

陈浩等 编著 辽宁美术出版社

国画教与学系列

书 法 篆 刻
Calligraphy and Seal Cutting

THE CHINESE PAINTING TEACHING
AND LEARNING SERIES

国画教与学系列

书 法 篆 刻

Calligraphy and Seal Cutting

THE CHINESE PAINTING TEACHING
AND LEARNING SERIES

陈浩等 编著 辽宁美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

书法篆刻 / 陈浩等编著. — 沈阳:辽宁美术出版社, 2015.10

(国画教与学系列)

ISBN 978-7-5314-7026-7

I. ①书… II. ①陈… III. ①汉字—书法②篆刻—技法 (美术) IV. ①J292

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第225815号

出版者: 辽宁美术出版社

地址: 沈阳市和平区民族北街29号 邮编: 110001

发行者: 辽宁美术出版社

印刷者: 沈阳华夏印刷有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 9

字数: 290千字

出版时间: 2015年12月第1版

印刷时间: 2015年12月第1次印刷

责任编辑: 苍晓东

装帧设计: 范文南 洪小冬 苍晓东

责任校对: 李 昂

ISBN 978-7-5314-7026-7

定 价: 38.00元

邮购部电话: 024-83833008

E-mail: lnmscbs@163.com

http: //www.lnmscbs.com

图书如有印装质量问题请与出版部联系调换

出版部电话: 024-23835227

国画教与学系列

书 法 篆 刻

Calligraphy and Seal Cutting

THE CHINESE PAINTING TEACHING
AND LEARNING SERIES

陈浩等 编著
辽宁美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

书法篆刻 / 陈浩等编著. — 沈阳:辽宁美术出版社, 2015.10

(国画教与学系列)

ISBN 978-7-5314-7026-7

I. ①书… II. ①陈… III. ①汉字—书法②篆刻—技法(美术) IV. ①J292

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第225815号

出版者:辽宁美术出版社

地址:沈阳市和平区民族北街29号 邮编:110001

发行者:辽宁美术出版社

印刷者:沈阳华夏印刷有限公司

开本:889mm×1194mm 1/16

印张:9

字数:290千字

出版时间:2015年12月第1版

印刷时间:2015年12月第1次印刷

责任编辑:苍晓东

装帧设计:范文南 洪小冬 苍晓东

责任校对:李昂

ISBN 978-7-5314-7026-7

定价:38.00元

邮购部电话:024-83833008

E-mail:lnmscbs@163.com

http://www.lnmscbs.com

图书如有印装质量问题请与出版部联系调换

出版部电话:024-23835227

试读结束:需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

21世纪全国普通高等院校美术·艺术设计专业
“十二五”精品课程规划教材

学术审定委员会主任	
清华大学美术学院副院长	何 洁
学术审定委员会副主任	
清华大学美术学院副院长	郑曙阳
中央美术学院建筑学院院长	吕晶晶
鲁迅美术学院副院长	孙 明
广州美术学院副院长	赵 健

学术审定委员会委员	
清华大学美术学院环境艺术系主任	苏 丹
中央美术学院建筑学院副院长	王 铁
鲁迅美术学院环境艺术系主任	马克辛
同济大学建筑学院教授	陈 易
天津美术学院艺术设计学院副院长	李炳训
清华大学美术学院工艺美术系主任	洪兴宇
鲁迅美术学院工业造型系主任	杜海滨
北京服装学院服装设计教研室主任	王 羿
北京联合大学广告学院艺术设计系副主任	刘 楠

联合编写院校委员 (按姓氏笔画排列)

马振庆	王 雷	王 磊	王 妍	王志明	王英海
王郁新	王宪玲	刘 丹	刘文华	刘文清	孙权富
朱 方	朱建成	闫启文	吴学峰	吴越滨	张 博
张 辉	张克非	张宏雁	张连生	张建设	李 伟
李 梅	李月秋	李昀蹊	杨建生	杨俊峰	杨浩峰
杨雪梅	汪义候	肖友民	邹少林	单德林	周 旭
周永红	周伟国	金 凯	段 辉	洪 琪	贺万里
唐 建	唐朝辉	徐景福	郭建南	顾韵芬	高贵平
黄倍初	龚 刚	曾易平	曾祥远	焦 健	程亚明
韩高路	雷 光	廖 刚	薛文凯		

学术联合审定委员会委员 (按姓氏笔画排列)

