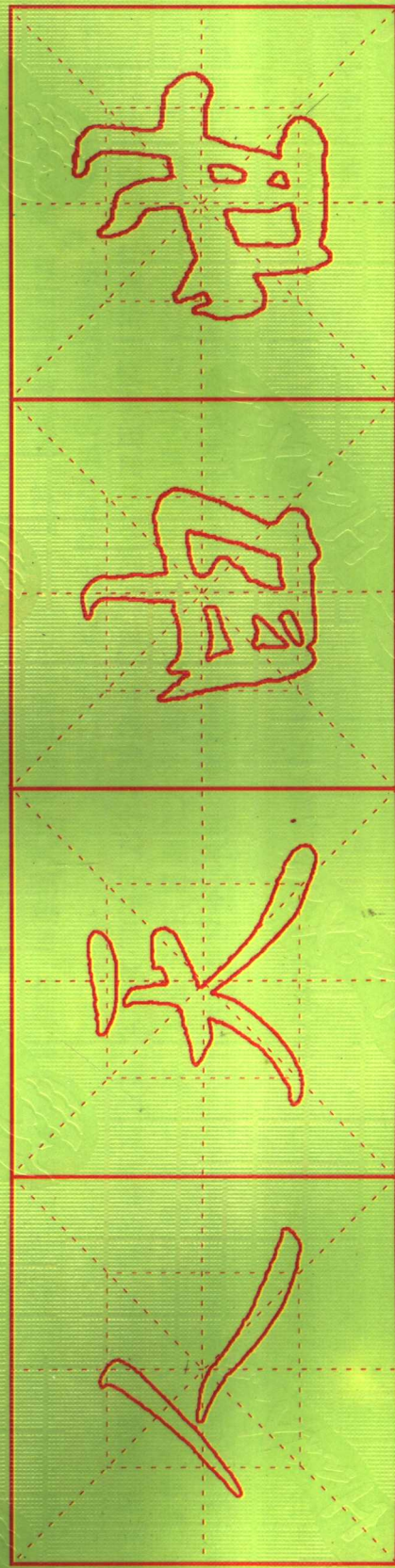


历代名家碑帖描红

王羲之

《兰亭序》描红

万应均 编著



宁夏人民出版社

责任编辑 曹巴特
装帧设计 红 莲

图书在版编目(CIP)数据

王羲之《兰亭序》/万应均编著. —银川:宁夏人民出版社, 2007.6

(历代名家碑帖描红)

ISBN978-7-227-03529-9

I.王… II.万… 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 (2007) 第 098325 号

历代名家碑帖描红

王羲之《兰亭序》

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 高伟

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 湖南日报社第二印刷厂

开本 880×1230 1/16

印张 4

印数 3000 册

版次 2007 年 6 月第 1 版

印次 2007 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN978-7-227-03529-9

定价 39.00 元 (1-6 册)

版权所有翻印必究

前言

汉字是语言的记录符号,是社会交际工具;汉字是书法艺术的载体,用以表现书者的情感意象。因而它既有实用价值,又具欣赏价值。它体现了中华民族特有的民族精神和文化神韵。

无论从实用价值还是欣赏价值而言,作为一个中国人,必须继承和发扬祖国的书法传统。学习书法可以修养人品,完善人格,磨练意志,陶冶情性,获得美的享受。

学习书法首先要从传统入门,要在继承传统的基础上努力创新。学习书法必须从小孩抓起,书法入门必须从描红临摹着手,这是入门的必经之路,也是继承传统的最佳捷径。

我们编著这套描红字帖,其用意就在于帮助初学书法者,为大家提供一种描红的实用教材。描红有利于初学者尽快领悟运笔方法及练字之理。历史证明,它是一种既省力又省时的实用方法。这套书具有以下几个特点:

一、编著系统化 这套书主要对汉字的笔画、偏旁和结构的基础知识和书写技法进行了扼要说明,并配以大量的范字进行练习。另外,对书写姿势、执笔方法、运笔方法和相应碑帖进行了简要阐述,以便初学者在入门时,就能掌握一定的书法理论和书法实践,不致于书写时无章可循,胡写乱画。

二、循序渐近 这套书的训练内容和单元结构的编排上,讲究由浅入深、由易到难、由简到繁的原则,使人一看就懂,一学就会,无师自通。如在练习横画时,其范字绝对没有出现竖画和其他笔画;在练习竖画时,其范字只能出现横、竖的笔画。总之,每一范字中的笔画,必须是所练习过和即学的笔画结构之字。

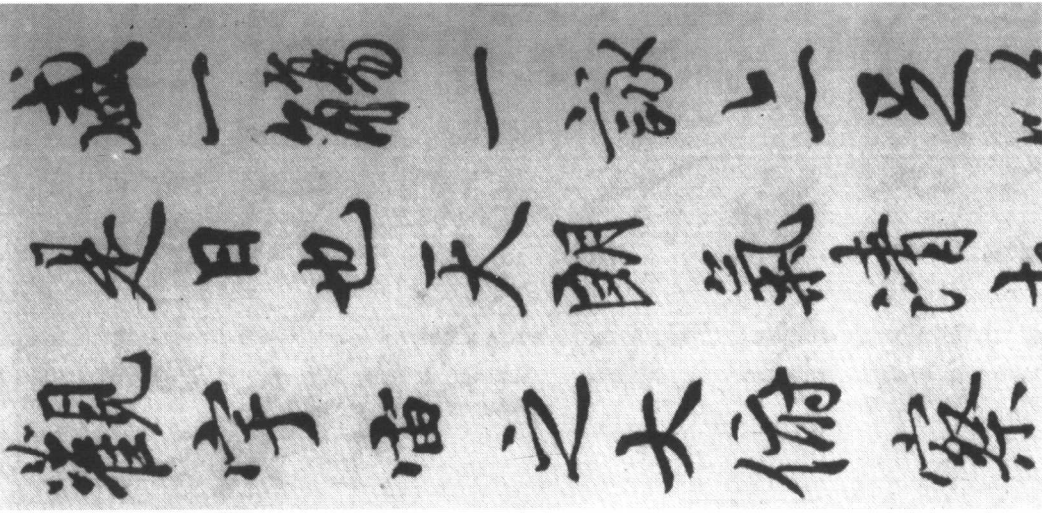
三、字大量多 本套书对碑帖原版中的范字,编著者根据各个汉字的审美要求,通过高科技手段,进行黑白翻转、适度放大和局部修正,使其既保持原来碑刻的风貌,又具有墨迹美感,字大而醒目,适合描写。另一方面,范字量多而尽量避免重复,使初学者练习空间大,描红有依托,练起来不觉空洞单调,兴味倍增。另外,全书范字描红后,还可作为临摹范本,使学习者进一步向书法艺术大门迈进。

全套书包括楷书欧阳询《九成宫醴泉铭》颜真卿《勤礼碑》颜真卿《多宝塔碑》柳公权《玄秘塔碑》汉隶《曹全碑》和行书王羲之《兰亭序》六种。

编著者

2007年3月10日

王羲之及其行书《兰亭序》简介



行书是介于楷书和草书之间的一种字体，写得比较工整而近于楷书的称行楷，写得比较奔放而近于草书的称行草。

行书生动活泼，变化多姿，随意性强，最为风华流美，历来名家辈出，创作出不少杰作，把我国书苑装点得光辉灿烂，令人美不胜收。晋有二王，即王羲之和王献之父子，他们的行书，是历代学习的楷模。唐有颜真卿、李北海和陆柬之，他们的行书各具特色，为人称道。五代有杨凝式和李建中，他们的行书起到了承上起下的作用。宋代有苏东坡、黄庭坚、宋南宮、蔡君谟，他们是以行书名世的宋朝四大书法家。元有赵孟頫，他的行书风靡了数百年。明有文征明、董其昌、王觉斯，他们的行书自成一格，不同凡响。清有何绍基，他的行书从颜字中变化而来。现代则有沈尹默、邓散木、潘伯鹰、白蕉、沙孟海、费新我等，他们的行书或清雅、或潇洒、或妍美、或老辣，各有佳处。

