

书法入门与创作

SHUFA RUMEN YU CHUANGZUO

姜 华 编著

姜
华
编
著

入门与创作



湖北教育出版社

HUBEI JIAOYU CHUBANSHE

书法入门与创作

SHUFA RUMEN YU CHUANGZUO

姜 华 编著

湖北教育出版社

HUBEIJIAOYUCHUBANSHE

书法入门与创作

姜 华 编著

•

湖北教育出版社出版、发行 新华书店湖北发行所经销

湖北教育出版社印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 9.75印张·

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1—22 000

ISBN 7—5351—0124—0/J·2

统一书号：8306·9 定价：3.00元

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 中国书法的产生.....	(1)
第二节 中国书法在世界上的影响.....	(1)
第三节 为什么要提倡学习书法.....	(2)
第二章 怎样学习书法	(3)
第一节 书法与写字的关系.....	(3)
第二节 如何选帖.....	(3)
第三节 常见碑帖举要.....	(5)
第四节 临 摹 背 读.....	(7)
第五节 米字格 九宫格.....	(9)
第六节 养静与专一.....	(10)
第七节 成功贵有恒.....	(10)
第三章 笔、墨、纸、砚的选择、使用和保养	(12)
第一节 笔.....	(12)
第二节 墨.....	(14)
第三节 纸.....	(15)
第四节 砚.....	(16)
第四章 姿势与执笔	(17)
第一节 姿 势.....	(17)
第二节 执 笔.....	(18)
第三节 指法 掌法 腕法.....	(20)

第五章 笔位 笔法 笔势 笔意	(23)
第一节 笔 位.....	(23)
第二节 笔 法.....	(24)
第三节 笔 势.....	(25)
第四节 笔 意.....	(26)
第六章 中国书法发展略史	(27)
第一节 萌芽时期.....	(27)
第二节 成熟时期.....	(29)
第三节 沿袭时期.....	(32)
第七章 楷 书	(33)
第一节 永字八法.....	(33)
第二节 点画的写法分析.....	(35)
第三节 间架结构.....	(65)
第四节 颜真卿、柳公权楷书的分析与比较.....	(75)
第八章 行 书	(85)
第一节 行书的笔法特点.....	(85)
第二节 行书点画的写法及其举例.....	(86)
第三节 其它须注意的问题.....	(94)
第四节 行书的练习.....	(95)
第九章 草 书	(97)
第一节 运笔特点.....	(97)
第二节 结体特点.....	(98)
第三节 草诀百韵歌.....	(103)
第十章 隶 书	(105)
第一节 隶书的点画分析.....	(105)
第二节 以扁为主又要随字立形.....	(112)
第三节 应注意的几个问题.....	(113)

第十一章	书法创作常用形式以及如何题款和钤印	(115)
第一节	书法创作常用形式.....	(115)
第二节	款 识.....	(121)
第三节	钤 印.....	(124)
第十二章	书法欣赏	(125)
第十三章	书法创作常用技巧浅说	(131)
第一节	笔墨技巧.....	(131)
第二节	章法布白.....	(135)

第一章 绪 论

第一节 中国书法的产生

书法是借助于文字的书写过程,来表达书写者思想感情的一门艺术。它首创于我国,后逐步传入日本、朝鲜以及东南亚一些国家和地区。现在,大洋洲、欧洲、南北美洲的一些国家,已相继成立了中国书法研究中心或辅导中心。中国书法已成为世界性的艺术。

从中国汉字萌生的那天起,也就同时存在着如何才能把中国汉字写得好看的问题。据记载,远在 6,000 年前的新石器时代,当时的人们已经使用毛笔作为工具在那些彩陶上绘制图案了。毛笔这一特殊工具的发明,加上中国汉字特具的象形因素,是导致中国书法产生的两大关键诱因。到了商代后期,甲骨文——我国历史上第一个比较成熟的汉字系统产生了。同时,人们已经有意识地注意到要把字写得美观一些,使整篇文字安排得合理一些,用以产生某些装饰效果。因此,我们可以这样认为:从被动地写字发展到主动地美化字,于是,中国书法就产生了。

汉晋以前,我国文字尚在造字和演进阶段。中国书法也只能被动地依附于文字而存在。但汉晋以后,随着书体日渐增多,技法也日臻成熟,从点画布白,到篇章安排,为书法家用以表现自己的个性、感情、素养和气质等精神因素,提供了理想的驰骋场所。

由于中国书法仅借助于汉字的形体,而不受其内容的约束,以抒发感情,陶冶性灵为目的,所以它具有强烈的民族性和艺术感染力。长期以来,书法艺术一直备受广大群众的喜爱,在国内外享有十分广泛的声誉和影响。

