

王羲之

名帖今写示范

蔡慧颖 编著

上海文化出版社

王羲之名帖今写示

蔡慧蘋 编著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之名帖今写示范/蔡慧蘋编著. - 上海:上海文化出版社, 2004. 4

ISBN 7 - 80646 - 608 - 8

I. 王… II. 蔡… III. 硬笔字 - 行书 - 法帖 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011019 号

责任编辑: 余震琪
封面设计: 亮 卫

王羲之名帖今写示范

蔡慧蘋 编著

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子信箱: cslcm@public1.sta.net.cn

网址: www.sicm.com

新华书店经销

上海市委党校印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.125 帖文 196 面

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

ISBN 7 - 80646 - 608 - 8/J·129

定价: 10.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 64364064

前 言

博大精深的中华文化的精髓之一——书法艺术已成为国民文化生活不可或缺的一个部分。或挥毫以寄情，或濡墨以赠人，颂扬江山，品评古今，多从线条、墨韵中传出。书家和爱好者们用传统工具——毛笔创造的作品已成为现代艺术花苑的一丛奇葩。

然而，时代的进步、生活节奏的加快无可辩驳地明示我们：传统书法要继承，钢笔书写也要入流，于是有了钢笔书法。在我国，它也有近一个世纪的历史了。令人遗憾的是，在硬笔书写几乎独霸天下的今天，却从无出现过能如古代书家、书作那样被大众普遍接受并崇仰的用钢笔创作的传世之人和传世之作。纵然近百年来，不少有传统功力的有识之士在探索并展示自己风格的钢笔字，但最终均如昙花般消逝。于是我寻思，能否从传统中寻找大家熟悉并早已心仪的艺术轨迹呢？因为那些书家书作是经历千百年锤炼的艺术真人与真品。它是民族的，更是历史的，因此也就更是大众的、永久的。

我不是钢笔书法家，我只认为钢笔书法不属于自己，它仍是传统的继承和演绎。

尤其在21世纪的今天，高科技、高速度展现了一个精彩又无奈的世界，人生的多元化和时间在抢跑道。即使想学写一手好字，也消费不起大段的寸金光阴，对高效率的追求是现代人的时尚。如果能快速改变书写现状，那么从名帖中寻找灵感，不失

为一种明智的尝试。

中国书法史上名家辈出、碑帖浩瀚,但不是每个名家、每本碑帖都能作为初学钢笔书法者临写的范本。楷书四家中,以欧阳询的险绝、颜真卿的雄健、柳公权的风骨而言,写钢笔小字且不说或难归平正,或不够大气,或越显萧疏,就书写速度也因缓慢而不实用。而注重线条粗细律动的褚(遂良)字,结构张狂跌宕的米(芾)字、黄(山谷)字、杨(凝式)字,变幻墨色气韵的王(铎)字、落墨厚重的苏(轼)字等行(楷)书名家,以及诸多结体怪诞、稚拙奇趣的北碑等等,钢笔书写显然不能取得软笔的效果。因此,无论从审美还是实用角度看,以上诸种,初学钢笔书法的人不宜涉足。至于篆隶,自秦汉以来,早已退出先民的日常书写范畴,在现代生活中仅成为装潢的亮点。草书又缺乏识读的群体,若作为钢笔临写范本,则有误导之嫌了。

基于此,笔者认为,从古代碑帖中遴选钢笔临写范本,首先必须遵循以下两个原则:

1. 楷、行、草是现代通行的三大字体。楷书是基础,但书写速度有悖于现代生活节奏;草书书写与观赏的群体受一定文化程度的限制;行楷、行书、行草便捷,使用广泛。选用范本,不能脱离现代社会书写的实践情况。

2. 结构平和规范,不异峰突起,书写要有一定速度,是钢笔书法实用性的两大要求。历代书家中王羲之、赵孟頫、文征明、董其昌的书法最接近这些要求。在对各家笔势的探索中,穿越时空隧道,今人可与前人交会、对话,在继承中走出创新之路。

