

书 法 技 法 精 要

[王羲之]

兰亭序 基础教程

王学良 编

乙瑛碑基础教程·曹全碑基础教程·史晨碑基础教程·颜勤礼碑基础教程·多宝塔碑基础教程·玄秘塔碑基础教程·九成宫碑基础教程·三门记基础教程·正书千字文基础教程·雁塔圣教序基础教程·蜀素帖基础教程·集王羲之圣教序基础教程·兰亭序基础教程·书谱基础教程



上海书画出版社

书 法 技 法 精 要

兰亭序 基础教程

王学良 编

上 海 书 画 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

兰亭序基础教程/王学良编. —上海:上海书画出版社,
2007.7

(书法技法精要)

ISBN 978-7-80725-472-0

I. 兰… II. 王… III. 行书—书法—教材

IV. J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070283号

责任编辑 时洁芳
技术编辑 钱勤毅
责任校对 郭晓霞
封面设计 潘志远
版式设计 徐方震
图版整理 王学良
图片摄影 卢国聪

☆书法技法精要

兰亭序基础教程

王学良 编

●上海书画出版社 出版发行

地址:上海市延安西路593号

邮编:200050

网址:www.shshuhua.com

E-mail:shcp@online.sh.cn

印刷:上海市印刷十厂有限公司

经销:各地新华书店

开本:787×1092 1/16

印张:5

印数:0,001-5,000

版次:2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80725-472-0

定价:12.00元

出版说明

“书法技法精要”丛书是一套切合学校书法基础教学和初学者自学的实用教材。其以历代最受欢迎的经典法帖为范本，除了介绍传统技法如点画、偏旁部首、间架结构和章法，还结合当代书法教育的特点和现状，补充完善了临摹与创作、习作评改、书法常识等内容，力求为学书者提供一个由点到面、循序渐进，书写技巧与理论常识相结合的教学框架。此套丛书楷、行、草、隶各体兼备，内容丰富，教师可以根据学生年龄层次和自己的擅长选择并安排教学内容与进度。对于碑帖中的范字，视情做了电脑技术加工并标注简体释文，更便于初学者临写。

此册是以东晋王羲之行书《兰亭序》为编写范本。

永和九年歲在癸丑暮春之初會



野會稽山陰之蘭亭脩禊事



也羣賢畢至少長咸集此地

崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水

目 录

第一部分 技法精要	1
一 点画	2
二 偏旁部首	18
三 间架结构	25
四 章法	45
第二部分 临摹与创作	49
一 关于临摹	49
二 创作初阶	56
三 学生习作评改	60
第三部分 书法常识	63
一 执笔、书写姿势与运腕	63
二 书法名词解释	65
三 文房用具	67
四 宣纸开裁	69
五 落款常识	70
六 《兰亭序》及其释文	71

第一部分 技法精要

《兰亭序》，又名《兰亭宴集序》、《临河序》、《禊序》、《禊帖》等，著名的行书法帖，东晋王羲之书。东晋穆帝永和九年（353）三月三日，王羲之与谢安、孙绰等名士在山阴（今浙江绍兴）兰亭临水修禊，曲水流觞过程中各人做诗。诗作被集结一起，王羲之被推举为之作序，并在微醉的情形下乘兴挥毫，用鼠须笔、蚕茧纸创作了《兰亭序》。全序共二十八行，三百二十四字，记叙了兰亭周围山水之美和聚会的欢乐之情，抒发了作者对生死无常的幽深感慨。这是王羲之书法的代表作，也是书法史上最著名的旷世神品之一。是帖原藏王羲之七世孙智永处，智永圆寂时传于弟子辩才。唐太宗李世民得知此事后，派萧翼用计从辩才手中骗得兰亭真迹，令臣中善勾摹者赵模、冯承素、诸葛贞等进行双勾廓填，命善书者虞世南、褚遂良、欧阳询等进行临摹，并将这些摹本和临本分赏给王公近臣，这就是泽被后世的“下真迹一等”的唐人摹本和临本。存世唐摹本以“神龙本”最为著名，石刻则首推“定武本”。由于李世民至死都对《兰亭序》恋恋不舍，故其子李治遵其遗嘱，将兰亭真迹共葬昭陵，从此一代巨迹消失人间而长眠地下。本册选用冯承素摹本（即“神龙本”）为编写范本。

