

钢笔毛笔两用字帖

——晋唐名家墨迹，钢笔临摹示范

卢 前 编著

上海文化出版社

内 容 提 要

提高书写水平的捷径是临帖，写毛笔字如此，写钢笔字也如此。古代名家的墨迹，历经千百年而不朽，都有着极高的艺术价值，成为后学者的典范。本书所收王羲之、王献之、虞世南、褚遂良、米芾的墨迹，既可供学习毛笔书法者研习，也可供学习钢笔书法者临摹。由于书写工具上的差异，有些读者用钢笔临摹这些古帖存在困难，为此，特请在书法教学上有着丰富经验的书法家卢前教授用钢笔临摹，附在原帖的后面，并有临写方法的说明，成为一本适用面甚广，欣赏性、实用性兼备的两用字帖。

目

录

前 言

晋·王羲之代表作品及其临摹方法·····	3
兰亭序·····	5
圣教序心经·····	9
尺牍 七一帖、都下帖、大道帖·····	14
钢笔临摹本·····	18
晋·王献之代表作品及其临摹方法·····	24
玉版十三行·····	26
尺牍 廿九日帖、永嘉帖、中秋帖·····	28
钢笔临摹本·····	32
唐·虞世南代表作品及其临摹方法·····	36
汝南公主墓志铭·····	38
尺牍 左脚帖、长官帖·····	41
钢笔临摹本·····	43
唐·褚遂良代表作品及其临摹方法·····	46
枯树赋·····	48
文皇哀册·····	54
尺牍 潭府帖、山河帖·····	64
钢笔临摹本·····	68
宋·米芾代表作品及其临摹方法·····	77
蜀素帖·····	79
钢笔临摹本·····	93

前

言

书法是以线条来表现艺术的。要研究书法，就应该先研究线条。蔡邕《九势》中说：“夫书肇于自然，自然既立，阴阳生焉，阴阳既生，形势出矣。”所谓“肇于自然”，也是指线条。线条分直线与曲线两种，直线为刚，曲线为柔；直线方，曲线圆。“阴阳”也可理解为阳为刚，阴为柔；阳以方为形，阴以圆为态。书法的线条无非方圆而已。

书法的线条是通过手的运动而产生的，要研究线条，就要研究手的运动，此谓之“笔法”。“笔法千古不易”，就指此而言。艺术都有相通之处，唐朝的张旭见了公孙大娘舞剑器而悟书道；也有见担夫竞走，游蛇相斗及大自然的风声、雨声、波涛声而悟书道者。艺术的样式不同，它们的相同之处是什么呢？关于这一点，前人的说法不一，其实也很简单，所相通者，即“音乐节奏感”。凡是动作，熟练后一定能产生音乐节奏感。而这种音乐节奏感，能给人以美的享受。如舞蹈用节奏的动作来表现，唱歌用节奏的声音来表现，而书法则是用节奏的动作写出有节奏的线条，给人以美的艺术享受。所以，研究书法应研究运笔动作。其途径有二：一从良师，二从古代墨迹中去探索古人不同的用笔方法。这是学书的主要方法。

我国书法既有一定的实用价值，又有很高的艺术价值，所以，写字不仅是为了实用，而且还应该追求其艺术效果，使实用与艺术结合起来。我编写这本帖的目的是为读者提供一种工具——范本。其特点为精选历代名家法帖，用钢笔临摹作对照。既可临摹原帖，也可作为钢

笔字帖来学习。如此，有毛笔书写基础者，钢笔临摹更易入手；研究钢笔书法者，要求再进一步提高，也可同时临摹原帖，相辅相成。

临摹是学习书法必不可少的途径。前贤遗留下来的墨宝，经过千百年的锤炼，得以流传，都具有极高的艺术价值。和学毛笔字一样，学钢笔字也要以历代名家法帖为范本，反复临习揣摩。从点画入手是学书捷径，各家各体点画大同小异，大同是笔法，小异是形态，以不变之笔法应万变之形态，先学宗一家，得其笔法，然后触类旁通，可博临群帖矣。研究书法还须研究用笔，不同用笔产生的艺术效果也有所不同：轻重、快慢、提按、转折，产生不同的线条；粗细、长短、方圆、枯润，写出不同风格的作品；刚柔、苍劲、秀丽、古拙，则给人以不同的书法艺术享受。学好点画继而再学结构、行气、章法。古今谈间架结构太模式化，于学书者无益。汉字是方块字，皆由点画搭配而成，每一汉字的每一点画都有气势呼应，所以每作一字，笔不能离开纸面，笔断意不断，点画是实，呼应是虚，就像舞蹈、打拳，每一动作相连而不间断。列一简单公式：点画 + 呼应 = 字，字 + 字 + 呼应 = 行，行 + 行 + 呼应 = 篇。这一公式通俗易懂，且适用于各种字体，钢笔毛笔工具不同，但临摹方法完全相同。

