

临帖指南

周俊杰 林奎成 编著

书法自学丛书
河南美术出版社

目 录

一、临帖的意义	1
(一) 书家成功的二字诀	1
(二) 学书的必由之路	4
(三) 书法创造的必然手段	6
(四) 书家终生不渝的工作	8
二、对几个概念的理解	10
(一) 临	10
(二) 摹	11
(三) 仿	11
(四) 勾	11
(五) 描	12
(六) 帖	12
三、临帖纵横交错的层次	14
(一) 纵的过程	14
⊖心临	14
⊖对临	17
⊖背临	18
(二) 横的方式	19

⊖ 实临	19
⊖ 意临	21
⊖ 临意	22
(三) 纵横交错之融合	26
四、碑帖的选择	28
(一) 入手选帖标准及碑帖介绍	28
(二) 由约至博探索期的碑帖选择	37
(三) 由博返约书法成熟期的碑帖选择	40
五、临帖方法	43
(一) 执笔	43
(二) 用笔	44
(三) 结体	46
(四) 工具	49
六、各书体临摹及碑帖介绍	51
(一) 篆书	52
(二) 隶书	53
(三) 楷书	55
(四) 草书	56
(五) 行书	57
七、临帖实践指导	59
(一) 几点说明	59
(二) 楷书系列练习	60
(三) 隶书系列练习	65
(四) 行草书系列练习	67
(五) 篆书系列练习	72
(六) 进入融汇期练习	73

一 临帖的意义

今人字自不按古体，惟务排叠字势，悉无所法，故学者如登天之难。

——黄庭坚《论书》

学书入而不出，乃真“书奴”耳！

——摘自笔者读书卡片

（一）书家成功的二字诀

学习书法不象变魔术，一层薄纸一点即透。这是一项迷人而艰苦的事业。历史上投身于此道者不计其数，然留名者却甚微。不懂得学书的应有过程和方法，大概是其中多数人之所以失败的重要因素。他们或失之于孤陋寡闻，所见名碑法帖甚少；或只知学书初步而不知如何深入；或任笔为体，工亏翰墨，总之，不得其法而已。

根据某项事业成功的经验总结出规律也许是件不讨好的事，因为任何规律都不可能保证凡是了解它的人都能成功。但我们决不可忽视：凡成功者都是掌握了学习规律的人。过去出了不少谈书法学习的书，对此作了研究，然大抵仅限于一般的临帖初步，如五字执笔法、永字八法等。掌握了这一步后怎么办？基础训练如何贯穿书家的一生（包括已取得卓越成就的书家）？许多人不了解。所以历史上无数字书者及当今书坛的大多数人，也只是停留在“学书初步”这个阶段上，有些人恐怕到老都在“初步”的层次上兜圈子，

就象想当音乐家而只停留在识简谱阶段，想当画家而仅学过画石膏模型一样，未深入艺术之堂奥，未在通往艺术殿堂的道路上披荆斩棘，终难得艺术女神之一笑，从而进入一个自由的艺术创造的境界中去。为此，撰写本文的意图，是尝试着揭示整个学书过程的规律之一，即由初步到成为书家的重要因素——临帖的全部含义。这对笔者无疑是一个难题，而唯其难，也许使人更有兴味。

总结历史上著名书家的成功经验，看当代书家成功的例子，预测书法发展的趋势，可以下一个断语：一切成功书家的奥秘，就在于能正确、全面地理解并在实践中做到以下两个字：“临”和“出”。我们之所以将其称为“诀”而不冠以“秘”字，是因为此二字并非不为人所知，而是不为人所深刻、系统地理解罢了。

“临”，按照字典上的解释，仅仅是“照着字画摹仿，如临帖、临画”而已，此解并非错误，从字面上理解无可非议。但对于学书者来说仅如是理解就太不足了，我们从中只能体会到被动的摹仿这一层次。而我们所说的这一字“临”，完全是一种充分发挥主体能动性，带有明确审美追求的艺术活动。同时，更重要也是更为客观地理解，它应是对传统全面而深入的继承。当代有一股思潮，在艺术上对传统持完全否定态度，这股思潮也影响到书法界，一些人试图完全抛开古代优秀传统，打算以“全新的”艺术形式“反映当代迅猛发展的，节奏极快的生活”，其愿望无可厚非，然其方式却是极为幼稚的，对传统否定的结果，使自己成了西洋或东洋艺术中并不成功或已经被抛弃了的艺术形式的俘虏。艺术的大厦不建立在本民族文化基础上，终有一天要倒塌。

