

书法基础教程

姜钧杰 著

書

頻以文字記
載事物曰書
信也寫也

書

義

書

玄

書

蘇軾

書

卓

書

承

書

韓勣碑不
尊國一

書

夏承碑

書

小篆

書

華嶽碑

書

碧落文

書

六書

書

六書

書

胡氏千文

便

避面
即也如便可
辨也

便

王慶

便

史

便

晉孝

便

徵

便

卓

便

祝睦後碑
朝廷一

便

小篆

便

張

便

王便

便

郭便

便

魯便

便

成

便

便

便

郭便

私印

覽

觀看也
周視也如博覽

覽

孔子廟

覽

宋高

覽

劉寬殘碑

覽

魯峻碑

覽

小篆

大中专艺术院校教学参考书

法基础教程

鲜于 婁壽
孔宙碑少
家訓
羽白 小
篆 義雲
章

文 精 習 奇字 集 篆正

姜鈞杰 著

書

〔須〕以文字記
載事物曰書。
信也。寫也。

書

義

書

玄 宗

書

蘇 軾

書

王 羲之

書

承 駿

書

韓勣碑不
尊國一

書

夏承 碑

書

小 篆

書

華嶽 碑

書

碧落 文

書

上六書 書

六書 精蘊

書

胡氏 千文

便

〔避面〕順利也。
即也。如便可。
〔驛〕便使辨也。

便

王慶 篆

便

史 游

便

晉孝 武帝

便

徵 明

便

祝曉後碑 朝廷一

便

小 篆

便

張 使

便

王 便

便

郭 使

便

魯 使

便

成 使

便

郭 使

便

郭 使

覽

〔監〕觀看也。
周視也。如博覽。

覽

孔子廟 堂碑

覽

宋高 宗

覽

劉寬殘碑 博一〇〇

覽

魯峻碑博 一羣書

覽

小 篆

覽

小 篆

图书在版编目 (CIP) 数据

书法基础教程 / 姜钧杰著. — 天津: 天津人民美术出版社, 2005. 1
(大中专艺术院校教学参考书)
ISBN 7-5305-2704-5

I. 书... II. 姜... III. 汉字—书法—教材
IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第108777号

大中专艺术院校教学参考书 书法基础教程

出 版 人: 刘建平

责任编辑: 刘 正

文字作者: 姜钧杰

总体设计: 刘 正

电脑制作: 孙泽江 贾 楠

技术编辑: 李宝生

出版发行: 天津人民美术出版社

(天津市和平区马场道 150 号)

邮编: 300050 电话: 23283867)

网址: <http://www.tjrm.com>

经 销: 全国新华书店发行

制 版: 天津市津人美有限责任公司

印 刷: 河北新华印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 8

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 5 月第 2 次印刷

印 数: 3001 - 5500

ISBN 7 - 5305 - 2704 - 5

定 价: 23.00 元

版权所有, 侵权必究

写在前面的话

中国书法是中华民族优秀传统文化中的一支奇葩。不断地发扬和光大这门艺术，是每个书法研究者和爱好者的责任，应为其添砖加瓦而不遗余力。

我从近二十年的书法课堂教学及辅导实践中，发现了一些问题，也思考了一些问题。求教者有上至八十多岁的老人，下至几岁的顽童，还有来自五大洲的各国朋友，他们无不是怀着对中国书法艺术的热爱来进行学习的。他们如饥似渴地吸吮着中国书法艺术之精华，这对我们这些从事这项事业的人更是一种无形的激励。在教学中，有很多学员希望将我的教学大纲印发给他们，这便是应天津人民美术出版社之邀编写这本教材的最初基本的内容。

本教材虽然文字不多，但是从文字的起源到书法的创作基本上都涉及到了。我力图通过简练的文字和大量的图录，能让习书者尽快地进入到书法这座艺术殿堂之内。它与其它教材的不同之处在于：一、它是我个人习书的经验、体会，有些地方打破过去一些传统教材的观点；二、教材的每一章都是提纲挈领式的讲述习书的道理，而非具体的法，但这些道理却能让习书者尽快地掌握法；三、教材有些章节基本上就像是图书馆的索引卡，根据这些线索，习书者可很快地查阅大量的自己想知道的资料，方便快捷；四、所列碑帖打破过去每家一帖的做法，力图所列碑帖能反映每位书家的全部面貌，让习书者一览无余；五、所列碑帖基本上是现在市场上流行的，能让习书者根据自己的喜好，很快得到所需碑帖。

我衷心希望这本教材能给广大的书法爱好者带来一些帮助和启示，这将是我的最大快乐，但由于平时读书所做笔记不够详尽，而且在平时的教学中，有些问题解决了，便也又融入新的教学中，所以编写中可能会对有针对性的问题有所忽略，难免存些遗憾。待将来有机会再补遗吧！

当这本小册子摆在您的面前时，敬请各位前辈、同道、好友、师长多提宝贵意见并多多给予校正！

姜钧杰

2004年7月10日

目录

第一章 综述	5
一、汉字的起源	5
二、汉字的构造法	5
三、书体的产生	7
四、历代书家	8
五、历代书论篇目	9
第二章 取法	11
第三章 用具	71
一、笔	72
二、墨	78
三、纸	81
四、砚	83
五、杂具	86
第四章 身法	88
一、坐书式	88
二、立书式	88
三、蹲书式	88
四、执笔式	89
五、运腕式	91
第五章 技法	96
一、笔法	97
二、墨法	103
三、结体法	104
四、章法	106
五、临摹法	109
第六章 赏析	118
第七章 创作	121
第八章 修养	125

