

《兰亭序》技法解析

钟三桂 编著

人民美术出版社

永和九年歲在癸丑癸丑春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有崇山峻嶺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亦足以暢敘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取諸懷之故也

《兰亭序》技法解析

維三桂 编著

人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

《兰亭序》技法解析 / 雒三桂编著. — 北京:
人民美术出版社, 2010.6 (2011.4 重印)
ISBN 978-7-102-05155-0

I. ①兰… II. ①雒… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 107111 号

《兰亭序》技法解析

出版发行 人 民 美 术 出 版 社
地 址 北京北总布胡同 32 号 100735
网 址 www.renmei.com.cn
电 话 发行部: 65252847 65256181 邮购部: 65229381
责任编辑 雒三桂 吕 寰
封面设计 郑子杰
责任印制 赵 丹
印 刷 北京市彩桥印刷有限责任公司
经 销 新华书店总店北京发行所
2010 年 6 月第 1 版 2011 年 4 月第 2 次印刷
开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/8 印张: 5
印数: 3001—6000
ISBN 978-7-102-05155-0
定价: 14.00 元

版权所有 侵权必究
如有印装质量问题影响阅读, 请与我社联系调换。

《兰亭序》临摹基本知识

一、练楷书 打基础

行书实际上是楷书的快写，其点画和结体无一不以楷书点画结体为基础。因此，写好行书的前提是写好楷书。没有良好的楷书的基础，行书就永远无法写好。从一开始就写行书是许多人常犯的一个错误。因此，要想写好《兰亭序》，就必须先将楷书基础打得牢固扎实。王羲之的楷书作品流传不多，且多小楷，如传为王羲之所书的《乐毅论》《孝女曹娥碑》等。《黄庭经》是



王羲之《丧乱帖》

否为王羲之所书尚有不少疑问，宋代著名学者黄伯思在其名著《东观余论》中曾加以辨析。即使以上几种法帖都是王羲之所书，练好它们也不足以保证能够写好《兰亭序》帖。因为以上几种法帖都是小楷，结体局促，点画的书写受到束缚，不适合写大得多的《兰亭序》书法。因此，应将楷书学习的重点放在唐代楷书上，选择著名的唐代楷书作品加以联系，如欧阳询的《九成宫醴泉铭》《皇甫诞碑》；虞世南的《孔子庙堂碑》，褚遂良的《雁塔圣教序》等。通过楷书的练习，把握了最基本的结体规律，并对笔法的运转流动有了较好的理解，然后再开始练习行书。

二、循序渐进

在练习《兰亭序》之前，可以先练习怀仁集王羲之书《圣教序》。

镌刻于唐代初年的怀仁集王羲之书《圣教序》虽然晚出，却非常能够反映王羲之书法的风格和水平，因为收入《圣教序》中的字都是僧怀仁费尽心血从当时社会上所流传的王羲之书法真迹之中挑选辑录而成的，不仅忠实地摹刻了原字，还充分地照顾了文字之间的气韵连贯，因此使得原本辑录而成的《圣教序》看上去就像是王羲之一气呵成一般。与《兰亭序》相比，《圣教序》收字更多，笔法变化也较多，常加练习可以更快地熟悉王羲之的运笔习惯和结字特点。如果将两者常常加以横向比较，就更加容易理解相互之间的相同点与差别，更有利于理解王羲之书法的艺术特点，学习《兰亭序》的进步速度也能够更快。

三、行书与楷书的区别

行书与楷书的差别主要表现在以下两个方面：

楷书静，行书动。

楷书的点画按照均衡、平实等基本结字要求

摆放，点画本身更要求坚劲，有力度感。从表面上看，楷书的点画是静止的，点画之间的呼应感不如行书那样明显。行书除了要求点画有质感，坚韧遒劲之外，更要求点画之间相互呼应，精神贯注。这种呼应和贯注主要通过点画之间在笔迹上明显的映带关系加以实现。在欣赏行书的时候，如果我们的眼光顺着一个字的起始笔画依次运动，就会感受到贯穿于行书点画之间的那种强烈的流动感。能否体会这种流动感并在书写过程中加以运用，是我们理解行书点画，并在临写和创造过程中赋予行书以生气的前提条件之一。我们常说一幅书法作品生意盎然，或生机勃勃，实际上就是指这种贯穿于行书点画之间的流动感，它使我们产生丰富的联想，联想起生命的生机，体验到蕴含于行书点画之中的生命的韵律与节奏感。古人曾用“流美”一词来描绘他们所体验到的这种生命感觉。如袁昂《古今书评》说：“臣谓钟繇书意气密丽，若飞鸿戏海，舞鹤游天，行间茂密，实亦难过。萧思话书走墨连绵，字势倔强，若龙跳天门，虎卧凤阁。薄绍之书字势蹉跎，如舞女低腰，仙人啸树，乃至挥毫振纸，有疾闪飞动之势。”梁武帝萧衍在评价古今书法家优劣的时候，说索靖的书法“如飘风忽举，鸢鸟乍飞”；师宜官的书法“如鹏翔未息，翩翩而自逝”，讲的都是贯穿于书法点画之中的生命感觉。