临写一段时间,有了一定基础后,希望进一步深造,从实用到追求艺术的精进。此时,学者不必囿于上述原则,可以根据自己的爱好定向选择,走出传统,站在新一轮的台阶上向前挺进。

目 录

前言	(1)
王羲之及其书法艺术	(1)
一、血与火撞击中的腾飞	(1)
二、乌衣巷中走来的英才	(4)
三、熔铸各体,出入自然	(7)
四、一纸《兰亭》,千年颂传	(9)
五、平和奇逸,潇洒蕴藉	(13)
六、书圣和中华文化同在	(16)
临写指南	(20)
一、如何学写钢笔字	(20)
(一) 硬笔书法简介	(20)
(二) 硬笔书法与软笔书法的异同	(21)
(三) 如何学写钢笔字	(22)
二、关于本书的几点说明	(25)
三、点画	(28)

(一) 横画	(28)
(二) 竖画	(33)
(三) 点	(38)
(四) 撇画	(44)
(五) 捺画	(46)
(六) 折画	(48)
(七) 勾画	(51)
(八) 提画	(56)
四、结构	(57)
(一) 羲之完善了行书的体系	(57)
(二) 羲之行书爽爽然的风神秀骨	(74)
(三) 笔势生结构	(84)
五、章法	(90)
 示范之一	(95)
原帖临写	(95)
1. 繁体《乐毅论》	(97)
2. 繁体《黄庭经》	(102)
3. 繁体《兰亭序》	(111)
4. 繁体《怀仁集王羲之书〈圣教序〉》	(116)
 示范之二	(147)
简化字临写	(147)
1. 简体《乐毅论》	(149)
2. 简体《黄庭经》	(154)

-
- 3. 简体《兰亭序》..... (163)
 - 4. 简体《怀仁集王羲之书〈圣教序〉》 (167)

王羲之及其书法艺术

公元4世纪,我国书坛的上空升起一颗光彩夺目的巨星。他,就是被后人称之为“书圣”的王羲之。中华文化因他而增添了一抹神奇而绚烂的色彩。书圣的名字将永远和中国文化同存。

一、血与火撞击中的腾飞

王羲之,字逸少,琅邪临沂(今属山东)人,居会稽山阴(今浙江绍兴),官至右军将军、会稽内史,人称“王右军”。他的生卒年,历来有数种说法,现在一般倾向于公元303—361年,即生于西晋惠帝太安二年,卒于东晋穆帝升平五年。他一生五十九年中,经历了西晋惠帝、怀帝、愍帝,东晋元帝、明帝、成帝、康帝、穆帝,计两朝八帝。

公元2世纪末到6世纪,中国历史进入了一个奇特的时代。王羲之生活的4世纪,正是这个时代的一环。

这是个血和火的时代。其间四百余年,尤以北魏统一北方(439年)以前的二百五十年为甚,中国社会跌入一个幽深惨绝的黑洞:黄巾之乱、三国鼎立、兄弟阋墙、五胡乱华、十六国纷争、南北朝对峙,时势动荡、政局迭变、战乱频繁,你刚演罢我登场,

闹哄哄一枕黄粱。

公元303年,演绎着西晋皇室权力之争、长达十六年的八王之乱已进入第十三个年头。王羲之呱呱坠地声淹没在皇室内哄的厮杀声中。公元311—313年,西晋怀帝被汉主刘聪所俘,晋室皇位空虚,中原世家大族十有六七和大批劳动民众一起纷纷渡过长江,到南方去寻找安身立命之地。刚步入少年的羲之随琅邪王氏被辘辘的牛车载入了建康(今江苏南京)乌衣巷。公元318年,以羲之堂伯王导为首的北方士族把琅邪王司马睿拥上了皇帝的宝座,王羲之跃身于“王与马,共天下”的新贵子弟行列,但同时也一次又一次体认了来自新建皇朝内部权力争夺的灾难,以及北方乱华五胡的威胁。