万国华	马功伟	支 林	文增著	毛小龙	王 雨
王元建	王玉峰	王玉新	王同兴	王守平	王宝成
王俊德	王群山	付颜平	宁 钢	田绍登	石自东
任 戡	伊小雷	关 东	关 卓	刘 明	刘 俊
刘 赦	刘文斌	刘立宇	刘宏伟	刘志宏	刘勇勤
刘继荣	刘福臣	吕金龙	孙嘉英	庄桂森	曲 哲
朱训德	闫英林	闭理书	齐伟民	何平静	何炳钦
余海棠	吴继辉	吴雅君	吴耀华	宋小敏	张 力
张 兴	张作斌	张建春	李 一	李 娇	李 禹
李光安	李国庆	李裕杰	李超德	杨 帆	杨 君
杨 杰	杨子勋	杨广生	杨天明	杨国平	杨球旺
沈 雷	肖 艳	肖 勇	陈相道	陈 旭	陈 琦
陈文国	陈文捷	陈民新	陈丽华	陈顺安	陈凌广
周景雷	周雅铭	孟宪文	季嘉龙	宗明明	林 刚
林 森	罗 坚	罗起联	范 扬	范迎春	郇海霞
郑大弓	柳 玉	洪复旦	祝重华	胡元佳	赵 婷
贺 祎	邵海金	钟建明	容 州	徐 雷	徐永斌
桑任新	耿 聪	郭建国	崔笑声	戚 峰	梁立民
阎学武	黄有柱	曾子杰	曾爱君	曾维华	曾景祥
程显峰	舒湘汉	董传芳	董 赤	覃林毅	鲁恒心
缪肖俊					

序 >>

当我们把美术院校所进行的美术教育当做当代文化景观的一部分时，就不难发现，美术教育如果能呈现或继续保持良性发展的话，则非要“约束”和“开放”并行不可。所谓约束，指的是从经典出发再造经典，而不是一味地兼收并蓄；开放，则意味着学习研究所必须具备的眼界和姿态。这看似矛盾的两面，其实一起推动着我们的美术教育向着良性和深入演化发展。这里，我们所说的美术教育其实有两个方面的含义：其一，技能的承袭和创造，这可以说是我国现有的教育体制和教学内容的主要部分；其二，则是建立在美学意义上对所谓艺术人生的把握和度量，在学习艺术的规律性技能的同时获得思维的解放，在思维解放的同时求得空前的创造力。由于众所周知的原因，我们的教育往往以前者为主，这并没有错，只是我们更需要做的一方面是将技能性课程进行系统化、当代化的转换；另一方面需要将艺术思维、设计理念等这些由“虚”而“实”体现艺术教育的精髓的东西，融入我们的日常教学和艺术体验之中。

在本套丛书实施以前，出于对美术教育和学生负责的考虑，我们做了一些调查，从中发现，那些内容简单、资料匮乏的图书与少量新颖但专业却难成系统的图书共同占据了学生的阅读视野。而且有意思的是，同一个教师在同一专业所上的同一门课中，所选用的教材也是五花八门、良莠不齐，由于教师的教学意图难以通过书面教材得以彻底贯彻，因而直接影响到教学质量。

学生的审美和艺术观还没有成熟，再加上缺少统一的专业教材引导，上述情况就很难避免。正是在这个背景下，我们在坚持遵循中国传统基础教育与内涵和训练好扎实绘画（当然也包括设计摄影）基本功的同时，向国外先进国家学习借鉴科学的并且灵活的教学方法、教学理念以及对专业学科深入而精微的研究态度，辽宁美术出版社会同全国各院校组织专家学者和富有教学经验的精英教师联合编撰出版了《21世纪全国普通高等院校美术·艺术设计专业“十二五”精品课程规划教材》。教材是无度当中的“度”，也是各位专家长年艺术实践和教学经验所凝聚而成的“闪光点”，从这个“点”出发，相信受益者可以到达他们想要抵达的地方。规范性、专业性、前瞻性的教材能起到指路的作用，能使使用者不浪费精力，直取所需要的艺术核心。从这个意义上说，这套教材在国内还是具有填补空白的意义。

目录

contents

序

概述

第一章 书法是中国特有的传统艺术 009

第一节 书法是通过汉字书写来表达情感意象的艺术 / 009

第二节 书法在世界上的影响 / 010

第三节 书法和中国画 / 011

第四节 书法的学习方法 / 012

第二章 中国书法简史 015

第一节 先秦书法 / 015

第二节 秦汉书法 / 022

第三节 三国、两晋、南北朝书法 / 030

第四节 隋唐五代书法 / 038

第五节 宋、金、元书法 / 047

第六节 明代书法 / 055

第七节 清代书法 / 065

第三章 书法技法 079

第一节 文房四宝 / 079

第二节 书法基本技法 / 080

第三节 各类书体技法要点 / 084

— 第四章 书法理论提要

107

- 第一节 书法的形式理论 / 107
- 第二节 书法的抒情 / 108
- 第三节 书法与自然之美 / 108
- 第四节 书法与儒家美学思想 / 109
- 第五节 书法与道家美学思想 / 110