一件作品是否具有艺术价值，不完全取决于工具，最主要的是看它的表现方法（形式）及其效果是否具有感染力。有些人认为，钢笔书法不是艺术，这是保守的看法。时代发展了，钢笔书法有着广阔的前途。不承认钢笔书法，就意味着由于书写工具的改变，书法艺术也随之中断了。积极的态度，应该是正确引导。我认为钢笔字完全可以表现中国书法艺术，也完全可以成为书法艺术品。问题在于我们用钢笔怎样来表现艺术，取怎样的学习途径。从我数十年书法教育实践经验来看，要达到钢笔书法的艺术境界，只有在古代碑帖中取法。如此，才能继承发扬祖国的书法艺术。这也是编写本帖的主旨。希望读者能从中有所得益。

卢 前

晋·王羲之代表作品及其临摹方法

王羲之，字逸少，琅琊临沂人。后定居会稽山阴，官至右将军、会稽内史，世称“王右军”。其书“飘若浮云，矫如游龙”，“飞名盖世，独映将来，风霏云从，世所不易，可谓冥通合圣者也。”有“书圣”之誉。

王羲之的作品很多，有《黄庭经》、《乐毅论》、《太师箴》、《东方朔画赞》、《圣教序》及尺牍《十七帖》、《七一帖》、《都下帖》、《大道帖》等，代表作是《兰亭序》。《兰亭序》有“天下第一行书”之称，书法道媚飘逸，字势纵横变化，如花乱飞。其中“之”、“以”、“也”、“为”等字，都重复出现，特别是“之”字，写了二十多个，却互不雷同，达到了艺术上的多样与统一。

《兰亭序》真迹已被埋在昭陵作了李世民的殉葬品，现在流传的冯承素摹本是最接近原迹的本子，甚至连增删涂改墨色的浓淡，点画映带的笔丝牵连，也看得很清楚。诚如元人郭天锡所说：“毫铢转摺，纤微备尽，下真迹一等。”虽说《兰亭序》的真伪目前尚无定论，但并不影响它是一本极优秀的学习范本，学习行书以它作为门径可收到便捷快速之效。

《圣教序》为唐释怀仁集右军书镌刻而成。纤微克肖，备极八法之妙，刚劲婀娜，端庄流丽，乃“兰亭之羽翼也”。

其尺牍如《七一帖》、《都下帖》、《大道帖》等，笔若游龙，如天外飞来，起止无迹，飘拂摇曳却不浮滑，精神抖擞，了无火气。气格甚高，一派儒雅的晋人风韵。

王羲之的书风是“妍”的代表，得王羲之笔法，“妍”的一路几乎可以畅通无阻了。书学是否成功，就要看学者能否把字帖中最细腻的用笔动作和线条效果表现出来。粗率的临摹决然得不到真谛，而丝丝入扣的体察与反映，则是熟练掌握王羲之书风的第一个步骤。我们在《兰亭序》中发现用笔上的两个特征，一是笔画的跳荡，另一是线形的多变。因此，强调提按动作的明确性与准确性，成为临摹能否成功的重要标志，平拖与直画是绝对与之南辕北辙的。

用笔的强调顿挫，其实就是上下起伏的节

奏感的问题。在把握线条表现力的时候，初学者最容易犯的问题如下：（1）不注意顿挫动作，平画过直；（2）注意了顿挫，但却过分夸张，掌握不好每一顿挫的“度”，该用三分力却用了八分力，破坏了力与节奏的和谐；（3）能掌握顿挫，但却抓不准部位，应该在线条的四分之三部位开始顿，却在开始就顿了。任何一种顿挫只有放到一定的线条平面上才有意义，不然，感觉再好的动作也还是产生不了优美的效果。

