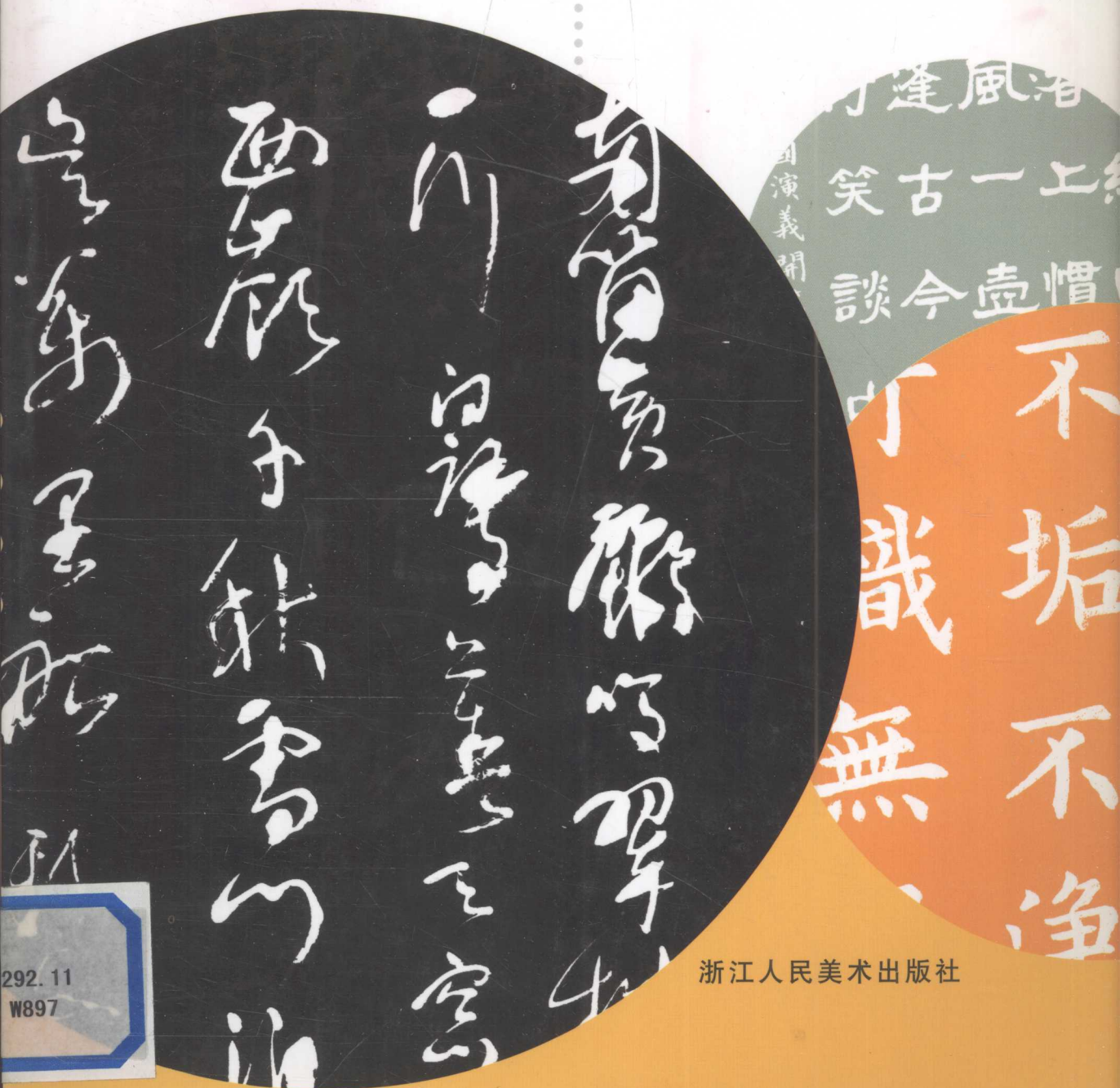


新编 少年美术技法丛书 M A O B I S H U F A

书法入门 毛 笔 书法

吴新如 著



292.11
W897

浙江人民美术出版社

新编 少年美术技法丛书

书法入门 毛笔书法

吴新如 著



浙江人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法入门. 毛笔书法 / 吴新如著. —杭州: 浙江人民美术出版社, 2004.1

