

职业院校素质教育教材

# 实用书法

王东升 陈则之 主编

# 教程



中国商业出版社

第 1 章 绪论

# 实用

# 手册

第 1 章 绪论

# 教程



第 1 章 绪论

职业院校素质教育教材

# 实用书法教程

主 编:王东升 陈则之  
副主编:林占新 于 昊

中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

实用书法教程/王东升,陈则之主编. —北京:中国商业出版社, 2005. 8

ISBN 7-5044-5281-5

I. 实… II. ①王…②陈… III. 汉字—书法—职业教育—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 082433 号

责任编辑:刘树林

总体策划:蔡 凯

封面设计:于凤丽

中国商业出版社出版发行

(北京广安门内报国寺1号 100053)

新华书店总店北京发行所经销

中铁十八局一处涿州印刷厂印刷

\*

开本:787×1092毫米 1/16 印张:13.25 字数:200千字

2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

定价:19.80元

\*

(如有印装质量问题可更换)

# 职业院校素质教育教材

## 编审委员会

总顾问：李俊成

主任委员：谭胜富      周玉敏

委员：王东升      陈则之      于昊  
         林占新      杨春生      朱玉海      毕晓红

总体策划：蔡凯

## 编写说明

书法是职业学校对学生加强素质教育的基本技能训练之一。搞好书法教学,对提高学生应有的文化素质和专业技能有着重要作用。

近几年来,国家大力加强素质教育,为了适应这一新形势,推动书法教育的发展,进一步提高教学水平,我们编写了这本《实用书法教程》。

在编写原则上,本教材遵循了实用性、通俗性、科学性和艺术性等原则,其中以实用性为主。

在编写体例上,采用了软硬笔书法相结合的体例。

在内容的安排上,软笔楷书选用了智永的真玉书“千字文”墨迹本作为范本,硬笔楷书以钟绍京之“灵飞经”小楷帖为标准。软硬笔行书均以“集王圣教序”为进行讲解,其中软硬笔均以楷书为主。

需要说明的是,对本书的内容,各校在使用时可根据本单位的教学时数,师资力量和学生的接受能力作相应的取舍。受条件限制的学校,应将主要精力放在基础部分的讲练上,其他侧重于艺术提高的内容,可以少讲,甚至不讲。

本书由本溪市医药化工学校王东升老师、安徽省阜阳师范学校陈则之老师主编,四平粮食学校林占新老师、吉林市经济贸易学校于昊老师任副主编,参编人员还有吉林经济贸易学校杨春生老师、朱玉海老师,本溪化学工业学校毕晓红老师。

在本书的编写过程中,得到了辽宁省本溪市医药化工学校和四平粮校、吉林市经济贸易学校等单位领导的高度重视,同时本书也得到教育前辈李俊成、谭胜富、周玉敏老师的指导,在此我们一并致以热忱的感谢。

由于编写水平所限,本书从内容到文字都难免存在一些缺点和不足,恳请读者提出批评意见,以便再版时修正补充。

编者

2005年6月

## 目 录

绪 论 .....	(1)
第一节 书法概述 .....	(1)
第二节 临写的基础和方法 .....	(4)
上篇 楷 书 .....	(10)
第一部分 软笔楷书 .....	(11)
第一章 基本点画的写法 .....	(11)
第一节 点 .....	(11)
第二节 横 .....	(15)
第三节 竖 .....	(18)
第四节 撇 .....	(21)
第五节 捺 .....	(24)
第六节 钩 .....	(25)
第七节 折 .....	(27)
第八节 挑 .....	(28)
第二章 偏旁部首图解 .....	(29)
第三章 间架结构图解 .....	(36)
第四章 集字联句章法欣赏 .....	(42)
第二部分 硬笔楷书 .....	(48)
第一章 《灵飞经》帖的基本笔画 .....	(50)
第一节 横及其演变形式 .....	(50)
第二节 竖及其演变形式 .....	(51)
第三节 撇及其演变形式 .....	(52)
第四节 挑及其演变形式 .....	(54)
第五节 捺及其演变形式 .....	(55)
第六节 点及其演变形式 .....	(56)
第七节 折及其演变形式 .....	(59)
第八节 钩及其演变形式 .....	(60)
第二章 《灵飞经》帖的偏旁部首 .....	(64)
第一节 左偏旁(一) .....	(64)
第二节 左偏旁(二) .....	(68)

