

历代碑帖放大临摹范本

王羲之兰亭序

赵珊珊书法工作室 编著

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

王羲之兰亭序 / 赵珊珊书法工作室编著. —上海: 上海人民美术出版社, 2009.6

(历代碑帖放大临摹范本)

ISBN 978-7-5322-6313-4

I. 王... II. 赵... III. 行书—书法 IV. J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第092240号

历代碑帖放大临摹范本

王羲之兰亭序

编 著: 赵珊珊书法工作室

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 1/16 6印张

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次

印 数: 0001-4300

书 号: ISBN 978-7-5322-6313-4

定 价: 15.00元

上海人民美術出版社

历代碑帖放大临摹范本

王羲之 兰亭序

赵珊珊书法工作室 编著

目录

序	4
独体字	8
1. 适当变化 / 8 2. 平衡稳健 / 10 3. 双架协调 / 13	
合体字——上下结构	15
1. 字头得宜 / 15 2. 字底沉稳 / 18 3. 上展下收（天覆） / 22	
4. 上收下展（地载） / 24 5. 多部重叠 / 25 6. 收缩纵展 / 27	
合体字——左右结构	28
1. 对等平分 / 28 2. 疏密相映 / 34 3. 左窄右宽 / 35	
4. 三部呼应 / 42 5. 高低错落 / 43	
合体字——包围结构	44
伸缩避让 / 44	
《兰亭序》点画呼应特征	46
1. 点与点呼应 / 46 2. 点与横呼应 / 47	
3. 点与竖呼应 / 48 4. 横与横呼应 / 49	
5. 横与竖呼应 / 50 6. 横与撇呼应 / 51	
7. 竖与竖呼应 / 52 8. 撇与撇呼应 / 53	
9. 撇与竖呼应 / 54 10. 撇与捺呼应 / 55	
11. 钩与点呼应 / 56	
《兰亭序》结构特征	57
1. 谦让有致 / 57 2. 疏密相映 / 58 3. 欹侧求正 / 59	
4. 尽态适度 / 60 5. 以草代行 / 61 6. 移位变形 / 62	
7. 变转异形 / 63 8. 仰俯适中 / 64 9. 因形省减 / 65	
《兰亭序》章法特征	66
1. 牵丝映带 / 66 2. 字组和谐 / 66 3. 聚散好合 / 66	
4. 疏密得体 / 67 5. 夸张展美 / 68 6. 粗细变化 / 68	
7. 多彩变化 / 68	
作品欣赏	69
原碑欣赏	84

序

碑帖简介

东晋王羲之，字逸少。琅玕临沂（今山东临沂）人。官至右军将军，会稽内史，世称“王右军”。后居会稽山阴（今浙江绍兴）。王羲之楷书师承钟繇，草书学张芝，继而又博采李斯、蔡邕诸家，一变汉魏质朴书风，创妍美流便，俊逸神妙之体，尊为“书圣”。

《兰亭序》又称《兰亭集序》。书于东晋永和九年（公元353年）三月三日王羲之与谢安等44人，在山阴（今浙江绍兴）兰亭为“修楔”时饮酒赋诗，王羲之为写书序，并乘兴书此。文凡28行，计324字，被誉为“天下第一行书”。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人，双钩廓填摹成副本，分赐诸王近臣，后真迹殉葬没入昭陵。存世唐摹墨迹有《神龙兰亭》、《天历兰亭》、《诸摹兰亭》，石刻则首推《定武兰亭》。

王羲之的书法特点，用唐太宗一语描写王羲之书法内核的是“若断还连”、“似斜反直”。这是断与续、欹与正的矛盾统一，是书法艺术形式美的再现。

列坐其次雖無絲竹管絃之
盛一觴一詠亦足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩楔事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水

文房四宝

一、笔的选择和保养

毛笔是用兽类的毛加工做成笔头，再配上笔杆，用来写字。毛笔从它的性能分为三种：硬毫、软毫和兼毫笔。硬毫笔性刚，弹性较强。常见的狼毫笔属硬毫。软毫笔性柔，弹性较差。常用的羊毫笔属软毫。兼毫笔，刚柔在硬毫和软毫之间。毛笔从书写的字体大小来分，有小楷、中楷、大楷。

