



大鼎书院

聂文豪 编著

名碑名帖大格系列

实用速成大格字谱

王羲之·兰亭序

江西美术出版社





名碑名帖大格系列

聂文豪 编著

实用速成大格字谱

王羲之 · 兰亭序



江西美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

王羲之·兰亭序/聂文豪编著.
南昌:江西美术出版社,2006.12
(实用速成大格字谱)
ISBN 7-80690-897-8

I.王...II.聂...III.行书-书法
IV.J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第066739号

SHIYONG SUCHENG DAGE ZIPU

实用速成大格字谱(王羲之·兰亭序)

聂文豪 编著

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路66号)

www.jxfinearts.com

E-mail:jxms@jxpp.com

邮编 330025 电话 0791-6565509

全国新华书店经销

江西青年报社印刷厂印刷

开本 889×1194 1/8

印张 5.75 印数 5000

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

ISBN 7-80690-897-8

定价:12.00 元

前 言

王羲之(321—379)，东晋大书法家，字逸少，琅玕临沂(今山东省临沂市)人，因其曾官居右军将军，世人又称其为“王右军”。王羲之师从叔父王广和卫夫人，饱览秦汉以来篆隶书迹，博采众长，以其深厚的功力、远大的目光、超人的气魄和不畏人言的胆识，创造出一种妍美流便的行书——王体行书。王书道逸劲健，千变万化，“字势雄健，如龙跳天门，虎卧凤阙”，“天质自然，丰神盖代”，达到了登峰造极的境界，被誉为“书圣”，风靡书坛，历千百年而不衰。

王羲之的《兰亭序》作于东晋永和九年(公元353年)暮春之初，历来被公推为“天下第一行书”，成为历代书家的“必修课”。史载唐太宗得《兰亭序》后，爱不释手，命赵模、韩道政、冯承素、诸葛贞等人摹写《兰亭序》，赐给太子、诸王、近臣。唐太宗死后，《兰亭序》真迹被作为殉葬品葬于昭陵。历代大书家如欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷、陆柬之、柳公权、苏轼、米芾、姜夔、赵孟頫、董其昌等均有临本传世。

当代读者工作繁忙，生活节奏紧张，他们临习《兰亭序》，如采用传统方法，从头到尾，一日数遍，则少慢差费，事倍功半，不符合他们的实际情况。其次，《兰亭序》原帖字径均不超过2公分，初学者观察其结构、笔势、点画十分困难，甚至会造成失误。因此我们以历代公认最接近原作的冯承素双钩响拓的“神龙本”为蓝本，将其放大，使初学者一目了然，甚至牵丝带引也清晰可见，方便了初学者，可大大提高临摹效率。《兰亭序》原帖共324个字，我们从中遴选出296个范字，分“笔法特点和结构特点”两大部分做简要的解析，以帮助读者在临习过程中加深理解。另外，我们还附录了《兰亭序》“神龙本”的原帖及其简体释文，以方便读者从整体上观察、查阅《兰亭序》，从而更有效地了解、把握《兰亭序》的笔法、结构、章法和风格特点，使临摹功效更加明显。

此外，初学者应注意，《兰亭序》是王羲之在心情极佳、微醉的状态下信手书就，以意为之，起转提按如行云流水，取法自然。笔以中锋为主，线条有立体感。结构上极尽变化，行中有楷，行中夹草，婀娜多姿。章法为纵行，字形大小参差，错落有致，一气呵成。纵行中的字或左或右，但不失中轴线，极富韵律。因此，初学《兰亭序》如以腕枕纸，则行笔不能贯通，行气必定支离破碎，必须悬肘作书。起笔多为顺锋，应注意保持中锋。使转有方有圆，或方中带圆，或圆中寓方，应注意顿笔及停留的时间与力度。转后应迅速调整笔毫，使笔肚朝前，保持中锋。而收笔回锋者空中提收，出锋者多有牵丝，与下一笔画呼应，应注意收敛，使牵丝不致尖削漂浮。同时，初学者应以摹为主，以临为辅。摹上多遍，可细细品味原帖用笔节奏、轻重、结构等。重复多次，便可记住。若感觉尚可，则临写几遍。尚不满意，再摹写多遍。几次反复，效果极佳。

