



大家书院系列

# 赵孟頫 · 洛神赋



赵定群 黄跃清 编著

名碑名帖完全大观



江西美术出版社

名碑名帖  
完全大观

一〇

赵孟頫·洛神赋



大家书院系列

赵定群  
黄跃清

◎编著

江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫洛神赋 / 赵定群, 黄跃清编著. —南昌: 江西美术出版社, 2011.4

(名碑名帖完全大观)

ISBN 978-7-5480-0576-6

I. ①赵... II. ①赵... ②黄... III. ①楷书—法帖—中国—元代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第037995号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所 张戈律师

MINGBEI MINGTIE WANQUAN DAGUAN

名碑名帖完全大观·赵孟頫洛神赋

赵定群 黄跃清 编著

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路66号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: [jxms@jxpp.com](mailto:jxms@jxpp.com)

邮编 330025 电话 0791-6565509

全国新华书店经销

江西千叶彩印有限公司印刷

开本 870×1010 1/8

印张 18 印数 5000

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5480-0576-6

定价: 29.00元

---

赣版权登字-06-2011-30

版权所有, 侵权必究

## 出版说明

书法是中华民族古老而辉煌的艺术。在漫长的历史长河中，众多名家名作共同构建了中华民族书法文化的宝库，且代代承启，递嬗演进，已成为具有世界影响的优秀艺术品种，表现出浓郁的东方神韵。

改革开放30年来，传统书法艺术取得了长足的发展，已成为我国精神文明建设的一道亮丽的风景线。随着书法创作整体水平的提高，人们渴望能深入细致地理解古人留下的碑刻法帖名作。而先贤们留下的碑刻法帖大多为长篇的祭文、文论、书札、碑文、铭记等，其内容、形式与现代生活相去甚远，且由于千百年来风雨侵蚀、捶拓剥落等原因，其中的许多碑帖漫漶或蛀蚀严重，碑帖上有些字已很难辨识。再则许多传世书迹字径很小，其中又夹杂着大量的异体字、古体字甚至早已废弃不用的字，致使今天的书法爱好者面对传统碑帖，往往望而却步。众所周知，书法是一门非常强调技法训练的艺术，需要持之以恒的实践。临习古圣先贤的法帖，是学习传统书法的不二法门。然而，今天的书法爱好者们，大多是上班族、在校学生以及老年朋友。他们或时间紧张、少有余暇，或年老体弱、视力不济，因而迫切祈望能够拥有一套入门浅易、阅读轻松、临习便捷、功效明显的书法普及读物。

为此，江西美术出版社盛情邀请全国经验丰富的书法教育家和古汉语文学功底深厚的书法家联袂编写了这套《名碑名帖完全大观》丛书。本丛书在全国碑帖读物出版中首倡“完全大观”理念，充分运用现代电脑技术，对传统碑帖字进行适当放大，有的根据实际情况进行适度修缮；对原碑帖中因漫漶难以辨识的字，则由编著者根据有关研究成果和碑帖本身固有的法度，优选碑帖字中的相关笔画和部件，进行严谨的组拼，追求一笔一画的原汁原味，仅供读者参阅。力求还原碑帖的本来面目，使碑拓字字口清晰，墨本字墨迹毕现，尽可能让名碑名帖完完全全、淋漓尽致地呈现出来，以方便读者临习，使其尽快入帖。其次，书法教育家对碑帖笔法和结体基本规律所进行的详尽和独到的解说，为书法爱好者临习传统碑帖打开了方便之门；原碑帖呈现旨在让读者整体或局部地观察、了解、把握原碑帖的章法、风格等。此外，本丛书十分注重碑帖文本的阅读价值及其对碑帖临习的重要作用，在向读者详细评介书法大师及其作品的同时，还先后编排了同步简繁杂陈的释文、整篇标点简体原文及相应的通俗简体译文，供读者阅读、理解及创作所需；对原文中的冷僻疑难字还标注了汉语拼音和同音字。这样，读者既能便捷地临习碑帖，又能完全通畅地阅读和理解文本，两者相得益彰，能够极大地提高读者的临习功效，给予他们多方面的阅读收益，增强他们的文化素质，在碑帖读物出版中真正体现“以人为本”的观念。

本书原墨迹范字和基本技法的内容由赵定群负责，书家和作品评介以及文本阅读理解的内容由黄跃清承担。全书具备完整的阅读内容和完全的临习功能，具有很强的观赏性、指导性、实用性和可读性，希望能成为广大书法爱好者临习传统碑帖的“良师益友”。



## 赵孟頫及其行书《洛神赋》

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，吴兴（今浙江湖州）人，宋太祖第四子秦王赵德芳的后裔，即太祖十一世孙。宋亡后，他隐姓埋名，蛰居故里，寄情翰墨文章。1286年，元世祖派御史程钜夫和道教传人杜道坚到江南“搜访遗逸”，程与杜通过搜访，向元朝统治者荐举20余名汉族杰出的知识分子，赵孟頫排在第一位。此时赵孟頫已过而立之年，带着一种极其矛盾复杂的心情，离乡北上，开始了他的宦宦生涯。元仁宗时，官拜翰林学士承旨、荣禄大夫，故人称“赵承旨”，官从一品。卒后追封“魏国公”，谥号文敏，故后世又称他为“赵文敏”。



赵孟頫年少即入书门，一直到50岁仍在反复临摹探索古人书迹。他早岁临宋高宗的字，中年学智永、褚遂良、钟繇、王羲之、王献之等，后欲展大字，又学李北海、柳公权等。他用笔得古法甚多，结字尤精熟，在继承前人书法遗产的基础上，博采众长，推陈出新，创立了独具特色的“赵体”。赵体的风格特点是笔画含蓄精妙，结体平正秀丽，风格“温润闲雅”、“秀妍飘逸”，这种书风来自他刻苦研习钟繇、王羲之、王献之、智永、李邕等人的书法，来自他笃信佛教，审美观趋向折衷平和、清虚淡雅，来自他寄人篱下的特殊境遇，以闲雅飘逸的超然之态获得精神解脱。在书法史上，赵孟頫所创立的“赵体”楷书，与唐代的欧体、颜体、柳体楷书并称四体，成为后代临摹的主要书体之一。

赵孟頫的楷书代表作有《故总管张公墓志铭》（54岁书）、《胆巴碑》（63岁书，现藏北京故宫博物院）、《仇锬墓碑铭》（66岁书，原件流入日本，上海书画出版社有影印本）、《杭州福神观记》（67岁书，现藏北京故宫博物院）等，小楷书代表作有《妙法莲花经》（51岁书）、《老子道德经卷》（63岁书，现藏北京故宫博物院）、《汲黯传》（67岁书）等，行书代表作有《前后赤壁赋》（47岁书，现藏台北故宫博物院）、《兰亭十三跋》（57岁书，真迹残本已流入日本，刻帖见于《三希堂帖》）、《归去来兮辞》（65岁书）、《与山巨源绝交书》（66岁书）等。

赵孟頫在书法创作历程中，曾多次以行书体书写三国时期著名文学家曹植的千古名篇《洛神赋》，其中最为人称道的是元大德四年（1300）赵孟頫47岁时为友人盛逸民书写的长卷。该长卷纵29.5厘米，横192.6厘米，现藏天津艺术博物馆。

《洛神赋》是曹植建安时期抒情小赋的重要代表作，内容模仿宋

玉《神女赋》，描述了一个人神相恋的故事。赋中写作者东归封地，途经洛水，偶遇美丽的洛水女神宓妃，两相爱慕，但隔于人神之道，未能交接，最后不得不怅然而别。作者调动丰富的想象力，以近于白描的手法，写出了女神纯真美丽的少女形象；通过艺术的描绘将女神缠绵的情致、轻盈的风度尽善尽美地展现出来，铺叙了彼此之间由淡而浓的爱恋之情，赋予女神以真实的人性美。故事美丽动人，充满着抒情气氛和浪漫主义色彩。

行书《洛神赋》是赵孟頫书风鲜明的代表作之一。整体显得风流飘逸，有晋人风采，展示了赵孟頫对王羲之、王献之书法的心领神会。赵孟頫是集二王书法之大成的书家，这篇《洛神赋》兼得《兰亭序》和《圣教序》的法度，又深具《十三行》的神韵并有所发展。在笔法方面，首先体现在用笔的极其熟练，使转圆活流畅。赵孟頫运用弧线十分机敏，线条流动准确到位，恰到好处。弧形的大圆、小圆、大转、小转在不断的运动中承起、错开、钩连，化尖锐、方折为圆转，使通篇尽在圆融之中，和美浑穆，比二王书法更多了一层丰腴和一种富贵气。其次是提按的交替敏感而鲜明，有的笔画沉重而稳当，有的则如流星轻轻划过，重不刻板，轻不飘忽。各种笔画均凸显出圆转遒丽、气势浑健的审美特征。在结体方面，此卷书法以平正为主，偶带斜侧之势，注重字形的变化，大量的牵丝和附钩增强了笔画之间的呼应感和结体的动态感。其中“之”字共出现34次，结体上极尽变化之妙，无一雷同。整篇作品的结体舒展灵秀，绰约巧丽。在章法布局方面，此卷书法呈现出疏密相间、平和舒展的特点。字与字之间主要靠附钩相互呼应，行气贯通，形成舒缓的纵向流动感。字形大小参差，富有节奏韵律。纵观全篇，洋洋洒洒，妍丽秀润，给人以轻松、优雅、恬静、清秀的美感，二王法度已经深深地融入到了赵孟頫的书法风貌之中。完美的用笔、结体、章法，使赵孟頫行书《洛神赋》自元代以来一直被人效仿，表现出长久的艺术生命力。

对于赵孟頫书法，历代好评不断。元虞集《道园学古录》评曰：“赵松雪书，笔既流利，学亦渊深。观其书得心应手，会意成文。”明解缙在《书学传授》中称赵书“天资英迈，积学功深，尽掩前人，超入魏晋，当时翕然师之”。清王文治《快雨堂题跋》评云：“松雪深于大王及北海，沉浸浓郁，随处发现，一洗旧习，独领清新。”近人马宗霍《书林藻鉴》说：“元之有赵吴兴，亦犹晋之右军，唐之鲁公，皆所谓主坛坫者。”以上评价充分肯定了赵孟頫在中国书法史上的重要地位。

