

东晋 王羲之《兰亭序》

历

代

名

家

行

书

临

习

教

程

邵鑫 编著



安徽美术出版社



东晋

王羲之

《兰亭序》

历

代

名

家

行

书

临

习

教

程

● 邵鑫 编著



安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

东晋王羲之《兰亭序》/邵鑫编著. —合肥:安徽美术出版社, 2004.12

历代名家行书临习教程

ISBN 7-5398-1321-0

I.东... II.邵... III.行书—书法—教材
IV.J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第108456号

历代名家行书临习教程 邵鑫 编著
——东晋王羲之《兰亭序》

安徽美术出版社

(合肥市金寨路381号 邮编:230063)

安徽美术出版社网址: <http://www.ahmscbs.com>

全国新华书店经销

合肥义兴印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/8 印张: 5

2004年11月第1版 2006年5月第2次印刷

ISBN 7-5398-1321-0

定价: 15.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系

《兰亭序》（局部）



前言

《历代名家行书临习教程》是特地为热爱行书的书法爱好者策划编辑的。

行书是动静结合的书体,其笔画、偏旁部首、结构等都有一定的规范,但是又不囿于规范,颇具变化的特点。所以,行书能够做到雅俗共赏,使实用性和艺术性完美结合,深受人们的喜爱。历代写行书的人很多,留下来的行书遗迹也很多,风格差异也很大,后人学习可供选择的余地也很大。但是,有些行书字帖字数较少,有些拓片又漫漶不清,不适合初学。基于这种考虑,这套《历代名家行书临习教程》选择了东晋王羲之的《兰亭序》、唐代怀仁《集王书圣教序》和宋代米芾的《蜀素帖》三本。

这套教程以技法为主,内容涉及行书的点画、偏旁部首、结构和章法。其特点一是加强编辑含量。从选题的开发和论证、提纲的编写、作者的选择、字帖版本的选择、封面和版式的设计等,编辑都全程参与,并积极征询专家的建议,力图以好的质量面向读者。二是提高编写质量。这套教程重在使基本技法全面化、微观化、具体化和可操作性强,所选例字针对性强,所附解释的文字要言不繁,切中题义。

下面对这三部字帖的主要特征作一简要的介绍。

《兰亭序》是王羲之最著名的代表作品,被称之为“天下第一行书”,也是后人学习最广泛的字帖之一。因为真迹已殉葬昭陵,所以后人只能以下真迹一等的摹本或拓本学习,这本字帖选择的就是较为清楚的冯承素摹本“神龙本”。此帖用笔藏露、方圆、刚柔、轻重、浓淡并用,一任自然。其结构多俊拔取势,或因循楷书,或假借草法,略事省变,点画穿插巧妙,映带呼应明显。临习此帖,应注意点画的细微处,即其精神挽结处,不能从大处着眼而只得其梗概。

怀仁《集王书圣教序》是由唐僧怀仁以王羲之的行书集成而勾勒上石,现藏西安碑林。虽为集字成碑,但布局工巧自然,韵调一致。因为王羲之的字帖有很多都亡佚了,许多单字借此碑得以流传。临习此碑,应从刻石中体悟用笔,还原用笔的提按顿挫、映带牵连,使其精神毕现。

《蜀素帖》是米芾的代表作品。此帖写在丝织品上,因为丝织品吸水性弱,而米芾用笔又快,所以线条显得枯渴自然,最能体现米芾刷字的意味。临习此帖,用墨宜干不宜湿,行笔宜快中见涩,凡出锋处应具回锋的意味,做到笔短意长。

目 录

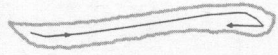
一、《兰亭序》基本笔画及其变化、组合的写法	1
二、《兰亭序》常见偏旁部首的特征和写法	11
三、《兰亭序》结构的基本特征	19
四、《兰亭序》的章法特点及集字创作示范	27
(一)《兰亭序》的章法特点	27
(二)《兰亭序》集字创作示范	28

一、《兰亭序》基本笔画及其变化、组合的写法

 圆点露锋起笔，笔尖着纸后迅速下按，稍顿后回锋收笔，或顺势出锋收笔和下一笔画相呼。	 长点下笔同圆点，锋尖着纸后向右下边按边行笔，稍顿回锋收笔，或出锋收笔。	 撇点起笔露锋，或与上一笔画相映带，稍顿后向左下方撇出，笔画短而有力。	 挑点起笔由左向右下顿笔后，再向右上挑出，行笔果断快捷，角度因下一笔画的位置而不同。
永	不	若	流
次	欣	当	係
盛	映	云	未
之	怀	文	况
齐	不	矣	以



