

书法自学丛帖

上册



书法是我国民族特有的艺术，在人类文明的进程中占有重要地位。在漫长的文明日益提高的今天，爱好书法、学习书法的人越来越多。由于缺乏名师指导，造成范本的困难，我们编集出版了这一套《书法自学范本》。



上册

「篆隶」三大部分组成，但彼此学习，大家多教语所能讲清讲尽，就只好说，这里面不存什么是在作可果在实践，特数

行、草、隶、篆，收自汉至明名迹百余种，各家名拓本不若普通所见者出还笔的「出入使转，轻重虚实」中偏重墨迹。

本书附原书，草书书苑菁华，量多面广，佐临研究，欣赏之余兼得真行、草书艺术之观。

草书均附原书，以便自学临习，帖的简介和作。

前言

书法是我国民族色彩特强、有实用价值的传统艺术之一。在精神文明日益提高的今天，爱好书法、学习书法的人越来越多。为了解决缺乏师资指导、选购范本的困难，我们编纂出版了这一套《书法自学丛帖》。

整套《丛帖》，由「正书」、「行草」、「篆隶」三大部分组成，但彼此独立，自成体系，读者可按需选备。

这是第二部「行书和草书」。共三册。

为了使自学者有所依循，帖前载有《行书及草书的学习方法》一文供参考。但书法艺术是复杂的，不是寥寥数语所能讲清讲尽。就艺术观和学书途径来说，从来就是各家各说，这里面不存在谁是谁非问题，是不能强求一致的。总之，书法重在实践，能锲而不舍，坚持数年，必有可观。

行、草部分，收自汉至明名迹百余种，各家各体基本具备。因拓本不若墨迹容易看出运笔的「出入使转，轻重虚实」，故本帖在遴选中偏重墨迹。

本丛帖所选，率皆书苑菁华，量多面广，佐临习外，尚是一部研究、欣赏价值极高的行、草书艺汇观。

草书均附释文，以便自学临习。帖的简介和作者小传统附帖末。

封面设计
责任编辑

方大才
许宝驯
王壮弘
乐心龙

目次 (上册)

草书自学方法

行书及草书的学习方法

汉晋书简

吴皇象急就章

晋人书李柏帖

晋人书李柏帖

晋陆机平复帖

晋王导辛酸帖

晋王羲之姨母帖

晋王羲之初月帖

晋王羲之寒切帖

晋王羲之丧乱帖

晋王羲之二谢帖

晋王羲之得示帖

晋王羲之孔侍中帖

晋王羲之频有哀祸帖

晋王羲之快雪时晴帖

18

19

92

94

96

97

100

101

102

103

104

105

106

107

108

7

7

91

93

95

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

18

19

92

94

96

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

7

7

91

93

95

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

7

7

91

93

95

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

一 学书

晋王羲之奉桔帖

111

112

晋王羲之远宦帖

113

114

晋王羲之游目帖

115

117

晋王羲之行穰帖

118

晋王羲之十七帖

119

146

怀仁集王羲之书圣教序

147

196

定武兰亭序

197

200

唐摹兰亭序

201

205

晋王献之廿九日帖

206

206

晋王献之鸭头丸帖

207

207

晋王献之东山帖

208

208

晋王献之中秋帖

209

209

晋王珣伯远帖

210

210

隋释智永千字文

211

230

隋人书出师颂

231

232

唐虞世南汝南公主墓志

233

235

唐欧阳询梦奠帖

236

237

目

唐欧阳询张翰帖

238

239

唐欧阳询卜商帖

240

240

唐褚遂良枯树赋

241

247

唐李世民温泉铭

248

257

唐陆柬之文赋

258

278

唐陆柬之兰亭诗

279

283

一 学书必须从学正书入手

北宋苏东坡(轼)曾说:「书法备于正书,溢而为行草;未能正书,而能行草,犹未能庄语而辄放言,无足道也。」又说:「真(即正)如立,行如行,草如走。未有未能立而能行,未能行而能走者也。」说明学习行书、草书,必先从学正书入手。