(新编少年美术技法丛书)

ISBN 7-5340-1773-4

I. 书... II. 吴... III. 汉字—毛笔字—书法—少年读物 IV. J292.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 119213 号

著 者: 吴新如

封面设计: 曹晓阳

责任印制: 陈柏荣

责任编辑: 吴 敏

新编少年美术技法丛书

书法入门—毛笔书法

浙江人民美术出版社出版·发行

(杭州市体育场路347号)

<http://mss.zjcb.com>

全国各地新华书店经销

浙江兴发印刷厂印刷

2004年1月第1版·第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 4.75

印数: 0,001-6,000

ISBN 7-5340-1773-4/J·1549

定价: 12.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读,
请与出版社发行部联系调换。

目 录

第一单元	书法基础知识1
一	中国书法概述.....1
二	书写工具介绍.....3
三	执笔、运腕、姿势.....6
四	笔法与墨法.....9
五	择帖、临帖、读帖.....13
第二单元	楷书教程14
一	楷书概述.....14
二	点画特点.....19
三	结构特点.....23
四	唐欧阳询与他的《九成宫》.....28
五	唐颜真卿与他的《勤礼碑》.....30
六	唐柳公权与他的《玄秘塔碑》.....32
第三单元	行书教程34
一	行书概述.....34
二	点画特点.....35
三	结构特点.....39
四	晋王羲之与他的《兰亭序》.....40
五	唐颜真卿与他的《祭侄文稿》.....42
六	宋米芾与他的《蜀素帖》.....44
第四单元	书法创作与欣赏46
一	书法创作.....46
二	书法欣赏.....50

第一单元 书法基础知识

一 中国书法概述

书法艺术，作为中华民族优秀传统文化的一部分，与中国绘画同源且相辅相成。它不仅能体现中国人特有的艺术修养与审美观念，而且也是中国哲学、东方文化、华夏民族精神气质的象征。

中国书法概括起来有四个方面的特点：

1. 书法是一门古老的艺术，具有较强的实用性。

中国书法历史悠久、源远流长。它是与汉文字的产生、发展密切相连的。中国文字的起源，可以追溯到距今五六千年以前的新石器时代。从西安半坡、山东大汶口等文化遗址出土的陶器上，能看到当时刻画的图纹、文字符号，尽管在表现上图纹多一些，文字符号比较少，但已经有了书法的雏形，即中国文字的起源。即使从殷商时期的甲骨文算起，中国书法的演变、发展也已有三千年的历史，从书体的发展来看，它经历了甲骨文、金文（大篆）、秦石刻（小篆）、隶书、章草、今草、楷书、行书的演进，加上各个不同时代的书家又创造了不同的风格与流派，可谓是百家争鸣、丰富多彩。从流传下来的书法作品的材料来看，有甲骨、青铜器、竹木简、布帛、陶器、瓦当、漆器、碑刻、刻帖、纸张等，说明中国的书法艺术宝库是极其丰富的。

书法在中国古代是人们习以为常的毛笔字，而今天，书法已成为一门独立的艺术，越来越受到大家的喜爱，这中间包括学校的学生、各个行业的书法爱好者、专业的书法工作者等。他们在学习、从事书法艺术的过程中，继承、发展了传统文化，陶冶了自己的性情，提高了自己的素养，也为学习、工作、生活、交际带来了不少的便利。正因为书法有它的艺术性、实用性，有较强的生命力，因而，书法教育也被纳入了现代艺术教育的范畴，成为一门实用的高雅艺术。