第一章 综 述

中国的书法艺术源远流长。从已发现的距今大约三千多年前的甲骨文中就可以看出那时的人们就已经有意识地将汉字书写得美观,并将其上升为一种艺术了。换句话说就是中国的书法艺术史可以上溯到三千多年将近四千年的中国古代。在这漫长的历史岁月中,汉字经历了篆、隶、楷、行、草的各个发展阶段。从而使书法艺术创作有了更广阔的天地。在这个发展的阶段中,历朝历代的有关书法艺术的典籍也是浩如烟海,数不胜数。由于篇幅所限,本篇中只将汉字的起源和发展,汉字的构造法(即六书),各种书体的产生年代和历朝历代的较有影响的书法家以及历代书论篇目作一简单的介绍。以便使广大的习书者可根据这些线索去查找和阅读相关的资料。因为近年来这些相关的资料出版颇多。笔者占用过多的篇幅去重复这些资料就显得毫无意义了。

一、汉字的起源

中国的汉字是世界上最古老的文字之一，并且也是世界上使用历史最长最久的文字。在古老的儒家典籍《易经》中有这样的记载：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”这里所说的八卦的图形是  《易经》中还说：“上古结绳而治，后世圣人，易之以书契。”结绳而治，就是以结绳的方法来帮助人们记忆一些事件的发生。遇到大事将绳打个大结，小事则打个小结，多则多结，少则少结。但无论绳的粗细，结的大小和八卦的图形这无疑都是汉字萌芽的前身。据一些史料记载文字萌芽产生于大约六千年前的山东大汶口陶器文字符号（1959年挖掘出土）和西安丰坡村的陶器文字符号（1954年挖掘出土）。但据1987年在河南舞阳贾湖村李岗文化遗址墓葬中出土的四件龟甲和众多石器上面分别契刻着的符号来看，则将中国汉字的萌芽阶段又向前推移了二千多年，即汉字的萌芽距今大约有八千多年的历史了。可是无论是贾湖村出土的石器符号还是大汶口遗址、半坡遗址的彩陶符号，它们都有一个共同的特征，那就是它们都离不开象形的基础。同时有很多也和结绳记事的方法有关，例如，用绳子多少表义的 、、……用绳子交叉表义的 、、……在绳子上打结的 、 等等。这和我们发现的已存书法审美特征的甲骨文（距今大约有三千多年的历史）都是一脉相承的，而且都是有发展踪迹可寻的。同时也可以看出甲骨文字的形成也不是突如其来的。这便是文字起源的一个大概情况。

二、汉字的构造法

随着人们对古文字的研究,发现汉字的构造规律在甲骨文字形成并被广泛应用以后即被总结出来,这套汉字的构造规律就是后人说的“六书”学说。所谓“六书”即象形、指事、会意、形声、转注、假借。东汉的许慎在他的《说文解字》序文中有这样的总结:“周礼八岁入学,保氏教国子先以六书。一曰指事。指事者,视而可识,察而可见,上下是也;二曰象形。象形者,画成其物,随体诂诂,日月是也;三曰形声。形声者,以事为名,取譬相成,江河是也;四曰会意。会意者,比类合谊,以见指撝,武信是也;五曰转注。转注者,建类一首,同意相受,考老是也;六曰假借。假借者,本无其字,依声托事,令长是也。”现我们依许慎对六书之说,按现在大家普遍使用的叙述顺序分述如下。

象形。许慎说：“象形者，画成其物，随体诂诂，日月是也。”意思是说所谓象形，是将自然中的物体用线条勾画出来，线条随着物体形状的变化而变化，像日月两字就是。象形字是汉字构造的基础，而指事字、会意字都是由此而派生出来的。因此我们将象形放在首位。象形字有很多很多。《易经》中所谓“近取诸身、远取诸物”也是指此而说。例如取自人体的目作，耳作，口作；取自动物的牛作、龟作；取自植

物的木作 ，果作 ；取自天地的日作 ，月作  等等。

指事。许慎说：“指事者，视而可识，察而可见，上下是也。”意思是说所谓指事，看到了以为认识了，但要经过观察才能知其真意，上下就是这样的字。人们在创造象形文字时，有时会发现有些事物单纯用图画的方法是很难表达清楚的，必须在象形的基础上另加标记才可表达清楚，于是就产生了指事这种造字的方法。例如上和下在古文字中都有一长“一”，这个“一”既表示天又表示地，上是在“一”上加一短横或一长竖，即 、 表示地的上边。下是在“一”下加一短横或一长竖，即 、“”表示天的下边。再如本字是在 （木）的基础上加一短横，即  表示树木的根部，其实“本”就是根。

依象形和指事两种造字法所创之字基本都是现在我们所称的独体字，许慎称之为“文”，许慎在《说文解字》中说：“仓颉之初作书，盖依类象形，故谓之文。其后形声相益，即谓之字。字者，言孳乳而浸多也。”依类象形，即独体，形声相益，即合体。世有“独体为文，合体为字”之说。

