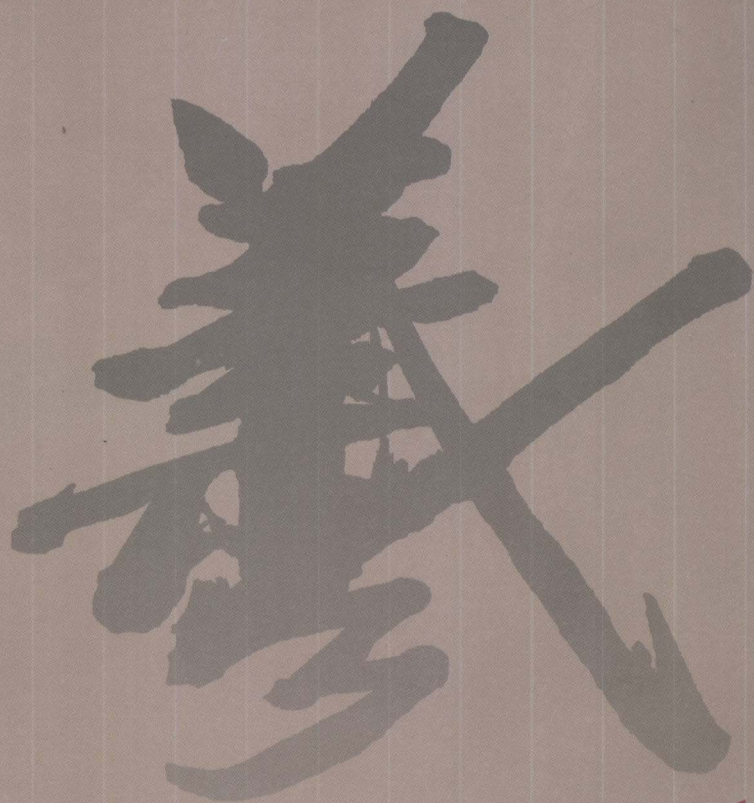


书法教程

book 旺豪書業

# 王羲之·兰亭序



中国历代著名书法碑帖学习教程

刘文明 编著

APPTURE

时代出版传媒股份有限公司  
安徽美术出版社

中国历代著名书法碑帖学习教程

# 王羲之·兰亭序

刘文明 编著

安徽美术出版社



---

**图书在版编目(CIP)数据**

王羲之·兰亭序 / 刘文明编著. —合肥: 安徽美术出版社, 2009. 9

中国历代著名书法碑帖学习教程  
ISBN 978-7-5398-2110-8

I. 王… II. 刘… III. 行书—书法—教材 IV.  
J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第153049号

---

编 著: 刘文明  
责任编辑: 马 涛  
装帧设计: 刘文明 雷 电

**中国历代著名书法碑帖学习教程**

**王羲之·兰亭序**

出 版 安徽美术出版社  
社 址 合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场14F  
邮 编 230071  
发 行 全国新华书店  
印 刷 国棉四厂劳动服务公司印刷厂  
开 本 889mm×1194mm 16开  
印 张 72  
版 次 2009年9月第1版  
印 次 2009年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5398-2110-8  
定 价 90.00(全套六册)

(如发现图书印装质量问题影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

# 永字八法图



## 目 录

第一章	书法的基本常识	1
第二章	基本笔画	3
第三章	笔画结构	20
第四章	偏旁部首	29
第五章	结构	49
第六章	集字集语	59
第七章	章法	86

## 一、书法的基本常识

书法：通俗讲是指写好字的方法，现泛指书法艺术。

1. 从艺术角度上看，书法有自己的艺术规律和表现手段，着眼于外观美的创造，内容的典雅，用笔的变化，字形的安排和整体的布局。

2. 从实用角度看，书法来源于文字，由于社会的发展，书法工具发生了变化，以至于现在书法已经发展为一种艺术。这种艺术与我们的生活息息相关，因此我们应该抽点时间来学习书法。