本书实用性强，使用便捷，好读好学，能让读者在短时间内见到明显的临摹功效，希望能成为广大读者初学《兰亭序》的好帮手、好伙伴。

聂文豪

2006年10月

一、笔法特点

1. 点

行书点的写法千变万化，千姿百态。



“永”字上点厚重端庄，下笔沉稳。“云”字上点取楷法，笔画与“永”字相同；右下点改短撇，以避免重复。“外”字左点成短提，右捺改长点，笔画与“永”字相同；左右两点呼应而对称。



“癸”字左、右上点取楷法，而右下长点回锋后向右下出锋收笔，既生动又自然。

2. 两点组合

两点组合应相互呼应，笔意相连。



左右点在“乐”、“集”中应左轻右重，左低右高，左呼右应。



“以”字左部笔画替代，改竖、提、点为并列点，应左长右短，左轻右重，可断可连。



“情”字左部竖心旁两点左低右高，左直右斜，左重右轻，两点可断可连。

永

云

外

癸

樂

集

以

情

“初”字的点为聚两点，上点为短撇，撇尾与下点尖相聚；“于”字的点为上下点，应上轻下重，上下对齐，可断可连。

初

于

3. 三点组合

表现为横排点，三点可断可连。



“岁”字三点呈向下放射形，形态各异，变化起伏。

岁

二



“亦”字取草法形成并列三点，应有轻重起伏。

无

为

“无”、“为”、“尽”三字均减省笔画，将四点省略成三点连笔，应以轻重区别笔画部分和牵丝部分。



“听”字右下“心”三点，左点偏下，而中、右点多连笔，且应呈上扬态势，切忌平板。

盡

聽

4. 多点组合

多点组合的点更应形态有别，切忌雷同，如“丝”字左下三点连笔，收笔时上提与右部呼应。右下左点直、右点斜，干脆利落；“类”、“观”、“齐”三字的点均不相同。

丝

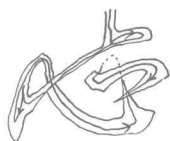
類

觀

齊

悲

錄



“悲”字短横作点，或重或轻，或断或连，或疏或密。

“录”字左部金字旁下两点成短横，右下水字四点两两连笔错落有致。

5. 横



“大”字的横为粗长横，顺锋起笔，回锋收笔，略带楷意。



“天”字为长短横，两横斜度各异，第二横收笔上翻以启下。

大

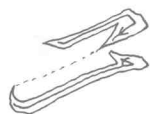
天

“契”字的长横为细腰横，转锋而入起笔，杀锋而收，大起大落；

“事”字长横启下，右下出锋。



“一”字为承上启下的横，转锋入笔，出锋收笔。



“倦”字的横为重叠横，两横牵丝带引，第二横收笔上翻以启下。

6. 悬针竖



悬针竖居中，粗重，出锋锐利，俨然一柱挺立，厚重壮实，如“带”、“毕”二字均为顺锋横向起笔，出锋收笔。

7. 左长竖



居字左，呈弓形，笔画细长，弯而有力，如“暂”、“相”均横向起笔，渐行渐轻，收笔厚重，回锋。

契

事

一

倦

带

毕

暂

相

住

信

8. 左下竖



居字左下，轻起重收，笔画短，竖尾左摆，收笔可回锋，例如“作”字；也可向右上出锋收笔，如“信”字。

列

林

9. 右长竖

居字右，笔画重而长，收笔多垂露，如“列”字；也可取悬针收笔，如“林”字。竖或直，或右摆，切忌左摆。

幽

此

10. 多竖并列

“山”字型竖，中竖粗重，左右两竖上开下合，两竖相向，如“幽”字。其他的多竖排列应注意起笔、轻重的变化，以免僵化，如“此”字。

叙

人

11. 直撇



多居字左，中等长度，宁直忌弯，行笔疾速，忌缓，如“叙”、“人”、“俯”三字。

居右的直撇应挺直有力，如“况”字。

俯

况

12. 卷尾撇

居字左，撇多弯，撇收笔时向上出锋勾出。



“及”字的撇挺直，回锋锐利，且刚劲有力；“盛”字的撇呈环钩状。

及

盛



“死”和“殇”的撇一轻一重，卷尾均圆转收笔，亦刚亦柔，不温不火。