在赵孟頫的影响下，元代形成了风格鲜明的赵派书家群，当时著名的书法家鲜于枢、邓文原、康里子山等都受到赵书的熏陶。赵书还影响到明代书坛，直到晚明出现了一批崇尚个性解放的书家，才打破赵书风靡天下的局面。到清代，乾隆皇帝酷爱赵书，使赵书再度风靡朝野。清代中期的刘墉、梁同书、梁巘、张照等众多著名书法家，现当代的书法大师沈尹默、吴玉如、启功等都不同程度地受到赵孟頫温润秀雅书风的影响。

浴

序

神

黄

赋

初

并

三

年

师

余

还

朝

济

京

洛

川

言

古

斯

人

水

有

之

神

妃

名

感

曰

宋

宓

玉

對

女

楚

之

王

事

神

遂

对(對)楚王神  
女之事遂

作

詞

斯

曰

賦

余

其

從

京

東

域

藩

言

咄

歸

伊

阙

径

越

通

轘

谷

轘

陵

景

西

山

傾

日

車

既

殆

馬

稅

煩

駕

尔

乎

乃

蘅

舉

逆

秣

田

駟

容

乎

與

乎

盼

楊

乎

林

洛

流

川

於

神

是

駭

精

忽

移

焉

于(於)是精移

神駭(駭)忽焉

思

未

散

察

俯

仰

則

以

殊

五

觀

人

睹

于

一

巖

之

御

畔

者

乃

而

援

告

之

覲

曰

於

尔

波

者

者

之曰尔有 覲(覲)于(於)彼者

乎

斯

彼

若

何

斯

人

之

艷

對

也

曰

御

臣

者

聞

艷(艷)也御者 对(對)曰臣聞(聞)

河

名

洛

曰

之

宓

神

妃

剛

所

名

見

王

無

之

乃

則(則)君王之  
所見(見)无(無)乃

是

若

乎

何

其

臣

狀

願

聞

之

之

曰

余

其

告

形

聞(聞)之余告 之曰其形

也

鴻

翩

婉

若

若

驚

游

龍

菊

榮

華

曜

秋

春

秋

龍(龍)榮(榮)曜(曜)秋  
菊(菊)華(華)茂(茂)春

松

若

轻

云

之

兮

松

若

蔽

方

月

若

飄

流

飆

風

之

而

迴

望

雪

之

遠

皎

若

朝

太

霞

陽

迫

而

升

若太阳(陽)升 朝霞迫而

察

芙

之

渠

灼

出

若

渌

波

衷

穠

脩

織

短

得

合

波(穠)纤(織)得  
衷修短合

度

成

肩

若

削

如

约

削

素

頊

延

皓

頤

質

秀

呈

露

加

芳

鉛

澤

華

无

弗

御

雲

髻

峩

三

脩

眉

聒

朗

娟

皓

丹

齒

唇

内

外

鮮

昧

明

曆

眸

輔

善

承

鮮(鮮)明眸善

昧(曆)輔(輔)承

權

逸

瑰

儀

姿

靜

體

體

闲

能

柔

媚

情

于

绰

语

闲(闲)柔情绰  
态(態)媚于(於)语

言

世

奇

骨

像

服

曠

應

面

之

披

璿

羅

璨

衣

兮

珥

华

瑶

琚

碧

戴

之

金

翠

綴

之

明

首

珠

飾

以

耀

遊

軀

之

踐

文

遠

履

曳

輕

霧

裾

銷

微

之

幽

曳(霧)銷之  
輕(輕)裾微幽

蘭

芳

之

步

芳

踟

藹

蹰

於

是

山

忽

隅

為

於

縱

于(於)山隅于(於)  
是忽為(為)縱(縱)

體

嬉

以

左

教

倚

采

采

旄

旗

右

攘

蔭

皓

桂

腕

于

采

神

湍

澣

瀨

兮

之

玄

悦

其

其

余

余

情

美

兮

而

心

不

振

怡

蕩

無

良

歡

媒

芳

以

託

接

激

良媒以接 欢(歡)兮托微

波

愿

而

诚

通

素

辞

之

先

玉

達

佩

而

号

解

要

之

之

嗟

信

佳

人

羌

羌

習

禮

而

明

詩

抗

瓊

瑋

以

指

和

潜

余

渊

而

考

為

期

感

交

甫

之

棄

言

兮

而

悵

狐

猶

疑

豫

收

和

志

智

号

心

申

静

礼

防

於

以

是

自

洛

持

靈

遠

彷彿

焉

徨

德

神

倚

光

離

乍

合

陽

乍

竦

陰

輕

若

軀

將

以

飛

鶴

而

立

軀(軀)以鶴(鶴)立 若將飛(飛)而

未

塗

翔

之

踐

郁

椒

烈

步

流

衡

芳

薄

起

而

長

吟

兮

以

聲

永

哀

慕

厲

而

乃

弥

众

长

灵

尔

杂

而弥长(長)尔

乃众(衆)灵(靈)杂(雜)

還

侶

命

或

侍

戲

嘯

清

流

渚

或

或

翔

採

神

明

珠

羽

波

淡

拾

南

翠

湘

之

漢

二

濱

妃

之

携

遊

女

之

歎

无

匏

匹

瓜

咏

牽

愛

牛

揚

之

輕

獨

往

之

翳

猗

袖

靡

以

延

翳

停

鳧

體

飄

迅

忽

飛

若

伫体(體)迅(飛) 鳧(鳧)飄(飄)忽(若)

神

步

陵

羅

波

襪

生

微

塵

則

動

若

無

常

常

若

尘(塵)动(動)无(無)常

则(則)若危若

安

期

進

若

止

往

難

若

還

精

轉

光

盼

流

玉

潤

智

吐

含

氣

辞

若

幽

未

蘭

華

容

媿

媿

今

我

忘

於

翳

收

風

川

屏

是

屏

后

静

波

冯

夷

击

鼓

女

娟

文

清

魚

歌

以

騰

警

乘

以

鳴

似

玉

逝

寔

六

龍

首

儼

載

其

雲

齊

車

之

鯢

容

踊

裔

而

鯨

夾

穀

而

水

為

禽

衛

翔

於

是

度

越

南

北

冏

沁

行

素

陽

經

動

迴

朱

清

唇

以

交

徐

接

言

之

陳

大

綱

之

恨

道

人

殊

神

怨

盛

当

年

抗

之

罗

莫

袂

以

淚

掩

流

涕

襟

之

兮

浪

味

乙

ㄣ

無

交

激

愛

浪浪无(無)微 誠以效愛(愛)

芳

之

夜

明

江

璫

南

雖

潜

阴

长

寄

心

太

心

太

潜处(處於)太 阴(陰)长(長)寄心

於

不

君

悟

王

其

忽

所

舍

而

悵

蔽

神

光

宵

於

舍悵(悵)神宵  
而蔽光于(於)

是

高

背

下

陵

高

足

往

酒

遺

情

想

像

石

望

懷

秘

之

冀

復

靈

形

體

御

輕

溯

舟

浮

而

長

上

川

輕(輕)舟而上 溯浮長(長)川

而

而

忘

忘

返

返

思

思

慕

而

夜

不

一

寐

人

露

繁

曙

霜

命

而

至

夫

夫

而

将

就

归

驾

手

吾

东

而就驾(駕)吾

将归(歸)乎东(東)

路

而

攬

駢

駢

轡

轡

抗

盤

能

桓

去

而

大

德

盤(盤)桓而不  
能去大德

四

廿

年

五

日

四

月

為

盛

子

逸

昂

民

書

赵孟頫行书《洛神赋》帖的笔法继承了王羲之行书中的许多技巧，并使之规律化，从而方便初学者入门，并可由此上溯研究“二王”一脉的笔法变化。现在，我们从最基本的点画开始，分析、了解、临习、掌握赵体行书的一些基本的用笔方法，并从中适当接触一些草书的转折、连笔的技巧，以丰富行书的笔法。



**侧点和垂点** 头向左上、尾向右下的叫“侧点”，它要经过“按—提—回”的运笔过程，即向右下按笔，将笔锋铺开至点的中部后稍转向下方，再将笔锋逐渐收起，至点的末端迅速收锋，同时向反方向回锋，如“太”字的点。垂点的行笔过程类似侧点，但运笔方向几乎完全与侧点相反。具体写法为：向左下作由细至粗的弧线，然后向右下切笔，即回锋至笔画最粗处，最后向右上回锋收笔，如“雪”字的左点。



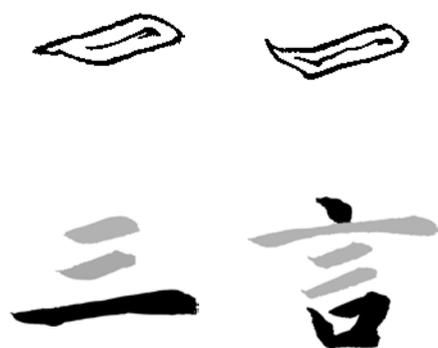
**撇点和挑点** 撇点就是缩短的撇画，笔锋的转换及出锋比撇更迅速有力。挑点则是挑画的缩短，也可以理解为垂点缩短加出锋写出尖挑。挑点与撇点经常组合成彼此呼应的左右点。如“乎”、“京”二字。