二 学习行、草书,首重点画

怎样学习正书?本丛帖正书所载《临习须知》可作入门启导。但要
把正书笔法转变为行书,往往会发生困难。这是因为学正书时,对点画用笔和点画间的笔势往来还不能真正掌握。元赵孟頫说:「书法以用笔为上。」即是指点画与写点画的用笔方法。汉字由积累点画而成,不论学何种字体,写好点画是最根本的基础。行书、草书的笔法,是由正书的点画,通过笔势往来,使转联系而成的。如果没有写正书点画的基础,即不可能产生笔势往来与使转联系。即从正书来讲,孙过庭《书谱》说:「真不通草,殊非翰札。」就指出了写好正书,在点画之间,要有前后顾盼相呼应的笔势,与草书相通。具备了这个基础,继学行书,再学草书,自能到处逢源,不受阻碍。

写好任何字体,即然必先写好点画。而行书与草书,书写速度比正书为快,往往容易忽略点画用笔的周到。因此对用笔的方法,有必要再作进一步的阐述:

每一笔画,分下笔、行笔、收笔三部分。三者之间,是相生相成,

不能分割。下笔得法，才能使行笔写得好；行笔写好了，才有可能使收笔圆满。收笔笔锋能收得起，接着写第二笔、第三字，以至全行全篇。才能畅通无阻，一气贯注。

每一下笔，不论直下或逆下，藏锋或出锋，笔锋着纸后，必须转为中锋，接着开始行笔。前代书家，非常注意名人书迹中的下笔方法。北宋米芾在手书一帖中云：「又无索靖真迹，看其下笔处。」西晋书家索靖真迹，今已无传。但宋人真迹，传世尚多。我们可在苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄诸家墨迹中，找出他们下笔处所存在的共同原则：即每一横画，笔锋入纸后，接着笔画的上边会微微凸出；每一竖画，笔锋入纸后，接着笔画的左边会微微凸出。捺笔笔势向右行，属横画类，因而下笔后亦上边凸出。撇笔笔势向下行，属竖直类，因而下笔后亦左边凸出。孙过庭说：「察之者尚精。」即指这些地方。此类细微毫发之处，石刻拓本，不易看清。以上每笔下笔后微微向上、向左凸出的现象，就是使笔锋着纸后，转为中锋行笔的要诀。凡真正通晓笔法的书家作品，无不如此。

行笔不论顺行逆行，中锋侧锋，原则上要求笔锋抵住纸面行，不能轻浮滑过。尤应注意的，有些著名书家的长画，似乎中段细瘦，特别表现在褚遂良、米芾两家。这是表面现象，其本质恰恰相反。不知者把现象误解为本质，加以腕力不够，从而效之，沦为「蜂腰」病笔，关键在于不能提笔中锋，出现扁弱。试察褚、米二家之书，每一短画，无不中间丰满，显出了行笔的本质。初学者学任何一家书，每一行笔，中段必须稍稍下按，则易于铺毫中锋，免成败笔。

收笔不论平出回收，悬针垂露，笔锋离纸，务使笔毫恢复到蘸墨下笔前的原状，不得有弯曲绞扰的毫毛。具体方法，就是在收笔时，把笔锋运至收笔中心处，提锋离纸。明董其昌跋苏东坡书《赤壁赋》说：「坡公……所书《赤壁赋》，庶几所谓欲透纸背者，乃全用正锋，是坡公之《兰亭》也。每一波画尽处，隐隐有聚墨痕，如黍米珠。」所谓正锋，即是中锋。中锋是使力透纸背的要诀。波画尽处，即收笔。隐隐有聚墨痕者，收笔时笔锋运至笔画尽处的中心提出，则墨聚积在中心，表现呈立体感。由于笔锋在中心提出，笔毫也自然收拢，笔端主毫在中心，副毫在四周，恢复未下笔前的笔端原状。能作到这点，收笔后接着写第二笔，中间自然出现如毛发般的牵丝，这可以说达到了正书通行的条件，以至行书变草。用笔要点，备尽于此。

得笔法者，从学正书入手，必然行书先学成。行书再提高，抽去往来牵丝，便成为具有高度成就的正书。由于行书笔画之间，允许有明显的牵丝，就好比行车，等于急驶缓行后，慢慢停下，故较易。而正书收笔，好比车辆急驶急停，欲使车轮迅速刹住，自较难于缓驶慢慢停。但驾车不论急停缓停，首先要学会开车行车平稳，才能停得稳。也等于收笔要先学会下笔与行笔，是互相联系，不可分割的。