王羲之（公元321年~公元379年），东晋最著名的书法家，字逸少，又因他曾官居右军将军，所以人称王右军。楷书、行书、草书这三种书体，在他手里都以完全成熟的面貌出面。所以历代以“书圣”尊称他。王羲之的行书《兰亭序》为千古杰作，被誉为“天下第一行书”。公元353年，即晋穆帝永和九年，王羲之与一群文人雅士会于绍兴兰亭，饮酒赋诗中趁兴写下《兰亭序》。全序28行，共324字。情文并茂，心手合一，气韵生动，被历代学书者奉为学习行书的典范。唐太宗李世民视《兰亭序》为至宝，命人摹临了许多副本分赐给近臣，最后这部作品成了他的殉葬品。较好的摹本有唐冯素双钩摹本，叫《神龙本兰亭》。因为钩摹是较能保持真实面目。其他如欧阳询、虞世南、褚遂良的临本，则多少掺杂了各人自己的笔墨。与原迹精神难免有差异。

《兰亭序》具有很强的艺术特色。其突出之处，是章法自然，气韵生动。通观全文，从容不迫，得心应手，使艺术风格同文字有机结合起来，充分表现了王羲之与朋友聚会时，流觞曲水，快然自足之情怀。

就布局来说，《兰亭序》采取纵有行，横无列式，其字与字，大小参差，不求划一，长短相配，错落有致，而点画皆映带而生，气脉顺畅。结构变化微妙，如楷书者而不呆板，似草书者亦不狂怪，千姿百态，婀娜多姿。用笔十分精到，讲究提按分明，收起得当。可谓“得其自然而兼其众美”。

第一章 书写姿势与执笔方法

一、书写姿势

书写姿势正确,仪态端庄美观,无论对写好字还是对身心健康都有益处。如果在写字时随随便便,身体歪扭、头低、背弯,这不但写不好字,时间长了,还会损害身体,尤其伤视力。

书写姿势有“坐势”和“立势”两种。

坐势要求身正、胸舒、臂开、足安。身正:身体坐正,臀部坐在凳子上,两肩齐平,胸挺起,不能弯成虾状,也不能直立与凳面成直角形。头部略向前倾,目注纸上,两眼距纸一市尺左右。胸舒:胸口与桌案保持一拳上,两腿距纸一市尺左右。臂开:两只手自然分开,左右的距离,留有活动余地。足安:两脚自然分开,与肩基本同宽,脚掌踏地,手执笔略偏右,左臂伸开,左手自然按纸,两臂成均衡之势。使下半身可以得力。

立势要求头俯、身躬、臂悬、足开。头俯:头微低,眼睛看着写字的地方。身躬:上身稍稍弯曲。臂悬:两臂空悬,左手按纸,右手执笔悬肘书写。足开:两脚打开站稳,右脚可稍向前跨几公分。

坐姿宜于写小字和中字。立姿多用于写大字。

二、执笔方法

执笔要领是:“指实、掌虚、腕平、掌竖”。“指实”就是手指执笔要实在,五指齐力。“掌虚”就是手掌心要虚空。拳虚掌心空,手指就灵活。“腕平”就是写字时手腕与桌面要基本平行,腕平便于左右运腕。“掌竖”就是执笔写字时手掌要基本竖起来。掌竖则笔管直而锋正,锋正则两面势全,运转自如。

执笔方法历来有多种说法和主张。其中以五指执笔法最普遍,最适宜。五指执笔法是在书写时五个指头同时发挥作用的执笔方法。五个指头的分工和作用分别是,按、压、钩、顶、抵。