这是一个五彩缤纷的时代。多元化的社会格局在产生灾难惨祸的同时,也开启了一条思想解放的通道。文化思想领域继春秋战国诸子百家争鸣之后,获得了第二次大解放。中外文化在儒教伦常被冲击而日趋松懈的氛围中得到友好的交流,印度犍陀罗文化、大秦(古罗马)文化,波斯萨珊(古阿拉伯)文化在广袤的中华大地寻求落脚点。个性解放、回归自然的思潮在文化艺术方面表现得绚丽多姿,科学技术频频推出成果。书法,作为艺术的一种形式,也展现了它的夺目光彩。

东汉末年以来,篆、隶、草、行、真风起云涌般活跃于历史舞台。观赏群体的涌现,折射了社会审美意识逐渐觉醒和社会审美风尚正在形成,书法的商品雏形的萌动,书写工具的改进,书法批评的广泛出现,在以上诸内外因素的作用下,书法终于从实用中剥离出来,成为一门独立的艺术,迎来了它的辉煌时期。从此,在中华大地的艺苑中占一席之地。

魏晋南北朝的书家沐浴在各种字体、各种流派纷争不已而

产生的璀璨光环中。汉朝人为他们留下丰富的遗产,一是成熟的铭石体——隶书,二是简牍纸帛上的草、行、真书。对于前人的财富,他们更关注的是后者。因为无论是实用还是审美,后者都有更大的生存空间和更广阔的发展前途。

王羲之的第七子王献之,曾经对父亲说过一段发人深思的话:章草虽是古人传下的,但气度不够恢宏,笔法的束缚也太大。即使学得再好,还不如行书、草书。它们的书写速度快,又能自由抒写性情,受到人们的钟爱。爹爹,你的书法已臻神化,可以从旧书体中走出来了。王羲之笑笑,没有回答。

一个时代有一个时代的书风,时代变了,字(书)体也要有相应的变革。字体由篆入隶入草、行、楷是时代的需要。当时思潮中躁动、狂放、异化的形态与时代的步伐一致,时代需要一种既便捷又实用的字(书)体。儿子年少气盛,终于憋不住,说了出来,父亲老成持重,在沉默中思索。书坛有识之士已感受到时代脉搏的节律——书法大改革时代即将来临!

面对着黑暗的社会,重荷的人生,魏晋人以超凡脱俗的审美意识来寻求心态的平衡。他们崇尚风流儒雅、狂放不羁、潇洒飘逸。在审美意识觉醒的过程中,他们破译了书法艺术的本质美之一——表现性,感受到通过线条的运动能强烈地抒写人的内心,塑造自我,展示自我。他们从讲究字形的结构美升华到探求书作的神韵美,力图展露个人的气质与风度。晋人“尚韵”的实质就在这里。正、行、草,尤其是行、草,其流动的线条、强烈的节奏、变化的笔墨情趣,最能放飞心灵,最具有抒情性。书法变革大浪在呼唤书家争当弄潮儿,在大浪中漉沙淘金。

二、乌衣巷中走来的英才

建康城东南，北临秦淮河，有个名传千古的乌衣巷。这里原来是三国孙吴的兵营，江南健儿身披黑甲，手执铁戈，英姿勃发，被名之“乌衣营”。东晋立国，南渡的北方大族麇集于此，琅邪王氏、陈郡（今属河南省）谢氏、颍川（今属河南省）庾氏、谯国（今属安徽省）桓氏纷纷在宽敞的营地旧址上建宅安家，高墙连绵、朱门重叠。

