

临帖技巧

◎ 郝远进 著

河北美术出版社

策 划:张基春 田 忠
责任编辑:赵小明 李菁华
装帧设计:绿风文化

图书在版编目(CIP)数据

临帖技巧/郝远进著.—石家庄:河北美术出版社,2016.1

ISBN 978-7-5310-7073-3

I.①临… II.①郝… III.①汉字—书法 IV.
①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 024514 号

书名:临帖技巧
著者:郝远进

出版:河北美术出版社
发行:河北美术出版社
地址:石家庄市和平西路新文里 8 号
邮编:050071
电话:0311-87060677
网址:www.hebms.com
制版:淄博昶盛制版有限公司
印刷:淄博新海教育印务有限公司
开本:787mm×1092mm 1/8
印张:8.25 印张
版次:2016 年 1 月第 1 版
印次:2016 年 1 月第 1 次印刷

定价:60.00 元



河北美术出版社



官方微博



郝远进，山东省书协会会员，1962年生于菏泽，1982年7月毕业于菏泽师专中文系，研究生学历，现任菏泽市牡丹区档案局局长，区书协副主席，2013年荣膺“中国最美档案人”。自幼习书，以二王为主，精修《书谱》；多年从事书法理论和历史名帖研究，三次进修于中书协培训中心，2003年以来出版有《〈兰亭序〉赏析》《名帖赏析》等学术著作并获菏泽市“精品工程奖”，2011年9月应邀参加中韩名家书画邀请展。

难有 能的 可放 贵矢

(序)

田伯平

我与远进同志相识多年,他给我的印象是谦逊好学又温文儒雅。他多年来从事历史名帖研究,颇有建树,前些年出版的《兰亭序赏析》《名帖赏析》等奠定了他书法研究的理论功底。他研究名帖讲求一个“实”,即结合多年临帖实践去探索,借鉴古今名家学书体会去探索,并将探索的经验和感悟积累起来,去粗取精,去伪存真,然后将其精华授之于人,其真知灼见难能可贵。

他的这部书法学术专著,目的是辅助学书爱好者如何临写名帖。书中重点选取钟繇、二王、孙过庭等名家经典逐一解析,追根溯源,探究艺术真谛,并用联系的观点将其艺术传承和沿革条分缕析。所以这几篇书论既相互独立,又是一个有机的整体。在技法解析上,由整体而局部,列举大量字例,以其独到发现和思考带读者入门,并选取新鲜角度从实用出发指导临帖。在指导方法上也突出了实用技巧,诸如“同字溯源”“以字写法”和“抛砖引玉”,可谓见微知著,抓得准,解得透,学习有抓手,路子也明确。特别是针对学书爱好者普遍纠结的心理误区,有的放矢,对症下药,纠偏勘误,指点迷津,更显示出这部书的价值。所附几篇小品文画龙点睛,深入浅出,给人拓开许多新的学习空间,方式也很新颖。远进大学学中文,做过高中语文教师,又是著名作家,有扎实的文字功底。他善于表述,把艺术上“可意会不可言传,可神通不可语达”的抽象的东西,用形象化的语言具象地表达给人看,既朴实准确,又优美传神。读者很容易进得去,在共鸣共振中学到东西。

“学书在法,而其妙在人。”远进是比较聪明的书家,悟性很好,鉴赏能力强,钻得进去又出得来,学古而不泥古,师古而不盲从,汲取精华而不兼收并蓄。这种辩证地看问题和对待艺术的求实态度,造就了他良好的心理素质和严谨的学者修养。品读他的书论,没有人云亦云和老调重弹,更多的是源于心灵深处的艺术积淀,令人感受的是一阵阵春风扑面。

所以他的书论具有鲜明的艺术个性,这也是艺术研究工作者最可贵的品格。

远进同志坚持在学书中研究,在研究中提高,字写得很不错,楷书宗法锺王,行草专工二王和书谱,且楷行草均以大字见长,贯通的知识得以自主发挥。看了他近期的作品,感觉进步很快,确实从古人那里,从历代名帖那里学到了不少东西。他走的这条路,既重研究,更重实践,相辅相成,相互促进,对学书爱好者也是一个很好的启发。

当然,书家书论都是一个由浅入深的渐进过程,且难免存在不足和缺憾,有些观点还需进一步研究提高,诚恳希望读者批评指正。

2015年10月于北京

(作者系中国书协理事兼教育委员会委员、北京书协驻会副主席兼秘书长)

目 录

有的放矢 难能可贵(序)	田伯平 01
走进名帖	01
选好例字 以字写法	05
察之尚精 拟之贵似	11
《书谱》的章法与笔法技巧	15
锺繇《荐季直表》临习技巧	24
走出《兰亭序》学习的误区	31
王献之《洛神赋》临写技巧	36
从《中秋帖》看草书的意临与创新	43
从《诸物要集经》看汉字实用书体的价值取向	47
杂感	50
学书三字经	52
历代名家雅称	53
郝远进书法作品	胡秋萍 54
作者临作与创作	55

走进名帖

中国历代书法就像一个百花齐放的大花园，名家名帖则是百花园中的奇葩。从稚巧有趣的甲骨文到质朴苍浑的钟鼎文，从先秦朴拙的大篆到秦时精美的小篆，再到舒展的汉隶和优美的晋唐新体，我们智慧的祖先完成了世界上最丰富最完美的文字书写艺术创造。

