

臨 帖

大	其	王	將	乎	可	先	夫	墨	
甲	喻	書	來	而	也	之	求	論	世
愛	昭	其	不	多	今	必	古	之	人
放	王	殆	亦	劣	亦	迂	賢		多
而	曰	庶	惜	之	氏	迴	之		以
不	伊	乎	哉	是	之	而	意		樂
怨	尹	道	觀	使	趣	難	宜		毅
是	大	以	樂	前	或	通	以		不
存	甲	終	生	賢	者	然	大		時
大	而	始	遺	失	其	後	者		拔
業	不	者	燕	指	未	已	遠		莒
於	疑	与	惠	於	盡	焉	者		即

提 示

王羲之，字逸少，琅琊临沂人。官至右軍將軍，人稱王右軍。創妍美流變之體，備受後人推崇。

习 作

我	酒	饮	复	天	得	悲	到	君	
倾	盃	三	来	生	意	白	海	不	将
耳	莫	百	烹	我	须	发	不	见	进
听	停	杯	羊	材	尽	朝	复	黄	酒
钟	与	岑	宰	必	欢	如	回	河	
鼓	君	夫	牛	有	莫	青	君	之	
馔	歌	子	且	用	使	丝	不	水	
玉	一	丹	为	千	金	暮	见	天	李
何	曲	立	乐	金	樽	成	高	上	
足	请	生	会	散	空	雪	堂	来	白
贵	君	将	须	尽	对	人	明	奔	
但	为	进	一	还	月	生	镜	流	

提 示

《東方先生画赞》《樂毅论》
是王羲之传世作品之一部份,他
的书法,字与字,大小参差,行与行

臨 帖

則	又	者	當	將	時	苟	致	極	至
心	非	非	時	行	也	君	其	道	公
無	樂	樂	心	千	樂	臣	主	之	而
近	生	生	于	載	生	同	於	量	以
事	之	之	兼	一	之	荷	盛	務	天
不	所	所	并	隆	志	斯	隆	以	下
求	求	屑	而	之	千	大	合	天	為
小	也	彊	己	道	載	業	其	下	心
成	不	燕	哉	豈	一	定	趣	為	者
斯	屑	而	夫	其	遇	矣	於	心	也
意	苟	廢	兼	局	也	于	先	者	夫
兼	得	道	并	蹟	尔	斯	王	必	欲

提 示

疏密相間，或斜或正，或曲或直，極
 生動，極自然。字里行間表現出瀟
 灑不群，飄逸飛揚，超然自得的风

习 作

顾	万	金		酒	五	何	宴	寞	愿
心	钱	樽	行	与	花	为	平	唯	长
茫	停	清	路	尔	马	言	乐	有	醉
然	杯	酒	难	同	千	少	斗	饮	不
欲	投	斗		销	金	钱	酒	者	愿
渡	筋	十		万	裘	往	十	留	醒
黄	不	千		古	呼	须	千	其	古
河	能	玉	李	愁	儿	沽	恣	名	来
冰	食	盘			将	酒	欢	陈	圣
塞	拔	珍	白		出	对	墟	王	贤
川	剑	羞			换	君	主	昔	皆
将	四	直			美	酌	人	时	寂

提 示

度,為后世所仰止。

臨 帖

墨	二	武	矣	暴	著	圍	燕	其	天
苔	城	之	邁	不	於	城	主	機	下
人	牧	事	全	以	遐	而	之	而	者
願	民	矣	德	威	通	害	義	動	也
仇	明	樂	以	力	矣	不	此	四	則
其	信	生	率	此	舉	加	兵	海	舉
上	以	方	列	至	國	於	不	也	齊
顛	待	恢	國	德	不	百	興	夫	之
釋	其	大	則	全	謀	姓	於	討	事
	弊	綱	笑	於	其	此	為	齊	所
干	使	以	於	天	功	仁	利	以	以
賴	即	縱	湯	下	除	心	矣	明	運

提 示

清包世臣說，唐人韓方明說八法是始于隸字，傳于崔子玉、王羲之，以至于智永禪師。

习 作

下	如	思	澜	長		会	路	上	登
有	花	欲	微	相	長	有	难	忽	太
绿	隔	绝	霜	思	相	时	多	复	行
水	云	卷	凄	在	思	直	岐	乘	雪
之	端	帷	凄	長		挂	路	舟	满
波	上	望	簾	安		云	今	梦	山
澜	有	月	色	络		帆	安	日	闲
天	青	空	寒	纬	李	济	在	边	来
長	冥	長	孤	秋		沧	長	行	垂
地	至	叹	灯	啼	白	海	风	路	钓
远	長	美	不	金			破	难	坐
魂	天	人	明	井			浪	行	溪