**点的横连** 有两点横连和多点横连，它们或是挑点起笔，或是垂点起笔，接着提锋不断接下笔，连笔处轻细，用撇点回锋结束。开始时可能会写得不自然，熟练后才能“生巧”。如“其”字的下两点 and “能”字的下四点底。



**点的竖连** 表现形式主要有两种：一种是三点水旁的下两点，即侧点带下连提，如“清”字。另一种是仰点带下接写撇点或侧点，如“于（於）”字，点在字中的特点是姿态变化多，运笔快速、活泼。



**顺起横和侧起横** 写横，起笔时如果笔尖的方向与横的方向一致就是顺起横，多用于书写短横，如“三”字的前两笔；若起笔向右下作点或切线（可大可小）后稍提笔再右行，起笔处形成斜方切面叫侧起横，它写起来很顺手，所以用得最多，在书写中还会产生许多自然的变化，如“言”字的三横。



**粗尾横和细尾横** 写横无论长短、粗细，均需回锋向空中收笔。尾部顿笔作点成为粗尾横，注意顿笔后须将笔锋提至横的末端再向左回锋向空中拔出锋尖，如“并”字的下横；横写到尾部稍停（不顿笔作点）即向左和空中回锋收笔就是细尾横，它一般用在字的左旁和中部，如“马（馬）”字的下横。

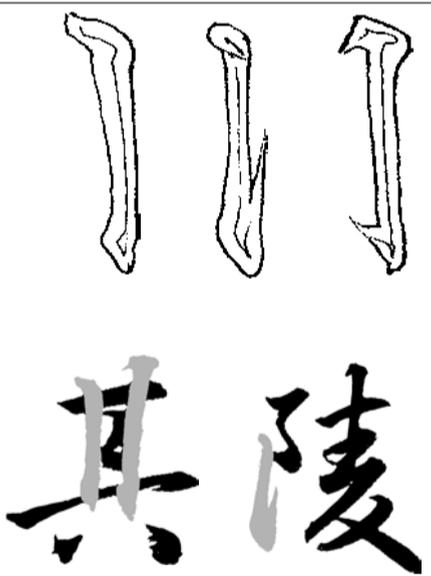


**逆起横和带尾横** 横的起笔与横的方向相反作一小段线后即向左下切笔，再翻笔以锋的右侧触纸右行，为逆起横。逆起横用以承接上一笔，如“长（長）”字的长横。

横的尾部收笔（顿笔或不顿笔均可）时向左下或左上用回锋收笔的动作带出一小钩就叫带尾横，如“车（車）”字的下两横。带尾横是行笔熟练时自然形成的，初学不宜生硬模仿。



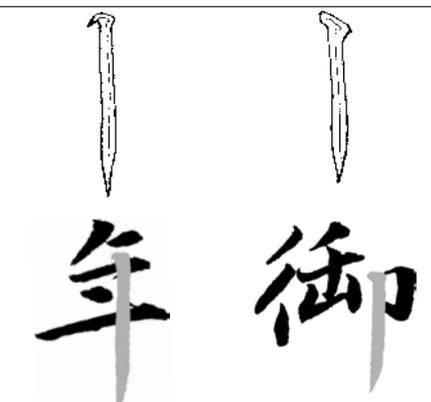
**担横** 长横一般两头粗中段渐细，且拱弯成扁担状，故称担横。担横的起笔、收笔也有多种方法。中段的粗细、弯曲的程度在不同的情况下也有所不同。



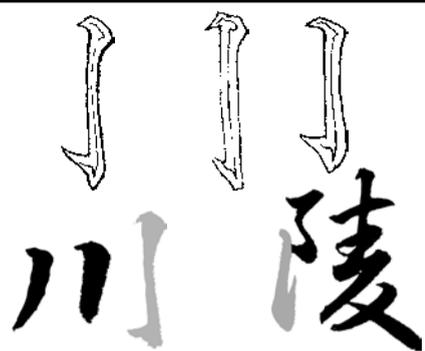
**侧起竖和逆起竖** 与横的起笔相似而不相同，竖的起笔多侧起，即落笔时作一侧点，然后用笔的下面触纸下行，为侧起竖，如“其”字的左竖；写竖偶尔也用逆起，逆起竖的写法类似逆起横，即横是“欲右先左”，竖是“欲下先上”。有时锋露起笔旁，如“其”字的右竖；有时锋藏笔画内，如“陵”字的左竖。



**垂露竖** 垂露竖因收笔时作一竖点收笔，形似露珠垂下而得名。垂露是竖画回锋收笔的一种，如“下”字；还有不作点而戛然而止的回锋收笔竖，此时虽回锋而不见垂露的形状，如“作”字的右竖。



**悬针竖** 悬针竖因收笔时垂直向下露出锋尖，形似悬挂的钢针而得名。书写悬针竖时，其中部要稍慢，使之饱满如柱，收尾处似圆锥立地，尖而不虚不飘为佳。悬针竖只能用于一字或一部分的结尾。



**带钩竖** 因笔势和结体的需要，常在竖的回锋处向左上或右上带出一小钩，就成“带钩竖”。如“川”字的右竖和“陵”字的左竖。带钩竖在字中不能用得太多。



**直撇和弯撇** 撇的起笔如竖，但比竖的转锋角度大，即向右下作点或切线落笔，然后调锋，用锋的左下面触纸并向左下行笔，撇身有直和弯的区别。直撇刚中带柔，如“人”字的撇；弯撇柔中寓刚，如“度”字的两撇。不论是直撇还是弯撇，书写时都要果断、利索。直撇起笔多用逆锋，这样更易找到发力点，写出挺拔的撇画。



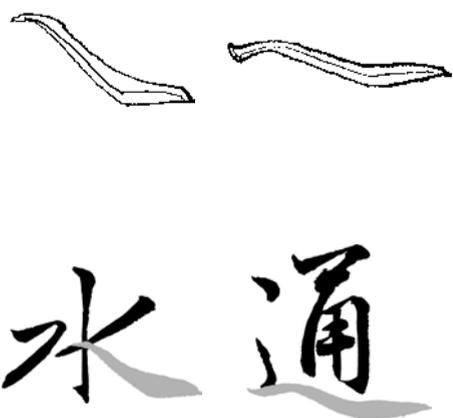
**平撇和竖撇** 撇一般是斜线，如果撇身接近水平方向可称为平撇，宜用直撇的方法写，比直撇更短促，如“乎”字的上撇；如果撇身接近竖的方向则是竖撇，其下半段变成弯撇，弯的角度、长度随字而定。



**回锋撇和弯月撇** 撇的收笔在楷书中一般用出锋，而在行书中则大多用回锋。即在尾部停顿或稍停后回锋收笔，有时带出小钩，如“名”字的两撇；弯月撇则弯弯如初月，起笔、收笔都用“露锋”，或曰“顺锋”，如“霞”字的下撇。



**钩尾撇和卷尾撇** 撇尾在未写出锋尖时迅速向左上方向空中带起一小钩就成了钩尾撇，如“右”字；卷尾撇则是长斜撇写到下部时突然向右上方向卷起，并顺势去写捺画，从而与右斜捺形成呼应平衡。这两种撇都是熟能生巧的结果，不可做作。



**斜捺和平捺** 捺的主要特点是“一波三折”，即一捺分成三段：第一段细而短，向右；第二段转向右下，由细变粗，稍向下弯；第三段复转向右行，由粗变细，稍向上弯。捺的中段与水平方向的夹角接近45度的为斜捺，如“水”字的捺；接近15度的是平捺，如“通”字的捺。平捺长，弧度有时还多些小变化。捺的行笔节奏为“平—斜—平”。



散 洛

**反捺和带钩捺** 反捺“一波三折”的弯度与捺几乎相反，收笔用出锋或回锋。显得快速有力，像拉长的“侧点”。书写步骤为：尖落笔，然后向右下行笔下按，接着再向偏下方提笔收锋，最后笔锋收起时迅速向反方向回锋弹起。行笔节奏为：按—提—回，如“散”字的捺。带钩捺是平捺、斜捺或反捺写至尾部时突然向左下带出小钩，如“洛”字的捺。



序 处

**横钩** 横钩的横与钩几乎是以140度以上的角度转弯调头。因此，必须作一个顿笔后再用锋的左侧面出钩，这是一个翻笔的过程，如“序”字。秃宝盖中的左点与横钩经常连成躺下的“S”形，它须用两个翻笔组成，如“处（處）”字。



河 于

**竖钩和弯钩** 竖钩的钩身就像一个人侧面挺身、缩腹的直立之姿，出钩短促迅速，饱满而尖锐，如“河”字；弯钩的钩身弯曲有度，柔中带刚，钩脚方向可随势而变，或平挺，或向左下撇出，如“于”字。



我 践

**斜钩** 斜钩的钩身一般从上中部插向右下角，挺拔而略弯，钩脚与钩身夹角小，如“我”字；有时可省去钩尖，谓之“藏锋戈”，书写短促、快捷，是斜钩的一种变化形式，如“践（踐）”字右上部斜钩。



日 夜

**横折和横撇** 行书的横折多带圆意，即横画略向上弯，接写向内弯而粗的斜竖，如“日”字。横撇的横与撇的夹角多为锐角，折笔处以方折翻笔写成，即横用笔锋的右上侧面触纸，折处笔锋突然停住换用左下侧面触纸，并迅速撇下。两个横撇在一起，下一个横撇的角度要加大，如“夜”字。



山 云

**竖折和撇折** 竖折是侧点起笔，先写短粗的斜竖，至左下最末端将笔竖切、翻面，用笔锋的左侧面触纸并向上移写出细的横画，如“山”字。撇折的用笔类似竖折，如“云（雲）”字的撇折是横切起笔，撇至左下切笔，再翻面写出提笔。



**提和竖提** 提是将挑点的出锋扩大和延长，即先写切点，再向右上扬起笔锋。竖提用侧点落笔，将笔锋的下面触纸，弧线写竖，在竖与提的连接处稍停后用笔锋的右上侧写出弧形提笔。



**横折提和连撇折** 横折提由两个翻笔组成，横折是第一个翻笔，竖下上提是第二个翻笔，多用于言字旁，如“托（託）”字。连撇折是两个以上撇折的连续书写，一般用在绞丝旁等需要经过多次折转的偏旁部首中，如“经（經）”字的左偏旁。这种方折、圆转的交替使用，使笔法更丰富、生动。



