



王羲之《兰亭序》

技法精讲

主编 / 张海

副主编 / 谢昭然

《中国名家书法教程》精选历代名家名帖，突显深入浅出、循序渐进、事半功倍原则，对各种碑帖的笔画、偏旁部首、结构、笔法笔意等技法作了精要讲解；对书法爱好者深刻理解碑帖的用笔特点和结构搭配极具启迪和帮助，大大增强了临习名帖名碑的效果。



744354



王羲之《兰亭序》

技法
精讲

主编 / 张海

副主编 / 谢昭然

巴蜀书社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之《兰亭序》/张海主编,谢昭然副主编.—1版
—成都:巴蜀书社,2015.6
中国名家书法教程
ISBN 978-7-5531-0538-3
I.①王… II.①张…②谢… III.①行书—书法—
教材 IV.①J292.113.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 112271 号

王羲之《兰亭序》

张 海主编 谢昭然副主编

责任编辑	施 维
出 版	巴蜀书社 成都市槐树街 2 号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
内文排版	泽雨
印 刷	四川省南方印务有限公司
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
成品尺寸	240mm×340mm
印 张	10
字 数	180 千
书 号	ISBN 978-7-5531-0538-3
定 价	28.00 元

本书若有印装质量问题,请与本社发行科联系调换

前 言

中国书法历史悠久、博大精深,距今约有三千多年的历史,凝聚了炎黄子孙无穷的才智。在漫长的历史长河中,书法一直因其特殊的艺术性和广泛的实用性得以蓬勃发展,即使在网络阅读和电脑输入十分普及的今天,书法艺术仍然有着独特的魅力。在中国和在受中国传统文化影响较深的日本、韩国、新加坡等国家,能不能写一手好字,仍然是衡量一个人文化修养是否全面的标准之一。

所谓书法,既是用圆锥状毛笔书写各种书体汉字的法则,也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、章法、墨法、风格的传统造型艺术。执笔要求指实掌虚,五指齐力,腕部松平,悬空发力;点画须中锋铺毫,笔笔送到;结构要求笔画间和谐呼应;章法行次要错落有致,气息贯通,表现出书者的审美情趣和个性风格。书法是一种构成性和表现性艺术,书家的笔是其手指的延伸,笔的徐缓、飞动、顿挫,都受主观的驱使以表情达意。总之,书法是一门综合性很强的艺术,是一种倾向于表现主观精神的艺术,集精、气、神于运笔流转顿挫之中,黑白相间,胸臆淋漓;字字有根,笔笔有源,或古拙,或秀媚,或端雅。方与圆、收与放、疏与密、刚与柔、实与虚、奇与正,其意境无限,美妙无比。

为了给书法爱好者提供更为优质、实用、高效的学习范本,我们精心编著了这套《中国名家书法教程》。

《中国名家书法教程》精选我国历代名家名帖,在编排结构上遵循深入浅出、循序渐进的原则,对不同名家名帖的用笔和结构都作了详细讲解,并对各家书体的笔画、偏旁部首、结构、用笔等特点作了图解,非常适合自学者临摹。为了帮助读者朋友深刻理解碑帖的用笔特点和字形结构的搭配,我们特将筛选的范字在原帖的基础上经过一定的处理,翻制成墨迹并配以米字格以增强临习的效果。

编者

2015年2月

目 录

第一章 王羲之行书和他的《兰亭序》	1
第一节 王羲之小传	1
第二节 王羲之行书风格特征	1
第三节 《兰亭序》简介	2
第二章 《兰亭序》基本笔画	3
第三章 偏旁部首	21
第四章 《兰亭序》强化临习	32
附一 《兰亭序》(冯承素摹本)原帖	59
附二 《兰亭序》(褚遂良临本)原帖	66
附三 《兰亭序》(赵孟頫临本)原帖	72
《兰亭序》释文、注释	75

第一章 王羲之行书和他的《兰亭序》

第一节 王羲之小传

王羲之（303—361），字逸少，号澹斋。祖籍琅琊临沂（今属山东），后迁会稽（今浙江绍兴），晚年隐居剡县金庭，东晋书法家。历任秘书郎、宁远将军、江州刺史。后为会稽内史，领右将军，人称“王右军”“王会稽”。

王羲之擅长书法，少从卫夫人学书法，后草书学张芝，正书学钟繇，博采众长，精研体势，一变汉魏以来波挑用笔，隶、草、正、行各体皆精，草书浓纤折衷，正书势巧形密，行书遒逸劲健，千变万化，独创圆转流利之风格，把书法艺术推向了更高的境界，被后人奉为“书圣”。其作品真迹无存，传世者均为临摹本。其行书《兰亭序》、草书《初目贴》、正书《黄庭经》《乐毅论》最著名。