短横起笔轻快,露锋;收笔较重,回锋。数横排列在一起,要注意俯仰和形态的变化。如“信”、“虽”、“嗟”。



长横露锋起笔,由左上向右下顿笔后,中锋右行,收笔时顿笔较重,或回锋,或向左下出锋与下一笔画相呼应。长横左低右高,中段稍细。



右尖横起笔同长横,中锋向右行笔时,边行边提,收笔较轻,驻锋,或出锋与下一笔画相映带。如“左”、“林”。



左尖横起笔和收笔皆同短横,但因笔画形态较长,往往带有上弧或下弧之意,显得既厚重又灵动。如“带”、“有”、“一”。

夫

一

左

带

带

信

其

之

有

生

所

所

于

于

一

虽

虽

事

在

昔

嗟

嗟

昔

林

其



上弧横起笔和收笔皆同长横,行笔过程中提按变化较大,横画左低右高,中间稍细,且呈上弧状,有覆盖下画或承托上画之势。如“所”、“彭”。



下弧横露锋起笔,多为左尖横,向右行笔时渐行渐按,中段笔势略向下弧,显得生动活泼。下弧横一般较短,如“怀”、“天”。



短竖露锋起笔,向右上顿笔后,中锋下行,收笔时稍顿回锋。笔画虽短,却讲究起、行、收的变化。笔画短而厚重。



垂露竖起笔同短竖,收笔重顿,形如下垂之露珠,整个笔画显得长而不弱,粗而不臃,在整个字中往往起到稳定重心的作用。

契

契

丑

竹

引

所

所

怀

怀

日

随

彭

彭

天

今

和

修

修

有

世

取

取

昔

妄

妄

兴

兴

怀

怀



悬针竖起笔同短竖，中锋下行，边行边慢提，出锋收笔。整个笔画饱满有力，像一根倒悬之针。收笔要果断，忌犹豫。



曲头竖露锋起笔，向右下重顿后，中锋向下或左下方行笔，略有提按，收笔驻锋或回锋，笔画一般较短，含蓄厚重。



带弧竖起笔和收笔顿笔均较重，竖画中段略细，且因字形和笔势向左弧或向右弧，如“倦”、“暂”。也有收笔顺势出锋和起笔尖细的，如“悼”、“作”。



连带竖藏锋起笔，可重可轻，如“情”、“信”；收笔稍顿后向左上或向右上顺势出锋，与下一笔画相映带，如“悟”、“生”。

带

带

少

作

情

毕

毕

带

带

悼

悟

年

昔

倦

信

群

群

日

古

生

斯

其

暂

暂

与

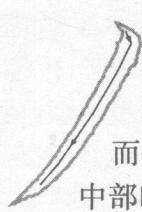
与



短撇起笔顿笔较重，顺势向左下撇出，短而有力，一般角度较平，如“化”、“形”；但也有角度稍大的，如“癸”、“虚”。



回锋撇露锋起笔，稍顿后即向左下行笔，或直或弧，至收笔处，顺势向左上方或右上方回锋勾出，果断有力，忌软弱。如“盛”、“及”。



斜撇露锋起笔，稍顿后向左下撇出，笔画长而饱满，富有弹性，中部略向右下弧，收笔不宜过快，忌写成“钉头鼠尾”状。



直撇露锋起笔，或承接上画向左下直行，渐行渐提，多为出锋收笔，如“左”、“终”、“人”；也可回锋收笔，如“者”。直撇一般较长，角度因字而异。

癸

水

會

会

左

竹

盛

盛

少

终

化

察

舍

舍

者

虚

虚

及

今

人

形

感

合

为



曲头撇起笔或露或藏,向右下重顿后挫锋向左下撇出,起笔果断,粗重有力,弯曲度较大,具有一定的装饰美。如“九”、“大”。



短捺承上画笔意,起笔尖细,行笔时迅速下按铺毫,至捺脚处稍顿,再向右方出锋收笔;笔画短而厚重,具有章草笔意,高古典雅。



斜捺起笔同短捺,中锋向右下方行笔,边行边按,至捺脚处稍顿后向右铺毫行笔,驻锋收笔,厚重含蓄。如“叙”、“合”、“喻”。



平捺起笔或藏或露,藏锋厚重,如“之”;露锋尖细,如“诞”。中锋向右方或右下方行笔,方法同斜捺,但角度较平。

九

欣

人

遊

游

有

大

叙

叙

趣

趣

咸

不

合

誕

诞

次

浪

喻

喻

之

大

其

暮

暮

遇



反捺起笔同平捺。露锋起笔之反捺，形似长点，收笔多出锋，如“殊”、“怀”。藏锋起笔顿笔较重，向右下方中锋行笔，至收笔处稍顿出锋，笔锋厚重锐利，如“足”。



竖钩的上半部同竖的写法，至钩处稍驻后向左下方出锋收笔，如“可”；也可向左或左上方快速勾出，钩画或饱满含蓄，如“揽”，或方峻锐利，如“于”、“殊”。