— 第五章 篆刻篇

111

- 第一节 篆刻艺术史略 / 111
- 第二节 篆刻基础技法 / 129

概述

OUTLINE

综观数千年中国传统文化,其中文学、音乐、绘画、雕塑、建筑等无不是在中外文化碰撞交流中发展,唯有书法艺术完全是在中国传统文化自身范围内发展变化。中国书法艺术烙有深深的中华民族文化印记,中国传统书法艺术是中华民族为人类世界所贡献出的优秀的文化遗产。

书法艺术在数千年的发展演变中,历代书法作品遗存与书法理论蔚为壮观,自成一体。在中国传统文化体系,“书法学”即为独立学科。我们在书法艺术的学习中会涉及到书法的两个层面。书法作为表述工具而言,仅是用毛笔书写汉字的方法,其书写过程与方法是有基本规律可循的。这就是作为具有工具功能的书法的第一层面。书法又是一门艺术,它以汉语言文字为依托以毛笔、墨、宣纸为媒体,融诗、画、印为一体,其形式归纳起来有真、草、篆、隶等。

凡是有文字的民族,就有书法,但由于各民族的文字组成因素不同,其书法也互不相同,也只有中国书法发展成为一门独立的艺术门类。书法艺术之所以成为我国特有的传统艺术,不仅与特有的书写工具相关,也和我国的汉字本身所具有的特性紧密相联。所以,要说明书法的起源,必须先弄清我国文字的起源。

世界上各民族所用文字的组成因素概括起来可分两大类:一类是以语言的声音为因素,造成若干表示声音的符号——字母,再用这些字母拼写成文字称为衍音文字,如英文是用二十六个字母拼写成

不同的词，就是一例。另一类是像绘画一样，基本上是把客观的事物用简单的线条画下来，作为代表那个事物的符号而成的文字，这样的文字称衍行文字，汉字就是这类文字。现在世界各民族的文字以衍音文字为多，用衍行文字的很少。

衍音文字用字母组成，字母笔画简单，而且数量只有几十个，所以文字的形态也很简单，变化不大。而衍行文字则不然，中国衍行文字最初是一种简单的图画。鲁迅在《门外文谈》中说：“中国文字的基础是‘象形’”，“写字就是画画”。所以，素有“书画同源”之说。但由于客观事物的形态变化万千，文字的形态也变化多端，况且还有许多事物是抽象的或内容复杂的，不能只用单纯的线条促成的简单图画来表达，因而文字的形态也随之而复杂了。这样一来，衍行文字的形态千变万化，本身就有一种造型美的要求，这是它和绘画一样发展成为一种独特的艺术门类的的一个原因。

汉字的文字结构和笔画都能给人以美的感受。文字的结构就好像衣服或房屋的形式，都有美的要求。住着美的房屋，穿着美的衣服，都能使人心情舒畅。文字写得美，同样能够使人获得一种美的享受，好像所写的词句、文章都增加了光彩，而更能感动人、鼓舞人。欣赏美的书法就和欣赏美的图画、雕塑、音乐一样，给人以鼓舞、安慰、快乐，使人增长乐观主义精神和奋勇前进的力量。因此，基于汉字的中国书法艺术，是中华民族所创造的艺苑奇葩。

我们今天学习书法艺术，既要掌握和运用传统的基本规律和技法，又不能满足于此。还须遵循古为今用，推陈出新原则，与时俱进，提升大众的精神文化品位，进一步繁荣和发展书法艺术，开辟书法史新的篇章。