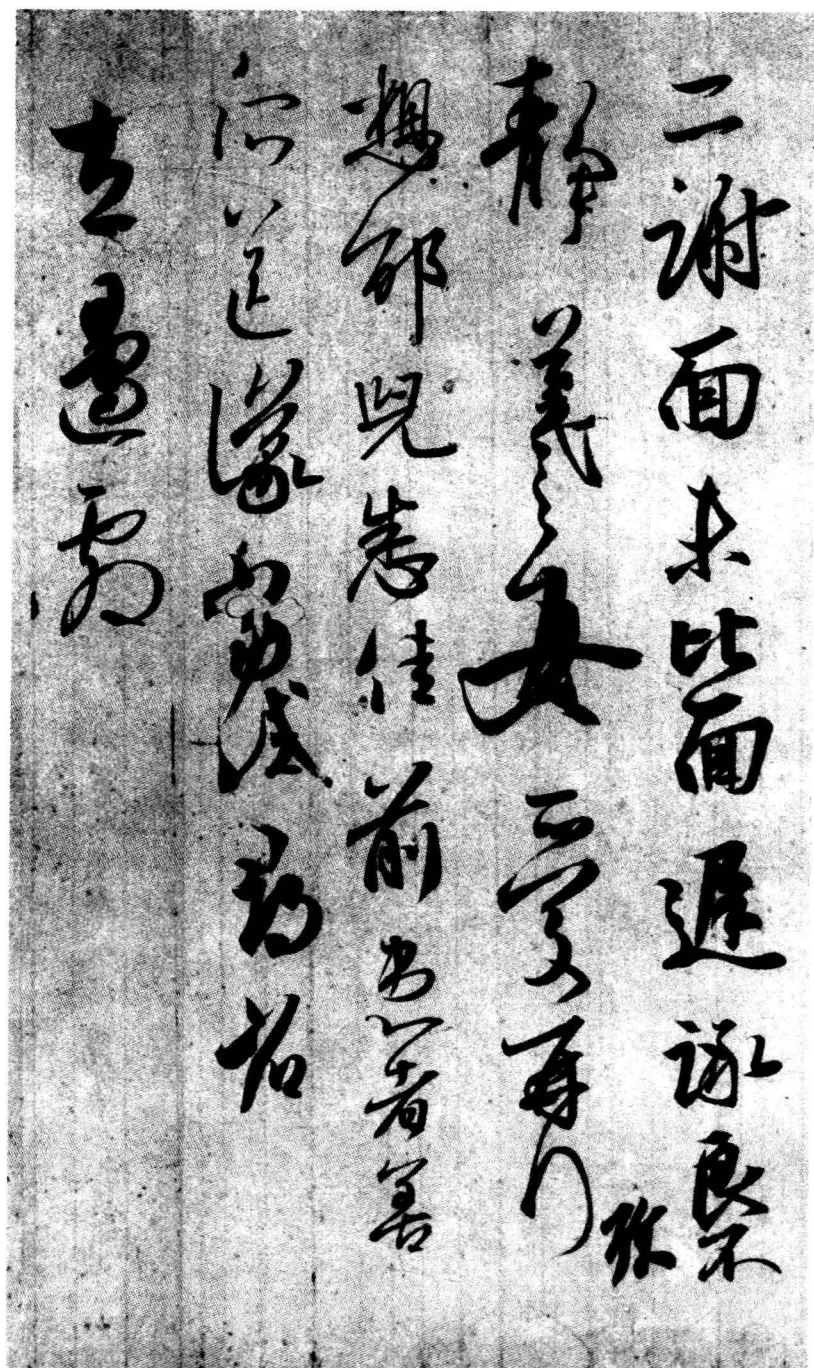
楷书严谨，行书散慢。

楷书因为必须严格遵守点画的分间布白规律，所以点画的摆放要求非常严格，稍稍挪动位置就成为败笔，就会影响到整个字的形象好坏。历史上的楷书名家之所以形成自己的艺术风格，全在于其所书写的点画外在特征相互区别，而点画摆放的位置要求则基本一致。行书则不然，不但点画摆放自由随意，而且点画形态也千差万别，就像人的面孔。世界上找不到两个完全相同的面孔，也找不到完全相同的行书风格。有多少个书写者就会有多少种行书风格。只是千差万别的行书风格因其气韵特质不同而审美价值不同。好的行书作品，其点画形质一定符合人类在追求

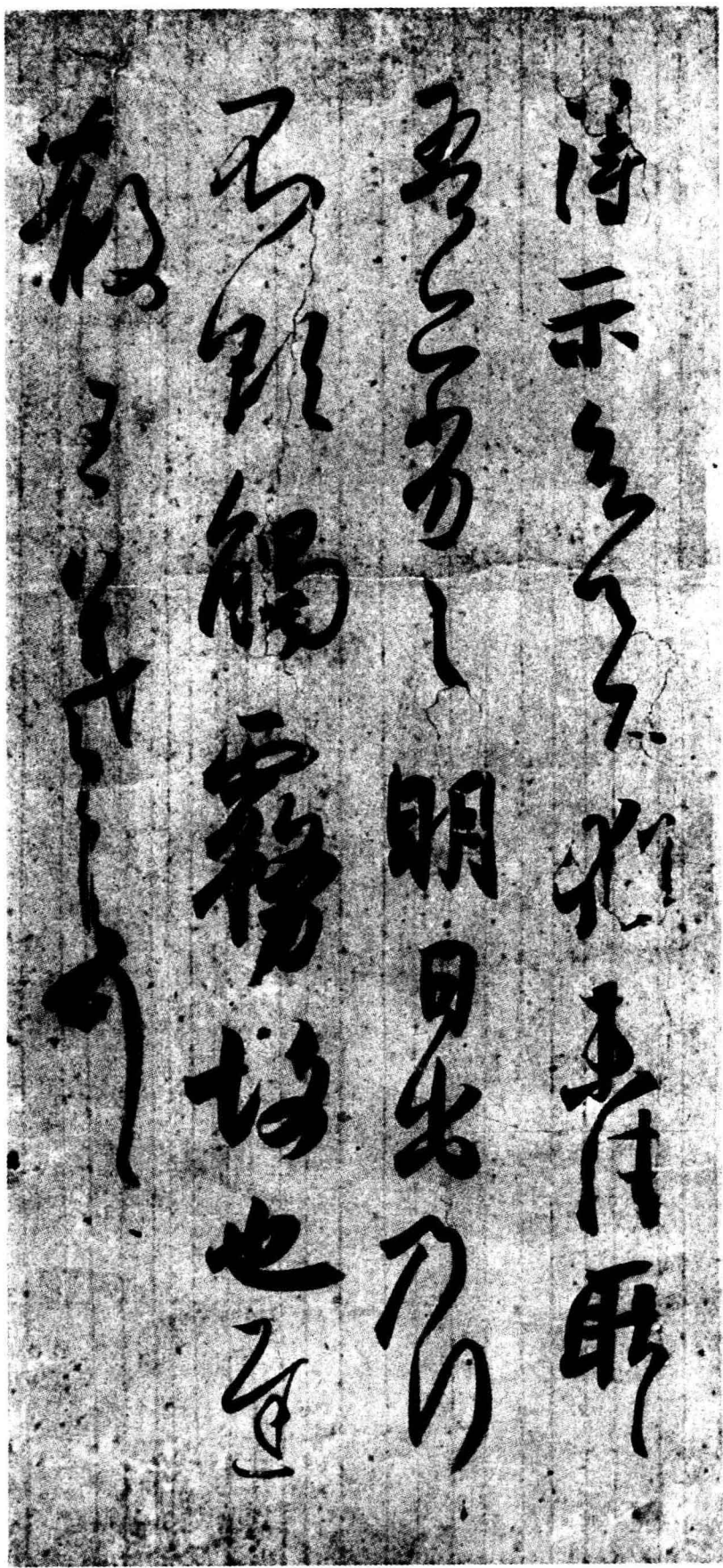
形式感方面的审美要求。因此有理论家就认为书法是一种讲求形式美的艺术。虽然形式之美是书法之美的一个重要方面，却不能完全代表书法之美。因为书法点画自身的形式感还反映出作者的文化修养和审美品位。文化修养高的人能够更快地在行书的书写中找到符合审美规律的点画形体并加以表现。

