

# 临帖九讲

课

法

书

臨池五十年

澹墨猶沈

風氣不絕

有取由民

行習於

左

方建勋 著

人

頃

日

世

法



书法课

临帖九讲

方建勋  
——  
著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

书法课·临帖九讲 / 方建勋著. -- 北京 : 中信出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5086-7725-5

I. ①书… II. ①方… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130923号

书法课：临帖九讲

著 者：方建勋

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者：北京华联印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：17 字 数：210千字

版 次：2017年9月第1版

印 次：2017年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-7725-5

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

定 价：88.00元

---

图书策划：楚尘文化

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

# 目录

- 引言 ..... 001
- 第1讲 为什么要临帖? ..... 005
- 第2讲 临帖的“形”与“神” ..... 022
- 第3讲 临的是“动作” ..... 042
- 第4讲 金石碑版, 怎么临? ..... 076
- 第5讲 结构之要 ..... 113
- 第6讲 关于“集古字” ..... 142
- 第7讲 如何把握章法 ..... 168
- 第8讲 怎样读帖? ..... 198
- 第9讲 临帖的境界 ..... 228
- 后记 ..... 265

## 引言

临帖，我们一般人的想法，就是照着字帖写，写得越像越好。

可是清代的苏惇元说：“初学时，临帖与帖不相似，是学未至也；学成时，临帖犹逼似帖，是不能自立也。”

