



弘扬传统文化 提高语文能力

石头剪刀布课外技能培训系列

王羲之 書法 范本

侯素平
选编



王羲之 書法 范本

侯素平
选编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

王羲之书法范本 / 侯素平选编. — 北京: 新世界出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5104-4798-3

I. ①王… II. ①侯… III. ①汉字—法书—作品集—中国—东晋时代
IV. ①J292.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 321111 号

王羲之书法范本

作 者: 侯素平 选编

责任编辑: 张 帆

特约编辑: 冯飞云

责任印制: 李一鸣 刘倩楠

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京大运河印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 185×260 1/16

字 数: 100 千字 印张: 14

版 次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5104-4798-3

定 价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

书法入门选择古今书法经典中的哪一“家”，历来没有绝对的定论，然而恒久以来最受大家推崇的仍属“书圣”王羲之。当下，王羲之的书法更是无论持何种书法艺术主张的人，公认的中国书法史上的典范。因此，本书选择了王羲之的作品来作为书法学习的范本。

在书法史上，近现代往往只把王羲之的作品称作“帖”学代表，有如此认识的原因在于他们并没有对王羲之的书法进行全面深入的学习研究。作为魏晋时代的王羲之书法，艺术风格中自然融和了秦汉的篆、隶笔意。我们只要深入的品读，就会发现王羲之的书法中蕴含着平和含蓄、浑穆中实、雄健流美的篆、隶古质。通过对历代书法形态的不断考量，我认为王羲之的书法是“碑”“帖”结合最成功的代表之一。

关于王羲之的书法传承故事，流传最广的是他向卫夫人学书的经历，如张怀瓘《书断·妙品》有载：“卫夫人名铄，字茂猗……隶书尤善，规矩钟公……右军少常师之。”这段记载，其一，说明卫夫人师承钟繇；其二，说明少年王羲之经常向她学习

书法，并就此打下了坚实的基础。另有记载，琅琊王氏王羲之的叔叔王廙能书善画，对王羲之的书法学习也产生过影响。再者，从甘肃武威地区出土的晋简牍、残纸中，我们可以发现这些墨迹的书写风格与王羲之的行草书《初月帖》《姨母帖》惊人的相似。任何伟大艺术家的成功，都离不开对前人以及同时代人的学习。王羲之书法的成功除了受到家学影响外，也受到前人如卫夫人、张芝、钟繇以及同时代人的影响。由此可见，王羲之的书法盛行于东晋并非偶然，它集中地反映了魏晋时代的审美追求。

本书就王羲之的书法艺术风格进行了研究和阐释，全书共分为四个章节，其中：

第一章的“王羲之书法传承及趣闻”，以图文结合的形式讲述了王羲之的书法传承故事及其士族趣闻，以便于读者更加深刻地体会王羲之书法产生时期的时代风尚。

第二章以书法练习要领作为主要内容，展示了书法学习中所需掌握的基本功，“执笔拨镫法”“王羲之笔法”“隋智永（传）‘永’字八法”、明代姜立纲“笔势——七十二例法”。辅以王羲之书法学习范本：楷书《乐毅论》、行书《圣教序》、草书《十七帖》。

在第三章中，本书为读者呈现的是王羲之一生中最令世人瞩目的作品《兰亭序》，以及《兰亭修禊图》拓本。本章选用了丰富的图片，收录了大量有关《兰亭序》的珍贵历史资料，配以书法名家褚遂良、欧阳询、颜真卿、赵孟頫等临摹的《兰亭序》，本节名家所临《兰亭序》在国内极为少见，编者关注书法数十年，其中的颜真卿所临《兰亭序》从未得以亲睹，可见此部分资料之弥足珍贵。

第四章，在本书的最后，收录了王羲之书写的佛学经典作品

《心经》。《心经》全称为《般若波罗蜜多心经》，它是字数最少的一部经，同时也是一部把佛学要义、宇宙人生的哲学剖析得最为透彻明了的智慧之经。

能读、能临、能研究是本书特色，通读《王羲之书法范本》这本书，你会发现，这不仅是一本给予学习书法入门者启示的书，而且是一本可读性强、图文并茂、内容丰富的书法知识读物。在此衷心地希望您可以在阅读的过程中有所收获。

雲龍老屋 吳牧齋方樸書屋



目 录

王羲之书法传承及趣闻.....	1
钟太傅像.....	2
卫夫人像.....	3
王右军像.....	4
王羲之鹅字碑.....	5
东床坦腹.....	6
羲之笼鹅觅句图.....	8
王献之像.....	10
桃叶像.....	12
王徽之像.....	13
谢道韞像.....	14
王宏之像.....	15
《敬祖帖》.....	16
练写书法基础功.....	19
执笔拨镫法.....	20
王羲之笔法.....	21

隋智永（传）“永”字八法	22
笔势——七十二例法（节选）	23
王羲之楷书习字范本	31
王羲之行书习字范本	61
王羲之草书习字范本	85
王羲之草书《十七帖》	86
王羲之与《兰亭序》	119
王羲之行书《兰亭序》	120
《兰亭序》原文	124
兰亭修禊图	125
《萧翼赚兰亭图》卷	154
欧阳询楷书《兰亭记》	156
褚遂良临摹《兰亭序》	163
颜真卿书《兰亭记》	166
赵孟頫楷书《兰亭帖》	176
宋拓集王羲之行书《心经》	185
王羲之《笔势论十二章》	201