第二节 中国书法在世界上的影响

中国书法以其独特的艺术魅力,在世界艺术之林中享有一定的地位。

据史书记载,早在我国西晋时期(公元 285 年)的太康年间,百济(古朝鲜)人王仁去日本,曾将用汉字书写的《千字文》和《论语》带去,这是中国书法进入日本的最早记载。到了公元 710 年前后,正值中国盛唐开元年间。中日文化交流十分频繁,日本曾派遣了很多留学生、使者,以及大批僧侣到中国来,带回去当时正盛行中国的晋唐书风。公元 754 年,中国高僧鉴真和尚东渡日本,又带去了不少书法作品。一时,日本学习中国书法之风非常盛行。尔后,中日书法交流就一直没有中断过。

日本在学习和移植中国书法的同时,也不断地融入了日本本民族的气质和情趣,逐步发展并形成了具有浓郁民族特色的日本书道。

随着中国血统的华裔不断移居世界各地,中国书法也随着他们在各地落户、生根。特别是

东南亚一些国家和地区,学习中国书法、研究中国书法之风越来越盛,有些国家,还经常举办全国性的书法展览和邀请中国书法家前去表演、讲学等,澳大利亚也曾举办过国际书法展览,可见该国群众对中国书法的重视程度和影响之大。

近年来,欧美各国学习、研究中国书法之风也越来越普遍。很多国家相继成立了中国书法研究中心、辅导中心或交流中心,并且每年都派出大批留学生来中国学习书法。1985年,我国曾在河南郑州举办过一次《国际书法展览》,就有20个国家和地区的近千名书法家的作品参加展出。在《国际书法展览》期间,有的代表曾提出:为了使中国书法更进一步面向世界,建议将中国书法更名为汉字书法。

中国书法利用复杂的笔墨技巧和简洁的线条造型,来表达出作者的意境和情趣,这一特殊的艺术表现手段,也引起了国外艺术家们的广泛关注。有一些知名画家,在介绍他的作品时曾说过:他是在受到中国书法的启示后才创作出来的。更有的艺术家大声疾呼:不了解中国书法艺术的人,就不可能理解东方艺术。在1977年4月的一次美国举办的国际书学史讨论会上,有一篇在会上宣读的论文题目就叫《中国书法对现在画家的影响》,可见中国书法在世界艺术史上的重要影响。

第三节 为什么要提倡学习书法

我国是一个历史悠久,文化高度发达的文明古国。我们的祖先曾创造出许多灿烂的古代文化,对人类的进步和文明作出了巨大的贡献。这是中华全民族的骄傲,其中,别具一格的中国书法艺术便是其中一朵艳丽之葩,被尊为我国艺术中的“国粹”。

数千年来,我国历史上曾产生过许多著名的书法家和书法理论家。他们为后世留下了大量书法作品和理论文献。这是一笔极其珍贵的艺术财富。亟待我们去研究。继承和发扬光大。

我国是书法的故乡,书法艺术的影响远及世界各地,为举世所瞩目。所以学习书法,加深了解“国粹”,有助于培养民族自豪感和爱国之心。

书法之美不可言状,虽尺幅之间,观之如目睹风云之突变,亲临山河之壮观,自然可使人心旷神怡,有益于心灵的陶冶,培养高尚的品格,使人产生一种积极的健康向上的情绪。

书法的学习和创作,需要耗费极大的精力,甚至是毕生精力,是一项手脑并用的细致而又非常辛苦的劳动。通过学习书法能帮助培养一个人的细心耐劳的品质和勤奋精神。

古人云:功夫在字外,意即学习书法,除需具备娴熟的笔墨技巧外,更需具备一定的其它方面的修养。如历史、地理、民族学以及美学、心理学,特别是古典诗词歌赋,文字源流等方面的知识,才有可能在书法艺术上有所造诣。所以通过学习书法,有益于加速知识积累和开拓知识面。

书法可以美化环境,丰富人民的文化生活和精神生活。

据科学家研究结果表明,当一个人在专心练习或创作书法时,由于思想上的高度专一,以至百念俱忘,不易受到外界的影响和干扰,这对全身各个系统的调节,提携和发育很有帮助。从某种道理上讲,这和气功的原理不谋而合,凡长期坚持学习书法的人颇多长寿者,便是明证。