看到一生崇尚古人的米芾临王羲之（图1、图2），一生“吃着”“二王”法帖的王铎临王羲之，临成这样（图3）。

又看到同一个帖，在古人那里，每一个人临出来的都不一样。

你还会这么想吗？

古代书家怎么会这样临呢？

我们平时想当然地认为“临帖就应该是这样临”。那个“这样”，是否合乎书法之“理”？

本书名为《临帖九讲》，意在对临帖之“理”作一点探研。

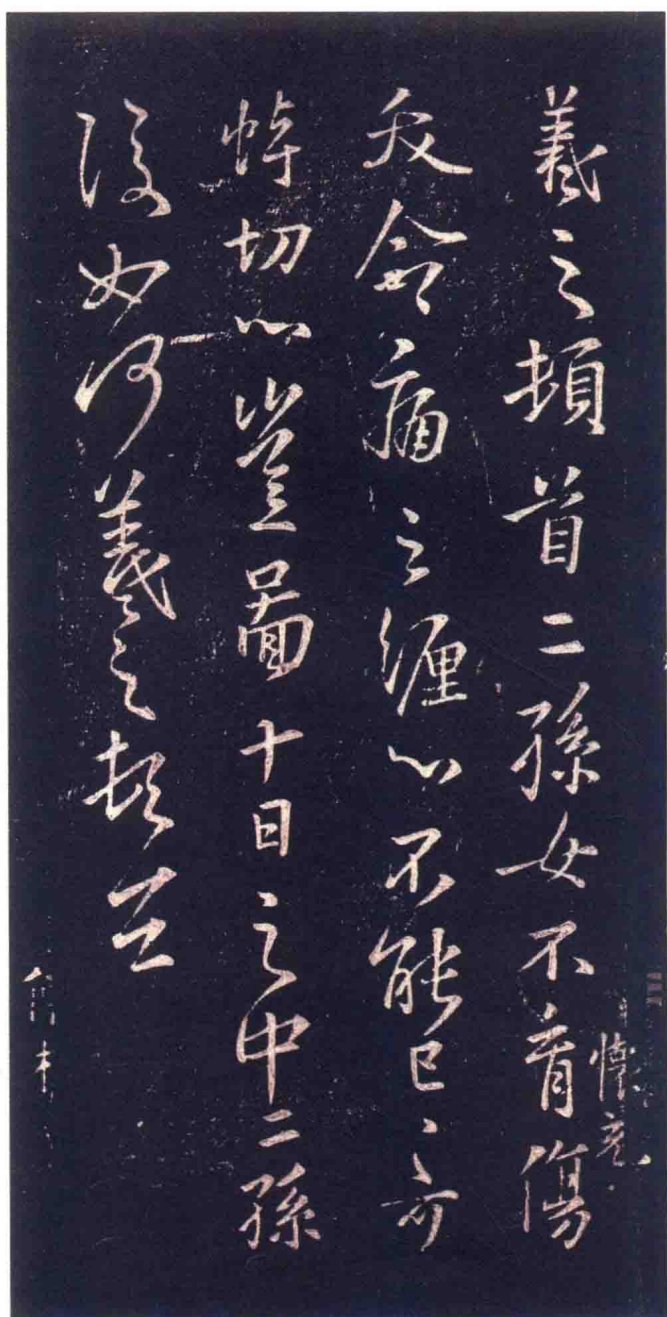


图1 东晋 王羲之 二孙女帖

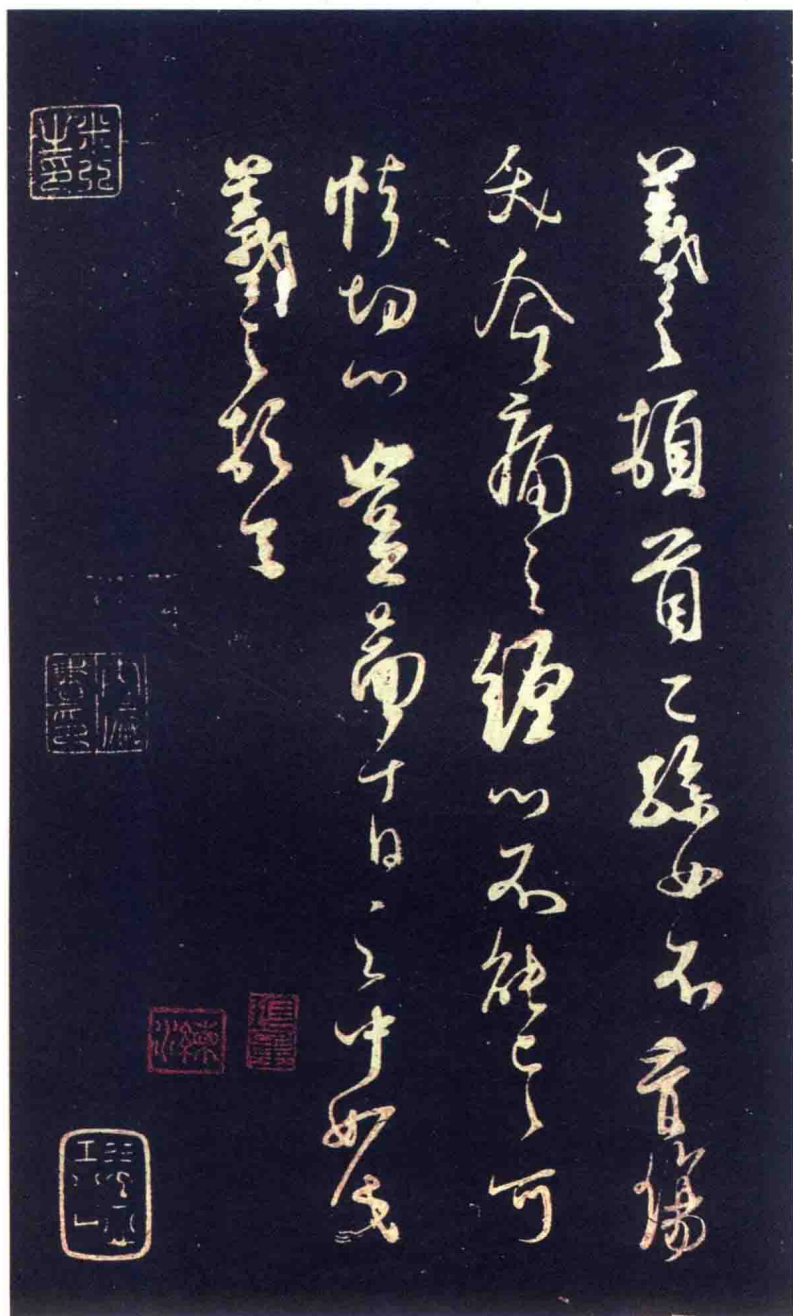


图2 北宋 米芾 临王羲之二孙女帖



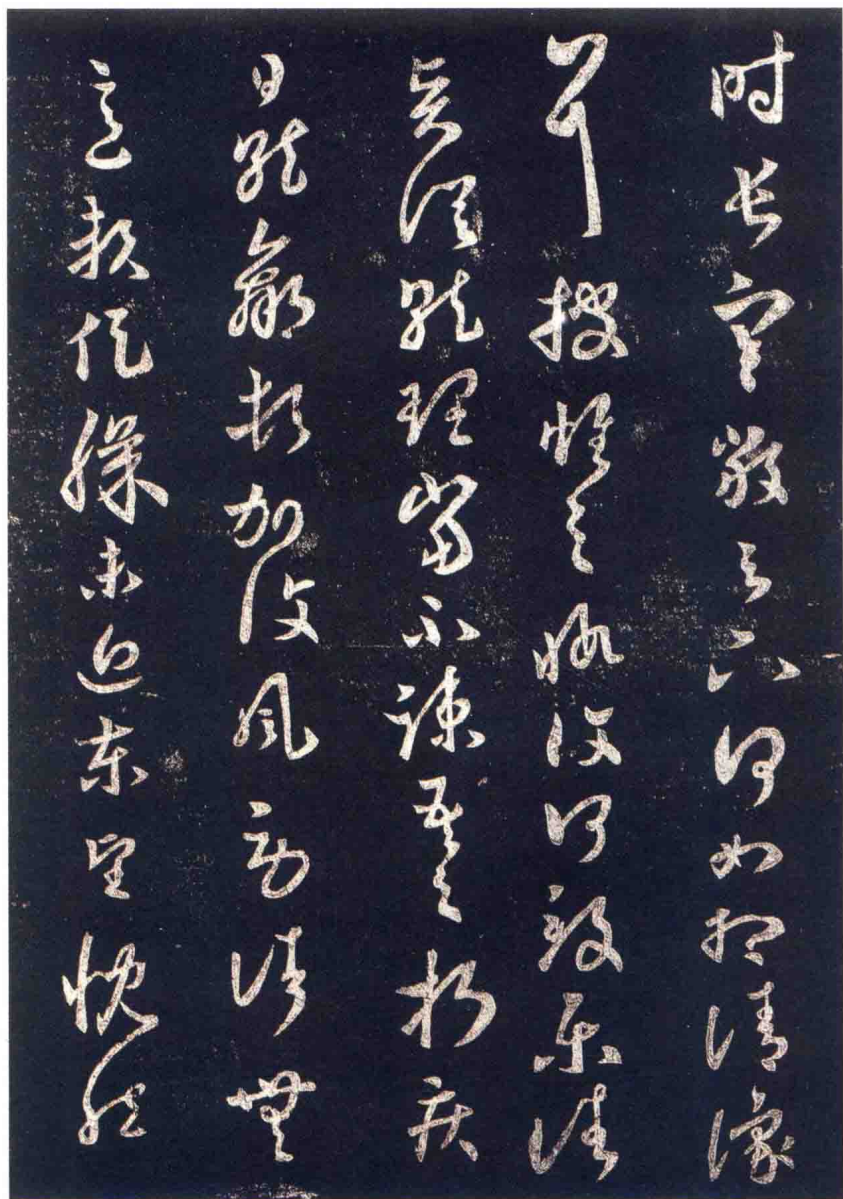


图3 东晋王羲之《阔别帖》(局部)



