

《兰亭序》

临习指南

元汉友 元锴 著



王羲之字帖临习指南丛书

山东美术出版社

《兰亭序》

临习指南

元汉友 元锴 著



丁 292.113.5
20123

图书在版编目 (C I P) 数据

《兰亭序》临习指南 / 亓汉友, 亓锴著. — 济南:
山东美术出版社, 2012.1
(王羲之字帖临习指南丛书)
ISBN 978-7-5330-3647-8

I. ①兰… II. ①亓…②亓… III. ①行书—书法—指南 IV. ①J292.113.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第262228号

主管部门 山东出版集团
出版发行 山东美术出版社
济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)
<http://www.sdmspub.com>
E-mail: sdmschs@163.com
电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185
山东美术出版社发行部
济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)
电话: (0531) 86193019 86193028
制版印刷 山东临沂新华印刷物流集团
开 本 889×1194毫米 16开 10印张
版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
定 价 28.50元

前言

聂成文

汉友所著《王羲之字帖临习指南丛书》，从一点一画入手，细致入微地将摹本王羲之法帖的写法、特点及临摹时应注意的地方，分析得头头是道，特别是将唐摹本与宋代的几种刻本作比较，明晰优劣，颇富启发性。

我也曾在临习王羲之法帖上下过一番功夫，往往从总的方面着眼。这次得读汉友的《王羲之字帖临习指南丛书》，查精审妙，获益匪浅。特对汉友的成功之作表示祝贺，也为临习王羲之法帖的书友们作一郑重推荐。此《王羲之字帖临习指南丛书》诚可作王羲之法帖的临习指南也！

2009年12月27日

（聂成文：中国书法家协会副主席、草书委员会主任）

序

顾亚龙

唐摹本王羲之法帖是王羲之现存为数不多的墨迹本。近来，因其丰富多变的创作语言（手法），越来越多地受到广大书法爱好者的重视和青睐，并在其创作中借鉴和运用。正如书中介绍的那样，全国书展获奖作品中有许多的例证。

该丛书介绍了一种从临摹到创作的学习书法的有效途径。我们期于通过对这一学习方法的了解，帮助一般学习者达到举一反三、触类旁通、融会贯通的目的。仅观该丛书，有以下特点：

1. 它分析了王羲之不同法帖的不同之处，提出了王氏法帖“一帖一景”的观点。

2. 将唐摹墨迹与刻本进行了比较，提出了首选墨迹本学习的观点。

3. 从摹本王羲之法帖的笔法特点进行了仔细分析，提出了临习王氏法帖的方法步骤。

4. 运用空间和时间的分析方法，形象直观地分析了王氏各帖的章法特点，指出了四维空间特性。

5. 作者第一次运用了形象还原的方法，还原了王羲之书写时的情景，虽是推想，但有可鉴之处。

正是基于以上研究，成就了该丛书可资参考价值。

2009年12月7日于济南

（顾亚龙：中国书法家协会理事、山东省书法家协会主席）

目 录

第一章 简 介.....	1
第二章 临习说明.....	4
第三章 笔 法.....	7
第四章 字 法.....	54
第五章 章 法.....	136
后 记.....	153

第一章 简介

王羲之（303—361），汉族，字逸少，号澹斋，原籍琅琊（今属山东临沂），后迁居山阴（今浙江绍兴），官至右军将军，会稽内史，是东晋伟大的书法家。因曾任右军将军，世称“王右军”、“王会稽”。精研体势，心摹手追，广采众长，冶于一炉，创造出“天质自然，丰神盖代”的行书，被后人誉为“书圣”。其中，王羲之书写的《兰亭集序》被称做“天下第一行书”。王羲之对真、草、行诸体书法造诣都很深。