2. 书法是一门能表达书家个性，体现时代风貌的艺术。

“艺术是感情的表现”。书法作为一门东方特有的艺术，当然也是表现情感的。一幅书法作品，不仅能流露出书家一时的喜怒哀乐，而且也是其精神、气质、修养、性

格、审美趣味的再现。实际上书法艺术中那形象的点画线条是曲直萦纤、抑扬顿挫、变化无穷的，它凝聚着书家的精神气质和艺术观念。所以说书法不仅仅有形式技巧问题，它还是书家体现内心精神世界和展现时代风貌的一个载体。

3. 书法是一门简单易行，十分普及的艺术活动，又是内涵深厚的高级艺术。

中国的文字，中国的笔、墨、纸，加上中华民族的气质和数千年积淀的文化传统，形成了我国特有的书法艺术。同样，书法与其他哲学、史学、美学等艺术门类一样，也越来越被大众所认同、所接受。人们往往把书法艺术用于日常的学习、工作、生活中，以陶冶自身的性情，增添学养。虽然学习书法对人们来说条件是比较简单的，然而书法绝对不是简单低级的艺术。有时看书家作书挥毫，一幅作品也许只需几分钟，然而，就在这数分钟创作的作品中，凝聚着书家多年来的功力与心血，也是书家学养、精神、灵感的结晶。学书法想要达到一般的程度，即大致符合法度，不需要太长时间。然而要达到一定的艺术境界，却是要付出相当的艰辛和努力的。只有不断加强各方面的修养，拓宽视野，增强字外功夫，才有可能成为一名真正的艺术家。

只有对中国书法有了比较正确的认识，才能更好地掌握它。要把书法学好，还须从以下三个方面去努力：

1. 加强理论的学习，把握前进的方向。

学习书法首先要学习一些书法理论。它包括技法理论、美学理论、书法史论等等，其中技法理论对指导书法实践最为直接。在对书法理论的理解过程中，不要太钻“牛角尖”，比如初学书法用什么笔好，是用羊毫、狼毫还是兼毫；又比如什么是中锋、侧锋等等。对于初学书法的人来说，可以在老师的指导下，学习那些通过实践有了一定的效果的理论。

2. 认真临摹，持之以恒，打好扎实的基本功。

学习书法当然要坚持实践，尤其是初学的人，唯一的方法就是临帖，选择自己喜欢的、优秀的碑帖，认认真真地临写。此外，学习书法贵在长期坚持，最好是每天都能临写，时间短一些没有关系。最忌的是一曝十寒式的学习方法。尤其是初学阶段，若能每天临写一至三个小时，坚持二三年，那么就会大有效果。而且时间长了，临帖成为一种习惯，就会觉得其乐无穷。

3. 坚持创作，提高鉴赏，保持旺盛的生命力。

书法艺术的最后表现就是作品。因此，坚持不断地进行书法作品的创作，是十分重要的，这样才会有生命力。同时书法又属于视觉艺术，因此要经常地训练自己的眼光。比如，通过读帖来提高书法的鉴赏力。学习书法到了一定的阶段，若想继续提高，那就不能仅仅只在书法的技巧方面着力，更主要的是，要狠下写字外的功夫，增加对其他艺术，如文学、绘画、音乐、雕塑、建筑、电影、戏曲等艺术门类的鉴赏力，从中吸收一些艺术营养，来充实自己，这样才能不断地提高自己的书法水平。

二 书写工具介绍

“工欲善其事，必先利其器”。学习书法，首先要熟悉书写工具的性能与使用方法。而要想在书法练习、创作上进行创新和探索，并追求多种风格，改进与完善书写工具是一个重要的方面。

