

历代名家碑帖临写法

吴柏森 编

王羲之兰亭序

临
写
法



上海书店出版社

历代名家碑帖临写法

吴柏森 编

王羲之兰亭序



上海书店出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之兰亭序 / 吴柏森编. —上海: 上海书店出版社,
2011.11

(历代名家碑帖临写法)

ISBN 978-7-5458-0496-6

I. ①王… II. ①吴… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 165330 号

历代名家碑帖临写法

王羲之兰亭序

吴柏森 编

责任编辑 方 姝

封面设计 郦书径

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上海书店出版社

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

地 址 200001 上海福建中路 193 号

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

经 销 全国各地新华书店

印 刷 上海展强印刷有限公司

版 次 2011 年 11 月第 1 版
2012 年 5 月第 2 次印刷

开 本 889×1194mm 16 开

印 张 2.5

书 号 ISBN 978-7-5458-0496-6/J·119

定 价 12.00 元

目 录

- 001 王羲之与《兰亭序》
- 003 基本点画图解
- 012 字形结构图解
- 017 结构变化图解
- 026 《兰亭序》中同字异形
- 034 《兰亭序》墨迹



王羲之与《兰亭序》

在中国书法史上,王羲之被尊为“书圣”,处于最为崇高,且独一无二的地位,一千六百余年来,他的书法艺术被人争相临摹、研究和迷恋,像无穷的宝藏,可以让人们永远地开掘而取之不尽。以学习书法而言,学习王羲之书法是永恒的。

王羲之字逸少,小名阿菟,曾官右军将军,会稽内史,故又称“王右军”。琅玕临沂(今属山东)人,后移居会稽山阴(今浙江绍兴)。生于晋惠帝太安二年,卒于穆帝升平五年(公元303~361年)。羲之为人刚正不阿,“以骨鲠称”,不能与世同流合污,故晚年弃官而寄情江南明丽山水,与友人游名山、泛大海、采药石,以弋钓为娱,生活在恬淡逍遥之中,其实是对政治黑暗,民不聊生的一种强烈不满和消极抗争。因晚年生活于会稽,故今绍兴有关羲之生活的古迹最多,尤其是绍兴市西南十三公里兰渚山下的“兰亭”。因名作“兰亭序”书于此而名闻遐迩,成为书法圣地,一直流传至今。

王氏家族为名门阀族,世代为官,是支持东晋政权、名声显赫的王、谢、郗、庾四大家族之一。祖父王正、父王旷均为朝廷命官,从伯父王敦、王导,位居一品,势倾朝内。羲之岳父郗鉴官至太尉,乃三公之一,羲之子献之,尚新安公主,其女为安禧皇后。……可见家世之显贵。然羲之藐视仕途,为人气质高洁,襟怀坦荡,不可绳墨。

东晋穆帝永和九年(公元353年)暮春三月初三,王羲之与司徒谢安、右司马孙绰、僧支

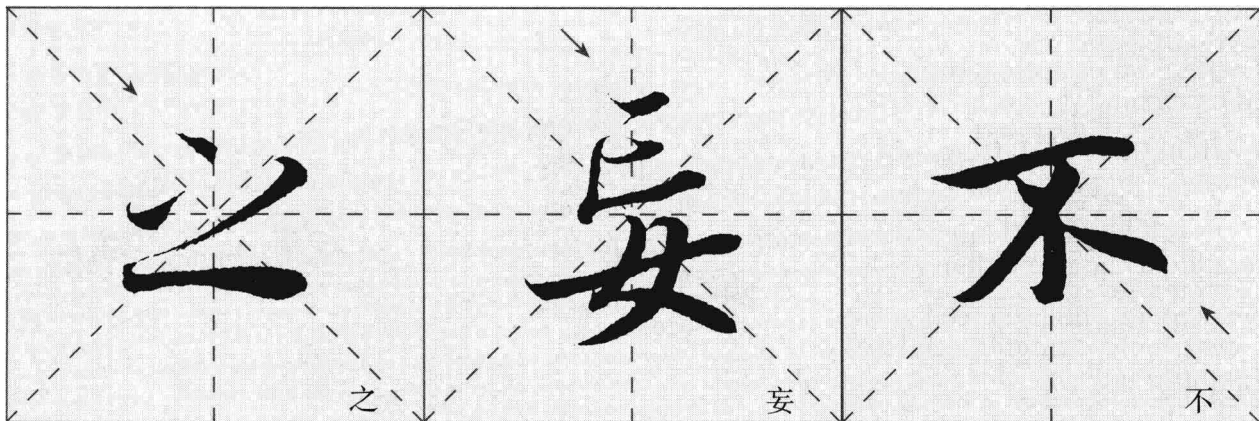
通、高士许询及子凝之，徽之等四十一人，修祓禊之礼于景色秀丽的山阴兰亭。是日“天朗气清、惠风和畅”，曲水流觞，饮酒赋诗，各抒怀抱，其时得诗三十七篇，集为“兰亭集诗”，孙绰撰写“兰亭集跋”，王羲之撰、书“兰亭集序”，此序文采风流、字字珠玑，是为古今宴游诗序中最为人称颂的，后被列入“古文观止”中。当时羲之以茧蚕纸、鼠须笔即兴挥就的“兰亭序”感情激荡，笔力遒劲，变化万端，成为中国书法艺术中的登峰造极之作，被后世称为“天下第一行书”。羲之日后再写，终不及之，故亦自爱重，留付子孙传掌，后被唐太宗李世民赚取。即命欧阳询、虞世南、褚遂良等临写，冯承素摹拓。冯承素因是直接从真迹“双勾廓填”，下真迹一等，最为真切地保存了兰亭原迹的风貌。因摹本“永”字旁有“神龙”半印，神龙乃唐中宗年号，离太宗最近，是断为唐摹的确证，称“神龙本”兰亭。本书“兰亭序”墨迹就据此冯承素本印行。

神龙本兰亭，纸本，凡二十八行，三百二十四字，故宫博物院藏。历代称颂者不知凡几。唐孙过庭曰：“王右军书，代多称习，良可据为宗匠……止如《兰亭集序》斯并代俗所传，真行绝致者也……既乎兰亭兴集，思逸神超。”宋黄庭坚《山谷题跋》：“《兰亭序》草，王右军平生得意书也，反复观之，略无一字一笔不可入意……要各存之以心，会其妙处耳。”米芾曰：“天下法书第一。”明董其昌曰：“章法为古今第一……随手所如，皆入法则。”作为行书代表作，其用笔之随势而变，酣畅婉转、左右映带，使沉静与流美相一致，轻画与重画相和谐，忽而相揖，忽而相让，忽而放纵，忽而收敛；盘旋、曲折，千姿万态，虚虚实实、轻轻重重；既无过当，亦无不及，增之失于有余，损之失于不足，得八面变态之妙；其章法因出草稿，信手而书，无心工拙，涂窜之余而笔墨萧散，情之所寄跃然纸上，尽得天然奇趣。

论其用笔，则以内擫为主，然也常有侧笔取妍，因腕力劲健，尖、逆、侧、中锋随心所欲，得心应手，处处藏机巧，笔笔有情趣，内涵深沉，令人赏心悦目。本书择字分析，会心之处，也不觉击节赏叹！