著名书法大师谢瑞阶曾说：“艺术，作为民族文化意识，一代代积淀在炎黄子孙的心灵，它与这块土地上休养生息的人民一起，象滚滚黄河，向东流去，永不停息！”“新艺术思潮与历史之间并无‘代

沟’……书法，它那独具的艺术本质及审美特征，决定书家必先遨游于茫茫书海，然后方可作为‘弄潮儿’，恣意地搏风击浪。”因此，“临”，也就是在中国书法传统中遨游，是全面的继承。浅尝辄止的做法是难得书法之三昧的。

“出”，即从所临碑帖，从所继承的传统中跳出来。它不是抛弃，而是扬弃，是在继承过程中对符合时代和个人气质的审美意蕴及形式的不断改造、融合；同时也是对不符合时代审美观念的内容和形式的抛弃。这是一个历史性的选择过程，是个不断运动的过程。

我见到过这样的书家：临什么帖象什么，甚至不走样。我的一位书法老师曾让我看过他所藏的一幅数百字的临褚中堂，笔笔到家，功力深邃，使人惊叹，但因未能向更高层次迈进而终为憾事。此“书家”满足了临象前人的法帖，虽获一时一地之名，然未能为后人所重，其关键，“入”而未“出”也。宋代大书家米芾曾遍临古人法帖，临到三十岁，可达乱真程度，他未满足于此，而是在前人基础上溶而化之，创立新貌，自嘲谓之“集字书”，颇予人以启发。

古人常将入而不出者，刻薄地称之为“书奴”，如宋欧阳修《文忠集：学书自成家说》中云：“学书当自成一家之体，其模仿他人，谓之奴书。”宋曾慥《类说》有一段将“书家”与“书奴”对比的话：“颜真卿、李邕、虞世南等并书中得法后自变其体，俱得传名；若执法不变，号为书奴。”

“书家”与“书奴”在两个层次上有所区别：一，书家入而化之，书奴入而不出；二，在“入”的过程中已有明显不同：书家有其强烈的个性追求，在临帖的各个阶段都主动进击，以“我”统帅“彼”，取其神韵后敢于扬而弃之；书奴则完全处于被动，以“彼”役“我”，取形舍神，甚至有人一生仅抱一种帖，自己为自己建立一道严密的封锁网，其它任何碑帖都拒之门外。这样的“书家”就象一个小农经济

者，有了一间新屋二亩地，便心满意足，再无它求了。

黄庭坚说：“往尝有丘敬和者摹仿右军书，笔意亦润泽，便为绳墨所缚，不得左右。”他称其作品为“痴冻蝇”。黄“深解宗理”，对此书家颇感遗憾，便赠诗感叹说：“随人作计终后人，自成一家始逼真。”

（二）学书的必由之路

“自成一家”确为书家应追求之目标，然谈何容易！路，是一步一步走出来的。对于初学书法者来说，只有一字金针秘诀：临！

学习绘画，要掌握坚实的造型能力，大约要从画石膏开始，继而画静物，画人体，尽管学习中国画也要经过一段很长的“临”的阶段，掌握笔情墨趣，而造型毕竟是重要的。书法学习和创造除主体的种种因素之外，它所依靠的唯一“源泉”是文字，文字本身属第二信号系统，书法艺术不涉及文字三要素中的“音”，稍联系到“义”，主要在其“形”的基础上进行丰富多采、更加抽象化的夸张、变形等艺术处理。离开文字，便不会有书法艺术。学书者又不可能在大自然中直接进行“写生”，只有通过已有的书法作品进行临摹，研究其规律，让帖中的笔画、结体节度其手，方可跨入书法艺术之门。

我曾接到过不少这样的来信：“我热爱书法，真想写出一幅又一幅优秀作品，可我又感到从临帖开始（尤其临楷书）太慢，我想直接进行创作，不知可否？”回答是否定的。中国书法几千年的历史，已将文字的美发展到几乎尽善尽美的程度，将此现成的、具有高度艺术性的作品直接取来，化为已有，何乐而不为！而抛开这些，非要自己从头再创造一遍，就像丢开现代生活中已发明的电气化物品、积累了古今中外精华的建筑以及极为丰富的美味佳肴而从原始人

的陶器、草棚、茹毛饮血式的生活重新开始一样，说重了，是颇为愚蠢的行为。

《王羲之笔阵图》中说：“近代以来，多不师古，缘情弃道，才记姓名，学未该赡，闻见又寡，致使成功不就，虚费精力者也。”王羲之“少学卫夫人”，虽然他后来由于鉴赏力的提高，感到了不满足，但无此第一步，也无以后的更大发展。他所说的“始知学卫夫人，徒费岁月耳”的话，颇不公正，就象一个人吃了第五只烧饼才饱，便后悔前四只多吃一样，做为教师卫铄的功绩，是不应抹杀的。