会意。许慎说：“会意者，比类合谊，以见指撝，武信是也。”意思是说所谓会意是把两个或两个以上的象形字或指事字合在一起，把它们的意义联系起来，以表现一种新的意义。武信就是这样的字。会意字都是合体字，即所谓的“合体为字”的“字”。例如武，是由“”和“”所组成，“”是一只脚，“”是兵器。合起来是用兵器征伐的意思。信是由“人”和“言”（形声字）组成，表示人说的话是诚实可信的。再如：采是由“”（手）和“”（果）组成的，表示以手摘果为采。明是以“”（日）和“”（月）组成，表示明亮等等。

假借。许慎说：“假借者，本无其字，依声托事，令长是也。”意思是说所谓假借是指有些词并无具体字可记录它们，于是就借用一个读音相同的字来记录它。令和长就是这样两个字。清代文字训诂学家段玉裁对假借字“令”、“长”是这样解释的：“如汉人谓县令曰令长。县万户以上为令，减万户为长。令之本义，发号也；长之本义，久远也。县令、县长本无字，而由发号久远之义引申展转而为之。”假借字其义在“借”，借用音同的象形、指事、会意、形声几种文字去表示新的概念。它的目的是“依声托事”。而托事的这个字与原意毫无关系，只起一个标音符号的作用。假借之法是以不造字为造字，这样就产生了一形多义的复杂现象。有些字由于被长期借用而导致了原意逐渐丧失，新意反而被固定，甚至于原字需另造字形。例如“”本是相背，借为表示方位的“北”；而原意则要另加“”而成为背等等。

形声。许慎说：“形声者，以事为名，取譬相成，江河是也。”意思是说所谓形声是用一个与事物名称读音相同的字为发音，再找一个能代表这一类事物共同特征的字而合在一起组成一个新字，江河二字就是这样。“江”、“河”二字，“”表示的是形，是代表意义的符号，表示这两个字的意义都与水有关；“工”、“可”是发音，是声音的符号，表示这两个字的读音。至于今天江与工，河与可读音的不一致，是由于古今语音发生了很大的变化所造成，这里我们就不详细地叙述了。形声字是在象形字、指事字、会意字的基础上产生的，是由纯粹表意而向表音的方向发展了一步，是汉字发展史上的一个重大质变。形声字的构成也是多种多样的。例如左形右声的湖、清；左声右形的期、功；上形下声的花、字；上声下形的梨、婆；外形内声的固、圆；外声内形的闻、闯等等。还有将形符分成左右或上下，而将声符放在中间等等。这里就不一一列举了。

转注。许慎说：“转注者，建类一首，同意相受，考老是也。”意思是说所谓转注是给一类多义的字，应分别加上特定含义的偏旁部首。考老就是这样的字。但历代学者对转注的说法不能统一，有的认为是造字法，有的认为是用字法，还有如形转、音转、意转等等。但大家只要记住它的特点是给多义字注上表示特定含义的偏旁这样的意思也就够了。它主要是以假借字为发音符号，加上表示形、义的表义符号。例如“其”本来是指簸箕，但借作当“他”或“它”用后，在

本字上再加上“竹”才表示它的本意。又如“云”原指云气、云彩，但借作表示“说”、“曰”后，要在本字上加“雨”才表示它原来的意思。

通过以上所讲，可以看出汉字是在象形的基础上由“造”（象形、指事）到“构”（会意）；由“构”到“借”（假借）；由“借”到“注”（转注、谐声）形成了自己构造、使用的六条规律，这对我们研究汉字书法十分重要。书法如不研究“六书”极易产生很多的错误，因此学习书法必须要研究“六书”。

三、书体的产生

甲骨文（见图1-1），因其是契刻在龟甲或兽骨上的文字故名。现在发现的甲骨文距今大约有三千多年的历史。研究甲骨文的重要论著有：董作宾的《大龟四版考释》、《甲骨文断代研究例》、刘锴的《铁云藏龟》、孙诒让的《契文举例》、罗振玉的《殷墟书契考释》、王国维的《殷卜辞中所见先公先王考》、郭沫若的《卜辞通纂考释》、商承祚《殷墟文字类编》、中国科学院历史研究所的《甲骨文合集》等等。

金文（见图1-2），古代称铜为金，金文就是各种青铜器上铸刻的文字，又称钟鼎文或吉金文。它大约也产生于三千多年前。研究金文的重要资料有：薛尚功的《历代钟鼎彝器款识法帖》、阮元的《积古斋钟鼎彝器款识》、吴大澂的《愙斋集古录》、孙诒让《古籀拾遗》、《古籀余论》、罗振玉的《三代吉金文存》、郭沫若的《两周金文辞大系》、容庚的《金文编》。

石鼓文（见图1-3），又称大篆或籀文。它是刻在鼓形石头上的一种古文字故称石鼓文。石鼓出土于唐代。近世学者考定它是东周秦国之初的作品，距今大约两千七百多年。

小篆（见图1-4），即秦篆。是秦始皇统一中国后把文字统一后的一种书体。据传是秦丞相李斯改易大篆而成，距今大约有两千两百多年的历史。

隶书（见图1-5），据传为秦时程邈所创，以便于官狱事务故称隶书。隶书产生于秦而成熟于汉。距今约有两千多年的历史。

图1-1 甲骨文



彩陶符号



草书，又分章草（见图1-6）、今草（见图1-7）和狂草（见图1-8）。章草是隶书的草写，它起源于汉初，距今约两千多年。今草始创于汉末成熟于东晋，距今约两千年，它是将章草中隶书的波磔之笔删去而成。狂草是今草的更为恣肆放纵，它始于唐代张旭与怀素，距今大约一千三百年左右。