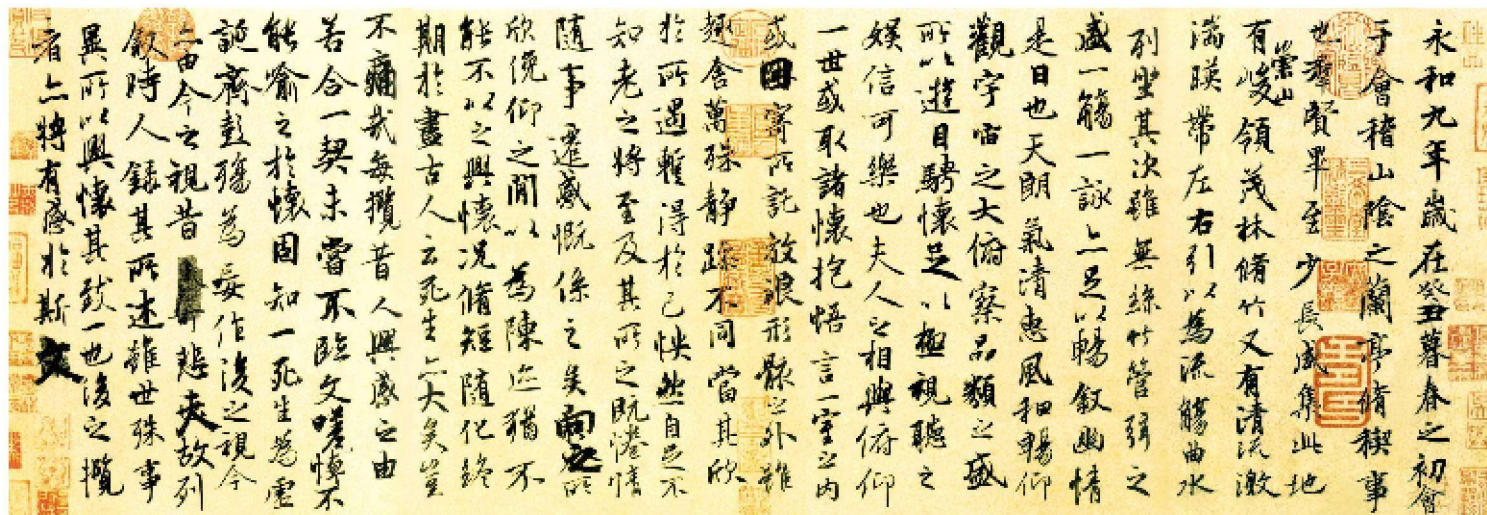
有一次应邀去讲座，朋友问为什么古今字体变化这么大？我笑着讲了一个有趣的故事：远古的时候没有字，只能在龟甲上刻个象形或会意的符号，严格说来这不叫字，所以甲骨文玩玩可以，算不上书法；秦以前各国的文字笔画造型都不太一致，而且笨拙得很，所以秦用小篆统一了文字；这种小篆虽很精美，但严格束缚人的性灵，就像胳膊腿捆住一般，而且一点儿不合规矩就不好看，很像秦朝的苛政和酷刑，随着秦的灭亡和西汉的兴起，人们的思想空前的解放和活跃，字也舒展开来，竖长变为了横扁，一个了不起的长横挑，将人们长期遭受的压抑全部释放出来，真痛快！这就是汉隶。没有规矩不成方圆，任何释放都要有度，社会才和谐，所以晋唐之后，汉字变成了方块，有本事的人千方百计用各种姿态把它变得越来越好看，这就是书法。而创造书法美的高手，就是名家……

如果按创造力去评价，锺张二王都是十分了不起的高手，而且前无古人后有大批追随者；如果按社会普及能力看，大唐诸家功不可没，从欧虞褚颜到张旭怀素柳公权孙过庭诸君，实现了中国汉字书法的腾飞式发展，创造了书法史上的又一座群体高峰，而且更大的意义在于从此后中国书法不再为少数人玩于鼓掌，而变成为人民大众所参与甚至“趋之若鹜”的一种文娱形式。这更是奇迹！世界上还没有任何一种艺术形式能创造和保持如此广大而永恒的魅力！

艺术永生，光环永存。盛世载歌，万民欢欣。在中国书法这个百花园里，每个

人都可以自由地徜徉,去享受,去陶醉,去领悟,去驾驭。

印刷术的飞速革新为古老的中国书法带来了勃勃生机,为亿万民众带来了无尽的便捷和享用,书店逛一趟,甚至足不出户,手指一动,就能畅意地领略历史上所有名家名作的无限风采——

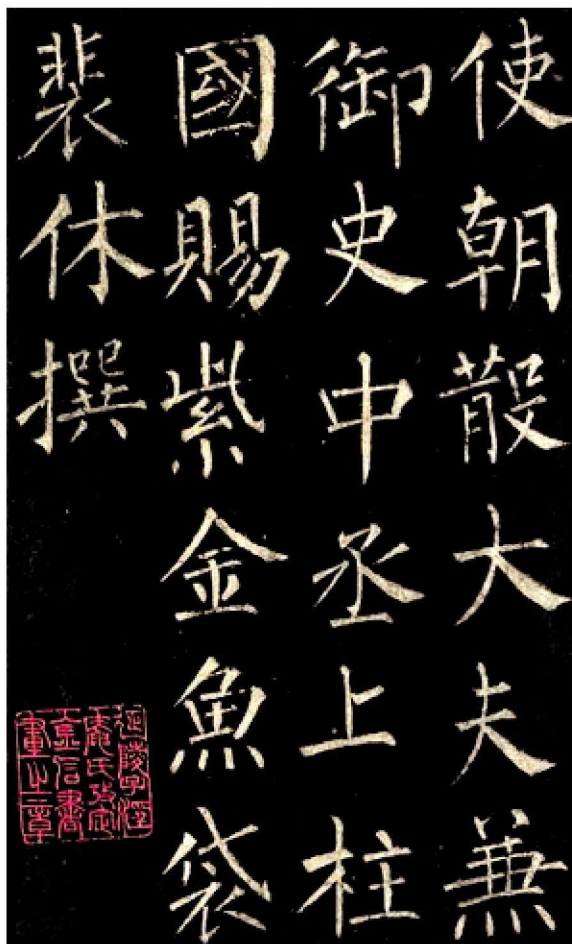


王羲之《兰亭序》(神龙本)

