

黑龙江美术出版社

历代名家书法经典字谱

第一辑

王羲之兰亭序



李放鸣 龙文井/编

责任编辑：李旭
策 划：秦川
封面设计：钟波

历代名家书法经典字谱

颜真卿多宝塔
颜真卿勤礼碑
柳公权玄秘塔
欧阳询九成宫
王羲之兰亭序

ISBN 7-5318-1546-X



9 787531 815464 >

ISBN 7-5318-1546-X/J·1547

定价：60.00元（全五册）

王羲之草書

卷一

王羲之草書序

卷一

历代名家书法经典字谱

王羲之兰亭序

李放鸣 龙文井 编

黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之兰亭序/李放鸣主编. —哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2006. 2

(历代名家书法经典字谱)

ISBN 7-5318-1546-X

I. 王... II. 李... III. 行书—法帖—中国—东晋时代 IV. J292.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002076 号

策 划: 秦 川

封面设计: 钟 波

书 名 / 历代名家书法经典字谱

——王羲之兰亭序

主 编 / 李放鸣

出版发行 / 黑龙江美术出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区安定街 225 号

邮政编码 / 150016

经 销 / 全国新华书店

责任编辑 / 李 旭

发行电话 / (0451)84270514

网 址 / www.hljms.com

印 刷 / 四川省南方印务有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/16

印 张 / 30

字 数 / 70 千

版 次 / 2006 年 4 月第 1 版

印 次 / 2006 年 4 月第 1 版

书 号 / ISBN 7-5318-1546-X / J · 1547

定 价 / 60.00 元(全五册)

本书如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

厂址:四川省彭山县彭祖大道南段开发区

电话:(0833)7640793

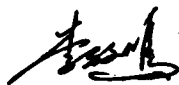
序

书法是中华民族传统文化艺术宝库中一朵绚丽的奇葩,它有着三千余年的悠久历史和优良传统。鲁迅先生曾讲:“视文字为美观是华夏之独特”,而今这门独特的艺术已不仅为国人所喜爱,而且远播重洋,驰誉国外,在世界艺术之林中独领风骚,放射出奇异夺目的光彩。

为承传历代书家智慧精华,弘扬中华民族传统文化,我们特选编了这套《历代名家书法经典字谱》。该系列丛书采取全新的版式,全面的剖析,全方位多视角地展示历代书法名家传承至今的经典字帖。其中每个分册选一位书法家的代表作,分人物简介、书法特点、用笔技巧、基本笔画、偏旁部首、结构布势、集字临创、原帖再现等章节进行介绍,每个字均有运笔图解和技法精解,可谓图文并茂,详略得宜,深入浅出,循序渐进,具有较强的理论性和可操作性,既适用于初学者自修,也适合用于书法培训的教材。

一本好的字帖仅为你提供了一个学习书法的范本,再教你一个好的方法,你方能如鱼得水,事半功倍。我这里送你一把开启书法之门的钥匙,这就是“勤学苦练”。所谓“天道酬勤,艺道无极”,书法是手脑心的活动,讲究“心手双畅”,所以应在学习技法的基础上去练字。有不少初学者,一味强调“苦练”,拿到一本字帖,不求甚解,一阵狂抄,直到无功而返,进而失去练字的乐趣。而善学习者,更注重“勤学”,即见一本好帖,往往不先动笔,而是把玩品味,仔细研究,心思神摹,领会其挥毫和用意之处。宋代书家黄山谷说:“古人学书不尽临摹,张古人书于壁间,观之入神,则下笔随人意。”此过程为“读帖”。当你对所读的帖心领神会以后,方可进入“苦练”,即临摹字帖。最好的摹帖手段是用一张薄纸蒙在帖上将范字沿边缘双钩出来,然后“填廓”(即用墨填于钩线之中),这样不仅有助于我们掌握笔法的结构,而且可以加强视觉记忆,在心中储存原帖的优美造型。摹帖有所感悟以后,你会产生一种书写的渴求,这时你再在有方格的宣纸上临写,先对临(即面对字帖,将它的用笔、点画、笔势、意趣、结构形态等分析一番,以目导心,以心运手,奋笔直书,追取帖上的效果。),然后背临(即将字帖中的笔意结构默记于心,背帖而书),这样循环往复,你会在不知不觉中提高写字水平,品尝到书法的乐趣。