## 第1讲

# 为什么要临帖？

常有人问：写书法，为什么要临帖呢？

本书讨论临帖问题，不妨在开篇即对此作一解答。

先看临帖的“帖”，是何意思？清人梁章钜说：“今人临摹古人书者，统曰临帖。不知帖之名，起于晋而盛于宋，秦汉以前之钟鼎款识，及石鼓等，皆当谓之金石文字。李斯各篆刻，但当谓之摩崖。至两汉以后，树石书丹者，则谓之碑碣，而皆不可以帖名。帖者，始于卷帛之署书，凡后世一缣半纸，珍藏墨迹者，皆归之帖。宋以后阁帖，如钟、王、郗、谢诸书，皆帖非碑。”<sup>1</sup>“帖”本来是指书写于帛、绢、纸上的墨迹，以及宋以来的刻帖。后来，一般人所说“临帖”中“帖”的概念，既包含了帖，也包含了碑，以及铭刻于青铜器等器皿上的文字。于是，“临帖”成为临帖与碑的泛指。照着碑上的字写，也可说“临帖”。

临帖，就是照着范本字帖写，又因为范本往往是古人碑帖，所以也叫“临古”。

本书所说的临帖，除了特别指出外，一般沿用习惯用法，临帖之“帖”，不仅含了“帖”，也把“碑”含在里头。

---

1 崔尔平编：《明清书论集》，上海辞书出版社，2011年版，第1077页。

## 一、临与摹之别

“临帖”也常常说“临摹”。譬如经常会有人问：你最近在临摹什么？其实，临与摹有别，它们是两个概念。“临摹”合用，成为“临”的指代，是后来的习惯。

宋人黄伯思辨析临与摹的区别说：“世人多不晓临、摹之别。临，谓以纸在古帖旁，观其形势而学之，若临渊之临，故谓之临。摹，谓以薄纸覆古帖上，随其细大而搨之，若摹画之摹，故谓之摹。又有以厚纸覆帖上，就明牖影而摹之，又谓之“响搨”焉。临之与摹二者迥殊，不可乱也。”<sup>1</sup>临，是对照范本写。而摹则是用另一张纸覆盖在原帖上，先钩写字的轮廓，而后填墨。摹的方法有点类似今天的复印机（激光扫描），能把范本的形体、点画位置把握得很准。如唐太宗时期冯承素摹王羲之《兰亭序》（图1-1），武则天称帝时期万岁通天二年（697）弘文馆所摹《万岁通天帖》（图1-2、图1-3），均达到了很高的逼真程度。

临与摹两种方法不同，对书法学习者来说，效果也不一样。

两种方法差别在哪里？南宋书家姜夔说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。”<sup>2</sup>明代书家王世贞也持同样观点：“临书，易得意，难得体；摹书，易得体，难得意。临进易，摹进难。离之而近者，临也；合之而远者，摹也。”<sup>3</sup>临，容易得到古人的笔意、笔法，而摹容易得到字形之准确。不过，书法以用笔为上，笔法的重要性要胜于结体。因此，在字形的精准方面，临书的方法固然不若摹的方法，尤其是在学书一开始的阶段。但是从长远来看，书法的提升，临的方法要强于摹。摹久了，容易依葫芦画