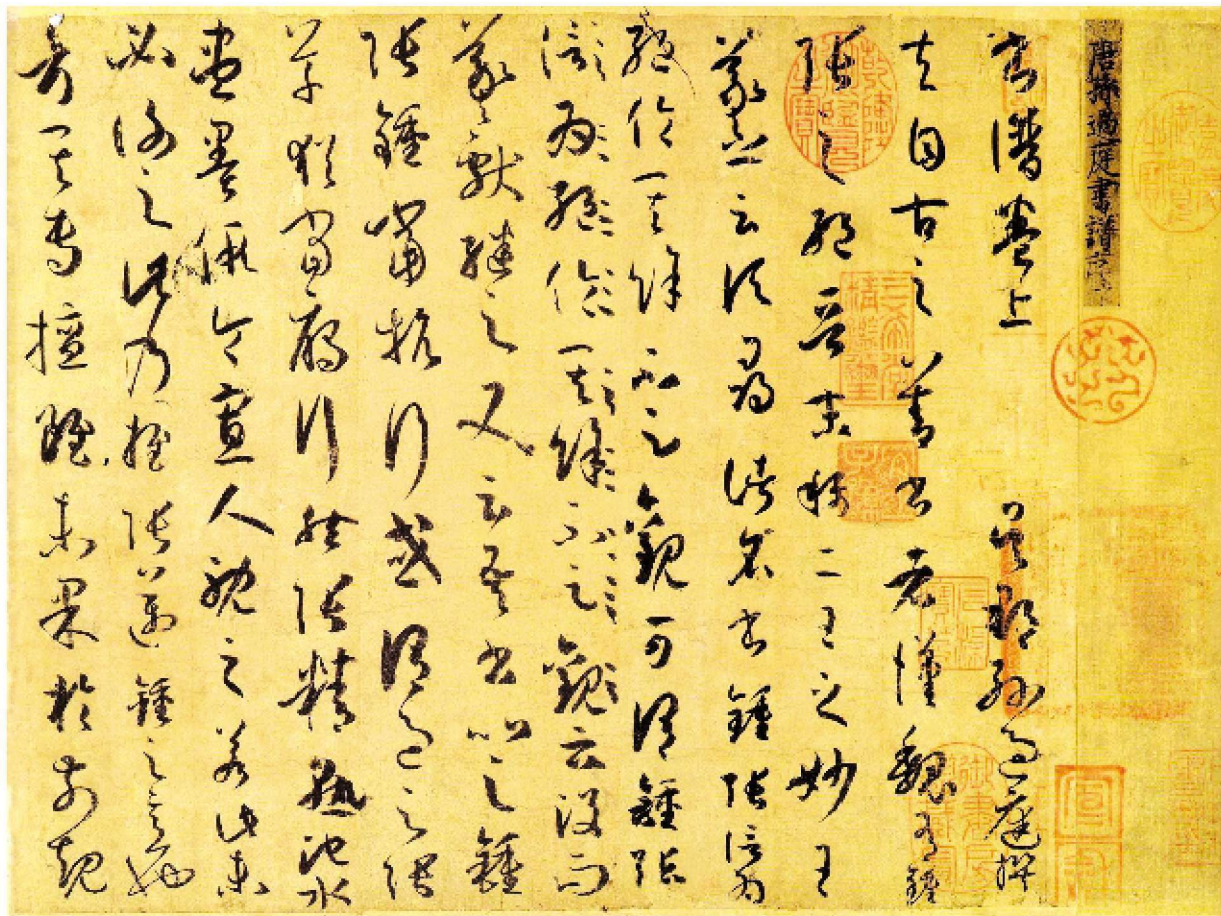
仅仅从楷书鼻祖汉末钟繇《荐季直表》开始,已经启开了中国书法的万花筒,东晋王羲之《兰亭序》成为彪炳千秋的天下第一行书,其子王献之《洛神赋》被誉为小楷极则,唐代欧阳询《九成宫》开一代大楷之风,并与其后的颜真卿、柳公权形成各具艺术特色的主要楷书流派。



欧阳询《九成宫》(局部)



