

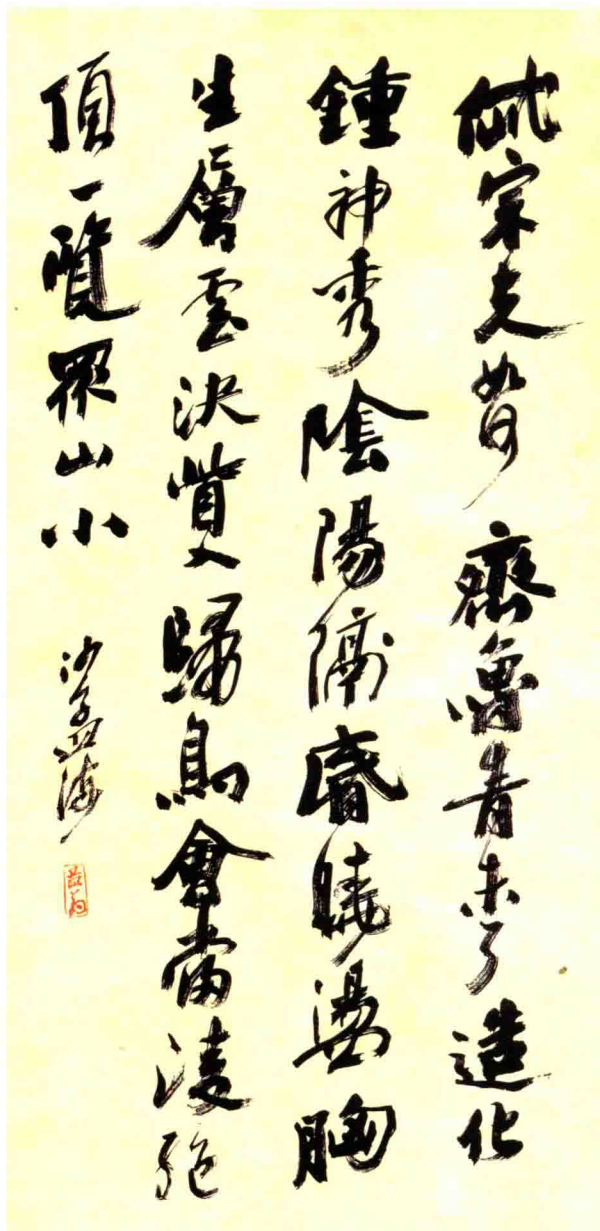
书法范本经典

Classic Calligraphy Models

王冬龄 编著



中国人民大学出版社



王冬龄 书法著编丛录

书法范本经典

王冬龄 编著

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

书法范本经典/王冬龄编著. —北京:中国人民大学出版社,2014.12

(王冬龄书法著编丛录)

ISBN 978-7-300-20566-3

I. ①书… II. ①王… III. ①汉字—书法—研究—中国 IV. ①J292

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 003099 号



王冬龄书法著编丛录

书法范本经典

王冬龄 编著

Shufa Fanben Jingdian

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	发行热线:010-51906350		
	编辑热线:010-51906345		
网 址	http://www.longlongbook.com (朗朗书房网)		
	http://www.crup.com.cn (人大出版社网)		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京天宇万达印刷有限公司		
规 格	165 mm×245 mm 16 开本	版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 张	20 插页 2	印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
字 数	117 000	定 价	49.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

致读者

王冬龄：心手同畅，自成书道

呼延华 钱午骏^①

宣纸深处发出神秘而迷人的声音。

西湖之滨，王冬龄。巨幅草书《心经》书写现场。

杭州，非同凡响的城市，王冬龄用这片土地赋予的力量，谛听着历史深处的召唤，在数千平尺的宣纸上，他立身于一个宏阔的艺术世界，让心灵和着大地的脉搏，笔走龙蛇，翩然起舞。