3. 书法有着悠久的历史，从汉字产生以来就演变成不同形式的书法风格。从书法艺术表现形式分可分为甲骨文、金文、石鼓文、小篆、隶书、章草、楷书、今草、行书等。

## 二、书写书法的工具与材料（笔、墨、纸、砚）

1. 笔：毛笔是我国特有的书写与绘画的工具，由笔头和笔杆组成。

从笔头的性能来分，毛笔有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔刚健，弹性好，常见的有紫毫（兔毛）、狼毫（黄鼠狼毛）笔，还有其他动物的毛所制成的笔。软毫笔柔软，弹性较差，常见的就是羊毫笔。兼毫笔，刚柔与弹性都介于硬毫与软毫之间。

从笔锋的长短来分，毛笔又分为长锋、中锋、短锋，它们对应写大楷字、中楷字、小楷字等。由于写的字体不同，所选用的笔也不同。

一支好的毛笔要具备这些特点：笔杆要圆，笔锋顶端整齐，笔锋尖锐，笔毫有弹性，笔毛铺开易于收拢、复原。对一个书法家而言，各种笔都要能使用。初学书法的同学，为了便于掌握运笔方法，一般用兼毫比较好。兼毫刚柔相济，容易书写，待掌握了运笔方法以后，可以换软毫（羊毫）或者硬毫，这样就可以逐渐地使用各种毛笔书写了。初学书法的同学，买一支大白云就很好了。

2. 墨：墨主要有松烟、油烟两种。

松烟墨是用松树枝烧烟加皮胶、药材和香料制成的。色黑而无光泽，胶轻质松，研时容易下墨。

油烟墨是用桐油、菜油、麻油或猪油烧烟，配以皮胶、药材（好墨加麝香、冰片）和香料制成的。质地坚细，乌黑且有光泽，只是胶重一些。

书法作品，一般多用油烟墨书写，但初学者用墨只要质细色黑就行了。

3. 纸：主要是宣纸、毛边纸。

宣纸有生、熟和半熟之分。生宣纸质地较软，吸水性强；熟宣纸是在生宣纸上用矾水加工而成；半熟纸吸水性介于生熟之间。一般情况是写大字多用生宣纸，熟宣纸宜用于写小楷或画工笔画。平时练字，用毛边纸和元书纸就行了，经济实惠。

毛边纸和元书纸的性质与生宣接近，只是质地粗些。

4. 砚：一般称作砚台、砚池，样式多样化。

一般学习书法只要便于研用的普通砚台就行了。

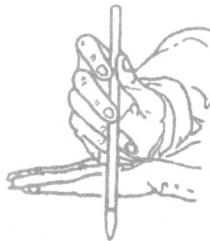
## 三、执笔方法和姿势

1. 执笔三种姿势

（如图）



悬肘法  
(写大字)



枕腕法  
(写小字)



悬腕法  
(写中字)

## 2. 执笔要领

### ①五笔法：

按、压、钩、顶、抵。

(如图)

### ②六字诀：

指实、掌虚、笔直。

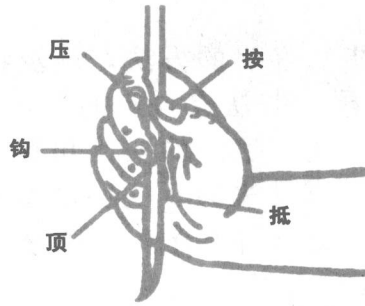
### 3. 写字的姿势

写毛笔字有两种姿势：**坐势**和**立势**。字小（10cm见方以内），篇幅小，宜用“坐势”；字大（10cm见方以上），篇幅大，宜用“立势”。



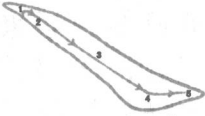

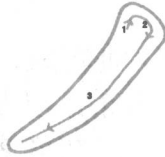
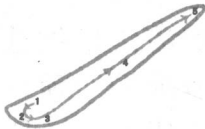