行书（见图1-9），介乎行楷与草书之间的一种书体。据传是东汉刘德升所创，距今也有近两千年的历史。

楷书（见图1-10），是一种形体方正、笔画平直的书体。它是由隶书演变而成，始创于汉末，成熟于晋唐。距今有近两千年的历史。

以上所述是书法艺术中最常见之书体。其中每种书体又有很多的风格形成。例如：甲骨文的风格又分五个时期，而楷书则风格流派更多，如：颜、柳、欧、赵等等，因这里是综合讲述，故不详叙，希望习书者在平时的学习中再详加考察。

四、历代书家

历代书法家人数众多，这里因篇幅所限不能详加介绍。请习书者参阅书法史。本篇只将由秦至清的历代影响较大，而能有作品流传的书家名字列叙于下。（书论家不在其列）：

秦代以前之文字包括甲骨文、金文、石鼓文等等因均无书者之名、故从略。

秦：李斯

西汉：史游

东汉：张芝、蔡邕、许慎

三国：钟繇（魏） 皇象（吴）



图1-2 金文



图1-3 石鼓文



图1-4 小篆



图 1-5 隶书

諸物名姓字分別部居示強

图1-6 章草

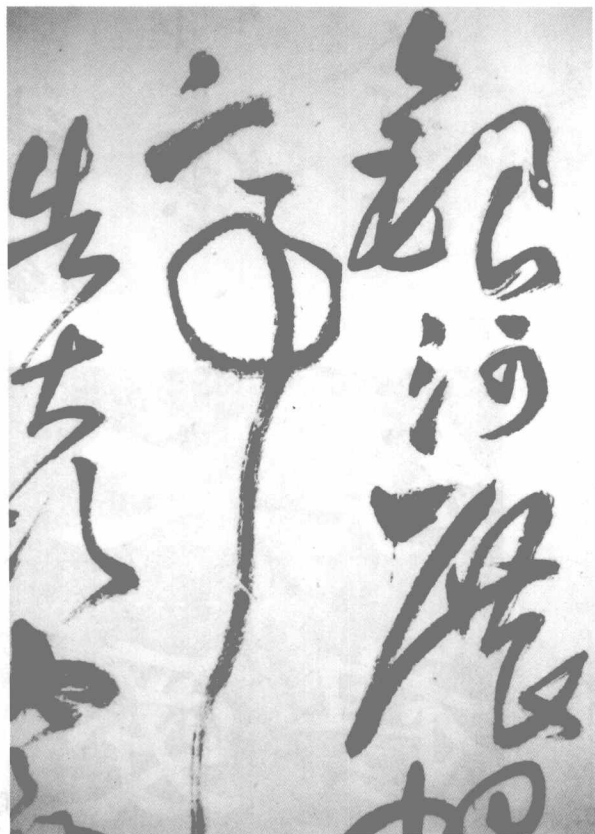


图 1-7 今草

西晋：索靖、陆机

东晋：王羲之、王献之、王珣

南北朝：陶弘景、郑道昭、王远

隋：智永

唐：虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷、
欧阳通、孙过庭、陆柬之、贺知章、钟绍
京、李邕、李阳冰、张旭、颜真卿、怀素、
柳公权、高闲、裴休

五代：杨凝式

峻

宋：苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄、赵
佶、李建中、吴琚、张即之

元：赵孟頫、鲜于枢、康里巎

明：宋克、文徵明、祝枝山、徐渭、
王宠、董其昌、张瑞图、黄道周、倪元璐

清：傅山、朱耷、王铎、金农、
郑板桥、郑簠、张照、刘墉、翁方纲、王
文治、钱沣、邓石如、伊秉绶、陈鸿寿、
何绍基、吴熙载、杨沂孙、张裕钊、翁同
龢、吴大澂、李瑞清、杨守敬、沈曾植、
康有为、曾熙、赵之谦、吴昌硕

以上所列书家，有的朝代名家很
少，这不等于那个朝代没有名作，只因名
作无书写人名而无法列出，例如汉代隶
书名碑很多，但因其无书写人名，故无法
列出。南北朝也是如此。

五、历代书论篇目

历代书论只列作者与篇目，以供习
书者查找，并不作过多的介绍。

秦：李斯《论用笔》

汉：萧何《论书势》、赵壹《非草书》、
蔡邕《笔论》、《九势》

三国：钟繇《用笔法》

晋：卫恒《四体书势》、卫铄《笔阵
图》、索靖《草书势》、王羲之《题卫夫人
〈笔阵图〉后》、《书论》、《笔势论十二章并

序》、《用笔赋》

南北朝：王僧虔《书赋》、《论书》、《笔意赞》、萧衍《观钟繇书法十二意》

唐：欧阳询《八诀》、《三十六法》、《用笔论》、《传授诀》。虞世南《笔髓论》。李世民《笔法诀》、《论书》。孙过庭《书谱》。张怀瓘《书议》、《书估》、《书断》、《文字论》、《六体书论》、《评书药石论》、《论用笔十法》、《玉堂禁经》。窦蒙《述书赋》注文。何延之《兰亭始末记》。颜真卿《述张长史笔法十二意》

