

临帖指南

张伟生 编著

上海书店 出版



臨帖指南

樂少



責任編輯：章辰翊
封面設計：鄭志明

臨帖指南

張偉生編著

上海書店出版

(上海福州路401號)

上海書店上海發行所發行

上海浦江印刷廠印刷

開本 787×1092毫米 1/16 印張 10 1/8

1991年3月第一版 1991年3月第一次印刷

印數 00001—20000

ISBN 7-80569-311-0/J·127

定價：4.50元

《临帖指南》序

韩天衡

模拟借鉴，是文学艺术领域里初学者登堂入室的基本手段之一。试想，有哪一门艺术的理解把握，不是依靠模拟借鉴而由生疏到娴熟，由低级到高级，由一味模拟到出新自创的呢？

由于艺术门类的不同，因此对模拟借鉴的依赖也就有程度、方面的不同。然而，对于我国所特有的书法艺术，初学者的入门，我们可以明确地宣称：他得百分之百地依赖于模拟借鉴，而模拟借鉴的途径也只有一条——临摹碑帖。临摹对于书法初学者，宛如乳汁对于新生儿般的单一而重要。

如果谈表演艺术里的模拟借鉴是以生活为第一源泉的话，而书法艺术的稀奇特征，决定了以世存的碑帖墨迹为其第一源泉。虽然在古来书苑里艳传着张旭观公孙大娘舞剑器、怀素观夏云多奇峰等等字外求字而使书艺大进的故事，然而，这等高级阶段的打通行当、串穴补益的转化本领，对于初学者则如老虎啃天般地隔膜，是不可思议的，也是行不通的。

因此，对于热爱书法艺术、有志于实践书法艺术的初学者来说，务必扎扎实实地、一门心思地从模拟前贤及时人高妙的书法作品入门，舍此则是不得其门的。由临摹入手，逐渐理解、把握所学范本的用笔、结体、行气、章法，乃至气、格调、风神，从而使自己一穷二白的心手充实起来，坚厚起来，巩固下来。

在临摹上，我素来主张“熟帖生写”，即对写了一个阶段、似乎已有认识的碑帖，要始终像第一回见面时那样饶有新鲜感地继续观察它、了解它、把握它。这样日复一日，持之以恒，就能由表及里、由浅入深，获得艺术的真谛。如果缺乏坚韧专一的精神，一看就懂、一写就熟、一熟就了，就会在临摹中帖是帖，我是我，互不关联。说是临帖，实为临己。试想，原本缺少根柢，且又不自觉、不自知地自以为是，自以为师，即使是天天临池，寒窗十年，也必然事倍功半。这是我们初学者不可不慎、不可不知的。

古人作书，有“胸有成竹”、“意在笔先”之说，其实作为一门重视灵感，重视捕捉偶然性的书法艺术来说，这种说法不是没有商榷之处的。可是，对于临摹者来说，对所临摹的碑帖，倘使能达到“胸有成竹”、“意在笔先”的境界，倒正是证明其成功的一大标志。

以笔者对前人书学临摹的实践考察，临摹也决非死临硬摹一途，大致也有工临与意临两类。工临是绝大多数初学者的方式，意临当是极少数富有天赋者的专利。不过，由工临入手而业已有成，继而进入意临阶段的书家也是大有人在的。应该说，这类舍形取神，下笔即能拟到本质的意临方式是令初学者神往的。它高妙、痛快，却极不易为之。一些天份欠高，基础欠好的学子，不屑亦步亦趋的工临，而倾心于意临，其结果往往是意临而不得其意，到头来耗费笔墨，耗费岁月而一艺不鸣。

诚然，我们强调临摹碑帖，也应在临摹碑帖的同时，由知彼而知己，知己之长，知己之短，扬长避短，补短为长，有古复有我，久而久之清醒的努力，一定会取得贯串书家一生的功课。许多著名的书家，即使功成名就，也还不时地临摹高妙的名迹，这似乎与好书不厌百回读是一个义理。相传明末的大书家王铎，一生即是一日临帖，一日自创，交叉攻艺直至终老的。这也是可以给我们以启迪的。

张君伟生精于书道又娴熟于书学，他撰写的这本《临帖指南》，是专论临摹碑帖的著作，全书图文并茂，言简意赅，对篆隶楷行草都有具体的指导。因为是实践者的总结，故所论都凿凿有根，可以实施；因为又是理论者的阐述，故所论颇为辩证而不坠于极端。总之，此书对于临帖的学问讲得比较系统、精当、明白且可行。相信这本册子的问世，会成为初学者在临帖时指点途径的良师益友，获得其应有的功效。