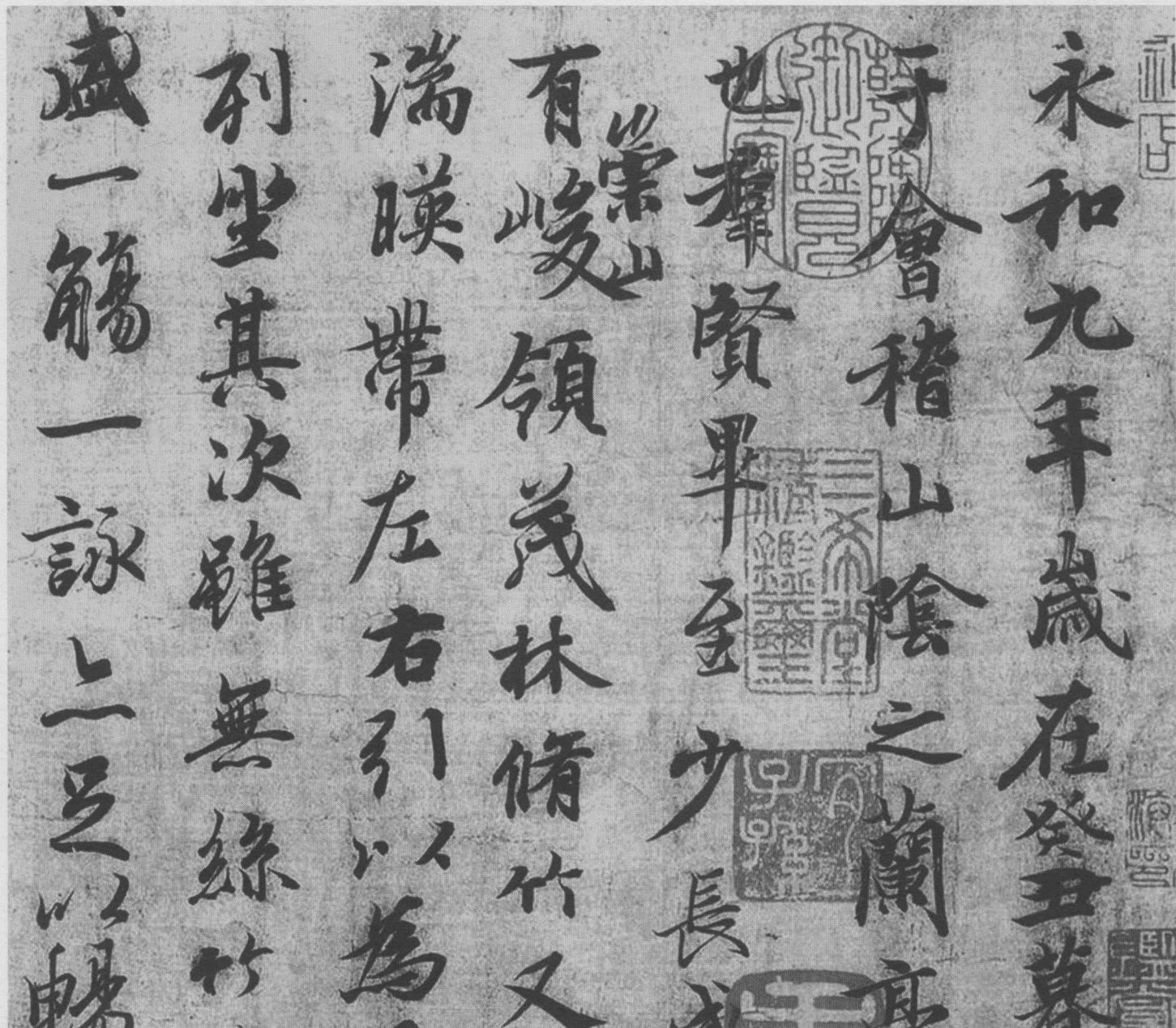
王羲之像

第二节 王羲之行书风格特征

王羲之书法主要特点是平和自然、委婉含蓄、遒美健秀，世人常用曹植《洛神赋》“翩若惊鸿，婉若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪”一句来赞美王羲之的书法之美。王羲之的书法极其精致、美仑美奂，极富观赏价值。最明显的特征体现在笔法细腻、结体多变且风格遒劲自然，是炉火纯青的笔法与缜密的思维、细腻的心灵和特有的情趣的完美融合。特别是行书《兰亭序》有如行云流水，潇洒飘逸，骨格清秀，点画遒美，疏密相间，布白巧妙，在尺幅之内蕴含着极丰裕的艺术之美。不但横、竖、点、撇、钩、折、捺，皆极尽用笔使锋之妙，而且《兰亭序》凡三百二十四字，每一字都姿态殊异，圆转自如。

第三节 《兰亭序》简介

东晋穆帝永和九年（353）三月三日，王羲之时年 33 岁，与谢安、孙绰等 41 人在山阴（今浙江绍兴）兰亭“修禊”，会上众人做诗，王羲之为他们的诗写的序文手稿，即《兰亭序》。《兰亭序》记叙兰亭周围山水之美和聚会的欢乐之情，抒发作者好景不长、生死无常的感慨。法帖相传之本，全文共 28 行，324 字，整幅作品极具章法，通篇气息淡和空灵、潇洒自然，用笔遒媚飘逸，手法既平和又奇崛，同字异形，变幻无穷，妙趣横生，被历代书法家推为“天下第一行书”，并成为历代学习书法的首选范本。



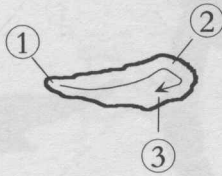
《兰亭序》(神龙本)原帖 (局部)

第二章 《兰亭序》基本笔画

练习行书和楷书一样，首先要学好基本笔画。掌握好基本笔画，是练好书法的基础。行书点画是在楷书点画的基础上加以变化，通过点画起收带出相应的牵丝连带。行书用笔既有楷书的沉静，又有草书的流动，具有灵活多变的特点。王羲之《兰亭序》作为“天下第一行书”，集中体现了行书线条的美感。我们初学时不仅要掌握其形态、特点，还要领会其运笔和用笔的方法。

王羲之《兰亭序》基本笔画一览表										
平点	斜点	带钩点	捺点	出锋点	带右点	左右点	上下点	横排点	长横	短横
细腰横	垂头横	露锋横	上挑横	下带横	悬针竖	坠下竖	弧竖	带钩竖	平撇	竖撇
长撇	短撇	带钩撇	回锋撇	斜捺	柳叶捺	反捺	弧挑	竖钩	横钩	戈钩