1 [北宋]黄伯思：《宋本东观余论》，中华书局，1988年版，第139页。

2 [南宋]姜夔：《续书谱》，《历代书法论文选》，上海书画出版社，1979年版，第390页。

3 [明]王世贞：《艺苑卮言》，华人德主编《历代笔记书论汇编》，江苏教育出版社，1996年版，第175页。

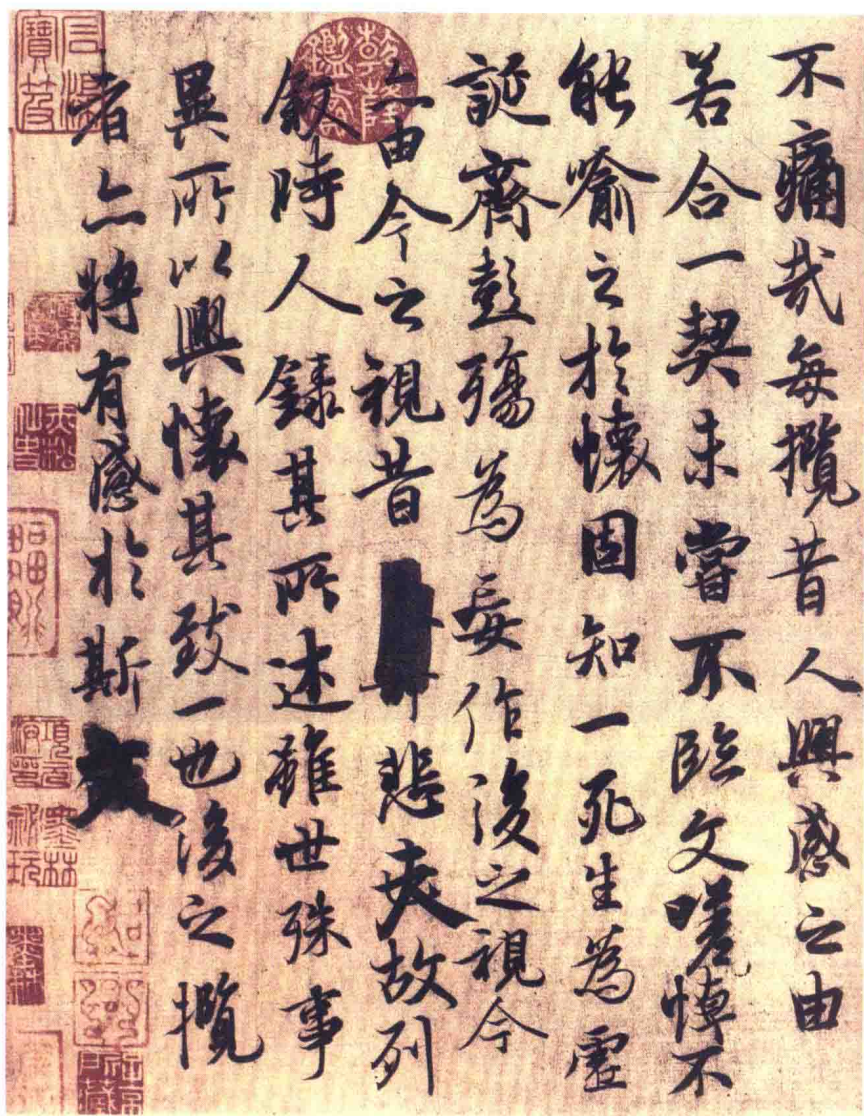


图 1-1 东晋 王羲之 兰亭序（局部）

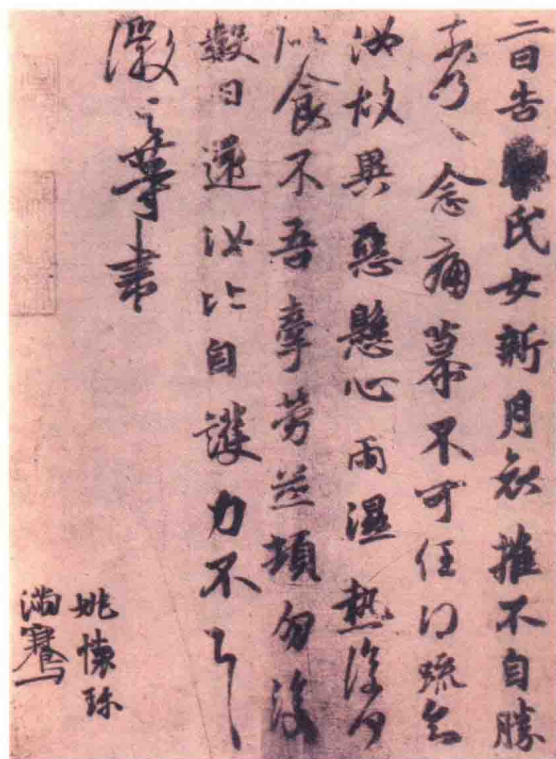


图 1-2 唐摹 万岁通天帖·王徽之 新月帖

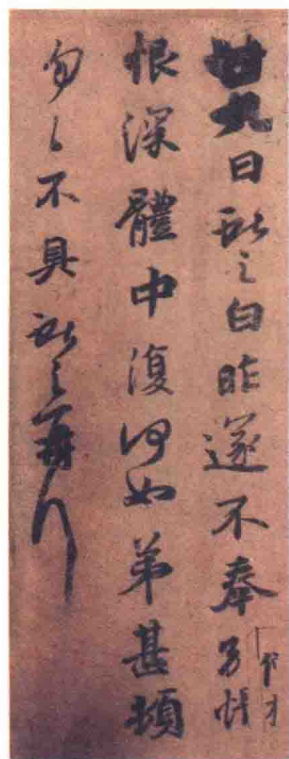


图 1-3 唐摹 万岁通天帖·王献之 廿九日帖



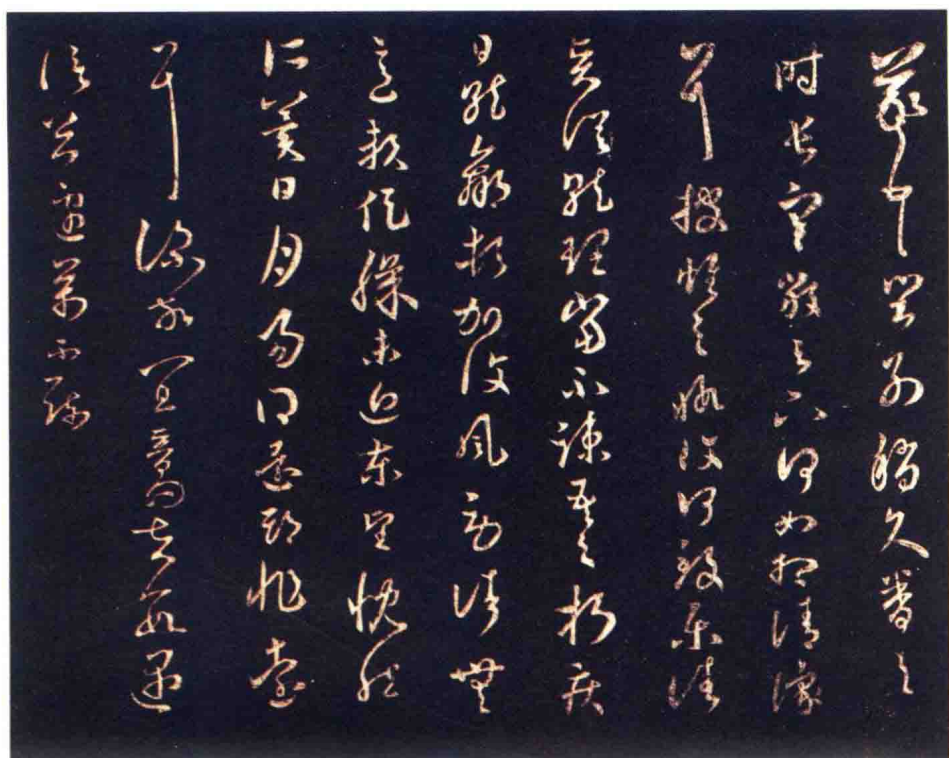


图 1-4 东晋 王羲之 阔别帖

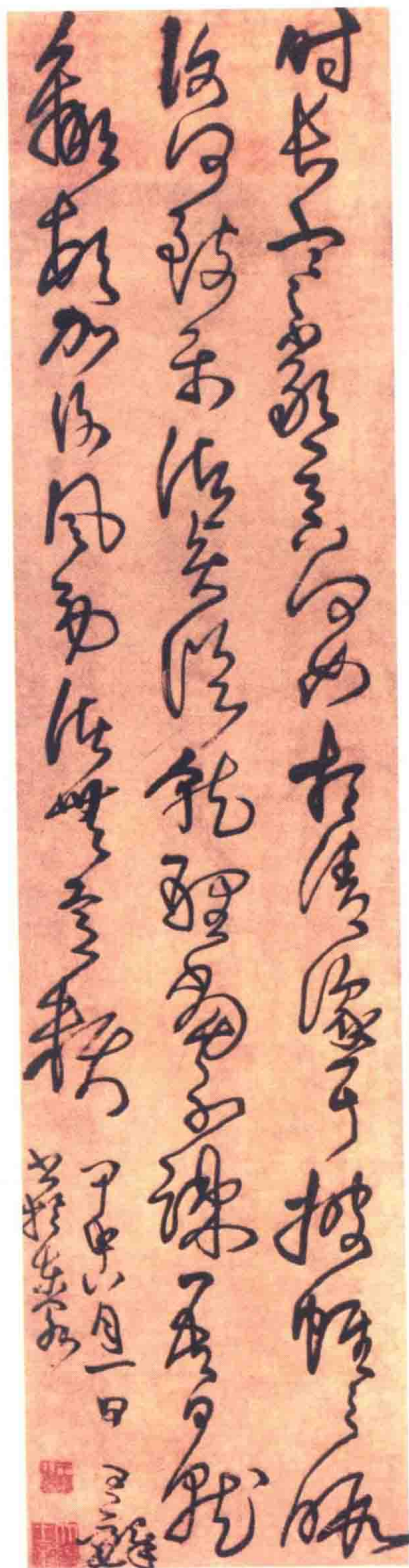


图 1-5 明 王铎 临王羲之阔别帖



