

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

《兰亭序》帖 技法精讲

丁巳年春

永和九年歲在癸丑暮春之

會稽山陰之蘭亭脩禊事

也羣賢畢至少長咸集此地

有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水

ISBN 978-7-80047-564-1



9 787800 475641 >

定价：23元

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

王羲之《兰亭序》帖 技法精讲

故宫博物院编 紫禁城出版社

图书在版编目（C I P）数据

王羲之《兰亭序》帖技法精讲 / （晋）王羲之书；
故宫博物院编；刘苏杭编写．—北京：紫禁城出版社，
2010.6（重印）
（故宫珍藏历代名家墨迹技法系列）
ISBN 978-7-80047-564-1

I .王… II .①王…②故…③刘… III .行书—书法
IV .J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第012327号

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

王羲之《兰亭序》帖 技法精讲

主 编 杨为国

编 写 刘苏杭

责任编辑 赵国英 章之

装帧设计 刘远

责任印制 马静波

图片提供 故宫博物院资料信息中心

出版发行 紫禁城出版社

地址 北京市东城区景山前街4号

电话 010-85007816 010-85007818

传真 010-65112979

邮编 100009

制 作 杭州典集文化艺术有限公司

印 刷 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

本 八开

张 五·七五

版 次 二〇一〇年六月第一版第三次

书 号 ISBN 978-7-80047-564-1

定 价 二十三元

点斜点：多以露锋起笔，藏锋收笔，如『永』『之』字的上点，『放』『诸』『诞』『託』字的左上点。行书点也可露锋起笔露锋收笔。藏锋起笔露锋收笔的字，如『之』字的上点。行书笔法中斜点用的比较多，如『诞』『之』等字用的都是斜点，斜点在运用时应注意起收笔的藏露。



平点：如『妄』『遇』字上点，『遇』字的左上点和『俯』的右上点都属平点，这两字虽都是平点，但两字的起笔方向不同，收笔亦不尽同。折点：折点的写法是先写一个平点，稍作停顿转锋向左下方运笔，收笔时藏锋，如『室』『集』字，也有露锋，如『集』字上点，和『楔』『至』的右点。



挑点：有上挑点和下挑点，上挑点如『以』『将』『若』字左上点，下挑点如『兴』字左下点。上下挑点在起笔方向上略有不同，书写时当因字而定。



横 在写横画时首先要注意横的起、收笔，一般来讲写行书时横的起收笔是不能一样的。如「一」字的起收笔就无一类同。其次书写横时要注意横的长短、粗细、高低变化。横的起收笔方向至关重要，直接影响到字的结构，如长横「一」字，侧锋起笔，转中锋运笔回锋收笔。尖细横：尖笔入锋，渐行渐按，左低右高，如「言」「咏」。

一

一

一

一

言

咏

言

咏

林

林

盛

盛

坐

坐

盡

盡

来

来

宙

宙

挑横：起笔露锋，轻按慢挑，如「林」字。
露锋横：起笔由右向左尖笔入锋，转锋轻按向右运笔，书写时横画应左低右高，如「盛」「坐」「尽」字。

虚

虚

领

领

清

清

生

生

流

流

映

映

细短横：大多是露锋起笔藏锋收笔，如「未」「宙」「虚」「领」「流」「清」「生」等字。
粗长横：和长横写法类似，但其横画要略粗一些，如「映」「坐」，但也有藏锋与露锋之区别。



竖 正悬针：如『年』字中竖，起笔回锋，笔尖向下在笔画中间运行，出锋前轻按笔尖逆笔出锋。
侧悬针：如『带』『弦』字，起笔露锋，转锋向下运笔，出锋时笔尖向左侧出锋。



正垂露：如『在』『暂』『怀』『闲』『其』『取』字，起笔露锋或藏锋，中锋运笔，回锋收笔。
斜垂露：起笔露锋，藏锋收笔。斜垂露在字左边时收笔应向左倾斜，如『俯』『修』字。若在字的右边时收笔则向右倾斜，如『引』字。



弧垂露：起笔露锋，运笔稍带弧度，驻锋收笔，如『暂』『欣』等字。回锋收笔如『作』字。短垂露：起笔露锋收笔回锋如『竹』字。
短竖：短竖起笔往往多用露锋，但如有多个竖同向排列时，它们的起收笔方向则完全不同。笔画之间需要有相向或相背的变化，如『其』『带』字之头部。

撇长撇：起笔露锋，轻按慢提出锋，如「左」「不」「会」「合」等字。起笔藏锋，轻按慢提出锋，如「喻」「为」「今」字。粗短撇如：细短撇：轻按，稍停，露锋收笔。如「癸」「人」「初」等字。回锋撇：此撇法在行书中多有出现，如「齐」「水」等字。

