

歷代書法大家
行書技法要訣
叢書

張敏



張

敏

編

著

王羲之

《蘭亭序》技法要訣

湖

南

文

學

社

版

社

J292.11
Z145

王羲之《兰亭序》技法要诀

张 敏 编著

责任编辑：欧阳强

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花大道2号 邮编：410014)

湖南省新华书店经销 湖南新华印刷集团有限责任公司(北)印刷

*

2002年5月第1版第3次印刷 2004年2月第5次印刷

开本：850×1168 1/16 印张：5.5

印数：24,001—30,000

ISBN 7-5404-2353-6

J·365 定价：10.00元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

录

《兰亭序》唐摹本原迹放大

改版说明

一 为了便于学习者特别是中小學生携带与存放，在保持原版心范字尽可能不缩小的情况下，将原八开版本缩小为大十六开本；

二 为了学习者在使⤢用本书之时，首先对《兰亭序》有一个整体的认识，在本书开始部分增加了「《兰亭序》的风格特点」一节，使学习者学习时把握得更准，针对性更强；

三 为了方便学习者全文临写《兰亭序》，将「《兰亭序》唐摹本墨迹选字放大」一节改为全文放大；

四 改版后书的内容得到扩充，定价相对降低。并对本书有些地方，作了适当的修改，使本书更趋完善。

再版前言

一 再版的緣由

一九九二年七月《王羲之兰亭序技法要诀》初版后，倍受读者青睐，五年来，先后印行九次，印数十余万册。回想起五年前，编写这本册子是为自己临习《兰亭序》更方便，从未有过出书的奢望。在一次聚会，朋友们对本册子给予了肯定，鼓励我出版。于是我走进了出版社，不想竟得到编辑的赏识，这本册子就出版了。

随着时间的推移，我对这本册子认识得更深刻，总觉得这本册子对《兰亭序》的技法研究不够深入，不够全面，存在诸多不足，真是愧对读者。于是我动了修订再版的念头，在出版社的支持下，这个愿望总算是实现了。

这本册子通过修订，增加、完善和改进了以下内容：

（一）在原版的基础上，增加了《兰亭序》的释文、译文和章法特点。在释文中，对原帖的繁体字、通假字、异体字和古俗字后加括号附列正体，以便读者认读。（二）充实了《兰亭序》的笔画写法的内容。对《兰亭序》的用笔、结构的内容在原版上

作了较大的改动，充实了较多的内容，使读者更加全面准确地把握其用笔特色和结构特征。

(三) 在选字上，新的版本避免了写法相同的字重复使用。删除了原版中的《王羲之〈兰亭序〉唐摹本原迹放大》一节，对正文中没有选用过且有代表性的字加以放大编为一节，以便读者全面临习《兰亭序》。

(四) 在版式上作了较大的改动，将原来一页二十个字、四个字、六个字或八个字的版式全部改为四个字为一页的版式，将解说文字由原来的钢笔书写改为铅印，使版面更清晰、更规范。选字较原版本放得更大，并附上每个字的运笔路线图，使读者在临习时更能准确地把握《兰亭序》每个字的特点。

二 王羲之和王体行书

王羲之（公元三二一—三七九年），字逸少，东晋大书法家，琅琊临沂人（今山东省），后移居会稽山阴（今浙江绍兴）。官至右军将军，世称「王右军」。王羲之七岁起，跟叔父王广和卫夫人学习书法，认真研究了前代的书法理论。后遍游名山大川，饱览了钟繇、梁鹄、蔡邕、张昶、李斯、曹喜等秦汉以来篆隶淳古典雅的书迹，博采众长，熔为一炉，创造出一种妍美流便的王体行书。

王羲之行书道逸劲健，千变万化，尤以晚年书法炉火纯青，达到了登峰造极的境界。梁武帝萧衍称其「字势雄强，如龙跳天门，虎卧凤阙」，唐张怀瓘则赞其字「天资自然，丰神盖代」。被后人尊为「书圣」。

王羲之一生创作了数以千计的书法作品，由于朝代更迭，战火频仍，至今已无片纸只字真迹留传下来。现在存世的王羲之行书摹本墨迹廓填本有《快雪时晴帖》《奉橘帖》《丧乱三帖》《平安三帖》《孔侍中帖》《初月帖》《姨母帖》和《兰亭序》等，传世行书碑帖有《圣教序》。

