

中国书法基础教程

王羲之行书习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍



兰亭序

施志伟 编著

上海科学技术文献出版社

兰亭序

施志伟编著

王羲之行书习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍

中国书法基础教程

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之行书习字帖·兰亭序 / 施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1
(名家名碑习字帖)
ISBN 978-7-5439-5692-6

I . ①王… II . ①施… III . ①行书—碑帖—中国—东晋时代 IV . ①J292.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 310154 号

责任编辑: 应丽春
封面设计: 晋唐翰墨工作室

王羲之行书习字帖·兰亭序

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

上海社科院印刷厂印刷

*

开本 890×1240 1/16 印张 4.5
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5692-6

定价: 12.00 元

<http://www.sstlp.com>

作者的话

《中国书法基础教程》丛书是为广大书法初学者和中小學生精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级书法用书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法教师作书法基础学习辅导的教学参考。

书法基础的学习一般都要经过两个阶段。第一阶段是字的基本笔画和偏旁部首的练习，第二阶段是字的间架结构与技法的练习。本书在编排结构上，遵从循序渐进的原则，分别对各名家书体的基本笔画、偏旁部首、结字规律，通过大量的例字作了较为详细的临习辅导，同时对临创作品的章法布局、落款方法及钤印位置做了简明的指导。

临摹是每一个学书者的主要学习方法。初学书法必始于临摹古人碑帖，历代书法大家都有代表作，这些经典的作品最能代表书法家的风格，因此它们也是后人择帖的首选。本书以王羲之《兰亭序》帖为编写范本。王羲之行书具有潇洒流畅、优美俊逸的无穷魅力。其用笔以中锋为主，间有侧锋，笔画之间牵丝映带，其势贯通，或笔断意连，或提按顿挫，生动自然。《兰亭序》被世人誉为“天下第一行书”，在我国书法发展史上产生了深远影响。也是后人学习行书的最佳范本之一。

为了配合教学，本帖将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用细白线勾勒出运笔方法，使学书者更容易领悟大师书体的风格特点，以提高书法基础训练的效果。

《中国书法基础教程》丛书分为《九成宫碑·欧阳询楷书习字帖》、《多宝塔碑·颜真卿楷书习字帖》、《颜勤礼碑·颜真卿楷书习字帖》、《玄秘塔碑·柳公权楷书习字帖》、《胆巴碑·赵孟頫行楷习字帖》、《曹全碑·隶书习字帖》、《史晨碑·隶书习字帖》、《兰亭序·王羲之行书习字帖》、《圣教序·王羲之行书习字帖》、《蜀素帖·米芾行书习字帖》十册

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

目 录

一、王羲之及其《兰亭序》简介·····	1
二、毛笔、执笔与运笔·····	2
三、基本笔画与技法·····	3
斜点、竖点、平点·····	3
左尖横、长横、上翘横·····	4
带下横、垂露竖、悬针竖·····	5
回挑竖、带钩竖、斜撇·····	6
短撇、回锋撇、斜捺·····	7
平捺、反捺、提·····	8
钩、折、横与横映带·····	9
横与竖映带、横与撇映带、竖与横映带·····	10
竖与竖映带、撇与横映带、撇与竖映带·····	11
撇与撇映带、撇与捺映带、点与点映带·····	12
点与横映带、点与撇映带、钩与点映带·····	13
四、间架结构与技法·····	14
左短右长、左长右短·····	14
左右错落、上下错落、左疏右密·····	15
左密右疏、上密下疏、上疏下密·····	16
左右相连、上下相连、全字相连·····	17
五、字字通临与技法·····	18
“永和九年，岁在癸丑，暮·····	18
春之初，会于会稽山阴之兰亭，·····	19
修禊事也。群贤毕至，少长咸集。·····	20
此地有崇山峻岭，茂林修竹；又·····	21
有清流激湍，映带左右，引以为·····	22
流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹·····	23
管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅·····	24
叙幽情。是日也，天朗气清，惠风·····	25
和畅，仰观宇宙之大，俯察品类·····	26
之盛，所以游目骋怀，足以极视·····	27
听之娱，信可乐也。夫人之相与，·····	28
俯仰一世，或取诸怀抱，晤言一·····	29
室之内；或因寄所托，放浪形骸·····	30
之外。虽取舍万殊，静躁不同，当·····	31
其欣于所遇，暂得于己，快然自·····	32
足，不知老之将至。及其所之既·····	33
倦，情随事迁，感慨系之矣。向之·····	34
所欣，俯仰之间，已为陈迹，犹不·····	35

能不以之兴怀。况修短随化，终·····	36
期于尽。古人云：“死生亦大矣。”岂·····	37
不痛哉！每览昔人兴感之由，若·····	38
合一契，未尝不临文嗟悼，不能·····	39
喻之于怀。固知一死生为虚诞，·····	40
齐彭殤为妄作。后之视今，亦由·····	41
今之视昔。悲夫！故列叙时人，录·····	42
其所述，虽世殊事异，所以兴怀，·····	43
其致一也。后之览者，亦将有感·····	44
于斯文。”·····	45
六、集名言佳句成语·····	46
天朗气清、惠风和畅、群贤毕至·····	46
曲水流觞、虚能引和、静能生悟·····	47
崇山峻岭、畅叙幽情、文有兰气·····	48
怀若虚竹、仰以察古、俯以观今·····	49
静坐一室、放怀九州、己所能及·····	50
当尽所为、与竹同虚、因风寄咏·····	51
仰山知峻、临水怀情、世事殊同·····	52
当无感慨、人生修短、尽能风流·····	53
取静于山 寄情于水 虚怀若竹·····	54
清气若兰、左咏临流 毕觞尽日·····	55
期情寄水 列趣当风、竹林诸贤·····	56
相与俯仰 兰亭之会 岂有古今·····	57
七、书法作品常用形制·····	58
八、原碑帖欣赏王羲之《兰亭序》·····	60
九、原碑帖欣赏赵孟頫摹《兰亭序》·····	64
十、原碑帖欣赏王羲之《得示帖》《丧乱帖》《姨母帖》《二谢帖》·····	68

一、王羲之及其《兰亭序》简介

王羲之，晋朝人，字逸少。初为秘书郎，迁宁远将军、江州刺史，最后至右军将军、会稽内史。永和中期称病去官。王羲之书法初学卫夫人，后来改变初学，博采众长，草书师从张芝（约卒於192），楷书学钟繇（151-230），又遍习蔡邕（133-192）、梁鹄（活动於二世纪后半）、张昶（卒於206）等书，精研体势，增损古法，一变汉、魏质朴书风，创妍美流变之体，所以唐人称赞他：“兼撮众法，备成一家，为万世宗师。”卒年59岁。

永和九年（公元353年）王羲之时任会稽内史，三月三日与谢安等41人在山阴（绍兴）兰亭为“被禊”之会。诸人饮酒赋诗，王羲之为写诗序，即是此“兰亭序草稿”。唐太宗李世民极喜右军书，得此帖后，命弘文馆拓书人冯承素等，双钩廓填摹成副本，分赐诸王近臣。据传兰亭真迹于太宗死后

殉葬昭陵，从此世传仅有临摹诸本。唐宋以来，辗转翻摹，更渐失原样，至今唐摹善本亦已绝无仅有了。本帖选用《唐摹兰亭序》因卷上有唐中宗神龙年号小印，故称“神龙本”。此卷本幅纵24.5厘米、横69.9厘米。摹写精妙，侧媚多姿，神清骨秀。用笔则反复偃仰，变幻无穷。墨气随浓随淡，行款忽密忽疏，自然生动。原件藏故宫博物馆。《兰亭序》被世人誉为“天下第一行书”，也是后人学习行书的最佳范本之一。

《兰亭序》具有潇洒流畅、优美俊逸的无穷魅力。其用笔以中锋为主，间有侧锋，笔画之间牵丝映带，其势贯通，或笔断意连，或提按顿挫，生动自然。用笔精到多变，同一笔画写法多样，似无法而有法，优美中蕴含刚劲；结构千姿百态，同字异形，尽字之真态，寓欹侧于平正；整体布局天机错落，疏密有致，神采飞扬。其运笔以中锋为主，侧峰为辅；露锋为主，藏锋为辅。表现出的点画线条圆润饱满、力透纸背、有立体感。圆笔多于方笔。

行书因行笔加快，笔画之间相接处，带出小的附钩，不仅增加了笔画的脉通，而且使笔画流畅潇洒。因此临习《兰亭序》，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“句行”为临习对象。行书是介于楷书和草书之间的一种书体，较楷书有明显的流动性，又不象草书那样狂放不羁令人难以辨认。其字形或大或小，或正或欹，线条或起或伏，或实或虚，变化无穷，没有一个固定的程式。我们临习时，要多注重寻找王羲之的行笔脉络，领悟其字的笔法、笔势，顺势而为。



