

王羲之 笔势论十二章

房弘毅 书写
卜希旸 译文

历
代
书
论
释
译
楷
书
丛
帖

【历代书论释译楷书丛帖】

□ 房弘毅 书写 卜希旸 译文

王羲之笔势论十二章

中国书店



图书在版编目 (C I P) 数据

王羲之笔势论十二章/房弘毅书写, 卜希旸译文. —北京: 中国书店出版社, 2006.7

(历代书论释译楷书丛帖)

ISBN7-80663-360-X

I.王... II.房... III.汉字—书法 IV.J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第057896号

历代书论释译楷书丛帖

王羲之笔势论十二章

书写 房弘毅

译文 卜希旸

中国书店

地址 北京市宣武区琉璃厂东街一一五号

邮编 100050 电话: 010-63150310

发行 全国新华书店经销

印刷 北京泰山兴业印务有限责任公司

开本 350×250mm 1/8 10.25印张

版次 二〇〇六年七月第一版 二〇〇六年七月第一次印刷

印数 〇〇〇一—五〇〇〇

书号 ISBN7-80663-360-X/J·375

定价 二十四元

出版说明

在中国古代艺术理论中，书法理论是极其重要的组成部分，也是我国艺术理论中的最宝贵的遗产。不认真研究我国古代的书法理论而希望在书法上有所作为，这是难以想象的。古代书家去今久远，但他们的书法创作实践、书法艺术理念对今人学习书法有着至关重要的作用。由于年代久远，古代书论文字让一般的书法爱好者阅读起来略为吃力，尤其是对古人书论蕴含的艺术哲理难以领略，这不能不说是今人研习书法的遗憾。历代书论难于书法碑帖流传的原因有二：一是人们学习书法一般是以练字为主，不太重视书法理论的学习；二是书论不像字帖那样能直接临摹，是纯理论文字。我们在书法实践中发现，讲述不同字体的笔法、结构、偏旁部首、结字规律的不同变化时，必须与实际例字相结合，做到『图文并茂』，否则那些动辄数十种、百余种字体的变化

窍门，仅凭文字的解释与描述是无法让人明了书论文字的实际含义，这也正是这些有珍贵历史价值的书法理论文章难于流传的真正原因。

本着传承、弘扬中国传统文化为己任的中国书店出版社，在长期的出版实践中曾大量出版过历朝历代的书法碑帖。同时也很重视对古代书法艺术理论的整理和出版，为书法爱好者提供便于理解且又是古之书家必备的书论作品，以作为书法爱好者研习书法的指南之书，为此，我们撷取了在中国古代书论史上有重大影响、有特色、有创见、有影响的书论，以书法字帖的表现形式呈现给广大书法爱好者。我们希望这样的创作形式及其表现手法，能对今天的书法理论与书法实践的创新与发展有所裨益，故此编辑了本套《历代书论释译楷书丛帖》。本套丛帖是以京剧『音配像』的形式，先为书论

中出现的例字配上书法例字，再对书论古文加以释译，使之成为一种新的字帖，既利于人们学习珍贵的历代书论精华，提高自己的书法理论素养，同时又可临摹练字，一举多得。

王羲之是东晋伟大的书法家，被后人尊为『书圣』。世传王羲之书论有《题卫夫人〈笔阵图〉后》、《书论》、《笔势论十二章》、《用笔赋》、《记白云先生书诀》等。这些书论曾载于历代不同的书法理论著作之中。这些书论真伪交杂，有的说是王羲之自撰，有的说是他人假借其名的伪作，后世多有辨析。王羲之《笔势论十二章》系王羲之真作，其价值自不待言。王羲之对书法、书论颇有研究，后人以这些书论衡量他的书法，也往往得到印证。

《笔势论十二章》被认为是王羲之对写字技法揭秘的书论名篇，其从用笔而言，论及藏锋、侧笔、结笔、翻笔、起笔、打笔等方法和笔势；从结体而言笔画『作撇字不宜迟，捺不宜缓』；合体字，则有『并不宜阔，重不宜长，单不宜小，复不宜大，密胜乎疏，短胜乎

长』；若论字的大小，则『大字促之贵小，小字宽之贵大，自然宽狭得所，不失其宜』；从布白而言，则论『分间布白，远近宜均，上下得所，自然平稳。当须递相掩盖』等等。和此前的传世书法理论相比较，显然王羲之书论中的技法内容更为广泛而系统，是书法家练习书法的最佳技法理论指导。沈尹默称扬道：王羲之不在前人脚下盘泥，依样画着葫芦，而是要运用自己的心手，使古人为我服务，不泥于古，不背乎今。作为书法爱好者，乃至书法研习之人，在书法临摹及创作过程中，将每字的书写运笔凝入王羲之的笔势意味，自然会使自己的书法具有古人先贤的书法意境。其『字字有出处，笔笔有来历』之说也就很自然的显现出来，这正是我们出版本书的真正原因。