按——大拇指指肚贴住笔管左侧,与食指相对用力。

压——食指指端压住笔管外方,由上向下用力。

钩——中指弯曲,指尖下倾,指肚触管,钩住笔管向掌心方向用力。

顶——无名指指甲根部紧顶笔管,由内向外用力。

抵——小指自然靠拢无名指。用力方向与无名指相同。

运腕方法有四种,即着腕、枕腕、提腕和悬腕。

着腕——又叫平腕。即用手腕平放在桌面上,依靠指力,辅以腕力运笔,因臂力不能充分发挥,只宜写小字。

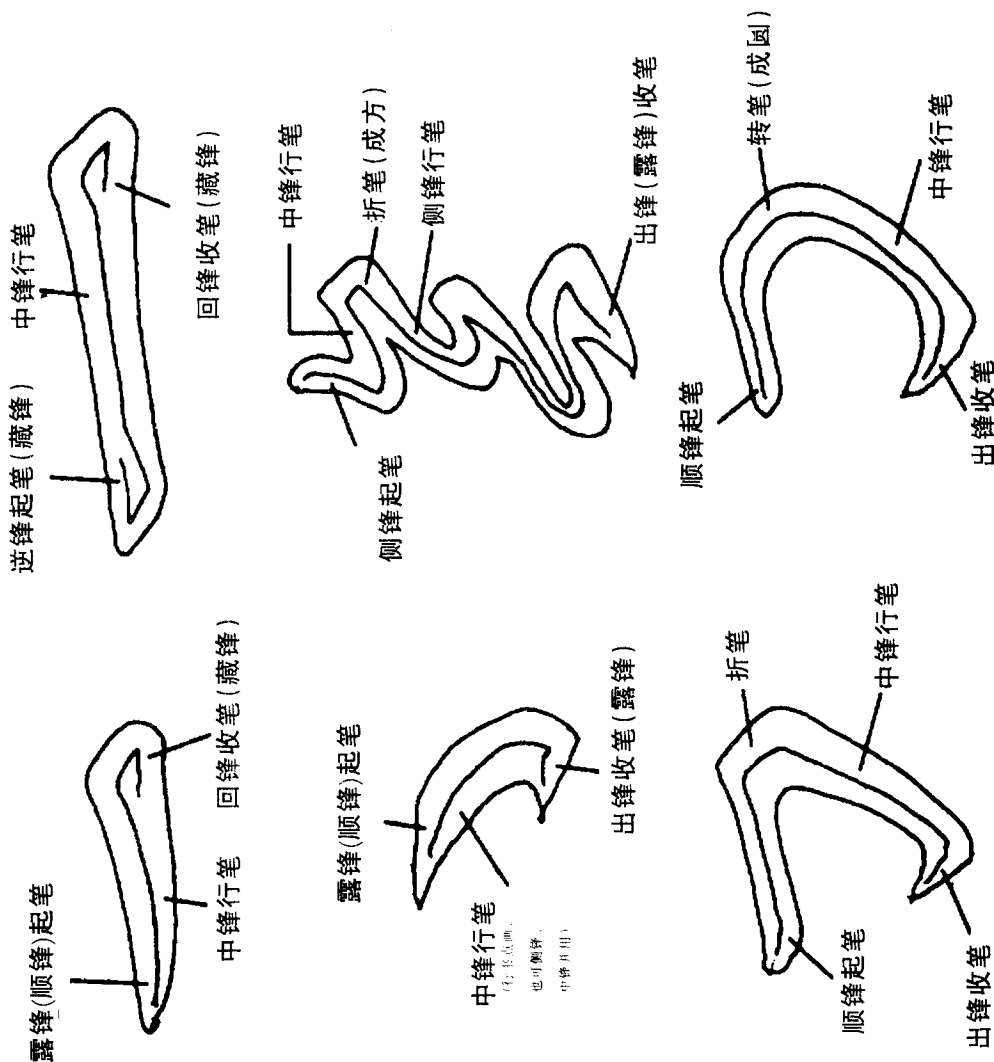
枕腕——就是用左手或书本垫在右手腕下面,这样写字不甚吃力,以写中小楷为宜。

提腕——是肘着桌面,将腕提起,提腕比前两种运腕法灵活便利一些,但仍受一定的限制,不能任情挥洒。

悬腕——也叫悬肘法。它是把腕肘凭空悬起,将腕持平,向前伸开,以肩关节、肘关节为运动枢纽,这样可用全身之力,挥洒自如。因此,练习写字最好采用悬腕法。

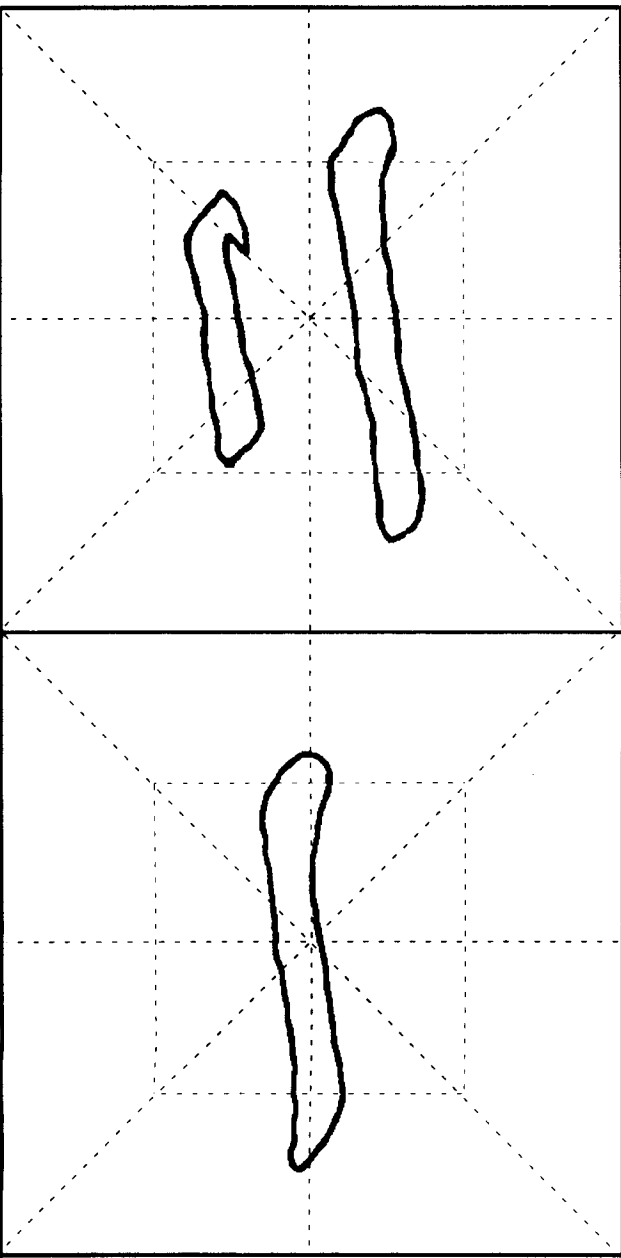
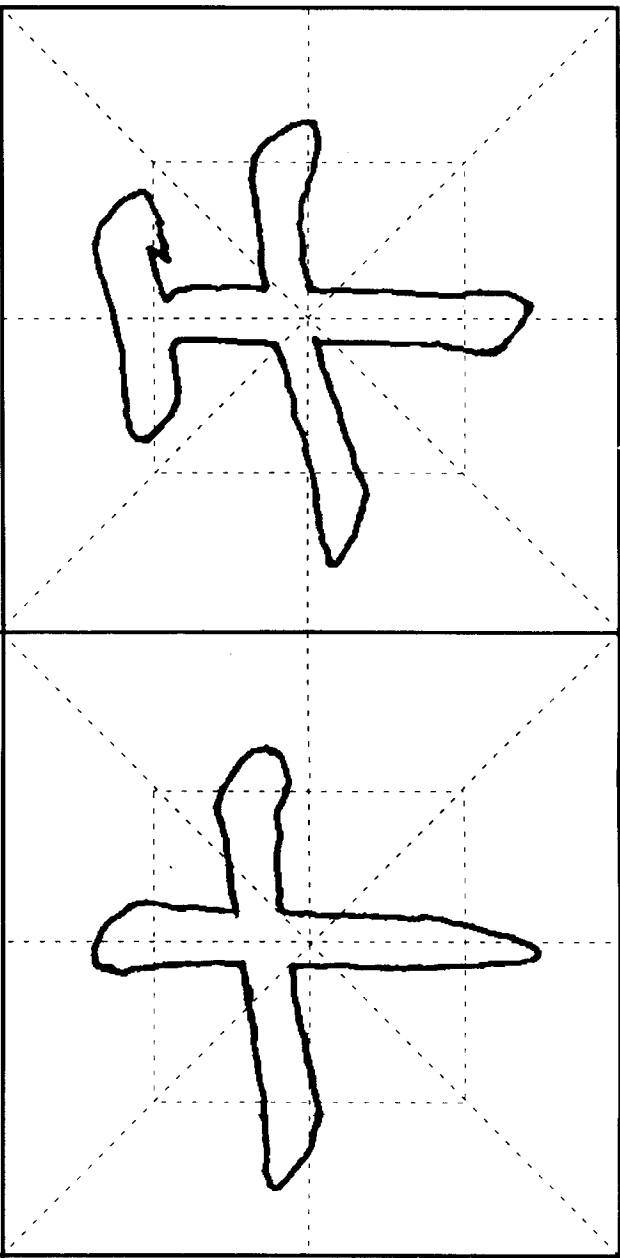
第二章 运笔方法及笔法名称

