



名碑名帖描摹临精讲精练系列

兰亭序

字字通练

王羲之

● 施志伟 编著



集技法精讲、描红、临写于一身；配画毛笔运笔走势轨迹；运用笔势图解方法，书法教学更为直观实用。

新编行书实用大字帖

● 施志伟 编著

王羲之
兰亭序
字字通练

名碑名帖描摹精讲精练系列

上海科学技术文献出版社

出版者的话

“名碑名帖描摹临精讲精练”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学精练，实用性很强的字帖。其以历代最受欢迎的经典法帖——《九成宫醴泉铭》、《多宝塔碑》、《勤礼碑》、《玄秘塔碑》、《胆巴碑》、《兰亭序》、《圣教序》、《史晨碑》、《曹全碑》为范本。

《新编行书实用大字帖》集行书技法精讲，描红、临写于一身。采用全新可直接在帖中书写的形式（可先用浅色反复多次练习），强调技法、描摹、临写结合，三者互为补充。同时在范字中配画了毛笔运笔走势的轨迹，运用笔势图解的方法，使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

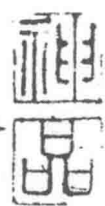
本册主要以王羲之《兰亭序》帖为编写范本。王羲之行书具有潇洒流畅、优美俊逸的无穷魅力。其用笔以中锋为主，间有侧锋，笔画之间牵丝映带，其势贯通，或笔断意连，或提按顿挫，生动自然。《兰亭序》被世人誉为“天下第一行书”，在我国书法发展史上产生了深远影响。也是后人学习行书的最佳范本之一。

《兰亭序》为东晋书法家王羲之所作。全序共二十八行，三百二十四字，记叙了兰亭周围的山水之美和朋友聚会的欢乐之情，意境清丽淡雅，情调欢快畅达。同时抒发了作者对人生苦短、生命不居的幽深感慨，流露着一腔对生命的向往和执着的热情。

为使广大书法爱好者更为便捷地临习本册以《兰亭序》各字为主体，分别在技法精析的同时，辅以笔顺路径的笔势图解。使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

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。

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩契事
也羣賢畢至少長咸集此地
有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



生四時無形潛寒暑以化物
是以窺天鑑地而思皆識其
端明陰洞陽賢哲罕窮其數
然而天地苞乎陰陽而易識
者以其有像也陰陽變乎天

大唐三藏聖教序
太宗文皇帝製
弘福寺沙門懷仁集晉右
將軍王羲之書
蓋聞二儀有像顯覆載以含

而無下大之則际於宇宙細
之則攝於豪釐無感無生應
千劫而不古若隱若顯運百
福而長今妙道凝玄邈之莫
知其際法流湛寂挹之莫測

地而難窮者以其無形也故
其像顯可徵雖思不或形潛
莫覩在智猶迷况乎佛道崇
虛乘幽控宇弘濟万品典御
十方舉威靈而無上抑神力

一 书法临习方法

（一）选帖

学习书法要选择一本好的字帖。中国历史上书法名家群星闪烁，他们的字迹都是后人学习书法的宝贵资料。历代著名碑帖众多，经典字帖主要是指那些在历史上得到普遍认可的传统书法作品。

一般来说，学行书首选王羲之的《兰亭序》。其用笔以中锋为主，间有侧锋，点画之间牵丝映带，其势贯通，生动自然。用笔精到多变，同一笔画写法多样，似无法而有法，优美中蕴涵刚劲；结构强调欹反正，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。

古人说：“取法乎上，仅得乎中，取法乎中，仅得乎下”。

（二）读帖

读帖是在临帖之前，仔细审视所要临写的字，从点画、结构、章法等方面揣摩其特点，做到“胸有成竹”。读帖越仔细，临帖的目的性越强，效果就越显著。

读帖既是临习过程中的一种手段，也是临习过程中要逐步培养的一种能力。应把读帖贯穿到整个书法学习的过程中。

（三）摹帖

摹帖就是直接依托在范帖上书写。常用的摹写形式有四种。

仿影法 把透明的薄纸覆在范帖上，照着纸面上透过来的字影描摹。仿影法的优点是不损坏范帖，缺点是隔了一层纸，有些细微处难免看不清楚，影响摹写效果。

描红法 在印有红色或黑色双勾范字的描摹纸上描摹。描红法字迹较仿影清晰，利于初学，缺点是范本一经描摹，就失去原貌，无法与习作对照找差距。

廓填法 也叫双勾填墨法。就是把透明的书写纸覆在范帖上，用硬笔沿字的点画边沿精确勾画，然后在空心字上描摹。廓填法的好处是在勾勒过程中能加深对范字点画形态的认识，缺点是所花的时间较长。