三 学习行书，着重宋四家

初学行书，从宋人着手为好。宋代书家的成就，重在行书。董其昌自述其学书经验云：「余十七岁时学书，初学颜鲁公《多宝塔》，稍去之而之钟、王，得其皮耳。更二十年，学宋人，乃得其解处。」唐以前书，因年代久远，真迹少传。米芾云：「石刻不可学」，以其经过摹刻，

初学者不易看出用笔细微之处。所以本帖所选范本，包括北宋时期行草书成就较大的苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四家作品，皆重墨迹，即是这原因，便于自学入门。

四 临习行书字帖的方法

如何具体临习行书字帖？初学可根据自己所学何一家或何一风格流派的正书，选取同出一手或同一流派的行书学之。先细察帖上每字的结构布置，抽去点画间牵丝相连之处，按照上述写点画用笔的原则：下笔、行笔、收笔，一笔不苟地临成接近正书的行楷，熟练后自然产生笔势，出现顾盼牵丝，成为行书或行草。世称晋帖唐临，下真迹一等。王羲之《兰亭序》本是一气呵成的文稿，今传各本唐临《兰亭》，下笔无不全神贯注，成为字字凝正的行楷，而形神俱在。为后人临习行书法帖，作出了方法上的启示。

赵孟頫说：“结字因时相传，用笔千古不易”。所谓不易者，是指用笔总的原则永远不变；所谓因时相传者，是指结构布置，是受每个时代、每个作家的作风影响而变。因而临学古帖，只要掌握用笔总的原则，随各家而学其结构布置，则既可学宗一家，而兼及诸体。又可兼学数家，而化成一体。临习与创造，随功力而相互促进，掌握了正确的临帖方法，学思俱到，书艺自成，无患今人不能胜过古人。

五 说草书

草书分章草、今草、狂草三种。章草盛行于两汉至西晋，由于章草使用于日常生活中的简札簿书，不书碑刻石，因而书迹罕传。唐人假托西晋索靖书《月仪帖》，及王羲之《豹奴帖》，明人所刻《皇象书急

就章》中的章草，其实都是把今草字体，去其上下字间连绵顾盼的笔势，加上波磔而成，是后人所作的章草。直至近代，埋藏地下的两汉魏晋竹木简册，不断发现。当时通用的章草字迹，始再见于世。从中可以看出，章草是草隶的发展，是进一步化成今草的过渡字体。初期的章草，不过在原有的草隶基础上，略微参入使转笔画，逐步发展成为成熟的章草。汉许慎《说文解字·叙》中说：「汉兴，有草书。」就指这种行将发展成章草的草隶。章草字体的成熟和登上艺术高峰，见于《公辅》一简。罗振玉在《流沙坠简考释》中，考定此简书于始建国五年（公元一三年），时当西汉之末，王莽执政期间。并云：「此简章草精绝，虽寥寥不及二十字，然使过江十纸（指张芝书）犹在人间，不足贵也。」下及东汉西晋与隋朝人所书章草字迹，本丛帖择要选印，使初学者略窥各阶段章草字体之变，和它进而发展为今草的过程。其中特别要指出的，是《史孝山出师颂》。黄庭坚赞为「笔短意长」。前人有附会此书出于西晋索靖。宋米友仁定为「隋贤书」，是较可靠的。此颂临古，属后期的章草，隶书笔法全淹，使转圆熟，已与王羲之今草《十七帖》渐渐接近。

一般所称草书字体，即指今草。此体盛行于东晋。故流传王羲之的书迹，多数是草书。如《十七帖》和宋人刻入《淳化阁帖》、《大观帖》等丛帖内的王羲之草书，僧智永所书真草二体《千字文》中的草书，《孙过庭书谱》、《怀素小草千字文》等，都是此体。其特点比章草流畅，上下字间，可有牵丝顾盼，但不若狂草的连绵不绝。

狂草起自唐张旭，是突破了原有今草的规范，运笔放纵连绵，专从艺术角度上尽情发挥。因此千变万化，引人瞩目。杜甫诗咏张旭狂

草：「挥毫落纸如云烟」。当时其他诗人形容怀素狂草者有「奔蛇走虺，骤雨旋风」；「轻烟澹古松，山开万仞峰」；「寒猿饮水撼枯藤，壮士拔山伸劲铁」；「笔下唯看激电流，字成只畏盘龙走」等句。狂草貌虽狂放，但其点画之间，必须每笔周到，具备坚实的正书基础。今传张旭正书《郎官石记》，应规合矩，大似王羲之《黄庭经》。黄庭坚赞为「唐人正书，无出其右」。黄氏特长狂草，所书《花气诗帖》，作草如真。《李太白旧游诗卷》最为奇崛多变，细察其运笔回环提按，到处分明，绝无草率不周之病。这些地方，都是学草者应着重注意的。