琅邪王氏是中原古老又显赫的大族，按谱系可直追西周。周灵王太子晋因直谏而被废，其子宗敬曾任周室司徒，被人们尊称为“王家”，子孙就以王氏为姓。以后数十代诗礼传家，簪缨绵绵，其中不乏叱咤风云、名彪青史的人物。王翦、王赧、王离祖孙三代在始皇帝“六王毕、四海一”的壮举中屡建奇勋，王离后裔王吉通五经，为西汉的一代名儒。王羲之曾伯祖王祥名列“二十四孝”，曾祖王览为魏晋两朝元老。父亲王旷是琅邪王南渡的首倡者，堂伯王导联合南方士族，将皇室疏枝司马睿推为九五之尊，君临天下。

王羲之是东晋初期显赫一时的王氏家族中一员，他生活在书画世家的氛围中。

书画的家族性是当时艺坛的一道风景线，折射了当时的社会构成形态，是书法流派形成的暖房。豪门贵族在政治、军事、经济、文化各领域都拥有特权，具有强烈的独立性。他们有丰厚的物力、财力，充裕的时间，高层次的文化修养。其中一些游心于艺的人物，可以从从容容、专心致志从事艺术创作与探索。家族内部逐渐形成流派，代代相传，不断完善，绵绵不绝；各家族内部不同流派的相互交流与竞争也促使书画艺术向精进发展。

至王羲之,王氏家族已连绵八百余年,传承数十代,他们的文化积淀浑厚又博大。就王羲之父辈起,据元明之际陶宗仪《书史会要》记录,祖孙三代中有名望的书画家多至二十二人。如王导行、草俱妙,羲之的另一堂伯王敦颠草笔力雄健,堂叔王邃善行草。父亲王旷得蔡邕笔法,叔父王廙能章草、飞白、工隶书,师钟繇学楷法,并善走兽、人物、鱼龙,被皇帝誉为“当代书画第一”。堂兄弟王恬、王洽、王邵、王荟或工草隶,或精草行,或善楷。王羲之书法为古今之冠,丹青亦妙,据记载曾有《杂兽图》、《临镜自写真图》、《扇上人物图》传世。王羲之的七个儿子都秉承家范,有六个名彪书史。玄之善草隶(隶书连笔与简笔的写法)行书,凝之工草隶,徽之长于行草,操之擅长草隶。幼子献之得父亲笔法精髓,在行草上又有独创,有“亚圣”、“小圣”的美誉,父子齐名。献之在绘画史上也传有美名,桓温请他画扇,他下笔误滴墨团,就势画成《乌牯(黑白相间的母牛)戏水图》。羲之堂侄王珣的《伯远帖》是现存唯一的王氏法书真迹。王珣兄弟王琨善行书,与献之齐名。羲之外孙羊欣长于正书,为南朝刘宋时著名书家、书法理论家,所著《采古来能书人名》为我国第一部书家简史。献之独生女贵为安帝皇后,也是继承家学的大家。羲之七世孙智永和尚是二王系统在南朝最后一个也是最著名的传人。

魏晋时代,世家大族世代姻亲,盘根错节,与王氏家族有直接关系的书画世家计有:一门四代善书的卫氏、兄弟子侄祖孙三代书画相传的国戚庾氏、岳家郗氏、羲之忘年交谢安兄弟。卫铄卫夫人继承三国书法大家钟繇的衣钵,新兴的楷书(当时称为“今隶”)在她笔下显得婀娜多姿。她是羲之的启蒙师,在中国历史上开创了女子开学馆教授学生的先例。国舅庾亮善行书,

兄弟庾怿、庾冰、庾翼都是行草高手，尤以庾翼章草妙好，庾亮孙庾准以草书传名。羲之岳丈郗鉴草书古劲宏丽，妻弟郗愔以章草见长，郗昙书作气势浩大，羲之妻郗璇书名不亚父弟。谢安小羲之十七岁，曾学草书于羲之，谢尚、谢奕、谢万等堂兄弟都喜作书，或草或行，为海内瞩目。他们与羲之情谊笃好，亦戚亦友，是羲之成年后书画鉴赏与切磋的互动人。