第三节	左偏旁(三)·····	(72)
第四节	右偏旁·····	(75)
第五节	字头(一)·····	(79)
第六节	字头(二)·····	(83)
第七节	字底(一)·····	(86)
第八节	字底(二)·····	(89)
第九节	字框、字边和其他部首·····	(91)
第三章	《灵飞经》帖的结构特点·····	(93)
第一节	独体字的结构特点·····	(93)
第二节	合体字的结构特点(一)·····	(96)
第三节	合体字的结构特点(二)·····	(99)
第四章	章法·····	(103)
<b>中篇</b>	<b>行书</b> ·····	(109)
第一章	行书点画的写法·····	(110)
第一节	横法和竖法·····	(110)
第二节	撇法和捺法·····	(113)
第三节	挑法和折法·····	(115)
第四节	点法和钩法·····	(118)
第二章	体态多变的偏旁部首·····	(121)
第一节	偏旁部首(一)·····	(121)
第二节	偏旁部首(二)·····	(123)
第三节	偏旁部首(三)·····	(124)
第四节	偏旁部首(四)·····	(126)
第五节	偏旁部首(五)·····	(128)
第六节	偏旁部首(六)·····	(129)
第七节	偏旁部首(七)·····	(131)
第三章	行书的结构特点·····	(133)
第一节	变化·····	(133)
第二节	欹侧与呼应·····	(137)
第三节	迎让与错落·····	(139)
第四节	简省笔画与假借·····	(142)
第四章	关于行书横写的起笔和收笔·····	(144)
<b>下篇</b>	<b>古代名作赏析</b> ·····	(146)
1.	王羲之《黄庭经》·····	(146)
2.	王献之《洛神赋十三行》·····	(148)
3.	《元倪墓志》·····	(150)



- 4.《张黑女墓志》 ..... (152)
- 5.智永《千字文》 ..... (154)
- 6.欧阳询《九成宫醴泉铭》 ..... (156)
- 7.褚遂良《雁塔圣教序》 ..... (158)
- 8.欧阳通《道因法师碑》 ..... (160)
- 9.《灵飞经》 ..... (162)
- 10.颜真卿《麻姑仙坛记》 ..... (166)
- 11.颜真卿《勤礼碑》 ..... (168)
- 12.颜真卿《自书告身帖》 ..... (170)
- 13.柳公权《玄秘塔碑》 ..... (172)
- 14.柳公权《神策军碑》 ..... (174)
- 15.蔡襄《谢赐御书表》 ..... (176)
- 16.赵孟頫《胆巴碑》 ..... (178)
- 17.赵孟頫《三门记》 ..... (180)
- 18.赵孟頫《汲黯传》 ..... (182)
- 19.祝允明《临黄庭经卷》 ..... (184)
- 20.文征明《离骚经》 ..... (186)
- 21.王宠《滕王阁序》 ..... (188)
- 22.王羲之《丧乱帖》 ..... (190)
- 23.王羲之《兰亭序》(神龙本) ..... (192)
- 24.《怀仁集王书圣教序》 ..... (196)
- 25.陆柬之《文赋》 ..... (198)
- 26.颜真卿《祭侄稿》 ..... (200)

# 绪 论

## 第一节 书法概述

### 一、书法是我国特有的传统文化艺术

书法是我国特有的传统文化艺术之一,它不仅是我国的国粹,也是艺苑中的瑰宝。它同其他传统艺术一样,是我国光辉灿烂文化的重要组成部分。它以毛笔、钢笔、圆珠笔、铅笔等为工具,按照一定的内容要求和一定的方式,写出千姿百态的汉字,以表达作者的思想感情,给人以美的享受。尽管软、硬笔书法由于书写工具不同,执笔、运笔、用笔的方法和效果也不同,但书写的都是“因形见义”,用点、画构成的汉字,因此,在用笔、结体、字势和神韵上,有些是相通的、近似的,甚至是相同的。书法不仅为人们生活所必需,而且还具有优美的韵味、神情,是人们的艺术创作,所以有人称书法为纸上的音乐和舞蹈,是绝无仅有的文字艺术珍品。