王羲之行书《兰亭序》（局部）

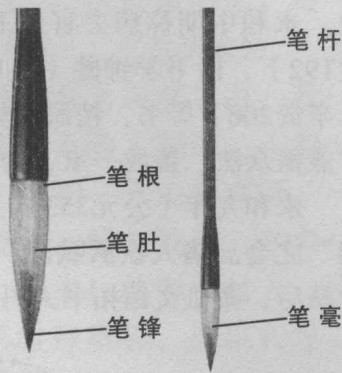
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛 笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别，笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）、兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔杆要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

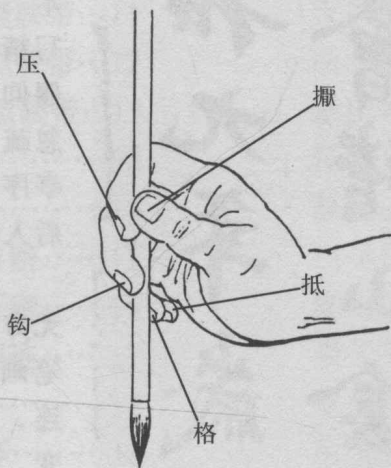


2、执 笔

“压”，是说明示指的作用。用示指第一节斜而俯地出力，贴住笔杆外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔杆约束住。

“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是说明环指的作用。就是用环指（第四指）背甲肉相



连处从内向外顶住笔杆。

“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔杆，力由内向外。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴环指，助一把劲，顶住中指指向内的压力，但小指不要碰着笔杆和掌心。

3、运 笔

即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及相互关系。一般说来，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。

(1) 枕 腕

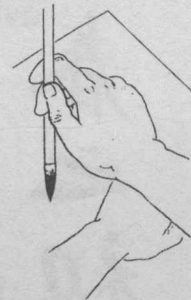
枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。

(2) 悬 腕

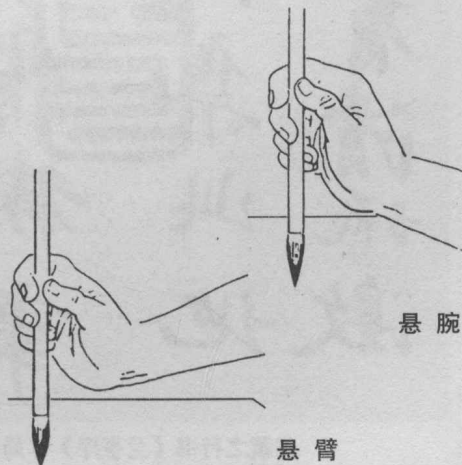
悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，经过训练才能得心应手。

(3) 悬 臂

悬臂能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。



枕腕



悬腕

悬臂

三、基本笔画与技法

王羲之是东晋伟大书法家，他一改汉魏朴质书风，开晋后妍美劲健之体，创楷、行、草之典范，后世莫不宗法。《兰亭序》是他的代表作，被书法界誉为“天下第一行书”，千百年来倾倒了无数习书者。《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；笔势委婉含蓄，遒美健秀，后人评曰：“飘若游浮云，矫如惊龙”。

行书的点画书写时顺势而为，形态丰富，书写速度较快时，笔势往来会在点画上显示出来。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映带关系，书写时要将整个字的点画当作一笔去书写。

平 点

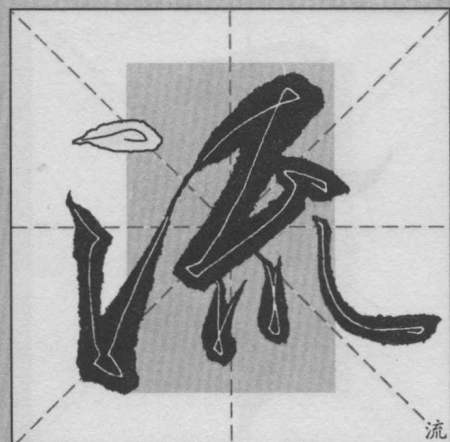
平点类似短横的写法，尖锋由左向右水平切入，由轻渐重，至末端略上提笔锋再转笔回锋收笔，其形饱满圆润，以区别于短横。

竖 点

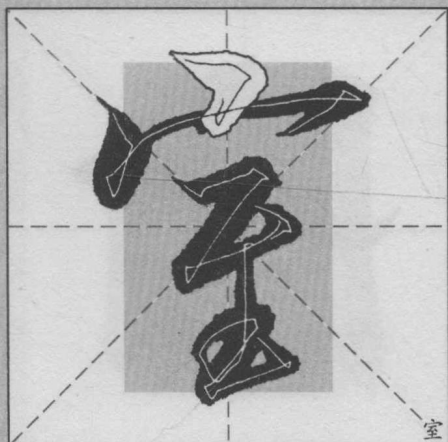
点取纵势，起笔由左上向右下切入，行笔由轻渐重，略带弧状，弯至末端折转笔锋向左挑出，或回锋收笔。

斜 点

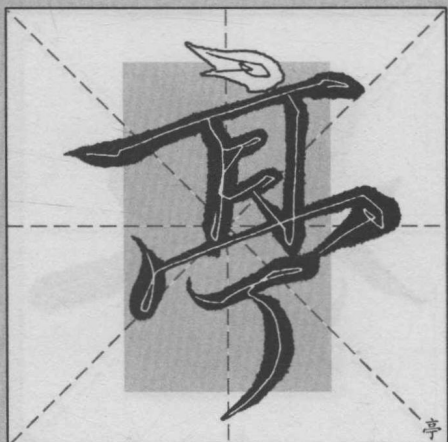
尖锋轻落笔，用力向侧下按笔，由轻渐重，至末端向左收笔，形成露珠状，笔锋或露或藏。