第二章 怎样学习书法

第一节 书法与写字的关系

文字是语言的延伸，是语言的具体化，通过文字把语言记录下来，借以克服语言受到时间、地点等客观条件约束的不足。所以，语言和文字，同为因实用需要而产生的两种工具。

在文字书写过程中，要求能通俗、简洁、快速和易认。尤其是通俗易认，更为重要。比如写一封信，写一条欢迎标语，写一则广告等，首先必须达到能让别人看得懂，能认识，才能起到效果，否则就失去意义了。因此，仅就实用性写字而言，第一是必须使人看懂认识，其次才能谈到美观。

书法则不同，它可以不受文字本身含意的约束。作者在创作时的感情活动、以及思想修养、审美意识、文化素质等，可以通过作品本身而表现出来。并传导给观众，使观众在欣赏过程中产生情绪上的共鸣和联想，此即所谓艺术效果。在书法作品里，文字仅仅是作为艺术家们进行创作的素材和笔墨依托而已。如利用甲骨文，钟鼎文等一些在实用过程中早已被淘汰的古代文字进行创作，利用草书，隶书进行创作，若非具备一定的古文字基础和书法知识，要想去辨识这些作品的文字内容确是比较困难的。但这些并不妨碍他们去欣赏这些作品，因为作品所表现出来的或雄浑、或清秀的风格，或激烈明快，或潇洒飘逸的节奏，或热烈，或沉郁的情绪及用笔的提按顿挫，用墨的枯湿浓淡等，使人联想，使人意会，由此而得到精神上的享受。

我个人认为，书法与写字的区别主要在于：写字，应以写为主，写，在很大程度上带有一种被动的、机械的劳动因素在里面。而书法，则应以创作为主，是表达作者的各种素养，气质以及情感的活动，应一切以突出作者个性为主导。

当然，书法与写字的关系又是相辅相成和密切相连的。如果没有写好字的基本功作前提，那么书法创作就是无源之水，空话一句。但若仅仅满足于把字写得好看一些，那么充其量最后也不过能成为一名书匠罢了。

第二节 如何选帖

学习书法，除了要有决心和恒心外，最首要的莫过于选择一本适合自己的字帖了。

我国历史悠久，数千年间，书法名家辈出，给后世留下了大量的书法范本。以我们有生的年华，去逐步临摹浩如烟海的历代碑帖，事实上是不可能的。唯一的方法是先从中选取一两本帖做为临写和参考的范本，精通之后，再逐步旁及其它。

由于每个人的生活环境、文化素养、性格爱好等，千差万异，导致人与人之间在审美观

上的差别很大。在选帖上，也就不可能取得一致。好在碑帖繁多，风格各异，每个人总是能从中选取自己满意的范本来。

我以为以下几个方面，可供选帖时参考。

1. 根据自己的性格去选帖

每个人都有每个人的性格，可说千差万别，无一雷同，却又存在很多相同之处。心理学家们把它们大致归纳为两大类：内向和外向。

我们知道，一个人的审美观，除了受各方面的修养影响外，其性格也是不容忽视的因素。表现在书法创作上，内向性格的人往往喜欢用内擫的笔法去表现自己的个性，如历史上的颜真卿，苏东坡等。相反，性格外向的却喜用外拓笔法，如柳公权、黄山谷等（当然也有逆反心理）。

选择一本帖，首先要使自己性格能和作者产生共振。这一共振表现为：当你看到你所选定之帖时，本能地产生一种似曾相识之感，一种亲切之感。觉得在自己想象中就应该写成那种样子。这样，才能越写越觉得有兴趣，收到事半功倍之效。

2. 定帖之前，应尽量扩大选择范围

选帖时，应尽可能多地浏览各种碑帖，仔细加以比较，从中选择和自己性格比较合拍的范本。

3. 多征求一些同行、专家们的意见

选帖时，不妨多征求一些行家们的意见，请他们谈谈选帖的经验，介绍各种碑帖的特点以及作者的生平，以供自己选帖时参考。但须记住，别人的经验只能供自己参考，不可死搬硬套，更不能完全依赖别人代选。

4. 开始临帖时要专一，不要见异思迁

范本一旦选定之后，就不要朝三暮四，见异思迁了。我们常见有些同志，看到某本帖写的人较多，就错误地以为那本帖好，这是要不得的。因为，就目前市面上流传的常见范本，都是从几千年来浩繁的帖海里筛选出来适合初学者临摹的优秀范本。它们之间，只有风格上的差别，而不存在艺术上的高低。

5. 先精一帖，再及其它

一本帖的营养毕竟有限，当我们认真临写一段时间后，已经能初步外象其形，内通其神了，这时就可以考虑换帖了。开始时可选择风格较近的。（当然也有选择风格完全相反的，那是因为对某本帖写的太死，需要综合冲淡一下的缘故），由近及远，最后博采众长，融汇贯通，自成一派。