时而深沉时而轻快的节奏，气势过人的旋律，书法的纯粹之美，技巧准确，既不过火也不拖沓，几无偏失……浓淡枯湿，人书俱老。一个江南书法家源自古典的温和细腻，与一个当代艺术家源自创造的热情奔放，融为一体。

自1987年创作《泰山成砥砺，黄河为裳带》开始，在近三十年的时间里，王冬龄创作出一幅幅震撼人心的作品，雄辩而精妙地，在形式和精神上，体现了中国书法和经典文本的精髓。他充满感性的艺术语言，恰似自己创作的清唱剧，个性卓绝，哲思飞扬。这情思弥漫的个性化，分明对这个艺术世界深具意义。

把王冬龄先生放在一般的书法家中进行比较或评论，大概是没有意义的。因为这样的概念对于他以及他的作品来说，显得太小了。

我更愿意称他为当代艺术家，一个具有浪漫情怀的艺术家。

^① 呼延华，独立出版人，北京朗朗书房出版顾问有限公司总编辑。本文系集体讨论的结晶，朗朗书房编辑党明放、王佳碧、田渊、钱午骏、王雨薇，均对此文有所贡献。

今天，王冬龄几乎成了一个现象般的存在。在近三十年的时间里，他立足杭州，在北京、上海、香港、台北、纽约、东京、巴黎、伦敦、汉堡、柏林、悉尼、首尔、里斯本……举办和参与了难以计数的作品展览、现场演绎和学术研讨。那形散而气聚、笔飞而神凝的大字书写和现代性十足的抽象水墨，在国内佳评如潮，在海外则往往引起关注，数不清的赞叹和评论纷至沓来。

三写《逍遥游》，形迹殊妙，意态万千，深邃思考，尽付毫端。他将书法中的“心手同畅”与哲学中的“无为逍遥”相契合，而让两种境界相联的，是那具有现代性的书写现场，他向在场者展现了人笔纸墨高度契合的东方境界。

大字狂草《老子·五千言》，下笔狂恣跌宕，纵横不羁。时若浪破天门，一泻千里；时若羚羊挂角，起落无痕；时若风过竹林，摇曳生姿。洒脱飘逸，自成书道。王冬龄在成就《老子·五千言》这不世逸品的同时，作品本身的艺术性，也造就了王冬龄独立于书坛的创作姿态。

狂书巨制《心经》现场，王冬龄随心所欲，将《心经》中的“清净心”与最具抒情意味的狂草结合在一起，饱含着开放性和随机性的沟通立场，给在场者带来屡屡不绝的视觉冲击力。这次创作，彻底激活了王冬龄艺术修养的四个维度——传统的扎根、现代的沟通、当下的激活、个性的坚持——这四个维度，各自支撑着王冬龄艺术世界的一端。

信手万变、逸态横生的“体书”、“乱书”和“银盐书法”，是王冬龄融会西方现代艺术的独特创造。他不依赖（语言的）能指与所指，而是通过线条运动的节奏和微妙状态，直击和反馈艺术家的心灵世界。这种直击和反馈，重新标定了中国书法在当代艺术中的位置。

从以心求道的谨慎自持，到道心相映的从容自得，王冬龄以大字书写和抽象水墨为核心的现代艺术，散发着水击千里的艺术气息，透射出“无为而无不为”的悟道觉证。在人生中寻找艺术，在艺术里感悟人生，是王冬龄对现代书法的执着之因，也是他厚积薄发、不为世移的艺术品格。

奇逸溢满纸上，辉光映目浸怀。先生的作品，会让对立者和解，会让紧张感消除。阅读和欣赏过程中，一种大道自然的感觉，总是萦绕在观者心中。他坚持

载道于无心，不为人迁，从不去迎合那个广泛追捧他的所谓的市场。他的作品
的诞生，有当代中国艺术独树一帜且意韵丰赡的一面。从容和气度沛然其中，神浸
思从，物我两忘，无滞无碍，有自由腾耀灵魂，有情怀回肠荡气。