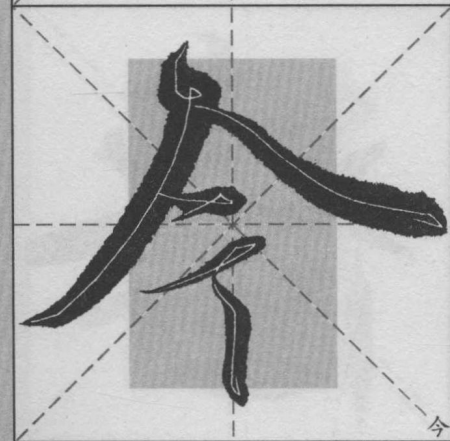
流



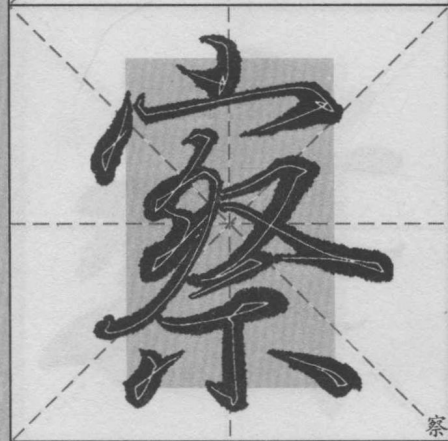
室



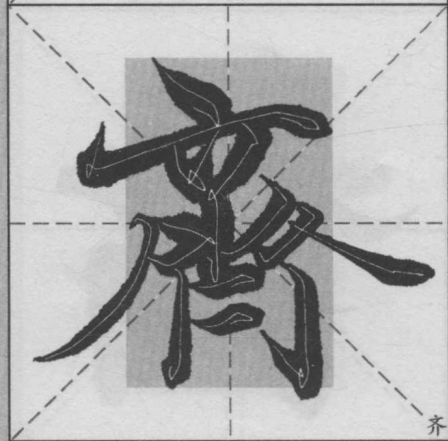
亭



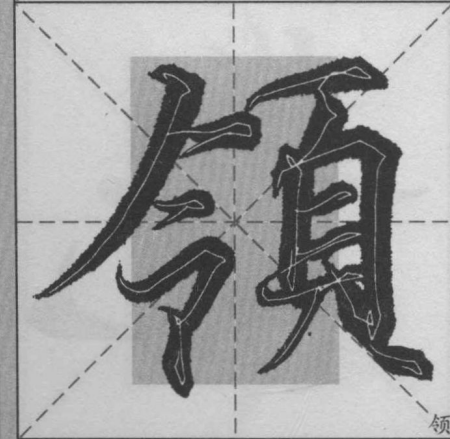
今



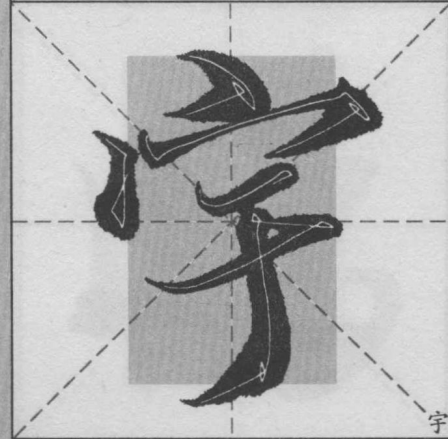
察



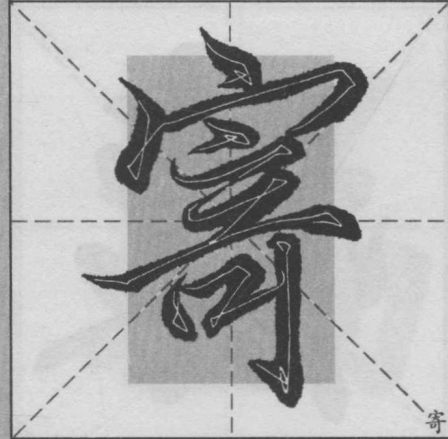
齐



領



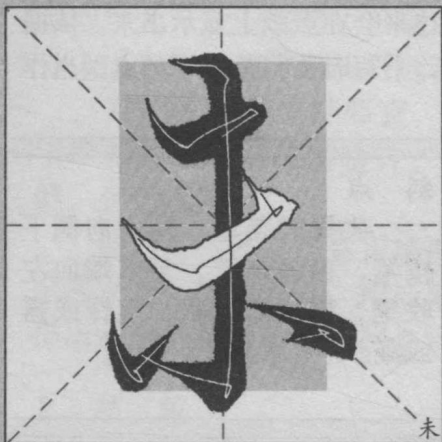
字



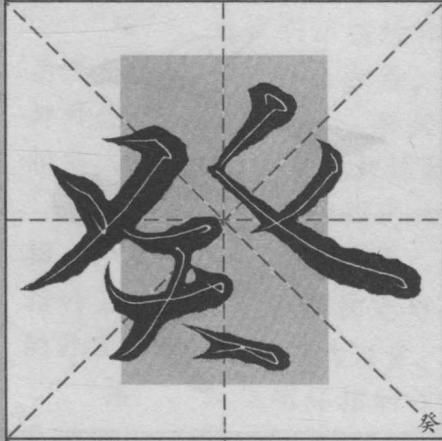
寄

上翘横

带有仰势，中部略下凹。尖锋切入，由轻渐重，至末端回锋向左上挑，以映带下笔。用笔动作快捷，呈飞动之势。



未



癸



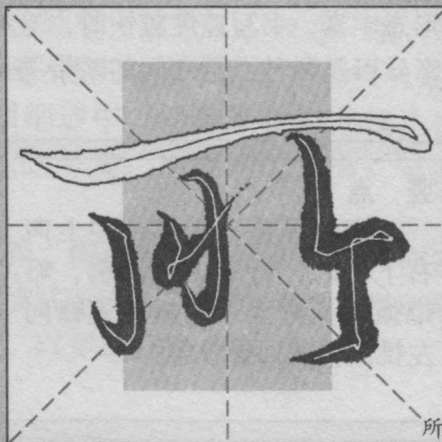
诸



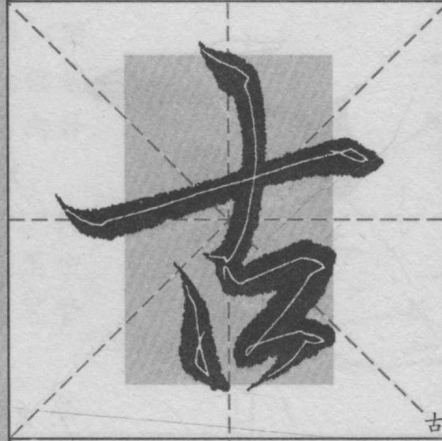
怀

长横

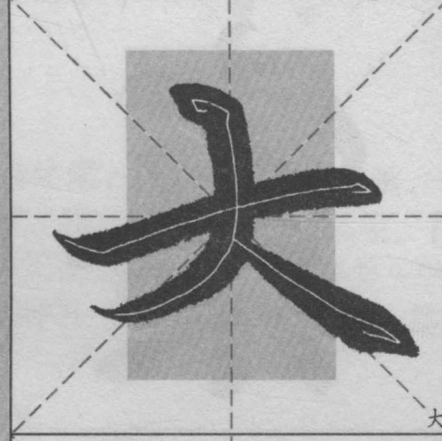
长凸横其灵动，一般轻起重收笔，前后有两个波折；长横书写时笔尖由左向右下方切入，并迅速向右行笔，用力较为均匀，没有大的起伏。



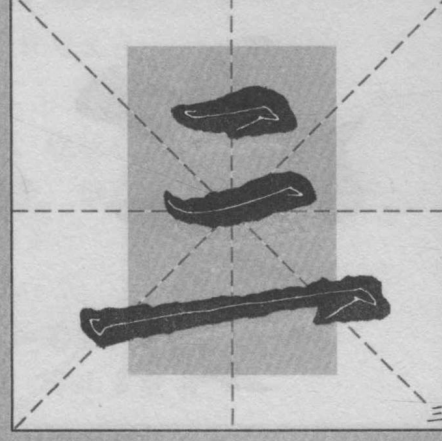
所



古



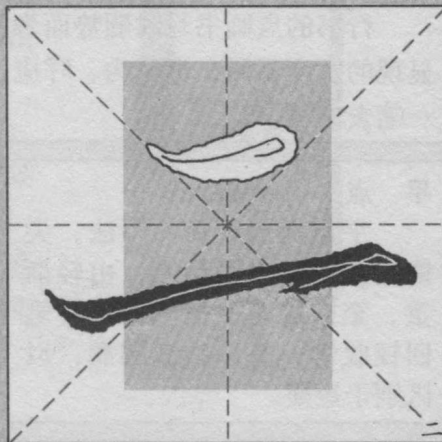
大



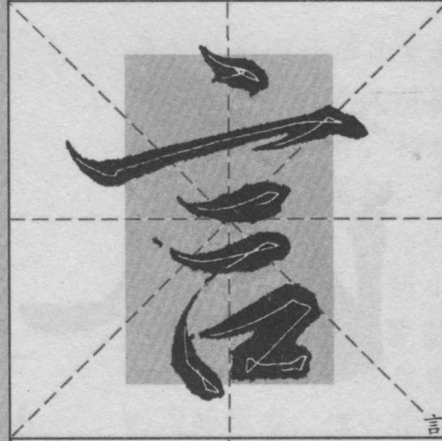
三

左尖横

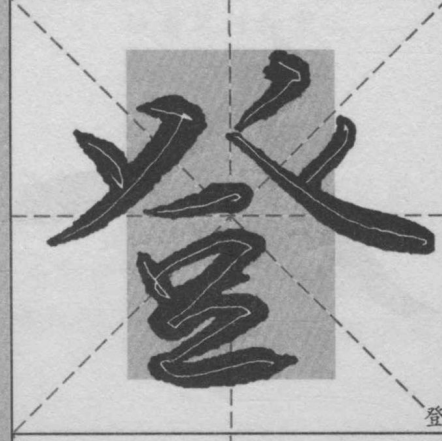
笔画较短，起笔尖细，收笔圆润厚实，尖锋轻落；调中锋引笔右上行；至右端提锋翻笔，再向左藏锋收笔，笔画左尖右粗。



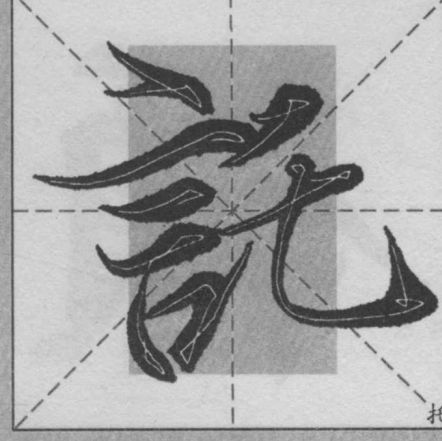
一



言



登



託

悬针竖

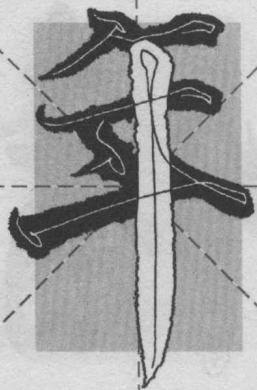
顾名思义竖画收尾部分，如针悬于空中一般。起笔重按，渐行渐轻，由粗渐细，出锋时虽快，但要收得住笔锋，使之表现出力度。