宋：米芾等《宣和书谱》、米芾《海岳名言》。欧阳修《六一论书》。苏轼《东坡论书》。朱长文《续书断序》、《续书断上》、《续书断下》。黄庭坚《山谷论书》。姜夔《续书谱》。陈思《书小史》

元：郑杓《衍极》

明：丰坊《书诀》。项穆《书法雅言》。徐渭《文长论书》。汤临初《书旨》。董其昌《画禅室随笔》。赵宦光《寒山帚谈》

清：宋曹《书法约言》。傅山《傅山论书》。冯班《钝吟书要》。笪重光《书筏》。郑板桥《板桥论书》。阮元《南北书派论》、《北碑南帖论》。朱履贞《书学捷要》。包世臣《艺舟双楫》。刘熙载《书概》。周星莲《临池管见》。朱和羹《临池心解》。康有为《广艺舟双楫》

以上这些内容只是对书法的一些相关内容作一简单的介绍，目的是想让习书者得到一些初步概念，然后根据笔者提供的线索去各取所需，进行查阅。希望习书者都能攀上书法艺术高峰！

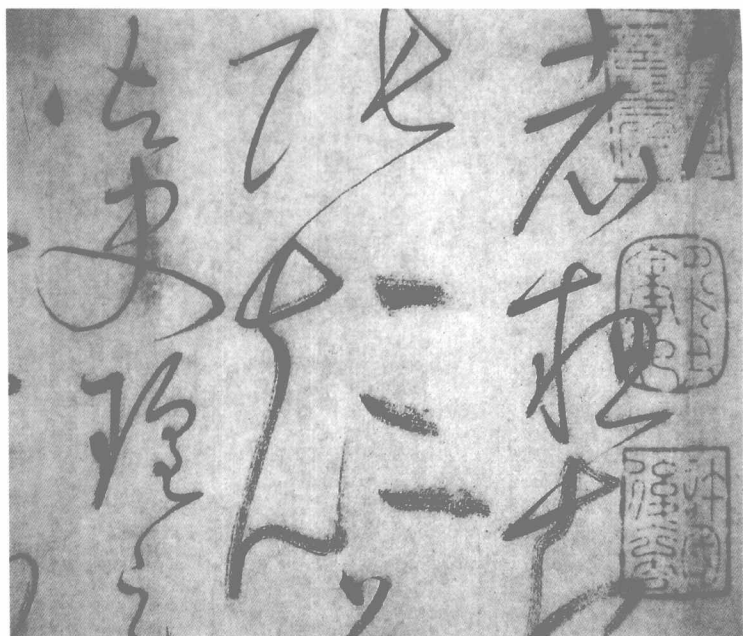


图 1-8 狂草

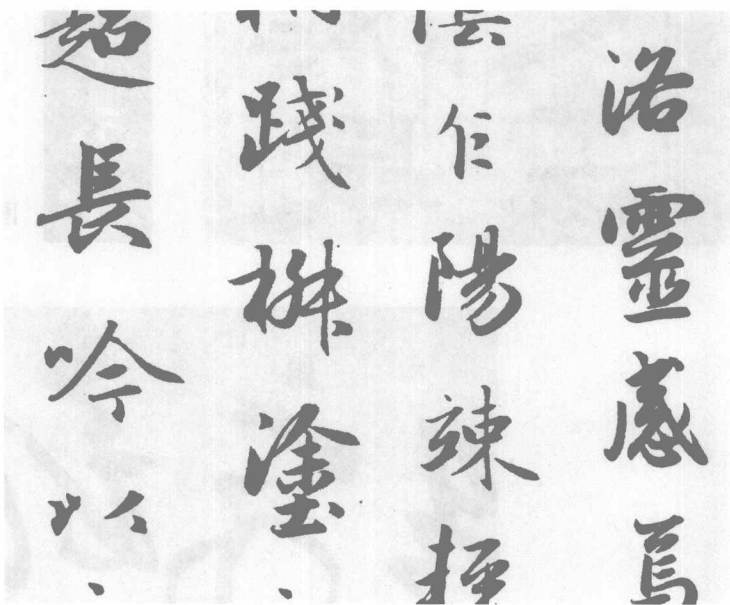


图 1-9 行书



图 1-10 楷书

第二章 取法

中国书法艺术，博大精深。在中国书法这座艺术宝库中，先贤为我们留下了丰富的艺术奇珍。它是我们广大的习书者取之不竭、用之不完的源泉。同时它又是每位习书者通向成功而必经的桥梁。当你进入这座宝库时，你会觉得眼花缭乱，各种法帖名迹，书学典籍会使你有目不暇接的感觉。也许有人会问，我们不懂书法，或是我们对书法知之甚少，在这浩如烟海的法书典籍中，我们从何入手呢？那么我说，你首先要给自己确立一个目标，或者说想达到什么目的。例如有人说我想当个书法家，有人说我是学中国画的，我想解决题款的问题，有人说我只是想陶冶一下自己的性情而已等等。在这里我想说，书法中有真、草、隶、篆、行各种体势，你首先要选择其中一种。而每种体势又都有各种不同风格的法帖，你要从中选择一种你最钟爱的，或者说是最喜欢的去练习。因为每个人的性格、爱好、阅历、学养各有不同，张三喜欢的不等于李四就喜欢；李四喜欢的，也不等于张三就会认可，一个人想学一门技艺，如果他感兴趣，他就会认真学习，认真思考，认真钻研。收效就会快，就会成功。如果这门技艺是被别人逼着学的，那么学习起来各个方面都会大打折扣，收效也不会好的。所以我说你要选择你最感兴趣和最喜欢的。

