

教书法菜鸟如何临帖？

□主讲人：萧华

关于零基础的初学者如何学习书法，我先给大家谈谈怎么选帖和怎样临帖这两个最重要的问题。

初学者选帖应选经典

先谈谈选帖。选帖应本着以取法乎上为原则，以临摹经典为根本，以自己喜欢为前提。现在民间流传的书法入门以认可颜柳欧赵较为普遍，也并不是没有道理，因为从颜柳欧赵入门，优点是可以帮助初学者打好楷书的基本功，还有唐人书法，崇尚法度，讲究藏锋、回锋，中锋运笔，点画提拔起伏表现得细腻。颜筋柳骨，铁钩银画。一笔一划，起行收止，一招一式，法度严谨。颜柳的捺画运笔时还要求一波三折，把颜柳基本笔画写像、写生动，没有半年功夫很难做到。

欧字素以险绝、劲健著称，法度更是森严，临习时结构差之一毫会谬之千里。把欧字写好没三五十载功夫见不到成效。

赵字虽然艺术成就无法与颜柳欧相提并论，但赵字妍美，容易让人产生好感和喜欢，初学者容易上手，见效快。但赵字毛病在有些赵字点画败笔很多，经不起细看，结构有时太过草率，经不起推敲。这是由于赵孟頫日书万字，写得太快落下的毛病。还由于赵字妍美，临习日久，常常会流于媚俗滑，这也是学他者有一定水平后不再喜欢跟他的原因吧。

从颜柳欧入门学习书法的人，后来还出现一个有趣的现象，就是他们中的大多数人行书都不是写得再好，我在想是不是唐人法度太严，个性太强束缚了他们，使他们争脱不了法度这个紧箍咒。所以从颜柳欧赵入门并不是书法入门的最佳选择。

也有从篆隶入手的。从篆书入手，“篆尚婉而通”，学习它主要在训练中中锋行笔，提高线质。运笔讲圆转，可以帮助作者去体会线条的弧度、张力。笔法简单，见效快。从隶书入门，比从楷书入门容易些。隶书讲究中锋行笔，横平竖直，基本笔画就横竖撇捺点蚕头雁尾几个笔画，笔法相对简单，临习时结构有点偏差，但只要感觉好，线条有质感，效果也会不错。所以学习起来轻松，易出成果。

从篆隶入门，优势是笔法相对简单，上手快，出效果，可以激发提高兴趣。不足在受众面窄，百姓认可度低。对于中小学生学习不利于写作业。所以从篆隶入门也不是很理想。

楷书入门的好范本《张猛龙碑》

我这里要特别介绍给大家一个楷书入门的好范本《张猛龙碑》。这个碑虽然风化、残泐、模糊得厉害了些，但这个碑既能学到魏碑的厚重、雄强，峻峭。又能从中窥见古人的高古、蕴润，儒雅，又能领略到古人的潇散、

洒脱。

后世对《张猛龙碑》评价很高。清代康有为在《广艺舟双楫》中对它不吝赞美之词：“《张猛龙碑》如周公制礼，事事皆美善。”“笔力惊绝，意态逸宕。”“为正体变态之宗，石本行书第一。”被康有为评为“魏碑精品上”。清石守敬评《张猛龙碑》：“书法潇散古淡，奇正相生，六代之所以高出唐人者以此。”

历代受益于此碑而成就大家的不乏其人：虞世南得其蕴润典雅，变化出外柔内刚的书风。欧阳询得其险劲，颜真卿得其雄浑，褚遂良得其飘逸，米芾得其欹侧之势，赵之谦得其雄强潇洒。后来都成了一代大家。

我临习这个碑有近三十年的时间，在教学中我将这个帖编成：入门十六讲、一百字强化训练、通临全帖（我临写的）三个讲义让学生分三个阶段去学习。学生完成这三个阶段的学习后，进入临习原碑。《张猛龙碑》笔法较颜柳欧赵简单，结构欹侧取势，造型妙趣横生，写起来更加直接率意。学好这个碑后，再放纵一点就能过渡到写行书，收敛一点就能转化去写唐楷。出效果，见效快，很受学生喜爱。另外临习《张猛龙碑》对于帮助学生把作业写工整美观具有颜柳欧无法替代的作用。引导学生去临摹经典，和古人对话，追寻探索书法的源头活水，是老师的最终目的。

