

周妍 编

王羲之行書習字帖
(一)

新疆美術攝影出版社

目 录

一、王羲之和《兰亭序》·····	(二)
二、《兰亭序》的基本笔法·····	(三)
(一)点法·····	(四)
(二)横法·····	(五)
(三)撇法·····	(六)
(四)捺法·····	(九)
(五)竖法·····	(十一)
(六)钩法·····	(十三)
(七)牵丝法(游丝法)·····	(十七)
三、《兰亭序》的基本字形结构·····	(十八)
(一)独体结构·····	(十九)
(二)左右结构·····	(十九)
(三)上下结构·····	(二十二)
(四)半包围结构·····	(二十三)
(五)全包围结构·····	(二十四)
(六)匀称结构·····	(二十四)
(七)宽松与紧结结构·····	(二十五)
(八)之字的多变结构·····	(二十五)
四、《兰亭序》的基本章法·····	(二十六)
五、重复字写法不同·····	(二十七)
六、神龙本《兰亭序》选·····	(三十四)

一、王羲之和《兰亭序》

王羲之，字逸少。公元三〇三至三六一年，即晋惠帝太安二年至东晋穆帝升平五年。淮南太守王旷之子。原籍琅琅临沂，徙居会稽山阴。他出身于权贵之门。祖父王正、官至尚书郎，其父王旷为善行书和隶书的书法家，同时又是晋朝决策大计的智囊人物。其伯王敦、岳丈郗鉴也都是东晋王朝的权贵。

羲之少年时代说话口吃，但长大后却异常聪颖，受到当时朝野的器重。官至宁远将军、江州刺史、会稽内史、右军将军。世称王右军。

羲之幼时随叔父王皓学书法，后又从师卫夫人（卫铄，字茂漪，著名女书法家）。周游各地时，观摩古人许多碑帖名迹，大开眼界，博采众长，书艺大长，他精研体势，一变汉魏质朴书风以及波挑用笔，创造妍美流畅的今体，取得了极高的成就，成为书法史上划时代的人物，被后世尊称为“书圣”。

《兰亭序》。晋武帝永和九年（即公元三五三年）三月三日，羲之与谢安、孙统、孙绰、王彬之、郗昙、王蕴、王凝之、支遁、王微之、王操之等四十一人，会于会稽山阴之兰亭行修楔之礼，文人们饮酒吟歌，兴高彩烈，酒酣，王羲之乘兴作序，即席用蚕茧纸，鼠须笔书写，当时羲之逸兴湍发，腕底似有神助，起伏流走，畅快淋漓，气贯神通。全篇二十八行，三百二十四字，有重复字者，字体各异，纵有行，横无列，长短配合，错落有致，揖让顾盼，掩映情飞，没有一点犹豫。羲之自己也认为是得意之作。事后，他另书了几十遍，无一篇能敌此耳。

《兰亭序》的创作已成为美谈，《兰亭序》帖已成为希世之宝。虽然兰亭真迹早已随唐太宗深埋黄泉，今天我们所见到的《兰亭序》帖均乃后人摹本，却仍然深受人们的厚爱，被誉为“天下第一行书”。

二、《兰亭序》的基本笔法（附图和提示）

「结字因时相传，用笔千古不易。」书重用笔，用之存乎其人，故善书者用笔，不善书者为笔所用。「书法无他秘，只有用笔与结字耳。」从历代书家这此至理名言中可以看出，字写得如何，关键是用笔。点画用笔是学好书法的第一要素。

大凡点画的轻重长短，方圆斜正，偃仰向背，正侧弧斜，虚实枯润等，为点画用笔的形质，全在于平时的临习、读帖、观察、强记中所得；而用笔的起止提按，中侧方圆，轻重虚实，顺逆露藏等，为书写的使转功夫，全在于平时的不断的练习中体会。

名家的字体在用笔上都有它一定的特征与书写方法，因而形成了各家的不同风格。《兰亭序》用笔丰富、变化多端，已为历代书论家一致肯定，认为这是右军笔法精妙的最好体现。所以，学者必须深入分析，留心观察，久而久之，能比较容易地掌握《兰亭序》的用笔特点。