四、《兰亭序》的临摹

“临”与“摹”是两个概念。所谓“临”是将原帖，即学习的对象放在对面，再铺纸执笔，照着原帖的样子写，写得越像越好。这样临写不但要求对原帖的点画结体仔细揣摩，更要求笔下有较高的表达能力，写出的字最大限度地接近于原作。当然，在开始的时候无论何人都做不到这一点。即使临写了较长的时间，已经有了初步的



王羲之《二谢帖》



王羲之《得示帖》

水平，临出来的字比较接近于原帖了，也仍然需要继续努力。所谓“像”，主要包括两个方面：形似与神似。形似比较容易，神似却需要数年乃至数十年的艰苦努力。做到形似也许几年的时间就可以，充分理解原作的神韵，将其充分消化吸收，变成自己的东西，并在笔下随心所欲地表现出来，还由此而提高一步，不断出现新意，或将自己所临写过的古人作品消化吸收，变成自己的东西，就需要数十年，甚至毕生的精力。以王羲之的《兰亭序》而言，一千多年以来有无数人

临写过，只有褚遂良、赵孟頫等寥寥数人所临写的作品比较能够得《兰亭序》的神韵，其余皆可置之不论。其难度之大可以想见。同时，对神韵的理解还与临写者自身的文化修养和艺术理解相关。文化修养高、艺术领悟能力高的人才有可能真正理解《兰亭序》的神韵，否则根本无法接近这个领域。文化修养不高而只知道练习技巧，无论花费怎样的精力，最多只是一个写字匠人。

临帖一般有放临、通临和背临几个阶段。本书将原帖放大，字的点画脉络可以看得比较清楚，适用于放临。放临一段时间，对帖中各字比较熟悉了，可以改为通临，即将《兰亭序》的原帖找来，从头到尾临写。通临的时候要特别注意各字之间的相互呼应和全篇气韵的连贯。等熟悉全篇之后，再背临，即凭记忆临写，然后再与原帖对照，找出不足，加以改进，对原帖的理解也因此可以大大深入。

所谓“摹”，就是将一张透明度较好的白纸覆盖到原帖之上，再用手中的毛笔照着映过白纸的字迹书写，写得越接近原来的点画越好。古代的“摹”还有一层意思，就是将蚕茧纸一类透明度好的纸蒙在原帖纸上，用细笔钩出原字的轮廓，再用黑墨填实。这种方法常用来制作古代法书名迹的副本，我们称为“双钩本”或“填廓本”。好的双钩本或填廓本连原帖的飞白都能够比较重视的再现出来。在刻帖风气并不流行的时候，这种双钩本或填廓本是加大法书名帖传播的好方法。一幅好的书法精品可以用这种方法反复复制，以利传播。如我们今天所能见到的最好的《兰亭序》摹本就是相传为冯承素所摹的本子，这种摹本最为接近原迹。而传为褚遂良和虞世南临写的两本《兰亭序》与冯承素摹本相比就要相差很多。“摹”对初学者非常必要，通过反复的摹写，可以尽快熟悉原帖的点画特征和运笔顺序，熟练到一定程度再将原帖抛开，由“摹”而转变为“临”。即使临写得十分熟练了，偶尔遇到不好把握的字或点画，还可以采用“摹”的办法加深印象。

临摹《兰亭序》所使用的毛笔最好使用狼羊

兼毫，柔韧适度，便于书写。无论是什么样的点画，都要特别注意它的起笔与收笔，点画运笔过程中蕴含的节奏感也须多加注意。书法的精神气韵常常通过点画的精微之处表现出来，于精微处见精彩。掌握基本形状比较容易，但只掌握基本形状却会失之粗糙鲁莽。

初学写字，运笔忌快。自然熟练之后，运笔的速度会自然增加，书写的速度也会加快很多。即使如此，书写速度太快也会造成空疏的毛病，一笔直下，缺乏含蓄，失之流滑，一旦形成习惯，就非常难以改变。

学习《兰亭序》，不能将眼光只放在《兰亭序》本身，而应将传世的王羲之书法作品都作为临摹学习的对象。王羲之的传世作品曾经非常多。据史料记载，唐代初年唐太宗动用朝廷的力量搜集王羲之的传世作品，其数量达到几千件，但这些作品大部分都失传了，只有少部分流传至今，而且都是唐代的双钩摹本和临本。其中比较可靠的王羲之作品包括著名的草书《十七帖》，以及《丧乱帖》《姨母帖》《初月帖》等。从中年到晚年，王羲之每个年龄段的书法作品风格也有一定的差别，并不完全统一。在临摹《兰亭序》的同时，我们应将王羲之传世的其他作品买来观摩，不断揣摩其作品之间的差别与各自的风格神韵，这样进步起来更快。目前市场上收录王羲之作品最多最全的是人民美术出版社的《王羲之书法全集》，该书将王羲之传世的所有作品都收录其中，并提供了各种不同的刻本以资读者比较学习，十分实用。

行书的书写，其点画运笔的基本规律是一样的，差别只在于各人点画造型风格的不同。临摹的目的是学习，而学习的第一阶段要达到“像”，从造型到气韵都最大限度地接近原作。熟练之后，再转而临写其他书法家的作品，逐渐融会贯通，最后形成自己的艺术风格，这是每一个书法学习者的必经之路。