王羲之（321—379，一说303—361，又一说307—365），字逸少，琅邪临沂（今属山东省）人。官至右军将军、会稽内史，人称“王右军”。后辞官定居会稽山阴（今浙江绍兴）。工书法，早年从卫夫人学，后草书学张芝，正书学钟繇，博采众长，精研体势，一变汉、魏书风而自成一派书体。王羲之书法诸体皆备，正书势巧形密，行书遒媚劲健，草书浓纤折中，尤擅正行，为历代学书者崇尚，影响极大，被后世尊为“书圣”。后人有“右军字体，古法一变。其雄秀之气，出于天然，故古今以为师法”的评论。传世书迹有《二谢帖》、《丧乱帖》、《乐毅论》、《黄庭经》、《十七帖》等，可惜均为摹本或刻本，尚无真迹存世。

《兰亭序》具有潇洒流丽、优美动人的无穷魅力。其用笔以中锋为主，间有侧锋，笔画之间的牵丝映带纤细轻盈，或笔断而意连，或提按顿挫，一任自然。点画精到而多变，同一点画写法多样，无法而有法，寓刚健于优美；结构强调欹正开合，生动多姿，同一字形多不重复，尽字之真态，寓欹侧于平正；整体布局天机错落，疏密有致，自然天成。总览全篇，作品自始至终显露着一种从容不迫、潇洒俊逸的气度，给人以高雅、清新、华美、蕴藉的艺术享受。元代赵孟頫曾说过：“昔人得古刻数行，专心而学之，便可名世。况兰亭是右军得意书，学之不已，何患不过人耶。”（《兰亭十三跋》）因此，《兰亭序》被后人誉为“天下第一行书”，千百年来成为历代书家们心慕手追的经典范本。

学习《兰亭序》不是件容易的事，其一帖中的点画千变万化，但没有张扬的形态特征，

对初学者来说不易见效。其二《兰亭序》的字结构寓奇于正，纵横开合，随心所欲，同笔法一样也不易寻得规律，这又是一个难题。其三冯承素的摹本虽然纤毫毕现，但其中有不少是勾摹者本人的习惯，从而造成帖中有些字的笔势不能连贯，起收笔和牵丝映带也略嫌花哨，如果比较王羲之《奉橘帖》、《平安帖》、《何如帖》等其他书迹，就能感受到其中的差异。再一个就是《兰亭序》所特有的随心所欲、恬淡潇洒的意境，实在是个很难企及的高度，这些都是初学《兰亭序》的人很难把握的地方。

为了解决以上这些难题，需要我们在临习《兰亭序》时不要过于斤斤计较于一点一画的外形面貌，而是要尽量寻找王羲之的行笔脉络，理解其字的笔势、笔意，顺势而为。我们不妨观察一下后世名家所临的《兰亭序》，它们的外形都与王羲之《兰亭序》有较大的距离，可人们依然会觉得很像，原因就在于书法家们都按《兰亭序》的书理来写，强调笔势，懂得顺势而为，有势才有态，故点画、结构问题也就不难解决了。至于《兰亭序》所表现的意境，则需要我们多读一些老庄的著述或《世说新语》等古籍，多了解晋人的处世方式和精神境界，同时还可参临王珣的《伯远帖》以及现代书家白蕉等人的作品，以多方面地体味和把握“晋韵”。