**横折钩** 横折钩主要有两种类型：一是扁型横折钩，多为斜折、圆转，钩尖柔和；二是瘦高型的横折钩，折后垂直，出钩多呈锐尖，可短亦可长。



**竖弯钩和竖弯** 竖弯钩也有宽式和高式两种，但弯处多为方中带圆的转笔，出钩多短促锋利。竖弯是竖弯钩不出钩，用回锋收笔所致，笔力内敛，加快了书写速度。如“匏”、“流”二字。



**卧钩和仰钩** 卧钩身如卧状，顺锋起笔略仰头，下弧的身子接近水平。出钩前先顿，以锋的左上边触纸，出钩尖而饱满，钩尖指向字的中心，如“忘”字。

仰钩是竖弯钩的草写，轻落笔向下弯，加按后向上弯出，顺锋起笔，出锋收笔，圆中带方，如“先”字。



**背抛钩** 横折斜钩古称背抛钩，更像舞蹈中的“倒踢紫金冠”，折后钩身上直下弯，钩尖对准折处，长劲有力，弯中寓刚，英姿挺拔。

行书的运笔比楷书灵活，其笔画形态千变万化，仅仅掌握基本笔画的写法是不够的，还须掌握复杂多变的笔法。这就需要寻找笔法变化的内在规律，如方折、圆转、粗细、曲直等对比变化，而且要在变化中求统一，将楷书的平稳、庄重与草书的活泼、潇洒较好地结合到行书中来。现就赵孟頫《洛神赋》举例说明如下：

洛川  
感若

**粗细** 笔画在运行中运用提按便会出现粗细变化。而且，这种变化有时可按楷书的规矩写出，有时可不按楷书的规矩写出，而是根据整体的需要灵活处理，粗的字粗，细的字细，粗字中有细笔画，细字中也有粗的地方。如“洛”、“川”、“感”、“若”四字。

赋素  
红陈

**曲直** 行书笔画曲直并用，其中曲线比楷书曲线多，如点和圆转都是曲线笔画。一般是短横直，长横曲；中竖直，边竖曲；部分撇直，所有的捺曲；字中心直，字边缘曲等等。行书中接近楷书者，直中含曲；接近草书者，曲中含直。如“赋（賦）”、“素”、“饮（飲）”、“陈（陳）”四字。

之是  
乍未

**藏露** 笔画的起止有露锋、藏锋之别。“之”、“乍”二字以藏锋为主，“是”、“未”二字几乎笔笔露锋。藏锋是将笔尖触纸时的痕迹藏在将要写出和已经写出的笔画之中，露锋是将笔尖触纸的形态显露出来。藏锋含蓄、内敛、厚实，露锋张扬、挺拔、利索。

宋遂  
波幽

**断连** 相对于楷书来说，行书增加了笔画之间的连笔和牵丝，但若一味地连写，则反而单调，缺少变化，所以有时笔画之间、部件之间故意断开，反而能取得更好的视觉效果。

望 難  
殊 伏

**顺逆** 笔画顺逆也是一对矛盾，适当运用顺逆对比效果可增加行书的生动性。顺，一是按正常的笔顺书写，二是顺时针方向转笔；逆，就是不按正常的笔顺书写和逆时针方向转笔。如“望”、“难（難）”、“殊”、“伏”四字，均有顺有逆。

愛 若  
聞 麗

**徐疾** 笔画在书写过程中快与慢的变化则蕴藏着刚柔与节奏的变化，如“爱（愛）”字的短撇、连点、钩的书写快而有力，长横、长撇及长捺书写速度相对缓慢舒展；“若”字的两点快，中部连笔稍慢，至“口”字又渐快；“闻（聞）”字是两边慢中间快；“丽（麗）”字是上慢下快。

朋 波  
之 曰

**转折** 一个笔画在行笔过程中改变大方向时有两种运笔方法：一是方折，二是圆转。方折靠停顿后利用圆锥形毛笔的不同侧面触纸，写出斜面和方角；圆转则是用提笔和弧线完成方向的调换。方折和圆转是行书转折中常用的两种笔法。

從 移  
華 承

**连折** 连续的折笔在行书中运用得很多。要注意折的角度和弧度都具有变化，折笔之间要紧凑且在不同的字中方向各有不同。折笔时笔画有一段重叠，可使字紧凑、连贯。连贯又是笔法的另一种变化。

發 形  
乘 望

**一笔书** 连续的转和折可以将一个部件、一个字甚至几个字写完。这种写法是草书的发明，既活泼、优美，又快速、潇洒，称为“一笔书”，在行书中可起醒目、活跃的作用。但用多了会显得杂乱。因此，要用有出处、草有源头，还要造型优美协调，要到十分熟练时才能自然融入行书中。

赵孟頫行书结体在继承二王书风的基础上，略带自己的风格。尤其是《洛神赋》这样的小行书，字字珠圆玉润，在外形规整中追求丰富的变化。其字形虽无大起大落，但内部结构充满丰富、精微的变化。每个点画、部首都力求从“二王”行书中化出，并形成了一套固定的模式，所以可以作为初学行书和研究古典行书的好范本。在此，我们试将其结体规律举例阐述如下。

左增  
陽越

**笔笔精到，字字珠玑** 书法的结体是指笔画在字中空间位置的安排和处理。笔画要互相搭配、结合，构架得合理、美观，要求笔画本身不但要写得精美，而且要写到一定的位置上，并根据所处位置作长短、粗细、方向、曲直等方面的调整。而赵体《洛神赋》正是做到了这些要求，所以结构优美，字字珠玑。

洞心  
而禮

**连省笔画，借草出新** 行书与楷书的区别之一是将一些草书的造型运用到行书中，几笔连一笔，甚至省略许多笔画。这样夹草于行，使通篇规整而活泼，新奇而悦目。

師言  
告則

**横平竖挺，借楷求正** 行书不能一味地连，一味地草，也有相当数量的具有楷书笔意和结构的字。这些字的横画在平行中略有变化，有些竖画比较挺直，其他笔画也按楷书法则一笔一笔规矩地写，虽然细小处也有一些随意和灵动的处理，但多半保留了楷书端庄整齐的特点。

娜稅  
於秀

**楷草相融，行云流水** 楷书、草书的笔法和结体可以分别用于行书的这些字和那些字，在整体上产生了楷、草的对比效果。此外，还要自然地融入到每个笔画、每个字中去，并随机应变，最后做到行云流水，才能显示出行书自身的特点。

手 遠  
復 外

**大小宽窄，因字立形** 汉字的形体复杂，手写时不可能将每个字写成一样大的方形，应根据每个字的情况，如大小、宽窄、高矮等，因字立形。而行书看起来活泼的一个重要原因是增大了字与字之间的大小、宽窄、高矮等外形的变化。

月 西  
以 歸

**长短伸缩，随遇而安** 行书笔画的长短、伸缩比楷书更夸张、更灵活，是根据具体书写情况随机变化的，但总体上要达到和谐统一的效果。

綽 騰  
艷 載

**粗细相间，轻重对比** 行书笔画之间的轻重变化没有固定的“横细竖粗”、“撇细捺粗”等模式。但是，行书的字与字之间、部件与部件之间是存在粗细、轻重对比的。

甫 寵  
露 加

**松紧调剂，虚实互换** 笔画多，自然紧实；笔画少，自然虚松。但行书通过改变笔画的写法与笔画的间隔距离，可以调剂松紧，做到虚实互换。

期 得  
為 飄

**方圆兼使，刚柔相济** 行书的笔画与字的外形有的刚而方折，有的柔而圆转。一字之内要刚柔相济，字与字之间要方圆兼使。

駑 質  
馮 賊

**笔画穿插，部首挪让** 结体是由笔画和组成字的部件和谐巧妙地组合在一起的一种技术，上部和下部、左边和右边不是生硬地摆放在一个字中，而是你来我让、我来你挪，或高低、错落，或大小、正斜，使各部分相得益彰，又使整体生动活泼，这在行书中表现得尤为明显。

北 朗  
常 道

**左右向背，上覆下载** 左右部件有时会产生相向（面对面）、相背（背靠背）、相随（朝同一方向）的感觉。在行书中可以加强这种感觉，使之具有生命、动感的意味。

上面部件盖住下面部件称为“天覆”，下面部件托起上面部件称作“地载”，也是物象含意在字的结构上的体现。

之 涕  
徐 亩

**断连交替，节奏变化** 汉字书写的笔画本有断开和相互搭连的情况，但行书增加了把两笔或几笔连写的笔法，容易在整篇中显得连笔过多，所以此时需要用笔画断开（气韵仍相连）的方法加以调剂，与音乐的节奏有快慢、停顿、延长等变化是一个道理。

南 殊  
像 之

**笔画抱团，精神内敛** 行书的笔画经常以弧线的形式将整个字或其中一部分写成包围的弧形或不规则的椭圆，即使有长笔画也不向外框伸出，形成精神内敛、笔画不伸张的态势。

聲 處  
其 越

**中宫收紧，手脚伸展** 有些字笔画较长或字的中心笔画较多，需要笔画相对集中紧凑，这时如果字有长笔画（字的“手脚”）就可向外侧伸长，以展现“密处更密、疏处更疏”的艺术效果。

雲 望  
峩 春

上开下合，上收下放 有的字上面笔画需放开，它的下面部分就须收缩、合拢；有的字下面的笔画需伸长，它的上面或者其他部分就须收紧。当然，如果细分的话，还有中部、中上部、中下部等开合、收放的区别。行书的这个特点比楷书明显。

羽 歡  
動 飾

高低错落，长短参差 行书中，左部和右部经常有高低长短的现象，这叫“错落有致”、“参差多姿”。但不同的字及不同的结构就会产生不同的组合方式，或左短右长，或左长右短，或左高右低，或左低右高，或高低、长短随机而定，互相搭配。

攄 語  
體 携

以斜取势，复归平衡 行书中有时把比较呆板、生硬的组合形式用斜势并连写的方式来处理，增加字的动势，但最后在整体上仍将字写得平衡、稳定。这就叫“以斜取势，复归平衡”。