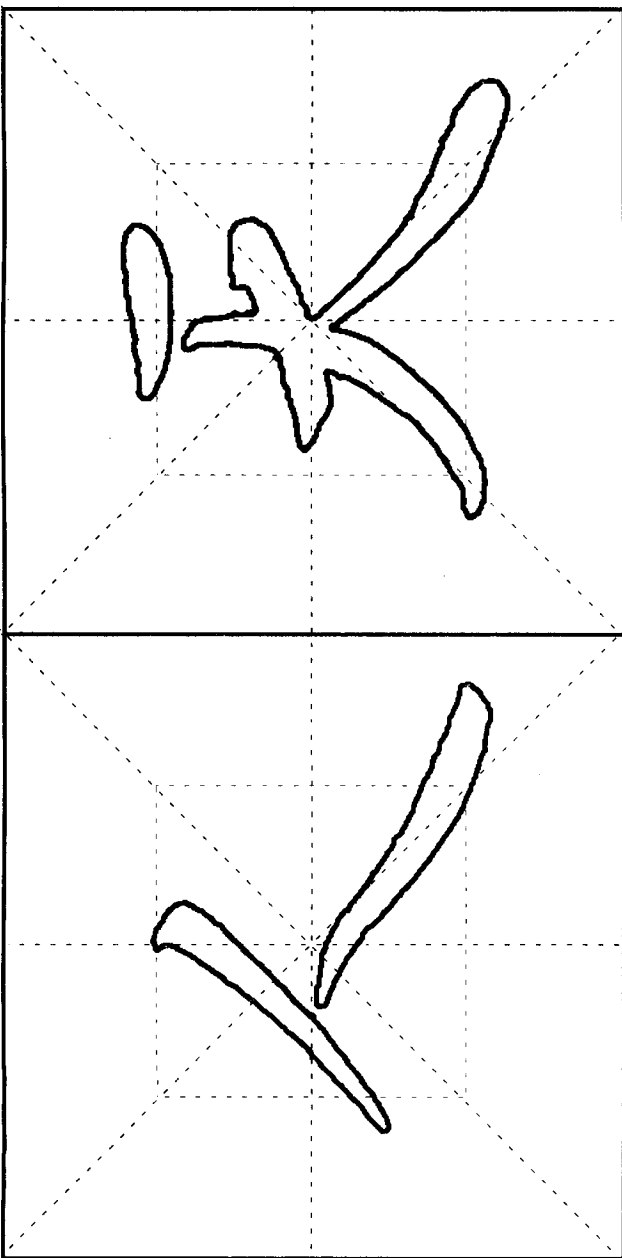
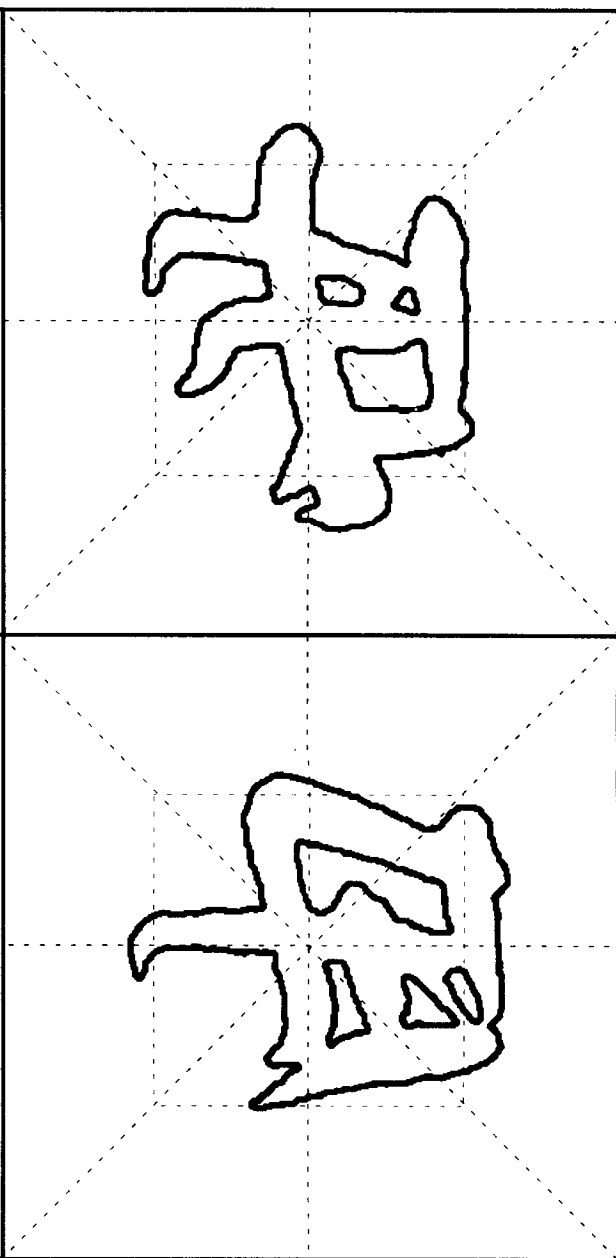
一、运笔方法图解

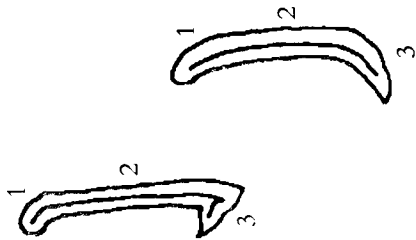
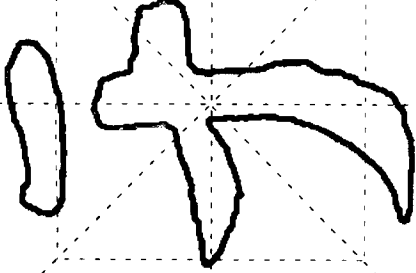
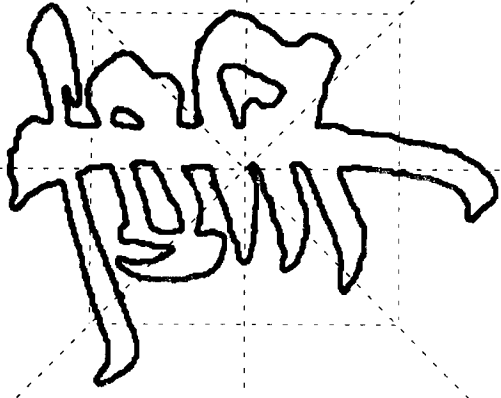
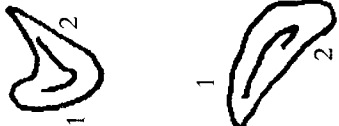
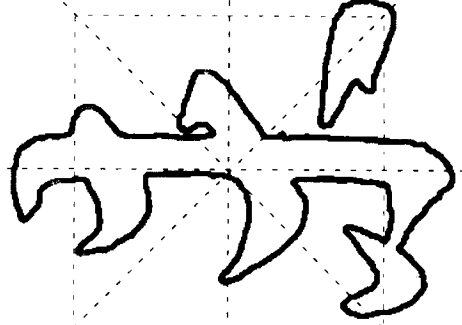
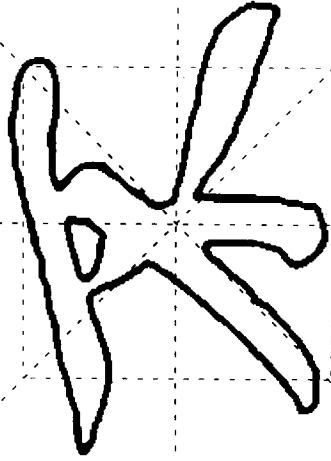


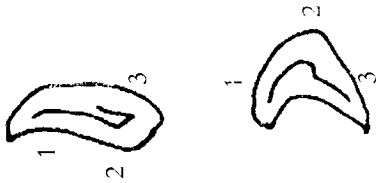
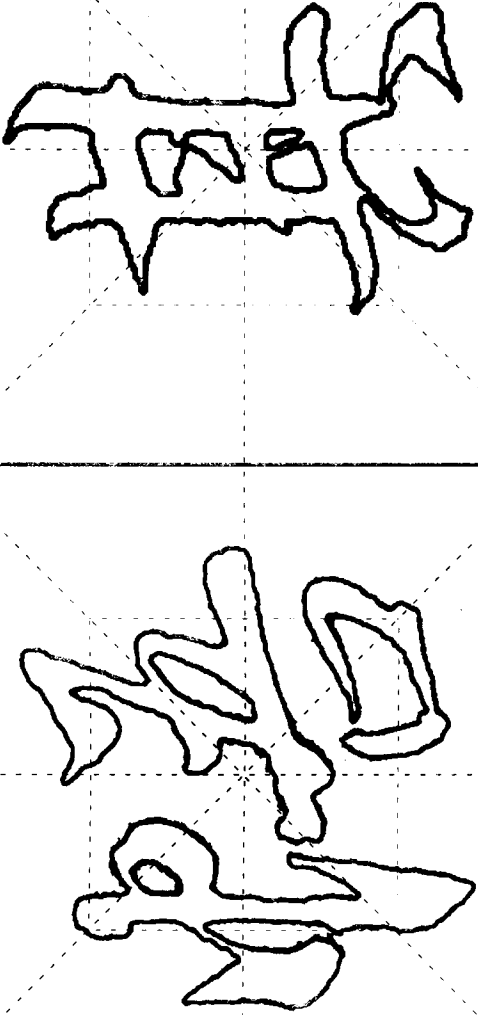
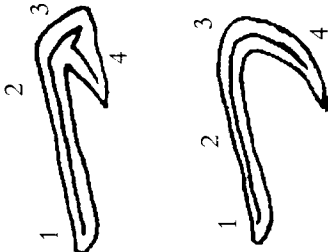
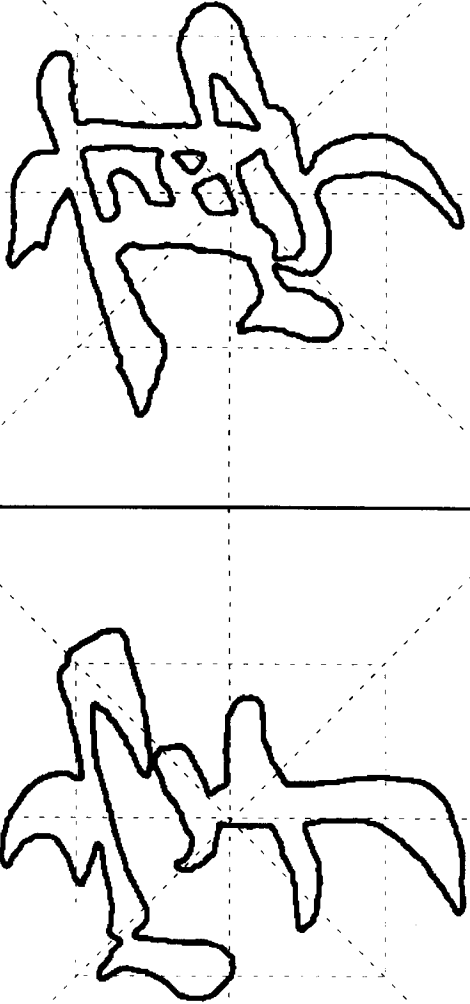
二、笔法名称