### 二、书法源流简介

书法艺术源远流长。最初是形象生动的图画式的标记,从纹样符号到甲骨文,经篆而隶,以至章草、楷书、行书、今草。各种书体或柔婉或俏丽,或灵秀或疏阔,或雄杰或狂放,或严谨或平稳,总之是美的重大体现。

#### 1. 上古文

书法艺术的产生既是文字的产生。在四千年前新石器时代,刻在陶器上的文字性符号就是上古文。

#### 2. 甲骨文

甲骨文是殷商时期刻在龟甲、兽骨上的象形文字,属大篆一类。

#### 3. 钟鼎文

钟鼎文是金文的旧称,是殷周时期铸或刻在青铜器上的文字,属大篆。

#### 4. 石鼓文

### 汉字发展演变举例



石鼓文也叫籀文,也属大篆体系。创于周代,它是甲骨文、钟鼎文的继续。

#### 5. 小篆

小篆是秦始皇时期通过删繁就简而创制的一种字体,它不同于甲骨、钟鼎、石鼓,因此称小篆。

#### 6. 隶书

隶书是从篆书简化演变而来的,开始于秦代,通用于汉魏,汉代的隶书称汉隶,这一时期是隶书成熟阶段。

#### 7. 魏书

魏书指的是魏碑,它属楷书范畴。约在公元500年前后出现在北魏碑版上的一种书体,魏碑有方笔、圆笔之分。

#### 8. 楷书

楷书也叫真书、正书。它是由隶书、草隶演变而成的一种正规书体。始于汉朝末期,成熟于魏晋南北朝,唐朝最兴盛,一直通行至今。唐人书法继承了魏晋、隋代书风,追迹钟繇、王羲之,各自又有创新,自成一格,如欧阳询、柳公权、颜真卿、褚遂良等书法家的楷书一直被后世所推崇。

#### 9. 行书

行书是介于楷书和草书之间的一种书体,接近于楷书的叫“行楷”,接近于草书的叫行草。是后汉刘德升所创,在晋代最盛行,善于书写者,没有不研习行书的,王羲之被推为行书“书圣”。

#### 10. 草书

草书包括“章草”、“今草”、“狂草”三种,开始于汉朝初期,由隶书的草写发展到“章草”,由于章帝喜好此书体,专门在上奏时用,因而得名。也有说,章草是秦末汉初写急就章用的一种书体。相传章草是由汉张芝所创,到了汉末又脱去草隶中的隶书笔画行迹,上下字之间的笔势,往往牵连相通,偏旁互相假借,成为“今草”。东晋的王羲之今草最佳。到了唐代,张旭、怀素等人将“今草”写得放纵,笔势连绵回绕,字形变化无迹,成为狂草。

### 三、书法课的性质和学习书法的意义

书法是我国的国粹和瑰宝,也是世上绝无仅有的文字艺术珍品。

从广义来说,书法就是书写汉字的方法;从狭义来说,是指写字的艺术。但书法的本质意义是工具,因此书法课的性质是工具课,属于基础工具学科,并非是纯艺术。职业学校重点学习实用书法,以提高书写能力,写出一手合乎规范、准确、熟练、端正干净而又美观、容易认识的汉字。这不仅是学生学习文化课和专业课的基础,也是将来工作或继续学习所必需的基本技能。

书法是伴随着文字适应社会的需要而产生、发展、完善的,乃至于成为实用性和艺术性融为一体的艺术珍品。书法的这种双重性能,有着极高的实用价值和艺术价值,其中它的实用性和艺术价值是第一位的,我国书体的几次大变革就足以说明这一点。正因如此,书法受到历代人们最广泛、最高度的重视与喜爱,并成为我国历代教育的重要组成部分。