书法是中国特有的传统艺术

本章要点

- 书法具有很高的审美价值
- 千百年来书法受到社会各个阶层的喜爱

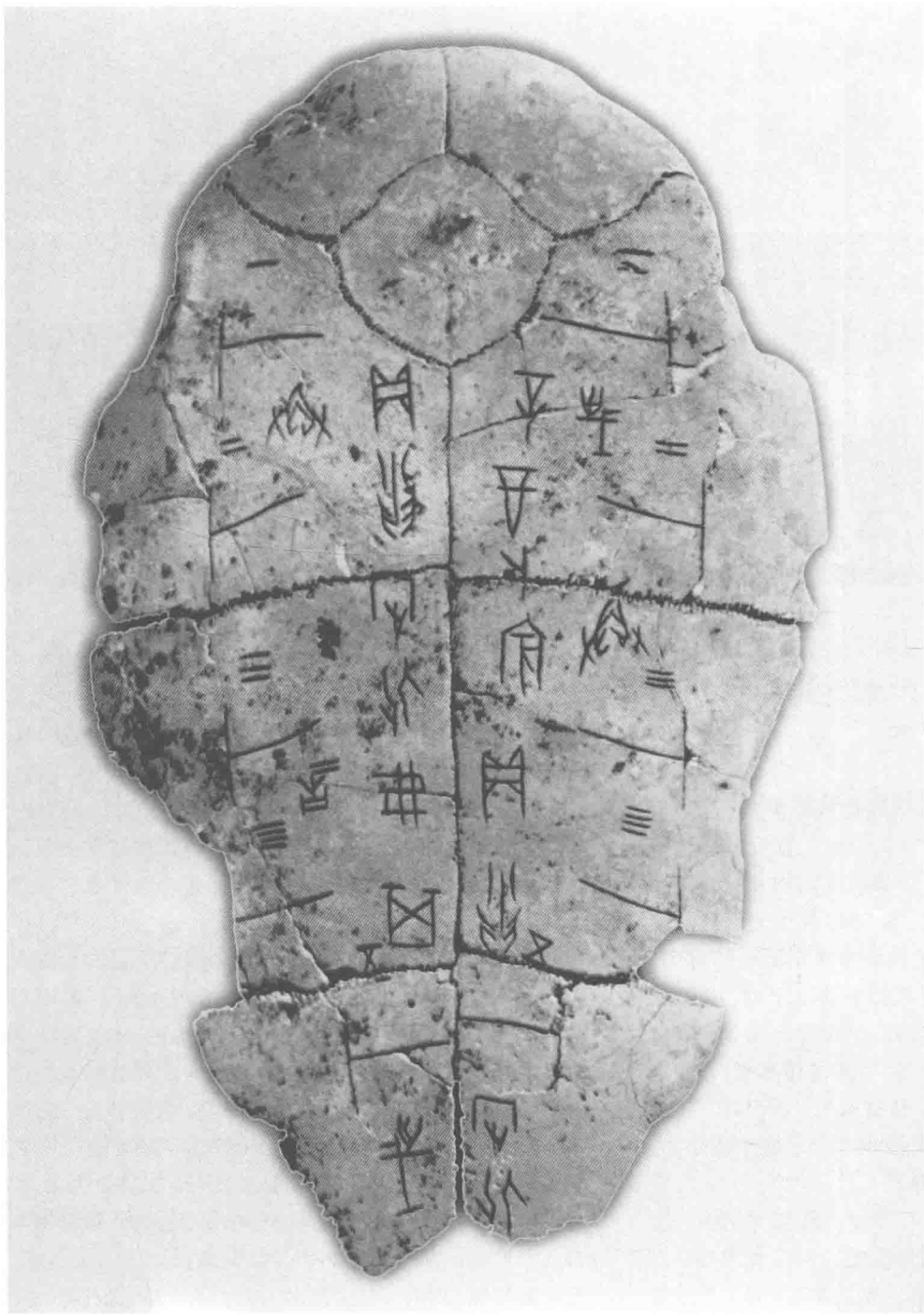
第一节 书法是通过汉字书写来表达情感意象的艺术

书法作为一门艺术，具有很高的审美价值，能给人以美的享受。一个受过传统文化教育的人在观赏书法作品的线条节奏和结体韵致时，仿佛能摸到作者的感情脉搏，从而激发想象，启动灵思，使身心沉浸于超然的境界中。同时，千百年来书法受到社会各个阶层的喜爱，使人着迷，乐此不疲。在笔歌墨舞中静心宁神，冥冥之中领略无穷乐趣。苏东坡体会到：“明窗净几，笔砚纸墨，皆极精良，亦自是人生一乐。”周星莲亦说：“静坐作楷法数字或数百字，更觉矜躁俱平，若行草，任意挥洒，至痛快淋漓之时，又觉心灵焕发，下笔作诗作文，自有头头是道，汨汨其来之势。”

早在约6000年之前的新石器时代仰韶文化中，汉字就开始萌芽。与此同时，陶器上的彩陶图案表明，当时的人们已经使用毛笔为工具。到了商朝后期（公元前14世纪～公元前11世纪），出现了相当成熟的汉字系统——甲骨文。从甲骨文中看出，当时人已非常注意刻字的美观，且书写风格绚丽多彩，表现出劲峭、奇肆、雄浑、疏放等不同的审美范畴。因此，我们认为，约公元前14世纪至公元前11世纪的商朝后期，我国就产生了书法艺术。在以后漫长的岁月中，汉字经历了篆、隶、楷等字体的演变。优美而丰富的字形，给人们充分发挥毛笔功能，创造书法艺术，开辟了一个广阔的空间。同时，书法对汉字字体的发展，也起到一定的促进作用。一方面出于方便和实用，另一方面是出于毛笔功能的更有效发挥，创造出了新的点画写法，从而推进了字体的