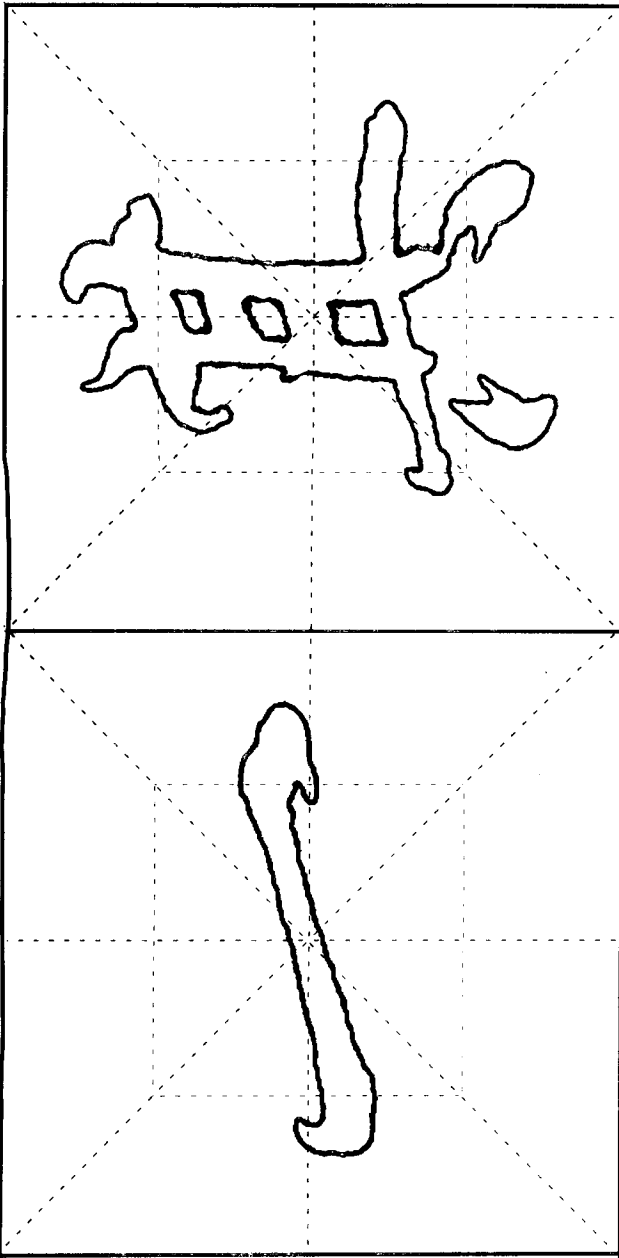
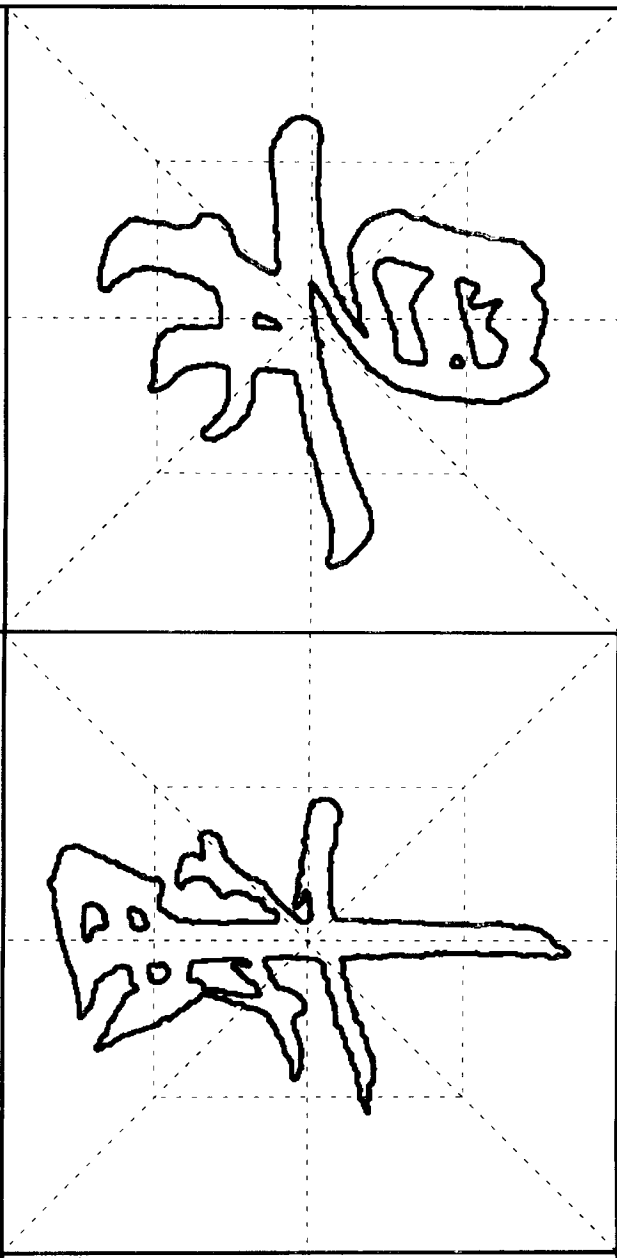
1. **逆锋** 朝行笔方向相反的方向落笔入锋,即欲右先左,欲下先上。逆锋入笔是为了使点画生势有力,厚重饱满。
2. **中锋** 也叫正锋,是指笔毫的主锋始终在笔画的中心线上运行。中锋用笔两边如界,墨色在笔画中均匀渗开,因此,写出的笔画圆浑有力,饱满厚重。
3. **侧锋** 指入笔与行笔时笔锋稍稍偏向某一侧面,而在运行中通过调锋,铺毫后再使笔锋归于画中。
4. **露锋** 笔画的锋芒露出点画之外叫露锋。撇、捺、挑、钩的收笔均是露锋,它给人一种精神显露之感。
5. **藏锋** 将笔锋藏在笔画中间运动而不出圭角叫藏锋。逆锋起笔,中锋行笔,回锋收笔,都是藏锋,它给人含蓄、厚重、有力之感。
6. **折锋** 折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向,以写出方的点画的笔法。故有“折以成方”的说法。
7. **转锋** 转锋是笔锋在纸面上弧行地变换方向,以写出圆的点画的笔法。故有“转以成圆”的说法。
8. **提笔** 将笔锋提起叫提笔。提时要按住笔锋来提,否则,点画就飘浮轻软。
9. **按笔** 按笔也叫顿笔,即将笔锋向下按。按笔须提着笔锋来按,否则容易死板。
10. **涩笔** 逆锋推行即涩笔,意即行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过,而以逆势缓进。