“坐势”书写要做到：**身直**，要坐端正，胸部要离桌沿一拳左右；**头正**，两臂自然撑开，以便左右挥洒，书写自如；**足安**，是指两脚平放在地面，踏稳。

## 四、行书运笔方法

起笔多藏锋，行笔多中锋，收笔多回锋。露锋与藏锋，提、按、顿、挫，灵活运用。



五指执笔运用图

<p><b>点</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋向左上角起笔</li> <li>2. 折锋向右下作顿</li> <li>3. 再折锋向下</li> <li>4. 稍顿回锋收尾</li> </ol>	<p><b>横</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋向左上角起笔</li> <li>2. 折锋向下作顿</li> <li>3. 提笔向右行笔</li> <li>4. 转锋上昂稍驻</li> <li>5. 稍顿向右下作围</li> <li>6. 向左回锋提收</li> </ol>	<p><b>捺</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋起笔</li> <li>2. 转笔向下而徐行</li> <li>3. 至下半部带卷起意与左撇相配</li> <li>4. 至捺出的焦点处稍驻</li> <li>5. 提笔捺出捺脚</li> </ol>
<p><b>垂露竖</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋向左上角起笔</li> <li>2. 折锋向右</li> <li>3. 顿笔转向下力行</li> <li>4. 顿笔向左上</li> <li>5. 收围</li> <li>6. 竖尾左角微呈珠状</li> </ol>	<p><b>撇</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋向左上角起笔</li> <li>2. 折笔向右下作顿</li> <li>3. 转锋向左下角撇出笔锋送达到尾</li> </ol>	<p><b>挑</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋起笔</li> <li>2. 折笔向下</li> <li>3. 顿笔</li> <li>4. 提笔向右上角挑出</li> <li>5. 笔锋送达到尾</li> </ol>
<p><b>钩</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋向左上角起笔</li> <li>2. 折锋向右</li> <li>3. 顿笔转向下力行</li> <li>4. 至钩处轻顿作围转向右上稍驻蓄势</li> <li>5. 向左提出笔锋送至钩尾</li> </ol>	<p><b>悬针竖</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋向左上角起笔</li> <li>2. 折锋向右作顿</li> <li>3. 顿笔转锋而向下力行</li> <li>4. 尖锋收笔</li> </ol>	<p><b>撇（折）</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆锋向左上角起笔</li> <li>2. 折锋作顿，再提笔右行</li> <li>3. 至折处稍驻笔向右上微驻</li> <li>4. 顿笔转锋向左下带弯力行</li> <li>5. 至钩处略顿向上稍驻蓄势</li> <li>6. 向左提出笔锋至钩尾</li> </ol>

蛇

諸

点的写法及变化

斜点 (一)



1. 露锋起笔。
2. 顺势向右下作顿，回锋收笔。

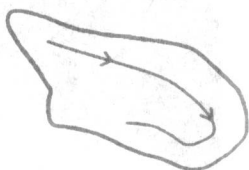
之 之 之 之 之 之

之

視

放

斜点 (二)