五、《兰亭序》的点画特点

在历代传世的行书作品之中，《兰亭序》的点画变化是最为繁复的，因此它虽然很难临写，



王羲之《何如帖》

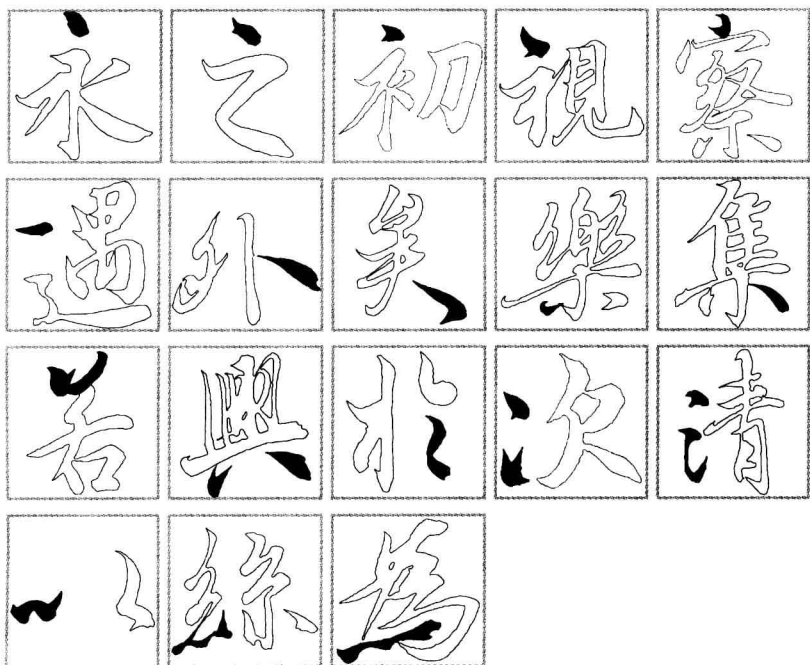
却可以使我们在毛笔的书写技巧方面得到高强度的锻炼。充分了解《兰亭序》的点画特点，对于理解《兰亭序》的书写技巧十分必要。下面我们分别对《兰亭序》中的点、横、竖、撇、钩、捺等基本点画加以分析。

《兰亭序》中的点变化十分多样，有斜点、直点、平点、长点、左侧点、右侧点、上下相连点、两点水、三点水、横两点、横三点乃至横四点等。下列例子中的“永”“之”“初”“视”



王羲之《初月帖》

“察”“遇”“外”“矣”“乐”“集”“若”“兴”“于”“次”“清”“以”“丝”“为”等字中的点就是最好的范例。在书写的时候，要特别注意其运笔的变化技巧，以及与字中其他点画之间的呼应。



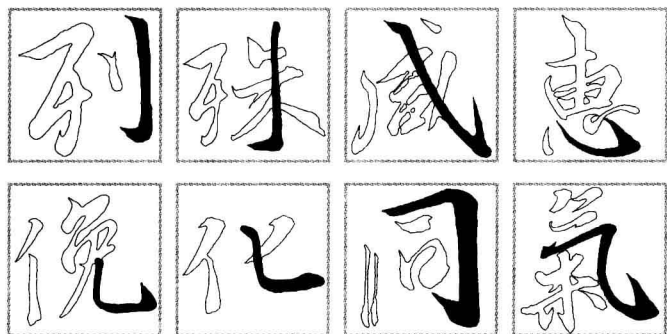
《兰亭序》中的横画变化也比较多，有短横、长横两大类。由于行书在书写过程中的连带笔锋变化，使得不少横画的起笔和收笔形成一定的变化，锋颖突出，十分潇洒。如“一”“不”“尽”“契”“事”等字中的横画都是这样。但我们没有必要将这些横画强行分类或另起名称，因为他们在起笔收笔处的变化完全是按照书写逻辑书写的自然结果。而认真体验这些变化却有助于我们理解横画的书写技巧。



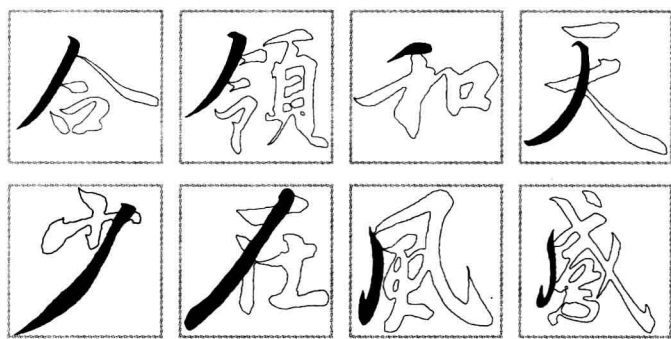
《兰亭序》中的竖画变化也较多，如“年”“引”“俯”“暂”等字。要特别注意，凡是像“年”字那样一个字中的主要竖画，尤其是最后的收笔竖画，一般都是下垂出锋，但又要显得欲收而未收，所谓“无垂不复”，形成一定的回锋笔势，才会显得余味不尽。其他在字中居于次要的竖画，一般都是上轻下重，或到底之后直接回锋，才不会显得轻浮。



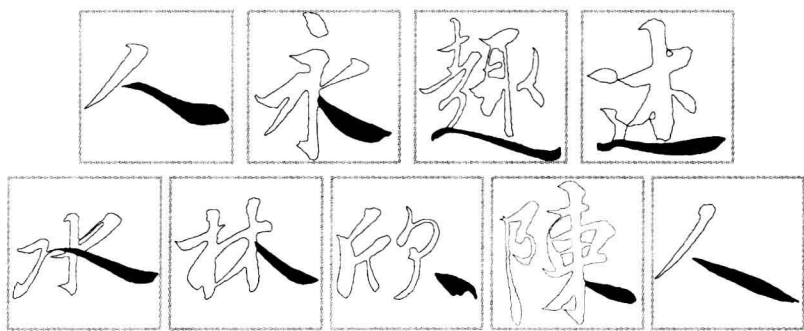
《兰亭序》中钩笔的变化有竖钩、斜钩、卧钩、竖弯钩、横钩、横折钩和背抛钩等。如“列”“殊”“咸”“惠”“俛”“化”“同”“气”等字。在书写的时候要注意其起笔、横折和收笔过程中的提按顿挫变化。古人常用“折钗股”形容这一类笔画，强调其坚韧的质感和转折的力度，写出来不能软弱无力。尤其是像“气”字的背抛钩，更要注意其弯曲弧度，过大或过小都不行。



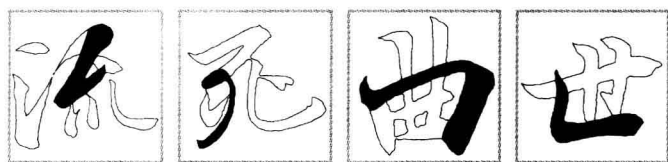
《兰亭序》中的撇画非常精彩，变化多样，如“合”“领”“和”“天”“少”“在”“风”“感”等字，或长或短，或如弯刀，或如柳叶，或因回锋而带斜钩，无不生动飘逸。



