

# 怎樣臨帖

中国书法艺术讲座

邓散木 著

邓散木作品系列 之二

邓散木一生勤于艺事，十分热心书法教育事业。上个世纪三四十年代起就在上海举办过书法讲座，其自编讲义风行全国，影响深远。本书是作者生前的最后一本著作，除作者之女邓国治在个别地方作了相应的注释、补充外，基本参照原稿。

贵州人民出版社

# 怎樣臨帖

中国书法艺术讲座

邓散木 著

邓散木作品系列 

贵州人民出版社

## 出版说明

邓散木(1898~1963),现代著名篆刻家和书法家。在书法上,邓散木精于四体书,行草书集二王、张旭、怀素之长,旁参明末清初王觉斯、黄道周两家。隶书曾遍临汉碑。篆书初学《峰山碑》,继杂以钟鼎款识,上溯殷商甲骨文。在篆刻方面,则得赵古泥先生亲授,在对古玺封泥、秦权汉印及明、清两朝诸大家篆刻作品的艺术精髓深刻领悟的基础上,把篆刻的图案化、装饰化风格推向了新的高度,时有“北齐(白石)南邓(散木)”之称。

先生一生勤于艺事,十分热心书法教育事业。上个世纪三四十年代起就在上海举办过书法讲座,其自编讲义风行全国,影响深远。然自上个世纪八十年代后,因种种原因,邓先生的许多著作除极少数偶有重印外,鲜见于市。鉴于其许多著作在现在看来仍极有价值,且利于中国传统文化之传播和普及,我社得到邓散木先生遗孀张建全先生的授权,将邓散木先生的相关著作陆续整理出版,以饯读者。

《篆刻学》一书初稿是作者30年代的授课讲义,后几经修改补充,始成此稿。该书是其毕生治印经验之总结。讲义原稿用工整严度之楷书写成,解放后曾有意修订惜未完成,间有钢笔旁注者,即为当时部分修订处。为了兼顾当下读者之阅读习惯和保留原书风格,我们增加了一个横排印刷本,附在影印本后,希望能对读者有所助益。

《怎样临帖》是作者生前的最后一本著作。该书在出版时,除作者之女邓国治在个别地方作了相应的注释、补充外,基本参照原稿。

贵州人民出版社

## 前 言

有人问：“练字就是练字，为什么一定要临帖？”我说，我们读书，为的是从书本里吸取作者经过实践积累的经验来充实自己，来帮助自己解决问题。临帖的意义，正和读书一样，也为的是从碑帖里吸取前人写字的经验，学习他们的用笔方法、结构规律，来帮助自己打好写字基础，提高书写技巧。因此，临帖久已被历代书家一致公认为练习写字的必经过程和有效方法。虽然我们今天练习写字，只是为了把字写得端正、流丽，看去顺眼，并不要求每个练字的人最终都能成为书法家。但是如不掌握用笔方法、结构规律，是很难达到这个最低的要求的。所以即就今天来说，临帖对练字还是有其现实意义的。不过临帖有临帖的方法，如果随便照着帖乱写一通，这是“抄”帖而不是临帖，尽管成年累月地写，也不会有什么长进，徒然浪费时间而已。临帖的方法有如下几点：

在临帖之前，先须懂得怎样执笔和怎样运笔。掌握了正确的执笔、运笔

方法，临起帖来就容易进步，不然就会徒劳无功。如笔执得对了，运笔方法不对，或者运笔方法对了，执笔方法不对，也同样会徒劳无功的。等到执笔和运笔方法练习得差不多了，然后方可开始临帖。

临帖分“摹”、“临”两个过程，“临”又有“格临”、“对临”、“背临”三个步骤，先后有序，不可凌乱。在“摹”、“临”的时候，又须随时注意抓住帖里的特征，特征掌握不住，下笔时就会茫无头绪。又，无论在“摹”或“临”的过程中，不会永远一帆风顺，而必然会不止一次地遭遇障碍和波折，如何克服障碍，渡过波折，事先也应作好思想准备。

此外，像如何选帖，如何安排练习时间，如何培养写字兴趣，如何博采众长等等，也都有讲究。

老话说：“不以规矩，不能成方圆。”规就是圆规，是画圆形的工具；矩就是曲尺，是画方形的工具。学习木工，首先必须学会使用圆规曲尺。这里所述的临帖方法，等于学习木工的使用“规”“矩”一样道理，希望读者不要认为这是清规戒律或老生常谈而忽略过去。

下面就来谈谈这些方法。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...





## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>