目 录

篆书篇:

甲骨文 1

附: 丁佛言临作
罗振玉临作
沙孟海临作

金文 5

附: 杨沂孙临右父丁角铭
吴大澂临虢季子白盘铭
曾熙临叔彭父殷铭
吴昌硕临宝殷铭
童大年临散氏盘
赵云壑临乙彝铭等
王昶临召鼎铭
钱瘦铁临秦诏版
来楚生临毛公鼎
韩天衡临秦诏版

石鼓文 16

附: 黄易临作
吴昌硕临作
萧蜕临作
马公愚临作

泰山刻石 20

附: 赵之谦临作

天发神谶碑 22

附: 达受临作
吴熙载临作
汪洵临作

隶书篇:

石门颂 26

附: 何绍基临作
黄易临作
童大年临作
马公愚临作
林散之临作

礼器碑	31
附: 朱彝尊临作	
杨岷临作	
高时显临作	
朱德彝临作	
封龙山颂	36
附: 杨逸临作	
赵叔儒临作	
华山庙碑	38
附: 金农临作	
黄易临作	
钱泳临作	
何维朴临作	
衡方碑	43
附: 伊秉绶临作	
张祖翼临作	
西狭颂	46
附: 巴慰祖临作	
黄易临作	
何绍基临作	
曹全碑	50
附: 吕庐临作	
何绍基临作	
张迁碑	53
附: 吴昌硕临作	
黄葆戉临作	
马公愚临作	
林散之临作	
汉简	58
附: 来楚生临作	
正书篇:	
宣示表	60
附: 王宠临作	
马公愚临作	
林散之临作	
黄庭经	65
附: 唐人临作	

赵孟頫临作
祝允明临作
董其昌临作

爨宝子碑 70

附: 李叔同临作
李瑞清临作
王遽常临作

郑文公碑 73

附: 潘存临作
赵之谦临作
胡问遂临作

张黑女墓志 77

附: 胡问遂临作
赵冷月临作

智永真草千字文 81

附: 蒋善进临作
揭傒斯临作

九成宫醴泉铭 85

附: 翁方纲临作
林则徐临作

倪宽赞 88

附: 沈尹默临作

麻姑仙坛记 91

附: 谭延闿临作

韭花帖 94

附: 董其昌临作
刘墉临作

行书篇:

兰亭叙 97

附: 唐人临作
赵孟頫临作
祝允明临作
文徵明临作
王铎临作
姜宸英临作
吴让之临作

胡士莹临作 沈尹默临作	
圣教序	105
附：赵孟頫临作 董其昌临作 宋珏临作 王文治临作	
祭侄文稿	111
附：梁巖临作 沈尹默临作 赵冷月临作	
寒食诗帖	115
附：翁同龢临作 沙孟海临作	
蜀素帖	118
附：王澐临作 周慧珺临作	
草书篇：	
急就章	121
附：赵孟頫临作 邓文原临作 宋克临作 高二适临作 王遽常临作	
十七帖	127
附：唐人临作 康里巎巎临作 董其昌临作 娄坚临作 姜宸英临作 刘墉临作 于非闇临作	
书谱	135
附：吴让之临作 溥心畲临作 邓散木临作	
自叙帖	139

附：董其昌临作
沈荃临作
林散之临作

附录：

临帖常识问答	143
(图一) 永理临化度寺	146
(图二) 潘伯鹰临大字阴符经	147
(图三) 王铎临王羲之字	148
(图四) 朱奎临索靖书	149
常用碑帖一览表	150

篆书篇

甲 骨 文

甲骨文是刻在龟甲和兽骨上的占卜文字，大都为我国殷代(公元前 1765 年至 1122 年)之物。故亦称“殷墟文字”、“贞卜文字”、“卜辞”。它是我国迄今所发现的最早系统文字。

甲骨文的发现纯属偶然。清代光绪二十五年间，河南安阳县小屯村的农民们掘土耕种时，无意中发现好多龟甲片，上面都刻有不认识的篆字。农民们是吃惯了中药的，知道这些东西是药材，就全部售给药材铺，于是便引起了当时文字学家们的注意。经考证，这种契刻文字，被认定是商殷代的刀笔文字。从此后，国内外学者继续发掘，广为搜罗，据统计，目前出土的甲片有十五万片之多。甲骨文的收藏，以考古学者刘鹗、罗振玉二家为最多，约有四千片。