提 示

此为古今学书之机括。



、点为侧；一横为勒；
丨竖为努；丿挑为趯。

臨 帖

城	海	光	之	者	善	弥	任	則	我
必	延	宇	華	遂	之	廣	窮	求	猶
從	頤	宙	裔	節	風	之	則	仁	親
則	思	賢	我	通	以	路	從	得	善
王	戴	者	澤	者	申	以	微	仁	守
業	燕	託	如	義	齊	待	子	即	之
隆	主	心	春	著	士	田	適	墨	智
矣	仰	鄰	下	昭	之	單	周	大	無
	望	國	應	之	志	之	之	夫	所
	風	傾	如	東	使	徒	道	之	之
	聲	慕	草	海	夫	長	也	義	施
	二	四	道	屬	忠	容	開	也	然

提 示

ㄣ 左为上策； ㄥ 左下为掠； 一
左上为啄； ㄣ 右下为磔；

今人有 ㄣ 横折和 ㄣ 戈笔法。

习 作

		来	今	忆	有	风	烟	長	飞
		看	作	君	意	凰	月	相	苦
		取	流	迢	无	柱	明	思	梦
		明	泪	迢	人	蜀	欲	摧	魂
		镜	泉	隔	传	琴	素	心	不
		前	下	青	愿	欲	愁	肝	到
			不	天	随	奏	不	日	关
			信	昔	春	鸳	眠	色	山
			妾	时	风	鸯	起	欲	月
			肠	横	寄	弦	愁	尽	
			断	波	燕	此	初	花	
			归	目	然	曲	停	含	

提 示

写字结构三十法：

一、上面的字头要盖下面的笔画，如：宣、宝

臨帖

不	不	不	以	博	武	陵	人		
可	可	可	富	達	帝	郡	也	大	漢
以	以	以	樂	思	漢	故	魏	夫	太
久	垂	直	也	周	書	又	建	諱	中
安	訓	道	故	變	具	為	安	朔	大
也	故	也	薄	通	載	郡	中	字	夫
	正	故	遊	以	其	人	分	冑	東
	諫	頌	以	為	事	焉	厥	倩	方
	以	抗	取	濁	先	先	次	平	先
	明	以	位	世	生	生	以	原	生
	節	傲	苟	不	壞	事	為	厥	画
	、	世	出	可	璋	漢	樂	次	贊

提示

二、下画要長托上面笔画：皇
 三、左边要高，右边要低：銅
 四、左窄画粗，右寬画細：秘

习 作

著	平	细		鬓	年	江	飞	风	
官	野	草	旅	潦	多	滚	回	急	登
应	润	微	夜	倒	病	，	无	天	高
老	月	风	书	新	独	来	边	高	
病	涌	岸	怀	亭	登	万	木	猿	
休	大	危		浊	台	里	落	啸	
飘	江	樯		酒	艰	悲	萧	哀	
，	流	独		杯	难	秋	，	渚	杜
何	名	夜			苦	常	下	清	
所	岂	舟			恨	作	不	沙	甫
似	文	星			繁	客	尽	白	
天	章	垂			霜	百	长	乌	

提 示

五、左右宽窄要均匀：鎮

六、中间一竖要正直：哇

七、左宽画细右窄画粗：刻

臨 帖

精	薦	敏	苗	來	類	心	不	其	
而	石	捷	緯	自	多	曠	為	跡	故
究	之	之	之	三	能	度	耶	清	談
其	藝	辨	學	墳	合	瞻	進	其	諧
理	射	枝	百	五	變	智	退	質	以
	御	離	家	典	以	宏	而	而	取
	書	覆	衆	八	明	材	不	濁	容
	計	逆	流	素	算	調	離	其	潔
	之	之	之	九	幽	儻	羣	文	其
	術	數	論	丘	讚	博	若	弛	道
	乃	經	周	陰	以	物	乃	張	而
	研	脉	給	陽	知	觸	遠	而	穢

提 示

八、橫要長 豎要短： 十

九、橫要短 豎要長： 生

十、三撇上撇頭對下撇腹： 彰

习 作

出	平	去		重	黑	潜	好		地
微	少	郭	水	锦	江	入	雨	春	一
风	岸	軒	檻	宫	船	夜	知	夜	沙
燕	幽	楹	遣	城	火	润	时	喜	鸥
子	树	敞	心		独	物	节	雨	
斜	晚	无			明	細	当		
城	多	村			晓	无	春		
中	花	眺			看	声	乃		
十	細	望			紅	野	发		
万	雨	賒			湿	径	生		
户	魚	澄			处	云	随		
此	儿	江			花	俱	风		