死

殇

13. 长直撇



长直撇应刚直有力，用笔利落，弯则无力。“左”字长撇由轻而重，“为”字长撇由重而轻，但均用笔爽利，一挥而就。

左

为

春

大

14. 长弯撇



多居字中，笔画轻细而弯，行笔宜轻快。“春”字撇下有“日”字，撇斜而少弯；“大”字撇居中则上段少弯，下段多弯，呈圆弧状。

和

稽

15. 平撇



大多为字的首笔，宜短平，行笔疾速，收笔锐利，如“和”、“稽”均属此例。

老

短

16. 回锋撇



可出现在字的任何部位，撇尾回锋，而使笔锋不外露，增加笔画的涩重感，例如“老”、“短”撇画长短不同，轻重不同，但均用回锋收笔，使撇的骨力内含；而“殊”左部下撇和“斯”字右部竖撇收笔虽稍作变化，但异曲同工，均作回锋，使骨力内含。

殊

斯

17. 正捺

行笔宜缓，笔画厚重，收笔可以出锋，也可以回锋，多居字右或右下。



“又”字捺出锋收笔，借楷法作捺。



“会、是、合、喻、阴”五字，其捺或长或短，或平或斜，或上或下，均回锋收笔，使捺显厚重，骨力内含，格外端庄。

又

會

是

合

喻

陰

18. 反捺



反捺的上沿较弯，下沿较直，回锋收笔，强劲有力。“长”、“贤”二字反捺轻而稍弯，收笔时稍重而顺锋右出如钩状，淋漓痛快。

長

賢



“陈”、“妄”
二字提锋回收，捺
则厚重。



“次”字抽锋
退出，捺尾锐利。



“致”、“放”
二字的捺身虽一轻
一重，但收笔时均
杀锋而收，使捺戛
然而止，别具一格。



“故”字反捺
向左下稍弯出锋，
别有韵味。

19. 平捺



较平，一波三
折，行笔平缓，收
笔可出锋，也可回
锋。“游”、“趣”
二字笔势平稳，较
少变化，均回锋收
笔，收笔处稍有不同。

陳

妄

次

致

放

故

遊

趣

“随”字平捺则由轻而重，收笔处杀锋而收，斩钉截铁。

随

随

20. 竖钩



竖钩行笔宜缓，至竖尾稍作停留后迅速向左上钩出，多折转，如“兰”、“闲”二字。

蘭

閒



也有的竖钩行笔至竖尾时圆转较缓地向左钩出，如“时”、“列”二字。横折钩的写法也大致相同。

時

列

21. 竖弯钩



竖后圆转行笔，横不宜直，多向上钩出，如“己”、“抱”、“托”三字。

己

抱

有时钩处也可回锋，如“化”字。

託

化

管

室

22. 横钩



横画宜轻，右下钩出，钩短而锐利，如鸟之啄物。

“管”、“室”、“尝”三字下部无撇、捺或长横，横钩宜长；“寄”字下有长横，横钩则应稍作收缩。

嘗

寄

23. 斜钩



钩身细长，宜少弯，多弯则无力，向上钩出。“或”字斜钩逆锋起笔，“哉”字则顺锋起笔，风格迥然不同。

或

哉

24. 横折斜钩



钩身弯环，中速行笔，向上钩出。“风”、“气”二字的横折斜钩起笔一顺一逆，前柔后刚。

25. 右折



折处应方折有力，例如“固”、“同”、“觞”、“内”四字。



也可圆转行笔，如“犹”、“觞”二字。以使右折有刚有柔，阴阳相济。

风

气

固

同

觞

内

犹

觞

二、结构特点

1. 同画异态

在同一个字里，相同的笔画不能写成同一个样子，要有变化，字才会生动而免于呆滞。如“年”、“在”二字的三横均顺锋起笔，但“年”字第三横和“在”字第一横均侧锋入笔，再扭正笔锋行笔；“于”字两横起笔则一逆一顺，以示变化；“事”字所有的横均顺锋起笔，但变化多姿，绝无一笔雷同；“曲”字三竖首竖顺起扭锋，第二竖横入下行，第三竖则斜向切入，变幻莫测；“彭”字三撇连绵起伏，轻重缓急，多有变化。

2. 同旁变异

同一幅作品的字中有相同的偏旁，要作不同的处理，切忌笔法单一，手法雷同，如例字中的“係”、“俛”二字的单人旁，撇有长有短，竖收笔有顺有逆。

年

在

于

事

曲

彭

係

俛