想 世  
雪 嬉

以正为基，平中寓险 行书不是个个字要斜要歪，也有相当一部分较“端正”的字，但在端正的基础上也要将某部分或某些笔画写活，这样“平中寓险”，端庄而不失活泼。

傾 馬  
潤 作

横画匀紧，竖距宽绰 赵体小行书受“兰亭”书风影响较多，横画大多写得匀紧，字多取横势。竖画一般不太伸长，而且许多字的竖画之间距离相对较宽，显得宽绰而大度。

衆 藹  
觀 巖

**短画居中，长笔压角** 许多字的中间有密集的短笔画。在行书中，这些短笔画可以写得更短，甚至在短画之间留一些小的空白，显得密而不挤。而长笔画常分布在四周，以粗、重、长、大来与中部形成对比，以稳定全局。尤其右下角经常以重笔压之。

王 出  
形 踐

**同画异态，减少重复** 一字中经常出现几个相同的笔画，如几个横、几个竖、几个撇、几个横折、几个撇折等等，为了减少重复，避免单调，就要将其中一个或几个笔画做些变化，以追求丰富多样、活泼灵动的整体效果。

芳 蔭  
琚 瑤

**同旁异写，增加变化** 在行书中，同样的偏旁（如草字头、王字旁）可以有不同的写法，呈现出不同的姿态。通过这种变化，追求字形的多姿多彩。

之 之  
水 水

**同字异形，避免雷同** 相同的字在行书中常写成不同的形态，或者改变写法和形态，旨在避免雷同和单一，追求章法的生动有趣。

抗 悅  
林 竦

**异字同姿，韵律共鸣** 不相同的字，因笔画、结构有相同之处，所以有时也会姿态相同。这是一种别有情趣的结体现象，这种不同的字有相同韵味的现象，可称为“韵律共鸣”。如“抗”与“悦”，“林”与“竦”。

## 赵孟頫《洛神赋》章法、用墨和风格特征

赵孟頫书风，早期秀媚丰腴，力追古法；中期道媚圆活，刚健雄秀，古法完备；晚期纵肆老拙，自成面貌。赵孟頫行书《洛神赋》有不同时期的墨迹本。此本落款大德四年，为赵孟頫47岁时所书，是其中年行书的代表作。此帖书法法度完备，布置停匀，下笔一丝不苟、干净利落，结体秀美，圆熟稳密中尽涵飘逸温文之气。世评“宛有古意”说的就是赵孟頫继承古法的经典小行书。赵孟頫行书《洛神赋》属手卷，书法为小行书，或曰行楷，有行无列，字距、行距都宽绰，字字基本独立，偶尔有牵丝引带。字的大小、长宽、纤浓、刚柔、方圆、正草等变化随处可见，并均衡地分布于整篇的前前后后，使人观赏时视觉

不易疲劳。其用墨浓而不枯、匀净而又具轻重变化。此墨色变化主要

曰尔有覲於波者乎波何人斯若斯  
之艷也御者對曰臣聞河洛之神名  
曰宓妃則君王之所見無乃是乎其伏  
若何臣願聞之余告之曰其形也翩若  
驚鴻婉若游龍榮耀秋菊華茂  
春松鬢歸兮若桂雲之蔽月飄飄兮  
若流風之迴雪遠而望之皎若太陽

靠蘸墨的多少、用笔的轻重快慢来体现。赵孟頫行书《洛神赋》的风格清新俊美，显得十分文气、典雅，正所谓“不激不厉，而风规自远”，是规律性较强、章法相对规整的行书作品，表现出典型的二王一脉的风格。明人王世懋曾云：

“文敏书多从二王中来，其体势紧密，则得之右军；姿态朗逸，则得之大令。”赵孟頫是集二王书法之大成并卓有成就的一代宗师。自赵体精到规整的行书一出，追随者甚众，并影响后世几百年的书风。赵体行书作为规矩的入门行书具有很高的临习和实用价值，所以多被有识之士纳入教材范畴。基于此，我们选择这篇行书的墨迹字进行放大呈现，并加以分析、归纳，以飨广大书法爱好者。

明璫雅洁受於太陰長寄心於  
王忽不悟其所舍悵神宵而蔽光  
於是背下陵高之往神留遺情想  
像矜望懷愁冀靈體之復形御  
輕舟而上溯浮長川而忘返思  
而增慕夜臥而不寐雷縹霜而

# 从临摹到创作

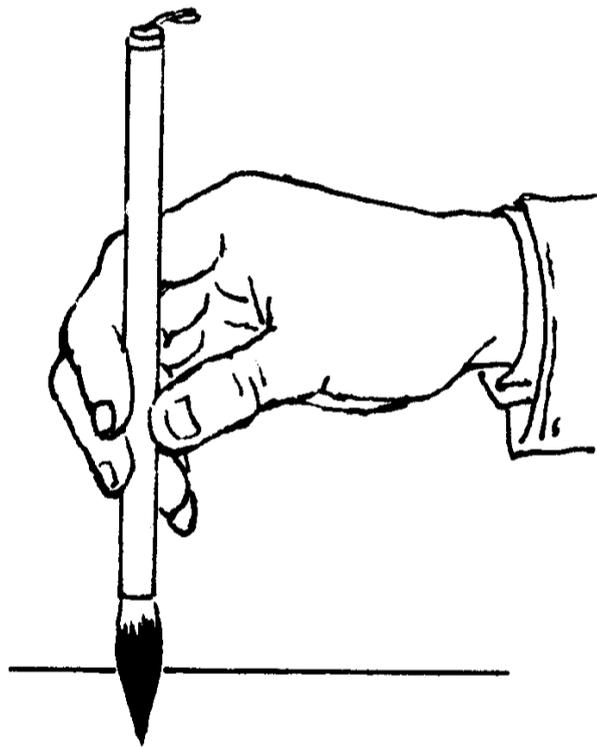
## 一 临摹前的准备

### (一) 思想准备

要明确临帖目的是学习前人的技法，技法以笔法和结体为核心。在这个过程中要防止三种情况：一是盲目地“抄写法帖”上的字而没有掌握笔法和结体规律，故而“写不像帖”；二是小心翼翼，看一笔写一笔，依样描葫芦，表面上有些像帖，其实对法帖的技法规律没有根本的认识；三是以为一年半载便可学会，没有长期计划，练一阵，停一阵，不能持之以恒。如果有以上三种情况中的任何一种，就不能顺利地学习书法，甚至由于错误地练习，导致越练越糟，这就是人们常说的“有名师指点，才不会误入歧途”的道理。

### (二) 姿式与执笔

写小一些的字一般用坐式。根据自己的身高选择合适的桌凳，须“正襟危坐、精神安静”，上身略前倾，两脚平放，两肩松弛，左手扶纸，右手执笔，笔杆立于鼻前一尺处垂直于纸面。执笔一般以“五指执笔法”（见右图）为正宗。简单地说，就是大拇指在左下侧压住笔杆，食指、中指在上侧钩住笔杆，小指帮助无名指的指甲上端连肉处自然抵住笔杆的右下侧，这样手指从笔杆的三面稳当地执住笔杆，而掌心是空的，这叫“指实掌虚”，这样运笔就能平稳而灵活。写小字笔不能执得过高，应在笔杆的 $1/2$ 以下为宜。



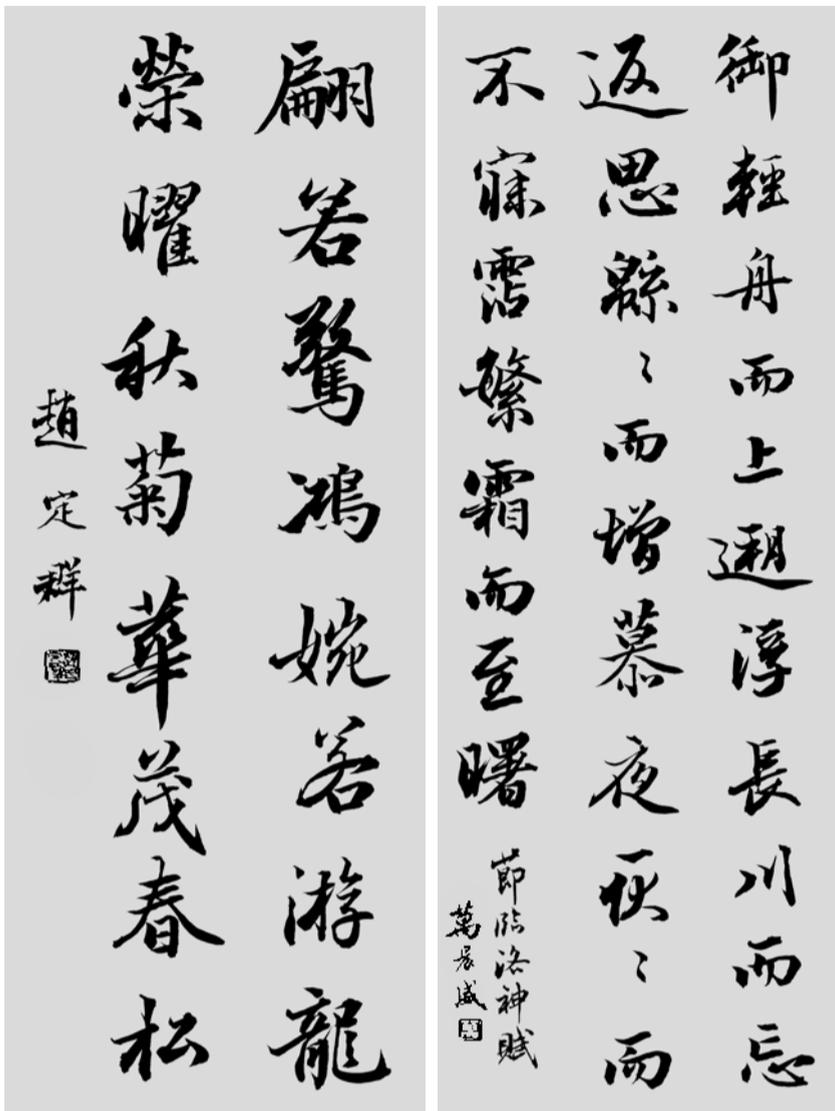
### (三) 工具与材料

“工欲善其事，必先利其器”，临习法帖的工具、材料虽不必过分讲究，但基本的要求必须懂得，这样才不至于影响学书的效果。首先要选用合适的毛笔。写赵体行书宜用硬毫（狼毫、紫毫等），至少要兼毫（硬、软混合）。写本帖的大字可用笔头长一寸左右的毛笔，写原帖大小只需半寸以下的即可。然后是纸张：一般使用毛边纸练习，新闻纸也可以，因为《洛神赋》帖本身不是用渗化性很强的纸写的，所以初学不宜用生宣或吸水性特强的毛边纸书写。再就是墨和砚：墨可用墨汁，用时摇匀、调匀，以不浓不淡为宜。墨汁用多少倒多少，剩过夜的墨易变质，蘸在笔上的黏度感也不对，而且污染空气，书写者长期沾浸其中而不易觉察。墨汁可以用盘子盛，用砚盛则更好，这样蘸墨舔笔不易滑动，墨淡了还可以用墨条加磨，同时可以把墨的残渣一起磨碎，最重要的是砚可以盖上，能保证墨不干、不沾灰尘，打开盖还可舔笔。写精美的小行书、小楷书，蘸了墨不注意舔

