

中国书法家协会书法培训中心编

# 怎样临习

## 兰亭序

稽山陰之蘭亭脩禊事也  
羣賢畢至少

元郭天錫云书法秀逸墨彩艳  
发奇丽超绝幼心骇目毫芒转  
折纤微备尽下真迹等等董其  
昌云笔花满目奕奕生动用墨

临习要点  
纤微备尽下真迹等

序序墨迹

金钥匙书法名帖自学丛书

主 编 王景芬

副主编 吴昌明

92.2  
3

天明 编  
邵劲 编  
漓江出版社

# 怎样临习兰亭序

## 怎样临习兰亭序

庄天明 编  
邵 劲

\*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路 159—1 号)

邮政编码:541002

广西新华书店发行

桂林地区税务票证印刷厂印刷

\*

开本 787×1092 1/16 印张 3.75

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1—8000 册

ISBN 7—5407—2399—8/G·811

定价:10.00 元

如有印装质量问题 请与工厂调换

## 出版说明

为了方便书法爱好者特别是初学者尽快地掌握临习字帖、把握书法用笔的诀窍，我们特约请了全国各地一部分经验丰富的书法家和书法教育工作者，编写了这套“金钥匙书法名帖自学丛书”。该丛书强化了临习字帖的基础训练，对用笔规律作了科学性的揭示。为方便读

者临习，编者还对原帖的文字进行断句并附上释文。此外，还对作品的源流及其影响、作品的艺术风格、作品的欣赏、作品临摹注意事项作了深入浅出的阐述。该丛书适用于初涉书法和不同年龄层的广大书法爱好者。

## 一、王羲之的《兰亭序》

中国的行草书法艺术从萌芽到成熟经过了漫长的时间，渐渐步入高峰——魏晋时期。在这空前绝后、大家辈出的时代里，出现了一位集古今之大成、开一代之新风者，其人，清风为怀，潇洒出尘；其书，韵高千古，尽善尽美。如此杰出者正是历代所最崇敬的“书圣”——王羲之。

### （一）“书圣”王羲之

王羲之，字逸少，山东琅琊（今山东临沂）人，官至右军将军，故人称“王右军”。据唐张怀瓘《书断》云：“升平五年卒，年五十九。”又陶弘景《论书启》：“逸少亡后，子敬年十七八。”再以潘德熙先生所编《王羲之年表》（见上海《书法》杂志一九八二年第三期）所载，“书圣”在世的时间为：公元303年（晋太安二年癸亥）—公元361年（晋升平五年辛酉），人生一瞬五十八九载。

王羲之所在琅琊王氏是两晋时期著名的高门士族。王氏一门在东晋时期无论是政界还是书坛都非常显赫。王羲之的父亲王旷，从伯王导、王敦，从父王廙等都是书史上有记载的大书家，如陶宗仪《书史会要》云：“旷（指王旷）与卫氏，世为中表，故得蔡邕书法于卫夫人，以授羲之。”《宣和书谱》云：“敦（指王敦）初以工书得家传之学，

笔势雄健。”羲之膝下有七子一女，大多善书，其中第七子王献之，字子敬，世称王大令，书法与父齐名，合称“二王”。

王羲之七岁始学书法，初学卫夫人，后又转益多师，集思广益，据其本人五十三岁时撰写的《题卫夫人〈笔阵图〉后》：“羲之少学卫夫人，将谓大能。又渡江北游名山，比见李斯、曹喜等书，又之许下，见钟繇、梁鹄书，又之洛下，见蔡邕石经三体书，又于从兄洽处见张昶华岳碑……”可见王羲之的书法艺术是建立在继承前人、汇聚众美的基础上的。羲之十三岁始知名，三十岁已名重一时，五十三岁时在父母墓前自誓辞官后定居会稽山阴，直至病故。

周必大云：“晋人风度不凡，于书亦然。右军又晋人之龙虎也。”王羲之才华出众，智慧过人，崇尚自然，在民间流传着许多有关他的传说故事，如“王氏三少”（指羲之、王悦、王应）、“坦腹东床快婿”、“渡江北游”、“写经换鹅”等等。

王羲之传世的主要作品有小楷《乐毅论》、《黄庭经》；行草书有《万岁通天帖》中的第一帖《姨母帖》，还有《快雪时晴帖》（此帖被乾隆弘历皇帝与献之《中秋帖》和王珣《伯元帖》存放在书斋，名“三希堂”）；有《平安》、《何如》、《奉橘》三帖一卷，