三

笔架砚池辞海，诗华墨雨书林。先生对现代书法和现代艺术的钟情，显然与
在美国四年的讲学经历须臾不分。激赏杜尚的他，拥有与杜尚一样直追艺术本质
的犀利和老辣。西方现代派艺术家凡·高、马蒂斯、波洛克等人的创作理念，让
他心动不已。他重新审思中国书法的现代转型和当代定义，让中国书法在现代国
际艺术格局中占有一席之地，成为他近三十年来的艺术自觉与人文担当。

老笔纷披，气韵浑然。毫无疑问，王冬龄并不仅仅是一个当代艺术家，更是
一个传统书学根柢深厚的书法家。

陆续受教于沈子善、林散之、陆维钊、沙孟海诸先生，中国美术学院第一批
书法硕士研究生，令人瞩目的传统教育经历，使王冬龄永远无法忽视和割舍那浸
润极深的中国书法的历史丰碑。年近古稀，他仍然以临习为要，以至于《古诗四
帖》《龙藏寺碑》等传统碑帖成为他一生的临习功课。《王冬龄书法艺术》（荣宝斋
出版社，2007）收录的《道德经》《金刚经》《心经》等小楷作品，以及先生时常
书于报纸、照片、海报、书扉、扇面、丝绸上的篆隶楷行草等各种书体，或超凡
脱俗，或空灵有致，或潇散神怡，或隽秀绵邃，一帧帧功底深厚、冠冕群流的传
统书作，其实同样是他内心最深的眷恋。

当年，启功先生听闻王冬龄做现代书法，曾经表示惋惜与不解，但启老又在
1995年为王冬龄策划的“现代书法双年展”欣然题写展标。这种惋惜和厚望都充
分表明，王冬龄的书法艺术——无论传统修养还是现代探索，业已获得一代大家
的首肯和认定。

从传统向现代的转变，王冬龄所思索的，是中国书法的当代命运和艺术方向。
在这个当代艺术沟通无碍乃至零距离交融的世界里，中国书法何为，是踟躇于对
传统的守望，还是寻求在当代艺术格局中的突围，这里有王冬龄对中国书法孜孜

不断的深思和浓郁的情感。在不断尝试、不断突破甚至不断冒险的创作征程里，先生心如静渊，明澈之中，映照时代的深沉昭然在目。

先生以纯粹的内心诉求和艺术禀赋，致力于达到超乎个人感觉之上的境界，他对自己所有的作品，都赋予相当深度的情感。我觉得，当代许多艺术家都不具备这样的能力：在特定的时间和空间中，将内心感受和思索的可能性，实现为一种海阔天空般的想象力所能达到的广度与深度。

于瞬间抵达永恒，于当下追溯远古。王冬龄用他的如椽之笔，带领我们走进艺术的大美之境。

四

王冬龄先生是自己艺术世界的主人，他手中的笔听从于心的呼唤，栖居于天地间而怡然自得。

当周围的世界都倾向于通过增加复杂性来博取眼球时，当许多所谓的艺术家都在霓虹灯或广告牌上，向天下宣传自己的作品时，王冬龄却以“见素抱朴，知黑守白”的极简精神，静心沉醉于艺术教育的授业解惑之道。自二十世纪八十年代初浙江美术学院（今中国美术学院）硕士毕业后，王冬龄在该校任教长达三十多年的时间里，带学生，编教材，作专著，桃李满天下。在创作和展览之外，他著书立说，几不停辍。辑入本次出版的《王冬龄著编丛录》凡十卷作品，是先生积数十年之功所思、所感、所悟之精品。