6. 宜选早期原拓、清楚的碑帖

选帖时，在同一作者，或同一风格的诸帖中，应选择早期的原拓本，或字口相对比较清楚的碑帖。

7. 初学最好临楷书

初学时最好先从楷书临起，因为楷书带有楷法，模式的意思，且楷书对用笔、间架等相对较统一，容易得到从规矩而入，再从规矩而出的效果。当然也有开始从篆隶入手的，这就看各人的兴趣了，不必作强行统一。

第三节 常见碑帖举要

为便于初学者选帖方便,下面简要选择一些常用碑帖,并略加介绍,以供参考。

一、楷书

1. 《九成宫醴泉铭》:初唐欧阳询所书,为欧体的主要代表作品之一。其主要特点是:运笔挺拔凝重,以方笔外拓笔法为主,字形略带长形而偏瘦,当遇到数笔横画排列时,上部横画右部略往上翘,以下各笔依次逐步降低位置,间距匀落。欧字往往以通过变化笔画本身的肥瘦来避免呆板。间有一、二横笔一反原有趋势,来显示其变格,左右直笔,上紧下宽,常写成中部向字心凹进之势,瘦硬清寒而神气充腴。此帖传世拓本很多,而以明代李琪所藏宋拓本为最佳,此藏本已由文物出版社影印出版。

2. 《多宝塔碑》:全称《大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑文》。为颜真卿早年所书。运笔清秀、骨力内藏,粗细极变,开后期颜体风格之先声。明王世贞评其帖云:“此帖结法尤整密,但贵在藏锋,小远大雅,不无佐史之恨耳”。《书画跋跋》一书亦评论此帖云:“此是鲁公最平稳书,亦尽秀媚多姿”,为初习者较好之范帖。

3. 《颜勤礼碑》:全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道》,颜真卿书。此碑宋时曾佚,1922年方又重新出土,由于久埋土中,未经椎拓剜剔,故铍铍如新,神采奕奕。该碑书法气势磅礴,雄迈清整。为颜氏晚年佳作。

4. 《颜家庙碑》:全称《唐故通议大夫行薛王友柱国赠秘书少监国子祭酒太子少保颜君庙碑铭并序》,颜真卿书。明王世贞评此碑云:“结法与《东方画像赞》相类,而石独完善少残缺者,览之风棱秀出,精彩注射,劲节直气隐隐笔画间。”又云,“余尝评颜鲁公《家庙碑》以为今隶中之有玉筋体者,风华骨格,庄密挺秀真书家至宝。”清代王澐评此碑云:“评者议鲁公真书不及草,草不及稿,以太方严为鲁公病。岂知宁拙无华,宁拙无巧故是篆籀正法。此《家庙碑》乃公用力深至之作,年高笔老,风力犹厚,又为家庙之碑,挟泰山严严气象,加以俎豆肃穆之意,故其为书庄严端慤,如商、周彝鼎,不可逼视。”皆为对此碑的中肯之评。

5. 《东方朔画赞碑》:全称《汉太中大夫东方先生画赞并序》,颜真卿中年所书,颜氏书此碑时正值年富力强之时,笔法峭拔奋张,全无钝质俗态。笔画中略带隶意,为开创后期颜体风貌的先声。宋苏轼评此碑云:“颜鲁公平生写碑,惟《东方朔画赞》为清雄,字间栉比,而不失清远。其后见逸少本(指王羲之书小楷东方朔画像赞——笔者注)乃知鲁公字字临此书,虽大小相悬而气韵良是,非自得于书者,未易为此言也。”

6. 《麻姑仙坛记》:全称《有唐抚州南城县麻姑仙坛记》,颜真卿书,为颜书代表作之一。宋代欧阳修评此碑书法:“此记道峻紧结,尤为精悍,笔画巨细皆有法。”

7. 《自书告身帖》:纸质墨迹本,颜真卿书。用笔圆转内擫,顿挫使转皆有微妙之迹,结体外紧而内博,通过变化各部分的形态来体现新意,苍劲谨严,清淡绝伦。詹景凤评此帖云:“高古苍劲,一笔有千钧之力,而体合天成。其使转真如北人用马,南人用舟,虽一笔内,时寓三转”。董其昌谓此帖:“奇古豪宕。”再者,因此帖是墨迹本,临写更易揣摩颜书用笔的奥妙,故此帖当为学习颜书者所必临之范本。