还有《行穰帖》、《寒切帖》、《十七帖》、《兰亭序》等等，这些书迹比较充分、全面地反应了王羲之书法的全貌，特别是他五十一岁时所书的行书作品《兰亭序》更是其代表作品。《兰亭序》的笔法、结字、章法、气韵，均高度完美，登峰造极，在书法史上被尊为“天下第一行书”，成为后人学习书法的典范，故“历代宝之，永以为训”（梁武帝语）。

## （二）“天下第一”《兰亭序》

王羲之信奉道教，雅好服食养性，“素无廊庙志”。他钟情自然，“初度浙江有终焉之志”，特别喜爱会稽山阴兰亭，在山阴前后生活了十一个年头。辞官后更是纵情于山水之间，与当地名士们一起修身养性、雅集唱和、极娱游之乐。

在东晋穆帝永和九年（公元353年）的三月三日，王羲之邀集好友会于兰亭，据载参加雅集者有名士谢安、辞赋家孙绰、高僧支遁等，还有王氏子弟，如次子凝之，九岁的七子献之等共约四十二人。这天，“天朗气清，惠风和畅”可谓天时，“崇山峻岭，茂林修竹”可谓地利，“群贤毕至，少长咸集”可谓人和，真是一次千载难逢的雅集盛会。其间，大家共修祓禊之礼，作“曲水流觞”之戏，饮酒赋诗，抒发各自的感慨，二十六人乘兴作诗成集，推举王羲之为此集作序。五十一岁的王羲之乘酒兴，默观宇宙、明察万物、悟感人生，用蚕茧纸，鼠须笔，心手相应，一气呵成……于是，便诞生了这书法史

上的千古华章《兰亭序》。

《兰亭序》手稿凡二十八行，三百二十四字，技艺登峰造极。整体上看去平和简静、中和自然、“爽爽有一种风气”（袁昂语），“气象超然、不与法缚、不求法脱，真所谓一一从自己胸襟流出”（朱熹语）。笔法上“贵越群品，古今莫二，兼撮从法，备成一家”（羊欣语）。“如孟子言性、庄周谈自然，纵说横说，无不如意”（黄庭坚语）。可谓变化多端，飘逸优美，神品上上。王羲之若不是废寝忘食的勤修苦研，若没有融会贯通，变古为今的超人的悟性和创造力，哪有这等境界。《兰亭序》章法上纵有行、横无列，布置停匀，虚实俱灵，疏密得当，“以奇反正，若断还连”（包世臣语），上下有承接，左右有呼应，从容自在，一气呵成。结体上更是尽乎自然得其真态。梁武帝评其书云：“王羲之字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阁。”映带匀美，规矩却不呆滞，“或大或小，随手所出，皆入法则”（董其昌语），真乃任心随意，悉合法度。《兰亭序》中重复出现的字较多，如二十个“之”字，七个“不”字，五个“怀”字，三个“盛”字。这些相同的字王羲之处理得各得其态，若真、若草，随机赋形、千姿百态，所谓：“钟书点画各异，右军万字不同”（莫云卿语）。

王羲之所书《兰亭序》，增改有之，大小有之，疏密有之，可见其并非精心构思，而是无意于佳，随意书写，从而别具风采。难怪书圣酒醒之后反复书写数十本而终不能及，真如“若有神助”。

神品《兰亭序》气象见宇宙之

大，变化具品类之盛，正如明方孝孺所说：“得其自然，而兼具众美”；唐太宗称其为：“尽善尽美”。这应该是对这书法名篇的一种恰如其分的评价。

### （三）“王字”一脉

《兰亭序》是行书墨迹字帖，是“书圣”王羲之的代表作品，是中国书法史上的一座丰碑。大家知道行书是一种书写简便、意态活泼、雅俗共赏，而且又是最能发挥书家个性的字体。这门字体经过王羲之的创新，清除了笔画、结字和章法上的隶书痕迹，由原来用笔滞重的写法，转变为一种流美雄健的书风，成为当时文人喜爱且流行的一种新体。