欧阳询的字宜写小字，初学者可选用兼毫小楷。待有基础后，再选用狼毫为佳。

毛笔用后要洗净（不可用肥皂洗），否则残留余墨结成微小颗粒，影响使用。

二、墨的使用

墨有油烟墨、松烟墨两种。

为书写方便一般用墨汁。普通墨汁不宜裱托，只宜作练习用；高级墨汁（如：北京“一得阁”墨汁、上海“曹素功”油烟墨汁）方可用于创作。书写时如墨汁浓而胶重，可加适量普通墨汁或水。用剩的墨汁千万不能倒回瓶中，否则整瓶墨汁很快就会变质发臭。另外，墨汁易沉淀，用时摇动几下，以便均匀。

三、纸的使用

写字一般用毛边纸、元书纸和宣纸三种。



书写练习用毛边纸、元书纸即可，创作需用好的宣纸。宣纸有生宣、熟宣、半熟宣之分。生宣质地较软吸水；熟宣质地硬，不易化水；半熟宣比熟宣吸水，不像生宣化水。

四、砚的使用

砚即“砚台”，是写字时装墨汁的器皿。墨一般是在砚台里磨出来的。砚台最好有盖，不用时盖上，以防墨汁挥发。砚台选凹深点的，可蓄放较多的墨汁。

石砚中“端砚”和“歙砚”十分著名。“端砚”的产地在广州肇庆端溪。质地坚硬细滑。颜色为紫色。发墨快，又不易干掉。“歙砚”产于安徽歙县歙溪。质地较“端砚”嫩，颜色青灰，优点同端砚，但稍逊。

执笔方法

正确的执笔可以为书写创造良好的条件。行之有效的执笔方法是五指（字）执笔法，即可以用“擗（按）、压、钩、格（顶）、抵”五个字来概括。

擗（按）：用拇指紧贴笔管的内方，向外用力。

压：食指第一关节横纹处贴住笔管的外方，向内用力，并和拇指内外配合把笔管约束住。

钩：用中指第一节弯曲钩住笔管的外侧，力向右内拉。

格（顶）：用无名指指甲根部紧贴笔管右侧，力从右向左外推。

抵：用小指紧托无名指加力。

掌握“五指执笔法”后还需掌握五项执笔要领，即“指实、掌虚、掌竖、腕平、肘腕悬起”。

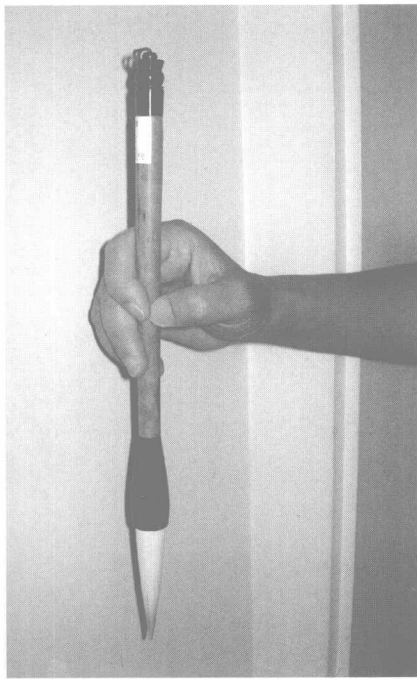
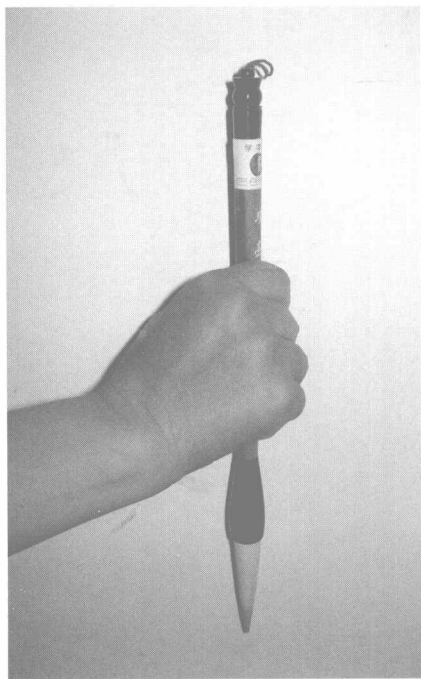
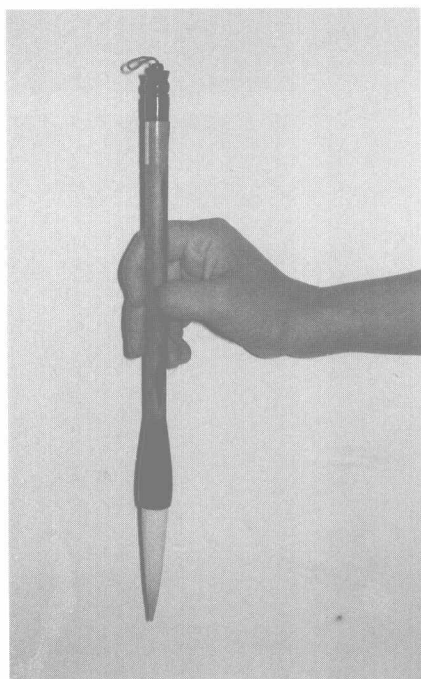
指实：要求“五指齐力”把笔管牢固地控制在手里，这样写出的笔画才显得有力。

