

怎樣臨帖

鄧散木著

葉飄飄遊鷗獨運

霄軟讀翫市寫目

猶攸畏屬身垣墻

怎樣臨帖

邓散木著

人民美術出版社

一九八四年 北京

8027.8878

怎样临帖

邓 散 木 著
人民美术出版社出版

(北京北总布胡同32号)

责任编辑、装帧设计：吴传麟

顺义板桥印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

1986年4月第一版第二次印刷

书号：8027.8878 印数 113,000—173,000

定价：0.52元



著者像

前 言

有人问：“练字就是练字，为什么一定要临帖？”我说，我们读书，为的是从书本里吸取作者经过实践积累的经验来充实自己，来帮助自己解决问题。临帖的意义，正和读书一样，也为的是从碑帖里吸取前人写字的经验，学习他们的用笔方法、结构规律，来帮助自己打好写字基础，提高书写技巧。因此，临帖久已被历代书家一致公认为练习写字的必经过程和有效方法。虽然我们今天练习写字，只是为了把字写得端正、流利，看去顺眼，并不要求每个练字的人最终都能成为书法家。但是如不掌握用笔方法、结构规律，是很难达到这个最低的要求的。所以即就今天来说，临帖对练字还是有其现实意义的。不过临帖有临帖的方法，如果随便照着帖乱写一通，这是“抄”帖而不是临帖，尽管成年累月地写，也不会有什么长进，徒然浪费时间而已。临帖的方法有如下几点：

在临帖之前，先须懂得怎样执笔和怎样运笔。掌握了正确的执笔、运笔方法，临起帖来就容易进步，不然就会徒劳无功。如笔执得对了，运笔方法不对，或者运笔方法对了，执笔方法不对，也同样会徒劳无功的。等到执笔和运笔方法练习得差不多了，然后方可开始临帖。

临帖分“摹”、“临”两个过程，“临”又有“格临”、

“对临”、“背临”三个步骤，先后有序，不可凌乱。在“摹”、“临”的时候，又须随时注意抓住帖里的特征，特征掌握不住，下笔时就会茫无头绪。又无论在“摹”或“临”的过程中，不会永远一帆风顺，而是必然会不止一次地遭遇障碍和波折，如何克服障碍，渡过波折，事先也应作好思想准备。

此外，象如何选帖，如何安排练习时间，如何培养写字兴趣，如何博采众长等等，也都有讲究。

老话说：“不以规矩，不能成方圆。”规就是圆规，是画圆形的工具；矩就是曲尺，是画方形的工具。学习木工，首先必须学会使用圆规曲尺。这里所述的临帖方法，等于学习木工的使用“规”“矩”一样道理，希望读者不要认为这是清规戒律或老生常谈而忽略过去。

下面就来谈谈这些方法。

目 录

前 言	1
一 执 笔	3
二 运 笔	9
三 摹与临	13
四 读 帖	18
五 时间的安排	19
六 几种情况	21
七 选帖与换帖	24
八 各家的特征和写法	26
九 写字工具的选择和使用	65
十 碑帖简介	70
著者临帖	76
后 记	邓国治

前 言

有人问：“练字就是练字，为什么一定要临帖？”我说，我们读书，为的是从书本里吸取作者经过实践积累的经验来充实自己，来帮助自己解决问题。临帖的意义，正和读书一样，也为的是从碑帖里吸取前人写字的经验，学习他们的用笔方法、结构规律，来帮助自己打好写字基础，提高书写技巧。因此，临帖久已被历代书家一致公认为练习写字的必过程和有效方法。虽然我们今天练习写字，只是为了把字写得端正、流利，看去顺眼，并不要求每个练字的人最终都能成为书法家。但是如不掌握用笔方法、结构规律，是很难达到这个最低的要求的。所以即就今天来说，临帖对练字还是有其现实意义的。不过临帖有临帖的方法，如果随便照着帖乱写一通，这是“抄”帖而不是临帖，尽管成年累月地写，也不会有什么长进，徒然浪费时间而已。临帖的方法有如下几点：

在临帖之前，先须懂得怎样执笔和怎样运笔。掌握了正确的执笔、运笔方法，临起帖来就容易进步，不然就会徒劳无功。如笔执得对了，运笔方法不对，或者运笔方法对了，执笔方法不对，也同样会徒劳无功的。等到执笔和运笔方法练习得差不多了，然后方可开始临帖。