演变。从奴隶社会的商朝直到封建社会的唐宋，书法艺术日益发达，成为中国传统文化中的重要组成部分。相继产生了商周甲骨文、两周金文、秦篆、汉隶、魏楷、晋行……书体繁复，流派众多。诞生了王羲之、颜真卿、苏轼等伟大的书法家，流传下《兰亭序》、《祭侄文稿》、《黄州寒食诗》等千古不朽的书法杰作。这是我们中华民族的骄傲。

世界上其他民族也有他们自己的文字以及相应的工具和书写技巧，为何不能上升与中国书法一样的高度呢？最根本的原因在汉字和毛笔的特殊性。作为方块字的汉字是有“以形示意”的特性，具有了天然的造型优势和形式意味；而传统形制上的毛笔，它的弹性，有效地拓展了书写过程中的动作性，即产生了通常意义上的丰富的笔法体系。传统美学观念认为：美是对立的和谐，中国书法中的对立关系十分丰富，如笔画的粗与细、方与圆；字形的大与小、繁与简；结体的疏与密，正与侧等等。同时，书法艺术的对象和工具在表现上又具有随意的特点，粗细、正斜、大小、疏密、快慢、顿挫等等，都可以根据书写者的审美趣味，作随心所欲的处理，这两个特点配合在一起，在书法家笔下，书法艺术内在的气韵、格调、笔力、精神就自然地流露在作品中，创作者通过创作抒发情感，而观赏者在作品中通过观照产生感情的共鸣。中国书法艺术的特殊性，是世界上其他书写文字望尘莫及的。蒋彝先生在《中国书法》中说：“我曾多次参观大不列颠博物馆的手稿部和格兰维尔图书馆，并仔细查看了从巴凯莱德的大宪章的古代手稿。在我看来，虽然每页手稿的字母及单词都排列得颇为雅致，但其整体却缺少变化。我想，原因可能在于



甲骨文

拼音字母的限制。二十六个字母完全用圆圈、曲线、直线和斜线构成，大大限制了字形的变化。一部手稿通篇看下来，不过是圆圈、曲线、直线和横线的重复，用近似的动势彼此相连。”特殊的书法艺术是中华民族对世界文化的一大贡献。

第二节 书法在世界上的影响

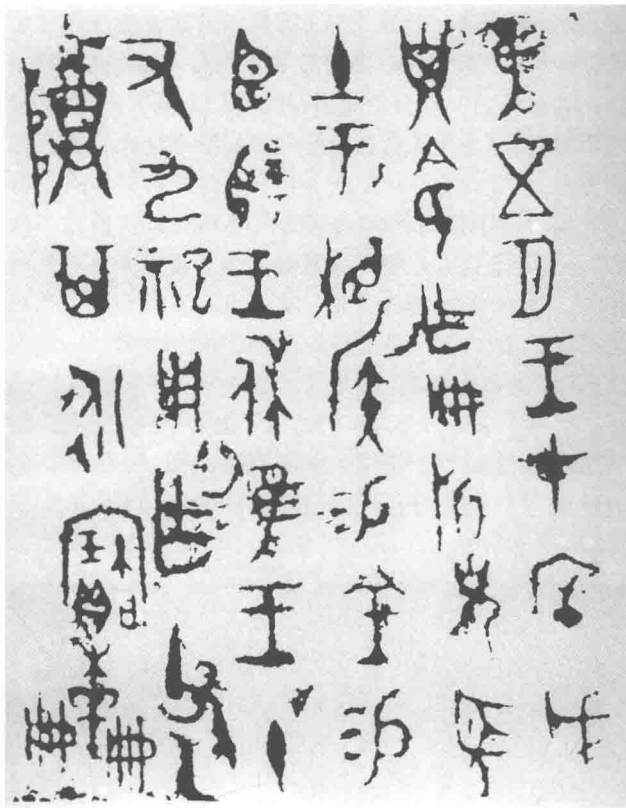
中国书法艺术，源远流长，博大精深，以其自身的

魅力，征服了无数古今中外的书法爱好者。早在汉代，就有许多有志于书法者，“专用为务，钻坚仰高，忘其疲劳。不惕不息，仄不暇食。十日一笔，月数丸墨。领袖如皂，唇齿常黑……指抓摧折，见鳃出血，犹不休辍。”书法艺术以汉字为表现的对象，因此，在属于汉文化圈的东南亚一带也广受青睐。古代朝鲜流行汉字和汉诗，书法非常普及，朝廷常常派人到中国来求购墨宝。百济国时，为了得到萧子云的作品，亦不惜斥资“金货数百万”。在日本，书法更加流行。据日本史书《古