掌虚：执笔时掌心要虚，无名指和小指不要碰到掌心，呈握蛋状。

掌竖：手掌竖起来，笔锋直正，四面运转自如。

腕平：要求手腕平，便于运腕。掌竖和腕平是相互关联的。掌竖了腕就容易平。

肘腕悬起：要求腕和肘及右臂悬空。腕低于肘，肘低于肩。初学书法肘悬是难关，我们一定要努力攻克这一关，定能取得好成绩。



书写姿势

书写姿势正确才能写好字。书写姿势有两种，即坐姿和立姿。一般字径在三四寸以下可采用坐姿，反之字大，篇幅大，则必须立姿。

一、正确的坐姿

正确的坐姿书写要领为“足安、身直、头正、臂开”八个字。

足安：要求两腿自然分开，与肩膀差不多宽。

身直：则要身子坐得正直，两臂齐开，腰部挺起，胸部应离开桌子一拳。

头正：头部端正，不歪斜，但要稍微向前俯一点。

臂开：两臂要自然撑开，右手执笔，左手按纸，成均匀平衡的姿势。

如果坐姿书写中楷则需悬臂，肘、腕不靠在桌子上，才能书写流畅。书写小楷，两臂自然放在桌子上，但执笔右手的肘可少许提起，以使笔可顶势自然书写。

二、正确的立姿

正确的立姿书写有两种，纸平铺于桌面可立姿俯写；纸竖贴于墙上可立姿题壁。立姿俯写的要求是：“头俯、身躬、臂悬、足开”八个字。

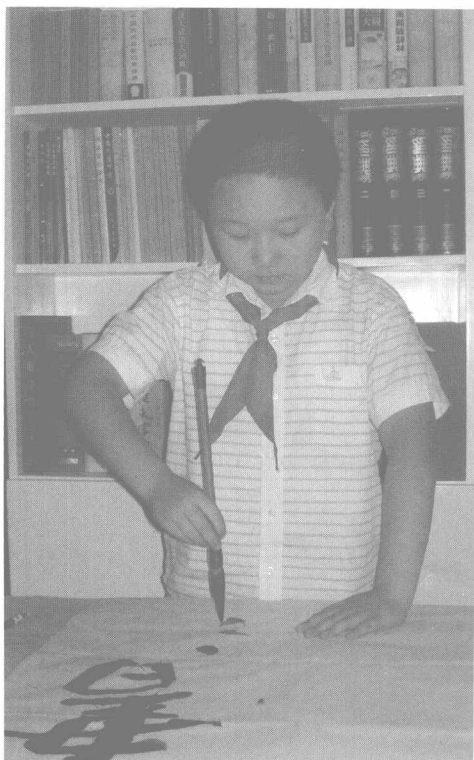
头俯：头朝正前方俯向桌子，但与纸面得保持一定的距离，这样视线正，视野宽，准确下笔，把握全局。