《王冬龄谈名作名家》：释析名作名家艺术风格，旁征博引，见微知著。《王冬龄创作手记》：内心独白，笔墨源自心性。道不违人，书道常新。《王冬龄谈现代书法》：认识是创作的起始，深思卓识是真正艺术家的创造之基。《清代隶书要论》：独创“清隶九家”一说，切中隶书微言大义。《中国书法篆刻简史》：择取历代名家，碑帖并举，如数家珍，要言不烦，鞭辟入里。《画人学书要义》：立足传统，着力实践，在书画关系中探求画人学书之道。《书法范本经典》：分析风格特点，点评临习提要。旨趣深弘，意蕴妍雅。《中国书法的疆界》：艺术思想的美妙组合，不同的立场和维度。《中国书法名作大典》：中国书法艺术图鉴大典，上迄

殷商甲骨文，下止现代书家作品。《书非书》：妙论雅集，慧心自明，以此洞见一个中国艺术家的高度和成就。

五

不能为学，何以为艺？王冬龄是纯粹书法艺术的推动者和激励者，十卷作品掷地有声地表证了王冬龄对书法创作和艺术教育的推动。他以自己独特的风格和现代人自由的情感，在中西之间，在校园内外，做展览，事交流，著书立说，解惑励人，坚实行走一条守恒而恰到好处的艺术道路上。

完美无瑕的大师寥若晨星。无论是初窥堂奥的观者还是艺术领域的行家，都对这位西湖之畔守望瀚海的艺术家和艺术教育家，给出了非同寻常的尊敬。

立足古典，生发现代。王冬龄以屹立书法高峰的超然状态，弥合传统与现代的二元对立，成为一位真正的中国书法家，一位冒险探索的当代艺术家，一位有学术观念的艺术教育家。

关于对王冬龄先生及其作品的评价，在本次出版的《书非书——王冬龄艺术评论辑要》一书里，许多专家学者从多个角度进行了不同层面的论述。甚或，王冬龄先生本人的撰述或作品，也许比任何评论，更有说服力。

先生博通上下，雅趣古今；先生砚池墨韵，神融笔畅；先生任情设景，千态万状。四十余年的究心思考，融汇十卷皇皇巨著，毕两年之功，编纂甫成，比较先生铺陈于前的艺术和学术成就，情不自持，辄就所知，敢告大略。为序诚惶诚恐，权作“致读者”，并求教于方家。

2015年9月
写于北京朗朗书房

自序

感恩书法

王冬龄

2011年10月，在朗朗书房的策划下，中国人民大学出版社出版了我的三本书，即《王冬龄谈名作名家》《王冬龄创作手记》《王冬龄谈现代书法》，社会反响还不错。2013年11月，呼延华先生找到我，希望能将上述三书修订，并与我有关书学方面的其他著编文字一起集成丛书，我欣然同意。尽管用了一年多的时间对丛书作了必要的润色修改和大量的补充增订，但仍感到有不尽如人意之处。现在出版在即，颇有几分忐忑，著编如有不当和疏漏之处，恳请广大读者朋友批评指正。

关于这套“著编丛录”各书的情况，在此说明如下：

《王冬龄谈名作名家》于2011年初版时，收录了我在二十世纪八九十年代关于名作名家的个案研究和辨伪析疑等方面的文章，以及我之后所提出的“二十世纪十大书法家”之说。其中，《张旭〈古诗四帖〉真伪初探》颇费心血。

《王冬龄创作手记》于2011年初版时，收录了我多次巨幅大字重要创作的心得体会，关于草书创作和对草书现代表现力等方面的全面阐述，以及近三十年我对书法的重新认识和深层思考，附有部分访谈录。新版增补了数篇2012年以后的创作手记，以及有关我私下月程月要的功课揭示对话录。

《王冬龄谈现代书法》于2011年初版时，“现代书法”一词在学术界、书法界争议尚大，但我们仍坚持此“约定俗成”之说。其中所谈并主张的现代书法艺术理念，是我自己实践探索的体悟和思考。

