

编写

严卫平

名作临摹一本通

硬

笔

书

法

一

本

通

上海文化出版社

编写	
严卫平	

名作临摹一本通

硬

笔

书

法

一

本

通

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

名作临摹一本通/严卫平编写. —上海:上海文化出版社,2005.5 重印
(硬笔书法一本通丛书)

ISBN 7-80646-763-7

I. 名… II. 严… III. 汉字-硬笔字-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 002268 号

特约编辑 成文
责任编辑 黄慧鸣
封面设计 周艳梅
版式设计 柯国富

书 名	名作临摹一本通
出版发行	上海文化出版社
地 址	上海市绍兴路 74 号
邮 编	200020
电子信箱	csbcm@public1.sta.net.cn
网 址	www.sbcm.com
经 销	新华书店
印 刷	上海锦佳印刷发展有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	5.5
图 文	176 面
版 次	2005 年 3 月第 1 版 2005 年 5 月第 2 次印刷
印 数	4,101—7,200 册
国际书号	ISBN 7-80646-763-7/J·150
定 价	13.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-56401196

本丛书为硬笔书法爱好者铺设了由步入书法艺术“门槛”直至“登堂入室”的阶梯。丛书的编写遵循能力为本、学练结合、重在实践的原则。知识、方法的讲授求“精”，训练、临写的设计求“实”，力求将“讲”与“练”，“知”与“行”结合起来，重在能力的习得与迁移。

本册通过对传统书法名篇的临摹示范，不仅能培养研习者的审美眼光，陶冶其性情，并能取法乎上，掌握丰富的表现技巧和借鉴多种艺术样式。

书法艺术是中华优秀传统文化宝库中璀璨夺目的瑰宝。她伴随着五千年中华文化的传承而繁衍、发展，书体丰富，流派纷呈，风格多样，名家辈出，蔚为壮观。她集工具性、人文性、艺术性于一身，融线条美、造型美、韵律美于一体，为世界上越来越多的人所喜爱。硬笔书法以其字形流畅美观、书写迅速便捷的特点，成为使用最广泛的一种交流工具，而且具有“鼠标、键盘”所无法替代的优势。古人云：字如其人。会写一手流利、漂亮的钢笔字，也是现代人良好素质的标志。当或遒劲、刚健，或娟秀、飘逸的汉字从您的笔尖汩汩流出，令人刮目相看，您便会感到无比的惬意与自豪。

为了有助于高中阶段的学生和广大硬笔书法爱好者打好硬笔书写基本功，我们选集多年来精研书艺和从事书法教学的专家、教师编写了这套《硬笔书法一本通》丛书。丛书共分《正楷入门一本通》、《行书入门一本通》、《快写技法一本通》、《章法幅式一本通》、《名作临摹一本通》五个分册，为研习者铺设了由步入书法艺术“门槛”直至“登堂入室”的阶梯。本丛书的编写遵循能力为本、学练结合、重在实践的原则，知识、方法的讲授求“精”，

训练、临写的设计求“实”，力求将“讲”与“练”，“知”与“行”结合起来，重在能力的习得与迁移。其中《正楷》分册简要介绍钢笔书法特点，楷书基本笔画和偏旁的写法，以及楷书结构规律等，并配有例字练习。单字书写训练部分，精选了300个最常用字，力求夯实基础，举一反三，学以致用。《行书》分册着重介绍行书的组合笔画与偏旁部首写法，以求掌握笔画连写技巧和行书结体方法，使线条流利生动。《快写》分册主要讲授行草的基本技法，通过由字元组合单字到词组的循序渐进的训练，使书写更为连续绵延，既能大大提高书写效率，又使字体婉转流畅，具有更高的实用价值与欣赏效果。《章法幅式》分册对于中国传统书法形式的基本知识作了简要介绍，帮助研习者对书法的形式美感作进一步的了解和尝试，并能感受到书写创作的乐趣。《名作临摹》分册通过对传统书法名篇的临摹示范，不仅能培养研习者的审美眼光，陶冶其性情，并能取法乎上，掌握丰富的表现技巧和借鉴多种艺术样式。

千里之行，始于足下。硬笔书法学习是个渐进的过程，经过一段时间的学习、体悟、临摹、实践，您一定会达到融会贯通、得心应手的理想境界。愿这套丛书能为您的学习、事业锦上添花，引领您早日进入书法艺术的殿堂。

编者

目 录

一、清丽潇洒，韵高流长

——王羲之、王献之、王珣、欧阳询法帖临摹 /7

(一) 王羲之

1. 王羲之何如帖 [行书] /11
2. 王羲之奉橘帖 [行书] /11
3. 王羲之平安帖 [行书] /12
4. 王羲之快雪时晴帖 [行书] /13
5. 王羲之丧乱帖 [行书] /14
6. 王羲之姨母帖 [行书] /15
7. 王羲之晚复帖 [行书] /16
8. 王羲之足下家帖 [行书] /16
9. 王羲之永兴帖 [行书] /17
10. 王羲之四月廿三帖 [行书] /17
11. 王羲之孔侍中帖 [行书] /18
12. 王羲之二谢帖 [行书] /19