三 《兰亭序》的源流

《兰亭序》又名《兰亭集序》《禊序》《禊帖》《二十八行书》等。相传，东晋永和九年（公元三五三年）王羲之与谢安等四十二人在山阴兰亭行「祓禊」盛会，随流觞曲水，饮酒赋诗唱和，抒发平生抱负，并将诗汇编成集，由王羲之作序，故称《兰亭序》。

《兰亭序》「锋势郁勃，挥霍浓淡，如云烟，变怪多态。」（宋·米芾句），其用笔、结体、章法、韵致，尽善尽美，被元代鲜于枢评定为「天下第一行书」。据说，唐太宗李世民极端推崇《兰亭序》，最后成了他的殉葬品。现在流传于世的均是临摹本，其中最为接近真迹的数冯承素的摹本（因钤有唐中宗「神龙」小印，故又称「神龙本」），可谓对右军的笔法无二致。其它如欧阳询、虞世南、褚遂良的临本，则多少掺杂了各自的笔墨，难免与原迹精神有差异。

四 《兰亭序》的真伪之说

《兰亭序》的真伪，众说纷纭。否定《兰亭序》者，一是认为王羲之处在东晋年代，其字不能脱尽隶意，如果《兰亭序》出自王羲之手，就应有隶书遗意；二是说王羲之所作是《临河序》，《兰亭序》是在《临河序》的基础上加以删改、移易、扩大而成的。最有说服力的是《兰亭序》中增添的「夫人之相与」一大段，一百六十七字，这段文字是明显的老庄思想，与王羲之倔强的性格，忧国忧民的抱负是不相符的，在王羲之笔下绝不会出现「修短随化，终期于尽」、「悲夫」、「痛哉」之悲观言论；三是在《兰亭序》第一行出现「癸丑」二字写得扁小，有人认为，这二字与全文不谐调，是作者一时不知当时的纪年，以后添加上去的。王羲之处在干支纪年盛行的年代，是不会出现这个错误的，这是作者「露马脚」之处，等等。

肯定《兰亭序》者，主要理由有：（一）在唐太宗李世民的倡导下，王羲之行书风靡唐代，《兰亭序》更是影响深远，唐代书法大家无一不学《兰亭序》，我们没有理由怀疑他们的鉴别力；（二）将《兰亭序》与王羲之传世行书作品相比较，可见风格一致；（三）仔细观察《兰亭序》，其文章草草，不忌涂抹，生动自然，乃一气呵成，是作者不可能做到的；（四）以东晋书风含有隶意来怀疑《兰亭序》与时代不符，这是方法论的错误。王羲之被尊为「书圣」，是因为开一代书风，为行书创作树立了美的典范，是行书发展史上第一个里程碑，王羲之书法脱尽隶意也是有可能的，何况《兰亭序》中有个别字隶意依然存在。再从王羲之书法发展过程来看，从质朴、典雅、隶意存在较多的《姨母帖》发展到妍婉秀美的《兰亭序》，是完全有踪迹可寻的，这正是一个脱胎于旧时代而又高出旧时代的突破；（五）据南朝梁人刘义庆的《世说·企羡篇》，《兰亭序》得名早在刘宋以前，李文田引刘孝标注《世说》中的《临河序》比古本《世说》晚百年，《兰亭序》既然比《临河序》得名要早，怎能以《临河序》否定《兰亭序》呢？（六）王羲之的思想兼杂儒、释、道三家，并不是纯道家、纯老庄思想，何况人有喜怒哀乐，思想情绪时常充满矛盾是合情理的，《兰亭序》的一百六十七字的「尾巴」如同《世说新语》的语言风格，与东晋士族的风貌恰能吻合。

合，是符合王羲之的思想的，《临河序》的「四十字的尾巴」倒显生硬，与正文文体不合，应是序外内容。很有可能是《临河序》删节了《兰亭序》，使《临河序》像断了尾巴的蜻蜓，伤了元气；（七）王羲之是在被褫盛会上饮酒赋诗，微醉之后写下了《兰亭序》，因此连干支纪年的「癸丑」二字都含糊了一下，后来添上，是合乎情理之事，等等。我认为，初学《兰亭序》，对于其真伪，暂且没有必要作过多的研究，因为这主要是文物学家研究的任务。我们学书法，主要是学习其艺术价值，不管真伪，只要其艺术价值高，就值得我们学习。