《清代隶书要论》是在我1981年硕士毕业论文的基础上增补而成，曾由上海书画出版社于2003年出版，现略加修订。对清隶专题做深入系统的研究，从书学

领域来看，或许我是先行了一步。当时，沙孟海先生对此曾给予了充分的肯定和赞许。

《中国书法篆刻简史》缘于1983年参加王伯敏先生主编的《中国美术通史》，其时，由我所撰写“书法篆刻史”部分，山东教育出版社于1987年出版。今抽出该专题作为专著，除补充部分书家简历外，未作更多的改动。

《画人学书要义》，是在1989年高等教育出版社出版的《画人学书概述》的基础上增订而成。原书陆俨少先生题签，王伯敏先生赐序，对二老曾给予的奖掖与厚爱，我心存感激。两位先生先后作古，聊表敬仰与纪念。

《中国书法的疆界》由中国美术学院现代书法研究中心在2004年和2012年征集，中国美术学院出版社先后出版的《中国现代书法论文选》一二集选编而成，其中同一位作者有两篇的，选取精华的一篇。感谢这些专家、学者始终以严谨的学术态度、宽广的学术胸怀所贡献出的可贵的学术观点。

《中国书法名作大典》原为广西美术出版社于1994年出版。我为主编，蒋进、韩天雍、张爱国、金铮为副主编，并邀请了王异、何连海、李晓明、张波、张冬冬、李晓林、周振、周政文、宫秀芬、钮利刚、唐楷之、韩伟、曾庆伟等参加了编写，历时一年完成。当时是希望这部以书法符号为主的图录，不仅能供书法专业人士使用，同时也能成为设计及其他艺术门类读者的图像参考书。这次出版，在原有的基础上，除对原版图注进行了严格的校点和规范外，又增补了名家名作五六十幅，并订正了原书中所出现的人名、地名和作品名称上的错误。又因书中图版涉及书家简介，这次除了进行大幅度的增写外，又作为附录，以汉语拼音音序排列在后。如此修订，显得更加符合初衷。

《书非书——王冬龄艺术评论辑要》是由朗朗书房提议新编的。书中收录了十多年来国内外专家、学者、批评家以及观众对我艺术创作的评论和观感，可以说是一部对我迄今为止艺术创作和探索成果最全面、最权威的评论文集。

除了中国美术学院出版社先后出版的《中国书法教程·书法艺术》、高等艺术教育“九五”部级教材《中国艺术教育大系美术卷·书法篆刻》，我有关书法艺术的文字基本收录于这套“著编丛录”之中。

西汉扬雄云：“书为心画。”清人刘熙载《书概》曰：“书者，如也。如其学，如其才，如其志，总之曰如其人而已。”随着年龄的增长，我越来越奉信此一观

念。一个人的文章与书法就是一个人的心声和心画。作为从事书法学习创作和教学研究已有一个甲子时光的人来说，我深感中国文化的博大精深和中国书法的源远流长。书法是小技、小道，但却是一门艺术，是中国人创造出来的一门关乎心性生命的艺术。作品本是艺术家的心性流淌与生命呼唤，又是其精神、情感、学养、性格的体现，因此书法艺术永远生机勃勃。如果我们今天能更注重中国书法的艺术性、原创性、现代性，相信中国书法在世界艺苑中将大放异彩，风标独立。

谨此，我要感谢诸位师友、同道、同学，以及众多朋友们一直以来对我的书法艺术和书学理论所给予的认同和鼓励。

我要感谢朗朗书房董事长呼延华先生、编审党明放先生和王佳碧、田渊、钱午骏、王雨薇诸位优秀编辑所作出的努力和付出的辛劳。同时，还要感谢张爱国、鲁大东、郑一增、唐楷之、储楚、徐沛之、梁培先、王海明、夏冰、徐洁、陈惠、陈旭江等同学，为《王冬龄书法著编丛录》的出版，给予文字核校、图片提供等多方面的配合和帮助。