书写工具主要是指笔墨纸砚，又称之为“文房四宝”。

一、笔

通常指的是毛笔。初学书法的人，掌握毛笔的性能和使用技巧对今后书法的练习与创作尤为关键。一支好的毛笔应具备四方面的特性：尖、齐、圆、健。

尖——是指笔锋尖。只有笔锋尖，才可藏可露，既可以写细的笔画，又可以重按笔锋平卧于纸，写出粗的笔画。

齐——指笔锋铺开时其笔毛端是齐平的，这样在书写时，笔画就显得圆融。假如笔毛被虫咬掉一些，锋不齐，就成为“破锋”了。

圆——毛笔的毛排列成圆锥形，所以毛笔又称“毛锥”。在书写过程中，假如能把毛笔运用好，写出来的线条点画就有立体感，“细如丝发亦圆”，八面都能使转自如，这就是圆的优越性了。

健——主要是指笔锋的弹性。书写者就是借笔锋的运转之势，或提按，或顿挫，或乘势导之，以此来表现节奏和张力，使点画线条成为运动痕迹，富有节奏感和运动感。

毛笔有硬毫、软毫、兼毫、短锋、长锋之别，笔的性能也各不相同。

硬毫——用硬毫写字，对笔力软弱者有辅助之功，写起字来点画较挺拔，显得精神外拓。不善掌握者容易把线条写得单调僵硬，使字显得薄而剑拔弩张，笔锋难以调整好，易提难按，易生圭角。因此，使用硬毫行笔不宜太快。

软毫——用软毫写字，对练腕力极有好处，写起字来点画较丰腴，显得风韵内蕴。不善掌握者容易把线条写得软弱，点画无筋无骨，常被讥为“墨猪”。笔锋易按难提，易圆难方。因此，使用软毫行笔不宜太慢。

兼毫——兼毫是指用软毫和硬毫合起来制成的笔，故兼有硬毫软毫之特点，尤其适宜初学书法者使用。

短锋——用短锋书写点画较浑厚粗壮，但提按幅度小，少灵动之气。

长锋——用长锋书写点画线条富有弹性，提按幅度大，节奏感强。

初学书法可选用兼毫和软毫，这样能练习腕力。当然也不绝对，还要根据具体情况而定。比如学唐楷中的欧体字可以用兼毫和硬毫，而学颜字宜用软毫。颜字锋可略短，柳字锋则宜长。一般质地优良的笔，硬毫能显柔韧，软毫又很劲健。

至于毛笔的选择和保护，关键是笔锋。买笔时留心一下，笔头有一段透明处，被称为“锋颖”，这一段越长越好，而且笔毛应当细腻柔顺。新毛笔买来后，先用温水浸泡开，每次用完后必须将毛笔洗干净，吸去一部分水，将笔锋理齐，然后放进笔筒或悬挂起来。保护得好，不仅能延长笔的使用期，而且会越用越顺。

二、墨

我国用墨的历史已经很长久。早在石器时代的彩陶上就已有墨色纹样，殷商时期的甲骨文以及秦汉竹木简中也都有“墨”的痕迹，当然它不同于后世的墨，可能是一种天然的碳素颜料。后来，墨的质量就大有提高了。

墨的种类分松烟、油烟、松油烟、漆烟四种。它们的区别是：松烟是用松枝烧制而成，无光泽；油烟是用桐油和菜油烧制而成，有光泽；松油烟是由松烟和油烟两者结合而成；而漆烟则光亮如漆。一般书法用墨以油烟、松油烟、漆烟为宜。

随着科学技术的发展，墨汁的生产也有了很大的进步。除了普通的墨汁之外，还有专供书画使用的高级墨汁被广泛地使用。墨汁的优点是简易方便，特别是写大字，节约了许多磨墨的时间和精力。但用墨汁所写的作品，其寿命不如用磨墨所写的作品，尤其是墨色的光泽和变化，总不如磨出的墨汁好。因此有条件的话，写一些正规的书法作品，最好用磨出来的墨，或者在墨汁加水的基础上再磨一磨，这样，写出来的作品墨色就比较好。