东晋穆帝永和九年（公元353年）三月初三，王羲之与谢安、孙绰等四十一人，在山阴（今浙江绍兴）兰亭修楔，各有诗，辑为《兰亭集》，王羲之为之书写序文手稿，曰《兰亭集序》。序中记叙兰亭周围山水之美和聚会的欢乐之情，抒发作者好景不长，生死无常的感慨。法帖相传之本，共二十八行，三百二十四字，章法、字法、笔法都很完美，是他五十岁时的得意之作。后人评道：“右军字体，古法一变。其雄秀之气，出于天然，故古今以为师法。”因此，历代书家都推《兰亭序》为“天下第一行书”。存世唐摹墨迹以“神龙本”最为著名，唐太宗时冯承素号金印，故称为《兰亭神龙本》，此本摹写精细，笔法、墨气、行款、神韵，都得以体现，被公认为是最好的摹本。该帖纸本，行书，纵24.5厘米，横69.9厘米，现藏北京故宫博物院；石刻首推“定武本”。《兰亭序》表现了王羲之书法艺术的最高境界。作者的气度、风神、襟怀、情愫，在这件作品中都得到了充分表现。古人称王羲之的行草如“清风出袖，明月入怀”，堪称绝妙的比喻。世人也常用曹植的《洛神赋》中：“翩若惊鸿，婉若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪”一句来赞美王羲之的书法之美。

原文：

永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍映带左右。引以为流觞曲水，列坐其次，虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。

是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。

夫人之相与，俯仰一世。或取诸怀抱，晤言一室之内；或因寄所托，放浪形骸之外。虽趣舍万殊，静躁不同，当其欣于所遇，暂得于己，快然自足，不知老之将至。及其所之既倦，情随事迁，感慨系之矣。向之所欣，俯仰之间，已为陈迹，犹不能不以之兴怀。况修短随化，终期于尽。古人云：“死生亦大矣。”岂不痛哉！

每览昔人兴感之由，若合一契，未尝不临文嗟悼，不能喻之于怀。固知一死生为虚诞，齐彭殤为妄作。后之视今，亦犹今之视昔，悲夫！故列叙时人，录其所述。虽世殊事异，所以兴怀，其致一也。后之览者，亦将有感于斯文。

注释：

1. 群贤毕至：贤，意为贤能、贤惠，在此句中的意思是“贤能的人，贤才”。

2. 少长咸集：少、长，本义分别为“年纪轻”“年纪大”之意，此句中解释为“年纪小的人”和“年纪大的人”。

3. 死生亦大矣：大，此句中译为“大事”。

4. 足以极视听之娱：极，本义为“顶点、尽头”，是名词，而在此句中解释为“穷尽”，作动词用。

5. 齐彭殤为妄作：齐，本义为“整齐”，此句中解释为“认为……是等同的”。

6. 映带左右：带，原意作“带子”讲，此句中为“环绕”意。

7. 一觴一咏：觴，本义为“酒杯”，在此句中解释为“喝酒”。

8. 足以极视听之娱：视、听，此句中解释为“视觉和听觉”，可以引申为“眼睛和耳朵”。

9. 引以为流觞曲水：流，本义为“流动”之意，此句中解释为“使……漂浮”。

10. 所以游目骋怀：游、骋，本义分别为“游动”和“跑”，此句中解释为“使……舒展”和“使……开畅”。

11. 固知一死生为虚诞：一，是数词，而在此句中解释为“认为……是一样的”，属于数词的意动用法。

12. 俯仰：形容时间短暂。

13. 品类：物品，物类，指天地万物。

释文：

永和九年，即癸丑年，三月之初，（名士们）在会稽郡山北面的兰亭聚会，到水边进行消灾求福的活动。许多有声望有才气的人都来了，有年轻的，也有年长的。这里有高大的山和险峻的岭，有茂密的树林和高高的竹子，又有清水急流，（在亭的）左右辉映环绕。把水引到（亭中的）环形水渠里来，让酒杯飘流水上（供人们取饮）。人们在曲水旁边排列而坐，虽然没有管弦齐奏的盛况，（可是）一边饮酒一边赋诗，也足以痛快地表达各自埋藏在心中的情怀。