早在周代,就已经把它列为“礼、乐、射、御、书、数”等“六艺”之一。后世也一直把它列为教育的重要课题之一,孩子一入学,就必须练字。历史上涌现出无数卓有成就的书法家。许多

老一辈无产阶级革命家也十分重视书法,并为我们树立了光辉的榜样。

我国社会主义教育更要继承书法教育的优良传统。写字是职业技术教育的基本训练之一,是对书写能力要求较高的、必开的基础技能课。因为它不仅是每个职业人员日常生活、工作、交往、美化环境所不可缺少的,也是财会、金融、文秘、档案、幼师、政法、美术、服装、旅游、商服等各专业学习和从业所必须的基本能力。因为搞好书法教育对提高学生的基本素质和技能有着重要的作用。学生在写字训练中,能陶冶美好的道德情操,增进热爱祖国文字的思想感情,受到良好的爱国主义和辩证唯物主义的教育,增强健康的审美观;能培养良好的书写习惯,提高书写能力。

书法不仅是一些专业课的重要内容,也是语文课的重要组成部分。对字的书写和应用能力的训练也是职业学校语文课的重要训练内容之一。重视并搞好关于字的书写和应用教学,对学生的学习和今后的工作是异常重要的。没有这个基础,学生的读写能力就是一句空话。我们从调查中发现,现在有许多学生写字的基本功甚差,书写能力很低。有的学生没有受过最起码的写字训练,根本不懂什么叫正确的笔画和笔顺,这是语文“双基教学”中最明显的缺漏。

同时,还有很多学生没有写字的愿望,很少动笔,提笔忘字,妨碍了他们知识的增长,思想的进步和各种交往。某市调查了近万名职业学校的学生,其中自认为自己的字“拿不出手”的,竟占90%以上。这是多么惊人的数字!我们知道,文字的使用大致有两种形式:一是阅读;二是书写。再从使用语文能力上看,不识字的人最多有二分之一的语言能力,而不能达到实用书写水平的人,能看能说而不能写的至少失去了四分之一的语言能力。这些不仅说明了书法是语文课的重要内容,而且有利地说明了书法的基础工具性、实用性以及它的实用价值。我们应该努力学好这门课程,成为社会欢迎的人。

#### 四、怎样学习书法

明确学习目的之后,首先要路子正:以“毛笔带钢笔”,从楷书学起,从大楷学起,从一家入手,选学一本帖,一笔一画地、一个字一个字地学,由浅入深,积少成多,切忌急于求成。学贵有师承。学好一家,再学他家。坚持每天按一定方法照帖练习,这就是捷径。

还要方法对头:用笔第一,结体第二,两者密不可分。要加强基本的训练,认真读帖和临帖,掌握其方法,努力提高眼力、分析力、想象力,要在练习中掌握书写技巧。练习要持之以恒,每天可练2~3个字,每字练数十遍。要在精和勤上下功夫,切勿“三天打鱼,两天晒网”。

练字要用心,要思想领先,以正心为本,要努力做到:高瞻远瞩树雄心,目的明确要诚心,克服困难下决心,勤学苦练有信心,排除杂念要净心,认真观察要精心,一笔不苟要耐心,仔细揣摩要细心,请教老师要虚心,总结经验不灰心,贵在坚持有恒心,追求不止有专心。

学习书法不仅要明确目的,路子对头,方法正确,用心练习,还应该做到:读帖与临帖相结合,理论与实际相结合,课上学与课下练相结合,临帖与欣赏创作相结合,学习与应用相结合,眼、心、手密切配合,这样才能尽快提高书写技能。

书法的功夫在书外,书品、人品是一致的。要想学好书法,除了以上所说加强书内功夫,同时要努力学习各科知识,在各项活动中,提高自己的审美能力和修养水平,刻苦磨练意志,争取做全面发展品学兼优的好学生,使自己的书法更上一层楼。