五 《兰亭序》的学习方法

（一）从楷入手。《兰亭序》中，随处可见「以楷入行」这一特点，要学好《兰亭序》，应有一定的楷书功底。在学习《兰亭序》前，我们可以选择唐代欧阳询、元代赵孟頫的楷书和王羲之的传世小楷进行临习，打下楷书基本功。

（二）仔细观察。明朝方孝孺评《兰亭序》「得其自然，而兼具众美」。这种说法很恰当。「众美」突出表现在点画变化万千，结构婀娜多姿，用笔十分精到，笔法生动自然。要掌握其中规律，必须要仔细、反复观察，如果只是随便浏览一下，是看不出什么名堂，更没有什么收获。

（三）经常临摹。临摹的最佳方法是「化整为零，变零为整」。「化整为零」意思是从《兰亭序》中选择一些有代表性的字加以临习，通过这些字的学习掌握其用笔和结构等特征。「变零为整」即是从这些有代表性的字中吸取营养后，再去通篇临习《兰亭序》，去领会作者书写时的思想感情，掌握其章法和精髓。我们只有通过「化整为零，变零为整」，反复多次，才能真正学好《兰亭序》。

此外，还要说明一点，要学好行书，只学《兰亭序》是不够的，还要博采众长，多学习几种风格的行书，还可以从学习其它书体中吸取营养。这样，才能丰富自己，提高自己，形成自己的风格。

《兰亭序》唐摹本原迹、释文与译文

一 《兰亭序》唐摹本原迹

永和九年歲在癸丑暮春之初會

于會稽山陰之蘭亭脩禊事

也羣賢畢至少長咸集此地

有崇山峻領茂林脩竹又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水

列坐其次雖無絲竹管絃之

盛一觴一詠上足以暢叙幽情
 是日也天朗氣清惠風和暢仰
 觀宇宙之大俯察品類之盛
 所以遊目騁懷足以極視聽之
 娛信可樂也夫人之相與俯仰
 一世或取諸懷抱悟言一室之內
 或因寄所託放浪形骸之外雖

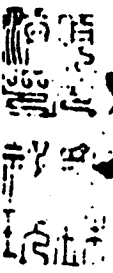


趣舍萬殊靜躁不同當其欣



樂

於所遇輒得於己快然自足不知老之將至及其所之既倦情隨事遷感慨係之矣向之所欣俛仰之間以為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終期於盡古人云死生亦大矣豈不痛哉每攬昔人興感之由



若合一契未嘗不臨文嗟悼不
 能喻之於懷固知一死生為虛
 誕齊彭殤為妄作後之視今
 亦猶今之視昔 **悲夫**故列
 敘時人錄其所述雖世殊事
 異所以興懷其致一也後之攬
 者亦將有感於斯文



二 《兰亭序》释文

永和九年，歲（岁）在癸丑暮春之初，會（会）于會稽（会稽）山陰（陰）之蘭（兰）亭。脩（修）稷（稷）（通假字，稷事也，羣賢（群賢）畢（畢）畢（畢））至，少長（长）咸集。此地有崇山峻嶺（嶺）（通假字，嶺（岭）），茂林脩（修）竹，又有清流激湍，映（映）帶左右，引以為（为）流觴（觴）曲水。列坐其次，雖無絲（虽无丝）竹管弦之盛，一觴（觴）一詠（咏），亦足以暢（暢）叙幽情。是日也，天朗氣（气）清，惠風（风）和暢（暢），仰觀（观）宇宙之大，俯察品類（类）之盛，所以遊（游）目騁懷（騁懷），足以極視聽（極視聽）之娛，信可樂（乐）也！夫人之相與（与），俯仰一世，或取諸懷（諸懷）抱，悟言一室之內；或因（因）寄所託（托），放浪形骸之外。雖（虽）趣（通假字，取）舍萬（万）殊，靜躁（躁）不同，當（当）其欣於（于）所遇，暫（暫）得於（于）己，快然自足，不知老之將至，及其所之既倦，情隨事遷（迁），感慨係（系）之矣！向之所欣，俯（俯）仰之間（間），以為陳（为陳）迹，猶（猶）不能不以之興懷（兴懷）。況脩（修）短隨化，終期於盡（于盡）。古人云：「死生亦大矣，豈（岂）不痛哉！」每攬（攬）昔人興（兴）感之由，若合一契，未嘗（嘗）不臨（臨）文嗟悼，不能喻之於懷（于懷）。固知一死生為（为）虛誕（誕），齊（齊）彭殤為（殤為）妄作。後（后）之視（視）今亦由今之視（視）昔。悲夫！故列叙時（時）人，錄（錄）其所述，雖（虽）世殊事異（异），所以興懷（兴懷）其致一也，後（后）之攬（避諱字，覽（覽））者，亦將有感於（于）斯文！

