

中国书法基础教程

张东华 编著

2. 俯仰

3. 向背

新书谱

王羲之·兰亭序



浙江人民美术出版社

之外

感

为

外

哉

得

悼

叙

攬

之外

感

为

外

哉

得

悼

叙

攬

之外

感

为

外

哉

得

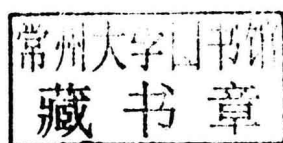
悼

叙

攬

新书谱 王羲之·兰亭序

张东华 编著



图书在版编目(CIP)数据

王羲之兰亭序 / 张东华编著. — 杭州 : 浙江人民
美术出版社, 2017. 1 (2018. 3重印)
(新书谱)
ISBN 978-7-5340-5533-1

I. ①王… II. ①张… III. ①行书—法帖—中国—东
晋时代 IV. ①J292.23

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第312817号

新书谱丛书编委会名单

主 编 张东华
副主编 周寒筠 周 赞
编 委 王佳宁 陆嘉磊 施锡斌 王佑贵 谭文选
冉 明 郭建党 贺文彬 刘玉栋 姜 文
杨 春 周静合 郑佩涵 钟 鼎 尚磊明
曾庆勋 陈 兆 卢司茂

编 著 张东华
责任编辑 程 勤
封面设计 程 勤 王冠镛
责任校对 张金辉
责任印制 陈柏荣

新书谱 王羲之·兰亭序

出版发行 浙江人民美术出版社
(杭州市体育场路347号 <http://mss.zjcb.com>)
经 销 全国各地新华书店
制 版 杭州林智广告有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司
版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
2018年3月第1版 2018年3月第3次印刷
开 本 889mm × 1194mm 1/12
印 张 4.666
印 数 4,001-7,000
书 号 ISBN 978-7-5340-5533-1
定 价 26.00元
如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

碑帖介绍 / 2

作者介绍 / 2

碑帖及其特点 / 2

教学目标 / 3

教学要求 / 3

技法精析 / 4

基本笔画 / 4

笔画的变化 / 5

基本结构 / 13

偏旁部首 / 18

临创范例 / 30

集 字 / 30

创作范例 / 33

临摹范例 / 34

名家临本 / 38

目 录

碑帖介绍	/ 2
------	-----

作者介绍	/ 2
------	-----

碑帖及其特点	/ 2
--------	-----

教学目标	/ 3
------	-----

教学要求	/ 3
------	-----

技法精析	/ 4
------	-----

基本笔画	/ 4
------	-----

笔画的变化	/ 5
-------	-----

基本结构	/ 13
------	------

偏旁部首	/ 18
------	------

临创范例	/ 30
------	------

集 字	/ 30
--------	------

创作范例	/ 33
------	------

临摹范例	/ 34
------	------

名家临本	/ 38
------	------

冯承素摹王羲之·兰亭序（神龙本）	/ 46
------------------	------

碑帖介绍

一、作者介绍

王羲之，字逸少，东晋琅琊临沂（今属山东省）人，后为避战乱，移居会稽山阴（今浙江省绍兴市），暮年入剡（今浙江省嵊州市）。生于西晋惠帝太安二年（303），卒于东晋穆帝升平五年（361），歿后葬于剡之金庭。官至右军将军、会稽内史，世称「王右军」。他是东晋最杰出的书法家，书法「尽善尽美」，史称「书圣」。他的《兰亭序》，又名《兰亭集序》、《兰亭宴集序》、《兰亭帖》、《兰亭叙》、《兰亭诗序》、《兰亭修楔序》、《楔序》、《楔帖》、《曲水序》等，是时代文化的结晶和象征，有「天下第一行书」之美誉，是后世推崇的著名法帖。

二、碑帖及其特点

根据《兰亭序》的描述，此帖书于晋穆帝永和九年（353）三月三日上巳节。这年上巳节，王羲之以琅琊王氏，陈郡谢氏，太原孙氏和高平郗氏等北方世家大族为首，邀约谢安、孙绰等七位风雅名士，在会稽山阴之兰亭举行了祓楔活动，并模仿西晋石崇金谷雅集，流觞赋诗。与会者分坐在蜿蜒的曲溪两旁，让斟满美酒的酒杯随溪水漂流，当酒杯停留时，距杯子最近的那位就要饮酒赋诗。此次活动成诗二篇者二人，成一篇者五人，一人未成诗，罚酒三大觥，得诗三篇，当场集结，由王羲之作序，序文内容由三部分组成：（一）略叙修楔活动。（二）抒发人生感慨。（三）阐明作序原因。据记载，这天天朗气清、惠风和畅，51岁的王羲之纵情书序，逸兴勃发，趁着酒兴欣然命笔，用蚕茧纸、鼠须笔即席写就了这篇诗序。据说王羲之次日酒醒后感到惊诧，又对序文作了仿写，但始终没有达到第一次的效果。「他日更书数千百本，终不及此。」因为日后所书，过于清醒、理智，而处处经意，以至于不能心手双畅，不能达到「随心所欲不逾矩」的状态。故就艺术创作而言，经典一旦产生，它就能超越时序而达到永恒，王羲之的《兰亭序》就是一例。