“王字”在唐以前影响尚小，但在唐以后的书法史上我们可以看到“王字”对人的启发无处不在，影响了一代又一代的书家和书风。为什么“王字”会被大家公认为书法的“典范”或是行书的“正宗”呢？这与一个人是分不开的，他就是中国封建社会的一代明君——唐太宗李世民。此人文武双全，酷好书法，特别是王羲之的书法。在封建社会作为一位至高无上的天子能为王羲之这样的书家亲自作传，这是很不容易的。他在传记中赞道：“详察古今，研精篆素，尽善尽美，其惟王逸少乎，观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连，凤翥龙蟠，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心慕手追，此人而已，其余区区之类，何足论哉！”他为自己创立的弘文馆题文道：“王羲之笔势如凤翔阿阁，龙耀天衢，遒劲超逸，非特晋人之冠也。朕万

机多暇，四海无虞，留神翰墨，酷好其书，心慕手追，不能自己。乃发内帑，购之人间，共得真、行、草二千二百余纸，敕虞世南遴选上进，止以三百，慎藏于内殿。譬之揀金者，必求精镔，採玉者，必求良璧，诚希世之宝哉！”当他得到《兰亭序》墨迹后，更是奉为至宝，命冯承素等人照本钩摹临写，赐于皇太子、诸子及近臣。由于唐太宗生前太珍爱《兰亭序》了，故唐太宗逝后，原本作为殉品随他一起葬入昭陵。现在我们学习的最接近《兰亭序》原迹的是冯承素摹本。正是由于唐太宗的如此推崇，才掀起了“学王”热，各朝各代的书家们更是潜心研究《兰亭序》，这时，王羲之才被真正奉为一代书圣，“王字”一脉被推崇为书法史上的“主流”，取得了应有的地位。

在唐初“宗法右军”、“王体为尊”已成为当时的时尚，欧阳询、虞世南、褚遂良等更是代表。在此之后宋有米芾，元有赵孟頫，明有王铎等，这些大名家无不是师从“王字”而又存己风的。这一代又一代书家的成功给了我们一个明白而又可靠的启示。

从古至今“学王”、“宗王”之风经久不衰，因为从《兰亭序》来看王字的魅力将是永恒的，它将影响着代代书者！

衷心祝您准确的理解《兰亭序》，全面的掌握《兰亭序》，灵活地运用《兰亭序》，真正的把住“王字”书法艺术的脉搏，在学书的道路上勇猛精进！

临习字帖是要讲法守法的，下面我们分几个方面加以阐述。

## 二、训 练

### (一) 《王羲之兰亭序》的笔法要领

元代书法家赵孟頫云：“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”那么，我们在临写《兰亭序》时，正确的理解和把握王羲之的用笔方法是关键。王羲之的用笔方法体现在《兰亭序》中主要有三个方面：

#### 1. 用笔精确纯熟

这点指的是王羲之将用笔最基本的方法经过提炼，在运用的过程中再加以自然的变化，从而达到一种既准确，又熟练的用笔最高境界。

#### 2. 笔意优美从容

“用笔”是指如何使用毛笔，“笔意”是指用笔的内涵，也就是指用什么样的状态来使用笔。《兰亭序》的笔意始终是优美畅达、从容不迫的，使“用笔”、“笔意”与字体及文章得心应手的有机地结合在一起。

#### 3. 笔势收放有度

笔在纸上产生什么样的线条效果，这就是“笔势”的问题。“笔势”是由“用笔”和“笔意”所决定的，正是由于王羲之有精妙的用笔，高雅的笔意，才达到了收不呆板，放不狂怪，通情达理，浑然天成的笔势效果。

### (二) 《王羲之兰亭序》的基本用笔方法

#### 1. 用笔的基本法原理

《兰亭序》是行书，行书包含着许多楷书的用笔方法，学好和掌握楷书的基本用笔方法是很重要的。大家知道所有的汉字都是由基本笔画组成的，而各种基本笔画又是由点组成的(如图1)。所以熟练的掌握好楷书的用笔方法是学习行书的前提。

#### 2. 用笔变化的原理

《兰亭序》中用笔的变化很多，用笔的变化主要出现在笔画的起笔和收笔处，而行笔中只有粗细变化。起、收笔处从用笔变化的原理上看不外乎尖、圆、方三种(如图2)。

但是《兰亭序》又是尖、圆、方三式自然变化、错综合运而成的(如图3)。再加上每一式中轻、重程度和形状上的变化(如图4)，自然是变化多端。虽然王字的变化看似复杂，但只要我们正确的理解和灵活的运用好用笔的基本法和变化法，是可以知道这万变不离其中的道理的，再加以一定量的刻苦训练，就可以熟练地掌握用笔的基本法和变化法了。