8. 《玄秘塔碑》:全称《唐故左街僧录内供奉一教谈论引驾大德安国寺上座达赐紫大法师

玄秘塔碑铭并序》，唐柳公权书。清王澐论此碑是：“诚悬（柳公权，字诚悬）极矜练之作。”此碑书法点画峻拔，骨势刚健，方圆笔法兼用，而以方笔外拓笔法为主，强悍出神，结体奇紧；尤其是中宫部分十分紧敛，四周笔画则呈放射状，更显利落而豪放。

9. 《神策军碑》：全称《皇帝巡幸左神策纪圣德碑并序》，唐柳公权书。此碑书法点画刚健，运笔练达，方起圆结，藏露皆宜。结体瘦长，奇从正出，亦为柳字的代表作品之一。

10. 《仇锷墓碑铭》：元赵孟頫书，纸质墨迹本，赵孟頫早年学宋高宗，中年学钟繇、王羲之父子，后又学李北海，柳公权，用笔得古法甚多，结字尤其精熟。后人云其书法“楷法深得洛神赋而揽其际，行书诣圣教序而入其室，至于草书，饱十七帖而变其形。”后世将他与欧阳询、柳公权、颜真卿并称为楷书四大家。此帖运笔婉转丰润，点画秀于外而骨劲藏于内，势畅而力道，结体匀称而舒适，略带行书之意，呼应多情，形体楚楚，确为赵氏楷书之代表作。

二、魏 碑

1. 《石门铭》：相传为王远书，摩崖石刻，清康有为评其书法：“飞逸奇浑，分行疏宕，翩翩欲仙，若瑶岛散仙，骖鸾跨鹤。”此碑以超脱见长。

2. 《郑羲上下碑》：亦称《郑文公碑》。分为上下二碑，郑道昭书，摩崖石刻。该碑书法萧散跌宕，浑穆雄古，叶昌炽在《语言》一书中评此碑：“上承分篆……为自有真书以来第一人。”

3. 《爨龙颜碑》、《爨宝子碑》，合称二爨。书法刚劲凝重，古朴奇巧，隶意甚浓，为魏碑中不可多得之范本。

4. 《张猛龙碑》：全称《鲁郡太守张府君清颂碑》，清康有为将此碑列入“精品上”，并谓该碑如“周公测礼，事事皆美善”，“为正体变态之宗”，“结构精绝，变化无端”。

5. 《张黑女墓志》：又称张玄墓志。该帖以清逸超脱见长，用笔爽利，结体天真。后人习此者甚多。

三、行草书

1. 《兰亭序》：晋王羲之所书，传世刻本和摹本都很多。此帖历来被誉为天下第一行书。元代郭天锡论此帖曰：“书法秀逸，墨彩艳发，奇丽超绝，动心骇目。”后世书家，少有未临习过此帖者。此帖摹本以冯承素双钩本为佳，刻本以定武本为善。

2. 《释怀仁集王书圣教序》：为唐代僧人怀素集王羲之字而成。王氏书迹大多赖此得以传世。据载凡集王书为碑者前后共有十八家之多，而以此为最。明王世贞云此碑“书法为百代楷模”。沈曾植说：“学唐贤书，无论何处，不能不从此下手。”

3. 孙过庭《书谱》：纸本，草书，此帖结体遒美，草法周详，论书精辟，为有唐以来书坛巨制。后世奉为圭臬。孙承泽赞此帖为：“天真潇洒，掉臂独行，为有唐第一妙腕。”

4. 《麓山寺碑》：亦称《岳麓寺碑》，李北海（李邕）书。行书，宋黄庭坚评该碑书法云：“字势豪逸，真复奇崛，所恨功夫太深耳，少令功拙相半，使子敬复生，不过如此。”现代大书法家林散之在论书诗中亦云：“右军如龙北海象，龙象庄严百世名。”可见林老对李邕也是推崇备至的。

5. 《苕溪诗卷》、《蜀素帖》：此二帖均为宋米芾所作，纸本行书。此二帖书法，尽收六朝翰墨副于笔端，故沉著痛快，如乘骏马，进退裕如。为习米字之范本。

6. 《松风阁诗卷帖》：宋黄山谷书，纸本行书，宋史中称黄山谷：“学问文章，天成性得……善行、草书，楷法亦自成一家。”他自己说：“余学草书三十余年，初以周越（北宋书家）为师，故二十年抖擞俗气不脱。晚得苏才翁，子美（苏舜元、苏舜钦）书观之，乃得古人笔意，其后又得张