“涉浅水者得鱼虾,涉深水者见蛟龙”,在书法漫无边际的大海中,你顽强的毅力,艰苦的探索必然换来丰硕的成果。



2006年3月

目录

contents

王羲之·兰亭序



毛笔书法的姿势与执笔方法

写字姿势 1

执笔的方法 1

王羲之与《兰亭序》简介

1、王羲之小传 2

2、《兰亭序》简介 2

王羲之《兰亭序》书写要诀

1、基本笔法 3

2、基本笔画 8

3、偏旁部首 30

4、结构布势 58

王羲之《兰亭序》集字临创 71

王羲之《兰亭序》原帖再现 86

毛笔书法的姿势与执笔方法

1、正确的写字姿势

正确的写字姿势对学习书法非常重要。什么是正确的写字姿势呢?概括地讲,坐着写要头正(头端正,不倾斜,不低伏在桌面上)、臂开(右手执笔,左手按纸,两臂自然分开成对称姿势)、身直(腰背正直,微微前倾,两肩齐平,胸离桌沿略一拳距离)、足安(两脚自然分开,平稳踏地)。如果用毛笔写大字就需要站着书写。这时注意两脚自然分开,一腿稍向前跨,身子微倾,左手按纸,右手悬笔,以便调动全身之力。(见图)



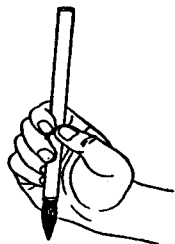
(毛笔书写站立图)



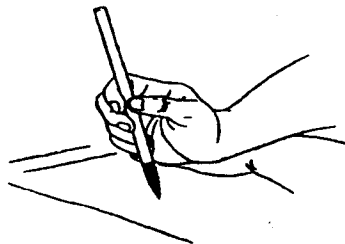
(毛笔书写坐姿图)

2、正确的执笔方法

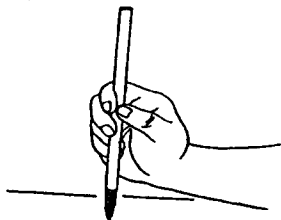
正确的执笔方法,是指书写汉字点画用笔之方法,是人们合理的手腕生理动作和书写工具毛笔相配合、相适应而形成的,经过千百年来人们无数次总结出来的规律。执笔是笔法基础。毛笔正确执笔方法是“五指执笔法”:撮(即用大拇指上节按住笔杆,拇指关节要微突)、压(即食指上节压住笔杆和拇指配合夹住笔杆)、钩(用中指上节钩住笔杆前方)、格(用无名指由内向外顶住中指钩来的力量,以稳住笔杆)、抵(用小指紧贴无名指,给无名指以辅助力量)。(见图)



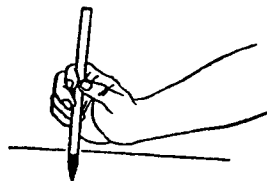
(毛笔五指执笔法)



(毛笔枕腕图)



(毛笔五指执笔法)



(毛笔悬肘图)

王羲之与《兰亭序》简介



1. 王羲之小传

王羲之（公元303——361年·一作321——379年），字逸少，东晋琅琊临沂（今属山东费县）人。官至右军将军，人称王右军。书法初学卫夫人，后正书师钟繇，草书学张芝，博采众长，精研体势。一变汉魏质朴书风，因其草书浓纤折衷，正书势巧形密，行书道逸劲健，千变万化，创造妍美流便的今体。把书法艺术推向了更高的境界。故有“书圣之称”。

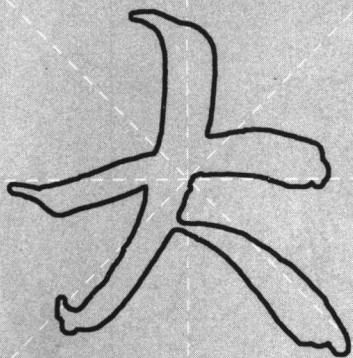
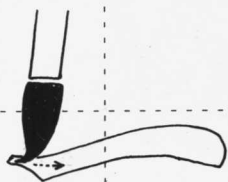
2. 《兰亭序》简介