左

不

不

不

會

会

合

合

喻

喻

為

为

今

右

九

癸

竖直撇：起笔藏锋或露锋，运笔直下过半后转笔轻提出锋，如『大』字。
直撇：轻按轻提如『之』字。斜撇：如『为』字中间之撇，翻笔起笔，中锋运笔。

人

初

初

齊

齐

水

大



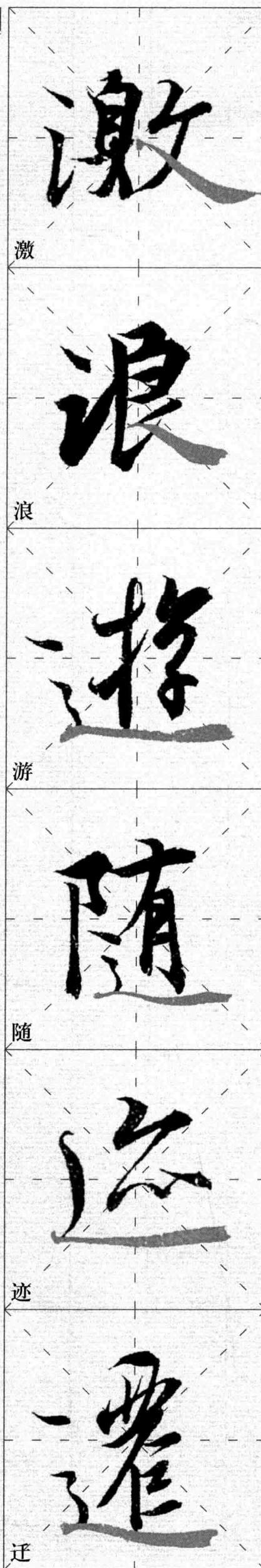
之

折撇：如『癸』字，先写细短横，稍停转提出锋。

反捺：入锋起笔，重按回锋如『后』字。重按回锋外露如『故』字。露起露收如『不』字。书写捺法要根据字形的排列加以调整变化，如果上下二字都有捺，则可根据实际情况来调整捺的写法。亦可根据字的需要来决定捺的写法，如《兰亭序》中的各个不同的『之』字，它们有的用横捺，有的用反捺，有的用回锋捺，千姿百态，变化自然。



平捺：起笔回锋，渐行渐按，露锋收笔，如『游』『随』『迹』『迁』『述』等字。



长捺：尖笔入锋一波三折，收笔回锋，如『是』『今』『叙』『致』等字。
回锋捺：尖笔入锋一波三折，收笔回锋外露以与下一笔相连，如『察』『会』字。起笔藏锋一波三折露锋收笔，如『激』『浪』等字。



信

信

静

静

得

得

由

由

曲

曲

异

异

折 横折：露锋起笔，转折处轻按，稍停折笔转锋运笔，如『信』『静』『得』『由』『曲』『异』『朗』『日』『固』『事』『骸』『视』字。写横折时，横短竖长的字，竖一般要正，如『固』『日』『视』字。写横折时要注意横和竖的粗细变化，如『静』『曲』『事』『骸』字等。横粗竖细的折如『朗』字。

朗

朗

日

日

固

固

事

事

骸

骸

视

视

横长竖短时，一般竖要写得斜，不能太正。如『丑』『曲』『悟』『品』字，一个字中如果有两个以上的折，那书写时必须要有长短，粗细、方圆等变化。

昔

昔

丑

丑

悟

悟

品

品

兴

兴

足

足

初
隨
脩
脩
清
契

痛 蘭 有 暢 為 觴

觴
觴
情
情
仰
仰
随
随
為
為
騁
騁

宇

宇

亨

亨

带

带

崇

崇

当

当

管

管

钩 俯钩：先写横，笔尖到底斜按轻提出锋，如『宇』『亨』『带』『崇』『当』『管』字，书写时应注意出锋时的方向，应与下一笔有呼应关系。
 竖直钩：横落笔，侧转中锋运笔，笔尖到底，提笔轻按，平笔出钩，如『列』『水』『陈』『事』『同』『于』字。

列

列

水

水

陈

陈

事

事

同

同

于

于

斜钩：藏锋起笔，笔尖到底，轻回轻按，提笔出锋，如『茂』『感』『哉』『或』『盛』『岁』字。露锋起笔，笔锋到底轻按轻提出锋，如『哉』『盛』『岁』等字，但也有上仰的，如『感』字。逆露锋起笔，笔锋到底，回锋出钩，如『或』字。写斜钩时应注意线条的变化，虽然斜钩大多钩势下偃，如『茂』『哉』『或』『盛』『岁』等字。

茂

茂

感

感

哉

哉

或

或

盛

盛

岁

岁

卧钩：尖起笔，重按出钩，如『悲』字。尖起笔轻按轻钩，如『感』字。入锋时轻入，出钩时重按出锋，如『听』『惠』字，故此笔画较细，而钩则比较粗。写卧钩时必须先轻后重，线条要有一定弧度，钩法要饱满有力。