## 第二节 临写的基础和方法

### 一、书写工具简介

我国传统的书写工具主要是毛笔、墨、纸、砚，即称“文房四宝”。硬笔书法的工具是钢笔、圆珠笔等。

#### (一) 毛笔

毛笔可分成软毫、硬毫、兼毫三类。软毫性质柔软，多数用羊毫制作；硬毫多数是用狼毫制作，毛硬且弹性强；兼毫则是用两种毛混合制作而成，如羊毫和兔毫混合制成“七紫三羊毫”、“三紫七羊毫”等，这种笔刚柔相济，弹性适中。

毛笔还可按大小分成小楷、中楷、大楷、提斗笔及抓笔。我们应根据字的大小决定用笔的型号。

毛笔的选择：毛笔的书写效果在于用锋。因此古人将好笔的条件概括为尖、圆、齐、健，并美其名曰笔之“四德”。不论软毫硬毫，都要具备这四个条件，方为好笔；反之，便是劣笔。对四德也有具体描述，所谓“尖”是指笔锋而言，即笔毫聚拢时，锋颖尖锐如锥；“齐”是指笔锋捻开后，毫端平齐，即发开后，用手指将笔头捏扁，笔毫排列整齐；“圆”是指笔头形如圆锥，状似新笋，不扁不瘦，均匀饱满；“健”是指笔头充实有弹性，不觉得空虚纤弱。

初学写字，用什么笔没有统一规定。由于写字的风格不同，人们的喜爱不同，选笔也不一样。一般地说，写刚劲挺拔的字用硬毫为宜；写丰润、圆厚的字，宜用软笔。

写字时，根据字的大小，决定笔的大小：写小楷字用小楷笔，写中楷字用中楷笔，写大楷字用大楷笔，练大字就应用提斗或抓笔。不要大笔写小字，切忌小笔写大字。有适合的笔，还得会使用，会保护。新笔开始要用清凉水把笔头浸开，这叫“发笔”。小楷笔可发开三分之一或一半，大楷笔可发开三分之二或全发开，斗笔必须全发开，万万不可用水浸泡。写完字时要用清水将笔洗净，用笔帽套上，大笔则要直挂起来。套笔帽时须注意不要将毛毫卷曲。每天使用的小楷笔，用后可以不洗，直接套在笔帽上。

#### (二) 墨

一般练字可用方便墨，或用现成的墨汁。写作品时，要用墨块研墨，可稍兑点好墨汁。因墨的优劣直接影响字的神彩，所以应注意选墨和用墨。选墨应以“质细、胶轻、色黑、声清、味香”为佳。新买的墨块，用纸包好，下面只留一部分在外面，这样可防止干裂。

磨墨宜用清凉水，勿用热水。磨时要端平，使墨块与砚面垂直，顺着同一个方向，大点圈重按轻转，磨至砚上出现了道痕即可。墨的浓淡要合适，写作品时勿用宿墨，磨后要把墨块擦干放入墨盒，保持清洁。

#### (三) 纸

写毛笔字适宜软性且吸水性强的宣纸、毛边纸和元书纸等，这类纸质地松软，写起来不滑。

不要用光滑纸。

宣纸产于安徽宣城,因而得名。分生宣和熟宣,有的介于生、熟宣之间。生宣吸墨,比较适合写各种书体和较大一点的字;而熟宣不太吸墨,适合写小楷。宣纸结实容易保存,是我国特有的书画用纸,价格较贵,初练字不宜使用。日常我们可用新闻纸(报纸)或毛边纸、元书纸练习,快写作品的时候再用宣纸练。

#### (四) 砚

砚,是磨墨、盛墨的工具,又叫砚台、砚池。一般练字可选用质地细、发墨快、砚心深的罗纹砚。名砚有广东端溪产的端砚和安徽的歙砚。端砚特点是质地细腻,发墨快而且温润泽、养笔,墨还不易干涸。