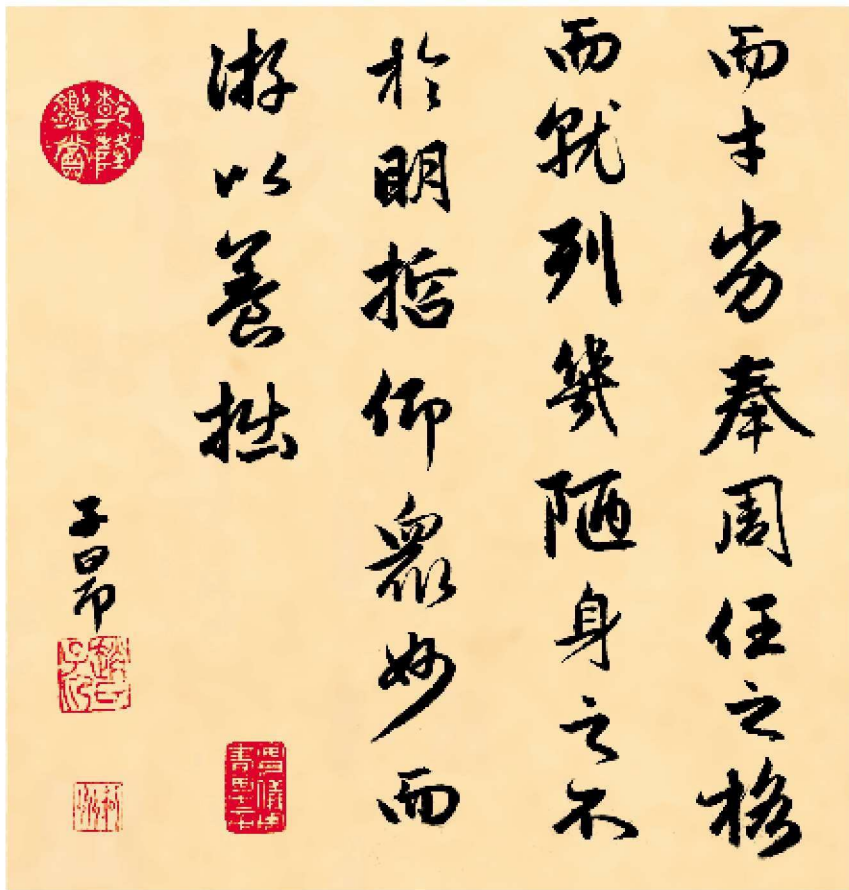
柳公权《玄秘塔》(局部)



孙过庭《书谱》(局部)

唐代是中国历史上文化最繁荣的时期之一,诗词歌赋、书法绘画形成了又一个登峰造极,上述三公楷书之外,又涌现出孙过庭、张旭、怀素等一批草书大家,至此,汉字篆隶楷行草五种书体日臻完善成熟,并形成了最大规模的书法艺术群体。

宋代、明代最典型的艺术特色是“书画合一”,苏黄米蔡、赵孟頫、文徵明、董其昌,都是杰出的书画家,同时在艺术表现形式上又作了创新和发展,完善了钤印与装裱,亭台阁榭,匾额楹联,书画艺术“登堂入室”,成为时尚。



赵孟頫《闲居赋》(局部)

当然,这只是一个粗线条的艺术勾勒,人们在欣赏的同时,也焕发了激情,写字做学问的越来越多。人们渴望艺术,渴望经典,渴望融入艺术,渴望拥有经典,也渴望让书法艺术进入生活,净化心灵,陶冶情操,励志图强。

学习书法是一个由“临渊羡鱼”到“退而结网”的心理历程。学习的目的姑且不论,学习的方式方法和目标层次可谓千差万别,于是便产生了艺术圈、大众圈,专业和业余,书法家和爱好者。这是很正常的社会现象,也描绘了一幅书画艺术进万家的生动活泼的盛世画卷。宋人晁补之说:“学书在法,而其妙在人。法可以人人而传,而妙必其胸中之所独得。”此是站在更高一个层次上揭示了学习书法的境界与奥秘,即不但要学习书法之法,更重要的还要善于继承和创造书法之美,并使这种特有的美去惠及更多的人。