临帖分“摹”、“临”两个过程，“临”又有“格临”、

“对临”、“背临”三个步骤，先后有序，不可凌乱。在“摹”、“临”的时候，又须随时注意抓住帖里的特征，特征掌握不住，下笔时就会茫无头绪。又无论在“摹”或“临”的过程中，不会永远一帆风顺，而是必然会不止一次地遭遇障碍和波折，如何克服障碍，渡过波折，事先也应作好思想准备。

此外，象如何选帖，如何安排练习时间，如何培养写字兴趣，如何博采众长等等，也都有讲究。

老话说：“不以规矩，不能成方圆。”规就是圆规，是画圆形的工具；矩就是曲尺，是画方形的工具。学习木工，首先必须学会使用圆规曲尺。这里所述的临帖方法，等于学习木工的使用“规”“矩”一样道理，希望读者不要认为这是清规戒律或老生常谈而忽略过去。

下面就来谈谈这些方法。

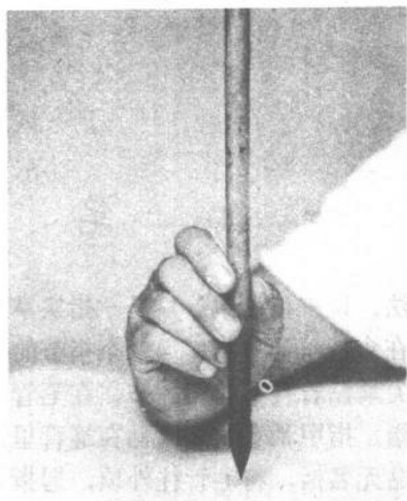
一 执 笔

执笔的方法，说来很简单，只是“指实掌虚”而已。

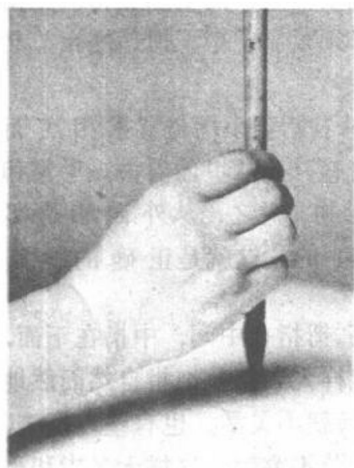
笔管应放在食指（第二指）第一个指节的节弯里，中指（第三指）指尖紧贴着食指的第一节，在笔管前面往里钩，无名指（第四指）指甲稍上的节肉贴在笔管里面，小指（第五指）指甲紧贴无名指，将笔管往外顶，拇指第一节在笔管左面往右扳（yǎn）。这样笔管被五指的力量从四面八方把它撑住，自然就稳定了。这里要注意，拇指和食指、中指必须攒在一起，无名指、小指必须紧靠中指，拇指的指节必须突出（这一点特别重要）。

这样执笔，打外面看去，从食指到小指是层累相次而下，和拇指相会，很象未绽的花苞；而从里面看去，手掌和手指联成一个象蒙古包似的拱形物。总之，从外面看是实（指实）的，从里面看是虚（掌虚）的。这就是正确的执笔法（图一）。

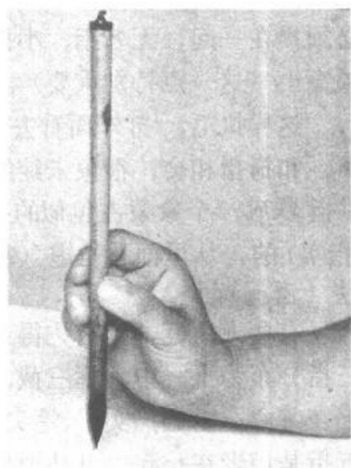
有些人执笔，食指钩得老高，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、中、下三截，这样无名指及小指自然而然地掐在掌心。掌心掐实了，笔尖运转就不灵活。也有些人执笔，五指是攒聚在一起，可是拇指指节不突起，这样无名指和小指也很容易掐在掌心里，指实而掌不虚，也是要不得的（图二）。