1. 露锋起笔，顺势向右下作顿，其背呈弧状。
2. 然后转势再向下出锋，其整体看似倒三角形。

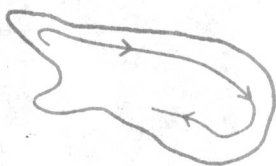
言 言 言 言 言 言

言

託

亭

方点



1. 露锋起笔。
2. 转势向右下一顿，回锋收笔。

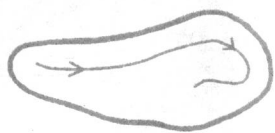
亭 亭 亭 亭 亭 亭

亭

息

視

平点



1. 露锋入笔。
2. 顺势由轻至重向右横出，回锋收笔。

快 快 快 快 快

快

宇

雛

钩点



1. 露锋向右轻势取笔，转势直下，轻轻一按。
2. 提笔后，再快速出锋，形状像钩状。

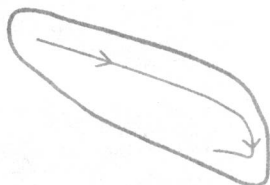
初 初 初 初 初

初

家

蟻

长点



1. 露锋起笔，顺势向右下行笔。
2. 渐重至末端轻轻一按，回锋向左上收笔。

外 外 外 外 外

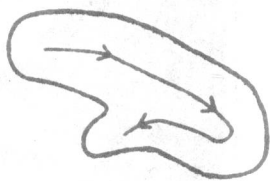
外



大

長

长钩点



1. 露锋起笔，顺势向右下行笔。
2. 渐重至末端稍顿后，转锋向左下撇出。

矣 矣 矣 矣 矣 矣

矣

類

暗

左侧点



1. 逆锋起笔，向左下转笔。
2. 稍顿后向右上挑出。

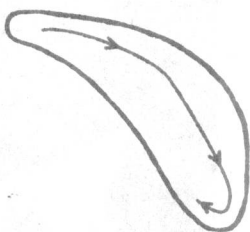
乐 乐 乐 乐 乐 乐

樂

集

絲

右侧点



1. 顺势带锋向下起笔，渐重。
2. 至末端轻轻按，转势向左上回锋。

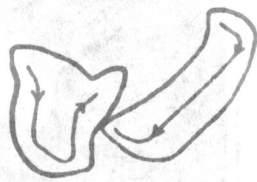
未 未 未 未 未 未

未

曷

魚

上两点



1. 露锋起笔，顺势向下顿。
2. 随即转势向右上挑出，顺笔势在右上稍顿后，向左下撇出。

恚 恚 恚 恚 恚 恚

恚

樂

業

下两点



1. 左点带势向左下作顿，随即回锋向右上带出笔势。
2. 右点侧锋向右下顿笔，再回锋收笔。

其 其 其 其 其 其

其

馮

況

两点水



1. 上点带下。
2. 下点顺势转锋提笔向右挑出。

次 次 况 次 次 次

况

淮

湍

三点水



1. 首点向左下带出笔势。
2. 次点稍顿后向下渐行至末点。
3. 连点并折锋向右上挑出。

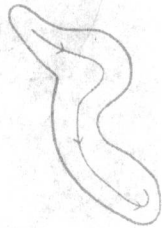
清 滂 潢 济 清 清

清

雨

雪

上下连点



1. 露锋起笔。
2. 稍顿后即向左下转锋，连带下点，作顿后回锋收笔。

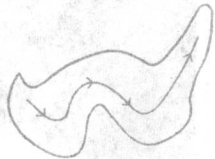
於 於 於 於 於 於

於

以

若

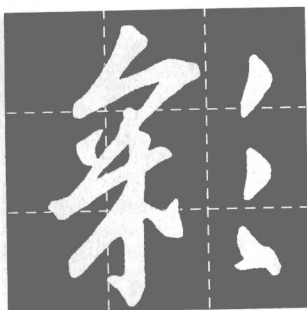
横二点



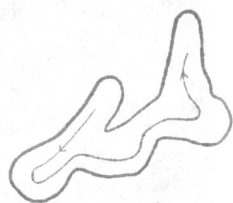
1. 顺势带锋向右下顿，提笔后，连出交点。
2. 再向右下一顿，随即向右上挑出。