《兰亭序》用笔是以中锋为主，兼用侧锋，藏露结合，顺逆兼施。真可谓变化莫测，超脱入神。在同一种笔画中，往往变其笔法，使之出现不同效果，不同面貌。因为雷同乃书法艺术之大忌，右军是深知这一道理的。所以他曾说：「若作一纸之书，须字字意别，勿使雷同。」《兰亭序》的用笔，充分体现了右军的这一思想。在一横一撇之间，便有相当大的差异。现将《兰亭序》中一些典型的基本笔画，分类进行笔法分析，以便于临习者参考。

(一)、点法

圆点。「永」和「云」首点都是顺锋侧右下往纸上一按，随即提笔略作回锋离纸，形成圆洞饱满的圆点。「字」字是回锋收笔时笔锋略拖向外。

永

云

字

字

字

挑点。运笔方法是笔锋取逆势，往左下接入纸时笔锋指向右上，顺势提笔往右上挑出。笔锋在纸上走大半圆，由轻入重，再由重转轻，靠手腕灵活圆转支配行笔。这种点贵在入尖出尖利落灵巧，生动活泼。

其

次

未

未

长点。常代替横，因此，亦称反横。笔法是按圆点方法起笔，按下笔锋后顺着右下方略为拖长，然后回锋收笔。「陈」「欣」两长点写法相同。「大」的长点，收笔时笔锋顺右下再略拖作回锋，尾部略呈短尖。

陳欣

大



(二)、横法

短横。顺锋往右下轻拖落笔入纸右行，在恰当处收入笔锋，略按后回锋收笔。注意要左尖右圆，饱满圆劲而不臃肿。「于」「言」「左」都是两短横并列，要特别注意距离及再度的协调。

于言

左

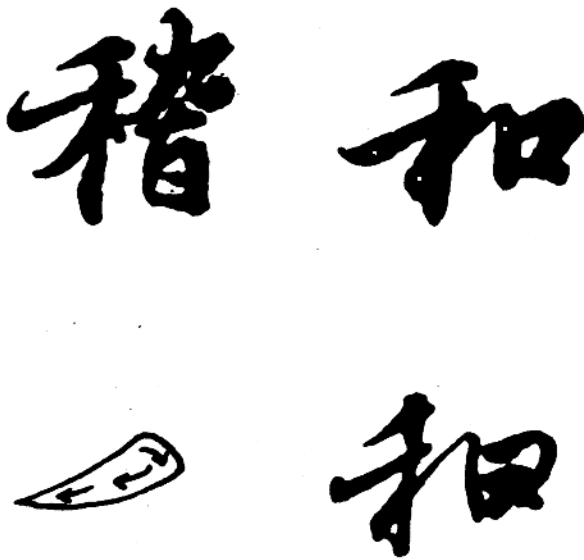


长横。长横有两种。「一」字像写圆点，略提笔中锋右行，适当处略按回锋收笔，成为左上出小尖，左尾呈半圆状。「一」字长横便是露锋逆笔左行起笔，起笔处留下右上向小尖，提笔右行笔略高，中部呈细，结束时略按回锋收笔。



(三)、撇法

短撇。如飞鸟啄食，行笔要锐利快速。「和」、「稽」作为偏旁「禾」的首撇，写得较平。行笔方法是露锋向右下按笔落纸，接着往左猛烈一摆，成为一个略平、尖利而很有力的短撇。



短斜撇。「集」、「集」、「仰」的短斜撇，行笔和短平撇类似，只是角度稍斜一点。「集」、「仰」两短撇接得较重，显得粗壮有力。集的短斜撇接得较轻，显得细而飘洒。

集 係 仰



长撇。似飞燕从高而下，行笔流畅，柔中带刚。「领」、「合」、「人」的长撇，起笔顺锋往右下按落。笔尖斜向左上，藏锋斜行，顺势往左下挥送，边行边提，出尖锋收笔。注意笔力至终，不可过早提起，以免虚弱无力。

领 合 人



柳叶撇。「会」、「少」的长撇呈柳叶状。笔锋朝左上顺接落纸，略提行笔，至中部又略按笔，随后向左下一挥，出锋收笔，中部较粗。「为」字的长撇奇妙，下笔后保持中锋，中部略为弯曲，细如游丝，显出婀娜之姿。