三、纸

书法的用纸一般分作两种：一种是练习用的纸，一种则是写作品用的宣纸。

练习用纸，一般以有吸水性、略松软的为好。写大一些的字，纸面不要太光滑，常用的有元书纸、毛边纸、土板纸等手工制纸。这类纸价格较便宜，有利于练习笔法，增加腕力，熟悉墨法。

书写作品用的纸，一般以宣纸为宜。宣纸又分为生宣、熟宣、煮碓宣三种。

生宣——这种纸写起来能使笔墨变幻莫测，也是其他纸所不能替代的。生宣由于本身纸的水墨渗化性比较强，初用时比较难掌握，但熟练之后，可使笔法丰富厚重，墨色变化生动，产生意想不到的效果。

熟宣——这是一种用矾胶制作过的宣纸，纸性不渗水，宜写小字。如作中楷大字也能使笔法爽健、精到，但容易出现单薄刻露之毛病。

煮碓宣——这种纸介于生宣与熟宣之间，是一种半生半熟的宣纸。性能兼具两者

之长，书写时比较能掌握。

除了宣纸之外，也有不少书家喜欢用绫和绢来写字。绫、绢与宣纸的性能质地不同，写出来的作品也有一种独特的效果。同样，绫和绢也有生熟两类。

四、砚

砚台以广东肇庆的端砚与安徽的歙砚最为精良，这类砚若经名人之手，刻上铭文，就更为珍贵了。好的砚不仅形制大雅，其砚质也很细腻润泽，不但磨的墨质细，发墨快，不伤笔，而且墨水在砚里不易蒸发，很有润性。砚台不仅具有实用价值，而且还有很大的玩赏价值。古代不少文人雅士竞相藏砚，成为当时的一种风尚。

砚台的选择，一般以稍大的墨池为宜，这样能发墨且蓄墨量多。砚台用后最好洗干净，加上盖，以防尘染。

除了笔墨纸砚之外，书法的辅助工具还有几种：

垫毡——用生宣写字容易渗化，所以在宣纸下面要垫东西，可以垫些稍能吸水的纸。完全不吸水的纸与生宣均不宜做垫纸。最好是用垫毡。毡要平，不宜太厚，这样有助于作书。

镇纸——临帖写作品，在没有人帮助按纸的情况下要用镇纸。将纸按平压牢，使它不移动，才能运笔自如，力透纸背。因此，镇纸的作用不能忽视。

水盂——开笔洗笔，以及表现墨色变化，都离不开水盂。需要的话还可备些碟子，用作调试墨色浓淡。

印泥——书法作品的钤印、印泥一定要讲究一些，好印泥能与墨迹相映生辉。

印章——书法作品完成后，须落款钤印。可多备几方不同形式、不同风格的印章，以满足章法结构变化的需要。

三 执笔、运腕、姿势

一、执笔

学习书法，掌握好正确的执笔方法非常重要，只有这样，对毛笔的使用才能显得得心应手。

正确的执笔方法是：大拇指、食指、中指捏笔，无名指以指背抵住笔杆，小拇指抵无名指，不贴笔杆。五指捏管的距离不可上下分得太开。

指尖捏笔。指尖部分比较敏感，宜表达运笔的细腻变化。

虎口张开以呈“马镫”形为佳，写小字时成“凤眼”亦可，这样执笔手掌自然空虚，可容一只鸡蛋的空间。

掌竖腕亦竖，这样便于笔的使转。

执笔松紧当适度，太松容易漂滑无力，太紧则运笔缺乏灵动之感（图1）。

至于执笔的高低，一般以笔杆的中间偏下一点为宜。写小楷和写大字执笔可略偏下，以求笔法稳重；写行草书执笔可略偏高，这样运转迂回的幅度大，笔法才能灵动。但必须注意的是，撮住笔梢的执笔方法是不足取的。