《兰亭序》，纸本，纵24.5cm，横69.9cm，凡28行，324字，行书体。序文通篇遒媚飘逸、生机勃勃，用笔刚柔相济、绵里裹针，字势纵横变化，如神助。笔底流露出的书写意态，与其诗序的内容一样逍遥自在，而又空灵、洒脱。书写形式采用纵有行，横无列，字势纵横变化有法度，如飞花坠玉，如线穿珠，气势贯穿。书法意态飘逸，中锋起转，笔力雄健，线条如行云流水，字体极尽变化，平稳中寓险峻，为世人称道的是相同之字，皆变化不一，如「之」、「以」、「也」、「为」等字，无一雷同。全文二十余个「之」字皆写出不同的样子，多样而统一。

后人称赞《兰亭序》的书法艺术：「点画秀美，行气流畅」，有「玉树临风」之感，在飘逸潇洒中见从容，在从容闲雅处显潇洒。据传《兰亭序》成文后，被王羲之视为至宝，一直为王氏后代收藏。传至王羲之第七代时，被唐太宗李世民的御使萧翼从辩才和尚处巧夺，传说唐代名画《萧翼赚兰亭》就是阎立本根据此故事创作而成的。唐太宗得《兰亭序》后，诏供奉拓书名手赵模、韩政道、冯承素、诸葛贞和书法家虞世南、欧阳询、褚遂良等各勾摹数本，分赐亲贵近臣。唐太宗死后，《兰亭序》真迹作为随葬品藏入昭陵，从此以后，世人再也看不到真迹。在传世的摹拓本中，普遍认为今藏北京故宫博物院的，由冯承素「响榻」的「神龙本」墨迹本为最佳。

三、教学目标

一般认为行书介于正书与草书之间，古人在应用中因速记的需要而行，而草。因此，行书用笔的节奏要比正书强烈。初学书者最好先有楷书的基础，然后学习行草书。学行书者首选《兰亭序》，这就是「取法乎上」。

后世用《兰亭序》中的「永」字八法来说明笔法，既表达了行草书「一气呵成」的特点，又强调了楷书起承转合、抑扬顿挫、具体而分明的法度。可见，《兰亭序》既有楷书的法度，又有草书的优游超逸。唐代张怀瓘在《书议》一文中说：「夫行书，非草非真，离方遁圆，在乎季孟之间，兼真者，谓之真行；兼草者，谓之行草。子敬之法，非草非行，流便于草，开张于行，草又处其中间。无藉因循，宁拘制则，挺然秀出，务于简易；情驰神纵，超逸优游，临事制宜，从意适便。有若风行雨散，润色开花，笔法体势之中，最为风流者也。」张怀瓘虽然是对王献之书法的评述，王羲之的《兰亭序》也很好体现了这种「无藉因循」、「从意适便」的特点。细审其笔法，起笔使转顿挫，交代清晰，有时采用空中起笔之法，回锋之势在空中形成，落笔时，如同出锋；其行笔提按曲直、粗细、俯仰，灵活生动；其收笔或纵或敛，或露或藏，随势生发，如行云流水，不露痕迹。结字奇正相间，开合有度，浑然天成。习书者在临习时要很好地体会《兰亭序》的这些特点，融会贯通，既体味《兰亭序》所蕴含的优游超逸的魏晋风度，又要把这种精神尽可能地通过用笔传达出来。

四、教学要求

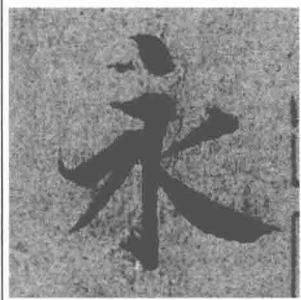
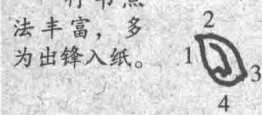
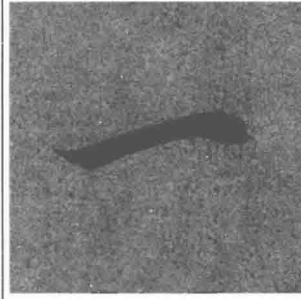
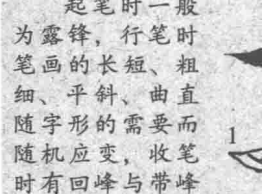
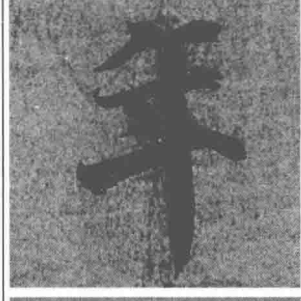
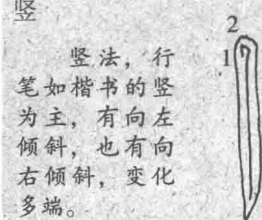
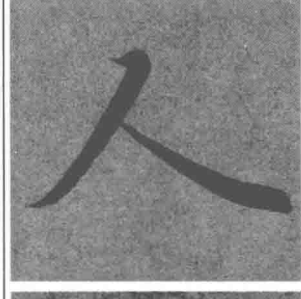
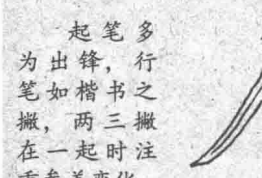
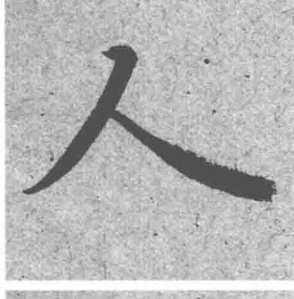
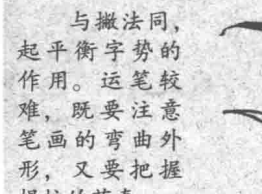
学习《兰亭序》，是一个读帖、摹帖、临帖，再读帖、临帖，逐步深入的过程，要养成利用点滴时间读帖和空书（用手比画）的习惯，可以随身携带《兰亭序》帖在等车、坐车等空闲时间来读帖，久而久之，即可呼之欲来，提高鉴赏力，培养「眼高」功夫。