身躬：身子略向前弯少许，腰部不能挺直，身子不要紧张，低头自然。书写舒服。

臂悬：执笔的右手要悬空，手肘和手腕不能靠在桌子上。这样利于书写时通篇流畅。

足开：两脚左右分开，和肩膀差不多宽或稍宽些，身体稳定，利于挥毫书写。

立姿题壁：（在墙上、黑板报上）书写要求是“头平、身正、臂曲、足稳”。



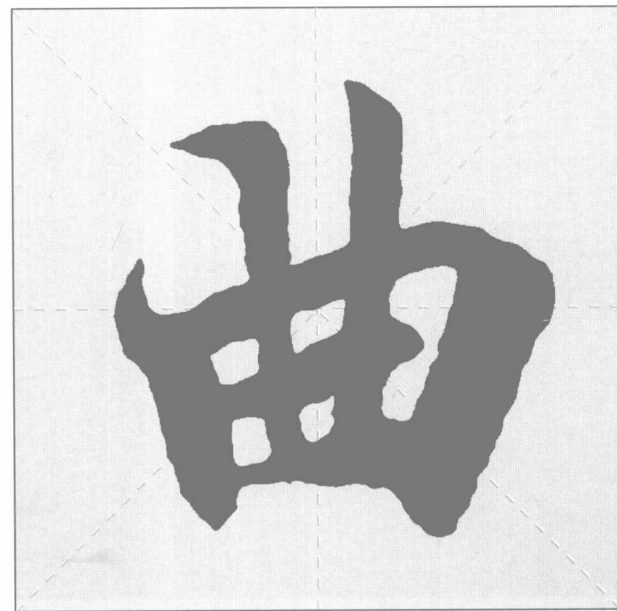
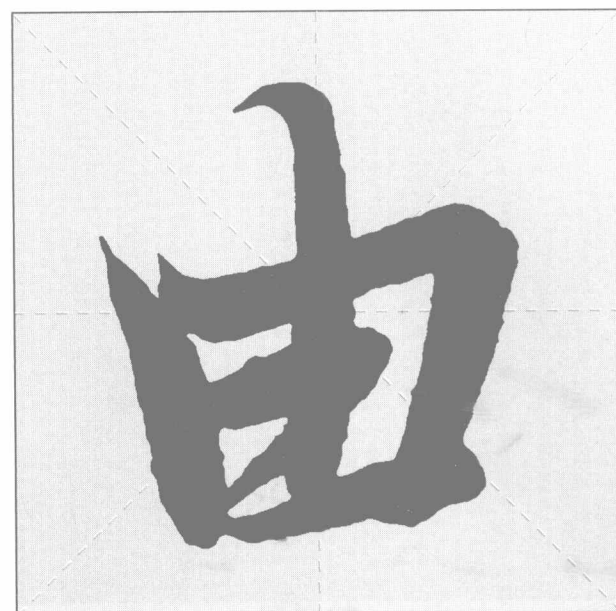
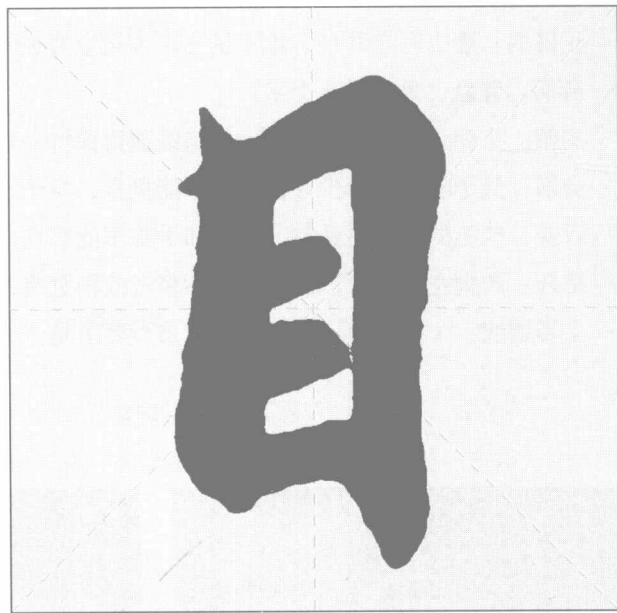
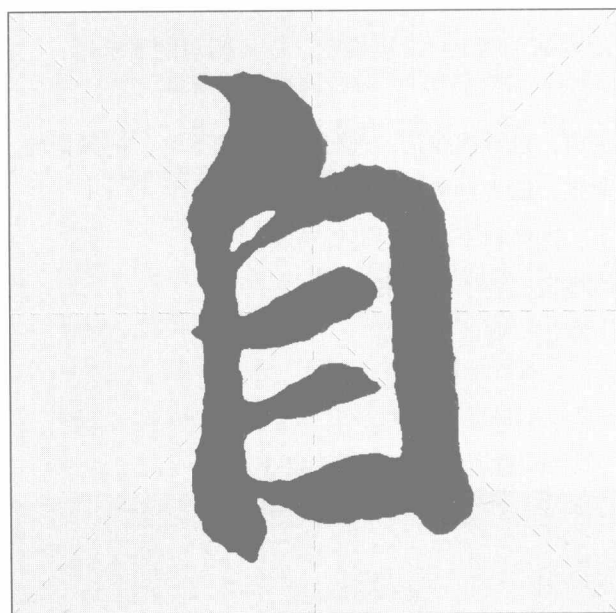
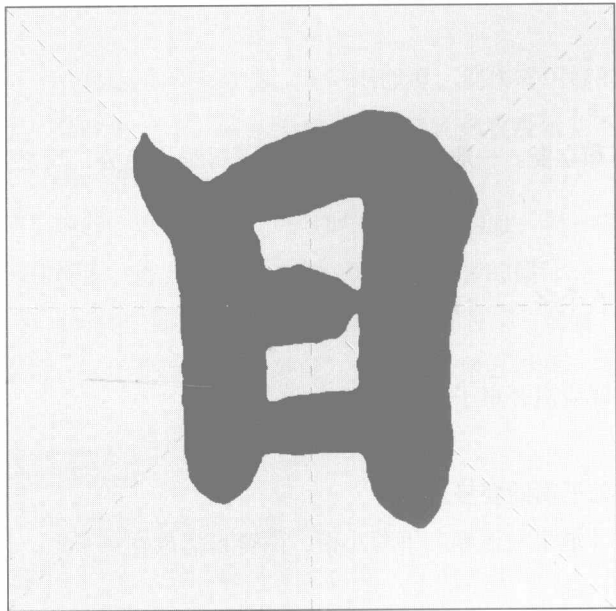
独体字

