

科学·生活·艺术  
文化·生活·艺术  
实用文库

# 碑帖临摹

硬笔书法自学系列(五)

沈西甫

上海科学技术出版社



硬笔书法自学系列(五)

# 碑帖临摹

沈鸿根 (江鸟)

上海科学技术出版社

## 内容提要

“实用文库”的“硬笔书法自学系列”包括五本书：  
1.《字写端正》，2.《正楷入门》，3.《行书基础》，4.  
《学以致用》，5.《碑帖临摹》。循序渐进，由浅入深地介绍示范了硬笔书法的基本技法。从起步初学到临摹碑帖，步步提高，可为今后进行硬笔书法作品创作打下扎实的基础，非常适合广大硬笔书法爱好者自学《碑帖临摹》供读者在自学了前面的四本书或具有一定的功力以后学习用。通过碑帖临摹的练习，可使自己的硬笔书法艺术达到一个更高的境界。

### 碑 帖 临 摹

(实用文库·硬笔书法自学系列(五))

沈鹤根编

上海科学技术出版社出版

发行所：上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 插页 0 字数 110 000

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数 1~12000

ISBN 7 5323 1035 3/G·137

定价 1.70元

# 前言

## 为什么要临帖

学书同学画一样，必须临摹，特别是临，因为我国传统的书画艺术，是技艺性很强的艺术，只有通过临习，才能了解其风格特点，掌握其用笔技法。所以临习碑帖，是学习书法艺术的必由之路，也是行之有效的办法。

硬笔书法虽然是用现代书写工具书写的汉字艺术，但同样需要临习。无根之木、无源之水，是没有生命力的。硬笔书法只有深深地植根在传统的土壤里，充分地吸取养料和水份，才能开出令人赏心悦目的新花来。

学习硬笔书法，固然可以临习现代人写的钢笔字帖，但更应该临习古代的毛笔字帖。因为毛笔字帖量多质好，尽可以让我们挑选学习，同时，由于毛笔的表现力丰富，来龙去脉交代一清二楚，有利于掌握和研究其中的轻重快慢的用笔技法。因此，要想在同样的时间内，有较大的收益，显然临习钢笔字帖不如临习毛笔字帖。

为什么有的人写了几十年的硬笔字，但依然没有把字写好，而有的人练了几年字，却写得楚楚可观呢？关键在于是否临帖，而且在于是否临习毛笔字帖。如果认真临习了毛笔字帖，下笔有法度，那么收效就大，事半功倍；如果没有认真临帖，下笔无法度，自然收效就小，事倍而功半。由此可见，学习硬笔书法，不论是初学也好，还是深造也好，都离不开临习毛笔字帖。

## 全书概况

全书临帖共分正、行、草、隶、篆五大部分，选自古代18种碑帖。这18种碑帖，虽都是传世的名作，但根据临习的需要以及篇幅的限制，有全临的如《张玄墓志》、钟繇《还示帖》，也有节临的褚遂良《孟法师碑》、王羲之《十七帖》。其中大多是用钢笔临写的，有小部分字数少笔画粗的单页的碑帖，是用记号笔临写的，总之，使用的都是硬笔。

鉴于楷书是学习书法的基础，而行书实用价值大艺术性强，所以全书选临的碑帖绝大部分为楷书和行书，而在这楷行书中又以钟繇和王羲之的碑帖为主。我之所以这样做，与其说是个人的爱好，不如说是其艺术性强的缘故。有句古话，“取法乎上，仅得其中。”既然是学习，就要向高水平的学习，即使不能全部学好，也能达到中等水平。

本书在编排上采用的是对比的形式，即一幅毛笔书法原帖旁边为一幅硬笔字临帖，相间编排。目的为了便于对照学习，研究鉴赏，帮助读者临帖；也为了让读者从笔者的临帖得失中，吸取经验教训，有所借鉴和启发，从而有利于临好帖、写好字。

对于选入的18种碑帖的艺术特点，本书作了简单扼要的介绍。希望通过介绍，使读者对原帖有所了解，加深印象，以便有的放矢地临好帖。

## 怎样临帖

做什么事都有个方法问题，方法对头了，花力

小收效大；方法不对头，花力大收效小。临帖当然也不例外。

临帖学书首先应循序渐进，由易而难。宋朝书家苏东坡把楷书比作立、行书比作走、草书比作奔，一个人先会立，再会走，然后会奔。根据这个道理，临帖学书就要从楷书入手。楷书有基础了，学行书就容易入门，再学草书也不困难了。