初学者先须摹帖，摹帖是个极高效的方法，能快速地感受、体味原帖的风格。通过一定时间的摹帖后，可一边摹帖，一边临帖，在摹和临的过程中形成书写定势，久而久之，获得以兰亭笔法书写的习性，即对《兰亭序》的临写达到背临的状态。在此基础上揣摩、设计《兰亭序》中没有出现过的字，使其笔法与结体也能像《兰亭序》中的风格。初级阶段，可用集字方法创作对联或诗文，等有了一定积累后，可进入自由创作阶段。另一方面，在《兰亭序》摹习到一定时候，可同时临习《怀仁集王羲之书圣教序》，此帖与《兰亭序》最为接近，字又多，很多在《兰亭序》中没有的字，在《圣教序》中能找到，对于学书者应有很大的启发。

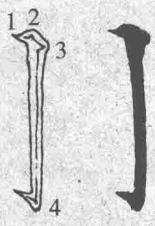
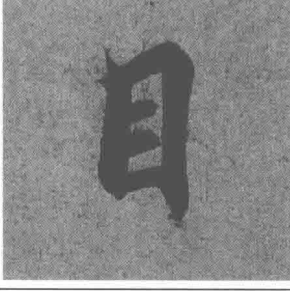
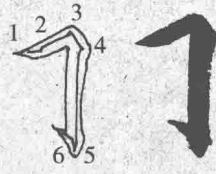
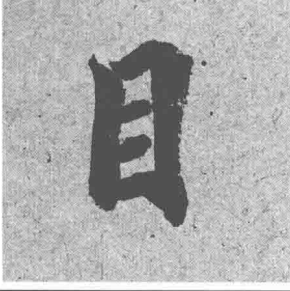
技法精析

行书与楷书主要区别在于点画的牵丝映带和笔断势连，《兰亭序》开篇的「永」字正是楷书与行书的衔接点。清代冯武《书法正传》云：「惟羲之永字八法共《三昧歌》流传于世，理趣渊深，初学之者，难于措手。」我们都知道「永」笔法是就楷书而言的，但相应笔法在《兰亭序》中已粗具规模。初学行书者应更多地着眼于书写的运笔过程，而不是楷书式的规矩。但是，作为学习方法而言，可以在楷书点画的基础上求变化，特别是用牵丝增加字与字之间的动势，做到八面出锋，字字呼应。

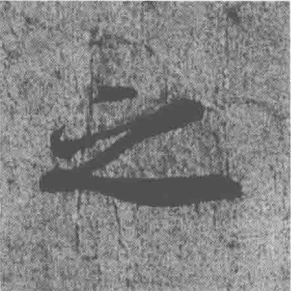
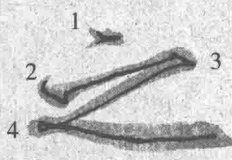
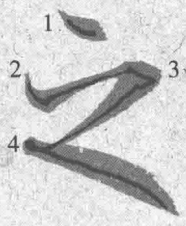
基本笔画

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	点 行书点法丰富，多为出锋入纸。 		点法，空中逆锋入纸，回锋转笔向右下，然后回锋，与下一笔横折相呼应，用笔略带外拓之势。“永”字之点非常难写，在实践中要多体验。
	横 起笔时一般为露锋，行笔时笔画的长短、粗细、平斜、曲直随字形的需要而随机应变，收笔时有回峰与带峰等几种形式。 		横法，侧锋轻落笔，略按后提笔调整笔锋，顺势略向右行笔。驻笔略按后向左回锋。如“一”字。
	竖 竖法，行笔如楷书的竖为主，有向左倾斜，也有向右倾斜，变化多端。 		竖法，逆锋向左上起笔，向右略顿转笔藏锋，调整笔锋后，成中锋，向下行笔，提笔出锋，末端露锋如针尖。如“年”字。
	撇 起笔多为出锋，行笔如楷书之撇，两三撇在一起时注重参差变化。 		撇法，侧锋入纸，略顿，调整笔锋后，成中锋，向左下行笔，提笔出锋，运笔轻重均衡。如“人”字。
	捺 与撇法同，起平衡字势的作用。运笔较难，既要注意笔画的弯曲外形，又要把握提按的节奏。 		捺法，轻落笔，且行且按，至捺脚，驻笔向右水平出锋，笔锋向上侧聚拢成尖状。如“水”字。