砚台也要注意使用和保养,写字时要把砚台平放在桌子的右前方,磨墨时用力要匀,不要用含硬杂质的劣墨,以免损伤砚面。磨后,墨块勿放在砚面上,以免与砚相粘。砚台用后要及时洗净。不用时,砚池中放点清水,以保持砚面滋润。

#### (五) 钢笔书法的使用工具

钢笔书法的使用工具主要有三种:钢笔、墨水和纸。

**钢笔** 写硬笔书法要有一只好钢笔。一只好钢笔主要应具备以下几个特点:一是笔尖硬而富有弹性。笔尖硬,才有可能写出刚健的笔画;笔尖富有弹性,才有可能通过提按,使笔画出现粗细、虚实、刚柔等变化。二是钢笔出水应顺畅而稳定,写出来的字迹就会圆润而流畅。三是笔尖须圆滑,不拉毛钩纸。四是钢笔笔杆长短、粗细要适度。

一般钢笔,可分为金笔和铱金笔两类。金笔笔尖较软,弹性大,书写起来变化范围大,但初学者不宜掌握,且价格昂贵。铱金笔较硬,弹性小,初学者易掌握,且价格低廉,用此即可。美工笔,其实它同一般钢笔一样,只是将笔尖弯了一下,用来模仿毛笔的写法。

**墨水** 蓝黑墨水凝固性较好,不容易褪色和洒水,可以作为练习硬笔书法时用。黑墨水的主要成分是碳素,书写起来线条乌黑发亮,神采奕奕,熠熠生辉。黑墨水除了色泽好之外,还不易洒化,凝固性很强,因而是硬笔书法的理想选择。

**纸** 纸的种类繁多。一般来说,钢笔书法用纸以不涸、质白和有一定韧性和厚度为宜。

## 二、写字的姿势和执笔的方法

写字的姿势正确与否,不仅直接关系到字写得好坏,而且影响身体健康。

写小字和钢笔字,可以坐着;写大字可以取坐势,也可以取立势。

### (一) 坐势

坐势要求头正、身直、臂开、足安。

头要端正,稍倾向前,身子距桌子一拳远,眼睛离桌子30厘米远,纸要放正,不要斜视。两肩要平舒,身要坐稳,腰要挺直,胸部自然撑开,左右平稳。两脚要宽,平放在地上,大腿与小腿成直角。

钢笔字的写字姿势与毛笔坐姿相同。

## (二) 立势

写大字或题壁,要求立势。

两脚分开、平踏稳站。身子向前倾头俯视桌面,与之相距66厘米左右。腰不要太挺,左手可伏案,右手执笔,全部悬空(肘腕都不要在上)。这样既保持行笔方便,又能照顾全篇布局。题壁书写时,身要直、头要正,不能俯视。

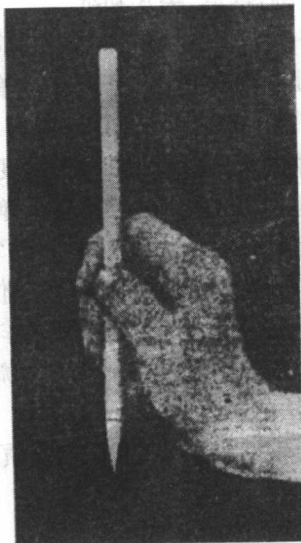
## (三) 执笔

1. 毛笔:要腕平掌竖、指实掌虚、五指齐力。

学书法必先会执笔。可用双钩法,就是拇指(大指)在笔杆的内侧,而食指和中指(即第二、三指)在前方,与拇指相对,贴住笔杆。食指呈现鹅头状,用第一节向里微钩。中指也用第一节接近指尖处向里微钩。拇指在二、三指中间向外用力。虎口呈马蹬形张开,第四指(无名指)用指甲和肉交界处的第三指下面,由内向外抵住笔杆。小指在第四指后面帮助向前抵。手心要空,虚如握卵。笔杆要直,第四指距笔毛3~5厘米远,写大字可略高。写小楷要低执笔。执笔姿势如图一、二、三所示。