长史(张旭)、怀素、高闲(唐书法家,善草书)墨迹,乃窥笔法之妙。”松风阁诗卷帖为他的行书代表作,行笔着意变化,有古人篆籀遗风,给人以沉着痛快之感。

7.《塞食诗帖》:宋苏东坡作,黄山谷评其书曰:“至酒酣放浪,意忘工拙,字特瘦劲似柳诚悬(柳公权),中岁喜学颜鲁公,扬风子书,其合处不减李北海。至于笔圆而韵胜,挟以文章妙天下,忠义贯日月之气,本朝(指宋)善书,自当推为第一。”东坡书法素以不计工拙,于平淡处露天真见长。清王文治有诗道苏东坡书法至为贴切:“坡翁奇气本超伦,挥洒纵横欲绝尘,直到晚年师北海,更于平淡见天真。”

三. 隶 书

1.《石门颂》:全称《司隶校尉犍为杨君颂》,又称《杨孟文颂》,为摩崖刻石。此颂书法结字大小不一,洒落自然,纵横劲拔,字里行间饶具趣味,有汉隶中“草书”之称。

2.《张迁碑》:全称《汉故谷城长荡阴令张君表颂》,碑分碑阴碑阳。其书法雄浑古朴,为汉隶中所不可多见,亦为汉隶中方笔的代表作。

3.《曹全碑》,全称《汉郃阳令曹全碑》,该碑书法秀美飞动,翩翩欲仙,用笔全以内擫圆法,正与张迁外拓方笔相对,为汉隶中圆笔的代表作。

4.《礼器碑》,全称《汉鲁相韩敕造孔庙礼器碑》,又称《韩敕碑》。《金石史》一书评此碑说:“其字画之妙,非笔非手,古雅无前,若得神助,弗由人造,所谓星流电转,纤踰植发尚未足形突也,汉诸碑结体命意皆可仿佛,独此碑如河汉,可望不可及也。”王澐评曰:“以为清超却又遒劲,以为遒劲,却又肃括,自有分隶以来,莫有超妙如此碑者。”

5.《鲜于璜碑》,全称《汉雁门太守鲜于璜碑》1972年在天津武清县高村公社出土。书法方整,别具一格,外拓方笔用笔,极为拙朴。风格与《张迁碑》非常相近。因出土较迟,所以碑口很清楚,给临习带来很多方便。

篆 书 (略)

第四节 临、摹、背、读

有人问:开始学字是否一定要先照帖写?回答是肯定的。因为这一方法是经过长期实践检验过的正确的学习方法。但是,临帖不是我们学习的目标,而只是一种手段。通过临帖,可以尽快地从帖中吸取前人写字的经验,学会他们用笔的技巧和结体的方法,以便入门后能踏稳脚步。所以临帖的过程,就是打基础,练基本功的过程。

我们现在习惯于把“临”和“摹”合称为“临摹”。其实,“临”和“摹”是两回事,是完全不同的两种方法。“摹”是指用透明的纸蒙在范帖上,然后再用笔按照下面的影子去“摹”写。为了在摹写时不至于损坏原帖,一般是先用一张透明纸覆在原帖上,用笔钩出双边字(即空心字)。钩好后,再用笔在空心里写(此法后演变为小学生的“描红”),一笔未写到边的地方,再用笔慢慢涂实,这样等于把范帖重新复制了一份。

“摹”写的优点是容易体会原帖的间架结构、布白借让,缺点是太复杂,又得不到笔法,故现在一般不大采用此法。

“临”就比较简单了,把帖放在前面,照帖临写就行了。为临写方便,可自做一个简易帖架,把帖成30度左右倾斜角架在左前方,这样更便于读帖。

“临”的优点一是简便，二是容易领会笔法，认真临写，可得到很多收获。1. 要想使自己能写出和帖一样的笔画，就必须完全按照用笔方法和运笔顺序去写，这样对学会使用和熟练驾驭毛笔这一工具打下了良好的基础。2. 帖上每一字的笔画粗细、长短、位置的平正奇侧。结体的变化等各不相同，要使之照搬下来，不失分毫，若无准确的眼力是很难办到的。看得准，下笔才能准，故眼力准确是每一个书法家都必须具备的基本功。3. 通过临写，去体会结体的布白巧妙之处，加深对疏密，奇正，借让等书法技巧的理解。

我们不能把临帖看成是一种机械劳动，俗话说：“小和尚念经，有口无心”，那样是绝不可能临好帖的。很多同志尽管临写过很长时间，但收效甚微，和动手不动脑的坏习惯有很大关系。临帖也要开动脑筋，不可看一笔写一笔，或者干脆把帖上的字仅仅充做写的内容，也不问人家是如何用笔的，更不谈去研究人家的间架结构了，只是一味我行我素。这样是绝不会有收获的。