王羲之《兰亭序》为唐太宗李世民所得。据史料记载唐太宗曾命高手双钩摹临拓成副本，真本作为殉葬品被埋在昭陵，故流传后世的只有刻本和摹本。在传世的王羲之《兰亭序》中，公推神龙最精，不仅笔法精细，形神逼真，就连墨迹的浓淡、行款的疏密也都很自然。

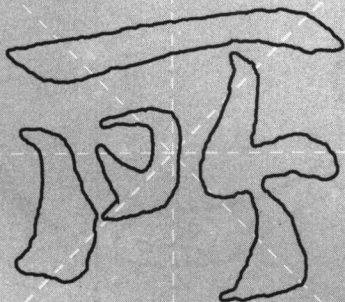
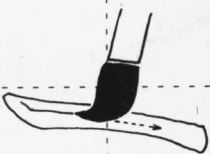
《兰亭序》全文共二十八行，三百二十四字，极具章法，纵有行，横无列，大小长短错落有致，同字异形，千姿百态，无一雷同，动中有静，静中有动，妙趣横生，被历代书法家推为“天下第一行书”。其特点是：

- 1、用笔“正锋取劲，侧锋取妍”，灵动而不松散，苍拙而不滞息。
- 2、点画相互呼应，顾盼有情，方圆结合，动静相宜。
- 3、字与字之间参差错落，疏密有致，节奏感强。
- 4、行与行之间基本等距，偶有宽窄，但避让合情合理，气脉连贯，富有韵律，趣味无穷。

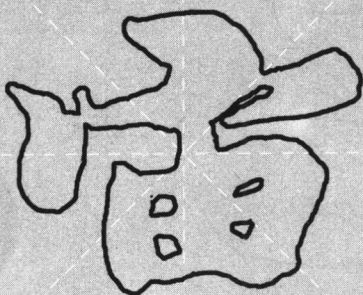
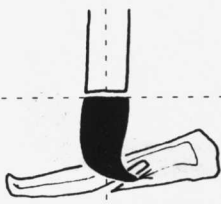
起笔:指笔画开始时笔落纸上的动作。起笔有逆锋而起,有顺锋而起,行书字多用顺锋起笔,以承接上笔之势。



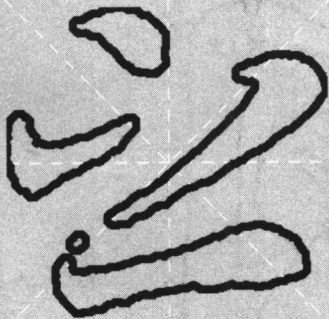
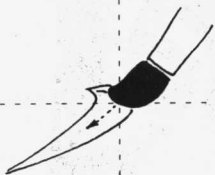
行笔:指笔的运行。行书行笔要注意快慢的控制,太快则缺少沉稳;太慢则失去气势。快慢结合,要有节奏。



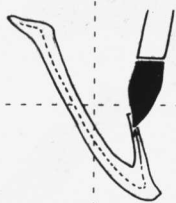
收笔:指笔画的收结动作。不同的笔画,上笔的处理方法各有差异,有的需要回锋收笔,有的需要露锋收笔。行书字多用露锋收笔以启带下笔。



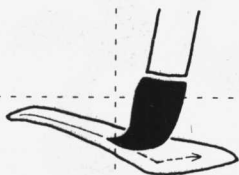
顿挫:即顿笔和挫笔,两者经常连用。顿笔即在顿笔后略微提笔使笔锋转动而离开顿处。顿挫是毛笔用笔的基本功,要注意分寸。