垂露竖

顾名思义竖画收尾部分，如一露珠，形状较圆润。往往是承前一笔连带，尖锋转入，头部用力较重，中部稍细且略呈弓形以加强竖画的力度。

带下横

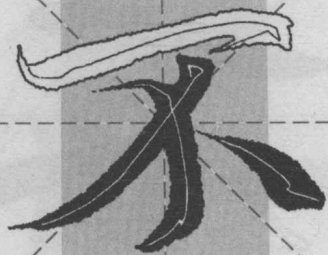
尖锋切入，中锋右行，至收笔处向左下方出锋，以映带下笔，书写动作较快疾。



年



怀



不



毕



间



里



斯



修



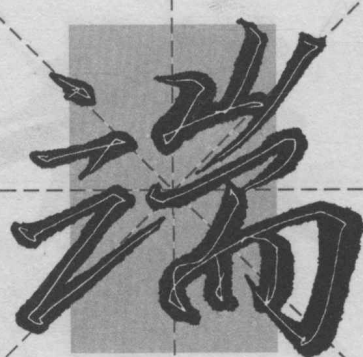
昔



带



畅



端

斜 撇

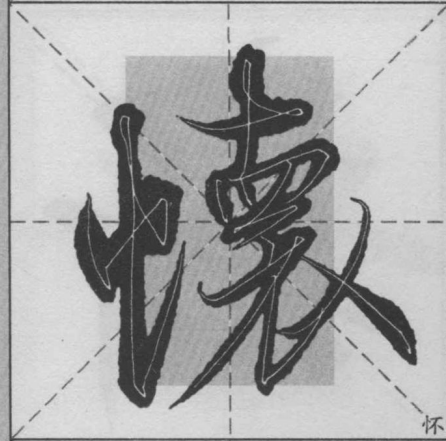
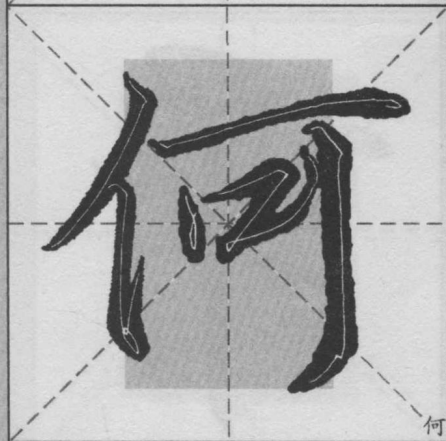
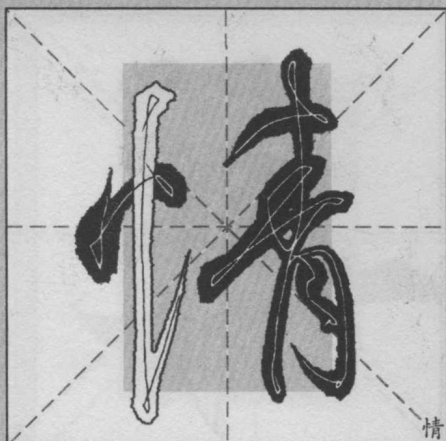
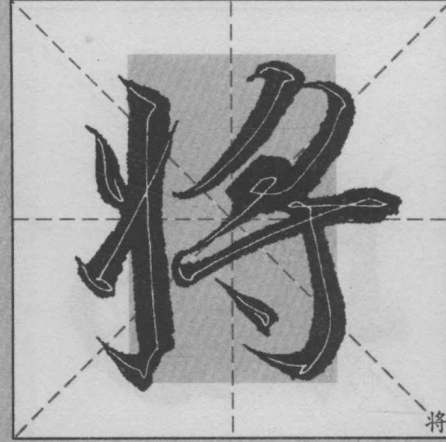
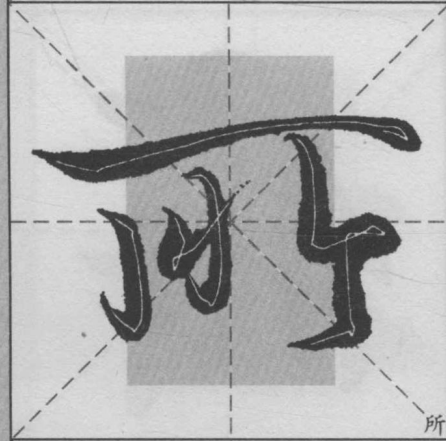
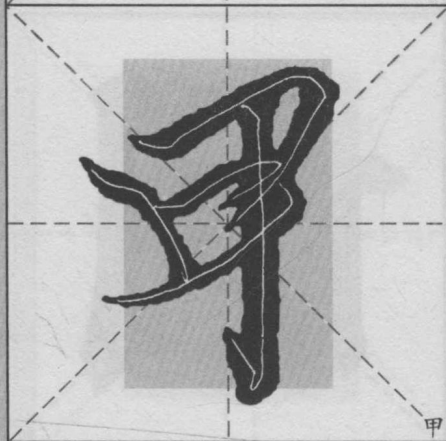
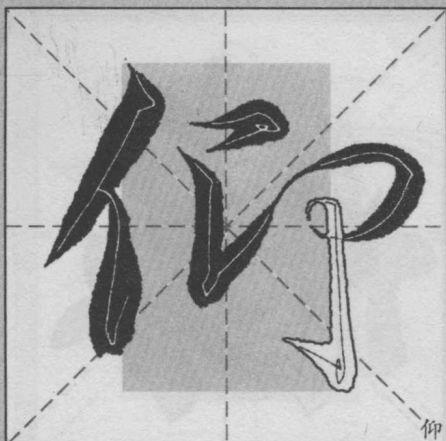
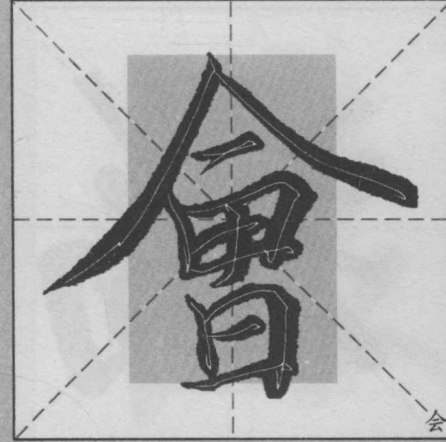
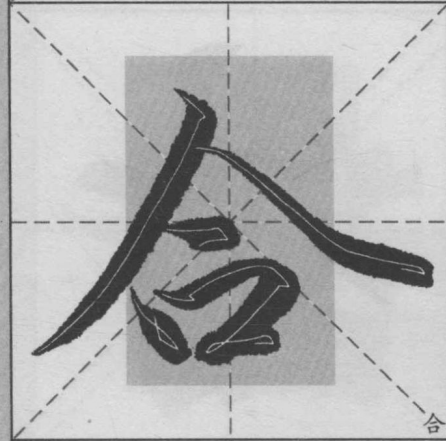
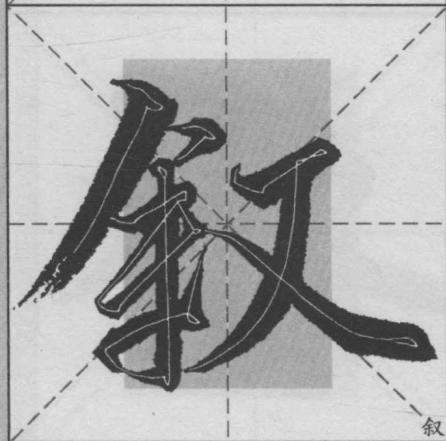
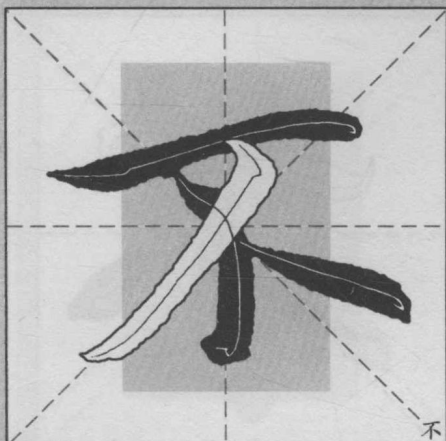
斜度大致在45度左右，起笔重按后笔力由重渐轻将其送到末端，切不可快速撇出，以免出锋处缺乏力度。