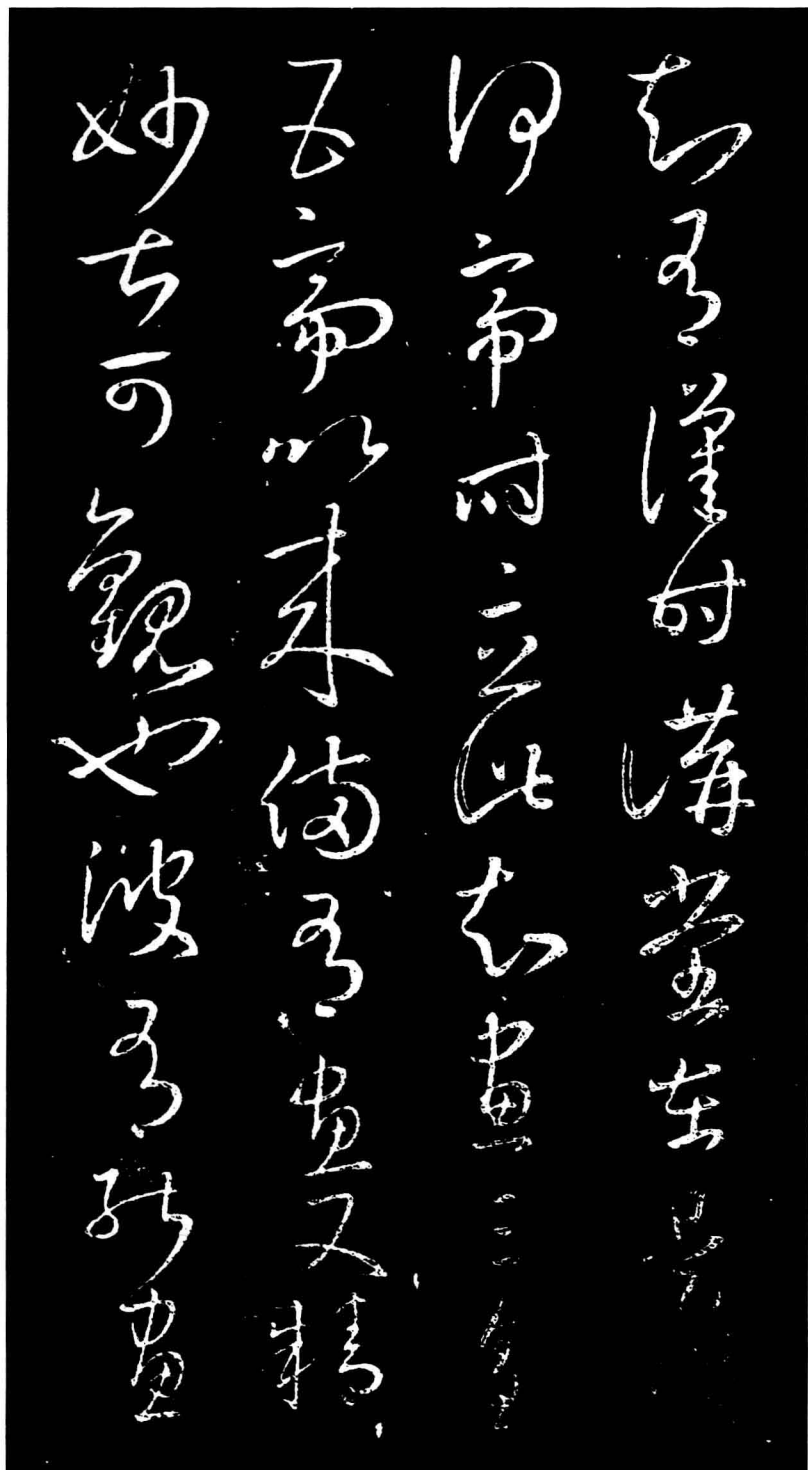
《兰亭序》的捺笔也一样精彩，多因势而作，顿挫感强，且飘逸不群。如“人”“永”“趣”“述”“水”“林”等字。有的捺根据需变化成点状，如“欣”字和“陈”字，原本应做捺的一笔写成了一长点。有一个“人”字的一撇还两头出锋，像一片柳叶，十分有趣。



《兰亭序》中的折笔较多，变化也多。我们要特别注意笔锋转折时的提按顿挫。东晋时期的毛笔肚大而锋尖，和我们今天常见的毛笔不一样。这种肚大锋尖的毛笔在书写转折的时候，必须将笔锋提起来，在几乎脱离纸面的时候再顿下去，所以在转折处形成不少方笔，最典型的莫过于《十七帖》中的这种笔画。《兰亭序》中的转折虽然没有《十七帖》那样明显，却需要在即将转折的时候笔锋下顿，然后再提锋挥出。最典型的例子如“流”、“死”、“曲”、“世”等字的转折笔画。初学时一定要仔细体会，多做练习。