这一天，天气晴朗，和风轻轻吹来。向上看，天空广大无边，向下看，地上事物如此繁多，这样来纵展眼力，开阔胸怀，穷尽视和听的享受，实在快乐啊！

人们生活在一起，抬头低头就是一生。有的人喜欢讲自己的志趣抱负，在室内（跟朋友）面对面地交谈；有的人就着自己所爱好的事物寄托情怀，不受任何约束，放纵地生活。尽管人们的爱好千差万别，或好静，或好动，也不相同，（可是又都有这样的体验）当他们对所接触的事物感到高兴时，自己所要的东西暂时得到了，快乐而自足，竟不觉得衰老即将到来；待到对于自己所喜爱或得到的事物感到厌倦，心情随着当前的境况而变化，感慨油然而生，以前感到欢快的事顷刻之间变为陈迹了，仍然不能不因此感慨不已，何况人寿命天注定，死后一切都化为乌有。古人说：“死和生也是件大事啊！”怎能不悲痛呢？

每当我看到前人生发感慨的原由，如果碰到和我想法一样的，（我）总是面对着（他们的）文章而嗟叹感伤，心里又不明白为什么会这样。（我）本来就知道，把生和死同等看待是荒谬的，把长寿和短命同等看待是妄造的。后人看待今天，也像今人看待以前一样，真是可悲啊！因此我一一记下当时与会的人，录下他们作的诗。纵使时代变了，世事不同了，人们的思想情趣也是一样的。后世的读者也将有感于这次集会的诗文。

第二章 临习说明

对本帖中的具有代表性笔法特点学习，首先是“发现”。特别是对《兰亭序》这样完美的书法作品，人们已经出现了审美疲劳而对其中的美往往熟视无睹。所以，在人们认为美得已经“俗气”的作品中再发现、挖掘出吸引书家的美是较难的事。其次是“临习”。再次是“记忆”。最后是“应用”。做到有意识的临习，无意识的应用。

一、临习本帖的目的

一通百通、触类旁通、融会贯通。

二、临习方法步骤

1. 熟记本帖的释文内容。
2. 了解本帖的含义，即掌握译文。
3. 对帖中代表笔法（即看点）仔细领会，通过反复临习，使其成为自己的用笔“特点”。
4. 掌握摹帖中字的大小、粗细、欹正变化规律。
5. 体会摹帖的节奏和气韵变化。
6. 把握摹帖的整个章法的气息。
7. 模仿摹帖进行创作。

三、工具及纸张选择

“工欲善其事，必先利其器。”临习本帖应选用与古人使用的工具材料性能接近的笔墨纸张，如用毛边纸、元书纸、东巴纸、绢、半生半熟的洒金宣等，狼毫或加健的兼毫毛笔，含胶量不是太大的墨汁或用墨块。

四、本帖笔法的主要特点

1. 是曲笔笔法的广泛应用。除每一笔画的起笔几乎都有曲笔笔法的存在外，几乎在每个字中均有曲笔特性的笔画存在。包世臣所谓“善用曲”即此笔法。所谓曲笔指在一个笔画中同时存在顺时针和逆时针两个笔顺，曲笔的存在是王羲之书法的

特点，也是晋人书法风格的体现。

2. 字字皆锋颖毕露。

3. 笔画的笔道除起收笔外均刚性十足，有角有棱，以方的笔迹效果为主。

“遒媚劲健，绝代所无”即是以上三点的最好总结。

为了便于临摹学习，让读者清楚直观地看清笔画的变化，作者把摹帖中每个单字或笔画进行放大，特别是在参考本帖写大字时，作用会更大。值得注意的是帖中表现出来的线条可能是一提一按即出帖中的效果，但要写放大后的帖子就需要按《笔法》章节中的笔顺走。所以要观察分析该帖的笔法、字法和章法，同时要用最合理的手法写出来。所谓手法是指为表现特定的笔法、字法和章法所采用的书写方法。表现某一种笔法、字法和章法的手法可能有多种，其中最简捷省力的手法是最合理的手法。

通过对本帖笔法、字法（结体等）、章法的临摹学习，就可以举一反三，并在此基础上加上对其他碑帖的掌握和自己对书法的理解进行创作，以达到一通百通、触类旁通、融会贯通的目的。

五、理性地临摹、分析与挥洒

有的书家认为，临帖不可“亦步亦趋”地临习。作者认为，不论临习哪一个法帖，第一步就是理性地分析和逼真地临习，把法帖的笔法、字法和章法最大限度地掌握起来，才能在以后的创作中运用自如。王羲之在《笔势论》中所说的“本领者，将军也；心意者，副将也”即是此意。现在有些所谓的意临只是大体掌握了法帖的气息，用自己已掌握的技法来书写，反映的是帖的某些气息，这只是临习法帖的目的之一，而法帖中的笔法、字法、章法则遗失殆尽。甚至可以说，意临不过是某些书家临不像或者临不到位的托辞。