也许有人又会问：古人说了，学习书法要从楷书入手，你怎么能让我从所有的书体中去选择所爱呢？我可以明确地告诉大家，这纯是一种误解。首先说，楷书的产生大约萌芽于后汉，而成熟于晋唐，那么说在此之前没有楷书，难道那个时代没有书法家吗？显然这种说法站不住脚，这是其一。在清代人撰写的《书法秘诀》中有这样一段话：“凡欲学书名世者，虽学楷、学草然当以行为主。守定一家为宗主，专心临摹得其用笔，俯仰向背，姿态横生之处一一入微。然后别取一种临数月，再将前所宗者临三月。觉此一番眼力与前不同。如此数转，以各家之妙资我一人，转阻转变，转变转入，转入转妙。如此三年，然后取所主书摹写数月，则飞动之态尽入笔端，结体虽雅正，用笔则奇宕。此时真书、草书、行书，一时尽悟，可入古人之室矣。”这段话的意思是说，学习书法可从行书入手。可见古人也并非主张全从楷书入手，这是其二。另外现在也有很多书法家或从草书入手，或从隶书入手，或从篆书入手而后成功者比比皆是，这也是有目共睹的，但这要有一个前提，那就是他们都是有志于书法艺术的，这是其三。再有每种书体都有其各自要求的基本功，只练一种书体的基本功，只搞一种书体的创作又有什么不行呢？就好像练武术，少林拳要求韧带长，要求劈叉，下腰，搬朝天蹬，但八极拳则不要求韧带太长也能把这门武功练好。当然你的韧带长学哪一门武功都方便。但只学一门武功则按那一门的要求来做就可以了一样，书法只想练某一种书体又有什么不可以呢？那么古人为什么提出要从楷书入手呢？笔者认为其意有二，一是楷书的笔法齐备，且书写速度较慢，易于掌握技法；二是指童蒙书法，即儿童开始学书可从楷书起手，因为它便于认读。

如果你是一位有志于书法艺术的人，那么从何种书体入手则均无不可。因为每种书体都有自己的笔法、结构和章法。只要是认真学，则学哪种书体都可获得成功，包括儿童。之所以这样说是因为：一、楷书是我们最常见的书体，每天读书看报均能见到（尽管它们是美术字而非是书法艺术之字）所以到什么时候都能认读。而篆书、草书是另外一套符号，不专心去记则无法认知，它就好像是一门外语，若不趁记忆力好的时候去记则非常费力。二、每种书体的技法都有其长也有其短，例如练习楷书的时间长了，一旦形成习惯则笔势发滞，而练习草书的时间长了，一旦形成习惯则笔势发飘，所以学习哪种书体到后来都要辅之以其它书体。

以上所述是取法要从兴趣出发，不要违自己之心。下面要说的问题是不要迷信和盲目崇拜。艺术水平的高低在每个人的眼里是不同的，正如每个人习书选帖（或称选师）如按照个人爱好去选是不会相同的一样。在欣赏者的眼

懷造昧之事昔先帝嘗以事及臣遣侍中王
祭杜襲就問臣臣所懷未盡冀益絲欸乞使
侍中與臣議之臣不勝愚款悽之情謹表以
聞臣繇誠惶誠恐頓首頓首死罪死罪

(二) 三国时魏国·钟繇《力命表》(小楷)

尚書宣示孫權所求詔令所報所以博示
遜于卿佐必異良方出於阿是多羨之
言可擇郎廟况繇始以賤賤得為前思橫
所貶睨公私見異愛同骨肉殊遇厚寵以至

(一) 三国时魏国·钟繇《宣示表》(小楷)

里，他喜欢的永远是水平最高的。作为一个欣赏者，这样看待自己所喜欢的作品是无可非议的，但是作为一个习书者，你的头脑则要保持清醒。对于习书者来说，一生当中要有两位（或者说两种）老师，一位是你选择的碑帖；一位是能够在书法艺术上给你提供指导和帮助的人。对于老师，我们当然要尊敬，甚至敬如父母。但是古人留下的优秀作品也不可能是十全十美而毫无瑕疵的。指导你的老师也有性格、学养、阅历的不同，指导你的方法也不会相同。因此说你面对一种碑帖，要对它进行分析，它是属于哪一种风格，而这种风格的优点是什么，缺点又是什么，做到心中有数。面对一位指导你的老师，则你对老师的性格、学养、阅历也要有所了解，因为这些决定老师的审美和指导你时的偏好。这些问题对于一个习书者来说都不可不问、不可不察。艺术家都有个性，没有个性也成不了艺术家。但这个个性应是艺术上的个性，而不应是人格本身的个性。一位好的艺术家，他在指导学生时，是按学生的资质来指出他应该走什么路子的，而不是让他走老师自己的那条路，尽管他是成功者。作为学生应该学习老师对艺术追求的心得思路，而不是追似老师的作品。学生应该认真接受老师的指导并认真分析老师所指导的思路，而不是像接受圣旨一样的诚惶诚恐，对错都要执行。最终还要看老师对你的指导是否使你的艺术提高了。有这样一个真实的小故事：有一位习书者带着自己临习碑帖的作业拜访了四位著名的书法家，而这四位书法家给他指了四条习书之路，有两位书法家所指的路甚至是截然相反的。那么这位习书者如每位书法家的意见都要听，则他便无法继续习书了。之所以