會
少

為



回锋撇。「戚」、「风」、「盛」笔锋回挑而不出尖锋，下笔处尖锋扭一个小变曲。行笔至撇尾时，略顿再回锋挑笔，出现小尖钩。注意挑笔要轻巧灵活，不可太重。

戚
風

盛



「俯」、「仰」的撇，起笔轻按，往左下中锋行笔至结束时略顿，笔锋回兜藏在撇里收笔，尾部略圆。「及」字撇很有特色，按笔落纸以后，往左上回锋一挑，出一个小尖。

及 俯



仰

(四) 捺法

「又」、「林」的捺法是顺锋轻入，中锋右斜下行，边行边按，至捺脚处重按，再慢慢提笔向右，边行边提，出锋收笔，捺脚如刀状。

林 激



又

驻锋斜捺。「人」、「阴」、「春」的斜捺不出锋。行笔至捺脚处略按，在捺脚回锋收笔，尾部的捺尖仿佛引而不发。这也是《兰亭序》中的一大特色。

人 阴 春



横捺。横捺的行笔是逆锋往左下一按，紧接着提笔沿右上弯一个小弧，提笔右行，边行边下按，并稍斜向右下，至捺脚处再下按，斜向左上出锋收笔。

述 之 遊



反捺。反捺又称长点，笔法和长点一样，顺势向下顺行，边行边按，最后提笔出锋，使尾部呈尖状或圆状。请看三个足字的不同形状。

足

足

足



(五)、竖法。

悬针竖。顺锋右下落笔，略行后转为垂直中锋下行，至近尾部处开始提笔，最后出尖锋收笔，形成上粗下细状，像悬着的针，故称悬针。

年

年

带



垂露竖。像写圆点那样，顺锋右下斜接落笔，略提转为垂直中锋下行，至足够长时，将笔锋略往左下一按，再从底部兜至右上收笔。

随 俛
懷



短竖。属垂露竖范畴，笔锋斜接入纸，顺势下行笔锋随即左按，回锋竖内收笔。「来」、「所」「化」三字的短竖收笔按的程度不同，故呈现出微小差别。

化 係
所



(六)、钩法

竖钩。在直竖加钩，像写圆点一样，笔锋斜接入纸，略提笔中锋下行，至适当长度时，笔锋向左下略按，蓄势，再猛向左上提起踢出。钩要短促。有力度感。

水 利

事



竖弯左钩。「于」、「字」、「可」中的钩落笔和竖钩笔全一样，中锋垂直下行至适当长度时，笔锋向左斜下拨出，成尖锋状收。行笔要流畅轻快，竖弯左钩要柔中带刚。

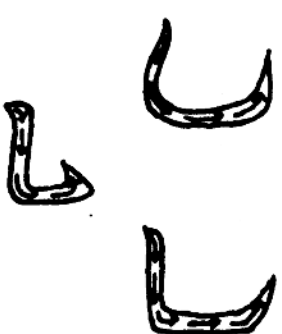
于 字

可



竖折弯右钩。顺锋轻接下笔，中锋下行，至转角处不接不行，由竖转横，再呈平圆半方状。横至适当长度时，稍按向上钩出。注意「己」钩向上，「地」钩向外，「慨」钩向里。

己 地



横折左斜钩。「初」、「为」、「每」的钩写横至折角处略按，成圆中带方的角，折笔微斜向左下，至钩处蓄势向左上踢出。折角不可太重，亦不要太方，折笔斜笔要饱满。

初 為



横折竖钩。「问」、「兰」起笔都是短横，落笔顺锋往右一按，紧接着折向右下作竖折起方角。然后中锋下行作竖，至适当长度时略按蓄势向左踢出，作尖钩收笔。「同」只是横较长，其余相似。

問
蘭

同



横折竖弯右钩。按横画笔法下笔，行至折角处轻按折笔下行，略向内弯保持中锋，接着向右弯，至适当长度时，按笔蓄势，向左上钩出，钩尖不可太长，转折处按笔不可太重。

九
氣

風



「暢」、「傷」的钩，紧接上一笔顺，入纸，提笔右行，转角不按，圆转斜下，至作钩处，圆转斜向左上挑出，成圆钩状收笔。行笔圆转飘洒，不带方折。

為 暢



「岁」、「戎」、「盛」的戈钩，像写圆点一样，笔锋往右按下，紧接着取中锋作弧状右下行笔，行至适当处，驻笔蓄势，稍作轻锋，顺势上挑收笔。钩要短促尖利。

歲 戎