那么，如何理解意临和实临的内涵呢？临摹就好比是别人设定了靶心，我们来打靶一样。对本帖的临习来讲，冯承素的摹本就是靶心。但对于法帖中的某一个字来讲，靶心又是多方面的，而最主要的是形和神，“形神兼备”是实临目标，“遗貌取神”是意临的目标。“形神兼备”是入帖，“遗貌取神”是出帖。古人云：“结体因时而变，用笔千古不易。”这里的结体就是法帖中的“形”，这里的用笔（即笔法）就是法帖中的“神”。当然，对于整个法帖来讲，“形”和“神”的内容就宽泛多了。所以，意临是通过原帖的笔法来体现原帖精神气息的临习。

在没有打靶目标的时候，把子弹打到了某一个点上，这是

件极其简单的事情。但要求别人也打到此点上就困难多了。所以，学习书法，有时临摹比创作难度更大，特别是“形神兼备”地临习。要想写得和原帖一模一样，是办不到的，虞世南和褚遂良也没达到这一目标。所谓“画人难，画鬼易”也是这个道理。学习古人的法帖最主要的是抓住其中的“神”，即笔法。把笔法学到手，再加上“结体因时而变”，那就是创作了。

王羲之在本帖中的某些笔道效果可能是无意中写成的，最起码不会是完全在其预先设想的范围内，这就是王羲之有意无意中为我们设定的“靶心”。但相同的笔墨效果使用的笔法可能是不一样的，那么笔法是“神”，笔墨效果是“形”，临习要尽量达到“形神兼备”。而王羲之往往在同一笔法下出现的不同的笔墨效果，那就是“神彩”了。发现“神彩”，是临帖的首要，没有“发现”，其他无从谈起。而发现神彩，又和每个人的阅历、经验、知识、爱好、兴趣点有关。

现在，人们对古人书法的学习往往只是停留在大体掌握某一书体的结构上，而对最能体现作者书法的技法水平、思想意识、情绪变化、时代气息等细微笔法往往视为细枝末梢而不加以重视，甚至对学习古人细致的笔法变化的学习方法，称为“只习其末，未学其本”，而嗤之以鼻。究其原因，是人们把书法上的大和小、本和末，理解为在一个字中的字体和某一笔画的具体大小关系，这种理解显然是错误的。书法所体现的精神是书法的主要方面，而其精神体现在字法、笔法、章法中。就字法而言体现其精神的是结体和笔法，而结体是形，笔法是神。在章法所体现的书法精神气息中，笔法所体现的书法精神也是其最重要的方面。所以笔法是书法精神的重要体现。

本帖是王羲之性情挥洒的、最具代表性的行书作品，要想掌握本帖的实质，就必须先进行理性的分析和临摹。理性的分析、临摹和性情地挥洒是一个矛盾的统一体，理性地分析和临摹是过程，性情地挥洒是目的。离开理性的分析，就不可能找出本帖所蕴含的规律性的东西，发现不了规律性，就更谈不上掌握，也就不可能临出本帖的特性。仔细研究王羲之的墨迹法帖就会发现，他的每个法帖中都有不同特点的规律可寻。本帖在笔法、字法、章法等方面，都有不同于其他法帖的地方。我们只有掌握了本帖的书写规律，在自己的书法创作中吸收利用，才能达到在不失章法和笔法的同时，尽情地挥洒性情。

第三章 笔法

下面所列出的，并不是本帖中的全部，或者有些读者已经掌握了，所以还需读者自己进一步分析、发现、取舍。做到有意识的临习，无意识的应用。

为了便于介绍不同的出锋位置的收笔笔法，我们作以下定义：笔画收笔时，出锋位置在笔画笔道的上侧或右侧时，为上位出锋收笔；笔画收笔时，出锋位置在笔画笔道的下侧或左侧时，为下位出锋收笔；笔画收笔时，出锋位置在笔画笔道的中间时，为中位出锋收笔。