號季子白盤 銘文

事记》中卷和《日本书记》第十卷所载，公元285年，百济博士王仁出使日本，带去了汉字书写的《论语》和《千字文》，这是汉字移植日本的开端。公元710年，日本很多遣唐使、留学生、留学僧西渡并传回了当时正盛行于中国的晋唐书风。到了平安时代，日本号称“三笔”的最澄、空海、橘逸势三位大书法家都先后到中国学习书法。1880年，杨守敬东渡日本，使中国碑学的观点也传到日本，杨守敬被尊为“日本书法近代之父”。20世纪，中国书法引起了欧美各国的现代派画家的兴趣，他们认为“我们为了创作新颖的美术作品，费尽了心机，但在书法作品中，却好像存在着比我们所追求的现代性更进一步的東西。”他们开始借鉴中国书法，以书之画，曾任英国美学协会主席的赫伯特·里德在《世界美术史》序言中说：“近年来兴起了一个新的绘画运动，这个运动至少在某种程度上是由中国书法直接引起的——它有时被称为‘有机的抽象’，有时甚至被称为‘书法绘画’。”近代西方的一些绘画大师，如毕加索、波洛克等，也曾从中国书法中汲取营养。在21世纪来临之际，法国巴黎举办了“20世纪中国书法艺术大会”。在展览会的题辞中，法国总统希拉克把中国书法誉为“艺中之艺”，充分反映了西方人对中国书法艺术的看法。



旂航 銘文

所以，中国书法艺术不光是一门古老的传统艺术，也已日益成为具有世界意义的东方艺术门类之一。

第三节 书法和中国画

中国传统的绘画理论中早就有“书画同源”、“书与画一耳”、“画法关通书法律”的观点。这主要是因为中国绘画与书法的使用工具和艺术本质相通，在具体的创作和表现方式上亦有诸多相同之处。

首先，都使用毛笔进行线条造型。唐代张彦远在《历代名画记》中说：“夫象物必在于形似，形似须全其骨气，骨气形似皆本于主意而归乎用笔，故工画者多善书。”这说明书法与中国绘画都“用笔”。讲究“笔、墨、情、趣”。五代荆浩《笔法记》中说，用笔要求“筋、肉、骨、气”兼备，这同书法的用笔要求是一致的。历史上许多著名画家申明了以书入画的观点和主张。元代赵孟頫说：“石如飞白木如籀，写竹还应八法通。若也有人能会此，须知书画本来同。”明代唐寅说：“工画如楷书，写意如草圣。”元代柯九思说：“写竹竿同篆法，枝同草法。”清代郑板桥也说：“要知画法通书法，兰竹如同隶草然。”现代黄宾虹先生也曾指出，一幅优秀的绘画作

品，从局部看都应当是书法。历代以书法家而兼画家者有之：米芾、苏轼、赵孟頫等辈有人出；以画家而兼书法家者亦有之：朱耷、沈周、倪瓒、吴昌硕、陆俨少，代不乏人。画史上还有吴道子向张旭学书法以增进画艺的传说。

其次，中国书法和绘画的审美观念，都讲究“气韵”，也就是追求意境的美放在形体表现之上。苏东坡曾说：“书必有神、气、骨、肉、血，五者阙一，不成为书也。”把“神”列在第一。在说画时，他说：“论画以形似，见与儿童邻。”“观士人画，……取其意气。”还有“独得于象外”之说。把追求“象外”的“意气”视为高级的要求，把“形似”视为低级的要求，同书法的审美观完全一致。所以汉代扬雄说：“书，心画也。”南

齐王僧虔说：“书之妙道，神采为上，形质次之。”是最恰当不过的了。

最后，书法与绘画在形式上也能融会在一起，自苏轼提倡“文人画”以来，题画款往往成为整幅画的一个重要组成部分，超出了表明作者身份的实用意义，起到了深化主题、完善构图等重要作用，从而产生书画交融，相映成趣的艺术效果。

第四节 书法的学习方法

从楷书入手：

“学书之序，必先楷法，楷法必先大字。”