丰肌法 也叫单勾添墨法。就是把透明书写纸覆在范帖上，用硬笔在字影点画的中线上勾画，然后看着范帖沿单线描摹。丰肌法具有半摹半临的性质，难度稍大些，但用它检验对范帖点画掌握的程度极有效。

（四）临帖

临帖就是把范帖放在一边，凭观察、理解和记忆，对着选好的范本反复临写。王羲之在《笔势论》中说：“一遍正其手脚，二遍得形势，三遍微微似本，四遍加其遒润，五遍兼加抽拨、使不生涩。如其生涩，不可便休，两行三行临之，惟取滑健为能，不得记其遍数。”临帖是个长期的过程，非一朝一夕之功，要持之以恒，才能取得好成绩。常用的临写形式有三种。

对临法 把范帖放在眼前对照着写，对临是临帖的基本方法，刚开始时会缺乏整体意识，往往看一画写一画，容易造成字的结构松散、过大过小等毛病。应加强读帖，逐步做到看一次写一个偏旁、一个完整字乃至几个字。

背临法 不看范帖，凭记忆书写临习过的字。背临的关键不在死记硬背具体形态，而在于记规律，不求毫发逼真，但求能写出最基本的特点。因此，背临实际上已经初步有意临的基础。

意临法 不求局部点画逼真，要把注意力放在对范帖神韵的整体把握上。意临虽不要求与原帖对应部分处处相似，但各种写法都应在原帖的其他地方有出处，否则就不是临写。

（五）集字创作

集字作品，其字都与原碑帖有密切关系，从原碑帖中选出范字，重新组合成一个新的内容（名言佳句或对联、诗词等），书写的内容与原碑帖无关。在确定作品形式（横式、竖式或方形、扇形等）的同时，还要按字的大小、形状、等特点来确定行数及每行的字数，以及落款文字的多少，作一个统一安排。

作品的练字应遵循“从难到易”的原则，难写的字要作重点反复练习，容易写的字少练，写得好的字可不练。然后将内容从头到尾，一字不漏地书写，并从中找出较差的字，反复多次练习，做到作品中的每一个字，都与原碑帖相似、满意为止。

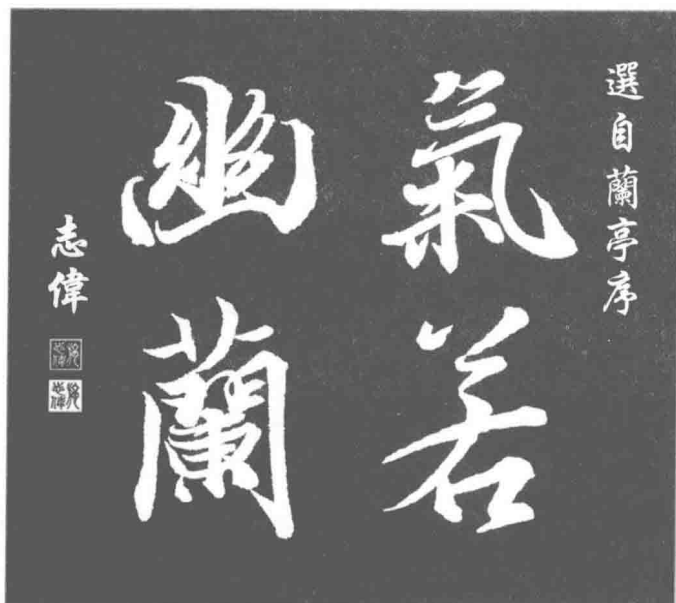
二 书法常用形制

书法作品的形式多样，书法作品的形式与实际需要及纸张的大小形状有关。常用的作品形式有以下几类：条幅、横幅、斗方、对联、中堂、扇面等。

书写作品时，应在纸的四周适当留空。竖式作品上下边留白又称天头、地脚，略大于左右两边留白。横式作品则相反，左右边留空大于上下边空。

书法作品按传统的书写习惯，为纵行排列。不论横式、竖式都是每行从上到下。各行从右到左依次书写。字间、行间皆有一定间隔，且行距大于字距；但隶书则相反，字距略大于行距。正文首行要顶格书写，作品内一般不用标点。