吴柏森

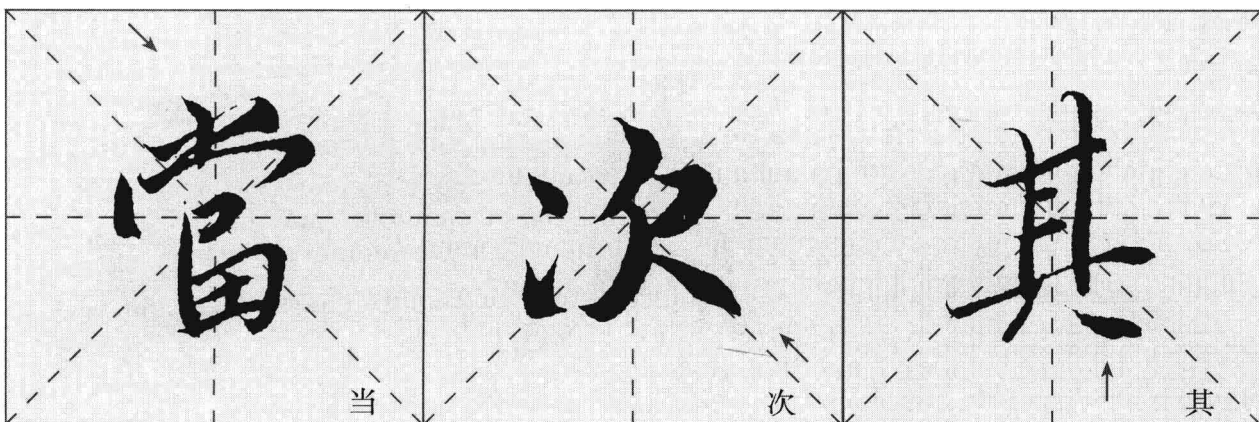
二〇一一年十一月



斜点：尖锋入纸后，向右向下铺毫，再将锋向左上回至腹部收笔，状似瓜子。

平点：尖锋入纸后，笔平行向右铺毫，再往中腹出锋，形似短横。

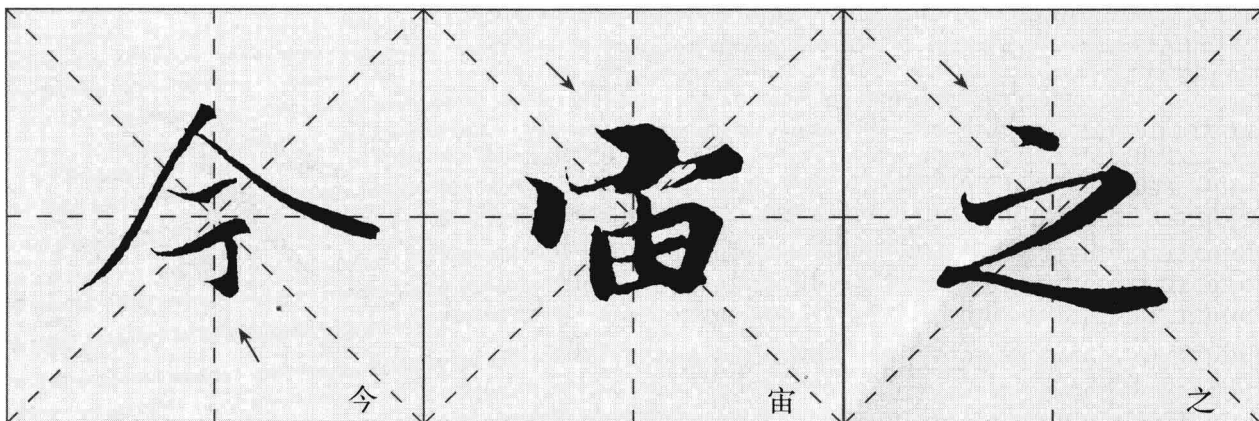
长点：写点的动作是相仿的，这一笔就是中间距离拉长、拉的过程笔稍向上弹，形成上圆下平。



竖点：写成竖点使尚字头茂密，有将下部包住的作用，也是平衡的方法。

兰叶点：此点也是头尾都尖，中间稍重，似写兰叶之法，但因中间过程短，所以成为一点。

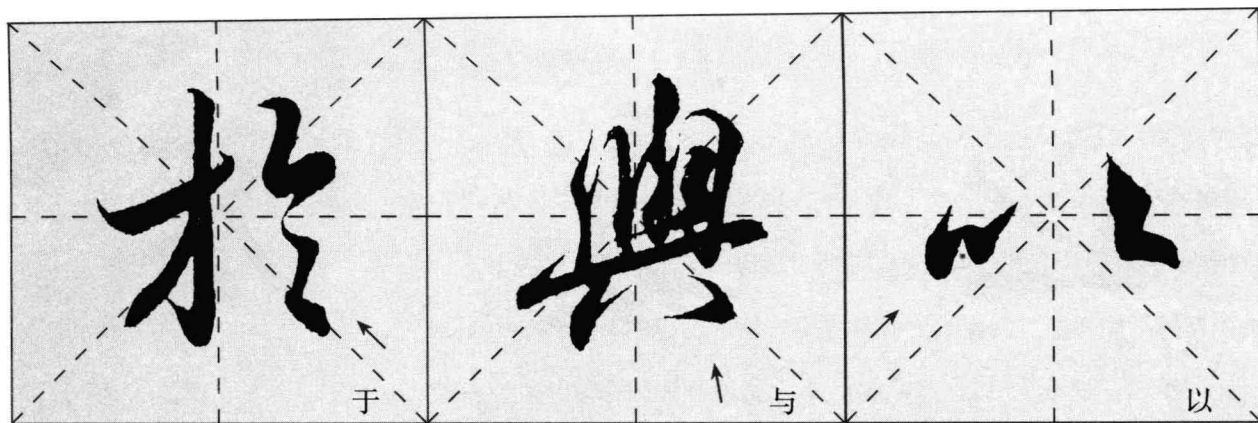
反捺点：最后一点用的是反捺法，又短又小，仅是一点，但行笔很完整。



竖钩点：这一点像写短的竖钩，但确实是写一点，随势而变很有特色。

横折点：这一点写得很重，而且写成横折二笔，让人有头部稳重之感。

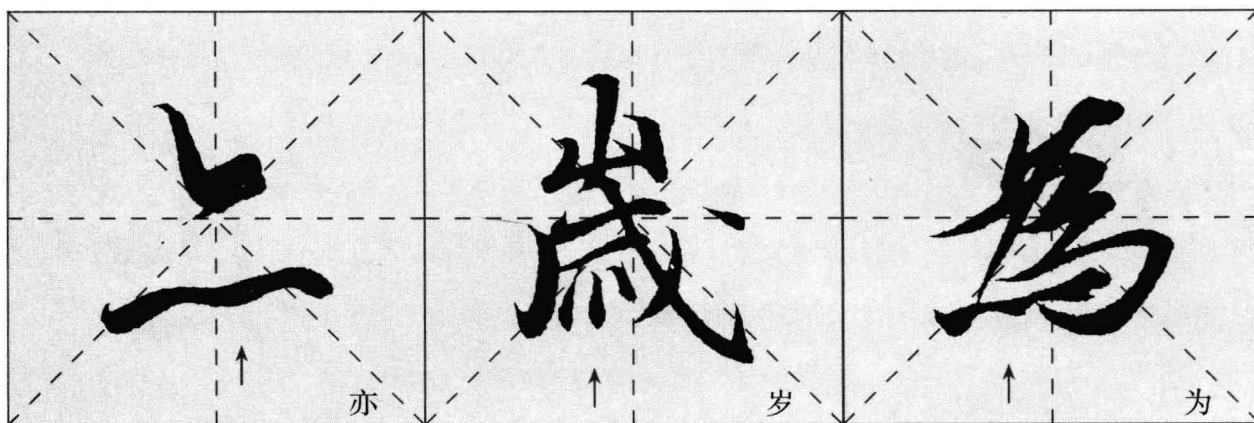
出锋点：此点从腹的中部出锋，露出锋尖与下一笔的挑相互呼应，形断意连。



上下点：上下二点似断还连，上点出锋即成下点起笔，上点轻下点重，反之也可。

左右点：左右二点笔锋相连，作遥向呼应之势，一般是左低右高，有力地托住上部重量。

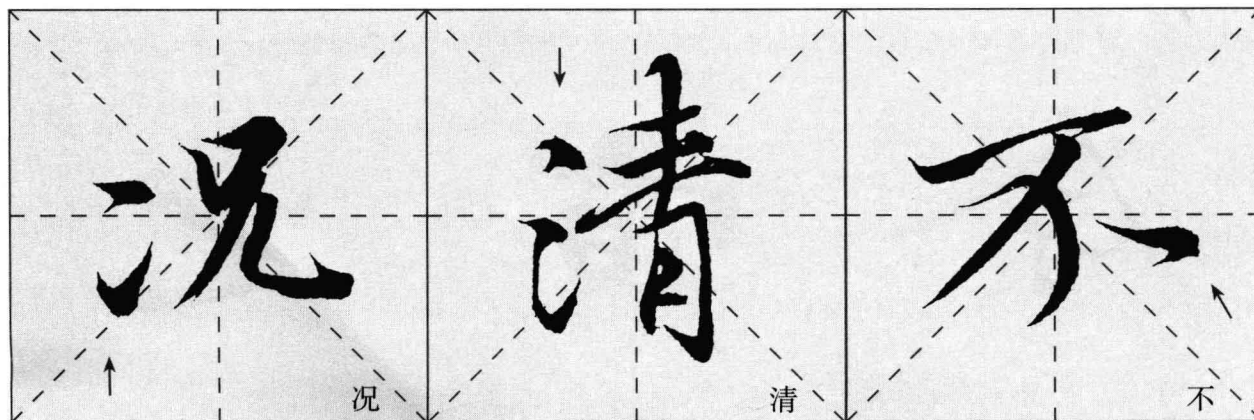
带右点：竖直下笔，按后将锋从腹中挑出，带写第二点，再挑出带向右边，第一点重，第二点稍轻。