- 13. 王羲之得示帖 [行书] /20
- 14. 王羲之频有哀祸帖 [行书] /21
- 15. 王羲之行穰帖 [行书] /21
- 16. 王羲之远宦帖 [行书] /22
- 17. 褚遂良摹王羲之书兰亭集序 [行书] /24
- 18. 怀仁集王羲之书圣教序 [行书] /29

(二) 王献之

- 19. 王献之东山帖 [行书] /61
- 20. 王献之廿九帖 [行书] /62
- 21. 王献之中秋帖 [行书] /63
- 22. 王献之鸭头丸帖 [行书] /63

(三) 王 珣

- 23. 王珣伯远帖 [行书] /64

(四) 欧阳询

- 24. 欧阳询张翰帖 [行书] /65
- 25. 欧阳询仲尼梦奠帖 [行楷] /67
- 26. 欧阳询卜商帖 [行楷] /68
- 27. 欧阳询兰惹帖 [行书] /69
- 28. 欧阳询静思帖 [行书] /70
- 29. 欧阳询五月帖 [行书] /71
- 30. 欧阳询足下帖 [行书] /71

二、从心写意，法度不逾——宋四家法帖临摹 /72

(一) 蔡 襄

- 31. 蔡襄谢赐御书诗表 [行书] /75
- 32. 蔡襄蒙惠帖 (公谨札) [行楷] /80

- 33. 蔡襄澄心堂纸帖（百幅帖）[行楷] /81
- 34. 蔡襄大研帖（彦猷帖）[行楷] /82
- 35. 蔡襄山堂诗帖 [行楷] /83
- 36. 蔡襄持书帖（与宾客帖）[行楷] /84
- 37. 蔡襄与彦猷帖 [行书] /86
- 38. 蔡襄扈从帖（新茶帖）[行书] /88

（二）苏 轼

- 39. 苏轼祭黄几道文 [楷书] /89
- 40. 苏轼书和靖林处士诗后 [行楷] /94
- 41. 苏轼江上帖 [行楷] /96
- 42. 苏轼归安丘园帖 [行楷] /98
- 43. 苏轼获见帖 [行楷] /100
- 44. 苏轼杜甫桤木诗 [行楷] /102
- 45. 苏轼治平帖 [行书] /105
- 46. 苏轼一夜帖 [行书] /107
- 47. 苏轼李太白仙诗卷 [行书] /108
- 48. 苏轼致杜氏札之一、二（宝月帖）[行书] /111
- 49. 苏轼致杜氏札之三（啜茶帖）[行书] /112
- 50. 苏轼致杜氏札之五（尊丈帖）[行书] /113
- 51. 苏轼次韵三舍人省上诗 [行书] /114
- 52. 苏轼北游帖 [行书] /116
- 53. 苏轼天际乌云帖 [行书] /118

（三）黄庭坚

- 54. 黄庭坚松风阁诗帖 [行书] /122
- 55. 黄庭坚花气诗帖 [行书] /124

56. 黄庭坚读书绿阴帖 [行书] /125

(四) 米 芾

57. 米芾诗翰 [行书] /126

58. 米芾蜀素帖 [行书] /128

59. 米芾吴江舟中诗帖 [行书] /136

三、雄姿秀骨，朴茂脱俗——魏碑汉隶名作临摹 /138

(一) 魏 碑

60. 魏 张玄墓志 /141

61. 魏 元略墓志 /147

62. 魏 刁遵墓志 /150

(二) 汉 隶

63. 汉 礼器碑选字 /152

64. 汉 乙瑛碑选字 /155

65. 汉 曹全碑选字 /158

四、亦庄亦雅，静中有动——篆书章草临摹 /161

66. 清 徐三庚篆书 /164

67. 清 赵之谦篆书说文叙 /166

68. 晋 索靖章草书出师颂 /171

一、清丽潇洒，韵高流长

——王羲之、王献之、王珣、欧阳询法帖临摹

东晋王羲之王献之父子书法冠绝当时，并且对后世影响深远。历史上许多大家如褚遂良、欧阳询、颜真卿、杨凝式、苏东坡、米芾、蔡襄、赵孟頫、王铎、董其昌等等都从王羲之的书法中吸取了营养，成为继承创新的书法大家。王羲之被尊为书圣，父子合称为二王。