六 怎样学习草书

任何一种文字的产生，无不为了实用，因而文字首先要使人能认识。草书字体，是在汉字的实用中，力求书写便捷而形成，其目的仍不脱离实用。如果单求书写便捷，任笔为体，破坏了草书字体约定俗成的规范，甚至连自己写的字，事后也不能辨识，抛弃了书法艺术凭借文字而生存的基础，则这种书迹，既无实用价值，亦根本谈不上书法艺术。因而学草书，必须在草书字体的结构——草法上，下一番功夫。

前人为了使学者辨识草书，防止随意乱造，自汉朝起，即有将蒙童必读的字书，写成正草两体，以示规范。如在西北发现的西晋前人书《急就章》残纸，就以早期的真书与草草两体，分段书写。至萧梁以后，把周兴嗣次韵的《千字文》作为蒙童识字之书，王羲之七代孙僧智永曾写《真草千字文》，两体对照，为初学草书的范本。此帖今传有唐人临墨迹本及西安石刻本。从此入门，可进而学习王羲之其他草书与

《孙过庭书谱》：“伯英不真，而点画狼藉。”是写好任何一种草书的基本原则。怀素以狂草擅长，所书《苦笋帖》虽寥寥两行十四字，其点画，无不周到，中锋运行，呈立体感；其点画与牵丝，重轻分明，毫不紊乱。狂草最忌狂乱不羁，故学狂草者，必先从小草入手，使行笔留得住、提得起、按得下，进而吸收狂草结字布置多变之意，心手相应，自能写成合度的狂草。

章草是草隶的发展，是形成今草的过渡字体。汉晋人手书章草真迹极少，只可在简牍残纸中探其子遗。上述《公辅》《汉简》，乃艺术高超成熟的早期章草，实不多见。西陲出土汉晋残纸中《济白》一纸，深合《孙过庭书谱》所称「章务简而便」的艺术要求。它波磔全消，是后期成熟的章草。与《隋贤出师颂》先后相继。学章草者，可从《出师颂》入手，上推残纸与汉晋简牍。其次可参考《松江本急就章》及赵孟頫、宋克等后人所书章草，求其古不乖今。

七 写行书、草书的执笔法

执笔方法，本从帖正书中述之已详。但书写不同的字体，执笔高低，应有所区别。篆书、隶书、正书字字分开，笔笔可断而复起。行书与草书，先后笔画，与上下字之间，连绵顾盼，一气呵成，不容停顿。而在连绵之中，又要求点画与往来牵丝，轻重绝然分明。所以在运笔时，不掌握使笔锋能随时作大幅度起落的技能，就难以做到。故作行书、草书，除具备悬腕工夫外，执管应比正书为高，才能发挥手臂协助运腕的作用。

汉晋书简

简一合上盖缺二所各大如陈 右被胡随兵物 赤弩一长力四石五木被切繁住任地 盲天御 简五十五发 简一合散及不任用 右河上建兵物
凡弩二张箭八十八发釜一口 简二合毋出入 永元五年七月壬戌朔二日癸亥广地南部 侯长叩头死罪敢言之谨移七月见官兵釜 月言簿
编叩头死罪敢言之 广地南部言久元六年七月见官兵釜 月言簿 承六月余官弩二张箭八十八发釜一口 简二合

右被胡随兵物

简一合上盖缺二所各大如陈

赤弩一长力四石五木被切繁住任地

盲天御 简五十五发

简一合散及不任用

右河上建兵物

凡弩二张箭八十八发釜一口

简二合毋出入 永元五年七月壬戌朔二日癸亥广地南部

侯长叩头死罪敢言之谨移七月见官兵釜 月言簿

编叩头死罪敢言之 广地南部言久元六年七月见官兵釜 月言簿

承六月余官弩二张箭八十八发釜一口 简二合

承六月余官弩二张箭八十八发釜一口 简二合

建武三年

十二月癸丑朔丁巳

甲渠鄯侯发叩头死

建武三年

十二月癸丑朔丁巳
甲渠

甲渠鄯侯发叩头死