横波点：“亦”字下四点写成似水的波涛，翻滚起伏曲折多姿。

横三点：“岁”字中间是横三点，首二点都从腹中挑出带向右边，最后一点上挑，以写戈笔。

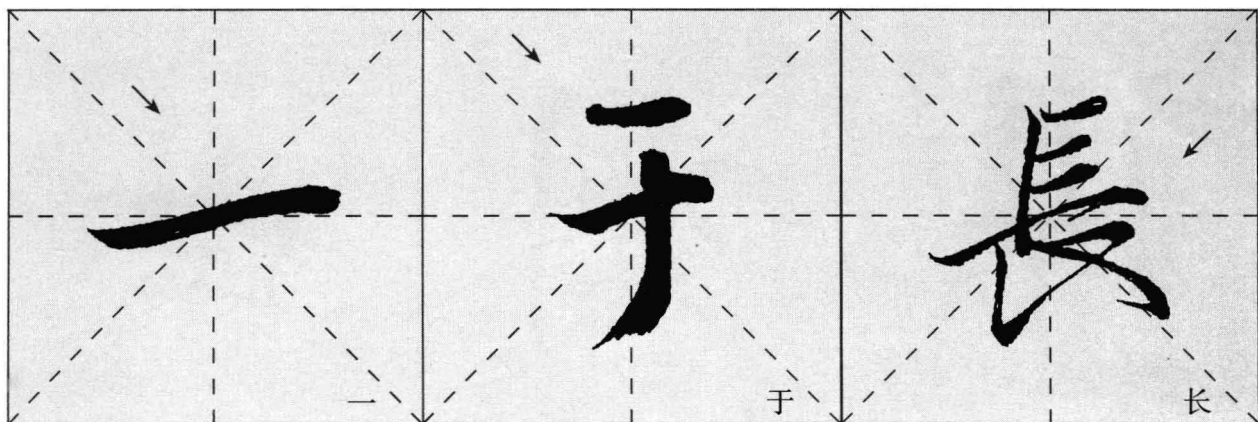
横四点：横四点每点都极分明，然又每点相连，其势略有上斜，不使平板。



二点水：上点出锋时锋尖向下带着，使下一点能承接，然后转锋顿挫向右上挑出。

三点水：首点出锋带向第二点，第二点与第三点牵丝相连，三点形同一体。

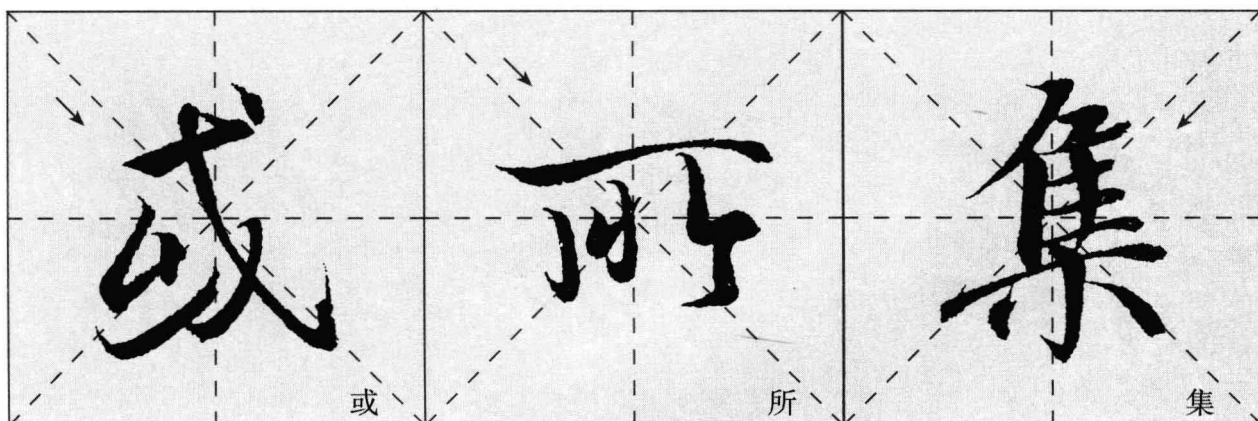
曲头点：此字写得像长袖善舞的少女，有飘飘欲仙之姿，一点写成曲头，更显活泼。



平横：平横者其势平坦，逆锋入纸，中锋行笔，收笔处回锋画内，用力均匀。

重横：“于”字仅三笔，点画少，故二横用笔宜重，使点画粗壮，字稳重有力。

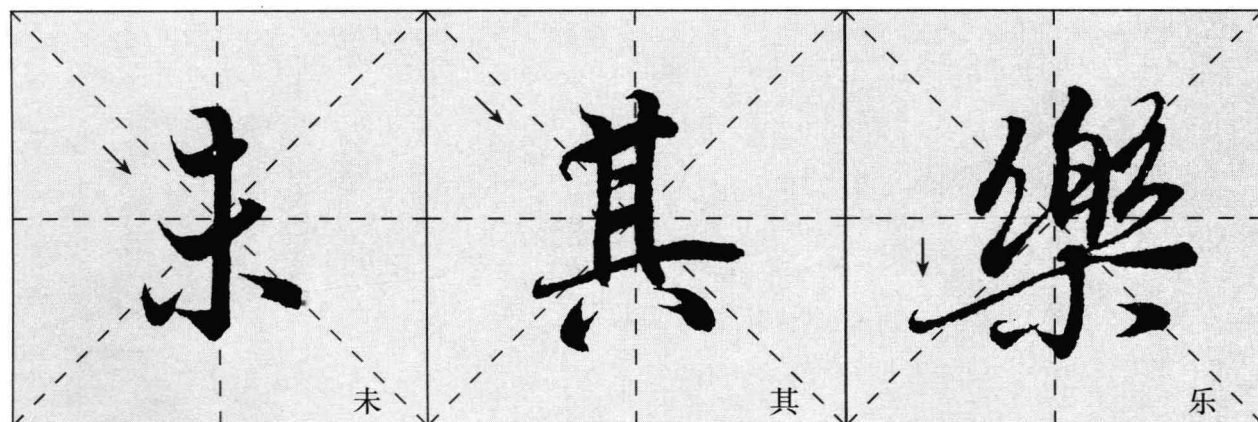
下挑横：“长”字中间长横，行笔至收锋处，回锋时将笔锋向下挑出，以便接着写下面点画。