注：原帖中的繁体（包括通假字、异体字、古俗字）后加括号附列正体，以便认读。

三 《兰亭序》译文

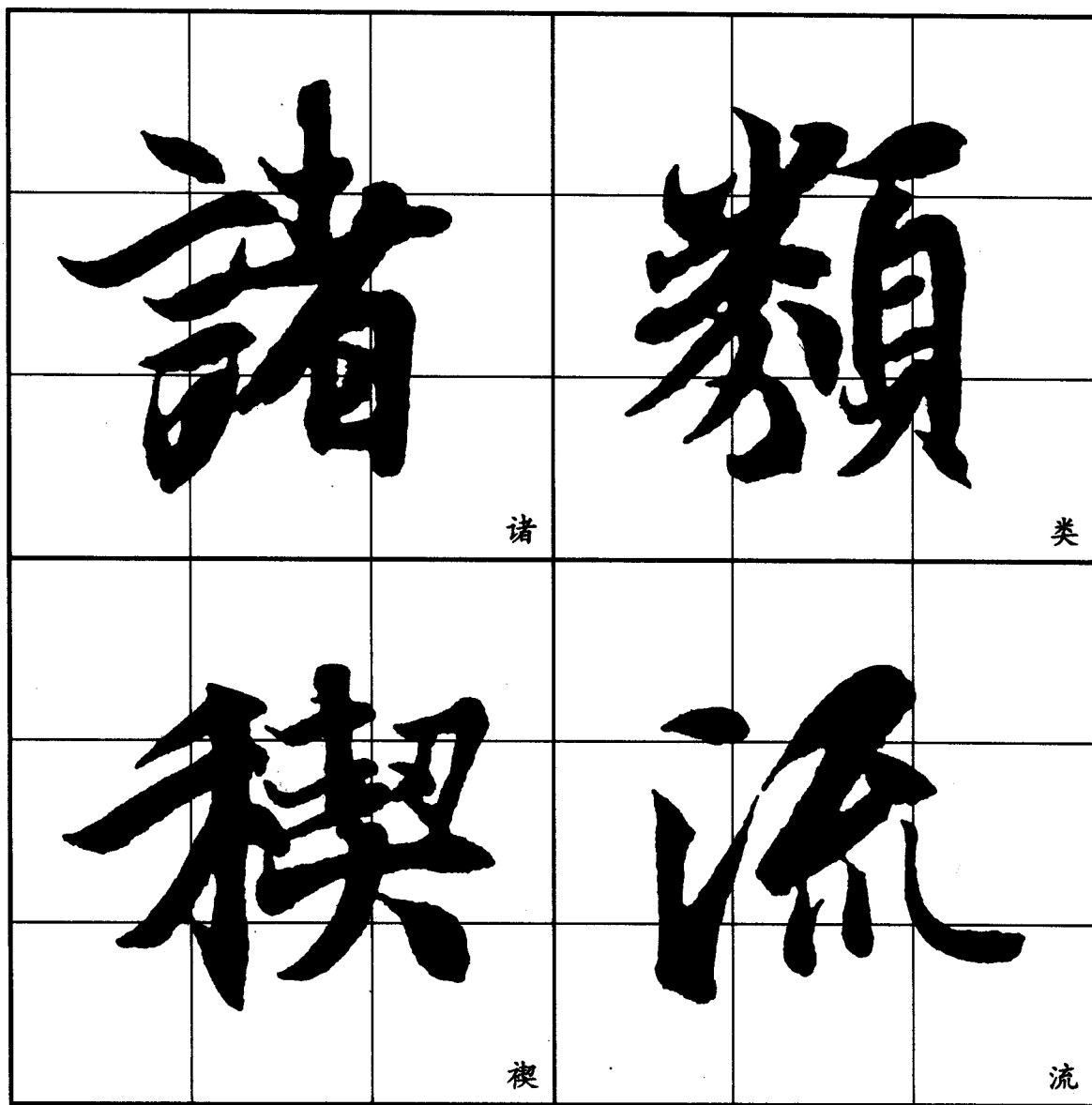
永和九年（东晋穆帝九年），时在癸丑年（公元三五三年）的春末三月初，聚会在会稽山（浙江绍兴）北面的兰亭。举行「被楔」之会，大批贤士都来了，不论年轻与年长的都来了。这里有崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍，衬托在左右，用弯弯曲曲的流水来作「流觞」的游戏。诸君列坐两侧，虽然没有丝竹管弦之乐，这一面饮酒，一面作诗的场面，也足够畅叙深情。这一天，天气晴朗，柔和舒缓，仰望那无穷的宇宙，俯看那昌盛的万物，以此纵览开怀，足以满足人们视听的乐趣了！人朝夕相处，一生一世，有的发表内心的抱负，愚谈于一室之中；有的因为寄希望于他人，放荡不羁，表露于形骸之外。虽然或进或退极难测定，安逸与焦躁不同于时，在他高兴地碰到机遇时，（哪怕是）短暂的得意于自己，（那）自大的样子，（竟）忘记了人会老，甚至很快就到了临终时刻，心情随着事态的迁移而感慨牵动啊！向往那欣喜的情景，抬头低头之间，将成为过去，怎么能够不为之兴叹感怀！况且（人生）长短不定，总有尽头！古人说：死与生也是件大事啊，那能不悲痛呢！每当回头去看过去人们所感叹的原因，简直都是一样的，没有不面对这样的文字（指被楔赋诗）而嗟叹哀悼，不能深刻领会这种情感的。固然知道一死一生是虚无荒诞的，（但）要想和老寿星彭祖一样长寿，或未成年而夭折，那是妄想！后人看待今人也像今人看待过去的人一样，可悲啊！（以后）再列叙到今天在坐的人们，记录下的那些话（指群贤赋诗），虽然，时代不同了，事情不一样了，（但）用此来兴叹感怀（却）都是一样的，后人看了也将对这些文字有所感慨啊！