通过这近三十年的教学实践，我发现从《张猛龙碑》入门是初学楷书最佳的选择之一。

楷书从《张猛龙碑》入手，学了两年后可依学生的性格换帖，手拙点的写隶书《张迁碑》《好大王碑》《西狭颂》，沉稳小巧点的写《颜真卿勤礼碑》《曹全碑》《史晨碑》等，

性格外向的写行书《圣教序》《苕溪诗帖》《寒食诗帖》等。走隶书一路的两年后要转换去写行书，写行书一路的两年后转换去写小楷。做到古人所谓君子尊德性，问道学，致广大而尽精微。

临帖的关键是精读帖

第二个要谈的问题是如何临帖？关于临帖唐代孙过庭在他的书谱中有两句精彩的描述：“察之尚精，拟之贵似”，备受后人推崇。临帖关键是在读帖，读帖的关键在“精”，“精”就是精微，准确。所以欧阳中石欧老把临帖比做打靶，认为发发十环才是真功夫。如果看不准，怎么瞄准，怎么上十环？临帖如果察之不精，拟之何似。我在教学实践中，把“看、比、改”总结为临帖的三步曲，“看”就是仔细观察每个字点画之间的位置、穿插关系，俯仰、向背。“比”就是写完一个字后与范字每个笔画一一比对，找出差错。“改”就是改错，修正。严格按照临帖的三步曲临习，就可以克服写自由体的毛病。不按“看比改”的方法去临习，十有八九就会落入写自由体的群体。

学好书法的捷径关键在方法和坚持，方法正确，不走弯路，三个月就可以把字写匀称，平正，有模有样。方法不对，写一辈子也写不出来，并且养成习气后要改过来也不是一朝一夕。好的方法必须要向名师或懂书法的老师去请教，靠老师手把手的传授指导。有的老师自己一知半解，怎么给学生解惑。二是坚持。方法正确加上持之以恒坚持一两年，就会体会到写书法的快乐，自觉去学习，真正的爱上书法。你也会在不知不觉潜移默化中得到熏陶，提升你的精神气质。

主讲人介绍：

萧华，1969年生，中国书法家协会会员，湖南新化人。当代著名书法家李铎先生入室弟子。毕业于首都师范大学书法专业，北京大学首届书法研究生班。现为北京大学书法研究所创作部副主任、副研究员。作品参加第六届全国书法篆刻作品展，李铎师生书法展等国家级重要展览，作品被毛主席纪念堂收藏。出版主要著作有《北京大学书法研究生班作品精选集·萧华卷》、《北京大学文化书法作品集·萧华卷》、《北京大学书法访问学者作品精选集·萧华卷》《中国钢笔书法学生普及教程》《家庭实用硬笔书法字帖》、《跟我学硬笔书法字帖》（合著），清华大学出版社出版萧华书法大教室精品教材系列——《北魏张猛龙碑入门十六

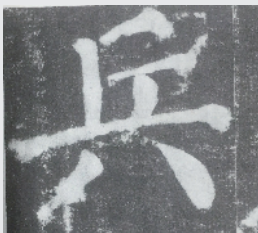


讲》、《汉张迁碑入门十六讲》、《唐颜真卿勤礼碑入门十六讲》、《晋王羲之兰亭序入门十六讲》等。二十多年来致力于书法研究和书法普及教育工作，为全国培养了一大批书法优秀人才。

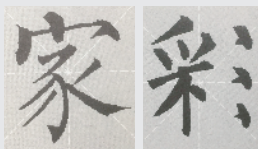
例字点评：



颜例字“吏”：捺画一波三折，收笔有顿捻笔的动作。



颜例字“兵”：颜字横画收笔都有顿笔的动作，一招一式都很讲究。



柳例字“家”“彩”：运笔时顿挫动作较多。



欧字“智”“安”：结构中求稳。“智”上部分结构如“矢”好险，通过“口”与“日”相接，求得平衡。



赵字“深”“迷”：选自《赵孟頫三门记》，这两个字结构明显头重脚轻，比例失衡，不美。



隶书“字”“武”：选自汉《张迁碑》。隶书笔画中钩用撇或竖花替代了。横平竖直，笔法简单。



篆书“国”“维”：选自李斯泰山刻石。篆书讲中线行笔，线条转折处圆转是其精髓，不易识。



魏碑“州”“刺”：选自北魏《张猛龙碑》，欹侧取势，动感强、生动，结构美，有行书的感觉。