对联 也称楹联，俗称对子，指粘帖或悬挂在壁柱上的联语，为两条竖式作品。对联的长宽无一定限制，应根据字数的多少而定。对联分为上下两句，字数相等，内容相关且对偶。



斗方

斗方 方形，一般分少字和多字两种类。少字类多为四个字，款识多为穷款，也就是只落作者的名字或仅用印款。多字类的写法与条幅相同，字的排列自右而左，款识落于左边。用整张宣纸横向对开，边长约为66厘米（二尺）之内。常见尺寸有60厘米×60厘米。



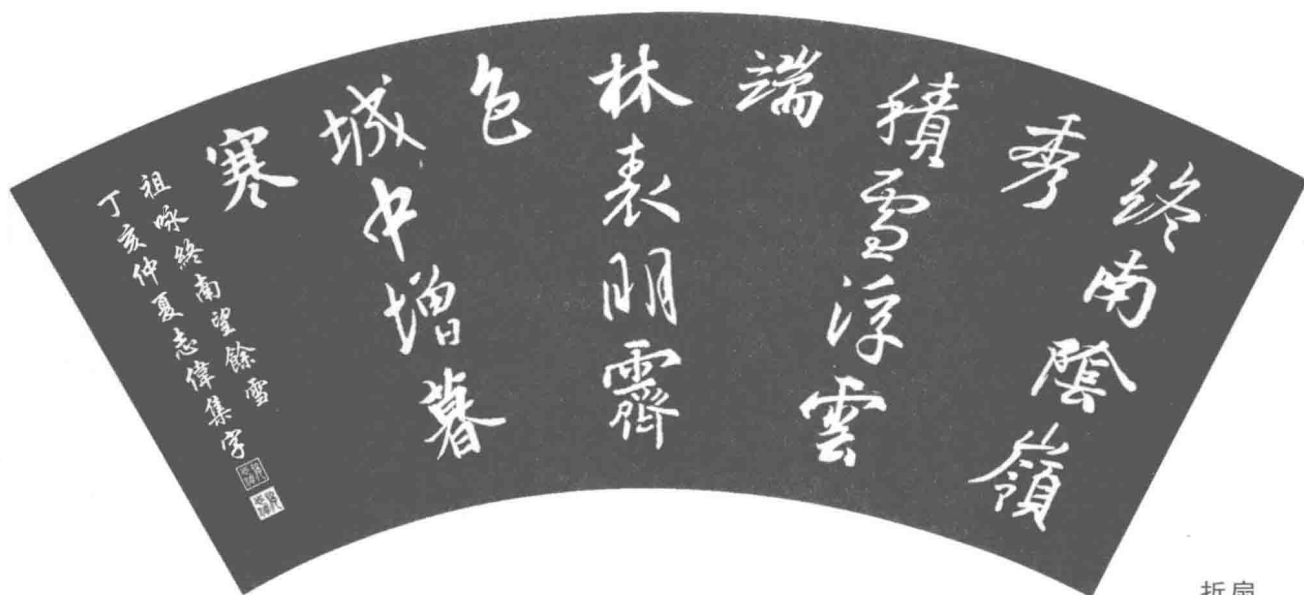
对联



匾额

匾额 横幅的一种形式，篇幅不大，文字大而不多，常被悬挂于厅、堂、楼、亭、斋等古建筑之门额上，又有横中堂之称。写匾额也是从右向左书写，字体要大气厚重。

扇面 有折扇、团扇之分。可以选购市面上现成的扇面，也可用宣纸裁成这一样式。由于折扇形式上宽下窄，如果每行都写满则必然会造成上松下紧的局面，因此可以采用一行字多、一行字少，参差错落地排列来避免这种情况。