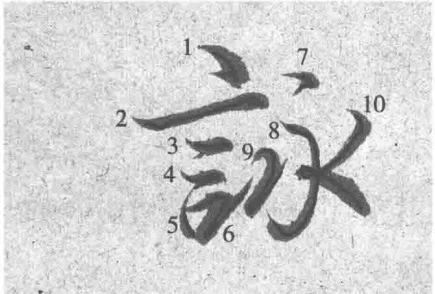
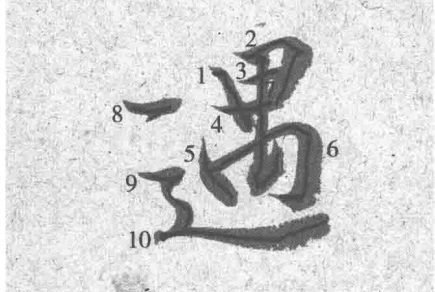
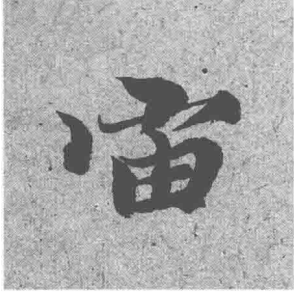
基本笔画

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	钩 钩法千变万化，因字而异，有竖钩、竖弯钩、弋钩、卧钩、横钩等，各臻其妙。 		钩法，横出锋入纸，自左向右上，转笔向右下略顿，提笔调整笔锋后，向下中锋行笔，至钩处向左边挫笔，扭锋顺势钩出。如“陈”字。
	挑 挑笔变化不多。有方头、圆头，寓方于圆等几种形式。 		挑法，藏锋落笔，下笔方正，调锋后向右上轻快挑出，力到锋尖。如“抱”字。
	转折 多沿用楷法，但形态多样，类型丰富，折笔顿而有方，转笔转而圆润。也有折中带转，或转中带折，变幻莫测。 		转法，向右行笔，笔势略向上斜，又转笔向下，作弧状，且行且按，到末端略提，折笔向左上。以转为主，末端含折笔。如“犹”字。
			折法，出锋入纸，调锋后右行，到转折处顿笔扭锋（这里既是横画的收笔，也是竖画的起笔），调锋后折锋直行而下，到末端作横钩状。如“目”字。

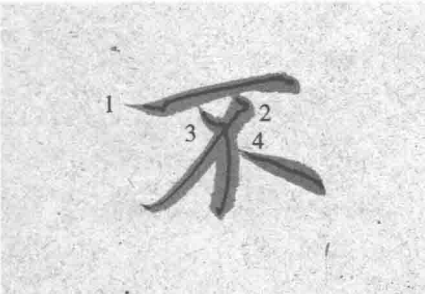
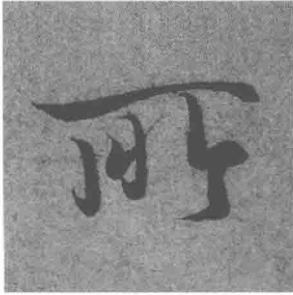
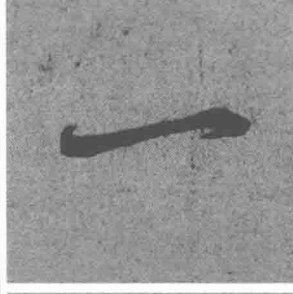
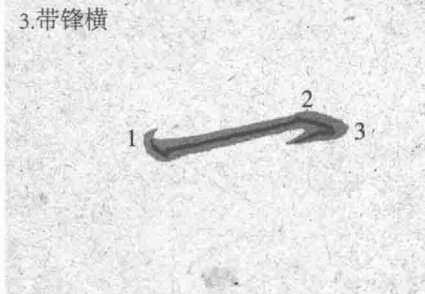
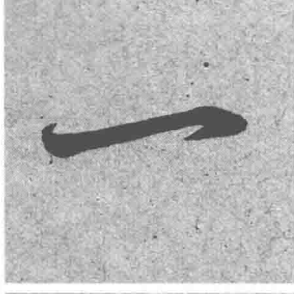
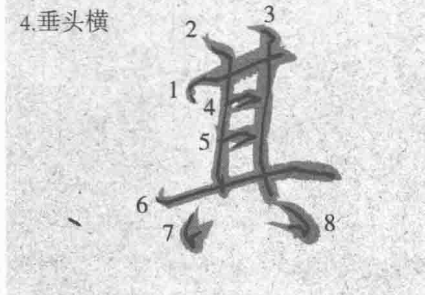
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	点的变化 1.斜点 		斜点，露锋向右下，轻轻一按，提起回锋出锋，顺势向左与下一笔呼应。如“之”字。
			与上一“之”写法不同，露锋向右下，轻轻一按，提起离开纸面即可，不出锋。如“之”字。

