

东晋 王羲之 《兰亭序》

邵 朱 邵
鑫 勇 鑫
编 主
著 编



QINGSHAONIAN SHUFA TONGYONG PEIXUN JIAOCAI



安徽美术出版社

【青少年书法通用培训教材】

东晋 王羲之《兰亭序》

永和九年歲暮
子會稽山陰之蘭亭
修禊事也
群賢畢至少長咸集
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列坐其次
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取諸之勝也
每歲暮必集
王羲之

邵鑫 主编
朱勇方 编著
邵鑫

安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

东晋王羲之《兰亭序》/邵鑫主编;朱勇方、邵鑫编著.-合肥:
安徽美术出版社,2005.7

青少年书法通用培训教材

ISBN 7-5398-1474-8

I. 东... II. ①邵... ②朱... III. 行书-书法-教材
IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073127 号

青少年书法通用培训教材编委会

主 编:邵 鑫

编 委:(按姓氏笔画排序)

方 斌 王 新 朱勇方

陈 伟 余 洋 汪国金

陆佩华 倪俊冬

责任编辑:秦金根

封面设计:月 平

青少年书法通用培训教材

东晋 王羲之《兰亭序》

朱勇方 邵 鑫

安徽美术出版社出版发行

(安徽省合肥市金寨路 381 号九州大厦 4 层 230063)

<http://www.ahmscbs.com>

全国新华书店经销 合肥杏花印务股份有限公司印刷

合肥市中旭制版有限公司制版

开 本:889×1194 1/16 印张:4

印 数:1-5000

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5398-1474-8 定价:10.00 元

如有印刷质量问题,请与承印厂联系调换

目 录

第一部分 《兰亭序》的基本笔画	1
第 1 课 斜点的特征和写法	1
第 2 课 出锋点的特征和写法	2
第 3 课 平点的特征和写法	3
第 4 课 露锋横的特征和写法	4
第 5 课 带锋横的特征和写法	5
第 6 课 上挑横的特征和写法	6
第 7 课 下挑横的特征和写法	7
第 8 课 带锋竖的特征和写法	8
第 9 课 垂露竖的特征和写法	9
第 10 课 悬针竖的特征和写法	10
第 11 课 短撇的特征和写法	11
第 12 课 长撇的特征和写法	12
第 13 课 竖撇的特征和写法	13
第 14 课 斜捺的特征和写法	14
第 15 课 出锋捺变化的特征和写法	15
第 16 课 回锋捺的特征和写法	16
第 17 课 竖钩的特征和写法	17
第 18 课 竖弯钩的特征和写法	18
第 19 课 横折的特征和写法	19
第 20 课 挑的特征和写法	20
第二部分 《兰亭序》的偏旁部首	21
第 21 课 三点水旁的特征和写法	21
第 22 课 单人旁的特征和写法	22
第 23 课 竖心旁的特征和写法	23
第 24 课 又字旁的特征和写法	24
第 25 课 宝盖头的特征和写法	25

第 26 课	人字头的特征和写法	26
第 27 课	口字头的特征和写法	27
第 28 课	四点底的特征和写法	28
第 29 课	口字底的特征和写法	29
第 30 课	日字底的特征和写法	30
第 31 课	其脚底的特征和写法	31
第 32 课	月字底的特征和写法	32
第 33 课	左字头的特征和写法	33

第三部分 《兰亭序》的基本结构

第 34 课	重心稳定	34
第 35 课	结构匀实	35
第 36 课	主次分明	36
第 37 课	点画映带	37
第 38 课	笔断意连	38
第 39 课	疏密相间	39
第 40 课	大小错落	40
第 41 课	轻重对比	41
第 42 课	粗细变化	42
第 43 课	向背得宜	43
第 44 课	比例恰当	44
第 45 课	虚实相应	45
第 46 课	穿插避让	46
第 47 课	欹中取正	47
第 48 课	上下开合	48
第 49 课	左右匀称	49
第 50 课	左短齐上	50
第 51 课	左长右短	51
第 52 课	左窄右宽	52
第 53 课	左宽右窄	53
第 54 课	上窄下宽	54
第 55 课	上宽下窄	55
第 56 课	变化简省	56
第 57 课	假借真草	57
第 58 课	偏旁异形	58
第 59 课	部首异形	59
第 60 课	同字异形	60