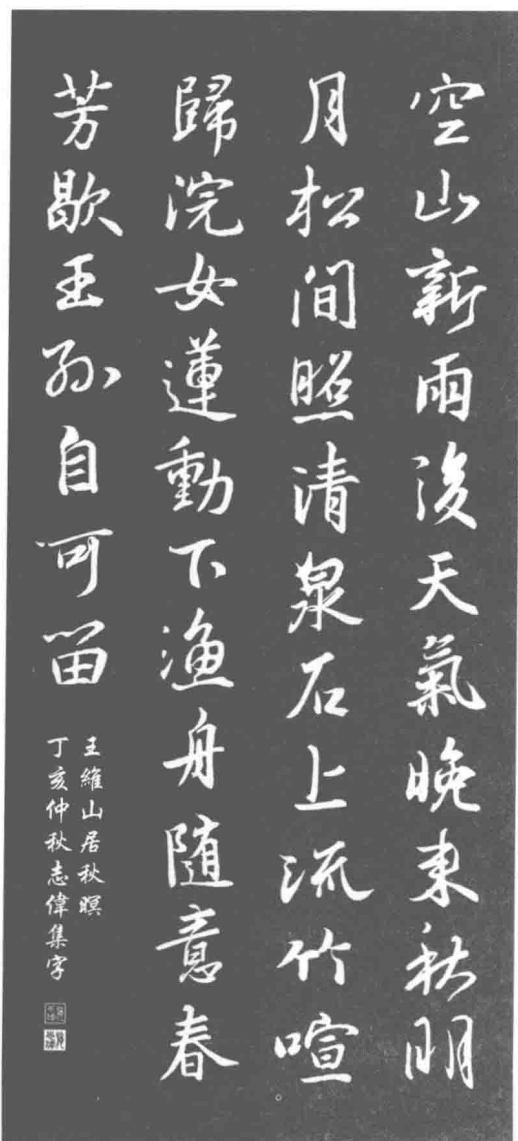


折扇

团扇 团扇也叫纨扇，多为圆形。团扇可随形就势，中间几行长，两边几行短，与团扇的外轮廓相吻合。用纸尺寸为四尺整张宣纸横向对开，再裁成直径68厘米的圆形。



团扇



中堂

中堂 竖式，因其悬挂于厅堂正中而得名。中堂一般用130厘米（四尺）或130厘米（四尺）以上整张宣纸书写，是较大的书法作品。长宽比约为2：1。也有用100厘米（三尺）宣纸书写的，称为小中堂。

年

年

永

永

歲

岁

和

和

九

九

新编行书实用大字帖

《兰亭序》写八式临习·字字练

永斜点与竖钩直对，撇敛捺展，左收右放，气韵生动。

和字身宜矮，上撇平，横画左展，竖笔不可悬针，下撇短促，收笔右上挑，「口」部位置偏下。九撇画不宜长，横折弯钩迤

劲。笔起收露锋，彼此呼应。年字取纵势，三横粗细分明，各有其法，短竖内收，竖笔宜用悬针。岁字取竖势，笔画锋势显露，彼此映带，行笔流畅。末点远掷，以增横势。

永

和

九

年

岁

永

和

九

年

岁

永

和

九

年

岁

暮

暮

在

在

春

春

癸

癸

丑

丑

在

致

丑

暮

春

末横复势。折角重顿、中竖弯头以增笔力。

暮

字身宜高勿宽，结体上下匀称，撇捺轻灵。注意「日」写法。春

字取纵势，二横笔轻灵且各有其法，撇展捺缩，「日」部形窄且上靠。

在

致

丑

暮

春

在 撇画极具伸展，收尾凝重。

「土」部稍显轻灵，短竖牵丝映带与末横。

致 上部舒展，呈覆盖之势。下部收敛，且向上靠。

字取横势，行笔轻快。

丑 首横先仰后复，中横平直右伸，

在

致

丑

暮

春

于

于

之

之

會

会

初

初

會

会

之 字取横势，但平点高卧，横折劲健秀长，平捺厚重横卧，行笔规范安稳。初 承上「之」的横势，虽左右结构，却反而取纵势，左长右短，用笔左轻右重。会 用笔细劲轻挑，撇伸

之

初

會

于

會

之

初

會

于

會

捺展，角度开张。下部诸画笔势映带且上靠。于 用笔沉着稳健，三笔均应饱满有力。竖钩处应有千钧之力、启下之势。会 此字结体端庄，上下疏，中间密，与前「会」稍有变化。

之

初

會

于

會

之

之

稽

稽

蘭

兰

山

山

陰

阴

稽

山

陰

之

蘭

替，使字的体势飞动却又稳如泰山。之 斜点收笔出锋，与提画呼应，折笔向上回翻，平捺用楷法。兰 字取纵势，笔画粗细有度，牵丝连绵而不乱，先外后内，中竖向上收缩。

稽

山

陰

之

蘭

稽 左右穿插，上下错落，以增加字的动势。行笔快且沉稳，故笔画虽粗而不滞。山 行笔干净利索，三笔均要用笔厚重沉着，遒劲有力。阴 左右穿插避让，上下错落，行笔稳快交

稽

山

陰

之

蘭

事

事

亭

亭

也

也

脩

修

楔

楔