### 3. 行书特有的用笔变化原理

在行、草书当中每个字的笔画与笔画或字与字之间有一个连带部分，使行笔更加快速自由，更具流动贯气的美感，这是相对于楷书所特有的用笔形态。正是由于这种连带部分的出现，而使行书的用笔有了更为复杂的变化，从而产生了笔画形状上的多种形态(如图5)。

### 4. 行书行笔过程中的变化原理

在行书行笔的过程里需充分发挥毛笔的多种功能，在《兰亭序》中王羲之运用了多种简单的用笔上的对偶关系(如图6)，使字里行间充满了如音乐般的节奏，增加了笔画和字的动感，使其栩栩如生。这些对偶关系存在于某一个笔画里，也可能在字与字之间，行与行之间，在行笔中需随机运用，方显用笔之妙。

## (三) 《王羲之兰亭序》的结字要领

结字，又叫结体，俗称间架。研究的是基本笔画如何组成单字。孙过庭云：“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。初谓未及，中则过之，后乃通会。”从孙过庭此论来看《兰亭序》正是属于后者，也就是经过了前两个阶段而升华成一种既尽变态、又合情理的神奇境界。

结字之法主要有人工法和自然法两种：合情理指的是人工法，尽变态指的是自然法。《兰亭序》中两种结字法是相参并存的。人工必归结于自然，自然终必总和人工，这样才可称上是任心随意皆合规矩。《兰亭序》的结字要领主

要有两个方面：

### 1. 平正安稳

王羲之《书论》云：“夫书，字贵平正安稳”平正是结字的基础，是变化的根本，《兰亭序》中结字上虽是变化无穷，但都是以平正为准则的，是“正极生奇”的结果，所以才被誉为书之正道。

### 2. 变化统一

莫云卿云：“右军万字不同。”可见王羲之的字是多变的，但是，他又能将变化统一于一体之中，可见其很会变。《兰亭序》中有很多重复的字，如：二十个“之”字；七个“不”字；五个“怀”字，都能使其各显其态而又恰如其分、合乎情理，可谓是“极尽变化之能事”。

## (四) 《王羲之兰亭序》的基本结字方法

### 1. 人工结字法原理

人工结字法包含以字的原型为本(如图7)和以书体的原型为本(如图8)两种。

汉字的原型是书法的根本，不能随意加以更改，在书法艺术中，楷书与汉字的原型最为接近，楷书在结字上的训练就是强化对汉字原型的理解，所以写好行书需有较扎实的楷书基本功。行书是介于楷和草之间的一门书体，自由度较大，若偏向楷则称之为“行楷”，偏向草则称之为“行草”，楷、行、草三体在结字上各有其本身固有的特征，这点也是不容忽略的。

### 2. 自然结字法原理

自然结字法是人工结字法的活用，

是在人工结字法的基础上变化而成的。掌握好自然结字法的原理更能体现行书的特点：行书的结字需是以楷书为基础，但是比楷书随意，处理方法上也比楷书自由。根据书写时不同的情况，可合乎情理的处理成大小有别、偏左歪右、疏密不匀等等，但是，这种变化如没有人工法的基础，失去一定“度”的把握，将会变成过分夸张，无根无据（如图9~13）。

### （五）《王羲之兰亭序》的章法要领

章法指的是一幅作品的整体的布白。结字是小章法，章法可谓是大结体。《兰亭序》的章法是很突出的，可称得上是气韵自然，神气统一；左顾右盼，上呼下应；大小错落，疏密聚散；长短互用，粗细相生。

#### 1. 气韵自然，神气统一

《兰亭序》全篇二十八行，共计三百二十四字，在书法作品中可称得上是“大制作”了。章法贵在统一，作者若没有全局观念，没有贯穿始终的神意是很难将此统一起来的。而我们看《兰亭序》从第一个字到最后一字，写来从容不迫，气贯始终，使众多的变化自然和谐的统一起来，难怪董其昌评《兰亭序》的章法为古今第一。

#### 2. 左顾右盼，上呼下应

行书的书写贯气是重要的，章法也是如此，字和字之间，需承上启下，行和行之间，也应相互避让，由于每个字的重心正斜不一，而导致了每一行中有正有斜。《兰亭序》在字形上有正有奇，正多需奇来化，奇多则要正来补，