中国汉字大致分独体字和合体字两大类。独体字是由基本笔画构成，合体字由偏旁部首和其他的结构共同组成，占汉字的90%。

独体字书写时从字的外形入手，掌握外形特点，容易学习。

1. 适当变化

字的正方、长方、扁方，决定体形的美观，比例适当，姿态各异，更显灵动。如“日”字长方形，外框作全封闭处理，内部短横靠左旁，相搭右边。



九

丑

己

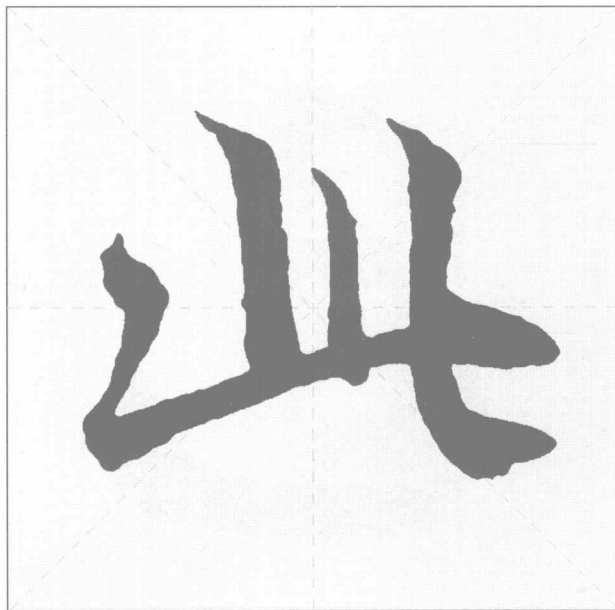
也

内

死

2. 平衡稳健