明·丰坊《童学书程》



墙盘 铭文

学习方法，一般从楷书入手，上面丰坊的这句话讲的是学书的次序，学习书法要从楷书开始，学楷书要从学写大字开始。

楷书是法度完备的字体，有严格的法度要求，从楷书学起，可以了解规范，建立基础，然后再学习其他字体，这是学习书法的一般途径和常识。现在，篆书、隶书也被称为“正书”。但在实际生活当中的运用，已无法与楷书相比。楷书的易认和实用，法度的讲究，都说明了从楷书入手学习书法的必要性。正书之中，楷书的笔画最丰富。对掌握书法的用笔来说，练习也是比较全面的。之所以要写大字，因为小字不易于练习字的点画用笔。一般的宣纸、元书纸、毛边纸，吸水性很强，如果字写得小，笔尖一接触纸面，还没有什么提按动作，笔画的形态已非情愿地“胀了出来”，这样字的用笔就变得非常含糊，因此，也失去练习的意义了。字写得大，行笔的动作也大，对提、按、顿、挫等运笔方法体会得更明确、深刻。

从何种字体入手的问题，历来说法不一。有主张从篆书入手的，也有主张从隶书或行书入手的。但从易于接受来看，今天我们接触最多、用处最多的是楷书，学习起来要方便容易得多。有人说“楷书如立，行书如行，草书如走”这个比喻很有道理。一个人只有站稳了，才能行走，会走才能会跑。所以，从打基础方面看，从楷书入手也是有根据的。

临摹：

临与摹其实是两个概念，“临”是把你要学的字帖放在面前照着去写。而“摹”则是用透明的纸覆在字帖上，用笔在上面描。时间久了，临摹变成了一回事，现在我们把照着字帖写字叫临摹，这里有模仿的意思。

临帖，在学习书法的过程中具有重要的作用。平常我们说学书法，往往指的就是临帖，虽然临帖并不是学书法的全部内容。

临帖包括节临、全临、写实的临、写意的临。

节临，就是局部的临。选取你需要的片断临写，如帖上的某个字或某行字。

全临，就是把字帖拿来，从头到尾的临。

写实的临，其实这个说法是从绘画借用而来的，写实是绘画中的一种流派或方法，在书法中专指对原帖认真地临写，不加入自己的东西，忠于原帖。

写意的临，这个说法也是从绘画而来，指不拘泥于字帖的某一笔，某一画的像与不像，而是注意字帖的整体气势和气韵。或者说是一种目的性较强的临帖方法，以字帖的精神、气质为主。但必须有一定的基础才行。

字帖要通临：

所谓字帖要通临，就是要对选定的字帖逐字临写。从第一字到最后一字，不要挑字。

临帖时往往有这样的情况，面对一篇字帖，挑自己喜欢的写，看着不顺眼或看不明白的就跳过去不写。如果是这样，会产生以下几种结果。

①不能全面掌握、理解你所写字帖的用笔、结体、章法等风格特点，是一种不完整的学习。

②学习书法是写所有的字，而不是专写某几个字。你爱写的字要写，不爱写的字也要写。

③由于挑字写，会使你在写作品时，对某些字的安排感到陌生而降低驾驭能力。

④挑字时经常是挑一些自己认为好的字。其实，书法的审美培养是一个极其复杂的过程，你今天认为好的字，明天还会有新的认识。尽管你不能一下子都理解，但是，仍要以一种科学的态度来对待书法的学习。

⑤只有逐字临写才能做到真正的了解和掌握。这样你才有资格去评价字帖的特点和风格，或者说优与劣。

⑥挑字写就是断章取义，断章取义从来就不是好的学习方法。书法的韵味也是整体的，只有通临，才谈得上领会其神韵和意境。

背临：

背临是学习书法、临习字帖的较高境界。

所谓背临，就是默写帖上的字。当然这要有临帖的基础，由于没有了字帖，只能依靠平时的积累以及记忆力、理解力、基本功，来回想帖上的用笔、结构特点和章法，这样比临帖时要自然流畅、一气呵成，笔画会更生动自然。可能有些字写得不一定很像字帖，不过回过头来对照一下字帖，再临写一遍会巩固学习效果 and 加深理解，这也是验证临帖效果的好办法。如果发现哪一个字，或者哪一笔写得不理想，可以更加有针对性地临写，认识进一步增加和深化。

背临是加深理解的过程，也可以说是由学到用的过渡阶段。

临帖与出帖：

清代学者袁枚在他的《续诗品》中说：“不学古人，法无一可；竟似古人，何处著我。”这句话说明了继承与创造的关系。不向古人学习，则没有法度规矩，如果全似古人，也就丧失了自我。我们在学习书法的时候也存在这样的问题。开始临帖，要尽量与帖相似，所谓“察之者尚精，拟之者贵似”（唐·孙过庭·《书谱》）。从中体会用笔、结字及章法、韵味等等。由最初的不熟练到逐渐能掌握基本要领，能够较熟练地临写字帖。从生到熟，由浅入深。