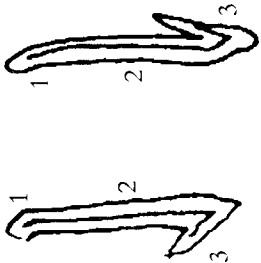
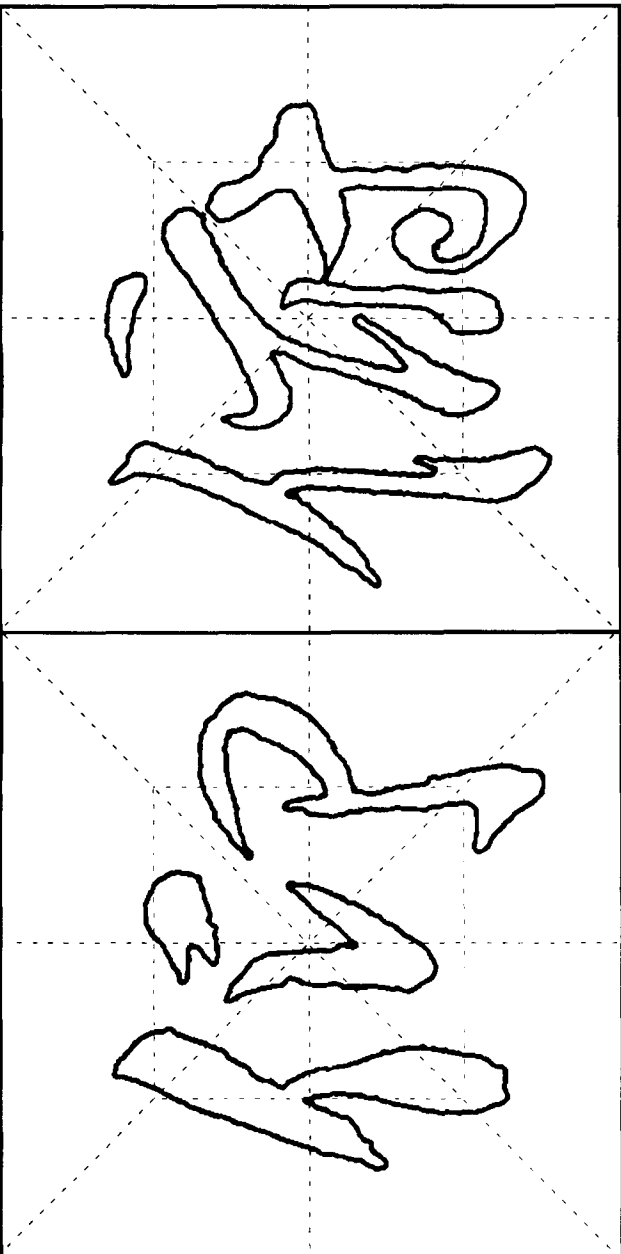
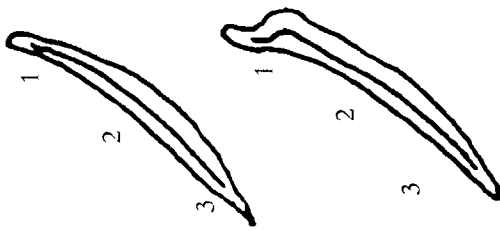
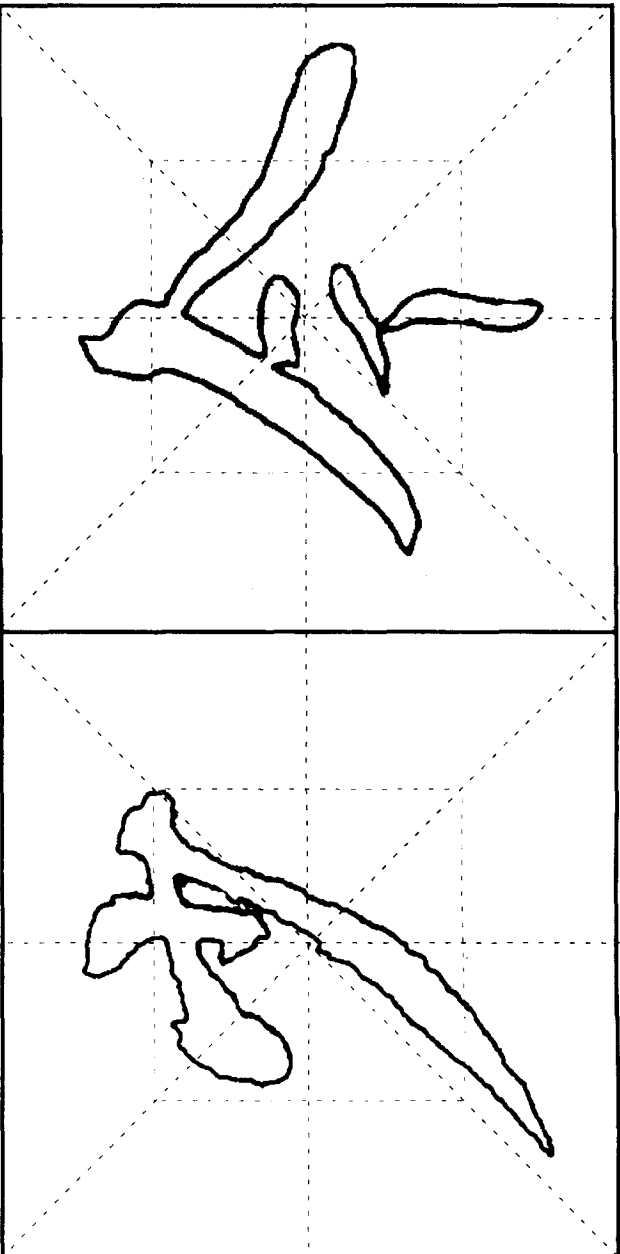
1、短横、长横	如：一、二 楷书是一笔画地写，行书可点画连起来写。因此点画之间很自然地出现了由运笔的呼应而引带的笔痕。 短横在上时，一般写成俯钩横。露锋起笔，中锋行笔渐行渐高，收笔时用力稍顿，然后向左下钩出，以顺势带起下笔。 长横一般是顺势起笔，中锋行笔，回锋收笔，画身带波势。	
2、悬针竖、垂露竖	如：十、干 两种竖画起笔可逆锋也可顺锋。 行笔都是中锋。悬针竖收笔为露锋，一般锋收在正中，稍侧也无妨。垂露竖回锋收笔。	

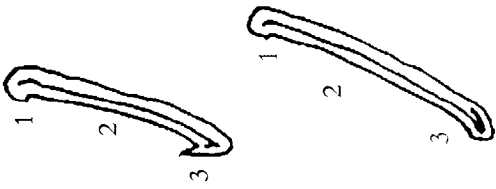
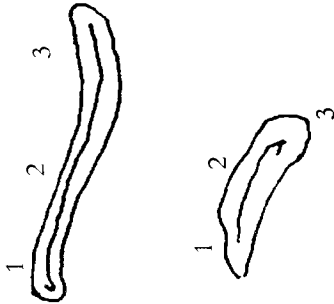
3、斜撇、斜捺	如：人、天 写撇画或逆锋或顺锋起笔，中锋行笔，边行边提，然后向左下撇出。 写捺画顺锋起笔，中锋行笔，出锋收笔。	
4、横折、竖折	如：由、世 写横折顺锋起笔写横，至折处稍提后折笔向左作顿，提笔回中后向下写竖。 写竖折顺锋起笔写竖，至折处稍提后折笔向右作横，回锋收笔。	