平衡即像小鸟的翅膀在起飞时左右伸展，调节平衡。稳健如同房屋的柱子，有力地支撑房梁，起着顶梁柱的作用，厚实坚挺，稳重有力。如“其”字两横上短下长，起着平衡作用。



生

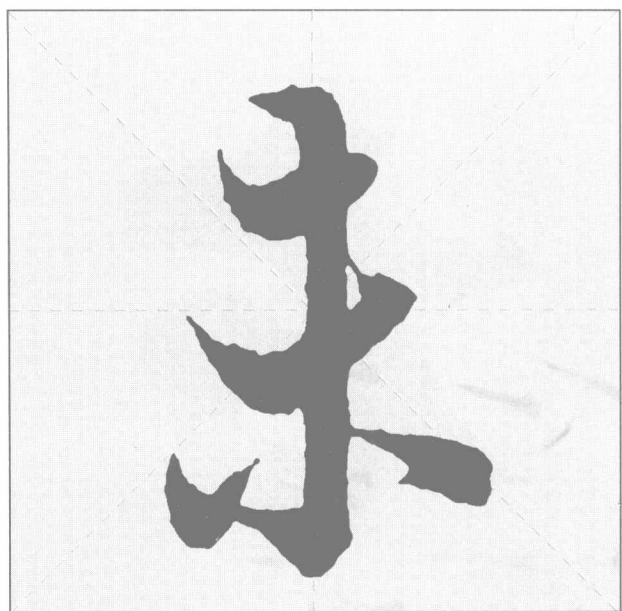
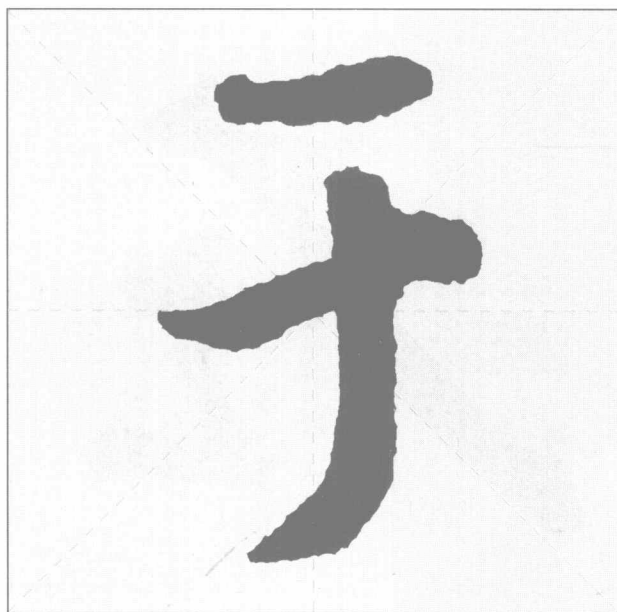
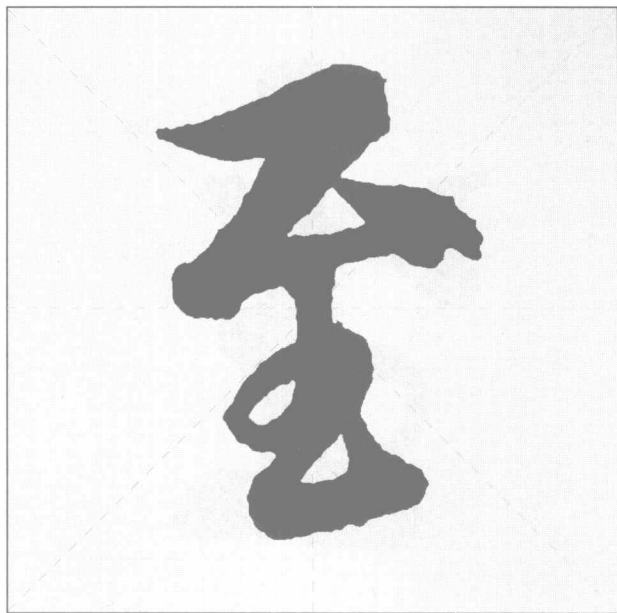
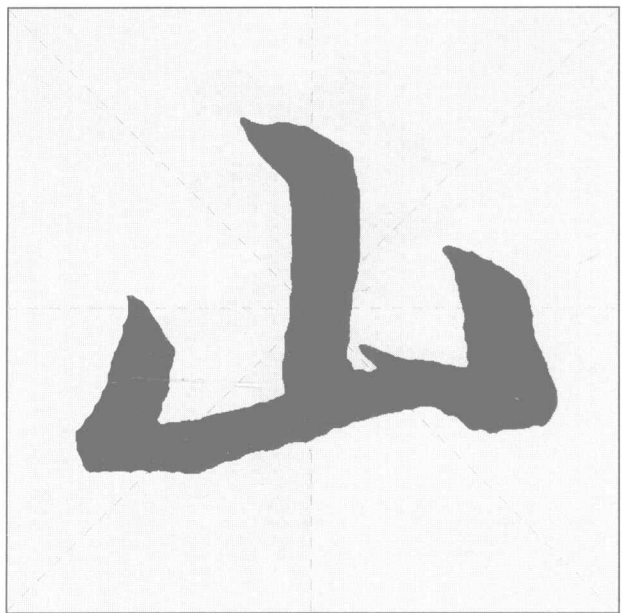
年