初学书当从一种帖入手，然后由约至博，遍临诸家，一直达到有自己的面目、可谓之“书法家”时，有一个较长的准备阶段。象王羲之有卫铄指导，黄庭坚初学于周越之门下，总是有老师指引入路。而在学书道路上，更多的则是通过对碑帖的临习方可渐入佳境。康有为在《广艺舟双楫》中说：

学者欲能书，当得通人以为师，然通人不可多得，吾为学者寻师，其莫如多购碑刻乎！杨子云曰：“能观千剑，而后能剑；能读千赋，而后能赋。”仲尼、子舆论学，必然博学详说。夫耳目隘陋，无以补其体裁，博其神趣，学乌乎成！若所见博，所得多，熟古今之体变，通源流之分合，尽得于目，尽存于心，尽应于手，如蜂采花，酝酿久之，变化纵横，自有成效，断非株守一二佳本《兰亭》、《醴泉》所能知也。

他又说：“学者若能见千碑而好临之，而不能书者，未之有也。”（同上《购碑第三》）是的，只要临的多，那就会成为书家的重要因素。再看清代书法大师邓石如：

初以少温为归，久而审其利病，于是以国山刻石、天发神谶文、三公山碑作其气，开母石阙致其朴，之罘二十

八字端其神，石鼓文以畅其致，彝器款识以尽其变，汉人碑额以博其体。举秦汉之际零碑断碣，靡不悉究，闭户数年不敢是也。

它记述了邓石如在成为一代大师前艰苦的临书过程。有志于学书者可作为借鉴！

(三) 书法创造的必然手段

历史上与当代有独特面目的书家，是如何创造出前无古人的风格呢？此问题对当代书家来说更深深地困扰着他们。“创造”，是艺术家才华的显现，多少人之所以未能脱颖而出于书坛，受到时人和后人的重视，关键是未进入到“创造”这个最令人陶醉的阶段之中。无数篇谈创造的文章，只是围着它的外壳游荡，一种新书风出现的原因，对于我们象只黑箱子，我们确实面临一种极为穷着的局面。过去的书论，大抵是些“内省式”的表述，未能进入到主体心理的层次中。当我们稍加分析、体会一下许多书家（包括自己）的创作道路后，则会发现，书法创造与临帖有着密不可分的关系。而“以我驭帖”的主动进击，则是其紧要处。

书家从选帖到临帖的方式，都应有独具的特征。个人的气质决定着选择所感兴趣的碑帖，而各种碑帖的个性又在不断塑造着书家的艺术理想，书家临帖也不可能将其全部吸收，他只吸收自己所需要的那一点。我立我法，我取我需，这是心理的定向注意。有的可能取其韵，有的主要得其神，对不少碑帖的用笔、章法等因素只择其于己有用者保留之。如性格隽逸的人可能对王羲之、赵孟頫作品的美更为敏感，而倾向于雄浑书风者，大多在汉隶、魏碑中讨生活。在不同于前人审美观的统领下，书家从不同于他人的知识结

构、书法实践中进行独特的整合。每个人的整合过程都不可能与他人一样，就象下围棋，古往今来千百万次对弈，恐怕难有任何两盘始终是走同一棋步的。

实际的创作远比理性的论述复杂。创作首先与想象紧密地联系在一起。“想象力是一个创造性的认识功能。”(康德)再造性的想象可以根据所掌握的大量的书法线条，在脑中再造出相应的新的形象；而创造性的想象则是“更独立、更新颖、更有创造性的一种想象，也是文艺创作中最重要的自觉表象运动。”对于临帖中所得“表象”的分解和综合，来源于人的自觉表象运动，它不可能建立在空中，而是在大量的、反复的临帖实践中取得的。一些人不愿在前人或同时代书家的优秀作品中进行分析、研究，而想仅仅写了一两家便急于进入到创造阶段，他没有更多可供分解的表象，任何想象都是无济于事的。“艺术创作中出现的新形象，不管新到什么样子，实际上都是‘旧材料’改装而成的。”这个“旧材料”，对于书家来说，就是一切优秀书法作品。由于对这些作品分解的细致，因此，在创造新风格时由于组合的精巧而难以使人一时找到出处。