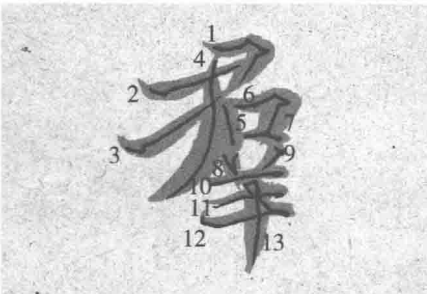
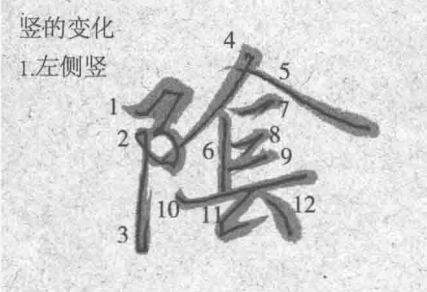
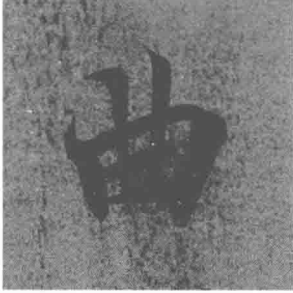
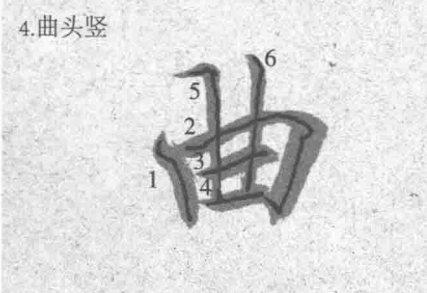
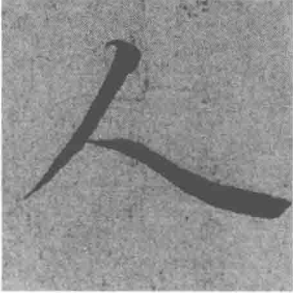
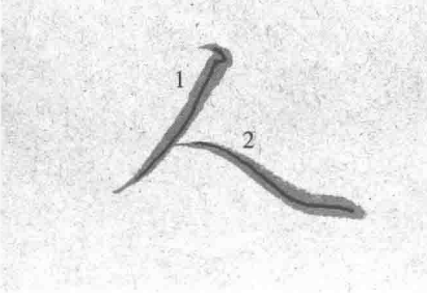
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			言旁的斜点，顺势轻轻落笔，露锋入纸，将笔毫铺开，提笔回锋向中间出锋，与横画呼应，用笔略带外拓感觉。如“咏”字。
			与“之”字末笔呼应，空中逆势落笔，笔锋触纸向右下弯曲行笔，提笔回锋并顺势出锋。如“视”字。
	2.平点 		平点，笔锋入纸后，笔平行向右铺毫，提笔回锋并向中腹出锋，略似短横。如“妄”、“遇”等字。
			