以 以 以 以 以 以

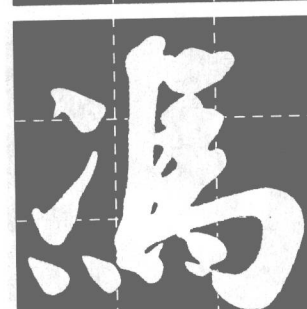
以



### 横三点



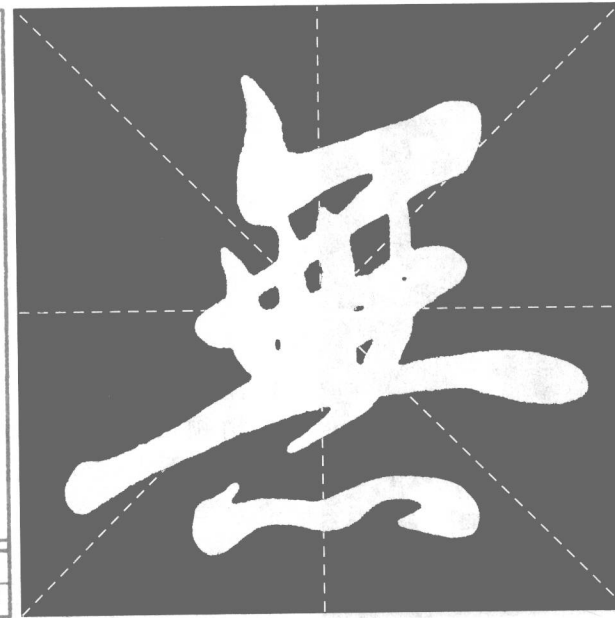
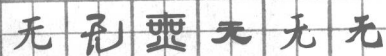
1. 首点逆锋向左下起笔，转势稍顿后连笔带出点。
2. 然后连出末点，并向右上挑出。