(四) 晋·王羲之《黄庭经》(小楷)

女存作道憂柔身獨居扶養性命守虛無恬
 何思慮羽翼以成心扶疏長生久視乃飛去五行
 左同根節三五合氣要本一誰與共之升日月抱珠
 王和子室子自有之持無失即欲不死藏金室出月
 口是吾道天七地三回相守升降五行一合九玉石落是
 吾寶子自有之何不守心曉根蒂養華采服天順地
 合藏諸六四之奇吾連相舍根輪之性不迷誤九源之

臣孫言臣自遭遇先帝

腹心君自建安之初王師破賊

關東時年荒穀貴郡縣殘

敗三軍餽饒朝不及夕先帝

於路奇計任得人獲上窮

(三) 三国时魏国·钟繇《荐季直表》(小楷)

讲这样一个故事，是想让大家知道，每位成功者都有他自己的成功之路，这是因为他的选择符合他的自身条件，但是这条路却未必适合你。所以在选师这个问题上，你一定要有自己的主见，而不要迷信或盲目崇拜。因为这会决定你将来在发展的道路上会不会走弯路。

前面谈到选择碑帖要选自己最感兴趣和最喜欢的。在这里还要加一句话，就是要选择你感兴趣那一类碑帖当中的较著名的碑帖。它之所以著名，是因千百年来经过多少人的学习经验而后认可的，它是经过了时间考验的。如果说，你选择的是具体的一本，那么你尽管去临习。在学习了一段时间后，你会发现你的兴趣有时会因你学习时间的长短而产生变化的（当然也有不变化的）。这就如同交友，有时两个人一见面彼此印象非常好，但在交往了一段时间后觉得并不像开始时印象的那样好，这时就有可能分手，虽然也有可能继续交往，但是这种交往往往会大打折扣。这是因为你的阅历、经验、学养在慢慢地起变化，虽然你的性格始终未变，但是你的修养加强了，你的审美水平也提高了。还有些习书者他选择的学习对象是近现代已故书法家的书迹，或者是现在在社会上非常活跃的一些书法家的书迹。在这个问题上两点应该说明：一是你习书的目的是什么，是想献身书法艺术，还是只为陶情养性。前者不应陷之过深，后者则可终身为伴。不可陷之过深的原因是他们的作品有时并未达到顶峰，还处在变化当中。有些已故书家，还未经过历史的检验，而你的各方面条件还不足以分辨这些，所以陷之过深，可能会使你误入歧途。二

(六) 晋·王羲之《东方朔画像赞》(小楷)

計之術乃研精而究其理不習而盡其巧經目而諷
於口過耳而闇於心夫其明濟開豁苞含弘大凌
轢卿相謝含豪傑戲萬乘若窻友視疇列如草
莽雄節邁倫高氣盖世可謂拔乎其萃遊之
外者也談者又以先生嘔吸冲私吐故納新蟬蛻
變棄世登仙神交造化靈為星辰此又奇恠
不可備論者也大人來此國僕自京都言歸
觀先生之縣邑想之高風徘徊路寢見先
遺像逍遙城郭觀生之祠宇慨然有懷

(五) 晋·王羲之《乐毅论》(小楷)

天下為心者必致其主於盛隆合其趣於先
王苟君臣同符斯大業定矣于斯時也樂生
之志千載一遇也亦特行千載一隆之道豈其
局蹟當時止於兼并而已哉夫兼并者非
樂生之所屑疆燕而廣道又非樂生之所求

是既然你喜欢他的作品，肯定你在很多地方和他相近，则不如你向他请教。对于已故书家，你可以通过一些历史记载或请教他的亲朋好友。他所走过的路是什么，然后你也去走一遍，这样你既可找到共同点，又可有不同点，成功的机率也大些。这也就是所谓师大家还是师小家，是师古人还是师今人的问题。在这个问题上则应取前者，即师大家，师古人，师名碑名帖。