竖弯钩起笔同竖画，中锋向下或左下方行笔，至转弯处提笔转锋，向右或右下方行笔，渐行渐按，至钩处稍驻调锋，向左上或正上方快速勾出。



横钩起笔同长横，中锋向右上方行笔，角度平缓，至钩处稍顿，调锋后向左下方勾出。钩要与下一笔画相呼应，勾画角度的大小也要因下一笔的位置而定，如“当”、“室”。

之

可

託

托

宇

足

足

未

也

當

当

殊

攬

揽

既

既

嘗

尝

骸

骸

於

于

攬

揽

管

懷

怀

殊

況

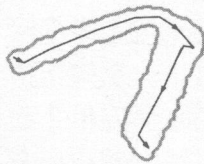
室



戈钩起笔或藏或露，顿笔较重，调锋后向右下方行笔，至钩处，或驻锋收笔，如“感”；或稍顿后向上方或左上方迅速勾出。整个笔画长且富有弹性，中段稍细并略向左下弧。



挑露锋或承上画起笔，起笔稍重，向右上方快速行笔并出锋，与下画或意连或映带。挑画一般宜写得短小，以避让右部。



横折起笔或藏或露，向右行笔至折处，顿笔挫锋多向左下行笔，驻锋收笔，或和下画相映带。折处忌因过重而呆板，或因过轻而“塌肩”。



走之折露锋起笔，收笔时向左下带出，再向右下按笔，收笔向左下撇出。



斜折露锋起笔后，先往右上行笔至折处再改变行笔方向，或先往左下行笔至折处再往右下行笔。

茂

茂

地

丑

遊

游

或

终

曲

遷

迁

哉

哉

致

致

暢

畅

隨

感

感

攬

揽

萬

万

也

歲

岁

臨

临

盡

尽

妄

妄



竖折起
笔同竖画，
竖短折长。

竖画向左下倾斜，至折处挫锋顿笔后再写横画。横画的粗细、正斜、长短因字而异，如“此”、“世”。

点的组合 一字之中有两个或两个以上的点组合在一起，或上下或左右排列时，既要注意点的大小、形状、位置的变化，又要注意到点与点、点与其他笔画之间的呼应关系，忌孤立松散。

横的组合 一字之中有多个横画组合在一起时，一定要有长短、粗细、疏密、曲直、角度之变化，起笔要注意藏露，收笔要注意映带。

竖的组合 一字之中有多个竖画组合在一起，要注意起笔和收笔的藏露，笔画的粗细、长短、角度的变化，或垂直或倾斜，或左弧或右弧，或粗短或细长。最忌平行组合。

山

以

以

長

长

此

此

此

此

無

无

清

脩

修

世

世

于

于

言

悖

湍

湍

其

興

兴

躁

躁

氣

气

無

无

情

撇的组合 一字之中有多个撇画组合在一起时,一定要有长短、轻重、角度之变,起笔和收笔或藏或露,要多变化,忌雷同。

捺的组合 一字之中有两个或两个以上的捺画出现时,要注意其写法的变化,或正捺,或反捺,如“癸”、“迂”、“述”、“趣”;也可在大小、角度、形态上注意变化,如“叙”。

折的组合 一字之中有几个折画出现时,要注意折处的轻、重、缓、疾以及形态之变化,忌雷同。特别是几个横折连续出现时,更要注意其变化,如“为”、“后”。

钩的组合 一字之中有几个钩画出现时,要处理好向背和俯仰关系,如“也”、“抱”。同一方向的钩要注意角度和大小的变化,如“静”、“将”。

初

癸

为

为

也

楔

迂

迂

后

后

抱

觞

觞

述

述

死

寄

寄

欣

趣

趣

骋

骋

静

類

类

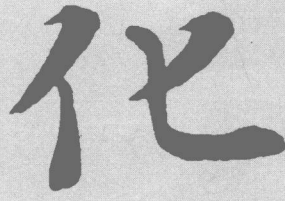
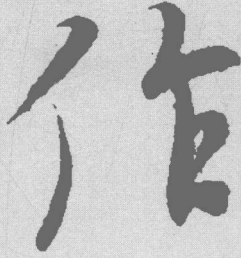
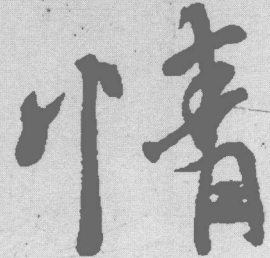
叙

叙

固

将

二、《兰亭序》常见偏旁部首的特征和写法

单人旁 撇画较重,出锋或回锋收笔;竖画起笔或藏或露,收笔较重,形态或直或弧。	方字旁 方字作为左偏旁,其写法较多,字形狭长且左放右收。 矢字旁 撇画舒展,收笔或藏或露,点画较小,避让右部。	竖心旁 先写两点后写竖画,左点低而大,右点高而小;竖画收笔时可顺势出锋。	左耳旁 耳部上宽下窄,收笔时向左上方勾出,顺势写竖画。 其字旁 横短竖长,横画左舒右收;其脚点上合下开。
 修	 放	 怀	 陈
 化	 游	 慨	 随
 俯	 于	 快	 阴
 仰	 短	 倦	 期
 作	 知	 情	 斯