### 横四点



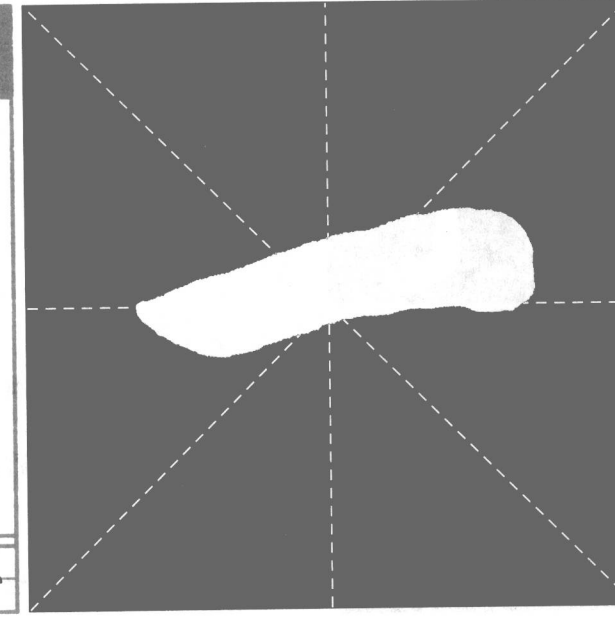
1. 露锋起笔。
2. 近乎横画，回锋。



### 横（短横）



1. 露锋起笔。
2. 自轻而重向右行笔，至适当长度回锋收笔。





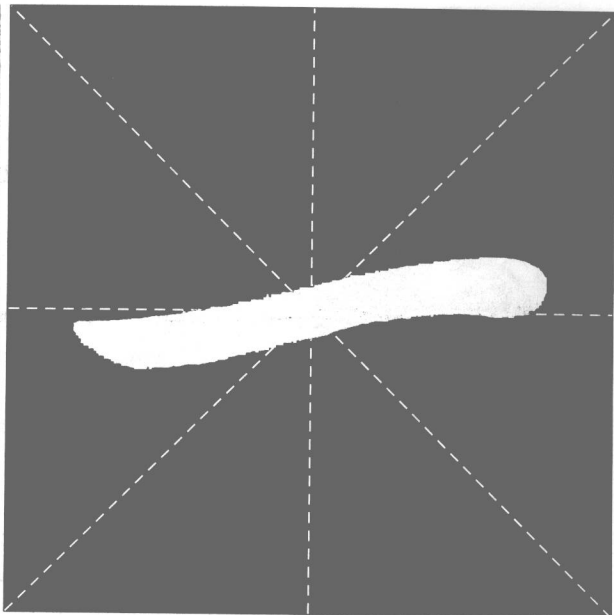
寺

苦

长横



1. 露锋起笔，向右带弧度出横。
2. 至适当长度，轻势回锋收笔。



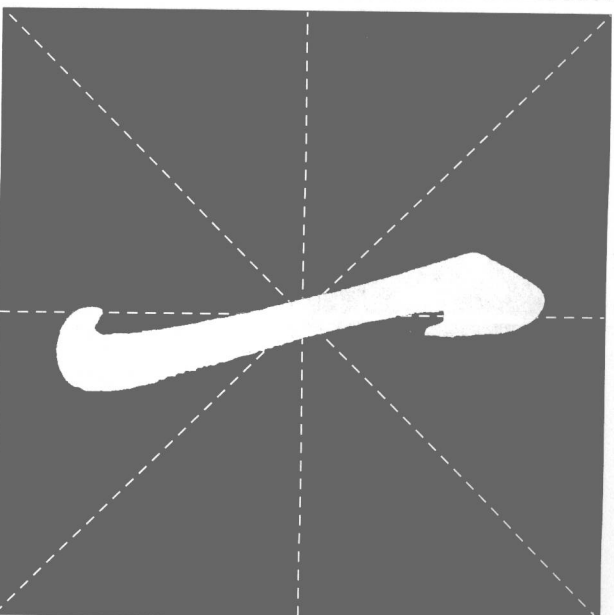
朗

利

带锋横



1. 由上一笔画带锋顺势而下起笔。
2. 稍顿后即转势向右带弧出横，收笔时亦可向下带锋。



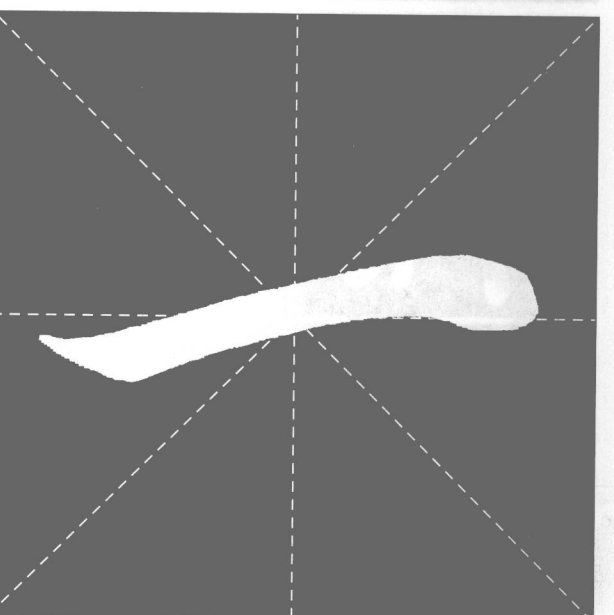
古

十

尖横



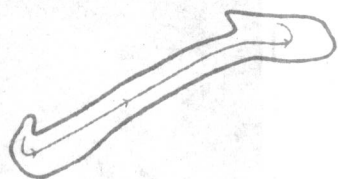
1. 露锋起笔，顺势向右出横。
2. 由轻至重，回锋收笔。



床

形

上挑横



1. 露锋起笔，向右渐重行笔。
2. 至末端顿笔向左上挑出。

清 清 清 清 清 清

清

赏

言

下挑横



1. 笔锋向下落笔，转势向右上行笔。
2. 至末端顿笔向左下挑出。

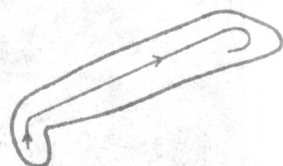
事 事 事 事 事 事

事

情

若

垂头横



1. 带锋由下向上逆势起笔。
2. 转势向右行笔渐重，至末端回锋收笔。

契 契 契 契 契 契

契

竖的写法及变化

悬针竖



1. 藏锋起笔，略顿即转势中锋向下行笔。
2. 末端提笔出锋，形如针尖。

彼 彼 彼 彼 彼 彼



垂露竖