何绍基以其鲜明的个性享誉书坛，一百多年来，其书作并未因时间的流逝而失去光彩，其原因，便在于他善于在多种碑帖中进行分解、综合。他的作品雍容华贵、沉雄峭拔，马宗霍在《**寰岳楼笔记**》中说：

道州早岁楷书宗兰台《**道因碑**》，行书宗鲁公《**争座位帖**》、《**裴将军诗**》，骏发雄强，微少涵淳，中年极意北碑，尤得力于《**黑女志**》，遂臻沉着之境。晚喜分、篆、周金汉石，无不临摹，融入行、楷，乃自成家。

这是一个在临帖基础上进行了分解、综合从而创造颇为成功的范例。但也有将诸多碑帖生拼硬凑、欲变无方而失败的例子。郑

板桥那种一幅作品中将真草隶篆凑到一起的作品即属此列，这是表面上的“拼合”，而未达到“融合”，新则新矣，然却是断鹤续凫、牵强生硬。我还见过一个“书家”，甚至每一个字中都写出了不同书家的笔画，字字如此，整篇效果可想而知。

清代著名学者很深刻地意识到人的想象能力对于艺术创造的重要性，提出“凭虚创造”的著名论点。这个“虚”，不是“无”。人除了有知觉外，还有“抽象”、“想象”的能力，人能在一切抽象的线条、图形中进行重新构象，当然这种能力决非任何人都有幸得到，它只属于有丰富学识及大量以我为主地临帖的人。由此，“象乃生生不穷矣。”

(四) 书家终生不渝的工作

从以上分析可以看到临帖于书家的重要性，甚至可以说是书家成功的不二法门。然而在现代书家中，往往仅将其当做学书入门的手段，小有所成便固定自己的风格，数年不变，自我结壳，不愿再临帖。我们可以毫不犹豫地说，从停止临习他人作品的那天起，便意味着书法艺术生命的停止。这并非耸人听闻之谈。

目前我国书坛的现状是，急功近利，急于求成者多，稳扎稳打，铺好基础以求更大突破者少，所以尽管出现了书法热潮，大谈创新，而未能将继承传统提到一个高度上，若不从现在起敦促一切书家、初学者重视临帖，若干年后，我们便很难贡献出与历史上相媲美的书法大师，从而造成一个时代的悲剧——被后人认为是空白，那我们将愧对前人，愧对子孙。

然当代也未乏有识者。一项开拓性的、带有历史感的大型《国际临书大展》于1987年在开封市的举行，是书坛力挽狂澜之举，它

的意义将随着时间的推移，越发显示出其重要性。它使我们看到了在“临帖”这一领域中的天地是如此广阔，根据原帖“创作”出的作品水平之高，令抱残守阙和一味涂抹者汗颜。最令人欣慰和感叹的是，一代书坛耆宿们对碑帖精华摄取的临作，向我们展示出临帖在他们艺术道路上所起的作用，为正书风作出了表率。

不断临帖，就是学书生涯中的不断反馈调节。控制论的创始人维纳认为，反馈“即一种能用过去的操作来调节未来行为的性能。”临帖的过程，即对一切优秀作品审美价值的积累，和排斥原有书写模式、使书法向更高层次发展的过程。其中主观的选择、处理是其更为主导的一环，即不是被动临帖，而是要善于思考和实践，从而不断地调节自己“未来的行为”，达到不断地优化这一进程。历史上的大书家无不终生临摹、不断地进行自我调节，如王铎，在其晚年时，仍一日为人书写，一日临帖，交错进行，他所留下的大量作品，临二王等人占很大比例。此亦书法达到一个高峰、被后人誉为“后王胜前王”的秘密吧！

二 对几个概念的理解

夫心之所达，不易尽于名言；言之所通，尚难行于纸墨。粗可仿佛其状，纲纪其辞，冀酌希夷，取会佳境。阙而未逮，请俟将来。

——孙过庭《书谱》

历观前贤论书，征引迂远，比况奇巧，如“龙跳天门，虎卧凤阙”，是何等语？或违辞求工，去法逾远，无益学者。故吾所论要在入人，不为溢辞。

——米芾《海岳名言》

(一) 临

“临”字有多种含义，用于书法学习，《辞海》解曰：“照本摹仿写或画”。实则“临”与“摹”迥然不同。宋张世南《游宦纪闻》中云：“临谓之置纸在旁，观其大小、浓淡、形势而学之。若临渊之临。”即面对字帖，按其行笔规迹，书于另纸。此又有“死临”、“活临”之分。“死临”者，依样画葫芦，最高程度也仅得其形，未能得其神；“活临”则以“神”统帅纸、笔、字帖，让帖中之字，通过脑子接收，视帖中之字如生命，支配手、腕，运笔之时，主神弃形，此为上乘。古人认为，临书易得其笔意，而失之于间架位置，以摹补充，则形神并得。