正 面

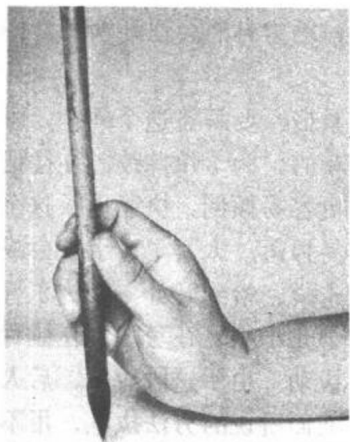


左 面

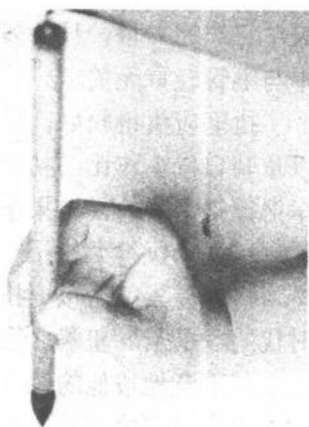


右 面

图一 正确的执笔法



图二 不正确的执笔法



图三 龙眼正视图

从前人管上面所说食指高钩的执笔法叫“凤眼”，形容虎口（拇指和食指交叉的地方）狭长，象凤凰的眼睛。另有一种执笔法，食指、中指只用指尖作弧形攥住笔管前面，无名指的第一节节骨在笔管里面推顶，拇指右边指肉抚在笔管左面，使虎口平平的围成圆形，叫做“龙眼”（图三）。据说练习“龙眼”时，把一杯水放在虎口上再写字，要杯子里的水一点不泼出来，方算功夫到家。其实这只是故弄玄虚，不足为训，希望有志练习书法的朋友不要上这个当。

此外也有人认为笔管要重，才容易增加笔力。我年轻时就曾误信为真，定制了一支灌上铅的铜笔管，约有斤把重，拿这支笔练字，练了好久，只感到手酸腕重，写的字依然如故，不见什么进步。方知所谓笔力，乃是从手、腕间发出的

灵活自然的力量，只要多练多写，笔力自然会逐渐增长，根本与笔管轻重无关。

执笔应执得松好，还是执得紧好？要解答这个问题，可以拿骑自行车作比。初学骑自行车的，为了怕摔跤，往往把车把攥得紧紧的，结果车身反而更容易倾倒。执笔也跟这个道理一样。执得太松了，笔管容易掉落；太紧了，手就会战抖，也容易累；所以要执得不松不紧，恰到好处。相传东晋时代的“书圣”王羲之看到他的小儿子献之在写字，在他背后出其不意地拔他的笔，竟没有拔动。由于这段故事，后人便误以为笔要执得紧。其实如照前面所说的方法执笔，用不了很大的指力去攥住笔管，而笔管自然稳如泰山，要想拔去，确乎是不大容易的。

执笔的高低问题。从前人有的主张执得高，甚至有执在笔管顶端的，叫做“高捉管”。反之有主张执得低的，叫做“低捉管”。根据个人体验，大致写小楷，笔要执得低些，拇指距离笔尖约四到五厘米左右。写三四厘米的中楷（也称寸楷），执得稍高些，拇指距离笔尖约六至七厘米左右。写三四厘米以外的大楷，执得更高些，拇指距离笔尖约七到八厘米左右。不过这仅作为参考。究应执得多高多低，要看笔管长短和所写的字的大小，以及写者自己的体验去测定合适尺度，不能也不应作硬性规定。其总的原则是字越小，笔执得越低；字越大，笔执得越高，可由自己去体验掌握。

写字除必须讲究执笔而外，坐的姿势，也很重要。前人说写字时笔管要对准鼻子，笔管怎样才能对准鼻子呢？首先右肘骨必须尽量向外撑出，其次，下臂必须与胸部成平行，笔管就自然直立在鼻子前面了（图四）。这样，手腕必须平



图四 写字的正确姿式

覆，笔管必须稍稍向里倾侧，方能写字。如果手腕竖起，笔管势必向外卧倒，就无法运转了。要肘向外撑，腕与纸平，肩部一定得用力，肩部一用力，整个右臂的肌肉都绷得紧紧的，这时右半身的力量，由背到肩，由肩到肘，由肘到腕，再通过手指，直达笔尖，笔尖运转时就会格外有力。不过这样写字，左臂肘骨，也应尽力外撑，左手的食指中指应用力紧压纸面，使全身力量向左右平均发展，不致右强左弱。再则这样写字，胸部不可能贴近桌边，脊背和颈项不可能向前弯屈，可以纠正许多不良姿势，对身体健康也有好处。