临帖要有目的、有针对性，或取其神，或取其韵，或取其势，或取其用笔，或取其行气，或取其结构分布，因为有所求，临帖时精力专注，比较容易有收获。如果仅仅是依样画葫芦，漫无目的地临帖，效果就不会很理想。如果有目的、有针对性地去临写字帖，一段时间只

解决一个问题，这样问题单一便于掌握，学习效果明显。易于增强初学者的信心。开始要尽量与字帖相像，以学其点画、字形。最后要弃其形而存其神，这句话听起来有点抽象，也就是说更重视字帖的整体气势与神采，而不拘泥于某一笔、某一画的相似。这一阶段是临帖的较高境界，有了这样的基础才能谈到出帖的问题。

出帖才是临帖的真正目的。书法艺术的本质是独创性。临习前人的字帖是为了更好地去创新，而不是永远跟在古人的后面亦步亦趋，不敢越雷池一步。而是要勇于突破，勇于创新，勇于发展，艺术贵在用自己的语言叙述自己的思想。

出帖即是创新。这里面的因素很复杂，对传统的学习是重要的部分。而出帖是形成自己艺术风格特点的开始，是一种极高的境界。除了书法本身的学习以外，各方面的综合修养也是写出自己独特风格不可缺少的条件。法国画家马蒂斯说：“只有当他忘掉一切他所见过的玫瑰，他才能创造自己的玫瑰。”这句话概括了学进去，与学出来的关系。也就是“入”与“出”的关系。

收集有用的资料：

书法的学习，不仅仅要认真地去临摹古代大师的作品。在你的生活中也有许多学习的机会。书籍、报纸、期刊，都会经常发表一些书法作品，这里面包括名家、书法爱好者、还有少年朋友的书法作品。如果你看到了，自然会从中学到有用的东西，而无须老师的讲解。最好你能订一份或几份书法方面的专业期刊或者报纸，这样你可以了解关于书法方面的活动信息，了解你同时代的人怎样理解书法，怎样去实践的。对你自己的学习和创作会有很大的帮助，因为看看别人是怎么做的，会更好地使你明白，自己该怎么做。

读帖：

读帖是学习书法的重要方法。拿到字帖，匆匆忙忙提笔就写，尽管热情很高，但心中没谱，写起来很被动。其原因就是缺少正常的读帖这一重要环节。

读帖是认识字帖、熟悉字帖的过程，不仅要读你临的字帖，还要广泛地去读一些优秀的碑帖作品，仔细揣摩每一字的结构、用笔，推敲全篇的气势、脉络和黑白节奏，使字帖的气韵、神采沉浸到自己的心中，等到下笔时，无意中就会加强你临帖的效果。

古人说：“一艺之学，必智行两尽”。意思是：想掌握一门艺术，必须思考与行动都尽力才能有所成就。写书法也是一样，仅仅机械地照帖去写，是远远不够的。读帖正是可以弥补这一不足的办法。因此，学习书法不能心粗气躁、浮光掠影，要求静观默识，穷其臻理。

临哪些字帖：

临习字帖，当然要选择可供我们学习取法的，为历史所公认的优秀书法作品。

在学习中以楷书、行书为主。单就楷书而言，从魏碑到唐楷，碑帖数目繁多。初学者宜多选以平正为主的字帖来写。开始可多写几种，从中体会、理解，选出适合自己的字帖来。下面所选列出的字帖是供学书法的少年朋友参考之用。

楷书：

《龙门二十品》
《魏张猛龙碑》
《董美人墓志》
《唐欧阳询九成宫醴泉铭》
《唐颜真卿多宝塔》
《唐颜真卿书颜勤礼碑》
《唐颜真卿书颜氏家庙碑》
《唐柳公权玄秘塔碑》
《唐柳公权玄秘策军碑》
《元赵孟頫书妙严寺记》

隶书：

《汉石门颂》
《汉西狭颂》
《汉曹全碑》
《汉张迁碑》
《汉乙瑛碑》
《汉礼器碑》
《汉封龙山颂》
《汉鲜于璜碑》
《汉张景碑》
《汉史晨碑》

行书：

《东晋王羲之书兰亭序》
《东晋王羲之圣教序》
《东晋王羲之丧乱帖》
《东晋王伯远帖》
《唐颜真卿祭侄文稿》
《唐陆柬之文赋》
《宋苏轼寒食诗》
《宋黄庭坚松风阁诗》
《宋米芾蜀素帖》
《宋米芾苕溪诗》

课题思考：

1. 书法艺术为什么以汉字为载体？
2. 书法在中华历史发展进程中有什么样的历史地位及文化品位？
3. 如何肩负起弘扬中国书法艺术的历史使命？