提 示

一、左中右三段安排均匀：辨

二、乂、交、乂点要对正中：文

三、字形必须长的字：年

臨 帖

論	為	蛻	以	乎	芥	桀	豁	口	
者	星	龍	先	其	雄	戲	苞	過	不
也	辰	變	生	萃	節	萬	含	耳	習
大	此	棄	嗟	遊	邁	乘	弘	而	而
人	又	世	吸	方	倫	若	大	闇	盡
來	奇	登	沖	之	高	寮	凌	於	其
守	怪	仙	私	外	氣	友	輾	心	巧
此	悅	神	吐	者	蓋	視	卿	夫	經
國	惚	遊	故	也	世	疇	相	其	目
	不	造	納	談	可	列	謝	明	而
	可	化	新	者	謂	如	吟	濟	諷
	備	靈	蟬	又	拔	草	豪	開	於

提 示

齒字形必須矮的字：曰
 五上邊必須寬的字：普
 其下邊必須寬的字：翼

习 作

花	國		峽	春	书	衣	劍		地
濺	破	春	便	作	喜	裳	外	聞	兩
泪	山	望	下	伴	欲	却	忽	官	三
恨	河		襄	好	狂	看	傳	軍	家
別	在		陽	還	白	妻	收	收	
烏	城		向	夕	日	子	薊	河	
惊	春		洛	即	放	愁	北	南	
心	草		陽	从	歌	何	初	河	
烽	木			巴	須	在	聞	北	
火	深			巫	纵	漫	涕		
連	威			穿	酒	卷	泪		
三	時			巫	青	詩	滿		

提 示

七、上下兩段必須均勻： 夢

六、點要有變化呼應： 照

九、橫要有長短變化： 慧

臨 帖

憂	何	無	稀	退	其	生	見	縣	僕
跨	視	滓	古	弗	鋒	之	先	邑	自
世	洿	伊	振	終	曰	祠	生	想	京
凌	若	何	纓	否		宇	之	先	都
時	浮	高	涅	進	矯	慨	遺	生	言
遠	樂	明	而	亦	，	然	像	之	歸
蹈	在	剋	無	避	先	有	道	高	定
獨	必	柔	滓	榮	生	懷	遙	風	省
遊	行	無	既	臨	肥	乃	城	俳	觀
	處	能	濁	世	遁	作	郭	徊	先
	儉	清	能	濯	居	頌	觀	路	生
	閃	伊	清	足	貞	曰	先	寢	之

提 示

- 一、多撇的字要有變化：多
- 二、斜鉤要有力有勢：伐
- 三、弯鉤要曲而有力：必

习 作

江	寻		览	云	钟	代		欲	月
南	常	江	众	决	神	宗	望	不	家
好	见	南	山	皆	秀	夫	岳	胜	书
风	崔	逢	小	入	阴	如		簪	抵
景	九	李		归	阳	何			万
落	堂	龟		鸟	割	齐			金
花	前	年		会	昏	鲁			白
时	几			当	晓	青			头
节	度	岐		凌	荡	未			搔
又	闻	王		绝	胸	了			更
逢	正	宅		顶	生	造			短
君	是	里		一	层	化			浑

提 示

兰宝盖钩象鸟低头看胸：家

苗中间要饱满：田

苙上面要含着下面：含

臨 帖

靈	而	明	之	顛	良	悅	於	嬉	
之	為	詩	嗟	誠	媒	其	神	左	晉
我	期	抗	佳	素	以	淵	許	倚	中
欺	執	璵	人	之	接	美	兮	采	書
感	拳	瑀	之	先	歡	兮	採	旄	令
交	之	以	信	達	子	心	端	右	王
甫	之	和	脩	子	託	振	瀨	蔭	獻
之	款	子	子	解	微	蕩	之	挂	之
桑	實	子	羌	玉	波	而	玄	棋	書
言	子	指	習	珮	以	不	芝	攘	
悵	懼	潛	禮	以	通	怡	余	皓	
猶	斯	淵	而	要	辭	無	情	挽	

提 示

王獻之，字子敬，小字官奴，官至中書令，人稱“王大令”。與父羲之齊名，稱“二王”。