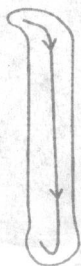


1. 露锋起笔。
2. 向右稍顿后即转势中锋向下行笔，回锋收笔。

所 所 所 所 所 所

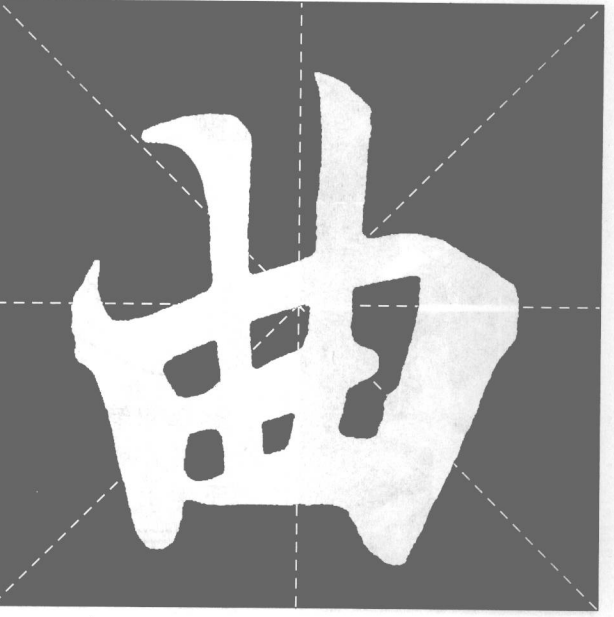


斜点竖



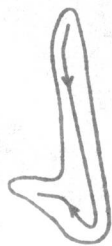
1. 露锋起笔，由轻至重，略带斜势。
2. 至末端稍顿后，向上回锋收笔。

曲 曲 曲 曲 曲 曲



陳  
珠

坐竖



1. 轻势落笔，快速直下。
2. 由轻至重，上细下粗，收笔时顿势向上回锋。

仰 仰 福 仰 仰 仰

仰

相  
竹

玉筋竖



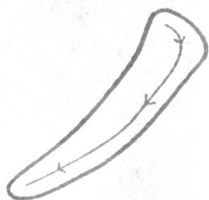
1. 由右下带锋起笔后，中锋向下行笔。
2. 至末端回锋收笔，势向左上，瘦而劲，形如玉筋。

化 化 化 化 化 化

化

賈  
珠

短撇



1. 露锋起笔。
2. 向右作顿后即转势向左下撇出。

光 光 光 光 光 光

光



楔

踈

左

有

合

會

平撇

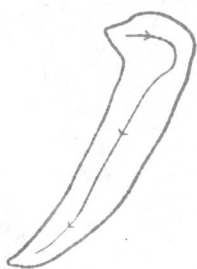


1. 藏锋起笔，随即一顿。
2. 再回锋转势向左下迅速出笔撇出。

和 和 和 和 和

和

长斜撇（一）

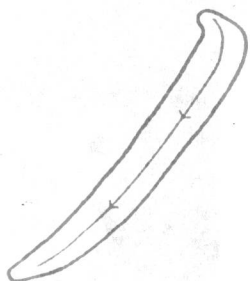


1. 带锋起笔。
2. 上端右钩状，随转向左下带弧度撇出。

在 在 在 在 在

在

长斜撇（二）



1. 接前一笔画带锋起笔，至中下段略带弧度并行笔渐重。
2. 然后向左下快速出锋。

今 今 今 今 今

今