瓢，容易成为不动脑子的“体力劳动”，也容易形成“描画”的习惯。尽管摹熟了以后，“描画”的痕迹也会相应地减少，但是书法的“书写性”不能得到充分的实现，主体精神意趣很难施展，远不如临熟了以后那样有很大的自由性。有许多书法学习者，会摹不会临，所以到了自己书写创作，就举步维艰；反之，以临为主事者，自己书写即能游刃有余。临之愈久，主体性之自由愈可更大地舒展。如王铎 53 岁临王羲之《阔别帖》。（图 1-4、图 1-5）王铎这时期的临帖，由于之前数十年的工夫积累，所以既能挥洒自如又能不违背法则。

因之，学习书法，一般还是主张临，不主张摹。如此说来，是不是摹的方法就完全弃之不用呢？也不尽然。由于摹的方法可以帮助学习者把握字形的准确，因此在书法初学阶段，可以把摹作为临的辅助手段。在摹的过程中，对间架结构与位置的精准会有体会。特别是对于那些临帖时总抓不准字形的学书者，甚至可以多花一点时间摹一摹范本。

## 二、临帖，是为获取“创造美感的手法”

经常有书法爱好者问：我自己写得挺自由、挺快乐，为什么还要临古呢？

确实，自己随意、率性地挥毫，很快乐、很知足，但是自己愉悦、自己看看是可以的，如果想让别人也能欣赏接受，就不一定了，因为不学习前人的经验，自己想怎么写就怎么写的书法作品很难产生真正的艺术美感。真正的艺术美感，是建立在审美共性基础上的。不下功夫学习古人经典，而纯粹凭借个人的感觉率意地挥写，愉悦自己是可以的，想愉悦他人（尤其是内行）就很难了。就像弹钢琴，什么都不学，只知道十个指头在钢琴上敲敲弄弄，发出了一串声响，自己可能觉得很有感觉，但其实是“乱弹琴”。

古典艺术大都有一套程式法则。如京剧，吐字行腔、一招一式均

有法则，不能自己想怎么唱就怎么唱，想怎么动作就怎么动作。不遵守这些法则，即不能成为京剧。京剧的各家各派，也有各家各派的讲究与程式，不如此，那一家一派的“味儿”就出不来。又如芭蕾舞，演员时刻都是踮起足尖在跳舞。如果要问，我自己跳得开心，为什么要那样辛苦地、长年累月地训练踮起足尖来跳？如果不用足尖来跳，固然可算是舞蹈，但不是芭蕾舞。用足尖舞蹈，正是芭蕾艺术的特色，也是其魅力所在。观众喜欢芭蕾舞，正是赏其足尖着地、亭亭舞之的美妙。