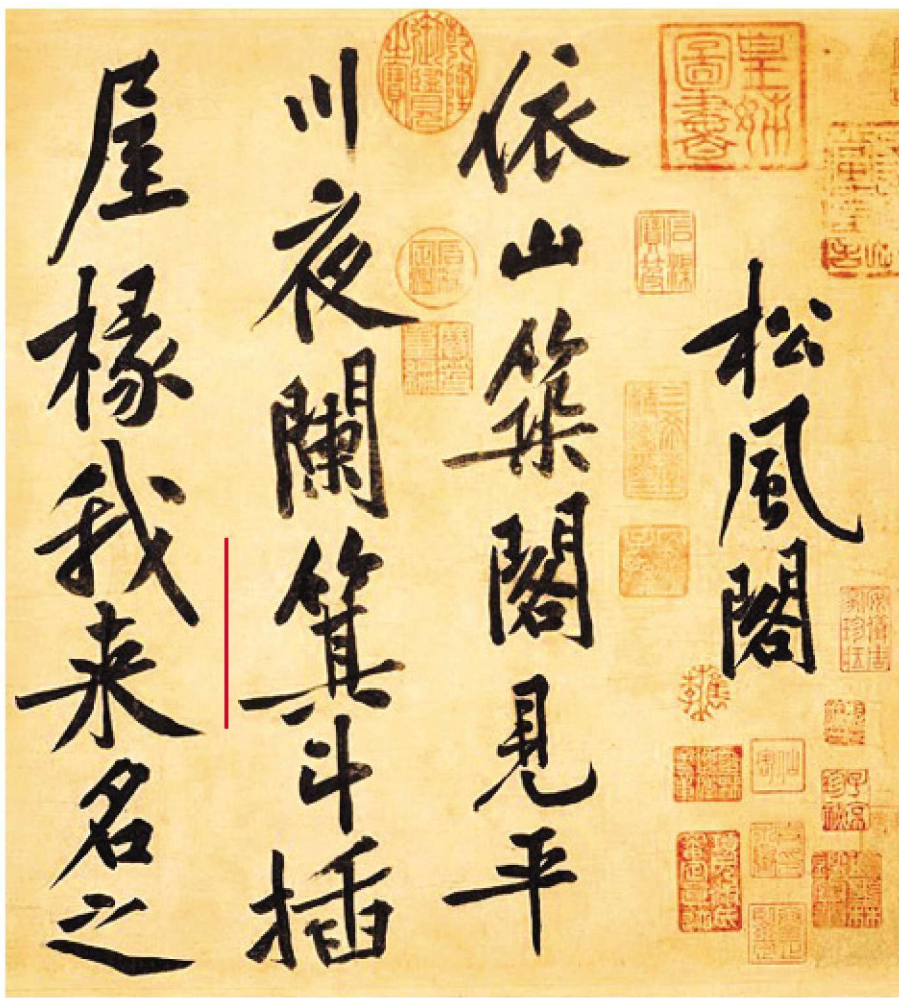


王铎临虞世南《贤兄帖》

选好例字 以字写法

人们欣赏名帖,美不胜收,而每当掩卷遐思,印入脑海里的,除了满篇风采,比较深刻的往往只剩下几个字,这时候就会产生莫名的懊悔和惭愧,埋怨自己太笨,恨不能把大脑变成照相机。其实这是一个很好的现象,因为他已经在欣赏和学习中自觉不自觉地进行了一个“去粗取精”的过程。这种表述可能不太准确,也可能有损名帖形象,但事实上的确如此。我曾询问过几个在学习上很用心的朋友,回答竟出奇地一致。这是为什么?

想来想去,答案只有一个,就是“这几个字”恰恰代表了该帖的特点和风格,显示了书家独有的艺术个性和精神面貌,也可以说“这几个字”就是该帖的“名片”,虽然仁者见仁智者见智,但大抵如此,差距不会太多。如黄庭坚的“箕”字,这印象你是永远也抹不掉的,和其他书家相比,更容易区别,分得清,记得牢。



黄庭坚《松风阁》(局部)

这就是黄庭坚大长横的特点,整个字顶天立地,气度恢宏。当然黄字代表性的还有其大长撇、大长捺。

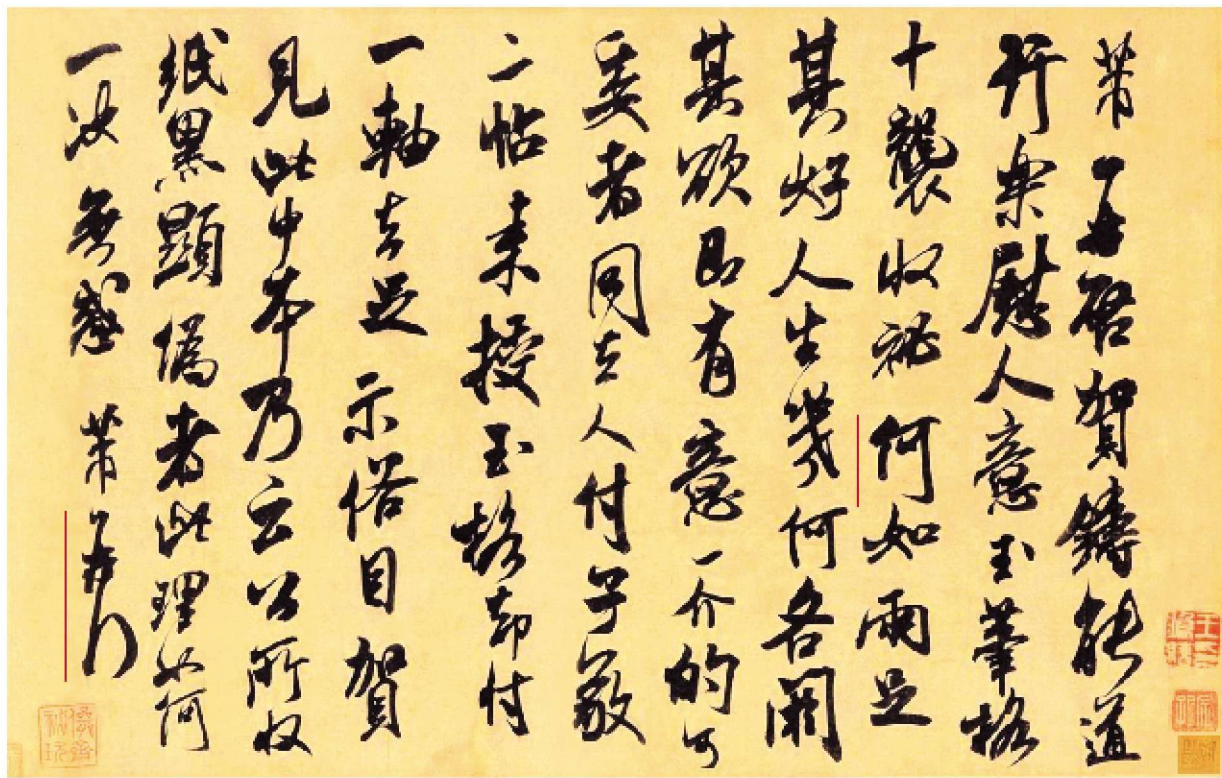
印象最深的字也往往在笔法和造形上最有特点,在一定程度上代表了书家的造诣和水平。锺繇的“事”长横的写法和扁口的位置都具有独创性,因而在这几行字中特别显眼。



有些字我们经常写就是写不好,看了名帖豁然开朗,相见恨晚,这类字肯定印象深,必定好好学。《兰亭序》中王羲之三个“足”字各具情态,这个舞蹈般舞出来的“足”造型明丽,线条优美,婉转翻飞,跌宕起伏,提按洒脱,是为绝唱!