通篇看去正正奇奇，跌宕起伏，相互照应，顾盼有情，妙不可言（如图14）。

#### 3. 大小错落，疏密聚散

《兰亭序》是一篇横幅作品，横幅的形式一般是字距较密，行距较疏，作品上方较整齐，下延错落，竖有行，横无列，王羲之在运用上字距密但不觉寒乞，行距疏而不显远离，其中距离感的把握是很到位的。通篇的疏密，使得虚处生灵、实处存厚，自然天成。字的大小，也是因地制宜，特别是每行下方的字就纸排字，大小错落，合乎情理，没有丝毫的勉强造作（如图15）。

#### 4. 长短互用，粗细相生

这里的长短、粗细指的是一行字的外型。《兰亭序》中每一行字有长有短，各得其所，由于字的大小不同，从每一行排列起来看，有出有进，产生了粗细变化。从大处着眼，二十八行字，有宽有窄，有直有曲，有长有短，整篇构成，自然神奇（如图16）。

### （六）《王羲之兰亭序》临摹注意事项

#### 1. 临摹时的书写状态是关键

《兰亭序》之所以被誉为“天下第一行书”，其根本原因是王羲之在书写过程当中，“心手两忘”，“无意于佳乃佳”，“出于一时乘兴淋漓”。这种身、心的放松、平静而产生了一种自然的状态，使其用笔、用意充分地发挥了出来。我们在临写《兰亭序》时不仅要学它的技法，更

重要的是要学习其创作的心态——宁静自然，在日常生活中培养作书的最佳状态，每时每刻，作书为人都在存一颗“平常心”，这样，我们才不会舍本求末，才会找到一把真正的通往“书圣”大门的钥匙。

### 2. 掌握各种变化法是窍门

《兰亭序》用笔的精到、结字的变化、章法的完美，构成了书写上较大的难度，但是，也不是没有诀窍可知、无规律可循。练习的过程中要熟悉各种变化的要领，做到以不变应万变。

### 3. 勤习苦练是基础

有了好的书写状态，知道了变化法与对偶法的种种窍门，就要加强训练了。

a. 训练中了解和熟悉字帖是首要的，所以读帖要勤、要细，做到胸有成竹、意在笔先。在练习时要注意笔画与笔画之间、字与字之间、行与行之间的贯气，要有笔虽断、意还连的意识，总之，要有总体意识，抓住大感觉或是第一印象。最好能熟记全文，这对书写时的贯气很有帮助，更何况《兰亭序》还是一篇好的文学作品，对加强文学修养，体会作者当时的创作心态是大有益处的。

