

王羲之的行书习字帖

顾鸿 于洁 选辑

J292.3  
10

(京)新登字145号

封面题字 李松晨  
责任编辑 王肯堂

王羲之行书习字帖

顾鸿 于洁 选编

出版发行：中国工人出版社

(北京安定门外六铺炕)

经 销：新华书店北京发行所

制版印刷：平谷县胶印厂

开 本：787×1092 1/16

印 张：4

版 次：一九九二年十月第一版

一九九二年十一月北京第一次印刷

印 数：1-20100册

书 号：ISBN 7-5008-0963-8/G·139

定 价：二元八角五分

# 临摹碑帖注意事项

临摹碑帖必须注意下列三个问题：

**第一、习字要有计划，尤须持之以恆。**每天須有一定時間学习。临摹時間的長短，随各人要求而定。如欲成为书法家，至少十年八年。鍾繇說：『吾精思学书三十年，讀他书未終尽学其字。』如欲写成像样的正楷字則三月、二月亦行。王羲之說：『存意学者两月可見其成，天性灵者百日即知其本。』（見王羲之『笔勢論』）

（勢論）

**第二、习字要反复临摹，按图索驥。**王羲之說：『初学字时，不可尽其形势，先想字成，意在笔前；一遍正其手脚，二遍须学形势（笔画的位置力求近似碑帖）；三遍须令似本（笔画和结构形态力求近似碑帖）；四遍加其遒润（笔画的起止和使转，务求方圆刚柔近似碑帖）；五遍每加抽掇使不生澀，如笔下未

滑不可便休，三行二行临之未休，取滑健为能，勿計其遍数也。』（見王羲之『笔勢論』）

**第三、习字要专心静思，意在笔前。**王羲之說：『凡书之时，贵乎沉静，会意在笔前，笔居心后，未作之始，結思成矣，然后下笔……』（見『右軍书法』）

## 基本笔画和偏旁部首标准字帖

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 平 横   | 上 挑   | 上 點   |
| 凹 横   | 下 挑   | 下 點   |
| 凸 横   | 左 挑   | 左 點   |
| 腰 細 横 | 右 挑   | 右 點   |
| 腰 粗 横 | 左 上 挑 | 左 上 點 |
| 左 尖 横 | 右 上 挑 | 右 上 點 |
| 右 尖 横 | 左 下 挑 | 左 下 點 |
| 右 勾 横 | 右 下 挑 | 右 下 點 |

|                                                                                     |             |                                                                                     |             |                                                                                     |             |                                                                                     |             |                                                                                       |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|     | 直<br>鈎      |     | 直<br>𠂇      |    | 直<br>捺      |    | 直<br>撇      |     | 直<br>豎      |
|    | 弧<br>鈎      |    | 弧<br>𠂇      |    | 弧<br>捺      |    | 弧<br>撇      |    | 左<br>弧豎     |
|    | 高<br>鈎      |    | 高<br>𠂇      |    | 尖<br>頭<br>捺 |    | 腰<br>細<br>撇 |    | 右<br>弧豎     |
|    | 矮<br>鈎      |    | 矮<br>𠂇      |    | 方<br>頭<br>捺 |    | 腰<br>粗<br>撇 |    | 腰<br>細<br>豎 |
|   | 斜<br>鈎      |   | 斜<br>𠂇      |   | 長<br>捺      |   | 彎<br>頭<br>撇 |   | 腰<br>粗<br>豎 |
|  | 二<br>曲<br>鈎 |  | 二<br>曲<br>𠂇 |  | 短<br>捺      |  | 彎<br>尾<br>撇 |  | 上<br>尖<br>豎 |
|  | 三<br>曲<br>鈎 |  | 三<br>曲<br>𠂇 |  | 直<br>反<br>捺 |  | 長<br>曲<br>撇 |  | 下<br>尖<br>豎 |
|  | 四<br>曲<br>鈎 |  | 四<br>曲<br>𠂇 |  | 曲<br>反<br>捺 |  | 短<br>曲<br>撇 |  | 彎<br>脚<br>豎 |

# 点法

上點

(杏仁點)

下點

左點

(挑點)

(五) 上點 运筆 动作 图



(1) 藏鋒落筆



(2) 轉鋒向上



(3) 轉筆向右



(4) 行筆向下



(5) 迴鋒收筆



|   |   |   |
|---|---|---|
| 心 | 果 | 唐 |
| 思 | 京 | 夜 |
| 息 | 崇 | 宇 |
| 念 | 景 | 宣 |
| 忽 | 築 | 密 |
| 應 | 業 | 寶 |

右  
點

(側)

左  
上  
點

右  
上  
點

左  
下  
點

福

禪

祖

祇

禪

禮

受

孚

嗟

塔

淨

竭

欸

勞

螢

瑩

煙

燈

無

照

然

無

然

無

右下點



(鼠矢)

# 挑法

上向挑



(挑點)

下向挑



(啄點)

|   |
|---|
| 六 |
| 示 |
| 尔 |
| 不 |
| 具 |
| 莫 |

(六) 上向 挑运 笔动 作图



(1) 露鋒向下落筆



(2) 行筆向下頓筆



(3) 向上挫筆



(4) 扭鋒得勢挑出



|   |   |
|---|---|
| 荷 | 法 |
| 英 | 海 |
| 菩 | 淨 |
| 華 | 流 |
| 隆 | 波 |
| 藏 | 滅 |

左向挑



(平撇)