书法与此相类。大书家王铎说：“书不师古，便落野俗一路，如作诗文，有法而后合。所谓不以六律，不能正五音也。如琴棋之有谱。然观诗之《风》《雅》《颂》，文之夏、商、周、秦、汉，亦可知矣。故善师古者不离古、不泥古。必置古不言者，不过文其不学耳。”<sup>1</sup>王铎深知此理，因此其学书，临古之功深，为书史罕见，然其书法最终之所成，又具有鲜明的独特性与开创性。

书法艺术离不开汉字书写。中国人自小识字，学习写字多年，往往天然地以为就会书法。其实会写汉字，把一个字用毛笔写在纸上，并不等于就会书法了。丰子恺先生曾说过这样的话：

中国人虽然人人会拿毛笔写字，但大多数是实用的，不是艺术的。换言之，大多数写字只求画平竖直，清楚工整，便于实用，而不讲求笔情墨趣，间架布局，以及碑意帖法等艺术的讲究。<sup>2</sup>

一般人把字写得“画平竖直”，写得“清楚工整”，就很可以称赞一番，但是要说是真正的书法，却还有一段“笔情墨趣”的距离。所以用毛笔写出来的汉字，未必就能称其为艺术。中国人用毛笔作为书写工具已经有三千多年的历史，能用毛笔写字者众矣，但写出来的字

1 [明]王铎：《跋琅华馆帖册》。

2 丰子恺：《艺术与人生》，湖南文艺出版社，2002年版，第171页。

能达到很高的艺术水准者并不多。从一般意义上的“写字”，到具有书法艺术美感的“书法”，再到能被无数学书者“取法乎上”的“范本”，中间终究还是隔了几层。我们学习书法，最终虽难以达到成为“范本”的高度，但是我们要是潜心学习前贤的经典范本，则相当于时刻有高人指点，进步的速度要比不临帖、随意书写快得多。

书法学习，须取法乎上。取法乎上，并不等于取法乎“古”，因为并不是所有的古人之书，都可以成为“上”。能成为“取法乎上”之“上”者，是书法史上“大浪淘沙”后的少数古人。

我们的临古，不只是一要学习画平竖直，更为重要的是学习范本的“上”之所在——如何体现笔情墨趣，虚实相生，意境神采等。

书法，是带着镣铐跳舞。这镣铐，就是书法之法。书法，有着悠久的历史，经由历代书法家的经验积累，已经形成了基本的“法”则。“书法”二字，名称中就带着“法”，可见其对法的讲究与重视。

初学者，畏惧书法之法；熟习者，浑然不觉有法，忘法而舞。临习古帖，即是学习美感法则，学习古人怎样戴着镣铐跳舞。

中国传统手艺人，徒弟跟师父学艺，师父带着徒弟一起做活，三五年下来，就“出师”了。师父教徒弟的时候，并不老是在徒弟面前讲这讲那，而是在实践的过程中，慢慢将徒弟“熏染”了出来。在“熏染”的过程中，学艺者掌握了基本法则与套路。

书法的学习，即是一个“熏染”的过程。我们虽然无法直接师从我们所敬仰的前贤巨匠，如“二王”，如颜真卿、张旭、怀素。但是，我们可以通过长年累月、池水尽墨地临习范本经典，这也是一种“熏染”。在“熏染”的过程中，思接千载，意与古会。

董其昌曾自述学书：“吾学书在十七岁时……先是吾家仲子伯长名传绪与余同试于郡，郡守江西袁洪溪以余书拙置第二，自是始发愤临池矣。初师颜平原《多宝塔》，又改学虞永兴，以为唐书不如晋、魏，遂仿《黄庭经》及钟元常《宣示表》《力命表》《还示帖》《丙舍帖》。