			露锋入纸，笔毫平铺向右，略提转折出锋，略似短横折。如“宙”、“室”等字。
			
	3.捺点 		捺点，露锋向右下行笔，点形略长，到适当位置迅速提笔后略向下曳，有出锋之感。如“外”字。

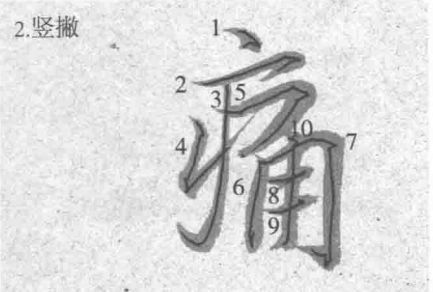
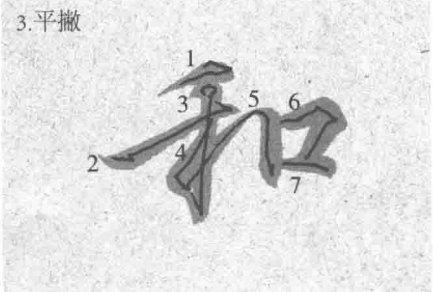
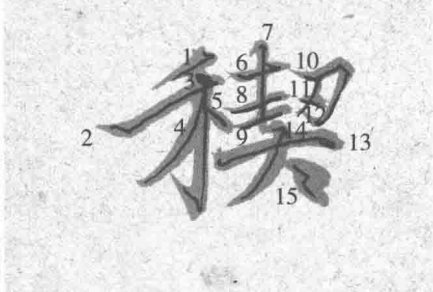
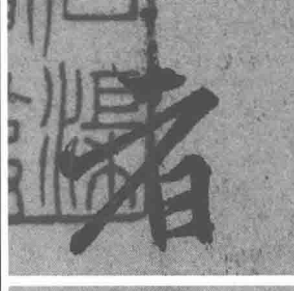
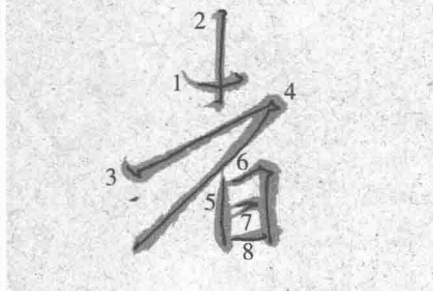
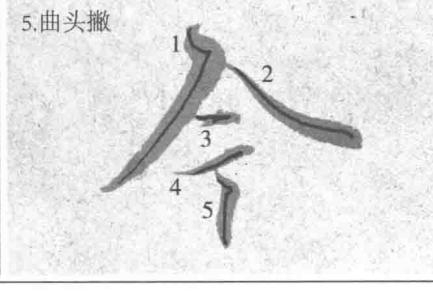
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			露锋向右下行笔，至适当位置提笔略向下曳，和左边的笔画对称。如“不”字。
			露锋长横，露锋起笔，笔锋外露。轻笔顺势行笔，渐行渐提，到横画末端时按下回锋，笔锋不外露。一般横画多用此法。如“所”字。
			短平横，露锋入纸，迅速按下使笔毫尽快铺开，驻笔后提笔回锋，出锋。如“短”字。
			带锋横，起笔外露逆锋，有承上一笔之感，到正式横画起笔时做按的动作，行笔至末端时按下回锋，笔锋外露。如“一”字。
			垂头横，以“其”为例，上一横画，出锋从下落笔，到正式横画起笔时做按的动作，行笔至末端时按下回锋。下一横画，为带锋横写法。
			藏锋横，用笔与楷书横画相似，逆锋入纸，行笔至横画末端按下回锋，笔锋行迹不外露。如“无”字。
			上挑横，斜落笔，露锋入纸，略按后提笔向右上行笔。驻笔后向左上挑出，与下一笔呼应。如“左”字。

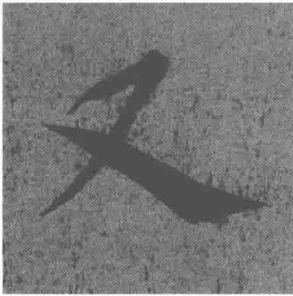
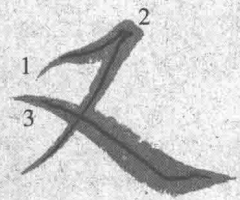
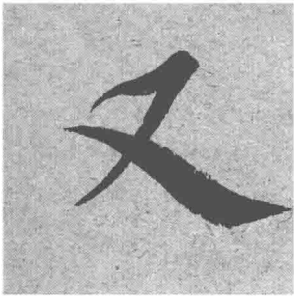
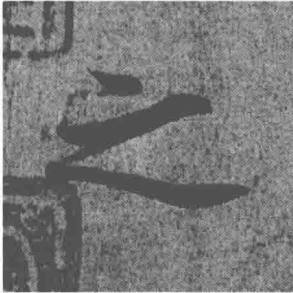
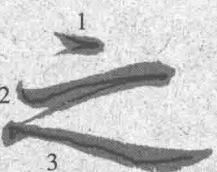
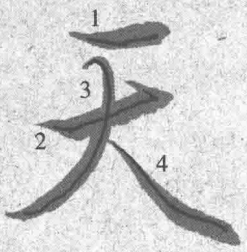
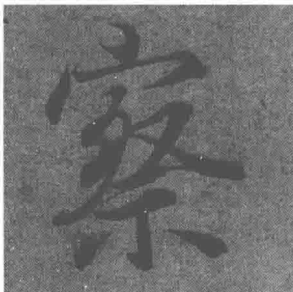
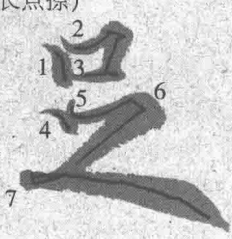
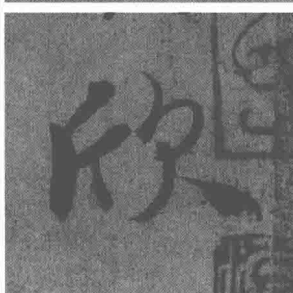
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			上挑横，斜落笔，入纸后提笔右行，行笔较快，渐行渐细，提笔离开纸面。如“群”字。
	竖的变化 1.左侧竖 		左侧竖，左耳一竖，承上一笔，逆锋入纸，调锋后向下行笔。驻笔后略按回锋，提笔向上略偏右挑出。如“阴”字。
	2.右侧竖 		右侧竖，右耳一竖，承上一笔，逆锋入纸，略取侧势向下行笔，提笔后回锋从左向上收笔。如“仰”字。
	3.悬针竖 		悬针竖，承上一笔，藏锋落笔，中锋向下，略取侧势，驻笔后有意识地向左出锋。如“毕”字。
	4.曲头竖 		曲头竖，笔尖触纸自左向右下迂回行笔，取动势，末端提笔回锋。如“曲”字。
	撇的变化 1.斜撇 		斜撇，出锋顿笔，调锋后按住徐徐向左下行笔，注力于笔端，运笔轻重均衡，行笔至撇画末端，提笔作收，表现撇末的厚重、沉着。如“合”、“人”等字。
			

