

**计白当黑：**点画安排的原则之一。指将字里行间的虚空，即“白”处，当做实在的点画“黑”，来加以布置安排，使其黑白相映生辉。古人云：“字画疏处可以走马，密处不使透风，当计白当黑，奇趣乃出。”

**笔意：**书法作品的意趣、气韵、风格等，表现在点画的姿态、字体的结构当中，与笔法、笔势同为书法三要素。沈尹默《书法论》云：“笔势又是在笔法纯熟的基础上逐渐演生出来的，笔意又是在笔势进一步互相联系、活动往来的基础上显现出来的，三者都具备在一体中，才能称之为书法。”

**笔断意连：**写字时点画虽断开，但笔势仍相连续叫“笔断意连”，或“意到笔不到”。唐太宗赞王羲之的书法：“观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而不连。”

**精气神：**指字里透露出来的精神、气韵和神采。这是作者的艺术造诣和精神气质在书法作品中的反映。精、气、神是统一的整体，是不可分割开来理解的。宋苏轼论书云：“书必有精、气、神、骨、血，五者缺一不成为书也。”

**沉著痛快：**沉著指用笔厚实而不轻浮，痛快指用笔爽快利落，两者本来互相对立，而书家往往能把它们统一起来。表现在字中既笔力雄强，又笔势流畅。沉著痛快是书法的高级阶段，要经过长期的磨练才能在字中体现出来。

**锥画沙、印印泥：**比喻用笔方法，宋黄庭坚云：“如锥画沙，如印印泥，盖言锋藏笔中，意在笔前。”锥锋画进沙里，沙形两边凸起，中间凹成一线，以此来形容书法“中锋”“藏锋”之妙；印章印在印泥上，不会走失模样，形容下笔既稳且准，能写出心中所构思的字迹。

**折钗股：**写笔画的转折处，要求笔毫平铺，锋正圆而不扭曲，如钗股虽经曲折而其体仍圆，以此来比喻转折的艺术效果，清朱履贞云：“折钗股者，如钗股之折，谓转角圆劲力均。”现时可用折钢丝来理解，钢丝虽经曲折，但转弯处仍圆劲有力。

**屋漏痕：**以写竖画为比喻，要求行笔时不可一泻直下，须手腕微微时左时右顿挫行笔，如屋漏之水顺墙壁蜿蜒下注，则笔画圆活生动，传为颜真卿所言。

**永字八法：**以“永”字八种笔画为例，阐述正楷点画用笔的方法。其法称点为“侧”，须侧锋峻落，铺毫行笔，势足收锋；横画为“勒”，须逆锋落纸，缓去急回，不应顺锋平过；竖画为“努”，不宜过直，太挺直则木僵无力，须于直中见曲势；钩为“趯”须驻锋提笔，势足出锋，其笔力才集中在笔尖；仰横（挑）为“策”，用力在发笔，得力在画末；长撇为“掠”，起笔同竖画，出锋要饱满，力要送到笔尖；短撇为“啄”，落笔左出，要爽快峻利；捺笔为“磔”，要逆锋轻落，折锋铺毫缓行，节节加力，势足出锋，重在含蓄。后人亦将“八法”两字引伸为“书法”的代称。



## 王羲之

### 《兰亭序》简介

王羲之（303-361），字逸少，东晋琅琊人（今山东省），后迁居会稽山阴（今浙江绍兴）。官至右军将军、会稽内史。世称“王右军”、“王会稽”。少时学卫夫人书，后博采众长，熔为一炉，创造了一种妍美流便的王体行书。梁武帝称“字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阙”。被世人尊为“书圣”。

《兰亭序》，亦称《兰亭集序》，《禊帖》等。全文28行，324字，是撰文草稿。相传东晋永和九年（353）的三月三日，王羲之与谢安等四十二人，在山阴兰亭为“修禊”事，举行盛大的风雅集会，他们随着曲水流觞，饮酒赋诗。当时有二十六人写了诗，并一致推荐王羲之为诗集作序，羲之乘着酒兴，一气呵成，写下了被唐太宗誉为“天下第一行书”的《兰亭序》。今原迹已佚，据说成了唐太宗的殉葬品。现存的是临摹本，其中，以唐冯承素摹本为最佳，因钤有“神龙”年号的小印，亦称“神龙本”。

此帖的笔画特点：中侧锋兼用，随意挥洒，流丽峻峭，点画生动而富于变化，笔势往来，牵丝相连（或欲断还连），方圆笔兼用，流便洒脱。

此帖的结构特点：随势而变，遒媚飘逸，宽窄高低，相互映带，亦欹亦侧而不失重心，向背呼应，貌离神合，礼让有致，和谐统一，是公认的行书典范。

# 基本笔画训练

(王羲之行书)

## 点画

### 平点

露锋起笔，向右下作顿势，回锋收笔，形似短横。



遊

况

游

## 斜点

露锋起笔，向右下作顿势，转锋向下，渐提收笔。



之

云

## 向上点

露锋起，向右下作顿势，再回锋向右挑出。



得

为

为

## 向下点

露锋起笔，向右下作顿势，收笔向左下顺势出锋。



之

清

# 基本笔画训练

(王羲之行书)



曲头点

露锋起笔，向右下作顿势，再向左下行笔，收笔出锋。



視



长点 (一)