米芾是书法史上一位绝顶聪明的才子,他临二王几乎以假乱真,得真传的同时又独树一帜,笔法风格别具面目。米字有时小巧玲珑,有时大开大合,有时以欹取势,有时乖巧调皮,字体超然绝俗,又浑然一体。如下第三行“何”、款字“再拜”。



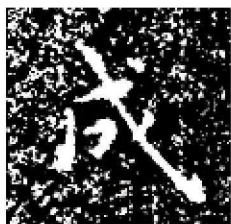
米芾《贺铸帖》

以上所举,是从感性认识的角度做一提示,对于一般学书爱好者也许特别有用。而真正善于学习书法者,还会考虑得更多,即哪些字代表了该帖风格?哪些字代表了该名家的基本笔法与结体?这类字与其前前后后诸名家名帖主要区别在哪里?我学该帖究竟从哪里入手?头脑中能迅速反映出来这样几个问题的必可造就,因为他懂得怎样入帖。这里就涉及一个临帖的大问题:以字写“法”。

为什么许多朋友临帖入不进去,为什么许多朋友劳而无功,原因就在这里。

民间有句俗语叫“贪多嚼不烂”，整篇地临，没有重点，一日三遍，年复一年，哪个字都有点像又都相距甚远，基本笔法和路数没有掌握。有人也许会说，临帖要从谋篇去考虑，只见树木不见森林，最终成不了大家。这话无疑正确，但对初学者，对想入门的朋友，还是要在熟悉全帖的基础上，有目标地选择其中的若干例字，哪怕只写好印象最深的“这几个”，也是大收获，经过举一反三，可获得面上丰收。怕的是一个字也没临像，一个字也没写好，到头来甚至连一句“我写过xx帖”也不敢说。

怎样以字写法？楷行草各有不同。楷书大抵从基本笔画、偏旁部首上去考究，选择名帖中的若干能代表能包容这些基本笔画、偏旁部首的典型字作例，逐笔画深入研究，逐偏旁斟酌主次、穿插、揖让等各种关系。如锺繇《荐季直表》中的“帝”字，绝对不能按唐楷的写法去临，因为它的笔画里渗入着丰厚的篆隶的东西，锺繇是从那个时代里走出来的，是楷书鼻祖，必须临出古意才行。王羲之《乐毅论》中的“成”字，虽亦为小楷，然写得端庄大气，沉着老练，笔画硬朗，结体主从鲜明，尤其“戈钩”可为世代良师。这一笔从哪里起，如何起，在哪里收，如何收，钩的方向在哪里，钩处如何蓄势，长线尤其中间如何保持一定韧力运行，都要细细琢磨，反复钻研。王献之的《洛神赋》被后世推崇为小楷极则，他的字，隶趣浓，结体均有创意，其“交”字写得空旷亮丽，每一笔都明快利落，成竹在胸，长捺最为精彩。能临出这一个字的风貌，即不枉称读懂了《十三行》！



行书的选字例临，与楷书不同的是每类类同的字都必须同时拈出几个字来，结合、对比，分析笔画之间起承转合的关系，吃透其自然流畅“行云流水”的意趣，切忌看一笔写一笔，貌合神离。《兰亭序》的“天”字虽似行楷，然第二笔、三笔的起承和连带关系，非常清晰地为我们演示了行书应该怎么写，长捺收笔处回锋向上迂回内收，这是与楷书捺右向出锋的主要区别。另外，两横的起笔、收笔、角度、中侧锋转换，也为我们提供了单个字中相同笔画不同写法的范例。《圣教序》中的这个“水”字临习的重点应放在笔画的呼应关系和疏密布白技巧上，临写时要细心体会和保持住那种笔断意连，体会那种超常脱俗的优美结体。《圣教序》中的“华”字重点要体味类似长撇的大长竖抽锋的弧线美，以此纠正我们习惯行书中的呆板的直竖。行书更多的时候也是“以曲为美，直则无趣”。米芾的字

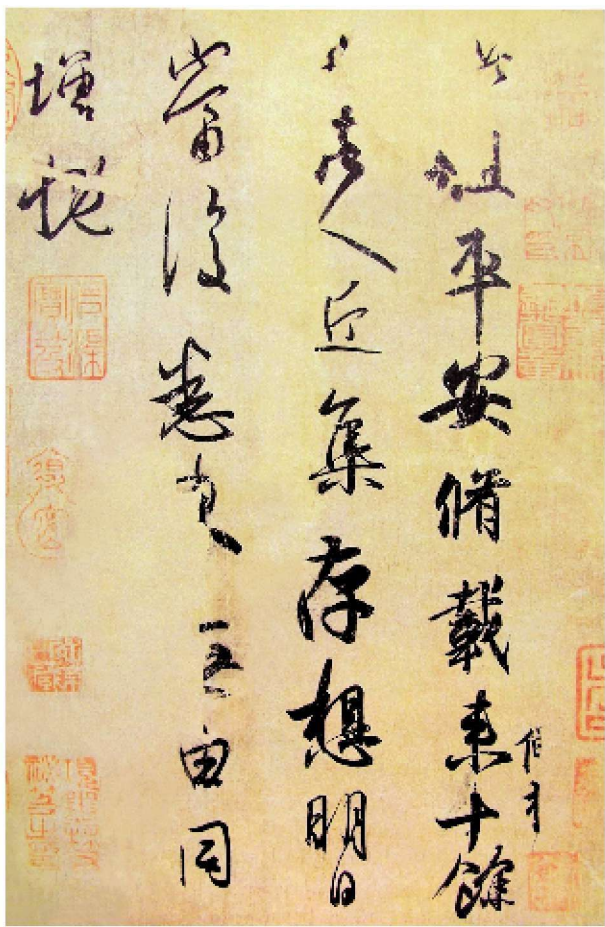
善于“以欹反正”，法承二王但凸显个性，“何如”二字一长一扁，一欹一正，一疏一密，良多意趣，临写时要考虑上下字的关系，才能逐步学会行书的谋篇布局。