一 点画

《兰亭序》的笔法以中锋为主，侧锋为辅；露锋为主，藏锋为辅。点画方圆结合，纤秾合度，于不经意处时出变化，临写时要注意以下几点：

1. 笔以硬毫为主，建议使用狼毫或兼毫，做工要精良。
2. 纸以半生熟为佳，基本上不能用生宣。
3. 如有条件最好磨墨，因为现在的墨汁大都胶重，比较粘笔。
4. 临写时下笔要果断，这就要求我们在临写前要仔细读帖，重点放在点画的起笔和转换处，要仔细分析下笔时的角度、轻重、方圆和映带等方方面面。
5. 不能像临楷书那样把点画分开来练习。行书的点画是由书写时的笔势所形成的，形态丰富，较少重复，因此临习行书要以整字为对象，书写时要连贯，不可看一笔写一笔。待单字熟练后还要以“字组”乃至“行”为临习对象。
6. 每次临习后要勤于比较，即经常把自己的临作同字帖比较，找出不像的地方，分析原因后再次临写，如能持之以恒，必能事半功倍。

(一)点画连写:行书书写速度较快,笔势往来会在点画上显现出来。依据显现的程度不同,可分为呼应、牵丝以及各种点画之间的连写关系,书写时要将整个字的点画当作一笔去书写。

1. 点画呼应:有呼应关系的点画多表现为笔断而势连,临写时点画的映带以自然产生为佳,不要故作呼应而显得做作夸张。



2. 点画牵丝：牵丝有粗细之分。细的牵丝（左列三字）是笔势往来的有形显现，通常纤细迢媚，同样也以自然产生为佳，但它对字来说不是“必需品”，因此练习牵丝只是学习这种技法，并不是临写的最终目的。粗的牵丝（右列三字）把两个或多个笔画连接成看似一个笔画，甚至笔画与牵丝完全合并，但临写时还是要有笔画与牵丝的不同概念，粗的牵丝只是点画连接时产生的较重的笔迹。

有

少

茂

足

岂

临

3. 横与横的连写：横与横的连写要注意横的形态，在长短、粗细、弧度等方面依靠笔势及结构原理而产生变化。



无



春



生



朗



时



其

4. 横与竖的连写: 横与竖的连写情形比较多。一种是竖画上超横画而出头, 横与长竖连写, 竖一般都较直, 如“林”字; 横与短竖连写, 竖则依笔势会出现倾斜或弯曲等变化, 如“老”、“古”。另一种是竖在横画下面的连接, 竖的变形较大, 倾斜或弯曲而符合笔势的需要, 这种连接是行书用笔的主要特点之一。

林

昔

老

取

古

陈

5. 横与撇的连写: 横与撇连写主要有两种情况: 一种是撇画上超横画而出头, 如“左”、“矣”、“知”, 其连写以呼应和用细牵丝萦带为主。另一种是撇画在横画下面的连接, 如“不”、“死”、“俯”, 其连接或呼应或用牵丝连写。

左

不

矣

死

知

俯

6. 撇与横的连写: 撇与横连写主要有两种情况: 一种是长撇或回锋撇与横的连写, 如“感”、“有”、“娱”, 多以呼应或细牵丝萦带为主。另一种是短撇与短横的连写, 或撇与横各保持相对独立的形态, 如“稽”、“知”, 或撇与横合并, 如同一个点画, 如“短”字, 这种连接是行书用笔的主要特点之一。

感

稽

有

知

娱

短

7. 竖与横的连写：竖与横连写主要有两种情况：一种是竖画形态基本不变，如“坐”、“内”，横画以变形配合连接。另一种是竖以倾斜、弯曲之态配合横的书写，如“至”字，两者的差异在于是否以竖画为主要笔画。（左列三字）

8. 点与横的连写：点与横的连写如同短撇与短横的连写一样，也主要表现为两种情况，但如“文”的这种点、横连写比较特别，点已变为短撇形态。（右列三字）

坐

咏

内

弦

至

文

9. 点与点的连写：点与点的连写有纵向与横向之分：纵向连写一般第一点独立，横向连写则随机而变，点的形态特别丰富。



(二) 点画减省：在行书中，许多字里有一些部件被简化成横、点或折等笔画，但不影响字的识读，常见的有以点代“口”，如“極”字；以转折代“口”，如“臨”、“觀”、“事”等字。临写时应注意点画减省的现象并加以归类，时间长了就能掌握并使用这种手法。