图1

二、运腕

掌握正确的执笔方法仅仅是个条件，而更主要的是要会运笔。可以这样说，手腕是运笔的关键。腰、肩、肘的力量是通过腕来体现的，若手腕僵硬，则其他部位的力量就很难运到笔锋。

运腕法有三种，即枕腕、提腕、悬腕。



图 2



图 3

枕腕是书写小楷时常用的一种方法。因为写小楷手腕容易累，所以需将左手背垫在右手腕下，或者用竹制的“枕腕”也行，但不要枕得太紧（图 2）。

提腕是肘搁着桌面，而腕悬空。这种方法要比枕腕运笔灵动得多，也容易使劲。提腕法比较适宜写小字与中楷（图 3）。



图 4

悬腕是手腕与肘部都离开桌面，这样绝无依傍，自然能够灵活运笔。书写大楷和行草书必须要用悬腕法。悬腕对初学者来说，开始书写时有些困难，倘若能坚持一段时间，一旦掌握了，写字运腕就无束缚之感，并且还能充分地发挥笔锋的作用（图 4）。

三、姿势

写字的姿势有坐、站、蹲三种。

一般写小楷和中楷都宜坐着写。枕腕、提腕或者是悬腕均可。要求头部微弯，肩平，含胸，但背部不应太弯，胸口也不要紧贴着桌子。双脚平放。左手肘和手放在桌上，镇住纸面，右手执笔，悬腕时肘低于肩，手腕一般不要高于肘。

写行书、草书、大字一般都宜站着写。这样书写也就只能用悬腕法。除了注意与肩臂的配合外，脚须微微分开，可以稍有前后，腿不动。腰是轴心，腰以上部位可以转动。站着写的姿势有两种，除了在桌面上平写外（图5），还有一种叫题壁法（图6）。所谓题壁法，就是将纸竖挂在墙上写，这种方法，对于提高腕力的控制能力能起相当大的作用。

在地上作书，书写大字可以采用蹲的姿势。书写略小一点的字，可以采用左脚蹲右脚跪的姿势来写。这种书写方法对控制整篇作品的章法有一定的帮助，但用笔难以精到，故适宜于作行草书（图7）。



图5



图6



图7

四 笔法与墨法

一、笔法

学习书法首先要讲究笔法，元赵孟頫说过：“结字因时相传，用笔千古不易。”由此说明，结构可以因书体、因人而异；而笔法的基本原则是永远不会改变的。所谓笔法，就是指在用笔中笔触的变化与方法。其中包括起笔、收笔、中锋、侧锋、露锋、藏锋、方笔、圆笔、不方不圆之笔、转折、提按、疾涩等。

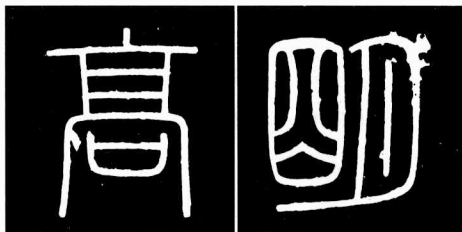
起笔、收笔——书法中的任何点画，均包括起笔、收笔和中间运行三部分，也可以说三个运笔的阶段。起笔和收笔往往决定着点画的形象和特征，比如是方笔还是圆笔，是垂露还是悬针。一般来讲起笔应果断，有笔势；收笔要内含余味，所谓“藏头护尾，力在字中”就是这个道理。

中锋——是指笔杆垂直，毛笔锋尖在笔画中心部位上运行，其线条两边边线齐平，线、点显得圆浑饱满。以玉箸篆的线条为代表。

侧锋——是指笔杆倾斜，更主要的是毛笔锋尖偏向笔画的一边运行，其线条一边齐一边毛，笔锋运行的一边实，笔毛中间部分运行的一边虚。

中锋

侧锋



玉箸篆

以笔法的性质来看，中锋和侧锋都是不可偏废的。一般书法用笔都强调中锋，因为这是基础。中锋较含蓄，元气内充；侧锋则外露，精神外拓。除了玉箸篆外，其他书体都不是绝对的中锋。特别是写行草书，常常是中锋、侧锋并用，起承转合，跌宕多姿，是笔法变化的重要方法。