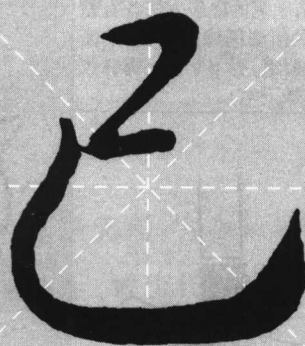
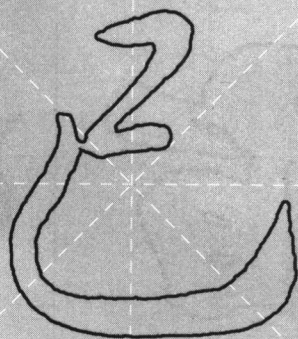
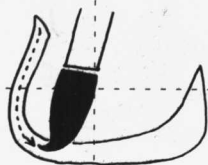
提笔:在运笔时,将笔毫向上提起,但毫不离纸,使笔毫收入画中。提笔时,笔锋收敛,书写线条细,给人以轻快之感。



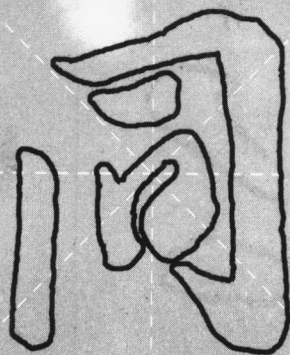
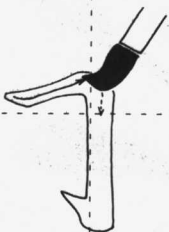
按笔:将笔毫向下压,力沉毫端,笔毫平铺展开,书写线条变粗,给人以厚重之感。提按运用适当,笔画则产生粗细、轻重、起伏变化。



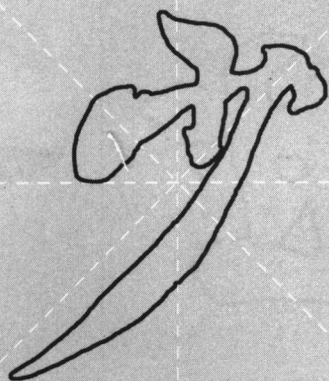
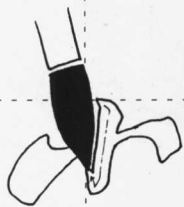
转笔:即笔锋变换运行,圆转处不出方角,转时注意提笔动作,行速均匀,自然调动笔锋,笔力中含,婉转流畅。



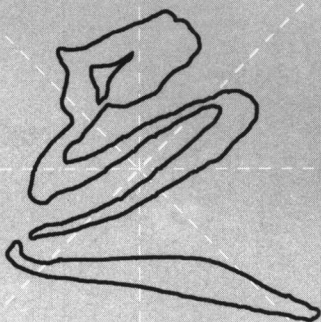
折笔:笔锋翻折,变向运行。用笔至折处,笔锋略提至折上角,然后迅速翻折,折笔之后中锋运行。行书多以圆转代替方折,但偶用折笔,更显刚柔。



钩挑:即在原本没有钩的笔上增加附钩,使之与下一笔画相呼应,也是一种承前启后的笔法。与牵丝不同的是,钩挑形断意连,笔画简捷明快。



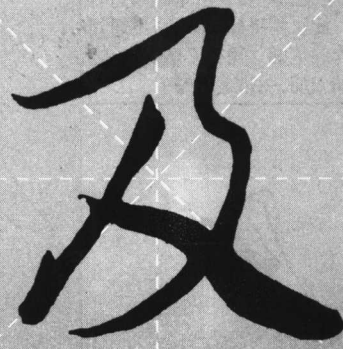
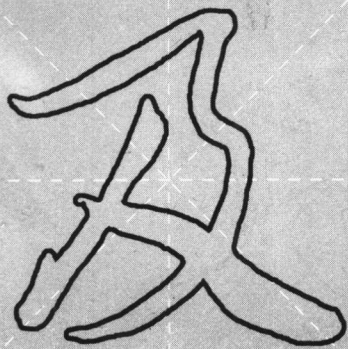
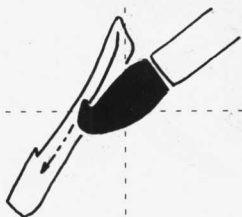
牵丝:即上一笔画与下一笔画承接时产生的游丝,通过游丝将不相连的笔画连接起来是行书的显著特点之一。牵丝要细而有力,宜少不宜多。