其次要认真读帖。读帖的目的是熟悉原帖，找出特点，加深印象，这在心理学中叫做“有意记忆。”如果你对原帖的用笔结构心中“有数”了，就容易临得象、写得好。

再者要少而精。临帖学书同格斗一样，与其伤其九指，不如断其一指，务必集中精力打歼灭战。有的人临帖学书象抄书，从头到尾抄一遍，多则多矣，但结果是“贪多嚼不烂”，不消化，泻个干净，一无所得，或者所得甚微。如果每天专门临写几个字，反复写、反复比较，印象深，易掌握，看起来每天虽然仅仅是几个字，但日积月累，聚沙成塔，就颇为可观，效果反而好。

另外，还要持之以恒。临帖学书最忌“三日打鱼两日晒网”。字无百日功，要“拳不离手、曲不离口”天天写。没有时间，正如鲁迅先生所说的要象海棉挤水似的挤出时间写，只有这样坚持下去，滴水穿石、才能真正地把帖临好。

考虑到个人的个性、修养、爱好不同，临帖学书我不想指定哪一种帖，读者可以根据自己的兴趣挑选一种帖来临习。比如拿楷书来说吧，有魏碑、有唐楷、有古雅的《还示帖》，有端正的《孟法师碑》等

等,如果你能挑选其中一种感兴趣的字帖来临习,那么就比较容易临得进。因为你感兴趣了,心灵深处才能共鸣,思想容易集中,大脑神经往往处于兴奋状态,信息接受能力大,记忆力强。所以选帖尽管不属于临帖范畴,但对临好帖有很大的关系,有必要在这里强调一下。

顺便说一下,鉴于硬笔笔尖细小,毛笔线条比较粗壮,所以临帖时,宜去肉写骨。所谓“去肉写骨”,即不管毛笔线条多么粗壮,我们只要临写出其中中线的风骨就行了。当然临写时要注意用笔轻重徐疾的节奏感,使得线条有变化,点画具形象、力求神似原帖,既有毛笔字的风味,又有钢笔字的特色。



### 作者简介

沈鸿根，又名江鸟，别号梦斋，1943年生于上海。是中国书法家协会会员。书宗二王，又妙集众长，自成一格：学生数万，遍及国内外。勤于著作，笔耕纸田，有十多种专著、字帖问世。现为《写字》副主编。





# 目录

前言 .....	1
临帖歌 .....	1
全临钟繇《还示帖》 .....	2
全临《张玄墓志》 .....	10
节临《崔敬邕墓志》 .....	34
节临褚遂良《孟法师碑》 .....	42
节临王宠《赤壁赋》 .....	50
临赵之谦《对联》 .....	62
临王羲之《丧乱帖》 .....	66
临王羲之《行穰帖》 .....	70
临王羲之《奉桔帖》 .....	72
临王羲之《快雪时晴帖》 .....	74
临王羲之《二谢帖》 .....	76
临王羲之《平安帖》 .....	78
临王羲之《姨母帖》 .....	80
临王羲之《大道帖》 .....	82
临王羲之《九月十七日帖》 .....	84
临王羲之《频有哀祸帖》 .....	86
临王羲之《得示帖》 .....	88

节临王羲之《圣教序帖》	90
临王献之《廿九日帖》	98
临王献之《鸭头丸帖》	100
临李建中《土母帖》	102
临米芾《蜀素帖》	106
节临王羲之《十七帖》	112
临怀素《论书帖》	120
节临汉简	126
节临《曹全碑》	130
节临《韩敕碑》	138
节临《周墙盘》	146

## 临帖歌

临帖时，心要静，  
仔细看，认真临。  
先点画，后造型，  
粗者重，细者轻；  
侧须侧，平宜平，  
或豪放，或轻灵。  
有帖意，见笔情，  
形神美，为上品。

全临



钟繇还示帖（一）

繇白昨跡還示知  
憂虞復深遂積  
疾苦何迺爾耶盖

钟繇，三国魏著名书法家。他的楷书带有浓厚的隶意，字形扁方、捺端向上，而点画之间，多



張樂於洞庭之野鳥  
值而高翔魚聞而深  
潛豈絲磬之響晉雲

钟繇还示帖(二)

全临

有异趣，识者赞之为“幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已。”代表作有《宣示表》等。《还示帖》

張樂於洞庭之野  
爲值而高翔魚間  
而深  
晉宣紙  
琴之響  
雲

全临



钟繇还示帖(三)

英之奏非耶此所愛  
有殊所樂迥異君能  
審已而恕物則常無

风格近似《宣示表》，但点画遒丽，结体宽舒，章法疏朗，别有意味。用硬笔临此帖，用笔要稳重，



吳之奏非耶此所受  
有殊所樂迺異若欲  
審已而恕物則常無