生活在浓郁的书画氛围中，羲之从小对书法情有独钟。他七岁向卫夫人学书法，传说他曾偷读父亲枕中秘藏的李斯的《笔论》。当受到父亲的阻止后，一向沉默寡言的他竟朗声抗辩：父亲要我长大再学，恐怕白白浪费了孩儿的青春。不久卫夫人看到他的习作，不禁泫然泪下：“这个孩子的将来一定会超过我。人们不一定会记得我卫铄，人们绝不会忘了他王羲之。”卫夫人以一个资深书法教育家的敏锐，洞察到学生内蕴的灵毓，准确地预卜了羲之前程。

十三岁的羲之拜谒周顗时，东晋皇朝智囊团的重臣以老到的阅历认定眼前的少年确有异禀，给了他当时待贵客的殊荣——第一脍炙牛心炙。

少年王羲之一改幼年寡于言语，思维敏捷、口才锐利，举手投足间有一种爽爽然的清逸之气。以他为首，与堂兄弟王承、王悦被人美誉为“王氏三少”，他们是人们心目中好少年的榜样。权重一时的堂伯王敦逢人便介绍：“这是我们王家的好儿郎。”

兖州刺史郗鉴在王氏子弟中择婿，青年羲之因坦腹东床受到青睐：“这正是我喜欢的好女婿。”这里除了权力的联姻外，羲之从容的气度，不事雕饰的举止，折射了以崇尚自然为基本内核的魏晋风度。从此“东床坦腹”成为佳婿的代称，演绎了一段择婿美传。羲之与郗璇是志同道合的结合，这对羲之书艺的提高

以至划时代的突破起了推波助澜的作用。

早在乌衣巷,与庾翼、郗愔一样,羲之书法传播朝野,但排名却在两人后边。当庾、郗两人仍专心于章草时,三十岁左右的羲之已开始关注行草书。庾氏子弟喜欢羲之书简的劲拔隽逸,纷纷学着临写。庾翼气得哇哇乱叫:子侄辈不爱家鸡爱野鹜!还准备从荆州任上返建康与羲之比个高低。几年后,庾翼看到羲之用章草写给庾亮的信,深为叹服,写信给羲之,诚恳地表白了对羲之书法“焕若神明”的钦佩。

凝聚了几百年数十代文化底蕴的书画世家是王羲之书法的发祥地。他顺应历史的潮流,亲近实用的行草书,从乌衣巷脱颖而出,成为百代书圣。

三、熔铸各体,出入自然

王羲之之所以成为书圣,除历史的需要、以书画世家为根底外,还取决于他本人的人格、天分、识养、勤奋。在综合因素作用下,他追踪秦篆汉隶淳朴笔意的同时,取法同时代流行渐广的张芝的今草,钟繇的新兴楷书,并从民间汲取养料,使行、草、楷以一种崭新的面目出现在人们面前。

羲之天分超人,对书法有异乎常人的痴迷与悟性。韶龀之年从枕中窃《笔论》,笔下突飞猛进,是一例;临沂南仁里老家留下的“晒书台”和“泽笔池”激活了多少代后学的心智,又是一例。少年时的专注和勤奋一直到老不变,“吾务斯道,废寝忘食”(羲之《笔势论十二章》)正是他一生最好的注脚。他淡泊名利,醉心书艺,兼之有深厚的家族文化底蕴,率先体认时代潮流,于是“俯拾众美,会兹简易”(虞和《书旨述》),锐意创新,独树一帜。

