

觀宇宙之大俯察品
所以遊目騁懷足以極
娛信可樂也

【书法经典教程】

李放鸣 主编

四川出版集团
四川美术出版社



王羲之行书·兰亭序

【书法经典教程】

李放鸣 主编

王羲之行书·兰亭序

四川出版集团
四川美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之行书·兰亭序 / 李放鸣主编. -- 成都 :
四川美术出版社, 2011.12

书法经典教程

ISBN 978-7-5410-4797-8

I. ①王… II. ①李… III. ①行书 - 书法 - 教材
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第255984号

书法经典教程 王羲之行书·兰亭序

SHUFA JINGDIAN JIAOCHENG WANGXIZHI XINGSHU · LANTINXU

李放鸣 主编

出品人 马晓峰

策划 陈娟

责任编辑 陈娟

编撰 书法经典教程项目组

封面设计 袁飞

责任印制 曾晓峰

责任校对 周智明

出版发行 四川出版集团·四川美术出版社

(成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031)

印刷 成都万年彩印有限责任公司

成品尺寸 285mm × 210mm

印张 3

字数 80千

版次 2012年3月第1版

印次 2012年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5410-4797-8

定价 12.00元

■ 版权所有·违者必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

《书法经典教程》是一套为广大书法爱好者架起的通往书法艺术殿堂的金桥。全套教程集古今名家之大成，取历代碑帖之精华，远可及高古淳朴的汉隶，雄刚强健的魏碑，法度森严的唐楷，妍美流便的行草；近可触当代大师的草书。在你工作之余，神游于数千年历史的汉字书法演变过程中。偶有闲暇，临摹其历代流传至今的碑帖精粹，循序渐进，坚持不懈，必然会收到意想不到的奇效。

文字作为一门独立的艺术是『华夏之独特』（鲁迅语）。汉字书法是中华文化的载体，它不仅在中华民族的艺术殿堂中占有重要位置，而且是被世界公认的人类文化之瑰宝。练习书法不一定人人都要成为书法家，它除了传承中华民族的文化外，对于青少年来说还是一种素质锻炼。字是人的第二面容，是社会交往的见面礼，是工作和学习的实力和优势。一手好字，可以让学生在中考、高考中获得加分，也可以让求职者在激烈的职场竞争中充满自信。对于中老年人来说可以修身养性、陶冶情操。据史料分析：在唐代，十七个皇帝的平均寿命是四十五岁，五大文学家（李白、杜甫、韩愈、白居易、柳公权）的平均寿命约八十一岁。这是因为练字是手、脑、心的活动，与练太极拳、气功、瑜伽有异曲同工之妙。百岁书家孙墨佛讲『开卷书写，精神集中于眼、手、心、神、身协调一致，对改善神经系统和内脏器官功能有良好作用。』难怪除中国人外，东南亚许多国家都把练习中国书法作为中老年人强身健体、陶情逸趣的一种时尚。

此套《书法经典教程》的独到之处是在忠实于原碑帖的基础上，对碑帖中的文字排序进行了整合，以学习毛笔字的技法为宗旨，按基本笔画、偏旁部首、结构布势为序，由浅入深地练习，每一笔均有运笔图解和技法指导，图例清晰，文字通俗易懂，既适用于教学，又适用于自修。为方便书写者认读，我们对每个字都进行了简体标注，最后还附有原帖再现，以保证本套教程的编写更加人性化。

王羲之及行书概述

王羲之（公元303—361年），字逸少，琅玕临沂（今山东临沂）人。东晋时期最著名的书法家。因他曾官至右军将军，故被称为王右军。王羲之从七岁起就开始学书，先从卫夫人，后正书师钟繇，草书学张芝，博采众长，精研体势，改变了汉魏以来的质朴书风，开创了妍美流便的新书体。由于他行书道逸劲健，千变万化，在书法艺术上的成就卓越，被后世尊为『书圣』。