上挑横：第一笔横画向上倾斜，收笔处不作回锋，而是向上挑出，以便写戈钩，此也行书用笔。

细腰横：此横画行笔逆入后，先重按，然后右行时由重转轻，收笔处略重回锋，很有弹性。

并列横：数横平列有轻重，长短，仰覆等变化，要有参差，才不显呆板。

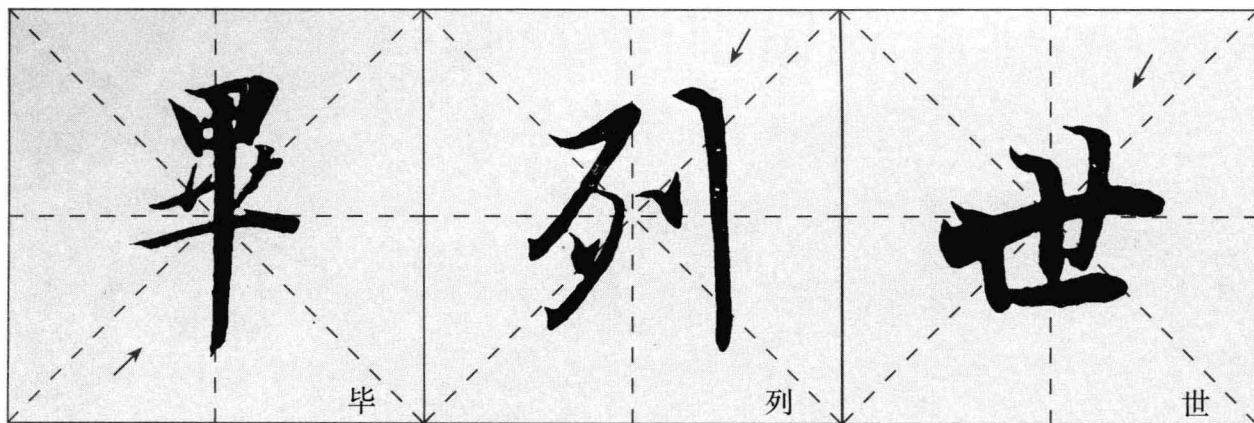


凹横：“未”字第二横有下凹之势，尖锋入纸后笔向下略拉后再向上斜行，使线条呈下凹状。

垂头横：“其”字第一笔起笔是由下向上，用腕力写成有弹性的横画，生动活跃富有变化，起笔时其锋外露。

波折横：此横写时用腕的波动，轻重徐疾，波曲向前，收笔稍重，使线条生动活泼富有弹性。

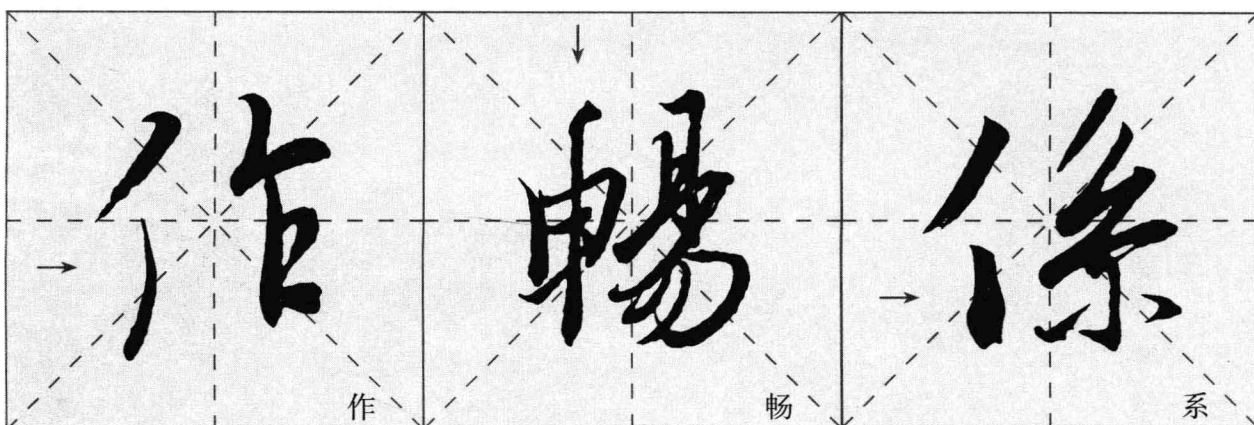
竖



悬针竖：竖画之悬针，笔锋逆入后，调整至中锋顺势直下，出锋时将笔慢慢提起，其锋似宝剑。

垂露竖：起笔逆入，着力下行，中间力实，收笔时笔锋回入画中，使出锋处浑圆有力，如露珠下垂。

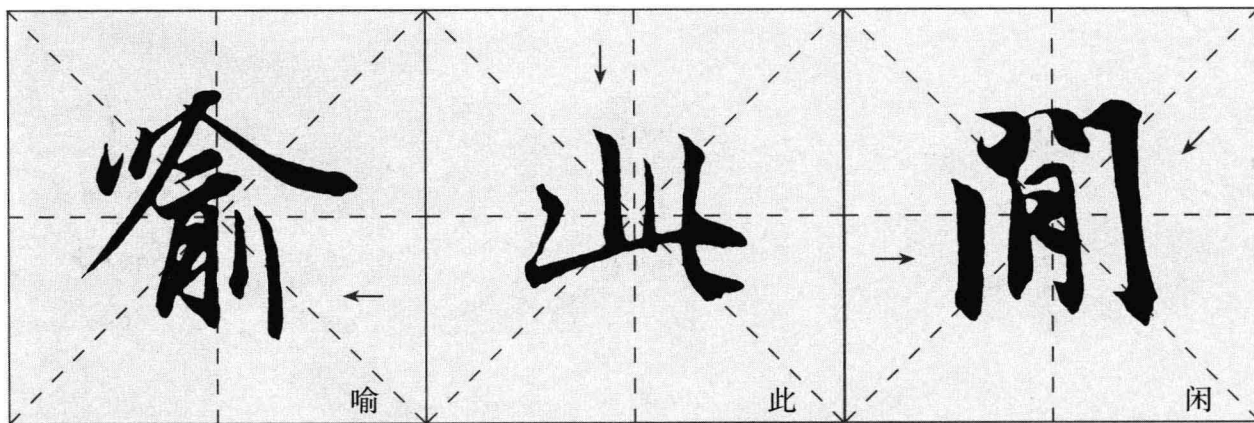
曲头竖：“世”字三竖，起笔处都有弯曲，唯第二竖最为明显，写时动作也最为明显，最为复杂，要控制好力度和弯曲度。