带钩竖

带钩竖较多用于字的最后一笔，故其所带的钩并无启导下一笔的作用，而是为了强化字的优美与弥补左部空疏，保持整体平衡。

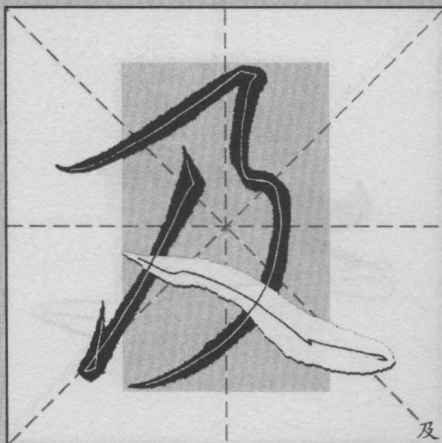
回挑竖

竖笔尾部向右上方挑出，整个竖画要写得顾长而具粗细变化，且略呈弓形，以表现出笔力。起笔稍重，中部较轻，尾部重顿后轻快挑出。



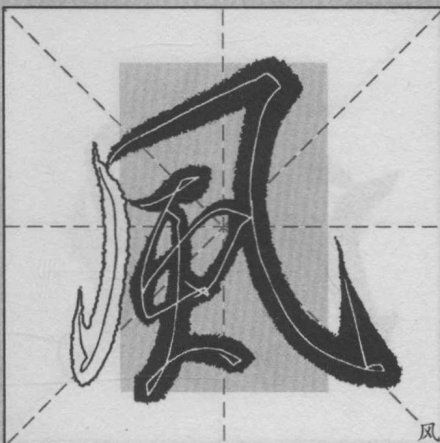
斜 捺

顺锋轻落起笔；顺势向右下边行边按，或直或微弯；将至捺脚处按笔稍重；随后提笔回锋收笔。



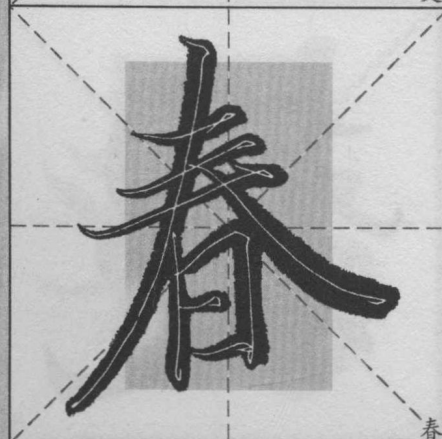
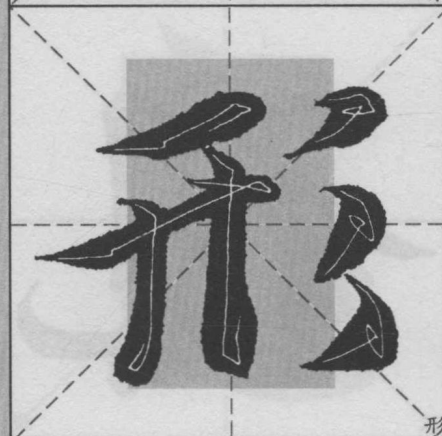
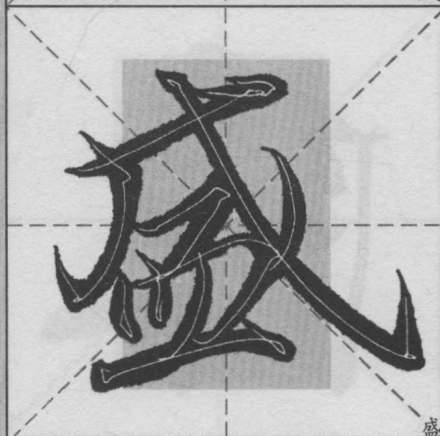
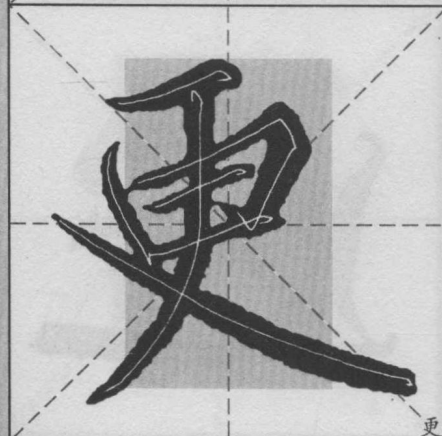
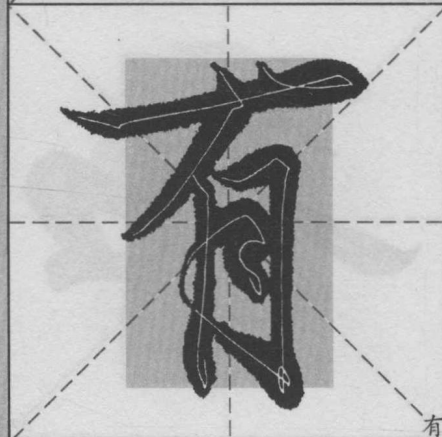
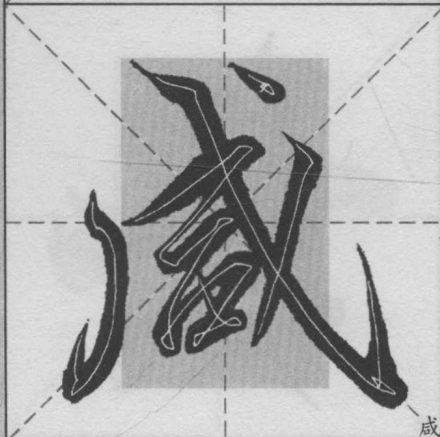
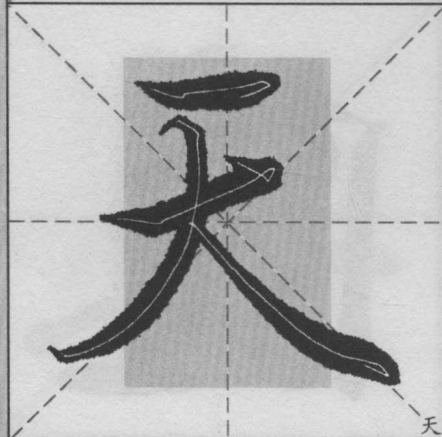
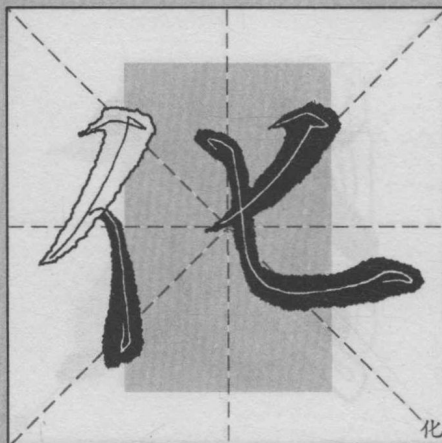
回锋撇

尖锋下切落纸，顺势引笔中锋下行笔，略带弯势。撇至下端，回锋蓄势即向上出锋，意在接写下笔。



短 撇

形态较斜撇短，角度有时或平或陡一些。书写时由左向右切入，头部略带钩状，出锋速度略快，但不可乏力。



提

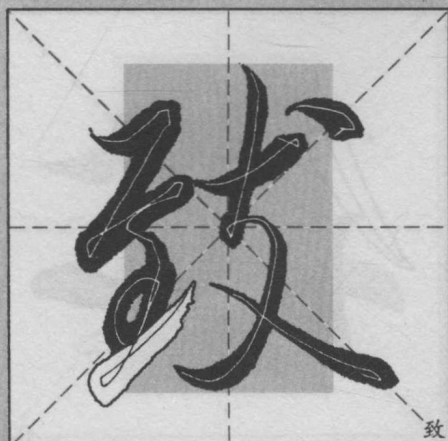
写法要稳健爽利，角度大致掌握在45度左右。提画有长短，平斜之别，轻重，相背之异，以及与下一笔连带的方式，都显示了提画的意义。

反捺

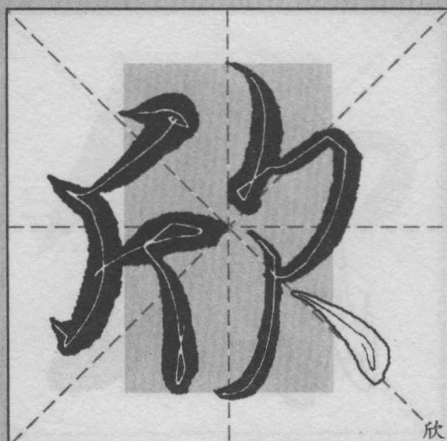
与斜捺不同的是在末端将笔尖往左方回收，形成珠状，使之含而不露，耐人寻味。或在末端作一钩状出锋，呈带下之势。

平捺

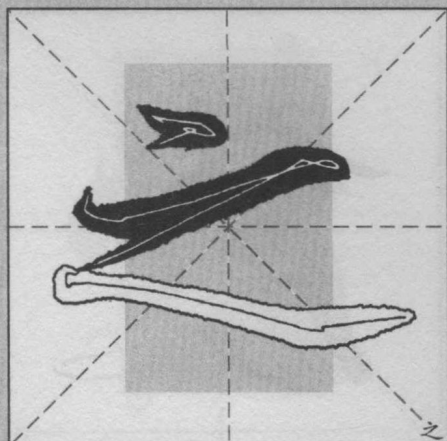
如“之、趣”为出锋平捺，角度较平坦，一波三折。而“随、迹”的捺画则在笔画末端重按笔尖，向左方回锋收笔，捺脚含蓄而蕴藉。