九	九
风	风
悲	悲
感	感
惠	惠
听	听

曲钩：先写露锋横，运笔到位后翻笔转锋到底，提笔出钩，如『气』『九』『风』字。

慨	慨
死	死
挽	挽
也	也
视	视
气	气

竖弯钩：起笔一般连带其它笔画，中锋运笔转折处轻提轻按运笔，笔尖到底回锋轻按后，笔锋向上出钩。如『观』『既』『视』『老』等字。竖弯钩的另一种写法与前一种起笔相同，收笔时笔锋向字心方向钩出。如『况』『揽』『慨』『死』『也』『视』字等。

观	观
既	既
视	视
老	老
况	况
揽	揽

俯

俯

脩

脩

仰

仰

作

作

化

化

俛

俯

单人旁 写法：露锋撇起笔，回锋收笔引带出露锋竖，如『俯』字。
单人旁有撇短竖长，如『修』字。撇长竖短如『仰』字。

仰

仰

信

信

俯

俯

得

得

後

后

抱

抱

双人旁 写法：以一点加竖画代替双人旁，收笔有藏有露如『得』字，如『后』字。
提手旁 写法：提手旁写时应注意上紧下松，同时写提手旁应注意左放右收，另外要注意短横与挑横起收笔的藏露变化如『抱』『挽』字。

挽

挽

相

相

極

极

林

林

於

于

於

于

木字旁 写法：露锋起笔多作挑横，撇放点收，或将右点省略，如『相』字。竖画收笔时或钩或露，横竖笔势相连，如『极』字。方字旁 写法：或方整或飘逸，如『於』字。
此外也有将撇点连笔书写，如『林』字。这样写的好处是将木字旁收紧写密，反之使右边的木更加疏朗伸展。

和

和

契

契

稽

稽

和

和

快

快

懷

懷

禾木旁 写法：书写禾木旁时要注意左放右收，如『和』『稽』字等，写禾木旁撇时也可连笔提出挑出锋，将禾木旁右点省略，如『和』字。

惇

惇

情

情

悟

悟

慨

慨

倦

倦

地

地

竖心旁 写法：先写左挑点，后连右点回锋引带作垂露竖，如『怀』字。露锋起笔作左点，挑笔出锋作右点，绞笔回锋作垂露竖，如『惇』『情』字。
土字旁 写法：露锋起笔，回锋引带出方起笔作短竖，提笔引带再作方起笔挑横，如『地』字。

次

次

況

況

湍

湍

流

流

清

清

激

激

两点水 写法：尖起笔作圆点，引带出锋呼应下挑点如『次』字，平点起笔，呼应左下点如『況』字。
三点水 写法：在行书中可将三点水下面两点连成一笔来写，如『湍』『流』『激』字等。三点水在书写时应注意变化，不能雷同。

知 嗟 可 言 同 品

口字旁 写法：口字旁虽然简单但应用很广，为此在书写口字旁时首先要考虑到口字的变化，口字旁的变化一般分为以下几类：上开下合引带朝下如『知』字，上开下合引带朝上如『嗟』字，可用连笔写如『同』字。分笔写如『舍』『和』『若』『右』『况』『视』字等。同时写口字旁有的比较圆转，如『同』字、『合』字等。

舍 和 合 古 若 右

有的则比较方折，如『嗟』『和』『右』字等。示字旁 示字旁可以连笔写，如『视』字。衣字旁 一般写衣字旁要做到左放右收，即横或撇要长，中间的两点要短，如『初』字。

足 况 短 视 视 初

犹

犹

然

然

无

无

迹

迹

游

游

遇

遇

反犬旁 写法：先写一细撇，再写竖钩，在行书中反犬旁的竖钩有时会省略，写成竖弯，为使撇不雷同重复，可将第二撇写成回锋撇以求变化。如『犹』字。
四点底 写法：书写时露锋起笔，曲线连笔，在运笔过程中完成提按动作。如『然』字。

迁

迁

述

述

万

万

兰

兰

暮

暮

茂

茂

走之底 写法：以草法写走之底的如『迹』字。走之底变化在于点和横折撇及横捺的变化上。如『游』『迁』『述』字等。
草字头 写法：草字头写法即可用楷书方法写如『兰』『暮』字等，也可用草书方法来写如『茂』字，但在书写草字头时一定要按不同顺序组合笔画，以求字形多变。

若

若

宇

宇

宙

宙

室

室

察

察

寄

寄

宝盖头 写法：宝盖头的斜点一般在字的中轴线上，俯钩一般要与下面起笔相呼应，如『宙』『室』『察』字。

反犬旁 四点底 走之底 草字头 宝盖头