b. 训练过程中要注意楷书基本功的

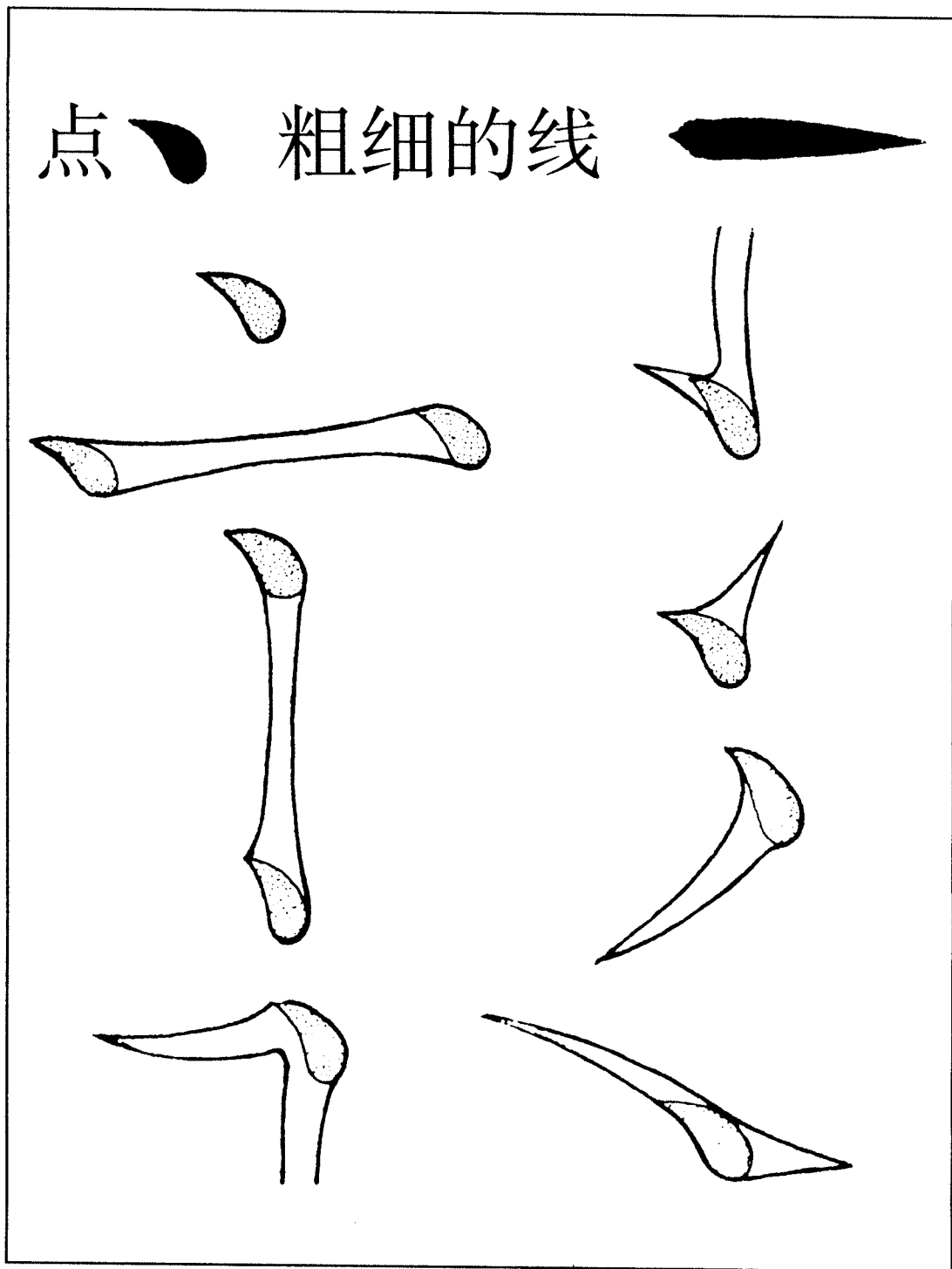
训练，训练内容包括用笔、结体、章法等等。楷书训练最好用与《兰亭序》较为接近的范本，如：《智永真书千字文》等等，这样由楷入行，才不会在写行书的过程里，只注意贯气流畅，而造成了点画交待不清、省略了起始转折处、笔画与笔画的连接处该有的节奏或是线条轻飘无力（如图17）的毛病。

c. 训练用笔、结字的变化法时，可将这些变化法分开单独训练（如：可将用笔尖、圆、方个别加以训练）（如图18），强化练习以至熟练的掌握后，再在通篇临时时自然运用。

d. 《兰亭序》是一幅“完美”的作品，难就难在完美二字，练习时最好是从心态、神采、用笔、结字、章法、变化等全方位去把握，不可偏重于某一点，如果只注意了其中的某一二点，就犹如“盲人摸象”，最终，还是收获不大，不能达到理想的效果。

总之通过学习《兰亭序》我们不仅要学王字的技法，还要学习王羲之的学问修养；不仅要学王字的变化，还要学习王羲之的最佳的书写状态等因素。只有这样我们才会在《兰亭序》中学到真正的东西，在全面掌握技法上，在技法的充分发挥上，才能有最大的收获。

# 点 粗细的线



如图所示：

图（1）

具备了点和由点组成的粗细变化的线这两种用笔能力，就可以完成基本笔画的书写了。这就是用笔的基本法。

尖 → 圆 → 方



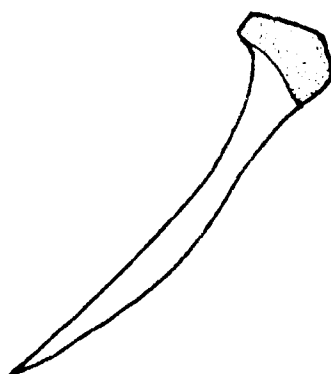
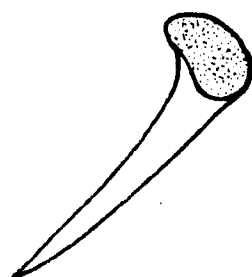
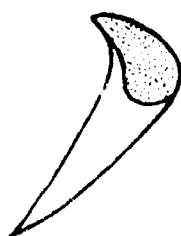
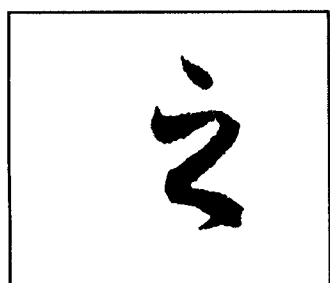
笔锋直接  
接入纸  
完成