上尖竖：“作”字左竖，露锋入纸作弯势下竖，与右边竖画一弯一直，一长一短，形成对照。

反笔竖：此长竖起笔处是由右向左的反方向行笔，足见笔法变化之巧妙和复杂。

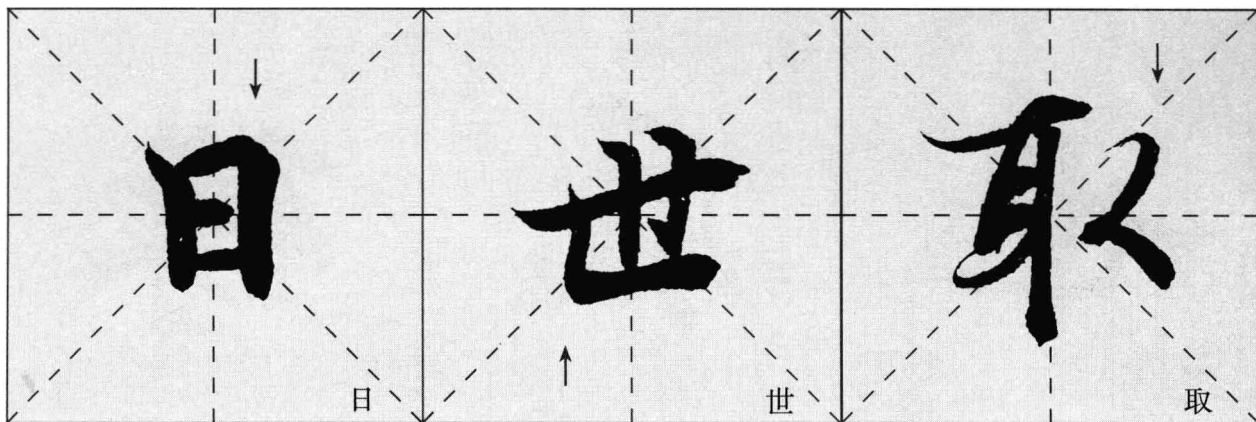
短竖：单人旁短竖，行笔短促，用力较重，与撇离开较远，虽仅二笔，不失稳固。



弧弯竖：右边二竖，中间弯曲，形成弧弯，使整个字显得饱满，有涨力。

并列竖：数竖并列，起笔方向，方法，长短，粗细等都有不同，变化多端，耐人寻味。

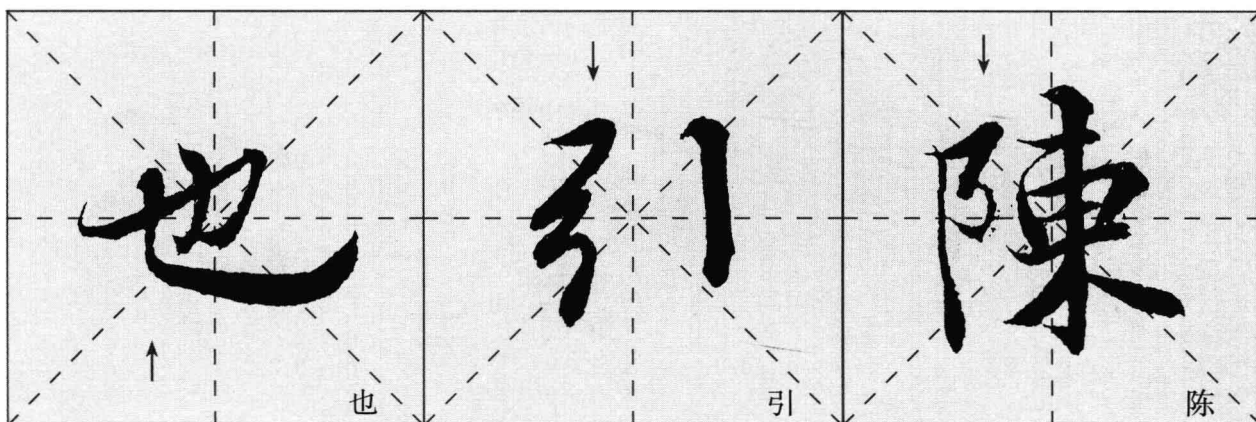
相背竖：左右二竖都有内凹之势，作背靠背状，名曰相背，二竖粗壮有力。

折
钩

横折：横画行笔至转弯处，作提按后折锋直下，转折处不露圭角。

竖折：先作竖画，至转折处作顿挫提按，折锋向右，如写横画，回锋收笔。

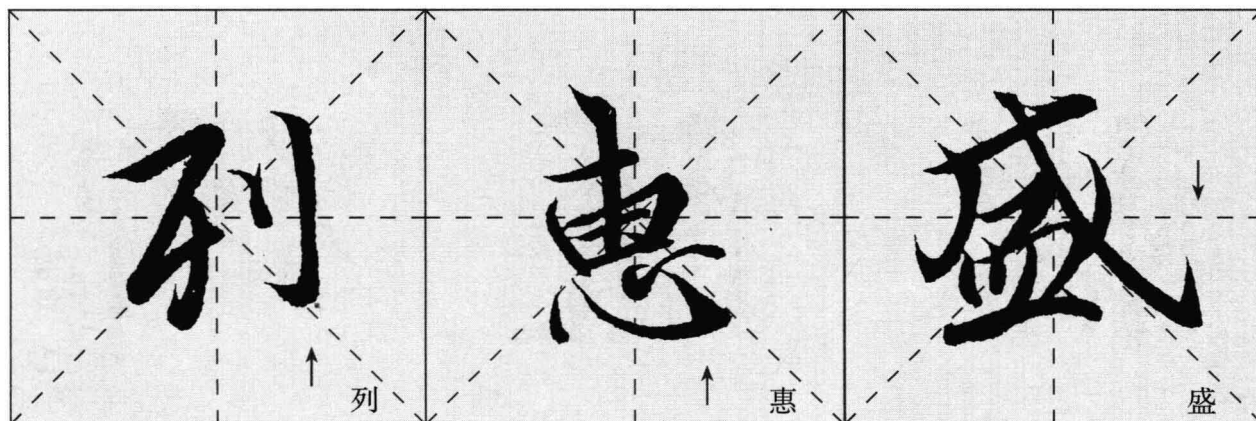
左斜折：最后二笔，逆锋入纸后，向左斜而下，提按调锋，转折后向右下作一点状。



右斜折：横画斜向上行笔后，至转折处提按、调锋向内微斜而行然后出钩其折浑圆。

多折：左边弓字，横竖有三个转折。折有大小，角度有直有斜。

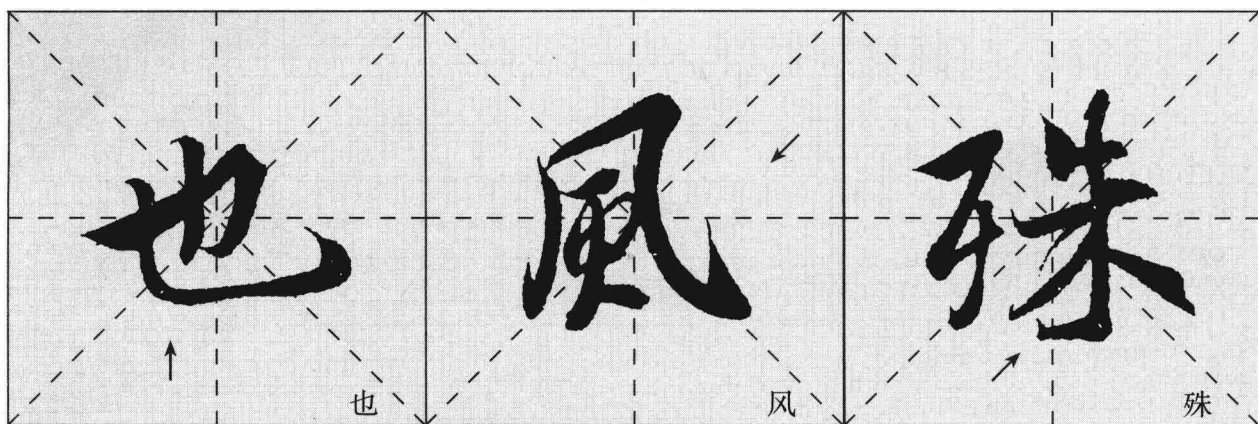
耳折：耳折由方折、圆折二部分组成，上部是方折，下部是圆折，折时有轻有重。



竖钩：先作竖画，至出钩处，锋略上提，使得力得势后向左钩出。

心钩：尖锋入纸后，弧形行笔，渐行渐重，至出钩处作顿挫，再向左上顺势钩出，此钩宜长。

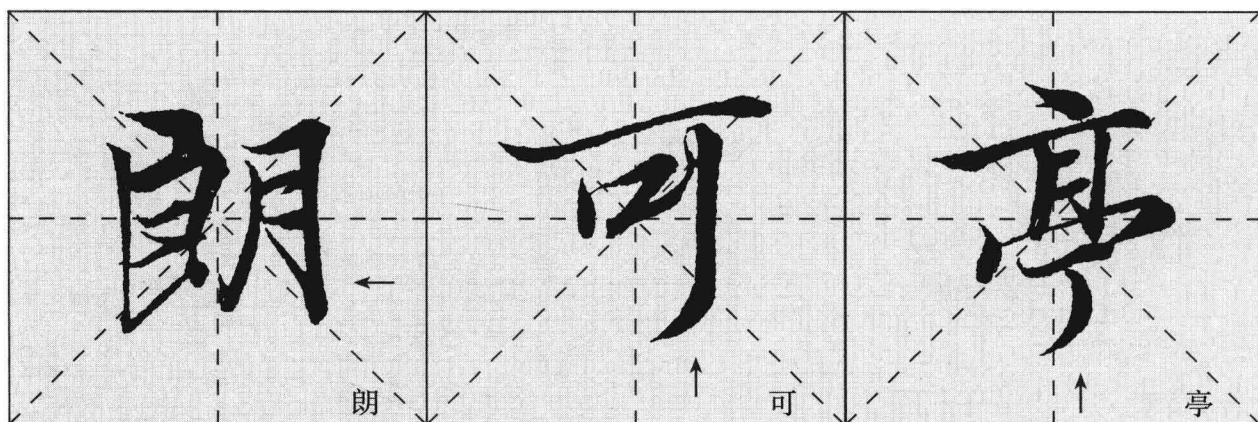
戈钩：笔锋逆入后，作斜势下行，中间微弯，但不能太弯，太弯则软，出锋处向上向内钩出。



竖弯钩：竖弯后向右横行，转弯处不顿挫，不留痕迹，横画中间略有按提，出锋处向内钩出。

背抛钩：即右边的横折右斜钩，此笔宜笔势带侧，用腕力打弯，顺势钩出，使钩饱满有力。

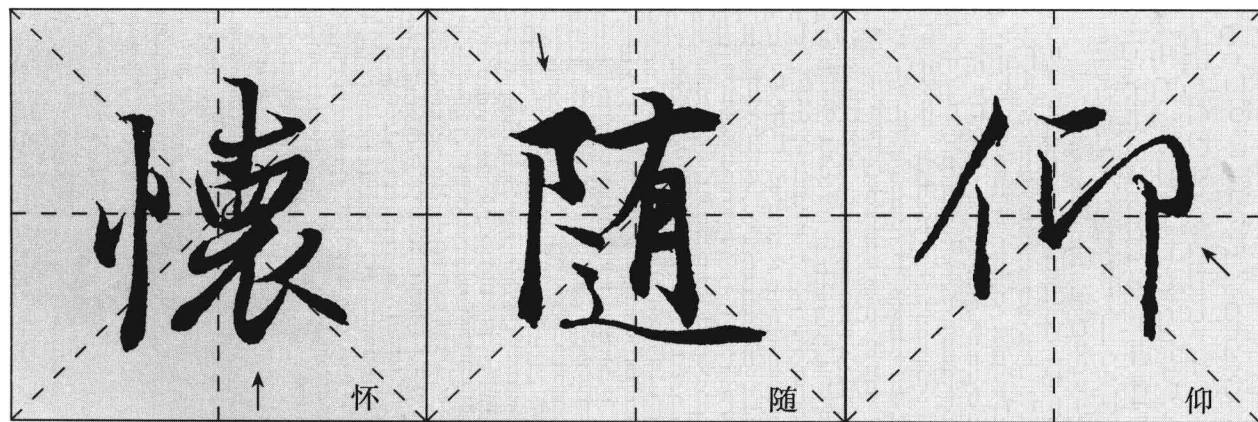
蟹爪钩：此笔为王氏首创，极负盛名，竖画后，出钩处将笔向左平推，然后向上钩出，形似蟹爪。