线形的多变可以“流觞曲水”四字为例。“流”字左侧三点水的下二点相连，至挑起时有一向下顿笔的动作，笔道变粗，短挑与右侧第一笔横画相连，牵丝轻而细，不形成实笔。右侧末笔有隶意，由轻到重，然后快速提笔。“觞”字中横、竖、撇的变化极多，以撇为例，左侧“角”上两撇处理成平行关系，且首撇回锋；右侧首撇承上笔笔势呈带锋，下三撇则呈放射状，与左上角两平行撇相呼应而不显得重复。“曲”字的四竖分别处理成曲头、带锋、露锋和折，外包围两竖呈斗状，笔道粗，内两竖呈相向，笔道细，相互协调，构成整体效果。再看“水”字，左撇呈回锋，形成向上的弯钩，与右撇笔势相连，形断而意连；右撇连捺，使转间出现游丝，宛转玲珑，笔路分明。作为学者，对于这样的临摹要求，至少应该从几个方面先检验一下自己：（1）能不能发现这些线条的不同；（2）能否从中找出变化的规律；（3）能否用动作把它们都准确地表现出来；（4）表现的结果是否与原效果基本相似。只有看懂了并表现出了这些效果，临摹才算是有所收获。

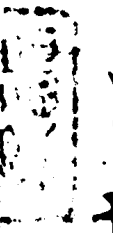
学大王者不少，而得其笔法者不多，其原因是临摹无计划无目的，难入山阴之室。初学“兰亭”，可将摹本字形放大到4~5寸，每日练10字，熟记于心，逐字逐画研究临摹。待324字都掌握后，再将点画归类，研究其用笔变化。在偏旁、结构方面，我们要研究其异同与规律，反复实践，然后再逐行、通篇深研。《圣教序》字数远胜《兰亭序》，足资学用。由此学得了王字的点画与结构，继而可学其尺牍，取其行气、篇章之法，一日一帖，不要求多。由于尺牍墨迹少、拓本多，故可取墨迹点画，拓本则学行气、篇章。如此循序渐进，点画、结构、篇章皆得，为以后临习唐宋书法打下基础，“妍”的一路也就过关了。

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之

或一觴一詠上足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖

超舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇暫得於己快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之間以為陳迹猶不
能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人云死生亦大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由

若合一契未嘗不臨文嗟悼不
 能喻之於懷固知一死生為虛
 誕齊彭殤為妄作後之視今
 亦猶今之視昔悲夫故列
 敘時人錄其所述雖世殊事
 異所以興懷其致一也後之攬
 者亦將有感於斯文



般若波羅蜜多心經

沙門玄奘奉

詔譯

觀自在菩薩行深般若波

羅蜜多時照見五蘊皆空度

一切苦厄舍利子名不異空

空不異色色即是空空即是

色受想行識二。復如是舍利
子。是諸法空。相不生。不滅。不
垢。不淨。不增。不減。是故空中
無色。無受。想。行。識。無眼。耳。
鼻。舌。身。意。無色。聲。香。味。觸。
法。無眼界。乃至無意識界。無。

至明一無至明盡乃至無老
死一無老死盡無苦集滅道
無智一無得無所得故菩提
薩埵依般若波羅蜜多故心
無罣礙無罣礙故無有恐怖
遠離顛倒夢想究竟涅槃

三世諸佛依般若波羅蜜多
以得阿耨多羅三藐三菩提
如般若波羅蜜多是大神
呪是大明呪是無上呪是無
等等呪能除一切苦惱不虛妄
故說般若波羅蜜多即說

祝文

揭諦揭諦

股羅揭諦

股羅僧揭諦

菩提莎婆訶

般若多心經

太子太傅尚書

左僕射並國公于志寧

中書令南陽縣開國男來濟

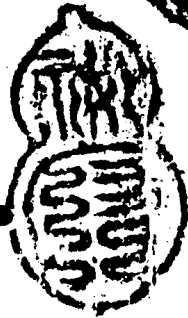
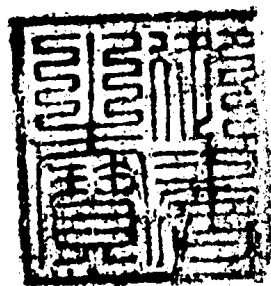
龍跳天門
席卧鳳閣



帖

之

給



但王成親以反日

一日羣之白忽然