笔（顺着笔锋将墨不多不少地均匀地舔在笔毛上）是很难写好的。舔笔以能书写数个字为宜。另外，毛笔的质量和保养很重要，需要书写者不断地积累经验。毛笔要选用有弹性的，一般以“尖、齐、圆、健”为佳。毛笔用完后须保持湿润，若较长时间不用则需基本洗净，但不可用力挤捻，更不要用整个毛笔头胡乱涂抹。

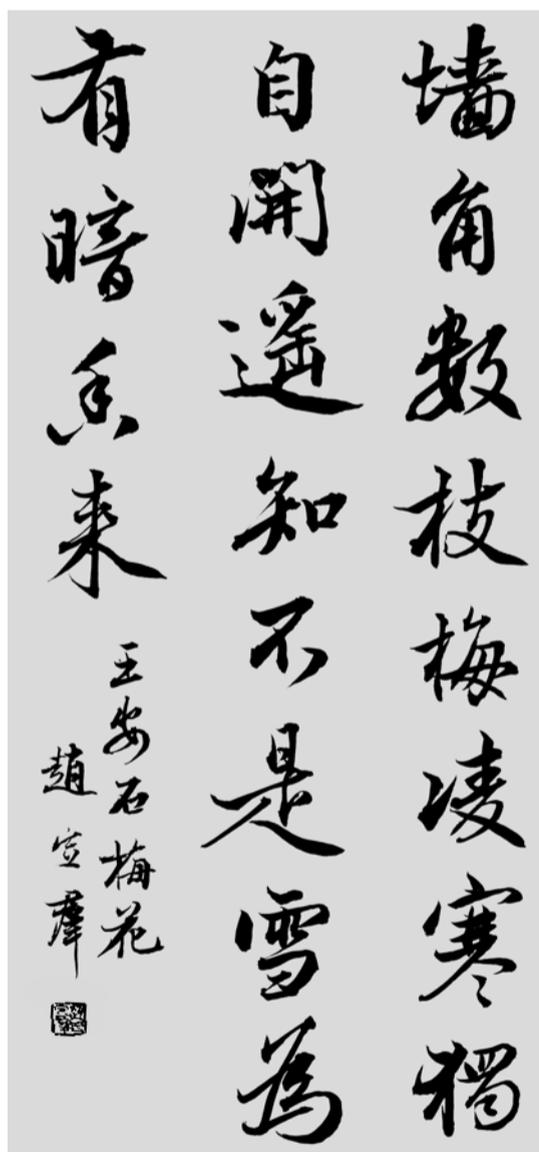
## 二 临摹的方法

（一）实临阶段：实临就是完全以字帖为依据，尽量将字帖写像，认真观察品味，分析研究字帖的点画、用笔、结体、章法等，一点一点体会和学习字帖的精妙之处，直至烂熟。开始临习时可能困难较大，此时可采用放大临摹的办法。有的字帖已为初学者放大了原帖字



实临（二）

实临（一）



意临（一）

（如本书），临习时可用半透明的纸（如薄毛边纸、薄有光纸）覆盖在字帖上面进行反复的摹写。每次摹写的字不宜多，三五个足矣。常用字和笔画简单的字先摹，摹后再对着字帖临写，这叫对临。对临之初，一般是看一笔写一笔，但仅止于此是不够的，必须尽快做到看一部分写一部分，只有这样，行书的临写才能保持笔势的连贯。稍熟练后，要尽量做到看一字写一字，然后过渡到看好几个字后再熟练地写这几个字。最后选出几十个有代表性的字进行同样的练习，这样临习其他的字就轻松多了。在对临的高级阶段，需要作通篇的临写，以此来更好地把握字帖的章法及整体风格。

（二）意临阶段：意临是从背临开始的，背临是要求不看字帖而能写出字帖的意韵来。在实临的初级阶段，就可在局部作这种尝试，这对转入意临和创作很有好处。但如果背临写得根



意临（二）

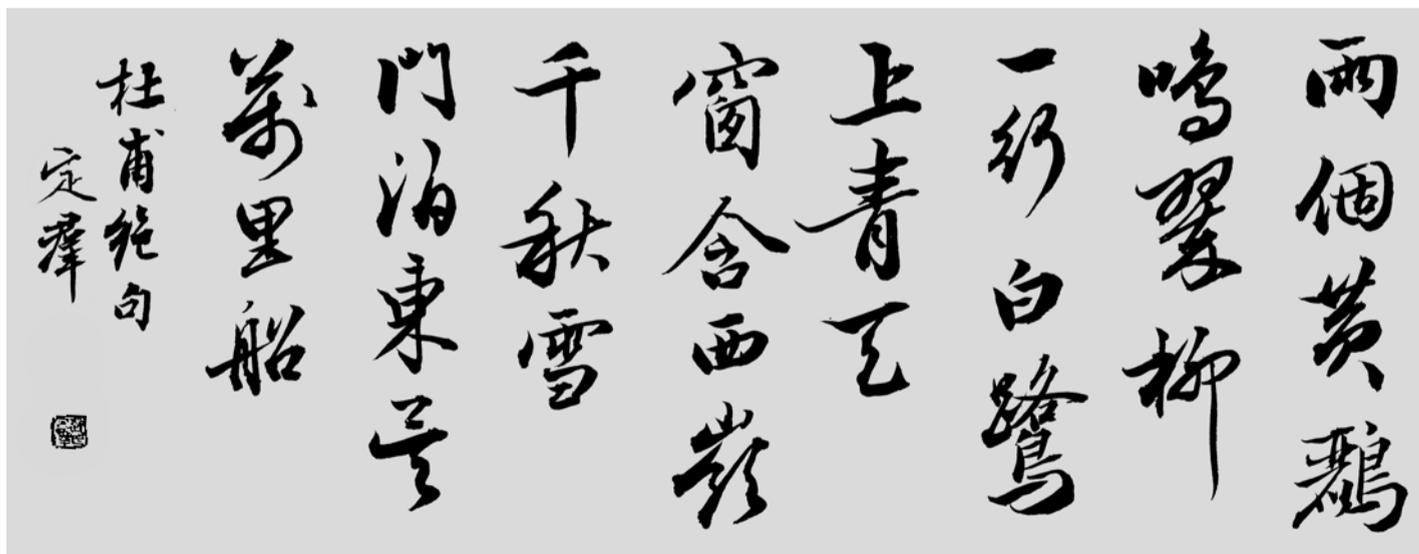
本不像，就说明没有“吃”透字帖，不宜背临。在对临功夫较深后，背临就显得特别重要，这是检验临帖效果的直接有效的方法。虽然背临不可能写得和原帖十分相像，但一定要比较像，而且是像自己认为的精华部分。再到后来，临者掺入自己的审美观进行临帖，这就叫“意临”，这是高级阶段的临习。不过，初学者不能把写得不好、写得不像的情况称为“意临”。

（三）习作阶段：在临习达到一定水平时，中间可穿插习作练习，也就是练习创作作品。这种创作，还是以原帖为基础，运用原帖的笔法、结体、章法、用墨等方面的规律，将一句话、一段文、一首诗等写成作品。开始可用集字法，即每个字或绝大部分字都从原帖中找来，原帖中没有的字则用原帖字的相关部件进行组拼，这样就较容易集出接近原帖风格的作品来。这种练习熟练后，就可进一步用意临的方法，即不靠“集字”来创作一幅类似原帖风格的作品。这种练习可为今后的“出帖”和真正意义上的书法创作奠定基础。

作品的幅式有对联、斗方、条幅、中堂、横幅、扇面、册页、手卷等，在习作时可选择练习。不同的幅式有不同的章法格式，相同的幅式也有不同的章法变化。但变化多了就不能再称为“幅式”，应该称为“形制”。形制也属于书法创作构思的一部分。初学创作还可留意书法展览中丰富多样的形制。但基本的幅式规格必须了解清楚并经常去实践，才能学到具体的操作方法。可先从对联、条幅、小中堂等常见的幅式开始练习，练习时先要考虑字数、纸张和字的大小，如何裁纸、折格、画格、落款、钤印等。总之，要不断地累积经验，拓宽视野，才能进入真正的书法创作。



集字



创作

洛神赋并序

黄初三年余朝京师还济洛川古人有言斯水之神名曰宓妃汉武帝对楚王神女之事遂作斯赋其词曰

余凌晨城言归东藩墙伊阙越探轅轸道谷陵景山日晚西傾車弛马烦尔乃抗驾争衡皋结驷乎兰田容典乎楊林流眄乎洛川於是精移神脉忽焉思敬俯则未察仰则特觀睹一燕入于巖之睞乃援御者而告之曰尔有觀於波者乎彼何人斯為斯之物也御者對曰臣聞河洛之神名曰宓妃則君王之所見無乃是乎甚快