露锋、藏锋——露锋是指笔锋外露的尖笔、方笔。藏锋则是圆笔，不露锋芒。

从书法中点画线条的外形来看，用笔可分方笔、圆笔、尖笔等。

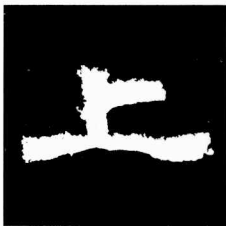
方笔——是指起笔和收笔处呈方折形。书写方法是横画竖下，落笔干净利落。一种方法是笔横截直下，横画带竖势，竖画带横势，速度略快；另一种方法是逆锋折笔，露锋而有棱角。

圆笔——是指起笔和收笔处呈圆转形。书写方法是起笔藏锋，行笔须“欲左先右，欲上先下，无垂不缩，无往不收”，中锋行笔、收笔亦用回锋。

不方不圆之笔——是指介于方笔、圆笔之间的一种用笔。是方笔但不锋芒毕露；是圆笔但不一味藏锋，而是方中寓圆，圆中寓方，刚柔相济，是一种既圆浑又劲利的用笔方法。

尖笔——是指露锋成尖状，如楷书竖画的悬针、隶书的燕尾等。

方笔



张迁碑

圆笔



石门颂

方圆相间



乙瑛碑

尖笔



曹全碑

中锋、侧锋和方笔、圆笔是最基本的笔法特点与笔法技巧。同时要掌握的笔法技巧还有转折、提按、疾笔与涩笔等。

笔有两种运动形式，一是笔锋平行的使转运动，二是笔锋上下的提按运动。而这两种运动有时则是交错进行的。

转折——转笔和折笔是笔锋与纸面平行的横向运动。一横一竖地写比较简单，难在笔画的转折处。转笔为圆的拐弯，折笔为直的拐角。转应有情，折须见意，此处尤其能体现书者的用笔修养。当然，转折有时还带有提按的运动，如在唐楷中，一般的转折处均有用笔重下的现象。

提按——提笔和按笔是笔锋的纵向运动。自隶书产生，在用笔上有了波磔后，笔法增加了提按的变化。提笔使线条变细，且易流畅；按笔会使点画变粗，显得凝重。提笔要瘦硬挺健，按笔须浑厚而不呆板。

疾涩——疾笔和涩笔，是指行笔的快慢、迟速。疾笔须有挥戈斫阵之势；涩笔则指运笔有阻力，有步履艰难之态，笔欲行又止，有凝滞之趣。当然，这种迟速的程度不可过分。

书法的用笔除了以上所讲的几种方法和技巧之外，还需了解笔力、笔势、笔意三

个要素。

笔力——是指线条的力量感，即线条坚劲而有韧性。

笔势——是指线条的势态，即方向感、运动感，是书写动作姿态留在点画上的痕迹。

笔意——是指线条点画的感情与意趣，也就是人们常说的“笔情墨趣”。

这里要注意的是：书法在用笔上的技巧和方法比较多。因此我们在正确理会书法理论的同时，还须与实践相结合。尤其是初学书法的青少年朋友，可以在老师的指导下进行练习、理解，从而得到提高。

二、墨 法

对于书法来讲，墨法与笔法同样重要。我们打个比喻：笔法好比是人的五官轮廓，墨色相当于人的肤色。人们往往以为书法的用墨可以比绘画马虎些，其实这是个误解。绘画中墨用得不好之处还可以用颜色来补救，而书法则全靠墨来表现其“色彩”与精神。所以，历代大家无不深究墨法。