不论是点、横、竖、撇，还是钩和捺，《兰亭序》中的这些笔画都具有经典性，是一千多年



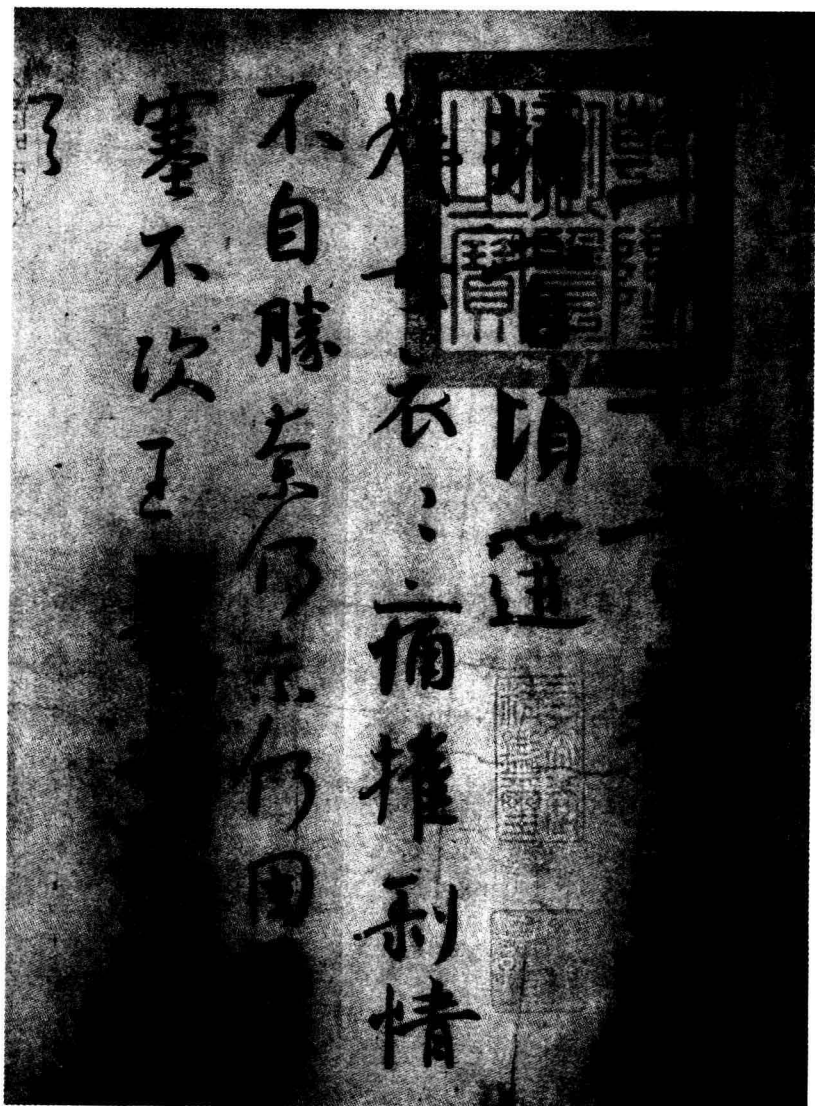
王羲之《十七帖》

来行书艺术的最高典范。在具体运用的时候，我们要多揣摩，多实践，努力体会理解这些点画在具体书写中的运用，才能得其神韵，为我所用。

《兰亭序》中的字，在结构上都遵从汉字结构的基本规律。本书使用的米字格，可以较好地帮助我们理解这些字的基本结构特征。而要真正理解它们，还是要多临多写多揣摩。

《兰亭序》的笔法结体有以下几个特点：

第一，运笔一波三折。无论是横画还是其他笔画，都遵循这样一个规律：轻入、重拖、顿笔、轻出。如“有”字的第一笔横画，笔锋直下，由轻到重，再向右横拖，到即将收笔的时候笔锋下挫，形成一定的停顿，再轻轻抬笔而起，



王羲之《姨母帖》

一画写完。“有”字的长撇也是如此。凌空起笔，笔锋直下轻入，形成萦带，入纸后下顿，向左下方斜拖，由重到轻，收笔时或一笔带过，或稍作停顿再起笔。有一个“有”字的横画在收尾是还向上轻挑，增加了这一笔横画的灵动之感。又如“不”字，其第一笔横画的书写与“有”字的第一笔有异曲同工之妙。再如“大”字、“之”字、“今”字、“人”字、“和”字等等，无不如此。



第二，节奏感明显。如果我们能够熟练地运用手中的毛笔进行书写，点画的书写过程就是一个毛笔在纸上由轻到重，再由重到轻的节奏演化过程，是一个令人十分享受的过程。从笔锋的角度而言，行书点画的书写就是笔锋在纸上跳舞，

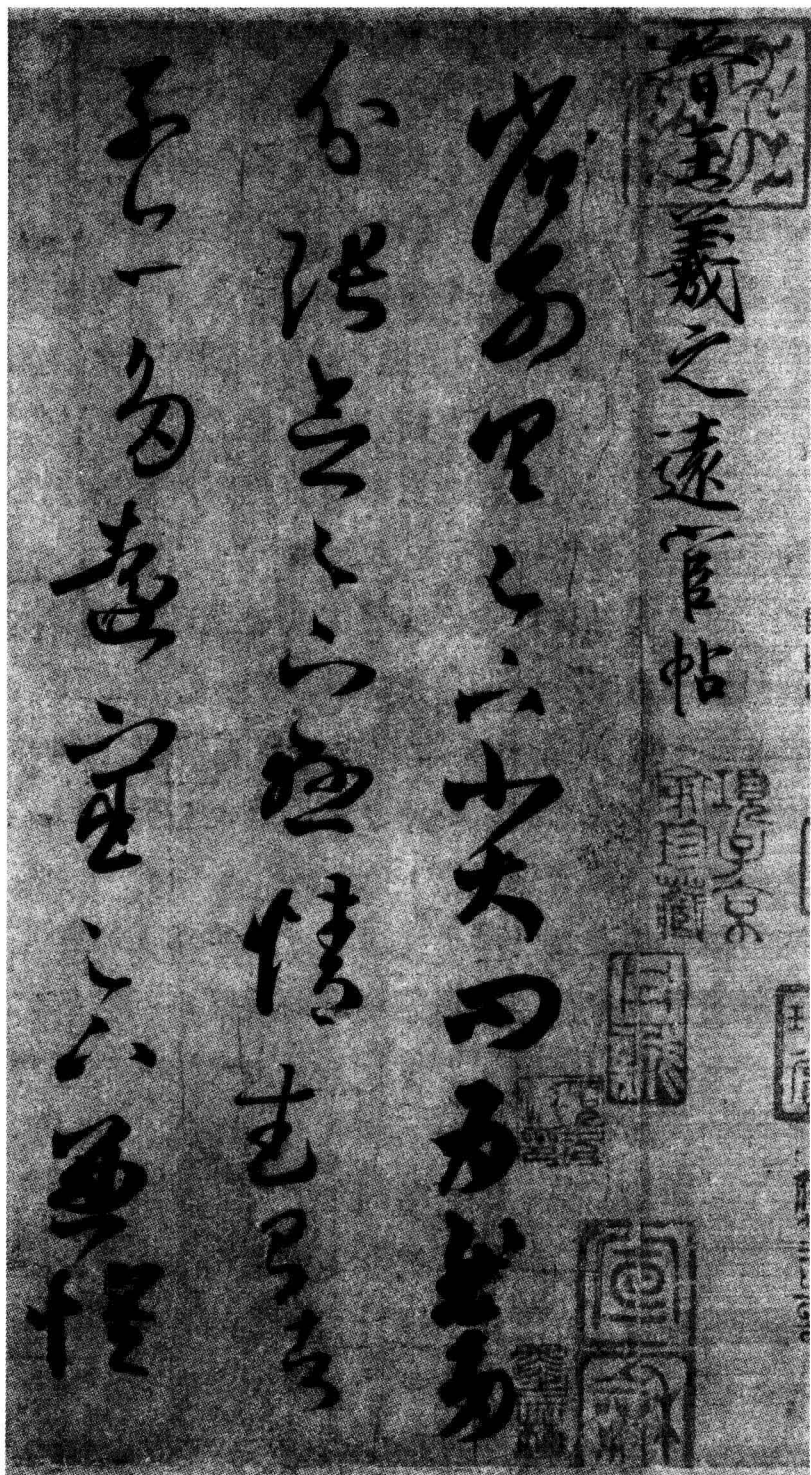
运转回旋，翘首顿足，充满了节奏感和韵律的美感。这也是为什么古往今来无数的书法爱好者如此沉迷于毛笔书写的直接原因。毛笔书写所带来的快感愉悦也是任何其他活动所无法取代的。