若何臣願聞之余告之曰其形也翩若驚鴻婉若游龍縈耀秋菊華茂春松騁歸兮若擣雲之救月飄飄兮若流風之迴雪遠而望之皎若太陽升朝霞迫而察之灼若芙蕖出渌波

穠纖得衷脩短合度肩若削成腰如約素延頸秀項皓質呈露芳澤

丹脣外朗皓齒四鮮明眸善睐靨輔承權環姿媚逸儀靜穆體閑素情綈然媚於詭言奇服曠世肖像應



緜如城牙以言言月明六作不  
而披羅衣之璀璨兮珮瑤碧之華  
琤戴金翠之首飾綴明珠以耀軀  
踐遠遊之文履曳霧縠之輕裾激幽  
蘭之芳藹兮步踟躕於山隅於是  
縱體以教以嬉左倚采旌右蔭桂  
檜攘皓腕於神許兮采端澗之  
情悅其泚美兮心振蕩而不怡無  
媒以接歡兮託激波而通辭願誠  
之先達兮解玉珮而要之嗟佳人  
信備免習禮而明待抗瓊瑤以  
兮物浩涵而為期感交甫之棄言  
悵猶像而孤疑收和氣以靜志兮  
禮防以自持於是浴靈處焉從倚  
徑神光離合在陰乍陽竦軀以鸞  
立者將飛而未翔踐琳塗之郁玉  
步蘅薄而流芳起長吟以永慕兮  
聲哀厲而弥長尔乃衆靈雜還命  
儔嘯侶或戲清流或翔神渚或採  
玻璃拾翠羽泛南湖之二妃携漢  
之遊女歎瓠瓜之無匹詠牽牛之  
字揚旌桂之猗靡路脩袖以延佇  
體迅飛鳧飄忽若神凌波激步羅  
鞞生塵動無常則若危若安進以

月台在言臺壽系元青之句玉

繁生塵裏無常貝卷無雙道出  
 期若住若還轉盼流精光潤玉象  
 含鋒志氣若幽蘭華容婀娜之  
 我忘冷於去屏臨收風川后靜波  
 鳴夷弄鼓女媧清歌騰文魚以聲  
 乘鳴玉寫以似逝六龍儼其齋首  
 載雲車之容裔鯨鯢踊而夾教水  
 禽初而為銜於是越北池度南函  
 行素紅迴清陽動朱眉以徐言陳  
 交接之大徑恨入神之遊維怒歲年  
 之莫當收羅袂以掩涕兮淚流襟  
 之浪無激沫以效愛兮收江南之  
 明珠離浴受於太陰長寄心於玉  
 王血不悟其所舍悵神宵而蔽光  
 於是將下陵高之注神留遺情想  
 像所望惟於冥靈體之復形御  
 輕舟而上邈浮長川而忘返思餘  
 而增暮夜秋而不寐露灑簾霜而  
 至曙命屋夫而物駕為將歸乎東  
 路攬騑馵而收榮悵監桓而不  
 能去

大德四年四月廿五日為盛逸民書 子昂



名家临作欣赏

洛神賦  
黃初三年余朝京師還  
濟洛川古人有言斯水之  
神名曰宓妃感宋玉對王  
神女之遂作斯賦其辭曰  
余從京域言歸東蕃背伊  
關越轅轅經通谷凌景山  
日既西傾車殆馬煩余乃稅  
駕乎衡暉秣馭乎芝田容与  
乎楊林流眄乎洛川於是精

祝允明临《洛神賦》(局部一)

祝允明临《洛神賦》(局部二)

觀於彼者乎此何人斯若此  
之艷也御者對曰臣聞河洛之神  
名曰宓妃則君王所見無乃是  
乎其狀若何臣願聞之余告  
之曰其形也翩若驚鴻婉若遊  
龍榮耀秋菊花茂春松髣髴  
兮若輕雲之蔽月颺颺兮若  
流風之迴雪遠而望之皎若太  
陽昇朝霞散迫而察之灼若快  
渠出淥波醲纖得衷循討合  
度肩若削成腰如約素延頸  
秀項皓質呈露芳澤無加鈿

方哀一逝而異銀無從情以好  
 愛獻江南之明珠雖潛處於  
 泰陰長寄心於君王忽不悟  
 其所思曠神消而殺光於是  
 背下陵高足佳心留遺情想像  
 願望懷憂異靈體之復形  
 御輕舟而上溯浮長川而  
 忘反思綿々而增慕夜取而  
 不寐沾繁霜而至曙命僕夫  
 以就駕吾將歸乎東路攬  
 馱壘而抗策悵盤桓而不  
 能去

祝允明臨《洛神賦》(局部三)

董其昌臨《洛神賦(局部)》

騰文魚以警策鳴玉鸞以  
 偕逝六龍儼其齊首載雲  
 車之容裔鯨鯢踊而夾轂  
 水禽翔而為衛於是越北  
 津過南岡紆素領迴清陽  
 動朱脣以徐言陳交接之  
 大綱 洛神賦

## 曹植《洛神赋》阅读理解

### 【原文】

黄初三年，余朝京师，还济洛川。古人有言，斯水之神名曰宓（mì，音密）妃。感宋玉对楚王说神女之事。遂作斯赋。其辞曰：

余从京域，言归东藩。背伊阙，越轘（huán，音环）辕，经通谷，陵景山。日既西倾，车殆（怠）马烦。尔乃税驾乎衡（héng，音衡）皋（gāo，音高），秣（mò，音末）驹乎芝田。容与乎阳（杨）林，流盼乎洛川。于是精移神骇，忽焉思散。俯则未察，仰以殊观。睹一丽人，于岩之畔。乃援御者而告之曰：“尔有覩（dǔ，音睹）于彼者乎？彼何人斯，若此之艳也！”御者对曰：“臣闻河洛之神，名曰宓妃。然则君王所见，无乃是乎！其状若何？臣愿闻之。”余告之曰：其形也，翩若惊鸿，婉（婉）若游龙，荣曜（yào，音药）秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘（yáo，音摇）兮若流风之回雪。远而望之，皎若太阳升朝霞；迫而察之，灼若芙蓉出渌（lù，音路）波。秣（nóng，音浓）纤（xiān，音先）得衷（中），修短合度。肩若削成，腰如约素。延颈秀项，皓质呈露。芳泽无加，铅华弗御。云髻（jì，音际）峨峨，修眉联娟。丹唇外朗，皓齿内鲜。明眸善睐，靥（yè，音业）辅承权（颧）。瑰姿艳逸，仪静体闲（娴）。柔情绰态，媚于语言。奇服旷世，骨象应图。披罗衣之璀璨（càn，音灿）兮，珥瑶碧之华琚。戴金翠之首饰，缀明珠以耀躯。践远游之文履，曳（yè，音业）雾绡之轻裾。微幽兰之芳蔼兮，步踟（chí，音持）蹰（chú，音除）于山隅。于是忽焉纵体，以遨以嬉。左倚采（彩）旄（máo，音毛），右荫桂旗。攘皓腕于神浒兮，采湍濑之玄芝。余情悦其淑美兮，心振荡而不怡。无良媒以接欢兮，托微波而通辞。原诚素（愫）之先达兮，解玉佩以要之。嗟佳人之信修兮，羌（qiāng，音枪）习礼而明诗。抗琼琚以和予兮，指潜渊而为期。执眷眷之款实兮，惧斯灵之我欺。感交甫之弃言兮，怅犹豫而狐疑。收和颜而静志兮，申礼防以自持。于是洛灵感焉，徙倚彷徨。神光离合，乍阴乍阳。竦（sǒng，音耸）轻躯以鹤立，若将飞而未翔。践椒涂之郁烈，步蘅薄而流芳。超长吟以永慕兮，声哀厉而弥长。尔乃众灵杂遝（tà，音沓），命俦（chóu，音绸）啸侣。或戏清流，或翔神渚（zhǔ，音主）。或采明珠，或拾翠羽。从南湘之二妃，携汉滨之游女。叹匏（páo，音刨）瓜之无匹兮，咏牵牛之独处。扬轻袿（guī，音归）之猗（yī，音依）靡兮，翳（yī，音意）修袖以延伫。体迅飞凫（fú，音扶），飘忽若神。陵（凌）波微步，罗袜生尘。动无常则，若危若安。进止难期，若往若还。转盼流精，光润玉颜。含辞未吐，气若幽兰。华容婀娜，令我忘餐。于是屏翳收风，川后静波。冯夷鸣鼓，女娲清歌。腾文鱼以警乘，鸣玉銮以偕逝。六龙俨其齐首，载云车之容裔。鲸鲵（ní，音尼）踊而夹毂（gǔ，音鼓），水禽翔而为卫。于是越北沚，过南冈；纤（yú，音迂）素领，回清扬。动朱唇以徐言，陈交接之大纲。恨人神之道殊兮，怨盛年之莫当。抗罗袂（mèi，音妹）以掩涕兮，泪流襟之浪浪。悼良会之永绝兮，哀一逝而异乡。无微情以效爱兮，献江南之明珰。虽潜处于太阴，长寄心于君王。忽不悟其所舍，怅神霄（消）而蔽光。于是背下陵高，足往神留。遗情想像，顾望怀愁。冀灵体之复形，御轻舟而上溯。浮长川而忘反（返），思绵绵而增慕。夜耿耿