2015年8月12日
于杭州西子湖畔

导 言

学习书法，临摹古人优秀碑帖是通道，别无其他选择。

中国书法最神奇之处，是通过一支毛笔，用出神入化的线条点画，表达出作者的精神气质与性情风度。

名碑法帖都具有某种生机与力量，它们蕴藏在线条点画之间，书家的作品所具有的精神力量不会因时间的推移而消失。

没有进行过书法练习的人对书法线条点画的认识往往是肤浅的。优秀的书法线条正如古人所形容的那样，是“筋骨血肉俱全”，有肌肤之丽，而且是有生命、有情感、有个性的墨痕。

写好书法是不容易的，《书谱》说的“人书俱老”，正是此意。诗人、作家、画家、音乐家中有不少人在年轻时就获得极高的成就，但随着年岁增长而江郎才尽者也大有人在；而书法史上却没有少年成名或年长后反而才华尽失的大书家，宋四家中米芾寿命短些，但书法成名也是四十岁以后的事了。古人从小就要毛笔的，可见在传统书法上没有三十年以上扎实的临池功夫，是难以成为大家的。“人书俱老”这句话很有哲理，人老了，自然学养深厚，阅历丰富，当然临池的功夫也更深，所以书也更纯熟，内涵也更充实。

书法之难，就难在线条的锤炼上。线条是人的精神、性格的载体，要使线条达到这种艺术境界，非全身心地投入不可，非一辈子的功力不能。长期临写碑帖的过程，主要就是对点画线条去粗存精的锤炼过程，也是一种在笔法上精益求精而达到炉火纯青的过程。

书法之难，还难在书法线条的“质量”上。书法点画线条有老、嫩、硬、

软、厚重、飘浮的质感区别，同时因书写材料的不同，质感也不同。如写在熟纸、生宣、绢、竹（木）简、玉石上的线条就不一样。除了墨迹外，还有大量的碑帖。对碑版刻帖而言，虽然毛笔的书写是第一道工序，但我们看到的却是经过摹刻与墨拓后的效果，这就多了一层刀的参与。刀在石上刻划，追求毛笔书写的效果，但毕竟是刀刻，必定会有所不同；再加之汉魏隋唐碑刻因年代久远而漫漶泐损，捶拓过多而使有的字口（笔画）模糊，这种金石与自然残破的趣味，产生了与墨迹线条不同质感的线条，使得书法更有艺术魅力。

总之，临帖中对点画线条的训练，可以提高线条的艺术表现力。

临帖中，除了点画线条的训练，另外一个重要方面便是结字。篆书、隶书有文字学的规范，不可随便杜撰与编造，楷书有楷法，唐代欧阳询的“三十六法”，明李淳进的“大字结构八十四法”，都有一定价值，都是值得遵循的规范。不仅如此，行草书也是有其规则的，相对而言，行草书的规则比较灵活，特别是草书，有很多就是约定俗成的法则。

不管哪一种书体，我们的临习过程，都是一个摹仿古人结字的过程。

在点画线条和结字之外，还有行气与章法值得注意。行气与章法，我们只有在临习范本时进行细微的认识及总体的把握，才能逐步感悟与体会。

书法是讲求功夫与技巧的，这与射击很相像。没有过硬的功夫，射击就达不到百发百中。书家对线条的控制能力若不佳，表达就不能随心所欲。当然，书法与射击又有不同的地方，书法单靠技巧还不行，它是艺术，因此还必须要通过技巧来表现书家的艺术气质与艺术风格，即人们常说的“书如其人”、“书为心画”。因此，书家的气质、学养是十分重要的。读书能改变人的气质，读帖临池也能起到这种作用，而历史上遗留下来的各种书法经典范本就是改变气质的老师、朋友。试想一下，一个经常向虞、褚、颜、柳及苏、黄、米、蔡等一流书家学习的人，能不受到其品格与气质的陶冶而有所裨益吗？

古人说过：“得古刻数行，专心而学之，便可名世。”古代求得古刻佳拓法书不易，而今天情况不同了，经过大量精美的印刷，古代碑帖种类应有尽有，有时倒使初学者眼花缭乱，不知如何选择，大有无所适从之感。实际上选择书