图三  
执笔右面图



图二  
执笔左面图



图一  
执笔正面图

2. 钢笔:钢笔与毛笔不同,它的执笔与毛笔也不一样。钢笔执笔是三指斜拿。手背朝上偏右,虎口向左偏斜上,笔杆向右倾斜约呈 $45^{\circ}$ 角,搁在虎口上(拇指和食指根部交叉处),直接握住和控制笔杆活动的只是一、二、三指。拇指的前一节从左向右(略偏下方),食指的前一节从右上方向左下按住笔杆,食指在前,拇指在后,呈“入”字形。中指的前一节向左上抵住笔杆,无名指和小指依次靠拢垫在中指之下,同向掌心弯曲,掌心要虚。食指距笔尖二、三厘米为宜(见图四)。

要想迅速提高钢笔字的书写能力,除了执笔和写字的姿势要正确之外,还应按毛笔的用笔和结构的方法去写,如:笔画有轻有重,有徐有疾;笔要提按交替,起顿分明等等。书写时还要注意笔画的走向,掌握来龙去脉,使写出的字既有硬笔书法的特色,又有毛笔的神韵。

#### (四) 运腕

运笔必先会运腕,运腕要根据写字的大小和所用笔的大小而定。

1. 枕腕:写小楷时用小楷笔,手腕贴桌面,或者左手垫在右腕下,枕腕法运动轴在腕(见图五)。

2. 提腕:右臂肘部接触桌面,腕部悬起,也叫悬腕(见图六)。这一方法运动幅度较大,虽运动轴心移至肘上,但运转仍受牵制,只能写中楷或大楷字。

3. 悬肘法:写字时腕平肘悬,手臂完全离开桌面(见图七),这样运动轴心移到肩上,腕力不受任何牵制,运动幅度大,可以写大字和行草书。立势写字用此法。

### 三、临帖

“书贵有师承”。继承传统的根本途径,应从临写碑帖入手。有了临帖的基本功,才能学到前人的技艺,才能为书法创新打下良好基础。因此,临帖十分重要。

#### (一) 选帖

既然临摹古代名迹是学习书法艺术的主要手段,那么首先就要选好临摹的范本,即选帖。选帖应注意以下三个方面:

##### 1. 尽量选择最接近真迹的范本

碑帖多种多样,有墨迹,有石刻;有初拓,有后拓;印刷质量也不一样,因而我们须有所选择。宋代著名书法家米芾《海岳名言》中说:“石刻不用学,但自书使人刻之,已非书也。故必须得真迹观之,乃得趣。”此话很有道理。石刻即使再精,也只能表达原作的结构与点画的肥瘦,至于用笔的轻重缓急,用墨的浓、淡、枯、润,皆无法得见,所以初学者最好选择印刷精良的真迹印本。

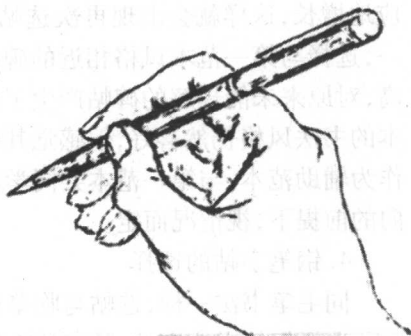
##### 2. 要大胆选择自己喜好的范本

中国书法艺术有几千年的历史,先人给我们留下了大量的碑帖名迹。它宛如百花园,梅兰竹菊,争奇斗艳,美不胜收。与此相似,古代名迹众多,风格各异,然风格并无高下之别,故只能选择风格鲜明与否。若能选择自己喜好的碑帖作为范本,不但学习起来有兴趣,而且易于理解和掌握其书风,并在此基础上加以发展。

