

无师自通·王羲之

『兰亭序』学习方案

俛仰之間以為陳迹

马启雄 著

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
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
一詠一足以為暢叙幽情
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
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟一言之內

或因寄所託

良辰美景

海峽出版發行集團
福建美術出版社

无师自通·王羲之

『兰亭序』学习方案

俛仰之間以為陳迹

马启雄 著

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右宇宙之內曲水
次雅遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟

图书在版编目(CIP)数据

王羲之《兰亭序》学习方案 / 马启雄著. -- 福州:
福建美术出版社, 2012.9
(无师自通)
ISBN 978-7-5393-2769-3

I. ①王… II. ①马… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224659号

无师自通
王羲之《兰亭序》学习方案

96

策 划:爱文字书艺馆
作 者:马启雄
责任编辑:卢为峰 陈 艳
特约编辑:江小波
封面设计:爱文字·揭冬梅
版式设计:林金燕
图版编辑:马启斌
出版发行:海峡出版发行集团
福建美术出版社
社 址:福州市东水路76号
邮 编:350001
服务热线:0591-87620820(发行部)
0591-87533718(总编办)
经 销:福建新华发行集团有限责任公司
印 刷:福建省金盾彩色印刷有限公司
开 本:889×1194mm 1/16
印 张:6
版 次:2013年4月第1版
印 次:2013年4月第1版第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5393-2769-3
定 价:30.00元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

目录

第一单元	用笔变化	5
第二单元	结构精神	17
第三单元	行内、行间研究	27
第四单元	相同字表	37
第五单元	句读临摹	45
附1:	分行临习	
附2:	涂改字	
第六单元	《兰亭序》摹本、临本欣赏	55
第七单元	王羲之行书作品选	66
第八单元	历代王羲之一系代表书家书法作品选	76
附 录	王羲之书论(传)选	
	《世说新语》中的王羲之	
	王羲之书法集评(选)	

学习训练方案步骤图



1. 读帖:注意字的用笔、结构、章法特点,与其他帖对比其不同处。
2. 整临:重点放在整体的风格和谐,尽量临出大的特征。
3. 单、双行临:相对整临应更细致,用笔和结字应更准确到位。
4. 单字、词组临:这是最细部的临习,主要目标是把字尽可能从形体到精神写像。对于单、双行临摹中的难写的字,更应该反复临写,进行各个击破式的临习。通过这样的学习,对帖中每个字的细节都能有一定的把握和理解。
5. 摹(可放大):摹就是把透明的纸蒙在帖上写,或双钩下来再写,即描红。并不是每个人都需要这样做,只有对形体感到很难把握的时候,或可偶尔为之。
6. 完整句或整行临:在单字准确和谐的情况下,把握几个字的字群组合。注意轴线的变化。
7. 整临:在字、行的准确把握下,重点提升章法的变化与统一。
8. 集字练习:在准确临写单字的基础上,集字作相应的对联模拟创作练习。注意作品的协调把握,格式完整。
9. 创作:提取所临字帖的笔意或某一特征,进行其他内容的书写,写出完整的作品。
10. 读书、思考、对比、研究:参照历代的有关评论,对比风格相近、相反以及历代继承者,借鉴优点,回避不足,全面深入学习研究,力求融会贯通。

无师自通·王羲之

『兰亭序』学习方案

俛仰之間以為陳迹

马启雄 著

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
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
大朗氣清
次雅之大俯仰
一詠騁懷
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
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟

序

胡锦涛总书记在清华大学百年校庆讲话中提出,人才培养、科学研究、服务社会、文化传承创新是现代大学的四大功能。高校是人才汇集的高地、智力交汇的场所,在这里,古今中外的思想、理论、学说相互撞击、相互交融,理论实践相互充实、相互升华,百花齐放、百家争鸣,并以其强大的导向功能辐射影响全社会,堪称社会新思想、新理论、新观念的发源地和集散中心。教师扮演着人类知识传承者和社会责任担当者的角色,更应践行“立德立功立言”人生三不朽。

当下许多教师,特别是青年教师尚未脱离从家门到校门、从校门再到校门的“三门学者”的路径依赖,致使教学内容单调、研究成果片面。要在教学上有所成绩、学术上有所建树、事业上有所成就,不仅要“出信息、出对策、出思想”的“三出学者”,更要从“历史自觉”的高度有效克服自身存在的“历史不足”,勇于探索出做一名“出门一笑大江横”、“出类拔萃显气度”、“出人头地见风骨”“三出学者”的路径。作为高职高专院校的教师,要培养学生成为“应用型”、“高端技能型”人才,更要亲密接触社会、基层获取实践经验,做到既博览群书又博采众长,既“书中学”更“做中学”,成为既有理论又有实践经验的综合型人才。