右向挑



(策)

左上挑



(趯)

右上挑



(横挑)

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 求 | 水 | 及 | 千 |
| 次 | 冰 | 乃 | 乎 |
| 求 | 寺 | 豈 | 手 |
| 資 | 列 | 崩 | 香 |
| 姿 | 判 | 盈 | 秀 |
| 憑 | 利 | 域 | 垂 |

左下挑



右下挑



橫法

平橫

(玉案)



(七) 眼粗 橫運 筆動 作圖



上

(1) 逆鋒向 左轉 筆向 下頓筆



玄

(2) 提筆中 鋒向 右行 筆



生

(3) 轉筆向 上成 上圓 角



並

(4) 轉筆向 右頓 筆成 右圓角



喜

(5) 提筆向 左迴 鋒收 筆



畫

萼

等

萬

萌

華

葦

六

其

與

興

異

翼

凹  
横

(勒)

凸  
横

(勒)

腰 细 横

腰 粗 横

多宝塔标准习字帖

八

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 一 | 女 | 下 | 三 |
| 二 | 安 | 有 | 元 |
| 三 | 異 | 言 | 石 |
| 王 | 童 | 意 | 天 |
| 玉 | 章 | 事 | 夫 |
| 主 | 華 | 畫 | 香 |

左尖横

(短针)

右尖横

右勾横

竖法

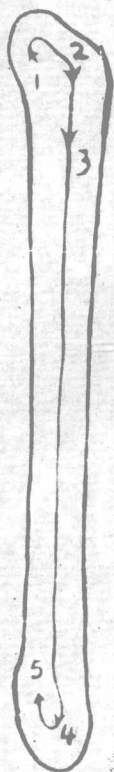
(八)

直竖

运笔

动作

图



(1) 逆锋向上取势于画外

(5) 转笔回锋向上急起收笔成左圆角。

(2) 转笔向右横笔略顿成右圆角

(3) 提笔向下中锋行笔

(4) 向下顿笔成下圆角

|   |   |   |
|---|---|---|
| 宛 | 如 | 云 |
| 宿 | 妊 | 非 |
| 宸 | 妙 | 悲 |
| 賓 | 姓 | 每 |
| 慶 | 媚 | 集 |
| 毫 | 娠 | 龍 |

多宝塔标准习字帖

直竖



(垂露)

右弧竖



左弧竖



腰粗竖



(努)

莊

收

狀

輪

輯

輔

門

問

開

聞

開

關

悟

恒

懷

臨

師

師

悅

悟

惟

愜

情

懷

腰粗竖立



(铁柱)

上小大收立



(悬胆)

下小大收立



(悬针)

弯脚竖立



山

生

西

而

出

非

能

龍

靜

佛

僧

備

中

千

半

車

華

筆

七

已

店

比

此

齒

# 撇法

直撇



(犀角)

弧撇



(钩镰)

腰细撇

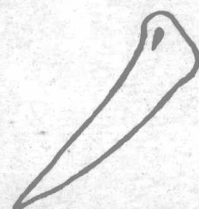


(掠)

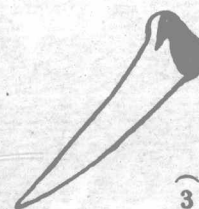
(九) 直撇 运笔 动作 图



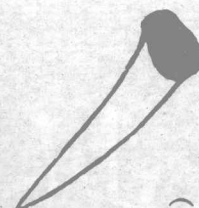
(1) 逆鋒向上



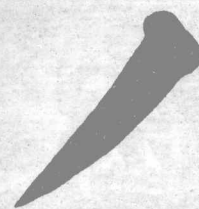
(2) 轉筆向  
右頓筆



(3) 向左下  
行筆



(4) 行筆  
撇出  
銳角



|   |   |   |
|---|---|---|
| 度 | 大 | 乃 |
| 廣 | 夫 | 反 |
| 嚴 | 天 | 者 |
| 塵 | 矣 | 著 |
| 慶 | 與 | 身 |
| 應 | 爽 | 為 |

腰粗撇



(新月撇)

弯头撇



弯尾撇



(回锋撇)



长曲撇

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 多 | 疾 | 布 | 為 |
| 名 | 成 | 若 | 為 |
| 久 | 咸 | 有 | 源 |
| 受 | 烈 | 偃 | 發 |
| 度 | 歲 | 鏡 | 塔 |
| 峯 | 藏 | 鋌 | 壤 |

短曲撇

(折釘)



掠法

直掠



(金刀掠)

弧掠



(撇)

多宝塔标准习字帖

福

禪

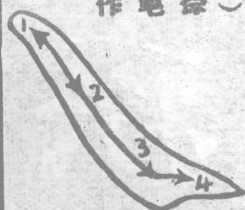
禮

然

登

發

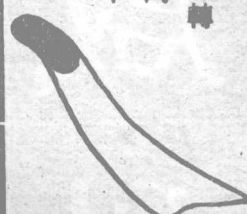
弧掠 (十) 运笔 动作 图



(1) 逆 鋒向 右落 笔



(2) 轉 筆向 右下 行



(3) 行 筆向 下頓 笔



(4) 提 筆向 右掠 出



人

丈

水

表

来

衆

人

大

天

衣

永

念

尖頭捺



方頭捺



(側捺)

長捺



短捺



入

又

夜

卷

春

奉

之

之

走

之

趙

進

遷

選

道

通

通

進

家

象

聚

塵

巖

變