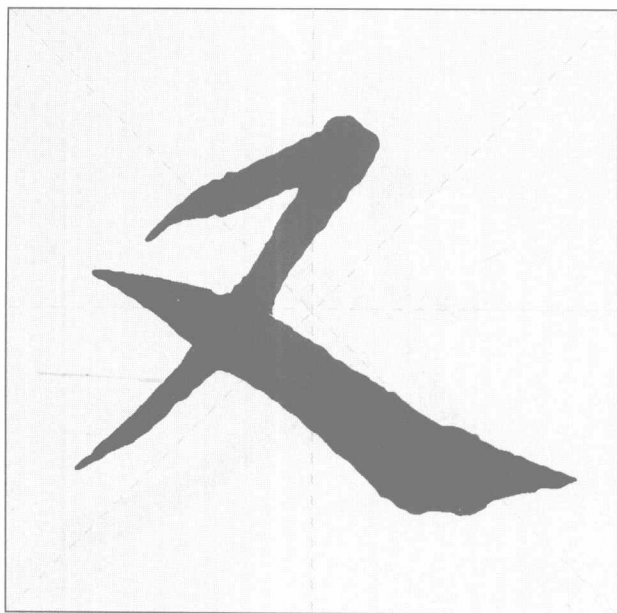
在

不

左

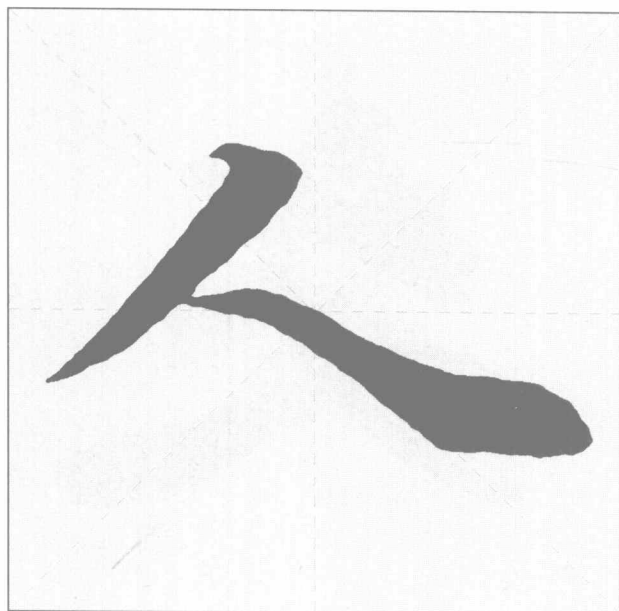
右

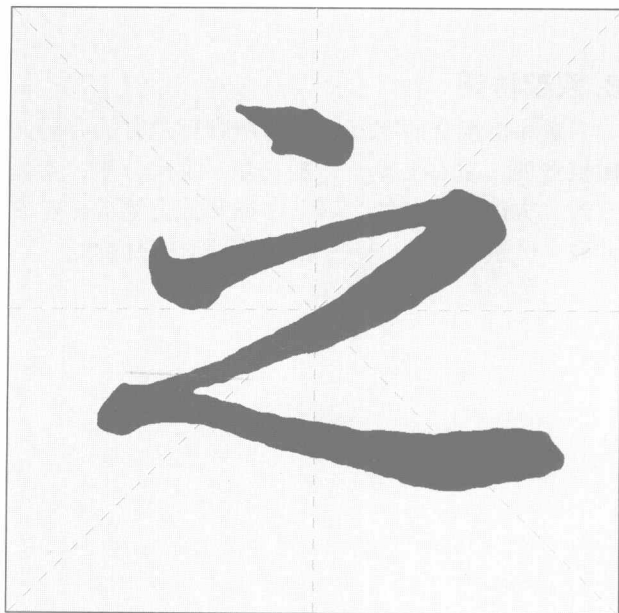




3. 双架协调

撇和捺组合的字好比人的两脚行走时的姿势。撇捺舒展，左右支撑，搭配合理，主次分明，参差有致，方能美观。如“又”字撇和捺两笔自然左右伸展，虽撇画细短，捺画略粗长，但也显协调。







合体字——上下结构

合体字书写时要掌握每个字中各个构字部件之间的关系。如上下结构、左右结构、包围结构等，互相协调，友情和谐。

1. 字头得宜

字头的宜疏、宜密、宜长、宜短、宜大、宜小直接影响下部的舒展。如“望”字的上部“山”居中，收笔时最后一笔，则又连下部的“王”，配合默契，协调上下，完美组合。