百年商专形成了“铸造做人之行,培育做事之品”的“品行教育”特色。学校在做强硬实力的同时,不遗余力致力于软实力建设。要求教师一要敢于接触社会,不能“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,要广泛接触社会,了解社情民意,与企事业单位“亲密接触”;二要勇于深入基层,唯有对基层、对实际有深入的了解,才能做到“春江春暖鸭先知”,才能适时将这些知识与信息传播给学生;三要勤于实践锻炼。教师只有自觉增强实践能力,接受新信息、新知识、新概念,了解新理念,跟踪新技术,不断更新自身的知识体系和能力结构,才能更加适应外界环境变化和学生发展的需求。俗话说:“要给学生一杯水,自己就要有一桶水”,现在看来,教师拥有“一桶水”远远不够了,教师应该是“一条奔腾不息的河流”!教师要有“绝知此事要躬行”的手、要有“留心处处皆学问”的眼、要有“跳出庐山看庐山”的胆,在“悬思—苦索—顿悟”之后,以角色自信和历史自觉,厚积薄发,沉淀思想、观点、经验、体悟。

百年商专,在数代前贤和师生的共同努力下,取得了无数的荣誉,形成了自己的特色和性格,拥有了自己的尊严和声誉,奠定了自己的地位和影响,也创出了自己的品牌和名气。不同时代的商专人都应为丰富商专的内涵做出自己的贡献。当下的“商专人”更应以“商专人”为荣,靠精神、靠文化、靠人才、靠团结、靠拼搏,敬业精业、齐心协力、同舟共济,强基固本、争先创优,攻坚克难、奋发有为。在共同感受学生成长、丰富自己人生、铸就学校未来的同时,服务社会、奉献社会,为我国的高职教育做出自己一份贡献。

源于此,学校在长乐企业鼎力支持下建立“校本教材出版基金”,鼓励和支持有丰富教学与企业经验、较高学术水平与教材编写能力的教师和相关行业企业专家共同编写校本教材。本系列校本教材在编写过程中,力求实现体现“校企合作、工学结合”的基本内涵;符合高职教育专业建设和课程体系改革的基本要求,以“基于工作过程或以培养学生实际动手能力”为主线设计教材总体架构;符合实施素质教育和加强实践教学的要求;反映科学技术、社会经济发展和教育改革的要求;体现当前教学改革和学科发展的新知识、新理念、新模式。

斯言不尽,代以为序。

福建商业高等专科学校党委书记 林彬

编写说明

本书根据书法的教学规律,按照用笔、结字、章法的顺序安排教学步骤,并结合经典法帖的特点安排相应的学习细项,以便学习者对所选法帖从局部到整体进行研究性学习。

本书编写者毕业于中国美术学院书法专业,又是在教学一线积累了丰富实践经验的教师,对每个环节的学习重点、难点作了切实可行的归纳,具有很强的专业性和实践操作性。

本书适用于开设书法选修课的各类院校、各类书法培训学校及自学者。

目录

第一单元	用笔变化	5
第二单元	结构精神	17
第三单元	行内、行间研究	27
第四单元	相同字表	37
第五单元	句读临摹	45
附 1:	分行临习	
附 2:	涂改字	
第六单元	《兰亭序》摹本、临本欣赏	55
第七单元	王羲之行书作品选	66
第八单元	历代王羲之一系代表书家书法作品选	76
附 录	王羲之书论(传)选	
	《世说新语》中的王羲之	
	王羲之书法集评(选)	

学习训练方案步骤图



1. 读帖: 注意字的用笔、结构、章法特点, 与其他帖对比其不同处。
2. 整临: 重点放在整体的风格和谐, 尽量临出大的特征。
3. 单、双行临: 相对整临应更细致, 用笔和结字应更准确到位。
4. 单字、词组临: 这是最细部的临习, 主要目标是把字尽可能从形体到精神写像。对于单、双行临摹中的难写的字, 更应该反复临写, 进行各个击破式的临习。通过这样的学习, 对帖中每个字的细节都能有一定的把握和理解。
5. 摹(可放大): 摹就是把透明的纸蒙在帖上写, 或双钩下来再写, 即描红。并不是每个人都需要这样做, 只有对形体感到很难把握的时候, 或可偶尔为之。
6. 完整句或整行临: 在单字准确和谐的情况下, 把握几个字的字群组合。注意轴线的变化。
7. 整临: 在字、行的准确把握下, 重点提升章法的变化与统一。
8. 集字练习: 在准确临写单字的基础上, 集字作相应的对联模拟创作练习。注意作品的协调把握, 格式完整。
9. 创作: 提取所临字帖的笔意或某一特征, 进行其他内容的书写, 写出完整的作品。
10. 读书、思考、对比、研究: 参照历代的有关评论, 对比风格相近、相反以及历代继承者, 借鉴优点, 回避不足, 全面深入学习研究, 力求融会贯通。