王羲之一生创作了数以千计的书法作品，但由于朝代更迭，至今已无墨迹流传下来。书有《兰亭序》唐摹本，是学习行书最优秀的范本之一。

《兰亭序》书于晋穆帝永和九年（公元353年）三月，王羲之当时五十一岁，在会稽山阴的兰亭，参加一次盛大的风雅集会时，兴乐而书，完成一篇《兰亭序》的妙文。手稿共二十八行，三百二十四字，写得道劲飘逸，字势纵横变化，互不抵触。同字异形，无一雷同，达到艺术的多变与统一，被世人尊为『天下第一行书』。

本帖选编了王羲之行书『兰亭序』唐摹本，着重讲解了其行书基本笔画的书写方法、笔法要点，以供广大初习行书者临习参考。

“山”部笔法要点及应用

“岁”字中“山”的左右两竖向中竖靠近；“崇”字和“峻”字中“山”下面横画写成平挑，右竖向左撇出。

侧点笔法要点及应用

写侧点时，露锋落笔，稍停顿，然后往左下用力带锋，出锋不要挑得太长。

在王羲之行书《兰亭序》中，侧点用于字之上点，侧势斜落笔，出锋处和下一画的起笔相呼应，笔断意连。

如：“言”、“字”、“亭”、“之”。



歲

之

言

歲

岁

之

之

言

言

崇

崇

詠

咏

字

字

峻

峻

之

之

亭

亭

草字头笔法要点及应用

在王羲之行书《兰亭序》中，草字头的写法一般作断横状，但相互承应紧密，相映成趣而显字之秀丽。

合二点笔法要点及应用

写字上的合二点时左为露锋落笔，稍顿后向右上出锋。右为藏锋落笔，稍顿后向左下出锋。如：“若”、“茂”、“当”、“倦”字。

写字下的合二点时，左点出锋向右，右点出锋向左，两点之间要承接流畅，相互顾盼。



暮

茂

若

暮

暮

茂

茂

若

若

兰

兰

倦

倦

当

当

万

万

其

其

兴

兴

禾木旁笔法要点及应用

“和”字的禾木旁的撇画已不太明显，完全融合在了笔画的连带之中。“稽”字的禾木旁仍用楷书的写法，但笔势相互萦带，较为灵活。

连带点笔法要点及应用

写“以”字、“坐”字的带点时，露锋落笔，提笔带锋和下一点自然相应接，提按的连续动作要轻快。像“迹”字中间的连带点，相互之间的承接处要细微轻妙，不可模糊不清。如“无”字下面的连带点则要连成一线，但提按变化要明显。



和



坐



以



稽



以



迹



楔



无



亦

左耳笔法要点及应用

写“卩”部中间的曲钩时，中间的转折处不顿笔，作连带状圆转写下。竖与上端可连可断，竖尾垂露。

带下点笔法要点及应用

写“于”字、“终”字的带下点时，上面的点露锋落笔，转锋向下且行且提，至下点时用力按下，尾部或顿或出。

写两点水时，上为露锋落笔，稍顿后向下带锋，笔势自然应接下点，下点出锋呼应上点顿笔处。



陰

于

终

陰

阴

于

于

终

终

陳

陈

況

况

于

于

隨

随

次

次

作

作

单人旁笔法要点及应用

在王羲之行书中，单人旁撇竖分明，或伸或缩，或藏或露，绝不雷同。

如：“修”、“系”、“信”。

三点水笔法要点及应用

在王羲之行书《兰亭序》中，三点水的变化非常丰富。第一点的出锋自然地接应第二点的起笔，第二点与第三挑点之间呈连带状。当行笔较慢时，点挑之间的提按较为明显；当行笔较快时，连带如竖挑。