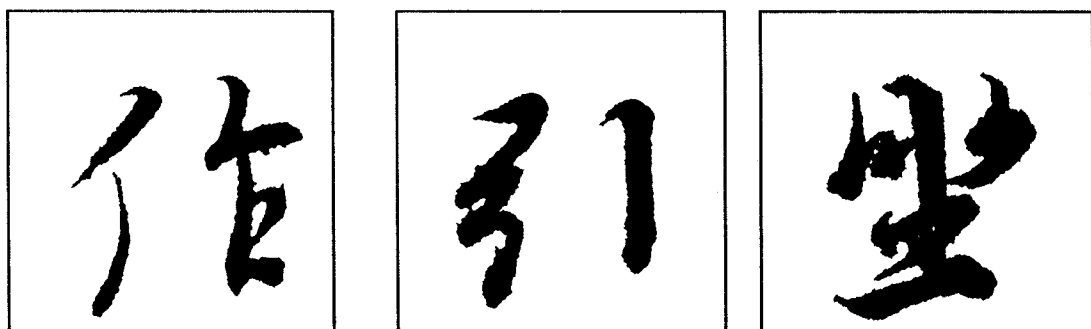
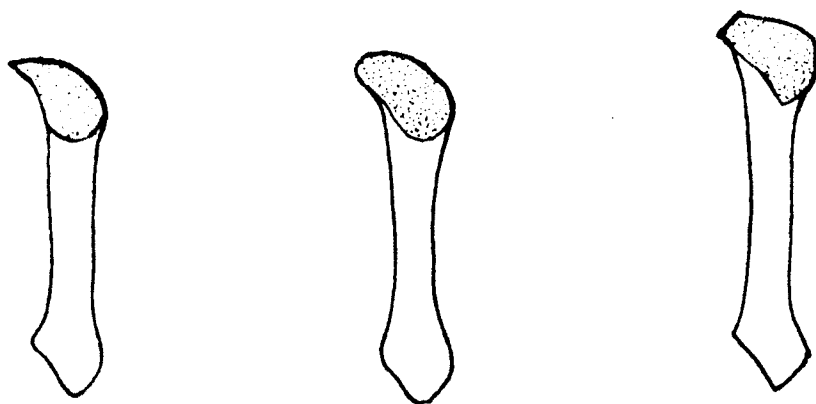


逆锋圆  
转入纸  
完成



逆锋折  
笔入纸  
完成

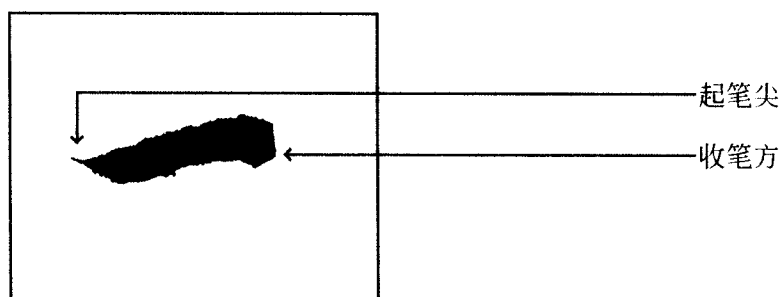




如图所示：

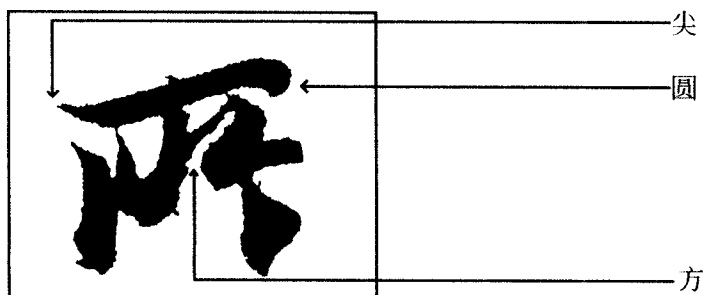
图(2)