二王书法历来备受尊崇：唐太宗一生酷爱王羲之书法，曾亲笔撰写《王羲之传论》编入《晋书》。他还重金广收天下王羲之之书迹，锐意临习，并命冯承素等人摹拓，分赠王太子及诸王近臣，开启书坛崇王之风。宋太宗命侍书王著主持编选摹刻《淳化阁帖》共十卷，其中五卷是二王书法。乾隆帝曾御令摹刻古今法帖，工程浩大，又特将王羲之的《快雪时晴帖》、王献之的《中秋帖》与王珣的《伯远帖》列为三希，另造堂储存以表殊宠，名为三希堂，使真迹得以流传至今。米芾穷经皓首收集二王书帖只得数件，还把自己的居所名为宝晋斋。

唐代的怀仁和尚用王羲之的行书字将唐太宗撰写的《圣教

序》全文纂集成篇，这和尚集得太好了，评者说它“天衣无缝，胜于自运”，就是说赛过王羲之的亲笔书写了。用最美好的书法作为载体，既宏扬佛法又传承书圣笔法，功德确实无量。我们今天看得到的《集王羲之圣教序帖》就是这样来的，这本字帖千年以来成了学习王字的最佳范本之一。

临摹古帖，你所感受到的美不仅来自书法还来自书写的内容甚至作品背后的故事。王献之书曹植《洛神赋》，残存只有十三行，其中有几句描写说：男主人公爱慕洛神美丽，而叹无良媒以接欢，只好托微波通辞，希望托浪花将一片真情抢先表白，又解玉佩定情相约；洛神因此而彷徨徘徊，她“竦轻躯以鹤立，若将飞而未翔……”文辞优美，形神俱现。书法结字神采俊迈，横捺笔画舒展，风度翩翩，洒脱自然，书法与文辞相得益彰，美轮美奂。这十三行刻于冰苍色端石上，端石堪比碧玉，所以美称其为“玉版十三行”。正是：书到无字处，耐人寻味时。

都知道王羲之《兰亭集序》被公认为天下行书第一，可惜真迹已经随至富至贵的太宗皇帝长眠于地下了。我们今天看到的是唐太宗吩咐手下的文士墨客钩填的摹本，当然这些文人也是名垂书史的大人物，包括褚遂良、虞世南等；这些摹本也当得起神品的美誉。我们对卷临习时，遐想临水雅集、饮酒赋诗的和美情境，搁笔时又不禁感叹普天之下莫非王土的至尊皇权。

观赏临摹《快雪时晴帖》、《中秋帖》、《伯远帖》的时候，又不禁联想，同样是至尊的天子，同样是盛世家国的掌门人，同样是二王书法的崇拜者，乾隆皇帝似乎要比唐太宗可爱得多。乾隆本人在书法上下过不少工夫，他在临三希帖跋语中说“偶临一过，不觉神兴飞动”，这位来自异族血统的长寿帝王对于汉文化

爱护有加，是出于贵胄的天资与钟情，还是汉文化的浸润之功使然？

这里我们着重临摹王羲之、王献之的行楷、行书作品。关于临摹，在此简述有关的方式方法：初学者当然要学一些楷书的点画写法，运笔要注意四个方面：

找准起笔位置，
把握运笔方向，
笔画连贯呼应，
线条起伏变化。

字与字之间呢，也尽量上下连贯呼应，字形大小匀称而有变化。

就内容数量而言，选择喜欢的字、句子或语段临摹，叫做节临；全篇临摹叫做全临。

一种字帖经过反复临摹，到了能基本默写的程度，就叫背临，或称默帖。默帖是学习书法非常重要的一步，再往前走，遇到字帖里没有出现过的字，就要求你依据学到的运笔技法与结字方法，去推理组合，这样举一反三，融会贯通，这叫用帖，也称出帖。这时候你的书写能力已经飞跃到较高的层面了。在此基础上进一步广涉博取，丰富技法，多读多琢磨，再加以多练，如此，点亮眼睛，激活心灵，审美的智能与感官充分活动，丰富的美感荡漾于胸，这时候你会渐渐悟到——传统书写的时代已悄然隐去，书法艺术的光辉正迎面照来……

(一) 王羲之

復	遲	羲
白	復	之
羲	奉	白
之	告	不
白	羲	審
	之	尊
	中	體
	冷	比
	無	復
	賴	何
	尋	如

羲之白不審尊體比復何如迟复奉告羲之中冷无赖寻复白羲之白

1. 王羲之何如帖 [行书]

得	奉
	橘
海	三
上	百
大	枚
尔	霜
堂	未
	降
	未
	可
	多

奉橘三百枚，霜未降，未可多得

2. 王羲之奉橘帖 [行书]

無	人	此
由	近	粗
同	集	平
增	存	安
悅	想	脩
	明	載
大	日	束
尔	當	十
	復	餘
	志	日
	來	諸

此粗平安修載來十余日諸人近集存想明日當復悉來无由同增慨

3. 王羲之平安帖[行书]

羲之快雪時晴佳想
安善未果為結力不次王
羲之

山陰張侯



羲之頓首，快雪時晴，佳想安善，未果為結力。不次，王羲之頓首。

4. 王羲之快雪時晴帖[行書]