既知要师法名碑名帖，那么什么是碑，什么是帖，我们必须首先阐述清楚。碑，也称碑刻。碑在书法艺术中是指由古至今，人们为记录某些重要事件或想要后世知晓的事件书刻在石头上，以图流传的一类刻石的总称（碑在实用中又有其它含义，这里不述）。它包括刻石、碑、碣、墓志、摩崖、造像、经幢等，是书法家专门为刻石而书写的文字，然后刻制上石的。凡是研究考证碑刻的源流、年代等学问的叫“碑学”。帖也称法帖。帖有广狭两种含义。广义的讲是指习书者用来学习古人的各种法书范本。狭义的讲是指古人将一些名人或书法家的手稿、书信、奏章等等的小件纸书、帛书名迹经过整理而专门刻在石上以图保存流传的一种拓本，后人也称刻帖，这些手迹原非为刻石而书，只是那时没有现在的照相制版技术，故而采取的一种以图流传后世的手段，它始于宋代。凡研究考证法帖的源流、优劣等的学问叫作“帖学”。但无论是碑或是刻帖均是由书写、刻制两步完成的，所以刻工再好，也非是原迹，它已无法表达运笔的过程和墨色

(八) 晋·王献之《洛神赋十三行》(小楷)

喜左倚采旄右荫桂棋檠皓腕於神許子採湍瀨
 之玄之余情悅其淵美子心辰蕩而不悟無良媒以接
 歡子託微波以通辭願誠素之先達子解玉珮以要之
 嗟佳人之信脩子羌習禮而明詩抗瓊瑤以和予子
 指潛淵而為期執拳之款實子懼斯靈之我其
 感交甫之棄言悵猶豫而狐疑收和穎以靜志子
 申禮防以自持於是洛靈感焉從倚彷徨神光離
 合乍陰乍陽擢輕軀以鸛立若將飛飛而未翔

女兮笑倩子宜其家室在洛之陽待禮未施禮喪
 蒼伊何無父孰怙訴神告哀赴江水踰視死如歸
 是以眇然輕絕援入沙泥翩孝女乍沉至浮或汨
 洲興或在中不或趨湍瀨或還波濤千夫共聲悼
 痛屈餘觀者填道雲集路衢環淚掩涕驚慟國都
 是以哀姜笑市祀於城隅或有尅面引鏡整可用
 月坐臺待水抱樹而燒於戲孝女德茂此傳何者

(七) 晋·王羲之《曹娥碑》墨迹(小楷)

的变化。故宋代大书法家米芾曾说：“石刻不可学，但自书使人刻之，已非己书也。故必须得真迹观之，乃得趣。”因米芾见到过前人的手迹故有此论。而当时的民间习书者是没有这样的机会的。但时至今日，我们的科技水平已足以将古人留下来的真迹原模原样地呈现在习书者面前，所以现在的习书者再也不会因无法见到古人的名帖而遗憾了。以前书法圈里面还流传着这样一句话：“师笔不师刀。”其意也是说要学习墨迹而不要学习刻出来的帖。但这样一来则使我们的学习范围大大地缩小了。因为那些本来就是为刻碑而书写的文字我们就无法学了。随着时间的推移，人们也逐渐地发现只写墨迹，往往流于浮华，柔媚有余而雄强不足，这时回过头来看那些碑刻，它们往往由于年代的久远，风吹日晒和自然的侵蚀而变得有一种另外的趣味，所以崇碑之风大盛，人们从这里又悟出另外一些笔意。因此学习书法的人，对于古人的墨迹和历代的碑刻从选择上不可偏废，至于历代之刻帖则用它作为参考亦无不可。这里还要说明的一点是，墨迹本的帖是白地儿黑字，字迹清晰，上面可能还有很多历代的收藏和鉴赏印，有些还有很多的跋语。但墨迹本也有并非是书者亲笔书写的墨迹，而是古人双钩廓填的摹本。王羲之的法书基本上都是靠唐人的摹本而得以流传的。著名的天下第一行书《兰亭序》也是唐人的摹本，而在众多的摹本中，又以冯承素的摹本最好，也就是人们常说的“神龙本”。碑刻本是黑地儿白字的拓片本，上面偶尔也会有收藏印。这些碑版中有的因



(九) 晋《爨宝子碑》



(十) 南朝宋《爨龙颜碑》

年代久远和历代拓印过甚而损坏严重，我们所取的拓本应是距离立碑的时间越短越好。这样的拓本更接近原迹。这就需要比较和多见各种版本。在选择中，首先要看一看出版的说明。再多看几种版本进行比较，但是不要认为字迹非常清晰的就是好版本，这是因为有些版本是经过人工修饰的。选择时，如确无经验，可采取挑选一些出版碑帖画册比较严谨的专业出版社所出的版本，就全国而言如北京的文物出版社，上海的上海书画出版社；就天津而言，天津人民美术出版社则当是首选。这些出版社是专门研究出版各种碑帖画册的，一是专业人员水平高，二是建社时间长，有雄厚的技术力量来保证出版质量。而天津人民美术出版社还是全国的优秀出版社。在这一点上习书者也不可不察。

学习对象选好了，马上就要去实践。但应从多大的字开始入手练习才对今后的进步有利呢？回答是应从大字入手。一般开始时字径应掌握在8厘米至15厘米为宜。先写大字是为了掌握运笔的技巧，一招一式不可马虎，待到招式练熟，再写更大的字或写小到蝇头小楷，你就都能驾驭自如了。再者，练习大字应该悬腕、悬肘书，利于练出功力。一旦悬腕、悬肘书写自如了，其它的姿势就更运用自如了。

下面将可供习书者选择的碑帖按楷、隶、篆、行、草分别列出，不分风格，不加讲解，每帖附图一帧。这样做是为了让习书者不带任何框框，而自然进行选择：

一、楷书（含小楷从12页开始）