用笔变化法以尖、圆、方三种大的形态为本。毛笔书写以表现方为最难，因为其用笔较复杂，而方笔又界于尖（外露）、圆（含蓄）之间，所以《兰亭序》中方笔的运用是较多的。

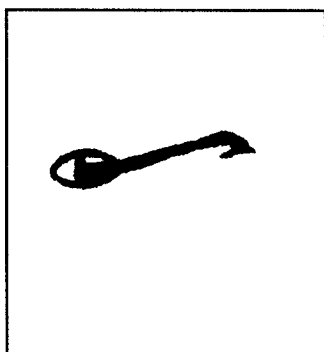


如图所示：

《兰亭序》中每一笔或每一字都运用了尖、圆、方的基本变化法，而在不同的字中又存在着三种变化法的比例上的变化（如尖多圆少，方多尖少等等）。



图(3)



轻的方笔 —————> 轻重的方笔 —————> 很重的方笔

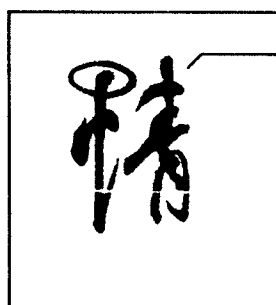
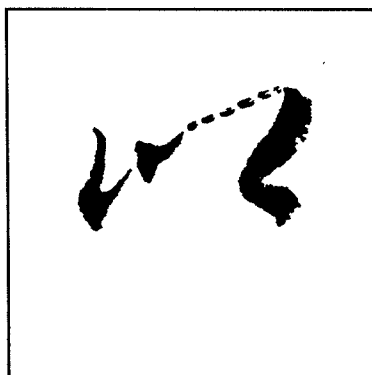


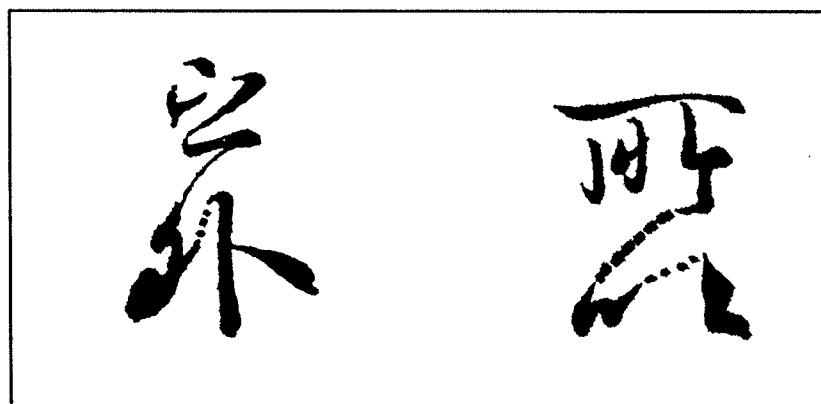
图 (4)

如图所示：

方笔形状上的变化容易看出，而圆笔较难看出，但通过仔细读帖还是不难看出毛笔入纸时角度上的微妙变化。



(1) 单字中笔画与  
笔画之间的连  
带部分



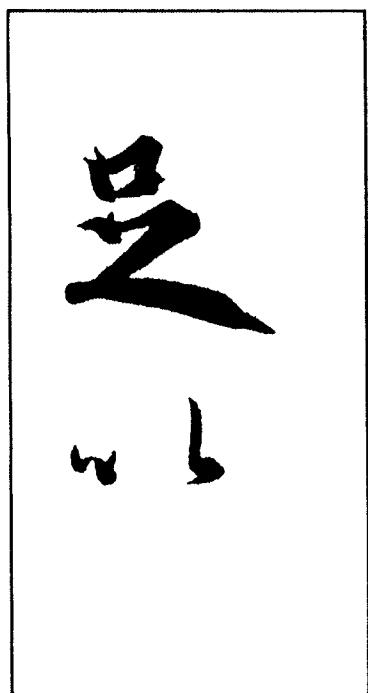
(2) 字与字之间的  
连带部分

图 (5)

如图所示：

不论是 (1) 还是 (2) 都有三个共同的特征：

- a. 连带部分的出现有的很完整，有的不完整。不完整的称之为“笔断意连”。
- b. 由于连带部分的出现使笔画正常的形状发生了自然的变化（注意观察上一笔的收笔和下一笔起笔的形状）。
- c. 连带部分用笔较轻，有笔画处用笔较重。



(1)



(2)

(1)收、放对偶关系：  
放要意远  
收要含蓄

(2)轻、重对偶关系：  
轻要灵巧  
重需厚实



(3)



(4)

(3)快、慢对偶关系：  
一般讲连带多、  
笔画细的较快，  
反之则较慢

(2)精、粗对偶关系：  
一般讲笔画细小  
的字要精致耐看，  
反之则需雄健大器

图(6)