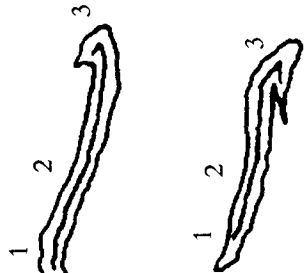
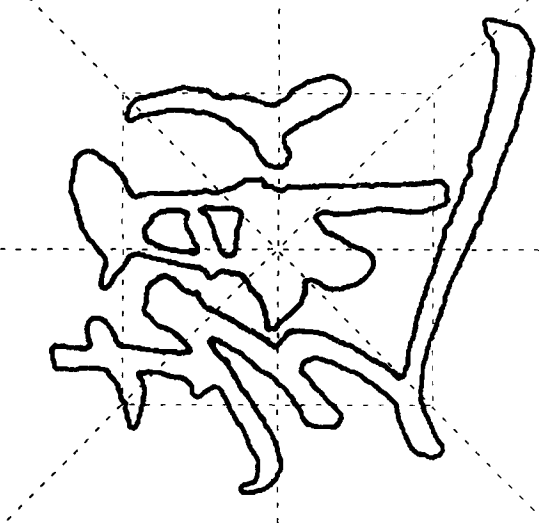
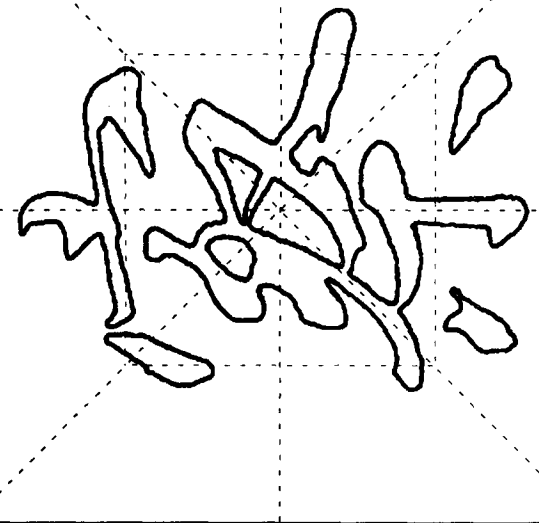
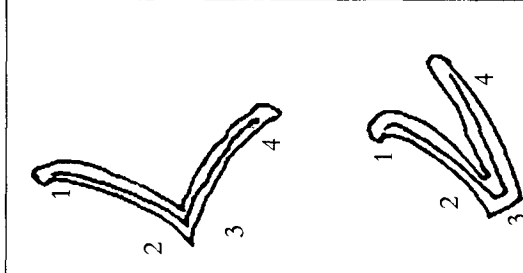
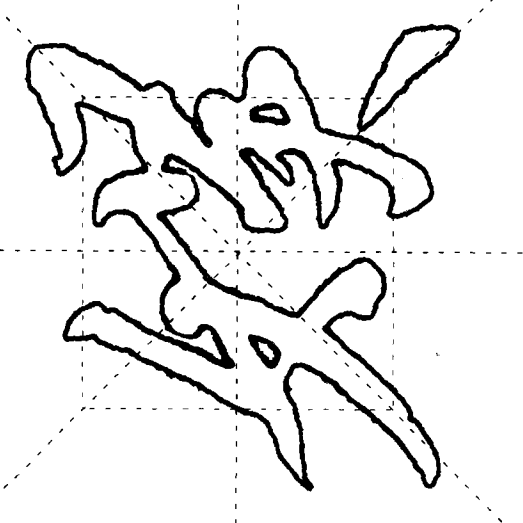
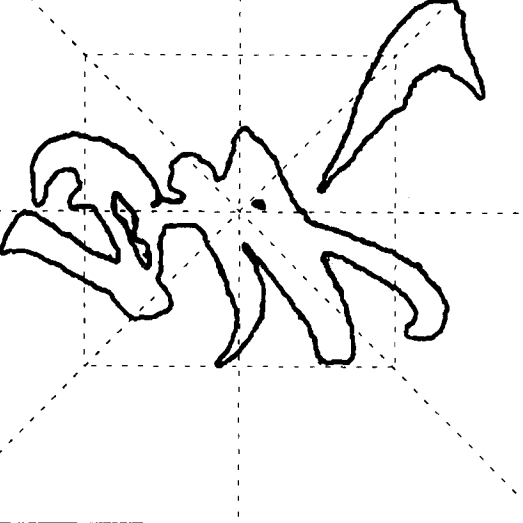
5、竖钩 如：于、事  起笔逆锋或侧锋，中锋行笔，至钩处或向左上出锋写斜钩，或向左下写圆曲钩，也可向左写平钩。钩要自然、有力。		
6、提点、侧点 如：未、不  写提点顺锋侧下，继而顿笔，然后转锋或折锋向右上挑出。 写侧点顺锋起笔，向右侧下，继而顿笔，然后回锋收笔，一般是顿笔后原地提收。		

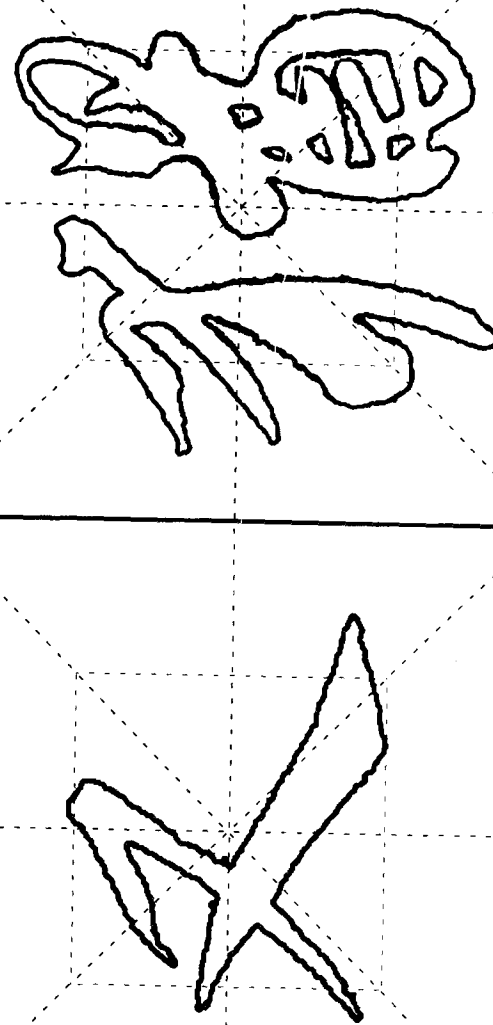
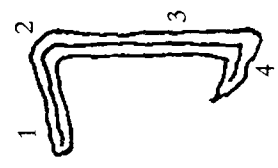
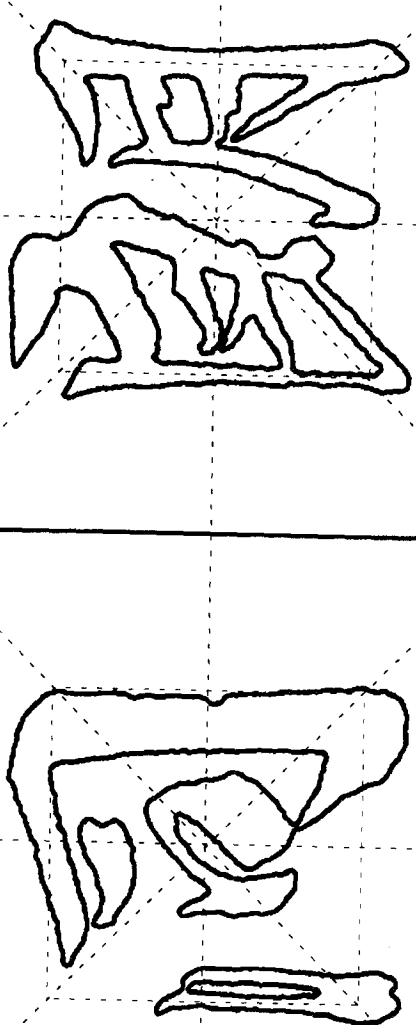
7、垂点、撇点	如：悟、其 写垂点顺锋起笔，逐渐加粗，继而顿笔，回锋收笔，有时为与下笔呼应，收笔时会带出挑锋。 写撇点顺锋向右斜下，继而顿笔，然后折笔向左下出锋收笔。 	
8、横钩	如：宇、亭 顺锋起笔写横画，至钩处提笔上昂，继而向右下折笔作顿，然后向左下折笔作顿，然后向左右下出锋收笔。有时以圆转代钩。 	