##### 3. 不同的学习阶段应选择不同的范本

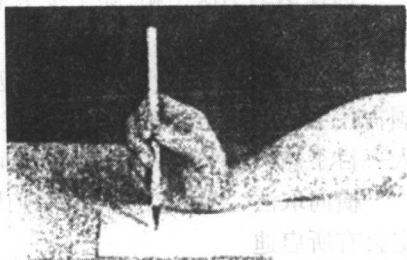
经过一段时间的学习,水平定会有所提高。水平提高后,对碑帖的理解力与鉴赏力也会相

图四



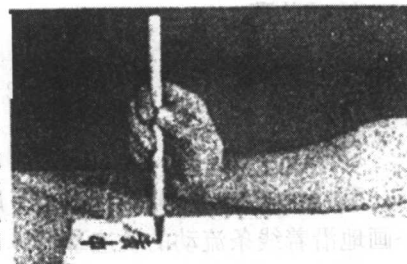
图五

枕腕运笔图



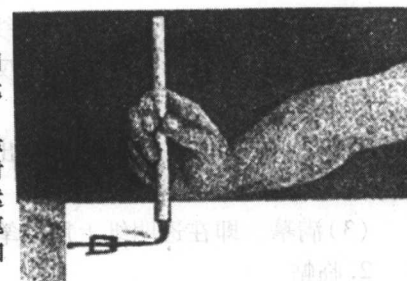
图六

悬腕运笔图



图七

悬肘运笔图





应地增长,这样就会出现再次选帖的问题。再次选帖时,至少有以下三种情况可供考虑。其一,选择与第一范本风格相近的碑帖,继续临摹深造。其二,随着书法水平和书法鉴赏力的提高,对原来未能理解的碑帖产生了新的强烈爱好,可更换与前不同的新东西。其三,对第一范本的书法风格仍然喜好,但感觉其中似乎有所不足,这时则应选择能够弥补这一点不足的碑帖作为辅助范本,与第一范本共同学习。总之,在更换学习范本的过程中,应在把握主要发展方向的前提下,视情况而定。

#### 4. 钢笔字帖的选择

同毛笔书法一样,选帖与临摹也是钢笔书法学习过程中的主要手段。

选择钢笔书法字帖,除了按毛笔选帖原则之外,还应当特别注意纵向取法和横向取法的问题。

纵向取法,主要指选择一些贴近钢笔书法的古代毛笔碑帖,尤其是小楷名迹作为范本。中国古代毛笔书法不但皆为著名书家所写,而且点画形态清楚、结体造型精美,艺术语言丰富,让人一目了然,是钢笔书法学习者不可或缺的首选范本。

横向取法,主要指选择一些现代钢笔书法名家的书迹作为范本。将他们的书迹取来参照,定会有所启迪。

### (二) 临摹

范本选定之后,便可以临摹了。临摹是学习书法艺术的主要手段,它包括摹帖与临帖两个不同层次。

#### 1. 摹帖

摹帖是练习书法的初级手段。所谓摹帖,即指把透明而又不渗墨的薄纸覆在范本上,一笔一画地沿着线条流动的轨迹摹写。

摹帖的方法又有以下三种:

(1)双钩。即将点画的双边边线勾画,呈现出字的外形轮廓。如果再用墨将点画中间的空白处填写,即称双钩廓填。好的双钩本下真迹一等,目前行世的王羲之系列法帖,大都为唐人双钩廓填本。

(2)单钩。即先在透明纸上钩出点画的中锋线,然后依照中锋线将点画的外形写满。这种方法与双钩在程序上恰好相反。

(3)满摹。即在透明纸上用毛笔直接将范本字的外形摹写出来。

#### 2. 临帖

临帖是练习书法的高级手段。临帖又分为对临与背临两种方法:

(1)对临。指对照帖子上的字而写。摹写主要是为使书法学习者熟悉点画的形态,临写在掌握点画形态的基础上,更要注重字的神态。为此,在临写之前,须仔细观察点画的下笔处、中段行笔处和收笔处,正确理解点画的来龙去脉,从而掌握好笔法。

(2)背临。指不看范本,凭记忆背写帖中之字。对临精熟之后,方可进入背临阶段。背临对原作形态上的要求进一步放宽,而对原作神态上的要求更加严格,所谓“遗貌取神”是也。背临是书法练习者由临摹到自由书写的最后一个临界点。