

晉王羲之十七帖

历代名帖自学选本
上海书画出版社

十七以
不
如
字

48.3262

WXZ

晉王羲之十七帖

责任编辑 王壮弘 刘晓君

封面设计 王宇仁 家松

《历代名帖自学选本》

已出版书目

唐颜真卿麻姑仙坛记

元赵孟頫汲黯传

唐欧阳询虞恭公碑

隋智永真书千字文

唐褚遂良阴符经

北魏始平公造像

元赵孟頫福神观记

唐兴福寺半截碑

唐柳公权玄秘塔碑

唐褚遂良圣教序

唐九成宫醴泉铭

汉曹全碑

汉西岳华山庙碑

唐李阳冰城隍庙记

唐集王圣教序记

唐王居士砖塔铭

宋米芾方圆庵记

清杨沂孙篆书诗经

唐人小楷灵飞经

唐褚遂良孟法师碑

明王铎行书墨迹

唐欧阳询皇甫君碑

唐颜真卿多宝塔铭

唐欧阳通道因碑

唐虞世南庙堂碑

唐褚遂良倪宽赞

北魏张猛龙碑

东魏敬使君碑

汉张迁碑

汉张景碑

北魏孟敬训墓志

明董其昌琵琶行

明祝枝山草书

宋米芾蜀素帖

宋苏东坡赤壁赋

晋王羲之十七帖

隋龙藏寺碑

(按出版先后次序排列)

晋王羲之十七帖

★

上海书画出版社出版发行 上海衡山路237号

上海市印刷三厂印刷 各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数: 00,001—25,000

ISBN 7-80512-217-2 / J · 166

定价: 1.15元

出版说明

我国的书法，历史悠久，名家辈出，碑帖法书流传至今者亦不知凡几。其中深浅良莠相杂，初学者往往无从抉择。有鉴于此，本社特邀请有关专家，从历代篆、隶、正、行、草书中，遴选出著名而宜作入门范本者数十种（陆续出版），郑重推荐给读者。并在每本帖后，作简要临习方法介绍，其中包括：怎样选择和使用具，以及执笔，笔势，笔意，结构和每一帖的特点等。以期在无师指导的情况下，亦可自学书法，故定名为《历代名帖自学选本》。

希望本帖能对广大书法爱好和初学者有所裨益，亦衷心希望给我们提出宝贵意见。

简介

王羲之（三二一—三七九），字逸少，琅玕临沂（今山东临沂）人。官右军将军，会稽内史，人称王右军。东晋伟大书法家。草、隶、正、行无所不能，千变万化，得之神功，而正行草书，尤为古今之冠，历代奉为书圣。与其子王献之合称「二王」。

此《十七帖》因其首有「十七」二字故名。全帙计二十七帖，一百三十四行，为王书中烜赫有名之迹，草书正脉。评者谓，其书疏放妍妙，气象超然，乃书中之龙也。传世刻本甚多，此为宋刻宋拓。转折处锋棱毕露，学草书者从此入手，可免流滑连绵之弊。

习字常识

笔：笔有羊毫、兼毫（羊毫和其它毫相兼）、狼毫等等。然羊毫经久耐用，经济实惠，初学最为适宜。笔头不宜过长亦不宜太短，以中为主。择笔以尖（聚则锋尖）、齐（开则锋齐）、圆（腰部饱满圆浑）、健（毫毛弹力强健）为入选标准。笔锋宜全开，不宜半开，用后洗净晾干。墨、砚：可用墨汁，随用随倒，用毕将瓶盖好，以免蒸发浓缩。亦可研墨，初学不必佳砚佳墨，普通墨、砚即可，用后将砚洗净。

纸：宜用软性纸，如元书纸、毛边纸、宣纸等等，因其入毫熨贴，渗墨均匀。报纸、道林纸等硬性纸，不宜初学。

执笔有多种，其中以抵、押、钩、格，抵五字执笔法最为稳便。

抵 以大指肚子斜而上地紧贴笔管，用力的方向是由左向右。

押 以食指第一节节拗处，俯而下地紧贴笔管，用力的方向是由右向左。

钩 以中指第一节钩住笔管，置笔于节拗处，用力的方向是由前向后、俯而下。

格 以无名指甲肉之际斜而上地挡住笔管，用力的方向是由后向前。

抵 因无名指力量单薄，以小指贴无名指之后，用力外抵，以期与食指力量相等。

这样，笔管左右前后四面受力均等，执笔已定，并注意腕平、掌竖，腕肘悬空不得倚搁桌面，二脚平放，头和身体保持端正。

运笔：运笔必须中锋，可正、侧并用，下笔和收笔处须藏锋回互取逆，使力健，无使偏瘫。取逆规律为：欲左先右，欲右先左；横者直下，直者横下；无往不收，无垂不缩，藏头护尾，力在字中。这和人欲往上跳，先要往下蹲，东西欲往下摔，先要往上提，拳欲打出去，先要往后缩才得力是一样的道理。运笔如调生马驹，要处处引导约束它，不可信笔（听任笔锋不加约束）。