法范本是一门学问，笔者所著《书法艺术》一书中曾指出择帖的三原则：一、取法乎上；二、性之所近；三、辨别范本优劣。而本书所举的一百一十七种范本，按五种书体区分，都是学书者所“取法”的“上”品。例如篆书未取宋元明三代，隶书未取魏晋唐宋元明，楷书、行书、草书不取清代。这样的取舍主要是想选出堪称经典的范本，可供反复临习。另外又选了一些碑帖，作为参考借鉴，这主要是为了开拓书法艺术视野，同时也供有一定书法基础的人参考临习。

清刘熙载《书概》称：“书凡两种：篆、分、正为一种，皆详而静者也；行、草为一种，皆简而动者也。”初学书法必须先习静然后再动，先工稳而后飘逸，所以，篆书、隶书、楷书都可作为入手的范本来学，再进一步学习行草。学习书体顺序有一定规律，但又不是僵化的教条，例如学习行草要有楷书的基础，但不等于说要楷书写得十全十美才可以写行草，如果这样学成行草需要十年时间。各人情况不同，临习的方法也不一样。根据笔者学书及教育的经验，归纳成十点，可供读者在临习中参考。

1. 临帖的方法，分为摹与临两类。摹指“描红”与双钩，这对掌握字的结构特点，了解笔法的细微变化有很大帮助。陆维钊教授七十多岁还在摹《兰亭序》，足见摹的重要了。临有对临、意临、背临之分。对临是面对范本心摹手追地临习，务必达到惟妙惟肖，用笔、结字都像。这个要求很高，却对临习者今后的进步与发展大有裨益，老老实实在地学习对临，必受益无穷。意临主观性可以强一些，可以是对原帖的一种理解与发挥的临习。背临是指不面对字帖，而能写出原帖的风貌，这是衡量临习的熟练程度与功力的好办法。这三者可交替进行，但对临是基础，花的时间与精力应该最多。

2. 范本分碑与帖两大类，碑是指一切通过刻的书法；帖是指墨迹，以及古代摹刻“印刷”的刻帖。碑有刻石的趣味与气质，帖有笔意的律动与韵味。学碑易得其气而助其势，学帖易取其神而抒其情。学碑不学帖，往往有粗野之弊；学帖不学碑，常常有纤弱之病。碑帖互学，方臻上乘。

帖比碑细腻，碑比帖强悍。少年学书往往从碑入手，以练其腕力。在有笔

力的基础上再求其笔法的变化与生动。一般说来，先练中等大小的字，再作大字，小字最难。小字求精到，大字求气势，也可用大字与小字穿插起来练习的办法。

3. 篆书的要诀，一言以蔽之，悬腕中锋。学习篆书，一般是先小篆再大篆，小篆是基础。小篆又一般先清篆，如邓石如、吴让之；后玉箸篆，如李斯、李阳冰。也有从石鼓文入手的，学石鼓要借鉴一下吴昌硕。

篆书线条一定要中锋，圆润而流畅，其结构横平竖直，空间匀等对称，把握好这些，就能写好篆书。篆书，特别是甲骨、金文的象形、会意文字，其装饰性、趣味性、艺术性都很高，有利于开拓创作思路。

4. 隶书的学习必须从汉碑入手，《张迁碑》《乙瑛碑》《史晨碑》《曹全碑》《华山碑》等都是适宜初学的。方笔要写方，斩钉截铁；而燕尾要一波三折，富有变化，富有韵味，刻板僵化是大忌。要想在隶书中创造出个性风格，必须对汉代木简与清人隶书加以研究。汉简往往飘逸活泼。清代名家隶书各有个性，邓石如间以篆籀笔法，金农以侧锋作隶，伊秉绶以颜字入隶，赵之谦以魏碑作隶，这些大家的作隶方法是值得我们学习与借鉴的。不断出土的竹木简与帛书，其艺术特点也是值得我们认真研究与汲取的。