第一部分 《兰亭序》的基本笔画

第1课 斜点的特征和写法

露锋入笔  向右下按笔		1.露锋入笔,向右下轻顿,呈头尖尾圆状。斜点的斜度、形状、大小等多有变化。 2.点应饱满,切忌浮怯。	
			
		 所	

第2课 出锋点的特征和写法



末端收笔向
左下出锋



1.顺势作顿,收笔出锋,出锋不宜过长。

2.出锋的目的是为了承接下一笔笔势,如“之”。



視



哉



第3课 平点的特征和写法

点取横势



收笔含蓄



1. 顺笔作顿，取横势，收笔含蓄，与下一笔意连，略似短横。

2. 平点用笔变化如蜻蜓点水般自然，动作宜轻盈快捷，不迟疑。

既

既

之

遇

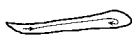
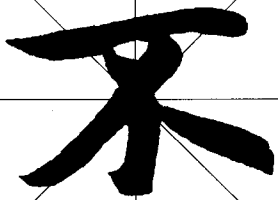
遇

俯

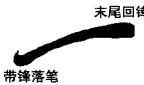
遷

迁

第4课 露锋横的特征和写法

前轻后重  首段露锋		1. 轻落笔，笔锋外露，回锋收笔。 2. 露锋横一般作为字的首笔，也多为字的主笔。笔画长短粗细不一，斜度也有一定的变化。	
			
	 所		

第5课 带锋横的特征和写法

 末尾回锋 带锋落笔		1. 落笔时承前一笔笔势，带上笔锋，也叫“搭锋”，长短粗细变化自然。 2. 中段轻提，再渐行渐按，末尾回锋收笔，或顿笔向右下出锋。	 契
	 乐		
 稽	 尽		

第6课 上挑横的特征和写法

末端向左上
提笔出锋



尖锋入纸



1.行笔至末端,向左上提笔出锋。一般笔画不长,较为灵动。

2.向左上提笔出锋是为了与下一笔形成笔势上的连贯,是很自然的用笔连贯性动作,不要太刻意模仿。



至

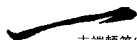


述



彭

第7课 下挑横的特征和写法



末端顿笔向
左下出锋



1.行笔至末端,顿笔
向左下一带,以呼应下一
笔,或断或连,自然生动。

2.收笔向左下带出笔
锋,宜小而自然,不做作。



矢



陈

第8课 带锋竖的特征和写法

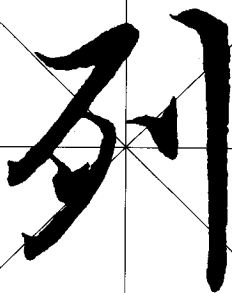


落笔
露锋



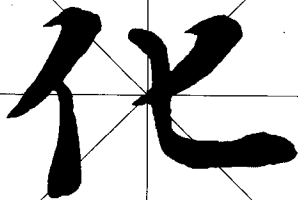
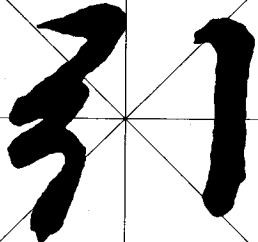
1.落笔时带上一笔锋以承前一笔笔势,也叫“搭锋”。用笔迅疾多变。

2.一些带锋竖头部作“S”状,用笔妍美,如“少”、“占”等字。



岁

第9课 垂露竖的特征和写法

 切锋入笔 回锋收笔		1. 中锋行笔, 把笔锋送到, 送足即止。收笔略作回锋, 动作干净利落。 2. 这种方法写成的笔画, 因笔锋送到、送足, 形态饱满。	
			
 怀		 暫	

第10课 悬针竖的特征和写法

 中段饱满 末端出锋		1.起笔承前一笔笔势，逆锋起，中锋行笔，末端出锋如针尖。 2.居字正中时，也为字之主笔，应机重挺直，如“年”、“毕”、“带”等字。	
 毕	 带		
 群	 斯		

第 11 课 短撇的特征和写法

折锋顿笔



末端锐利



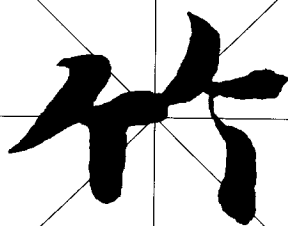
1. 折锋顿笔, 提笔迅速撇出, 末端锐利。

2. 此笔画短促有力, 用笔动作干净利落, 速度较快。

3. 下有横画, 上有平撇, 逆锋顿笔撇出, 平而有力, 如“和”。

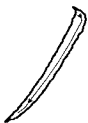
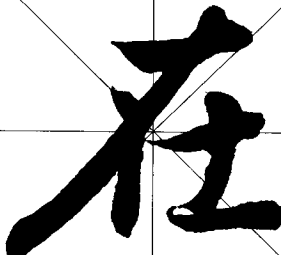


作



恍

第12课 长撇的特征和写法

 上端较直		1. 起笔承前一笔笔势, 轻落纸作顿, 笔画上端较直, 后徐徐向左下行笔, 较长。 2. 笔画整体舒展, 一般为字中主笔。如“及”字。	
			
			

会