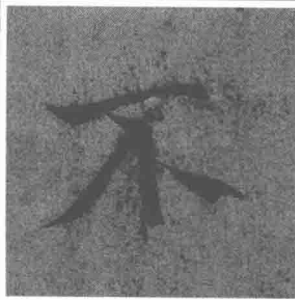
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	2.竖撇 		竖撇，出锋落笔，调锋后向下且行且提，运笔由轻而重，驻笔后向左缓缓推出。如“痛”字。
			出锋落笔，调锋后略向左下行笔，运笔轻重均衡，至撇画末端时，提笔折锋上翻，与下一笔呼应。如“咸”字。
	3.平撇 		平撇，逆锋顿笔入纸，急遽提笔作收，撇画厚重、沉着。如“和”、“稷”等字。
			
	4.回锋撇 		回锋撇，承上一笔，逆锋顿笔入纸，调锋后向左下行笔，运笔轻重均衡，至撇画末端回锋。如“在”字。
			承上一笔转折，调锋后向左下行笔，运笔轻重均衡，至撇画末端回锋。如“者”字。
	5.曲头撇 		曲头撇，笔尖触纸自左向右下迂回行笔，取动势。调锋后向左下行笔，运笔轻重均衡，至撇画末端提起收笔。如“今”字。

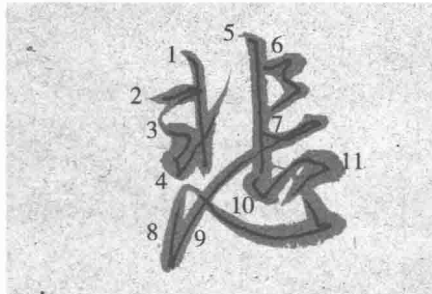
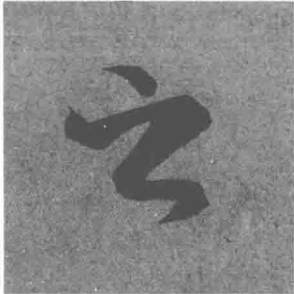
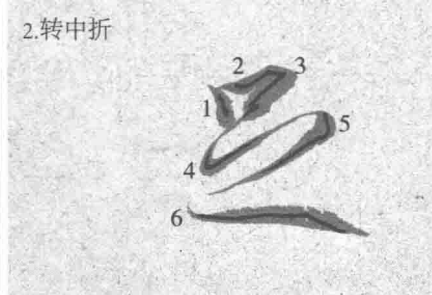
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	捺的变化 1.斜捺 		斜捺，出锋入纸，且行且按，运笔由轻到重，捺前稍顿，再提笔出锋，有隶书笔意。如“又”字。
	2.平捺 		平捺，承上一笔，顿笔入纸向右行笔，下笔方正，徐行徐按，末端稍停，提笔顺势出锋，捺脚尖圆饱满。如“之”字。
	3.回锋捺 		回锋捺，轻下笔，向右下行笔，徐行徐按，捺尾缓缓回锋，捺脚浑厚粗壮。如“天”字。
	4.带钩捺 	 察	带钩捺，轻下笔，向右下行笔，徐行徐按，捺尾提笔向右，至出锋时迅速回锋，有牵丝与下一笔相呼应。如“察”字。
		 趣	承上一笔，顿笔入纸，下笔方正，略向右上行笔，旋即顺势向右下行笔，徐行徐按，捺尾稍停，提笔顺势向右上出锋，回应上面的笔画。如“趣”字。
	5.反捺（长点捺） 	 足	反捺，承上一笔，顿笔入纸向右下行笔，下笔方正，徐行徐按，末端稍停，顺势提笔出锋。如“足”字。
	6.隼尾捺 	 欣	隼尾捺，轻下笔，露锋入纸，着力按下，顺势将笔毫铺开，并迅即提笔从右上侧出锋，如鹰隼之尾，故名。如“欣”、“不”等字。