甲骨文的发现，不但对研究我国的古文字学具有重大的意义，而且对研究书法艺术也产生了深刻的影响。从形体上看，甲骨文保留着相当丰富的象形意味，许多文字即是对客观实体和现象的概括描摹。如“月”字，象一弯新月；“人”字，是侧面人体的形象。这种象形特征虽然表明了甲骨文字的原始性，但对书法艺术来说，却因而获得了多姿多态的形象情趣。

由于甲骨文是综合了书写和镌刻的艺术，因此随着制作的不同，或先书后刻，或刻后涂砾，就必然产生不同的美的效果。又由于时代的不同，甲骨文的书风也奇异多彩。有的劲峭挺拔，有的凝炼浑脱，有的工丽娟秀，有的欹侧多姿。总之，甲骨文的书法艺术具有很强烈的时代特性和审美价值。郭沫若先生曾在《殷契粹编序》中曰：“卜辞契于龟骨，其契之精而字之美，每令吾辈数千载后人神往。文字作风且因世而异，大抵武丁之世，字多雄浑；帝乙之世，文咸秀丽。细者于方寸之片，刻文数十；壮者其一字之大，经可运寸。而行之疏密，字之结构，回环照应，井井有条。因亦间有草率急就者，多见于廩辛、康丁之世，然虽潦倒而多姿，且亦自成其一格”，“是知存世契文，实一代法书，而书之契者乃殷世之锺王颜柳也。”

甲骨文的书法艺术特征，从总体上来说，可以用“劲利峭拔”四个字来概括。所谓“劲利”，是指它在用笔和契刻上的特点。甲骨文书法的线条都很细，但挺劲爽利，起笔落笔状似尖头尖尾，给人以瘦劲有力，清奇秀逸的感觉。所谓“峭拔”，是指它在结字上的特点。甲骨文多由直线、横线排列组合构成，尽管少有斜曲之线，但在字的构成中，仍能通过字列的错落和取势上的欹侧，不断地生险化险，产生一种寓险峻于平整之中的艺术效果。

甲骨文是一门具有很高艺术价值的书法艺术，因此，要临写好甲骨文并非易事。对初学者来说，主要应注意三个问题：

1. 要熟悉字形，理解笔意。甲骨文是我国的古文字，据目前已出土的甲骨文考证，它约有三千五百余个大小不同的单字。这些文字对我们今人来说，都是十分陌生的。如果初学者在临写中，对字都不熟悉，就很难设想能理解其笔顺和笔意，而不解笔意，又怎能临写好甲骨文？所以，初学者在临写前，先要下一番功夫，熟悉和了解甲骨文文字，既要识其字形，又要解其笔意，只有这样，方能在临写中取得较好的效果。

2. 要把握其用笔爽利、天然的特性。甲骨文几乎全是刀刻的，在一定程度上也表现出笔法，起止转折，大多明晰可辨。其笔法给人突出的感觉，就是起笔、收笔多不藏锋，直起直落，坚实猛利，行笔中间用力较重而显得壮实，转折处方圆不拘，浑然天成。当然，甲骨文从今天的审美意义着眼，它具有书法艺术美的养份，然而在古代这些书写契刻者来说，他们并不认为自己在进行艺术创作，所以这些手迹更充溢着天然、朴素的情愫。在临写甲骨文中，我们要时时把握住其用笔上的这些特性，以“爽利天然”来作为自己临写要达到的艺术效果，只有这样，才能既得甲骨文之形，又得其神。

3. 要力求字列、行列参差错落，疏朗有致。由于甲骨文是契刻在龟甲和兽骨上的，因此其文字的分行排列，总是顺着甲骨不规则的天然属性，或紧或松，或纵或敛，然而，从总体上来看，疏朗却是它们的共同特征。在临写中，初学者要充分注重字列和行列的分布，尽量排列得较为宽松，以畅其韵趣。

书家丁佛言、罗振玉、沙孟海临写甲骨文是颇得其三味的，这里，择选三幅，附于文后，以供初学者在临写中参考。

父早ノ解開カク日大國ニ生
 系凶生米體三並又日ヨ子
 出米體均由必町出日ノ才
 品天正東器并二口ヨ品才
 夾料正申器田

武丁時牛脚骨卜辭一段

辛又小臣不職人
 甲圖十日己辰

高仙石簋新身銘文



沙孟海臨作

金 文

金文是继甲骨文之后，出现在两周、秦、汉时代的篆书艺术。由于它多刻于钟鼎或其它金属器皿上的，故称之为“金文”，或“钟鼎文”。

金器起源于商代早期，盛行于西周，当时有炊器如鼎、鬲、甗；食器如簋、盗、簠；酒器如爵、觚、觥、卣；洗器如匜、盂；乐器如钟、铎；兵器如戈、钺、戟等数十种。镌刻在这些金器上的文字，其内容多为当时祀典、锡命、田猎、征伐、契约等纪录。金文大都文简字少，甚至仅一、二字，最长为《毛公鼎》，凡三十二行，共四百九十一字。东周后，简策盛行，列国金器虽时见长铭巨制，实已是宗周金文之尾声。