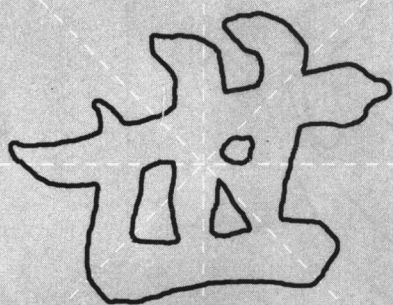
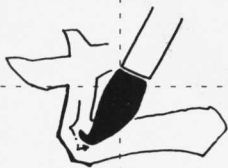
捻笔:即轻微捻动笔管。提按、转折用笔,常使笔锋铺散,为保持中锋运笔,可捻动笔管将分散的笔毫聚拢。可从外向里捻,也可从里向外捻。



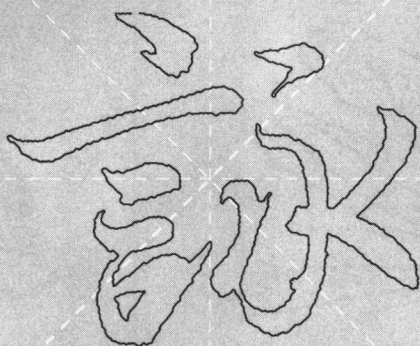
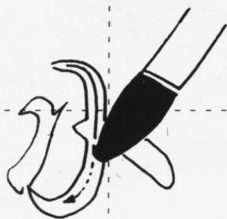
疾笔:迅疾而有力的一种用笔方法。但并不是单纯的快速行笔,而是疾行中包含劲道。否则,欲速则不达。



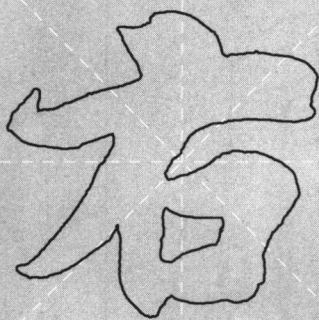
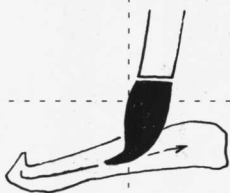
方笔：即起笔收笔处呈现方硬的棱角。其笔法技巧是：笔锋逆入平出，行笔中间铺开笔毫，收笔时顿笔折回。



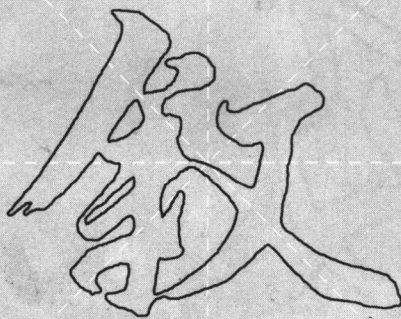
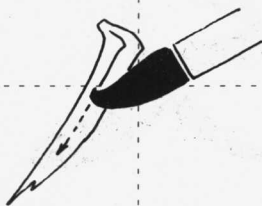
圆笔：即起笔收笔处呈圆润的弧形。其笔法技巧是：入笔裹锋，不使笔毫散开，中锋行笔，不露棱角，收笔不顿不折，圆转收笔，点画丰腴浑实。



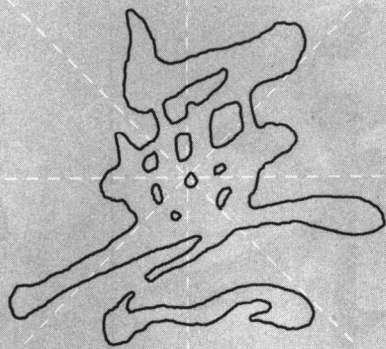
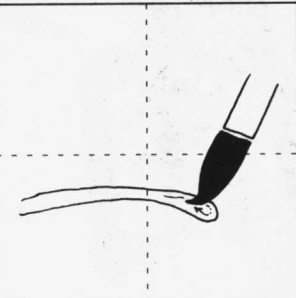
中锋：笔毫落纸铺开运行时，其笔尖保持在笔画的正中间，所以又叫“正锋”。中锋用笔是书法最基本的用笔方法，被历代书家奉为用笔准则。