露锋起笔，向右作顿后，向左下出锋收笔。

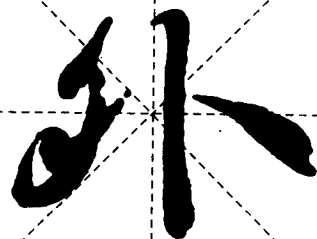
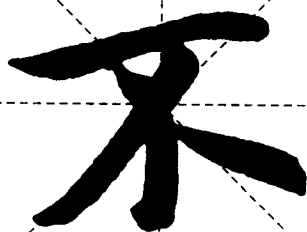


矣



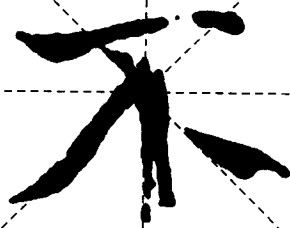
长点 (二)

露锋起笔，向右下行渐重，向下提锋收笔。



长点 (三)

露锋起笔，向右下行渐重，向右提锋收笔。



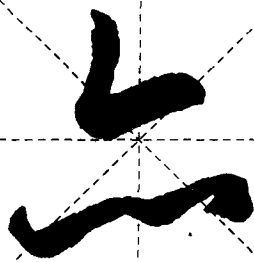
# 基本笔画训练

(王羲之行书)

## 点的组合

### 横三点

三点取横势，笔锋相连。横四点和“亦”下部可一律写成横三点。



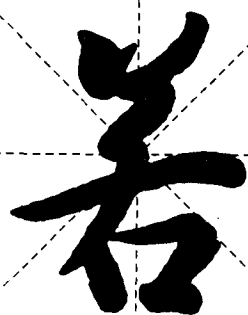
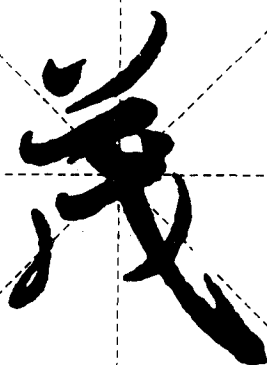
亦



然

### 曾头点

左为向上点，右为向下点，形类似撇，左点的收笔与右点的起笔相呼应，上开下合。



若

### 隔山点

左为向上点，右为向下点，出锋较长，交相呼应。



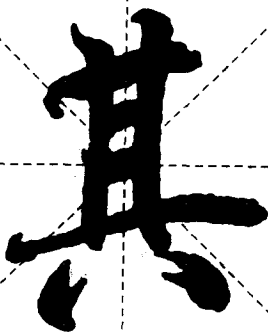
当



嘗

### 其脚点

左为向上点，落笔向左顿，提笔出锋与右斜点呼应，右点要渐重、饱满，收笔藏锋或出锋，上合下开。



興

# 基本笔画训练

(王羲之之行书)



两点水

上俯下仰，笔断意连。

况

次

三点水

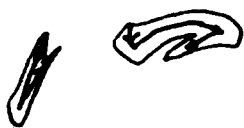
上点取平势  
或侧势，下两点  
相连并略向左偏  
移以避让右边的  
部分。



流

清

流



卧心点

左点取纵势，右两点  
取横势并两点相连，气  
势开阔而不零散。

悲

惠

惠

竖心点

左点长，右点短并高  
于左点，两点可断可连，  
顾盼生姿。



怀

怀

怀

怀

# 基本笔画训练

(王羲之行书)

带下点

两点相连，  
上点取纵势，  
下点取横势，  
显得活泼生  
动。



终 于

于

点的运用

点在行书中的变化  
最大，其用途也大，它  
可以代钩、代竖、代撇、  
代捺、代横、代挑等。

竹 流

流

所

所

之

临

临

悼

悲

心

# 基本笔画训练

(王羲之行书)

横画



露锋横

露锋起笔，回锋收笔，  
行笔轻松明快。

不

一

垂头横



落笔自下而上，两头  
向下，照应下横。

其

情

承上横



逆向带锋落笔，有承  
上之意。

樂

一

启下横



露锋起笔，收笔向左  
下急出锋，有启下之意。

昔

事

乐

# 基本笔画训练

(王羲之行书)



尖头横

露锋起笔，轻轻落笔，渐行渐按，收笔重顿，回锋。



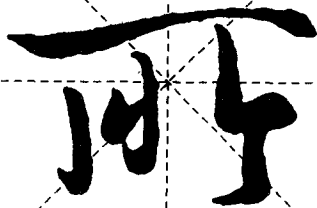
上挑横

露锋顺势落笔，行至末端，笔锋向右上挑出，与下一笔画的起笔相映带。



细腰横

露锋起笔，渐提，细腰，回锋收笔。



所

亭



横的组合

上下横（一）

上横用垂头横且与下横映带，左合右开。

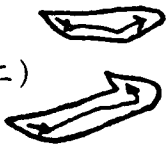




# 基本笔画训练

(王羲之行书)

上下横 (二)



上横短平，下横向左上挑，显得活泼而不雷同。

天

夫

上下横 (三)



上横短，下横长。

昔

矣

草式横



上横与竖连成交叉圆弧，下横用上挑横或挑，显得快捷有力。

至

致

多组横

多横组合，只能有一个长横，并且长短、粗细要有变化，错落有致。

無

春