《兰亭序》中的每一个字的书写都充满了节奏感和运动感，笔锋的起落遵循着应有的规律，如“之”字，在点画书写的节奏变化之中又加入了左右往复的回旋折叠，使书写更具有舞蹈的意义和感觉。其他字的书写也无不如此。

第三，结体变化巨大。书法最忌讳的是结体和点画的重复，所谓“状如算子”，千篇一律，失去变化，形成单一的节奏，令观赏者感到气闷。这也是后来的馆阁体受到诟病的主要原因。王羲之在书写《兰亭序》的时候，心手合一，笔法结体变化繁复，臻于化境。《兰亭序》中凡是重复的字，没有一个是完全相同或基本相同的，一定存在相当的变化。尽管其基本笔法结体都是一样的，却在书写的时候加入万千变化，从而形成了不同的面貌。最著名的是“之”字的变化。《兰亭序》中二十个“之”字没有一个重复。起笔固然接近，而笔锋的运行和收笔却各不相同，精彩纷呈，令人目不暇接。其他如“有”“于”“足”“不”“大”“夫”“俯”“感”“怀”“会”“将”“畅”“今”“列”“其”“清”“情”“后”“揽”“视”“能”“觞”“世”“山”“事”“盛”等字无不如此。现将以上诸字排列于后，读者可以仔细观察其书写笔法的变化，感受王羲之书法的高超水平。

在执笔临写的时候，我们还要特别注意两个方面的问题：

第一，点画之间的相互呼应。汉字的点画之间相互呼应，构成一个整体，这种呼应在草书和行书之中表现得最为明显。楷书点画虽然表面上比较严谨规矩，但点画之间的呼应表现为一种相对静态的呼应，精神气韵的贯通需要依靠结体的合理和点画自身的生动加以表现。行书和草书则在书写过程中直接体现。王羲之《兰亭序》每个字的书写，其起笔、运笔、收笔和与下一个字的连带关系都非常明显，点画起笔收笔处所保留的



王羲之《远宦帖》

好使就使什么笔。

最后，我们要强调的是持之以恒。凡事不可能一蹴而就，书法的学习更是如此。像《兰亭序》这样的书法艺术经典，需要我们花费毕生的精力去揣摩研究，不要指望一两年内就写得很好。当然，投入和回报是成正比的，投入越多，收获也就越大。