(二) 摹

初学书法，得其形亦甚难，“摹”则可克此病。“摹，谓以薄纸复古帖上随其细大而搨之，若摹画之摹，故谓之摹。又有以厚纸复帖上就明牖景而摹之，又谓之响搨焉。”造型能力强者可不用此法，而相当一部分学书者“结体”乃一大关，笔者所教学生中，让拙于此者摹写，以节度其手，收效甚大。然“摹书易得古人位置，而多失古人笔意，临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。”不过凡学书者总有一段须克服的“形体”关，如学绘画者先进行严格的写实训练一样，此并非“笨”法，而是有效的学习手段。

(三) 仿

此专指写象某一字之谓，可临，可摹，然又不同于临与摹。明赵宦光《寒山帚谈》云：“仿书与临帖绝然两途，若认作一道，大谬也。临帖丝发惟肖无论矣，仿书但仿其用笔，仿其结构，若肥瘠短长置之牝牡骊黄之外，至于引带黏断勿问可也。”即是说，“临”因抓其神，有时并不一定与原帖一样，而“仿”则纯粹是为了结体准确的需要。此虽为“死功夫”，然于初学者绝不可少。

(四) 勾

“勾”，即以透明纸复在字帖上，以细线勾出字的外轮廓，此亦掌握结体之良法。许多书家认为，勾一遍字帖，胜临十遍，将会加深对字体的记忆。就笔者所见，著名书家双勾字帖者甚伙，几乎没有

不做这一功夫者。

“勾”的作用还可以留存自己没有的字帖或名迹，许多字帖世上流传甚少，借之双勾，则可时时欣赏、临摹。另外，在刻碑时除直接“书丹”（即用红色直接写在石上）外，大部分需将原作双勾后再上石。双勾要求绝对忠于原作，不可以己意为之。学书虽应以“我统帅彼”，但也应以“彼节度我”，这是一个主客观互相融合、制约的过程，而后者则是初学者应着重注意的原则，有了基础方可“我行我素”。

（五） 描

此为幼童学书之法。古人教写字，大约从四、五岁即开始。让这样小的孩子掌握临的方法是颇为困难的，为此，将一些笔画少的字印成红色，甚至再画上九宫格，让习字儿童用墨在上面摹写，先用淡墨，逐渐加浓，一个字可写三、五遍。这种简易的入门之法谓之“描红”，简称“描”。我小时候即以此法入手，原来感到极难写的字，经此法训练，便较快地掌握了字的形体和简单的用笔法则。明叶盛《水东日记》中记载了六十五个笔画极少的字所组成的简单诗句，即学了书写，又认识了不少字，一举两得，一直沿用至今，仍是有效的入手之法。

（六） 帖

此处指“临帖”这一专用术语的“帖”，不是与“碑”相对的“帖”。由于约定俗成的提法，此“帖”字已包含有更为丰富的内容。它可指法帖，也可指碑版，还包含古今中外一切书法作品。这样理解，便打

开了我们的思路,不再拘泥于“法帖”这一概念。所谓“临帖”,也就是指向一切可作为范本的书法进行临习、勾、摹,上指甲骨、金文、篆、隶,下指草书、行书、楷书,大到如摩崖《经石峪》石刻,小至书家的片言只字,至若残经、断碣、瓦当、墓志、信札、题跋、甚至随意划出的“刑徒志砖”统统在临习之列,即此处所指的“帖”。

三 临帖纵横交错的层次

学书之法，波磔钩趯，辨析摹拟，无不肖矣，神而明之，变化在心，无烦绳削。盖必有李将军数月之功，而后有吴道子一日之力也。

——《王宗炎论书法》

初学先求形似，间架未善，速言笔妙。

离形得似，书家上乘，此中消息甚微。

——姚孟起《字学忆参》

过去许多文章将读帖、对临、背临与实临、意临作为同一层次混同在一起，实则是一种极大的误会：前者属于临帖中纵的过程，是第一个层次；后者则是横的方式，为第二层次。纵横两个层次互相交融，为临帖这一艺术实践展示出丰富的内容。开始学书，基本按两个序列顺向发展，到了一定水平，将互相穿插进行，书家此时象战场指挥家，纵横捭阖，进入一个自由驰骋的天地之中。下面我们分开论述。

（一） 纵的过程

① 心临

“心临”即通常说的“读帖”。所谓“读”，并不仅指文字内容，而