横竖钩：月字右半，先写横画，折后写竖画，其势微向内弯，顿后向上钩出。

下垂钩：此钩的特点是竖画后出钩，出钩时笔顺势下垂出锋，很是轻松自然。

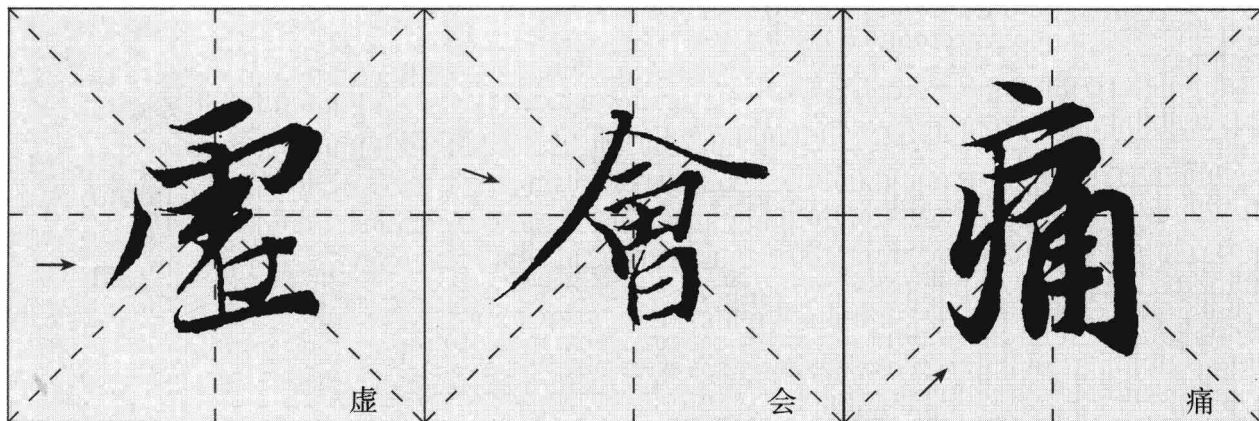
圆曲钩：与下垂钩的出锋是相仿的，但整个竖与钩是弧形，中间略有轻重。



右向钩：此钩向右，竖画至转折处略顿后向右上挑出，由重渐轻，出钩锋利。

耳钩：耳钩转折多而短，故写时应一气呵成，但转折处轻重提按又要表达清楚，不可模糊。

单耳钩：此钩比耳钩要简单些，中间少一弯曲，写此钩时与字的搭配中应掌握好位置的高低。



短撇：此撇短而有力，似鸟啄木，撇占的位置小，反显整个字的庄重和紧密。

长撇：会字撇长捺短，撇直捺平，使左右有高低，让人有舒展大度散淡之感。

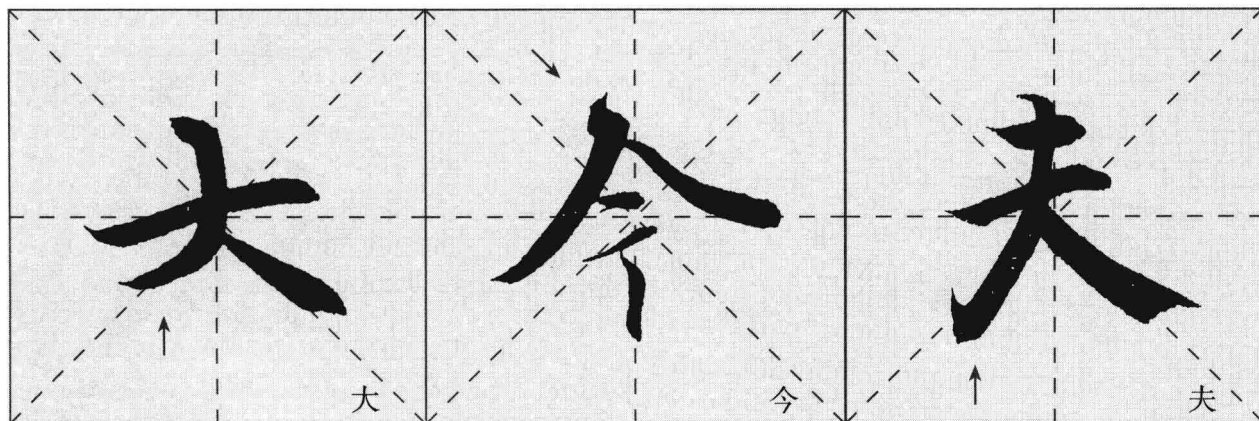
竖撇：本应向左撇出但此笔写成一竖加一钩，变成竖撇，这样使字的结体更紧密。



斜撇：用笔取逆后，笔锋向左斜出，势微曲，撇时力送至锋尖，沉稳不飘。

平撇：第一笔属平撇，笔锋逆入后向左平的撇出，线条饱满而出锋锐利。

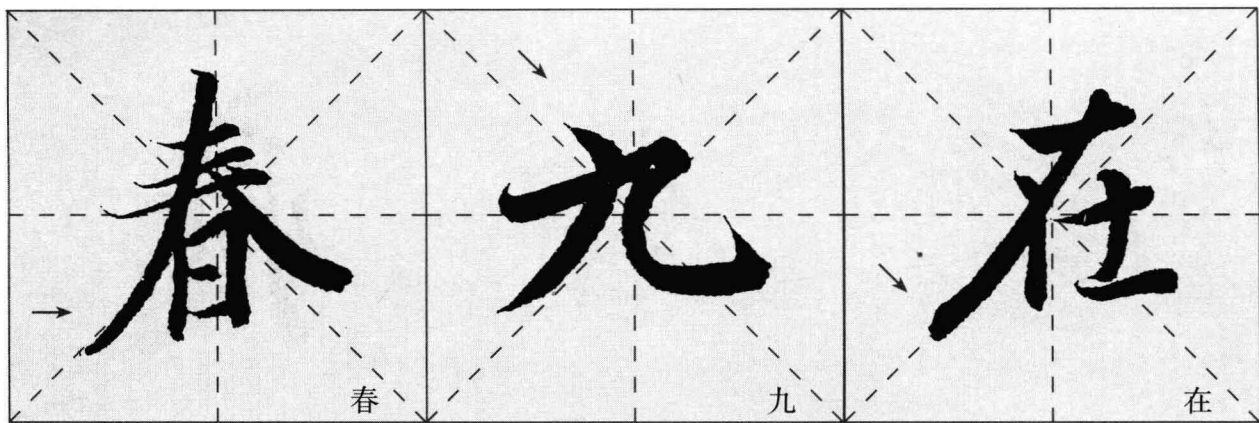
兰叶撇：此长撇入锋略重后向左下行笔，其间用力要由重转轻，由轻转重后很快撇出，飘逸如兰叶。



弧撇：此笔的重点在于虽是撇，但应先像写一竖，至最后再向左撇出，中间弧曲较大。

曲头撇：左撇起笔处有一极快的动作，使起笔即有曲折，然后顺势撇出。

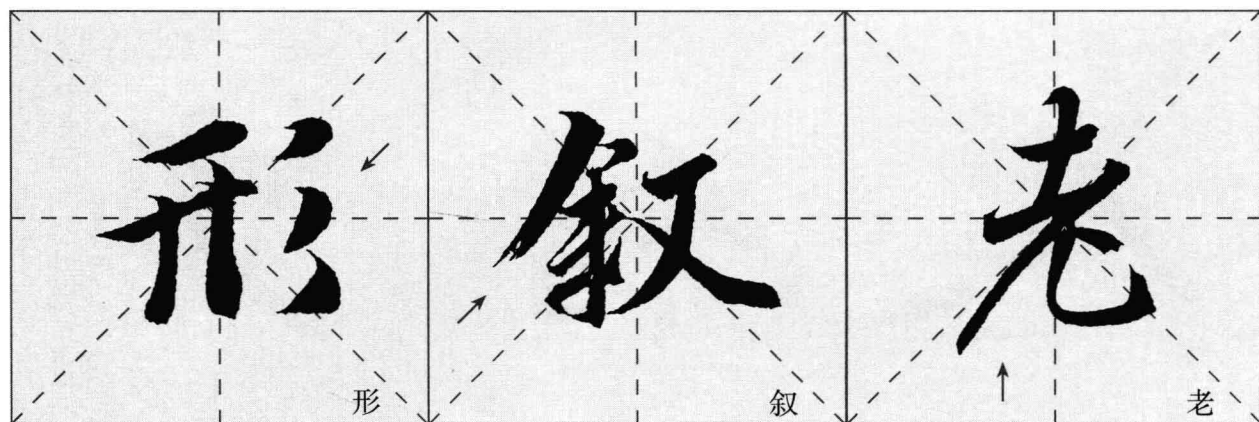
带钩撇：此撇在撇出时，既不是尖，也不是圆，而是向上微微一挑，带有小钩，变化多矣。