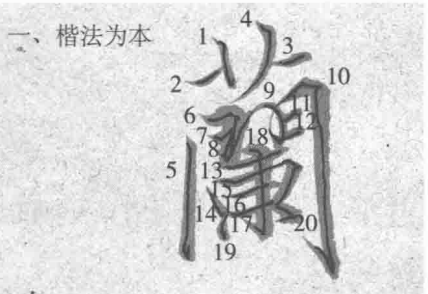
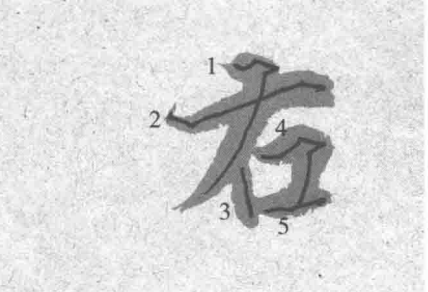
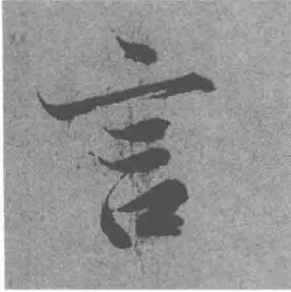
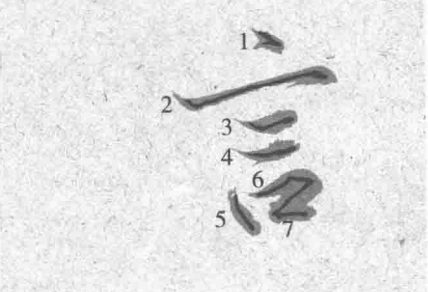
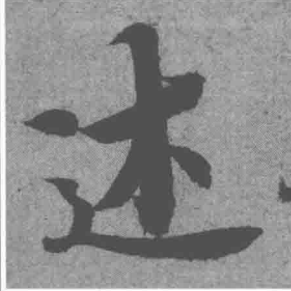
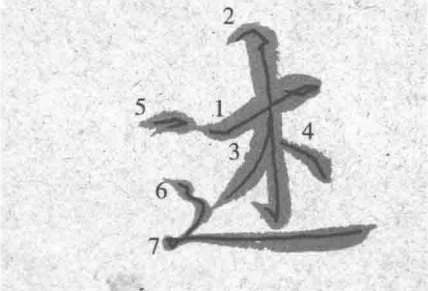
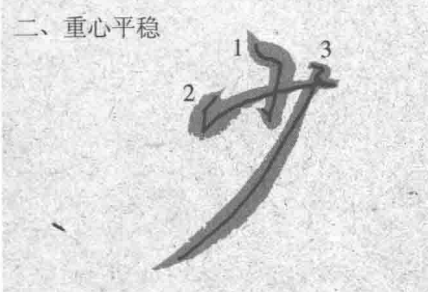
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			
	挑的变化 1.短挑 		短挑，承上一笔，逆出锋自左下顿笔入纸，调锋后向右上轻快挑出，力到锋尖。如“地”字。
	2.长直挑 		长直挑，顺锋入纸，行笔向右下折锋，照原路向上挑出。如“视”字。
	钩的变化 1.竖钩 		竖钩，由竖画顺锋而下，至末稍停，提笔向左趁势钩出。如“事”字。
	2.竖弯钩 		竖弯钩，轻落笔，调锋后向下行笔，至竖末顺势转锋向右平出，然后驻笔向上钩，并在钩的内侧出锋。转角带圆，钩须停而后挑。如“己”字。
	3.斜钩（戈钩） 		斜钩，斜落笔，侧笔向右下行笔，驻笔后向上出锋。钩笔要有力有势，宜快不宜慢。如“盛”字。
	4.心字钩 		心字钩，斜落笔，且行且按，运笔由轻到重，成弧形向右下行笔，转平画趋右上，驻笔后用力折锋，钩向腹心。如“惠”字。

笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			心字钩，与上一笔相连，向右下行笔，且行且按，运笔由轻到重，到笔画中心位置时转平，用力略向右上行笔，驻笔后照原路略回，向上挑出。如“悲”字。
	5.左平钩 		左平钩，先作竖画直下，至竖画末驻笔向左横，且行且提，驻笔又向上挑起，承接下一笔。如“殊”字。
	6.宝盖钩（横钩） 		宝盖钩，承上一笔，侧锋入纸，顺锋向右行笔，用力均匀，行笔时略有波动，至横画末略提笔，折笔作钩，短而有力。如“寄”字。
	转折的变化 1.连折 		连折，逆锋入纸，起笔后一折笔，提笔至横画末端，又一折笔至撇画，撇画末端又一折笔，至捺画末端再次折笔，引入下一字。如“之”字。
	2.转中折 		转中折，轻落笔，自右向左下，且行且重，折笔向右上，行笔中且提且转，又重按折笔向左下，且提且转，到转折处锋尖几乎离开纸面，折后且按且转，然后出锋。如“足”字。
	3.折中转 		折中转，轻落笔，且行且按，转折处，折中带转笔承“山”字的中间笔，又折中带转到下一笔。整个字都在转折中行笔，流畅灵动。如“岂”字。

基本结构

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	一、楷法为本 		行书的结体形态与楷法相近，是楷书的快写，介乎楷书与草书之间，但不像草书那样简括，以至于面目全非。行书中的点画多以游丝牵连，这是行书结体中不可缺少的部分。如“兰”、“右”、“言”、“述”等字。
			
			
			
	二、重心平稳 		
			重心平稳是行书结构中最根本的一条。行书突破楷书点画的横平竖直，在字形的欹侧变化中求运笔的流畅生动和结构上的变化。因此，在书写时既要把点画安排得俊巧，又要做到形态自然，不失重心。如“少”、“娛”、“不”、“列”等字。
	