行之有效的临帖方法是：先在帖上做好米字格或九宫格（米字格和九宫格的作用在下一节中论述），如果帖上已有则最好，如没有，可选一玻璃，在玻璃上画好米字格或九宫格，然后将玻璃覆在帖上，在准备练习的纸上亦相应画好米字格或九宫格，做好临帖前的准备工作。在未动手临写之前，应先对所临之帖能有一初步了解。例如用笔的特点，间架结构的特点等，每临一字之先，也不要急于动笔，应先仔细观察一下所临之字，看属于那种结构，找出关键笔画，这样心中有准备，下笔才能稳、准而不临时犹豫。再则，每临写一字，一次不能满意，可再重复一次或数次，务求能初步形象。每一字完成后，应将所临之字仔细与范帖上的字进行比较，看哪一笔象，哪一笔欠差，间架上有无出入，为重新临写定下准备克服的难点。这样每临一字，都会有收获，时间一长，经验越积越多，就会感到得心应手。

初临时，不可一次贪多，俗话说：“贪多嚼不烂。”假如每次临写十个字，而且对每个字都能有初步的了解和认识，会比无所用心地写一百个字，一千个字的收益更大。

临帖时应把主次分清。我们一般把临写帖的间架结构，风神气韵放在第一位，具体笔画放在第二位，当然不是具体笔画不重要，主要是因为构成中国汉字的基本笔画并不很多，每临写一字，相同的笔画都可能重复，这样，对每一基本笔画练习的机会就很多。一笔不象，可以再来，而每一个字的间架结构都有一个字的巧妙之处，对作品风格，气韵的影响都很大，如不细心揣摩体会，就会影响临帖的效果。有一些同志往往容易养成片面的追求每一具体笔画象而忽视总体间架的毛病。这样，照帖写还可以，一旦离开原帖就会感到茫然。当然，如果笔画象，而且间架也得势，两全其美那是最好不过的了。

在对原帖临写一定时间，已基本掌握该帖的运笔和间架特点后，则可试着进行“背临”。即把原帖拿开，凭自己的经验和记忆，把帖上的范字“背”写出来。这样做对加深印象极有助益。

掌握背临的好处很多，除了上面所说的帮助加深印象以外，而且还可不受时间、地点等条件的限制。我们每个人的本身工作都很忙，而且大多是利用业余时间练字，所以不可能每天抽出很多时间去拉开架势临帖，如果掌握背临的方法以后，则三、五分钟，茶余饭后的时间就都可利用起来背临几个字，古人所说的：“行则以指画空，坐则以指画案，卧则以指画被”，就是背临的一种。

“照临”和“背临”的时间长了，经验越积越多，如再遇到帖上没有的字，也可举一反三

三，写出和原帖风格一致的字来，这样，临帖的初步效果就达到了。临帖并不是目的，而只是一种学习的手段。是为以后进一步学习打基础的。所以，开始时要尽量照原帖的一笔一画去写，切不可自做主张，取这笔，舍那笔。即所谓先要“入帖。”精一家后，逐步扩大范围，博采众长，融汇贯通。最终摆脱一家风格的束缚，形成自己的风格，即所谓“后出帖”。

不入帖就想出帖，其结果必然流入狂怪粗俗一路，终究难登大雅，但只知入帖而不知出帖者，只能入“书奴”、“书匠”一档。这个道理每位习书者都必须懂得。

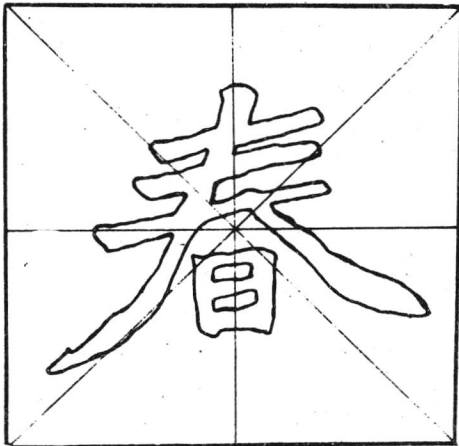
“先精一家，旁集其它”，这是每位书法家都曾走过的路。那么旁及其它，是否也要象初习时那样先照帖，再背临呢？如果时间允许，那当然最好不过。但事实上不可能。只能有选择地临一些，其它全靠“读帖”去掌握，学习它。因为你在初临时，于用笔、间架以至风神气韵的理解都已受过严格训练，再学习其它帖时，只要去认真“阅读”一下，就不难找出用笔和间架的特点，也能得到和“笔临”同样的效果。所以“读帖”也是学习书法必不可少的基本功之一。