最后我要声明，上面所说的那些，都是初学写字练习基本功时必须遵守的正规法则，等到熟练之后，无论怎样执笔，

都能运用自如，甚至象拿铅笔、钢笔那样斜着使，也可以写出端端正正的毛笔字来。因为笔只是一种写字工具，初学写字所以必须讲究执笔，就是为了练习掌握这一工具的性能和使用方法，写久了，手里有了一定功夫，工具的性能摸得熟透了，到这时候，无论你怎样去使用，它都乖乖地听受指挥，自然无所不可。古人说：“执笔无定法”，就是这个道理。

二 运 笔

运笔，是指笔的运转。首先要注意的是，写字必须以手腕运笔，而不可用手指运笔。笔管被五指攥住不动，全靠手腕里发出力量使手活动，笔管就随着手的活动方向来回运转，使笔尖在纸上写出点画来。这样运笔，手腕就必须离开桌面，使之悬空，不然手就无法活动。好些人写字时将手臂连腕紧贴桌面，这样手不灵活，就只好用手指去拨动笔管，而且笔尖的活动范围也非常之小，写小楷或二厘米左右的字，还可勉强对付，写中楷、大楷以至再大的字，就无法运转了。因此，要讲究运笔，首先需要练习悬腕。

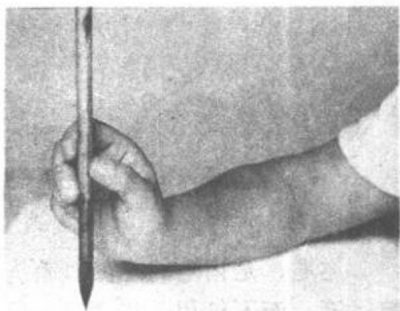
不曾练习过悬腕写字的人，由于手臂上的肌肉不习惯于这种动作，下臂一离开桌面，失去依凭，笔在手里发颤，手也忽高忽低，写出字来，不是东倒西歪，就是或粗或细，非常难看，这就必须下些功夫练习，不要知难而退。练习的方法有二：一种是空闲的时候，倒拿笔管，或去拿一根筷子，按照正确的执笔法执住，悬起手腕，在桌面上绕圈儿，经过相当时期练习，手腕可渐稳定（图五）。一种是写字时将左手平覆在桌面上，右手腕搁在左手背上写（图六），这样写过一段时期，抽去左手，右手也渐稳定。这两种方法可以同时并用，要不了一百天，一定能收到效果。

至于手腕悬空，要离桌面多远？那跟执笔的高低一样视

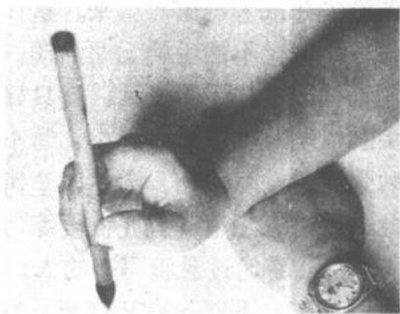
所写字的大小而定。大抵写中楷，腕离桌面约四厘米左右。总之，字写得大，腕悬得高些，离开桌面远些；字写得小，腕悬得低些，离开桌面近些，也没有硬性规定。

前人为了手腕高悬练习不易，提出一种折中的办法，叫做“提腕”，也叫“虚腕”（图七），肘骨靠在桌上，手腕靠近桌面而不贴紧，可以自由活动，换句话说，就是最低的悬腕，当然要比高悬手腕轻易得多。我们如只为了通过练习使字写得端正、流利，那么不妨采用“提腕”的方法。如果为了进一步向书法艺术进军，希望在艺术上有所成就，那么还是下些苦功，练习高悬腕，等到基础打定，便可运用自如。

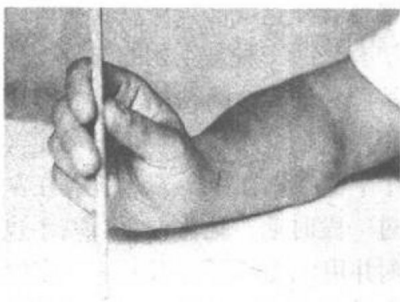
至如写匾对、标语、招牌等特大的字，非仅悬



图五 悬腕



图六 枕腕



图七 提腕