如：“清”、“激”、“得”、“湍”。



脩

清

湍

脩

修

清

清

湍

湍

係

系

後

后

激

激

信

信

清

清

得

得

“弓”部笔法要点及应用

“弓”部要用使转交替的笔法作连带状。

如：“引”、“弦”。

带钩点笔法要点及应用

写带钩点时，露锋落笔，向右下按笔行笔，稍驻转笔向左勾出。

带钩点多用于字中最后收笔的一点，即向外部延伸又至收笔处回锋向里，有承上启下之妙。这是行书笔画中的一个重要特点。

如：“丝”、“倦”、“不”、“矣”、“长”、“贤”。



引

矣

丝

引

引

矣

矣

丝

丝

弦

弦

长

长

倦

倦

引

引

贤

贤

不

不

“歹”部笔法要点及应用

“歹”的首撇直接回锋上挑，连带中间的一点，第二撇要用回锋撇法。

如：“列”、“殊”。

上钩横笔法要点及应用

写上钩横时，露锋落笔，提笔向右上行笔时，笔锋微向下压，如强弓倒人之势，向右下倾斜，左上收笔出锋要微带钩势。

上钩横多用于字上，一可承上之稳重，二可接下之起笔。

如：“在”、“于”、“怀”、“左”、“诸”、“盛”。



列

左

在

列

列

左

左

在

在

殊

殊

諸

诸

于

于

殤

殤

盛

盛

懷

怀

绞丝旁笔法要点及应用

绞丝旁的写法用笔较快，折转分明，有明显的节奏变化。

如：“丝”、“终”、“乐”。

下钩横笔法要点及应用

写下钩横时，落笔要稳，向右行笔时，中腰较细；然后顿笔，折锋钩出。钩出的角度不要太大。

在王羲之行书《兰亭序》中，像“一”字用下钩横的写法既使字显得稳重又使其富有弹性而有动感。“言”字、“事”字中下钩横的写法则有接应下画之意。宝盖头笔画中的下钩横又称“右钩横”法。



丝

宙

一

丝

丝

宙

宙

一

一

终

终

宇

宇

言

言

乐

乐

察

察

事

事

“易”部笔法要点及应用

“易”部中圆转交替的笔法特别明显，是行书笔画萦带的一个重要特征。其用笔有折有转，方圆并用，颇具神韵。

直竖笔法要点及应用

行书中的竖画变化多端，是以字形的体势而运用的。如“年”字中的中竖用悬针法而显字势之精神；“引”字中腰粗短竖的用法使字之右显稳重；“俯”字中左竖画的收笔回锋上挑则有接应下画之意。还有像“列”、“怀”、“仰”等字都是以字之体势而变化运用的。



暢

列

年

暢

暢

列

列

年

年

暢

暢

懷

懷

引

引

觴

觴

仰

仰

俯

俯

竖心旁笔法要点及应用

点与竖或作意连或作形连，都要富于变化，相互呼应。

如：“怀”、“快”。

挑脚撇笔法要点及应用

写挑脚撇时，行笔较快，出钩要短而有力。在行书中，挑脚撇极为常用，是笔画之间相互萦带的一个重要特点。

如：“及”、“大”、“列”、“于”、“盛”。



懷

列

及

懷

怀

列

列

及

及

懷

怀

於

于

殤

殤

快

快

盛

盛

大

大

木字旁笔法要点及应用

“相”字和“极”字中木字旁的撇画回锋上挑，融合在笔画的连带之中。

回锋捺笔法要点及应用

写回锋捺时，起笔微微裹锋、向下弯曲行笔要注意线的起伏，收笔要原路回锋。

回锋捺是行书笔画中的一个重点，能使较为开张的字含蓄向内而具精神饱满之态。



相

大

之

相

相

大

大

之

之

极

极

今

今

是

是

林

林

夫

夫

天

天

日字旁笔法要点及应用

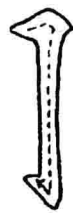
日字旁的体势较为窄长，最后的横画用竖挑的写法自然地顺应了笔画的萦带关系。

竖钩笔法要点及应用

写竖钩时，落笔或藏或露，中锋行笔至钩处稍驻，然后转笔左上勾出，钩的上沿要平。

在行书中，钩的写法比较随意，不像楷书那样法度严谨。因此，在运笔写钩时一定要把握好毛笔的弹性，有提有按，谨忌使钩呆滞无力。

如：“永”、“事”、“时”、“抱”、“未”、“陈”。



时

抱

永

时

时

抱

抱

永

永

映

映

未

未

事

事

映

映

陈

陈

时

时