从战国末到两汉,中国文字史出现迅猛流变的趋势。隶变的秦篆发展成小篆和古隶两种字体;古隶又衍化成八分(汉隶)和草书,古隶草写的直接继承者是章草(隶书简笔、连笔的写法),八分则逐渐向楷书过渡。至东汉末年,这一嬗变过程初成定局。籀(大篆)篆(小篆)仍受人们钟爱,隶书正在辉煌,新兴的草、行、楷又以不可抗拒之势成长。魏晋南北朝时代,在各种字体、各种流派交织的流光溢彩中,书家直面着新的抉择。

钟繇的新兴楷书是在民间对隶书作了改革——似隶似草,更富有实用性——基础上发展起来的。卫夫人是钟繇嫡传的女弟子,她的楷书端庄稳重,娟秀隽美又摇曳多姿。王羲之幼年师从卫夫人,接受了新兴楷书的教育。

王氏家族举族南迁中,王羲之堂伯王导、叔父王虞,抛弃宗庙、家园,却把钟繇《宣示表》、索靖《七月二十六日帖》折成四叠,夹在衣带中渡过了长江。以后,在乌衣巷,在王虞亲自教导下,它们成为少年羲之最早接触的两本前人法帖。钟繇的楷书和索靖的章草在王羲之成长中起了奠基石的作用。

无论是钟繇、卫夫人的楷书,还是索靖的章草,都残留着隶书的撇与捺,与成年后羲之交往的豪门贵族的书画精英大多恪守旧习不想突破。羲之早年的《姨母帖》接近早期行书,无论是笔势还是字形均保留了当时崇尚奇诞怪放、错落参差的风格。然而,以实用便捷为目的,民间已开始了对钟繇书法的异化,放逸的撇捺渐渐变圆转凝重。新疆罗布泊西北的楼兰古城遗址出土的简牍文书主要是公文书信等当时日常应用文的遗墨。文字多为行草书,点画以侧势见妍,行笔多变、字形错落,隶书的捺已少见,写得极自然。此时的羲之,虽承绪家学,书写的章草令暗中与之较劲的庾翼折服,但在天分、才识的启动下,他触摸到了

变革的脉律,开始亲近行草书。

二十余岁开始,羲之和当时的亲贵子弟一样走上官场。他起家于秘书郎,不久任会稽王友(会稽王的高级参佐)。以后又到武昌,在庾亮幕府任记室参军,在临川、江州做过地方官。四十八岁到会稽(今浙江绍兴)任右军将军、会稽内史。五十三岁因与上级发生矛盾,在父母墓前立重誓告别了官场,隐居在剡县金庭山。

羲之称病辞官后,游弋于山水之间。这段时间中晋王朝曾一度收复西晋的故都,羲之北上许昌、洛阳、游泰山,见到秦李斯小篆、汉曹喜悬针篆、钟繇梁鹄的书作,蔡邕《熹平石经》、曹魏的《三体石经》,又从堂兄王洽处见到张芝弟张昶《华岳碑》。这些秦篆汉隶使他对以往“学卫夫人书”的历程,有了“徒费年月耳”的省悟与反思,激活了他“遂改本师,仍于众碑学习”的思维(《王羲之〈题卫夫人〈笔阵图〉后〉》)。羲之晚年的书风大变,终于塑造了一个独立的自我。

会稽上洞庭柱上题有“飞”字,形似龙爪。相传羲之游天台山,在栖溪白云涧有感于雾气奔突,恍如蛰龙腾飞,笔端形象地再现了蛰龙曲屈金爪,如攫万钧之力,在云雾烟雨中冲天的一瞬间。和一切艺术大师一样,王羲之求索的眼光绝不会遗漏孕育万物的造化,怦然心动于解读自然奥秘的那一刻。

四、一纸《兰亭》,千年颂传

王羲之醉心书艺,是个多产的书家。据记载他死后一百余年,虞稣等奉宋明帝旨意,汇编二王法书,约计六百四十七卷,梁武帝时重新装裱,得七百六十七卷。以后在战乱中二王墨迹大量焚毁。大唐立国,李世民下令用高价向民间购得羲之墨迹两