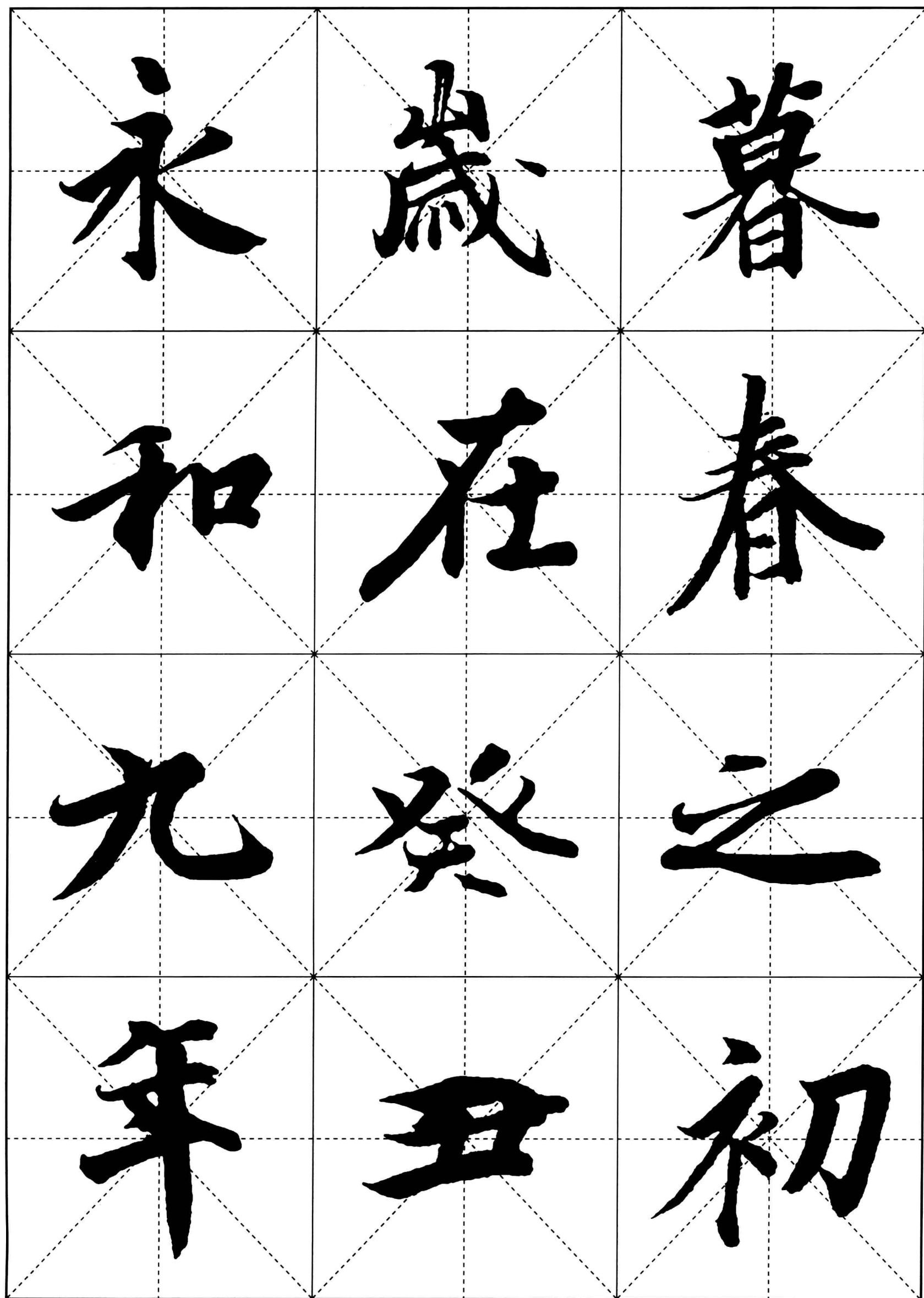
附：推荐参考书目：

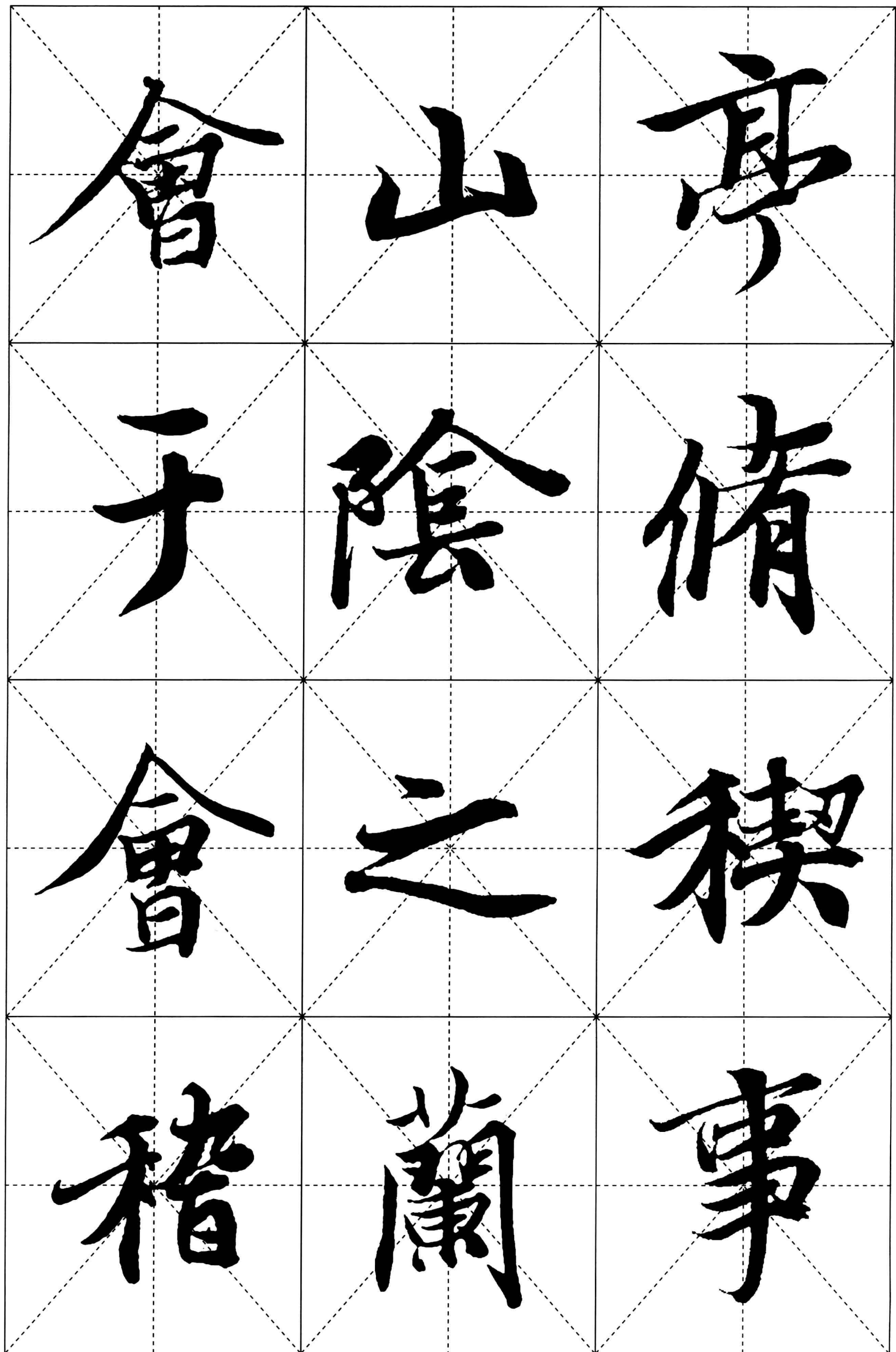
- 《王羲之书法全集》 人民美术出版社
- 《王羲之评传》 人民美术出版社
- 《九成宫醴泉铭》 唐·欧阳询
- 《苏孝慈墓志》
- 《孔子庙堂碑》 唐·虞世南
- 《真草千字文》 隋·智永
- 《雁塔圣教序》 唐·褚遂良
- 怀仁集王羲之书《圣教序》

如丝线般的细线就是这种萦带关系的直接反映。所以，我们在读帖的时候，要充分注意体会王羲之的笔尖在纸上书写以成字的整个过程，仔细体会蕴含在其中的笔法变化、节奏感、连带关系和由点画之间的相互呼应顾盼而形成的勃勃生气。读帖的过程，就是一个让自己的心神跟着王羲之的笔尖进行运动变化的过程，也是一个让自己的心神随着王羲之的笔锋流动的过程。

第二，选择适当的毛笔，最好是兼毫，软硬适中，笔锋尖颖挺拔，弹力好，容易书写。王羲之时代还没有羊毫笔，当时的毛笔大多是狼毫或兔毫甚至鼠须，肚大锋尖，与今日所常用的羊毫笔完全不同。兼毫软硬适中，较易书写，减少了不少麻烦。写字以写得漂亮美观为目的，什么笔

冯承素摹本《兰亭序》





集

至

也

此

少

羣

地

長

賢

有

咸

畢

策

茂

又

山

林

有

峻

脩

清

領

竹

珞

為

左

激

流

右

湍

觴

引

暎

曲

以

帶

水 次 竹

列 難 管

坐 無 弱

其 絲 之