草书临写,要克服几个误区,一是草字即为草书,二是草书重在上下连属,三是“谋篇重于谋子”。第一个误区弊在不重视草书的规范,草书是在行书的基础上,借用大量代符,笔画简约,笔意简明,时断时连,而且还是以名帖为范、约定俗成的。第二个误区在于把自然过渡当成了“正果”。此种学习方法失之以偏。第三个误区似乎片面受了兵法和下棋的影响,不重局部基础,专注于营造整体效果,甚至一味追求“视觉冲击力”,此种思想长此以往必然影响进步,反映到作品中更难免有哗众取宠之嫌。殊不知,草书也是老老实实的学问,“草圣最为难,龙蛇竞笔端。”《草诀歌》这两句是有紧密的因果关系的。草字写得好,谋篇不成大问题,综观名家名帖,无意谋篇才是高手。有道是“有意栽花花不发,无意插柳柳成荫”,这当是学习草书的根本要诀。你看王羲之的草书(如《快雪时晴帖》《平安帖》等)很大程度上是有断有连,单个字神态非常沉稳,绝无潦草之感。

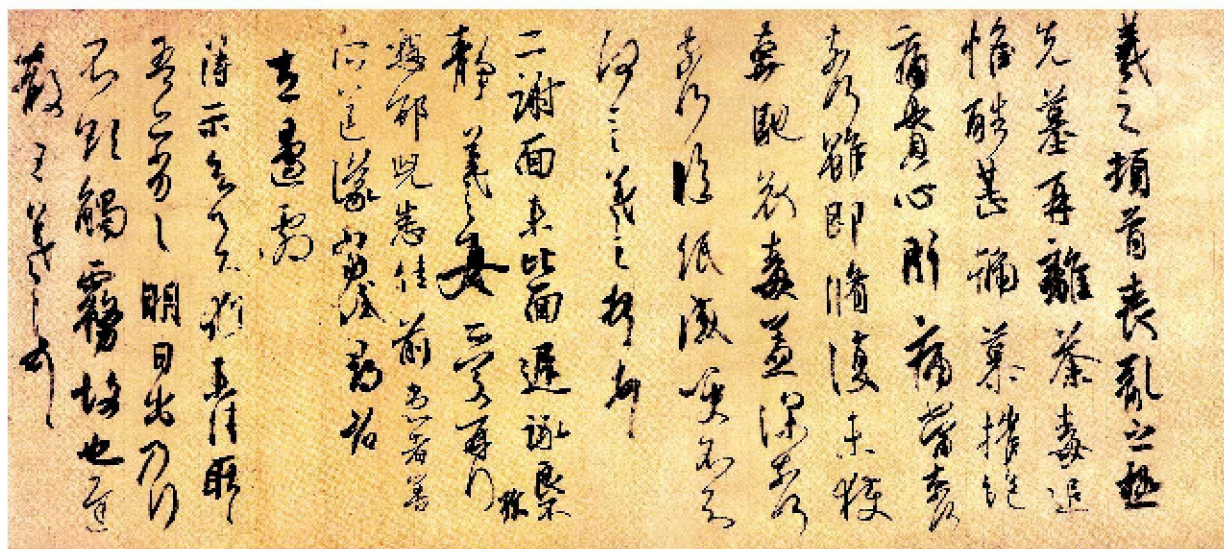


王羲之《快雪时晴帖》



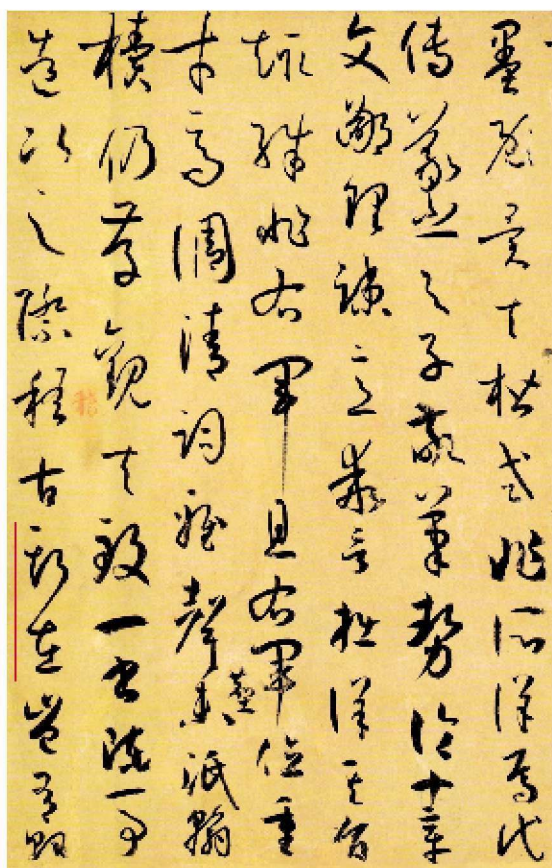
王羲之《平安帖》

《丧乱二谢帖》堪称王羲之狂草极品,细细品读,单字亦异常精美。

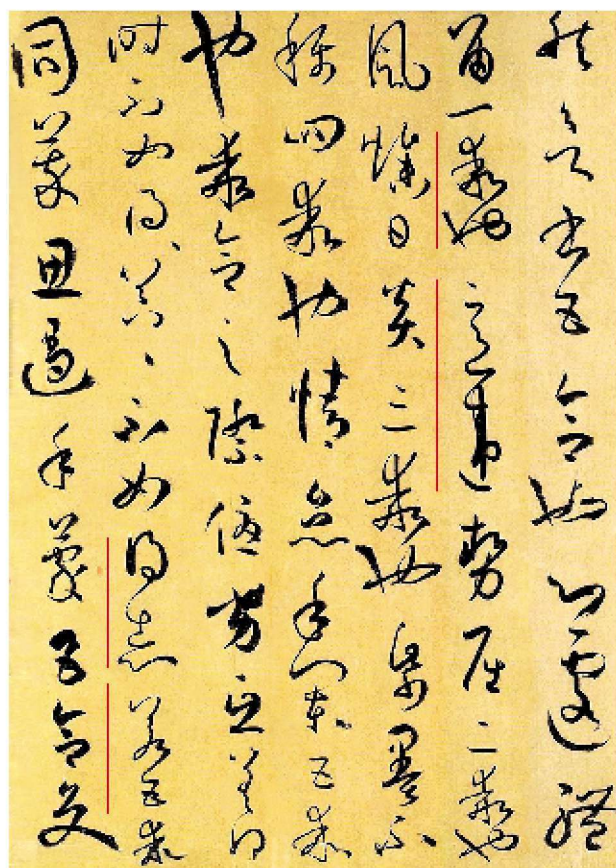


王羲之《丧乱二谢帖》

再看被米芾称为“凡唐草得二王法无出其右”的孙过庭的《书谱》,《书谱》中的断甚至多于连,如“斯在”“乖也”“意违”“得志”“若五”等虽两个字连在一起,但每个字都规规矩矩,干干净净。



孙过庭《书谱》(局部)



孙过庭《书谱》(局部)

如果说楷书临写重在笔画,那么行书和草书的临写则重在使转。行书使转要顺势自然,行笔舒缓;草书临习的要诀是以使转为主,行笔流畅,弹跳灵便。《书谱》云:“真(楷)以点画为形质,使转为情性;草以点画为情性,使转为形质。”又说:“草乖使转,不能成字。”这里有两个层次,一是写字,二是书法(上升到艺

术)。形质是骨架,情性是灵魂。也就是说,写楷书笔画的功夫要到位,这是最基本的;如要写得好,则必须在起承和折转处多动脑筋,使转灵动,写出字的韵味和灵趣来。而行草书在已经做到使转灵便的基础上,还要注意“画龙点睛”,即通过点画的飞动,增添草书的灵气,避免一味使转的呆板。这个看似复杂的辩证关系,要在不断深入的学习中去体味。