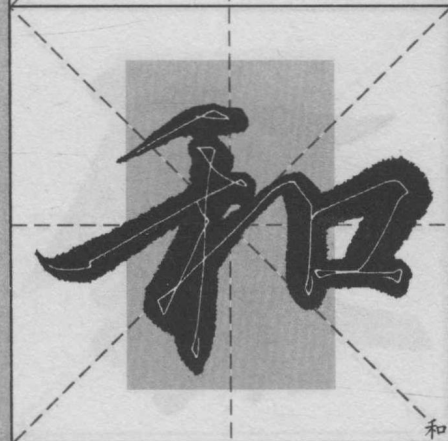
致



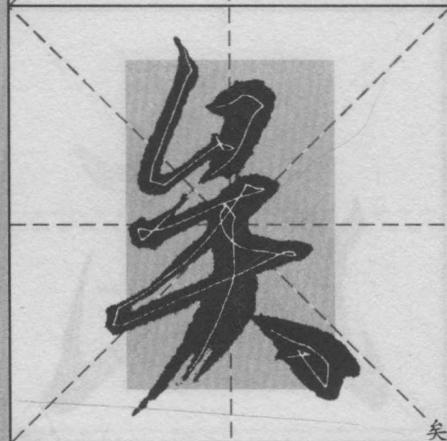
欣



之



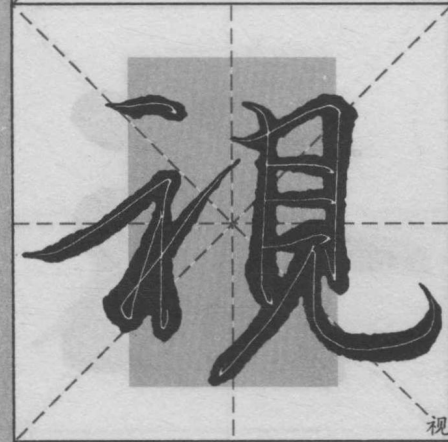
和



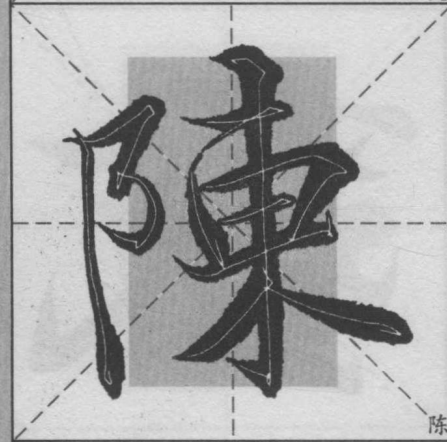
矣



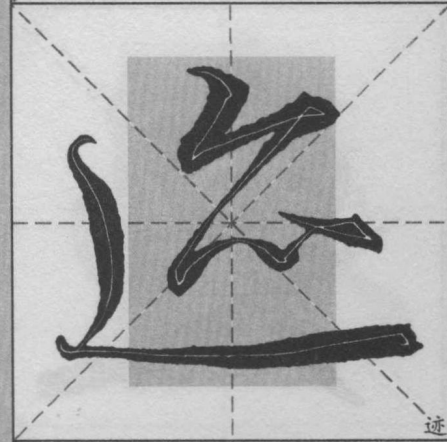
随



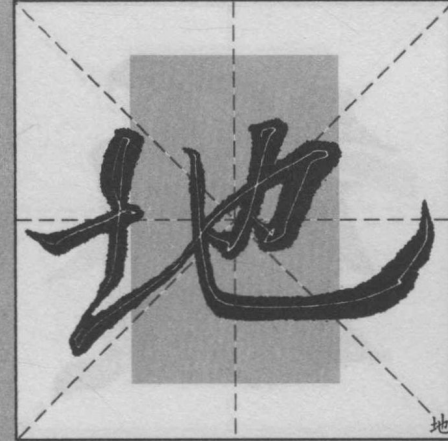
视



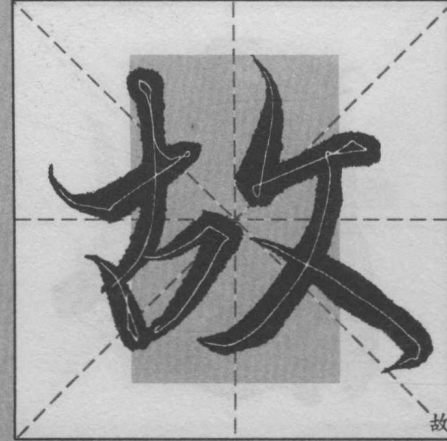
陈



迹



地



故



趣

横与横映带

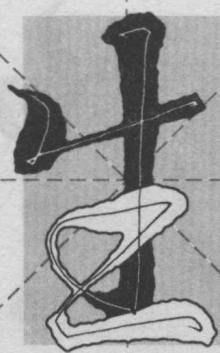
一般为上横的回锋与下横的起笔处牵丝映带或笔断意连，在笔画长短、粗细、弧度等方面应就笔势及结体需要而产生变化。

折

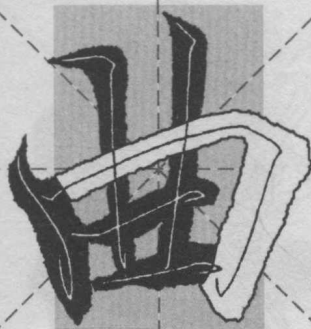
一般折笔有横折、竖折、撇折、斜折、撇折等，书写时要注意，折者顿而有方，转者转而圆润。其宽、窄、高、矮、欹、侧皆因字而异。

钩

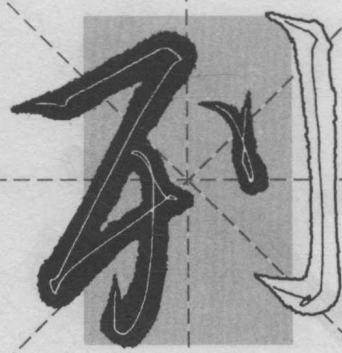
钩以其取势的不同有竖钩、横钩、斜钩、卧钩、竖弯钩等，根据用笔和勾出方向不同，其形态变化丰富。或大胆省略，以收到含蓄蕴藉之妙。



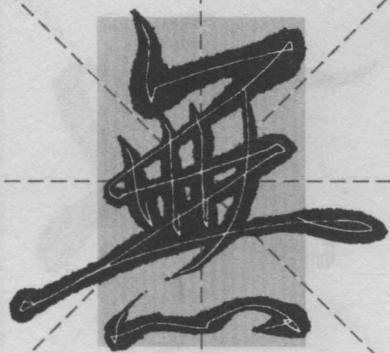
生



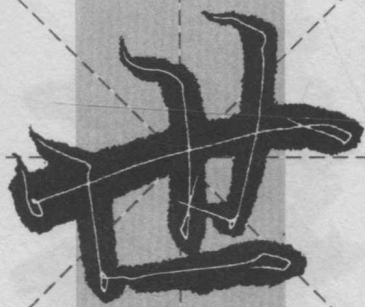
曲



列



无



世



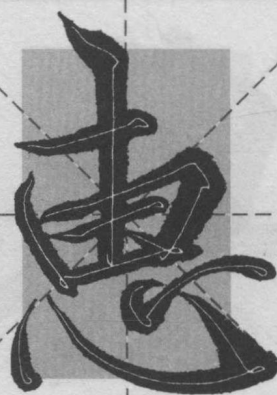
室



笛



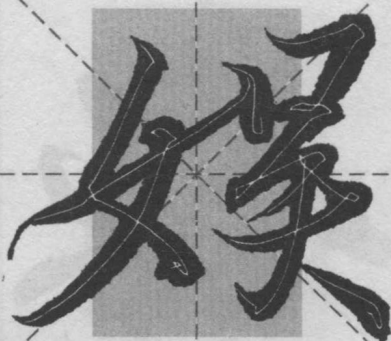
云



惠



畅



娛



氣

竖与横映带

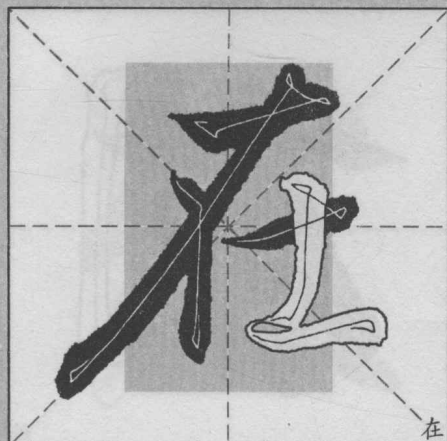
一般为竖画形态基本不变，横画以变形迎合连写或竖画以倾斜、弯曲之态来呼应横画的书写。

横与撇映带

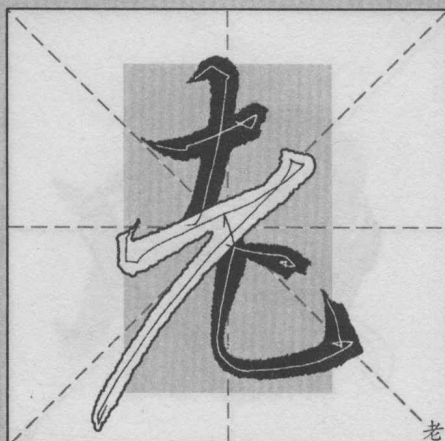
横画回锋向左下连写撇画或横画转锋引笔向左上再向下连写撇画。一笔连带书写。横撇之间连写是行书用笔的主要特点之一。