第一单元 用笔变化

学习目的	通过对单字用笔的归纳和集中的训练,使学习者能较好地掌握相关的用笔技巧,顺利地表现相应的用笔形态。
学习重点	1. 理解相应的用笔名称。 2. 掌握具体的用笔方法。 3. 以范字为目标,训练一定的模仿能力。
学习难点	1. 较深入地理解行书用笔的各种变化,并表现出相应的用笔、用锋要求。 2. 准确自然地临写出例字的用笔细节和书写速度。
学习心得	
备 注	

一、藏锋起笔

毛笔进入纸面的时候,把笔锋裹藏起来,使之不外露。

和

稽

学习重点:①理解藏锋用笔

②学习藏锋用笔的方法

学习难点:①掌握藏锋用笔方法,使用笔自然

②注意藏锋的提按变化

课时安排:2课时

和
稽
巢
今
樂
每

巢

今

樂

每

二、露锋起笔

毛笔进入纸面的时候,直接顺势而下,使笔锋外露。

能
以
興
由
感
期

能

以

学习重点:①理解露锋用笔

②学习露锋用笔的方法

学习难点:①从不同方向(角度)露锋用笔(入纸)

②克服用笔的尖刻与单薄

课时安排:2课时

興

由

感

期

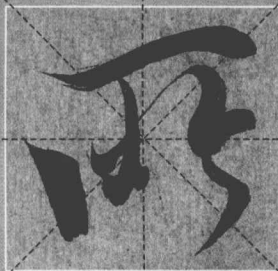
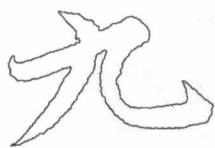
三、露锋收笔

单个字写完最后一笔,毛笔离开纸面时,笔锋外露,不作停留。



- 学习重点: ①观察露锋收笔的形态和方向
②对比藏锋收笔,体会其中的异同
- 学习难点: ①保持露锋收笔的线条的厚度
②克服露锋收笔的尖刻与单薄

课时安排: 2课时



四、藏锋收笔

单个字写完最后一笔时,笔锋作停顿或返回,使笔锋含在笔画中并离开纸面。

合
化
極
竹
今
列

合

化

学习重点:①观察藏锋收笔的不同形态,理解用笔方法

②对比露锋收笔,体会其中的异同

学习难点:①掌握藏锋收笔的用笔方法

②表现线条的提按变化

课时安排:2课时

極

竹

今

列

五、线性：轻用笔， 均匀提按

书写的过程
以笔尖为主，笔画
细劲，提按幅度小，
粗细变化不大。

仰

倦

学习重点：①理解线条的细而不弱

②体会线条的细节变化

学习难点：①掌握用笔“提”与“按”的分寸

②表现出线条的变化，忌纤弱

课时安排：2课时

仰

倦

为

今

长

终

为

今

长

终

六、线性：重用笔， 均匀提按

书写时，毛笔相对重按书写，使笔画较粗，提按幅度小，粗细变化不大。

右
目
固
闹
之
丑

右

目

学习重点：①理解线条的粗而不肥

②体会线条的提按变化

学习难点：①掌握铺毫用笔的提按变化

②表现出线条的力量，忌肥、浊

课时安排：2课时

固

闹

之

丑

七、线性：起伏用笔，变化提按

单个字内的笔画粗细提按变化大，用笔要粗细转换运用自如，过渡自然。

視
興
榮
賢
猶
觀



学习重点：①研究起伏用笔的变化规律
②理解单个字内线条的节奏变化
学习难点：①提与按用笔的自然交替使用
②掌握提与按用笔的转换

课时安排：2课时



八、中侧锋变化

书写过程中
笔锋自然出现的
中锋、侧锋变化,使线
条更丰富,生动。

合

少

竹

为

作

昔

合

少

学习重点:①理解侧锋的含义

②仔细观察侧锋用笔与中锋用笔的变化

学习难点:①基本表现出中侧锋用笔的变化

②中侧锋用笔的自然转换

课时安排:2课时

竹

为

作

昔