《兰亭序》的风格特点

讲具体一些,《兰亭序》的风格特点主要体现在其用笔与结构上。这在本书的后面将分章详述。这里讲其风格特点,是给读者对《兰亭序》一个整体印象,以便在学习时准确地把握《兰亭序》。

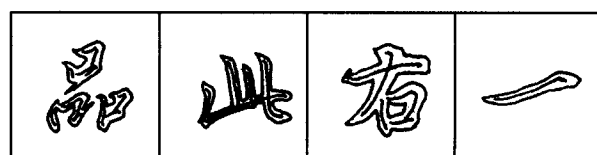
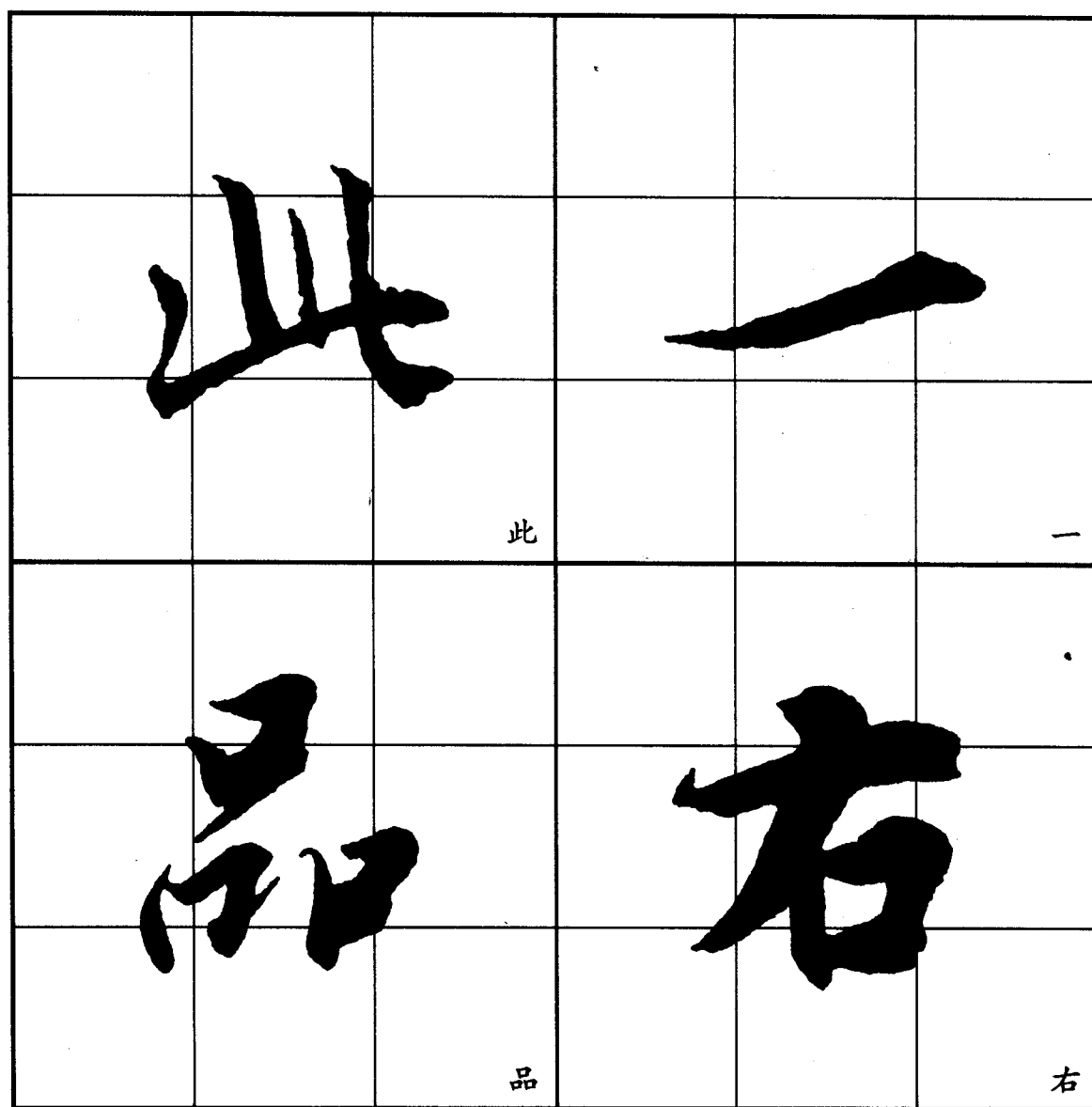
一 细腻精巧

王羲之对行书的贡献,主要是将西晋自然的书风,逐渐引向一个细腻精巧华美的境界,《兰亭序》则是最有力的证明。学习《兰亭序》之真谛,首先就是要把它精到细腻的运笔动作与精致华美的线条效果表现出来。如『类、流、诸、楔』四字。