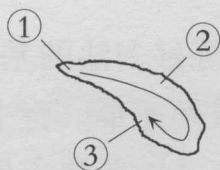
平 点



练习指导：
露锋向右顿笔，
取横势，收笔含蓄，
与下一笔意连。

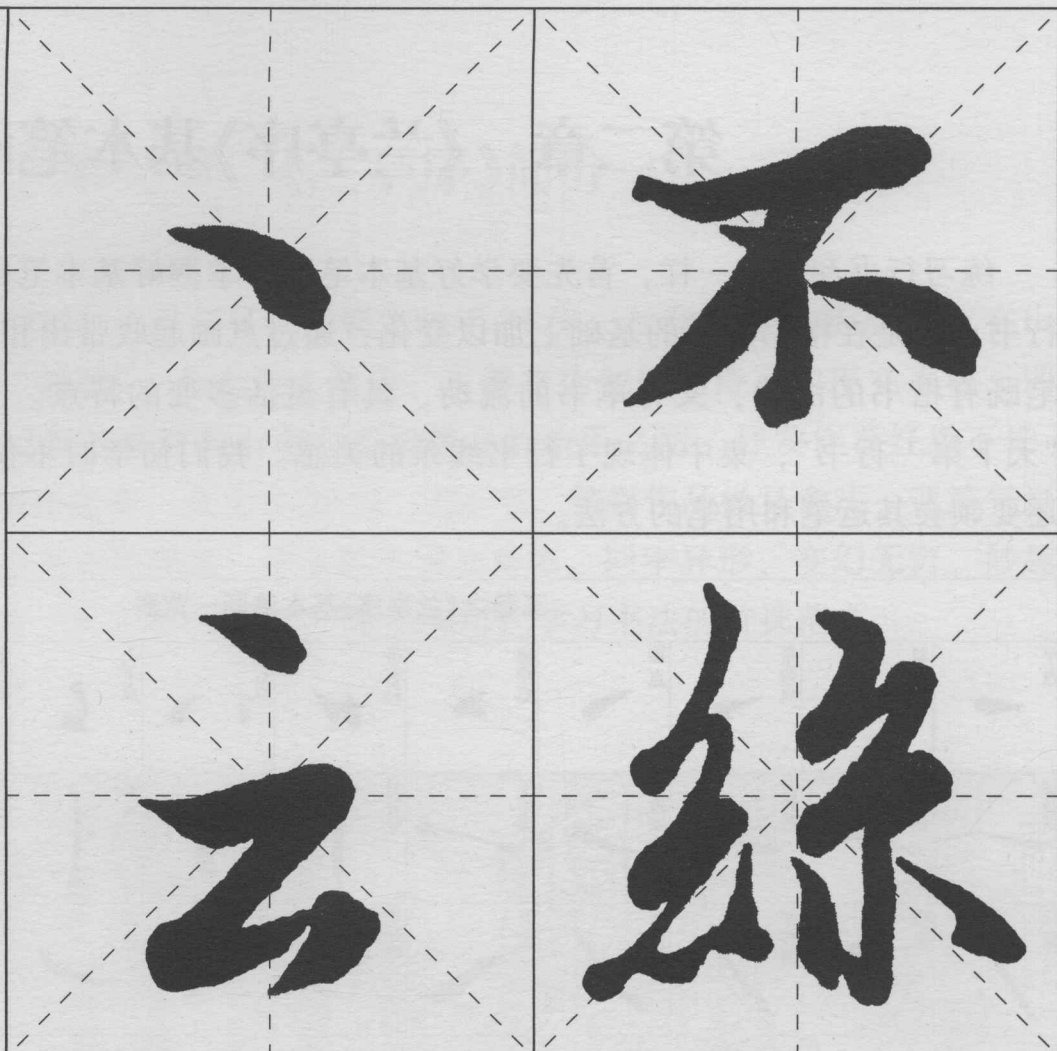


斜点

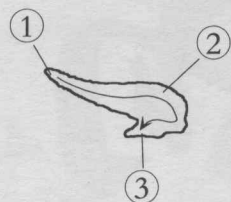


练习指导:

露锋起笔,由轻至重向右下顿笔,再回锋收笔,与左边笔画呼应。

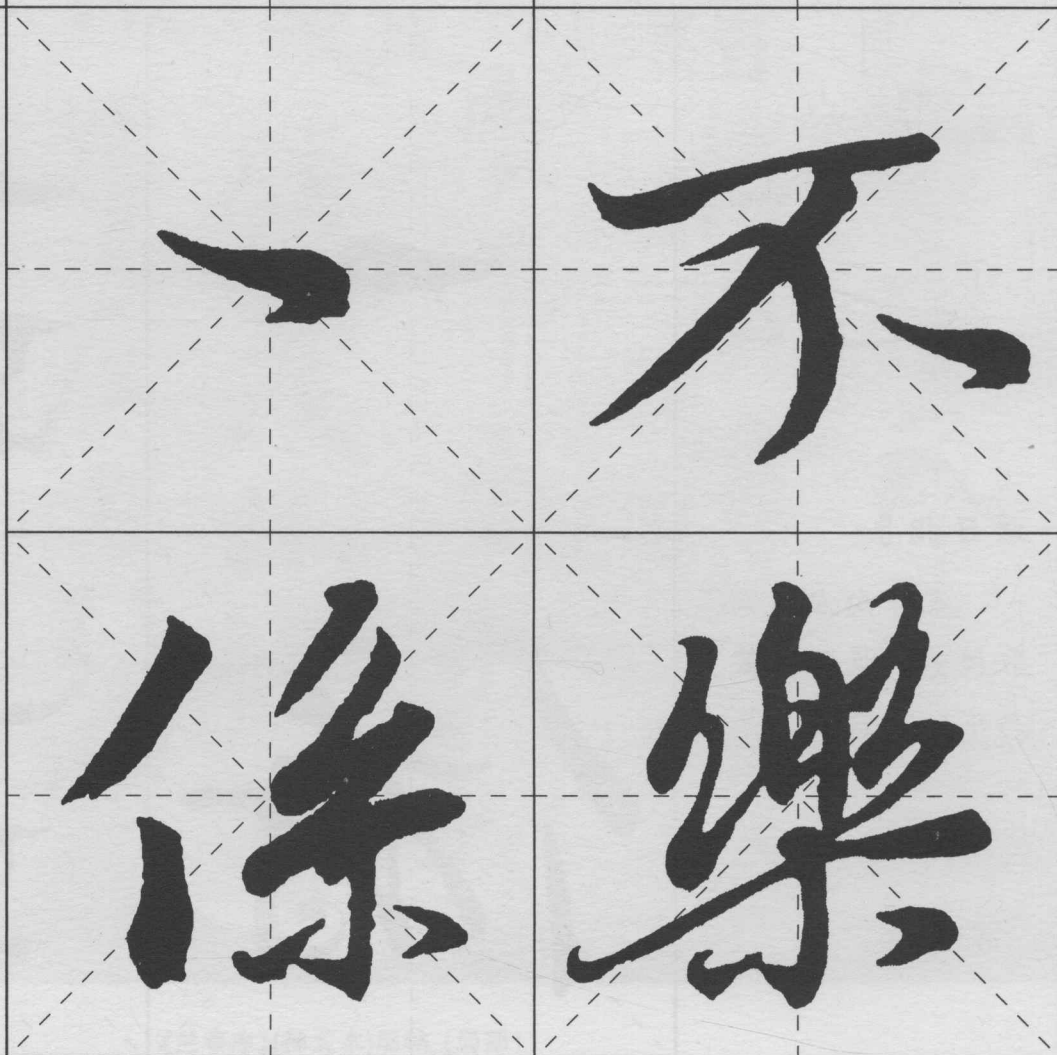


带钩点

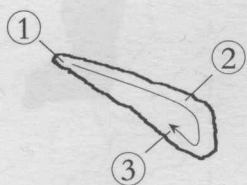


练习指导:

露锋起笔,由轻至重向右下行笔,至末端向左下挑出。

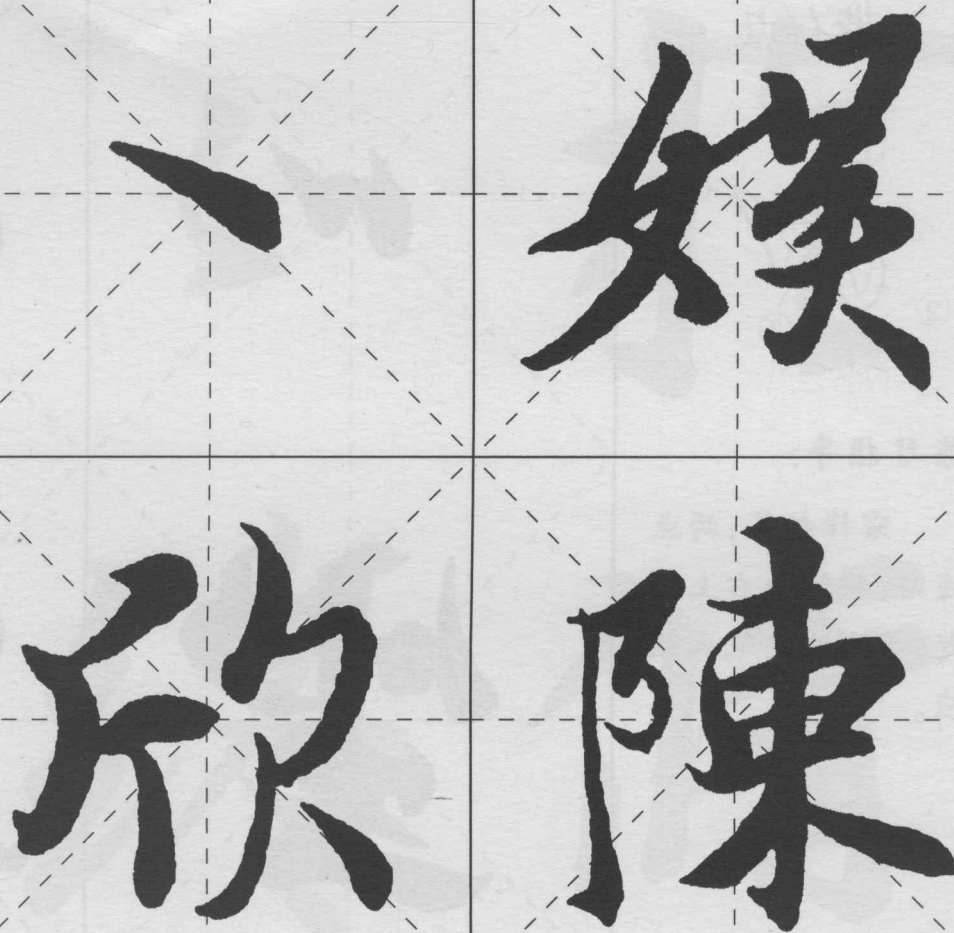


捺点

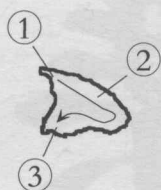


练习指导:

承上笔由轻至重向右下行笔,用笔果断,不出锋。

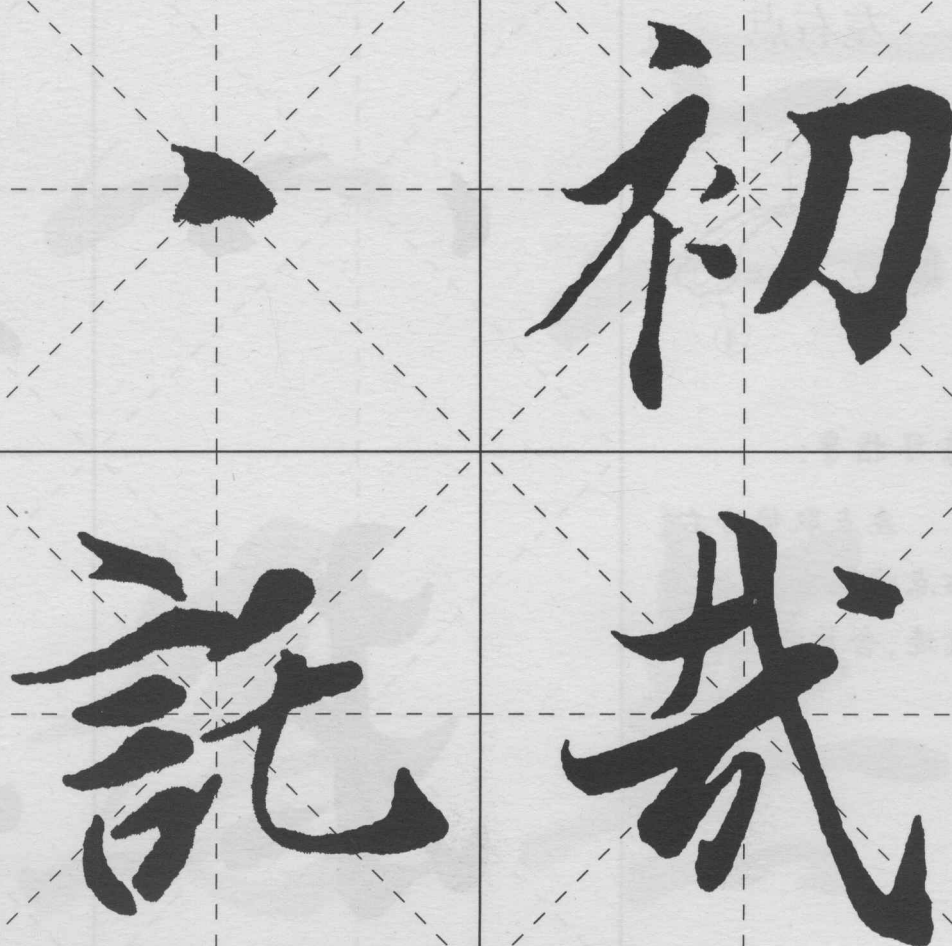


出锋点

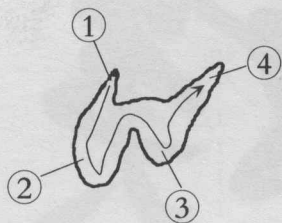


练习指导:

露锋起笔向右下顿笔,再折笔向左下挑出。

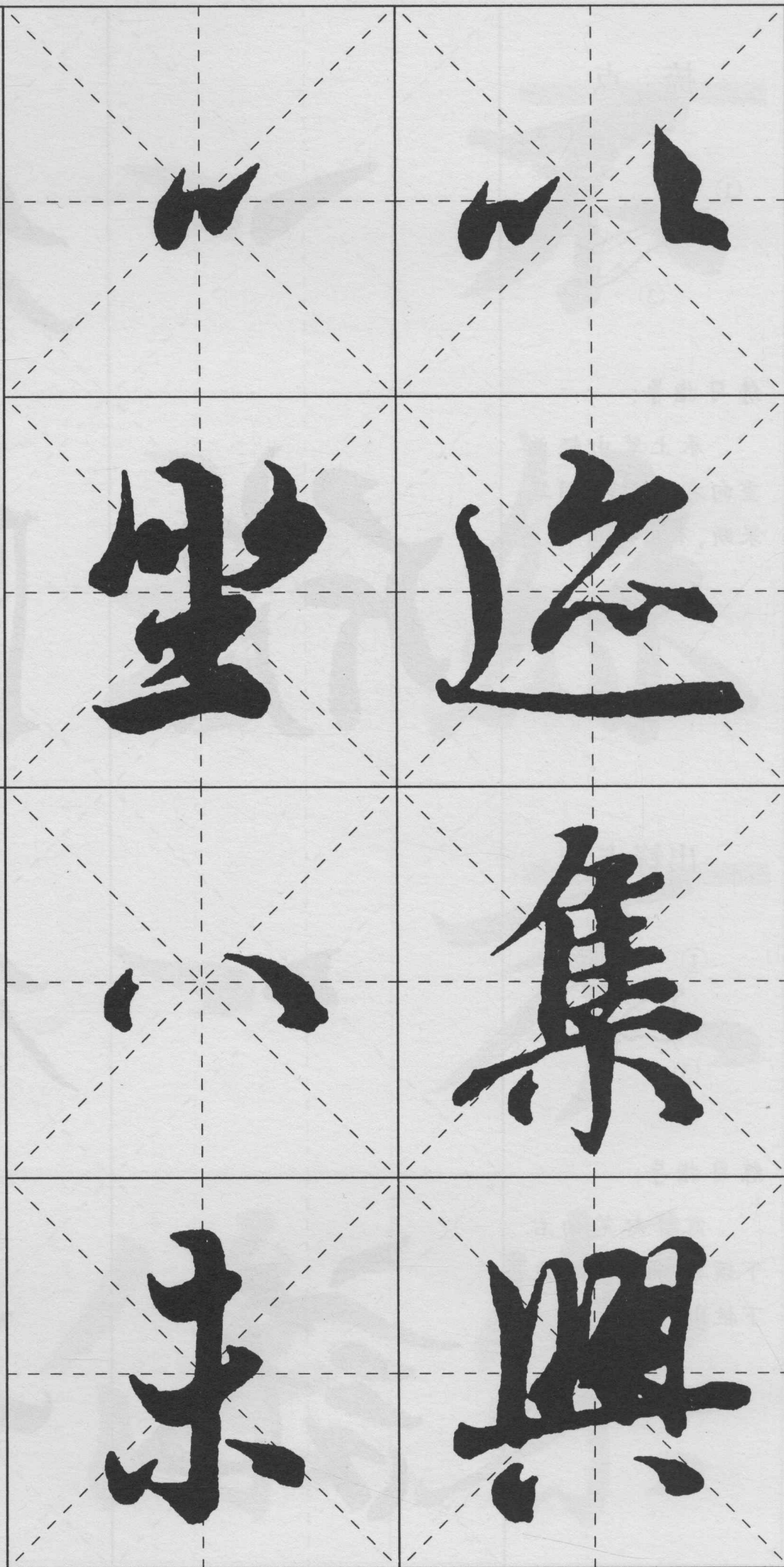


带右点

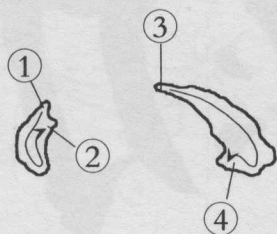


练习指导:

露锋起笔,两点连写,收笔向右上挑起,与右边的笔画照应。



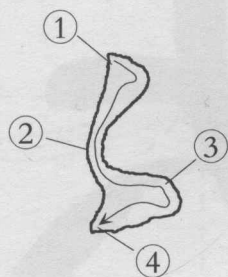
左右点



练习指导:

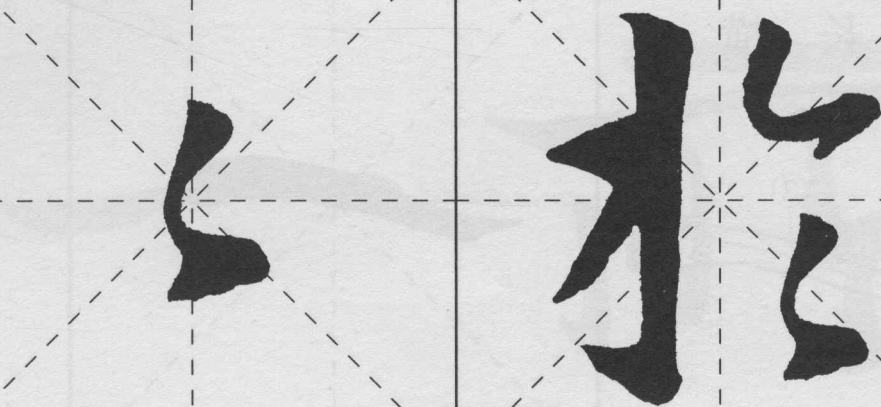
左点取势盼右,右点收笔应左。左右意连,含蓄呼应。

上下点

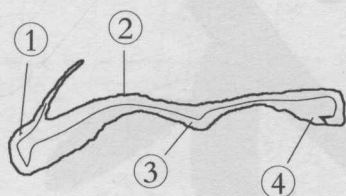


练习指导:

上点启下,并连下点,收笔出锋,行笔轻快。

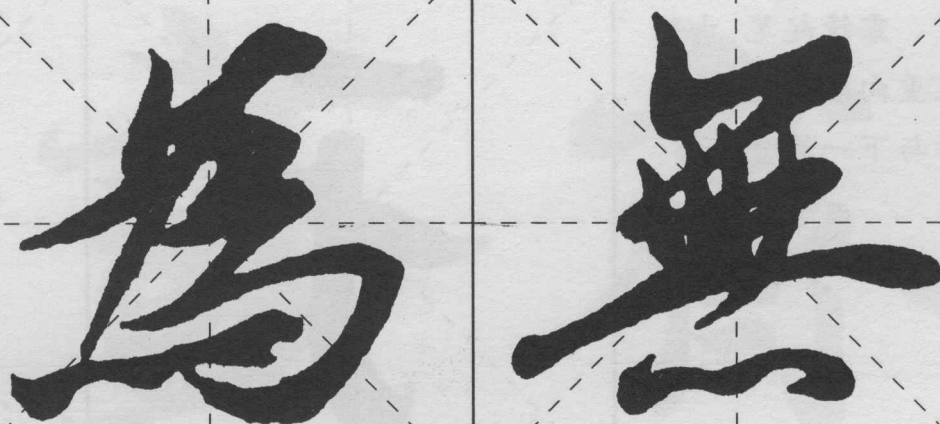
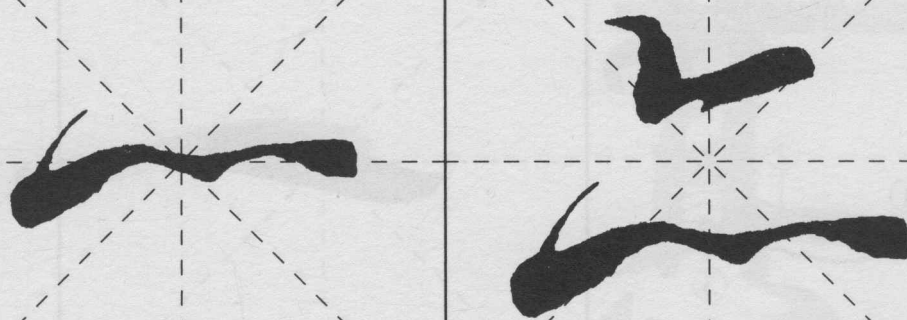


横排点

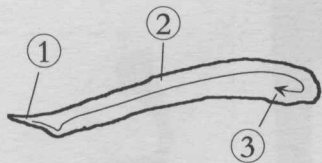


练习指导:

首点承上笔画,并连右两点,取横势,起伏如波浪,不凝滞。

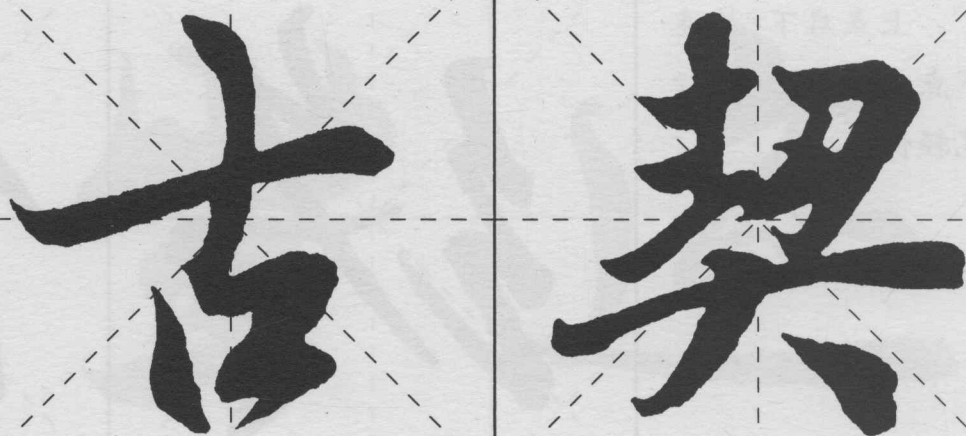
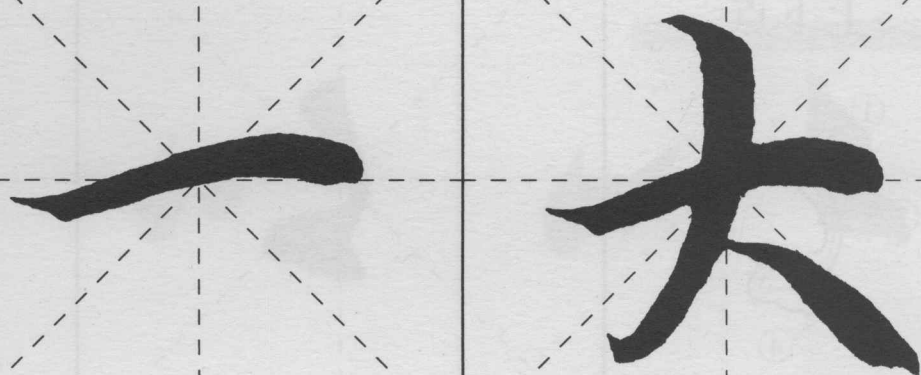


长 横

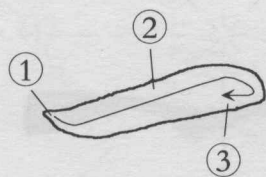


练习指导:

露锋起笔,快速向右行笔,再回锋收笔。

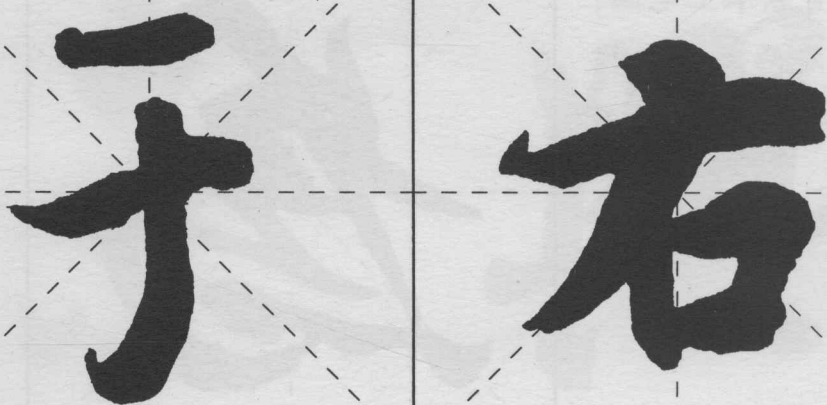
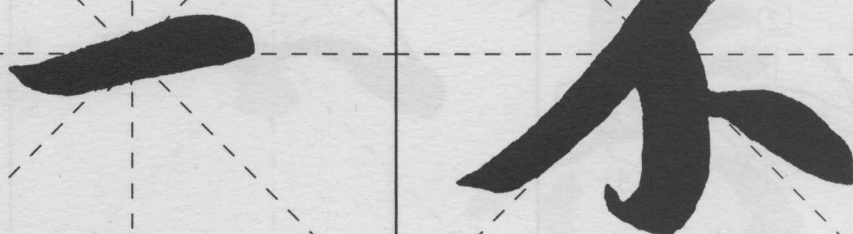


短 横

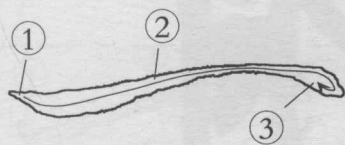


练习指导:

露锋起笔,由轻至重向右行笔,收笔时与下一笔呼应。

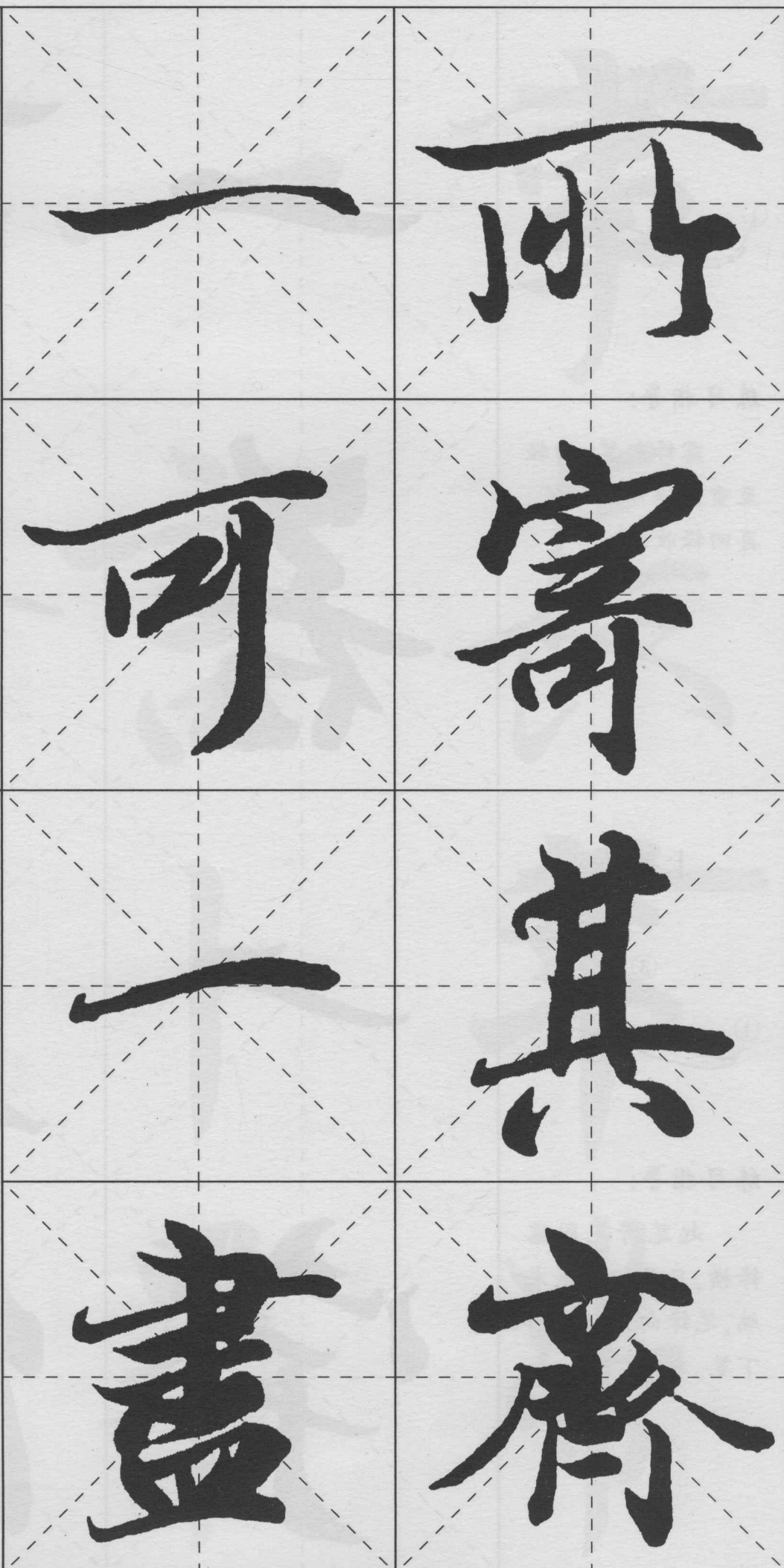


细腰横

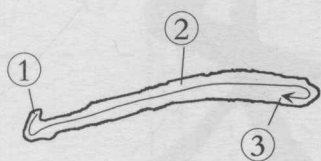


练习指导:

露锋起笔,提笔向右快速行笔,再回锋收笔,此笔画中部较细。



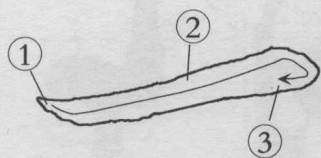
垂头横



练习指导:

落笔自下而上,行笔同短横,头呈弧形。

露锋横



练习指导:

露锋起笔,由轻至重快速向右行笔,再回锋收笔。

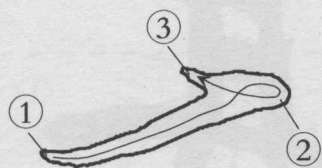
一

有

若

昔

上挑横



练习指导:

起笔行笔同露锋横,只是行笔至末端,笔锋向上挑带出下笔。

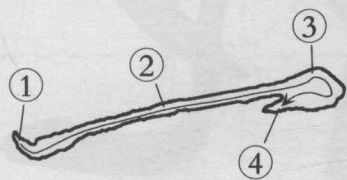
一

天

宇

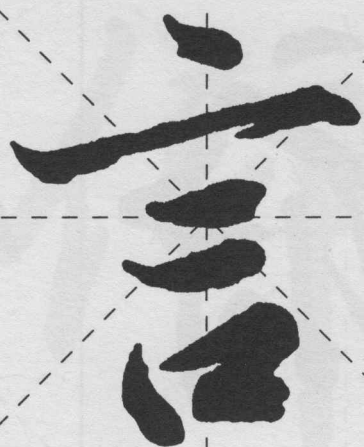
能

下带横

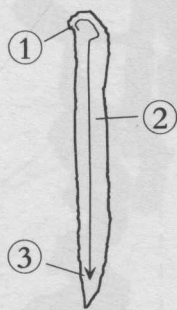


练习指导:

起笔行笔同细腰横,只是行笔至末端,顿笔向左下带出。



悬针竖

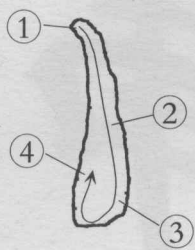


练习指导:

承上起笔,中锋行笔,末端出锋如针尖,凝重有力。



坠下竖

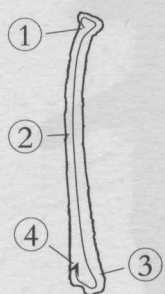


练习指导:

露锋起笔,由轻至重向下顿笔,末端似露水珠状。



弧 竖



练习指导:

藏锋起笔,再中锋向下成弧形行笔,末端回锋收笔。