长曲撇：此撇长而略弯曲，其势先直后向左撇出，最为飘逸洒脱，很是醒目。

尖锋撇：此撇尖锋入纸后，迅速铺毫，然后略弯撇出，头尾都尖，中间厚重。

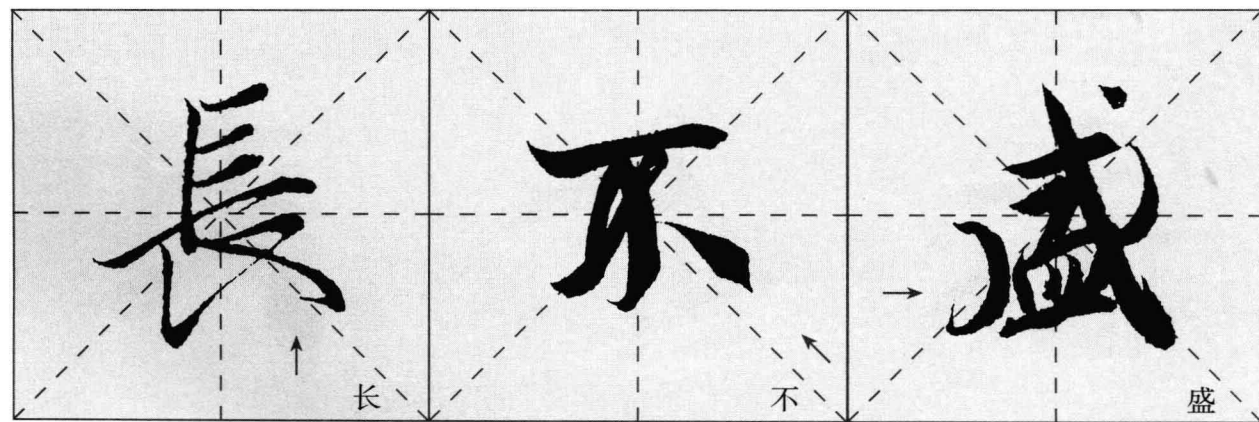
回锋撇：左撇至出锋处，忽作收笔，使头呈圆形，力聚于中，十分厚重，含蓄。



并列撇：三撇并列，第一撇向左，第二撇向下，第三撇略平，方向和轻重都不雷同，不使刻板。

开叉撇：此撇出锋处笔锋开叉，行笔重，出笔快，笔又硬而锋利，故偶然开叉，并非故意为之。

曲折撇：此撇长而中间有曲折，行笔中间有波荡，收锋处又戛然而止，令人回味无穷。

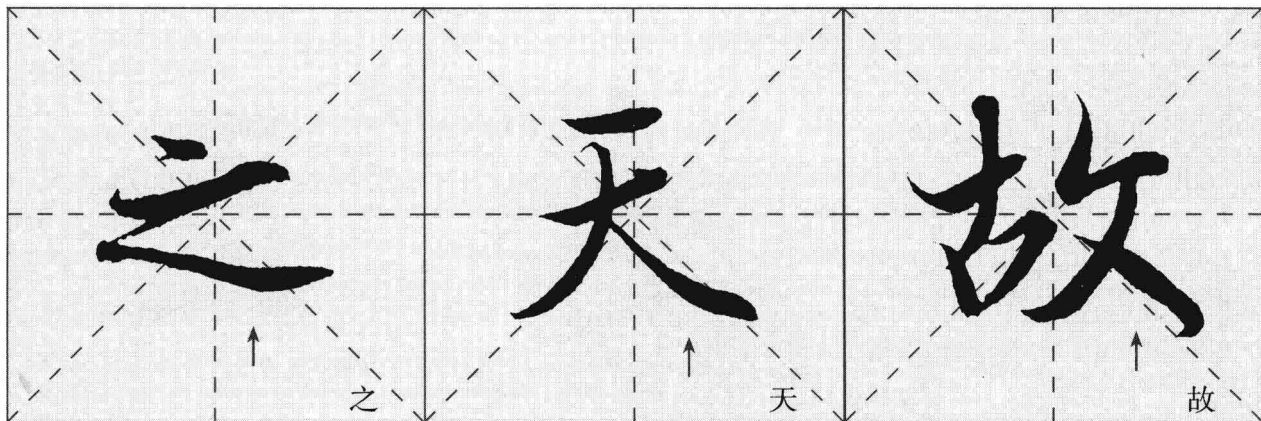


反撇：此撇最是很难写。呈反势，接着钩的锋尖，笔由下向上反手作平撇，转折处轻重不易掌握。

似捺撇：此撇出锋处另有一功，非尖，非收，而是略重按，似写捺时笔法，令人意想不到。

弯撇：此撇弯度特大，像是画半个圆，然后有一小钩，写得很是特别，真是佩服。

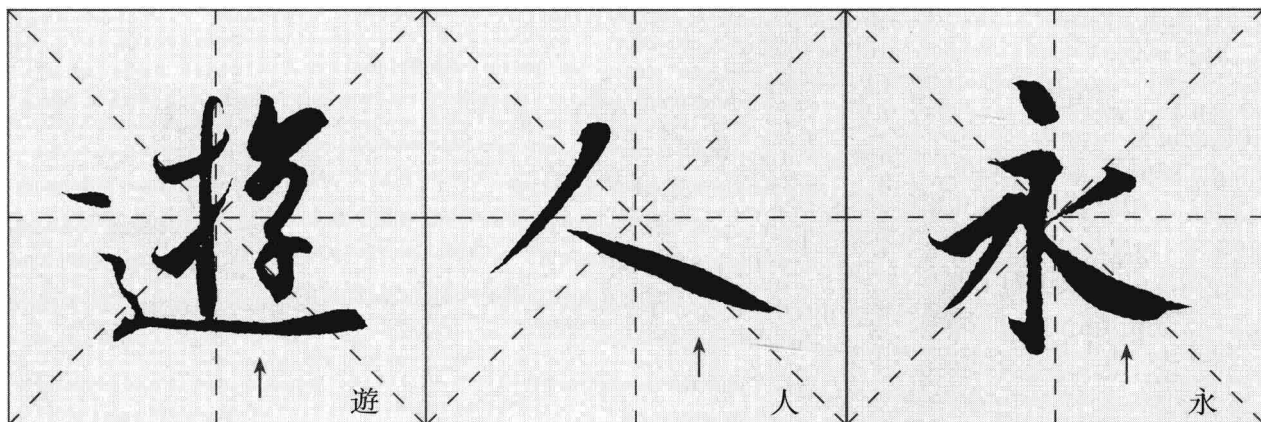
捺挑



平捺：逆锋入纸后，即向右行笔，一波三折，婀娜行之，顿后将锋平出，势甚平。

斜捺：此捺势斜，长而不弯，出锋时也很收敛，有得意之态。

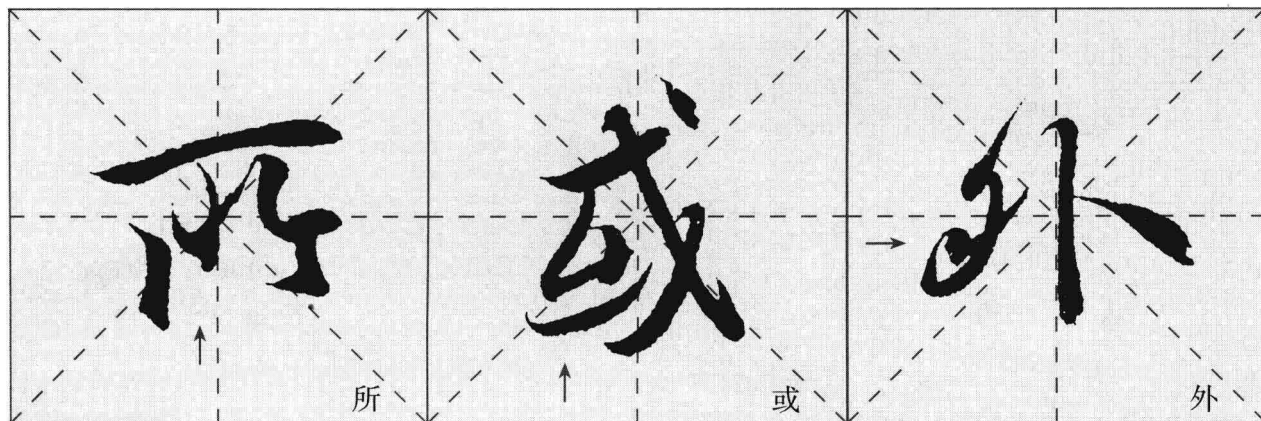
带钩捺：此笔写得很生动有情趣，中间略有轻重，出锋时笔略向下带出，有一小钩。



波折捺：此捺行笔时起伏波折，但幅度不大，写得很轻灵，平稳。

兰叶捺：此捺行笔轻松自然，很是淡雅，头尾尖中间略重，也是画中撇兰叶之法。

弧弯捺：捺的变化极多，可轻可重，可长可短，出锋可露可不露，此捺用笔圆润，势成弧弯。

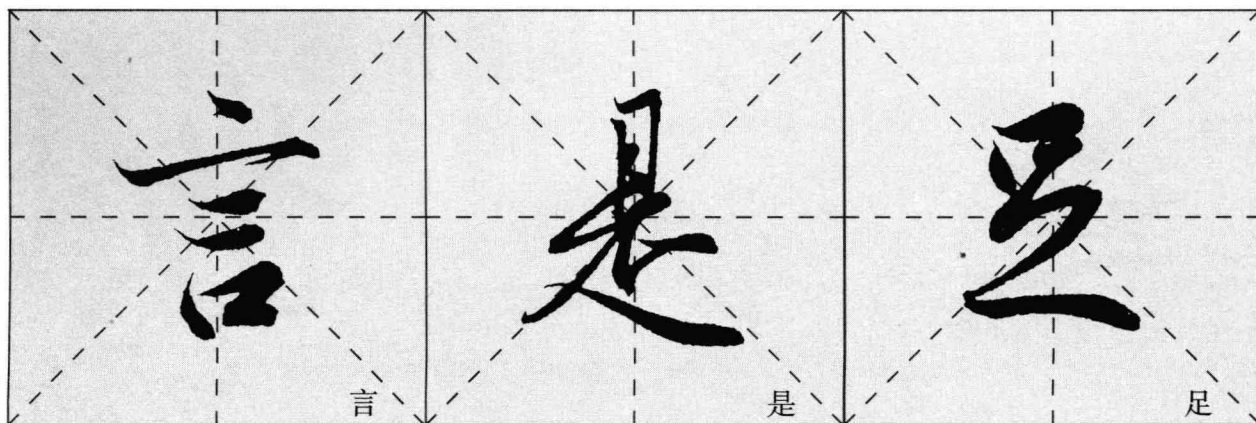


短挑：挑法用力及变化在起笔处，得力在出锋处，故应快速有力，短而力实。

长挑：“或”字下挑长而略有弯曲，出锋时接着写撇，笔势相连。

点变挑：“外”字此处挑笔原应是一点，现将点变成挑，其意在挑出得势后可直接写竖画。