横与竖映带

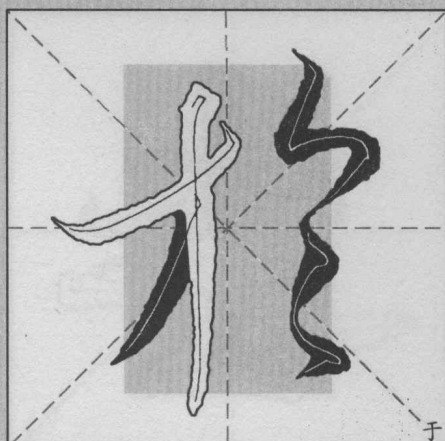
一般为横画回锋向下面的连写竖画或横画转锋引笔向上再连写竖画。横竖之间连写是行书用笔的主要特点之一。



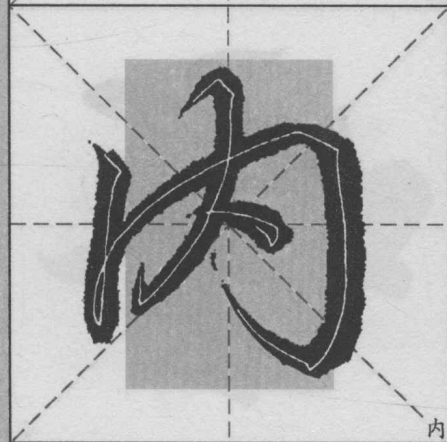
在



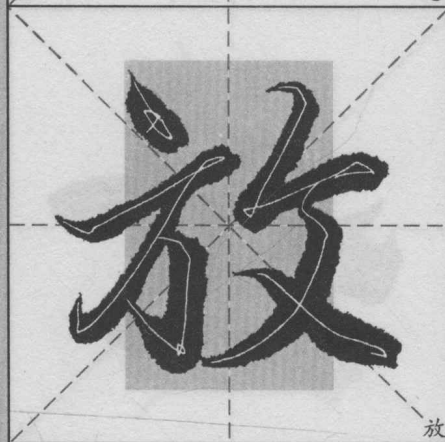
老



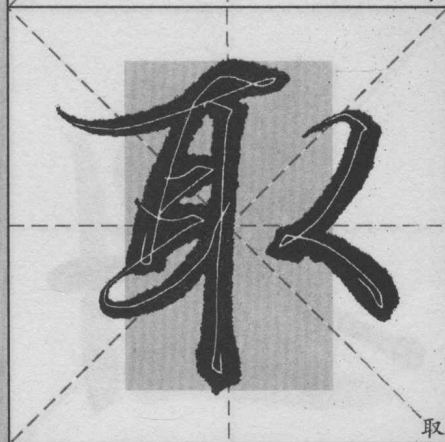
于



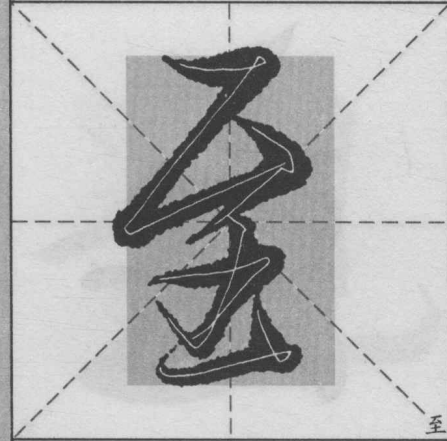
内



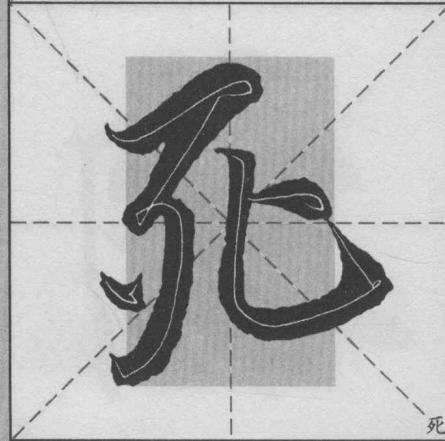
放



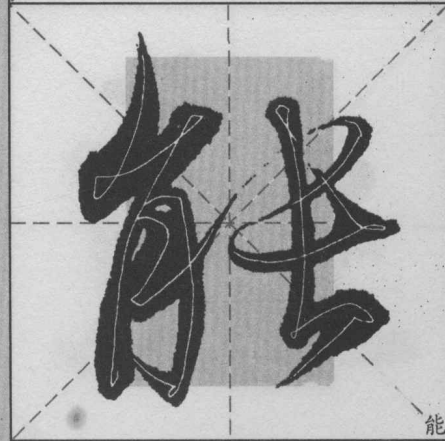
取



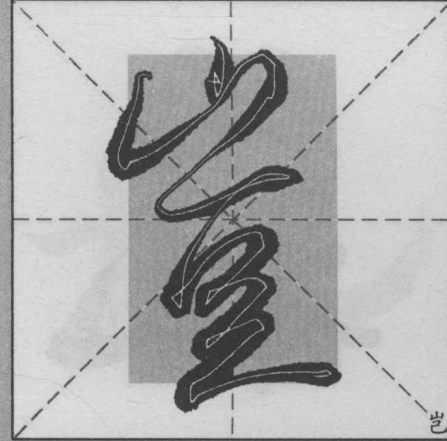
至



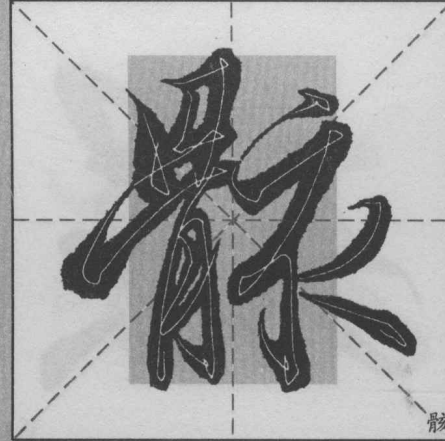
死



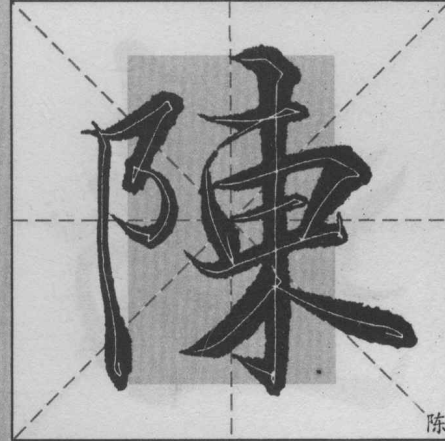
能



岂



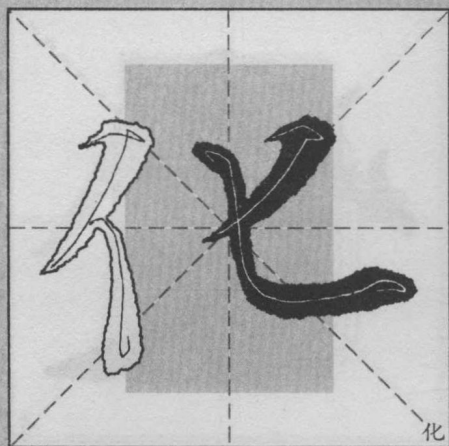
骸



陈

撇与竖映带

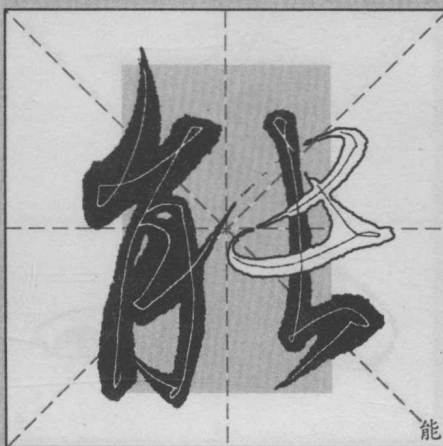
撇与竖之间的映带，一般为意连，在撇画中间承接竖画。在行书中，许多字因结体需要而撇与竖连写。



化

撇与横映带

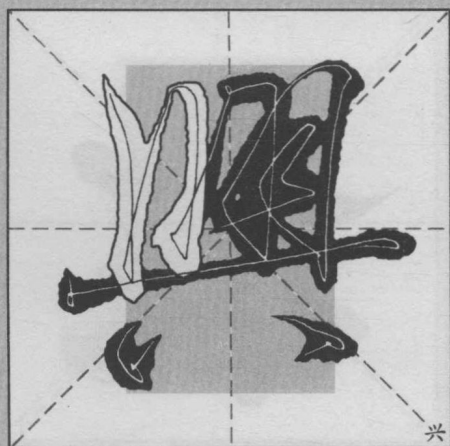
回锋撇、长撇多以呼应或牵丝映带与横画的连写；而短撇与短横合并，就如同一笔的连写。撇横连写是行书用笔的主要特点之一。