为了介绍有曲线的笔道，我们给出曲笔笔法的概念：所谓曲笔是指书写具备顺时针和逆时针两种笔顺特征的曲线型笔画的笔法。

一、点画

王羲之在此帖中点画的书写方式或者说笔法应用得最为丰富，可谓千姿百态，婀娜多姿。认真学习本帖中点的变化，对于提高自己的创作水平有极大的帮助。需要说明的是，王羲之往往在一个笔画中综合应用了多种笔法。

1. 平点

(1) 弧平点



露锋向右行笔起笔，逆时针行笔，回锋收笔。

露锋向右行笔起笔，顺时针行笔，接下一笔。



(2) 曲平点



(1) 露锋向右下起笔，走横“S”曲笔行笔线路，出锋接横画。为看点。



(2) 露锋向右下起笔，走横“S”曲笔行笔线路，回锋收笔。为看点。

(3) 折平点



(1) 露锋向右下起笔行笔后，边顺时针转动笔杆边向右上出锋收笔。为看点。

2. 竖点

(1) 弧竖点



(1) 露锋向左下起笔，逆时针弧形行笔，回锋收笔。



(2) 露锋向右下起笔，顺时针弧形行笔，回锋收笔。注意向左下行笔的笔道宽度无变化，可看做斜竖。

(2) 曲竖点



(1) 露锋向右下起笔，行笔走“S”形笔道，向上出锋收笔。



(2) 露锋向左下起笔，行笔走“S”笔道，向右上出锋收笔。

(3) 直竖点



接上笔顺露锋向左下起笔，向下行笔后回锋收笔。

3. 斜点

(1) 弧斜点



露锋向右下起笔，顺时针行笔，出锋收笔。

(2) 曲斜点



露锋向右起笔，行笔走斜“S”笔道，提笔收笔。



露锋向右下起笔，行笔走斜“S”笔道，出锋收笔。



露锋向右起笔，行笔走斜“S”形笔道，回锋收笔。
此点笔道较长，为看点。

4. 捺点

所谓捺点也就是点捺，以点代捺。

(1) 下位出锋捺点



(1) 露锋向右下起笔，顺时针按笔行笔，逆时针转动笔杆，提笔从笔道的下沿出锋收笔。



(2) 露锋向右下起笔，逆时针按笔行笔，逆时针转动笔杆，提笔从笔道的下沿出锋收笔。

(2) 上位出锋捺点

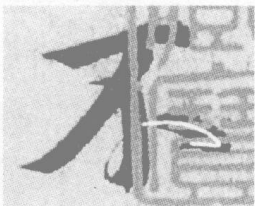


露锋向右下起笔，按笔行笔，顺时针转动笔杆，提笔从笔道的上沿出锋收笔。

(3) 顺时针弧捺点



(1) 露锋向右下起笔，顺时针边按边行笔，提笔收笔。或回折笔收笔。



(2) 露锋向右下起笔，顺时针边按边行笔，向左出锋收笔。



(3) 露锋向右下起笔，顺时针边按边行笔，提笔从笔道中间出锋收笔。注意收笔的笔道。

(4) 逆时针弧捺点



(1) 露锋向右下起笔，逆时针边按边行笔，提笔收笔。或回折笔收笔。注意收笔笔道为一横断面。

(2) 露锋向右下起笔，逆时针边按边向右行笔，回锋收笔。



(3) 露锋向下起笔，逆时针边按边向右行笔，回锋收笔。为看点。



(5) 曲捺点

露锋向右下起笔，行笔走“S”形笔道，向左下出锋收笔。



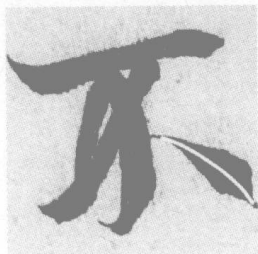
(6) 直捺点

露锋向右下起笔，边按边行笔，提笔收笔。



(7) 中位出锋捺点

露锋向右下起笔，边按边行笔，提笔出锋收笔。注意中锋行笔，出锋似剑锋。



5. 撇点

所谓撇点是指点画用撇画代替，从而丰富笔画变化的一种笔法。



(1) 切笔起笔，侧锋行笔，出锋收笔。