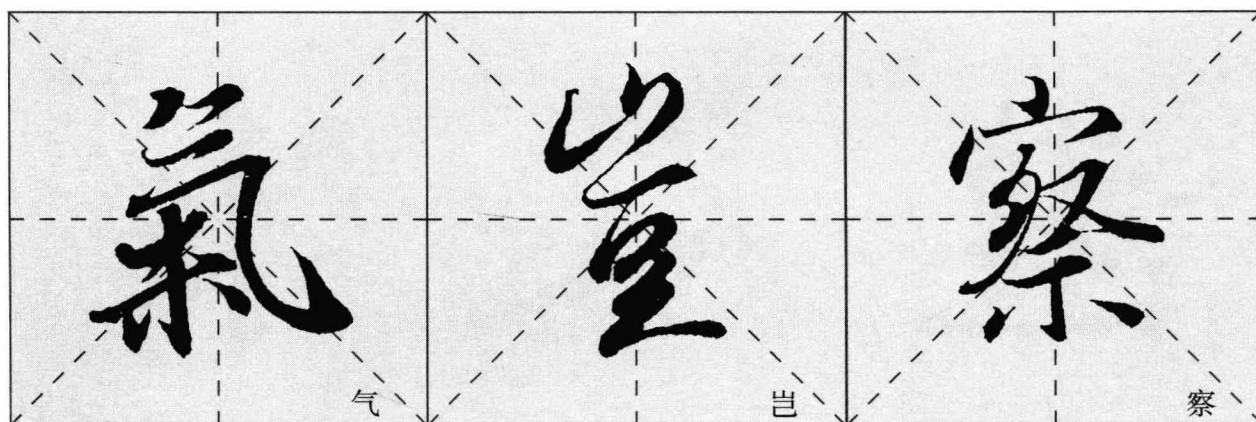
字头



文字头：“言”字三横有长短之分，轻重之分，收笔时出锋和回锋之分。

日字头：“是”字整个字点画不少，但却是一笔写成，上部“日”字写成又狭又小，下面点画反能伸开。

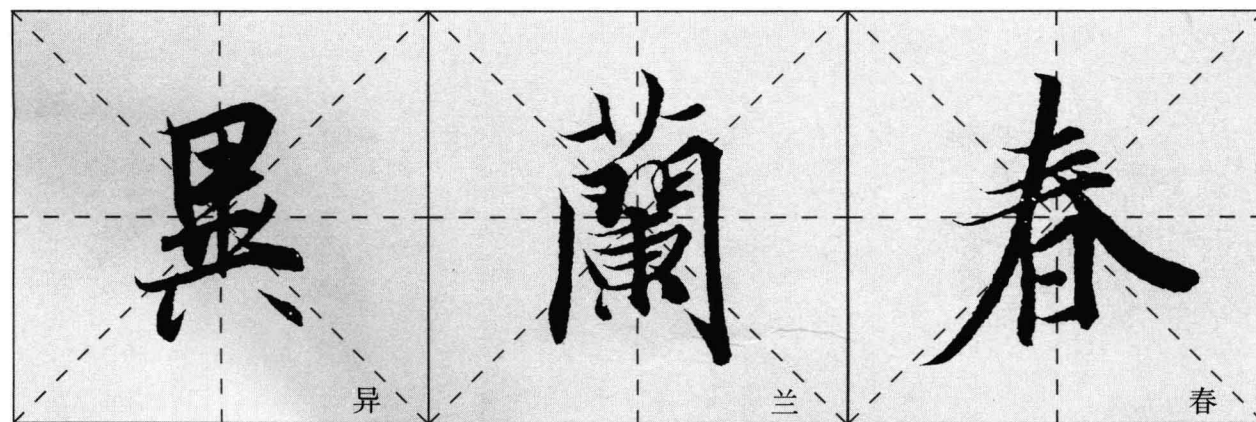
口字头：此“口”字的奥妙就看中间的空隙不是正方的，而下一横不封口，形成左虚右实。



气字头：气字头横画的起笔处特别秀美，出钩重而锐利，是整个字的重心所在。

山字头：我总感到王字的妙处在于结体都是在不平衡中得平衡，小小的“山”字一竖就不在中间。

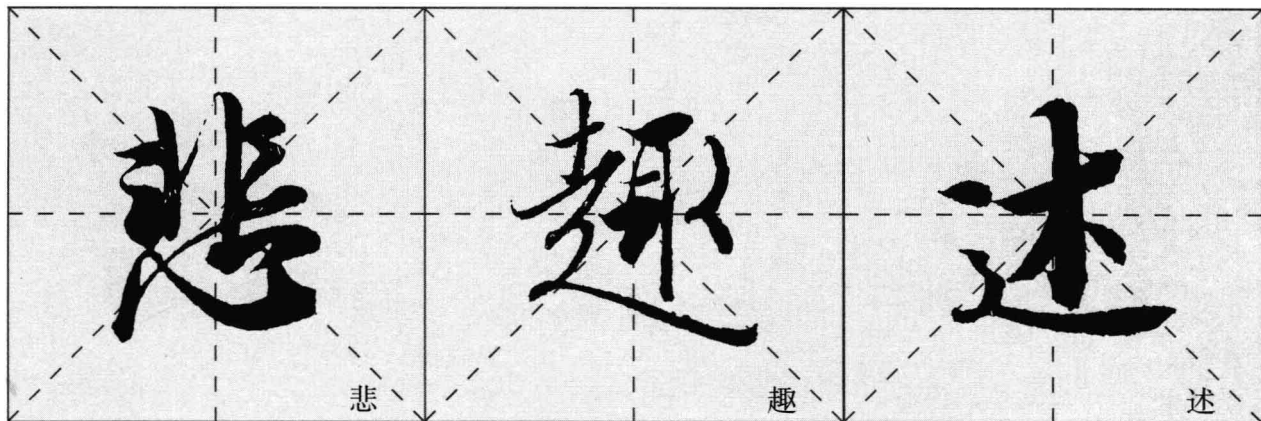
宝盖头：宝盖头写得何等有气势，中间一点出钩，左点稍轻，横画稍有倾斜。



田字头：田字头最易将中间的横、竖写在中央，此处却是靠左，整个字就不会平板了。

草字头：草字头的写法变化极多，有先竖后挑，有先挑后竖，有挑后写右竖，有挑后写右横等。

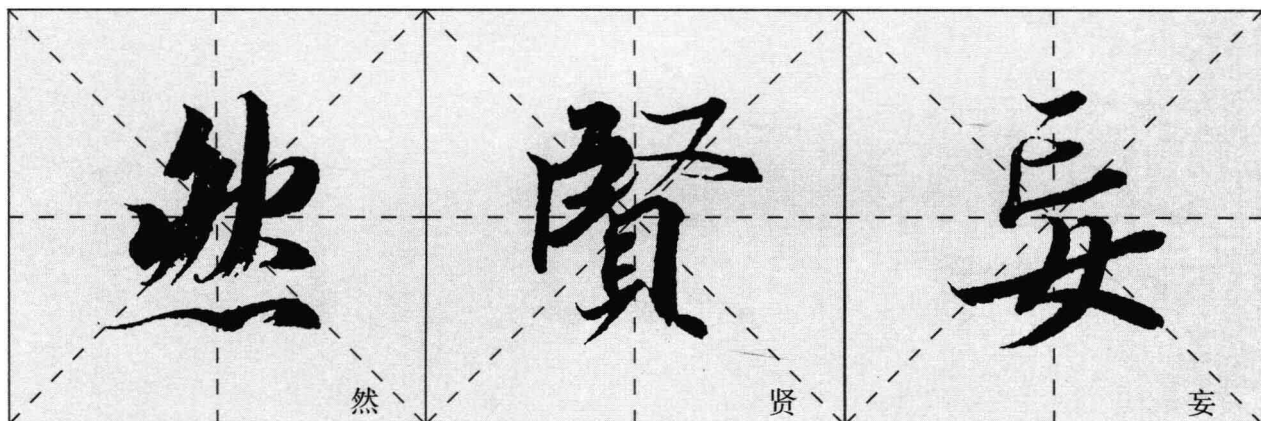
春字头：三横斜而靠紧，撇像写竖而特长，捺重而右展，使“日”字能向上靠紧。



心字底：心字在底有上托之意，故一般稍大稍重，此“心”字即如此。

走字底：“走”字为底，一捺长而不重，但已将取字托住，走字无轻重，但取字有轻重。

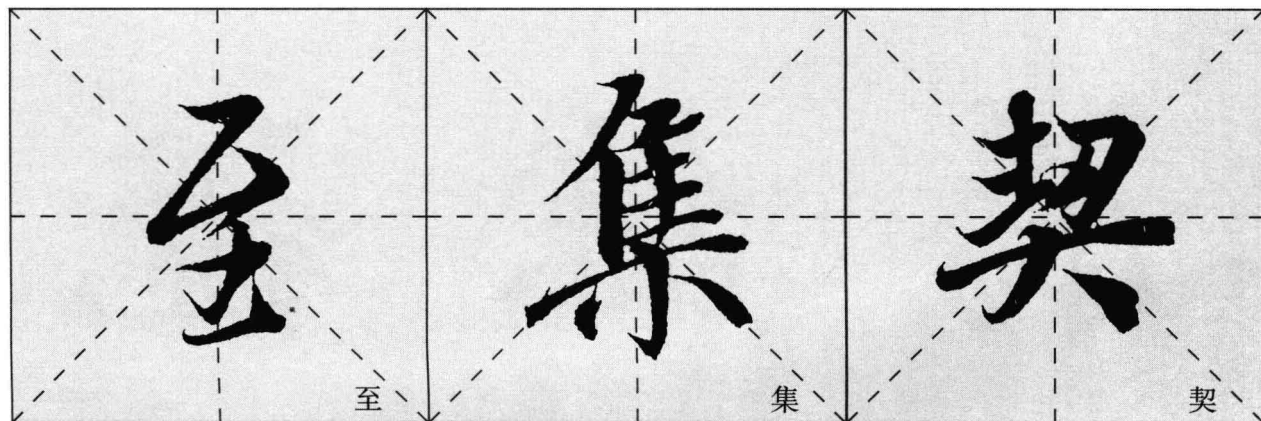
走之底：走之为底，其捺稍平，稍重，写得一波三折，似船载物。



四点底：四点轻重徐疾，波纹起伏，整个字就因此而活。

貝字底：仔细分析，王字都不取正局，臣字低、又字高，貝字狭，唯最后一点在外，很不一般，但就是将上部托住了。

女字底：女字为底要有托上之势，故字形稍大，横画稍长，字稍向上斜。



土字底：此“土”字是先竖再写二横，最后一横上挑，土字就不呆板了。

木字底：此“木”字在底，故横画要斜而长，斜而不失势，故最后一点拉长作支撑。

大字底：此“大”字结构之法与木字略同，但因中间空大，所以最后一点就特重。