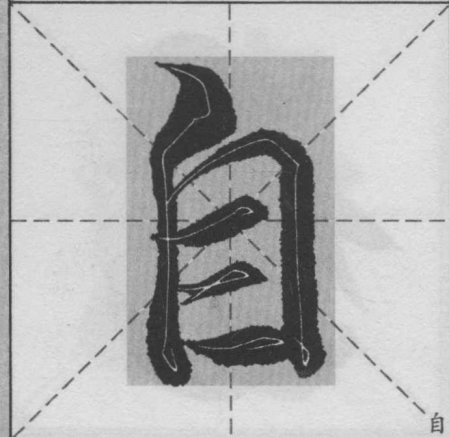
能

竖与竖映带

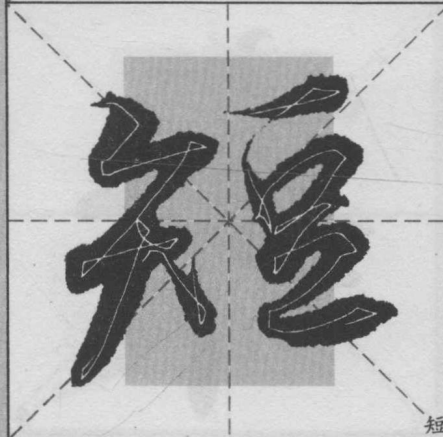
在两个以上的竖画相并列时，第一竖画与最后一笔竖画应牵丝映带，自然形成呼应。



興



自



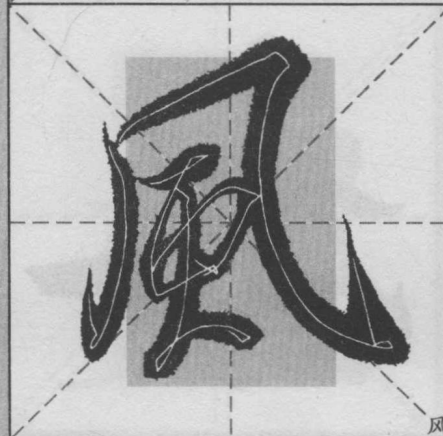
短



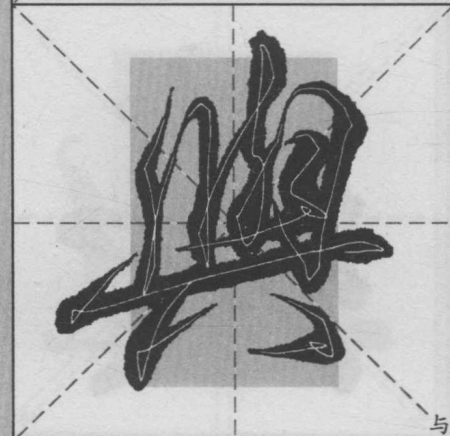
期



領



風



興



俯



感



聽

点与点映带

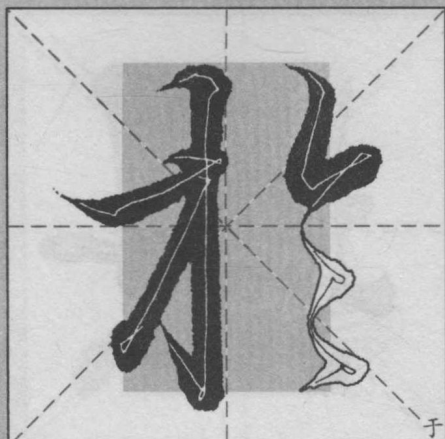
点与点之间自然地相接，有起有伏，相互映带。一般有纵向与横向，其连写则应随机应变，点的形态也特别丰富。

撇与捺映带

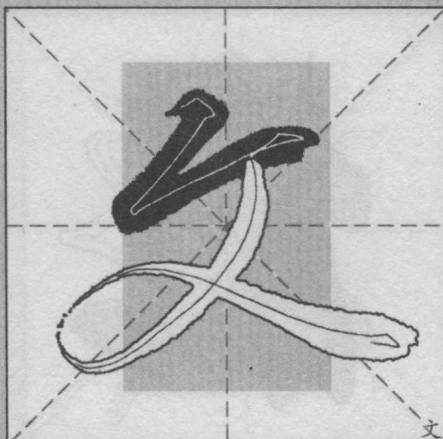
撇作回锋收笔，捺为自然流畅伸展，用笔富于变化，两者之间呼应映带。

撇与撇映带

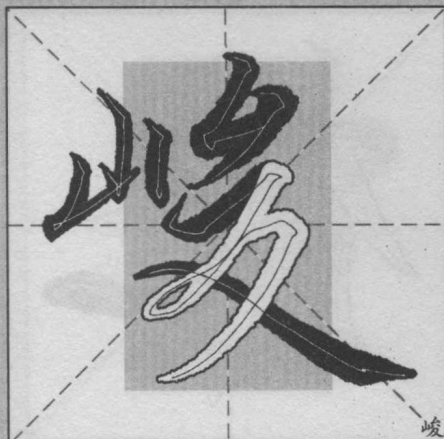
在行书中撇与撇之间映带，由于笔势的相互连带，首撇多用回锋撇。



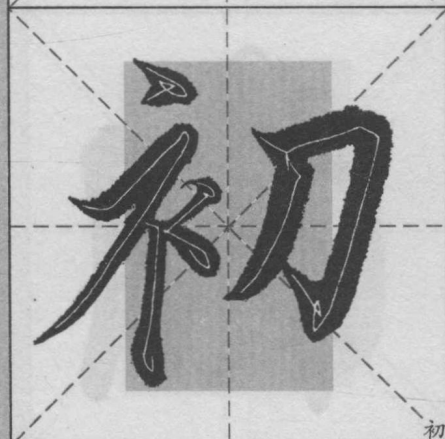
于



文



峻



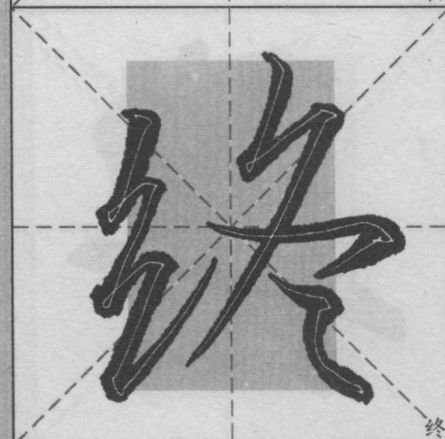
初



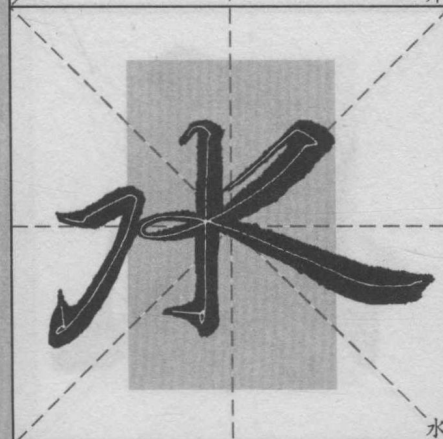
奔



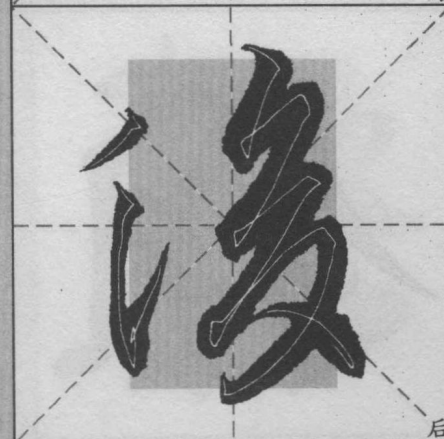
为



终



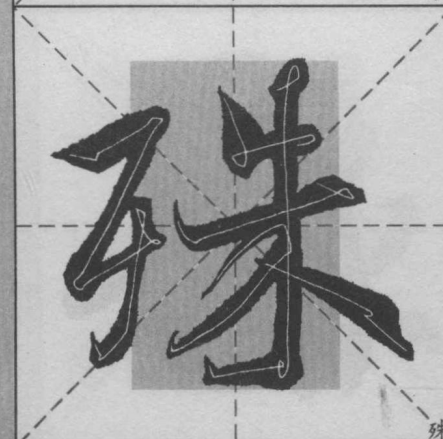
水



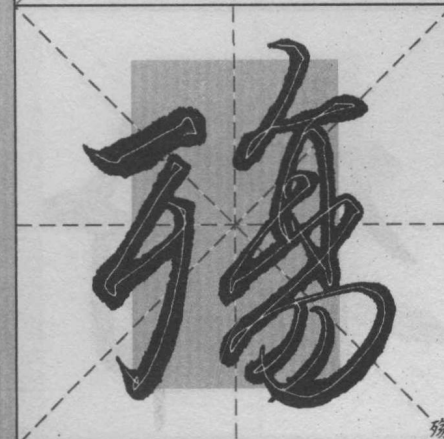
后



然



殊



殊