此外必须以腕和腕以上的关节转动运笔写字，一尺以内的字可以运腕为主，即腕的二个骨尖顺着笔画横向交替起倒运动，腕以上关节配合。形象化的说法，就是写横画时的动作像刮鱼鳞，写直画时的动作像勒马缰绳，即古人所谓的「横鳞竖勒之规」。唯有这样，才可使动作既有上下提按，又有左右动荡，左右上一笔出之，使点画振动，如龙腾蛇行，若奋若搏，有生命力。

笔势：

点

- 一、直点 
- 二、侧点 

横



竖

- 一、垂露竖 
- 二、悬针竖 

撇

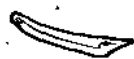
- 一、短撇 
- 二、斜撇 
- 三、竖撇 

捺

一、斜捺



二、平捺



三、反捺(长点)



钩

一、左向钩



二、右向钩



三、戈钩



四、浮鹅钩



挑



转



折



笔势的连结：笔势不但点画之中有，而点画与点画之间亦有笔势的存在。所以古人在强调「笔笔断而后起」之外，又强调要「笔虽断而意仍相接」。前面一句话的意思是每写一笔，必

须圆满周到。第二句话的意思是在整个字乃至整篇中，笔画不是各自独立，而是互相呼应的。因此上一笔与下一笔之间亦必须有笔势的连结，祇是这种笔势的往来，一般是看不见的，必须通过想像才能体会得到，因为它是提空孤形地随腕翻转运行的，但有时亦微微地露一些痕迹，这就是一般人所谓的牵丝。所以正确的写字方法，应该不是一笔完了，停顿一下，再写一笔，而必须是不停顿地运转，因此古人有「笔不离纸」形象化的说法。写字有没有这种笔势的连结大不一样，一则字画之间呼应、映带，有顾盼之情，而互为一体；一则点画松散各不相关，而缺乏意趣。所谓「作正如草，作草如正」，就是指出了一般人容易忽略的一面。因此写正书时，要避免一笔一笔各不相关的弊端；相反，作草书时要避免的却是连续绵绵，点画不分的弊端。

结构：汉字的字形，采用正确的运笔方法，在维持重心和平衡的原则下，必然会产生各种各样，似欹反正的形态来。因此说结构是写字的过程中自然产生的，而是因人因时不同而不同；抑扬向背，伸缩避让，审时度势，原没有一定的规范，核心是重心和平衡。对于书家来说，某些死的结字规则，无疑是有害的，没有必要的。这里为了方便初学，仅举一些简要的常例，启发一下，学者可不必拘泥。

字形短者宜肥，字形长者宜瘦，疏者宜丰，密者宜匀。左半笔画多者左雄，右半笔画多者右伟，左右笔画多者中欲小，中间笔画多者中欲大，上占地步者听其上宽，下占地位者任其下阔，天复地载各随字形。让左者左昂右低，让右者右伸左缩。长横为主者横宜长，中竖为主者竖宜正，戈笔为主者最忌力弱。横画短者撇宜长，横画长者撇宜短，横短直长者撇捺宜伸，横长直短者撇捺宜缩，上下有横，宜上短下长，左右有直宜左短右长。左旁小者宜平上，右旁小者宜下齐。三连撇宜下撇首顶上撇之腹，水旁点宜下点出锋尖处与上点驻笔相应。

本帖特征

气质

唐张怀瓘《书断》云：「逸少笔迹遒润，独擅一家之美，天资自然，风神盖代。」宋陈思书小史《谓》千变万化……登峰造极，其所措意，皆自然万象，无以加也」，故历代奉为书圣。

用笔

用笔历来有内挾外拓两法。所谓右军（王羲之）内挾，直入中郎（蔡邕）。大令（王献之）外拓，妙接丞相（李斯）。内挾精敛，外拓华滋；内挾行笔（笔画中间一段）紧趣约束，外拓行笔流润放纵，转角处内挾以顿折为主，外拓以提转为主，此帖仍用内挾法。

笔势

运笔取势有一拓直下（一）和非一拓直下两法。非一拓直下又分相向（〇）、相背（八）两种，此帖以一拓直下为主。

字形

字形方峻：此帖字形以方为主，间亦有长、扁者。

似欹反正：右军此书曲中求直，欹中求正，故愈倾侧愈平衡。

气势贯连：笔笔呼应，笔不离纸，腕不停运。字画虽有断处，而意皆相接。稳健流畅：草书贵稳健，亦贵流畅，除转折顿挫，起讫分明外，尚须转左侧右、随腕翻转而下，使其流畅。

笔力千钧：秀美雄健，众妙攸归，草书极则。

(壮弘)

十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾
十七日先书都司马未去即日得足下书为慰先书以具示复数字吾前东粗足作佳观吾

吾恐世之
有以反此
為美者
如
世之
為美者
如
世之
為美者
如
世之
為美者
如

也 呵 可 之 為 著 論

今 往 絲 布 單 衣 肘 一 端
不 致 立 一

計之六分六十年於今雖

同之曰不解臣惟君之先後

君位地新舊時之先後

計之六分六十年於今雖

常冀来夏秋间或复得足下回耳比者悠悠如何可言吾服食久犹为劣劣大都比之年时为复可足下保

考其来夏秋 万或得
之而平 以若他之 何可
至然之久 将为之 大
以之 多时 为 以可 不保

愛为上临书但有惆悵知足下行至吳念违离不可居叔当西耶迟知闻