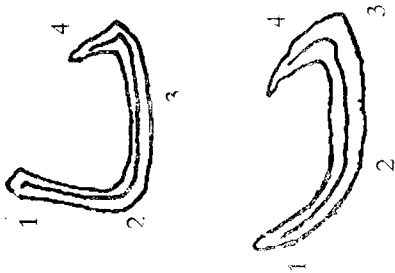
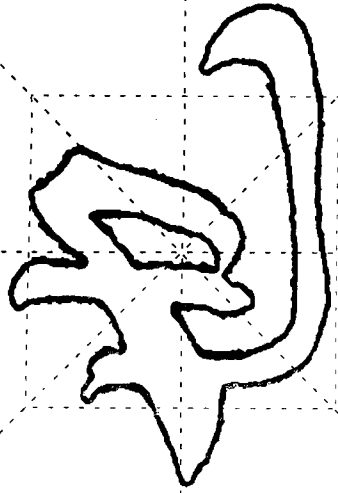
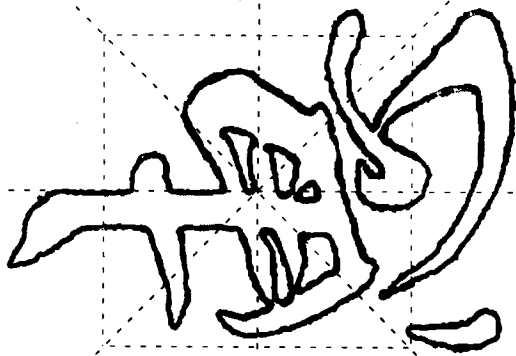
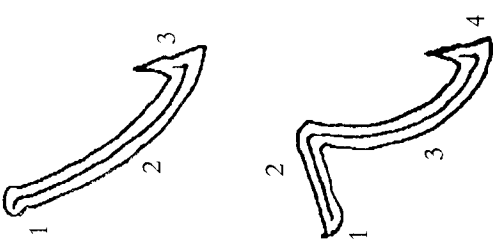
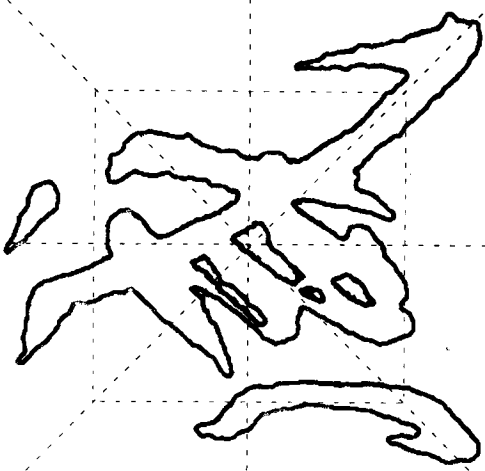
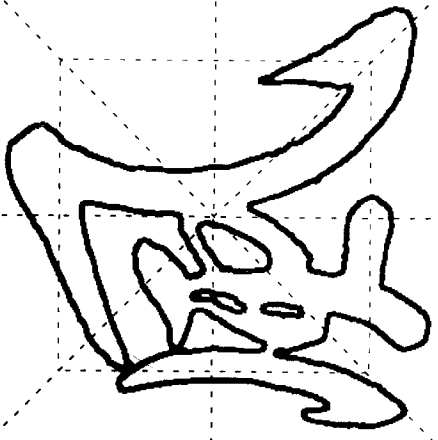
9、双钩横、垂头横	如：一、其 写双钩横露锋顺势向左搭锋起笔，中锋行笔后，稍提、斜顿，然后回锋向左下收笔，笔锋外露。 写垂头横落笔向下而上，呈弧形，用尖笔，中锋行笔，收笔时稍顿，然后回锋倒出。	
10、上钩横、下钩横	如：毕、昔 两种横均为顺锋起笔，中锋行笔，略带波折，上钩横收笔时向左上出锋收笔，以带起下笔。下钩横收笔时向左下出锋收笔，以带起下笔。	

11、带钩竖 如：仰、俯 顺锋起笔，中锋行笔，收笔时或为带起下笔，或为转向，至末端顿笔向左或向右上挑。 	
12、兰叶撇、曲头撇 如：少、今 写兰叶撇顺锋起笔，中锋行笔，露锋收笔。行笔轻快，中下部饱满，画身飘逸如兰叶。 写曲头撇侧锋起笔，弯曲一顿继而向左下轻快撇出，撇尾不宜太尖。 	

13、带钩撇、回锋撇	如及、在
	带钩撇与回锋撇可通用,起笔逆锋或露锋,中锋行笔较饱满,至末端稍顿回锋,或向上带出挑钩,或藏锋不露。
14、平捺、反捺	如:之、欣
	写平捺起笔顺锋或逆锋,由轻而重先斜后平向右行笔、捺尾不宜太尖。 反捺似侧点,它一般代替短捺,一字有数捺,必用反捺,避免雷同。

15、带钩捺 如：趣、察 顺锋起笔，中锋行笔，收笔时稍顿，或向左上挑出或向左下带出。捺身自然略呈波折。 		
16、斜折、撇折 如：娱、矣 逆锋起笔写撇画，边行边提至折处。斜折折处轻连，折锋向右下作长点。撇折折处折锋顿笔后向右上挑出。 		

17、横撇折、横转 	如：又、犹 写横撇折顺锋起笔，至折处提笔上昂，继而折笔作顿，笔锋调正后向左下撇出。 写横转顺锋起露锋收，横和竖相连处一路顺势圆转，不显任何棱角。 
18、横折钩 	如：同、朗 横折和竖钩连写，有时也写成横转钩。顺锋起笔写横画，至折处提笔上昂，继而折笔斜顿，笔锋铺中后中锋写竖部分，至钩处顿笔后向左上钩出。 

19、竖弯钩、卧钩  如：也、惠 写竖弯钩逆锋或顺锋起笔写竖部分，至弯处，一路圆转再向右平行，至钩处稍顿，然后向上钩出。 写卧钩顺锋轻落笔，继而向右下渐行渐重作圆转，接着顺势向右平行，至钩处顿笔后向左上钩出。			20、斜钩、横折斜钩  如：咸、风 写斜钩逆锋或顺锋起笔，中锋稳重向右下斜行，至钩处稍顿，向上提笔出锋。 写横折斜钩露锋起笔写横画，至折处稍提、斜顿后，向下行少许，继而向左下作斜圆弧，至钩处顿笔后向上钩出。		
---	--	---	---	---	--

流	地
化	或
21、回锋代钩 如：化、流 行书中竖弯钩有时写成竖转，其写法是：侧锋或逆锋起笔，中锋行笔，一路向右作圆转，平行至末端回锋收笔。	22、提画 如：或、地 起笔可逆锋也可顺锋，中锋行笔，然后顺势向右上轻快挑出，力送锋尖。