中国书店出版社

二〇〇六年五月

王羲之笔势论十二章

王羲之

笔势论十二章

并序

告汝子敬：吾察汝

王羲之

笔势论十二章

并序

告汝子敬吾察汝

笔势论十二章

并序

告诉你，子敬，我察觉你

书性过人，仍未闲
规矩。父不亲教，自
古有之。今述《笔势
论》一篇，开汝之悟。

学书法的悟性超过常
人，但还没有娴熟于
规矩。父亲不亲自教
儿子，自古就有此说
法。现在我著述《笔
势论》一篇，来启发
你的悟性。

書性過人仍未閑
規矩父不親教自
古有之今述筆勢
論一篇開汝之悟

王羲之笔势论十二章

三

凡斯字势，犹有十二章，章有指归，定其模楷，详其舛谬，撮其要实，录此便

这里论到的字势，总起来有十二章，每一章都有它的意旨，定下它的标准、楷模，详细指出这方面的错误，摘出它最重要、最实际的東西，记录在这里方便适用。

凡斯字勢猶有十
二章章有指歸定
其模楷詳其舛謬
撮其要實錄此便

宜。或变体处多，罕臻其本；转笔处众，莫识其源。悬针垂露之踪，难为体制；

可能遇到一幅字中多处变体，但很少能触及书法的根本；圆转用笔的地方屡见，而没有认识到笔法的来源。悬针垂露的笔迹，难以成为一种体制；

宜或變體處多罕
臻其本轉筆處衆
莫識其源懸鍼垂
露之蹤難為體制

王羲之笔势论十二章

五

扬波腾气之势，足可迷人。故辨其所以，堪愈膏肓之疾。今书《乐毅论》一本

而波浪翻空，云气蒸腾的势态，又足以使人迷惑，所以我要辨明书法的原由，能够治愈那些病入膏肓的俗书。现在我写《乐毅论》一本

揚波騰氣之勢足
可迷人故辨其所
由堪愈膏肓之疾
今書樂毅論一本

及《笔势论》一篇，贻尔藏之，勿播于外，缄之秘之，不可示知诸友。穷研篆籀，

和《笔势论》一篇，留给你藏好，不要传播给外人，秘密地封存收藏，不要给朋友们看。深入地研究篆籀，

及筆勢論一篇貽
爾藏之勿播于外
緘出秘之不可示
知諸友窮研篆籀

王羲之笔势论十二章

七

功省而易成，纂集
精专，形彰而势显。
存意学者，两月可
见其功；无灵性者，

可以省些功夫而容易成
功，编集各家精品专
长，可以让字形更清
晰，体势更显著。留心
学习的人，两个月就可
以见到他的灵感成功；
没有灵感和悟性的人，

功省而易成纂集
精虫形彰而势显
存意学者两月可
见其功无灵性者

百日亦知其本。此之笔论，可谓家宝家珍，学而秘之，世有名誉。笔削久矣，

一百天也能知道书法的根本。这个笔论，可以说家宝家珍，学习它还要秘藏它，会在世间享有名誉的。笔使用太久了，

百日亦知其本此
之筆論可謂家寶
家珍數而秘之世
有名譽筆削久矣

罕有奇者，始克有成，研精覃思，考诸规矩，存其要略，以为斯论。初成之时，

写成的字就少有奇绝的。刚刚能有所成就，又精心研究，深入思考，验证了各方面的规矩，保留它最简要的梗概，作成这篇《笔势论》。刚完成的时候，

罕有奇者始克有
成研精覃思考诸
规矩存其要略以
为斯论成之时

同学张伯英欲求
见之，吾诈云失矣，
盖自秘之甚，不苟
传也。

同学张伯英要求看看，
我谎称丢了，那是自己
非常珍秘（此书论），不
随便外传。

同 數 張 伯 英 欲 求
見 之 吾 詐 云 失 矣
蓋 自 秘 出 甚 不 苟
傳 也

王羲之笔势论十二章

创临章第一

夫纸者阵也，笔者
刀稍也，墨者兵甲
也，水研者城池也，

创临章第一

纸张如同战阵，笔如同
刀、槊等兵器，墨如同
盔甲，水与砚如同城
池，

創臨章第一

夫紙者陣也筆者

刀稍也墨者兵甲

也水研者城池也

本領者將軍也，心意者副將也，結構者謀策也，颺筆者吉凶也，出入者号

运笔的本領好像是將軍，結構如同計謀與策略，从筆的揮运中可知順利艱難，筆鋒的出入无不应节听令，

本領者將軍也心意者副將也結構者謀策也颺筆者吉凶也出入者号