浓墨



淡墨



干墨



湿墨



渴笔



涨墨



墨法可分为浓墨、淡墨、干墨、湿墨、渴笔、涨墨等。

浓墨——书法一般用浓墨，浓墨显得精神。特别是在书写篆书、隶书、楷书时，用浓墨更能显示其力度和精神。

淡墨——用浓墨作书，显得庄严沉重；而用淡墨书写，则更显其清雅淡远。淡墨

是相对浓墨而言的，不同的书家对淡墨、浓墨各有所好。淡墨用得好，不但不乏神，反而会呈现一种淡远、朦胧的情调，从而产生一种新的意境。

干墨——是指在书法点画中含的墨水较少。因为含水少，所以墨色相对也就淡一点，并也会出现飞白。用干墨更要避免干瘪无神，血脉不畅。用得好会达到“带燥方润”的效果。

湿墨——是指在书法点画中含的墨水较多。用湿墨点画显得丰腴浑厚，但要防止见墨不见笔、不见筋骨，以致成为“墨猪”。

渴笔——是指带飞白的线条，比干笔更进了一层。渴笔在行草书、篆书中用得比较多，用得好有提神作用，点画显得苍劲、老辣。

涨墨——是指笔中含的墨水特多，其水分从点画的边线处渗化出来。涨墨用得好，浓墨的笔痕能看清楚，而笔触外又有一层淡墨渗涨开来，增添了墨色的变化。

以上墨法，在作品中可以结合着使用，它与笔法的轻重、提按及纸张质地的优劣等是密切相连的。

我们在练习墨法的过程中，可以借鉴中国画的用墨方法，使墨有浓淡枯湿变化，显得自然、大方，而不显小家之气。当然，能使墨法、笔法和章法结合得天衣无缝，从而烘托出作品的风格、意境，才是最完美的。

五 择帖、临帖、读帖

一、择帖

通常我们说的字帖，其实是一切碑拓、刻帖、墨迹范本的统称，它包含了“碑”与“帖”两大类。字帖是学书者无言的老师。选择好的字帖就如同选择好的老师，名师才能出高徒。选择字帖是一门学问，最好能得到有经验的老师的指导。对于字帖的选择方法，我们应注意以下三个方面：

首先是要选择一流的、著名的碑帖来学。开始时最好能选择平正通达一路的。

其次是选择性之所近的碑帖，即选择自己喜欢的那种风格的书体、字体。这也是和学书者的性格、审美情趣及修养相关连的。

第三要能够识别范本的优劣。尽量选择一些好的墨迹、刻帖、碑拓作为学习的范本。

二、临帖

临帖有三种方法：摹写、对临、背临。

摹写是用透明的纸蒙在范本的字上，进行书写。摹写对掌握范本字的结构极有帮助。还有，双钩摹写法是帮助深入理解字帖的有效方法之一。

对临就是看着字帖模仿着写。这是大多数人采取的临帖方法。对临既要掌握整个字的结体和神韵，又要把握其点画的特点。临和摹各有所长，所起的作用也不相同，学习者可以根据自身不同的情况，结合起来进行练习。

背临是指在临帖已进行了一段时间之后，将字帖合起来背着写，目的是检验临帖的熟练程度，以及对碑帖的理解度，以增强记忆能力，为创作做准备。

以上三种方法，在临帖中可以交替进行。只有临摹得笔笔酷似、形神兼备，才能谈得上对字帖的充分吸收、领会。

三、读帖

在临帖练习的过程中，读帖的作用不可忽视，因为它对提高书法修养有潜移默化之功。经常读帖，对书法中的气息、格调、韵味、章法、行气、笔势等问题可以不断地获得领悟和理解。当然进一步对字帖的用笔、结字、章法进行分析也很有必要。只有将名碑法帖常常地印在脑海里，在背临和创作时，才能得心应手。