“临帖”“背帖”“读帖”目的无非是想从中寻得书法的“规矩”。《书学捷要》一书上曾说：“学书未有不从规矩而入，亦未有不从规矩而出。”临帖、背帖是从规矩而入，读帖是博采众长，准备从规矩而出。这一道理当代著名书法家林散之先生在一首论书诗中说得很透彻。诗云：“始有法兮终无法，无法还从有法来，千古大成真名手，都能夺取淡天才。”

第五节 米字格 九宫格

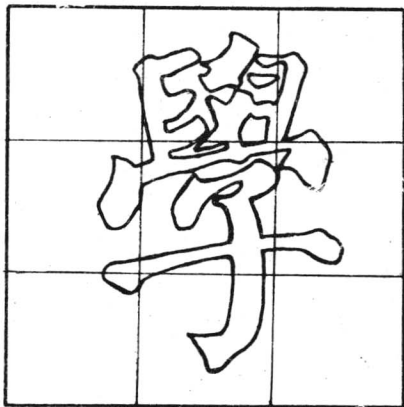
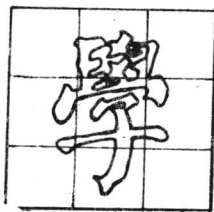
我们在上节中讲过，临帖时为准确掌握分寸，可借助于米字格或九宫格。

米字格：在准备写字的方格内，先对角连起来，再一分为四（如图）。



从图例中我们可看出，米字格对掌握笔画的倾斜度很有帮助。如“春”的一撇一捺，只要利用两条对角线做参照线，就可以写得很准，且两条中线和两条对角线，将方格分为八个象限，对找出临写部分的位置，会起很大作用。

九宫格：在准备写字的方格里，横竖均匀地画二条线，将方格平均分成九个相等的小方格（如图）。



从图例中我们可看出，九宫格对准确找各部的位置帮助很大。如“学”字的上下比例，上紧下松，紧到什么程度，从图中一眼就可看出。且九个相等的小方格对找出各部分应占的比例也很方便。

九个小方格中，处于中间位置的小方格，就是书法术语中常提到的“中宫”。

米字格和九宫格可根据各人的爱好去选择。

第六节 养静与专一

养静与专一，也是学书的经验之谈。养静与专一，是相互为果的。养静，是指人的修养，佛教讲参禅，道家讲静坐，儒者讲养心，都是强调一个静字。只有做到心静，才能不烦不躁，才能专一而深入，才能悟出新意。凡事一理，书法亦是。学书需要养静，反过来对培养一个人的静气也有帮助。俗话说：朝三暮四，浮浮躁躁，终将一事无成。

专一，是要求摒除一切杂念，静下心来，一心一意地去做某件事。这对学习书法的人，更是必不可少的修养。在临帖时，就是不要让与写字无关的事进入脑海，一门心思全集中在帖上，用心揣摩，才能心领神会。否则，手在写字，心想他事，心手不一，是绝临不好帖的。

专一，气才能凝集，气凝才能提携全身各个部分通力合作，才能力不散而一气呵成。一分神，一停顿，则伤神、伤气。精、气、神不统一，如何能推出佳作？

第七节 成功贵有恒

俗语说：“曲不离口，拳不离手”；“只要功夫深，铁杵磨成针”，就是告诫人们做事要持之以恒。熟能生巧，勤能补拙，如果没有好学上进的进取心和持之以恒的决心，无论做什么事都断难有成功的希望。

常有一些人自叹不是学书的料子，认为学习书法要有天资才行。世上天才到底有没有，

姑且不论，仅就书法而言，不管其天资如何“绝顶”，不下一番苦功，也是不会成功的。相反，聪明反被聪明误的例子是很多的。再则，历史上常有一些早年曾被普遍认为“笨”的人，最后发奋自励，终于成为大书法家的。这说明一个道理，不管先天条件如何，勤奋才是决定因素，理解能力的高低，仅只是时间长短的问题，一曝十寒，再天才也是枉然。清代的包世臣，青年时代曾以“笨”、“拙”闻名于乡里，被认为是“不可造就”而常被别人取笑。然而，他知难而进，奋斗数十年，终于成为一个大书法家和理论家，著有《艺舟双楫》一书专论书法，至今仍不失为一部极有价值的书法专业著作。当然我们今天学习书法的目的，不是为了成名成家，但这种勤奋的精神还是可取的。

学习书法难吗？难，但也容易，问题是勤者不难，惰者不易。贵在勤和恒。