金文书法，较甲骨文更丰富多彩、绚丽多姿。殷商的金文带有强烈的象形性质，近于国画，商末始有较长的幼年铭文。周初铭文笔画中间粗重、两头尖锋，或有明显的捺刀形。西周后期，笔画粗细均匀而两头浑圆。春秋中期以后，笔画变细而字体加长。战国铭文由铸变刻，故纤细浅小。

从殷至西周金文发展的总趋势看，其风格演变大致是循着一条由雄浑壮实到典雅工饬的轨迹。昭王以前可算前段，穆王以后算后段。前段的主要作品有殷末的《宰留簋》、《邕其卣》，周初的《利簋》，康王时的《孟鼎》等。这个时期的金文点画形态较多样，起笔收笔往往露锋，多有圆点和肥笔；字形长短、宽窄、大小相当随意；章法上行距不整齐而互相争让者多。也有些行距字距大体整齐，如《孟鼎》等。后段点画较单纯，增加了线条变化，起止藏锋已如后世小篆；字形大小渐趋统一，且多为长方形；章法上以行距字距相对整齐为主，有的还有明显的长方界格。西周的《颂壶》、《墙盘》、《留鼎》、《散氏盘》、《毛公鼎》等，都是代表作品。

金文书法在中国的书法艺术史上，占据着不可遗缺的重要位置，它所代表的“大篆”字体，承上启下，对于促进篆书艺术的发展有着极为重要的意义。因此，要学好篆书，临习金文是必不可少的。

那末，临习金文应注意些什么？

首先，要全面理解金文的用笔技法。金文的笔法较之甲骨文要复杂得多，这不仅是因为当时人们审美观念的变化，还由于是书写工艺上的变化。我们知道，金文笔法的形成，既是毛笔的作用，同时也有刀刻的作用。比如，在泥范上刻字，有时为了加粗和修饰点画，不得不复刀，这样就出现了方笔和肥笔，于是便改变了前代那种起止露锋、中间粗的笔法，产生了藏锋。又比如，在较为柔软的泥范上刻字，要比在甲骨上刻字自由得多，于是奇崛多变的结字、浑穆苍古的笔势、自由宽博的体态便成为当时书刻家抒情达意地书写金文的主体风格。总之，初学者在临写金文时，一定要熟悉其笔法的形成和变化，力求从根本上去把握其用笔技法。

其次，要切实运用好中锋。金文同甲骨文相比，已能更多地显露毛笔书写的、轻重提按笔意。其中，中锋圆笔之法一直影响到后世的篆书。从大量的金文作品看，其中锋圆笔已逐步脱去了尖头尖尾的甲骨文笔调，婉转活泼，圆润玲珑，使直线更多地表现为曲线，增强了用笔的艺术功能，以赋予金文书法妩媚秀俏的神韵。在临写金文中，切需调整和使用好笔锋，加强提按顿挫，发挥出中锋圆笔的作用。

再次，要在比较中掌握金文丰富多彩的风格。金文的结体在总体上是向谨严规整发展，但仍然表现为错落自然、变化多端的风貌。对于这些不同风貌的金文作品，初学者要竭力从中找出它们各自的特点。比如静簋、卫盂、永孟铭较为质朴端庄；令簋、召卣铭恣放雄峻；师虢鼎、散氏盘铭比较浑厚凝重；虢季子白盘、秦公簋通皇茂隽等等。只有通过反复比较，才能在临写中落笔有方，形神兼备。

历来书家临写金文可谓不计其数，这里选附的一些临作是从各种风格中汇集起来的。作品不同，临写的风格自然也不同。初学者或许能从中获得收益。

羊	之	王	十	東	門
王	酉	辛	勞	初	月
日	拜	用	止	以	禮
濟	十	六	四	辰	王
口	祀	用	又	五	東
					冊

東申王才東門夕王各宰覲从易貝五册用
 止又丁陳彝十六月匡王廿祀角又五東冊
 右父丁角銘梳許書無而有號或即號也
 舊釋謂阮謂門是也東下歧舊釋丙非也

杨沂孙临右父丁角铭

隹	齊	也
一	正	吉
又	月	一
方	子	廟
斡	日	盤
季	止	不



吳大徵臨號季子白盤銘



曾熙临叔彭父殷铭