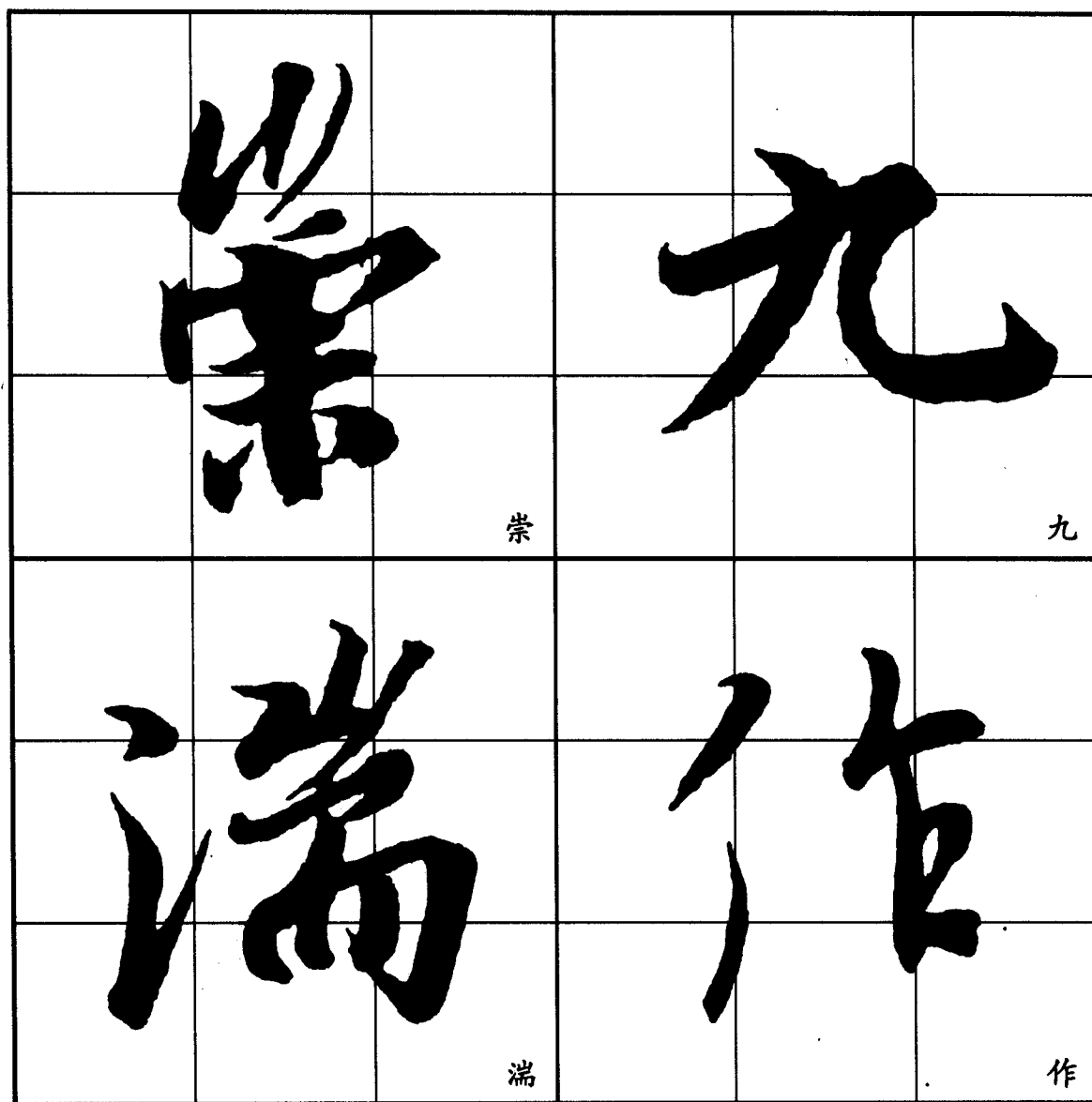
二 线条多变

线条的多变是通过不同轻重的提顿表现出来的。学好《兰亭序》的重要标志，是能否成功地提顿的准确性表现出来。如「一」字起笔轻巧，行笔由轻至重十分明显，看似一个从带到顿的渐进过程。「右」字的横画与「一」字的渐进顿法不同，起笔时有一个细微的顿挫动作。「此」字的竖向部分的四根线条、「品」字的三个「口」的三竖起笔和三个横折竖，通过不同的顿挫将线条的变化表现得妙趣横生。



三 破正立奇

中国的方块汉字本是四平八稳的标准形。打破这种标准形，在不平中求得平衡是《兰亭序》结字的重要特征。如「九、作」二字向右上取势。「崇」字的「山」向左下斜，「宗」向右上斜。「湍」字平正，但其「山」却倾斜。



法 《兰亭序》的笔画写

一点画

1 短点：露锋入笔，向右下轻轻一按。如「之」字。

2 长点：露锋入笔，点形带长，与左边的笔画对应。如「外」字。

3 平点：顺笔一顿，取横势，收笔含蓄，与下一笔意连。如「遇」字。

4 斜点：写法如短点，有倾斜度。如「不」字。