王羲之书法传承及趣闻



钟太傅像

选自《古今君臣图鉴》，明代潘峦编绘，明万历十二年益藩阴刻本。钟繇（yóu），字元常，生于东汉元嘉元年（公元151年），豫州颍川长社（今河南长葛东）人，三国曹魏杰出的书法家，钟毓、钟会之父。与司徒华歆、司空王朗并称“三公”。钟繇因膝盖有病，开三公入朝不拜之先河。黄初七年（公元226年）升太傅，故世称“钟太傅”。太和四年（公元230年）逝世。钟繇书法师承曹喜、蔡邕、刘德升，博采众长，兼善各体，尤精于隶、楷。其楷书，点画之间刚柔相济，结体扁方多有异趣而出于自然，直接促进了二王小楷面貌的形成及楷书高峰唐楷的到来，堪称楷书鼻祖。王羲之师承钟繇，据唐代张彦远《法书要录·笔法传授人名》中说：“蔡邕（yōng）受于神人，而传与崔瑗及女文姬，文姬传之钟繇，钟繇传之卫夫人，卫夫人传之王羲之，王羲之传之王献之。”现在所能见到的钟繇最为成熟的楷书作品，首推《宣示表》刻本。《宣示表》刻本始见于宋《淳化阁帖》，共18行，论者均认为是王羲之临本。

卫夫人像

选自《百美新咏图传》，清，颜希源著，王翊（huì）绘图。卫铄，字茂猗，生于晋武帝泰始八年（公元272年），卒于晋穆



帝永和五年（公元349年），河东安邑（今山西省夏县）人，汝阴太守李矩之妻，世称“卫夫人”。东晋时代杰出的女书法家，书法理论家。卫夫人生在书法世家，又师承钟繇，妙传其法。唐张怀瓘《书断》评卫夫人书法：“碎玉壶之冰，烂瑶台之月，婉然芳树，穆若清风。”从其存世书迹《名姬帖》《卫氏和南帖》来看，其字形由钟繇的扁方变为长方，整体面貌风神峻婉，简洁清通。卫夫人不但在书法上不让须眉，在书法理论上也有其独到的见解。她在《笔阵图》里提出“通灵感物”，将书法从技法上升至高妙的艺术殿堂；又提出“筋书”说：“多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。”再提出“善鉴者不写，善写者不鉴”，为后代书法提出了努力的方向和途径。“书圣”王羲之少年时曾拜于卫夫人门下，民间流传着很多卫夫人与王羲之的故事。如：一次，王羲之画鹅，什么都画好了，只差眼睛左也不成右也不成，总感觉画的不好，于是便请恩师卫夫人给鹅点睛。卫夫人接笔便点，谁知，这一点，鹅竟“扑闪”一下飞了。

王右军像



选自《帝王名臣像册》，纽约大都会博物馆藏。王羲之（公元303—361），字逸少，原籍琅琊临沂（今属山东），后迁居山阴（今浙江绍兴），东晋杰出书法家，有“书圣”之称。官拜右军将军，人称王右军。其书法师承卫夫人、钟繇。代表作品《乐毅论》《兰亭序》《十七帖》《丧乱》《孔侍中帖》《初月帖》《姨母帖》等，其中《兰亭序》被世人尊为“天下第一行书”。相传王羲之住处附近有一小池，王羲之练完书法均在此洗笔，每日习字，久之，池水为之变黑，竟能直接蘸取充墨之用。当年王羲之在温州担任永嘉郡守之际，曾在今温州墨池坊挥洒文墨，故于温州旧鹿城区政府前有一墨池。王羲之南渡后，好山水与交友，“时人目王右军：‘飘如游云，矫若惊龙。’”永和九年（公元353年）三月三日，与孙绰、许询、谢尚、支遁等宴集于山阴之兰亭。《兰亭集序》写成后两年，王羲之因不受朝廷重用，即“称病去郡”，终老于嵊（shèng）县金庭。



王羲之鵝字碑

原碑在浙江省天台县国清寺。咸丰九年朱拓本，日本早稻田大学图书馆藏。

东床坦腹

选自清代《晚笑堂竹庄画传》，上官周撰绘。晋成帝司马衍继位后，郗（xī）鉴与王导、庾亮、卞壶、温峤等人并受遗诏辅政，出于政治原因，郗鉴派阮裕到王家去为女儿郗璇挑选女婿，王导对阮裕说：“你到东厢房去随意挑选。”阮裕回去对郗鉴报告说：“王家的儿郎们都不错，听到来挑选女婿，个个都很矜持，只有一个在东面的床上露着肚皮躺着，好像啥也没听到。”郗鉴说：“那就是这个了。”询问之下，这个人就是王羲之，于是他就把自己大女儿郗璇嫁给了王羲之。这就是“东床坦腹”的故事。此后，“东床”或“东床快婿”变成称赞有女嫁得好归宿的代名词。

王右軍



山陰道士養鵞羲之六往觀之道士云為寫道德經當舉群鵞相贈
羲之欣然寫畢籠鵞而去其任率如此

羲之笼鹅觅句图

明，郭诩，人物册页，上海博物馆藏。王羲之爱鹅成癖，传说是因为他喜欢观察鹅游水时鹅掌拨水的动作，从中学习，以提高自己的书法用腕技巧。山阴有一道士，希望王羲之能为他抄写一部《黄庭经》，但是又不敢贸然提出。他精心饲养白鹅，与之相赠，并提出写经的请求，王羲之答应抄写一部《黄庭经》送给他。后来这部《黄庭经》被称作右军正书第二，又被称作《换鹅帖》。李白诗：“镜湖流水漾清波，狂客归舟逸兴多。山阴道士如相见，应写黄庭换白鹅。”