而不寐，沾繁霜而至曙。命仆夫而就驾，吾将归乎东路。揽骝（fēi，音非）辔（pèi，音沛）以抗策，怅盘桓（huán，音环）而不能去。

【注】赵孟頫行书《洛神赋》与曹植古文《洛神赋》文字稍有出入，特此说明。

### 【译文】

黄初三年，我到京城朝见魏王，返回封地时渡洛水。古代有一个传说，说洛水的水神名叫宓妃。有感于宋玉对楚襄王所说的巫山神女之事，于是写下了这篇赋文。赋文是：

我从京城洛阳出发，向东回归藩国。翻过伊阙山，越过轘辕岭，经过通谷，登上景山。这时太阳已经西斜，车马疲劳不堪。于是就在长满香草的地方停车，在种有芝草的田地喂马。在阳林里从容安适地散步，放眼欣赏洛水美丽的景色。忽然，我觉得精神恍惚，思绪飘散。向下看没有看清什么，抬头看却看到了奇异的景象。我看见一个美人，站在山崖旁边。于是我就拉着车夫问道：“你看见那个女子吗？那是谁啊？竟然如此的美丽！”车夫回答说：“我听说洛水的水神是宓妃，那么，你看到的，莫非就是她？她是什么模样？我愿意听一听。”我告诉车夫说：她的姿态，像受惊后翩然飞起的鸿雁那样轻盈，像腾空嬉戏的游龙那样柔美；像秋天盛开的菊花那样绚丽，像春天繁茂的松树那样华美。她的身形若隐若现，如轻云笼月；飘摇不定，似回风旋雪。远远地看她，皎洁得像朝霞中升起的太阳；近前观看，明艳得如清水中挺立的荷花。她的身材肥瘦适中，高矮合乎标准。双肩如刀削而成，轮廓鲜明又圆润；腰身苗条而柔软，像缠成一束的绢帛。颈项颀长而秀美，显露出白嫩的肌肤。不洒香水，不施脂粉。盘着高高如云的发髻，修长的细眉微微弯曲。在朗润的红唇里，牙齿洁白而鲜明。晶莹的双眼顾盼多情，美丽的酒窝隐现在面颊上。姿态优美，明艳高雅；仪容文静，举止娴雅。神态温柔宽和，言语妩媚动人。奇特的服装举世无双，骨骼形貌符合仙女图像。披着明净鲜丽的绫罗衣裳，戴着美玉做的华美佩玉。头上戴着黄金和翡翠做的饰物，身上点缀着闪闪放光的明珠。穿着远游的绣花鞋，拖着薄薄的轻纱裙。隐身于芳香浓郁的幽兰丛中，徘徊流连在山角边。偶尔纵身跃起，一边遨游一边嬉戏。左边有彩旄靠着，右边有桂旗遮荫。在水滩边伸出素手，采摘急流边的黑色灵芝。我爱慕她的善与美，心神动荡且闷闷不乐。没有好媒人来沟通欢情，就用脉脉含情的目光表达我的爱意。希望率先向美人表达真情，于是解下玉佩赠与她，作为定情的信物。叹佳人实在太美好了，既懂礼仪又通诗歌。佳人举起美玉来回答我，手指深渊约定在水中相会的日期。我既怀着真诚的爱恋之情，又担心佳人来把我欺。有感于郑交甫受到女神的背信弃义，我怅然犹豫将信将疑。收敛欢喜之情使自己冷静下来，重申礼法的约束，在感情上控制自己。此时洛神深受感动，于是低首徘徊。她的身影若隐若现，有时暗来有时明。耸起轻盈的身体高高独立，像仙鹤般地欲飞还留。走在充满椒香的路途上，经过散发幽香的杜蘅丛中。怅然长吟，抒发深长的相思之情，声音悲哀、激越且悠长。不久众神齐集，携亲带友，呼朋唤友。有的在清澈的水流中嬉戏玩耍，有的在洛神常游的沙洲上飞翔。有的在河底采明珠，有的在岸边拾翠羽。后面跟随

的有南方湘江的娥皇、女英二神，随行的还有汉水的女神。洛神感叹匏瓜星的孤零无配，歌咏牵牛星的寂寞独处。微风轻扬起她轻柔飘忽的上衣，她用长袖遮光远望。她身体轻捷，像飞鳧一样飘忽莫测。她轻步行走在水波之上，脚下生起蒙蒙水雾。她行踪不定，安危难测；进退难料，欲去还留。她目光转动，精光四射，容颜像玉石一样光泽湿润；想要说话未开口，气息中散发出幽幽兰香；她花容月貌、婀娜多姿，秀色可餐让我心驰神往。这时风神将风停息下来，水神将波涛平静下来，冯夷击起了鼓，女娲唱起了歌。文鱼腾飞，警卫洛神的乘輿；玉铃鸣响，众神一同离去。驾车的六龙矜持地齐首并进，洛神乘坐云车意适神闲。鲸鱼争相跳跃夹护车驾，水鸟穿梭飞翔殷勤护卫。此时洛神走过北面的沙洲，越过南面的山冈。回转白皙的颈项，用清秀的眉目看着我。启动朱唇慢慢讲来，陈述人神交接的大道理。说只恨人神之道有别，怨青春爱情不能如愿以偿。举起衣袖来掩面落泪，泪流滚滚浸湿衣裳。伤悼人神欢会从此永远断绝，哀叹自此别离天各一方。没有表示爱情的信物可以相赠，就送江南的明珠以慰心肠。今后虽深居在太阴，但内心会时常思念君王。忽然，洛神不知所踪，神光消逝，令我怅然若失。于是我翻山越岭，寻找洛神的踪迹。脚虽然向前走动，可心神还在原地停留。遗留的爱恋之情仍然充满心头，心中越发添愁。希望洛神再次现形，于是我驾起小船逆水而上。在漫长的洛水之上漂泊忘记归返，绵长的思恋越来越深。心绪不宁而彻夜难眠，身上沾满浓霜直至天明。无奈，我吩咐车夫整顿车驾，准备踏上东去藩国之路。我揽住缰绳举起马鞭，却怅然徘徊，久久不能离去。

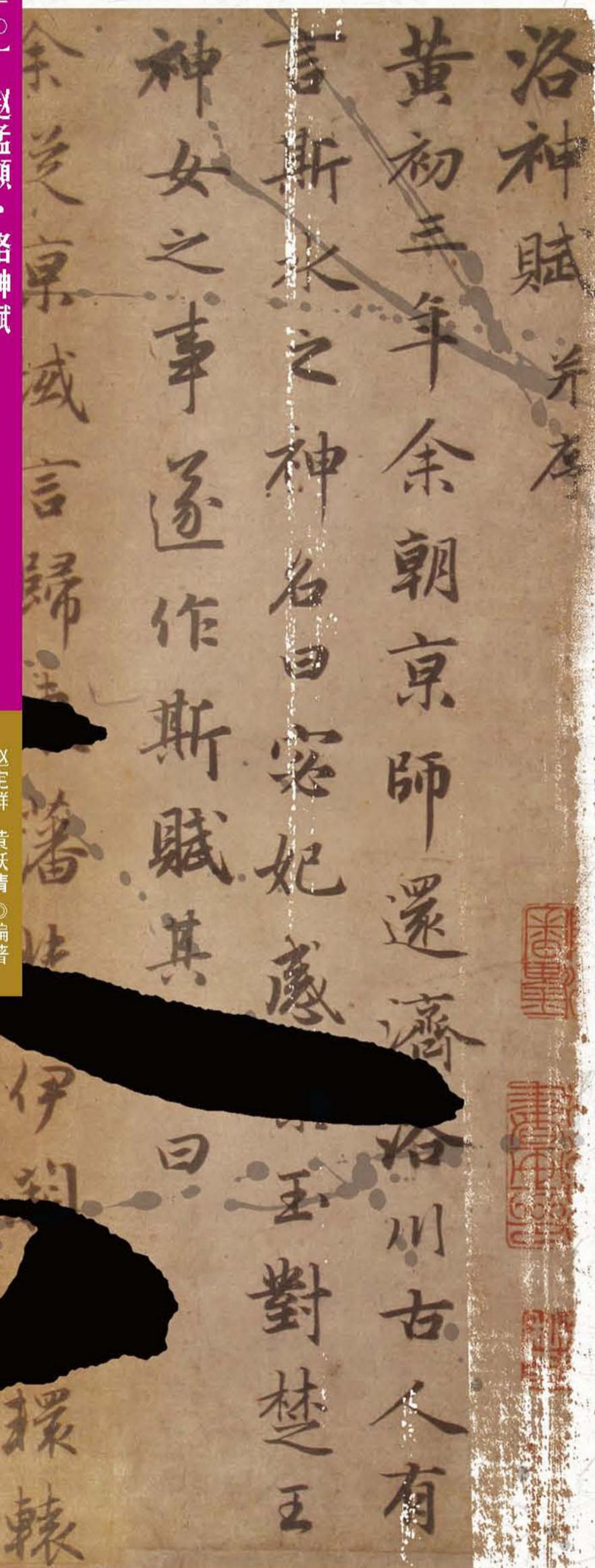
●责任编辑 李伍强 ●装帧设计 雷嘉琦 ●封底篆刻 张建华



名  
碑  
名  
帖  
完  
全  
大  
观

第一辑：

- 1 王羲之·兰亭序
- 2 怀仁集王书圣教序
- 3 王羲之·十七帖
- 4 王羲之尺牍
- 5 颜真卿·勤礼碑
- 6 颜真卿·多宝塔碑
- 7 柳公权·玄秘塔碑
- 8 欧阳询·九成宫
- 9 赵孟頫·前后赤壁赋
- 10 赵孟頫·洛神赋
- 11 褚遂良·雁塔圣教序
- 12 孙过庭·书谱
- 13 米芾·蜀素帖
- 14 米芾·苕溪诗
- 15 苏轼·黄州寒食诗
- 16 黄庭坚·松风阁诗
- 17 智永·真书千字文
- 18 智永·草书千字文
- 19 怀素·小草千字文
- 20 唐寅·落花诗
- 21 王铎·赠汤若望诗册
- 22 石门颂
- 23 曹全碑
- 24 张迁碑
- 25 礼器碑
- 26 史晨碑
- 27 乙瑛碑
- 28 张猛龙碑
- 29 董美人墓志
- 30 张黑女墓志



ISBN 978-7-5480-0576-6



9 787548 005766 >

定价：29.00元