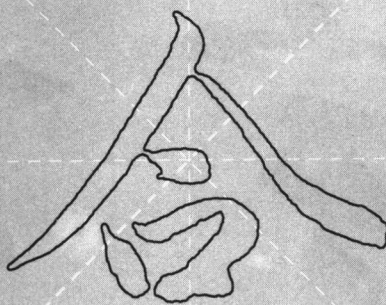
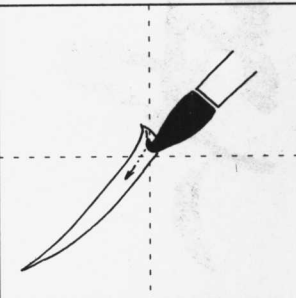
侧锋：指运笔时，笔的一侧着纸，笔尖和笔肚各沿笔画两边行进。此法用得不好，则可写出妍媚灵秀的笔画。用得不好，则一边光如刀切，一边毛如锯齿。



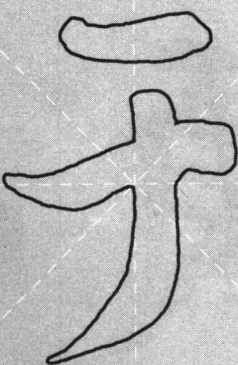
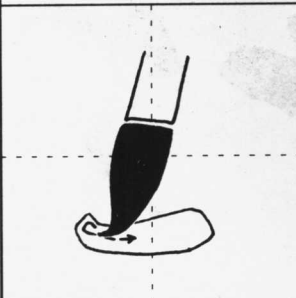
藏锋：指笔锋藏于笔画之内，常用在笔画的起笔和收笔处。行书很少用藏锋之法，但偶尔用一用逆势藏锋起笔或回锋收笔，使筋骨内藏，有劲健之感。



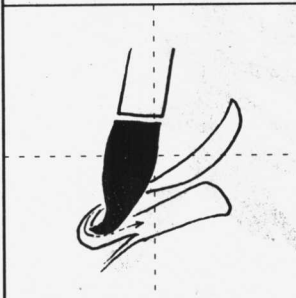
露锋：笔锋显露在点画之处，多用于笔画的起笔和收笔处。技巧是起笔凌空取势，顺势而起，收笔出锋。



逆锋：即笔杆倾斜与行笔方向相反，笔与纸磨擦，阻力大，线条涩势苍劲。行书中逆锋用笔少，但偶然运用与顺锋形成力量、质感对比。



顺锋：即笔杆与行笔方向一致，顺势而行，笔与纸的阻力小，线条光滑流畅。行书多以顺锋运行，以显快速流畅。



右点:露锋起笔,轻落向右下重顿,回锋收笔向左下出锋,也可不出锋。



永

痛

左点:露锋起笔向左下稍顿回锋收笔。



室

亭

下垂点:露锋起笔,向下稍顿回锋收笔。



領

竹

上垂点:入笔即顿,向下稍行即提锋收笔。



雷

矣

仰点:露锋入笔向左下重按,稍顿后向右上快速出锋。



以

死

撇点:露锋入笔向右下稍顿后向左快速出锋。



之

骸

长点:露锋起笔,向右下行笔,逐渐用力,末端提锋或回锋收笔。



不

外

挑点:露锋入笔向右下重按,稍顿后向右上缓慢出挑。



将

其

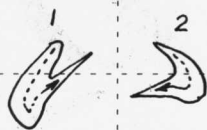
相向点:由挑点和撇点组成。两点呈相向之势,相互呼应。



若

茂

相背点:由挑点和撇点组成,两点呈相背之势。笔断意连。



興

興

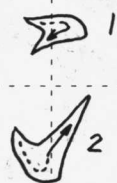
上下点:由两撇点组成,两点可连笔完成。



終

於

两点水:上点用右点或撇点,下点用仰点或挑点,一上一下,一短一长。



況

次