5. 楷书有书法基础之称。楷书分为魏碑、唐碑、小楷。过去人们总是喜欢教儿童学欧、颜、柳三家，尽管唐楷中《九成宫》《多宝塔》《玄秘塔》是优秀的入门范本，但学习三家后一般易被其束缚，因此倒不妨提倡多学点魏碑，如《张猛龙》《高贞》《张黑女》《元贞》等较通达谨严一路的魏碑。入手学楷书也可以先学魏碑，最好魏碑、唐碑都学一学。唐楷的好处是平正典雅，法度森然，似乎是书家的“正统”功力。魏碑的优点是生动野逸，自然天成，有利于将来学其他书体，或进一步创造发挥。小楷最难，是基础的基础。楷书难在既要有法度，又要有风韵，有生气，有飞动之势。

6. 行书是楷与草之间的书体，有时与草书的界限是很难区别的。有的人认为行书不专门临帖也能写好，其实行书自东晋“二王”以来，已蔚然成为一门独立书体。行书取法门径分为王羲之、王献之及唐宋诸家两类。一般来说，一

开始学《兰亭序》不如先写《圣教序》，先学王字不如先学唐代《争座位帖》《文赋》《麓山寺碑》《云麾将军碑》，或苏黄米蔡的行书作品。当然，学了一段时间后，再去学一学王羲之是十分必要的。相对而言，临行书的点画与结字比临楷书轻松一些，但难在用笔的节奏与变化，以及行气与章法的连贯性与协调性。

7. 草书是五种书体中最难学的一种，所以一定要在其他书体有一定基础后，再学草书。林散之先生六十岁后才专攻草书，他是不主张年轻时就作草书的。我想这主要是担心书法基础不深而作草书，易陷入“乱涂乱画”的麻木境地。草书分小草、行草、大草（狂草）与章草。有人主张学草书一定要从章草入手，其实也不尽然，但学草书不能一开始就学大草却是肯定的。笔者认为王羲之的《十七帖》、智永的《草书千字文》、孙过庭的《书谱》、怀素的《小草千字文》为最佳入门范本，其中《十七帖》《书谱》尤佳。草书最难的是在其不经意的流畅线条中体现信手万变的天机，笔法的节奏变化，墨色的浓淡变化，布白的疏密变化，情感的刚柔变化，有此四种变化共存，方称真正的草书。

8. 临帖忌“不动脑筋地信手临摹”，必须做到心到、眼到、手到。临帖的高境界，不单单是临笔法与结构，而且还要临其神，得其韵。

临帖一定要持之以恒，若三天打鱼两天晒网，就难以进步。同时要防止临僵、结壳、产生“习气”。所谓“习气”，就是“错误的重复”之后，养成的一种格调不高的习惯写法。如黄庭坚指出“抖擞”之笔，就是一种习气。克服僵化结壳，才能充满生机，不断进步。

9. 临帖是手段，创作出具有自己个性的书法才是目的。有了这种观点，临帖时才不会为临而临，结果只会临。一离开帖就不能写字的人，往往一辈子摆脱不了某帖的笔法与结构规律，成为古人所嘲笑的“书奴”。善于临帖的人，是由不熟练、不太像，到熟练，到像，然后到不像，最终掺进自己的东西。因此在临帖的进程中，不能忘记自己在书法艺术上的追求与发展，不断地调节与更换范本，将临帖与创作结合起来，才是聪明人的做法。

10. 临帖与创作一样，同样需要“字外功”，就是人们所说的学养。这包含

书法的史论与鉴识的修养，“读万卷书，行万里路”，陶冶性情，增加气质的、文化的、精神的修养，特别是视觉艺术方面的修养。有这种修养与没有这种修养的人对碑帖范本的理解会有层次上的不同。可见除了临帖外，必须加强自身的修养，提高眼界，正如《书概》所说：“笔性墨情，皆以其人之性情为本。是则理性情者，书之首务也。”

王冬龄