这里再补充两点,一是初学草书,最好不要选取上下前后连属过多、急引急牵的字,尤其不要上去就临“一笔书”,否则画虎不成反类犬,欲速则不达。二是草书的临写,如单纯从训练基本功的角度看,最好选择智永的《真草千字文》。智永《千字文》有多个版本,要精选一个高清晰的精品版本。智永是王羲之的后人,书法深得二王之妙,其《千字文》中的真书,因写得快,有些行书味道,接近行楷,临起来可能比较顺手。草书字字中矩,笔意简明,而且使转上极富功力,纯粹老到,非常精美。同时因为真草对应的关系,草书单字成立,临起来心无旁骛,也容易记得牢,用得上。



例如这几个草字,在智永笔下有一定代表性。“丙”字钩法使转遒劲,方圆结合;“寔”字上为草书代符,上下两钩放中有收,气度恢宏;“悲”几乎是用代符组合而成,极为简约;“和”以欹反正,动态可掬。这一写法又极易与“禾”“利”区别开来,便于临习和掌握。

察之尚精 拟之贵似

临帖有几个误区,其一,浅尝辄止。认为临几遍就算学过了,写不好是自己能力不行,天赋不足。有的恰恰相反,临写几遍,即自鸣得意,急于“出帖”。其二,良莠不辨。总认为自己写得顺眼,没有必要硬摹别人,下那个苦功夫,所以永远难以“入帖”。其三,朝秦暮楚。别管什么帖,拿过来就写,写不好再换,像熊瞎子掰棒子,到地头儿一个也剩不下。其四,生吞活剥。别管多少字,每天写几遍,只重过程不重结果,这种“老牛拉磨”或称之为“管种不管收”的劳作模式,实则不是临帖,而是“抄帖”。抄帖得不到从量变到质变的必然结果。

书法是一门艺术,艺术各有技巧。历代名家都是从临帖开始的,不二法门。赵孟頫说过,对名家名帖哪怕写好几行甚至三五个字,也能字成一家。临帖的根本技巧在哪里呢?“察之者尚精,拟之者贵似”(孙过庭《书谱》)可谓最精辟的概括。这句话包含两层意思,即首先要观察细致,在读帖上动脑筋,打好基础。接下来便要尽可能临得像原帖,做到临谁像谁,写谁是谁。

技巧之一:临帖要入得进去。临帖的目的是要从名帖里学东西,而要真正学到东西,就必须钻得进去。要读懂名帖里的技巧,弄清所以成为名帖的原因。还要耐得住寂寞,舍得下真功夫。要抛弃名利思想和短期行为,献上一颗真心。有人把临帖比喻“先给古人打工”,打工就要敬业,就要舍得出力,否则就会被炒鱿鱼。也有人把选帖比作“选对象”,一旦目标选定,就要结合一辈子,不能朝秦暮楚半途而废。这些话都有一定道理。有些朋友感慨临帖老是入不进去,入不进去不外几种情况:要么犯急躁病,浅尝辄止;要么有实用主义思想,奢望立竿见影;要么断章取义,只见树木不见森林。这几种情况,这几种心理,都是临帖的大敌,万万要不得的。临帖必须像拜佛那样赤诚忠心,甘愿五体投地,彻彻底底放下架子,放下包袱,认认真真当好“打工仔”,要坚信功夫不负有心人,“老板”认可之